

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3**

## **АНАЛИЗ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА**

**«Мое отношение к ЗОЖ»**

***Входной этап***

*При участии Местной общественной организации ветеранов войны,  
труда, военной службы и правоохранительных органов  
г. Советска Калининградской области*

**Дата проведения тестирования: 27 апреля 2023 года**

**Анализ провела: Артюшкина М.Д**

**Педагог-психолог МБОУ «ООШ №3»**

## **Респонденты:**

Ветераны войны, труда, военной службы и правоохранительных органов  
г. Советска Калининградской области - 146 человек

Дети с ОВЗ (7-9 класс) – 70 человек

**Всего приняли участие: 216 человек (100%)**

Тестирование представляет собой опросник состоящий из 16 вопросов с разными вариантами ответов (без временных ограничений). Результаты тестирования оцениваются по 3 шкалам:

### **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

Характеризуется как гармоничное развитие всех компонентов, обеспечивающих здоровьесберегающее и безопасное поведение. На этом уровне четко выражены ответственное отношение к сохранению здоровья и жизни, интерес и мотивация к изучению различных вопросов здорового образа жизни. Наблюдается присутствие динамичной системы знаний по вопросам безопасности и здоровья, логически взаимосвязанной с системой социальных и психологических знаний. Сформирован комплекс умений высокопродуктивной деятельности и навыков самоконтроля в сфере здорового образа жизни. Люди, обладающие высоким уровнем культуры здоровья, инициативны и активны в здоровьесберегающем процессе, у них наблюдается способность к научно-исследовательской и продуктивной творческой деятельности по данному направлению.

### **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

На этом уровне у человека сформированы ценности здорового образа жизни наравне с ценностями другого порядка. Отношение к сохранению здоровья ответственное, но проявляется не всегда. Мотивация к здоровьесберегающей деятельности носит прагматический характер. Преобладает периодический интерес к проблемам здоровья и здорового образа жизни. Среднее владение знаниями, умениями и навыками сохранения здоровья и безопасности.

### **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

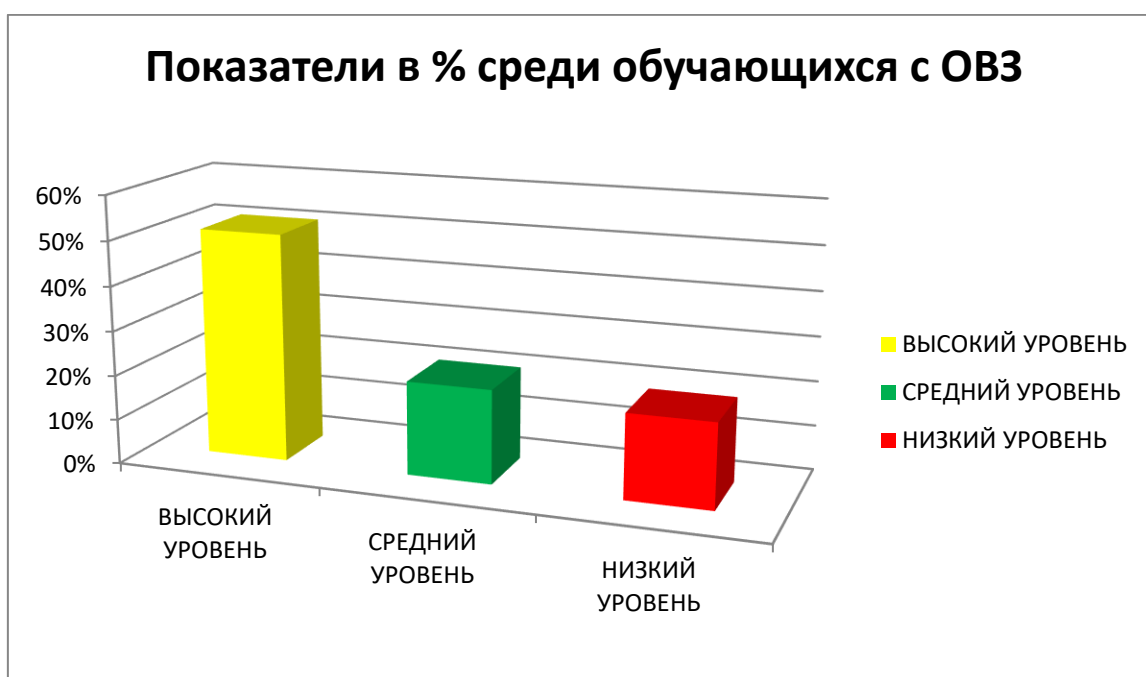
На низком уровне сформированности культуры здорового образа жизни преобладает начальная степень развития ее компонентов. Наблюдается ситуативный интерес к проблемам здорового образа жизни. Отмечается фрагментарность и нелогичность в знаниях проблем здоровья. Не развиты самоорганизация, самоконтроль и самооценка. Обучающиеся на этом уровне сформированности культуры здоровья хотя и признают важность формирования здорового и безопасного образа жизни, но зачастую не проявляют необходимой активности в данном процессе.

## ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СРЕДИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: - 36 (51%)**

**СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: - 15 (21%)**

**НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: - 19 (27%)**



**Вывод:** Среди обучающихся преобладает высокий уровень формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, что говорит о четко выраженном и ответственном отношении к сохранению здоровья и жизни, интересу и мотивации к изучению различных вопросов здорового образа жизни.

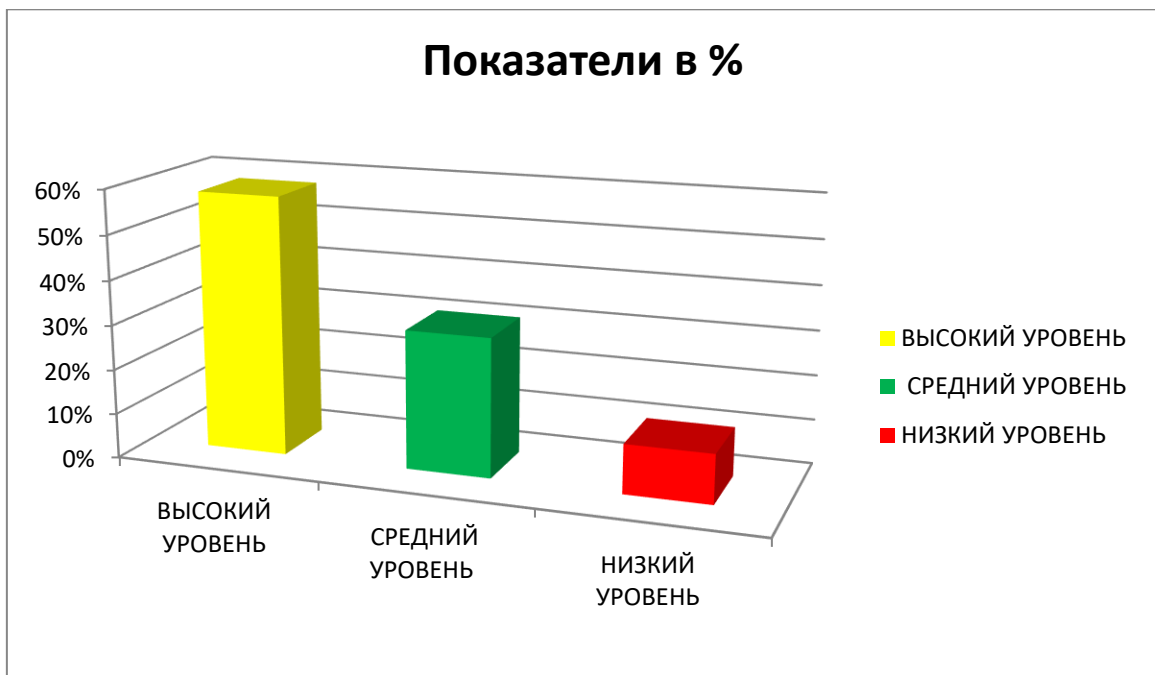
Но также стоит заметить, что присутствуют обучающиеся с низким уровнем формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, с этими обучающимися рекомендуется организовать работу по повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

## ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** - 85 (58%)

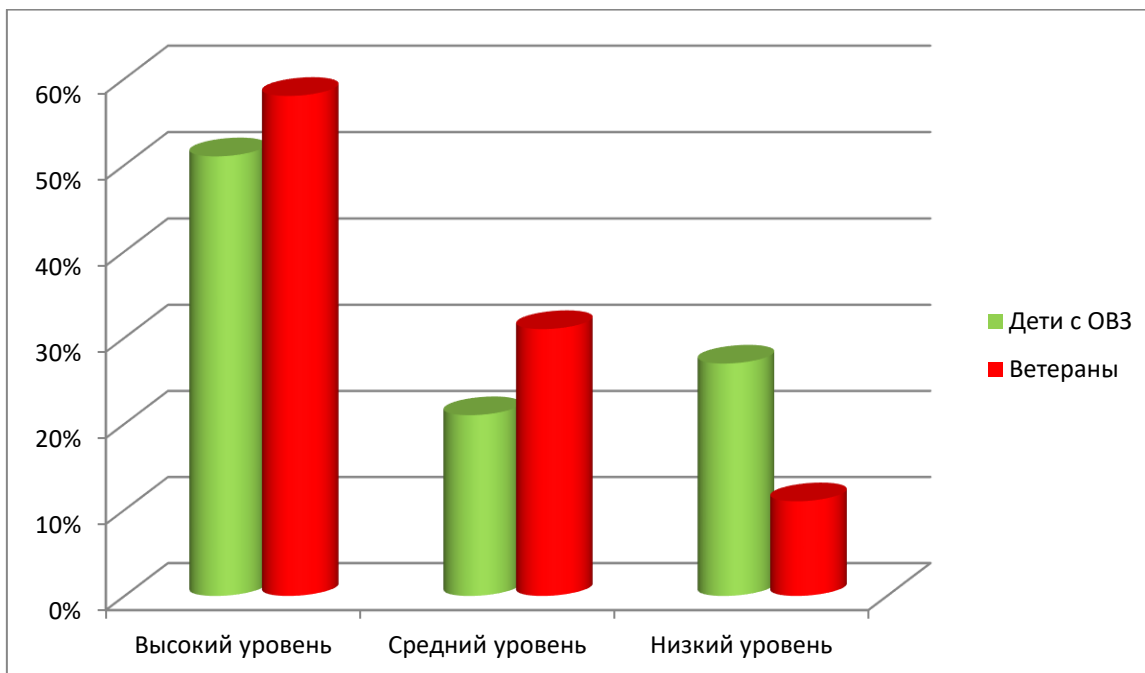
**СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:** – 45 (31%)

**НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:** – 16 (11%)



**Вывод:** Среди ветеранов также преобладает высокий уровень формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, что говорит о четко выраженном и ответственном отношении к сохранению здоровья и жизни, интересу и мотивации к изучению различных вопросов здорового образа жизни, что не удивительно. Однако же средний уровень также составляет не малый процент, а низкий уровень в свою очередь выявлен у 16 опрошенных, что говорит о необходимости проведения просветительской работы с целью повышения уровня ответственного отношения к своему здоровью.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ



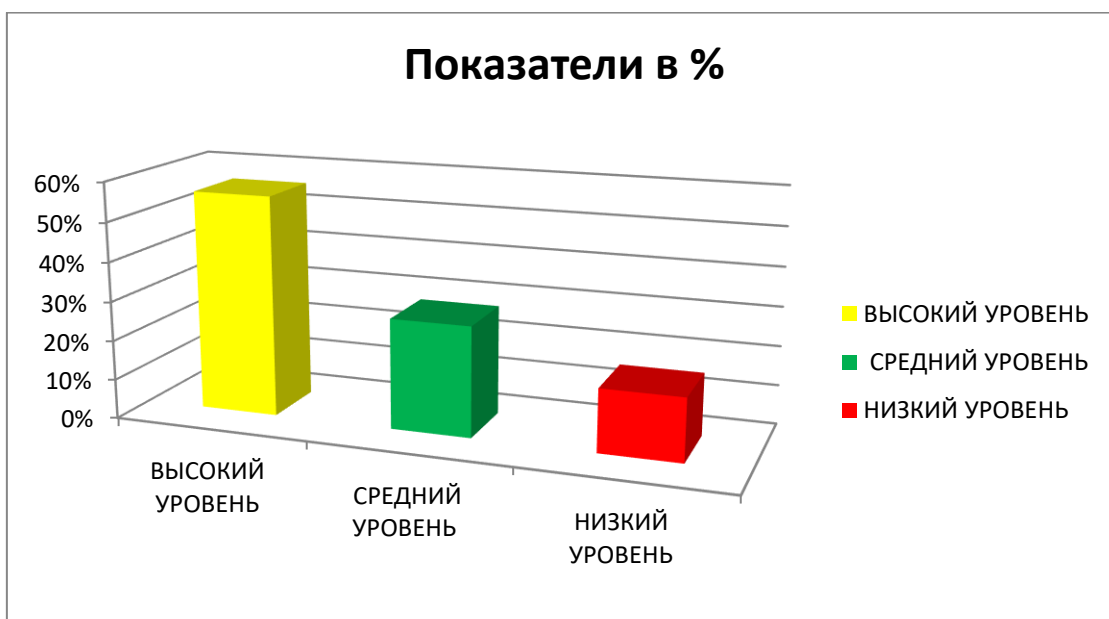
Вывод: Как мы видим на диаграмме показатели среди обучающихся и ветеранов примерно равны.

## ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СРЕДИ ВСЕХ РЕСПОНДЕНТОВ

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ - 121 (56%)**

**СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: – 60 (28%)**

**НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: – 35 (16%)**



Общий вывод: Из 216 респондентов – 121 (56 %) показали высокий уровень сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни. Средний показатель составляет 60 (28 %) опрошенных. Среди обучающихся и ветеранов также наблюдаются и низкие показатели (группа риска), которые составляют 35 (16 %) от общего числа опрошенных, что создает необходимость в проведении дополнительной просветительской работы по формированию ЗОЖ. В целом общие показатели нельзя назвать критичными.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### I. Введение

Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни в молодежной среде разработаны в целях формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом среди молодежи.

В основу данных рекомендаций положены следующие правовые акты:

Конституция Российской Федерации;

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006 г. № 1860-р;

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р;

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690;

Концепция государственной антинаркотической политики Российской Федерации, утвержденная на заседании Государственного антинаркотического комитета 16 октября 2009 года;

Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р;

комплекс мер по повышению эффективности регулирования рынка алкогольной продукции в Российской Федерации и производства этилового спирта, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 14 декабря 2009 г. № 1940-р.

### II. Общие положения

Одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей и молодежи. Поэтому среди приоритетов молодежной политики России в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни молодежи, развитие физической культуры и массового спорта.

