



Державний центр  
соціальних служб  
для молоді



Державний інститут  
проблем  
сім'ї та молоді

СЕРІЯ:

**ЗДОРОВ'Я ТА ПОВЕДІНКОВІ  
ОРІЄНТАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

ВИПУСК 3

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ,  
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ  
ТА СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ**



Інформаційні матеріали  
за результатами  
соціологічного дослідження

Київ 2002

Державний центр соціальних служб для молоді  
Державний інститут проблем сім'ї та молоді

**Серія: Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді**

*Випуск 3*

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, РАЦІОНАЛЬНЕ  
ХАРЧУВАННЯ ТА СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ**

(інформаційні матеріали за результатами  
соціологічного дослідження)

Київ 2002



УДК 316.61:371.72

ББК 60.54

Ф 48

Авторський колектив

О. Балакірева, канд. соціол. наук (кер. авт. кол.), Д. Дмитрук,

М. Рябова, О. Яременко, канд. екон. наук

Редактор М. М. Ілляш

**Ф 48** **Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків /** О. Балакірева (керівник), Д. Дмитрук, М. Рябова, О. Яременко. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – Вип. 3. – 38 с. – (Серія: Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді. У 3 вип.).

У випуску висвітлюються особливості фізичної активності, харчування та дієти, самопочуття та фізичних характеристик підлітків.

Підготовлено за матеріалами опитування української молоді "Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді", проведеного за методикою міжнародного проекту "Health Behavior School-Age Children" (HBSC), що здійснюється ВООЗ (керівник дослідження в Україні – О. Балакірева).

Видання буде корисним для соціальних працівників, волонтерів, вчителів, батьків, молоді, журналістів та всіх, хто працює з молоддю та підлітками, цікавиться проблемами формування здорового способу життя молодого покоління.

УДК 316.61-371.72  
ББК 60.54

© Державний центр соціальних служб  
для молоді, 2002

© О. Балакірева, Д. Дмитрук, М. Рябова,  
О. Яременко, 2002

## ВСТУП

Поряд з іншими виданнями цієї серії, брошура, яку ви тримаєте в руках, присвячена загальній темі вивчення чинників та передумов, що лежать в основі здоров'я молоді та визначають відповідні її поведінкові орієнтації. У цьому виданні основна увага приділяється фізичній активності, раціональному харчуванню та складовим фізичного здоров'я підлітків як складовим загального стану здоров'я людини. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), "здоров'я – це стан цілковитого фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і немічності".

Поданий у всіх брошурах цієї серії аналіз проблем фізичного, психічного та соціального благополуччя сучасних підлітків розкриває їх через цілий ряд індикаторів та показників, завдяки чому окремі аспекти життя учнівської молоді утворюють цілісну картину, вказують на тенденції, що лежать в основі та визначають формування способу життя юних членів українського соціуму.

Емпіричною основою пропонованих матеріалів стало всеукраїнське опитування підлітків "Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді", проведене спільними зусиллями Державного інституту проблем сім'ї та молоді, Українського інституту соціальних досліджень та Центру "Соціальний моніторинг".

Опитування проводилося у жовтні 2001 р. (вибірка охоплювала 5219 учнів) та в березні 2002 р. (опитано 5458 учнів). На запитання анкет відповідали учні 6-х, 8-х та 10-х класів різних типів середніх шкіл та 1-х курсів інших типів середніх навчальних закладів, а також учні 1-го курсу вузів I, II рівнів акредитації, що навчаються на базі 9-ти класів середньої школи. Тобто наведені дані стосуються підлітків віком 13–17 років. Вибіркова сукупність національна, репрезентативна стосовно зазначених груп учнівської молоді.

Видання підготовлено на замовлення Державного центру соціальних служб для молоді. Пропоновані матеріали розраховані на соціальних працівників, волонтерів, вчителів, батьків, молоді, журналістів та всіх тих, хто працює з молоддю та підлітками, хто цікавиться проблемами формування здорового способу життя молодого покоління.

\* Національне опитування української молоді "Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді" проведено за методикою міжнародного проекту "Health Behavior School-Age Children" (HBSC), що здійснюється ВООЗ (керівник дослідження в Україні – О. Балакірева).



Викладена у трьох розділах інформація має за мету якомога глибше розкрити сутність різноманітних чинників, що лежать в основі загального здоров'я підлітків та вказати на поведінкові орієнтири, що формують загальний рівень самопочуття українських школярів.

Перший розділ присвячено аналізу витрат вільного часу підлітками та вивченню ступеня й частоти фізичного навантаження. Другий розділ містить основні дані про раціон підлітків, його основні складові та регулярність споживання різних продуктів. У третьому розділі розглядаються основні характеристики фізичного розвитку опитаних підлітків та стану їх самопочуття. Будемо раді, якщо після ознайомлення з матеріалами брошури Ви поділитесь з нами та іншими читачами своїми враженнями, а також ідеями, спостереженнями та досвідом.

Для цього Ви можете направити листа за адресою:

**Державний центр соціальних служб для молоді**

вул. Б. Хмельницького, 51 б,  
4-й поверх,  
м. Київ,  
01030

або електронною поштою:  
**dcssm@ukr.net**

**Державний інститут проблем сім'ї та молоді**

вул. Дегтярівська, 52,  
5-й поверх,  
м. Київ,  
04112

або електронною поштою:  
**uisr@ukrnet.net**

## 1. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

### 1.1. Бюджет часу та фізична активність підлітків

Відповідно до результатів опитування школярів та учнів перших курсів професійно-технічних училищ, коледжів, технікумів та вузів I, II рівнів акредитації, можна стверджувати, що бюджет вільного часу підлітків доволі обмежений і не зорієнтований на активний відпочинок та фізичну активність. Отримані дані вказують на те, що середньостатистичний розподіл вільного часу в будні та вихідні дні має такий вигляд:

Найпоширеніші способи проведення вільного часу	У будні дні	У вихідні дні
□ середньостатистичний підліток витрачає на виконання домашнього завдання	менше 2 годин	приблизно 2 години
□ на перегляд телевізійних програм (включаючи відео)	приблизно 3 години	приблизно 4 години
□ час, проведений за в комп'ютером (комп'ютерні ігри, спілкування в чатах, Інтернет та e-mail)	приблизно півгодини на день	приблизно півгодини на день

Дещо відрізняється час, що витрачається підлітками на виконання домашнього завдання та пасивний відпочинок по різних вікових групах (див. рис. 1.1.1., 1.1.2).



Рис. 1.1.1. Витрати вільного часу за основними видами діяльності по вікових групах у будні дні, %

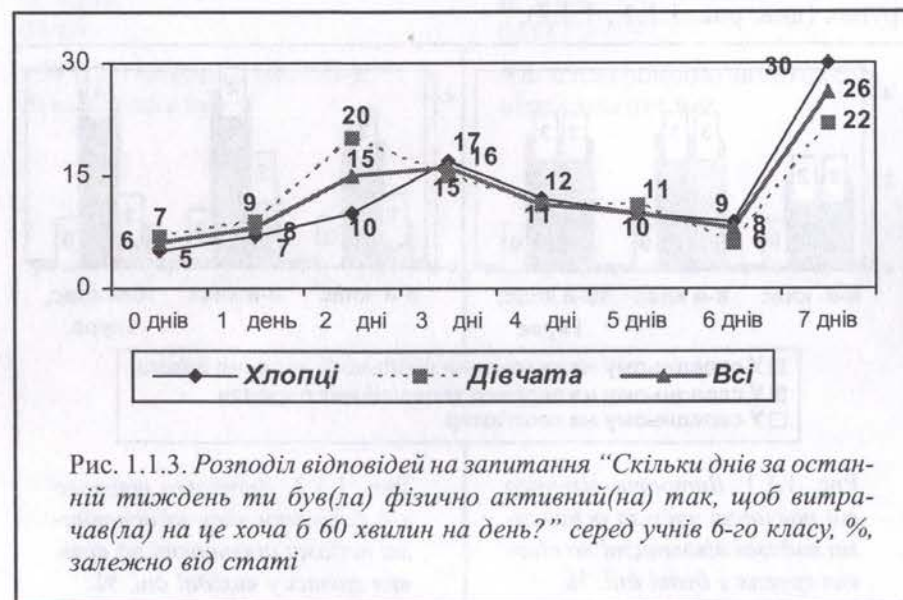
Рис. 1.1.2. Витрати вільного часу за основними видами діяльності по вікових групах у вихідні дні, %



Відповідно до наведених даних, ми можемо констатувати доволі чітку тенденцію щодо зростання витрат часу опитаними підлітками в міру їх дорослішання на пасивні види діяльності, які не передбачають фізичних навантажень. Найпомітніші зміни у витратах часу та структури цих витрат помітні у відповідях учнів 6-х та 8-х класів. Витрати часу на виконання домашнього завдання в будні дні в середньому зростають приблизно на 1 годину та на 45 хвилин у вихідні. Поряд із цим найбільш помітно зростають витрати часу на пасивний перегляд телевізійних програм. Їх частка збільшується майже на 25% (що дорівнює приблизно 30 хвилинам) у будні дні та на 20% у вихідні дні. Слід зауважити, що для підлітків, які навчаються у 8-му класі, більш характерні витрати часу на роботу з комп'ютером: час проведений перед монітором у середньому становить 40–45 хвилин на день для будніх днів, що перевищує цей показник по інших вікових групах.

