

ԾՐԱԳԻՐ

ԵՐԵՎԱՆ ՔԱՂԱՔԻ 10-12 ՏԱՐԵՎԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՎՐԱ ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ

2015-2020 ԹԹ. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ

I. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐ

1. «Երևան քաղաքի 10-12 տարեկան դպրոցականների առողջական վիճակի վրա վարքագծային գործոնների ազդեցության մասին հետազոտության ծրագիրը» (այսուհետ՝ ծրագիր) մշակվել է՝ հաշվի առնելով դպրոցականների շրջանում վարքագծային գործոններով պայմանավորված առողջական խնդիրների կանխարգելման արդյունավետ ռազմավարության մշակման Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (այսուհետ՝ ԱՀԿ) նախաձեռնությունը, ինչպես նաև՝ հիմք ընդունելով Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի 2014 թվականի մարտի 27-ի N604-Ա հրամանով հաստատված «Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման ազգային կենտրոն» պետական ոչ առևտրային կազմակերպության /այսուհետ՝ Ազգային կենտրոն/ 2014 թվականի աշխատանքային ծրագրի 113-րդ և 116-րդ կետերի պահանջը:

2. Հիվանդացության և մահացության պատճառների ուսումնասիրությունները վկայում են, որ Հայաստանի Հանրապետության բնակչության մահացության կառուցվածքում ոչ վարակիչ հիվանդությունները /այսուհետ՝ ՈՎՀ/ կազմում են մոտ 90% (արյան շրջանառության համակարգի հիվանդությունները զբաղեցնում են առաջին տեղը՝ 48,0%, չարորակ նորագոյացությունները կազմում են 19,9%, մարսողական օրգանների հիվանդությունները՝ 6,3%, շնչառական օրգանների հիվանդությունները՝ 6,0%, վնասվածքները և թունավորումները՝ 4,9% և շաքարային դիաբետը՝ 4,8%):

3. Վերջին տասնամյակում Հայաստանի Հանրապետությունում 100.000 բնակչի հաշվով արյան շրջանառության հիվանդությունների մահացության ցուցանիշը աճել է

մոտ 1,2 անգամ (1990 թվականին՝ 305,9, իսկ 2011 թվականին՝ 407,4): Զգալիորեն աճել են նաև շաքարային դիաբետից մահացության ցուցանիշները՝ 100000 բնակչի հաշվով 2012 թվականին կազմելով 43,8 դեպք՝ 1990 թվականի 13,96-ի փոխարեն, իսկ ավելորդ քաշով բնակչության շրջանում տարածվածության ուսումնասիրության նպատակով կատարված ընտրանքային հետազոտության ընթացքում պարզվել է, որ Հայաստանի բնակչության մեջ ավելորդ քաշ ունեն տղամարդկանց 51.8%-ը, իսկ կանանց՝ 45.8%-ը:

4. Բնակչության առողջության վրա վարքագծային գործոնների՝ ցածր ֆիզիկական ակտիվության, անառողջ սնուցման, ալկոհոլի և ծխախոտի օգտագործման և այլ ռիսկի գործոնների ազդեցությունը արտահայտվում է տարիներ անց: Համաձայն Հայաստանի առողջապահության համակարգի գործունեության գնահատման հետազոտության՝ բնակչության շրջանում 2007-2012 թվականների ընթացքում վարքագծային գործոնների տարածվածությունը բավական բարձր է: Այսպես, Հայաստանում 2012 թվականին 20 տարեկանից բարձր տարիքի բնակչության շրջանում առավել տարածված են՝ զարկերակային բարձր ճնշումը՝ 37%, գիրությունը և ճարպակալումը՝ 57% (2009 թվականին՝ 54%), ֆիզիկական թերակտիվությունը՝ 50%, տղամարդկանց կողմից ալկոհոլի օգտագործումը՝ 12% (2009 թվականին՝ 17%), կերակրի աղի ավելցուկային օգտագործումը՝ 20% (2007 թվականին՝ 12%), ծխախոտի ամենօրյա օգտագործումը՝ 26% (20 տարեկանից բարձր տղամարդկանց շրջանում ծխախոտի օգտագործման տարածվածությունը կազմում է 55% (2009 թվականին՝ 58%) և 20 տարեկանից բարձր կանանց շրջանում ծխախոտի օգտագործման տարածվածությունը կազմում է 3%): Ծխախոտի օգտագործումը և երկրորդային ծխի ազդեցությունը լուրջ ռիսկեր են պարունակում դեռահասների համար: Համաձայն ուսումնասիրությունների՝ 13-15 տարեկան դպրոցականների 3,5%-ը ընթացիկ ծխողներ են (13-15 տարեկան տղաների շրջանում ծխախոտի օգտագործման տարածվածությունը կազմում է 6,1%, և 13-15 տարեկան աղջիկների շրջանում ծխախոտի օգտագործման տարածվածությունը կազմում 1,2%):

