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

 В исследовании приняли участие 150 обучающихся колледжа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вопросы | **ИТОГО по колледжу (в процентах)** |
| **1. Как Вы оцениваете свое здоровье?** |
|  | 1. Очень хорошее | 47,7 |
|  | 2. Скорее хорошее, чем плохое | 43,8 |
|   | 3. Скорее плохое, чем хорошее | 4,6 |
|   | 4. Очень плохое |  |
|  | (9). Затрудняюсь ответить | 3,9 |
| **2. Есть ли у Вас хронические заболевания?** |
|  | 1. Более трех | 0,6 |
|   | 2. от 1 до 3 | 13,1 |
|   | 3. Ни одного | 81,7 |
|  | (9). Затрудняюсь ответить | 4,6 |
| **3. Если у Вас есть хронические заболевания, укажите какие именно:** |
|   | 1. Нет | 80,6 |
|   | 2. Заболевания органов дыхания | 2,6 |
|   | 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы |  |
|   | 4. Заболевания пищеварительной системы | 0,6 |
|   | 5. Заболевания мочеполовой системы |  |
|   | 6. Заболевания эндокринной системы и обмена веществ | 0,6 |
|   | 7. Заболевания кожи | 1,9 |
|   | 8. Заболевания системы крови | 0,6 |
|   | 9. Заболевания нервной системы | 1,3 |
|   | 10. Заболевания органов зрения | 3,9 |
|   | 11. Заболевания уха, горла, носа | 3,3 |
|   | 12. Недостаточное физическое развитие (дистрофия и т.д.) |  |
|   | 13. Заболевания опорно-двигательного аппарата |  |
|   | 14. Частые простудные заболевания | 3,3 |
|  | 15. Прочие заболевания. Укажите, какие | 1,3 |
|  | (9). Затрудняюсь ответить |  |
| **4. Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями в течение года?** |
|   | 1. Более 5 раз | 8,5 |
|   | 2. 4-5 раз | 11,7 |
|   | 3. 2-3 раза | 52,9 |
|   | 4. 1 раз | 18,9 |
|   | 5. Ни одного | 2,6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 5,4 |
| **5. Сколько дней в году Вы в среднем болеете?** |
|   | 1. 3 месяца и более | 2,6 |
|   | 2. 2-3 месяца | 4,6 |
|   | 3. 1 месяц | 7,8 |
|   | 4. От 2 недель до 1 месяца | 11,7 |
|   | 5. Менее 2 недель | 58,8 |
|   | (9) Затрудняюсь ответить | 12,4 |
|  | 6. Совсем не болею | 2,1 |
| **6. Какие причины, на Ваш взгляд, влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? (Отметьте не более трех причин).** |
|   | 1. Плохая наследственность | 0,6 |
|   | 2. Нерациональное питание | 5,2 |
|   | 3. Не занимаюсь спортом, физической культурой | 2,6 |
|   | 4. Не занимаюсь закаливанием | 7,2 |
|   | 5. Не слежу за своим здоровьем | 4,6 |
|   | 6. Не всегда вовремя обращаюсь к врачу | 5,8 |
|   | 7. Веду неправильный образ жизни | 0,6 |
|   | 8. Постоянные нервные нагрузки, стрессы | 12,4 |
|   | 9. Низкий уровень знаний о себе, своем организме, возможных заболеваниях | 1,9 |
|   | 10. Плохие экологические условия | 5,2 |
|   | 11. Низкий уровень медицинской помощи | 2,6 |
|   | 12. Дорогие лекарства |  |
|   | 13. Другое (напишите) | 14,4 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 36,9 |
| **7. Следите ли Вы за своим здоровьем?** |
|   | 1. Постоянно | 35,9 |
|   | 2. Часто | 35,3 |
|   | 3. Иногда | 26,1 |
|   | 4. Очень редко | 0,6 |
|   | 5. Никогда | 2,1 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) |  |
| **8. Есть ли у Вас вредные привычки? Курение** |
|   | 1.не курю | 98,7 |
|   | 2.курю 1-10 сигарет в день |  |
|   | 3.курю 11-20 сигарет в день |  |
|  | 4. курю более 20 сигарет в день |  |
|   | 5.курю электронные сигареты  |  |
|  | (9) отказ от ответа  | 0,3 |
| **9. Есть ли у Вас вредные привычки? Алкоголизм** |
|   | 1.не употребляю | 98,2 |
|   | 2.употребляю умеренно | 0,6 |
|   | 3.употребляю регулярно |  |
|   | 4.злоупотребляю |  |
|  | (9) отказ от ответа  | 1,2 |
| **10. Есть ли у Вас вредные привычки? Наркомания** |
|   | 1.никогда не пробовал | 98,7 |
|   | 2.пробовал 1-2раза |  |
|   | 3.употребляю время от времени |  |