Отримані під час досліджень відповіді вказують на те, що порівняно з іншими групами опитаних підлітків саме учні 8-х класів витрачають на пасивні види діяльності найбільшу частину свого вільного часу.

На фізичну активність підлітків впливає ціла низка факторів, провідне місце серед яких посідають характеристики статі та віку підлітків. Найбільш фізично активні підлітки, які навчаються в 6-му класі: в середньому вони бувають фізично активні близько 4 днів на тиждень.



**Фізична активність** – це будь-яка діяльність людини, під час якої частіше серцебиття та подих. Людина фізично активна, коли вона займається спортом або фізкультурою в школі, грає в рухливі ігри, багато ходить пішки.

*Ось деякі приклади фізичної активності людини: біг, швидка ходьба, катання на роликах, велосипеді або скейт-борді, танці, плавання, футбол, баскетбол і т. д.*

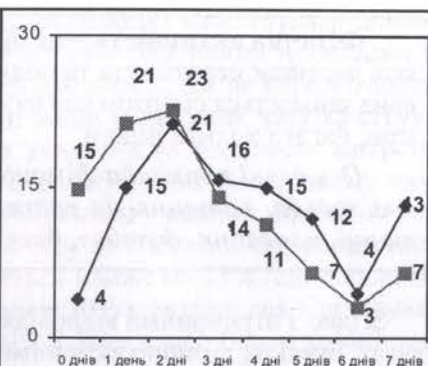
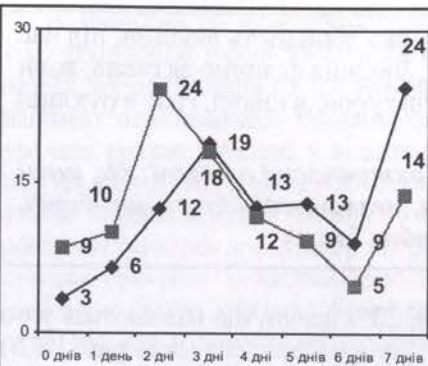
Згідно з отриманими відповідями, 22% дівчат, що навчаються у 6-х класах, бувають фізично активними 7 днів на тиждень (див. рис. 1.1.3). Серед хлопців цього ж віку цей показник сягає 30%. Другою, за частотою згадування, серед дівчат є відповідь, що вони бувають фізично активними 2 дні на тиждень (20%). Зауважимо, що таке зростання показника фізичної активності, скоріш за все, пов'язане з наявністю у шкільному розкладі уроків фізичного виховання, які прямо впливають на рівень фізичної активності учнів. Доволі високий відсоток дівчат, які вказали на свою фізичну активність саме по 2 дні на тиждень, у порівнянні з частотою вибору цього варіанта відповіді у хлопців, пояснюється тим, що активний відпочинок та рухливі ігри у позанавчальний час більш притаманні підліткам-хлопцям, а не дівчатам, і вони не акцентували на цьому увагу, відповідаючи на запитання анкети.

Рівень фізичної активності серед підлітків старшого віку (8-й клас та 10-й клас/курс) поступово знижується. В середньому учні 8-х класів бувають фізично активними три з половиною дні на тиждень, а серед учнів 10-х класів та I курсу відбувається подальше зменшення рівня фізичної активності (менше трьох днів на тиждень).

Різниця у рівні фізичної активності, що існує між дівчатами та хлопцями, зі збільшенням віку підлітків також має тенденцію поглиблюватися.

Для дівчат стає більш характерним неактивний спосіб життя, фізична активність у більшій мірі співвідноситься з обов'язковим фізичним навантаженням на уроках фізичного виховання (показник "буваю фізично активна 2 дні на тиждень"), різко зменшується відсоток дівчат, що бувають фізично активні всі сім днів на тиждень (див. рис. 1.1.4, 1.1.5).





—●— Хлопці    —■— Дівчата

Рис. 1.1.4. Розподіл відповідей на запитання "Скільки днів за останній тиждень ти був(ла) фізично активний(на) так, щоб витрачав(ла) на це хоча б 60 хвилин на день?" серед учнів 8-го класу, %

Рис. 1.1.5. Розподіл відповідей на запитання "Скільки днів за останній тиждень ти був(ла) фізично активний(на) так, щоб витрачав(ла) на це хоча б 60 хвилин на день?" серед учнів 10-го класу та I курсу, %

Ще однією характерною особливістю, що свідчить про поступове зменшення рівня фізичної активності серед підлітків старшого віку, є зростання кількості тих, хто не буває фізично активним жодного дня протягом тижня.

Про це свідчать відповіді на запитання "Скільки днів на тиждень ти зазвичай буваєш фізично активний(на) так, щоб витрачати на це хоча б 60 хвилин на день?" у зіставленні з даними, що характеризують останній тиждень. Якщо серед учнів 6-х класів зовсім не бувають фізично активними 4% учнів, серед учнів 8-х класів – 3%, то серед учнів 10-х класів та I курсів професійно-технічних училищ, коледжів тощо цей показник становить 5% (див. діагр. 1.1.6).

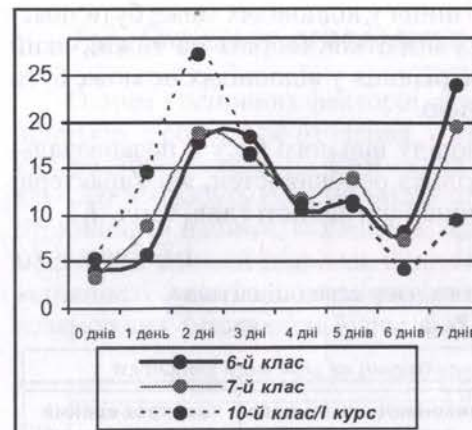


Рис. 1.1.6. "Скільки днів на тиждень ти зазвичай буваєш фізично активний(на) так, щоб витрачати на це хоча б 60 хвилин на день?", %

Дещо інакше виглядають відповіді на те саме запитання відносно останнього тижня, що передувало опитуванню. Відсоток тих, хто не був фізично активним жодного дня протягом тижня, значно більший, ніж указаний на попередній діаграмі, що свідчить про те, що саме фізично пасивні підлітки дещо завищували рівень своєї активності.

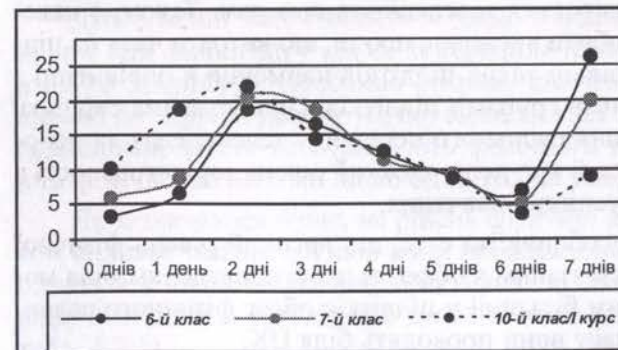


Рис. 1.1.7. Розподіл відповідей на запитання: "Скільки днів за останній тиждень ти був(ла) фізично активний(на) так, щоб витрачав(ла) на це хоча б 60 хвилин на день?", %

**Увага!**

Попередні дані характеризували фізичну активність за останній тиждень. Відповідаючи на це запитання, підлітки мали схарактеризувати рівень своєї фізичної активності загалом.

Наявність різниці у відповідях на ці два запитання є незначною, що свідчить про щирість відповідей під час заповнення анкети. Найбільша різниця відсотків при відповідях на перше та друге запитання у підгрупі найстарших учнів. Порівняти середні значення по трьох вікових групах підлітків можна за даними нижченаведеної таблиці.

Середня кількість днів на тиждень, протягом яких підлітки були фізично активними		
Вікова група	Останній тиждень	Зазвичай
6-й клас	4	4
8-й клас	4	4
10-й клас/I курс	3	3



Треба зауважити, що деяка різниця у відповідях може бути пояснена тим, що частина з опитаних підлітків хворіла на тижні, який передував опитуванню, але наявна різниця у відповідях не може бути повністю пояснена цією обставиною.

Звернення до структури розподілу вільного часу в позанавчальний час дозволяє зафіксувати декілька особливостей, які характерні для підлітків з різним рівнем фізичної активності (див. табл. 1.1.1).

Таблиця 1.1.1

Розподіл витрат вільного часу серед підлітків з врахуванням рівня їх фізичної активності

Кількість днів на тиждень, в які підлітки фізично активні	Середні витрати часу (годин) на різні види діяльності					
	перегляд телевізійних програм		виконання шкільного завдання вдома		час, проведений за комп'ютером	
	у будні	у вихідні	у будні	у вихідні	у будні	у вихідні
0 днів	5,3	6,4	4	3,7	1,8	2
1 день	5,2	6	4,4	4	1,8	2,1
2 дні	5,1	6	4,2	3,9	1,7	2,1
3 дні	4,9	5,9	4,3	3,9	2	2,4
4 дні	5,2	6	4,5	4,1	2	2,5
5 днів	5	6,2	4,2	4,1	2	2,5
6 днів	4,8	5,7	4,5	4	2,2	2,8
7 днів	5,1	6,3	4,2	3,8	2,2	2,5

З наведених даних можна побачити, що група найменш фізично активних підлітків лідирує у пасивних видах відпочинку, зокрема в часі, витраченому на перегляд телевізійних програм. Також, з наведених даних можна зробити висновок про те, що витрати часу на підготовку шкільних завдань у таких підлітків найменші в порівнянні з іншими, більш активними групами підлітків. Ця обставина свідчить не лише про домінування пасивного перегляду телепередач як основного виду дозвілля, але й про дещо нижчий рівень зорієнтованості в цій групі підлітків на успішне навчання.