5. Միևնույն ժամանակ, հանրապետության 20 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի բնակչության մեծամասնությունը ընդհանուր առմամբ իրազեկված է ՈՎՀ-ներ առաջացնող ռիսկի գործոնների մասին: Մասնավորապես, բնակչության շրջանում առավել բարձր է տեղեկացվածությունը ծխախոտի օգտագործման (94%՝ 2009 թվականին), երկրորդային ծխի (96%՝ 2012 թվականին) և ֆիզիկական ցածր ակտիվության (92,6%) վնասակար ազդեցության մասին: Շատ ավելի ցածր է իրազեկվածությունն այլ ռիսկի գործոնների վերաբերյալ, ինչպիսիք են՝ գիրությունը, արյան մեջ խոլեստերինի (29%) և գլյուկոզի (39%) բարձր մակարդակները:

6. Վերջին տարիներին երկրում իրականացվել են առավել տարածված ՈՎՀ-ների դեմ պայքարի մի շարք միջոցառումներ: Մասնավորապես, Հայաստանի Հանրապետության կառավարության 2010 թվականի հունվարի 29-ի նիստում հավանության է արժանացել «Առավել տարածված ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման, վաղ հայտնաբերման և բուժման հայեցակարգին և հայեցակարգի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին հավանություն տալու մասին» արձանագրային որոշումը, ինչպես նաև Հայաստանի Հանրապետության կառավարության 2011 թվականի մարտի 24-ի N 11 արձանագրային որոշումը՝ «Առավել բարձր մահացության բերող երեք հիվանդության՝ արյան շրջանառության համակարգի (սրտանոթային հիվանդություններ), չարորակ նորագոյացությունների և շաքարային դիաբետի ազգային ռազմավարական ծրագրերին և միջոցառումների ժամանակացույցին հավանություն տալու մասին»:

7. 2004 թվականին Հայաստանի Հանրապետության Ազգային ժողովը վավերացրել է ԱՀԿ-ի «Ծխախոտի դեմ պայքարի մասին շրջանակային կոնվենցիան»՝ առողջապահության ոլորտում գործող միակ միջազգային գլոբալ համաձայնագիրը: ՀՀ կառավարության կողմից 2005 թվականին ընդունվել և իրագործվել է ծխախոտի դեմ պայքարի 2005-2009 թվականների պետական ծրագիրը, այնուհետև Հայաստանի Հանրապետությունում ծխելու դեմ պայքարի 2010-2015 թվականների պետական ծրագիրը: Գործում են մի շարք իրավական ակտեր՝ ուղղված երեխաների և

դեռահասների առողջության պահպանման հիմնախնդիրներին: Այնուամենայնիվ, առողջ ապրելակերպի խթանման ուղղությամբ դեռևս անհրաժեշտ է իրականացնել որոշակի նպատակային գործողություններ, որի համար անհրաժեշտ են բնակչության, այդ թվում՝ դեռահասների շրջանում տարբեր վարքագծային գործոնների բացահայտման ուղղությամբ համաճարակաբանական հետազոտությունների վերաբերյալ տվյալներ:

8. Քանի որ հետազոտությունը տևելու է 5 տարի, հետևաբար այդ տարիների ընթացքում հնարավոր կլինի ուսումնասիրել 10-12 տարեկան դպրոցականների վարքագծային գործոնների ազդեցությունը նրանց առողջական վիճակի վրա մինչև նրանց դպրոցն ավարտելը:

II. ԾՐԱԳՐԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

9. Ծրագրի նպատակն է ուսումնասիրել վարքագծային գործոնների տարածվածությունը 10-12 տարեկան դպրոցականների շրջանում, բացահայտել դրանց ազդեցության հետևանքով առաջացած հիվանդացությունը, ինչպես նաև ներկայացնել առաջարկություններ այդ գործոններով պայմանավորված ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման առաջնահերթ միջոցառումների կազմակերպման ուղղությամբ:

10. Ծրագրի խնդիրներն են.

- 1) Բնակչության համակարգված ընտրանք՝ հետազոտության կոհորտի որոշում,
- 2) Հարցախույզի իրականացում հարցաթերթիկների լրացմամբ՝ 5 տարի ժամանակահատվածով: Հետազոտվող 10-13 տարիքային խմբի դպրոցականների կողմից լրացվում է սույն հրամանի հավելված 3-ով, իսկ 14-18 տարիքային խմբի դպրոցականների կողմից՝ հավելված 4-ով հաստատված հարցաթերթերը,

- 3) Հարցախույզի արդյունքների վրա հիմնված վերլուծություն SPSS, GIS ծրագրերի միջոցով,
- 4) Կոհորտում ընդգրկված դպրոցականների ամբուլատոր քարտերի զննում,
- 5) Վարքագծային գործոններով պայմանավորված առողջական խնդիրների կանխարգելման առաջնահերթ միջոցառումների կազմակերպման առաջարկությունների ներկայացում:

III. ԵՐԿԱՐԱՏԵՎ ԿՈՀՈՐՏԱՅԻՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ

11. Ընտրվել է երկարատև կոհորտային պրոսպեկտիվ հետազոտության տարբերակը, որը թույլ է տալիս.

