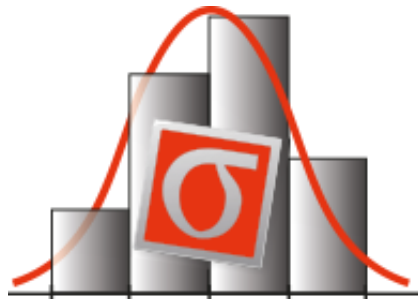


Всероссийский школьный конкурс по статистике «Тренд»



Номинация 1: «Учимся собирать статистические данные»

Тема исследования «Здоровый образ жизни школьника»

Авторы исследования:

Ратушняк Марина Денисовна, 11 класс

Плотникова Валерия Юрьевна, 11 класс

Научный руководитель:

Рушенцев Павел Иванович,
учитель информатики

Организация:

МАОУ СШ № 34, г. Красноярск

Красноярский Край, г. Красноярск

2021-2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Подготовка исследования	4
Проведение исследования	5
Аналитическая часть	8
Выводы	16
Список используемых источников	17

Введение

Здоровье является одной из важнейших составляющих благополучной жизни человека. Люди, следящие за состоянием своего здоровья и работающие над его улучшением, могут существенно повысить качество жизни и значительно увеличить её продолжительность жизни. В этом им помогают правила здорового образа жизни. Но что же это такое? Всемирная Организация Здравоохранения ему даёт следующее определение [2]: «Здоровый образ жизни – это образ жизни, который снижает риск серьёзного заболевания или преждевременной смерти. Хотя и не все болезни могут быть предупреждены, смертность от многих болезней, особенно от ишемической болезни сердца и рака лёгких, может быть значительно снижена. Понятие здоровья не сводится только к предупреждению болезней, так как другими важными его компонентами являются физическое, психическое и социальное благополучие».

ЗОЖ, вопреки мнению многих людей, – это не только правильное питание, спорт и отказ от вредных привычек. ЗОЖ также включает в себя рациональный режим труда и отдыха, личную гигиену, закаливание, режим дня, здоровый сон и многие другие факторы, помогающие поддерживать здоровье человека в хорошем состоянии. ЗОЖ – это не запреты на какое-либо поведение человека. ЗОЖ – это здоровые альтернативы в вашем поведении, которые помогут вам наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов вашей жизни. Именно поэтому так важно соблюдать правила здорового образа жизни. Но многие ли понимают это? Многие ли люди заботятся о себе и своём здоровье? Проведём небольшое исследование, чтобы ответить на эти вопросы.

Так как мы использовали определение, данное Всемирной Организацией Здравоохранения, то при дальнейшем анализе мы будем опираться на информацию, предоставляемую этой организацией.

Подготовка исследования

Цель исследования: в рамках муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №34» г. Красноярска провести исследование по определению отношения подростков к своему образу жизни и основываясь на полученных результатах составить аналитическую записку для директора МАОУ СШ № 34 относительно информирования детей о необходимости соблюдать правила здорового образа жизни.

Исходя из поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

1. Провести опрос обучающихся 4-11 классов МАОУ СШ № 34 для определения их отношения к правилам ЗОЖ.
2. Проанализировать собранные данные.
3. Составить аналитическую записку для директора МАОУ СШ № 34 ([см. Приложение 1](#))

Методы исследования: анкетирование учащихся, анализ данных, сравнение полученных результатов и формулирование выводов.

Объект наблюдения: учащиеся 4-11 классов МАОУ СШ №34.

Предмет исследования: отношение учащихся к здоровому образу жизни.

Единица наблюдения: ученик.

Время наблюдения: с 10 декабря по 6 января.

№	Этап работы	Период
1.	Постановка задач для сбора данных	10.12.21 – 14.12.21
2.	Определение объекта исследования, периода и единиц опроса	14.12.21 – 15.12.21
3.	Разработка вопросника	15.12.21 – 19.12.21
4.	Проведение опроса	20.12.21 – 28.12.21
5.	Контроль полноты и правильности заполнения опроса	28.12.21 – 29.12.21
6.	Обобщение, построение таблиц и графиков	29.12.21 – 09.01.22
	Итого:	31 день.

Таблица 1 – Этапы работы над проспектом исследования

Проведение исследования

Для того, чтобы охватить большое количество респондентов было принято решение проводить анкетирование в электронном виде посредством Google – формы. Необходимо отметить, что обучающиеся 4-х классов проходили опрос с разрешения законных представителей. Ниже мы предлагаем ознакомиться с вопросами нашей анкеты.

Уважаемые учащиеся! Просим Вас ознакомиться с приведёнными ниже вопросами и ответить на них. Все данные конфиденциальны.

