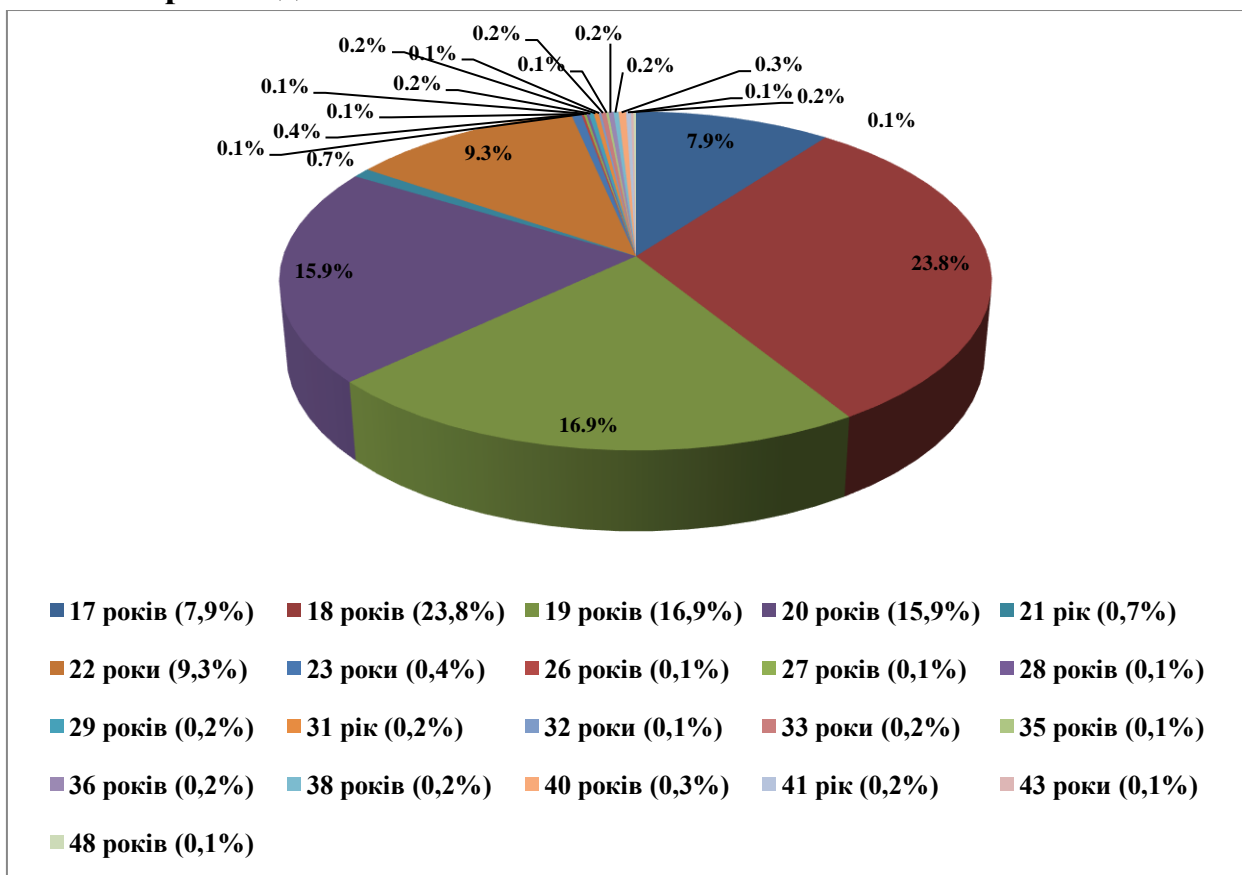
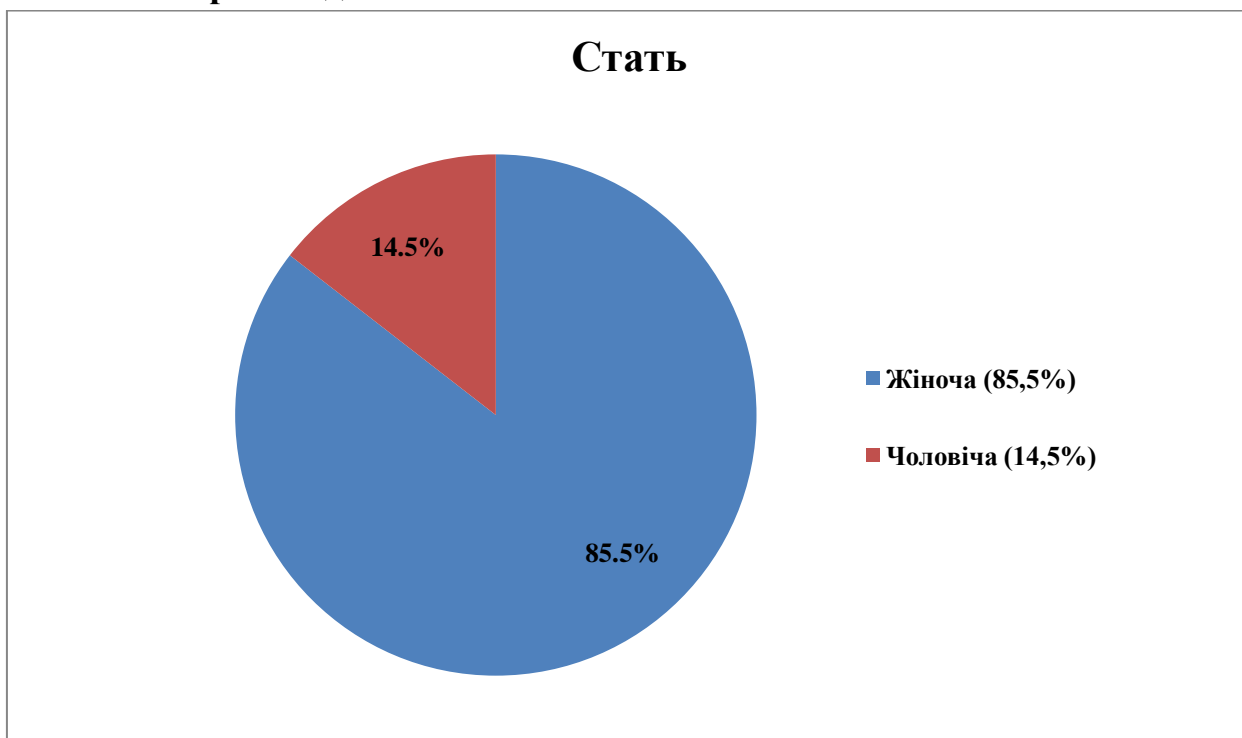


РЕЗУЛЬТАТИ АНОНІМНОГО ОНЛАЙН ОПИТУВАННЯ 2023 РІК «СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ» (Термін проведення протягом навчального року)

