



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

Профиль здоровья

ЖИТЕЛЕЙ Г.П. ЮРАТИШКИ



2025

Содержание

1. Предисловие	стр.3
2. О проекте «Юратишки – здоровый поселок»	стр.5
3. Логотип проекта «Юратишки – здоровый поселок»	стр.6
4. Историческая справка	стр.7
5. Социально – экономическая характеристика.....	стр.8
6. Санитарно – гигиеническая характеристика.....	стр.10
7. Медико – демографическая ситуация	стр.11
8. Состояние здоровья населения	стр.15
9. Данные социологического опроса.....	стр.16
10. Фотогалерея	стр.32
11. Заключение.....	стр.45



Предисловие

В современных демографических условиях вопрос сохранения здоровья населения можно считать самым актуальным. На решение именно этой задачи направлен Международный проект «Здоровые города», который был предложен Всемирной организацией здравоохранения в 1986 году.

Проект «Здоровые города» является одним из самых эффективных «инструментов» налаживания согласованных действий на пути повышения здоровья и качества жизни населения городского поселка и по сути является средством для внедрения стратегии Организации объединенных наций «Здоровье для всех».

Работа, опирающаяся на принцип «здорового города», способствует достижению Целей устойчивого развития (ЦУР), например, обеспечению продовольственной безопасности и улучшению питания, содействию устойчивому развитию сельского хозяйства (ЦУР 2), обеспечению здорового образа жизни и содействию благополучия для всех в любом возрасте (ЦУР 3), рациональному использованию водных ресурсов и санитарии для всех (ЦУР 6), содействию устойчивого экономического роста, полной и производительной занятости и достойной работы для всех (ЦУР 8), обеспечению безопасности и экологической устойчивости городов (ЦУР 11) и др.

Профилактический проект основывается на единых стандартах в подходах к здоровью как «социальной модели» с учетом особенностей и возможностей административной территории.

Технология реализации профилактического проекта предусматривает участие в нем всех заинтересованных ведомств и реализуется методом программно – целевого планирования (т.е. позволяет в условиях ограниченных финансовых возможностей максимально скоординировать усилия всех структур, направленные на создание и реализацию комплексных социальных программ по повышению качества жизни населения городского поселка).

В основе деятельности, предпринимаемой в рамках профилактического проекта лежат следующие принципы:

- приоритет вопросов здоровья в планировании деятельности всех секторов/ведомств;
- интеграции – координация всех программ и мероприятий различных уровней, статусов и отраслевой направленности;
- всеобщности – в реализации проекта принимают участие все группы общественности и ветви власти, социальные институты, жители городского поселка и др.

В реализации проекта участвуют: жители городского поселка, органы местного самоуправления, медицинское сообщество, учреждения



образования, правоохранительные органы, организации, занимающиеся охраной окружающей среды, общественные организации, средства массовой информации и др.

В конечном итоге проект призван привести к улучшению физического, психологического, социального и экономического благополучия людей, живущих в городском поселке Юратишки.

Здоровый город понимает важность здоровья общества и старается его улучшить. Профиль здоровья городского поселка как раз и является тем инструментом, который позволяет добиться этого. Профиль активно используется как источник информации о показателях здоровья общества, о программах и инициативах, осуществляемых для улучшения нынешней ситуации и является базой для дальнейшего планирования и выявления изменений показателей общественного здоровья. В нем анализируются не только данные официальной статистики, но и мнения жителей о своем поселке и о себе. Таким образом, Профиль – это своеобразный портрет городского поселка Юратишки и его жителей.

В «Профиле здоровья городского поселка Юратишки» находят отражение все аспекты жизни населенного пункта, способствующие или препятствующие здоровью жителей и их благополучию, а также данные социологических опросов населения.



О проекте «Юратишки – здоровый поселок»

Решением Ивьевского районного исполнительного комитета № 389 от 29 июля 2019 года утверждён План основных мероприятий по реализации профилактического проекта «Юратишки – здоровый поселок», создано районное отделение группы управления по реализации профилактического проекта «Юратишки – здоровый поселок». Городской поселок Юратишки вошёл в Национальную сеть «Здоровые города и посёлки».

Цель проекта «Юратишки – здоровый поселок» – формирование долговременной городской политики, ориентированной на улучшение здоровья жителей г.п. Юратишки, 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 «Юратишки – здоровый поселок»

В 2020 году утвержден логотип проекта, сопровождающий информационное обеспечение проекта.



Историческая справка

Юратишки известны с начала XVI века как частное владение Гаштольдов, перешедшее к ним в качестве приданного от князей Гольшанских. Имели статус местечка. Около 1520 года будущий канцлер Великого княжества Литовского, виленский воевода Альбрехт Гаштольд построил в Юратишках Николаевскую церковь с приделом святой Параскевы. С 1549 года Юратишки становятся частью Трабского староства. В 1862 году в местечке было открыто народное училище. В 1867 году здесь насчитывался 151 житель, действовала церковь. В 1885 году 120 жителей, 28 мещан, работало волостное правление, церковно-приходская школа, трактир. В 1897 году 41 двор, 311 жителей, церковь, часовня, магазин, 2 питейных дома, народное училище (76 учеников). В 1905 году – село, 310 жителей, 169 десятин земли. В имении Радкевича – 23 жителя, 450 десятин земли. В 1909 году 40 дворов, 286 жителей. В 1915 году село было оккупировано войсками кайзеровской Германии. По итогам Рижского мирного договора Юратишки отошли Польше и стали центром гмины Воложинского повета Новогрудского воеводства. В 1921 году в селе насчитывалось 33 двора, 203 жителя, в имении – 1 двор, 16 жителей. Работала школа. С 18 сентября 1939 года – в составе Белорусской ССР. С 15 января 1940 года – центр Юратишковского района. Были открыты клуб, библиотека, амбулатория, 7-летняя школа (с 1947 года – средняя), почтовое отделение.

С 12 октября 1940 года (76 дворов, 359 жителей) – центр сельсовета Юратишковского района Барановичской области. В сельсовет входили 44 населённых пункта (642 двора, 3310 жителей). С конца июня 1941 года до 7 июля 1944 года все они были оккупированы немецко-фашистскими захватчиками. В Юратишках размещался фашистский гарнизон. 2 апреля 1944 года партизаны бригады «Неуловимые» разгромили гарнизон. Действовал подпольный районный комитет РКП(б) и райком ЛКСМБ. С 23 декабря 1957 года Юратишки – городской посёлок. С 3 мая 1962 года – центр поселкового Совета. С 20 января 1960 года — в составе Ивьевского района. В 1960-1975 годах в посёлке работало медицинское училище. В 1999 году в посёлке насчитывалось 648 дворов, 1790 жителей.



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.

Юратишки – городской посёлок в Ивьевском районе Гродненской области. Административный центр Юратишковского сельсовета. Расположен в 16 км к северовостоку от города Ивье, в 174 км от Гродно, проходит автодорога Ивье – Юратишки – Ошмяны – Островец.



По состоянию на начало 2024 года в городском поселке Юратишки проживает 1376 человек, из них трудоспособного возраста – 827 человек, моложе трудоспособного возраста – 237 человек, старше трудоспособного возраста – 312 человек.

На обслуживании РУП ЖКХ в г.п. Юратишки находится 29 жилых домов. В поселке 22 улицы (протяженностью 13,285 км) и 7 переулков (протяженностью 1,64 км).

Социальная сфера г.п. Юратишки включает в себя 1 учреждение среднего образования ГУО «Юратишковская средняя школа Ивьевского района», которое включает также 4 дошкольные группы. В школе насчитывается 220 чел. учащихся, педагогический процесс осуществляют 33 педагога. Дошкольные группы посещают 55 детей, воспитательный процесс осуществляют 5 педагогов.

Библиотечное обслуживание поселка осуществляется библиотекой – филиалом ГУК «Ивьевская районная библиотека». Книжный фонд составляет 24760 экземпляров. Ежегодно услугами библиотеки пользуются 450 пользователей, охват населения библиотечным обслуживанием составляет 20,5 %. Документовыдача за 2023 год составила 7352 экземпляра. Библиотечное обслуживание осуществляет 1 работник. Проведено 42 культурно – массовых мероприятий, их посетило 3001 человек.