- 1) Укажите Ваш возраст _____.
- 2) В каком классе Вы обучаетесь? _____.
- 3) Укажите Ваш пол
 - Мужской.
 - Женский.
- 4) Знаете ли Вы, что такое здоровый образ жизни?
Нет, понятия не имею 1 2 3 4 5 Да, я полностью осведомлён
- 5) По вашему мнению, Вы придерживаетесь здорового образа жизни?
Нет, не придерживаюсь 1 2 3 4 5 Да, полностью придерживаюсь
- 6) Считаете ли Вы, что современным школьникам необходимо придерживаться здорового образа жизни?
Нет, не считаю 1 2 3 4 5 Да, определённо
- 7) Испытываете ли Вы проблемы в соблюдении здорового образа жизни?
Нет, не испытываю 1 2 3 4 5 Да, испытываю
- 8) Как часто Вы едите фрукты, овощи и ягоды?
 - Почти каждый день
 - Два-три раза в неделю
 - Раз в неделю
 - Реже
- 9) Как часто Вы едите сладкое?
 - Почти каждый день
 - Два-три раза в неделю
 - Раз в неделю
 - Реже
- 10) Как часто Вы едите солёную пищу?
 - Почти каждый день
 - Два-три раза в неделю
 - Один раз в неделю
 - Реже
- 11) Как часто Вы едите острое?
 - Почти каждый день
 - Два-три раза в неделю
 - Один раз в неделю
 - Реже
- 12) Как часто Вы пьёте кофе?
 - Почти каждый день

- Два-три раза в неделю
- Один раз в неделю
- Реже
- Вообще не пью

13) Как часто вы пьёте тонизирующие энергетические напитки?

- Почти каждый день
- Два-три раза в неделю
- Один раз в неделю
- Реже
- Вообще не пью

14) Склонны ли Вы к недоеданию или перееданию?

Часто недоедаю 1 2 3 4 5 Часто переедаю

15) Как часто Вы чистите зубы?

- 2 и более раз в день
- 1 раз в день
- Реже

16) Как часто Вы принимаете ванну (душ)?

- Каждый день
- Через день-два
- Раз в неделю
- Реже

17) Как часто Вы занимаетесь спортом?

Не занимаюсь вообще 1 2 3 4 5 Занимаюсь спортом почти каждый день

18) Сколько часов в день Вы спите? _____.

19) Как Вы держите осанку?

Почти всегда горблюсь 1 2 3 4 5 Почти всегда держу ровно

20) Употребляете ли Вы спиртосодержащие напитки?

- Вообще не употребляю
- Не чаще одного раза в год
- 2-3 раза в год
- Почти каждый месяц
- Чаще

21) Употребляете ли Вы табачные изделия?

- Вообще не употребляю
- Не больше пары сигарет в год
- Несколько сигарет в месяц
- Несколько сигарет в неделю
- Чаще

22) Употребляете ли Вы электронные (паровые) изделия?

- Вообще не употребляю
- Несколько раз в год
- Несколько раз в месяц
- Несколько раз в неделю
- Почти каждый день

23) Как Вы думаете, какие меры могли бы повлиять на мнение детей и подростков о ЗОЖ? (Выберете несколько вариантов ответа)

- На их мнение невозможно повлиять
- Должен случиться серьёзный инцидент, чтобы их мнение изменилось
- Проводить дополнительные занятия (или во время уже имеющихся. Например, ОБЖ, биология, химия), на которых учащиеся будут получать знания о ЗОЖ.
- Добавить кружки, на которых школьников будут учить правилам ЗОЖ.
- Проводить мероприятия по оздоровлению со всем классом.
- Проведение спортивных мероприятий в городе.
- Другое: _____.

24) Если бы в вашей школе проводились занятия, направленные на изучение и практику ЗОЖ, Вы бы ходили на них?

- Да, определённо ходил(а) бы
- Наверное, да
- Затрудняюсь ответить
- Нет, у меня недостаточно времени для этого
- Нет, мне это не нужно

25) Как Вы думаете, много ли времени нужно для соблюдения ЗОЖ?

Очень много 1 2 3 4 5 Это не занимает много времени

26) Если Вы не стремитесь соблюдать правила ЗОЖ, то по какой причине?

- Мне безразлично моё здоровье
- Я считаю, что мне это незачем
- Мне не нравятся ограничения, вводимые правилами ЗОЖ
- Это слишком сложно
- Другое: _____.

Аналитическая часть

Всего в опросе приняли участие 356 человек, из которых 54,22% мужского пола, а 45,78% – женского.

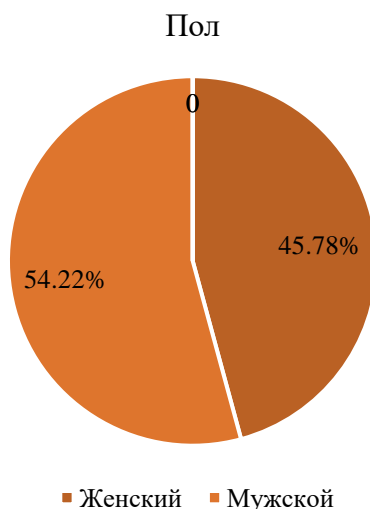


Рисунок 1 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

Возраст опрошиваемых составил 10-18 лет, наибольший процент из которых обучается в 8 классе и их возраст составляет 14 лет.

