

ОБРАЗ ЖИЗНИ РОДИТЕЛЕЙ КАК ДЕТЕРМИНАНТА УКРЕПЛЕНИЯ, СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

**Р.М. ФАЙЗУЛЛИНА, В.В. ВИКТОРОВ,
Р.Р. ГАФУРОВА, Е.А. БОГОМОЛОВА,
А.А. ГАБДЕЛХАКОВА,
БГМУ Минздрава России, г. Уфа,
Республика Башкортостан, Россия**

Аннотация

По данным экспертной оценки ВОЗ, формирование здоровья и ЗОЖ человека в 50% случаев зависят от образа и условий его жизни, в 20% – от внешнесредовых факторов и природных условий, еще в 20% – от генетической и наследственной предрасположенности и в 10% случаев – от медицинского обеспечения. Это еще раз подтверждает тот факт, что здоровье каждого человека находится в его собственных руках и, конечно же, в руках членов его семьи, в которой он проживает, а от здоровья семьи зависит здоровье нации, являющееся в свою очередь признаком сильного государства. Цель исследования – провести оценку образа жизни родителей и их влияния на сохранение, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни у детей. Для реализации поставленной цели и получения дополнительных данных по теме работы был проведен краткий аналитический обзор литературных источников о роли семьи в сохранении, укреплении здоровья и формировании ЗОЖ у детей. Проведено прикладное пилотажное социологическое исследование с применением специально разработанных анонимных анкет-опросников закрытого типа для родителей и обучающихся средней образовательной школы г. Уфы по принципу «вопрос-ответ». Проведенное статистическое исследование показывает, что культура здорового образа жизни, а также искусство укрепления и сохранения здоровья как важнейшей ценности в жизни человека формируются у ребенка исключительно под воздействием семьи.

Ключевые слова: семья, дети, здоровый образ жизни.

LIFESTYLE OF PARENTS AS A DETERMINANT OF STRENGTHENING, PRESERVING HEALTH AND FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN

**R.M. FAYZULLINA, V.V. VIKTOROV,
R.R. GAFUROVA, E.A. BOGOMOLOVA,
A.A. GABDELKHAKOVA,
BSMU MOH Russia, Ufa city,
Republic of Bashkortostan, Russia**

Abstract

According to the WHO expert assessment, the formation of human health and healthy lifestyle in 50% of cases depends on the lifestyle and conditions of his life, in 20% of cases on environmental factors and natural conditions, in another 20% of cases from genetic and hereditary predisposition and in 10% of cases from medical ensuring, which once again confirms that the health of each person is in his own hands and, of course, in the hands of the members of his family in which he lives, and the health of the nation depends on the health of the family, which, in turn, is a sign of a strong state. To assess the lifestyle of parents and their impact on the preservation, strengthening of health and the formation of a healthy lifestyle in children. To achieve this goal and obtain additional data on the topic of the work, a brief analytical review of the literature data on the role of the family in the preservation, promotion of health and the formation of a healthy lifestyle in children was carried out. A simple applied pilot sociological study was carried out using specially developed anonymous closed-type questionnaires for parents and students of a secondary educational school in Ufa on the basis of the “question-answer” principle. Our statistical study once again confirms the fact that a healthy lifestyle culture, as well as teaching the art of strengthening and maintaining health, as the most important value in a person's life, is formed in a child exclusively under the influence of a family.

Keywords: family, children, healthy lifestyle.



