

**ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, Daugų g. 5A, LT-62169 Alytus, tel./faks. (8 315) 51 653 el. p. [biuras@alytausvsb.lt](mailto:biuras@alytausvsb.lt)  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

---

**ALYTAUS MIESTO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS  
(ALYTAUS MIESTO REZULTATAI)**

**2016 m. RODIKLIŲ SUVESTINĖ–ATASKAITA**

**Alytus 2017**

## **Įvadas**

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimos rodiklių suvestinėje–ataskaitoje pateikiami apibendrinti 2016 metais atlikto pirmojo visose Lietuvos savivaldybėse mokyklinio amžiaus 5, 7 ir 9 (pirmų gimnazijos) klasių mokinių Alytaus miesto mokinių gyvenimos tyrimo rezultatai.

Tyrimas atliktas pagal Higienos instituto parengtą ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą gyvenimos tyrimų metodiką, kurios pagrindą sudarė Lietuvoje vykdyto „Sveikatos netolygumų nustatymo ir mažinimo gebėjimų stiprinimo modelio sukūrimas“ Nr. NOR LT11-SAM-01-TF-02-001 projekto metu parengtos sveikatos netolygumų stebėsenos ir vertinimo rekomendacijos, bendradarbiaujant Higienos instituto bei Lietuvos sveikatos mokslų universiteto specialistams.

Suvestinėje–ataskaitoje pateikiami bendri duomenys, sociodemografinės charakteristikos ir 20 gyvenimos rodiklių (1 priedas). Tyrimo metu buvo įvertintas mokinių sveikatos vertinimas ir laimingumas, sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis, mitybos įpročiai ir burnos higiena), rizikingas elgsys (tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas, atšvaitai tamsiu paros metu, saugos diržai automobilyje, patyčios).

Tyrimo dalyvavo 60 šalies savivaldybių. Šio tyrimo tikslas – įvertinti Alytaus miesto mokinių fizinio aktyvumo, mitybos įpročius, rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimo įpročius ir laimingumą bei kitus gyvenimos komponentus.

## 1. Tyrimo rezultatai

Tyrimė dalyvavo 736 Alytaus miesto 5, 7 ir 9 klasių mokiniai, iš jų 5 klasės – 241 mokiniai, 7 klasės – 237 mokiniai, 9 klasės – 255 mokiniai (3 mokiniai nenurodė, kurioje klasėje mokosi) (1 lentelė). Tyrimė dalyvavusių mokinių amžius nuo 10 iki 18 metų.

1 lentelė. Mokinių skaičius pagal klases ir lytį (abs. sk., proc.) bei kiti sociodemografiniai respondentų duomenys.

	Berniukai		Mergaitės		Viso	
	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.
<b>5 klasė</b>	116	29,9	124	36,0	241	32,7
<b>7 klasė</b>	132	34,0	104	30,2	237	32,2
<b>9 klasė</b>	139	35,8	116	33,7	255	34,6
<b>Sociodemografiniai respondentų duomenys</b>						Dalis (proc.)
<b>Klasė</b>						
<b>5 klasė</b>						32,7
<b>7 klasė</b>						32,2
<b>9 klasė</b>						34,6
<b>Gyvenamoji vieta</b>						
<b>Vienkiemis</b>						2,9
<b>Kaimas</b>						12,6
<b>Miestelis</b>						6,0
<b>Miestas</b>						76,8
<b>Tautybė</b>						
<b>Lietuvis/lietuvė</b>						95,8
<b>Rusas/rusė</b>						0,3
<b>Lenkas/lenkė</b>						0,7
<b>Kita tautybė</b>						1,5
<b>Šeimos padėtis</b>						
<b>Gyvenu su abiem savo tėvais</b>						67,8
<b>Gyvenu su vienu iš tėvų</b>						23,0
<b>Kita</b>						7,7
<b>Atskiras kambarys</b>						
<b>Turi atskirą kambarį</b>						66,7
<b>Neturi atskiro kambario</b>						32,7
<b>Šeimos automobiliai</b>						
<b>Šeima neturi automobilio</b>						9,5
<b>Šeima turi vieną automobilį</b>						42,5
<b>Šeima turi du arba daugiau automobilių</b>						46,3
<b>Šeimos kompiuteriai</b>						
<b>Šeima neturi nei vieno kompiuterio</b>						1,8
<b>Šeima turi vieną kompiuterį</b>						22,4
<b>Šeima turi du kompiuterius</b>						31,4
<b>Šeima turi tris arba daugiau kompiuterių</b>						43,3
<b>Tėvo užimtumas</b>						
<b>Turi darbą</b>						84,1

Neturi darbo	3,5
Nežino, ar turi darbą	2,9
<b>Mamos užimtumas</b>	
Turi darbą	82,7
Neturi darbo	13,3
Nežino, ar turi darbą	1,2

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

### 1.1. Subjektyvus sveikatos vertinimas ir laimingumas

PSO tyrimo duomenimis, Lietuva priklauso prie tų šalių, kuriose palyginti daug mokinių savo sveikatą vertina nepalankiai. Subjektyvus sveikatos vertinimas laikomas svarbiu gyventojų sveikatos rodikliu ir siūlomas naudoti daugelyje tyrimų. Toks sveikatos vertinimas negali pakeisti objektyvių sveikatos tyrimo metodų, tačiau juos papildo. Tyrimai rodo, kad subjektyvus sveikatos vertinimas padeda prognozuoti objektyvią sveikatą užaugus.

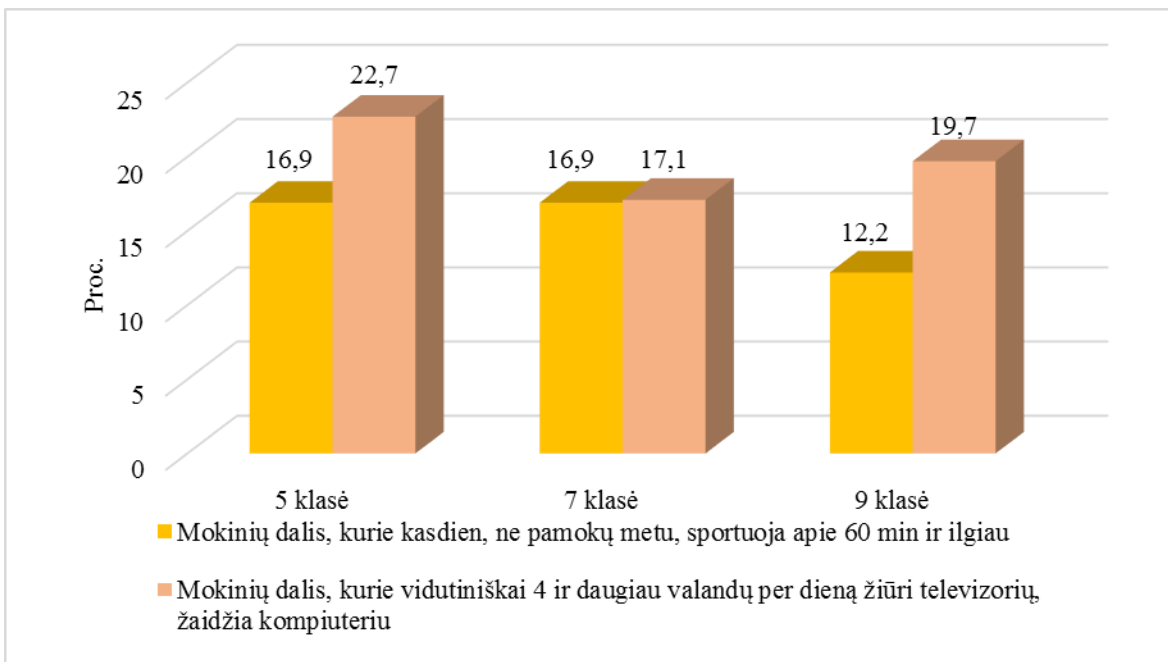
Tyrimo metu buvo tiriamas mokinių savo subjektyvus sveikatos vertinimas ir laimingumas. Mokinių buvo klausama „*Apskritai, kaip tu jautiesi galvodamas apie savo dabartinį gyvenimą*“. Tiriamieji buvo suskirstyti į, kurie jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą. 87,4 proc. apklaustų Alytaus miesto mokinių jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi (šalies vidurkis – 85,5 proc.). Tyrimo metu domėtasi, kaip respondentai vertina savo sveikatą. Didžioji dalis respondentų 83,2 proc. savo sveikatą įvertino puikiai arba gerai (šalies vidurkis – 84,0 proc.). Alytaus miesto mokinių savo sveikatos vertinimas puikiai arba gerai mažėjo su amžiumi: 5 klasės mokiniai – 89,2 proc., 7 klasės mokiniai – 84,8 proc., 9 klasės – 76,1 proc.

### 1.2. Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis

Tyrimo metu buvo vertinami mokinių gyvenimo ypatumai bei gyvenimo rizikos veiksniai. Vienas iš pagrindinių veiksnių fizinio aktyvumo svarba vaikystėje ir paauglystėje. Epidemiologiniai tyrimai patvirtino paauglių fizinio aktyvumo ryšį su jų nutukimu, širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais, depresijos požymiais ir kt. Šiuolaikinėse fizinio aktyvumo rekomendacijose akcentuojamas sveikatą stiprinantis ir ligų riziką mažinantis fizinis aktyvumas.

Respondentams buvo užduoti šie klausimai: „*Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankštini ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?*“ ir „*Kiek vidutiniškai laiko per dieną laisvalaikiu žiūri televizorių, filmus, vaizdo įrašus, naudojiesi asmeniniu kompiuteriu, žaidimų automatais, planšetiniais kompiuteriais ar išmaniaisiais telefonais?*“.

