



Ивьевский районный исполнительный комитет
Государственное учреждение
«Ивьевский районный центр гигиены и эпидемиологии»
Учреждение здравоохранения
«Ивьевская центральная районная больница»

Профиль здоровья

ЖИТЕЛЕЙ АГРОГОРОДКА ГЕРАНЕНЫ



2025

Содержание

1. Предисловие	стр.3
2. О проекте «Геранёны – здоровый агрогородок»	стр.4
3. Логотип проекта «Геранёны – здоровый агрогородок»	стр.5
4. Историческая справка	стр.6
5. Социально – экономическая характеристика.....	стр.9
6. Санитарно – гигиеническая характеристика.....	стр.11
7. Медико – демографическая ситуация	стр.12
8. Состояние здоровья населения	стр.16
9. Данные социологического опроса.....	стр.17
10. Фотогалерея	стр.36
11. Заключение	стр.40

Предисловие

Проект «Здоровые города и посёлки» содействует внедрению современных и доказавших свою эффективность стратегий улучшения здоровья и качества жизни населения, поэтому развитие его в нашей республике является актуальным и востребованным. Реализация Проекта «Здоровый город» во всех регионах Республики Беларусь входит в комплекс мероприятий Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021 – 2025 гг. (Подпрограмма 2 «Профилактика и контроль неинфекционных заболеваний»).

Работа, опирающаяся на принцип «Здорового города», может способствовать достижению Целей устойчивого развития, например: сократить на одну треть показатель преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний с помощью профилактики, лечения и поддержания психического здоровья и благополучия; укрепить профилактику и лечение наркомании (в т.ч. и злоупотребление алкоголем); обеспечить всеобщий доступ к услугам по охране репродуктивного здоровья; обеспечить всеобщий охват услугами здравоохранения, доступ к качественным медико-санитарным услугам, безопасным, эффективным основным лекарствам и вакцинам; существенно сократить число случаев смерти и заболеваний в результате воздействия загрязнения воздуха, воды, почвы; наращивать потенциал раннего предупреждения и снижения рисков для здоровья.

О проекте «Геранёны – здоровый агрогородок»

Решением Ивьевского районного Совета депутатов № 319 от 28 декабря 2023 года утверждён План основных мероприятий по реализации профилактического проекта «Геранёны – здоровый агрогородок», создано районное отделение группы управления по реализации профилактического проекта «Геранёны – здоровый агрогородок». Агрогородок Геранёны вошёл в Национальную сеть «Здоровые города и посёлки».

Цель профилактического проекта «Геранёны – здоровый агрогородок» – формирование долговременной городской политики, ориентированной на улучшение здоровья жителей агрогородка Геранёны, увеличение продолжительности и повышение качества жизни, улучшение демографической ситуации в городе.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- формирование у населения идеологии здорового образа жизни через информирование и обеспечение активных форм участия жителей города в проводимых мероприятиях;
- создание (внедрение) межсекторного взаимодействия всех организаций, общественных объединений и органов власти в процесс формирования у населения мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- создание здоровой и безопасной экологической среды, улучшение условий труда, быта, и отдыха населения;
- внедрение рекомендаций для различных групп населения, способствующих укреплению здоровья и профилактике заболеваний;
- реализация эффективных мер, способствующих снижению потребления табачных изделий, алкогольных напитков и других наркотических веществ;
- организация мониторинга поведенческих факторов риска различных групп населения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ✓ повышение уровня информированности населения по основным факторам риска для здоровья и альтернативным формам поведения;
- ✓ повышение доли лиц, ведущих здоровый образ жизни, на 10 — 15%;
- ✓ снижение трудовых потерь от временной нетрудоспособности на 10%;
- ✓ снижение распространенности табакокурения на 5%;
- ✓ снижение употребления алкоголя на 5%.
- ✓ увеличение на 15 — 20% лиц, активно занимающихся физической культурой.

Логотип проекта «Геранёны – здоровый агрогородок»

Решением районного отделения группы управления государственным профилактическим проектом «Геранёны – здоровый агрогородок» от 26 марта 2024 года Протокол №2, утвержден логотип Проекта. Автор – Гринюк Инесса Леонидовна, заведующая библиотекой – филиалом аг. Геранёны.



Историческая справка

Основной достопримечательностью агрогородка Геранёны является костел Святого Николая. Этот древний каменный храм был построен в готическом стиле в 1519 году. За свою многовековую историю костел в деревне Геранёнах неоднократно реконструировался и ремонтировался. Одна из самых масштабных перестроек храма производилась с 1771 по 1779 годы, и была связана с тем, что в середине 18-го века костел сильно пострадал в результате мощного пожара.



Напротив костела в Геранёнах имеется холм, окруженный валами и густо заросший растительностью. Данный холм, и еще несколько небольших фрагментов стен, расположенных на нем, это все, что осталось от замка. Замок построен, вероятно, в конце XV — начале XVI веков, когда Геранёнами владел канцлер ВКЛ Альбрехт Гаштольд. Геранёны начинают именоваться в документах «мурованными» (murata) не позже 1510 года.

В 1530 году Альбрехт Гаштольд получил от императора Карла V титул графа «из Мурованных Геранен». Здесь же последний из Гаштольдов, сын



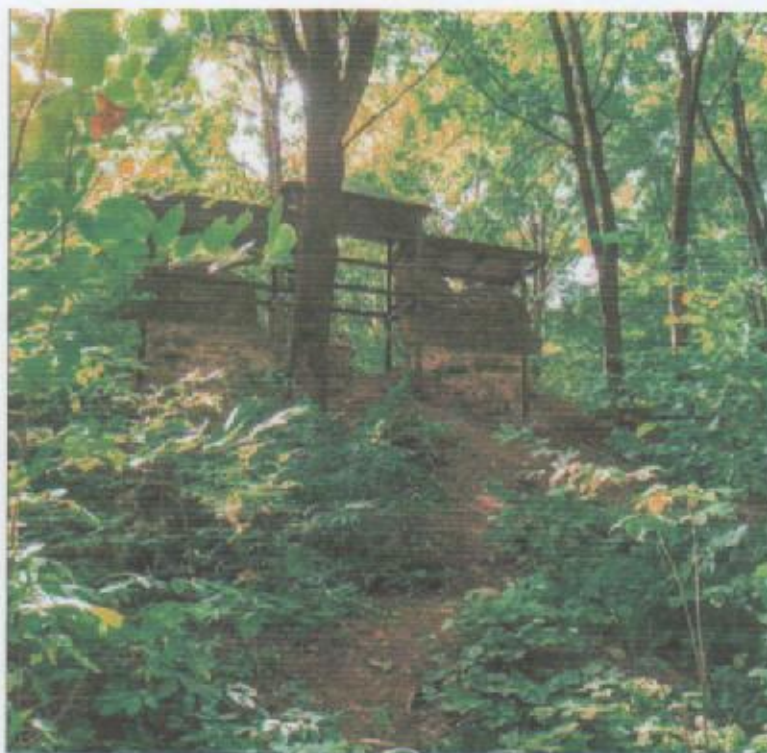
Альбрехта Станислав, сыграл свадьбу с Барбарой Радзивилл – будущей королевой Польши. До 1542 года замком владели Гаштольды, затем – великие князья литовские и короли польские Сигизмунд I и Сигизмунд II Август, до 1588 – разные лица, позже Сапегы, с 1643 – подскарбий Николай Кишка. Во время войны России с Речью Посполитой (1654–1667) замок был разрушен русским войском, с конца XVII века замок, и деревня Геранёны находились на государственном содержании. В 1708 году в замке размещался польский король Станислав Лещинский. После Северной войны (1700–1721) замок пришёл в упадок.

В начале XIX века в Геранёнском замке уже не жили, в середине века значительную часть руин разобрали на возведение в деревне Липнишки различных хозяйственных построек. Наполеон Орда зарисовал в середине XIX века только руины замка высотой до первого этажа.



С военной точки зрения Геранёнский замок в начале XVI века был мощным сооружением. Он вобрал в себя почти все известные элементы фортификации, позволявшие на протяжении долгого времени противостоять тактике и технике осады того времени.

