

**Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья» лицей апрель – май 2019 год**

*С целью изучения эффективности мероприятий по реализации областного профилактического проекта «Здоровое поведение – мой выбор» для учащихся учреждений образования г. Гомель и Гомельской области, направленный на формирование здорового образа жизни, профилактику травматизма и употребления психоактивных веществ, просим Вас принять участие в анкетировании для последующего анализа.*

*Внимательно прочитайте вопросы и варианты ответов к ним. Выберите и отметьте тот номер варианта ответа, который наиболее полно отражает Ваше мнение. Если среди имеющихся вариантов ответов Вы не нашли подходящего, напротив слова «Другое» напишите то, что соответствует Вашему мнению. Заранее благодарим Вас за участие в анкетировании.*

*Опрос анонимный и все данные будут использованы в обобщенном виде.*

**1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- 1 Хорошее – 24чел./48 %
- 2 Скорее хорошее – 4 чел./ 8 %
- 3 Удовлетворительное – 14 чел./ 28 %
- 4 Скорее плохое – 2 чел./4 %
- 5 Плохое – 1 чел./ 2%
- 6 Затрудняюсь ответить – 5 чел./ 10%

**2. Укажите, по Вашему мнению, основные факторы, благоприятно влияющие на здоровье человека: (возможно несколько вариантов ответов)**

- 1 Полноценный отдых – 40 чел./ 80%
- 2 Благоприятные экологические условия – 16 чел./ 32%
- 3 Хорошие условия труда/учебы – 21 чел./42 %
- 4 Правильное питание – 32 чел./64 %
- 5 Качественное медицинское обслуживание – 12 чел./24 %
- 6 Достаточная физическая активность – 20 чел./ 40%
- 7 Отказ от вредных привычек – 12 чел./ 24 %
- 8 Материальное благополучие – 3 чел./ 6 %
- 9 Взаимопонимание в семье/на учебе – 18 чел./ 36 %
- 10 Другое \_\_\_\_\_ – 1 чел./ 2%

**3. Как изменилось Ваше отношение к своему здоровью за последний год?**

- 1 Как и прежде, уделяю недостаточно внимания своему здоровью – 9 чел./ 18 %
- 2 Как и прежде, уделяю достаточно внимания своему здоровью – 21 чел./42 %
- 3 Стал (а) больше внимания уделять здоровью – 7 чел./ 14 %
- 4 Стал (а) меньше внимания уделять здоровью – 6 чел./12 %
- 5 Затрудняюсь ответить – 7 чел./ 14 %

**4. Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления здоровья? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)**

- 1 Ежедневно делаю физическую зарядку – 14 чел./ 28 %
- 2 Занимаюсь активными видами спорта – 11 чел./22 %
- 3 Посещаю бассейны, тренажерные залы и т.д. – 3 чел./ 6 %
- 4 Занимаюсь закаливанием организма – 4 чел./8 %
- 5 Слежу за своим весом – 12 чел./ 24 %
- 6 Сплю не менее 8 часов в сутки – 18 чел./ 36 %
- 7 Контролирую свое психическое состояние – 12чел./ 24%
- 8 Соблюдаю правила личной гигиены – 24 чел./48 %
- 9 Читаю литературу о здоровье (журналы, газеты, справочники и т.д.) – 3чел./ 6%
- 10 Смотрю передачи о здоровье по ТВ, в Интернете – 10чел./ 20%
- 11 Принимаю участие в профилактических мероприятиях, посвященных сохранению здоровья (акциях, выставках и т.д.) – 1 чел./2 %
- 12 Другое \_\_\_\_\_ – 2чел./4 %

**5. Какие навыки самоконтроля за состоянием своего здоровья Вы используете? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)**

- 1 Измерение артериального давления – 7 чел./ 14%
- 2 Измерение частоты пульса – 16 чел./32 %
- 3 Измерение веса – 11 чел./ 22%
- 4 Измерение температуры тела – 26 чел./ 52%
- 5 Умение определять начальные симптомы заболеваний – 16 чел./ 32%
- 6 Другое \_\_\_\_\_ – 2 чел./ 4%

**6. Рассчитайте свой индекс массы тела (приложение) и выберите соответствующую категорию:**

- 1 Выраженный дефицит массы тела (16 и менее) – 5 чел./10 %
- 2 Недостаточная (дефицит) масса тела (16 – 18,5) – 6 чел./12 %
- 3 Норма (18,5 – 24,99) – 35 чел./70 %
- 4 Избыточная масса тела (предожирение) (25 – 30) – 2 чел./ 4%
- 5 Ожирение первой степени (30 – 35) – чел./ %
- 6 Ожирение второй степени (35 – 40) – чел./ %
- 7 Ожирение третьей степени (морбидное) (40 и более) – 2 чел./ 4%

