



VILNIAUS MIESTO 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 elgsys.....	12
Tabako gaminių rūkymas.....	12
Elektroninių cigarečių rūkymas	13
Alkoholinių gėrimų vartojimas	13
Nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas.....	14
Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas.....	14
Atšvaitų nešiojimas	15
Saugos diržai	15
Patyčios	16
Fizinės bausmės	17
Traumos ir nelaimingi atsitikimai	18
Dėmesys sveikos gyvensenos pagrindams mokykloje.....	18
IŠVADOS	20

IVADAS

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras (toliau VVSB) 2016 m. atliko Vilniaus miesto mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimą. Tyrimas atliktas įgyvendinant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą¹, įtvirtinantį periodinius gyvenimo tyrimus kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus. Tyrimas atliktas pagal Higienos instituto parengtą ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą² 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 pateikiami respondentų sociodemografinės charakteristikos ir aukščiau minėtu įsakymu¹ 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 elgesys (tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas, psichoaktyvių medžiagų vartojimas, atšvaitai tamsiu paros metu, saugos diržai automobilyje, patyčios).

Rodiklių suvestinėje – ataskaitoje pateikiami tiek Vilniaus miesto, 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 miesto savivaldybėje 1078 respondentų (5-ą klasių – 376, 7-ą klasių – 350, 9-ą (pirmų gimnazijos) klasių – 352) duomenys.

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

Tyrimo ataskaitoje taip pat pateikiami ir bendrieji šio tyrimo Vilniaus miesto 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.

¹ 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>).

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

³ 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 miesto mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo respondentų sociodemografinių charakteristikų pasiskirstymas (skaičius (N), dalis (proc.))

Charakteristika		Skaičius (N)	Dalis (proc.)	Charakteristika		Skaičius (N)	Dalis (proc.)
Lytis	Berniukas	512	47,5	Atskiras kambarys	Turi atskirą kambarį	718	66,6
	Mergaitė	561	52		Neturi atskiro kambario	355	32,9
	Nenurodė	5	0,5		Nenurodė	5	0,5
Klasė	5	376	34,9	Šeimos automobiliai	Šeima neturi automobilio	88	8,2
	7	350	32,5		Šeima turi vieną automobilį	458	42,5
	9	352	32,7		Šeima turi du ar daugiau automobilių	515	47,8
			Nenurodė		17	1,6	
Gyvenamoji vieta	Kaimas	118	11	Šeimos kompiuteriai	Šeima neturi nei vieno kompiuterio	15	1,4
	Miestelis	157	14,6		Šeima turi vieną kompiuterį	194	18
	Miestas	788	73,1		Šeima turi du kompiuterius	346	32,1
	Nenurodė	15	1,4		Šeima turi tris arba daugiau kompiuterių	516	47,9
Tautybė	Lietuvis/lietuvė	634	58,8	Tėvo užimtumas	Turi darbą	941	87,3
	Rusas/rusė	160	14,8		Neturi darbo	26	2,4
	Lenkas/lenkė	144	13,4		Nežino, ar turi darbą	37	3,4
	Kita	62	5,8		Neturi tėčio	51	4,7
	Nenurodė	78	7,2	Nenurodė	23	2,1	
Kalbos, kuriomis dažniausiai kalba namuose	Lietuvių	666	61,8	Mamos užimtumas	Turi darbą	949	88,8
	Rusų	526	48,8		Neturi darbo	88	8,2
	Lenkų	152	14,1		Nežino, ar turi darbą	13	1,2
	Kita	54	5		Neturi mamos	19	1,8
Šeimos padėtis	Gyvena su abiem savo tėvais	769	71,3	Nenurodė	9	0,8	
	Gyvena su vienu iš tėvų	262	24,3	Viso apklausta 1078 mokiniai			
	Kita	33	3,1				
	Nenurodė	14	1,3				

MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS RODIKLIŲ SUVESTINĖ

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios rodikliai pateikiami remiantis Higienos instituto parengtu leidiniu „Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios 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 miesto savivaldybės ir Lietuvos mokinių gyvenamosios rodikliai.

Rodiklių reikšmės pateikiamos tiek bendrai, tiek pagal tiriamųjų klasę (procentine išraiška), tiek pagal kiekvieno rodiklio Vilniaus miesto savivaldybės reikšmių vietą tarp 60-ies Lietuvos savivaldybių. Lentelėje taip pat pateikiamos minimali ir maksimali kiekvieno rodiklio reikšmė tarp visų savivaldybių. Lentelėje pateikti Vilniaus miesto mokinių gyvenamosios rodikliai (priklausomai nuo vietos) nuspalvinti viena iš trijų šviesoforo spalvų. Čia žalia spalva reiškia, kad stebimas Vilniaus miesto mokinių gyvenamosios 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 miesto savivaldybės ir Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios rodiklių profilis

Eil. nr.	Rodiklis	Vietovė	Iš viso	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	Klasė			Vieta tarp 60 savivaldybių
						5	7	9	
I. Sveikatos vertinimas ir laimingumas									
1	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis	Vilnius	87,3			91,9	86,8	82,8	11-12
		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	Vilnius	85,3			91,7	83,2	80,5	42-43
		Lietuva	86,2	81,7	94,1	89,8	84,9	84,2	
II. Sveikatos elgsena									
3	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien, ne pamokų metu, sportuoja apie 60 min. ir ilgiau, dalis	Vilnius	6,6			3,8	8,1	8,1	53
		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	Vilnius	17,6			8,7	21,1	23,4	12-14
		Lietuva	19,4	12,1	27	14,3	21,4	22,2	
5	Mokyklinio amžiaus vaikų, kasdien valgančių pusryčius, dalis	Vilnius	57,5			61,2	56,1	55,2	3-4
		Lietuva	51,7	39	62,2	55,4	49,3	50,6	
6	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, dalis	Vilnius	42,7			48,1	40,9	39,1	10-11
		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	Vilnius	37,7			41	36,6	35,4	21
		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	Vilnius	60,5			59,4	58,7	63,5	11
		Lietuva	55,6	42,2	73,5	54,9	53,9	57,8	

2 lentelė. Vilniaus miesto savivaldybės ir Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios rodiklių profilis (tęsinys)

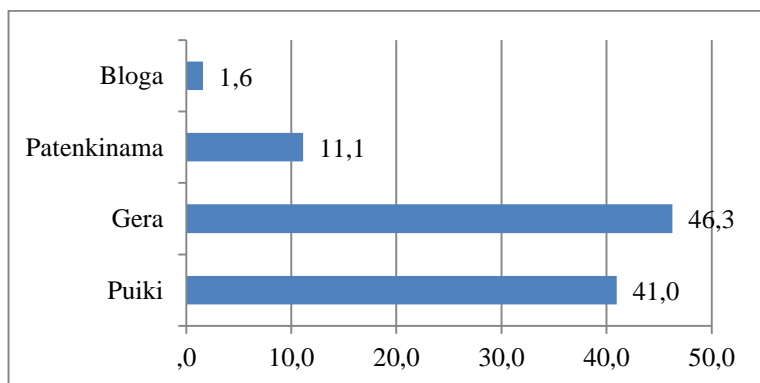
Eil. nr.	Rodiklis	Vietovė	Iš viso	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	Klasė			Vieta tarp 60 savivaldybių
						5	7	9	
III. Rizikingas elgesys									
9	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis	Vilnius	17			1,3	15,7	34,9	16-17
		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	Vilnius	11,8			1,6	9,4	25	24-25
		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	Vilnius	20,1			5,6	18	38,4	6
		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	Vilnius	8			2,1	8,3	14,2	2
		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	Vilnius	2,6			0,3	0,9	6,9	26-27
		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	Vilnius	2,2			0,6	1,2	4,9	43-44
		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	Vilnius	0,5			0	0,9	0,7	8-10
		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	Vilnius	0,3			0	0,9	0,7	7-9
		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	Vilnius	27,9			48,1	19,9	14,5	35
		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	Vilnius	77,5			83,9	77,2	71,1	13-14
		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	Vilnius	32,7			29,3	42,4	26,8	2
		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	Vilnius	42,1			46,7	51,3	28,1	15
		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 41 proc., gera – beveik pusė (46,3 proc.) Vilniaus mokinių. Patenkinamai savo sveikatą vertino kas dešimtas, blogai 1,1 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 1 pav.).



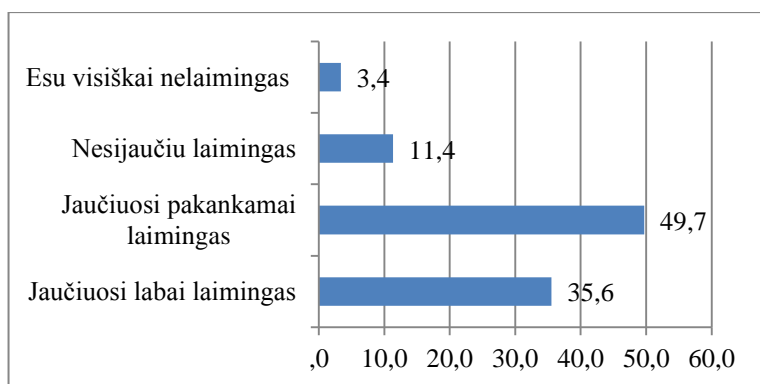
1 pav. Klausimas: *Kaip apibūdintum savo sveikatą? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1059)*

Pagal lytį mokinių subjektyvus savo sveikatos vertinimas statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,05$). Daugiau berniukų nei mergaičių, kurie savo sveikatą vertino puikiai (45,8 proc. ir 36,6 proc.), prastai savo sveikatą vertino 12,5 proc. mergaičių ir 9,8 proc. berniukų.

