**Результаты самооценки уровня здоровья обучающихся ГБПОУ «СМГК»**

В исследовании приняли участие 100 обучающихся колледжа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вопросы | **ИТОГО по колледжу (в процентах)** |
| **1. Как Вы оцениваете свое здоровье?** | | |
|  | 1. Очень хорошее | 59,6 |
|  | 2. Скорее хорошее, чем плохое | 37 |
|  | 3. Скорее плохое, чем хорошее | 1,7 |
|  | 4. Очень плохое |  |
|  | (9). Затрудняюсь ответить | 1,7 |
| **2. Есть ли у Вас хронические заболевания?** | | |
|  | 1. Более трех |  |
|  | 2. от 1 до 3 | 12,2 |
|  | 3. Ни одного | 82,4 |
|  | (9). Затрудняюсь ответить | 5,4 |
| **3. Если у Вас есть хронические заболевания, укажите какие именно:** | | |
|  | 1. Нет | 74,1 |
|  | 2. Заболевания органов дыхания | 1,5 |
|  | 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы | 4,6 |
|  | 4. Заболевания пищеварительной системы | 3 |
|  | 5. Заболевания мочеполовой системы | 1,5 |
|  | 6. Заболевания эндокринной системы и обмена веществ |  |
|  | 7. Заболевания кожи |  |
|  | 8. Заболевания системы крови |  |
|  | 9. Заболевания нервной системы |  |
|  | 10. Заболевания органов зрения | 4,6 |
|  | 11. Заболевания уха, горла, носа | 1,5 |
|  | 12. Недостаточное физическое развитие (дистрофия и т.д.) |  |
|  | 13. Заболевания опорно-двигательного аппарата |  |
|  | 14. Частые простудные заболевания | 4,6 |
|  | 15. Прочие заболевания. Укажите, какие | 4,6 |
|  | (9). Затрудняюсь ответить |  |
| **4. Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями в течение года?** | | |
|  | 1. Более 5 раз | 3,7 |
|  | 2. 4-5 раз | 11,1 |
|  | 3. 2-3 раза | 50 |
|  | 4. 1 раз | 16,6 |
|  | 5. Ни одного | 11,1 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 7,5 |
| **5. Сколько дней в году Вы в среднем болеете?** | | |
|  | 1. 3 месяца и более |  |
|  | 2. 2-3 месяца | 6 |
|  | 3. 1 месяц | 8 |
|  | 4. От 2 недель до 1 месяца | 14 |
|  | 5. Менее 2 недель | 54 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 10 |
|  | 6. Совсем не болею | 8 |
| **6. Какие причины, на Ваш взгляд, влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? (Отметьте не более трех причин).** | | |
|  | 1. Плохая наследственность | 6,9 |
|  | 2. Нерациональное питание | 6,9 |
|  | 3. Не занимаюсь спортом, физической культурой | 4,9 |
|  | 4. Не занимаюсь закаливанием | 9,9 |
|  | 5. Не слежу за своим здоровьем | 4,9 |
|  | 6. Не всегда вовремя обращаюсь к врачу | 9,9 |
|  | 7. Веду неправильный образ жизни | 2,9 |
|  | 8. Постоянные нервные нагрузки, стрессы | 20,7 |
|  | 9. Низкий уровень знаний о себе, своем организме, возможных заболеваниях | 3,9 |
|  | 10. Плохие экологические условия | 14,3 |
|  | 11. Низкий уровень медицинской помощи |  |
|  | 12. Дорогие лекарства | 1 |
|  | 13. Другое (напишите) | 8,9 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 4,9 |
| **7. Следите ли Вы за своим здоровьем?** | | |
|  | 1. Постоянно | 49,1 |
|  | 2. Часто | 20,1 |
|  | 3. Иногда | 29,1 |
|  | 4. Очень редко | 1,7 |
|  | 5. Никогда |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) |  |
| **8. Есть ли у Вас вредные привычки? Курение** | | |
|  | 1.не курю | 98,2 |
|  | 2.курю 1-10 сигарет в день | 1,8 |
|  | 3.курю 11-20 сигарет в день |  |
|  | 4. курю более 20 сигарет в день |  |
|  | 5.курю электронные сигареты |  |
|  | (9) отказ от ответа |  |
| **9. Есть ли у Вас вредные привычки? Алкоголизм** | | |
|  | 1.не употребляю | 95,8 |
|  | 2.употребляю умеренно | 4,2 |
|  | 3.употребляю регулярно |  |
|  | 4.злоупотребляю |  |
|  | (9) отказ от ответа |  |
| **10. Есть ли у Вас вредные привычки? Наркомания** | | |
|  | 1.никогда не пробовал | 98,2 |
|  | 2.пробовал 1-2раза |  |
|  | 3.употребляю время от времени |  |
|  | 4.употребляю регулярно |  |
|  | (9) отказ от ответа | 1,8 |
| **11. Были ли в Вашем роду какие-либо наследственные заболевания?** | | |
|  | 1. Диабет | 11,4 |
|  | 2. Онкологические заболевания | 6,5 |
|  | 3. Гипертония | 1,6 |
