

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АМУРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН | 2024



социологическое исследование

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

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-velichivaetsya-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, а также информированность о здоровом образе жизни.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Подростки в возрасте 13-18 лет (n=329).
- Родители в возрасте 30-50 лет (n=182).

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Влияние семейной среды на формирование здорового образа жизни.

ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ

Апрель – май 2024 года

РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

В период с апреля по май 2024 года среди подростков 13-18 лет и взрослого населения проведено социологическое исследование.

Анкета для подростков состояла из 15 закрытых и открытых вопросов, для взрослых – 17 вопросов, на основании которых оценивалась распространенность поведенческих факторов риска, а также информированность о здоровом образе жизни.

Всего участие в исследовании приняло 511 человек (подростков - 329, взрослых – 182), что составило 22,7% от запланированного числа участников (Таблица №1).

Таблица 1. Структура выборки респондентов

Возраст	План		Факт		Разница (план/факт)	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
13-18 лет	169	143	125	204	-44	61
30-35 лет	299	278	2	37	-297	-241
36-50 лет	664	700	6	137	-658	-563
Итого	1 132	1 121	133	378	-999	-743

Структура респондентов представлена на рисунке №1.



Рисунок №1. Структура респондентов по возрасту, полу (%)

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ | 2024



социологическое исследование

Всего опрошено 329 подростков, среди них 204 девочки и 125 мальчиков. Средний возраст составил 14,8 лет.

329

РЕСПОНДЕНТОВ

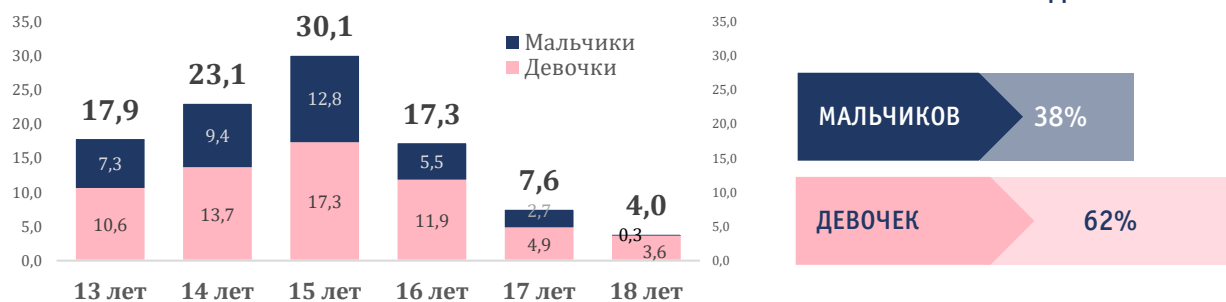


Рисунок №2. Структура респондентов по возрасту и полу (%)



МОЛОДЕЖЬ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО...	74,2% отказаться от курения 68,1% не злоупотреблять алкоголем 60,5% сбалансированно питаться 58,4% быть физически активным 54,1% соблюдать правила личной гигиены 34% регулярно проходить медицинское обследование 25,8% ежедневно потреблять фрукты и овощи не менее 400 гр. 13,1% потреблять соль ежедневно не более 5 гр.
НЕОБХОДИМО ЛИ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?	52,3% это необходимо 41% это важно, но не главное в жизни 4,3% меня это не интересует 2,4% в этом нет необходимости
ФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОЛЖНЫ...	80,2% родители, родственники 40,7% педагоги 31,9% медицинские работники 17,6% Интернет
ОСНОВНАЯ МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ...	69% улучшить качество жизни 60,5% жить долго 45,9% выглядеть красиво 29,8% хорошее настроение 18,5% сейчас ЗОЖ в тренде
ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕОБХОДИМО...	79,9% наличие желания 42,9% наличие соответствующих знаний 41,6% наличие свободного времени 26,4% наличие денежных средств 16,4% помещение и оборудование
ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ПОЛУЧАЮТ...	77,8% от родителей 53,2% через Интернет 37,4% от специалистов 17,9% от друзей

Рисунок №3. Ответы респондентов на вопросы анкеты по здоровому образу жизни (%)

Понятие «Здоровый образ жизни» для молодежи в основном означает отказ от курения, злоупотребления алкоголем и сбалансированное питание. Всего 7% опрошенных включили в это понятие все варианты ответа, предложенные в опроснике.