Pagal klases mokinių subjektyvus savo sveikatos vertinimas statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,05$). Penktokai savo sveikatą vertino geriau. Savo sveikatą puikiai vertino 43,6 proc. penktokų, 39,3 proc. septintokų ir 39,8 proc. devintokų. Prastai savo sveikatą vertino 6,8 proc. penktokų, 12,3 proc. septintokų ir 14,6 proc. devintokų.

Laimingumas

Galvodami apie savo dabartinį gyvenimą labai laimingais jautėsi kas trečias, pakankamai laimingais – pusė Vilniaus mokinių. Laimingais nesijautė kas dešimtas, o 3,4 proc. mokinių teigė, kad galvodami apie savo dabartinį savo gyvenimą jaučiasi visiškai nelaimingi (plačiau – 2 pav.).



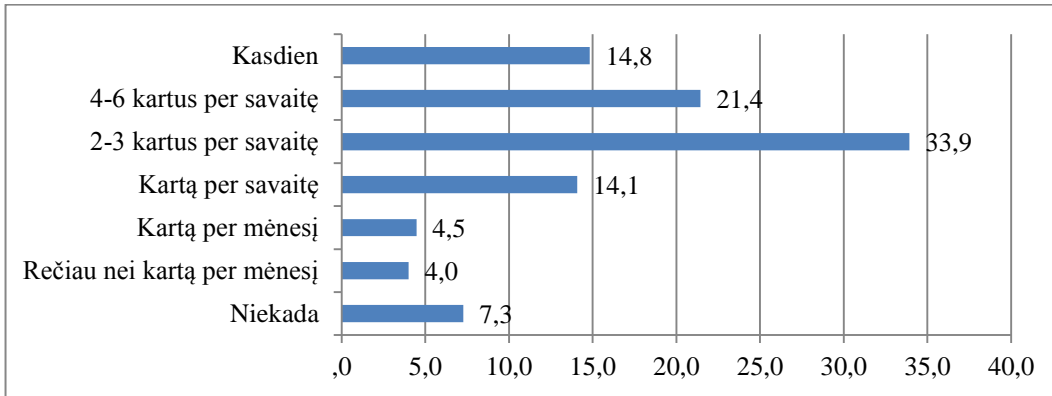
2 pav. Klausimas: *Apskritai, kaip tu jautiesi galvodamas apie savo dabartinį gyvenimą? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1066)*

Pagal klases mokinių atsakymai apie laimingumą statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,05$). Galvodami apie dabartinį savo gyvenimą labai laimingais jautėsi pusė (51,5 proc.) penktokų, 28,9 proc. septintokų ir kas ketvirtas (25,6 proc.) devintokas. Nesijautė laimingais 16,1 proc. devintokų, 12,7 proc. septintokų ir 5,6 proc. penktokų.

Sveikatos elgsena

Fizinis aktyvumas

Kasdien ne pamokų metu, laisvalaikiu mankštinosi ir sportavo taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas 14,8 proc. Vilniaus mokinių. Kas penktas mokinys taip sportavo 4-6 kartus per savaitę, kas trečias – 2-3 kartus per savaitę. Niekada ne pamokų, laisvalaikio metu nesportuojančių ir nesimankštinančių Vilniaus mokinių dalis – 7,3 proc. (plačiau – 3 pav.).

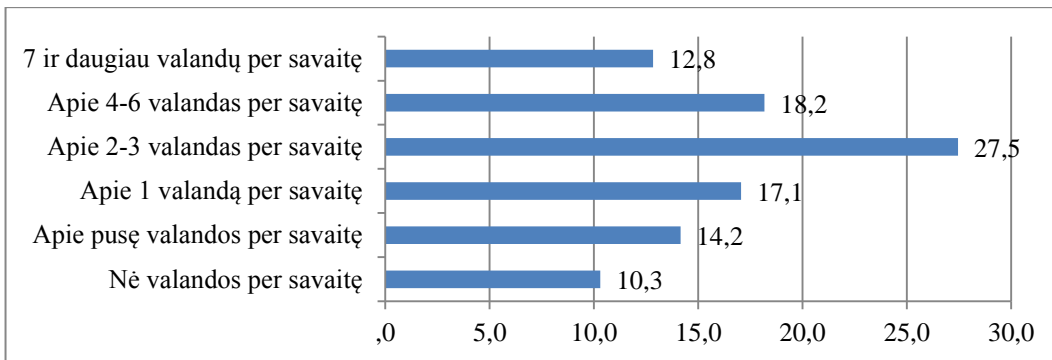


3 pav. Klausimas: *Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankštiniesi ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1073)*

Berniukai sportavo statistiškai reikšmingai dažniau nei mergaitės ($p < 0,05$): kasdien sportavo 17,9 proc. berniukų ir 12,2 proc. mergaičių, 4-6 kartus per savaitę – 25,9 proc. berniukų ir 17,4 proc. mergaičių, tačiau kartą per savaitę – 17,9 proc. mergaičių ir 9,8 proc. berniukų.

Pagal klasę, kurioje vaikai mokosi sportavimo dažnumas statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Per savaitę po 7 valandas ir daugiau laiko sportuojančių ir besimankštinančių taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas – 12,8 proc., 4-6 val./sav. – 18,2 proc., 2-3 val./sav. – 27,5 proc., apie pusę valandos per savaitę laisvalaikiu sportavo ir mankštinosi kas dešimtas Vilniaus mokinys (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=1067)*

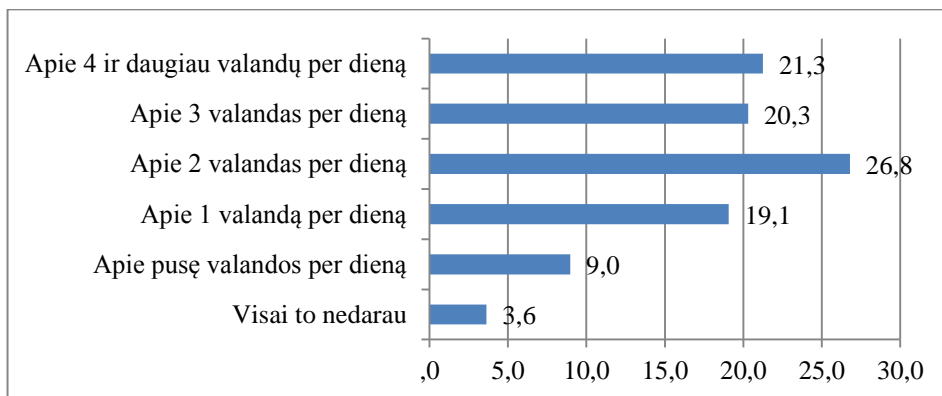
Berniukai ne pamokų metu per savaitę sportavo statistiškai reikšmingai daugiau laiko nei mergaitės ($p < 0,05$): 7 ir daugiau val. per savaitę sportuoja 17,6 proc. berniukų ir 8,6 proc. mergaičių, 4-6 val. /sav. – 21,7 proc. berniukų ir 14,9 proc. mergaičių, tačiau apie 1 val./ sav. – 18,9 proc. mergaičių ir 14,8 proc. berniukų, apie 0,5 val./ sav. – 18,2 proc. mergaičių ir 9,7 proc. berniukų.

Vyresnių klasių mokiniai ne pamokų metu sportavo statistiškai reikšmingai ilgiau per savaitę, nei jaunesnių klasių mokiniai ($p < 0,05$): 7 ir daugiau val./sav. laisvalaikiu sportavo 15,9 proc. 7-ų, 14,9 proc. 9-ų ir 8,1 proc. 5-ų klasių mokinių, 4-6 val./sav. laisvalaikiu – 22,9 proc. 9-ų, 19,9 proc. 7-ų ir 12,1 proc. 5-ų klasių mokinių. Apie 1 val. /sav.

sportavo 20,4 proc. 5-ą, 16,5 proc. 7-ą ir 20,4 proc. 9-ą klasių mokinių, apie pusę valandos per savaitę– 19,4 proc. 5-ą, 10,7 proc. 7-ą ir 12 proc. 9-ą klasių mokinių.

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 penktas, apie 3 val. per dieną – taip pat kas penktas, apie 2 valandas per dieną – kas ketvirtas Vilniaus mokinys. Visai to nedarančių dalis – 3,6 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 5 pav.).

