



**BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS
2020 M. RODIKLIŲ SUVESTINĖ-ATASKAITA**

Biržai, 2020

Ivadas

2020 m. kovo-gegužės mėn. (pratęsiant rugsėjo-spalio mėn.) šalies savivaldybėse buvo atliekamas mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimas. Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Anketinei apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas.

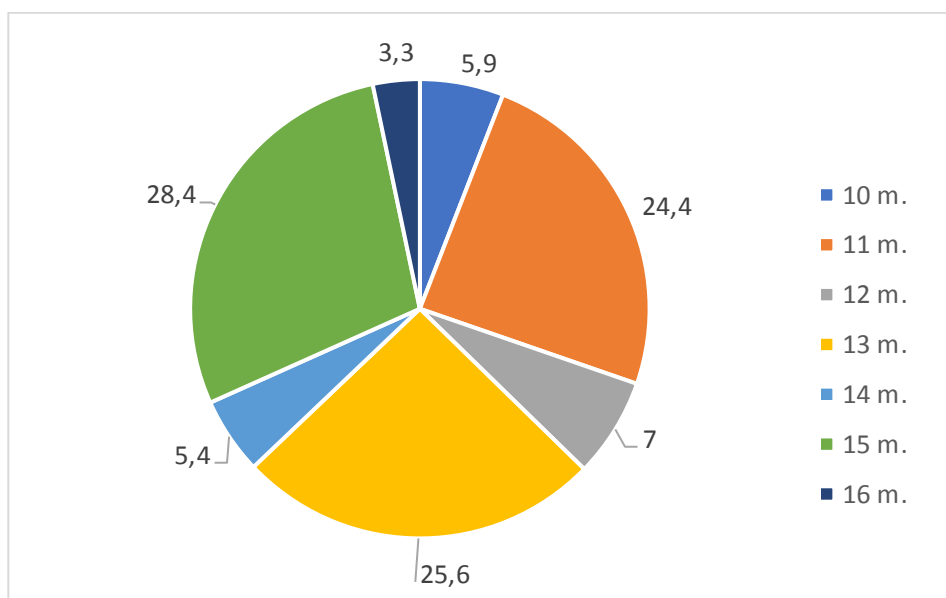
Tyrimė dalyvavo 60 šalies savivaldybių. Šio tyrimo tikslas – įvertinti mokinių fizinio aktyvumo, mitybos įpročius, rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimo įpročius, laimingumą bei kitus gyvenimo komponentus.

Suvestinėje-ataskaitoje pateikiami apibendrinti Biržų rajono savivaldybės sociodemografiniai tiriamųjų duomenys, taip pat lyginami rodikliai, kurie suskirstyti į tris grupes:

- laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas;
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas, pasyvus laisvalaikis ir mitybos įpročiai, burnos higiena);
- rizikingas elgsens (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas, patyčios ir smurtas, saugumas namuose bei mokykloje).

Sociodemografinės tiriamųjų charakteristikos

Tyrimė dalyvavusių mokinių amžius pasiskirstė nuo 10 iki 16 metų. Didžiąją daugumą sudarė 11-13 m. amžiaus vaikai (1 pav.).



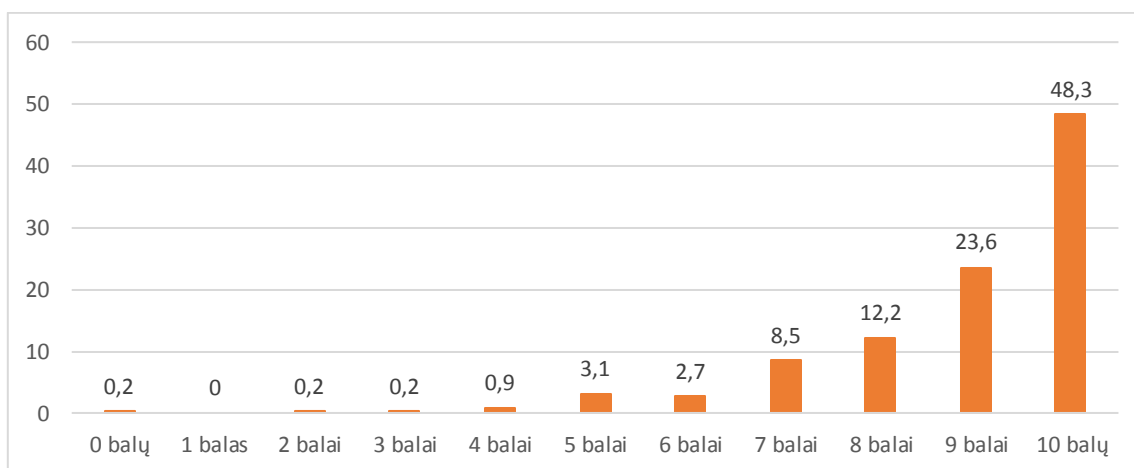
1 pav. Biržų r. sav. tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžių, proc.

