

Molėtų rajono mokinių sveikatos elgsenos tyrimas

Sukaupta daug mokslo duomenų, įrodančių jauno žmogaus gyvenimo svarbą sveikatai. Nesveika gyvenimo, 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 gyvenimo bruožų, todėl paauglystėje jau nustatomi elgsenos rizikos veiksniai, didinantys ne tik fizinės, bet ir psichinės, emocinės ir dvasinės sveikatos sutrikimų galimybę. Yra daug mokslinių duomenų, rodančių, 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 2015 m. gegužės-birželio mėn. vykdė Molėtų rajono 5 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 gyvenimo komponentus.

Tyriamųjų kontingentas

Tyrimo dalyvavo 297 Molėtų rajono 5 ir 9 klasių mokiniai. Jų amžius nuo 10 iki 17 metų, bet daugiausia respondentų 15 metų amžiaus (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Mokinių skaičius pagal klases ir lytį, amžiaus grupes

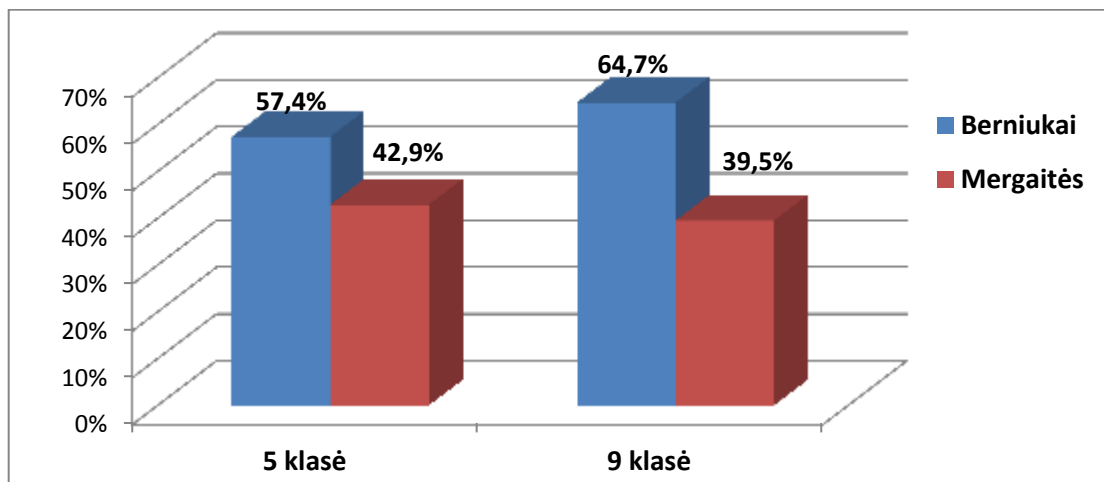
	Berniukai		Mergaitės		Viso	
	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.
5 klasė	68	51,9	63	48,1	131	100
9 klasė	85	51,2	81	48,8	166	100
Pasiskirstymas pagal amžiaus grupes						
10 metų	0	0	1	0,7	1	0,3
11 metų	33	21,5	32	22,2	65	21,9
12 metų	34	22,2	26	18,1	60	20,2
13 metų	1	0,7	4	2,8	5	1,7
14 metų	1	0,7	2	1,4	3	1
15 metų	50	32,7	51	35,4	101	34
16 metų	32	20,9	27	18,7	59	19,9
17 metų	2	1,3	1	0,7	3	1

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 (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 mokiniai yra pakankamai aktyvūs. Mergaitės reikšmingai rečiau ir trumpiau mankštinasi ir sportavo nei berniukai. Taikant „kartai/valandos“ fizinio aktyvumo vertinimo kriterijų nustatyta, kad pakankamai fiziškai aktyvių berniukų dalis buvo beveik du kartus didesnė negu mergaičių (61,4 proc. berniukų ir 41 proc. mergaičių). Berniukų fizinis aktyvumas reikšmingai didėjo, atsižvelgiant į amžių bei klases, 9 klasės berniukai yra fiziškai aktyvesni nei 5 klasės; mergaičių - fizinis aktyvumas buvo beveik vienodas (žr. 1 pav.).



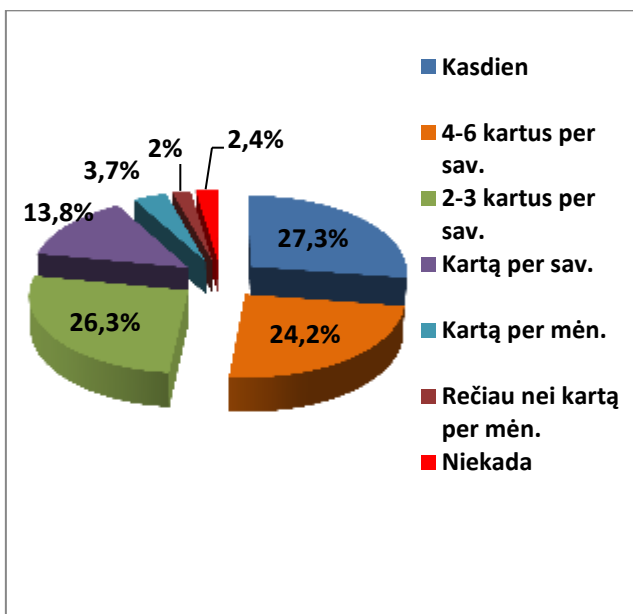
1 pav. Pakankamai aktyvių mokinių pasiskirstymas, pagal lytį ir klases (proc.)

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

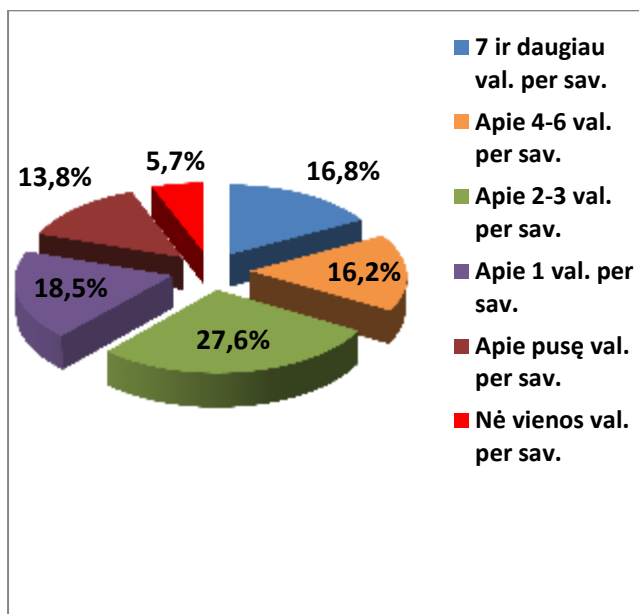
2 lentelė

Mokinių fizinio aktyvumo dažnis pagal kartų/ valandų skaičių savaitėje

		Kiek valandų per savaitę ne pamokų metu mankštini ar sportoji 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, mankštini ir sportoji taip, kad suprakaituotum ir padažnėtų kvėpavimas?	Kasdien	1,0%	1,7%	3,7%	6,4%	3,4%	10,8%
	4-6 kartus per sav.	0,7%	0,7%	3,4%	5,7%	8,1%	5,1%
	2-3 kartus per sav.	0,7%	3,7%	5,1%	11,8%	4,4%	0,7%
	Kartą per savaitę	0,0%	5,1%	5,4%	2,7%	0,3%	0,3%
	Kartą per mėn.	0,7%	1,7%	,7%	0,7%	0,0%	0,0%
	Rečiau nei kartą per mėn.	0,7%	1,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%
	Niekada	2,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,0%



2 pav. Mokinių fizinio aktyvumo dažnis (proc.)



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

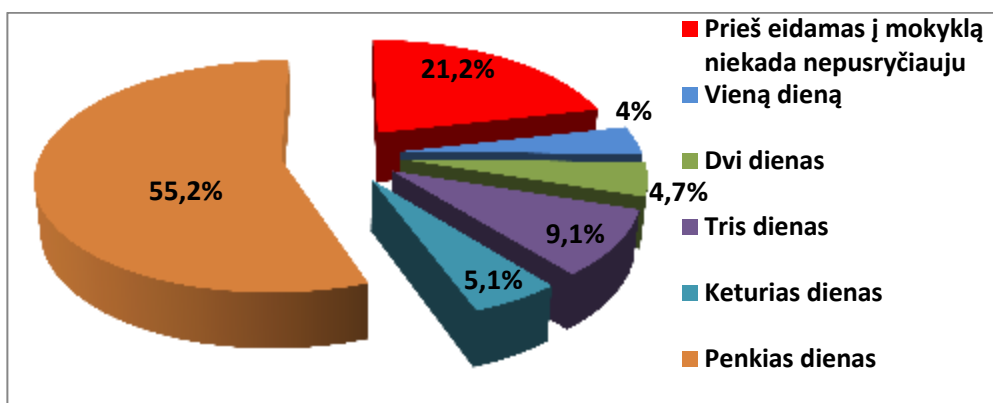
Mityba

Šiais laikais nemažai vaikų dieną pradeda nepusryčiauti. Mitybos specialistai atkreipia dėmesį, kad mokiniams jokių 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.

