



ŠIAULIŲ MIESTO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS (2016 M.)

Šiauliai

Turinys

ĮVADAS	3
TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	4
1. Sociodemografiniai duomenys	4
2. Sveikatos elgsena	5
2.1 Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis.....	5
2.2 Mityba ir burnos higiena.....	8
3. Rizikinga elgsena	14
3.1 Rūkymas.....	14
3.2 Alkoholio vartojimas.....	17
3.3 Narkotinių medžiagų vartojimas.....	19
3.4. Patyčios.....	22
3.5 Traumos ir sužalojimai.....	25
4. Sveikos gyvensenos pagrindai	28
5. Sveikatos vertinimas ir laimingumas	29
IŠVADOS	32
REKOMENDACIJOS	34

ĮVADAS

Igyvendinant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą, įtvirtinantį periodinius gyvenosenos tyrimus kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus, visose Lietuvos savivaldybėse 2016 m. buvo atliktas pirmasis 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. Apklausos organizuotos ir atliktos vadovaujantis metodinėmis rekomendacijomis „Gyvensenos tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“. Anketinei apklausai naudotas Higienos instituto parengtas standartizuotas klausimynas, sudarytas iš 37 klausimų: apie sveikatą, laimingumą, mitybą ir burnos higieną, fizinį aktyvumą ir pasyvų laisvalaikį, rizikingą elgesį, patyčias, traumas ir sužalojimus, sveikos gyvenosenos pagrindus bei sociodemografinius duomenis.

Tyrimo tikslas: įvertinti Šiaulių miesto mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos ir gyvenosenos ypatumus.

Atrankinės apklausos metu 2016 m. balandžio - gegužės mėn. Šiaulių miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokiniams buvo išdalinta 1 051 anketa, sugrįžo užpildyta – 901 anketa (atsako dažnis - 85,7 proc.).

Surinkti anketinės apklausos duomenys buvo analizuojami „SPSS 15,0 for Windows“ bei „MS Excel“ programomis. Kiekybinių požiūrių 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

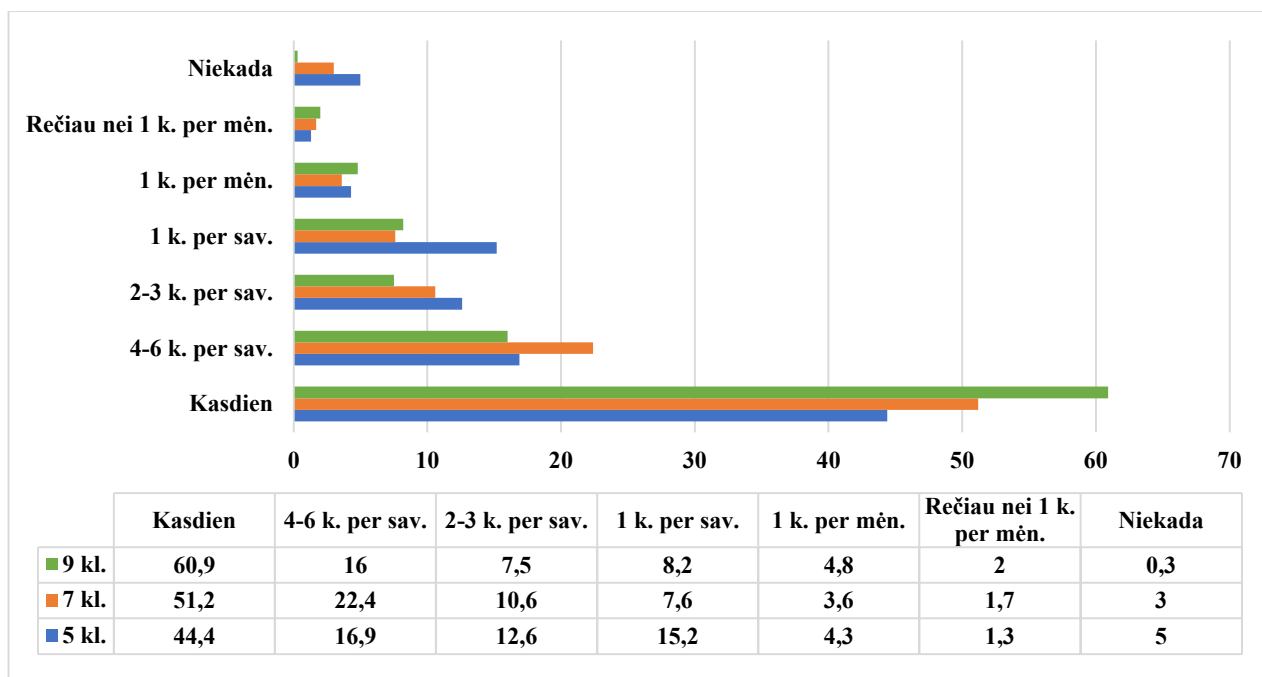
1. Sociodemografiniai duomenys

Anketinėje apklausoje dalyvavo 901 Šiaulių miesto mokinys (427 berniukai (47,7 proc.) ir 469 mergaitės (52,3 proc.)). Lyginant pagal klases, mokiniai pasiskirstė tolygiai (5 kl. – 303 (33,7 proc.), 7 kl. - 303 (33,7 proc.), 9 kl. – 295 (32,7 proc.)). Mokinių amžius svyravo nuo 10 m. iki 17 m., vidurkis – 13,4 m. Didžioji dauguma vaikų gyveno mieste (82,0 proc.), 9,5 proc. – kaime.

Beveik visi apklaustieji (99,8 proc.) mokiniai nurodė lietuvių tautybę ir kad namuose dažniausiai kalba lietuviškai.

73,7 proc. respondentų apibūdindami savo dabartinę šeimos padėtį nurodė, kad gyvena su abiem tėvais, 23,5 proc. – su vienu iš tėvų.

Daugiau nei pusė apklaustų mokinių kasdien turėjo kišenpinigių. Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (60,9 proc.) kasdien turėjo kišenpinigių, tuo tarpu dažniau penktokai (27,8 proc.) kišenpinigių turėjo nuo karto iki trijų kartų per savaitę (žr. 1 pav.).



1 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal kišenpinigių turėjimo dažnį, lyginant pagal klases (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokų (79,6 proc.) nei penktokų (68,2 proc.) ir septintokų (70,6 proc.) turėjo sau atskirą kambarį.

Daugiau penktokų (56,3 proc.) namuose nei devintokų (41,3 proc.) ar septintokų (46,5 proc.) namuose stovėjo indaplovė.

Vieną dušo kambarį namuose turėjo 77,3 proc. apklaustųjų, du – 20,8 proc., nė vieno – 1,8 proc.

Vieną automobilį turėjo 48,2 proc. respondentų šeimų, du ir daugiau – 41,8 proc., automobilio neturėjo – 9,6 proc. šeimų.

Didžioji dauguma (44,1 proc.) šeimų turėjo tris ir daugiau kompiuterių, 36,2 proc. – du, 18,1 proc. – vieną, 1,6 proc. – nė vieno.

90,1 proc. apklaustų mokinių tėvų ir 89,7 proc. mamų turėjo darbą.

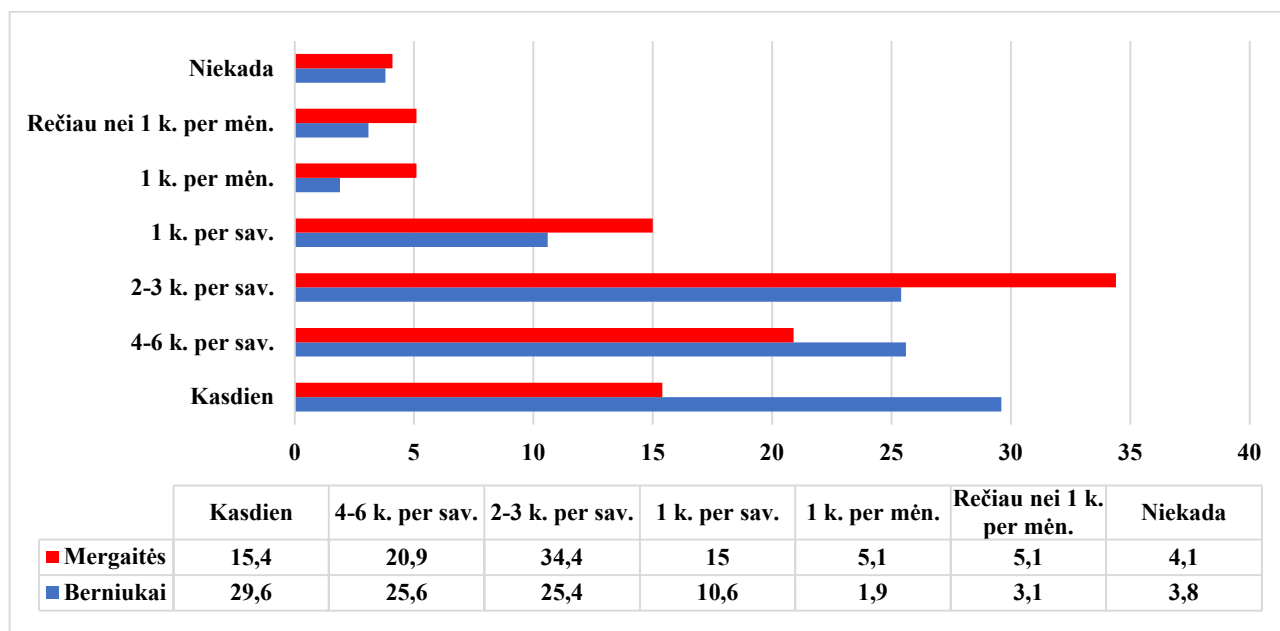
2. Sveikatos elgsena

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.

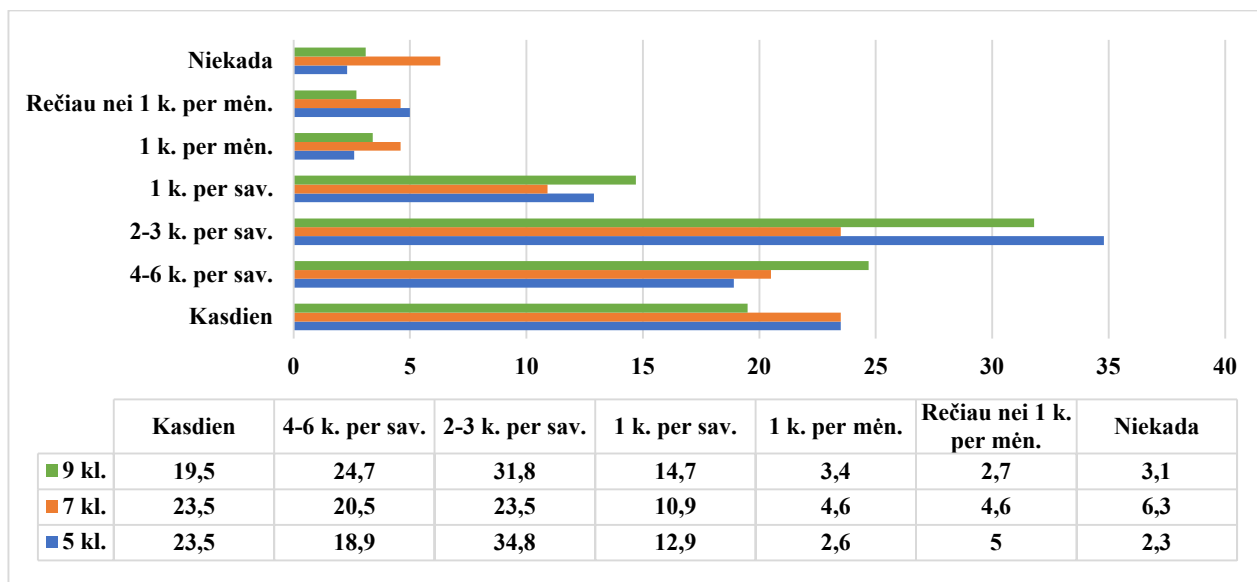
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, kaip dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankština ir sportuoja. Didžioji dauguma (30,1 proc.) respondentų tai darė 2 – 3 kartus per savaitę ir tik kas penktas apklaustasis - kasdien.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (29,6 proc.) nei mergaitės (15,4 proc.) kasdien ne pamokų metu mankština ir sportavo, tuo tarpu daugiau mergaičių (34,4 proc.) nei berniukų (25,4 proc.) tai darė tik 2 – 3 kartus per savaitę (žr. 2 pav.).



2 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankština ir sportuoja, kad padažnėtų kvėpavimas, suprakaituotų (proc.)

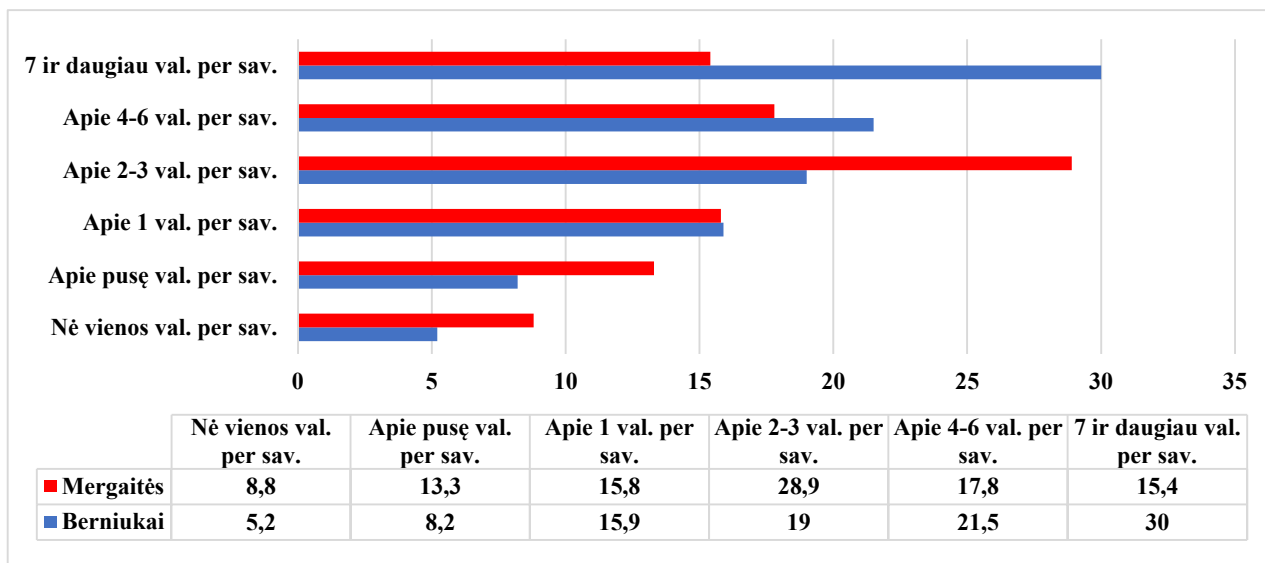
Lyginant duomenis pagal klases, 2 – 3 kartus per savaitę daugiau penktokai (34,8 proc.) ir devintokai (31,8 proc.) nei septintokai (23,5 proc.) ne pamokų metu, laisvalaikiu mankština ir sportavo ($p < 0,05$) (žr. 3 pav.).



3 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankštinasi ir sportuoja, kad padažnėtų kvėpavimas, suprakaituotų, lyginant pagal klases (proc.)