Введение

На сегодняшний день нет единой и четкой формулировки термина «семья», исследователи разных направлений дают трактовку данному определению, основываясь на ряде аспектов. На законодательном уровне семья – это общественный институт, роль которого заключена в передаче накопленных ценностей, правил и норм от одного поколения другому. С социально-психологической точки зрения семья – это малая группа людей, члены которой связаны между собой браком или кровным родством и объединены между собой общностью быта, духовно-нравственной атмосферой, взаимопомощью, моральной и правовой ответственностью [1]. Одним из ключевых моментов данного определения является то, что все члены семьи должны нести ответственность друг перед другом, это закреплено семейным, гражданским, административным и уголовным законодательством. Так, в соответствии с ч. 2 и 3 ст. 38 Основного закона Российской Федерации – Конституции: «Перед родителями лежит ответственность заботиться о своих детях. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях». Согласно данным Декларации и Конвенции прав ребенка Генеральной Ассамблеи ООН, для гармоничного развития детей возникает необходимость расти с родителями в атмосфере любви, моральной и материальной обеспеченности. В соответствии со ст. 63 Семейного кодекса Российской Федерации родители несут ответственность за воспитание, а также развитие ребенка и обязаны заботиться о его здоровье – физическом, психическом, духовном и нравственном развитии [2]. Воспитание здорового ребенка – одна из основных функций семьи. А охрана здоровья и обеспечение нормального развития детей – это глобальная обязанность и высокая ответственность настоящего поколения людей за будущее развитие человеческого общества. Сегодня дети составляют 30% населения планеты, завтра – все 100% нашего будущего. Сегодня здоровые дети – завтра здоровое общество [3].

На сегодняшний день проблемы, связанные со здоровьем, все чаще диагностируются у детей, что противоречит естественному процессу развития человечества, когда постепенная утрата здоровья приходит с наступлением старшего возраста. Состояние здоровья детского населения Российской Федерации вызывает тревогу. Так, по официальным данным, за последние 15 лет показатель общей заболеваемости среди детского населения увеличился в 1,7 раза, растет число детей, имеющих хроническую патологию и значительные отклонения в состоянии здоровья к школьному возрасту. Только 14% детей рождаются физиологически здоровыми, а 35% новорожденных уже имеют заболевания или приобретают патологию на первом году жизни. Распределение детей по группам здоровья выявило, что I группа здоровья была зарегистрирована в 32,7% случаев; II группа здоровья – в 52,9%; в 12,8% случаев у детей была выявлена хроническая патология; 1,2% детей попали в IV группу здоровья [4, 5].

Тенденция к ухудшению состояния здоровья детей ведет к увеличению экономических потерь для государства, а также способствует снижению репродуктивного

и трудового потенциала подрастающего поколения [6]. Современные данные психолого-педагогических, социально-гигиенических и медико-демографических исследований позволяют утверждать, что сегодня семья является высшим действенным компонентом воспитания детей. Именно в семье, по мнению большей части населения Российской Федерации (71%), формируются основные черты характера ребенка, его привычки, жизненные позиции, закладываются основы духовного, эмоционального, личностного и интеллектуального мировоззрения, прививаются поведенческие стереотипы и взгляды на сохранение и укрепление здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) – занятие физической и двигательной активностью, отказ от вредных привычек, отношение к профилактике и лечению заболеваний, соблюдение режима и рациона питания и др. Именно родители должны быть лидерами в сохранении и укреплении здоровья всех членов семьи, так как их поведение и отношение к жизни копируются в последующем детьми, прививаются и передаются следующим поколениям.

По данным экспертной оценки ВОЗ, формирование здоровья и ЗОЖ человека в 50% случаев зависит от образа и условий его жизни, в 20% – от внешнесредовых факторов и природных условий, еще в 20% – от генетической и наследственной предрасположенности и в 10% случаев – от медицинского обеспечения. Это еще раз подтверждает тот факт, что здоровье каждого человека в его собственных руках и, конечно же, в руках членов его семьи, в которой он проживает, а от здоровья семьи зависит здоровье нации, являющееся в свою очередь признаком сильного государства [7]. Семья для ребенка – это целый мир, в котором должны существовать свои нормы и правила для формирования правильного отношения к жизни, обучения навыкам ведения здорового образа жизни. Важно понимать, что учебные учреждения, воспитательно-образовательные программы по оздоровлению населения лишь способствуют укреплению и дополнению знаний о роли ЗОЖ, но никогда не заменят воспитания. Именно родители должны не только направлять на путь сохранения и укрепления здоровья своих детей, учить преодолевать трудности, ставить перед собой цели и способствовать их реализации, а также вести ЗОЖ на протяжении всего жизненного пути [8].

