



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
viešoji sveikatos tarnyba

ŠIAULIŲ MIESTO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS 2024 M. TYRIMAS

Šiauliai

Turinys

IVADAS	3
TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	4
1. Sociodemografiniai duomenys	4
2. Sveikatos elgsena	4
2.1 Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis.....	4
2.2 Mityba ir burnos higiena.....	7
3. Rizikinga elgsena	15
3.1 Tabako gaminių vartojimas	15
3.2 Elektroninių cigarečių rūkymas.....	17
3.3 Alkoholio vartojimas.....	20
3.4 Narkotinių medžiagų vartojimas.....	23
3.5 Patyčios.....	25
3.6 Saugumas namuose bei mokykloje.....	29
3.7 Saugumas kelyje.....	33
4. Laimingumo, sveikatos ir išvaizdos vertinimas	36
IŠVADOS	40
REKOMENDACIJOS	44

IVADAS

Visose Lietuvos savivaldybėse 2024 m. buvo atliktas trečiasis mokyklinio amžiaus (5, 7 ir 9 klasių) vaikų gyvensenos tyrimas. Tyrimas atliktas įgyvendinant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą, įtvirtinantį periodinius gyvensenos tyrimus kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus. Tyrimas vykdytas pagal Higienos instituto parengtą ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą gyvensenos tyrimų metodiką. Apklausa organizuota ir atlikta vadovaujantis metodinėmis rekomendacijomis „Gyvensenos tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“. Anketinei apklausai naudotas Higienos instituto parengtas standartizuotas klausimynas, sudarytas iš 32 klausimų: apie mitybą ir burnos higieną, fizinį aktyvumą ir pasyvų laisvalaikį, rizikingą elgseną, patyčias, saugumą kelyje, namuose ir mokykloje, sveikatos, laimingumo ir išvaizdos vertinimą bei sociodemografinius duomenis.

Tyrimo tikslas: įvertinti Šiaulių miesto mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos ir gyvensenos ypatumus bei palyginti su ankstesnių apklausų duomenimis.

Atrankinė apklausa vyko 2024 m. kovo – balandžio mėn. Šiaulių miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai pildė elektroninę klausimyno versiją. Iš viso buvo užpildytas 1001 klausimynas.

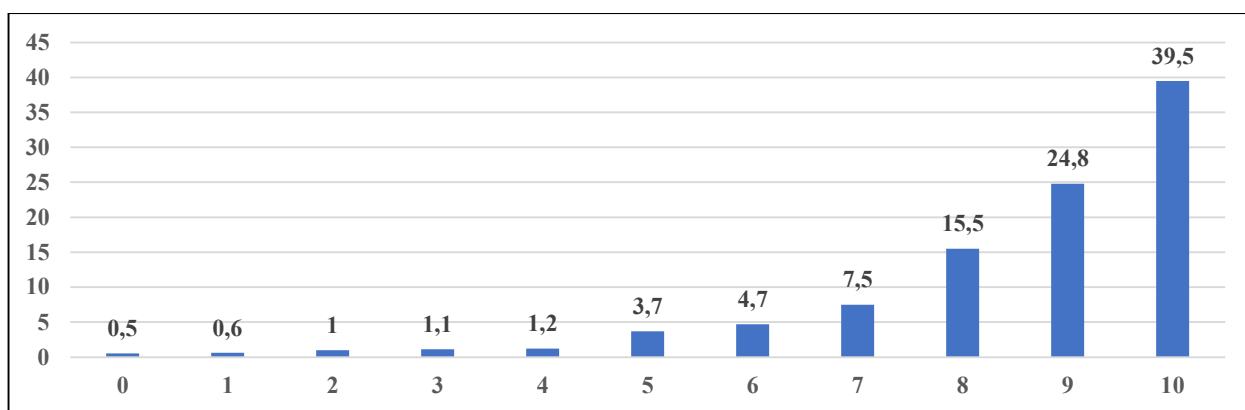
TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

1. Sociodemografiniai duomenys

Apklausoje dalyvavo 1 001 Šiaulių miesto mokinys (438 berniukai (43,8 proc.) ir 563 mergaitės (56,3 proc.). Lyginant pagal klases, mokiniai buvo pasiskirstę sekančiai: 5 kl. – 322 (32,2 proc.), 7 kl. – 320 (32,0 proc.), 9 kl. – 359 (35,9 proc.). Mokinių amžius svyravo nuo 10 m. iki 17 m.

78,4 proc. apklaustųjų apibūdindami savo dabartinę šeimos padėtį nurodė, kad gyvena su abiem tėvais, 16,8 proc. – su vienu iš tėvų. 87,0 proc. apklaustų mokinių abu tėvai turėjo darbą, 11,4 proc. – vienas iš tėvų.

Didžioji dauguma respondentų (95,7 proc.) buvo patenkinti santykiais šeimoje (žr.1 pav.).



1 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal pasitenkinimą santykiais šeimoje (0 – visai nepatenkintas, 10 – labai patenkintas) (proc.)

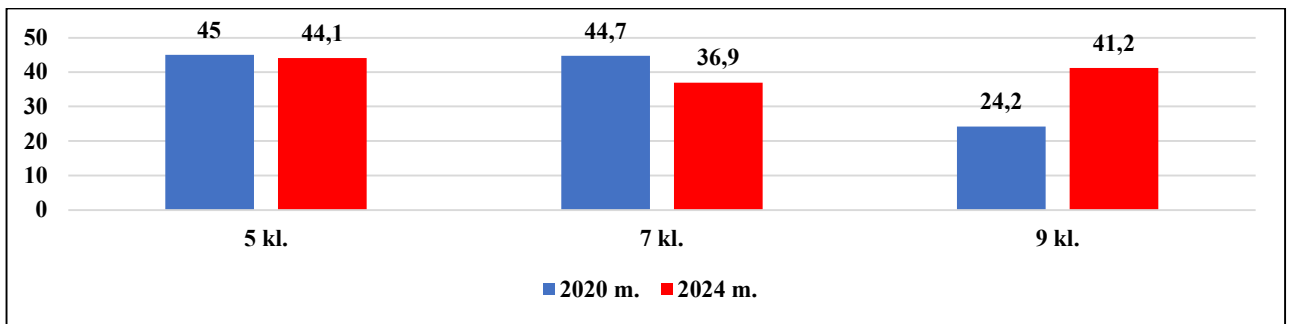
2. Sveikatos elgsena

2.1 Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis

Fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos komponentų. Mažas fizinis aktyvumas vaikystėje yra kai kurių ligų sveikatos rizikos veiksnys. PSO vaikams rekomenduoja kasdien vieną valandą skirti vidutinio sunkumo energingai fizinei veiklai.

Tyrimo metu mokinių buvo paklausta kiek dienų per savaitę, jie judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. Didžioji dauguma apklaustųjų (40,8 proc.) tai darė 5 ir daugiau dienų per savaitę.

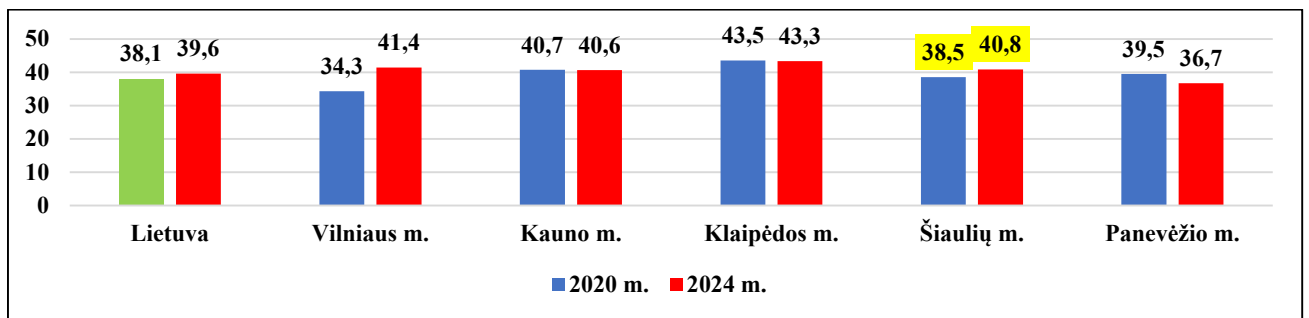
Lyginant mokinių atsakymus pagal klases, matyti, kad 2024 m. padidėjo devintokų (beveik dvigubai) 5 ir daugiau dienų per savaitę sportavimo dažnis, o tuo tarpu septintokų ir penktokų atvirkščiai – sumažėjo (žr. 2 pav.).



2 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip jie 5 ir daugiau dienų per savaitę judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. šalyje, Vilniaus ir Šiaulių miestuose padidėjo mokinių dalis, kurie 5 ir daugiau dienų per savaitę sportavo, Panevėžio mieste – sumažėjo, o Klaipėdos ir Kauno miestuose išliko panaši, kaip ir 2020 m.

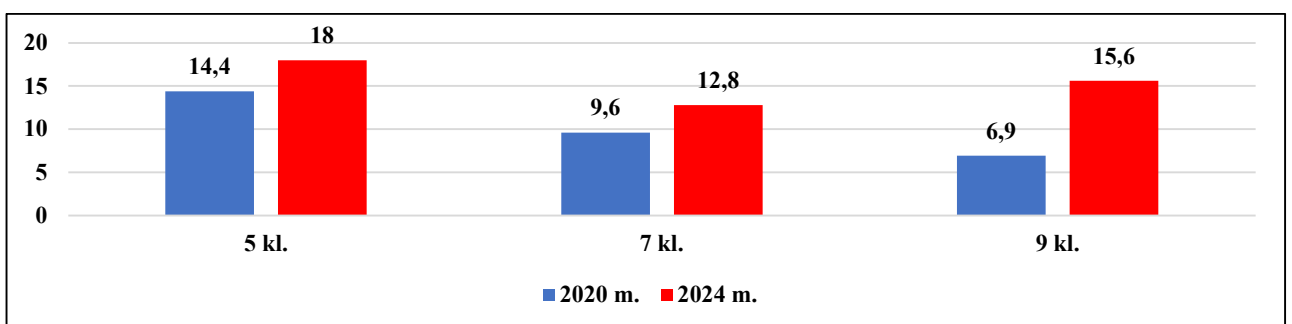
Šiaulių miesto (40,8 proc.) mokinių, kurie 5 ir daugiau dienų per savaitę sportavo, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (39,6 proc.), tačiau mažesnė už Klaipėdos (43,3 proc.) ir Vilniaus (41,4 proc.) miestų vidurkius (žr. 3 pav.).



3 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip jie 5 ir daugiau dienų per savaitę judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

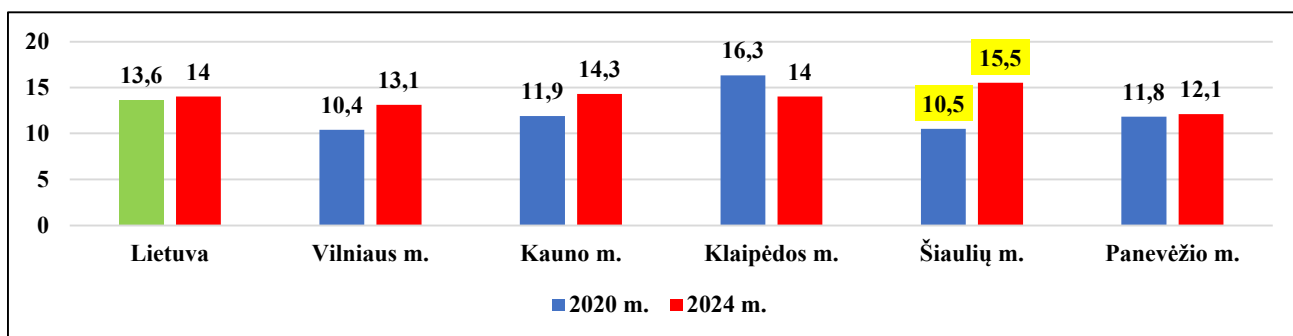
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, kaip dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankštinosi ir sportavo bent 60 min. Kas šeštas apklaustasis tvirtino, kad kasdien laisvalaikiu sportavo bent 1 val.

Lyginant mokinių atsakymus pagal klases, matyti, kad 2024 m. laisvalaikio fizinis aktyvumas padidėjo. Beveik kas penktas apklaustas penktokas, kas šeštas devintokas ir kas aštuntas septintokas kasdien ne pamokų metu mankštinosi ir sportavo bent 60 min. (žr. 4 pav.).



4 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip kasdien ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankštinosi ir sportavo bent 60 min. 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. kasdienis laisvalaikio fizinis aktyvumas padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Klaipėdos m.). Šiaulių miesto (15,5 proc.) mokinių kasdienis laisvalaikio bent 60 min. sportavimo dažnis buvo didesnis ir už Lietuvos vidurkį (14,0 proc.), ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius (žr. 5 pav.).

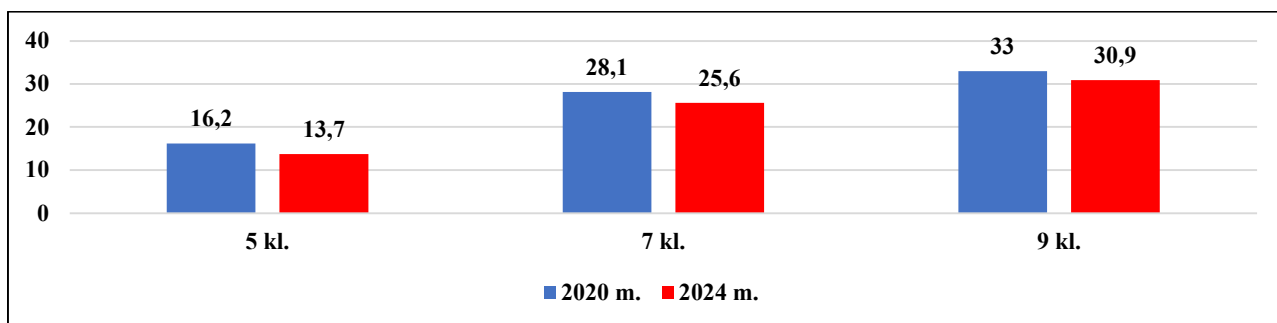


5 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip kasdien ne pamokų metu, laisvalaikiu mankštinosi ar sportavo bent 60 min. 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Per pastaruosius dešimtmečius, sparčiai vystantis informacinėms technologijoms, buvimas prie ekranų tampa prieinamas visur, ne tik namuose, bet ir viešose erdvėse ar įstaigose. Mokslininkų ir praktikų susidomėjimas trumpalaikiu ir ilgalaikiu ekranų poveikiu vaikų sveikatai vis labiau auga. Jų pastebėjimu ilgesnė buvimo trukmė prie ekranų yra susijusi su vaikų prastesne emocine savijauta, mažesniu fiziniu aktyvumu, atsvario rizika ir dažnesniais somatiniais skundais.

Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, kiek vidutiniškai laiko per dieną jie praleido prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetės). Daugiau vyresni mokiniai pasyviai laiko leidimui skyrė 4 ir daugiau val. per dieną.

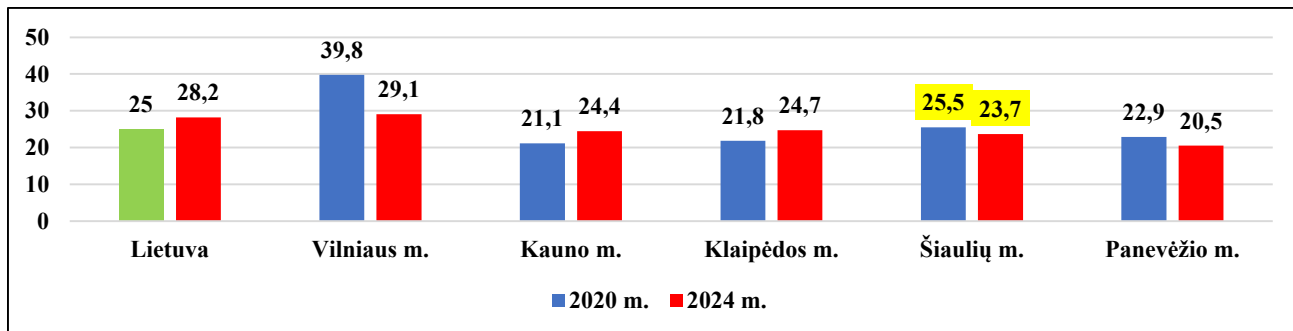
Lyginant mokinių atsakymus pagal klases, matyti, kad 2024 m. sumažėjo mokinių dalis, pasyviai leidusių laisvalaikį. Prie ekranų 4 ir daugiau val. per dieną laiką leido kas trečias apklaustas devintokas, kas ketvirtas septintokas ir kas septintas penktokas (žr. 6 pav.).



6 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek jų vidutiniškai 4 val. ir daugiau per dieną praleido prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetės) 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. šalyje, Klaipėdos ir Kauno miestuose padidėjo, o Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio miestuose sumažėjo mokinių dalis, kurie pasyviai laiko leidimui prie ekranų skyrė 4 ir daugiau val. per dieną. Šiaulių miesto (23,7

proc.) mokinių kasdienis laisvalaikio leidimas prie ekranų 4 ir daugiau val. per dieną buvo mažesnis ir už Lietuvos vidurkį (28,2 proc.), ir už Vilniaus (29,1 proc.), Klaipėdos (24,7 proc.) ir Kauno (24,4 proc.) miestų vidurkius (žr. 7 pav.).



7 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek jų vidutiniškai 4 val. ir daugiau per dieną praleido prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetės) 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

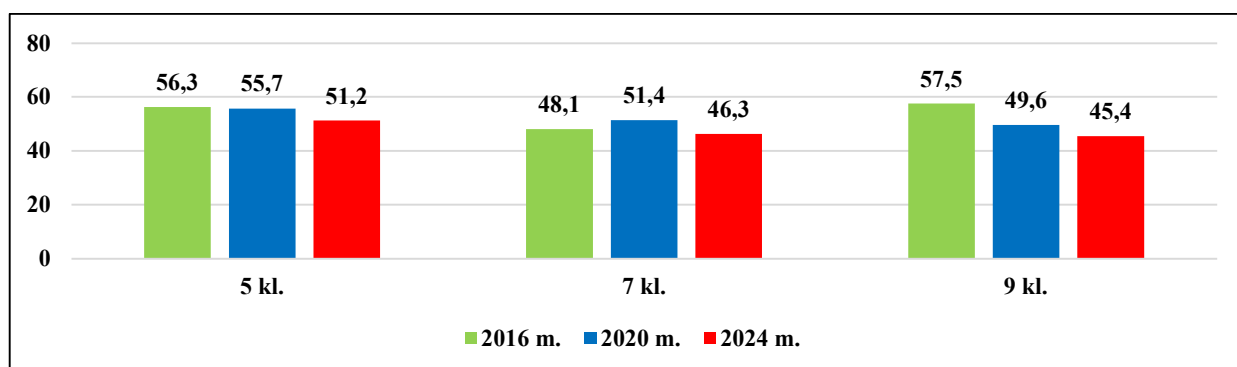
Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad rečiau nei kas antras apklaustas vaikas judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. 5 ir daugiau dienų per savaitę. 2024 m. padidėjo devintokų (beveik dvigubai) 5 ir daugiau dienų per savaitę sportavimo dažnis, o tuo tarpu septintokų ir penktokų atvirkščiai – sumažėjo. 2024 m. šalyje, Vilniaus ir Šiaulių miestuose mokinių dalis, kurie 5 ir daugiau dienų per savaitę sportavo, padidėjo, Panevėžio mieste – sumažėjo, o Klaipėdos ir Kauno miestuose išliko panaši, kaip ir 2020 m. Kas šeštas apklaustasis tvirtino, kad kasdien laisvalaikiu sportavo bent 1 val. 2024 m. laisvalaikio fizinis aktyvumas padidėjo. Beveik kas penktas apklaustas penktokas, kas šeštas devintokas ir kas aštuntas septintokas kasdien ne pamokų metu mankštinosi ir sportavo bent 60 min. 2024 m. kasdienis laisvalaikio fizinis aktyvumas padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Klaipėdos m.). 2024 m. sumažėjo vaikų dalis, pasyviai leidusių laisvalaikį. Prie ekranų 4 ir daugiau val. per dieną laiką leido kas trečias apklaustas devintokas, kas ketvirtas septintokas ir kas septintas penktokas. 2024 m. šalyje, Klaipėdos ir Kauno miestuose padidėjo, o Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio miestuose sumažėjo mokinių dalis, kurie pasyviai laiko leidimui prie ekranų skyrė 4 ir daugiau val. per dieną.