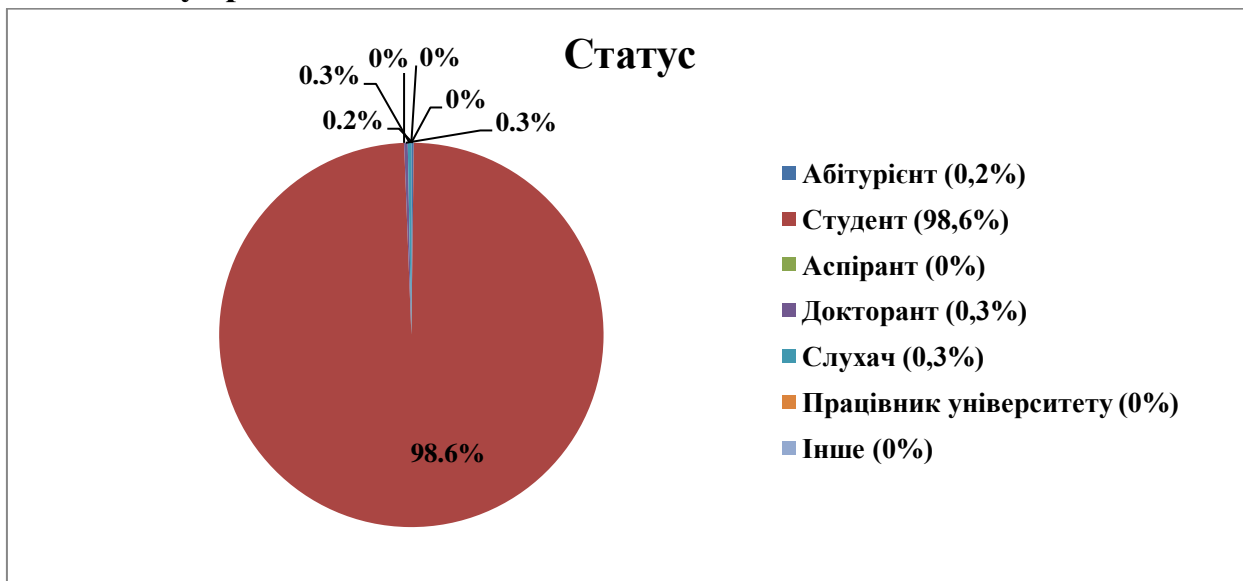
1. Вік респондента:



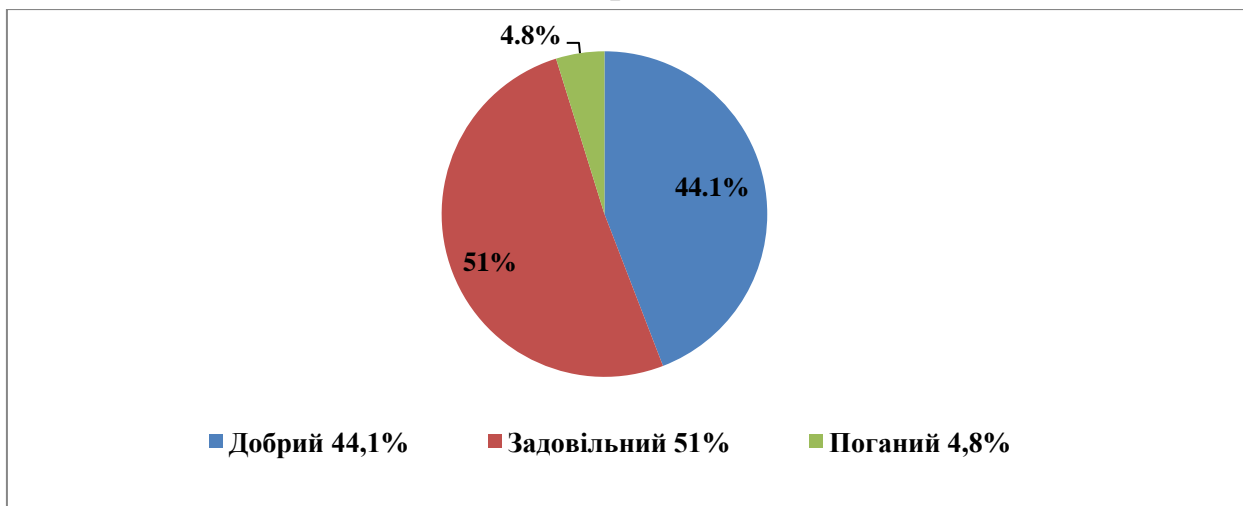
2. Стать респондента:



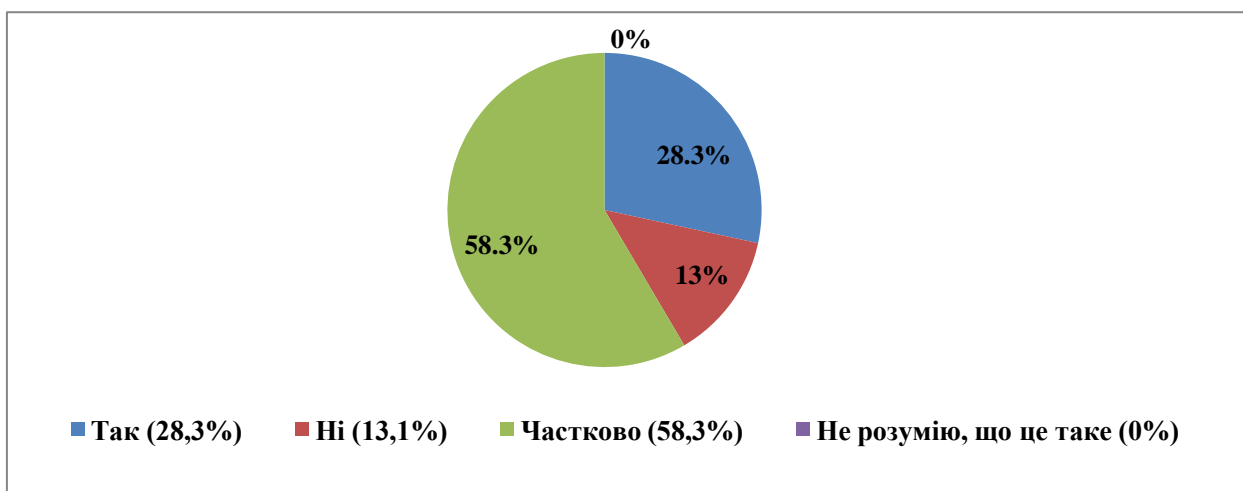
3. Статус респондента:



4. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?