В последние годы наблюдается отчетливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодежи и более раннему началу регулярного употребления табака. По данным проведенного совместно с ВОЗ в 2006 году репрезентативного исследования распространенность табакокурения среди мужчин 18-19 лет составила 47 процентов, среди женщин – 36 процентов. При этом темп роста курящих

граждан в нашей стране является одним из самых высоких в мире: в последние три года количество сигарет, выкуриваемых в стране, увеличивается на 2-5 процентов в год, число курильщиков ежегодно возрастает на 1,5-2 процента, включая женщин и подростков. Злоупотребление алкоголем является одним из основных факторов риска для здоровья населения, который определен Всемирной организацией здравоохранения как приоритетный.

Алкоголизм и наркомания мировым сообществом рассматриваются как одни из наиболее актуальных медико-социальных проблем.

По данным медицинской статистики по итогам 2008 года в Российской Федерации было зарегистрировано 3,3 млн. человек, имеющих психические и поведенческие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ. Из них 2,1 млн. человек – больны алкоголизмом, 358 120 – больны наркоманией, 15 154 человека – больны токсикоманией. Анализ наркологической ситуации указывает, что наблюдающийся рост потребления пива и слабоалкогольных напитков происходит за счёт подростков и женщин детородного возраста. Это в немалой степени способствует снижению уровня средней продолжительности жизни и росту показателя преждевременной смертности населения.

Пиво и слабоалкогольные напитки пользуются большой популярностью у молодёжи и женщин, подкрепляемой рекламой. Подростковый возраст является наиболее опасным с точки зрения привыкания к алкоголю и алкоголизации, особенно для девочек. Данные последних лет свидетельствуют, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приема пива либо слабоалкогольных напитков. Из числа потребителей ежедневно или через день пьют алкогольные напитки (включая пиво) 33 процента юношей и 20 процентов девушек. Доля регулярно потребляющих пиво людей составляет 76 процентов.

Учитывая высокий уровень злоупотребления алкоголем и распространённости употребления табака среди населения Российской Федерации, состояние питания населения и уровень неблагоприятного воздействия факторов среды обитания (в том числе производственных), а также то, что в Российской Федерации на сегодняшний день сложилась крайне сложная демографическая ситуация, особое внимание должно быть уделено профилактическим программам по реализации мер, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, остановку роста уровня потребления алкоголя и табака и обеспечение его дальнейшего поэтапного снижения, снижение влияния иных вредных факторов на здоровье населения.

Принятие программных документов в сфере физической культуры и спорта, таких, как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», «План мероприятий по реализации в 2009-2015 годах Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», приоритетная карта национальных проектов «Формирование здорового образа жизни» позволяет четко обозначить цели, задачи и основные направления в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни, распределить полномочия и ответственность между органами исполнительной власти на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, определить место коммуникативных систем в государственной политике как одного из стратегических партнеров Минспорттуризма России в процессе формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни. Основной стратегический целевой ориентир, заявленный в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», – увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности населения с 15,9 процента в 2008 году до 30 процентов к 2015 году, до 40 процентов в 2020 году, где одним из главных условий успешного выполнения данного плана указана разработка и эффективная реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей

составляющей здорового образа жизни. В Стратегии в качестве ожидаемых результатов пропаганды физической культуры и спорта на втором (до 2020 года) этапе поставлена задача – добиться «формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом (особенно молодежи)».

Альтернативным средством в профилактике, а также борьбе против курения, наркотиков, алкоголя и беспризорности являются занятия физической культурой и спортом, особенно среди детей, подростков и молодежи. Чем активнее молодые люди занимаются физической культурой и спортом и ведут здоровый образ жизни, тем меньше среди них совершающих антисоциальные правонарушения. В 2009 году Минспорттуризм России провел ряд социологических исследований, посвященных вопросам выявления интереса к занятиям спортом, определение уровня информированности и степени знаний по вопросам здорового образа жизни, физической культуры и спорту подрастающего поколения страны, а также роли средств массовой информации в пропаганде физической культуры и формировании здорового образа жизни.

Краткие выводы таковы:

занятия физической культурой и спортом входят в тройку наиболее любимых видов досуговой деятельности подрастающего поколения (44,8 процента); молодые люди достаточно активно используют СМИ и Интернет как источник информации о различных сторонах жизни, в том числе и о спорте – телеканалы – 50,1 процента и Интернет – 33,6 процента, причем наиболее активно используют СМИ для получения спортивной информации лица, систематически занимающиеся спортом. Подрастающее поколение имеет достаточно правильное представление о том, что является основой здорового образа жизни и к числу его основных составляющих относят необходимость занятий физической культурой и спортом – 49,2 процента.

Однако 54 процента из числа опрошиваемых молодых людей указывают на то, что не имеют необходимых знаний, чтобы вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно. Среди систематически занимающихся физической культурой и спортом существенно меньше тех, кто употребляет алкоголь, наркотики и злоупотребляет курением.

