



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

# Профиль здоровья

## ЖИТЕЛЕЙ АГРОГОРОДКА ГЕРАНЕНЫ



2025

## Содержание

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

## Предисловие

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

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

## О проекте «Геранёны – здоровый агрогородок»

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

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

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

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

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

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

## Логотип проекта «Геранёны – здоровый агрогородок»

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



## Историческая справка

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



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

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



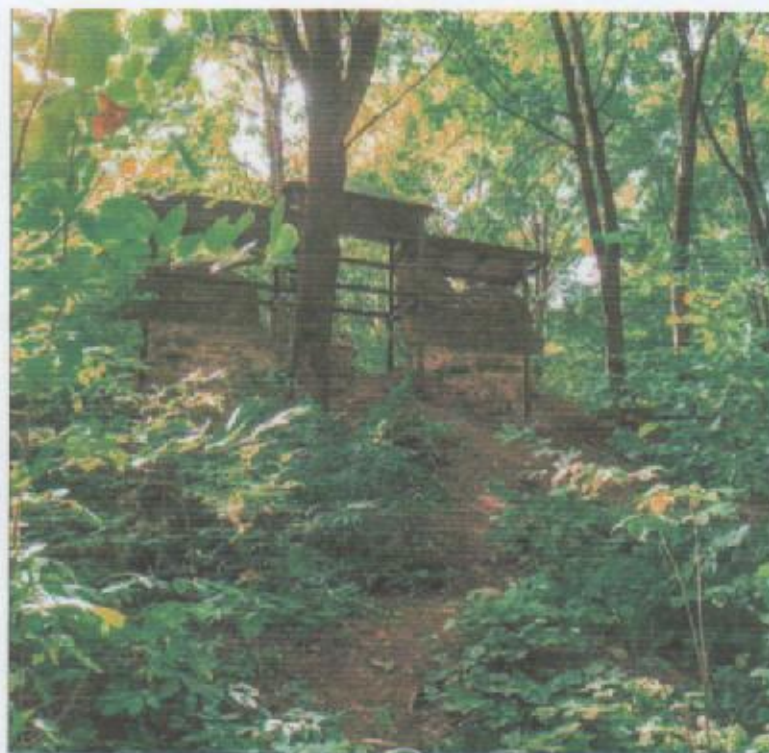
Альбрехта Станислав, сыграл свадьбу с Барбарой Радзивилл – будущей королевой Польши. До 1542 года замком владели Гаштольды, затем – великие князья литовские и короли польские Сигизмунд I и Сигизмунд II Август, до 1588 – разные лица, позже Сапегы, с 1643 – подскарбий Николай Кишка. Во время войны России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

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



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

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



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



## Социально – экономическая характеристика

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



## Санитарно – гигиеническая характеристика

### Водопотребление и водоотведение.

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

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

### Обращение с отходами.

Основным способом утилизации коммунальных отходов является их сбор и временное хранение на контейнерных площадках, с последующим вывозом спецавтотранспортом Ивьевского РУП ЖКХ на полигон ТКО. Количество отходов поступающих на полигон от населения аг. Геранёны составляет 365 тонн в год. Полигон расположен в д. Стриженята. Общая площадь полигона 2,86 га, участок занятый отходами – 2,38 га. Проектная вместимость полигона составляет 538000 м<sup>3</sup> – 107600 т. Заполненность полигона составляет 59,9%. Начало эксплуатации полигона – 2001 год. Полигон оборудован сетчатым ограждением. На территории полигона имеется площадка для компостирования органических отходов, дезинфекционная ванна, весовое оборудование, смотровая площадка, дозиметр.