По данным выборочного наблюдения состояния здоровья населения с целью мониторинга контроля показателей, обозначенных в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» и национального проекта «Демография»», доля населения с высоким уровнем комплаенса ЗОЖ составила всего 9,1%, количество россиян, систематически занимающихся физической и двигательной активностью, – всего лишь 6,4% [9]. Что касается вредных привычек, то, по данным Росстата, количество курящих людей сокращается – с 37,1% в 2013 г. до 19% в 2020 г. Несмотря на это, Россия является одной из лидирующих стран по распространению курения среди населения. По данным ВОЗ на 2019 г., в нашей стране курят 45% мужчин и 15% женщин, при том что 11,5% из них продолжали курить даже в период



беременности. Количество курящих в Российской Федерации в возрасте 13–15 лет составляет 15,1%, что, конечно же, вызывает тревогу, т.к. именно чрезмерное табакокурение, по официальной информации ВОЗ, является одной из ключевых причин преждевременной смерти [10]. Наряду с табакокурением один из факторов риска здоровья – это, несомненно, употребление алкоголя, которое, по данным Минздрава России, в 10% случаев также является преждевременной причиной смерти. Таким образом, ориентирование детей на сохранение, укрепление здоровья и ведение ЗОЖ формируется под воздействием образа жизни семьи, которая их окружает, что в свою очередь должно быть основано как на целенаправленном информировании, так и на создании мотивации ЗОЖ на примере личного опыта родителей.

Цель исследования – провести оценку образа жизни родителей и их влияния на сохранение, укрепление здоровья и формирование ЗОЖ у детей.

Материалы и методы исследования

Для реализации поставленной цели и получения дополнительных данных по теме работы был сделан краткий аналитический обзор литературных источников о роли семьи в сохранении, укреплении здоровья и формировании ЗОЖ у детей. Проведено простое прикладное пилотажное социологическое исследование с применением специально разработанных анонимных анкет-опросников закрытого типа для родителей и обучающихся средней образовательной школы г. Уфы по принципу «вопрос-ответ».

Реализация настоящего исследования осуществлялась в три этапа:

- I – отбор респондентов для участия в анкетировании (конец августа – конец сентября 2021 г.);
- II – обработка результатов (начало – конец октября 2021 г.);
- III – анализ и интерпретация полученных данных (конец октября – начало ноября 2021 г.).

На первом этапе был проведен отбор респондентов для участия в анкетировании в соответствии с критериями включения в исследование: возраст детей – от 11 до 17 лет, наличие добровольного согласия родителя или официального законного представителя на участие его и ребенка в исследовании.

Анкета-опросник для родителей «Оценка образа жизни родителей и их деятельности по сохранению и укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) детей» содержала 38 вопросов, которые отражали информацию об отношении респондента к своему здоровью и здоровью своих детей, воспитательной роли по сохранению, укреплению и формированию ЗОЖ и оценке своего образа жизни. Также она была условно разделена на 6 блоков, включающих в себя: 1-й – информационную часть о паспортных данных респондента (возраст, пол); 2-й – вопросы, направленные на выявление факторов риска, негативно влияющих на сохранение, укрепление здоровья и формирование ЗОЖ; 3-й – вопросы для оценки уровня обсуждения и разъяснения родителями проблем, связанных со здоровьем и формированием ЗОЖ у детей; 4-й – вопросы для оценки формы про-

ведения свободного времени родителей с детьми; 5-й – информацию о реальном поведении респондентов и соблюдении ими правил и норм по сохранению, укреплению здоровья и формированию ЗОЖ у детей; 6-й – анкеты, которые позволили провести оценку мотивационной сферы респондента к здоровью своему и своего ребенка. Анкета-опросник для обучающихся частично дублировала блоки вопросов анкеты-опросника для родителей, тем самым позволяя получить мнение взрослых и детей на одни и те же вопросы.