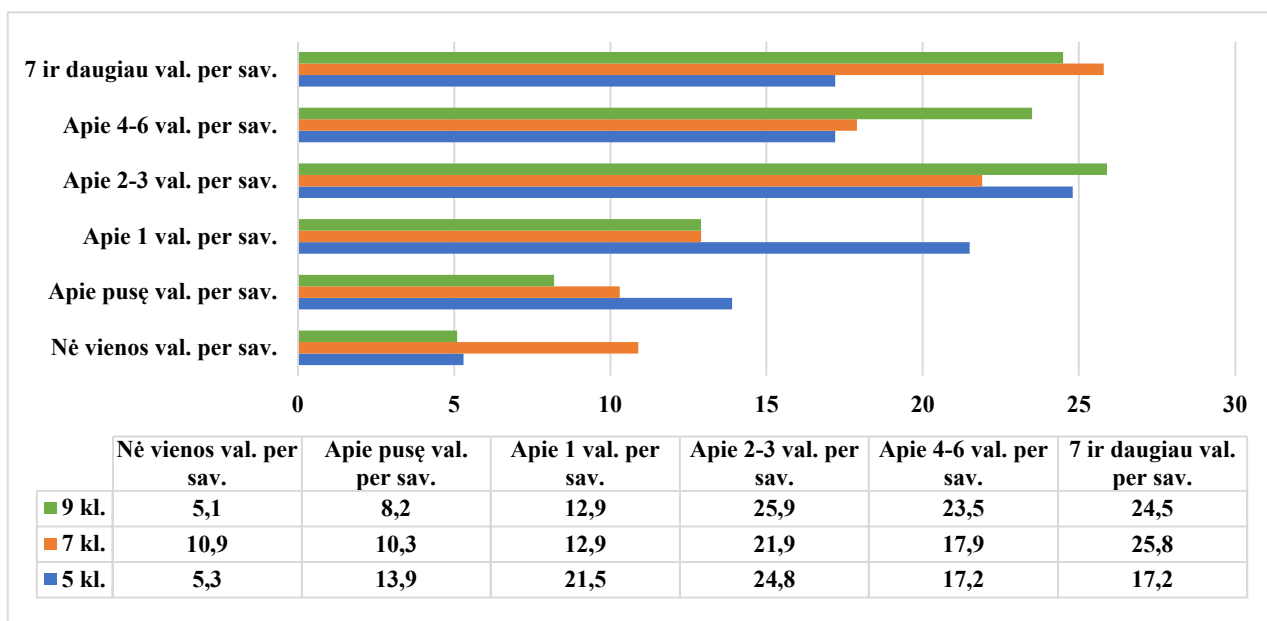
Anketinėje apklausoje buvo pasidomėta, kiek valandų per savaitę mokiniai būna fiziškai aktyvūs. Tik kas penktas mokinys kasdien buvo fiziškai aktyvus. Didžioji dauguma (24,2 proc.) vaikų mankštinasi ir sportavo taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas dažniausiai 2 – 3 valandas per savaitę. Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai ir septintokai bei devintokai aktyviai sportavo ir mankštinasi 7 ir daugiau valandų per savaitę.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (30,0 proc.) nei mergaitės (15,4 proc.) fiziškai aktyvūs buvo 7 ir daugiau valandų per savaitę. Tuo tarpu daugiau mergaitės (28,9 proc.) nei berniukai (19,0 proc.) mankštinasi ir sportavo dažniausiai tik 2 – 3 valandas per savaitę ($p < 0,05$) (žr. 4 pav.).



4 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų per savaitę ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankštinasi ir sportuoja, kad padažnėtų kvėpavimas, suprakaituotų (proc.)

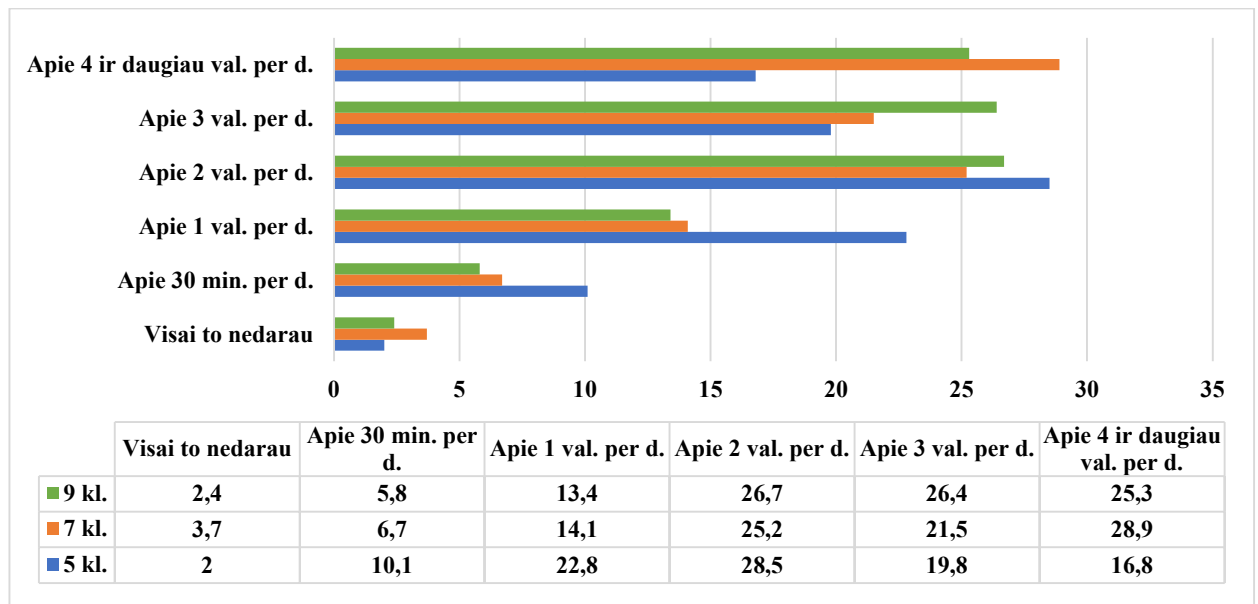
Statistiškai reikšmingai daugiau septintokai (25,8 proc.) ir devintokai (24,5 proc.) nei penktokai (17,2 proc.) aktyviai sportavo ir mankštinosi 7 ir daugiau valandų per savaitę. Tuo tarpu daugiau penktokų (21,5 proc.) nei septintokų (12,9 proc.) ir devintokų (12,9 proc.) mankštinosi ir sportavo dažniausiai apie vieną valandą per savaitę ($p < 0,05$) (žr. 5 pav.).



5 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų per savaitę ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankštinasi ir sportuoja, kad padažnėtų kvėpavimas, suprakaituotų, lyginant pagal klases (proc.)

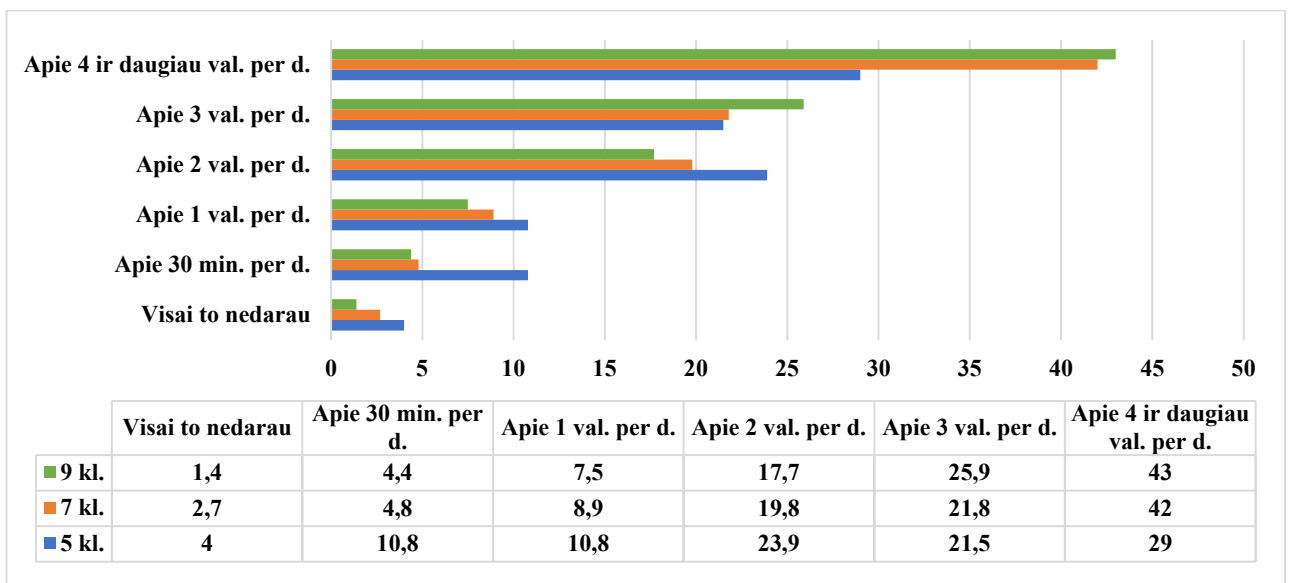
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, kiek vidutiniškai laiko per dieną laisvalaikiu jie žiūri TV ar naudojami asmeniniu kompiuteriu. Darbo dienomis beveik kas trečias vaikas laisvalaikį pasyviai leido laiką apie 2 val., o kas ketvirtas tam skyrė nuo 3 iki 4 ir daugiau val. per dieną. Savaitgaliais beveik pusė visų apklaustų vaikų žiūrėjo TV ar žaidė asmeniniu kompiuteriu 4 ir daugiau val. per dieną. Daugiau vyresni mokiniai eidami į mokyklą, laisvalaikiu tai pat ir savaitgaliais pasyviai laiko leidimui skyrė 4 ir daugiau val. per dieną.

Statistiškai reikšmingai daugiau septintokai (28,9 proc.) ir devintokai (25,3 proc.) nei penktokai (16,8 proc.) darbo dienomis laisvalaikiu žiūrėjo TV ar žaidė asmeniniu kompiuteriu 4 ir daugiau val. per dieną. Tuo tarpu daugiau penktokų (22,8 proc.) nei septintokų (14,1 proc.) ir devintokų (13,4 proc.) pasyviai laiko leidimui skyrė apie vieną valandą per dieną ($p < 0,05$) (žr. 6 pav.).



6 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek laiko per dieną eidami į mokyklą, laisvalaikiu jie žiūri TV ar naudojami asmeniniu kompiuteriu, lyginant pagal klases (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai (43,0 proc.) ir septintokai (42,0 proc.) nei penktokai (29,0 proc.) savaitgaliais, laisvalaikiu žiūrėjo TV ar žaidė asmeniniu kompiuteriu 4 ir daugiau val. per dieną. Tuo tarpu daugiau penktokų (10,8 proc.) nei septintokų (4,8 proc.) ir devintokų (4,4 proc.) savaitgaliais pasyviai laiko leidimui skyrė tik apie pusę valandos per dieną ($p < 0,05$) (žr. 7 pav.).



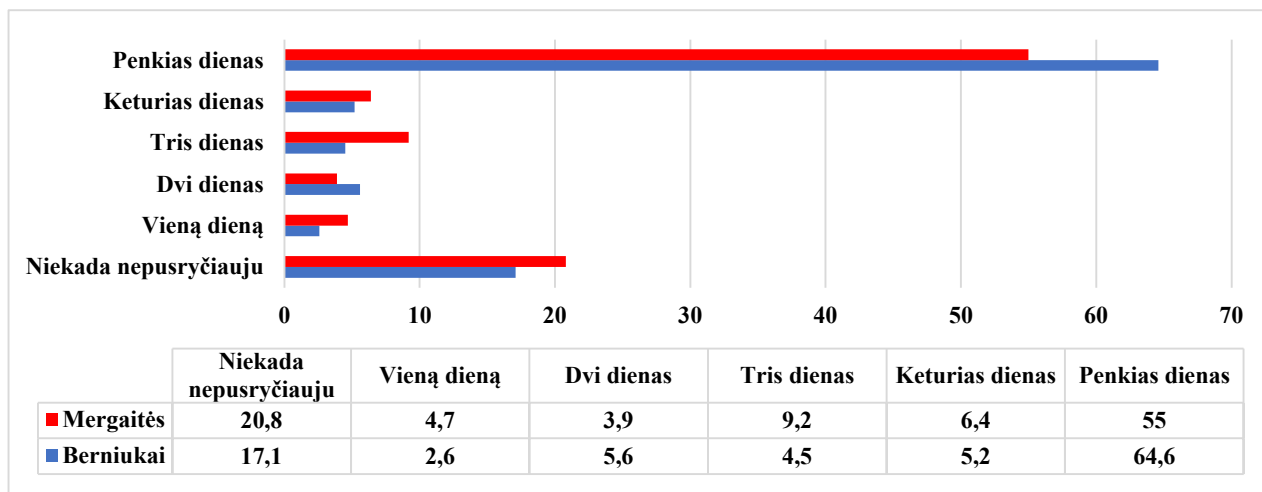
7 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek laiko per dieną savaitgaliais, laisvalaikiu jie žiūri TV ar naudojami asmeniniu kompiuteriu, lyginant pagal klases (proc.)

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.

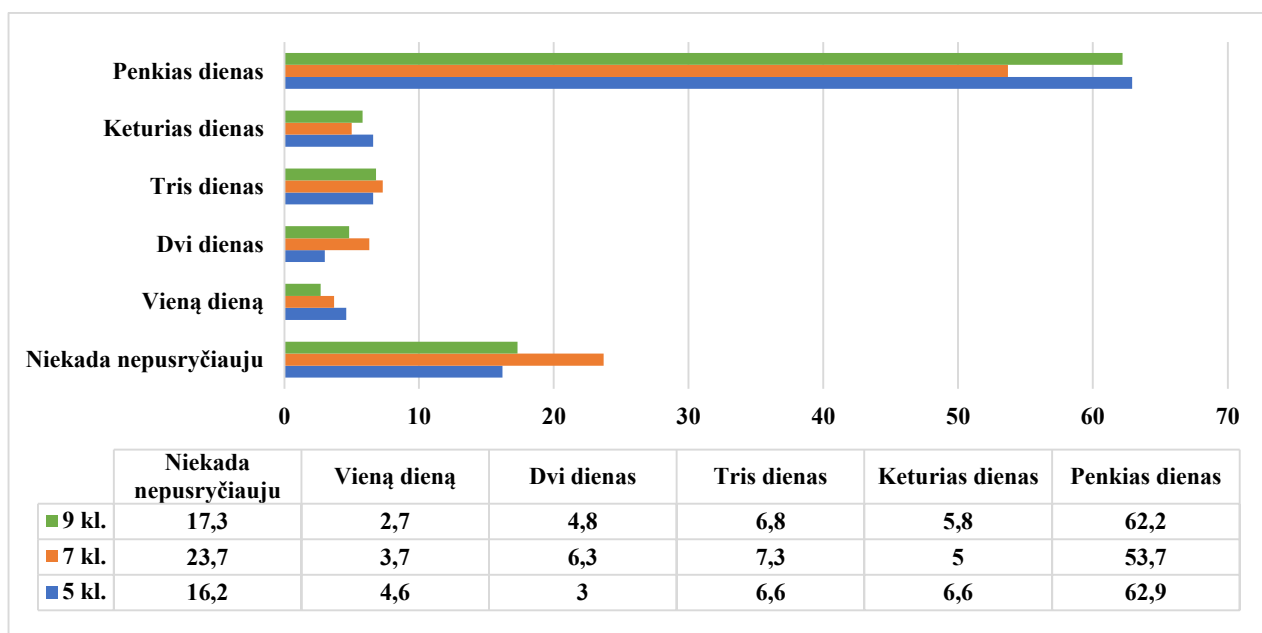
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, kiek vidutiniškai dienų per savaitę jie pusryčiauja darbo dienomis bei savaitgaliais. Du trečdaliai apklaustųjų kasdien valgė pusryčius darbo dienomis, 83,5 proc. valgė pusryčius abi savaitgalio dienas. Eidami į mokyklą kasdien pusryčiavo daugiau berniukai, devintokai ir penktokai. Savaitgaliais pusryčius daugiau valgė mergaitės ir penktokai.

Beveik pentadalis mokinių niekada nevalgė pusryčių eidami į mokyklą. Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai (64,6 proc.) nei mergaitės (55,0 proc.) pusryčiavo kasdien darbo dienomis. Daugiau mergaitės (9,2 proc.) nei berniukai (4,5 proc.) eidamos į mokyklą, valgė pusryčius tris dienas ($p < 0,05$) (žr. 8 pav.).



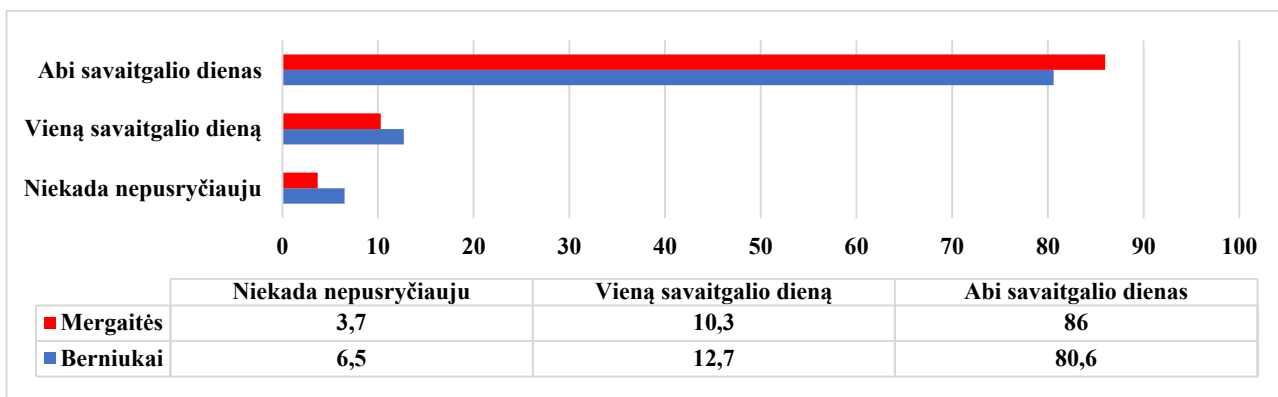
8 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai dienų per savaitę jie pusryčiauja, eidami į mokyklą (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau septintokai (23,7 proc.) nei penktokai (16,2 proc.) niekada nepusryčiavo eidami mokyklą. Darbo dienomis kasdien pusryčius valgė daugiau devintokai (62,9 proc.) ir penktokai (62,2 proc.) nei septintokai (53,7 proc.) ($p < 0,05$) (žr. 9 pav.).