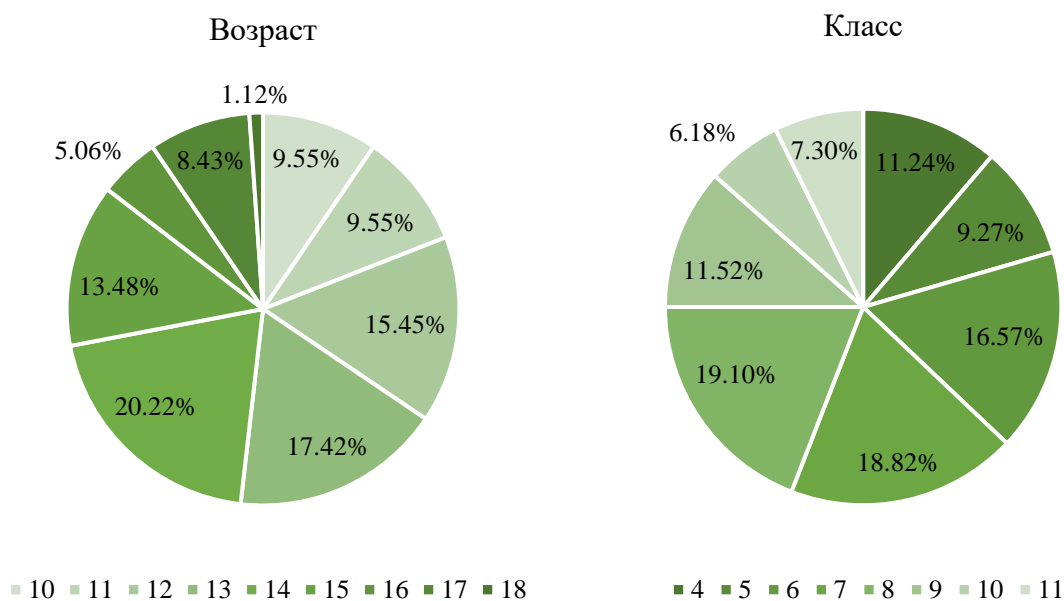


Рисунок 2 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

Рисунок 3 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

На последующие четыре вопроса ученики отвечали отметкой на пятибалльной шкале. Абсолютное большинство опрошиваемых считает, что они знают на «отлично» или достаточно хорошо понимают, что такое здоровый образ жизни. Также многие из них считают, что они соблюдают правила ЗОЖ, но процент людей, далёких от данного понятия достаточно высок – больше 12% опрошиваемых ответили ниже тройки. На вопрос о том, необходимо ли современным школьникам соблюдать правила здорового образа жизни также многие отвечали положительно. Никаких проблем в соблюдении ЗОЖ не

испытывают только 29,21% учеников, а очень большие проблемы испытывают 8,99% школьников, остальные же голоса разделились поровну, заняв среднюю границу.

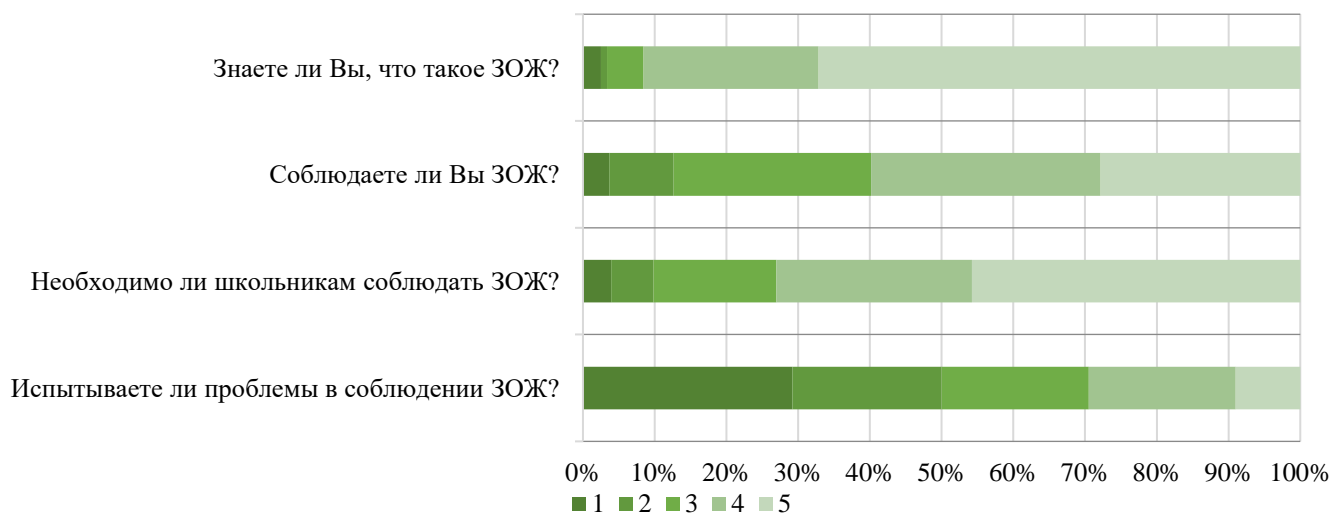


Рисунок 4 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

По данным ВОЗ здоровое питание взрослого человека включает в себя овощи, фрукты и бобовые [1]. По меньшей мере, 400 г фруктов и овощей в день, кроме картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов. Лишь половина опрошиваемых едят фрукты и овощи ежедневно.

Потребление свободных сахаров повышает риск развития кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса [1]. К сожалению, большинство школьников, прошедших опрос, ест сладкое практически каждый день, но неизвестно, в какой мере.

Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью, и недостаточно калия. Это способствует повышению кровяного давления, что в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта. ВОЗ рекомендует потреблять менее 5 г в день [1]. Многие люди не знают, какое количество соли они потребляют, но могут назвать частоту. Более 74% респондентов (265 человек) едят солёную пищу каждый день или 2-3 раза в неделю. Из них девушек 118, юношей – 147.

Регулярное раздражение стенок желудка, вызываемое потреблением острой пищи, может привести к возникновению гастрита [1]. Около 34% или же 122 респондента потребляют острую пищу чаще 1 раза в неделю. В их число входят 37 девушек и 85 парней.

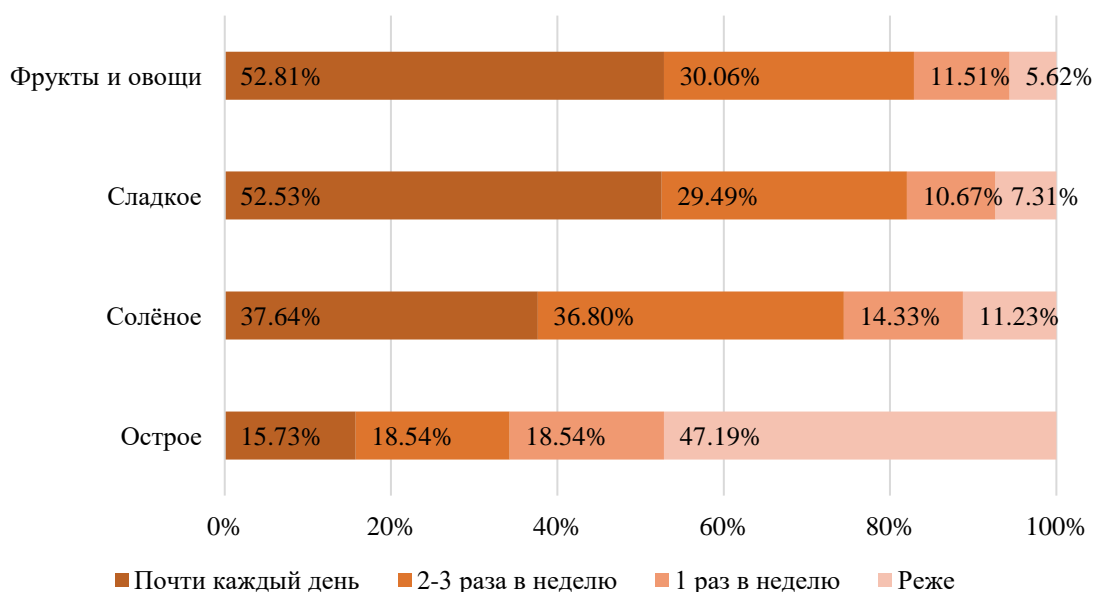


Рисунок 5 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

ВОЗ относит кофеин к категории стимуляторов в классификации психотропных веществ [2]. Они активизируют деятельность центральной нервной системы. В больших дозах и при частом употреблении кофеин может вызвать беспокойство, депрессию, расстройства желудка и проблемы со сном [2]. Так, 148 обучающихся вообще не пьют кофе, а 77 делают это практически ежедневно.

Кофеин также содержится в тонизирующих энергетических напитках, причём в большом количестве. Но главная опасность заключается в том, что концентрация сахара, витаминов, аминокислот и веществ растительного происхождения в энергетических напитках выше, чем в обычных продуктах или растениях. Зачастую в 1-2 банках тонизирующего напитка содержится суточная норма некоторых компонентов. Почти 58% опрошиваемых не пьют тонизирующие энергетические напитки, что составляет 206 человек, большинство из которых юноши.

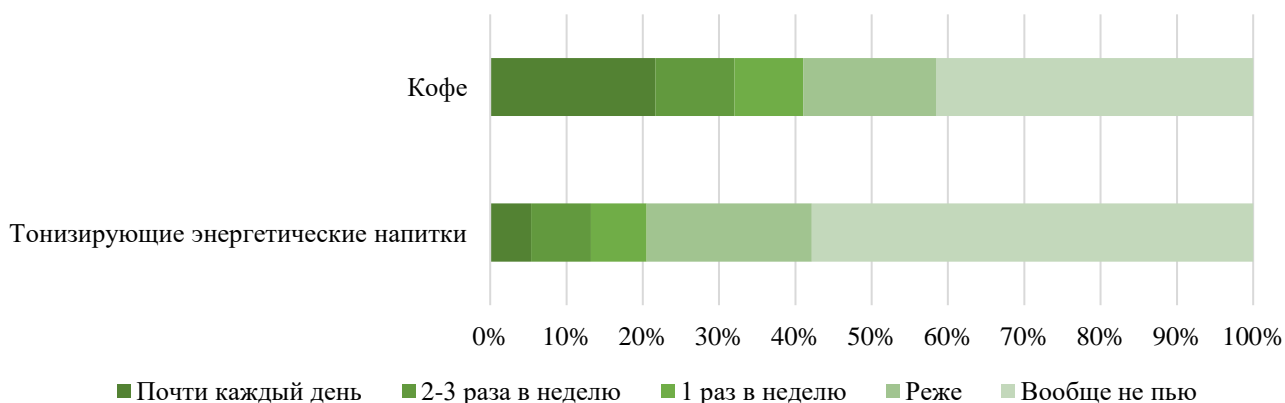


Рисунок 6 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

На вопрос «Склонны ли Вы к перееданию или недоеданию?» 60 % опрошиваемых (214 человек) ответили, что не имеют предрасположенности ни к тому, ни к другому. Остальные же имеют проблемы с питанием.