Второй этап исследования включал в себя формирование базы данных респондентов с использованием стандартного пакета прикладных программ MS Excel 2016 и статистическую обработку полученных данных с использованием программы «Statistica 10.0». Достоверность различий исследуемых показателей была определена по критерию Хи-квадрат (χ^2) с коррекцией Йетсена, уровень статистической значимости, учитываемый в проведенном исследовании, составил $p \leq 0,05$; для количественных показателей были определены средние арифметические показатели (M) и показатели стандартной ошибки среднего ($\pm m$).

На третьем этапе был проведен анализ и интерпретация полученных результатов в соответствии с целями исследования.

Результаты исследования

В опросе приняли участие 116 обучающихся средней образовательной школы и 112 взрослых: из них – 71 (63%) мать и 41 (37%) отец. Средний возраст родителей на момент анкетирования составил: у матерей – $34,42 \pm 0,68$ и $36,37 \pm 0,84$ года у отцов; средний возраст детей – $14,24 \pm 0,64$ года. Несомненным остается тот факт, что именно родители должны способствовать улучшению качества жизни детей путем рациональной организации их жизнедеятельности в бытовых условиях, воспитывать позитивное отношение к состоянию их здоровья, прививать к культуре ЗОЖ (рациональное питание, физическая и двигательная активность, отказ от вредных привычек, минимизация стрессов, умение взаимодействовать с другими людьми и др.), а также к медицинской активности путем соблюдения достаточного уровня санитарной культуры, своевременного обращения за медицинской помощью, соблюдения всех рекомендаций медицинских работников в период заболевания. Мнение респондентов-родителей о наличии факторов риска, негативно влияющих на сохранение, укрепление здоровья и формирование ЗОЖ, отражено в табл. 1.

Анализ факторов рисков, угрожающих здоровью детей, по мнению родителей, в ранговой последовательности выявил преобладание числа модифицируемых факторов, таких как длительное проведение свободного времени за гаджетами (компьютером, планшетом, телефоном), нарушение режима и рациона питания, недостаточная двигательная и физическая активность (гиподинамия), переутомление и др., которые могут быть скорректированы родителем или самим ребенком.

Несомненно то, что беседа родителей с детьми является неотъемлемой частью процесса воспитания. Благодаря открытому грамотному обсуждению темы здоровья



Таблица 1

Мнение родителей о наличии факторов риска, негативно влияющих на сохранение, укрепление здоровья и формирование ЗОЖ у детей ($n = 112$)

№ п/п	Показатель	Абсолютное значение	%
1	Недостаточная двигательная и физическая активность (гиподинамия)	84	75
2	Психоэмоциональное напряжение	64	57
3	Недостаток сна (недосыпание)	78	70
4	Нарушение режима и рациона питания	85	76
5	Длительное проведение свободного времени за гаджетами (компьютером, планшетом, телефоном)	92	82
6	Переутомление (нагрузка учебного процесса как по продолжительности, так и по объему материала, дополнительная физическая нагрузка и др.)	82	73
7	Наличие вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя)	72	64
8	Частые простудные заболевания (4–6 раз в год)	68	61

и ЗОЖ у ребенка формируется правильное представление о необходимости воспитания культурных, санитарно-гигиенических навыков, проявления с ранних лет заботы к своему здоровью как одной из главных ценностей жизни, соблюдения элементарных правил ЗОЖ. По данным

проведенного опроса, 86% родителей регулярно обсуждают со своими детьми вопросы, связанные с охраной здоровья. Анализ блока анкеты-опросника, содержащего информацию об обсуждаемых родителями с детьми вопросах, касающихся здоровья, представлен в табл. 2.

