



## VILNIAUS MIESTO MOKINIŲ GYVENSENA IR SVEIKATA 2014 M.

### TARPTAUTINIS MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS IR SVEIKATOS TYRIMAS (HBSC)

Tyrimo tikslas – geriau pažinti jaunų žmonių gyvenimą, elgseną ir sveikatą. Tyrimo duomenys pasitarnaus ieškant būdų gerinti mokinių fizinę bei psichinę sveikatą, rengiant ir įgyvendinant sveikatos ugdymo programas mokyklose.

## TURINYS

IŽANGA.....	4
APIE TYRIMĄ.....	5
VILNIAUS IR KITOSE LIETUVOS SAVIVALDYBĖSE GYVENANČIŲ MOKINIŲ SVEIKATOS IR GYVENSENOS RODIKLIŲ PALYGINIMAS.....	7
TYRIMO REZULTATAI.....	8
SVEIKATA .....	8
<b>Subjektyvus savo sveikatos vertinimas</b> .....	8
<b>Nusiskundimai sveikata</b> .....	9
<b>Laimingumas, pasitenkinimas gyvenimu</b> .....	12
<b>Depresyvaus pobūdžio savijauta</b> .....	14
<b>Susižeidimai</b> .....	15
<b>Kūno svorio ir vaizdo vertinimas</b> .....	17
<b>Kūno masės indeksas</b> .....	18
<b>Subjektyvus kūno išsivystymo vertinimas</b> .....	19
<b>Laikosi dietos</b> .....	20
GYVENSENA.....	22
MITYBA.....	22
<b>Pusryčiavimas</b> .....	22
<b>Užkandžiavimas</b> .....	23
<b>Maisto produktų vartojimas</b> .....	24
BURNOS HIGIENA .....	27
FIZINIS AKTYVUMAS .....	27
<b>Fiziškai aktyvūs (mankštinasi ir sportuoja)</b> .....	28
<b>Fiziškai aktyvūs (bendras fizinis aktyvumas – MVPA)</b> .....	29
<b>Sėdima veikla</b> .....	29
PAMOKŲ RUOŠIMAS NAMUOSE SAVAITĖS DARBO DIENOMIS.....	30
MOKYMOSI KRŪVIS .....	31
ŽALINGI ĮPROČIAI.....	32
RŪKYMAS .....	32
<b>Kokia dalis niekada nerūkė?</b> .....	32
<b>Šiuo metu rūkantys</b> .....	33
<b>Elektroninių cigarečių rūkymas</b> .....	34



ALKOHOLIO VARTOJIMAS .....	36
<b>Reguliarus alkoholinių gėrimų vartojimas</b> .....	36
<b>Nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas</b> .....	38
NARKOTIKŲ VARTOJIMAS .....	39
<b>Kanapių vartojimas</b> .....	40
<b>Kitų (ne kanapių) narkotikų vartojimas</b> .....	40
<b>Bet kokio narkotiko vartojimas, penkiolikmečiai</b> .....	41
DALYVAVIMAS PEŠTYNĖSE .....	41
PATYČIOS.....	42
<b>Patyrė patyčias</b> .....	43
<b>Tyčiojosi iš kitų</b> .....	44
<b>Patyčių dalyvių grupės</b> .....	45
<b>Patyčios virtualioje erdvėje</b> .....	46
SANTYKIAI ŠEIMOJE .....	47
<b>Nepatenkinti savitarpio santykiais šeimoje</b> .....	47
APIBENDRINIMAS .....	49



## IŽANGA

*Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, žmogaus sveikatą 50 proc. lemia gyvensena. Mokyklinio amžiaus vaikai – viena iš pažeidžiamiausių gyventojų dalių, o mokykliniame amžiuje (ypač paauglystėje) galutinai susiformuoja daugelis gyvensenos bruožų. Todėl svarbu tirti šios amžiaus grupės elgsenos ypatumus, gyvensenos rizikos veiksnius, kurie daro įtaką tiek fizinės, tiek ir psichikos sveikatos sutrikimų galimybėms.*

*Lietuvos jaunų žmonių gyvensenos veiksniai yra matuojami ir vertinami dalyvaujant tarptautiniame mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrime – HBSC (angl. – Health Behaviour in School-aged Children).*

*HBSC tyrimas pradėtas vykdyti 1982 metais Anglijoje, Suomijoje, Norvegijoje ir Austrijoje. Tyrimų rezultatais greit susidomėjo kitų šalių mokslininkai, medikai, pedagogai, tarptautinės organizacijos, todėl buvo nuspręsta tyrimus tęsti, kviečiant prie jų prisijungti kitas šalis. Lietuva šiame tarptautiniame tyrime dalyvauja nuo 1994 metų. Tyrimo vykdymu Lietuvoje rūpinasi Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkai.*

*Šios tyrimo rezultatų apžvalgos tikslas – įvertinti Vilniaus miesto mokyklų 5-7-9 klasių mokinių nuomonę apie įvairius gyvensenos komponentus ir palyginti šiuos duomenis su šalies apklaustųjų rezultatais. Tikimės, kad tyrimo duomenys pasitarnaus ieškant būdų gerinti mokinių fizinę bei psichinę sveikatą, rengiant ir įgyvendinant sveikatos ugdymo programas mokyklose.*

***Dėkojame HBSC tyrimo Lietuvoje organizatoriui – Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesoriui A. Zaborskiui už vertingas konsultacijas rengiant tyrimo duomenų analizę bei tyrime dalyvavusių Vilniaus mokyklų darbuotojams už pagalbą organizuojant ir vykdant mokinių apklausą.***

***Didelis ačiū visiems mokiniams, nuoširdžiai atsakiusiems į anketų klausimus.***

## APIE TYRIMĄ

**TYRIMO TIKSLAS:** geriau pažinti mokinių gyvenimą ir jos sąsajas su sveikata.

### **TYRIMO UŽDAVINIAI:**

- Įvertinti ilgalaikius Lietuvos mokinių gyvenimo pokyčius.
- Palyginti Lietuvos ir kitų šalių mokinių gyvenimą, iširti jos ryšį su šalies makrosocialiniais veiksniais.
- Tyrinėti aktualias jaunų žmonių gyvenimo ir sveikatos sąsajas, taikant tarptautiniame duomenų banke sukauptus duomenis.
- Rengti efektyvias mokinių sveikatos ugdymo ir stiprinimo programas.

**TIKSLINĖ GRUPĖ (TIRIAMIEJI).** Remiantis tarptautiniu protokolu, tyrimas buvo vykdomas tarp mokyklinio amžiaus vaikų ir atkreipiamas dėmesys į tiriamuosius, kurių amžius 11, 13 arba 15 metų. Mūsų šalies sąlygomis tokio amžiaus mokinių daugiausia yra 5, 7 ir 9 klasėse.

**IMTIS IR ATRANKA.** Imtis buvo atrinkta panaudojant atsitiktinumo principą ir taikant hierarchinės atrankos schemą (iš pradžių atsitiktiniu būdu atrinktos savivaldybės, po to – mokyklos ir paskutiniame atrankos etape – klasės, jei atrinktoje mokykloje yra kelios paralelinės to paties lygio klasės (tyrime dalyvauti kviečiami visi atrinktos klasės mokiniai, nežiūrint jų amžiaus). Tyrimui Lietuvos mastu atrinktos 25 savivaldybės, jose – 100 mokyklų (Vilniaus mieste atrinkta 10 mokyklų, kur 5-ose, 7-ose ir 9-ose klasėse reikėjo apklausti po 200 mokinių). Buvo siekiama, kad tiriamųjų imtis reprezentuotų visas Lietuvos mokyklas vietovės (didžiųjų šalies miestų, rajonų centrų ar mažų miestelių) bei kalbos, kuria vykdomas mokymas (lietuvių, rusų ar lenkų) atžvilgiu.

**TYRIMO METODAS IR ANKETA.** Pagrindinis tyrimo metodas – anoniminė anketinė apklausa. Apklausai buvo naudojamas vieningas tarptautinis klausimynas. Atsižvelgiant į tiriamųjų amžių naudoti du anketos variantai (5 klasėms ir 7 – 9 klasėms). Pirmasis variantas taikytas 5 klasėje. Šioje anketoje – 86 klausimai, skirti įvertinti mokinio savijautą, higieninius ir sveikatai žalingus įpročius, mitybą, nelaimingus atsitikimus, santykius su tėvais, mokytojais ir draugais, šeimos ir mokyklos aplinką ir kt. Antrąjį anketos variantą, kuris buvo taikomas 7 ir 9 klasėse, sudarė 104 klausimai - tai pirmasis anketos variantas, papildytas klausimais apie narkotikų vartojimą, lytinę elgseną ir savižudiškus ketinimus. Anketavimas buvo vykdomas klasėje, padedant klasės auklėtojui ir užtikrinant visišką tiriamųjų anonimiškumą.

**DUOMENŲ ANALIZĖ.** Apklausos duomenys analizuoti statistine programa „SPSS PASW Statistics 18.0“. Tikrinant statistines hipotezes, pasirinktas pasikliautinumo lygmuo  $P = 95$  proc., o reikšmingumo lygmuo  $\alpha = 0,05$ . Skirtumas tarp grupių laikytas statistiškai reikšmingu, kai gauta  $p$  reikšmė buvo mažesnė nei 0,05.

Tyrimo rezultatų aptarime, daugumoje stulpelinių grafikų pateikiama Vilniaus miesto mokyklų mokinių (toliau – Vilniaus mokinių) atsakymų į tam tikrą klausimą bendrieji pasiskirstymai pagal lytį ir amžių bei Vilniaus mokinių ir visos Lietuvos mokinių (įskaitant ir Vilniaus mokinių atsakymus) atsakymų bendras vidurkis.

Taip pat pateikiamas ir Vilniaus mokinių bei kitose Lietuvos vietovėse/savivaldybėse apklaustų mokinių atsakymų palyginimas (t.y., ar statistiškai reikšmingai skiriasi vilniečių ir ne vilniečių atsakymai). Vilniaus mokinių sveikatos ar gyvenimo rodiklių įvertinimai (reikšmingai geresni, reikšmingai nesiskiria,

reikšmingai blogesni) pažymėti tam tikra šviesoforo spalva ant atitinkamos lyties ikonos (geresni – žalia, nesiskiriantys geltona, blogesni – raudona).

**APKLAUSOS ATLIKIMO LAIKAS:** 2014 m. kovo – gegužės mėn.

**APKLAUSTA:** Tuo pačiu metu šiame tyrime dalyvavo 42 šalys. Tyrimo metu 25 Lietuvos savivaldybėse apklausta 5730 5-ų, 7-ų ir 9-ų klasių mokinių. Iš jų– 521 mokinys Vilniaus mieste.

**APKLAUSTUJŲ SOCIALINĖS DEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS:**

		Vilnius		Lietuva	
	Klasė	n	Proc.	n	Proc.
<b>Beraiukai</b>	5 (11m.)	97	53,9	1033	50,2
	7 (13m.)	80	46,8	991	49,6
	9 (15m.)	91	53,5	886	53,0
	<b>Viso</b>	<b>268</b>	<b>51,4</b>	<b>2910</b>	<b>50,8</b>
<b>Mergaitės</b>	5 (11m.)	83	46,1	1024	49,8
	7 (13m.)	91	53,2	1009	50,5
	9 (15m.)	79	46,5	787	47,0
	<b>Viso</b>	<b>253</b>	<b>48,6</b>	<b>2820</b>	<b>49,2</b>
Gyvena su abiem biologiniais tėvais		362	69,7	4083	70,7
Negyvena su abiem biologiniais tėvais		157	30,3	1667	29,3

## VILNIAUS IR KITOSE LIETUVOS SAVIVALDYBĖSE GYVENANČIŲ MOKINIŲ SVEIKATOS IR GYVENSENOS RODIKLIŲ PALYGINIMAS

Šioje apžvalgoje bus palyginti Vilniaus miesto mokyklų mokinių atsakymų rezultatai su jų bendraamžių kitose Lietuvos savivaldybėse, dalyvavusiose tyrime, rezultatais. Siekėme identifikuoti regionines Vilniaus miesto mokinių sveikatos ir gyvensenos problemas, į kurias reiktų atkreipti dėmesį ir jas spręsti.

Norėdami išryškinti ir apibendrinti Vilniaus miesto mokinių sveikatos ir gyvensenos rodiklius – juos apibendrinome žemiau pateiktame palyginime su kitų Lietuvos savivaldybių rezultatais. Lentelėje pateikti rodikliai (priklausomai nuo lyties) nuspalvinti viena iš trijų šviesoforo spalvų. Čia *žalia spalva reiškia, kad stebimas Vilniaus miesto mokinių rodiklis yra reikšmingai geresnis nei kitose Lietuvos savivaldybėse, geltona - reikšmingai nesiskiria, raudona - reikšmingai blogesnis.*

Kategorija	Rodiklis	Mergaitės	Berniukai
<b>Sveikata</b>	Sveikata (subjektyvus vertinimas)		
	Nusiskundimai sveikata		
	Laimingumas		
	Pasitenkinimas gyvenimu		
	Traumos ir nelaimingi atsitikimai		
	Per didelis svoris (antsvoris + nutukimas)		
<b>Gyvensena</b>	Pusryčiauja namuose		
	Valgo vaisius		
	Valgo daržoves		
	Valgo saldinius		
	Valgo sausainius, pyragaičius		
	Geria saldžius gazuotus gėrimus		
	Burnos higiena		
	Mankština ir sportuoja		
	Bendras fizinis aktyvumas		
	Skundžiasi per dideliu mokymosi krūviu		
<b>Žalingi įpročiai</b>	Rūkymas		
	Reguliarus alkoholinių gėrimų vartojimas		
	Svaiginimasis alkoholiu		
	Vartoti nelegalūs narkotikai (9 klasė)		
	Patyčios (patyrė)		
	Patyčios (tyčiojosi iš kitų)		
<b>Santykiai šeimoje</b>	Santykiai šeimoje (subjektyvus vertinimas)		

Langelių spalva vaizduoja Vilniaus mokinių sveikatos arba gyvensenos būklę, lyginant su kitose Lietuvos savivaldybėse gyvenančių mokinių:

## TYRIMO REZULTATAI

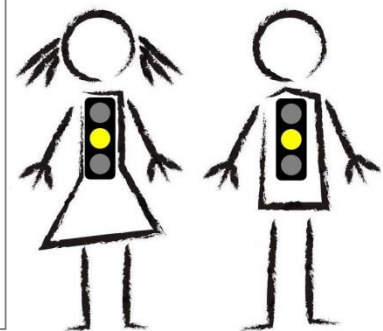
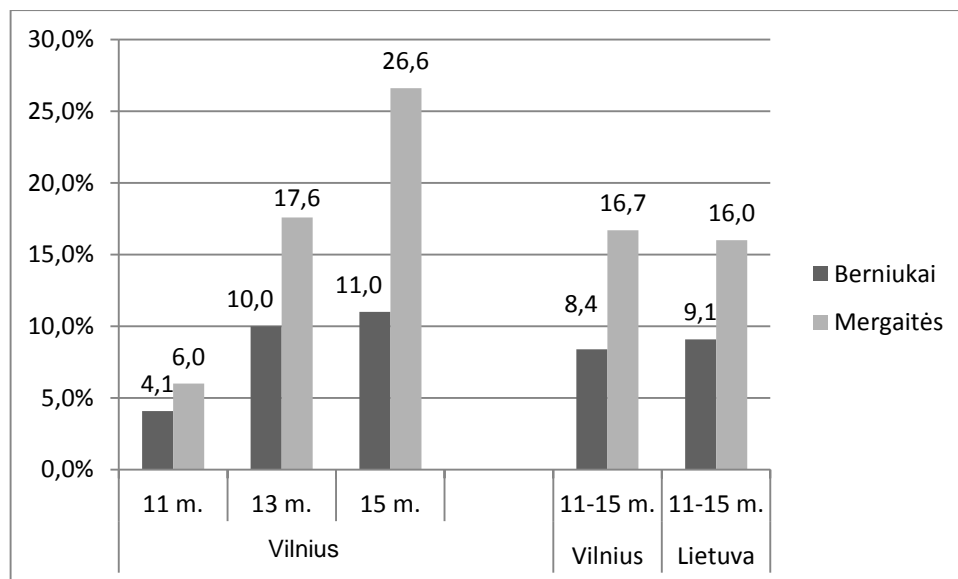
### SVEIKATA

#### Subjektyvus savo sveikatos vertinimas

Pasirinkta tyrimo metodika, paremta standartizuota apklausa, leido surinkti duomenis, kaip mokiniai patys vertina savo sveikatą. Toks sveikatos vertinimas, be abejo, negali pakeisti objektyvių sveikatos tyrimo metodų, tačiau juos papildo. Subjektyvus sveikatos vertinimas laikomas svarbiu gyventojų sveikatos rodikliu ir siūlomas naudoti daugelyje tyrimų. Specialistai mano, jog paauglių sveikatos vertinimas, pagrįstas subjektyviu savo sveikatos vertinimu, yra gana tikslus, integruojantis daugelį sveikatos dimensijų ir labiau tinkamas, nei tradicinis sergamumo ir mirtingumo vertinimas. Atlikti tyrimai rodo, kad subjektyvus sveikatos vertinimas padeda prognozuoti objektyvią sveikatą užaugus.

Mokinių buvo prašoma apibūdinti savo sveikatą vienu iš 4 atsakymų: „puiki“, „gera“, „nelabai gera“, „bloga“. Tolesnėje analizėje pirmosios dvi ir likusios dvi atsakymų kategorijos buvo apjungtos ir pavadintos atitinkamai „gera sveikata“ ir „prasta sveikata“.

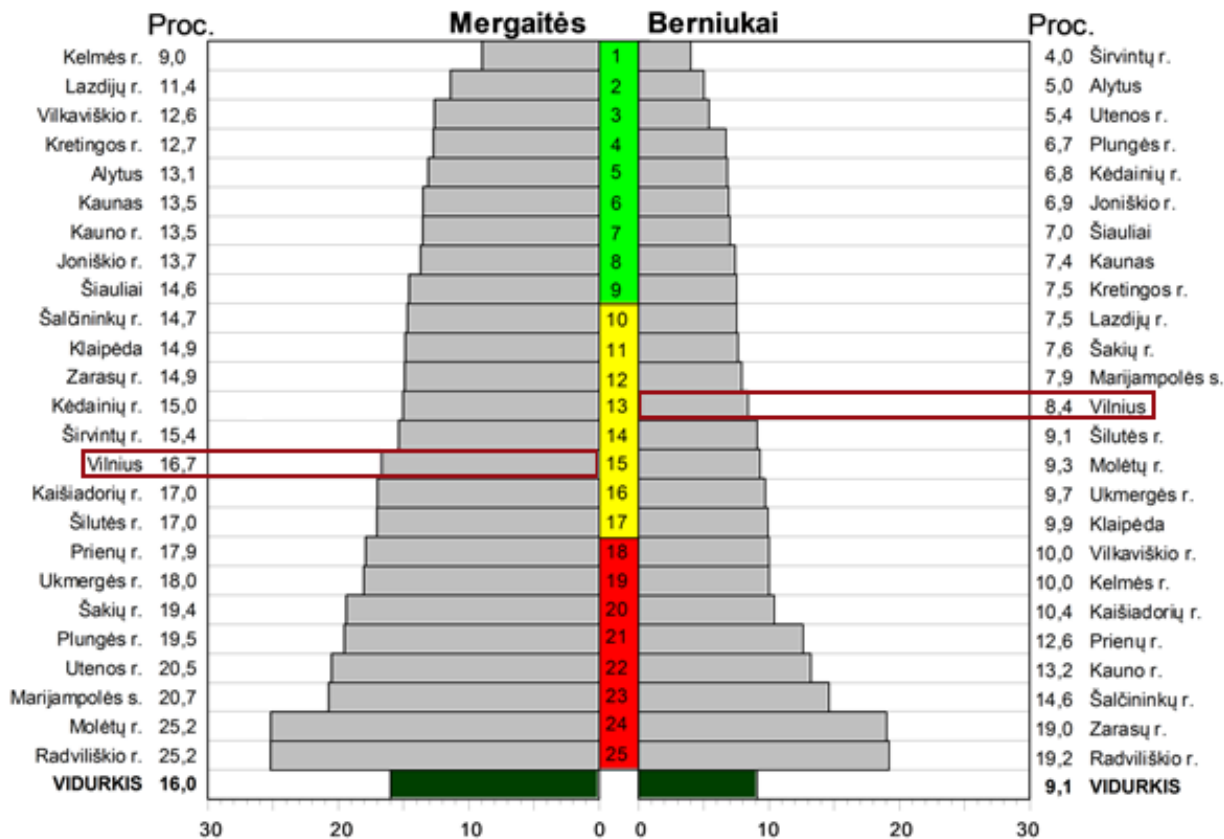
Apklausos duomenimis, **beveik kas dešimtas Vilniaus berniukas (8,4 proc.) ir kas šešta mergaitė (16,7 proc.) savo sveikatą vertino nepalankiai** (1 pav.). Subjektyvus sveikatos vertinimas statistiškai reikšmingai skyrėsi tiek amžiaus grupėse, tiek ir lyties kategorijose. **Prastesne sveikata besiskundžiančių mokinių dalis su amžiumi didėjo, mergaitės savo sveikatą vertino prasčiau nei berniukai.**



1 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prastai vertino savo sveikatą, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Lyginant Vilniaus ir Lietuvos rezultatus, Vilniaus respondentų subjektyvaus sveikatos vertinimo rodikliai (tiek berniukų, tiek mergaičių) statistiškai reikšmingai nesiskyrė nuo jų bendraamžių kitose Lietuvos vietovėse. Iš tyrime dalyvavusių 25-ių savivaldybių Vilniaus berniukai pateko į 13-ą, o mergaitės – į 15-tą vietą (2 pav.).





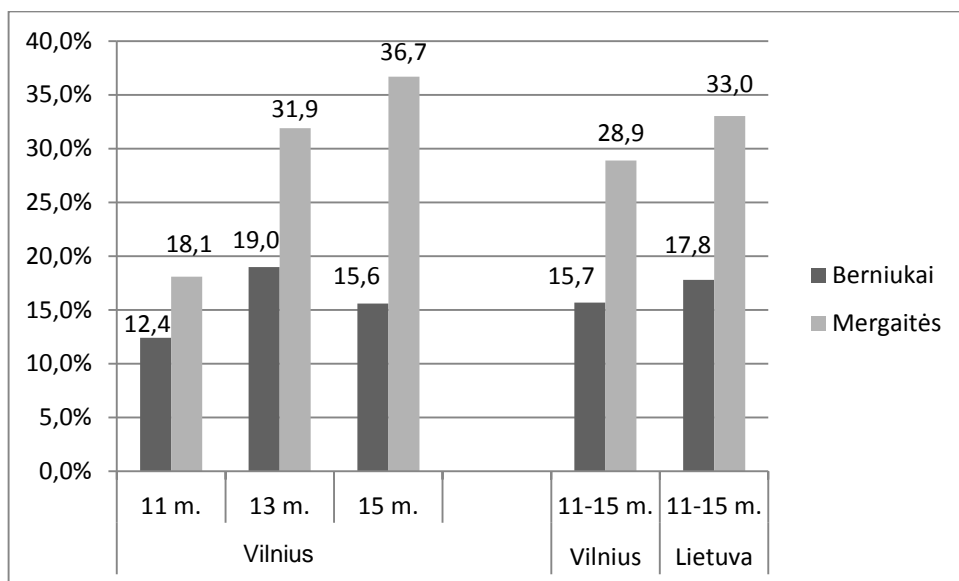
2 pav. Mokiniai, nepalankiai vertinę savo sveikatą: palyginimas pagal 25 savivaldybes. Šaltinis: HBSC – Lietuva, 2014 m.

## Nusiskundimai sveikata

Prastai vertinantys savo sveikatą paaugliai dažnai turi konkrečių nusiskundimų. Vieni iš jų yra somatinio pobūdžio (galvos skausmas, skrandžio arba pilvo skausmas, nugaros skausmas), kiti – psichologinio pobūdžio (irzlumas ir bloga nuotaika, liūdesys ir prislėgtumas (depresija), nervinė įtampa ir susirūpinimas (stresas) ir kt. Tokių požymių visuma atspindi jauno žmogaus psichosomatinę savijautą. Stebėjimai rodo, kad tokio pobūdžio nusiskundimai yra susiję su negatyvia mokyklos gyvenimo patirtimi, pavyzdžiui, patyčiomis, pašlijusiais santykiais su bendraamžiais, prastesniu mokymusi ir kt.

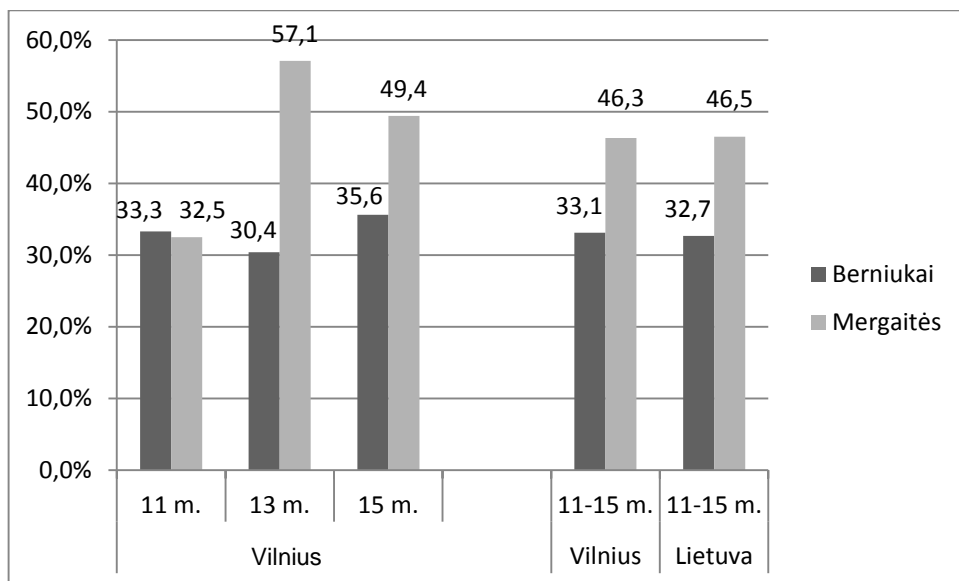
Tiriamųjų buvo prašoma atsakyti, ar dažnai pastarųjų šešių mėnesių laikotarpiu jie jautė kai kuriuos simptomus (čia panagrinėsime tik kai kuriuos iš jų): galvos skausmą, irzlumą, blogą nuotaiką, miego sutrikimus, galvos svaigimą, silpnumą. Kiekvienam iš išvardytų simptomų penki galimi atsakymai galėjo kisti nuo „beveik kiekvieną dieną“ iki „retai arba niekada“. Šioje apžvalgoje turėjome tikslą išsiaiškinti, kokia dalis mokinių nurodė, kad tokius simptomus jaučia dažnai (beveik kiekvieną savaitę arba dažniau).