В настоящее время, на месте замка сохранились лишь рвы, земляные валы, небольшие фрагменты (1-2 м в высоту) каменных цилиндрических башен и стен. Вся территория замка заросла деревьями и кустарником.



В 1752 году король Станислав Август Понятовский даровал Геранёнам Магдебургское право, а в 1792 году был утвержден герб Геранен – сердце, пронзенное мечом. Этот герб напоминает современникам о трагической истории любви Сигизмунда II Августа и Барбары Радзивилл.



Социально – экономическая характеристика

Ивьевский район расположен в северо-восточной части Гродненской области. Граничит с Республикой Литва, Ошмянским, Лидским, Новогрудским и Вороновским районами Гродненской области, Воложинским и Столбцовским районами Минской области. Дата образования района – 15 января 1940 года. Площадь района составляет 1841 кв.км. В 372 населенных пунктах проживает 20674 человек. По национальному составу проживает: 66,5% белорусов, 28,5% поляков, 2,9% русских, 1,5% татар, 0,9% других национальностей.

С запада на восток район пересекает железная дорога Гродно – Молодечно. Имеются железнодорожные станции Гавья и Юратишки. Территорию района охватывает сеть автомобильных дорог республиканского значения: Минск – Гродно, Барановичи – Новогрудок – Ивье, Ворона – Ошмяны – Юратишки – Ивье, Ивье – Трокели – Вороново. Автомобильная дорога М6 Минск – Гродно является дорогой с наиболее интенсивным движением и развитой инфраструктурой придорожного сервиса.

50 населенных пунктов Ивьевского района подверглись радионуклидному загрязнению и относятся к зоне проживания с периодическим радиационным контролем.

Геранёны – агрогородок в Ивьевском районе Гродненской области. Административный центр Гераненского сельсовета. Находится в 22 км от г. Ивье, в 14 км от железнодорожной станции Гавье.



По состоянию на начало 2024 года в агрогородке Геранены проживает 1809 человек, из них трудоспособного возраста – 1048 человек, моложе трудоспособного – 255 человек, старше трудоспособного – 506 человек.

Вклад в социально – экономическое развитие города вносят 5 предприятий всех форм собственности.

На обслуживании РУП ЖКХ в аг. Геранёны находится 23 жилых дома. В агрогородке 13 улиц протяженностью 7,008 км и 3 переулка протяженностью 0,48 км, в том числе улиц с асфальтобетонным покрытием – 9 улиц протяженностью 3,449 км.

На территории агрогородка работает 6 объекта розничной торговли всех форм собственности. Объектов общественного питания в агрогородке не имеется.

Социальная сфера агрогородка Геранёны включает в себя 2 учреждения образования – ГУО «Геранёнская средняя школа, ГУО «Детский сад аг. Геранёны», ГУО «Геранёнская детская школа искусств». В ГУО «Геранёнская средняя школа» педагогический процесс осуществляют 25 педагогов, учащихся – 171 человек.

В ГУО «Геранёнская детская школа искусств» насчитывает 12 преподавателей, обучающихся 98 учащихся по 2 отделениям: музыкальное (инструментальное 55 учащихся и хоровое – 10 учащихся, направления), хореографическое – 33 учащихся. Музыкальное отделение представлено классами баяна – аккордеона, цимбалы, фортепиано, домры, гитары, хоровой класс. Хореографическое отделение – класс хореографии.

Библиотечное обслуживание аг. Геранёны осуществляет библиотека – филиал аг. Геранёны ГУК «Ивьевская районная библиотека». Книжный фонд составляет 8669 экземпляров. Ежегодно услугами библиотеки пользуются 252 пользователя. Документовыдача составляет 4079 экземпляров, проведено 38 культурно – массовых мероприятий, посещений – 2219. Библиотечное обслуживание осуществляет 1 работник.

Геранёнская амбулатория врача общей практики обслуживает 1741 человек населения, в том числе жителей аг. Геранёны – 1139 чел. Обслуживание разделено на 1 терапевтический участок, работают 2 врача общей практики, 6 человек среднего медицинского персонала. Прием ведется по 1 специальности – общая практика. Стационарная помощь представлена 5 койками дневного стационара.



Санитарно – гигиеническая характеристика

Водопотребление и водоотведение.

Обеспечение населения питьевой водой гарантированного качества и безопасности является одним из наиболее существенных факторов для укрепления здоровья населения.

Хозяйственно – питьевое и противопожарное водоснабжение агрогородка осуществляется из централизованной системы водоснабжения, состоящей из 6,33 км водопроводных сетей, имеется 1 водонапорная башня. Водоотведение сточных вод осуществляется на очистные сооружения. Дождевая канализация отсутствует.

Обращение с отходами.

Основным способом утилизации коммунальных отходов является их сбор и временное хранение на контейнерных площадках, с последующим вывозом спецавтотранспортом Ивьевского РУП ЖКХ на полигон ТКО. Количество отходов поступающих на полигон от населения аг. Геранёны составляет 365 тонн в год. Полигон расположен в д. Стриженята. Общая площадь полигона 2,86 га, участок занятый отходами – 2,38 га. Проектная вместимость полигона составляет 538000 м³ – 107600 т. Заполненность полигона составляет 59,9%. Начало эксплуатации полигона – 2001 год. Полигон оборудован сетчатым ограждением. На территории полигона имеется площадка для компостирования органических отходов, дезинфекционная ванна, весовое оборудование, смотровая площадка, дозиметр.

Медико – демографическая ситуация

Медико – демографические показатели характеризуют состояние здоровья населения и являются индикатором социально – экономического развития общества.

Демографические показатели:

Год	Всё население		Моложе трудоспособного возраста		Трудоспособного возраста		Старше трудоспособного возраста	
	Геранёны с/с	Район	Геранёны с/с	Район	Геранёны с/с	Район	Геранёны с/с	Район
2020	2060	21740	270	3266	1156	11571	634	6903
2021	2025	21334	267	3176	1156	11404	602	6754
2022	1922	20674	253	3791	1112	11229	557	5654
2023	1853	20107	277	3791	1074	10600	502	5716
2024	1809	19524	255		1048		506	

Таблица 1. Структура населения Геранёны с/с за период 2020 – 2024гг. (количество человек на начало года).

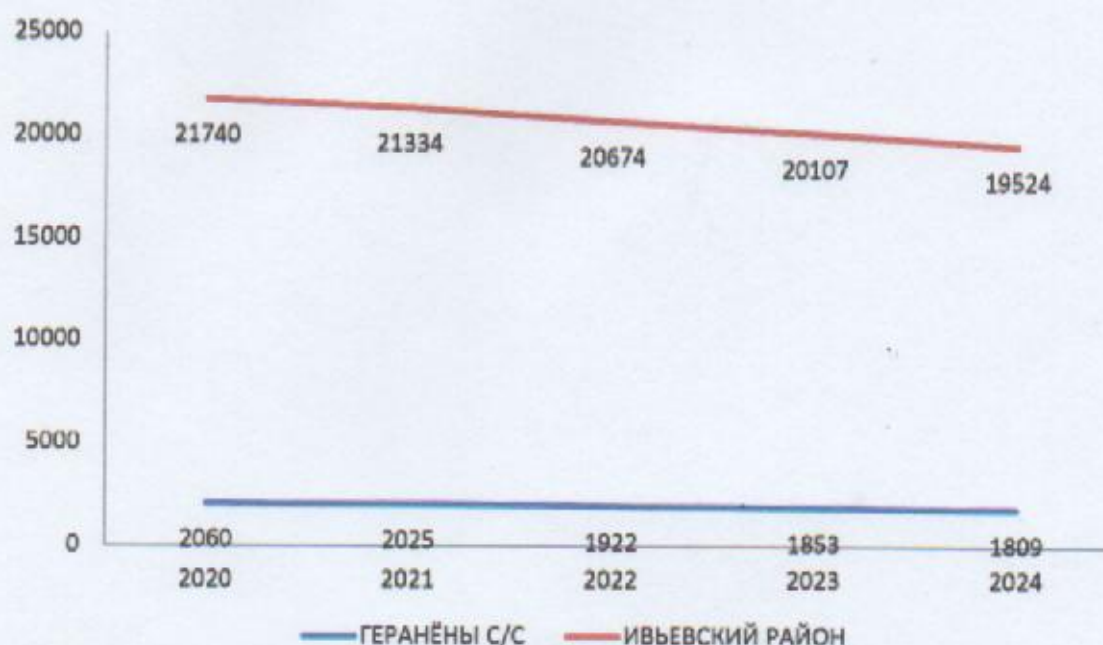


Рисунок 1. Динамика численности населения Геранёны с/с за период 2020-2024 гг. (количество человек на начало года).