2.2 Mityba ir burnos higiena

Maistas teikia vaikui ir paaugliui energijos, reikalingos augti, fiziniam aktyvumui ir gyvybinėms organizmo funkcijoms palaikyti. Pastarųjų metų tyrimai rodo, kad vis daugiau mokyklinio amžiaus vaikų nepusryčiauja.

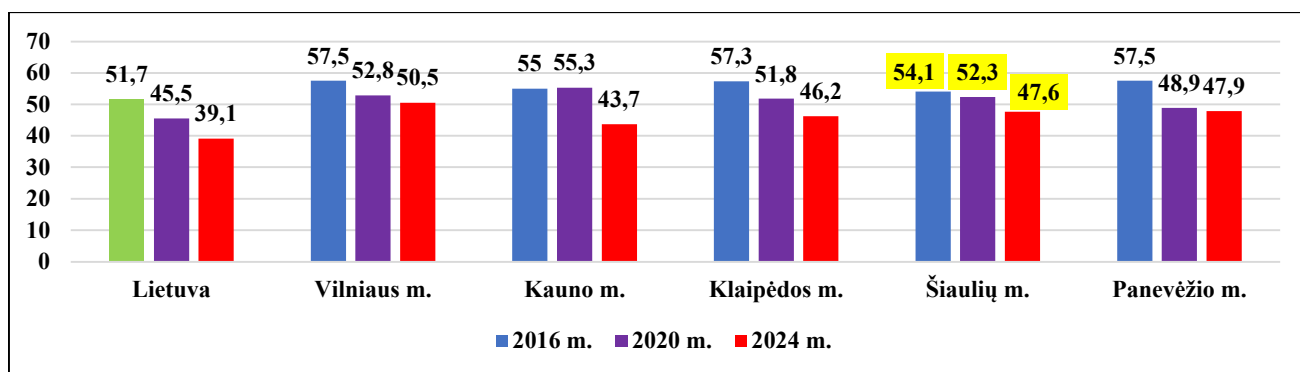
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, kiek vidutiniškai dienų per savaitę jie pusryčiavo darbo dienomis bei savaitgaliais. Rečiau nei kas antras apklaustas mokinys kasdien valgė pusryčius.

Lyginant atsakymus pagal klases, matyti, kad 2024 m. kasdien pusryčius valgančių vaikų dalis sumažėjo. Daugiau penktokai (51,2 proc.) nei devintokai (45,4 proc.) kasdien pusryčiauvo (žr. 8 pav.).



8 pav. Mokinių, kurie kasdien valgė pusryčius, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

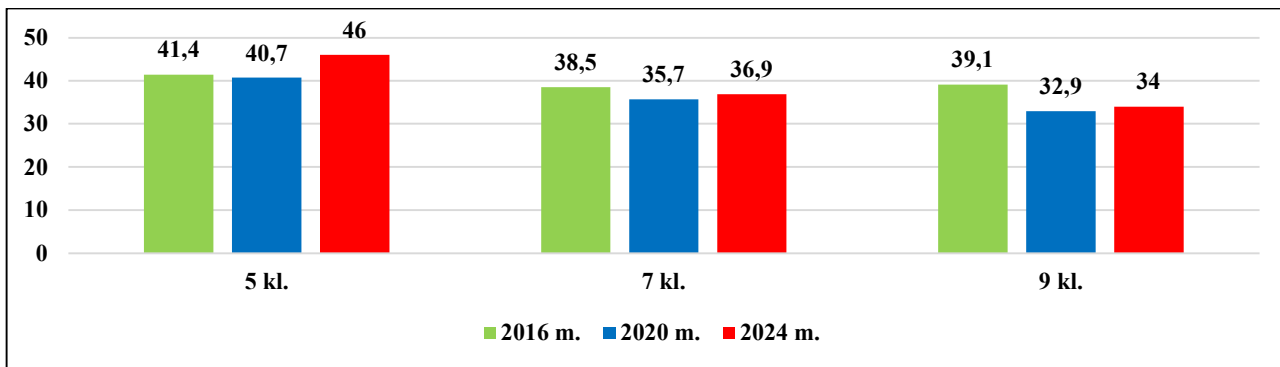
Lyginant penkis didžiuosius miestus ir Lietuvą, matyti, kad 2024 m. mažėjo kasdien pusryčiausių mokinių dalis tiek šalyje, tiek didmiesčiuose. Šiaulių miesto (47,6 proc.) mokinių kasdienis pusryčiavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį (39,1 proc.), tačiau mažesnis už Vilniaus (50,5 proc.) ir Panevėžio (47,9 proc.) miestų vidurkius (žr. 9 pav.).



9 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie kasdien valgė pusryčius, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m (proc.)

Kiekvieno valgio metu reikėtų valgyti daržovių, vaisių ar uogų. Kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400–500 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų.

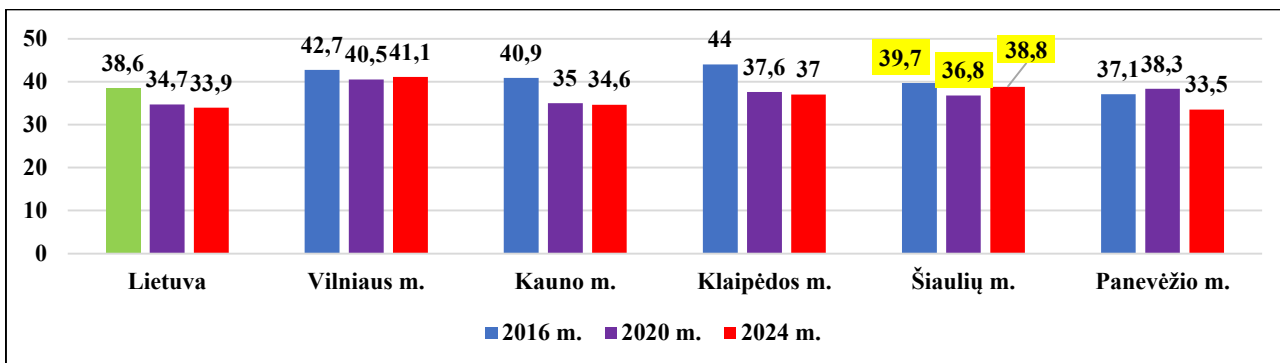
Tyrimo metu mokinių buvo klausama, kaip dažnai jie valgo vaisius ir daržoves. Dažniau nei kas trečias apklaustasis kasdien valgė vaisius. 2024 m. bent kartą per dieną vaisius valgančių mokinių dalis padidėjo. Nuo karto iki kelių kartų per dieną vaisius valgė statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (46,0 proc.) nei devintokai (34,0 proc.) ir septintokai (36,9 proc.) (žr. 10 pav.).



10 pav. Mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

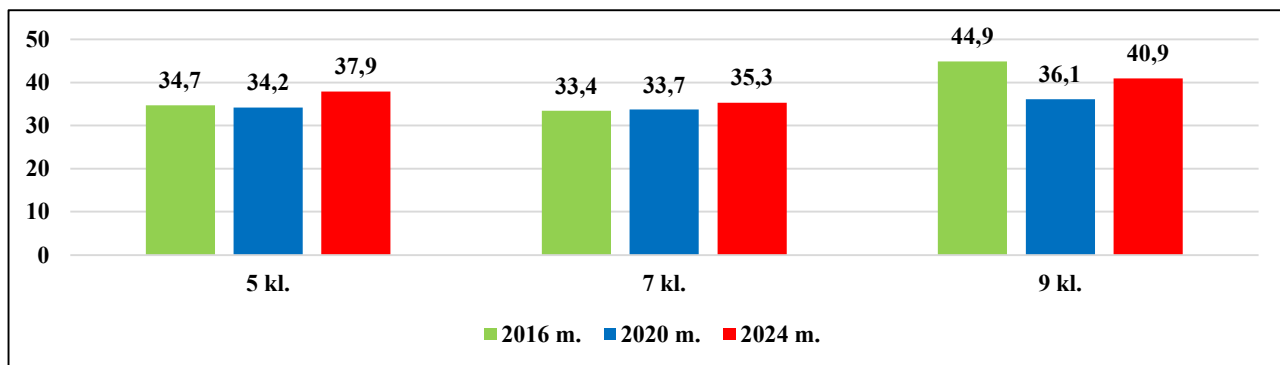
Lyginant penkis didžiuosius miestus ir Lietuvą, matyti, kad 2024 m. šalyje, Klaipėdos, Kauno ir Panevėžio miestuose sumažėjo mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius. Vilniaus ir Šiaulių miestuose vaisius valgančių vaikų dalis padidėjo.

Šiaulių miesto (38,8 proc.) mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (33,9 proc.), o mažesnė tik už Vilniaus (41,1 proc.) miesto vidurkį (žr. 11 pav.).



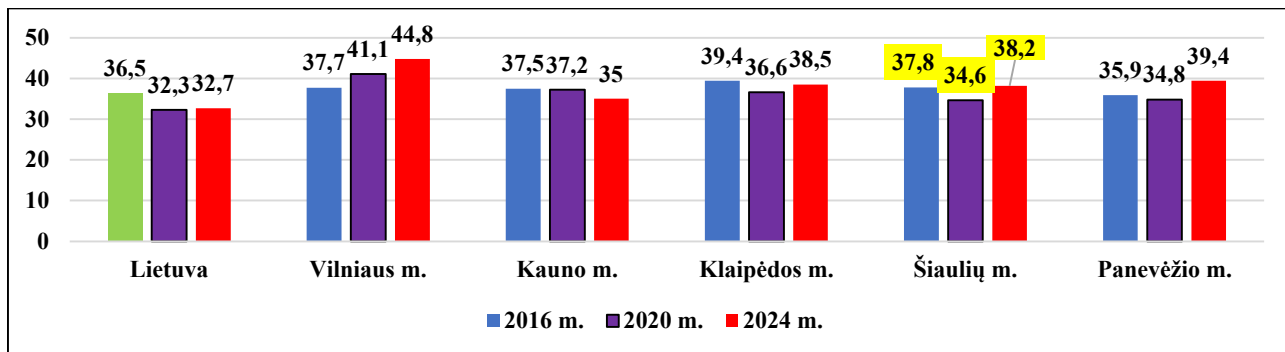
11 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m (proc.)

Dažniau nei kas trečias apklaustasis kasdien valgė daržoves. 2024 m. bent kartą per dieną daržoves valgančių mokinių dalis padidėjo. Nuo karto iki kelių kartų per dieną daržoves valgė statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (40,9 proc.) nei septintokai (35,3 proc.) (žr. 12 pav.).



12 pav. Mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkis didžiuosius miestus ir Lietuvą, matyti, kad 2024 m. tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Kauną) padidėjo mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves. Šiaulių miesto (38,2 proc.) mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (32,7 proc.), tačiau mažesnė už Vilniaus (44,8 proc.), Klaipėdos (38,5 proc.) ir Panevėžio (39,4 proc.) miestų vidurkius (žr. 13 pav.).

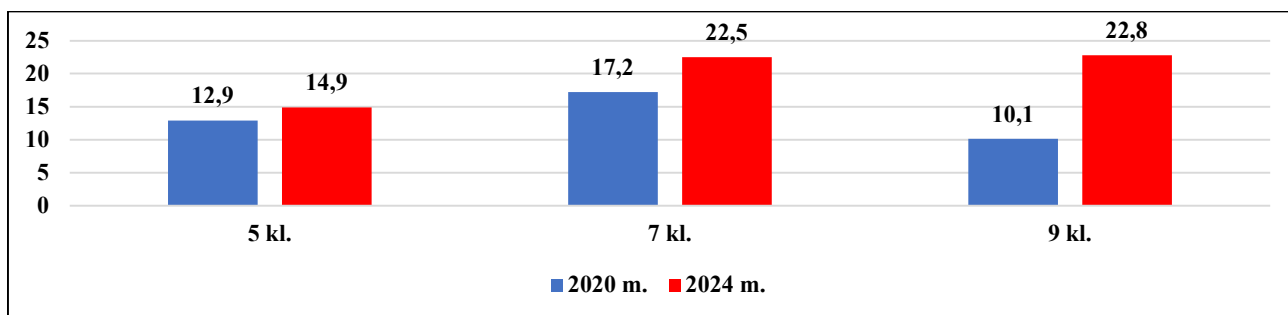


13 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi. Geriausia, kai cukrų kiekis neviršija 5 g/100 g produkto. Rekomenduojama kuo rečiau vartoti saldžių gėrimų, saldumynų, nes tai – pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai.

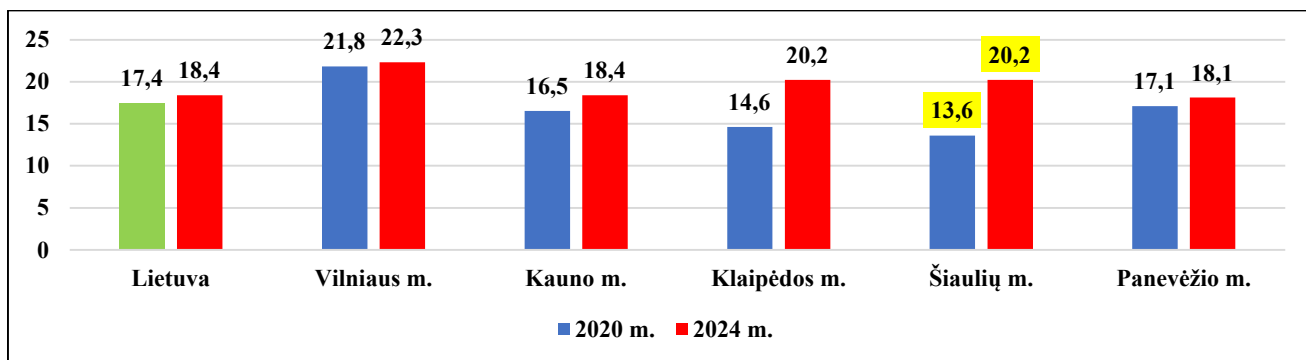
Tyrimo metu mokinių buvo klausiama, kaip dažnai jie vartojo saldumynus (saldainius, ledus), saldžius gazuotus gėrimus ar energinius gėrimus.

Kas penktas apklaustasis saldumynus valgė kasdien. Lyginant mokinių atsakymus pagal klases, matyti, kad 2024 m. nuo karto iki kelių kartų per dieną saldumynus valgė statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (22,8 proc.) ir septintokai (22,5 proc.) nei penktokai (14,9 proc.) (žr. 14 pav.).



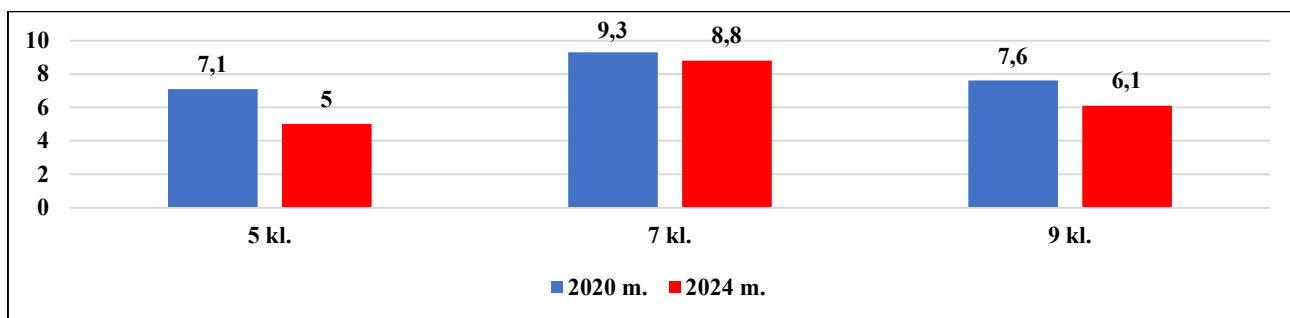
14 pav. Mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė saldumynus, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. tiek šalyje, tiek didmiesčiuose padidėjo mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė saldumynus. Šiaulių miesto (20,2 proc.) mokinių kasdienis saldumynų valgymo dažnis buvo didesnis ir už Lietuvos vidurkį (18,4 proc.), ir už Kauno (18,4 proc.) ir Panevėžio (18,1 proc.) miestų vidurkius (žr. 15 pav.).



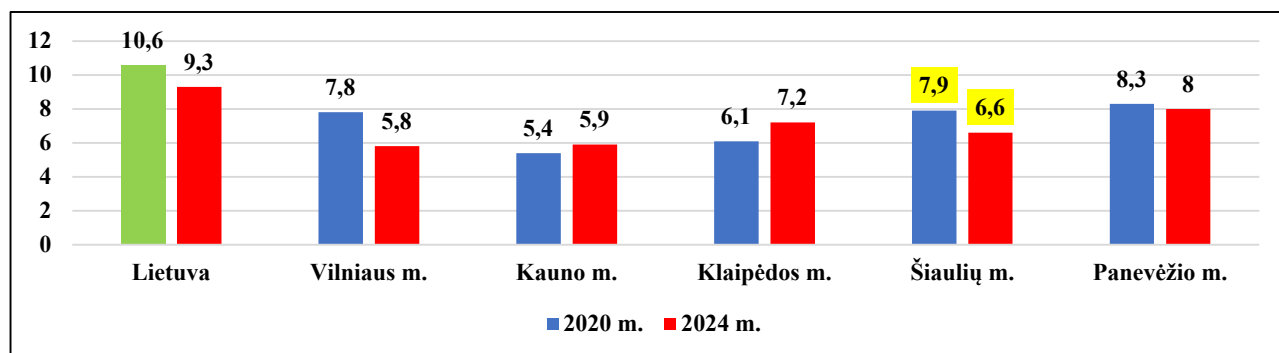
15 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė saldumynus, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Kas penkioliktas apklaustasis kasdien gėrė saldžius gazuotus gėrimus ir 2024 m. šiuos gėrimus vartojančių vaikų dalis sumažėjo. Lyginant mokinių atsakymus pagal klases, matyti, kad kas vienuoliktas apklaustas septintokas saldžius gazuotus gėrimus gėrė nuo karto iki kelių kartų per dieną (žr. 16 pav.).



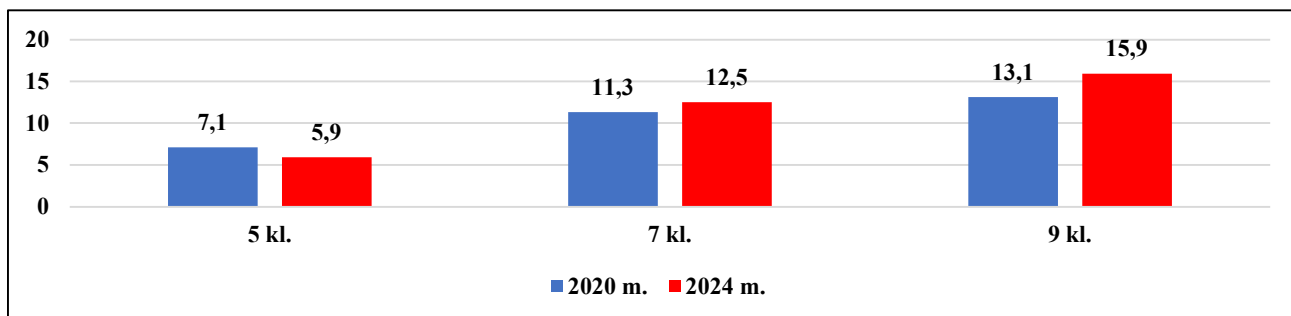
16 pav. Mokinių, kurie bent kartą per dieną gėrė saldžius gazuotus gėrimus, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo šalies, Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio miestų mokinių kasdienis saldžių gazuotų gėrimų vartojimo dažnis. Šiaulių miesto (6,6 proc.) mokinių kasdienis saldžių gazuotų gėrimų vartojimo dažnis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį (9,3 proc.), tačiau didesnis už Vilniaus (5,8 proc.) ir Kauno (5,9 proc.) miestų vidurkius (žr. 17 pav.).



