

2016 metų Molėtų rajono mokinių sveikatos elgsenos tyrimas

Visuomenės sveikatos stebėseną savivaldybėse vykdoma remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“, kuris 2014 m. buvo pakeistas, įtvirtinant periodinius gyvensenos tyrimus, kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus. Higienos instituto įgyvendinamo projekto „Sveikatos netolygumų nustatymo ir mažinimo gebėjimų stiprinimo modelio sukūrimas“ NOR-LT11-SAM-01-TF-02-001 metu, darbo grupė sudarė gyvensenos rodiklių sąrašą ir parengė specialius klausimynus, kurie padėtų įvertinti vaikų gyvensenos rodiklius. Gyvensenos tyrimo klausimynai sudaryti remiantis Lietuvoje kelerius metus vykdomų tyrimų anketomis: „Finbalt“, ESPAD (angl. The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs), „CINDI Health Monitor“, EHIS (angl. European Health Interview Survey), HBSC. Periodiniai vaikų gyvensenos tyrimų rezultatai atskleidžia esamą gyvensenos situaciją Lietuvoje ir atskirose savivaldybėse, taip pat leidžia stebėti rodiklių pokyčius savivaldybėse, nes tyrimai bus vykdomi kas 4 metus.

Sukaupta daug mokslo duomenų, įrodančių jauno žmogaus gyvensenos svarbą sveikatai. Nesveika gyvensena, pavyzdžiui, nepakankamas fizinis aktyvumas, netinkama mityba, rūkymas, alkoholinių gėrimų vartojimas didina lėtinių neinfekcinių ligų riziką užaugus, trikdo jauno žmogaus fizinę, psichinę ir socialinę raidą bei brandą.

Mokyklinio amžiaus vaikai yra labiausiai pažeidžiama gyventojų dalis. Šiame amžiuje, ypač paauglystėje, tęsiasi ir galutinai susiformuoja daugelis gyvensenos bruožų, todėl paauglystėje jau nustatomi elgsenos rizikos veiksniai, didinantys ne tik fizinės, bet ir psichinės, emocinės ir dvasinės sveikatos sutrikimų galimybę. Mokslininkai teigia, jog elgsenos rizikos veiksnius paauglystėje sąlygoja pažeisti ryšiai su artimaisiais (tėvais), skurdi, nepalanki psichologinė ir socialinė aplinka, bloga socialinė adaptacija ir integracija ir kt.

Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2016 m. gegužės-birželio mėn. vykdė Molėtų rajono 5, 7 ir 9 klasių mokinių sveikatos elgsenos tyrimą. Šio tyrimo tikslas – įvertinti Molėtų rajono mokinių fizinio aktyvumo, mitybos įpročius, rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimo įpročius ir laimingumą bei kitus gyvensenos komponentus.

Tiriamųjų kontingentas

Tyrimė dalyvavo 441 Molėtų rajono 5, 7 ir 9 klasių mokiniai. Jų amžius nuo 11 iki 17 metų, bet daugiausia respondentų 15 metų amžiaus (žr. 1 lentelę). 1 mokinys nenurodė savo lyties ir 12 mokinių – klasės bei amžiaus.

Mokinių skaičius pagal lytį ir klases, amžiaus grupes

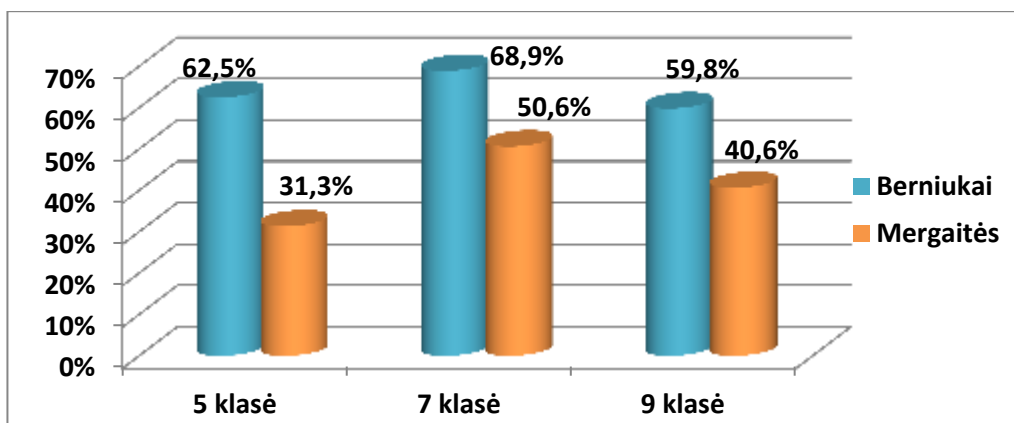
	Berniukai		Mergaitės		Viso	
	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.
5 klasė	56	46,7	64	53,3	120	27,2
7 klasė	45	35,7	81	64,3	126	28,6
9 klasė	97	50,3	96	49,7	193	43,8
Pasiskirstymas pagal amžiaus grupes						
11 metų	31	15,6	31	12,9	62	14,1
12 metų	27	13,6	29	12	56	12,7
13 metų	17	8,5	54	22,4	71	16,1
14 metų	21	10,6	27	11,2	48	10,9
15 metų	44	22,1	51	21,2	95	21,5
16 metų	49	24,6	44	18,3	93	21,1
17 metų	3	1,5	0	0	3	0,7
Nenurodė amžiaus	7	3,5	5	2,1	12	2,7

Fizinis aktyvumas

Duomenų analizės metu buvo įvertinti mokinių gyvenimo ypatumai bei gyvenimo rizikos veiksniai. Vienas iš vertinamų aspektų buvo mokinių fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo reikšmė neabejotinai didelė vaikystėje bei paauglystėje. Atlikti moksliniai tyrimai pateikia daugybę įrodymų, jog fizinis aktyvumas yra vienas iš reikšmingų harmoningo paauglių vystymosi ir sveikatos veiksnių. Epidemiologiniai tyrimai patvirtino paauglių fizinio aktyvumo ryšį su jų nutukimu, širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais, depresijos požymiais ir kt. Šiuolaikinėse fizinio aktyvumo rekomendacijose akcentuojamas sveikatą stiprinantis ir ligų riziką mažinantis fizinis aktyvumas. **Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) rekomendacijas, vaikai ir paaugliai turėtų būti fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną ir ne mažiau kaip vieną valandą.**

Remdamiesi atsakymais į klausimus: „Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankštiniesi ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?“ ir „Kiek valandų per savaitę ne pamokų metu mankštiniesi ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?“, tiriamuosius suskirstėme į pakankamai ir nepakankamai fiziškai aktyvius. Pakankamai aktyviais laikėme tuos mokinius, kurie nurodė, kad laisvalaikiu mankštinasi ir sportuoja „kasdien“, „4–6 kartus per savaitę“, „ne mažiau kaip 1 valandą per savaitę“ arba „2–3 kartus per savaitę“, tačiau „ne mažiau kaip 4–6 valandas per savaitę“. Likusieji buvo priskirti nepakankamai fiziškai aktyvių grupei.

Apibendrinus apklausos duomenis, nustatyta, kad 51,5 proc. Molėtų rajono mokinių yra pakankamai aktyvūs. Mergaitės reikšmingai rečiau ir trumpiau mankštinosi ir sportavo nei berniukai. Taikant „kartai/valandos“ fizinio aktyvumo vertinimo kriterijų nustatyta, kad pakankamai fiziškai aktyvių berniukų dalis buvo beveik pusantro karto didesnė negu mergaičių (62,8 proc. berniukų ir 42,3 proc. mergaičių). 7 ir 9 klasės mokinių fizinis aktyvumas buvo didesnis, nei 5 klasės mokinių (žr. 1 pav.).



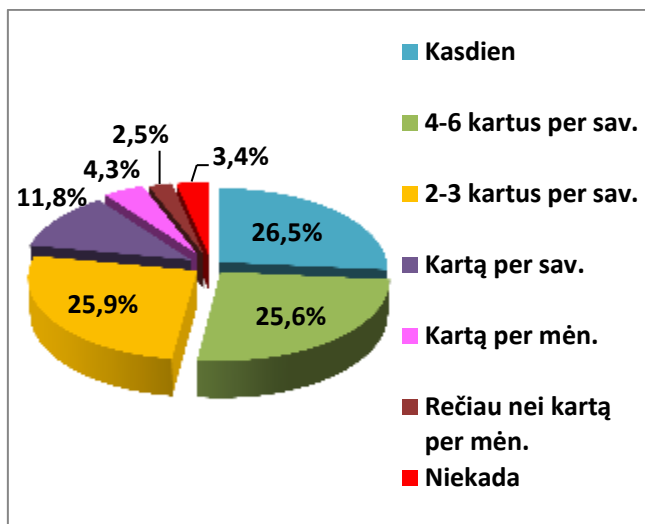
1 pav. Pakankamai aktyvių mokinių pasiskirstymas, pagal lytį ir klases (proc.)

Dauguma mokinių ne pamokų metu dažniausiai mankštinasi ir sportuoja 2-3 kartus per savaitę, apie 2-3 valandas per savaitę (žr. 2 lentelę ir 2-3 pav.).

2 lentelė

Mokinių fizinio aktyvumo dažnis pagal kartų/ valandų skaičių savaitėje (proc.)

