

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ | 2024



СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ	3
ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ	4
СТРУКТУРА ВЫБОРКИ	6
ОБЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	7
АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ	8
АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ	12
ПРОВЕРКА ГИПОТЕЗЫ	18
ВЫВОДЫ	19
РЕКОМЕНДАЦИИ	21

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 22.11.2023 №875 2024 год объявлен Годом семьи.

Семья играет ключевую роль в воспитании детей и формировании их ценностей, убеждений и привычек, включая отношение к здоровому образу жизни.

В условиях всеобщего роста заболеваемости хроническими заболеваниями, ожирения, а также увеличения числа психологических проблем среди детей и молодежи, понимание влияния семейной среды на формирование здорового образа жизни становится особенно важным.

- Ребёнок находится в семье, в сопровождении родителей. В эти годы он фактически имеет минимум заболеваний, которые связаны с социумом. Семья формирует приверженность к здоровому образу жизни. Когда человек вступает во взрослый период, к сожалению, мы видим силы искушений: неустойчивость в определенных взглядах и отсутствие приверженности к здоровому образу жизни создают для него большие риски. И может возникнуть потеря здоровья, связанная с началом курения, употреблением алкоголя, а также избыточным весом, заболеваниями, передаваемыми половым путем (например, ВИЧ-инфекцией, гепатитом С и другими). Важно объяснить, что за всем этим стоят тяжёлые последствия, — сообщил Михаил Мурашко¹.

Изучение роли семьи в формировании здорового образа жизни будущего поколения не только актуально, но и имеет большое практическое значение для поддержания здоровья и благополучия молодежи в современном мире.

¹ Михаил Мурашко: Продолжительность жизни увеличивается в среднем на 19%, если нивелировать всего 5 факторов риска /Министерство здравоохранения Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minzdrav.gov.ru/news/2023/11/17/20607-mihail-murashko-prodolzhitelnost-zhizni-uvlichivaetsya-v-srednem-na-19-esli-nivelirovat-vsego-5-faktorov-riska> (дата обращения: 12.04.2024).

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучить влияние семейной среды на формирование здорового образа жизни подростков с целью выявления основных факторов, препятствующих или способствующих здоровому образу жизни в семье.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1** Выявить информированность взрослого и детского населения по вопросам здорового образа жизни.
- 2** Определить долю лиц, приверженных здоровому образу жизни и распространенность поведенческих факторов риска.
- 3** Изучить влияние родителей на формирование здоровых привычек у детей.
- 4** Выявить факторы, влияющие на отсутствие/присутствие приверженности здоровому образу жизни у подростков.
- 5** Подготовить результаты исследования и рекомендации для разработки мероприятий, способствующих поддержанию здоровья и благополучия семьи.

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Онлайн - анкетирование родителей и молодежи. Анкета состояла из блоков вопрос, на основании которых оценивалась распространенность поведенческих факторов риска среди подростков и уровнем дохода родителей.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Подростки в возрасте 13-18 лет (n=3 447).
- Родители в возрасте 30-50 лет (n=7 183).

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Влияние семейной среды на формирование здорового образа жизни.

ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ

Апрель - май 2024 года

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Уровень дохода семьи может оказывать влияние на способность родителей формировать здоровый образ жизни у подростков. Предполагается, что семьи с более высоким уровнем дохода имеют больше возможностей для обеспечения здорового образа жизни для своих детей, так как могут позволить себе приобретение более качественных продуктов, оплату спортивных секций, доступ к медицинским услугам и т.д.



СТРУКТУРА ВЫБОРКИ ПО ХАБАРОВСКОМУ КРАЮ

Таблица 1. Структура выборки респондентов Хабаровского края

Возраст	План		Факт		Разница	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
13-18 лет	1778	1493	1521	1926	-257	433
30-35 лет	2678	2466	151	1957	-2527	-509
36-50 лет	6460	5756	404	4671	-6056	-1085
Итого	10916	9715	2076	8554	-8840	-1161

СТРУКТУРА ВЫБОРКИ ПО МУНИЦИПАЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЯМ

Таблица 2. Структура выборки респондентов муниципальных образований Хабаровского края

Муниципальные образования	План		Факт		Разница	
	Дети	Родители	Дети	Родители	Дети	Родители
Амурский район	312	1941	329	182	17	-1759
Аяно-Майский район	78	92	2	2	-76	-90
Бикинский район	111	713	250	241	139	-472
Ванинский район	168	1102	366	1296	198	194
Верхнебуреинский район	152	715	165	394	13	-321
Вяземский район	134	619	102	243	-32	-376
г. Комсомольск-на-Амуре	383	1742	960	2011	577	269
г. Хабаровск	396	2098	569	844	173	-1254
Район имени Полины Осипенко	25	110	42	54	17	-56
Комсомольский район	176	807	141	376	-35	-431
Нанайский район	121	449	1	0	-120	-449
Николаевский район	138	815	25	337	-113	-478
Охотский округ	34	229	83	105	49	-124
Район имени Лазо	233	1301	24	144	-209	-1157
Советско-Гаванский район	176	1320	38	89	-138	-1231
Солнечный район	196	871	0	2	-196	-869
Тугуро-Чумиканский район	17	62	2	4	-15	-58
Ульчский район	125	442	120	274	-5	-168
Хабаровский район	360	1946	228	585	-132	-1361

ОПРОШЕНО БОЛЬШЕ ЗАПЛАНИРОВАННОГО

ОТСУТСТВУЮТ РЕСПОНДЕНТЫ

ОБЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняло участие 10 630 респондентов. Из них 67,6% взрослое население и 32,4% подростки 13-18 лет (Рисунок №1).



