**Аналитическая записка по результатам социологического исследования, проведенного среди учащихся ГУО «Средняя школа №2 им. К.П. Орловского» на тему: «Поведенческие факторы риска школьников».**

Здоровье детей рассматривается как основа демографического, экономического и интеллектуального потенциала страны. Современное состояние развития общества выдвинуло эту проблему в ряду наиболее острых. Обращение к проблеме сохранения здоровья человека на этапе детства связано, прежде всего, с тем, что основы здоровья формируются именно в этот период. Человек выходит из детства и всю последующую жизнь реализует тот потенциал здоровья, интеллекта, физической и творческой дееспособности, который был заложен и сформирован в раннем возрасте, что придает еще большее значение охране здоровья подрастающего поколения. Уровень здоровья детей материализуется в здоровье нации и определяет качество жизни всего населения.

Современный возрастающий темп жизни, высокая насыщенность новыми информационными технологиями, индустриализация питания, ведет к росту функциональных отклонений в состоянии здоровья детей и пограничных состояний, снижению уровня физической активности, нарушениям физического развития. По мере продвижения ребенка по «школьной» лестнице сказывается влияние так называемых «школьных» факторов. Отмечаются отрицательные тенденции в состоянии здоровья подростков, негативно изменяются стереотипы поведения, что приводит к проблемам, связанным с состоянием их психического и репродуктивного здоровья.

На сегодняшний день проблема качества будущих поколений является актуальной для многих стран мира, в том числе и для Беларуси. Масштабы и сложность проблем, касающихся здоровья современных детей выходят за рамки медицинского знания и требуют привлечения специалистов различных научных направлений.

Однако, для достижения глобальных результатов, работу необходимо начинать с малого. Одним из профилактических проектов, направленных на здоровьесбережение подрастающего поколения является проект «Школа – территория здоровья», реализуемый на базе ГУО «Средняя школа №2 им. К.П. Орловского». С целью оценки поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний у школьников, там было проведено анкетирование, участие в котором приняло 122 ученика 3-11 классов.

Надо отметить, что инструментарий опроса несколько отличался в зависимости от возраста респондентов. Так, в опросе фигурировало 3 вида анкет: для учеников 3-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

Первый вопрос для младших школьников звучал следующим образом: «Что такое здоровье?». Абсолютное большинство (78,2%) выбрало вариант ответа «отсутствие болезней». Две трети учеников (66,2%) указали, что здоровье предполагает «отсутствие вредных привычек», чуть больше половины (54,3%) добавили к этому еще и «правильное питание», каждый третий (33,9%) - «силу, выносливость». 10,3% школьников на поставленный вопрос выбрали вариант ответа «внешняя красота, хорошая фигура», а 6,5% - «хорошие взаимоотношения в семье, школе, с друзьями».

Старшеклассники не отвечали на данный вопрос, им необходимо было дать оценку собственному здоровью. Анализ полученных данных подтверждает наличие уже вышеописанного «школьного» фактора. Так, с переходом на высшие ступени «школьной лестницы» ухудшается состояние здоровья. Как «хорошее» свое здоровье оценивают 57% школьников средней ступени (5-9 класс) и только 46,8% старшеклассников (10-11 класс). Как «плохое» - 0,0% и 3,1% соответственно. Подробное распределение ответов респондентов на вопрос: «Как бы ты оценил состояние своего здоровья?» представим графически (Рис.1)

**Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как бы ты оценил состояние своего здоровья?»**

Как видно из диаграммы, абсолютное большинство школьников в целом положительно оценивают состояние своего здоровья. Вместе с тем, о том, что за последний год не болели ни разу, сказали только 6,5% учащихся 5-9 классов и никто из старшеклассников. Один раз за год болели 38,5% школьников среднего звена и 35,1% старшеклассников; 2-4 раза – 46,1% и 58,5% соответственно; остальные чаще. Приведенные данные также свидетельствуют об ухудшении здоровья школьников по мере взросления (Рис.2).

**Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто ты болел в течение последних 12 месяцев?»**

Чтобы изучить структуру ценностей школьников и узнать, какой рейтинг в ней занимает здоровье, им был задан вопрос: «Что для тебя главное в жизни?». Лидирует среди жизненных ценностей респондентов всех возрастов «семья». У младших школьников на втором месте стоит «собственное здоровье», а на третьем – «здоровье близких». У учеников среднего и старшего школьного звена на втором месте - «здоровье близких» и только потом - «собственное здоровье», причем в старших классах ценность собственного здоровья отметили только 40,5% респондентов (для сравнения в 3-4 классах – 72,2%, в 5-9 – 42%). К слову, третье место с ценностью «собственное здоровье» у школьников среднего и старшего звена делит «дружба».