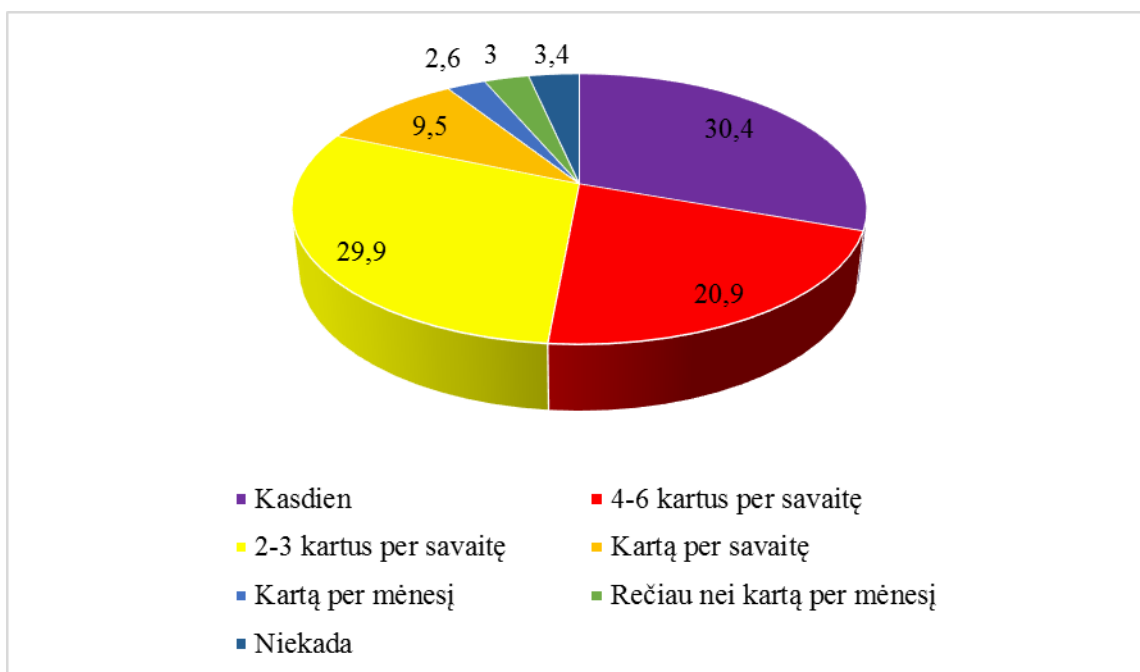
Į paveikslėlyje matyti, kad ne pamokų metu valandą ir ilgiau sportuoja dažniau penktos ir septintos klasės mokiniai. Tačiau penktokai taip pat dažniau nei kitų klasių mokiniai vidutiniškai 4 valandas ir daugiau per dieną žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu.



**1 pav. Alytaus miesto mokinių fizinio aktyvumo ir pasyvaus laisvalaikio palyginimas pagal klases, 2016 m.**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

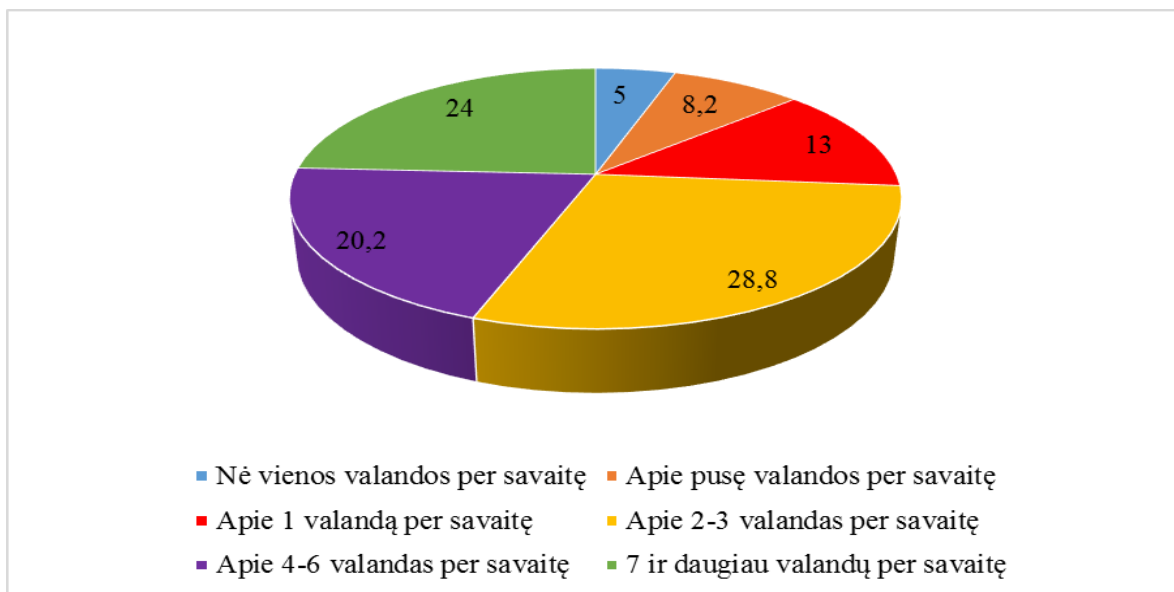
Tyrimo duomenimis, mokinių fizinio aktyvumo dažnis ne pamokų metu yra gan aukštas. Trečdalis mokinių (30,4 proc.) ne pamokų metu mankština ir sportuoja kasdien, panaši dalis (29,9 proc.) ne pamokų metu sportuoja 2-3 kartus per savaitę, o 4-6 kartus per savaitę ne pamokų metu sportuoja 20,9 proc. mokinių (2 pav.).



**2 pav. Mokinių fizinio aktyvumo dažnis, (proc.).**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

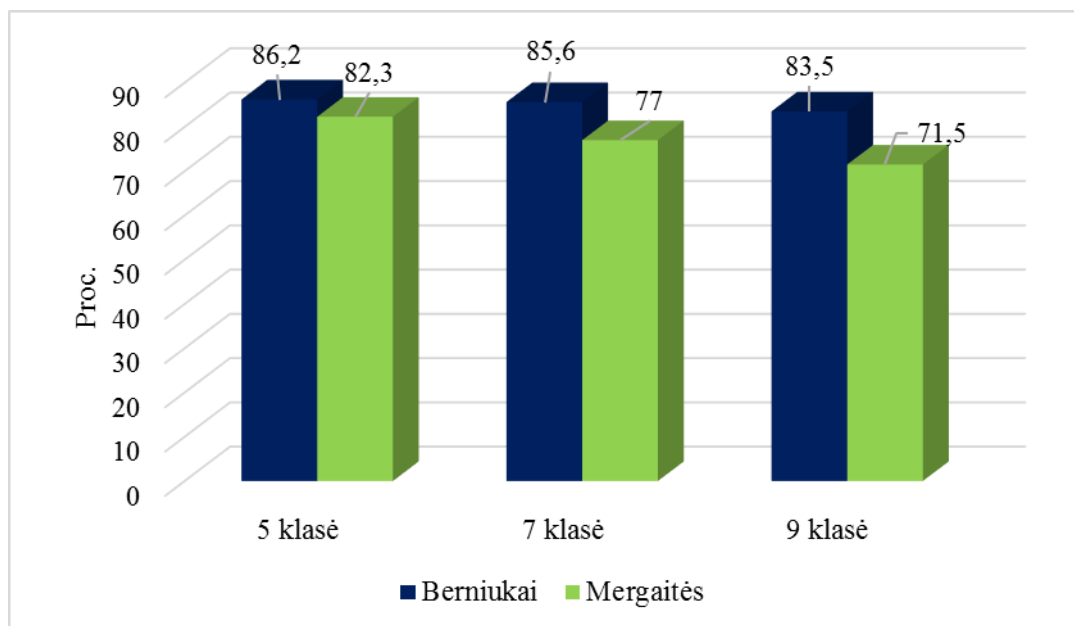
Nagrinėjant mokinių fizinio aktyvumo dažnį pagal valandas per savaitę matyti, kad 28,8 proc. mokinių dažniausia ne pamokų metu per savaitę sportuoja apie pusę valandos. 20,2 proc. sportuoja apie 4-6 val. (3 pav.).



**3 pav. Mokinių fizinio aktyvumo dažnis pagal valandas per savaitę (proc.).**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

Apibendrinus apklausos duomenis, nustatyta, kad mergaitės rečiau mankštinosi ir sportavo nei berniukai. Taikant „kartai“ fizinio aktyvumo vertinimo kriterijų nustatyta, kad pakankamai fiziškai aktyvių berniukų dalis didesnė negu mergaičių. 7 ir 9 klasės mokinių fizinis aktyvumas buvo mažesnis, nei 5 klasės mokinių (4 pav.). Pakankamai aktyviais laikėme tuos mokinius, kurie nurodė, kad laisvalaikiu mankštinasi ir sportuoja „kasdien“, „4–6 kartus per savaitę“, „2–3 kartus per savaitę“.



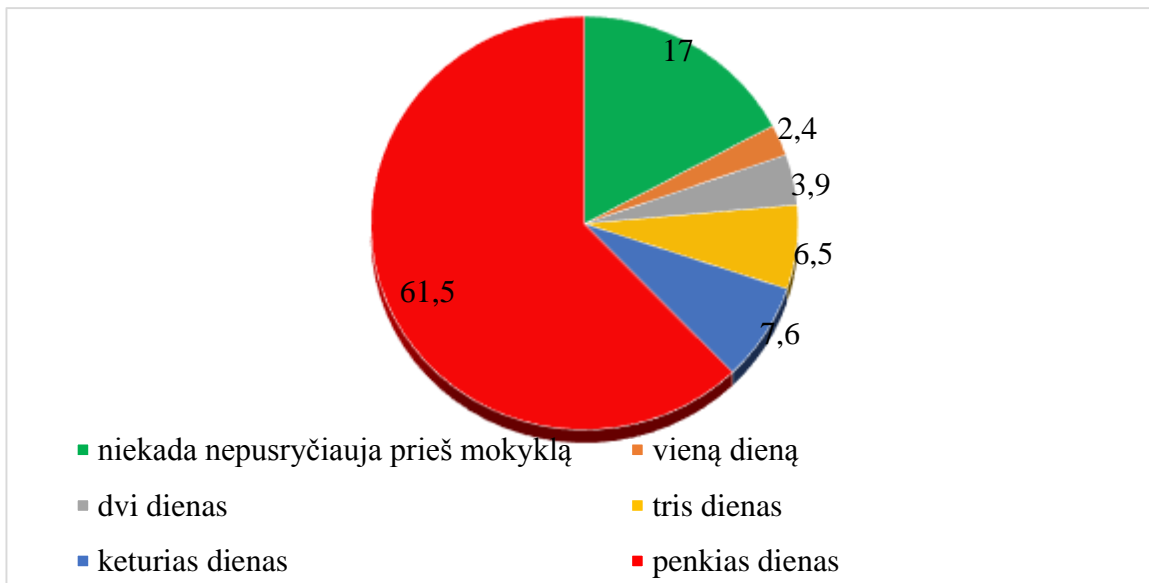
**4 pav. Pakankamai aktyvių mokinių pasiskirstymas, pagal lytį ir klases (proc.).**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

### 1.3. Mitybos įpročiai

Tyrimo metu respondentams buvo užduoti klausimai, „Kiek vidutiniškai dienų per savaitę jie pusryčiauja: a) savaitės dienomis, prieš išeidami į mokyklą, b) šeštadieniais ir sekmadieniais?“.

