

UDK

Parengė doc. dr. Birutė Strukčinskienė

Projektą koordinavo Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras

Projektą vykdė Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto
Visuomenės sveikatos katedra

ISBN

Šilutės rajono savivaldybės

MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS

Parengė doc. dr. Birutė Strukčinskienė

Projektą koordinavo Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras

Projektą vykdė Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedra

Šilutė
2011 m.

Turinys

Ižanga	6
TYRIMO METODIKA	7
Tyrimo kontingentas ir imtis	7
Tyrimoeiga	8
Tyrimo instrumentas	8
TYRIMO REZULTATAI	9
Fizinis aktyvumas	9
Mityba	14
ŽALINGI ĮPROČIAI	21
Rūkymas	22
Alkoholio vartojimas	23
Narkotinių medžiagų vartojimas	24
Lytinė sveikata	27
SUŽALOJIMŲ PREVENCIJA	28
Eismo sauga	28
Tyčiniai sužalojimai (smurtas, patyčios, savižudybės)	31
Traumų dažnis	36
Rega	37
Burnos higiena	38
Sveikatos priežiūra	41
REZULTATŲ APTARIMAS	42
REKOMENDACIJOS	46
Literatūra	48

IŽANGA

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad apie 50 proc. žmogaus sveikatos priklauso nuo žmogaus gyvenosenos. Gyvensenos veiksniai gali nulemti asmens sveikatą, ją žaloti arba sustiprinti. Sveikos gyvenosenos samprata integruoja fizinį aktyvumą, tinkamą mitybą, žalingų įpročių atsisakymą, asmens higienos įpročius, tinkamą sveikatos priežiūrą, sužalojimų profilaktiką, lytinę ir reprodukcinę sveikatą.

Pagrindinės Lietuvos gyventojų mirties priežastys yra lėtinės neinfekcinės ligos, tokios, kaip kraujotakos sistemos, onkologinės, kvėpavimo sistemos ligos, cukrinis diabetas, bei išorinės mirties priežastys. Vieni pagrindinių sveikatos rizikos veiksnių yra arterinė hipertenzija, antsvoris, nutukimas, žalingi įpročiai (piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotinėmis medžiagomis, rūkymas) (Aslam F. ir kt., 2010; Grabauskas V. ir kt., 2009; Vasiliauskas D. ir kt., 1999). Beje, psichoaktyvių medžiagų vartojimas ir rūkymas ne tik pavojingi sveikatai, bet ir kelia pavojų visuomenės saugai (Graham ir kt., 2007; Xin X. ir kt., 2001).

Lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis serga vis jaunesnio amžiaus gyventojai, todėl efektyvi pirminė susirgimų ir sužalojimų profilaktika, rizikos veiksnių nustatymas ir kontrolė padėtų sumažinti bei išvengti daugelio susirgimų bei traumų. Dauguma rizikos veiksnių, tarp jų ir padidėjęs arterinis kraujo spaudimas bei antsvoris, mažas judėjimo aktyvumas bei netinkama asmens higiena, požiūris į psichoaktyvių medžiagų vartojimą susiję su gyvenimu, įpročiais, kurie susiformuoja vaikystėje ir paauglystėje. Anksti pradėta taikyti vaikams ir paaugliams skirta susirgimų profilaktika bei sveikos gyvenosenos ugdymas ypač padeda mažinti sergamumą, mirtingumą, neįgalumą nuo įvairių susirgimų ir sužalojimų, padeda užtikrinti aukštesnę gyvenimo kokybę žmogui suaugus. Mokinių gyvenimui skirti tyrimai padeda nustatyti ir analizuoti įvairius sveikatos ir gyvenosenos rodiklius ir, jais remiantis, taikyti profilaktines priemones sveikos gyvenosenos skatinimui ir sveikatos stiprinimui. Šis tyrimas padės sukaupti daugiau informacijos apie Vakarų Lietuvos moksleivių gyvenosenos ir sveikatos ypatumus, padės spręsti vaikams ir paaugliams būdingas visuomenės sveikatos problemas.