17 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per dieną gėrė saldžius gazuotus gėrimus, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

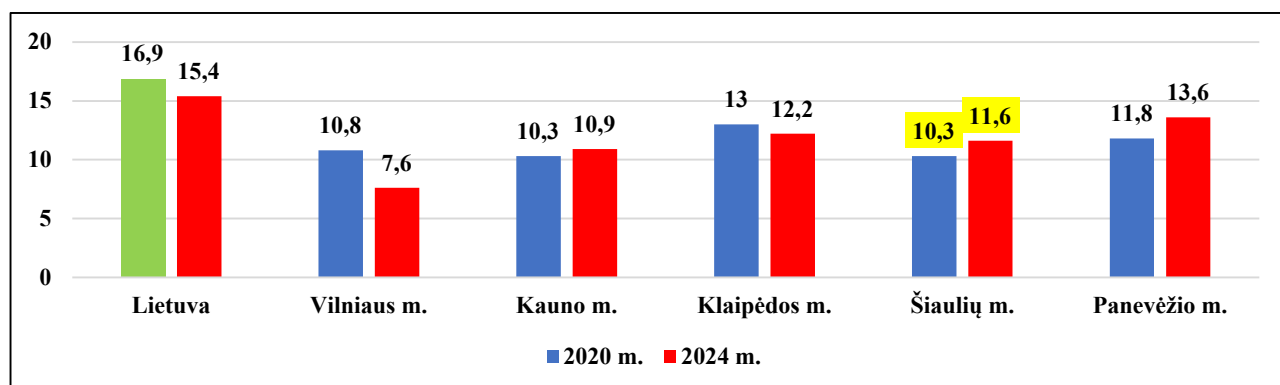
Beveik kas devintas apklaustas mokinys nors kartą per savaitę gėrė energinius gėrimus ir 2024 m. šiuos gėrimus vartojančių vaikų dalis padidėjo. Lyginant mokinių atsakymus pagal klases, matyti, kad 2024 m. statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (15,9 proc.) ir septintokai (12,5 proc.) nei penktokai (5,9 proc.) bent kartą per savaitę gėrė energinius gėrimus (žr. 18 pav.).



18 pav. Mokinių, kurie bent kartą per savaitę gėrė energinius gėrimus, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

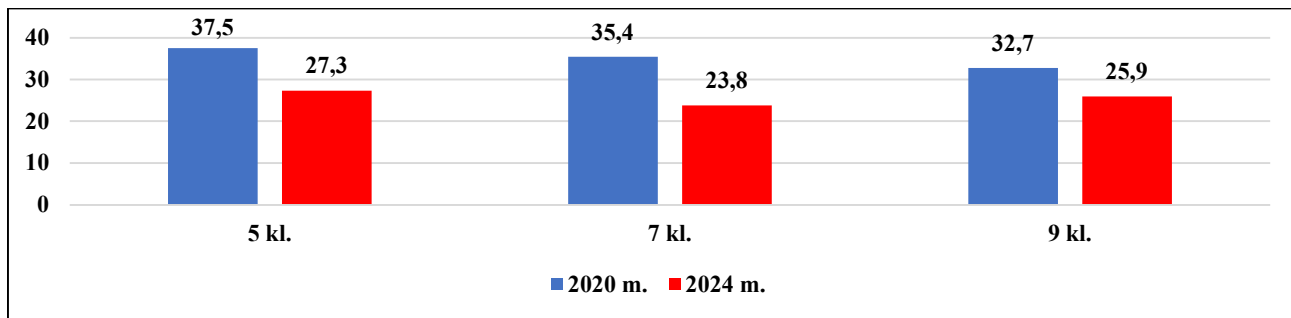
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo šalies, Vilniaus ir Klaipėdos miestų mokinių bent kartą per savaitę energinių gėrimų vartojimo dažnis.

Šiaulių miesto (11,6 proc.) mokinių energinių gėrimų vartojimo bent kartą per savaitę dažnis buvo mažesnis ir už Lietuvos vidurkį (15,4 proc.), ir už Panevėžio (13,6 proc.) ir Klaipėdos (12,2 proc.) miestų vidurkius (žr. 19 pav.).



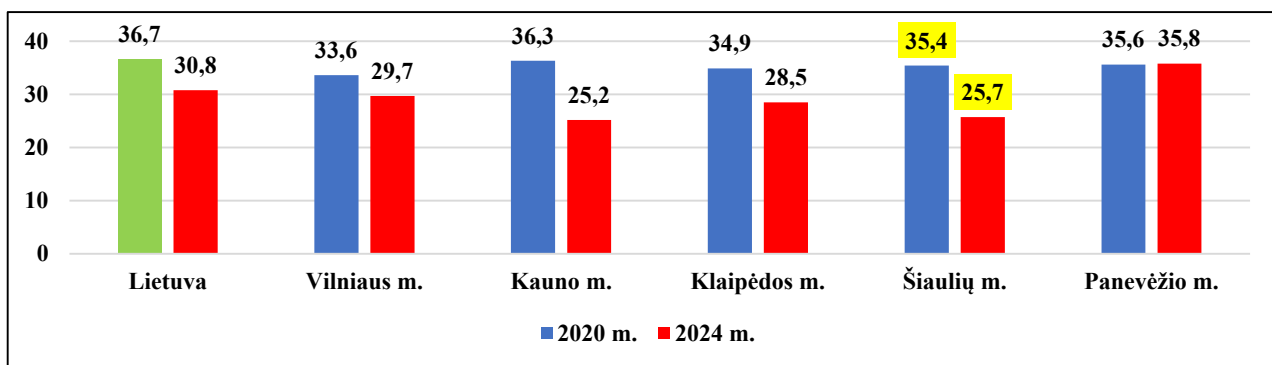
19 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per savaitę gėrė energinius gėrimus, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Mokinių buvo paklausta, ar jie papildomai dėjo druskos į paruoštą maistą. Tik ketvirtadalis apklaustų mokinių papildomai nesūdė pagaminto maisto ir 2024 m. to nedarančių vaikų dalis ženkliai sumažėjo. Lyginant duomenis pagal klases, kiek didesnė dalis penktokų (27,3 proc.) nei devintokų (25,9 proc.) ir septintokų (23,8 proc.) nedėjo druskos į paruoštą maistą (žr. 20 pav.).



20 pav. Mokinių, kurie papildomai nedėjo druskos į paruoštą maistą, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

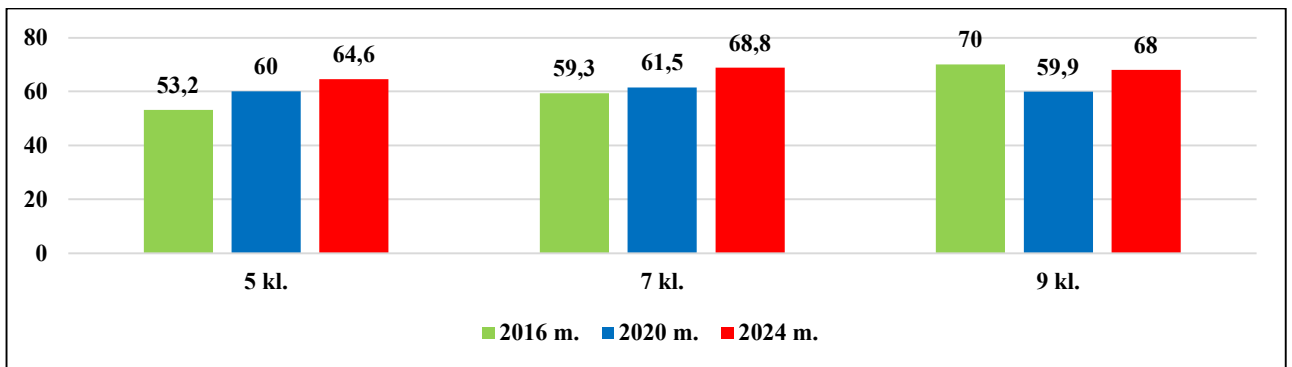
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžio miestą) sumažėjo mokinių, papildomai nesūdančių paruošto maisto, dalis. Šiaulių miesto (25,7 proc.) mokinių, papildomai nesūdančių paruošto maisto, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (30,8 proc.), ir už likusių keturių didmiesčių (išskyrus Kauno miestą) vidurkius (žr. 21 pav.).



21 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie papildomai nedėjo druskos į paruoštą maistą, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m (proc.)

Vaikų dantų ėduonis - viena iš labiausiai paplitusių vaikų dantų ligų. Pastarųjų metų moksliniais tyrimais įrodyta, kad kontroliuojant vaikų burnos higienos būklę ir ugdant asmens higienos įgūdžius, įmanoma sumažinti ėduonies paplitimą bei intensyvumą.

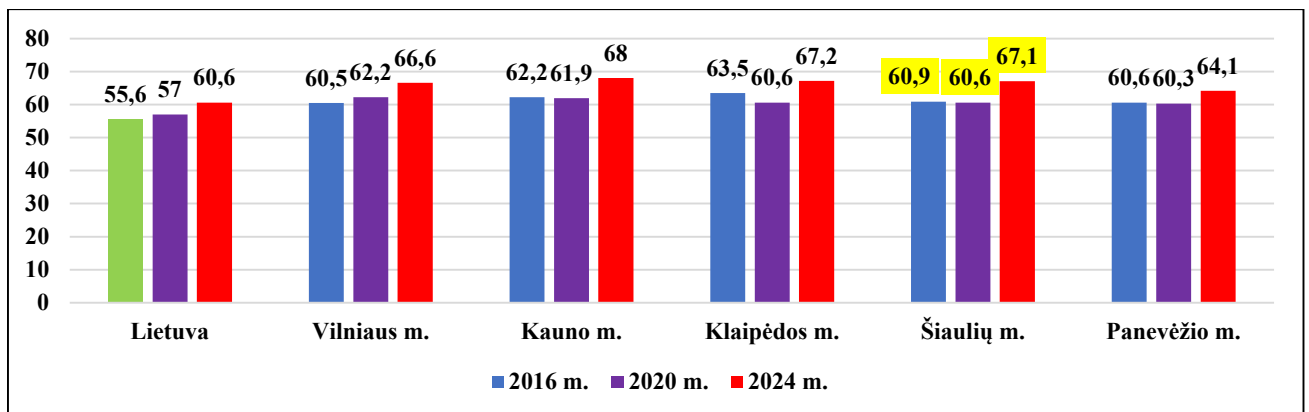
Tyrimo metu buvo pasidomėta, kaip dažnai mokiniai valosi dantis pasta ir šepetėliu. Daugiau nei du trečdaliai respondentų tvirtino, kad dantis valosi dažniau nei kartą per dieną ir 2024 m. tai darančių vaikų dalis padidėjo. Kiek daugiau septintokų (68,8 proc.) ir devintokų (68,0 proc.) nei penktokų (64,6 proc.) valėsi dantis pasta ir šepetėliu dažniau nei kartą per dieną (žr. 22 pav.).



22 pav. Mokinių, kurie valėsi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. tiek šalyje, tiek didmiesčiuose padidėjo mokinių dalis, kurie valėsi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną.

Šiaulių miesto (67,1 proc.) mokinių, kurie valėsi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (60,6 proc.), o mažesnė tik už Kauno (68,0 proc.) miesto vidurkį (žr. 23 pav.).



23 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie valėsi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad rečiau nei kas antras apklaustas mokiny kasdien valgė pusryčius. Daugiau penktokai nei devintokai kasdien pusryčiaavo. 2024 m. mažėjo kasdien pusryčiavusių mokinių dalis tiek šalyje, tiek didmiesčiuose. Šiaulių miesto mokinių kasdienis pusryčiavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnis už Vilniaus ir Panevėžio miestų vidurkius. Dažniau nei kas trečias apklaustasis kasdien valgė vaisius. 2024 m. bent kartą per dieną vaisius valgančių mokinių dalis padidėjo. Nuo karto iki kelių kartų per dieną vaisius valgė daugiau penktokai nei devintokai ir septintokai. 2024 m. šalyje, Klaipėdos, Kauno ir Panevėžio miestuose sumažėjo mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius. Vilniaus ir Šiaulių miestuose vaisius valgančių vaikų dalis padidėjo. Dažniau nei kas trečias apklaustasis kasdien valgė daržoves. 2024 m. bent kartą per dieną daržoves valgančių mokinių dalis padidėjo. Nuo karto iki kelių

kartų per dieną daržoves valgė daugiau devintokai. 2024 m. tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Kauną) padidėjo mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves. Kas penktas apklaustasis saldumynus valgė kasdien. 2024 m. nuo karto iki kelių kartų per dieną saldumynus valgė daugiau devintokai ir septintokai nei penktokai. 2024 m. tiek šalyje, tiek didmiesčiuose padidėjo mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė saldumynus. Kas penkioliktas apklaustasis kasdien gėrė saldžius gazuotus gėrimus ir 2024 m. šiuos gėrimus vartojančių šiauliečių dalis sumažėjo. 2024 m. sumažėjo šalies, Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio miestų mokinių kasdienis saldžių gazuotų gėrimų vartojimo dažnis. Beveik kas devintas apklaustas mokinys nors kartą per savaitę gėrė energinius gėrimus ir 2024 m. šiuos gėrimus vartojančių vaikų dalis padidėjo. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą per savaitę gėrė energinius gėrimus. 2024 m. sumažėjo šalies, Vilniaus ir Klaipėdos miestų mokinių bent kartą per savaitę energinių gėrimų vartojimo dažnis. Tik ketvirtadalis apklaustųjų papildomai nesūdė pagaminto maisto ir 2024 m. to nedarančių mokinių dalis ženkliai sumažėjo. 2024 m. tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžio miestą) sumažėjo mokinių, papildomai nesūdančių paruošto maisto, dalis. Daugiau nei du trečdaliai respondentų tvirtino, kad dantis valosi dažniau nei kartą per dieną ir 2024 m. tai darančių šiauliečių dalis padidėjo. 2024 m. tiek šalyje, tiek didmiesčiuose padidėjo mokinių dalis, kurie valėsi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną.

3. Rizikinga elgsena

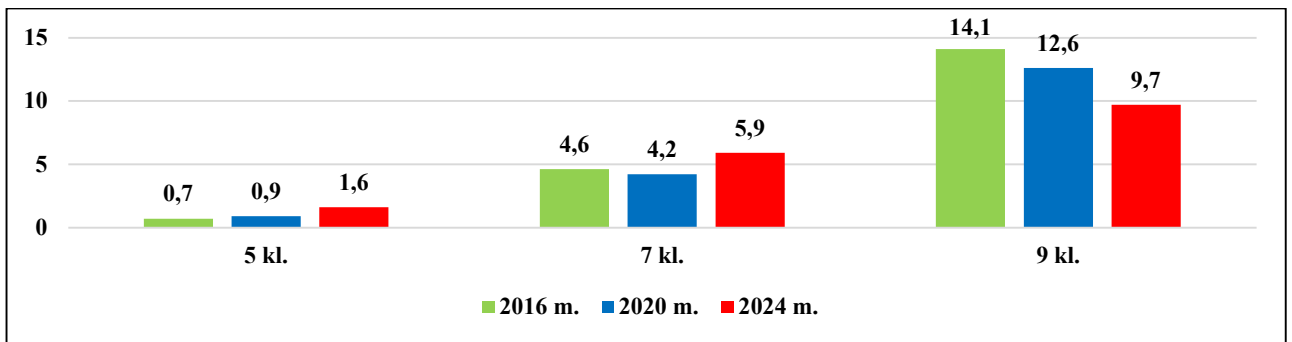
3.1 Tabako gaminių vartojimas

Rūkymas – vienas labiausiai sveikatą žalojančių veiksnių. Tabako manija priskiriama prie ypač paplitusių narkomanijos formų. Rūkymo žala sveikatai tiesiogiai priklauso nuo surūkomų cigarečių skaičiaus per dieną ir nuo rūkymo stažo (rūkymo laiko).

Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie bent kartą rūkė tabako gaminius.

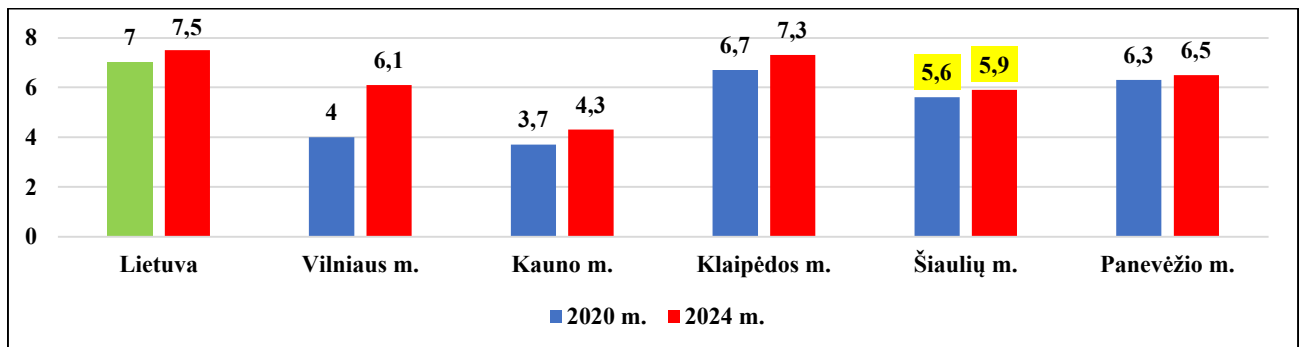
Beveik kas septynioliktas apklaustasis 2024 m. patvirtino vartojęs tabako gaminius per paskutines 30 d.

Lyginant duomenis pagal klases, statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (9,7 proc.) ir septintokai (5,9 proc.) nei penktokai (1,6 proc.) bent kartą buvo rūkę tabako gaminius per praėjusį mėnesį (žr. 24 pav.).



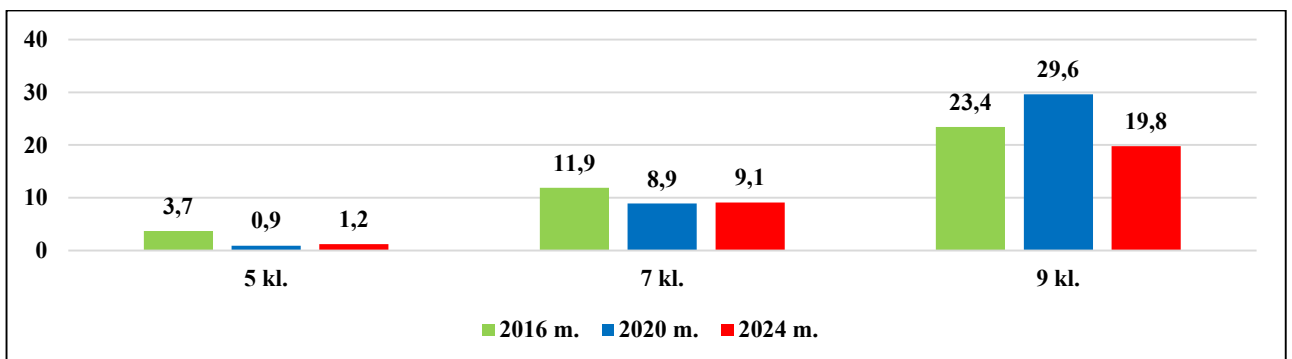
24 pav. Mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. rūkė tabako gaminius, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusį mėnesį vartojo tabako gaminius. Šiaulių miesto (5,9 proc.) mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. rūkė tabako gaminius, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (7,5 proc.), o didesnė tik už Kauno (4,3 proc.) miesto vidurkį (žr. 25 pav.).



25 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. rūkė tabako gaminius 2020 m. ir 2024 m., pasiskirstymas (proc.)

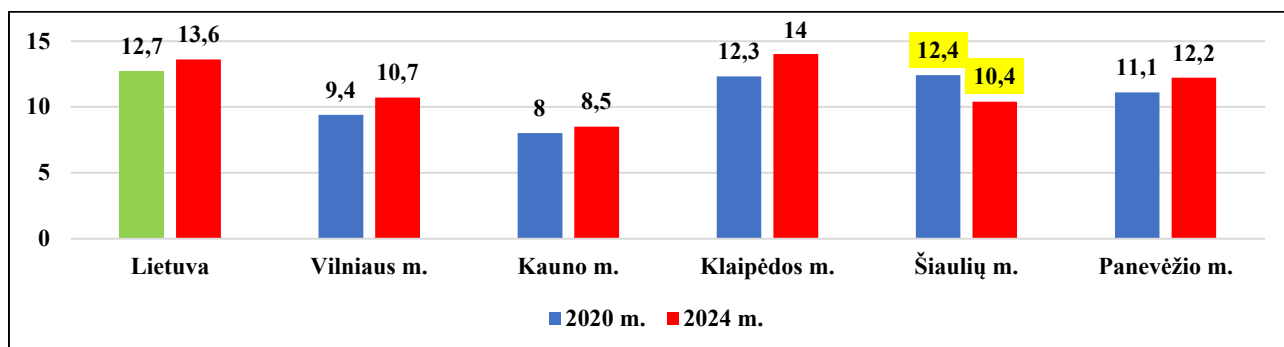
Dažniau nei kas dešimtas respondentas 2024 m. tvirtino rūkęs tabako gaminius bent kartą per paskutinius 12 mėn. Lyginant duomenis pagal klases, statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (19,8 proc.) ir septintokai (9,1 proc.) nei penktokai (1,2 proc.) bent kartą buvo rūkę tabako gaminius per praėjusius metus (žr. 26 pav.).