## Медико – демографическая ситуация

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

### Демографические показатели:

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

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

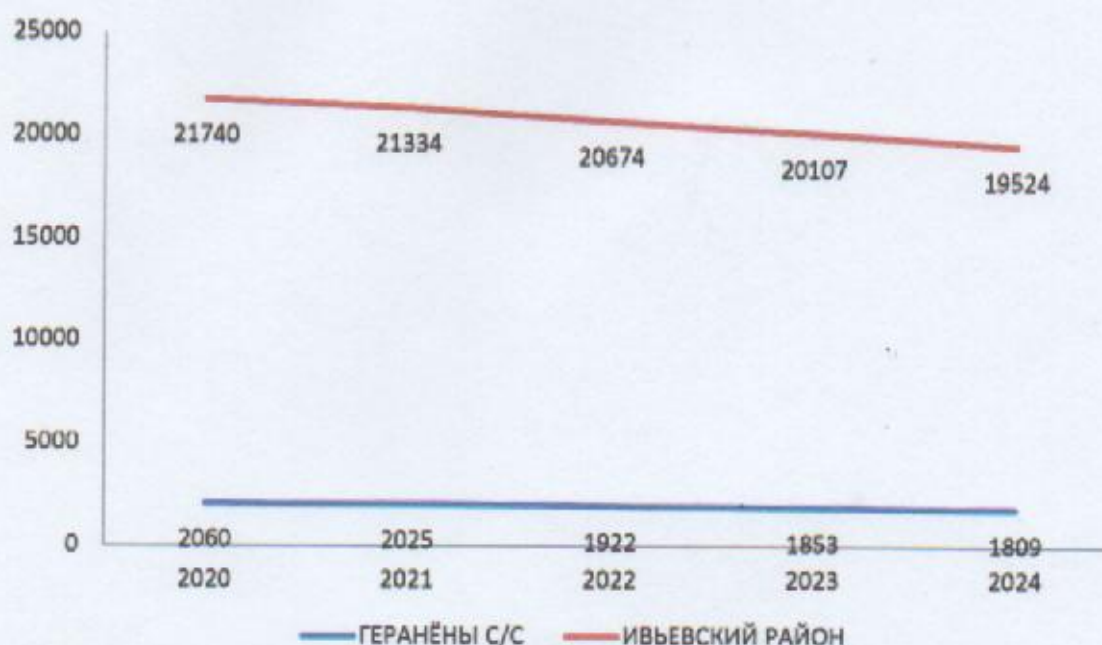


Рисунок 1. Динамика численности населения Геранёны с/с за период 2020–2024 гг. (количество человек на начало года).

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

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

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

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

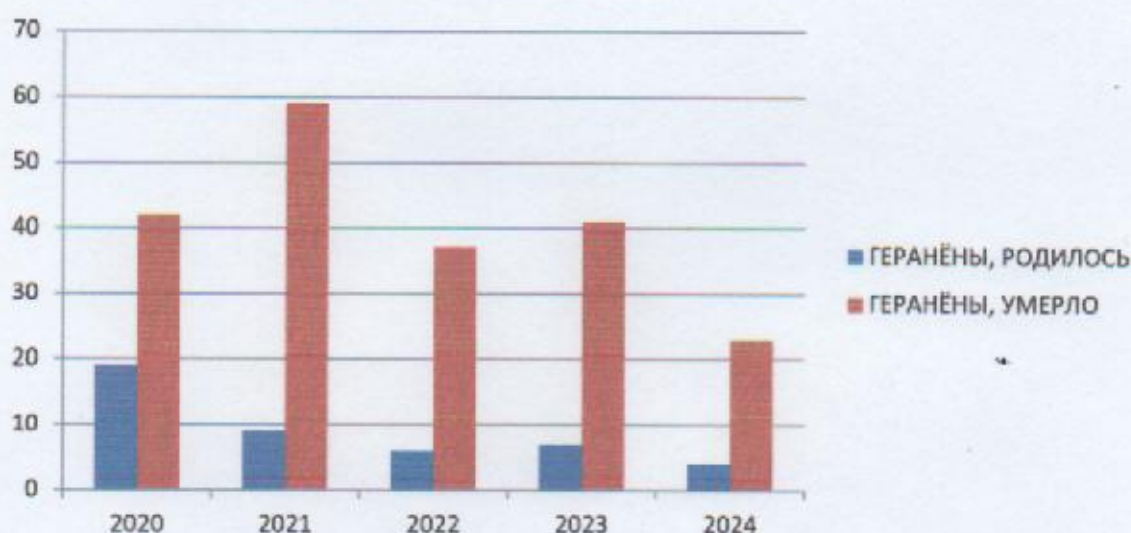


Рисунок 2. Родилось / умерло по аг. Геранёны за 2020 – 2024 годы.

