

Анкетирование школьников и взрослого населения г.п.Красносельский «Аспекты здорового образа жизни»



С целью создания «Профиля здоровья г.п.Красносельский Волковысского района», для получения информации о состоянии здоровья жителей, образе их жизни и социальной атмосфере городского поселка, проведены анкетирования «Аспекты здорового образа жизни» среди взрослого населения (трудоспособного возраста и пенсионеров) и учащихся ГУО «Средняя школа г.п.Красносельский».

Анкета содержала несколько разделов, в том числе вопросы для получения информации о самооценке здоровья жителями, самосохранительной активности, подверженности вредным привычкам, влиянию стрессовых факторов и способах снятия стресса, жизненных ценностях респондентов, источниках получения информации о здоровье.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Волковысский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Отдел общественного здоровья

ОТЧЕТ
ОБ ИТОГАХ АНКЕТИРОВАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ГУО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА Г.П.КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»

(в рамках реализации проекта «Здоровый город, поселок»)

АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Время проведения социологического опроса:

27 января 2020 г.

Сбор первичной информации провели:

психолог отдела общественного здоровья
Волковысского зонального ЦГЭ
Лазаренко Светлана Анатольевна,

фельдшер-валеолог отдела общественного
здоровья Волковысского зонального ЦГЭ
Блажевич Юлия Николаевна

**Обработка данных и написание отчета
(17.02.2020):**

Заведующий отдела общественного здоровья
Волковысского зонального ЦГЭ
Корончик Галина Георгиевна

Анкетирование учащихся Красносельской средней школы на тему «Аспекты здорового образа жизни» проведено 27 января 2020 года. Методом анонимного анкетирования опрошен 51 школьник в возрасте от 14 до 17 лет.

Социально-демографические характеристики участников анкетирования отражены на рисунках 1 и 2.



Рис. 1 – Пол респондентов (в % к числу опрошенных)



Рис. 2 – Возраст респондентов (в % к числу опрошенных)

Согласно полученным результатам, большинство учащихся высоко оценили состояние своего здоровья. Охарактеризовали свое состояние как «Хорошее» и «Скорее хорошее» 39,2% и 27,5% соответственно. Дали удовлетворительную оценку своему здоровью 31,4% учеников. На «Скорее плохое» и «Плохое» состояние не указал никто. Испытал затруднение при ответе на вопрос 1 человек (1,9%).

Для сохранения и укрепления здоровья, большинство из опрошенных школьников соблюдают правила личной гигиены. Так 98,0% школьников всегда моют руки перед едой, 96,1% опрошенных моют руки после посещения туалета, 90,2% опрошенных моют руки, когда приходят с улицы и чистят зубы не менее 2-х раз в день. Ежедневно принимают душ и ванну 88,2% школьников.

К активным мерам сохранения и укрепления здоровья относится физическая активность (рис. 3).