- 1) Պրոսպեկտիվ ուսումնասիրել վարքագծային գործոնների տարածվածությունը հետազոտվող տարիքային խմբերում, որոնք կարող են հանդիսանալ ոչ վարակիչ հիվանդությունների առաջացման պատճառ,
- 2) Ընտրել կոհորտ, որոնց մոտ ախտորոշված չէ որևէ ոչ վարակիչ հիվանդություն,
- 3) Ուսումնասիրելով կոհորտը՝ բացահայել վարքագծային գործոնների ազդեցությամբ պայմանավորված հիվանդացությունը՝ ազդեցության ենթարկվածների և չենթարկվածների շրջանում,
- 4) Հետազոտության տվյալների արդյունքում հետազոտվող անձանց բաժանել խմբերի՝ հաշվի առնելով հետազոտության վերջում նրանց մոտ ոչ վարակիչ հիվանդության առկայությունը կամ բացակայությունը:

12. Երկարատև պրոսպեկտիվ կոհորտային հետազոտությունը նշանակում է, որ հետազոտողները արձանագրում են հետազոտության մեջ ներգրավված անձանց վերաբերյալ տեղեկատվությունը՝ առանց միջամտելու հետազոտությանը: Հետազոտության ընթացքում հետազոտվող անձինք դիտարկվում են որոշակի ժամանակահատվածում հետազոտվող հիվանդության բոլոր նոր դեպքերի արձանագրման համար:

1. Կոհորտի ընտրություն.

- 1) Երկարատև կոհորտային հետազոտության ժամանակ ընտրվում է կոհորտը՝ հաշվի առնելով տվյալ բնակավայրում բնակչության հիմնական գործունեության ձևը, տվյալ հետազոտության դեպքում՝ Երևան քաղաքի դպրոցներում սովորող դպրոցականները:
- 2) Երևանի քաղապետարանի, համայնքի բուժաշխատողների, տեղական ինքնակառավարման մարմինների միջոցով իրականացվում է համայնքի բնակչության իրազեկում իրականացվող ծրագրի վերաբերյալ:
- 3) Երկարատև կոհորտային հետազոտություն իրականացնելու նպատակով Հայաստանի Հանրապետության Երևան քաղաքի հանրակրթական բոլոր դպրոցներից ընտրողաբար վերցված (հաշվի առնելով նաև դպրոցների աշխարհագրական դիրքը) 20 դպրոցներում սովորող աշակերտների ցուցակներից ընտրվելու են 10-12 տարեկան դպրոցականները:
2. Բնակչության ընտրանքի չափը որոշումը և համակարգված ընտրանքն իրականացվում է համաձայն սույն հրամանի հավելված 2-ի:
3. Իրականացվում է հարցախույզ սույն հրամանի հավելված 3-ով և 4-ով ներկայացվող հարցաթերթիկների կիրառմամբ:

IV. ԱՄԲՈՒԼԱՏՈՐ ՔԱՐՏԵՐԻ ԶՆՆՈՒՄ

4. Դպրոցականների շրջանում վարքագծային գործոններով պայմանավորված հիվանդությունների ուսումնասիրությունը իրականացվում է ամբուլատոր քարտերի տվյալների հիման վրա, որոնցում վարքագծային գործոններով պայմանավորված ոչ վարակիչ հիվանդությունների հաշվառման հիման վրա կհաշվարկվի հիվանդացության ցուցանիշը:
5. Ամբուլատոր քարտերի զննումն իրականացվում է Երևանի այն պոլիկլինիկաներում, որոնցում հաշվառված են հետազոտվող դպրոցականները: Ամբուլատոր քարտերի տվյալների հավաքումը կազմակերպվում է ակտիվ՝ Ազգային կենտրոնի մասնագետների կողմից:

V. ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԱԲԱՆԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

6. Համաճարակաբանական վերլուծությունն իրականացվում է SPSS, GIS ծրագրերով, որոնք թույլ է տալիս երկարատև կոհորտային հետազոտության շրջանակներում իրականացնել.

- 1) Ներգործության ենթարկվածների խմբի բացահայտում
- 2) Ներգործության չենթարկվածների խմբի բացահայտում
- 3) Նշված երկու խմբերում հիվանդության բացահայտում (հիմնվելով հարցաթերթիկների և ամբուլատոր քարտերի տվյալների վրա)
- 4) Ռիսկերի հարաբերակցությունը նշված երկու խմբերում:

7. Համաճարակաբանական վերլուծություն իրականացնելու համար անհրաժեշտ է.