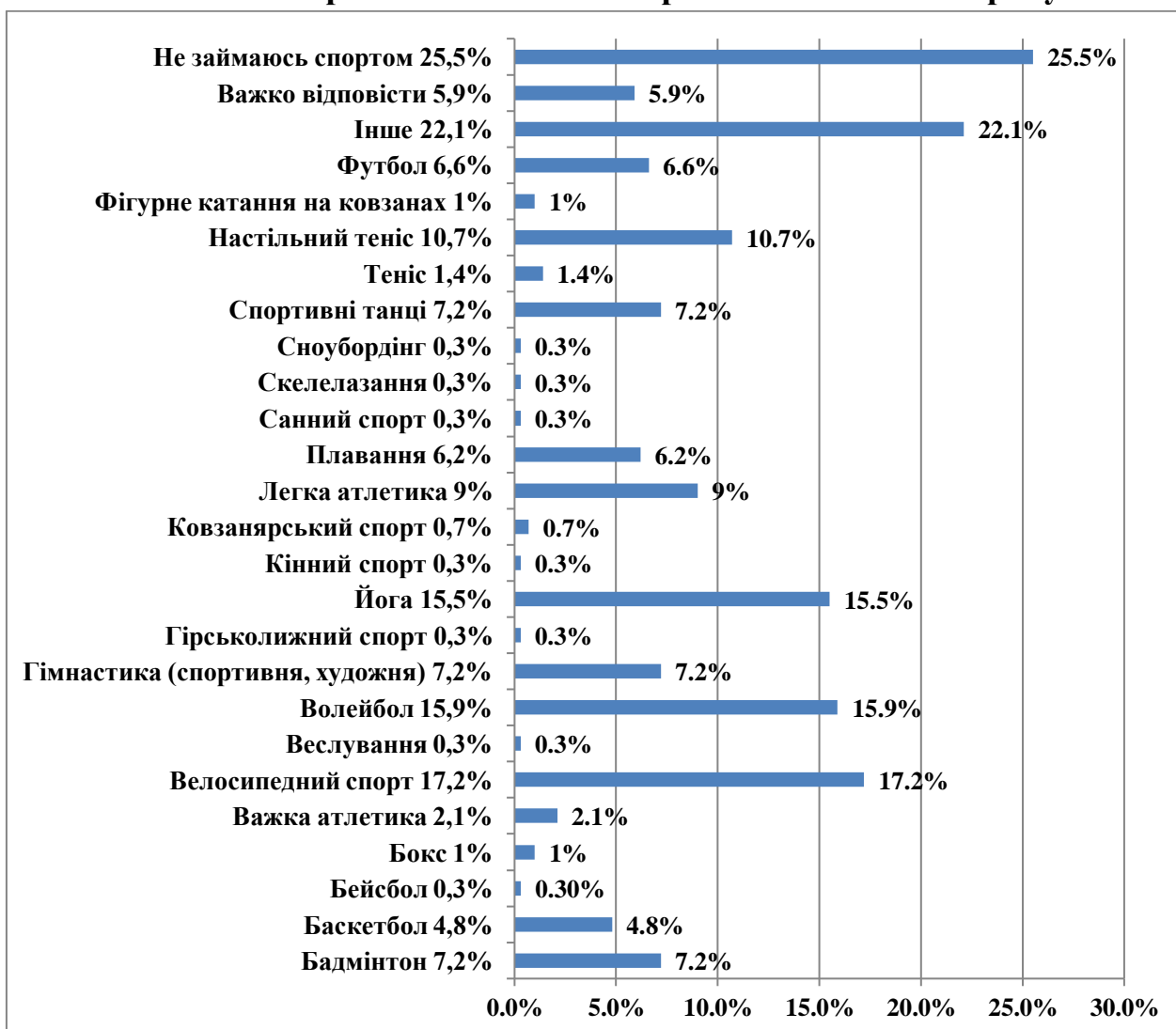
5. Чи можете Ви себе віднести до категорії людей, що ведуть здоровий спосіб життя?



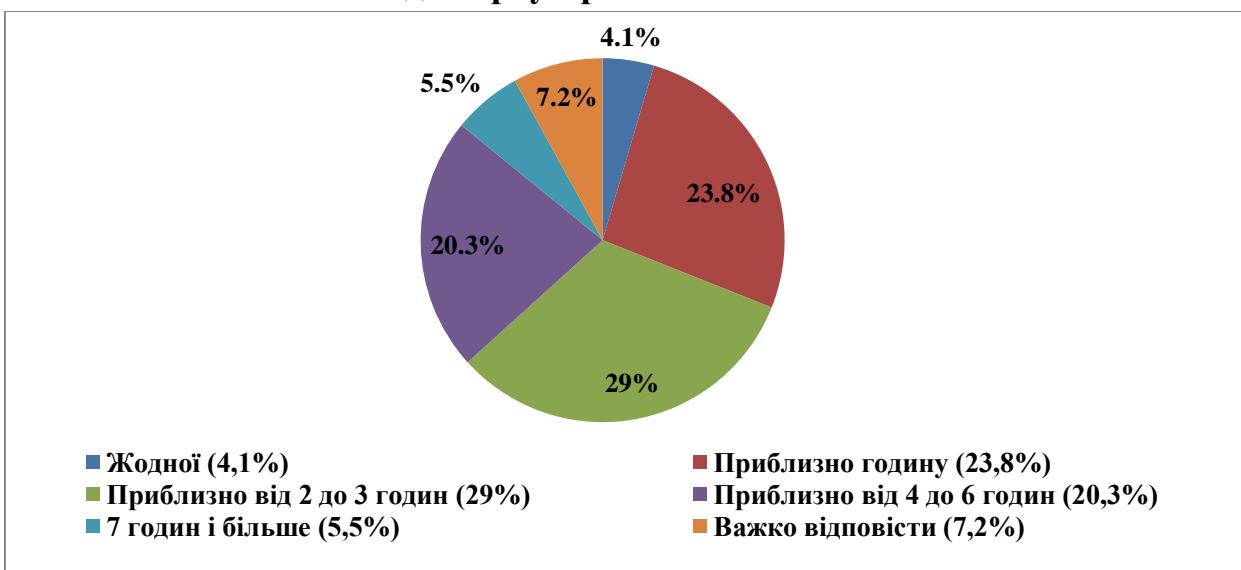
6. Що Ви робите, щоб бути здоровим?