 Негативным фактом является уменьшение значимости собственного здоровья по мере взросления, что может стать причиной деструктивного поведения. Необходима активизация работы со старшеклассниками с целью повышения ценности здоровья и мотивации к здоровьесберегающему поведению.

Рейтинги ценностей «учеба» и «дружба» также с годами снижаются, зато возрастает ценность «душевного покоя и комфорта», «материального благополучия», «славы и известности» и «личных достижений». Все это является тревожным фактом, ведь налицо замена традиционных ценностей на эгоцентричные.

 Подробное распределение жизненных ценностей школьников представлено на диаграмме (Рис.3). Ценности «вера», «личные достижения», «слава и известность», «душевный покой и комфорт» не были представлены для оценки в анкете учеников 3-4 классов.

**Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что для тебя главное в жизни?»**

Изучив диаграмму, можно отметить тот факт, что здоровье для школьников не является чем-то, что имеет наивысшую ценность. Видимо, в силу возраста и отсутствия серьезных проблем со здоровьем, они еще не осознают его безусловную важность. Согласно данным республиканского опроса взрослого населения 2015 г., 79,5% опрошенных отметили здоровье в числе наиболее важных жизненных ценностей.

Большинство школьников (94,8%) считают, что заботиться о своем здоровье надо уже с детства, и практически все предпринимают меры для его укрепления. Только 1% учеников 5-9 классов и 2,9% - 10-11 классов отметили, что ничего не делают в этом направлении. Какие именно меры по укреплению своего здоровья предпринимают школьники можно проследить, анализируя ответы респондентов на вопрос: «Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым?». Популярными способами заботы о здоровье на всех этапах школьного периода являются прогулки на свежем воздухе и соблюдение правил личной гигиены.

 Глобальных различий в том, какие шаги по улучшению своего здоровья предпринимают старшеклассники и учащиеся среднего звена, нет, однако последние делают их несколько чаще. Интересная закономерность прослеживается только в отношении такой здоровьесберегающей меры, как «отказ от вредных привычек». Так среди учеников среднего школьного звена ее отметили 83,2%, а среди старшеклассников – всего 57,1%. (Рис.3, 4).

**Рисунок 3. Распределение ответов учеников 3-4 классов на вопрос: «Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым?»**

**Рисунок 4. Распределение ответов учеников 5- 11 классов на вопрос: «Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым?»**

Как видно из представленных диаграмм, старшеклассники реже остальных занимаются спортом в организованных секциях и самостоятельно. Это подтверждается и ответами респондентов на прямой вопрос: «Как часто ты занимаешься физкультурой и спортом?». В данном случае прослеживается обратная закономерность: с увеличением возраста уменьшается частота занятий физкультурой и спортом. В среднем, 94% школьников еженедельно вовлечены в физкультурно-спортивные занятия, что естественно ввиду того, что урок физкультуры несколько раз в неделю преподается в школе. В данном случае показательным можно считать ежедневные занятия спортом в среднем каждого третьего ученика (Ри.5).

**Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как частоты занимаешься физкультурой и спортом».**

Одним из неотъемлемых компонентов, обеспечивающих сохранение здоровья, высокую работоспособность, способность к обучению является рациональное питание, как важнейший фактор профилактики заболеваний и их хронизации. Особое значение питание имеет в детском возрасте, когда формируются основные физиологические, метаболические, иммунологические механизмы, определяющие здоровье человека на протяжении последующей жизни.

Всесторонне оценить питание школьников в рамках данного социологического исследования не представлялось возможным, однако некоторые особенности рациона питания все же удалось выявить. В частности школьникам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют мясо, рыбу, сладкие и газированные напитки, фрукты и овощи, фаст-фуд, а также сладости. Содержание этих продуктов в рационе является своеобразным маркером того, действительно ли питание человека является здоровым.