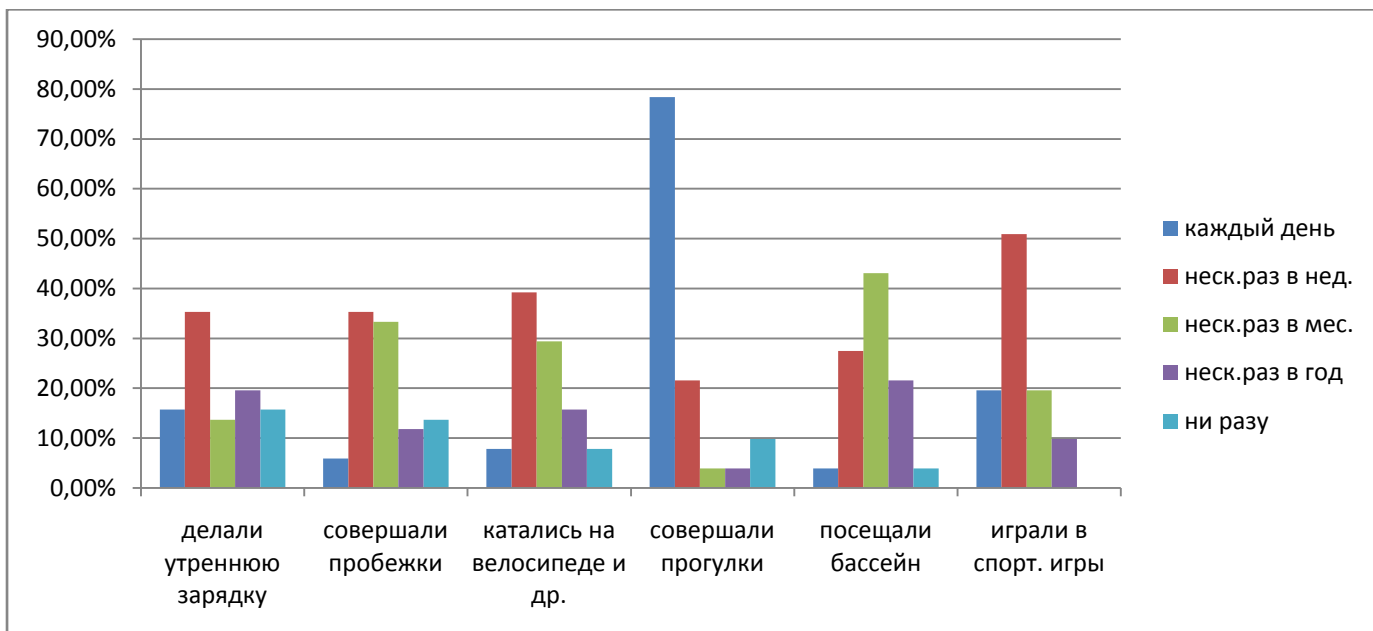


Рис. 3 – Ответы на вопрос по физической активности респондентов (в % к числу опрошенных)

Из диаграммы видно, что наиболее часто школьники совершают прогулки, а вот ежедневно делает зарядку только каждый шестой школьник, играет в спортивные игры каждый пятый, ежедневно совершают пробежки, катаются на велосипеде, роликах, коньках, посещают бассейны и тренажерные залы менее 10,0% школьников.

Наиболее часто опрошенные школьники соблюдают следующие правила питания: ежедневный завтрак (72,5%), неторопливый прием и тщательное пережевывание пищи (62,7%), не переедают (54,9%). Большинство участников опроса пренебрегают таким правилом питания, как прием пищи в одно и то же время 3-4 раза в день. Не соблюдают режим питания 5,9% школьников.

Положительным моментом в питании школьников является и тот факт, что школьники отдают предпочтение употреблению овощей и фруктов. Так ежедневно и несколько раз в неделю овощи и фрукты употребляют 64,7% и 35,3% соответственно. То же касается и употребления мяса 33,3% и 56,9% соответственно. Присутствуют в рационе школьников рыба и морепродукты: 13,7% употребляют эти продукты ежедневно, 33,3% несколько раз в неделю, и только 2 человека или 3,9% не употребляют ее вообще. Помимо этого положительным является и тот факт, что 50,9% школьников не употребляют фаст-фуд.

Несмотря на то, что более 90% школьников стараются не переживать и не нервничать, полностью удается избежать стрессовых ситуаций только 41,2%. (рис. 4)



Рис. 4 – Ответы респондентов на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» (в % к числу опрошенных)

Для снятия напряжения, стресса, участники анкетирования чаще всего прибегают к: прогулкам на свежем воздухе (74,5%), слушают музыку (64,7%), встречаются с друзьями (56,9%), занимаются физическими упражнениями, танцами (49,0%), 39,2% спят. Негативным является факт, что 1 школьник (1,9%) снимает напряжение и стресс курением.