Структура респондентов в разрезе территориальной принадлежности показала, что большая их часть проживает в городе Комсомольске-на-Амуре, Ванинском районе и городе Хабаровске (Рисунок №2).



РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ | 2024



социологическое исследование

Всего в крае было опрошено 3 447 подростков. Средний возраст составил 14,5 лет. Активное участие в исследовании приняли девочки (Рисунок №3).

3 447

РЕСПОНДЕНТОВ

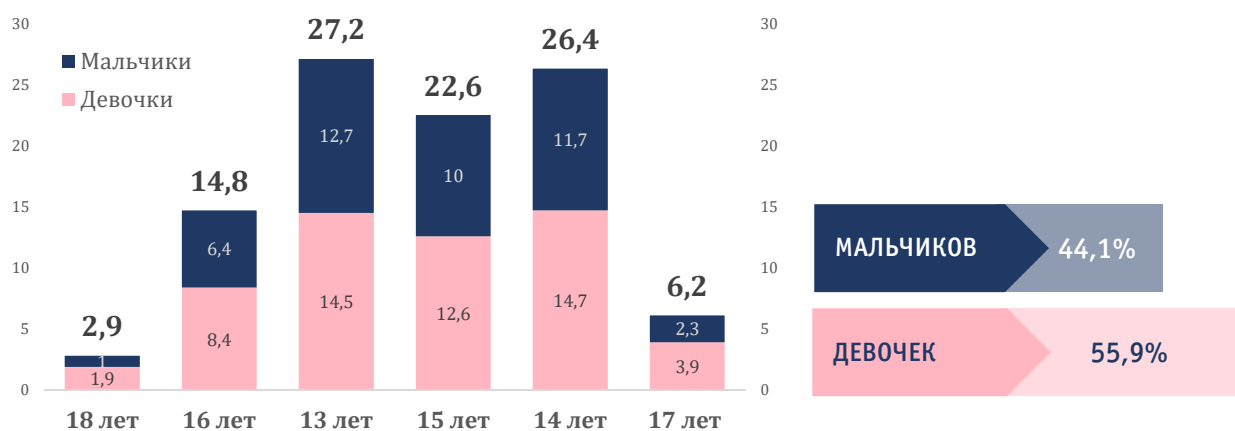


Рисунок №3. Структура респондентов по возрасту и полу (%)

Структура респондентов по территориальной принадлежности выглядит следующим образом: максимальное количество опрошенных в городах Комсомольске-на-Амуре и Хабаровске, отсутствуют респонденты в Солнечном районе. Минимальное количество опрошенных в Нанайском, Ульчском, Тугуро-Чумиканском и Аяно-Майском районах (Рисунок №4).