Другою цікавою особливістю є те, що високий рівень фізичної активності виявився пов'язаним з обсягом часу, проведеним біля моніторів комп'ютерів: чим більший у підлітків обсяг фізичного навантаження, тим більше часу вони проводять біля ПК.

## 1.2. Соціальне середовище та фізична активність

Одним з основних факторів, що обумовлюють фізичну активність підлітків, є соціальне оточення, в якому вони перебувають. Серед таких факторів можна назвати склад та структуру сім'ї, рівень матеріального добробуту родини, місце проживання підлітка тощо. Згідно з отриманими даними, виявилось, що матеріальний стан родин, в яких мешкають опитані підлітки, суттєво не впливає на рівень їх фізичної активності, хоча і мають місце деякі відмінності у відповідях дітей з незаможних родин.

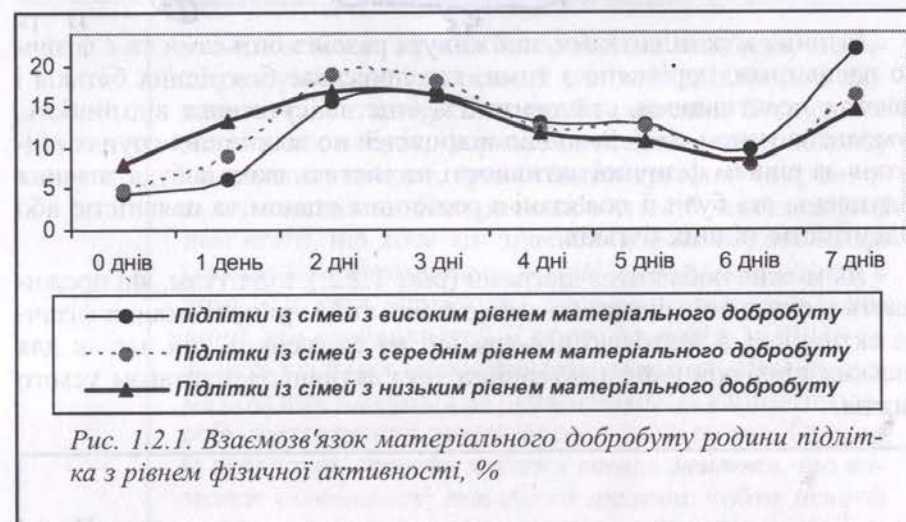


Рис. 1.2.1. Взаємозв'язок матеріального добробуту родини підлітка з рівнем фізичної активності, %

Діти з менш заможних сімей дещо в меншій мірі фізично активні, ніж їхні однолітки у сім'ях із середнім та високим рівнями матеріального добробуту. Особливо яскраво цей факт помітний по відношенню до перших двох груп, що складаються з підлітків, які є найпасивнішими, зовсім не отримують фізичного навантаження чи бувають фізично активними лише один раз на тиждень.

Як зазначалося вище, на рівень фізичної активності підлітків також впливає тип сім'ї, в якій вони проживають. Найбільший відсоток підлітків з низькою фізичною активністю виявився у сім'ях, в яких відсутній один з батьків або дитина живе без рідних батьків (див. табл. 1.2.1).



Таблиця 1.2.1

Рівень фізичного навантаження у підлітків що проживають у різних типах сімей, %

Мешкає разом з:	Кількість днів на тиждень, в які підлітки фізично навантажені							
	0 днів	1 день	2 дні	3 дні	4 дні	5 днів	6 днів	7 днів
Батьком та матір'ю	5	9	18	18	12	13	9	18
З одним із батьків	6	9	19	18	13	11	9	17
З одним із рідних батьків та нерідним	7	9	17	16	14	10	8	19
Без рідних батьків, з іншими особами	8	11	19	15	11	10	6	21

103  
102  
102  
101

Різниця між підлітками, що живуть разом з батьками та є фізично пасивними, порівняно з тими, хто проживає без рідних батьків і також є неактивними, становить 3% – це найсуттєвіша відмінність, зумовлена типом сім'ї. Розподіл відповідей по всіх інших групах підлітків за рівнем фізичної активності не містить яких-небудь значних відхилень, які були б пов'язані з родинним станом та наявністю або відсутністю рідних батьків.

Як можна побачити з діаграми (рис. 1.2.2.), підліткам, які проживають у сільській місцевості, дещо в більшій мірі притаманна фізична активність з частотою два-три дні на тиждень, в той час як для міських підлітків найхарактерніша така активність протягом усього тижня.



Рис. 1.2.2. Рівень фізичного навантаження у підлітків, що проживають у міській та сільській місцевості, %

Але на загальному розподілі відповідей це ніяким чином не відбивається: в середньому підліток у сільській місцевості буває фізично активним близько чотирьох днів на тиждень (3,7), серед міських підлітків цей показник такий самий.

Підводячи підсумок, можна зазначити, що всі наведені розбіжності в рівні фізичної активності підлітків мало залежать від місця проживання, а все ж таки, скоріше, зумовлені способом та стилем життя самого підлітка, колом його інтересів та спілкування.

**Спосіб життя** – це біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується особливостями її трудової діяльності, побуту, форми задоволення матеріальних та духовних потреб, правил індивідуальної та громадської поведінки. Говорячи про спосіб життя, варто пам'ятати, що хоча він значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, водночас багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її стану здоров'я, психіки та функціональних можливостей організму. Цим зокрема пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей одного суспільства. Однією зі складових способу життя є **стиль життя**, що визначає особливості поведінки людини, тобто певний стандарт, до якого пристосовується психологія та психофізіологія людини.

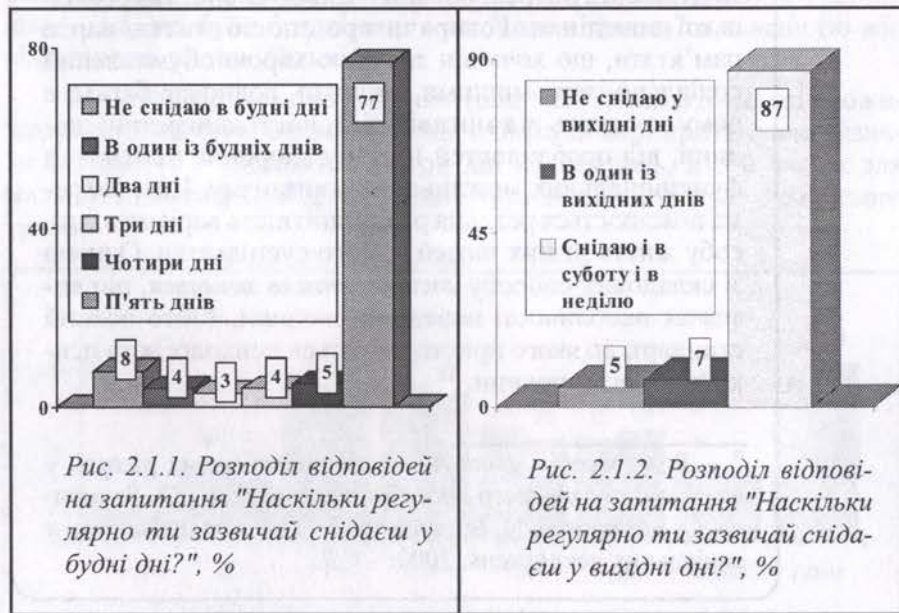
Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О. Яременко, О. Балакірева, Н. Бутенко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – С.7.



