



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Švenčionių rajono savivaldybės mokinių elgesio ir gyvensenos tyrimo rezultatai

Virginija Mikštaitė-Avinienė

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

2011, Švenčionys

- Lietuvos vaikų sveikata kasmet blogėja. Mūsų šalies vaikai jaučiasi gerokai nelaimingesni negu kitų Europos šalių vaikai, blogiau vertina savo sveikatą.
- Lietuva pirmauja pagal savižudybių skaičių, gana plačiai paplitęs vienišumas, depresiškumas, stresas.
- Svarbiausi geros sveikatos elementai:
 - ✓ pakankamas fizinis aktyvumas;
 - ✓ racionali mityba;
 - ✓ grūdinimasis;
 - ✓ tinkamas poilsis;
 - ✓ savitvarda;
 - ✓ ramus dvasinis pasaulis;
 - ✓ sveikatai žalingų įpročių atsisakymas.

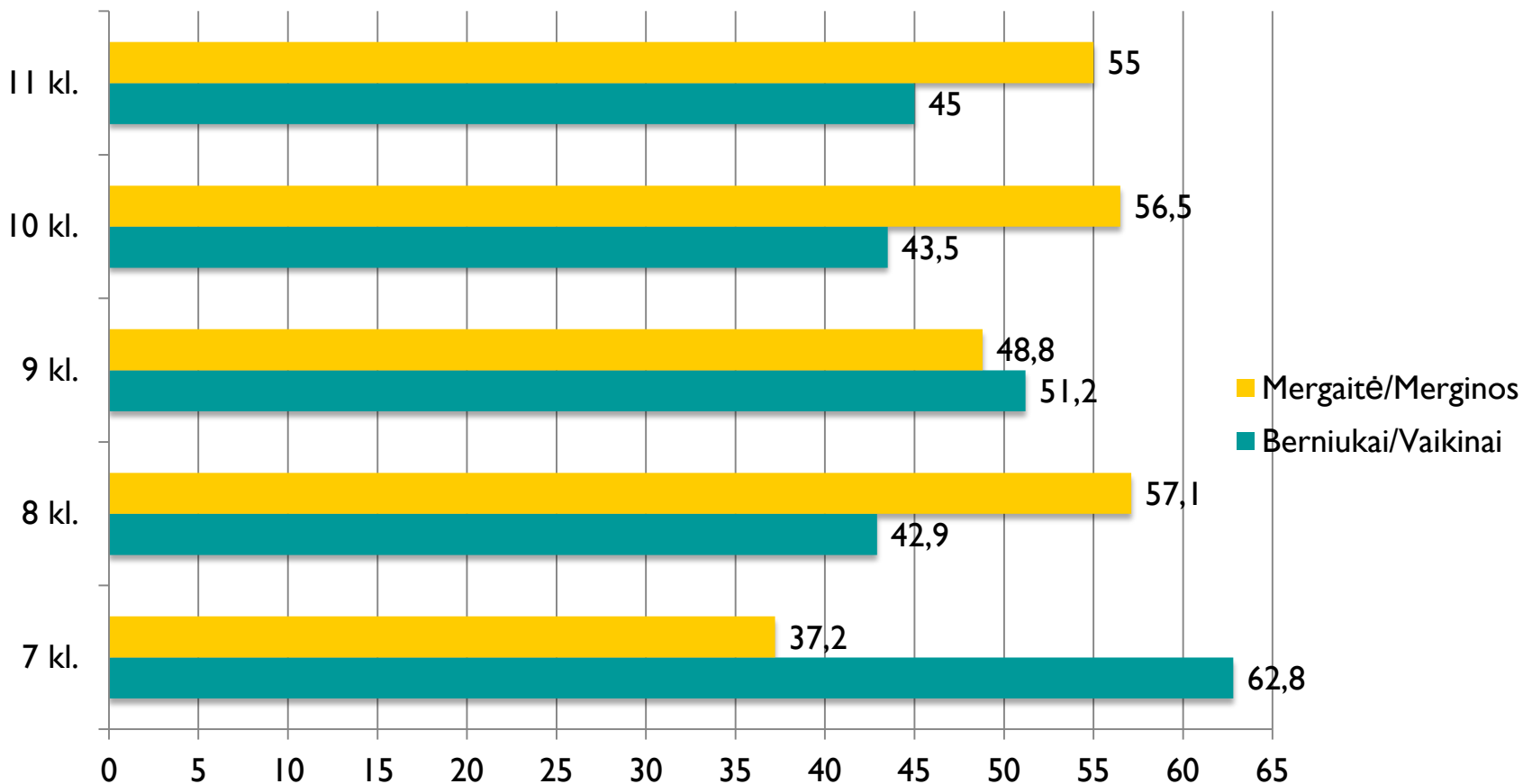
Gera vaiko sveikata ir savijauta yra vienos svarbiausių jo normalaus vystymosi bei mokymosi prielaidų. Tik sveikas, gerai besijaučiantis vaikas gali sėkmingai prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos, būti aktyvus ir sėkmingai įveikti gyvenimo sunkumus.

Mokinių sveikatai ir savijautai turi reikšmės vidiniai ir išoriniai veiksniai:

- paveldimumas;
- fizinė aplinka;
- socialinė aplinka;
- gyvenimo būdas,
- asmeninės nuostatos ir įpročiai.
- Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis (PSO) žmogaus sveikata 50 proc. priklauso nuo jo gyvenimo būdo.

- 2011 metų gruodžio mėn. Švenčionių rajono mokyklose buvo atliktas moksleivių gyvenamos tyrimas (apie jaunų žmonių gyvenimo būdą ir sveikatą).
- Klausimyną rengė Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedra.
- Tyrime buvo apklausiami penkių amžiaus grupių (7, 8, 9, 10, 11 kl.) moksleiviai.
- Buvo išdalinta 220 klausimynų. Anketų grįžtamumas 100 proc.

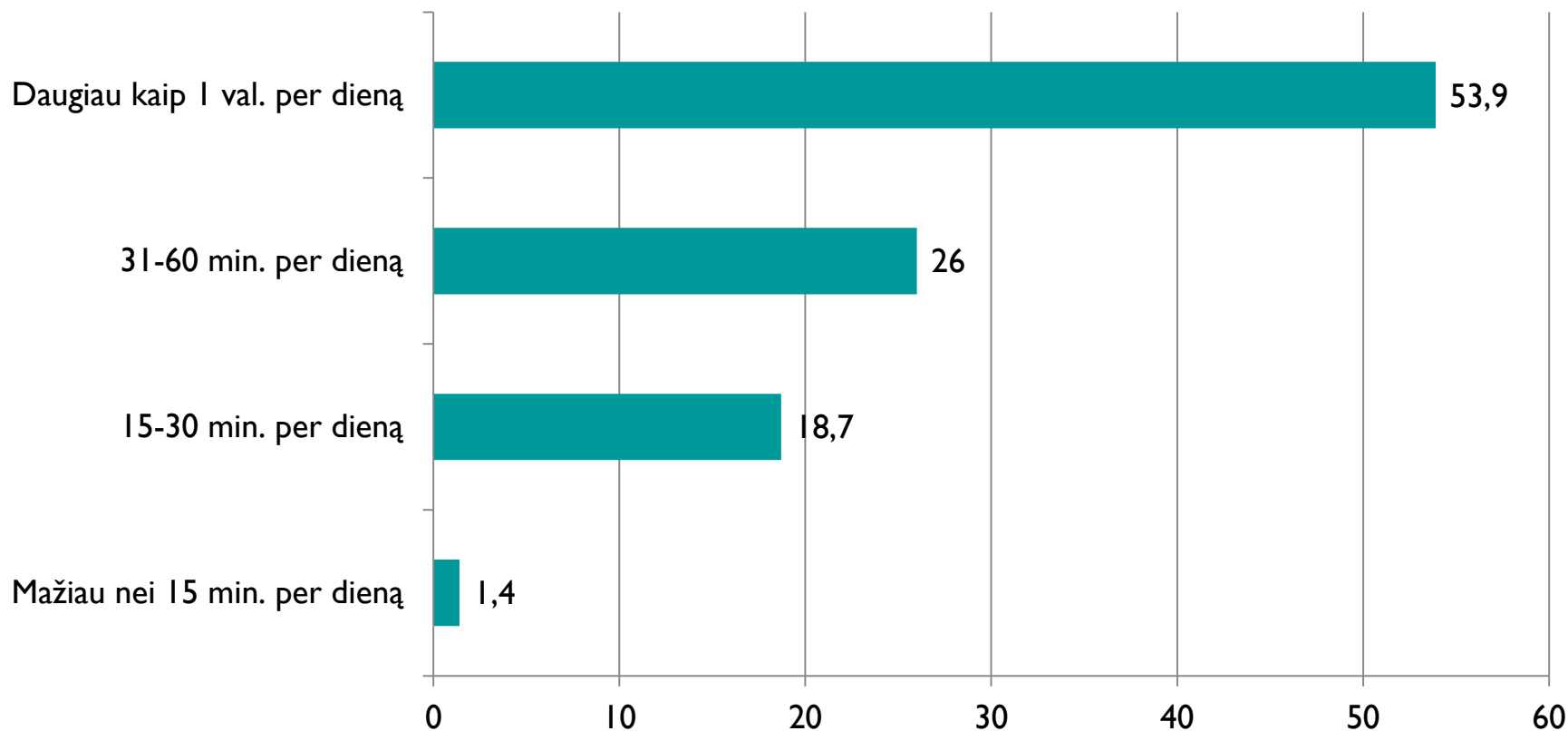
Mokinių (berniukų, mergaičių) pasiskirstymas pagal klases proc.



Iš visų 220 apklaustų 7, 8, 9, 10, 11 klasių mokinių 48,8 proc. sudarė berniukai, 51,2 proc. - mergaitės.

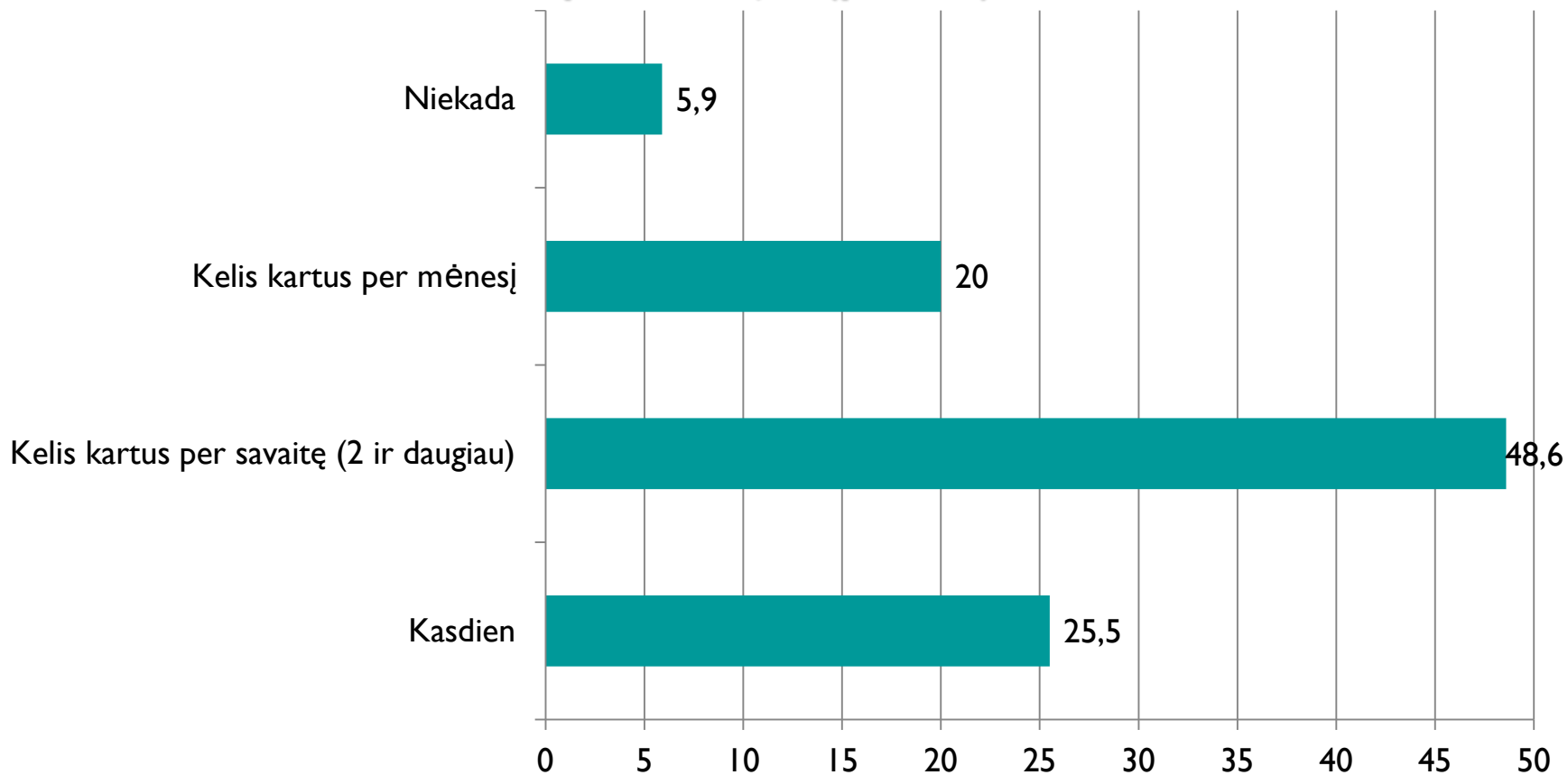
Fizinis aktyvumas

Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek minučių vidutiniškai per dieną vaikšto pėsčiomis lauke (proc.)