Среди молодежной аудитории отсутствует «иммунитет» в отношении «пивного образа жизни». Во многом это обусловлено:

отсутствием практического опыта ведения здорового образа жизни;

отсутствием у подростков необходимых знаний о том, что реально означает «здоровый образ жизни»;

отсутствием целенаправленной системы просветительской образовательной работы среди молодежи, в том числе по созданию соответствующего социально-педагогического и психологического климата в семье, ближайшем окружении;

недооценкой влияния обсуждений среди друзей и знакомых, в том числе в неформальных группах, интересов молодежи, вопросов физической культуры и спорта, образа жизни на формирование мировоззрения молодых людей по самым злободневным темам;

целенаправленной пропагандой через СМИ, Интернет «пивного образа жизни» и нежеланием, неумением вести пропаганду физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

В 2010 году Минспорттуризмом России проведены исследования в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни в зарубежных странах. Международный опыт доказывает эффективность «уровневой системы работы»:

1. Государственный уровень (государственные органы власти):

формирование приоритета спорта для всех;

распределение ответственности по информационному сопровождению по уровням;



разработка методической литературы;  
информационное сопровождение федеральной целевой программы в федеральных СМИ;

информационное сопровождение ввода в эксплуатацию новых спортивных объектов региональных СМИ;

организация информационного сотрудничества с представителями коммерческих структур;

2. Региональный уровень (региональные органы власти):

соблюдения приоритета спорта для всех;

обеспечение методической литературой образовательных объектов;

информационное сопровождение спортивного движения региональных СМИ;

информационное сопровождение региональными СМИ ввода в эксплуатацию новых спортивных объектов.

3. Местный уровень (спортивные объекты):

соблюдение приоритета спорта для всех;

обеспечение информационной открытости деятельности спортивных объектов для населения;

проведение открытых тренировок, мастер-классов, дней открытых дверей на спортивных объектах;

пропаганда физической активности на уровне каждого спортивного объекта;

информирование региональных властей о деятельности спортивных объектов, о проведении соревнований, организации спортивных секций и прочее.

Таким образом, внимание, которое уделяет государство в зарубежных странах развитию сферы физической культуры и спорта и выбору стратегических партнеров, подчеркивает значимость именно массового спорта, спорта для всех, который является механизмом оздоровления населения, самореализации и развития, а также средством борьбы с асоциальными явлениями.

В 2010 году Минспорттуризм России разработал план мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака. Рамочно и содержательно все мероприятия проводятся под общим девизом «Займись спортом 2014 часов и стань участником Олимпийского движения!». Отличительной чертой данного комплекса информационно-пропагандистских работ является преемственность основных направлений работы 2009 года, привлечение к реализации проектов Минспорттуризма России в области пропаганды физической культуры и здорового образа жизни широкого круга партнеров – общественных, некоммерческих благотворительных организаций, средств массовой информации и государственных структур, объединение усилий лучших творческих сил страны. В списке организаций готовых оказать не просто поддержку, а напрямую включиться в совместную работу: Национальная ассоциация телерадиовещателей, Академия Российского телевидения, Евразийская академия ТВ и радио, Федерация спортивных журналистов России, Высшая национальная школа ТВ, Детская академия телевидения «Останкино», Ассоциация анимационного кино России, ВГТРК, Российская академия радио, фестивали спортивного кино – «Атлант», «Красногорский», Детские и молодежные общественные организации: (ФДО), Лига юных журналистов, Ассоциация «Дети плюс», творческое объединение «Юнпресс» и многие другие.

III. Из опыта работы субъектов Российской Федерации

Многолетний опыт проведения социально-направленных акций показал, что для обеспечения эффективности проводимых программ по здоровому образу жизни недостаточно только организации однодневных спортивно-массовых мероприятий. Необходимо задействовать все уровни, работающие с населением и молодежью, начиная со школы и заканчивая формированием системы информационной, научной и

методической поддержки мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи, с привлечением ее к занятиям физической культурой и спортом.

Решение данной задачи возможно лишь при единовременной, полномасштабной работе в регионе с молодежью через организацию пропаганды здорового образа жизни на рабочих и учебных местах; развитии и увеличении доступных секций, кружков различной направленности; проведении множества регулярных спортивно-массовых мероприятий; систематической работы с молодежью врачей, психологов в рамках «школ» и «классов здоровья», мини лекториев в школах и институтах; конференций (съездов) с привлечением молодежи и известных деятелей в области медицины, спорта и т. д.

Сегодня органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (как в сфере физической культуры и спорта, так и в сфере молодежной политики) проводится большая работа по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Яркие, интересные, эффективные решения в этой области предлагают такие субъекты Российской Федерации как Республика Бурятия, Республика Марий Эл, Республика Татарстан, Красноярский край, Липецкая область. Так в 2009 году проводилась Всероссийская акция, направленная на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи и привлечение ее к занятиям физической культурой и спортом. В данной акции приняло участие более 1.200.000 человек из 22 регионов Российской Федерации: Республика Алтай, Республика Ингушетия, Кабардино-Балкарская Республика, Карачаево-Черкесская Республика, Ямало-Ненецкий автономный округ, Алтайский, Краснодарский, Пермский, Ставропольский, Хабаровский края, Амурская, Архангельская, Ивановская, Иркутская, Калужская, Новгородская, Омская, Орловская, Самарская, Тверская, Тульская, Тюменская области.