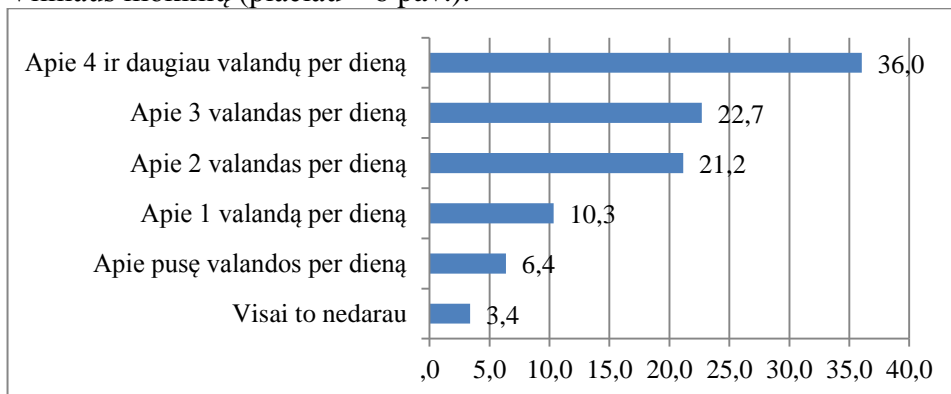


5 pav. Klausimas: Kiek vidutiniškai laiko per dieną **darbo dienomis** laisvalaikiu žiūri televizorių, filmus, vaizdo įrašus („Youtube“ ir DVS), naudojami asmeniniu kompiuteriu, žaidimų automatais, planšetiniais kompiuteriais ar išmaniaisiais telefonais? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1049)

Berniukų ir mergaičių per dieną skiriamas laikas TV, vaizdo įrašų žiūrėjimui, naudojimuisi kompiuteriu ar išmaniuoju telefonu statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

Pagal klases laikas, per dieną, skiriamas TV, vaizdo įrašų žiūrėjimui, naudojimuisi kompiuteriu ar išmaniuoju telefonu statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,05$): vyresnių klasių mokiniai daugiau laiko per dieną skyrė minėtam laiko leidimo būdai. Per dieną 4 val. ir daugiau prie TV, kompiuterių ir išmaniųjų telefonų praleido 26,7 proc. 9-ą, 26,2 proc. 7-ą ir 11,4 proc. 5-ą klasių mokinių. Apie 1 val./ dieną – 29,6 proc. 5-ą, 13,1 proc. 7-ą ir 13,9 proc. 9-ą klasių, o apie pusvalandį – atitinkamai 16,3 proc., 5,5 proc. ir 4,6 proc. Vilniaus mokinių

Savaitgaliais šia veikla apie 4 ir daugiau valandų per dieną užsiėmė kas trečias, apie 3 val./ dieną – 22,7 proc., apie 2 valandas per dieną – kas ketvirtas Vilniaus mokinys. Visai tokia veikla neužsiimančių dalis – 3,4 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 6 pav.).



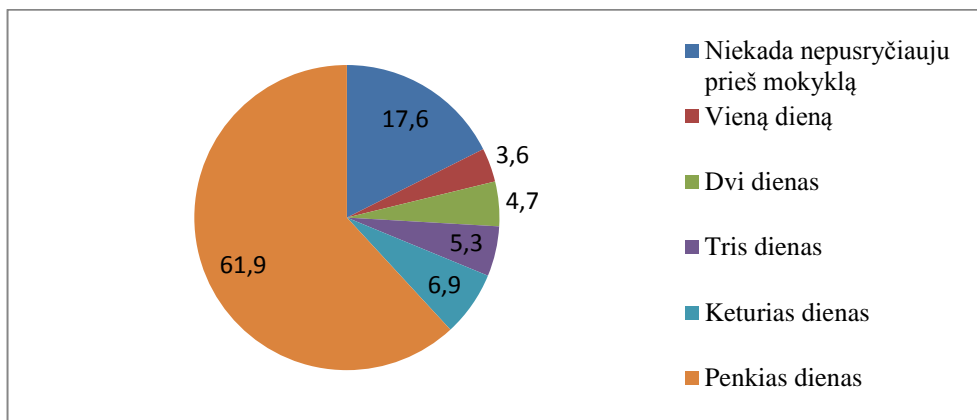
6 pav. Klausimas: Kiek vidutiniškai laiko per dieną **savaitgaliais** laisvalaikiu žiūri televizorių, filmus, vaizdo įrašus („Youtube“ ir DVS), naudojami asmeniniu kompiuteriu, žaidimų automatais, planšetiniais kompiuteriais ar išmaniaisiais telefonais? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1035)

Pagal klases laikas per dieną (savaitgaliais), skiriamas TV, vaizdo įrašų žiūrėjimui, naudojimuisi kompiuteriu ar išmaniuoju telefonu statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,05$): Vyresnių klasių mokiniai daugiau laiko per dieną skirė minėtam laisvalaikio leidimo būdai: 4 val. ir daugiau per dieną prie TV, kompiuterių ir išmaniųjų telefonų praleido 45,3 proc. 9-ų, 42,7 proc. 7-ų ir 21,1 proc. 5-ų klasių mokinių, 3 val. per dieną šia veikla užsėmė 24,9 proc. 9-ų, 26,1 proc. 7-ų ir 17,5 proc. 5-ų klasių mokinių. Prie ekranų apie 1 val. per dieną laisvalaikį leido 17,2 proc. 5-ų, 7,1 proc. 7-ų ir 6,2 proc. 9-ų klasių Vilniaus mokinių, o apie pusvalandį – 10 proc. 5-okų, 5,6 proc. septintokų ir tik 3 proc. devintokų.

Mityba

Pusryčiavimas

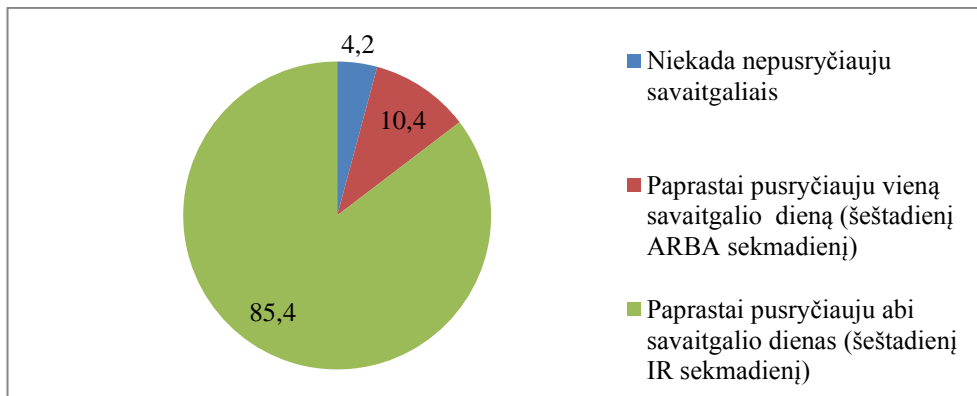
Visomis savaitės darbo dienomis pusryčiaavo daugiau negu pusė (61,9 proc.) Vilniaus mokinių. Niekada nepusryčiaujančių prieš mokyklą dalis – 17,6 proc. (plačiau – 7 pav.).



7 pav. Klausimas: Kiek vidutiniškai dienų per savaitę tu pusryčiauji (ne tik išgeri arbatos, sulčių ar kita) darbo dienomis? Atsakymų pasiskirstymas, proc. ($N=1057$)

Analizuojant pusryčiavimo savaitės darbo dienomis dažnumo duomenis, statistiškai reikšmingų skirtumų nei pagal lytį nei pagal klasę nenustatyta ($p > 0,05$).

Abi savaitgalio dienas pusryčiaavo dauguma (85,4 proc.) Vilniaus mokinių. Kas dešimtas pusryčiaavo vieną savaitgalio dieną, o niekada savaitgalį nepusryčiaujančių dalis – 4,2 proc. (plačiau – 8 pav.).

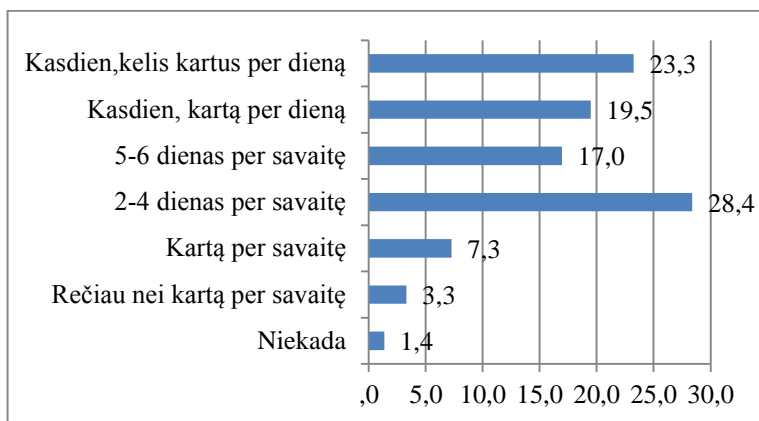


8 pav. Klausimas: Kiek vidutiniškai dienų per savaitę tu pusryčiauji (ne tik išgeri arbatos, sulčių ar kita) savaitgaliais? Atsakymų pasiskirstymas, proc. ($N=977$)

Analizuojant duomenis pagal lytį, nustatyta, kad pusryčiaujančių abi dienas savaitgalį buvo daugiau mergaičių, negu berniukų – atitinkamai 88 ir 82,2 proc. ($p < 0,05$).

