



PASVALIO RAJONO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMO ANALIZĖ 2020 M.

Parengė:

Pasvalio rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną
Oksana Vaserytė



Pasvalio rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras

TURINYS

IVADAS	3
I skyrius. SOCIODEMOGRAFINĖ RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA	4
II skyrius. LAIMINGUMAS, SVEIKATOS IR IŠVAIZDOS VERTINIMAS	5
III skyrius. SVEIKATOS ELGSENA: (FIZINIS AKTYVUMAS IR MITYBA)	7
3.1. Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis.....	7
3.2. Mitybos įpročiai ir burnos higiena.....	8
IV skyrius. RIZIKINGAS ELGESYS	12
4.1. Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas.....	12
4.2. Alkoholio vartojimas.....	13
4.3. Narkotinių medžiagų vartojimas.....	13
4.4. Saugumas kelyje.....	14
4.5. Patyčios.....	15
4.6. Saugumas namų ir mokyklos aplinkoje.....	17
IŠVADOS	19

IVADAS

Pirmasis mokyklinio amžiaus 5, 7 ir 9 klasių mokinių gyvenimos tyrimas buvo atliekamas 2016 metais visose Lietuvos savivaldybėse. Tyrimas kartojasi kas ketverius metus ir 2020 metais buvo atliekamas analogiškas, antrasis mokinių gyvenimos tyrimas. Tyrimą koordinavo Higienos institutas, o apklausas Lietuvos mokyklose vykdė savivaldybių visuomenės sveikatos biurai. Mokinių gyvenimos tyrimas atliekamas, vadovaujantis Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatais, patvirtintais Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“. Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Anketinei apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas. Ši ataskaita atskleidžia esamą mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimos situaciją Pasvalio rajone. Ataskaitoje pateikiami bendri duomenys apie respondentų skaičių savivaldybėje, jų sociodemografinės charakteristikas ir 32 gyvenimos rodikliai, Sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtintame vaikų gyvenimos stebėsenos rodiklių sąrašė. Rodikliai suskirstyti į tris grupes:

- laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas;
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas, pasyvus laisvalaikis ir mitybos įpročiai, burnos higiena);
- rizikingas elgsens (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas, patyčios ir saugumas kelyje, namuose bei mokykloje).

Iš viso Lietuvoje buvo apklausta 35 562 - 5, 7 ir 9 (pirmų gimnazijos) klasių mokinių. Apklaupos pradėtos vykdyti 2020 m. kovo mėnesį, tačiau dėl COVID 19 ligos epidemiologinės situacijos ir Lietuvos teritorijoje paskelbto visuotinio karantino kuriam laikui nutrauktos. Apklaupos tęstos rugsėjo–spalio mėnesiais. Pasvalio rajono savivaldybėje buvo apklausta iš viso 500 - 5, 7 ir 9 (pirmų gimnazijos) klasių mokinių. Suvestos apklaupos anketos Higienos institutui pristatytos laiku.

I skyrius. SOCIODEMOGRAFINĖ RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA

2020 metų mokinių gyvenimos tyrimo dalyvavo 500 Pasvalio rajono mokinių. Iš jų 250 mergaičių ir 250 berniukų. Palyginus su pirmuoju mokinių gyvenimos tyrimu, 2020 metais dalyvavo 29 mokiniais mažiau.

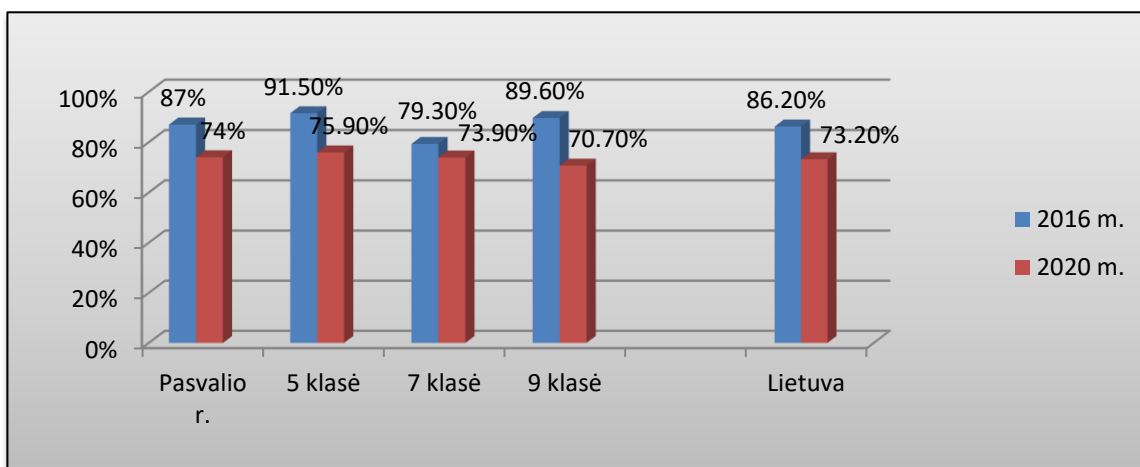
Apklausa vykdė Pasvalio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro sveikatos priežiūros specialistai, atsakingi už sveikatos priežiūrą šiose mokyklose: Pasvalio Petro Vileišio gimnazijoje, Pasvalio Svalios progimnazijoje, Pasvalio Lėvens pagrindinėje mokykloje, Pasvalio rajono Vaškų gimnazijoje, Pasvalio rajono Krinčino Antano Vienažindžio pagrindinėje mokykloje, Pasvalio rajono Krinčino Antano Vienažindžio pagrindinės mokyklos Pajiešmenių skyriuje, Lėvens pagrindinės mokyklos Valakėlių skyriuje, Pasvalio rajono Dajėnų pagrindinėje mokykloje, Pasvalio rajono Lėvens pagrindinės mokyklos Ustukių pagrindinio ugdymo skyriuje, Pasvalio rajono Pumpėnų gimnazijoje, Pasvalio rajono Saločių Antano Poškos pagrindinėje mokykloje, ir Joniškėlio Gabrielės Petkevičaitės – Bitės gimnazijoje.

Vertinant dalyvavimą pagal klases tyrimo dalyvavo 187 penktokai, 176 septintokai ir 133 devintų klasių mokiniai. Respondentų amžius svyravo nuo 9 iki 16 metų. Atlikto tyrimo rezultatai pateikiami bendrai tyrimo dalyvavusių visų Pasvalio rajono mokyklų.

II skyrius. LAIMINGUMAS, SVEIKATOS IR IŠVAIZDOS VERTINIMAS

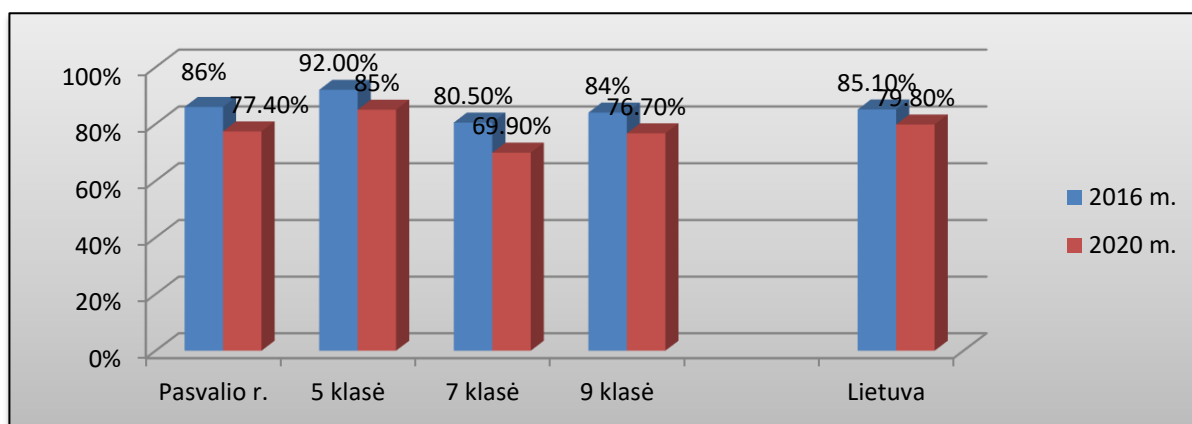
Vaikai – itin svarbi šalies gyventojų grupė, šiuo gyvenimo laikotarpiu formuojasi požiūris į sveikatą pagrindai, kurie išliks pasiekus brandą. Gera sveikatos būklė vaikystėje užtikrina tolesnę sveiką vystymąsi, o tai turi būti vienas iš didžiausių bet kurios visuomenės siekinių.

2020 metų mokinių gyvensenos tyrimo duomenys parodė, kad 73,2 proc. Lietuvos vaikų jaučiasi pakankamai laimingi ar labai laimingi vertindami savo dabartinį gyvenimą. Savo dabartinį gyvenimą kaip puikų įvertino 74 proc. Pasvalio rajono - 5, 7 ir 9 klasių mokinių. Daugiausia 75,9 proc. 5 klasių mokinių. Palyginus duomenis su 2016 metų tyrimu laimės pojūčio rodiklis sumažėjo 13 proc.