## 2. ХАРЧУВАННЯ ТА ДІЄТА

### 2.1. Регулярність споживання їжі

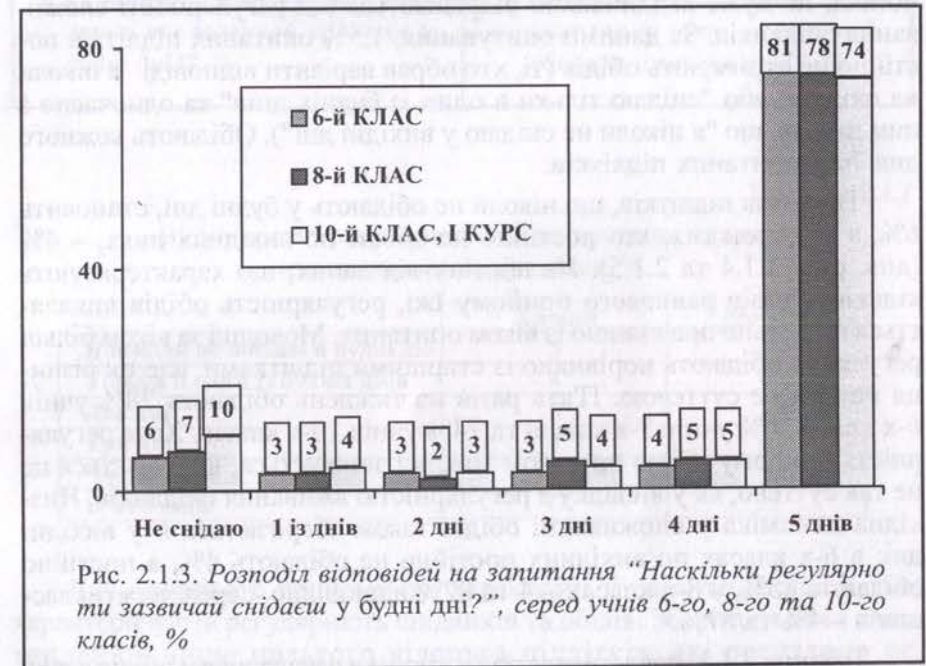
За результатами проведеного дослідження, більше 70% опитаних підлітків споживають їжу тричі на день, що свідчить про доволі високий рівень та сталість режиму харчування загалом. Так, можна констатувати, що снідають кожного дня близько 71% підлітків, в той же час постійно не снідають 2% підлітків (це ті, хто обрав варіанти відповіді "я ніколи не снідаю" або "снідаю тільки в один із будніх днів" та одночасно із цим вказав, що "я ніколи не снідаю у вихідні дні"). Таким чином, можна вважати, що саме 2% підлітків постійно залишається без сніданків. Решта (27%) опитаних підлітків снідає не досить регулярно (два – чотири дні на тиждень). Відсоток підлітків, які ніколи не снідають лише у будні, сягає близько 8%, а у вихідні ніколи не снідають 5% опитаних підлітків.



Кількість сніданків на тиждень доволі тісно пов'язана з віком підлітків. Так, найвищий відсоток підлітків, які не снідають або у будні, або у вихідні дні, – серед опитаних у найстаршій віковій групі. Серед

десятикласників та учнів перших курсів у будні ніколи не снідають 10%, а у вихідні – 6%. Для восьмикласників цей показник становить відповідно 7% у будні, та 5% у вихідні дні. На діаграмі 2.1.3 поданий розподіл частоти ранкового прийому їжі серед підлітків, які належать до різних вікових груп. З наведених розподілів можна побачити, що регулярність сніданків поступово знижується: якщо у 6-му класі п'ять разів на тиждень снідає 81%, то для десятикласників цей показник знижується вже до 74%. Регулярність харчування порушується і тим, що зростає кількість підлітків, які снідають лише декілька разів на тиждень.

Аналогічна ситуація з розподілом відповідей щодо сніданків у вихідні дні – чим старші за віком опитані, тим менш регулярно вони снідають.



Ще однією характерною особливістю є те, що регулярність ранкового прийому їжі у більшій мірі порушується у дівчат, ніж у хлопців. У 6-му класі різниця між відповідями хлопців та дівчат мінімальна, в той час як для підлітків більш старшого віку вона стає суттєвішою. Вже у 8-му класі регулярність сніданків у дівчат різко знижу-



ється порівняно з хлопцями (80% хлопців снідає кожного ранку в будні дні, для дівчат цей показник становить 75%). У 10-х класах розрив між значеннями цього показника серед хлопців та дівчат стає більш суттєвим. Серед дівчат значно збільшується відсоток тих, хто ніколи не снідає у будні дні, і сягає максимальної відмітки в 13%.

Таким чином, можна констатувати, що регулярність прийому їжі вранці поступово знижується з дорослішанням підлітків та відбувається це в значній мірі за рахунок зменшення кількості сніданків протягом тижня серед дівчат. Стосовно регулярності прийому їжі вранці у вихідні дні спостерігається така сама тенденція, але вона є не настільки виразною порівняно з даними, які описують ситуацію протягом тижня.

Ситуація з регулярністю прийому їжі в обідній час, на перший погляд, не дуже кардинально відрізняється від регулярності споживання сніданків. За даними опитування, 1,5% опитаних підлітків постійно не отримують обідів (ті, хто обрав варіанти відповіді "я ніколи не снідаю" або "снідаю тільки в один із будніх днів" та одночасно з цим вказав, що "я ніколи не снідаю у вихідні дні"). Обідають кожного дня 70% опитаних підлітків.

Відсоток підлітків, що ніколи не обідають у будні дні, становить 6%, а відсоток тих, хто постійно не обідає по вихідних днях, – 4% (див. рис. 2.1.4 та 2.1.5). На відміну від даних, що характеризують кількість разів ранкового прийому їжі, регулярність обідів виявляється не сильно пов'язаною із віком опитаних. Молодші за віком більш регулярно обідають порівняно із старшими підлітками, але ця різниця не є дуже суттєвою. П'ять разів на тиждень обідають 78% учнів 6-х класів, 6% учнів 8-х класів та 74% учнів 10-х класів. Хоча регулярність прийому обідів протягом тижня і знижується, відбувається це не так суттєво, як у випадку з регулярністю вживання сніданків. Низхідна динаміка у споживанні обідів також зберігається й у вихідні дні: в 6-х класах по вихідних постійно не обідають 4%, а постійно обідають 88%, у 8-х класах – 4 та 87% відповідно, серед десятикласників – 4% та 87%.

Таблиця 2.1.1. представляє розбіжності в регулярності обідів серед дівчат та хлопців. Як і у випадку зі сніданками, із зростанням віку дівчата частіше порушують регулярність споживання їжі, ніж хлопці. Загалом регулярність споживання обідів у хлопців та дівчат майже однакова.

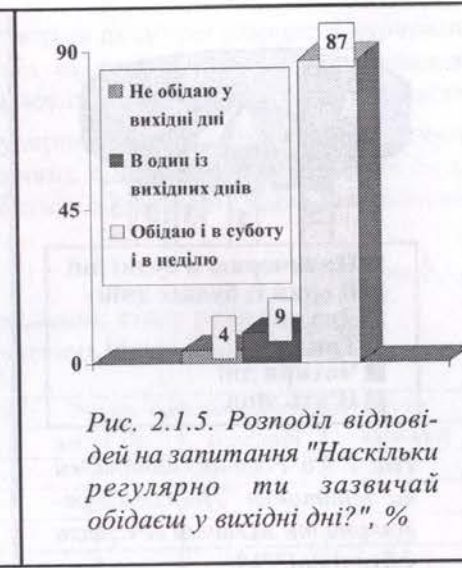
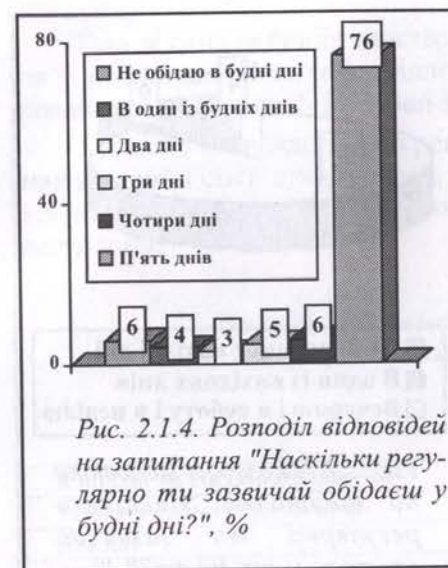


Рис. 2.1.4. Розподіл відповідей на запитання "Наскільки регулярно ти зазвичай обідаєш у будні дні?", %

Рис. 2.1.5. Розподіл відповідей на запитання "Наскільки регулярно ти зазвичай обідаєш у вихідні дні?", %

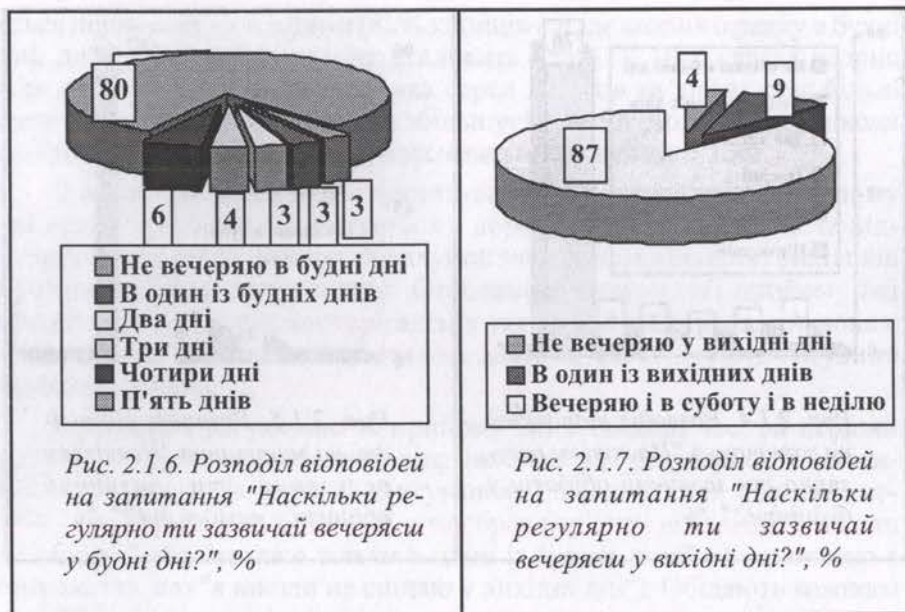
Таблиця 2.1.1

Відмінності у регулярності обідів протягом тижня між хлопцями та дівчатами, %

	Хлопці	Дівчата
Я ніколи не обідаю в будні дні	5	7
Тільки в один із будніх днів	4	4
Два дні	3	3
Три дні	5	6
Чотири дні	6	7
П'ять днів	77	75

Для вечірнього прийому їжі характерні ті самі особливості, що характеризують регулярність сніданків та обідів. Зберігається та сама тенденція щодо низького відсотка підлітків, які регулярно не вечеряють (таких 2%). Регулярно харчуються у вечері 76% опитаних підлітків. Постійно не вечеряють по будніх днях 6% опитаних підлітків (сума відповідей "не вечеряю в будні дні" та "вечеряю в один із будніх днів"), по вихідних днях не вечеряє близько 4% підлітків (рис. 2.1.6, 2.1.7).