- 1) Ստեղծել հարցաշարի էլեկտրոնային տարբերակը,
- 2) Ներմուծել տվյալները,
- 3) Ստանալ պարզ փոփոխականների արժեքների շարքը,
- 4) Հաշվարկել տվյալները՝ 2x2 աղյուսակով,
- 5) Արդյունքները ներկայացնել վերլուծության մեջ՝ օգտագործելով աղյուսակներ, գծագրեր, գրաֆիկներ:

8. Ռիսկերի հարաբերակցությունը երկարատև կոհորտային հետազոտության մեջ ցույց է տալիս հիվանդության տարածվածությունը ներգործության ենթարկվածների և չենթարկվածների խմբերում կամ հիվանդացած և չհիվանդացած անձանց շրջանում ներգործության առկայությունը կամ բացակայությունը:

VI. ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԱԲԱՆԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՄ

9. Համաճարակաբանական վերլուծության արդյունքները կամփոփվեն յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա ավարտին՝ մինչև հունիսի 20-ը, իսկ հետազոտության արդյունքների վերջնական ամփոփումը կիրականացվի մինչև 2020թ. հունիսի 30-ը և կներկայացվեն վարքագծային գործոններով պայմանավորված առողջական խնդիրների կանխարգելմանն ուղղված առաջարկություններ՝ բոլոր շահագրգիռ գերատեսչություններին:

Հավելված 2

Հայաստանի Հանրապետության
առողջապահության նախարարի
201 թվականի դեկտեմբերի 24-ի թիվ 3090 - Ա հրամանի

ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԲՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ԸՆՏՐԱՆՔԻ ՉԱՓԻ ՀԱՇՎԱՐԿՄԱՆ

1. Ընտրանքի չափը պայմանավորված է վստահելիության միջակայքով և պահանջվող ճշգրտությամբ: Ընտրանքի կիրառումը նշանակում է, որ ստանալու ենք ներկայացուցչական հաշվարկային արդյունքներ ամբողջ բնակչության համար: Ինչքանով բարձր է ճշգրտության պահանջը, այնքան ընտրանքի չափը պետք է լինի մեծ:

բ. Հետազոտվող բնակչության մեջ չափվում է հատկանիշի տարածվածությունը: Եթե այն անհայտ է, ենթադրվում է, որ տարածվածությունը 50% է:

գ. Հետազոտվող բնակչության ընտրանքի չափը որոշվում է հետևյալ բանաձևով .

$$n = \frac{t^2 p q}{d^2}$$

որտեղ n - հաշվարկված ընտրանքի չափ

t - վստահելիություն (95 % - 1.96)

d - ճշգրտություն (սովորաբար 0.05):

p - հետազոտվող երևույթի տարածվածությունը թիրախային բնակչության մեջ (Եթե նախնական տվյալներ չկան տարածվածության վերաբերյալ, այդ դեպքում ընդունվում է՝ $p = 0.5$):

$q = 1 - p$

Աղյուսակ 1.

Ընտրանքի չափ, ըստ ակնկալվող տարածվածության պատահական կամ սխտեմատիկ ընտրանքում՝ մինչև 5% սխալի սահմաններում

Տարածվածություն	Սխալի սահմանները
-----------------	------------------

	1%	2%	3%	4%	5%
5%	825	456	203	-	-
6%	2167	542	241	135	-
7%	2501	625	278	156	100
8%	2827	707	314	177	113
9%	3146	787	350	197	126
10%	3457	864	384	216	138
11%	3761	940	418	235	150
12%	4057	1014	451	254	162
13%	4345	1086	483	272	174
14%	4625	1156	514	289	185
15%	4898	1225	544	306	196
16%	5163	1291	574	323	207
17%	5420	1355	602	339	217
18%	5670	1418	630	354	227
19%	5912	1478	657	370	236
20%	6147	1537	683	384	246
30%	8067	2017	896	504	323
40%	9220	2305	1024	576	369
50%	9604	2401	1067	600	384

Մեր դեպքում՝ երևույթի տարածվածությունը անհայտ է, ընդունվում է 50%, սխալը է 3%-ի սահմաններում, ընտրանքի չափը՝ 1067 հետազոտվող:

ՀԱՄԱԿԱՐԳՎԱԾ ԸՆՏՐԱՆՔ

1. Այս մեթոդը կիրառվում է, երբ առանձին անձինք (ընտրանքի միավորներ) որևէ ձևով ցուցակագրվել են: Համակարգված ընտրանքն ապահովում է ավելի

ներկայացուցական ընտրանք, քան պարզ պատահական ընտրանքը: Բոլոր օբյեկտները պատահական ընտրելու փոխարեն, ընտրվում է ընտրանքի միջակայքը՝ քայլը (օր. յուրաքանչյուր 5-րդ անհատը): Ընտրանքի սկզբնակետը ընտրվում է պատահական, իսկ յուրաքանչյուր n -րդ անձը ընտրվում է ցանկից (n -ն ընտրանքի քայլն է):

