

LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

**TARPTAUTINĖS MOKYKLINIO AMŽIAUS
VAIKŲ GYVENSENOS IR SVEIKATOS
APKLAUSOS
(HBSC 2010 M.)
LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖJE
ANALIZĖ**

LAZDIJAI, 2011 M.

TURINYS

Įvadas.....	3
2010 m. Tarptautinės mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos apklausos rezultatai.....	4
Sveikatos vertinimas.....	4
Žalingi įpročiai.....	5
Tabako vartojimo įpročiai.....	6
Alkoholio vartojimo įpročiai.....	7
Narkotikų vartojimo įpročiai.....	8
Moksleivių mitybos ypatumai.....	8
Moksleivių fizinis aktyvumas.....	9
Moksleivių lytinė sveikata.....	10
Bendravimas, tarpusavio santykiai.....	11
Patyčios.....	18
Traumos.....	18
Savižudybės.....	19
Išvados.....	22
Pasiūlymai.....	23
Literatūra.....	24

IVADAS

PSO sveikatos politikos dokumente „Sveikata - XXI amžiuje” numatytuose tiksluose teigiama, kad „iki 2015 m. visose šalyse narėse turėtų būti akivaizdžiai sumažinta tokių sveikatai kenksmingų narkotinių medžiagų kaip tabakas, alkoholis ir psichotropiniai vaistai daroma žala“, „iki 2015 metų regiono gyventojams turėtų būti sudarytos didesnės galimybės gyventi sveikoje fizinėje ir socialinėje aplinkoje, namuose, mokykloje ir vietos bendruomenėje“, „iki 2015 m. visi visuomenės nariai turėtų vadovautis sveikesniu gyvenimo būdu“, „iki 2030 m. visi sektoriai turėtų pripažinti ir priimti savo atsakomybę už sveikatą“.

Yra žinoma, kad 50 proc. žmonių sveikata priklauso nuo gyvensenos, 20 proc. nuo aplinkos, 20 proc. nuo paveldėjimo, ir tik 10 proc. nuo asmens sveikatos priežiūros.

Kokia yra moksleivių sveikata, kokie faktoriai ją įtakoja, kokios pasėkmės sveikatai.

Mokslininkai nustatė pagrindines vaikų ir paauglių sveikatai pavojingo elgesio kategorijas, taip vadinamus rizikos veiksnius, kurie turi didžiausios reikšmės sveikatai ir gyvybei. Tai alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimas, tabako produktų vartojimas, nesaugus seksualinis elgesys, smurtas, mažas fizinis aktyvumas, nepakankama arba nesveika mityba, nepakankami saugos įgūdžiai. Sveikatai neigiamų pasekmių pavojus ypač didėja tai jaunimo grupei, kuri turi psichoemocinių problemų, sergantiems lėtinėmis ligomis. Polinkį į rizikingą elgesį be kitų socialinių veiksnių dažnai apsprendžia nepakankamas šeimos palaikymas, netinkama psichologinė šeimos aplinka.

Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009-2011 m. programoje 2010 m. buvo numatyta atlikti rajono moksleivių gyvensenos tyrimą, o jo rezultatus pateikti 2011 m. ataskaitoje.

Lietuvos jaunų žmonių gyvensenos pokyčiai vertinami nuo 1994 m. dalyvaujant tarptautiniame mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrime – HBSC, kurį palaiko Pasaulio sveikatos organizacija (PSO).

2010 m. mūsų rajono savivaldybės 11, 13 ir 15 metų amžiaus moksleiviai pirmą kartą dalyvavo Tarptautinėje mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos apklausoje (Health Behaviour in School-aged Children – HBSC). Pasaulio sveikatos organizacijos koordinuojamas tyrimas „Mokyklinio amžiaus vaikų sveikata ir gyvensena” (HBSC) Lietuvoje atliktas jau penkis kartus: 1994 m., 1998 m., 2002 m., 2006 m. ir 2010 m. Kiekviename iš jų apklaustos šalies mastu reprezentatyvios 11, 13 ir 15 metų amžiaus mokinių imtys. Tyrimas buvo vykdytas vadovaujantis tarptautiniu protokolu, mokinių apklausai naudota standartizuota anketa. Tyrimą vykdė Kauno

medicinos universiteto Biomedicininų tyrimų instituto Socialinės pediatrijos laboratorija kartu su rajonų ir/ar miestų visuomenės sveikatos biurais.

2010 m. Tarptautinės mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos apklausos rezultatai

Sveikatos vertinimas

Sveikata glaudžiai susijusi su socialiniais ir ekonominiais veiksniais. Visuomenės sveikatos požiūriu socialiniai veiksniai lemia daugiau negu pusę ligų.

Vaikų populiacija socialiniu požiūriu yra ypač pažeidžiama. Bedarbystė, menkas tėvų išsilavinimas bei prastai apmokamas darbas, nepatenkinama psichologinė šeimos atmosfera lemia prastesnę vaikų sveikatos potencialą ir gyvenimo įgūdžius. Šeimos socialinis statusas (išsiskyrę tėvai, vaiką augina globėjai) turi reikšmės socialinei žmogaus integracijai paauglystėje, jaunystėje, jo pasiekimų lygiui moksle ir karjeroje, bedarbystei, saugumui ir savivertei. Paaugliai iš geresnės socialinę ir ekonominę padėtį turinčių šeimų turi geresnius bendravimo bei saugos šeimoje ir mokykloje įgūdžius, palankiau vertina savo sveikatą.

PSO subjektyvų sveikatos vertinimą laiko svarbiu gyventojų sveikatos rodikliu. Manoma, kad paauglių sveikatos vertinimas, pagrįstas subjektyviu savo sveikatos vertinimu, yra gana tikslus ir tinka prognozuoti sveikatą suaugus.

Moksleiviai savo sveikatą vertino ją apibūdindami kaip „puiki“, „gera“, „patenkinama“ ir „bloga“. Analizuojant atsakymus, moksleivių sveikata vertinta „gera“, jei atsakymas buvo „puiki“ arba „gera“, o „bloga“ - jei atsakymas buvo „patenkinama“ arba „bloga“. Tyrimo metu sveikatos būklę kaip „gera“, geriausiai vertino septintos klasės moksleiviai. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (1 lentelė).

