



# VILNIAUS RAJONO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS

---

2016 M. RODIKLIŲ SUVESTINĖ – ATASKAITA  
BENDRIEJI TYRIMO REZULTATAI

Rengėjai:  
Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
Visuomenės sveikatos stebėsenos skyrius

Vilnius 2017

## TURINYS

ĮVADAS .....	3
APKLAUSTŪJŲ SOCIODEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS .....	4
MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS RODIKLIŲ SUVESTINĖ .....	5
BENDRIEJI TYRIMO REZULTATAI .....	7
Sveikata ir laimingumas .....	7
Subjektyvus sveikatos vertinimas .....	7
Laimingumas .....	7
Sveikatos elgsena.....	8
Fizinis aktyvumas .....	8
Pasyvus laisvalaikio leidimo būdas .....	9
Mityba.....	10
Burnos higiena .....	12
Rizikingas elgesys .....	13
Tabako gaminių rūkymas .....	13
Elektroninių cigarečių rūkymas .....	13
Alkoholinių gėrimų vartojimas.....	14
Nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas .....	14
Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas .....	15
Atšvaitų nešiojimas.....	16
Saugos diržai.....	16
Patyčios.....	17
Fizinės bausmės .....	18
Traumos ir nelaimingi atsitikimai.....	18
Dėmesys sveikos gyvensenos pagrindams mokykloje .....	19
IŠVADOS .....	21

## IVADAS

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras (toliau VVSB) 2016 m. atliko Vilniaus rajono mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimą. Tyrimas atliktas įgyvendinant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą<sup>1</sup>, įtvirtinantį periodinius gyvenimo tyrimus kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus. Tyrimas atliktas pagal Higienos instituto parengtą ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą<sup>2</sup> gyvenimo tyrimų metodiką, kurios pagrindą sudarė Lietuvoje vykdyto „Sveikatos netolygumų nustatymo ir mažinimo gebėjimų stiprinimo modelio sukūrimas“ Nr. NOR LT11-SAM-01-TF-02-001 projekto metu parengtos sveikatos netolygumų stebėsenos ir vertinimo rekomendacijos, bendradarbiaujant Higienos instituto bei Sveikatos mokslų universiteto specialistams.

Tyrimas atskleidžia esamą mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo situaciją savivaldybėje ir bendrai Lietuvoje, pateikia įrodymus kryptingam sveikatą stiprinančios veiklos planavimui savivaldybėje, o ateityje atlikus pakartotinius tyrimus bus galima stebėti rodiklių pokyčius.

Rodiklių suvestinėje – ataskaitoje pateikiama respondentų sociodemografinės charakteristikos ir aukščiau minėtu įsakymu<sup>1</sup> patvirtinti 20 vaikų gyvenimo rodiklių, kurie pateikiami bendrai ir atskirai pagal klases. Rodikliai suskirstyti į 3 grupes:

- sveikatos vertinimas ir laimingumas;
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis, mitybos įpročiai ir burnos higiena);
- rizikingas elgsenys (tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas, psichoaktyvių medžiagų vartojimas, atšvaitai tamsiu paros metu, saugos diržai automobilyje, patyčios)

Rodiklių suvestinėje – ataskaitoje pateikiami tiek Vilniaus rajono, tiek ir apibendrinti 60-ies Lietuvos savivaldybių mokinių gyvenimo rodikliai

Apie tyrimą: bendrą 2016 m. Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimo duomenų bazę sudaro 38 633 respondentų užpildytų anketų duomenys, iš jų Vilniaus rajono savivaldybėje 790 respondentų (5-ą klasių – 254, 7-ą klasių – 275, 9-ą (pirmų gimnazijos) klasių – 261) duomenys.

Mokinių apklausa Vilniaus rajono savivaldybėje atlikta 2016 m. spalio mėnesį. Apklausa organizuota ir atlikta vadovaujantis metodinėmis rekomendacijomis „Gyvenimo tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“<sup>3</sup>, anketinei apklausai naudotas standartizuotas klausimynas, formuota reprezentatyvi apklausos imtis.

Ataskaitoje taip pat pateikiami ir bendrieji šio tyrimo Vilniaus rajono savivaldybės mokinių apklausos rezultatai bei jų sąsaja su apklaustųjų lytimi ir klase. Mokinių anketinės apklausos duomenų analizė atlikta naudojant statistinę programą „SPSS PASW Statistics 18.0“. Tikrinant statistines hipotezes, pasirinktas reikšmingumo lygmuo  $\alpha=0,05$ . Skirtumas tarp grupių laikytas statistiškai reikšmingu, kai gauta p reikšmė buvo mažesnė nei 0,05.

<sup>1</sup> Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. gegužės 16 d. įsakymas Nr. V-637 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. gruodžio 11 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“ (prieiga per internetą <https://www.etar.lt/portal/lt/legalAct/f3e128801cfa11e69446a4bedc730fe6>).

<sup>2</sup> Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2016 m. balandžio 13 d. raštas Nr. (10.2.1.1-411)10-3400.

<sup>3</sup> Liuima V., Nedzinskienė L., Valentienė J., ir kt. Gyvenimo tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse. Metodinės rekomendacijos. Higienos institutas, 2016.

## APKLAUSTŪJŲ SOCIODEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS

*1 lentelė. Vilniaus rajono mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios tyrimo respondentų sociodemografinių charakteristikų pasiskirstymas (skaičius (N), dalis (proc.))*

Charakteristika		Skaičius (N)	Dalis (proc.)	Charakteristika		Skaičius (N)	Dalis (proc.)
Lytis	Berniukas	400	50,6	Atskiras kambarys	Turi atskirą kambarį	566	71,6
	Mergaitė	382	48,4		Neturi atskiro kambario	213	27
	Nenurodė	8	1		Nenurodė	11	1,4
Klasė	5	254	32,2	Šeimos automobiliai	Šeima neturi automobilio	101	12,8
	7	275	34,8		Šeima turi vieną automobilį	227	35,1
	9	261	33		Šeima turi du ar daugiau automobilių	391	49,5
			Nenurodė		21	2,7	
Gyvenamoji vieta	Kaimas	516	65,4	Šeimos kompiuteriai	Šeima neturi nei vieno kompiuterio	41	5,2
	Miestelis	195	24,7		Šeima turi vieną kompiuterį	206	26,1
	Miestas	51	6,5		Šeima turi du kompiuterius	254	32,2
	Nenurodė	28	3,5		Šeima turi tris arba daugiau kompiuterių	278	35,2
Tautybė	Lietuvis/lietuvė	274	34,7	Nenurodė	11	1,4	
	Rusas/rusė	66	8,4		Tėvo užimtumas	Turi darbą	671
	Lenkas/lenkė	374	47,3	Neturi darbo		33	42,2
	Kita	22	2,8	Nežino, ar turi darbą		16	2
	Nenurodė	54	6,8	Neturi tėčio	42	5,3	
Kalbos, kuriomis dažniausiai kalba namuose	Lietuvių	342	43,3	Nenurodė	28	3,5	
	Rusų	425	53,8	Mamos užimtumas	Turi darbą	672	85,1
	Lenkų	467	59,1		Neturi darbo	84	10,6
	Kita	25	3,2		Nežino, ar turi darbą	7	0,9
			Neturi mamos		15	1,9	
Šeimos padėtis	Gyvena su abiem savo tėvais	583	73,8	Nenurodė	12	1,5	
	Gyvena su vienu iš tėvų	162	20,5	<b>Viso apklausta 790 mokinių</b>			
	Kita	24	3				
	Nenurodė	21	2,7				

## MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS RODIKLIŲ SUVESTINĖ

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenenos rodikliai pateikiami remiantis Higienos instituto parengtu leidiniu „Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenenos tyrimas. 2016 m. rodiklių suvestinė – ataskaita“.

(<http://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/2016%20m.%20Mokyklinio%20amziaus%20vaiku%20gyvensenos%20suvestine-ataskaita.pdf>)

Žemiau esančiame rodiklių profilyje (2 lentelė) pateikiami Vilniaus rajono savivaldybės ir Lietuvos mokinių gyvenenos rodikliai.

Rodiklių reikšmės pateikiamos tiek bendrai, tiek pagal tiriamųjų klasę (procentine išraiška), tiek pagal kiekvieno rodiklio Vilniaus rajono savivaldybės reikšmių vietą tarp 60-ies Lietuvos savivaldybių. Lentelėje taip pat pateikiamos minimali ir maksimali kiekvieno rodiklio reikšmė tarp visų savivaldybių. Lentelėje pateikti Vilniaus rajono mokinių gyvenenos rodikliai (priklausomai nuo vietos) nuspalvinti viena iš trijų šviesoforo spalvų. Čia žalia spalva reiškia, kad stebimas Vilniaus rajono mokinių gyvenenos rodiklis pagal vietą patenka tarp Lietuvos savivaldybių, užimančių 1-20 vietas, geltona – tarp savivaldybių, užimančių 21-40 vietas, raudona – tarp 41-60 vietą užimančių savivaldybių. Aukštesnė vieta reiškia geresnę situaciją.