1 pav. Vaikų dalis proc. kurie jaučiasi pakankamai laimingi ar labai laimingi vertindami savo dabartinį gyvenimą, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

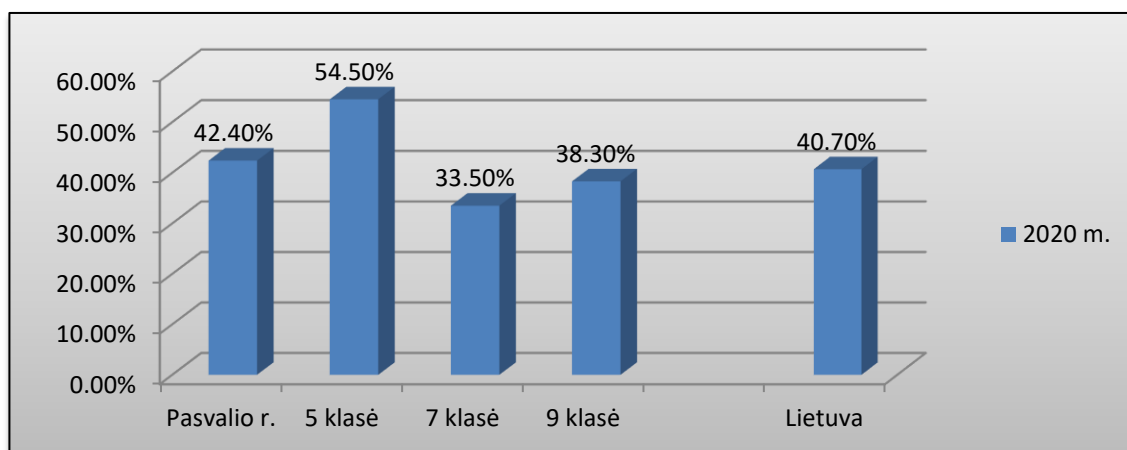
Toliau vaikų buvo klausiama apie savo sveikatos vertinimą. 79,8 proc. Lietuvos vaikų savo sveikatą vertina kaip gerą ar labai gerą. Pasvalio rajone savo sveikatą kaip puikią, nurodė šiek tiek mažiau - 77,4 proc. vaikų. Daugiausia 85 proc. 5 klasių mokiniai. Per ketverius metus Pasvalio rajono 5-7-9 klasių mokinių savo sveikatos vertinimas labai gerai arba gerai sumažėjo 8, 6 proc. **2 pav.**



2 pav. Vaikų dalis proc. kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ar labai gerą, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

5, 7, 9 klasių mokinius galima būtų suskirstyti į tris paauglystės etapus. Ankstyvoji, vidurinioji ir prasidedanti vėlyvoji stadija. Tai paaugliai, kuriems yra labai svarbi savo išvaizda. Gyvenimo eigoje kūno įvaizdis gali keistis, ir tai yra glaudžiai susiję su savigarba ir sveikos gyvensenos pasirinkimu. Kai savame kūne paauglys jaučiasi gerai, dažniausiai turi ir didesnę savivertę, taip pat – geresnę psichinę sveikatą ir sveiką požiūrį į valgymą bei fizinį aktyvumą.

Buvo įdomu sužinoti ar Lietuvos paaugliai yra patenkinti savo išvaizda. Jų buvo prašoma įvertinti pasitenkinimą savimi. Paaiškėjo, kad 40,7 proc., Lietuvos vaikų buvo patenkinti savo išvaizda. Šiek tiek daugiau 42,4 proc. Pasvalio rajono vaikų taip pat nurodė, kad yra patenkinti savimi. Labiausiai savo išvaizda buvo patenkinti 5- tokai, mažiausiai - 7 klasės mokiniai, 33,5 proc. 2016 metų tyrime tokio klausimo nebuvo.



3 pav. Vaikai, kurie yra patenkinti savo išvaizda, dalis (proc.) Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

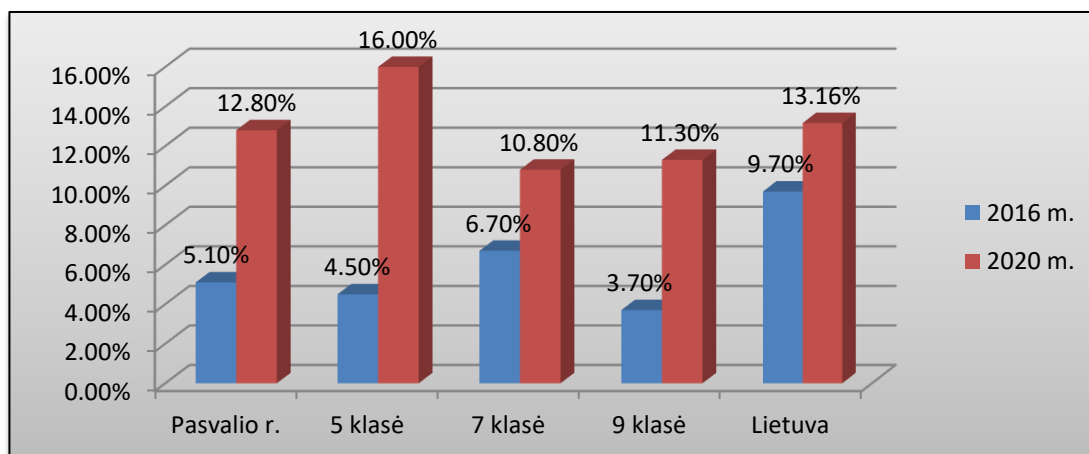
III skyrius. SVEIKATOS ELGSENA: (FIZINIS AKTYVUMAS IR MITYBA)

3.1. Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis

Teigiama fizinio aktyvumo patirtis jaunystėje (būtina sveiko gyvenimo dalis) padeda sukurti sveiko ir produktyvaus gyvenimo pagrindus. Reguliari fizinė veikla skatina kaulų ir raumenų augimą, padeda sukurti tinkamą laikyseną, lavina judesių koordinaciją ir pusiausvyrą, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, teigiamai veikia kvėpavimo sistemą, virškinimo sistemos darbą. Kai kurie tyrimai įrodo teigiamą kasdienio fizinio aktyvumo poveikį mokymosi rezultatams, atminties procesams (įsiminimui ir dėmesio sukaupimui), gebėjimui spręsti psichologines problemas, dėl jo gerėja požiūris į drausmingą elgesį ir kūrybiškumą.

Norint sužinoti moksleivių fizinio aktyvumo ir pasyvaus laisvalaikio įpročius, vaikų buvo klausama apie sportavimą ne pamokų metu; laisvalaikio leidimą, žiūrint televizorių ar žaidžiant kompiuterinius žaidimus.

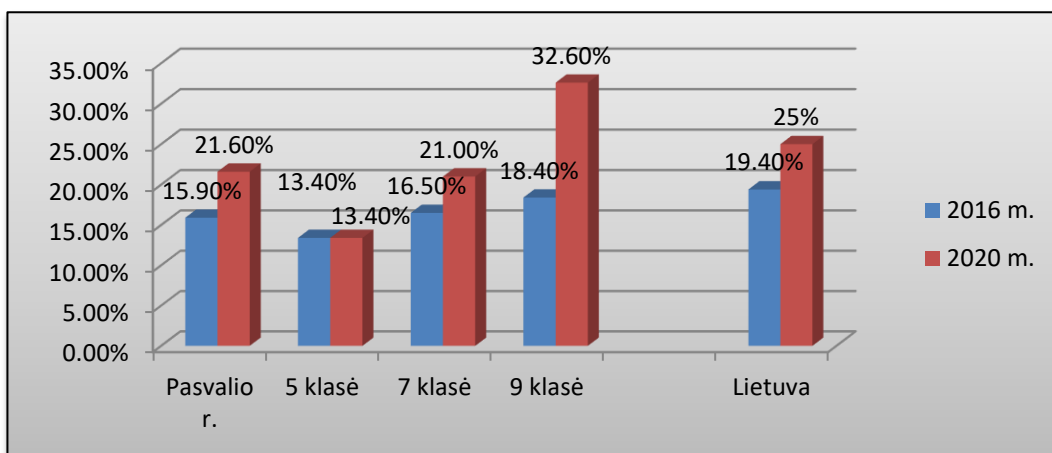
Paiškėjo, kad nedidelė dalis 13,2 proc. Lietuvos vaikų kasdien, ne pamokų metu sportuoja bent 60 min. Pasvalyje tokių sportuojančių vaikų dar mažiau - 12,8 proc. Daugiausia sportuojančių buvo 5 klasėje, mažiausiai 7 – toje, 10,8 proc. Per ketverius metus sportuojančių kasdien bent po 60 min. Pasvalyje išaugo beveik 8 proc.



4 pav. Vaikai, kurie kasdien, ne pamokų metu sportuoja bent 60 min., dalis proc. Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Šiai laikais be išmaniųjų technologijų nebeįsivaizduojame savo gyvenimo, o ką kalbėti apie vaikus. Ilgas sėdėjimas prie televizoriaus, kompiuterio ar telefono gali tapti žalingas sveikatai ir sukelti priklausomybę.

Tyrimas atskleidė, kad 25 proc., Lietuvos vaikų per dieną prie kompiuterių, telefonų ar planšėčių praleidžia daugiau nei 4 valandas. Pasvalyje šiek tiek mažiau, beveik 22 proc. 5, 7, 9 klasių moksleivių. Daugiausia prie ekranų praleidžia vyresnių 9 klasių mokiniai, 32,6 proc. Pastebima tendencija – kuo vyresnė klasė, tuo daugiau moksleivių daugiau laiko praleidžia prie išmaniųjų technologijų. Per ketverius metus tokių vaikų skaičius išaugo beveik 6 proc.