**7. Укажите основные принципы Вашего режима питания?**

- 1 Питаюсь не менее 3-4 раз в день – 32 чел./ 64%
- 2 Питаюсь 1-2 раза в день – 11 чел./22 %
- 3 Питаюсь не регулярно – 7 чел./ 14%
- Другое \_\_\_\_\_ – 0 чел./ %

**8. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)**

- 1 Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания – 14 чел./ 28 %
- 2 Использую йодированную соль – 0 чел./ %
- 3 Использую бытовые приборы для очистки воды, воду из специальных источников – 5 чел./10 %
- 4 Покупаю бутилированную воду – 11 чел./22 %
- 5 Соблюдаю режим питания (ем в одно и то же время) – 12 чел./ 24%
- 6 Слежу за сроком годности употребляемых продуктов, маркировкой – 14 чел./28 %
- 7 Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов и т.п.) – 13 чел./26 %
- 8 Подсчитываю суточные калории – 5 чел./ 10 %
- 9 Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным – 5 чел./10 %
- 10 Питаюсь, как придется – 12 чел./ 24%
- 11 Никакими – 1 чел./2 %
- 12 Другое \_\_\_\_\_

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

	Ежедневно	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю	Очень редко	Никогда
Морепродукты	0 чел./ %	3 чел./6 %	16 чел./32%	26 чел./ 52%	5 чел./10 %
Овощи (свежие, отварные, тушеные)	9 чел./ 18%	25 чел./ 50%	12 чел./ 24%	3 чел./6 %	1 чел./ 2%
Фрукты	17 чел./ 34%	21 чел./ 42%	7 чел./ 14%	4 чел./8 %	1 чел./ 2%

**10. Сколько времени в день составляет Ваша двигательная активность (включая пешие переходы, походы в магазины, уборку дома и пр.)?**

- 1 Менее 30 минут – 7 чел./ 14 %
- 2 30-60 минут – 11 чел./ 22 %
- 3 Более 60 минут – 32 чел./64 %

**11. Курите ли Вы?**

- 1 Никогда не пробовал– 25 чел./50 %  
 2 Курил, но бросил– 5 чел./ 10%  
 3 Курю от случая к случаю– 8 чел./16 %  
 4 Курю постоянно (выкуриваю менее 1 пачки в сутки) – 6 чел./ 12%  
 5 Курю постоянно (выкуриваю примерно 1 пачку в сутки) – 3 чел./ 6%  
 6 Курю постоянно (выкуриваю более 1 пачки в сутки) – 3 чел./ 6%

*Если не курите или бросили курить, то переходите к вопросу №13*

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

- 1 Да– 18 /36 %  
 2 Нет– 14 чел./28 %

**13. Признаете ли Вы вред электронных сигарет?**

- 1 Нет, считаю их безвредными – 20 чел./40 %  
 2 Наносят малый ущерб – 5 чел./ 10 %  
 3 Полностью признаю– 12 чел./ 24 %  
 4 Затрудняюсь ответить–13 чел./ 26 %

**14. 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	Не употребляю
Пиво	8 чел./ 16%	4 чел./8 %	14 чел./ 28 %	4 чел./ 8 %	23 чел./ 46 %
Легкие вина	5 чел./ 10%	2 чел./ 4%	4 чел./ 8 %	18 чел./36 %	21 чел./ 42 %
Крепкие алкогольные напитки	7 чел./ 14%	3 чел./ 6 %	9 чел./ 18 %	5 чел./ 10%	28 чел./ 56 %

**15. Пробовали ли Вы когда-либо наркотические, токсические вещества?**

- 1 Да– чел./ %  
 2 Нет– чел./ %

**16. В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез: (дайте, пожалуйста, ответ по каждой строке)**

	Да, пытался и мне это удалось	Да, пытался, но мне это не удалось	Нет, не пытался
1 Бросить курить	16 чел./ 32 %	4 чел./ 8 %	30 чел./ 60 %
2 Похудеть	9 чел./ 18 %	10 чел./ 20 %	31 чел./62 %
3 Пополнить	6 чел./ 12%	7 чел./ 14%	37 чел./ 74%
4 Меньше употреблять в пищу жиров	6 чел./12 %	8 чел./16 %	36 чел./ 72%
5 Меньше употреблять в пищу соли, сахара	7 чел./ 14	10 чел./ 20%	33 чел./66 %
6 Увеличить свою физическую активность	18 чел./ 36%	8 чел./ 16%	24 чел./ 48%
7 Уменьшить употребление алкоголя	9 чел./18 %	6 чел./12 %	35 чел./ 70%

**17. Соблюдаете ли Вы правила дорожного движения при переходе улицы, посадке/высадке в/из транспортного средства?**

- 1 Да, всегда - 33чел./ 66%  
 2 Да, но иногда нарушаю – 14 чел./ 28%

3 Нет - 3 чел./ 6%

4 Другое \_\_\_\_\_

**18. Соблюдаете ли Вы технику безопасности при работе с движущимися, вращающимися и другими электроприборами, оргтехникой?**

1 Да, всегда - 37 чел./ 74%

2 Да, но иногда нарушаю - 10 чел./ 20%

3 Нет - 3 чел./ 6%

**19. Какими навыками оказания первой медицинской помощи Вы владеете? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)**

1 Искусственное дыхание – 12 чел./ 24%

2 Непрямой массаж сердца – 16 чел./ 32%

3 Оказание помощи при переломах, вывихах, ушибах – 9 чел./ 18%

4 Оказание помощи при ожогах – 7 чел./ 14%

5 Остановка кровотечений (наложение жгута, повязок) – 16 чел./ 32 %

6 Оказание помощи при укусах насекомых – 7 чел./ 14 %

7 Оказание помощи утопающим - 12 чел./ 24 %

**20. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?**

1 Часто – 10 чел./ 20%

2 Иногда – 16 чел./ 32%

3 Редко – 12 чел./ 24 %

4 Никогда - 12 чел./ 24%

**21. Современная жизнь непроста, накапливается усталость, напряженность. Какие средства снятия усталости и напряженности используете лично Вы? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)**

1 Сон - 45 чел./ 90 %

2 Чтение книг, газет, журналов – 7 чел./ 14%

3 Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки – 11 чел./ 22%

4 Общение – 19 чел./ 38 %

5 Аутотренинг, медитация и т.д. – 2 чел./ 4 %

6 Экстремальные виды отдыха: авто, мотогонки, прыжки с парашютом и т.д. – 3 чел./ 6%

7 Прогулки на природе - 11 чел./ 22%

8 Физический труд, работа на даче – 13 чел./ 26%

9 Туризм, рыбалка – 3 чел./ 6%

10 Алкоголь - 3 чел./ 6%

11 Спорт и физкультура – 10 чел./ 20%

12 Посещение театра, кинотеатра и др. – 1 чел./ 2%

13 Другое \_\_\_\_\_

**22. Как бы Вы охарактеризовали свое настроение в последнее время?**

1 Прекрасное настроение - 16 / 32%                      4 Подавленное настроение - 5/10%

2 Нормальное, ровное настроение - 16/32 %                      5 Затрудняюсь ответить – 5/10%

3 Испытываю напряжение, раздражение – 8/16%

**23. Охарактеризуйте свой сон:**

1 Крепкий, спокойный – 30 чел./ 60%

2 Временами просыпаюсь среди ночи – 13 чел./ 26 %

3 Беспокойный, тревожный сон – 7 чел./ 14%

**24. Бывают ли периоды в Вашей жизни, когда Вы чувствуете себя одиноким человеком?**

1 Практически никогда - 17/34%

4 Довольно часто – 7/14%

2 Изредка - 22/44%

5 Постоянно

3 Время от времени – 4/8%

**25. Испытываете ли Вы беспричинный страх?**

- 1 Практически никогда – 25/50%
- 2 Изредка – 12/24%
- 3 Время от времени – 7/14%

- 4 Довольно часто – 6/12%
- 5 Постоянно

**26. Считаете ли Вы себя счастливым человеком?**

- 1 Да- 24 /48%
- 2 Нет - 5/10%
- 3 Затрудняюсь ответить - 21/42%

**27. В случае каких-либо затруднений, сомнений, тревог, к кому Вы чаще всего обращаетесь за советом, помощью? (не более 3-х вариантов ответа)**

- 1 К родителям - 25 чел./ 50%
- 2 К брату, сестре или другому родственнику – 17 чел./ 34%
- 3 К другу (подруге) – 17 чел./ 34%
- 4 К психологу, психотерапевту или другому специалисту – 3 чел./ 6 %
- 5 В религиозные учреждения – 0 чел./ %
- 6 Свои проблемы я в состоянии решить сам(а) - 9 чел./ 18 %
- 7 Мне не к кому идти за советом – 3 чел./ 6 %
- 8 Другое \_\_\_\_\_

Ответьте, пожалуйста на несколько вопросов о себе:

**28. Ваш пол:**

- 1 Мужской – 38 чел./76 %
- 2 Женский – 12 чел./ 24%

**29. Возраст (количество полных лет) 16 – 17 чел /34%**

**17 – 16 чел/32%**

**18 – 16 чел/32%**

**25 – 1 чел./2%**

Приложение

**Расчет индекса массы тела**

Формула расчета индекса массы тела (BMI):

$$BMI = \frac{m}{h^2}$$

, где m – масса тела человека (в килограммах), а h – рост человека (в метрах в квадрате).

	<b>Индекс массы тела</b>
Выраженный дефицит массы тела	16 и менее
Недостаточная (дефицит) масса тела	16 – 18,5
Норма	18,5 – 24,99
Избыточная масса тела (предожирение)	25 – 30
Ожирение первой степени	30 – 35
Ожирение второй степени	35 – 40
Ожирение третьей степени (морбидное)	40 и более