Ne daugiau kaip 30 min. per dieną pėsčiomis lauke vaikšto 20,1 proc. mokinių; daugiau kaip valandą – 53,9 proc. mokinių.

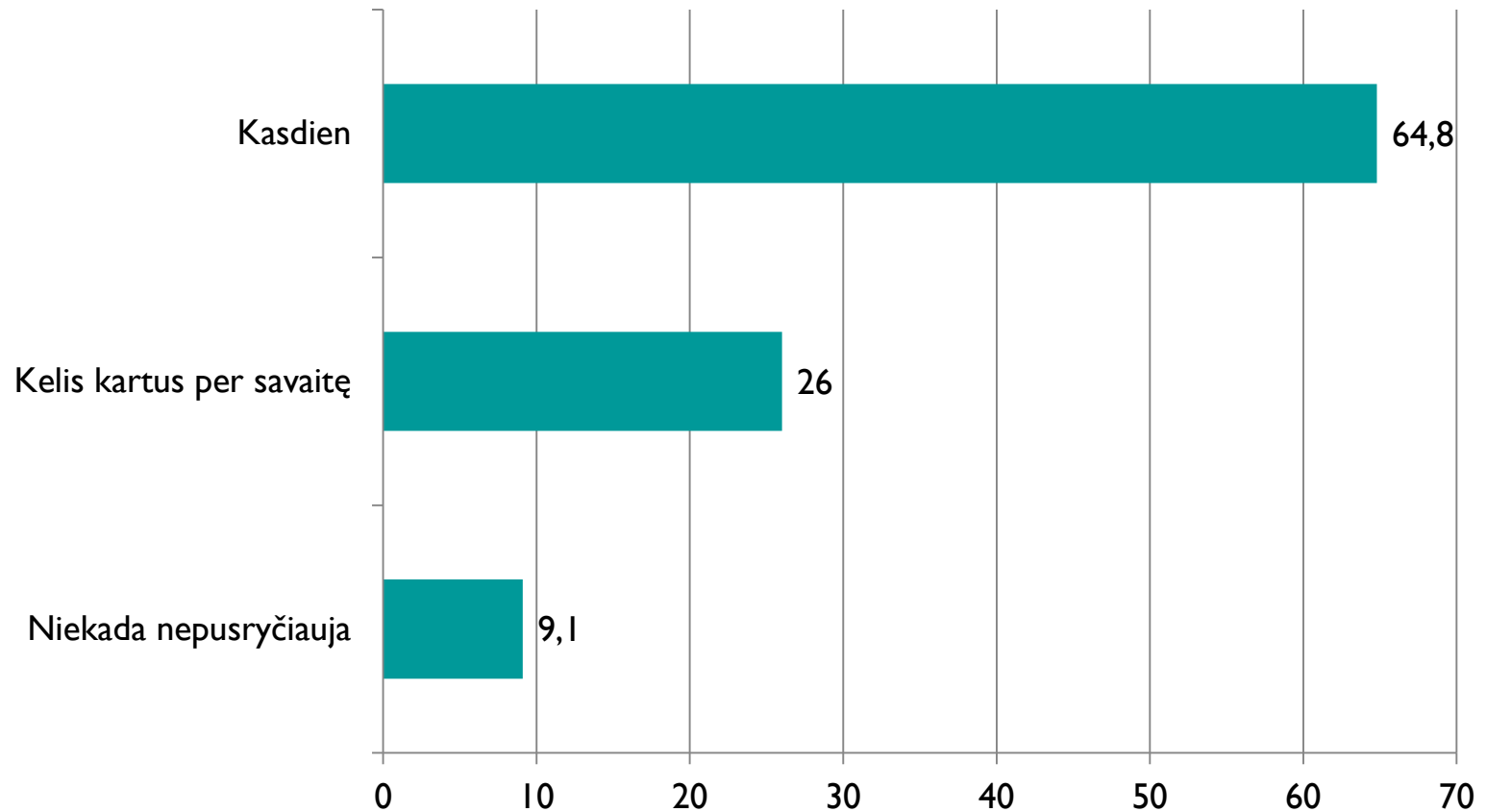
Kaip dažnai mokiniai laisvalaikiu mankštinasi ar sportuoja (proc.)



Kasdien, ne pamokų metu, laisvalaikiu mankštinasi arba sportuoja ketvirtadalis apklaustųjų; kelis kartus per savaitę (2 ir daugiau) – 48,6 proc.; kelis kartus per mėnesį arba niekada – 25,9 proc.

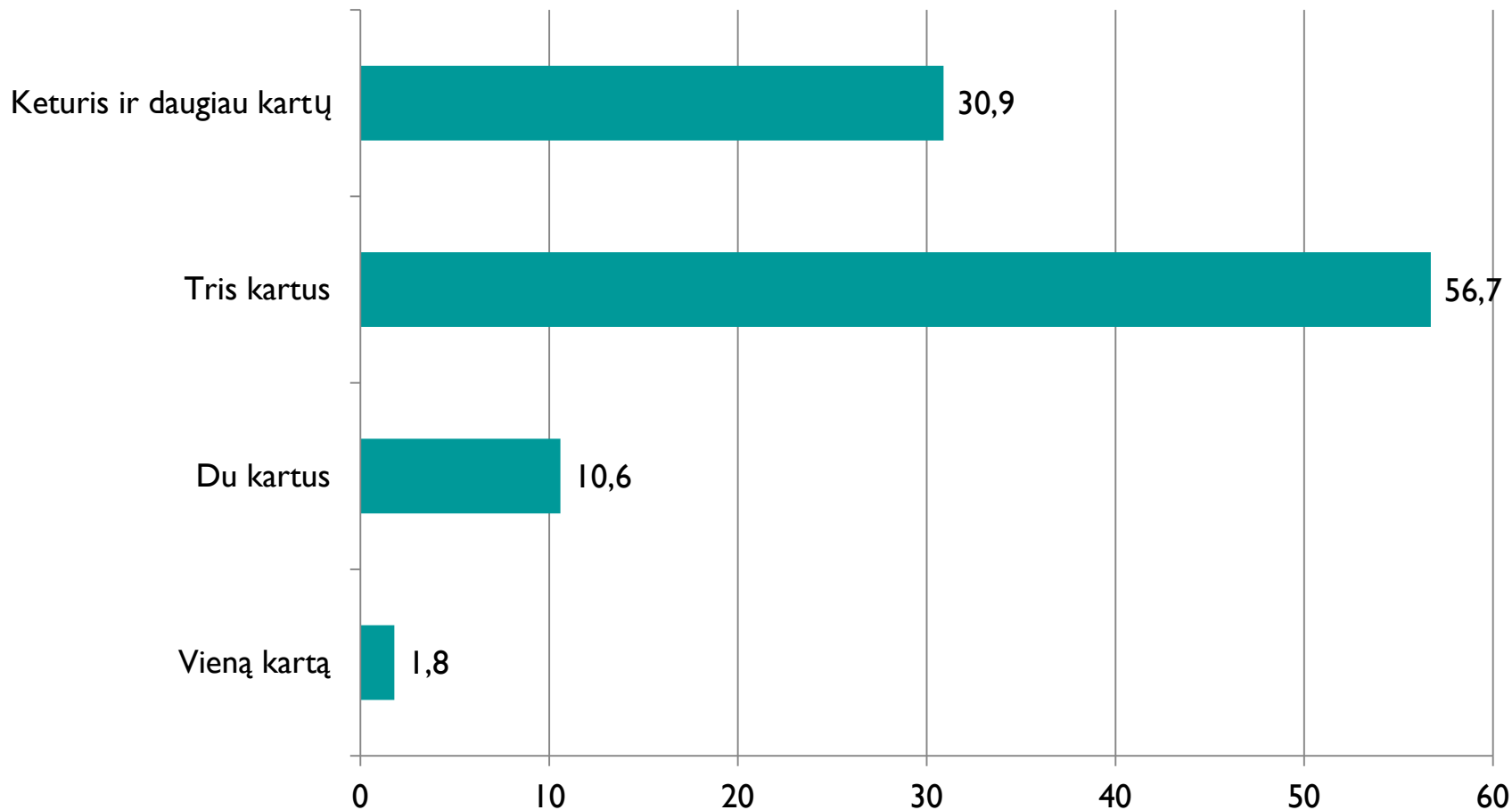
Mityba

Kaip dažnai moksleiviai pusryčiauja (proc.)



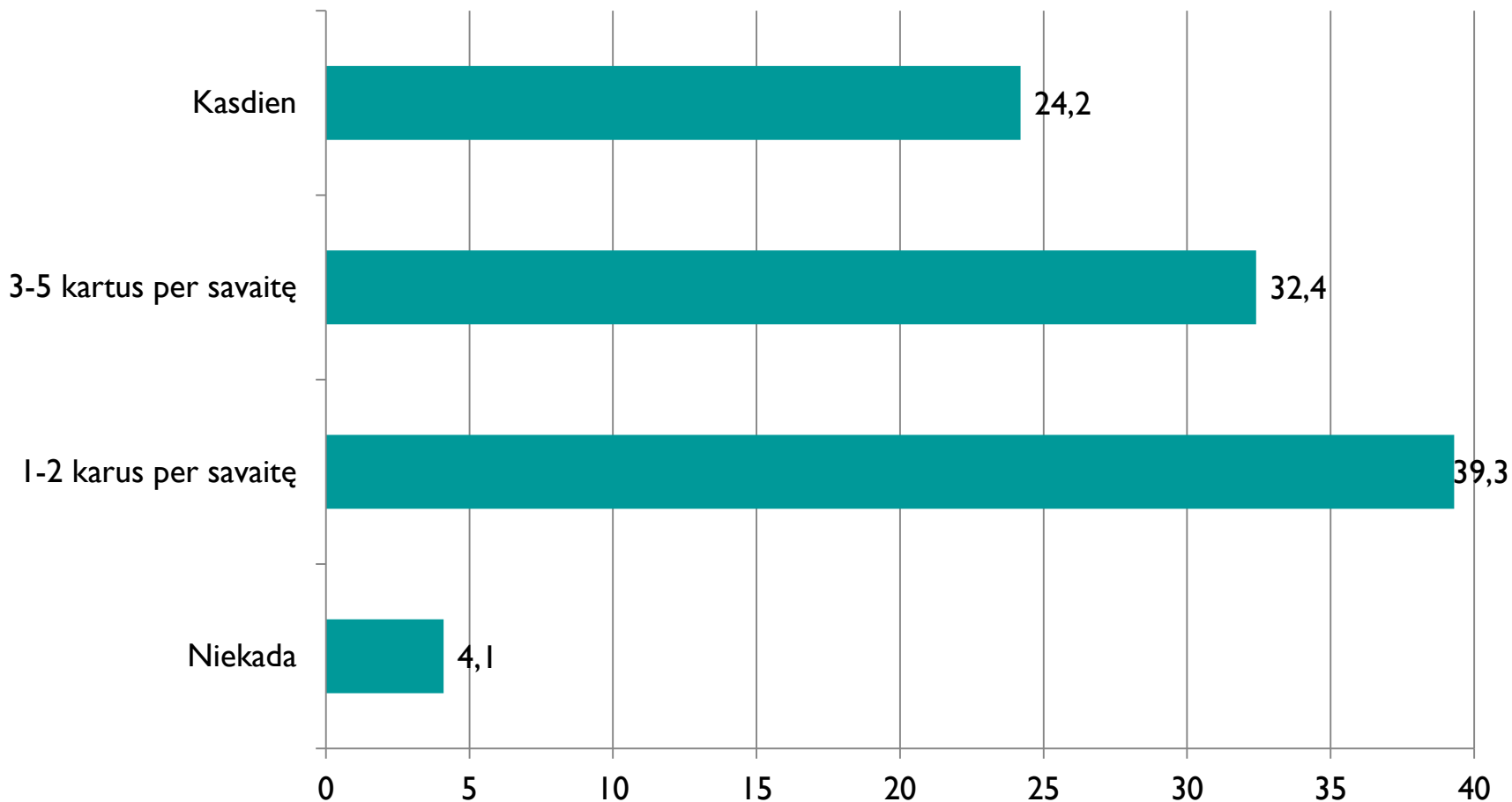
Kasdien pusryčiauja 64,8 proc. mokinių.

