Lazdijų rajono savivaldybės mokinių gyvensenos tyrimas 2020 m.

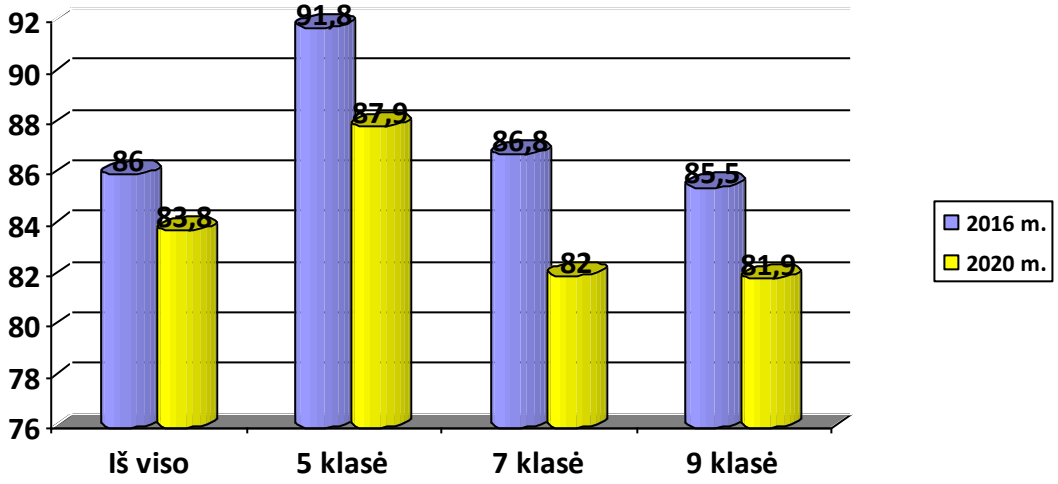
Lazdijų rajono savivaldybėje 2020 m. rugsėjo mėn. buvo atliktas mokyklinio amžiaus 5, 7 ir 9 (pirmų gimnazijos) klasių mokinių gyvensenos tyrimas. Šis tyrimas atskleidžia esamą mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos situaciją savivaldybėje, pateikia įrodymus kryptingam sveikatą stiprinančios veiklos planavimui. Tai jau antrasis pakartotinis tyrimas

Tyrimas atliktas įgyvendinant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą, įtvirtinantį periodinius gyvensenos tyrimus kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus. Tyrimas atliktas pagal Higienos instituto parengtą ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą gyvensenos tyrimų metodiką. Anketinei apklausai naudotas standartizuotas klausimynas. Lazdijų rajono savivaldybėje buvo atliktas ištisinis tyrimas (tyrime dalyvavo visų rajono mokyklų 5,7 ir 9 klasių mokiniai). Tyrimo metu buvo renkami sociodemografiniai ir 32 gyvensenos rodikliai.

Lazdijų rajono savivaldybės mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo duomenų bazę sudarė 382 (2016 m. – 479) respondentų užpildytos anketos. Duomenys iš užpildytų klausimynų buvo suvedami į EpiData Entry programine įranga sukurtą duomenų suvedimo formą. Užpildytos duomenų suvedimo formos buvo persiunčiamos Higienos institutui.

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.
Pasirinkta tyrimo metodika, paremta standartizuota apklausa, leido surinkti duomenis, kaip moksleiviai patys vertina savo sveikatą. Moksleiviai savo sveikatą galėjo įvertinti atsakydami į klausimą *„Kaip apibūdintum savo sveikatą?“*. Nustatyta, kad 83,8 proc. (2016 m. - 86 proc.) mokinių savo sveikatą vertino labai gerai arba gerai (Lietuvoje – 79,8 proc.) (1 pav.).