Проведенное исследование выявило некоторые проблемы в рационе питания школьников. Так ежедневно фрукты и овощи есть на столе у 65,8% детей начальной школы, у 63% учащихся средней школьной ступени и только у 37,6% старшеклассников. Таким образом, наблюдается негативная закономерность, когда по мере взросления ребенка, родители уменьшают количество овощей и фруктов в его рационе, что неизбежно приводит к дефициту необходимых растущему организму витаминов и других микроэлементов, содержащихся в овощах и фруктах. Диетологи утверждают, что детям каждый день необходимо употреблять не менее 4 любых фруктов среднего размера (яблоки, апельсины, груши) и около 300 граммов различных овощей.  (Рис.6)

**Рисунок 6. Частота потребления овощей и фруктов школьниками**

Недостаточной, на наш взгляд, является и частота потребления мясных продуктов школьниками. Так только 36,2% детей, обучающихся в 3-4 классах, ежедневно едят мясо. Еще реже его едят старшие школьники: ежедневно 35,1% учеников 5-9 классов и 34,4% учеников 10-11 классов (Рис.7). Возможно, такая частота потребления мяса связанна с неправильным пониманием школьниками сути вопроса. Возможно, часть респондентов оценила только частоту потребления мяса в чистом виде, не учитывая потребление продуктов с содержанием мяса. Мясо в рационе ребенка должно присутствовать регулярно. Однако избыток мясных блюд может привести к формированию неправильного обмена веществ.

**Рисунок 7. Частота потребления мяса школьниками**

Еще реже в рационе детей бывают рыбные продукты: каждый третий употребляет их в пищу несколько раз в месяц; и только в среднем 3% школьников едят морепродукты ежедневно. Специалисты рекомендуют в пищевой рацион школьников включать рыбу и морепродукты не менее 1-2 раз в неделю (Рис.8).

**Рисунок 8. Частота потребления рыбы и морепродуктов школьниками**

Что касается, так называемых «вредных продуктов», то самыми популярными в рационе предсказуемо являются сладости. Младшие школьники едят их чаще старшеклассников. Так, в ежедневном рационе сладости у 22,1% детей 3-4 класса, у 15,2% школьников среднего звена и у 12,7% старшеклассников. В среднем две трети школьников едят сладости несколько раз в неделю (Рис. 9).

**Рисунок 9. Частота потребления сладостей школьниками**

Согласно данным опроса, достаточно часто школьники употребляют и сладкие газированные напитки. Так каждый четвертый ученик употребляет «газировку» несколько раз в неделю. Употребление сладкой газированной воды негативно влияет на здоровье ребенка: нарушает работу желудочно-кишечного тракта, способствует метеоризму, может привести к гастриту. Содержание сахара в шипучих напитках зашкаливает, что отражается на зубах и костях, ведет к их истончению (Рис. 10).

**Рисунок 10. Частота потребления сладких газированных напитков школьниками**

Похожая ситуация складывается и с потреблением детьми фаст-фуда (чипсы, жареные сухарики, гамбургеры, пицца и т.д.). В среднем каждый четвертый школьник начального и каждый пятый среднего звена употребляет их несколько раз в неделю. Старшие школьники реже едят вышеперечисленные продукты. Специалисты утверждают, что регулярное потребление продуктов и блюд фаст-фуда ведет к ожирению, диабету, болезням печени и повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (Рис.11).

**Рисунок 11. Частота потребления продуктов фаст-фуда школьниками**

Как видно из представленных диаграмм, рацион питания многих школьников нуждается в коррекции. Исследование выявило недостаточное потребление детьми мясопродуктов, рыбы, а также овощей и фруктов, что ведет к дефициту в питании белков, витаминов, микроэлементов, сложных углеводов, полиненасыщенных жирных кислот при избытке простых сахаров. Несбалансированное питание может негативно сказаться как на физическом, так и на умственном развитии школьников.

Одним из факторов риска развития неинфекционных заболеваний, который, к сожалению, стал угрозой не только для взрослого населения, является табакокурение. Подростковый возраст считается самым опасным для начала экспериментирования с табаком, алкоголем, психоактивными веществами. Согласно данным проведенного исследования, к концу учебы в школе каждый четвертый ученик хоть однажды пробовал курить.

Все респонденты 3-4 классов отметили, что никогда не пробовали курить. В среднем школьном звене в курении признались 2,9% участников опроса. Среди старшеклассников курить хоть однажды пробовали 24,9% респондентов (36,4% - парней и 11,9% девушек). Как показало исследование, первая проба чаще всего приходится на возраст 13-15 лет (87,4% школьников, из числа пробовавших курить, впервые закурили именно в этот возрастной период).