Kaip dažnai per dieną mokiniai maitinasi (proc.)



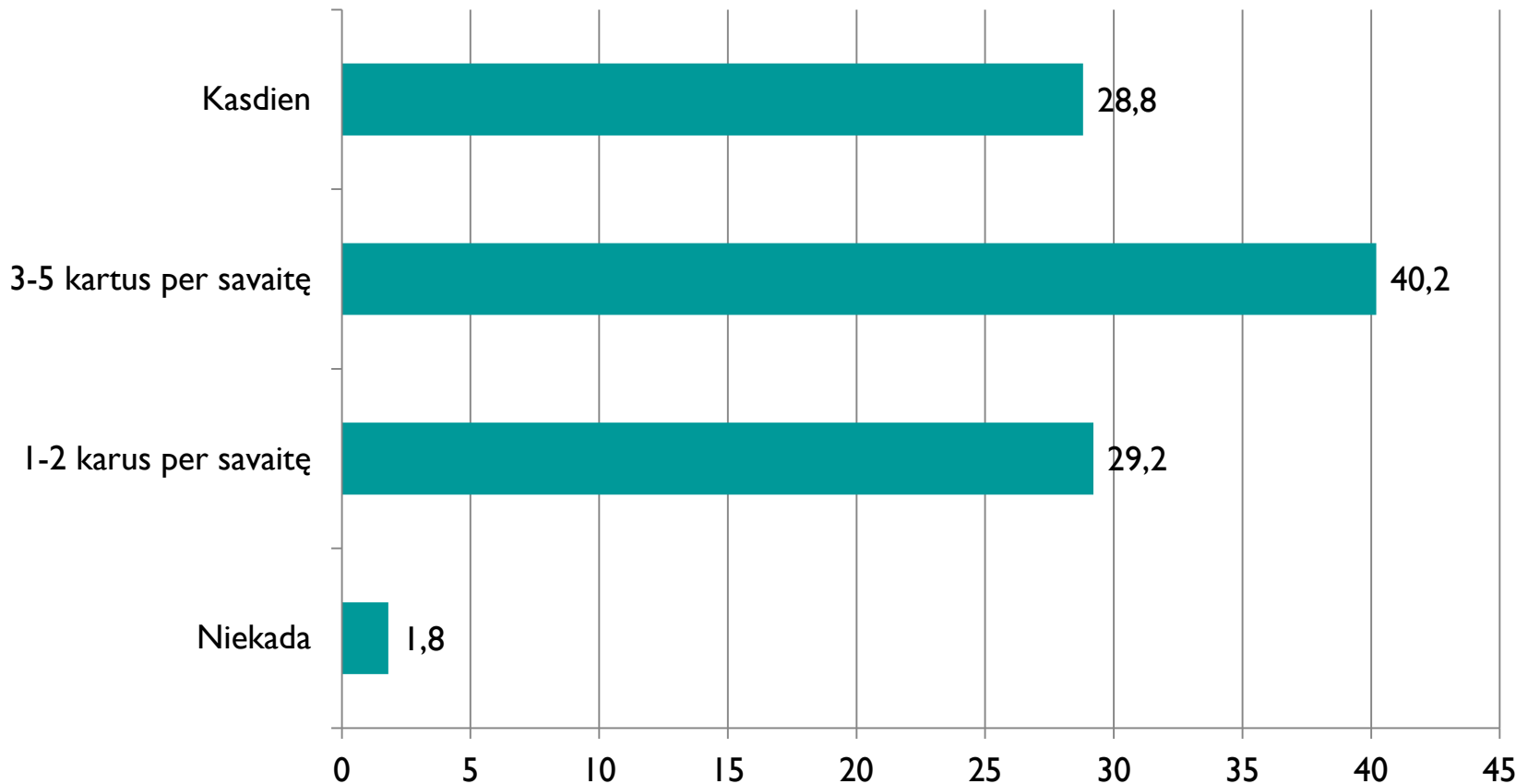
Daugumą apklaustųjų 56,7 proc. vidutiniškai per dieną maitinasi tris kartus, trečdalis – keturis ir daugiau kartų. 1-2 kartus per dieną valgo 12,4 proc. mokinių.

Kaip dažnai mokiniai valgo daržoves (proc.)



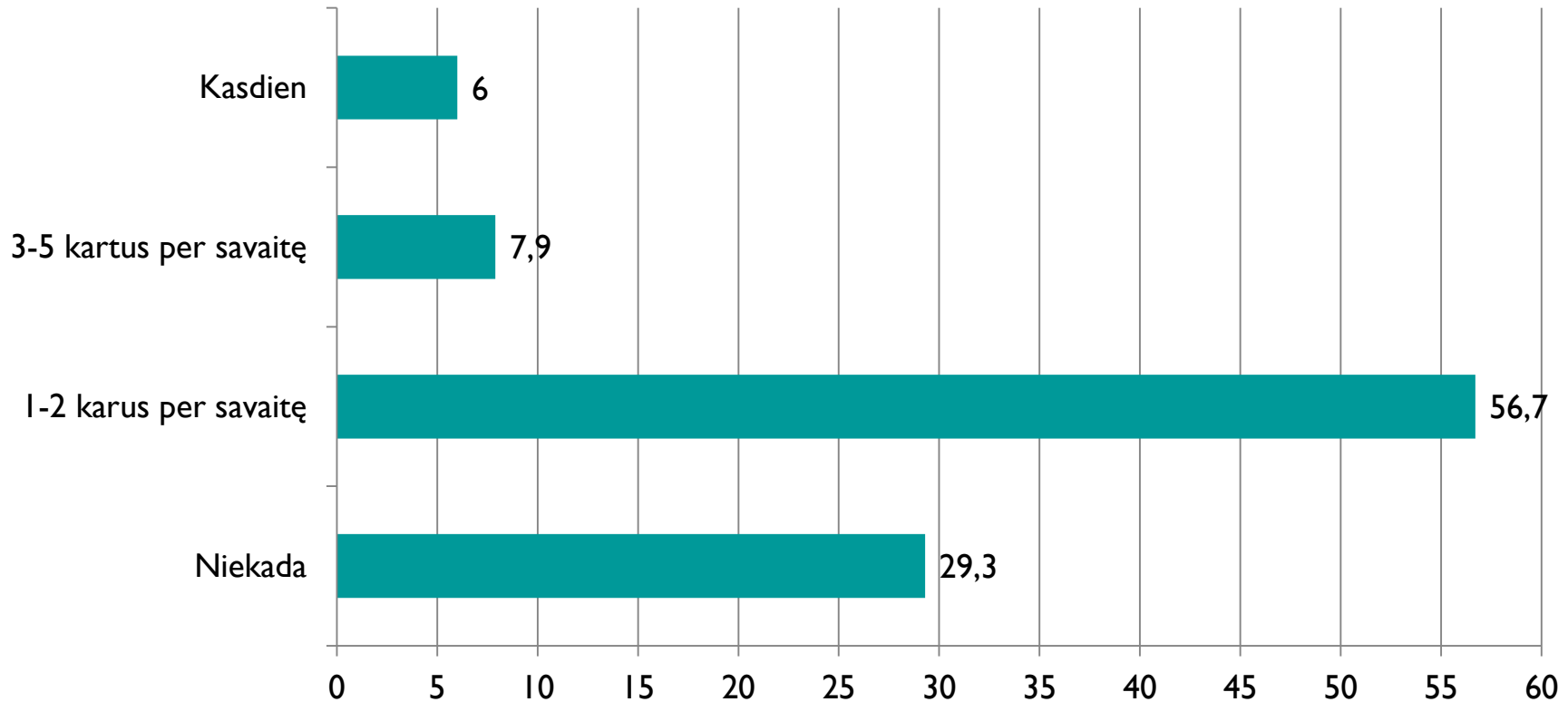
Kasdien daržoves valgo apie ketvirtadalis moksleivių, 1-2 kartus – 39,3 proc. mokinių.

Kaip dažnai mokiniai valgo vaisius/uogas (proc.)



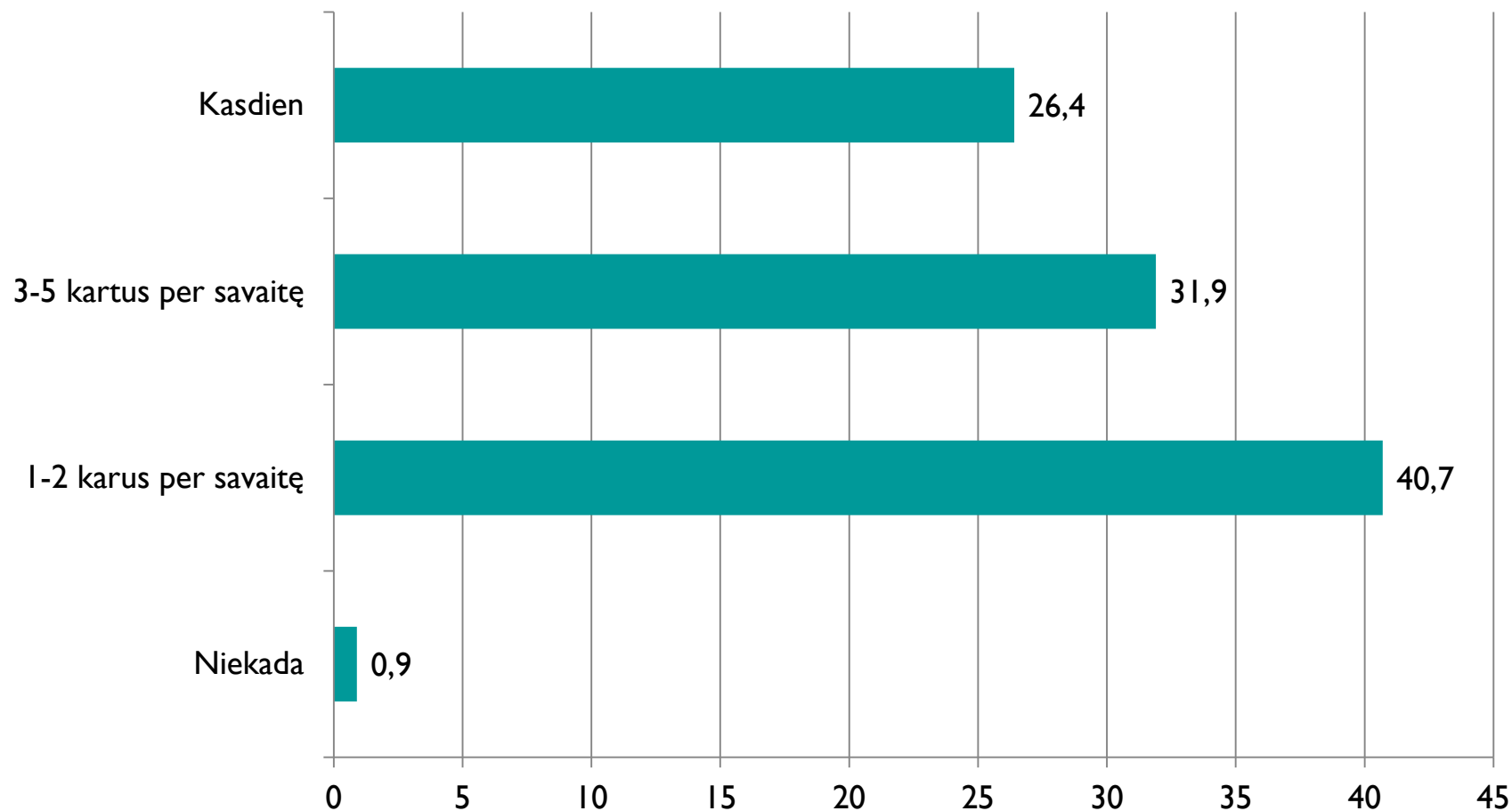
Vaisius/ uogas kasdien valgo 28,8 proc. mokinių, 1-2 kartus per savaitę – 29,2 proc. mokinių.

Kaip dažnai mokiniai geria koka kolą ir kitus saldžius gazuotus gėrimus (proc.)



