**MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMO 2016 M. RODIKLIŲ SUVESTINĖ - ATASKAITA**

Šioje mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos rodiklių suvestinėje – ataskaitoje pateikiami apibendrinti 2016 metais atlikto pirmojo Anykščių rajone (toliau – raj.), kartu ir visose Lietuvos savivaldybėse, mokyklinio amžiaus 5, 7 ir 9 (pirmų gimnazijos) klasių mokinių gyvensenos tyrimo rezultatai. Tyrimas atliktas įgyvendinant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą, įtvirtinantį periodinius gyvensenos tyrimus kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus. Tyrimas atliktas pagal Higienos instituto parengtą ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą gyvensenos tyrimų metodiką, kurios pagrindą sudarė Lietuvoje vykdyto „Sveikatos netolygumų nustatymo ir mažinimo gebėjimų stiprinimo modelio sukūrimas“ Nr. NOR LT11-SAM-01-TF-02-001 projekto metu parengtos sveikatos netolygumų stebėsenos ir vertinimo rekomendacijos, bendradarbiaujant Higienos instituto bei Lietuvos sveikatos mokslų universiteto specialistams.

Tyrimas atskleidžia esamą mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos situaciją atskirose savivaldybėse ir bendrai Lietuvoje, pateikia įrodymus kryptingam sveikatą stiprinančios veiklos planavimui, o ateityje atlikus pakartotinus tyrimus bus galima ir stebėti rodiklių pokyčius. Suvestinėje – ataskaitoje pateikiamos sociodemografinės charakteristikos ir aukščiau minėtu įsakymu patvirtinti 20 vaikų gyvensenos rodiklių, kurie pateikiami bendri ir atskirų klasių, suskirstyti į 3 grupes:

1. sveikatos vertinimas ir laimingumas;
2. sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis, mitybos įpročiai ir burnos higiena);
3. rizikingas elgesys (tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas, atšvaitai tamsiu paros metu, saugos diržai automobilyje, patyčios).

Ištisinis tyrimas Anykščių raj. buvo atliekamas rugsėjo – spalio mėnesiais. Apklausos organizuotos ir atliktos vadovaujantis metodinėmis rekomendacijomis „Gyvensenos tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“, anketinei apklausai naudotas standartizuotas klausimynas.

Iš viso Anykščių raj. apklausta 435 mokiniai, 5 klasių – 141, 7 – 157, o 9 – 130 mokinių. Miesto mokiniai: iš viso – 380 mokinių, 5 klasių – 141, 7 – 116, 9 – 123 mokiniai. Kaimo mokyklų mokiniai: iš viso – 216 mokinių, 5 klasių – 61, 7 – 78, 9 – 77 mokiniai. Kaip matome, imtis nebuvo pilna: taip nutiko dėl mokinių neatsakomumo į anketos klausimus, netinkamo atsakymo pateikimo arba dėl tėvų nesutikimo apklausti jų vaiką.

**APIBENDRINTI TESTO REZULTATAI**

1. Sveikatos vertinimas ir laimingumas:

Anykščių raj. mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 86,4 | 88,7 | 89,7 | 80 |
| Lietuva | 86,2 | 89,8 | 84,9 | 84,2 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 87,3 | 91,7 | 91,6 | 78,5 |
| Lietuva | 85,1 | 90,4 | 84,3 | 80,8 |

1. Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis, mitybos įpročiai ir burnos higiena):

**Fizinis aktyvumas:**

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien, ne pamokų metu, sportuoja apie 60 min. ir ilgiau, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 8 | 5,1 | 7,8 | 10,9 |
| Lietuva | 9,7 | 9 | 10,1 | 9,9 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 20,5 | 19,5 | 21,8 | 20,8 |
| Lietuva | 19,4 | 14,3 | 21,4 | 22,2 |