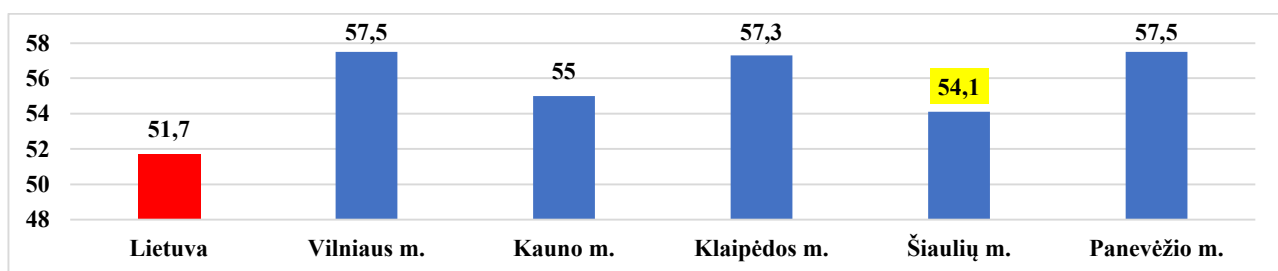
9 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai dienų per savaitę jie pusryčiauja, eidami į mokyklą, lyginant pagal klases (proc.)

Savaitgaliais namuose pusryčius abi dienas valgė statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių (86,0 proc.) nei berniukų (80,6 proc.) (žr. 10 pav.). Lyginant pagal klases, statistiškai reikšmingai daugiau abi savaitgalio dienas pusryčiaavo penktokai (87,5 proc.) nei septintokai (80,7 proc.).



10 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai dienų jie pusryčiauja savaitgaliais (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (54,1 proc.) mokinių kasdienis pusryčiavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį (51,7 proc.), tačiau mažesnis už likusių keturių didmiesčių vidurkius (žr. 11 pav.).

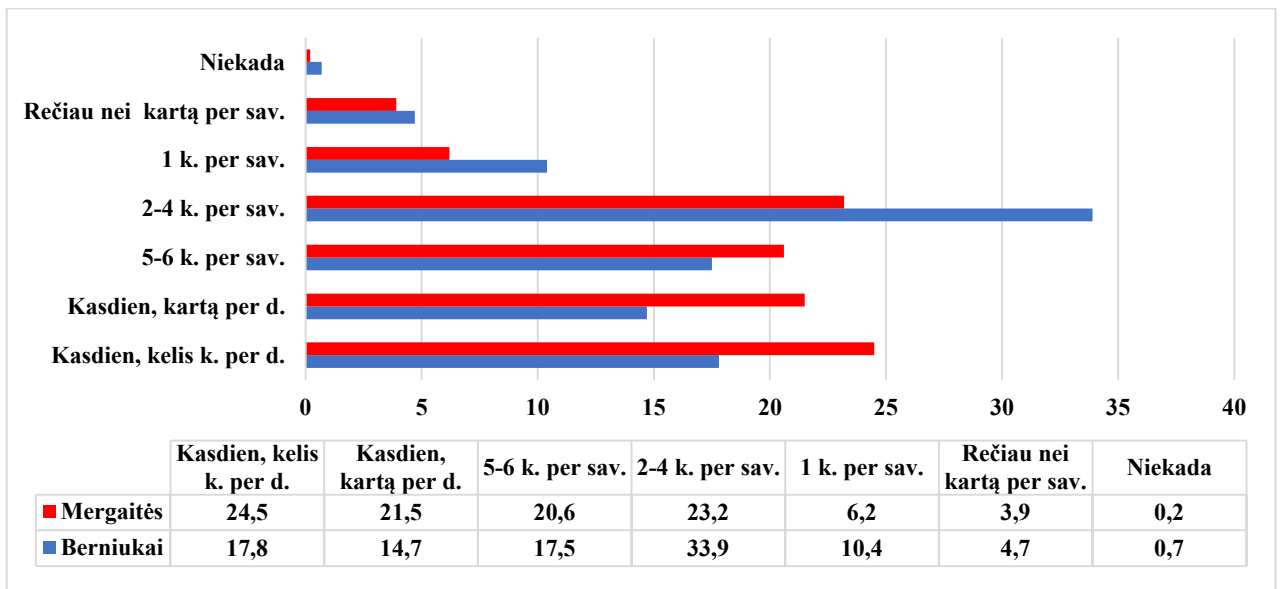


11 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie kasdien valgo pusryčius, pasiskirstymas (proc.)

Sveiko mitybos rekomendacijose sakoma, kad šviežių daržovių ir vaisių reikėtų valgyti kasdien kelis kartus per dieną. Rekomenduojama norma apie 400 g. per parą.

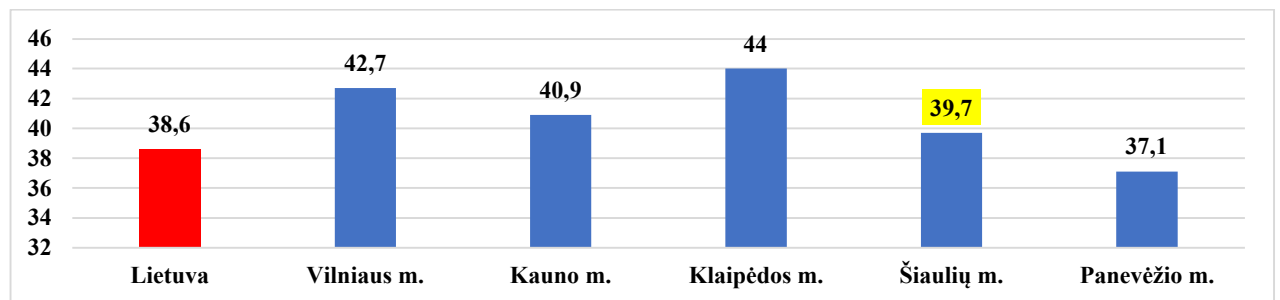
Tyrimo metu mokinių buvo klausama, kaip dažnai jie valgo vaisius ir daržoves. Beveik kas trečias apklaustasis vaisius ir daržoves dažniausiai valgė 2 - 4 kartus per savaitę. Daugiau mergaitės nuo karto iki kelių kartų per dieną valgė vaisius ir daržoves.

Statistiškai reikšmingai daugiau mergaitės (46,0 proc.) nei berniukai (32,5 proc.) valgė vaisius nuo karto iki kelių kartų kasdien. Tuo tarpu daugiau berniukų (33,9 proc.) nei mergaičių (23,2 proc.) juos valgė tik 2 – 4 kartus per savaitę ($p < 0,05$) (žr. 12 pav.).



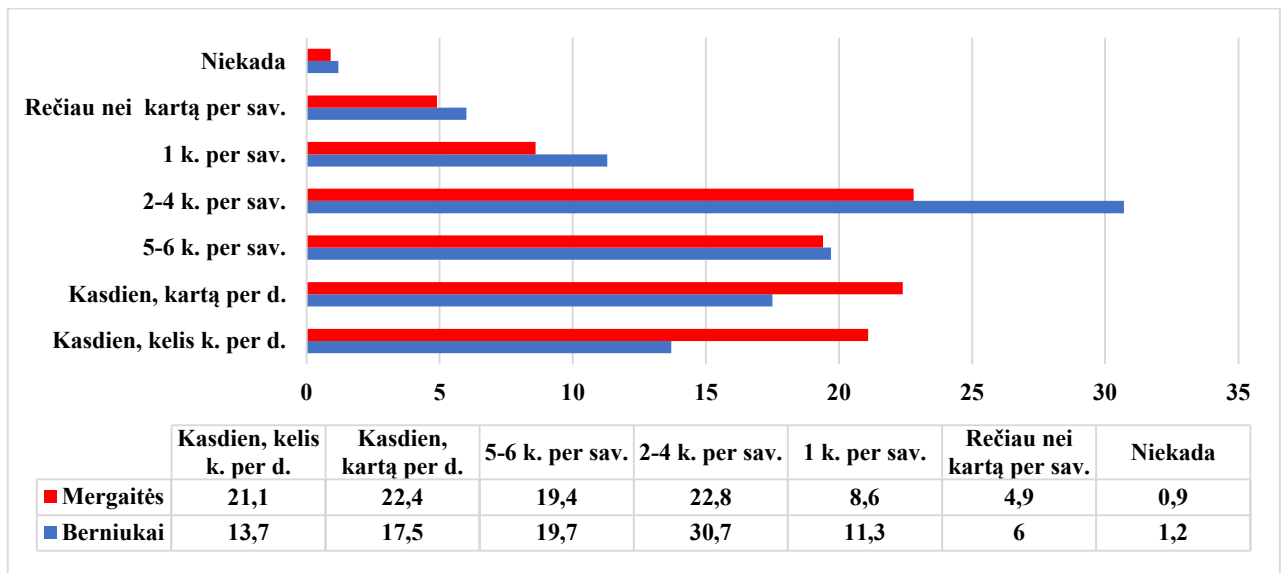
12 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie valgo vaisius (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (39,7 proc.) mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (38,6 proc.), tačiau mažesnė už Klaipėdos (44,0 proc.), Vilniaus (42,7 proc.) bei Kauno (40,9 proc.) miestų vidurkius (žr. 13 pav.).



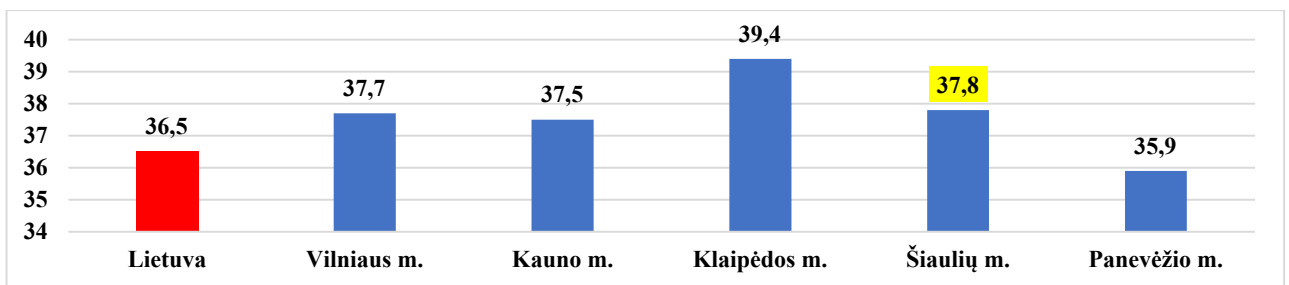
13 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, pasiskirstymas (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau mergaitės (43,5 proc.) nei berniukai (31,2 proc.) valgė daržoves nuo karto iki kelių kartų kasdien. Tuo tarpu daugiau berniukų (30,7 proc.) nei mergaičių (22,8 proc.) jas valgė tik 2 – 4 kartus per savaitę ($p < 0,05$) (žr. 14 pav.).



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

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (37,8 proc.) mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (36,5 proc.), tačiau mažesnė už Klaipėdos (39,4 proc.) miesto vidurkį (žr. 15 pav.).

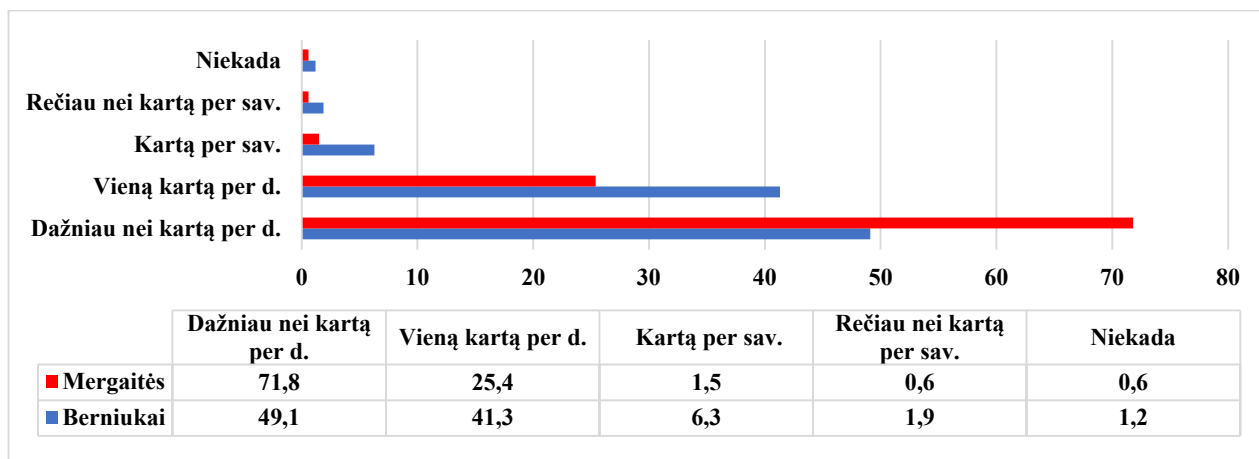


15 pav. Lietuvos didžiųjų miestų mokinių, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, pasiskirstymas (proc.)

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.

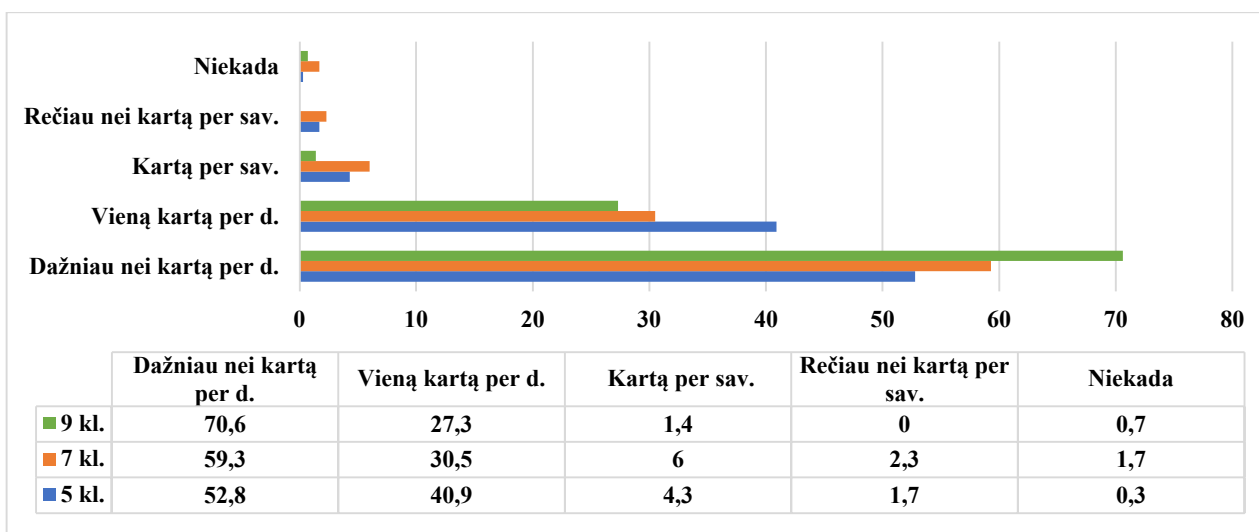
Tyrimo metu buvo pasidomėta, kaip dažnai mokiniai valosi dantis pasta ir šepetėliu. Daugiau nei du trečdaliai respondentų tvirtino, kad dantis valosi dažniau nei kartą per dieną. Daugiau mergaitės ir devintokai valėsi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną.

Statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių (71,8 proc.) nei berniukų (49,1 proc.) dantis valėsi dažniau nei kartą per dieną. Tuo tarpu daugiau berniukų (41,3 proc.) nei mergaičių (25,4 proc.) tai darė tik vieną kartą per dieną ($p < 0,05$). Didesnė dalis berniukų (6,3 proc.) nei mergaičių (1,5 proc.) dantis su šepetėliu ir pasta valėsi vos vieną kartą per savaitę ($p < 0,05$) (žr. 16 pav.).



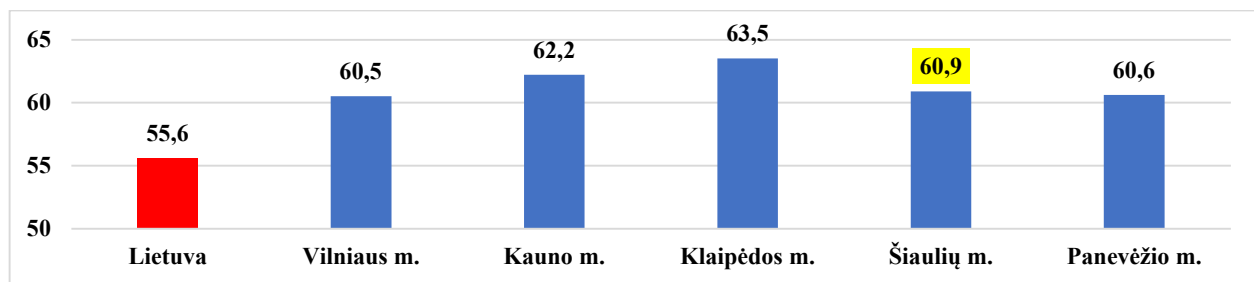
16 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie valosi dantis šepetėliu ir pasta (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokų (70,6 proc.) nei septintokų (59,3 proc.) ir penktokų (52,8 proc.) dantis valėsi dažniau nei kartą per dieną. Tuo tarpų daugiau penktokų (40,9 proc.) nei septintokų (30,5 proc.) ir devintokų (27,3 proc.) tai darė tik vieną kartą per dieną ($p < 0,05$) (žr. 17 pav.).



