

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФГАУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»
НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**ТЕСТОВАЯ МЕТОДИКА
«СЕМЕЙНЫЙ АУДИТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

Москва

2024

Авторский коллектив:

Фисенко А.П., Гурьянова М.П., Храмцов П.И., Антонова Е.В., Александрова И.Э., Андрейчук Е.В., Барсукова Н.К., Березина Н.О., Горелова Ж.Ю., Курганский А.М., Клочина П.Д., Морозова А.Ю., Покусай И.В., Чекалова С.А., Шубочкина Е.И.

Тестовая методика «Семейный аудит здоровьесбережения детей» разработана НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России в соответствии с Планом основных мероприятий проведения в Российской Федерации Года семьи (п. №77) и предназначена родителям для оценки здоровьесберегающего поведения семьи, оценки и контроля здоровьесберегающего потенциала семьи.

Введение

В России 2024 год объявлен Годом семьи в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 22 ноября 2023 года. Актуальность проблемы здоровьесбережения детей в семье обусловлена ухудшением их здоровья. Институт семьи имеет большое значение для формирования физического и психического здоровья детей.

Тестовая методика «Семейный аудит здоровьесбережения детей» предназначена для родителей с целью оценки здоровьесберегающего поведения семьи, оценки и контроля её здоровьесберегающего потенциала с учетом следующих основных направлений:

1. Оценка условий и режима жизнедеятельности детей (ребёнка) в семье (1-8 вопросы).
2. Оценка уровня обеспечения родителями условий безопасного для здоровья детей (ребёнка) использования электронных устройств, социальных сетей (9-16 вопросы).
3. Оценка организации питания детей (ребёнка) в семье (17-24 вопросы).
4. Оценка двигательной активности детей (ребёнка) в семье (25-32 вопросы).
5. Оценка психологического климата в семье (33-40 вопросы).
6. Оценка поведения членов семьи, представляющего риск для здоровья детей (ребёнка) (41-48 вопросы).
7. Оценка здоровьесберегающих компетенций родителей (49-56 вопросы).
8. Оценка медицинской активности семьи (57-64 вопросы).

Каждое направление здоровьесбережения детей (ребёнка) в семье включает 8 вопросов, оцениваемых от 1 до 3 баллов. Общая сумма баллов по всем направлениям позволяет оценить уровень здоровьесберегающего потенциала семьи. Сравнительный анализ данных по каждому направлению даёт возможность определить приоритетные факторы риска для здоровья

детей (ребёнка) в семье и обосновать в дальнейшем необходимые медико-профилактические мероприятия.

Организацию проведения тестовой методики осуществляет отделение медицинской помощи детям в образовательных организациях. Полученная информация позволяет медицинским работникам планировать профилактическую работу по укреплению здоровья детей (ребёнка) в условиях образовательной организации и в семье.

НАПРАВЛЕНИЕ 1 «Оценка условий и режима жизнедеятельности детей (ребёнка) в семье» (вопросы 1-8)

1. Имеют ли дети (ребёнок) отдельную комнату?

- 1 – дети (ребёнок) не имеют отдельной комнаты
- 2 - дети (ребёнок) проживают в отдельной комнате
- 3 – каждый из детей (ребёнок) имеет отдельную комнату

2. Имеют ли дети (ребёнок) свое рабочее (учебное) место, соответствующее гигиеническим требованиям?¹

- 1 - нет
- 2 - имеют, но не в полной мере отвечающее гигиеническим требованиям
- 3 - да

3. Отмечается ли в режиме дня Ваших детей (ребёнка) чередование статических (чтение, рисование и т.п.) и динамических (подвижные игры, физические упражнения и т.п.) видов деятельности?

- 1 - нет
- 2 - иногда
- 3 - всегда

4. Контролируете ли Вы время отхода ко сну Ваших детей (ребёнка)?

- 1 - нет
- 2 - иногда
- 3 - всегда

5. Сколько времени обычно дети (ребёнок) проводят на открытом воздухе в выходные дни?

- 1 - менее 2 часов
- 2 - 2-3 часа
- 3 - более 3 часов

¹ имеется общее и местное освещение, удобные в соответствии с ростовыми характеристиками стол и стул, пространство для учебных принадлежностей

6. Отличается ли режим дня детей (ребёнка) в выходные дни большей здоровьесберегающей направленностью, чем в учебные дни (более продолжительные прогулки, оптимальное время сна и т.п.)?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

7. Регулярно ли дети (ребёнок) моют руки (перед приемом пищи, после возвращения с улицы, после посещения туалета и т.д.)?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

8. Как часто дети (ребёнок) чистят зубы?