1 lentelė. Penktų, septintų, devintų klasių moksleivių savo sveikatos vertinimas (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Savo sveikatos vertinimas	
	Gera	Bloga
Penkta	132	22
Proc.	85,7 %	14,3 %
Septinta	141	21
Proc.	87,0 %	13,0 %
Devinta	139	63
Proc.	68,8 %	31,2 %
Viso	412	106
Proc.	79,5 %	20,5 %

Žalingi įpročiai

Mokslininkai apibrėžia paauglių problematiško elgesio sritis: piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotikų vartojimas, ikivedybiniai lytiniai santykiai ir socialinių normų nesilaikymas. Problematiskas paauglio elgesys kartais yra būdas pasiekti tam tikrų tikslų, kurie jam nepasiekiami, būdas pasipriešinti suaugusiųjų įtakai ir visuomenėje išgalėjusiai tvarkai, tai gali būti ir kova su nesėkmėmis ir praradimais. Dažnai tai paauglio noras susitapatinti su bendraamžiais ir susikurti asmeninio identiškumo jausmą, mėginimas prisiimti suaugusiojo vaidmenį visuomenėje.

Lietuvoje atlikti moksleivių tyrimai rodo, kad plinta žalingi įpročiai.

ESPAD 2007 metų tyrimo duomenimis, jaunėja pirmą kartą pabandančių rūkyti mokinių amžius: surūkiusių pirmą cigaretę 11 m. ir jaunesnių mokinių padaugėjo nuo 26 proc. iki 28 proc.: 2007 metų duomenimis, net 16 proc. pirmą kartą pabandė rūkyti turėdami 9 ar mažiau metų.

Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimas neigiamai veikia bręstančios asmenybės fiziologinius ir psichinius procesus: prastėja atmintis, susikaupimas dirbti, keičiasi judesių koordinacija, atsiranda įvairių psichosomatinių negalavimų. Daugėja jaunų žmonių, sergančių narkomanija, taip pat ir su ja susijusių infekcinių susirgimų skaičius (hepatito C, AIDS). Daugėja smurto, prievartos, nusikaltimų.

ESPAD 2007 metų tyrimo duomenimis, alkoholio vartojimas tarp 15-16 metų amžiaus mokinių nuo 2003 metų sumažėjo. Tarp berniukų alkoholio vartojimas sumažėjo labiau negu tarp mergaičių. Pagal kai kuriuos rodiklius, mergaičių alkoholio vartojimas liko toks pat arba padidėjo. Lyčių skirtumai alkoholio vartojime darosi vis mažesni.

Pastaruoju metu vis daugiau mokyklinio amžiaus jaunimo vartoja medžiagas, sukeliančias priklausomybę. Priklausomybę sukeliančių medžiagų spektras yra labai platus. Jos įvairiai veikia žmogaus organizmą, sukeldamos įvairius organų pakitimus, ligas, o kartais ir mirtį. Vienos iš jų plačiai paplitusios ir vartojamos legaliai – alkoholis, tabakas. Kitai priklausomybę sukeliančių medžiagų grupei priklauso nelegaliai vartojami narkotikai – opijus, heroinas, hašišas, marihuana, kokainas, haliucinogenai, sintetiniai narkotikai. Svaiginimosi tikslais jaunimas naudoja ir įvairius tirpiklius, lakias medžiagas, raminamuosius ir migdomuosius vaistus.

ESPAD 2007 metų tyrimo metu nustatyta, kad penktadalis (20 proc.) apklaustų 15-16 metų Lietuvos mokinių bent 1-2 kartus per savo gyvenimą be alkoholio ir tabako yra bandę kokių nors kitų narkotikų. Daugelio narkotikų vartojimo paplitimas per ketverius metus padidėjo: nuo 2003 metų bent 1-2 kartus gyvenime vartojusių narkotikus mokiniu padaugėjo nuo 16 proc. iki 20 proc.

Tabako vartojimo įpročiai

Nagrinėjant HBSC 2010 m. tyrimo Lazdijų rajono savivaldybėje dalyvavusių moksleivių atsakymus, didelis dėmesys buvo skirtas išsiaiškinti žalingų įpročių paplitimą moksleivių tarpe.

Nagrinėjant tabako paplitimą moksleivių tarpe, į klausimą „Ar dabar dažnai rūkai?“, buvo pateikti šie atsakymo variantai: „kiekvieną dieną“, „mažiausiai kartą per savaitę, bet ne kiekvieną dieną“ ir „rečiau nei kartą per savaitę“, kurie apjungus sudarė atsakymą „rūko“. Atsakymą „nerūko“ lėmė atsakymas „aš visai nerūkau“. Apklausos rezultatai parodė, kad 0,2 proc. 11 metų amžiaus moksleivių rūko. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (2 lentelė).

2 lentelė. 11, 13 ir 15 metų amžiaus moksleivių rūkymo įpročiai (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Rūkymo įpročiai	
	Rūko	Nerūko
Penkta	1	151
Proc.	0,2%	29,3%
Septinta	8	154
Proc.	1,6%	29,9%
Devinta	60	141
Proc.	11,7%	27,4%
Viso	69	446
Proc.	13,4%	86,6%

Daugiau rūkančių tarp penktos, septintos ir devintos klasės moksleivių yra berniukų tarpe. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (3 lentelė).

3 lentelė. 11, 13 ir 15 metų amžiaus moksleivių rūkymo įpročiai (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Lytis	Rūkymo įpročiai	
	Rūko	Nerūko
Berniukai	44	209
Proc.	8,5%	40,6%
Mergaitės	25	237
Proc.	4,9%	46,0%
Viso	69	446
Proc.	13,4%	86,6%

Alkoholio vartojimo įpročiai

Analizuojant moksleivių alkoholio vartojimo įpročius, moksleivių buvo klausama „Ar kada nors buvai išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs?“. Atsakymų variantai „taip, vieną kartą“, „taip, 2-3 kartus“, „taip, 4-10 kartų“ ir „taip, daugiau nei 10 kartų“, buvo priskirti kategorijai „buvo apsvaigęs“. Atsakymas „ne, niekada“ buvo priskirtas kategorijai „nebuvo apsvaigęs“. Gautų duomenų analizė parodė, kad jau penktokai yra buvę apsvaigę nuo alkoholio. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (4 lentelė).