Таблица 2

Оценка уровня обсуждения и разъяснения детям проблем, связанных со здоровьем и формированием ЗОЖ ($n = 112$)

№ п/п	Показатель	Абсолютное значение	%
1	Рациональное питание	82	73
2	Двигательная и физическая активность	87	78
3	Закаливание	64	57
4	Употребление психоактивных веществ, алкоголя, наркотических средств	43	38
5	Медицинская активность (своевременное обращение к врачам, рождение периодических медицинских осмотров и др.)	72	64
6	Поддержание благоприятной социальной среды в коллективе (коммуникабельность, доброжелательность и др.)	54	48
7	Соблюдение режима и распорядка дня	63	56

Организация совместного оздоровительного досуга в семье, безусловно, является основным методом и средством воспитания здорового образа жизни у детей, а также способствует формированию семейных традиций, что является залогом счастливой и дружной семьи [11]. Анализ блока вопросов анкеты-опросника для родителей с целью

оценки формы проведения свободного времени родителей с детьми выявил что 93 (83%) родителя регулярно практикуют проведение совместного (семейного) досуга, 19 (17%) – редко проводят свободное время вместе с детьми в силу занятости работой. Распределение активных и пассивных форм совместного досуга представлено в табл. 3.

Таблица 3

Формы проведения свободного времени родителей с детьми ($n = 112$)

№ п/п	Показатель	Абсолютное значение	%
1	Посещение выставок, галерей и кинотеатров	59	52
2	Чтение литературы	47	42
3	Просмотр телевизора, время за компьютером	64	57
4	Совместное занятие двигательной и/или физической активностью (посещение бассейна, тренажерного зала, бег, катание на лыжах и др.)	43	38
5	Проведение семейного отдыха на свежем воздухе (прогулки, походы и др.)	84	75
6	Совместное посещение торговых центров, магазинов	54	48



Таблица 4

**Реальное поведение (образ жизни) членов семьи по отношению к сохранению,
укреплению здоровья и формированию ЗОЖ**

№ п/п	Показатель	Родители (n = 112)				Обучающиеся (n = 116)				Критерий χ^2	Р*
		Да		Нет		Да		Нет			
		Абс. зн.	%	Абс. зн.	%	Абс. зн.	%	Абс. зн.	%		
1	Соблюдение режима дня	13	2	99	8	6	8	60	2	9,167	< 0,001
2	Выполнение утренней гимнастики	9	8	103	2	44	8	72	2	3,744	< 0,001
3	Соблюдение рациона и режима питания	42	8	70	2	8	7	8	3	0,349	0,460
4	Закаливание	0	0	12	00	4	3	12	7	1,354	0,122
5	Регулярное занятие двигательной и/или физической активностью (занятия в спортивной секции, самостоятельные занятия физкультурой и др.)	62	5	50	5	92	9	4	1	11,96	< 0,001
6	Недосыпание	78	0	34	0	82	1	34	9	0,024	1,0
7	Прогулки на свежем воздухе	68	1	4	9	83	2	33	8	2,244	0,135
8	Наличие вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и др.)	72	4	40	6	12	0	104	0	60,253	< 0,001
9	Соблюдение правил личной гигиены	12	0	0	0	108	3	8	7	6,380	0,0122
10	Доверительные и доброжелательные взаимоотношения в семье	92	2	20	8	68	9	48	1	1,636	< 0,001

* P – достоверность показателя (уровень достоверности признака $P \leq 0,05$).

Анализ результатов опроса блока анкеты-опросника для родителей и данных, которые были получены при параллельном опросе обучающихся, позволил провести оценку и сопоставление реального поведения членов семьи по отношению к сохранению, укреплению здоровья и формированию ЗОЖ (табл. 4).