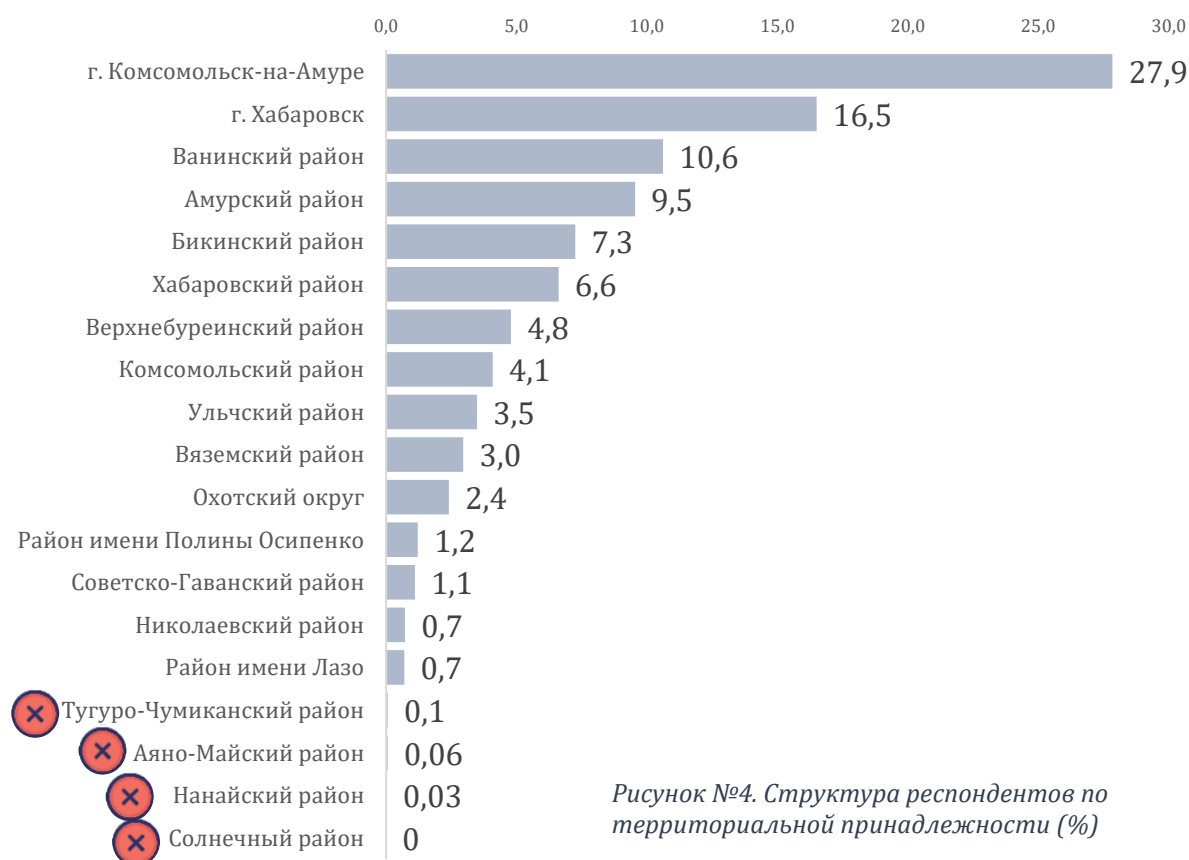


Рисунок №4. Структура респондентов по территориальной принадлежности (%)



МОЛОДЕЖЬ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО...	75,4% отказаться от курения 65,4% не злоупотреблять алкоголем 60,3% быть физически активным 57,6% сбалансированно питаться 53,1% соблюдать правила личной гигиены 32,0% регулярно проходить медицинское обследование 22,4% ежедневно потреблять фрукты и овощи не менее 400 гр. 10,0% потреблять соль ежедневно не более 5 гр.
НЕОБХОДИМО ЛИ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?	51,1% это необходимо 41,9% это важно, но не главное в жизни 4,8% меня это не интересует 2,1% в этом нет необходимости
ФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОЛЖНЫ...	83,0% родители 36,3% педагоги 28,1% медицинские работники 18,0% Интернет
ОСНОВНАЯ МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ...	68,8% улучшить качество жизни 54,8% жить долго 50,8% выглядеть красиво 32,9% хорошее настроение 15,1% сейчас ЗОЖ в тренде
ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕОБХОДИМО...	78,2% наличие желания 41,7% наличие соответствующих знаний 38,9% наличие свободного времени 30,3% наличие денежных средств 12,8% помещение и оборудование
ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ПОЛУЧАЮТ...	76,1% от родителей 54,5% через Интернет 36,2% от специалистов 17,9% от друзей

Рисунок №5. Ответы респондентов на вопросы анкеты по здоровому образу жизни (%)

Понятие «Здоровый образ жизни» для молодежи в основном означает отказ от курения, злоупотребления алкоголем и физическая активность. Всего 5% опрошенных включили в это понятие все варианты ответа, предложенные в опроснике. Считают, что необходимо вести здоровый образ жизни 51,1% молодежи. Среди них 71,9% уверены, что это поможет улучшить качество жизни.

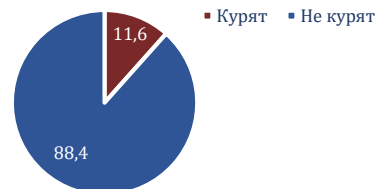
Ответственность за формирование здорового образа жизни респонденты, в большей части, возлагают на родителей и родственников (83%), среди них информацию получают от родителей 80,7%. Меньше всего доверяют Интернету (18%), при этом информацию из Интернета получают 54,5% опрошенных.

Именно **желание** является мотивацией для ведения здорового образа жизни, так ответили 72,8% респондентов. Но стоит обратить внимание, что помимо этого требуются еще и соответствующие знания, а также наличие свободного времени и денежных средств.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

КУРЕНИЕ

82,0% не курю
7,7% использую вейп
6,4% курил, но бросил
2,8% курю сигареты
1,1% употребляю никотиносодержащие некурительные смеси



АЛКОГОЛЬ

85,6% не употребляю
8,9% употребляю раз в месяц и реже
2,5% употребляю 4 и более раз в неделю
2,3% употребляю 2-4 раза в месяц
0,6% употребляю 2-3 раза в неделю

ПИТАНИЕ

Фрукты и овощи:
66,4% употребляю ежедневно 400 гр. овощей и фруктов
33,6% не употребляю ежедневно 400 гр. овощей и фруктов

Соль:
65,0% не досаливаю готовую еду
35,0% досаливаю готовую еду

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

85,7% занимаюсь больше 30 минут в день
14,3% занимаюсь меньше 30 минут в день

Рисунок №6. Ответы респондентов на вопросы анкеты по поведенческим факторам риска (%)

РИСК ПАГУБНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

3,5% ДЕВОЧЕК
2,4% МАЛЬЧИКОВ

Расчет производился от частоты и количества
алкогольных напитков, выпитых за раз



РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ■ 2024



социологическое исследование

Всего в крае было опрошено 7 183 родителя. В основном участие приняли женщины – 92,3% (Рисунок №7).