TYRIMO METODIKA

Tyrimo kontingentas ir imtis

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios ypatumų ištyrimui buvo taikyta anoniminė apklausa raštu. Buvo tirti 11, 13 ir 15 metų mokiniai, kurie mokosi Šilutės rajono mokyklose. Siekiant tyrimo išvadų patikimumo buvo taikyta tikimybinė daugiapakopė lizdinė atranka. Tyrime klasė buvo traktuojama kaip lizdas. Tyrime buvo apklausiami trijų amžiaus grupių – 11, 13 ir 15 metų – mokiniai, kurių amžiaus vidurkis grupėse turėtų būti atitinkamai 11,5, 13, 5 ir 15,5. 90 proc. apklaustų mokinių amžiaus vidurkis negali skirtis nuo grupės amžiaus vidurkio daugiau kaip šešiais mėnesiais, o likusiųjų 10 proc. – daugiau kaip 12 mėnesių. Buvo laikomasi nuostatos, kad daugiausia tokio amžiaus mokinių yra penktoje, septintoje ir devintoje klasėse. Atsitiktiniu būdu buvo atrinktos mokyklos iš bendro rajono mokyklų sąrašo, po to atsitiktinai atrinktos klasės.

Tyrimo imtis buvo sudaryta remiantis 95 proc. pasikliovimo lygmeniu. Pasirinkus 0,05 (5 proc.) dydžio α klaidos tikimybę, ir β klaidos tikimybę 0,2 (tyrimo statistinis pajėgumas 0,8), tyrimo imtis buvo apskaičiuota pagal T. Yamane pasiūlytą formulę.

Tyrimo eiga

Tyrimas vyko 2009 metais. Tyrimo vykdymui gautas institucinio bioetikos komiteto leidimas. Tyrimui atrinktų klasių tėveliams mokyklose vykusių klasės susirinkimų metu buvo pateikta informacija apie tyrimą gautas tėvų sutikimas, kad jų vaikai dalyvautų tyrime. Pritarus mokyklų administracijai bei vaikams paaiškinus apie tyrimą, dalyvaujant klasės auklėtojai ir visuomenės sveikatos specialistei buvo atlikta mokinių apklausa raštu. Iš viso buvo išdalinta 900 anketų. Anketos buvo išdalintos visiems mokiniams, kurie tyrimo dieną buvo mokykloje. Užpildžius anketą, visi mokiniai jas įdėjo į jiems duotus vokus ir juos užklijavo. Statistinėje analizėje naudotos anketos, kuriose užpildyta daugiau negu pusė klausimų.

Tyrimo instrumentas

Tyrimui naudotas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros mokslininkų sudarytas klausimynas. Parengiant klausimyną, atsižvelgta į Visuomenės sveikatos stebėsenos programos Sveikatos sistemos rodiklių sąrašą. Klausimyną sudaro sociodemografiniai klausimai bei klausimai apie gyvenseną ir elgseną pagal sveikatos rodiklius (fizinio aktyvumo, mitybos įpročių, žalingų įpročių, eismo saugos, konfliktinių situacijų, suicidinio elgesio, lytiškumo, burnos higienos, regos, traumų ir sveikatos priežiūros). Klausimyno patikimumui vertinti buvo naudota patikimumo analizė ir taikytas Cronbach'o alfa koeficientas. Klausimynas yra patikimas, kai klausimų kategorijų Cronach'o alfa yra > 7 . Prieš atliekant apklausą klausimyno tinkamumui įvertinti buvo atliktas bandomasis tyrimas. Šio tyrimo metu buvo vertinama, ar pateikiamų klausimų ir atsakymų variantų pakanka respondentams atsakyti į klausimus, ar tinkama klausimyno apimtis, klausimų išdėstymas. Atsižvelgus į mokinių nuomonę ir komentarus, buvo nežymiai pakoreguotos kai kurių klausimų ir atsakymų formuluotės.