Юратишковская городская больница по состоянию на 1 января 2024 года обслуживает 2954 жителя, в том числе 1376 жителей г.п. Юратишки. Обслуживаемое население разделено на 1 терапевтический и 1 педиатрический участки. В Юратишковской городской больнице работает 4 врача, 28 средних медицинских работников. Прием ведется по специальностям ВОП, педиатрия. Стационарная помощь предоставлена койками: 25 – терапевтических, 40 – сестринского ухода, 12 – дневного стационара.



Санитарно – гигиеническая характеристика

Централизованным водоснабжением в г.п. Юратишки обеспечено 84,2% населения (477 жилых дома). Источником водоснабжения г.п. Юратишки является водозабор «Юратишки» Ивьевского районного унитарного предприятия жилищно-коммунального хозяйства (далее по тексту – Ивьевское РУП ЖКХ).

Водопроводные сети централизованного водоснабжения в г.п. Юратишки протяженностью 13,2 км находятся на балансе и обслуживании Ивьевского РУП ЖКХ. Подача питьевой воды обеспечена как населению городского поселка, так и социальным, торговым объектам, в административные здания.

Качество воды по микробиологическим показателям на протяжении последних лет стабильно и не превышает рекомендаций Всемирной организации здравоохранения. За 5 лет не зарегистрировано нестандартных проб по микробиологическим показателям.

Качество воды по санитарно-химическим показателям соответствует гигиеническим нормативам. По данным Ивьевского РУП ЖКХ износ существующей водопроводной сети хозяйственнопитьевого водоснабжения составляет 52 %.

15,8% населения г.п. Юратишки пользуется децентрализованным водоснабжением (частные шахтные и мелкотрубчатые колодцы).

Жилые дома городского поселка оборудованы местной системой канализации (выгребами).

В городском поселке организована планово – регулярная санитарная очистка. Оборудовано 38 контейнерных площадок с емкостями для сбора отходов, которые находятся на балансе и обслуживании Ивьевского РУП ЖКХ.

В жилой застройке приусадебного типа организован подворовой сбор отходов специализированным транспортом Ивьевского РУП ЖКХ в соответствии с установленным графиком.

Санитарная очистка и уборка территории поселка проводится рабочими Ивьевского РУП ЖКХ, остановочных пунктов и придорожных полос рабочими Новогрудского ДЭУ-56. В весеннеосенний период уборка проводится также рабочим зеленого хозяйства Юратишковского сельского Совета.



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	
	Юратишки	Район	Юратишки	Район	Юратишки	Район	Юратишки	Район
2020	1387	21740	190	3266	846	11571	351	6903
2021	1380	21334	204	3176	838	11404	338	6754
2022	1397	20674	219	3692	858	11229	320	5753
2023	1388	20107	233	3791	847	10600	308	5716
2024	1376	19521	237		827		312	

Таблица 1. Структура населения г.п. Юратишки за период 2020 – 2024 гг. (количество человек на начало года).

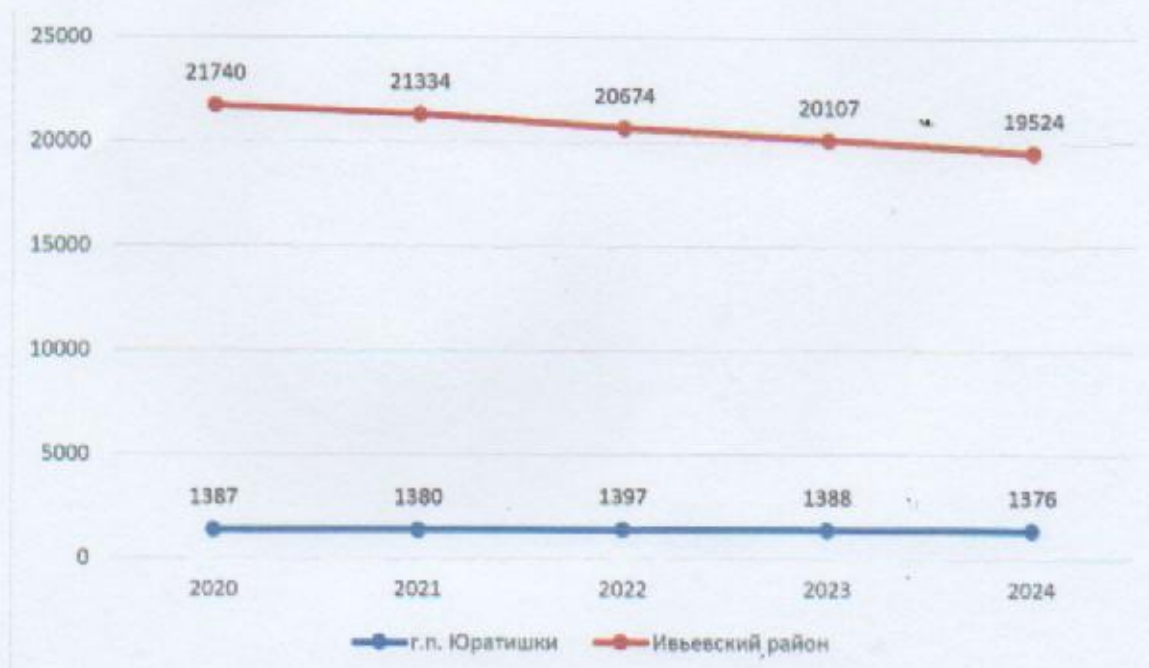


Рисунок 1. Динамика численности населения г.п. Юратишки за период 2020–2024 гг. (количество человек на начало года).

На территории г.п. Юратишки проживает 7,04% от численности всего населения района, на 01 января 2024 года – 1376 чел. (таб.1, рис.1). В возрастной структуре населения лица трудоспособного возраста составляют 60,1% от общего количества населения городского поселка, 22,7 % – старше трудоспособного. Индекс молодости – отношение численности возрастной группы моложе трудоспособного возраста к численности населения,



относящегося к возрастной группе старше трудоспособного возраста составляет 0,76.

	Родилось, чел.					Умерло, чел.				
	2020	2021	2022	2023	2024	2020	2021	2022	2023	2024
Юратишки	20	27	18	21	20	63	91	73	48	77

Таблица 2. Количество родившихся и умерших за 2020 – 2024 годы по г.п. Юратишки

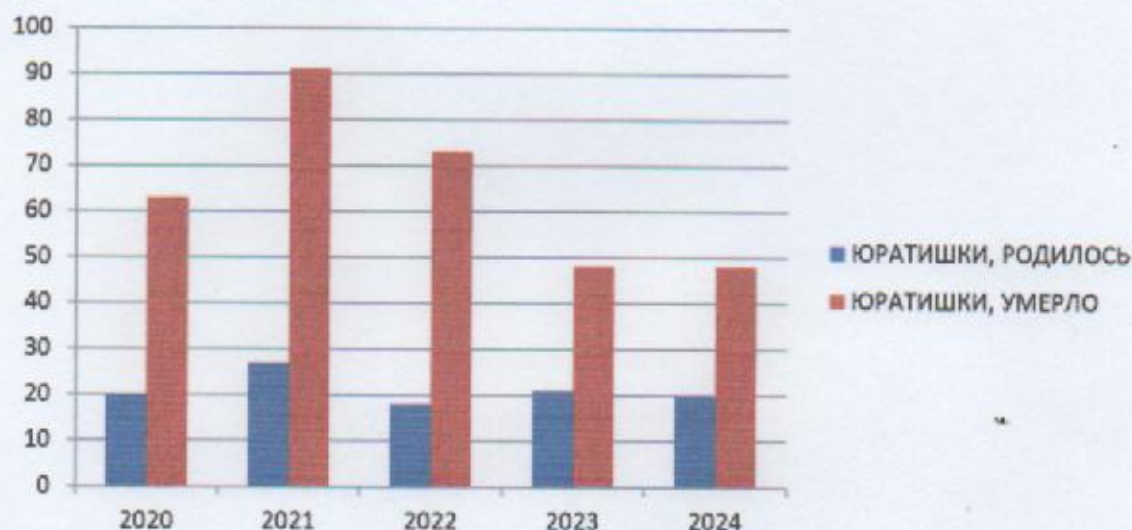


Рисунок 2. Родилось / умерло по г.п. Юратишки за 2020 – 2024 годы.