Anketiniu apklausos būdu Biržų r. sav. buvo apklausti 460 vaikų, iš jų 34,7 proc. buvo besimokančių 5-oje klasėje, 31,1 proc. – 7-oje klasėje, 34,2 proc. – 9-oje klasėje. 1 lentelėje pateikiami sociodemografiniai mokinių duomenys.

1 lentelė. Biržų r. sav. sociodemografinės tiriamųjų charakteristikos, proc.

Sociodemografinės tiriamųjų charakteristikos		Dalis (proc.)
Lytis		
Berniukas		49,9
Mergaitė		50,1
Klasė		
5		34,7
7		31,1
9		34,2
Gyvenamoji vieta		
Kaimas		48,6
Miestas		51,4
Šeimos padėtis		
Gyvena su abiem tėvais (globėjais)		69,3
Gyvena su vienu iš tėvų (globėju)		24
Kita		6,7
Tėvų (globėjų) užimtumas		
Abu turi darbą		72,4
Vienas turi		22,1
Abu neturi		2,4
Nežino, ar turi		3,1

Dešimtbaleje skaleje mokiniai įvertino pasitenkinimą santykiais šeimoje. Mažiau nei pusė (48,3 proc.) moksleivių pasirinko aukščiausią balą ir buvo labai patenkinti savo ir šeimos santykiais. Likusiųjų tiriamųjų balai buvo mažesni (2 pav.).



2 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal pasitenkinimą santykiais šeimoje (0 – visai nepatenkintas, 10 – labai patenkintas).

Rodiklių palyginimas

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimos rodikliai Biržų rajono savivaldybėje bei Lietuvoje 2020 m.

1. Laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas.

Rodiklis	Biržų r.				Lietuva			
	Iš viso	Klasė			Iš viso	Klasė		
		5	7	9		5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi pakankamai laimingi ar labai laimingi, vertindami savo dabartinį gyvenimą, dalis (proc.)	74,7	81,2	73,2	69,0	73,2	80,0	70,8	68,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ar labai gerą, dalis (proc.)	79,2	84,0	82,7	71,0	79,8	85,0	79,7	74,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie yra patenkinti savo išvaizda, dalis (proc.)	40,2	50,7	36,9	31,5	40,7	52,7	37,0	31,7

2. Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas, mityba).

2.1. Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis.

Rodiklis	Biržų r.				Lietuva			
	Iš viso	Klasė			Iš viso	Klasė		
		5	7	9		5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie 5 ir daugiau dienų mankština ar sportuoja bent 60 minučių (skaičiuojant kartu su fizinio ugdymo pamokomis), dalis (proc.)	41,0	39,1	45,7	37,0	38,1	38,0	39,5	36,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien ne pamokų metu mankština ar sportuoja bent 60 minučių, dalis (proc.)	10,6	10,5	10,8	9,7	13,6	15,7	13,5	11,5
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia prie ekranų	24,4	13,9	21,3	36,3	23,3	13,5	23,5	33,1

(televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono), dalis (proc.)								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.2. Mitybos įpročiai bei burnos higiena.