**Mitybos įpročiai bei burnos higiena:**

Mokyklinio amžiaus vaikų, kasdien valgančių pusryčius, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 62,3 | 64,9 | 63,1 | 60,6 |
| Lietuva | 51,7 | 55,4 | 49,3 | 50,6 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisių, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 41,2 | 48 | 40,1 | 37,6 |
| Lietuva | 38,6 | 44,1 | 38,1 | 33,7 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržovių, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 35,8 | 39,3 | 32 | 36,8 |
| Lietuva | 36,5 | 39,6 | 34,7 | 35,1 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 60,3 | 64,2 | 54,5 | 63,1 |
| Lietuva | 55,6 | 54,9 | 53,9 | 57,8 |

1. Rizikingas elgesys (tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas, atšvaitai tamsiu paros metu, saugos diržai automobilyje, patyčios).

**Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas:**

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 11,5 | 5 | 9,6 | 20 |
| Lietuva | 20,1 | 5,1 | 17,3 | 37,1 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 d. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 7,4 | 2,1 | 6,4 | 14,6 |
| Lietuva | 12,8 | 3,2 | 10 | 24,8 |

**Alkoholio vartojimas:**

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 24,4 | 12,8 | 17,6 | 43,9 |
| Lietuva | 29,3 | 9 | 25,8 | 52,5 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 12,1 | 6,3 | 7,3 | 22,9 |
| Lietuva | 15,3 | 4,2 | 12 | 29,1 |

**Narkotinių medžiagų vartojimas:**

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo marihuanos ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 1,1 | 0,9 | 0 | 1 |
| Lietuva | 3,1 | 0,5 | 1,9 | 6,8 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 0,6 | 0 | 0 | 1 |
| Lietuva | 1,9 | 0,4 | 1,4 | 3,6 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 1,1 | 1,8 | 0 | 1 |
| Lietuva | 1,3 | 0,4 | 1 | 2,3 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Lietuva | 1,1 | 0,4 | 0,9 | 1,7 |

**Atšvaitų tamsiu paros metu, saugos diržų automobilyje naudojimas:**

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada tamsiuoju paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 33,2 | 51,1 | 31 | 17,7 |
| Lietuva | 27,5 | 43,2 | 23,2 | 16,4 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 82,2 | 87,6 | 88,9 | 69,8 |
| Lietuva | 74,9 | 78,3 | 72,9 | 73,8 |

**Patyčios:**

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų vaikų per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 41,3 | 28,1 | 52,9 | 40,8 |
| Lietuva | 41,6 | 41,3 | 46,4 | 37,5 |

Mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Iš viso | 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Anykščių raj. | 43,4 | 43,6 | 47,7 | 37,7 |
| Lietuva | 45 | 52,2 | 48 | 35,1 |

\* Anykščių raj. mokinių gyvensenos rodikliai lyginami su Lietuvos. Raudona spalva pažymėti rodikliai reiškia, jog rodiklio reikšmė Anykščių rajone yra žemesnė/blogesnė lyginant su Lietuva.

**IŠVADOS**

1. Apibendrinus mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos rodiklius, galima teigti, jog mažiausiai laimingi Anykščių raj. jaučiasi 9 klasių mokiniai, kaip ir prasčiau vertinantys savo sveikatą.
2. Mažiausiai fiziškai aktyvūs yra 5 ir 7 klasių mokiniai, todėl atitinkamai ir daugiausiai laiko praleidžiantys prie televizoriaus ar kompiuterio.
3. Lyginant su Lietuvos rodikliu, Anykščių raj. mokinių mityba yra tinkama, tačiau 5 ir 7 klasių mokinai galėtų valgyti daugiau daržovių.
4. Anykščių raj. 5 klasių mokinių, vartojusių alkoholį per pastaruosius 12 mėnesių ar 30 dienų rodiklis viršija Lietuvos, o bent kartą vartojusių narkotikus, įskaitant marihuaną ar hašišą (kanapes/“žolę“) per pastaruosius 12 mėnesių, nedaug, bet taip pat viršija Lietuvos rodiklį.
5. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, dalis, tarp 9 – tokų yra mažesnė nei Lietuvos rodiklis. Kalbant apie patyčias, vaikų, kurie tyčiojasi iš kitų, dalis didesnė 7 ir 9 klasėse, o kenčiančių patyčias – devintoje.