26 pav. Mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. rūkė tabako gaminius, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulių miestą) mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusius metus vartojo tabako gaminius.

Šiaulių miesto (10,4 proc.) mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. rūkė tabako gaminius, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (13,6 proc.), o didesnė tik už Kauno (8,5 proc.) miesto vidurkį (žr. 27 pav.).



27 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. rūkė tabako gaminius 2020 m. ir 2024 m, pasiskirstymas (proc.)

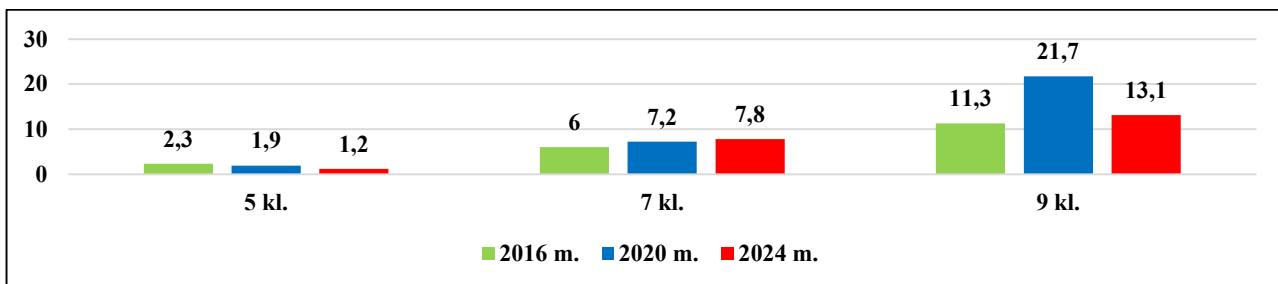
Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad beveik kas septynioliktas apklaustasis patvirtino vartojęs tabako gaminius per paskutines 30 d. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkė tabako gaminius per praėjusį mėnesį. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusį mėnesį vartojo tabako gaminius. Dažniau nei kas dešimtas respondentas 2024 m. tvirtino rūkęs tabako gaminius bent kartą per paskutinius 12 mėn. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkė tabako gaminius per praėjusius metus. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulių miestą) mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusius metus vartojo tabako gaminius.

3.2 Elektroninių cigarečių rūkymas

Prieš maždaug dvidešimt metų rinkoje pasirodęs naujas išradimas – elektroninės cigaretės. Elektriniai prietaisai, tiekiantys nikotiną skystų garų pavidalu, atrodė kaip mažiau žalinga ir socialiai atsakinga alternatyva degiosioms cigaretėms. Tačiau Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pabrėžia, kad elektroninės cigaretės su nikotinu sukelia didelę priklausomybę ir kenkia sveikatai, o jų pasiūla rinkoje sparčiai auga pasauliniu mastu ir pasižymi didele produktų gausa. Prieinamumas, skonių įvairovė, agresyvi prekyba, klaidinanti reklama, kad tai mažiau kenksminga alternatyva įprastoms cigaretėms, turi neigiamas pasekmes – įtraukia vis daugiau vaikų ir jaunimo. Daugelyje šalių jaunimas elektronines cigaretes vartoja dažniau nei suaugusieji.

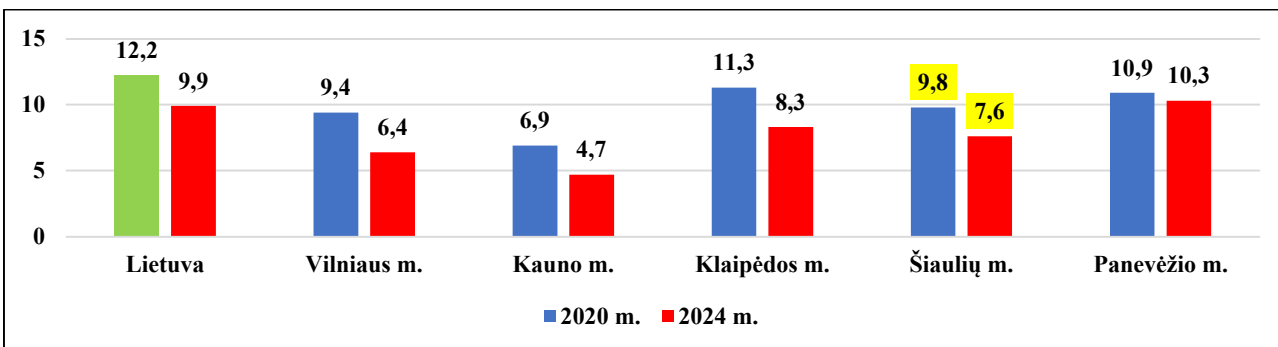
Mokinių buvo paklausta, ar jie yra bent kartą rūkę elektronines cigaretes ar naudoję panašius elektroninius įtaisus rūkymui. Kas tryliktas apklaustas mokinys 2024 m. bent kartą rūkė elektronines cigaretes per paskutines 30 d.

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (13,1 proc.) ir septintokai (7,8 proc.) nei penktokai (1,2 proc.) bent kartą buvo rūkę elektronines cigaretes ar naudoję panašius elektroninius įtaisus per paskutines 30 d. (žr. 28 pav.).



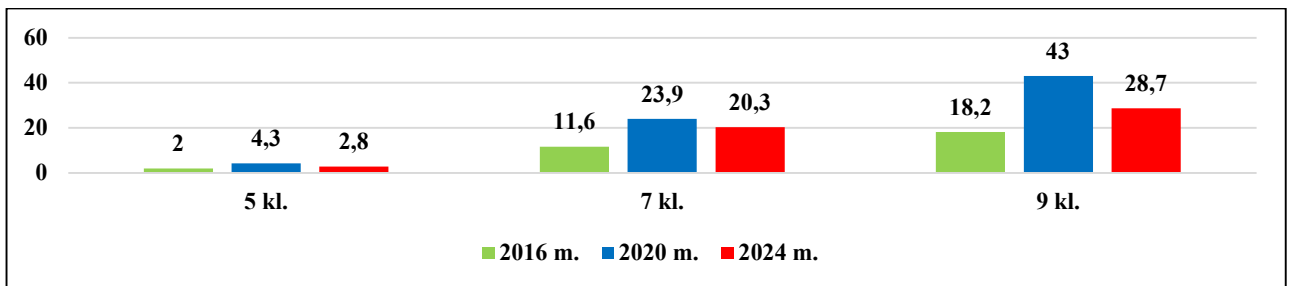
28 pav. Mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusį mėnesį rūkė elektronines cigaretes. Šiaulių miesto (7,6 proc.) mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (9,9 proc.), tačiau didesnė už Kauno (4,7 proc.) ir Vilniaus (6,4 proc.) miestų vidurkius (žr. 29 pav.).



29 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

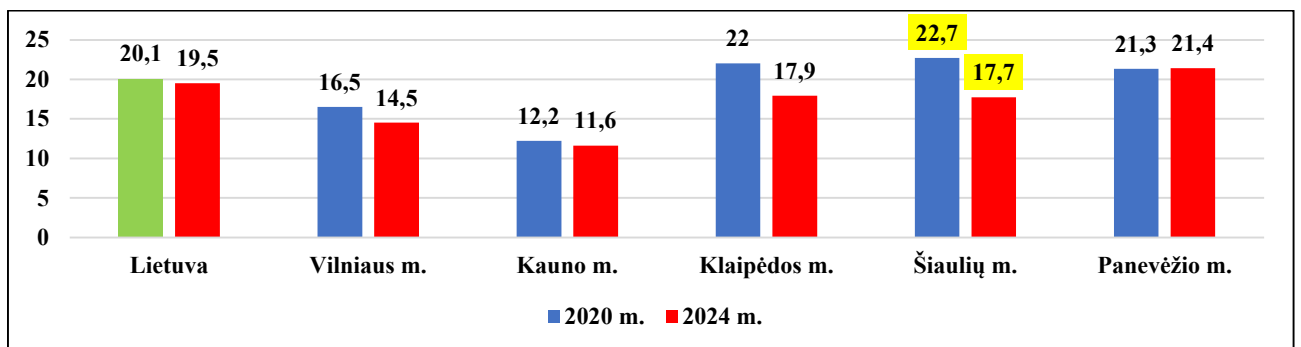
Beveik kas penktas respondentas 2024 m. tvirtino elektronines cigaretes rūkęs bent kartą per paskutinius 12 mėn. Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (28,7 proc.) ir septintokai (20,3 proc.) nei penktokai (2,8 proc.) bent kartą buvo rūkę elektronines cigaretes ar naudoję panašius elektroninius įtaisus per praėjusius metus (žr. 30 pav.).



30 pav. Mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžio miestą) mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusius metus rūkė elektronines cigaretes.

Šiaulių miesto (17,7 proc.) mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (19,5 proc.), o didesnė už Kauno (11,6 proc.) ir Vilniaus (14,5 proc.) miestų vidurkius (žr. 31 pav.).



31 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

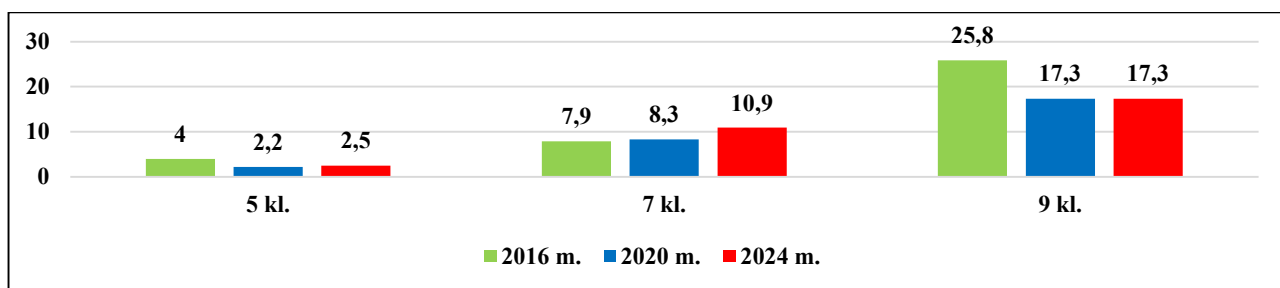
Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad kas tryliktas apklaustas mokinys 2024 m. bent kartą rūkė elektronines cigaretes per paskutines 30 d. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkė elektronines cigaretes ar naudoję panašius elektroninius įtaisus per praėjusį mėnesį. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusį mėnesį rūkė elektronines cigaretes. Beveik kas penktas respondentas 2024 m. tvirtino elektronines cigaretes rūkęs bent kartą per paskutinius 12 mėn. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkė elektronines cigaretes ar naudoję panašius elektroninius įtaisus per praėjusius metus. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžio miestą) mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusius metus rūkė elektronines cigaretes.

3.3 Alkoholio vartojimas

Alkoholio vartojimo problema aktuali jau nuo seno, o alkoholis – plačiausiai pasaulyje vartojama ir lengviausiai vartotojams prieinama narkotinė medžiaga. Didžiausią nerimą ir susirūpinimą kelia paauglių alkoholio vartojimo problema. Paauglystė yra tas amžiaus tarpsnis kada žmogus dažniausiai įgyja alkoholio vartojimo patirtį. Gėrimas jaunystėje gali nulemti alkoholio vartojimą brandžiam amžiuje.

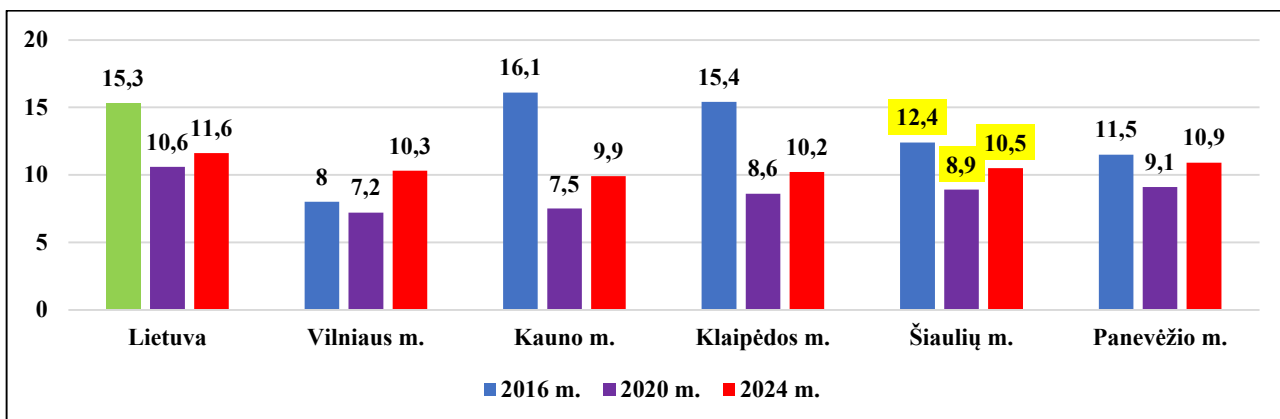
Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie yra bent kartą vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą. Kas dešimtas apklaustasis 2024 m. per paskutines 30 d. bent kartą gėrė kokį nors alkoholį.

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (17,3 proc.) ir septintokai (10,9 proc.) nei penktokai (2,5 proc.) bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutines 30 d. (žr. 32 pav.).



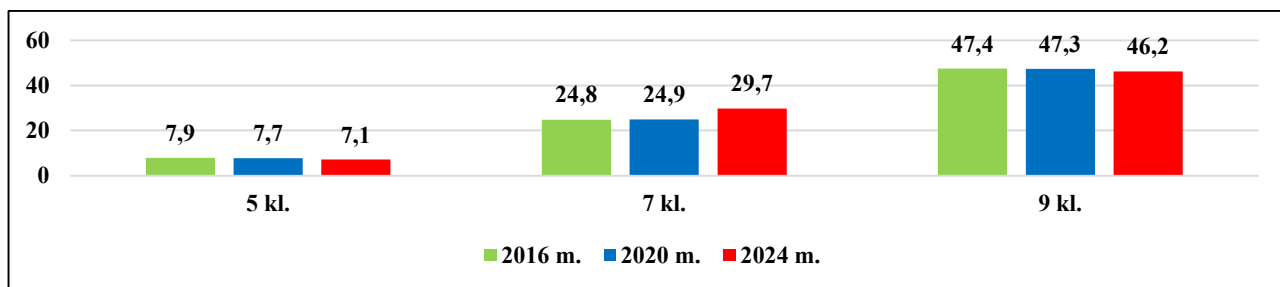
32 pav. Mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. vartojo alkoholinius gėrimus, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutines 30 d. Šiaulių miesto (10,5 proc.) mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per praėjusį mėnesį, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (11,6 proc.). Už šiauliečius per praėjusį mėnesį kiek mažiau alkoholio vartojo Kauno (9,9 proc.), Klaipėdos (10,2 proc.) ir Vilniaus (10,3 proc.) miestų mokiniai (žr. 33 pav.).



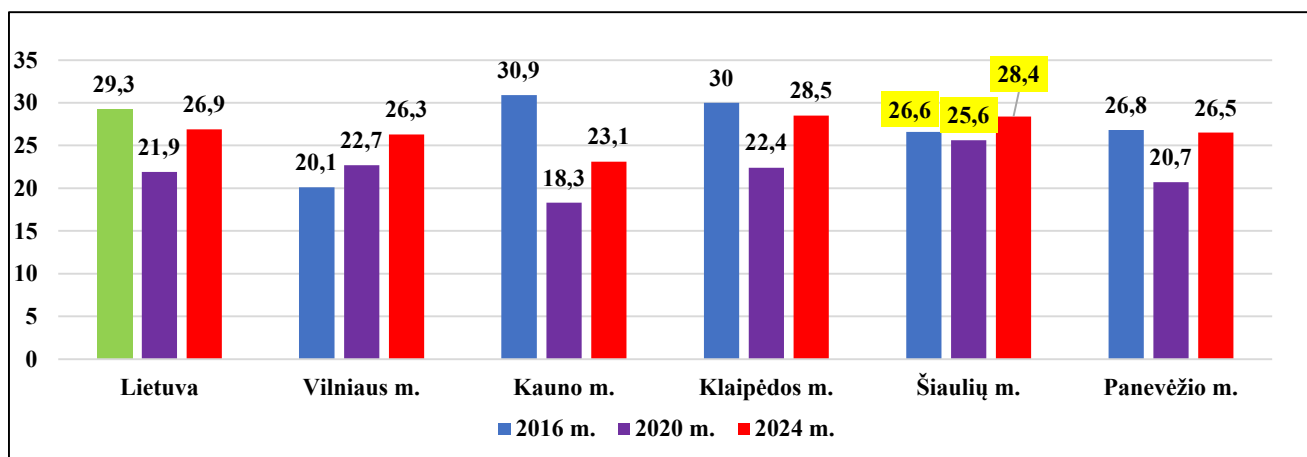
33 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. vartojo alkoholinius gėrimus, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Beveik kas trečias apklaustasis tvirtino vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn. Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (46,2 proc.) ir septintokai (29,7 proc.) nei penktokai (7,1 proc.) bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn. (žr. 34 pav.).



34 pav. Mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. vartojo alkoholinius gėrimus, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

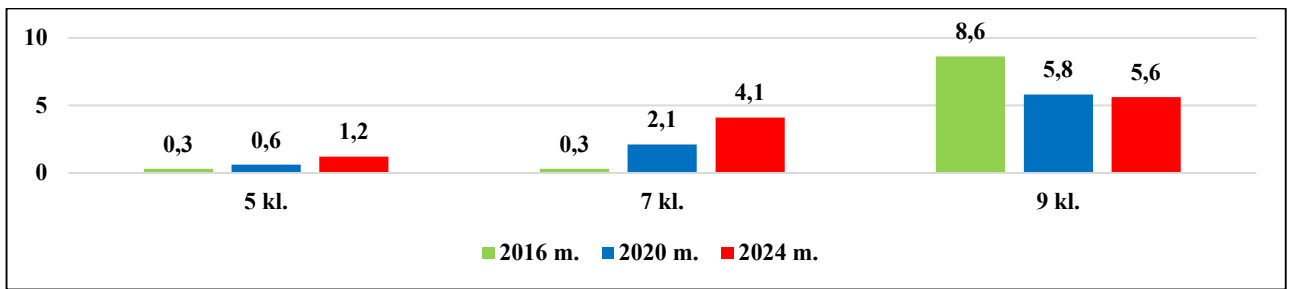
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėn. Šiaulių miesto (28,4 proc.) mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per praėjusius metus, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (26,9 proc.), ir už Kauno (23,1 proc.), Vilniaus (26,3 proc.) ir Panevėžio (26,5 proc.) miestų vidurkius (žr. 35 pav.).



35 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. vartojo alkoholinius gėrimus, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Mokinių buvo klausiama, ar jie bent kartą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustų apsvaigę.

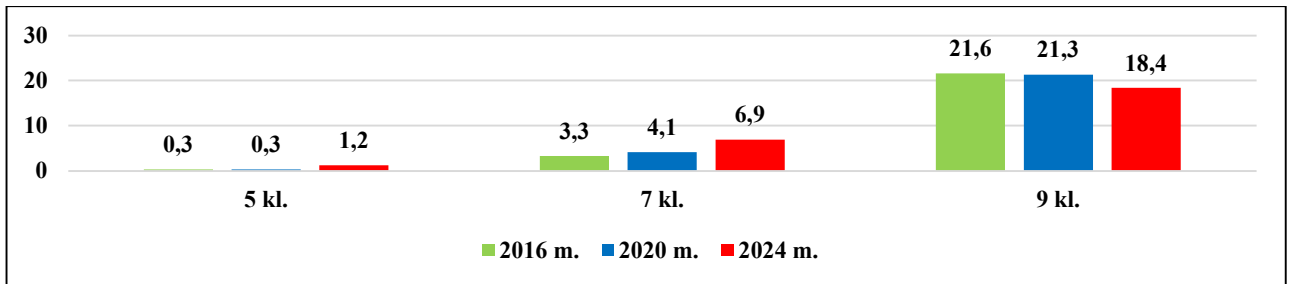
Per paskutines 30 d. vartodami alkoholinius gėrimus daugiau devintokai (5,6 proc.) nei penktokai (1,2 proc.) jautėsi apsvaigę. 2024 m. padidėjo penktokų (1,2 proc.) ir septintokų (4,1 proc.) dalis, kurie buvo apsvaigę (žr. 36 pav.).



