**Аналитическая записка по результатам социологического исследования среди участников проекта «Здоровый класс»**

**в г. Кировске.**

**2019 год**

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший индикатор благополучия общества и государства, отражающий настоящую ситуацию и дающий прогноз на будущее. Медико-демографическая ситуация, сложившаяся в последние десятилетия, характеризуется ухудшением качества здоровья детского населения. Отмечается негативная тенденция в увеличении количества отклонений в физическом развитии, нарастает число детей с наличием одного и более заболеваний.

Начало обучения ребенка в школе выдвигает целый ряд важнейших задач перед родителями, педагогами, медицинскими работниками и специалистами физического воспитания по сохранению здоровья учащихся. Возникает потребность в повышении адаптационных резервов и функциональных возможностей организма ребенка. Факторами, отрицательно влияющими на состояние здоровья школьников, являются несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям ребенка, нерациональная организация учебного процесса, гиподинамия. Значимость этих факторов определяется длительностью, систематичностью и непрерывностью воздействия на организм ребенка.

Одним из перспективных методов, способствующих снижению негативных воздействий школьной среды на организм ребенка, является метод проектной деятельности. Основываясь на личностно-ориентированном подходе к обучению и воспитанию, он развивает познавательный интерес, любознательность к различным областям знаний, формирует навыки сотрудничества и практические умения.

Одним из таких профилактических проектов, направленных на координацию деятельности школы по поддержке и сохранению здоровья школьников, стал межведомственный информационно-образовательный проект «Здоровый класс», реализуемый в школах Могилевской области. В городе Кировске он реализуется на базе ГУО «СШ №1 г. Кировска». В рамках проекта было проведено социологическое исследование среди учащихся 5 классов на тему: «Поведенческие факторы риска школьников». Участие в анкетировании приняло 50 респондентов.

Первый вопрос, который был задан пятиклассникам, направлен на самооценку состояния здоровья участников опроса. Как «хорошее» его оценили 42,9% ребят, «скорее хорошее» - 24,5%, «удовлетворительное» - 28,6%, «плохим» свое самочувствие назвали 4%.

Вместе с тем, о том, что за последний год не болели ни разу, сказали только 16,3 % учащихся. Один раз за год болели 28,6% школьников; 2-4 раза – 36,7%, остальные чаще.

Чтобы изучить структуру ценностей участников опроса и узнать, какой рейтинг в ней занимает здоровье, им был задан вопрос: «Что для тебя главное в жизни?». Лидируют среди жизненных ценностей респондентов в порядке убывания значимости «семья» (79,6%), «собственное здоровье» (67,3%) и «здоровье близких» (59,2%). Подробный рейтинг жизненных ценностей представлен на диаграмме (Рис.1)

**Рисунок 1. 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 (95,9%) считают, что заботиться о своем здоровье надо уже с детства, и практически все предпринимают меры для его укрепления. Только 2% участников опроса 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 являются прогулки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены и режима дня. (Рис.2).

**Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым?»**

Из представленной диаграммы видно, что только каждый восьмой участник опроса посещает спортивные секции. Вместе с тем, 18,4% респондентов отметили, что ежедневно занимаются спортом, еще 71,4% - несколько раз в неделю. Вероятнее всего, часть школьников в понятие «занятия спортом» включают еженедельные уроки физкультуры. В любом случае, абсолютное большинство, согласно данным опроса, физически активно, а значит защищено от ряда заболеваний.

А вот с рационом питания участников опроса не все так радужно. А ведь рациональное питание является одним из неотъемлемых компонентов, обеспечивающих сохранение здоровья, высокую работоспособность, способность к обучению, а также важнейшим фактором 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 только у 59,2% детей, еще 36,8% кушают их несколько раз в неделю, остальные редко. Недостаточное потребление овощей и фруктов неизбежно приводит к дефициту необходимых растущему организму витаминов и других микроэлементов. Диетологи утверждают, что детям каждый день необходимо употреблять не менее 4 любых фруктов среднего размера (яблоки, апельсины, груши) и около 300 граммов различных овощей

Недостаточной, на наш взгляд, является и частота потребления мясных продуктов школьниками. Так только 26,5% ребят ежедневно едят мясо, еще 67,5% - несколько раз в неделю, остальные реже. 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.

Еще реже в рационе питания детей бывают рыбные продукты: каждый третий употребляет их несколько раз в неделю, столько же - несколько раз в месяц, каждый десятый – несколько раз в год. 8,2% опрошенных утверждают, что ежедневно едят рыбу и\или мерепродукты. Специалисты рекомендуют в пищевой рацион школьников включать рыбу и морепродукты не менее 1-2 раз в неделю.

Что касается, так называемых «вредных продуктов», то самыми популярными в рационе предсказуемо являются сладости. Так в ежедневном рационе сладости у 12,2% детей. В среднем две трети школьников едят сладости несколько раз в неделю.