Подальший аналіз вивчення чинників, що впливають на регулярність харчування підлітків, зумовлює звернення до ряду соціальних чинників. Так, можна зазначити, що на регулярність харчування тип поселення, в якому проживають підлітки (обласний центр, місто, СМТ або селище/село), суттєвого впливу не спричиняє. А от такий соціальний фактор, як майновий стан родини, в якій проживає підліток, навпаки, значною мірою позначається на кількості та частоті прийому їжі.

Підлітки із сімей з низьким рівнем матеріального добробуту значно частіше від своїх однолітків харчуються нерегулярно.

Найчастіше у підлітків з таких сімей відсутній сніданок – на це вказало 10% підлітків із сімей з низьким рівнем доходів (вони ніколи не снідають у будні дні). Також 10% підлітків із таких сімей постійно не обідають та 4% не вечеряють (див. табл. 2.1.2). У наведених даних доволі чітко простежується тенденція щодо зниження рівня регулярності харчування підлітків зі зменшенням добробуту їх сімей. Особливо чітко ця тенденція простежується щодо рівня забезпеченості підлітків сніданками.

Така ж сама ситуація спостерігається щодо регулярності харчування у вихідні дні. Показники підлітків, які належать до сімей з низьким рівнем добробуту, на 2–3% гірші за показник по більш заможних сім'ях.

Так само позначається на регулярності харчування підлітків чинник неповної сім'ї: діти із сімей, в яких відсутній один з рідних батьків (навіть за наявності нерідного батька або матері), харчуються менш регулярно.

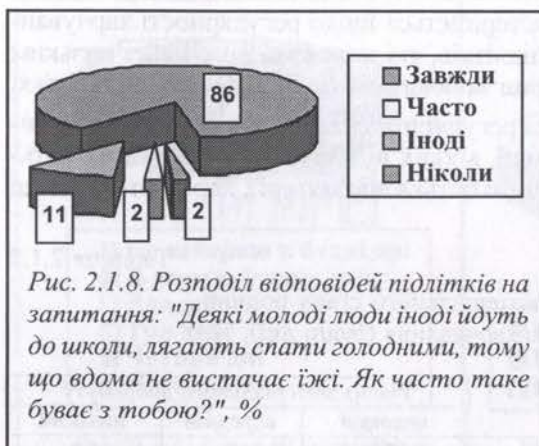
Таблиця 2.1.2

Взаємозв'язок матеріального стану родини з регулярністю харчування (будні дні), %

	Рівень матеріального добробуту		
	високий	середній	низький
Я ніколи не <b>снідаю</b> в будні дні	7	8	10
Тільки в один із будніх днів	3	4	4
Два дні	3	2	4
Три дні	4	4	5
Чотири дні	4	5	5
П'ять днів	79	78	72
Я ніколи не <b>обідаю</b> в будні дні	5	6	10
Тільки в один із будніх днів	4	4	4
Два дні	4	3	3
Три дні	5	6	6
Чотири дні	6	6	7
П'ять днів	77	76	71
Я ніколи не <b>вечеряю</b> в будні дні	3	3	4
Тільки в один із будніх днів	4	3	4
Два дні	4	3	3
Три дні	4	5	5
Чотири дні	5	6	8
П'ять днів	82	81	75

Загалом, за даними опитування, відчувають значну недостачу харчів близько 4% підлітків. Про це свідчить розподіл відповідей, наведених на діаграмі (рис. 2.1.8).





Саме ті, хто обрав варіанти відповіді "завжди" та "часто", найбільшою мірою позбавлені нормального харчування. Невеликий відсоток підлітків, що дали саме такі відповіді, на жаль, не дає змогу достовірно відобразити їх соціальний портрет та встановити інші характеристики, що були першопричиною такого стану речей.

## 2.2. Раціон харчування

Загальне уявлення про споживання різних видів продуктів серед підлітків дає таблиця 2.2.1. З наведених даних можна побачити, що найбільші недоліки в раціоні харчування пов'язані зі споживанням фруктів, ягід та деякою мірою овочів. Можна констатувати, що майже для 26% опитаних підлітків споживання фруктів та ягід у тій чи іншій мірі недостатнє та обмежене. При цьому раціон 13% підлітків майже повністю позбавлений фруктів та ягід (відповіді "ніколи" та "рідше одного разу на тиждень").

Таблиця 2.2.1

Розподіл відповідей на запитання "Скільки разів на тиждень ти їси або п'єш ...?", %

	Фрукти або ягоди	Овочі	Солодке (цукерки або шоколад)	Кола, лимонад або інші солодкі газовані напої	Будь-які алкогольні напої
Ніколи	3	2	2	5	62
Рідше одного разу на тиждень	10	4	10	23	24
Один раз на тиждень	13	7	14	22	9
2-4 дні на тиждень	28	17	28	24	3
5-6 днів на тиждень	14	18	15	10	1
Один раз на день кожного дня	13	18	13	6	1
Щодня, більше одного разу	20	33	19	10	1

Частота присутності у повсякденному раціоні підлітків овочів більша порівняно з показниками по фруктах та ягодах. Якщо фрукти та ягоди входять у постійний раціон приблизно 32% підлітків (вони споживають їх щодня), то овочі щодня наявні в раціоні 51% опитаних. Проте у частини підлітків раціон харчування майже повністю позбавлений овочів – таких 7%.

Частота наявності у традиційному раціоні харчування солодких кондитерських виробів доволі висока. Відсоток підлітків, які кожного дня хоча б один раз споживають солодке, становить 32%. Загалом, частота, з якою солодкі вироби з'являються у раціоні харчування протягом тижня, майже ідентична частоті споживання фруктів та ягід.

Споживання солодких газованих напоїв, їх частка в раціоні підлітків посідає незначне місце. Для порівняння вкажемо, що вживають солодкі газовані напої один раз на день та частіше близько 16% опитаних, не вживають їх майже зовсім 29% підлітків.

Частота споживання основних видів продуктів харчування, наведена у таблиці 2.2.1, відображує загальну тенденцію, характерну для всіх опитаних загалом.

Слід зауважити, що в раціоні харчування підлітків також наявні і шкідливі види продуктів. Близько 14% з-поміж опитаних підлітків досить регулярно вживають алкогольні напої, а ще 23,8% вже спробували їх та вживають рідше одного разу на тиждень. Серед учнів 6-х класів вживають алкогольні напої один раз на тиждень або більше 7%. При цьому вживають алкогольні напої 4% дівчат та 10% хлопців. Серед восьмикласників цей показник зростає і стає вищим – він становить 11% (вживають алкоголь уже 8% дівчат та 16% хлопців), серед десятикласників вживають алкоголь більше 1 разу на тиждень – 24% (19% дівчат та 27% хлопців).

Загалом, за даними опитування, раціон харчування середньостатистичного підлітка можна уявити у вигляді своєрідного розподілу, де рівню споживання того чи іншого продукту відповідає умовна середня частота його.

Фрукти або ягоди	Овочі	Солодке (цукерки або шоколад)	Кола, лимонад або інші солодкі газовані напої	Будь-які алкогольні напої
4-5 днів на тиждень	5-6 днів на тиждень	3-5 днів на тиждень	1-2 рази на тиждень	Ніколи або рідше одного разу на тиждень



Частота споживання різних видів харчових продуктів серед підлітків із сімей з різним рівнем матеріального добробуту, %

Проведений аналіз розбіжностей у частоті споживання різних видів продуктів харчування по вікових групах дозволяє виокремити декілька основних відмінностей, зумовлених віком підлітків. Опитані учні старшого віку менш регулярно їдять фрукти та ягоди порівняно з молодшими (учнями 6-х класів). Так, частка підлітків, що споживають фрукти та ягоди один раз на день або більше, серед учнів 6-х класів становить 37% (при цьому їдять фрукти та ягоди більше 1 разу на день 25%), серед учнів 8-х класів з такою ж частотою споживають фрукти та ягоди 35%, а серед десятикласників/першокурсників таких уже менше на 10% – їх частка становить 27%. Серед цих 27% десятикласників їдять фрукти та ягоди більше одного разу на день менше 15%.

Також слід відмітити, що з віком поступово збільшується відсоток підлітків, для яких споживання фруктів та ягід стає вже доволі рідким та обмеженим (особливо яскраво це ілюструють дані за варіантами відповіді "ніколи" та "рідше одного разу на тиждень" серед десятикласників/першокурсників). Зростає відсоток підлітків, що їдять фрукти 2–4 дні на тиждень – це найбільш поширений варіант відповіді серед восьми- та десятикласників.