Dažnai patiriantys **galvos skausmą** nurodė beveik kas šeštas berniukas (15,7 proc.) ir kas ketvirta mergaitė (28,9 proc.) (3 pav.). Kuo vyresnės mergaitės, tuo didesnė jų dalis skundėsi dažnu galvos skausmu. Lyginant 5 ir 9 klasių mokines, devintokės dukart dažniau turėjo nusiskundimų šiuo negalavimu (15,6 proc. ir 36,7 proc.).



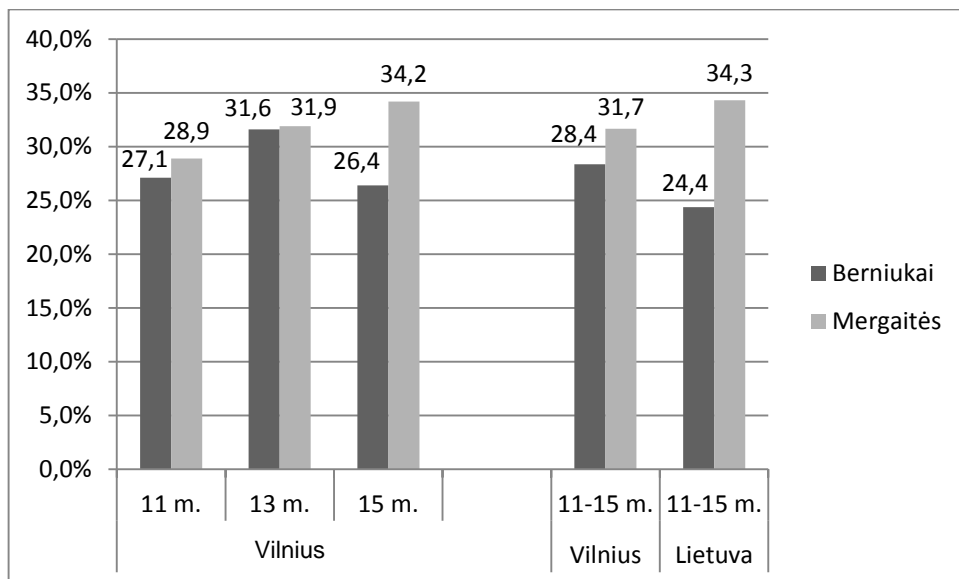
3 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie skundėsi dažnu galvos skausmu, dalis (proc.) pagal amžių/klasses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Dažnai patiriantys **irzlumą ir blogą nuotaiką** nurodė beveik kas trečias berniukas (33,1 proc.) ir kas antra mergaitė (46,3 proc.) (4 pav.). Įdomu tai, kad 7 - okų grupėje buvo du kartus daugiau daugiau mergaičių, lyginant su berniukais (57,1 proc. ir 30,4 proc.), besiskundžiančių irzlumu ir bloga nuotaika.



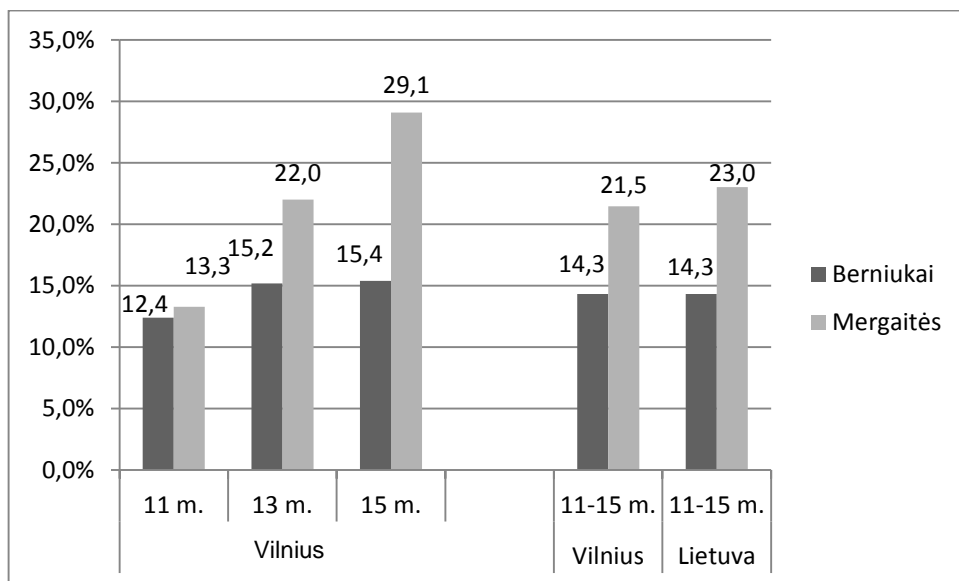
4 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie dažnai jautėsi irzlūs ir prastos nuotaikos, dalis (proc.) pagal amžių/klasses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Dažnais **miego sutrikimais** skundėsi kas trečias apklausoje dalyvavęs Vilniaus moksleivis (28,4 proc. berniukų ir 31,7 proc. mergaičių) (5 pav.). Analizuojant duomenis nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių bei lyties.



5 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie dažnai jautė miego sutrikimus, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau (21,5 proc.) skundėsi dažnu **galvos svaigimu ir silpnumu** nei berniukai (14,3 proc.) (6 pav.). Šių nusiskundimų dažnis didėja su amžiumi, tai ypač išryškėja tirtų mergaičių grupėje: nuo 13,3 proc. (11- mečių grupėje) iki 29,1 proc. (15- mečių grupėje).



6 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie dažnai jautė galvos svaigimą, silpnumą, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Lyginant nagrinėtų nusiskundimų sveikata duomenis pastebėta, kad mergaitės dažniau nei berniukai teigė patyrusios įvairius negalavimus. Skirtumai ypač išryškėja vyresnėse klasėse – čia turinčių nusiskundimų mergaičių dalis pastebimai didėja.

Lyginant rezultatus, Vilniaus mokinių, nurodančių, jog dažnai jautė aukščiau minėtus negalavimus dalis statistiškai reikšmingai nesiskyrė nuo jų bendraamžių kitose Lietuvos vietovėse vertinimų.

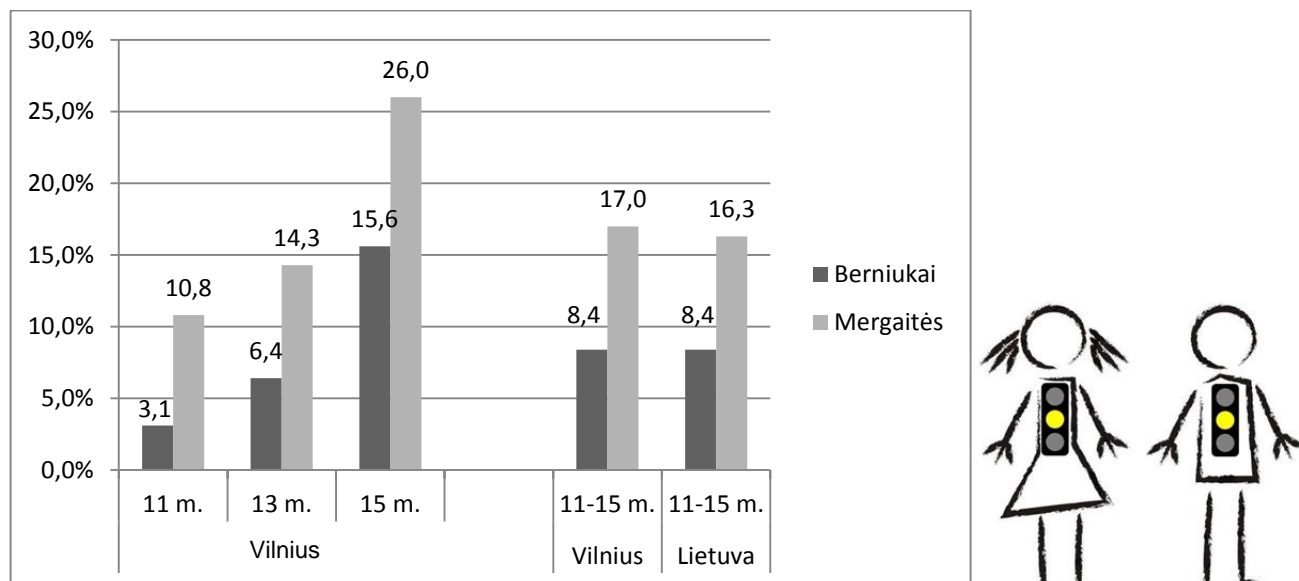
## Laimingumas, pasitenkinimas gyvenimu

Laimingumas, arba subjektyvus gyvenimo kokybės vertinimas, yra neatsiejamas nuo asmens psichikos sveikatos.

Literatūroje rašoma, kad laimingumo būseną yra gana stabilus rodiklis. Ji daugiau siejama su asmenybės savybėmis, savęs vertinimu, tenkinančiais socialiniais ryšiais bei gyvenimo įvykių interpretavimo stiliumi, tačiau mažiau priklauso nuo neigiamų žmogaus gyvenimo įvykių.

Mokinių buvo klausama, kiek jie jaučiasi laimingi, galvodami apie savo dabartinį gyvenimą. Vertinta berniukų ir mergaičių, atsakiusių „nesijaučiu laimingas“ arba „esu visiškai nelaimingas“, dalis.

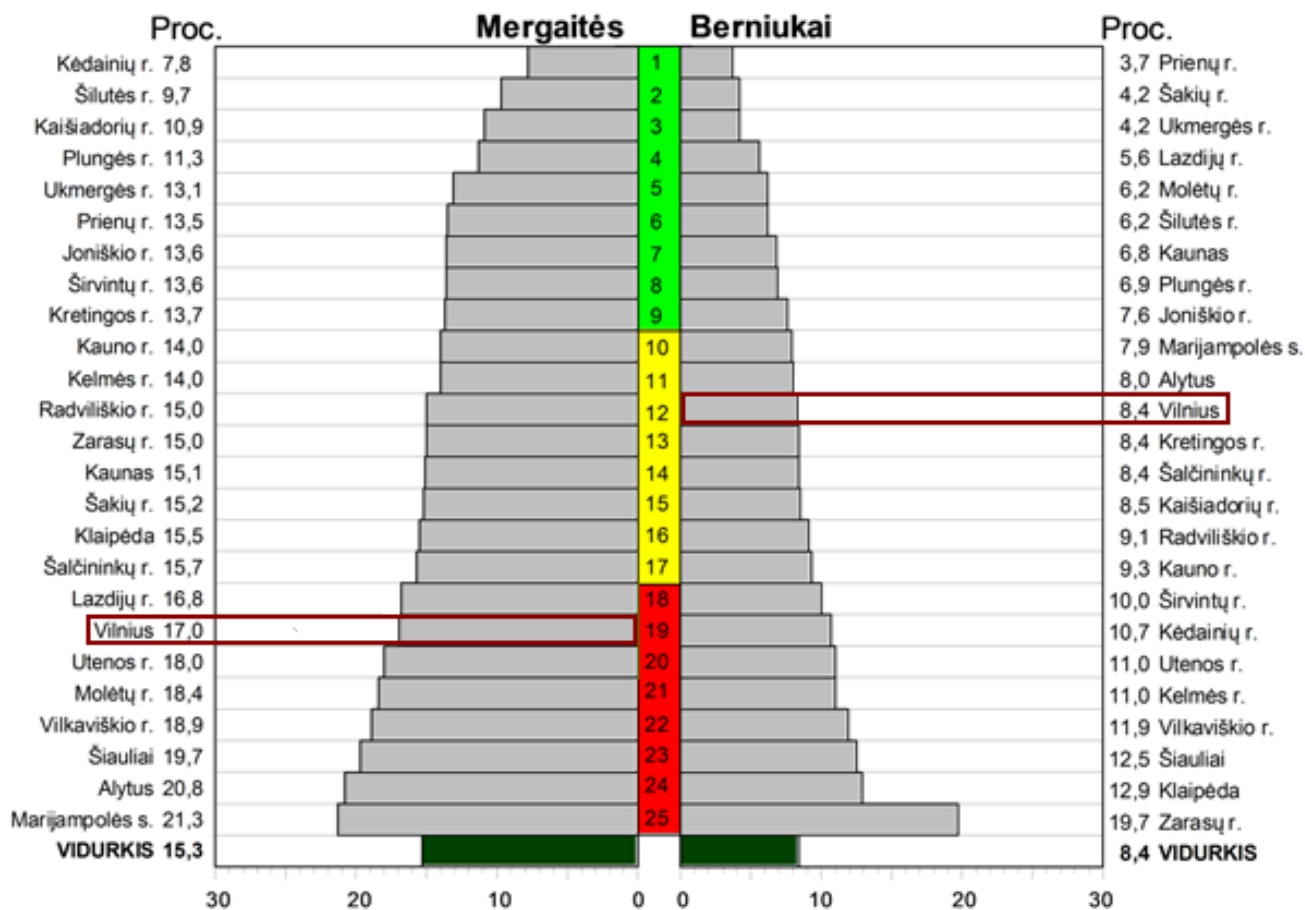
**Tyrimo duomenimis, nesijautė laimingais 8,4 proc. Vilniaus berniukų ir 17 proc. mergaičių (skirtumas statistiškai reikšmingas) (7 pav.). Su amžiumi vis didesnė apklaustųjų mokinių dalis nesijautė laimingi.**



7 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie jautėsi nelaimingi, dalis (proc.) pagal amžių/klauses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Lyginant Vilniaus ir Lietuvos mokinių apklausos rezultatus, Vilniaus respondentų, tiek berniukų (8,4 proc.), tiek mergaičių (17 proc.), nesijaučiančių laimingais rodikliai statistiškai reikšmingai nesiskyrė nuo kitų Lietuvos vietovių rezultatų.

Iš tyrime dalyvavusių 25-ių savivaldybių Vilniaus berniukai patenka į 12-ą, o mergaitės – į 19-tą vietą (8 pav.).



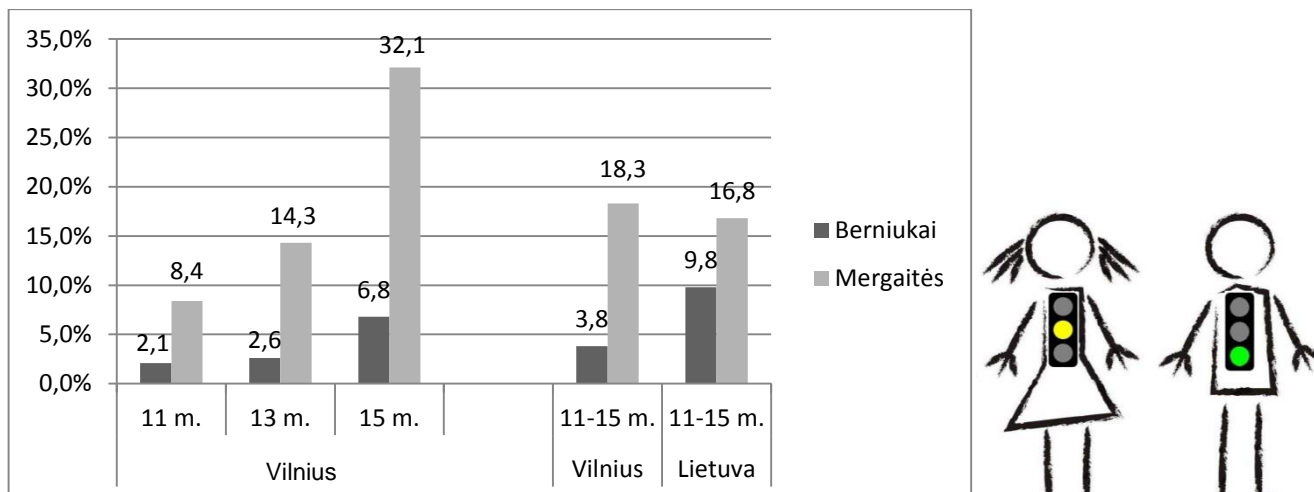
8 pav. Mokiniai, kurie nesijautė laimingi, pagal 25 savivaldybes. Šaltinis: HBSC – Lietuva, 2014

Apie mokinių laimingumą buvo galima spręsti ir kitokiu būdu – vertinant gyvenimo kokybę.

Tiriamųjų buvo prašoma atsakyti, kiek jie patenkinti savo gyvenimu. Atsakymai į šį klausimą galėjo kisti nuo 0 balų (mažiausiai patenkinti gyvenimu) iki 10 balų (labiausiai patenkinti savo gyvenimu). Analizuojant duomenis atsakymai buvo grupuojami į dvi grupes: 0-5 balai – žema gyvenimo kokybė (mažiau laimingi); 6-10 balų – aukšta gyvenimo kokybė (labiau laimingi). Vertintas berniukų ir mergaičių, priskirtų vertinantiems savo gyvenimo kokybę kaip žemą, procentas.

**Gyvenimo kokybę prastai įvertino 18,3 proc. Vilniaus mergaičių ir 3,8 proc. berniukų (9 pav.). Skirtumas statistiškai reikšmingas. Taip pat pastebėta, kad vyresnės mergaitės prasčiau vertino savo gyvenimo kokybę: nuo kas dešimtos (8,4 proc.) penktokės iki kas trečios (32,1 proc.) devintokės.**

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių rezultatus, mergaičių rodikliai reikšmingai nesiskyrė. Tačiau nustatyta, kad **Vilniuje statistiškai reikšmingai mažesnė berniukų, prastai vertinančių savo gyvenimo kokybę, dalis nei kitose Lietuvos vietovėse.**



9 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prastai vertino savo gyvenimo kokybę, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

## Depresyvaus pobūdžio savijauta

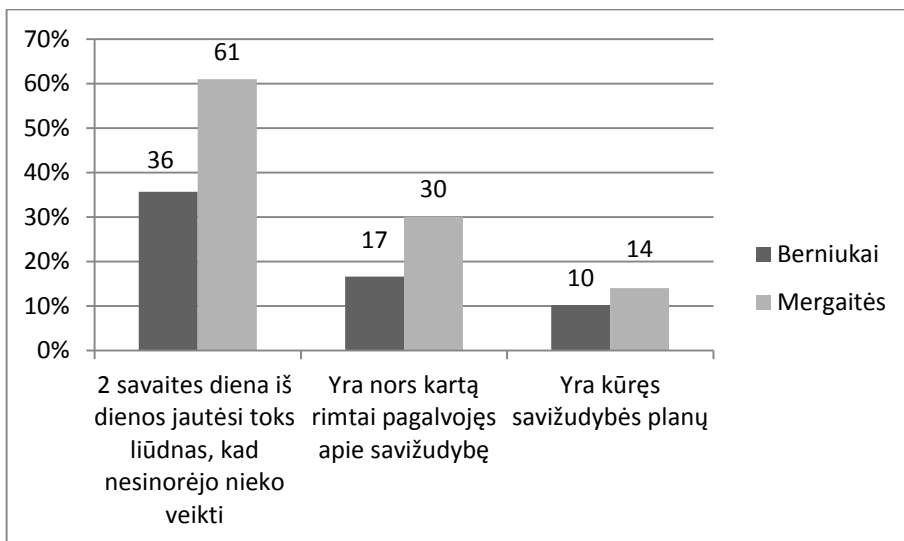
Lietuva pirmauja tarp ES šalių, pagal statistinius gyventojų mirtingumo nuo savižudybių rodiklius. Kaip rodo statistiniai duomenys – visame pasaulyje savižudybės yra vyraujanti paauglių mirčių priežastis. 2013m. duomenimis, Vilniaus mieste užfiksuotas savižudybių rodiklis 0 -17 m. amžiaus grupėje – 1,03/100000 gyv. Ekspertai teigia, kad savižudybių augimą tarp paauglių nulemia kai kurie dabartinio gyvenimo veiksniai, turintys įtakos psichikos sveikatai: stresas, skurdas, nepatenkinama socialinė bei ekonominė padėtis, nedarbas, greiti technologijų pokyčiai. Daugėja alkoholio bei narkotikų vartojimo, depresijos, nerimo, mitybos sutrikimų, savęs žalojimo atvejų. Turi įtakos vaikų nenusimanymas apie mirties negrįžtamumą bei artimųjų neįautrumas susiduriant su vaiko neįprastu elgesiu, o taip pat nesupratimas priežasčių ir mechanizmų, sukeliančių vaikų savižudybę.

Tyrimė šia tematika buvo apklausti tik 7 ir 9 klasių mokiniai. Be kitų klausimų, teirautasi: Ar per pastaruosius 12 mėnesių tau buvo nutikę, jog diena iš dienos, kokias dvi savaites ar ilgiau, tu jauteisi toks liūdnas ir nusiminęs, jog nesinorėjo nieko veikti? Ar per pastaruosius 12 mėnesių tu esi nors kartą rimtai pagalvojęs apie savižudybę? Ar per pastaruosius 12 mėnesių Tu esi kūręs savižudybės planų? Galimi atsakymai į šiuos klausimus buvo a) taip, b) ne.

Analizuojant apklausos duomenis nustatyta, jog buvo **dvigubai didesnė Vilniaus mokinių mergaičių (61 proc.), kurios dvi savaites diena iš dienos jautėsi tokios liūdnos, kad nesinorėjo nieko veikti, nei tokių berniukų (36 proc.) dalis** (10 pav.).

Taip pat nustatyta, kad buvo beveik **dvigubai daugiau mergaičių (30 proc.), nei berniukų (17 proc.), nors kartą rimtai galvojęs apie savižudybę.**

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių atsakymuose apie depresyvaus pobūdžio savijautą ir savižudiškas mintis nenustatyta.

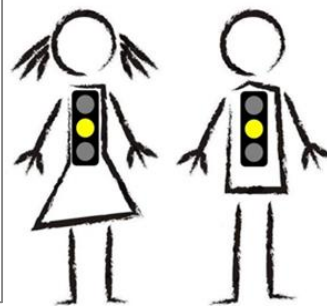
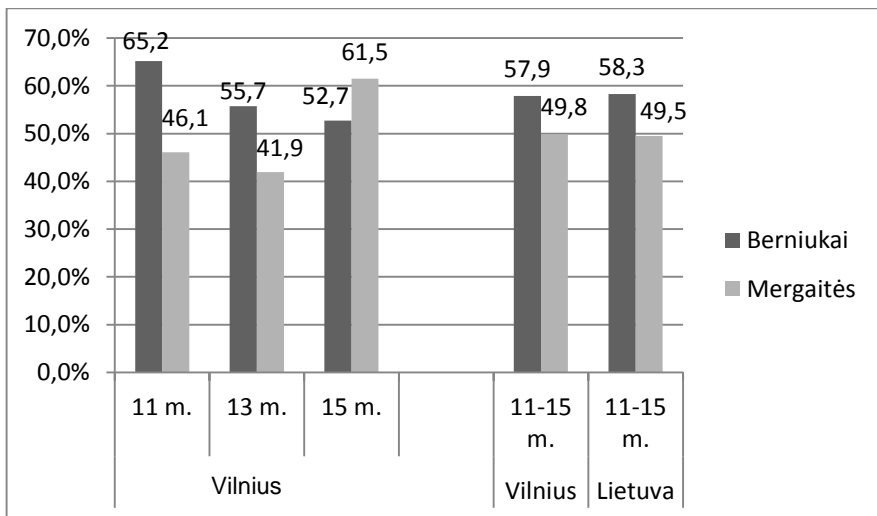


10 pav. Vilniaus mokyklų 7-ų ir 9-ų klasių berniukų ir mergaičių, kurie 2 savaites diena iš dienos jautėsi tokie liūdni, kad nesinorėjo nieko veikti, yra turėję minčių apie savižudybę, yra kūrę savižudybės dalis (proc.).

## Susižeidimai

Traumos yra tokių įvykių ar elgesio, kuriuos nulemia aplinka, biologiniai ir elgesio veiksniai, pasekmė. Mokslininkai ir sveikatos specialistai tvirtai įsitikinę, kad daugumos traumų ir nelaimingų atsitikimų galima išvengti. Sveikatos politikai laikosi nuomonės, kad vaikų ir jaunų žmonių traumų paplitimas yra tinkamas šalies gyventojų gerovės rodiklis, nes yra ypač jautrus socialinio bei turinio netolygumo atžvilgiu.

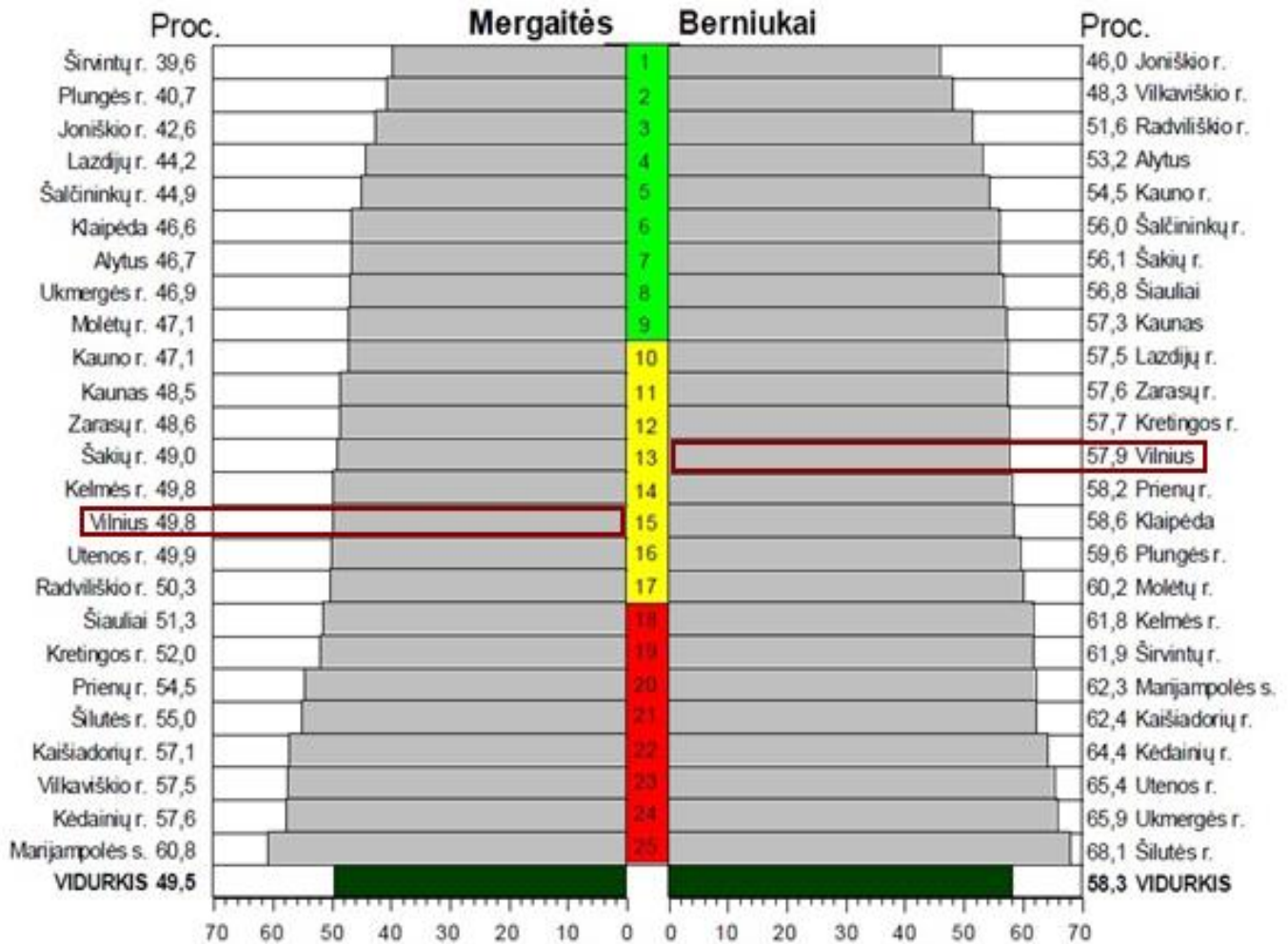
**Per pastaruosius 12 mėnesių traumų ir nelaimingų atsitikimų patyrė maždaug kas antras apklausoje dalyvavęs Vilniaus mokinys: 57,9 proc. berniukų ir 49,8 proc. mergaičių (11 pav.).** Įdomu, kad statistiškai reikšmingai daugiau 15 – mečių mergaičių (lyginant su kitomis mergaičių amžiaus grupėmis) nurodė patyrusios traumas ar susižalojusios.