Vaisių valgymas

Vaisius kasdien, kelis kartus per dieną valgė kas ketvirtas, kasdien, kartą per dieną – kas penktas Vilniaus mokinys, rečiau nei kartą per savaitę – 3,3 proc., niekada – 1,4 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 9 pav.).



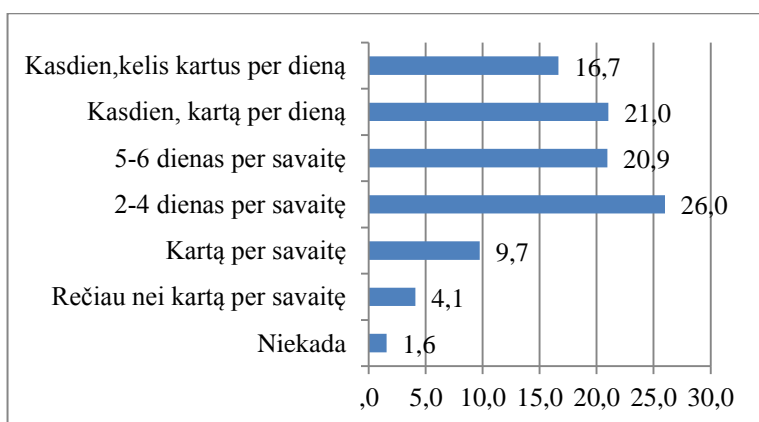
9 pav. Klausimas: Kaip dažnai tu valgai vaisius? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1032)

Mergaitės dažniau negu berniukai valgė vaisius ($p < 0,05$). Kasdien, kelis kartus per dieną – 27,4 proc. mergaičių ir 18,7 proc. berniukų, kasdien, kartą per dieną – 23,1 proc. mergaičių ir 15,6 proc. berniukų, o 2-4 dienas per savaitę – 35,2 proc. berniukų ir 22 proc. mergaičių.

Jaunesnių klasių mokiniai vaisių valgė dažniau, nei vyresnių klasių mokiniai ($p < 0,05$): kasdien, kelis kartus per dieną vaisių valgančių 5-okų dalis – 30 proc., 7-okų – 23,1 proc., 9-okų – 16,6 proc., 2-4 kartus per savaitę: 24,8 proc. 5-ų, 29,5 proc. 7-ų ir 30,9 proc. 9-ų klasių mokinių.

Daržovių valgymas

Daržoves kasdien, kelis kartus per dieną valgė 16,7 proc., kasdien, kartą per dieną – kas penktas Vilniaus mokinys, rečiau nei kartą per savaitę – 4,1 proc., niekada – 1,6 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 10 pav.).

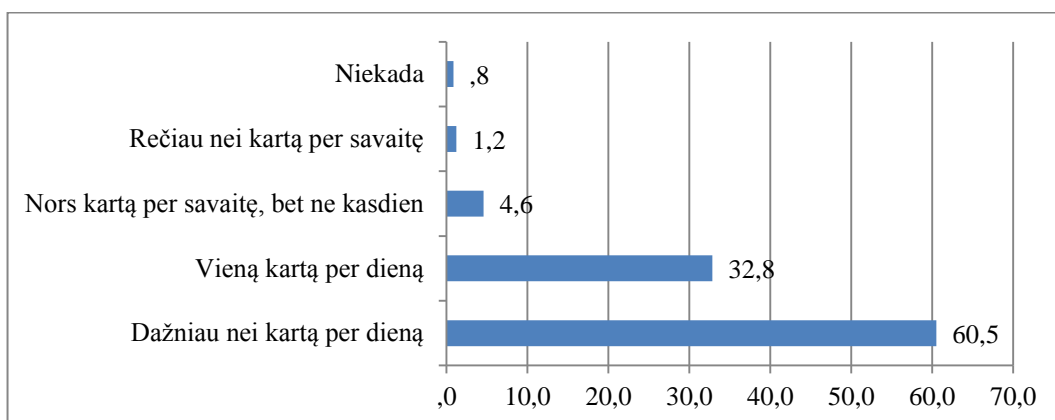


10 pav. Klausimas: Kaip dažnai tu valgai daržoves? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1027)

Mergaitės dažniau negu berniukai valgė daržoves ($p < 0,05$). Kasdien, kelis kartus per dieną daržoves valgė 20 proc. mergaičių ir 12,9 proc. berniukų; kasdien, kartą per dieną – 25,4 proc. mergaičių ir 16,2 proc. berniukų, o 2-4 dienas per savaitę – 29,5 proc. berniukų ir 23,1 proc. mergaičių.

Burnos higiena

Dantis su šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną valėsi 60,5 proc., kartą per dieną – kas trečias Vilniaus mokinys. Nors kartą per savaitę, bet ne kasdien dantis valėsi 4,6 proc., o niekada nesivalančių dantų dalis – 0,8 proc. (plačiau – 11 pav.).



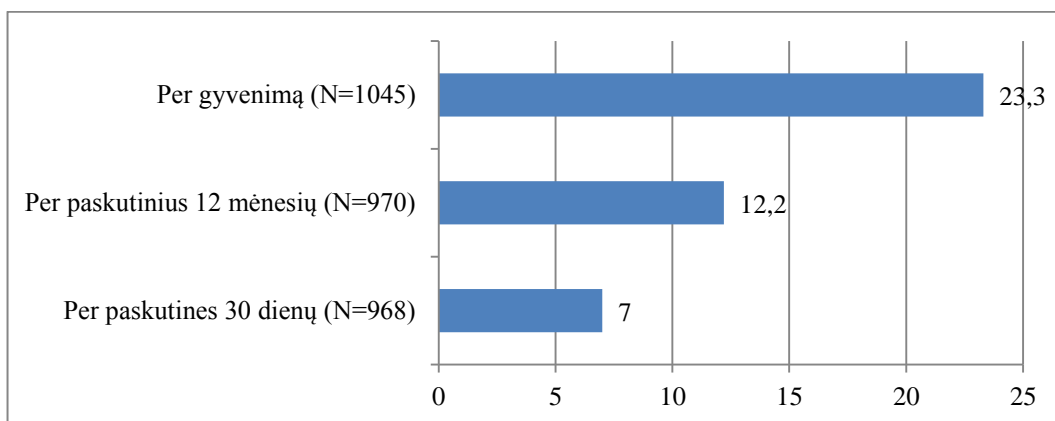
11 pav. Klausimas: Ar dažnai valaisi dantis šepetėliu ir pasta? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1069)

Mergaitės dažniau valėsi dantis nei berniukai ($p < 0,05$): dažniau nei kartą per dieną dantis valėsi 67,4 proc. mergaičių ir 53 proc. berniukų, kartą per dieną – atitinkamai 38,1 proc. ir 27,9 proc., o nors kartą per savaitę, bet ne kasdien – 6,5 proc. berniukų ir 2,9 proc. mergaičių.

Rizikingas elgesys

Tabako gaminių rūkymas

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



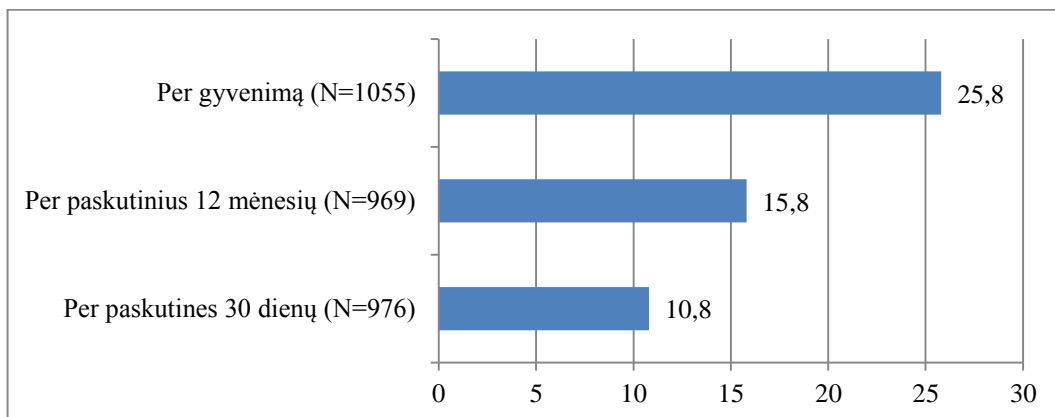
12 pav. Klausimas: Ar esi bent kartą rūkęs tabako gaminius? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.

Daugiau berniukų nei mergaičių ($p < 0,05$) rūkė tabako gaminius per 12-a paskutinių mėn.: atitinkamai 14,4 ir 10,1 proc.

Visais išvardintais atvejais tabako gaminius rūkusių mokinių dalis jaunesnių klasių tarpe buvo mažesnė ($p < 0,05$): per gyvenimą bent kartą rūkusių 5-okų – 3,5 proc. 7-okų – 21,6 proc., 9-okų – 47 proc.; per paskutinius 12 mėnesių: 5-okų – 0,9 proc., 7-okų – 9,7 proc., 9-okų – 27,2 proc., per paskutines 30 dienų – 0,9 proc. penktokų, 5 proc. septintokų ir 15,9 proc. devintokų.