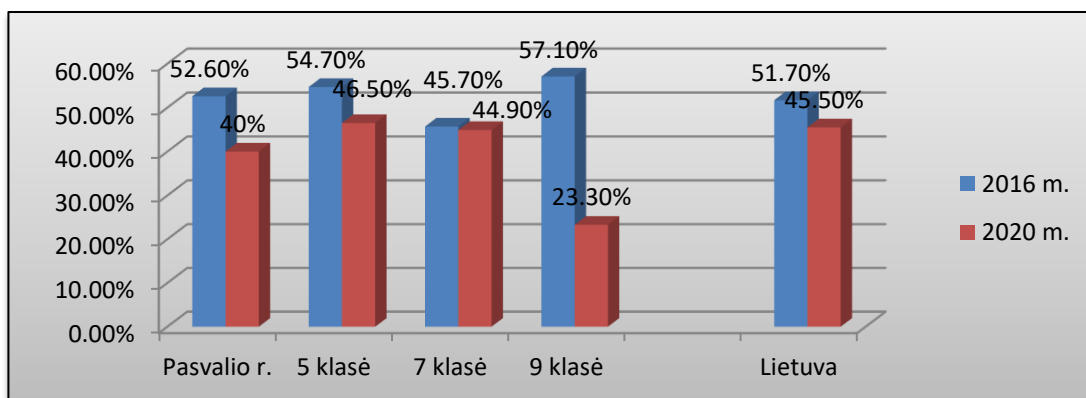


5 pav. Vaikai, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia prie televizoriaus, kompiuterio, telefono, planšetės, dalis, proc. Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

3.2. Mitybos įpročiai ir burnos higiena

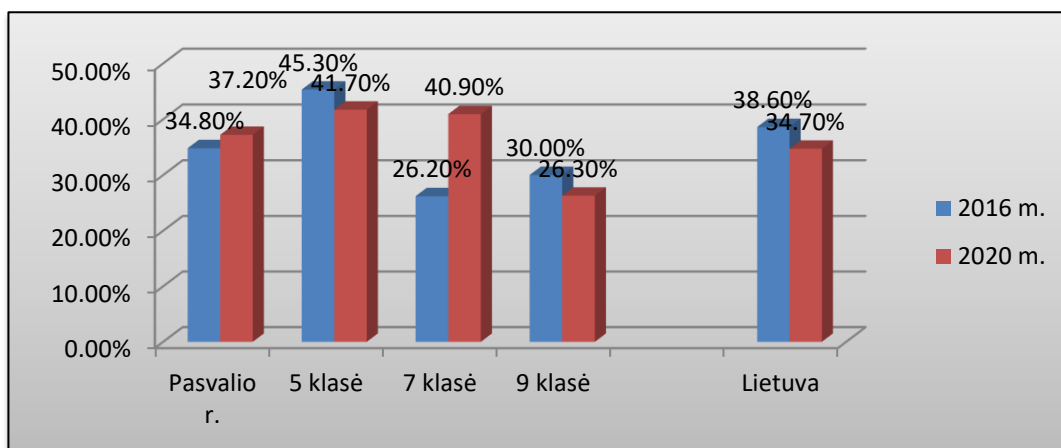
Racionali vaikų mityba – sveikatos pagrindas. Ji turi įtakos fizinei ir protinei vaikų raidai, imunitetui, darbingumui bei gyvenimo trukmei. Manoma, kad tvirti sveikos mitybos įpročiai, įgyti, suformuoti vaikystėje ir paauglystėje, išlieka ir turi teigiamą įtaką sveikatai. Mitybos įpročiai susiformuoja dar vaikystėje – šeimoje. Taip pat didelę įtaką turi mokinių maitinimas valgyklose, kavinėse. Tyrimai rodo, kad paauglystėje tėvų vaidmuo mažėja pasirenkant maisto produktus. Palyginti su jaunesniojo amžiaus vaikais, paaugliai išreiškia didesnę savarankiškumą.

Atlikus 2020 m. mokinių gyvenimo tyrimą išsiaiškinta, kad mažiau nei pusė 45,5 proc. Lietuvos 5, 7, 9 klasių mokinių valgo pusryčius. Pasvalyje dar mažiau, tik 40 proc. Palyginus duomenis per ketverius metus Pasvalyje 12,2 proc. sumažėjo kasdien pusryčius valgančių vaikų. Pasvalio rajone labiausiai sumažėjo devintos klasės moksleivių, kurie kasdien valgė pusryčius, net 33,8 procentais. Taip pat mažėjo penktos bei septintos klasės moksleivių kasdien valgančių pusryčius dalis.



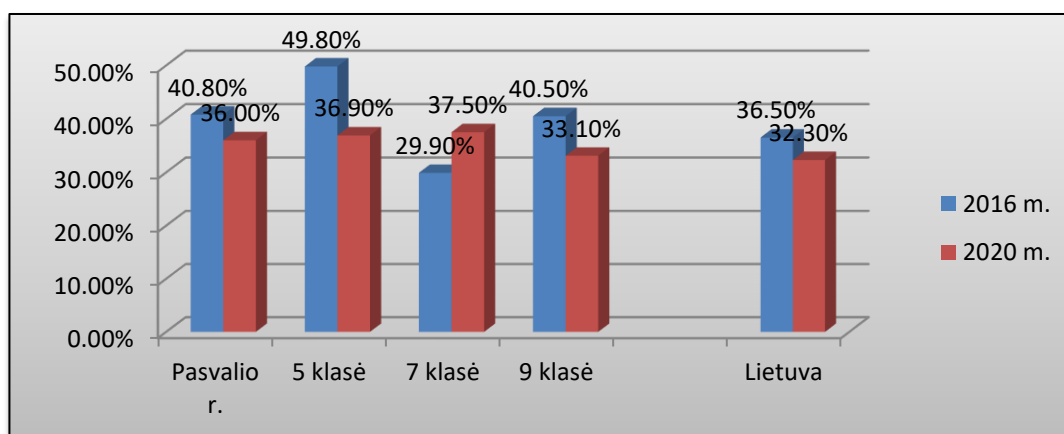
6 pav. Vaikų dalis, proc. kurie kasdien valgo pusryčius, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Analizuojant mokinių atsakymus į klausimus apie vaisių vartojimą, nustatyta, kad bent kartą į dieną vaisius valgo 34,7 proc. Lietuvos moksleivių. Pasvalio rajone vaisių valgančių buvo daugiau 37,2 proc. apklaustųjų. Daugiausia kasdien valgančių vaisių buvo penktokų tarpe 41,7 proc. Mažiausiai - devintos klasės mokinių, 26,3 proc. Palyginus duomenis su 2016 metų tyrimu matyti, kad padaugėjo kasdien valgančių vaisių, mokinių dalis 2,4 proc.



7 pav. Vaikų dalis, proc. kurie bent kartą į dieną valgo vaisius, (neskaitant sulčių), Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

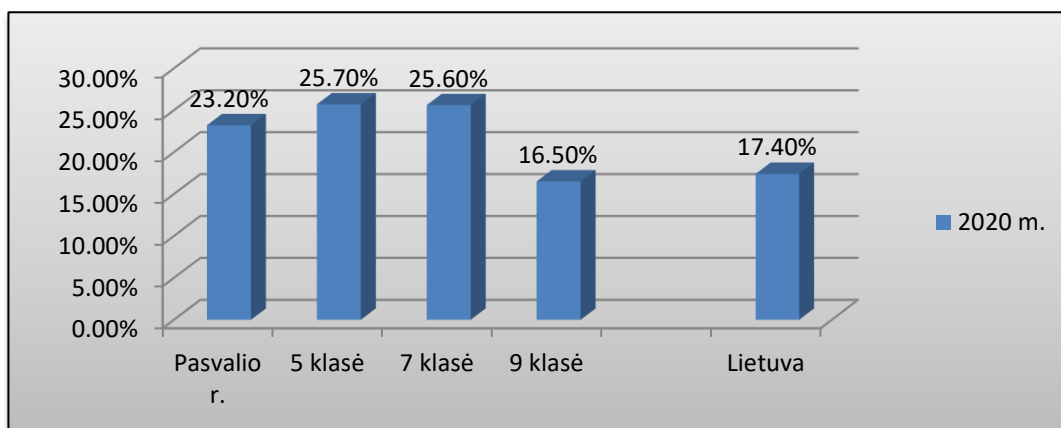
Vertinant daržovių vartojimo pasiskirstymą tarp apklaustųjų, nustatyta, kad daržoves kasdien valgo 32,3 proc. vaikų Lietuvoje. Pasvalio rajono sav. 3,7 proc. daugiau. Daugiausia kasdien valgančių daržoves buvo septintoje klasėje (37,5 proc.). Mažiausiai - devintoje (33,1 proc.). Per ketverius metus deja, bet kasdien valgančių daržoves vaikų dalis sumažėjo beveik 5 proc.



8 pav. Vaikų dalis, proc. kurie bent kartą į dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), Pasvalio r.sav. ir Lietuvoje.