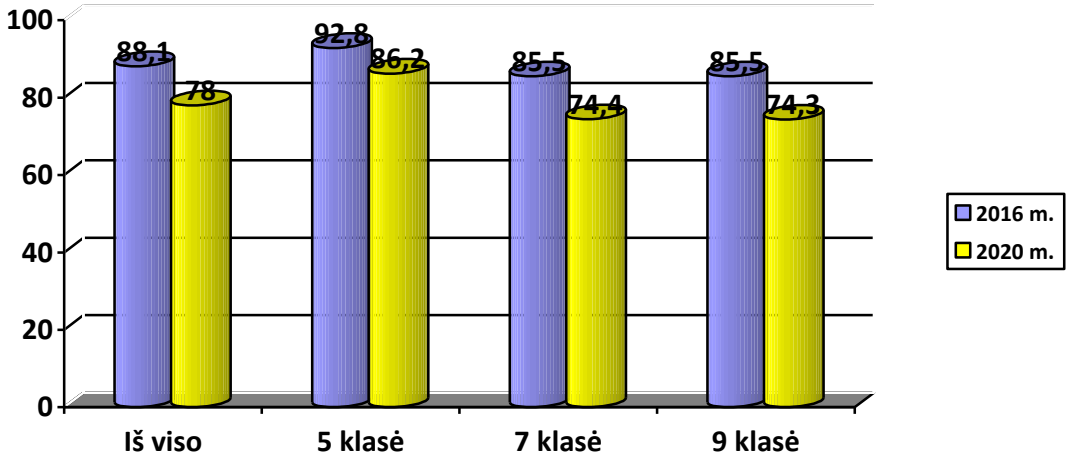


1 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ir labai gerą, pagal klases

Laimingumo vertinimas yra neatsiejamas nuo asmens psichikos sveikatos ir leidžia spręsti, ar žmogui būdinga baimė, pyktis, depresija, ar jis patenkintas gyvenimu visumoje.

Laimingumas dažniausiai siejamas su savęs vertinimu, socialiniu gyvenimu, su tam tikrų gyvenimo įvykių priėmimu bei jų išgyvenimu. Tyrimo duomenimis, 78,0 proc. (2016 m. - 88,1 proc.) Lazdijų rajono mokinių jautėsi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą (2 pav.).

Lazdijų rajono savivaldybėje 46,1 proc. mokinių yra patenkinti savo išvaizda; Lietuvoje šis rodiklis siekia 40,8 proc. Nustatyta, kad vyresnėse klasėse šis rodiklis mažėja.

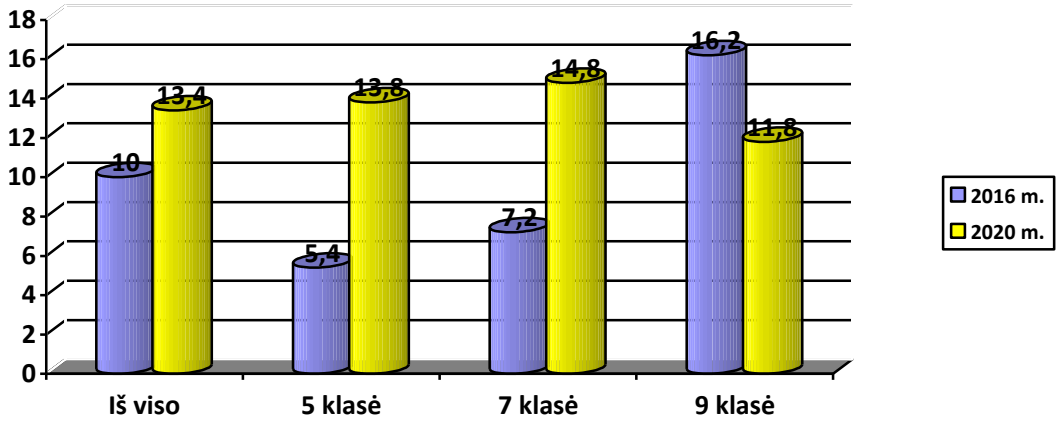


2 pav. Mokinių dalis (proc.), kurie jautėsi laimingi, pagal klases

Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis

Fizinis aktyvumas (toliau – FA) labai svarbus sveikatai palankios gyvensenos komponentas. Jis turi teigiamos įtakos psichikos sveikatai, mokslo pasiekimams, o anksti išugdytas FA įprotis gali išlikti visą gyvenimą. Nepaisant mokslinių įrodymų apie FA poveikį sveikatai ir gerovei ar skiriamo dėmesio tarptautiniuose ir nacionaliniuose strateginiuose dokumentuose, kuriais siekiama didinti FA, šiuolaikinės visuomenės, ypač vaikų ir paauglių, FA yra nepakankamas.