|  | 4. Психические заболевания | 1,6 |
|  | 5. Аллергия | 14,7 |
|  | 6. Другие (укажите, какие именно) | 14,7 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 49,5 |
| **12. Насколько рационально Вы питаетесь?** | | |
|  | 1. Питаюсь 3 или более раз в день | 65,1 |
|  | 2. Питаюсь 1-2 раза в день | 31,5 |
|  | 3. Иногда приходится голодать (исключая лечебное голодание) | 1,7 |
|  | (9). Отказ от ответа (затрудняюсь ответить) | 1,7 |
| **19. Злоупотребляете ли Вы жирной (острой, соленой, мучной и т.п.) пищей?** | | |
|  | 1. Постоянно | 4,1 |
|  | 2. Часто | 22,9 |
|  | 3. Иногда | 29,1 |
|  | 4. Редко | 37,7 |
|  | 5. Никогда | 6,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) |  |
| **13. Достаточно ли в Вашем рационе овощей и фруктов?** | | |
|  | 1. Всегда достаточно | 66,7 |
|  | 2. Скорее достаточно, чем нет | 26,3 |
|  | 3. Скорее недостаточно | 3,5 |
|  | 4. Совершенно недостаточно | 3,5 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) |  |
| **14. Придерживаетесь ли Вы какой-либо рациональной системы питания? (Можно указать несколько вариантов ответов)** | | |
|  | 1. Не придерживаюсь (питаюсь, как придется) | 52,4 |
|  | 2. Раздельное питание | 14,7 |
|  | 3. Вегетарианское питание |  |
|  | 4. Посты |  |
|  | 5. Лечебное голодание |  |
|  | 6. Разгрузочные дни | 9,8 |
|  | 7. Другие системы (укажите) | 14,7 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 8,4 |
| **15. Занимаетесь ли Вы спортом и физической культурой?** | | |
|  | 1. Занимаюсь спортом регулярно (посещаю спортивную секцию, спортзал и т.п.) | 29,8 |
|  | 2. Занимаюсь физической культурой, делаю зарядку почти каждый день | 36,8 |
|  | 3. Занимаюсь изредка, нерегулярно | 26,3 |
|  | 4. Не занимаюсь | 7,1 |
| **16. Занимаетесь ли Вы закаливанием?** | | |
|  | 1. Регулярно | 1,7 |
|  | 2. Часто | 1,7 |
|  | 3. Иногда | 26,3 |
|  | 4. Очень редко | 24,5 |
|  | 5. Никогда | 42,3 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 3,5 |
| **17. Используете ли Вы какие-либо системы оздоровления? (Укажите, какие именно)** | | |
|  | 1. Регулярно | 8,7 |
|  | 2. Часто | 5,2 |
|  | 3. Иногда | 42,1 |
|  | 4. Очень редко | 8,7 |
|  | 5. Никогда | 15,7 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 19,6 |
| **18. Часто ли Вы испытываете психо-эмоциональное напряжение (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.)? (Укажите, какие именно)** | | |
|  | 1. Постоянно | 5,2 |
|  | 2. Часто | 19,6 |
|  | 3. Иногда | 31,5 |
|  | 4. Очень редко | 31,5 |
|  | 5. Никогда | 10,5 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,7 |
| **19. Страдаете ли Вы от бессонницы?** | | |
|  | 1. Постоянно | 1,7 |
|  | 2. Часто | 3,5 |
|  | 3. Иногда | 25 |
|  | 4. Очень редко | 28,5 |
|  | 5. Никогда | 41,3 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) |  |
| **20. Каков морально-психологический климат в Вашей семье?** | | |
|  | 1. Благоприятный | 80,9 |
|  | 2. Скорее благоприятный, чем нет | 15,7 |
|  | 3. Скорее неблагоприятный |  |
|  | 4. Неблагоприятный | 1,7 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,7 |
| **21. Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)?** | | |
|  | 1. Постоянно | 5,2 |
|  | 2. Часто | 12,2 |
|  | 3. Иногда | 33,3 |
|  | 4. Очень редко | 40,6 |
|  | 5. Никогда | 7 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,7 |
| **22. Часто ли Вы чувствуете себя одиноким?** | | |
|  | 1. Постоянно | 1,7 |
|  | 2. Часто | 3,5 |
|  | 3. Иногда | 17,5 |
|  | 4. Очень редко | 33,3 |
|  | 5. Никогда | 42,3 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,7 |
| **23. Часто ли Вы чувствуете себя счастливым человеком?** | | |
|  | 1. Постоянно | 38,5 |
|  | 2. Часто | 49,4 |
|  | 3. Иногда | 5,2 |
|  | 4. Очень редко | 5,2 |
|  | 5. Никогда |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,7 |
| **24. Каковы Ваши социально-бытовые (жилищные) условия?** | | |
|  | 1. Очень хорошие | 78,9 |
|  | 2. Скорее хорошие, чем нет | 19,4 |