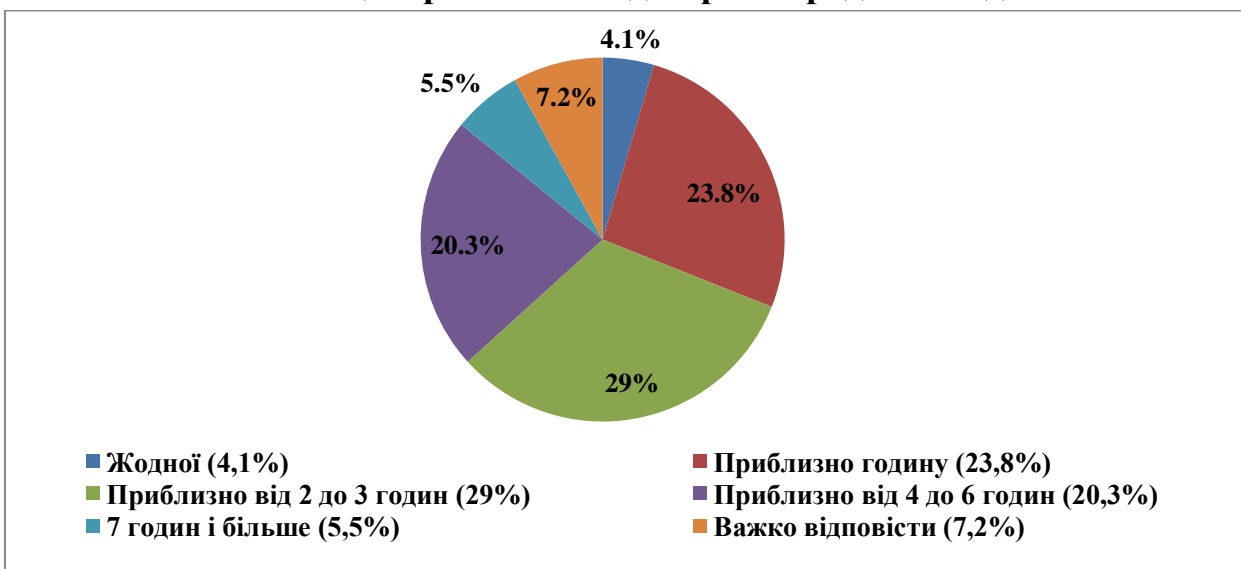
7. Яким саме спортом Ви займались протягом останнього року?



8. Скільки годин Ви витратили на будь-які фізичні вправи або будь-який активний вид спорту протягом останнього тижня?



9. Чи палили Ви цигарки хоча б один раз впродовж 30 днів?



10. Як часто протягом останнього місяця (30днів) Ви вживали:

Пиво: кожного дня - 0,3%, один-два рази на тиждень - 4,1%, один два рази на два тижня - 4,4%, один два рази на місяць - 8,2%.

Вино, шампанське: кожного дня - 0,3%, один-два рази на тиждень - 0,6%, один два рази на два тижня - 7,2%, один два рази на місяць - 19,6%.

Міцні алкогольні напої (горілка, коньяк, віскі): кожного дня - 0,3%, один-два рази на тиждень - 0,6%, один два рази на два тижня - 2,4%, один два рази на місяць - 6,5%.

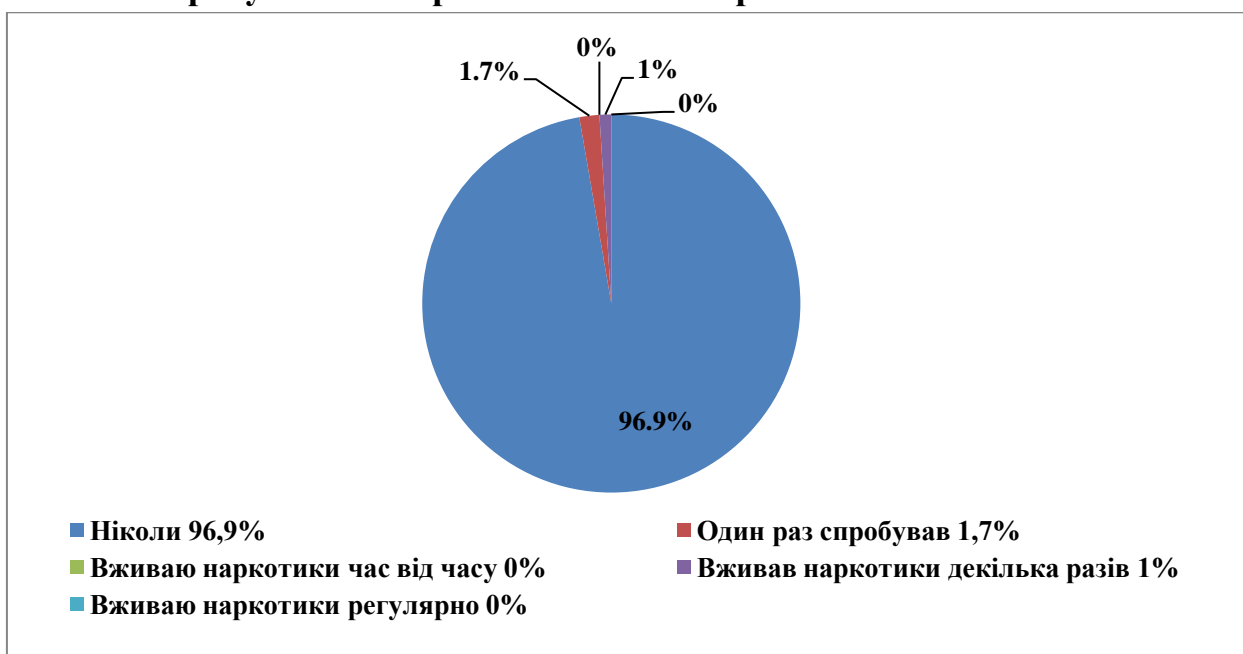
Слабоалкогольні напої, коктейлі (шейк, лонгер, тощо): кожного дня - 0%, один-два рази на тиждень - 3,4%, один два рази на два тижня - 4,4%, один два рази на місяць - 11,3%.

Самогон або інші напої: кожного дня - 0%, один-два рази на тиждень - 0%, один два рази на два тижня - 1,3%, один два рази на місяць - 2,1%.

Чай, кава: кожного дня - 42,1%, один-два рази на тиждень - 29,3%, один два рази на два тижня - 8,6%, один два рази на місяць - 5,1%.

Сік, вода: кожного дня - 43,4%, один-два рази на тиждень - 16,8%, один два рази на два тижня - 6,2%, один два рази на місяць - 4,8%.

11. Чи пробували Ви протягом життя наркотики?