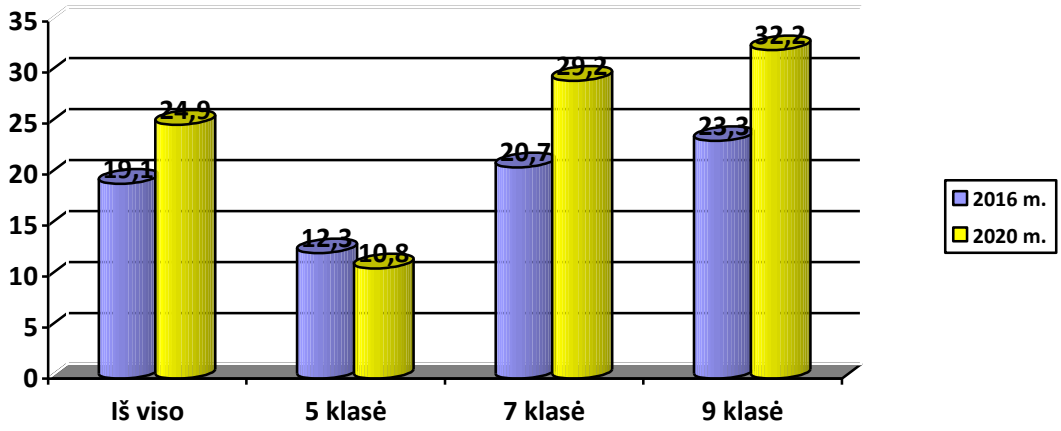
Apklausos duomenimis nustatyta, kad 13,4 proc. Lazdijų rajono mokinių yra pakankamai aktyvūs t. y. mankštinasi ar sportuoja bent 60 min. kasdien ne pamokų metu (2016 m. – 10 proc.). Lyginant 2016 m. duomenis, nustatyta, kad 5-7 klasėse mokinių fizinis aktyvumas didėjo daugiau kaip 2 kartus, tačiau 9 kl. jis šiek tiek sumažėjo (3 pav.).



3 pav. Pakankamai aktyvių mokinių dalis (proc.) pagal klases

Skaičiuojant kartu su fizinio ugdymo pamokomis Lazdijų rajono savivaldybėje 2020 m. buvo 42,3 proc. mokinių (Lietuvoje – 38,1 proc.), kurie 5 ir daugiau dienų mankštinosi ar sportavo bent 60 minučių.

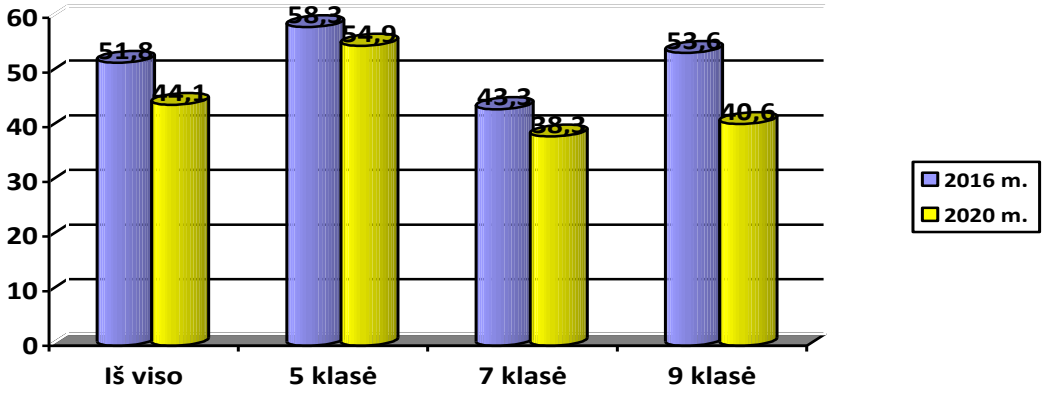
Fizinis pasyvumas yra vienas iš keturių svarbiausių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos, taip pat 2-ojo tipo diabeto, storosios žarnos vėžio veiksnių ir dažniausiai tiesiogiai siejamas su nutukimu. Lazdijų rajono savivaldybėje 2020 m. buvo 24,9 proc. mokinių, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu (2016 m. - 19,1 proc.) (4 pav.). Lyginant tyrimo duomenis su 2016 m., nustatyta, kad 5 kl. mokinių fizinis pasyvumas šiek tiek mažėjo, tačiau 7 – 9 klasių mokinių padidėjo atitinkamai 41,1 proc. ir 38,2 proc.