36 pav. Mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigę, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Beveik kas dešimtas apklaustasis tvirtino, kad per paskutinius 12 mėn. bent kartą buvo išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigęs.

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (18,4 proc.) nei septintokai (6,9 proc.) ir penktokai (1,2 proc.) bent kartą per paskutinius 12 mėn. buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigę (žr. 37 pav.).



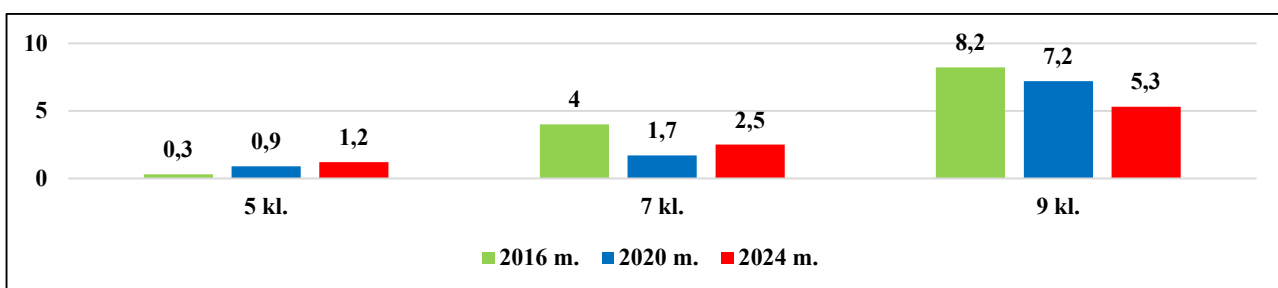
37 pav. Mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigę, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad kas dešimtas apklaustasis 2024 m. per paskutines 30 d. bent kartą gėrė kokį nors alkoholį. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutines 30 d. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutines 30 d. Beveik kas trečias apklaustasis tvirtino vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėn. Beveik kas dešimtas apklaustasis tvirtino, kad per paskutinius 12 mėn. bent kartą buvo išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigęs. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą per paskutinius 12 mėn. buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigę.

3.4 Narkotinių medžiagų vartojimas

Narkomanija – rimta visuomenės problema. Kiekvienais metais narkotikų vartojimas sukelia milijonus sunkių ligų ir traumų. Mokiniai apie narkotikus žino daugiau, nei suaugusieji – mokytojai ar tėvai, nes jie domisi šiuo klausimu, turi pažįstamų, vartojančių narkotikus, būna kompanijose, kuriose jie vartojami. Turėdami nemažai informacijos apie narkotines medžiagas, mokiniai dažnai neteisingai įvertina žalingas jų vartojimo pasekmes.

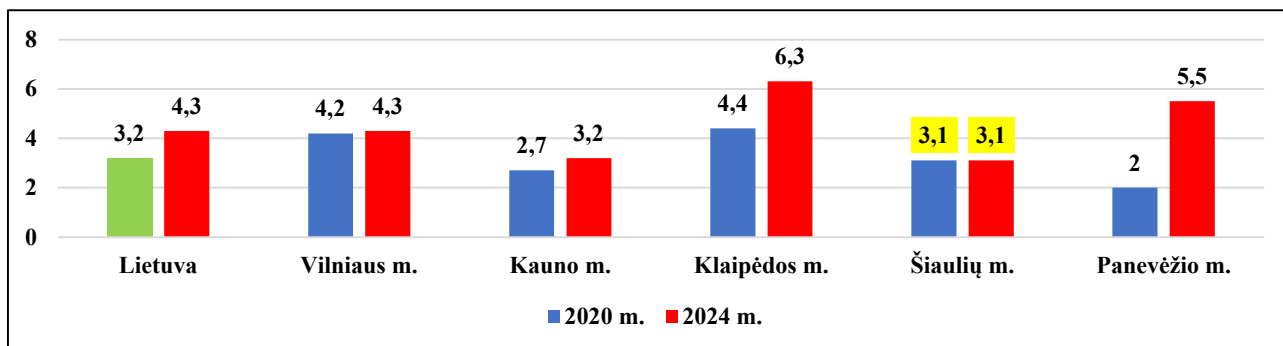
Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie yra bent kartą vartoję marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“). Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (5,3 proc.) nei septintokai (2,5 proc.) ir penktokai (1,2 proc.) buvo bent kartą vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“) per savo gyvenimą (žr. 38 pav.).



38 pav. Mokinių, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“), pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulių miestą) mokinių, bent kartą per savo gyvenimą vartojusių kanapes.

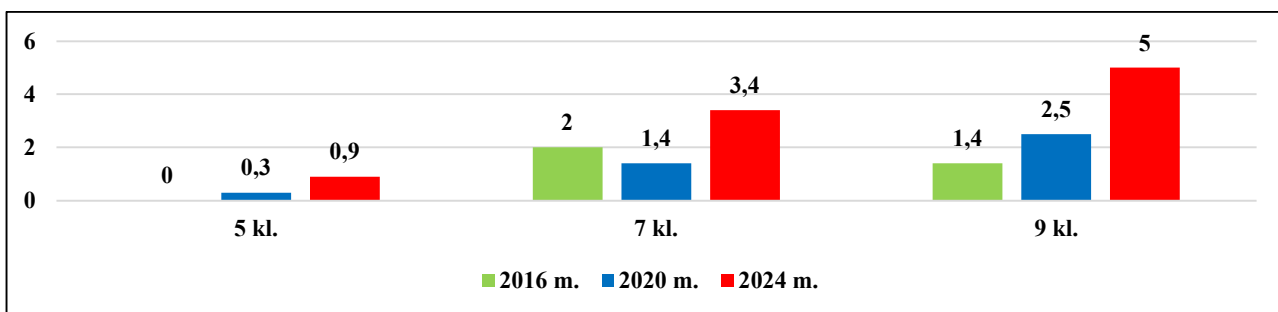
Šiaulių miesto (3,1 proc.) mokinių, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“), dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (4,3 proc.), ir mažesnė kitų už miestų vidurkių (žr. 39 pav.).



39 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“), pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie yra bent kartą vartoję kitus narkotikus nei kanapes. Kiek daugiau devintokų (5,0 proc.) nei septintokų (3,4 proc.) ir penktokų (0,9 proc.)

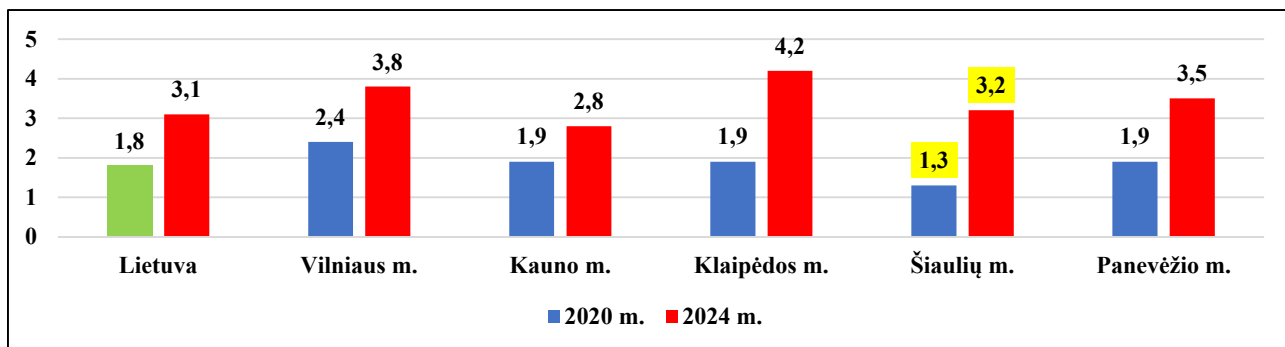
atsakė, kad yra vartoję kitus narkotikus nei kanapes bent kartą per savo gyvenimą. 2024 m. padidėjo tiek penktokų, tiek septintokų, tiek devintokų kitų narkotikų vartojimas (žr. 40 pav.).



40 pav. Mokinių, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus nei kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“), pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kitus narkotikus nei kanapes.

Šiaulių miesto (3,2 proc.) mokinių, bent kartą per savo gyvenimą vartojusių kitus narkotikus nei kanapes, dalis buvo panaši į Lietuvos vidurkį (3,1 proc.). Daugiausia kitų narkotikų per savo gyvenimą vartojo Klaipėdos (4,2 proc.) miesto mokiniai (žr. 41 pav.).



41 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus nei kanapes, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

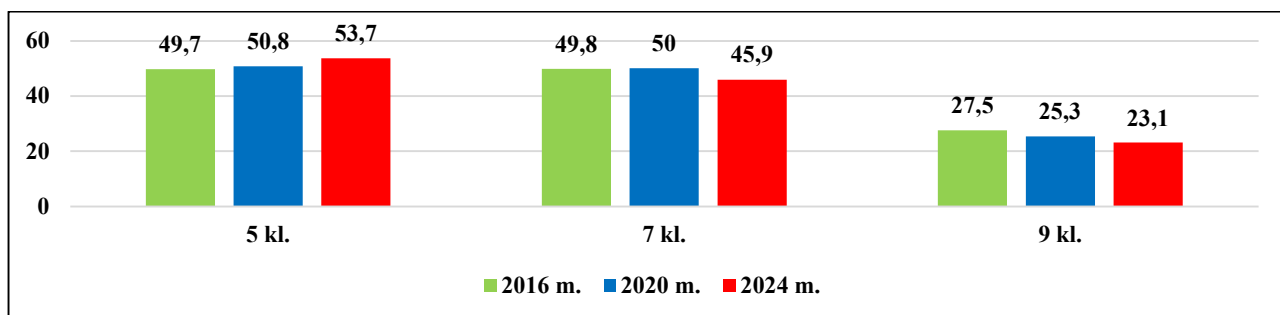
Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad daugiau devintokai buvo bent kartą vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“) per savo gyvenimą. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulių miestą) mokinių dalis, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kanapes. Šiaulių miesto mokinių, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“), dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir mažesnė kitų už miestų vidurkių. Daugiau devintokai buvo vartoję kitus narkotikus nei kanapes bent kartą per savo gyvenimą. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kitus narkotikus nei kanapes. Šiaulių miesto mokinių, bent kartą per savo gyvenimą vartojusių kitus narkotikus nei kanapes, dalis buvo panaši į Lietuvos vidurkį. Daugiausia kitų narkotikų nei kanapės per savo gyvenimą vartojo Klaipėdos miesto mokiniai.

3.5 Patyčios

Mokiniai mokykloje praleidžia savo laiko didžiąją dalį. Vyraujantis teigiamas mikroklimatas, geri santykiai užtikrina tiek gerą psichoemocinę savijautą, tiek gerus mokymosi rezultatus. Pastaruoju metu dažnai mokykloje susiduriama su patyčių problema.

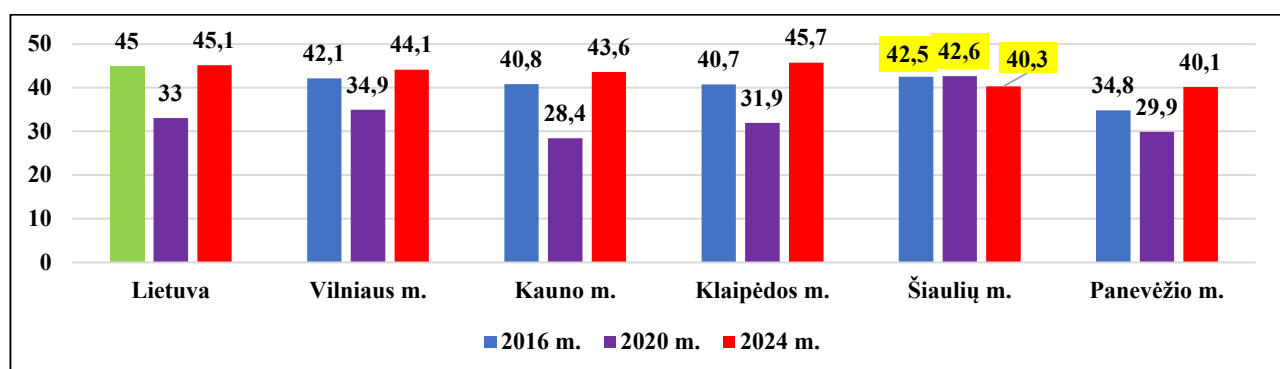
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, ar iš jų per paskutinius du mėnesius mokykloje tyčiojosi kiti vaikai. Apklausos duomenimis mokykloje dažniau tyčiojimasi iš jaunesnių mokinių.

2024 m. daugiau penktokai (53,7 proc.) ir septintokai (45,9 proc.) nei devintokai (23,1 proc.) (p<0,05) patyrė patyčias mokykloje per paskutinius du mėnesius (žr. 42 pav.).



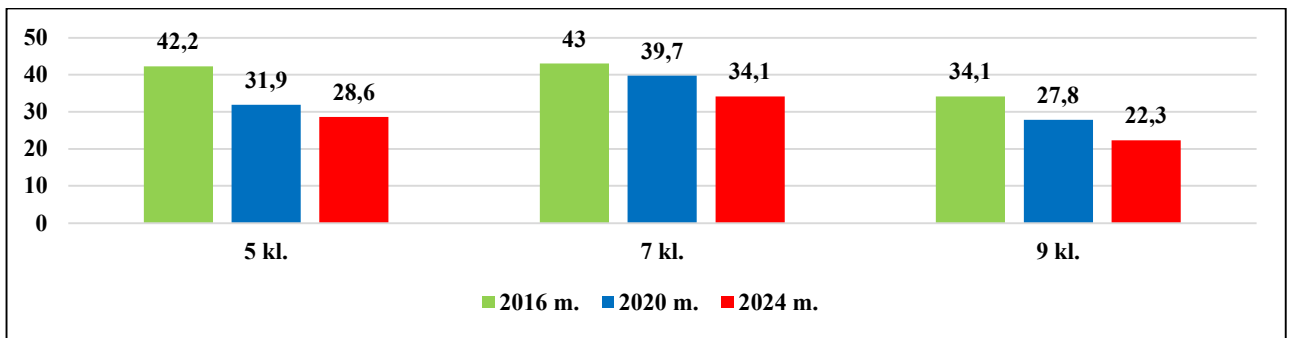
42 pav. Mokinių, kurie patyrė patyčias mokykloje per paskutinius du mėnesius pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulius) mokinių dalis, kurie per paskutinius du mėnesius patyrė patyčias mokykloje. Šiaulių miesto (40,3 proc.) mokinių, patyrusių per paskutinius du mėnesius patyčias mokykloje, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (45,1 proc.), ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius (žr. 43 pav.).



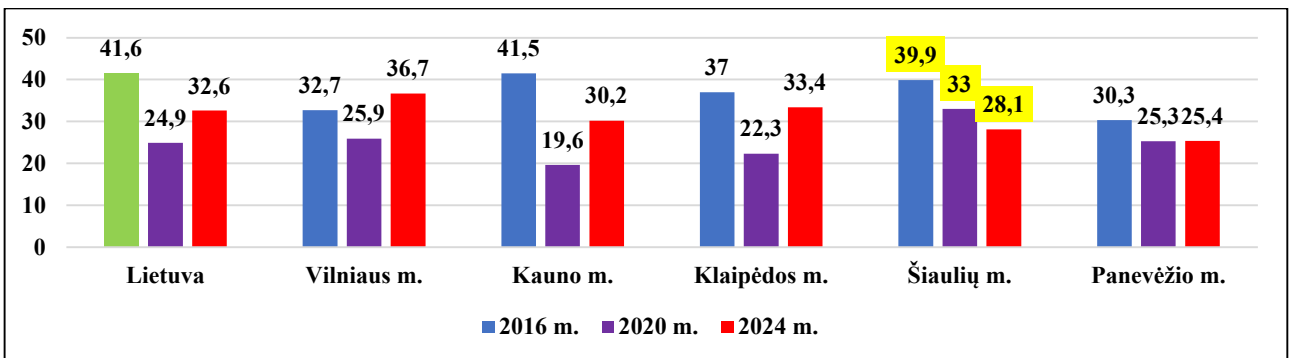
43 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, pasiskirstymas pagal patirtas patyčias mokykloje per paskutinius du mėnesius 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, ar jie patys tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per paskutinius du mėnesius. 2024 m. sumažėjo tyčiojimasis iš kitų mokykloje. Statistiškai reikšmingai daugiau septintokai (34,1 proc.) nei devintokai (22,3 proc.) atsakė, kad tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per pastaruosius du mėnesius (žr. 44 pav.).



44 pav. Mokinių, kurie patys tyčiojosi iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

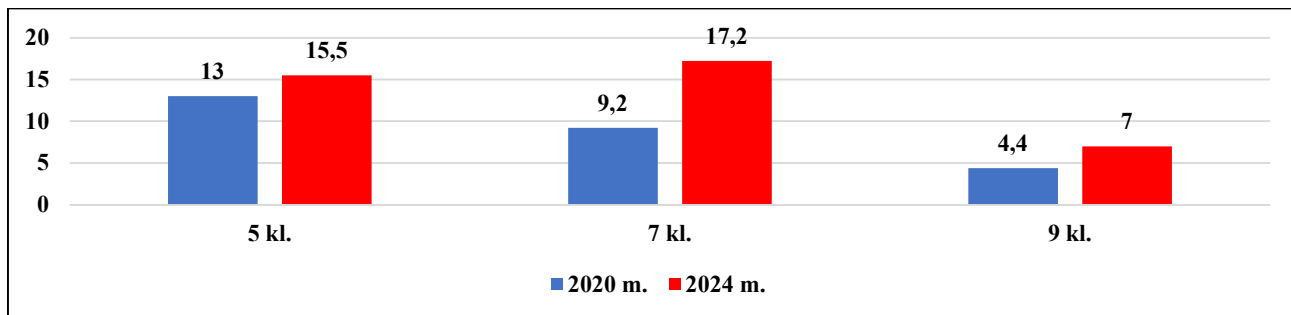
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulius ir Panevėžį) mokinių dalis, kurie per paskutinius du mėnesius patys tyčiojosi iš kitų mokykloje. Šiaulių miesto (28,1 proc.) mokinių, besityčiojusių iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (32,6 proc.), ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius (žr. 45 pav.).



45 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tyčiojimasi iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

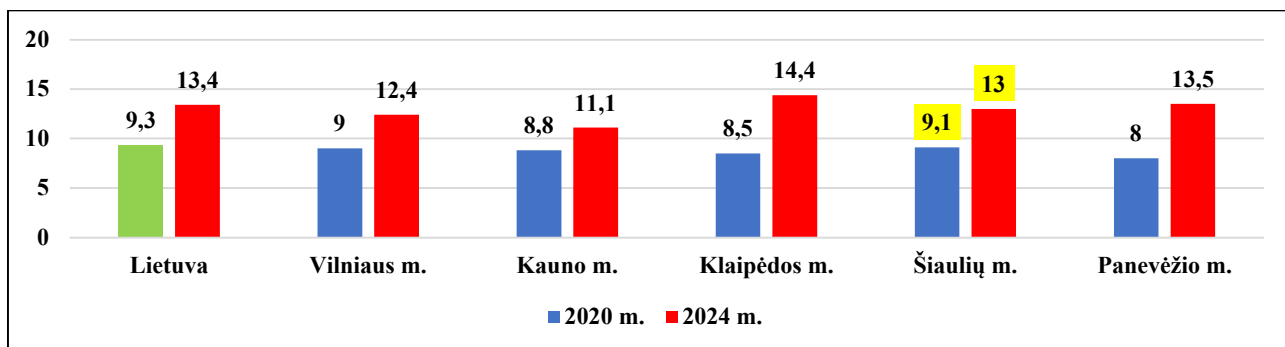
Mokinių buvo klausiama, ar jie patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu. 2024 m. patyčių patyrimas socialiniuose tinkluose tiek per praėjusį mėnesį, tiek per praėjusius metus padidėjo. Beveik kas aštuntas apklaustasis patyrė šias patyčias per paskutines 30 d, kas ketvirtas respondentas – per paskutinius 12 mėn.

Statistiškai reikšmingai daugiau septintokai (17,2 proc.) ir penktokai (15,5 proc.) nei devintokai (7,0 proc.) per paskutines 30 d. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu (žr. 46 pav.).