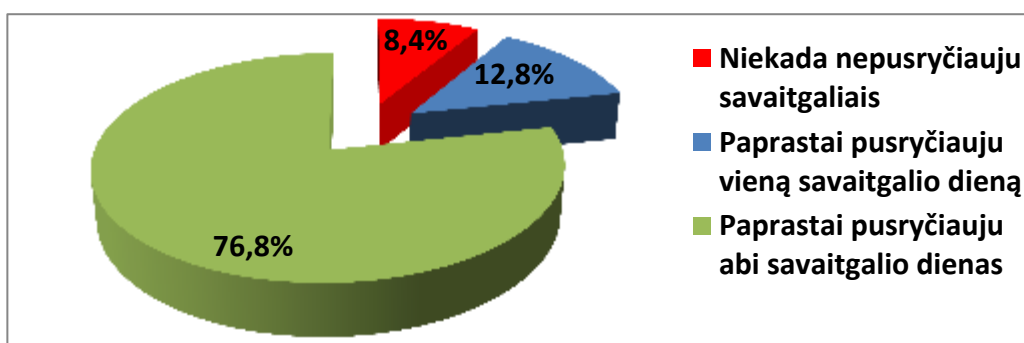
Tyrimo metu buvo užduoti klausimai, „Kiek vidutiniškai dienų per savaitę jie pusryčiauja: a) savaitės dienomis, prieš išeidami į mokyklą, b) šeštadieniais ir sekmadieniais?“.

Vykusio tyrimo rezultatai parodė, kad maždaug kas antras mokinys ne kas rytą pusryčiauja namuose prieš išeidamas 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.)

Reguliarus pusryčių valgymas savaitgaliais taip pat atspindi sveikos gyvensenos įpročius. Apklauso duomenimis, reguliariai šeštadienį ir sekmadienį pusryčiauja 76,8 proc. mokinių (žr. 5 pav).



5 pav. Mokinių pusryčiavimo dažnis savaitgaliais (proc.)

Mokslinių tyrimų duomenimis žinoma, kad tinkama mityba yra vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių. Ypač svarbi yra vaikų mityba. Daugelyje Lietuvoje atliktų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos tyrimų pažymimos šios problemos: vartojama per mažai daržovių; nevalgomi pusryčiai; nesilaikoma mitybos režimo; užkandžiauja saldžiai ir riebiai – saldainiais, šokoladu, bandelėmis, bulvių traškučiais ir kt.; mėgsta greitai pagamintą maistą (dešreles, žuvies piršteliu, picą, kt.); geria daug gėrimų su saldikliais, sintetiniais dažikliais.

Mitybą vertinome maisto produktų vartojimo dažnio nustatymo metodu. Domėjomes, kaip dažnai mokiniai valgo ar geria rekomenduojamus (vaisius ir daržoves) ir nerekomenduojamus maisto produktus (saldainius, sausainius, bulvių traškučius, „Coca-Cola“ ir kitus gazuotus saldžius

gėrimus). 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 ir saldinius bei šokoladą vartoja 2-4 dienas per savaitę, saldžias bandeles, sausinius, tortus, pyragėlius kartą per savaitę, o bulvių traškučius ir gazuotus saldžius gėrimus rečiau nei kartą per savaitę (žr. 3 lentelę).

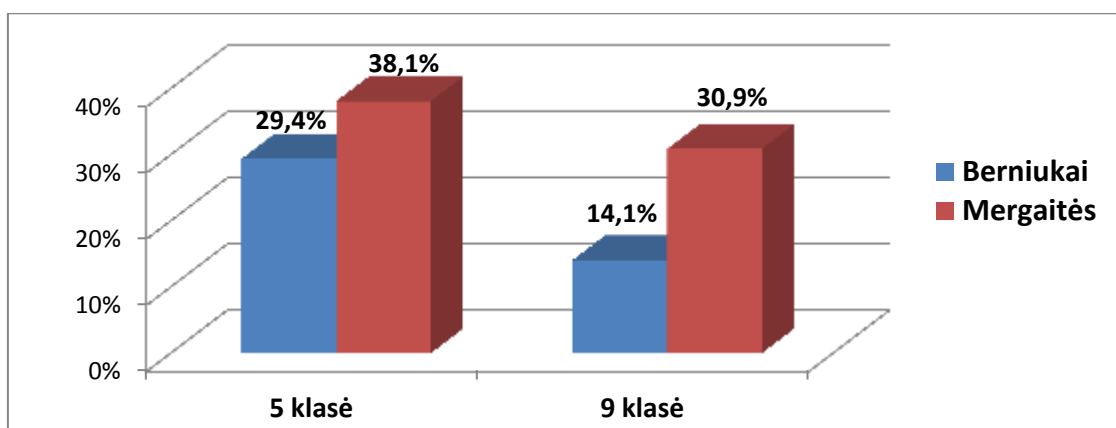
3 lentelė

Mokinių maisto produktų vartojimo dažnis

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	1,3%	4,4%	11,1%	37,7%	16,8%	13,5%	13,8%
Daržoves	2%	5,7%	10,8%	31,6%	21,9%	17,5%	7,7%
Saldinius, šokoladą	2,7%	10,8%	25,3%	27,3%	12,5%	8,8%	5,1%
Saldžias bandeles, sausinius, tortą, pyragėlius	2,4%	23,6%	27,9%	27,3%	9,1%	6,1%	1,3%
Bulvių traškučius	11,8%	40,7%	24,2%	13,8%	4,7%	2,7%	1,7%
Gazuotus saldžius gėrimus („Coca-Cola“, „Pepsi“, limonadai ir kt.)	9,1%	34,7%	21,2%	16,5%	10,1%	3%	3,7%

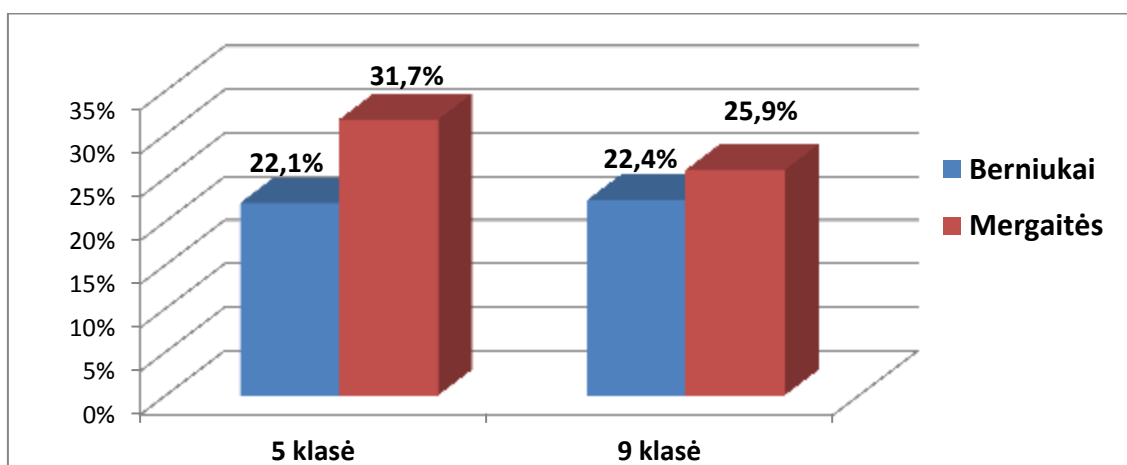
Tolesnei analizei minėti atsakymai buvo perkoduoti į dvi kategorijas: 1 – vartoja retai; 2 – vartoja dažnai. Dažnu vaisių ir daržovių vartojimu buvo laikomas šių produktų vartojimas kasdien, sujungus 6 ir 7 („kasdien kartą per dieną“ ir „kasdien kelis kartus per dieną“) atsakymų variantus, o nerekomenduotinių produktų (saldainių, sausainių ir kt.) atveju – vartojimas beveik kasdien, sujungus 5, 6 ir 7 („5-6 dienas per savaitę“, „kasdien, kartą per dieną“, „kasdien, kelis kartus per dieną“) atsakymų variantus; kiti atsakymų variantai rodė retą produkto vartojimą.

Rekomenduojami maisto produktai. Vaisius kasdien valgo 27,3 proc., daržoves - 25,2 proc. Molėtų rajono mokinių. Dažniausiai kasdien vaisius ir daržoves valgo mergaitės negu berniukai (atitinkamai vaisius – 31,6 proc. ir 20,9 proc., daržoves - 28,5 proc. ir 22,2 proc.), o vyresni mokiniai jų valgo rečiau už jaunesnius (atitinkamai vaisius - 21,1 proc. ir 33,6 proc., daržoves 24,1 proc. ir 26,7 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.)

Nerekomenduojami maisto produktai. Saldumynai dėl didelio kaloringumo ir labai mažo vitaminių kiekio dažnai yra nereikalingo kalorijų pertekliaus šaltinis. Dažniausiai vaikai ir paaugliai lėpinami (lėpinasi) saldainiais ir šokoladu. Remiantis apklausos duomenimis, 26,3 proc. mokinių (26,8 proc. berniukų ir 25,7 proc. mergaičių) prisipažino, kad kasdien valgo saldainius arba šokoladą.