		Kiek valandų per savaitę ne pamokų metu mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?					
		Nė vienos val.	Apie pusę val. per sav.	Apie 1 val. per sav.	Apie 2-3 val. per sav.	Apie 4-6 val. per sav.	7 ir daugiau val. per sav.
Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankštiniesi ir sportuoji taip, kad suprakaituotum ir padažnėtų kvėpavimas?	Kasdien	0,5%	0,9%	2,3%	7,0%	7,5%	8,2%
	4-6 kartus per sav.	0,5%	2,7%	3,2%	5,9%	9,1%	4,3%
	2-3 kartus per sav.	0,7%	2,5%	6,8%	11,8%	3,6%	0,5%
	Kartą per savaitę	0,9%	2,7%	5,2%	1,4%	0,9%	0,5%
	Kartą per mėn.	0,2%	1,8%	1,6%	0,2%	0,5%	0,0%
	Rečiau nei kartą per mėn.	0,5%	1,1%	0,5%	0,0%	0,5%	0,0%
	Niekada	2,3%	0,2%	0,2%	0,5%	0,0%	0,0%



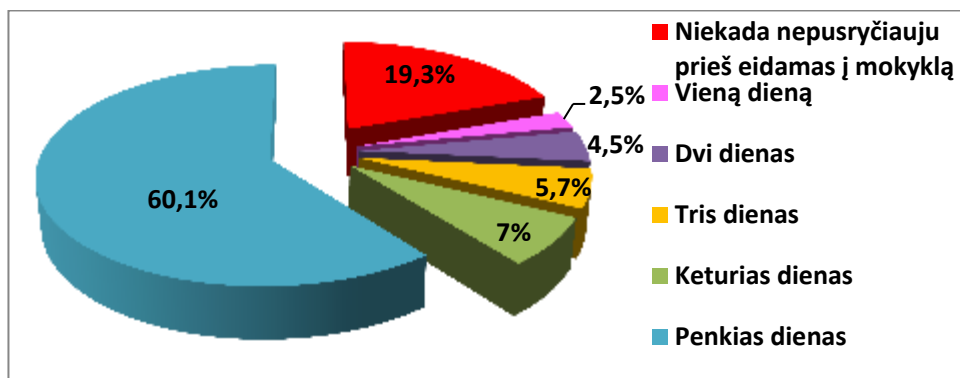
2 pav. Mokinių fizinio aktyvumo dažnis (proc.)

Mityba

Mitybos specialistai atkreipia dėmesį, kad mokiniams jokia būdu nereikėtų praleisti pusryčių. Per pusryčius būtina gauti ne tik baltymų ar angliavandenių, bet ir riebalų bei vitaminų. Iki pietų moksleivių smegenys dirba intensyviausiai – todėl joms reikia itin daug energijos. Nepusryčiaavę vaikai vangiau atlieka įvairias užduotis, jiems sunkiau susikaupti.

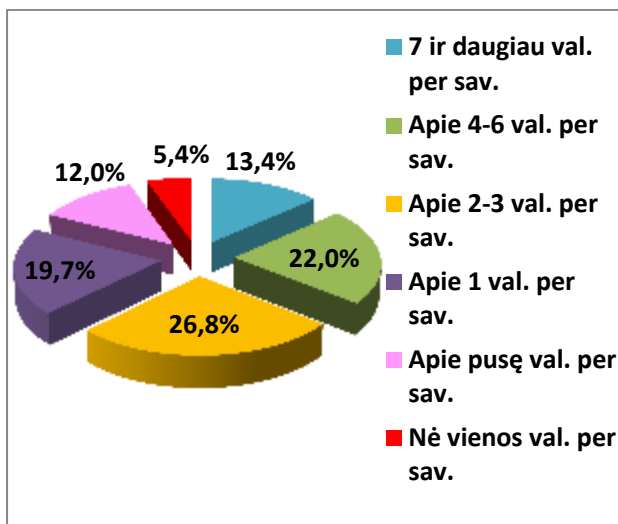
Tyrimo metu buvo užduoti klausimai, „Kiek vidutiniškai dienų per savaitę jie pusryčiauja: a) savaitės dienomis, prieš išeidami į mokyklą, b) šeštadieniais ir sekmadieniais?“.

Tyrimo rezultatai parodė, kad beveik 40 proc. mokinių ne kas rytą pusryčiauja namuose prieš išeidami į mokyklą (žr. 4 pav.). Reikšmingų skirtumų tarp berniukų ir mergaičių bei klasių pusryčiavimo reguliarumo nenustatyta.



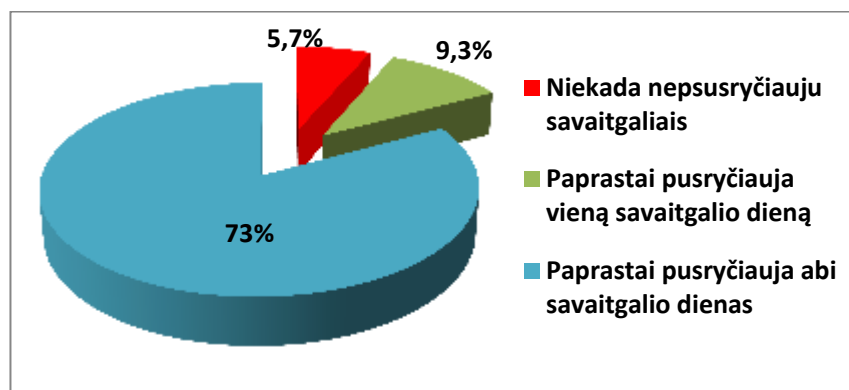
4 pav. Mokinių pusryčiavimo dažnis, per savaitę, prieš einant į mokyklą (proc.)

*PASTABA. Į šį klausimą neatsakė 0,9 proc. mokinių



3 pav. Mokinių fizinio aktyvumo dažnis pagal valandas per savaitę (proc.)

Reguliarus pusryčių valgymas savaitgaliais taip pat atspindi sveikos gyvensenos įpročius. Apklausos duomenimis, reguliariai šeštadienį ir sekmadienį pusryčiauja 73 proc. mokinių (žr. 5 pav).



5 pav. Mokinių pusryčiavimo dažnis savaitgaliais (proc.)

*PASTABA. Į šį klausimą neatsakė 12 proc. mokinių

Mitybą vertinome maisto produktų vartojimo dažnio nustatymo metodu. Domėjomės, kaip dažnai mokiniai valgo vaisius ir daržoves. Galimi atsakymai buvo: „niekada“, „rečiau nei kartą per savaitę“, „kartą per savaitę“, „2–4 dienas per savaitę“, „5–6 dienas per savaitę“, „kasdien, kartą per dieną“ ar „kasdien, kelis kartus per dieną“. Dauguma mokinių vaisius, daržoves vartoja 2-4 dienas per savaitę (žr. 3 lentelę).

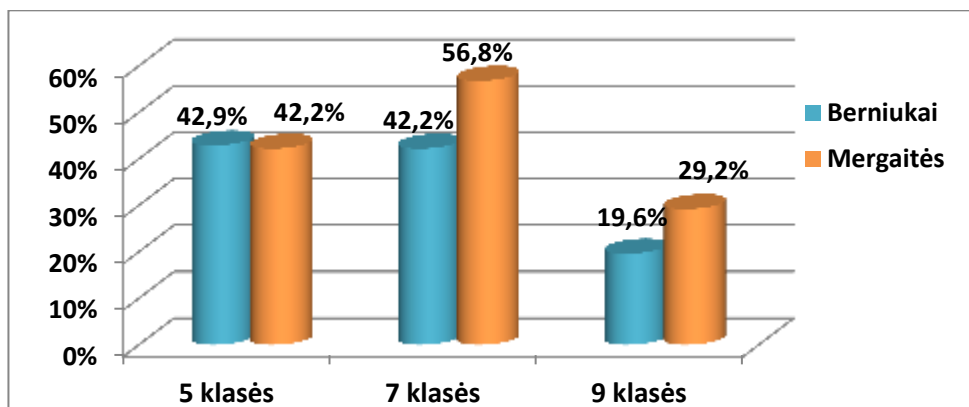
3 lentelė

Mokinių maisto produktų vartojimo dažnis (proc.)

Kaip dažnai valgai/geri ką nors iš šių maisto produktų?	Niekada	Rečiau nei kartą per sav.	Kartą per sav.	2–4 dienas per sav.	5–6 dienas per sav.	Kasdien, kartą per dieną	Kasdien, kelis kartus per dieną
Vaisius	0,9%	3,9%	7,9%	28,8%	18,6%	16,3%	20,6%
Daržoves	0,9%	3,2%	7,5%	29,9%	21,3%	20,4%	12,2%

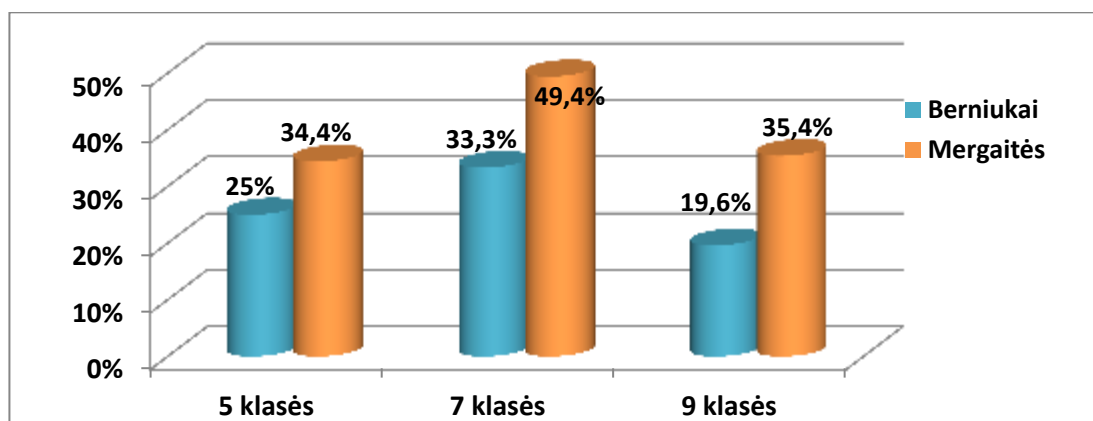
Tolesnei analizei minėti atsakymai buvo perkoduoti į dvi kategorijas: 1 – vartoja retai; 2 – vartoja dažnai. Dažnu vaisių ir daržovių vartojimu buvo laikomas šių produktų vartojimas kasdien, sujungus 6 ir 7 („kasdien kartą per dieną“ ir „kasdien kelis kartus per dieną“) atsakymų variantus, Vaisius kasdien valgo 37 proc., daržoves – 32,7 proc. Molėtų rajono mokinių. Kasdien vaisius ir daržoves dažniau valgo mergaitės negu berniukai (atitinkamai vaisius – 41,9 proc. ir 31,2 proc., daržoves – 39,8 proc. ir 24,1 proc.), o vyresni mokiniai jų valgo rečiau nei jaunesni (vaisius: 5 klasės 42,5; 7 klasės – 51,6 proc. ir 9 klasės – 24,4 proc., daržoves 5 klasės – 30 proc.; 7 klasės – 43,7 proc. ir 9 klasės – 27,5 proc.). Mergaičių, kasdien valgančių vaisius, dalis buvo reikšmingai

didesnė už berniukų. Taip pat akivaizdi tendencija, kad vyresnių klasių mokiniai vaisius valgo rečiau (žr. 6 pav.).