11 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie per pastaruosius metus nors kartą patyrė nelaimingą atsitikimą, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Apklaustų Vilniaus mokinių (tiek berniukų 57,9 proc., tiek mergaičių 49,8 proc.), nurodžiusių, jog patyrė traumas ar nelaimingus atsitikimus, dalis, lyginant su kitų Lietuvos vietovių bendraamžių atsakymais, reikšmingai nesiskyrė.

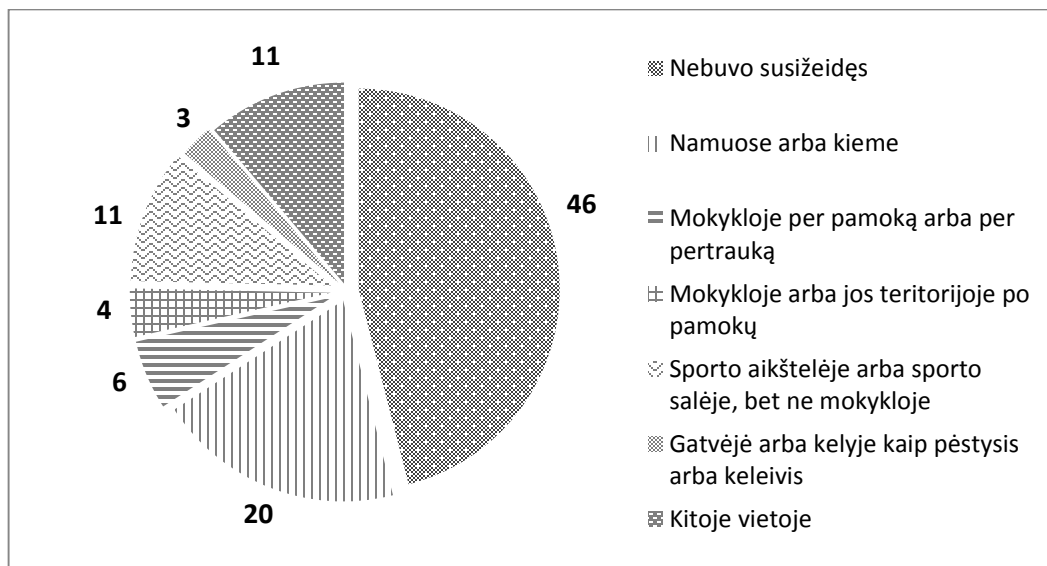
Iš tyrime dalyvavusių 25-ių savivaldybių Vilniaus berniukai patenka į 13-ą, o mergaitės – į 15-tą vietą (12 pav.).



12 pav. Mokinių, patyrusių nelaimingų atsitikimų per pastaruosius metus, dalis (proc.) pagal savivaldybes. Šaltinis: HBSC – Lietuva, 2014. m.

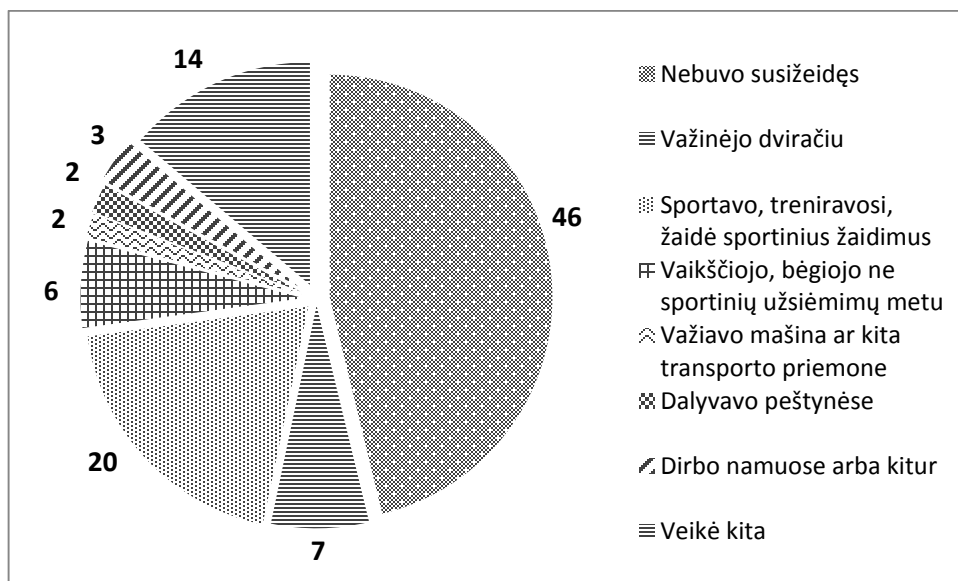
„Populiariausios“ vietos, kur Vilniaus mokyklų mokiniai nurodė patyrė sunkiausias traumas ir susižeidimus – namai ir kiemas (20 proc.) bei sporto aikštelė ir sporto salė (bet ne mokykloje) (11 proc.) (13 pav.).





13 pav. Vietos, kur Vilniaus mokiniai per pastaruosius metus patyrė sunkiausią nelaimingą atsitikimą (proc.)

Didžioji dalis nelaimingų (20 proc.) atsitikimų ir susižeidimų buvo patirta sportinės veiklos ir treniruočių metu (14 pav.).



14 pav. Veikla, kuria užsiimdami Vilniaus mokiniai per pastaruosius metus patyrė sunkiausią nelaimingą atsitikimą (proc.)

## Kūno svorio ir vaizdo vertinimas

Sveika mityba ir adekvatus fizinis aktyvumas yra pagrindiniai paauglio harmoningo augimo veiksniai. Augant keičiasi ne tik organizmo anatominiai ir fiziologiniai ypatumai, bet ir teigiamai arba neigiamai kinta kūno vaizdas – kūno formų, svorio, apimčių ir kitų su fizine išvaizda susijusių požymių suvokimas. Kartu su tuo keičiasi ir emocijos, pažinimo procesai bei motyvai, susiję su požiūriu į savo kūną. Priežastys, sukeliančios didesnę rūpestį savo kūnu, gali būti susijusios su biologiniais, socialiniais, kultūriniais, šeimos, psichologiniais skirtumais. Nepasitenkinimas savo kūnu gali stiprėti net iki valgymo

sutrikimo (nervinė anoreksija arba bulimija). Neigiamas požiūris į savo kūną yra susijęs su blogesniu savęs vertinimu, nepasitikėjimu savimi, pernelyg intensyviu sportavimu.

Antsvoris (santykinai per didelis kūno svoris) – dažniausiai pasitaikanti ekonomiškai išsivysčiusių šalių paauglių problema. Mokyklinio amžiaus vaikų antsvorio problema taip pat aktuali ir Lietuvoje, todėl daug mokslininkų ją yra išsamiai studijavę. Tarptautinio HBSC tyrimo duomenys rodo, kad Lietuvos paaugliai yra vieni liekniausių Europoje, t.y. antsvorio paplitimas mūsų šalies paauglių populiacijoje yra palyginti nedidelis.

## Kūno masės indeksas

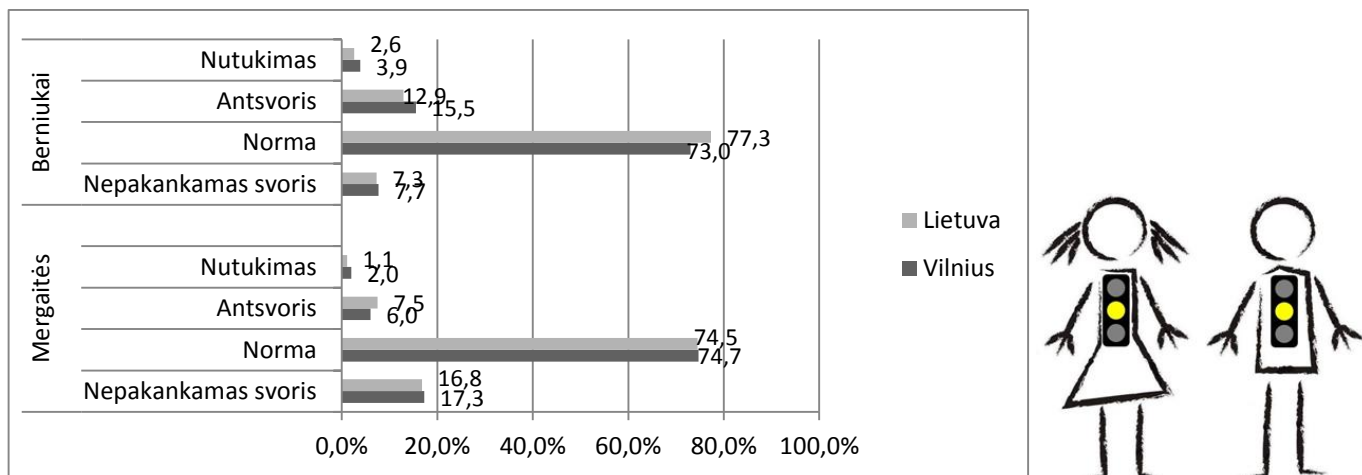
Pagrindinis augimo vertinimas apima vaiko ūgio ir svorio matavimus bei gautų rodiklių palyginimą su augimo standartais.

Apklausoje metu buvo sužinota, koks tiriamojo ūgis ir svoris. Iš šių duomenų buvo apskaičiuotas kūno masės indeksas. KMI – tai svorio ir ūgio santykis, pakeltas kvadratu. Taikant Cole ir kt. pasiūlytą šio indekso vertinimo kriterijų, tiriamieji suskirstyti į normalaus, per mažo svorio (liesus) ir turinčių antsvorio bei nutukusių grupes.

Turime pabrėžti, kad ne visi apklausoje dalyvavę mokiniai nurodė savo ūgį arba svorį. Neturint vieno iš šių rodiklių neįmanoma apskaičiuoti vaiko kūno masės indekso. Dėl šios priežasties KMI buvo nustatytas 363 (69,7 proc.) apklausoje dalyvavusiems Vilniaus mokiniams (Lietuvos mastu KMI nustatytas panašiai daliai – 68,2 proc. (3907) apklausoje dalyvių).

**Normalų svorį (pagal KMI standartus) turėjo 73 proc. Vilniaus mokyklų berniukų ir 74,7 proc. mergaičių.** Nustatyta, kad **berniukų, kurie turėjo antsvorį ir buvo nutukę (15,5 ir 3,9) dalis buvo statistiškai reikšmingai didesnė nei mergaičių (6 proc. ir 2 proc.) – tokių berniukų buvo perpus daugiau.** Tuo tarpu **nepakankamą svorį turinčių mergaičių buvo dvigubai (17,3 proc.) daugiau nei berniukų (7,7 proc.)** (15 pav.).

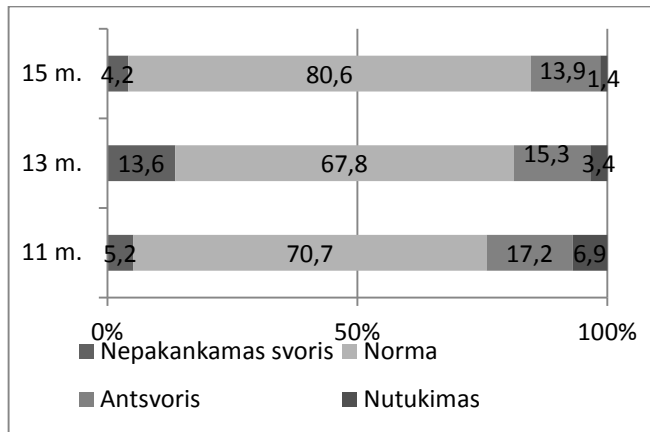
Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių mokinių pasiskirstymą pagal KMI, reikšmingų skirtumų nenustatyta.



15 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal KMI kategorijas (proc.) (Vilniaus ir Lietuvos duomenų palyginimas)

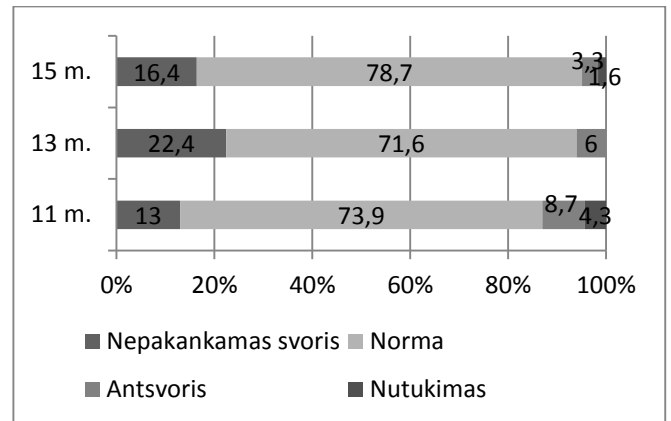
Pateiktame duomenų palyginime (16 ir 17 pav.) matyti, kaip buvo pasiskirstę Vilniaus mergaitės ir berniukai, priklausomai nuo amžiaus pagal KMI. **Jaunesnio amžiaus grupėse tiek berniukų, tiek mergaičių, turinčių antsvorio ir nutukusių, dalis buvo didesnė.**

Berniukai



16 pav. Vilniaus mokyklų įvairių klasių berniukų pasiskirstymas pagal KMI kategorijas (proc.)

Mergaitės



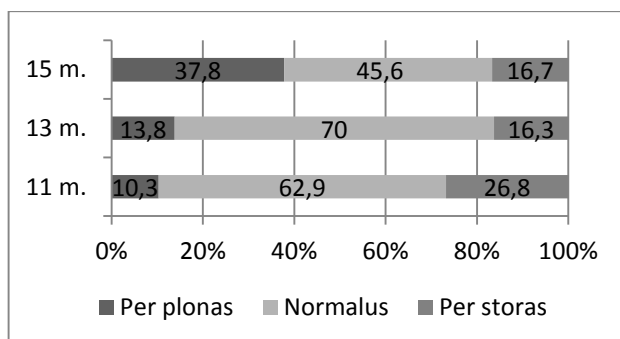
17 pav. Vilniaus mokyklų įvairių klasių mergaičių pasiskirstymas pagal KMI kategorijas (proc.)

## Subjektyvus kūno išsivystymo vertinimas

O kaip patys paaugliai vertina savo svorį? Tiriamesiems buvo pateiktas klausimas: Ar tu manai, kad tavo kūnas yra: a) gerokai per plonas, b) truputį per plonas, c) normalus d) truputį per storas e) gerokai per storas. Atsakymus sugrupavome, palikdami 3 kategorijas: „per plonas“, „normalus“, „per storas“.

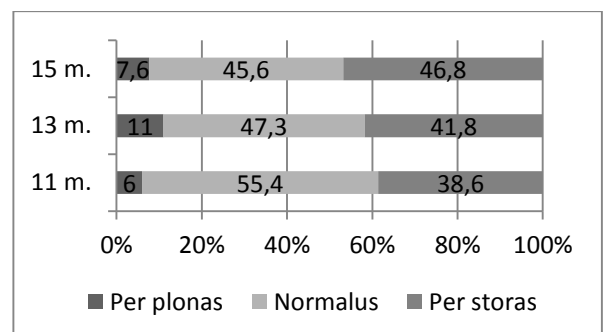
Analizavome duomenis, surinktus subjektyvaus kūno išsivystymo vertinimo metodu. Pateiktame duomenų palyginime (18 ir 19 pav.) matyti, kaip buvo pasiskirstę Vilniaus mergaitės ir berniukai, priklausomai nuo amžiaus, pagal subjektyvų kūno išsivystymo vertinimą. Berniukų, vertinančių save „per storais“ didesnė dalis buvo jaunesnio amžiaus grupėje. Mergaičių, laikančių save „per storomis“ didesnė dalis buvo vyresnio amžiaus grupėje.

Berniukai



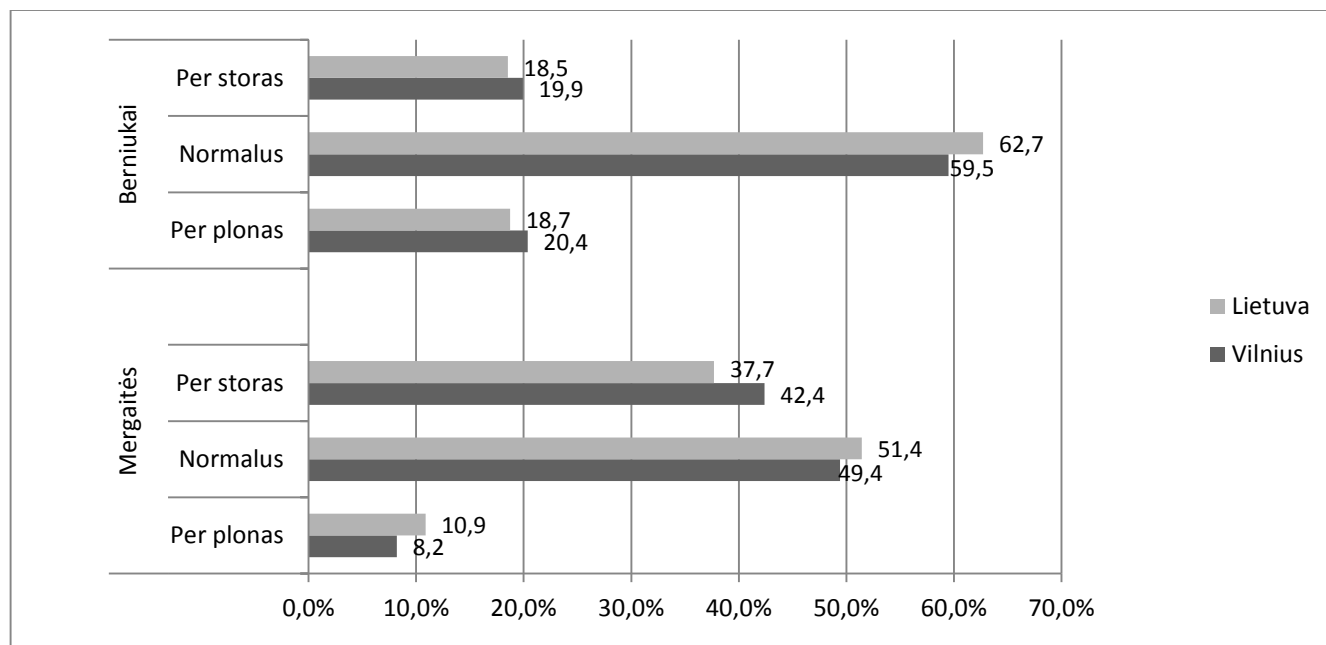
18 pav. Vilniaus mokyklų įvairių klasių berniukų subjektyvus kūno išsivystymo vertinimas (proc.)

Mergaitės



19 pav. Vilniaus mokyklų įvairių klasių mergaičių subjektyvus kūno išsivystymo vertinimas (proc.)

Palyginome Vilniaus mokyklų mokinių subjektyvaus kūno išsivystymo (20 pav.) vertinimo ir objektyvius (KMI) duomenis (15 pav.). **Paaiškėjo, kad mokiniai neadekvačiai vertina savo svorį.** Pavyzdžiui, pagal KMI kategoriją „norma“ Vilniaus mokyklų berniukų buvo 73 proc., o subjektyviai savo svorį „normaliu“ įvertino tik 59,5 proc., (atitinkamai 74,7 ir 49,4 proc. mergaičių). **Paaiškėjo, kad mergaitės dažnai yra linkusios save vertinti kaip „per storas“.** Kai fizinis išsivystymas buvo vertinamas pagal KMI kriterijų – liesų mergaičių dalis buvo didesnė nei per didelio svorio dalis.



20 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal subjektyvaus kūno išsivystymo vertinimą (proc.), Vilniaus ir Lietuvos duomenų palyginimas

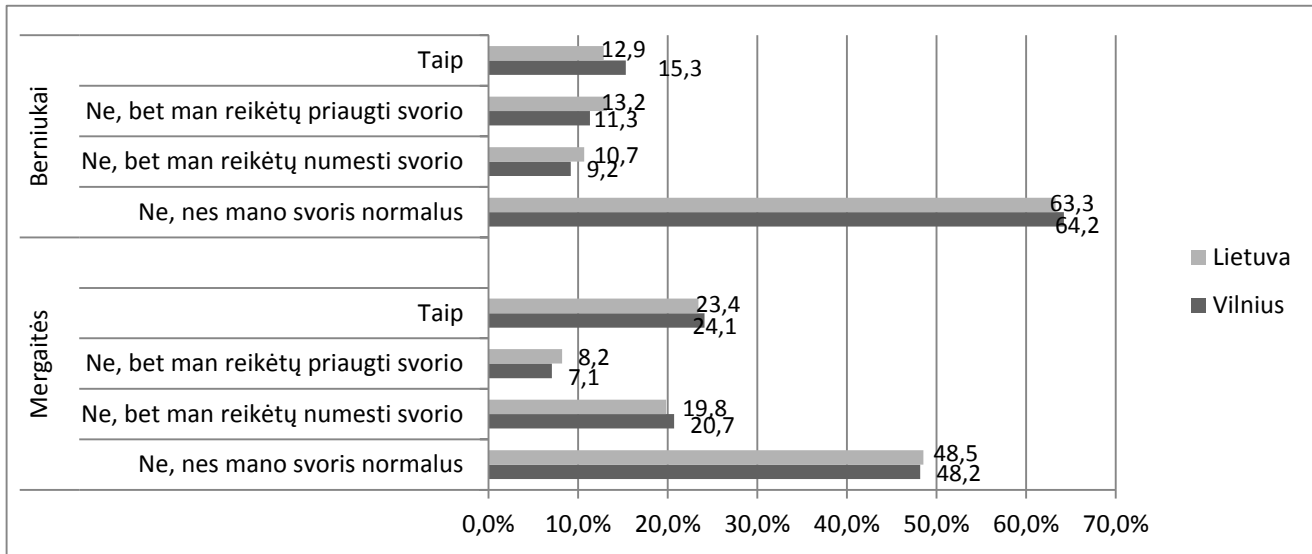
## Laikosi dietos

Manoma, jog mergaitės yra labiau linkusios tikėti, kad liesumas didina jų patrauklumą, ir šio įsitikinimo lygis yra susijęs su nerimu dėl savo kūno ir svorio. Berniukai brendimo laikotarpiu patiria daug mažesnę emocinį pasipriešinimą, kadangi jiems bręstant stambėja kūnas, kuris siejamas su trokštamu vyriškumu. Tarptautinių HBSC duomenų palyginimas parodė, kad tarp kitų šalių Lietuvos paaugliai yra labiausiai linkę pervertinti savo svorį. Tai gali būti psichologinės priežastys, pavyzdžiui, baimė būti apkūniu. Tokią baimę, kaip mano mitybos specialistai ir psichologai, dažnai lydi perdėtos pastangos reguliuoti savo svorį ar net badauti. Taip besielgiantiems paaugliams būdinga depresinė nuotaika, įvairūs psichosomatiniai nusiskundimai, aukšta anoreksijos ir bulimijos rizika. Mokslininkai pastebi, kad antsvorio ir nutukimo stigmatizacija (laikymas gėdingu dalyku) yra plintantis reiškinys tarp paauglių daugelyje šalių.

Tiriamiesiems buvo pateiktas klausimas: „Ar laikaisi dietos, riboji mitybą arba darai ką nors kita, kad sumažintum kūno svorį?“.

64,2 proc. Vilniaus berniukų ir 48,2 proc. mergaičių, kaip ir reikėjo tikėtis iš jų nuomonės apie savo kūno išvaizdą, nesilaikė jokių dietų, nes laikė savo svorį normaliu (21 pav.). Dėl per mažo svorio to nedarė 11,3 proc. berniukų ir 7,1 proc. mergaičių. Likusieji manė, kad reikėtų sumažinti savo svorį, arba jau ryžosi laikytis dietos, kad sumažintų savo svorį. **Laikytis dietos, riboti mitybą ar daryti ką nors kita, kad**

sumažintų savo kūno svorį mergaitės buvo linkusios reikšmingai dažniau už berniukus (atitinkamai 24,1 proc. ir 15,3 proc.).



21 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal (proc.) pagal pastangas reguliuoti savo svorį – t.y. ar laikosi dietos (Vilniaus ir Lietuvos duomenų palyginimas)

## GYVENSENA

### MITYBA

Mityba yra vienas svarbiausių gyvensenos veiksnių, turinčių įtakos sveikatai. Ypač svarbi yra vaikų mityba. Daugelyje Lietuvoje atliktų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos tyrimų pažymimos šios problemos: vartojama per mažai daržovių, nevalgomi pusryčiai, nesilaikoma mitybos režimo, užkandžiauama saldžiai ir riebiai (saldainiai, šokoladas, bandelės, bulvių traškučiai, kt.), mėgstamas greitai pagamintas maistas (dešrelės, žuvies piršteliai, pica, kt.), geriama daug gėrimų su saldikliais, sintetiniais dažikliais.

Šio tyrimo metu buvo atkreiptas dėmesys į keletą svarbiausių mitybos aspektų: ar mokiniai pusryčiauja, kaip dažnai užkandžiauja, kaip dažnai valgo arba geria tam tikrus maisto produktus.