Прошедший опрос показал, что у школьников в недостаточной мере сформировано негативное отношение к табакокурению. 15,7% школьников в своей жизни пробовали курить, 5,8% курят.

Исходя из результатов социологического опроса в каждой четвертой семье школьника, принявшего участие в анкетировании, курит отец в каждой девятой – дедушка или бабушка. Более подробная информация содержится на рис. 5.

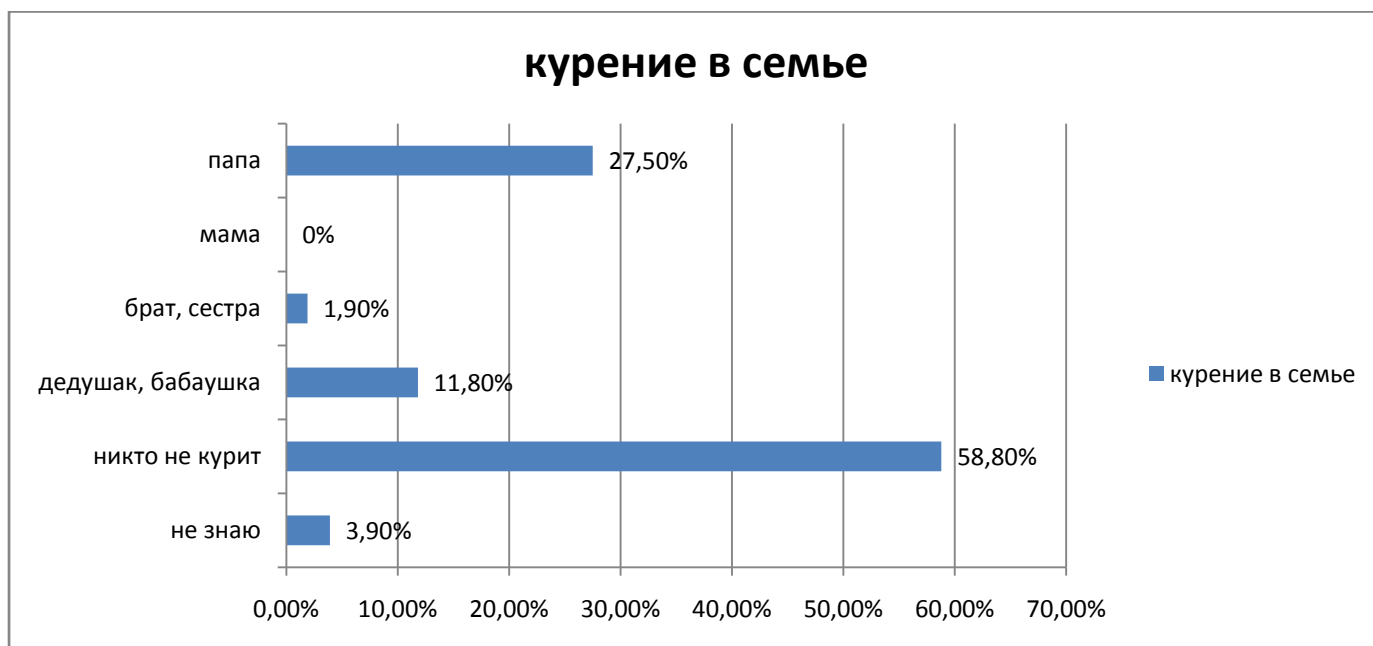


Рис. 5 – Ответы респондентов на вопрос «Курят ли члены Вашей семьи?» (в % к числу опрошенных)

Интересным представляется мнение участников опроса по поводу употребления спиртных и энергетических напитков. Большинство школьников считает употребление их вредным (спиртных 88,2%, энергетических 84, 3%). Информация по данному вопросу отражена на рис. 6-7.



