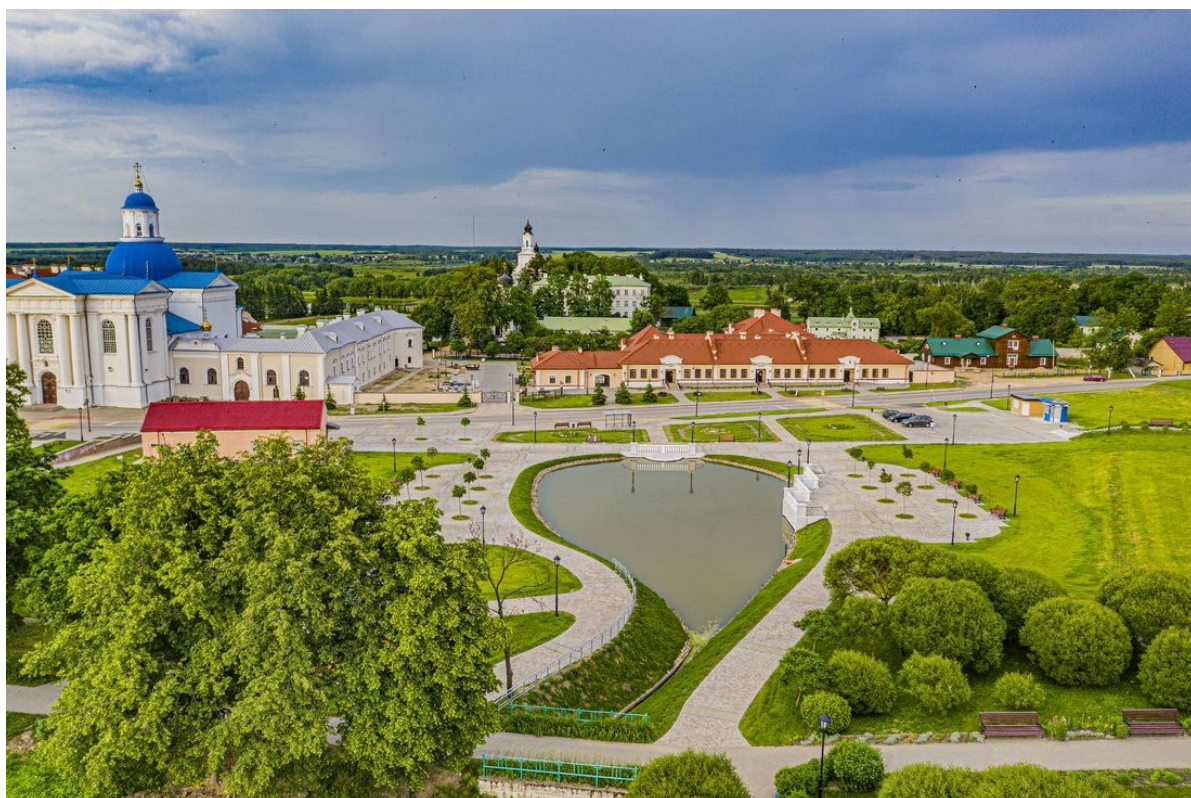


Жировичский сельский исполнительный комитет  
Гродненский областной ЦГЭОЗ  
Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии  
Жировичская участковая больница

# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ ЖИРОВИЧИ – ЗДОРОВЫЙ АГРОГОРОДОК



## ПРЕДИСЛОВИЕ

В XV веке в деревне располагалось имение шляхтича Александра Солтана. После явления в 1470 году на дикой груше чудотворного образа Божией Матери. На этом месте была построена деревянная церковь с алтарем иконы в том самом месте где росла груша. В 1651 году в местный костёл поклониться Жировичской Божией Матери заезжал Ян Казимир. Под алтарем церкви есть камень с оттиском руки, на котором, по преданию, было явление самой богоматери, и где после пожара Жировичской церкви, вновь обретена была считавшаяся погибшей икона.

В XVII веке была крупным торговым центром. Собственный герб. В 1610-х годах владение Льва Сапеги, после И. Мелешко. В 1642 году местечко Слонимского повета Новогрудского воеводства. В 1520 году в результате пожара церковь сгорела. В XVII—XVIII веках в Жировичах воздвигаются Успенский собор, Явленская церковь, Крестовоздвиженская церковь. В некотором отдалении строится деревянная церковь Святого Георгия. В 1644 году Жировичи получили статус города, через 8 лет, в 1652 году городу было дано магдебургское право. В 1655 году во время Кровавого потопа казаки сожгли Жировичи и монастырь.

В 1795 году в результате третьего раздела Речи Посполитой вошли в состав Российской империи.

В 1810—1828 годах находилась резиденция Брестского униатского епископа. В 1828—1839 годах — центр Литовской униатской епархии, в 1840—1845 годах центр православной Литовской епархии.

В 1921 году в соответствии с Рижским мирным договором Жировичи оказались в составе Польской Республики, центр гмины Новогрудского воеводства. С сентября 1939 года в составе БССР, с 1940 года центр сельсовета.

В настоящее время (2010 год) действуют: Свято-Успенский Жировичский ставропигиальный мужской монастырь, Минская Духовная Семинария и Академия, регентское училище.



Оглавление	
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	2
1. Медико-демографическая ситуация.....	3
2. Состояние среды обитания и здоровья.....	4
2.1. Водоснабжение.....	4
2.2. Диспансеризация.....	4
2.3. Питание и здоровье.....	4
2.4. Воспитание и обучение детей.....	4
2.5. Радиационная обстановка.....	4
3. Мероприятия в рамках реализации первого этапа проекта " Жировичи – здоровый агрогородок "	5
3.1. План основных мероприятий по реализации проекта " Жировичи – здоровый агрогородок "	5
4. Социологический мониторинг поведенческих факторов детского населения агрогородка Жировичи.....	9
5. Логотип проекта " Жировичи – здоровый агрогородок "	32
6. Проекты.....	33
6.1. Проект «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни» для населения.....	33
6.2. Информационно-образовательный проект «Вместе на пути к здоровью».....	35
7. Информационно-профилактические мероприятия.....	35
7.1. Акция «Здоровые цифры здорового человека».....	35
7.2. Масштабное спортивное событие «Монастырский забег».....	36



## ***1. Медико-демографическая ситуация***

В агрогородка Жировичи за период с 2019 по 2023 гг. население уменьшилось на 185 человек (8,1 %) с 2275 в 2019 г. до 2090 – в 2023 г.

Население трудоспособного возраста за период с 2019 по 2023 гг. население уменьшилось на 371 человек (25 %) с 1429 в 2019 г. до 1058 – в 2023 г.

Население моложе трудоспособного возраста за период с 2019 по 2023 гг. население увеличилось на 185 человек (59 %) с 363 в 2019 г. до 578 – в 2023 г.

Население старше трудоспособного возраста за период с 2019 по 2023 гг. население уменьшилось на 29 человек (6 %) с 483 в 2019 г. до 454 – в 2023 г.

Общая заболеваемость населения агрогородка Жировичи за последние 5 лет снизилась на 4 % и составила в 2023 г. 1560 на 100 тыс. населения.

Общий коэффициент рождаемости за период 2019–2023 г. снизился на 2,4 % и составил 2,8%.

Общий коэффициент смертности за 5 лет вырос на 3,4 % и составил 10,5 ‰, в том числе трудоспособного возраста снизился на 1,2 % и составил 2,6 ‰.

Медико-демографический (интегральный) показатель состояния населения (в него входит общая заболеваемость населения, общий коэффициент рождаемости, общий коэффициент смертности, коэффициент младенческой смертности, показатель первичного выхода на инвалидность) имеет выраженную тенденцию к снижению за последние 5 лет 2,9% и в 2023 г. составил 2170 ‰.

Первичная заболеваемость населения агрогородка Жировичи за 5 лет выросла на 8,7 % и составила в 2023 г. 358 на 100 тыс. населения.

Выраженную тенденцию к снижению за последние 5 лет имеет заболеваемость населения по болезням системы кровообращения на 8,2 % и составил в 2023 г. 778,8 ‰.

В последние 5 лет остается ситуация заболеваемости населения онкологическая заболеваемость с темпом прироста 6 % и составил в 2023 г. 19,8 ‰. Выраженную тенденцию к снижению за последние 5 лет имеет заболеваемость населения по сахарному диабету на 4,2 % и составил в 2023 г. 20,1 ‰.

Индекс здоровья имеет выраженную тенденцию к снижению за последние 5 лет 5,9% и в 2023 г. составил 41 ‰.



## **2. Состояние среды обитания и здоровья**

### **2.1. Водоснабжение**

Функционируют станции обезжелезивания, благодаря которым показатели по содержанию железа и мутности приведены к требованиям гигиенических нормативов. Специалистами центра организован мониторинг за качеством воды шахтных колодцев. Особое внимание уделяется питьевому водоснабжению детей в возрасте до одного года. Проводится контроль за состоянием водных объектов в местах водопользования населения. Качество воды водоемов по санитарно-химическим и микробиологическим показателям соответствовало гигиеническим нормативам.

### **2.2. Диспансеризация**

Диспансеризация — это комплекс мероприятий, которые проводят пациенту, чтобы выявить факторы риска основных неинфекционных заболеваний, в том числе хронических заболеваний на ранних стадиях: сердечно-сосудистые заболевания; онкологические заболевания; сахарный диабет; хронические обструктивные болезни легких.

Уровень диспансеризации в 2023 году 95%.

### **2.3. Питание и здоровье**

Вспышечная заболеваемость острыми кишечными инфекциями среди населения, связанная с употреблением продуктов питания, изготовленных предприятиями пищевой промышленности и общественного питания района, не регистрировалась на протяжении ряда лет.

### **2.4. Воспитание и обучение детей**

Учреждения образования: ГУО «Жировичская средняя школа Слонимского района»; ГУО «Жировичский детский сад Слонимского района»; УО «Жировичский государственный аграрно – технический колледж»; Минская духовная семинария.

### **2.5. Радиационная обстановка**

Радиационная обстановка оставалась стабильной. Измеренные показатели мощности дозы гамма-излучения в контрольных точках соответствуют установившимся многолетним значениям. С момента начала измерений мощность дозы гамма-излучения остается практически на одинаковом уровне. Проб с превышением норм содержания цезия-137 и стронция-90 в пищевых продуктах и сырье не выявлено. Радиационная безопасность населения от природных источников ионизирующего излучения. При приемке законченного строительством жилых и общественных зданий значения среднегодовой эквивалентной равновесной объемной активности изотопов радона в воздухе помещений, мощность дозы гамма-излучения соответствуют требованиям радиационной безопасности.