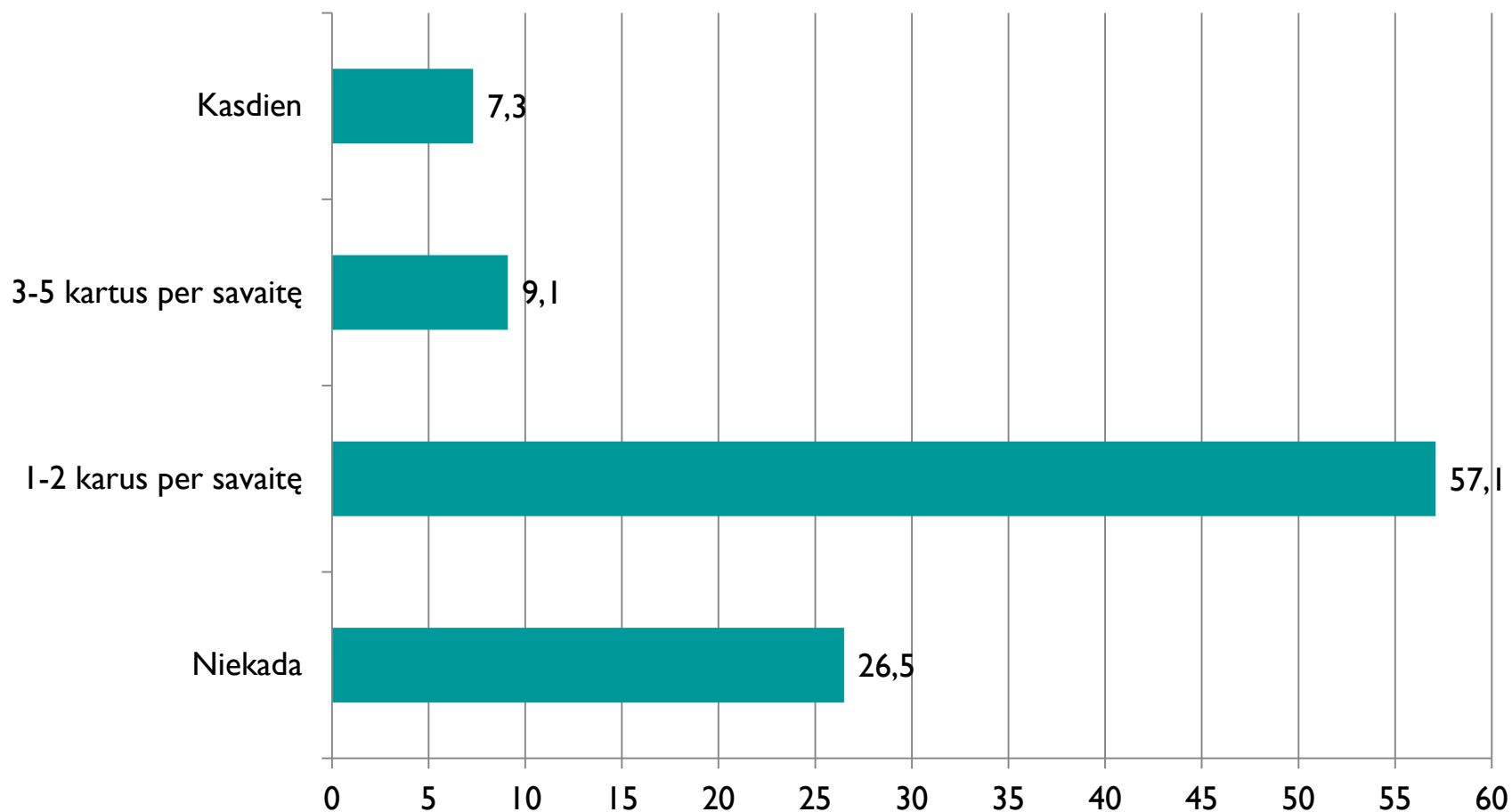
Daugiau nei pusė apklaustųjų koka kolą ir kitus saldžius gazuotus gėrimus geria 1-2 kartus per savaitę, kasdien juos geria 6 proc. mokinių ir niekada jų nevartoja beveik trečdalis moksleivių.

Kaip dažnai mokiniai valgo saldumynus (proc.)



Saldumynus kasdien valgo ketvirtadalis mokinių, 1-2 kartus per savaitę – 40,7 proc. mokinių, niekada tik 0,9 proc. mokinių.

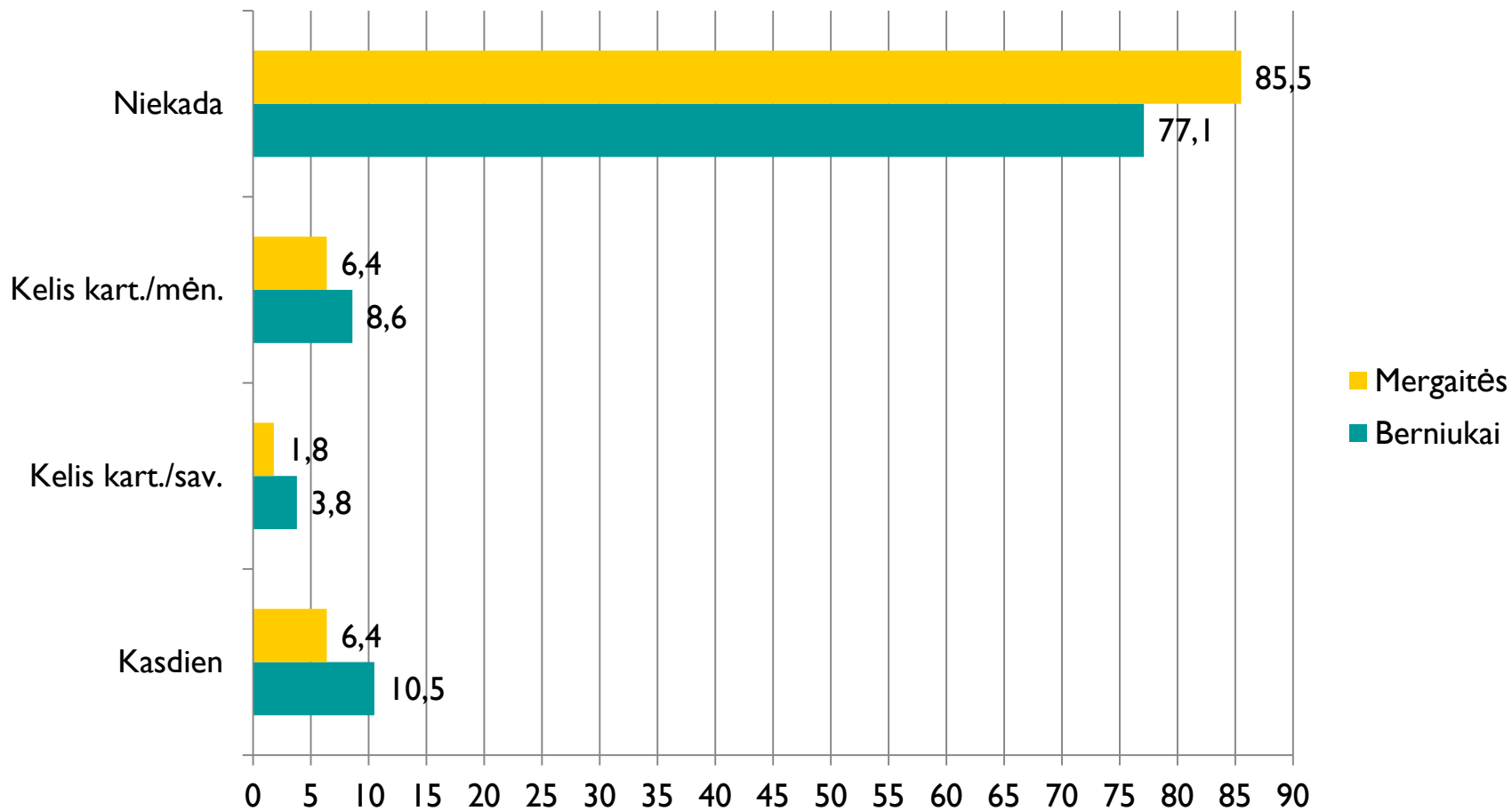
Kaip dažnai mokiniai valgo greito maisto produktus (proc.)



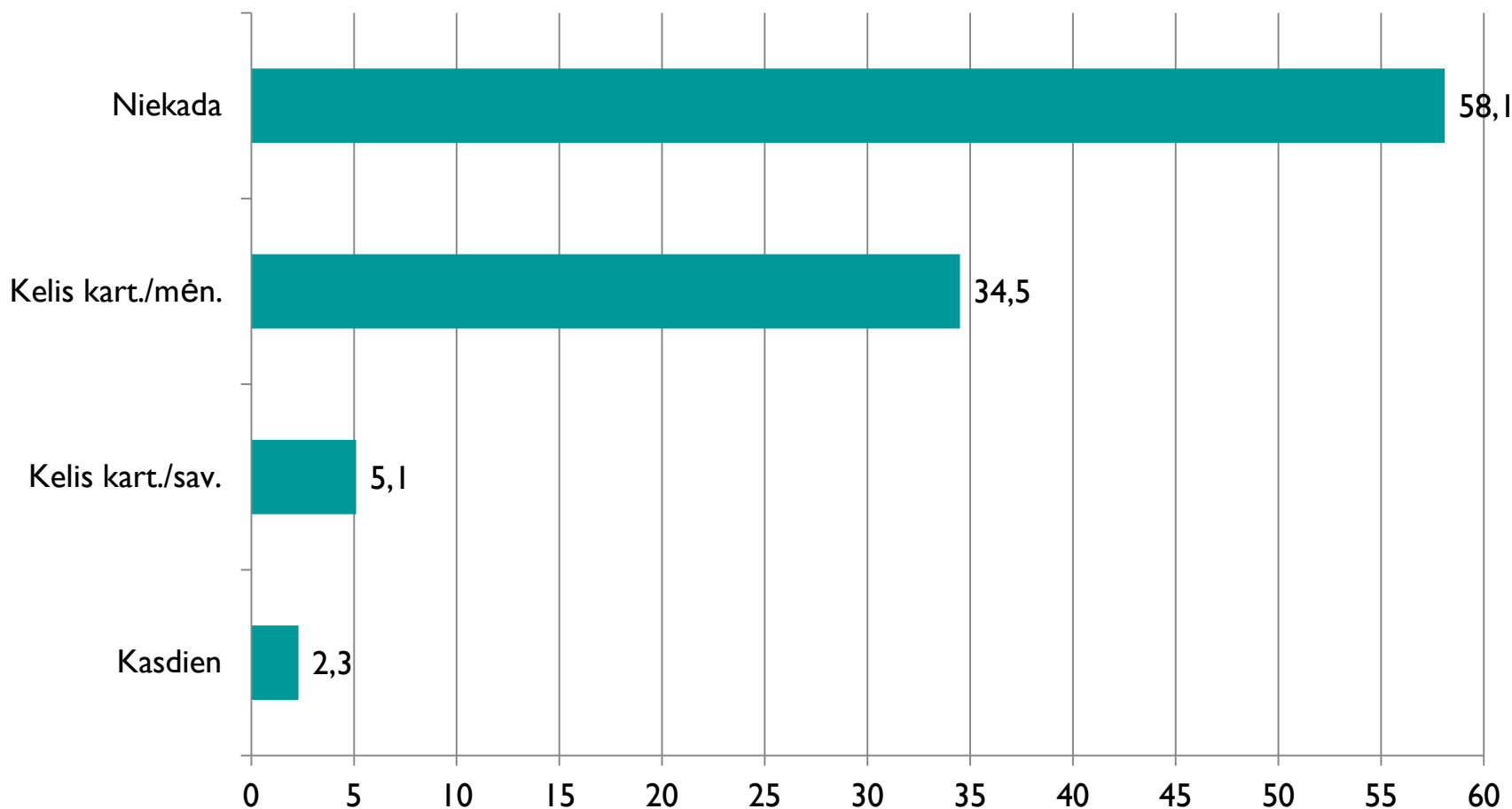
Daugiau nei pusė mokinių greito maisto produktus valgo 1-2 kartus per savaitę, kasdien jų valgo – 7,3 proc., niekada – 26,5 proc. apklaustųjų.

Žalingi įpročiai

Rūkančių berniukų ir mergaičių dalis (proc.)