Было проведено более 100 спортивно-массовых мероприятий, 14 молодежных фестивалей, 8 слетов, в некоторых регионах проведены конкурсы среди молодежи и научно-практические конференции, дни «Здоровья» и социальные акции.

Проведенный в марте этого года семинар «Всероссийский семинар-совещание Минспорттуризма России специалистов органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственных за организацию проведения мероприятий по пропаганде здорового образа жизни» показал громадный потенциал регионов в поиске новых форм и методов работы. Интересный опыт работы в данном направлении есть в ряде субъектов Российской Федерации.

В Самарской области ежегодно проводят «Фестиваль здоровья, спорта и творчества», в Новгородской области прошла социальная акция, направленная на пропаганду здорового образа жизни в молодежной среде, «Скажи свое «За» здоровому образу жизни», организованы тематические программы «Здоровью - Да!», прочитаны лекции «Спортивный образ жизни и здоровье», в школах организованы классные часы, посвященные пропаганде здорового образа жизни. В Амурской области в школах проведены родительские университеты на тему: «Здоровые родители – здоровые дети».

Особое внимание уделяется развитию массового спорта. Благодаря налаженной государственной политике в вопросах развития физической культуры и спорта во многих регионах проведены Всероссийские массовые соревнования по уличному баскетболу «Оранжевый мяч», по легкой атлетике «Кросс Нации», развивается сеть детско-юношеских спортивных школ. Большую работу проводят детско-юношеские спортивные школы по дальнейшему совершенствованию физического воспитания школьников, открывая свои филиалы в общеобразовательных школах.

Также проводятся регулярные мероприятия по поднятию престижа здорового образа и спортивного стиля жизни среди детей и молодежи. Не только первенства по различным видам спорта и спартакиады, но и спортивно-оздоровительные фестивали, слеты, молодежные профильные смены. Например, в Республике Алтай организована эколого-спортивно-познавательная экспедиция для детей и студентов «Тропа Алтын-Кёля». В

Архангельской области регулярно проводится областной туристический слет «Здоровое поколение». Состязательность, конкурентность во всех формах являются лучшим стимулом и для интеллектуальной, и творческой, и физической активности детей и молодежи.

Составной частью укрепления здоровья детей является и летняя оздоровительная кампания (отдых в оздоровительных, спортивных и пришкольных лагерях). Например, в Иркутской области с успехом реализован проект «Летний лагерь – территория здоровья». В Ставропольском крае проведена краевая спартакиада летних оздоровительных лагерей.

Дополнительно и школы должны выступать инициаторами спортивных акций. Так, например, в Республике Чувашия реализуется проект Евросоюза «Обучение здоровью в образовательных учреждениях Российской Федерации». Участники проекта в привлекательной игровой форме осознают необходимость быть здоровыми и становятся ими.

Высокие результаты приносят молодежные конференции по здоровому образу жизни. Например, в Тюменской области с успехом проведена Всероссийская научно-практическая конференция «Стратегия формирования здорового образа жизни населения: опыт, перспективы развития». В Амурской области собралась большое количество молодежи межмуниципальная конференция «Формула будущего: «Молодежь + Здоровье». В рамках конференций организуются мастер-классы, круглые столы, работают творческие мастерские. Несомненную пользу, хороший творческий заряд дает участие в этих мероприятиях известных спортсменов, руководителей различных рангов и просто жителей регионов, предпочитающих вести здоровый образ жизни.

IV. Рекомендации органам по делам молодежи субъектов Российской Федерации по улучшению ситуации в сфере пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде

Усиление профилактической работы по предупреждению алкоголизма, наркомании, токсикомании; формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни является одним из основных положений Концепции демографической политики на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351.

Разработка и реализация этих мер предусмотрена Планом мероприятий по реализации в 2008-2010 годах данной Концепции и Основными направлениями деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2012 года, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1663-р.

Мероприятия данной сферы направлены на создание благоприятного окружения и стимулирования человека к действиям, которые условно можно разделить на три направления:

1. Мероприятия, направленные на снижение распространённости предотвращаемых факторов риска среди населения Российской Федерации (табак, алкоголь и др.).

2. Мероприятия, направленные на оптимизацию регулируемых факторов риска (питание населения, и, в частности, школьников).

3. Формирование принципов здорового образа жизни.

1. Снижение распространённости употребления табака и алкоголя среди населения Российской Федерации

При значительном уровне распространённости фактора риска в популяции, что наблюдается в Российской Федерации в отношении табака (более 50 процентов среди всего населения), а также алкоголя, наиболее быстрое его снижение достигается, в первую очередь, за счёт прекращения его употребления и, во вторую очередь, за счёт профилактических программ, направленных на население, неподверженное воздействию данных факторов риска. Научные исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, показали, что мероприятия, направленные на прекращение табакокурения, приводят к значимому снижению его распространённости среди населения

уже через 3-5 лет, в то время как профилактические меры, направленные на предотвращение начала курения, могут привести к тому же эффекту только через 20 лет и более.