**2 lentelė. Vilniaus rajono savivaldybės ir Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikų gyvenenos rodiklių profilis**

Eil. nr.	Rodiklis	Vietovė	Iš viso	Min. reikšmė	Maks. reikšmė	Klasė			Vieta (tarp 60 savivaldybių)
						5	7	9	
<b>I. Sveikatos vertinimas ir laimingumas</b>									
1	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis	Vilniaus r.	88,2			90,2	90,7	83,5	6
		Lietuva	85,1	77,2	100	90,4	84,3	80,8	
2	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, dalis	Vilniaus r.	87,2			87,4	89,5	84,6	22-25
		Lietuva	86,2	81,7	94,1	89,8	84,9	84,2	
<b>II. Sveikatos elgsena</b>									
3	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien, ne pamokų metu, sportuoja apie 60 min. ir ilgiau, dalis	Vilniaus r.	4,6			3,7	5,1	5,1	59
		Lietuva	9,7	2,9	15,3	9	10,1	9,9	
4	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu, dalis	Vilniaus r.	20,7			19,7	17,4	25	42-43
		Lietuva	19,4	12,1	27	14,3	21,4	22,2	
5	Mokyklinio amžiaus vaikų, kasdien valgančių pusryčius, dalis	Vilniaus r.	52,2			52,3	52,3	52,1	26
		Lietuva	51,7	39	62,2	55,4	49,3	50,6	
6	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, dalis	Vilniaus r.	47,5			56,7	44,6	42	4
		Lietuva	38,6	30,7	48,8	44,1	38,1	33,7	
7	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, dalis	Vilniaus r.	40,3			50,5	34,7	36,9	12
		Lietuva	36,5	24,2	44,3	39,6	34,7	35,1	
8	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis	Vilniaus r.	50,7			48,2	47,4	56,6	45
		Lietuva	55,6	42,2	73,5	54,9	53,9	57,8	

2 lentelė. Vilniaus rajono savivaldybės ir Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamos rodiklių profilis (tęsinys)

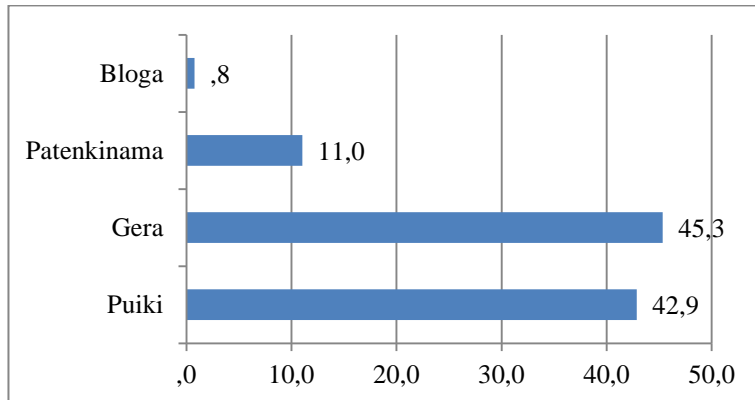
Eil. nr.	Rodiklis	Vietovė	Iš viso	Min. reikšmė	Maks. reikšmė	Klasė			Vieta (tarp 60 savivaldybių)
						5	7	9	
<b>III. Rizikingas elgesys</b>									
9	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis	Vilniaus r.	14,4			5,1	8	30,3	9
		Lietuva	20,1	8,8	35,7	5,1	17,3	37,1	
10	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis	Vilniaus r.	12,8			7,5	5,8	25,3	35-36
		Lietuva	12,8	4,4	20,3	3,2	10	24,8	
11	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis	Vilniaus r.	19,2			9,5	12,8	34,9	4
		Lietuva	29,3	14,2	46,5	9	25,8	52,5	
12	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis	Vilniaus r.	10,3			4,7	6,2	19,8	6-7
		Lietuva	15,3	5	26	4,2	12	29,1	
13	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes/“žolę“), dalis	Vilniaus r.	1,7			0,5	1,6	3	14-15
		Lietuva	3,1	0	6,3	0,5	1,9	6,8	
14	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes/“žolę“), dalis	Vilniaus r.	1,2			0	0,8	2,6	17-18
		Lietuva	1,9	0	4,3	0,4	1,4	3,6	
15	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes/“žolę“), dalis	Vilniaus r.	0,7			0	0,4	1,7	13-18
		Lietuva	1,3	0	5,2	0,4	1	2,3	
16	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes/“žolę“), dalis	Vilniaus r.	0,7			0,5	0	1,7	21-23
		Lietuva	1,1	0	4,1	0,4	0,9	1,7	
17	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada tamsiuoju paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis	Vilniaus r.	40,5			51,4	39,3	31,3	4
		Lietuva	27,5	17,4	45,8	43,2	23,2	16,4	
18	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, dalis	Vilniaus r.	73,5			75,6	73,1	71,9	36
		Lietuva	74,9	63,1	86,5	78,3	72,9	73,8	
19	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų vaikų per paskutinius du mėnesius, dalis	Vilniaus r.	45,8			41	47,9	48,1	48-49
		Lietuva	41,6	30,3	57,8	41,3	46,4	37,5	
20	Mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, dalis	Vilniaus r.	56,1			65,2	53,4	50,2	60
		Lietuva	45	21,7	56,1	52,2	48	35,1	

# BENDRIEJI TYRIMO REZULTATAI

## Sveikata ir laimingumas

### Subjektyvus sveikatos vertinimas

Subjektyviai vertindami, savo sveikatą puikia įvardino 42,9 proc., gera – beveik pusė (45,3 proc.) Vilniaus r. mokinių. Patenkinamai savo sveikatą vertino kas dešimtas, blogai 0,8 proc. Vilniaus r. mokinių (plačiau – 1 pav.).



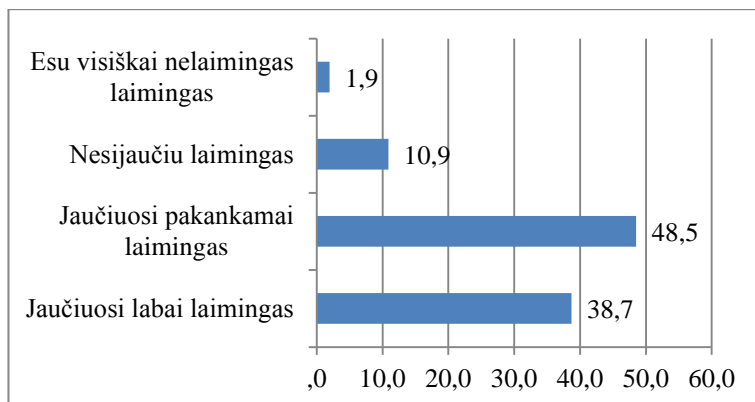
1 pav. Klausimas: Kaip apibūdintum savo sveikatą? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=770)

Subjektyvus sveikatos vertinimas pagal lytį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ).

Vertinant mokinių atsakymus pagal klasę, nustatyta, kad subjektyvus sveikatos vertinimas skyrėsi ( $p < 0,05$ ): puikiai sveikatą vertino kas antras 5-ą, 41,6 proc. 7-ą ir 37,3 proc. 9-ą klasių mokinių, patenkinamai – kas dešimtas (9,3 proc.) 5-okas, 8,6 proc. 7-ą ir 15,3 proc. 9-ą klasių Vilniaus rajono mokinių.

### Laimingumas

Galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, labai laimingais jautėsi 38,7 proc., pakankamai laimingais – beveik pusė Vilniaus r. mokinių. Laimingais nesijautė kas dešimtas, o 1,9 proc. mokinių teigė, kad galvodami apie savo dabartinį savo gyvenimą jaučiasi visiškai nelaimingi (plačiau – 2 pav.).



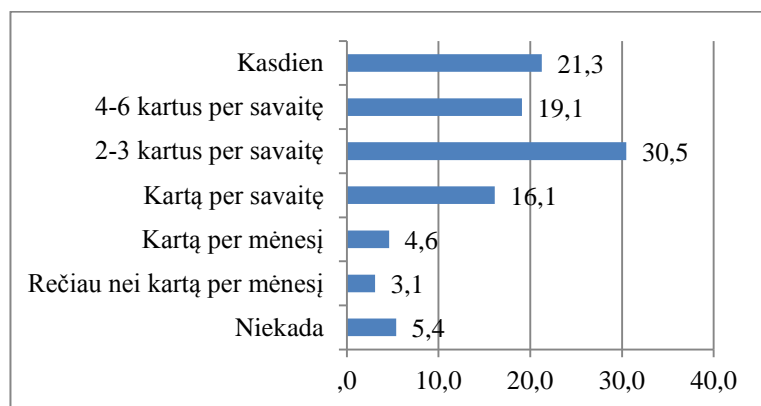
2 pav. Klausimas: Apskritai, kaip tu jautiesi galvodamas apie savo dabartinį gyvenimą? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=773)

Berniukų ir mergaičių laimingumo vertinimas statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$  proc.)  
 Pagal klases laimingumo vertinimas skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ): galvodami apie savo dabartinį gyvenimą labai laimingais jautėsi kas antras (51,8 proc.) penktokas, 37,1 proc. 7-ą ir 27,8 proc. 9-ą klasių mokinių, nesijautė laimingais 10,9 proc. penktokų, 7,5 proc. septintokų ir 14,3 proc. devintokų.

## Sveikatos elgsena

### Fizinis aktyvumas

Kasdien ne pamokų metu, laisvalaikiu mankštinosi ir sportavo taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas kas penktas Vilniaus r. mokinys. Panaši dalis (19,1 proc.) taip sportavo 4-6 kartus per savaitę, trys iš dešimties – 2-3 kartus per savaitę. Niekada ne pamokų, laisvalaikio metu nesportuojančių ir nesimankštinančių Vilniaus r. mokinių dalis – 5,4 proc. (plačiau – 3 pav.).

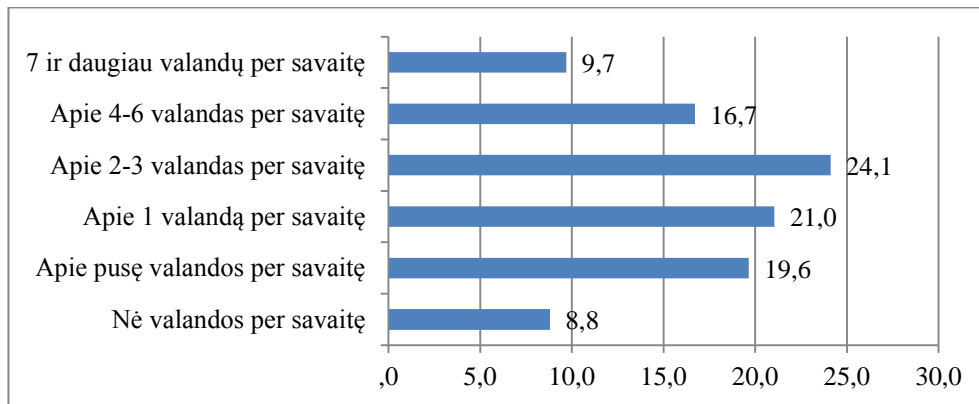


**3 pav. Klausimas:** Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankštiniesi ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=781)

Berniukai sportavo dažniau nei mergaitės ( $p < 0,05$ ): kasdien sportavo 26,7 proc. berniukų ir 15,3 proc. mergaičių, 4-6 kartus per savaitę – kas penktas (21,9 proc.) berniukas ir 16,6 proc. mergaičių. Tačiau kartą per savaitę sportavo 12 proc. berniukų ir 20,3 proc. mergaičių, kartą per mėnesį – atitinkamai 2,3 ir 7,1 proc. Pagal klasę mokinių sportavimo dažnumas skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ): kasdien ne pamokų metu sportavo 27,3 proc. 5-ą, penktadalis (20,1 proc.) 7-ą ir 16,7 proc. 9-ą klasių mokinių, 4-6 kartus per savaitę – atitinkamai 16,1 proc., 15,3 proc. ir 26 proc., 2-3 kartus per savaitę – 29,3 proc. penktokų, 33,6 proc. septintokų ir 28,3 proc. devintokų.