12. Хто здійснює, на Вашу думку, найбільший вплив на молодь щодо:

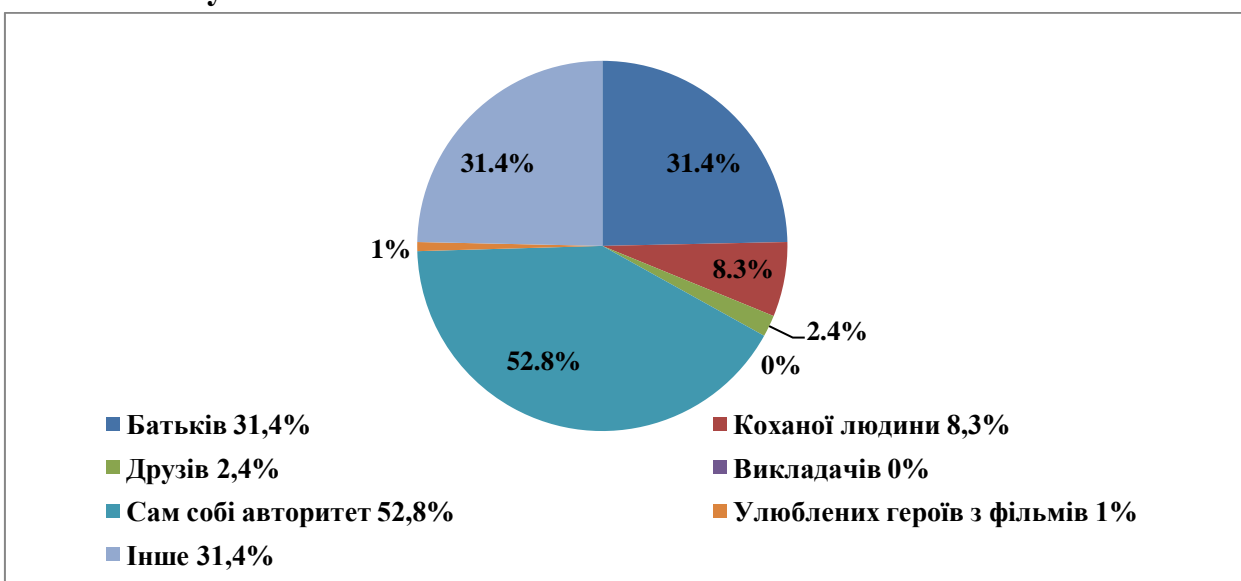
Вживання алкоголю: батьки і найближчі родичі - 13,1%, вчителі, викладачі, адміністрація закладу освіти - 1,1%, близькі друзі - 34,4%, інформація з інтернету і ЗМІ - 3,4%, уроки «основи здоров'я», валеології тощо - 1,3%, лікарі - 1,7%, знайомі - 18,2%, інші - 4,4%.

Невживання алкоголю: батьки і найближчі родичі - 36,5%, вчителі, викладачі, адміністрація закладу освіти - 25,1%, близькі друзі - 13,7%, інформація з інтернету і ЗМІ - 14,4%, уроки «основи здоров'я», валеології тощо - 21,3%, лікарі - 18,6%, знайомі - 15,1%, інші - 6,2%.

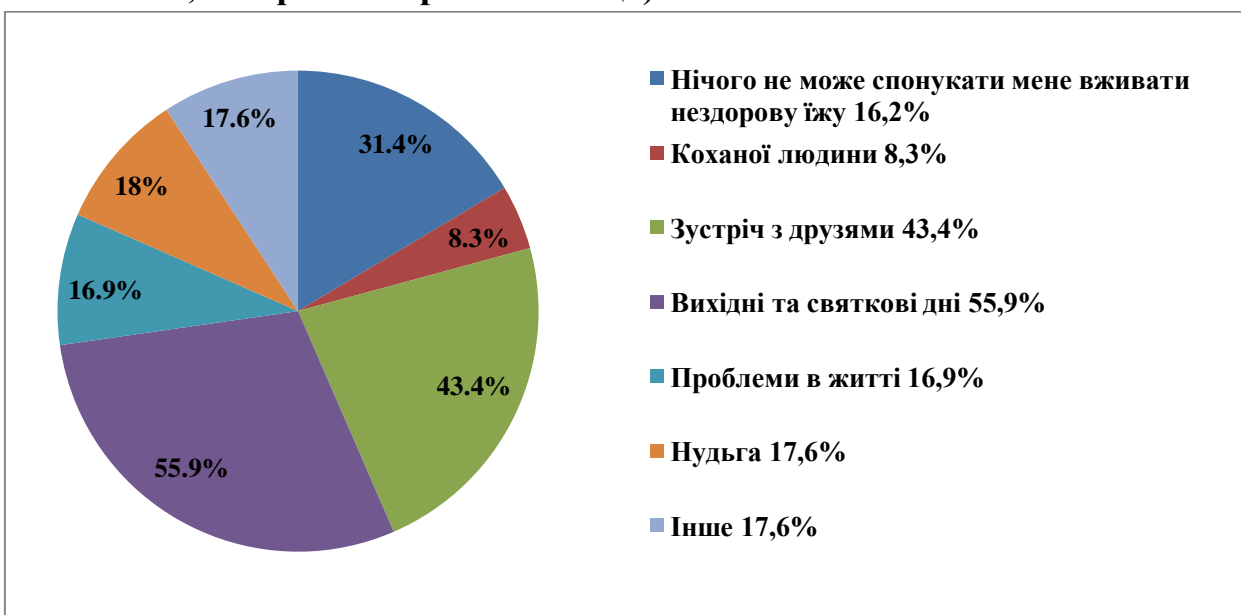
Вживання наркотиків: батьки і найближчі родичі - 0,6%, вчителі, викладачі, адміністрація закладу освіти - 2,1%, близькі друзі - 8,6%, інформація з інтернету і ЗМІ - 9,3%, уроки «основи здоров'я», валеології тощо - 1,7%, лікарі - 1,7%, знайомі - 12,4%, інші - 6,8%.

Невживання наркотиків: батьки і найближчі родичі - 29,3%, вчителі, викладачі, адміністрація закладу освіти - 25,1%, близькі друзі - 15,1%, інформація з інтернету і ЗМІ - 18,6%, уроки «основи здоров'я», валеології тощо - 22,1%, лікарі - 26,8%, знайомі - 12,4%, інші - 11,7%.