Gana daug mokinių valgo ir kitų, dar labiau kaloringų saldumynų – torto, pyragėlių, sausainių. 16,5 proc. mokinių, vienodai dažnai berniukai ir mergaitės, prisipažino, kad šiuos produktus valgo dažnai (kasdien arba daugumą dienų per savaitę).

Mitybos specialistai rekomenduoja riboti parduodamus saldžiuosius putojančius (gazuotus) gėrimus, iš kurių pačiu populiariausiu laikoma „Coca-Cola“. Šie gėrimai turi daug kalorijų, juose dažnai būna kofeino ir dantų emalį tirpdančių rūgščių. Apklausos duomenimis, „Coca-Cola“ ir kitų panašių gėrimų dažnai geriantys prisipažino 16,8 proc. mokinių: berniukų (18,3 proc.) daugiau nei mergaičių (15,3 proc.).

Paaugliai yra linkę užkandžiauoti „greitu maistu“, traškučiais iš bulvių arba kukurūzų. Šie produktai pasižymi didesniu riebalų ir druskos kiekiu. Mokinių apklausos duomenimis, bulvių traškučius reguliariai valgo 9,1 proc. mokinių. Šiais produktais beveik du kartus dažniau užkandžiauja berniukai (11,1 proc., mergaitės 6,9 proc.) bei jaunesnio amžiaus paaugliai (12,2 proc., 9 klasės mokiniai - 6,6 proc.).

4 lentelė

Mokinių nerekomenduojamų maisto produktų vartojimas kasdien

	5 klasė		9 klasė		Berniukai		Mergaitės	
	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.
Saldainiai, šokoladas	47	35,9	31	18,7	41	26,8	37	25,7
Saldžios bandelės, sausainiai, tortai, pyragėliai	28	21,4	21	12,7	25	16,3	24	16,7
Bulvių traškučiai	16	12,2	11	6,6	17	11,1	10	6,9
Gazuotis saldūs gėrimai („Coca Cola“, „Pepsi“, limonadai ir kt.)	25	19,1	25	15,1	28	18,3	22	15,3

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?“. Neigiamai atsakė daugiau nei pusė mokinių (53,2 proc. per visą gyvenimą, o per 30 dienų 77,8 proc.) (žr. 5 lentelė).

5 lentelė

Mokinių alkoholinių gėrimų dažnis (proc.)

Ar kada nors gėręs alkoholinių gėrimų?	Niekada negėriau	1-2 dienas	3-5 dienas	6-9 dienas	10-19 dienų	20-29 dienų	30 ir daugiau
Per visą savo gyvenimą	53,2%	20,5%	6,4%	6,4%	4%	1,3%	6,4%
Per pastarąsias 30 dienų	77,8%	10,1%	2,4%	1,7%	0,3%	0%	1%

Nesaikingą alkoholinių gėrimų vartojimą lydi apsvaigimas. Jo pasikartojimo skaičius yra paauglių išgėrinėjimo rodiklis. Siekiant jį įvertinti mokinių buvo prašoma atsakyti, „Kiek kartų per

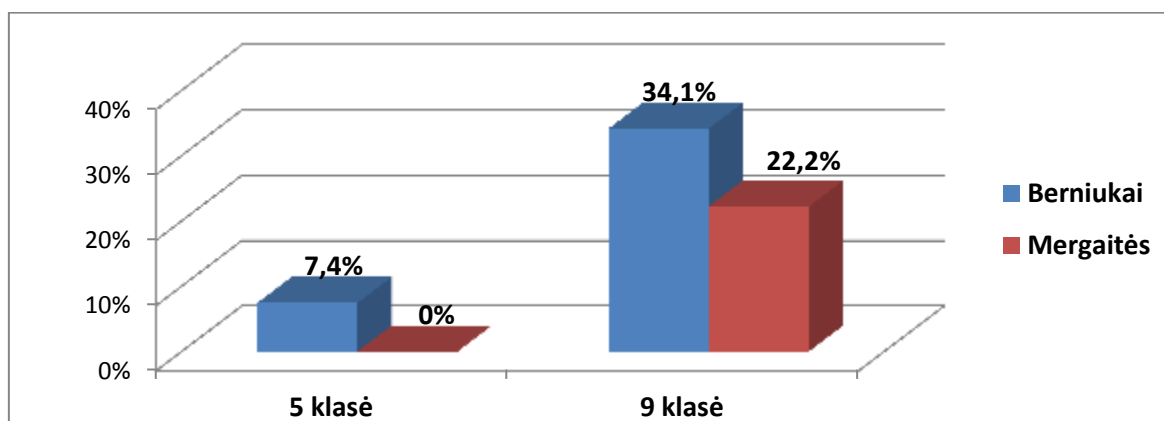
savo gyvenimą jie buvo išgėrę tiek, kad pasijustų apsvaigę?“. Girtumo (apsvaigimo nuo alkoholio) paplitimas rodo, kad nuo alkoholio niekada apsvaigę nebuvo dauguma mokinių (71,4 proc. per visą savo gyvenimą ir 84,2 proc. per pastarąsias 30 dienų) (žr. 6 lentelė).

6 lentelė

Mokinių apsvaigimo nuo alkoholinių gėrimų dažnis (proc.)

Ar kada nors buvai išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs?	Ne, niekada	Taip, vieną kartą	Taip, 2–3 kartus	Taip, 4–10 kartų	Taip, daugiau nei 10 kartų
Per visą savo gyvenimą	71,4%	9,8%	9,1%	5,4%	3%
Per pastarąsias 30 dienų	84,2%	4%	2,7%	1,3%	0,3%

Rizikos grupei galima būtų priskirti tuos mokinius, kurie prisipažino kada nors buvę apsvaigę nuo alkoholinių gėrimų du ar daugiau kartų. Iš gautų duomenų matyti, kad buvusių kada nors apsvaigusiu du ir daugiau kartų, buvo dauguma berniukų ir 9 klasės mokinių (žr. 8 pav.).

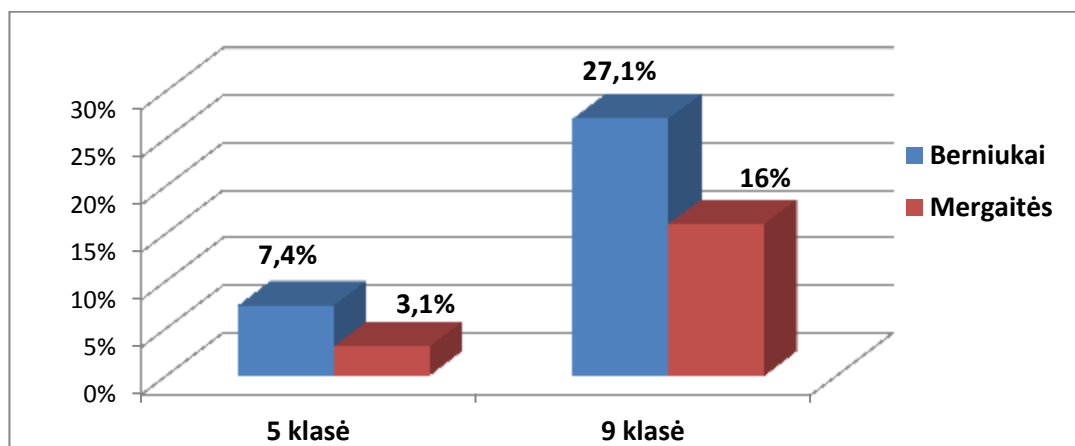


8 pav. Mokinių dalis, kurie buvo kada nors apsvaigę nuo alkoholio du ar daugiau kartų, pagal lytį ir klases (proc.)

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

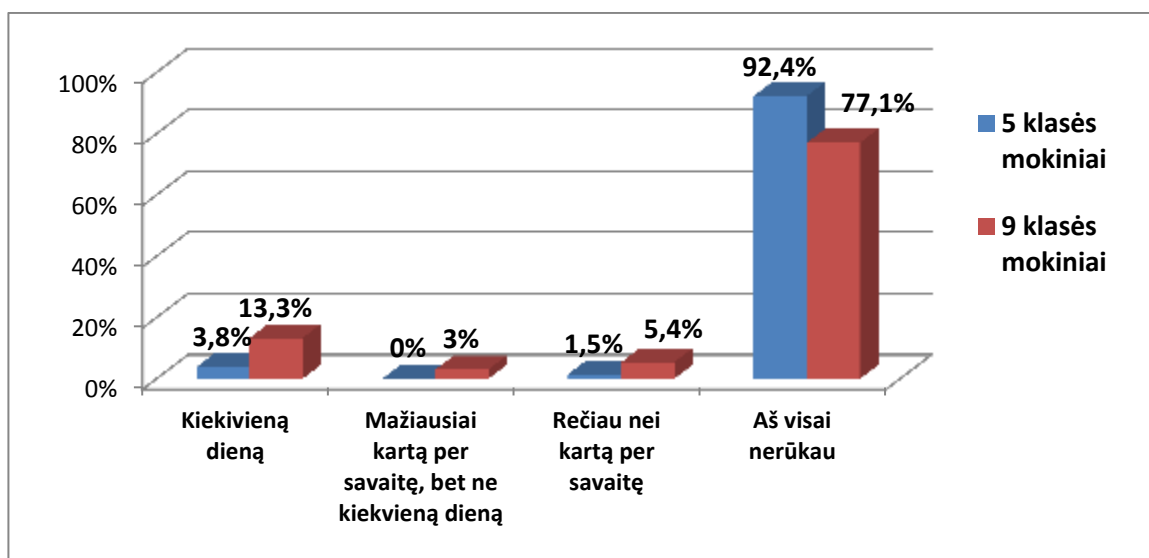
PSO jau seniai su nerimu skelbia, kad vis daugiau jaunuomenės rūko. Tam yra nemažai priežasčių: patraukli cigarečių reklama, vieni rūko, nenorėdami išsiskirti iš draugų, antri – geisdami sumažinti įtampą, tretieji – sekdami tėvų pavyzdžiu. Manoma, kad ankstyva rūkymo pradžia ir amžius, kada surūkoma pirmoji cigaretė, yra reikšmingas veiksnys, susijęs su paauglių rūkymo įpročio formavimusi. Rūkančiais buvo laikomi asmenys, kurie į klausimą: „Ar rūkai šiuo metu?“ atsakė, kad rūko „kiekvieną dieną“, „mažiausiai kartą per savaitę, bet ne kiekvieną dieną“ arba „rečiau nei kartą per savaitę“.