Rodiklis	Biržų r.				Lietuva			
	Iš viso	Klasė			Iš viso	Klasė		
		5	7	9		5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kasdien valgančių pusryčius, dalis (proc.)	41,7	42,1	47,8	34,5	45,5	51,0	43,6	41,8
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis (proc.)	29,9	30,7	29,0	29,9	34,7	38,8	35,2	30,1
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis (proc.)	29,7	29,0	27,1	32,0	32,3	32,6	33,2	31,1
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis (proc.)	18,2	17,0	18,1	19,1	17,4	16,4	17,8	18,1
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus, dalis (proc.)	11,7	8,3	14,7	12,4	10,7	9,8	10,9	11,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savaitę geria energinius gėrimus, dalis (proc.)	4,4	3,2	3,6	5,9	3,5	2,7	3,3	4,6
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis (proc.)	35,6	38,0	37,0	32,5	36,7	39,4	34,9	35,6
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis (proc.)	55,6	59,6	55,5	51,9	57,0	58,8	56,4	55,9

3. Rizikingas elgesys.

3.1. Tabako gaminių ir elektroninių cigarečių vartojimas.

Rodiklis	Biržų r.	Lietuva
----------	----------	---------

	<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>			<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>		
		5	7	9		5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis (proc.)	10,7	3,4	4,8	23,7	7,0	2,1	4,8	14,8
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis (proc.)	18,3	3,4	10,8	39,6	12,7	3,4	9,8	25,8
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	18,7	5,5	16,2	34,5	12,2	3,3	9,5	24,7
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	25,3	10,2	22,7	43,9	20,1	5,8	19,4	36,6

3.2. Alkoholio vartojimas.

Rodiklis	Biržų r.				Lietuva			
	<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>			<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>		
		5	7	9		5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	17,5	11,7	12,5	28,3	10,6	4,1	8,1	20,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	26,8	11,6	23,3	45,1	21,9	8,0	18,8	40,4

3.3. Narkotinių medžiagų vartojimas.

Rodiklis	Biržų r.	Lietuva
-----------------	-----------------	----------------

	<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>			<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>		
		5	7	9		5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes („žolė“, marihuaną, hašišą), dalis (proc.)	3,7	0,7	1,5	9,0	3,2	1,0	1,7	7,1
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus nei kanapes, dalis (proc.)	2,1	0,7	0,7	4,6	1,8	0,9	1,5	3,2

3.4. Saugumas kelyje.

Rodiklis	Biržų r.				Lietuva			
	<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>			<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>		
		5	7	9		5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.)	17,9	30,8	15,6	7,1	25,6	39,6	22,3	13,9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis (proc.)	72,8	81,7	75,2	62,1	80,3	85,4	79,7	75,4
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu, dalis (proc.)	7,7	15,0	5,4	1,5	9,3	16,3	7,1	3,5

3.5. Patyčios.

Rodiklis	Biržų r.				Lietuva			
	<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>			<i>Iš viso</i>	<i>Klasė</i>		
		5	7	9		5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių tyčiojosi kiti mokiniai per paskutinius 2 mėnesius, dalis (proc.)	29,1	28,1	37,0	22,7	33,0	37,7	36,8	23,5

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per paskutinius 2 mėnesius, dalis (proc.)	25,3	19,6	28,7	27,9	24,9	22,0	28,1	24,4
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis (proc.)	9,9	13,9	9,5	6,5	9,3	10,0	9,5	8,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis (proc.)	13,8	15,8	16,3	10,1	16,0	13,4	17,9	16,6

3.6. Saugumas namų ir mokyklos aplinkoje.

Rodiklis	Biržų r.				Lietuva			
	Iš viso	Klasė			Iš viso	Klasė		
		5	7	9		5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kuriuos per paskutinius 2 mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, dalis (proc.)	6,3	10,7	5,1	2,6	8,2	11,4	7,2	5,6
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi saugūs namų aplinkoje, dalis (proc.)	96,2	94,2	97,8	97,4	96,2	96,1	96,3	96,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje, dalis (proc.)	84,9	85,6	80,4	88,3	85,3	85,9	83,2	86,8

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

Žaliai pažymėti rodiklių langeliai reiškia, kad Biržų r. sav. rodiklio reikšmė yra geresnė nei Lietuvos vidurkis

Apibendrinimas

Laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas:

- Biržų r. sav. net 74,7 proc. vaikų jaučiasi labai arba pakankamai laimingi. Šis rodiklis patenka į žaliąją zoną, kas reiškia, kad yra geresnėje pozicijoje už Lietuvos vidurkį.
- 79,2 proc. Biržų r. sav. ir 79,8 proc. visos Lietuvos vaikų savo sveikatą vertina kaip gerą ar labai gerą.
- 40,2 proc. Biržų r. sav. moksleivių yra patenkinti savo išvaizda, 44,5 proc. – patinka jų išvaizda, nepaisant kai kurių trūkumų, 15,3 proc. moksleivių apie savo kūną atsiliepė neigiamai.