Сравнительный анализ полученных результатов выявил различия статистических данных по таким показателям, как гигиеническое поведение респондентов (соблюдение режима дня и выполнение утренней гимнастики), регулярное занятие двигательной и/или физической

активностью (занятия в спортивной секции, самостоятельные занятия физкультурой и др.), наличие вредных привычек, а также состояние психологической атмосферы в семье. По другим критериям, различия в ходе опроса родителей и обучающихся не достигли достоверных значений и не нашли подтверждения в процессе исследования.

Оценка блока вопросов анкеты родителей и детей, направленных на анализ мотивационной сферы респондентов, проводилась с использованием параллельного опроса (рис. 1).

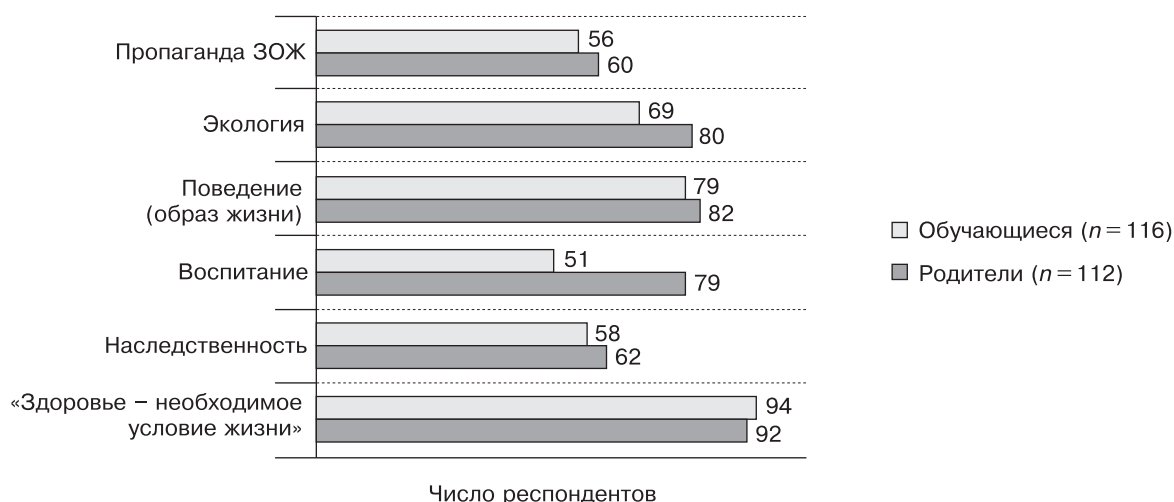


Рис. 1. Результаты ответов респондентов в рамках оценки мотивации к ведению ЗОЖ



Обсуждение результатов исследования

1. Анализ факторов рисков, угрожающих здоровью детей, по мнению родителей, в ранговой последовательности выявил преобладание числа модифицируемых факторов, таких как длительное проведение свободного времени за гаджетами (компьютером, планшетом, телефоном), нарушение режима и рациона питания, недостаточная двигательная и физическая активность (гиподинамия), переутомление и др., которые могут быть скорректированы родителем или самим ребенком.

2. По данным проведенного опроса, 86% родителей регулярно обсуждают со своими детьми вопросы, связанные с их здоровьем и ЗОЖ, что является хорошим показателем. Данные вопросы чаще всего касаются соблюдения двигательной и физической активности, медицинской активности (своевременного обращения к врачам, прохождения периодических медицинских осмотров и др.), рационального питания и его режима, что в то же время противоречит их реальному поведению.