17 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie valosi dantis šepetėliu ir pasta, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (60,9 proc.) mokinių, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (55,6 proc.), tačiau mažesnė už Klaipėdos (63,5 proc.) ir Kauno (62,2 proc.) miestų vidurkius (žr. 18 pav.).



18 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, pasiskirstymas (proc.)

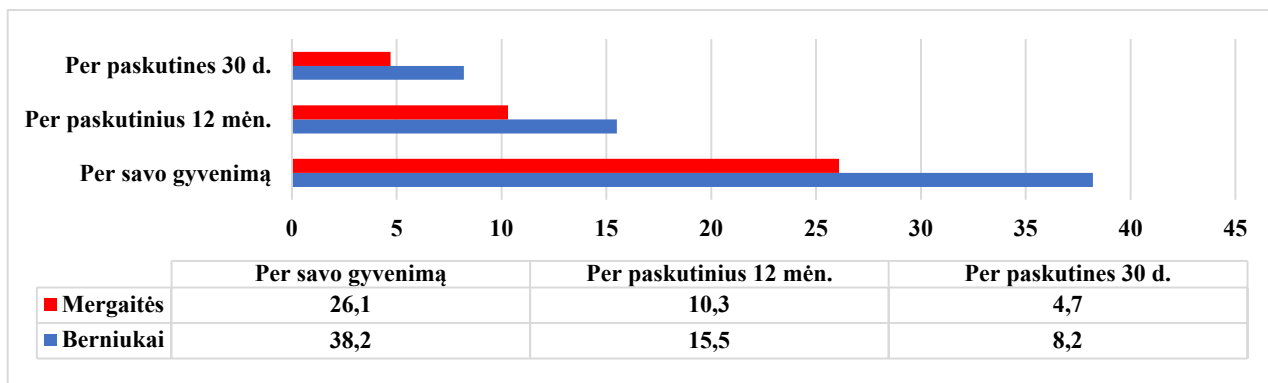
3. Rizikinga elgsena

3.1 Rūkymas

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 yra bent kartą rūkę tabako gaminius. Dažniau nei kas trečias respondentas tvirtino rūkę bent kartą per savo gyvenimą, dažniau nei kas dešimtas – per paskutinius 12 mėn., dažniau nei kas penkioliktas – per paskutines 30 d. Daugiau tabako gaminius buvo rūkę berniukai ir vyresni mokiniai.

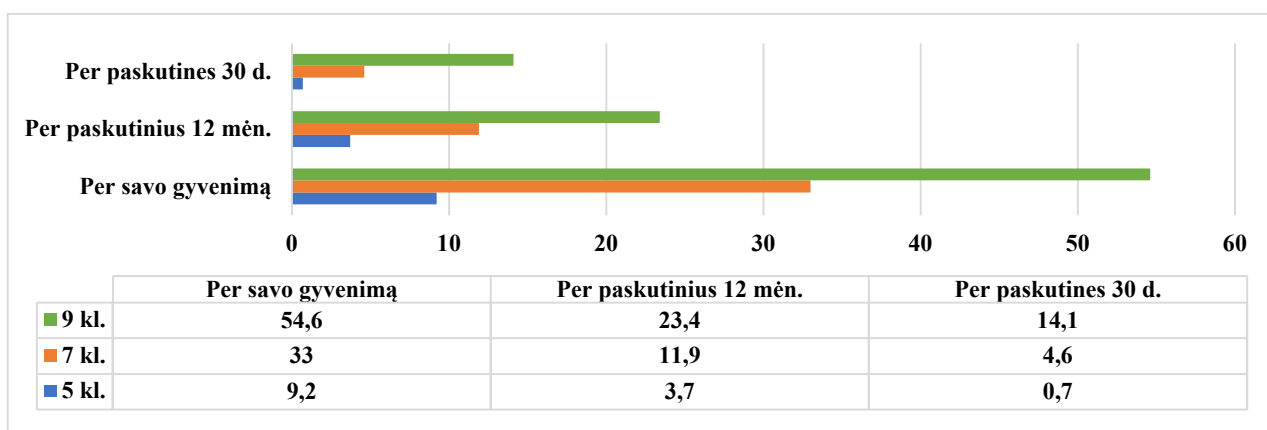
Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai nei mergaitės bent kartą buvo rūkę tabako gaminius per savo gyvenimą (38,2 proc. berniukų ir tik 26,1 proc. mergaičių), per paskutinius 12 mėn. (15,5 proc. berniukų ir 10,3 proc. mergaičių) ir per paskutines 30 d. (8,2 proc. berniukų ir 4,7 proc. mergaičių) (žr. 19 pav.).



19 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, ar jie yra bent kartą rūkę tabako gaminius (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai ir septintokai nei penktokai bent kartą buvo rūkę tabako gaminius per savo gyvenimą (54,6 proc. devintokų, 33,0 proc. septintokų ir tik 9,2 proc. penktokų), per paskutinius 12 mėn. (23,4 proc. devintokų, 11,9 proc. septintokų ir tik 3,7 proc.

penktokų) ir per paskutines 30 d. (14,1 proc. devintokų, 4,6 proc. septintokų ir tik 0,7 proc. penktokų) (žr. 20 pav.).

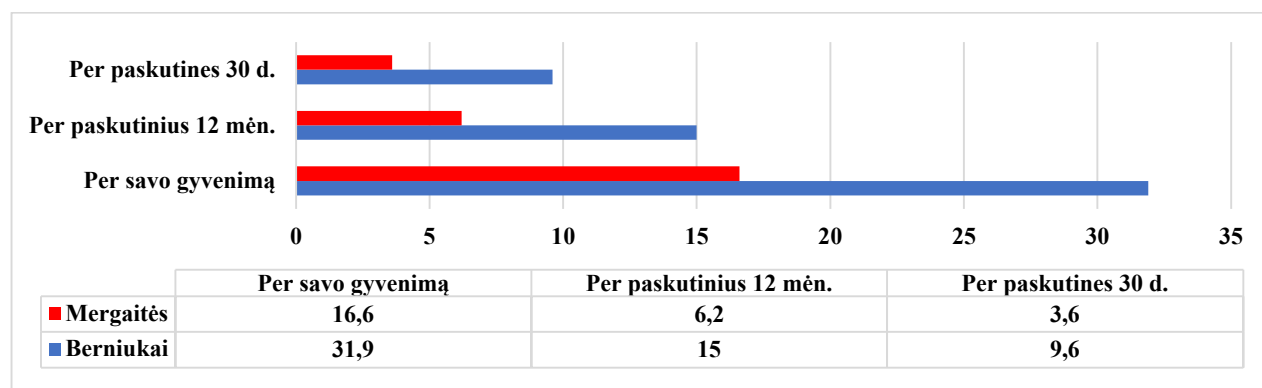


20 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie yra bent kartą rūkę tabako gaminius, lyginant pagal klases (proc.)

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. Beveik kas ketvirtas respondentas tvirtino jas rūkęs bent kartą per savo gyvenimą, dažniau nei kas dešimtas – per paskutinius 12 mėn., dažniau nei kas penkioliktas – per paskutines 30 d. Daugiau elektronines cigaretes buvo rūkę berniukai ir vyresni mokiniai.

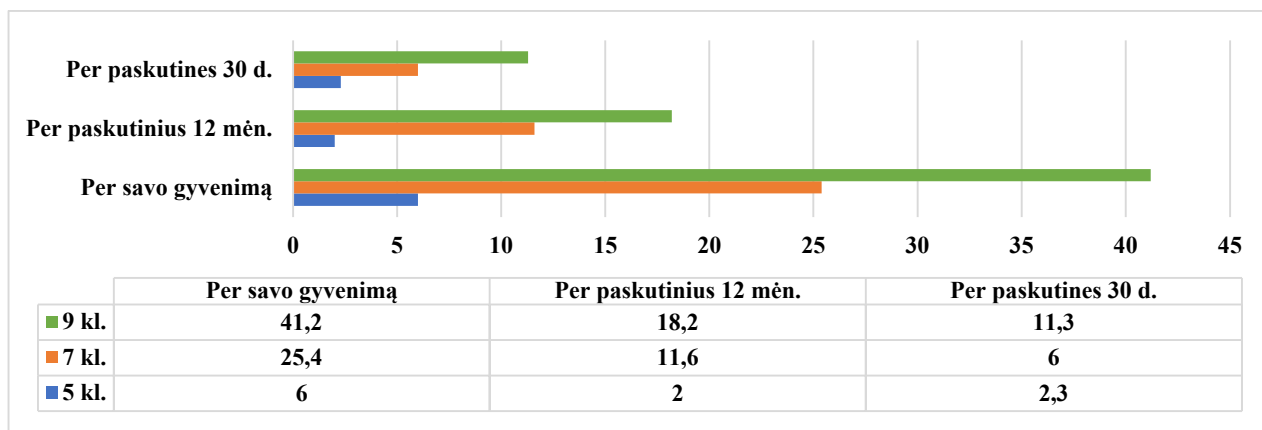
Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai nei mergaitės bent kartą buvo rūkę elektronines cigaretes per savo gyvenimą (31,9 proc. berniukų ir tik 16,6 proc. mergaičių), per paskutinius 12 mėn. (15,0 proc. berniukų ir 6,2 proc. mergaičių) ir per paskutines 30 d. (9,6 proc. berniukų ir 3,6 proc. mergaičių) (žr. 21 pav.).



21 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, ar jie yra bent kartą rūkę elektronines cigaretes (proc.)

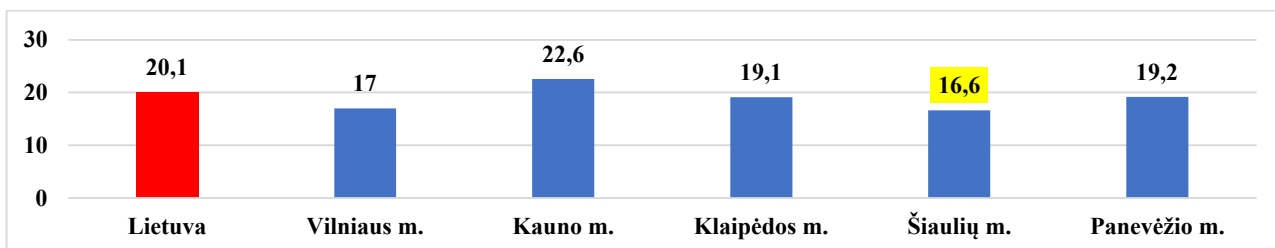
Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai ir septintokai nei penktokai bent kartą buvo rūkę elektronines cigaretes per savo gyvenimą (41,2 proc. devintokų, 25,4 proc. septintokų ir tik 6,0 proc.

penktokų), per paskutinius 12 mėn. (18,2 proc. devintokų, 11,6 proc. septintokų ir tik 2,0 proc. penktokų) ir per paskutines 30 d. (11,3 proc. devintokų, 6,0 proc. septintokų ir 2,3 proc. penktokų) (žr. 22 pav.).



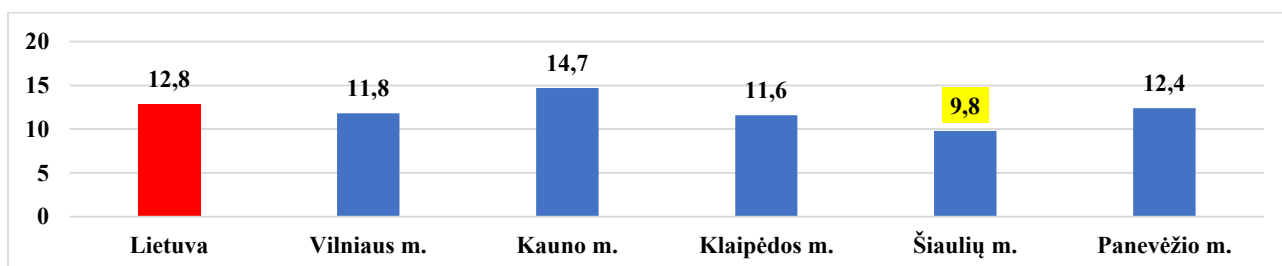
22 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie yra bent kartą rūkę elektronines cigaretes, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (16,6 proc.) mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (20,1 proc.), taip pat ji buvo mažiausia, lyginant su kitais keturiais šalies didmiesčiais (žr. 23 pav.).



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

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (9,8 proc.) mokinių, kurie per paskutines 30 d. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (12,8 proc.), taip pat ji buvo mažiausia, lyginant su kitais keturiais šalies didmiesčiais (žr. 24 pav.).



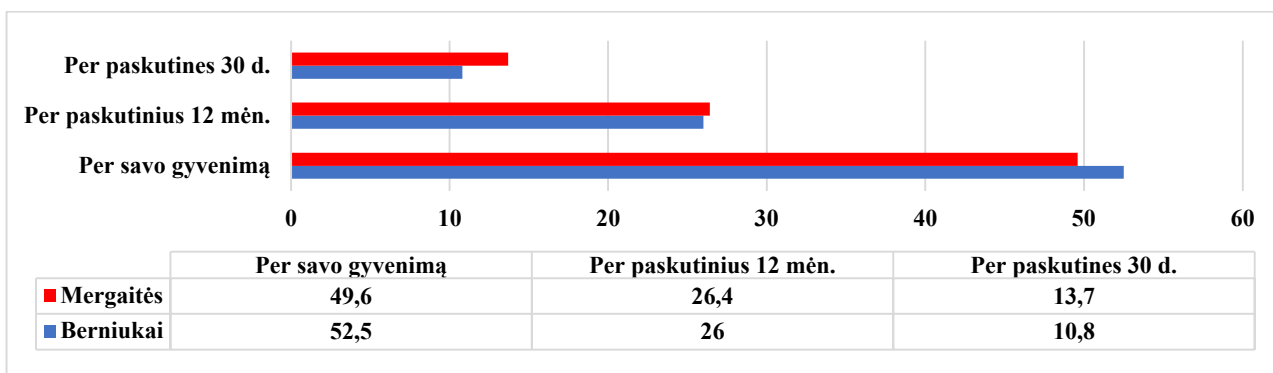
24 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutines 30 d. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, pasiskirstymas (proc.)

3.2 Alkoholio vartojimas

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

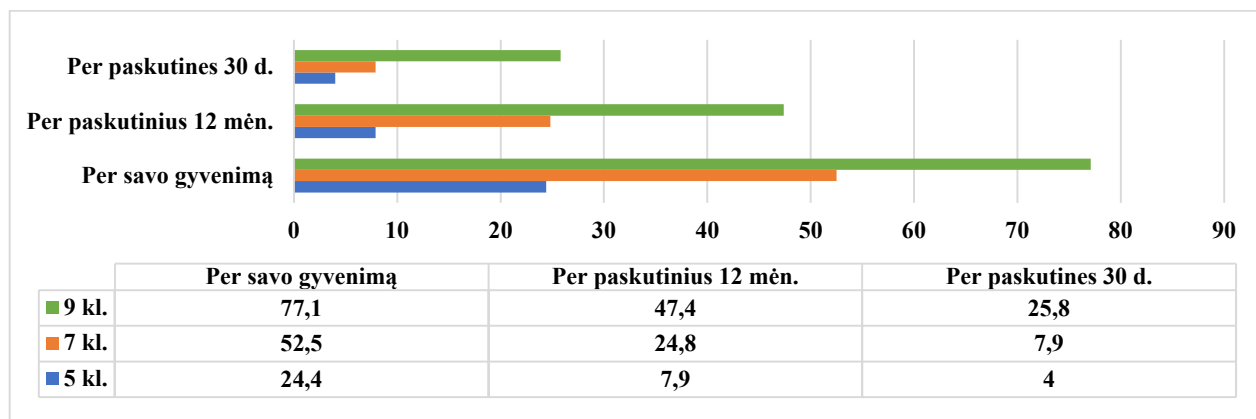
Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie yra bent kartą vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą. Kas antras apklaustasis tvirtino vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą bent kartą per savo gyvenimą, dažniau nei kas ketvirtas – per paskutinius 12 mėn., dažniau nei kas dešimtas – per paskutines 30 d. Daugiau alkoholinius gėrimus vartojo vyresni mokiniai.

Lyginant duomenis pagal lytį, jie statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Bent kartą kokį nors alkoholinį gėrimą per savo gyvenimą buvo vartoję 52,5 proc. berniukų ir 49,6 proc. mergaičių, per paskutinius 12 mėn. – 26,4 proc. mergaičių ir 26,0 proc. berniukų, per paskutines 30 d. - 13,7 proc. mergaičių ir 10,8 proc. berniukų (žr. 25 pav.).