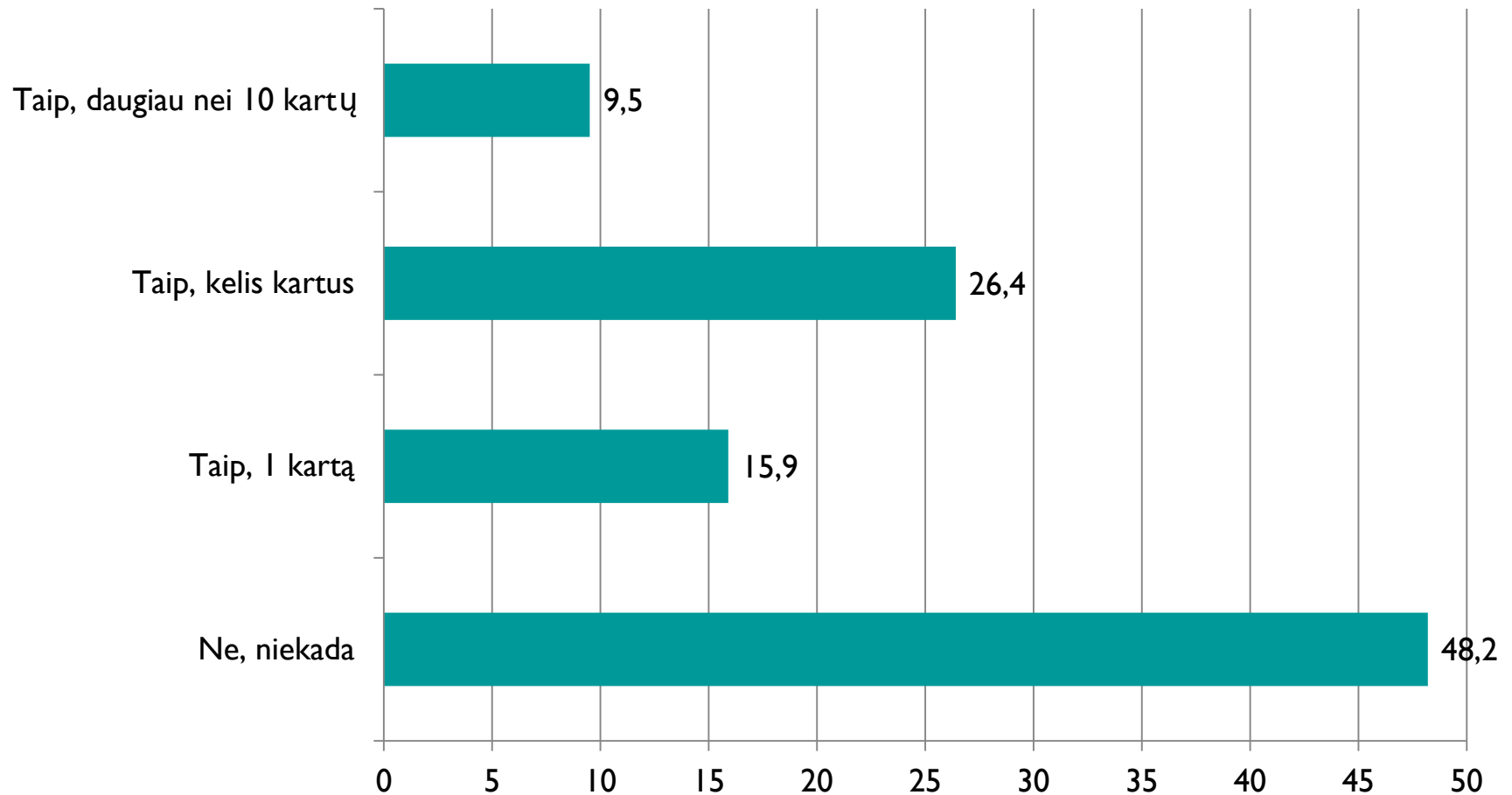


Kaip dažnai vartoja silpnus alkoholinius gėrimus (proc.)

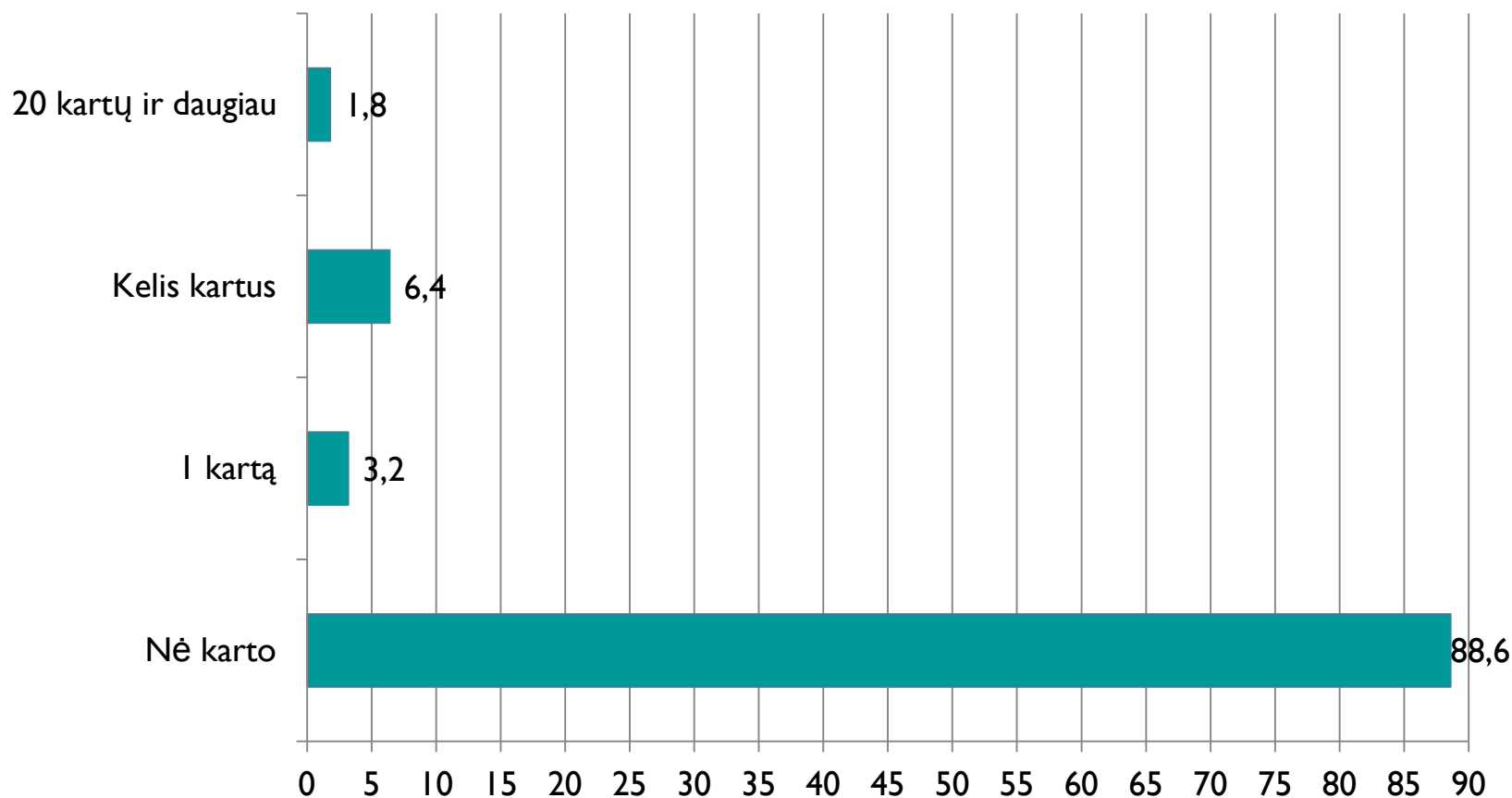


Silpnus alkoholinius gėrimus kasdien geria 2,3 proc. moksleivių, kelis kartus per mėnesį – 34,5 proc., niekada jų negeria 58,1 proc. apklaustųjų mokinių.

Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar kada buvo išgėrę alkoholio tiek, kad pasijustų apsvaigę (proc.)



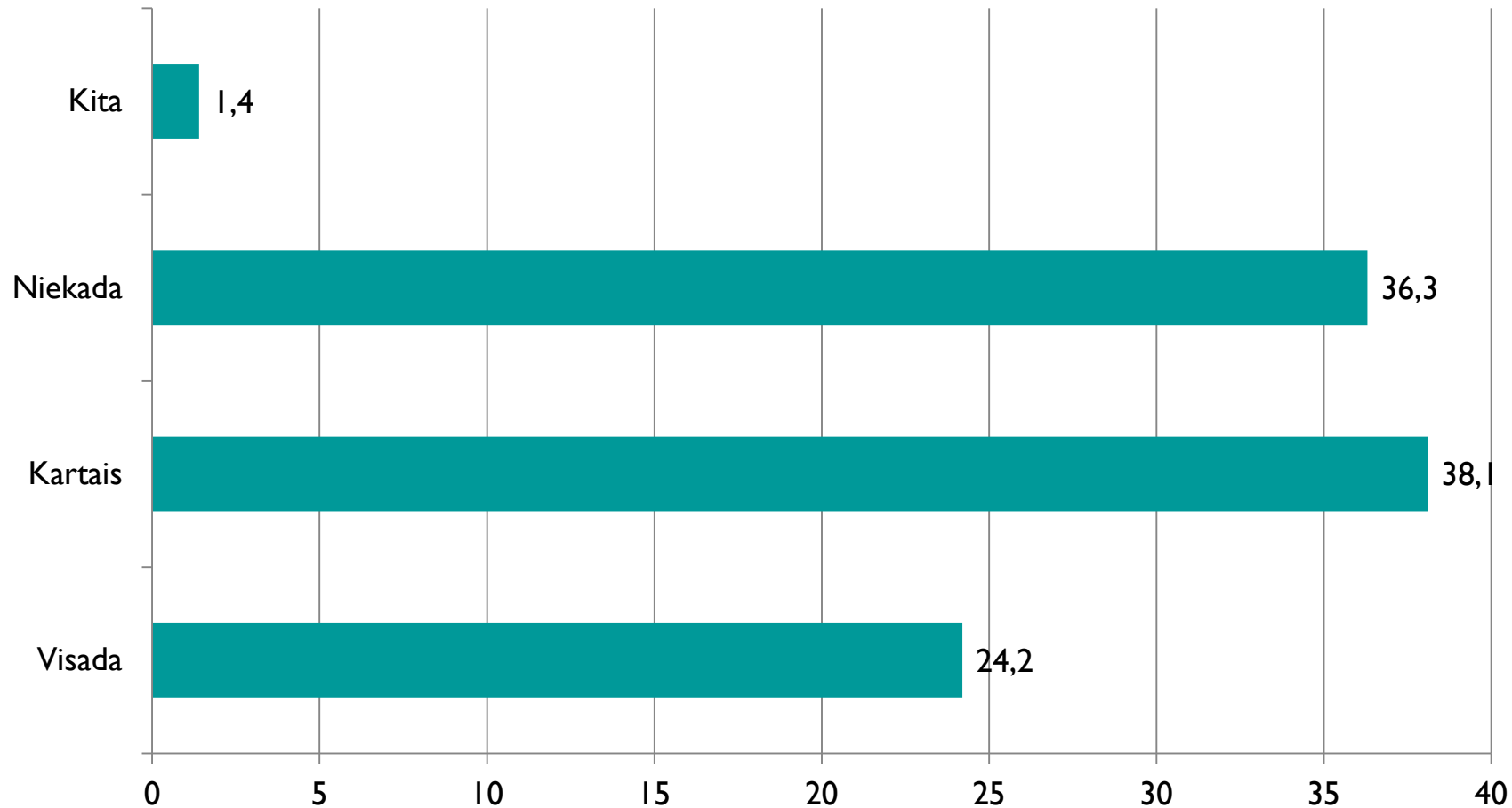
Kanapės „Žolės” rūkymas (proc.)



Nė vieno karto kanapės (arba „Žolės”) per visą savo gyvenimą nerūkė 88,6 proc. apklaustųjų, 1 kartą taip daryti bandė 3,2 mokinių, kelis ir daugiau kartų rūkė 8,2 proc. apklaustųjų.

