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

 В исследовании приняли участие 250 обучающихся колледжа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вопросы | **ИТОГО по колледжу (в процентах)** |
| **1. Как Вы оцениваете свое здоровье?** |
|  | 1. Очень хорошее | 52 |
|  | 2. Скорее хорошее, чем плохое | 41,2 |
|   | 3. Скорее плохое, чем хорошее | 2,8 |
|   | 4. Очень плохое | 0,8 |
|  | (9). Затрудняюсь ответить | 3,2 |
| **2. Есть ли у Вас хронические заболевания?** |
|  | 1. Более трех | - |
|   | 2. от 1 до 3 | 6 |
|   | 3. Ни одного | 83,2 |
|  | (9). Затрудняюсь ответить | 10,8 |
| **3. Если у Вас есть хронические заболевания, укажите какие именно:** |
|   | 1. Нет | 84,4 |
|   | 2. Заболевания органов дыхания | 0,8 |
|   | 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы | 0,4 |
|   | 4. Заболевания пищеварительной системы | 0,8 |
|   | 5. Заболевания мочеполовой системы | 0,4 |
|   | 6. Заболевания эндокринной системы и обмена веществ | 0,8 |
|   | 7. Заболевания кожи | 1,2 |
|   | 8. Заболевания системы крови | 0,4 |
|   | 9. Заболевания нервной системы |  |
|   | 10. Заболевания органов зрения | 3,2 |
|   | 11. Заболевания уха, горла, носа | 2 |
|   | 12. Недостаточное физическое развитие (дистрофия и т.д.) | 0,4 |
|   | 13. Заболевания опорно-двигательного аппарата |  |
|   | 14. Частые простудные заболевания | 2,4 |
|  | 15. Прочие заболевания. Укажите, какие | 2,8 |
|  | (9). Затрудняюсь ответить |  |
| **4. Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями в течение года?** |
|   | 1. Более 5 раз | 6,4 |
|   | 2. 4-5 раз | 8,8 |
|   | 3. 2-3 раза | 55,6 |
|   | 4. 1 раз | 20,4 |
|   | 5. Ни одного | 4,8 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 4 |
| **5. Сколько дней в году Вы в среднем болеете?** |
|   | 1. 3 месяца и более | 0,4 |
|   | 2. 2-3 месяца | 3,6 |
|   | 3. 1 месяц | 10 |
|   | 4. От 2 недель до 1 месяца | 17,2 |
|   | 5. Менее 2 недель | 56 |
|   | (9) Затрудняюсь ответить | 8,4 |
|  | 6. Совсем не болею | 4,4 |
| **6. Какие причины, на Ваш взгляд, влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? (Отметьте не более трех причин).** |
|   | 1. Плохая наследственность | 4,8 |
|   | 2. Нерациональное питание | 6,8 |
|   | 3. Не занимаюсь спортом, физической культурой | 6,8 |
|   | 4. Не занимаюсь закаливанием | 9,6 |
|   | 5. Не слежу за своим здоровьем | 5,2 |
|   | 6. Не всегда вовремя обращаюсь к врачу | 10 |
|   | 7. Веду неправильный образ жизни | 2 |
|   | 8. Постоянные нервные нагрузки, стрессы | 7,6 |
|   | 9. Низкий уровень знаний о себе, своем организме, возможных заболеваниях | 0,8 |
|   | 10. Плохие экологические условия | 4 |
|   | 11. Низкий уровень медицинской помощи | 1,2 |
|   | 12. Дорогие лекарства | 0,8 |
|   | 13. Другое (напишите) | 18,4 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 22 |
| **7. Следите ли Вы за своим здоровьем?** |
|   | 1. Постоянно | 33,6 |
|   | 2. Часто | 34 |
|   | 3. Иногда | 10 |
|   | 4. Очень редко | 7,2 |
|   | 5. Никогда | 1,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 14 |
| **8. Есть ли у Вас вредные привычки? Курение** |
|   | 1.не курю | 93,6 |
|   | 2.курю 1-10 сигарет в день | 1,6 |
|   | 3.курю 11-20 сигарет в день |  |
|  | 4. курю более 20 сигарет в день |  |
|   | 5.курю электронные сигареты  |  |
|  | (9) отказ от ответа  | 4,8 |
| **9. Есть ли у Вас вредные привычки? Алкоголизм** |
|   | 1.не употребляю | 94 |
|   | 2.употребляю умеренно | 3,4 |
|   | 3.употребляю регулярно |  |
|   | 4.злоупотребляю |  |
|  | (9) отказ от ответа  | 2,6 |
| **10. Есть ли у Вас вредные привычки? Наркомания** |
|   | 1.никогда не пробовал | 98 |
|   | 2.пробовал 1-2раза | 0,8 |
|   | 3.употребляю время от времени |  |
|   | 4.употребляю регулярно |  |
|  | (9) отказ от ответа  | 1,2 |