Рис. 6 – Ответы респондентов на вопрос «Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных)

о вреде энергетических напитков

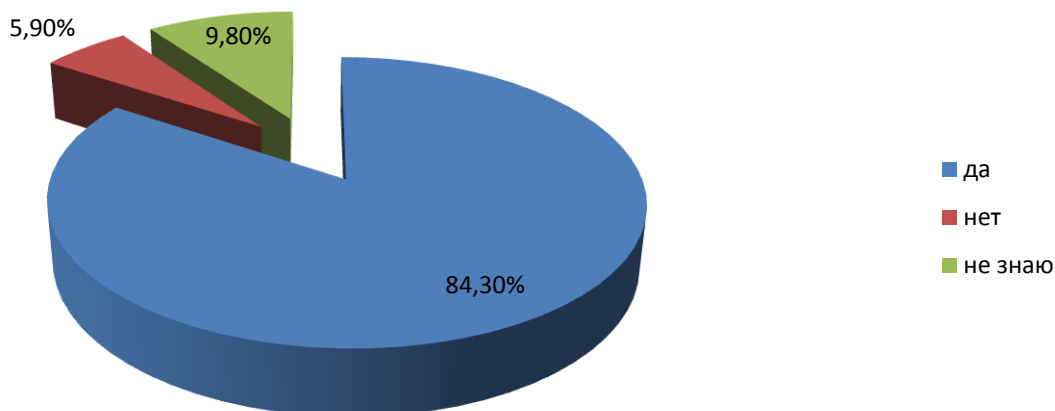


Рис. 7 – Ответы респондентов на вопрос «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных)

Но несмотря на то, что почти 90 процентов опрошенных школьников считают вредным для здоровья употребление спиртных напитков, 21,6% употребляют их хотя иногда. Рис. 8.

употребление спиртных напитков

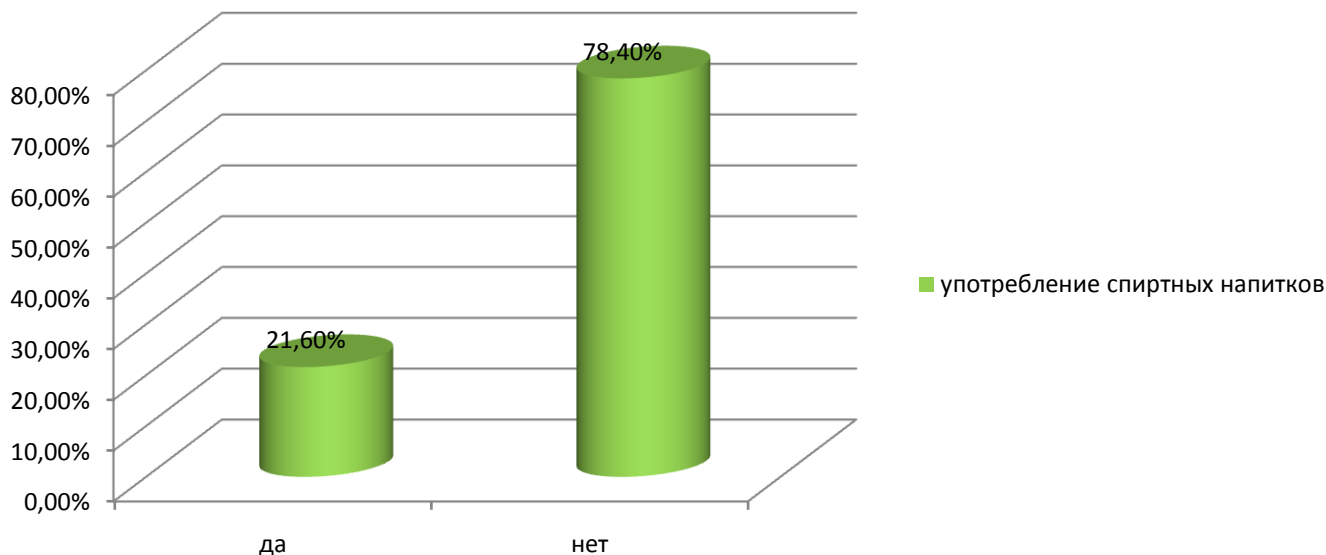


Рис. 8 – Ответы респондентов на вопрос «Употребляете Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» (в % к числу опрошенных)