Розподіл частоти споживання овочів протягом тижня серед підлітків різного віку не настільки відрізняється, як попередній, пов'язаний зі споживанням фруктів та ягід. Частка тих, хто їсть овочі дуже рідко (недостатня частка овочів у повсякденному раціоні), по різних вікових групах зазнає несуттєвих коливань. Поступово зростає відсоток підлітків, для яких овочі входять у щоденний раціон близько двох – чотирьох разів на тиждень. Таке зростання по цих варіантах відповіді супроводжується зменшенням відсотка тих, хто їсть овочі декілька разів на день. Якщо у випадку зі споживанням фруктів та ягід ми констатували їх поступове зменшення у раціоні старших підлітків, то частота споживання овочів має дещо іншу тенденцію. Має місце ситуація, коли овочі споживаються доволі регулярно, але з меншою інтенсивністю.

Ще однією особливістю у зміні раціону харчування зі збільшенням віку респондентів є зменшення частки солодких кондитерських виробів та газованих напоїв. Частота споживання цих двох видів продукції в середньому становить 1–5 разів на тиждень. Підлітки, молодші за віком, дещо в більшій мірі включають до свого щоденного раціону солодку воду та кондитерські вироби. Крім того, серед шестикласників найвищі показники тих, хто не споживає цих продуктів взагалі (варіант відповіді "ніколи").

	Скільки разів на тиждень ти їси фрукти, ягоди?			Скільки разів на тиждень ти їси овочі?		
	Рівень матеріального добробуту родини					
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Ніколи	2,4	2,3	4,3	2,3	1,9	2,3
Рідше 1 разу на тиждень	6,6	10,1	21,8	4,9	4,1	5,2
Один раз на тиждень	11,1	13,7	15,3	6,5	6,8	10,1
2–4 дні на тиждень	24,1	30,0	24,4	17,1	17,6	17,8
5–6 днів на тиждень	16,3	13,4	8,4	15,9	19,1	14,0
Один раз на день кожного дня	14,7	12,5	11,7	18,3	17,2	20,9
Щодня, більше одного разу	24,7	17,9	14,0	35,0	33,2	29,9

	Скільки разів на тиждень ти їси солодке?			Скільки разів на тиждень ти п'єш колу, лимонад?			Скільки разів на тиждень ти п'єш алкогольні напої?		
	Рівень матеріального добробуту родини								
	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Ніколи	2,0	1,6	66,4	61,0	54,3	3,9	4,4	4,8	10,8
Рідше 1 разу на тиждень	6,5	9,5	18,7	25,4	28,7	21,4	16,2	24,5	39,2
Один раз на тиждень	12,0	14,6	8,0	8,8	10,1	16,5	16,7	23,6	23,4
2–4 дні на тиждень	24,4	29,3	3,2	3,2	4,0	27,9	24,8	24,4	13,2
5–6 днів на тиждень	14,5	15,2	1,0	0,5	1,2	11,3	12,7	9,7	4,9
Один раз на день кожного дня	14,5	12,6	0,6	0,4	0,6	9,2	9,7	5,4	3,1
Щодня, більше одного разу	26,1	17,2	2,1	0,7	1,1	9,9	15,4	7,5	5,4



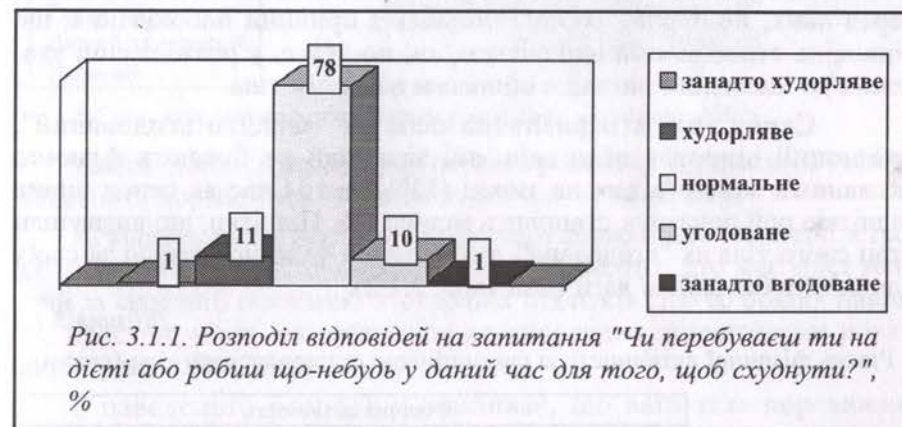
Частота споживання продуктів харчування у підлітків дуже щільно пов'язана з матеріальним становищем їх родин. Найбільш негативно низький рівень матеріального добробуту родини позначається на присутності у раціоні підлітків фруктів та ягід: 4% підлітків із сімей з низькими статками не їдять фруктів/ягід ніколи, ще 22% мають можливість споживати ці продукти рідше одного разу на тиждень. Такий відсоток майже вдвічі нижчий за показники по сім'ях із середнім та високим рівнем матеріального добробуту (див. табл. 2.2.2). Різниця у частоті споживання овочів між підлітками із сімей з різними статками не така велика, хоча в раціон дітей з бідніших сімей овочі включаються дещо рідше.

Слід зауважити, що частота споживання кондитерських виробів та газованих напоїв у підлітків із сімей з різним рівнем матеріального добробуту радикально відрізняється. Опитані, чий матеріальний добробут визначається як низький, набагато більше обмежені у споживанні солодкого. В той же час вони частіше споживають солодкі газовані напої. Саме за частотою споживання цих двох видів продукції найсуттєвіше відрізняється раціон підлітків із заможних та бідних сімей. Ще однією характерною рисою є те, що частота споживання алкогольних напоїв у підлітків із сімей з низьким рівнем матеріального добробуту набагато вища.

### 3. САМОПОЧУТТЯ ТА ФІЗИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛІТКІВ

#### 3.1. Фізичні дані

Судячи з відповідей на запитання анкети, близько 2% опитаних підлітків не задоволені своїм зовнішнім виглядом та вважають своє тіло або занадто худорлявим, або занадто вгодованим. Ще 20% вважає свою вагу такою, що не є нормальною: 10,7% вважають себе худорлявими, а 10% вгодованими. Сприймають свою вагу як нормальну близько 78% опитаних підлітків. Таким чином, 22% підлітків в тій чи іншій мірі не задоволені власною вагою. Відповідно до цього цікавим буде зіставлення відповідей на це запитання та запитання стосовно того, чи вони перебувають на дієті. Загальний розподіл відповідей на запитання "Чи прибуваєш ти на дієті або робиш що-небудь у даний час для того, щоб схуднути?" (див. рис. 3.1.1) засвідчив, що близько 80% від усіх опитаних відповіли "ні" – тобто нічого не роблять для того, щоб схуднути. Цей відсоток практично збігається з кількістю тих, хто вважає своє тіло "нормальним".



Серед тих, хто вважає себе занадто худорлявим, 55% заявили, що їм треба набрати ваги, серед "худорлявих" таких дещо менше (53%). Підлітки, що вважають своє тіло вгодованим, у 58% випадків вказали, що їм варто трохи схуднути, а 26% із них уже перебуває на дієті (див. табл. 3.1.1). Серед підлітків, що визначили себе як "занадто вгодовані", перебувають на дієтах 36%, а вважають, що їм варто трохи схуднути, 48%.



Таблиця 3.1.1

Розподіл відповідей на запитання

"Чи перебуваєш ти на дісті або робиш що-небудь у даний час для того, щоб схуднути?" відповідно до самооцінки стану свого тіла (ваги), %

Чи перебуваєш ти на дісті	Що ти думаєш про своє тіло?				
	Занадто худорляве	Худорляве	Нормальне	Вгодоване	Занадто вгодоване
Ні, моя вага в нормі	39	45	75	15	13
Ні, але варто трохи схуднути	4	1	12	58	48
Ні, мені треба набрати ваги	55	53	8	1	2
Так	3	2	6	26	36

Однією з особливостей, що позначилась у відповідях на наведені вище два запитання, є те, що для частини підлітків характерні неузгоджені між собою відповіді (наприклад, підлітки відповідають, що вони "занадто вгодовані", і одночасно позначають, що вага перебуває у нормі – так відповідає 13% з тих, хто вказав на надмірну вагу). Така невідповідність може бути зумовлена декількома обставинами, серед яких, по-перше, сором'язливість з причини побоювання, що відповідь стане відома одноліткам, та, по-друге, у розходженні уявлень про ідеальний вигляд з оцінками власного тіла.

Серед тих, хто визначив себе як "занадто вгодований", найвищий відсоток підлітків, які зазвичай не бувають фізично активними жодного дня на тиждень (13%), в той час як серед інших підлітків цей показник становить менше 6%. Підлітки, що визначили стан свого тіла як "вгодоване", також менш фізично активні за своїх однолітків без зайвої ваги (див табл. 3.1.2).

Таблиця 3.1.2

Рівень фізичної активності за самооцінкою стану власного тіла (вагою)

	Фізична активність			
	Пасивні (бувають активні фізично 0–1 день на тиждень)	Більшою мірою пасивні	Більшою мірою активні	Активні (фізично активні 6–7 днів на тиждень)
Занадто худорляве	22	43	18	18
Худорляве	16	37	25	22
Нормальне	13	35	25	28
Угдоване	18	39	27	16
Занадто вгодоване	24	36	18	23

Якщо ми зіставимо відповіді підлітків з нормативними показниками фізичного розвитку дітей, то зможемо констатувати, що мають низький зріст 7% опитаних підлітків, нижчий за середній – 11%. Мають зріст, що відповідає встановленим нормативам, 55%, вищий за середній – 18%, високий зріст мають 8%.