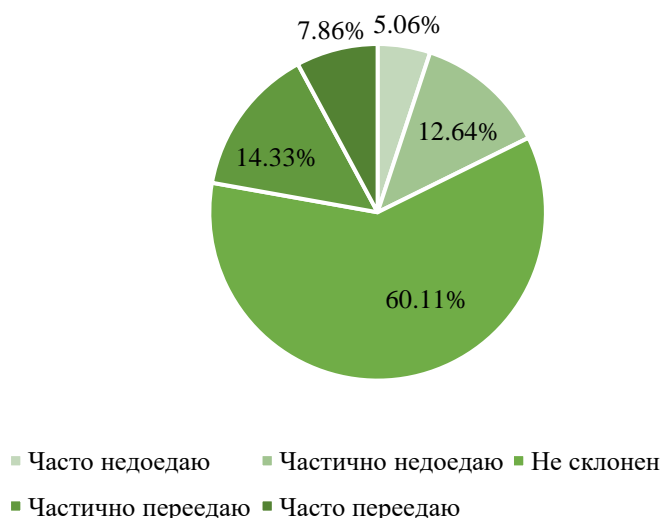


Рисунок 7 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

Полученные данные свидетельствуют о том, что 345 человек, составляющие 97% из общего числа опрошенных чистят зубы хотя бы раз в день. Почти половина респондентов принимает душ каждый день, реже 1 раза в неделю – лишь 3% (11 человек).

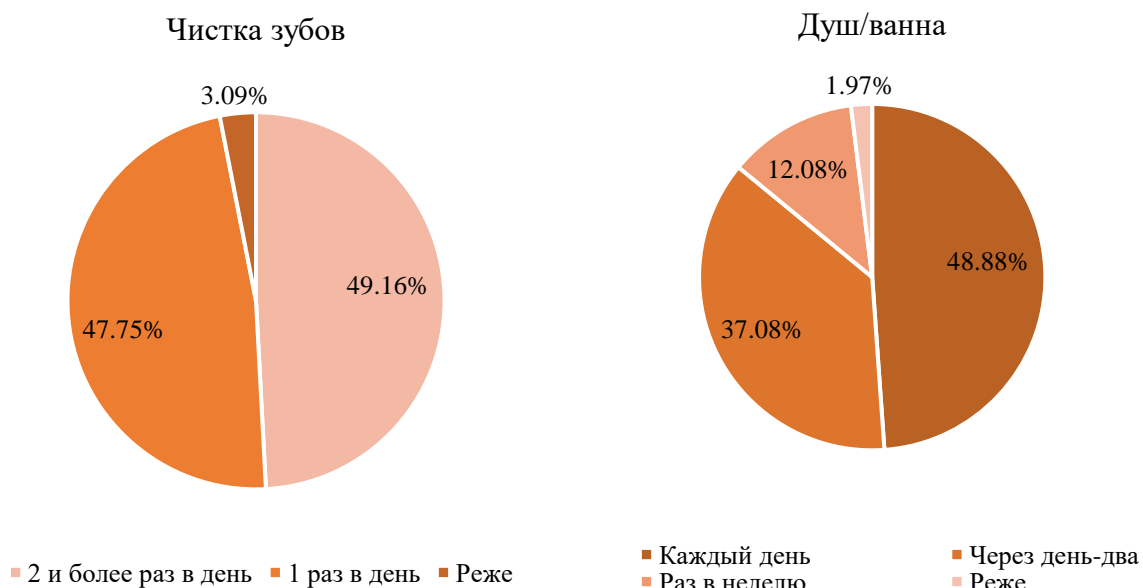


Рисунок 8 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

Рисунок 9 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

Далее опрошиваемым предлагалось оценить по пятибалльной шкале то, как часто они занимаются спортом и как хорошо они следят за своей осанкой. Почти четверть учеников занимаются спортом очень активно, порядка 9 % не занимаются спортом вообще. В их число входят 21 девочка и 12 юношей. Осанку большинство респондентов держит не идеально, но старается следить за ней.