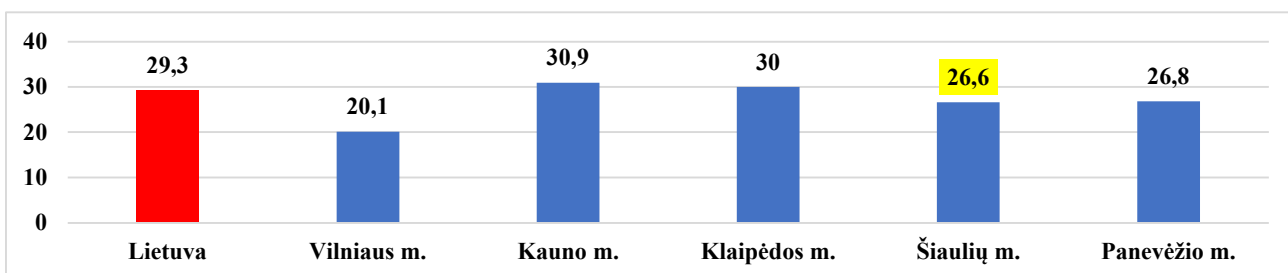
25 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, ar jie yra bent kartą vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai ir septintokai nei penktokai bent kartą buvo vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą per savo gyvenimą (77,1 proc. devintokų, 52,5 proc. septintokų ir 24,4 proc. penktokų), per paskutinius 12 mėn. (47,4 proc. devintokų, 24,8 proc. septintokų ir tik 7,9 proc. penktokų). Per paskutines 30 d. daugiau devintokų (25,8 proc.) nei septintokų (7,9 proc.) ar penktokų (4,0 proc.) vartojo alkoholinius gėrimus ($p < 0,05$) (žr. 26 pav.).



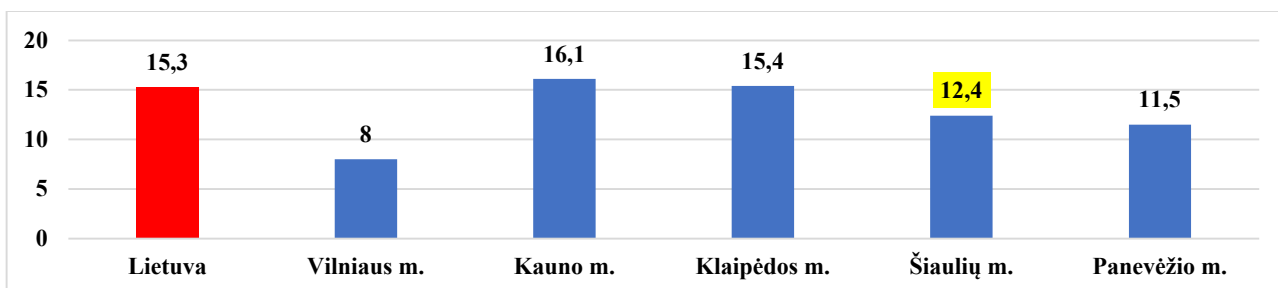
26 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie yra bent kartą vartoję kokį nors alkoholinį gėrimą, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (26,6 proc.) mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (29,3 proc.). Už šiauliečius per praėjusius metus mažiau alkoholio vartojo tik Vilniaus miesto (20,1 proc.) mokiniai (žr. 27 pav.).



27 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, pasiskirstymas (proc.)

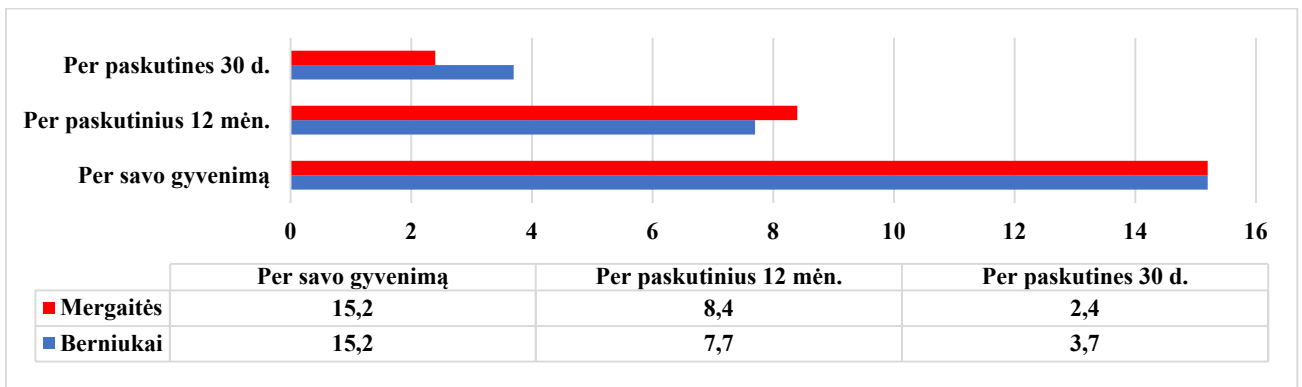
Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (12,4 proc.) mokinių, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (15,3 proc.). Už šiauliečius per praėjusį mėnesį mažiau alkoholio vartojo Vilniaus (8,0 proc.) ir Panevėžio (11,5 proc.) miestų mokiniai (žr. 28 pav.).



28 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, pasiskirstymas (proc.)

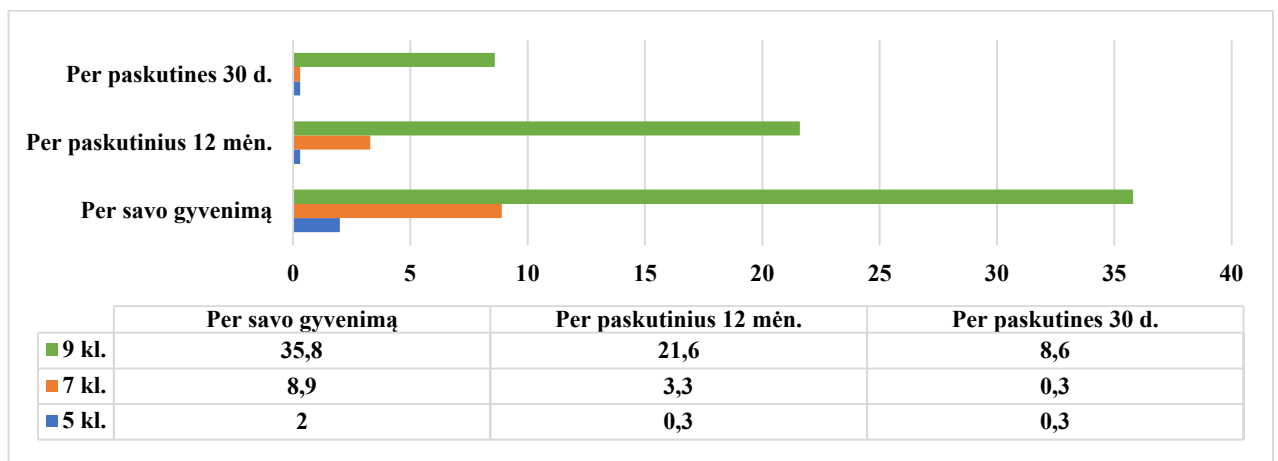
Mokinių buvo klausiama, ar bent kartą jie buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustų apsvaigę. Dažniau nei kas šeštas apklaustasis tvirtino, kad buvo išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigęs bent kartą per savo gyvenimą, beveik kas dešimtas – per paskutinius 12 mėn.. Daugiau vartodami alkoholinius gėrimus jautėsi apsvaigę vyresni mokiniai.

Lyginant duomenis pagal lytį, jie statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Bent kartą vartodami alkoholinius gėrimus per savo gyvenimą buvo apsvaigę 15,2 proc. berniukų ir mergaičių, per paskutinius 12 mėn. – 8,4 proc. mergaičių ir 7,7 proc. berniukų, per paskutines 30 d. – 3,7 proc. berniukų ir 2,4 proc. mergaičių (žr. 29 pav.).



29 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustų apsvaigę (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai ir septintokai nei penktokai bent kartą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigę per savo gyvenimą (35,8 proc. devintokų, 8,9 proc. septintokų ir 2,0 proc. penktokų) ir per paskutinius 12 mėn. (21,6 proc. devintokų, 3,3 proc. septintokų ir tik 0,3 proc. penktokų). Per paskutines 30 d. daugiau devintokų (8,6 proc.) nei septintokų (0,3 proc.) ar penktokų (0,3 proc.) vartodami alkoholinius gėrimus jautėsi apsvaigę ($p < 0,05$) (žr. 30 pav.).



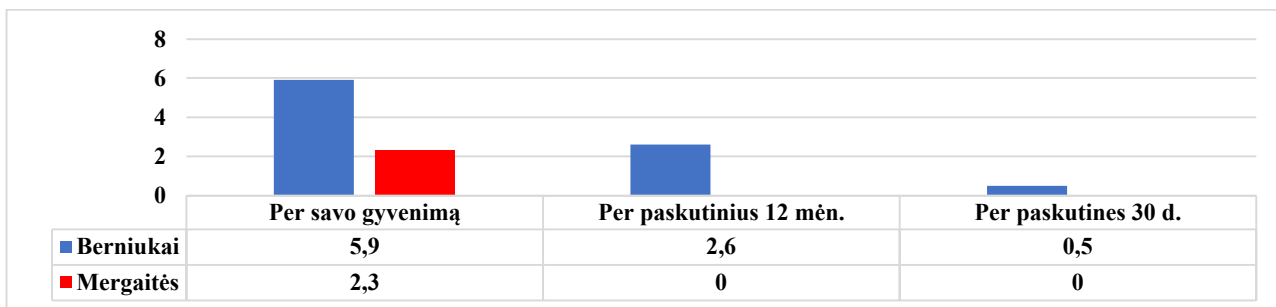
30 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustų apsvaigę, lyginant pagal klases (proc.)

3.3 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.

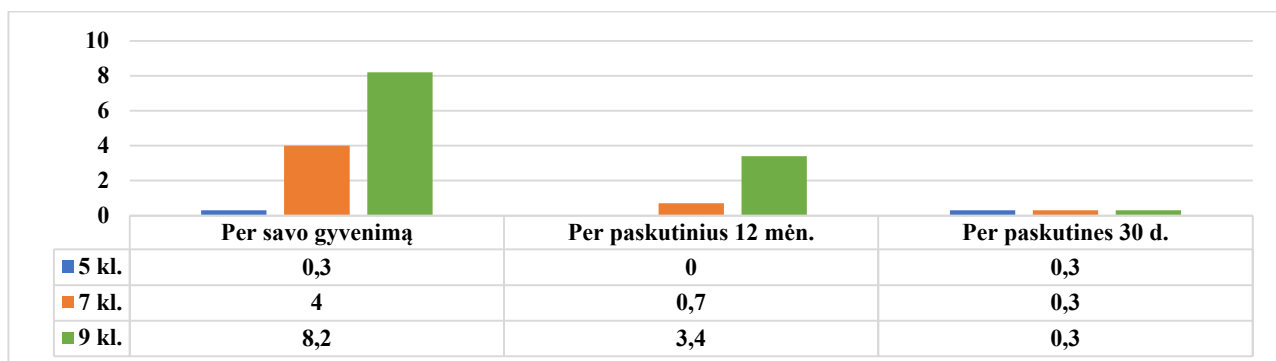
Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie yra bent kartą vartoję marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“). Daugiau berniukai ir vyresni mokiniai atsakė, kad yra vartoję šių narkotinių medžiagų bent kartą per savo gyvenimą ir per paskutinius 12 mėn.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukai nei mergaitės bent kartą buvo vartoję marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“) per savo gyvenimą (5,9 proc. berniukų ir tik 2,3 proc. mergaičių) ir per paskutinius 12 mėn. (2,6 proc. berniukų ir 0,0 proc. mergaičių) (žr. 31 pav.).



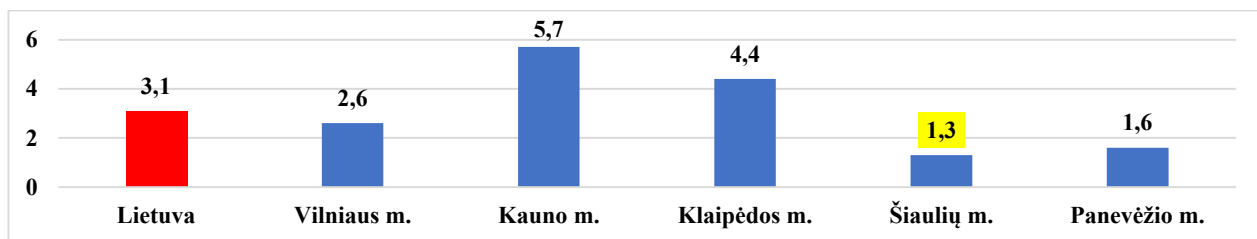
31 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą buvo vartoję marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“) (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau devintokai ir septintokai nei penktokai bent kartą buvo vartoję marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“) per savo gyvenimą (8,2 proc. devintokų, 4,0 proc. septintokų ir 0,3 proc. penktokų). Per paskutinius 12 mėn. daugiau devintokų (3,4 proc.) nei septintokų (0,3 proc.) ar penktokų (0,3 proc.) atsakė, kad yra vartoję šių narkotinių medžiagų ($p < 0,05$) (žr. 32 pav.).



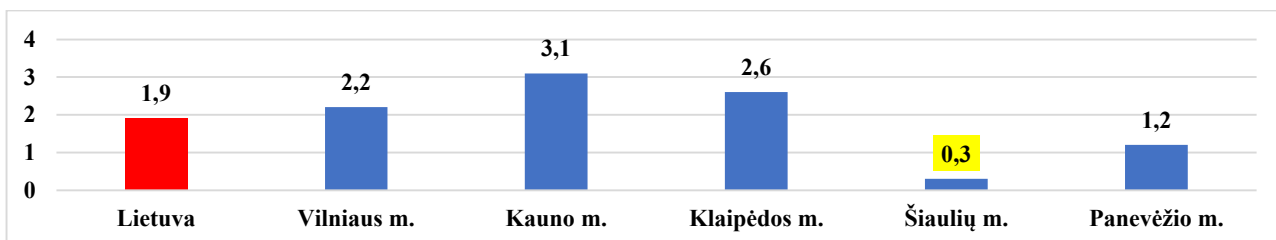
32 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą buvo vartoję marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (1,3 proc.) mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (3,1 proc.), taip pat ji buvo mažiausia, lyginant su kitais keturiais šalies didmiesčiais. Daugiausia šių narkotinių medžiagų per praėjusius metus vartojo Kauno (5,7 proc.) ir Klaipėdos (4,4 proc.) miestų mokiniai (žr. 33 pav.).



33 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), pasiskirstymas (proc.)

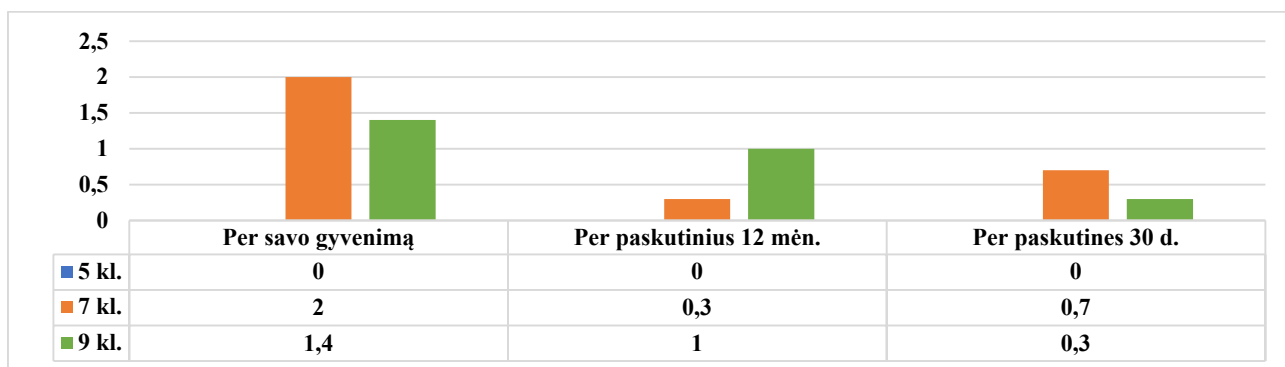
Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (0,3 proc.) mokinių, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (1,9 proc.), taip pat ji buvo mažiausia, lyginant su kitais keturiais šalies didmiesčiais. Daugiausia šių narkotinių medžiagų per praėjusį mėnesį vartojo Kauno (3,1 proc.) ir Klaipėdos (2,6 proc.) miestų mokiniai (žr. 34 pav.).



34 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), pasiskirstymas (proc.)