### 3. Мероприятия в рамках реализации первого этапа проекта " Жировичи – здоровый агрогородок "

#### 3.1. План основных мероприятий по реализации проекта " Жировичи – здоровый агрогородок "

УТВЕРЖДЕНО

Решение Жировичского сельского исполнительного комитета

№45 от 16.08.2023

#### КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН

основных мероприятий по реализации проекта «Жировичи – здоровый агрогородок» на 2023–2025 годы

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные исполнители
1	2	3
<b>1. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>		
1.1. Организация заседаний координационного совета с участием ответственных представителей служб, задействованных в обеспечении Комплексного плана мероприятий в целях осуществления промежуточного контроля за ходом его выполнения	1 раз в полугодие	государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – Слонимский зональный ЦГЭ); Жировичский сельский исполнительный комитет (далее – сельисполком)
1.2. Проведение конкурса эмблемы «Жировичи – здоровый агрогородок»	1 квартал 2024 г.	Слонимский зональный ЦГЭ; сельисполком
1.3. Проведение анализа заболеваемости с временной утратой трудоспособности с целью установления причинно-следственной связи между условиями труда и уровнем заболеваемости для последующей разработки мероприятий по оздоровлению условий труда	в течение проекта	Жировичская участковая больница учреждения здравоохранения «Слонимская центральная районная больница» (далее Жировичская участковая больница)
1.4. Проведение социологических исследований и срезов по вопросам формирования здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) и эффективности проводимых мероприятий в рамках проекта	в течение проекта	Слонимский зональный ЦГЭ
1.5. Разработка и издание профиля здоровья	1 квартал 2024 г.	Слонимский зональный ЦГЭ

2

1	2	3
1.6. Освещение в районных средствах массовой информации и на официальном сайте сельисполкома, Слонимского зонального ЦГЭ, Жировичской участковой больницы, сайтах организаций Жирович хода выполнения Плана мероприятий	постоянно	учреждение «Редакция объединенной газеты «Слонимскі веснік»; Слоним ТВ; Слонимский зональный ЦГЭ; сельисполком
1.7. Организовать участие волонтеров в проведении массовых мероприятий в рамках Единых дней здоровья	постоянно	Слонимский зональный ЦГЭ; учреждение образования «Жировичский государственный аграрно-технический колледж» (далее ЖАТК); государственное учреждение образования «Жировичская средняя школа Слонимского района» (далее Жировичская средняя школа)
1.8. Организация и проведение акций, дней и праздников здоровья. Привлечение населения к участию в массовых мероприятиях, направленных на формирование ЗОЖ, профилактики НИЗ, профилактики употребления энергетических напитков, профилактику НИЗ и ВИЧ-инфекции	ежеквартально	Слонимский зональный ЦГЭ; сельисполком; Жировичская участковая больница
1.9. Обеспечение участия учреждений общего среднего образования в реализации межведомственных информационных проектов «Здоровая школа», «Здоровый класс», «Школа – территория здоровья»	постоянно	Жировичская средняя школа
1.10. Провести мероприятия, направленные на повышение престижа семьи, идеала зарегистрированного брака, формирование духовно- нравственных ценностей	постоянно	Белорусская православная церковь (далее БПЦ)
1.11. Провести субботники и месячники по благоустройству и санитарному состоянию территории	ежеквартально	сельисполком
1.12. Проведение ежегодного профилактического осмотра населения с применением скрининг-диагностики раннего выявления патологии, определения уровня здоровья, оценки функциональных ре-	2023–2025 гг.	Жировичская участковая больница



1	2	3
зернов		
<b>2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>		
2.1.Проведение семинара-практикума для медицинских работников лечебно-профилактических учреждений по формированию ЗОЖ и повышению физической активности	ежегодно	Жировичская участковая больница; Слонимский зональный ЦГЭ
2.2.Проведение обучающих семинаров по вопросам организации работы по формированию ЗОЖ, профилактики НИЗ, профилактики употребления энергетических напитков и повышению физической активности для ответственных лиц в учреждениях, организациях	ежегодно	Жировичская участковая больница; Слонимский зональный ЦГЭ
2.3.Организация работы молодежного волонтерского отряда, работающего по принципу «Равный обучает равного» по вопросам профилактики НИЗ и повышению физической активности; проведение цикла обучающих занятий с волонтерами	постоянно	Слонимский зональный ЦГЭ; ЖАТК; Жировичская средняя школа
<b>3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>		
3.1.Проведение «прямых линий» по вопросам охраны здоровья, пропаганде ЗОЖ, профилактики НИЗ, профилактики употребления энергетических напитков, профилактике НИЗ и ВИЧ-инфекции	ежегодно	Жировичская участковая больница; Слонимский зональный ЦГЭ
3.2.Организация и проведение цикла тренинговых занятий с обучающимися, имеющими избыточную массу тела, с последующей оценкой полученных результатов в динамике	в течение проекта	Жировичская участковая больница; Слонимский зональный ЦГЭ
3.3.Включение в тематику Единых дней информирования вопросов профилактики НИЗ и повышения физической активности с приглашением медицинских работников	постоянно	Жировичская участковая больница; Слонимский зональный ЦГЭ

1	2	3
3.4.Оформление тематических выставок литературы, библиографических обзоров по вопросам морально-правового воспитания, формирования и пропаганды ЗОЖ	постоянно	филиал «Жировичский центр культуры» государственное учреждение культуры «Слонимский районный центр культуры, народного творчества и ремесел» (далее Жировичский центр культуры)
3.5.Выпуск брошюр, памяток, рецепта здоровья, информационных плакатов и методических рекомендаций по вопросам профилактики НИЗ, профилактики употребления энергетических напитков, физической активности и профилактике стресса	постоянно	Жировичская участковая больница; Слонимский зональный ЦГЭ
3.6.Изготовление и размещение социальной рекламы по реализации проекта	постоянно	Жировичская участковая больница; Слонимский зональный ЦГЭ; сельисполком
3.7.Информирование населения через СМИ о возможности получения консультаций по вопросам профилактики стрессов, преодоления кризисных ситуаций	постоянно	Жировичская участковая больница; Слонимский зональный ЦГЭ; сельисполком; организации агрогородка
<b>4. ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		
4.1.Инициирование проведения «Дней трезвости» с ограничением реализации алкогольной, слабоалкогольной продукции и пива	ежегодно	сельисполком
4.2.Организация и проведение массовой медико-информационной акции с выдачей «рецепта» здоровья с рекомендациями по физической активности	ежегодно	Жировичская участковая больница
4.3.Внедрение электронного паспорта здоровья человека, включающего риск развития наиболее часто встречающихся заболеваний, оценку функциональных резервов соматического и психологического статуса, степень физического развития, уровень мотивации человека на сохранение и укрепление здоровья	ежегодно	Жировичская участковая больница

1	2	3
4.4.Повышение информированности населения трудоспособного возраста в «Школах здоровья» по вопросам профилактики НИЗ	2023–2025 гг.	Жировичская участковая больница
4.5.Обучение населения предпенсионного возраста и пожилых людей в «Школах третьего возраста» по вопросам ЗОЖ, физической активности, психологического благополучия и профилактики НИЗ	2023–2025 гг.	Жировичская участковая больница
4.6.Проведение спортивных праздников среди населения по месту жительства «Веселый двор», «Семейные старты»	ежегодно	Жировичский центр культуры
4.7.Проведение «Монастырского забега»	ежегодно	сельисполком, Жировичский центр культуры
4.8.Проведение «Жыровіцкае свята»	ежегодно	сельисполком, Жировичский центр культуры, БПЦ
4.9.Создание новых зон, свободных от курения в общественных местах	2023–2025 гг.	сельисполком
4.10.Рекомендовать организациям всех форм собственности включение в коллективные договоры не менее 3,0% прибыли на мероприятия по формированию ЗОЖ за счет средств организации (приобретение абонементов в бассейн, спортзалы, фитнес-центры)	2023–2025 гг.	сельисполком, организации
4.11.Создание в организациях зон для психологической разгрузки (комнаты отдыха)	2023–2025 гг.	сельисполком, организации
4.12.Продвижение здорового образа жизни с участием инициативной группы «К истокам здоровья»	2023–2025 гг.	сельисполком, БПЦ
4.13.Организация пеших и велосипедных походов по «маршрутам здоровья»	2023–2025 гг.	сельисполком, БПЦ
4.14.Организовать сплавы по реке на байдарках	2023–2025 гг.	сельисполком, БПЦ
4.15.Подготовка и проведение конкурса фотосюжетов, видеороликов, малых носителей информации по формированию ЗОЖ и профилактике НИЗ.	2023–2025 гг.	Жировичская участковая больница; Слонимский зональный ЦГЭ; сельисполком; организации агрогородка



#### 4. Социологический мониторинг поведенческих факторов взрослого населения а.г. Жировичи

В социологических исследованиях состояние здоровья рассматривается, как правило, в терминах самооценок и удовлетворенности. Следует отметить, что самооценка состояния здоровья является интегральным показателем. Он включает в себя оценку не только наличия либо отсутствия симптомов заболеваний, но и психологического благополучия – своих возможностей и качеств.

В таблице 1 представлены данные о самооценках состояния здоровья жителей а.г. Жировичи.

Таблица 1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?» (в % к числу опрошенных)

	всего
Хорошее	15,3
Скорее хорошее	15,3
Удовлетворительное	43,1
Скорее плохое	6,9
Плохое	2,8
Затрудняюсь ответить	16,7

Респонденты недостаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 30,5 % (из них «хорошим» – 15,3 %, «скорее хорошим» – 15,3 %). Вариант «удовлетворительно» выбрали 43,1 % опрошенных, «плохое» – 9,7 % (из них «скорее плохое» – 6,9 %, «плохое» – 2,8 %). Не смогли определиться с ответом 16,7 % опрошенных (рис. 1).

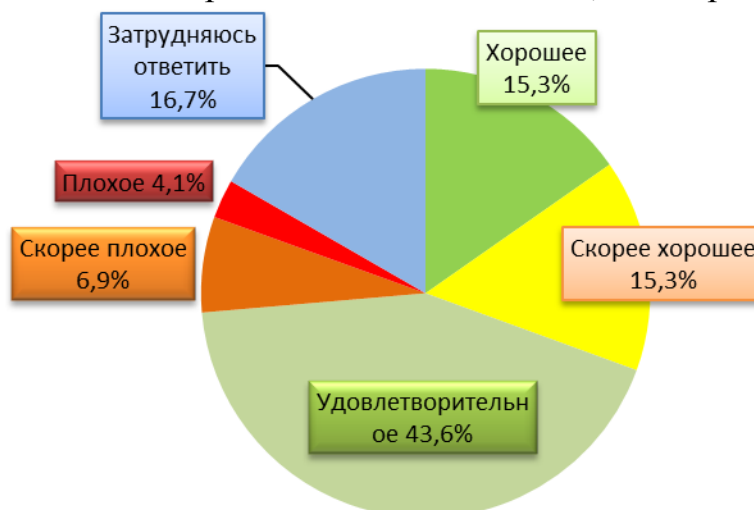


Рисунок 1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»  
(в % к числу опрошенных)

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к своему здоровью за последний год. 22,2 % респондентов считают, что уделяют достаточно внимания своему здоровью, 44,4 % отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 33,3 % – меньше (рис. 2).

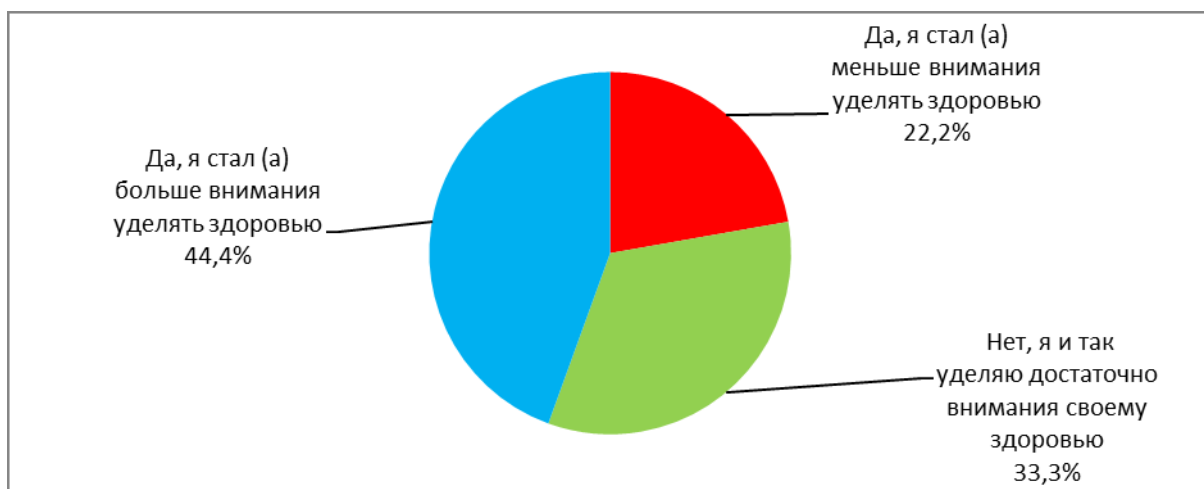


Рисунок 2 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?» (в % к числу опрошенных)

По мнению респондентов, важнейшими негативными факторами, сказывающимися на состоянии здоровья, являются экологические условия (37,5 %), материальное положение (34,7 %), наследственность (34,7 %), (рис. 3). Участники опроса не придают достаточного значения таким факторам, как собственный образ жизни и наследственность (16,7 %), которые уступили по степени влияния на ухудшение здоровья качеству питания (22,2 %) и качеству медицинской помощи (27,8 %).