1 - не каждый день

2 - ежедневно утром

3 - ежедневно утром и вечером перед сном

НАПРАВЛЕНИЕ 2 «Оценка уровня обеспечения родителями безопасного для здоровья детей (ребёнка) использования электронных устройств, социальных сетей» (вопросы 9-16)

9. Какую позу чаще всего дети (ребёнок) предпочитают во время использования электронных устройств?

1 - играет, читает, сидя на диване или в кресле с гаджетом в неудобной позе

2 – играет, читает с гаджетом за письменным столом

3 - играет, читает на компьютере за компьютерным столом в кресле

10. Каковы чаще всего условия работы детей (ребёнка) с электронными устройствами?

1 - неоптимальные²

2 - допустимые³

² экраны электронных устройств находятся на расстоянии менее 50 см от глаз и не используется подставка для планшета;

3 - оптимальные ⁴

11. Какова ежедневная длительность использования детьми (ребёнком) мобильного телефона/смартфона?

1 - более 2 часов

2 - 1-2 часа

3 - не более 1 часа

12. Какова ежедневная длительность использования детьми (ребёнком) электронных устройств (кроме мобильного телефона/смартфона)?

1 - более 2 часов

2 - 1-2 часа

3 - не более 1 часа

13. Какие виды деятельности на электронных устройствах преобладают у детей (ребёнка) во внеурочное время?

1 - игра на компьютере и смартфоне

2 - просмотр клипов, использование социальных сетей

3 - просмотр видеофильмов (мультфильмов)

14. Делают ли Ваши дети (ребёнок) перерывы в процессе использования электронных устройств?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

15. Пользуются ли Ваши дети (ребёнок) электронными устройствами (смартфоном, компьютером, телефоном, планшетом) за 1-2 ч до сна?

1 - да

2 - иногда

3 - нет

16. Сколько времени в день дети (ребёнок) проводят за телевизором?

³ экран стационарного компьютера (ноутбука, планшета) находится на расстоянии более 50 см от глаз и не используется подставка для планшета;

⁴ экран стационарного компьютера (ноутбука, планшета) находится на расстоянии более 50 см от глаз, планшет стоит на специальной подставке

- 1 - более 2 ч в день
- 2 - не более 1,5-2 ч в день
- 3 - практически не смотрит

НАПРАВЛЕНИЕ 3 «Оценка организации здорового питания детей (ребёнка) в семье» (вопросы 17-24)

17. Завтракают ли Ваши дети (ребёнок) дома?

- 1 - нет
- 2 - иногда
- 3 - да

18. Контролируете ли Вы питание детей (ребёнка) в течение дня?

- 1 - нет
- 2 - иногда
- 3 - да

19. Какая из представленных ниже характеристик наиболее близка к описанию рациона питания Вашей семьи?

- 1 - однообразное питание с преобладанием повторяющихся продуктов, предпочитаемых в семье, но не обязательно «полезных»
- 2 - нерегулярное использование здоровых видов продуктов в рационе
- 3 - разнообразный рацион с регулярным употреблением мясных, молочных, рыбных блюд, круп, овощей и фруктов

20. Принято ли в Вашей семье покупать продукты, обогащенные витаминами, минералами?

- 1 - нет
- 2 - иногда
- 3 - да

21. Насколько часто в питание детей (ребёнка) включены продукты фаст-фуда?

- 1 - часто (более 3 раз в неделю)
- 2 - редко (не более 2-3 раз в месяц)

3 - очень редко /практически не употребляет

22. Уделяете ли Вы внимание режиму питания?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

23. Знакомите ли Вы детей (ребёнка) с основами правильного питания?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

24. Уделяете ли Вы в семье внимание питьевому режиму?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

НАПРАВЛЕНИЕ 4 «Оценка двигательной активности детей (ребёнка)»

(вопросы 25-32)

25. Ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом в семье

1 - занятия не нужны

2 - иногда можно позаниматься

3 - необходимо систематически заниматься

26. В Вашей семье занимаются физкультурой и (или) спортом?

1 - никто не занимается

2 - только ребёнок (дети)

3 - взрослые и ребёнок (дети)

27. Как правило, выходные дни Ваша семья проводит:

1 – не активно (просмотр телепередач, использование гаджетов, чтение литературы и т.д.)

2 – иногда активно

3 - всегда активно (занятия физкультурой и спортом, длительные пешие прогулки)

28. В Вашей семье используется физкультурно-спортивный инвентарь (велосипед, лыжи, коньки, ролики, мячи, др.)?