7 183
РЕСПОНДЕНТА



Рисунок №7. Структура респондентов по возрасту и полу (%)

Структура респондентов по территориальной принадлежности выглядит следующим образом: максимальное количество опрошенных в городах Комсомольске-на-Амуре и Ванинском районе, отсутствуют респонденты в Нанайском районе (Рисунок №8).

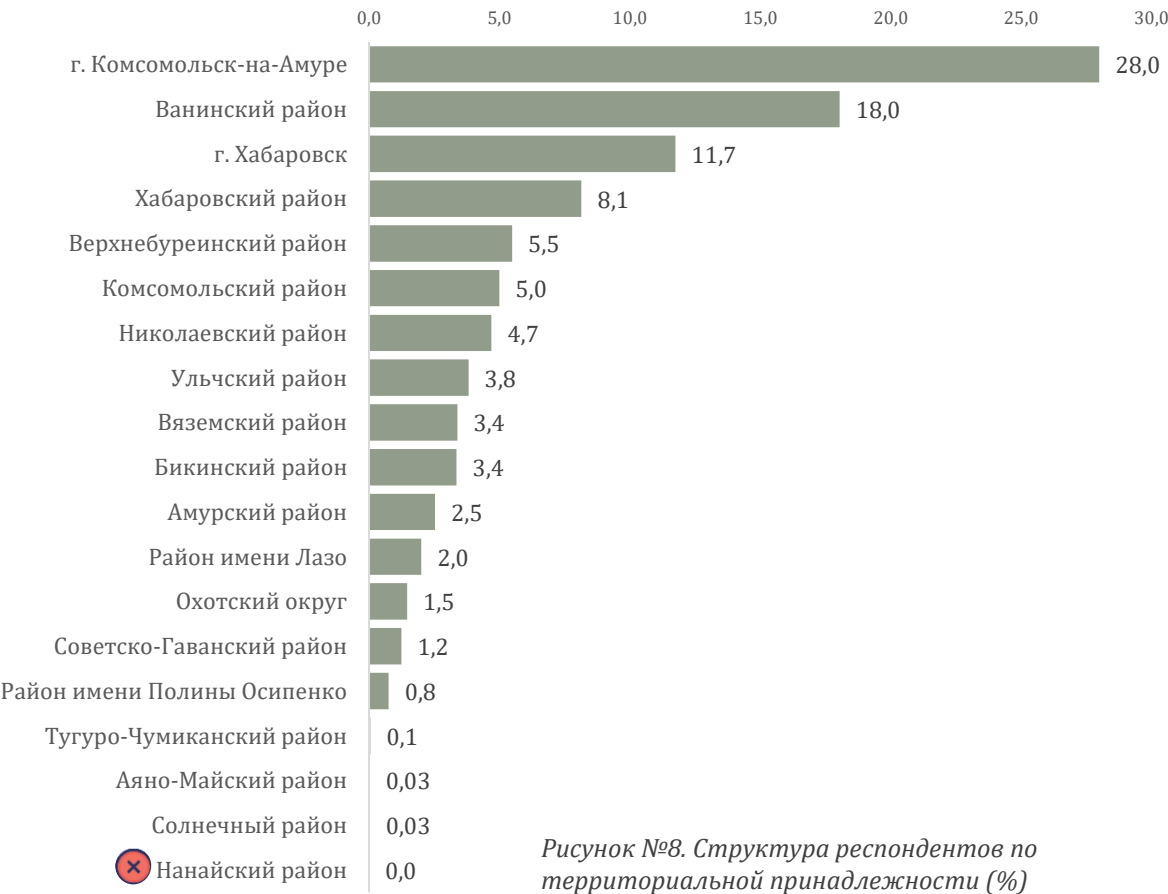


Рисунок №8. Структура респондентов по территориальной принадлежности (%)



СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ДОХОД

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

67,7% состояю в браке
18,8% в разводе
10,2% холост
3,3% вдова/вдовец

КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

48,5% 2 ребенка
27,2% 3 и более детей
23,1% 1 ребенок
1,3% не имею детей

ДОХОДЫ

33,1% 30 000 – 59 000 рублей
30,5% 20 000 – 29 000 рублей
14% менее 20 000 рублей
13,9% 60 000 - 90 000 рублей
8,5% свыше 90 000 рублей

ОДИНОКИЕ 32,3%

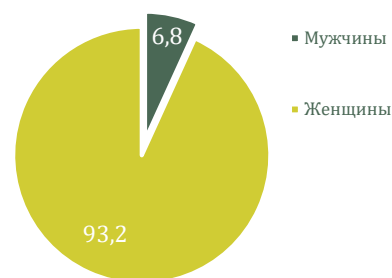


Рисунок №9. Ответы респондентов на вопросы анкеты по семейному положению (%)

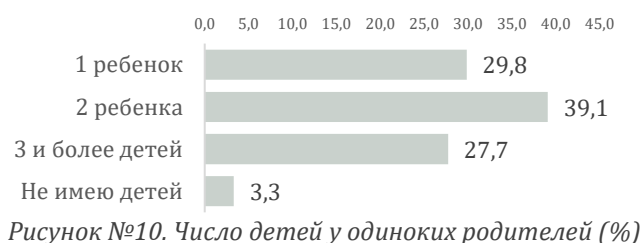


Рисунок №10. Число детей у одиноких родителей (%)

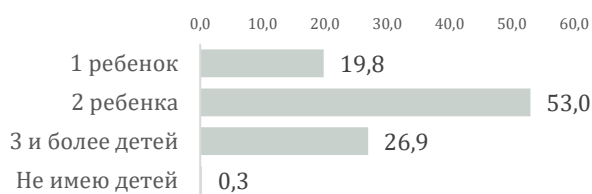


Рисунок №11. Число детей у полной семьи (%)

«2 ребенка» - самое распространенное число детей в семьях как в полных, так и нет. На втором месте в полных семьях – «3 и более детей».