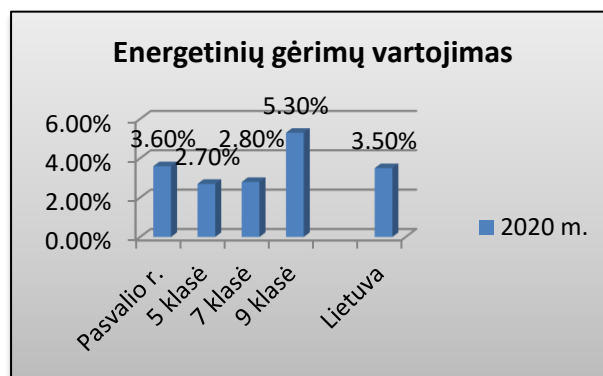
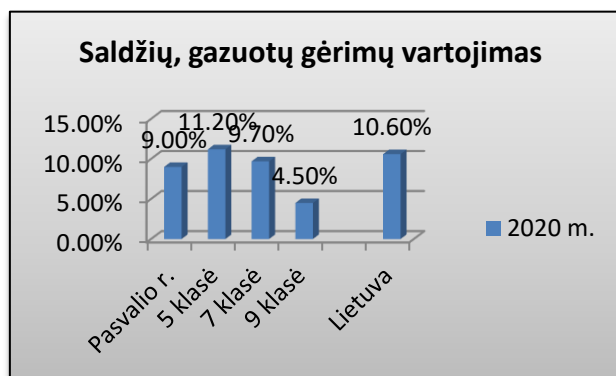
Į 2020 metų 5, 7 ir 9 klasių moksleivių gyvenimo tyrimo klausimyną buvo įtraukti nauji klausimai, kurių 2016 m. tyrimo klausimyne nebuvo: kaip dažnai moksleiviai valgo saldumynus (saldainius, saldžius kepinus, ledus ir kt.); kaip dažnai moksleiviai geria gazuotus saldžius gėrimus bei energinius gėrimus; ar papildomai deda druskos į paruoštą maistą.

Nustatyta, kad kasdien saldumynus Lietuvoje valgo 17,4 proc. moksleivių. Pasvalyje jų buvo daugiau, 23,2 proc. Vertinant pagal klases daugiausia smaližių buvo penktoje (25,7 proc.) ir septintoje klasėje (25,6 proc.), mažiausiai devintoje klasėje (16,5 proc.). **9 pav.**



9 pav. Vaikų dalis, proc. kurie bent kartą į dieną valgo saldumynus, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

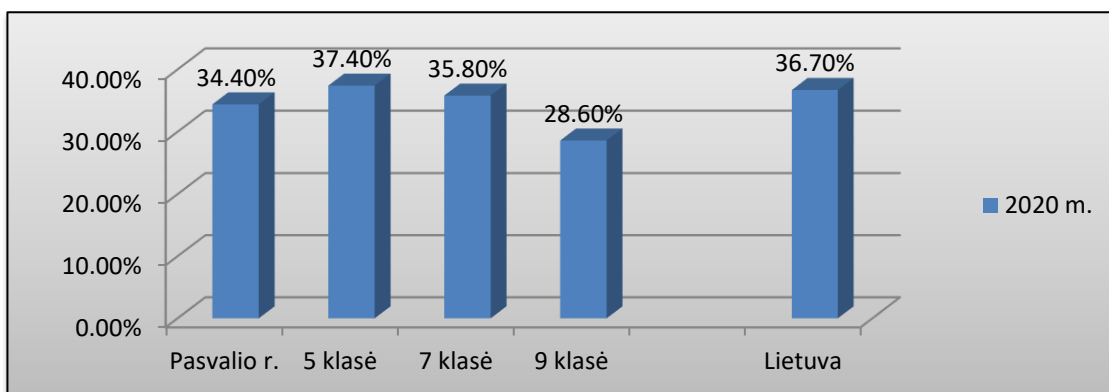
Nustatyta, kad gazuotus saldžius gėrimus Lietuvoje bent kartą per dieną vartoja beveik 11 proc. moksleivių. Pasvalio r. sav. šiek tiek mažiau - 9 proc. jaunuolių. Vertinant pasiskirstymą pagal klases, daugiau penktos klasės mokinių (11,2 proc.), mažiausiai devintos klasės mokinių (4,5 proc.), vartojančių gazuotus, saldžius gėrimus, bent kartą į dieną.



10 pav. Vaikų dalis, proc. kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžius ir energetinius gėrimus, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Vertinant energetinių gėrimų suvartojimą matyti, kad bent kartą per dieną energetinius gėrimus Lietuvoje vartoja 3,5 proc. 5, 7, 9 – tų klasių moksleiviai. Pasvalio r. sav., vartojančių panašiai tiek pat, 3,6 proc. Pastebima, kad kuo aukštesnė klasė, tuo energetinių gėrimų suvartojimas yra didesnis. Daugiausia energetinius gėrimus vartojančių kas dieną buvo tarp devintos klasės mokinių (5,3 proc.). Mažiausiai penktoje klasėje (2,7 proc.). **10 pav.**

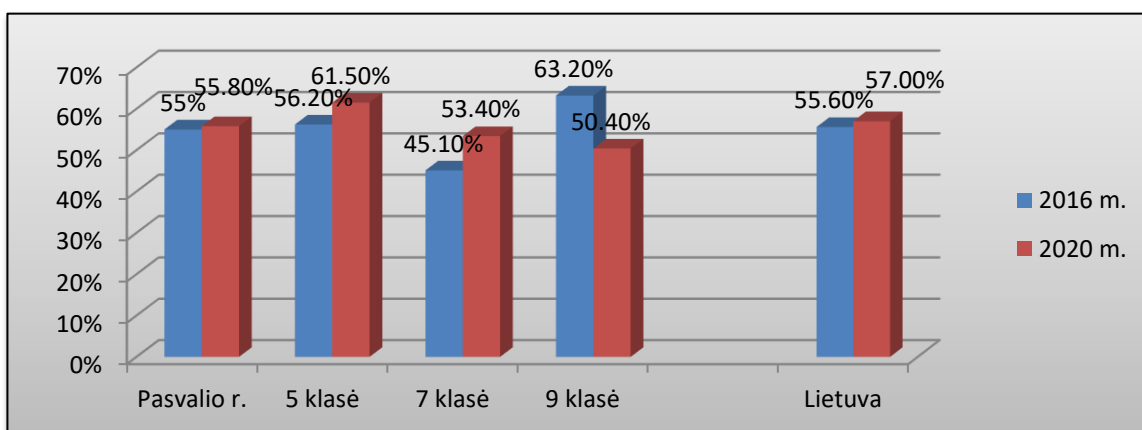
Mokinių buvo klausta, ar šie papildomai deda druską į jau paruoštą maistą. Paaiškėjo, kad 36,7 proc. Lietuvos moksleivių papildomai druskos nededa. Pasvalio r. sav. 2,3 proc. mažiau mokinių nededančių papildomai druskos į jau paruoštą maistą. Lyginant pagal klases mažiausiai devintos klasės mokinių, kurie nesūdo maisto papildomai (28,6 proc.). **11 pav.**



11 pav. Vaikų dalis, proc. kurie papildomai nededa druskos į jau paruoštą maistą, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Dantų ėduonis vis dar išlieka viena iš labiausiai paplitusių vaikų ir paauglių burnos sveikatos problemų. Svarbu nuo pat ankstyvo amžiaus vaikus mokyti kaip tinkamai prižiūrėti dantis. Tam naudojant dantų šepetuką ir tinkamą dantų pastą galima išvengti daugelį dantų problemų.

Siekiant nustatyti, ar mokiniai tinkamai prižiūri savo dantis, mokinių buvo klausta, ar šie dažniau nei kartą per dieną valosi dantis su šepetėliu ir dantų pasta. Pasirodo, kad daugiau nei pusė Lietuvos (57 proc.) 5, 7, ir 9 klasių mokinių valosi dantis dažniau nei kartą per dieną. Pasvalyje dantis valosi taip pat daugiau nei pusė apklaustųjų (55,8 proc.). Palyginus duomenis su 2016 metų tyrimu, dažniau nei kartą į dieną dantis valančių mokinių skaičius išliko panašiai toks pat. Lyginant pagal klases padidėjo penktos bei septintos klasės mokinių besivalančių dantis dažniau nei kartą per dieną.



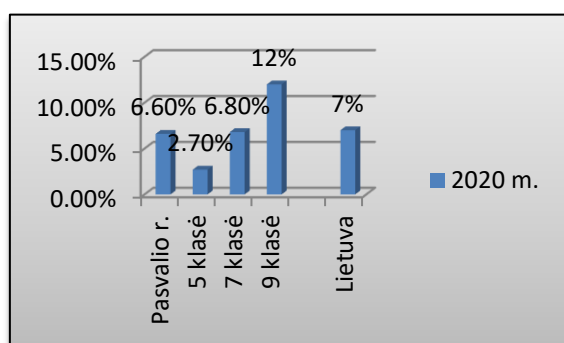
12 pav. Vaikų dalis, proc. kurie dažniau nei kartą į dieną valosi dantis su šepetėliu ir dantų pasta, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

IV skyrius. RIZIKINGAS ELGESYS

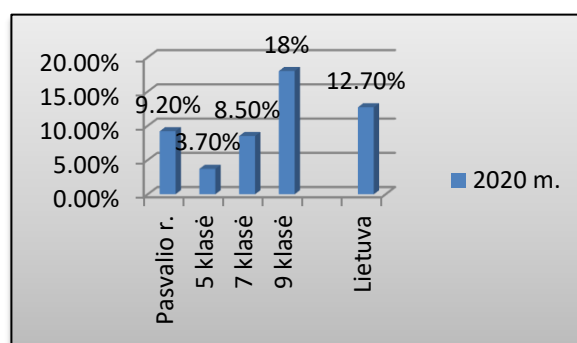
4.1. Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas

Paauglystė yra vienas sudėtingiausių vaiko raidos etapų – jos laikotarpiu dažniausiai pradeda eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis – tabaku, alkoholiu, lakiosiomis medžiagomis ir narkotikais, – kurios veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichinę ar fizinę priklausomybę.