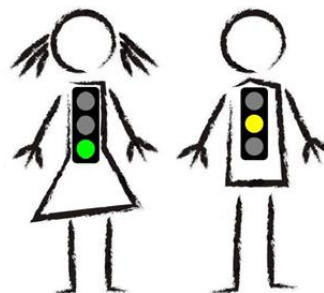
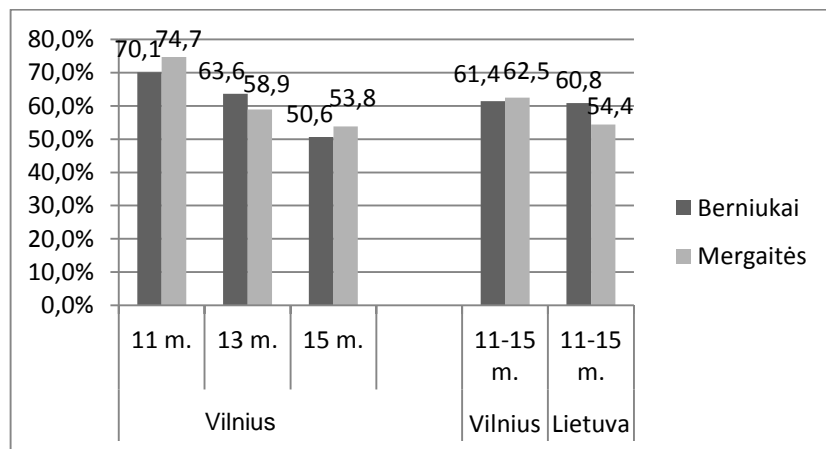
### Pusryčiavimas

Šiais laikais nemažai vaikų dieną pradeda nepapusryčiavę. Mitybos specialistai atkreipia dėmesį, kad mokiniams jokių būdu nereikėtų praleisti pusryčių. Per pusryčius būtina gauti ne tik baltymų ar angliavandenių, bet ir riebalų bei vitaminų. Iki pietų mokinių smegenys dirba intensyviausiai – todėl joms reikia itin daug energijos. Nepapusryčiavę vaikai vangiau atlieka įvairias užduotis, jiems sunkiau susikaupti.

Tyrimo metu buvo teirautasi, kiek vidutiniškai dienų per savaitę apklausiamieji pusryčiauja: a) savaitės dienomis, prieš išeidami į mokyklą, b) šeštadieniais ir sekmadieniais. Vertintas berniukų ir mergaičių, kurie nurodė, jog pusryčiauja visomis savaitės darbo dienomis ir abiem savaitgalio dienomis, procentas.

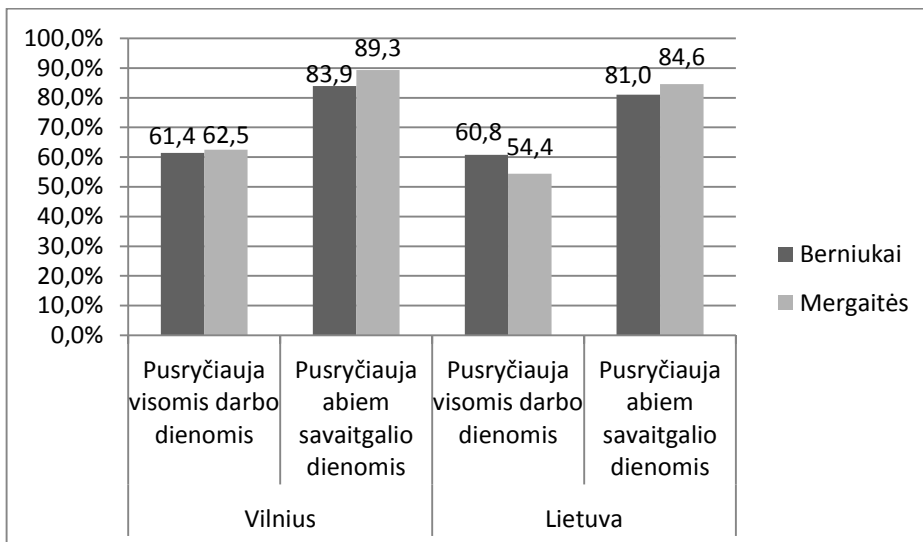
Tyrimo rezultatai rodo, kad **du iš penkių mokinių kas rytą eidami į mokyklą nepusryčiauja**. Kiekvieną savaitės darbo dieną pusryčiaujančių Vilniaus miesto berniukų ir mergaičių dalys labai panašios (61,4 proc. ir 62,5 proc.) (22 pav.). Analizuojant tyrimo duomenis nustatyta - **kuo vyresni mokiniai, tuo mažesnė jų dalis darbo dienomis kasdien valgo pusryčius**.

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių apklausos rezultatus, Vilniuje statistiškai reikšmingai didesnė dalis darbo dienomis kasdien pusryčiaujančių mergaičių.



22 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie pusryčiauja visomis savaitės darbo dienomis, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

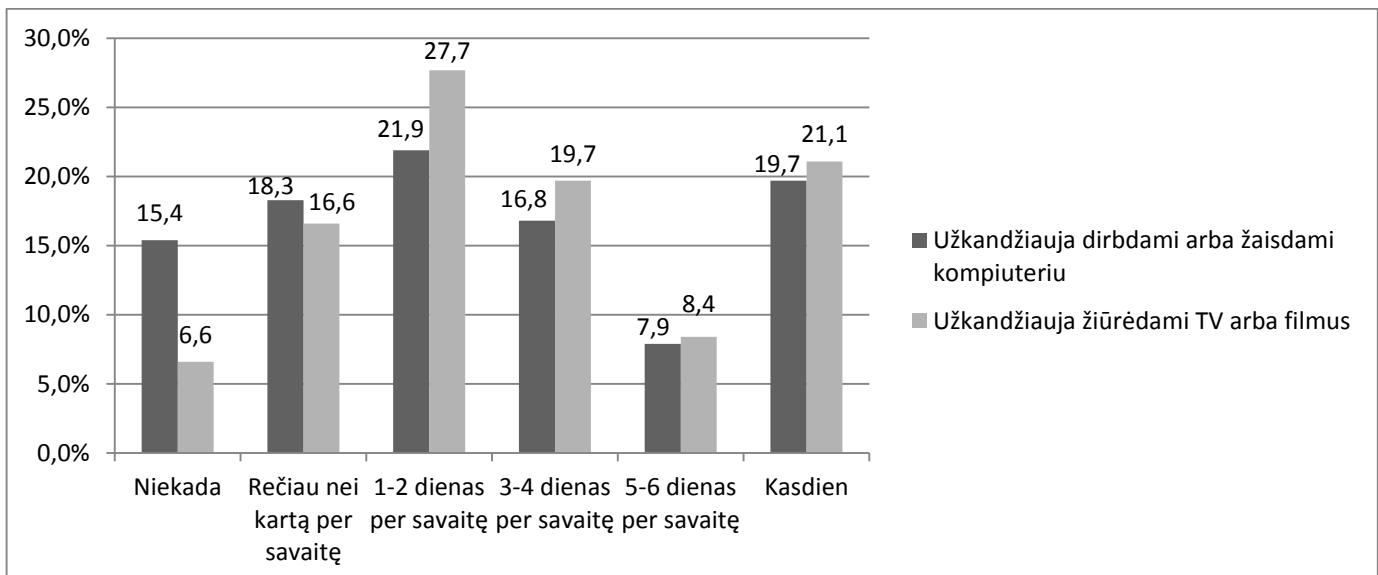
Lyginant pusryčiavimą kiekvieną savaitės darbo dieną ir abiem savaitgalio dienomis, **savaitgaliais pusryčiaujančių dalis žymiai didesnė** (23 pav.). Reguliariai savaitgaliais pusryčiaujantys nurodė 86,6 proc. vilniečių ir 82,9 proc. visos šalies tirtų mokinių.



23 pav. Kokia dalis mokinių pusryčiauja visomis darbo dienomis ir abiem savaitgalio dienomis (proc.), (Vilniaus ir Lietuvos duomenų palyginimas)

## Užkandžiavimas

Tyrimo duomenimis, **penktadalis apklaustų Vilniaus mokinių užkandžiavo kasdien dirbdami arba žaisdami kompiuteriu bei žiūrėdami TV arba filmus** (19,7 proc. ir 21,1 proc.) (24 pav.).



24 pav. Kaip dažnai vilniečiai mokiniai užkandžiauja dirbdami arba žaisdami kompiuteriu ir žiūrėdami televiziją arba filmus (proc.)

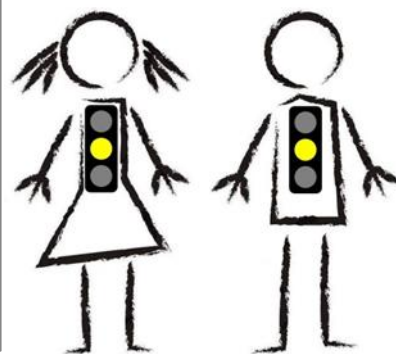
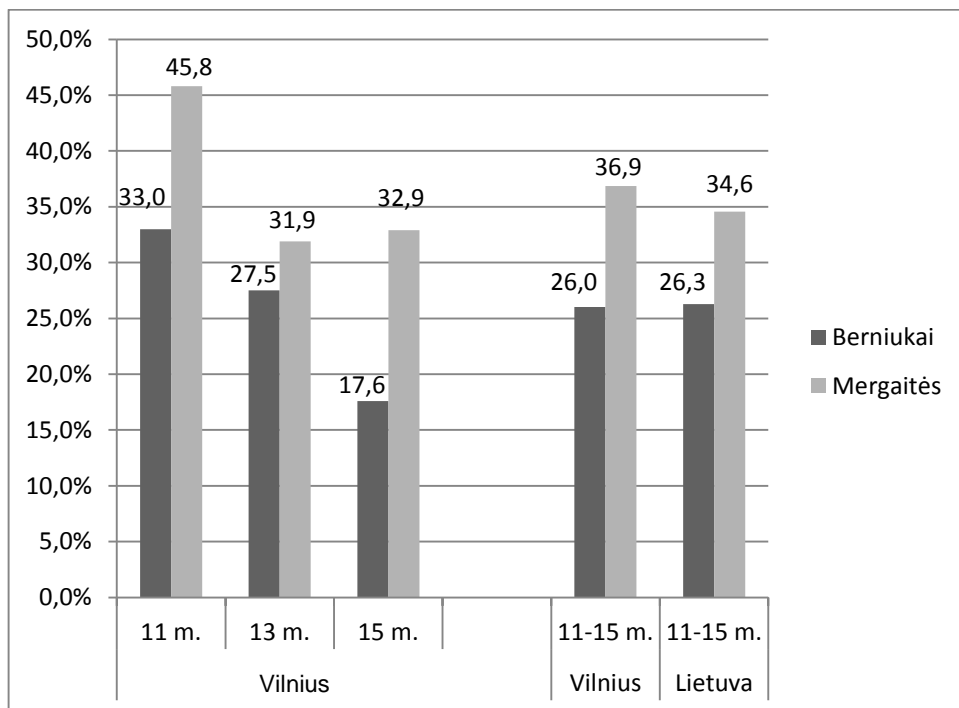
## Maisto produktų vartojimas

Mokinių mitybą vertinome maisto produktų vartojimo dažnio nustatymo metodu.

Tyrimo metu buvo klausta, kaip dažnai mokiniai valgo ar geria rekomenduojamus (vaisius ir daržoves) ir nerekomenduojamus maisto produktus (saldainius, saldžius kepinius, Coca Colą ir kitus saldžius gazuotus gėrimus). Galimi atsakymai buvo: a) „niekada“, b) „rečiau nei kartą per savaitę“, c) „kartą per savaitę“, d) „2–4 dienas per savaitę“, e) „5–6 dienas per savaitę“, f) „kartą per dieną“ ar g) „kelis kartus per dieną“. Tolesnei analizei minėti atsakymai buvo perkoduoti į dvi kategorijas: 1 – vartoja retai; 2 – vartoja dažnai. Dažnu vaisių ir daržovių vartojimu buvo laikomas šių produktų vartojimas kasdien, sujungus f ir g atsakymų variantus, o nerekomenduotinių produktų (saldainių, sausainių ir kt.) atveju – vartojimas beveik kasdien, sujungus e, f ir g atsakymų variantus; kiti atsakymų variantai rodė retą produkto vartojimą.

### Rekomenduojamų maisto produktų vartojimas

**Daržovių** kasdien valgė kas trečias apklausoje dalyvavęs Vilniaus moksleivis (31,5 proc.). **Jaunesni vaikai kasdien daržoves valgė dažniau nei vyresni, o mergaičių dalis buvo statistiškai reikšmingai didesnė nei berniukų** (36,9 proc. ir 26 proc.) (25 pav.). Pastebima tendencija, kad berniukų, kasdien valgančių daržoves, dalis mažėjo didėjant amžiui. Penktokų berniukų, kasdien valgiusių daržoves, buvo 33 proc., o devintokų – tik 17,6 proc.

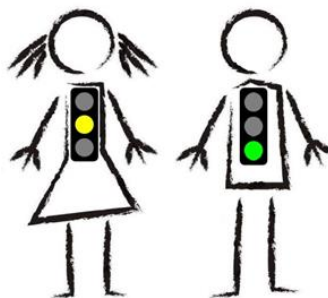
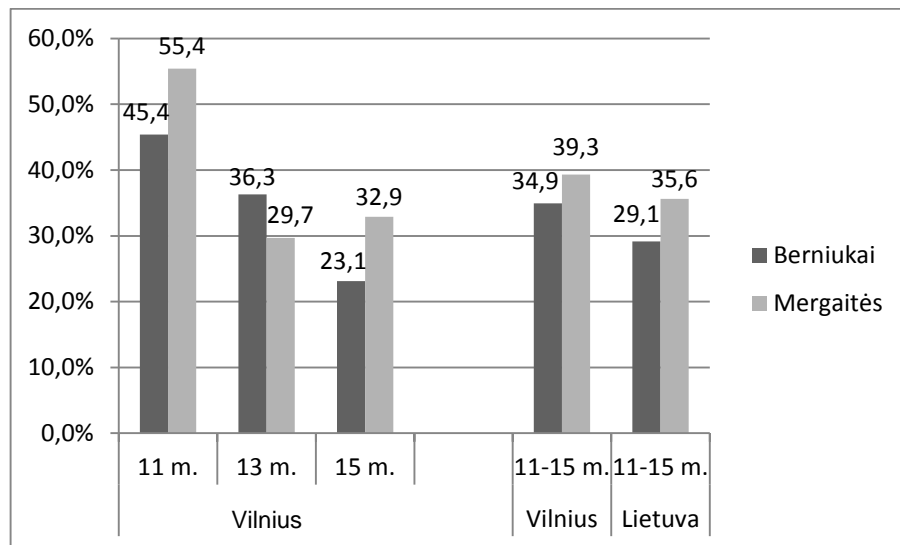


25 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie kasdien valgo daržovių, dalis (proc.) pagal amžių/klasės (palyginimui – Lietuvos duomenys)

**Vaisių** kasdien valgė 37,1 proc. Vilniaus mokinių. **Jaunesni vaikai vaisių valgo dažniau nei vyresni.** Ši tendencija ypač ryški tarp berniukų. Penktokų berniukų, kasdien valgiusių vaisių, dalis – 45,4 proc., o devintokų – tik 23,1 proc. (26 pav.).



Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių apklausos rezultatus, **Vilniuje statistiškai reikšmingai didesnė dalis berniukų, kurie kasdien valgė vaisių.**

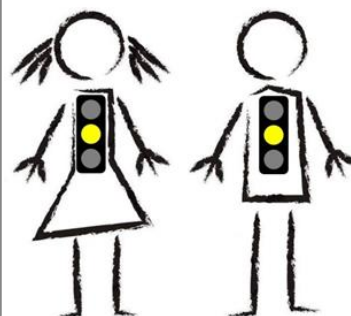
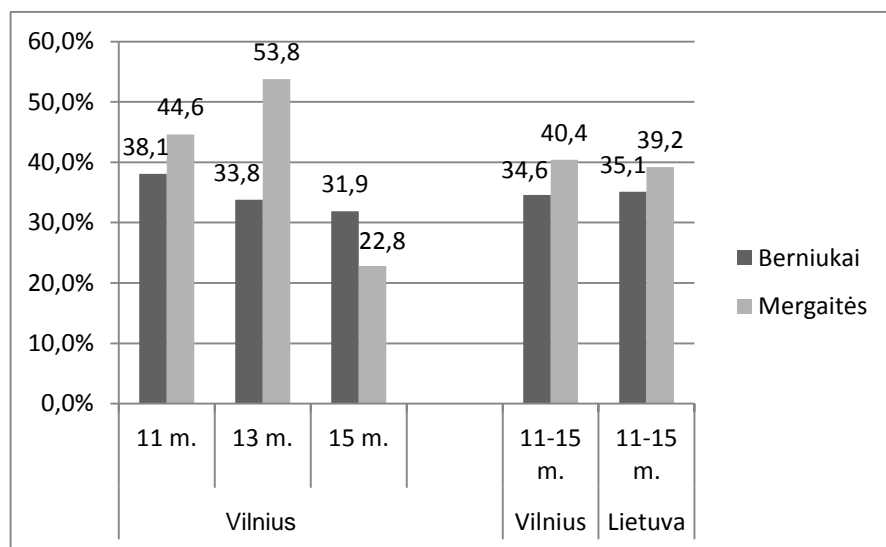


26 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie kasdien valgė vaisių, dalis (proc.) pagal amžių/klasės (palyginimui – Lietuvos duomenys)

### Nerekomenduojamų maisto produktų vartojimas

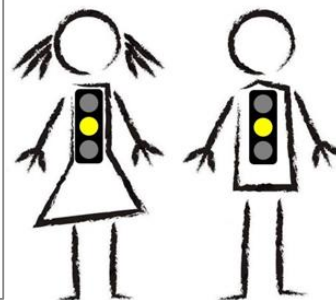
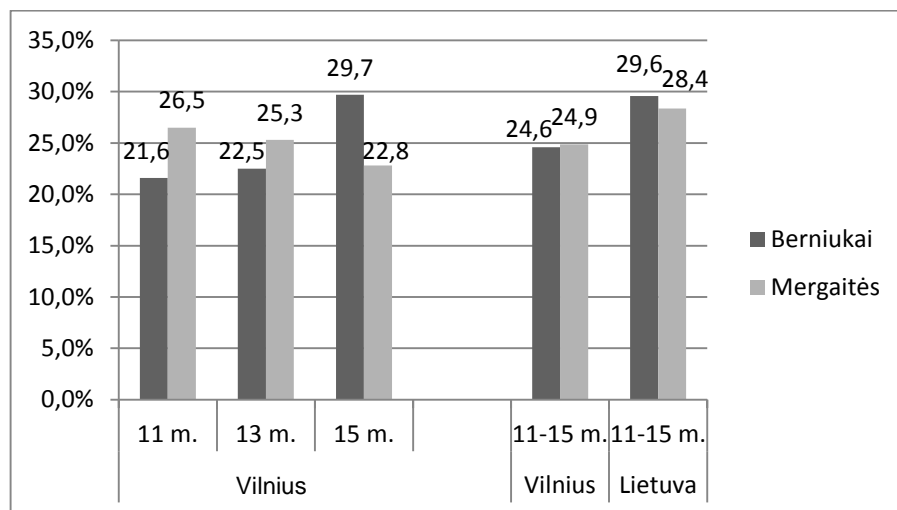
**Saldainių ir šokolado** beveik kasdien (t.y. ne rečiau kaip 5-6 dienas per savaitę) valgantys nurodė 37,5 proc. apklaustų Vilniaus mokinių. Šiuos produktus panašiai dažnai vartojo tiek berniukai, tiek mergaitės, tačiau pastebėta, kad **saldumynus valgė didesnė jaunesniųjų klasių mokinių dalis, lyginant su vyresniųjų klasių mokiniais.**

Įdomu: reikšmingai, daugiau nei dvigubai, skiriasi septintokių (13 m. – 53,8 proc.) ir devintokių (15m. – 22,8 proc.) mergaičių, beveik kasdien valgančių saldainius ir šokoladą, dalis (27 pav.).



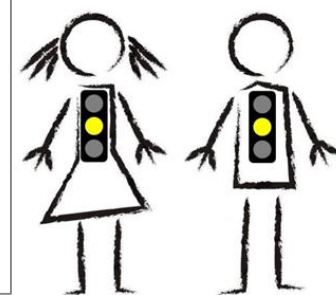
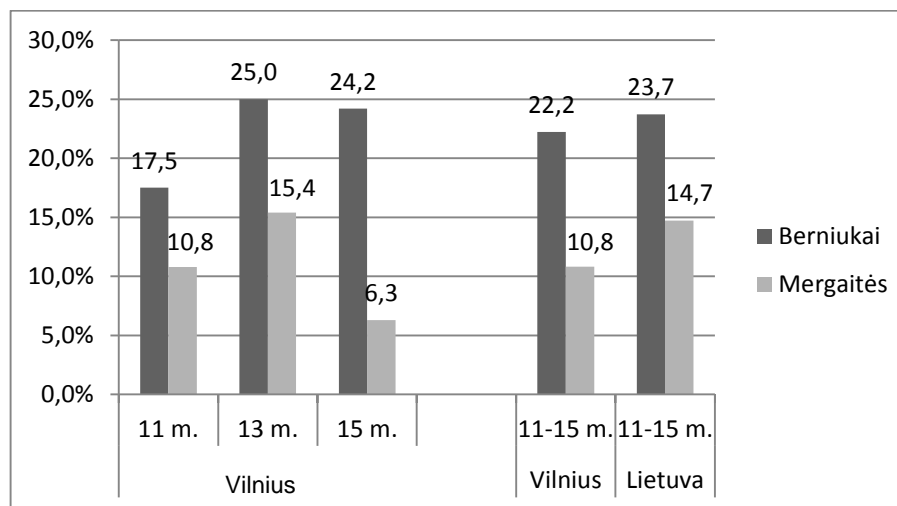
27 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie beveik kasdien valgė saldainių, šokolado, dalis (proc.) pagal amžių/klasės (palyginimui – Lietuvos duomenys)

**Saldžių kepinių** (bandelių, sausainių, tortų, pyragaičių) beveik kasdien valgė kas ketvirtas Vilniaus mokinys (28 pav.). Lyginant respondentus pagal amžiaus grupes ir pagal lytį reikšmingų skirtumų neaptikta.



28 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie beveik kasdien valgo saldžių bandelių, sausainių, torto, pyragėlių, dalis (proc.) pagal amžių/klasses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

**Saldžius gazuotus** gėrimus beveik kasdien gėrė kas šeštas (16,5 proc.) Vilniaus mokinys. **Berniukų, vartojančių minėtus gėrimus (22,2 proc.) dalis statistiškai reikšmingai didesnė už mergaičių (10,8 proc.)** (29 pav.).



29 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie beveik kasdien geria saldžių gazuotų gėrimų („Coca cola“, „Pepsi“ ir kt.), dalis (proc.) pagal amžių/klasses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių duomenis, statistiškai reikšmingai didesnė Vilniaus mokinių dalis kasdien vartojo vaisių, o beveik kasdien valgančių saldžius kepinius mokinių dalis buvo mažesnė nei kitose Lietuvos vietovėse. Kitų produktų vartojimas reikšmingai nesiskyrė. Vilniaus mokiniai, kaip ir Lietuvos bendraamžiai, pasižymi polinkiu vartoti menkaverčius maisto produktus.

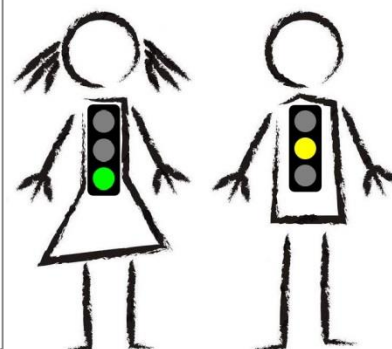
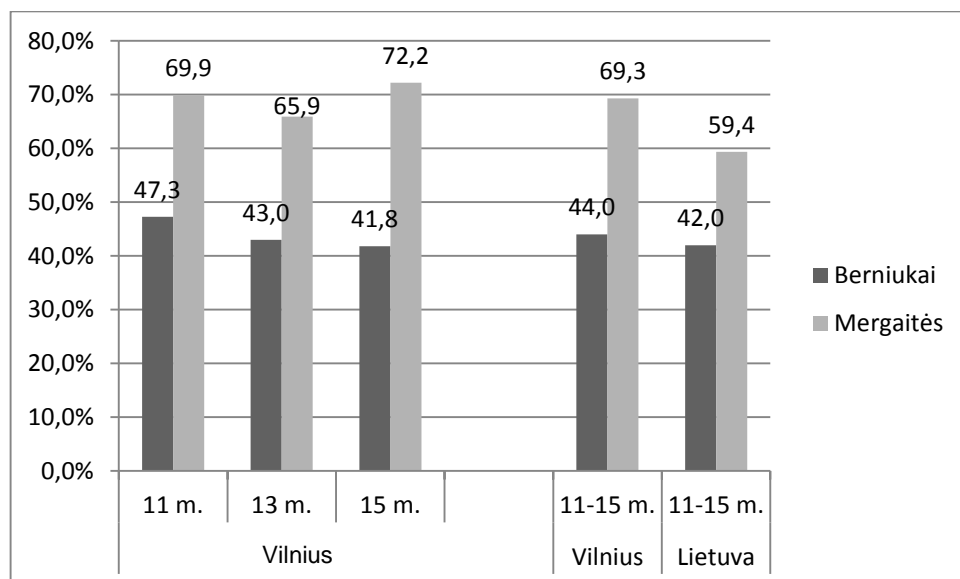
## BURNOS HIGIENA

Dantų švara padeda išsaugoti sveikus dantis, todėl vaikai nuo mažų dienų turėtų įprasti valytis dantis šepetėliu ir pasta. Odontologai rekomenduoja tai daryti du kartus per dieną (po pusryčių ir vakarienes), išskalauti burną vandeniu po kiekvieno valgymo, naudotis kitomis dantų higienos priemonėmis: specialiais dantų siūlais, krapštukais, skalavimo skysčiais. Todėl reguliarius (dažniau nei kartą per dieną) dantų valymas šepetėliu ir pasta yra vienas dažniausiai naudojamų rodiklių vertinant vaikų ir suaugusiųjų burnos higieną.

Tiriamųjų buvo klausama, 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 dantis valėsi statistiškai reikšmingai didesnė Vilniaus mergaičių (69,3 proc.) negu berniukų (44 proc.) dalis (30 pav.).**

Lyginant su apklausos kitose Lietuvos vietovėse rezultatais, **Vilniaus moksleivės buvo stropesnės**: statistiškai reikšmingai didesnė dalis Vilniaus mergaičių nei jų bendraamžių kitose tirtose Lietuvos savivaldybėse reguliariai valėsi dantis.



30 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie reguliariai (daugiau nei kartą per dieną) valėsi dantis, dalis (proc.) pagal amžių/klasės (palyginimui – Lietuvos duomenys)

## FIZINIS AKTYVUMAS

Fizinis aktyvumas laikomas viena iš pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų. Žmogus sukurtas judėti, o judėjimas turi didelę reikšmę. Jis gali sumažinti širdies ir kraujotakos sistemos ligų, cukrinio diabeto ir osteoporozės riziką, taip pat padeda kontroliuoti kūno svorį ir gerinti psichinę sveikatą. Pasaulio sveikatos organizacijos ekspertai teigia, kad nepakankamas fizinis aktyvumas yra nepriklausomas lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnys, kuris apytikriai kasmet lemia 3,2 milijono Žemės rutulio gyventojų mirčių.

Fizinio aktyvumo reikšmė neabejotinai didelė vaikystėje bei paauglystėje. Atlikti moksliniai tyrimai pateikia daugybę įrodymų, jog fizinis aktyvumas yra vienas iš reikšmingų harmoningo paauglių vystymosi ir sveikatos veiksnių. 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; manoma, kad vaikai ir paaugliai turėtų būti fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną, ne mažiau kaip vieną valandą.