Per savaitę po 7 valandas ir daugiau laiko sportuojančių ir besimankštinančių taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas kas dešimtas., 4-6 val./sav. – 16,7 proc., 2-3 val./sav. – kas ketvirtas, apie pusę valandos per savaitę laisvalaikiu sportavo ir nesimankštino penktadalis Vilniaus rajono mokinių (plačiau – 4 pav.).





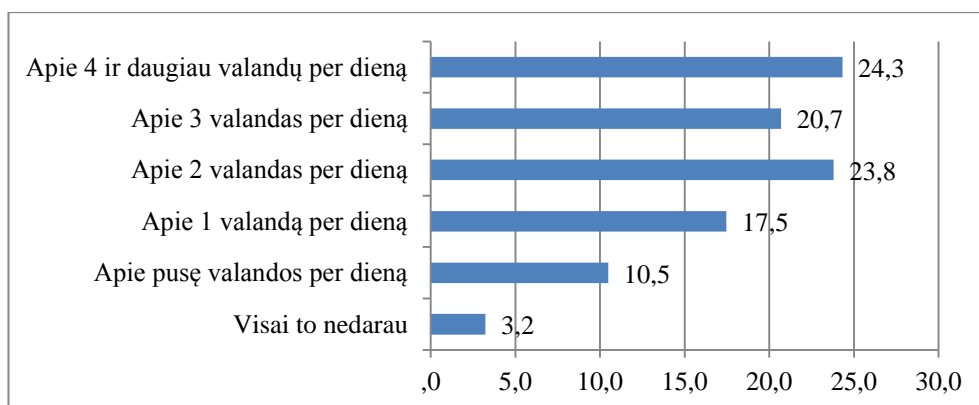
**4 pav. Klausimas:** Kiek valandų per savaitę ne pamokų metu mankštiniesi ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=784)

Mergaitės per savaitę sportavo daugiau laiko negu berniukai ( $p < 0,05$ ): 7 ir daugiau val. per savaitę sportavo 11 proc. mergaičių ir 6,8 proc. berniukų, 4-6 val. – 14,9 proc. berniukų ir kas ketvirta (24,7 proc.) mergaitė. Tačiau rečiau nei kartą per savaitę sportavo kas penktas berniukas (20,5 proc.) ir 13,1 proc. mergaičių, o nė valandos per savaitę – atitinkamai 11,4 proc. ir 7,9 proc.

Pagal klasę mokinių sportavimo trukmė per savaitę skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ): 7 ir daugiau val./sav. sportavo 7,6 proc. penktų, 9,1 proc. septintų ir 12,3 proc. devintų klasių Vilniaus rajono mokinių, 4-6 val./sav. – atitinkamai 11,2 proc., 19,3 proc. ir 19,2 proc., 2-3 val./sav. – 22,8 proc., 22,6 proc. ir 26,9 proc.

## Pasyvus laisvalaikio leidimo būdas

Darbo dienomis laisvalaikiu žiūrėjo televizorių, filmus, vaizdo įrašus („Youtube“ ir DVS), naudojami asmeniniu kompiuteriu, žaidimų automatais, planšetiniais kompiuteriais ar išmaniaisiais telefonais apie 4 ir daugiau valandų per dieną kas ketvirtas, apie 3 val. per dieną – kas penktas, apie 2 valandas per dieną – kas ketvirtas Vilniaus r. mokinys. Visai to nedarančių dalis – 3,2 proc. Vilniaus r. mokinių (plačiau – 5 pav.).

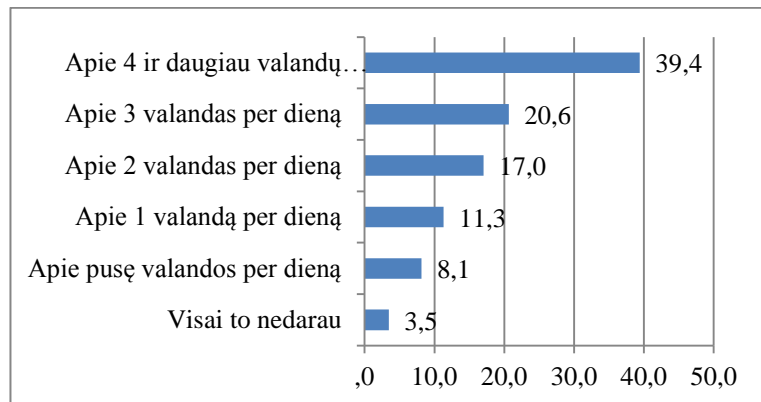


**5 pav. Klausimas:** Kiek vidutiniškai laiko per dieną darbo dienomis laisvalaikiu žiūri televizorių, filmus, vaizdo įrašus („Youtube“ ir DVS), naudojiesi asmeniniu kompiuteriu, žaidimų automatais, planšetiniais kompiuteriais ar išmaniaisiais telefonais? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=773)

Pagal lytį laiko, praleidžiamo darbo dienomis prie TV, kompiuterių ar išmaniųjų telefonų dažnumas statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ).

Pagal klasę laiko, praleidžiamo prie ekranų trukmė darbo dienomis skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ): 4 ir daugiau val. per dieną taip laisvalaikį leido 21,4 proc. penktokų, 20,8 proc. septintokų ir 30,7 proc. devintokų, apie 3 val. per dieną – atitinkamai 16,5 proc., 21,9 proc. ir 23,4 proc., apie valandą per dieną – 20,6 proc. 17,8 proc. ir 14,2 proc., apie pusvalandį per dieną – 16,5 proc., 10,5proc. ir 4,6 proc.

Savaitgaliais šia veikla apie 4 ir daugiau valandų per dieną užsiėmė 39,4, apie 3 val./ dieną – kas penktas, apie 2 valandas per dieną – 17 proc. Vilniaus r. mokinių. Visai tokia veikla neužsiimančių dalis – 3,5 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 6 pav.).



**6 pav. Klausimas:** Kiek vidutiniškai laiko per dieną savaitgaliais laisvalaikiu žiūri televizorių, filmus, vaizdo įrašus („Youtube“ ir DVS), naudojiesi asmeniniu kompiuteriu, žaidimų automatais, planšetiniais kompiuteriais ar išmaniaisiais telefonais? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=751)

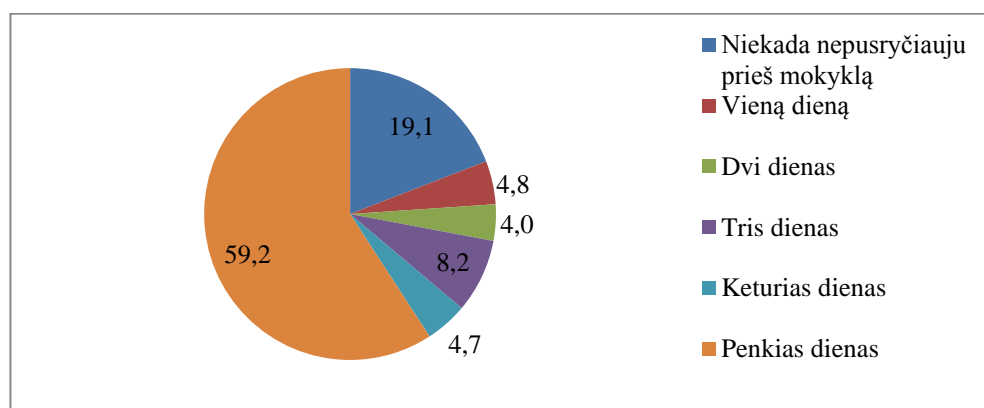
Pagal lytį laiko, praleidžiamo savaitgaliais prie TV, kompiuterių ar išmaniųjų telefonų dažnumas statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ).

Pagal klasę laiko, praleidžiamo prie ekranų trukmė savaitgaliais skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ): 4 ir daugiau val. per dieną taip laisvalaikį leido 34,7 proc. penktokų, 38,4 proc. septintokų ir 44,8 proc. devintokų, apie 3 val. per dieną – atitinkamai 15,3 proc., 21,3 proc. ir 25 proc., apie valandą per dieną – 15,3 proc. 12,2 proc. ir 6,7 proc., apie pusvalandį per dieną – 11,4 proc., 9,5proc. ir 3,6 proc.

## Mityba

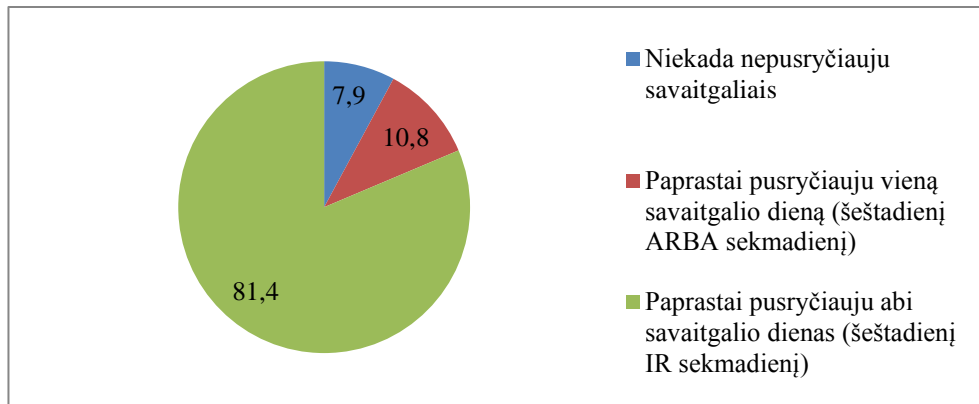
### Pusryčiavimas

Visomis savaitės darbo dienomis pusryčiaavo daugiau negu pusė (59,2 proc.) Vilniaus r. mokinių. Niekada nepusryčiauja prieš mokyklą kas penktas mokinys. (plačiau – 7 pav.).



**7 pav. Klausimas:** Kiek vidutiniškai dienų per savaitę tu pusryčiauji (ne tik išgeri arbatos, sulčių ar kita) darbo dienomis? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=769)

Abi savaitgalio dienas pusryčiau dauguma (81,4 proc.) Vilniaus r. mokinių. Kas dešimtas pusryčiau vieną savaitgalio dieną, o niekada savaitgalį nepusryčiaujančių dalis – 7,9 proc. (plačiau – 8 pav.).