2020 metų mokinių gyvensenos tyrimo duomenimis per paskutines 30 dienų rūkančiųjų tabako gaminius Pasvalio r. sav. buvo 6,6 proc. moksleivių. Lyginant duomenis pagal klases matyti, kad daugiausia tokių rūkančiųjų buvo devintos klasės mokinių (12 proc.). Mažiausiai – penktokų (2,7 proc.). Vertinant rūkymo paplitimą per paskutinius 12 mėnesių Pasvalyje bent kartą rūkė tabako gaminius 9,2 proc. mokinių. Daugiausia jų buvo devintoje klasėje (18 proc.).

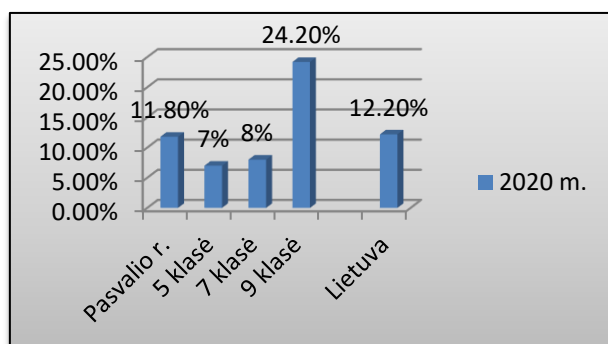


13 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutines 30 dienų rūkė tabako gaminius, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

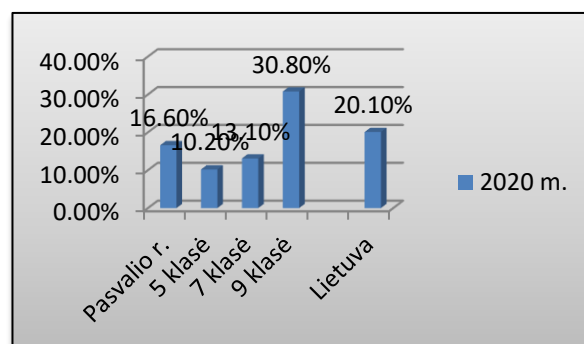


14 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Vertinant elektroninių cigarečių naudojimą per paskutines 30 dienų matyti, kad 11,8 proc. Pasvalio rajono moksleivių bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius prietaisus rūkymui. Daugiausia tokių rūkėjų buvo devintoje klasėje (24 proc.). Vertinant rūkymo paplitimą per paskutinius 12 mėnesių Pasvalyje bent kartą rūkė elektronines cigaretes 16,6 proc. moksleivių.



15 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius prietaisus rūkymui, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

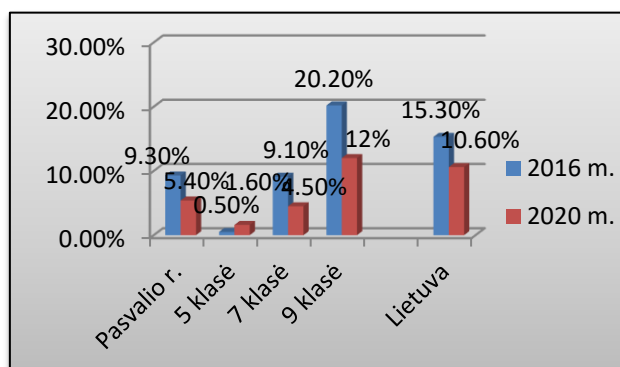


16 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius prietaisus rūkymui, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

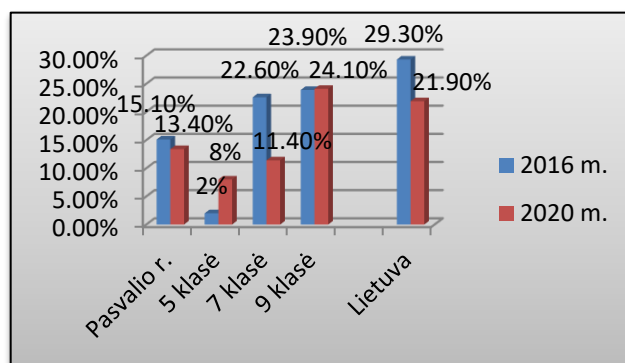
4.2. Alkoholio vartojimas

Pasvalio rajono 5, 7 ir 9 klasių moksleiviai alkoholį vartoja rečiau nei visos Lietuvos moksleiviai. Pasvalio rajono moksleivių alkoholio vartojimo rodiklis yra per pusę (5,2 proc.) mažesnis nei Lietuvos. Vertinant alkoholio vartojimo paplitimą tarp mokinių matyti, kad per paskutines 30 dienų Pasvalyje alkoholį vartojo 5,5 proc. apklaustųjų. 3,9 proc. mažiau nei 2016 metais. Visgi didžiausias alkoholio vartojimo paplitimas buvo devintoje klasėje (12 proc.). Pasitaikė alkoholių vartojančių penktokų, jų nustatyta 1,6 proc.

Vertinant alkoholio vartojimą per paskutinius 12 mėnesių Pasvalyje matyti, kad alkoholį vartojo 13,4 proc. mokinių. Daugiausia vartojančių buvo devintoje klasėje (24,1 proc.). Palyginus duomenis su 2016 metų, matyti, kad alkoholio vartojimas per keturis metus sumažėjo beveik 2 proc.



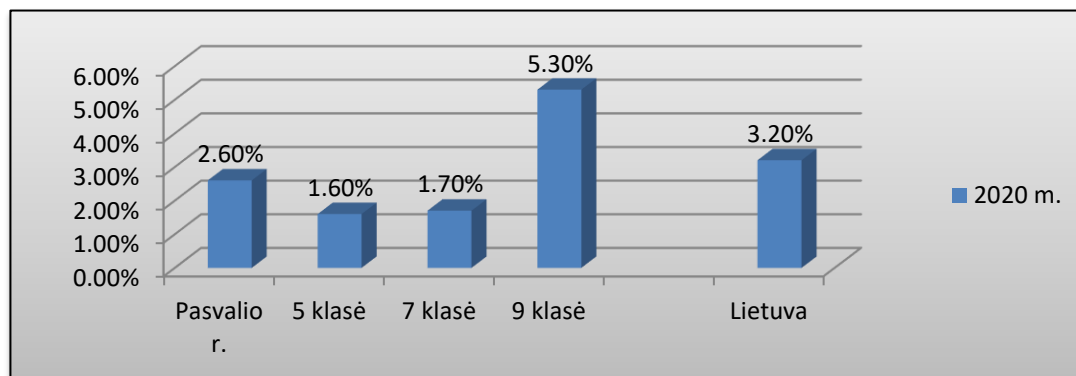
17 pav. Vaikų dalis, proc., kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.



18 pav. Vaikų dalis, proc., kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

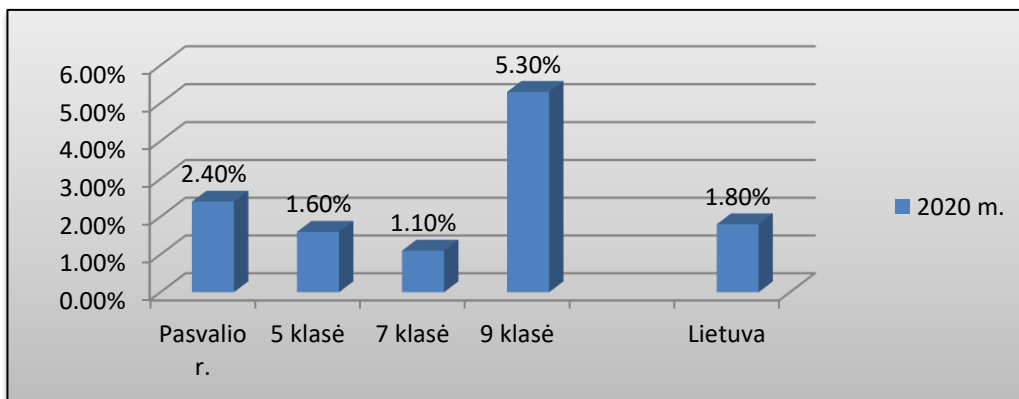
4.3. Narkotinių medžiagų vartojimas

Siekiant nustatyti ar 5, 7, 9 klasių mokiniai vartoja narkotines medžiagas jų buvo klausama, ar bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes ("žolę", marihuaną, hašišą). Tyrimo duomenys parodė, kad 2,6 proc. Pasvalio rajono moksleivių visgi yra vartoję narkotines medžiagas. Iš jų daugiausia vartojančių buvo vyresnėse devintose klasėse (5,3 proc.). Pasitaikė vartoti bandžiusių narkotinių medžiagų ir penktokų tarpe (1,6 proc.). Lietuvos rodiklis 0,6 procento didesnis nei Pasvalio r. sav.