Vykdam tyrimą domėtasi, kiek mokiniai ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankštinasi ir sportuoja taip, kad sukaistų ir padažnėtų kvėpavimas, ir ar kasdien būna pakankamai fiziškai aktyvūs.

## Fiziškai aktyvūs (mankštinasi ir sportuoja)

Apie tiriamųjų fizinį aktyvumą buvo sprendžiama iš atsakymų į šiuos klausimus:

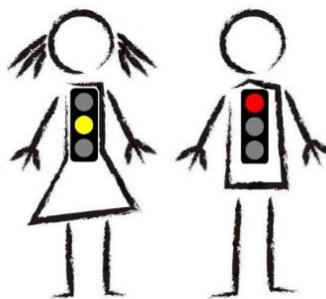
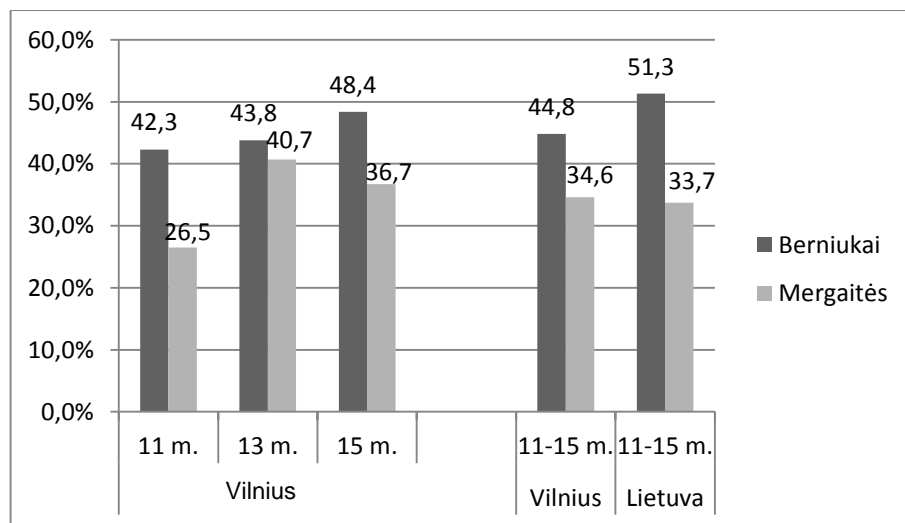
Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas? Galimi atsakymai: a) kasdien; b) 4-6 kartus per savaitę; c) 2-3 kartus per savaitę; d) kartą per savaitę; e) kartą per mėnesį; f) rečiau nei kartą per mėnesį; g) niekada.

Kiek valandų per savaitę ne pamokų metu mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas? Galimi atsakymai: a) nė vienos valandos per savaitę; b) apie pusę valandos per savaitę; c) apie vieną valandą per savaitę; d) apie 2-3 valandas per savaitę; e) apie 4-6 valandas per savaitę; f) 7 ir daugiau valandų per savaitę.

Šie klausimai leidžia nustatyti, ar mokinys pakankamai mankštinasi ir sportuoja. Remdamiesi atsakymais į šiuos du klausimus, tiriamuosius suskirstėme į aktyviai ir neaktyviai sportuojančius. Aktyviais laikėme tuos mokinius, kurie nurodė, kad laisvalaikiu mankštinasi ir sportuoja kasdien arba 4-6 kartus per savaitę ne mažiau kaip 1 valandą per dieną, arba 2-3 kartus per savaitę, tačiau ne mažiau 4-6 valandų per savaitę. Likusieji buvo priskirti neaktyviai sportuojančių grupei.

Remiantis apklausos duomenimis, **aktyviai mankštinasi ir sportavo du iš penkių Vilniaus berniukų (44,8 proc.) ir kas trečia mergaitė (34,6 proc.)** (31 pav.). Mokinių fizinis aktyvumas skyrėsi pagal lytį (statistiškai reikšmingai didesnė aktyviai besimankštinančių ir sportuojančių berniukų dalis), lyginant mokinius pagal amžių skirtumai neišryškėjo.

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių rezultatus, **Vilniuje statistiškai reikšmingai mažesnė aktyviai besimankštinančių ir sportuojančių berniukų dalis.**



31 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie aktyviai mankštinasi ir sportuoja, dalis (proc.) pagal amžių/klauses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

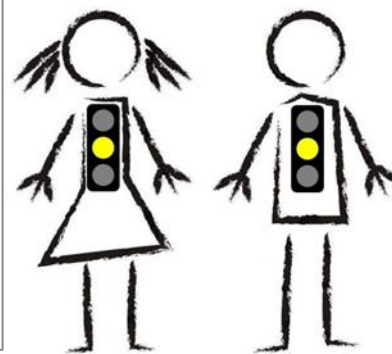
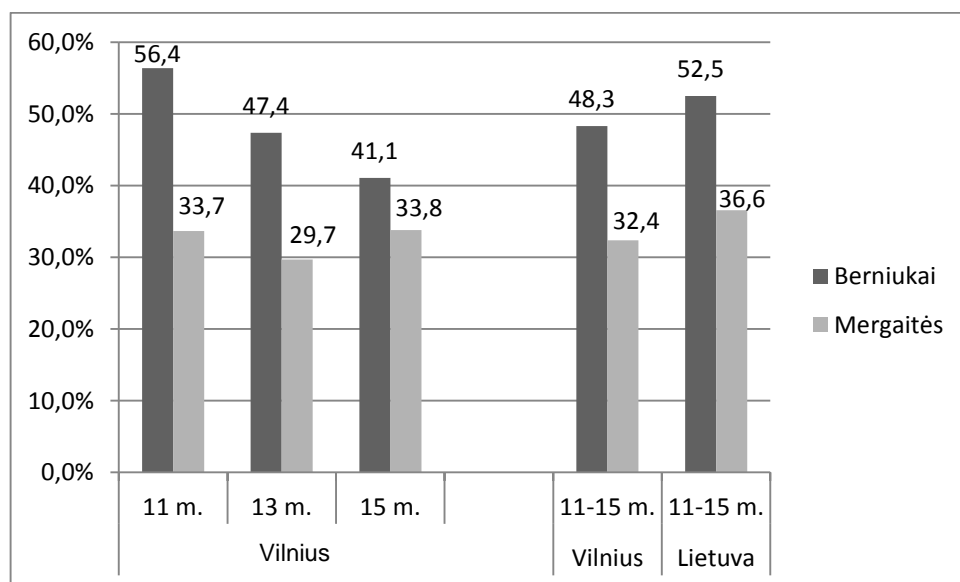
## Fiziškai aktyvūs (bendras fizinis aktyvumas – MVPA)

Tiriamųjų buvo klausta: Kiek dienų per pastarąsias 7 dienas buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau kaip 60 minučių per dieną? Atsakant į klausimą nurodomas dienų skaičius – nuo nė vienos dienos iki 7 dienų (pasirinkdamas atsakymą, tiriamasis galėjo naudotis pavyzdžiu, kaip apskaičiuoti, kiek laiko jis buvo fiziškai aktyvus).

Šis mokiniams užduotas klausimas leidžia įvertinti bendrąjį fizinį aktyvumą (įskaitant ir tokias veiklas, kaip pvz., ėjimą pėsčiomis į mokyklą, sunkesnius namų ūkio darbus). Rekomenduojama, kad tokia veikla kasdien, bent jau 5 dienas per savaitę, būtų ne trumpesnė nei 60 min. Literatūroje tai apibrėžiamas kaip „vidutinio sunkumo ir energingos veiklos“ („moderate-to-vigorous physical activity“ – MVPA) kriterijus. Juo remiantis tiriamieji buvo suskirstyti į pakankamai fiziškai aktyvius (buvo aktyvūs ne mažiau 5 dienų per savaitę) ir nepakankamai fiziškai aktyvius (likusieji).

Vertinant Vilniaus mokinių aktyvumą pagal MPVA kriterijų nustatyta, **kad pakankamai fiziškai aktyvių (atitinkančių rekomendacijas – 60 min. ne mažiau kaip 5 dienas per savaitę) berniukų buvo beveik pusė (48,3 proc.), o mergaičių – tik trečdalis (32,4 proc.)** (32 pav.). Skirtumas statistiškai reikšmingas.

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių rezultatus, bendrai fiziškai aktyvių berniukų ir mergaičių dalys reikšmingai nesiskyrė.



32 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie yra pakankamai fiziškai aktyvūs, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

## Sėdima veikla

Mokiniams neišvengiamai tenka atlikti nemažai veiklų sėdint pamokose, ruošiant namų užduotis, dirbant kompiuteriu. Sėdimos veiklos pasirenkamos ir laisvalaikiu: skaitant knygas, žiūrint televizorių, žaidžiant kompiuteriu ar kitomis elektroninėmis priemonėmis, užsiimant kitomis veiklomis, dažniausiai kambaryje. Sėdimos veiklos metu, esant minimaliam fiziniam aktyvumui, sunaudojama mažiausiai energijos. Nors dauguma tyrinėtojų neranda ryšio tarp paauglių sėdimos veiklos trukmės ir fizinio aktyvumo laipsnio, ką patvirtina ir HBSC tyrimo duomenys, yra įrodymų, kad per ilgą sėdima veikla, nepriklausomai nuo nepakankamo fizinio aktyvumo, yra reikšmingas širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnys. Be to, pastebėta, kad paaugliai, ilgai sėdintys dėl video veiklos (žiūrintys televizijos laidas,

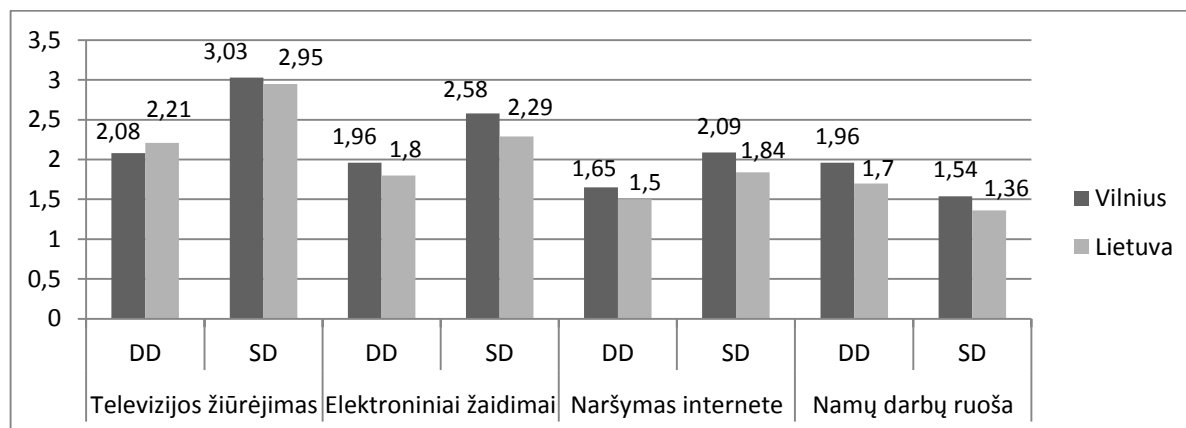
videoįrašus, žaidžiantys kompiuteriu ar naršantys internetą), yra labiau linkę nusiskusti sveikata (regos ir neurologinio pobūdžio sutrikimais, nemiga), įsitraukti į sveikatai žalingas ar nusikalstamas veiklas (rūkyti, vartoti alkoholį ir narkotikus, tyčiotis iš kitų, būti agresyviais).

Sėdima veikla, tokia kaip ilgas televizoriaus žiūrėjimas vaikystėje ir paauglystėje, pasižymi poveikiu, didinančiu nutukimo riziką užaugus. Todėl antsvorio prevencijos programos pirmiausia atkreipia dėmesį į televizoriaus žiūrėjimo trukmės ribojimą. Šiuolaikinės rekomendacijos teigia, kad mokyklinio amžiaus vaikai neturėtų žiūrėti televizoriaus ar į kitą ekraną ilgiau negu 1 – 2 val. per dieną. Deja, šios rekomendacijos daugelis paauglių nesilaiko.

Vykdamas tyrimą buvo atkreiptas dėmesys į sėdimas veiklas: televizijos/DVD ar kitų video įrašų žiūrėjimą, laiką, praleidžiamą prie kompiuterio (žaidžiant), naršant internete ir namų darbų ruošą. Tiriamųjų buvo prašoma nurodyti, kiek šioms veikloms skiriama laiko (kiekvienai veiklai atskirai savaitės dienomis ir savaitgaliais). Respondentų nurodytas laikas buvo susumuojamas ir apskaičiuojamas vidutinis laikas (val.), praleidžiamas vykdant tam tikrą veiklą per dieną.

Iš žemiau pateikto grafiko (33 pav.) duomenų matome, kad savaitės darbo dienomis **ties Vilniaus, ties Lietuvos 5 – 9 klasių mokiniai daugiausia „sėdimo“ laisvalaikio laiko praleidžia žiūrėdami televiziją** (pvz. vilniečiai vidutiniškai 2,08 val.), antroje vietoje – elektroniniai žaidimai (1,96 val.), trečioje – naršymas internete (1,65 val.). **Savaitgaliais visoms „sėdimoms“ veikloms mokiniai nurodė skiriantys daugiau laiko nei savaitės darbo dienomis.**

**Įdomu, kad savaitės darbo dienomis namų darbų ruošai mokiniai skyrė panašiai laiko (pvz., vilniečiai -1,96 val.), kiek ir elektroniniams žaidimams (1,96 val.).**

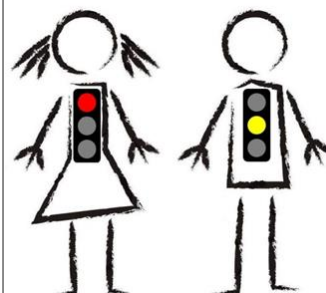
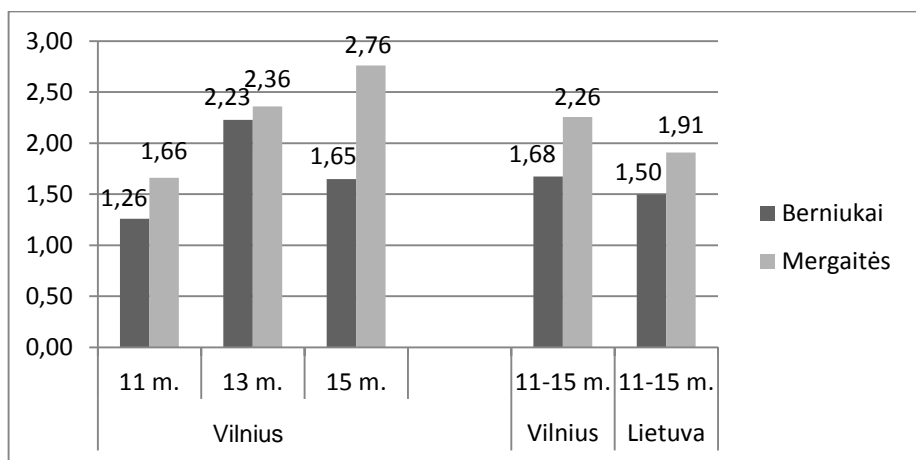


33 pav. Kiek vidutiniškai laiko (val.) per dieną (darbo dienomis (DD) ir savaitgalį (SD)) mokiniai žiūri televizorių, žaidžia elektrinius žaidimus, naršo internete, ruošia namų darbus (Vilniaus ir Lietuvos duomenų palyginimas)

## PAMOKŲ RUOŠIMAS NAMUOSE SAVAITĖS DARBO DIENOMIS

Vilniaus mokiniai per savaitės darbo dieną pamokų ruošai namuose skiria vidutiniškai 1,96 val. **Berniukai pamokų ruošai skiria mažiau laiko (1,68 val.) negu mergaitės (2,26 val.)** (34 pav.). 5-ą klasių Vilniaus mokiniai pamokų ruošai vidutiniškai skiria 1,44 val., 7-ą klasių – 2,3 val., o 9-ą klasių – 2,16 val.

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos savivaldybių apklausos rezultatus, **Vilniuje mergaitės pamokas ruošia statistiškai reikšmingai ilgiau nei jų bendraamžės Lietuvoje.**



34 pav. Kiek vidutiniškai laiko (val.) Vilniaus mokyklų berniukai ir mergaitės savaitės darbo dienomis ruošia namų darbus pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

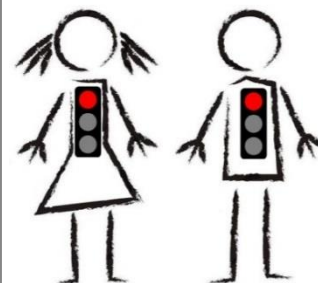
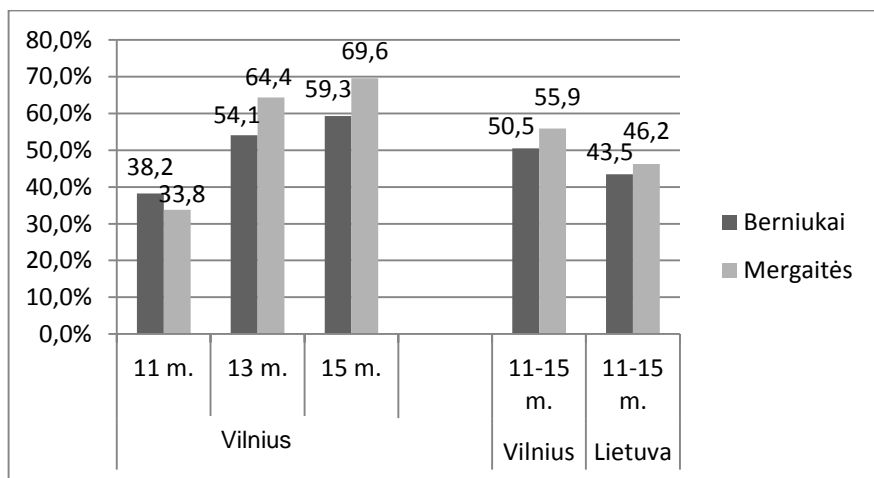
## MOKYMOŠI KRŪVIS

Ilga pamokų ruošia dažnai siejama su dideliu mokymosi krūviu.

Tyrimo buvo teirautasi, kiek mokiniai jaučiasi apkrauti mokymusi (mokykloje ir namuose) bei kita su mokykla susijusia veikla, kurią privalo atlikti. Atsakymų variantai buvo a) daug, b) pakankamai, c) truputį, d) visai neapkrautas. Analizuojant duomenis, buvo apjungti atsakymų variantai „daug“ ir „pakankamai“, ir laikoma, kad taip atsakę mokiniai jaučiasi apkrauti mokymusi arba patiria didelį mokymosi krūvį.

**Dideliu mokymosi krūviu skundėsi kas antras Vilniaus berniukas (50,5 proc.) ir mergaitė (55,9 proc.) (35 pav.).** Lyginant Vilniaus berniukų ir mergaičių atsakymus nustatyta, kad didesnė mergaičių, kurios skundžiasi dideliu mokymosi krūviu dalis. **Didėjant amžiui, t.y. aukštesnėse klasėse, mokiniai jaučia didesnę mokymosi krūvį.**

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių rezultatus, Vilniuje statistiškai reikšmingai didesnė tiek mergaičių, tiek berniukų, kurie skundėsi per dideliu mokymosi krūviu, dalis.



35 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie teigia, kad jiems užduodama per daug mokyti, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

## ŽALINGI ĮPROČIAI RŪKYMAS

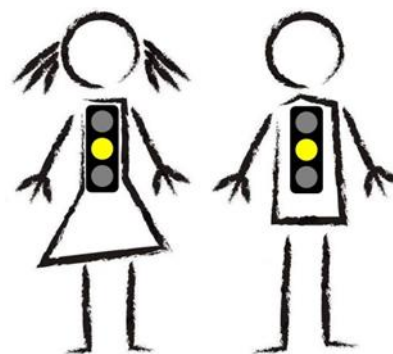
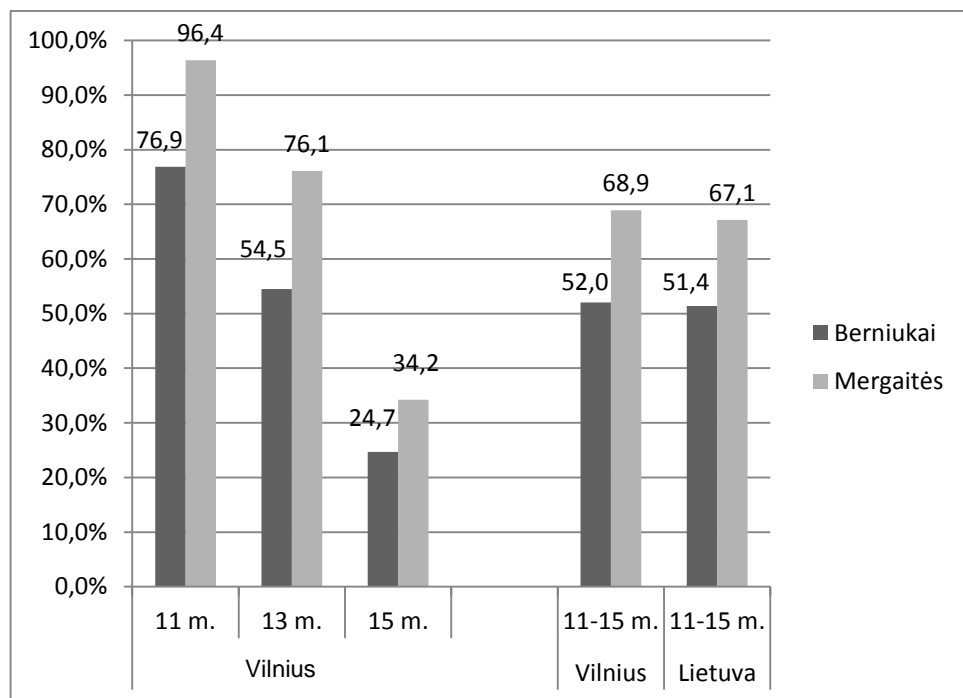
Rūkymas kol kas išlieka viena labiausiai paplitusių priklausomybių pasaulyje. Jis pripažįstamas didžiausiu išvengiamu rizikos veiksniu sveikatai, ypatingai pabrėžiant ankstyvos prevencijos svarbą. PSO jau seniai su nerimu skelbia, kad vis daugiau jaunimo rūko. Tam yra nemažai priežasčių: mados, vertybės ir pan. Vieni rūko, nenorėdami išsiskirti iš draugų, antri – geisdami sumažinti įtampą, treči – sekdami tėvų pavyzdžiu. Ši nerimą patvirtino ir mūsų duomenys, gauti nustačius rūkymo paplitimą šalies mokyklose.

Manoma, kad ankstyva rūkymo pradžia ir amžius, kada surūkoma pirmoji cigaretė, yra reikšmingas veiksnys, susijęs su paauglių rūkymo įpročio formavimusi.

### Kokia dalis niekada nerūkė?

Mokinių pasiteiravus, ar jie yra kada nors rūkę? paaiškėjo, **kad pusė (52 proc.) Vilniaus 5 – 9 klasių berniukų bei 68,9 proc. mergaičių niekada gyvenime nėra rūkę** (36 pav.). Analizuojant duomenis nustatyta, kad statistiškai reikšmingai mažesnė vyresnių klasių mokinių (tiek berniukų, tiek ir mergaičių) dalis, kurie nėra nė sykiu rūkę.

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių rezultatus, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.



36 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie nėra gyvenime rūkę, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

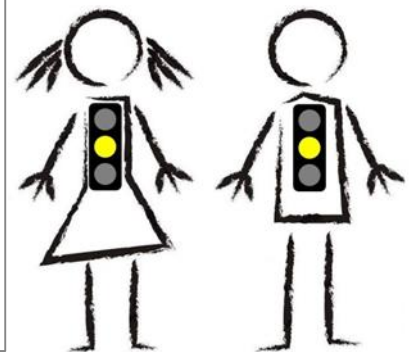
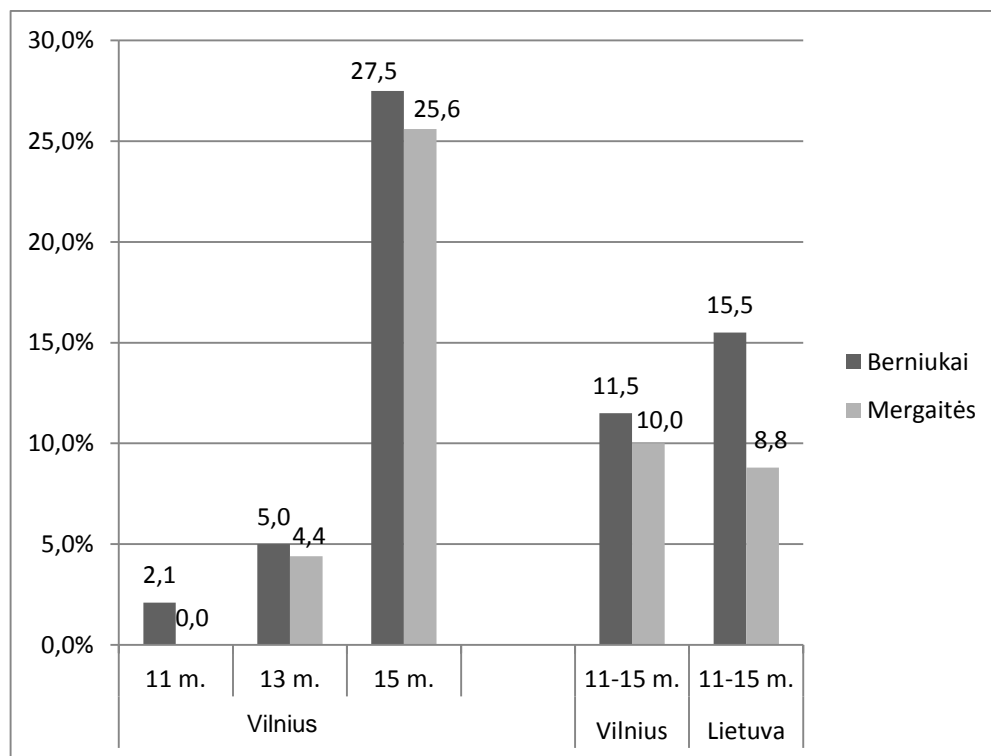


## Šiuo metu rūkantys

Rūkančiais buvo laikomi asmenys, kurie į klausimą: „Ar rūkai šiuo metu?“ atsakė, kad rūko „kiekvieną dieną“, „mažiausiai kartą per savaitę, bet ne kiekvieną dieną“ arba „rečiau nei kartą per savaitę“.

**Rūkymo įprotis sparčiai plinta didėjant mokinių amžiui:** tarp tirtų mokinių 5-okų rūkė tik labai maža dalis (2,1 proc. berniukų, mergaičių, prisipažinusių, kad rūko dažnai, nebuvo nei vienos) (37 pav.). **Tuo tarpu, tarp devintokų dažnai rūkė jau kas ketvirtas mokinys** (27,5 proc. berniukų ir 25,6 proc. mergaičių).