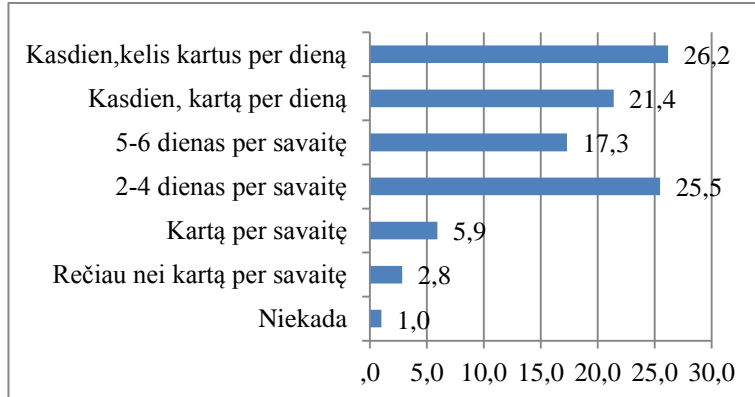


**8 pav. Klausimas:** *Kiek vidutiniškai dienų per savaitę tu pusryčiauji (ne tik išgeri arbatos, sulčių ar kita) savaitgaliais? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=660)*

Mergaitės savaitgaliais pusryčiau dažniau nei berniukai ( $p < 0,05$ ): abi savaitgalio dienas pusryčiau 86,4 proc. mergaičių ir 76,4 proc. berniukų, vieną savaitgalio dieną – atitinkamai 7,7 proc. ir 13,8 proc., o teigusią, kad savaitgaliais visai nepusryčiauja – kas dešimtas (9,7 proc.) berniukų ir 5,9 proc. mergaičių.

### Vaisių valgymas

Vaisius kasdien, kelis kartus per dieną valgė kas ketvirtas, kasdien, kartą per dieną – kas penktas Vilniaus r. mokinys, rečiau nei kartą per savaitę – 2,3 proc., niekada – 1 proc. Vilniaus r. mokinių (plačiau – 9 pav.).

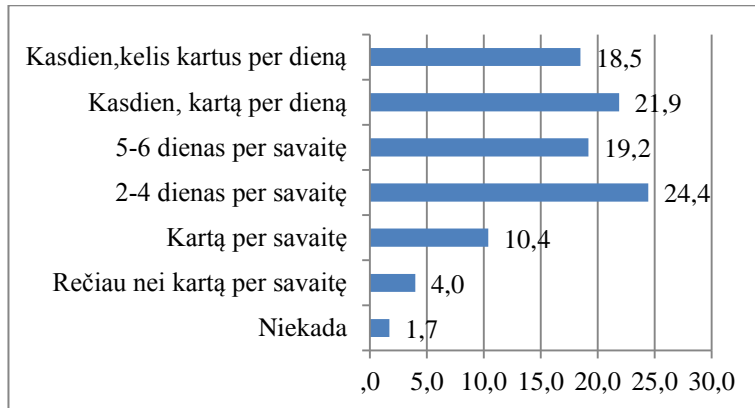


**9 pav. Klausimas:** *Kaip dažnai tu valgai vaisius? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=711)*

Mergaitės vaisius valgė dažniau nei berniukai ( $p < 0,05$ ): kasdien, kelis kartus per dieną vaisių valgė 31 proc. mergaičių ir kas penktas (21,5 proc.) berniukas, kasdien, kartą per dieną – kas ketvirta (24,7 proc.) mergaitė ir 18 proc. berniukų, o 2-4 dienas per savaitę – 21,1 proc. mergaičių ir 29,9 proc. berniukų.

## Daržovių valgymas

Daržoves kasdien, kelis kartus per dieną valgė 18,5 proc., kasdien, kartą per dieną – kas penktas Vilniaus r. mokinys, rečiau nei kartą per savaitę – 4 proc., niekada – 1,7 proc. Vilniaus r. mokinių (plačiau – 10 pav.).



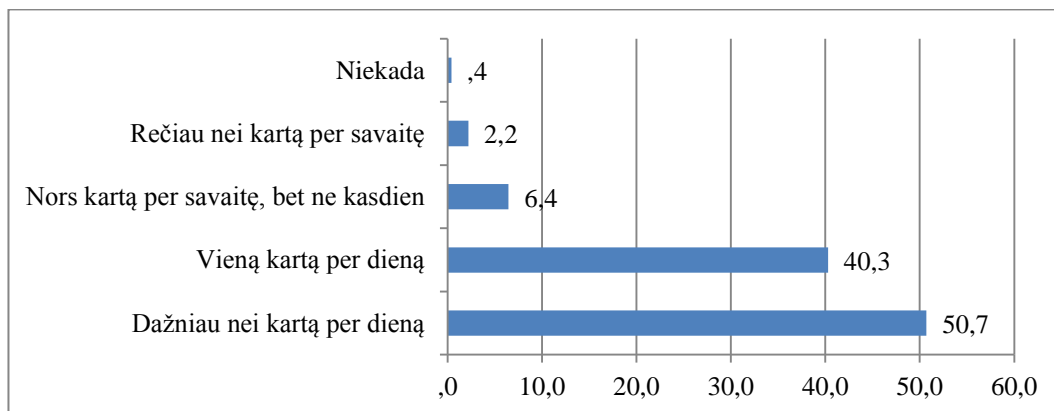
**10 pav. Klausimas: Kaip dažnai tu valgai daržoves? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=704)**

Mergaitės daržoves valgė dažniau nei berniukai ( $p < 0,05$ ): kasdien, kelis kartus per dieną daržovių valgė 23,4 proc. mergaičių ir 13,7 proc. berniukų, kasdien, kartą per dieną – kas ketvirta (26,5 proc.) mergaitė ir 17,4 proc. berniukų, o 2-4 dienas per savaitę – 19,7 proc. mergaičių ir 29,4 proc. berniukų.

Pagal klasę daržovių valgymo dažnumas skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ): kasdien, kartą per dieną daržoves valgė 25,7 proc. penktokų, 14,7 proc. septintokų ir 15,8 proc. devintokų, kasdien, kartą per dieną – 24,8 proc. penktų, 20 proc. septintų ir 21,2 proc. devintų klasių mokinių, 2-4 kartus per savaitę – atitinkamai 19,3 proc., 24,1 proc. ir 29,5 proc., rečiau nei kartą per savaitę – 1,8 proc., 5,3 proc. ir 4,6 proc.

## Burnos higiena

Dantis su šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną valėsi pusė, kartą per dieną – du iš penkių Vilniaus r. mokinių. Nors kartą per savaitę, bet ne kasdien dantis valėsi 6,4 proc., o niekada nesivalančių dantų dalis – 0,4 proc. (plačiau – 11 pav.).



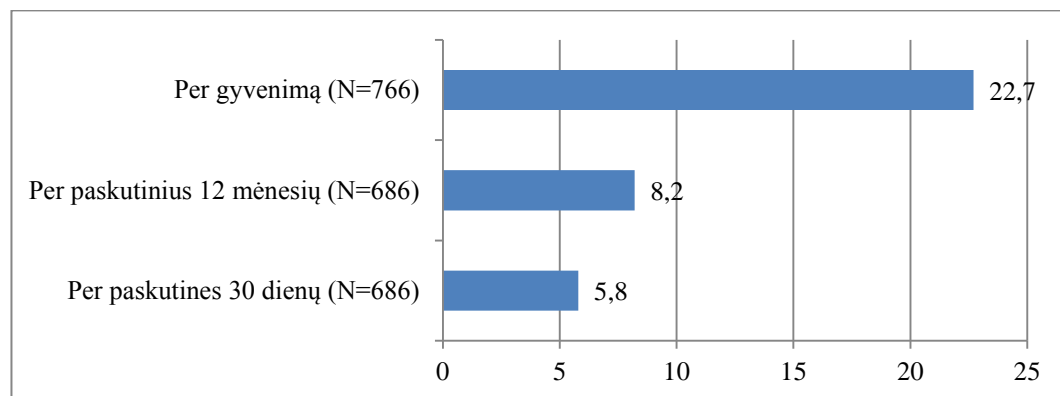
**11 pav. Klausimas: Ar dažnai valaisi dantis šepetėliu ir pasta? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=777)**

Mergaitės dantis valėsi dažniau nei berniukai ( $p < 0,05$ ): dažniau nei kartą per dieną dantis valėsi 59 proc. mergaičių ir 43,1 proc. berniukų, kartą per dieną – atitinkamai 34,7 proc. ir 45,2 proc.

Pagal klases dantų valymosi dažnumas skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ): dažniau nei kartą per dieną dantis valėsi 48,2 proc. penktų, 47,4 proc. septintų ir 56,6 proc. devintų, kartą per dieną 42,1 proc. 5-ų, 44,5 proc. 7-ų ir 34 proc. 9-ų klasių Vilniaus rajono mokinių.

### Tabako gaminių rūkymas

Tabako gaminius per gyvenimą bent kartą rūkė 22,7 proc., per paskutinius 12-ą mėnesių – 8,2 proc., per paskutines 30 dienų – 5,8 proc. Vilniaus r. mokinių (plačiau – 12 pav.).



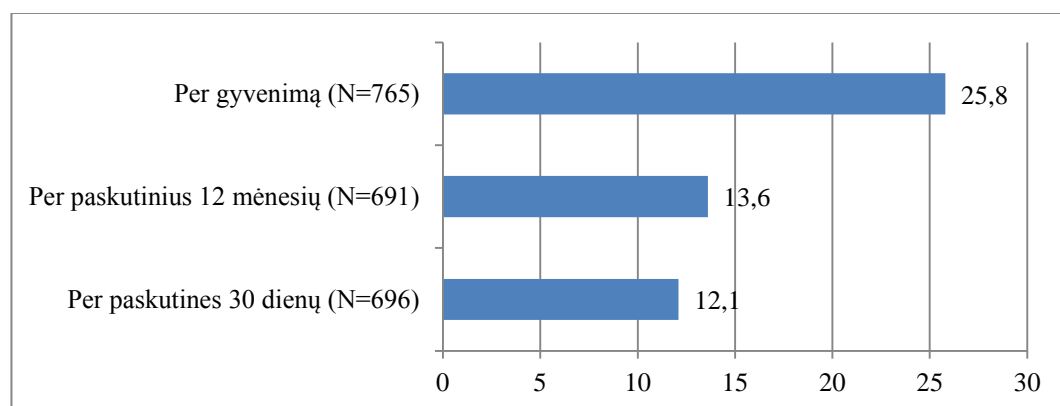
**12 pav. Klausimas:** *Ar esi bent kartą rūkęs tabako gaminius? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.*

Daugiau berniukų negu mergaičių rūkė tabako gaminius per gyvenimą ( $p < 0,05$ ): 28,3 proc. berniukų, 16,6 proc. mergaičių.