Հավելված 3

Հայաստանի Հանրապետության
առողջապահության նախարարի

2014թվականի դեկտեմբերի 24-ի թիվ 3090 - Ա հրամանի

ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻԿ

10-13 ՏԱՐԵԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՎՐԱ ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ

Երեխաներ, խնդրում ենք Ձեզ լրացնել այս հարցաթերթիկը: Պատասխանե՛ք հարցերին ինքնուրույն, մի՛ խորհրդակցեք ընկերների հետ: Մեզ համար կարևոր է իմանալ Ձեր անձնական կարծիքը այս հարցերի վերաբերյալ:

Դպրոց № _____ Դասարան _____ Հարցման ամսաթիվ _____

Տարիք _____

Ո՞ր պոլիկլինկայում եք հաշվառված _____

Սեռ 1 – տղա 2 – աղջիկ

Ձեր կարծիքով այս սովորությունները վտանգավո՞ր են առողջության համար.

ա) ծխելը 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

բ) անկանոն սնվելը (ոչ «ճիշտ ժամերին») 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

գ) ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

դ) քիչ քնելը 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

1. Զբաղվում եք արդյո՞ք կանոնավոր ֆիզիկական վարժություններով (այդ թվում՝ պարել, լողալ և այլն)՝ դպրոցում ֆիզ. դաստիարակության դասերից բացի 1 – այո

2 – ոչ

2. Եթե «այո», ապա շաբաթը քանի՞ ժամ _____

3. Օրական քանի՞ անգամ եք ուտում տաք սնունդ (բացառությամբ թեյը, սուրճը և այլ տաք ըմպելիքները) 1 – օրը 3 և ավելի անգամ; 2 – օրը 2 անգամ 3 – օրը 1 անգամ

4. Որքա՞ն հաճախ եք ուտում միս, հավի միս (թռչնամթերք), ձկան միս

1) օրական 1 և ավել անգամ 2) շաբաթական 3-4 անգամ 3) շաբաթական 1 անգամ և ավելի հազվադեպ

5. Որքա՞ն հաճախ եք դու օգտագործում կաթ և կաթնամթերք
1) օրական մեկ անգամ 2) շաբաթական 3-4 անգամ 3) շաբաթական 1 անգամ և ավելի հազվադեպ
6. Որքա՞ն հաճախ եք օգտագործում թարմ բանջարեղեն, մրգեր, հյութեր
1) օրական 1 և ավելի անգամ 2) շաբաթական 3-4 անգամ 3) շաբաթական 1 անգամ և ավելի հազվադեպ
7. Արդյո՞ք փորձել եք ծխել 1 – ոչ 2 – այո
8. Արդյո՞ք շարունակում եք ծխել 1 – ոչ 2 – այո
9. Եթե «այո», ապա որքա՞ն հաճախ 1 – գոնե 1 անգամ վերջին 3 ամիսների ընթացքում 2 – ամեն շաբաթ 3 – ամեն օր (օրական գոնե 1 ծխախոտ)
10. Խմում եք դուք արդյո՞ք գարեջուր կամ այլ ալկոհոլային (շամպայն, կոկտեյլներ, գինի, օղի, տնային պայմաններում պատրաստված ալկոհոլային խմիչքներ 1 – ոչ 2 – այո
11. Եթե այո, ապա որքա՞ն հաճախ
1) ամիսը 1 անգամ և ավելի հազվադեպ 2) ամիսը 2-3 անգամ 3) ամիսը 4 և ավելի անգամ
12. Ո՞ր ժամին եք սովորաբար պառկում քնելու _____(ժամը)
13. Ո՞ր ժամին եք սովորաբար արթնանում առավոտյան _____ (ժամը)
14. Ձեր գիշերային քունը սովորաբար տևում է _____ ժամ
15. Ի՞նչ հաճախականությամբ եք առավոտյան մարմնամարզություն անում 1 – ամեն օր; 2 – երբեմն, 3 – երբեք
16. Արդյո՞ք դպրոցում լվանում եք Ձեր ձեռքերն ուտելու առաջ 1 – միշտ 2 – երբեմն 3 – երբեք
17. Արդյո՞ք դպրոցում լվանում եք Ձեր ձեռքերը զուգարանից օգտվելուց հետո 1 – միշտ 2 – երբեմն 3 – երբեք
18. Ի՞նչ հաճախականությամբ եք լվանում Ձեր ատամները՝ 1 – օրական 2 և ավելի անգամ 2 – օրական մեկ անգամ 3 – շաբաթական 3-4 անգամ և ավելի հազվադեպ,