4 pav. Pasyvių mokinių dalis (proc.) pagal klases

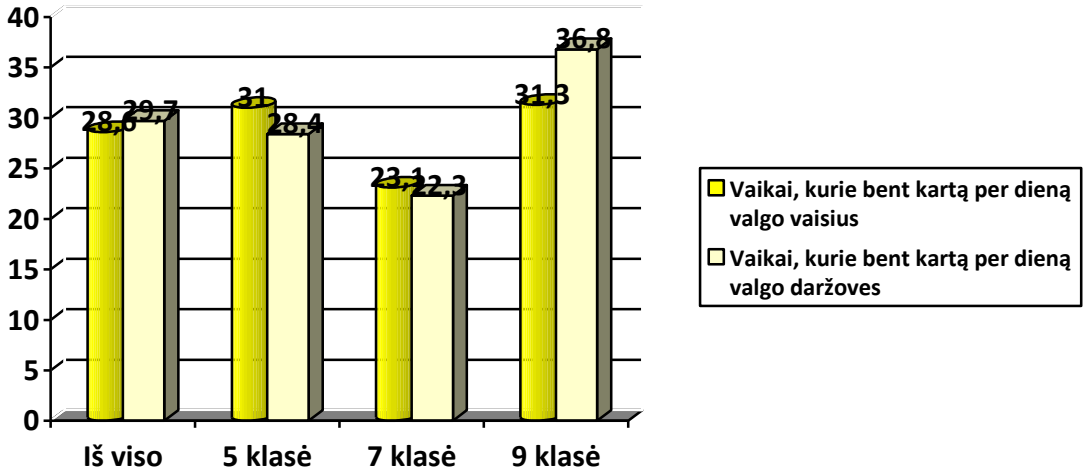
Mitybos įpročiai

Sveika mityba – vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, tai įvairus ir tinkamai parinktas maistas, aprūpinantis organizmą būtinu angliavandenių, riebalų, baltymų, vitaminų ir mineralų kiekiu. Moksleiviui ryte būtina gerai pavalgyti. Tinkami pusryčiai didina moksleivių darbingumą. Apklausos duomenimis nustatyta, kad 44,1 proc. (2016 m. - 51,8 proc.) mokinių kas rytą pusryčiauja namuose prieš išeidami į mokyklą, daugiausia iš visų amžiaus grupių kasdien pusryčiaujančių buvo penktokų (5 pav.). Lyginant tyrimo duomenis su 2016 m., nustatyta, kad pusryčiaujančių mokinių dalis sumažėjo visose klasėse.



5 pav. Mokinių dalis, kurie kasdien pusryčiauja

Tyrimo metu domėjomės, kaip dažnai mokiniai valgo vaisius ir daržoves. Analizuojant atsakymus nustatyta, kad mažiau negu pusė mokyklinio amžiaus vaikų bent kartą per dieną valgo vaisių ir daržovių – atitinkamai 28,6 proc. ir 29,7 proc. (žr. 6 pav.). Lyginant tyrimo duomenis su 2016 m. nustatyta, kad 2020 m. kasdien valgančių vaisius ir daržoves mokinių dalis sumažėjo (2016 m. vaisius kasdien valgė 33,6 proc. mokinių, daržoves – 36,3 proc.).



6 pav. Mokinių dalis, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių) bei daržoves (neskaitant bulvių), pagal klases 2020 m. (proc.)