Visais išvardintais periodais mokinių atsakymai apie tabako gaminių vartojimą pagal klasę skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ). Per gyvenimą bent kartą yra rūkę 9,7 proc. penktokų, 16,3 proc. septintokų, 42,6 proc. devintokų; per 12-a mėnesių – atitinkamai 2,3 proc. 5,4 proc. 16,4 proc.; per 30 dienų – 0,9 proc., 2,1 proc. ir 13,9 proc.

### Elektroninių cigarečių rūkymas

Elektronines cigaretes per gyvenimą bent kartą rūkė kas ketvirtas, per paskutinius 12-a mėnesių – 13,6 proc., per paskutines 30 dienų – 12,1 proc. Vilniaus r. mokinių (plačiau – 13 pav.).



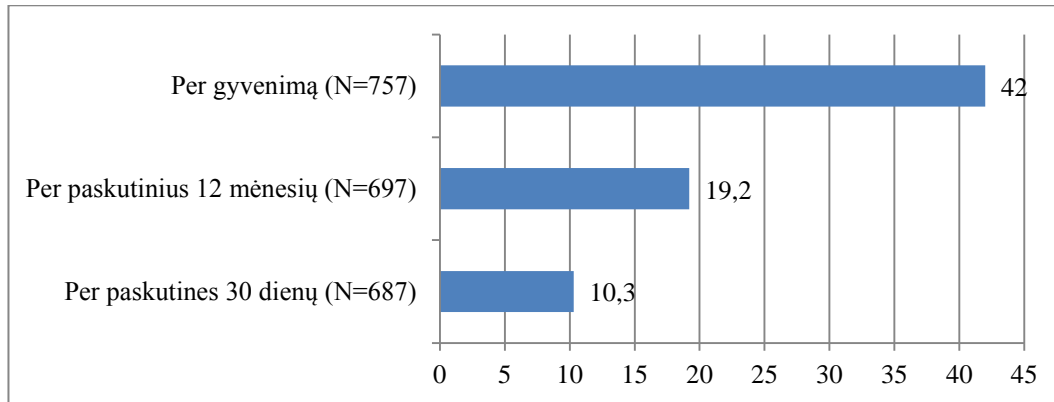
**13 pav. Klausimas:** *Ar esi bent kartą rūkęs elektronines cigaretes? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.*

Daugiau berniukų negu mergaičių rūkė elektronines cigaretes per gyvenimą ( $p < 0,05$ ): 31,3 proc. berniukų, 19,9 proc. mergaičių; per 12 mėn. ( $p < 0,05$ ): 17,6 proc. berniukų ir 9,8 proc. mergaičių.

Visais išvardintais periodais mokinių atsakymai apie elektroninių cigarečių rūkymą pagal klasę skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ). Per gyvenimą bent kartą elektroninių cigarečių yra rūkę 11,5 proc. penktokų, 18,8 proc. septintokų, 47 proc. devintokų; per 12-a mėnesių – atitinkamai 4,2 proc. 6,6 proc. 29,1 proc.; per 30 dienų – 7,8 proc., 5,9 proc. ir 22,3 proc.

## Alkoholinių gėrimų vartojimas

Bent kokį alkoholinį gėrimą per gyvenimą bent kartą vartojo 42 proc., per paskutinius 12-ą mėnesių – kas penktas, per paskutines 30 dienų – kas dešimtas Vilniaus r. mokinys (plačiau – 14 pav.).



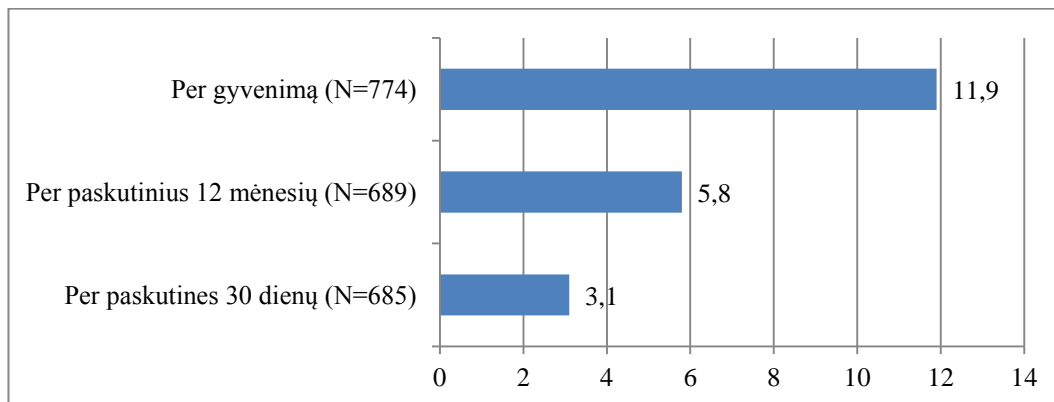
**14 pav. Klausimas:** *Ar esi bent kartą vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.*

Nei vienu iš išvardintų laikotarpių mokinių, vartojusių alkoholio dalis pagal lytį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ).

Visais išvardintais periodais mokinių atsakymai apie alkoholinių gėrimų vartojimą pagal klasę skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ). Per gyvenimą bent kartą buvo vartoję alkoholinių gėrimų 24,4 proc. penktokų, 35,3 proc. septintokų, 66,3 proc. devintokų; per 12-ą mėnesių – atitinkamai 9,5 proc. 12,8 proc. 34,9 proc.; per 30 dienų – 4,7 proc., 6,2 proc. ir 19,8 proc.

## Nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas

Bent kartą per gyvenimą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigę kas dešimtas, per paskutinius 12-ą mėnesių – 5,8 proc., per paskutines 30 dienų – 3,1 proc. Vilniaus r. mokinių (plačiau – 15 pav.).



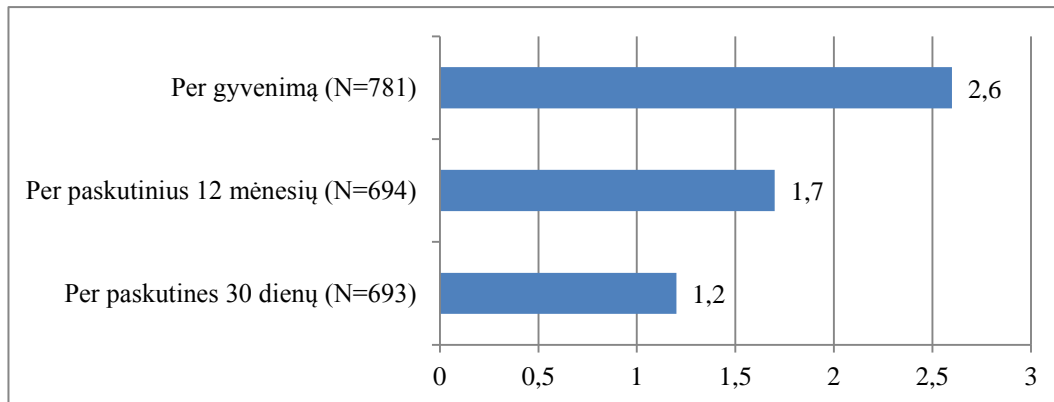
**15 pav. Klausimas:** *Ar bent kartą buvai išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.*

Statistiškai reikšmingai skyrėsi per gyvenimą bent kartą buvusių apsvaigusiu nuo alkoholio dalis pagal lytį ( $p < 0,05$ ): berniukų buvo 14,2 proc., mergaičių – 9,1 proc.

Visais išvardintais periodais mokinių atsakymai apie alkoholinių gėrimų nesaikingą vartojimą pagal klasę skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ). Per gyvenimą bent kartą buvo nesaikingai vartoję alkoholinių gėrimų 4,4 proc. penktokų, 6 proc. septintokų, 25,6 proc. devintokų; per 12-ą mėnesių – atitinkamai 0,9 proc. 1,7 proc. 14,6 proc.; per 30 dienų – 0,5 proc., 1,3 proc. ir 7,3 proc.

## Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas

Bent kartą per gyvenimą marihuaną ar hašišą (kanapes/„žolė“) vartojo 2,6 proc., per paskutinius 12-a mėnesių – 1,7 proc., per paskutines 30 dienų – 1,2 proc. atsakiusių į klausimus Vilniaus r. mokinių (plačiau – 16 pav.).

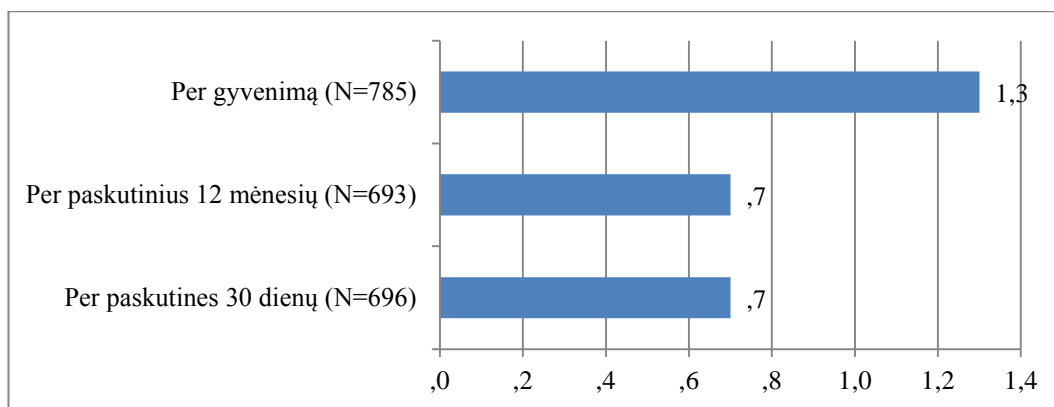


**16 pav. Klausimas:** *Ar bent kartą vartojai marihuaną ar hašišą (kanapes/„žolė“)? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.*

Statistiškai reikšmingai skyrėsi per 12 mėnesių bent kartą vartojusių marihuaną ar hašišą dalis pagal lytį ( $p < 0,05$ ): berniukų buvo 2,8 proc., mergaičių – 0,6 proc.

Mokinių atsakymai apie marihuanos ar hašišo vartojimą per gyvenimą pagal klasę skyrėsi statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ). Per gyvenimą bent kartą buvo vartoję šių medžiagų 0,4 proc. penktokų, 1,8 proc. septintokų, 5,5 proc. devintokų.

Bent kartą per gyvenimą kitus narkotikus nei „žolė“, marihuana ir hašišas vartojo 1,3, per paskutinius 12-a mėnesių – 0,7 proc., per paskutines 30 dienų – 0,7 proc. atsakiusių į klausimus Vilniaus r. mokinių (plačiau – 17 pav.).