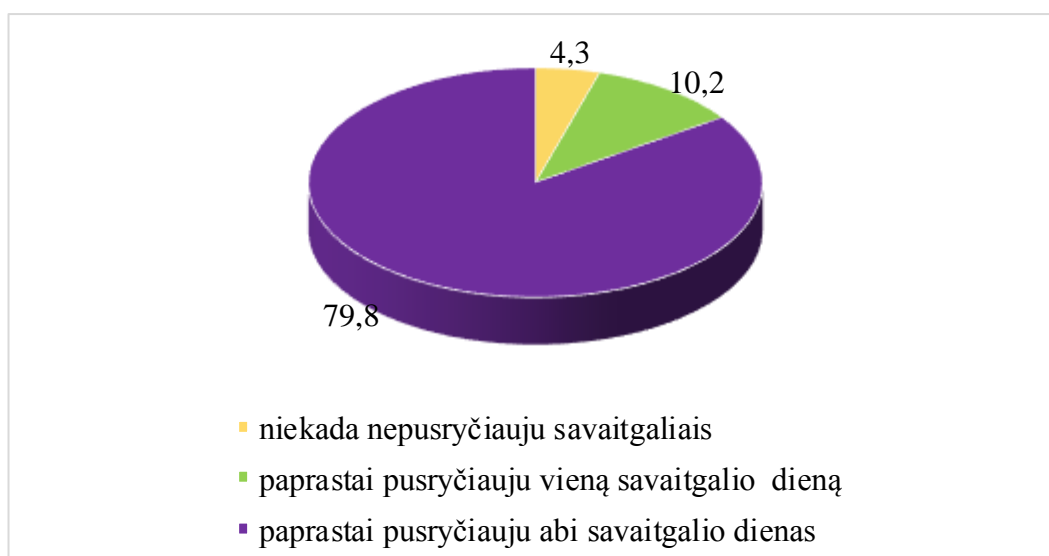
Tyrimo rezultatai parodė, kad beveik 61,5 proc. mokinių kas rytą pusryčiauja namuose prieš išeidami į mokyklą (5 pav.). Reikšmingų skirtumų tarp berniukų ir mergaičių bei klasių pusryčiavimo reguliarumo nenustatyta.



5 pav. Mokinių pusryčiavimo dažnis, per savaitę, prieš einant į mokyklą (proc.).

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys

Tyrimo duomenimis, reguliariai savaitgaliais abi dienas pusryčiauja 79,8 proc. mokinių (6 pav.). Statistiškai reikšmingai dažniau berniukai nei mergaitės pusryčiauja savaitgaliais.



6 pav. Mokinių pusryčiavimo dažnis savaitgaliais (proc.).

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys

Tyrimo metu mitybą vertinome maisto produktų vartojimo dažnio nustatymo metodu. Domėjomės, kaip dažnai mokiniai valgo vaisius ir daržoves. Galimi atsakymai buvo: „niekada“, „rečiau nei kartą per savaitę“, „kartą per savaitę“, „2–4 dienas per savaitę“, „5–6 dienas per savaitę“, „kasdien, kartą per dieną“ ar „kasdien, kelis kartus per dieną“. Dauguma mokinių vaisius, daržoves vartoja 2–4 dienas per savaitę. Beveik nebuvo niekada vaisių nevalgančių mokinių (1 lentelė).

**2 lentelė. Mokinių maisto produktų vartojimo dažnis (proc.)**

	Niekada	Rečiau nei kartą per savaitę	Kartą per savaitę	2-4 dienas per savaitę	5-6 dienas per savaitę	Kasdien, kartą per dieną	Kasdien, kelis kartus per dieną
Berniukai							
Vaisius	0,5	6,7	11,6	30,7	20,4	11,3	16,0
Daržoves	2,3	3,4	14,4	33,5	21,1	13,7	9,3
Mergaitės							
Vaisius	0	2,9	7,3	24,7	18,9	19,2	22,1
Daržoves	1,2	4,7	7,3	19,8	24,7	17,7	20,1

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

#### 1.4. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas

Paauglystė yra vienas sudėtingiausių vaiko raidos etapų. Jos laikotarpiu dažniausiai pradedama eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis: tabaku, alkoholiu, lakiosiomis medžiagomis ir narkotikais, kurios veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichinę ar fizinę priklausomybę. Tam tinkamas sąlygas gali sukurti socialinė aplinka, asmens savybės, biologiniai ir kiti veiksniai. Siekiant išsiaiškinti rūkymo paplitimą Alytaus miesto mokinių tarpe, buvo prašoma atsakyti į klausimą „*Ar esi bent kartą rūkęs (iusi) tabako gaminius?*“. 35,1 proc. nurodė, kad bent kartą per savo gyvenimą yra rūkę tabako gaminius. Tyrimo duomenis, berniukai dažniau nei mergaitės yra bandę rūkyti tabako gaminius (3 lentelė). Rūkymas yra vienas dažniausiai pasitaikančių pavojų, kuris sukelia priklausomybę.

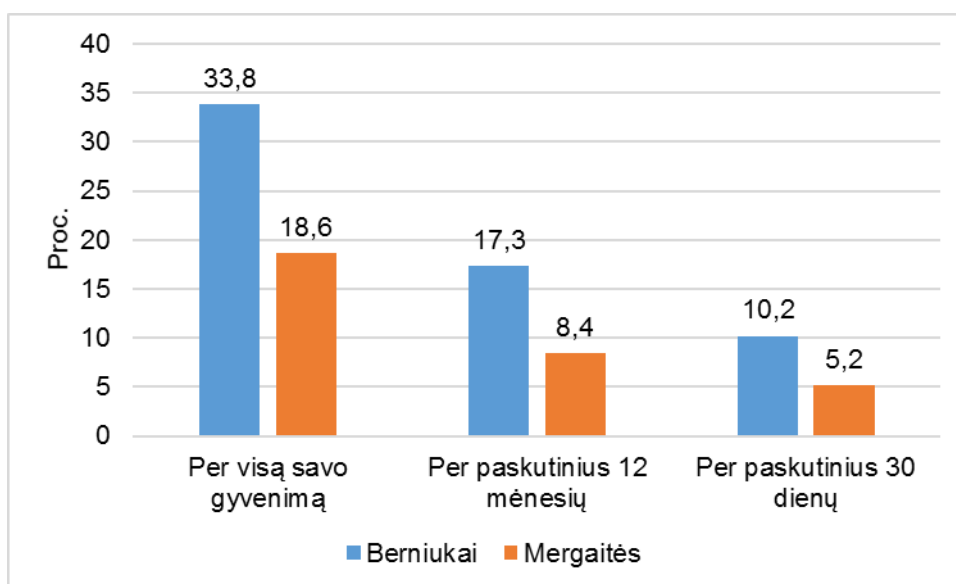
**3 lentelė. Mokinių rūkusių tabako gaminius dažnis pagal lytį ir klases (proc.).**

Mokiniai, kurie bent kartą rūkė tabako gaminius	5 klasė		7 klasė		9 klasė		Iš viso
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	
Per visą savo gyvenimą	13,8	10,5	35,6	29,8	68,3	47,4	35,1
Per 12 mėn.	2,6	1,6	11,4	13,5	29,5	21,6	13,6
Per 30 dienų	0,9	1,6	11,4	4,8	20,1	19,8	10,1

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

Siekiant išsiaiškinti elektroninių cigarečių paplitimą Alytaus miesto mokinių tarpe, buvo prašoma atsakyti į klausimą „*Ar esi bent kartą rūkęs (iusi) elektronines cigaretes?*“. 35,1 proc. nurodė, kad bent kartą per savo gyvenimą yra rūkę elektronines cigaretes. Statistiškai reikšmingai dažniau berniukai nei mergaitės yra rūkę elektronines cigaretes (7 pav.).

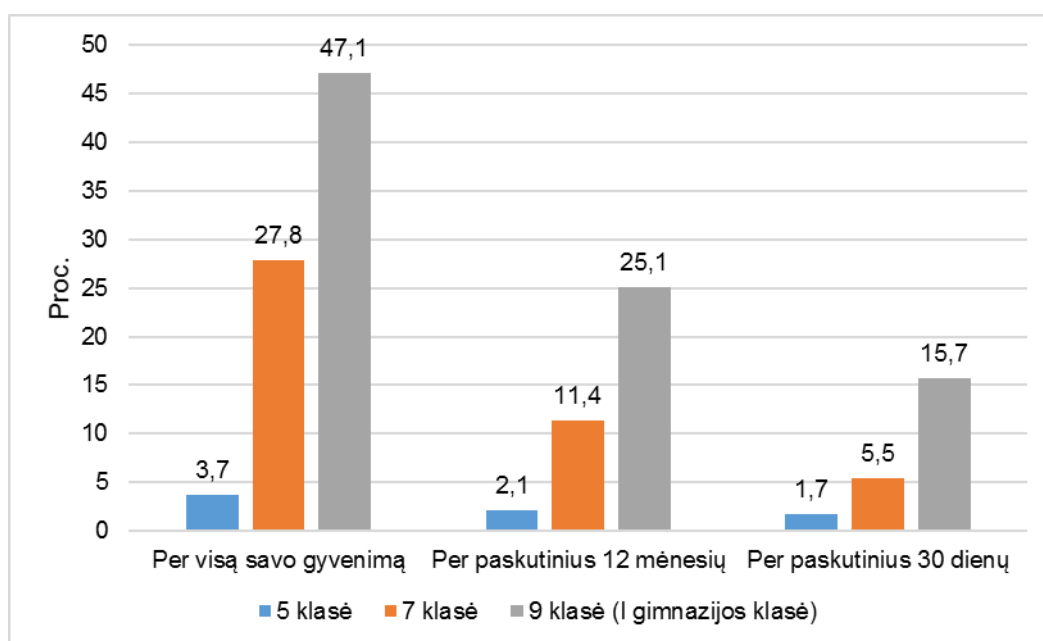




**7 pav. Mokinių rūkusių elektronines cigaretes dažnis pagal lytį (proc.).**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

Statistiškai reikšmingai dažniau vyresnių klasių mokiniai yra bandę rūkyti elektronines cigaretes. Bandžusių elektronines cigaretes mokinių skaičius mažėjo, lyginant pagal laikotarpius (8 pav.).