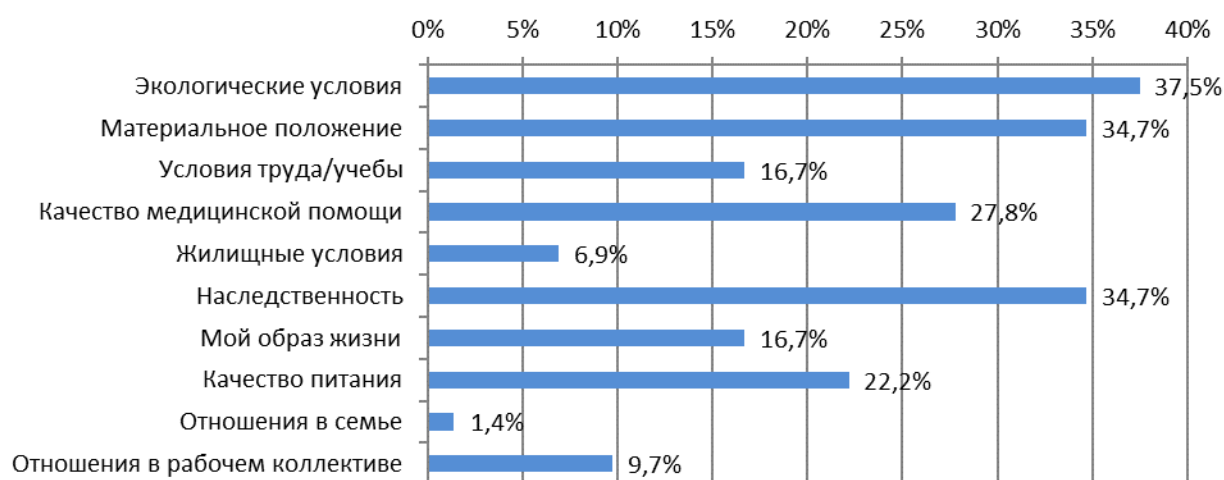


Рисунок 3 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?» (в % к числу опрошенных)

Участникам опроса было предложено ответить на вопрос «Что значит для Вас понятие «здоровый образ жизни?»». Полученные ответы показали, что в «здоровый образ жизни» респонденты включили отсутствие вредных привычек (51,4 %), полноценный отдых (50,0 %), правильное питание (48,6 %), занятия физической культурой и спортом (37,5 %), соблюдение режима дня (43,1 %).

На вопрос «Является ли Ваш образ жизни здоровым?» 27,8 % респондентов отметили вариант «Да, однозначно», 56,9 % – «В какой-то степени» и 15,3 % опрошенных не считают свой образ жизни здоровым.

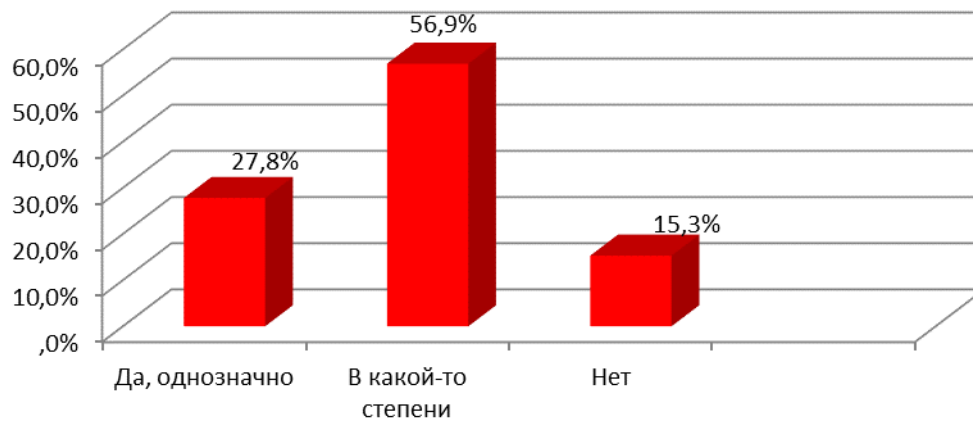


Рисунок 4 – «Как Вы считаете, является ли Ваш образ жизни здоровым?»  
( в % к числу опрошенных)

70,8 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью (рис. 5). В системе жизненных приоритетов значительную роль, наряду со здоровьем, играют семья (54,2 %), душевный покой, комфорт (31,9 %) и материальные блага (19,4 %). Наименьшее значение респонденты придают общественному признанию, саморазвитию (5,6 %) и сексу (2,8 %).

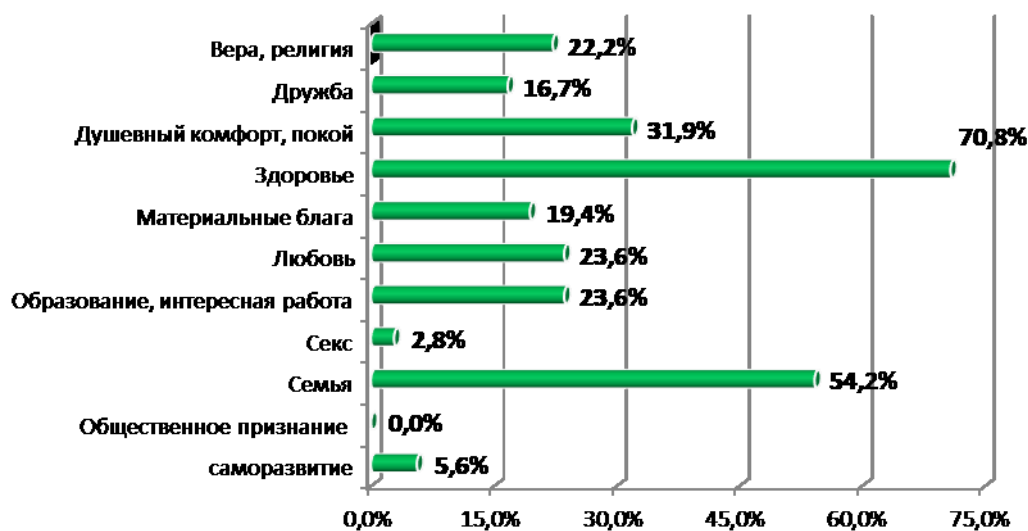


Рисунок 5 – «Что для Вас в жизни является главным?» в % к числу опрошенных)

При появлении первых симптомов заболевания 51,4 % опрошенных стараются сразу обратиться за медицинской помощью к врачу. 25 % при первых симптомах заболевания прибегают к самолечению с помощью лекарственных средств, 11,1 % средств народной медицины.

Витаминно-минеральные комплексы 31,9 % респондентов принимают только по рекомендации врачей, 27,8 % – несколько раз в год, 20,8 % – один раз в год. Не используют вовсе витаминно-минеральные комплексы 19,4 %.

### Соблюдение правил и принципов рационального питания



Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (23,6 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (22,2 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (31,9 %). Около 1/3 участников опроса ограничивают употребление соли и сахара (рис. 6).



Рисунок 6 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?» (в % к числу опрошенных)

Для оценки качества питания респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют рыбу и морепродукты, фрукты и овощи. Содержание этих продуктов в рационе является своеобразным маркером того, действительно ли питание респондентов является рациональным и сбалансированным (таблица 2).

Таблица – 2 «Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Фрукты	26,4	40,3	19,4	11,1	2,8
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	40,3	34,7	19,4	4,2	1,4
Рыба, морепродукты	11,1	25,0	38,9	15,3	9,7

### Стресс, способы противостояния стрессам

Часто испытывают стресс в повседневной жизни 29,2 % опрошенных, 55,6 % – редко, 15,3 % – никогда (рис.7).



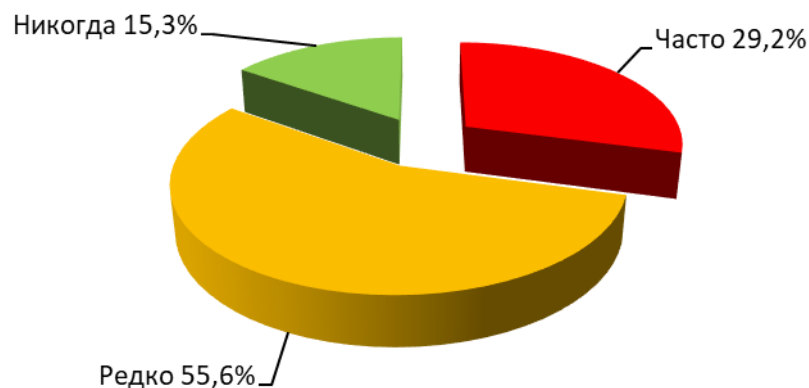


Рисунок 7 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?» (в % к числу опрошенных)

Анализ полученных данных показал, что наиболее распространенными способами снятия стресса у респондентов являются: прогулки на свежем воздухе (37,5 %), сон (34,7 %), общение (29,2 %).

Таблица 3 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают: ...» (в % к числу опрошенных)

Спорт и физкультура	4,2
Алкоголь	6,9
Уединение	16,7
Общение	29,2
ТВ, видео	20,8
Музыка	26,4
Курение	18,1
Сон	34,7
Прогулки на свежем воздухе	37,5
Посещение храма	20,8
Физический труд, работа на даче	16,7
Еда, сладкое	18,1
Чтение книг, газет, журналов	11,1
Социальные сети	11,1
Туризм, путешествия	9,7

### Отношение к вредным привычкам

Полученные данные о табакокурении позволяют произвести следующую группировку респондентов (рис. 8):

некурящие (70,8 %), в том числе: 43,1 % – никогда не пробовали курить, 12,5 % – курили, но бросили, 15,3 % – пробовали курить несколько раз, но не понравилось;

курящие (29,2 %), в том числе: 8,3 % – курят иногда, 9,7 % – курят до 10 сигарет в день, 5,6 % – курят до 20 сигарет в день, 5,6 % – курят более 20 сигарет в день.

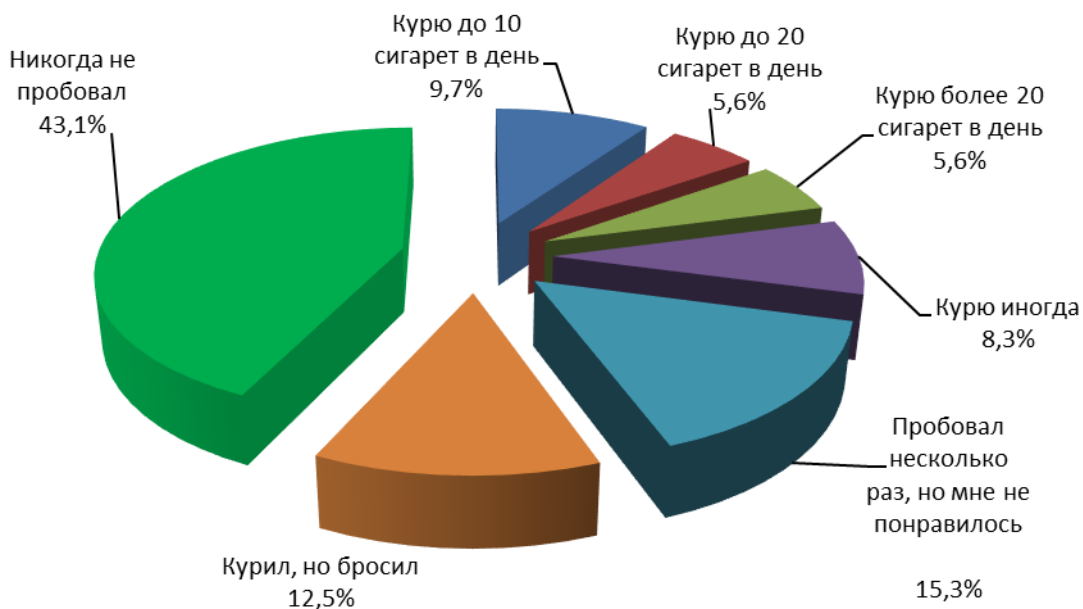


Рисунок 8 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

4,2 % курящих респондентов в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время желание бросить курить испытывают 4,2 % опрошенных курильщиков.

Данные об употреблении алкоголя респондентами представлены в таблице 4.

Таблица 4 – «Как часто Вы употребляете...?» (в % к числу опрошенных)

	Пиво	Легкие вина	Крепкие алкогольные напитки
Ежедневно	5,6	6,9	4,2
Несколько раз в неделю	9,7	6,9	4,2
Несколько раз в месяц	13,9	23,6	16,7
Несколько раз в год	18,1	25,0	22,2
Не употребляю	52,8	37,5	52,8

100 % респондентов никогда не пробовали наркотические, токсические вещества.