4 lentelė. 11, 13 ir 15 metų amžiaus moksleivių alkoholio vartojimo įpročiai (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Alkoholio vartojimo įpročiai	
	Buvo apsvaigęs	Nebuvo apsvaigęs
Penkta	27	125
Proc.	5,2%	24,3%
Septinta	64	98
Proc.	12,4%	19,0%
Devinta	137	64
Proc.	26,6%	12,4%
Viso	228	287
Proc.	44,3%	55,7%

Berniukai nurodė, kad dažniau nei mergaitės buvo apsvaigę nuo alkoholio. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (5 lentelė).

5 lentelė. Moksleivių alkoholio vartojimo įpročiai pagal lytį (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Lytis	Alkoholio vartojimo įpročiai	
	Buvo apsvaigę	Nebuvo apsvaigę
Berniukai	133	120
Proc.	25,8 %	23,3 %
Mergaitės	95	167
Proc.	18,4 %	32,4 %
Viso	228	287
Proc.	44,3 %	55,7 %

Narkotikų vartojimo įpročiai

Siekiant išsiaiškinti, ar apklausoje dalyvavę mūsų rajono savivaldybės devintų klasių moksleiviai yra kada nors bandę rūkyti kanapes („žolę“, marihuaną, hašišą), jų buvo prašoma atsakyti į anketos klausimą: „Ar Tu kada nors rūkei kanapes („žolę“, marihuaną, hašišą)?“. Atsakymas „Ne“ reiškė, kad moksleiviai nėra bandę šių medžiagų, o atsakymas „Taip“ apėmė visus teigiamus atsakymo variantus apie kada nors bandymus rūkyti nurodytas medžiagas (6 lentelė).

6 lentelė. Kanapių („žolės“, marihuanos, hašišo) vartojimas devintos klasės moksleivių tarpe (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Ar esi kada nors rūkęs kanapių per visą savo gyvenimą?	
	Nei karto	Bandė rūkyti
Devinta	183	17
Proc.	91,5%	8,5%

Moksleivių atsakymai apie tai, „Ar Tu kada nors svaiginaisi uostydamas kljus, tirpiklius ar kita per visą gyvenimą?“, buvo sugrupuoti. Atsakymas „Ne“ reiškė, kad moksleiviai nėra bandę uostyti nurodytų medžiagų, o atsakymas „Taip“ apėmė visus teigiamus atsakymo variantus (7 lentelė).

7 lentelė. Moksleivių svaiginimosi uostant kljus, tirpiklius ar kt. įpročiai devintos klasės moksleivių tarpe (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Ar kada nors svaiginaisi uostydamas kljus, tirpiklius ar kita per visą savo gyvenimą?	
	Nei karto	Bandė svaigintis
Devinta	188	14
Proc.	93,1%	6,9%

Moksleivių mitybos ypatumai

Apklausoje metu buvo siekiama išsiaiškinti moksleivių mitybos ypatumus, ypatingai atkreipiant dėmesį į tai, ar moksleiviai savo mityboje vartoja vaisius ir daržoves.

Anketos atsakymai „Kasdien, kartą per dieną“ ir „Kasdien, kelis kartus per dieną“ buvo priskirti atsakymui „Vaisiai kasdien“ ir „Daržovės kasdien“. Moksleiviai nurodė, kad dažniau kasdien vartoja daržoves nei vaisius. Daržoves kasdien daugiau vartoja nurodė penktų ir septintų klasių berniukai, o penktų, septintų ir devintų klasių mergaitės nurodė, kad kasdien, dažniau nei

berniukai, vartoja vaisius (8 lentelė).

8 lentelė. Moksleivių vaisių ir daržovių vartojimo kasdien įpročiai (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Lytis	Vaisiai kasdien	Daržovės kasdien
Penkta	Berniukai	16	21
	Proc.	38,1%	44,7%
	Mergaitės	26	26
	Proc.	61,9%	55,3%
	Viso	42	47
	Proc.	100,0%	100,0%
Septinta	Berniukai	23	31
	Proc.	47,9%	57,4%
	Mergaitės	25	23
	Proc.	52,1%	42,6%
	Viso	48	54
	Proc.	100,0%	100,0%
Devinta	Berniukai	17	20
	Proc.	32,1%	37,7%
	Mergaitės	36	33
	Proc.	67,9%	62,3%
	Viso	53	54
	Proc.	100,0%	100,0%

Moksleivių fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas yra geros sveikatos, socialinės ir ekonominės gerovės sąlyga. Jis priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos ir pomėgių. Mokslo ir technikos progreso amžiuje žmogus vis mažiau juda. Hipokinezija laikoma vienu svarbiausių daugelio lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių. Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad ir nemažai vaikų yra hipokinetiški. Mokykloje jie ilgą laiką sėdi suole, jų kaulų ir raumenų sistema patiria didžiulį statinį krūvį. Mėgiamiausios moksleivių laisvalaikio formos taip pat susijusios su sėdima veikla – televizijos laidų žiūrėjimas, kompiuteriniai žaidimai.

Reguliari fizinė veikla yra gyvybiškai svarbi darniai vaiko raidai. Fiziniai pratimai ir grūdinimasis yra įvairių sveikatos sutrikimų profilaktikos priemonės. Reguliari fizinė veikla pagerina medžiagų apykaitą, širdies darbą, mažina tikimybę įgyti nereikalingo antsvorio, padeda išvengti laikysenos sutrikimų, įveikti psichoemocinę įtampą, stresą. Mankštos pratimai ypač svarbūs silpnos sveikatos vaikams. Jie stiprina organizmą, padeda koreguoti sveikatos trūkumus.

Vaikystėje ir paauglystėje susidaro fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui.

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kiek Lazdijų rajono savivaldybės penktų, septintų ir devintų klasių moksleivių laisvalaikiu besimankština (bent 4 dienas per savaitę). Daugiausia laisvalaikiu besimankštinančių buvo tarp devintų, o mažiausiai – tarp penktų klasių moksleivių (9 lentelė).