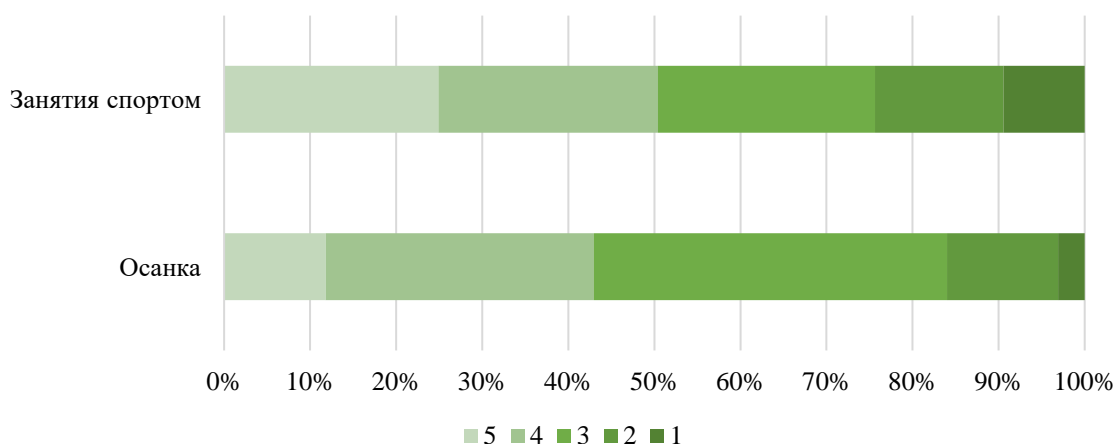


Рисунок 10 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

От 7 до 9 часов спят лишь 62 % опрошенных, остальные же спят больше или меньше положенной нормы. Мальчиков из них 71 респондентов опрошенных, девочек – 65.



Общеизвестно, что алкоголь оказывает кратковременное и долговременное влияние

Рисунок 11 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

практически на каждый орган тела человека. В целом, данные свидетельствуют о том, что не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» – фактически риск нанесения вреда организму человека увеличивается с каждым выпитым бокалом. От вида употребляемых спиртовых напитков также не зависит то, какой вред наносится организму [3]. Так, больше 83 % опрошенных респондентов (297 человек) не употребляют алкоголь вообще, почти 5% учеников употребляют спиртосодержащие напитки раз в месяц или чаще, из них девушек 7, юношей 10.

О вреде табака известно, наверное, каждому человеку. От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек. Все формы употребления табака (в том числе и пассивное курение) вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует [2]. Больше 95 % опрошенных не употребляют табачные изделия, хотя бы раз в месяц курят лишь 3 %.

Изделия на основе нагревания табака (ИНТ) рекламируются как «менее вредная» альтернатива табакокурению или как способ отказа от обычных сигарет, но на данный момент доказательств того, что эти изделия являются менее вредными по сравнению с

обычными сигаретами, нет. Также в их составе присутствуют токсичные химические вещества, многие из которых вызывают рак. Электронные сигареты, в отличие от ИНТ, не содержат табака, но являются вредными для здоровья и потенциально опасными изделиями. Электронные (паровыми) изделия не употребляют только 87 %, почти каждый месяц и чаще – больше 8 %, 5 % из которых – каждый день.

Спиртосодержащие напитки



Рисунок 12 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

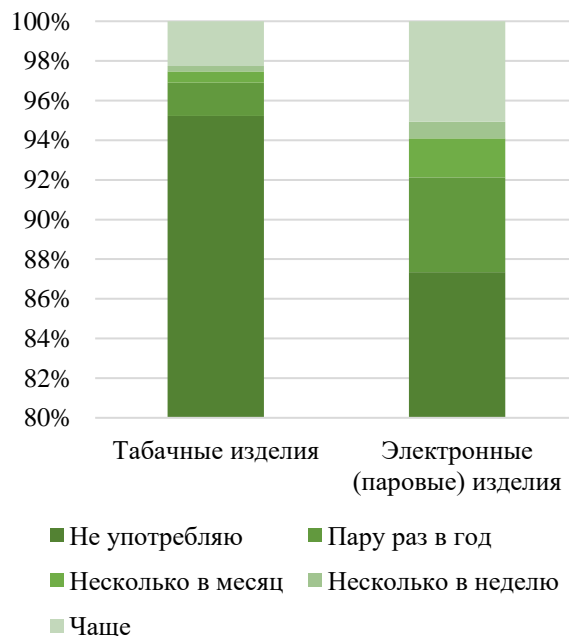


Рисунок 13 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

Далее мы решили выяснить, какие меры могли бы повлиять на мнение детей и подростков о ЗОЖ, что могло бы способствовать соблюдению правил ЗОЖ. 66 человек ответили, что на их мнение невозможно повлиять и любые меры будут бесполезны, большая часть из них – юноши (36 человек). Большинство респондентов считает, что должен случиться серьёзный инцидент, чтобы их мнение изменилось, – так ответили почти 38 % опрошенных (135 человек). Также участникам предлагалось написать свои варианты ответов. Среди таких ответов были: «Нужно объяснить детям, что сигареты, алкоголь и т.д. вредят организму, что частое употребление сигарет, алкоголя и т. д. может привести к циррозу печени, раку легких, астме и т.д.», «Ребёнок сам должен понять, и ему должен быть интересен его организм».



Рисунок 14 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

На занятия, посвящённые ЗОЖ, скорее всего ходило бы около 42 % школьников, из них девочек – 72, мальчиков – 76. Затрудняются ответить 18 % (65 человек), остальные 40 % (143 человека) не посещали бы такие занятия.

Посещали бы занятия по ЗОЖ?



Рисунок 15 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

Относительно временных границ, большинство респондентов считает, что ЗОЖ не отнимает много времени, лишь 17 % или же 60 человек ответили, что соблюдение правил здорового образа жизни требует много или очень много времени.

Много ли времени отнимает ЗОЖ?