Apibendrinus tyrimo rezultatus, matyti, kad 14,5 proc. mokinių yra rūkantys. Rūkymo paplitimas Molėtų rajono mokinių tarpe, atsižvelgiant į tiriamųjų lytį ir klasę, pateiktas 9 pav.



9 pav. Rūkymo paplitimas tarp 5 ir 9 klasės mokinių, pagal lytį (proc.)

Rūkančių kiekvieną dieną ir rečiau nei kartą per savaitę yra ir penktokų tarpe (žr. 10 pav.).



10 pav. Mokinių rūkymo dažnis, pagal klases (proc.)

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

7 lentelė

Mokinių elektroninių cigarečių rūkymo dažnis (proc.)

Elektronines cigaretes	Niekada nevarčiau	1-2 dienas	3-5 dienas	6-9 dienas	10-19 dienų	20-29 dienų	30 ir daugiau
Per visą savo gyvenimą	78,5%	8,4%	5,1%	3%	1,3%	0,3%	3%
Per pastarąsias 30 dienų	87,9%	3,4%	1%	0,7%	0,7%	0,3%	0%

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.

Narkotikų vartojimo duomenys apskaičiuoti ir pateikti tik 9 klasės mokinių, nes 5 klasės mokiniai į šiuos klausimus atsakė neigiamai. Kada nors rūkė kanapę arba žolę per visą savo gyvenimą nurodė 13,3 proc., per pastarąsias 30 dienų - 7,2 proc. 9 klasės mokinių (žr. 8 lentelę).

8 lentelė

9 klasės mokinių kanapių rūkymo dažnis (proc.)

	Niekada nevartojau	1-2 dienas	3-5 dienas	6-9 dienas	10-19 dienų	20-29 dienų	30 ir daugiau
Per visą savo gyvenimą	86,1%	6,6%	0%	1,8%	3,6%	0,6%	0,6%
Per pastarąsias 30 dienų	88%	3%	1,8%	1,2%	0%	0,6%	0,6%

Kitus narkotikus per visą savo gyvenimą yra bandę 4,8 proc. 9 klasės mokinių (žr. 9 lentelę).

9 lentelė

9 klasės mokinių kitų narkotikų vartojimo dažnis

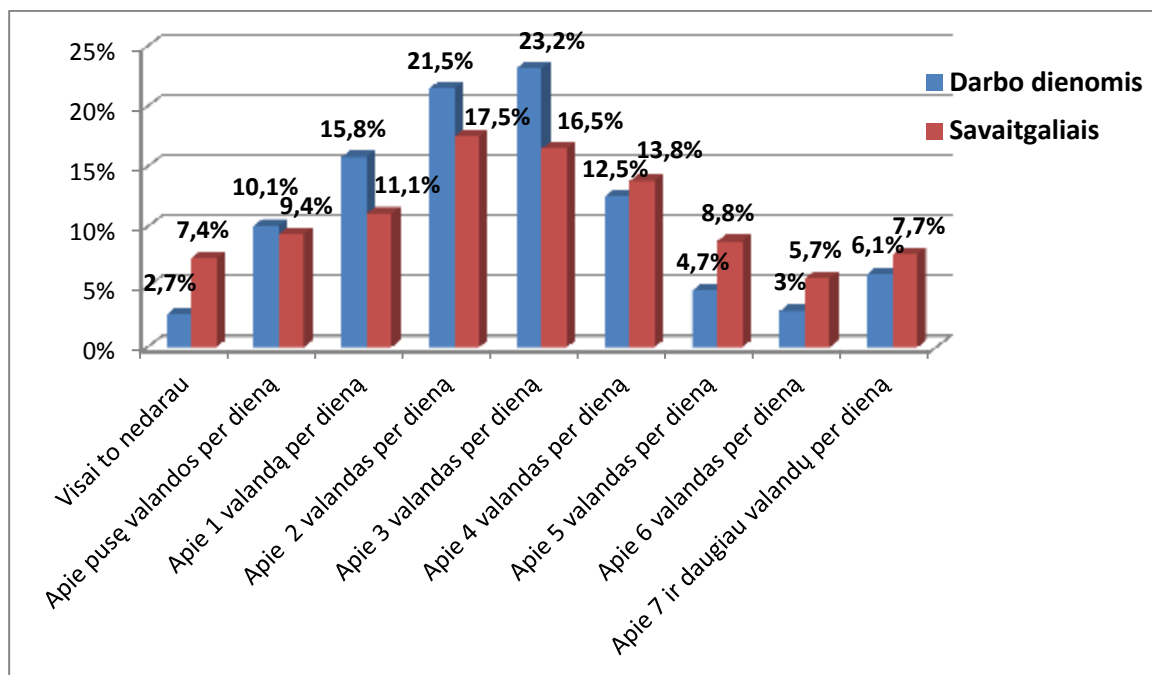
	Niekada nevartojau	1-2 dienas	3-5 dienas	6-9 dienas	10-19 dienų	20-29 dienų	30 ir daugiau
Per visą savo gyvenimą	94,5%	2,4%	0,6%	0,6%	0,6%	0%	0,6%
Per pastarąsias 30 dienų	93,4%	1,2%	0%	0%	0%	0,6%	0%

Sėdima veikla

Sėdima veikla, pvz., ypač ilgas televizoriaus žiūrėjimas, vaikystėje ir paauglystėje, pasižymi komuliaciniu poveikiu, didinančiu nutukimo riziką užaugus. Todėl atsvario 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.

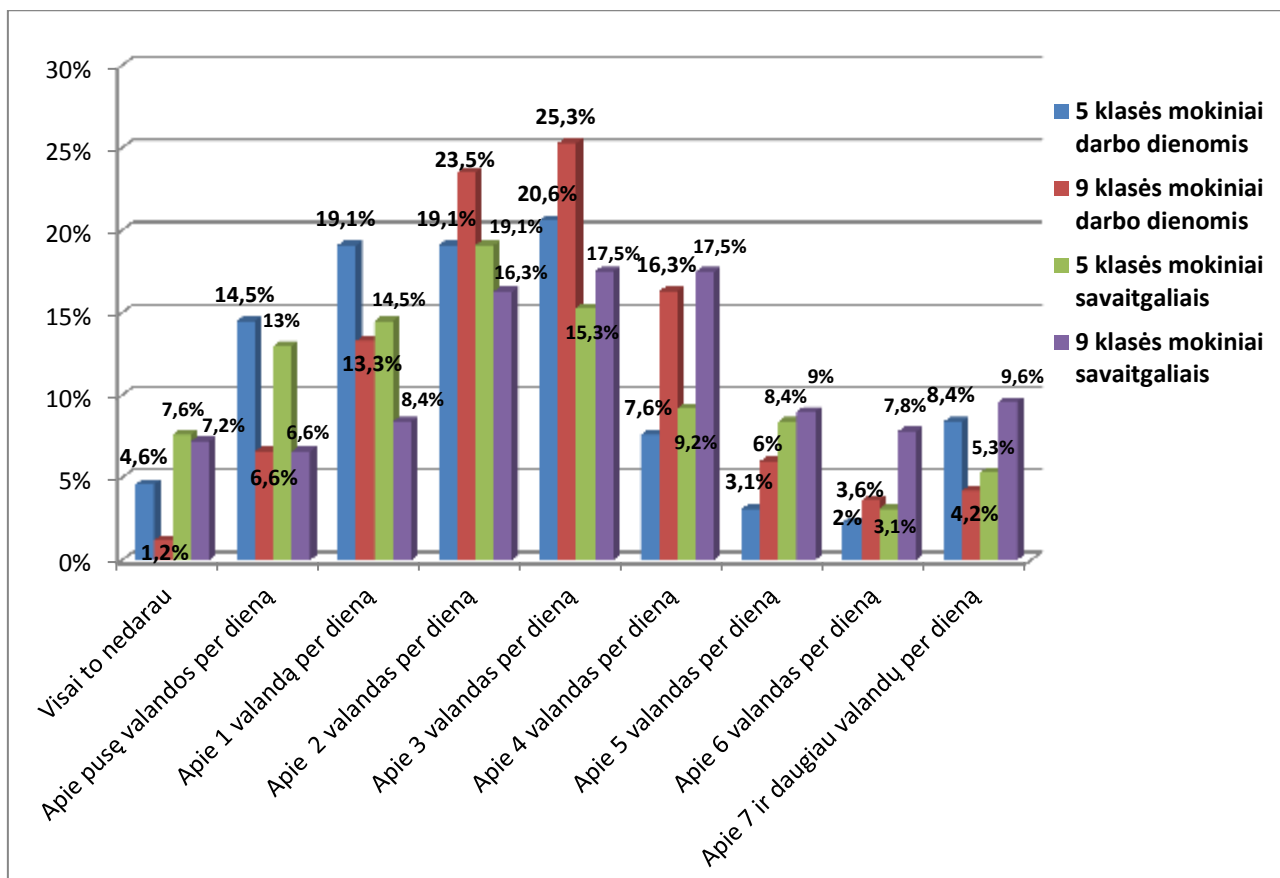
Vykdam tyrimą buvo atkreiptas dėmesys į televizijos, filmų, vaizdo įrašų („Youtube“ ir DVD) ar kitų video įrašų žiūrėjimą, laiką, praleidžiamą prie kompiuterio (žaidžiant, naršant internetą, bendraujant su draugais), žaidimų automatų, planšetinių kompiuterių ar išmaniųjų telefonų. Tiriamųjų buvo prašoma nurodyti, kiek šioms veikloms skiriama vidutiniškai laiko savaitės dienomis ir savaitgaliais. Iš 11 pav. pateiktų duomenų matyti, kad per dieną vidutiniškai