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	
	Юратишки	Ивьевский район	Юратишки	Ивьевский район	Юратишки	Ивьевский район	Юратишки	Ивьевский район
2020	6,1	7,7	19,1	26,0	43,5	5,7	-13,0	-18,3
2021	8,3	8,7	27,9	31,7	0	0	-19,6	-23,0
2022	5,7	7,5	23,0	23,7	0	0	-17,3	-16,2
2023	6,8	5,9	15,6	21,0	0	6,1	-8,8	-15,1
2024	6,5	6,9	25,2	20,6	0	0	-18,7	-13,7

Таблица 3. Рождаемость, смертность и естественный прирост населения г. п. Юратишки и Ивьевского района за период 2020-2024гг.





Рисунок 3. Общий коэффициент рождаемости в сравнении г.п. Юратишки и Ивьевский район за 2020 – 2024 годы.



Рисунок 4. Общий коэффициент смертности в сравнении г.п. Юратишки и Ивьевский район за 2020 – 2024 годы.



Рисунок 5. Коэффициент младенческой смертности.



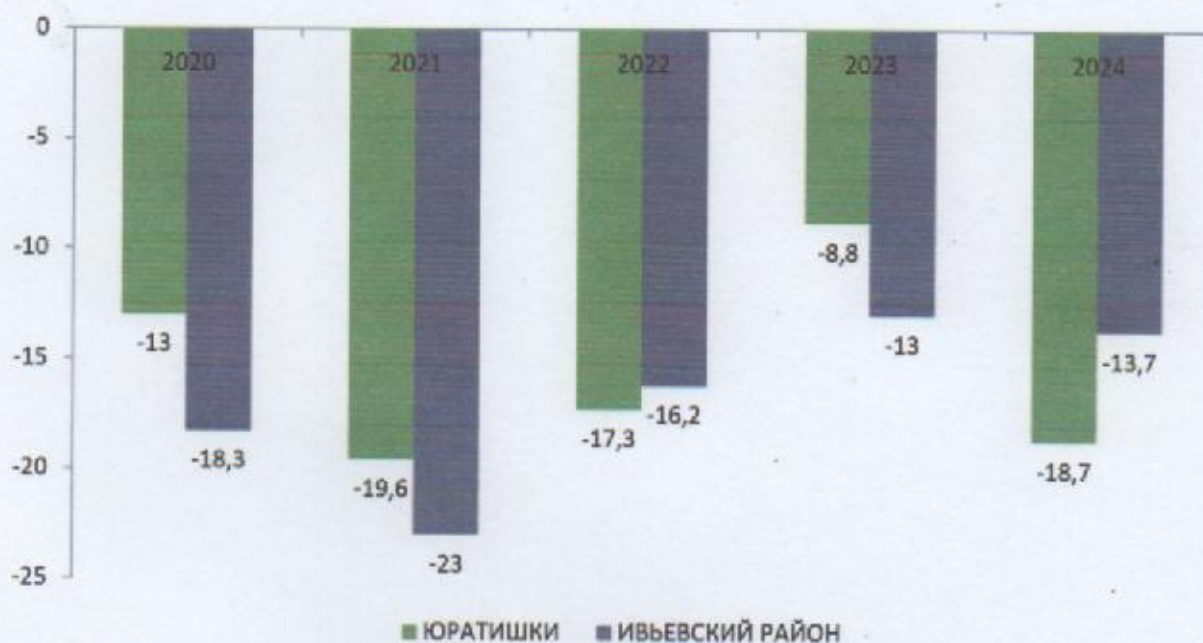


Рисунок 6. Естественный прирост, убыль (–) населения.

За 2024 год родились 20 детей (таб.2, рис.2). Общий коэффициент рождаемости (количество родившихся на 1 тыс. человек населения) составил 6,5 (по району – 6,9). Умерло за 2024 год по г.п. Юратишки – 77 чел. Общий коэффициент смертности (количество умерших на 1 тыс. человек) составил 25,2 (по району – 20,6) (таб.3, рис.3,4,5). Естественная убыль населения по г.п. Юратишки в 2024 году составила –18,7 (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.

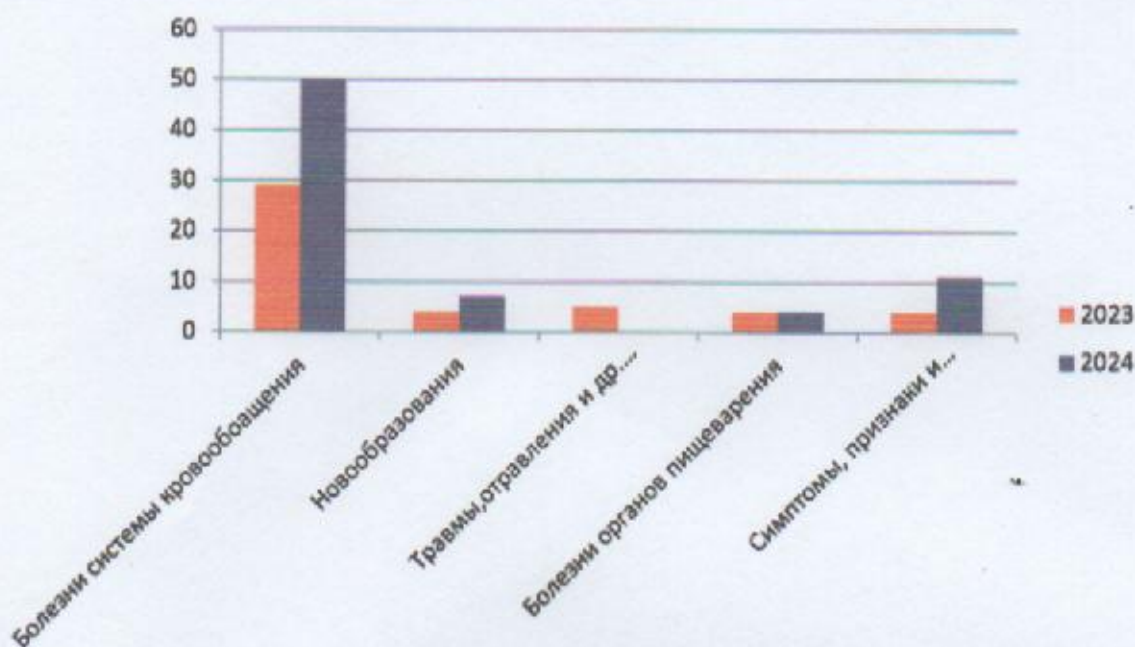


Рисунок 7. Структура причин смертности населения г.п. Юратишки в сравнении 2023/2024 годы.

В структуре причин смертности населения г.п. Юратишки лидирующие позиции занимают болезни системы кровообращения, смертность от них в сравнении с 2023 годом увеличилась на 21 случай (рис.7).



Данные социологического опроса Взрослое население, женщины 135 чел.