19 pav. Vaikų dalis, proc. kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes ("žolę", marihuaną, hašišą, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Kitus narkotikus nei kanapes bent kartą per savo gyvenimą vartojo 2,4 proc., Pasvalio rajono moksleivių. Iš jų daugiausia vartojančių buvo devintose klasėse (5,3 proc.). Pasvalio rajono rodiklis yra 0,6 proc. didesnis nei Lietuvos.

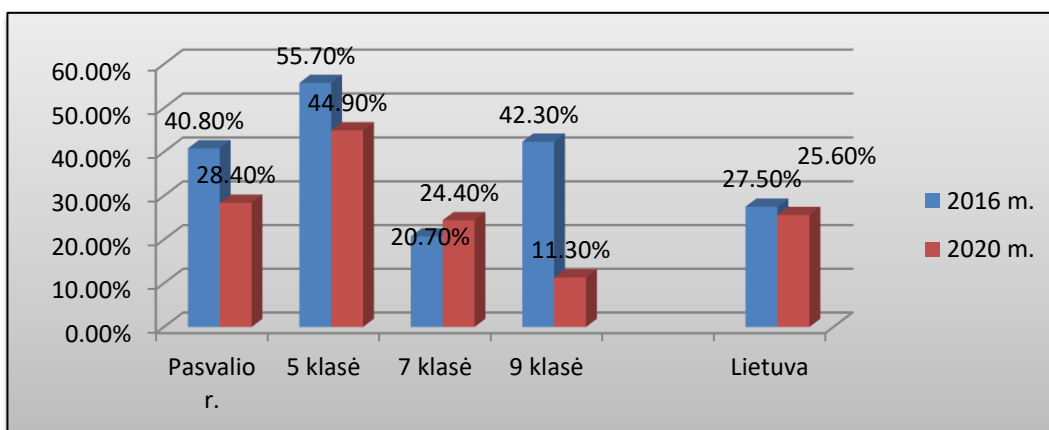


20 pav. Vaikų dalis, proc., kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus nei kanapes Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

4.4. Saugumas kelyje

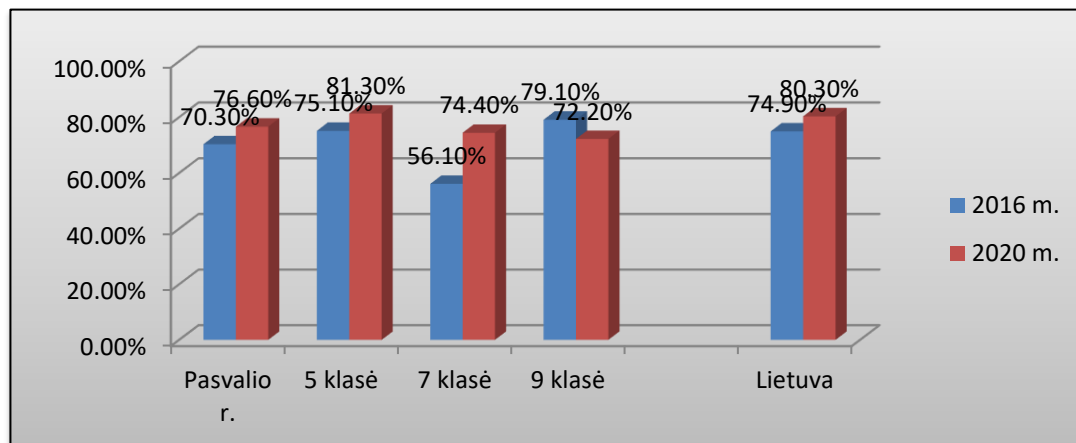
Kasmet Lietuvoje užfiksuojama nemažai avarijų į kurias patenka pėstieji. Nemaža dalis sužeistųjų nedėvi atšvaitų. Daugiausia tragiškų įvykių fiksuojama tamsiu paros metu. Vaikams būtina priminti saugos kelyje taisykles. Visada tamsiu paros metu būtina dėvėti atšvaitą ar šviesą atspindinčią liemenę.

Mokinių gyvenimo tyrimas parodė, kad per ketverius metus nuo pirmojo 2016 metų tyrimo 12,4 proc. sumažėjo tamsiu paros metu atšvaitus dėvinčių mokinių skaičius. Mažiausiai dėvinčių atšvaitus tamsiu paros metu buvo devintose klasėse tik 11,3 proc. Daugiausia penktose klasėse (45 proc.). Atšvaitų dėvėjimo mažėjimas tamsiu paros metu stebimas ir visoje Lietuvoje, beveik 2 proc. mažiau palyginus su 2016 metais.



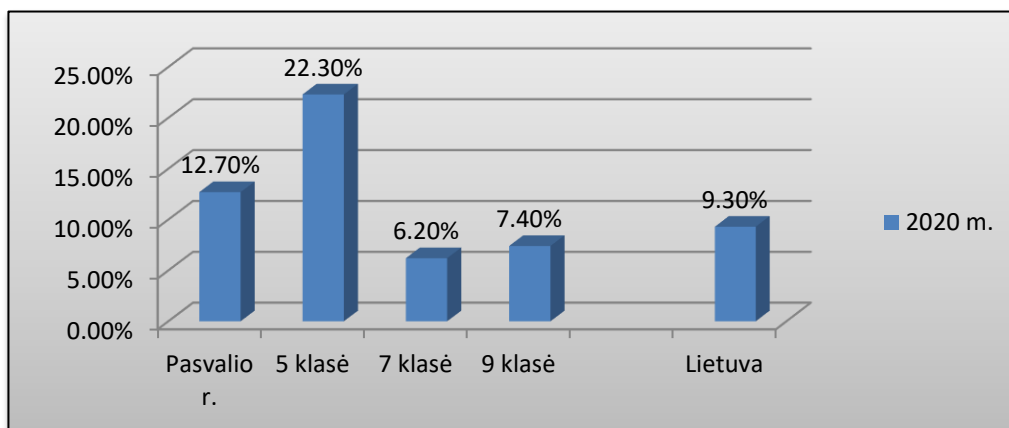
21 pav. Vaikų dalis proc., kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu nešioja atšvaitus Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Džiugu, kad didėja saugos diržų naudojimas važiuojant automobiliu. Didžioji dalis 77 proc. Pasvalio rajono moksleivių nurodė visada segintys diržą važiuodami automobiliu, kaip to reikalauja kelių eismo taisyklės. Dažniausiai saugos diržą segi penktos klasės mokiniai (81,3 proc.), rečiau devintos klasės mokiniai (72,2 proc.). Tiek Lietuvos, tiek Pasvalio rodiklis per ketverius metus padidėjo beveik 6 proc.



22 pav. Vaikų dalis, proc. kurie visada segi diržą važiuodami automobiliu Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Dar vienas labai svarbus saugumo kelyje rodiklis yra šalmo dėvėjimas važiuojant dviračiu. Deja mokinių gyvensenos tyrimas atskleidė, kad nedidelė dalis tik 12,7 proc., Pasvalio rajono moksleivių dėvi šalną važiuodami dviračiu. **22 pav.** Dauguma devinčiųjų šalną buvo penktose klasėse (22,3 proc.). Mažiausiai septintose klasėse (6,2 proc.). Bendras Lietuvos rodiklis yra dar mažesnis nei Pasvalio r. sav. Lietuvos rodiklis – 9,3 proc.



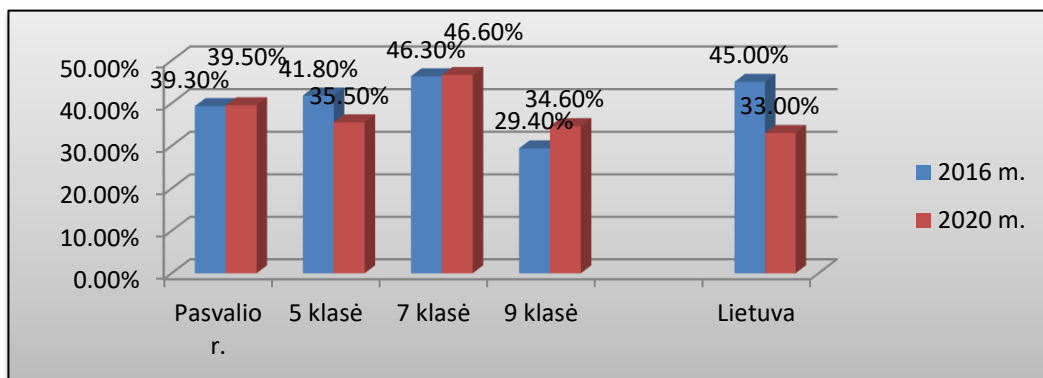
22 pav. Vaikų dalis, proc. kurie važiuodami dviračiu visada dėvi šalną Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

4.5. Patyčios

Patyčios vaikų ir paauglių tarpe yra paplitusios labai plačiai. Vaikai patys patiria patyčias, tačiau ir patys mėgsta pašiepti šalia esančius bendraamžius. Kartais patyčios gali atrodyti panašios į draugų pajuokavimus, bet kitas gali ir nesuprasti juokų. Svarbu žinoti, kad patyčios nėra juoko forma. Patyčios gali būti tiesioginės ir netiesioginės, žodinės, fizinės, seksualinės bei elektroninės.