У одиноких родителей на втором месте – «1 ребенок». С минимальной разницей на третьем месте – «3 и более детей» (Рисунки №10, 11).

Отмечено, что у родителей с уровнем дохода в среднем на человека более 30 000 рублей, наличие одного ребенка в семье встречается чаще, чем у родителей с доходом менее 30 000 рублей.

Три и более детей чаще встречается в семьях, в которых средний доход на человека составляет менее 30 000 рублей (Рисунки №12, 13).

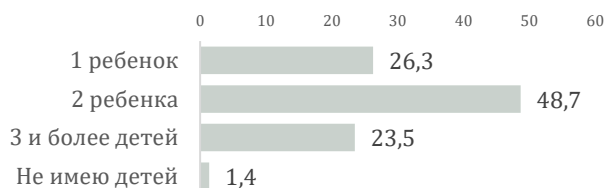


Рисунок №12. Число детей с доходом более 30 000 рублей (%)

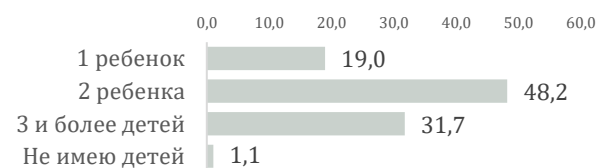


Рисунок №13. Число детей с доходом менее 30 000 рублей (%)



РОДИТЕЛИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО...	75,4% сбалансированно питаться 70,7% быть физически активным 65,0% отказаться от курения 61,6% не злоупотреблять алкоголем 57,6% соблюдать правила личной гигиены 41,3% регулярно проходить медицинское обследование 31,2% ежедневно потреблять фрукты и овощи не менее 400 гр. 14,9% потреблять соль ежедневно не более 5 гр.
НЕОБХОДИМО ЛИ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?	60,9% это необходимо 36,3% это важно, но не главное в жизни 1,7% в этом нет необходимости 1,1% меня это не интересует
ФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОЛЖНЫ...	96,0% родители 54,7% педагоги 23,7% медицинские работники 10,2% Интернет
КАК ВЫ ПРИВИВАЕТЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЯМ?	50,6% личным примером 45,2% с помощью бесед 3,1% не прививаю 32,9% у меня нет детей 0,1% водим на спортивные секции

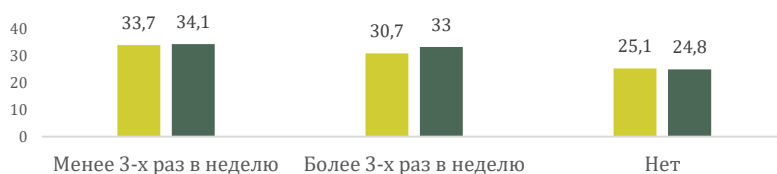
Рисунок №14. Ответы респондентов на вопросы анкеты по здоровому образу жизни (%)

В понятие «Здоровый образ жизни» родители вкладывают сбалансированное питание, физическую активность и отказ от курения. Всего **10,4%** опрошенных включили в это понятие все варианты ответа, предложенные в опроснике. Считают, что необходимо вести здоровый образ жизни 60,9% родителей, они же своим примером формируют здоровый образ жизни у детей.

РОДИТЕЛИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СВОИХ ДЕТЕЙ

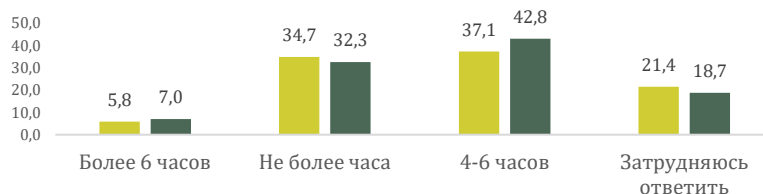
ЗАНИМАЕТСЯ ЛИ РЕБЕНОК СПОРТОМ

34,1% да, менее 3 раз в неделю
32,1% да, более 3 раз в неделю
24,1% нет
9,8% затрудняюсь ответить



СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК ПРОВОДИТ СИДЯ

40,5% 4-6 часов
33,5% не более часа
19,4% затрудняюсь ответить
6,6% более 6 часов



ДОХОД СЕМЬИ МЕНЕЕ 30 000 РУБЛЕЙ

ДОХОД СЕМЬИ БОЛЕЕ 30 000 РУБЛЕЙ

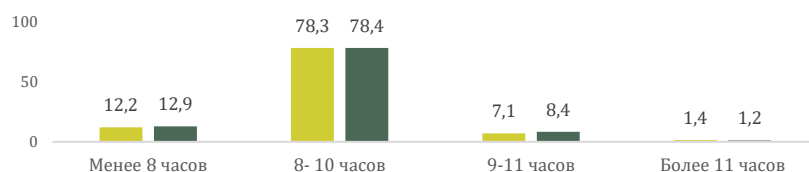
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