 Какие же причины подтолкнули ребят попробовать закурить сигарету, удалось выяснить, проанализировав ответы респондентов на опрос: « Почему ты решил попробовать закурить?». Самой весомой причиной стали интерес и любопытство (Рис. 12).

**Рисунок 12. Причины начала курения**

Никто из пробовавших курить респондентов не выбрал из списка причин начала курения такую: «курят родители, родственники». Однако эта проблема может реально перерасти в причину табакокурения нынешних подростков в будущем. Если сегодня большинством «экспериментаторов» движет интерес «попробовать в жизни все или почти все», то в ближайшем будущем для многих может стать аргументом «родители (родственники) курят, а почему мне нельзя..?». С такой проблемой потенциально может столкнуться каждый второй участник опроса (51% респондентов имеют курящих родственников). Отцы курят у 34,9% школьников, матери – у 7,2%.

Помимо опасности последовать плохому примеру взрослых, уже сегодня эти ребята сталкиваются с проблемой пассивного курения, которое негативно влияет на растущий организм.

Что касается курящих друзей, то они есть у 2,3% учеников начальной школы, у 31,2% учеников 5-9 классов и у 58,1%!!! старшеклассников. Таким образом, риск пристраститься к табакокурению колоссальный, ведь напомним, что подражание и следование моде – одни из главных стимулов подросткового поведения.

К счастью, для многих первая проба табака так и осталась единственной, хотя нельзя с уверенностью утверждать, что последней. О том, что курит в настоящий момент, признался только 1 респондент. Однако остается сомнение в искренности ответов отдельных респондентов, возможно, некоторые имели умысел скрыть наказуемый поступок (иначе, откуда 58,1% старшеклассников имеют курящих друзей?)

Чтобы проанализировать факторы некурения, никогда не пробовавшим курить ученикам 5-11 классов, был задан вопрос: «Как ты считаешь, почему ты не начал курить?». Когнитивный фактор - «знание и понимание вреда курения» - стал решающим в этом правильном выборе (72,8%). Кроме того, 54,1% опрошенных на поставленный вопрос выбрали вариант ответа «не хочу зависеть от вредной привычки», 39,8% - «хочу выглядеть красивым», 22,8% - «не курят родители», 11,3% - «не курят друзья», 8,2% - «повлияла реклама о вреде курения», 6,1% - «боюсь, что накажут родители».

Ученики начальной школы не отвечали на данный вопрос, их попросили оценить влияние курения на здоровье человека. Так на вопрос: «Знаешь ли ты, как влияет курение на здоровье человека?» 90,1% выбрали вариант ответа «ухудшает здоровье», 50,3% - «вызывает неприятный запах изо рта», 43,1% - «плохо влияет на внешний вид человека», 37,1% - «вызывает кашель», 8,4% - «ухудшает настроение» и др.

Еще один фактор риска развития неинфекционных заболеваний, который в последнее время стал актуален не только для взрослого населения - употребление алкоголя. Чтобы узнать отношение к алкоголю участников опроса, им был задан вопрос: «Пробовал ли ты когда-нибудь алкогольные напитки?». На этот вопрос младшим школьникам предлагалось только два варианта «да» или «нет». Первый вариант выбрали 9,1% респондентов. Школьников постарше попросили еще указать, какие спиртные напитки они пробовали. Как выяснилось, среди учеников 5-9 классов алкоголь попробовал хоть однажды каждый четвертый (26,3%). К 10-11 классу - уже каждый третий (32,1%). Наибольшей популярностью у подростков пользуются шампанское, энергетические напитки и пиво (Рис. 13).

**Рисунок 13. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Пробовал ли ты когда-либо спиртные напитки, если да, то какие?»**

Чаще всего первая проба алкоголя происходит именно дома, в семье, с согласия родителей. И хотя сложно поспорить с родительской фразой: «Пусть лучше дома попробует, чем где-то», - все же как-то трудно положительно отнестись к ситуации, когда родитель дает выпить спиртное собственному несовершеннолетнему ребенку. Второе «популярное» место, где подростки пробуют алкоголь – компания друзей. Подробное распределение ответов респондентов на вопрос: «Как и где ты впервые попробовал спиртные напитки?» представлено на диаграмме (на этот вопрос отвечали только те, кто пробовал алкоголь) (Рис.14).