Считают, что необходимо вести здоровый образ жизни 52,3%. Среди них 72,1% уверены, что это поможет улучшить качество жизни.

Ответственность за формирование здорового образа жизни молодежь, в большей части, возлагает на родителей и родственников (80,2%), среди них информацию получают от родителей 86%.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА	
КУРЕНИЕ	76,6% не курю
	6,7% курил, но бросил
	11,6% использую вейп
	4,3% курю сигареты
АЛКОГОЛЬ	80,5% не употребляю
	12,2% употребляю раз в месяц и реже
	3,6% употребляю 2-4 раза в месяц
	3% употребляю 4 и более раз в неделю
	0,6% употребляю 2-3 раза в неделю
ПИТАНИЕ	Фрукты и овощи:
	73,9% употребляю ежедневно 400 гр. овощей и фруктов
	26,1% не употребляю ежедневно 400 гр. овощей и фруктов
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	Соль:
	64,7% не досаливаю готовую еду
	35,3% досаливаю готовую еду
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	88,4% занимаюсь больше 30 минут в день
	11,6% занимаюсь меньше 30 минут в день

Рисунок №4. Ответы респондентов на вопросы анкеты по поведенческим факторам риска (%)

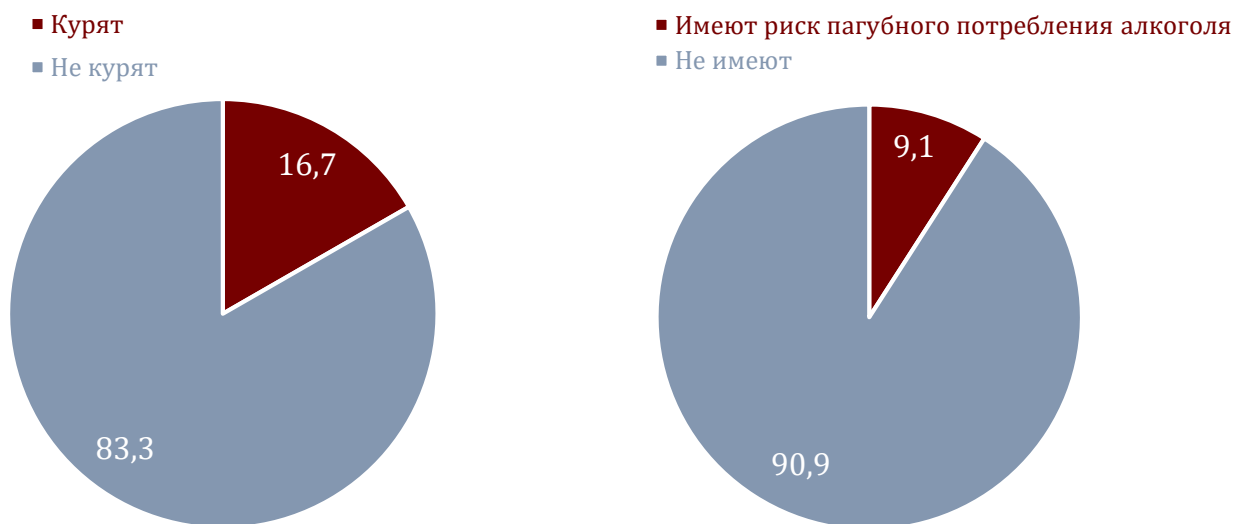


Рисунок №5. Поведенческие факторы риска (курение, употребление алкоголя) (%)

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ | 2024



социологическое исследование

Всего в районе было опрошено 182 респондента. Из них 8 мужчин и 174 женщины (Рисунок №6).

182

РЕСПОНДЕНТА



Рисунок №6. Структура респондентов по возрасту и полу (%)



СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ДОХОД

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

53,3% состою в браке
26,4% в разводе
15,9% холост
4,4% вдова/вдовец

КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

47,8% 2 ребенка
32,4% 3 и более детей
18,7% 1 ребенок
1,1% не имею детей

ДОХОДЫ

24,2% 20 000 – 29 000 рублей
37,9% 30 000 – 59 000 рублей
18,1% менее 20 000 рублей
10,4% 60 000 - 90 000 рублей
9,3% свыше 90 000 рублей



Рисунок №7. Семейное положение респондентов (%)



53,3% опрошенных составили полные семьи. Большая часть таких семей имеет двоих детей (50,5%) и доход более 30 000 рублей в среднем на человека (54,6%).



РОДИТЕЛИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО...	67%	быть физически активным
	66,5%	сбалансированно питаться
	62,1%	отказаться от курения
	62,1%	не злоупотреблять алкоголем
	56%	соблюдать правила личной гигиены
	42,3%	регулярно проходить медицинское обследование
	30,8%	ежедневно потреблять фрукты и овощи не менее 400 гр.
	11%	потреблять соль ежедневно не более 5 гр.
НЕОБХОДИМО ЛИ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?	68,1%	это необходимо
	31,3%	это важно, но не главное в жизни
	0,5%	меня это не интересует
ФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОЛЖНЫ...	96,2%	родители
	46,2%	педагоги
	21,4%	медицинские работники
	7,7%	Интернет
КАК ВЫ ПРИВИВАЕТЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЯМ?	52,7%	с помощью бесед
	42,3%	личным примером
	4,4%	не прививаю

Рисунок №8. Ответы респондентов на вопросы анкеты по здоровому образу жизни (%)

В понятие «Здоровый образ жизни» взрослые вкладывают физическую активность, сбалансированное питание, отказ от курения и не злоупотреблять алкоголем. Всего 7,7% опрошенных включили в это понятие все варианты ответа, предложенные в опроснике.

Считают, что необходимо вести здоровый образ жизни 68,1%, из них 47,6% формируют здоровый образ жизни у детей своим примером.

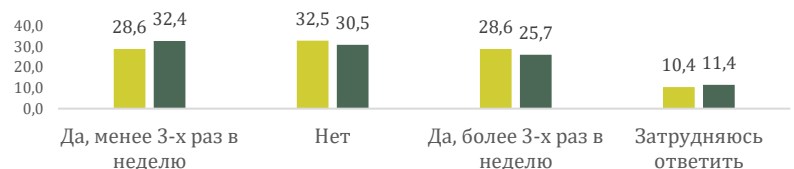
РОДИТЕЛИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СВОИХ ДЕТЕЙ

ДОХОД СЕМЬИ МЕНЕЕ 30 000 РУБЛЕЙ

ДОХОД СЕМЬИ БОЛЕЕ 30 000 РУБЛЕЙ

ЗАНИМАЕТСЯ ЛИ РЕБЕНОК СПОРТОМ

- 31,3% нет
- 30,8% да, менее 3 раз в неделю
- 26,9% да, более 3 раз в неделю
- 11% затрудняюсь ответить



СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК ПРОВОДИТ СИДЯ

- 47,8% 4-6 часов
- 24,2% затрудняюсь ответить
- 22% не более часа
- 6% более 6 часов

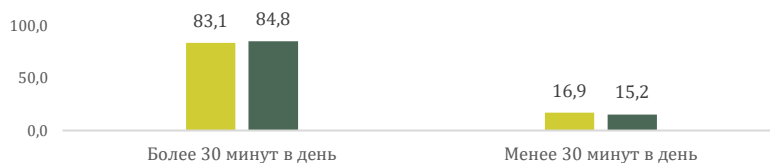


ДОХОД СЕМЬИ МЕНЕЕ 30 000 РУБЛЕЙ

ДОХОД СЕМЬИ БОЛЕЕ 30 000 РУБЛЕЙ

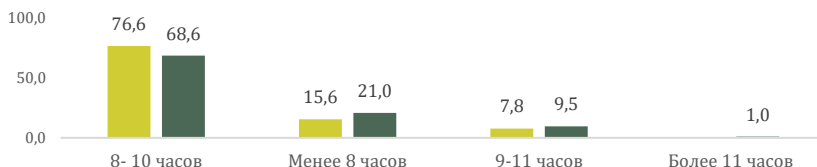
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

84,1% более 30 минут в день
15,9% менее 30 минут в день



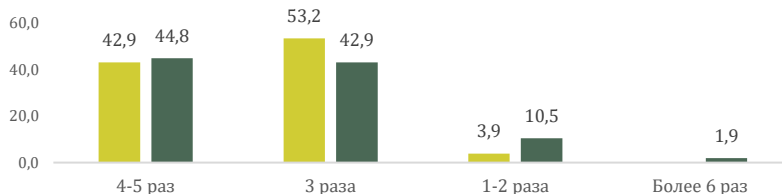
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК ТРАТИТ НА СОН