9 lentelė Laisvalaikiu besimankštinantys (bent 4 dienas per savaitę) moksleiviai (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Lytis	Laisvalaikiu besimankštinantys 4 dienas per savaitę
Penkta	Berniukai	47
	Proc.	50,5%
	Mergaitės	46
	Proc.	49,5%
	Viso	93
	Proc.	100,0%
Septinta	Berniukai	55
	Proc.	53,4%
	Mergaitės	48
	Proc.	46,6%
	Viso	103
	Proc.	100,0%
Devinta	Berniukai	52
	Proc.	46,4%
	Mergaitės	60
	Proc.	53,6%
	Viso	112
	Proc.	100,0%

Moksleivių lytinė sveikata

Vis didesnę susirūpinimą tėvams kelia ankstyvi paauglių lytiniai santykiai, ir su tuo susijusios problemos – lytiškai plintančios infekcijos, nepilnamečių nėštumas, abortai.

Šio tyrimo metu devintų klasių moksleivių anketoje buvo teiraujama apie jų seksualinę patirtį. Moksleivių buvo klausama: „Kiek Tau buvo metų, kai pirmą kartą lytiškai santykiavai?“. 89 (17,2 proc.) devintų klasių moksleiviai turėjo lytinius santykius būdami 11 metų ir jaunesni(ės), 6 (1,2 proc.) - 12 metų, 3 (0,6 proc.) - 14 metų, 12 (2,3 proc.) - 15 metų, 9 (91,7 proc.) - 16 metų amžiaus. Devintų klasių apklausoje dalyvavusių mergaičių ir berniukų lytinio gyvenimo pradžia

pateikiama 10 lentelėje. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$.

10 lentelė. Lytinių santykių pradžia tarp devintos klasės moksleivių (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Lytis	Kiek buvo metų, kai pirmą kartą lytiškai santykiavai					Viso
		11 metų ir jaunesnis	12 metų	14 metų	15 metų	16 metų	
Devinta	Berniukai	36	6	3	12	7	64
	Proc.	30,3%	5,0%	2,5%	10,1%	5,9%	53,8%
	Mergaitės	53				2	55
	Proc.	44,5%				1,7%	46,2%
	Viso	89	6	3	12	9	119
	Proc.	74,8%	5,0%	2,5%	10,1%	7,6%	100,0%

Į klausimą apie apsisaugojimo priemonių naudojimą lytinių santykių metu „Ar paskutinį kartą lytiškai santykiavdami Tu ar Tavo partneris(ė) naudojotės prezervatyvu?“, teigiamai atsakė 88 (17 proc.) ir kad „Ne“ - 24 (4,6 proc.) devintų klasių moksleivių. 7 (1,4 proc.) moksleiviai į klausimą netsakė.

Bendravimas, tarpusavio santykiai

Šeimos įtaka vaiko sveikatai yra neignuojama, ji prasideda anksčiausiai ir yra nuolatinė. Vaiko sveikatos problemų sėkmingas sprendimas taip pat priklauso nuo darnaus šeimos bei ugdymo įstaigų bendradarbiavimo ir neatsiejama nuo socialinės paramos.

Vertinant moksleivių pasitenkinimą gyvenimu, buvo vetinami moksleivių atsakymai pagal tai, kurioje kopėčių vietoje jie norėdė jaučiasi stovintys: nuo 0 iki 4 laiptelio stovintys savo pasitenkinimą vertino kaip „nelaimingi“, o nuo 5 iki 10 laiptelio – kaip „laimingi“. Daugiausiai „laimingų“ buvo tarp devintos klasės moksleivių. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (11 lentelė).

11 lentelė. Penktų, septintų, devintų klasių moksleivių pasitenkinimas gyvenimu (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Pasitenkinimas gyvenimu	
	Nelaimingi	Laimingi
Penkta	8	145
Proc.	1,6 %	28,2 %
Septinta	12	149
Proc.	2,3 %	29,0 %
Devinta	23	177
Proc.	4,5 %	34,4 %
Viso	43	471
Proc.	8,4 %	91,6 %

Siekiant išsiaiškinti moksleivių vienišumą, buvo vertinami moksleivių atsakymai į klausimą „Ar dažnai kalbiesi su draugais telefonu, siunti jiems trumpąsias žinutes (SMS) arba bendrauji internetu?“. Atsakymai „retai arba niekada“ ir „1 ar 2 dienas per savaitę“ buvo priskirti kategorijai „vienišas“, o atsakymai „3 ar 4 dienas per savaitę“, „5 ar 6 dienas per savaitę“ ir „kasdien“, buvo priskirti kategorijai „ne vienišas“. Dažniausiai kad jaučiasi vieniši, nurodė penktos klasės moksleiviai. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (12 lentelė).

12 lentelė. Penktų, septintų, devintų klasių moksleivių bendravimas su draugais (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Bendravimas su draugais	
	Vienišas	Nevienišas
Penkta	47	106
Proc.	9,1	20,6
Septinta	29	133
Proc.	5,6	25,9
Devinta	20	179
Proc.	3,9	34,8
Viso	96	418
Proc.	18,7	81,

Vaiko sveikatos problemų sėkmingas sprendimas taip pat priklauso nuo darnaus šeimos bei ugdymo įstaigų bendradarbiavimo ir neatsiejamas nuo socialinės paramos.

Moksleiviai savitarpio santykius šeimoje vertino atsakydami į klausimą „Apskritai, kaip tu

esi patenkintas savitarpio santykiais šeimoje?“. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (13 lentelė).

13 lentelė. Moksleivių savitarpio santykių vertimas šeimoje (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Pasitenkinimas tarpusavio santykiais šeimoje (0 – mūsų šeimoje labai blogi tarpusavio santykiai) (10 - mūsų šeimoje labai geri tarpusavio santykiai)										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Penkta		5	2	1		6	10	12	14	19	84
Proc.		1,0%	0,4%	0,2%		1,2%	1,9%	2,3%	2,7%	3,7%	16,3%
Septinta	3	2		2	5	18	15	15	34	27	40
Proc.	0,6%	0,4%		0,4%	1,0%	3,5%	2,9%	2,9%	6,6%	5,3%	7,8%
Devinta	1	4	5	3	10	29	20	20	43	31	34
Proc.	0,2%	0,8%	1,0%	,6%	1,9%	5,6%	3,9%	3,9%	8,4%	6,0%	6,6%
Viso	4	11	7	6	15	53	45	47	91	77	158
Proc.	0,8%	2,1%	1,4%	1,2%	2,9%	10,3%	8,8%	9,1%	17,7%	15,0%	30,7%

Didelę įtaką vaiko asmenybės formavimuosi turi gyvenimas šeimoje.