Согласно данным опроса, достаточно часто школьники употребляют и сладкие газированные напитки. Так 4,1% респондентов отметили, что пьют «газировку» каждый день, а 59,2% - несколько раз в неделю, 28,5% - несколько раз в месяц. И только 8,2% - несколько раз в год. 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.

Так называемый «фаст-фуд» (чипсы, жареные сухарики, гамбургеры, пицца и т.д.) школьники тоже едят достаточно часто:4,1% - ежедневно; 10,2% - несколько раз в неделю; 51,1% - несколько раз в месяц; 26,5% - несколько раз в год. Специалисты утверждают, что регулярное потребление продуктов и блюд фаст-фуда ведет к ожирению, диабету, болезням печени и повышает риск развития сердечнососудистых заболеваний.

На диаграмме представлен подробный анализ рациона питания пятиклассников (Рис. 3).

**Рисунок 3. Частота потребления продуктов школьниками**

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. В рамках опроса один мальчик признался, что пробовал курить (в настоящее время утверждает, что не курит). Причину начала курения этот ребенок назвал следующую: было интересно попробовать.

Любопытство и подражание взрослым – это основные стимулы начала курения детей и подростков. Так вот, согласно данным опроса, риск начать курить «благодаря» плохому примеру близких родственников есть более, чем у половины респондентов. Так, отцы курят у 51% ребят, мамы – у 14,3%. Братья и\или сестры курят у 16,3% участников опроса, дедушки и\или бабушки – у 20,4%. И только 28,6% ребят отметили, что среди их близких родственников никто не курит. Что касается курящих друзей, то они есть у 16,3% учеников.

В данном случае проблемой может стать не только возможность следования примеру взрослых, но и пассивное курение, которое негативно влияет на растущий организм.

Чтобы проанализировать факторы некурения, никогда не пробовавшим курить респондентам был задан вопрос: «Как ты считаешь, почему ты не начал курить?». Когнитивный фактор - «знание и понимание вреда курения» - стал решающим в этом правильном выборе (85,7%). Кроме того, 65,3% опрошенных на поставленный вопрос выбрали вариант ответа «не хочу зависеть от вредной привычки»; 51% - «хочу выглядеть красивым»; 16,3% - «не курят родители»; 10,2% - «повлияла реклама о вреде курения»; 6,1% - «не курят друзья»; 4,1% - «боюсь, что накажут родители».

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, если да, то какие?». 63,3% респондентов еще никогда не пробовали алкоголь. А вот каждый третий ребенок в возрасте 10-11 лет уже приобщался к напиткам «для взрослых», и что самое печальное в 70% случаев алкоголь разрешали попробовать родители. Чаще всего респонденты пробовали шампанское, энергетические напитки и пиво.

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.4).

**Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «К чему приводит частое употребление алкоголя»**

Практически все респонденты (98%) слышали о такой проблеме, как наркомания и утверждают, что знают о вреде, который наносят наркотики. К счастью, никто из ребят не имеет в своем близком окружении людей, употребляющих наркотики и никто не хотел когда-либо попробовать психоактивные вещества. Остается надеяться, что и в будущем это желание у них не возникнет.

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 респондентов показал, что в рейтинге занятий лидирующие позиции занимают следующие виды времяпрепровождения: общение с друзьями (67,3%), помощь родителям по дому (59,2%), просмотр телевизора и прослушивание музыки (55,1%), прогулки на свежем воздухе (40,8%), хобби (34,7%), компьютерные игры (30,6%). Полный перечень любимых занятий в свободное время представлен на диаграмме (Рис.5).

**Рисунок 5 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 времени за компьютером (планшетом, смартфоном и т.д.) 6,1% учащихся. При этом больше трех часов в день этому уделяют время 26,5% респондентов. Подробное распределение времени, проводимого школьниками за компьютерной техникой, представлено на диаграмме (Рис. 6).

**Рисунок 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени в сутки ты проводишь за компьютером, планшетом, смартфоном и т.д.?»**

За телевизором школьники также проводят много времени. Вообще не смотрят его 8,2% учащихся, 28,6% проводят у телевизора менее часа, остальные больше. Подробнее – на диаграмме (Рис.7).

**Рисунок 7 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 неспособна сама выбрать и отфильтровать нужную информацию из глобального потока. Поэтому контроль взрослых в этом вопросе необходим. Как показало проведенное исследование, менее трети школьников находятся под постоянным контролем родителей. Взрослые в два раза чаще контролируют домашние задания, чем время, проведенное за гаджетами и контекст поступающей от них информации.

Так, время, проводимое за компьютером (планшетом, телефоном), постоянно контролируют 40,8% родителей, за телевизором – 26,5% (каждый четвертый – никогда). Время, проводимое в сети интернет, под контролем у трети родителей, а социальные сети – только у каждого пятого. В то время как домашние задания всегда проверены взрослыми у половины респондентов. Досуг всегда контролируют родители 38,8% пятиклассников (Рис.8).