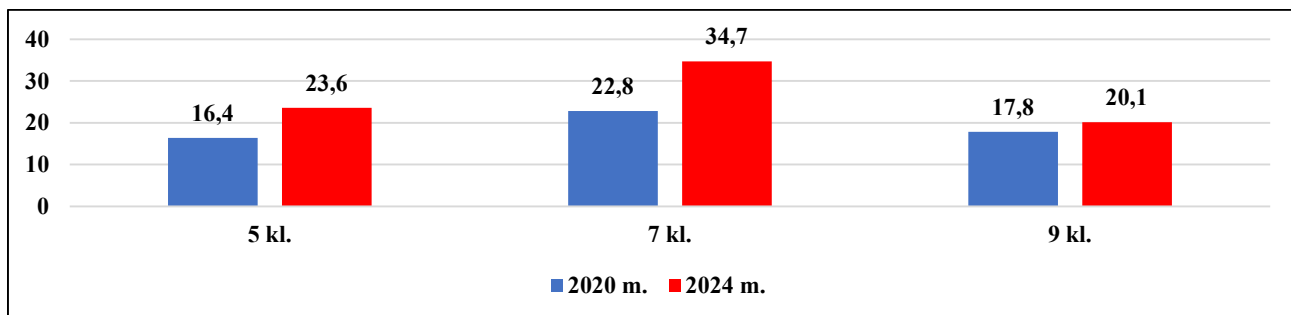
46 pav. Mokinių, kurie per paskutines 30 d. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie patyrė patyčias per paskutines 30 d. socialiniuose tinkluose. Šiaulių miesto (13,0 proc.) mokinių, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu per paskutines 30 d., dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (13,4 proc.), tačiau didesnė už Kauno (11,1 proc.) ir Vilniaus (12,4 proc.) miestų vidurkius (žr. 47 pav.).



47 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutines 30 d. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

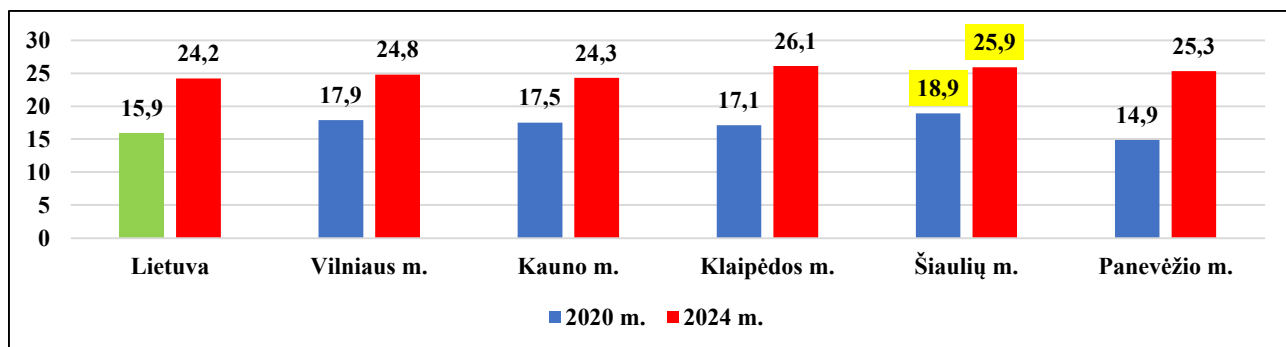
Statistiškai reikšmingai daugiau septintokai (34,7 proc.) nei penktokai (23,6 proc.) ir devintokai (20,1 proc.) per paskutinius 12 mėn. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu (žr. 48 pav.).



48 pav. Mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie patyrė patyčias per paskutinius 12 mėn. socialiniuose

tinkluose. Šiaulių miesto (25,9 proc.) mokinių, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu per paskutinius 12 mėn., dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (24,2 proc.), ir už likusių kitų didmiesčių (išskyrus Klaipėdą) vidurkius (žr. 49 pav.).



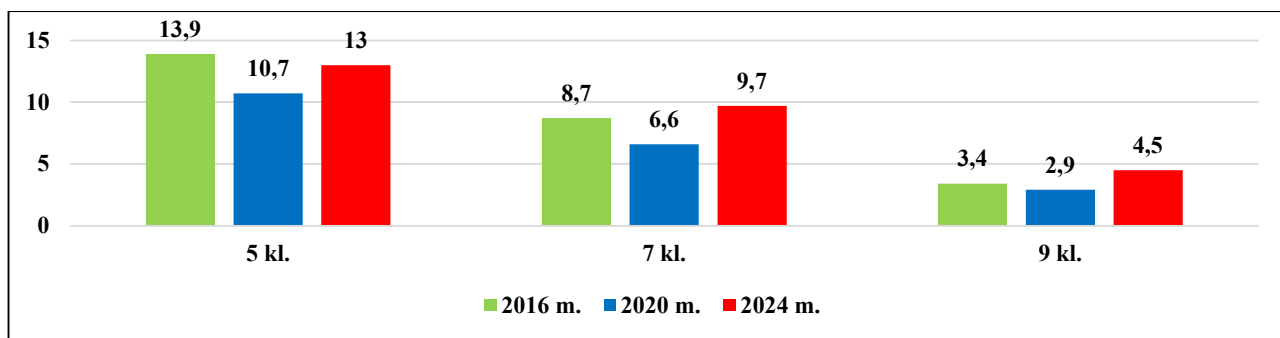
49 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad mokykloje dažniau tyčiojimąsi iš jaunesnių mokinių. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulius) mokinių dalis, kurie per paskutinius du mėnesius patyrė patyčias mokykloje. Šiauliečių, patyrusių per paskutinius du mėnesius patyčias mokykloje, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius. Daugiau septintokai tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per pastaruosius du mėnesius. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulius ir Panevėžį) mokinių dalis, kurie per paskutinius du mėnesius patys tyčiojosi iš kitų mokykloje. Šiauliečių, besityčiojusių iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius. Beveik kas aštuntas apklaustasis patyrė patyčias socialiniuose tinkluose per paskutines 30 d, kas ketvirtas respondentas – per paskutinius 12 mėn. Daugiau septintokai ir penktokai per paskutines 30 d. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie patyrė patyčias per paskutines 30 d. socialiniuose tinkluose. Šiauliečių, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu per paskutines 30 d., dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė ir Kauno ir Vilniaus miestų vidurkius. Daugiau septintokai per paskutinius 12 mėn. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie patyrė patyčias per paskutinius 12 mėn. socialiniuose tinkluose. Šiauliečių, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu per paskutinius 12 mėn., dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių kitų didmiesčių (išskyrus Klaipėdą) vidurkius.

3.6 Saugumas namuose bei mokykloje

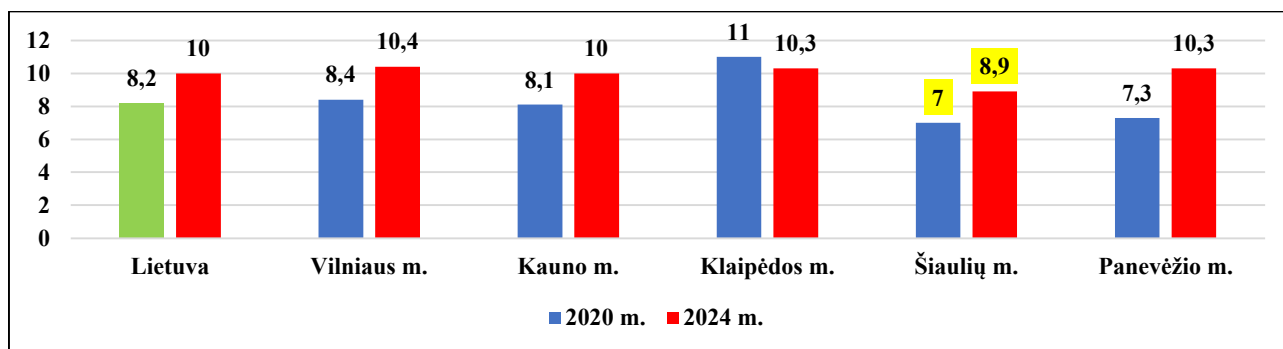
Apklaustos metu buvo pasidomėta, ar mokinius per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai. Daugiau vyriausi respondentai nurodė, kad jų tėvai niekada nemušė.

Daugiau penktokų (13,0 proc.) nei devintokų (4,5 proc.) nurodė, kad tėvai juos mušė ar kitaip fiziškai baudė per paskutinius du mėnesius. 2024 m. padidėjo vaikų dalis, patyrusi tėvų fizinės bausmės (žr. 50 pav.).



50 pav. Mokinių, kuriuos per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip baudė tėvai pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

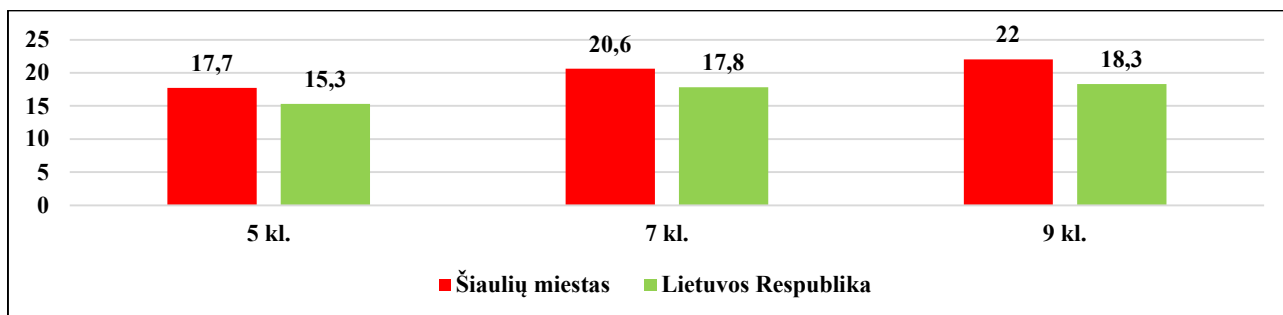
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kuriuos mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai. Šiaulių miesto (8,9 proc.) mokinių, kuriuos per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (10,0 proc.), ir už kitų keturių miestų vidurkius (žr. 51 pav.).



51 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar juos per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip baudė tėvai 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

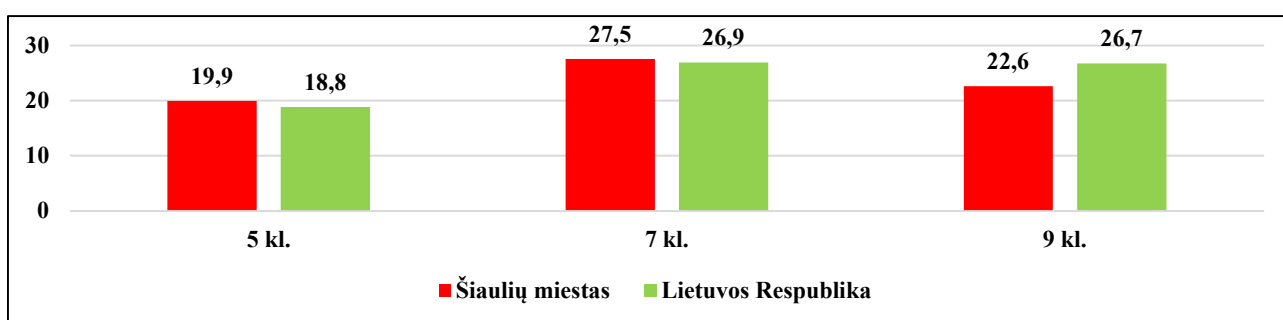
Mokiniams buvo užduotas klausimas, kaip dažnai jie per pastaruosius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą (sulaukė žeminančių komentarų, pašaipų, bauginimo, menkinimo, rėkimo ar kt.) iš tėvų/globėjų, iš mokytojų, iš kitų suaugusių.

Kas penktas apklaustas šiaulietis vaikas patvirtino, kad per praėjusius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą iš savo tėvų/globėjų. Šiaulių mieste kiek daugiau vyresni mokiniai patyrė šį smurtą (žr. 52 pav.).



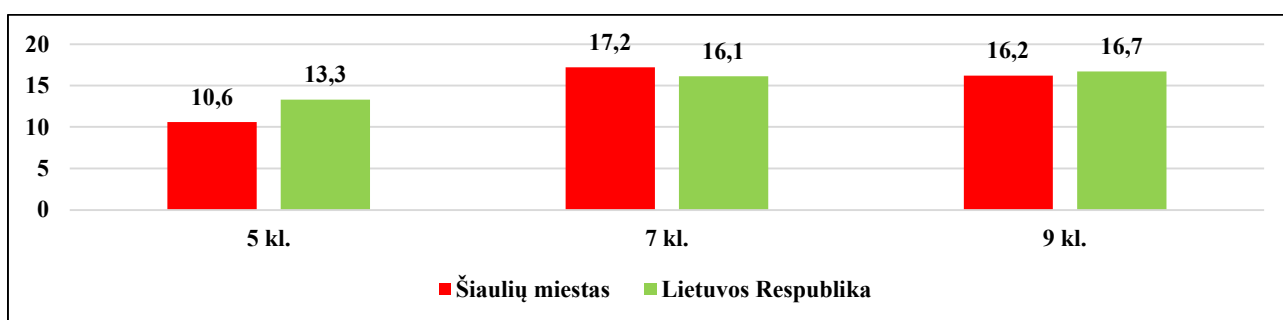
52 pav. Mokinių, kurie per paskutinius 2 mėn. patyrė psichologinį smurtą iš tėvų/globėjų, pasiskirstymas Šiaulių mieste ir Lietuvos Respublikoje, lyginant pagal klases (proc.)

Beveik kas ketvirtas apklaustas šiaulietis mokinys patvirtino, kad praėjusius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą iš mokytojų. Šiaulių mieste statistiškai reikšmingai daugiau septintokai (27,5 proc.) nei penktokai (19,9 proc.) patyrė šį smurtą iš mokytojų (žr. 53 pav.).



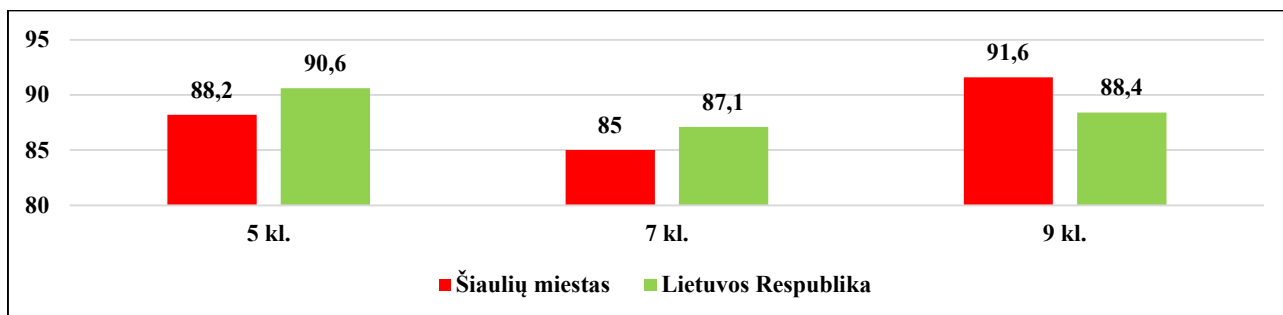
53 pav. Mokinių, kurie per paskutinius 2 mėn. patyrė psichologinį smurtą iš mokytojų, pasiskirstymas Šiaulių mieste ir Lietuvos Respublikoje, lyginant pagal klases (proc.)

Beveik kas septintas apklaustas šiaulietis mokinys patvirtino, kad praėjusius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą iš kitų suaugusiųjų. Šiaulių mieste statistiškai reikšmingai daugiau septintokai (17,2 proc.) ir devintokai (16,2 proc.) nei penktokai (10,6 proc.) sulaukė žeminančių komentarų, pašių, bauginimo, menkinimo iš kitų suaugusių žmonių (žr. 54 pav.).



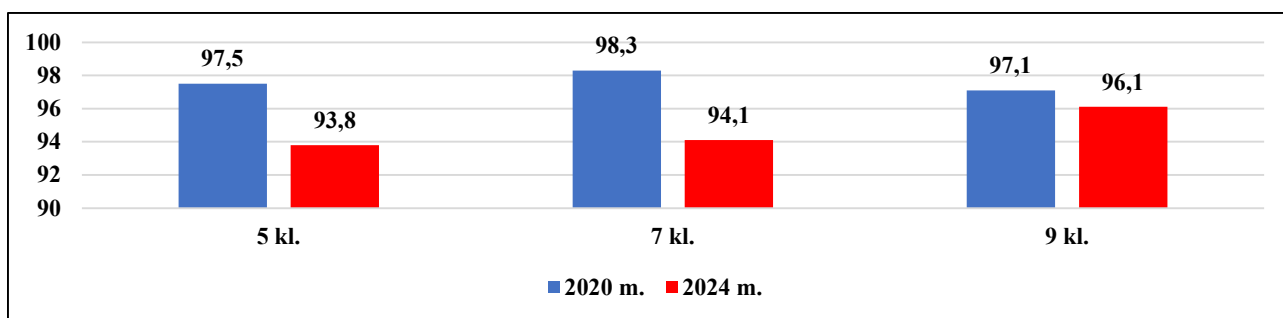
54 pav. Mokinių, kurie per paskutinius 2 mėn. patyrė psichologinį smurtą iš kitų suaugusiųjų, pasiskirstymas Šiaulių mieste ir Lietuvos Respublikoje, lyginant pagal klases (proc.)

Mokinių paklausta apie suaugusius, kuriais jie gali pasitikėti ir prireikus galėtų kreiptis pagalbos. Didžioji dauguma (88,4 proc.) apklaustų Šiaulių miesto mokinių patvirtino, kad pažįsta bent vieną tokį suaugusį. Šiaulių mieste kiek daugiau devintokai pažįsta bent vieną suaugusį, kuriuo gali pasitikėti ir prireikus galėtų kreiptis į jį pagalbos (žr. 55 pav.).



55 pav. Mokinių, kurie pažįsta bent vieną suaugusį, kuriuo gali pasitikėti ir prireikus galėtų kreiptis pagalbos, pasiskirstymas Šiaulių mieste ir Lietuvos Respublikoje, lyginant pagal klases (proc.)

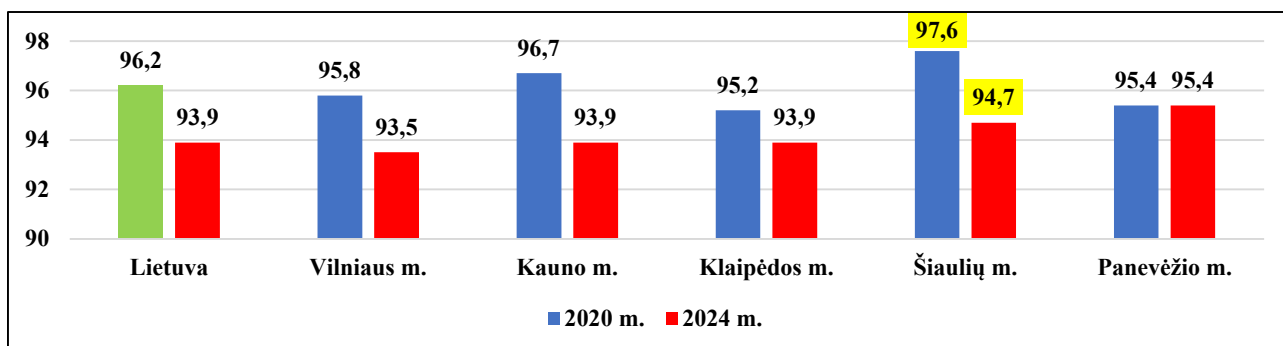
Mokinių buvo klausiama, ar jie jaučiasi saugūs namų bei mokyklos aplinkoje. Didžioji dauguma (94,7 proc.) respondentų tvirtino, kad jie jaučiasi saugūs namų aplinkoje, nors 2024 m. taip besijaučiančių vaikų dalis sumažėjo. Saugiausiai namuose jautėsi devintokai (96,1 proc.), mažiausiai saugūs buvo penktokai (93,8 proc.) (žr. 56 pav.).