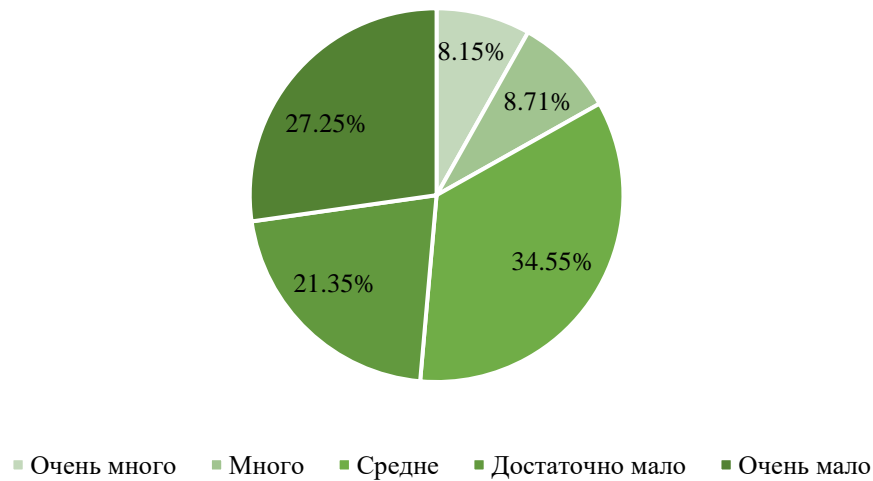


Рисунок 16 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

Наряду с остальным нам было интересно выявить и проанализировать причины, по которым школьники не соблюдают ЗОЖ. Вопрос звучал следующим образом: «Если Вы не стремитесь соблюдать правила ЗОЖ, то по какой причине?». На него ответили 217 обучающихся, что составило почти 61 % от общего числа опрашиваемых. Помимо предоставленных вариантов ответа, респонденты могли написать свой. Так, трое респондентов заявили, что не считают нужным ограничивать себя в еде; один считает, что для ЗОЖ нужно слишком много времени, которое он не готов уделять, другой не имеет сил и мотивации для этого.

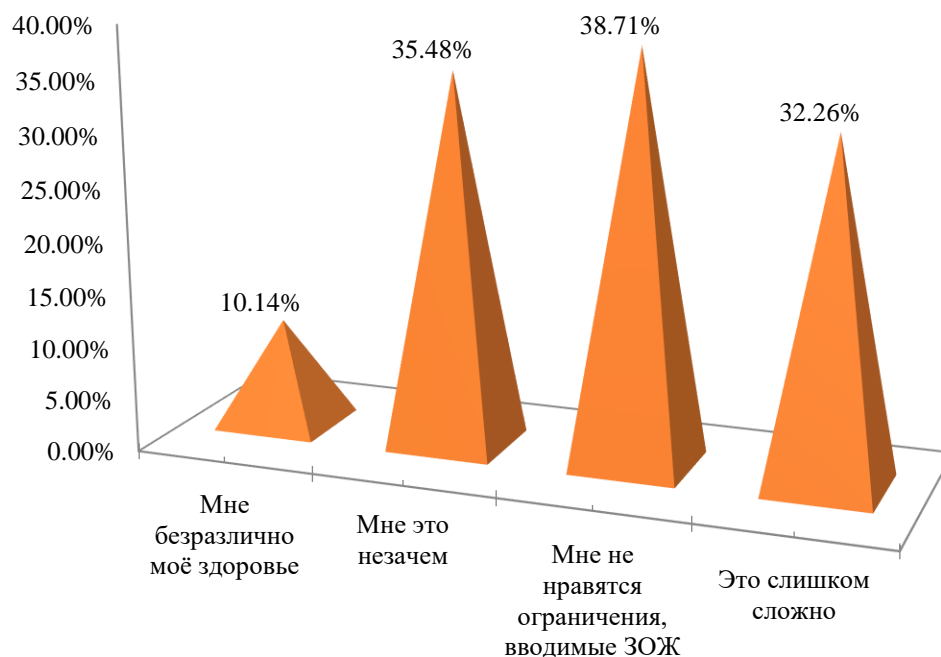


Рисунок 17 – Распределение в процентном соотношении результатов опрошенных респондентов

Выводы

1. Опираясь на данные, полученным в результате проведенного исследования, мы выявили, что практически каждый опрошенный респондент имеет хотя бы одну проблему, связанную с соблюдением здорового образа жизни. Чаще всего они связаны с питанием.
2. Полученные результаты свидетельствуют о том, что число обучающихся, придерживающихся здорового образа жизни, на порядок меньше, чем те, которые, считают это необходимостью. 154 респондента в вопросе «По вашему мнению, Вы придерживаетесь здорового образа жизни?» поставили отметку ниже, чем в вопросе «Считаете ли Вы, что современным школьникам необходимо придерживаться здорового образа жизни?». Из этого можно сделать вывод, что многие понимают важность ЗОЖ, но сами не стремятся его соблюдать или испытывают трудности в его соблюдении. Примечателен тот факт, что опрашиваемые, считающие, что они идеально соблюдают правила ЗОЖ, какие-то правила игнорируют.
3. Было выявлено, что 9 % обучающихся считают, что они испытывают серьезные проблемы с соблюдением ЗОЖ, достаточно тяжело соблюдать ЗОЖ – 20 %. В общем, их число составляет 105 человек. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что обучающимся необходима помощь извне для корректировки их образа жизни, так как самостоятельно они не справляются.
4. Почти 22 % респондентов, не соблюдающих правила здорового образа жизни, ходили бы на занятия, посвящённые изучению и практике ЗОЖ (10 из 45, оценивших то, как хорошо они соблюдают правила ЗОЖ). Наряду с этим лишь 26 % учащихся (12 из 45 человек), не соблюдающих основных правил ЗОЖ, считают, что на их мнение невозможно повлиять.