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip mokiniai rūpinasi savo dantimis. Nustatyta, kad 47,9 proc. respondentų dantis valosi šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną. Ir tai dažniau daro 9 klasės mokiniai – 50,7 proc. Tiek Lazdijų rajono savivaldybėje, tiek Lietuvoje maždaug šeštadalis apklaustų vaikų bent kartą per dieną valgo saldumynus. Tyrimas atskleidė, kad Lazdijų rajono savivaldybėje mažesnė dalis vaikų bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus taip pat mažesnė dalis bent kartą per savaitę geria energinius gėrimus, lyginant su bendru Lietuvos rodikliu. Didžiausia vaikų dalis Lazdijų rajono savivaldybėje, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą yra 9-okų tarpe, mažiausia – 7-okų tarpe (1 lentelė).

1 lentelė. Mokinių pasiskirstymas pagal mitybos įpročius 2020 m., proc.

Rodiklis	Klasė	Lazdijų r. sav. rodiklis	Lietuvos rodiklis
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis	Iš viso	17,3	17,4
	5	24,1	16,4
	7	12,3	17,7
	9	16,0	18,1
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus, dalis	Iš viso	8,4	10,6
	5	6,9	9,8
	7	12,4	10,9
	9	6,3	11,3

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savaitę geria energinius gėrimus, dalis	Iš viso	11,8	16,9
	5	10,3	11,9
	7	9,9	15,8
	9	14,6	23,2
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis	Iš viso	41,1	36,7
	5	41,7	39,5
	7	39,3	35,0
	9	42,0	35,6

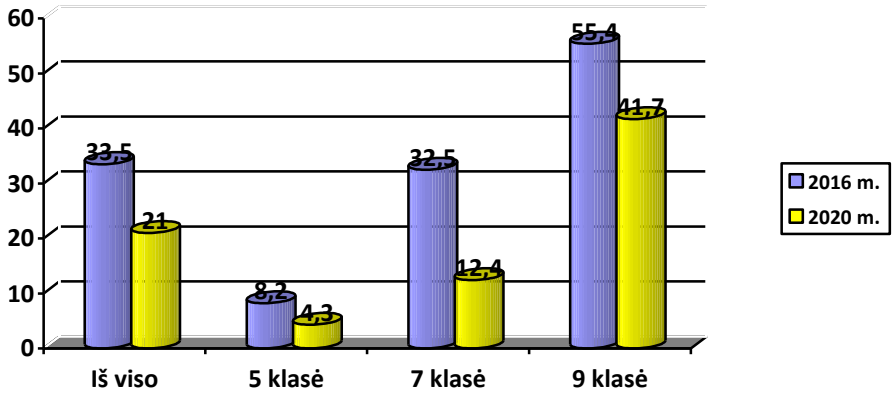
Rizikingas elgesys

Lietuvoje per pastaruosius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius 12,7 proc. vaikų elektronines cigaretes – 20,1 proc. Lazdijų rajone situacija yra šiek tiek geresnė - per pastaruosius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius 8,9 proc., elektronines cigaretes – 13,4 proc. vaikų. Narkotinių ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimas tarp paauglių tampa vis didesne socialine problema. Narkotinių medžiagų vartojimas neigiamai veikia brėstančio paauglio fiziologinius ir psichinius procesus: blogėja atmintis bei susikaupimas dirbti, keičiasi judesių koordinacija, atsiranda įvairių psichosomatinių negalavimų, priklausomybė. Analizuojant narkotikų vartojimą mokyklinio amžiaus vaikų tarpe pastebėta, kad Lazdijų rajono savivaldybėje nebuvo penktokų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes ar kitus narkotikus. Bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes 4,2 proc. 9-okų. (Lietuvoje – 7,1 proc.), kitus narkotikus – 0,7 proc. 9-okų (Lietuvoje – 3,2 proc.) (2 lentelė).

2 lentelė. Mokinių pasiskirstymas pagal žalingų medžiagų vartojimą 2020 m., proc.