19. Ի՞նչ եք կարծում արդյո՞ք կծխեք հետագայում 1 – ոչ 2 – այո 3 – չգիտեմ
20. Եթե Ձեր լավագույն ընկերներից մեկը առաջարկի Ձեզ ծխախոտ, դուք կծխե՞ք 1 – ոչ 2 – այո 3 – չգիտեմ
21. Համաձայն եք արդյո՞ք, որ հասարակական վայրերում, օրինակ՝ տրանսպորտում, դպրոցներում, ռեստորաններում, խաղահրապարակներում, սպորտային համալիրներում, ակումբներում և այլն, ծխելն արգելվում է 1 – ոչ 2 – այո 3 – չգիտեմ
22. Եթե Ձեր լավագույն ընկերներից մեկը առաջարկի Ձեզ ակոհոլային խմիչք, դուք կխմե՞ք 1 – ոչ 2 – այո 3 – չգիտեմ
23. Որքա՞ն հաճախ եք կրում պաշտպանիչ սաղավարտ հեծանիվ քշելու ժամանակ 1 - ամեն անգամ քշելիս 2 – երբեմն 3 - երբեք
24. Որքա՞ն հաճախ եք կապում ամրագոտիները ավտոբուսով կամ այլ տրանսպորտային միջոցով երթևեկելիս, երբ ղեկին այլ մեծահասակ է 1 - ամեն անգամ 2 – երբեմն 3 - երբեք
25. Խոսել է արդյո՞ք Ձեզ հետ Ձեր ընտանիքի անդամներից որևէ մեկը ծխելու բացասական հետևանքների մասին 1 – այո 2 – ոչ
26. Ի՞նչ եք կարծում, երբ ինչ-որ մեկը սկսում է ծխել, ապա նրա համար դժվար կլինի թողնել այդ սովորությունը 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ
27. Ի՞նչ եք կարծում ինչպիսի՞ ոխակի (ֆիզիկական կամ այլ) են իրենց ենթարկում այն մարդիկ, ովքեր օգտագործում են ակոհոլային խմիչքներ
1 – բարձր ոխակի 2 – ոչ բարձր ոխակի 3 – ոչ մի ոխակի
28. Խոսել է արդյո՞ք Ձեզ հետ քո ընտանիքի անդամներից որևէ մեկը առողջության վրա ակոհոլի վնասակար ազդեցության մասին 1 – այո 2 – ոչ
29. Պատմել են արդյո՞ք Ձեզ այս ուսումնական տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում ակոհոլի օգտագործման վտանգների մասին 1 – այո 2 – ոչ
30. Պատմել են արդյո՞ք Ձեզ այս ուսումնական տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում առողջ սննդի առավելությունների մասին 1 – այո 2 – ոչ

31. Պատմել են արդյո՞ք Ձեզ նախորդ ուսումնական տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում ֆիզիկական ակտիվության առավելությունների մասին 1 – այո 2 – ոչ

32. Պատմել են արդյո՞ք Ձեզ նախորդ տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում ֆիզկուլտուրայով զբաղվելու ժամանակ տրավմատիզմի կանխարգելման մասին 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

33. Ձեր կարծիքով ի՞նչն է ներկայումս համարվում առավել վտանգավոր (նշի՛ր 3 առավել կարևոր պատասխանները)

1. կոպիտ վերաբերմունքը բարձր դասարանցիների կողմից
2. կոպիտ վերաբերմունքը մեծահասակների կողմից
3. վնասվածք ստանալը ավտոճանապարհին
4. վնասված ստանալը բակում (այնտեղ իրականացվող շինարարության կամ վերանորոգման ժամանակ)
5. տուժելը մարդկանցից, որոնք գտնվել են ոչ սթափ (հարբած) վիճակում կամ թմրանյութերի ազդեցության տակ (թմրամոլներ)
6. տուժել ծնողների կոպիտ վերաբերմունքից

34. Այս ուսումնական տարվա ընթացքում որևէ դասընթացի ժամանակ պատմել են Ձեզ արդյո՞ք, թե ինչպես խուսափել կամ զգուշանալ դժբախտ պատահարներից, օրինակ՝ հրդեհներից կամ թունավորումներից 1 – այո 2 – ոչ

35. Այս ուսումնական տարվա ընթացքում որևէ դասընթացի ժամանակ պատմել են Ձեզ արդյո՞ք, թե ինչպես խուսափել կամ զգուշանալ դժբախտ պատահարներից ճանապարհատրանսպորտային երթևեկության ժամանակ 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

Հավելված 4

Հայաստանի Հանրապետության

առողջապահության նախարարի

201 թվականի դեկտեմբերի 24-ի թիվ 3090 - Ա հրամանի

ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻԿ

**14-18 ՏԱՐԵԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ
ՎԻՃԱԿԻ ՎՐԱ ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ**

Երեխանե՛ր, խնդրում ենք Ձեզ լրացնել այս հարցաթերթիկը: Պատասխանե՛ք հարցերին ինքնուրույն, մի՛ խորհրդակցեք ընկերների հետ: Մեզ համար կարևոր է իմանալ Ձեր անձնական կարծիքը այս հարցերի վերաբերյալ:

Դպրոց № _____ Դասարան _____ Հարցման ամսաթիվ _____
Տարիք _____

Ո՞ր պոլիկլինիկայում ես հաշվառված _____

Սեռ 1 – տղա 2 – աղջիկ

Ձեր կարծիքով այս սովորությունները վտանգավո՞ր են առողջության համար.