72% 8-10 часов
18,7% менее 8 часов
8,8% 9-11 часов
0,5% более 11 часов



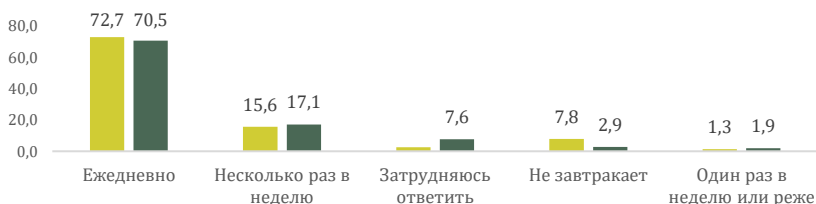
СКОЛЬКО РАЗ В СУТКИ ПИТАЕТСЯ РЕБЕНОК

47,3% 3 раза
44% 4-5 раз
7,7% 1-2 раза
1,1% более 6 раз



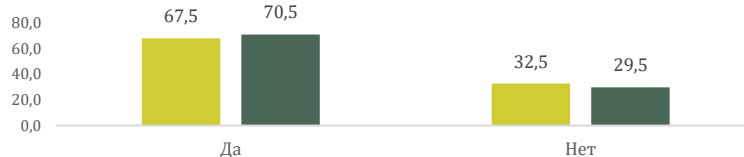
КАК ЧАСТО РЕБЕНОК ЗАВТРАКАЕТ

71,4% ежедневно
16,5% несколько раз в неделю
4,9% не завтракает
5,5% затрудняюсь ответить
1,6% один раз в неделю и реже



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

69,2% да
30,8% нет



НАЛИЧИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У РЕБЕНКА

85,2% отсутствуют вредные привычки
14,8% имеются вредные привычки



Рисунок №9. Ответы респондентов на вопросы анкеты по здоровому образу жизни ребенка (%)

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА РОДИТЕЛЕЙ



Рисунок №10. Ответы родителей на вопросы анкеты по поведенческим факторам риска (%)

РИСК ПАГУБНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

17,8% ЖЕНЩИН
12,5% 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 2. Приверженность к ЗОЖ (чел)

Приверженность ЗОЖ	общая	мужчины	женщины
Высокая	19	1	18
Удовлетворительная	33	1	32

28,6% - доля взрослых, ведущих здоровый образ жизни

ВЫВОДЫ

Всего в исследовании приняли участие 511 человек, среди них:

- 329 – подростки;
- 182 – 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 28,6%.

Основными факторами риска среди взрослого и детского населения является нерациональное питание (Таблица №3). Отслеживается взаимосвязь между привычками питания родителей и детей.

Сложно научить ребенка тому, чего родители не делают сами. Если у родителей есть определенные особенности и привычки в пищевом поведении, то ребенок сознательно и бессознательно будет их перенимать. Соответственно задача родителей в первую очередь сформировать у себя правильные привычки питания, чтобы быть примером для своего ребенка.

Физическая активность детей в 1,7 раз выше, чем у взрослых. Так как в исследовании речь 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, поэтому необходимо разговаривать с ребенком о влиянии вредных привычек на организм человека.

Соблюдают все принципы здорового образа жизни 34,3% подростков и 10,4% взрослых.



Таблица №3. Поведенческие факторы риска

Поведенческие факторы риска	Детское население (%)	Взрослое население (%)
Курение	16,7	34,6
Риск пагубного потребления алкоголя	9,1	1,6
Низкая физическая активность	11,6	20,3
Нерациональное питание	26,1	37,4
Употребление соли более 5 гр. в сутки	35,3	25,8

Как показало исследование, респонденты отлично понимают, что такое здоровый образ жизни, при этом молодежь за основу берет такие критерии как: отсутствие курения, отсутствие риска пагубного потребления алкоголя и сбалансированное питание. Родители в этот перечень добавляют еще и физическую активность. Меньше всего к здоровому образу жизни относят ограничение соли в приеме пищи, при этом выявлен большой процент всех респондентов, имеющих данную пищевую привычку.

Необходимо обратить внимание на то, что ежедневное потребление фруктов и овощей не менее 400 граммов в сутки и регулярное медицинское обследование не являются приоритетными для респондентов.

80,2% подростков доверяют родителям, готовы их слушать и брать пример в поведении здорового образа жизни. Поэтому задача родителей максимально уделять внимание детям и не оставлять их наедине с собой или Интернетом.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром в будущем.

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 ДЛЯ ГЛАВЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

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

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.

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)