### Физическая активность

Для оценки физической активности респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они совершают определенные действия, связанные с регулярными и продолжительными физическими нагрузками (таблица 5). Проведенный анализ выявил недостаточную физическую активность участников опроса. Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни являются прогулки в быстром темпе не менее 30 минут в день: 51,4 % совершают их каждый день, 20,8 % – несколько раз в неде-

лю. Ежедневно делают утреннюю зарядку 15,3 %, несколько раз в неделю – 9,7 %. Не так часто респонденты практикуют езду на велосипеде: 12,5 % – ежедневно, 19,4 % – несколько раз в неделю (рис. 9).

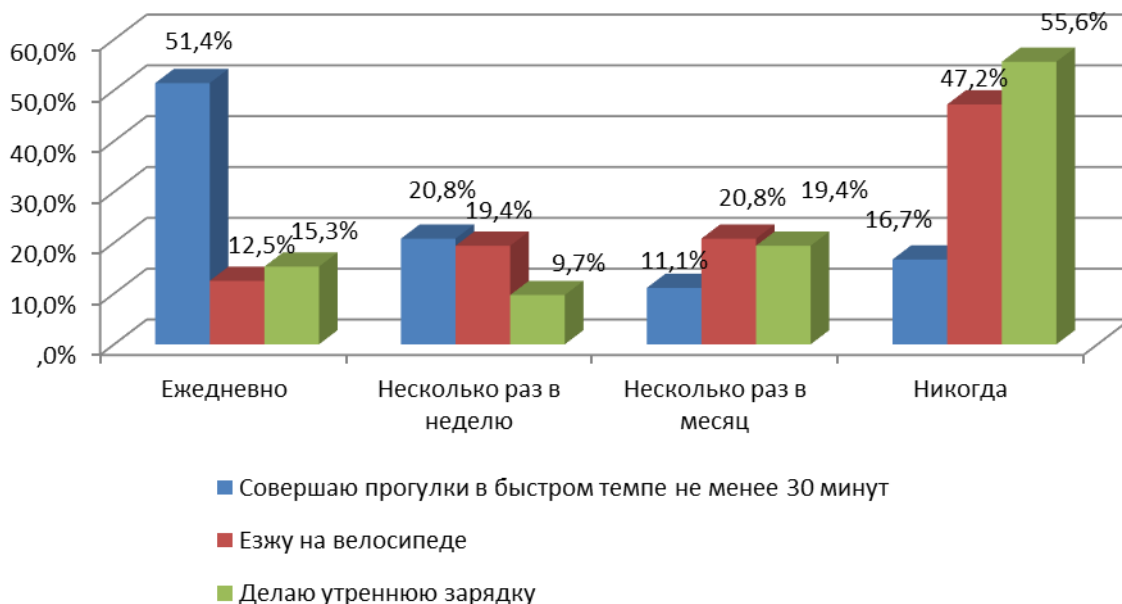


Рисунок 9 – «Сколько дней в неделю Вы обычно..?» (в % к числу опрошенных)

Респонденты не часто совершают пробежки, посещают бассейн и тренажерный зал, занимаются игровыми видами спорта (таблица 5).

Таблица 5 – «Сколько дней в неделю Вы обычно...» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда
Совершаете прогулки в быстром ритме не менее 30 минут	51,4	20,8	11,1	16,7
Ездите на велосипеде	12,5	19,4	20,8	47,2
Делаете утреннюю зарядку	15,3	9,7	19,4	55,6
Совершаете пробежки	11,1	13,9	13,9	61,1
Посещаете бассейн	12,5	5,6	12,5	69,4
Занимаетесь игровыми видами спорта	9,7	8,3	16,7	65,3

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 10. Наиболее частые: нехватка свободного времени (37,5 %), обязанности по домашнему хозяйству (23,6 %), утомленность работой (31,9 %). Участники опроса достаточно самокритичны: 16,7 % отметили такой фактор, как собственную лень. Причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов, респонденты указывали значительно реже: недостаточное количество спортивных объектов (12,5 %), высокие цены, отсутствие скидок (6,9 %), режим работы спортивных объектов (4,2 %).



Рисунок 10 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?»  
(в % к числу опрошенных)

Респонденты недостаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 30,5 % (из них «хорошим» – 15,3 %, «скорее хорошим» – 15,3 %). Вариант «удовлетворительно» выбрали 43,1 % опрошенных, «плохое» – 9,7 % (из них «скорее плохое» – 6,9 %, «плохое» – 2,8 %). Не смогли определиться с ответом 16,7 % опрошенных.

22,2 % респондентов считают, что уделяют достаточно внимания своему здоровью, 44,4 % отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 33,3 % – меньше.

По мнению респондентов, важнейшими негативными факторами, сказывающимися на состоянии здоровья, являются экологические условия (37,5 %), материальное положение (34,7 %), наследственность (34,7 %), (рис. 3). Участники опроса не придают достаточного значения таким факторам, как собственный образ жизни и наследственность (16,7 %), которые уступили по степени влияния на ухудшение здоровья качеству питания (22,2 %) и качеству медицинской помощи (27,8 %).

В понятие «здоровый образ жизни» респонденты включили отсутствие вредных привычек (51,4 %), полноценный отдых (50,0 %), правильное питание (48,6 %), занятия физической культурой и спортом (37,5 %), соблюдение режима дня (43,1 %).

На вопрос «Является ли Ваш образ жизни здоровым?» 27,8 % респондентов отметили вариант «Да, однозначно», 56,9 % – «В какой-то степени» и 15,3 % опрошенных не считают свой образ жизни здоровым.

70,8 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью. В системе жизненных приоритетов значительную роль, наряду со здоровьем, играют семья (54,2 %), душевный покой, комфорт (31,9 %) и материальные блага (19,4 %). Наименьшее значение респонденты придают общественному признанию, саморазвитию (5,6 %) и сексу (2,8 %).





При появлении первых симптомов заболевания 51,4 % опрошенных стараются сразу обратиться за медицинской помощью к врачу. 25 % при первых симптомах заболевания прибегают к самолечению с помощью лекарственных средств, 11,1 % средств народной медицины.

Витаминно-минеральные комплексы 31,9 % респондентов принимают только по рекомендации врачей, 27,8 % – несколько раз в год, 20,8 % – один раз в год. Не используют вовсе витаминно-минеральные комплексы 19,4 %.

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (23,6 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (22,2 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (31,9 %). Около 1/3 участников опроса ограничивают употребление соли и сахара.

Часто испытывают стресс в повседневной жизни 29,2 % опрошенных, 55,6 % – редко, 15,3 % – никогда.

Анализ полученных данных показал, что наиболее распространенными способами снятия стресса у респондентов являются: прогулки на свежем воздухе (37,5 %), сон (34,7 %), общение (29,2 %).

70,8 % некурящие, в том числе: 43,1 % – никогда не пробовали курить, 12,5 % – курили, но бросили, 15,3 % – пробовали курить несколько раз, но не понравилось.

29,2 %, курящие в том числе: 8,3 % – курят иногда, 9,7 % – курят до 10 сигарет в день, 5,6 % – курят до 20 сигарет в день, 5,6 % – курят более 20 сигарет в день.

4,2 % курящих респондентов в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время желание бросить курить испытывают 4,2 % опрошенных курильщиков.

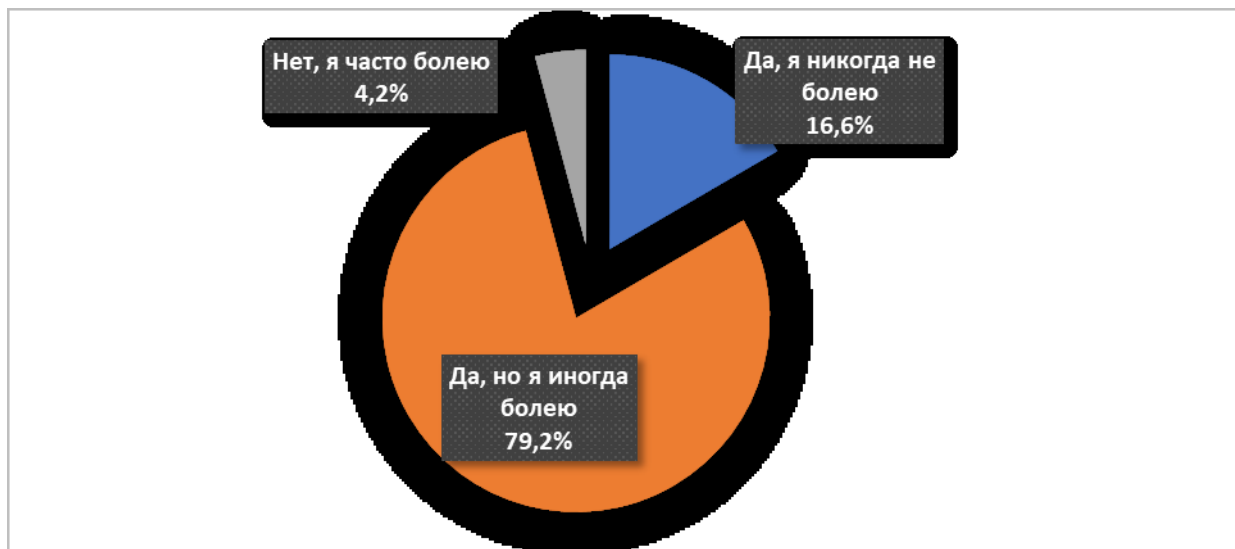
Полученные в ходе опроса данные выявили достаточно низкую физическую активность участников опроса. Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни являются прогулки в быстром темпе не менее 30 минут в день: 51,4 % совершают их каждый день, 20,8 % – несколько раз в неделю. Ежедневно делают утреннюю зарядку 15,3 %, несколько раз в неделю – 9,7 %. Не так часто респонденты практикуют езду на велосипеде: 12,5 % – ежедневно, 19,4 % – несколько раз в неделю.

Наиболее значимые факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными: нехватка свободного времени (37,5 %), обязанности по домашнему хозяйству (23,6 %), утомленность работой (31,9 %). Участники опроса достаточно самокритичны: 16,7 % отметили такой фактор, как собственную лень. Причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов, респонденты указывали значительно реже: недостаточное количество спортивных объектов (12,5 %), высокие цены, отсутствие скидок (6,9 %), режим работы спортивных объектов (4,2 %).



## 5. Социологический мониторинг поведенческих факторов детского населения г. Жировичи

Ученики младших классов достаточно высоко оценили состояние своего здоровья. При ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 16,6 % респондентов указали: «Да, я никогда не болею». В свою очередь 79,2 % опрошенных выбрали вариант ответа «Да, но я иногда болею». Признали себя недостаточно здоровыми 4,2 % учащихся (рис.1).



Ри  
сунок 1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?»  
(в % к числу опрошенных)

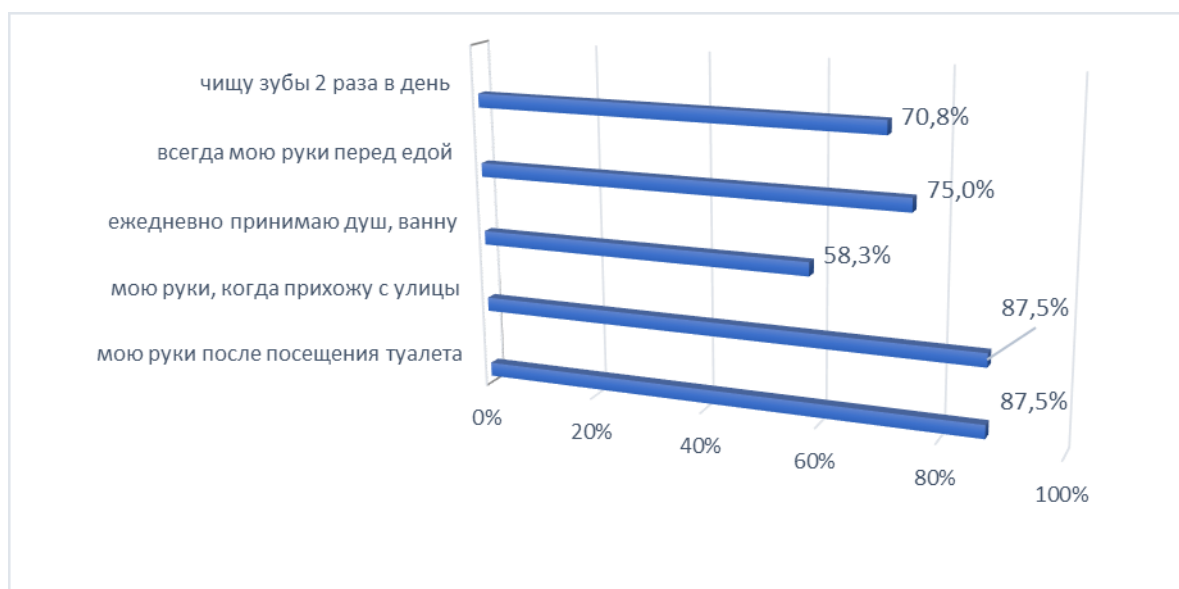
### Основные направления самосохранительной активности

По мнению младших школьников, чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо:

- больше отдыхать – 58,3 %;
- кушать полезные продукты – 95,8 %;
- не курить – 91,6 %;
- соблюдать режим дня – 87,5 %;
- соблюдать правила личной гигиены – 91,6 %;
- не расстраиваться по пустякам – 83,3 %.