6 pav. Mergaičių ir berniukų dalis, kurie kasdien valgo vaisius, pagal klases (proc.)

Panašios tendencijos buvo rastos ir išanalizavus mokinių atsakymus apie daržovių valgymą (žr. 7 pav.).



7 pav. Mergaičių ir berniukų dalis, kurie kasdien valgo daržoves, pagal klases (proc.)

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas

Paauglystė yra vienas sudėtingiausių vaiko raidos etapų – jos laikotarpiu dažniausiai pradedama eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis – tabaku, alkoholiu, lakiosiomis medžiagomis ir narkotikais, – kurios veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichinę ar fizinę priklausomybę. Tam tinkamas sąlygas gali sukurti socialinė aplinka, asmens savybės, biologiniai ir kiti veiksniai. Šios socialinės problemos suvokimas, pasirengimas ją identifikuoti ir spręsti turi būti svarbus sveikatos ir ugdymo specialistų bei šeimos uždavinys.

Siekiant išsiaiškinti alkoholio vartojimo paplitimą Molėtų rajono mokinių tarpe, buvo prašoma atsakyti į klausimą „Ar kada nors yra gėrę alkoholinių gėrimų?“. 58 proc. mokinių atsakė, kad per visą savo gyvenimą yra vartoję alkoholinius gėrimus (žr. 4 lentelę).

4 lentelė

Mokinių alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis pagal lytį ir klases (proc.)

Mokiniai, kurie bent kartą vartojo kokį nors alkoholinių gėrimą	5 klasė		7 klasė		9 klasė		Viso
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	
Per visą gyvenimą	33,9%	31,3%	60,0%	55,6%	76,3%	74,0%	58%
Per 12 mėn.	10,7%	6,3%	28,9%	25,9%	38,1%	52,1%	29,7%
Per 30 dienų	3,6%	6,3%	17,8%	12,3%	21,6%	30,2%	16,8%

Nesaikingą alkoholinių gėrimų vartojimą lydi apsvaigimas. Jo pasikartojimo skaičius yra paauglių išgėrinėjimo rodiklis. Siekiant jį įvertinti, mokinių buvo prašoma atsakyti, „Kiek kartų per savo gyvenimą jie buvo išgėrę tiek, kad pasijustų apsvaigę?“. Girtumo (apsvaigimo nuo alkoholio) paplitimas rodo, kad nuo alkoholio niekada apsvaigę nebuvo dauguma (74,8 proc.) mokinių (žr. 5 lentelę).

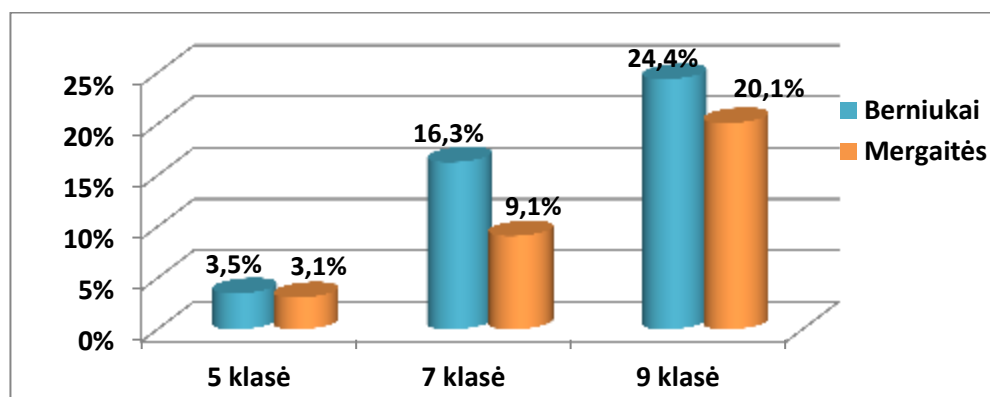
5 lentelė

Mokinių apsvaigimo nuo alkoholinių gėrimų dažnis (proc.)

Ar kada nors buvai išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs?	Taip	Ne
Per visą savo gyvenimą	22,4%	74,8%
Per paskutinius 12 mėnesių	13,2%	75,3%
Per pastarąsias 30 dienų	6,3%	82,3%

*PASTABA. Į klausimą neatsakė 8,5 proc.

Iš gautų duomenų matyti, kad buvusių kada nors apsvaigusiu buvo dauguma berniukų ir 9 klasės mokinių (žr. 8 pav.).



8 pav. Mokinių dalis, kurie buvo kada nors apsvaigę nuo alkoholio, pagal lytį ir klases (proc.)

Rūkymas kol kas išlieka viena labiausiai paplitusių priklausomybių pasaulyje. Jis pripažįstamas didžiausiu išvengiamu rizikos veiksniu sveikatai, ypatingai pabrėžiant ankstyvos prevencijos svarbą.

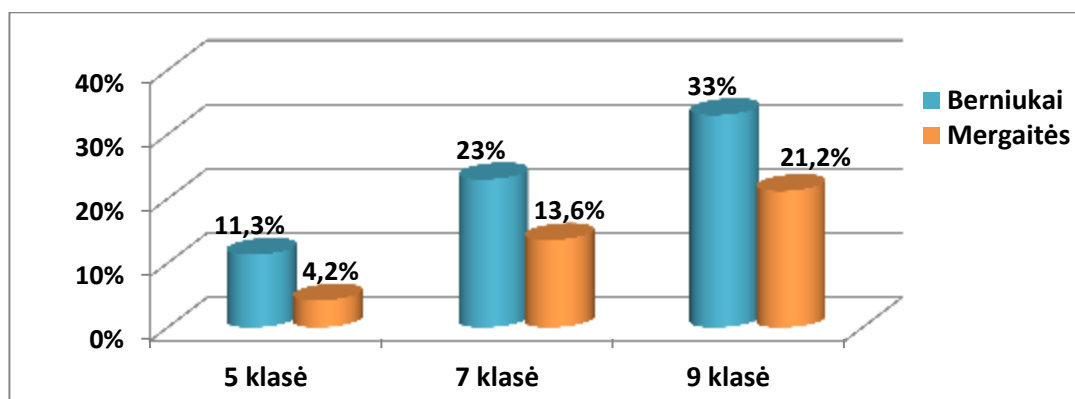
PSO jau seniai su nerimu skelbia, kad vis daugiau jaunuomenės rūko. Tam yra nemažai priežasčių: vieni rūko, nenorėdami išsiskirti iš draugų, antri – geisdami sumažinti įtampą, treči – sekdami tėvų pavyzdžiu. Manoma, kad ankstyva rūkymo pradžia ir amžius, kada surūkoma pirmoji cigaretė, yra reikšmingas veiksnys, susijęs su paauglių rūkymo įpročio formavimusi. 38,5 proc. mokinių, į klausimą: „*Ar esi bent kartą rūkęs(-iusi) tabako gaminius?*“ atsakė teigiamai (žr. 6 lentelę ir 9 pav.).

6 lentelė

Mokinių rūkiusių tabako gaminius dažnis (proc.)

Ar esi bent kartą rūkęs(-iusi) tabako gaminius?	Taip	Ne
Per visą savo gyvenimą	38,5%	57,6%
Per paskutinius 12 mėnesių	10,7%	76,4%
Per pastarąsias 30 dienų	7%	82,1%

*PASTABA. Į klausimą neatsakė 9,2 proc. mokinių.



9 pav. Bent kartą rūkiusių mokinių skaičius pagal lytį ir klases (proc.)

Dauguma mokinių nerūkė elektroninių cigarečių (žr. 7 lentelę).

7 lentelė

Mokinių elektroninių cigarečių rūkymo dažnis (proc.)

Ar esi bent kartą rūkęs (-iusi) elektronines cigaretės?	Taip	Ne
Per visą savo gyvenimą	32,8%	67,2%
Per pastaruosius 12 mėnesių	11,9%	88,1%
Per pastarąsias 30 dienų	3,9%	96,1%

Narkotinių ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimas tarp paauglių tampa vis didesne socialine problema. Narkotinių medžiagų vartojimas neigiamai veikia bręstančio paauglio fiziologinius ir psichinius procesus: blogėja atmintis bei susikaupimas dirbti, keičiasi judesių koordinacija, atsiranda įvairių psichosomatinių negalavimų, priklausomybė.

Iš gautų duomenų matyti, kad bent kartą vartoję marihuaną ar hašišą per visą savo gyvenimą nurodė 2,9 proc. mokinių (žr. 8 lentelę).

8 lentelė

Mokinių bent kartą vartojusių marihuaną ar hašišą (kanapes/ „žolę“) skaičius (proc.)