На территории Геранёнского с/с проживает 9,2 % от численности всего населения района, на 01 января 2024 года – 1809 чел. (таб.1, рис.1). Численность жителей Геранёнского с/с, как в целом и по району, ежегодно снижается, с 2023 г. по 2024 г. снизилась на 44 чел. В возрастной структуре населения лица трудоспособного возраста составляют 57,9% от общего

количества населения агрогородка, 28,0% – старше трудоспособного. Индекс молодости – отношение численности возрастной группы моложе трудоспособного возраста к численности населения, относящегося к возрастной группе старше трудоспособного возраста составляет 0,5.

	Родилось, чел.					Умерло, чел.				
	2020	2021	2022	2023	2024	2020	2021	2022	2023	2024
Геранёны	19	9	6	7	4	42	59	37	41	23

Таблица 2. Количество родившихся и умерших за 2020 – 2024 годы по аг. Геранёны

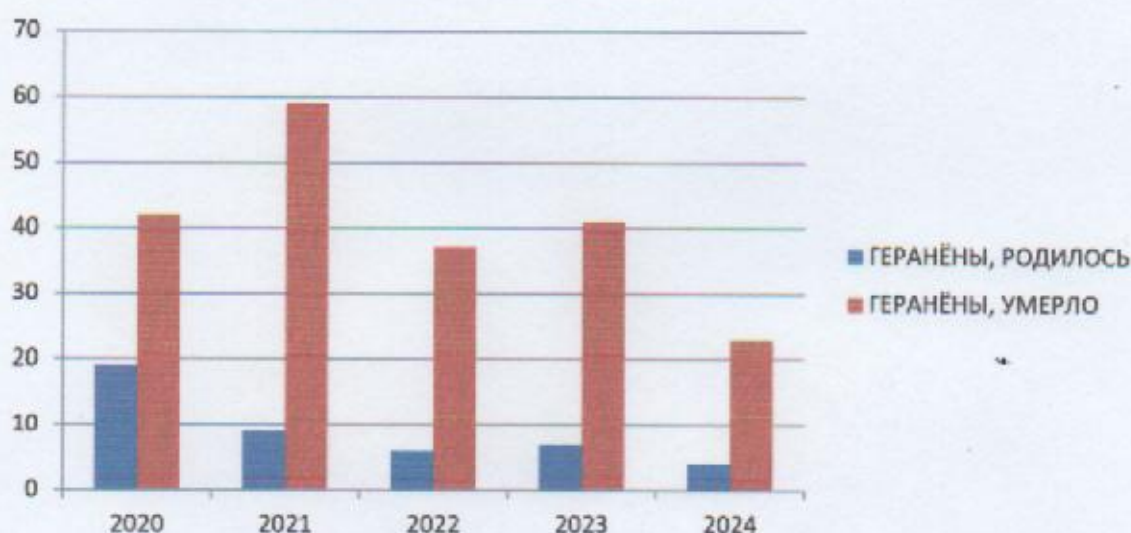


Рисунок 2. Родилось / умерло по аг. Геранёны за 2020 – 2024 годы.

Год	Количество родившихся на 1000 человек населения (общий коэффициент рождаемости)		Количество умерших на 1000 человек населения (общий коэффициент смертности)		Умершие в возрасте до 1 года на 1000 родившихся живыми (коэффициент младенческой смертности)		Естественный прирост, убыль (–) населения	
	Геранёны	Ивьевский район	Геранёны	Ивьевский район	Геранёны	Ивьевский район	Геранёны	Ивьевский район
2020	9,3	7,7	20,5	26,0	0	5,0	-14,2	-15,0
2021	4,5	8,7	29,3	31,7	0	5,7	-11,2	-18,3
2022	3,1	7,5	19,3	23,7	0	0	-24,8	-23,0
2023	3,8	8,0	22,1	21,0	0	0	-16,2	-16,2
2024	2,2	6,9	12,7	20,6	0	6,1	-18,3	-13,0

Таблица 3. Рождаемость, смертность и естественный прирост населения аг. Геранёны и Ивьевского района за период 2020-2024гг.





Рисунок 3. Общий коэффициент рождаемости в сравнении аг. Геранёны и Ивьевский район за 2020 – 2024 годы.



Рисунок 4. Общий коэффициент смертности в сравнении аг. Геранёны и Ивьевский район за 2020 – 2024 годы.



Рисунок 5. Коэффициент младенческой смертности в сравнении аг. Геранёны и Ивьевский район за 2020 – 2024 годы.



Рисунок 6. Естественный прирост, убыль (–) населения в сравнении аг. Геранёны и Ивьевский район за 2020 – 2024 годы.

За 2024 год родилось 4 детей (таб.2, рис.2). Общий коэффициент рождаемости (количество родившихся на 1 тыс. человек населения) составил 2,2 (по району – 6,9). Число родившихся снизилось на 3 чел. в сравнении с 2023 годом. Умерло за 2024 год по аг. Геранёны – 23 чел. Общий коэффициент смертности (количество умерших на 1 тыс. человек) составил 12,7 (по району – 20,6) (таб.3, рис.3,4,5) Естественный прирост населения по аг. Геранёны в 2024 году составил –18,3 (рис.6).

Состояние здоровья населения

Состояние здоровья населения – важный показатель социального, экономического и экологического благополучия.

В структуре первичной и общей заболеваемости взрослого населения лидирующие позиции заняли болезни системы кровообращения. В структуре первичной и общей заболеваемости детского населения лидируют болезни органов дыхания.

Год	Направлено на МРЭК (первичный и повторный), чел.	Первично, чел.	Из них первично, чел.		первичный выход на инвалидность на 10000 населения
			В трудоспособном возрасте	Дети	
2020	23	11	5	0	43,8
2021	23	13	5	1	64,5
2022	12	7	4	0	36,4
2023	12	7	5	0	37,7
2024	22	13	9	0	71,8

Таблица 4. Выход на инвалидность населения аг. Геранёны за 2020 – 2024 гг.

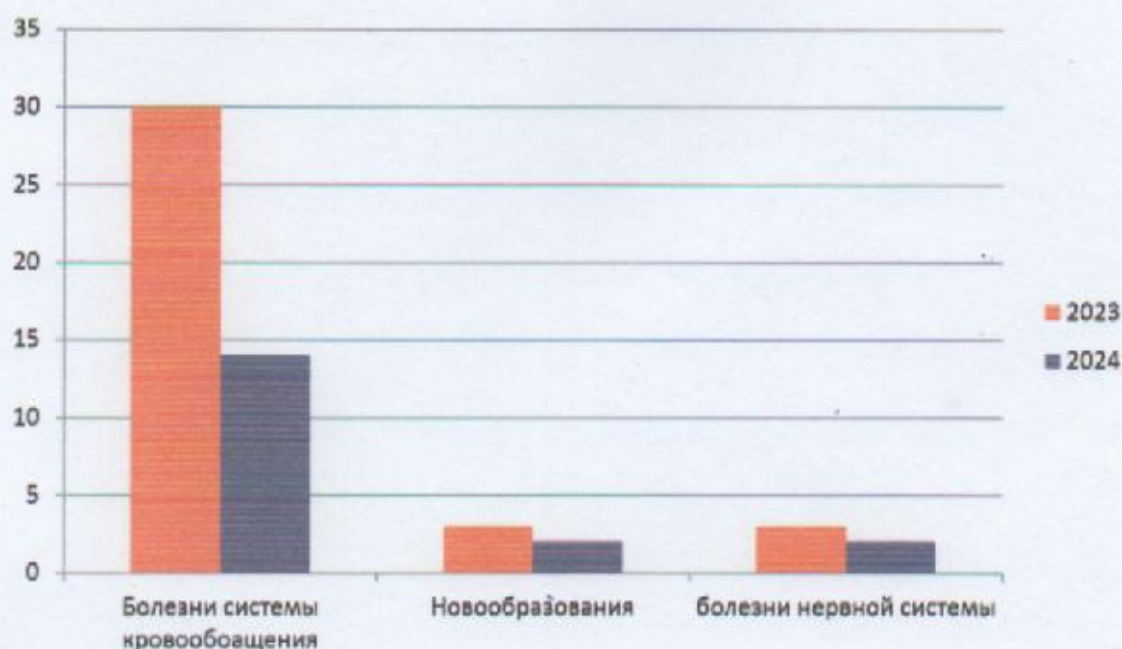


Рисунок 7. Структура причин смертности населения аг. Геранёны в сравнении 2023/2024 годы.