70,7 proc. visų atsakiusių moksleivių, gyvena šeimoje su abiem tėvais, 19,1 proc. moksleivių tėvai išsiskyrę. Kokiose šeimose auga apklausoje dalyvavę moksleiviai, atspindi 14 lentelė. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$.

14 lentelė. Moksleivių šeimos padėtis (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Dabartinė moksleivių šeimos padėtis					
	Gyvena su abiem tėvais	Tėvai išsiskyrę	Vienas iš tėvų dirba ar gyvena kitoje vietoje	Vienas iš tėvų miręs	Vieno iš tėvų nesu matęs	Gyvena pas globėjus arba vaikų namuose
Penkta	112	32	1	1	6	
Proc.	22,0%	6,3%	0,2%	0,2%	1,2%	
Septinta	121	26		10		3
Proc.	23,8%	5,1%		2,0%		0,6%
Devinta	127	39	4	17	3	4
Proc.	25,0%	7,7%	0,8%	3,3%	0,6%	0,8%
Viso	360	97	5	28	9	7
Proc.	70,7%	19,1%	1,0%	5,5%	1,8%	1,4%

Dažnai su tėvais, kai šeima yra išsiskyrusi, bendrauja septintų ir devintų klasių moksleiviai, o niekada nebendrauja daugiausia penktokų moksleivių (15 lentelė).

15 lentelė. Moksleivių bendravimas su tėvais išsiskyrus šeimai (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Jei tėvai išsiskyrę, bendravimas ir su kitu iš tėvų			
	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Penkta	9	10	6	36
Proc.	5,3%	5,9%	3,6%	21,3%
Septinta	13	5	5	18
Proc.	7,7%	3,0%	3,0%	10,7%
Devinta	12	5	19	31
Proc.	7,1%	3,0%	11,2%	18,3%
Viso	34	20	30	85
Proc.	20,1%	11,8%	17,8%	50,3%

Bendravimas – tai vieno asmens komunikavimas su kitu, sąveika tarp dviejų ar daugiau žmonių, tai kasdienė kiekvienam žmogui įprasta veikla, kurios metu dalinamasi informacija, emocijomis, mintimis. Bendraujant yra kaupiama patirtis, kuri po to yra plečiama, tobulinama.

Bendraudamas su tėvais vaikas užmezga kontaktą „AŠ – TU – PASAULIS“, atsiranda tiesioginis labia stiprus emocinis ryšys tarp tėvų ir vaiko. Kiekviena šeima susikuria savas vertybes, kuriomis moko gyventi savo vaikus ir jie seka tėvų rodomu pavyzdžiu. Šeimoje didesnis dėmesys turėtų būti skirtas ne pačiam vaikui, bet problemoms, susijusioms su vaiku – nesėkmės moksle, baimės, bendravimo su bendraamžiais nesklandumai. Vaikui spręsti problemas turėtų padėti šeima, kuri yra pagrindinis vaiko palaikymo šaltinis.

Šiuolaikinis paauglys pasaulį mato per tris pagrindines prizmes: bendraudamas su šeima, bendraamžiais ir mokytojais. Su kiekviena iš šių grupių paauglys bendrauja skirtingai.

Apklausa parodė, kad, į klausimą „Ar Tau lengva kalbėtis su šiais žmonėmis apie dalykus, kurie Tau yra labai svarbūs ir Tave jaudina?“, su mama ir tėvu labai lengvai bendrauti sekasi penktokams, o labai sunkiai – devintokams. Rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (16 lentelė).

16 lentelė. Moksleivių bendravimas su tėvais (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Ar lengva kalbėtis apie dalykus, kurie labai svarbūs ir jaudina									
	Su tėvu	Su mama	Su tėvu	Su mama	Su tėvu	Su mama	Su tėvu	Su mama	Neturi tėvo	Neturi mamos
	Labai lengva		Lengva		Sunku		Labai sunku			
Penkta	68	79	37	39	13	5	9	8	18	11
Proc.	14,2%	15,9%	7,7%	7,9%	2,7%	1,0%	1,9%	1,6%	3,8%	2,2%
Septinta	47	68	57	68	23	10	15	10	11	4
Proc.	9,8%	13,7%	11,9%	13,7%	4,8%	2,0%	3,1%	2,0%	2,3%	,8%
Devinta	20	70	75	64	58	37	13	16	15	7
Proc.	4,2%	14,1%	15,7%	12,9%	12,1%	7,5%	2,7%	3,2%	3,1%	1,4%
Viso	135	217	169	171	94	52	37	34	44	22
Proc.	28,2%	43,8%	35,3%	34,5%	19,6%	10,5%	7,7%	6,9%	9,2%	4,4%

Moksleivių bendravimas tarusavyje, kuris buvo vertinamas atsakant į klausimą „Kiek dienų per savaitę praleidi laiką su draugais tuojau pat po pamokų?“ nėra statistiškai reikšmingas, nes $p > 0,05$ (17 lentelė).

17 lentelė. Moksleivių bendravimas tarusavyje (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Kiek dienų per savaitę praleidi laiką su draugais tuojau pat po pamokų?						
	Nei vienos	1 dieną	2 dienas	3 dienas	4 dienas	5 dienas	6 dienas
Penkta	28	13	18	9	13	38	34
Proc.	5,5%	2,5%	3,5%	1,8%	2,5%	7,4%	6,6%
Septinta	18	26	20	15	13	27	43
Proc.	3,5%	5,1%	3,9%	2,9%	2,5%	5,3%	8,4%
Devinta	21	20	30	23	23	42	38
Proc.	4,1%	3,9%	5,9%	4,5%	4,5%	8,2%	7,4%
Viso	67	59	68	47	49	107	115
Proc.	13,1%	11,5%	13,3%	9,2%	9,6%	20,9%	22,5%

Dar vienas labai svarbustėvų ir vaikų bendravimo rodiklis – priešiškas tėvų požiūris į vaiko draugus. Tėvai linkę netinkamus vaikų poelgius teisinti bloga draugų įtaka, dėl to gana priešišškai žiūri į kai kuriuos draugus. Jei atsitinka taip, kad santykiai su bendraamžiais nesiklosto, kad paauglys neturi artimų draugų arba draugystė staiga nutrūksta, tada labai dėl to sielojamasi, išgyvenama tikra drama.