Стосовно ваги можна констатувати, що мають середню для свого віку вагу 62% опитаних, вагу дещо меншу за стандартну середню – 23%, низьку (нижчу за встановлені нормативи) – 6%. Вага 7% підлітків перевищує середній показник для свого віку, а в 4% вага тіла значно перевищує середню для свого віку. З таблиці 3.1.3 можна побачити, як співвідносяться показники зросту та маси тіла у дітей.

Таблиця 3.1.3

Питома вага кожної групи підлітків до всіх опитаних, %

Зріст (довжина тіла)	Показники фізичного розвитку підлітків				
	Маса тіла				
	Низька	Нижча за середню	Середня	Вища за середню	Висока
Низький	1	4	3	0	0
Нижче за середній	1	5	5	0	0
Середній	1	12	37	3	1
Вищий за середній	0	1	12	3	1
Високий	0	1	5	2	2

\* Сума всіх значень, наведених у таблиці, дорівнює 100%.

Таким чином, показники фізичного розвитку підлітків у 77% відповідають нормативам, встановленим для їхнього віку.

Невідповідність зросту встановленим нормативам спостерігається здебільшого серед 12-річних – тут найбільше тих, хто має зріст менший за середній показник. У старших підлітків (15–16 років), навпаки, простежується випередження встановлених нормативами показників (див. табл. 3.1.4).

З наведеного розподілу випливає, що вага тіла переважної більшості підлітків відповідає встановленим нормативам, а зафіксовані відхилення від середнього нормативного значення відбуваються здебільшого в менший бік (недостатня вага). Найбільш часто недобирають до середньої ваги, встановленої для свого віку, 12–14-річні підлітки, у 15–16 років відхилення в менший бік стають менш суттєвими. Таким чином, можна констатувати, що саме наймолодші підлітки (у віці 10–11 років) найбільшою мірою відповідають установленим стандартам фізичного розвитку.



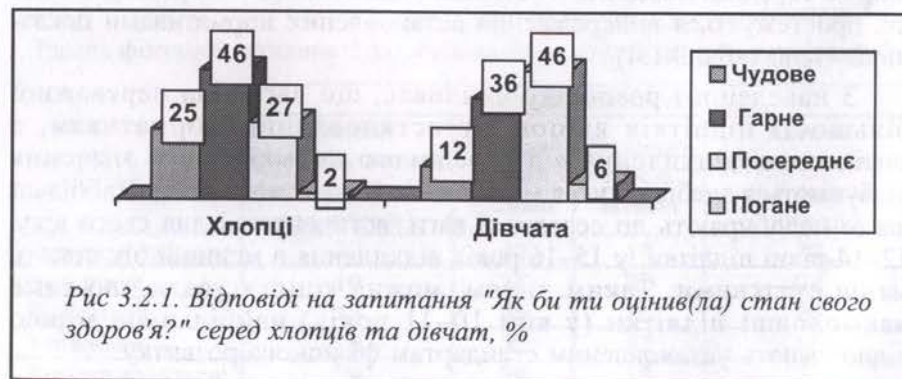
Таблиця 3.1.4

Розподіл опитаних підлітків за віком відповідно до встановлених нормативів маси тіла та зросту, %

	Вік						
	10 років	11 років	12 років	13 років	14 років	15 років	16 років
Ріст (довжина тіла)							
Низький	7	10	13	7	6	4	7
Нижче за середній	10	10	20	12	12	7	9
Середній	47	48	53	53	59	58	56
Вищий за середній	19	18	10	20	16	23	21
Високий	17	13	5	8	7	8	8
Маса тіла							
Низька	1	1	5	4	6	2	5
Нижча за середню	5,4	15	32	32	27	16	20
Середня	77	73	57	54	57	67	64
Вища за середню	7	7	4	6	8	9	9
Висока	10	5	3	4	3	5	3

### 3.2. Оцінка стану власного здоров'я

Трохи більше половини від усіх опитаних підлітків оцінили стан свого здоров'я позитивно (59%). Оцінюють стан свого здоров'я як посередній більше третини опитаних (36,6%), вказали на погане здоров'я 4%. Найбільш часто скаржаться на погане здоров'я дівчата. Для порівняння: оцінили стан свого здоров'я як посередній 46% дівчат та 27% хлопців, вважають, що їх здоров'я "погане" 6% дівчат та 2% хлопців (див. рис. 3.2.1).



Різниці в оцінках стану власного здоров'я між підлітками, що мешкають в міській та сільській місцевості, не спостерігається. У той же час, за відповідями опитаних підлітків, з віком спостерігається поступове збільшення тих, хто відчуває себе "посередньо" та "погано". Так, якщо серед шестикласників вважають своє здоров'я чудовим 27%, то серед восьмикласників дають таку само відповідь на 8% менше (18%), а серед учнів 10-х класів та I курсів таких уже 11%. Дещо інакше виглядає розподіл за віком тих, хто оцінив стан свого здоров'я як гарний: серед шестикласників таких 39%, серед учнів 8-х класів цей показник сягає найбільшої позначки у 43%, а в десятикласників знов знижується до 40%. Негативні оцінки стану власного здоров'я з віком стають більш поширеними: оцінюють стан свого здоров'я як посередній 32% шестикласників, 43% восьмикласників та 44% десятикласників, що відповідно вказує на поступове погіршення стану здоров'я підлітків. Характерною особливістю є те, що також дещо частіше оцінювали стан свого здоров'я як поганий найстарші підлітки – їх 6%. Серед шести-восьмикласників цей показник не змінюється і дорівнює 4%.

Найпоширенішими симптомами хвороб, на які вказували підлітки, виявилися ті, що пов'язані з психічним самопочуттям. Як можна побачити з розподілу відповідей, наведеного у таблиці 3.2.1, понад чверть опитаних підлітків відчувають дискомфорт, що має психічне підґрунтя. Саме роздратованість, пригніченість та поганий настрій разом із знервованістю – це ті характеристики самопочуття, що є найпоширенішими серед усіх вікових груп підлітків.

Розглядаючи психічне здоров'я як складову частину загального стану здоров'я підлітків, необхідно наголосити на тому, що внутрішні психологічні проблеми призводять не лише до глибоких внутрішніх переживань, але й можуть стати причиною різних захворювань, пияцтва, наркоманії тощо. Результати іншого опитування, проведеного УІСД серед учнівської молоді м. Києва віком від 10 до 16 років у 2001 р., показали, що підлітки більшою мірою стурбовані проблемами психічного та соціального здоров'я, а проблеми, пов'язані з фізичною складовою здоров'я, знаходяться на другому плані. Так, про свою зацікавленість щодо вирішення проблем у стосунках з батьками та спілкуванні з ровесниками вказали 69 і 58% опитаних, "трохи цікавлять" названі проблеми – 23 і 31% відповідно. Зафіксоване в опитуванні учнівської молоді м. Києва також повторюється і в нашому дослідженні.



Таблиця 3.2.1

Розподіл відповідей на запитання  
"Як часто протягом останніх шести місяців у тебе ....?" , %

	Протягом останніх шести місяців						Було запаморочення	Було безсоння	Було
	Боліла голова	Болів живіт	Боліла спина	Був(ла) пригніченим (а), у поганому настрої	Був(ла) роздратований(а)	Нерував(ла)			
Майже щодня	6	3	5	6	7	9	3	3	
Деякі рази на тиждень	16	11	9	19	22	19	6	5	
<b>Сума по перших двох варіантах відповіді</b>									
	22	14	14	26	28	27	9	8	
Один раз на тиждень	20	15	11	25	26	20	8	7	
Один раз на місяць	20	27	18	22	22	18	13	14	
Дуже рідко або ніколи	38	44	57	28	25	34	69	71	

Порівняння отриманих відповідей дівчат та хлопців вказує на те, що дівчата частіше відчувають різноманітні симптоми хвороб та почуваються погано. Ще однією особливістю є те, що частота скарг на стан здоров'я зростає із віком опитаних. Для підлітків дуже важливим є психологічний стан, в якому вони перебувають. Загалом почуття пригніченості, знервованість та роздратованість вказують на перебування частини підлітків у стані психологічного дискомфорту. Основні причини психологічного дискомфорту відображено на схемі 3.2.1.

#### Що найбільше обумовлює стан здоров'я людини?

Якщо прийняти умовно вплив усіх чинників на здоров'я за 100%, тоді приблизно 20% залежить від спадкових чинників, близько 20% – від екологічних, не більше 10% – від стану охорони здоров'я. Найбільш суттєва частка, котра за оцінками різних дослідників становить щонайменше 50%, залежить від способу життя людини, тобто великою мірою від її власних зусиль.