3. Проведенный анализ оценки поведения (образа жизни) по отношению к сохранению, укреплению здоровья и формированию ЗОЖ выявил, что большая часть респондентов из числа родителей (62%) не придерживаются принципа соблюдения рационального питания и его режима. Это приводит к нарушению пищевого поведения в семье, а также является негативным примером для детей, ведь, как было отмечено, именно поведение взрослых, их отношение к жизни копируются в последующем младшими членами семьи, прививаются и передаются следующим поколениям. В ходе сравнительного анализа образа жизни родителей и обучающихся были выявлены различия статистической значимости по таким показателям, как гигиеническое поведение респондентов (соблюдение режима дня и выполнение утренней гимнастики), регулярное занятие двигательной и/или физической активностью (занятия в спортивной секции, самостоятельные занятия физкультурой и др.), наличие вредных привычек, а также состояние психологической атмосферы в семье. Данные факторы чаще недооцени-

ваются взрослыми членами семьи как потребность в повседневной жизни, а ведь они зачастую приводят к дисфункции организма у детей.

4. Оценка формы проведения свободного времени родителей с детьми выявила, что 93 (83%) родителя регулярно практикуют проведение совместного (семейного) досуга, 19 (17%) – редко проводят свободное время вместе с детьми в силу занятости работой. В ходе исследования было выявлено, что чаще всего родители выбирают активные формы проведения совместного времени на свежем воздухе (прогулки, походы и др.)

5. Большая часть респондентов среди родителей (92%) и обучающихся (94%) считают, что именно здоровье является первостепенной необходимостью для комфортной и полноценной жизнедеятельности. При оценке факторов, неблагоприятно влияющих на укрепление, сохранение здоровья и формирование ЗОЖ у детей, по мнению и родителей, и учеников, доминировали такие, как поведение (образ жизни) (родители – 82%; обучающиеся – 79%) и экология (родители – 80%; обучающиеся – 69%).

Заключение

Проведенное статистическое исследование еще раз подтверждает тот факт, что культура ЗОЖ, а также понимание необходимости укрепления и сохранения здоровья как важнейшей ценности в жизни человека формируются у ребенка исключительно под воздействием семьи. Именно отношение родителей к своему здоровью является предрасполагающим аспектом в формировании ЗОЖ у детей и их привычек, которые они будут передавать последующему поколению. Детерминирующее влияние родителей на детей по отношению к здоровью должно осуществляться посредством близкого эмоционального общения, направленного на их информирование о премуществax ЗОЖ и создание мотивации к укреплению и сохранению здоровья на примере личного опыта, строго следуя правилу: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда будет вести!» [12].

Литература

1. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления / А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий // Казанский медицинский журнал. – 2018. – Т. 99. – № 4. – С. 698–705.

2. Конституция Российской Федерации: [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.] // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru>. (дата обращения: 20.10.2021).

3. Pokatilov, A.B., Tirichenko, O.Yu. Smoking among minors // Chief physician of the South of Russia. – 2017. – Vol. 54. – No. 2. – Pp. 76–78.

4. Инглик, Т.Н. Изучение мотивации подростков к табакокурению / Т.Н. Инглик, Н.М. Чернявская, Л.Б. Айба-

зова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6.

5. Левшук, Л.М. Мотивации здоровья и здорового образа жизни у молодежи / Л.М. Левшук, С.В. Альшевская, И.Н. Загарских // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: Материалы III Международной научно-практической интернет-конференции, Минск, 8–9 октября 2020 г. / редколлегия: И.В. Пантюк (отв. редактор) [и др.]. – Минск: Белорусский государственный университет, 2020. – С. 107–111.

6. Бондаренко, И.Е. Национальный проект «Демография» – стратегический вектор развития страны / И.Е. Бондаренко // Молодой ученый. – 2019. – № 19. – С. 193–196.



7. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru>. (дата обращения: 20.10.2021).

8. Денисов, А.П. Состояние здоровья детей в зависимости от условий и образа жизни семьи (обзор литературы) / А.П. Денисов, О.А. Кун, О.А. Денисова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 10. – С. 236–240.

9. Инглик, Т.Н. Эпидемиологические аспекты табакокурения как фактора риска среди работников торговой сферы / Т.Н. Инглик, Н.М. Чернявская, Л.Б. Айбазова // Анализ риска здоровью. – 2019. – № 1. – С. 109–117.