В структуре причин смертности населения агрогородка Геранёны лидирующие позиции занимают болезни системы кровообращения, новообразования, а также болезни нервной системы (рис.7).

Данные социологического опроса

Взрослое население, женщины ,127 чел.

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- | | | |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Хорошее 22 (17,3%) | 3. Удовлетворительное 51 (40,2%) | 5. Плохое 8 (6,3%) |
| 2. Скорее хорошее 26 (20,5%) | 4. Скорее плохое 11 (8,7%) | 6. Затрудняюсь ответить 9 (7,1%) |

2. Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?

- Да, я стал (а) меньше внимания уделять здоровью 29 (22,8%)
- Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью 52 (40,9%)
- Да, я стал (а) больше внимания уделять здоровью 46 (36,3%)

3. Сколько дней в неделю Вы обычно ...? (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда
совершаете прогулки в быстром темпе не менее 20 минут в день	19(14,9%)	27 (21,2%)	21 (16,5%)	60 (47,2%)
ездите на велосипеде	12 (9,5%)	24 (18,9%)	34 (26,8%)	57 (44,9%)
совершаете пробежки	4 (3,1%)	4 (3,1%)	8 (6,3%)	111 (87,4%)
посещаете бассейн	0%	0%	1 (0,8%)	126 (99,2%)
посещаете тренажерный зал, фитнес	2 (1,6%)	3 (2,4%)	3 (2,4%)	119 (93,7%)
занимаетесь игровыми видами спорта	2 (1,6%)	4 (3,1%)	4 (3,1%)	117 (92,1%)

4. Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным (ой)?

(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

- Нехватка свободного времени 57 (44,9%)
- Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте 39 (30,7%)
- Утомленность работой 68 (53,5%)



4. Обязанности по домашнему хозяйству 39 (30,7%)
5. Другие интересы, хобби 14 (11,0%)
6. Отсутствие интереса (мотивации) 23 (18,1%)
7. Причины, связанные со здоровьем 11 (8,7%)
8. Режим работы спортивных объектов 5 (3,9%)
9. Собственная лень 27 (21,2%)
10. Опасения не достичь поставленной цели 6 (4,7%)
11. Высокие цены, отсутствие скидок 6 (4,7%)
12. Другое 2 (1,6%)

5. Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты? (дайте ответ по каждой строке)

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Никогда
Рыба, морепродукты	3 (2,4%)	43 (33,8%)	79 (62,2%)	2 (1,6%)	0%
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	54 (42,5%)	69 (54,3%)	4 (3,1%)	0%	0%
Фрукты, ягоды	65 (51,2%)	61 (48,0%)	1 (0,8%)	0%	0%

6. Курите ли Вы сигареты или другие табачные изделия?

1. Курю ежедневно → Переходите к вопросу 7 2 (1,6%)
2. Курю иногда → Переходите к вопросу 7 1 (0,8%)
3. Не курю → Переходите к вопросу 9 124 (97,6%)

7. Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?

1. Да 1 (33,3%)
2. Нет 2 (66,4%)

8. Есть ли у Вас в настоящее время желание бросить курить?

1. Да 3 (100,0%)
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

9. Используете ли Вы вейп или другие электронные системы курения?

1. Использую ежедневно 3 (2,4%)
2. Использую иногда 0
3. Не использую 124 (97,6%)

10. Как часто Вы употребляете...? (дайте ответ по каждой строке)



	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
пиво	0%	1 (0,8%)	8 (6,3%)	24 (18,9%)	94 (74,0%)
легкие вина	0%	3 (2,4%)	14 (11,0%)	29 (22,8%)	81 (63,8%)
крепкие алкогольные напитки	0%	0%	12 (9,4%)	28 (22,1%)	87 (68,5%)

Отметьте, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

11. Ваш пол:

1. Мужской

2. Женский 127 (100,0%)

12. Ваш возраст: 18 – 30 лет 14 (11,0%) 31 – 40 лет 48 (37,8%) 41 – 50 лет 57 (44,9%) старше 51 – 8 (6,3%)

Взрослое население, мужчины, 119 чел.

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

1. Хорошее 18 (15,0%) 3. Удовлетворительное 53 (44,5%) 5. Плохое 6 (5,0%)

2. Скорее хорошее 29 (24,4%) 4. Скорее плохое 9 (7,6%) 6. Затрудняюсь ответить 4 (3,4%)

2. Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?

1. Да, я стал (а) меньше внимания уделять здоровью 37 (31,1%)

2. Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью 49 (41,2%)

3. Да, я стал (а) больше внимания уделять здоровью 33 (27,7%)

3. Сколько дней в неделю Вы обычно ...? (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда
совершаете прогулки в быстром темпе не менее 20 минут в день	19 (15,9%)	18 (15,1%)	24 (20,2%)	58 (48,7%)
ездите на велосипеде	20 (16,8%)	21 (17,6%)	33 (27,7%)	45 (37,8%)
совершаете пробежки	9 (7,6%)	11 (9,2%)	11 (9,2%)	88 (73,9%)
посещаете бассейн	0 %	0 %	2 (1,7%)	117 (98,3%)



посещаете тренажерный зал, фитнесс	2 (1,7%)	6 (5,0%)	9 (7,6%)	102 (85,7%)
занимаетесь игровыми видами спорта	2 (1,7%)	5 (4,2%)	7 (5,9%)	105 (88,2%)

4. Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным (ой)?
(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Нехватка свободного времени 69 (57,9%)
2. Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте 42 (35,3%)
3. Утомленность работой 54 (45,3%)
4. Обязанности по домашнему хозяйству 43 (36,1%)
5. Другие интересы, хобби 11 (9,2%)
6. Отсутствие интереса (мотивации) 23 (19,3%)
7. Причины, связанные со здоровьем 13 (10,9%)
8. Режим работы спортивных объектов 9 (7,6%)
9. Собственная лень 34 (28,6%)
10. Опасения не достичь поставленной цели 4 (3,4%)
11. Высокие цены, отсутствие скидок 0%
12. Другое 0%

7. Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты? (дайте ответ по каждой строке)

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Никогда
Рыба, морепродукты	1 (0,8%)	37 (31,1%)	79 (66,4%)	1 (0,8%)	1 (0,8%)
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	49 (41,2%)	68 (57,1%)	2 (1,7%)	0%	0%
Фрукты, ягоды	54 (45,4%)	64 (53,8%)	1 (0,8%)	0%	0%

8. Курите ли Вы сигареты или другие табачные изделия?

1. Курю ежедневно → Переходите к вопросу 7 24 (20,2%)
2. Курю иногда → Переходите к вопросу 7 7 (5,9%)
3. Не курю → Переходите к вопросу 9 88 (73,9%)

7. Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?



1. Да 17 (54,8%)

2. Нет 14 (45,2%)

8. Есть ли у Вас в настоящее время желание бросить курить?

1. Да 24 (77,4%)

2. Нет 6 (19,5%)

3. Затрудняюсь ответить 1
(3,2%)

9. Используете ли Вы вейп или другие электронные системы курения?