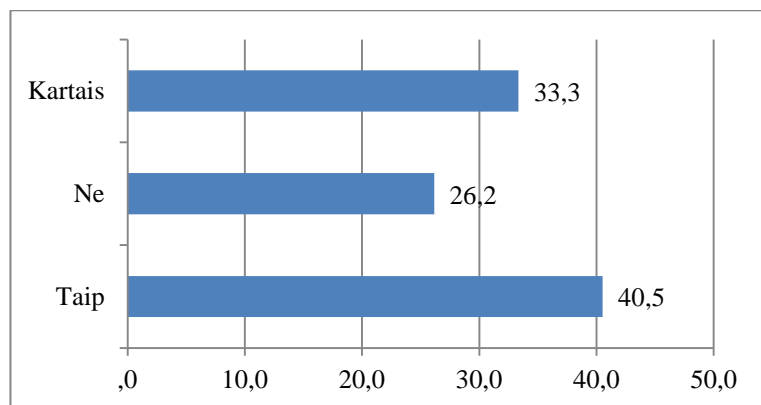


**17 pav. Klausimas:** *Ar bent kartą vartojai kitus narkotikus nei „žolė“, marihuana ir hašišas? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.*

Nei vienu iš išvardintų laikotarpių mokinių, vartojusių kitus narkotikus nei „žolė“, marihuana ar hašišas dalis pagal lytį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ).

## Atšvaitų nešiojimas

Būdami lauke tamsiu paros metu atšvaitus visada nešiojo du iš penkių., kartais – kas trečias Vilniaus r. mokinys. (plačiau – 18 pav.).



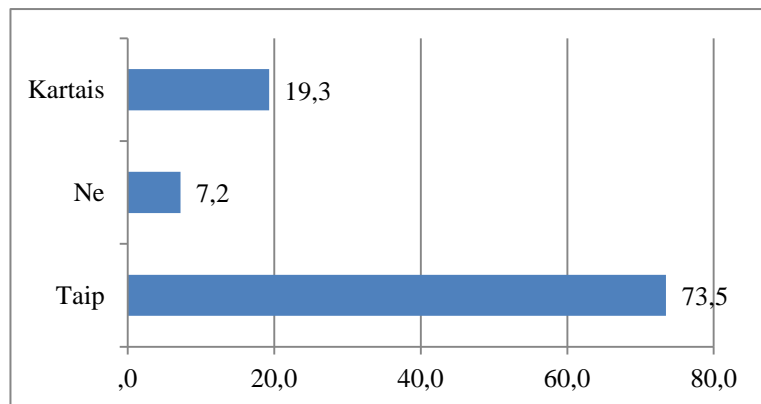
**18 pav. Klausimas:** Ar visada būdamas lauke tamsiu paros metu nešioji atšvaitą/us? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=780)

Mergaitės atšvaitus nešiojo dažniau nei berniukai ( $p < 0,05$ ): visada būnant lauke tamsiu paros metu juos nešiojo 44,7 proc. mergaičių ir 36,3 proc. berniukų, kartais – 21,2 proc. mergaičių ir 30,5 proc. berniukų.

Atšvaitų nešiojimo dažnumas pagal klasę reikšmingai skyrėsi ( $p < 0,05$ ): nuolat atšvaitus nešiojo 51,4 proc. penktų, 39,3 proc. septintų ir 31,3 proc. devintų klasių Vilniaus rajono mokinių.

## Saugos diržai

Važiuodami automobilyje saugos diržą visada segėjo trys ketvirtadaliai (73,5 proc.), kartais – kas penktas Vilniaus mokinys (plačiau – 19 pav.).



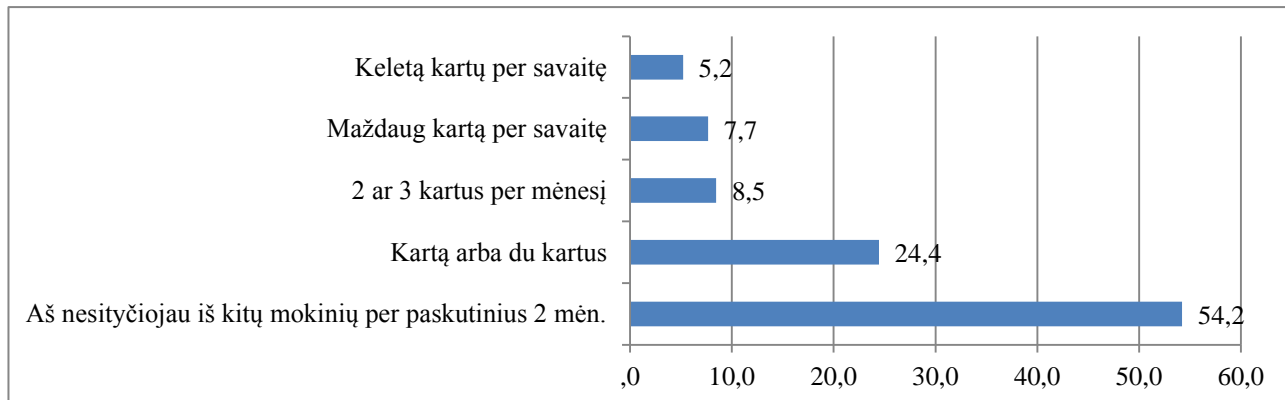
**19 pav. Klausimas:** Ar visada segi saugos diržą važiuodamas automobilyje? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=777)

Mergaitės saugos diržus segėjo dažniau nei berniukai ( $p < 0,05$ ): ne visada juos segėsi 9,2 proc. berniukų ir 5 proc. mergaičių, kartais – 17,4 proc. berniukų ir 21,4 proc. mergaičių, visada – 73,4 proc. berniukų ir 73,5 proc. mergaičių.



## Patyčios

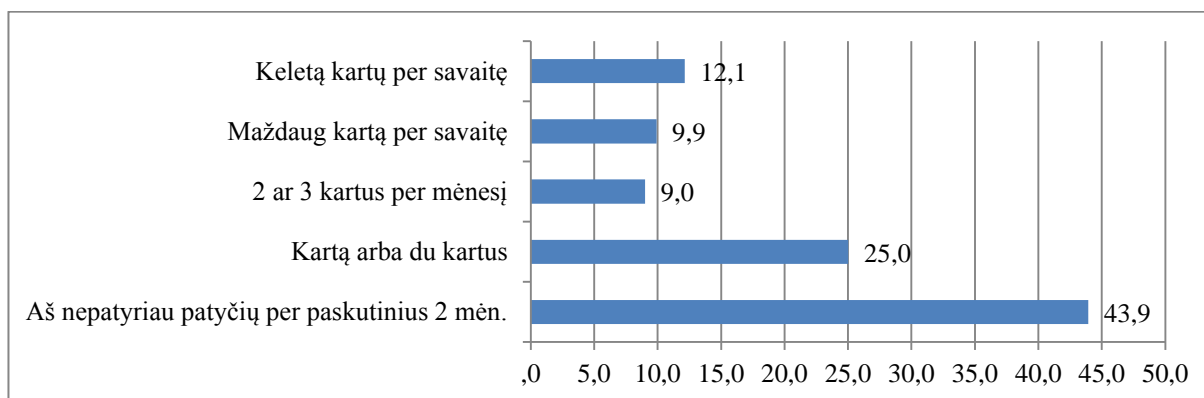
Per paskutinius du mėnesius patys tyčiojosi iš kitų mokinių mokykloje keletą kartų per savaitę 5,2 proc., maždaug kartą per savaitę – 7,7 proc., kartą arba du kartus per mėnesį – kas ketvirtas Vilniaus r. mokinys. Teigusių, kad per tokį laikotarpį mokykloje nesityčiojo iš kitų mokinių dalis – 54,2 proc. (plačiau – 20 pav.).



**20 pav.** Klausimas: *Ar dažnai tu pats tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per paskutinius du mėnesius? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=769)*

Mergaitės rečiau tyčiojosi iš kitų mokykloje negu berniukai ( $p < 0,05$ ): iš kitų mokinių per paskutinius 2 mėnesius patys nesityčiojo 43,8 proc. berniukų ir 64,9 proc. mergaičių, kartą arba du kartus 2 paskutinių mėnesių laikotarpiu tai darė kas penkta mergaitė (20,7 proc.) ir 28,2 proc. berniukų. Maždaug kartą per savaitę – 9,6 berniukų ir 5,3 proc. mergaičių, kartą per savaitę ir dažniau – atitinkamai 6,7 proc. ir 3,7 proc.

Per paskutinius du mėnesius iš kitų mokinių mokykloje patyčias patyrė keletą kartų per savaitę 12,1 proc., maždaug kartą per savaitę – kas dešimtas, kartą arba du kartus – kas ketvirtas Vilniaus r. mokinys. Teigusių, kad per tokį laikotarpį mokykloje nepatyrė patyčių iš kitų mokinių dalis – 43,9 proc. (plačiau – 21 pav.).



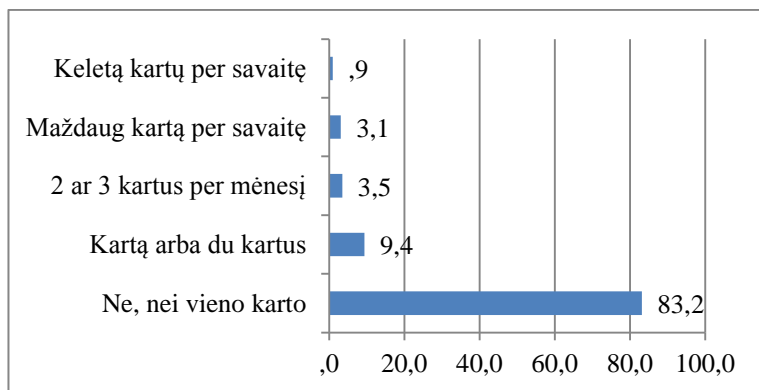
**21 pav.** Klausimas: *Ar dažnai iš tavęs tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per paskutinius du mėnesius? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=767)*

Iš berniukų tyčiojama dažniau nei iš mergaičių ( $p < 0,05$ ): per paskutinius 2 mėnesius patyčių nepatyrė iš 48,5 proc. mergaičių ir 39,3 proc. berniukų, 2-3 kartus per mėnesį patyčias patyrė kas dešimtas (11,4 proc.) berniukas ir 6,4 proc. mergaičių, maždaug kartą per savaitę – atitinkamai 11,6 proc. ir 8 proc.. Keletą kartų per savaitę – patyčias patyrė 11,4 proc. berniukų ir 13,1 proc. mergaičių.