|  | 3. Скорее плохие |  |
|  | 4. Очень плохие |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,7 |
| **25. Имеются ли в Вашем доме (квартире) коммунально-бытовые удобства?** | | |
|  | 1. Полностью | 94,8 |
|  | 2. Частично | 3,5 |
|  | 3. Удобств нет |  |
|  | (9). Затрудняюсь ответить | 1,7 |
| **26. Как Вы оцениваете свой материальный уровень жизни?** | | |
|  | 1. Высокий | 33,5 |
|  | 2. Чуть выше среднего | 50,8 |
|  | 3. Средний | 14 |
|  | 4. Ниже среднего | 1,7 |
|  | 5. Низкий |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) |  |
| **27. Как часто Вы обращаетесь за медицинской помощью в поликлинику?** | | |
|  | 1. 1 раз в месяц и более | 7 |
|  | 2. 1 раз в 2-3 месяца | 26,3 |
|  | 3. 1 раз в 4-6 месяцев | 10,5 |
|  | 4. 1 раз в полгода | 22,8 |
|  | 5. 1 раз в год | 14 |
|  | 6. реже 1 раза в год | 10,5 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 8,9 |
| **28. Часто ли Вам приходится вызывать скорую помощь?** | | |
|  | 1. 1 раз в месяц и более |  |
|  | 2. 1 раз в 2-3 месяца |  |
|  | 3. 1 раз в 4-6 месяцев |  |
|  | 4. 1 раз в полгода | 3,5 |
|  | 5. 1 раз в год | 12,2 |
|  | 6. реже 1 раза в год | 59,6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 24,7 |
| **29. Часто ли Вам приходится лежать в больнице?** | | |
|  | 1. 1 раз в месяц и более |  |
|  | 2. 1 раз в 2-3 месяца |  |
|  | 3. 1 раз в 4-6 месяцев |  |
|  | 4. 1 раз в полгода |  |
|  | 5. 1 раз в год |  |
|  | 6. реже 1 раза в год | 39,6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 60,4 |
| **30. Каждый ли раз при заболевании Вы обращаетесь за медицинской помощью?** | | |
|  | 1. Почти всегда | 49,2 |
|  | 2. Иногда | 40 |
|  | 3. Никогда | 1,8 |
|  | 4. Занимаюсь самолечением | 7,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,8 |
| **31. Всегда ли добросовестно Вы выполняете предписания врача?** | | |
|  | 1. Почти всегда | 82,6 |
|  | 2. Иногда | 12,2 |
|  | 3. Никогда | 3,5 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,7 |
| **32. Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (читаете медицинские книги, журналы, газетные публикации, смотрите телепередачи о здоровье)?** | | |
|  | 1. Постоянно | 17,5 |
|  | 2. Часто | 17,5 |
|  | 3. Иногда | 35,1 |
|  | 4. Очень редко | 23 |
|  | 5. Никогда | 5,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,7 |
| **33. Всегда ли Вы легко находите нужную Вам медицинскую информацию?** | | |
|  | 1. Всегда | 26,3 |
|  | 2. Часто | 49,3 |
|  | 3. Иногда | 21 |
|  | 4. Очень редко | 1,7 |
|  | 5. Никогда |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,7 |
| **34. Считаете ли Вы свой уровень информированности в вопросах медицины достаточным?** | | |
|  | 1. Вполне достаточный | 26,8 |
|  | 2. Скорее достаточный, чем нет | 56,2 |
|  | 3. Скорее недостаточный | 9,7 |
|  | 4. Совершенно недостаточный |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 7,3 |
| **35.Нуждаетесь ли Вы в квалифицированных советах по здоровому образу жизни?** | | |
|  | 1. Постоянно | 3,6 |
|  | 2. Часто | 1,8 |
|  | 3. Иногда | 47,2 |
|  | 4. Очень редко | 34,8 |
|  | 5. Никогда | 7,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 5,4 |
| **36.** Болели ли Вы новой коронавирусной инфекцией? | | |
|  | 1. Да | 26,4 |
|  | 2. Нет | 70,1 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 3,5 |

На основании результатов самооценки уровня здоровья обучающихся разработана и будет реализована программа информационно-обучающих мероприятий «Школа здоровья», включающая следующие модули:

1. «Электронные сигареты, кальян: вред и профилактика», «СНЮС. Мифы и реальность»;
2. «О профилактике употребления наркотических веществ»;
3. «Пиво и энерготоники. вред употребления»;
4. «Вакцинация: за и против»;
5. «Здоровое питание», «Алиментарно-зависимые факторы сердечно-сосудистых заболеваний», «Избыточная масса тела и здоровье»;
6. «Культура движений и закаливания»;
7. «Профилактика социально-значимых заболеваний».