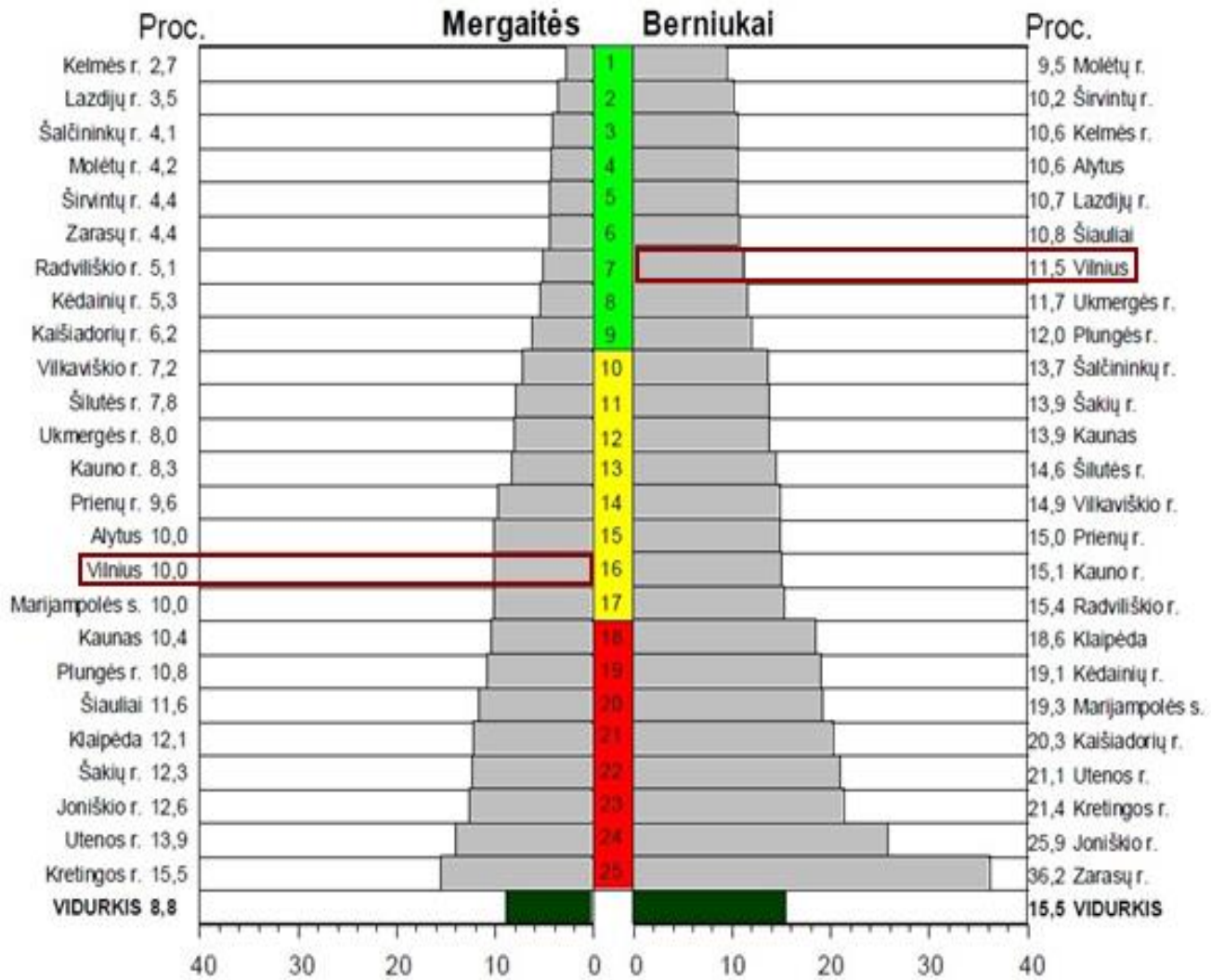
Rūkančiųjų dalis, lyginant moksleivius pagal lytį, reikšmingai nesiskyrė – t.y. rūko panaši dalis 11-15 metų berniukų ir mergaičių (11,5 proc. ir 10 proc.).



37 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie rūko, dalis (proc.) pagal amžių/klasės (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos savivaldybių rezultatus, Vilniaus respondentų (berniukų - 11,5 proc., mergaičių - 10 proc.) rūkymo rodikliai statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Iš tyrime dalyvavusių 25-ių savivaldybių, Vilniaus berniukai patenka į 7-ą, o mergaitės – į 16-tą vietą (38 pav.).



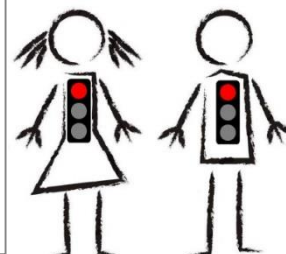
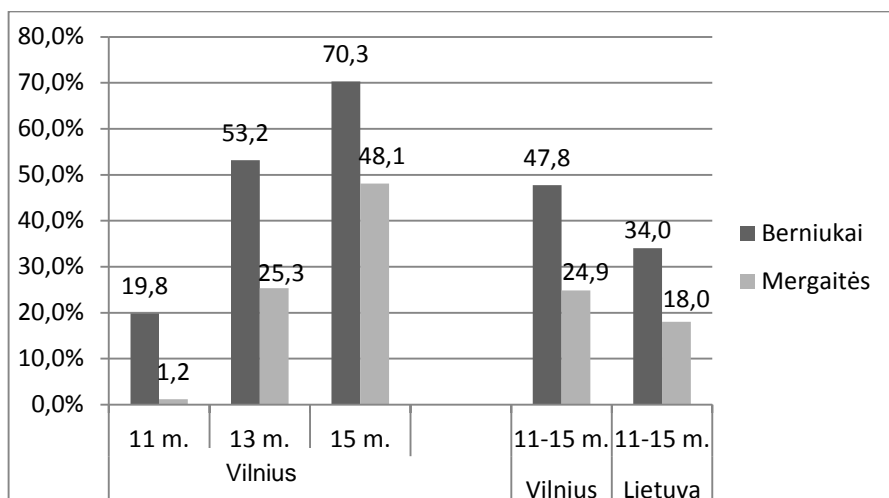
38 pav. Rūkymas, pagal Lietuvos savivaldybes. Šaltinis: HBSC – Lietuva, 2014 m.

## Elektroninių cigarečių rūkymas

Tyrimo metu mokinių buvo teirautasi apie elektroninių cigarečių rūkymą. Buvo pateikti 2 klausimai: ar tu kada nors rūkei elektronines cigaretes a) per visą savo gyvenimą, b) per pastarąsias 30 dienų. Galimi atsakymų variantai buvo: niekada to nedariau, 1-2 dienas, 3-5 dienas, 6-9 dienas, 10-19 dienų, 20-29 dienas, 30 ir daugiau dienų.

Išanalizavus apklausos dalyvių atsakymus paaiškėjo, kad **nors kartą gyvenime elektronines cigaretes rūkė kas antras 5-7-ų klasių vilnietis berniukas (47,8 proc.) ir kas ketvirta mergaitė (24,9 proc.)** (39 pav.). Įdomu, kad su amžiumi sparčiai didėjo išbandžiusių elektronines cigaretes mokinių (tiek berniukų, tiek ir mergaičių) dalis.

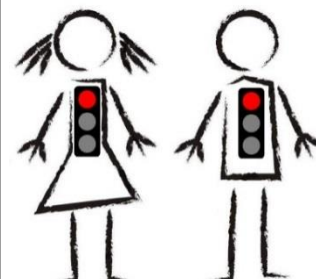
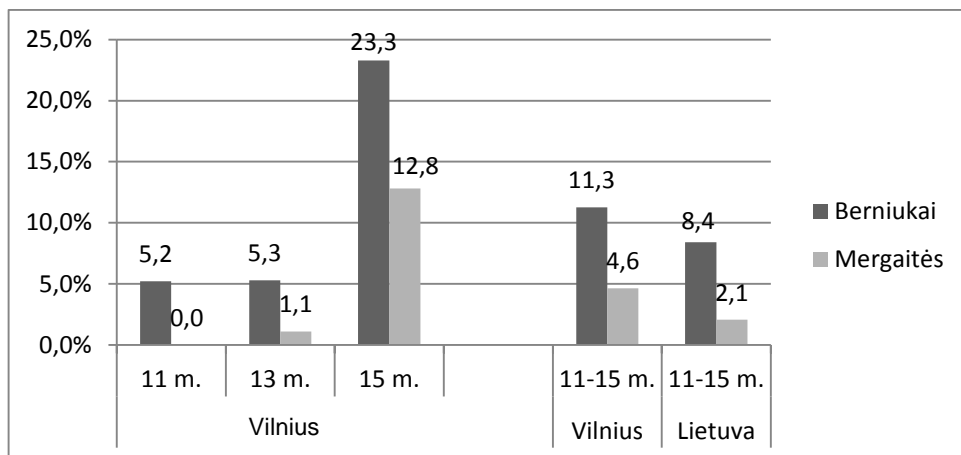
Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių rezultatus nustatyta, kad Vilniuje buvo statistiškai reikšmingai didesnė berniukų ir mergaičių, nors kartą gyvenime rūkusių elektronines cigaretes, dalis.



39 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie nors kartą gyvenime rūkė elektronines cigaretes, dalis (proc.) pagal amžių/klauses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Vilniaus mokinių, kurie per pastarąsias 30 dienų 3 ir daugiau dienų rūkė elektronines cigaretes dalis tarp berniukų buvo 11,3 proc., tarp mergaičių – 4,6 proc. (40 pav.). **Kas ketvirtas Vilniaus 9-ą klasių berniukas per pastarąsias 30 dienų elektronines cigaretes rūkė 3 ir daugiau kartų.**

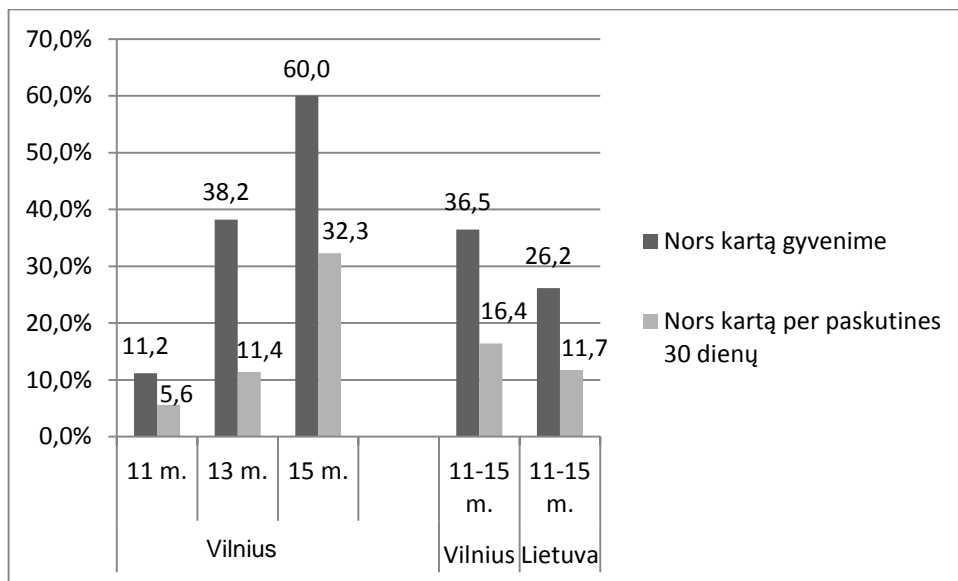
Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių duomenis nustatyta, kad elektronines cigaretes pastarąsias 30 dienų 3 ir daugiau dienų rūkusių Vilniaus mokinių (tiek berniukų tiek ir mergaičių) dalys buvo statistiškai reikšmingai didesnės nei jų bendraamžių kitose Lietuvos vietovėse.



40 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie per pastarąsias 30 dienų 3 ir daugiau dienų rūkė elektronines cigaretes, dalis (proc.) pagal amžių/klauses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

**Nors kartą gyvenime elektronines cigaretes rūkė kas trečias (36,5 proc.) 5-9-ą klasių moksleivis Vilniaus mieste.** Nors kartą per paskutines 30 dienų rūkusių elektronines cigaretes Vilniaus mokinių dalis buvo dvigubai mažesnė (16,4 proc.). Remiantis duomenų analize, tiek elektronines cigaretes išbandžiusių, tiek ir per paskutines 30 dienų jas rūkusių mokinių dalis didėja su amžiumi (41 pav.).

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių duomenis pagal tai, kokia mokinių dalis nors kartą gyvenime ir nors kartą per paskutines 30 dienų rūkė elektronines cigaretes, nustatyta, kad abiejose kategorijose buvo statistiškai reikšmingai didesnė Vilniaus mokinių dalis.



41 pav. Vilniaus mokyklų mokinių, kurie nors kartą gyvenime ir nors kartą per paskutines 30 dienų rūkė elektronines cigaretes, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

## ALKOHOLIO VARTOJIMAS

Statistikos duomenimis, alkoholinius svaigalus vartoja jau vienuolikmečiai. Paauglystėje šis įprotis užvaldo labai sparčiai. Pirmą kartą vaikai svaigalų dažniausiai paragauja per šventes, kai juos pavaišina jų pačių tėvai.

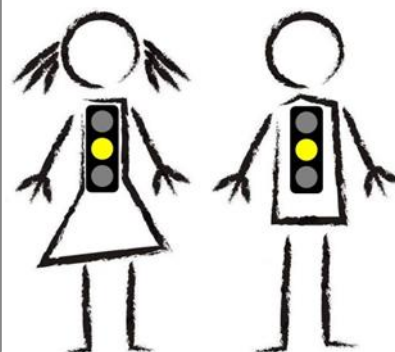
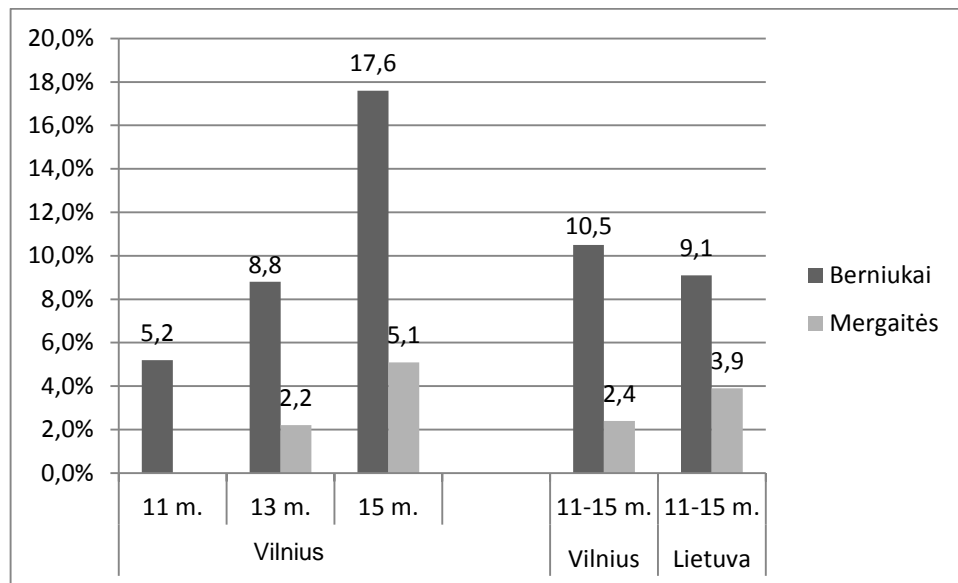
Šalys, kurios Pasaulio sveikatos organizacijai pateikė savo tyrimų duomenis apie 13–15 metų vaikų alkoholio vartojimą, nurodo, kad pastaraisiais metais šioje amžiaus grupėje alkoholio vartojimas sparčiai auga. Toks vaikų, paauglių ir jaunimo alkoholinių gėrimų vartojimo didėjimas iš dalies galėtų būti aiškinamas masiniu vadinamųjų „gazuotų“, „lengvų“ alkoholinių gėrimų, tokių kaip sidras, alkoholiniai kokteiliai ir pan., vartojimu. Juos pradeda vartoti vis jaunesnio amžiaus vaikai, jie vartojami vis didesniais kiekiais ir dažniau nei kiti gėrimai. Daugelis Lietuvos ir užsienio autorių savo publikacijose pabrėžia, kad per pastarąjį dešimtmetį vis daugiau diskutuojama apie paauglystėje pasireiškiantį rizikingos elgsenos sindromą. Šiuo terminu dažniausiai nusakomas elgesys, keliantis didelę grėsmę sveikatai. Paauglystė, dėl ypatingų pereinamojo laikotarpio savybių, pati savaime yra rizikingas žmogaus gyvenimo tarpsnis. Tuo laikotarpiu atsirandantys rizikos veiksniai lengvai sukelia elgsenos pokyčių, dėsningai didina tikimybę vartoti alkoholį ateityje.

### Reguliarus alkoholinių gėrimų vartojimas

Vykdam tyrimą, mokinių buvo paprašyta atsakyti klausimą, ar dabartiniu metu dažnai geria alkoholinių gėrimų (alaus, vyno, šampano, degtinės arba kitų stiprių gėrimų, alkoholinių kokteilių, tokių kaip Sidras, Mix, Fizz? Atsakymų variantai buvo: a) kiekvieną dieną, b) kiekvieną savaitę, c) kiekvieną mėnesį, d) retai, e) niekada. Reguliariai vartojančiais alkoholinius gėrimus buvo laikomi tie respondentai, kurie pažymėjo, kad geria bet kurį iš išvardintų alkoholinių gėrimų kiekvieną savaitę ar dažniau.

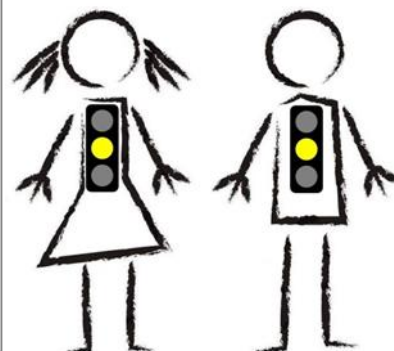
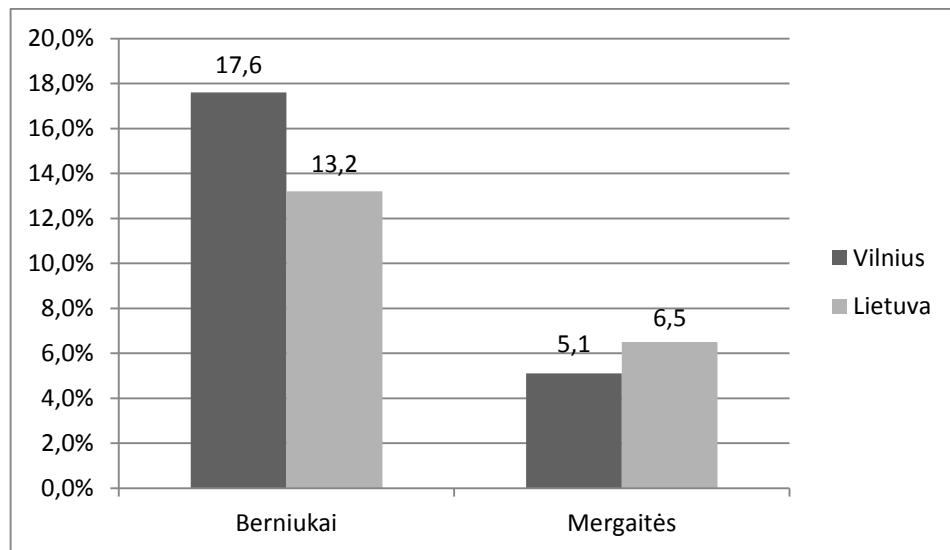
Reguliarus alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas priklausė tiek nuo amžiaus, tiek ir nuo lyties. **Reguliariai alkoholinius gėrimus vartojantys nurodė 10,5 proc. apklausoje dalyvavusių Vilniaus berniukų ir 2,4 proc. mergaičių** (42 pav.). Kartą per savaitę alkoholinių gėrimų geriantis nurodė kas

dvidešimtas penktų klasių berniukas, tarp septintokų reguliariai geriančių alkoholio jau buvo beveik kas dešimtas (8,8 proc.), o tarp devintokų – jau kas penktas- šeštas berniukas (17,6 proc.).



42 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie nors kartą per savaitę vartoja alkoholinius gėrimus, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių 15- mečius, t.y. devintokus, reguliariai vartojančių alkoholių tiek berniukų, tiek mergaičių dalys reikšmingai nesiskyrė (43 pav.).



43 pav. Penkiolikmečių berniukų ir mergaičių, kurie nors kartą per savaitę vartoja alkoholinius gėrimus, dalis (proc.) (Vilniaus ir Lietuvos duomenų palyginimas)

## Nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas

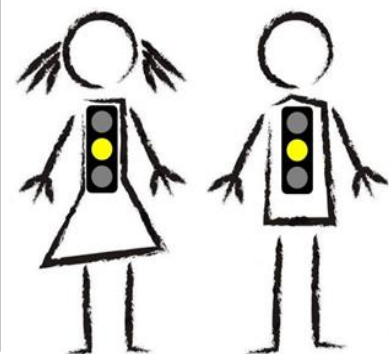
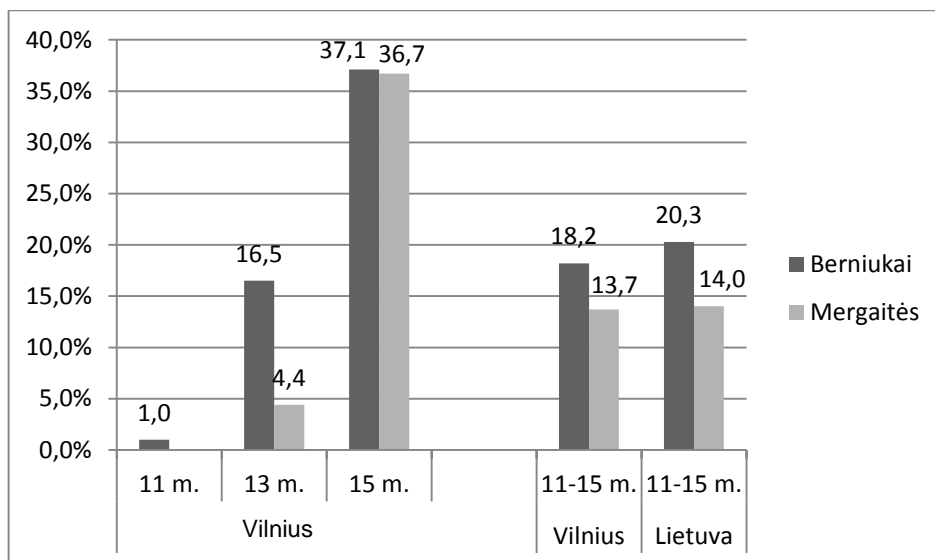
Nesaikingą alkoholinių gėrimų vartojimą lydi apsvaigimas, o **apsinuodijimai alkoholiu viena iš aktualių alkoholio vartojimo pasekmių.**

Statistikos duomenimis, 2013 m. Lietuvoje buvo 1,1 tūkst. vaikų apsinuodijimų. Iš kurių pusė buvo dėl narkotikų, vaistų ir biologinių medžiagų, **trečdalis dėl alkoholio**, penktadalis dėl kitų nemedicininės paskirties medžiagų. **10–17 m. paaugliai daugiau nei pusę atvejų (338 atvejai) buvo apsinuodiję dėl alkoholio**, nors nemažą dalį (36,3 proc.) šioje amžiaus grupėje sudarė ir apsinuodijimas dėl narkotikų, vaistų ir biologinių medžiagų. *HIGIENOS INSTITUTAS, SVEIKATOS INFORMACIJOS CENTRAS: Lietuvos vaikų visuomenės sveikatos būklės pokyčiai ir netolygumai. Leidinys, skirtas Vaikų sveikatos metams (2014 m.)*

Siekiant išsiaiškinti nesaikingo alkoholio vartojimo paplitimą, mokinių buvo prašoma atsakyti, kiek kartų per savo gyvenimą jie buvo išgėrę tiek, kad pasijustę apsvaigę. Rizikos grupei buvo priskirti tiriamieji, kurie prisipažino kada nors buvę apsvaigę nuo alkoholinių gėrimų du ar daugiau kartų.

Lyginant apklausoje dalyvavusius **Vilniaus moksleivius pagal amžių, nustatyta, kad buvusių apsvaigusiu nuo alkoholio mokinių dalis sparčiai didėja vyresnėse klasėse** (44 pav.). Penktokų berniukų apsvaigusiu nuo alkoholio du ir daugiau kartų gyvenime buvo tik 1 iš šimto, tarp septintokų pasikartojanti apsvaigimą jau buvo patyręs kas šeštas (16,5 proc.), o tarp devintokų - jau du iš penkių (37,1 proc.) berniukų. Mergaičių grupėje taip pat stebimi ryškūs skirtumai – penktokių, prisipažinusių, kad buvo daugiau nei 2 kartus apsvaigusios nuo alkoholinių gėrimų nebuvo, septintokių - tik 4,4 proc., o tarp devintokių šią patirtį jau turėjo 36,7 proc.

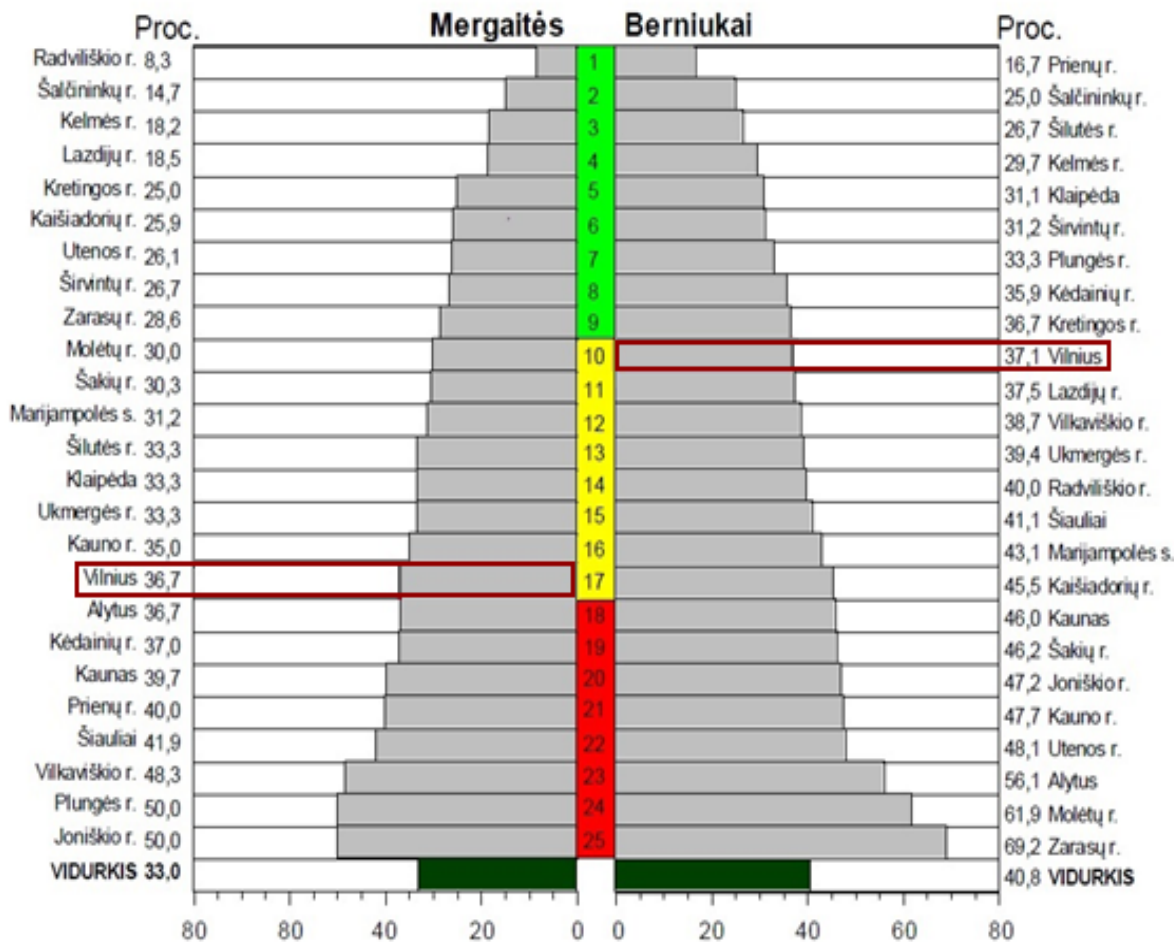
Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių rezultatus, buvusių apsvaigusiu nuo alkoholio 2 ar daugiau kartų gyvenime mokinių dalis reikšmingai nesiskyrė.