Mokiniai, kurie bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes/ „žolę“)	5 klasė	7 klasė	9 klasė	Viso
Per visą gyvenimą	0,0%	2,4%	5,2%	2,9%
Per 12 mėnesių	0,8%	2,4%	2,6%	2%
Per 30 dienų	0,8%	2,4%	1,6%	1,6%

Apibendrinus tyrimo rezultatus, matyti, kad per visą savo gyvenimą 1,1 proc. mokinių bent kartą vartojo kitus narkotikus nei marihuaną ar hašišą (žr. 9 lentelę).

9 lentelė

Mokinių bent kartą vartojusių kitus narkotikus nei marihuaną ar hašišą skaičius (proc.)

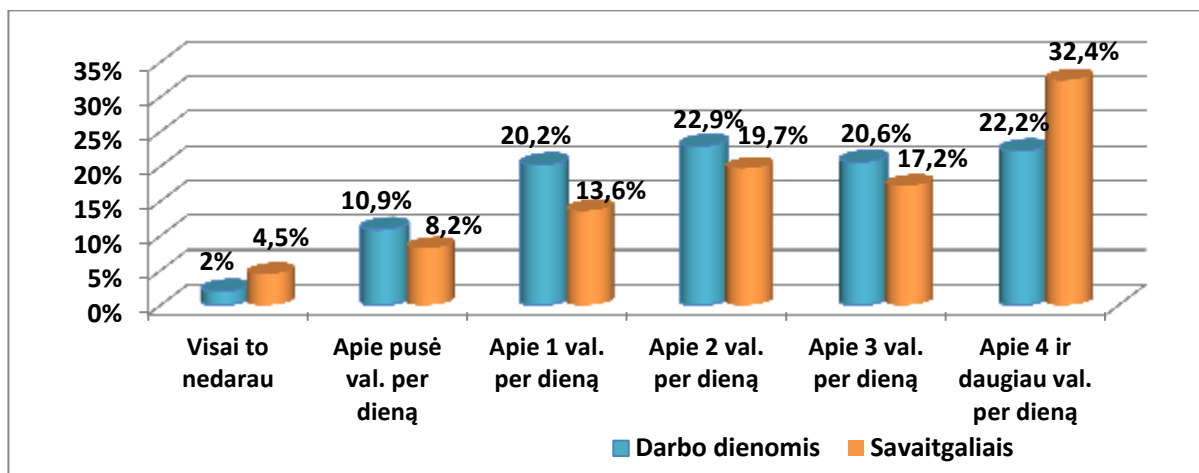
Mokiniai, kurie bent kartą vartojo kitus narkotikus nei „žolę“, marihuaną ar hašišą	5 klasė	7 klasė	9 klasė	Viso
Per visą gyvenimą	0,0%	2,4%	1,0%	1,1%
Per 12 mėnesių	0,8%	0,8%	0,5%	0,7%
Per 30 dienų	0,0%	0,8%	1,0%	0,7%

Sėdima veikla

Sėdima veikla, pvz., ypač ilgas televizoriaus žiūrėjimas, vaikystėje ir paauglystėje, pasižymi komuliaciniu poveikiu, didinančiu nutukimo riziką užaugus. Todėl antsvorio prevencijos programos pirmiausia atkreipia dėmesį į televizoriaus ar į kitą ekraną žiūrėjimo trukmės ribojimą. Šiuolaikinės rekomendacijos teigia, kad mokyklinio amžiaus vaikai neturėtų žiūrėti televizorių ar į kitą ekraną ilgiau negu 1 – 2 val. per dieną. Deja, šios rekomendacijos daugelis paauglių nesilaiko.

Vykdam tyrimą buvo atkreiptas dėmesys į televizijos, filmų, vaizdo įrašų („Youtube“ ir DVD) ar kitų video įrašų žiūrėjimą, laiką, praleidžiamą prie kompiuterio (žaidžiant, naršant internetą, bendraujant su draugais), žaidimų automatų, planšetinių kompiuterių ar išmaniųjų telefonų. Tiriamųjų buvo prašoma nurodyti, kiek šioms veikloms skiriama vidutiniškai laiko savaitės dienomis ir savaitgaliais. Iš 10 pav. pateiktų duomenų matyti, kad per dieną vidutiniškai

mokiniai tam laiko skiria apie dvi valandas per dieną darbo dienomis (23 proc.) ir apie 4 ir daugiau valandų savaitgaliais (32,4 proc.).



10 pav. Mokinių televizoriaus ar kitų video žiūrėjimo vidutiniškas laikas per dieną darbo dienomis ir savaitgaliais (proc.)

Daugiausia tam laiko skyrė 7 klasės mokiniai – apie 4 ir daugiau valandų darbo dienomis (31 proc.) ir savaitgaliais (37,3 proc.); 9 klasės mokiniai – apie 2 valandas per dieną darbo dienomis (24,9 proc.), apie 4 ir daugiau valandų per dieną savaitgaliais (31,6 proc.); 5 klasės mokiniai – apie 1 valandą darbo dienomis (24,2 proc.), apie 4 ir daugiau valandų savaitgaliais (28,3 proc.) (žr. 10 lentelę.).

10 lentelė

Mokinių televizoriaus ar kitų video žiūrėjimo vidutiniškas laikas per dieną darbo dienomis ir savaitgaliais pagal klases (proc.)

		5 klasė	7 klasė	9 klasė	
Darbo dienomis	Visai to nedarau	2,5%	1,6%	2,1%	2,0%
	Apie pusę valandos per dieną	15,8%	10,3%	8,3%	10,9%
	Apie 1 valandą per dieną	24,2%	18,3%	18,7%	20,2%
	Apie 2 valandas per dieną	22,5%	20,6%	24,9%	22,9%
	Apie 3 valandas per dieną	18,3%	16,7%	24,4%	20,6%
	Apie 4 ir daugiau valandų per dieną	14,2%	31,0%	21,8%	22,2%
	Neatsakyta į klausimą	2,5%	1,6%	0,0%	1,1%
Savaitgaliais	Visai to nedarau	1,7%	4,8%	6,2%	4,5%
	Apie pusę valandos per dieną	5,8%	8,7%	8,8%	8,2%
	Apie 1 valandą per dieną	18,3%	9,5%	13,5%	13,6%
	Apie 2 valandas per dieną	16,7%	21,4%	20,7%	19,7%
	Apie 3 valandas per dieną	20,0%	15,9%	16,6%	17,2%
	Apie 4 ir daugiau valandų per dieną	28,3%	37,3%	31,6%	32,4%
	Neatsakyta į klausimą	9,2%	2,4%	2,6%	4,3%

Mokinių buvo klausiama „Ar tavo mokykloje pakankamai skiriama dėmesio sveikos gyvensenos pagrindams?“ t.y. sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo, mitybos įpročių, alkoholio, tabako bei narkotikų prevencijos temomis. Dauguma jų atsakė, kad šiomis temomis pakankamai skiriama dėmesio (žr. 11 lentelę).

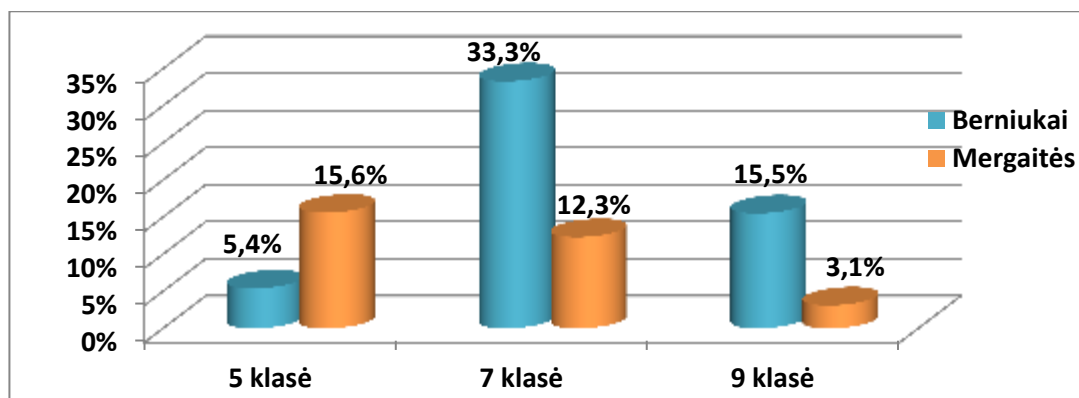
11 lentelė

Ar tavo mokykloje pakankamai skiriama dėmesio sveikos gyvensenos pagrindams?	Per daug	Pakankamai	Per mažai	Nežinau
Sveika gyvensena	2%	72,1%	16,3%	8,4%
Fizinis aktyvumas	5%	75,5%	13,8%	4,3%
Mitybos įpročiai	2,9%	50,3%	30,4%	15%
Alkoholio prevencija	4,3%	44%	27,2%	21,5%
Tabako prevencija	6,6%	43,8%	28,1%	18,8%
Narkotikų prevencija	3,2%	41%	23,8%	29%