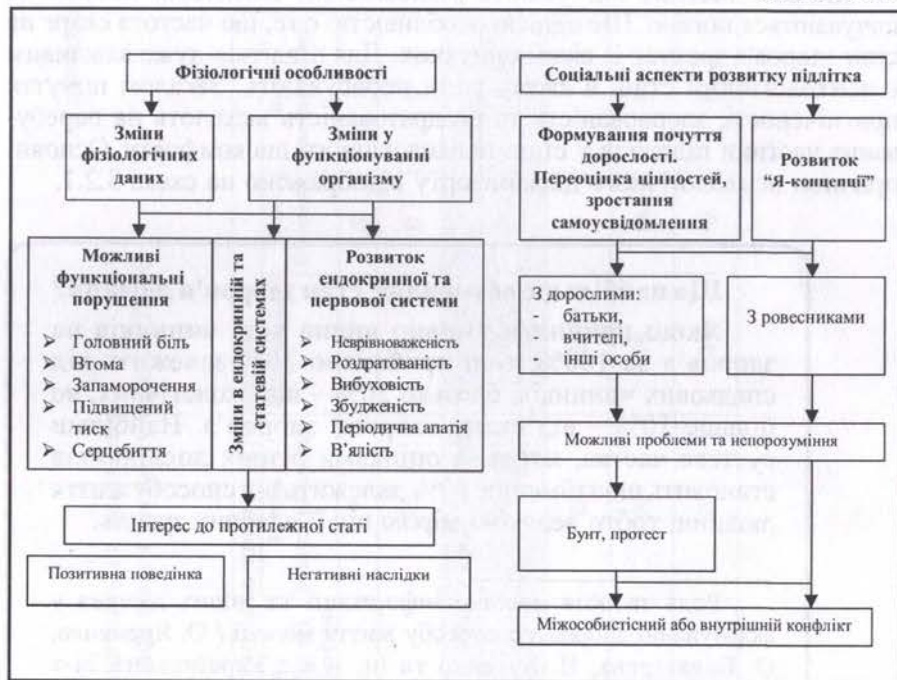
Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О. Яременко, О. Балакірева, Н. Бутенко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – С. 6.

Якщо ми повернемося до цифр, наведених у таблиці 3.2.1, то побачимо, що для цілого ряду симптомів хвороби існує соціальне підґрунтя. Діти із сімей з низьким матеріальним становищем відчувають головний біль декілька разів на тиждень (з високою частотою). Різниця між ними та іншими опитаними у виборі варіанта відповіді "майже щодня" становить 5–6%. Так само і з відчуттям пригніченості та роздратованості, яке діти з малозабезпечених сімей відчувають частіше за своїх однолітків. Відчувають безсоння та запаморочення дещо частіше підлітки із сімей з високим рівнем матеріального добробуту.

Характерною особливістю є те, що такі симптоми, як "біль у спині" відчувають дещо частіше підлітки з сімей з авторитарним типом відносин (авторитарні обидва батьки або авторитарна мати).



Схема 3.2.1



У родинях з низьким рівнем взаєморозуміння діти частіше відчують пригнічення та роздратованість: серед тих, хто буває роздратованим майже щодня, частка дітей, що живе у сім'ях з низьким рівнем порозуміння, на 8-9% перевищує показник за іншими категоріями. Те саме стосується і частоти відчуття знервованості, яке у дітей, що належать до цієї категорії, дещо вище.

## ДО РОЗДУМІВ

Рухова, фізична активність має велике значення для розвитку дітей, підлітків та молодих людей, а також для здоров'я людини в будь-якому віці. Але в українському суспільстві, на жаль, фізична активність не популяризується та не є звичним компонентом повсякденного життя більшості. Крім того, відбуваються зміни у доступності занять різними видами спорту для широких верств підлітків та молоді. За висновками фахівців, людству загрожує гіподинамія, або недостатній рівень рухової активності. Саме тому важливим є аналіз фізичної активності підлітків обох статей та різних вікових груп, залежно від рівня матеріального становища та в різних типах населених пунктів.

- За даними дослідження, існує тенденція зростання з віком витрат часу на пасивні види діяльності, які не передбачають фізичних навантажень, особливо серед дівчат.
- Порівняльний аналіз бюджету часу дозволяє стверджувати, що більш високий рівень фізичної активності означає також й більший обсяг часу, що витрачається на навчання, та більш високий рівень успішності у школі.
- Рівень фізичної активності підлітків більш високий у повних сім'ях та серед тих, хто відносить себе до матеріально забезпечених.
- Для сільських підлітків характерним є нижчий у порівнянні з міськими дітьми рівень фізичної активності.

Таким чином, можна стверджувати, що фізична активність підлітків зумовлена сформованим стилем життя самого підлітка та його оточення, колом його інтересів та спілкування.



Важливо знайти відповіді на запитання:

- Чому підліток може годинами лежати на дивані чи у кріслі перед телевізором?
- Чому шлях до школи, який можна подолати за 20 хвилин пішки, частіше долається за допомогою громадського транспорту?
- Чому з подорослішанням зменшується бажання займатися спортом?
- Чому замість відвідування дискотеки перевага віддається перегляду відео, та ще й у горизонтальному положенні і з пакунком чіпсів?

Не менш важливим є спілкування з дітьми на ці теми, наведення прикладів, надання інформації щодо здоров'я та здорового способу життя, ролі фізичної культури, фізичної активності та впливу руху на стан здоров'я, як фізичного, так і соціального та психологічного.

Не всі підлітки мають достатньо знань стосовно значення харчування для життя та здоров'я людини. Харчування сприймається ними по-різному: як задоволення потреб організму, отримання насолоди, виконання вимог батьків. Але що таке повноцінне, тобто збалансоване та розумно організоване харчування, розуміють далеко не всі дорослі. А для хлопців та дівчат віком 12–17 років замислюватися над тим, що таке правильний режим харчування, взагалі нецікаво.

- Снідають кожного дня близько 71% підлітків.
- 2% підлітків постійно залишаються без сніданків. Відсоток підлітків, які ніколи не снідають лише у будні (робочі), сягає близько 8%. Дівчата частіше відмовляються від сніданку, а серед тих, кому 16 – 17 років, – 13% не снідають протягом усього навчального тижня.

- Кожний четвертий підліток снідає не досить регулярно (два – чотири дні на тиждень).
- Обідають кожного дня 70% учнів 6–10-х класів. Молодші за віком діти більш регулярно обідають у порівнянні із старшими підлітками.
- Регулярно харчуються увечері 76%.
- Підлітки із сімей з низьким рівнем матеріального добробуту значно частіше від своїх однолітків харчуються нерегулярно. Найчастіше у підлітків з таких сімей відсутній сніданок (10% вказали, що вони ніколи не снідають у будні дні). Також 10% підлітків із таких сімей постійно не обідають та 4% не вечеряють.
- До раціону дітей з бідних сімей також рідше включаються овочі, значно рідше – фрукти та ягоди. Більш обмеженим є споживання солодкого. В той же час вони частіше споживають солодкі газовані напої.

Існує багато літератури стосовно організації харчування людини у різному віці, з урахуванням певних симптомів, особливостей діяльності. Однак для здорової людини підліткового віку в нашій кліматичній зоні існують прості рекомендації – харчуватися не менше чотирьох разів на день, обов'язково снідати, щоденно мати гарячий сніданок, вечеряти за 2–2,5 години до сну, включати до раціону свіжі овочі та фрукти, дотримуватися балансу поживних речовин, мати почуття міри. (Більш детальну інформацію для себе особисто дуже легко отримати зі спеціальних видань або від фахівців).

Важливо говорити з підлітками на ці теми. Завдання батьків, учителів, шкільних лікарів, соціальних працівників, молодіжних лідерів та всіх інших, хто працює з підлітками, допомогти їм усвідомити важливість цього питання та підказати правильні дії.



Для підлітків характерними є непропорційність частин тіла, певна незграбність, “раптові” зміни в будові тіла, поставі, перепади настрою тощо. І це спричиняє переживання та невдоволення собою, критичні погляди з боку оточення. Для дівчаток зовнішність та фізичні дані стають на певний час чи не найголовнішими складовими життя. Та й для хлопчаків зацікавленість своєю зовнішністю виходить на одне з центральних місць. При цьому критична оцінка самого (самої) себе та гострота її усвідомлення не виключають жорстокого, а іноді й знущального, ставлення до однолітків, однокласників, товаришів по вуличних кампаніях та іграх.

За відповідями підлітків стосовно власної ваги та зросту, 77% мають показники фізичного розвитку, що відповідають віковим нормативам.

Юнакам і дівчатам важливо усвідомити, що недоліки та вади зовнішності – це тимчасове явище, яке мине. З іншого боку, здоров’я, як комплексне поняття, базується на гармонічній позитивній самооцінці та усвідомленні схвального ставлення соціального оточення до себе.

Отже, найважливішими умовами розвитку юнаків та дівчат є:

- достатня рухова, фізична активність,
- повноцінне харчування,
- дотримання правил гігієни,
- Шбезпечне природне довкілля,
- підтримуюче соціальне оточення,
- сприятливий спектр можливостей.

Змістовним є висловлювання відомого американського лікаря та фахівця у галузі здорового харчування Поля Брега:

*“За гроші можна купити ліжко, але не сон;  
їжу, але не апетит;  
ліки, але не здоров’я;  
будинок, але не домашній затишок;  
книги, але не розум;  
прикраси, але не красу;  
розкоші, але не щастя;  
релігію, але не спасіння”.*

Існує і таке висловлювання:

*було б здоров’я, а все інше можна купити за гроші.*

Отже, ***“Дбаймо про здоров’я!”***