88,7% более 30 минут в день
11,3% менее 30 минут в день



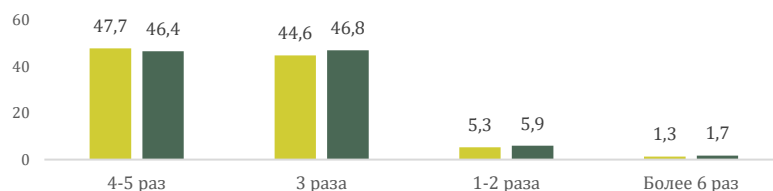
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК ТРАТИТ НА СОН

79,1% 8-10 часов
12,9% менее 8 часов
7,9% 9-11 часов
0,1% более 11 часов



СКОЛЬКО РАЗ В СУТКИ ПИТАЕТСЯ РЕБЕНОК

47,4% 4-5 раз
46,3% 3 раза
6,0% 1-2 раза
0,3% более 6 раз



КАК ЧАСТО РЕБЕНОК ЗАВТРАКАЕТ

81,3% ежедневно
9,3% несколько раз в неделю
1,9% затрудняюсь ответить
1,1% один раз в неделю и реже
0,5% более 6 раз



ПРИСУТСТВУЕТ ЛИ В ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ РЕБЕНКА ОВОЩИ И ФРУКТЫ (400 гр.)

66,8% да
33,2% нет



НАЛИЧИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У РЕБЕНКА

89,7% отсутствуют вредные привычки
10,3% имеются вредные привычки

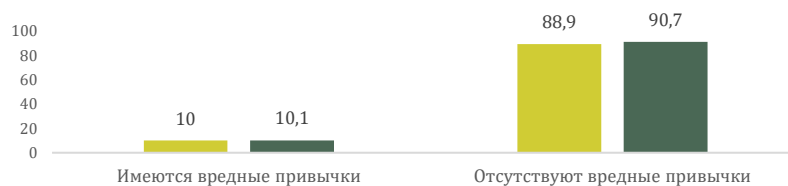


Рисунок №15. Ответы респондентов на вопросы анкеты по здоровому образу жизни ребенка (%)

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА РОДИТЕЛЕЙ

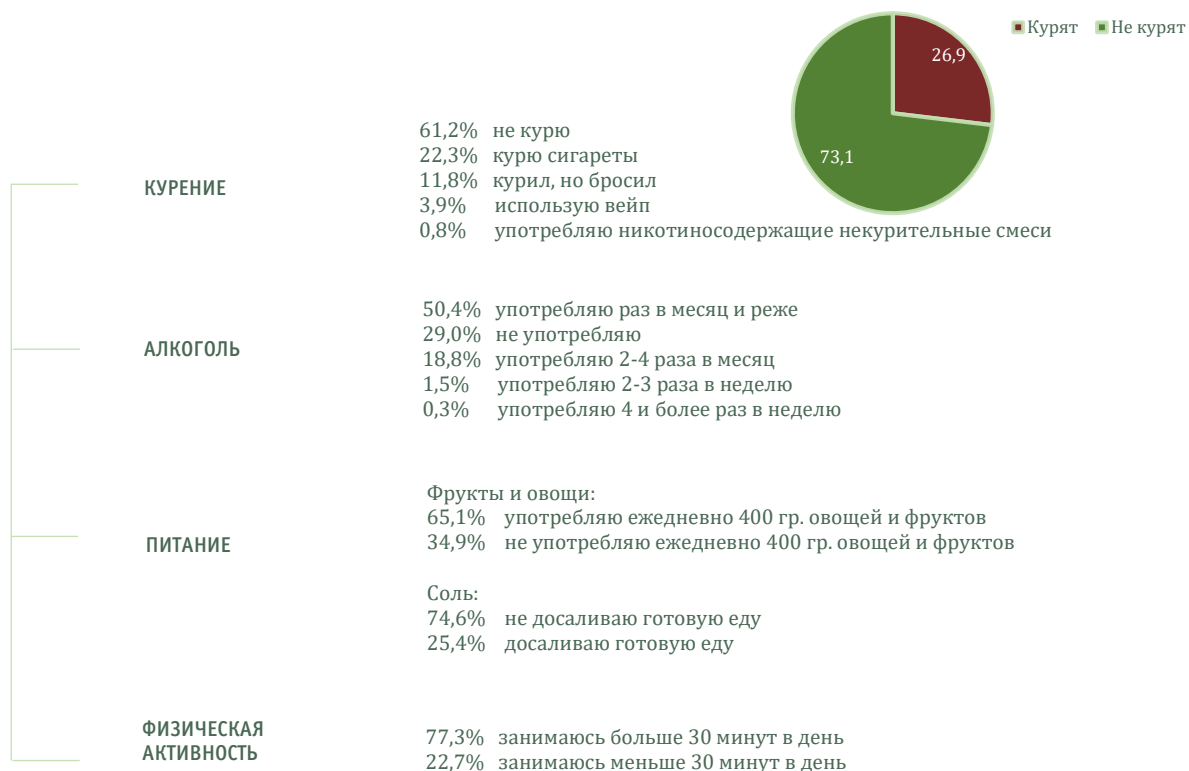


Рисунок №16. Ответы родителей на вопросы анкеты по поведенческим факторам риска (%)

РИСК ПАГУБНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

20,7% ЖЕНЩИН
 27,6% МУЖЧИН

Расчет производился от частоты и количества
 алкогольных напитков, выпитых за раз

На основании утвержденной приказом Росстата от 29.03.2019 № 181 методики расчета показателя «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни» была определена приверженность родителей к здоровому образу жизни.