Fizinis aktyvumas, pasyvus laisvalaikis:

- 41 proc. (iš jų 22,7 proc. - berniukų, 17,8 proc. – mergaičių) mokyklinio amžiaus vaikų mankština ar sportuoja 5 ir daugiau dienų bent 60 minučių (skaičiuojant kartu su fizinio ugdymo pamokomis), šis rodiklis lenkia Lietuvos vidurkį (38,1 proc.).
- Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie sportuoja kasdien ne pamokų metu bent 60 minučių, dalis kur kas mažesnė – 10,6 proc., 4-6 kartus per savaitę sportuojančių – 16,9 proc., o 2-3 kartus per savaitę bent 60 minučių - 31,5 proc. vaikų.
- Mokinių buvo klausama apie pasyvų laisvalaikį (televizoriaus, vaizdo įrašų žiūrėjimą, naudojimąsi kompiuteriu, išmaniaisiais telefonais). Ypač pasyviai (4 ir daugiau valandų per dieną žiūrėdami televizorių, žaisdami kompiuterinius žaidimus) laisvalaikį leidžia 24,4 proc. Biržų r. sav. mokinių.

Mitybos įpročiai bei burnos higiena:

- Pagal 2020 m. tyrimo duomenis, Biržų r. sav. kasdien pusryčiauja 41,7 proc., o Lietuvoje – 45,5 proc. mokinių.
- Biržų r. sav. mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis – 29,9 proc., daržoves – 29,7 proc.
- 55,6 proc. Biržų r. sav. mokinių valosi dantis kelis kartus per dieną, iš jų 34,6 proc. mergaičių ir 20,5 proc. berniukų, Lietuvos vidurkis – 57 proc.

Rizikingas elgesys:

- Per paskutines 30 dienų tabako gaminius Biržų r. sav. prisipažino rūkę 3,4 proc. apklaustų penktokų, 4,8 proc. septintokų, 23,7 proc. devintokų.
- Per paskutines 30 dienų elektronines cigaretes rūkė 5,5 proc. penktokų, 16,2 proc. septintokų, 34,5 proc. devintokų.
- Per paskutines 30 dienų Biržų r. sav. bent kartą vartojo alkoholį 17,5 proc. mokinių, Lietuvos vidurkis – 10,6 proc. Per paskutinius 12 mėn. Biržų r. sav. bent kartą vartojančių alkoholį vaikų buvo 26,8 proc., Lietuvos vidurkis – 21,9 proc.
- Bent kartą per visą savo gyvenimą marihuaną ar hašišą vartojo 3,7 proc. Biržų r. sav. mokinių. Kitas narkotines medžiagas, išskyrus marihuaną ar hašišą, Biržų r. sav. bent kartą per savo gyvenimą vartojo 2,1 proc. vaikų.

Patyčios, smurtas:

- Biržų r. sav. per paskutinius du mėnesius bent kartą buvo tyčiotasi iš 29,1 proc. vaikų. Didžiausia dalis vaikų, patiriančių patyčias yra tarp 7 klasių mokinių, mažiausiai – tarp 9 klasių mokinių. Šis rodiklis patenka į žaliąją zoną, t.y. į geresnę poziciją nei Lietuvos vidurkis.
- 25,3 proc. Biržų r. sav. mokinių tyčiojosi iš kitų per paskutinius du mėnesius (Lietuvos vidurkis – 24,9 proc.). Berniukų dalis (14,7 proc.) tyčiojosi iš kitų vaikų daugiau, nei mergaičių (10,4 proc.).

- Didžioji dalis Biržų r. sav. mokinių nurodė, kad per pastaruosius du mėnesius jų tėvai fiziškai nebaudė (93,7 proc.), o dažnai patiriantys tėvų fizinį smurtą (t.y. buvo mušami ar kitaip fiziškai baudžiami maždaug kartą per savaitę ar daugiau) - 0,9 proc. vaikų.