Patyčios

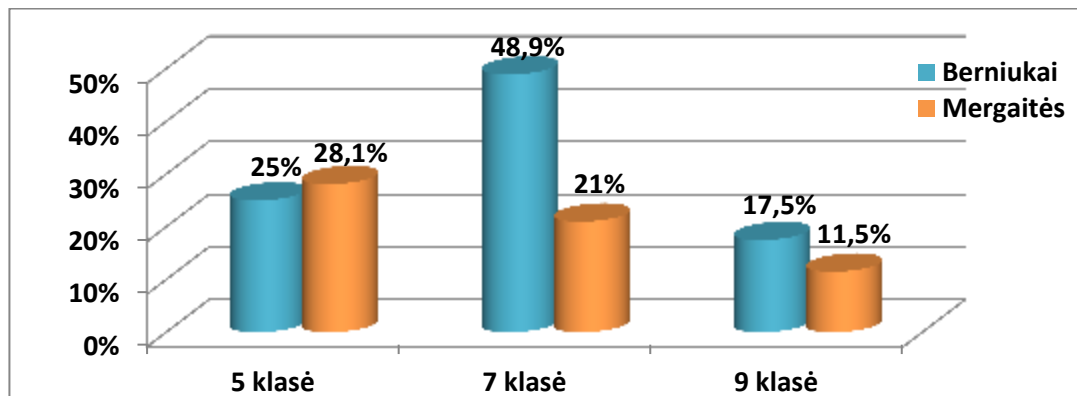
Jaunas žmogus ypač jautrus neigiamiems veiksniams: tyčiojimuisi, smurtui, vandalizmui ir kt. Labiausiai paplitusi jaunų žmonių destruktivaus elgesio forma – patyčios. Jos gali pasireikšti fiziniu veiksniu, žodiniu įžeidimu, neteisingu elgesiu. Dažniausiai mokiniai vieni iš kitų tyčiojasi mokyklos kieme, žaidimų aikštelėse. Tyčiojimas žaloja tiek vaiko fizinę, tiek psichinę sveikatą. Vaikas, iš kurio tyčiojasi jo bendraamžiai, patiria stiprią psichikos traumą, dažniau jaučiasi vieniši ir atstumti, mažiau laimingi, jų savivertė žemesnė. Vykdam tyrimą, mokiniams buvo pateikiami du klausimai: „Ar dažnai tu pats tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per pastaruosius du mėnesius?“ ir „Ar dažnai iš tavęs tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per pastaruosius du mėnesius?“.

Atsakymai į abu klausimus vadinti „dažnais“, jei patyčių atvejai pasitaikydavo ne rečiau, kaip 2 ar 3 kartus per mėnesį. Daug mokinių linkę ir patys būti agresyviais ir tyčiotis iš kitų. Pasirodo, kad tokių buvo 12,7 proc. (16,6 proc. berniukų ir 9,5 proc. mergaičių), daugiausia 7 klasės mokinių (žr. 13 pav.).



13 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per pastaruosius du mėnesius, pagal lytį ir klases

Apklauso duomenimis, Molėtų rajono mokyklose dažnas patyčias patyrė 22,5 proc. (26,6 proc. berniukų ir 19,1 proc. mergaičių) mokinių. Pastebėta, kad nuo patyčių dažniau kenčia berniukai bei 7 klasės mokiniai (žr. 14 pav.).



14 pav. Mokinių dalis (proc.) iš kurių tyčiojosi kiti mokiniai per pastaruosius du mėnesius, pagal lytį ir klases

Paskutiniuoju metu atliekama daugybė tyrimų, kurių tikslas nustatyti fizinių bausmių įtaką vaiko asmenybės raidai, jo psichinei sveikatai, socialinei adaptacijai, o taip pat nustatyti mušančių tėvų charakteristikas, ypatybes. Jie rodo, kad fizinių bausmių taikymas paveikia visas vaiko vystymosi sritis: intelektinį vystymąsi, socialinę adaptaciją, psichologinį funkcionavimą, gali sutrikdyti ir vaiko fizinę sveikatą – ypač, kai vaikui yra taikomos sunkesnės kūno bausmės. Nežiūrint į tai, kad dažniausios fizinės bausmės būna vaikystėje, jos gali sukelti tiek trumpalaikius, tiek ilgalaikius efektus, kurie neretai pasireiškia ir suaugusiojo žmogaus elgesyje. Suaugusieji, kurie vaikystėje buvo baudžiami fizinėmis bausmėmis, turi žymiai didesnę polinkį į priklausomybes nuo alkoholio, narkotikų ir kitų psichoaktyvių medžiagų, ir turi daugiau kitų eksternalizuotų elgesio problemų. Panaši tendencija pasireiškia ir paauglystės amžiuje. Paaugliai, kurie vaikystėje buvo dažnai baudžiami fizinėmis bausmėmis, pasižymi žymiai didesniu agresyvumu ir žiaurumu gyvūnams, nei tie paaugliai, kurie nebuvo baudžiami. Paaiškinama, kad tokiu būdu mušami paaugliai išreiškia agresiją, kuri kyla dėl pačios bausmės situacijos, kurioje jie jaučiasi esą bejėgiai ir pažeminti. Mokinių atsakymai buvo suskirstyti į „ne, nei vieno karto“, „dažnai“ (kuriuos baudė tėvai dažniau nei 2 ar 3 kartus; maždaug kartą per savaitę ir keletą kartų per savaitę) bei „kartą arba du kartus“ per paskutinius du mėnesius. Dažnai yra baudžiami 1,8 proc. Molėtų rajono mokinių (žr. 12 lentelę).

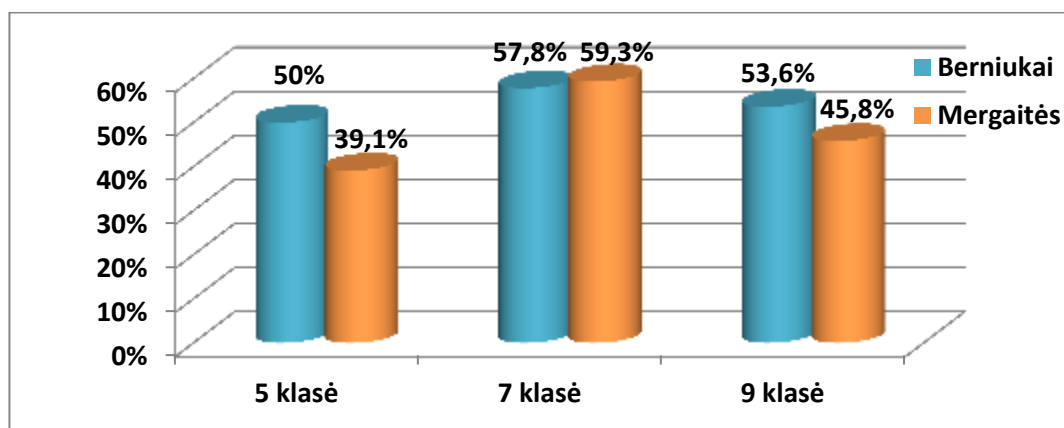
**Mokinių dalis (abs.sk. ir proc.), kuriuos per du paskutinius mėnesius mušė
ar kitaip fiziškai baudė tėvai**

	5 klasė				7 klasė				9 klasė			
	Berniukai		Mergaitės		Berniukai		Mergaitės		Berniukai		mergaitė	
	Abs. sk.	Proc. (%)	Abs. sk.	Proc. (%)	Abs. sk.	Proc. (%)	Abs. sk.	Proc. (%)	Abs. sk.	Proc. (%)	Abs. sk.	Proc. (%)
Ne, nei vieno karto	53	94,6%	59	92,2%	39	86,7%	78	96,3%	93	95,9%	94	97,9%
Dažnai	0	0,0%	2	3,1%	2	4,4%	1	1,2%	2	2,1%	1	1,0%
Kartą arba du kartus	2	3,6%	3	4,7%	2	4,4%	2	2,5%	1	1,0%	1	1,0%

Traumos ir sauga

Traumos yra tokių įvykių ar elgesio, kuriuos nulemia aplinka, biologiniai ir elgesio veiksniai, pasekmė. Mokslininkai ir sveikatos specialistai yra įsitikinę, kad daugumos traumų ir nelaimingų atsitikimų galima išvengti, laikantis saugaus kelių eismo taisyklių.

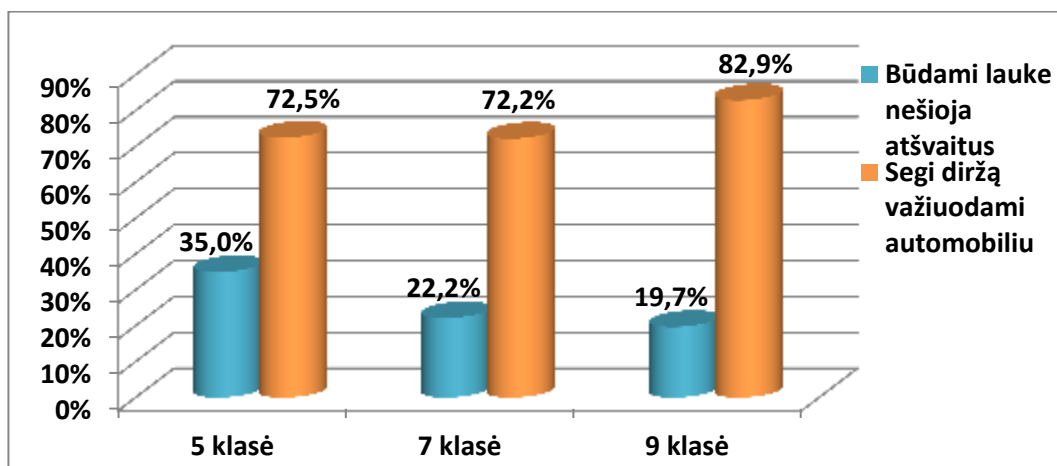
Šios apklausos duomenų analizė parodė, kad beveik pusė mokinių (51,4 proc.) per pastaruosius metus kartą ar net kelis kartus yra patyrę traumą bei kitokį nelaimingą atsitikimą. Daugiau nelaimingų atsitikimų patiria berniukai nei mergaitės (53,7 proc. berniukų ir 48,5 proc. mergaičių). Dažniausiai nelaimingų atsitikimų patiria 7 klasės mokiniai (žr. 15 pav.).