1 - нет

2 - иногда

3 - часто

29. Вы играете с детьми (ребёнком) в спортивные, подвижные игры на свежем воздухе (футбол, волейбол, бадминтон, теннис и др.)?

1 - нет

2 - иногда

3 - часто

30. Ваше мнение о влиянии занятий физической культурой и спортом на самочувствие и настроение

1 - не оказывают никакого влияния

2 - иногда улучшают

3 - всегда улучшают

31. На Ваш взгляд, занятия физической культурой и спортом обеспечивают полноценный отдых и повышение физической и умственной работоспособности?

1 - нет

2 - иногда

3 - всегда

32. Считаете ли Вы, что совместные занятия физкультурой и спортом способствуют улучшению взаимопонимания в семье?

1 - нет

2 - иногда

3 - всегда

НАПРАВЛЕНИЕ 5 «Оценка психологического климата в семье»

(вопросы 33-40)

33. По Вашему мнению, чувствуют ли дети (ребёнок) себя спокойно и уютно в семье?

1 - нет

2 – иногда

3 - часто

34. Являются ли отношения между родителями доброжелательными?

1 – нет

2 – иногда

3 - часто

35. Являются ли отношения между родителями (родителем) и детьми (ребёнком) доброжелательными?

1 – нет

2 – иногда

3 – часто

36. Посещают ли Ваш дом родственники?

1 - нет

2 - иногда

3 - часто

37. Любите ли Вы всей семьёй смотреть кинофильмы, слушать музыку, читать, играть, трудиться и тому подобное?

1 - нет

2 - иногда

3 - часто

38. Совершаете ли Вы прогулки, посещаете ли в воскресные, праздничные дни культурно-развлекательные мероприятия и центры всей семьёй?

1 - нет

2 - иногда

3 - часто

39. Происходят ли ссоры в Вашей семье?

- 1 - часто
- 2 - иногда
- 3 - очень редко

40. Всегда ли Ваши дети (ребёнок) с желанием идут домой?

- 1 - нет
- 2 - иногда
- 3 - всегда

НАПРАВЛЕНИЕ 6 «Оценка поведения членов семьи, представляющего риск для здоровья детей (ребёнка)» (вопросы 41-48)

41. Знаете ли Вы интересы и проблемы членов своей семьи?

- 1 - нет
- 2 - иногда
- 3 - да

42. Бывают ли в Вашей семье конфликтные ситуации?

- 1 - часто
- 2 - иногда
- 3 - нет

43. Каковы Ваши действия при возникновении внутрисемейных конфликтов?

- 1 - не ищем выхода из конфликтной ситуации
- 2 - решаем проблемы самостоятельно
- 3 - обращаемся за помощью к психологу, педагогу, родственникам и (или) друзьям, интернет-ресурсам

44. Произносит ли кто-то в Вашей семье слова, обижаящие и оскорбляющие близких?

- 1 - часто
- 2 - иногда
- 3 - нет

45. Имеют ли место в Вашей семье действия членов семьи, причиняющие физическую боль другому?

1 - часто

2 - иногда

3 - нет

46. Курит ли кто-то из родителей?

1 - да

2 - иногда

3 - нет

47. Злоупотребляет ли кто-то из родителей алкоголем?

1 - да

2 - иногда

3 - нет

48. Имеет ли кто-то из членов Вашей семьи другие вредные привычки?

1 - да

2 - иногда

3 - нет

НАПРАВЛЕНИЕ 7 «Оценка здоровьесберегающих компетенций родителей» (вопросы 49-56)

49. Как Вы оцениваете свои знания о здоровьесбережении детей (ребёнка)?

1 - неудовлетворительно

2 - удовлетворительно

3 - хорошо

50. Способствует ли образ жизни членов Вашей семьи здоровьесбережению близких?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

51. Знаете ли Вы как организовать здоровое питание в семье?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

52. Знаете ли Вы как создать в семье атмосферу, способствующую укреплению здоровья близких?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

53. Знаете ли Вы как правильно организовать оптимальную двигательную активность детей (ребёнка), развивать их физические качества?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

54. Реализуете ли Вы в семье правила безопасного для здоровья детей (ребёнка) использования электронных устройств?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

55. Удаётся ли Вам реализовать в семье свои знания об укреплении здоровья детей (ребёнка)?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

56. Знаете ли Вы, какие меры следует предпринять, если поведение родителей в семье является опасным для здоровья близких?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

НАПРАВЛЕНИЕ 8 «Оценка медицинской активности семьи» (вопросы 57-64)

57. Обращаетесь ли Вы за медицинской помощью, если дети (ребёнок) заболели?