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Хорошее 28(20,7%) | 3. Удовлетворительное 58(43,1%) | 5. Плохое 4(3,0%) |
| 2. Скорее хорошее 36(26,7%) | 4. Скорее плохое 2(1,5%) | 6. Затрудняюсь ответить 7(5,2%) |

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

1. Да, я стал (а) меньше внимания уделять здоровью 17(12,6%)
2. Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью 54(40,0%)
3. Да, я стал (а) больше внимания уделять здоровью 64(47,4%)

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	18(13,3%)	44(32,6%)	25(18,5%)	48(35,5%)
ездите на велосипеде	31(23,1%)	39(28,9%)	36(26,7%)	29(21,5%)
совершаете пробежки	4(3,0%)	4(3,0%)	11(8,1%)	116(85,9%)
посещаете бассейн	0	0	1(0,7%)	134(99,3%)
посещаете тренажерный зал, фитнес	4(3,0%)	9(6,7%)	12(8,9%)	110(81,5%)
занимаетесь игровыми видами спорта	3(2,2%)	3(2,2%)	8(5,9%)	121(89,6%)

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

1. Нехватка свободного времени 80(59,2%)
2. Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте 49(36,3%)
3. Утомленность работой 50(37,0%)
4. Обязанности по домашнему хозяйству 45(33,3%)
5. Другие интересы, хобби 21(15,6%)
6. Отсутствие интереса (мотивации) 18(13,3%)
7. Причины, связанные со здоровьем 4(3,0%)
8. Режим работы спортивных объектов 6(4,4%)
9. Собственная лень 34(25,2%)
10. Опасения не достичь поставленной цели 6(4,4%)
11. Высокие цены, отсутствие скидок 5(3,7%)
12. Другое 0

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(2,2%)	47(34,8%)	68(50,4%)	17(12,6%)	0



Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	71(52,3%)	51(37,8%)	13(9,6%)	0	0
Фрукты, ягоды	60(44,1%)	62(45,9%)	9(6,7%)	4(3,0%)	0

6. Курите ли Вы сигареты или другие табачные изделия?

- | | | |
|-------------------|--------------------------|------------|
| 1. Курю ежедневно | → Переходите к вопросу 7 | 3(2,2%) |
| 2. Курю иногда | → Переходите к вопросу 7 | 3(2,2%) |
| 3. Не курю | → Переходите к вопросу 9 | 129(95,6%) |

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

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. Да 1 (16,7%) | 2. Нет 5 (83,3%) |
|-----------------|------------------|

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

- | | | |
|----------------|-----------------|-------------------------|
| 1. Да 1(16,7%) | 2. Нет 5(83,3%) | 3. Затрудняюсь ответить |
|----------------|-----------------|-------------------------|

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

- | | |
|------------------------|-------------|
| 1. Использую ежедневно | 2(1,5%) |
| 2. Использую иногда | 1(0,7%) |
| 3. Не использую | 132 (97,8%) |

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(0,7%)	11(8,1%)	35(25,9%)	88(65,2%)
легкие вина	0	0	25(18,5%)	53(39,3%)	57(42,2%)
крепкие алкогольные напитки	0	0	2(1,5%)	33(24,4%)	100(74,1%)

Отметьте, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

11. Ваш пол:

- | | |
|------------|-----------------------|
| 1. Мужской | 2. Женский 135 (100%) |
|------------|-----------------------|

12. Ваш возраст: трудоспособного 118 (87,4%), старше трудоспособного 17(12,6%)

Взрослое население, мужчины 109 чел.

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 2. Хорошее 24(22,0%) | 4. Удовлетворительное 44(40,4%) | 7. Плохое 2(1,8%) |
| 3. Скорее хорошее 27(24,8%) | 4. Скорее плохое 5(4,6%) | 8. Затрудняюсь ответить 7(6,4%) |

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

- | |
|--|
| 1. Да, я стал (а) меньше внимания уделять здоровью 19(17,4%) |
|--|



2. Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью 42(38,5%)
3. Да, я стал (а) больше внимания уделять здоровью 48(44,0%)

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	26(23,8%)	37(33,9%)	17(15,6%)	29(26,6%)
ездите на велосипеде	24(22,0%)	34(31,2%)	26(23,8%)	25(22,9%)
совершаете пробежки	6(5,5%)	9(8,3%)	18(16,5%)	76(69,7%)
посещаете бассейн	0	0	2(1,8%)	107(98,2%)
посещаете тренажерный зал, фитнесс	6(5,5%)	15(13,8%)	17(15,6%)	71(65,1%)
занимаетесь игровыми видами спорта	2(1,8%)	6(5,5%)	19(17,4%)	82(75,2%)

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

13. Нехватка свободного времени 71(65,1%)
14. Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте 35(32,1%)
15. Утомленность работой 47(43,1%)
16. Обязанности по домашнему хозяйству 32(29,4%)
17. Другие интересы, хобби 27(24,8%)
18. Отсутствие интереса (мотивации) 21(19,2%)
19. Причины, связанные со здоровьем 4(3,7%)
20. Режим работы спортивных объектов 8(7,3%)
21. Собственная лень 37(33,9%)
22. Опасения не достичь поставленной цели 3(2,7%)
23. Высокие цены, отсутствие скидок 4(3,7%)
24. 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	3(2,8%)	27(24,8%)	76(69,7%)	3(2,8%)	0
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	56(51,4%)	52(47,7%)	1(0,9%)	0	0
Фрукты, ягоды	53(48,6%)	52(47,7%)	4(3,7%)	0	0

8. Курите ли Вы сигареты или другие табачные изделия?

- | | | |
|-------------------|--------------------------|-----------|
| 4. Курю ежедневно | → Переходите к вопросу 7 | 21(19,3%) |
| 5. Курю иногда | → Переходите к вопросу 7 | 6(5,5%) |
| 6. Не курю | → Переходите к вопросу 9 | 82(75,2%) |

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

- | | |
|-----------------|------------------|
| 3. Да 14(51,8%) | 4. Нет 13(48,2%) |
|-----------------|------------------|



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

4. Да 16(59,3%)

5. Нет 7(25,9%)

6. Затрудняюсь ответить
4(14,8%)

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

4. Использую ежедневно 4(3,7%)

5. Использую иногда 2(1,8%)

6. Не использую 103(94,5%)

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	4(3,7%)	11(10,1%)	34(31,2%)	28(25,7%)	32(29,4%)
легкие вина	0	3(2,8%)	17(15,6%)	37(33,9%)	52(47,7%)
крепкие алкогольные напитки	0	6(5,5%)	21(19,3%)	37(33,9%)	45(41,3%)

Отметьте, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

11. Ваш пол:

1. Мужской 109(100%)

2. Женский

12. Ваш возраст: трудоспособного 87 (79,8%), старше трудоспособного 22 (20,2%)

Детское население, девочки 12 чел.

1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?

1. Да, я никогда не болею 1 (8,3%)

2. Да, но я иногда болею 11 (91,7%)

3. Я часто болею 0%

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

1. Гуляю на улице 12 (100%)

6. Смотрю телевизор 4 (33,3%)

2. Занимаюсь в кружках 4 (33,3%)

7. Сплю, отдыхаю 2 (16,7%)

3. Занимаюсь в спортивной секции 2 (16,7%)

8. Читаю 4 (33,3%)

4. Играю в подвижные игры 11 (91,7%)

9. Общаюсь с друзьями 7 (58,3%)

5. Провожу время за компьютером 3 (25,0%)

10. Другое 9 (75,0 %)

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

	Да	Нет	Не знаю
3.1 Курение	12 (100%)	0%	0%
3.2 Нерегулярное употребление пищи	12 (100%)	0%	0%



3.3 Низкая двигательная активность	12 (100%)	0%	0%
3.4 Недосыпание	12 (100%)	0%	0%

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

1. Всегда мою руки после посещения туалета 12 (100%)
2. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы 12 (100%)
3. Всегда мою руки перед едой 12 (100%)
4. Ежедневно принимаю душ, ванну 11 (91,7%)
5. Чищу зубы 2 раза в день 12 (100%)
6. Не соблюдаю правила личной гигиены 0 %

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

1. Завтракаю каждое утро 12 (100%)
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу 12 (100%)
3. Каждый день я завтракаю, обедаю и ужинаю 12 (100%)
4. Ем фрукты и овощи каждый день 12 (100%)
5. Не пью сладкие газированные напитки (кола и т.д.) 10 (83,3%)
6. Стараюсь есть меньше сладкого (пирожные, конфеты и т.д.) 12 (100%)
7. Не ем чипсы, сухарики 10 (83,3%)
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 11 (91,7%)
2. Сплю не меньше 8 часов 12 (100%)
3. Отдыхаю после уроков в школе 12 (100%)
4. Стараюсь больше времени проводить на свежем воздухе 12 (100%)
5. Смотрю телевизор не больше 1 часа в день 9 (75,0%)
6. Обычно провожу время за компьютером не больше 1 часа в день 11 (91,7%)
7. Не соблюдаю режим дня 0%

7. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

1. Да 0%
2. Нет 12 (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) 0%
3. Плохо (мне не нравится, когда курят) 12 (100%)

9. Кто курит в твоей семье?