В рамках проводимого опроса учащихся младших классов особое внимание уделялось соблюдению личной гигиены, правил режима дня и питания, проведению свободного времени.

Согласно результатам опроса, большинство респондентов соблюдают следующие правила личной гигиены: всегда моют руки, когда приходят с улицы (87,5 %), после посещения туалета (87,5 %), перед едой (75 %), чистят зубы 2 раза в день (70,8 %). Более половины опрошенных школьников ежедневно принимают душ, ванну (58,3 %) (рис. 2). Вариант ответа «Не соблюдаю правила личной гигиены» никто не отметил из младших школьников, участвующих в опросе.



Рису-

нок 2 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»  
(в % к числу опрошенных.)

Большинство респондентов (87,5 %) стараются больше времени проводить на свежем воздухе, 62,5 % отдыхают после уроков в школе; 41,6 % спят, 45,8 % опрошенных ложатся спать и встают в одно и то же время; 50 % – смотрят телевизор, 45,8 % проводят за компьютером не более 30 минут в день (рис. 3). Только 12,5 % школьников признались, что не соблюдают режим дня.

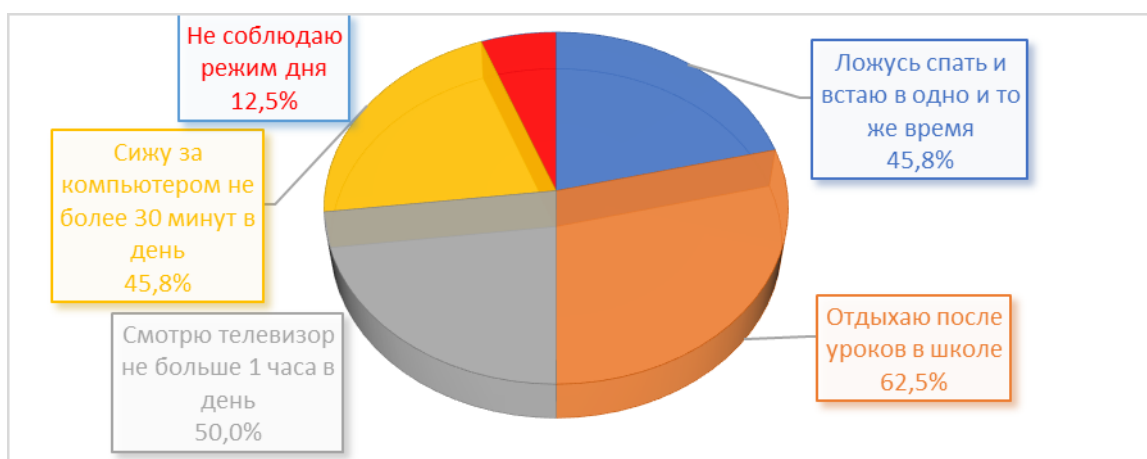


Рисунок 3 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?»  
(в % от числа опрошенных)

В изучении самосохранительных установок важным является то, как респонденты проводят свое свободное время. Наиболее распространенными ответами младших школьников на вопрос «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» являются: «гуляю на улице» (87,5 %), «читаю» (41,6 %). Младшие школьники физически достаточно активны: 54,1% играют в подвижные игры, 20,8 % занимаются в спортивных секциях.

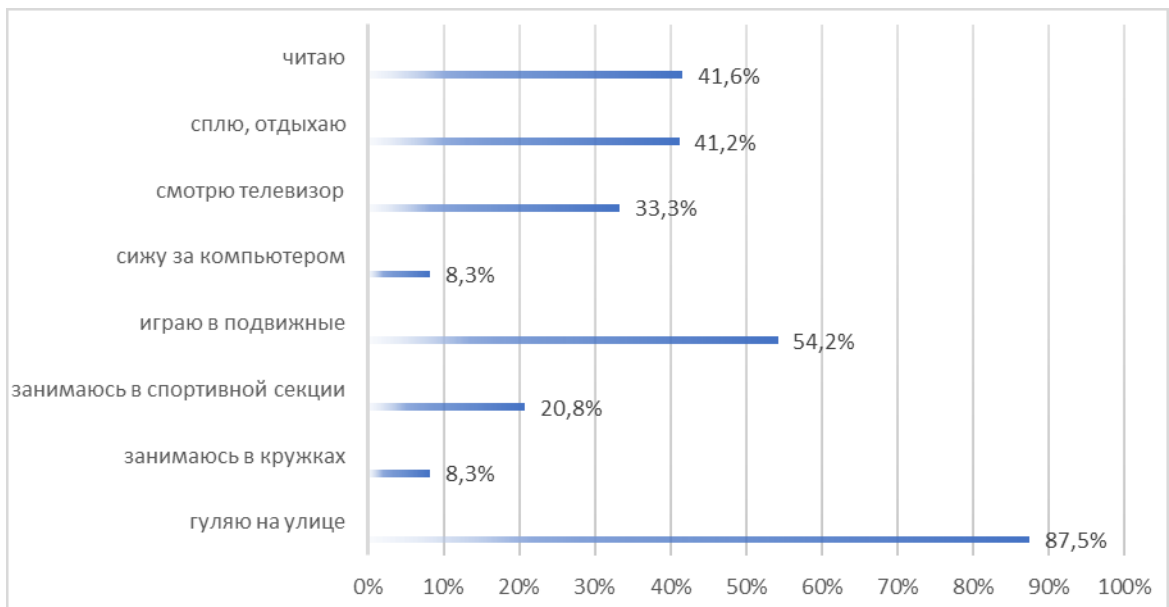


Рисунок 4 - Чем Вы занимаетесь в свободное время?»  
(в % к числу опрошенных)

### Соблюдение правил и режима питания

Большинство школьников младших классов соблюдают правила режима питания: завтракают каждое утро (79,2 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (83,3 %), питаются не менее 3 раз в день (75 %) (рис. 5).

91,6 % опрошенных отметили, что в их рационе овощи и фрукты присутствуют ежедневно. 16,6 % не соблюдают правила питания.

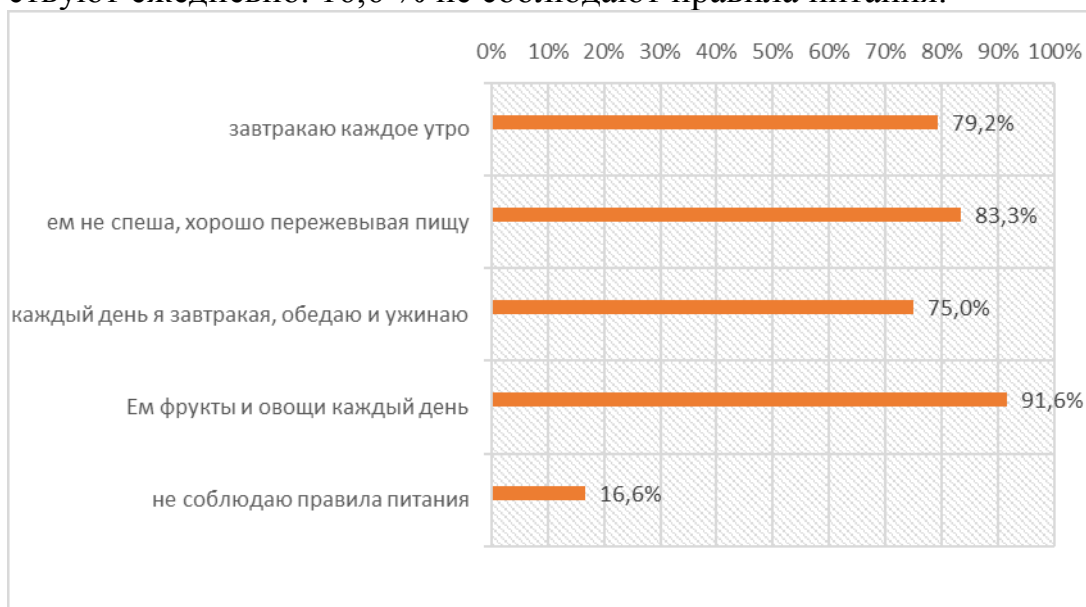


Рисунок 5 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»  
(в % к числу опрошенных)

### Подверженность стрессу

4,2 % респондентов на вопрос «Бывает ли у Вас плохое настроение?» ответили, что бывает и при этом часто. Большинство опрошенных (91,6 %) выбрали вариант ответа «Да, иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 4,2 % респондентов (рис. 6).



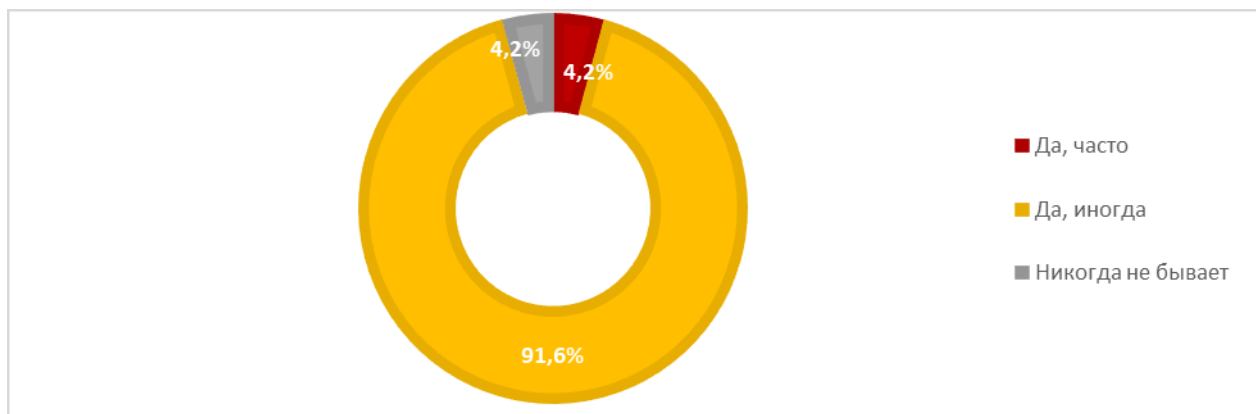


Рисунок 6 – «Бывает ли у Вас плохое настроение» (в % к числу опрошенных)

Чаще всего учащихся младших классов расстраивают ссоры с друзьями (58,3 %), плохие отметки в школе (25 %), а также то, что их ругают родители (25 %) и учителя (16,6 %).

### **Отношение к вредным привычкам**

По результатам опроса, 87,5 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 8,3 %.

В семьях опрошенных школьников младших классов курят: папа – 20,8 %, дедушка/бабушка – 25 %. При этом 54,1 % учеников младших классов указали, что никто из членов их семьи не курит.

Доля младших школьников, которым родители разрешают пробовать алкогольные напитки, составила 4,1 %.

## **ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ**

### **Самооценка состояния здоровья. Понятие «Здоровый образ жизни»**

При опросе респондентам было предложено дать оценку состоянию своего здоровья.

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье хорошим – 51,1% (из них вариант ответа «Хорошее» отметили 33,3 %, «Скорее хорошее» – 17,8 %). Вариант «Удовлетворительное» выбрали 33,3 % опрошенных, «Скорее плохое» – 4,4 %, «Плохое» – 8,9 % (рис. 7).