**Рисунок 14. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как и где ты впервые попробовал спиртные напитки?»**

О том, что время от времени употребляют спиртное, сказали 17,2% учащихся 5-9 классов и 29,4% старшеклассников. К сожалению, не все школьники знают, какие риски несет потребление алкоголя. Так, в среднем лишь половина респондентов на вопрос: «К чему приводит частое употребление алкоголя?» дали правильные ответы. Некоторые ученики нашли в потреблении алкоголя «положительные моменты» (Рис.15).

**Рис. 15 Распределение ответов респондентов на вопрос: «К чему приводит частое употребление алкоголя»**

Практически все респонденты (89%) слышали о такой проблеме, как наркомания; 53,2% учеников начальной школы и 96,3% школьников среднего и старшего звена утверждают, что знают и о вреде, который наносят наркотики здоровью.

О том, что знаком с человеком, который употребляет (или пробовал) наркотики, сказал один ученик старших классов. А на вопрос: «Хотелось ли тебе самому когда-нибудь попробовать наркотические вещества?» однозначное «нет» ответили 93,5% учеников 5-9 классов и только 81,1% учеников 10-11 классов. Положительный ответ дал 1 респондент. Таким образом, каждый десятый школьник выбрал нейтральную позицию в этом вопросе, отметив вариант «никогда не задумывался». Эта ситуация несколько настораживает, ведь зная, как отмечалось выше, последствия наркомании, у школьников должно быть выработано однозначно отрицательное отношение к потреблению психоактивных веществ.

Еще одним фактором риска для здоровья подростков является ранняя половая жизнь. По этическим соображениям невозможно было в рамках данного анкетирования изучить все моменты, касающиеся репродуктивного здоровья школьников. Поэтому только учащимся 10-11 классов было предложено ответить на два вопроса. Первый звучал так: «Имел ли ты в своей жизни сексуальный опыт?». Все респонденты дали отрицательный ответ. Поэтому на второй вопрос, который касался возраста сексуального дебюта, уже никто не отвечал.

В рамках исследования были также изучены содержание и особенности интересов школьников, что является необходимым для корректировки деятельности по формированию здорового образа жизни среди детей и подростков, организации досуга, безопасной среды жизнедеятельности ребенка.

Анализ свободного времени школьников разных возрастов не показал глобальных различий видов деятельности. На всех ступенях школьной жизни, в рейтинге занятий в свободное время лидирующие позиции занимают следующие виды времяпрепровождения: помощь родителям по дому, общение с друзьями и прогулки на свежем воздухе. Интересно, что «помощь родителям» у детей в начальном и среднем школьном звене занимает первое место в списке дел в свободное время, а к концу школы в лидеры вырывается «общение с друзьями».

Популярны у школьников и такие виды деятельности в свободное время как: просмотр ТВ, прослушивание музыки, сон, чтение (кстати, с годами ребята в свободное время все меньше читают), спорт, провождение времени за компьютером (планшетом) (Рис.16).

**Рисунок 16 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Чем ты обычно занимаешься в свободное время?»**

Отдельное внимание в данном исследовании уделялось изучению времени, проводимого школьниками за современными гаджетами, а также просмотром телевизора. Как выяснилось, вообще не проводят время за компьютером (планшетом, смартфоном и т.д.) 12,4% учеников младших классов, 3,6% учеников 5-10 классов и 5,2% старшеклассников. При этом больше трех часов в день этому уделяют время 11,2% учеников 3-4 классов, 37,4% учеников 5-9 классов, 33,1% учеников 10-11 классов. Подробное распределение времени, проводимого школьниками за компьютерной техникой, представлено на диаграмме (Рис. 17).

**Рисунок 17. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени в сутки ты проводишь за компьютером, планшетом, смартфоном и т.д.?»**

За телевизором школьники проводят меньше времени, чем за компьютером. Вообще не смотрят его 7,3% учеников младшего, 24,1% среднего и 32,7% старшего школьного звена. Около 40% школьников смотрят телевизор меньше часа. Остальные - чаще (Рис.18).