Интересным представляется вопрос о том, какие условия они считают наиболее важными для сохранения и укрепления здоровья. Лидируют ответы: «хороший отдых» 86,3%, «отказ от вредных привычек» 84,3%. На втором месте: «ежедневное выполнение правил здорового образа жизни» и «регулярное занятие спортом, физическая активность» (68,6% и 60,8% соответственно).

В целях получения наиболее важной информации о здоровье, учащиеся школьники наиболее часто обращаются к преподавателям в школе 82,4%, к родителям 76,5%, прибегают к интернету 66,7%. Рис.9

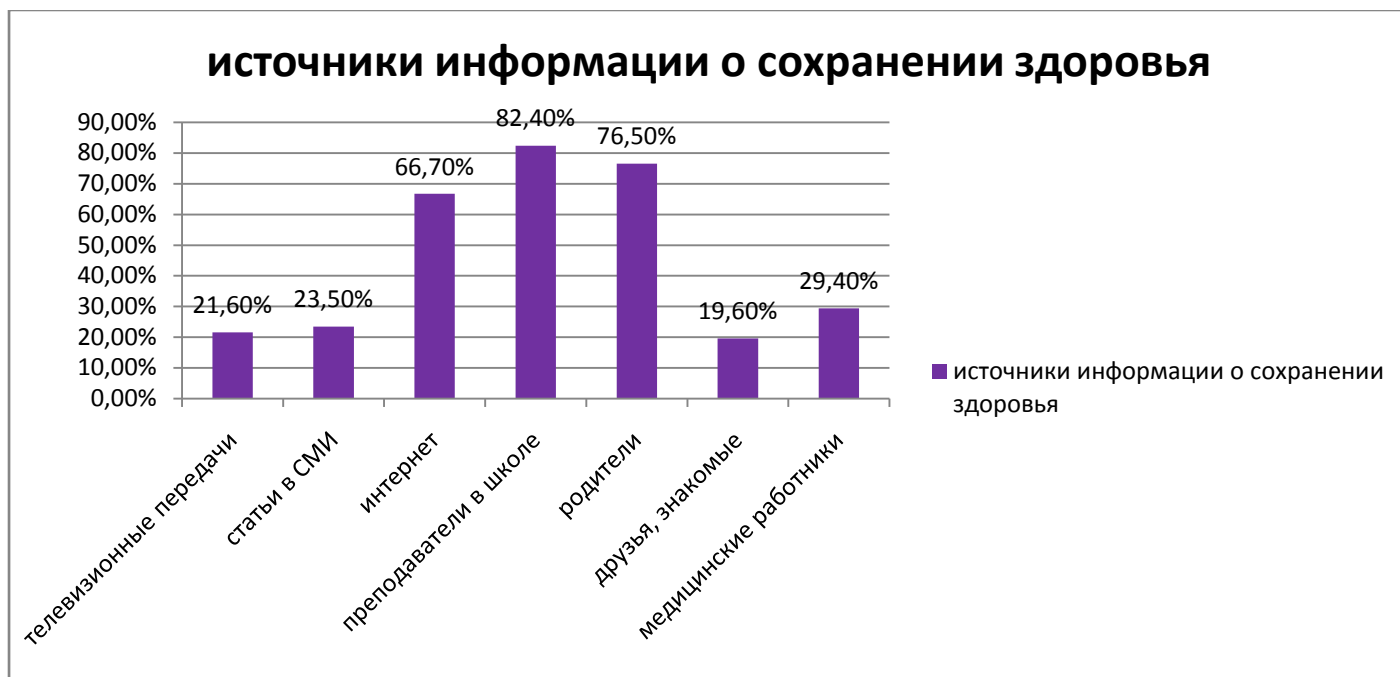


Рис. 9 – Ответы респондентов на вопрос «Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье?» (в % к числу опрошенных)

Результаты проведенного анкетирования будут учитываться при реализации профилактического проекта «Здоровый город, поселок» г.п.Красносельский Волковысского района.

