



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
viešoji sveikatos tarnyba

ŠIAULIŲ MIESTO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS (2020 M.)

Šiauliai

Turinys

ĮVADAS	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.....	9
3. Rizikinga elgsena	18
3.1 Tabako gaminių vartojimas	18
3.2 Elektroninių cigarečių rūkymas.....	20
3.3 Alkoholio vartojimas.....	21
3.4 Narkotinių medžiagų vartojimas.....	24
3.5 Patyčios.....	26
3.6 Saugumas namuose bei mokykloje.....	29
3.7 Saugumas kelyje.....	32
4. Laimingumo, sveikatos ir išvaizdos vertinimas	35
IŠVADOS	40
REKOMENDACIJOS	44

IVADAS

Igyvendinant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą, įtvirtinantį periodinius gyvenosenos tyrimus kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus, visose Lietuvos savivaldybėse 2020 m. buvo atliktas antrasis mokyklinio amžiaus (5, 7 ir 9 klasių) vaikų gyvenosenos tyrimas. Tyrimas vykdytas pagal Higienos instituto parengtą ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą gyvenosenos tyrimų metodiką. Apklausa organizuota ir atlikta vadovaujantis metodinėmis rekomendacijomis „Gyvenosenos tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“. Anketinei apklausai naudotas Higienos instituto parengtas standartizuotas klausimynas, sudarytas iš 31 klausimo: 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 gyvenosenos ypatumus bei palyginti su 2016 m. apklausos duomenimis.

Atrankinės apklausos metu 2020 m. vasario - kovo mėn. Šiaulių miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokiniams buvo išdalintos 1 066 anketos, sugrįžo užpildytos – 898 anketos (atsako dažnis - 84,2 proc.).

Surinkti anketinės apklausos duomenys buvo analizuojami „SPSS 15,0 for Windows“ bei „MS Excel“ programomis. Kiekybinių požymių priklausomumo, homogeniškumo bei proporcijų lygybių vertinimui naudotas χ^2 kriterijus ir z kriterijus. Rezultatų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$. Duomenys analizuoti taikant aprašomąją statistiką.

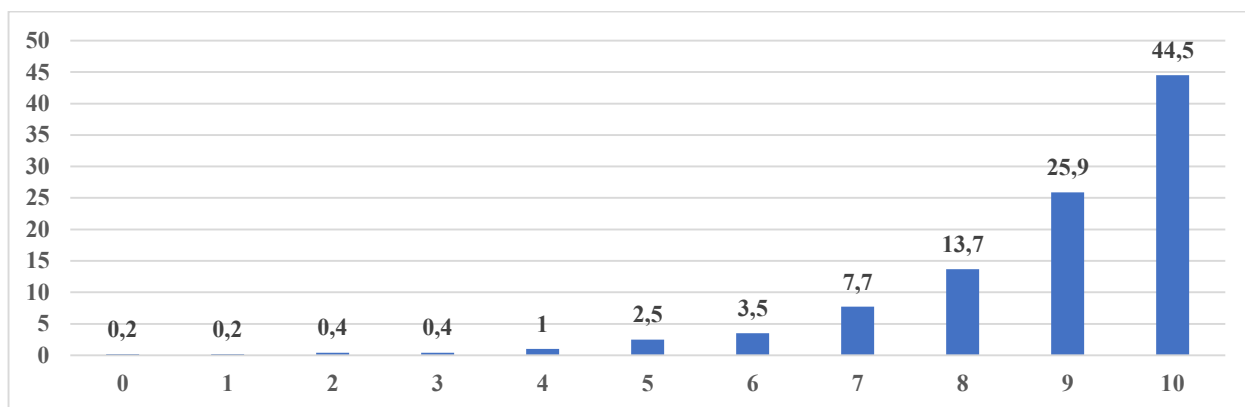
TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

1. Sociodemografiniai duomenys

Anketinėje apklausoje dalyvavo 898 Šiaulių miesto mokiniai (431 berniukas (48,0 proc.) ir 467 mergaitės (52,0 proc.)). Lyginant pagal klases, mokiniai buvo pasiskirstę sekančiai: 5 kl. – 327 (36,4 proc.), 7 kl. - 294 (32,7 proc.), 9 kl. – 277 (30,8 proc.). Mokinių amžius svyravo nuo 10 m. iki 17 m. Didžioji dauguma vaikų gyveno mieste (86,9 proc.), 13,0 proc. – kaime.

75,1 proc. apklaustųjų apibūdindami savo dabartinę šeimos padėtį nurodė, kad gyvena su abiem tėvais, 21,4 proc. – su vienu iš tėvų. 85,0 proc. apklaustų mokinių abu tėvai turėjo darbą, 13,3 proc. – vienas iš tėvų.

Didžioji dauguma respondentų (97,8 proc.) buvo patenkinti santykiais savo šeimoje (žr. 1 pav.).



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

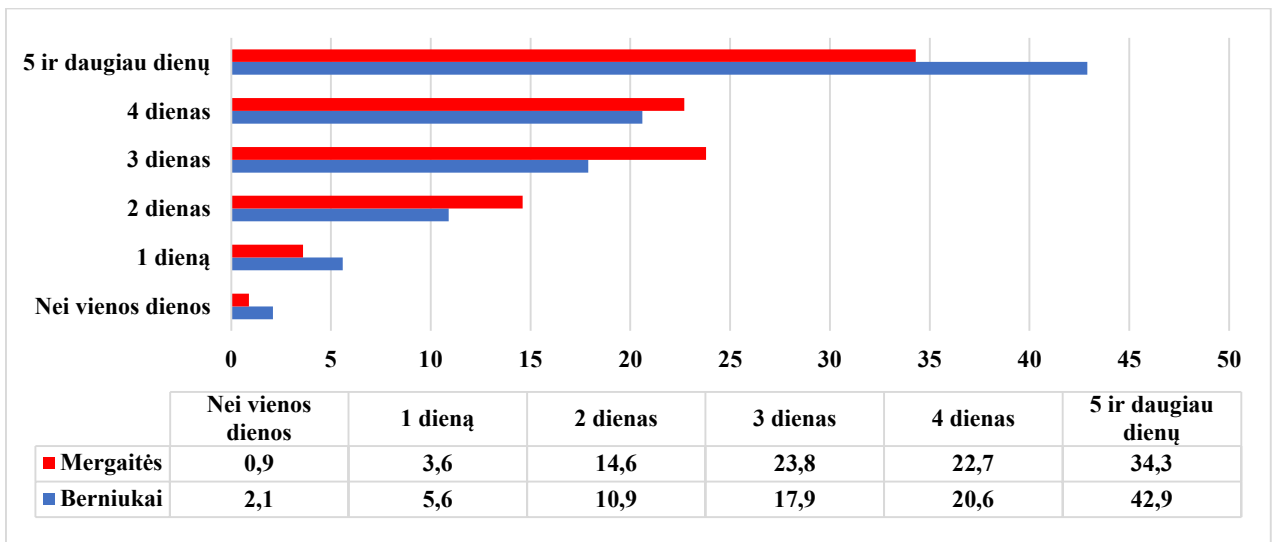
2. Sveikatos elgsena

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.

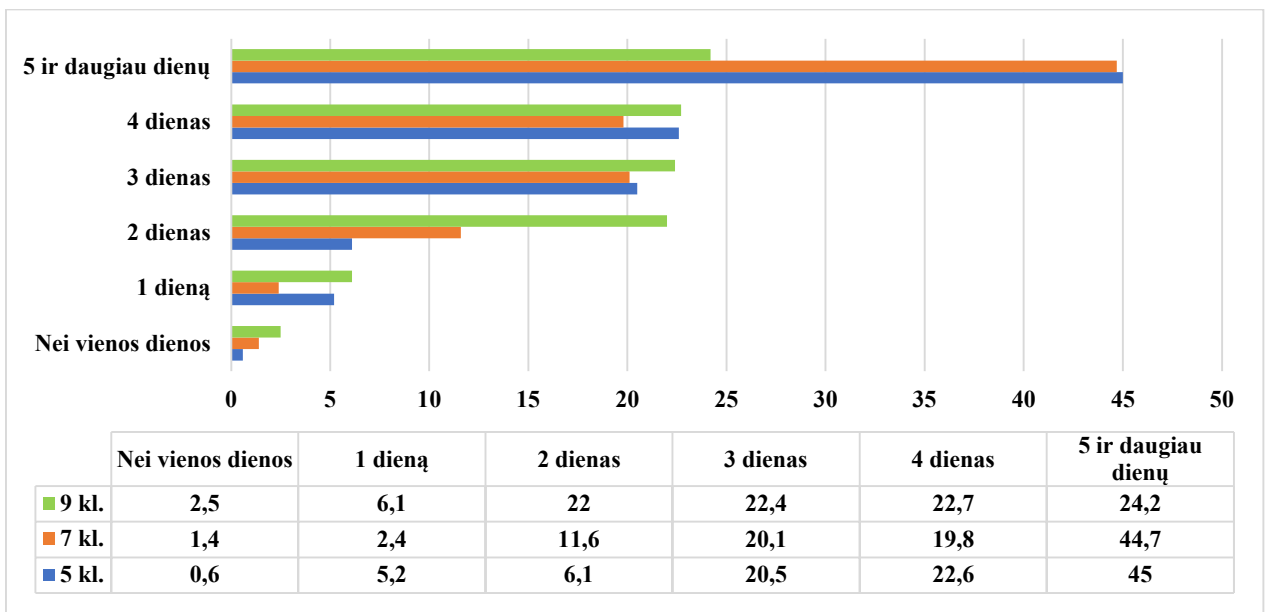
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta kiek dienų per savaitę, jie judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. Didžioji dauguma (38,5 proc.) jų tai darė 5 ir daugiau dienų per savaitę.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (42,9 proc.) nei mergaitės (34,3 proc.) 5 ir daugiau dienų per savaitę judėjo, mankštinosi ir sportavo bent 60 min., tuo tarpu daugiau mergaičių (23,8 proc.) nei berniukų (17,9 proc.) tai darė tik 3 dienas per savaitę (žr. 2 pav.).



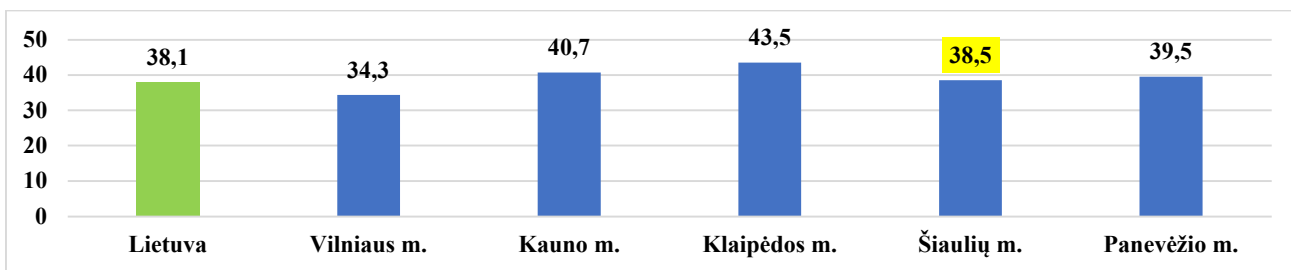
2 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kiek dienų per savaitę, jie judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. (proc.)

Lyginant apklausos duomenis pagal klases matyti, kad daugiau devintokai (22,0 proc.) nei septintokai (11,6 proc.) ar penktokai (6,1 proc.) judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. tik 2 dienas per savaitę ($p < 0,05$). Tuo tarpu daugiau penktokai (45,0 proc.) ir septintokai (44,7 proc.) nei devintokai (24,2 proc.) tai darė 5 ir daugiau dienų per savaitę ($p < 0,05$) (žr. 3 pav.).



3 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek dienų per savaitę, jie judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min., lyginant pagal klases (proc.)

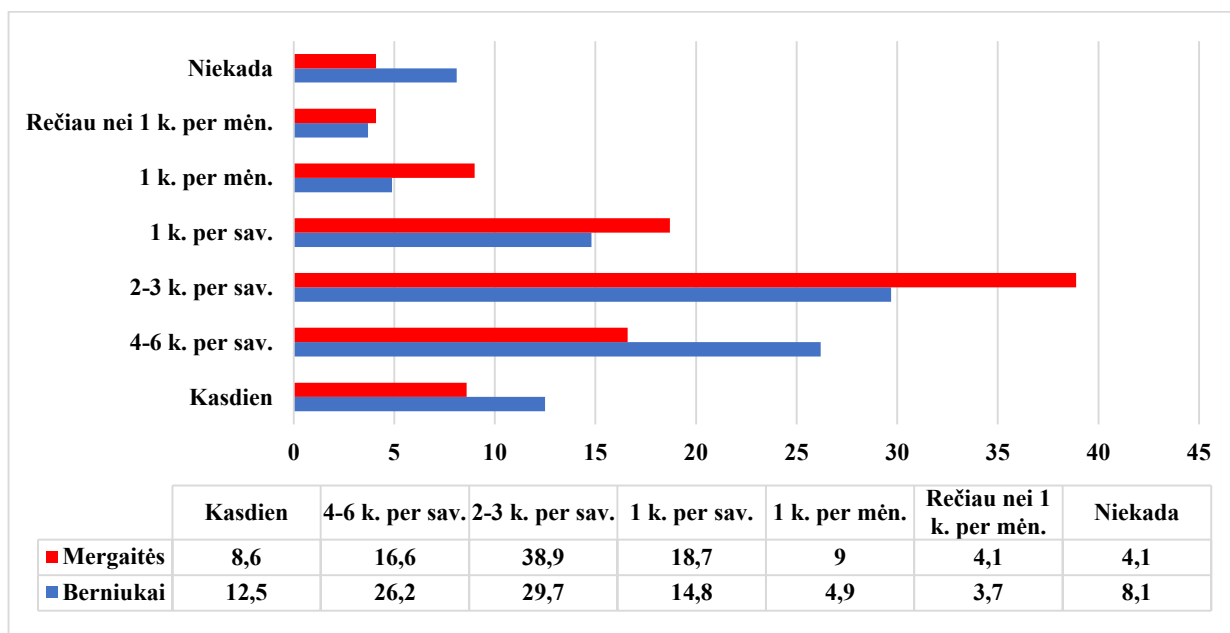
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (38,5 proc.) mokinių, kurie 5 ir daugiau dienų per savaitę sportavo, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (38,1 proc.), tačiau mažesnė už Klaipėdos (43,5 proc.), Kauno (40,7 proc.) ir Panevėžio (39,5 proc.) miestų vidurkius (žr. 4 pav.).



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

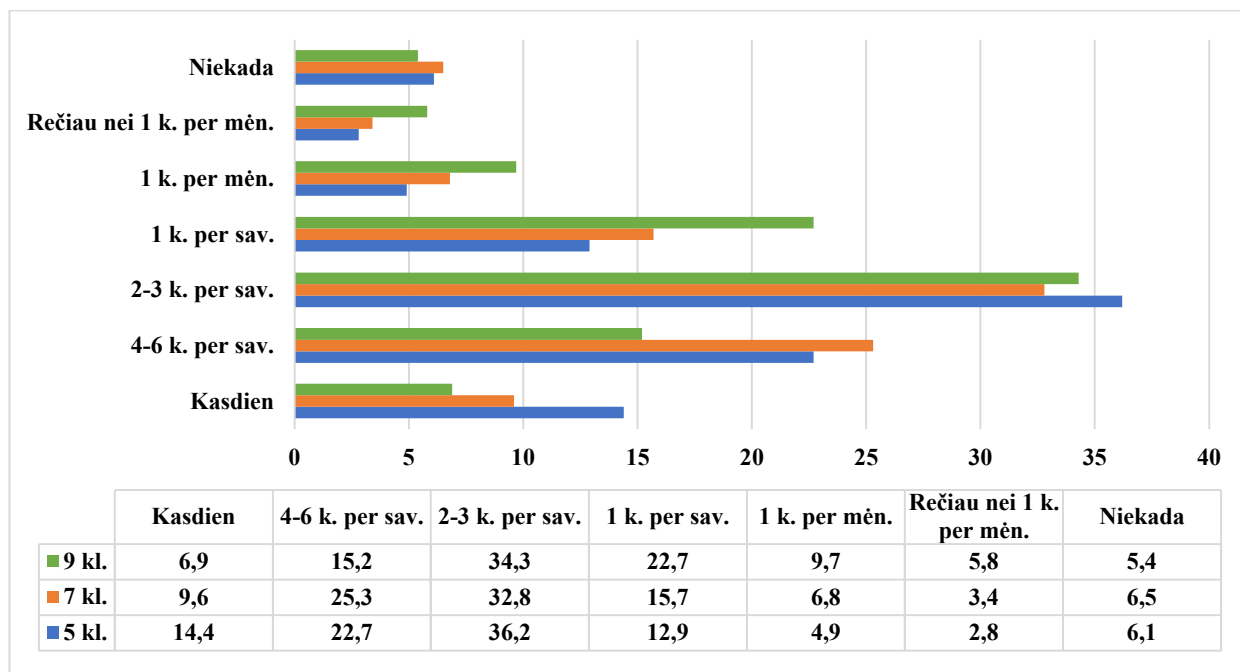
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, kaip dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankštinosi ir sportavo bent 60 min. Didžioji dauguma (34,5 proc.) jų tai darė 2 – 3 kartus per savaitę ir tik kas dešimtas apklaustasis - kasdien.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (26,2 proc.) nei mergaitės (16,6 proc.) 4 – 6 kartus per savaitę ne pamokų metu mankštinosi ir sportavo, tuo tarpu daugiau mergaičių (38,9 proc.) nei berniukų (29,7 proc.) tai darė tik 2 – 3 kartus per savaitę (žr. 5 pav.).



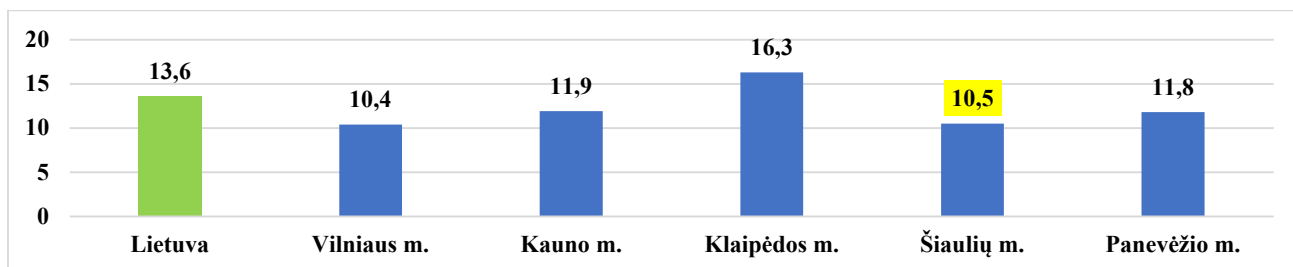
5 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankštinosi ir sportavo bent 60 min. (proc.)

Lyginant duomenis pagal klases, statistiškai reikšmingai daugiau penktokų (14,4 proc.) nei devintokų (6,9 proc.) kasdien ne pamokų metu mankštinosi ir sportavo bent 60 min. Tai pat daugiau septintokai (25,3 proc.) ir penktokai (22,7 proc.) nei devintokai (15,2 proc.) ($p < 0,05$) tai darė 4 – 6 kartus per savaitę. Tuo tarpu daugiau devintokai (22,7 proc.) nei septintokai (15,7 proc.) ar penktokai (12,9 proc.) tik 1 kartą per savaitę ne pamokų metu, laisvalaikiu mankštinosi ir sportavo bent 60 min. ($p < 0,05$) (žr. 6 pav.).



6 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankštinosi ir sportavo bent 60 min., lyginant pagal klases (proc.)

