



**BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS
2024 M. RODIKLIŲ SUVESTINĖ-ATASKAITA**

Įvadas

2024 m. kovo-gegužės mėn. visose 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.

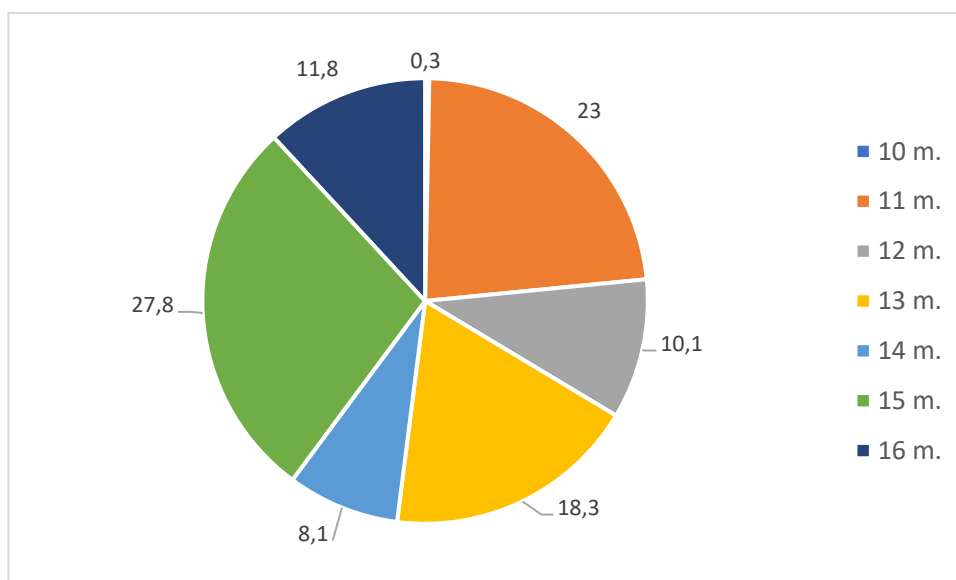
Tyrimo dalyvavo 60 šalies savivaldybių. Šio tyrimo tikslas – įvertinti mokinių fizinio aktyvumo, mitybos įpročius, rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimo įpročius, laimingumą bei kitus gyvenimo komponentus.

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

- Laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas;
- Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas, ekrano laikas, vaisių, daržovių vartojimas, saldumynų, gazuotų gėrimų, energinių gėrimų vartojimas, pusryčių valgymas, druskos vartojimas, dantų valymas);
- Rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas, patyčios, tėvų fizinis smurtas, suaugusiųjų psichologinis smurtas, pasitikėjimas suaugusiuoju, atšvaitų nešiojimas, saugos diržo segėjimas, šalmo dėvėjimas, saugumas mokykloje ir namų aplinkoje).

Sociodemografinės tiriamųjų charakteristikos

Tyrimo dalyvavusių mokinių amžius pasiskirstė nuo 10 iki 16 metų (1 pav.).



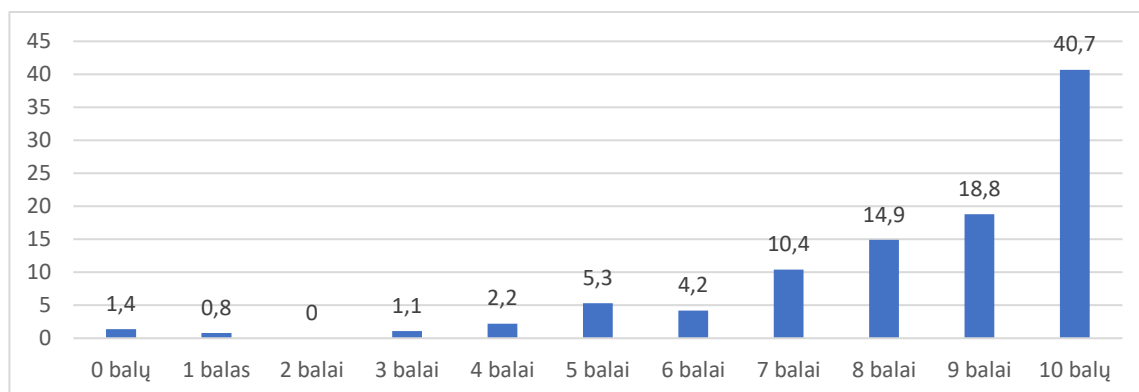
1 pav. Biržų r. sav. tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžių, proc.

Anketiniu apklausos būdu Biržų r. sav. buvo apklausti 356 vaikai, iš jų 33,7 proc. buvo besimokančių 5-oje klasėje, 26,1 proc. – 7-oje klasėje, 40,2 proc. – 9-oje klasėje. 1 lentelėje pateikiami sociodemografiniai mokinių duomenys.