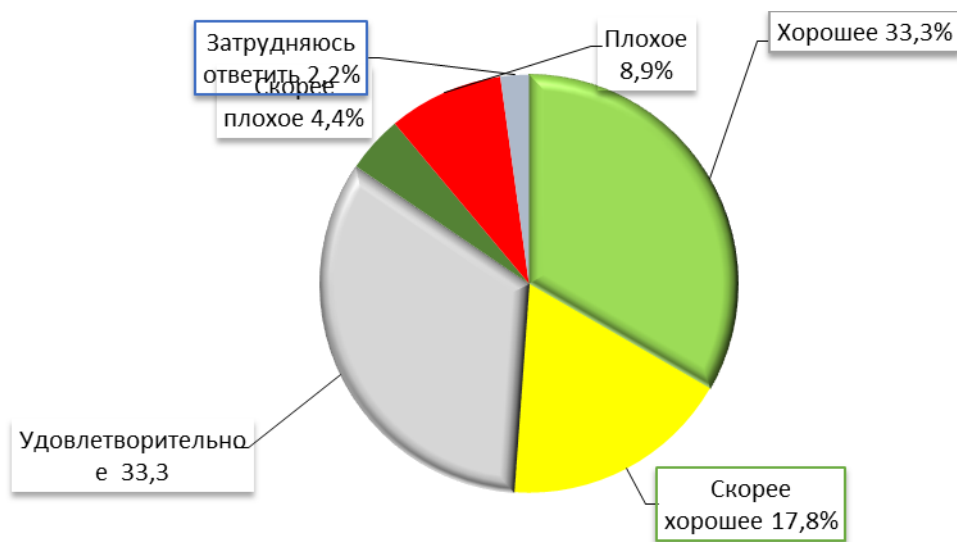


Рисунок 7 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»  
(в % к числу опрошенных)

Высокие оценки состояния здоровья респондентов находят подтверждение в ответах на вопрос «Как часто Вы болели за последний год?». Наиболее распространенные варианты ответа – «2-4 раза болел» (44,4 %) и «Болел 1 раз» (31,1 %). У 8,9 % опрошенных данный вопрос вызвал сложности с ответом.

### Основные направления самосохранительной активности

При изучении самосохранительной активности особое внимание уделялось физической активности, соблюдению личной гигиены, правил режима дня и питания, проведению досуга.

Полученные результаты свидетельствуют, что наиболее распространенными элементами физической активности являются регулярные прогулки и участие в спортивных играх: ежедневно или несколько раз в неделю совершали прогулки 62,2 % и 31,1 % соответственно, играли в спортивные игры 22,2 % и 40,0 % соответственно (Таблица 1).

Помимо прогулок и спортивных игр опрошенные старшеклассники делают утреннюю зарядку (15,6 % – каждый день, 26,7 % – несколько раз в неделю), совершают пробежки (15,6 % и 11,1 % соответственно), катаются на велосипеде (24,4 % и 15,6 % соответственно). На посещение бассейна и тренажерных залов указали 17,7 % респондентов: 8,9 % делают это каждый день, 8,9 % – несколько раз в неделю.

Таблица 1 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы...» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Делали утреннюю зарядку	15,6	26,7	13,3	11,1	33,3
Совершали пробежки	15,6	11,1	33,3	20,0	20,0
Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	24,4	15,6	26,7	26,7	6,6

Совершали прогулки	62,2	31,1	6,7	0	0
Посещали бассейн, тренажерный зал	8,9	8,9	22,2	24,4	35,6
Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	22,2	40,0	22,2	8,9	6,7

Согласно результатам социологического опроса, респонденты не в полной мере соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета 97,8 % опрошенных, после прихода с улицы – 86,7 %, перед едой – 95,6 %; чистят зубы 2 раза в день – 77,8 %; ежедневно принимают душ, ванну – 71,1 % (рис. 8).

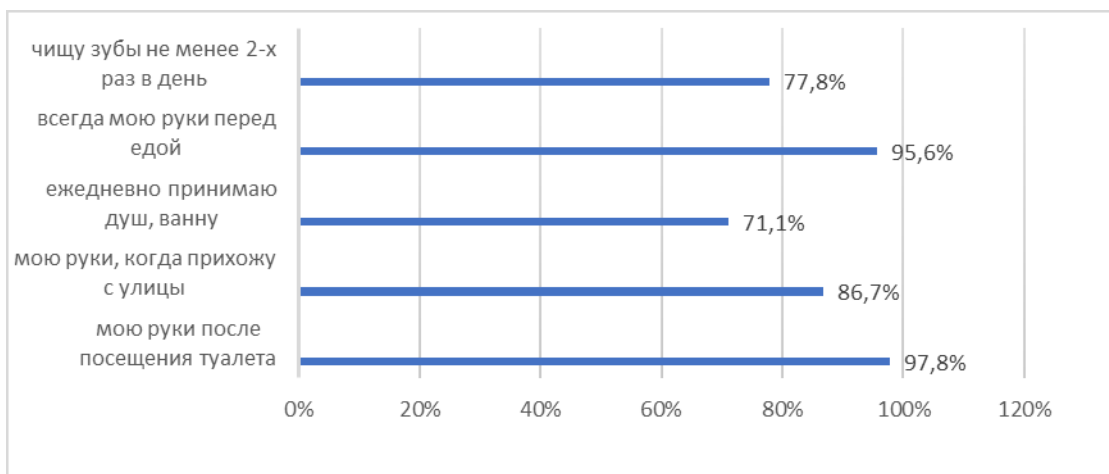


Рисунок 8 –

«Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»  
(в % от числа опрошенных)

Большинство респондентов (82,2 %) уделяют время отдыху после школы, спят не менее 8 часов в день (60,0 %), соблюдают режим дня (80 %). Опрос показал, что если смотрят телевизор не более 2 часов в день 24,4 % старшеклассников, то за компьютером респонденты проводят больше времени: не более двух часов за компьютером проводит только 26,7 % (рис. 9).

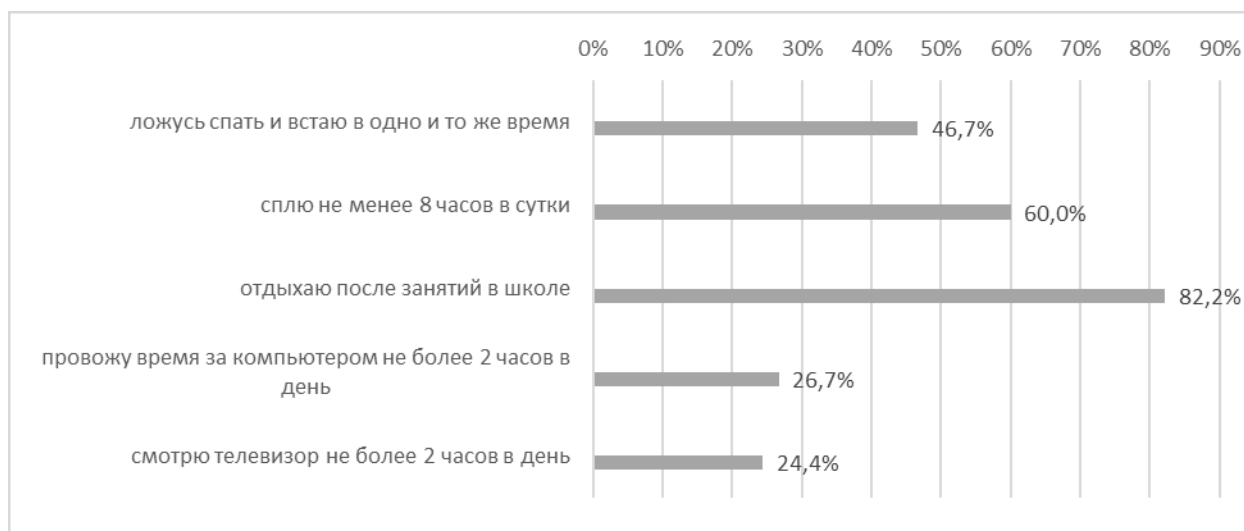


Рисунок 9 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?»  
(в % от числа опрошенных)

Значительная часть респондентов на каникулах проводят время на даче и в деревне (55,6 %), навещают родственников (48,9 %), отдыхают в



лагере, санатории – 26,7 %. Остаются дома 60,0 % опрошенных, уезжают с родителями отдыхать 13,3 % (рис. 10).

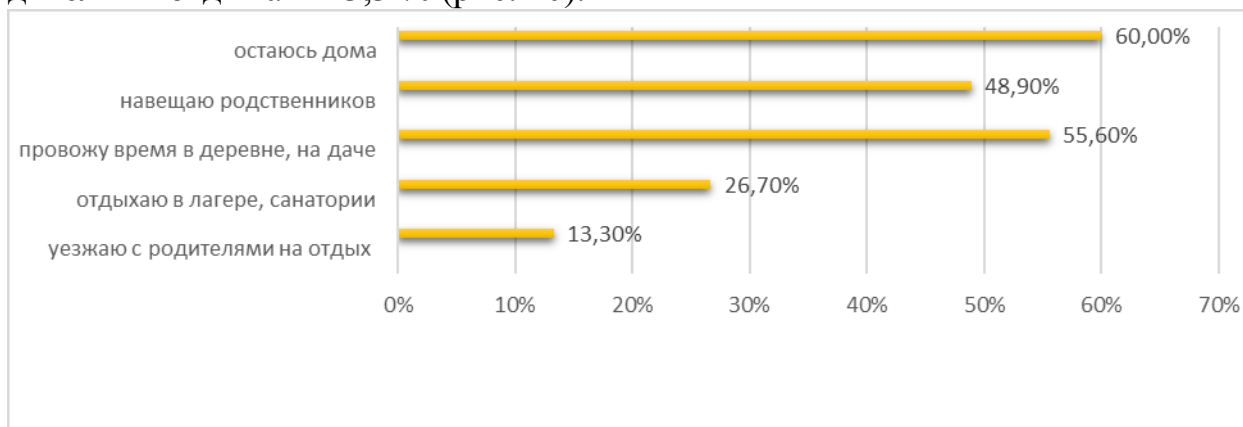


Рисунок 10 – «Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?»  
(в % к числу опрошенных)

### Соблюдение принципов и правил режима питания

Большинство респондентов соблюдают правила режима питания: принимают пищу в одно и то же время (80 %), завтракают каждое утро (66,7 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (51,1 %). Респонденты отмечали, что стараются не переесть (55,6 %) и не перекусывают «на лету» (24,4 %) (рис. 11). 20,0 % признались, что питаются как придется.



Рисунок 11 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»  
(в % к числу опрошенных)

Для оценки качества питания школьников им предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют сладкие и газированные напитки, фрукты и овощи, фаст-фуд и снеки, жирную и калорийную пищу, мясо, рыбу и морепродукты, молоко, кисломолочные продукты, а также сладости. Полученные данные о частоте употребления различных продуктов позволяют сделать следующие выводы:

употребление овощей и фруктов, мяса, молока и кисломолочных продуктов является неотъемлемым принципом питания большинства респондентов;

высок уровень потребления сладостей и колбасных изделий и сладких газированных напитков;

на низком уровне находится потребление рыбы и морепродуктов.





В таблице 2 представлена информация о рационе питания респондентов.

Таблица 2 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Сладкие газированные напитки	8,9	33,3	46,7	11,1	0
Овощи и фрукты	55,6	37,8	4,4	2,2	0
Фаст-фуд и снеки	8,9	20,0	37,8	26,7	6,7
Жирная и калорийная пища (колбаса, сосиски, копчености)	24,4	33,3	37,8	4,4	0
Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	31,1	55,6	13,3	0	0
Мясо	46,7	28,9	11,1	0	13,3
Рыба, морепродукты	20,0	35,6	35,6	4,4	4,4
Молоко	33,3	35,56	15,6	6,7	8,9
Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	26,7	60,0	11,1	2,2	0

### Стресс, способы противостояния стрессам

При ответе на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» 11,1 % респондентов ответили, что стрессы бывают у них часто. Большинство опрошенных (53,3 %) выбрали вариант ответа «Иногда». Отметим отсутствие стрессовых ситуаций 35,6 % респондентов (рис. 12).