1. Папа 8 (66,7%) 3. Брат, сестра 0%
2. Мама 1 (8,3%) 4. Дедушка, бабушка 3 (25,0%) 5. Никто 3 (25,0%)

10. Разрешают ли тебе родители пробовать алкогольные напитки?

1. Да 0%
2. Нет 12 (100%)

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

1. Да, постоянно 3 (25,0%) 2. Да, иногда 9 (75,0%) 3. Нет 0%

12. Бывает ли у тебя плохое настроение?



1. Да, часто 0% 2. Да, иногда 9 (75,0%) 3. Никогда не бывает 3 (25,0%)

13. Что тебя расстраивает чаще всего?

1. Плохие отметки в школе 10 (83,3%)
2. Ссоры с родителями 9 (75,0%)
3. Ругают учителя 1 (8,3%)
4. Ругают родители 3 (25,0%)

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

1. Заниматься физкультурой и спортом 12 (100%)
2. Есть полезные продукты 12 (100%)
3. Не курить 12 (100%)
4. Не расстраиваться по пустякам 11 (91,7%)
5. Не употреблять алкогольные напитки 12 (100%)
6. Соблюдать правила личной гигиены 11 (91,7%)
7. Соблюдать режим дня 10 (83,3%)

Расскажите о себе:

Ваш пол: 1. Мужской 2. Женский 12 (100%)

Ваш возраст: 9 лет – 9 чел. (75,0%)
 10 лет – 3 чел. (25,0%)

Детское население, мальчики 8 чел.

1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?

4. Да, я никогда не болею 2 (25,0%)
5. Да, но я иногда болею 6 (75,0%)
6. Я часто болею 0%

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

- | | |
|--|----------------------------------|
| 6. Гуляю на улице 8 (100%) | 11. Смотрю телевизор 8 (100%) |
| 7. Занимаюсь в кружках 7 (87,5%) | 12. Сплю, отдыхаю 7 (87,5%) |
| 8. Занимаюсь в спортивной секции 4 (50%) | 13. Читаю 8 (100%) |
| 9. Играю в подвижные игры 8 (100%) | 14. Общаюсь с друзьями 7 (87,5%) |
| 10. Провожу время за компьютером 3 (37,5%) | 15. Другое 6 (75%) |

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

	Да	Нет	Не знаю
3.1 Курение	8 (100%)	0%	0%
3.2 Нерегулярное употребление пищи	8 (100%)	0%	0%
3.3 Низкая двигательная активность	8 (100%)	0%	0%



3.4 Недосыпание 8 (100%) 0% 0%

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

1. Всегда мою руки после посещения туалета 8(100%)
2. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы 8 (100%)
3. Всегда мою руки перед едой 8 (100%)
4. Ежедневно принимаю душ, ванну 6 (75%)
5. Чищу зубы 2 раза в день 8 (100%)
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(100%)
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу 8(100%)
3. Каждый день я завтракаю, обедаю и ужинаю 8(100%)
4. Ем фрукты и овощи каждый день 8(100%)
5. Не пью сладкие газированные напитки (кола и т.д.) 6 (75%)
6. Стараюсь есть меньше сладкого (пирожные, конфеты и т.д.) 7 (87,5%)
7. Не ем чипсы, сухарики 7 (87,5%)
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 8 (100%)
2. Сплю не меньше 8 часов 8 (100%)
3. Отдыхаю после уроков в школе 8 (100%)
4. Стараюсь больше времени проводить на свежем воздухе 8 (100%)
5. Смотрю телевизор не больше 1 часа в день 6 (75%)
6. Обычно провожу время за компьютером не больше 1 часа в день 8 (100%)
7. Не соблюдаю режим дня 0%

7. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

1. Да 0% 2. Нет 8 (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) 0%
3. Плохо (мне не нравится, когда курят) 8 (100%)

9. Кто курит в твоей семье?

1. Папа 6 (75%) 3. Брат, сестра 0%
2. Мама 2 (25,0%) 4. Дедушка, бабушка 5 (62,5 %) 5. Никто 1(12,5%)

10. Разрешают ли тебе родители пробовать алкогольные напитки?

1. Да 0% 2. Нет 8 (100%)

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

1. Да, постоянно 3 (37,5%) 2. Да, иногда 4 (50%) 3. Нет 1(12,5%)

12. Бывает ли у тебя плохое настроение?

1. Да, часто 0% 2. Да, иногда 7 (87,5%) 3. Никогда не бывает 1(12,5%)

13. Что тебя расстраивает чаще всего?

1. Плохие отметки в школе 5 (62,5 %)



2. Ссоры с родителями 6 (75%)
3. Ругают учителя 1 (12,5%)
4. Ругают родители 2 (25,0%)

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

1. Заниматься физкультурой и спортом 8 (100%)
2. Есть полезные продукты 8 (100%)
3. Не курить 8 (100%)
4. Не расстраиваться по пустякам 8 (100%)
5. Не употреблять алкогольные напитки 8 (100%)
6. Соблюдать правила личной гигиены 8 (100%)
7. Соблюдать режим дня 7 (87,5%)

Расскажите о себе:

Ваш пол: 1. Мужской 8 (100%) 2. Женский

Ваш возраст:

9 лет – 5 чел. (62,5 %)

10 лет – 3 чел. (37,5%)

Подростки, девушки 19 чел.

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. Хорошее 6 (54,5%) | 4. Скорее плохое 0% |
| 2. Скорее хорошее 5 (36,4%) | 5. Плохое 0 % |
| 3. Удовлетворительное 8 (9,1%) | 6. Затрудняюсь ответить 0% |

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

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. Не болел 1 (5,3%) | 4. 5 раз и более 1 (5,3%) |
| 2. 1 раз 7 (36,8%) | 5. Затрудняюсь ответить 1 (5,3%) |
| 3. 2-4 раза 9 (47,4%) | |

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

1. Правильное питание 18 (94,7%)
2. Отсутствие вредных привычек 19 (100%)
3. Соблюдение режима дня 16 (84,2%)
4. Занятия физической культурой и спортом 18 (94,7%)
5. Полноценный отдых 16 (84,2%)
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 (15,8%)	11 (57,9%)	3 (15,8%)	1 (5,3%)	1 (5,3%)
2. Совершали пробежки	1 (5,3%)	9 (47,4%)	5 (26,3%)	1 (5,3%)	3 (15,8%)



3. Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	1 (5,3%)	16 (84,2%)	2 (10,5%)	0	0
4. Совершали прогулки	9 (47,4%)	9 (47,4%)	1 (5,3%)	0	0
5. Посещали бассейн, тренажерный зал	3 (15,8%)	1 (5,3%)	3 (15,8%)	3 (15,8%)	9
6. Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	4(21,1%)	15(78,9%)	0	0	0

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

1. Всегда мою руки перед едой 17 (89,5%)	4. Ежедневно принимаю душ, ванну 11 (57,9%)
2. Всегда мою руки после посещения туалета 19 (100%)	5. Чищу зубы не менее 2 раз в день 16 (84,2%)
3. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы 19 (100%)	6. Не соблюдаю правила личной гигиены 0%