Elektroninių cigarečių rūkymas

Elektronines cigaretes per gyvenimą bent kartą rūkė kas ketvirtas, per paskutinius 12-a mėnesių – 15,8 proc., per paskutines 30 dienų – kas dešimtas Vilniaus mokinys (plačiau – 13 pav.).



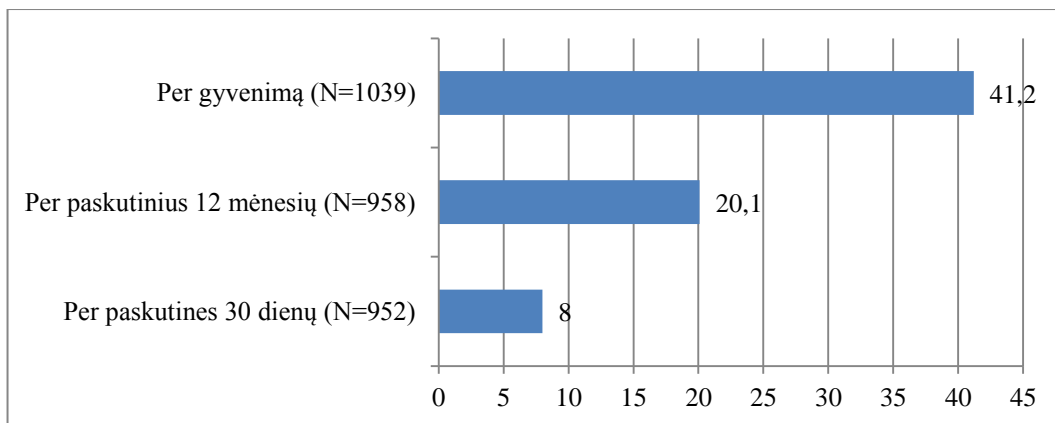
13 pav. Klausimas: Ar esi bent kartą rūkęs elektronines cigaretes? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.

Daugiau berniukų nei mergaičių bent kartą rūkė elektronines cigaretes visais išvardintais laikotarpiais ($p < 0,05$): per gyvenimą – 30,2 proc. berniukų ir 21,9 mergaičių; per paskutinius 12 mėnesių – atitinkamai 20,1 proc. ir 12,1 proc.; per paskutines 30 dienų – atitinkamai 14,7 proc. ir 7,4 proc.

Didesnė vyresnių nei jaunesnių klasių mokinių dalis bent kartą elektronines cigaretes rūkė visais išvardintais laikotarpiais ($p < 0,05$): per gyvenimą – 3,7 proc. 5-okų, kas ketvirtas (26,1 proc.) septintokas ir kas antras (50,1 proc.) devintokas; per paskutinius 12 mėnesių – atitinkamai 1,4 proc., 14,3 proc. ir 33,9 proc.; per paskutines 30 dienų – atitinkamai 1,7 proc., 9,3 ir 22,3 proc.

Alkoholinių gėrimų vartojimas

Bent kokį alkoholinį gėrimą per gyvenimą bent kartą vartojo 41,2 proc., per paskutinius 12-ą mėnesių – kas penktas, per paskutines 30 dienų – 8 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 14 pav.).

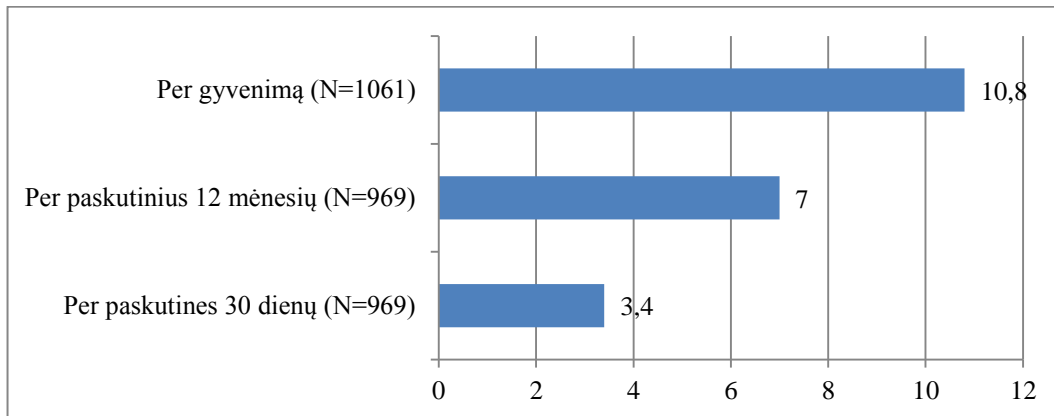


14 pav. Klausimas: Ar esi bent kartą vartojęs kokį nors alkoholinį gėrimą? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.

Didesnė vyresnių nei jaunesnių klasių mokinių dalis bent kartą alkoholinius gėrimus vartojo visais išvardintais laikotarpiais ($p < 0,05$): per gyvenimą – 13,3 proc. 5-okų, 44,7 proc. septintokų ir 68,7 proc. devintokų; per paskutinius 12 mėnesių – atitinkamai 5,6 proc., 18 proc. ir 38,4 proc.; per paskutines 30 dienų – atitinkamai 2,1 proc., 8,3 proc. ir 14,2 proc.

Nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas

Bent kartą per gyvenimą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigę kas dešimtas, per paskutinius 12-a mėnesių – 7 proc., per paskutines 30 dienų – 3,4 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 15 pav.).

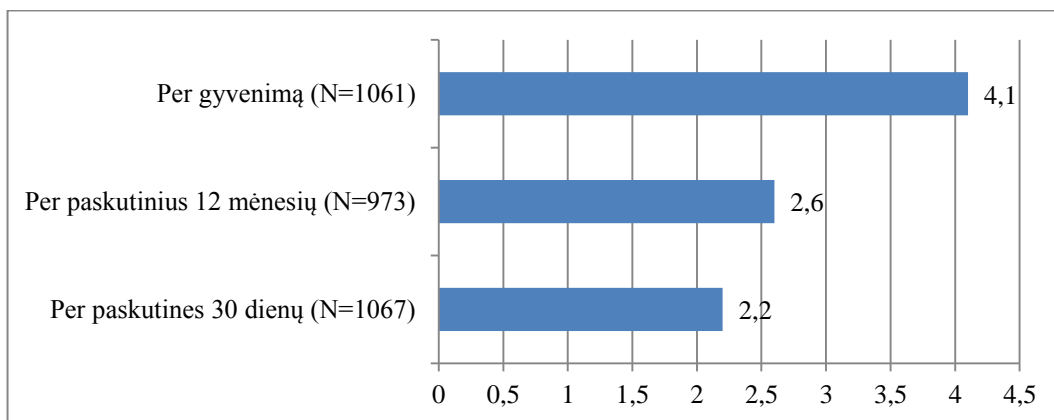


15 pav. Klausimas: *Ar bent kartą buvai išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.*

Didesnė vyresnių nei jaunesnių klasių mokinių dalis bent kartą buvo išgėrę tiek alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigę visais išvardintais laikotarpiais ($p < 0,05$): per gyvenimą – 1,1 proc. 5-okų, 8,6 proc. septintokų ir 23,8proc. devintokų, per paskutinius 12 mėnesių – atitinkamai 1,2 proc., 4,4 proc. ir 16,6 proc., per paskutines 30 dienų – 0,3 proc., 2,8 proc. ir 7,6 proc.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas

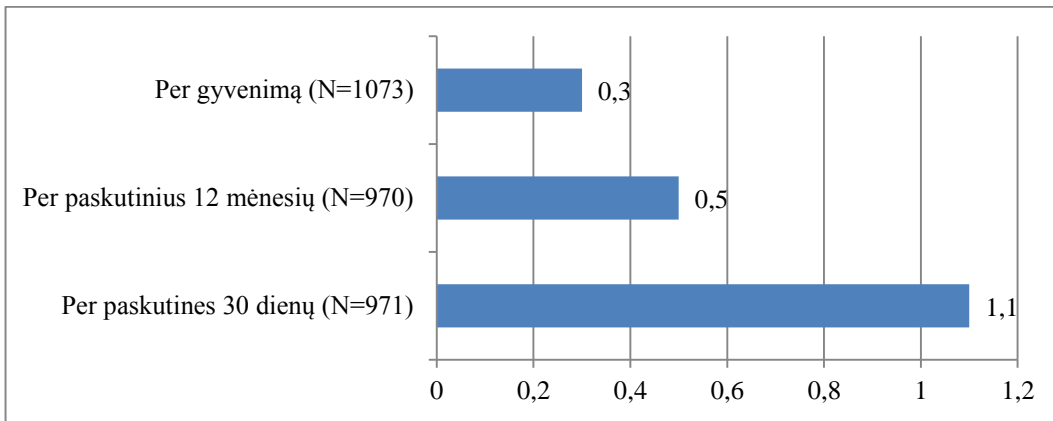
Bent kartą per gyvenimą marihuaną ar hašišą (kanapes/„žolę“) vartojo 4,1, per paskutinius 12-a mėnesių – 2,6 proc., per paskutines 30 dienų – 2,2 proc. atsakiusių į klausimus Vilniaus mokinių (plačiau – 16 pav.).