mokiniai tam laiko skiria apie tris valandas per dieną darbo dienomis (23,2 proc.) ir apie dvi valandas savaitgaliais (17,5 proc.).



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

Daugiausia tam laiko skyrė 9 klasės mokiniai ir dažniausiai apie 3 valandas per dieną darbo dienomis (25,3 proc.), apie 3 – 4 valandas per dieną savaitgaliais (po 17,5 proc.); 5 klasės mokiniai – apie 3 valandas darbo dienomis (20,6 proc.), apie 2 valandas savaitgaliais (19,1 proc.) (žr. 12 pav.).

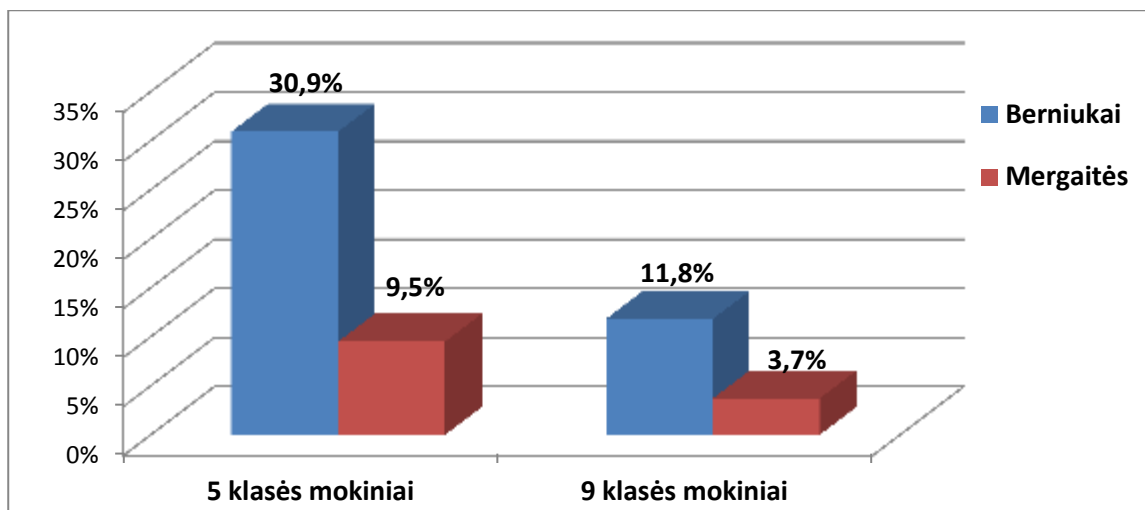


12 pav. Mokinių televizoriaus ar kitų video žiūrėjimo vidutiniškas laikas per dieną darbo dienomis ir savaitgaliais, pagal klases (proc.)

Patyčios

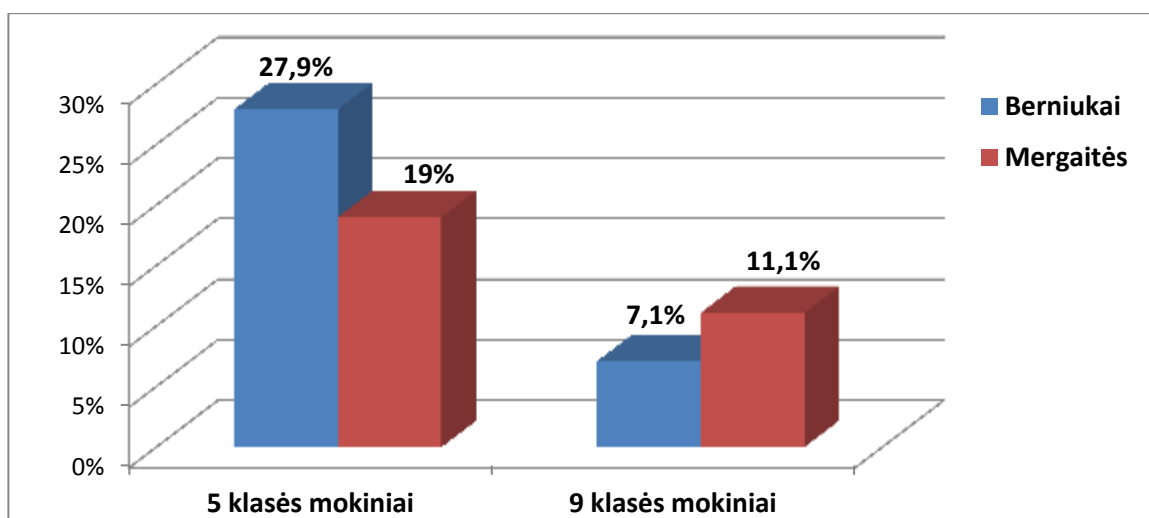
Jaunas žmogus ypač jautrus neigiamiems veiksniams: tyčiojimuisi, smurtui, vandalizmui ir kt. Labiausiai paplitusi jaunų žmonių destruktivaus elgesio forma – patyčios. Jos gali pasireikšti fiziniu veiksniu, žodiniu įžeidinėjimu, neteisingu elgesiu. Dažniausiai mokiniai vieni iš kitų tyčiojasi mokyklos kieme, žaidimų aikštelėse. Tyčiojimasis 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. Vykdamas 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 13,5 proc. (20,3 proc. berniukų ir 6,25 proc. mergaičių), daugiausia 5 klasės mokinių (žr. 13 pav.).



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

Apklausoje duomenimis, Molėtų rajono mokyklose dažnas patyčias patyrė 15,5 proc. (16,3 proc. berniukų ir 14,6 proc. mergaičių) mokinių. Pastebėta, kad nuo patyčių dažniau kenčia berniukai bei 5 klasės mokiniai (žr. 14 pav.).



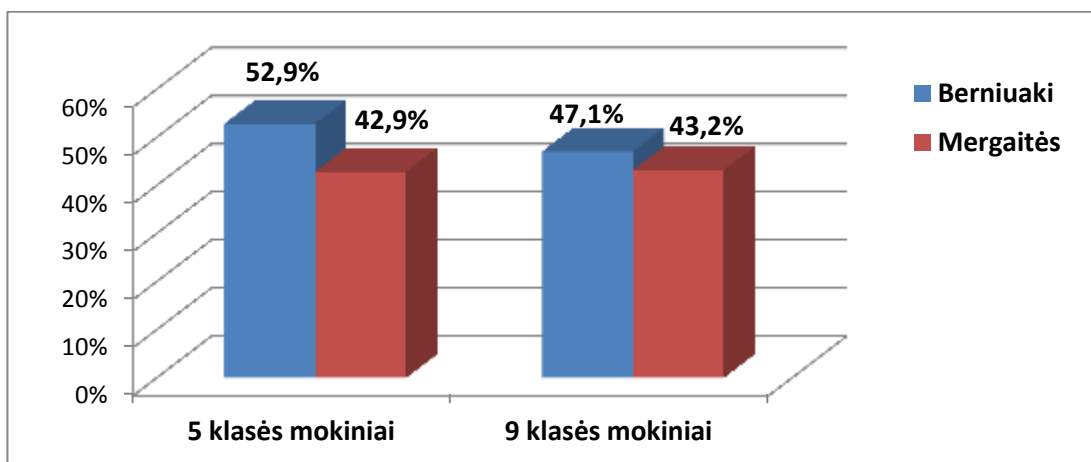
14 pav. Mokinių dalis (proc.) iš kurių tyčiojosi kiti mokiniai per pastaruosius du mėnesius, pagal lytį ir klases

Traumos ir sauga

Traumos yra tokių įvykių ar elgesio, kuriuos nulemia aplinka, biologiniai ir elgesio veiksniai, pasekmė. Mokslininkai ir sveikatos specialistai tvirtai įsitikinę – daugumos traumų ir nelaimingų atsitikimų galima išvengti.