10. Дымова, И.А. Организационно-образовательная программа по формированию и развитию медицинской

активности семьи / И.А. Дымова, А.А. Кароян // Пермский медицинский журнал. – 2019. – Т. 36. – № 3. – С. 51–60.

11. Карапузова, С.В. Формирование здорового образа жизни путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера образовательной деятельности / С.В. Карапузова, Ю.А. Четова // Молодежь и научно-технический прогресс: Сборник докладов XII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – В 3 т., Губкин, 18.04.2019. – Губкин: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 365–368.

12. Соколовская, Т.А. Роль семьи в формировании «модели здоровья» у детей / Т.А. Соколовская, М.В. Монахов // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2018. – № 3. – С. 45–56.

References

1. Baranov, A.A. and Albitskiy, V.Yu. (2018), The state of health of children in Russia, priorities for its preservation and strengthening, *Kazanskiy medicinskiy zhurnal*, vol. 99, no. 4, pp. 698–705.

2. The Constitution of the Russian Federation: [adopted by popular vote on December 12, 1993, with changes approved during the all-Russian vote on July 1, 2020], *Oficial'nyy internet-portal pravovoy informacii*, URL: <http://www.pravo.gov.ru> (date of access: 20.10.2021).

3. Pokatilov, A.B. and Tirichenko, O.Yu. (2017), Smoking among minors, *Chief physician of the South of Russia*, vol. 54, no. 2, pp. 76–78.

4. Inglik, T.N., Chernyavskaya, N.M. and Aybazova, L.B. (2012), Studying the motivation of adolescents to smoking, *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, no. 6, pp. 122–125.

5. Levshuk, L.M., Alshevskaya, S.V. and Zagarskikh, I.N. (2020), Motivation of health and healthy lifestyle among young people, *Sovremennye problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi: Materialy III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy internet-konferencii, Minsk, 8–9 oktyabrya 2020 goda*, pp. 107–111.

6. Bondarenko, I.E. (2019), National project “Demography” – a strategic vector of the country's development, *Molodoy uchyonyy*, no. 19, pp. 193–196.

7. Decree of the President of the Russian Federation of May 7, 2018, no. 204 “On national goals and strategic objectives for the development of the Russian Federation

for the period up to 2024”, *Official Internet portal of legal information*, URL: <http://www.pravo.gov.ru> (date of access: 20.10.2021).

8. Denisov, A.P., Kuhn, O.A. and Denisova, O.A. (2017), The state of health of children depending on the conditions and lifestyle of the family (review of the literature), *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovaniy*, no. 10, pp. 236–240.

9. Inglik, T.N., Chernyavskaya, N.M. and Aybazova, L.B. (2019), Epidemiological aspects of tobacco smoking as a risk factor among women trade workers, *Analiz riska zdorov'yu*, no. 1, pp. 109–117.

10. Dymova, I.A. and Karoyan, A.A. (2019), Organizational and educational program for the formation and development of medical activity of the family, *Permskiy medicinskiy zhurnal*, vol. 36, no. 3, pp. 51–60.

11. Karapuzova, S.V. (2019), Formation of a healthy lifestyle by observing the rules of a healthy lifestyle and organizing the health-saving nature of educational activities, *Molodezh i nauchno-tehnicheskij progress: Sbornik dokladov XII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, aspirantov i molodyh uchyonyh, v 3-h t., Gubkin, 18.04.2019*, Gubkin: Belgorodskiy gosudarstvennyy tehnologicheskij universitet im. V.G. Shuhova, pp. 365–368.

12. Sokolovskaya, T.A., Monakhov, M.V. (2018), The role of the family in the formation of a “health model” in children, *Sovremennye problemy zdavoohraneniya i medicinskoj statistiki*, no. 3, pp. 45–56.