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

Didesnė dalis berniukų nei mergaičių per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes/„žolę“) ($p < 0,05$): 3,7 proc. berniukų ir 0,8 proc. mergaičių.

Bent kartą per gyvenimą kitus narkotikus nei „žolė“, marihuana ir hašišas vartojo 0,3, per paskutinius 12-a mėnesių – 0,5 proc., per paskutines 30 dienų – 1,1 proc. atsakiusių į klausimus Vilniaus mokinių (plačiau – 17 pav.).

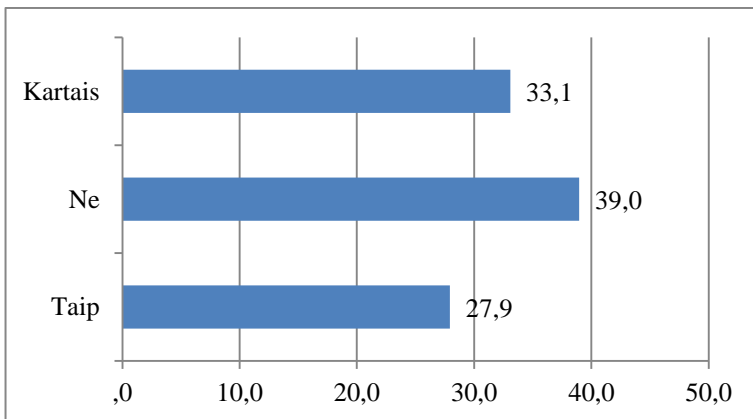


17 pav. Klausimas: *Ar bent kartą vartojai kitus narkotikus nei „žolė“, marihuana ir hašišas? Atsakymų „Taip“ pasiskirstymas, proc.*

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp kitų narkotikų nei „žolė“, marihuana ir hašišas tarp mokinių pasiskirstymo pagal lytį ar klasę visais išskirtais laiko periodais nenustatyta ($p > 0,05$).

Atšvaitų nešiojimas

Būdami lauke tamsiu paros metu atšvaitus visada nešiojo 27,9 proc., kartais – kas trečias Vilniaus mokinys. (plačiau – 18 pav.).



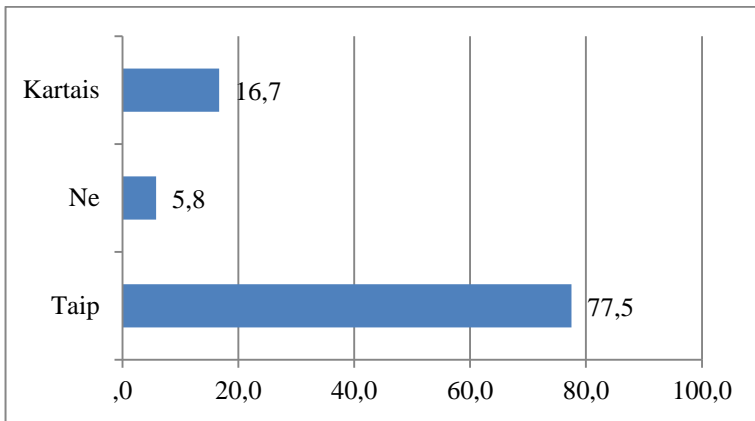
18 pav. Klausimas: *Ar visada būdamas lauke tamsiu paros metu nešioji atšvaitą/us? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1070)*

Mergaitės, būdamos lauke tamsiu paros metu dažniau nešiojo atšvaitus nei berniukai ($p < 0,05$): visada juos nešiojo 30,1 proc. mergaičių ir 25,8 proc. berniukų.

Jaunesnių klasių mokiniai būdami lauke tamsiu paros metu dažniau nešiojo atšvaitus nei vyresnių klasių mokiniai ($p < 0,05$): visada juos nešiojo kas antras (48,1 proc.) penktokas, kas penktas (19,9 proc.) septintokas ir 14,5 proc. devintokų.

Saugos diržai

Važiuodami automobilyje saugos diržą visada segėjo trys ketvirtadaliai (77,5 proc.), kartais – 16,7 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 19 pav.).

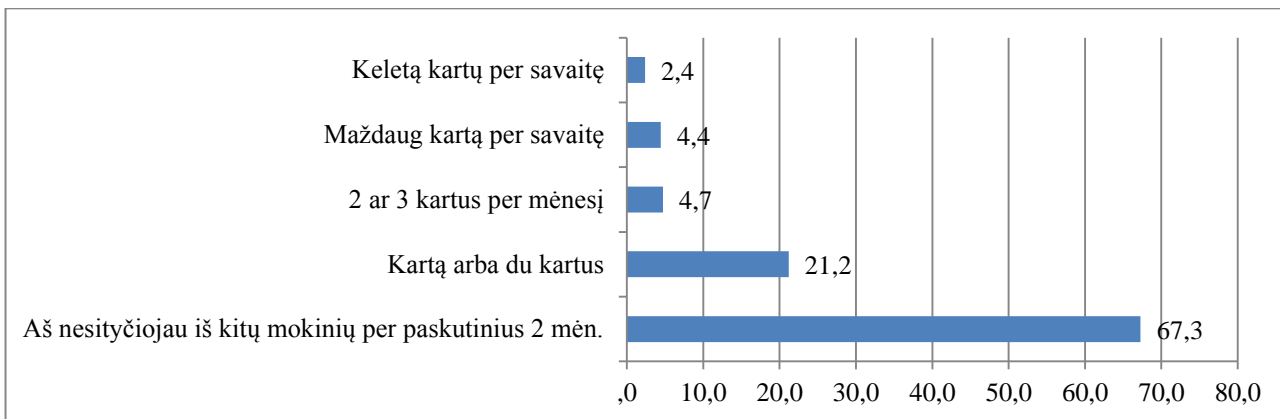


19 pav. Klausimas: *Ar visada segi saugos diržą važiuodamas automobilyje? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1062)*

Jaunesnių klasių mokiniai važiuodami automobiliu dažniau segėjo saugos diržą nei vyresnių klasių mokiniai ($p < 0,05$): visada juos segintys nurodė 83,9 proc. penktokų, trys iš keturių (77,2 proc.) septintokų ir 71,1 proc. devintokų.

Patyčios

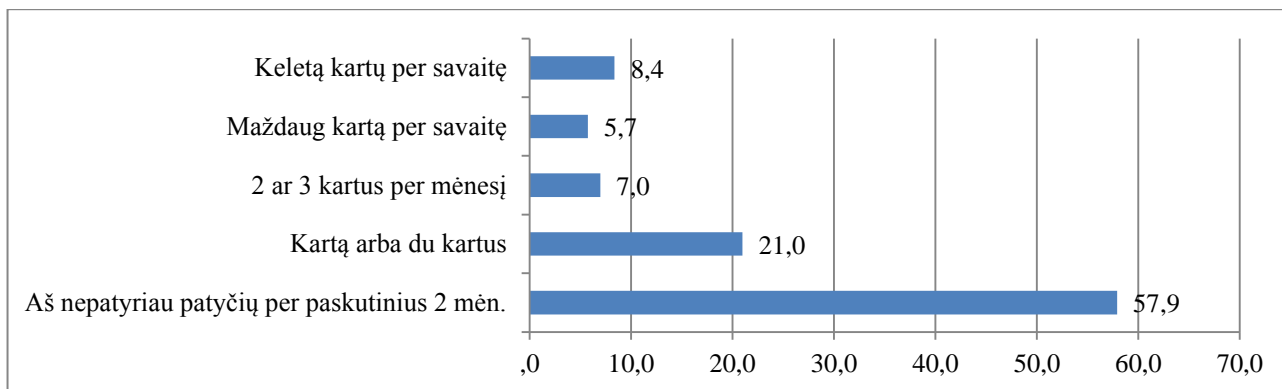
Per paskutinius du mėnesius patys tyčiojosi iš kitų mokinių mokykloje keletą kartų per savaitę 2,4 proc., maždaug kartą per savaitę – 4,4 proc., kartą arba du kartus per mėnesį – kas penktas Vilniaus mokinys. Teigusių, kad per tokį laikotarpį mokykloje nesityčiojo iš kitų mokinių dalis – 67,3 proc. (plačiau – 20 pav.).



20 pav. Klausimas: *Ar dažnai tu pats tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per paskutinius du mėnesius? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1057)*

Berniukai dažniau nei mergaitės mokykloje patys tyčiojosi iš kitų mokinių ($p < 0,05$): 2 ar 3 kartus per mėnesį tai darė 7 proc. berniukų ir 2,5 proc. mergaičių, maždaug kartą per savaitę – 5 proc. berniukų ir 3,9 proc. mergaičių. Per paskutinius 2 mėnesius nesityčiojo iš kitų mokinių mokykloje 71,5 proc. mergaičių ir 62,8 proc. berniukų. Didesnė 7-ų, nei 5-ų ar 9-ų klasių mokinių dalis dažniau tyčiojosi iš kitų mokinių ($p < 0,05$): kartą arba 2 kartus: 26,9 proc. 7-okų, 19,3 proc. 5-okų ir 17,6 proc. 9-okų; maždaug kartą per savaitę – 6,1 proc. 7-okų, 3,8 proc. 5-okų, 3,5 proc. 9-okų. Nė karto iš kitų mokinių per paskutinius 2 mėnesius patys nesityčiojo 70,7 proc. 5-ų, 73,2 proc. 9-ų ir 57,6 proc. 7-ų klasių mokinių.