|   | 4.употребляю регулярно |  |
|  | (9) отказ от ответа  | 0,3 |
| **11. Были ли в Вашем роду какие-либо наследственные заболевания?** |
|   | 1. Диабет | 4,6 |
|   | 2. Онкологические заболевания | 1,9 |
|   | 3. Гипертония | 2,6 |
|   | 4. Психические заболевания | 1,3 |
|   | 5. Аллергия | 13,7 |
|   | 6. Другие (укажите, какие именно)  | 16,9 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 59 |
| **12. Насколько рационально Вы питаетесь?** |
|   | 1. Питаюсь 3 или более раз в день | 49,6 |
|   | 2. Питаюсь 1-2 раза в день | 46,4 |
|   | 3. Иногда приходится голодать (исключая лечебное голодание) |  |
|  | (9). Отказ от ответа (затрудняюсь ответить) | 4 |
| **19. Злоупотребляете ли Вы жирной (острой, соленой, мучной и т.п.) пищей?** |
|   | 1. Постоянно | 3,3 |
|   | 2. Часто | 15 |
|   | 3. Иногда | 36,6 |
|   | 4. Редко | 37,2 |
|   | 5. Никогда | 5,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 2,7 |
| **13. Достаточно ли в Вашем рационе овощей и фруктов?** |
|   | 1. Всегда достаточно | 56,2 |
|   | 2. Скорее достаточно, чем нет | 33,3 |
|   | 3. Скорее недостаточно | 9,8 |
|   | 4. Совершенно недостаточно  |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 0,7 |
| **14. Придерживаетесь ли Вы какой-либо рациональной системы питания? (Можно указать несколько вариантов ответов)** |
|   | 1. Не придерживаюсь (питаюсь, как придется) | 60,1 |
|   | 2. Раздельное питание | 11,1 |
|   | 3. Вегетарианское питание | 0,6 |
|   | 4. Посты | 2,6 |
|   | 5. Лечебное голодание | 0,6 |
|   | 6. Разгрузочные дни | 1,9 |
|   | 7. Другие системы (укажите)  | 8,5 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 14,6 |
| **15. Занимаетесь ли Вы спортом и физической культурой?** |
|   | 1. Занимаюсь спортом регулярно (посещаю спортивную секцию, спортзал и т.п.) | 22,8 |
|   | 2. Занимаюсь физической культурой, делаю зарядку почти каждый день | 24,2 |
|   | 3. Занимаюсь изредка, нерегулярно | 41,2 |
|  | 4. Не занимаюсь | 11,8 |
| **16. Занимаетесь ли Вы закаливанием?** |
|   | 1. Регулярно |  |
|   | 2. Часто | 1,3 |
|   | 3. Иногда | 17,6 |
|   | 4. Очень редко | 21,6 |
|   | 5. Никогда | 55,6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 3,9 |
| **17. Используете ли Вы какие-либо системы оздоровления? (Укажите, какие именно)** |
|   | 1. Регулярно | 5,2 |
|   | 2. Часто | 11,7 |
|   | 3. Иногда | 20,9 |
|   | 4. Очень редко | 13,8 |
|   | 5. Никогда | 24,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 24,2 |
| **18. Часто ли Вы испытываете психо-эмоциональное напряжение (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.)? (Укажите, какие именно)** |
|   | 1. Постоянно | 3,3 |
|   | 2. Часто | 11,7 |
|   | 3. Иногда | 27,5 |
|   | 4. Очень редко | 34,6 |
|   | 5. Никогда | 22,3 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 0,6 |
| **19. Страдаете ли Вы от бессонницы?** |
|   | 1. Постоянно |  |
|   | 2. Часто | 3,9 |
|   | 3. Иногда | 22,8 |
|   | 4. Очень редко | 23,5 |
|   | 5. Никогда | 49,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 0,6 |
| **20. Каков морально-психологический климат в Вашей семье?** |
|   | 1. Благоприятный | 87 |
|   | 2. Скорее благоприятный, чем нет | 7,8 |
|   | 3. Скорее неблагоприятный | 0,6 |
|   | 4. Неблагоприятный |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 4,6 |
| **21. Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)?** |
|   | 1. Постоянно | 0,6 |
|   | 2. Часто | 9,1 |
|   | 3. Иногда | 33,3 |
|   | 4. Очень редко | 37,9 |
|   | 5. Никогда | 16,5 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 2,6 |
| **22. Часто ли Вы чувствуете себя одиноким?** |
|   | 1. Постоянно | 0,6 |
|   | 2. Часто | 3,3 |
|   | 3. Иногда | 13,1 |