Saugumas, namų ir mokyklos aplinka:

- Visada tamsiu paros metu atšvaitus nešioja 17,9 proc. apklaustųjų, kartais nešioja – 49,5 proc., visai nenešioja atšvaitų 32,6 proc. moksleivių.
- Visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu 72,8 proc. moksleivių.
- Niekada nedėvi šalmo važiuodami dviračiu 78,5 proc. apklaustųjų.
- 96,2 proc. 5, 7, 9 klasių Biržų r. sav. moksleivių jaučiasi saugūs namų aplinkoje.
- 84,9 proc. 5, 7, 9 klasių Biržų r. sav. moksleivių jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje.

Rekomendacijos

Užtikrinant pakankamą paauglių fizinį aktyvumą:

- Savivaldybės lygiu dėmesys turėtų būti skiriamas vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo infrastruktūros ir transporto maršrutų plėtrai (saugūs dviračių ir pėsčiųjų takai, rekreacinės zonos, žaidimų aikštelės ir parkai su kliūčių ruožais, laipynėmis, labirintais, riedlenčių kalneliais ir pan.).
- Dauguma mokslinių apžvalgų pabrėžia, kad vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo skatinimas pats efektyviausias ugdymo įstaigose, tad mokyklų teritorijose būtų naudinga įrengti aktyvaus poilsio zonas (mokykla, įtraukdama mokinius ne tik per kūno kultūros pamokas, bet ir visą jų buvimo mokykloje laiką, sutelkdama bendruomenę ir įtraukdama mokinių tėvus, galėtų sudaryti tinkamą terpę mokinių fizinio aktyvumo skatinimui).
- Ypač svarbų vaidmenį atlieka ir tėvai. Svarbu aktyviai įsitraukti į fizinio aktyvumo skatinimą ir, esant galimybei kartu jame dalyvauti. Visokeriopa tėvų parama ir paraginimas bei asmeninis pavyzdys sėkmingai skatina vaikų fizinį aktyvumą ir formuoja naudingus sveikatai įpročius.
- Kasmet organizuoti vasaros stovyklas, kuriose būtų ypatingas dėmesys skirtas fizinio aktyvumo skatinimui.

Sveikos mitybos skatinimui:

- Vaikystė ir paauglystė – labai svarbūs laikotarpiai, kurių metu formuojami sveikos gyvensenos įpročiai ir išmokstama gyventi sveikai. Todėl būtina šiuo laikotarpiu kuo daugiau teikti vaikams teisingą informaciją apie mitybą ir jos svarbą organizmui (skatinti vaikus vartoti šviežių daržovių ir vaisių, grūdinių produktų, formuoti požiūrį į pusryčių svarbą ir pan.).
- Didinti ne tik vaikų, bet ir tėvų žinias apie sveikatai palankią mitybą ir jos pagrindinius principus.

Žalingų įpročių prevencijai:

- Didinti pamokų skaičių apie alkoholio vartojimą, rūkymo pasekmes, elektroninių cigarečių žalą organizmui.
- Organizuoti renginius, akcijas, užsiėmimus patrauklia forma, kurie skatintų moksleivių užimtumą ir suvokimą, kad galima smagiai ir linksmai laiką leisti be psichoaktyviųjų medžiagų.
- Ir toliau vykdyti ankstyvosios intervencijos programą paaugliams.
- Matomose mokyklos vietose nuolat skelbti informaciją apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą, poveikį organizmui.

Patyčių, smurto prevencijai:

- Mokykloms įsidiesti greito pranešimo ir reagavimo į patyčias, smurtą mokykloje elektroninį įrankį „Patyčių dėžutė“.
- Organizuoti (mokytojams ir mokiniams) mokymus su kvalifikuotais lektorais, psichikos sveikatos stiprinimo, emocijų valdymo, kontroliavimo klausimais.
- Viešai skelbti mokyklose tarnybų, telefono linijų kontaktus, kad reikalui esant vaikai galėtų kreiptis pagalbos smurto atveju.
- Vykdyti prevencines pamokėles, diskusijas smurto ir patyčių tematika moksleiviams.

Skiriamą dėmesį moksleivių saugumui:

- Vykdyti akcijas, renginius moksleivių saugumo kelyje temomis.