Таким образом, можно выделить две составляющие данного направления:

1. Стратегия действий, направленная на лиц, употребляющих табачные изделия и злоупотребляющие алкоголем:

мотивация лиц к прекращению употребления табака и злоупотребления алкоголем;  
создание отношения общества к табаку и злоупотреблению алкоголем, как неприемлемой стороне жизни;

обеспечение помощи по отказу от употребления табака и злоупотребления алкоголем;

осуществление государственной политики, направленной на сокращение спроса и предложения табака и алкоголя.

2. Стратегия, направленная на лиц, не подверженных действию факторов риска (табак, алкоголь и др.):

мотивация оставаться свободными от употребления табака или злоупотребления алкоголем;

вовлечение их в создание окружения, стимулирующего к ведению здорового образа жизни.

В рамках реализации данного направления необходимо проведение следующих мероприятий:

1. Широкое информирование населения через средства массовой информации, включающие информационные и мотивационные ролики, образовательные передачи на телевидении и радио, печать постеров и рекламных листовок.

2. Создание «горячей» консультативной телефонной линии.

3. Создание специальных страниц многофункционального портала по здоровому образу жизни, включающих знания о воздействии факторов риска на здоровье человека и информацию об эффективных методах избавления от них.

4. Пересмотр и разработка нормативно-правовых актов Российской Федерации, направленных на защиту населения от табачного дыма; увеличение цены на табачные изделия; запрет рекламы, любого продвижения и спонсорства табачных изделий; просвещение, передачу информации, подготовку и информирование населения; упаковку и маркировку табачных изделий; регулирование состава табачных изделий и регулирование раскрытия состава табачных изделий.

5. Пересмотр и разработка нормативно-правовых актов Российской Федерации, направленных на снижение предложения алкогольной продукции, а также её рекламирования и ценовой политики.

6. Вовлечение работодателей в создание на предприятиях атмосферы, стимулирующей работников к отказу от употребления табака и алкоголя. Эти меры позволят снизить ущерб от социально-экономических и иных последствий, связанных со злоупотреблением алкоголем, способствуя не только улучшению состояния здоровья и сохранению жизни тех, кто потребляет алкогольные напитки, но и будет оказывать более широкое воздействие на здоровье всего общества в целом.

2. Мероприятия, направленные на оптимизацию регулируемых факторов риска (питание населения)

С 2007 года в рамках реализации национальных проектов «Здоровье» и «Образование» начата серьезная работа по улучшению питания школьников. Реализуется эксперимент по совершенствованию системы питания учащихся общеобразовательных учреждений в 17 субъектах Российской Федерации. Разработаны и введены в действие методические рекомендации «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях», «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет»,

«Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях» и «Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах».

Для улучшения питания населения Минздравсоцразвития России совместно с Роспотребнадзором и ГУ «НИИ питания РАМН» подготовило проект распоряжения Правительства Российской Федерации об утверждении Основ политики Российской Федерации в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2025 г.

Основными задачами реализации Основ политики Российской Федерации в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2025 являются:

- обеспечение доступности пищевых продуктов для всех групп населения;
- обеспечение высокого качества и безопасности пищевых продуктов;
- улучшение питания детей в детских образовательных учреждениях;
- образование населения в области рационального питания для различных групп населения.

### 3. Формирование принципов здорового образа жизни

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отнесены:

- отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем и табакокурение);
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;

- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров;
- культура обучения и труда;
- состояние окружающей среды.

Основными целями данного направления являются:

ориентация на поддержание собственного здоровья и здоровья общества в целом, осознание ценности здоровья;

формирование знаний об управлении состоянием здоровья, о принципах и формах здорового образа жизни;

замещение поведения, связанного с употреблением табака и алкоголя, физической активностью и общественной деятельностью, ориентированных на различные группы населения;

обеспечение реализации здорового образа жизни.

Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включают, в том числе профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании; формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни, искоренение вредных привычек; развитие физической культуры, обеспечение здорового питания.

Одним из основных направлений по реализации указанных мероприятий является создание у граждан мотивации к личной ответственности за своё здоровье.

Мероприятия по просвещению и информированию населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем сочетается с мерами по содействию в прекращении их употребления.

Этот комплексный подход разработан на среднесрочную и долгосрочную перспективы и состоит из трех основных блоков:

#### 1. Пропаганда здорового образа жизни

Под пропагандой подразумевается целенаправленное распространение информации (основанной не на частных, как это порой распространено в бытующих представлениях о пропаганде, а на общих, государственных интересах) через все, но прежде всего через массовые источники информации с целью воздействия на общественное мнение и формирование интереса у различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом и соблюдение здорового образа жизни.