| **11. Были ли в Вашем роду какие-либо наследственные заболевания?** |
|   | 1. Диабет | 5,2 |
|   | 2. Онкологические заболевания | 1,2 |
|   | 3. Гипертония | 0,4 |
|   | 4. Психические заболевания | 0,4 |
|   | 5. Аллергия | 9,2 |
|   | 6. Другие (укажите, какие именно)  | 13,2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 70,4 |
| **12. Насколько рационально Вы питаетесь?** |
|   | 1. Питаюсь 3 или более раз в день | 61,6 |
|   | 2. Питаюсь 1-2 раза в день | 36,4 |
|   | 3. Иногда приходится голодать (исключая лечебное голодание) | 0,4 |
|  | (9). Отказ от ответа (затрудняюсь ответить) | 1,6 |
| **19. Злоупотребляете ли Вы жирной (острой, соленой, мучной и т.п.) пищей?** |
|   | 1. Постоянно | 2.8 |
|   | 2. Часто | 22 |
|   | 3. Иногда | 35.2 |
|   | 4. Редко | 35.2 |
|   | 5. Никогда | 2.8 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 2 |
| **13. Достаточно ли в Вашем рационе овощей и фруктов?** |
|   | 1. Всегда достаточно | 52.4 |
|   | 2. Скорее достаточно, чем нет | 39.2 |
|   | 3. Скорее недостаточно | 6.8 |
|   | 4. Совершенно недостаточно  |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1.6 |
| **14. Придерживаетесь ли Вы какой-либо рациональной системы питания? (Можно указать несколько вариантов ответов)** |
|   | 1. Не придерживаюсь (питаюсь, как придется) | 58.8 |
|   | 2. Раздельное питание | 11.2 |
|   | 3. Вегетарианское питание |  |
|   | 4. Посты | 0.8 |
|   | 5. Лечебное голодание | 0.4 |
|   | 6. Разгрузочные дни | 2.8 |
|   | 7. Другие системы (укажите)  | 9.6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить | 16.4 |
| **15. Занимаетесь ли Вы спортом и физической культурой?** |
|   | 1. Занимаюсь спортом регулярно (посещаю спортивную секцию, спортзал и т.п.) | 32 |
|   | 2. Занимаюсь физической культурой, делаю зарядку почти каждый день | 24 |
|   | 3. Занимаюсь изредка, нерегулярно | 34.4 |
|  | 4. Не занимаюсь | 9.6 |
| **16. Занимаетесь ли Вы закаливанием?** |
|   | 1. Регулярно | 4 |
|   | 2. Часто | 4 |
|   | 3. Иногда | 22.8 |
|   | 4. Очень редко | 19.6 |
|   | 5. Никогда | 45.6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 4 |
| **17. Используете ли Вы какие-либо системы оздоровления? (Укажите, какие именно)** |
|   | 1. Регулярно | 2.4 |
|   | 2. Часто | 8 |
|   | 3. Иногда | 26.4 |
|   | 4. Очень редко | 10 |
|   | 5. Никогда | 36 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 17.2 |
| **18. Часто ли Вы испытываете психо-эмоциональное напряжение (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.)? (Укажите, какие именно)** |
|   | 1. Постоянно | 4.4 |
|   | 2. Часто | 8 |
|   | 3. Иногда | 30.8 |
|   | 4. Очень редко | 34 |
|   | 5. Никогда | 22 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 0.8 |
| **19. Страдаете ли Вы от бессонницы?** |
|   | 1. Постоянно | 0.4 |
|   | 2. Часто | 4.8 |
|   | 3. Иногда | 13.6 |
|   | 4. Очень редко | 32.4 |
|   | 5. Никогда | 47.2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1.6 |
| **20. Каков морально-психологический климат в Вашей семье?** |
|   | 1. Благоприятный | 79.6 |
|   | 2. Скорее благоприятный, чем нет | 16 |
|   | 3. Скорее неблагоприятный | 1.6 |
|   | 4. Неблагоприятный | 0.4 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 2.4 |
| **21. Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)?** |
|   | 1. Постоянно | 3.2 |
|   | 2. Часто | 5.6 |
|   | 3. Иногда | 35.6 |
|   | 4. Очень редко | 39.6 |
|   | 5. Никогда | 14.8 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1.2 |
| **22. Часто ли Вы чувствуете себя одиноким?** |
|   | 1. Постоянно | 2.4 |
|   | 2. Часто | 5.6 |
|   | 3. Иногда | 11.6 |
|   | 4. Очень редко | 28.8 |
|   | 5. Никогда | 51.2 |
|   | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 0.4 |
| **23. Часто ли Вы чувствуете себя счастливым человеком?** |