15 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie patyrė vieną ar daugiau nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis pagalbos į medikus per pastaruosius dvylika mėnesių, pagal lytį ir klases

Daugiausia nelaimingų atsitikimų, kuriuose nukenčia paaugliai, įvyksta keliuose, žaidžiant kieme. Tokių atvejų būtų galima išvengti, jei paaugliai laikytųsi saugaus elgesio taisyklių, turėtų ir naudotųsi apsaugos priemonėmis. Vykdydami tyrimą mokyklose, domėjomės kiek mokiniai

apsaugos priemonėmis naudojasi. Apklausa parodė, kad šviesos atšvaitą visada nešioja 24,7 proc. mokinių, 77,1 proc. mokinių automobilyje visada užsisega saugos diržą, atsižvelgiant į amžių atšvaitą dažniausiai nešiojasi 5 klasės mokiniai, o saugos diržus segi 9 klasės mokiniai (žr. 16 pav.).

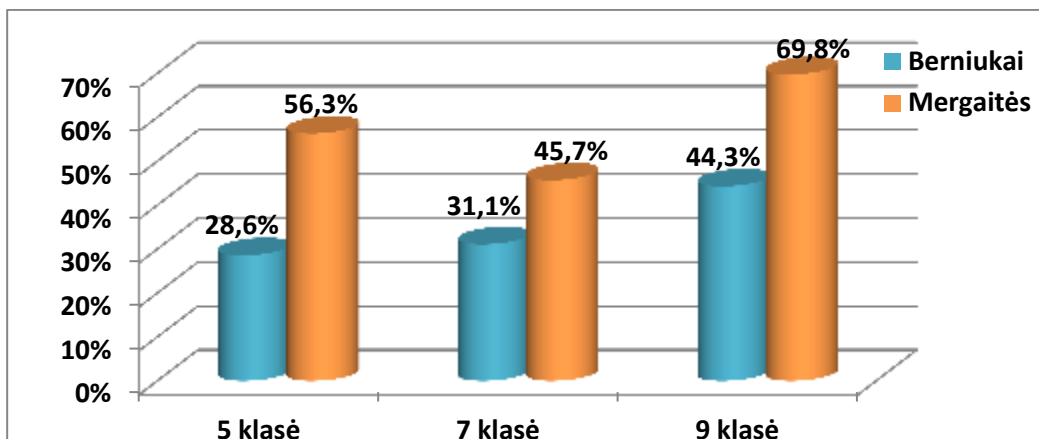


16 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie būdami lauke nešioja atšvaitus ir segi diržą važiuodami automobiliu, pagal klases

Burnos higiena (dantų valymas)

Dantų švara padeda išsaugoti sveikus dantis, todėl vaikai nuo mažų dienų turėtų įprasti valyti dantis šepetėliu ir pasta. Odontologai rekomenduoja tai daryti du kartus per dieną (po pusryčių ir vakarienės), išskalauti burną vandeniu po kiekvieno valgymo, naudotis kitomis dantų higienos priemonėmis: specialiais dantų siūlais, krapštukais, skalavimo skysčiais, becukre kramtomąja guma. Todėl reguliarius (dažniau nei kartą per dieną) dantų valymas šepetėliu ir pasta yra vienas dažniausiai naudojamų rodiklių vertinant vaikų ir suaugusiųjų burnos higieną.

Šiame tyrime taip pat atkreipėme dėmesį į mokinių burnos higieninius įgūdžius kaip labai svarbų asmens higienos komponentą. Tuo tikslu jų prašėme atsakyti į klausimą, „Ar dažnai valosi dantis šepetėliu ir pasta?“. Reguliariai valantys dantis buvo laikomi tie tiriamieji, kurie teigė, kad dantis valosi daugiau nei kartą per dieną. Pasirodo, Molėtų rajono mokiniai nepakankamai rūpinasi savo burnos higiena – reguliariai valo dantis tik 48,3 proc. mokinių. Visų tyrime dalyvavusių mokinių, reguliariai dantis valo 36,7 proc. berniukų ir 58,1 proc. mergaičių. Šio įpročio priklausomybė yra reikšminga nuo mokinių klasės (amžiaus) – 9 klasės dantis valo dažniau nei 5 klasės mokiniai (žr. 17 pav.).



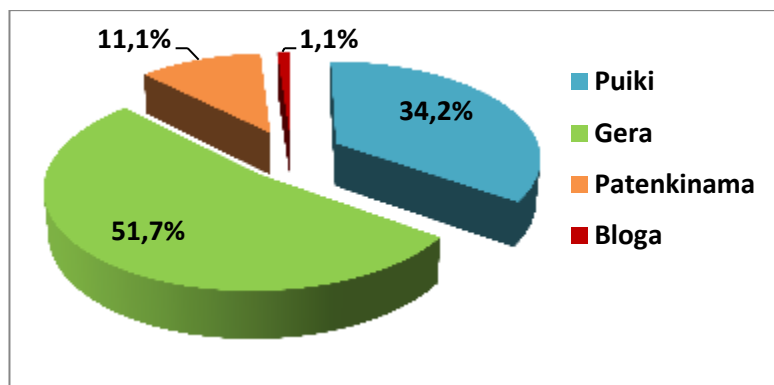
17 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie dantis valo reguliariai, pagal lytį ir klases

Subjektyvus sveikatos vertinimas

Vaikai – labiausiai pažeidžiama visuomenės grupė. Oficialioji vaikų sveikatos statistika byloja, kad vaikai nėra sveikiausioji populiacijos dalis: bendras vaikų sergamumas yra didesnis nei suaugusiųjų; kasmet profilaktinių patikrinimų metu išaiškinama vis daugiau sveikatos sutrikimų; didėja vaikų, sergančių lėtinėmis ligomis skaičius.

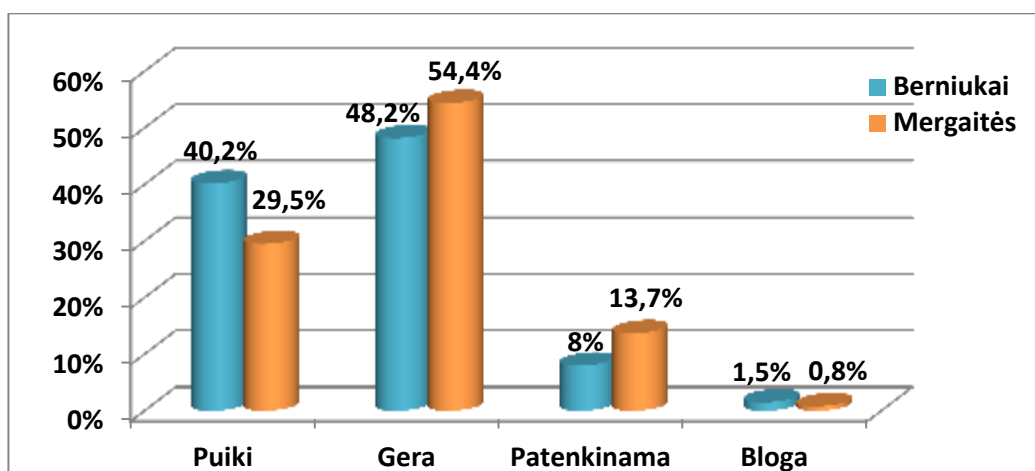
PSO tyrimo duomenimis, Lietuva priklauso prie tų šalių, kuriose palyginti daug mokinių savo sveikatą vertina nepalankiai. Subjektyvus sveikatos vertinimas laikomas svarbiu gyventojų sveikatos rodikliu ir siūlomas naudoti daugelyje tyrimų. Toks sveikatos vertinimas negali pakeisti objektyvių sveikatos tyrimo metodų, tačiau juos papildo. Tyrimai rodo, kad subjektyvus sveikatos vertinimas padeda prognozuoti objektyvią sveikatą užaugus.

Pasirinkta tyrimo metodika, paremta standartizuota apklausa, leido surinkti duomenis, kaip moksleiviai patys vertina savo sveikatą. Moksleiviai savo sveikatą galėjo įvertinti atsakydami į klausimą „*Kaip apibūdintum savo sveikatą?*“. Tiriamiesiems buvo siūloma pasirinkti vieną iš 4 atsakymų variantų: „*bloga*“, „*patenkinama*“, „*gera*“, „*puiki*“. 51,7 proc. moksleivių savo sveikatą vertina kaip gerą (žr. 18 pav.).



18 pav. Mokinių savo sveikatos vertinimas (proc.)

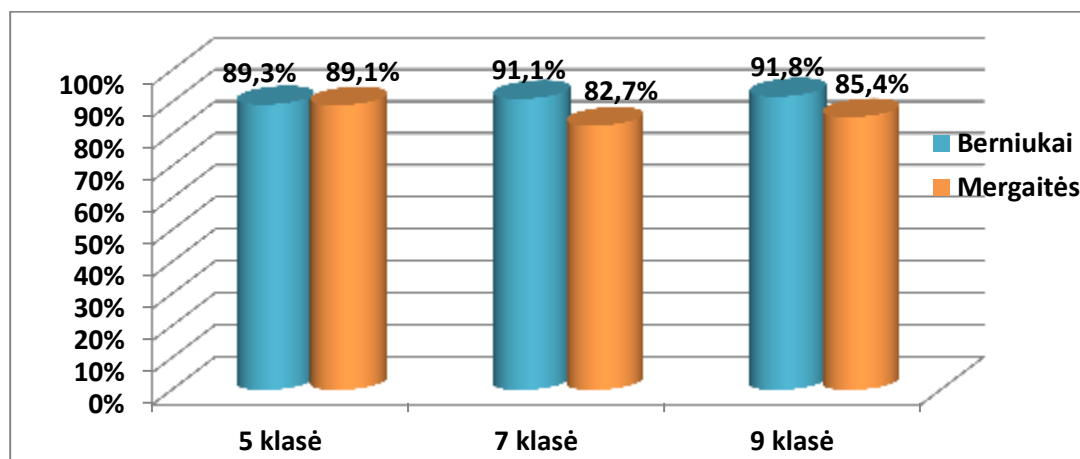
Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus galima teigti, kad paauglystės laikotarpiu savo sveikatą vertinančių gerai ir patenkinamai mergaičių dalis yra didesnė, nei berniukų (žr. 19 pav.).