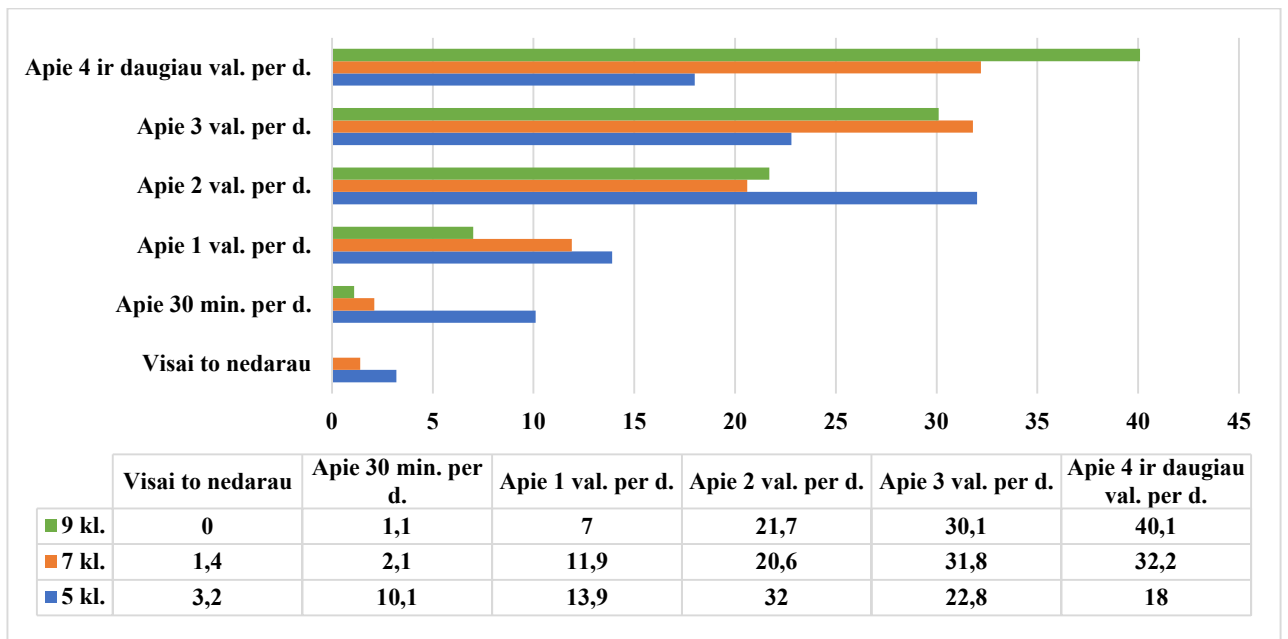
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (10,5 proc.) mokinių kasdienis laisvalaikio bent 60 min. sportavimo dažnis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį (13,6 proc.), tai pat mažesnis ir už Klaipėdos (16,3 proc.), Kauno (11,9 proc.) bei Panevėžio (11,8 proc.) miestų vidurkius (žr. 7 pav.).



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

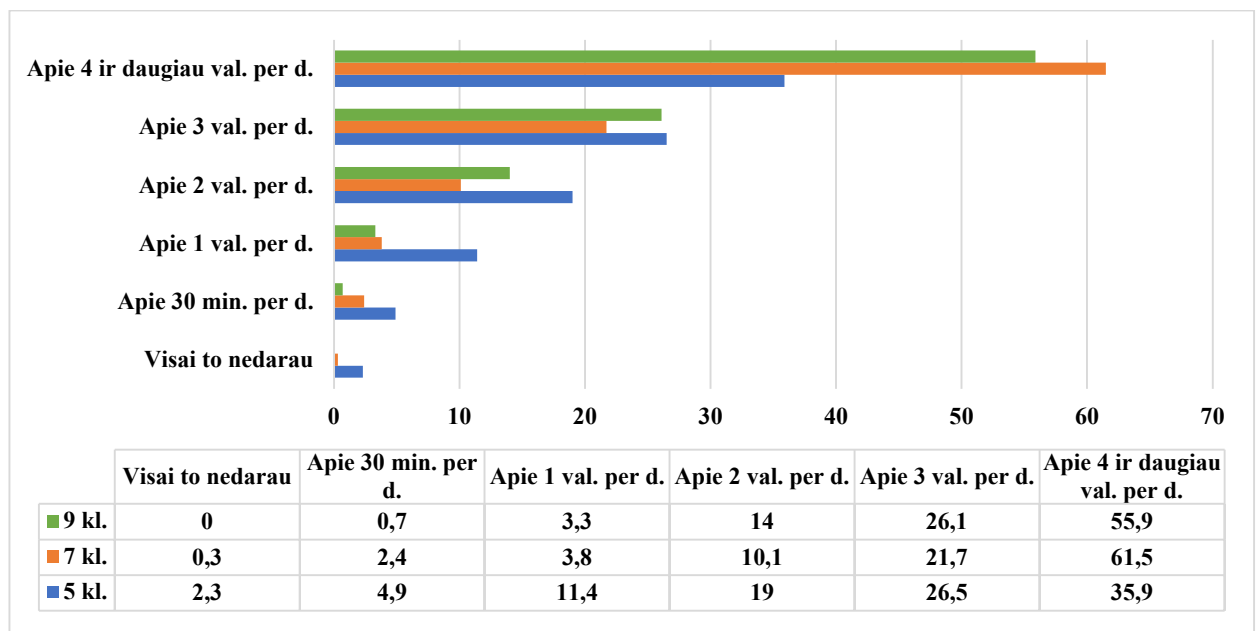
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, kiek vidutiniškai laiko per dieną jie praleido prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetes). Darbo dienomis kas ketvirtas vaikas laisvalaikį pasyviai leido laiką apie 2 val., o beveik kas trečias tam skyrė 3 ar 4 ir daugiau val. per dieną. Savaitgaliais daugiau nei pusė apklaustų vaikų prie ekranų praleido 4 ir daugiau val. per dieną. Daugiau vyresni mokiniai savaitgaliais pasyviai laiko leidimui skyrė 4 ir daugiau val. per dieną.

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokų (40,1 proc.) ir septintokų (32,2 proc.) nei penktokų (18,0 proc.) darbo dienomis prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetes) praleido 4 ir daugiau val. per dieną. Tuo tarpų daugiau penktokų (32,0 proc.) nei devintokų (21,7 proc.) ar septintokų (20,6 proc.) pasyviai laiko leidimui skyrė apie dvi valandą per dieną ($p < 0,05$) (žr. 8 pav.).



8 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai laiko per dieną darbo dienomis jie praleido prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetes), lyginant pagal klases (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau septintokų (61,5 proc.) ir devintokų (55,9 proc.) nei penktokų (35,9 proc.) savaitgaliais prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetes) praleido 4 ir daugiau val. per dieną. Tuo tarpu daugiau penktokų (11,4 proc.) nei septintokų (3,8 proc.) ar devintokų (3,3 proc.) savaitgaliais pasyviai laiko leidimui skyrė tik apie 1 valanda per dieną ($p < 0,05$) (žr. 9 pav.).



9 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai laiko per dieną savaitgaliais jie praleido prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetes), lyginant pagal klases (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad tik daugiau nei trečdalis apklaustų mokinių 5 ir daugiau dienų per savaitę judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. Daugiau berniukai bei penktokai ir septintokai tai darė 5 ir daugiau dienų per savaitę. Šiaulių miesto mokinių 5 ir daugiau

dienų per savaitę sportavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnis už Klaipėdos, Kauno ir Panevėžio miestų vidurkius.

Tik trečdalis respondentų laisvalaikiu 2 – 3 kartus per savaitę mankštinosi ir sportavo bent 60 min. ir tik kas dešimtas apklaustasis tai darė kasdien. Daugiau berniukai bei septintokai ir penktokai 4 – 6 kartus per savaitę ne pamokų metu mankštinosi ir sportavo bent 60 min. Šiaulių miesto mokinių kasdienis laisvalaikio bent 60 min. sportavimo dažnis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį, tai pat mažesnis ir už Klaipėdos, Kauno bei Panevėžio miestų vidurkius.

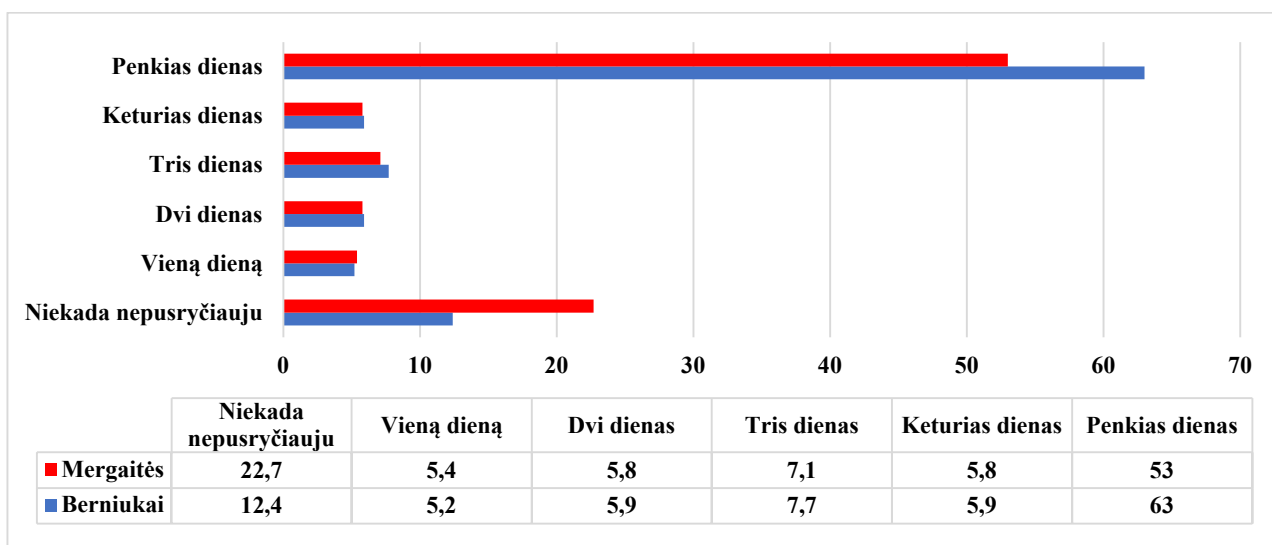
Darbo dienomis beveik kas trečias apklaustas vaikas prie televizoriaus, kompiuterio, planšetes praleido 3 ar 4 ir daugiau val. per dieną. Savaitgaliais daugiau nei pusė vaikų prie ekranų praleido 4 ir daugiau val. per dieną. Daugiau vyresni mokiniai tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais pasyviai laiko leidimui 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.

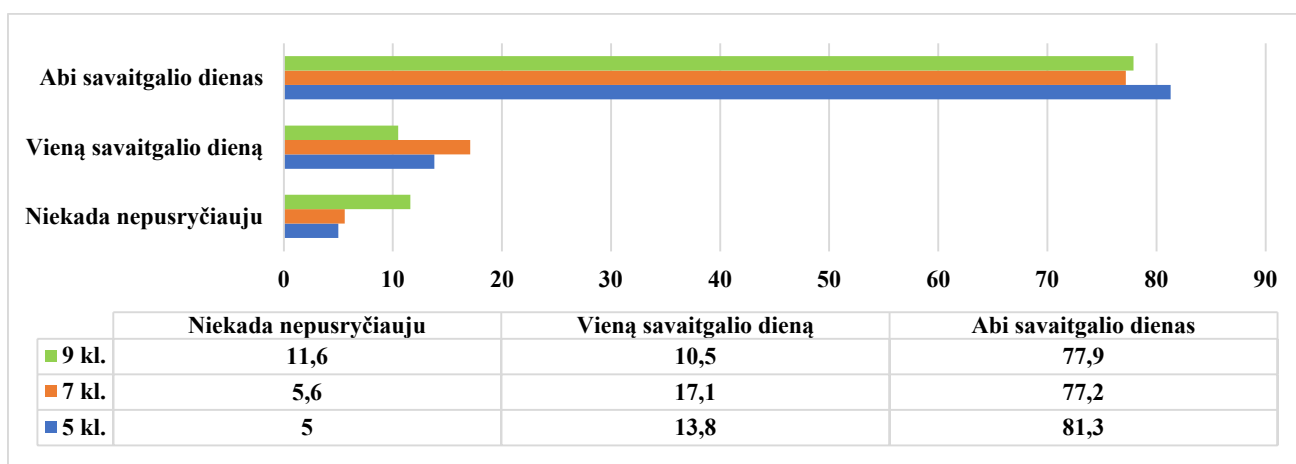
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, kiek vidutiniškai dienų per savaitę jie pusryčiaavo darbo dienomis bei savaitgaliais. Beveik du trečdaliai apklaustųjų kasdien valgė pusryčius darbo dienomis, 78,9 proc. valgė pusryčius abi savaitgalio dienas.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (63,0 proc.) nei mergaitės (53,0 proc.) pusryčiaavo kasdien darbo dienomis. Eidamos į mokyklą daugiau mergaitės (22,7 proc.) nei berniukai (12,4 proc.) niekada nevalgė pusryčių ($p < 0,05$) (žr. 10 pav.).



10 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai dienų per savaitę jie pusryčiaavo darbo dienomis (proc.)

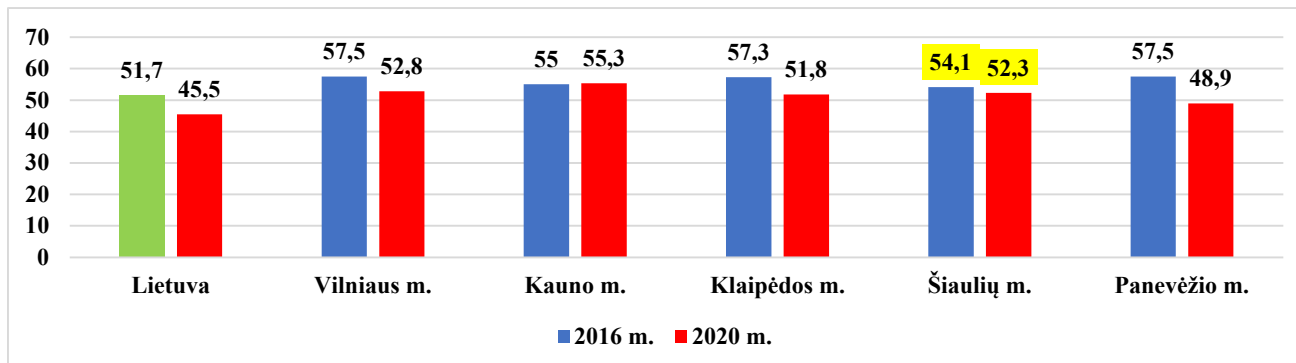
Lyginant pagal klases, statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (11,6 proc.) nei penktokai (5,0 proc.) ar septintokai (5,6 proc.) niekada nepusryčiaavo abi savaitgalio dienas (žr. 11 pav.).



11 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai dienų jie pusryčiaavo savaitgaliais, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkis didžiuosius miestus bei Lietuvą matyti, kad 2020 m. sumažėjo kasdien pusryčiausių mokinių dalis tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Kauną).

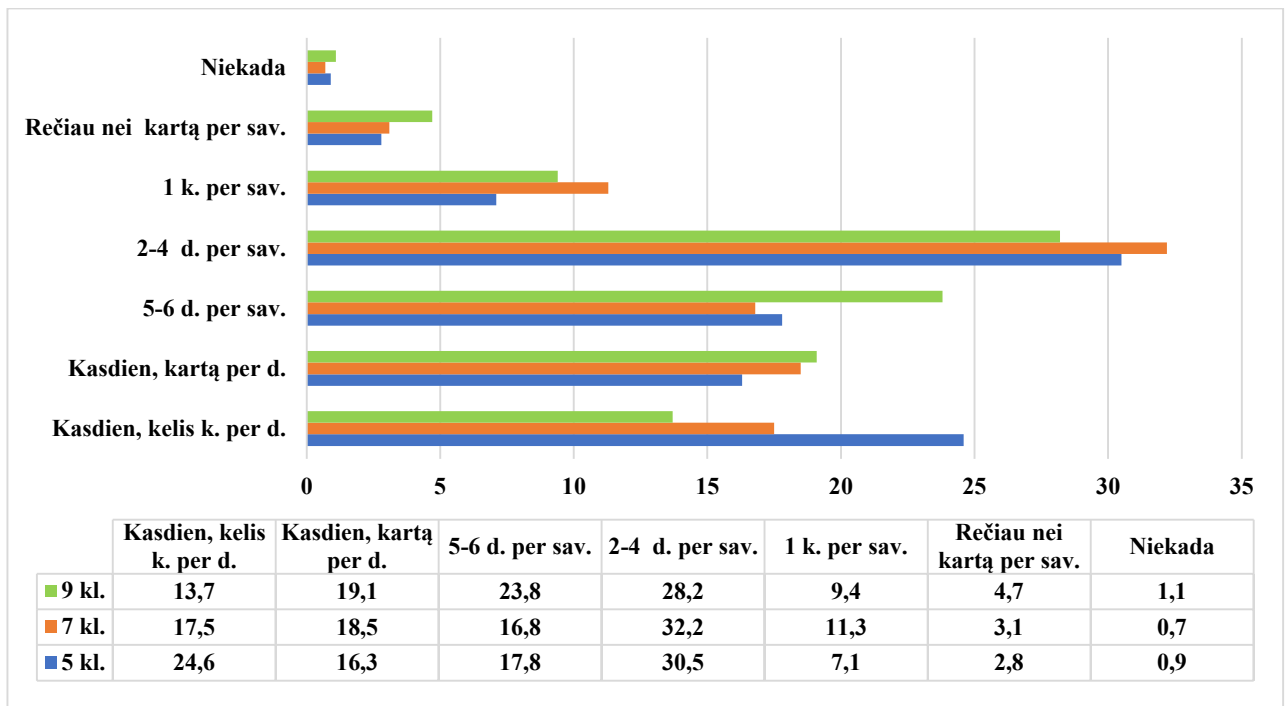
Šiaulių miesto (52,3 proc.) mokinių kasdienis pusryčiaavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį (45,5 proc.), tačiau mažesnis už Kauno (55,3 proc.) ir Vilniaus (52,8 proc.) miestų vidurkius (žr. 12 pav.).



12 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie kasdien valgė pusryčius, pasiskirstymas 2016 m. ir 2020 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.

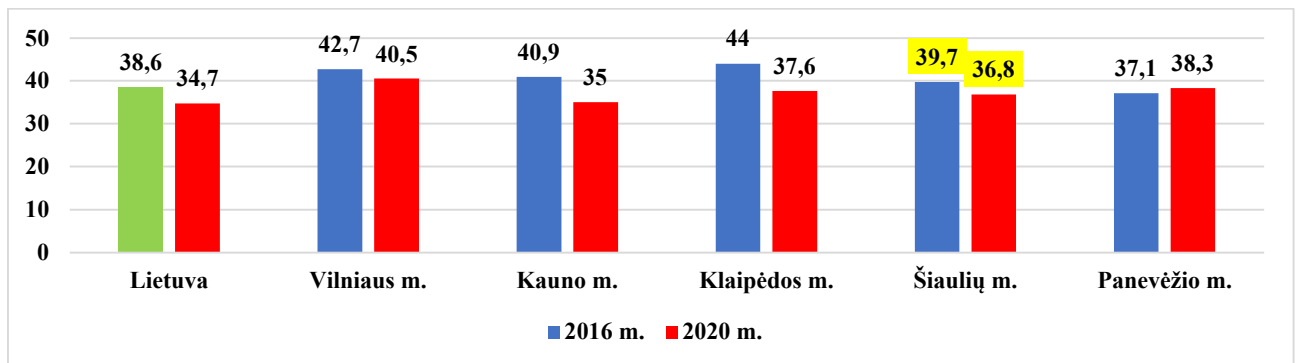
Tyrimo metu mokinių buvo klausiama, kaip dažnai jie valgo vaisius ir daržoves. Kas trečias apklaustasis vaisius dažniausiai valgė 2 - 4 dienas per savaitę. Nuo karto iki kelių kartų per dieną vaisius valgė statistiškai reikšmingai daugiau penktokų (40,9 proc.) nei devintokų (32,8 proc.) (žr. 13 pav.).



13 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie valgė vaisius, lyginant pagal klases (proc.)