**8 pav. Mokinių rūkusių elektronines cigaretes dažnis pagal klases (proc.).**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

Siekiant išsiaiškinti alkoholio vartojimo paplitimą Alytaus miesto mokinių tarpe, buvo prašoma atsakyti į klausimą „Ar kada nors yra gėrę alkoholinių gėrimų?“. 56,3 proc. mokinių nurodė, kad bent kartą vartojo kokį nors alkoholinį gėrimą per visą savo gyvenimą (4 lentelė). Statistiškai reikšmingai dažniau vyresnių klasių mokiniai vartojo alkoholinius gėrimus nei jaunesnių klasių mokiniai.

4 lentelė. Mokinių alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis pagal lytį ir klases (proc.).

Mokiniai, kurie bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus	5 klasė		7 klasė		9 klasė		Iš viso
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	
Per visą savo gyvenimą	35,3	35,5	53,8	58,7	81,3	70,7	56,3
Per 12 mėn.	14,7	13,7	24,2	28,8	49,6	44,0	29,5
Per 30 dienų	3,4	8,9	18,2	6,7	27,3	31,9	16,4

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys

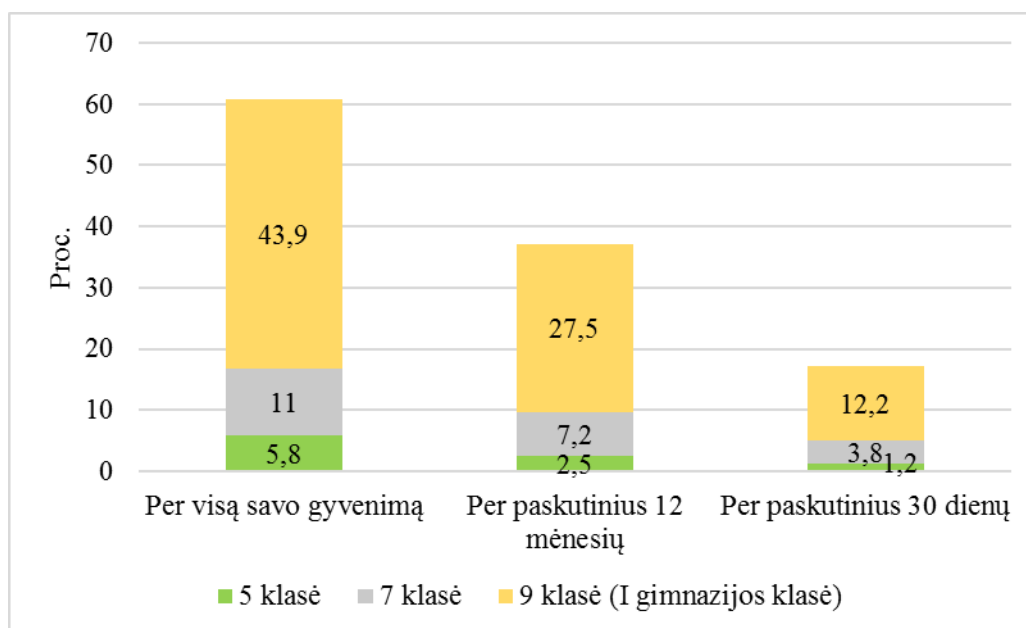
Nesaikingą alkoholinių gėrimų vartojimą lydi apsvaigimas. Jo pasikartojimo skaičius yra paauglių išgėrinėjimo rodiklis. Siekiant jį įvertinti mokinių buvo prašoma atsakyti „Kiek kartų per savo gyvenimą jie buvo išgėrę tiek, kad pasijustų apsvaigę?“. Girtumo (apsvaigimo nuo alkoholio) paplitimas rodo, kad nuo alkoholio niekada apsvaigę nebuvo dauguma mokinių (5 lentelė).

5 lentelė. Apsvaigusiuo nuo alkoholinių gėrimų skaičius (proc.).

Ar kada nors buvai išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs?	Taip	Ne
Per visą savo gyvenimą	20,7	77,2
Per 12 mėn.	12,6	79,8
Per 30 dienų	5,8	86,3

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys

Analizuojant duomenis, pastebėta, kad statistiškai reikšmingai dažniau vyresnių klasių mokiniai buvo apsvaigę nuo alkoholio (9 pav.).



9 pav. Mokinių dalis, kurie buvo kada nors apsvaigę nuo alkoholio, pagal klases (proc.).

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys

Narkotinių ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimas tarp paauglių tampa vis didesne socialine problema. Narkotinių medžiagų vartojimas neigiamai veikia bręstančio paauglio fiziologinius ir psichinius procesus: blogėja atmintis bei susikaupimas dirbti, keičiasi judesių koordinacija, atsiranda įvairių psichosomatinių negalavimų, priklausomybė.

Pagal tyrimo rezultatus matyti, kad bent kartą vartoję marihuaną ar hašišą per visą savo gyvenimą nurodė 6,1 proc. respondentų. Statistiškai reikšmingai dažniau vartojusių marihuaną ar hašišą (kanapes/ „žolę“) buvo tarp vyresnių klasių berniukų (6 lentelė).

**6 lentelė. Mokinių bent kartą vartojusių marihuaną ar hašišą (kanapes/„žolę“) skaičius (proc.).**

Mokiniai, kurie bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes/ „žolę“)	5 klasė		7 klasė		9 klasė		Iš viso
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	
Per visą savo gyvenimą	0,9	0,8	2,3	0,0	21,6	8,6	6,1
Per 12 mėn.	0,0	0,8	3,0	0,0	10,1	6,0	3,5
Per 30 dienų	0,0	0,0	1,5	0,0	4,3	0,9	1,2

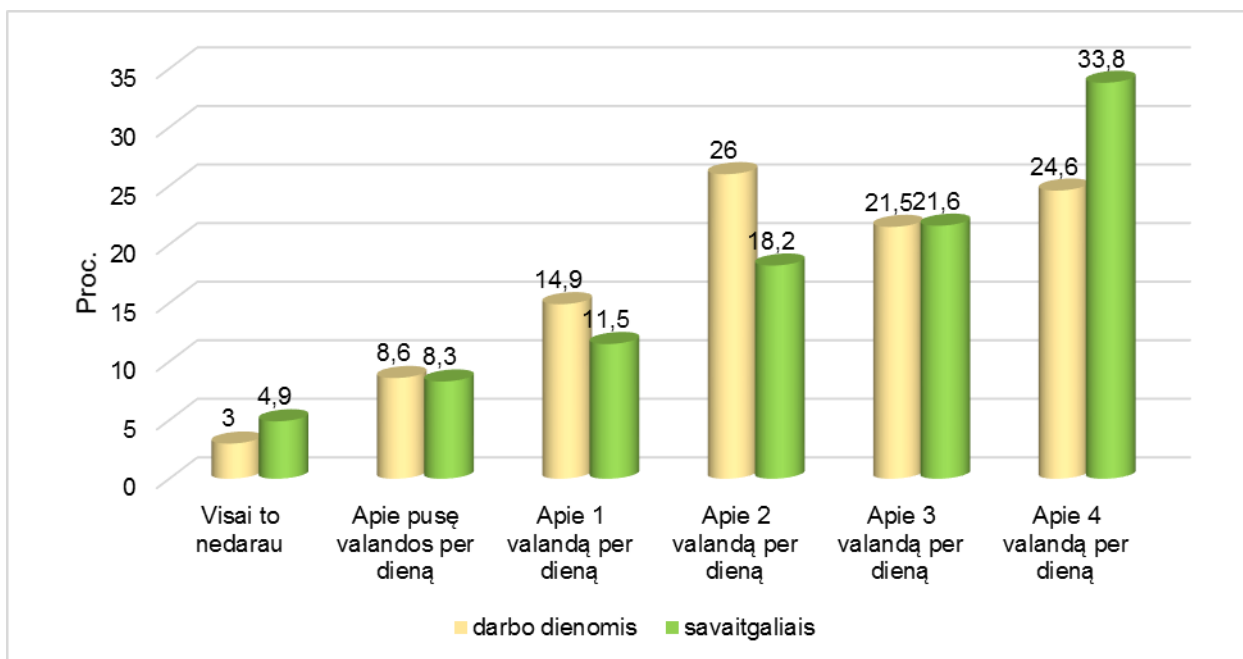
*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

Tyrimo duomenimis, bent kartą vartoję kitus narkotikus nei „žolę“, marihuana ar hašišas per visą savo gyvenimą buvo 1,4 proc. respondentų, per paskutinius 12 mėnesių 0,7 proc., o per paskutines 30 dienų – 0,4 proc.

### 1.5. Sėdima veikla

Sėdima veikla, ypač ilgas televizoriaus žiūrėjimas, vaikystėje ir paauglystėje, pasižymi komuliaciniu poveikiu, didinančiu nutukimo riziką užaugus. Todėl atsvario prevencijos programos pirmiausia atkreipia dėmesį į televizoriaus ar į kitą ekraną žiūrėjimo trukmės ribojimą. Šiuolaikinės rekomendacijos teigia, kad mokyklinio amžiaus vaikai neturėtų žiūrėti televizorių ar į kitą ekraną ilgiau negu 1 – 2 val. per dieną. Deja, šios rekomendacijos daugelis paauglių nesilaiko. Vykdam tyrimą buvo atkreiptas dėmesys į televizijos, filmų, vaizdo įrašų („Youtube“ ir DVD) ar kitų video įrašų žiūrėjimą, laiką, praleidžiamą prie kompiuterio (žaidžiant, naršant internetą, bendraujant su draugais), žaidimų automatų, planšetinių kompiuterių ar išmaniųjų telefonų.