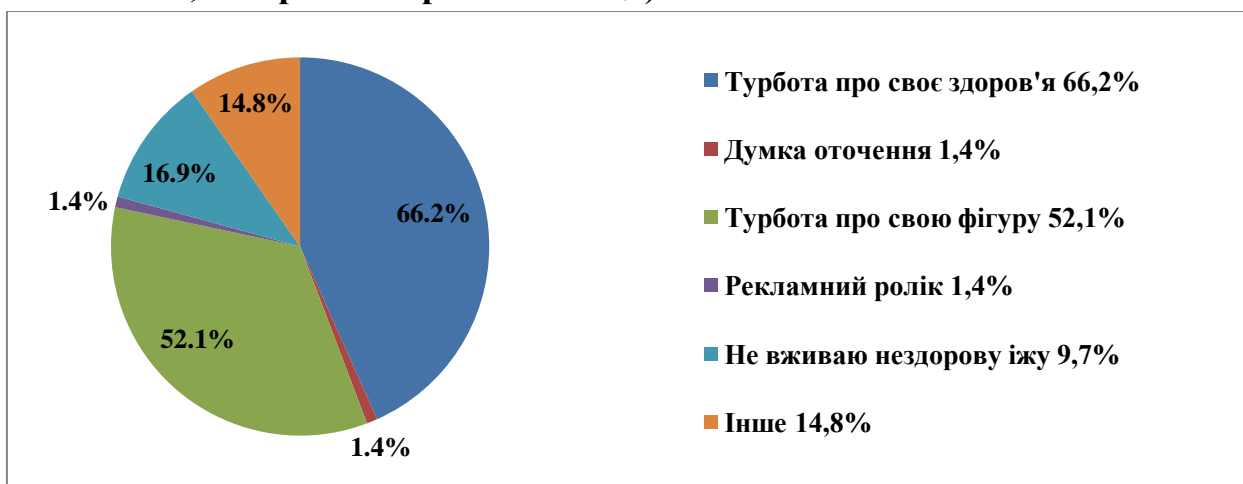
13. Чия думка є для Вас авторитетною щодо сповідання здорового способу життя?



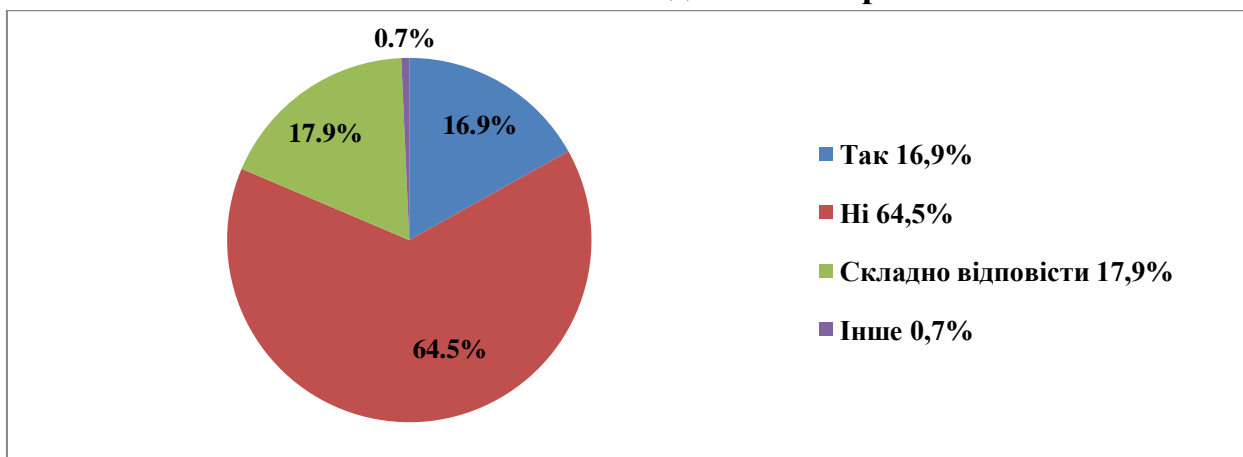
14. Які ситуації спонукають Вас вживати нездорову їжу (фаст фуд, чіпси, гостра та жирна їжа тощо)



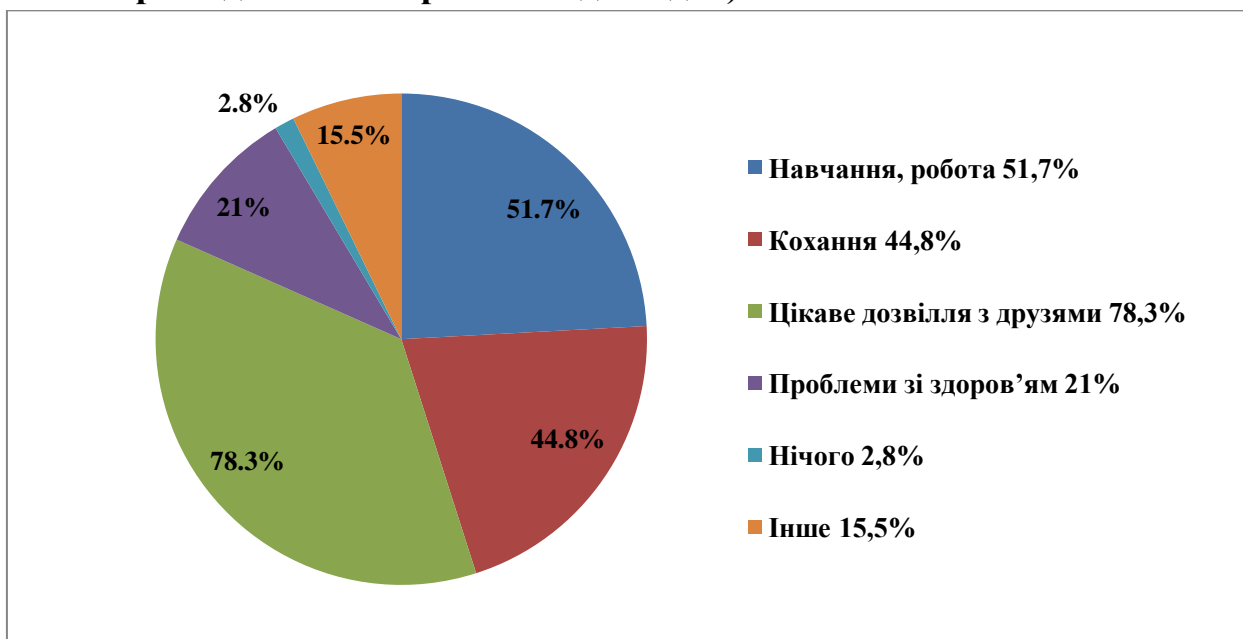
15. Що може змусити Вас відмовитися від нездорової їжі (фаст фуд, чіпси, гостра та жирна їжа тощо)