Per paskutinius du mėnesius iš kitų mokinių mokykloje patyčias patyrė keletą kartų per savaitę 8,4 proc., maždaug kartą per savaitę – 5,7 proc., kartą arba du kartus – kas penktas Vilniaus mokinys. Teigusių, kad 2 mėnesius mokykloje nepatyrė patyčių iš kitų mokinių dalis – 57,9 proc. (plačiau – 21 pav.).



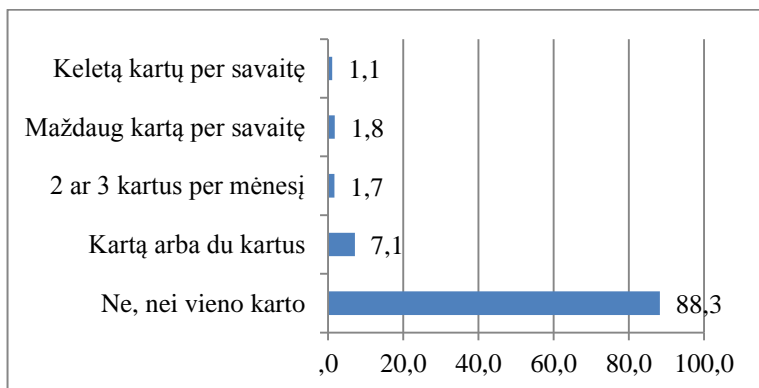
21 pav. Klausimas: Ar dažnai iš tavęs tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per paskutinius du mėnesius? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1062)

Berniukai dažniau nei mergaitės patyrė patyčias, kai iš jų tyčiojosi kiti mokiniai ($p < 0,05$): 2 ar 3 kartus per mėnesį patyčias patyrė kas dešimtas (9,6 proc.) berniukas ir 4,5 proc. mergaičių, maždaug kartą per savaitę – 6,8 proc. berniukų ir 4,8 proc. mergaičių. Tačiau kartą arba du kartus per paskutinius du mėnesius patyčias patyrė kas ketvirta mergaitė ir 16,7 proc. berniukų.

Patiriamų patyčių dažnumas susijęs su klase ($p < 0,05$), kurioje mokosi vaikai. Didesnė dalis 7-ų klasių mokinių teigė dažniau patiriantys patyčias: 2-3 kartus per mėnesį patyčias patyrė 8,1 proc. 7-ų, 5,2 proc. 5-ų, 4 proc. 9-ų klasių mokinių. Keletą kartų per savaitę – 12,2 proc. 7-okų, 9,5 proc. penktokų ir 3,4 proc. devintokų. Nei vieno karto per paskutinius 2 mėnesius patyčių nepatyrė 48,7 proc. septintokų, 53,3 proc. penktokų ir 71,9 proc. devintokų.

Fizinės bausmės

Per paskutinius 2 mėnesius tėvų fizinių bausmių nepatyrė ar nebuvo mušami 88,3 proc. Vilniaus mokinių. Kad per paskutinius 2 mėnesius tėvai juos mušė ar kitaip fiziškai baudė kartą arba 2 kartus nurodė 7,1 proc. mokinių. Keletą kartų per savaitę tą patyrė nurodė 1,1 proc., maždaug kartą per savaitę – 1,8 proc. Vilniaus mokinių (plačiau – 22 pav.).

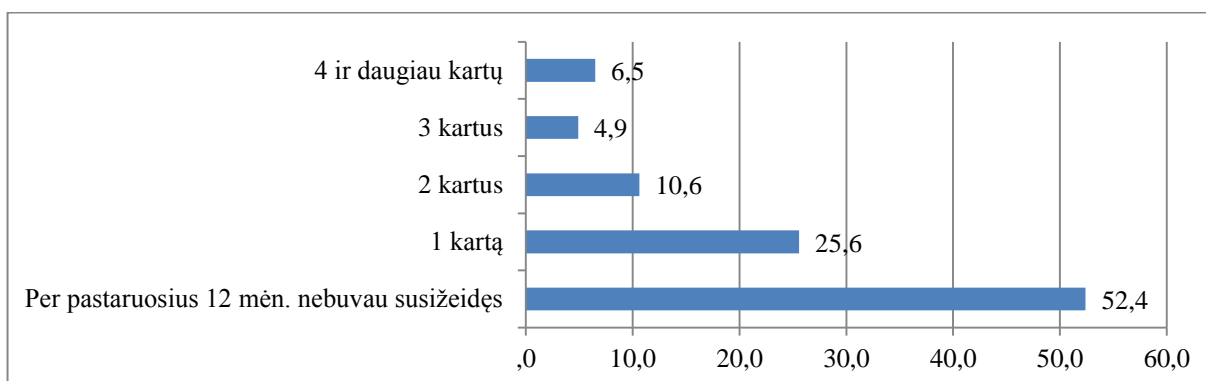


22 pav. Klausimas: Ar tave per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1066)

Mažesnė mergaičių nei berniukų dalis patyrė tėvų fizinės bausmės ar mušimą ($p < 0,05$) nei karto per paskutinius 2 mėnesius tokių bausmių nepatyrė ir nebuvo tėvų mušamos 91,2 proc. mergaičių ir 85,4 proc. berniukų. Statistiškai reikšmingai didesnė vyresnių klasių mokinių dalis nei karto per paskutinius 2 mėnesius fizinių bausmių nepatyrė ir nebuvo tėvų mušami ($p < 0,05$): 5-okų – 83,1 proc., 7-okų – 89,6 proc., 9-okų – 92,5 proc.

Traumos ir nelaimingi atsitikimai

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

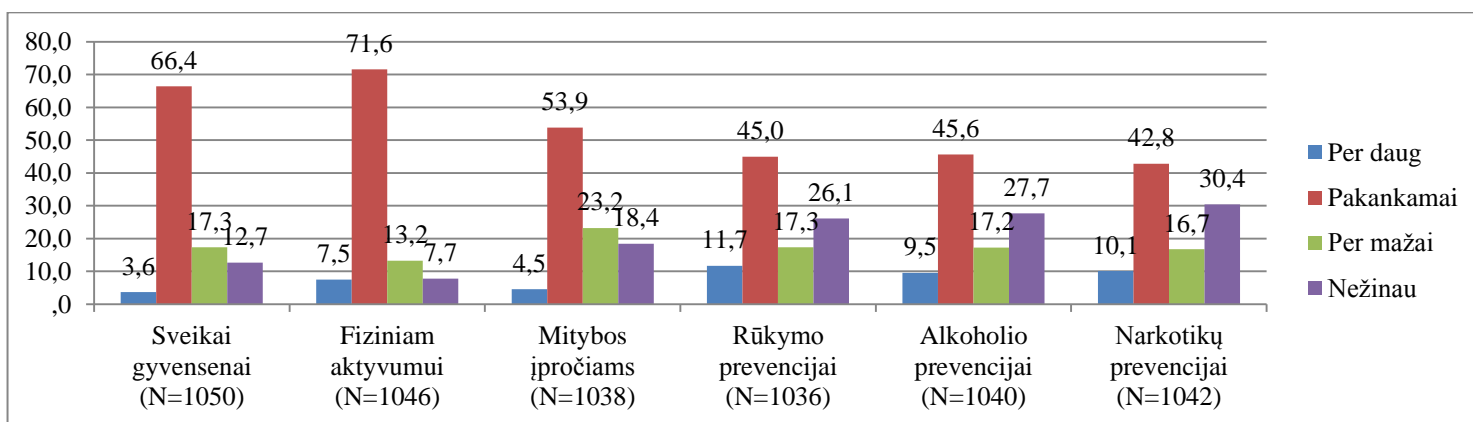


23 pav. Klausimas: Kiek kartų per paskutinius 12 mėnesių tu buvai susižeidęs arba patyręs kitų nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis į medikus (gydymo įstaigoje ar mokykloje)? Atsakymų pasiskirstymas, proc. (N=1063)

Analizuojant duomenis pagal klasę nustatyta, kad nepatyrusių traumų ar kitų nelaimingų atsitikimų mokinių statistiškai reikšmingai didesnė dalis jaunesnių klasių mokinių tarpe ($p < 0,05$): traumų nepatyrė 55,7 proc. 5-okų, 51,7-okų ir 49,6 proc. devintokų. 2 kartus traumas ar nelaimingus atsitikimus per paskutinius 12-a mėnesių patyrė 14,7 proc. devintokų, 9,8 proc. septintokų ir 7,6 proc. penktokų. 3 ar 4 kartus per metus traumas ar nelaimingus atsitikimus patyrė didesnė dalis 7-ų klasių mokinių (3 kartus: 3 proc. penktokų, 4,9 proc. devintokų ir 6,9 proc. septintokų; 4 kartus: 6,5 proc. penktokų, 4,9 proc. devintokų ir 8,1 proc. septintokų).