Вместе с тем, саму пропаганду нужно рассматривать в неразрывной связи с реальным состоянием сферы физической культуры и спорта, начиная с учета сложившихся условий и заканчивая субъективными аспектами отношения к физической культуре и спорту реальной и потенциальной аудитории занимающихся, поскольку любая пропагандистская деятельность должна, с одной стороны, учитывать, а, с другой – подкрепляться реальными возможностями, в данном случае для привлечения к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью.

На основе тесного межведомственного взаимодействия внедряются новые образовательные стандарты, популяризируются массовые спортивные мероприятия, вовлекая детей и их родителей, и формируя тем самым семейные ценности. Для реализации этого блока планируется активно привлекать общественные организации, в том числе молодежные.

2. Просветительская работа среди населения, включая детей, подростков и молодежь

В данном блоке проводятся информационные кампании, направленные на борьбу с социально значимыми заболеваниями, к которым отнесены алкоголизм, наркомания, токсикомания. Такие информационные кампании будут широко использовать средства массовых коммуникаций, включая Интернет, теле- и радиовещание, социальную рекламу, переориентировав эти информационные потоки на здоровый образ жизни.

Сегодня очевидно, что успешная реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни возможна только при консолидации усилий: с одной стороны федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта, с другой – средств массовой информации федерального и регионального уровня.

В числе первоочередных задач по формированию здорового образа жизни в молодежной среде следует назвать:

1. Организацию информационно-исследовательских мероприятий, направленных на противодействие и борьбу с асоциальными явлениями, пропаганду здорового образа жизни в молодежной среде:

проведение социологических исследований (анкетирование, опрос, интервью);

проведение научно-методических мероприятий (семинары, «круглые столы», конференции и т.п.);

разработка, адаптация и апробация методических материалов;

формирование информационных баз данных (молодежь «группы риска», «проблемная» молодежь, программы, технологии работы и т.п.).

2. Формирование активного общественного мнения в отношении противодействия и борьбы с асоциальными явлениями и пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде:

организация работы со средствами массовой информации; организация социальной рекламы (массовые мероприятия, издание печатной продукции, использование творчества молодежи и т.п.);

проведение разъяснительной работы среди населения о медицинских, социальных и правовых последствиях злоупотребления табаком, алкоголем и психически активными веществами (выступления, лекции, организация дискуссий, размещение информационных материалов);

привлечение к участию в профилактических мероприятиях по противодействию злоупотреблению ПАВ, пропаганде здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде «значимых людей» (родители, молодежные кумиры и «звезды», лидеры, педагоги, тренеры и т.п.).

3. Организацию профилактической помощи подросткам и молодежи по противодействию и борьбы с асоциальными явлениями, пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде:

представление услуг социальной помощи и поддержки в разрешении личных, семейных проблем и неблагополучий (индивидуальные и групповые формы консультирования и обучения, тренинги);

оказание помощи родителям в связи с проблемами подростковой наркомании, обучение диагностике признаков наркозависимого поведения и методам воздействия на подростка (консультирование, лекции, занятия в группе);

проведение с подростками (в том числе с «проблемными» и «группы риска») занятий по формированию антинаркотических взглядов и убеждений, навыков противостояния наркотическому давлению, отказа от первой пробы и «наркоэкспериментирования», осознания преимуществ здорового образа жизни (обучение, диагностика, игра, тренинг);

выявление возможностей и содействие включению подростков «группы риска» в творческие, спортивные, оздоровительные и иные программы и мероприятия молодежных организаций.

4. Развитие волонтерской основы проведения профилактической работы:

обучение волонтеров-подростков приемам ведения профилактической работы на улице, в неформальных подростковых группах (лекции, игры, тренинги, консультирование по результатам «уличной» работы и т.п.);

содействие деятельности молодежных общественных организаций по противодействию злоупотреблению ПАВ, пропаганде здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде (организационная, информационная, методическая и другая помощь).

5. Создание и дальнейшее развитие спортивных клубов во всех видах и типах образовательных учреждениях.

6. Активизацию работы по месту жительства и оказанию государственной поддержки учреждениям, молодежным общественным организациям и объединениям, осуществляющим воспитательную работу по месту жительства с подростками и молодежью. Необходимо продолжить работу по укреплению сети существующих учреждений по месту жительства, шире использовать базы учреждений культуры, образования, физической культуры, а также привлекать к организации работы по месту жительства общественные объединения и организации.

Практика показала, что за счет организации досуговой деятельности наблюдается снижение роста подростковой преступности, повышается социальная стабильность, т.к. создаются условия более полного включения подростков группы социального риска в социально-экономическую, правовую и культурную жизнь общества. Хотя в некоторых районах и городах организация досуга молодежи недостаточно приспособлена к современным задачам духовного и физического развития подрастающего поколения. Кроме того, необходимо уделить особое внимание режиму работы ночных развлекательных учреждений в районах и городах, дабы не допустить присутствие в них детей и подростков.

И, конечно, нужно отметить, что для формирования культуры здорового образа жизни нужно переориентировать существующую систему дополнительного образования на воспитание у подрастающего поколения здоровых ценностей, желания быть здоровыми и физически сильными.