|   | 1. Постоянно | 29.2 |
|   | 2. Часто | 54.4 |
|   | 3. Иногда | 12 |
|   | 4. Очень редко | 3.2 |
|   | 5. Никогда | 0.4 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 0.8 |
| **24. Каковы Ваши социально-бытовые (жилищные) условия?** |
|   | 1. Очень хорошие | 82.8 |
|   | 2. Скорее хорошие, чем нет | 14.8 |
|   | 3. Скорее плохие | 0.4 |
|   | 4. Очень плохие |  |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 2 |
| **25. Имеются ли в Вашем доме (квартире) коммунально-бытовые удобства?** |
|   | 1. Полностью | 90 |
|   | 2. Частично | 7.6 |
|   | 3. Удобств нет | 0.4 |
|  | (9). Затрудняюсь ответить | 2 |
| **26. Как Вы оцениваете свой материальный уровень жизни?** |
|   | 1. Высокий | 27.6 |
|   | 2. Чуть выше среднего | 37.6 |
|   | 3. Средний | 30.4 |
|   | 4. Ниже среднего | 1.2 |
|   | 5. Низкий | 0.8 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 2.4 |
| **27. Как часто Вы обращаетесь за медицинской помощью в поликлинику?** |
|   | 1. 1 раз в месяц и более | 5.6 |
|   | 2. 1 раз в 2-3 месяца | 20.4 |
|   | 3. 1 раз в 4-6 месяцев | 16.8 |
|   | 4. 1 раз в полгода | 20.8 |
|   | 5. 1 раз в год | 14.8 |
|   | 6. реже 1 раза в год | 10.8 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 10.8 |
| **28. Часто ли Вам приходится вызывать скорую помощь?** |
|   | 1. 1 раз в месяц и более | 0.4 |
|   | 2. 1 раз в 2-3 месяца | 0.4 |
|   | 3. 1 раз в 4-6 месяцев |  |
|   | 4. 1 раз в полгода | 1.2 |
|   | 5. 1 раз в год | 8 |
|   | 6. реже 1 раза в год | 58 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 32 |
| **29. Часто ли Вам приходится лежать в больнице?** |
|   | 1. 1 раз в месяц и более | 0.8 |
|   | 2. 1 раз в 2-3 месяца |  |
|   | 3. 1 раз в 4-6 месяцев |  |
|   | 4. 1 раз в полгода | 0.8 |
|   | 5. 1 раз в год | 2.8 |
|   | 6. реже 1 раза в год | 50.8 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 44.8 |
| **30. Каждый ли раз при заболевании Вы обращаетесь за медицинской помощью?** |
|   | 1. Почти всегда | 35.2 |
|   | 2. Иногда | 42 |
|   | 3. Никогда | 6 |
|   | 4. Занимаюсь самолечением | 15.6 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1.2 |
| **31. Всегда ли добросовестно Вы выполняете предписания врача?** |
|   | 1. Почти всегда | 86 |
|   | 2. Иногда | 11.6 |
|   | 3. Никогда | 0.8 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 1.6 |
| **32. Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (читаете медицинские книги, журналы, газетные публикации, смотрите телепередачи о здоровье)?** |
|   | 1. Постоянно | 9.2 |
|   | 2. Часто | 14.4 |
|   | 3. Иногда | 36.2 |
|   | 4. Очень редко | 24.8 |
|   | 5. Никогда | 14.4 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 2 |
| **33. Всегда ли Вы легко находите нужную Вам медицинскую информацию?** |
|   | 1. Всегда | 26 |
|   | 2. Часто | 36 |
|   | 3. Иногда | 28 |
|   | 4. Очень редко | 4 |
|   | 5. Никогда | 2.8 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 3.2 |
| **34. Считаете ли Вы свой уровень информированности в вопросах медицины достаточным?** |
|   | 1. Вполне достаточный | 30.4 |
|   | 2. Скорее достаточный, чем нет | 47.2 |
|   | 3. Скорее недостаточный | 12 |
|   | 4. Совершенно недостаточный | 2.4 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 8 |
| **35.Нуждаетесь ли Вы в квалифицированных советах по здоровому образу жизни?** |
|   | 1. Постоянно | 2.4 |
|   | 2. Часто | 9.2 |
|   | 3. Иногда | 30.8 |
|   | 4. Очень редко | 25.6 |
|   | 5. Никогда | 25.2 |
|  | (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 6.8 |
| **36.** Болели ли Вы новой коронавирусной инфекцией? |
|   | 1. Да | 20 |
|   | 2. Нет | 76.8 |
|   |  (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа) | 3.2 |

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».