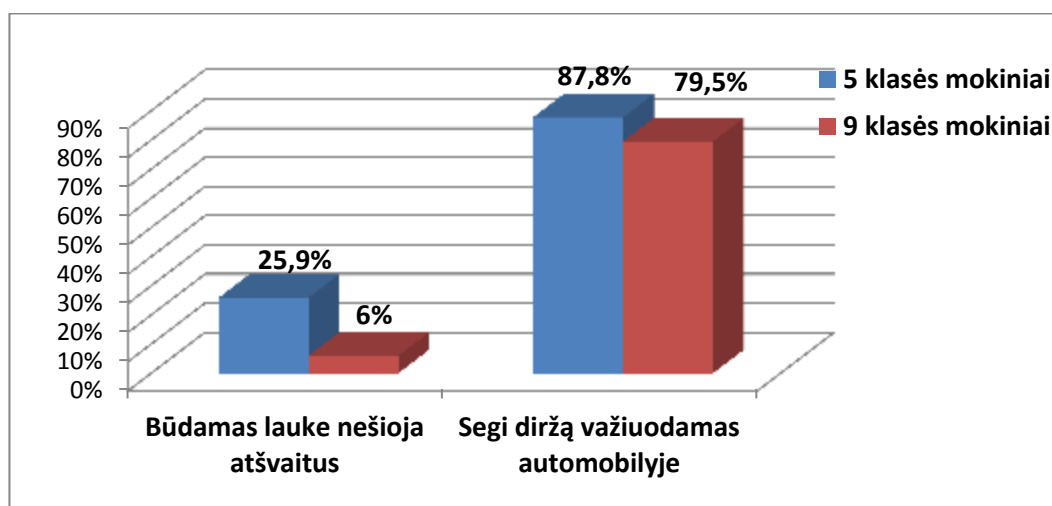
Šios apklausoje duomenų analizė parodė, kad beveik pusė mokinių (46,1 proc.) per pastaruosius metus kartą ar net kelis kartus yra patyrę traumą bei kitokią nelaimingą atsitikimą. Daugiau nelaimingų atsitikimų patiria berniukai nei mergaitės (49,6 proc. berniukų ir 43 proc.

mergaičių). Jaunesni mokiniai dažniau nei vyresni teigia, kad patiria nelaimingų atsitikimų (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 arba naudotųsi apsaugos priemonėmis. Vykdydami tyrimą mokyklose, domėjomės kiek mokiniai apsaugos priemonėmis naudojasi. Apklausa parodė, kad šviesos atšvaitą visada nešioja 14,8 proc. mokinių, 99,2 proc. mokinių automobilyje visada užsisega saugos diržą, atsižvelgiant į amžių šiomis apsaugos priemonėmis dažniausiai naudojasi 5 klasės mokiniai (žr. 16 pav.).



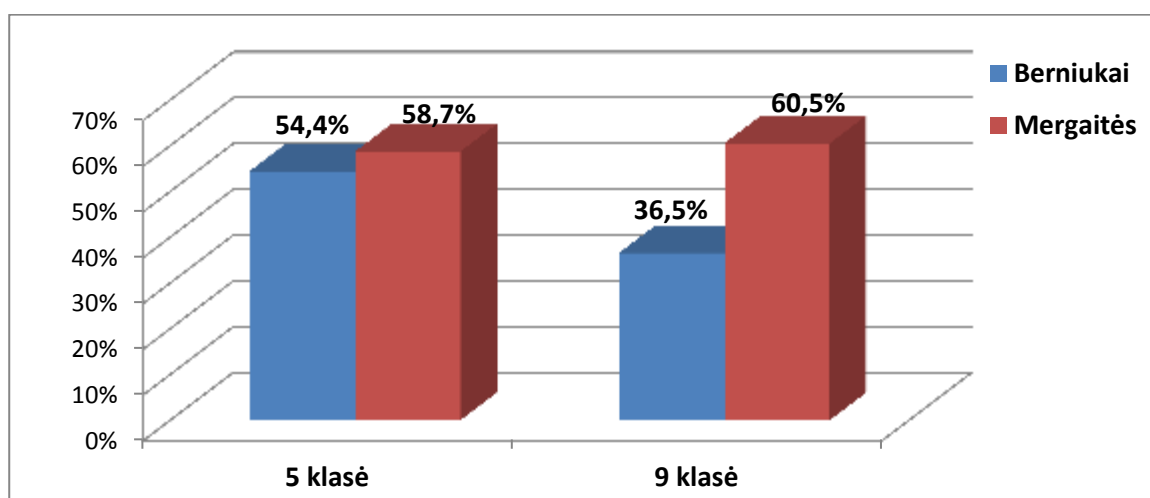
16 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie būdami lauke nešioja atšvaitus ir segi diržą važiuodami automobiliu, pagal klases

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 jų elgesio 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 neypatingai rūpinasi savo burnos higiena – reguliariai valo dantis tik 54,9 proc. mokinių. Visų tyrime dalyvavusių mokinių, reguliariai dantis valo 44,4 proc. berniukų ir 59,7 proc. mergaičių. Šio įpročio priklausomybė yra reikšminga nuo mokinių klasės (amžiaus) – 9 klasės berniukai dantis valo rečiau nei 5 klasės (žr. 17 pav.).



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

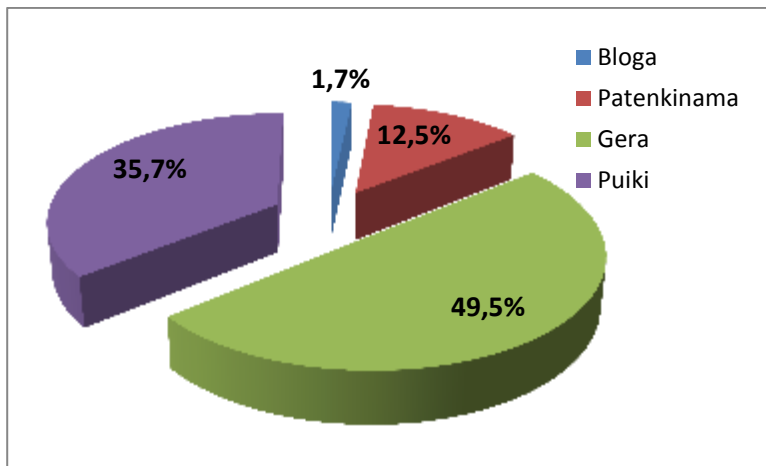
Subjektyvus sveikatos vertinimas

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.

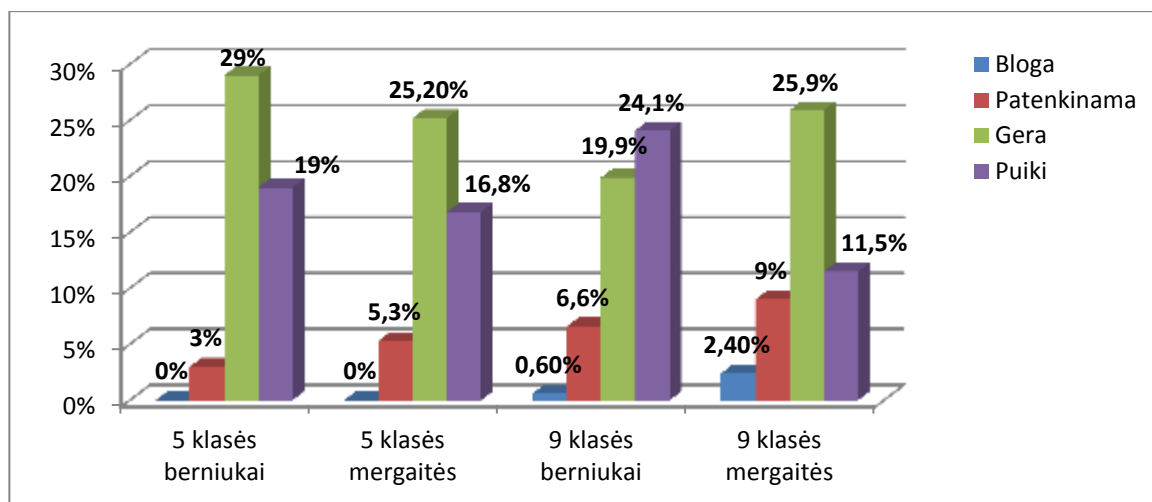
Pasirinkta tyrimo metodika, paremta standartizuota apklausa, leido surinkti duomenis, kaip moksleiviai patys vertina savo sveikatą. Moksleiviai savo sveikatą galėjo įvertinti atsakydami į klausimą „Kaip apibūdintum savo sveikatą?“. Tiriamiesiems buvo siūloma pasirinkti vieną iš 4

atsakymų variantų: „bloga“, „patenkinama“, „gera“, „puiki“. 49,5 proc. moksleivių savo sveikatą vertina kaip gerą, 35,7 proc. kaip puikią, 12,5 proc. kaip patenkinamą ir 1,7 proc. kaip blogą (žr. 18 pav.).



18 pav. Mokinių savo sveikatos vertinimas (proc.)