Ответы участников анкетирования на вопросы анкеты

В анкетировании приняли участие 51 респондент 9 – 11-х классов, из них 27 (52,9%) мальчиков, 24 (47,1%) девочки.

По возрасту респонденты распределились следующим образом:

- 14 лет – 8/15,7%
- 15 лет – 19/37,3%
- 16 лет – 10/19,6%
- 17 лет – 14/27,5%

На поставленные вопросы анкет получены следующие ответы:

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- 1. Хорошее - 20/39,2%
- 2. Скорее хорошее - 14/27,5%
- 3. Удовлетворительное - 16/31,4%
- 4. Скорее плохое - 0/0,0%
- 5. Плохое - 0/0,0%
- 6. Затрудняюсь ответить - 1/1,9%

2. Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев?

- 1. Ни разу - 11/21,6%
- 2. 1 раз - 13/25,5%
- 3. 2-4 раза - 21/41,2%
- 4. 5 раз и более - 6/11,8%
- 5. Затрудняюсь ответить - 0/0,0%

3. Как Вы считаете, под «Здоровым образом жизни» понимают:

- 1. Правильное питание - 43/84,3%
- 2. Отсутствие вредных привычек - 43/84,3%
- 3. Соблюдение режима дня - 36/70,6%
- 4. Занятия физической культурой и спортом - 47/92,2%
- 5. Полноценный отдых - 37/72,5%
- 6. Другое - 0/0,0%

4. Как часто за последние 12 месяцев Вы:

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Делали утреннюю зарядку	8/15,7%	18/35,3%	7/13,7%	10/19,6%	8/15,7%
2. Совершали пробежки	3/5,9%	18/35,3%	17/33,3%	6/11,8%	7/13,7%
3. Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	4/7,8%	20/39,2%	15/29,4%	8/15,7%	4/7,8%

4. Совершали прогулки	40/78,4%	11/21,6%	2/3,9%	2/3,9%	5/9,8%
5. Посещали бассейн, тренажерный зал	2/3,9%	14/27,5%	22/43,1%	11/21,6%	2/3,9%
6. Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	10/19,6%	26/50,9%	10/19,6%	5/9,8%	-

5. Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?

1. Всегда мою руки перед едой - 50/98,0%
2. Всегда мою руки после посещения туалета - 49/96,1%
3. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы - 46/90,2%
4. Ежедневно принимаю душ, ванну - 45/88,2%
5. Чищу зубы не менее 2 раз в день - 46/90,2%
6. Не соблюдаю правила личной гигиены - 0/0,0%

6. Каких правил режима питания Вы придерживаетесь?

1. Завтракаю каждое утро - 37/72,5%
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу - 32/62,7%
3. Не перекусываю «на лету» - 25/49,0%
4. Стараюсь не переесть - 28/54,9%
5. Ем в одно и то же время 3-4 раза в день - 19/37,3%
6. Не соблюдаю режим питания - 3/5,9%

7. Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Сладкие газированные напитки	2/3,9%	14/27,5%	16/31,4%	2/3,9%	17/33,3%
2. Овощи и фрукты	33/64,7%	18/35,3%	0/0,0%	0/0,0%	0/0,0%
3. Фаст-фуд или снеки	2/3,9%	5/9,8%	11/21,6%	7/13,7%	26/50,9%
4. Жирную и калорийную пищу (колбаса, сосиски, копчености,)	4/7,8%	16/31,4%	23/45,1%	6/11,8%	2/3,9%
5. Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	5/9,8%	23/45,1%	18/35,3%	4/7,8%	1/1,9%
6. Мясо	17/33,3%	29/56,9%	3/5,9%	1/1,9%	1/1,9%
7. Рыбу, морепродукты	7/13,7%	17/33,3%	25/49,0%	0/0,0%	2/3,9%
8. Молоко	17/33,3%	25/49,0%	6/11,8%	1/1,9%	2/3,9%
9. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	20/39,2%	28/54,9%	3/5,9%	0/0,0%	0/0,0%

7. Отметьте, какие правила режима дня Вы соблюдаете?