ա) ծխելը 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

բ) անկանոն սնվելը (ոչ «ճիշտ ժամերին») 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

գ) ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

դ) քիչ քնելը 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ

1. Զբաղվու՞մ եք արդյոք կանոնավոր ֆիզիկական վարժություններով (այդ թվում՝ պարել, լողալ և այլն)՝ դպրոցում ֆիզ. դաստիարակության դասերից բացի 1 – այո

2 – ոչ

2. Եթե «այո», ապա շաբաթը քանի՞ ժամ _____

3. Օրական քանի՞ անգամ եք ուտում տաք սնունդ (բացառությամբ թեյը, սուրճը և այլ տաք ըմպելիքները) 1 – օրը 3 և այլ անգամ; 2 – օրը 2 անգամ 3 – օրը 1 անգամ

4. Որքա՞ն հաճախ եք ուտում միս, հավի միս (թռչնամթերք), ձկան միս

1) օրական 1 և ավել անգամ 2) շաբաթական 3-4 անգամ 3) շաբաթական 1 անգամ և ավելի հազվադեպ

5. Որքա՞ն հաճախ եք դուք օգտագործում կաթ և կաթնամթերք

1) օրական մեկ անգամ 2) շաբաթական 3-4 անգամ 3) շաբաթական 1 անգամ և ավելի հազվադեպ

6. Որքա՞ն հաճախ եք օգտագործում թարմ բանջարեղեն, մրգեր, հյութեր

1) օրական 1 և ավելի անգամ 2) շաբաթական 3-4 անգամ 3) շաբաթական 1 անգամ և ավելի հազվադեպ

7. Արդյո՞ք փորձել ես ծխել 1 – ոչ 2 – այո

8. Արդյո՞ք շարունակում եք ծխել 1 – ոչ 2 – այո

9. Եթե «այո», ապա որքա՞ն հաճախ 1 – գոնե 1 անգամ վերջին 3 ամիսների ընթացքում 2 – ամեն շաբաթ 3 – ամեն օր (օրական գոնե 1 ծխախոտ)

10. Արդյո՞ք փորձել եք որևէ թմրանյութ 1 – ոչ 2 – այո

11. Խմում եք արդյո՞ք գարեջուր կամ այլ ալկոհոլային խմիչք (շամպայն, կոկտեյլներ, գինի, օղի, տնային պայմաններում պատրաստված ալկոհոլային խմիչքներ) 1 – ոչ 2 – այո

12. Եթե այո, ապա որքա՞ն հաճախ

1) ամիսը 1 անգամ և ավելի հազվադեպ 2) ամիսը 2-3 անգամ 3) ամիսը 4 և ավելի անգամ

13. Ո՞ր ժամին ես սովորաբար պառկում քնելու _____ (ժամը)

14. Ո՞ր ժամին ես սովորաբար արթնանում առավոտյան _____ (ժամը)

15. Ձեր գիշերային քունը սովորաբար տևում է _____ ժամ

16. Ի՞նչ հաճախականությամբ եք առավոտյան մարմնամարզություն անում 1 – ամեն օր, 2 – երբեմն, 3 – երբեք

17. Արդյո՞ք դպրոցում լվանում եք Ձեր ձեռքերը ուտելու առաջ 1 – միշտ 2 – երբեմն 3 – երբեք

18. Արդյո՞ք դպրոցում լվանում եք Ձեր ձեռքերը զուգարանից օգտելուց հետո 1 – միշտ 2 – երբեմն 3 – երբեք

19. Ի՞նչ հաճախականությամբ եք լվանում Ձեր ատամները 1 – օրական 2 և ավելի անգամ 2 – օրական մեկ անգամ 3 – շաբաթական 3-4 անգամ և ավելի հազվադեպ,