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

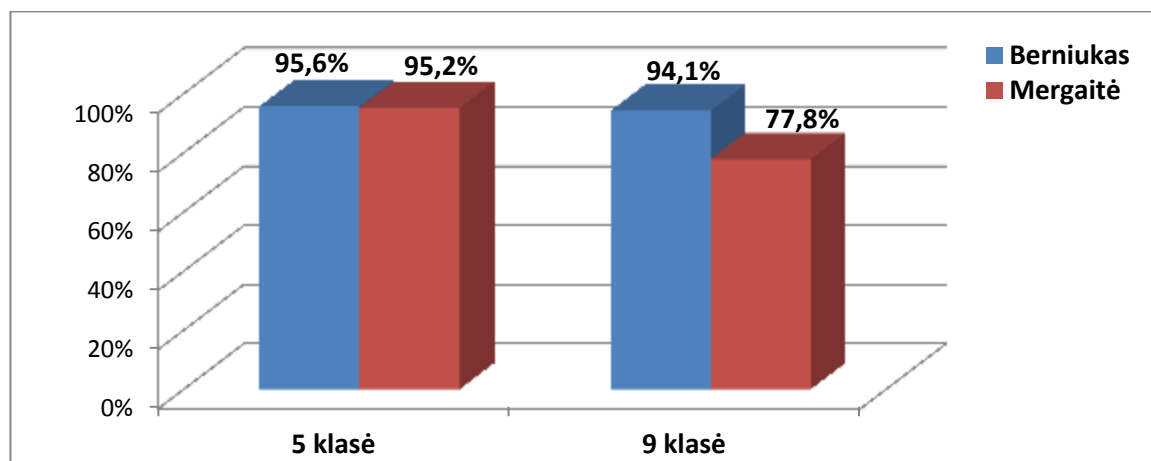


19 pav. Mokinių savo sveikatos vertinimas, pagal klases ir lytį (proc.)

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 klausama: „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 (90,2 proc.) Molėtų rajono mokinių buvo patenkinti gyvenimo kokybe: berniukai (94,8 proc.) statistiškai reikšmingai dažniau

jautėsi laimingesni nei mergaitės (85,4 proc.), lyginant pagal klases 5 klasės mokiniai jautėsi laimingesni nei 9 klasės mokiniai (žr. 20 pav. ir 10 lentelę).



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

10 lentelė

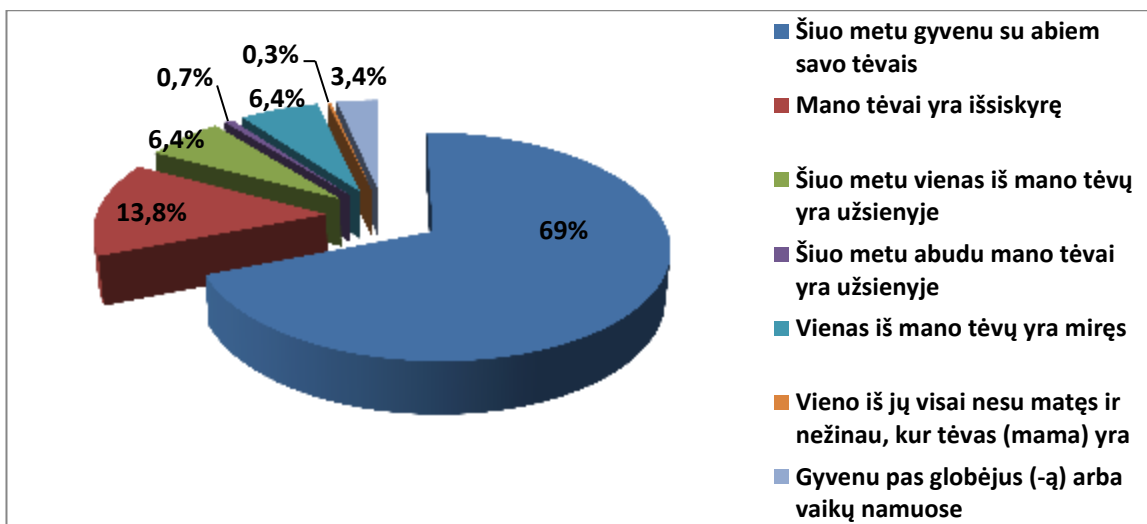
Mokinių laimingumo vertinimas pagal lytį ir klases

	5 klasės mokiniai				9 klasės mokiniai			
	Berniukai		Mergaitės					
	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.
Jaučiuosi labai laimingas	33	48,5	37	58,7	24	28,2	19	23,5
Jaučiuosi pakankamai laimingas	32	47,14	23	36,5	56	65,9	44	54,3
Nesijaučiu laimingas	2	2,9	2	3,2	4	4,7	16	19,8
Esu visiškai nelaimingas	0	0	0	0	1	1,2	2	2,5

Šeimos socialinė- ekonominė padėtis

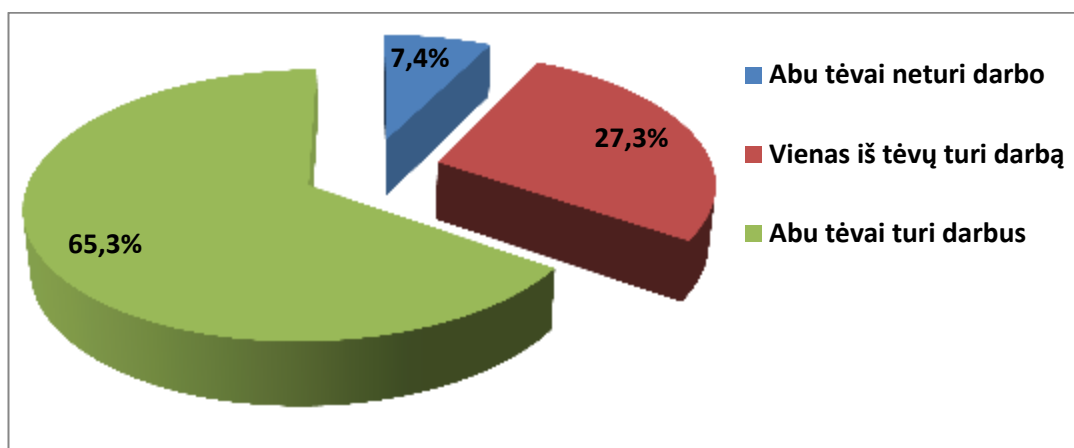
Sveikata bei gyvenama yra stipriai veikiama socialinės bei ekonominės šeimos padėties. Dažniausiai socialinė–ekonominė padėtis apibrėžiama pajamomis, išsimokslinimo lygiu, gyvenimo sąlygomis, prestižu visuomenėje, o socialinė – ekonominė nelygybė apibūdinama šių veiksnių skirtumais. Didele dalimi žmogaus 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, gyvenimą, požiūrį į sveikatą. Daugelio mokinių tyrimų metu nustatyta, kad pažeistos struktūros šeimose augantys vaikai dažniau linkę į rizikingą elgseną.

Mokinių buvo klausiama kaip jie apibūdintų savo šeimos padėtį šiuo metu. Dauguma (69 proc.) mokinių atsakė, kad šiuo metu gyvena su abiem savo tėvais (žr. 21 pav.).



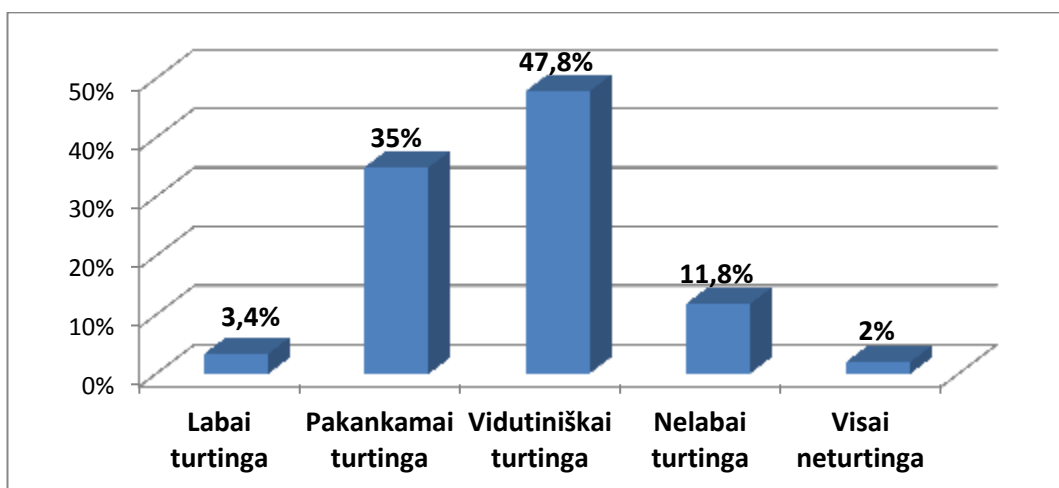
21 pav. Mokinių dalis (proc.) pagal šeimos padėtį

Respondentai į klausimą: „Ar tėvai (mama ir tėtis) turi darbą?“ atsakė, kad 20,1 proc. mamų ir 15,9 proc. tėčių neturi darbo. 22 pav. matyti, kad 65,3 proc. mokinių tėvai turi darbą, 27,3 proc. vienas iš tėvų turi darbą ir 7,4 proc. abu tėvai neturi darbą.