Daugelis jaunų žmonių apie save sprendžia iš aplinkinių santykio su jais. Savęs vertinimui didelės reikšmės turi jiems svarbių bendraamžių požiūris. Itin nemalonus paaugliui – draugų pasmerkimas, o didžiausia bausmė – nenoras su juo bendrauti, viešas ir tylus jo ignoravimas. Vienatvė paaugliui nepakeliama. Jei su klasės vaikais susidraugauti nepavyksta, jis ima ieškoti draugų ne mokykloje. Paauglys šiuo atveju nėra išrankus, džiaugiasi priimtas į draugiją. Izoliuoti, atstumti, menkai save vertinantys, tėvų dėmesio stokojantys paaugliai linkę burtis į asocialias bendraamžių grupes. Šio bendraamžių grupės tampa svarbiausia ir dažnai vienintele aplinka, kurioje jie gali patenkinti daugelį svarbių poreikių – savęs įtvirtinimo, priklausymo bendruomenei, pripažinimo, pritarimo, naujų išpūdžių, globos bei paramos, saugumo. Būtent asocialioje subkultūroje jie kompensuoja socialioje aplinkoje patiriamas nesėkmes.

Apklaustos rezultatai parodė, kad atsakymas į klausimo teiginį „Tėvas žino kas yra Tavo draugai“, yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$, o, kad „Mama žino kas yra Tavo draugai“, nėra statistiškai reikšmingas (18 lentelė).

18 lentelė. Tėvų žinios apie vaikų draugus (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Tėvų žinios apie vaikų draugus						Neturi tėvo	Neturi mamos
	Tėvas žino	Mama žino	Tėvas žino	Mama žino	Tėvas žino	Mama žino		
	Žino daug		Žino truputį		Nieko nežino			
Penkta	89	119	43	23	11	6	10	5
Proc.	17,7%	23,1%	8,5%	4,5%	2,2%	1,2%	2,0%	1,0%
Septinta	79	110	50	40	15	9	11	2
Proc.	15,7%	21,3%	9,9%	7,8%	3,0%	1,7%	2,2%	,4%
Devinta	51	123	88	66	27	10	30	3
Proc.	10,1%	23,8%	17,5%	12,8%	5,4%	1,9%	6,0%	0,6%
Viso	219	352	181	129	53	25	51	10
Proc.	43,5%	68,2%	35,9%	25,0%	10,5%	4,8%	10,1%	1,9%

Bendravimas šeimoje, šeimos psichologinis klimatas daro ko nevienodą įtaką visų šeimos narių savijautai, nes itin retai kada ir gana trumpai vienam šeimos nariui šeiminiis bendravimas kels teigiamus, kitam/kitiems kels neigiamus išgyvenimus.

Nagrinėjant moksleivių išvykas kartu su šeima per pastaruosius 12 mėn., 44 proc. moksleivių nurodė, kad kartu buvo išvykę daugiau nei 2 kartus. Dažniausiai vykę atostogų daugiau nei 2 kartus nurodė septintokai (19 lentelė).

19 lentelė. Šeimų vykimas į keliones per pastaruosius 12 mėn. (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Išvykos su šeima arba keliones per pastaruosius 12 mėn.			
	Nė karto	1 kartą	2 kartus	Daugiau nei 2 kartus
Penkta	21	29	31	72
Proc.	4,1%	5,6%	6,0%	14,0%
Septinta	24	41	17	80
Proc.	4,7%	7,9%	3,3%	15,5%
Devinta	39	63	24	75
Proc.	7,6%	12,2%	4,7%	14,5%
Viso	84	133	72	227
Proc.	16,3%	25,8%	14,0%	44,0%

Patyčios

Mokinys patiria patyčias, kai kitas mokinys ar kokinių grupė jį ižeidinėja arba krečia jam piktus pokštus. Tyčiojimas yra ir tada, kai mokinys nuolat erzina pastoviai darant tai, ko jis ypač nemėgsta, arba tyčia išskiriant iš veiklos ar žaidimo. Tačiau vadinti patyčiomis negalima tokio veiksmo, kai kai du apylygių jėgų mokiniai tarpusavyje ginčijasi ar pešasi, draugiškai juokauja ar erzina.

Lazdijų rajono savivaldybės penktų, septintų ir devintų klasių moksleiviai nurodė, kad jie yra susidūrę su patyčiomis. Atsakymai į klausimą „Ar dažnai iš Tavęs tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per pastaruosius du mėnesius?“, yra statistiškai reikšmingi, nes $p < 0,05$, o, atsakymai į klausimą „Ar dažnai Tu pats tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per pastaruosius du mėnesius?“ nėra statistiškai reikšmingi, nes $p > 0,05$ (20 lentelė).

20 lentelė. Mokinių santykis su patyčiomis (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Mokinių santykis su patyčiomis (tyčiojosi iš tavęs/tyčiojosi pats iš kitų)									
	Iš tavęs	Tu pats	Iš tavęs	Tu pats	Iš tavęs	Tu pats	Iš tavęs	Tu pats	Iš tavęs	Tu pats
	Nepatyrčiau patyčių	Nesityčiojau iš kitų	1-2 kartus	1-2 kartus	2-3 kartus per mėn.	2-3 kartus per mėn.	Maždaug 1 kartą per savaitę	Maždaug 1 kartą per savaitę	Keletą kartų per savaitę	Keletą kartų per savaitę
Penkta	81	86	30	37	14	8	7	9	21	13
Proc.	15,8%	16,7%	5,8%	7,2%	2,7%	1,6%	1,4%	1,8%	4,1%	2,5%
Septinta	51	86	36	48	18	6	10	5	45	15
Proc.	9,9%	16,7%	7,0%	9,3%	3,5%	1,2%	1,9%	1,0%	8,8%	2,9%
Devinta	86	98	41	54	26	13	23	16	25	20
Proc.	16,7%	19,1%	8,0%	10,5%	5,1%	2,5%	4,5%	3,1%	4,9%	3,9%
Viso	218	270	107	139	58	27	40	30	91	48
Proc.	42,4%	52,5%	20,8%	27,0%	11,3%	5,3%	7,8%	5,8%	17,7%	9,3%

Traumos

Dažniausiai jaunimas susižeidžia ar patiria traumas sportuodami, pešdamiesi su kitais ar kitaip įvairiose vietose (mokykloje, gatvėje, namuose).

