

**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., Кличинова 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 здооровьесбережения детей в семье обусловлена ухудшением их здоровья. Институт семьи имеет большое значение для формирования физического и психического здоровья детей.

Тестовая методика «Семейный аудит здооровьесбережения детей» предназначена для родителей с целью оценки здооровьесберегающего поведения семьи, оценки и контроля её здооровьесберегающего 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 здооровьесберегающих компетенций родителей (49-56 вопросы).
8. Оценка медицинской активности семьи (57-64 вопросы).

Каждое направление здооровьесбережения детей (ребёнка) в семье включает 8 вопросов, оцениваемых от 1 до 3 баллов. Общая сумма баллов по всем направлениям позволяет оценить уровень здооровьесберегающего 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?<sup>1</sup>**

- 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

---

<sup>1</sup> 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 - неоптимальные<sup>2</sup>
- 2 - допустимые<sup>3</sup>

---

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

3 - оптимальные<sup>4</sup>

**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 (мультифильмов)

**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?**

---

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

<sup>4</sup> 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, предпочтаемых 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 заниматься

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, обзывающие 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 тяжелом 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 оздоровливать 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**

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

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.