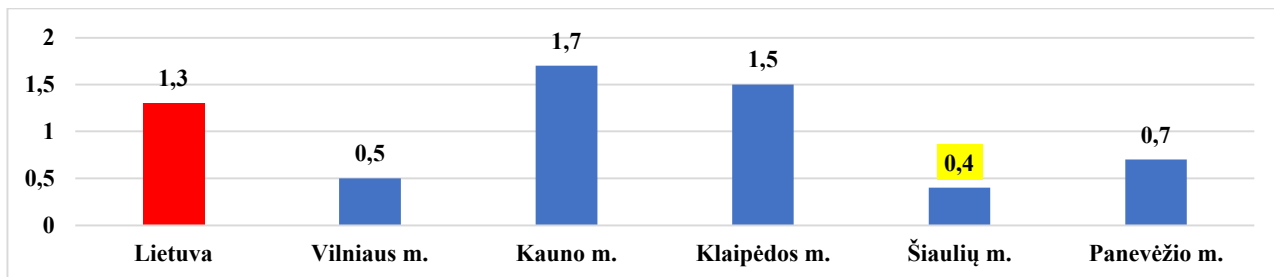
Tyrimo metu mokiniams buvo užduotas klausimas, ar jie yra bent kartą vartoję kitus narkotikus nei marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“). 1,1 proc. mokinių tvirtino vartoję šių narkotinių medžiagų bent kartą per savo gyvenimą, 0,4 proc. – per paskutinius 12 mėn., 0,3 proc. – per paskutines 30 d. Daugiau vyresni mokiniai atsakė, kad yra vartoję kitus narkotikus nei marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“) bent kartą per savo gyvenimą.

Statistiškai reikšmingai daugiau septintokai ir devintokai nei penktokai bent kartą buvo vartoję kitų narkotikų nei marihuana ar hašišas (kanapės, „žolė“) per savo gyvenimą (2,0 proc. septintokų, 1,4 proc. devintokų ir 0,0 proc. penktokų) (žr. 35 pav.).



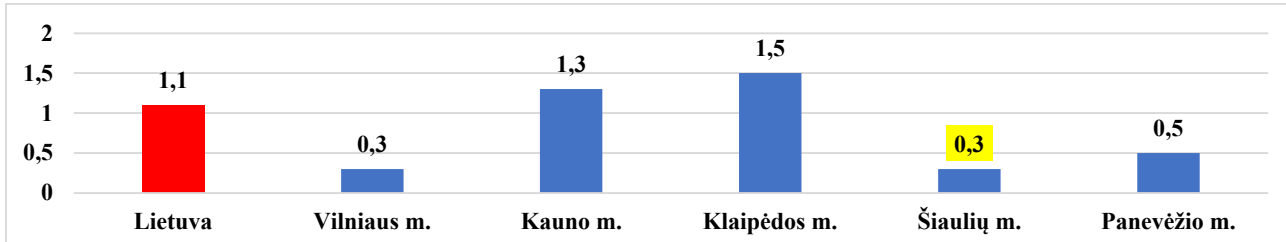
35 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie bent kartą buvo vartoję kitų narkotikų nei marihuana ar hašišas (kanapės, „žolė“), lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (0,4 proc.) mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo kitus narkotikus nei marihuana ar hašišas (kanapės, „žolė“), dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (1,3 proc.), taip pat ji buvo mažiausia, lyginant su kitais keturiais šalies didmiesčiais. Daugiausia šių narkotinių medžiagų per praėjusius metus vartojo Kauno (1,7 proc.) ir Klaipėdos (1,5 proc.) miestų mokiniai (žr. 36 pav.).



36 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo kitus narkotikus nei marihuana ar hašišas (kanapės, „žolė“), pasiskirstymas (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų Lietuvos miestų mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (0,3 proc.) mokinių, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo kitus narkotikus nei marihuana ar hašišas (kanapės, „žolė“), dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (1,1 proc.), taip pat ji buvo mažesnė, lyginant su kitais trimis šalies didmiesčiais. Daugiausia šių narkotinių medžiagų per praėjusį mėnesį vartojo Klaipėdos (1,5 proc.) ir Kauno (1,3 proc.) miestų mokiniai (žr. 37 pav.).

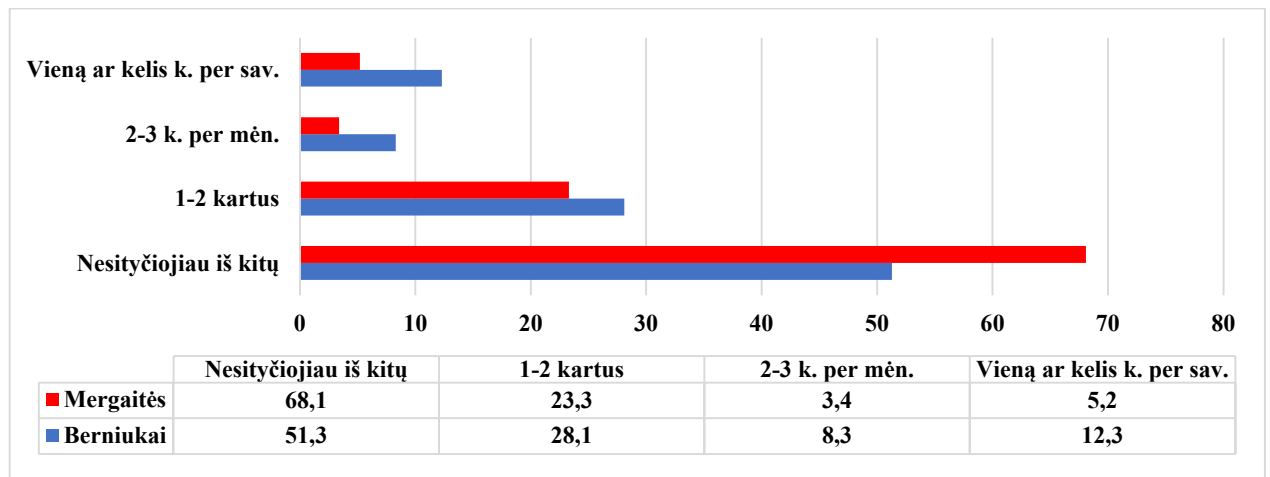


37 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo kitus narkotikus nei marihuana ar hašišas (kanapės, „žolė“), pasiskirstymas (proc.)

3.4 Patyčios

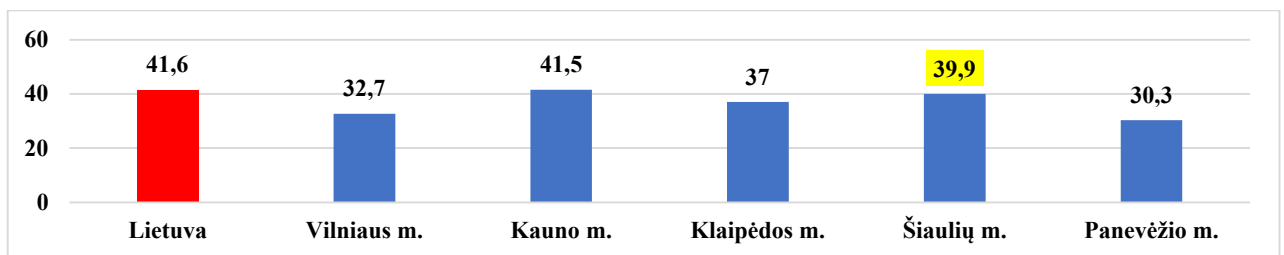
Mokiniai mokykloje praleidžia savo laiko didžiąją dalį. Vyraujantis teigiamas mikroklimatas, geri santykiai užtikrina tiek gerą psichoemocinę savijautą, tiek gerus mokymosi rezultatus. Pastaruoju metu dažnai mokykloje susiduriama su patyčių problema. Apklausos duomenimis mokykloje iš kitų vaikų dažniau tyčiojosi berniukai.

Statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių (68,1 proc.) nei berniukų (51,3 proc.) ir teigė, kad per pastaruosius du mėnesius mokykloje nesityčiojo iš kitų mokinių. Daugiau berniukai (12,3 proc.) nei mergaitės (5,2 proc.) dažnai (vieną ar net kelis kartus per savaitę) tyčiojosi iš kitų mokinių mokykloje ($p < 0,05$) (žr. 38 pav.).



38 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tyčiojimasi iš kitų mokinių mokykloje per paskutinius du mėnesius (proc.)

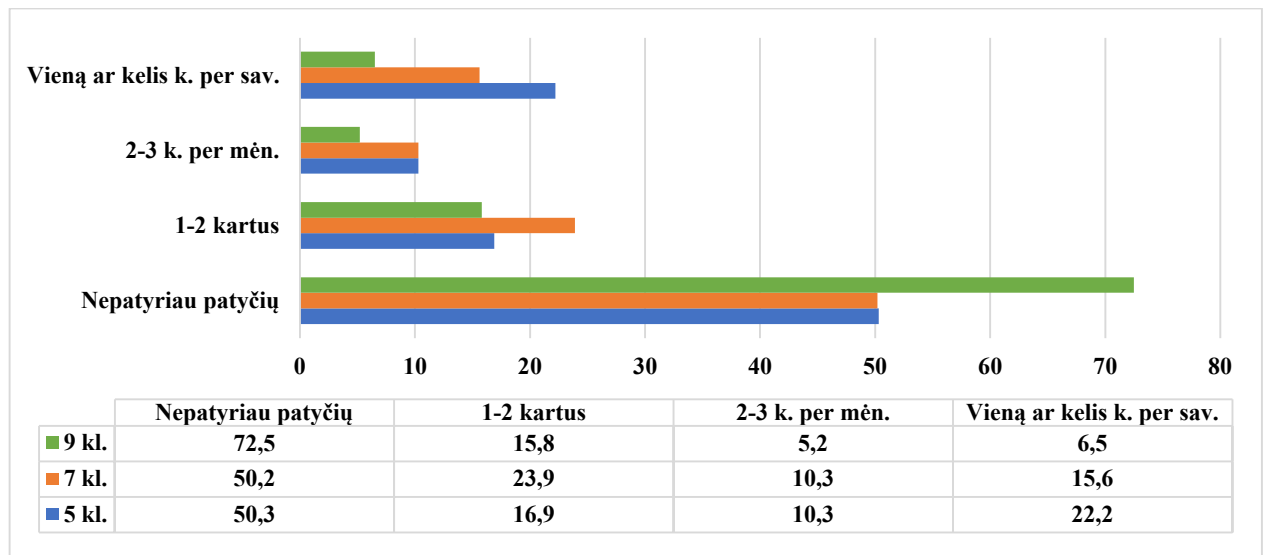
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (39,9 proc.) mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius tyčiojosi iš kitų mokykloje, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (41,6 proc.), tačiau ji buvo didesnė už Panevėžio (30,3 proc.), Vilniaus (32,7 proc.) bei Klaipėdos (37,0 proc.) miestų vidurkius (žr. 39 pav.).



39 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, pasiskirstymas pagal tyčiojimasi iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius (proc.)

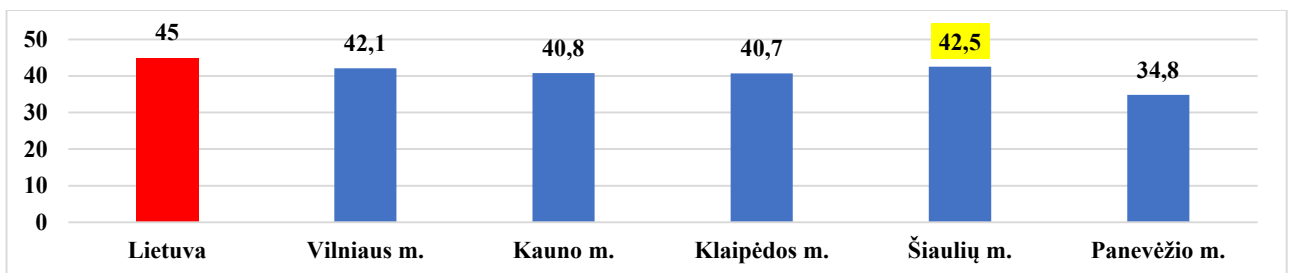
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, ar iš jų per paskutinius du mėnesius mokykloje tyčiojosi kiti vaikai. Apklauso duomenimis mokykloje dažniau tyčiojama iš jaunesnių mokinių.

Daugiau devintokų (72,5 proc.) nei septintokų (50,2 proc.) ar penktokų (50,3 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad nepatyrė patyčių mokykloje per pastaruosius du mėnesius. Dažnas patyčias (vieną ar kelis kartus per savaitę) patyrė daugiau penktokų (22,2 proc.) nei devintokų (6,5 proc.) ($p < 0,05$) (žr. 40 pav.).



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

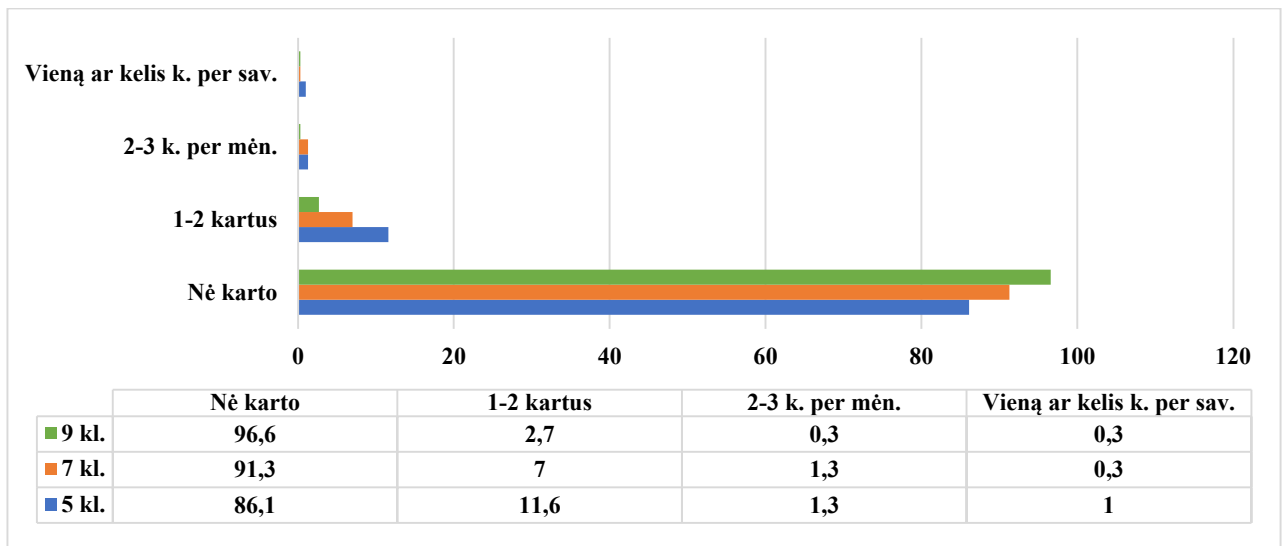
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (42,5 proc.) mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius patyrė patyčias mokykloje, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (45,0 proc.), tačiau ji buvo didesnė už kitų keturių miestų vidurkius (žr. 41 pav.).



41 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, pasiskirstymas pagal patirtas patyčias mokykloje per paskutinius du mėnesius (proc.)

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

Daugiau devintokų (96,6 proc.) nei penktokų (86,1 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad jų tėvai nemušė nei vieno karto per paskutinius du mėnesius. Tuo tarpu daugiau penktokų (11,6 proc.) nei devintokų (2,7 proc.) ($p < 0,05$) nurodė, kad tėvai juos mušė kartą ar du kartus (žr. 42 pav.).