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

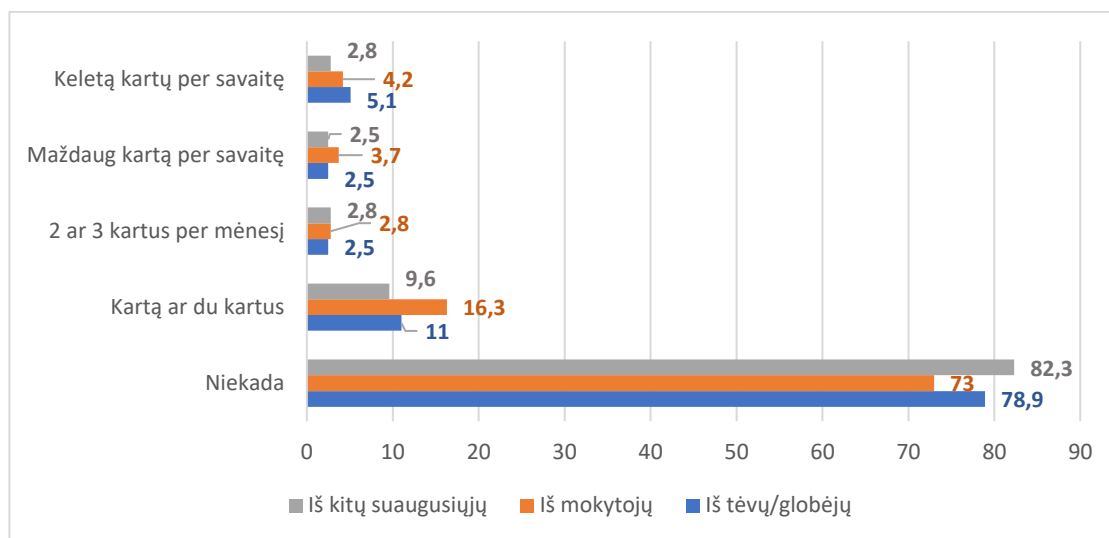
Sociodemografinės tiriamųjų charakteristikos	Dalis (proc.)
Lytis	
Berniukas	49,7
Mergaitė	50,3
Klasė	
5	33,7
7	26,1
9	40,2
Gyvenamoji vieta	
Kaimas	48,0
Miestas	52,0
Šeimos padėtis	
Gyvena su abiem tėvais (globėjais)	70,8
Gyvena su vienu iš tėvų (globėju)	23,9
Kita	5,3
Tėvų (globėjų) užimtumas	
Abu turi darbą	73,6
Vienas turi	20,8
Abu neturi	2,0
Nežino, ar turi	3,7

Dešimtbalėje skalėje mokiniai įvertino pasitenkinimą santykiais šeimoje. 40,7 proc. moksleivių pasirinko aukščiausią balą ir buvo labai patenkinti savo ir šeimos santykiais. Likusiųjų tiriamųjų balai buvo mažesni (2 pav.).



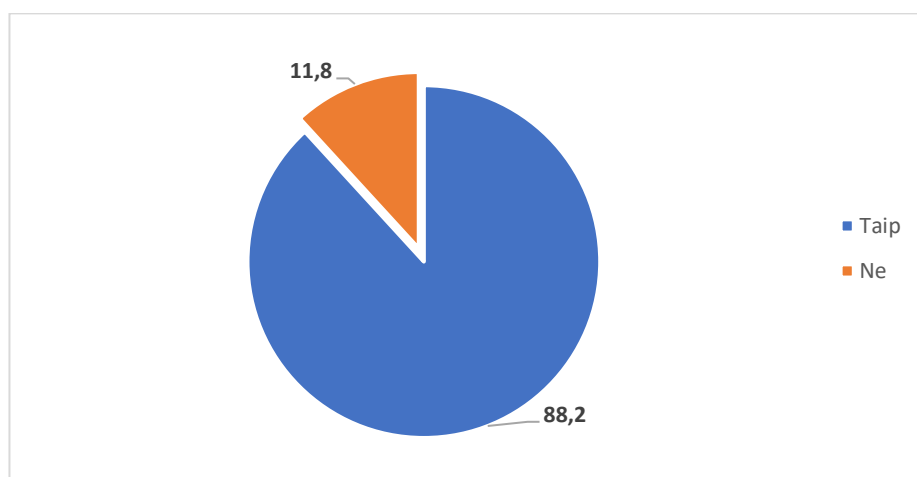
2 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal pasitenkinimą santykiais šeimoje (0 – visai nepatenkintas, 10 – labai patenkintas).