**REKOMENDACIJOS**

Paauglystė – vienas sudėtingiausių vaiko raidos etapų, kurio metu susiformuoja jo gyvensenos nuostatos ir įpročiai. Deja, šiuo laikotarpiu dažniausiai pradedama eksperimentuoti, neretai bendraamžių įtaka tampa svaresnė nei tėvų ir mokytojų, todėl atsiranda galimybė susiformuoti neigiamoms gyvenimo nuostatoms. Tėvams ir pedagogams būtina reaguoti į pradedančius formuotis neteisingus gyvensenos įpročius šiame amžiaus laikotarpyje. Siekiant išugdyti visapusiškai sveiką asmenybę, rekomenduojama toliau įtraukti į ugdymo procesą pamokas sveikos gyvensenos, žalingų įpročių prevencijos temomis. Visuomenės sveikatos specialistams rekomenduojama vykdyti veiklas atsižvelgiant ir į esamus mokinių sveikatos rodiklius, įtraukiant mokinius į sveiką gyvenseną propaguojančias veiklas. Ugdymo įstaiga turėtų užtikrinti gerą psichologinę atmosferą mokykloje, suteikti galimybę kiekvienam mokiniui gauti psichologinę pagalbą, taip siekiant sumažinti patyčių problemas. Skatinti, propaguoti ir populiarinti įvairias fizinio aktyvumo formas tarp moksleivių, teikiant informaciją apie sporto būrelius, plėtojant fizinio aktyvumo propagavimui palankią aplinką (sporto aikštynai, pėsčiųjų takai, dviračių takai), pabrėžiant naudą sveikatai. Paversti fizinį aktyvumą mada ir skatinti sportuoti ne tik vaikus, bet ir suaugusius; rengti sporto renginius, konkursus, kurių metu vaikai ne tik būtų fiziškai aktyvūs, bet ir smagiai praleistų laiką bei norėtų tai kartoti dar kartą. Skirti ypatingą dėmesį alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencijai, rengti susitikimus su lektoriais, kurie vaikams daro didelę įtaką ir suformuoja tam tikrus įsitikinimus. Skleisti visuotinę neigiamą nuostatą ir būti asmeniniu pavyzdžiu dėl alkoholio ir narkotikų vartojimo – namuose, mokykloje, viešose vietose ir internetinėje erdvėje.

Siekiant tobulinti vaikų sveikos gyvensenos nuostatų formavimo procesą ugdymo įstaigoje ir šeimoje bei bendradarbiaujant tėvams ir pedagogams, įsitraukiant viešajam sektoriui (švietimo, sveikatos ir kt.) bus lengviau išspręsti iškilusias problemas bei siekti sėkmingo ugdymo realizavimo proceso.

Informacijos šaltinis: Higienos institutas, visuomenės sveikatos technologijų centras, tyrimų skyrius, MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS 2016 m. RODIKLIŲ SUVESTINĖ–ATASKAITA, rengėjai: Vincentas Liuima, tyrimų skyriaus vyriausiasis specialistas, Dr. Rolanda Valintėlienė, visuomenės sveikatos technologijų centro vadovė, Dr. Aldona Jociutė, tyrimų skyriaus vadovė, Vilnius, 2016.

<http://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/2016%20m.%20Mokyklinio%20amziaus%20vaiku%20gyvensenos%20suvestine-ataskaita_20161229.pdf>

Ataskaitą parengė Anykščių raj. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stebėsenos, vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Monika Meškauskaitė.