44 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prisipažino buvę apsvaigę nuo alkoholio du ir daugiau kartų, dalis (proc.) pagal amžių/klasės (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Lyginant Vilniaus ir Lietuvos penkiolikmečių rezultatus, Vilniaus respondentų, tiek berniukų (37,1 proc.), tiek mergaičių (36,7 proc.), kurie per gyvenimą buvę apsvaigę nuo alkoholio 2-3 ar daugiau kartų, rodikliai statistiškai reikšmingai nesiskyrė nuo kitų Lietuvos vietovių.

Iš tyrimo dalyvavusių 25-ių savivaldybių Vilniaus berniukai patenka į 10-ą, o mergaitės – į 17-tą vietą (45 pav.).



45 pav. Penkiolikmečiai, per gyvenimą buvę apsvaigę nuo alkoholio 2-3 ar daugiau kartų, pagal Lietuvos savivaldybes. Šaltinis: HBSC – Lietuva, 2014 m.

## NARKOTIKŲ VARTOJIMAS

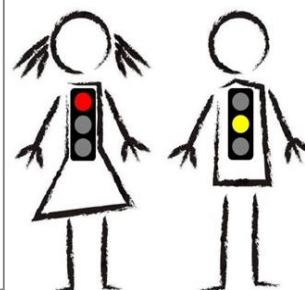
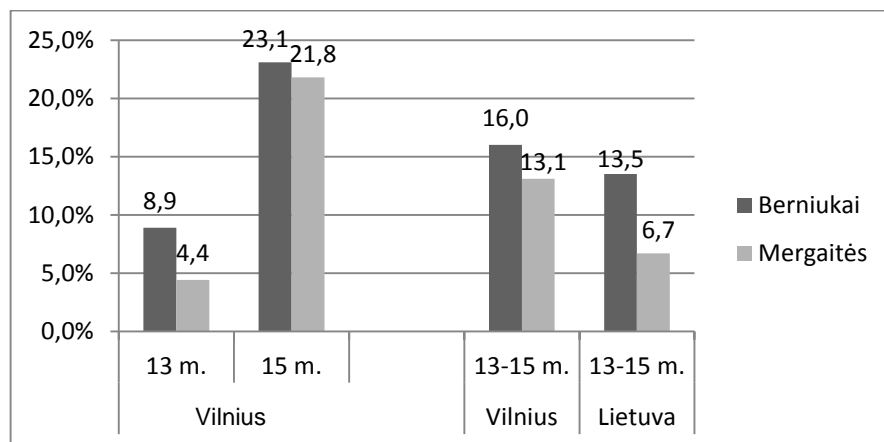
Narkomanijos plitimas tarp paauglių tampa pavojingu socialiniu reiškiniu. Formuojasi savas paauglių požiūris į narkotikus ir jų vartojimą. Tam didelę įtaką daro žiniasklaida ir televizijoje rodomų kino filmų herojai. Kai kurie paaugliai mano, kad jų amžius ir kultūra neatskiriami nuo narkotikų, ieško informacijos apie lengvus narkotikus, galimas ir nekenksmingas jų dozes. Nesuprasdami pavojaus, jie linkę nors kartą gyvenime išbandyti narkotikus. Tuo pasinaudoja pelno siekiantys narkotikų prekeiviai, įtraukdami į narkotikų vartojimą susigundžiusius ir nedaug išmanančius jaunuolius.

Mūsų tyrime narkotikų vartojimu domėjomės tik tarp vyresniųjų paauglių (7 ir 9 klasių mokinių). Mokiniam buvo užduodami klausimai, kiek kartų per visą savo gyvenimą vartojo: a) kanapes – „žolę“, marihuaną arba hašišą, b) kitus narkotikus. Analizuojant duomenis buvo svarbu sužinoti, ar nors vieną iš šių narkotikų paauglys buvo kada nors vartojęs.

## Kanapių vartojimas

**Bent kartą gyvenime kanapių vartojo kas šeštas 7-9 klasių vilnietis berniukas (16 proc.) ir vos šiek tiek mažiau (13,1 proc.) mergaičių (46 pav.). Šio narkotiko vartojimo paplitimas susijęs su amžiumi: išbandžiusių kanapes septintokų berniukų dalis buvo 8,9 proc., o tarp devintokų tokių buvo jau daugiau – 23,1 proc. Vilniaus mergaičių, tarp septintokių ir devintokių dar didesnis bandžiusių rūkyti kanapes dalių skirtumas (4,4 proc. ir 21,8 proc.).**

Lyginant Vilniaus ir kitų tyrime dalyvavusių Lietuvos savivaldybių rezultatus, Vilniuje statistiškai reikšmingai didesnė mergaičių, kurios prisipažino bent kartą gyvenime vartojusios kanapių.

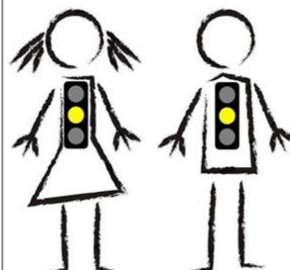
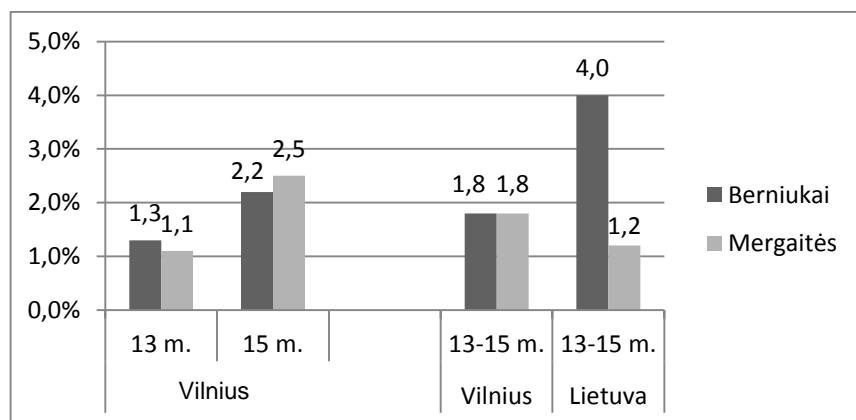


46 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prisipažino bent kartą gyvenime vartoję kanapių, dalis (proc.) pagal amžių/klauses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

## Kitų (ne kanapių) narkotikų vartojimas

**Bent kartą gyvenime kitų (ne kanapių) narkotikų nurodė vartoję tokia pati dalis (1,8 proc.) Vilniaus berniukų ir mergaičių (47 pav.). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp amžiaus bei lyties nenustatyta.**

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių rezultatus, tiek berniukų, tiek mergaičių, nors kartą vartojusių kitų narkotikų, dalys reikšmingai nesiskyrė.



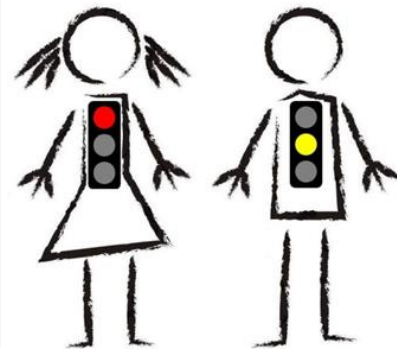
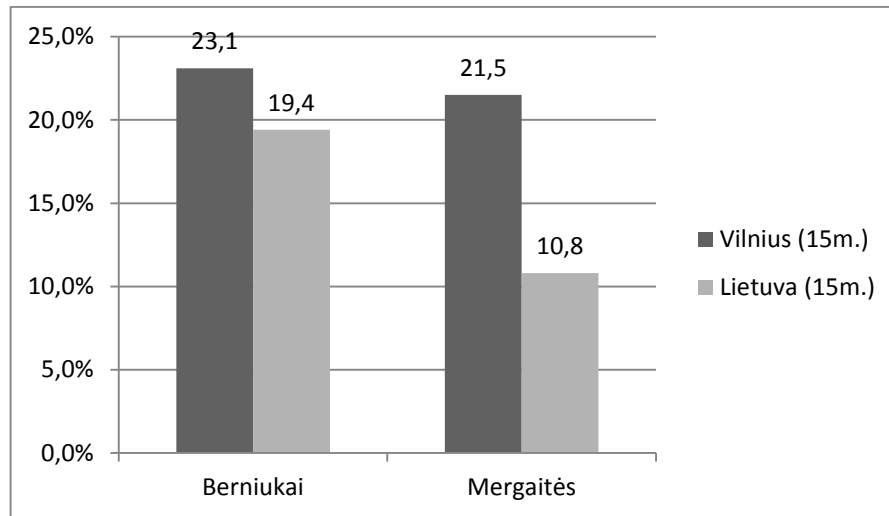
47 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prisipažino bent kartą gyvenime vartoję kitų narkotikų, dalis (proc.) pagal amžių/klauses (palyginimui – Lietuvos duomenys)



## Bet kokio narkotiko vartojimas, penkiolikmečiai

Susumavus Vilniaus mokyklų 9-tų klasių mokinių atsakymus, paaiškėjo, kad **nors kartą per gyvenimą kurių nors narkotinių medžiagų yra bandę vartoti beveik kas ketvirtas (23,1 proc.) berniukas ir kas penkta (21,5 proc.) mergaitė** (48 pav.).

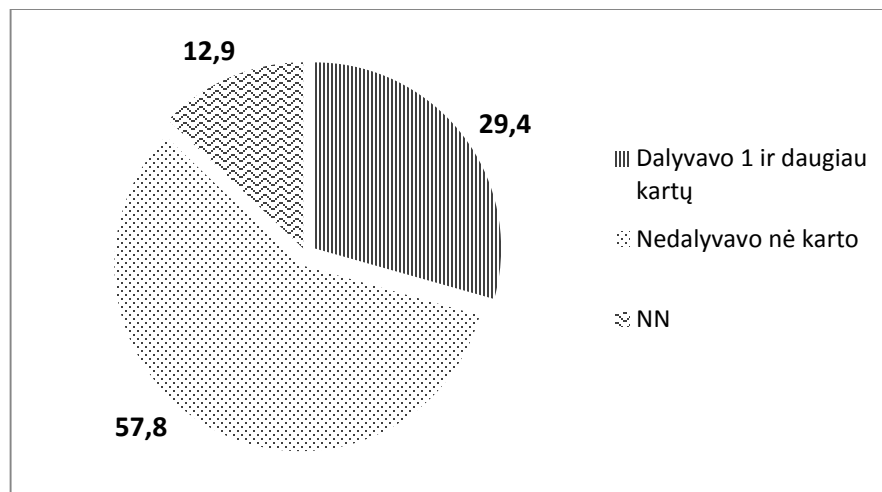
Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos vietovių penkiolikmečių rezultatus, Vilniuje buvo statistiškai reikšmingai didesnė dalis mergaičių, nors kartą vartojusių bet kokius narkotikus, dalis.



48 pav. Penkiolikmečių berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal bet kokio narkotiko vartojimą (proc.), (Vilniaus ir Lietuvos duomenų palyginimas)

## DALYVAVIMAS PEŠTYNĖSE

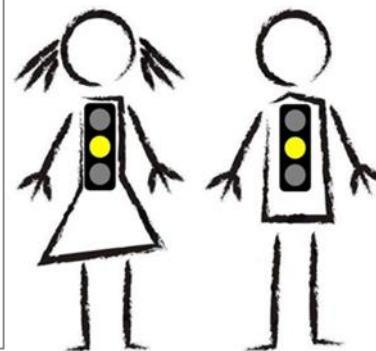
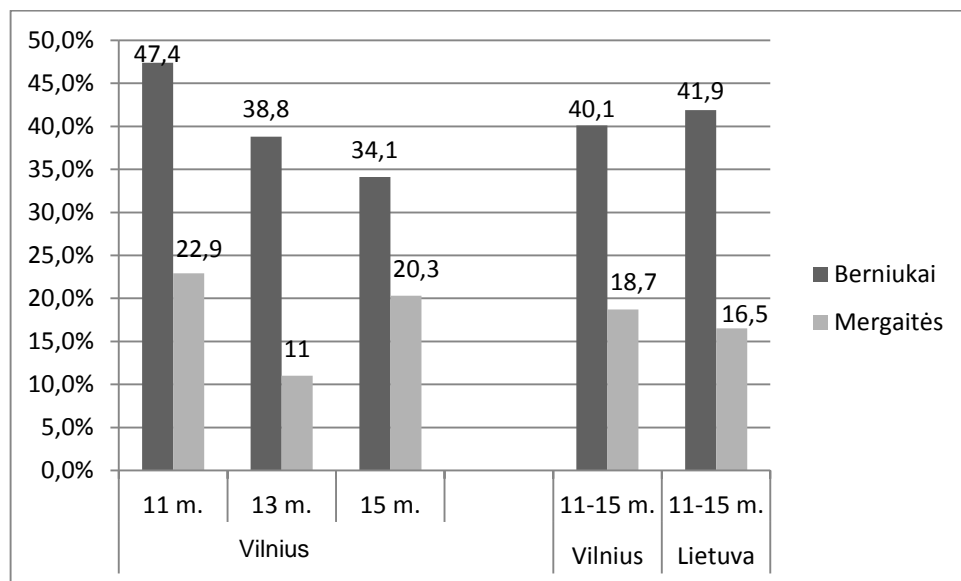
Per pastaruosius 12 mėnesių peštynėse bent sykį nurodė dalyvavę artai trečdalis (29,4 proc.) apklaustų Vilniaus 5-9-ų klasių mokinių (49 pav.).



49 pav. Kiek kartų Vilniaus mokiniai per pastaruosius metus dalyvavo peštynėse (proc.)

**Bent kartą dalyvavusių peštynėse per pastaruosius 12 mėnesių berniukų (40,1 proc.) dalis – dvigubai didesnė nei mergaičių (18,7 proc.)** (50 pav.). Lyginant berniukus, dalyvavusius peštynėse, pagal

amžių, statistiškai reikšmingai didesnė dalis penktokų (47,4 proc.), nei vyresnių klasių berniukų. Vilniaus apklaustų mokinių (tiek berniukų, tiek mergaičių), dalyvavusių peštynėse dalis, lyginant su jų bendraamžiais Lietuvoje, reikšmingai nesiskyrė.



50 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie per pastaruosius metus nors kartą dalyvavo peštynėse dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

## PATYČIOS

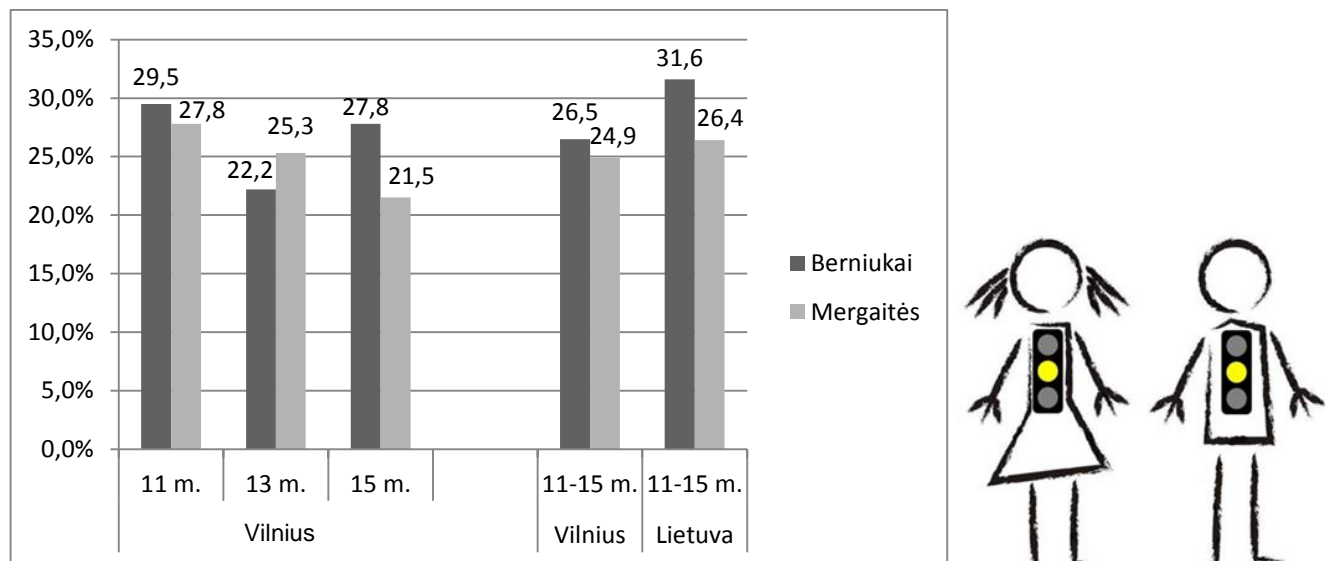
Patyčios – tai tyčiniai, nuolat pasikartojantys negatyvūs veiksmai, siekiant įžeisti, įskaudinti kitą žmogų ar jam sukelti diskomfortą. Nagrinėjant mokinių patyčias, žodis „patyčios“ nevertojamas, kai pešasi ar kivirčijasi du panašaus fizinio ar psichologinio pajėgumo mokiniai. Jis tinkamas tada, kai neigiamų veikslių taikiniu tapęs mokinys nemoka apsiginti ar tam tikra prasme bejėgis prieš vieną ar grupę mokinių, kurie puldinėja. Solberg ir Olweus teigimu, susirūpinimą kelia patyčios, kai jos kartojasi du ar daugiau kartų per du mėnesius. Tarptautinių tyrimų rezultatai rodo, jog patyčios dažniau ar rečiau fiksuojamos visų šalių mokyklose ir už jų ribų. Jos vyksta darželiuose, pradinėse ir vidurinėse mokyklose, pasitaiko ir aukštesiose mokyklose. Patyčios stipriausiai žeidžia besimokančiųjų saugumo jausmą. Moksliniai tyrimai įrodo, kad efektyviausias būdas, kaip išvengti patyčių, reikalauja tvirtų mokyklos administracijos įsipareigojimų ir intensyvių pastangų, bet dažniausiai problema paliekama spręsti patiems pedagogams, medikams ar psichologams. Kitų tyrimų rezultatai leidžia teigti, jog, nevykdant patyčių prevencijos programų ir konkrečių veikslių bei intervencijų, patyčios įgyja kriminalinį pobūdį, o patyčių aukos psichologiškai kenčia dar ilgą laiką, nors patyčios jau būna pasibaigusios. Patyčių poveikis jauno besiformuojančio žmogaus charakterio ir elgsenos kaitai, sveikatos raidai ir patologijų išsivystymui išsamiai tirtas. Pokyčiai gali būti ne iš karto pastebimi, o išsivystyti per ilgą laiką; jie gali būti įvairios kilmės – socialinės, psichologinės, psichinės, dvasinės, fizinės ar mišrios. Stebėta, kad patyčias patiriantys mokiniai dažniau susiduria su psichikos sveikatos ir socialinėmis problemomis. Paaugliai, patiriantys patyčias, dažniau vartoja alkoholį ir narkotikus, turi polinkį į savižudybę. Kiti mokslininkai savo darbuose nustatė patyčių sąsajas su blogesne protine ir fizine sveikata, didesniais depresijos simptomais ir žemesne saviverte. Taip pat manoma, kad patyčias patiriantiems mokiniams dažniau pasireiškia potrauminio sindromo sutrikimų, jų blogesni akademiniai pasiekimai, jaučiasi mažiau saugūs bei patenkinti mokykliniu gyvenimu. Tarptautinių tyrimų duomenys rodo, kad iš Europos ir Šiaurės Amerikos šalių Lietuvos mokyklose mokiniai patyčias patiria dažniausiai. Dalyvaudami tarptautiniame mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos tyrime (angl. Health

Behaviour in School-aged Children, HBSC), Lietuvos mokslininkai mokinių patyčių problemą tyrinėja jau dvidešimt metų. Visuomenės sveikata (2015/02) PATYČIŲ PAPLITIMO LIETUVOS MOKYKLOSE POKYČIAI 1994–2014 METAIS

Mokiniams buvo pateikiami du klausimai: Ar dažnai iš tavęs tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per pastaruosius du mėnesius? Ar dažnai tu pats tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per pastaruosius du mėnesius? Atsakymai į abu klausimus vadinti „dažnai“, jei patyčių atvejai pasitaikydavo ne rečiau kaip 2 ar 3 kartus per mėnesį.

## Patyrė patyčias

**Vilniaus berniukai ir mergaitės nuo patiriamų patyčių kentėjo panašiai: patyčias dažnai patyrė kas ketvirtas mokinys (26,5 proc. berniukų ir 24,9 proc. mergaičių) (51 pav.). Įdomu, kad palyginus didelė dalis (27,8 proc.) devintokų berniukų teigė dažnai patiriantys patyčias.**

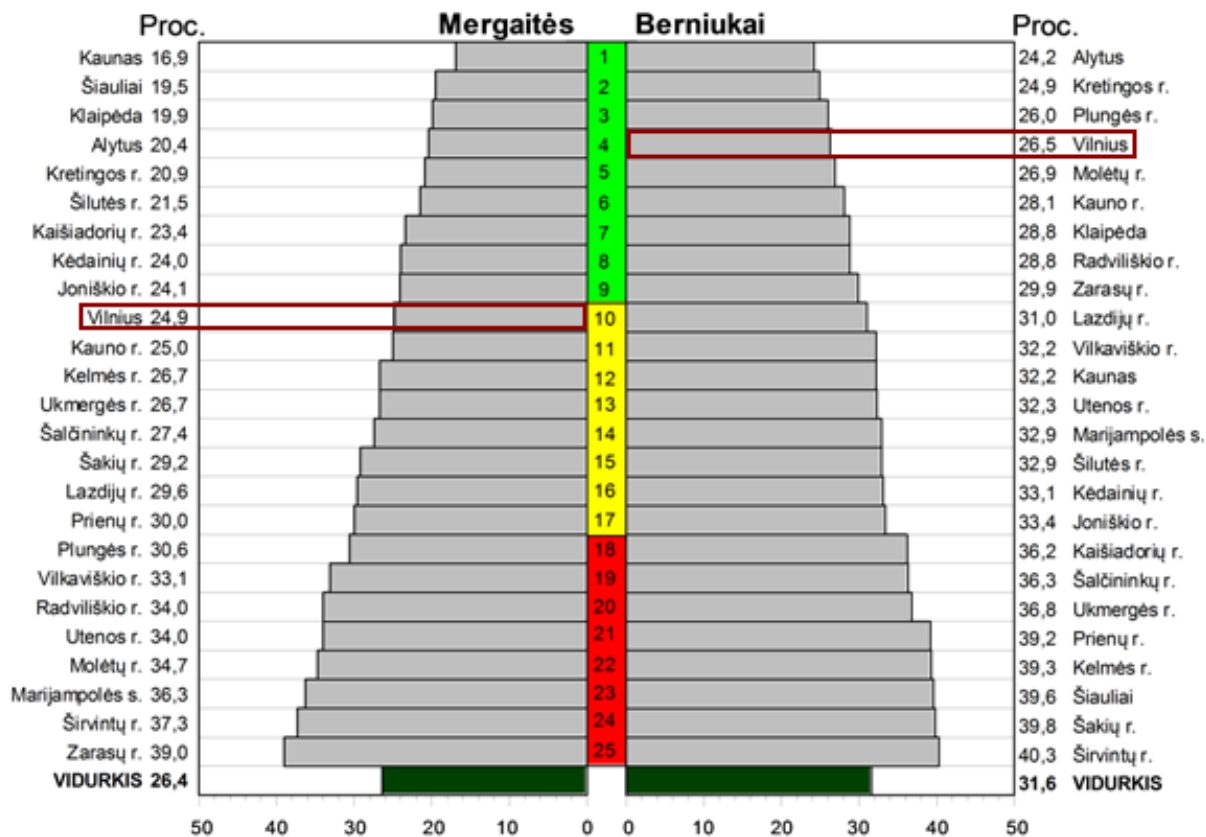


51 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie skundėsi dažnai patiriantys patyčias, dalis (proc.) pagal amžių/klauses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Vilniaus apklaustų mokinių (tiek berniukų, tiek mergaičių) dažnai patyrusių patyčias dalis, lyginant su Lietuvos apklaustaisiais, reikšmingai nesiskyrė.

Lyginant Vilniaus ir kitų tyrime dalyvavusių Lietuvos savivaldybių rezultatus, Vilniaus respondentų, tiek berniukų (26,5 proc.), tiek mergaičių (24,9 proc.), kurie teigė dažnai patyrę patyčias, rodikliai statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

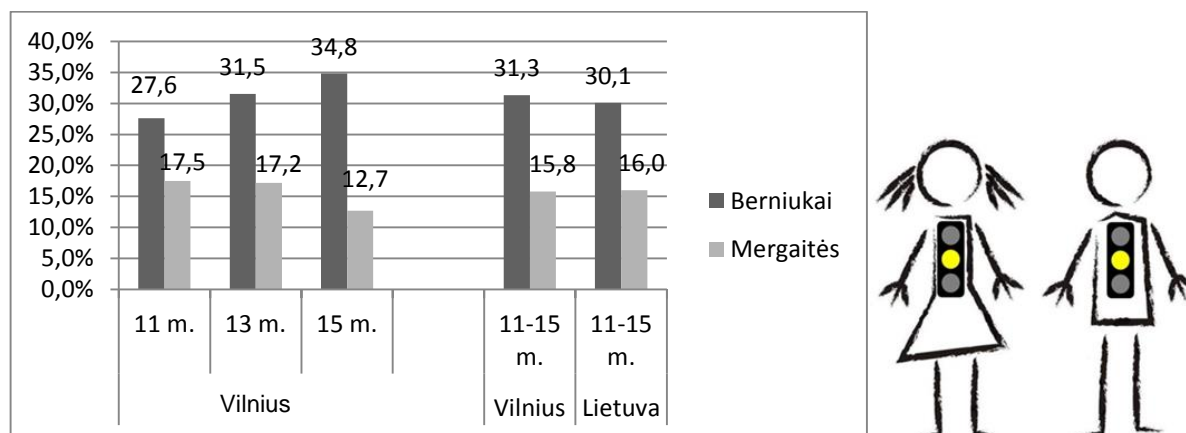
Iš tyrime dalyvavusių 25-ių savivaldybių Vilniaus berniukai patenka į 4-ą, o mergaitės – į 10-tą vietą (52 pav.).