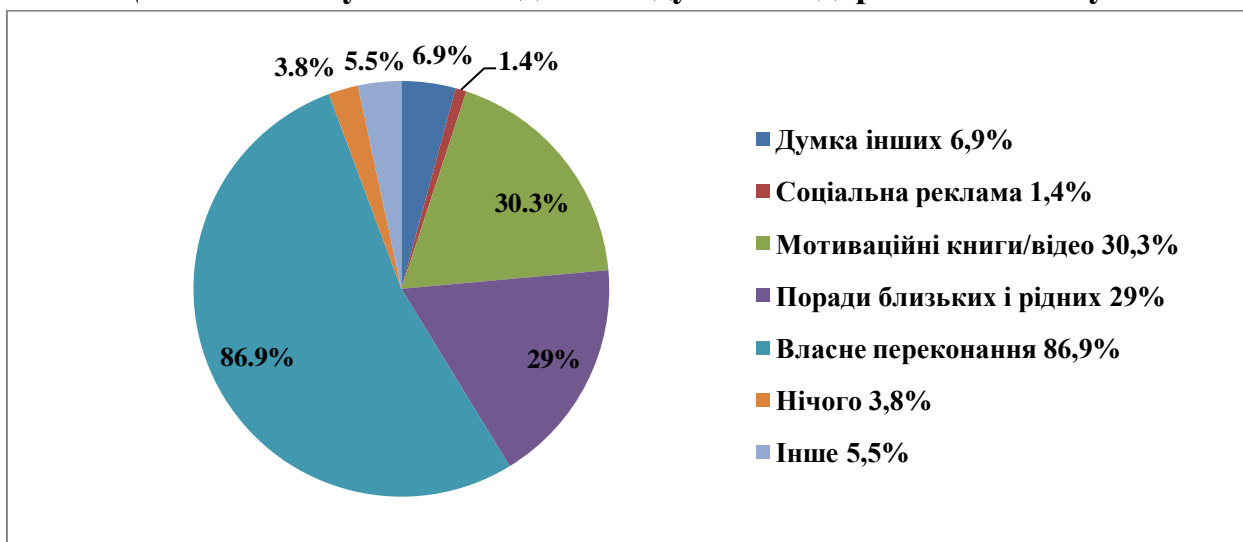
16. Чи вважаєте Ви себе залежним від комп'ютера?



17. Чи зможе змусити Вас відірватись від комп'ютера (можливо обрати декілька варіантів відповідей)



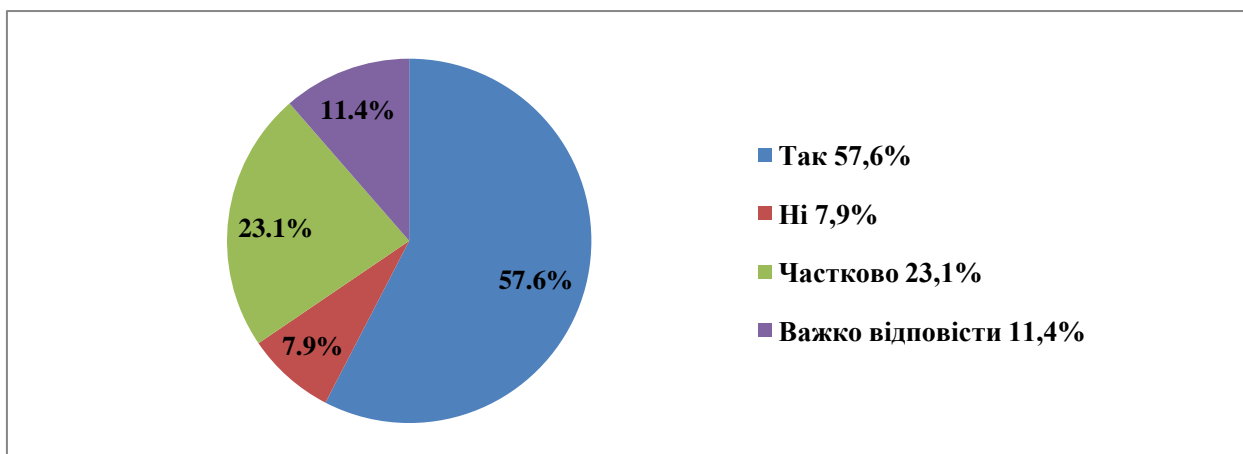
18. Що може спонукати Вас до сповідування здорового способу життя?



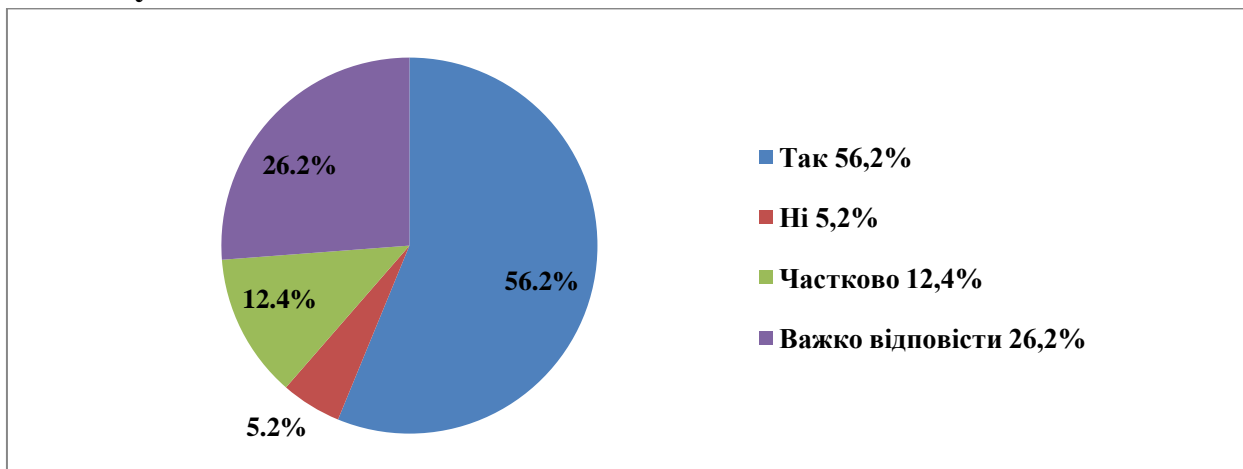
19. Які дії/заходи здатні позитивно вплинути на здоров'я молоді?



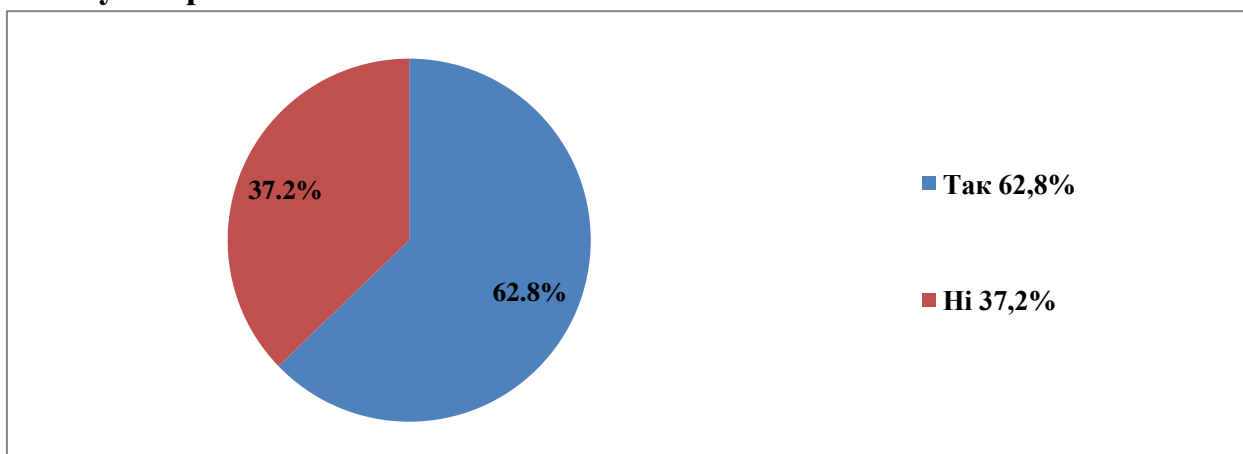
20. Чи вважаєте Ви достатньою роботу, яка проводиться в університеті щодо формування позитивного ставлення до здорового способу життя?