19 pav. Mokinių savo sveikatos vertinimas, pagal lytį (proc.)

Laimingumas

Laimingumo vertinimas yra neatsiejamas nuo asmens psichikos sveikatos ir leidžia spręsti, ar žmogui būdinga baimė, pyktis, depresija, ar jis patenkintas gyvenimu visumoje. Laimingumas dažniausiai siejamas su savęs vertinimu, socialiniu gyvenimu, su tam tikrų gyvenimo įvykių priėmimu bei jų išgyvenimu. Siekiant išsiaiškinti, ar mokiniai jaučiasi laimingi, buvo klausiama: „Apskritai, kaip Tu jautiesi galvodamas apie savo dabartinį gyvenimą?“. Atsakiusieji „jaučiuosi labai laimingas“ arba „jaučiuosi pakankamai laimingas“ buvo priskirti teigiamai vertinusių savo gyvenimo kokybę asmenų grupei. Tyrimo duomenimis, dauguma (88 proc.) Molėtų rajono mokinių buvo patenkinti gyvenimo kokybe: berniukai (91 proc.) statistiškai reikšmingai dažniau jautėsi laimingesni nei mergaitės (85,5 proc.), lyginant pagal klases 5 ir 9 klasės mokiniai jautėsi laimingesni nei 7 klasės mokiniai (žr. 20 pav. ir 13 lentelę.).



20 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie jautėsi laimingi, pagal lytį ir klases

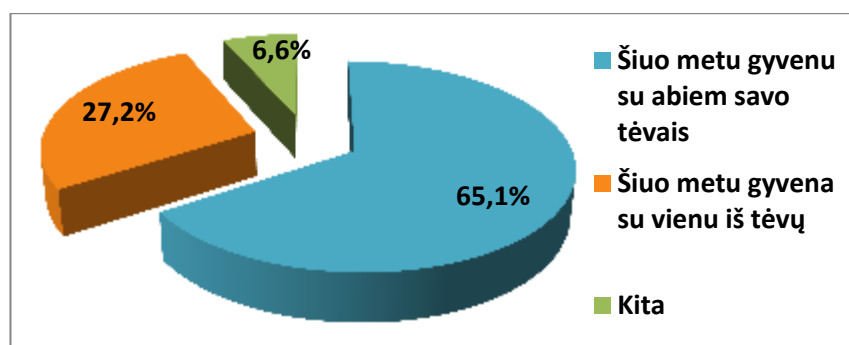
Mokinių laimingumo vertinimas pagal lytį ir klases (proc.)

	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Jaučiuosi labai laimingas	50,0%	34,4%	35,6%	24,7%	41,2%	26,0%
Jaučiuosi pakankamai laimingas	39,3%	54,7%	55,6%	58,0%	50,5%	59,4%
Nesijaučiu laimingas	8,9%	7,8%	8,9%	16,0%	5,2%	14,6%
Esu visiškai nelaimingas	0,0%	3,1%	0,0%	1,2%	2,1%	0,0%

Šeimos socialinė-ekonominė padėtis

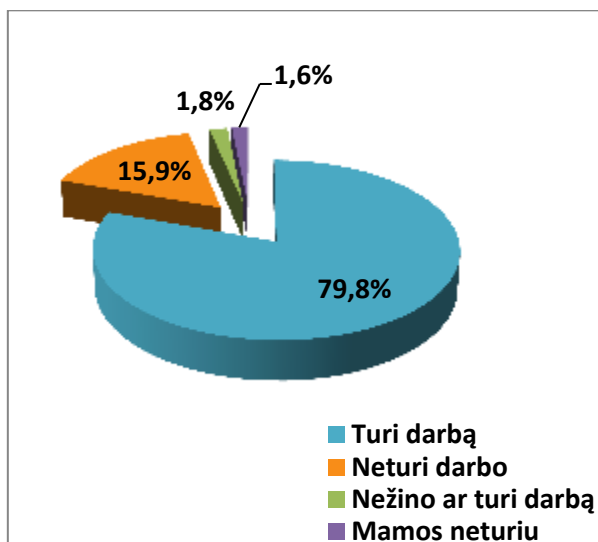
Sveikata bei gyvensena yra stipriai veikiama socialinės bei ekonominės šeimos padėties. Dažniausiai socialinė-ekonominė padėtis apibrėžiama pajamomis, išsimokslinimo lygiu, gyvenimo sąlygomis, prestižu visuomenėje, o socialinė-ekonominė nelygybė apibūdinama šių veiksnių skirtumais. Didele dalimi žmogaus socialinę padėtį visuomenėje lemia šeima. Šeima – pagrindinis vaiko socializacijos institutas, labai svarbu, kokį vaidmenį jame atlieka tėvai. Vaikai modeliuoja tėvų elgesį, perima šeimos nuostatas, vertybes, gyvenseną, požiūrį į sveikatą. Daugelio mokinių tyrimų metu nustatyta, kad pažeistos struktūros šeimose augantys vaikai dažniau linkę į rizikingą elgseną. Ankstyvoji vaiko aplinka, kurią vaikui suteikia tėvai, daro didelį poveikį beveik visiems raidos aspektams. Šeimos nesutarimai, tėvų išsiskyrimas, pakartotinės santuokos ar partnerystė bei vienišų mamų/tėvų šeimos dažnai siejamos su neigiama įtaka šeimos nariams. Manoma, kad tai lemia mažos nepilnų šeimų pajamos, nepakankamas vyro vaidmuo, laiko stygius, su kuriuo susiduria vieniši tėvai ir dėl to jie mažiau įsitraukia į vaiko veiklą. Šie veiksniai yra susiję su mažesne emocine parama ir žemesniu stimuliacijos lygiu namų aplinkoje. Ypač daug sveikatos ir psichologinių problemų atsiranda tėvų skyrybas išgyvenantiems vaikams.

Dauguma (65,1 proc.) Molėtų r. mokinių nurodė, kad šiuo metu gyvena su abiem savo tėvais (žr. 21 pav.).

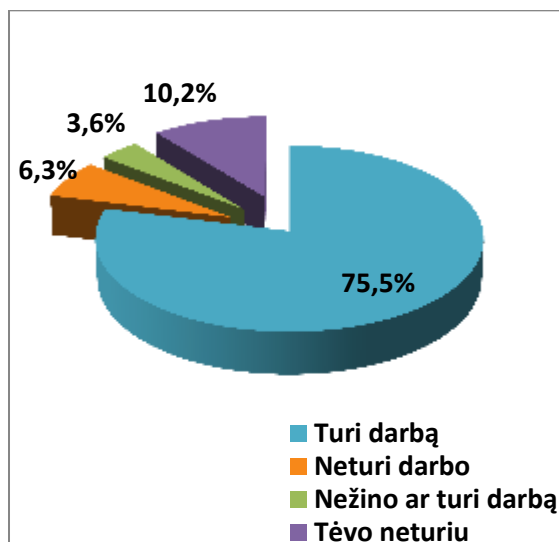


21 pav. Mokinių dalis (proc.) pagal šeimos padėtį

Respondentai į klausimą: „Ar mama ir tėtis turi darbą?“ atsakė, kad 15,9 proc. mamų ir 6,3 proc. tėčių neturi darbo (žr. 22 ir 23 pav.).