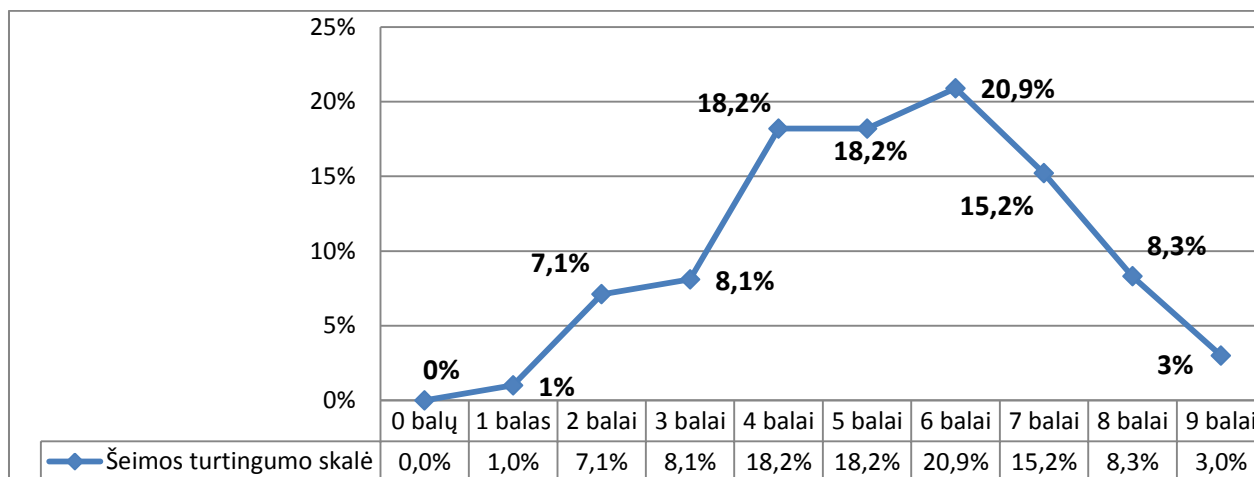
22 pav. Mokinių dalis (proc.), kurių tėvai ar vienas iš tėvų turi/neturi darbą

Siekiant įvertinti šeimos socialinę–ekonominę padėtį vaikų buvo klausama: „Kaip Tu manai, ar Tavo šeima yra turtinga?“. Didžioji dauguma (47,8 proc.) paauglių teigė, kad jų šeima yra vidutiniškai turtinga (žr. 23 pav.).



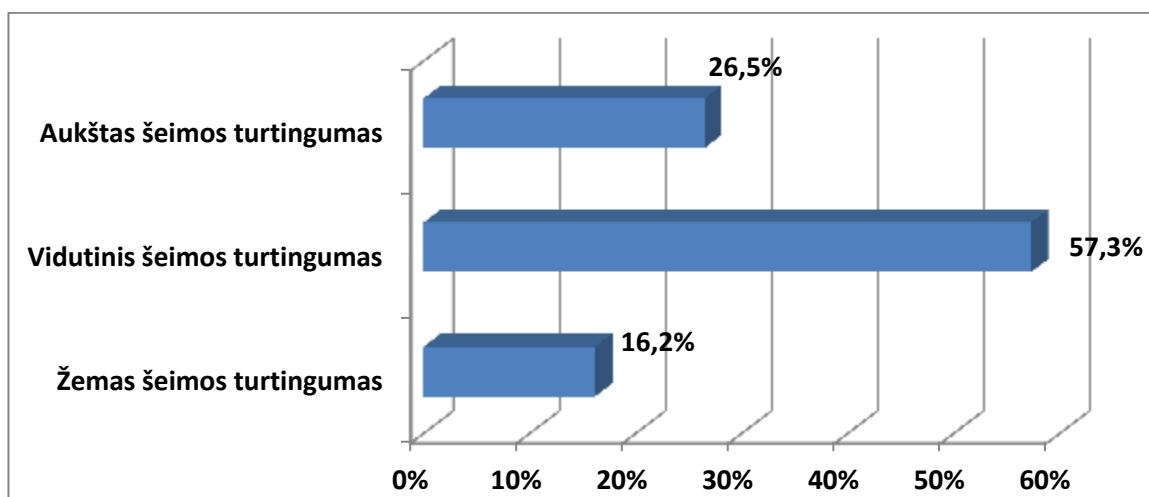
23 pav. Mokinių dalis (proc.) pagal savo šeimos turtingumo vertinimą

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, automobilių skaičių, turimą kompiuterį. 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 31-35 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 (57,3 proc.) Molėtų rajono šeimų yra vidutinio šeimos turtingumo.



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

IŠVADOS

- Tyrime dalyvavo 297 Molėtų rajono 5 ir 9 klasių mokiniai. Jų amžius nuo 10 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 mankštinasi ir sportuoja nei berniukai.
- Apibendrinus tyrimo rezultatus matyti, kad maždaug kas antras mokinys prieš išeidamas į mokyklą ne kas rytą pusryčiauja namuose. Molėtų rajono mokinių mityba nėra pakankamai sveika: mokiniai per retai valgo rekomenduojamus maisto produktus (vaisius, daržoves) ir per dažnai – mitybiniu požiūriu menkaverčius maisto produktus (saldainiai, šokoladas, bandelės, tortai, bulvių traškučiai, gazuoti saldūs gėrimai).
- Daugiau nei pusė Molėtų rajono mokinių teigė nevarojantys alkoholio, tačiau kada nors apsvaigę du ar daugiau kartų per visą gyvenimą prisipažino 17,5 proc. mokinių. Iš viso yra 14,5 proc. rūkančiųjų mokinių. Narkotinių medžiagų vartojimas paplitęs tik tarp 9 klasės mokinių.
- Iš tyrimo duomenų matyti, kad mokiniai, televizijos, filmų, vaizdo įrašų ar kitai sėdimai veiklai, per dieną vidutiniškai laiko skiria apie tris valandas per dieną darbo dienomis ir apie dvi valandas 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 5 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 14,8 proc. mokinių, 99,2 proc. mokinių automobilyje visada užsisega saugos diržą.
- Molėtų rajono mokiniai neypatingai rūpinasi savo burnos higiena – reguliariai dantis valo tik 54,9 proc. mokinių.
- Beveik pusė Molėtų rajono mokinių savo sveikatą įvertino kaip gerą, tačiau savo sveikatą vertinančių „patenkinamai“ ir „blogai“ 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 klasės mokiniai jautėsi laimingesni nei 9 klasės.

- Dauguma Molėtų rajono mokiniai gyvena su abiem savo tėvais, ir abu tėvai turi darbą, savo šeimas vertina, kaip vidutiniškai turtingomis. 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 fizinį aktyvumą, rekomenduojama tėvams pagal galimybes rūpintis vaikų laisvalaikio praleidimo būdais ir formomis, mokyklose rekomenduojama organizuoti įvairias užklasines 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 užklasinę veiklą (neformalus vaikų švietimas, neformalus ugdymas įvairių renginių – sportinių varžybų, išvykų, iškylų rengimas) ir kitą veiklą, skirtą vaikų socialinių ir gyvenimo įgūdžių ugdymui.

LITERATŪRA

1. Zaborskis, A., Cirtautienė, L., Žemaitienė, N. Moksleivių patyčios Lietuvos mokyklose 1994 - 2002 m. *Medicina (Kaunas)* 2005.
2. Apolinaras, Z., Žemaitienė, N. Moksleivių įvardijamos savižudiškų polinkių priežastys. *Psichologija*. 2004.
3. Zaborskis, A., Šumskas, L., Žemaitienė, N., Grabauskas, V. ir kt. Lietuvos moksleivių rūkymas ir jo paplitimo pokyčiai 1994-2006 m. *Medicina (Kaunas)* 2009.
4. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Grabauskas, V. ir kt. Lietuvos moksleivių alkoholinių gėrimų kaita 1994 – 2006 m. ir nauji iššūkiai. *Medicina (Kaunas)* 2008.
5. Zaborskis, A., Vareikienė, I. Patyčios mokykloje ir jų sąsajos su sveikata bei gyvenimu. *Medicina (Kaunas)* 2008.
6. Apolinaras, Z., Patyčios Lietuvos mokyklose tarptautinio HBSC tyrimo duomenimis: pokyčiai 1994 – 2010 ir tarptautinis palyginimas. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Vilnius: 2010 m. gruodžio 8 d.
7. Zaborskis, A. Lietuvos mokinių gyvenimas ir sveikata: pranešimo duomenys iš Lazdijų rajono. Lietuvos tarptautinis moksleivių gyvenimo tyrimas 2010 m. Pranešimo medžiaga.
8. Zaborskis A., Makari J., Žemaitienė N. Lietuvos moksleivių psichologinė būseną. *Biomedicina (Kaunas)* 2002 m.
9. Zaborskis. A., Lagūnienė R. Vaisiai ir daržovės mokinio valgiaraštyje: mityba ir socialiniai netolygumai 2002-2010 metai, *(Kaunas)* 2011/2 (53).
10. Zaborskis A., Raskilas A. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994-2010 metais, *(Kaunas)* 2011/3(54).