Rodiklis	Klasė	Lazdijų r. sav. rodiklis	Lietuvos rodiklis
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis	Iš viso	8,9	12,7
	5	0,0	3,4
	7	4,9	9,8
	9	19,4	25,8
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis	Iš viso	13,4	20,1
	5	0,9	5,8
	7	5,7	19,4
	9	29,9	36,6
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes („žolę“, marihuaną, hašišą), dalis	Iš viso	1,8	3,2
	5	0,0	1,0
	7	0,8	1,7
	9	4,2	7,1
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus nei kanapės, dalis	Iš viso	0,3	1,8
	5	0,0	0,9
	7	0,0	1,5
	9	0,7	3,2

Alkoholį per pastaruosius metus bent kartą vartojo 21,0 proc. vaikų. (2016 m. – 33,5 proc.) (7 pav.). Lyginant su 2016 m. alkoholio vartojimas mokinių tarpe sumažėjo 37,3 proc. Alkoholio jau yra išbandę ir penktokai, ir devintokai, tačiau lyginant su 2016 m. stebimas alkoholio vartojimo sumažėjimas visose amžiaus grupėse.



7 pav. Alkoholio vartojimas pagal klases (proc.)

Saugumas kelyje

Tyrimo metu buvo siekiama išaiškinti vaikų eismo saugumo ypatumus Lazdijų rajone. Apklausa parodė, kad šviesos atšvaitą tamsiuoju paros metu visada nešioja 33,0 proc. mokinių. Lyginant su 2016 m. nustatyta, kad rodiklis išliko tokiame pat lygyje (2016 m. - 33,8 proc.). Didžioji dalis, apklausoje dalyvavusių vaikų, segi saugos diržą važiuodami automobiliu, o didžiausia dalis vaikų, kurie važiuodami dviračiu visada dėvi šalmą yra 5-okų tarpe (3 lentelė).

3 lentelė. Mokinių pasiskirstymas pagal saugumo kelyje rodiklius 2020 m., proc.

Rodiklis	Klasė	Lazdijų r. sav. rodiklis	Lietuvos rodiklis
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis	Iš viso	33,0	25,6
	5	48,3	39,6
	7	32,0	22,4
	9	21,5	13,9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis	Iš viso	84,0	80,3
	5	87,1	85,4
	7	85,2	79,7
	9	80,4	75,4
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada dėvi šalmą važiuodami dviračiu, dalis	Iš viso	8,6	9,3
	5	16,7	16,3
	7	5,5	7,2
	9	4,2	3,5

Patyčios

Patyčios – tai įvairus elgesys, kai vaikai žemina, skaudina vieni kitus. Patyčios gali versti jaustis taip, lyg vaikas būtų kažkuo blogas, lyg su juo būtų kažkas negerai. Tai gali būti taip skaudu ir nemalonu, kad gali būti sunku susikaupti bei mokytis. Tyčiojimasis žaloja tiek vaiko fizinę, tiek psichinę sveikatą. Vaikai, iš kurių tyčiojasi jo bendraamžiai, patiria stiprią psichikos traumą, dažniau jaučiasi vieniši ir atstumti, mažiau laimingi, jų savivertė žemesnė. Išanalizavus duomenis pastebėta, kad Lazdijų rajono savivaldybėje didžiausia dalis vaikų, kurie patyrė patyčias per paskutinius 2 mėnesius buvo 7-okų tarpe, o kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių – 9-okų tarpe. Apie 7 proc. apklaustų vaikų, per paskutines 30 dienų, patyčias patyrė per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu. Vaikų dalis, patyčias patyrusių per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu per paskutinius 12 mėnesių buvo didesnė tiek Lazdijų rajono savivaldybėje, tiek Lietuvoje, lyginant su paskutinių 30 dienų laikotarpiu (4 lentelė).

4 lentelė. Mokinių pasiskirstymas pagal patyčių rodiklius 2020 m., proc.