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

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





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



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



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



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

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

## Состояние здоровья населения

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

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

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

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

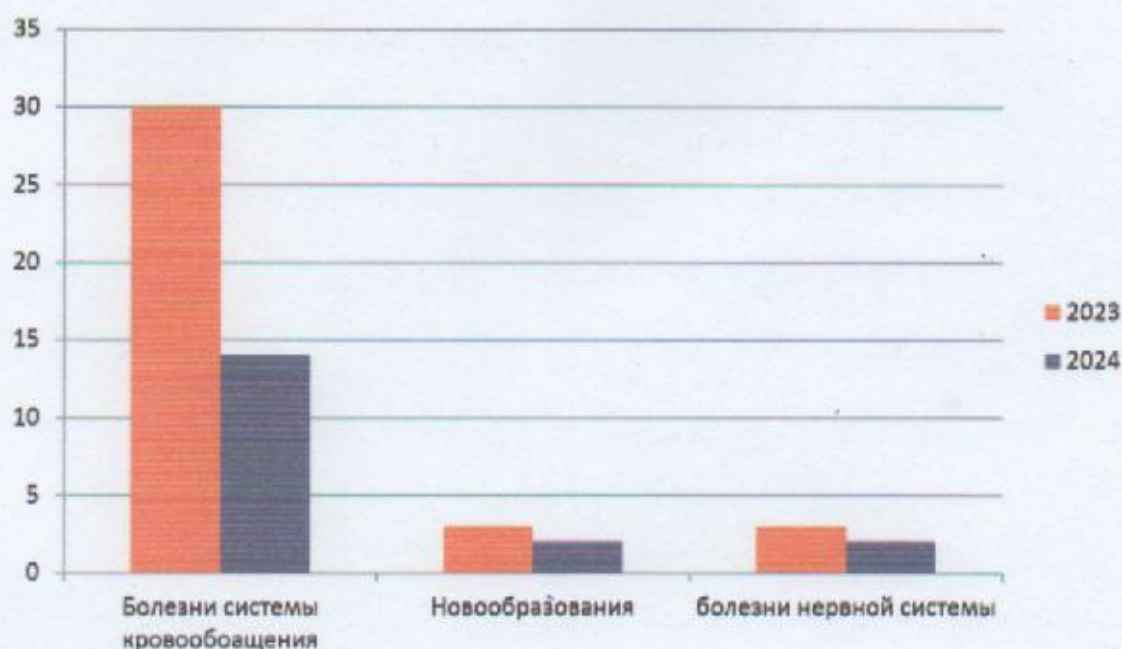


Рисунок 7. Структура причин смертности населения аг. Геранёны в сравнении 2023/2024 годы.

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

## Данные социологического опроса

Взрослое население, женщины ,127 чел.

### 1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

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

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

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

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

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

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

(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

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



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

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

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

**6. Курите ли Вы сигареты или другие табачные изделия?**

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

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

1. Да 1 (33,3%)
2. Нет 2 (66,4%)

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

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

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

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

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



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

**Отметьте, пожалуйста, некоторые сведения о себе:**

**11. Ваш пол:**

1. Мужской

2. Женский 127 (100,0%)

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

**Взрослое население, мужчины, 119 чел.**

**1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?**

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**8. Курите ли Вы сигареты или другие табачные изделия?**

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

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



1. Да 17 (54,8%)

2. Нет 14 (45,2%)

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

1. Да 24 (77,4%)

2. Нет 6 (19,5%)

3. Затрудняюсь ответить 1  
(3,2%)

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

1. Использую ежедневно 3 (2,5%)

2. Использую иногда 1 (0,8%)

3. Не использую 115 (97,6%)

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

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

Отметьте, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

11. Ваш пол:

1. Мужской 119 (100,0%)

2. Женский

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

**Детское население, девочки, 11 чел.**

1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?

1. Да, я никогда не болею 1 (9,1%)

2. Да, но я иногда болею 9 (81,8%)

3. Я часто болею 1 (9,1%)

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

**7. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?**

1. Да 0
2. Нет 11 (100%)

**8. Как ты относишься к курению?**

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

**9. Кто курит в твоей семье?**

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

**10. Разрешают ли тебе родители пробовать алкогольные напитки?**

1. Да 0 %
2. Нет 11 (100%)

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

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

**12. Бывает ли у тебя плохое настроение?**

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

**13. Что тебя расстраивает чаще всего?**

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

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

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



**Расскажите о себе:**

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

**Детское население, мальчики, 9 чел.**

**1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?**

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

**7.Пробовал ли ты когда-нибудь курить?**

- 1.Да
2. Нет 9 (100%)

**8.Как ты относишься к курению?**

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

**9.Кто курит в твоей семье?**

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

**10.Разрешают ли тебе родители пробовать алкогольные напитки?**

- 1 Да 2 (22,2%)
2. Нет 7 (77,8%)

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

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

**12.Бывает ли у тебя плохое настроение?**

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

**13.Что тебя расстраивает чаще всего?**

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

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

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



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

**Расскажите о себе:**

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

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

**Подростки, девушки, 11 чел.**

**1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?**

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**11. Есть ли у Вас друзья, которые курят?**

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

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

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

**13. Курите ли Вы?**

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

**14. Есть ли у Вас желание бросить курить?**

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

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



13 лет

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

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

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

1. Да 2 (18,2%)                      2. Нет 9

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

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

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

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

20. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Отметьте некоторые сведения о себе:**

**25. Ваш пол:**

1. Мужской 2. Женский 11 (100%)

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



## Подростки, юноши, 12 чел.

### 1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

**11. Есть ли у Вас друзья, которые курят?**

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

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

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

**13. Курите ли Вы?**

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

**14. Есть ли у Вас желание бросить курить?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

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

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

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



5. Из интереса, любопытства

10. Другое

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

1. Да 0%

2. Нет 12 (100%)

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

1. Да 11 (91,7%)

2. Нет 0%

3. Не знаю 1 (8,3%)

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

1. Да 9 (75,0%)

2. Нет 1 (8,3%)

3. Не знаю 2 (16,7%)

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

1. Часто 0%

2. Иногда 5 (41,7%)

3. Никогда 7 (58,3%)

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

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

2. Встречаетесь с друзьями 8 (66,7%)

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

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

5. Слушаете музыку 10 (83,3%)

6. Смотрите фильмы, сериалы 5 (41,7%)

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

8. Спите 5 (41,7%)

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

10. Читаете 4 (33,3%)

11. Другое 0%

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**Отметьте некоторые сведения о себе:**

**25. Ваш пол:**

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

**26. Ваш возраст:**

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



## Фотогалерея



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



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



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



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



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

## Заключение

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

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

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