Respondentų buvo prašoma nurodyti, kiek šioms veikloms skiriama vidutiniškai laiko savaitės dienomis ir savaitgaliais. Tyrimo rezultatai parodė, kad per dieną vidutiniškai mokiniai tam laiko skiria apie dvi valandas per dieną darbo dienomis (26,0 proc.) ir apie keturias ir daugiau valandų savaitgaliais (33,8 proc.).



**10 pav. Mokinių televizoriaus ar kitų video žiūrėjimo vidutinis laikas per dieną darbo dienomis ir savaitgaliais (proc.).**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

Daugiausia tokiai veiklai laiko skyrė 5 klasės mokiniai – apie 2 valandas darbo dienomis (28,6 proc.). Statistiškai reikšmingai dažniau 5 klasių mokiniai daugiau praleido laiko žiūrint televizorių, video ir kitą nei 7 ar 9 klasių mokiniai. 9 klasės mokiniai – apie 4 ir daugiau valandų per savaitgalį (34,9 proc.) (7 lentelė.).

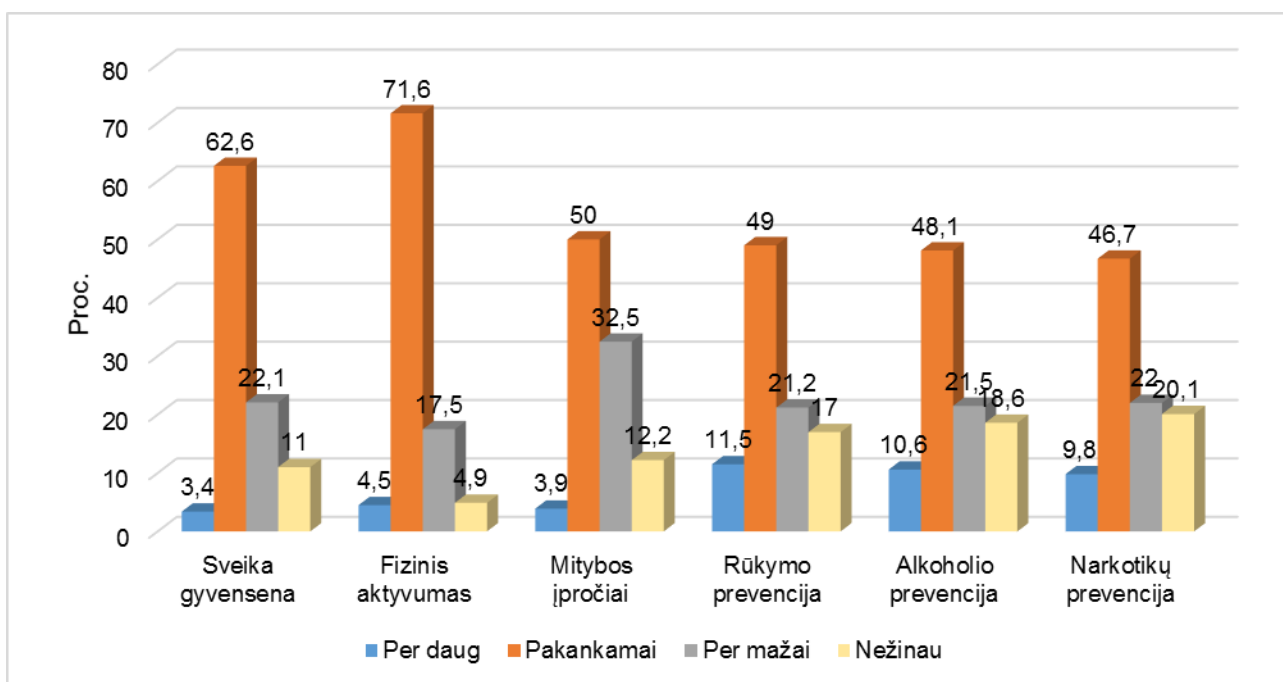
**7 lentelė. Mokinių televizoriaus ar kitų video žiūrėjimo vidutiniškas laikas per dieną darbo dienomis ir savaitgaliais pagal klases (proc.).**

Savaitės dienos	Laikas	Klasė			Viso
		5 klasė	7 klasė	9 klasė	
<b>Darbo dienomis</b>	Visai to nedarau	2,5	1,7	4,3	3,0
	Apie pusę valandos per dieną	11,6	8,4	5,5	8,6
	Apie 1 valandą per dieną	13,3	14,3	17,3	14,9
	Apie 2 valandą per dieną	28,6	26,2	23,5	26,0
	Apie 3 valandą per dieną	26,6	24,1	23,5	21,5
	Apie 4 valandą per dieną	2,5	0,4	1,6	24,6
<b>Savaitgaliais</b>	Visai to nedarau	4,1	3,4	6,7	4,9
	Apie pusę	10,8	5,9	7,8	8,3

	valandos per dieną				
	Apie 1 valandą per dieną	11,6	13,1	10,2	11,5
	Apie 2 valandą per dieną	16,6	18,6	19,2	18,2
	Apie 3 valandą per dieną	19,9	25,3	20,0	21,6
	Apie 4 valandą per dieną	34,0	32,9	34,9	33,8

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys

Tyrimo metu mokinių buvo klausama „Ar tavo mokykloje pakankamai skiriama dėmesio sveikos gyvensenos pagrindams?“, t. y. sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo, mitybos įpročių, alkoholio bei narkotikų prevencijos temomis. Dauguma jų atsakė, kad šiomis temomis pakankamai skiriama dėmesio, tačiau iš visų daugiausiai fiziniam aktyvumui (11 pav.).



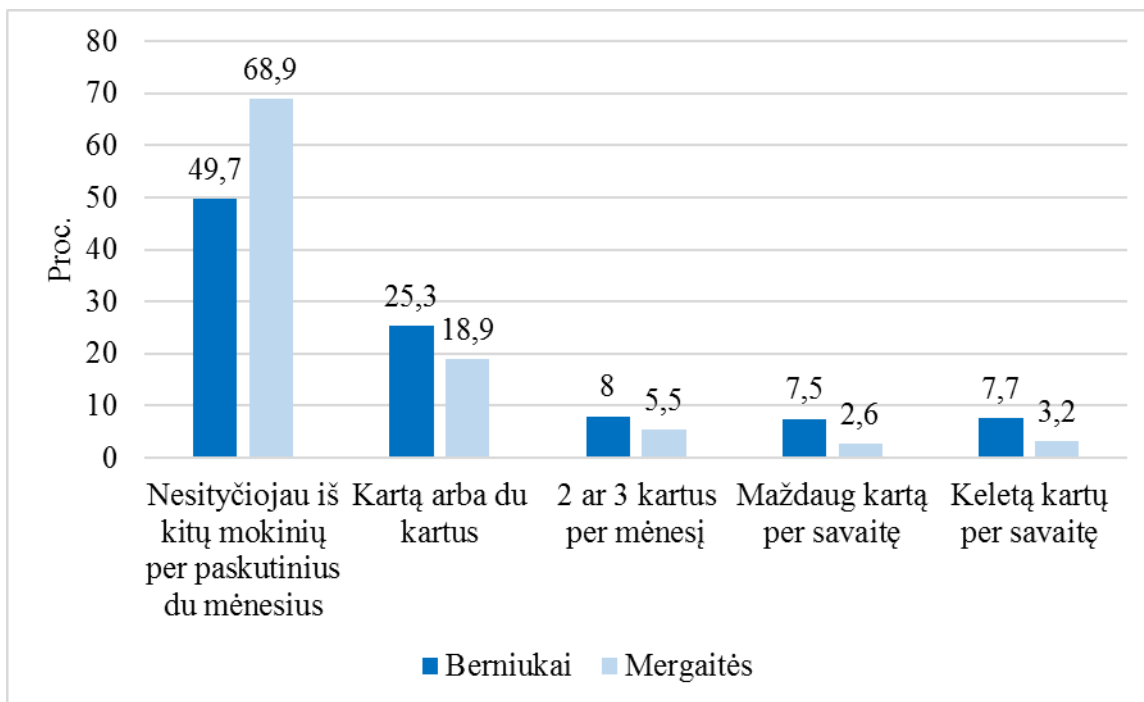
11 pav. Mokykloje mokinių dėmesio skyrimas sveikos gyvensenos pagrindams (proc.).

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys

## 1.6. Patyčios

Jaunas žmogus ypač jautrus neigiamiems veiksniams: tyčiojimuisi, smurtui, vandalizmui ir kt. Labiausiai paplitusi jaunų žmonių destruktivaus elgesio forma – patyčios. Jos gali pasireikšti fiziniu veiksniu, žodiniu įžeidinėjimu, neteisingu elgesiu. Dažniausiai mokiniai vieni iš kitų tyčiojasi mokyklos kieme, žaidimų aikštelėse. Tyčiojimasis žaloja tiek vaiko fizinę, tiek psichinę sveikatą. Vaikas, iš kurio tyčiojasi jo bendraamžiai, patiria stiprią psichikos traumą, dažniau jaučiasi vieniši ir atstumti, mažiau laimingi, jų savivertė žemesnė. Vykdam tyrimą, mokiniams buvo pateikiami du klausimai: „Ar dažnai tu pats tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per pastaruosius du mėnesius?“ ir „Ar dažnai iš tavęs tyčiojasi kiti mokiniai mokykloje per