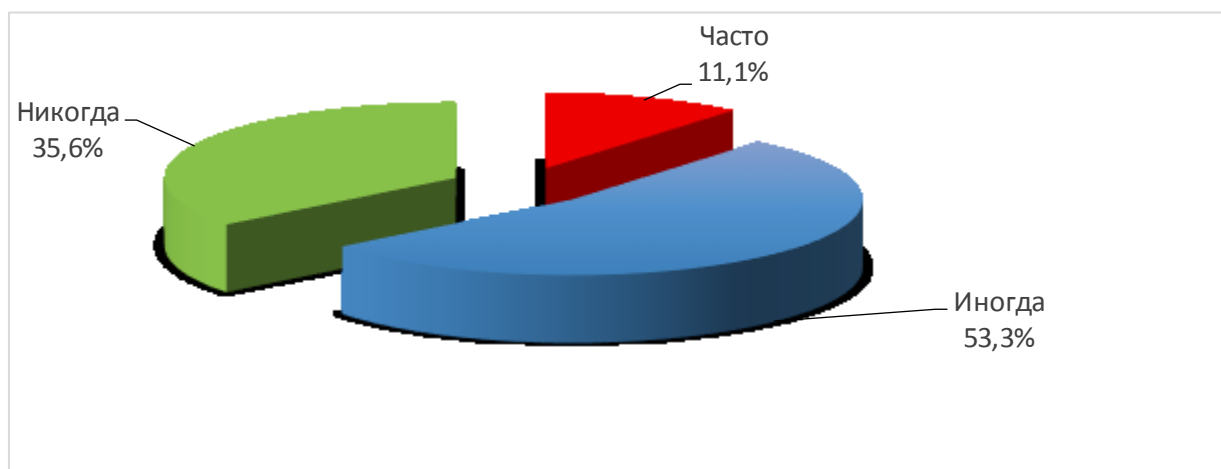


Рисунок 12 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», (в % к числу опрошенных)

Для снятия стресса школьники чаще используют следующие средства: музыка (68,9 %), фильмы (55,6 %), встречи с друзьями (66,7 %), прогулки на свежем воздухе (60,0 %) (рис. 13)



Рисунок 13 – «Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...»  
(в % к числу опрошенных)

Полученные данные о психологическом климате в семье, представленные на рис. 14, позволяют сделать следующие выводы:

у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье: члены семьи проявляют уважение друг к другу (95,6 %), заботятся и поддерживают в трудных ситуациях (91,1 %), прививают нравственные качества (77,7 %). Родители интересуются проблемами детей (73,3 %), проводят беседы о вреде курения и алкоголя (77,8 %) и обучают правилам безопасности (75,6 %).

Из ответов участников опроса следует, что в недостаточной степени происходит совместное проведение семейного досуга: 55,6 % имеют общие с родителями интересы и увлечения, 35,6 % вместе с родителями посещают спортивные и культурные мероприятия, 44,4 % собираются всей семьей для общения.

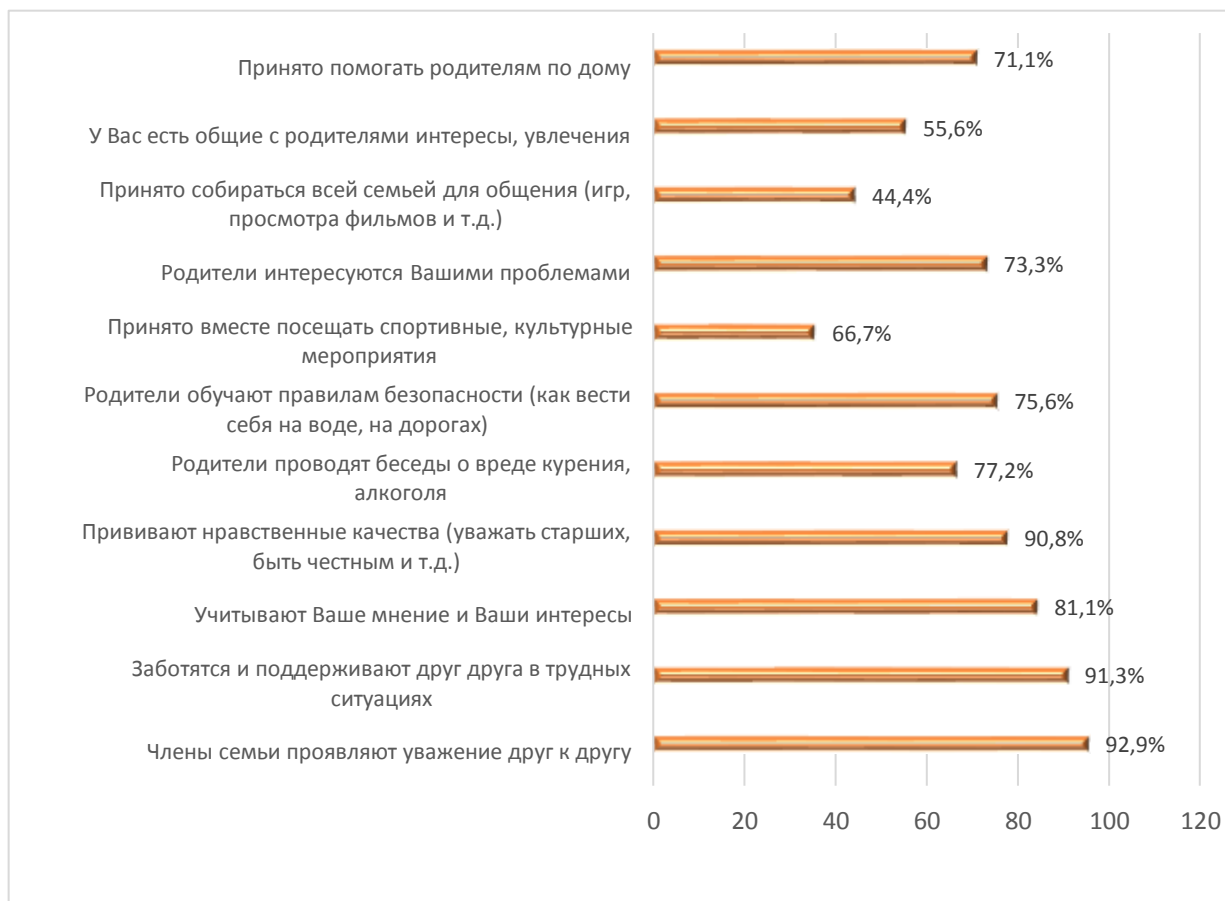


Рисунок 14 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье...»  
(в % к числу опрошенных)

### Отношение к вредным привычкам

Образ жизни родителей играет определяющую роль в формировании отношения к вредным привычкам. Зачастую именно в семье дети впервые узнают о курении и становятся пассивными курильщиками. Одной из задач опроса являлось изучение распространенности курения в семьях участников опроса.

Согласно проведенному опросу, (31,1 %) школьников отмечают, что в их семье никто не курит. Чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца и матери (35,6 %). Опрошенные отмечали также, что в их семье курит бабушка/дедушка (31,1 %), брат/сестра (31,1 %).

Значительное влияние на поведение в отношении курения подростков оказывает курение друзей. Данный вопрос является маркером уровня распространенности курения среди учащихся. На вопрос «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» вариант ответа «Да» отметили 28,9 % опрошенных, «Нет» – 60,0 %, «Затрудняюсь ответить» – 11,1 %.

Опрос показал, что доля респондентов, которые курят постоянно, составляет всего 2,2 % от общего количества опрошенных, курят иногда 11,1 %, курили, но бросили (пробовали курить) 15,6 %, не курят 71,1 %.

2,2 % респондентов начали (попробовали) курить с 6-7 лет, 8,9 % – в 9-11 лет, 13,3% в 13 и более лет.

Причины, по которым учащиеся выкурили свою первую сигарету<sup>1</sup>:

<sup>1</sup> В % от числа тех, кто курит или пробовал курить



из интереса, любопытства – 13,3 %;  
из-за желания казаться взрослым – 2,2 %;  
не знали о вреде – 13,3 %.

4,4 % респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить, не хотят бросать 8,9 %, 15,6 % курящих не определились с ответом.

Доля тех школьников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь, составляет 24,4 %. Никогда не употребляют спиртное 75,6 % опрошенных (рис. 15).

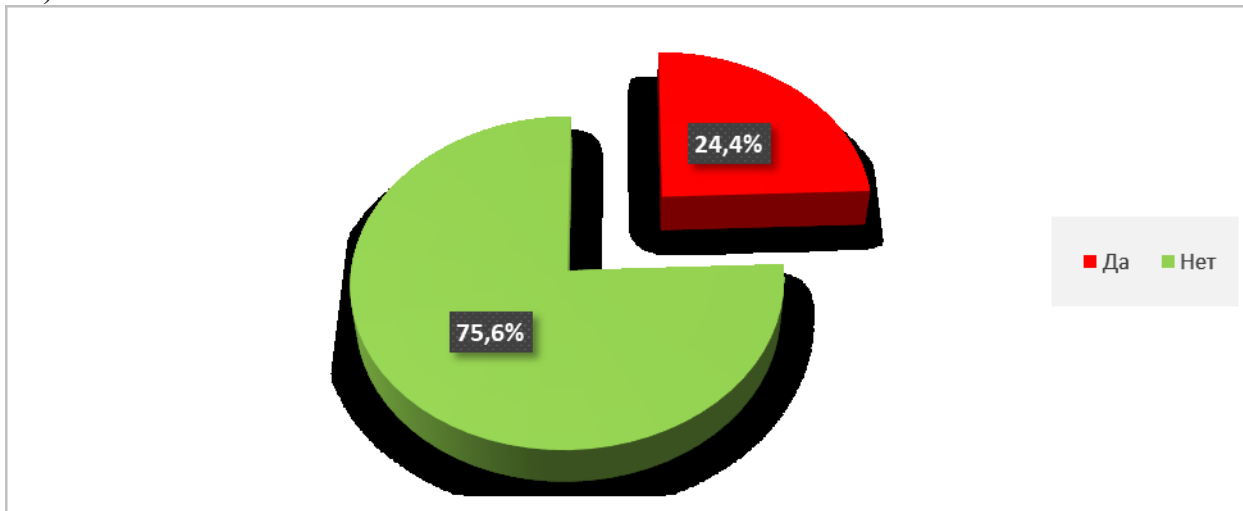


Рисунок 15 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?»  
(в % к числу опрошенных)

77,8 % опрошенных осознают, что употребление алкоголя вредно для здоровья. У 15,6 % вопрос о вреде употребления алкоголя вызвал трудности с ответом.

Респондентам был задан вопрос о том, считают ли они употребление энергетических напитков вредным для здоровья. Утвердительно ответили на вопрос 60,0 % опрошенных, не смогли определиться с ответом 11,1 %. 28,9 % старшеклассников не считают употребление энергетических напитков вредным для здоровья.

### Источники информации о здоровье

Участникам опроса было предложено указать, какие источники они предпочитают для получения информации, связанной с сохранением и укреплением здоровья. В порядке уменьшения значимости список источников информации выглядит следующим образом:

- медицинские работники – 42,2%;
- родители – 37,1 %;
- преподаватели в школе – 31,1%;
- интернет – 25,6%;
- друзья, знакомые – 27,8%;
- телевизионные передачи – 28,9%;
- статьи в журналах, газетах – 11,1%.

### ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (1-4 КЛАССЫ)



Абсолютное большинство респондентов соблюдают следующие правила личной гигиены: всегда моют руки, когда приходят с улицы (87,5 %), после посещения туалета (87,5 %), перед едой (75 %), чистят зубы 2 раза в день (70,8 %). Более половины опрошенных школьников ежедневно принимают душ, ванну (58,3 %). Вариант ответа «Не соблюдаю правила личной гигиены» никто не отметил из младших школьников, участвующих в опросе.

87,5% респондентов стараются больше времени проводить на свежем воздухе, 62,5 % отдыхают после уроков в школе; 41,6 % спят, 45,8 % опрошенных ложатся спать и встают в одно и то же время; 50 % – смотрят телевизор, 45,8 % проводят за компьютером не более 30 минут в день. Только 12,5 % школьников признались, что не соблюдают режим дня.

Младшие школьники на вопрос «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» являются: «гуляю на улице» (87,5 %), «читаю» (41,6 %). Младшие школьники физически достаточно активны: 54,1% играют в подвижные игры, 20,8 % занимаются в спортивных секциях.