**Рисунок 8. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Контролируют ли родители…?»**

Важная роль в сохранении и укреплении здоровья детей принадлежит, конечно, родителям и другим близким родственникам. Одной из задач исследования являлось оценить роль семьи в формировании отношения к здоровью, деятельность родителей по сохранению и укреплению здоровья своего ребенка. Именно поэтому респондентам 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. При этом проявляют ласку и любовь, заботятся, поддерживают и интересуются проблемами друг друга только в чуть более половины семей. А учитывают мнения и интересы ребенка, обучают правилам безопасности и нравственным качествам – только в каждой третьей семье. Еще в меньшем количестве семей обучают детей принципам ЗОЖ (18,4%). Недостаточно времени уделяется в семьях и для совместного общения (только 20,4% семей регулярно собираются всей семьей для этого) (Рис.9). Совместное времяпрепровождение родителей и детей способствует созданию благоприятного психологического климата в семье, что в свою очередь влияет на психическое и физическое здоровье.

**Рисунок 9 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Можешь ли ты сказать, что в твоей семье принято..?»**

Таким образом, исследование выявило недостаточную реализацию здоровьесберегающей функции семьи, которая заключается в родительской поддержке в формировании здоровья детей, во взаимосбережении здоровья всех членов семьи как малой группы.

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 ведение здорового образа жизни считают 77,6% пятиклассников. Эти ребята указали, что они и сами следуют этой моде. Еще 16,3% респондентов согласны со сверстниками, что ЗОЖ в моде, но сами пока не готовы следовать ей. В то же время 4,1% учащихся не считают ЗОЖ модным, но готовы соблюдать его принципы. Остальные 2% затруднились оценить престижности ЗОЖ (Рис.10).

**Рисунок 10. Распределение ответов респондентов 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 40,8% пятиклассников. «Скорее да» на этот вопрос ответили 49% учеников, «скорее нет»– 6,1%. Остальные затруднились ответить.

Своеобразными экспертами в рамках опроса стали наши респонденты, отвечая на вопрос: «Как ты считаешь, в каких формах лучше всего информировать детей и подростков о здоровье и здоровом образе жизни?». Каждый второй пятиклассник предпочитает читать информацию о ЗОЖ на информационных стендах или беседовать с учителем и одноклассниками на эту тему на классных часах, каждый третий считает нужнымполучать информационные листовки от медицинских работников. Каждый четвертый называет действенной социальную рекламу в средствах массовой информации. Каждый десятый полагает, что необходимо создавать специальные информационно-профилактические сайты для детей и подростков.

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

* абсолютное большинство пятиклассников в целом положительно оценивают состояние своего здоровья. Вместе с тем за последний год не болели ни разу только 16,3% респондентов;
* среди жизненных ценностей школьников в порядке убывания значимости лидируют «семья», «собственное здоровье» и «здоровье близких»;
* абсолютное большинство пятиклассников считают, что заботиться о своем здоровье надо уже с детства, и практически все предпринимают меры для его укрепления. Только 2% учеников ничего не делают в этом направлении. Популярными способами заботы о здоровье являются прогулки на свежем воздухе, соблюдение правил личной гигиены и режима дня;
* около 90% пятиклассников еженедельно вовлечены в физкультурно-спортивные занятия, каждый пятый занимается спортом ежедневно;
* рацион питания многих респондентов нуждается в коррекции. Исследование выявило недостаточное потребление детьми мясопродуктов, рыбы, а также овощей и фруктов;
* один ученик признался, что пробовал курить. Сейчас утверждает, что не курит;
* две трети школьников имеют курящих родственников и друзей, следовательно, регулярно подвержены пассивному курению;
* когнитивный фактор (знание и понимание вреда табакокурения) является главным фактором некурения для школьников;
* спиртные напитки пробовали треть пятиклассников, большинству дали попробовать родители;
* практически все учащиеся слышали о такой проблеме, как наркомания, и знают об опасности потребления психоактивных веществ;
* в рейтинге занятий в свободное время лидирующие позиции у пятиклассников занимают следующие виды времяпрепровождения: общение с друзьями, просмотр ТВ, прослушивание музыки, помощь родителям по дому и прогулки на свежем воздухе.
* наиболее контролируемой сферой у школьников является подготовка домашнего задания и досуг. Меньшему контролю подвержено время, проведенное за ТВ, компьютером и сайты, посещаемые респондентами;
* в двух третьих семей респондентов члены семьи хорошо относятся друг к другу. 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 семьях респондентов уделяется профилактическим беседам по вопросам безопасного и здоровьесберегающего поведения;
* большинство пятиклассников считают, что их образ жизни можно оценить как здоровый.

Социолог отдела

общественного здоровья

УЗ «МОЦГЭ и ОЗ» Богданова М.А.