- 1 - нет
- 2 - только при тяжёлом заболевании
- 3 - в любом случае

58. Выполняете ли Вы рекомендации врача после обращения в поликлинику?

- 1 - нет
- 2 - частично
- 3 - да

59. Посещают ли дети (ребёнок) врача (педиатра, стоматолога) с профилактической целью?

- 1 - нет
- 2 - иногда
- 3 - да

60. Проводится ли в семье лечение детей (ребёнка) без медицинских рекомендаций?

- 1 - да
- 2 - иногда
- 3 - нет

61. Проводятся ли в семье мероприятия по закаливанию детей (ребёнка)?

- 1 - нет
- 2 - редко
- 3 - да

62. Прививаете ли Вы детям (ребёнку) основные навыки здорового образа жизни?

- 1 - нет

2 - частично

3 - да

63. Выполняют ли Ваши дети (ребёнок) гигиенические процедуры регулярно?

1 - нет

2 - иногда

3 - да

64. Имеете ли Вы возможность оздоравливать детей (ребёнка) в каникулярное время?

1 - нет

2 - редко

3 - да

АЛГОРИТМ ОБРАБОТКИ И ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ (РЕБЁНКА) В СЕМЬЕ

Каждое из 8 направлений здоровьесбережения детей (**ребёнка**) в семье включает 8 вопросов, оцениваемых от 1 до 3 баллов.

Сумма баллов по конкретному направлению здоровьесбережения детей (**ребёнка**) в семье заносится в протокол.

ПРОТОКОЛ регистрации показателей здоровьесбережения детей (**ребёнка**) в семье

№	Основные направления здоровьесбережения детей (ребёнка) в семье	Сумма баллов, оценка
1	Оценка условий и режима жизнедеятельности детей (ребёнка) в семье	
2	Оценка условий безопасного для здоровья детей (ребёнка) использования электронных устройств, социальных сетей	
3	Оценка организации питания детей (ребёнка) в семье	
4	Оценка двигательной активности детей (ребёнка)	
5	Оценка психологического климата в семье	
6	Оценка поведения членов семьи, представляющего риск для здоровья детей (ребёнка)	
7	Оценка здоровьесберегающей компетентности родителей	
8	Оценка медицинской активности семьи	
Общая сумма баллов		

Полученная сумма баллов позволяет оценить высокий, средний и низкий уровни здоровьесберегающего поведения семьи и здоровьесберегающего потенциала семьи дифференцированно по каждому направлению здоровьесбережения детей (**ребёнка**) в семье.

Низкий уровень (от 8 до 12 баллов) свидетельствует о недостаточно оптимальных условиях для сохранения и укрепления здоровья детей (**ребёнка**) в семье, что может являться фактором риска для их здоровья.

Средний уровень (от 13 до 18 баллов) свидетельствует о допустимых условиях для сохранения и укрепления здоровья детей (**ребёнка**) в семье и о наличии отдельных проблем.

Высокий уровень (от 19 до 24 баллов) свидетельствует об оптимальных условиях для сохранения и укрепления здоровья детей (**ребёнка**) в семье.

При низком и среднем уровнях здоровьесбережения детей (**ребёнка**) в семье по конкретному направлению определяются факторы, негативно влияющие на здоровье и даются рекомендации по созданию необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья детей (**ребёнка**) в семье.

Общая сумма баллов по всем 8 направлениям здоровьесбережения детей (**ребёнка**) в семье позволяет определить низкий, средний и высокий уровни здоровьесбережения детей (**ребёнка**) в семье.

Низкий уровень (от 64 до 96 баллов) свидетельствует о недостаточно оптимальных условиях для сохранения и укрепления здоровья детей (**ребёнка**) в семье.

Средний уровень (от 97 до 144 баллов) свидетельствует о допустимом уровне условий для сохранения и укрепления здоровья детей (**ребёнка**) в семье.

Высокий уровень (от 145 до 192 баллов) свидетельствует об оптимальных условиях для сохранения и укрепления здоровья детей (**ребёнка**) в семье.

При низком и среднем уровнях здоровьесбережения детей **(ребёнка)** в семье семьи определяются факторы, негативно влияющие на здоровье детей **(ребёнка)** и даются рекомендации по созданию гигиенически оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья детей **(ребёнка)** в семье.