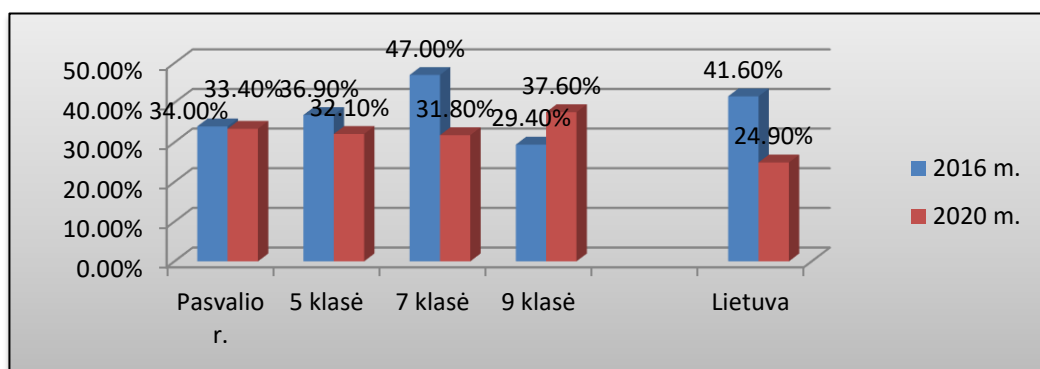
Patirdami patyčias vaikai susiduria su psichologinėmis problemomis, sveikatos sutrikimais, prastesniais mokymosi rezultatais.

Siekiant išsiaiškinti patyčių paplitimo mastą Pasvalyje, mokinių buvo klausiama, ar per paskutinius du mėnesius šie patyrė patyčias iš kitų mokinių. Pasirodo, kad beveik 40 proc. apklaustųjų nurodė patiriantys patyčias iš bendraamžių. Pasvalio rajono rodiklis buvo didesnis nei Lietuvos 6,5 procento. Vertinant patyčių paplitimą pagal klases, nustatyta, kad daugiausia patyčias patiria septintos klasės mokiniai, mažiausiai devintokai. Palyginus duomenis su 2016 metų tyrimu, patyčias patiriančių mokinių skaičius išliko panašiai toks pat. Visoje Lietuvoje patyčias patiriančių mokinių skaičius sumažėjo 12 proc.



23 pav. Vaikų dalis, proc. iš kurių tyčiojosi kiti mokiniai per paskutinius 2 mėnesius Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

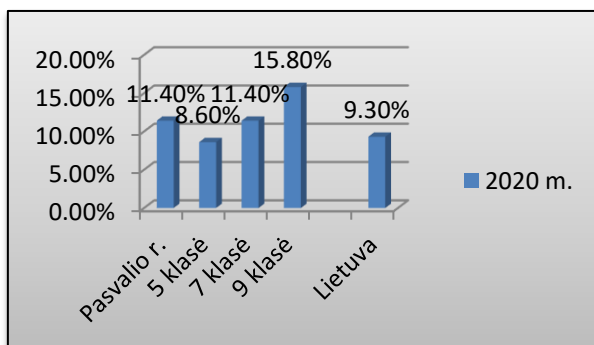
Vaikų skaičius, kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių palyginus su 2016 metų tyrimo rezultatais išliko panašiai vienodas (33,4 proc.). 15,2 procentais sumažėjo besityčiojančių iš kitų mokinių septintokų bei 4,8 procento penktos klasės mokinių, tačiau 8,2 procentais padaugėjo besityčiojančių devintokų. Lietuvoje vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per ketverius metus sumažėjo beveik 17 proc.



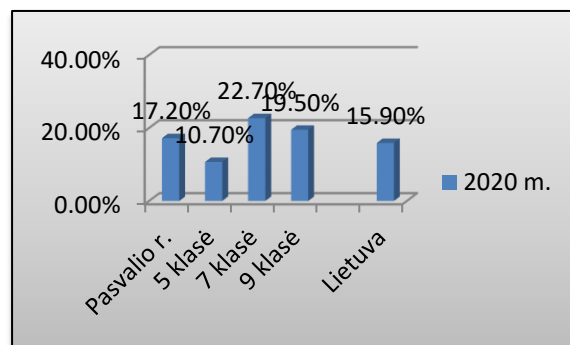
24 pav. Vaikų dalis, proc. kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Vaikų, kurie per paskutines 30 dienų patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu Pasvalyje buvo 11, 4 proc. Lietuvos rodiklis šiek tiek mažesnis 9,3 proc. Vertinant patyrusių patyčias pagal klases matyti, kad daugiausia patyčias patiria devintos klasės mokiniai (15,8 proc.). Pastebima, kad būtent devintokai nurodė, kaip daugiausiai sėdintys prie kompiuterio, telefono ar planšetės ekrano. Mažiausiai patyčias patiria penktos klasės mokiniai (8,6 proc.). **25 pav.**

Vertinant vaikus, kurie patyčias patyrė per paskutinius 12 mėnesių, Pasvalyje buvo 17,2 proc. Daugiausia septintos klasės mokinių (22,7 proc.). Lietuvos rodiklis 1,3 proc. mažesnis nei Pasvalio r. sav.



25 pav. Vaikų dalis, proc., kurie per paskutines 30 dienų patyrė patyčias per socialinius tinklus, el. p. ar telefonu Pasvalyje ir Lietuvoje.

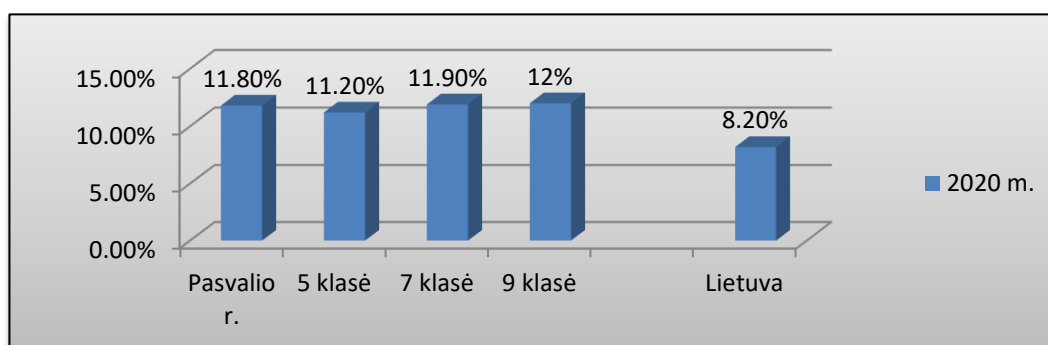


26 pav. Vaikų dalis, proc., kurie per paskutinius 12 mėnesių patyrė patyčias per socialinius tinklus, el. p ar telefonu Pasvalyje ir Lietuvoje.

4.6. Saugumas namų ir mokyklos aplinkoje.

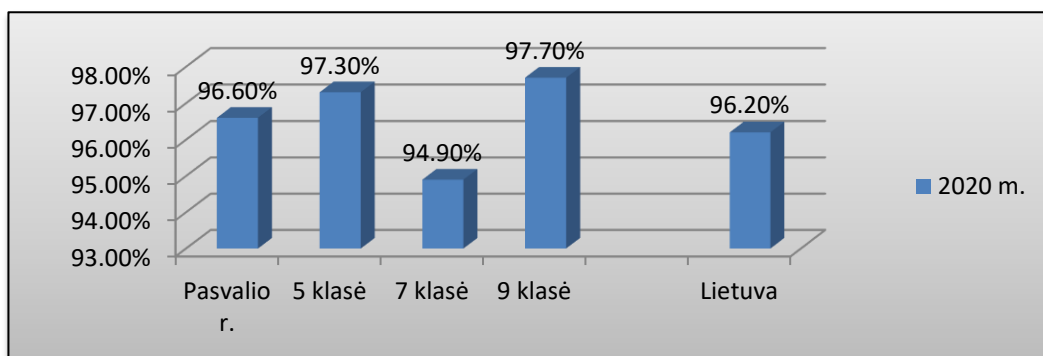
Vaikų žinojimas, kad jie jaučiasi saugūs būdami tiek namų, tiek mokyklos aplinkoje įtakoja jų psichologinę ir emocinę būklę. Saugia aplinka ir vaikų saugaus elgesio įgūdžiais turėtų rūpintis visos institucijos be išimties: šeima, darželis ar mokykla, stovyklos, būreliai, vaikų sveikatą ir gerovę saugančios tarnybos.