**Рисунок 18. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени в сутки ты проводишь за просмотром телевизора?»**

В последнее время с развитием информационных технологий, появляются термины «компьютерная безопасность», «информационная безопасность», в которых особенно нуждаются дети и подростки, чья психика еще не способна сама выбрать и отфильтровать нужную информацию из глобального потока. Поэтому контроль взрослых в этом вопросе необходим. Как показало проведенное исследование, младшие школьники находятся под более пристальным контролем родителей в вопросах поступающей информации из электронных СМИ. Так, 53,2% наших респондентов из 3-4 классов отметили, что их родители всегда контролируют время, проведенное за компьютером или телевизором. Иногда это делают еще в 34% семей.

Школьникам постарше предлагалось в анкете более расширено описать степень контроля со стороны родителей. Наиболее контролируемой сферой у школьников среднего и старшего школьного звена стал досуг. Он всегда под контролем у 53,2% и 65,6% семей соответственно. Каждого второго ученика 5-9 класса всегда контролируют родители на предмет выполненного домашнего задания, а также времени, проведенного за компьютером.

Наличие выполненного домашнего задания у каждого второго старшеклассника также проверяют родители, а вот время, проведенное за гаджетами, под контролем лишь в каждой третьей семье.

Наименьшему контролю подвержено время, проведенное за ТВ, и сайты, посещаемые школьниками (родители каждого третьего ученика никогда не контролируют эти сферы) (Рис.19, 20).

**Рисунок 19 Распределение ответов учеников 5-9 классов на вопрос: «Контролируют ли родители…»**

**Рисунок 20. Распределение ответов учеников 10-11 на вопрос: «Контролируют ли родители…»**

Важную роль в здоровьесбережении ребенка играет морально-психологический микроклимат в семье. Чтобы изучить его особенности, ученикам 5-11 классов был задан вопрос: «Можешь ли ты сказать, что в твоей семье принято..?». Далее был предложен перечень семейных традиций и правил. Согласно полученным данным в двух третьих семей респондентов члены семьи хорошо относятся друг к другу, заботятся, поддерживают и помогают, интересуются проблемами детей, совместно отмечают праздники.

Вместе с тем общностью интересов с родителями и совместным общением смогли похвастаться лишь половина опрошенных. А ведь, совместное времяпрепровождение родителей и детей способствует созданию благоприятного психологического климата в семье, что в свою очередь влияет на психическое и физическое здоровье.

Недостаточно в семьях уделяется внимание и профилактическим беседам с детьми по вопросам безопасного и здоровьесберегающего поведения. В каждой второй семье дети не получают нужной информации о здоровье от родителей и других родственников (Рис.21).

**Рисунок 21 Распределение ответов восьмиклассников на вопрос: «Можешь ли ты сказать, что в твоей семье принято..?»**

Как уже отмечалось выше, для детей и подростков мода и подражание часто являются стимулом к чему-либо. Поэтому в рамках исследования важно было выяснить модно ли, по мнению школьников, вести здоровый образ жизни.

Модным вести здоровый образ жизни считают 57,5% учеников 3-4 классов, 86,5% учеников 5-9 классов и 90,6% старшеклассников. При этом 6,4%, 9% и 9,4% соответственно добавили, что сами пока не готовы следовать этой моде. В то же время 19,1% учеников начальной школы, 6,3% учеников среднего и 6,2% старшего школьного звена не считают ЗОЖ модным, но предпочитают соблюдать его принципы. Остальные затруднились оценить престижность ЗОЖ (Рис.22).

**Рисунок 22. Распределение ответов школьников на вопрос: «Как ты считаешь, модно ли вести ЗОЖ?»**

К слову, однозначное «да» на вопрос: «Можешь ли ты назвать свой образ жизни здоровым?» смогли дать 68,2% учеников 3-4 классов, 48,6% учеников 5-9 классов и 49,8% старшеклассников. «Скорее да» на этот вопрос ответили 39,6% учеников средней и 50,2% учеников старшей школьной ступени (младшим школьникам не предлагались промежуточные ответы со словом «скорее».) Отрицательный ответ на данный вопрос дали 2,1% учеников начальной школы, остальные затруднились ответить. «Скорее нет» на поставленный вопрос сказали 6,3% учеников среднего звена, остальные затруднились ответить. Вариант ответа «нет» – никто из респондентов не выбрал.