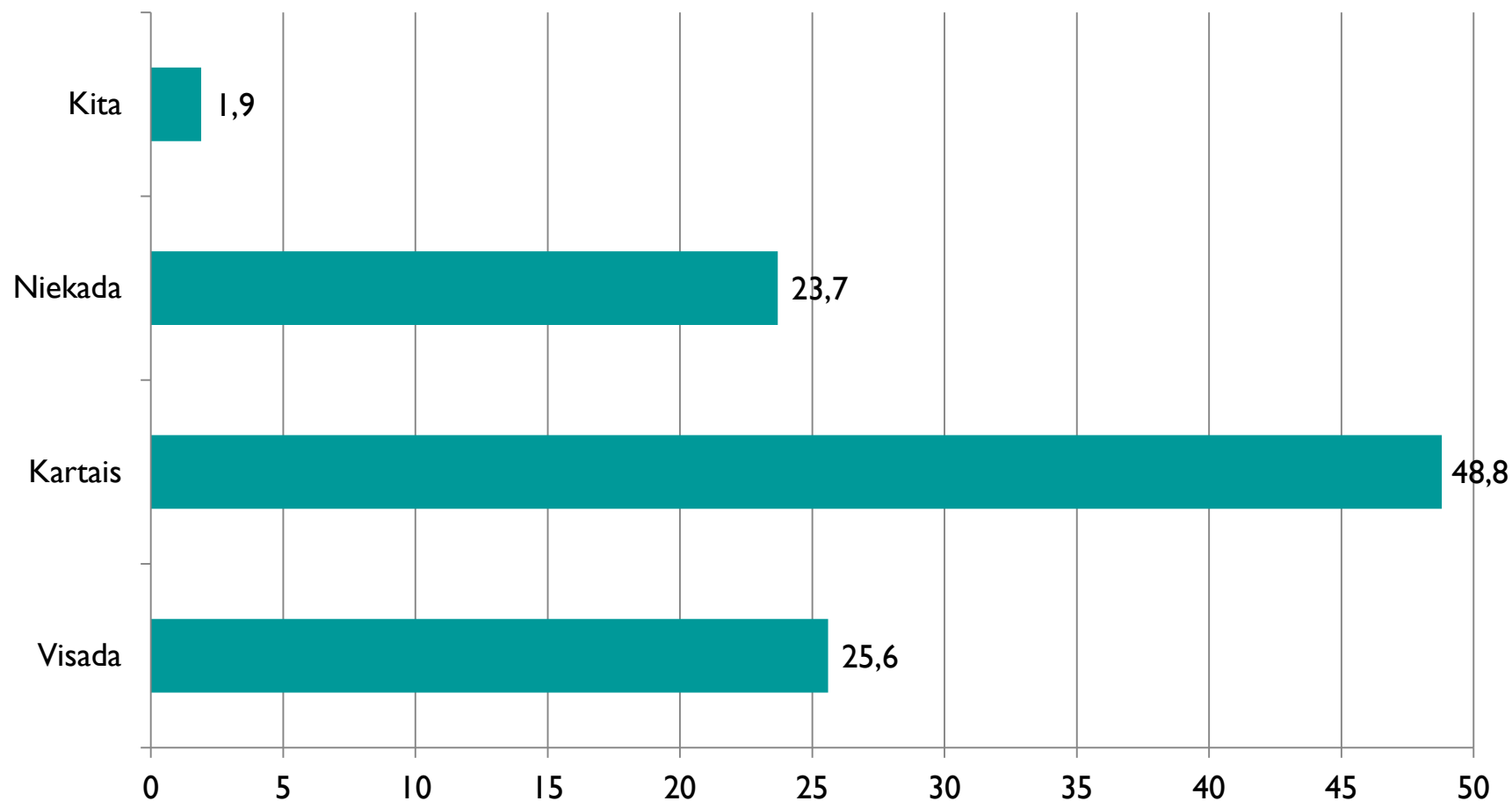
Eismo sauga

Kaip dažnai prisitvirtina saugos diržais važiuojant automobiliu ant galinės sėdynės (proc.)



Saugos diržais važiuodami automobiliu ant galinės sėdynės visada prisitvirtina tik 24,2 proc. mokinių, kartais tai daro 38,1 proc., niekada – 36,3 proc.

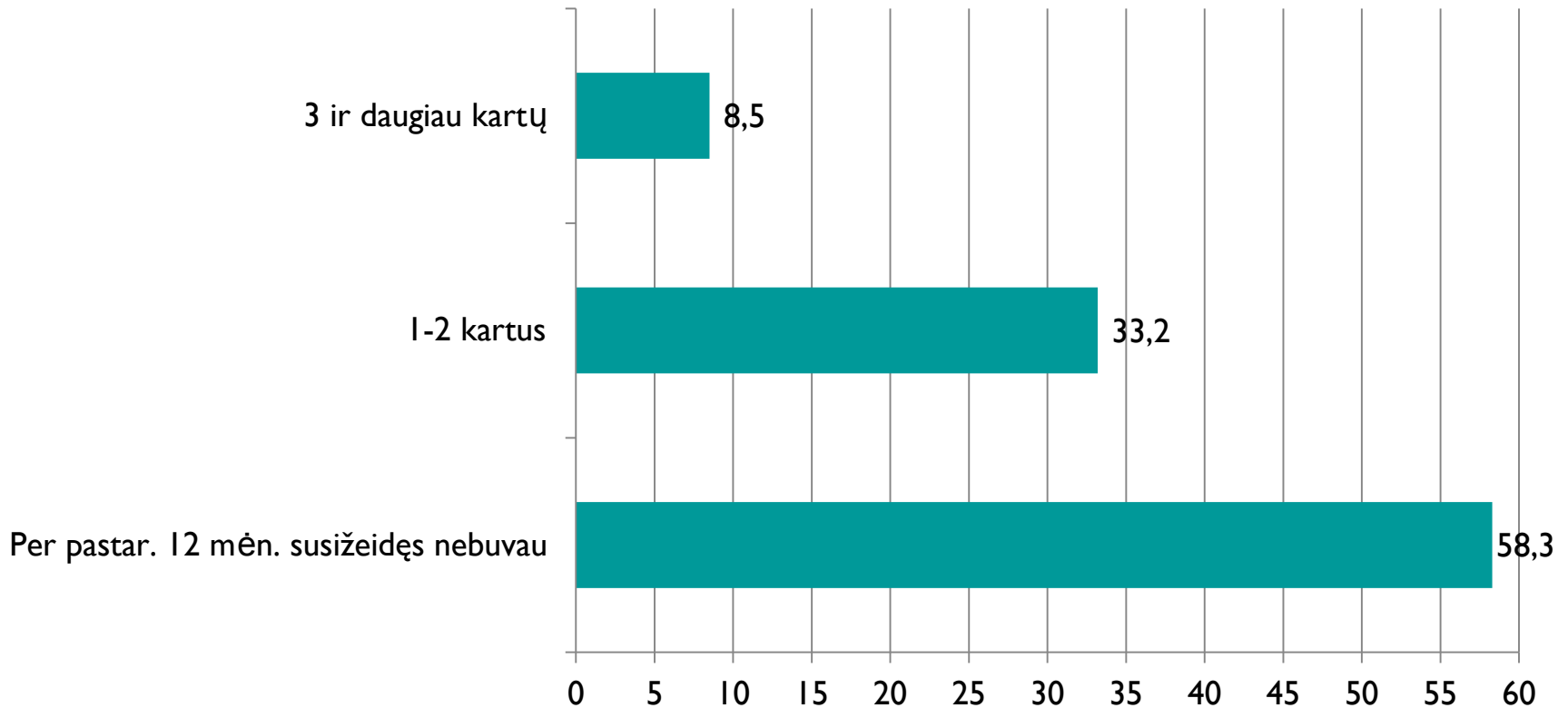
Atšvaitų naudojimas tamsiu paros metu (proc.)



Eidami neapšviesta gatve ar keliu tamsiu paros metu šviesos atšvaitus visada naudoja ketvirtadalis, kartais – 48,8 proc., niekada – 23,7 proc. mokinių.

Traumos

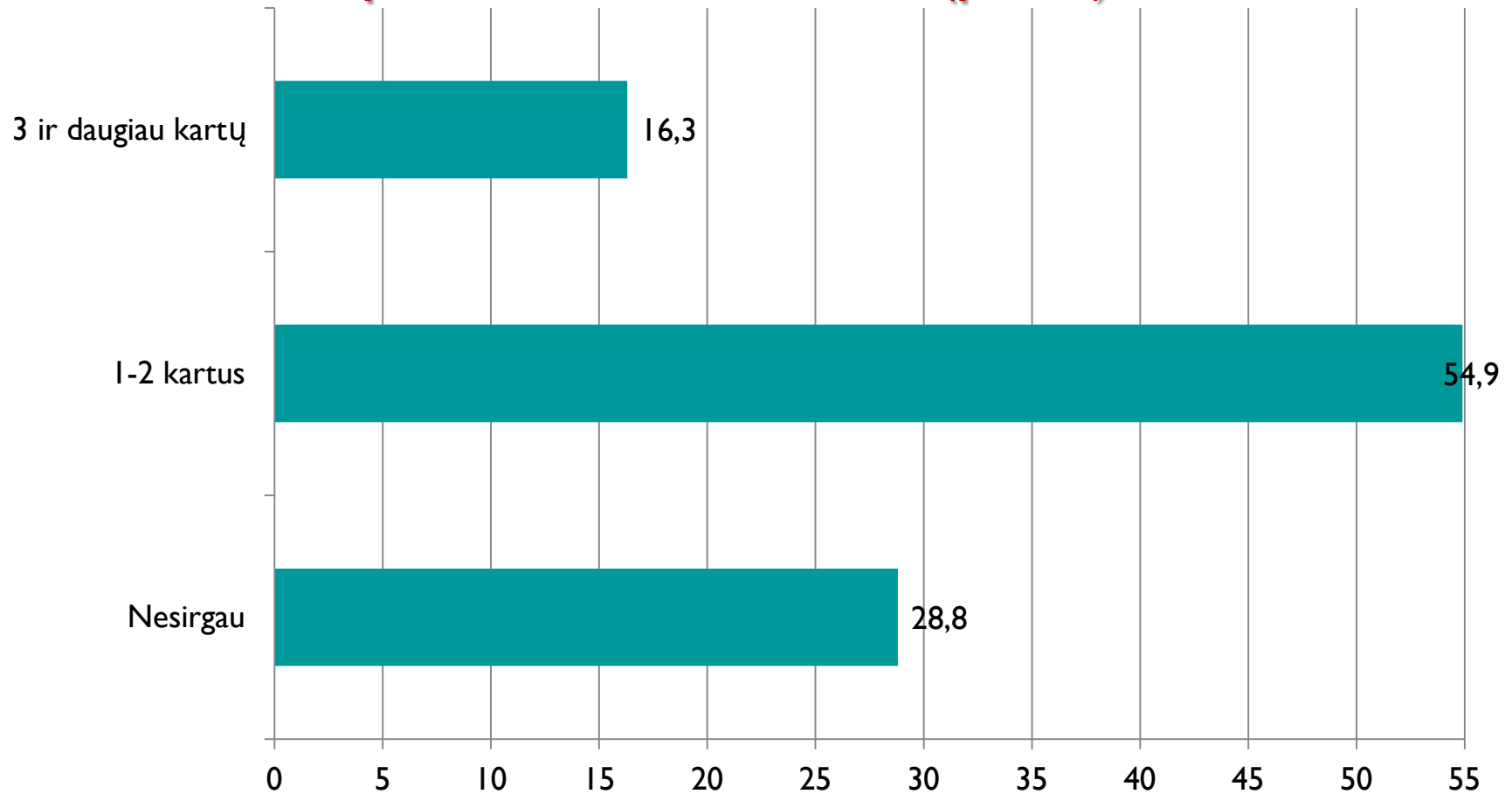
Sužeidimų, nelaimingų atsitikimų dažnis per paskutinius 12 mėn. (proc.)



Per pastaruosius 12 mėnesių 1-2 kartus susižeidė, patyrė nelaimingą atsitikimą, kad tektų kreiptis pagalbos į medikus trečdalis mokinių, 3 ir daugiau kartų – 8,5 proc. mokinių.

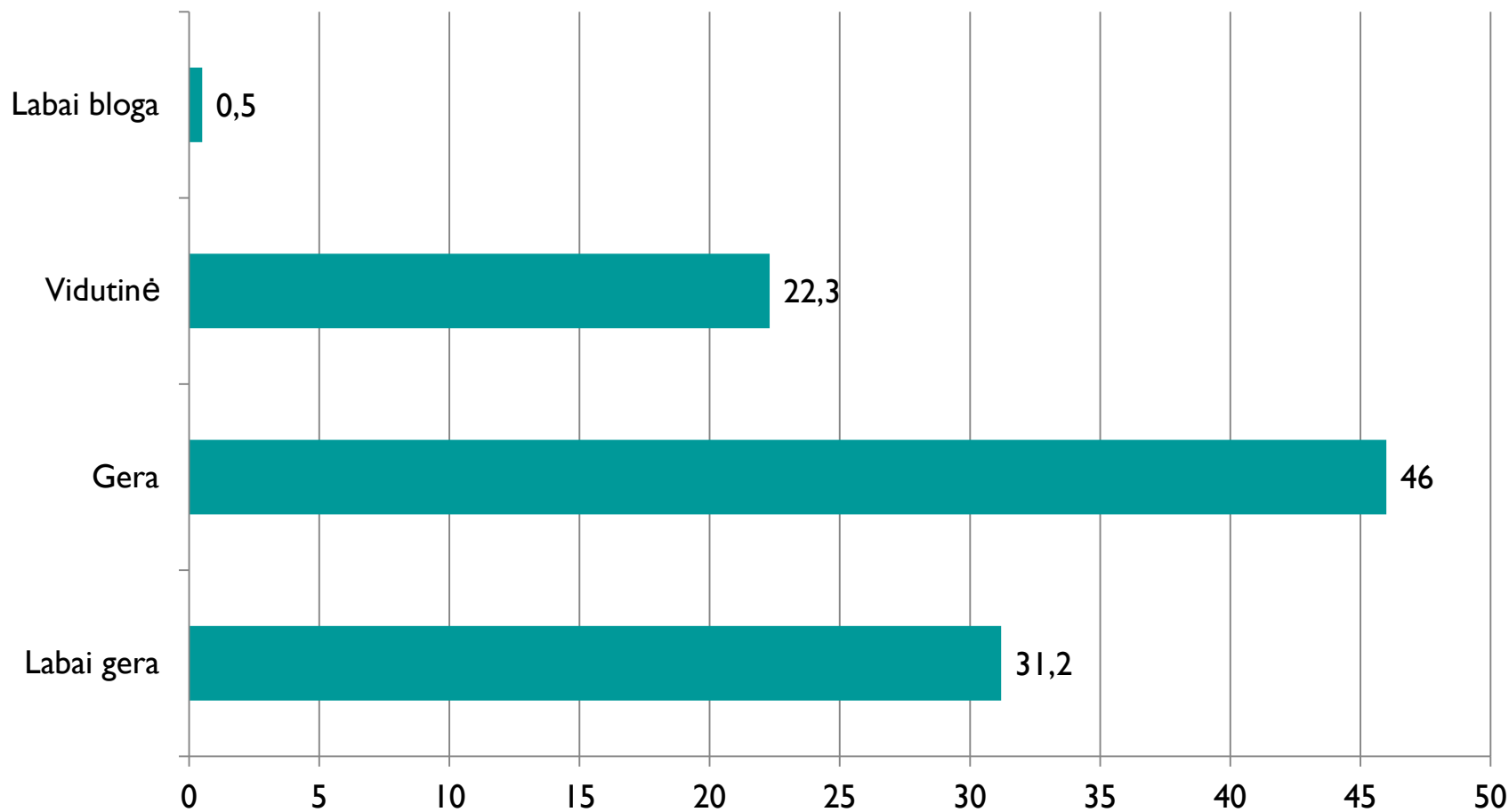
Sveikata

Kaip dažnai lankėtės pas gydytoją dėl ligos per pastaruosius 12 mėn. (proc.)