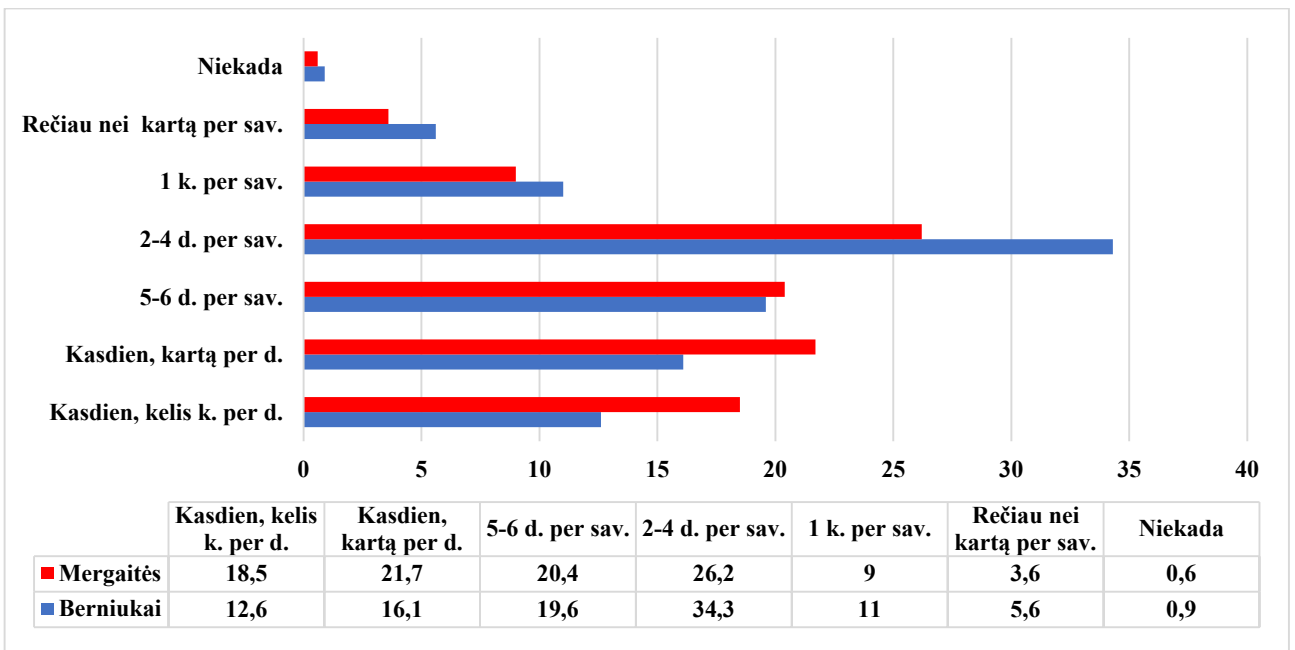
Lyginant penkis didžiuosius miestus bei Lietuvą matyti, kad 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžį) mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius.

Šiaulių miesto (36,8 proc.) mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (34,7 proc.), tačiau mažesnė už Vilniaus (40,5 proc.), Klaipėdos (37,6 proc.) bei Panevėžio (38,3 proc.) miestų vidurkius (žr. 14 pav.).



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

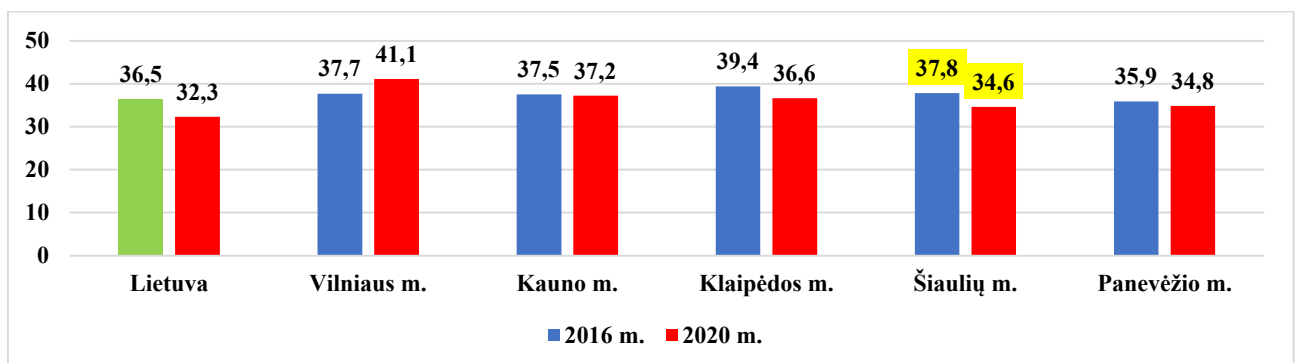
Statistiškai reikšmingai daugiau mergaitės (40,2 proc.) nei berniukai (28,7 proc.) valgė daržoves nuo karto iki kelių kartų per dieną. Tuo tarpu daugiau berniukai (34,3 proc.) nei mergaitės (26,2 proc.) jas valgė tik 2 – 4 dienas per savaitę ($p < 0,05$) (žr. 15 pav.).



15 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie valgė daržoves (proc.)

Lyginant penkis didžiuosius miestus bei Lietuvą matyti, kad 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilnių) mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves.

Šiaulių miesto (34,6 proc.) mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (32,3 proc.), tačiau mažesnė už likusių keturių didmiesčių vidurkius (žr. 16 pav.).

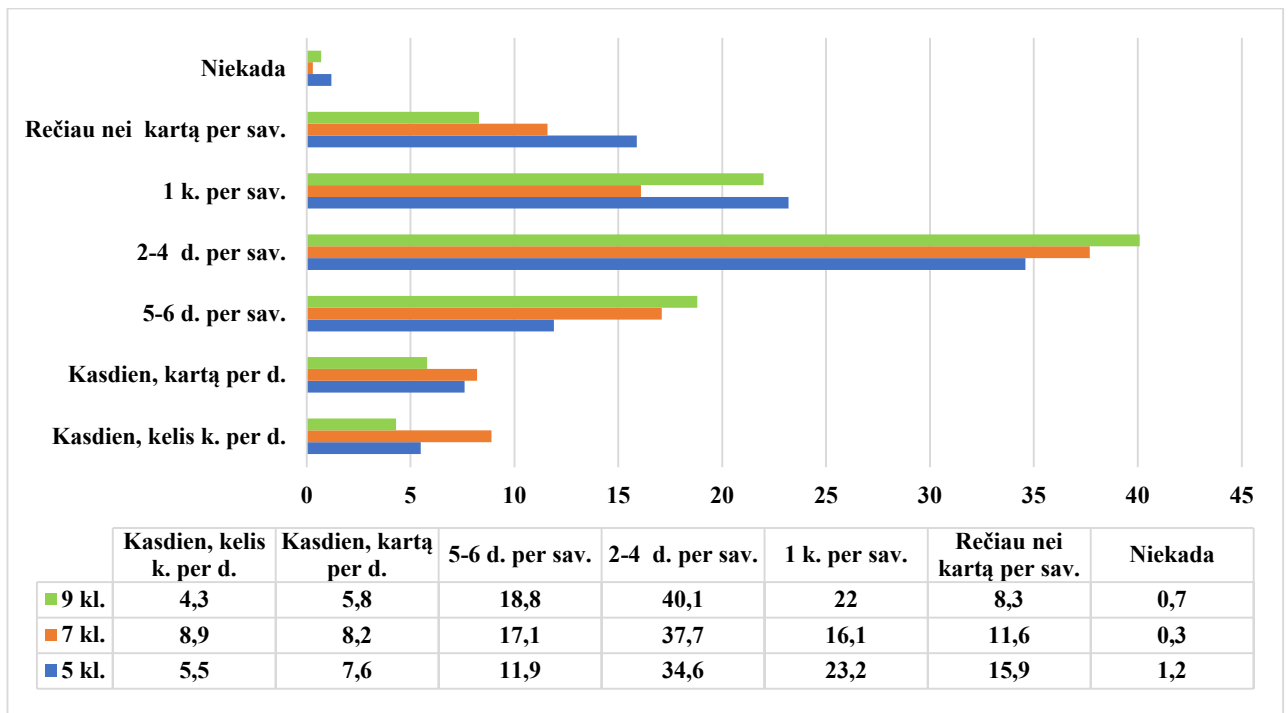


16 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves, pasiskirstymas 2016 m. ir 2020 m. (proc.)

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.

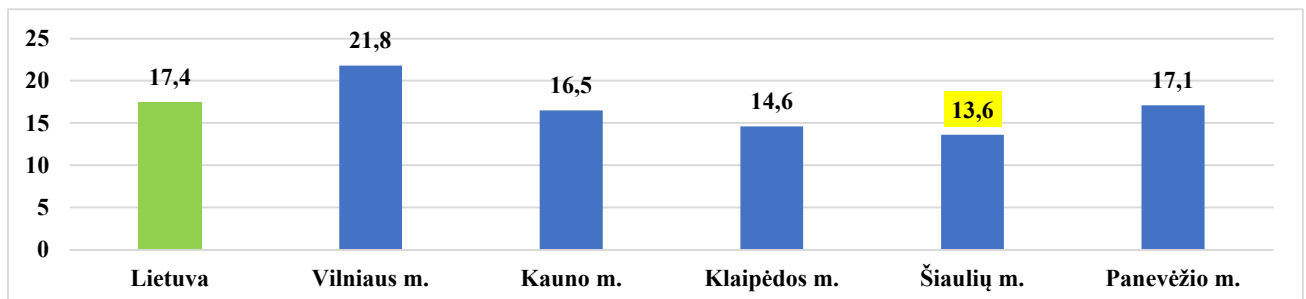
Tyrimo metu mokinių buvo klausiama, kaip dažnai jie vartojo saldumynus (saldainius, ledus), saldžius gazuotus gėrimus ar energinius gėrimus.

Kas trečias apklaustasis saldumynus dažniausiai valgė 2 - 4 dienas per savaitę. Nuo karto iki kelių kartų per dieną saldumynus valgė statistiškai reikšmingai daugiau septintokai (17,1 proc.) nei devintokai (10,1 proc.) (žr. 17 pav.).



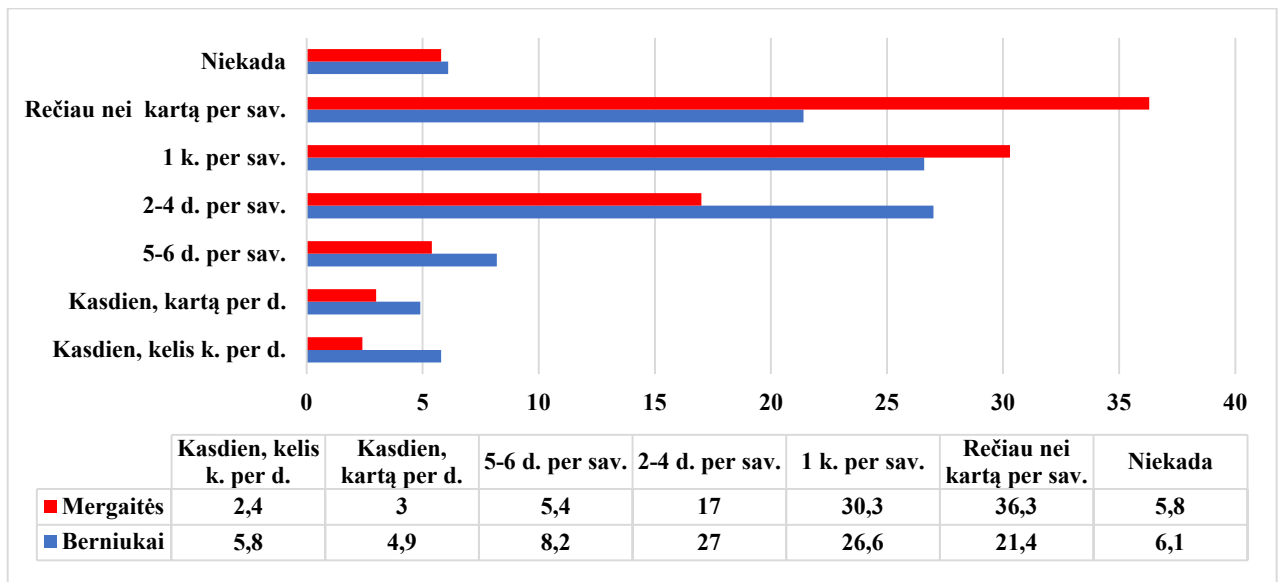
17 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie valgė saldumynus, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (13,6 proc.) mokinių kasdienis saldumynų valgymo dažnis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį (17,4 proc.), tai pat mažesnis ir už likusių keturių didmiesčių miestų vidurkius (žr. 18 pav.).



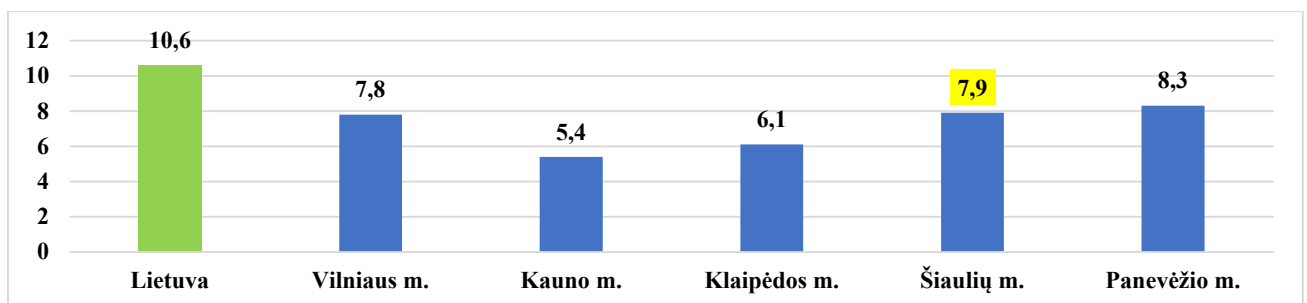
18 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė saldumynus, pasiskirstymas (proc.)

Kas trečias apklaustasis dažniausiai saldžius gazuotus gėrimus gėrė rečiau nei kartą per savaitę. Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (10,7 proc.) nei mergaitės (5,4 proc.) saldžius gazuotus gėrimus gėrė nuo karto iki kelių kartų per dieną (žr. 19 pav.).



19 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie gėrė saldžius gazuotus gėrimus (proc.)

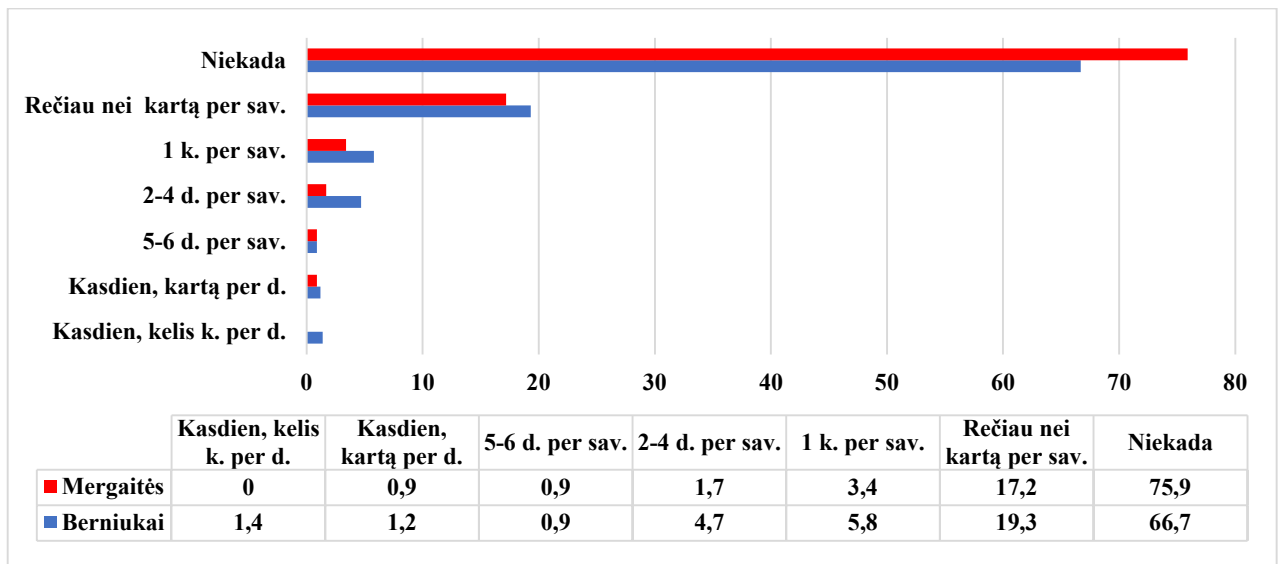
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (7,9 proc.) mokinių kasdienis saldžių gazuotų gėrimų vartojimo dažnis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį (10,6 proc.), tačiau didesnis už Kauno (5,4 proc.), Klaipėdos (6,1 proc.) ir Vilniaus (7,8 proc.) miestų vidurkius (žr. 20 pav.).



20 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per dieną gėrė saldžius gazuotus gėrimus, pasiskirstymas (proc.)

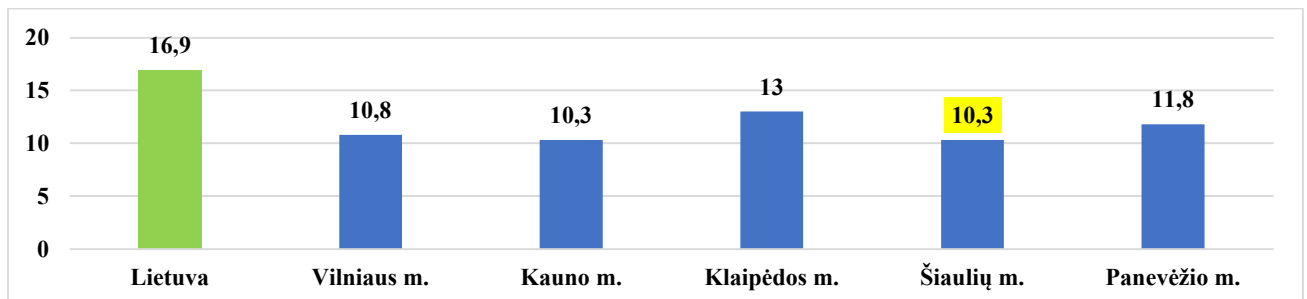
Daugiau nei du trečdaliai respondentų niekada negėrė energinių gėrimų, beveik kas penktas apklaustasis dažniausiai gėrė energinius gėrimus rečiau nei kartą per savaitę.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (2,6 proc.) nei mergaitės (0,9 proc.) gėrė šiuos gėrimus nuo karto iki kelių kartų per dieną. Tuo tarpu daugiau mergaitės (75,9 proc.) nei berniukai (66,7 proc.) niekada negėrė energinių gėrimų ($p < 0,05$) (žr. 21 pav.).



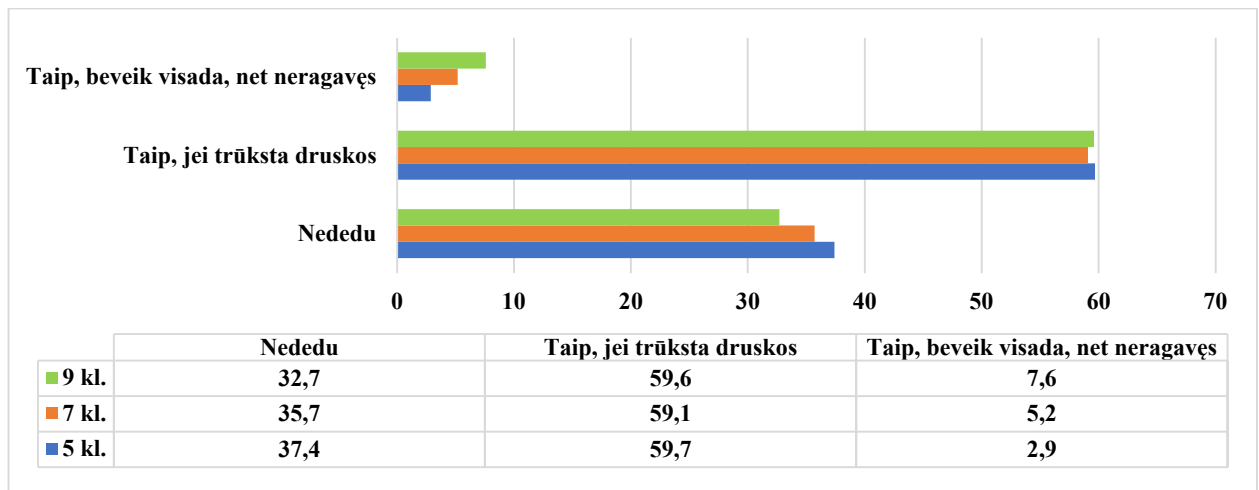
21 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie gėrė energinius gėrimus (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (10,3 proc.) mokinių bent kartą per savaitę energinių gėrimų vartojimo dažnis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį (16,9 proc.), tai pat mažesnis už Klaipėdos (13,0 proc.), Panevėžio (11,8 proc.) bei Vilniaus (10,8 proc.) miestų vidurkius (žr. 22 pav.).