21. Чи вважаєте Ви достатніми умови, створені в університеті, для осіб з особливими освітніми потребами для реалізації їх права на освіту?



22. Чи знаєте Ви, куди звернутись за першою медичною допомогою в університеті?



23. Чи зможете Ви у разі необхідності надати першу медичну допомогу?



24. Що, на Вашу думку, повинно робитися на державному рівні для впровадження здорового способу життя серед молоді?

- Важко відповісти
- Створення організацій однодумців
- Доступність до занять спортом
- Різні тренінги тощо
- Поїздки, курси
- Доступність спортивних секцій та кружків
- Різні заходи
- В магазинах не потрібно щоб продавалися алкогольні напої, сигарети.
- Більше акцій, цікавих заходів, челенджи
- Будування майданчиків, проведення занять з тренером на свіжому повітрі
- Пропагування здорового способу життя в засобах масової інформації
- Цікаві уроки для дітей
- Заборона реклами алкоголю, тютюну
- Стабілізація цін на корисні продукти, підняття акцизу на тютюнові вироби та алкоголь. Пропаганда здорового способу життя у ЗМІ, та демонстрація його вчителями на власному прикладі. Достатньо високі заробітні плати та стипендії для підняття якісного рівня життя.
- Сильніші обмеження при покупці алкоголю, пропагування здорового способу життя, демонстрація наслідків надмірного вживання алкоголю та паління
- Заборона тютюнових виробів до 21 року (покупка), так саме і алкоголь. Покращення інфраструктури міста, більше велосипедних доріжок, майданчиків, парків та інше. Заборона реклами для цигарок та алкоголю. Пропаганда здорового способу життя та медіа ініціативи
- Безкоштовні програми з підготовки фахівців із пропагування здорового способу життя
- Робити знижки на відвідування спортивних установ для молоді; організувати програму по видачі безкоштовно пакетів продуктів для здорового харчування (хоча б на 1-2 тижні); вдосконалити велосипедні доріжки; робити більше вуличних спортивних площадок
- Встановлення спортивних майданчиків на території навчальних закладів
- Зробити спорт, фізичну культуру - стратегічно важливою сферою для держави.
- Доступність до спортзалів або спеціальних комплексів (стадіони, плаці і тд)
- Прибрати з полиць сигарети та алкоголь. Або ж значно зменшити кількість продаж.
- Позитивна пропаганда спорту

- Проекти, предмети на тему здорового способу життя
- Інформування населення
- Створення можливостей для занять
- Лекції та практика щодо здорового життя
- Я б відкрила більше безкоштовних спортивних секцій, щоб навіть ті, у кого немає багато фінансів могли займатися спортом
- Часто проводити фізичні ігри
- Побільше майданчиків для спорту, секцій зі знижками для студентів
- Гуртки та організації щодо розповсюдження здорового способу життя.
- Здорове харчування само по собі недешево задоволення. Продукти з "екологічним/здоровим" складом є дорожчими за звичайні.
- Більше уроків або позакласних годин, та розмов на цю тему
- Вдосконалення предметів по типу «Основи Здоров'я», психологічна допомога учням, які мають ментальні проблеми пов'язані з їх фізичним станом.
- Виховання батьків, батьківський контроль та вживання заходів щодо шкідливих звичок (паління, надмірне вживання алкоголю, вживання наркотиків).

25. Які заходи Ви б рекомендували проводити в університеті щодо формування здорового способу життя молоді і формування культури здоров'я майбутніх педагогів?

- Важко відповісти
- Проведення бесід та вебінарів, стосовно здорового харчування, спорту у житті кожного
- Тренінги та тому подібне
- Відкриття нових секцій
- Організація лекції про здоровий спосіб життя
- Створити групу з кола осіб, яка піклується про своє здоров'я
- Фізкультхвилинка на 10 хвилин
- Проводити спортивні змагання з призами та нагородами не тільки за перемогу, але і за участь
- Перегляд фільмів
- Демонструвати на своєму прикладі викладачам здоровий спосіб життя
- Більше спортивних заходів, заходи пов'язані з наданням порад першої медичної допомоги
- Змагання
- Організування спортивних днів в університеті , проведення змагань, лекції здорового образу життя
- Введення предмету про основи здоров'я
- Тематичні тижні здоров'я/здорового способу життя з просвітницькою метою

- Майстер-класи чи консультації зі здорового харчування
- В умовах дистанційного навчання університет, на мою думку, робить все можливе. в умовах же очного навчання можна організувати поїздки в різноманітні цікаві місця або спортивні якісь поїздки/заходи спортивні, освітні в цьому напрямку
- На мою думку, їх достатньо
- Впровадження організацій, які б дбали про здоров'я
- Тренінги, запрошувати спікерів
- Частіші спортивні заходи
- Більше активностей на свіжому повітрі, а саме змагання.
- Виходи на свіже подвір'я, займатись йогою або фітнесом
- Це складно сказати, враховуючи воєнний час
- Нічого не вплине, доки ми не навчимося на практиці показувати, що собою є нездоровий спосіб життя. Людей переконає лише це: "коли знайомий палив та відбросив коньки, тоді я очухався". Показувати перспективи без нездорового способу життя, фокусуватися на цьому. Але, в цілому, моє покоління, 22 роки, мало хто палить або вживає алкоголь постійно. Залишилось це тільки підтримувати надалі
- День спорту!
- Ввести це як курс, щоб кожен студент мав можливість його прослухати, організація заходів для студентів, щоб групами можна було зустрічатися і займатися спортом і тд
- Тренінги про здоровий спосіб життя та те, як допомогти людині, коли їй погано
- Важко відповісти, так як ми навчаємося онлайн
- Відкриття спортивних клубів або "кружків"
- Зустрічі зі спеціалістами для кращого ознайомлення з темою.
- Робити оздоровчі тури, наприклад «Байдарки», «Кемпінг» або «Похід на природу»
- Можна було б зробити якусь лекцію щодо цього і зробити її настільки цікавою для сучасної молоді, щоб всі захотіли формувати здоровий спосіб життя.