1. Использую ежедневно 3 (2,5%)

2. Использую иногда 1 (0,8%)

3. Не использую 115 (97,6%)

10. Как часто Вы употребляете...? (дайте ответ по каждой строке)

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
пиво	0 %	6 (5,0%)	19 (16,1%)	28 (23,5%)	66 (55,5%)
легкие вина	0 %	3 (2,5%)	16 (13,4%)	33 (27,7%)	67 (56,3%)
крепкие алкогольные напитки	0 %	2 (1,7%)	26 (21,8%)	33 (27,7%)	58 (48,7%)

Отметьте, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

11. Ваш пол:

1. Мужской 119 (100,0%)

2. Женский

12. Ваш возраст: 18 – 30 лет 12 (10,1%) 31 – 40 лет 46 (38,6%) 41 – 50 лет 50 (42,0%) старше 51 – 11 (9,2%)

Детское население, девочки, 11 чел.

1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?

1. Да, я никогда не болею 1 (9,1%)

2. Да, но я иногда болею 9 (81,8%)

3. Я часто болею 1 (9,1%)

2. Чем ты занимаешься в свободное время? (выбери все подходящие варианты ответов)



- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. Гуляю на улице 11 (100%) | 6. Смотрю телевизор 4 (36,4%) |
| 2. Занимаюсь в кружках 5 (45,4%) | 7. Сплю, отдыхаю 1 (9,1 %) |
| 3. Занимаюсь в спортивной секции 0% | 8. Читаю 4 (36,4%) |
| 4. Играю в подвижные игры 6 (54,5%) | 9. Общаюсь с друзьями 7 (63,6%) |
| 5. Провожу время за компьютером 1 (9,1%) | 10. Другое 1 (9,1%) |

3. Как ты думаешь, привычки, указанные в таблице, вредны для здоровья? (дай ответ по каждой строке)

	Да	Нет	Не знаю
3.1 Курение	11 (100%)	0	0%
3.2 Нерегулярное употребление пищи	9 (81,8%)	1 (9,1%)	1 (9,1%)
3.3 Низкая двигательная активность	8 (72,7%)	0 %	3 (27,2%)
3.4 Недосыпание	10 (90,9%)	1 (9,1%)	0 %

4. Какие правила личной гигиены ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Всегда мою руки после посещения туалета 7 (63,6%)
2. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы 10 (90,9%)
3. Всегда мою руки перед едой 8 (72,7%)
4. Ежедневно принимаю душ, ванну 7 (63,6%)
5. Чищу зубы 2 раза в день 7 (63,6%)
6. Не соблюдаю правила личной гигиены 0 %

5. Отметь, какие правила рационального питания ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Завтракаю каждое утро 8 (72,7%)
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу 7 (63,6%)
3. Каждый день я завтракаю, обедаю и ужинаю 11 (100%)
4. Ем фрукты и овощи каждый день 4 (36,4%)
5. Не пью сладкие газированные напитки (кола и т.д.) 4 (36,4%)
6. Стараюсь есть меньше сладкого (пирожные, конфеты и т.д.) 6 (54,5%)
7. Не ем чипсы, сухарики 0 %
8. Не соблюдаю правила питания 1 (9,1 %)

6. Какие правила режима дня ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Ложусь спать и встаю в одно и то же время 5 (45,5%)
2. Сплю не меньше 8 часов 6 (54,5%)



- 3.Отдыхаю после уроков в школе 5 (45,5%)
- 4.Стараюсь больше времени проводить на свежем воздухе 11 (100%)
- 5.Смотрю телевизор не больше 1 часа в день 3 (27,3%)
- 6.Обычно провожу время за компьютером не больше 1 часа в день 1 (9,1%)
- 7.Не соблюдаю режим дня 1 (9,1 %)

7.Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

- 1.Да 0
- 2. Нет 11 (100%)

8.Как ты относишься к курению?

- 1.Хорошо (когда я стану взрослым, я тоже буду курить) 0 %
- 2.Мне все равно (мне не мешает табачный дым) 1 (9,1%)
- 3.Плохо (мне не нравится, когда курят) 10 (90,9%)

9.Кто курит в твоей семье?

- 1.Папа 8 (72,7%) 3. Брат, сестра 1 (9,1%)
- 2.Мама 1 (9,1%) 4. Дедушка, бабушка 1 (9,1%) 5. Никто 1 (9,1%)

10.Разрешают ли тебе родители пробовать алкогольные напитки?

- 1. Да 0 %
- 2. Нет 11 (100%)

11.Обсуждают ли с тобой в Вашей семье вредные последствия курения и алкоголя?

- 1.Да, постоянно 3 (27,3%) 2. Да, иногда 4 (36,4%) 3. Нет 4 (36,4%)

12.Бывает ли у тебя плохое настроение?

- 1.Да, часто 1 (9,1%) 2. Да, иногда 10 (90,9%) 3. Никогда не бывает 0%

13.Что тебя расстраивает чаще всего?

- 1.Плохие отметки в школе 7 (63,6%)
- 2.Ссоры с родителями 5 (45,4%)
- 3.Ругают учителя 5 (45,4%)
- 4.Ругают родители 4 (36,4%)

14.Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни? (выберите все подходящие варианты ответов)

- 1.Заниматься физкультурой и спортом 11 (100%)
- 2.Есть полезные продукты 8 (72,7%)
- 3.Не курить 7 (63,6%)
- 4.Не расстраиваться по пустякам 6 (54,5%)
- 5.Не употреблять алкогольные напитки 7 (63,6%)
- 6.Соблюдать правила личной гигиены 7 (63,6%)
- 7.Соблюдать режим дня 7 (63,6%)



Расскажите о себе:

- Ваш пол:** 1. Мужской 2. Женский 11 (100%)
- Ваш возраст:** 7 лет – 1 чел. (9,1%)
8 лет – 2 чел. (18,2%)
9 лет – 7 чел. (63,6%)
10 лет – 1 чел. (9,1%)

Детское население, мальчики, 9 чел.

1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?

1. Да, я никогда не болею 1 (11,1%)
2. Да, но я иногда болею 6 (66,7%)
3. Я часто болею 2 (22,2%)

2. Чем ты занимаешься в свободное время? (выбери все подходящие варианты ответов)

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Гуляю на улице 8 (88,9%) | 11. Смотрю телевизор 4 (44,4%) |
| 2. Занимаюсь в кружках 4 (44,4%) | 12. Сплю, отдыхаю 0 % |
| 3. Занимаюсь в спортивной секции 1 (11,1%) | 13. Читаю 4 (44,4%) |
| 4. Играю в подвижные игры 5 (55,6%) | 14. Общаюсь с друзьями 6 (66,7%) |
| 5. Провожу время за компьютером 4 (44,4%) | 15. Другое 1 (11,1%) |

3. Как ты думаешь, привычки, указанные в таблице, вредны для здоровья? (дай ответ по каждой строке)

	Да	Нет	Не знаю
3.1 Курение	8 (88,9%)	1 (11,1%)	0%
3.2 Нерегулярное употребление пищи	6 (66,7%)	1 (11,1%)	2 (22,2%)
3.3 Низкая двигательная активность	6 (66,7%)	1 (11,1%)	2 (22,2%)
3.4 Недосыпание	9 (100,%)	0 %	0 %

4. Какие правила личной гигиены ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Всегда мою руки после посещения туалета 5 (55,6%)
2. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы 9 (100%)
3. Всегда мою руки перед едой 8 (88,9%)
4. Ежедневно принимаю душ, ванну 4 (44,4%)
5. Чищу зубы 2 раза в день 4 (44,4%)
6. Не соблюдаю правила личной гигиены 0 %



5.Отметь, какие правила рационального питания ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Завтракаю каждое утро 8 (88,9%)
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу 4 (44,4%)
3. Каждый день я завтракаю, обедаю и ужинаю 7 (77,8%)
4. Ем фрукты и овощи каждый день 4 (44,4%)
5. Не пью сладкие газированные напитки (кола и т.д.) 3 (33,3%)
6. Стараюсь есть меньше сладкого (пирожные, конфеты и т.д.) 4 (44,4%)
7. Не ем чипсы, сухарики 0 %
8. Не соблюдаю правила питания 0 %

6.Какие правила режима дня ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

- 1.Ложусь спать и встаю в одно и то же время 3 (33,3%)
- 2.Сплю не меньше 8 часов 5 (55,6%)
- 3.Отдыхаю после уроков в школе 5 (55,6%)
- 4.Стараюсь больше времени проводить на свежем воздухе 6 (66,7%)
- 5.Смотрю телевизор не больше 1 часа в день 4 (44,4%)
- 6.Обычно провожу время за компьютером не больше 1 часа в день 4 (44,4%)
- 7.Не соблюдаю режим дня 0 %

7.Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

- 1.Да
2. Нет 9 (100%)

8.Как ты относишься к курению?