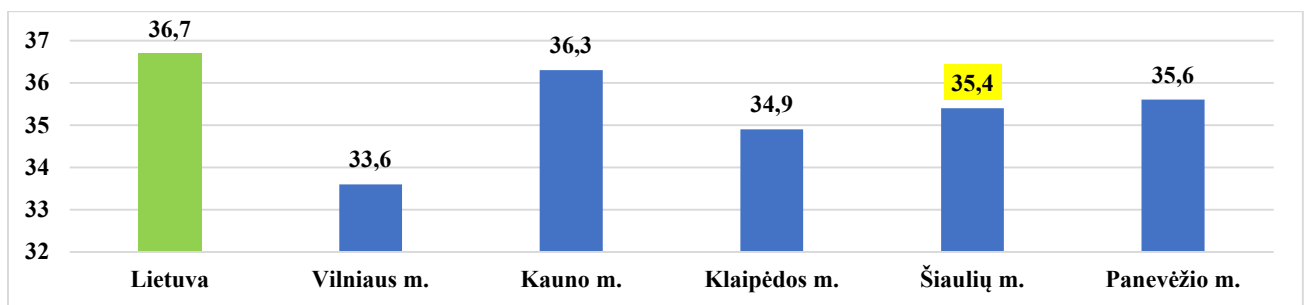
22 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per savaitę gėrė energinius gėrimus, pasiskirstymas (proc.)

Mokinių buvo paklausta, ar jie papildomai deda druskos į paruoštą maistą. Tik kiek daugiau nei trečdalis apklaustųjų papildomai nesūdė pagaminto maisto. Lyginant pagal klases, statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (7,6 proc.) nei penktokai (2,9 proc.) dėjo druską į paruoštą maistą beveik visada, net neragavę (žr. 23 pav.).



23 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie papildomai dėjo druskos į paruoštą maistą, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (35,4 proc.) mokinių, papildomai nesūdančių paruošto maisto, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (36,7 proc.), tai pat ji buvo mažesnė už Kauno (36,3 proc.) ir Panevėžio (35,6 proc.) miestų vidurkius (žr. 24 pav.).

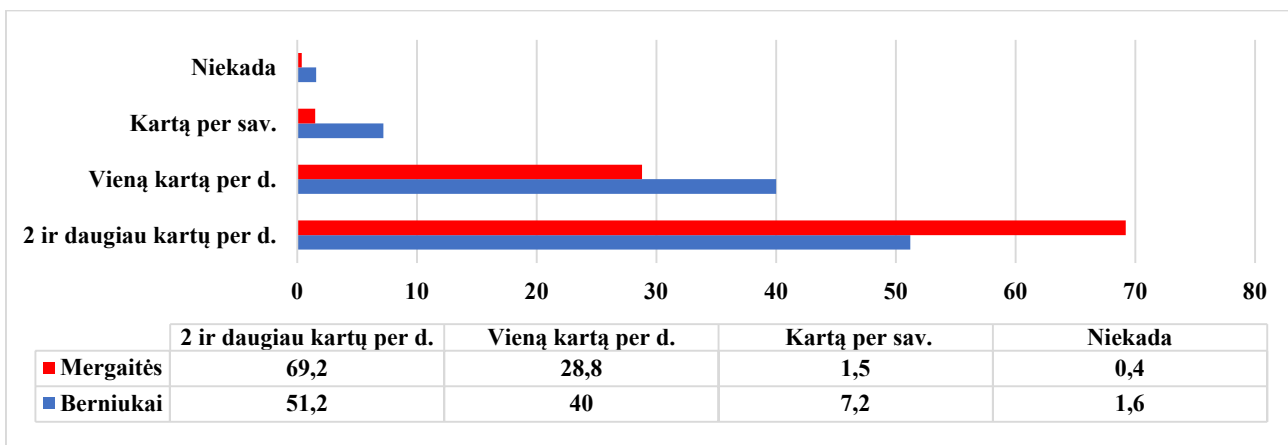


24 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie papildomai nedėjo druskos į paruoštą maistą, pasiskirstymas (proc.)

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.

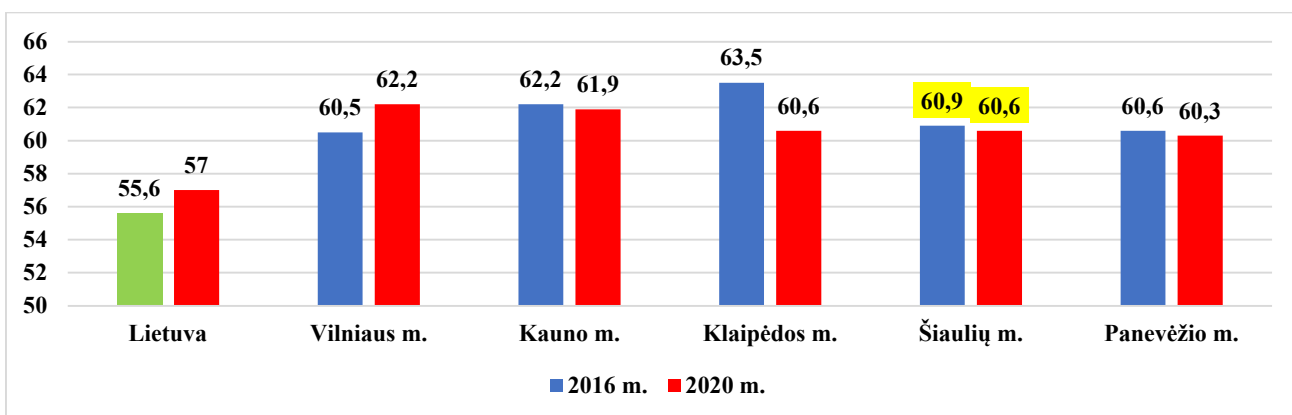
Tyrimo metu buvo pasidomėta, kaip dažnai mokiniai valosi dantis pasta ir šepetėliu. Daugiau nei du trečdaliai respondentų tvirtino, kad dantis valosi dažniau nei kartą per dieną.

Statistiškai reikšmingai daugiau mergaitės (69,2 proc.) nei berniukai (51,2 proc.) dantis valėsi 2 ir daugiau kartų per dieną. Tuo tarpu daugiau berniukų (40,0 proc.) nei mergaičių (28,8 proc.) tai darė tik vieną kartą per dieną ($p < 0,05$) (žr. 25 pav.).



25 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie valėsi dantis šepetėliu ir pasta (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad 2020 m. Šiaulių miesto (60,6 proc.) mokinių, kurie valėsi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (57,0 proc.), tačiau mažesnė už Vilniaus (62,2 proc.) ir Kauno (61,9 proc.) miestų vidurkius (žr. 26 pav.).



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

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad beveik du trečdaliai apklaustųjų pusryčiauja kasdien darbo dienomis. Daugiau berniukai eidami į mokyklą kasdien valgė pusryčius. 2020 m. sumažėjo kasdien pusryčius mokinių dalis tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Kauną). Šiauliečių kasdienis pusryčiavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnis už Kauno ir Vilniaus miestų vidurkius.

Kas trečias apklaustasis vaisius dažniausiai valgė 2 - 4 dienas per savaitę. Nuo karto iki kelių kartų per dieną vaisius valgė daugiau penktokai. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžį) mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius. Šiauliečių dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnė už Vilniaus, Klaipėdos bei Panevėžio miestų vidurkius. Daugiau mergaitės valgė daržoves nuo karto iki kelių kartų per dieną. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilnių) mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves.

Šiauliečių dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnė už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

Kas trečias apklaustasis saldumynus dažniausiai valgė 2 - 4 dienas per savaitę. Nuo karto iki kelių kartų per dieną saldumynus valgė daugiau septintokai. Šiauliečių kasdienis saldumynų valgymo dažnis buvo mažesnis ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių keturių didmiesčių miestų vidurkius.

Kas trečias apklaustasis saldžius gazuotus gėrimus dažniausiai gėrė rečiau nei kartą per savaitę. Daugiau berniukai gėrė šiuos gėrimus nuo karto iki kelių kartų per dieną. Šiauliečių kasdienis saldžių gazuotų gėrimų vartojimo dažnis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnis už Kauno, Klaipėdos ir Vilniaus miestų vidurkius.

Daugiau nei du trečdaliai respondentų niekada negėrė energinių gėrimų. Daugiau berniukai gėrė šiuos gėrimus nuo karto iki kelių kartų per dieną.

Tik kiek daugiau nei trečdalis apklaustųjų papildomai nesūdė pagaminto maisto. Daugiau devintokai dėjo druską į paruoštą maistą beveik visada, net neragavę. Šiauliečių dalis, papildomai nesūdančių paruošto maisto, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už Kauno ir Panevėžio miestų vidurkius.

Daugiau nei du trečdaliai respondentų tvirtino, kad dantis valosi šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną. Daugiau mergaitės dantis valėsi 2 ir daugiau kartų per dieną. 2020 m. mokinių dalis, besivaliusių dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, šalyje ir Vilniaus mieste padidėjo, o Kauno, Klaipėdos, Šiaulių ir Panevėžio miestuose sumažėjo.

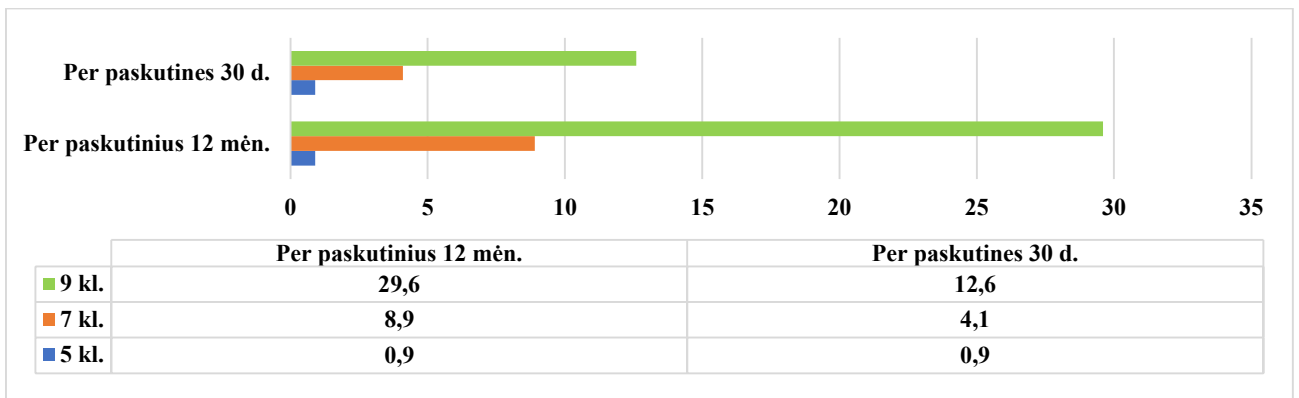
3. Rizikinga elgsena

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).

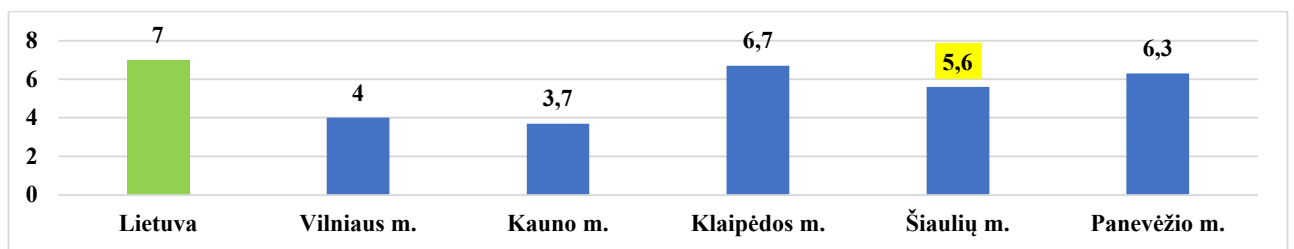
Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie bent kartą rūkė tabako gaminius. Dažniau nei kas aštuntas respondentas tvirtino rūkęs bent kartą per paskutinius 12 mėn., beveik kas aštuonioliktas – per paskutines 30 d.

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (29,6 proc.) ir septintokai (8,9 proc.) nei penktokai (0,9 proc.) bent kartą buvo rūkę tabako gaminius per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. (12,6 proc. devintokų, 4,1 proc. septintokų ir tik 0,9 proc. penktokų) (žr. 27 pav.).



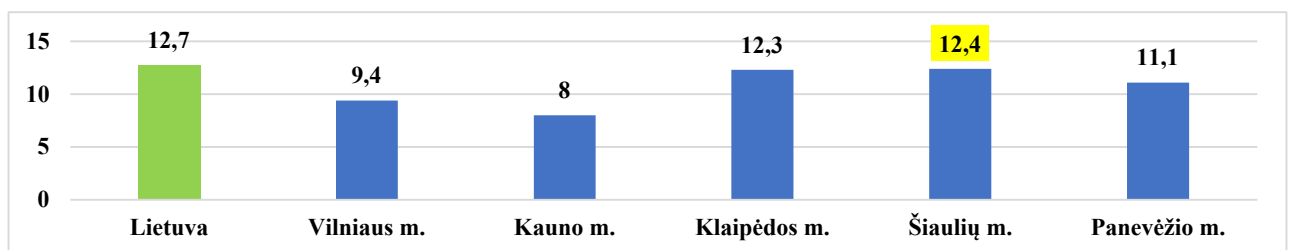
27 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą rūkė tabako gaminius, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (5,6 proc.) mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. rūkė tabako gaminius, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (7,0 proc.), tačiau didesnė už Kauno (3,7 proc.) ir Vilniaus (4,0 proc.) miestų vidurkius (žr. 28 pav.).



28 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. rūkė tabako gaminius, pasiskirstymas (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (12,4 proc.) mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. rūkė tabako gaminius, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (12,7 proc.), tačiau buvo didesnė už likusių keturių didmiesčių vidurkius (žr. 29 pav.).



29 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. rūkė tabako gaminius, pasiskirstymas (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad kas aštuntas respondentas tvirtino rūkęs tabako gaminius bent kartą per paskutinius 12 mėn., beveik kas aštuonioliktas – per paskutines 30 d. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkę šiuos gaminius per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. Šiauliečių dalis, bent kartą rūkęsių tabako gaminius per paskutines 30 d, buvo

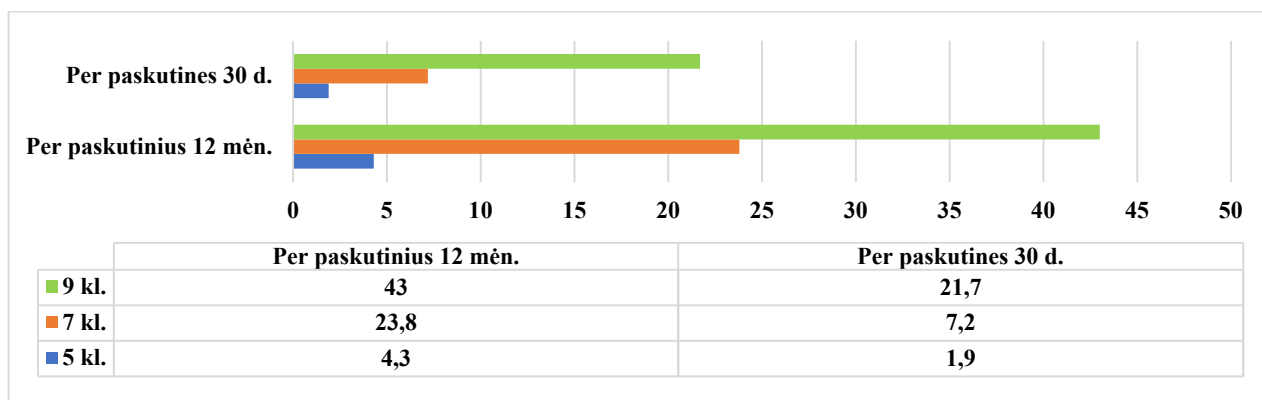
mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už Kauno ir Vilniaus miestų vidurkius. Šiaulių miesto mokinių dalis, bent kartą rūkusių tabako gaminius per paskutinius 12 mėn., buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

3.2 Elektroninių cigarečių rūkymas

Prieš maždaug dešimt metų rinkoje pasirodęs naujas išradimas – elektroninės cigaretės. Elektriniai prietaisai, tiekiantys nikotiną skystų garų pavidalu, atrodė kaip mažiau žalinga ir socialiai atsakinga alternatyva degiosioms cigaretėms. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ir kitos tabako kontrolės organizacijos skatina visus gyventojus elgtis apdairiai, nes dar nėra iki galo iširtos galimos elektroninių cigarečių vartojimo pasekmės.

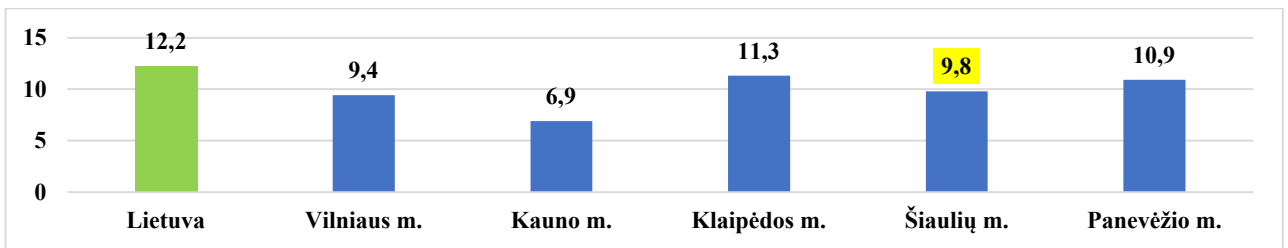
Mokinių tai pat buvo paklausta, ar jie yra bent kartą rūkę elektronines cigaretes ar naudoję panašius elektroninius įtaisus rūkymui. Beveik kas ketvirtas respondentas tvirtino jas rūkęs bent kartą per paskutinius 12 mėn., beveik kas dešimtas – per paskutines 30 d.

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (43,0 proc.) ir septintokai (23,8 proc.) nei penktokai (4,3 proc.) bent kartą buvo rūkę elektronines cigaretes ar naudoję panašius elektroninius įtaisus per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. (21,7 proc. devintokų, 7,2 proc. septintokų ir tik 1,9 proc. penktokų) (žr. 30 pav.).



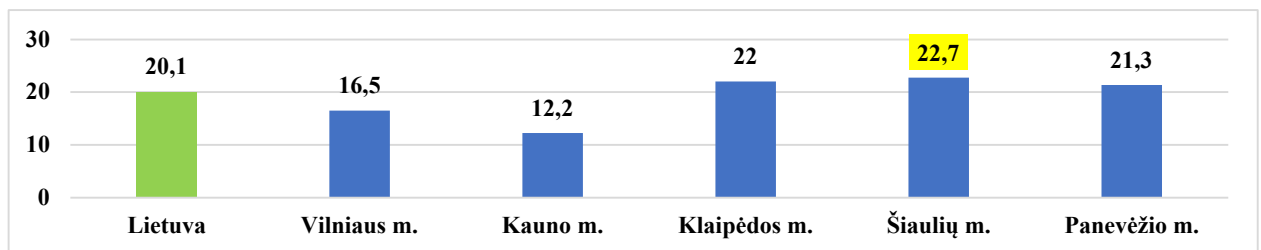
30 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (9,8 proc.) mokinių, kurie bent kartą per paskutines 30 d. rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (12,2 proc.), tačiau didesnė už Kauno (6,9 proc.) ir Vilniaus (9,4 proc.) miestų vidurkius (žr. 31 pav.).



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

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (22,7 proc.) mokinių, kurie bent kartą per paskutinius 12 mėn. rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (20,1 proc.), tai pat didesnė ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius (žr. 32 pav.).