- | | |
|---|------------|
| 1. Ложусь спать и встаю в одно и то же время | - 23/45,1% |
| 2. Отдыхаю после занятий в школе | - 40/78,4% |
| 3. Провожу время за компьютером не более 2-х часов в день | - 21/41,2% |
| 4. Смотрю телевизор не более 2-х часов в день | - 27/52,9% |
| 5. Сплю не менее 8 часов в сутки | - 23/45,1% |
| 6. Не соблюдаю режим дня | - 2/3,9% |

8. Сколько времени в день Вы обычно проводите:

- | | | |
|---|------------|------------|
| 1. У телевизора (часов) | до 2 | - 42/82,4% |
| | 2 – 4 часа | - 9/17,6% |
| | более 4 | - 0/0,0% |
| 2. За компьютером (часов) | до 2 | - 36/70,6% |
| | 2 – 4 часа | - 14/27,5% |
| | более 4 | - 1/1,9% |
| 3. В интернете (часов) | до 2 | - 33/64,7% |
| | 2 – 4 часа | - 12/23,5% |
| | более 4 | - 6/11,8% |
| 4. За выполнением домашнего задания (часов) | до 2 | - 3/5,9% |
| | 2 – 4 часа | - 47/92,2% |
| | более 4 | - 1/1,9% |

9. Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?

- | | |
|--|------------|
| 1. Провожу время в деревне, на даче | - 26/50,9% |
| 2. Отдыхаю в лагере, санатории | - 21/41,2% |
| 3. Уезжаю с родителями на отдых, за границу | - 19/37,3% |
| 4. Подрабатываю | - 11/21,6% |
| 5. Навещаю дедушку, бабушку (других родственников) | - 38/74,5% |
| 6. Остаюсь дома | - 22/43,1% |
| 7. Другое | - 0/0,0% |

10. Есть ли у Вас друзья, которые курят?

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. Да | - 16/31,4% |
| 2. Нет | - 30/58,8% |
| 3. Затрудняюсь ответить | - 5/9,8% |

11. Курят ли члены Вашей семьи?

- | | |
|------------------------------------|------------|
| 1. Да, курит папа | - 14/27,5% |
| 2. Да, курит мама | - 0/0,0% |
| 3. Да, курит брат и/или сестра | - 1/1,9% |
| 4. Да, курит дедушка и/или бабушка | - 6/11,8% |
| 5. Нет, никто не курит | - 30/58,8% |
| 6. Не знаю | - 2/3,9% |

12. Курите ли Вы?

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. Курю постоянно | - 1/1,9% |
| 2. Курил, но бросил | - 5/9,8% |
| 3. Курю иногда | - 2/3,9% |
| 4. Не курю | - 43/84,3% |

13. Есть ли у Вас желание бросить курить?

(% выведен от числа курящих - 3)

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 1. Да | - 1/33,3% |
| 2. Нет | - 2/66,7% |
| 3. Затрудняюсь ответить | - 0/0,0% |

14. Сколько лет Вам было, когда Вы впервые попробовали курить?

(% выведен от числа курящих и пробовавших курить - 8)

- | | |
|--------|-----------|
| 11 лет | - 1/12,5% |
| 12 лет | - 1/12,5% |
| 13 лет | - 1/12,5% |
| 14 лет | - 5/62,5% |

15. Почему Вы начали (попробовали) курить?