52 pav. Mokiniai, kurie dažnai patyrė patyčias mokykloje, pagal Lietuvos savivaldybes. Šaltinis: HBSC – Lietuva, 2014 m.

## Tyčiojosi iš kitų

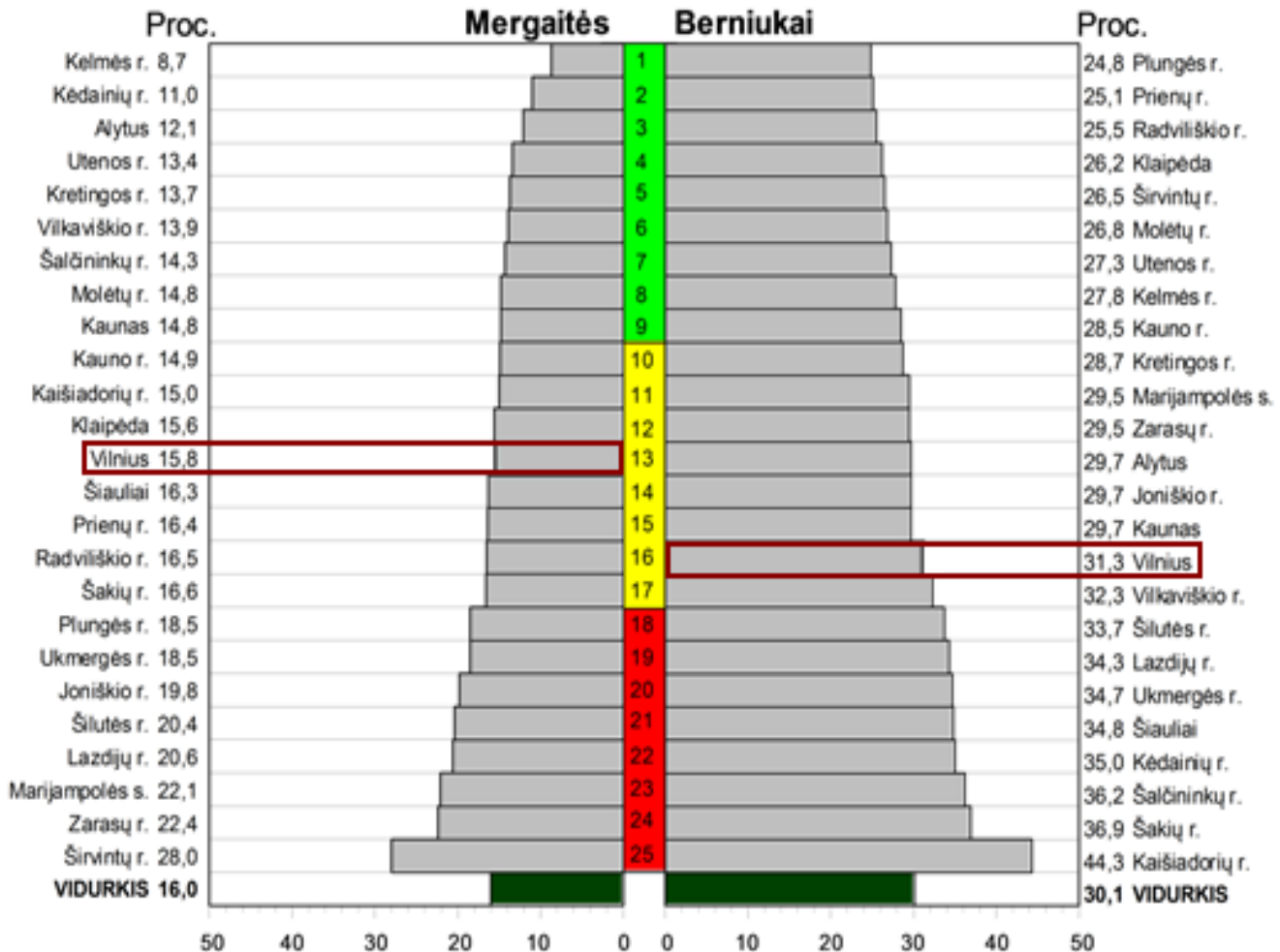
Duomenų analizė parodė, kad apklausti Vilniaus miesto berniukai statistiškai reikšmingai dažniau „patys dažnai tyčiojosi iš kitų“ (31,3 proc.) nei mergaitės (15,8 proc.) (53 pav.). Taigi, patyčių iniciatoriais dažniau tampa berniukai.



53 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prisipažino dažnai tyčiojantys iš kitų, dalis (proc.) pagal amžių/klauses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Lyginant Vilniaus ir kitų Lietuvos savivaldybių rezultatus, Vilniaus respondentų, tiek berniukų (31,3 proc.), tiek mergaičių (15,8 proc.), kurie prisipažino, kad dažnai tyčiojasi iš kitų, rodikliai reikšmingai nesiskyrė.

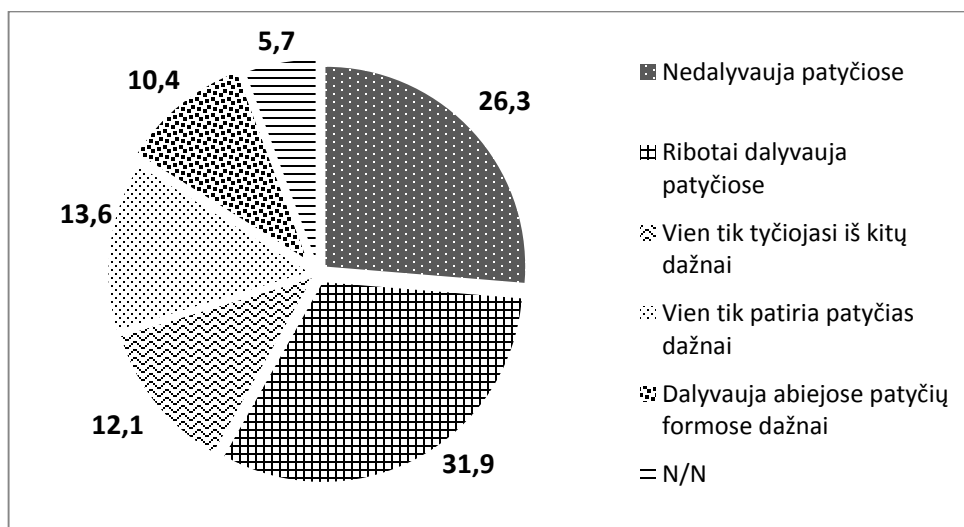
Iš tyrime dalyvavusių 25-ių savivaldybių Vilniaus berniukai patenka į 16-tą, o mergaitės – į 13-tą vietą (54 pav.).



54 pav. Mokiniai, kurie patys dažnai tyčiojasi iš kitų mokinių, pagal Lietuvos savivaldybes. Šaltinis: HBSC – Lietuva, 2014 m.

## Patyčių dalyvių grupės

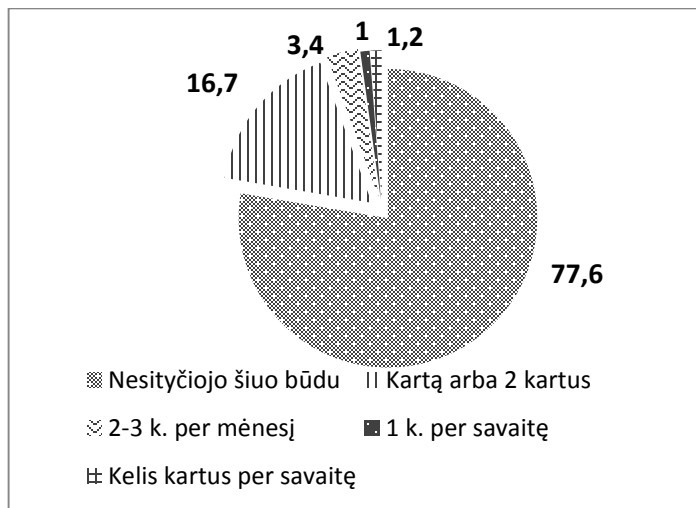
Remiantis tyrimo rezultatais, su patyčiomis nesusiduria kas ketvirtas (26,3 proc.) apklausoje dalyvavęs Vilniaus mokinys, kas trečias (31,9 proc.) mokinys patyčiose dalyvavo ribotai. Prisipažinusių, kad dažnai vien tik patiria patyčias ir dažnai vien tik tyčiojasi iš kitų, dalys buvo panašios (13,6 proc. ir 12,1 proc.). **Kas dešimtas (10,4 proc.) Vilniaus mokinių nurodė, kad dažnai ir pats patiria patyčias, ir tyčiojasi iš kitų (55 pav.).**



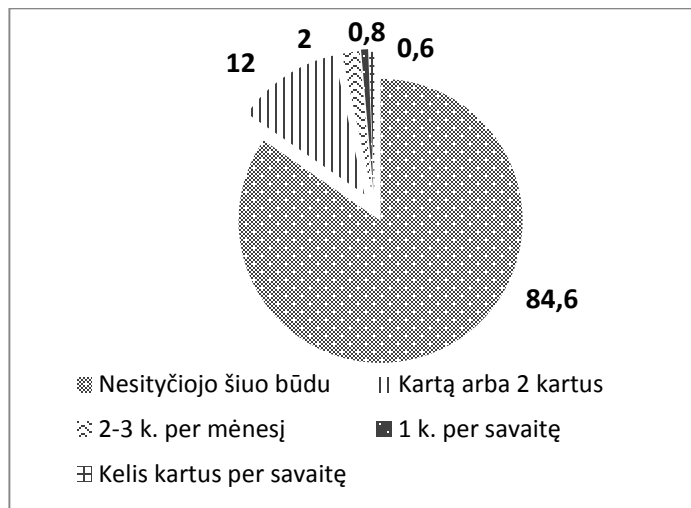
55 pav. Vilniaus mokyklų mokinių dalis (proc.) pagal dalyvavimą patyčiose

## Patyčios virtualioje erdvėje

Patyčias virtualioje erdvėje **tekstinėmis žinutėmis** nurodė patyręs kas penktas (22,3 proc.) 5-9 klasių Vilniaus mokinys (56 pav.). Kas šeštas (16,7 proc.) mokinys nurodė, jog patyčias šiuo būdu yra patyręs kartą arba 2 kartus. Patyčias virtualioje erdvėje **vaizdine forma** nurodė patyręs kas šeštas (15,4 proc.) 5-9 klasių Vilniaus mokinys (57 pav.). Kas dešimtas (12 proc.) mokinys nurodė, jog patyčias šiuo būdu yra patyręs kartą arba 2 kartus.



56 pav. Patyčių, patiriamų virtualioje erdvėje tekstinėmis žinutėmis, dažnis Vilniaus mokyklose (proc.)



57 pav. Patyčių, patiriamų virtualioje erdvėje vaizdine forma, dažnis Vilniaus mokyklose (proc.)

## SANTYKIAI ŠEIMOJE

Kaip apklaustieji vilniečiai vaikai vertina savitarpio santykius šeimoje?

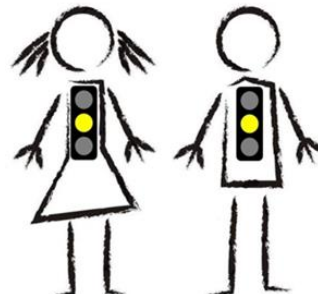
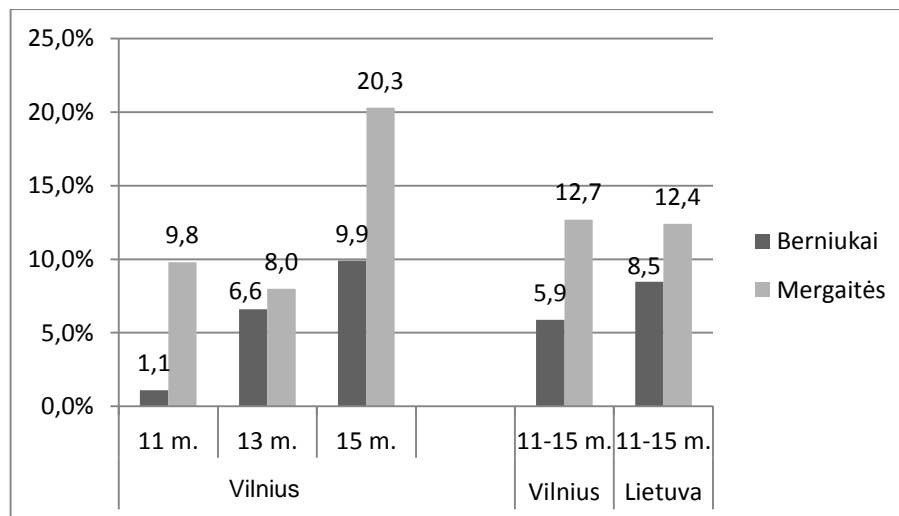
Tiriamiesiems buvo pateiktas klausimas „Apskritai, kiek tu esi patenkintas savitarpio santykiais šeimoje?“ Santykius reikėjo įvertinti skalėje nuo 0 – „visai nepatenkintas“ iki 10 – „labai patenkintas“. Nepatenkinti – tie, kurie santykius vertino nuo 0 iki 5 balų, o santykius įvertinę 6 balais ir daugiau – patenkinti. Statistiškai reikšmingai didesnė dalis mergaičių bei vyresnio amžiaus mokinių teigė esantys nepatenkinti savitarpio santykiais šeimoje.

### Nepatenkinti savitarpio santykiais šeimoje

**Nepatenkinti santykiais šeimoje teigė esantys kas dešimtas (9,1 proc.) Vilniaus moksleivis.**

Lyginant nepatenkintų savo santykiais šeimoje dalis, buvo statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių ir vyresnio amžiaus mokinių (58 pav.).

Vilniaus apklaustų mokinių (tiek berniukų, tiek mergaičių), nurodžiusių, kad yra nepatenkinti savo santykiais šeimoje, dalys, lyginant su jų bendraamžiais Lietuvoje, reikšmingai nesiskyrė.



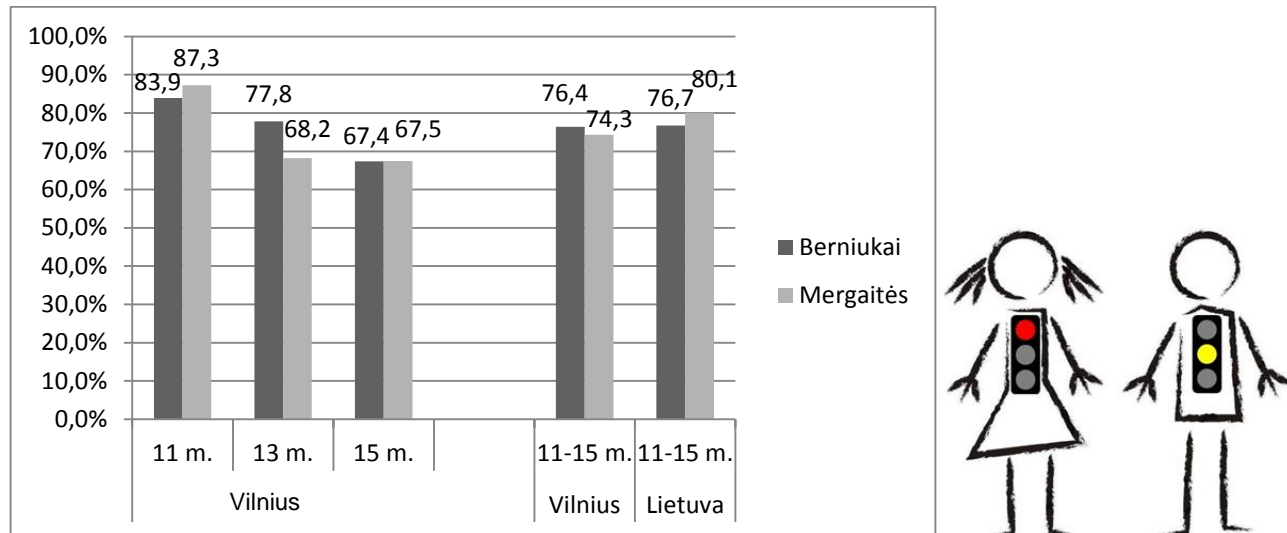
58 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie nepatenkinti santykiais šeimoje, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Kaip vertinamas bendravimas su tėvais (mama ir tėčiu)? Įdomu, kad mokslininkai yra nustatę ryšį tarp „lengvo bendravimo“ su mama ir aukštesnio pasitenkinimo gyvenimu, jautimosi laimingu, geresniu savo sveikatos vertinimu, teigiamu savo kūno vertinimu. Tie vaikai, kurie lengvai bendrauja su mama, rečiau teigia patyrę neigiamas emocijas. Bendravimo su tėvu kokybė turi įtakos mergaičių savivertei. Jei mergaitė lengvai bendrauja su tėčiu, ji pozityviau vertina savo kūną.

Mokiniai turėjo atsakyti į klausimą „Ar tau lengva kalbėtis su tėvais apie dalykus, kurie tau yra labai svarbūs ir tave jaudina?“ Lengvam bendravimui buvo priskirti atsakymai „labai lengva“ ir „lengva“.

Apklausa parodė - kuo **vyresni vaikai, tuo mažesnė dalis jų nurodo, kad su mama bendrauti lengva.** Lyginant Vilniaus mokinių ir jų bendraamžių kitose Lietuvos vietovėse atsakymus

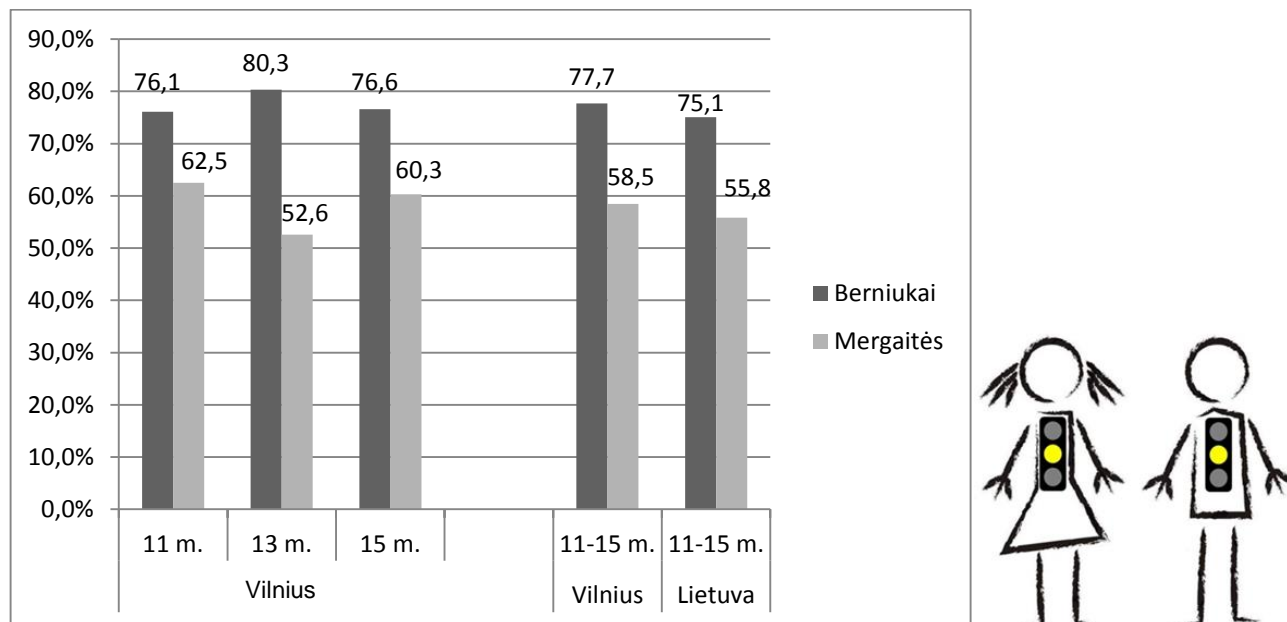
nustatyta statistiškai reikšmingai mažesnė Vilniaus mergaičių, nurodžiusių, jog joms lengva bendrauti su mama, dalis (59 pav.).



59 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie teigė, kad jiems lengva bendrauti su mama, dalis (proc.) pagal amžių/klares (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Visose amžiaus grupėse matyti disproporcija tarp berniukų ir mergaičių atsakymų apie lengvą bendravimą su tėčiu (60 pav.). Berniukams tą daryti lengviau.

Apklaustų Vilniaus mokinių (tiek berniukų, tiek mergaičių), nurodžiusių, kad jiems bendrauti su tėvu lengva, dalys, lyginant su jų bendraamžiais Lietuvoje, reikšmingai nesiskyrė.



60 pav. Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie teigė, kad jiems lengva bendrauti su tėvu, dalis (proc.) pagal amžių/klares (palyginimui – Lietuvos duomenys)



## APIBENDRINIMAS

Rezultatų suvestinė rodo, kad Vilniaus mokyklinio amžiaus mokinių sveikata bei gyvensena daugeliu atvejų reikšmingai nesiskiria nuo kitų Lietuvos savivaldybių rezultatų.

Džiugu, kad Vilniaus mergaitės geriau rūpinasi burnos higiena, dažniau pusryčiauja namuose, berniukai – jaučiasi labiau patenkinti gyvenimu, dažniau valgo vaisius.

Tačiau yra rodiklių, kurie kelia nerimą: Vilniaus berniukai pasižymi mažesniu fiziniu aktyvumu (rečiau mankštinais ir sportuoja). Tiek mergaitės, tiek berniukai skundžiasi per dideliu mokymosi krūviu. Norime atkreipti dėmesį, kad Vilniaus devintų klasių mergaitės pasižymėjo dažniau bandžiusios narkotikus.

Pateikti duomenys nubrėžia aktualias prevencinio darbo ir sveikatos stiprinimo kryptis tiek mokyklose, tiek šeimose.

1991 m. JAV mokslininkai N.Howe ir W.Strauss išgrynino ir pristatė kartų teoriją (*Howe, Neil; Strauss, William (1991). Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*). Kartų teorija pagrįsta prielaida, kad žmogaus elgesys priklauso nuo to, kaip jis gyveno ir buvo auklėjamas iki 12-14 metų. Mokslininkai susistemino medžiagą ir apibrėžė kartas pagal jų gimimo laikotarpį. Studija rėmėsi Amerikos istorijos, kultūros ir socialinio gyvenimo ypatumais. Kitose šalyse apibrėžtų kartų laikotarpiai skiriasi, bet principai išlieka tie patys. Pastaroji – Z karta – apima laikotarpį, vienų šaltinių teigimu apimančią nuo 2003 iki 2023 metų, kitų šaltinių teigimu, jai priskiriami gimusieji 1995 – 2012 metais. Ši „priskyrimo“ skirtumą **lemia interneto, kuris iš esmės ir įtakoja Z kartos ypatumus**, nevienodas paplitimas užsienio šalyse ir Lietuvoje.

Mokslininkai nustatė, **kad hiperaktyvumas, polinkis gilintis į save bei į virtualų pasaulį, aplenkiant gyvą bendravimą, ypatingas dėmesys internetui – būdingiausi Z kartos bruožai. Dar vienas svarbus šios kartos bruožas – noras ir skubėjimas greičiau suaugti**. Kodėl Z karta stengiasi greičiau suaugti? Išskiriamos tokios priežastys 1) pagreitėjęs gyvenimo ritmas, žaibiška naujų technologijų sklaida, suaugusiųjų baimė neatsilikti įtakoja ir vaikus (t.y. būtent šią kartą) 2) internetas, kompiuteriniai žaidimai vaikams atveria greitą platų pasaulio pažinimą. Šio pažinimo virtualumas masina tariamu lengvumu, prieinamumu. Viską norisi kuo greičiau išbandyti. Tą įrodo ir HBSC tyrimo rezultatai, kalbantys apie žalingus gyvensenos veiksnius: didėjanti vaikų, su amžiumi išbandančių rizikingas elgesio formas (rūkymas, alkoholis, narkotinės medžiagos) dalis, fizinio aktyvumo stoka, daug laiko praleidžiama prie kompiuterio, vaikai įsitraukia į įvairias elektroninių patyčių formas. Ko gero, vaikai „tuoj gyvens internete“.

Šioje apžvalgoje apibendrintame HBSC tyrime dalyvavę ir tirti 5 – 9 klasių mokiniai ir yra priskiriami būtent Z kartai. Todėl, nagrinėjant rezultatus ir ieškant priemonių bei būdų, siekiant gerinti mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos ir gyvensenos, kuri teigiamai įtakoja sveikatą, rodiklius, būtina atsižvelgti į šios kartos bruožus ir vadovautis naujomis švietimo ir mokymo metodikomis bei šios kartos pripažįstamomis informacijos sklaidos priemonėmis.

PSO teigimu, 20 proc. žmogaus sveikatą lemia genetika, 20 proc. – aplinka, 10 proc. – sveikatos priežiūra ir net 50 proc. sveikatos priklauso nuo gyvenimo. Taigi, dalį sveikatos problemų gyventojai gali išspręsti ir patys, propagodami sveiką gyvenimą ir laikydami jos principų, šalindami svarbiausius prastą sveikatą lemiančius veiksnius, nuo kurių didžiąja dalimi priklauso sergamumas ir ankstyva mirtis. O nukreipti visuomenę judėti teisingu sveikos gyvenimo keliu stengiamės mes – **Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.**

**Pagrindinis Biuro veiklos tikslas** - rūpintis savivaldybės gyventojų sveikata, vykdyti kelių savivaldybių teritorijoje LR įstatymais ir kitais teisės aktais reglamentuojamą savivaldybių visuomenės sveikatos priežiūrą, siekiant mažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą, gerinti gyvenimo kokybę, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas.

**Biuro veiklos:**

1. visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje;
2. savivaldybės visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringą);
3. pagal kompetenciją užkrečiamųjų ligų profilaktika savivaldybėje;
4. neinfekcinių ligų ir traumų profilaktika ir kontrolė savivaldybėje;
5. visuomenės sveikatos programų savivaldybėje įgyvendinimas;
6. vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas;
7. bendradarbiavimas su socialiniais partneriais;
8. savivaldybės institucijų sprendimų projektų poveikio visuomenės sveikatai vertinimas.



Polocko g. 12-2, 01204, Vilnius

Tel. 8-5 271 1244

El. paštas [info@vvsb.lt](mailto:info@vvsb.lt)

[www.vvsb.lt](http://www.vvsb.lt)



Tyrimo duomenų analizę atliko:  
Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
Visuomenės sveikatos stebėsenos skyrius

Vilnius  
2015 m.