Своеобразными экспертами в рамках опроса стали респонденты 5-11 классов, отвечая на вопрос: «Как ты считаешь, в каких формах лучше всего информировать детей и подростков о здоровье и здоровом образе жизни?». Две трети школьников считает, что делать это лучше с помощью бесед на классных часах, каждый второй называет действенной социальную рекламу, каждый третий предпочитают читать информацию на школьных стендах и в сети Интернет. Каждый пятый полагает, что необходимо создавать специальные информационно-профилактические сайты для детей и подростков, а также раздавать информационно-образовательные материалы по ЗОЖ в школе.

Подводя итог проведенного социологического исследования, еще раз сформулируем основные **выводы**:

* по мере продвижения ребенка по «школьной» лестнице сказывается влияние так называемых «школьных» факторов. С переходом на высшие ступени ухудшается состояние здоровья школьников;
* абсолютное большинство школьников в целом положительно оценивают состояние своего здоровья. Вместе с тем за последний год не болели ни разу лишь около 5% учеников;
* среди жизненных ценностей школьников всех возрастов лидируют «семья», «здоровье близких», «собственное здоровье», «дружба». Негативным фактом является то, что с возрастом уменьшается значимость собственного здоровья, что может стать причиной деструктивного поведения;
* абсолютное большинство школьников считают, что заботиться о своем здоровье надо уже с детства, и практически все предпринимают меры для его укрепления. Только 1% учеников 5-9 классов и 2,9% - 10-11 классов отметили, что ничего не делают в этом направлении. Самыми популярными способами заботы о здоровье на всех этапах школьного периода являются прогулки на свежем воздухе и соблюдение правил личной гигиены.
* старшеклассники реже остальных занимаются спортом в организованных секциях и самостоятельно;
* в среднем 94% школьников еженедельно вовлечены в физкультурно-спортивные занятия, каждый третий занимается спортом ежедневно;
* рацион питания многих школьников нуждается в коррекции. Исследование выявило недостаточное потребление детьми мясопродуктов, рыбы, а также овощей и фруктов;
* к концу учебы в школе каждый четвертый ученик хоть однажды пробовал курить. Первая проба чаще всего приходится на возраст 13-15 лет. Чаще всего пробуют курить из интереса, любопытства;
* каждый второй школьник имеет курящих родственников и друзей, следовательно, регулярно подвержен пассивному курению;
* когнитивный фактор (знание и понимание вреда табакокурения) является главным фактором некурения для школьников;
* среди учеников младшей школы пробовали спиртные напитки 9,1%. Среди учеников 5-9 классов алкоголь попробовал хоть однажды каждый четвертый. К 10-11 классу - уже каждый третий. Наибольшей популярностью у подростков пользуются шампанское, энергетические напитки и пиво. Чаще всего первая проба алкоголя происходит дома или в компании друзей;
* в периодическом употреблении алкоголя признались и 17,2% учащихся 5-9 классов и 29,4% старшеклассников;
* практически все ученики слышали о такой проблеме, как наркомания, многие знают и о ее последствиях. В окружении одного старшеклассника есть знакомые, употребляющие (или пробовавшие) наркотики, что несет определенный риск для этого и других подростков. Тем более что не все школьники имеют однозначно негативную позицию в отношении употребления психоактивных веществ;
* на всех ступенях школьной жизни, в рейтинге занятий в свободное время лидирующие позиции занимают следующие виды времяпрепровождения: помощь родителям по дому, общение с друзьями и прогулки на свежем возрасте. Популярны у школьников и такие виды деятельности как: просмотр ТВ, прослушивание музыки, сон, чтение, спорт, провождение времени за компьютером (планшетом);
* младшие школьники находятся под более пристальным контролем родителей в вопросах поступающей информации из СМИ. Наиболее контролируемой сферой у школьников среднего и старшего звена является подготовка домашнего задания, досуг и время, проведенное за компьютером. Наименьшему контролю подвержено время, проведенное за ТВ, и сайты, посещаемые школьниками;
* в двух третьих семей респондентов члены семьи хорошо относятся друг к другу, заботятся, поддерживают и помогают, интересуются проблемами детей. Вместе с тем, проведенное исследование выявило проблему некоторого разобщения и недостаточного единства всех членов семьи друг с другом в половине семей школьников;
* недостаточное внимание в каждой второй семье уделяется профилактическим беседам с детьми по вопросам безопасного и здоровьесберегающего поведения;
* более 90% школьников считают, что их образ жизни можно оценить как здоровый.

Социолог отдела

общественного здоровья

УЗ «МОЦГЭ и ОЗ» Богданова М.А.