(% выведен от числа курящих и пробовавших курить - 8)

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. Из-за сильного переживания | - 1/12,5% |
| 2. Модно курить среди сверстников | - 0/0,0% |
| 3. Из-за желания понравиться кому-то | - 1/12,5% |
| 4. Курят друзья, одноклассники | - 0/0,0% |
| 5. Из интереса, любопытства | - 4/50,0% |
| 6. От скуки, безделья | - 1/12,5% |
| 7. Из-за желая казаться взрослым | - 1/12,5% |
| 8. Курят родители, взрослые | - 0/0,0% |
| 9. Не знал о вреде курения | - 0/0,0% |
| 10. Другое | - 0/0,0% |

16. Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?

- | | |
|--------|------------|
| 1. Да | - 11/21,6% |
| 2. Нет | - 40/78,4% |

17. Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для Вашего здоровья?

- | | |
|------------|------------|
| 1. Да | - 45/88,2% |
| 2. Нет | - 4/7,8% |
| 3. Не знаю | - 2/3,9% |

18. Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?

- | | |
|------------|------------|
| 1. Да | - 43/84,3% |
| 2. Нет | - 3/5,9% |
| 3. Не знаю | - 5/9,8% |

19. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?

- | | |
|------------|------------|
| 1. Часто | - 4/7,8% |
| 2. Иногда | - 26/50,9% |
| 3. Никогда | - 21/41,2% |

20. Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы

- | | |
|---|------------|
| 1. Занимаетесь физическими упражнениями, спортом, фитнесом, танцами | - 25/49,0% |
| 2. Встречаетесь с друзьями | - 29/56,9% |
| 3. Посещаете дискотеки, культурно-массовые мероприятия, ходите в кино | - 14/27,5% |
| 4. Прогуливаетесь на свежем воздухе | - 38/74,5% |
| 5. Слушаете музыку | - 33/64,7% |
| 6. Смотрите фильмы, сериалы | - 18/35,3% |
| 7. Общаетесь в социальных сетях | - 12/23,5% |
| 8. Спите | - 20/39,2% |
| 9. Играете в компьютерные игры | - 10/19,6% |
| 10. Читаете | - 14/27,5% |
| 11. Другое (курю – 1) | - 1/1,9% |

21. Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье:

- | | |
|---|------------|
| 1. Члены семьи проявляют уважение друг к другу | - 45/88,2% |
| 2. Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях | - 38/74,5% |
| 3. Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы | - 35/68,8% |
| 4. Прививают нравственные качества | - 37/72,5% |
| 5. Родители проводят беседы о вреде курения, алкоголя и т.д. | - 39/76,4% |
| 6. Родители обучают правилам безопасности | - 34/66,7% |
| 7. Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия | - 24/47,1% |
| 8. Родители интересуются Вашими проблемами | - 38/74,5% |
| 9. Принято собираться всей семьей для общения | - 23/45,1% |
| 10. У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения | - 20/39,2% |
| 11. Принято помогать родителям по дому | - 44/86,2% |
| 12. Другое | - 0/0,0% |

22. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?

- | | |
|---|------------|
| 1. Хороший отдых | - 44/86,3% |
| 2. Регулярное занятие спортом, физическая активность | - 31/60,8% |
| 3. Знания о том, как заботиться о своем здоровье | - 16/32,0% |
| 4. Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) | - 18/35,3% |
| 5. Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятие физкультурой и т.д.) | - 35/68,6% |
| 6. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь) | - 43/84,3% |
| 7. Благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов | - 19/37,3% |
| 9. Другое | - 0/0,0% |

23. Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1. Телевизионные передачи | - 11/21,6% |
| 2. Статьи в журналах, газетах | - 12/23,5% |
| 3. Интернет | - 34/66,7% |
| 4. Преподаватели в школе | - 42/82,4% |
| 5. Родители | - 39/76,5% |
| 6. Друзья, знакомые | - 10/19,6% |
| 7. Медицинские работники | - 15/29,4% |