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

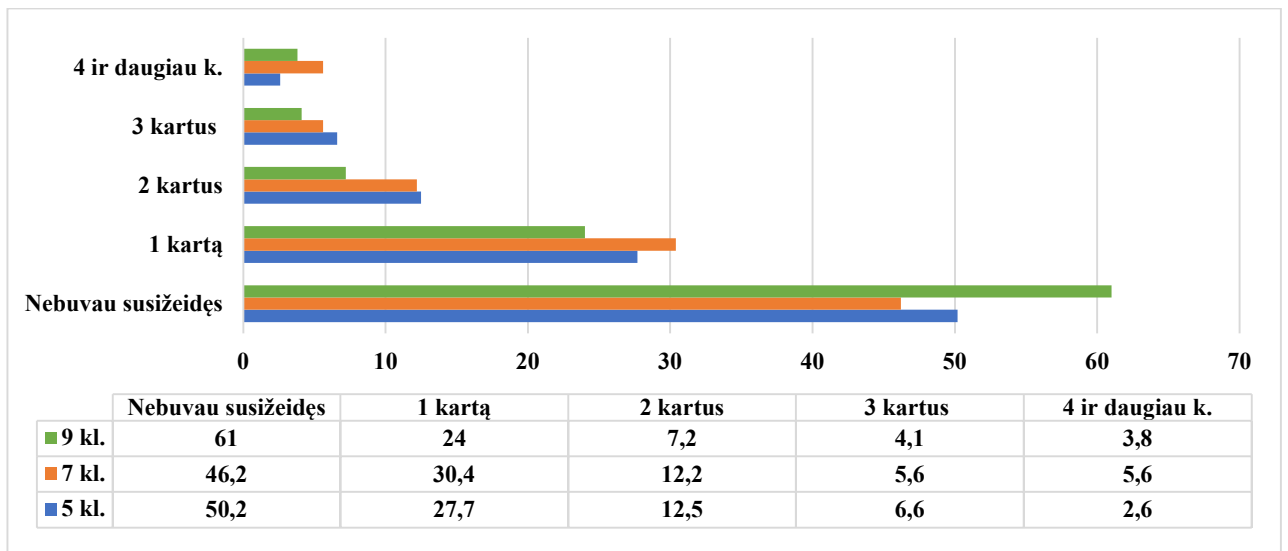
3.5 Traumos ir sužalojimai

Vaikų traumos yra pasaulinė visuomenės sveikatos problema. Tai – pagrindinė vaikų mirtingumo priežastis. Kiekvieną dieną visame pasaulyje daugiau kaip 2000 šeimų kenčia dėl vaiko netekties atsitikus nelaimingam atsitikimui, kurio buvo galima išvengti. Nelaimingi atsitikimai taip pat yra pagrindinė vaikų neįgalumo priežastis – ilgalaikėje perspektyvoje paveikiamos visos vaiko gyvenimo sritys: santykiai, mokymasis, žaidimai.

Tyrimo metu respondentų buvo paklausta, kiek kartų per praėjusius metus jie buvo susižeidę ar patyrę kitų nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis į medikus.

Apklaustos duomenimis, beveik kas trečias mokinys per praėjusius 12 mėn. buvo susižeidęs vieną kartą, kas dešimtas – du kartus. Mažiau sužalojimų patyrė devintokai nei penktokai ar septintokai.

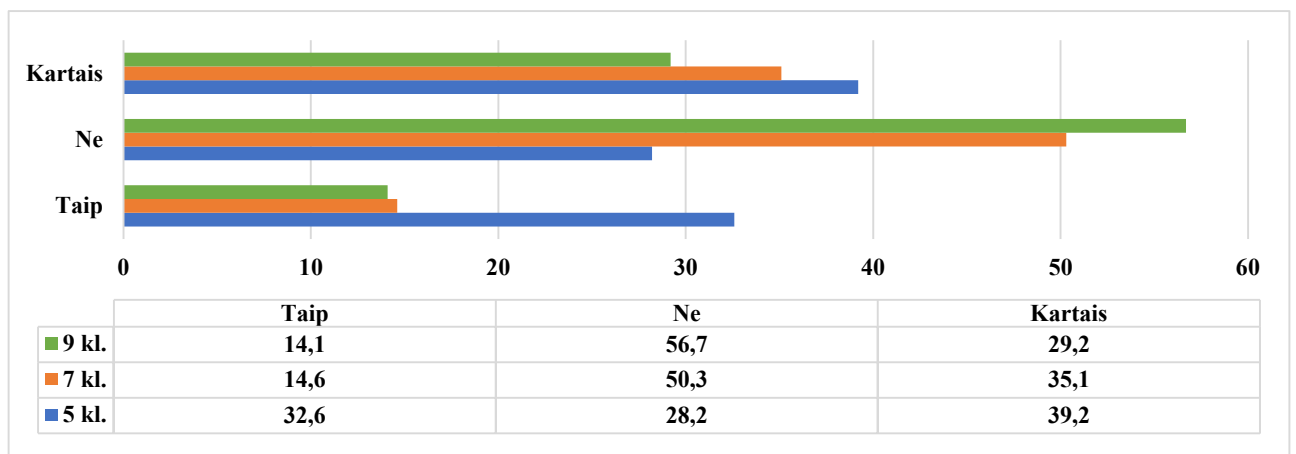
Statistiškai reikšmingai daugiau devintokų (61,0 proc.) nei septintokų (46,2 proc.) ar penktokų (50,2 proc.) atsakė, kad per praėjusius metus nepatyrė nelaimingų atsitikimų ar sužalojimų. 30,4 proc. septintokų, 27,7 proc. penktokų ir 24,0 devintokų buvo susižeidę vieną kartą (žr. 43 pav.).



43 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek kartų per praėjusius 12 mėn. jie buvo susižeidę ar patyrę kitų nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis į medikus, lyginant pagal klases (proc.)

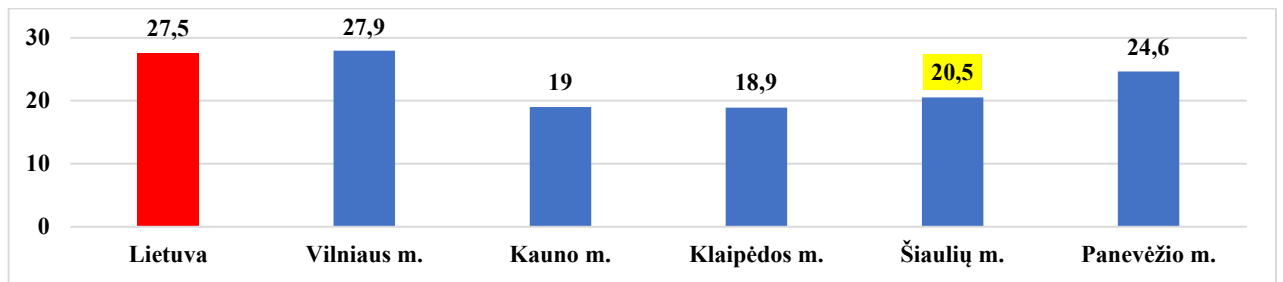
Atšvaitas - tai efektyvi asmens vizualioji saugumo priemonė, kuri padeda būti pastebėtiems laiku ir apsaugoti nuo nelaimingų eismo įvykių. Tyrimo duomenys atskleidė, kad tik kas penktas mokinys būdamas lauke tamsiu paros metu, visada nešiojo atšvaitą, kas trečias jį turėjo tik kartais. Daugiau penktokai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

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokų (32,6 proc.) nei devintokų (14,1 proc.) ar septintokų (14,6 proc.) tamsiu paros metu, visada nešiojo atšvaitą. Tai pat daugiau penktokų (39,2 proc.) nei devintokų (29,2 proc.) atšvaitą nešiojo kartais ($p < 0,05$) (žr. 44 pav.).



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

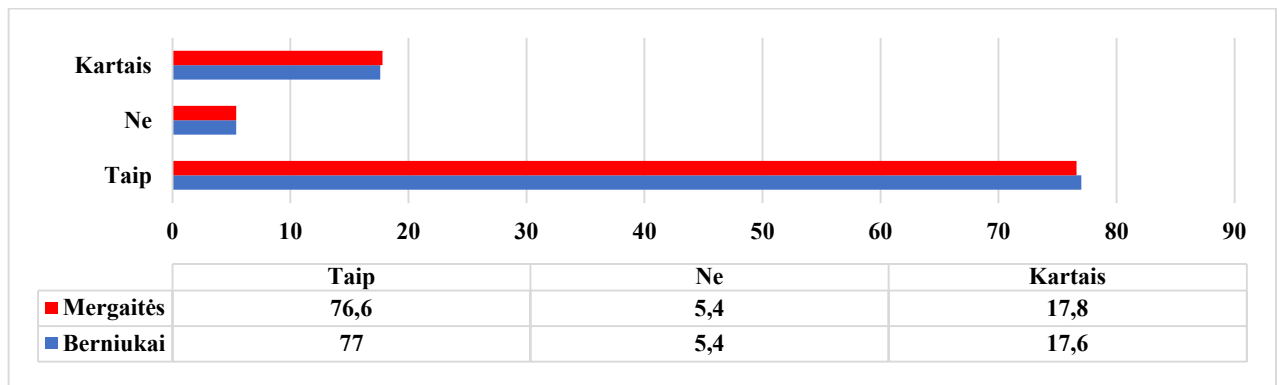
Lyginant penkių didžiųjų miestų mokinių ir Lietuvos atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (20,5 proc.) mokinių, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu, nešiojo atšvaitą, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį (27,5 proc.), tačiau didesnė už Klaipėdos (18,9 proc.) ir Kauno (19,0 proc.) miestų vidurkius. Daugiausia visada atšvaitus nešiojančių mokinių buvo Vilniaus mieste (27,9 proc.) (žr. 45 pav.).



45 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, pasiskirstymas pagal visada tamsiu paros metu, nešiojamus atšvaitus (proc.)

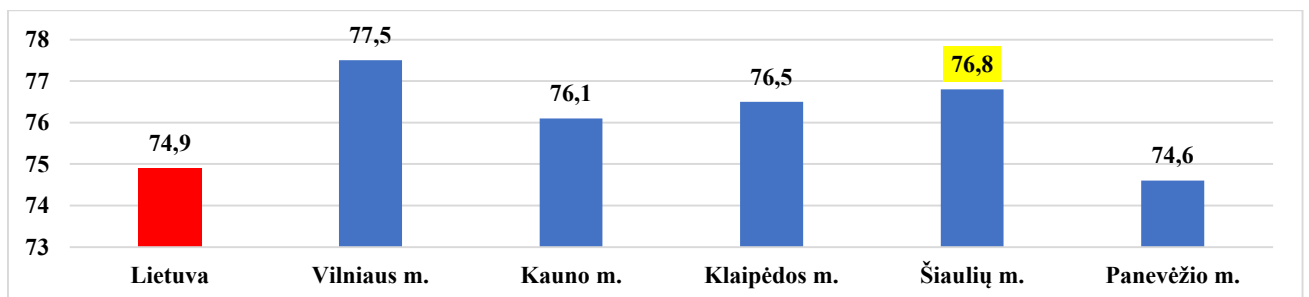
Tyrimo metu mokinių buvo paklausta, ar jie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje. Daugiau nei du trečdaliai apklaustųjų atsakė, kad visada segi saugos diržą.

77,0 proc. berniukų ir 76,6 proc. mergaičių važiuodami automobilyje visada segėjo saugos diržus, 17,8 proc. mergaičių ir 17,6 proc. berniukų saugos diržus segėjo – kartais, tik 5,4 proc. mokinių saugos diržais nesinaudojo visai (žr. 46 pav.).



46 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal tai, ar jie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje (proc.)

Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (76,8 proc.) mokinių, kurie visada segi saugos diržus važiuodami automobilyje, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (74,9 proc.). Už šiauliečius dažniau saugos diržus segėjo tik Vilniaus miesto (77,5 proc.) mokiniai (žr. 47 pav.).



47 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, pasiskirstymas pagal tai, ar jie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje (proc.)

4. Sveikos gyvensenos pagrindai

Apklausoje metu buvo siekiama išsiaiškinti, kiek dėmesio mokykloje yra skiriama sveikos gyvensenos pagrindams. Daugiau nei du trečdaliai apklaustų mokinių tvirtino, kad jų mokykloje gyvensenos pagrindams yra skiriamas pakankamas dėmesys. Lyginant atsakymus pagal lytį ir klases, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau berniukai ir penktokai nurodė, kad sveikai gyvensenai ir mitybos įpročiams jų mokykloje skiriamas pakankamas dėmesys, tuo tarpu daugiau devintokų nei penktokų manė, kad žalingoms priklausomybėms skiriamas pakankamas dėmesys.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukų (79,5 proc.) nei mergaičių (73,3 proc.) tvirtino, kad jų mokykloje sveikai gyvensenai skiriamas pakankamas dėmesys, o tuo tarpu daugiau mergaičių (19,7 proc.) nei berniukų (13,4 proc.) manė, kad yra skiriama per mažai dėmesio ($p < 0,05$). Daugiau berniukai (64,7 proc.) nei mergaitės (58,6 proc.) nurodė, kad mitybos įpročiams skiriamas pakankamas dėmesys, o tuo tarpu daugiau mergaičių (32,2 proc.) nei berniukų (24,9 proc.) manė, kad yra skiriama per mažai dėmesio ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių (23,8 proc.) nei berniukų (17,1 proc.) nurodė, kad jų mokykloje yra skiriama per mažai dėmesio narkotikų prevencijai (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Berniukų ir mergaičių atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek dėmesio jų mokykloje yra skiriama sveikos gyvensenos pagrindams (proc.)

	Berniukai		Mergaitės	
	Pakankamai	Per mažai	Pakankamai	Per mažai
Sveikai gyvensenai	79,5	13,4	73,3	19,7
Fiziniam aktyvumui	84,1	10,9	84,6	11,6
Mitybos įpročiams	64,7	24,9	58,6	32,2
Rūkymo prevencijai	66,9	15,0	68,2	20,0
Alkoholio prevencijai	64,7	16,0	65,8	21,1
Narkotikų prevencijai	62,0	17,1	61,2	23,8

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokų (83,1 proc.) nei devintokų (74,0 proc.) ar septintokų (70,9 proc.) atsakė, kad jų mokykloje sveikai gyvensenai skiriamas pakankamas dėmesys, kai tuo tarpu daugiau devintokų (21,5 proc.) ir septintokų (19,2 proc.) nei penktokų (9,9 proc.) manė, kad yra skiriama per mažai dėmesio ($p < 0,05$). Daugiau penktokų (72,4 proc.) nei septintokų (57,2 proc.) ar devintokų (54,1 proc.) nurodė, kad mitybos įpročiams skiriamas pakankamas dėmesys, o tuo tarpu daugiau devintokų (38,4 proc.) ir septintokų (30,4 proc.) nei penktokų (17,9 proc.) manė, kad yra skiriama per mažai dėmesio ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau devintokų (21,9 proc.) nei penktokų (13,4 proc.) tvirtino, kad per mažai dėmesio yra skiriama rūkymo prevencijai bei alkoholio vartojimo prevencijai (taip manė 22,6 proc. devintokų ir tik 14,8 proc. penktokų). Daugiau devintokų (67,1 proc.) nei penktokų (57,5 proc.) nurodė, kad yra skiriamas pakankamas dėmesys narkotikų prevencijai (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. Mokinių atsakymų pasiskirstymas pagal tai, kiek dėmesio jų mokykloje yra skiriama sveikos gyvensenos pagrindams, lyginant pagal klases (proc.)

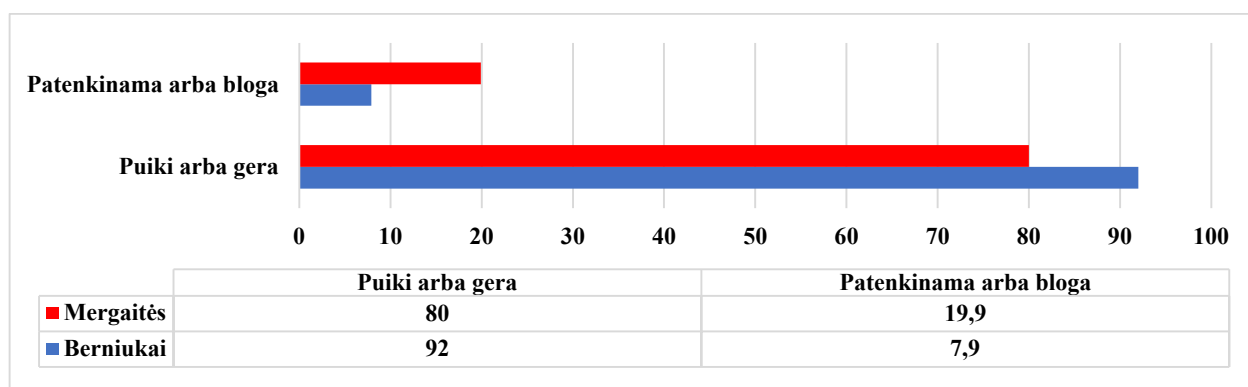
	5 kl.		7 kl.		9 kl.	
	Pakankamai	Per mažai	Pakankamai	Per mažai	Pakankamai	Per mažai
Sveikai gyvensenai	83,1	9,9	70,9	19,2	74,0	21,5
Fiziniam aktyvumui	86,0	7,6	80,2	16,4	85,9	10,3
Mitybos įpročiams	72,4	17,9	57,2	30,4	54,1	38,4
Rūkymo prevencijai	64,6	13,4	67,9	17,4	70,2	21,9
Alkoholio prevencijai	61,1	14,8	65,2	18,7	69,5	22,6
Narkotikų prevencijai	57,5	17,1	60,2	22,7	67,1	20,6

5. Sveikatos vertinimas ir laimingumas

Laimingumas ir savo sveikatos vertinimas yra susiję su socialine, šeimynine padėtimi, visuomenės santykiais, pasitikėjimu savimi bei aplinkiniais. Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad savo sveikatą blogai vertinančių žmonių sergamumo, mirtingumo ir kiti objektyvūs sveikatos rodikliai yra blogesni nei tų, kurie savo sveikatą vertina gerai. Laimingumo vertinimas yra neatsiejamas nuo asmens psichikos sveikatos.