Rodiklis	Klasė	Lazdijų r. sav. rodiklis	Lietuvos rodiklis
Mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių tyčiojosi kiti mokiniai per paskutinius 2 mėnesius, dalis	Iš viso	31,3	33,0
	5	28,7	37,8
	7	39,7	36,8
	9	26,4	23,5
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per paskutinius 2 mėnesius, dalis	Iš viso	19,5	24,9
	5	12,3	22,0
	7	18,9	28,1
	9	25,7	24,4
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis	Iš viso	6,8	9,3
	5	6,0	10,0
	7	5,0	9,5
	9	9,1	8,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis	Iš viso	15,2	15,9
	5	6,0	13,4
	7	18,0	17,9
	9	20,3	16,6

Saugumas namų ir mokyklos aplinkoje

Beveik visi Lazdijų rajono savivaldybės mokiniai namų aplinkoje jaučiasi saugūs; mokyklos aplinkoje šis rodiklis svyruoja nuo 86,2 proc. iki 91,8 proc. Apie 5 proc. Lazdijų rajono savivaldybės mokinių per paskutinius 2 mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai. Daugiausiai fiziškai baudė tėvai 5 kl. (10,3 proc.) mokinius; 7 kl. – 2,5 proc., 9 kl. – 1,4 proc. Šie rodikliai žymiai mažesni lyginant su respublikos vidurkiu (5 lentelė).

5 lentelė. Mokinių pasiskirstymas pagal saugumo namuose ir mokyklos aplinkoje rodiklius 2020 m., proc.

Rodiklis	Klasė	Lazdijų r. sav. rodiklis	Lietuvos rodiklis
Mokyklinio amžiaus vaikų, kuriuos per paskutinius 2 mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, dalis	Iš viso	4,5	8,2
	5	10,3	11,4
	7	2,5	7,2
	9	1,4	5,6
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi saugūs namų aplinkoje, dalis	Iš viso	98,7	96,2
	5	98,3	96,1
	7	99,3	96,3
	9	98,6	96,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje, dalis	Iš viso	88,7	85,3
	5	86,2	85,9
	7	91,8	83,2
	9	88,0	86,8

Išvados

1. Lazdijų rajono savivaldybės mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo duomenų bazę sudarė 382 anketos.

2. Nustatyta, kad 83,8 proc. (2016 m. - 86 proc.) mokinių savo sveikatą vertino labai gerai arba gerai (Lietuvoje – 79,8 proc.)

3. Lazdijų rajono savivaldybėje 46,1 proc. mokinių yra patenkinti savo išvaizda; Lietuvoje šis rodiklis siekia 40,8 proc. Nustatyta, kad vyresnėse klasėse šis rodiklis mažėja.

4. Apklausos duomenimis nustatyta, kad 13,4 proc. Lazdijų rajono mokinių yra pakankamai aktyvūs t. y. mankštinasi ar sportuoja bent 60 min. kasdien ne pamokų metu (2016 m. – 10 proc.).

5. Lyginant tyrimo duomenis su 2016 m., nustatyta, kad pusryčiaujančių mokinių dalis sumažėjo visose klasėse.

6. Mažiau negu pusė mokyklinio amžiaus vaikų bent kartą per dieną valgo vaisių ir daržovių. Lyginant tyrimo duomenis su 2016 m. nustatyta, kad 2020 m. kasdien valgančių vaisius ir daržoves mokinių dalis sumažėjo.

7. Per pastaruosius 12 mėnesių bent kartą rūkančių tabako gaminius ir elektronines cigaretes vaikų Lazdijų rajono savivaldybėje buvo mažiau negu Lietuvoje.

8. Lyginant su 2016 m. alkoholio vartojimas mokinių tarpe sumažėjo.

9. Šviesos atšvaitą tamsiuoju paros metu visada nešioja 33,0 proc. mokinių. Lyginant su 2016 m. nustatyta, kad rodiklis išliko tokiame pat lygyje.

10. Lazdijų rajono savivaldybėje didžiausia dalis vaikų, kurie patyrė patyčias per paskutinius 2 mėnesius buvo 7-okų tarpe, o kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių – 9-okų tarpe.

11. Beveik visi Lazdijų rajono savivaldybės mokiniai namų mokyklos aplinkoje jaučiasi saugūs.

12. Daugiausiai fiziškai baudė tėvai 5 kl. mokinius. Tačiau visose klasėse šie rodikliai žymiai mažesni lyginant su respublikos vidurkiu.

Parengė: Laima Strašinskienė
visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną