

MOKINIŲ GYVENSENOS TYRIMO APŽVALGA PANEVĖŽIO MIESTE 2024 M.

Vadovaujantis LR sveikatos apsaugos ministro įsakymu ir Higienos instituto parengta metodika, savivaldybėse periodiškai atliekami mokinių gyvensenos tyrimai. Apklausos vykdomos naudojant su Sveikatos apsaugos ministerija suderintus standartizuotus klausimynus, o duomenų rinkimą organizuoja visuomenės sveikatos biurai. Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dalyvauja tyrimo įgyvendinime kas ketverius metus apklausiant nustatyto amžiaus vaikus.

Šie tyrimai padeda:

- Įvertinti vaikų gyvensenos situaciją tiek šalies, tiek savivaldybių lygmeniu;
- stebėti vaikų elgsenos pokyčius laikui bėgant;
- nustatyti rizikingo elgesio tendencijas ir visuomenės sveikatos problemas;
- planuoti sveikatos politiką, priemones ir prevencines programas;
- vertinti pasiektą pažangą.

TYRIMO METODIKA

Mokinių apklausos vykdomos kas ketverius metus (paprastai kovo–gegužės mėn.). Išskyrus 2020 m. tyrimas buvo vykdomas kovo ir rugsėjo mėnesiais dėl COVID-19 pandemijos. Apklausoje dalyvauja atsitiktinai atrinkti 5, 7 ir 9 klasių (pirmųjų gimnazijos) mokiniai. Savivaldybėse, kur klasėje mokosi iki 250 mokinių, apklausiami visi, kitur – skaičiuojama reprezentatyvi imtis.

Klausimynai sudaryti iš dviejų dalių:

1. Klausimai apie gyvenseną: fizinį aktyvumą, mitybą, ekranų laiką, žalingus įpročius, patyčias, smurtą šeimoje, saugumą, higieną, sveikatos ir laimingumo vertinimą.
2. Bendrieji klausimai: demografiniai ir socialiniai veiksniai (lytis, amžius, klasė, gyvenamoji vieta).

2024 m. tyrimo duomenų bazę sudarė 34 873 respondentų anketos, o Panevėžio miesto savivaldybėje apklausti 1069 mokiniai:

- 5 kl. – 360,
- 7 kl. – 328,
- 9 kl. – 381.

Apklausos vykdytos naudojant elektroninę klausimyno versiją.

PAGRINDINIAI TYRIMO RODIKLIAI PANEVĖŽYJE

1. Subjektyvus laimingumo vertinimas.

63,9 % mokinių teigė esantys pakankamai arba labai laimingi. Daugiausiai laimingų mokinių – 5 klasėse (72,5 %). Rezultatai panašūs į šalies vidurkį.

2. Sveikatos vertinimas.

74,2 % mokinių vertina savo sveikatą kaip gerą arba labai gerą. Tai yra 3 % daugiau nei šalies vidurkis.

3. Išvaizdos vertinimas.

Tik 29,4 % mokinių yra patenkinti savo išvaizda. Geriausiai save vertina 5 klasių mokiniai.

4. Fizinė veikla. Fizinė veikla vaikams yra labai svarbi dėl daugelio priežasčių, susijusių su jų fizine, emocine ir socialine raida. Kodėl svarbu būti fiziškai aktyviam vaikui?

- Padeda augti stipriam ir sveikam – stiprina raumenis, kaulus, širdį.
- Gerina smegenų veiklą – lengviau susikaupti ir mokytis.
- Pagerina nuotaiką – mažina stresą, kelia pasitikėjimą savimi.
- Skatina draugystę – ugdo bendravimo ir komandinio darbo įgūdžius.
- Formuoja sveikus įpročius visam gyvenimui.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad:

- 36,7 % mokinių sportuoja ar mankština bent 5 d. per savaitę (įskaitant pamokas).
- 12,1 % sportuoja bent 60 min. kasdien ne pamokų metu (2 % mažiau nei šalies vidurkis).

5. Ekranų laikas. Ekranų žala vaikams gali turėti neigiamą poveikį tiek fizinei, tiek emocinei ir psichologinei sveikatai.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 20,5 % Panevėžio miesto mokinių praleidžia prie ekranų ≥ 4 val. per dieną – tai 8 % mažiau nei šalies vidurkis.

6. Pusryčių valgymas. Pusryčiai – labai svarbus dienos valgymas, ypač vaikams. Kodėl vaikams reikia valgyti pusryčius?

- Suteikia energijos dienai.
- Padeda geriau susikaupti ir mokytis.
- Gerina nuotaiką.
- Suteikia reikalingų maisto medžiagų.
- Padeda išvengti nesveiko užkandžiavimo.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 47,9 % mokinių pusryčiauja kasdien – 9 % daugiau nei šalies vidurkis.

7. Daržovių vartojimas. Kodėl svarbu valgyti daržoves?

- Jose daug vitaminų ir mineralų.
- Stiprina imunitetą ir sveikatą.
- Gerina virškinimą dėl skaidulų.
- Padeda augti ir jaustis gerai.
- Mažina ligų riziką ateityje.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 39,4 % valgo daržoves kasdien (be bulvių). Tai daugiau nei šalies vidurkis (32,7 %).

8. Vaisių vartojimas. Kodėl svarbu valgyti vaisius?

- Vaisiuose daug vitaminų, kurie stiprina organizmą ir saugo nuo ligų.
- Padeda augti ir jaustis energingam.
- Vaisiai turi daug skaidulų, kurios gerina virškinimą.
- Padeda išlaikyti sveiką svorį – vaisiai yra saldūs, bet sveiki.
- Gausu vandens, kuris padeda organizmui drėkinti odą ir vidaus organus.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 33,5 % Panevėžio miesto mokinių valgo vaisius kasdien (be sulčių).

9. Saldumynų vartojimas. Kodėl per daug saldumynų yra žalinga?

- Gali sukelti ėduonį – blogina dantukus.
- Saldumynai daug cukraus, o per daug cukraus kenkia sveikatai.
- Sumažina energiją – po saldumynų greitai pavargsti.
- Gali sukelti antsvorį – nes yra daug kalorijų.
- Gali prasti nuotaiką – sukelia nervingumą ir dirglumą.
- Trukdo augti sveikam – nes saldumynai neturi vitaminų ir naudingų medžiagų.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 18,1 % Panevėžio miesto mokinių kasdien vartoja saldumynus. Dažniau tai daro vyresnių klasių mokiniai.

10. Gazuoti ir energiniai gėrimai. Kodėl gazuoti gėrimai nėra naudingi vaikams?

- Daug cukraus – gali sukelti ėduonį ir antsvorį.
- Kenkia dantis – rūgštys naikina emalį.
- Sukelia nervingumą ir sumažina dėmesį.
- Nėra naudingų vitaminų ar mineralų.
- Gali sutrikdyti skrandžio darbą ir sukelti pilvo skausmus.
- Geriau gerti vandenį ar natūralias sultis.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 2,3 % Panevėžio miesto mokinių geria saldžiuosius gazuotus gėrimus kasdien. 65,2 % bent kartą per savaitę vartoja energinius gėrimus.

11. Saugos diržai. Kodėl svarbu saugotis ir laikytis saugos taisyklių?

- Padeda išvengti traumų ir sužeidimų.
- Apsaugo nuo pavojingų situacijų.
- Padeda išlikti sveikam ir gyvam.
- Padeda jaustis saugiai namuose, mokykloje ir lauke.
- Mokina būti atsakingu ir rūpestingam sau ir kitiems.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 75,5 % Panevėžio miesto vaikų visada segi saugos diržą automobilyje.

12. Atšvaitai. Kodėl svarbu nešioti atšvaitus?

- Atšvaitai padeda vairuotojams tave gerai pamatyti tamsiu metu.
- Jie padidina tavo saugumą gatvėje.
- Sumažina avarijų ir susidūrimų riziką.
- Atšvaitai ypač svarbūs žiemą ir vakarais, kai būna tamsu.
- Juos lengva prisegti prie drabužių ar kuprinės.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tik 11,5 % visada nešioja atšvaitus tamsiu paros metu. Mažiausiai – 9 klasių mokiniai.

13. Šalmų dėvėjimas. Kodėl svarbu dėvėti šalmą?

- Šalmas saugo tavo galvą nuo sužeidimų, jei nukrenti.
- Padeda išvengti rimtų traumų važiuojant dviračiu, riedučiais ar paspirtuku.
- Dėvint šalmą jautiesi saugiau ir pasitiki savimi.
- Tai svarbi taisyklė saugiam judėjimui kelyje.
- Gerbi save ir kitus, kai rūpiniesi savo saugumu.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tik 10,4 % Panevėžio miesto mokinių visada dėvi šalmą važiuodami dviračiu.

14. Fizinės bausmės.

10,3 % vaikų teigė, kad per pastaruosius 2 mėnesius buvo fiziškai baudžiami tėvų. Dažniausiai tai pasitaikė tarp 5 klasių mokinių. Rodiklis atitinka šalies vidurkį.

15. Patyčios.

40,1 % patyrė patyčias per pastaruosius 2 mėnesius – 5 % mažiau nei šalies vidurkis.

2024 m. Panevėžio miesto mokinių gyvensenos tyrimo rezultatai rodo, kad dauguma mokinių vertina savo sveikatą ir savijautą palankiai, tačiau išryškėja ir tam tikros probleminės sritys. Nors fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos įpročiai kai kuriais atvejais viršija šalies vidurkį, nerimą kelia žemas atšvaitų ir šalmų naudojimo rodiklis, padidėjęs energinių gėrimų vartojimas bei vis

dar dažnai pasitaikančios patyčios. Šie duomenys pabrėžia prevencinių programų bei nuoseklaus sveikatos ugdymo svarbą tiek mokyklose, tiek šeimose.

REKOMENDACIJOS:

1. **Stiprinti sveikos gyvensenos ugdymą mokyklose**
Rekomenduojama integruoti daugiau praktinių veiklų apie sveiką mitybą, fizinį aktyvumą, miego režimą bei žalingų įpročių prevenciją į formalų ir neformalų ugdymą.
2. **Didinti mokinių fizinį aktyvumą**
Skatinti aktyvias pertraukas, popamokinius sporto būrelius bei saugų judėjimą į mokyklą pėsčiomis ar dviračiu.
3. **Organizuoti saugaus eismo švietimo kampanijas**
Atsižvelgiant į žemą atšvaitų ir šalmų naudojimo lygį, būtina rengti nuoseklias informacines kampanijas apie saugumą kelyje, ypač jaunesnių klasių mokiniams ir jų tėvams.
4. **Mažinti energinių gėrimų vartojimą**
Siūloma taikyti informacines akcijas apie energinių gėrimų poveikį sveikatai bei svarstyti ribojimus jų prieinamumui šalia mokyklų.
5. **Stiprinti patyčių prevencijos programas**
Kadangi daugiau nei pusė mokinių nurodo patyrę patyčias, būtina aktyvinti emocinio raštingumo ugdymą, įgyvendinti patyčių prevencijos programas bei stiprinti mokytojų ir mokinių tarpusavio santykius.
6. **Įtraukti tėvus į sveikatos stiprinimo veiklas**
Rekomenduojama rengti mokymus ar informacines sesijas tėvams apie vaikų gyvensenos įpročius, kad sveikatingumo nuostatos būtų formuojamos ir namų aplinkoje.

Straipsnį parengė: Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, viusomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną Indrė Čaikinienė.