Analizuojant duomenis nustatyta, kad pagal klases skyrėsi mokinių, kurie patyrė patyčias iš kitų vaikų mokykloje, dalis ( $p < 0,05$ ): kad paskutinių dviejų mėnesių laikotarpiu keletą kartų per savaitę iš jų tyčiojosi kiti mokiniai nurodė 16,8 proc. penktokų, 10,2 proc. septintokų ir 9,7 proc. devintokų, 2-3 kartus per mėnesį – atitinkamai 10,7 proc., 9,4 proc. ir 7 proc. mokinių. Kad iš jų paskutinių dviejų mėnesių laikotarpiu mokykloje nesityčiojo nurodė 34,8 proc. penktų, 46,6 proc. septintų ir kas antras (49,8 proc.) devintų klasių Vilniaus rajono mokinys.

## Fizinės baasmės

Per paskutinius 2 mėnesius tėvų fizinių bausmių nepatyrė ar nebuvo mušami 83,2 proc. Vilniaus r. mokinių. Kad per paskutinius 2 mėnesius tėvai juos mušė ar kitaip fiziškai baudė kartą arba 2 kartus nurodė kas dešimtas, keletą kartų per savaitę tą patyrė nurodė 0,9 proc., maždaug kartą per savaitę – 3,1 proc. Vilniaus r. mokinių (plačiau – 22 pav.).



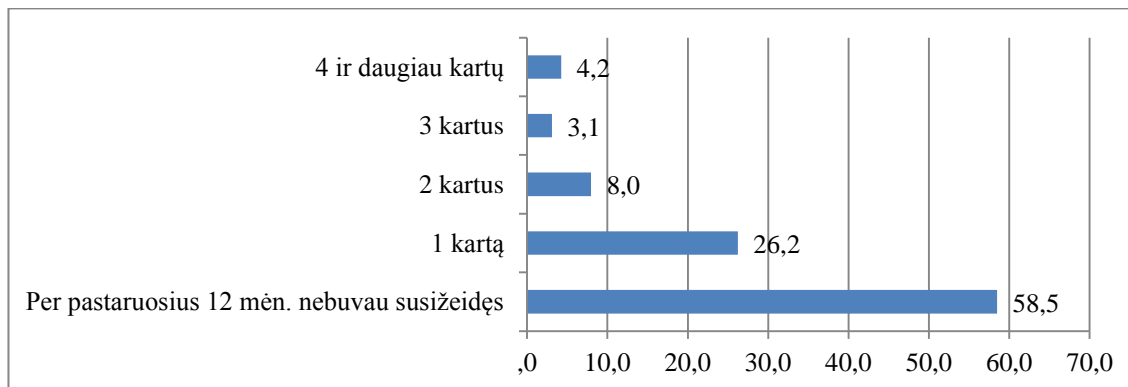
**22 pav. Klausimas:** *Ar tave per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=778)*

Mergaitės tėvų fizinės bausmės patyrė ar buvo mušamos rečiau nei berniukai ( $p < 0,05$ ): nei karto per paskutinius 2 mėnesius to nepatyrė 88,9 proc. mergaičių ir 77,2 proc. berniukų, kartą arba du kartus fizinį tėvų smurtą patyrė 12,8 berniukų ir 6,1 proc. mergaičių, 2-3 kartus per mėnesį – 4,1 proc. berniukų ir 2,9 proc. mergaičių, maždaug kartą per savaitę – atitinkamai 4,9 proc. ir 1,3 proc.

Analizuojant duomenis nustatyta, kad pagal klases skyrėsi mokinių, kurie patyrė iš tėvų fizinės bausmės ar buvo mušami, dalis ( $p < 0,05$ ): kad paskutinių dviejų mėnesių laikotarpiu kartą arba dažniau per savaitę tai patyrė nurodė 6,5 proc. penktokų, 3,3 proc. septintokų ir 2,3 proc. devintokų, 2-3 kartus per mėnesį – atitinkamai 6,5 proc., 2,2 proc. ir 1,9 proc. Kad paskutinių dviejų mėnesių laikotarpiu nepatyrė tėvų fizinio smurto nurodė 72,5 proc. penktų, 85,3 proc. septintų ir 91,1 proc. devintų klasių Vilniaus rajono mokinius.

## Traumos ir nelaimingi atsitikimai

Per paskutinius 12 mėnesių nebuvo susižeidę arba patyrė nelaimingų atsitikimų daugiau pusė Vilniaus r. mokinių. Per tą patį laikotarpį 1-ą kartą sužeidimus ar nelaimingus atsitikimus patyrė kas ketvirtas, du kartus – 8 proc. Vilniaus r. mokinių (plačiau – 23 pav.).

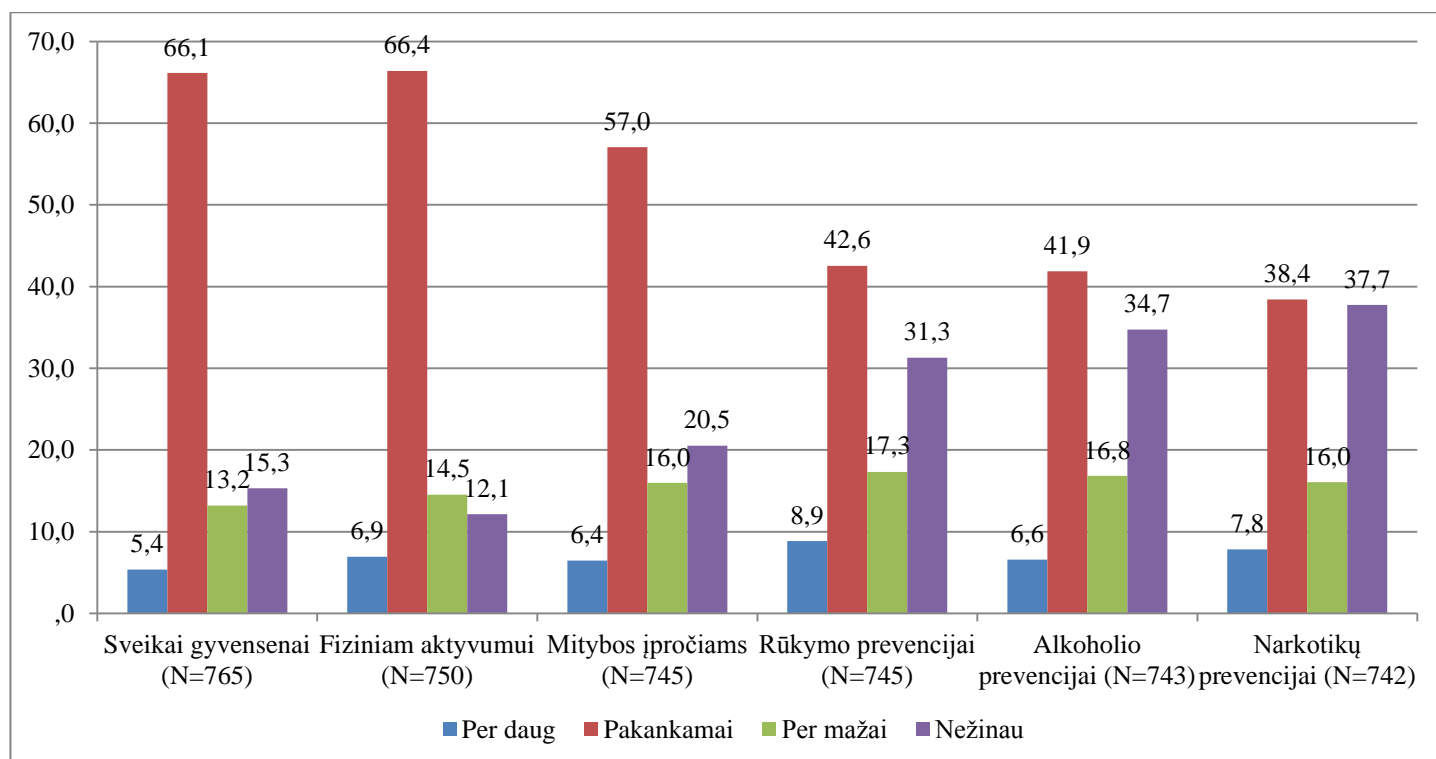


**23 pav. Klausimas:** *Kiek kartų per paskutinius 12 mėnesių tu buvai susižeidęs arba patyręs kitų nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis į medikus (gydymo įstaigoje ar mokykloje)? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=778)*

Berniukai buvo susižeidę ar patyrė kitų nelaimingų atsitikimų dažniau nei mergaitės ( $p < 0,05$ ): visai to per paskutinius 12 mėnesių nepatyrė 62,4 proc. mergaičių ir 55 proc. berniukų, 4 ir daugiau kartų buvo susižeidę be patyrę traumų 6,9 proc. berniukų ir 1,6 proc. mergaičių.

## Dėmesys sveikos gyvensenos pagrindams mokykloje

Mokiniai buvo prašomi įvertinti, ar pakankamai dėmesio jų mokykloje skiriama sveikos gyvensenos pagrindams. Daugiau nei pusės Vilniaus r. mokinių nuomone, pakankamai dėmesio mokyklose yra skiriama: fiziniam aktyvumui (taip teigusių dalis – 66,4 proc.) sveikai gyvensenai (66,1 proc.), mitybos įpročiams (57,0 proc.). Vis tik dalies Vilniaus r. mokinių nuomone, mokyklose skiriama per mažai dėmesio sveikos gyvensenos pagrindams: rūkymo prevencijai – taip nurodžiusių dalis 17,3 proc., alkoholio prevencijai – 16,8 proc., narkotikų prevencijai – 16 proc., mitybos įpročiams – 16 proc., sveikai gyvensenai – 13,2 proc., fiziniam aktyvumui – 12,1 proc. (plačiau – 24 pav.).



**24 pav. Klausimas:** Ar tavo mokykloje skiriama pakankamai dėmesio sveikos gyvensenos pagrindams? Atsakymų pasiskirstymas, proc.

Analizuojant duomenis nustatyta, kad mokinių požiūris į mokykloje skiriamą dėmesį išvardintiems sveikos gyvensenos pagrindams kai kuriais (t.y. fizinio aktyvumo ir žalingų įpročių prevencijos) atvejais, skyrėsi priklausomai nuo lyties ( $p < 0,05$ ). Kad mokykloje per mažai dėmesio skiriama fiziniam aktyvumui teigė 10,8 proc. mergaičių ir 18,1 proc. berniukų, kad pakankamai – atitinkamai 72,8 proc. ir 60,1 proc. Kad mokykloje per mažai dėmesio skiriama rūkymo prevencijai teigė 19,5 proc. mergaičių ir 15,1 proc. berniukų, kad pakankamai – atitinkamai 44,7 proc. ir 40 proc.