Analizuojant moksleivių anketas didelis dėmesys buvo skiriamas moksleivių saugos įgūdžių formavimuisi. Elementari traumų prevencinė priemonė – atšvaito nešiojimas tamsiu paros metu. Atsakymai į šį klausimą yra statistiškai reikšmingi, nes $p < 0,05$ (21 lentelė).

21 lentelė. Atšvaito nešiojimas tamsiu paros metu mokinių tarpe (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Atšvaito nešiojimo įpročiai tamsiu paros metu			
	Nešioja visada	Nešioja kartais	Neturi atšvaito	Mano, kad nešioti atšvaitą nebūtina
Penkta	98	44	10	1
Proc.	19,4%	8,7%	2,0%	0,2%
Septinta	80	68	5	3
Proc.	15,8%	13,4%	1,0%	0,6%
Devinta	87	74	8	28
Proc.	17,2%	14,6%	1,6%	5,5%
Viso	265	186	23	32
Proc.	52,4%	36,8%	4,5%	6,3%

Savižudybės

Savižudybės – skaudi tema, todėl dažnai vengiama apie tai kalbėti.

Tyrimai rodo, jog tik 25% procentai paauglių nėra pasidalinę savo mintimis apie savižudybę. Tokios mintys pakeičia paauglio elgesį: anksčiau klausėsis įvairios muzikos, dabar apsistoja tik viena – dviem dainomis, kuriose dažniausiai kalbama apie prarastą viltį, kančią, mirtį; laiškai, mokykliniai rašiniai, poezija paprastai irgi ima tvinkčioti mirties artumu. Paauglys gali tapti visiškai užsidaręs ir apatiškas, neryžtingas arba priešingai – iš tylenio virsti išsišokėliu. Vaiko reakcijų spektras, bylojantis apie savižudybės grėsmę yra labai platus, todėl tėvai, pedagogai ar kiti greta vaiko būnantys suaugę turėtų įdėmiau pažvelgti į visus pokyčius bei išsamiau analizuoti jų įtaką tolesnei sėkmingai vaiko raidai. JAV psichologas I. Orbach'as, tiriantis vaikų savižudybių priežastis, viena pagrindine jų laiko „neišsprendžiamą problemą“ ir išskiria kelis pagrindinius jos bruožus:

- Vaikas negali pats išspręsti problemos.
- Susiklosčiusi situacija apriboja vaiko pasirinkimą.
- Kiekvienas vaiko bandymas išspręsti problemą, kelia dar daugiau problemų.
- Vaiko problema slepia sudėtingą šeimyninį konfliktą.

Beveik visuose vaikų suicidologiniuose tyrimuose akcentuojama šeimos įtakos, mokyklos aplinkos reikšmė suicidinių minčių atsiradimui. Įrodytas ir savižudybės imitacijos poveikis paauglių suicidiniams ketinimams. Ir vis tik, visų pirma, svarbiausiu vaikų suicidinių ketinimų ištakų šaltiniu laikoma šeima – vaiko sėkmingos raidos pagrindas.

Literatūroje pateikiamos keturios šeimų grupės, ir tose šeimose vykstantys procesai galintys įtakoti vaikų savižudybes: šeimos su daugybinėmis problemomis; šeimos, kurios „įvairiais būdais perduoda savo potencialioms aukoms mirtį nešantį pranešimą“; šeimos, kurioms būdingi griauinantys bendravimo bruožai ir iš pirmo žvilgsnio normaliai atrodančios šeimos.

Savižudybės procesą sudaro trys etapai: **1) Mintys apie savižudybę. 2) Ketinimas nusizudyti. 3) Bandymas nusizudyti (veiksmas).** Suaugę dažnai mano, kad vaikai neturi jokio realaus pagrindo žudytis. Jiems atrodo neįtikėtina, kad vaikai gali būti apimti tokios nevilties ir taip kentėti, jog galėtų pasirinkti mirtį, užuot gyvenę. Neretai suaugusių sąmonėje yra įsitvirtinę klaidingi vaikystės išgyvenimų interpretavimai: įsivaizduojama, kad vaikystė ir paauglystė – pats nerūpestingiausias ir laimingiausias gyvenimo etapas, kad vaikų asmenybės struktūra neturi jokių destruktijos elementų. Tuo tarpu paaugliai išgyvena daugybę pokyčių. Gyvenime atsiranda naujų, sunkių išbandymų, kai iš vaikystės pasaulio reikia pereiti į suaugusių. Tuomet keičiasi požiūris į daug ką: visų pirma į save patį, į savo tėvus (neretai griūva besąlygiškas jų autoritetas). Paauglys – labai nestabilus, lengvai pažeidžiamas; jo nuotaikos gali kisti bemaž kas kelias minutes.

Ar apklausoje dalyvavusiems Lazdijų rajono savivaldybės penktų, septintų ir devintų klasių moksleiviams kada nors buvo kilę minčių apie savižudybę? Atsakymo į šį klausimą rezultatas yra statistiškai reikšmingas, nes $p < 0,05$ (22 lentelė).

22 lentelė. Mintys apie savižudybę mokinių tarpe (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Ar kada nors buvo kilę minčių apie savižudybę				
	Niekada apie tai negalvojau	Kartais tokios mintys kildavo	Dažnai kyla tokios mintys	Esu labai rimtai apie tai galvojęs ir net kūręs planus	Esu bandęs nusizudyti
Penkta	109	31	7	4	2
Proc.	21,6%	6,2%	1,4%	,8%	,4%
Septinta	97	42	11	3	5
Proc.	19,2%	8,3%	2,2%	,6%	1,0%
Devinta	86	77	8	17	5
Proc.	17,1%	15,3%	1,6%	3,4%	1,0%
Viso	292	150	26	24	12
Proc.	57,9%	29,8%	5,2%	4,8%	2,4%

Iš anketos atsakymų matyti, kad planus nusizudyti yra kūrę 36 (19,1 proc.) devintų klasių moksleiviai (23 lentelė).