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

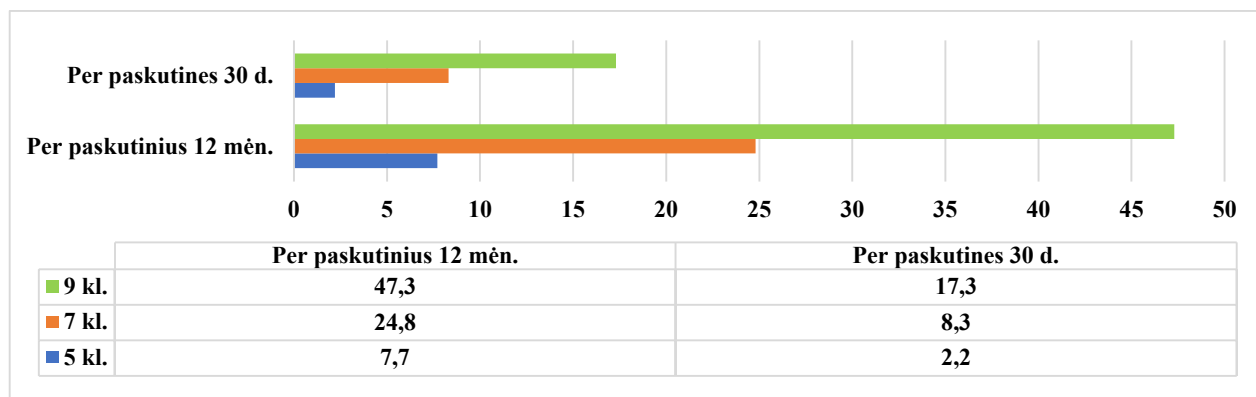
Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad beveik kas ketvirtas respondentas tvirtino rūkęs elektronines cigaretes ar panašius elektroninius įtaisus bent kartą per paskutinius 12 mėn., beveik kas dešimtas – per paskutines 30 d. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkę elektronines cigaretes per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. Šiauliečių dalis, bent kartą rūkusių elektronines cigaretes per paskutines 30 d., buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už Kauno ir Vilniaus miestų vidurkius. Šiaulių miesto mokinių dalis, bent kartą rūkusių elektronines cigaretes per paskutinius 12 mėn., buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

3.3 Alkoholio vartojimas

Alkoholis – vienas seniausių ir dažniausiai pasaulyje vartojamų narkotinių medžiagų. Jo vartojimas yra viena iš pačių didžiausių žmonijos problemų.

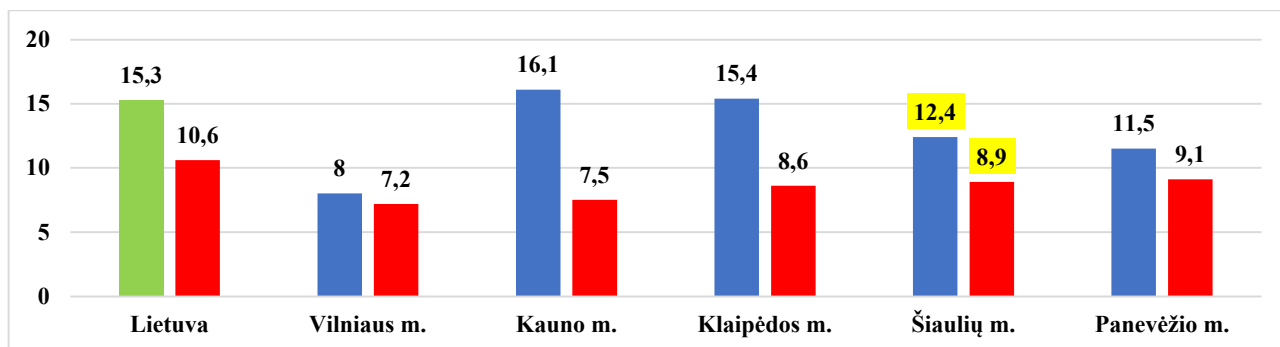
Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie yra bent kartą vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą. Dažniau nei kas ketvirtas apklaustasis tvirtino vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn., beveik kas dešimtas – per paskutines 30 d.

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (47,3 proc.) ir septintokai (24,8 proc.) nei penktokai (7,7 proc.) bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. (17,3 proc. devintokų, 8,3 proc. septintokų ir tik 2,2 proc. penktokų) (žr. 33 pav.).



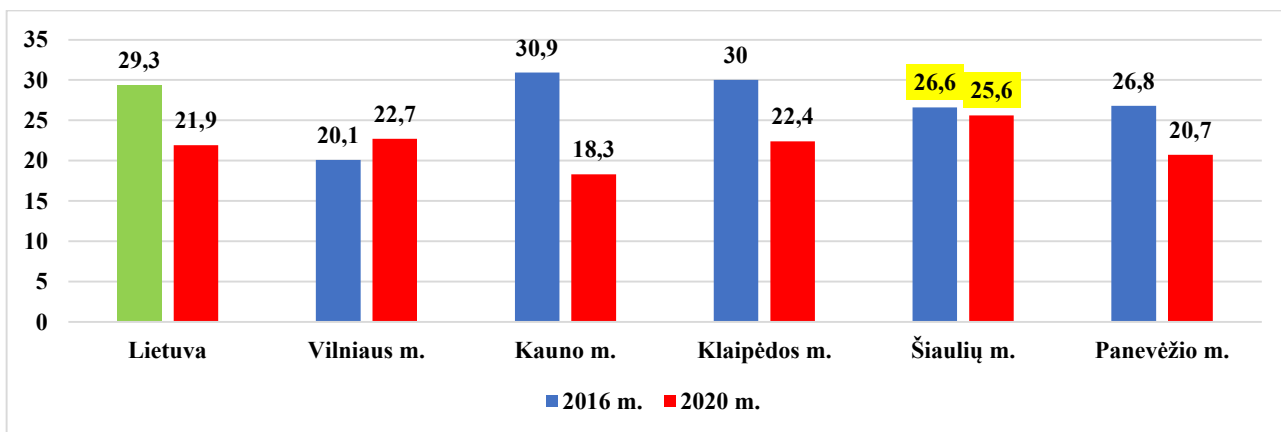
33 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie yra bent kartą vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutines 30 d. Šiaulių miesto (8,9 proc.) mokinių dalis, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per praėjusį mėnesį, buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (10,6 proc.). Už šiauliečius per praėjusį mėnesį mažiau alkoholio vartojo Vilniaus (7,2 proc.), Kauno (7,5 proc.) ir Klaipėdos (8,6 proc.) miestų mokiniai (žr. 34 pav.).



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

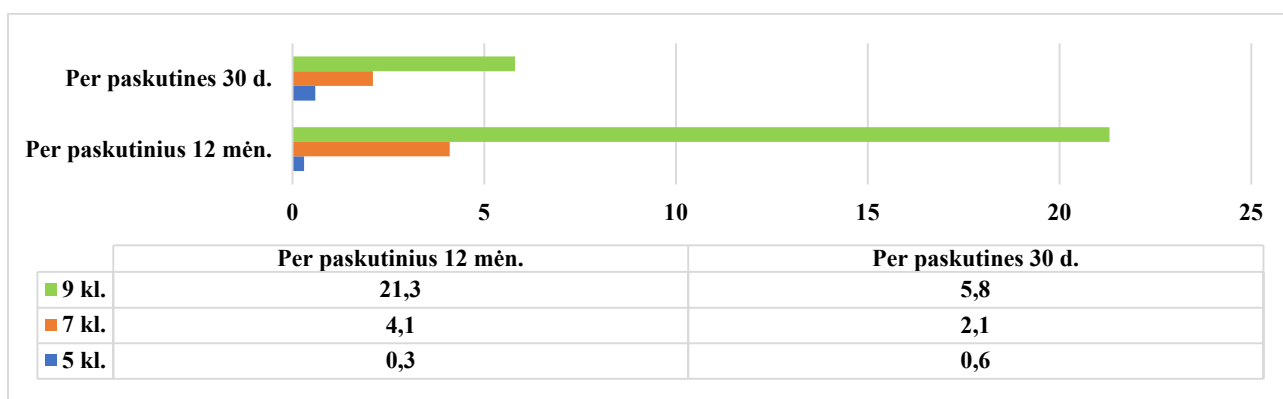
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilniaus miestą) mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėn. Šiaulių miesto (25,6 proc.) mokinių dalis, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per praėjusius metus, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (21,9 proc.), ir už likusių keturių didmiesčių miestų vidurkius (žr. 35 pav.).



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

Mokinių buvo klausiama, ar jie bent kartą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustų apsvaigę. 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 (21,3 proc.) ir septintokai (4,1 proc.) nei penktokai (0,3 proc.) bent kartą per paskutinius 12 mėn. buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigę. Per paskutines 30 d. vartodami alkoholinius gėrimus daugiau devintokai (5,8 proc.) nei septintokai (2,1 proc.) ar penktokai (0,6 proc.) jautėsi apsvaigę ($p < 0,05$) (žr. 36 pav.).



36 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustų apsvaigę, lyginant pagal klases (proc.)

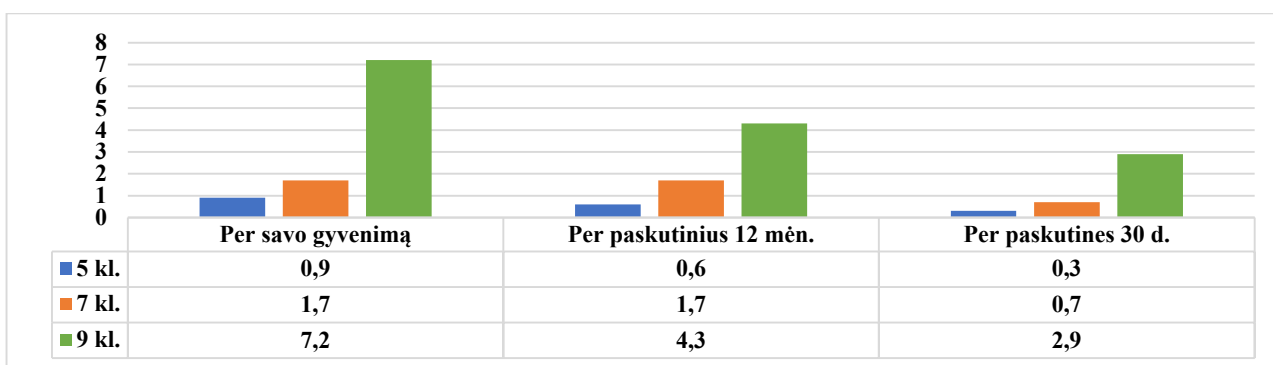
Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad dažniau nei kas ketvirtas apklaustasis tvirtino vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn., beveik kas dešimtas – per paskutines 30 d. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutines 30 d. Šiaulių miesto mokinių dalis, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutines 30 d., buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį. Už šiauliečius per praėjusį mėnesį mažiau alkoholio vartojo Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos miestų mokiniai. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilniaus miestą) mokinių, bent

kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėn. Šiaulių miesto mokinių dalis, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėn., buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius. 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 buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigę per paskutinius 12 mėn. Per paskutines 30 d. vartodami alkoholinius gėrimus daugiau devintokai nei septintokai ar penktokai jautėsi 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.

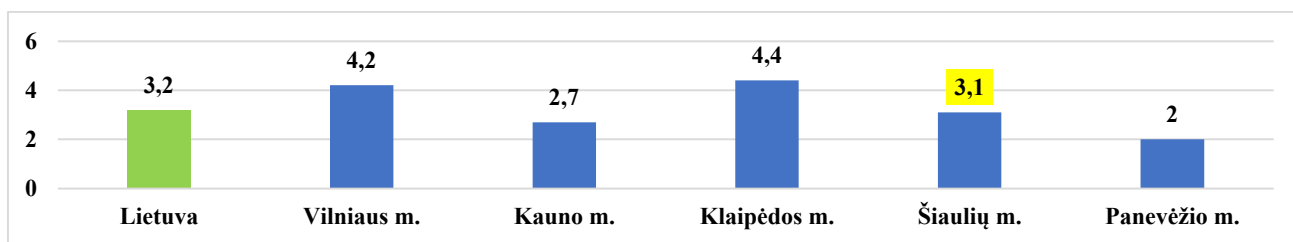
Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie yra bent kartą vartoję marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“). Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (7,2 proc.) nei septintokai (1,7 proc.) ar penktokai (0,9 proc.) buvo bent kartą vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“) per savo gyvenimą. Per paskutinius 12 mėn. daugiau devintokų (4,3 proc.) ir septintokų (1,7 proc.) nei penktokų (0,6 proc.) tvirtino vartoję šių narkotinių medžiagų ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (2,9 proc.) nei septintokai (0,7 proc.) ar penktokai (0,3 proc.) buvo bent kartą vartoję kanapes ir per paskutines 30 d. (žr. 37 pav.).



37 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą buvo vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“), lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (3,1 proc.) mokinių dalis, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“), atitiko Lietuvos vidurkį (3,2 proc.). Daugiausiai šių narkotinių medžiagų per savo gyvenimą

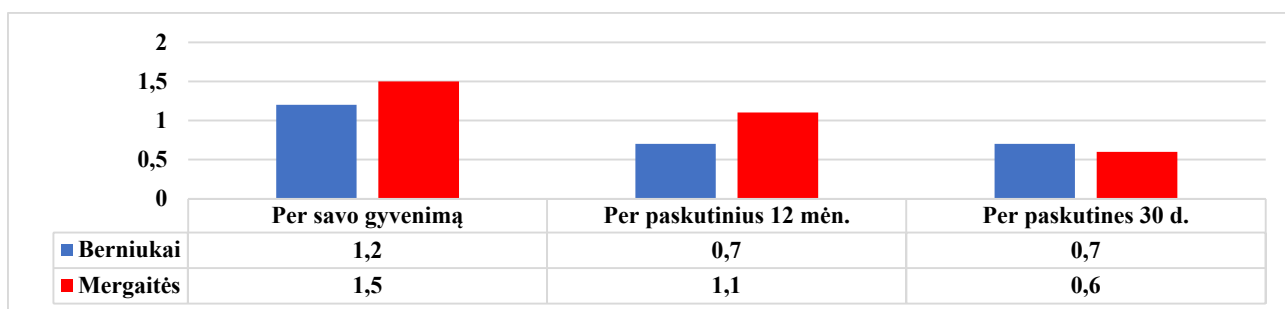
buvo vartoję Klaipėdos (4,4 proc.) ir Vilniaus (4,2 proc.) miestų mokiniai, mažiausiai - Panevėžio (2,0 proc.) miesto mokiniai (žr. 38 pav.).



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

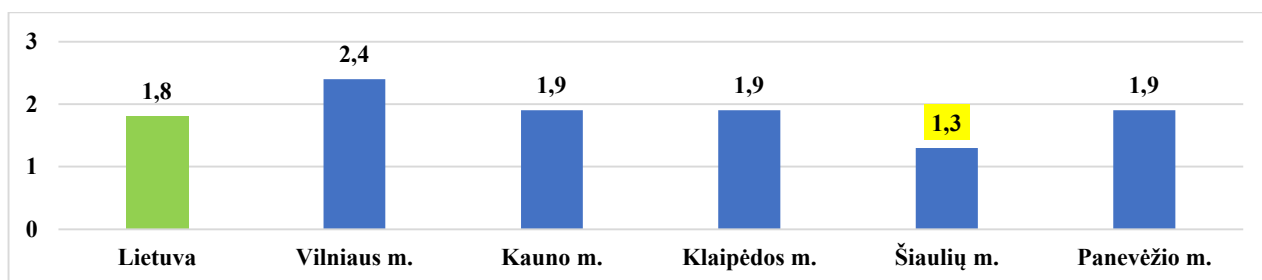
Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie yra bent kartą vartoję kitus narkotikus nei kanapes. Kiek daugiau devintokai ir mergaitės atsakė, kad yra vartoję kitus narkotikus nei kanapes bent kartą per savo gyvenimą ir per paskutinius 12 mėn.

Šiek tiek daugiau mergaičių (1,5 proc.) nei berniukų (1,2 proc.) tvirtino vartojusius kitus narkotikus nei kanapes bent kartą per savo gyvenimą bei per paskutinius 12 mėn. (1,1 mergaičių ir 0,7 proc. berniukų) (žr. 39 pav.).



39 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą buvo vartoję kitus narkotikus nei kanapes (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad šiauliečių dalis (1,3 proc.), bent kartą per savo gyvenimą vartojusių kitus narkotikus nei kanapes, buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (1,8 proc.), taip pat ji buvo mažiausia, lyginant su kitais keturiais šalies didmiesčiais. Daugiausia kitų narkotikų nei kanapės per savo gyvenimą vartojo Vilniaus (2,4 proc.) miesto mokiniai (žr. 40 pav.).



40 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus nei kanapes, pasiskirstymas (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad daugiau devintokai buvo bent kartą vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“) per savo gyvenimą, per paskutinius 12 mėn. bei per paskutines 30 d. Šiauliečių dalis, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“) atitiko Lietuvos vidurkį. Daugiausiai šių narkotinių medžiagų per savo gyvenimą buvo vartoję Klaipėdos ir Vilniaus miestų mokiniai, mažiausiai - Panevėžio miesto mokiniai.

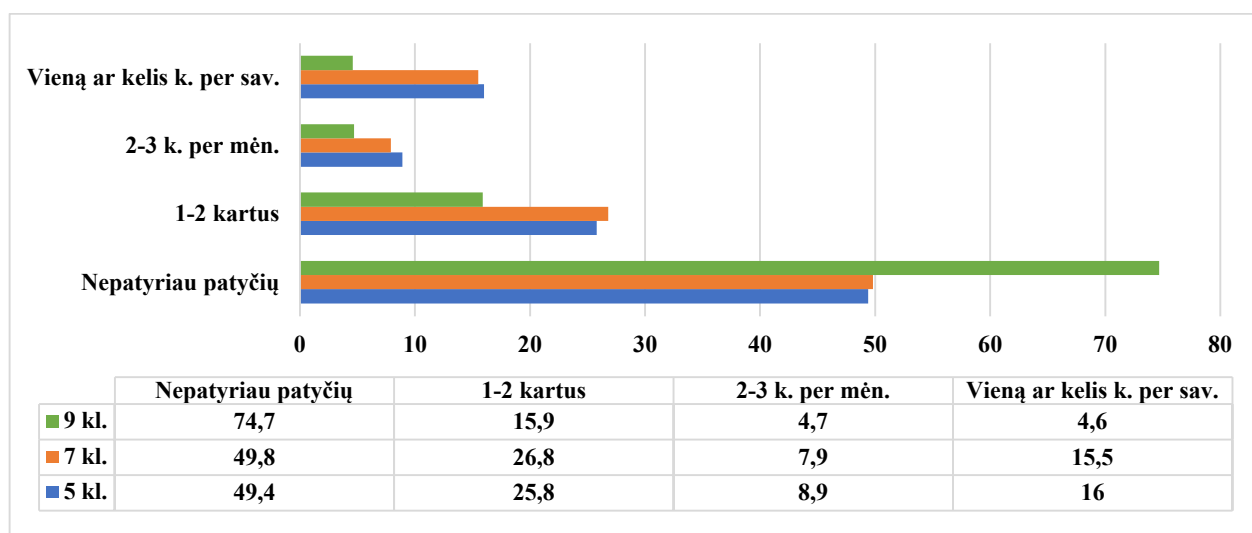
Kiek daugiau devintokų ir mergaičių buvo vartoję kitus narkotikus nei kanapes bent kartą per savo gyvenimą ir per paskutinius 12 mėn. Šiauliečių dalis, bent kartą per savo gyvenimą vartojusių kitus narkotikus nei kanapes, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių šalies didmiesčių vidurkius. Daugiausia kitų narkotikų per savo gyvenimą buvo vartoję Vilniaus 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 tyčiojimąsi iš jaunesnių mokinių.

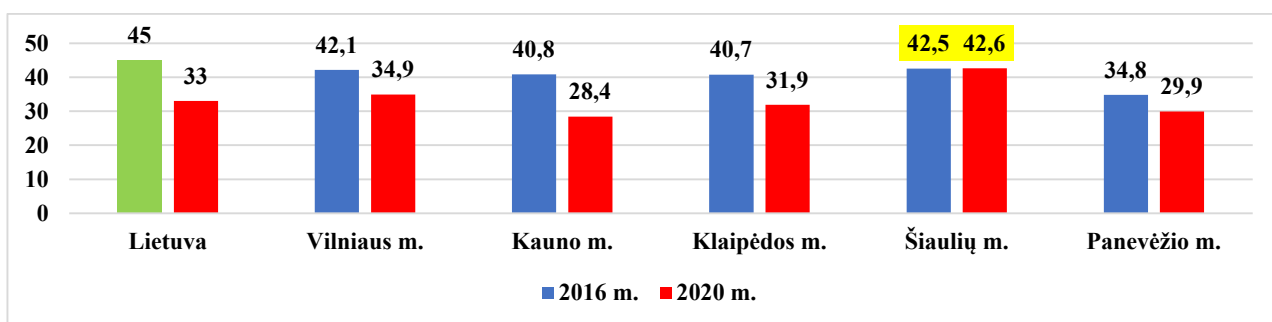
Daugiau penktokai (50,6 proc.) ir septintokai (50,2 proc.) nei devintokai (25,3 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad patyrė patyčias mokykloje per pastaruosius du mėnesius (žr. 41 pav.).



41 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal patirtas patyčias mokykloje per paskutinius du mėnesius, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulius) mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius patyrė patyčias mokykloje. Šiauliečių dalis (42,6 proc.), patyrusių per paskutinius du mėnesius patyčias

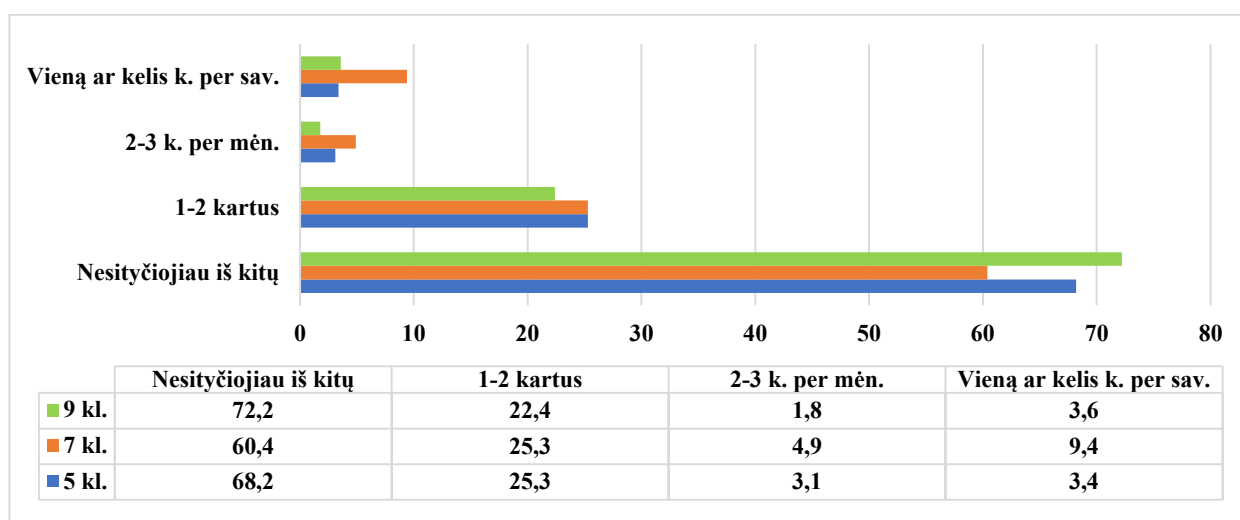
mokykloje, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (33,0 proc.), ir už kitų keturių miestų vidurkius (žr. 42 pav.).



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

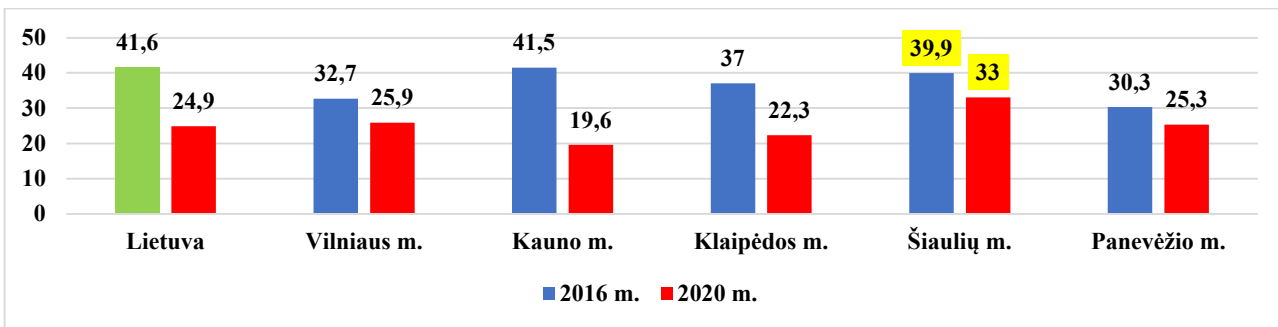
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, ar jie patys tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per paskutinius du mėnesius.

Statistiškai reikšmingai daugiau septintokų (39,6 proc.) nei penktokų (31,8 proc.) ar devintokų (27,8 proc.) atsakė, kad tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per pastaruosius du mėnesius (žr. 43 pav.).



43 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tyčiojimasi iš kitų mokinių mokykloje per paskutinius du mėnesius, lyginant pagal klases (proc.)

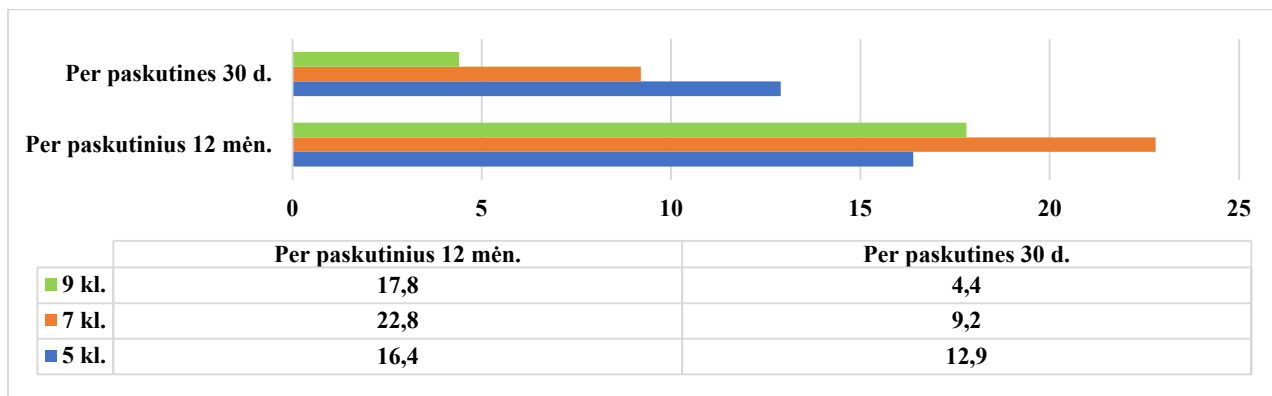
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius patys tyčiojosi iš kitų mokykloje. Šiaulių miesto (33,0 proc.) mokinių dalis, besityčiojusių iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (24,9 proc.), ir už kitų keturių miestų vidurkius (žr. 44 pav.).



44 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tyčiojimąsi iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius 2016 m. ir 2020 m. (proc.)

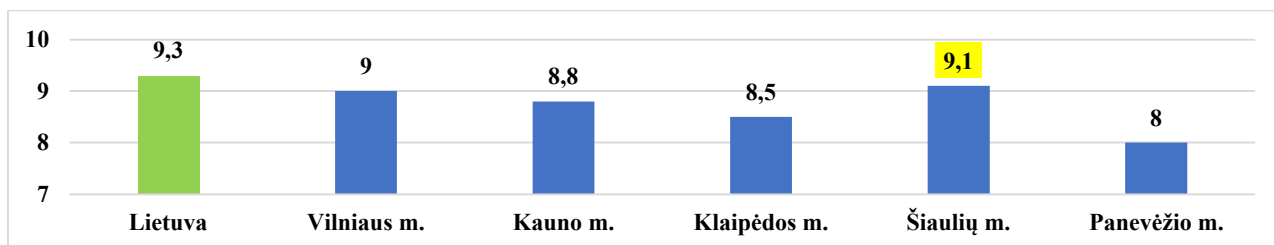
Mokinių buvo klausama, ar jie patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu. Beveik kas dešimtas apklaustasis patyrė šias patyčias per paskutines 30 d, beveik kas penktas respondentas - per paskutinius 12 mėn.

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (12,9 proc.) nei devintokai (4,4 proc.) per paskutines 30 d. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu (žr. 45 pav.).



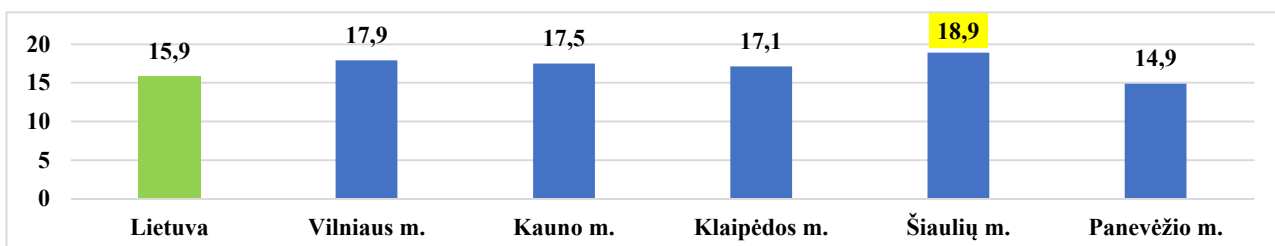
45 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal patirtas patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (9,1 proc.) mokinių dalis, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu per paskutines 30 d., buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (9,3 proc.), tačiau didesnė ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius (žr. 46 pav.).



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

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (18,9 proc.) mokinių dalis, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu per paskutinius 12 mėn., buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (15,9 proc.), ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius (žr. 47 pav.).



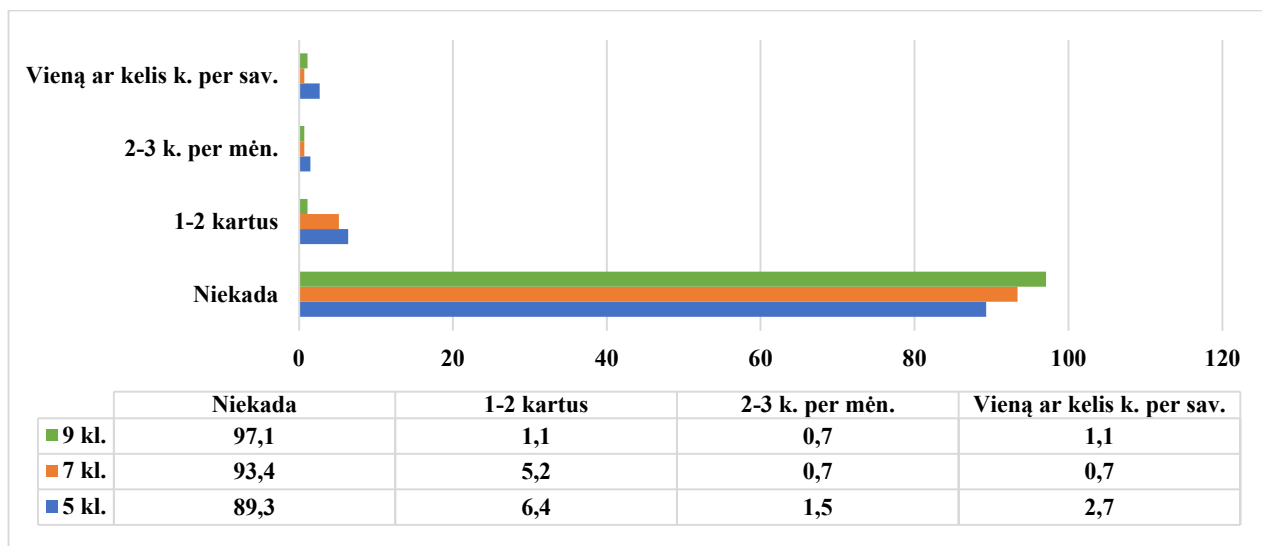
47 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu, pasiskirstymas (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad mokykloje dažniau tyčiojama iš jaunesnių mokinių (penktokų ir septintokų). 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulius) mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius patyrė patyčias mokykloje. Šiauliečių dalis, patyrusių per paskutinius du mėnesius patyčias mokykloje, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Daugiau septintokai tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per pastaruosius du mėnesius. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius patys tyčiojosi iš kitų mokykloje. Šiauliečių dalis, besityčiojusių iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Daugiau penktokai per paskutines 30 d. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu. Šiaulių miesto mokinių dalis, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose per paskutines 30 d., buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius. Šiaulių miesto mokinių dalis, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose per paskutinius 12 mėn., buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

3.6 Saugumas namuose bei mokykloje

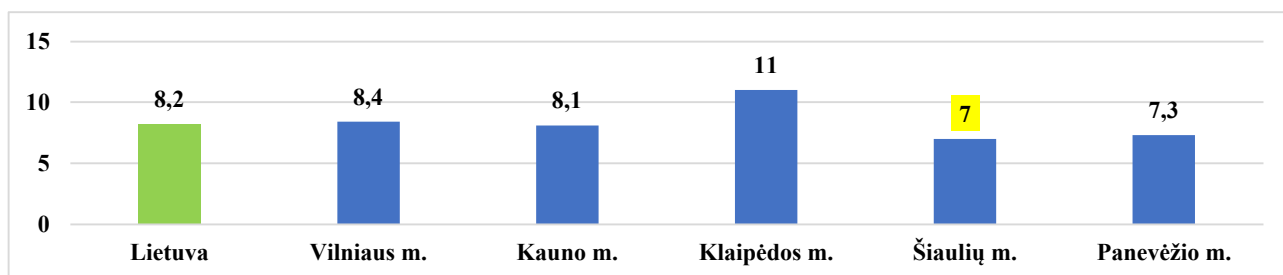
Apklausoje metu buvo pasidomėta, ar mokinius per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai. Daugiau vyriausi respondentai nurodė, kad jų tėvai nemušė niekada.

Daugiau devintokų (97,1 proc.) nei penktokų (89,3 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad jų tėvai nemušė per paskutinius du mėnesius. Tuo tarpu daugiau penktokų (10,7 proc.) nei devintokų (2,9 proc.) ($p < 0,05$) nurodė, kad tėvai juos mušė ar kitaip fiziškai baudė per paskutinius du mėnesius (žr. 48 pav.).



48 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar juos paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip baudė tėvai, lyginant pagal klases (proc.)

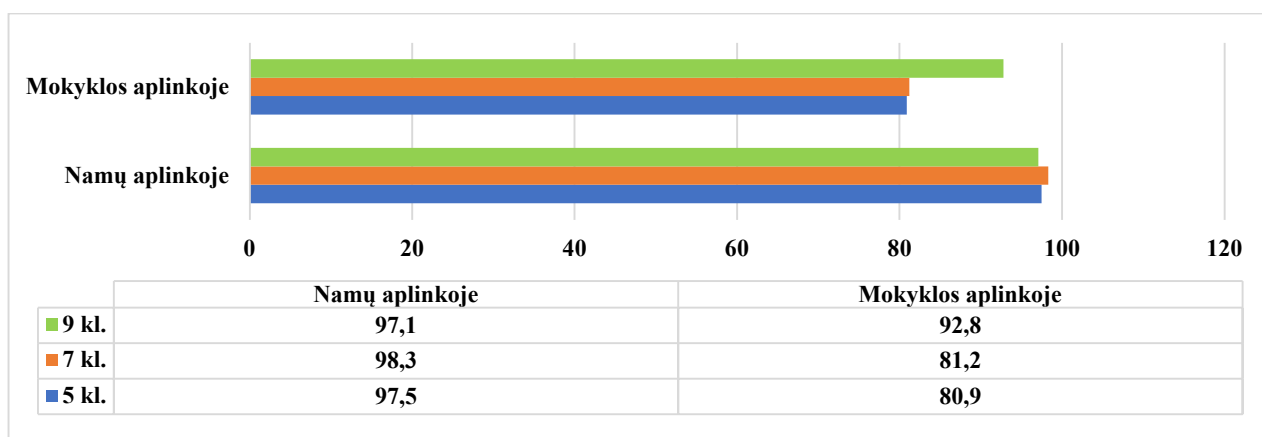
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (7,0 proc.) mokinių dalis, kuriuos per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (8,2 proc.), ir už kitų keturių miestų vidurkius (žr. 49 pav.).



49 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar juos per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip baudė tėvai (proc.)

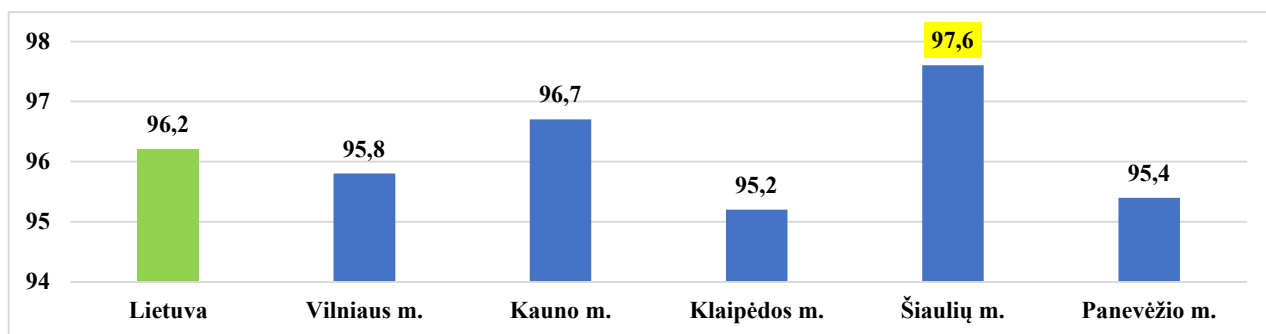
Mokinių buvo klausama, ar jie jaučiasi saugūs namų bei mokyklos aplinkoje. Didžioji dauguma (97,6 proc.) respondentų tvirtino, kad jie jaučiasi saugūs namų aplinkoje. Daugiau devintokai jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje.

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (92,8 proc.) nei septintokai (81,2 proc.) ar penktokai (80,9 proc.) jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje (žr. 50 pav.).



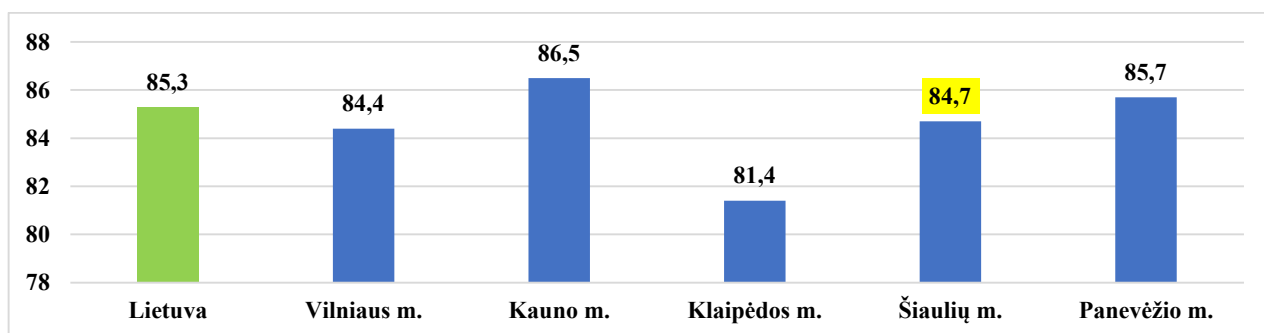
50 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie jaučiasi saugūs namų bei mokyklos aplinkoje, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (97,6 proc.) mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs namų aplinkoje, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (96,2 proc.), ir už kitų keturių miestų vidurkius (žr. 51 pav.).



51 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie jaučiasi saugūs namų aplinkoje (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (84,7 proc.) mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (85,3proc.), ir už Kauno (86,5 proc.) bei Panevėžio (85,7 proc.) miestų vidurkius (žr. 52 pav.).



52 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje (proc.)

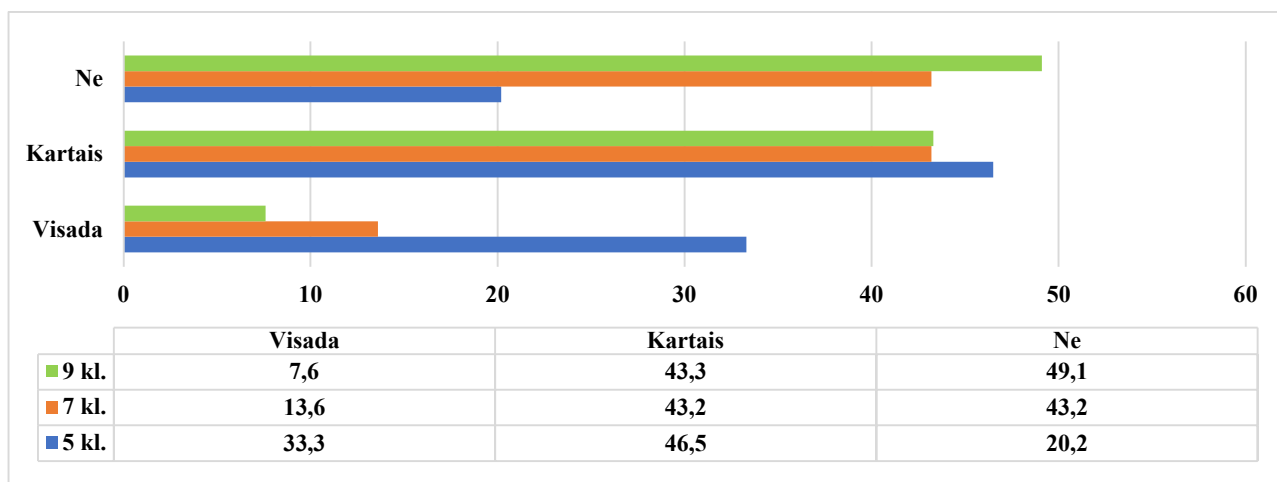
Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad daugiau vyriausių respondentų niekada nemušė tėvai. Tuo tarpu jauniausi respondantai nurodė, kad tėvai juos mušė ar kitaip fiziškai baudė per

paskutinius du mėnesius. Šiaulių miesto mokinių dalis, kuriuos per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Didžioji dauguma respondentų tvirtino, kad jie jaučiasi saugūs namų aplinkoje. Daugiau devintokai jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje. Šiauliečių dalis, kurie jautėsi saugūs namų aplinkoje, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Šiaulių miesto mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už Kauno bei Panevėžio miestų vidurkius.