Mokinių požiūris į mokykloje skiriamą dėmesį išvardintiems sveikos gyvensenos pagrindams skyrėsi nuo klasės, kurioje mokiniai mokosi ( $p < 0,05$ ). Analizuojant duomenis nustatyta, kad didesnė vyresnių klasių mokinių dalis nurodė, jog jų mokykloje skiriama per mažai dėmesio žalingų įpročių prevencijai (plačiau – 3 lentelė).

**3 lentelė Klausimas:** Ar tavo mokykloje skiriama pakankamai dėmesio sveikos gyvensenos pagrindams? Atsakymų pasiskirstymas, pagal klases, proc.

Sveikos gyvensenos pagrindų sritis	Klasė	Per daug	Pakankamai	Per mažai	Nežinau
Sveikai gyvensenai (N=765)	5	6,6	68,7	5,8	18,9
	7	3,8	69,2	13,5	13,5
	9	5,9	60,5	19,9	13,7
Fiziniam aktyvumui (N=750)	5	8,9	62,3	11,9	16,9
	7	2,7	70,5	16,5	10,3
	9	9,5	66,0	15,0	9,5
Mitybos įpročiams (N=745)	5	10,0	61,0	5,6	23,4
	7	3,1	59,6	14,6	22,7
	9	6,7	50,8	26,8	15,7
Rūkymo prevencijai (N=745)	5	11,3	39,1	9,2	40,3
	7	5,8	43,1	20,8	30,4
	9	9,7	45,3	21,5	23,5
Alkoholio prevencijai (N=743)	5	8,5	37,4	11,5	42,6
	7	3,4	42,5	18,8	35,2
	9	8,1	45,3	19,8	26,7
Narkotikų prevencijai (N=742)	5	10,2	33,2	11,5	45,1
	7	4,2	39,7	17,6	38,5
	9	9,4	42,0	18,8	29,8

## IŠVADOS

### Sveikata ir laimingumas

- Subjektyviai apibūdindami savo sveikatą, dauguma mokinių ją vertina teigiamai: 42,9 proc. – puikiai, 45,3 proc. – gerai. Kas dešimtas Vilniaus rajono mokinys savo sveikatą vertina patenkinamai. Penktokai savo sveikatą vertina geriau nei vyresnių klasių mokiniai.
- Galvodami apie dabartinį savo gyvenimą, dauguma Vilniaus rajono mokinių jaučiasi pozityviai: labai laimingais jaučiasi kas trečias, pakankamai laimingais – pusė Vilniaus miesto mokinių. Laimingais nesijautė kas dešimtas, o du iš šimto mokinių jaučiasi visiškai nelaimingi. Penktokų, kurie jaučiasi labai laimingi daugiau nei septintokų ar devintų klasių mokinių.

### Fizinis aktyvumas

- Fizinio aktyvumo dažnumas. Kasdien ne pamokų metu, laisvalaikiu mankština ir sportuoja taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas kas penktas, 4-6 kartus per savaitę – kas ketvirtas, niekada taip nesportuoja 5,4 proc. Vilniaus rajono mokinių. Berniukai sportuoja dažniau nei mergaitės.
- Fizinio aktyvumo trukmė. Ne pamokų metu 7 ir daugiau valandų per savaitę sportuoja kas dešimtas, kas ketvirtas Vilniaus rajono mokinys laisvalaikiu sportuoja 2-3 valandas per savaitę. Mergaitės per savaitę sportuoja daugiau laiko nei berniukai. Vyresnių klasių mokiniai per savaitę sportuoja ilgiau nei jaunesnių klasių.

### TV, kompiuterių, išmaniųjų telefonų naudojimas

Darbo dienomis laisvalaikiu prie ekranų 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia kas ketvirtas, apie 3 val. –kas penktas Vilniaus rajono mokinys. Laisvalaikio prie TV, kompiuterių ar išmaniųjų telefonų darbo dienomis visai neleidžia tik 3,2 proc. mokinių. Savaitgaliais laisvalaikiu prie ekranų 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia du iš penkių, apie 3 val. –kas penktas Vilniaus rajono mokinys. Savaitgaliais laisvalaikio prie TV, kompiuterių ar išmaniųjų telefonų visai neleidžia tik 3,5 proc. mokinių.

Jaunesnių klasių mokiniai (penktokai) šia laisvalaikio veikla tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais užsiima trumpiau nei vyresnių klasių mokiniai.

### Mityba

- Pusryčiavimas. Darbo dienomis kasdien pusryčiauja daugiau negu pusė, o prieš eidamas į mokyklą niekada nevalgo pusryčių kas penktas Vilniaus rajono mokinys. Abi savaitgalio dienas pusryčiauja didžioji dalis – 81,4 proc. mokinių. Savaitgaliais abi dienas pusryčiauja didesnė mergaičių nei berniukų dalis.
- Vaisių ir daržovių valgymas. Kasdien po kartą ar dažniau vaisius valgo beveik pusė (47,6 proc.), daržoves – du iš penkių (40,4) proc. Vilniaus rajono mokinys. Mergaitės dažniau valgo tiek vaisius, tiek daržoves. Jaunesnių klasių mokiniai daržoves valgo dažniau, nei vyresnių klasių.

### Burnos higiena

- Dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną valosi kas antras. Vilniaus rajono mokinių. Mergaitės dažniau valosi dantis nei berniukai. Devintų klasių mokiniai dantis valosi dažniau nei jaunesnių klasių mokiniai.

### Rizikinga elgsena

- Tabako gaminius bent kartą per gyvenimą rūkė 22,7 proc., per paskutinius 12 mėnesių 8,2 proc., per paskutines 30 dienų – 5,8 proc. Vilniaus rajono mokinių. Elektronines cigaretes bent kartą per gyvenimą rūkė kas ketvirtas, per paskutinius 12 mėnesių 13,6 proc. per paskutines 30 dienų – 12,1 proc. Vilniaus rajono mokinių. Daugiau berniukų nei mergaičių tabako gaminius rūkė per gyvenimą. Elektronines cigaretes rūkė daugiau berniukų. Kuo vyresni vaikai – tuo didesnė dalis jų rūko tiek tabako gaminius, tiek elektronines cigaretes.

- Alkoholinių gėrimų bent kartą per gyvenimą yra vartoję du iš penkių, per paskutinius 12 mėnesių – kas penktas Vilniaus rajono mokinys. Vyresnių klasių mokiniai alkoholinius gėrimus vartojo dažniau nei jaunesnių klasių. Kas dešimtas mokinys bent kartą per gyvenimą yra išgėręs tiek alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigęs. Berniukų, per gyvenimą bent kartą patyrusių apsvaigimą nuo alkoholinių gėrimų daugiau nei mergaičių. Kuo vyresnė klasė – tuo didesnė dalis patyrusių apsvaigimą dėl nesaikingo alkoholio vartojimo.
- Bent kartą per gyvenimą marihuaną ar hašišą vartojo 2,6 proc., Vilniaus rajono mokinių. Daugiau berniukų nei mergaičių minėtas medžiagas vartojo per paskutinius 12 mėnesių. Bent kartą per gyvenimą kitus narkotikus nei „žolė“, marihuana ar hašišas yra vartoję 1,3 proc. Vilniaus rajono mokinių.

#### Atšvaitų nešiojimas, saugos diržo segėjimas

- Būdami lauke atšvaitus tamsiu paros metu visada nešioja du iš penkių Vilniaus rajono mokinių. Mergaitės atšvaitus nešioja dažniau nei berniukai. Kuo vyresnė klasė – tuo mažiau nuolat nešiojančių atšvaitus.
- Važiuodami automobilyje saugos diržą visada segi trys iš keturių Vilniaus rajono mokinių. Mergaitės saugos diržus segi dažniau nei berniukai.

#### Patyčios, smurtas, nelaimingi atsitikimai

- Daugiau nei pusė (54,2 proc.) Vilniaus rajono mokinių per paskutinius 2 mėnesius nesityčiojo iš kitų, du iš penkių (43,9 proc.) per tokį patį laikotarpį nepatyrė patyčių. Kartą ar kelis kart per savaitę iš kitų mokinių patys tyčiojosi kas ketvirtas (24,4 proc.), tokia pati dalis patyrė patyčias 25 proc. Vilniaus rajono mokinių. Daugiau berniukų nei mergaičių tiek patiria patyčias, tiek tyčiojasi iš kitų mokinių. Didesnė penktų klasių mokinių dalis patiria patyčias.
- Keturi iš penkių (83,2 proc.) mokinių per paskutinius 2 mėnesius nepatyrė tėvų fizinių bausmių ar nebuvo mušami. Kartą ar keletą kartų per savaitę per savaitę fizines tėvų bausmes patyrė ar mušami buvo 4 proc. Vilniaus rajono mokinių. Didesnė berniukų ir jaunesnių klasių mokinių dalis patiria tėvų smurtą.
- Per paskutinius 12 mėnesių nebuvo susižeidę ar nepatyrė nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis į medikus daugiau nei pusė (58,5 proc.) Vilniaus rajono mokinių. Vienam iš keturių per metus pasitaikė vienas tokio pobūdžio nelaimingas atsitikimas. 4,2 proc. tokių nuotykių per metus patiria 4 kartus ir daugiau. Susižeidžia, patiria nelaimingus atsitikimus, dėl kurių teko kreiptis į medikus didesnė berniukų dalis.

#### Sveikos gyvensenos pagrindai mokykloje

- Daugiau nei pusei Vilniaus rajono mokinių pakanka mokykloje skiriamo dėmesio sveikai gyvensenai, fiziniam aktyvumui bei mitybos įpročiams. Didesnei vyresnių klasių mokinių daliai nepakanka dėmesio aukščiau minėtoms sveikos gyvensenos sritims. Didesnė vyresnių klasių mokiniai dalis teigė, kad jiems nepakanka mokykloje skiriamo dėmesio žalingų įpročių prevencijai.

Nors dauguma Vilniaus rajono mokinių savo sveikatą vertina teigiamai ir jaučiasi laimingi, tačiau sveikatos elgsenos, rizikingo elgesio rodikliai išryškina signalus, į kuriuos būtina atkreipti dėmesį, siekiant geresnės vaikų fizinės ir dvasinės savijautos. Pateikti duomenys išryškina aktualias prevencinio darbo, sveikatos stiprinimo kryptis tiek mokyklose, tiek ir šeimose.