Gauti mokinių atsakymai į klausimus buvo statistiškai apdoroti SPSS 17.0 statistinių programų paketu. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p \leq 0,05$.



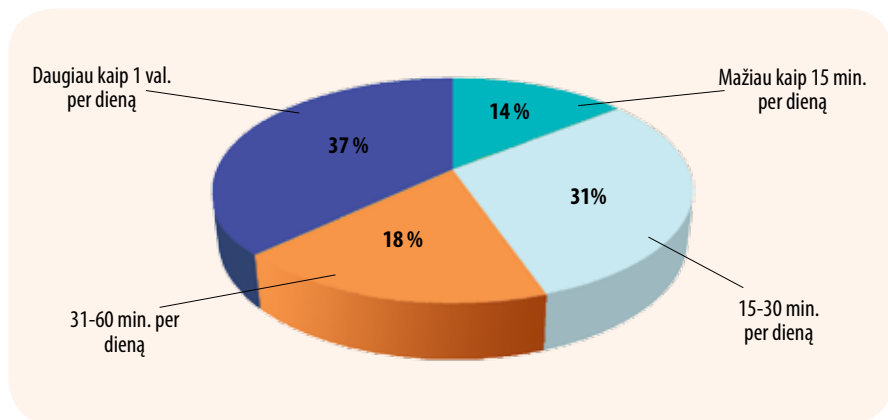
TYRIMO REZULTATAI

Tyrime analizuoti 678 tirtų mokyklinio amžiaus vaikų duomenys (anketų grįžtamumas 75,3 proc.). Tyrime dalyvavo 292 (43,1 proc.) berniukų ir 386 (56,9 proc.) mergaičių, 224 (33,0 proc.) – 11 metų amžiaus, 228 (33,6 proc.) – 13 metų amžiaus ir 226 (33,3 proc.) – 15 metų amžiaus vaikų. 21,9 proc. tiriamųjų gyvena mieste, 78,1 proc. – rajone/kaime.

Fizinis aktyvumas

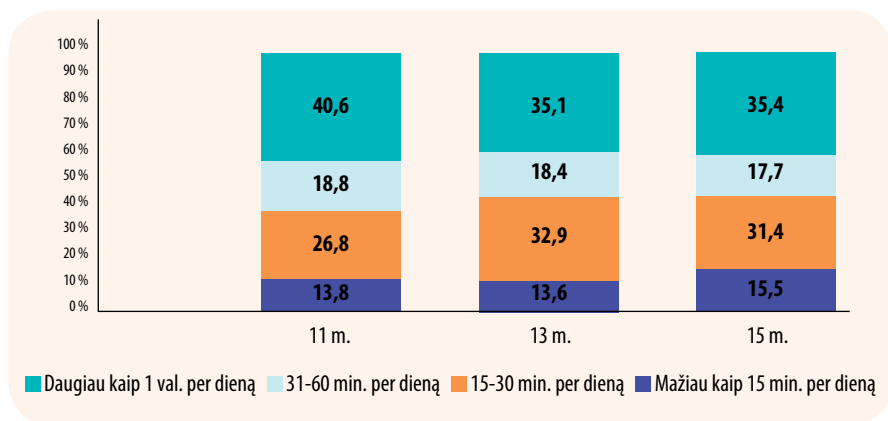
Pakankamas judėjimo (fizinis) aktyvumas yra svarbus žmogaus sveikatos stiprinimo veiksnys. Vystantis urbanizacijai ir motorizacijai, kylant technikos lygiui gyventojai, tarp jų ir vaikai, mažiau juda, mankštinaisi, vaikšto pėsčiomis bei mažiau laiko praleidžia gryname ore.