- 1.Хорошо (когда я стану взрослым, я тоже буду курить) 0 %
- 2.Мне все равно (мне не мешает табачный дым) 1 (11,1%)
- 3.Плохо (мне не нравится, когда курят) 8 (88,9%)

9.Кто курит в твоей семье?

- 1.Папа 3 (33,3%)
3. Брат, сестра 2 (22,2%)
- 2.Мама 0%
4. Дедушка, бабушка 0%
5. Никто 4 (44,4%)

10.Разрешают ли тебе родители пробовать алкогольные напитки?

- 1 Да 2 (22,2%)
2. Нет 7 (77,8%)

11.Обсуждают ли с тобой в Вашей семье вредные последствия курения и алкоголя?

- 1.Да, постоянно 3 (33,3%)
2. Да, иногда 4 (44,4%)
3. Нет 2 (22,2%)

12.Бывает ли у тебя плохое настроение?

- 1.Да, часто 1 (11,1%)
2. Да, иногда 8 (88,9%)
3. Никогда не бывает 0%

13.Что тебя расстраивает чаще всего?

- 1.Плохие отметки в школе 8 (88,9%)
- 2.Ссоры с родителями 4 (44,4%)
- 3.Ругают учителя 4 (44,4%)
- 4.Ругают родители 5 (55,6%)

14.Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни? (выберите все подходящие варианты ответов)

- 1.Заниматься физкультурой и спортом 9 (100%)
- 2.Есть полезные продукты 9 (100%)



3. Не курить 6 (66,7%)
4. Не расстраиваться по пустякам 5 (55,6%)
5. Не употреблять алкогольные напитки 5 (55,6%)
6. Соблюдать правила личной гигиены 6 (66,7%)
7. Соблюдать режим дня 5 (55,6%)

Расскажите о себе:

Ваш пол: 1. Мужской 9 (100%) 2. Женский

Ваш возраст: 8 лет – 4 чел. (44,4%)
9 лет – 3 чел. (33,3%)
10 лет – 2 чел. (22,2%)

Подростки, девушки, 11 чел.

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. Хорошее 6 (54,5%) | 4. Скорее плохое 0% |
| 2. Скорее хорошее 4 (36,4%) | 5. Плохое 0 % |
| 3. Удовлетворительное 1 (9,1%) | 6. Затрудняюсь ответить 0% |

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

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. Не болел 1 (9,1%) | 4. 5 раз и более 0% |
| 2. 1 раз 2 (18,2%) | 5. Затрудняюсь ответить 1 (9,1%) |
| 3. 2-4 раза 7 (63,6%) | |

3. Как Вы считаете, под «здоровым образом жизни» понимают (выберите все подходящие варианты ответов):

1. Правильное питание 11 (100%)
2. Отсутствие вредных привычек 10 (90,9%)
3. Соблюдение режима дня 9 (81,8%)
4. Занятия физической культурой и спортом 11 (100%)
5. Полноценный отдых 9 (81,8%)
6. Другое 0%

4. Как часто за последние 12 месяцев Вы: (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Делали утреннюю зарядку	0%	5 (45,5%)	2 (18,2%)	1(9,1%)	3 (27,3%)
2. Совершали пробежки	0%	1 (9,1%)	5 (45,5%)	4 (36,4%)	1 (9,1%)
3. Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	2 (18,2%)	4 (36,4%)	4 (36,4%)	1(9,1%)	0%
4. Совершали прогулки	7 (63,6%)	2 (18,2%)	2 (18,2%)	0%	0%
5. Посещали бассейн, тренажерный зал	0%	0%	3 (27,3%)	3 (27,3%)	5 (45,5%)



6. Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	1 (9,1%)	7 (63,6%)	2 (18,2%)	0%	1 (9,1%)
---	----------	-----------	-----------	----	----------

5. Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете? (выберите все подходящие варианты)

- | | |
|---|--|
| 1. Всегда мою руки перед едой 7 (63,6%) | 4. Ежедневно принимаю душ, ванну 8 (72,7%) |
| 2. Всегда мою руки после посещения туалета 10 (90,9%) | 5. Чищу зубы не менее 2 раз в день 9 (81,8%) |
| 3. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы 9 (81,8%) | 6. Не соблюдаю правила личной гигиены 0% |

6. Каких правил режима питания Вы придерживаетесь? (выберите все подходящие варианты)

- | | |
|---|--|
| 1. Завтракаю каждое утро 8 (72,7%) | 4. Стараюсь не переедать 9 (81,8%) |
| 2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу 9 (81,8%) | 5. Ем в одно и то же время 3-4 раза в день 4 (36,4%) |
| 3. Не перекусываю «на лету» 7 (63,6%) | 6. Не соблюдаю режим питания 0% |

7. Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли: (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Сладкие газированные напитки	3 (27,3%)	1 (9,1%)	7 (63,6%)	0%	0%
2. Овощи и фрукты	7 (63,6%)	3 (27,3%)	1 (9,1%)	0%	0%
3. Фаст-фуд или снеки	1 (9,1%)	2 (18,2%)	5 (45,5%)	3 (27,3%)	0%
4. Жирную и калорийную пищу (колбаса, сосиски, копчености,)	2 (18,2%)	3 (27,3%)	5 (45,5%)	1 (9,1%)	0%
5. Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	2 (18,2%)	6 (54,5%)	3 (27,3%)	0%	0%
6. Мясо	6 (54,5%)	4 (36,4%)	1 (9,1%)	0%	0%
7. Рыбу, морепродукты	1 (9,1%)	7 (63,6%)	3 (27,3%)	0%	0%
8. Молоко	2 (18,2%)	5 (45,5%)	2 (18,2%)	0%	2 (18,2%)
9. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	1 (9,1%)	6 (54,5%)	2 (18,2%)	2 (18,2%)	0%

8. Отметьте, какие правила режима дня Вы соблюдаете? (выберите все подходящие варианты)



- | | |
|---|---|
| 1. Ложусь спать и встаю в одно и то же время 4 (36,4%) | 4. Смотрю телевизор не более 2-х часов в день 4 (36,4%) |
| 2. Отдыхаю после занятий в школе 11 (100%) | 5. Сплю не менее 8 часов в сутки 7 (63,6%) |
| 3. Провожу время за компьютером не более 2-х часов в день 4 (36,4%) | 6. Не соблюдаю режим дня 0% |

9. Сколько времени в день Вы обычно проводите: (укажите примерное количество часов)

- | |
|--|
| 1. У телевизора (часов) 0-1 час 9 (81,8%), 2-3 часа 2 (18,2%) |
| 2. За компьютером (часов) 0-1 час 9 (81,8%), 2 – 3 часа 1 (9,1%), 4-5 часов 1 (9,1%) |
| 3. В интернете (часов) 0-1 час 3 (27,3%), 2-3 часа 2 (18,2%), 4-5 часов 5 (45,5%) |
| 4. За выполнением домашнего задания (часов) 0-1 час 6 (54,5%), 2-3 часа 5 (45,5%) |

10. Как Вы обычно проводите свои летние каникулы? (выберите все подходящие варианты)

- | | |
|---|---|
| 1. Провожу время в деревне, на даче 8 (72,7%) | 5. Навещаю дедушку, бабушку (других родственников) 7(63,6%) |
| 2. Отдыхаю в лагере, санатории 3 (27,3%) | 6. Остаюсь дома 4 (36,4%) |
| 3. Уезжаю с родителями на отдых, за границу 1(9,1%) | 7. Другое 2 (18,2%) |
| 4. Подрабатываю 1 (9,1%) | |

11. Есть ли у Вас друзья, которые курят?