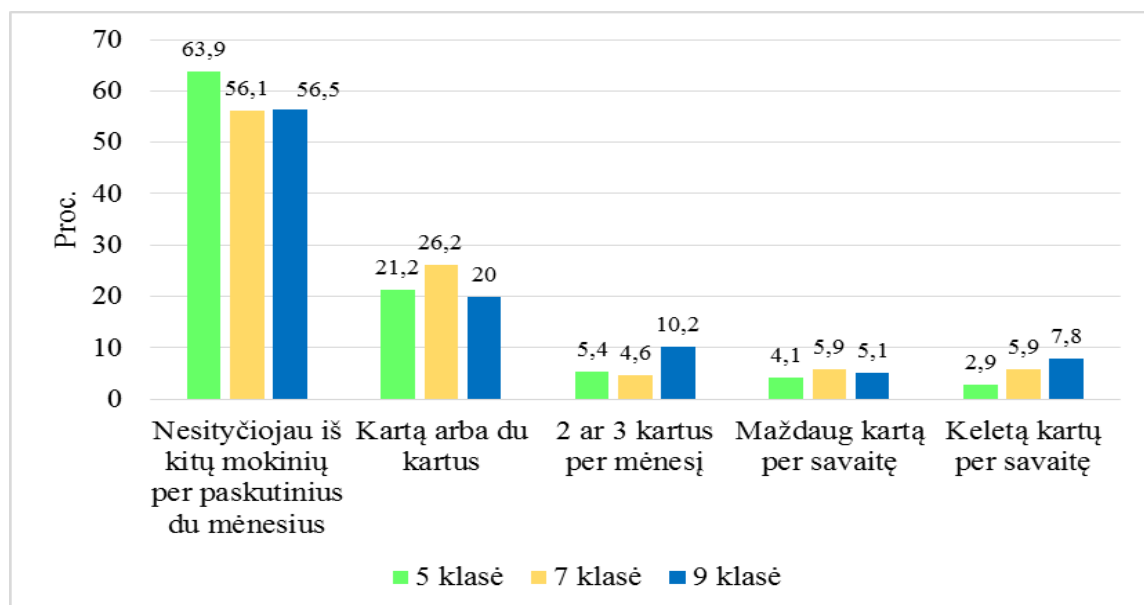
pastaruosius du mėnesius?“. Atsakymai į abu klausimus vadinti „dažnais“, jei patyčių atvejai pasitaikydavo ne rečiau, kaip 2 ar 3 kartus per mėnesį. Analizuojant duomenis, pagal lytį nustatyta, kad berniukai dažniau nei mergaitės tyčiojosi iš kitų (12 pav.).



**12 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per pastaruosius du mėnesius, pagal lytį.**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

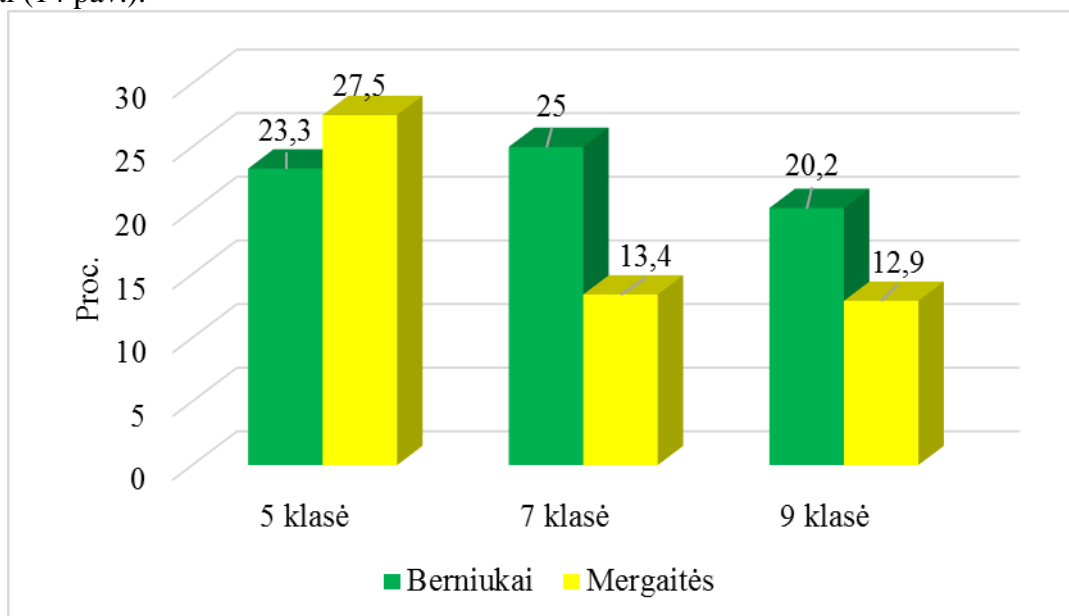
Vyresnių klasių mokiniai tyčiojosi dažniau nei 5 klasės mokiniai (13 pav.). Iš viso iš kitų mokinių per pastaruosius du mėnesius dažnai tyčiojosi 17,6 proc. mokinių.



**13 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per pastaruosius du mėnesius, pagal klases.**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

Apklauso duomenimis, Alytaus miesto mokyklose dažnai patyčias patyria 22,9 proc. berniukų ir 18,3 proc. mergaičių. Pastebėta, kad nuo patyčių dažniau kenčia berniukai bei 7 klasės mokiniai (14 pav.).



**14 pav. Mokinių dalis (proc.) iš kurių tyčiojosi kiti mokiniai per pastaruosius du mėnesius, pagal lytį ir klases**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

Šiuolaikinėje visuomenėje vis dar labai aktuali problema yra vaikų auklėjime naudojamos bausmės. Paskutiniuoju metu atliekama daugybė tyrimų, kurių tikslas nustatyti fizinių bausmių įtaką vaiko asmenybės raidai, jo psichinei sveikatai, socialinei adaptacijai, o taip pat nustatyti mušančių tėvų charakteristikas, ypatybes. Jie rodo, kad fizinių bausmių taikymas paveikia visas vaiko vystymosi sritis: intelektinį vystymąsi, socialinę adaptaciją, psichologinį funkcionavimą, gali sutrikdyti ir vaiko fizinę sveikatą – ypač, kai vaikui yra taikomos sunkesnės kūno bausmės. Jie rodo, kad fizinių bausmių taikymas skirtingu laipsniu paveikia visas vaiko vystymosi sritis: intelektinį vystymąsi, socialinę adaptaciją, psichologinį funkcionavimą, gali sutrikdyti ir vaiko fizinę sveikatą – ypač, kai vaikui yra taikomos sunkesnės kūno bausmės. Fizinės bausmės gali būti taikomos įvairiais vaiko amžiaus tarpsniais. Dažniausios fizinės bausmės būna ikimokykliniame amžiuje, vėliau vaikai yra kiek mažiau baudžiami fizinėmis bausmėmis. Nepaisant to, kad dažniausios fizinės bausmės būna vaikystėje, jos gali sukelti tiek trumpalaikius, tiek ilgalaikius efektus, kurie ne retai pasireiškia ir suaugusiojo elgesyje. Atlikti tyrimai rodo, kad suaugusieji, kurie vaikystėje buvo baudžiami fizinėmis bausmėmis, turi žymiai didesnę polinkį į priklausomybes nuo alkoholio, narkotikų ir kitų psichoaktyvių medžiagų, ir turi daugiau kitų eksternalizuotų elgesio problemų. Kuo jaunesniame amžiuje yra taikomos fizinės bausmės, tuo didesnių ir destruktivesnių pasekmių jos gali palikti. Svarbūs yra ir fizinių bausmių dažnumas bei trukmė – kuo ilgiau ir dažniau baudžiamas vaikas, tuo gilesni galimi pažeidimai; vaiko santykiai su baudžiančiu asmeniu – kuo labiau vaikas yra prisirišęs ir emociškai labiau susijęs su baudžiančiu tėvu ar globėju, tuo stipresnė neigiama bausmių įtaka.

Paaugliai, kurie vaikystėje buvo dažnai baudžiami fizinėmis bausmėmis, pasižymi žymiai didesniu agresyvumu ir žiaurumu gyvūnams, nei tie paaugliai, kurie nebuvo baudžiami. Paaiškinama, kad tokiu būdu mušami paaugliai išreiškia agresiją, kuri kyla dėl pačios bausmės situacijos, kurioje jie jaučiasi esą bejėgiai ir pažeminti. Mokinių atsakymai buvo suskirstyti į „ne, nei vieno karto“, „dažnai“ (kuriuos baudė tėvai dažniau nei 2 ar 3 kartus; maždaug kartą per savaitę

ir keletą kartų per savaitę) bei „kartą arba du kartus“ per paskutinius du mėnesius. 8 lentelėje matyti, mokinių dalis pagal klases, kuriuos per du paskutinius mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai (8 lentelė).

**8 lentelė. Mokinių dalis (abs.sk. ir proc.), kuriuos per du paskutinius mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, pagal lytį ir klases.**

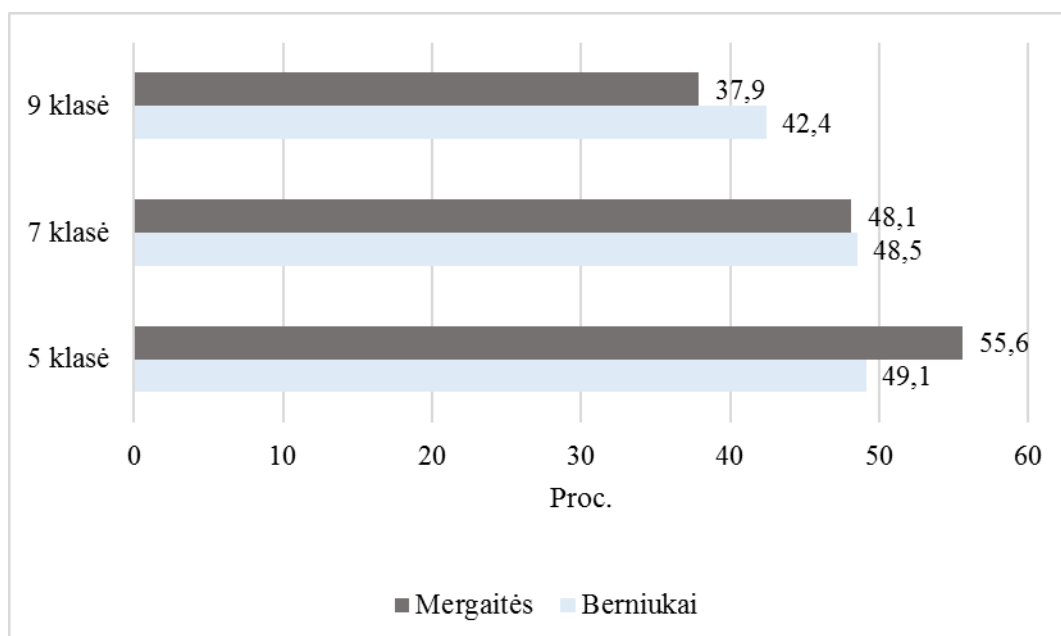
	5 klasė				7 klasė				9 klasė			
	Berniukai		Mergaitės		Berniukai		Mergaitės		Berniukai		Mergaitės	
	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.	Abs. sk.	Proc.
Ne, nei vieno karto	109	94,0	110	88,7	119	90,2	100	96,2	129	92,8	113	97,4
Dažnai	2	1,7	5	4,0	4	3,1	0	0	4	2,9	1	0,9
Kartą arba du kartus	4	3,4	7,3	9	8	6,1	4	3,8	5	3,6	2	1,7

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys

### 1.7. Traumos ir sauga

Traumos yra tokių įvykių ar elgesio, kuriuos nulemia aplinka, biologiniai ir elgesio veiksniai, pasekmė. Mokslininkai ir sveikatos specialistai yra įsitikinę, kad daugumos traumų ir nelaimingų atsitikimų galima išvengti, laikantis saugaus kelių eismo taisyklių.