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

1. Завтракаю каждое утро 19 (100%)	4. Стараюсь не переедать 14 (73,7%)
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу 14 (73,7%)	5. Ем в одно и то же время 3-4 раза в день 9 (47,4%)
3. Не перекусываю «на лету» 13 (68,4%)	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	3 (15,8%)	9 (47,4%)	7 (36,8%)	0
2. Овощи и фрукты	5 (26,3%)	14 (73,7%)	0	0	0
3. Фаст-фуд или снеки	0	4 (21,1%)	7 (36,8%)	8 (42,1%)	0
4. Жирную и калорийную пищу (колбаса, сосиски, копчености,)	1 (5,3%)	12 (63,2%)	5 (26,3%)	1 (5,3%)	0
5. Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	2 (10,5%)	9 (47,4%)	8 (42,1%)	0	0
6. Мясо	2 (10,5%)	16 (84,2%)	1 (5,3%)	0	0
7. Рыбу, морепродукты	0	13 (68,4%)	5 (26,3%)	1 (5,3%)	0
8. Молоко	5 (26,3%)	13 (68,4%)	1 (5,3%)	0	0
9. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	5 (26,3%)	11 (57,9%)	3 (15,8%)	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 12 (63,2%) | 4. Смотрю телевизор не более 2-х часов в день 8 (42,1%) |
| 2. Отдыхаю после занятий в школе 18 (94,7%) | |
| 3. Провожу время за компьютером не более 2-х часов в день 13 (68,4%) | 5. Сплю не менее 8 часов в сутки 17 (89,5%) |
| | 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 8 (42,1%), 2-3 часа 11 (57,9%) |
| 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 12 (63,2%), 2-3 часа 7 (36,8%) |
| 4. За выполнением домашнего задания (часов) 0-1 час 4 (21,1%), 2-3 часа 15 (78,9%) |

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

- | | |
|---|---|
| 1. Провожу время в деревне, на даче 9 (47,4%) | 5. Навещаю дедушку, бабушку (других родственников) 14 (73,7%) |
| 2. Отдыхаю в лагере, санатории 13 (68,4%) | 6. Остаюсь дома 15 (78,9%) |
| 3. Уезжаю с родителями на отдых, за границу 2 (10,5%) | 7. Другое 1 (5,3%) |
| 4. Подрабатываю 4 (21,1%) | |

11. Есть ли у Вас друзья, которые курят?

- | | | |
|---------|-------------------|-----------------------------------|
| 1. Да 0 | 2. Нет 16 (84,2%) | 3. Затрудняюсь ответить 3 (15,8%) |
|---------|-------------------|-----------------------------------|

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

- | | |
|---|--|
| 1. Да, курит папа 9 (47,4%) | 4. Да, курит дедушка и/или бабушка 5 (26,3%) |
| 2. Да, курит мама | 5. Нет, никто не курит 9 (47,4%) |
| 3. Да, курит брат и/или сестра 1 (5,3%) | 6. Не знаю 0% |

13. Курите ли Вы?

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. Курю постоянно 1 (5,3%) | 3. Курю иногда 1 (5,3%) |
| 2. Курил, но бросил 1 (5,3%) | 4. Не курю 16 (84,2%) |

14. Есть ли у Вас желание бросить курить?

- | | | |
|----------|----------------|---------------------------------|
| 1. Да 0% | 2. Нет 1 (50%) | 3. Затрудняюсь ответить 1 (50%) |
|----------|----------------|---------------------------------|

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

10 лет, 14 лет

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

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

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

- | | |
|---------|------------------|
| 1. Да 0 | 2. Нет 19 (100%) |
|---------|------------------|



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

1. Да 19 (100%)

2. Нет

3. Не знаю

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

1. Да 17 (89,5%)

2. Нет

3. Не знаю 2 (10,5%)

20. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?

1. Часто

2. Иногда 19 (100%)

3. Никогда

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

1. Занимаетесь физическими упражнениями, спортом, фитнесом, танцами 11 (57,9%)

2. Встречаетесь с друзьями 15 (78,9%)

3. Посещаете дискотеки, культурно-массовые мероприятия, ходите в кино 3 (15,8%)

4. Прогуливаетесь на свежем воздухе 19 (100%)

5. Слушаете музыку 19 (100%)

6. Смотрите фильмы, сериалы 11 (57,9%)

7. Общаетесь в социальных сетях 9 (47,4%)

8. Спите 9 (47,4%)

9. Играете в компьютерные игры 2 (10,5%)

10. Читаете 3 (15,8%)

11. Другое 1 (5,3%)

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

1. Члены семьи проявляют уважение друг к другу 19 (100%)

2. Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях 18 (94,7%)

3. Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы 16 (84,2%)

4. Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.) 18 (94,7%)

5. Родители проводят беседы о вреде курения, алкоголя и т.д. 18 (94,7%)

6. Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах) 19 (100%)

7. Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия 12 (63,2%)

8. Родители интересуются Вашими проблемами 18 (94,7%)

9. Принято собираться всей семьей для общения (просмотра фильмов, игр и т.д.) 12 (63,2%)

10. У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения 13 (68,4%)

11. Принято помогать родителям по дому (уборка, мойка посуды и т.д.) 16 (84,2%)

12. Другое 0

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

1. Хороший отдых 13 (68,4%)

2. Регулярное занятие спортом, физическая активность 17 (89,5%)

3. Знания о том, как заботиться о своем здоровье 9 (47,4%)

4. Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) 14 (73,7%)

5. Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятие физкультурой и т.д.) 16 (84,2%)

6. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь) 19 (100%)

7. Благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов 10 (52,6%)

8. Другое 0

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



- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Телевизионные передачи 12(63,2%) | 5. Родители 18(94,7%) |
| 2. Статьи в журналах, газетах 7(36,8%) | 6. Друзья, знакомые 5(26,3%) |
| 3. Интернет 12(63,2%) | 7. Медицинские работники 13(68,4%) |
| 4. Преподаватели в школе 17(89,5%) | 8. Другое 0 |

Отметьте некоторые сведения о себе:

25. Ваш пол:

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. Мужской | 2. Женский 19 (100%) |
|------------|----------------------|

26. Ваш возраст:

- | | | | |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 12 лет 3 (15,8%) | 13 лет 3 (15,8%) | 14 лет 8 (42,1%) | 15 лет 5 (26,3%) |
|------------------|------------------|------------------|------------------|

Подростки, юноши 11 чел.

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. Хорошее 6(54,5%) | 4. Скорее плохое 0 |
| 2. Скорее хорошее 1(9,1%) | 5. Плохое 0 |
| 3. Удовлетворительное 3(27,3%) | 6. Затрудняюсь ответить 1(9,1%) |

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

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Не болел 2 (18,2%) | 4. 5 раз и более 0 |
| 2. 1 раз 5 (45,5%) | 5. Затрудняюсь ответить 0 |
| 3. 2-4 раза 4(36,4%) | |

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

1. Правильное питание 9(81,8%)
2. Отсутствие вредных привычек 10(90,9%)
3. Соблюдение режима дня 7(63,6%)
4. Занятия физической культурой и спортом 11(100%)
5. Полноценный отдых 8(72,7%)
1. 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	2(18,2%)	7(63,6%)	2(18,2%)	0	0
2. Совершали пробежки	1(9,1%)	7(63,6%)	2(18,2%)	1(9,1%)	0
3. Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	5(45,5%)	5(45,5%)	0	0	1(9,1%)
4. Совершали прогулки	5(45,5%)	5(45,5%)	1(9,1%)	0	0
5. Посещали бассейн, тренажерный зал	0	3(27,3%)	2(18,2%)	0	6(54,5%)



6. Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)

5(45,5%)	5(45,5%)	1(9,1%)	0	0
----------	----------	---------	---	---

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

- | | |
|---|---|
| 1. Всегда мою руки перед едой 9(81,8%) | 4. Ежедневно принимаю душ, ванну 5(45,5%) |
| 2. Всегда мою руки после посещения туалета 10 (90,9%) | 5. Чищу зубы не менее 2 раз в день 6(54,5%) |
| 3. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы 11(100%) | 6. Не соблюдаю правила личной гигиены 0 |

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

- | | |
|---|--|
| 1. Завтракаю каждое утро 11(100%) | 4. Стараюсь не переедать 3(27,3%) |
| 2. Ем не спеша, хорошо пережевываю 4(36,4%) | 5. Ем в одно и то же время 3-4 раза в пищу день 7(63,6%) |
| 3. Не перекусываю «на лету» 10(90,9%) | 6. Не соблюдаю режим питания 0 |