Analizuojant mokinių atsakymus, paaiškėjo, kad per pastaruosius du mėnesius psichologinį smurtą iš mokytojų patyrė kartą per savaitę ir dažniau - 7,9 proc. mokinių, iš tėvų ar globėjų - 7,6 proc. mok., iš kitų suaugusiųjų - 5,3 proc. mok. (3 pav.).



3 pav. Psichologinio smurto paplitimas per pastaruosius du mėnesius (proc.)

Mokinių paklaustus apie bent vieną suaugusįjį asmenį, kuriuo gali pasitikėti ir prireikus kreiptis pagalbos, paaiškėjo, kad 11,8 proc. mok. tokio asmens nepažysta, 88,2 proc. – esant reikalui, turi kur kreiptis (4 pav.).



4 pav. Ar pažįsti bent vieną suaugusįjį, kuriuo gali pasitikėti ir prireikus į jį kreiptis pagalbos?

Rodiklių palyginimas

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimos rodikliai Biržų rajono savivaldybėje bei Lietuvoje 2024 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.)	62,0	71,4	53,8	59,4	65,4	73,1	63,2	59,1
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ar labai gerą, dalis (proc.)	69,1	72,5	69,9	65,7	71,7	76,8	70,8	66,9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie yra patenkinti savo išvaizda, dalis (proc.)	35,7	48,3	28,0	30,1	32,0	41,2	28,8	25,1

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.)	37,1	35,0	31,2	42,7	39,6	40,3	40,6	37,9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien ne pamokų metu mankština ar sportuoja bent 60 minučių, dalis (proc.)	14,0	16,7	5,4	17,5	14,0	15,3	13,5	13,2
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia prie ekranų	33,1	21,7	38,7	39,2	28,2	17,4	30,5	37,7

(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.)	32,3	34,2	37,6	27,3	39,1	43,1	37,1	36,6
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis (proc.)	29,5	31,7	30,1	27,3	33,9	37,5	33,2	30,6
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis (proc.)	28,1	34,2	24,7	25,2	32,6	31,8	32,0	34,1
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis (proc.)	19,8	11,4	20,5	31,8	18,4	17,1	19,6	18,5
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus, dalis (proc.)	9,3	13,3	10,8	4,9	9,3	9,4	9,6	9,0
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savaitę geria energinius gėrimus, dalis (proc.)	20,8	16,7	15,1	28,0	15,4	8,8	14,6	23,7
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis (proc.)	25,6	24,2	26,9	25,9	30,8	32,2	30,6	29,5
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis (proc.)	56,5	48,3	59,1	61,5	60,6	59,9	59,9	62,2

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.)	9,0	4,2	6,5	14,7	7,5	2,2	6,3	14,5
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis (proc.)	17,7	3,3	15,1	31,5	13,6	3,7	12,5	25,6
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	14,0	8,3	8,6	22,4	9,9	3,1	8,5	18,7
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	25,8	8,3	19,4	44,8	19,5	6,7	20,0	33,3

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.)	14,6	5,0	8,6	26,6	11,6	4,6	10,6	20,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	30,1	10,8	25,8	49,0	26,9	11,9	26,2	44,2

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.)	7,3	5,0	5,4	10,5	4,3	1,8	3,2	8,3
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus nei kanapes, dalis (proc.)	5,1	4,2	4,3	6,3	3,1	1,6	3,0	4,9

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.)	18,8	36,7	14,0	7,0	17,0	26,8	13,5	9,7
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis (proc.)	73,9	80,0	73,1	69,2	76,8	81,6	74,5	73,9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu, dalis (proc.)	7,9	16,7	4,3	2,8	9,5	15,8	7,6	4,6

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.)	43,3	54,2	54,8	26,6	45,1	53,5	48,7	32,0

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per paskutinius 2 mėnesius, dalis (proc.)	27,8	32,5	28,0	23,8	32,6	33,2	37,5	26,9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis (proc.)	14,9	16,7	19,4	10,5	13,4	14,4	15,0	10,8
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis (proc.)	25,6	25,0	28,0	24,5	24,2	23,4	27,2	22,0

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.)	11,5	19,2	7,5	7,7	10,0	13,1	9,9	6,6
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi saugūs namų aplinkoje, dalis (proc.)	92,1	92,5	90,3	93,0	93,9	94,3	93,4	94,0
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje, dalis (proc.)	70,8	73,3	69,9	69,2	73,5	75,7	68,5	76,2

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema

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. 62 proc. vaikų jaučiasi labai arba pakankamai laimingi (Lietuvos vidurkis – 65,4 proc.).
- 69,1 proc. Biržų r. sav. ir 71,7 proc. visos Lietuvos vaikų savo sveikatą vertina kaip gerą ar labai gerą.
- 35,7 proc. Biržų r. sav. moksleivių yra patenkinti savo išvaizda. Šis rodiklis nuspalvintas žaliai, kas reiškia, kad yra geresnėje pozicijoje už Lietuvos vidurkį (Lietuvoje - 32 proc.).

Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis:

- 37,1 proc. (iš jų 42,9 proc. - berniukų, 31,3 proc. – mergaičių) mokyklinio amžiaus vaikų mankština ar sportuoja 5 ir daugiau dienų bent 60 minučių (skaičiuojant kartu su fizinio ugdymo pamokomis), Lietuvos vidurkis 39,6 proc.
- Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie sportuoja kasdien ne pamokų metu bent 60 minučių, dalis kur kas mažesnė – 14 proc., 4-6 kartus per savaitę sportuojančių – 19,9 proc., o 2-3 kartus per savaitę bent 60 minučių - 30,3 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 33,1 proc. Biržų r. sav. mokinių. Palyginus rezultatus su 2020 m. vaikų gyvenimosios tyrimo duomenimis, pasyviai laisvalaikį leidžiančių mokinių padaugėjo 8,7 proc.

Mitybos įpročiai bei burnos higiena:

- Pagal 2024 m. tyrimo duomenis, Biržų r. sav. kasdien pusryčiauja 32,3 proc., Lietuvoje – 39,1 proc. mokinių.
- Biržų r. sav. mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis – 29,5 proc., daržoves (neskaitant bulvių) – 28,1 proc.
- 56,5 proc. Biržų r. sav. mokinių valosi dantis dažniau nei kartą per dieną, iš jų 68,7 proc. mergaičių ir 44,1 proc. berniukų, Lietuvos vidurkis – 60,6 proc.

Rizikingas elgesys:

- Per paskutines 30 dienų tabako gaminius Biržų r. sav. prisipažino rūkė 4,2 proc. apklaustų penktokų, 6,5 proc. septintokų, 14,7 proc. devintokų.
- Per paskutines 30 dienų elektronines cigaretes rūkė 8,3 proc. penktokų, 8,6 proc. septintokų, 22,4 proc. devintokų.
- Per paskutines 30 dienų alkoholinius gėrimus vartojo 14,6 proc. Biržų r. sav. moksleivių, Lietuvos vidurkis – 11,6 proc. Per paskutinius 12 mėn. Biržų r. savivaldybėje alkoholį vartojo 30,1 proc. mokinių, Lietuvos vidurkis – 26,9 proc.
- Bent kartą per visą savo gyvenimą marihuaną ar hašišą yra bandę ar vartoję 7,3 proc. Biržų r. sav. mokinių. Kitas narkotines medžiagas, išskyrus marihuaną ar hašišą, bent kartą per savo gyvenimą vartojo 5,1 proc. Biržų apklaustų moksleivių.

Patyčios, smurtas:

- Biržų r. sav. per paskutinius du mėnesius bent kartą buvo tyčiojamosi iš 43,3 proc. vaikų. Didžiausia dalis vaikų, patiriančių patyčias yra tarp 5-tų ir 7-tų klasių mokinių, mažiau – tarp 9 klasių mokinių.
- 27,8 proc. Biržų r. sav. mokinių tyčiojosi iš kitų per paskutinius du mėnesius (Lietuvos vidurkis – 32,6 proc.).

- Mokyklinio amžiaus vaikų Biržų rajone, kuriuos per paskutinius du mėnesius fiziškai smurtavo tėvai/globėjai, buvo 11,5 proc., iš jų 3,9 proc. dažnai patiriantys tėvų/globėjų fizinį smurtą (t.y. buvo mušami ar kitaip fiziškai baudžiami maždaug kartą per savaitę ar daugiau).

Saugumas, namų ir mokyklos aplinka:

- Visada tamsiu paros metu atšvaitus nešioja 18,8 proc. apklaustųjų, kartais nešioja – 41,3 proc., visai nenešioja atšvaitų 39,9 proc. moksleivių.
- Visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu 73,9 proc. moksleivių.
- Niekada nedėvi šalmo važiuodami dviračiu 65,4 proc. apklaustųjų.
- 92,1 proc. 5, 7, 9 klasių Biržų r. sav. moksleivių jaučiasi saugūs namų aplinkoje.
- 70,8 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:

- Organizuoti pamokas apie 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.
- Įrengti mokyklose pagal galimybes elektroninių cigarečių, kaitinamojo tabako, marihuanos ir cigarečių vartojimo detektavimo jutiklius (sensorius).

Patyčių, smurto prevencijai:

- Mokykloms įsidiesti greito pranešimo ir reagavimo į patyčias, smurtą mokykloje elektroninį įrankį „Patyčių dėžutė“.
- Organizuoti (mokytojams ir mokiniams) mokymus su kvalifikuotais lektoriais, 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.

Skiriant dėmesį moksleivių saugumui:

- Vykdyti akcijas, renginius moksleivių saugumo kelyje ir kitomis saugumo temomis.