Большинство школьников младших классов соблюдают правила режима питания: завтракают каждое утро (79,2 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (83,3 %), питаются не менее 3 раз в день (75 %).

87,5 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 8,3 %.

В семьях опрошенных школьников младших классов курят: папа – 20,8 %, бабушка/дедушка – 25 %. При этом 54,1 % учеников младших классов указали, что никто из членов их семьи не курит.

Доля младших школьников, которым родители разрешают пробовать алкогольные напитки, составила 4,1 %.

## **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ПО ОПРОСУ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 КЛАССЫ)**

Полученные результаты свидетельствуют, что наиболее распространенными элементами физической активности являются регулярные прогулки и участие в спортивных играх: ежедневно или несколько раз в неделю совершали прогулки 62,2 % и 31,1 % соответственно, играли в спортивные игры 22,2 % и 40,0 % соответственно.

Помимо прогулок и спортивных игр опрошенные старшеклассники делают утреннюю зарядку (15,6 % – каждый день, 26,7 % – несколько раз в неделю), совершают пробежки (15,6 % и 11,1 % соответственно), катаются на велосипеде (24,4 % и 15,6 % соответственно). На посещение бассейна и тренажерных залов указали 17,7 % респондентов: 8,9 % делают это каждый день, 8,9 % – несколько раз в неделю.

Респонденты не в полной мере соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета 97,8 % опрошенных, после прихода с улицы – 86,7 %, перед едой – 95,6 %; чистят зубы 2 раза в день – 77,8 %; ежедневно принимают душ, ванну – 71,1 %.



82,2 % уделяют время отдыха после школы, спят не менее 8 часов в день (60,0 %), соблюдают режим дня (80 %). Опрос показал, что если смотрят телевизор не более 2 часов в день 24,4 % старшеклассников, то за компьютером респонденты проводят больше времени: не более двух часов за компьютером проводит только 26,7 %.

Значительная часть респондентов на каникулах проводят время на даче и в деревне (55,6 %), навещают родственников (48,9 %), отдыхают в лагере, санатории – 26,7 %. Остаются дома 60,0 % опрошенных, уезжают с родителями отдыхать 13,3 %.

Полученные данные о частоте употребления различных продуктов позволяют сделать следующие выводы:

употребление овощей и фруктов, мяса, молока и кисломолочных продуктов является неотъемлемым принципом питания большинства респондентов;

высок уровень потребления сладостей и колбасных изделий и сладких газированных напитков;

на низком уровне находится потребление рыбы и морепродуктов.

Большинство респондентов соблюдают правила режима питания: принимают пищу в одно и то же время (80 %), завтракают каждое утро (66,7 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (51,1 %). Респонденты отмечали, что стараются не переедать (55,6 %) и не перекусывают «на лету» (24,4 %) (рис. 11). 20,0 % признались, что питаются как придется.

11,1 % респондентов часто испытывают стрессы, 53,3 % – иногда. Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 35,6 % опрошенных.

Для снятия стресса школьники чаще используют следующие средства: музыка (68,9 %), фильмы (55,6 %), встречи с друзьями (66,7 %), прогулки на свежем воздухе (60,0 %).

У респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье: члены семьи проявляют уважение друг к другу (95,6 %), заботятся и поддерживают в трудных ситуациях (91,1 %), прививают нравственные качества (77,7 %). Родители интересуются проблемами детей (73,3 %), проводят беседы о вреде курения и алкоголя (77,8 %) и обучают правилам безопасности (75,6 %).

Из ответов участников опроса следует, что в недостаточной степени происходит совместное проведение семейного досуга: 55,6 % имеют общие с родителями интересы и увлечения, 35,6 % вместе с родителями посещают спортивные и культурные мероприятия, 44,4 % собираются всей семьей для общения.

Опрос показал, что доля респондентов, которые курят постоянно, составляет всего 2,2 % от общего количества опрошенных, курят иногда 11,1 %, курили, но бросили (пробовали курить) 15,6 %, не курят 71,1 %.

2,2 % респондентов начали (попробовали) курить с 6-7 лет, 8,9 % – в 9-11 лет, 13,3% в 13 и более лет.

Причины, по которым учащиеся выкурили свою первую сигарету:

из интереса, любопытства – 13,3 %;

из-за желания казаться взрослым – 2,2 %;

не знали о вреде – 13,3 %.

4,4 % респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить, не хотят бросать 8,9 %, 15,6 % курящих не определились с ответом.



Доля тех школьников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь, составляет 24,4 %. Никогда не употребляют спиртное 75,6 % опрошенных

Значительное влияние на поведение в отношении курения подростков оказывает курение друзей. Данный вопрос является маркером уровня распространенности курения среди учащихся. На вопрос «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» вариант ответа «Да» отметили 28,9 % опрошенных, «Нет» – 60,0 %, «Затрудняюсь ответить» – 11,1 %.



5. Логотип проекта " Жировичи – здоровый агрогородок "





## 6. Проекты

### 6.1. Проект «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни» для населения.

**Срок реализации проекта:** закончено финансирование проекта в декабре 2017, но реализация проекта продолжается.

**Цели и задачи реализации проекта:**

- организация сопровождения специалистами при занятиях спортом;
- подготовка лидеров в сфере ЗОЖ среди учащихся (работников);
- популяризация здорового образа жизни (формирование моды на ЗОЖ).

**Задача 1:** создание условий для повышения физической активности жителей города, поселка;

**Задача 2:** повышение информированности учащихся о преимуществах ведения здорового образа жизни, увеличения физической активности, о методах рациональной организации занятий;

**Задача 3:** пропаганда здорового образа жизни членами инициативной группы и популяризация здорового образа жизни.



**Краткая характеристика участников проектной деятельности:** 21 человек (учащиеся и работники учреждения образования «Слонимский государственный медицинский колледж», Государственного учреждения «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии», учреждения здравоохранения «Слонимская центральная больница»).

**Краткое описание проведенной работы (в соответствии с планом реализации проекта):**

Предложение жителям агрогородка на Слонимщине поучаствовать в проекте Белорусского общества Красного Креста при поддержке Швейцарского Красного Креста «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни» поступило в начале прошлого года. Священник Владимир Коляда – руководитель миссионерского отдела Новоградской епархии в Жировичах стал ли-



дером группы «К истокам здоровья», организованной на территории сельского Совета. За новое дело отец Владимир брался, имея организаторский опыт. Он знал возможности и потребности местных жителей.

Главная поддержка при подготовке мини-проекта и определении направлений деятельности «группы здоровья» исходила от председателя Слонимской районной организации Красного Креста Людмилы Ивановой и матушки Ксении, которая вместе со своими детьми Самсоном, Марией, Глафирой и Иваном является активным членом группы.

В Жировичи едет немало туристов, паломников. Часто проводятся различные мероприятия. С учетом этого по красивым природным и историческим местам разработаны «маршруты здоровья» для одно- и многодневных пеших и велосипедных походов, к примеру, из Жировичей в Сынковичи. Организуются также сплавы по реке на байдарках из Шиловичей через Слоним в Поречье.

Готовили маршруты волонтеры совместно с инициативными жителями. Установили указатели, обустроили площадки для волейбола и футбола. Слонимский лесхоз помог оборудовать на местах отдыха кострища, скамейки. Есть туристическое снаряжение. Красный Крест помог закупить спортивный инвентарь. Любой желающий может приобщиться к тем двум десяткам местных жителей, которые ратуют в Жировичах за здоровый образ жизни.

## **6.2. Информационно-образовательный проект «Вместе на пути к здоровью».**

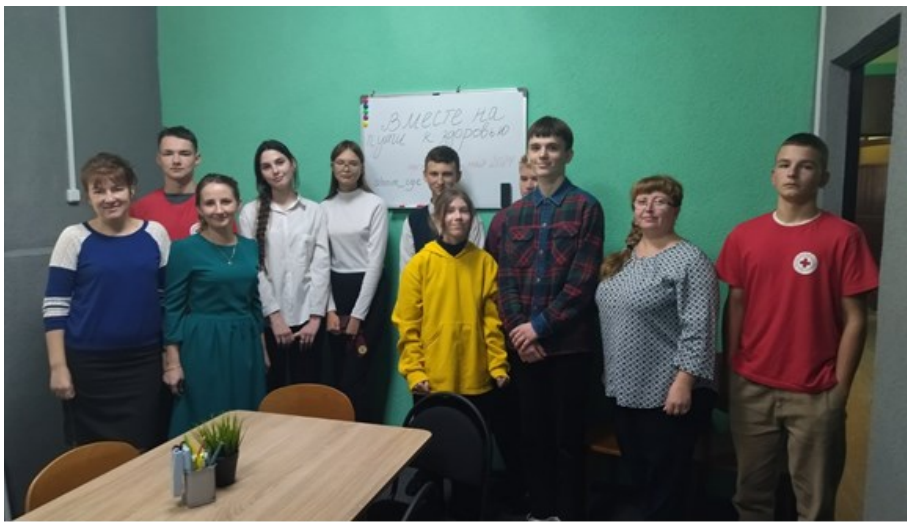
**Срок реализации:** август 2022 – май 2024

**Цель:** Формирование конструктивного типа поведения в отношении сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

- создать инициативную группу из числа желающих участников волонтерского движения;
- сформировать у волонтеров умение принимать осознанные решения, касающиеся физического, психического, социального и духовно-нравственного здоровья;
- подготовить волонтеров к реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждениях образования;
- развить лидерские, коммуникативные способности, умения и навыки подростков;
- познакомить волонтеров с планированием самостоятельной работы со сверстниками;
- организовать и сопровождать самостоятельную деятельность волонтеров-инструкторов со сверстниками через проведение информационно-образовательных мероприятий: акций, игр, тематических выступлений, конкурсов.





**Краткая характеристика участников проектной деятельности:** 15 учащихся учреждений образования Слонимского района являющиеся волонтерами Красного Креста (двое из УО "Жировичский государственный аграрно-технический колледж"), государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии», Слонимская районная организация Белорусского общества Красного Креста.

## 7. Информационно-профилактические мероприятия

### 7.1. Акция «Здоровые цифры здорового человека»

В рамках Мероприятий по реализации районной **акции «Здоровые цифры здорового человека»** в рамках проведения информационно-профилактического проекта «Цифры здоровья: артериальное давление» по профилактике болезней системы кровообращения среди различных категорий населения совместно со специалистами УЗ «Слонимская ЦРБ».

Во время акции все желающие смогли получить консультацию, измерить артериальное давление, рост, вес, индекс массы тела, выявить факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и получить советы по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционной заболеваемости.

Проведено в 2019 году 39 акций, охвачено измерением артериального давления 1660 человек, у 508 выявлено превышение (30,6%). Выявлены факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. 216 направлены к специалистам.

**АКЦИЯ "ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!"**

**ЗДОРОВЬЕ ГОРОДА И ПОСЕЛЕНИЯ**

**SLONIM\_CGE**



Основные задачи профилактики сердечно – сосудистых заболеваний у здорового человека:

- систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт. ст.;
- отсутствие употребления табака;
- уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л;
- ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой умеренной физической активности;
- ежедневное использование не менее 5 штук фруктов и овощей;
- избегать ожирения и сахарного диабета.

Грамотный и внимательный подход к собственному здоровью позволит не только снизить риск возникновения, но и полностью избежать развития болезней системы кровообращения.

## 7.2. Масштабное спортивное событие «Монастырский забег»

В мае в Жировичах проходит масштабное спортивное событие — «Монастырский забег». Команда Слонимского зонального ЦГЭ приняла участие в «Монастырском забеге» на дистанции 3 км.



Организатором события стала Белорусская федерация легкой атлетики. Забег стартовал в центре Жирович возле Успенского собора в составе нескольких тысяч участников, среди которых были и 5 сотрудников Слонимского ЦГЭ. На финише всех участников забега ждали заслуженные медали. Забег прошел в праздничной атмосфере.





Также на мероприятии отделом общественного здоровья Слонимского зонального ЦГЭ совместно с отделением формирования здорового образа жизни Слонимской ЦРБ была организована площадка здорового образа жизни. Все желающие смогли измерить артериальное давление, сатурацию крови, индекс массы тела. Для детей были организованы веселые игры и конкурсы. Участники получили сладкие призы и информационно-образовательные материалы.