6. 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(36,4%)	5(45,5%)	2(18,3%)	0
2. Овощи и фрукты	4(36,4%)	5(45,5%)	2(18,3%)	0	0
3. Фаст-фуд или снеки	0	4(36,4%)	2(18,3%)	5(45,5%)	0
4. Жирную и калорийную пищу (колбаса, сосиски, копчености,)	3(27,3%)	4(36,4%)	3(27,3%)	1(9,1%)	0
5. Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	3(27,3%)	2(18,3%)	6(54,5%)	0	0
6. Мясо	3(27,3%)	7(63,6%)	1(9,1%)	0	0
7. Рыбу, морепродукты	0	5(45,5%)	6(54,5%)	0	0
8. Молоко	5(45,5%)	4(36,4%)	2(18,3%)	0	0
9. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	4(36,4%)	7(63,6%)	0	0	0

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

- | | |
|---|--|
| 1. Ложусь спать и встаю в одно и то же время 8(72,7%) | 4. Смотрю телевизор не более 2-х часов в день 6(54,5%) |
| 2. Отдыхаю после занятий в школе 11(100%) | 5. Сплю не менее 8 часов в сутки (72,7%)8 |
| | 6. Не соблюдаю режим дня 0 |



3. Провожу время за компьютером не более 2-х часов в день 9

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

1. У телевизора 0-1 час 8(72,7%), 2-3 часа 3 (27,3%)
2. За компьютером 0-1 час 2(18,2%), 2-3 часа 9(81,8%)
3. В интернете 0-1 час 1(9,1%), 2-3 часа 9 (81,8%), свыше 3 часов 1 (9,1%)
4. За выполнением домашнего задания 0-1 час 3(27,3%), 2-3 часа 8 (72,7%)

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

- | | |
|---|--|
| 1. Провожу время в деревне, на даче 4(36,4%) | 5. Навещаю дедушку, бабушку (других родственников) 10(90,9%) |
| 2. Отдыхаю в лагере, санатории 8(72,7%) | 6. Остаюсь дома 6(54,5%) |
| 3. Уезжаю с родителями на отдых, за границу 1(9,1%) | 7. Другое 0 |
| 4. Подрабатываю 1(9,1%) | |

10. Есть ли у Вас друзья, которые курят?

1. Да 1(9,1%) 2. Нет 6 (54,5%) 3. Затрудняюсь ответить 4(36,4%)

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

- | | |
|--|---|
| 1. Да, курит папа 7(63,6%) | 4. Да, курит дедушка и/или бабушка 3(27,3%) |
| 2. Да, курит мама 0 | 5. Нет, никто не курит 2(18,2%) |
| 3. Да, курит брат и/или сестра 1(9,1%) | 6. Не знаю 0 |

12. Курите ли Вы?

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. Курю постоянно 0 | 3. Курю иногда 0 |
| 2. Курил, но бросил 0 | 4. Не курю 11(100%) |

13. Есть ли у Вас желание бросить курить?

1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

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

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

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

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

1. Да 2. Нет 11(100%)

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

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

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

1. Да 8(72,7%) 2. Нет 3. Не знаю 3(27,3%)

19. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?



- 

Отметьте некоторые сведения о себе:

24. Ваш пол:

1. Мужской 11 (100%)

2. Женский

25. Ваш возраст: 12 лет – 2(18,2%)

13 лет – 1(9,1%)

14 лет – 6(54,5%)

15 лет – 2(18,2%)



Фотогалерея

Вредные привычки или здоровье? Выбор за вами!

В рамках реализации проекта «Юратишки – здоровый поселок» на базе «УПК Юратишковский ясли – сад – средняя школа» с целью формирования чувства ответственности за свое здоровье и негативного отношения к вредным привычкам специалистами Ивьевского районного ЦГЭ для учащихся старших классов была проведена информационно – познавательная программа «Вредные привычки или здоровье? Выбор за вами!».

В начале мероприятия было проведено упражнение «Что для вас значит быть здоровым?», ребята высказали свое мнение, сформулировали собственное определение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Далее обсудили влияние таких вредных привычек, как табакокурение, злоупотребление алкоголем и негативное влияние наркотических и психоактивных веществ на организм человека, выяснили причины, которые толкают человека к этим вредным привычкам, обсудили их последствия. Провели упражнения «Совесть и Искушение», «10 способов сказать «нет».

Учащиеся показали высокий уровень информированности, выразили свою обеспокоенность данной проблемой. Они отметили, что лучший способ побороть вредные привычки - это ни когда, ни при каких обстоятельствах их не пробовать! Все участники мероприятия получили информационно – образовательные материалы по профилактике вредных привычек.



Урок здоровья «Чистые ладошки»

В рамках реализации проекта «Юратишки – здоровый поселок» на базе «УПК Юратишковский ясли – сад – средняя школа» с целью формирования у учащихся здорового образа жизни и приверженности к соблюдению правил мытья рук, специалистами Ивьевского районного ЦГЭ для учащихся младших классов был проведен урок здоровья «Чистые ладошки». Данное мероприятие способствовало учащимся овладеть знаниями, умениями и навыкам в области гигиены, осознать необходимость соблюдения правил личной гигиены. Фельдшер – валеолог Ивьевского районного ЦГЭ рассказала об основных принципах ведения здорового образа жизни, увлекательно прошла беседа о правилах личной гигиены. Ребята вспомнили, почему важно мыть руки, когда нужно мыть руки и как правильно это делать. Уточнили, какие болезни называются болезнями «грязных» рук, учащиеся разгадывали загадки о предметах личной гигиены, с удовольствием осваивали правила мытья рук. В целях профилактики острых респираторных заболеваний и гриппа, учащимся напомнили о необходимости соблюдения правил «респираторного этикета»: закрывать рот и нос при кашле и чихании носовым платком или одноразовыми салфетками, мыть руки с мылом, избегать большого скопления людей, стараться больше гулять на свежем воздухе, чаще проветривать помещение.



«Грипп и ОРВИ: как защитить себя и других?»

В Гродненской области с 24 по 28 января 2022 года проводилась акция «Профилактика респираторных инфекций». В рамках акции 27 января 2022 года в гп. Юратишки, медицинскими работниками ГУ «Ивьевский РЦЭ» и УЗ «Ивьевская ЦРБ» проведено совместное мероприятие – «Грипп и ОРВИ: как защитить себя и других?»

В ходе мероприятия, для проведения бесед по профилактике гриппа и ОРВИ, были выбраны наиболее посещаемые населением места гп. Юратишки – почтовое отделение, Юратишковская городская больница, торговые объекты («Родны кут», «Теремок»). Были оформлены уголки здоровья в торговых объектах, на почте с актуальной информацией.

С посетителями проведены беседы по профилактике гриппа и ОРВИ. Что такое грипп и ОРВИ, чем они отличаются друг от друга, как избежать острых респираторных инфекций и гриппа, как соблюдать респираторный этикет, о вакцинации – вопросы, на которые ответили медицинские работники. Итогом мероприятия стало, что вакцинация — это основной и надежный способ профилактики гриппа, опасного своими осложнениями. Всем, кто принял участие в мероприятии, были розданы буклеты «Осторожно! Грипп!»



Здоровью — да, туберкулезу — нет!

В рамках Единого дня здоровья – Всемирный день борьбы с туберкулезом в ГУО «УПК Юратишковский я/сад – СШ» 23 марта прошло совместное мероприятие, в котором приняли участие инструктор – валеолог Ивьевского райЦГЭ Кондратович Т.Н. и председатель Ивьевской районной организации БОКК Кузьмина И.И.

Во время мероприятия учащиеся узнали об истории борьбы с туберкулезом, что такое туберкулез, как передаётся, а главное как защитить себя от него. Была проведена викторина «Миф или реальность», самые активные получили за ответы сувениры (Кузьмина И.И.)

В рамках профилактического движения «Чистые руки – 2022» учащиеся посмотрели видео – презентацию «Зачем мыть руки?». Узнали не только когда необходимо мыть руки, но и как правильно это делать, поучаствовав в практическом занятии (Кондратович Т.Н.)

В конце мероприятия был роздан информационно – просветительский материал.



Дыши свободно! Живи счастливо!