- | | | |
|-----------------|------------------|----------------------------------|
| 1. Да 3 (27,3%) | 2. Нет 7 (63,6%) | 3. Затрудняюсь ответить 1 (9,1%) |
|-----------------|------------------|----------------------------------|

12. Курят ли члены Вашей семьи? (выберите все подходящие варианты ответов)

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. Да, курит папа 3 (27,3%) | 4. Да, курит дедушка и/или бабушка 0% |
| 2. Да, курит мама 2 (18,2%) | 5. Нет, никто не курит 5 (45,5%) |
| 3. Да, курит брат и/или сестра 2 (18,2%) | 6. Не знаю 0% |

13. Курите ли Вы?

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Курю постоянно 0% | 3. Курю иногда 1 (9,1%) |
| 2. Курил, но бросил 0% | 4. Не курю 10 (90,9%) |

14. Есть ли у Вас желание бросить курить?

- | | | |
|-------|-----------------|-------------------------|
| 1. Да | 2. Нет 1 (100%) | 3. Затрудняюсь ответить |
|-------|-----------------|-------------------------|

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



13 лет

16. Почему Вы начали (попробовали) курить? (выберите все подходящие варианты ответов)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Из-за сильного переживания | 6. От скуки, безделья |
| 2. Модно курить среди сверстников
1(100%) | 7. Из-за желания казаться взрослым |
| 3. Из-за желания понравиться кому-то | 8. Курят родители, взрослые 1 (100%) |
| 4. Курят друзья, одноклассники 1 (100%) | 9. Не знал о вреде курения 1 (100%) |
| 5. Из интереса, любопытства 1 (100%) | 10. Другое |

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

1. Да 2 (18,2%) 2. Нет 9

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

1. Да 10 (90,9%) 2. Нет 1 (9,1%) 3. Не знаю 0%

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

1. Да 8 (72,7%) 2. Нет 2 (18,2%) 3. Не знаю 1 (9,1%)

20. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?

1. Часто 0% 2. Иногда 9 (81,8%) 3. Никогда 2 (18,2%)

21. Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы... (выберите все подходящие варианты)

1. Занимаетесь физическими упражнениями, спортом, фитнесом, танцами 1(9,1%)
2. Встречаетесь с друзьями 6 (54,5%)
3. Посещаете дискотеки, культурно-массовые мероприятия, ходите в кино 2 (18,2%)
4. Прогуливаетесь на свежем воздухе 6 (54,5%)
5. Слушаете музыку 11 (100%)
6. Смотрите фильмы, сериалы 6 (54,5%)
7. Общаетесь в социальных сетях 7 (63,6%)
8. Спите 7 (63,6%)
9. Играете в компьютерные игры 1 (9,1%)
10. Читаете 3 (27,3%)
11. Другое 0%

22. Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье: (выберите все подходящие варианты)

1. Члены семьи проявляют уважение друг к другу 11 (100%)
2. Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях 11 (100%)

3. Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы 11 (100%)
4. Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.) 9 (81,8%)
5. Родители проводят беседы о вреде курения, алкоголя и т.д. 8 (72,7%)
6. Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах) 10 (90,9%)
7. Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия 3 (27,3%)
8. Родители интересуются Вашими проблемами 10 (90,9%)
9. Принято собираться всей семьей для общения (просмотра фильмов, игр и т.д.) 3 (27,3%)
10. У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения 8 (72,7%)
11. Принято помогать родителям по дому (уборка, мойка посуды и т.д.) 11 (100%)
12. Другое 0%

23. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?
(выберите и отметьте не более четырех высказываний)

1. Хороший отдых 11 (100%)
2. Регулярное занятие спортом, физическая активность 7 (63,6%)
3. Знания о том, как заботиться о своем здоровье 5 (45,5%)
4. Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) 9 (81,8%)
5. Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятие физкультурой и т.д.) 11 (100%)
6. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь) 10 (90,9%)
7. Благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов 5 (45,5%)
8. Другое 0%

24. Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье? (выберите все подходящие варианты)

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. Телевизионные передачи 2 (18,2%) | 5. Родители 9 (81,8%) |
| 2. Статьи в журналах, газетах 2 (18,2%) | 6. Друзья, знакомые 5 (45,5%) |
| 3. Интернет 9 (81,8%) | 7. Медицинские работники 7 (63,6%) |
| 4. Преподаватели в школе 9 (81,8%) | 8. Другое 0% |

Отметьте некоторые сведения о себе:

25. Ваш пол:

1. Мужской 2. Женский 11 (100%)

- 26. Ваш возраст:**
- | | |
|--------|-----------|
| 13 лет | 2 (18,2%) |
| 14 лет | 5 (45,5%) |
| 15 лет | 3 (27,3%) |
| 16 лет | 1 (9,1%) |



Подростки, юноши, 12 чел.

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. Хорошее 10 (83,3%) | 4. Скорее плохое 0% |
| 2. Скорее хорошее 2 (16,7%) | 5. Плохое 0 % |
| 3. Удовлетворительное 0% | 6. Затрудняюсь ответить 0% |

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

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Не болел 1 (8,3%) | 4. 5 раз и более 0% |
| 2. 1 раз 5 (41,7%) | 5. Затрудняюсь ответить 0% |
| 3. 2-4 раза 6 (50,0%) | |

3. Как Вы считаете, под «здоровым образом жизни» понимают (выберите все подходящие варианты ответов):

1. Правильное питание 12 (100%)
2. Отсутствие вредных привычек 11 (91,7%)
3. Соблюдение режима дня 9 (75,0%)
4. Занятия физической культурой и спортом 12 (100%)
5. Полноценный отдых 8 (66,7%)
6. Другое 0%

4. Как часто за последние 12 месяцев Вы: (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Делали утреннюю зарядку	3 (25,0%)	4 (33,3%)	1 (8,3%)	2 (16,7%)	2 (16,7%)
2. Совершали пробежки	0 %	3 (25,0%)	4 (33,3%)	5 (41,7%)	0 %
3. Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	1 (8,3%)	6 (50,0%)	4 (33,3%)	1 (8,3%)	0 %
4. Совершали прогулки	9 (75,0%)	2 (16,7%)	1 (8,3%)	0%	0 %
5. Посещали бассейн, тренажерный зал	0 %	3 (25,0%)	4 (33,3%)	3 (25,0%)	2 (16,7%)
6. Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	3 (25,0%)	8 (66,7%)	0 %	0 %	1 (8,3%)

5. Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете? (выберите все подходящие варианты)

- | | |
|---|---|
| 1. Всегда мою руки перед едой 9 (75,0%) | 4. Ежедневно принимаю душ, ванну 10 (83,3%) |
|---|---|



2. Всегда мою руки после посещения туалета 11 (91,7%) 5. Чищу зубы не менее 2 раз в день 11 (91,7%)
 3. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы 12 (100%) 6. Не соблюдаю правила личной гигиены 0%

6. Каких правил режима питания Вы придерживаетесь? (выберите все подходящие варианты)

1. Завтракаю каждое утро 10 (83,3%) 4. Стараюсь не переедать 7 (58,3%)
 2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу 11 (91,7%) 5. Ем в одно и то же время 3-4 раза в день 10 (83,3%)
 3. Не перекусываю «на лету» 8 (66,7%) 6. Не соблюдаю режим питания 0%

7. Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли: (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Сладкие газированные напитки	0%	4 (33,3%)	8 (66,7%)	0%	0%
2. Овощи и фрукты	9 (75,0%)	3 (25,0%)	0%	0%	0%
3. Фаст-фуд или снеки	0%	2 (16,7%)	8 (66,7%)	2 (16,7%)	0%
4. Жирную и калорийную пищу (колбаса, сосиски, копчености,)	1 (8,3%)	5 (41,7%)	6 (50,0%)	0%	0%
5. Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	0%	6 (50,0%)	6 (50,0%)	0%	0%
6. Мясо	4 (33,3%)	8 (66,7%)	0%	0%	0%
7. Рыбу, морепродукты	0%	7 (58,3%)	5 (41,7%)	0%	0%
8. Молоко	2 (16,7%)	10 (83,3%)	0%	0%	0%
9. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	2 (16,7%)	8 (66,7%)	2 (16,7%)	0%	0%

8. Отметьте, какие правила режима дня Вы соблюдаете? (выберите все подходящие варианты)

1. Ложусь спать и встаю в одно и то же время 10 (83,3%) 4. Смотрю телевизор не более 2-х часов в день 6 (50,0%)
 2. Отдыхаю после занятий в школе 12 (100%) 5. Сплю не менее 8 часов в сутки 11 (91,7%)
 3. Провожу время за компьютером не более 2-х часов в день 5 (41,7%) 6. Не соблюдаю режим дня 0%



9. Сколько времени в день Вы обычно проводите: (укажите примерное количество часов)

1. У телевизора (часов) 0-1 час 11 (91,7%), 2-3 часа 1 (8,3%)
2. За компьютером (часов) 0-1 час 4 (33,3%), 2 – 3 часа 6 (50,0%), 4-5 часов 2(16,7%)
3. В интернете (часов) 0-1 час 3 (25,0%), 2-3 часа 6 (50,0%), 4-5 часов 3 (25,0%)
4. За выполнением домашнего задания (часов) 0-1 час 6 (50,0%), 2-3 часа 6 (50,0%)

10. Как Вы обычно проводите свои летние каникулы? (выберите все подходящие варианты)

1. Провожу время в деревне, на даче 10 (83,3%)
2. Отдыхаю в лагере, санатории 6 (50,0%)
3. Уезжаю с родителями на отдых, за границу 1 (8,3%)
4. Подрабатываю 4 (33,3%)
5. Навещаю дедушку, бабушку (других родственников) 9 (75,0%)
6. Остаюсь дома 7 (58,3%)
7. Другое 3 (25,0%)

11. Есть ли у Вас друзья, которые курят?

1. Да 3 (25,0%)
2. Нет 9 (75,0%)
3. Затрудняюсь ответить 0%

12. Курят ли члены Вашей семьи? (выберите все подходящие варианты ответов)

1. Да, курит папа 4 (33,3%)
2. Да, курит мама 1 (8,3%)
3. Да, курит брат и/или сестра 1 (8,3%)
4. Да, курит дедушка и/или бабушка 0%
5. Нет, никто не курит 6 (50,0%)
6. Не знаю 0%

13. Курите ли Вы?

1. Курю постоянно 0%
2. Курил, но бросил 0%
3. Курю иногда 0 %
4. Не курю 12 (100 %)

14. Есть ли у Вас желание бросить курить?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

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

16. Почему Вы начали (попробовали) курить? (выберите все подходящие варианты ответов)

1. Из-за сильного переживания
2. Модно курить среди сверстников
3. Из-за желания понравиться кому-то
4. Курят друзья, одноклассники
6. От скуки, безделья
7. Из-за желания казаться взрослым
8. Курят родители, взрослые
9. Не знал о вреде курения



5. Из интереса, любопытства

10. Другое

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

1. Да 0%

2. Нет 12 (100%)

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

1. Да 11 (91,7%)

2. Нет 0%

3. Не знаю 1 (8,3%)

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

1. Да 9 (75,0%)

2. Нет 1 (8,3%)

3. Не знаю 2 (16,7%)

20. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?

1. Часто 0%

2. Иногда 5 (41,7%)

3. Никогда 7 (58,3%)

21. Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...*(выберите все подходящие варианты)*

1. Занимаетесь физическими упражнениями, спортом, фитнесом, танцами 5 (41,7%)

2. Встречаетесь с друзьями 8 (66,7%)

3. Посещаете дискотеки, культурно-массовые мероприятия, ходите в кино 4 (33,3%)

4. Прогуливаетесь на свежем воздухе 8 (66,7%)

5. Слушаете музыку 10 (83,3%)

6. Смотрите фильмы, сериалы 5 (41,7%)

7. Общаетесь в социальных сетях 4 (33,3%)

8. Спите 5 (41,7%)

9. Играете в компьютерные игры 4 (33,3%)

10. Читаете 4 (33,3%)

11. Другое 0%

22. Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье: *(выберите все подходящие варианты)*

1. Члены семьи проявляют уважение друг к другу 12 (100%)

2. Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях 12 (100%)

3. Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы 12 (100%)

4. Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.) 10 (83,3%)

5. Родители проводят беседы о вреде курения, алкоголя и т.д. 10 (83,3%)

6. Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах) 9 (75,0%)

7. Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия 8 (66,7%)



8. Родители интересуются Вашими проблемами 12 (100%)
9. Принято собираться всей семьей для общения (просмотра фильмов, игр и т.д.) 7(58,3%)
10. У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения 11 (91,7%)
11. Принято помогать родителям по дому (уборка, мойка посуды и т.д.) 12 (100%)
12. Другое 0%

23. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?
(выберите и отметьте не более четырех высказываний)

1. Хороший отдых 10 (83,3%)
2. Регулярное занятие спортом, физическая активность 12 (100%)
3. Знания о том, как заботиться о своем здоровье 9 (75,0%)
4. Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) 10 (83,3%)
5. Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятие физкультурой и т.д.) 10 (83,3%)
6. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь) 9 (75,0%)
7. Благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов 5 (41,7%)
8. Другое 0%

24. Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье? (выберите все подходящие варианты)

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Телевизионные передачи 3 (25,0%) | 5. Родители 10 (83,3%) |
| 2. Статьи в журналах, газетах 1 (8,3%) | 6. Друзья, знакомые 5 (41,7%) |
| 3. Интернет 9 (75,0%) | 7. Медицинские работники 7 (58,3%) |
| 4. Преподаватели в школе 7 (58,3%) | 8. Другое 0% |

Отметьте некоторые сведения о себе:

25. Ваш пол:

- | | |
|----------------------|------------|
| 1. Мужской 12 (100%) | 2. Женский |
|----------------------|------------|

26. Ваш возраст:

- | |
|------------------|
| 14 лет 2 (16,7%) |
| 15 лет 6 (50,0%) |
| 16 лет 4 (33,3%) |



Фотогалерея



ГУО «Геранёвская средняя школа». Урок Здоровья «Быть здоровым я хочу!
Пусть меня научат!»



ГУК «Ивьевский центр культуры и досуга». Награждение победителя конкурса на лучший дизайн – макет эмблемы профилактического проекта «Геранёны – здоровый агрогородок».



ГУО «Геранёвская средняя школа». Акция «Здоровье каждого – богатство всех»



ГУО «Геранёвская средняя школа». Урок здоровья «Делай как я!»



ГУО «Гераненская средняя школа» тематическая встреча «Привычки и здоровье» для воспитанников оздоровительного лагеря «Чемпион»

Заключение

Проект «Здоровые города» должен базироваться на следующих основных принципах:

1. Основа проекта - приоритетность проблем здоровья, которая понимается как целостный комплекс физических, психологических, социальных и духовных характеристик.
2. Принятие местными органами власти обязательств в отношении здоровья населения города и проведение программ, направленных на оздоровление, как в области здравоохранения, так и в социальной сфере (жилищные, транспортные, образовательные и др.).
3. Организация межведомственного сотрудничества - организации, не относящиеся к здравоохранению, перестраивают свою работу таким образом, чтобы вносить посильный вклад в укрепление здоровья населения и создание здоровой среды обитания.
4. Участие населения в проекте - жители города участвуют в принятии важных решений в рамках проекта.

«Здоровый город» - это не набор «хороших» показателей здоровья, а работа по изменению мышления, образа жизни, позиции людей по отношению к своему здоровью, создание здоровьесберегающей среды обитания.