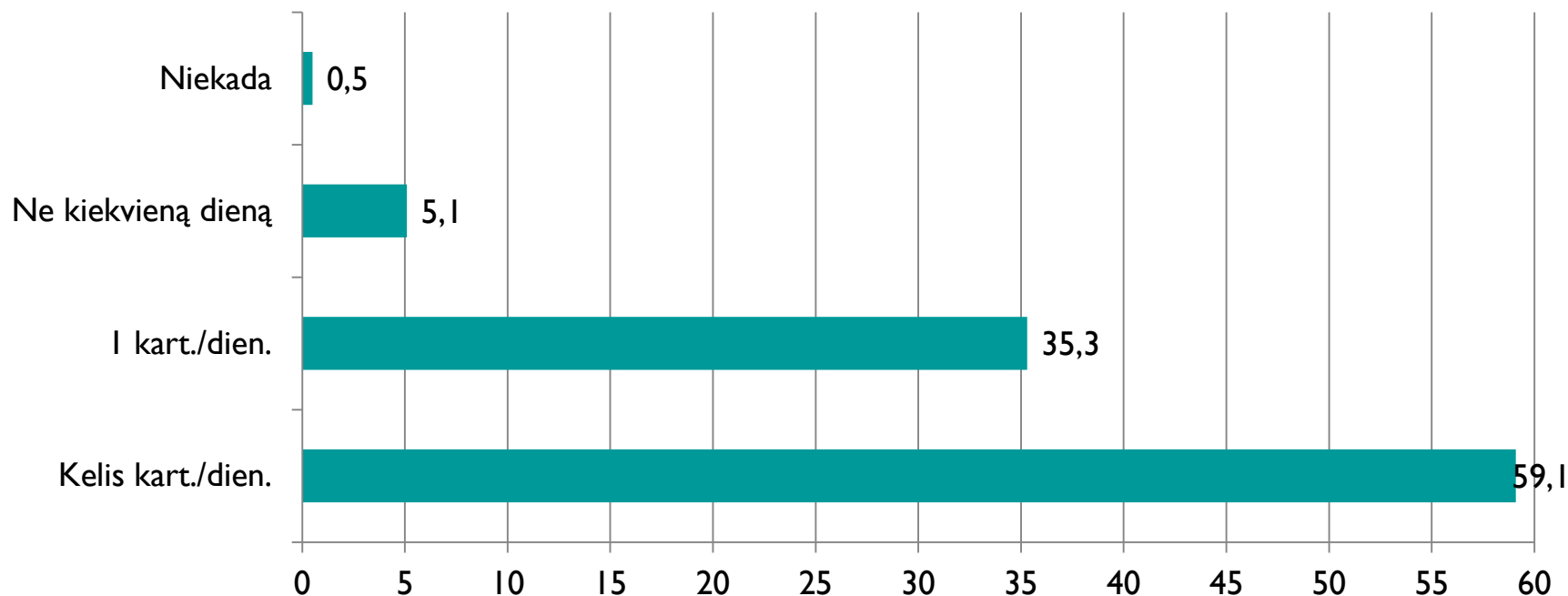
Per pastaruosius 12 mėnesių 1-2 kartus dėl ligos pas gydytoją lankėsi (arba lankė gydytojas) 54,9 proc. mokinių, o 3 ir daugiau kartų – 16,3 proc. apklaustųjų.

Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip jie vertina savo sveikatą (proc.)



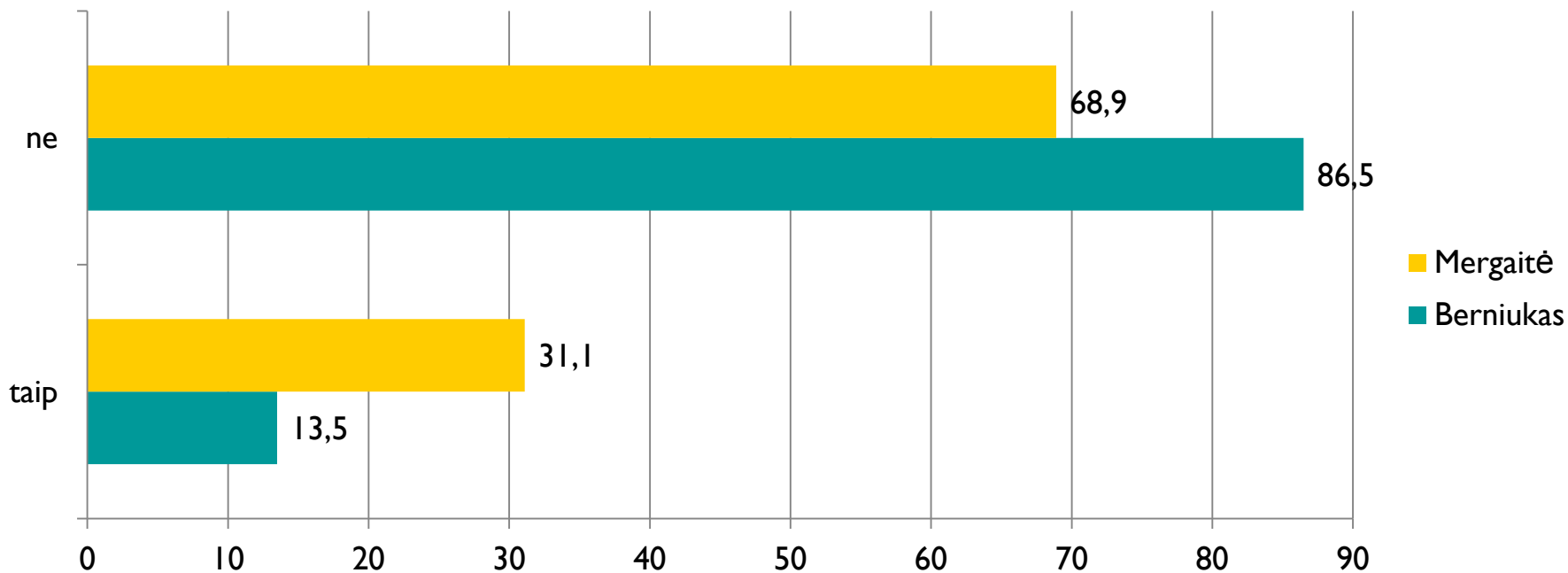
Labai gerai ir gerai savo sveikatą vertina 77,2 proc. apklaustųjų, vidutiniškai – 22,3 proc. mokinių.

Kaip dažnai mokiniai valosi dantis (proc.)



- *Kiek daugiau nei pusė mokinių teigė, kad dantis šepetėliu ir pasta valosi kelis kartus per dieną; trečdalis mokinių juo valo tik vieną kartą dienoje; 5,1 proc. mokinių dantis valosi ne kiekvieną dieną ir 0,5 proc. jų nevalo visai.*
- *Per pastaruosius 12 mėnesių pas dantų gydytoją lankėsi 75,7 proc. mokinių, o nesilankė – 24,3 proc. mokinių.*
- *Per pastaruosius 12 mėnesių vienas mokinytis vidutiniškai pas dantų gydytoją lankėsi 3 kartus.*

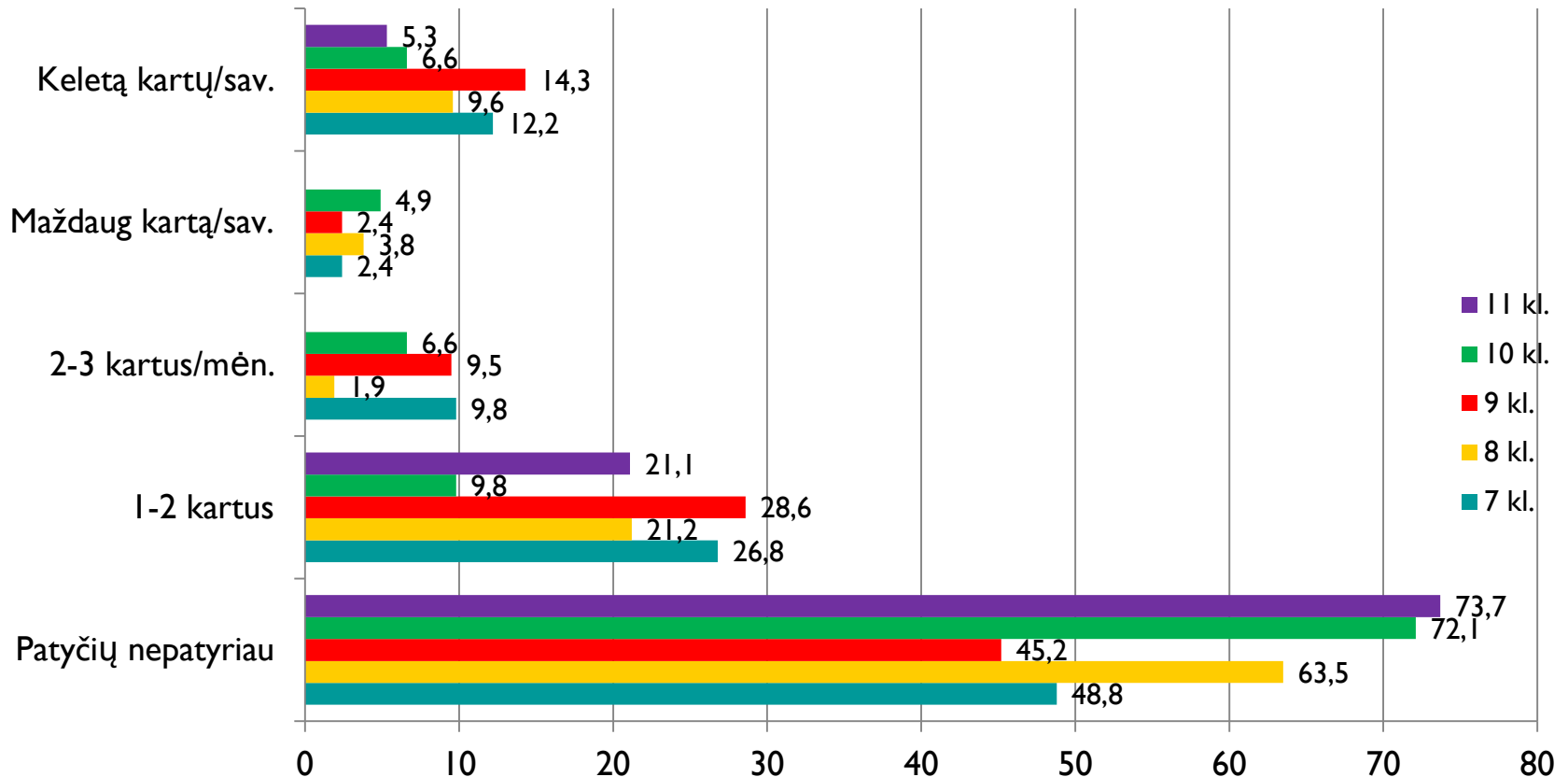
Akinius lęšius/linzes nešiojančių berniukų ir mergaičių dalis (proc.)



Akinius lęšius/linzes šiuo metu nešioja 21,9 proc. moksleivių.