Dėmesys sveikos gyvensenos pagrindams mokykloje

Mokiniai buvo prašomi įvertinti, ar pakankamai dėmesio jų mokykloje skiriama sveikos gyvensenos pagrindams. Daugiau nei pusės Vilniaus mokinių nuomone, pakankamai dėmesio mokyklose yra skiriama: fiziniam aktyvumui (taip teigusių dalis – 71,6 proc.) sveikai gyvensenai (66,4 proc.), mitybos įpročiams (53,9 proc.). Kas dešimto Vilniaus mokinio nuomone, mokyklose per daug dėmesio skiriama žalingų įpročių prevencijai: rūkymo prevencijai – 11,7 proc., alkoholio prevencijai – 9,5 proc., narkotikų prevencijai – 10,1 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 nesusijęs su mokinių lytimi ($p>0,05$). Tačiau nustatyta, kad mokinių požiūris į mokykloje skiriamą dėmesį išvardintiems sveikos gyvensenos pagrindams susijęs su klase, kurioje mokiniai mokosi ($p<0,05$). Kad mokyklose per mažai dėmesio skiriama sveikai gyvensenai teigė daugiau 7-ų ir 9-ų nei 5-ų klasių mokinių (atitinkamai 25,1 proc. 21,6 proc. ir 5,5 proc.).

Kad mokyklose per mažai dėmesio skiriama fiziniam aktyvumui teigė daugiau vyresnių klasių mokinių (17,6 proc. 9-okų, 14,6 proc. 7-okų ir 7,6 proc. 5-okų).

Vyresnių klasių mokinių nuomone, kad mokykloje per mažai skiriama dėmesio mitybos įpročiams: taip pažymėjo 27,9 proc. 7-okų, 30,1 proc. devintokų ir 11,7 proc. penktokų.

Analizuojant duomenis aptikta įdomi tendencija, kad didesnė vyresnių klasių mokinių dalis manė, jog jų mokykloje skiriama per daug dėmesio žalingų įpročių prevencijai ir tuo pačiu didesnės vyresnių klasių mokinių dalies nuomone, 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=1050)	5	4,7	78,9	5,5	10,8
	7	3,8	57,0	25,1	14,0
	9	2,3	62,5	21,9	13,3
Fiziniam aktyvumui (N=1046)	5	11,8	70,9	7,6	9,8
	7	7,3	70,8	14,6	7,3
	9	3,2	73,1	17,6	6,1
Mitybos įpročiams (N=1038)	5	5,2	65,0	11,7	18,1
	7	5,5	48,5	27,9	18,0
	9	2,9	47,8	30,1	19,1
Rūkymo prevencijai (N=1036)	5	8,3	45,8	8,0	37,8
	7	12,2	44,0	21,9	21,9
	9	14,5	45,1	22,1	18,3
Alkoholio prevencijai (N=1040)	5	7,7	46,3	7,1	38,9
	7	10,8	44,5	21,8	23,0
	9	10,2	45,9	23,0	20,9
Narkotikų prevencijai (N=1042)	5	8,5	43,9	7,0	40,6
	7	10,2	40,1	22,1	27,6
	9	11,7	44,3	21,3	22,7

IŠVADOS

Sveikata ir laimingumas

- Subjektyviai apibūdinami savo sveikatą, dauguma mokinių ją vertina teigiamai: 41 proc. – puikiai, 46,3 proc. – gerai. Kas dešimtas Vilniaus mokinys savo sveikatą vertina patenkinamai. Daugiau berniukų nei mergaičių savo sveikatą vertina puikiai. Penktokai savo sveikatą vertina geriau nei vyresnių klasių mokiniai.
- Galvodami apie dabartinį savo gyvenimą, dauguma Vilniaus mokinių jaučiasi pozityviai: labai laimingais jaučiasi kas trečias, pakankamai laimingais – pusė Vilniaus miesto mokinių. Laimingais nesijautė kas dešimtas, o trys 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 šeštas, 4-6 kartus per savaitę – du iš penkių, niekada taip nesportuoja 7,3 proc. Vilniaus miesto mokinių. Berniukai sportuoja dažniau nei mergaitės.
- Fizinio aktyvumo trukmė. Ne pamokų metu 7 ir daugiau valandų per savaitę sportuoja 12,8 proc., kas ketvirtas Vilniaus mokinys laisvalaikiu sportuoja 2-3 valandas per savaitę. Berniukai per savaitę sportuoja daugiau laiko nei mergaitės. 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 penktas, apie 3 val. – taip pat kas penktas Vilniaus mokinys. Laisvalaikio prie TV, kompiuterių ar išmaniųjų telefonų darbo dienomis visai neleidžia tik 3,6 proc. mokinių. Savaitgaliais laisvalaikiu prie ekranų 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia kas trečias, apie 3 val. –kas penktas Vilniaus mokinys. Savaitgaliais laisvalaikio prie TV, kompiuterių ar išmaniųjų telefonų visai neleidžia tik 3,4 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 eidami į mokyklą niekada nevalgo pusryčių 17,6 proc. Vilniaus mokinių. Abi savaitgalio dienas pusryčiauja didžioji dalis – 85,4 proc. mokinių. Savaitgaliais abi dienas pusryčiauja didesnė mergaičių nei berniukų dalis.
- Vaisių ir daržovių valgymas. Kasdien po kartą ar dažniau vaisius valgo mažiau nei pusė (42,8 proc.), daržoves – kas trečias (37,7) proc. Vilniaus mokinys. Mergaitės dažniau valgo tiek vaisius, tiek daržoves. Jaunesnių klasių mokiniai vaisius valgo dažniau, nei vyresnių klasių.

Burnos higiena

- Dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per diena valosi 60,5 proc. Vilniaus mokinių. Mergaitės dažniau valosi dantis nei berniukai.

Rizikinga elgsena

- Tabako gaminius bent kartą per gyvenimą rūkė kas ketvirtas, per paskutinius 12 mėnesių kas dešimtas, per paskutines 30 dienų – 7 proc. Vilniaus mokinių. Elektronines cigaretes bent kartą per gyvenimą rūkė kas ketvirtas, per paskutinius 12 mėnesių 15,6 proc. per paskutines 30 dienų – kas dešimtas Vilniaus mokinys. Daugiau berniukų nei mergaičių tabako gaminius rūkė per paskutinius 12 mėnesių. 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 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. Kuo vyresnė klasė – tuo didesnė dalis patyrusių apsvaigimą dėl nesaikingo alkoholio vartojimo.

- Bent kartą per gyvenimą marihuaną ar hašišą vartojo 4,1 proc., Vilniaus mokinių. Daugiau berniukų nei mergaičių minėtas medžiagas vartojo per paskutines 30 dienų. Bent kartą per gyvenimą kitus narkotikus nei „žolė“, marihuana ar hašišas yra vartoję 0,3 proc. Vilniaus mokinių.

Atšvaitų nešiojimas, saugos diržo segėjimas

- Būdami lauke atšvaitus tamsiu paros metu visada nešioja kas trečias Vilniaus mokinys. Mergaitės atšvaitus nešioja dažniau nei berniukai. Kuo vyresnė klasė – tuo mažiau nuolat nešiojančių atšvaitus.
- Važiuodami automobilyje saugos diržą visada segi trys iš keturių Vilniaus mokinių. Kuo vyresnė klasė – tuo rečiau važiuojant automobiliu segimas saugos diržas.

Patyčios, smurtas, nelaimingi atsitikimai

- Daugiau nei pusė (67,3 proc.) Vilniaus mokinių per paskutinius 2 mėnesius nesityčiojo iš kitų, kiek mažesnė dalis (57,9 proc.) per tokį patį laikotarpį nepatyrė patyčių. Kartą ar kelis kart per savaitę iš kitų mokinių patys tyčiojosi 6,8 proc., o patyrė patyčias 14,1 proc. Vilniaus mokinių. Daugiau berniukų nei mergaičių tiek patiria patyčias, tiek tyčiojasi iš kitų mokinių. Didesnė septintų, nei penktų ar devintų klasių mokinių dalis tiek patiria patyčias, tiek tyčiojasi iš kitų mokinių.
- Devyni iš dešimties 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 3 proc. Vilniaus mokinių. Didesnė berniukų ir jaunesnių klasių mokinių dalis patiria tėvų smurtą.
- Per paskutinius 12 mėnesių nebuvo susižeidęs ar nepatyrė nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis į medikus kas antras Vilniaus mokinys. Vienam iš keturių per metus pasitaikė vienas tokio pobūdžio nelaimingas atsitikimas. 6,5 proc. tokių nuotykių per metus patiria 4 kartus ir daugiau. Susižeidžia, patiria nelaimingus atsitikimus, dėl kurių teko kreiptis į medikus didesnė vyresnių klasių mokinių dalis.

Sveikos gyvensenos pagrindai mokykloje

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

Nors dauguma Vilniaus miesto 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.