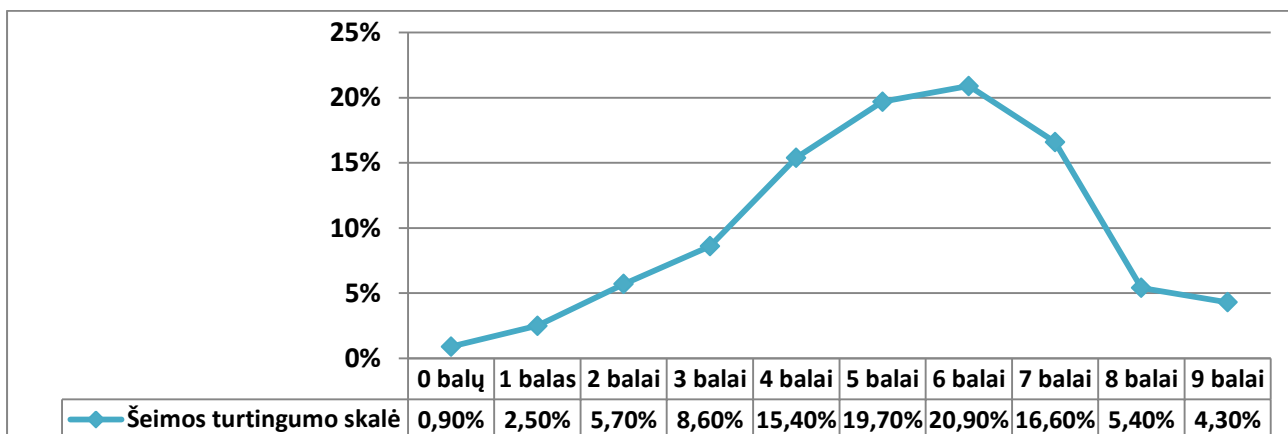


22 pav. Mokinių dalis (proc.), kurių mamos turi/neturi darbus



23 pav. Mokinių dalis (proc.), kurių tėvai turi/neturi darbus

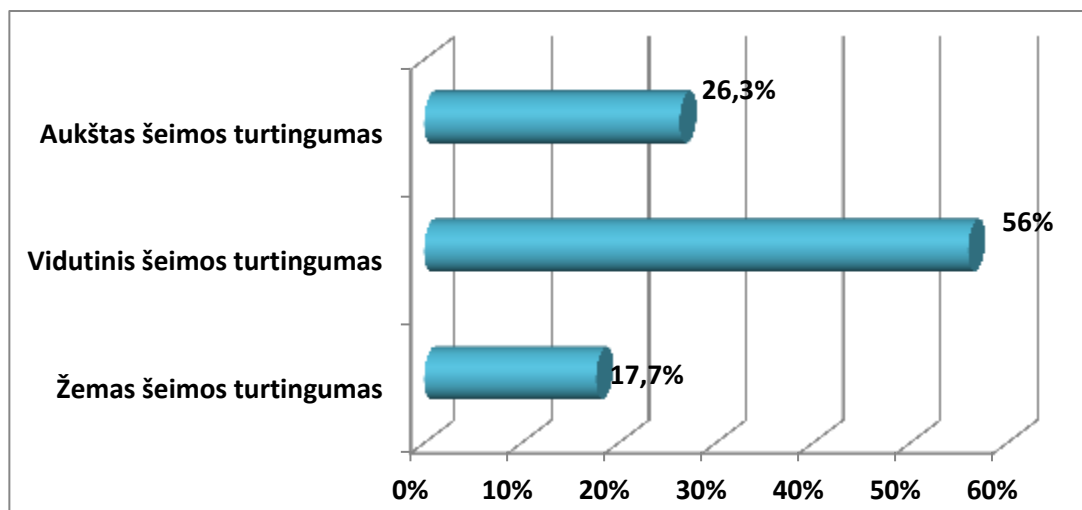
Šeimos turtingumas gali būti skaičiuojamas naudojant šeimos turtingumo skalę, kuri laikoma patikimu instrumentu vertinant paauglių socialinę – ekonominę padėtį. Ši skalė apima klausimus apie atskirą vaiko kambarį, turimą indaplovę, vonios arba dušo kambarį, turimų automobilių ir kompiuterių skaičių. Bendras skalės įvertis nuo 0 (labai neturtinga) iki 9 balų (labai turtinga) (žr.24 pav.).



24 pav. Molėtų rajono mokinių šeimos turtingumo skalė (proc.)

Šeimos turtingumo įvertis gaunamas tiriamųjų atsakymams priskyrus atitinkamus balus 32-36 klausimams. Bendras šeimos turtingumo įvertis gali būti grupuojamas: žemas šeimos turtingumas (0-3 balai), vidutinis šeimos turtingumas (4-6 balai), aukštas šeimos turtingumas (7-9

balai). Kaip matyti iš 25 pav. daugiausia (56 proc.) Molėtų rajono šeimų yra vidutinio šeimos turtingumo.



25 pav. Molėtų rajono mokinių bendras šeimos turtingumo įvertis (proc.)

IŠVADOS

- Tyrime dalyvavo 441 Molėtų rajono 5, 7 ir 9 klasių mokiniai. Jų amžius nuo 11 iki 17 metų, bet daugiausia respondentų 15 metų amžiaus.
- Tyrimų rezultatai parodė, kad daugiau nei pusė Molėtų rajono mokinių yra pakankamai aktyvūs. Mergaitės reikšmingai rečiau ir trumpiau mankština ir sportuoja nei berniukai.
- Apibendrinus tyrimo rezultatus matyti, kad beveik 40 proc. mokinių prieš išeidami į mokyklą ne kas rytą pusryčiauja namuose. Molėtų rajono mokinių mityba nėra pakankamai sveika: mokiniai per retai valgo rekomenduojamus maisto produktus (vaisius, daržoves).
- 42 proc. Molėtų rajono mokinių per visą savo gyvenimą nėra vartoję alkoholinių gėrimų, tačiau kada nors buvę apsvaigę per visą savo gyvenimą prisipažino 22,4 proc. mokinių. 57,6 proc. mokinių per visą savo gyvenimą nėra rūkę. Narkotinių medžiagų vartojimas daugiausiai paplitęs tarp 7 ir 9 klasių mokinių.
- Iš tyrimo duomenų matyti, kad mokiniai, televizijos, filmų, vaizdo įrašų ar kitai sėdimai veiklai, per dieną vidutiniškai laiko skiria apie dvi valandas per dieną darbo dienomis ir apie keturias ir daugiau valandų savaitgaliais.
- Jaunas žmogus ypač jautrus neigiamiems veiksniams: tyčiojimuisi, smurtui, vandalizmui ir kt. Labiausiai paplitusi jaunų žmonių destruktivaus elgesio forma – patyčios. Jos gali pasireikšti fiziniu veiksniu, žodiniu įžeidinėjimu, neteisingu elgesiu. Molėtų rajone dažniausiai, per pastaruosius du mėnesius, patyčias patyrė 7 klasės mokiniai, pagal lytį - berniukai.
- Šios apklausos duomenų analizė parodė, kad beveik pusė mokinių per pastaruosius metus kartą ar net kelis kartus yra patyrę traumą bei kitokį nelaimingą atsitikimą. To būtų galima išvengti, jei paaugliai laikytųsi saugaus elgesio taisyklių, turėtų arba naudotųsi apsaugos priemonėmis, tačiau iš gautų duomenų matyti, kad šviesos atšvaitą visada nešioja tik 24,7 proc. mokinių, 77,1 proc. mokinių automobilyje visada užsisega saugos diržą. 1,8 proc. Molėtų r. mokinius per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai.
- Molėtų rajono mokiniai nepakankamai rūpinasi savo burnos higiena – reguliariai dantis valo tik 48,3 proc. mokinių.
- Beveik pusė Molėtų rajono mokinių savo sveikatą įvertino kaip gerą, tačiau savo sveikatą vertinančių „patenkinamai“ mergaičių dalis yra didesnė, nei berniukų.
- Laimingumo vertinimas yra neatsiejamas nuo asmens psichikos sveikatos ir leidžia spręsti, ar žmogui būdinga baimė, pyktis, depresija, ar jis patenkintas gyvenimu visumoje. Tyrimo duomenimis, dauguma Molėtų rajono mokinių buvo patenkinti gyvenimo kokybe: berniukai

statistiškai reikšmingai dažniau jautėsi laimingesni nei mergaitės, lyginant pagal klases 5 ir 9 klasės mokiniai jautėsi laimingesni nei 7 klasės.

- Dauguma Molėtų rajono mokiniai gyvena su abiem savo tėvais, ir abu tėvai turi darbą. Pagal turtingumo skalę ir įvertį dauguma apklaustųjų šeimos patenka į vidutinį šeimos turtingumą.

REKOMENDACIJOS

- **Fizinio aktyvumo skatinimas.** Fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos komponentų. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas vaikai kasdien mažiausiai 60 minučių turėtų skirti fizinei veiklai. Užtikrinant pakankamą paauglių fizinių aktyvumą, rekomenduojama tėvams pagal galimybes rūpintis vaikų laisvalaikio praleidimo būdais ir formomis, mokyklose rekomenduojama organizuoti įvairias užklausines veiklas, sportines varžybas, stovyklas, susijusias su fiziniu aktyvumu.
- **Sveikos mitybos skatinimas.** Nepakankamas augančiam organizmui reikalingų maisto produktų vartojimas, laikui bėgant suformuoja neteisingus mitybos įpročius bei gali lemti sveikatos sutrikimų atsiradimą. Būtina vaikus skatinti daugiau vartoti šviežių daržovių ir vaisių, grūdinių produktų, teikti informaciją apie šių maisto produktų reikšmę žmogaus organizmui, formuoti šeimoje teigiamą požiūrį į sveikos subalansuotos mitybos poreikį, pusryčių svarbą.
- **Žalingų įpročių prevencija.** Didelę įtaką vaikų gyvensenai ir įpročiams turi tėvai, nes gyvenimiškos patirties vaikai pirmiausia įgyja šeimoje. Mokyklose būtina organizuoti renginius, užsiėmimus, kurie skatintų moksleivių užimtumą ir suvokimą, kad galima smagiai ir linksmai laiką leisti be psichoaktyviųjų medžiagų.
- **Burnos higiena.** Dantų valymas padeda išsaugoti sveikus dantis, todėl vaikai nuo mažų dienų turėtų įprasti valyti dantis šepetėliu ir pasta. Odontologai rekomenduoja tai daryti du kartus per dieną (po pusryčių ir vakarienės), išskalauti burną vandeniu po kiekvieno valgymo, naudotis kitomis dantų higienos priemonėmis. Ypatingai didelį dėmesį skirti burnos ir asmens higienos įpročių skatinimui.
- **Patyčių prevencija.** Tyčiojimasis – labiausiai paplitusi destruktivaus elgesio forma tarp jaunų žmonių. Patyčių patyrimas ir tyčiojimasis iš kitų yra tarpusavyje susiję reiškiniai. Organizuoti įvairias prevencines veiklas, kurios skatintų gerus moksleivių tarpusavio santykius, pagarbą ir pagalbą vienas kitam.
- **Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija.** Mokiniais priminti apie traumų ir nelaimingų atsitikimų prevenciją, organizuoti pirmosios pagalbos mokymus, užsiėmimus mokyklose.
- **Kokybiškas laisvalaikio leidimas.** Pasyvus laisvo laiko praleidimas ne tik, kad neduoda jokios naudos, bet ilgainiui gali prisidėti prie sveikatos sutrikimų atsiradimo. Tėvai turi domėtis savo atžalų gyvenimu, jų laisvalaikio praleidimo būdais. Būtina mokyklose organizuoti kuo įvairesnę užklausinę veiklą (neformalus vaikų švietimas, neformalus ugdymas įvairių renginių – sportinių varžybų, išvykų, iškylų rengimas) ir kitą veiklą, skirtą vaikų socialinių ir gyvenimo įgūdžių ugdymui.