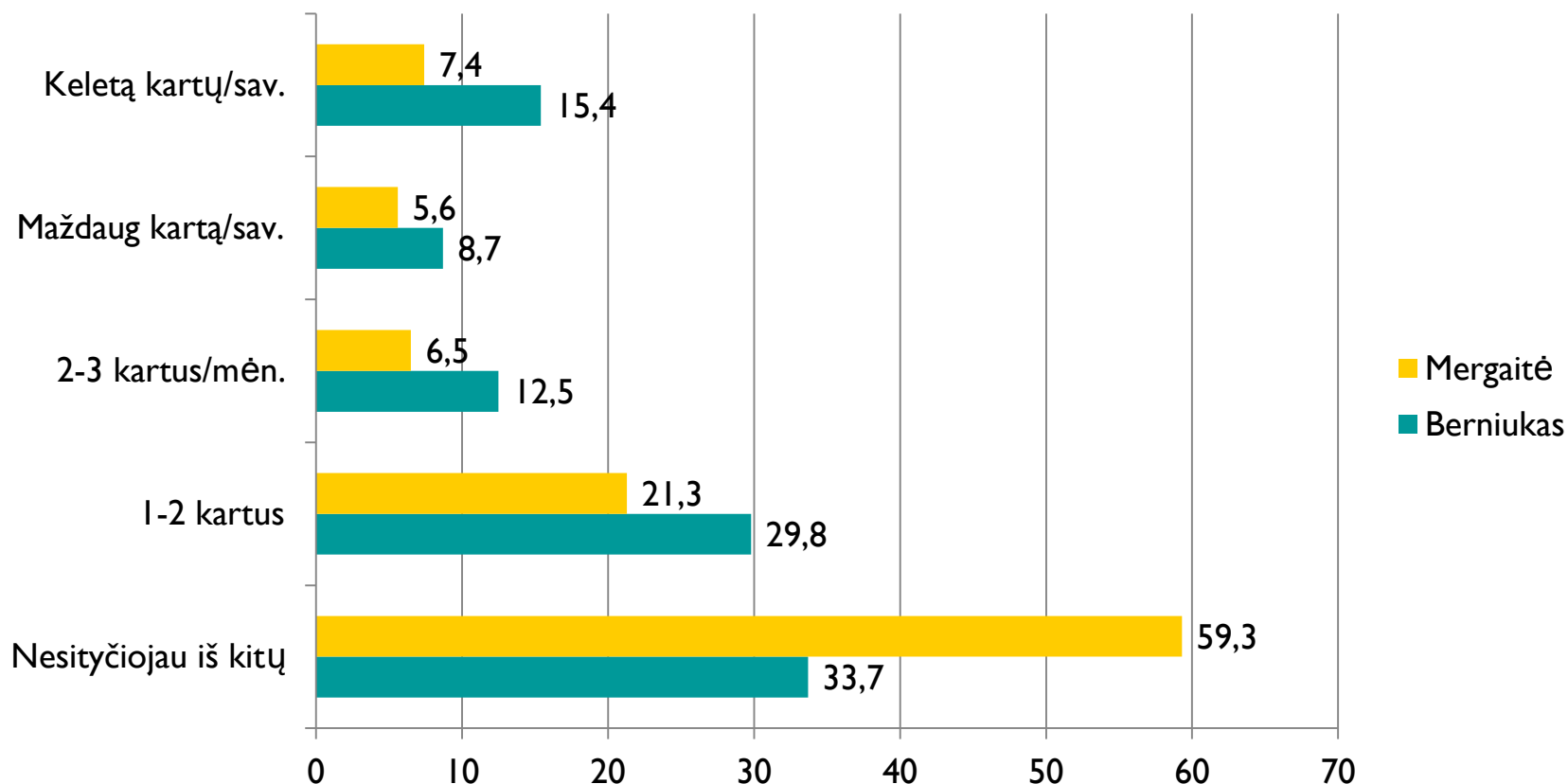
Psichinė sveikata

Kaip dažnai 7-11 kl. mokiniai patyrė patyčias per pastaruosius 3 mėn. (proc.)



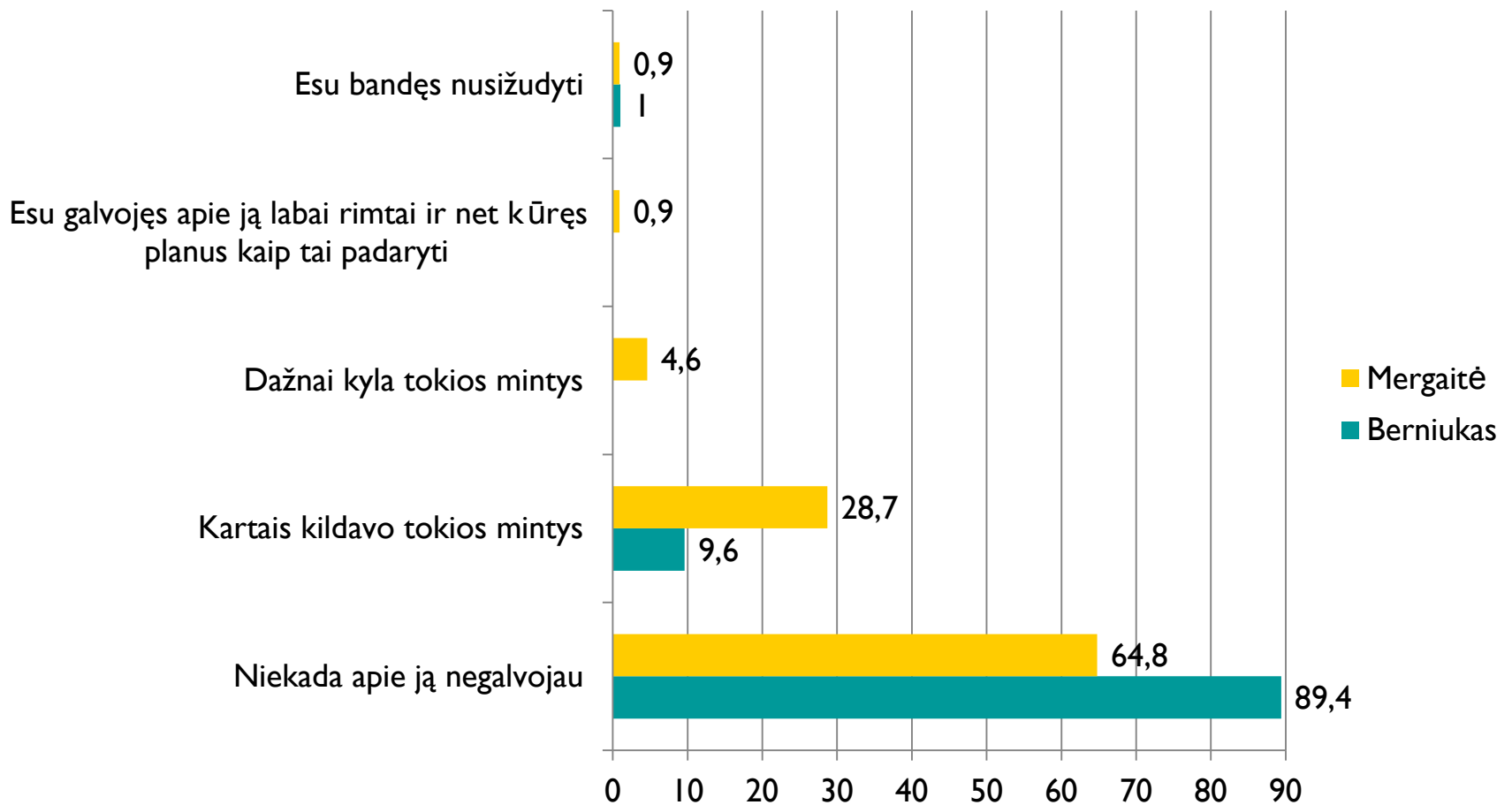
Per pastaruosius 3 mėnesius patyčias mokykloje iš kitų patyrė 39,5 proc. visų apklaustųjų, iš kurių 13,1 proc. – bent kartą per savaitę.

Kaip dažnai mergaitės ir berniukai tyčiojosi iš kitų per pastaruosius 3 mėn. iš kitų (proc.)



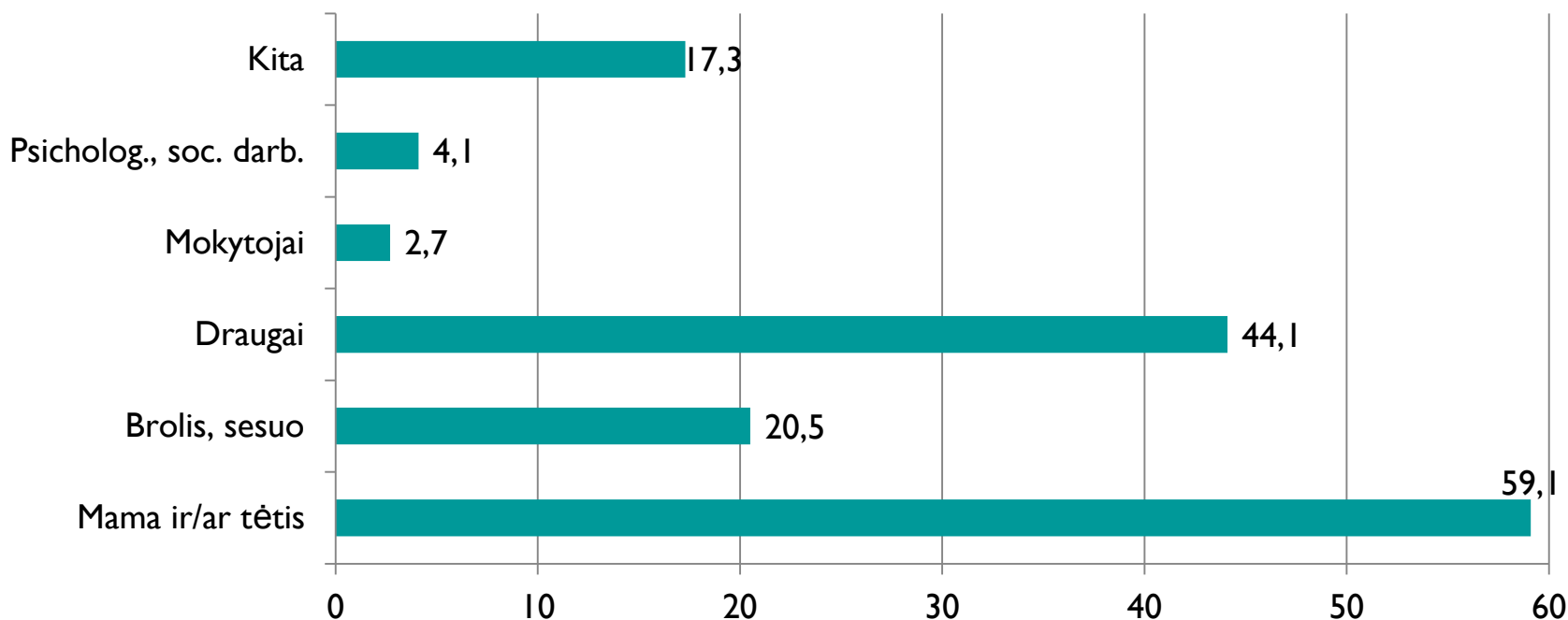
Kad per pastaruosius 3 mėnesius mokykloje tyčiojosi iš kitų prisipažino 53 proc. apklaustųjų.

Pagalvojusių apie savižudybę mergaičių ir berniukų dalis (proc.)



22,6 proc. mokinių yra kilę minčių arba bent jau yra galvoję apie savižudybę.

Mokinių kreipimasis pagalbos iškilus sunkumams (proc.)



- Kai labai sunku 59,1 proc. mokinių pagalbos kreiptųsi į tėvus, 44,1 proc. – į draugus, 20,5 proc. – į brolius, seseris. Tik 4,1 proc. kreiptųsi į psichologą ar socialinį darbuotoją ir 2,7 proc. į mokytojus.
- Dauguma apklaustųjų gali kreiptis į kelis asmenis, iš jų dažniausiai į tėvus ir į draugus.

Išvados

- Ne daugiau kaip 30 min. per dieną pėsčiomis lauke vaikšto 20,1 proc. mokinių; daugiau kaip valandą – 53,9 proc. mokinių;
- Kasdien, ne pamokų metu, laisvalaikiu mankštinasi arba sportuoja ketvirtadalis apklaustųjų;
- Kasdien daržoves valgo apie ketvirtadalis moksleivių, vaisius/ uogas – trečdalis mokinių.
- Kada nors rūkusių mokinių (60,7 proc.) yra daugiau negu dabar rūkančių kasdien (8,2 proc.).
- Mokiniai kasdien daugiau vartoja silpnus alkoholinius gėrimus nei stiprius.

- *Ketvirtadalis mokinių tamsiu paros metu nenaudoja šviesos atšvaitų.*
- *Ketvirtadalis apklaustųjų savo sveikatą vertina vidutiniškai.*
- *Per pastaruosius 3 mėnesius patyčias mokykloje iš kitų patyrė 39,5 proc. visų apklaustųjų, ir pusė apklaustųjų (53 proc.) tyčiojosi iš kitų.*
- *Ketvirtadalis mokinių yra pagalvoję apie savižudybę.*

AČIŪ UŽ DĖMESĮ