|   | 4. Очень редко | 22,2 |
|   | 5. Никогда | 58,9 |
|   | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,9 |
| **23. Часто ли Вы чувствуете себя счастливым человеком?** |
|   | 1. Постоянно | 35,4 |
|   | 2. Часто | 50,9 |
|   | 3. Иногда | 8,5 |
|   | 4. Очень редко | 3,9 |
|   | 5. Никогда | 1,3 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) |  |
| **24. Каковы Ваши социально-бытовые (жилищные) условия?** |
|   | 1. Очень хорошие | 85,7 |
|   | 2. Скорее хорошие, чем нет | 13,7 |
|   | 3. Скорее плохие |  |
|   | 4. Очень плохие |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 0,6 |
| **25. Имеются ли в Вашем доме (квартире) коммунально-бытовые удобства?** |
|   | 1. Полностью | 94,8 |
|   | 2. Частично | 2,6 |
|   | 3. Удобств нет |  |
|  | (9). Затрудняюсь ответить | 2,6 |
| **26. Как Вы оцениваете свой материальный уровень жизни?** |
|   | 1. Высокий | 31,4 |
|   | 2. Чуть выше среднего | 35,3 |
|   | 3. Средний | 31,4 |
|   | 4. Ниже среднего |  |
|   | 5. Низкий | 0,6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1,3 |
| **27. Как часто Вы обращаетесь за медицинской помощью в поликлинику?** |
|   | 1. 1 раз в месяц и более | 7,8 |
|   | 2. 1 раз в 2-3 месяца | 17,6 |
|   | 3. 1 раз в 4-6 месяцев | 19,6 |
|   | 4. 1 раз в полгода | 20,3 |
|   | 5. 1 раз в год | 11,7 |
|   | 6. реже 1 раза в год | 11,3 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 11,7 |
| **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 | 3,3 |
|   | 4. 1 раз в полгода | 3,3 |
|   | 5. 1 раз в год | 7,8 |
|   | 6. реже 1 раза в год | 56,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 29,4 |
| **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 | 0,6 |
|   | 5. 1 раз в год | 5,2 |
|   | 6. реже 1 раза в год | 46,4 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 47,8 |
| **30. Каждый ли раз при заболевании Вы обращаетесь за медицинской помощью?** |
|   | 1. Почти всегда | 45,2 |
|   | 2. Иногда | 47,7 |
|   | 3. Никогда | 1,3 |
|   | 4. Занимаюсь самолечением | 5,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 0,6 |
| **31. Всегда ли добросовестно Вы выполняете предписания врача?** |
|   | 1. Почти всегда | 86,3 |
|   | 2. Иногда | 13,1 |
|   | 3. Никогда | 0,6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) |  |
| **32. Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (читаете медицинские книги, журналы, газетные публикации, смотрите телепередачи о здоровье)?** |
|   | 1. Постоянно | 11,7 |
|   | 2. Часто | 11,7 |
|   | 3. Иногда | 43,1 |
|   | 4. Очень редко | 16,5 |
|   | 5. Никогда | 14,4 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 2,6 |
| **33. Всегда ли Вы легко находите нужную Вам медицинскую информацию?** |
|   | 1. Всегда | 30,1 |
|   | 2. Часто | 36,6 |
|   | 3. Иногда | 23,5 |
|   | 4. Очень редко | 3,9 |
|   | 5. Никогда | 2,6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 3,3 |
| **34. Считаете ли Вы свой уровень информированности в вопросах медицины достаточным?** |
|   | 1. Вполне достаточный | 30,8 |
|   | 2. Скорее достаточный, чем нет | 47,1 |
|   | 3. Скорее недостаточный | 14,3 |
|   | 4. Совершенно недостаточный | 2,6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 5,2 |
| **35.Нуждаетесь ли Вы в квалифицированных советах по здоровому образу жизни?** |
|   | 1. Постоянно | 5,2 |
|   | 2. Часто | 3,9 |
|   | 3. Иногда | 42,5 |
|   | 4. Очень редко | 22,8 |
|   | 5. Никогда | 16,9 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 8,7 |
| **36.** Болели ли Вы новой коронавирусной инфекцией? |
|   | 1. Да | 20,3 |
|   | 2. Нет | 73,8 |
|   |  (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 5,9 |

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».