Tyrimo rezultatai parodė, kad beveik pusė mokinių (46,7 proc.) per pastaruosius metus kartą ar net kelis kartus yra patyrę traumą bei kitokį nelaimingą atsitikimą. Daugiau nelaimingų atsitikimų patiria 5 klasės mokiniai (49,1 proc. berniukų ir 55,6 proc. mergaičių). Tai natūralu, nes jaunesnių klasių mokiniai yra judresni, daugiau bėgioja, mažiau saugosi (15 pav.).



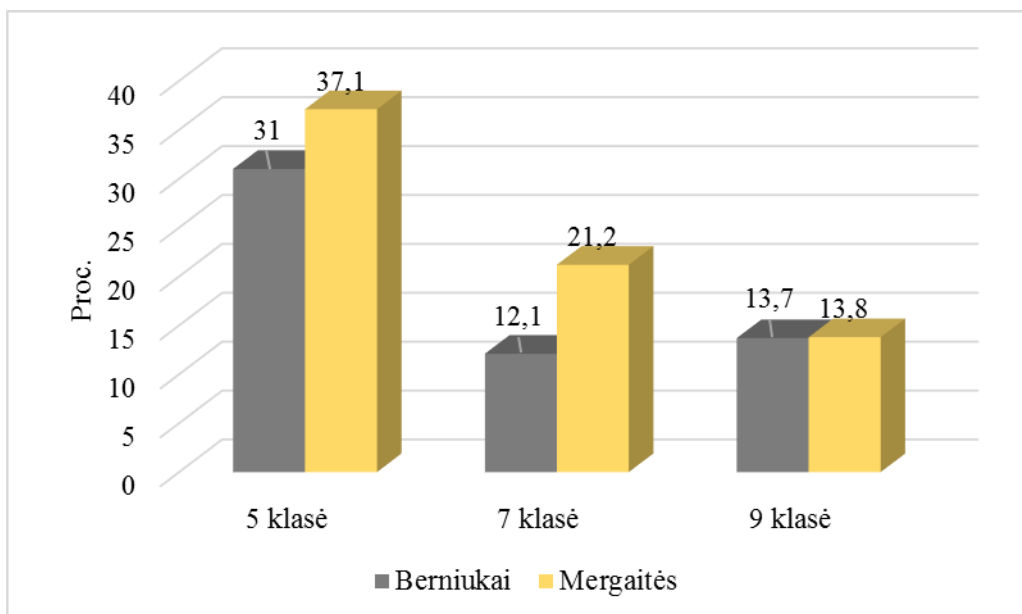
**15 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie patyrė vieną ar daugiau nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis pagalbos į medikus per pastaruosius dvylika mėnesių, pagal lytį ir klases.**

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys



Daugiausia nelaimingų atsitikimų, kuriuose nukenčia paaugliai, įvyksta keliuose, žaidžiant kieme. Tokių atvejų būtų galima išvengti, jei paaugliai laikytųsi saugaus elgesio taisyklių, turėtų ir naudotųsi saugos priemonėmis.

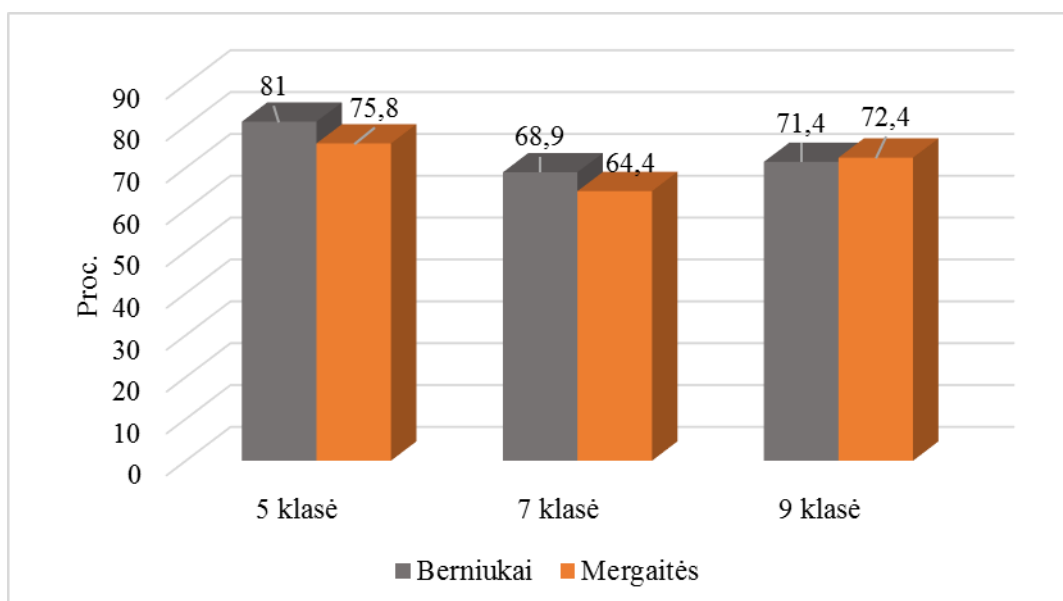
Tyrimo rezultatai parodė, kad šviesos atšvaitą visada nešioja 21,3 proc. mokinių. Vertinant pagal klases atšvaitą dažniausiai nešiojasi 5 klasės mokiniai, dažniau mergaitės (16 pav.).



**16 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie būdami lauke nešioja atšvaitus pagal klases ir lytį.**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

Įvertinus rezultatus, jie parodė, kad segi diržą važiuodami automobiliu visada 72,6 proc. mokinių. Vertinant pagal klases dažiau segi diržą važiuodami automobiliu 5 klasės mokiniai (17 pav.). Kaip 16 pav. ir 17 pav. matyti dažniau šviesos atšvaitą visada nešioja bei automobilyje visada užsisega saugos diržą, atsižvelgiant į klasę 5 klasės mokiniai.



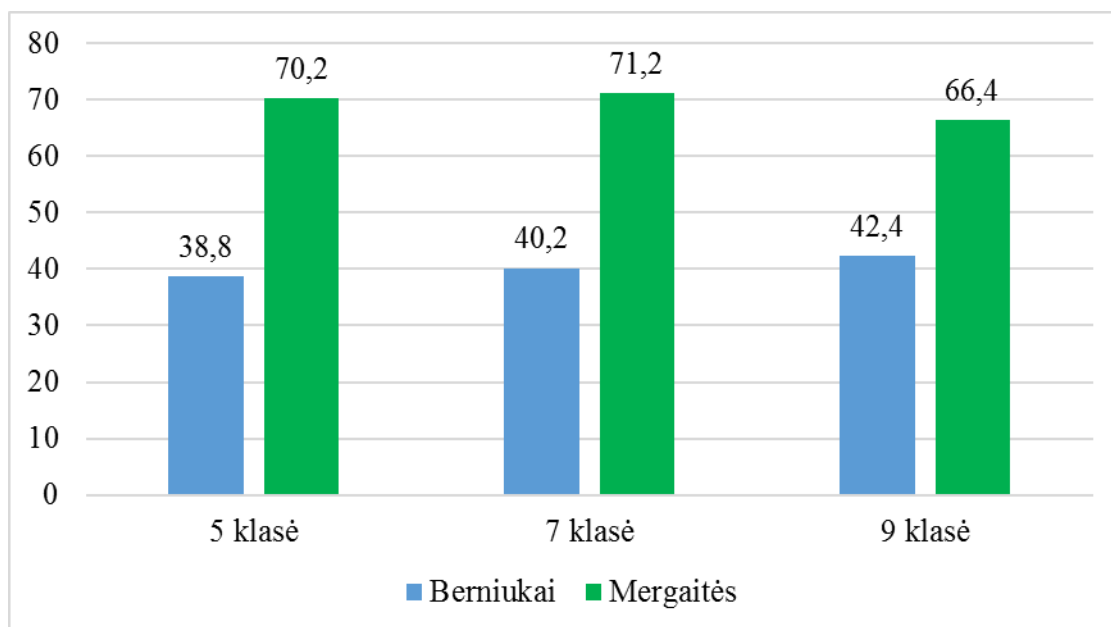
**17 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie segi diržą važiuodami automobiliu pagal klases ir lytį.**

*Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys*

## 1.8. Burnos higiena (dantų valymas)

Dantų ėduonis iš visų burnos ertmės ligų yra labiausiai paplitusi vaikų ir paauglių liga. Tyrimų, atliktų Lietuvoje, duomenimis, dantų ėduonies paplitimas tarp Lietuvos vaikų siekia 98 proc. Su amžiumi dantų ėduonies paplitimas, kaip ir intensyvumas, didėja. Tiek dantų ėduonies paplitimas, tiek intensyvumas įvairiose šalyse yra skirtingi: jie mažesni išsivysčiusiose šalyse – JAV, Skandinavijos šalyse, Didžiojoje Britanijoje, Šveicarijoje. Skirtumus tarp šalių lemia daugelis veiksnių: ekonominės, socialinės sąlygos, sveikatos apsaugos organizavimas, vaikų mityba. Viena pagrindinių šių ligų priežasčių yra bloga burnos higiena. Ten, kur yra įdiegtos profilaktikos programos, aukštesnis pragyvenimo lygis, šie rodikliai mažesni ir ryškiai skiriasi nuo tų šalių vaikų, kur gyvenimo sąlygos blogesnės ir dantų priežiūrai neskiriama pakankamai dėmesio. Lietuvoje vykdomos dantų ėduonies profilaktikos programos padėjo stabilizuoti vaikų dantų ėduonies paplitimą tose vietovėse, kur jos buvo įdiegtos. Tačiau lyginant šiuos rodiklius su kitų Europos šalių analogiškais rodikliais, galima teigti, kad šių ligų paplitimas Lietuvoje išlieka didelis. Nors gydytojų odontologų daugėja, gerėja darbo organizavimas ir burnos ligų profilaktikos bei burnos sveikatos stiprinimo veikla. Dėl blogos burnos higienos, pavėluotos odontologinės pagalbos susidaro sąlygos vystytis burnos ertmės patologijai

Tyrimu metu buvo nagrinėjama mokinių burnos higienos įgūdžiai. Tuo tikslu jų prašėme atsakyti į klausimą, „Ar dažnai valosi dantis šepetėliu ir pasta?“. Reguliariai valantys dantis buvo laikomi tie tiriamieji, kurie teigė, kad dantis valosi daugiau nei kartą per dieną. Reguliariai valo dantis 54,1 proc. Alytaus miesto mokinių. Visų tyrime dalyvavusių mokinių, reguliariai dantis valo 42,4 proc. berniukų ir 66,4 proc. mergaičių. Šio įpročio priklausomybė yra reikšminga nuo mokinių klasės (amžiaus) – 5 ir 7 klasės dantis valo dažniau nei 9 klasės mokiniai (18 pav.).



18 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie dantis valo reguliariai, pagal lytį ir klases

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenys

## IŠVADOS

1. Tyrime dalyvavo 736 Alytaus miesto 5, 7 ir 9 klasių mokiniai, iš jų 5 klasės – 241 mokiniai, 7 klasės – 237 mokiniai, 9 klasės – 255 mokiniai. Jų amžius nuo 10 iki 18 metų.

2. Dauguma (87,4 proc.) apklaustų Alytaus miesto mokinių jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi. Taip pat didžioji dalis respondentų (83,2 proc.) savo sveikatą įvertino puikiai arba gerai.

3. Tyrimo duomenimis, mokinių fizinio aktyvumo dažnis ne pamokų metu yra gan aukštas. Trečdalis (30,4 proc.) mokinių ne pamokų metu mankština ir sportuoja kasdien, panašią dalį 29,9 proc. ne pamokų metu sportuoja 2-3 kartus per savaitę, o 4-6 kartus per savaitę ne pamokų metu sportuoja 20,9 proc. mokinių. Taip pat nustatyta, kad mergaitės rečiau mankština ir sportavo nei berniukai.

4. Tyrimo rezultatai parodė, kad 61,5 proc. mokinių kas rytą pusryčiauja namuose prieš išeidami į mokyklą. Mityba buvo vertinta maisto produktų vartojimo dažnio nustatymo metodu. Nustatyta, kad mokiniai retai valgo rekomenduojamus kasdien vartoti maisto produktus (vaisius, daržoves), dauguma jų vaisius ir daržoves valgo 2–4 dienas per savaitę.

5. 56,3 proc. mokinių nurodė, kad bent kartą vartojo kokį nors alkoholinį gėrimą per visą savo gyvenimą. 35,1 proc. nurodė, kad bent kartą per savo gyvenimą yra rūkę tabako gaminius, tokia pati dalis nurodė, kad bent kartą per savo gyvenimą yra rūkę elektronines cigaretes.

6. Pagal tyrimo rezultatus matyti, kad bent kartą vartoję marihuaną ar hašišą per visą savo gyvenimą nurodė 6,1 proc. Statistiškai reikšmingai dažniau vartojusių marihuaną ar hašišą (kanapes/ „žolę“) buvo tarp vyresnių klasių berniukų.

7. Tyrimo duomenimis, mokiniai per dieną praleidžia žiūrėdami televiziją, filmus, vaizdo įrašus („Youtube“ ir DVD) ar kitus video įrašus, praleidžia prie kompiuterio (žaidžiant, naršant internetą, bendraujant su draugais), žaidimų automatų, planšetinių kompiuterių ar išmaniųjų telefonų: 26 proc. mokinių darbo dienomis per dieną dvi valandas ir 33,8 proc. mokinių apie keturias ir daugiau valandų savaitgaliais.

8. Labiausiai paplitusi jaunų žmonių destruktivaus elgesio forma – patyčios. Jos gali pasireikšti fiziniu veiksniu, žodiniu įžeidinėjimu, neteisingu elgesiu. Alytaus mieste dažniausiai, per du mėnesius iš viso iš kitų mokinių dažnai tyčiojosi 17,6 proc. mokinių. Pastaruosius du mėnesius, patyčias patyrė dažniausiai 7 klasės mokiniai, pagal lytį - berniukai.

9. Tyrimo rezultatai parodė, kad beveik pusė mokinių (46,7 proc.) per pastaruosius metus kartą ar net kelis kartus yra patyrę traumą bei kitokį nelaimingą atsitikimą.

10. Šios apklausos duomenų analizė parodė, kad šviesos atšvaitą visada nešioja 21,3 proc. mokinių. Segi diržą važiuodami automobiliu visada 72,6 proc. mokinių. Vertinant pagal klases atšvaitą dažniausiai nešiojasi ir dažniau segi diržą važiuodami automobiliu 5 klasės mokiniai.

11. Alytaus miesto mokiniai nepakankamai rūpinasi savo burnos higiena – reguliariai valo dantis 54,1 proc. mokinių.

12. Dauguma Alytaus miesto mokinių gyvena su abiem savo tėvais, ir abu tėvai turi darbą. Pagal turtingumo skalę ir įvertį dauguma apklaustųjų šeimos patenka į vidutinį šeimos turtingumą.

## REKOMENDACIJOS

### 1. Užtikrinant pakankamą paauglių fizinį aktyvumą:

1.1. rekomenduojama tėvams pagal galimybes rūpintis vaikų laisvalaikio praleidimo būdais ir formomis, mokyklose rekomenduojama organizuoti įvairias užklasines veiklas, sportines varžybas, stovyklas, susijusias su fiziniu aktyvumu;

1.2. mokyklų teritorijose įrengti lauko treniruoklius;

1.3. skatinti kūno kultūros mokytojus, neformalių užsiėmimų vadovus, mokyklos administraciją per mokslo metus organizuoti bent 5–10 skirtingų sporto šakų tarpmokyklinės sporto (tiek lauke, tiek mokyklos patalpose) varžybas.

### 2. Sveikos mitybos skatinimas:

2.1. skatinti vaikus daugiau vartoti šviežių daržovių ir vaisių, grūdinių produktų, teikti informaciją apie šių maisto produktų reikšmę žmogaus organizmui, formuoti šeimoje teigiamą požiūrį į sveikos subalansuotos mitybos poreikį, pusryčių svarbą;

2.2. užtikrinti, kad būtų vykdomas LR sveikatos apsaugos ministro 2015-08-27 įsakymas Nr. V-998 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymo Nr. V-964 „Dėl Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“ ir mokyklos valgiaraščiai būtų nuolat skelbiami mokyklos interneto svetainėje.

### 3. Žalingų įpročių prevencija:

3.1. organizuoti renginius, užsiėmimus patrauklia forma, kurie skatintų moksleivių užimtumą ir suvokimą, kad galima smagiai ir linksmai laiką leisti be psichoaktyviųjų medžiagų;

3.2. matomose mokyklos vietose nuolat skelbti informaciją apie anoniminę pagalbą įvairių žalingų įpročių klausimais. Surengti diskusiją su mokiniais, siekiant išsiaiškinti kokios informacijos trūksta mokiniams;

3.3. nuolat atlikti narkotinių medžiagų aptikimo mokykloje testus.

### 4. Burnos higiena:

4.1. Didelį dėmesį skirti burnos ir asmens higienos įpročių skatinimui.

### 5. Patyčių prevencija:

5.1. organizuoti įvairias prevencines veiklas, kurios skatintų gerus moksleivių tarpusavio santykius, pagarbą ir pagalbą vienas kitam;

5.2. mokyklose gerai matomose vietose nuolat skelbti informaciją apie anonominę pagalbą psichologinės įtampos, streso, savižudybių psichologiniais klausimais;

5.3. organizuoti komandos formavimo mokymus mokytojams;

5.4. suburti komandas mokyklose, kurios inicijuotų ir organizuotų sisteminę plataus masto patyčių prevencijos veiklas.

**9 lentelė. Alytaus miesto mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimos rodikliai, pagal Alytaus miesto mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimos tyrimą, 2016 m.**

<i>Vaikų gyvenimos stebėsenos rodikliai</i>		<i>Alytaus miesto savivaldybės rodiklis</i>	<i>Lietuvos rodiklis</i>
1	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien, ne pamokų metu, sportuoja apie 60 min. ir ilgiau, dalis (proc.)	15,2	9,6
2	Mokyklinio amžiaus vaikų, kasdien valgančių pusryčius, dalis (proc.)	53,5	46,5
3	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, dalis (proc.)	34,2	37,4
4	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, dalis (proc.)	30,3	35,1
5	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis (proc.)	26,6	28,6
6	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis (proc.)	17,8	15,3
7	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	29,5	27
8	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	16,4	14,1
9	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)	3,5	2,9
10	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)	1,2	1,7
11	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)	0,7	1,2
12	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)	0,4	1
13	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu, dalis (proc.)	19,2	18,6
14	Mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.)	39,8	41
15	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų vaikų per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.)	37,6	44,3

16	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis (proc.)	54,1	55,3
17	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada tamsiuoju paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.)	21,3	27,1
18	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, dalis (proc.)	72,6	74,2
19	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, dalis (proc.)	87,4	85,5
20	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis (proc.)	83,2	84