В рамках республиканской акции «Беларусь без табака» и районной акции «Дыши свободно! Живи счастливо!» на базе Юратишковского лесничества ГЛХУ «Ивьевский лесхоз» 08.06.22 прошли беседы «Курить – здоровью вредить!» и «Электронные сигареты: польза или вред?»

О вреде курения сказано немало. Однако, беспокойство ученых и врачей, вызванное этой пагубной привычкой, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез, об этом говорила Кузьмина ИИ, председатель Ивьевской районной организации ЮКК.

«Что такое электронные сигареты и вейпы, чем привлекают молодёжь, как влияют на здоровье молодого поколения?», – об этом шла речь в выступлении инструктора — валеолога Ивьевской райЦГЭ. Для расширения кругозора были приведены факты: «Не только в сигаретах. В каких продуктах содержится никотин».

В конце, участники акции задали вопросы по принципам ЗОЖ, на которые получили ответы. Были распространены памятки, листовки и брошюры по пропаганде здорового образа жизни и профилактике заболеваний сердечно – сосудистой системы, инсульта.



Лето на здоровье!

8 июня 2022 года в рамках областной акции «Лето на здоровье!» прошло совместное мероприятие Ивьевского райЦГЭ и Ивьевской районной организации БОКК.

«Что такое здоровье? Правила здорового образа жизни», – побеседовали с ребятами инструктор – валеолог Кондратович Т.Н. и председатель районной организации БОКК Кузьмина И.И.

Веселые игры, загадки на тему ЗОЖ, рисунок на асфальте и флешмоб «Мы за ЗОЖ», – таким был Урок здоровья. Ребятам пожелали и в дальнейшем хорошего настроения, заряда бодрости и конечно интересного летнего отдыха с пользой для здоровья.



Детям о целях устойчивого развития

7 сентября 2022 года для учащихся 8-х классов ГУО «УПК Юратишковский я/сад – средняя школа» прошел информационный урок в рамках профилактического проекта «Юратишки – здоровый поселок» – «ДЕТЯМ О ЦЕЛЯХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ».

Цели в области устойчивого развития (ЦУР) — разработаны в 2015 году Генеральной ассамблеей ООН в качестве «плана достижения лучшего и более устойчивого будущего для всех». Эти цели были названы в резолюции Генассамблеи «Повесткой дня на период до 2030» года и они заменили собой Цели развития тысячелетия. Итоговый документ Генассамблеи «Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года» содержит 17 глобальных целей и 169 соответствующих задач.

Образование, гендерное равенство, здоровый образ жизни, рациональное использование ресурсов, современные источники энергии, достойная работа, экологическая устойчивость городов, рациональные модели потребления и производства, сохранение рек и морей, рациональное лесопользование – основные задачи целей устойчивого развития. Знать их необходимо, так как цели устойчивого развития это стратегия всего человечества для того, чтобы будущему поколению передать планету в хорошем состоянии и сформировать условия для развития общества, экономики и экологии.



Лето – прекрасно!

Летняя пора – любимый и долгожданный период для детей. А для взрослых — это время, когда детям надо уделять повышенное внимание, ведь у них появляется много свободного времени. Чтобы лето прошло с пользой на базе ГУО «Юратишковская средняя школа Ивьевского района» с 1 по 24 июня 2023 г. работал оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Чудесная страна».

В рамках профилактического проекта «Юратишки – здоровый поселок» и областной акции «Лето – на здоровье», для ребят инструктором – валеологом Ивьевского районного ЦГЭ Кондратович Т.Н. был проведен Час здоровья «Наш выбор – ЗОЖ!»

Ребята повторили правила, которые необходимо соблюдать, чтобы быть здоровыми – это и правила личной гигиены, полезного питания, построили свой режим дня, узнали для чего необходимо делать утром зарядку, о вредных привычках и их воздействии на здоровье человека. Заглянули в историю создания телефона, телевизора и компьютера, узнали об их пользе и вреде для физического и психического здоровья, опасности, которая подстерегает в сети интернет. Во время проведения мероприятий с интересом разгадывали загадки и ребусы, вспомнили поговорки и пословицы, просмотрели видеоролик «Что такое бактерии? Зачем мыть руки?»





Здоровье – это важно

В рамках районной акции «Ивье – территория здоровья», в ГУО «Юратишковская средняя школа» прошли уроки здоровья для учащихся младших классов. Ребята узнали об опасности, которую таят бродячие собаки и коты, зашедшие в жилую зону дикие животные, о первом человеке – Йозефе Майстере, 9 летнем мальчике, которого укусила больная бешенством собака и получившем вакцину, спасшую его от смертельной болезни, разработанную Луи Пастером.

Мы живём в мире бесчисленного количества микроорганизмов. Практически везде, где бы ни появлялись и что бы ни делали, мы неизбежно «собираем» на свои руки болезнетворные микробы. Достаточно после этого прикоснуться руками к слизистой рта, носа, глаз и болезнетворные микроорганизмы могут попасть в организм человека.

Известно, что 80% всех инфекционных заболеваний передается контактным путем. Грязные или плохо вымытые руки могут стать причиной гриппа, ОРВИ, гепатита, дизентерии и целого ряда других опасных вирусных заболеваний, кишечных расстройств и аллергий.

Тысячи людей попадают на больничные койки лишь из-за того, что не помыли руки перед едой или после прогулок на улице. Это не только личное дело, помыл, или не помыл руки. Возбудители кишечных инфекций поражают не одного человека, под угрозой могут оказаться его близкие и знакомые, поэтому вспомнили, когда обязательно надо мыть руки и научились правильной технике их мытья. Приняли участие в викторине.





Быть здоровым просто!

25 сентября 2023 года для учащихся младших классов ГУО «Юратишковская средняя школа» прошел Час здоровья «Быть здоровым это просто!».

Здоровье – важнейший фактор, определяющий физическую и умственную работоспособность, успеваемость и поведение школьника. Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Чтобы быть здоровым необходимо следовать принципам здорового образа жизни. Что необходимо делать для здоровья сердца? Почему важно делать по утрам зарядку? Почему так необходимо следовать правилам здорового питания? На эти вопросы ребята получили ответ в рамках Всемирного дня сердца.

Осень — пора простуд и снижения иммунитета. Поднимают голову все вирусы, что прятались от солнца летом. Почему же осенью почти у всех людей наблюдается временное снижение иммунитета? И как уберечься от простуд, кашля, и прочих мелких неприятностей, которые нам несет осенняя погода. Ребята узнали о 5 шагах против гриппа и ОРВИ, повторили правила мытья рук, как об одном из способов борьбы с болезнями.



«Жизнь прекрасна без вредных привычек!»

В рамках профилактического проекта «Юратишки – здоровый поселок» и Единого дня здоровья «1 марта – Международный день борьбы с наркотиками» для учащихся старших классов ГУО «Юратишковская средняя школа» прошла тематическая встреча «Жизнь прекрасна без вредных привычек!»

Целью встречи было формирование позитивного отношения к себе, своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности, ознакомление учащихся с понятием «наркомания», последствиями употребления наркотиков, а также формирование ответственности за свое поведение, негативного отношения к наркотикам, обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения. В конце мероприятия все участники встречи получили листовку «Десять причин сказать «НЕТ» наркотику».



«Летом время не теряй – сил, здоровья набирай!»

В рамках государственного профилактического проекта «Юратишки – здоровый поселок» в оздоровительном лагере «Чудесная страна» прошел Час здоровья «Летом время не теряй – сил, здоровья набирай!», приуроченный областной акции «Лето — на здоровье» с участием инструктора – валеолога Ивьевского районного ЦГЭ Кондратович Т.Н.

Ребята познакомились с актуальной проблемой – бешенством животных, узнали, почему необходимо остерегаться бродячих животных, что делать, если укусила собака или оцарапала кошка, с интересом прослушали историю создания вакцины от бешенства, закрепили правила мытья рук. Так же для детей была предложена беседа об ядовитых растениях. Цель беседы — дать представление об ядовитых растениях, об их месте обитания и произрастания, об опасности, исходящей от них (обонятельная, тактильная, пищевая). Завершился час здоровья веселой викториной по здоровому образу жизни и раздачей малых носителей информации (памятки, листовки).



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.