Данный показатель представляет собой сочетание поведенческих факторов риска, который включает в себя следующие компоненты:

- ✓ отсутствие курения;
- ✓ потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 грамм;
- ✓ адекватная физическая активность;
- ✓ нормальное потребление соли;
- ✓ отсутствие употребление алкоголя не более 168 грамм чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 грамм – для женщин.

Для расчета рассматривались две составляющие, характеризующие степень приверженности к здоровому образу жизни (удовлетворительная и высокая).

Таблица 4. Приверженность к ЗОЖ (чел)

Приверженность ЗОЖ	общая	мужчины	женщины
Высокая	817	75	742
Удовлетворительная	2598	1774	824

47,5% - доля родителей, ведущих здоровый образ жизни

ПРОВЕРКА ГИПОТЕЗЫ

$$\chi^2 = \sum_{i,j} \frac{(f_{ij} - f_{ij}^T)^2}{f_{ij}^T}$$

РАСЧЕТ ГИПОТЕЗЫ

Проверка гипотезы об отсутствии влияния уровня дохода семьи на способность родителей формировать здоровый образ жизни у детей при уровне значимости 0,05.

Нулевая гипотеза (H_0): Уровень дохода семьи влияет на способность родителей формировать здоровый образ жизни у детей.

Альтернативная гипотеза (H_1): Уровень дохода семьи не влияет на способность родителей формировать здоровый образ жизни у детей.

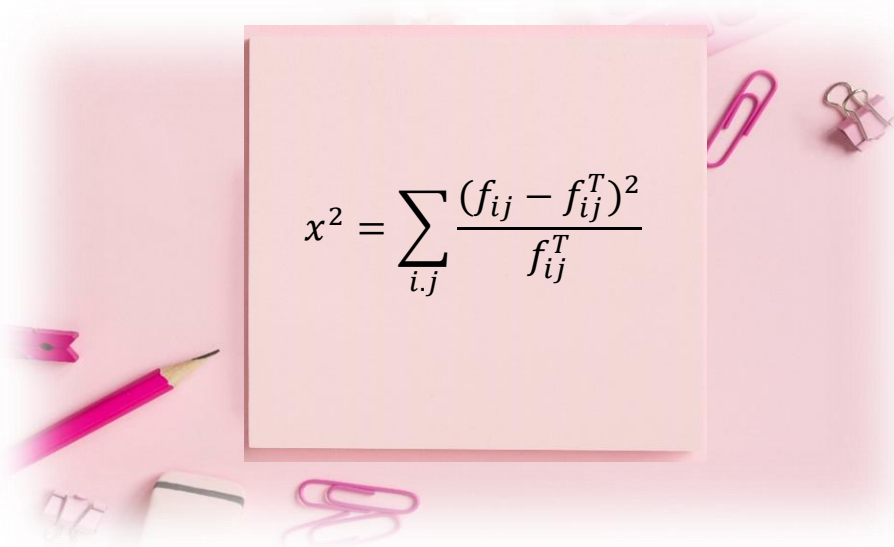
Таблица №5. Таблица сопряженности

Группы	Уровень дохода семьи в среднем на человека менее 30 000 рублей	Уровень дохода семьи в среднем на человека более 30 000 рублей	Сумма
Используются все основные принципы здорового образа жизни	724	894	1 618
Не используются основные принципы здорового образа жизни	3 206	2 269	5 475
Итого	3 930	3 163	7 093

В расчетах использовалась формула критерия хи-квадрат

$$\chi^2 = \sum_{i,j} \frac{(f_{ij} - f_{ij}^T)^2}{f_{ij}^T}$$

Полученные расчетные данные отклоняют основную гипотезу, что позволяет утверждать, что уровень дохода семьи не влияет на способность родителей формировать здоровый образ жизни у детей.



ВЫВОДЫ

PS:

Участие в исследовании не приняли четыре муниципальных образования: Аяно-Майский район, Солнечный район, Тугуро-Чумиканский район, Нанайский район.

Всего в исследовании приняло участие 10 630 человек, среди них:

- 3 447 – подростки;
- 7 183 – родители.

Целью исследования стало изучение влияния семейной среды на формирование здорового образа жизни у подростков.

Результаты исследования среди взрослого населения показали, что доля лиц, ведущих здоровый образ жизни, составила 47,5%.

Основными факторами риска среди всех респондентов является нерациональное питание и высокое потребление соли (Таблица №6). Отслеживается взаимосвязь между привычками питания родителей и детей, а значит можно сказать, что питание в семье влияет на формирование привычек у детей.