56 pav. Mokinių, kurie jaučiasi saugūs namų aplinkoje, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

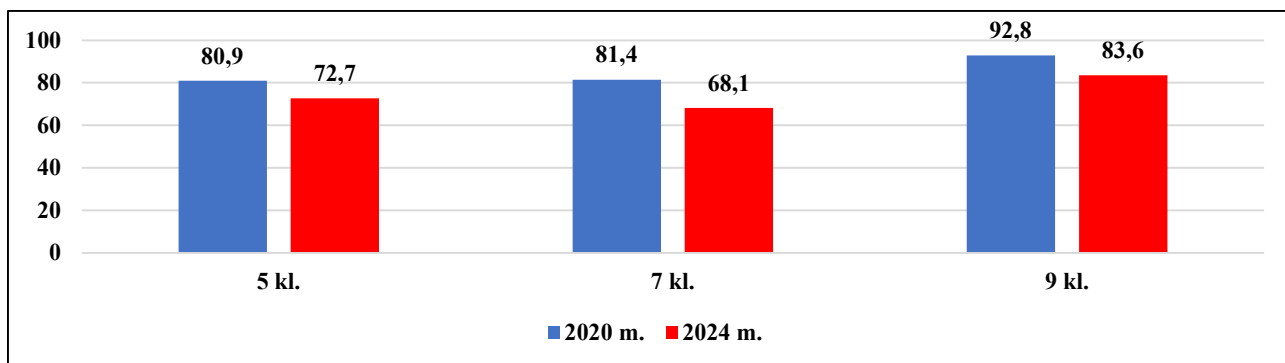
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžį) mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs namuose.

Šiaulių miesto (94,7 proc.) mokinių, kurie jautėsi saugūs namų aplinkoje, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (93,9 proc.), ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius (žr. 57 pav.).



57 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie jaučiasi saugūs namų aplinkoje 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

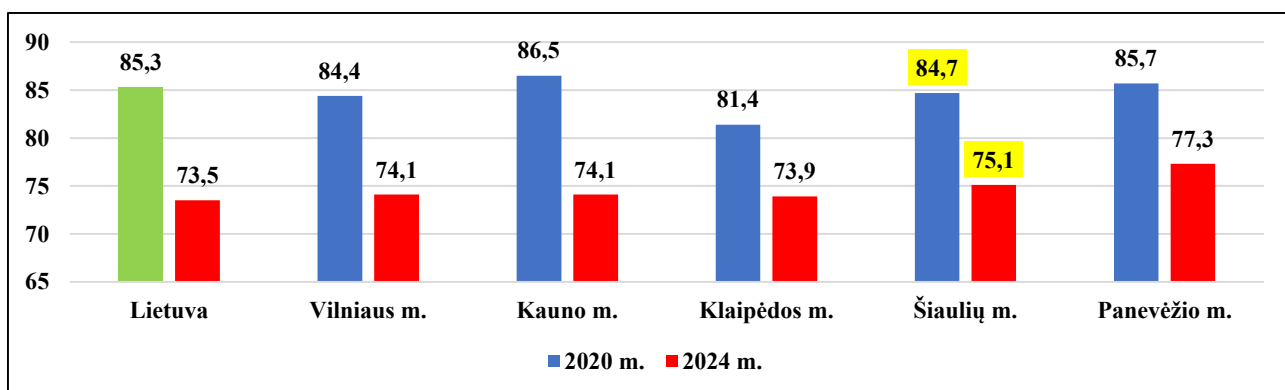
Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (83,6 proc.) nei septintokai (68,1 proc.) ir penktokai (72,7 proc.) jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje. 2024 m. saugiai besijaučiančių mokinių dalis sumažėjo, o labiausiai nesaugūs mokykloje jautėsi septintokai (žr. 58 pav.).



58 pav. Mokinių, kurie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs mokykloje.

Šiaulių miesto (75,1 proc.) mokinių, kurie jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (73,5 proc.), ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius (žr. 59 pav.).



59 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

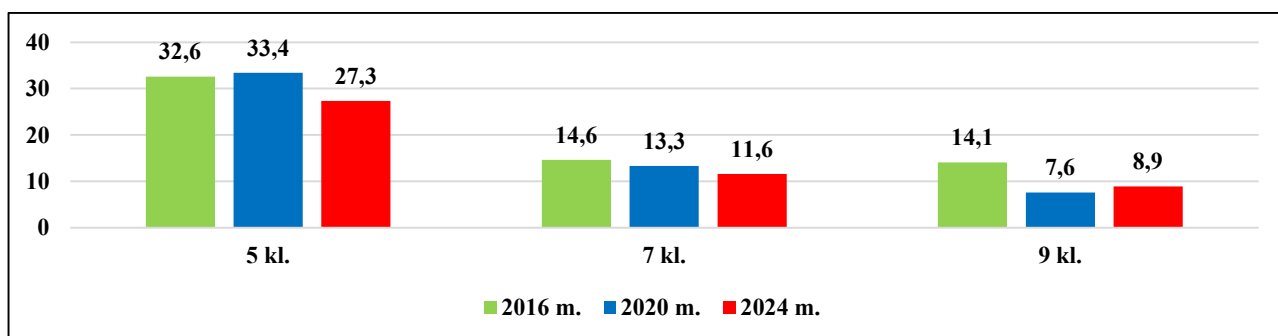
Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad daugiau penktokus mušė tėvai. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kuriuos mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai. Šiauliečių mokinių, kuriuos per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Kas penktas apklaustas šiaurietis vaikas per praėjusius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą iš savo tėvų/globėjų. Kiek daugiau vyresni mokiniai patyrė šį smurtą. Beveik kas ketvirtas apklaustas šiaurietis praėjusius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą iš mokytojų. Daugiau septintokai patyrė šį smurtą iš mokytojų. Beveik kas septintas apklaustas šiaurietis mokinyas praėjusius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą iš kitų suaugusiųjų. Daugiau septintokai ir devintokai sulaukė žeminančių komentarų, pašaipų, bauginimo, menkinimo iš kitų suaugusių žmonių. Daugiau devintokai pažįsta bent vieną suaugusį, kuriuo gali

pasitikėti ir prireikus galėtų kreiptis į ją pagalbos. Didžioji dauguma respondentų tvirtino, kad jie jaučiasi saugūs namų aplinkoje. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžį) mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs namuose. Šiauliečių mokinių, kurie jautėsi saugūs namų aplinkoje, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius. Daugiau devintokai jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs mokykloje. Šiauliečių mokinių, kurie jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius.

3.7 Saugumas kelyje

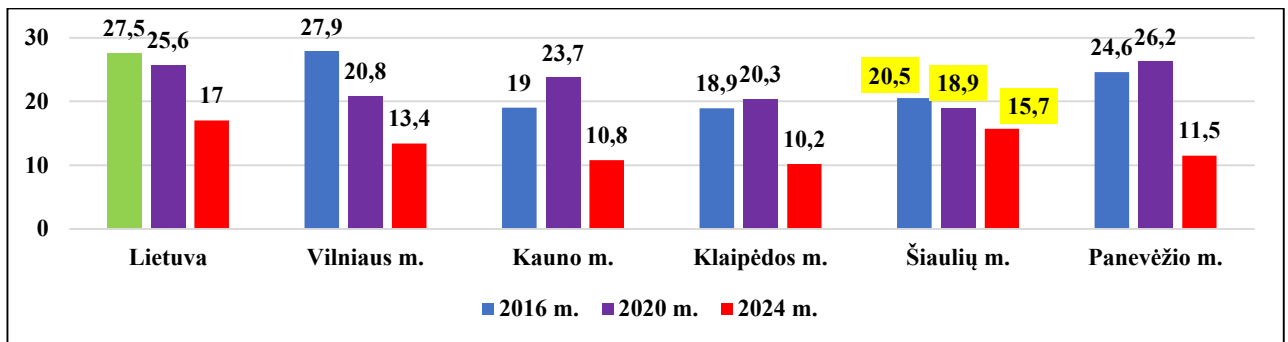
Atšvaitas – tai efektyvi asmens vizualioji saugumo priemonė, kuri padeda būti pastebėtiems laiku ir apsisaugoti nuo nelaimingų eismo įvykių.

Tyrimo duomenys atskleidė, kad 2024 m. tik kas šeštas apklaustas mokinys visada būdamas lauke tamsiu paros metu, nešiojo atšvaitą. Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (27,3 proc.) nei septintokai (11,6 proc.) ir devintokai (8,9 proc.) visada tamsiu paros metu lauke nešiojo atšvaitą (žr. 60 pav.).



60 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą, 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

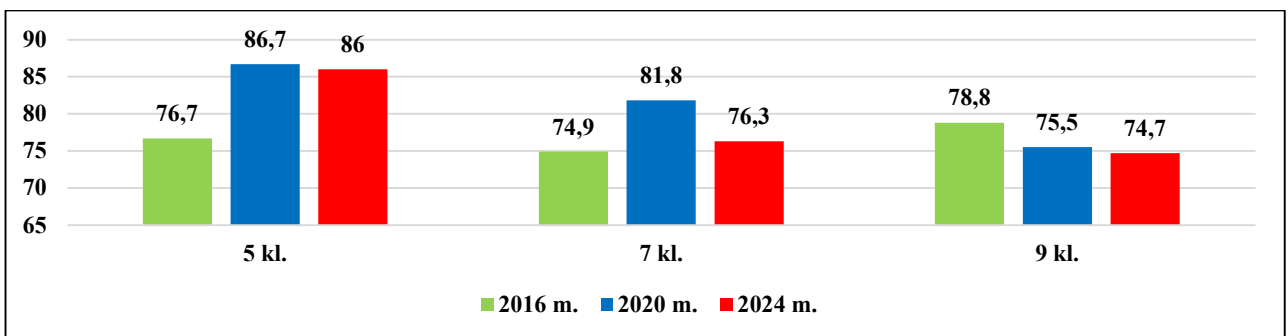
Lyginant penkių didžiųjų miestų mokinių ir Lietuvos atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą. Šiaulių miesto (15,7 proc.) mokinių, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (17,0 proc.), tačiau didesnė už kitų keturių miestų vidurkius (žr. 61 pav.).



61 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, pasiskirstymas pagal visada tamsiu paros metu nešiojamus atšvaitus 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Mokinių buvo klausama, ar jie segi saugos diržą važiuodami automobiliu. Didžioji dauguma apklaustųjų tvirtino, kad segi saugos diržą visada. 2024 m. sumažėjo saugos diržų naudojimas, važiuojant automobiliu.

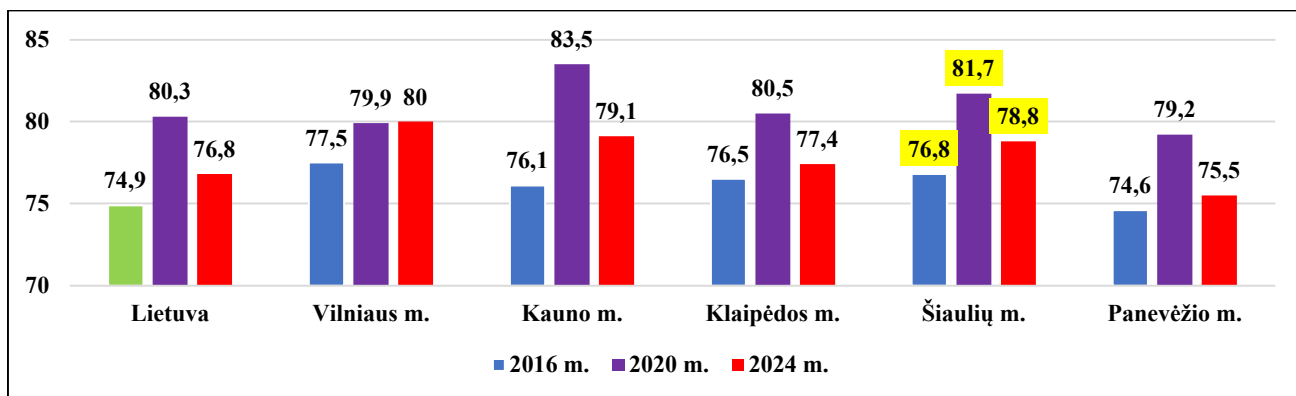
Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (86,0 proc.) nei septintokai (76,3 proc.) ir devintokai (74,7 proc.) visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu (žr. 62 pav.).



62 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilnių) mokinių dalis, kurie visada segėjo saugos diržą.

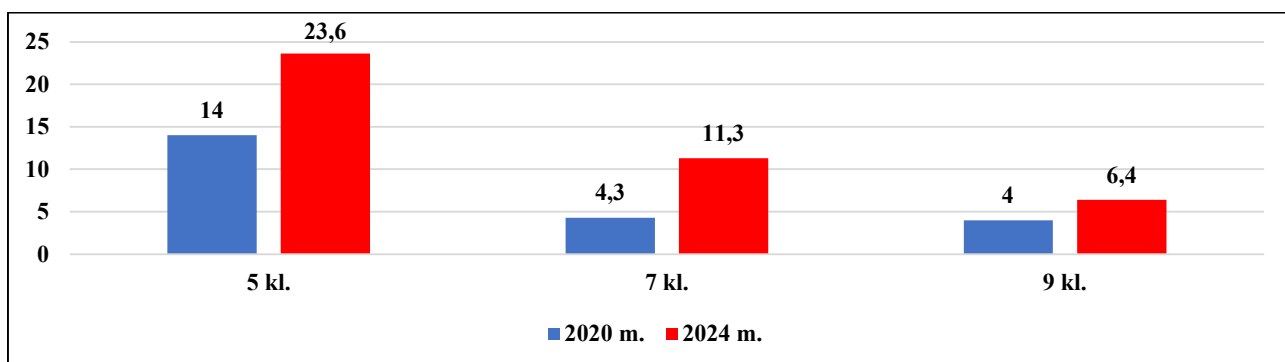
Šiaulių miesto (78,8 proc.) mokinių, kurie visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (76,8 proc.). Už šiauliečius saugos diržą dažniau segėjo Vilniaus (80,0 proc.) ir Kauno (79,1 proc.) miestų mokiniai (žr. 63 pav.).



63 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Mokinių buvo klausiama, ar jie važiuodami dviračiu dėvi šalną. Tik kas septintas respondentas važiuodamas dviračiu visada dėvėjo šalną. 2024 m. padidėjo mokinių dalis, dėvinti šalną besivažinėjant dviračiu.

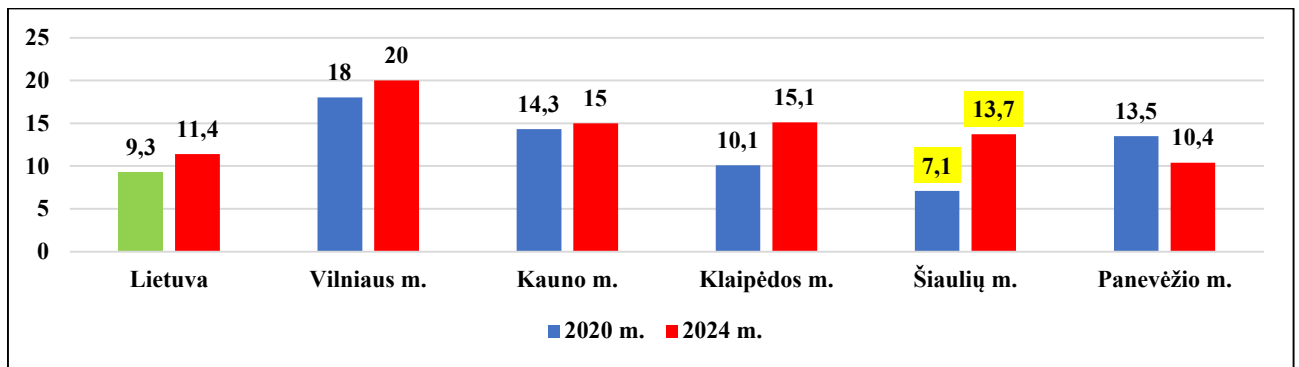
Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (23,6 proc.) nei septintokai (11,3 proc.) ir devintokai (6,4 proc.) visada dėvėjo šalną važiuodami dviračiu (žr. 64 pav.).



64 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie važiuodami dviračiu dėvėjo šalną 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų mokinių ir Lietuvos atsakymus, matyti, kad 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžį) mokinių dalis, kurie visada dėvėjo šalną.

Šiaulių miesto (13,7 proc.) mokinių, kurie visada važiuodami dviračiu dėvėjo šalną, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (11,4 proc.), tačiau mažesnė už kitų (išskyrus Panevėžį) miestų vidurkius (žr. 65 pav.).



65 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie visada važiuodami dviračiu dėvėjo šalmą 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

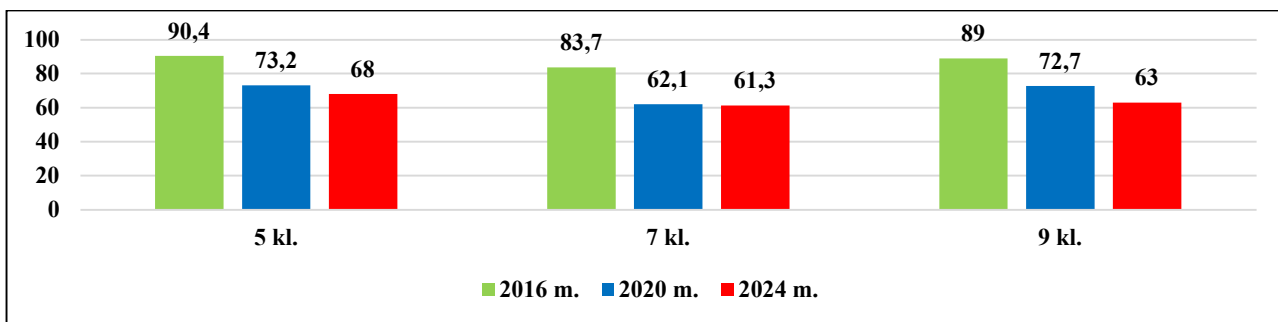
Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad tik kas šeštas apklaustas mokinys visada būdamas lauke tamsiu paros metu, nešiojo atšvaitą. Daugiau penktokai visada tamsiu paros metu turėjo atšvaitą. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą. Šiauliečių mokinių, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už kitų keturių miestų vidurkius. Daugiau penktokai visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilnių) mokinių dalis, kurie visada segėjo saugos diržą. Šiaulių miesto mokinių, kurie visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį. Už šiauliečius saugos diržą dažniau segėjo Vilniaus ir Kauno miestų mokiniai. Tik kas septintas respondentas važiuodamas dviračiu visada dėvėjo šalmą. Daugiau penktokai dėvėjo šalmą važiuodami dviračiu. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžį) mokinių dalis, kurie visada dėvėjo šalmą. Šiaulių miesto mokinių, kurie visada važiuodami dviračiu dėvėjo šalmą, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnė ir už kitų (išskyrus Panevėžį) miestų vidurkius.

4. Laimingumo, sveikatos ir išvaizdos vertinimas

Laimingumo ir savo sveikatos vertinimas yra susiję su socialine, šeimynine padėtimi, visuomenės santykiais, pasitikėjimu savimi bei aplinkiniais. Laimingumo vertinimas yra neatsiejamas nuo asmens psichikos sveikatos.

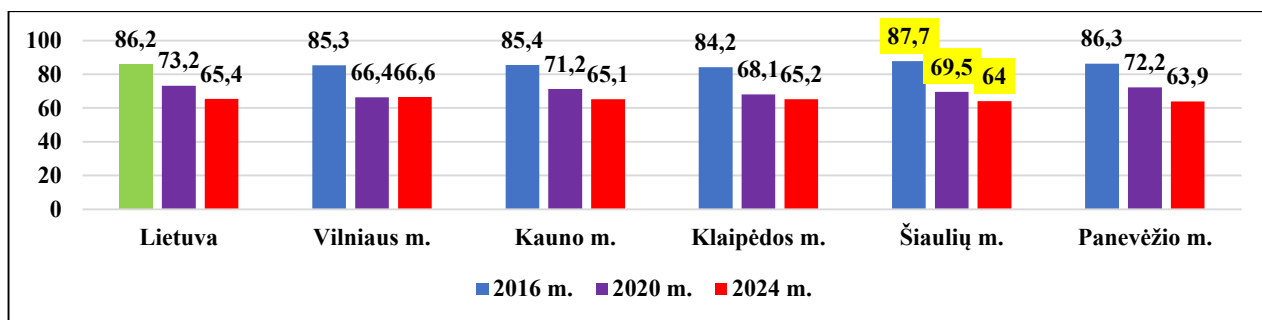
Mokinių buvo paklausta, kaip jie jaučiasi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą. Du trečdaliai apklaustųjų jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Daugiau penktokai galvodami apie savo dabartinį gyvenimą jautėsi laimingi. 2024 m. sumažėjo mokinių dalis, kurie jautėsi laimingi.

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (68,0 proc.) nei septintokai (61,3 proc.) galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi (žr. 66 pav.).