Mokinių gyvensenos tyrimas parodė, kad Pasvalyje per paskutinius du mėnesius fizinį smurtą iš tėvų patyrė beveik 12 proc. 5, 7, 9 klasių mokiniai. Rodiklis yra 3,6 procento aukštesnis nei Lietuvos. Vertinant pagal klases, smurtą patyrusių, daugiausiai buvo devintoje klasėje (12 proc.). Panašiai po tiek pat smurtą patyrusių mokinių buvo penktose ir septintose klasėse. **26 pav.**



26 pav. Vaikų dalis, proc., kuriuos per paskutinius 2 mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

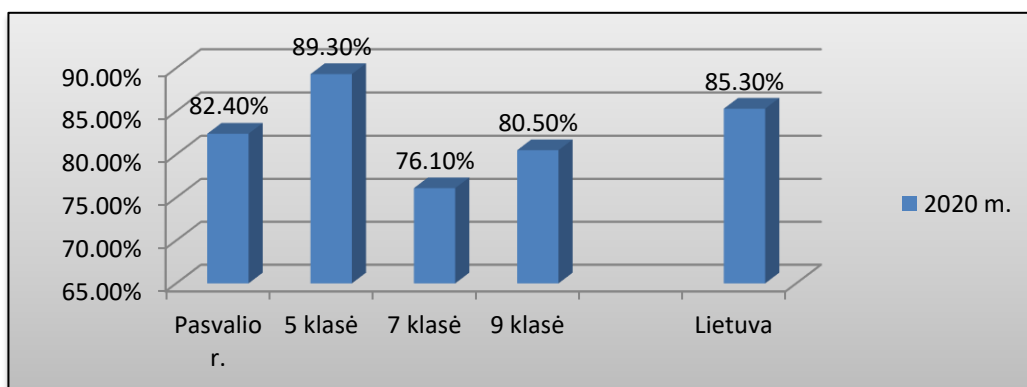
Namų aplinkoje saugiai besijaučiantys nurodė 96,6 proc. Pasvalio rajono 5, 7, 9 klasių mokinių. Saugiausiai jaučiasi devintokai (97,7 proc.). Mažiau saugi namų aplinka pasirodė septintos klasės mokiniams (94,9 proc.). **27 pav.**



27 pav. Vaikų dalis, proc., kurie jaučiasi saugūs namų aplinkoje, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Mokykla – tai daugiau, nei konkrečių žinių įsisavinimas. Joje vaikai praleidžia net trečdalį kiekvienos darbo dienos, tad čia praleistas laikas turi didžiulį poveikį jaunos asmenybės formavimuisi. Svarbu, kad mokykloje vaikas jaustųsi saugus ir patenkintas.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad saugūs mokykloje jaučiasi 82,4 proc. Pasvalio rajono moksleivių. Saugiausiai iš jų jaučiasi penktos klasės mokiniai (89,3 proc.). Mažiausiai saugūs - septintokai, (76,1 proc.). Pasvalio r. sav., rodiklis yra 2,9 proc. žemesnis nei Lietuvos.



28 pav. Vaikų dalis, proc. kurie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Išvados

2020 metų mokinių gyvenimos tyrimo dalyvavo 500 Pasvalio rajono mokinių. Iš jų 250 mergaičių ir 250 berniukų. Palyginus su pirmuoju mokinių gyvenimos tyrimu, 2020 m. dalyvavo 29 mokiniams mažiau.

Laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas.

Savo dabartinį gyvenimą kaip puikų, įvertino 74 proc. Pasvalio rajono - 5, 7 ir 9 klasių mokinių. 77,4 proc. rajono vaikų savo sveikatą vertina gerai ar labai gerai. 42,4 proc. vaikų nurodė, kad yra patenkinti savo išvaizda.

Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis.

22 proc. Pasvalio rajono vaikų per dieną prie kompiuterių, telefonų ar planšečių praleidžia daugiau nei 4 valandas. Nedidelė dalis 12,8 proc. vaikų kasdien, ne pamokų metu sportuoja bent 60 min.

Mitybos įpročiai ir burnos higiena.

Paašškėjo, kad pusryčiauja mažiau nei pusė 40 proc. Pasvalio rajono 5, 7, 9 klasių mokinių. Analizuojant mokinių atsakymus į klausimus apie vaisių vartojimą, nustatyta, kad bent kartą per dieną vaisius valgo 37,2 proc. moksleivių. Vertinant daržovių vartojimo pasiskirstymą tarp apklaustųjų, nustatyta, kad daržoves kasdien valgo 36 proc. vaikų. Saldumynus kasdien valgo 23,2 proc. mokinių.

Gazuotus saldžius gėrimus bent kartą per dieną vartoja beveik 9 proc. moksleivių. Bent kartą per dieną energetinius gėrimus vartoja 3,6 proc. vaikų. Pastebima, kad kuo vyresnė klasė, tuo energetinių gėrimų suvartojimas yra didesnis. 34,4 proc. Pasvalio rajono moksleivių papildomai nededa druskos į jau paruoštą maistą. Siekiant nustatyti, ar mokiniai tinkamai prižiūri savo dantis, mokinių buvo klausta, ar šie dažniau nei kartą į dieną valosi dantis su šepetėliu ir dantų pasta. Paašškėjo, kad daugiau nei pusė (56 proc.) mokinių valosi dantis dažniau nei kartą per dieną.

Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas.

Per paskutines 30 dienų rūkančiųjų tabako gaminius Pasvalio r. sav. buvo 6,6 proc. moksleivių. Lyginant duomenis pagal klases matyti, kad daugiausia tokių rūkančiųjų buvo devintos klasės mokinių (12 proc.). Vertinant elektroninių cigarečių naudojimą per paskutines 30 dienų paašškėjo, kad 11,8 proc. moksleivių bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius prietaisus rūkymui.

Alkoholio vartojimas.

Vertinant alkoholio vartojimo paplitimą tarp mokinių matyti, kad per paskutines 30 dienų alkoholi vartojo 5,5 proc. apklaustųjų. Vertinant alkoholio vartojimą per paskutinius 12 mėnesių, paašškėjo, kad alkoholi vartojo 13,4 proc. mokinių. Daugiausia vartojančiųjų buvo devintoje klasėje (24,1 proc.).

Narkotinių medžiagų vartojimas.

Siekiant nustatyti ar mokiniai vartoja narkotines medžiagas, jų buvo klausiama, ar bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes ("žolę", marihuaną, hašišą). Tyrimo duomenys parodė, kad 2,6

proc. Pasvalio rajono moksleivių visgi yra vartoję narkotines medžiagas. Iš jų daugiausia vartojančių buvo vyresnėse devintose klasėse (5,3 proc.).

Kitus narkotikus nei kanapes bent kartą per savo gyvenimą vartojo 2,4 proc. moksleivių. Pasvalio rajono rodiklis yra 0,6 proc. didesnis nei Lietuvos.

Saugumas kelyje.

Per ketverius metus nuo pirmojo 2016 metų tyrimo 12,4 procento sumažėjo tamsiu paros metu atšvaitus dėvinčių mokinių skaičius. Mažiausiai dėvinčių atšvaitus tamsiu paros metu buvo devintose klasėse tik 11,3 proc. Didžioji dalis 77 proc. Pasvalio rajono moksleivių nurodė visada segintys diržą važiuodami automobiliu, kaip to reikalauja kelių eismo taisyklės. Dažniausiai saugos diržą segi penktos klasės mokiniai (81,3 proc.), rečiau devintos klasės mokiniai (72,2 proc.). Nedidelė dalis tik 12,7 proc. Pasvalio rajono moksleivių dėvi šalmą važiuodami dviračiu.

Patyčios.

Siekiant išsiaiškinti patyčių paplitimo mastą Pasvalyje, mokinių buvo klausama, ar per paskutinius du mėnesius šie patyrė patyčias iš kitų mokinių. Beveik 40 proc. apklaustųjų nurodė patiriantys patyčias iš bendraamžių. 33,4 proc. patys tyčiojosi iš kitų mokinių. Vaikų, kurie per paskutines 30 dienų patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu Pasvalyje buvo 11,4 proc. Per paskutinius 12 mėnesių patyčias patyrė 17,2 proc. mokinių.

Saugumas namų ir mokyklos aplinkoje.

Fizinį smurtą iš tėvų patyrė beveik 12 proc. Pasvalio rajono 5, 7, 9 klasių mokinių. Namų aplinkoje saugiai besijaučiantys nurodė 96,6 proc. apklaustųjų. Saugūs mokykloje jaučiasi 82,4 proc. moksleivių. Saugiausiai iš jų jaučiasi penktos klasės mokiniai (89,3 proc.).

Naudoti informacijos šaltiniai:

Liūma, V., Valintėlienė, R., Jociūtė, A. (2016). Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimas: rodiklių suvestinė-ataskaita. Prieiga per internetą: <https://hi.lt/lt/gs-ataskaitos.html>.

Makauskaitė, G. (2020). Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimas: rodiklių suvestinė-ataskaita. Prieiga per internetą: <https://hi.lt/lt/gs-ataskaitos.html>.

A. Zagorskis. (1994 – 2010). Rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimas tarp Lietuvos paauglių. Tyrimas, straipsnis. Prieiga per internetą: http://old.ntakd.lt/files/leidiniai/tyrimas/2012_ruk_alk.pdf

Umbrasienė N. Varvuolienė R. Krupskienė A. Narkauskaitė L. Beržanskytė A. Kranauskas A. Higienos instituto Visuomenės sveikata Mokinių mitybos įpročiai.

Gadžijeva U., Židonienė I. (2019). Prieiga per internet: Higienos instituto: Vaikų sveikata. <https://vssis.hi.lt/media/1117/vaik%C5%B3-sveikata-2019-m.pdf>