20. Ի՞նչ եք կարծում, արդյո՞ք դուք կծխեք հետագայում 1 – ոչ 2 – այո 3 – չգիտեմ

21. Եթե Ձեր լավագույն ընկերներից մեկը առաջարկի Ձեզ ծխախոտ, արդյո՞ք դուք կծխեք 1 – ոչ 2 – այո 3 – չգիտեմ
22. Համաձայն եք արդյո՞ք, որ հասարակական վայրերում, օրինակ՝ տրանսպորտում, դպրոցներում, ռեստորաններում, խաղահրապարակներում, սպորտային համալիրներում, ակումբներում և այլն, ծխելն արգելվում է 1 – ոչ 2 – այո 3 – չգիտեմ
23. Եթե Ձեր լավագույն ընկերներից մեկը առաջարկի Ձեզ ալկոհոլային խմիչք, արդյո՞ք դուք կխմեք 1 – ոչ 2 – այո 3 – չգիտեմ
24. Որքա՞ն հաճախ եք կրում պաշտպանիչ սաղավարտ հեծանիվ քշելու ժամանակ 1 - ամեն անգամ քշելիս 2 – երբեմն 3 - երբեք
25. Որքա՞ն հաճախ եք կապում ամրագոտիները ավտոբուսով կամ այլ տրանսպորտային միջոցով երթևեկելիս, երբ ղեկին այլ մեծահասակ է 1 - ամեն անգամ 2 – երբեմն 3 - երբեք
26. Քննարկել է արդյո՞ք Ձեզ հետ Ձեր ընտանիքի անդամներով որևէ մեկը ծխելու բացասական հետևանքների մասին 1 – այո 2 – ոչ
27. Ի՞նչ եք կարծում, երբ ինչ-որ մեկը սկսում է ծխել, ապա նրա համար դժվար կլինի թողնել այդ սովորությունը 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ
28. Ի՞նչ եք կարծում ինչպիսի՞ ռիսկի (ֆիզիկական կամ այլ) են իրենց ենթարկում այն մարդիկ, ովքեր օգտագործում են ալկոհոլային խմիչքներ
1 – բարձր ռիսկի 2 – ոչ բարձր ռիսկի 3 – ոչ-մի ռիսկի
29. Խոսե՞լ է Ձեզ հետ Ձեր ընտանիքի անդամներից որևէ մեկը առողջության վրա ալկոհոլի վնասակար ազդեցության մասին 1 – այո 2 – ոչ
30. Պատմել են Ձեզ արդյո՞ք այս ուսումնական տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում ալկոհոլի օգտագործման վտանգների մասին 1 – այո 2 – ոչ
31. Պատմել են Ձեզ արդյո՞ք այս ուսումնական տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում թմրանյութերի օգտագործման վտանգների, ինչպես նաև վիրուսային հեպատիտներով, ՄԻԱՎ-ով վարակման մասին 1 – այո 2 – ոչ

32. Պատմել են Ձեզ արդյո՞ք այս ուսումնական տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում առողջ սննդի առավելությունների մասին 1 – այո 2 – ոչ
33. Խոսե՞լ է Ձեզ հետ Ձեր ընտանիքի անդամներից որևէ մեկը առողջության վրա ակոհողի վնասակար ազդեցության մասին 1 – այո 2 – ոչ
34. Պատմել են Ձեզ արդյո՞ք նախորդ ուսումնական տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում ֆիզիկական ակտիվության առավելությունների մասին 1 – այո 2 – ոչ
35. Պատմել են Ձեզ արդյո՞ք նախորդ տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում ֆիզկուլտուրայով զբաղվելու ժամանակ տրավմատիզմի կանխարգելման մասին 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ
36. Խոսե՞լ է Ձեզ հետ Ձեր ընտանիքի անդամներից որևէ մեկը սեռական հարաբերություններին վերաբերվող հարցերի մասին 1 – այո 2 – ոչ
37. Պատմել են Ձեզ արդյո՞ք նախորդ տարվա որևէ դասընթացի ընթացքում, թե ինչպես խուսափել սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաներից, այդ թվում ՄԻԱՎ-ից և ՁԻԱՀ-ից 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ
38. Ձեր կարծիքով ի՞նչն է ներկայումս համարվում առավել վտանգավոր (նշիր 3 առավել կարևոր պատասխանները)
1. կոպիտ վերաբերմունքը բարձր դասարանցիների կողմից
 2. կոպիտ վերաբերմունքը մեծահասակների կողմից
 3. վնասվածք ստանալը ավտոճանապարհին
 4. վնասված ստանալը բակում (այնտեղ իրականացվող շինարարության կամ վերանորոգման ժամանակ)
 5. տուժելը մարդկանցից, որոնք գտնվել են ոչ սթափ (հարբած) վիճակում կամ թմրանյութերի ազդեցության տակ (թմրամոլներ)
 6. տուժել ծնողների կոպիտ վերաբերմունքից

39. Այս ուսումնական տարվա ընթացքում որևէ դասընթացի ժամանակ պատմել են Ձեզ արդյո՞ք, թե ինչպե՞ս խուսափել կամ զգուշանալ դժբախտ պատահարներից, օրինակ՝ հրդեհներից կամ թունավորումներից

1 – այո 2 – ոչ

40. Այս ուսումնական տարվա ընթացքում որևէ դասընթացի ժամանակ պատմել են Ձեզ արդյո՞ք, թե ինչպես խուսափել կամ զգուշանալ դժբախտ պատահարներից ճանապարհատրանսպորտային երթևեկության ժամանակ 1 – այո 2 – ոչ 3 – չգիտեմ