66 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi, 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

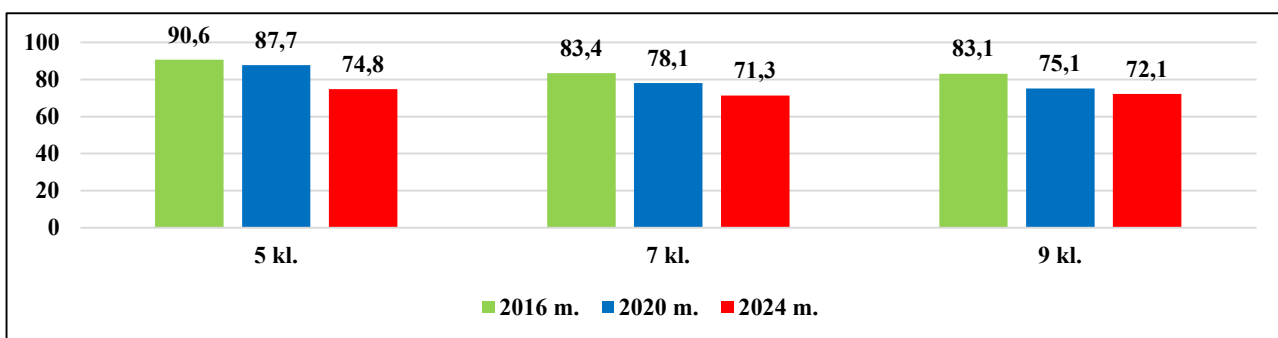
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilnių) mokinių dalis, kurie galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Šiaulių miesto (64,0 proc.) mokinių dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (65,4 proc.), ir už kitų (išskyrus Panevėžį) miestų vidurkius (žr. 67 pav.).



67 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Apklausos metu mokinių buvo paprašyta apibūdinti savo sveikatą. Daugiau nei du trečdaliai apklaustųjų savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. 2024 m. sumažėjo mokinių dalis, kurie labai gerai vertino savo sveikatą.

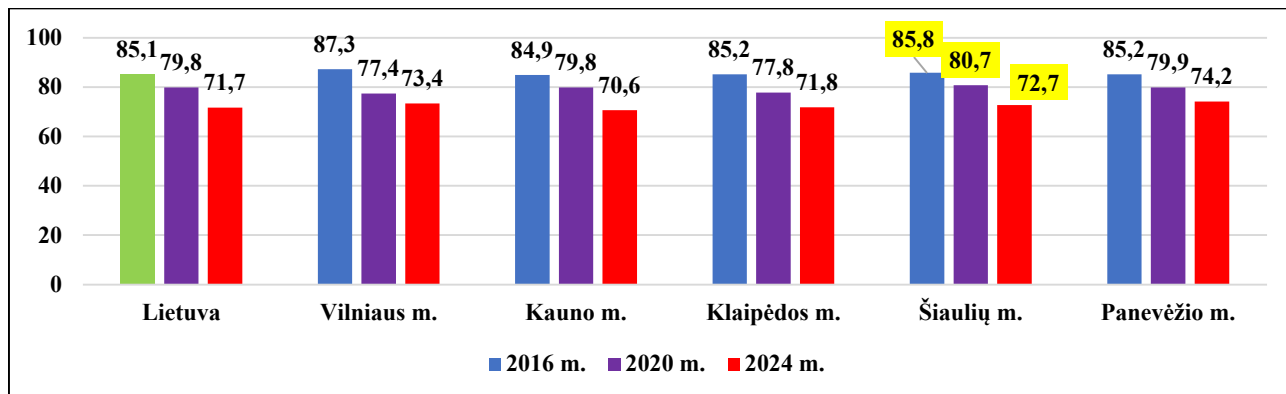
Kiek daugiau penktokai (74,8 proc.) nei septintokai (71,3 proc.) manė, kad jų sveikata yra labai gera arba gera (žr. 68 pav.).



68 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal savo sveikatos vertinimą, kaip labai gerą arba gerą, 2016 m., 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą.

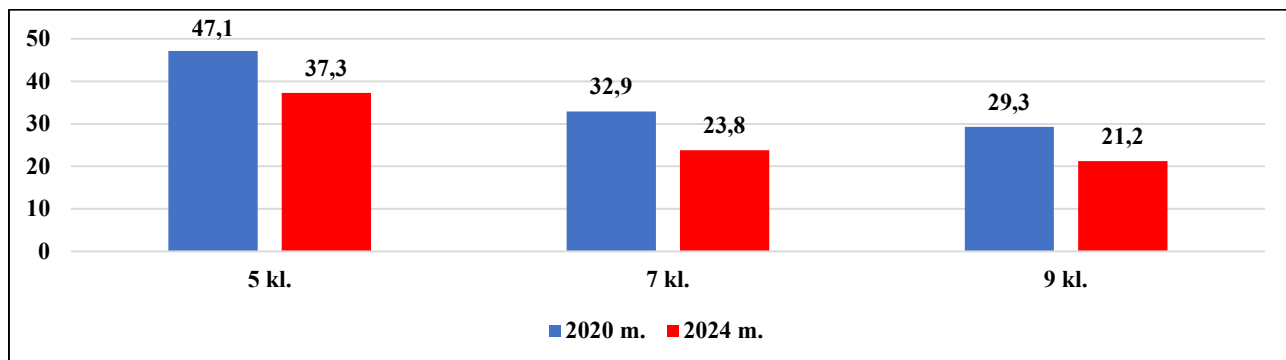
Šiaulių miesto (72,7 proc.) mokinių, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (71,7 proc.), tačiau mažesnė už Panevėžio (74,2 proc.) ir Vilniaus (73,4 proc.) miestų vidurkius (žr. 69 pav.).



69 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą, pasiskirstymas 2016 m., 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Apklausos metu mokinių buvo paprašyta įvertinti savo kūną. Savo išvaizda patenkinti buvo mažiau nei trečdalis respondentų. 2024 m. sumažėjo mokinių dalis, kurie buvo patenkinti savo išvaizda.

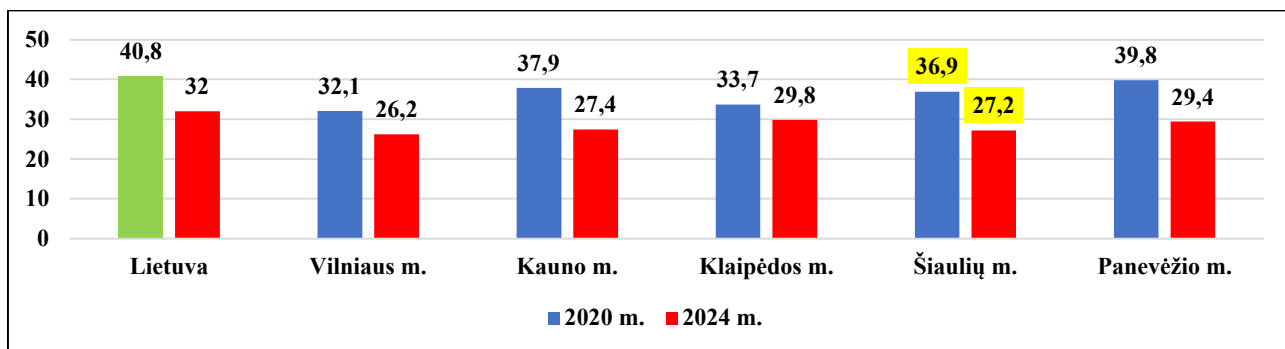
Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (37,3 proc.) nei septintokai (23,8 proc.) ir devintokai (21,2 proc.) buvo patenkinti savo išvaizda (žr. 70 pav.).



70 pav. Mokinių, kurie patenkinti savo išvaizda, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m., lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų mokinių ir Lietuvos atsakymus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie buvo patenkinti savo išvaizda.

Šiaulių miesto (27,2 proc.) mokinių, patenkintų savo išvaizda, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (32,0 proc.), ir už kitų (išskyrus Vilnių) miestų vidurkius (žr. 71 pav.).



71 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie patenkinti savo išvaizda, pasiskirstymas 2020 m. ir 2024 m. (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad du trečdaliai apklaustųjų jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Daugiau penktokai galvodami apie savo dabartinį gyvenimą jautėsi laimingi. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilnių) mokinių dalis, kurie galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Šiaulių miesto mokinių dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų (išskyrus Panevėžį) miestų vidurkių. Didžioji dalis apklaustųjų savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. Šiaulių miesto mokinių, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnė už Panevėžio ir Vilniaus miestų vidurkių. Savo išvaizda patenkinti buvo mažiau nei trečdalis respondentų. Daugiau penktokai buvo patenkinti savo išvaizda. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie buvo patenkinti savo išvaizda. Šiaulių miesto mokinių, patenkintų savo išvaizda, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų (išskyrus Vilnių) miestų vidurkių.

IŠVADOS

Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis. Rečiau nei kas antras apklaustas vaikas judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. 5 ir daugiau dienų per savaitę. 2024 m. padidėjo devintokų (beveik dvigubai) sportavimo dažnis, o tuo tarpu septintokų ir penktokų atvirkščiai – sumažėjo. 2024 m. šalyje, Vilniaus ir Šiaulių miestuose padidėjo mokinių dalis, kurie 5 ir daugiau dienų per savaitę sportavo, Panevėžio mieste – sumažėjo, o Klaipėdos ir Kauno miestuose išliko panaši, kaip ir 2020 m. Kas šeštas apklaustasis tvirtino, kad kasdien laisvalaikiu sportavo bent 1 val. 2024 m. laisvalaikio fizinis aktyvumas padidėjo. Beveik kas penktas apklaustas penktokas, kas šeštas devintokas ir kas aštuntas septintokas kasdien ne pamokų metu mankštinosi ir sportavo bent 60 min. 2024 m. kasdienis laisvalaikio fizinis aktyvumas padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Klaipėdos m.). 2024 m. sumažėjo vaikų dalis, pasyviai leidusių laisvalaikį. Prie ekranų 4 ir daugiau val. per dieną laiką leido kas trečias apklaustas devintokas, kas ketvirtas septintokas ir kas septintas penktokas. 2024 m. šalyje, Klaipėdos ir Kauno miestuose padidėjo, o Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio miestuose sumažėjo mokinių dalis, kurie pasyviai laiko leidimui prie ekranų skyrė 4 ir daugiau val. per dieną.

Mityba. Rečiau nei kas antras apklaustas mokinys kasdien valgė pusryčius. Daugiau penktokai kasdien pusryčiavo. 2024 m. mažėjo kasdien pusryčiavusių mokinių dalis tiek šalyje, tiek didmiesčiuose. Šiaulių miesto mokinių kasdienis pusryčiavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnis už Vilniaus ir Panevėžio miestų vidurkius. Dažniau nei kas trečias apklaustas šiaulietis kasdien valgė vaisius ir daržoves, o kas penktas – saldumynus. 2024 m. bent kartą per dieną vaisius, daržoves ir saldumynus valgančių mokinių dalis padidėjo. Daugiau penktokai bent kartą per dieną valgė vaisius, o daugiau devintokai – daržoves ir saldumynus. 2024 m. sumažėjo šalyje, Klaipėdos, Kauno ir Panevėžio miestuose mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius. Vilniaus ir Šiaulių miestuose vaisius valgančių vaikų dalis padidėjo. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Kauną) mokinių dalis, kurie kasdien valgė daržoves. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė saldumynus. Kas penkioliktas apklaustasis kasdien gėrė saldžius gazuotus gėrimus ir 2024 m. šiuos gėrimus vartojančių šiauliečių dalis sumažėjo. 2024 m. sumažėjo šalies, Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio miestų mokinių kasdienis saldžių gazuotų gėrimų vartojimo dažnis. Beveik kas devintas apklaustas mokinys nors kartą per savaitę gėrė energinius gėrimus. 2024 m. šiuos gėrimus vartojančių vaikų dalis padidėjo. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą per savaitę gėrė energinius gėrimus. 2024 m. sumažėjo šalies, Vilniaus ir Klaipėdos miestų mokinių bent kartą per savaitę energinių gėrimų vartojimo dažnis. Tik ketvirtadalis apklaustųjų papildomai nesūdė pagaminto maisto ir 2024 m. to nedarančių šiauliečių mokinių dalis ženkliai sumažėjo. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžio miestą) mokinių, papildomai nesūdančių paruošto maisto, dalis.

Daugiau nei du trečdaliai respondentų tvirtino, kad dantis valosi dažniau nei kartą per dieną ir 2024 m. tai darančių šiauliečių dalis padidėjo. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie valėsi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną.

Tabako gaminių vartojimas. Beveik kas septynioliktas apklaustasis patvirtino vartojęs tabako gaminius per paskutines 30 d. Daugiau devintokai bent kartą buvo rūkę tabako gaminius per praėjusį mėnesį. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusį mėnesį vartojo tabako gaminius. Dažniau nei kas dešimtas respondentas 2024 m. tvirtino rūkęs tabako gaminius bent kartą per paskutinius 12 mėn. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkę tabako gaminius per praėjusius metus. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulių miestą) mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusius metus vartojo tabako gaminius.

Elektroninių cigarečių rūkymas. Kas tryliktas apklaustas mokinys 2024 m. bent kartą rūkė elektronines cigaretes per paskutines 30 d. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkė elektronines cigaretes per praėjusį mėnesį. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusį mėnesį rūkė elektronines cigaretes. Beveik kas penktas respondentas 2024 m. tvirtino elektronines cigaretes rūkęs bent kartą per paskutinius 12 mėn. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkė elektronines cigaretes per praėjusius metus. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžio miestą) mokinių dalis, kurie bent kartą per praėjusius metus rūkė elektronines cigaretes.

Alkoholio vartojimas. Kas dešimtas apklaustasis 2024 m. per paskutines 30 d. bent kartą gėrė kokį nors alkoholį. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutines 30 d. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutines 30 d. Beveik kas trečias apklaustasis tvirtino vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėn. Beveik kas dešimtas apklaustasis tvirtino, kad per paskutinius 12 mėn. bent kartą buvo išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigęs. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą per paskutinius 12 mėn. buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigę.

Narkotinių medžiagų vartojimas. Daugiau devintokai buvo bent kartą vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“) per savo gyvenimą. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulių miestą) mokinių dalis, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kanapes. Šiauliečių, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kanapes, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir mažesnė kitų už miestų vidurkių. Daugiau devintokai vartojo kitus narkotikus nei kanapes bent kartą per savo gyvenimą. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kitus narkotikus nei kanapes. Šiaulių miesto

mokinių, bent kartą per savo gyvenimą vartojusių kitus narkotikus, dalis buvo panaši į Lietuvos vidurkį. Daugiausia kitų narkotikų per savo gyvenimą vartojo Klaipėdos miesto mokiniai.

Patyčios. Mokykloje dažniau tyčiojimąsi iš jaunesnių mokinių. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulius) mokinių dalis, kurie per paskutinius du mėnesius patyrė patyčias mokykloje. Šiauliečių, patyrusių per paskutinius du mėnesius patyčias mokykloje, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius. Daugiau septintokai tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per pastaruosius du mėnesius. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulius ir Panevėžį) mokinių dalis, kurie per paskutinius du mėnesius patys tyčiojosi iš kitų mokykloje. Šiauliečių, besityčiojusius iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius. Beveik kas aštuntas apklaustasis patyrė patyčias socialiniuose tinkluose per paskutines 30 d, kas ketvirtas respondentas – per paskutinius 12 mėn. Daugiau septintokai ir penktokai per paskutines 30 d. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie patyrė patyčias per paskutines 30 d. socialiniuose tinkluose. Šiauliečių, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu per paskutines 30 d., dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė ir Kauno ir Vilniaus miestų vidurkius. Daugiau septintokai per paskutinius 12 mėn. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie patyrė patyčias per paskutinius 12 mėn. socialiniuose tinkluose. Šiauliečių, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose per paskutinius 12 mėn., dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių kitų didmiesčių (išskyrus Klaipėdą) vidurkius.

Saugumas namuose bei mokykloje. Daugiau penktokus mušė tėvai. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kuriuos mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai. Šiauliečių mokinių, kuriuos per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Kas penktas apklaustas šiaulietis vaikas per praėjusius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą iš savo tėvų/globėjų. Kiek daugiau vyresni mokiniai patyrė šį smurtą. Beveik kas ketvirtas apklaustas šiaulietis praėjusius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą iš mokytojų. Daugiau septintokai patyrė šį smurtą iš mokytojų. Beveik kas septintas apklaustas šiaulietis mokinyas praėjusius du mėnesius patyrė psichologinį smurtą iš kitų suaugusiųjų. Daugiau septintokai ir devintokai sulaukė žeminančių komentarų, pašaipų, bauginimo, menkinimo iš kitų suaugusių žmonių. Daugiau devintokai pažįsta bent vieną suaugusį, kuriuo gali pasitikėti ir prireikus galėtų kreiptis į jį pagalbos. Didžioji dauguma respondentų tvirtino, kad jie jaučiasi saugūs namų aplinkoje. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžį) mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs namuose. Šiauliečių mokinių, kurie jautėsi saugūs namų aplinkoje, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius. Daugiau

devintokai jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs mokykloje. Šiauliečių mokinių, kurie jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų miestų (išskyrus Panevėžį) vidurkius.

Saugumas kelyje. Tik kas šeštas apklaustas mokinys visada būdamas lauke tamsiu paros metu, nešiojo atšvaitą. Daugiau penktokai visada tamsiu paros metu turėjo atšvaitą, važiuodami automobiliu visada segėjo saugos diržą, važiuodami dviračiu visada dėvėjo šalną. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą. Šiauliečių mokinių, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už kitų keturių miestų vidurkius. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilnių) mokinių dalis, kurie visada segėjo saugos diržą. Šiaulių miesto mokinių dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį. Už šiauliečius saugos diržą dažniau segėjo Vilniaus ir Kauno miestų mokiniai. Tik kas septintas respondentas važiuodamas dviračiu visada dėvėjo šalną. 2024 m. padidėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžį) mokinių dalis, kurie visada dėvėjo šalną. Šiaulių miesto mokinių dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnė už kitų (išskyrus Panevėžį) miestų vidurkius.

Laimingumo, sveikatos ir išvaizdos vertinimas. Du trečdaliai apklaustųjų jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Daugiau penktokai galvodami apie savo dabartinį gyvenimą jautėsi laimingi ir buvo patenkinti savo išvaizda. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilnių) mokinių dalis, kurie jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Šiaulių miesto laimingų mokinių dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų (išskyrus Panevėžį) miestų vidurkius. Didžioji dalis apklaustųjų savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. Šiaulių miesto mokinių, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnė už Panevėžio ir Vilniaus miestų vidurkius. Savo išvaizda patenkinti buvo mažiau nei trečdalis respondentų. 2024 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių dalis, kurie buvo patenkinti savo išvaizda. Šiaulių miesto mokinių, patenkintų savo išvaizda, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų (išskyrus Vilnių) miestų vidurkius.

REKOMENDACIJOS

Siekiant Šiaulių miesto mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos įpročių pokyčio rekomenduojame:

Šiaulių miesto savivaldybės administracijai:

- planuoti, skirti lėšų ir atnaujinti viešas fizinio aktyvumo vietas, įrengti naujas;
- finansuoti sveikatinimo projektus, nekreiptus į mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimą bei žalingų priklausomybių prevenciją.

Šiaulių miesto savivaldybės bendrojo ugdymo mokykloms:

- skatinti ir didinti šviežių daržovių ir vaisių vartojimą;
- organizuoti įvairias nemokamas veiklas, susijusias su fizinio aktyvumo skatinimu;
- skirti daugiau dėmesio kasdieniam fizinio aktyvumo elgsenos įgūdžių lavinimui;
- įgyvendinti pagal mokinių amžiaus tarpsnius alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos priemones;
- laiku reaguoti į patyčias, įgyvendinti patyčių prevencijos programas;
- mokyti ir skatinti vaikus naudotis būtiniausiomis apsaugos nuo traumų ir susižalojimų priemonėmis (atšvaitais, šalmais, saugos diržais ir t.t.).

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biurui:

- vykdyti švietėjišką veiklą (vesti seminarus, mokymus, paskaitas, konkursus, akcijas ir kt.) sveikos mitybos temomis;
 - organizuoti įvairius renginius, susijusius su fizinio aktyvumo skatinimu;
 - teikti informaciją apie tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų žalą jauno žmogaus sveikatai;
 - konsultuoti mokinių tėvus, suteikti jiems informacijos, kaip atpažinti ar vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas.
-