5. Около 40 % опрошенных имеют нарушения пищевого поведения, выраженные перееданием или голоданием. Так 63 человека ест меньше, чем считает необходимым, 79 человек – больше. У 13 % из них в крайней степени случаются нарушения пищевого поведения, как отмечают сами опрашиваемые (27 из них склонны к сильному перееданию, 19 – к голоданию). Эти данные свидетельствуют о необходимости психологической пропедевтической работы с обучающимися для предотвращения развития у них расстройств пищевого поведения.
6. Также в результате исследования было выявлено, что к паровым (электронным) изделиям подростки более лояльны, нежели к сигаретам, и прибегают к ним чаще (курят около 5 % опрашиваемых, а парят более 12 %). Необходимо подчеркнуть, что электронные системы доставки никотина на сегодняшний день до конца не изучены (в частности, долгосрочные эффекты их использования для самого потребителя и окружающих), поэтому необходимо более детально изучить данный вопрос в дальнейшем.
7. Согласно данным, полученным в результате проведенного исследования, многие обучающиеся изъявили желание ходить на занятия по изучению и практике ЗОЖ (148 учащихся, что составляет 42 % от их общего числа).
8. Мы не исключаем погрешности в приведённых расчётах, поэтому пришли к выводу, что для определения объективно-измеряемых показателей отношения современного школьника к ЗОЖ и влиянию внешних факторов на его мнение необходимы более тщательные разноаспектные исследования, учитывающие психофизиологические особенности обучающихся, район проживания и ряд других параметров.

Список используемых источников

1. Здоровое питание (2018) // URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Всемирная Организация Здравоохранения World Health Organization, Подразделение по психическим и поведенческим расстройствам(2000) Работа с уличными детьми: пособие по проблемам употребления токсических веществ, сексуального и репродуктивного здоровья, включая ВИЧ/СПИД и заболевания, передающиеся половым путём: Модуль 3: проблема употребления детьми токсических веществ // URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/91518> СТР 4,12
3. Всемирная Организация Здравоохранения (2020) Алкоголь и COVID-19: что нужно знать // URL: (стр 1-2.) <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/publications/2020/alcohol-and-covid-19-what-you-need-to-know,-7-april-2020-produced-by-who-europe>

Директору МАОУ СШ № 34 г. Красноярск
Ядринкиной Виктории Валерьевне
от обучающихся 11 «А» класса МАОУ СШ № 34 г. Красноярск
Плотниковой В.Ю., Ратушняк М.Д

Аналитическая записка

В соответствии с условиями всероссийского конкурса по статистике «ТРЕНД», наша команда, состоящая из 2-х обучающихся 11 «А» класса МАОУ СШ № 34 г. Красноярск Плотниковой Валерии и Ратушняк Марины, получила задание провести исследование на тему «Здоровый образ жизни современного школьника». В качестве респондентов нами были выбраны обучающиеся МАОУ СШ № 34 г. Красноярск (4-11 класс). Исследование включало в себя проведение анкетирования среди обучающихся посредством опроса, созданного в Google-форме. Всего нами было опрошено 356 обучающихся, из которых 54,22 % мужского пола, а 45,78 % – женского. Согласно полученным данным:

- более 74 % респондентов (265 человек) едят солёную пищу каждый день или 2-3 раза в неделю;
- около 34 % или же 122 респондента потребляют острую пищу чаще 1 раза в неделю;
- 345 человек, составляющие 97 % из общего числа опрошенных чистят зубы хотя бы раз в день;
- почти четверть учеников занимаются спортом очень активно, порядка 9% не занимаются спортом вообще;
- от 7 до 9 часов спят лишь 62 % опрошенных, остальные же спят больше или меньше положенной нормы;
- больше 83 % респондентов (297 человек) не употребляют алкоголь вообще, почти 5 % учеников употребляют спиртосодержащие напитки раз в месяц или чаще;
- электронные (паровые) изделия не употребляют только 87 %, почти каждый месяц и чаще – больше 8 %, 5 % из которых – каждый день;
- на занятия, посвящённые ЗОЖ, скорее всего ходило бы около 42 % школьников, из них девочек – 72, мальчиков – 76.

Проанализировав полученные данные, мы считаем, что на базе МАОУ СШ № 34 необходимо проводить разъяснительные беседы с обучающимися о важности соблюдения принципов ЗОЖ для подрастающего поколения и ряд просветительских мероприятий, с привлечением компетентных специалистов в области здоровья, способствующих развитию просветительского движения ЗОЖ в масштабах школы, района, муниципалитета.

Поскольку опрос носил анонимный характер, мы не можем раскрывать персональные данные респондентов.