23 lentelė. Savižudybės plano kūrimas moksleivių tarpe (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Ar esi kūręs savižudybės planus	
	Taip	Ne
Devinta	36	150
Proc.	19,1%	79,8%

I klausimą „Ar per pastaruosius 12 mėnesių Tu esi bandęs nusižudyti?“, 25 devintų klasių moksleiviai atsakė teigiamai (24 lentelė).

24 lentelė. Moksleivių bandymas nusižudyti (Šaltinis – HBSC 2010 m. tyrimas Lazdijų rajono savivaldybėje)

Klasė	Ar esi bandęs nusižudyti				
	Nei karto	1 kartą	2-3 kartus	4-5 kartus	6 ir daugiau kartų
Devinta	168	13	6	2	4
Proc.	87,0%	6,7%	3,1%	1,0%	2,1%

IŠVADOS

- ✘ Tyrimo metu savo sveikatos būklę kaip „gera“, geriausiai įvertino septintos klasės moksleiviai.
- ✘ 11 metų amžiaus rūkantys moksleiviai sudarė 0,2 proc. nuo visų savo amžiaus grupės moksleivių.
- ✘ Daugiau rūkančių tarp penktos, septintos ir devintos klasės moksleivių, yra berniukų tarpe.
- ✘ Penktokai jau yra buvę apsvaigę nuo alkoholio.
- ✘ 8,5 proc. devintų klasių moksleivių jau yra bandę rūkyti kanapes („žolę“, marihuaną, hašišą) ir 6,9 proc. devintokų yra bandę svaigintis uostydami klijus, tirpiklius ar kita.
- ✘ Moksleiviai kasdien dažniau vartoja daržves nei vaisius.
- ✘ Daugiausia laisvalaikiu besimankštinančių buvo tarp devintų, o mažiausiai – tarp penktų klasių moksleivių.
- ✘ 17,2 proc. devintų klasių moksleivių yra turėję lytinius santykius būdami 11 metų ir jaunesni(ės).
- ✘ Paskutinį kartą lytiškai santykiaudami 17 proc. devintų klasių moksleivių naudojami prezervatyvu, 4,6 proc. - nesinaudojo.
- ✘ Daugiausiai laimingi esantys nurodė devintos klasės moksleiviai.
- ✘ Dažniausiai jaučiasi vieniši penktos klasės moksleiviai.
- ✘ Dažnai su tėvais, kai šeima yra išsiskyrusi, bedrauja septintų ir devintų klasių moksleiviai, o niekada daugiausia nebendrauja penktokų moksleivių.
- ✘ 57,1 proc. apklausoje dalyvavusių moksleivių nurodė, kad jie yra susidūrę su patyčiomis.
- ✘ Daugiausia visada tamsiu paros metu atšvaitus nešiojančių yra tarp penktos klasės moksleivių.
- ✘ Planus nusižudyti yra kūrę 19,1 proc. devintų klasių moksleivių.

PASIŪLYMAI

- ✘ Stiprinti ir toliau vykdyti alkoholio, tabako ir kitų narkotikų vartojimo prevenciją bendruomenėse. Steigti mokyklose prevencinio darbo grupes.
- ✘ Vykdyti edukacinius renginius skirtus žalingų įpročių, fizinio aktyvumo, sveikos mitybos ir psichinės sveikatos stiprinimo temomis.
- ✘ Šeimoje aktyviai dalyvaujant šeimos nariams ir įvairių kvalifikacijų specialistams (psichologai, soc. pedagogai, soc. darbuotojai, asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai) teikti vaikui savalaikes žinias apie svaiginamųjų medžiagų keliamus pavojus, formuoti pozityvias nuostatas ir gyvenimo įgūdžius, padedančius ugdyti gebėjimą pasirinkti sveikatai palankų sprendimą, suvokti atsakomybę už poelgius, gebėjimą atsisirti socialiniam spaudimui.
- ✘ Vykdyti fizinio aktyvumo priemones, padedančias spręsti vaikų ir paauglių užimtumo problemas, prisidedant prie žalingų įpročių prevencijos.
- ✘ Mokyti šeimos narius formuoti sveikos mitybos principus šeimoje, nes tai sudaro palankias sąlygas vaiko mitybos įpročių formavimuisi.
- ✘ Mokyti moksleivius atpažinti stresines situacijas savo gyvenime ir išmokyti jas valdyti.
- ✘ Stiprinti moralines moksleivių nuostatas bei tradicines šeimos vertybes, nes moksleivių rengimas šeimai bei lytiškumo ugdymas yra nepakankamas.
- ✘ Šeimos socialinis statusas (išsiskyre tėvai, vaiką augina globėjai) turi reikšmės socialinei žmogaus integracijai paauglystėje ir jaunystėje, jo pasiekimų lygiui moksle ir karjeroje, bedarbystei, saugumui ir savivertei, todėl visomis išgalėmis stiprinti šeimos įtaką moksleivių vertybinių principų formavimuisi.
- ✘ Skatinti ir inicijuoti tabako ir alkoholio reklamos draudimą ir apribojimą vietinėje spaudoje ir gyvenamojoje teritorijoje (draudimai rūkyti viešose uždaroje erdvėse).
- ✘ Motyvavimas ir pagalba norintiems išvengti ir atsisakyti žalingų įpročių.

LITERATŪRA

1. Higienos instituto parengtas leidinys tėvams apie vaikų sveikatos ugdymą, vykdamas Vaikų ir jaunimo socializacijos programos priemones „Sveikos gyvensenos ugdymas šeimoje“, 2009 m.
2. Sveikata 21. Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione. 2 priedas. 21 tikslas XXI a. ir rekomenduojamos rodiklių formuluotės. ISBN 9986-882-02-8. Tamošiūnas T., Šutinienė I., Šimaitis A. Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose ESPAD – 2007. Vilnius, 2008. ISBN 978-9955-562-61-0.

Parengė: Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė
A.Liaukevičiūtė