3.7 Saugumas kelyje

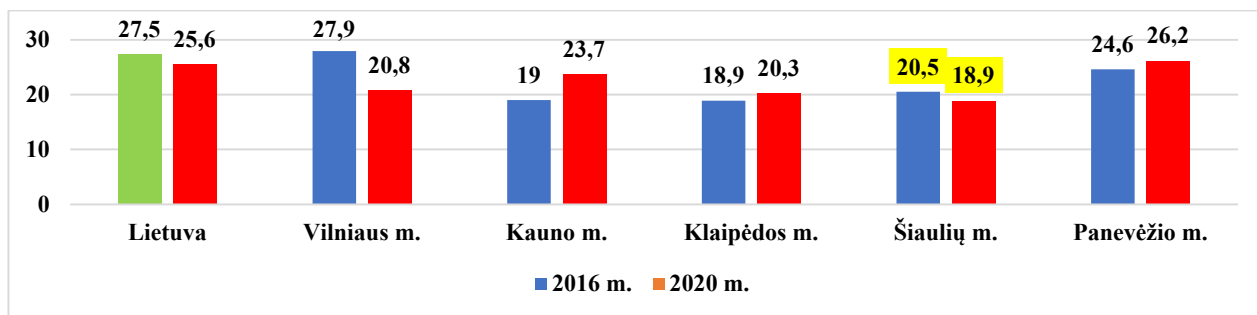
Atšvaitas - tai efektyvi asmens vizualioji saugumo priemonė, kuri padeda būti pastebėtiems laiku ir apsaugoti nuo nelaimingų eismo įvykių. Tyrimo duomenys atskleidė, kad rečiau nei kas penktas mokinys visada būdamas lauke tamsiu paros metu, nešiojo atšvaitą, kas trečias jį turėjo tik kartais. Daugiau penktokai visada tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą.

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (33,3 proc.) nei septintokai (13,6 proc.) ar devintokai (7,6 proc.) visada tamsiu paros metu lauke nešiojo atšvaitą (žr. 53 pav.).



53 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą, lyginant pagal klases (proc.)

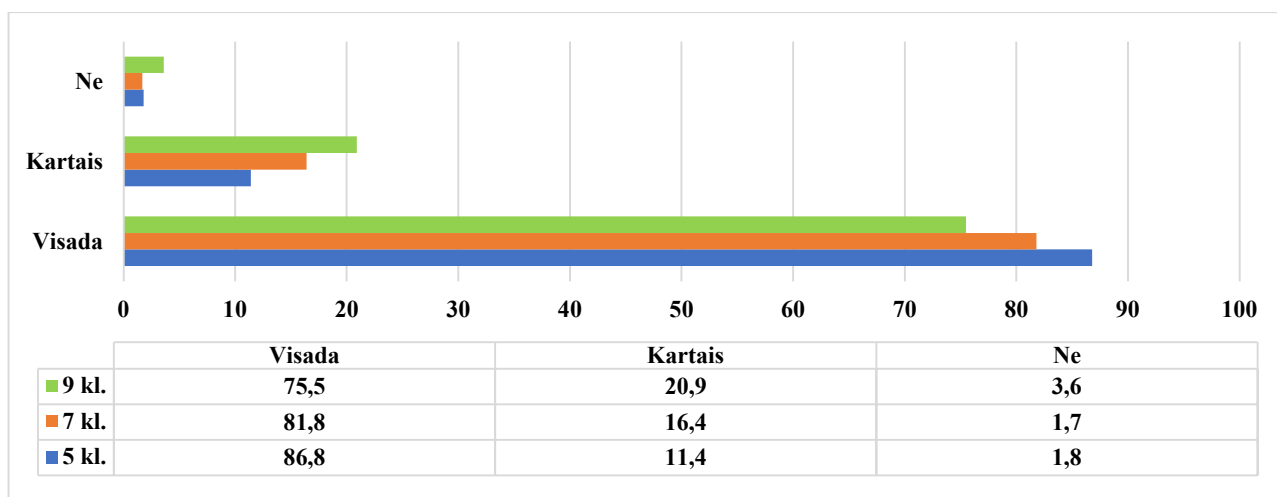
Lyginant penkių didžiųjų miestų mokinių ir Lietuvos atsakymus matyti, kad 2020 m. Šiaulių miesto (18,9 proc.) mokinių dalis, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą, buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (25,6 proc.), ir už kitų keturių miestų vidurkius (žr. 54 pav.).



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

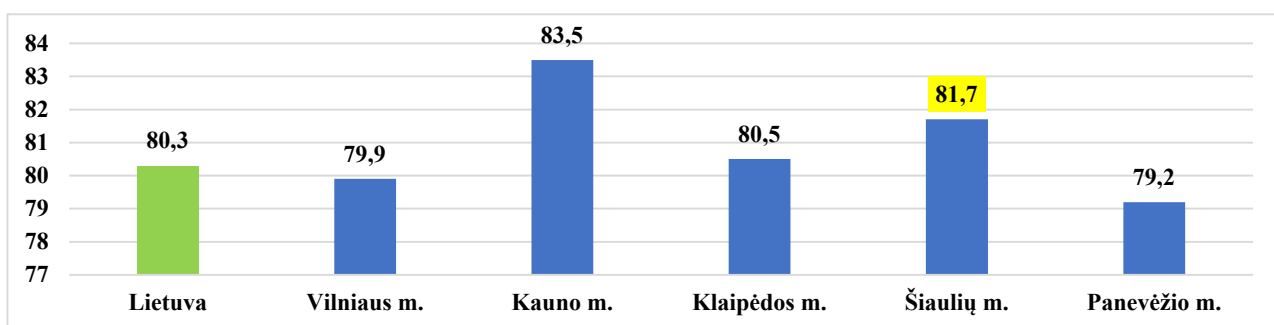
Mokinių buvo klausama, ar jie segi saugos diržą važiuodami automobiliu. Didžioji dauguma apklaustųjų tvirtino, kad segi saugos diržą visada.

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (86,8 proc.) nei devintokai (75,5 proc.) visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu (žr. 55 pav.).



55 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu, lyginant pagal klases (proc.)

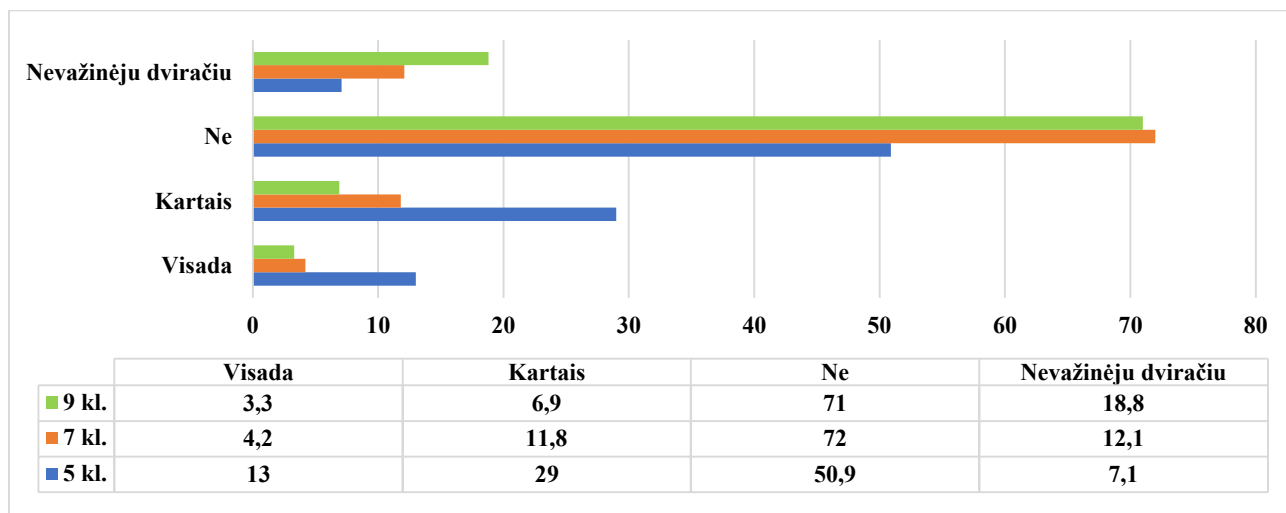
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (81,7 proc.) mokinių dalis, kurie visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu, buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (80,3 proc.). Už šiauliečius saugos diržą dažniau segėjo tik Kauno (83,5 proc.) miesto mokiniai (žr. 56 pav.).



56 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu (proc.)

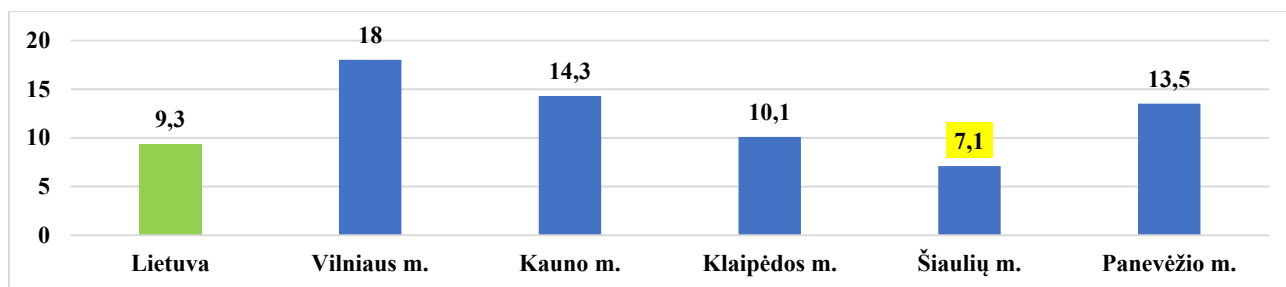
Mokinių buvo klausiama, ar jie važiuodami dviračiu dėvi šalną. Tik kas keturioliktas respondentas važiuodamas dviračiu visada dėvėjo šalną.

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (13,0 proc.) nei septintokai (4,2 proc.) ar devintokai (3,3 proc.) visada dėvėjo šalną važiuodami dviračiu. Daugiau devintokų (18,8 proc.) nei penktokų (7,1 proc.) ($p < 0,05$) visai nevažinėjo dviračiu (žr. 57 pav.).



57 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie važiuodami dviračiu dėvėjo šalną, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų mokinių ir Lietuvos atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (7,1 proc.) mokinių dalis, kurie visada važiuodami dviračiu dėvėjo šalną, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (9,3 proc.), ir už kitų keturių miestų vidurkius (žr. 58 pav.).



58 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie visada važiuodami dviračiu dėvėjo šalną (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad rečiau nei kas penktas mokinys būdamas lauke tamsiu paros metu, visada nešiojo atšvaitą, kas trečias jį turėjo tik kartais. Daugiau penktokai visada tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą. Šiauliečių dalis, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Didžioji dauguma apklaustųjų tvirtino, kad važiuodami automobiliu visada segi saugos diržą. Daugiau penktokai visada segėjo saugos diržą. Šiaulių miesto mokinių dalis, kurie visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu, buvo didesnė už Lietuvos vidurkį. Už šiauliečius saugos diržą dažniau segėjo tik Kauno miesto mokiniai. Tik kas keturioliktas respondentas važiuodamas dviračiu visada

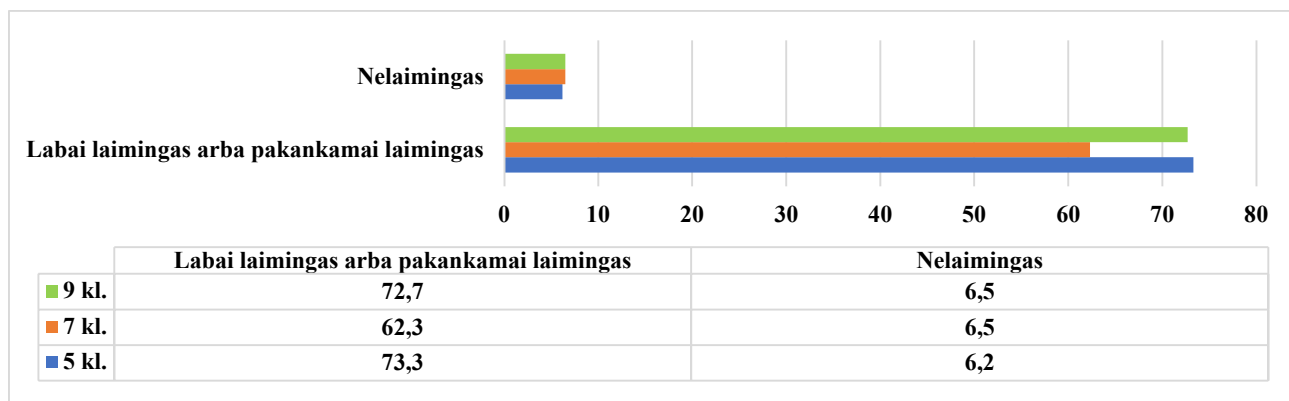
dėvėjo šalną. Daugiau penktokai visada dėvėjo šalną važiuodami dviračiu. Šiauliečių dalis, kurie visada važiuodami dviračiu dėvėjo šalną, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius.

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.

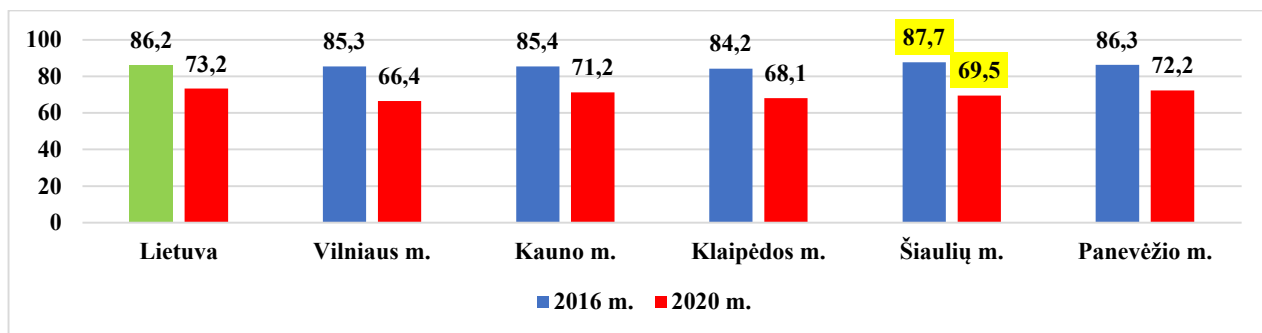
Mokinių buvo paklausta, kaip jie jaučiasi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą. Du trečdaliai apklaustųjų jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Daugiau penktokai ir devintokai galvodami apie savo dabartinį gyvenimą jautėsi laimingi.

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (73,3 proc.) ir devintokai (72,7 proc.) nei septintokai (62,3 proc.) galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi (žr. 59 pav.).



59 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip jie jaučiasi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, lyginant pagal klases (proc.)

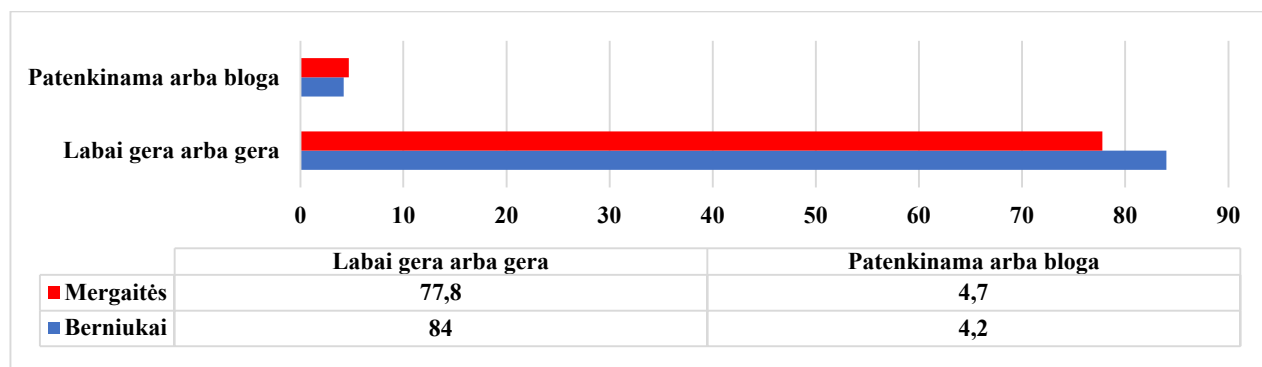
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Šiaulių miesto (69,5 proc.) mokinių dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (73,2 proc.), tačiau didesnė už Vilniaus (66,4 proc.) ir Klaipėdos (68,1 proc.) miestų vidurkius (žr. 60 pav.).



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

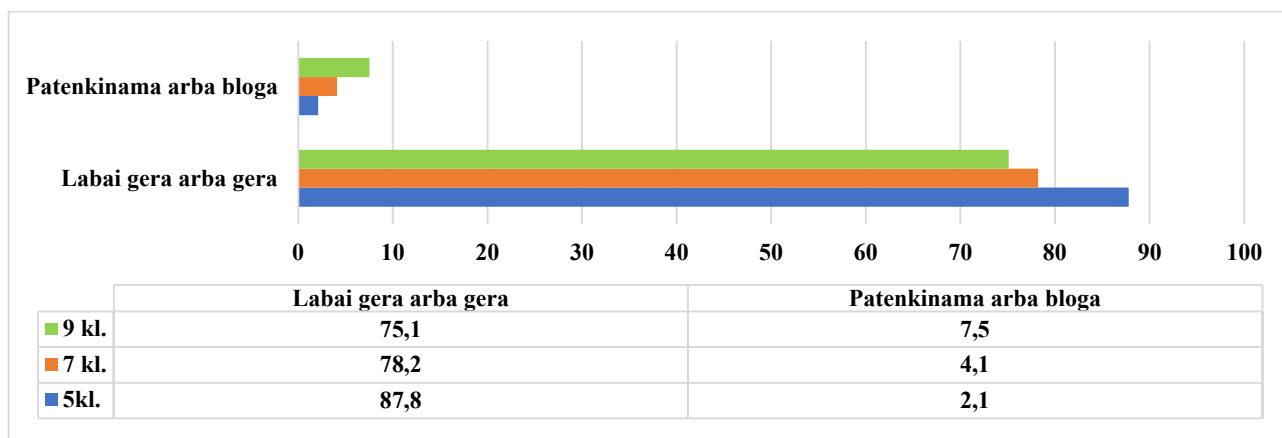
Apklaustos metu mokinių buvo paprašyta apibūdinti savo sveikatą. Didžioji dalis apklaustųjų savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. Daugiau berniukai ir penktokai savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (84,0 proc.) nei mergaitės (77,8 proc.) savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą (žr. 61 pav.).



61 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal savo sveikatos apibūdinimą (proc.)