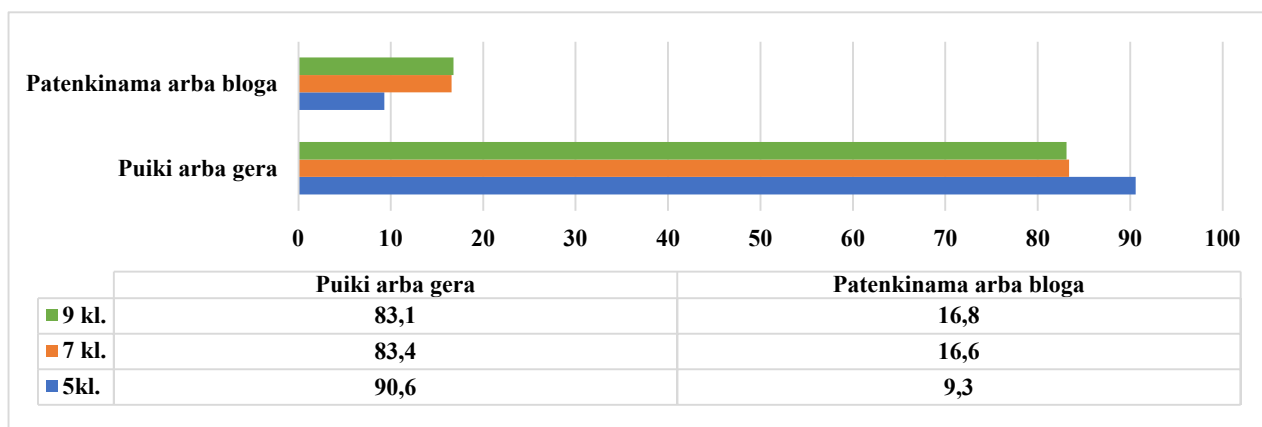
Apklaustos metu mokinių buvo paprašyta apibūdinti savo sveikatą. Didžioji dalis apklaustųjų savo sveikatą vertino puikiai arba gerai. Daugiau berniukai ir penktokai savo sveikatą vertino puikiai arba gerai.

Statistiškai reikšmingai daugiau berniukų (92,0 proc.) nei mergaičių (80,0 proc.) savo sveikatą vertino puikiai arba gerai. Kad sveikata patenkinama arba bloga manė daugiau mergaičių (19,9 proc.) nei berniukų (7,9 proc.) ($p < 0,05$) (žr. 48 pav.).



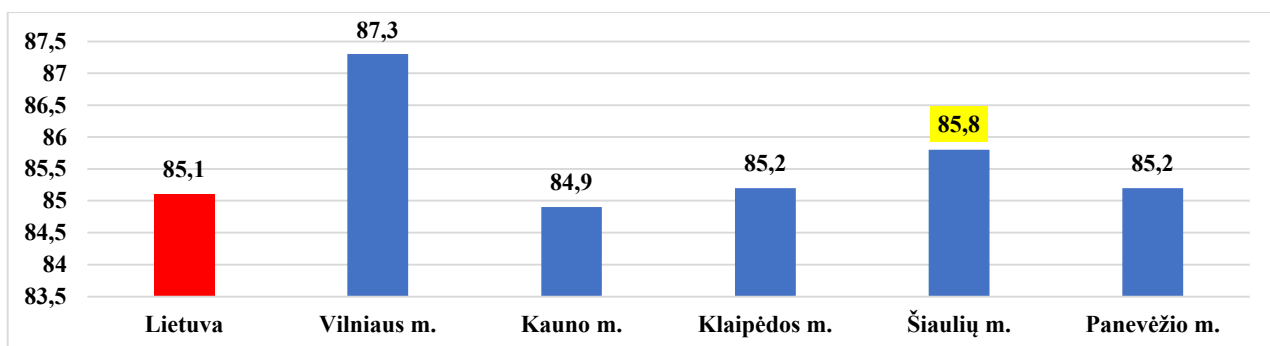
48 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal savo sveikatos apibūdinimą (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokų (90,6 proc.) nei devintokų (83,1 proc.) ar septintokų (73,4 proc.) atsakė, kad jų sveikata yra puiki arba gera, kai tuo tarpu daugiau devintokų (16,8 proc.) ir septintokų (16,6 proc.) nei penktokų (9,3 proc.) manė, kad jų sveikata yra patenkinama arba bloga ($p < 0,05$) (žr. 49 pav.).



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

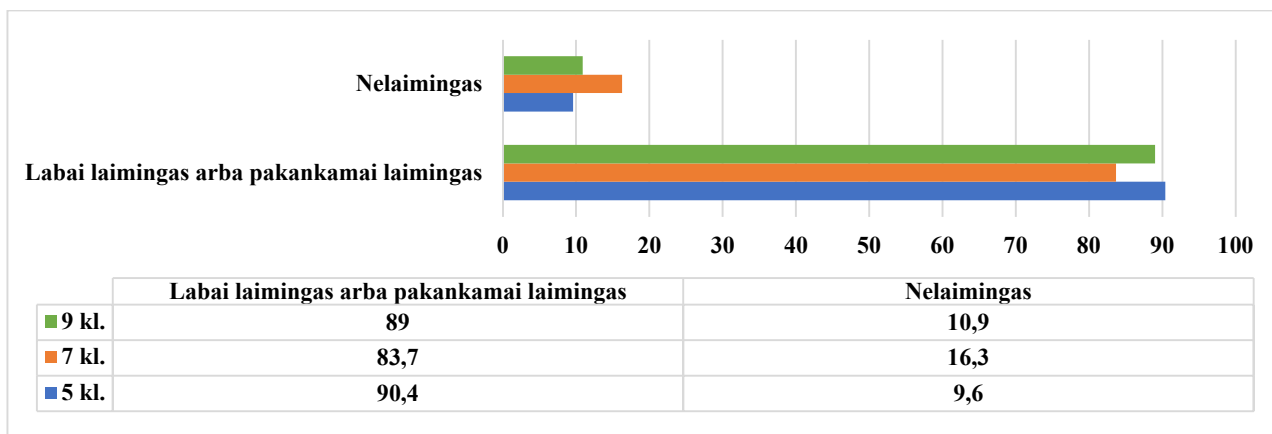
Lyginant penkių didžiųjų miestų ir Lietuvos mokinių atsakymus matyti, kad Šiaulių miesto (85,8 proc.) mokinių, kurie savo sveikatą vertino puikiai arba gerai, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (85,1 proc.). Už šiauliečius savo sveikatą geriau vertino tik Vilniaus miesto (87,3 proc.) mokiniai (žr. 50 pav.).



50 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie savo sveikatą vertino puikiai arba gerai pasiskirstymas (proc.)

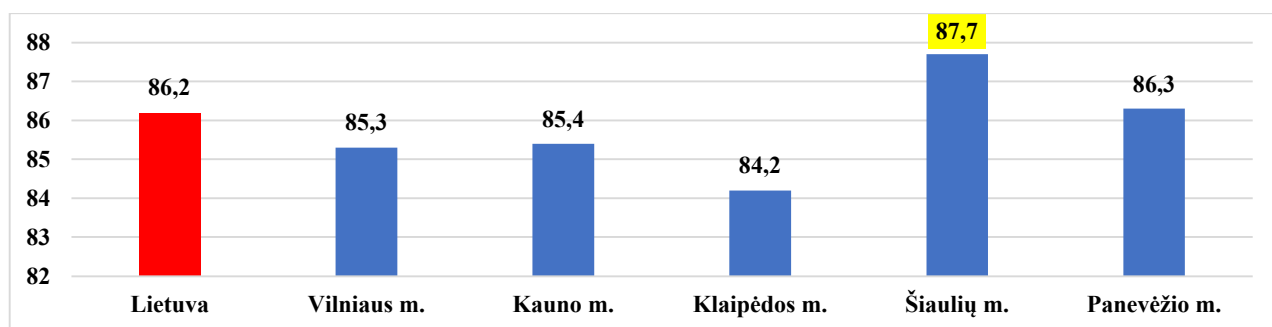
Mokinių buvo paklausta, kaip jie jaučiasi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą. Didžioji dalis apklaustųjų jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Daugiau penktokai galvodami apie savo gyvenimą jautėsi labai laimingi.

Statistiškai reikšmingai daugiau penktokų (90,4 proc.) nei septintokų (83,7 proc.) galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi, o tuo tarpu daugiau septintokų (16,3 proc.) nei penktokų (9,6 proc.) manė, kad yra nelaimingi ($p < 0,05$) (žr. 51 pav.).



51 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 Šiaulių miesto (87,7 proc.) mokinių, kurie galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį (86,2 proc.). Šiauliečiai, lyginant su kitų miestų mokiniais, buvo laimingiausi, nelaimingiausi – Klaipėdos miesto (84,2 proc.) mokiniai (žr. 52 pav.).



52 pav. Didžiųjų Lietuvos miestų mokinių, kurie galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi, pasiskirstymas (proc.)

IŠVADOS

Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis. Tik trečdalis mokinių laisvalaikiu sportavo dažniausiai 2 – 3 kartus per savaitę, ir tik kas penktas apklaustasis tai darė kasdien. Ne pamokų metu, laisvalaikiu kasdien mankštinosi ir sportavo daugiau berniukai. Tik ketvirtadalis vaikų mankštinosi ir sportavo taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas dažniausiai 2 – 3 val. per savaitę. Aktyviai sportavo ir mankštinosi 7 ir daugiau val. per savaitę daugiau berniukai ir septintokai bei devintokai.

Darbo dienomis beveik kas trečias vaikas laisvalaikiu pasyviai leido laiką apie 2 val., o kas ketvirtas tam skyrė nuo 3 iki 4 ir daugiau val. per dieną. Savaitgaliais beveik pusė vaikų žiūrėjo TV ar žaidė asmeniniu kompiuteriu 4 ir daugiau val. per dieną. Daugiau vyresni mokiniai laisvalaikiu eidami į mokyklą, tai pat ir savaitgaliais pasyviai laiko leidimui skyrė 4 ir daugiau val. per dieną.

Mityba. Du trečdaliai apklaustųjų kasdien darbo dienomis valgė pusryčius, o daugiau nei du trečdaliai valgė juos abi savaitgalio dienas. Eidami į mokyklą kasdien pusryčiavo daugiau berniukai, devintokai ir penktokai. Savaitgaliais pusryčius daugiau valgė mergaitės ir penktokai. Šiauliečių pusryčiavimo dažnis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį, tačiau mažiausias, lyginat su kitais keturiais didmiesčiais.

Beveik kas trečias apklaustasis tvirtino, kad vaisius ir daržoves dažniausiai valgo 2 - 4 kartus per savaitę. Nuo karto iki kelių kartų per dieną vaisius ir daržoves valgė daugiau mergaitės. Šiaulių miesto mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau - mažesnė už Klaipėdos, Vilniaus bei Kauno miestų vidurkius. Šiauliečių, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves, dalis buvo tai pat didesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau - mažesnė už Klaipėdos miesto vidurkį.

Rūkymas. Dažniau nei kas trečias respondentas tvirtino rūkęs tabako gaminius, o beveik kas ketvirtas mokinys - rūkęs elektronines cigaretes bent kartą per savo gyvenimą. Dažniau nei kas dešimtas apklaustasis per paskutinius 12 mėn., o dažniau nei kas penkioliktas mokinys per paskutines 30 d. bent kartą rūkė tabako gaminius ar elektronines cigaretes. Daugiau juos buvo rūkę berniukai ir vyresni mokiniai. Šiaulių miesto mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. bei per paskutines 30 d. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, taip pat ji buvo mažiausia, lyginant su kitais keturiais šalies didmiesčiais.

Alkoholio vartojimas. Kas antras apklaustasis tvirtino vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą bent kartą per savo gyvenimą, dažniau nei kas ketvirtas – per paskutinius 12 mėn., dažniau nei kas dešimtas – per paskutines 30 d. Daugiau alkoholinius gėrimus vartojo vyresni mokiniai. Dažniau nei kas šeštas apklaustasis tvirtino, kad buvo išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, jog pasijuto apsvaigęs bent kartą per savo gyvenimą, beveik kas dešimtas – per paskutinius 12 mėn. Daugiau vartodami alkoholinius

gėrimus jautėsi apsvaigę vyresni mokiniai. Šiaulių miesto mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį. Už šiauliečius per praėjusius metus mažiau alkoholio vartojo tik Vilniaus miesto mokiniai. Šiauliečių, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį. Už Šiaulių miesto mokinius per praėjusį mėnesį mažiau alkoholio vartojo Vilniaus ir Panevėžio miestų mokiniai.

Narkotinių medžiagų vartojimas. Daugiau berniukai ir vyresni mokiniai bent kartą per savo gyvenimą ir per paskutinius 12 mėn. buvo vartoję marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“). Šiaulių miesto mokinių, kurie per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tai pat ji buvo mažiausia, lyginant su kitais keturiais šalies didmiesčiais.

Daugiau vyresni mokiniai vartojo kitus narkotikus nei marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“) bent kartą per savo gyvenimą. Šiauliečių, kurie per paskutinius 12 mėn. ir per paskutines 30 d. bent kartą vartojo kitus narkotikus nei marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tai pat ji buvo mažiausia, lyginant su kitais keturiais šalies didmiesčiais.

Patyčios. Mokykloje iš kitų vaikų dažniau tyčiojosi berniukai. Šiaulių miesto mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius tyčiojosi iš kitų mokykloje, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau - didesnė už Panevėžio, Vilniaus bei Klaipėdos miestų vidurkius.

Mokykloje dažniau tyčiojama iš jaunesnių mokinių. Šiaulių miesto mokinių, kurie per paskutinius du mėnesius patyrė patyčias mokykloje, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau - didesnė už kitų keturių miestų vidurkius.

Traumos ir sužalojimai. Beveik kas trečias mokinys per praėjusius 12 mėn. buvo susižeidęs vieną kartą, kas dešimtas – du kartus. Mažiau sužalojimų patyrė devintokai nei penktokai ar septintokai. 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. Šiaulių miesto mokinių, kurie visada būdami lauke tamsiu paros metu, nešiojo atšvaitą, dalis buvo mažesnė už Lietuvos vidurkį, tačiau didesnė už Klaipėdos ir Kauno miestų vidurkius. Daugiau nei du trečdaliai apklaustųjų atsakė, kad visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje. Šiauliečių mokinių, kurie visada segėjo saugos diržus važiuodami automobilyje, dalis buvo didesnė už Lietuvos vidurkį. Už šiauliečius dažniau saugos diržus segėjo tik Vilniaus miesto mokiniai.

Sveikatos vertinimas ir laimingumas. Didžioji dalis apklaustųjų savo sveikatą vertino puikiai arba gerai. Daugiau berniukai ir penktokai savo sveikatą vertino puikiai arba gerai. Už šiauliečius savo sveikatą geriau vertino tik Vilniaus miesto mokiniai. Didžioji dalis apklaustųjų jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Daugiau penktokai galvodami apie savo dabartinį gyvenimą jautėsi labai laimingi. Šiauliečiai buvo laimingiausi, nelaimingiausi – klaipėdiečiai.

REKOMENDACIJOS

Dauguma vaikų sveikatos rizikos veiksnių yra susiję su jų gyvenimo būdu, įpročiais. Fizinis pasyvumas, nevisavertė, nesubalansuota mityba, žalingi įpročiai laikui bėgant gali lemti sveikatos sutrikimų atsiradimą. Rekomenduojame pagal kompetenciją Šiaulių miesto savivaldybės administracijai, bendrojo ugdymo mokykloms, Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biurui:

Fizinio aktyvumo skatinimą: planuoti, skirti lėšų ir atnaujinti viešas fizinio aktyvumo vietas, įrengti naujas viešas erdves, organizuoti įvairias nemokamas užklasines veiklas, renginius, susijusius su fiziniu aktyvumu, skirti daugiau dėmesio kasdieniam fiziniam aktyvumui mokytis ir fizinio aktyvumo elgsenos įgūdžiams lavinti.

Sveikos mitybos skatinimą: į vaikų maitinimo valgiaraštį įtraukti kuo daugiau šviežių daržovių ir vaisių, grūdinių produktų, teikti informaciją apie šių maisto produktų svarbą ir naudą žmogaus organizmui, formuoti teigiamą požiūrį į sveikos subalansuotos mitybos poreikį.

Žalingų priklausomybių prevenciją: įgyvendinti pagal mokinių amžiaus tarpsnius alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos priemones. Konsultuoti mokinių tėvus, suteikti jiems informacijos, kaip atpažinti ar vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas.

Patyčių prevenciją: laiku reaguoti į patyčias, įgyvendinti patyčių prevencijos programas, pasitelkiant visą mokyklos bendruomenę, pačius mokinius ir jų tėvus.

Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevenciją: užtikrinti saugią ugdymosi aplinką, vykdyti traumų ir susižalojimų prevencijos priemones, skirti daugiau dėmesio kasdienio fizinio aktyvumo mokymui ir fizinio aktyvumo elgsenos įgūdžių lavinimui.