Физическая активность детей в 1,1 раза выше, чем у взрослых. Так как речь в анкете шла о пешеходных прогулках, то можно сказать, что большинство взрослых имеют личное транспортное средство для передвижения, в то время как дети в основном ходят в школу пешком, так как она часто находится в том районе, где проживает школьник. Если школа находится далеко, то прохождение расстояния от/до остановок также считается физической активностью.

Влияет ли семья на уровень физической активности ребенка? Влияет, если помимо спортивных секций, куда отдают родители для занятий, проводить совместные прогулки на свежем воздухе.

Результаты исследования показали большой процент детей, которые курят и имеют риск пагубного потребления алкоголя. В этом случае играет огромную роль личный пример родителей. Но дети часто находятся вне дома в обществе, которое плохо на него влияет, в этом случае необходимо разговаривать с ребенком о влиянии вредных привычек на организм человека.

Соблюдают все принципы здорового образа жизни 2,7% подростков и 17% взрослых.



Таблица №6. Поведенческие факторы риска

Поведенческие факторы риска	Детское население (%)	Взрослое население (%)
Курение	11,6	26,9
Риск пагубного потребления алкоголя	6,4	21,3
Низкая физическая активность	14,3	22,7
Нерациональное питание	33,6	34,9
Употребление соли более 5 гр. в сутки	35,0	74,6

Как показало исследование, респонденты отлично понимают, что такое здоровый образ жизни, но, во внимание в основном, берутся некоторые из показателей, такие как: отсутствие курения, отсутствие риска пагубного потребления алкоголя и достаточная физическая активность. Исследование также показало, что большинство респондентов, которые озвучивают необходимость ведения здорового образа жизни, на самом деле этого не делают:

О том, что необходимо вести здоровый образ жизни сказали 51,1% молодежи, при этом среди них:

- 5,4% - курят;
- 2,3% - употребляют алкоголь чаще двух раз в неделю;
- 11,6% - имеют низкую физическую активность;
- 26,4% - не употребляют норму в день овощей и фруктов;
- 32,5% - употребляют соль более 5 грамм в сутки.

Среди взрослых 60,9% отмечают, что необходимо вести здоровый образ жизни, при этом среди них:

- 20,6% - курят;
- 14,6% - употребляют алкоголь чаще двух раз в неделю;
- 20,6% - имеют низкую физическую нагрузку;
- 30,2% - не употребляют норму в день овощей и фруктов;
- 23,3% - употребляют соль более 5 грамм в сутки.

30,3% подростков отмечают, что помимо наличия желания, соответствующих знаний и свободного времени, для ведения здорового образа жизни необходимо наличие денежных средств.

Вопрос о том, что финансовая сторона влияет на формирование здорового образа жизни был изучен среди взрослого населения более детально. Предполагалось, что семьи с более высоким уровнем дохода имеют больше возможностей для обеспечения здорового образа жизни для своих детей, так как могут позволить себе приобретение более качественных продуктов, оплату спортивных секций, доступ к медицинским услугам и т.д. Гипотеза о том, что уровень дохода влияет на способность родителей формировать здоровый образ жизни у детей была отклонена.

Это означает, что ключевым фактором в формировании здорового образа жизни среди населения является желание, а родители своим примером и участием в жизни ребенка формируют у него правильные привычки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И МОЛОДЕЖИ²

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни и гигиенической культуры в семье, а также санитарной грамотности.

Формируя здоровый образ жизни, семья должна с раннего детства прививать ребенку следующее:

- Понимание значения ЗОЖ для личного здоровья и хорошего самочувствия;
- Знание о влиянии вредных привычек на организм человека;
- Знание правил личной гигиены;
- Умение правильно строить и соблюдать режим дня;
- Знание основных правил рационального питания;
- Понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- Умение анализировать опасные для жизни ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- Умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Самым универсальным средством формирования здорового образа жизни, когда каждый член семьи может проявить и реализовать свои индивидуальные способности, является физическая культура и спорт.

Обратите внимание на те виды физической активности, которые доступны каждой семье:

- ✓ Пешеходные прогулки
- ✓ Плавание
- ✓ Лыжные прогулки
- ✓ Катание на коньках
- ✓ Езда на велосипеде
- ✓ Бег
- ✓ Домашние занятия физической культурой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ГЛАВАМ ГОРОДСКИХ ОКРУГОВ, МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ И МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Продолжить реализацию мероприятий муниципальной программы по укреплению общественного здоровья населения муниципальных образований Хабаровского края.

² 2013-2024 ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России (URL: <https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/formiruem-zdorovyj-obraz-zhizni-vsej-semej.html>) (дата посещения 25.06.2024)

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Усилить информирование о влиянии поведенческих факторов риска на здоровье и основных принципах здорового образа жизни в рамках общешкольных здоровьесберегающих программ среди обучающихся.

2. Привлекать медицинских специалистов к проведению тематических информационных встреч с родителями.

3. Усилить взаимодействие с участниками муниципальных программ по укреплению общественного здоровья для организации досуга детей во внешкольное время.

4. Организовать активное участие обучающихся в массовых мероприятиях, организованных Центром общественного здоровья и медицинской профилактики.