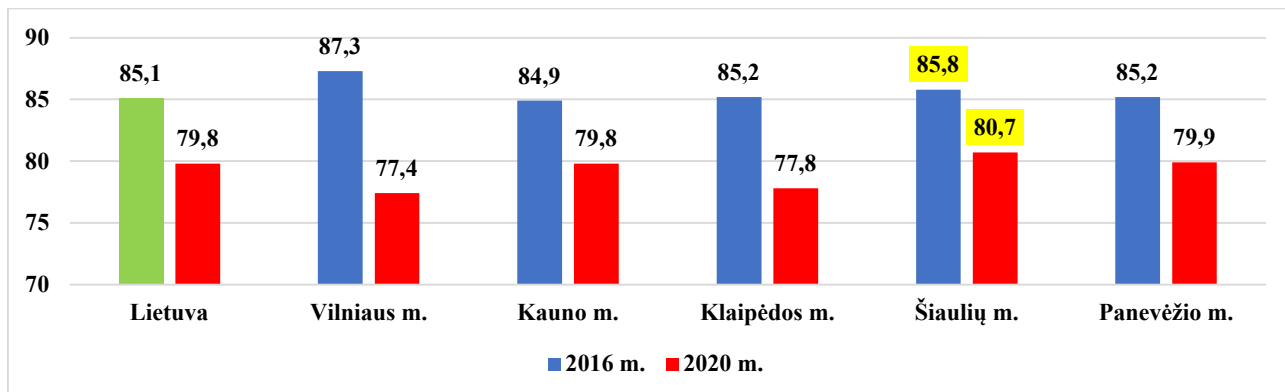
Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (87,8 proc.) nei septintokai (78,2 proc.) ar devintokai (75,1 proc.) atsakė, kad jų sveikata yra labai gera arba gera, kai tuo tarpu daugiau devintokų (7,5 proc.) nei penktokų (2,1 proc.) manė, kad jų sveikata yra patenkinama arba bloga ($p < 0,05$) (žr. 62 pav.).



62 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal savo sveikatos apibūdinimą, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą.

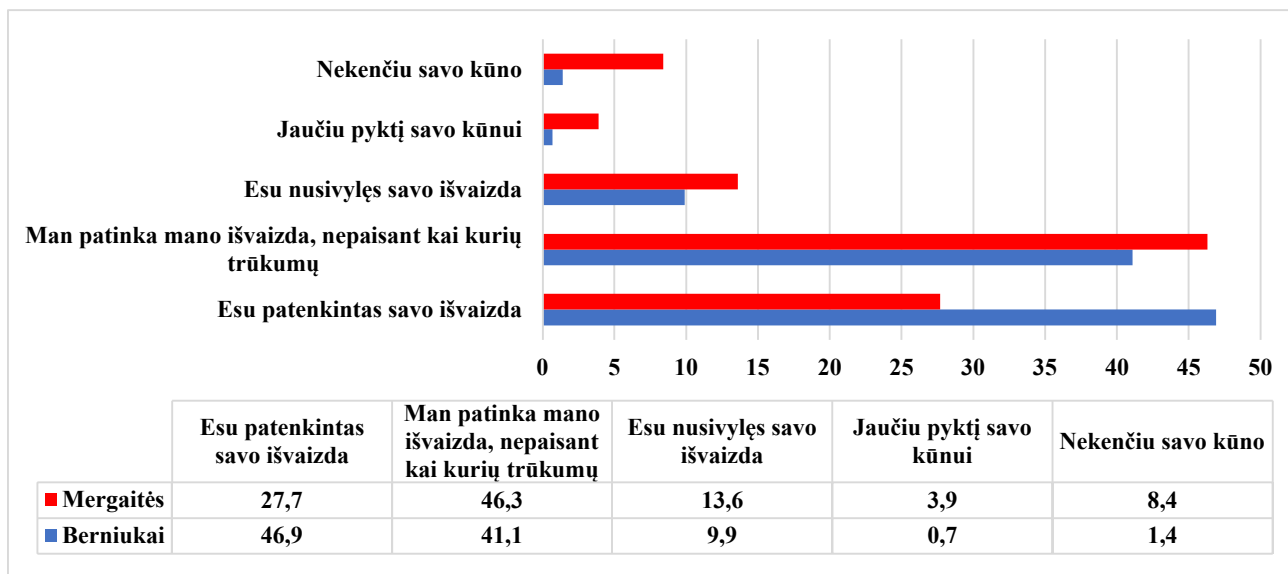
Šiaulių miesto (80,7 proc.) mokinių dalis, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį (79,8 proc.), ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius (žr. 63 pav.).



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

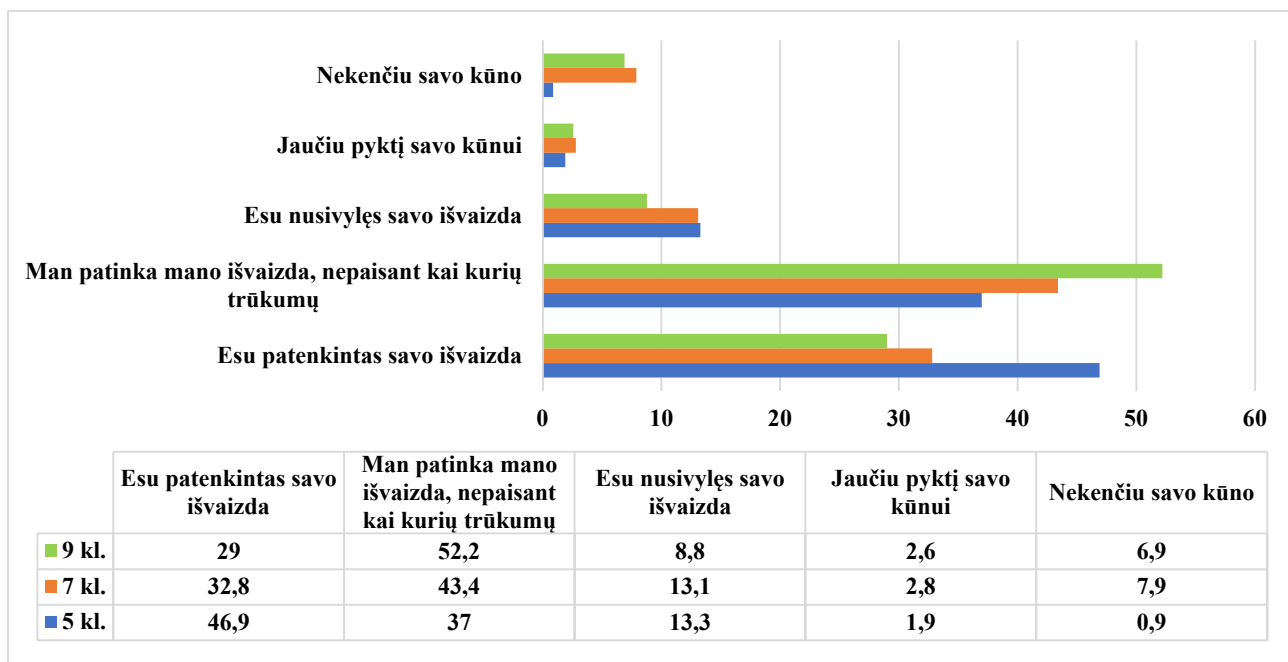
Apklausoje metu mokinių buvo paprašyta įvertinti savo kūną. Savo išvaizda patenkinti buvo tik kiek daugiau nei trečdalis respondentų. Kas dešimtas apklaustasis buvo nusivylęs savo išvaizda, o kas tryliktas – jautė pyktį ar nekenė savo kūno. Savo išvaizda patenkinti buvo daugiau berniukai ir penktokai.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (46,9 proc.) nei mergaitės (27,7 proc.) buvo patenkinti savo išvaizda. Tuo tarpu daugiau mergaičių (8,4 proc.) nei berniukų (1,4 proc.) nekenė savo kūno ar jautė pyktį savo kūnui (3,9 mergaičių ir 0,7 proc. berniukų) ($p < 0,05$) (žr. 64 pav.).



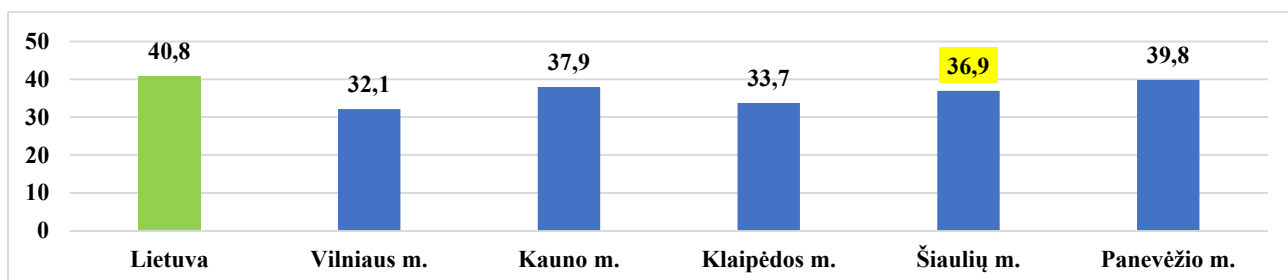
64 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal savo kūno įvertinimą (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokai (46,9 proc.) nei septintokai (32,8 proc.) ar devintokai (29,0 proc.) buvo patenkinti savo išvaizda. Tuo tarpu daugiau septintokų (7,9 proc.) ir devintokų (6,9 proc.) nei penktokų (0,9 proc.) nekenė savo kūno ($p < 0,05$) (žr. 65 pav.).



65 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal savo kūno įvertinimą, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų mokinių ir Lietuvos atsakymus m. matyti, kad Šiaulių miesto (36,9 proc.) mokinių, patenkintų savo išvaizda, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį (40,8 proc.), ir už Kauno (37,9 proc.) bei Panevėžio (39,8 proc.) miestų vidurkius (žr. 66 pav.).



66 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių pasiskirstymas pagal savo kūno įvertinimą (proc.)

Apibendrinant atliktą analizę galima teigti, kad du trečdaliai apklaustųjų jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Daugiau penktokai ir devintokai galvodami apie savo dabartinį gyvenimą jautėsi laimingi. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Laimingų Šiaulių miesto mokinių dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už Vilniaus ir Klaipėdos miestų vidurkius.

Didžioji dalis apklaustųjų savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. Daugiau berniukai ir penktokai savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. 2020 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, ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

Savo išvaizda patenkinti buvo tik kiek daugiau nei trečdalis respondentų. Kas dešimtas apklaustasis buvo nusivylęs savo išvaizda, o kas tryliktas – jautė pyktį ar nekętė savo kūno. Savo išvaizda patenkinti buvo daugiau berniukai ir penktokai. Šiaulių miesto mokinių dalis, patenkintų savo išvaizda, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už Kauno bei Panevėžio miestų vidurkius.

IŠVADOS

Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis. Tik kiek daugiau nei trečdalis apklaustų mokinių 5 ir daugiau dienų per savaitę judėjo, mankštinosi ar sportavo bent 60 min. Daugiau berniukai bei penktokai ir septintokai tai darė 5 ir daugiau dienų per savaitę. Šiauliečių 5 ir daugiau dienų per savaitę sportavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnis už Klaipėdos, Kauno ir Panevėžio miestų vidurkius.

Tik trečdalis respondentų laisvalaikiu 2 – 3 kartus per savaitę mankštinosi ir sportavo bent 60 min., o tik kas dešimtas apklaustasis tai darė kasdien. Daugiau berniukai bei septintokai ir penktokai 4 – 6 kartus per savaitę ne pamokų metu mankštinosi ir sportavo bent 60 min. Šiauliečių kasdienis laisvalaikio bent 60 min. sportavimo dažnis buvo mažesnis ir už Lietuvos vidurkį, ir už Klaipėdos, Kauno bei Panevėžio miestų vidurkius.

Darbo dienomis beveik kas trečias apklaustas vaikas prie televizoriaus, kompiuterio, planšetes praleido 3 ar 4 ir daugiau val. per dieną. Savaitgaliais daugiau nei pusė vaikų prie ekranų praleido 4 ir daugiau val. per dieną. Daugiau vyresni mokiniai tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais pasyviu laiko leidimui skyrė 4 ir daugiau val. per dieną.

Mityba. Beveik du trečdaliai apklaustųjų pusryčiavo kasdien darbo dienomis. Daugiau berniukai eidami į mokyklą kasdien valgė pusryčius. 2020 m. sumažėjo kasdien pusryčiavusių mokinių dalis tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Kauną). Šiauliečių kasdienis pusryčiavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnis už Kauno bei Vilniaus miestų vidurkius.

Kas trečias apklaustasis vaisius dažniausiai valgė 2 - 4 dienas per savaitę. Daugiau penktokai valgė vaisius nuo karto iki kelių kartų per dieną. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Panevėžį) mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius. Šiauliečių dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnė už Vilniaus, Klaipėdos bei Panevėžio miestų vidurkius.

Daugiau mergaitės valgė daržoves nuo karto iki kelių kartų per dieną. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilnių) mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves. Šiauliečių dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau mažesnė už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

Kas trečias apklaustasis saldumynus dažniausiai valgė 2 - 4 dienas per savaitę. Daugiau septintokai valgė saldumynus nuo karto iki kelių kartų per dieną. Šiaulių miesto mokinių kasdienis saldumynų valgymo dažnis buvo mažesnis ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

Kas trečias apklaustasis saldžius gazuotus gėrimus dažniausiai gėrė rečiau nei kartą per savaitę. Daugiau berniukai gėrė šiuos gėrimus nuo karto iki kelių kartų per dieną. Šiaulių miesto mokinių

kasdienis saldžių gazuotų gėrimų vartojimo dažnis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnis už Kauno, Klaipėdos bei Vilniaus miestų vidurkius.

Daugiau nei du trečdaliai respondentų niekada negėrė energinių gėrimų. Daugiau berniukai gėrė šiuos gėrimus nuo karto iki kelių kartų per dieną. Šiaulių miesto mokinių bent kartą per savaitę energinių gėrimų vartojimo dažnis buvo mažesnis ir už Lietuvos vidurkį, ir už Klaipėdos, Panevėžio bei Vilniaus miestų vidurkius.

Tik kiek daugiau nei trečdalis apklaustųjų papildomai nesūdė pagaminto maisto. Daugiau devintokai dėjo druską į paruoštą maistą beveik visada, net neragavę. Šiaulių miesto mokinių, papildomai nesūdančių paruošto maisto, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už Kauno ir Panevėžio miestų vidurkius.

Tabako gaminių vartojimas. Kas aštuntas respondentas tvirtino rūkęs bent kartą per paskutinius 12 mėn., beveik kas aštuonioliktas – per paskutines 30 d. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkę tabako gaminius per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. Šiaulių miesto mokinių, bent kartą rūkiusių tabako gaminius per paskutines 30 d, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už Kauno ir Vilniaus miestų vidurkius. Šiaulių miesto mokinių, bent kartą rūkiusių tabako gaminius per paskutinius 12 mėn., dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

Elektroninių cigarečių rūkymas. Beveik kas ketvirtas respondentas tvirtino rūkęs elektronines cigaretes ar panašius elektroninius įtaisus bent kartą per paskutinius 12 mėn., beveik kas dešimtas – per paskutines 30 d. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo rūkę elektronines cigaretes per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. Šiaulių miesto mokinių, bent kartą rūkiusių elektronines cigaretes įtaisus per paskutines 30 d., dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už Kauno ir Vilniaus miestų vidurkius. Šiaulių miesto mokinių, bent kartą rūkiusių elektronines cigaretes per paskutinius 12 mėn., dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

Alkoholio vartojimas. Dažniau nei kas ketvirtas apklaustasis tvirtino vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn., beveik kas dešimtas – per paskutines 30 d. Daugiau devintokai ir septintokai bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutines 30 d. Šiaulių miesto mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutines 30 d., dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį. Už šiauliečius per praėjusį mėnesį mažiau alkoholio vartojo Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos miestų mokiniai. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Vilniaus miestą) mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėn. Šiaulių miesto mokinių, bent kartą vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėn., dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių keturių didmiesčių

vidurkius. 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 buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigę per paskutinius 12 mėn. Per paskutines 30 d. vartodami alkoholinius gėrimus daugiau devintokai jautėsi apsvaigę.

Narkotinių medžiagų vartojimas. Daugiau devintokai buvo bent kartą vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“) per savo gyvenimą, per paskutinius 12 mėn. bei per paskutines 30 d. Šiaulių miesto mokinių, kurie bent kartą per savo gyvenimą buvo vartoję kanapes (marihuaną, hašišą, „žolę“), dalis atitiko Lietuvos vidurkį. Daugiausiai šių narkotinių medžiagų per savo gyvenimą buvo vartoję Klaipėdos ir Vilniaus miestų mokiniai, mažiausiai - Panevėžio miesto mokiniai.

Kiek daugiau devintokai ir mergaitės buvo vartoję kitus narkotikus nei kanapes bent kartą per savo gyvenimą ir per paskutinius 12 mėn. Šiaulių miesto mokinių dalis, bent kartą per savo gyvenimą vartojusių kitus narkotikus nei kanapes, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių šalies didmiesčių vidurkius. Daugiausia kitų narkotikų per savo gyvenimą vartojo Vilniaus miesto mokiniai.

Patyčios. Mokykloje dažniau tyčiojama iš jaunesnių mokinių (penktokų ir septintokų). 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose (išskyrus Šiaulius) mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius patyrė patyčias mokykloje. Šiaulių miesto mokinių, patyrusių per paskutinius du mėnesius patyčias mokykloje, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Daugiau septintokai tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per pastaruosius du mėnesius. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius patys tyčiojosi iš kitų mokykloje. Šiaulių miesto mokinių, besityčiojusių iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius, dalis buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Daugiau penktokai per paskutines 30 d. patyrė patyčias socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu ar telefonu. Šiaulių miesto mokinių dalis, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose per paskutines 30 d., buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius. Šiaulių miesto mokinių dalis, patyrusių patyčias socialiniuose tinkluose per paskutinius 12 mėn., buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

Saugumas namuose bei mokykloje. Daugiau jauniausi respondentai nurodė, kad tėvai juos mušė ar kitaip fiziškai baudė per paskutinius du mėnesius. Šiauliečių dalis, kuriuos per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Didžioji dauguma respondentų tvirtino, kad jie jaučiasi saugūs namų aplinkoje. Daugiau devintokai jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje. Šiauliečių dalis, kurie jautėsi saugūs namų aplinkoje, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Šiaulių miesto mokinių dalis, kurie jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už Kauno bei Panevėžio miestų vidurkius.

Saugumas kelyje. Rečiau nei kas penktas mokinys būdamas lauke tamsiu paros metu visada, nešiojo atšvaitą, kas trečias jį turėjo tik kartais. Daugiau penktokai visada tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą. Šiauliečių dalis, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius. Didžioji dauguma apklaustųjų tvirtino, kad važiuodami automobiliu visada segi saugos diržą. Daugiau penktokai visada segėjo saugos diržą. Šiaulių miesto mokinių dalis, kurie visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu, buvo didesnė už Lietuvos vidurkį. Už šiauliečius saugos diržą dažniau segėjo tik Kauno miesto mokiniai. Tik kas keturioliktas respondentas važiuodamas dviračiu visada dėvėjo šalną. Daugiau penktokai visada dėvėjo šalną važiuodami dviračiu. Šiauliečių dalis, kurie visada važiuodami dviračiu dėvėjo šalną, buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už kitų keturių miestų vidurkius.

Laimingumo, sveikatos ir išvaizdos vertinimas. Du trečdaliai apklaustųjų jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Daugiau penktokai ir devintokai galvodami apie savo dabartinį gyvenimą jautėsi laimingi. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Šiaulių miesto mokinių dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už Vilniaus ir Klaipėdos miestų vidurkius.

Didžioji dalis apklaustųjų savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. Daugiau berniukai ir penktokai savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. 2020 m. sumažėjo tiek šalyje, tiek didmiesčiuose mokinių, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. Šiauliečių dalis, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą, buvo didesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už likusių keturių didmiesčių vidurkius.

Savo išvaizda patenkinti buvo tik kiek daugiau nei trečdalis respondentų. Kas dešimtas apklaustasis buvo nusivylęs savo išvaizda, o kas tryliktas – jautė pyktį ar nekentė savo kūno. Savo išvaizda patenkinti buvo daugiau berniukai ir penktokai. Šiaulių miesto mokinių, patenkintų savo išvaizda, dalis buvo mažesnė ir už Lietuvos vidurkį, ir už Kauno bei Panevėžio miestų vidurkius.

REKOMENDACIJOS

Siekiant Šiaulių miesto mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo įpročių pokyčio rekomenduojame:

Šiaulių miesto savivaldybės administracijai:

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

Šiaulių miesto savivaldybės bendrojo ugdymo mokykloms:

- teikti informaciją apie šviežių daržovių ir vaisių svarbą ir naudą jauno žmogaus organizmui;
- organizuoti įvairias nemokamas veiklas, renginius, 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, 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.