Norint sužinoti apie mokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą, buvo klausama, kiek vidutiniškai laiko per dieną mokiniai vaikšto pėsčiomis lauke bei kaip dažnai mokiniai laisvalaikiu mankštinaisi. Buvo nustatyta, kad trečdalis (37 proc.) vaikų pėsčiomis lauke vaikšto daugiau kaip 1 valandą per dieną, 18 proc. – vaikšto 0,5-1 val. per dieną, ir trečdalis (31 proc.) – nuo 15 minučių iki pusės valandos. 14 proc. vaikų lauke vaikšto mažiau kaip 15 minučių per dieną.



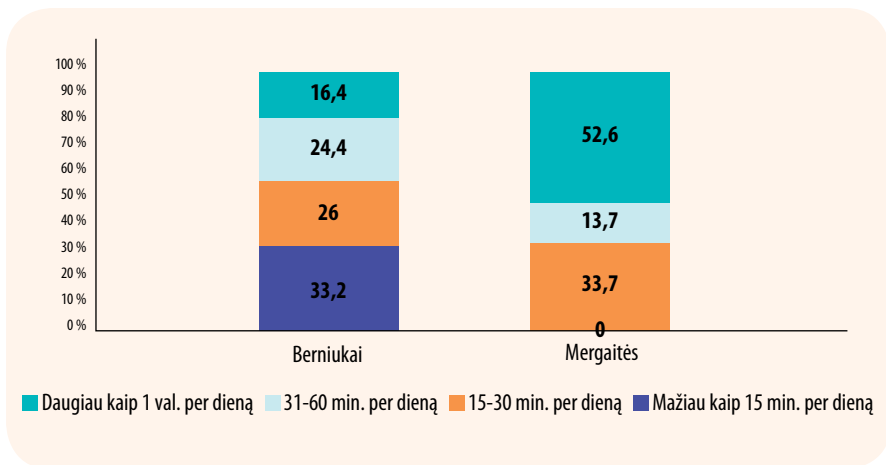
1 pav. Kiek minučių per dieną mokiniai vaikšto pėsčiomis lauke

Panašūs rodikliai nustatyti ir pagal amžiaus grupes (11 metų, 13 metų ir 15 metų vaikams).



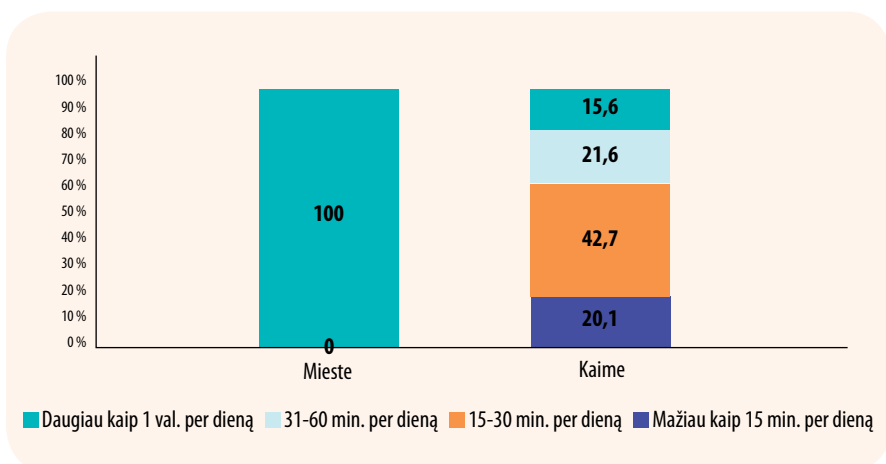
2 pav. Kiek minučių per dieną 11, 13 ir 15 metų amžiaus mokiniai vaikšto pėsčiomis lauke

Mergaitės reikšmingai ilgiau vaikšto pėsčiomis lauke negu berniukai. Pusė tirtųjų mergaičių (52,6 proc.) vidutiniškai pėsčiomis lauke vaikšto ilgiau negu 1 valandą.



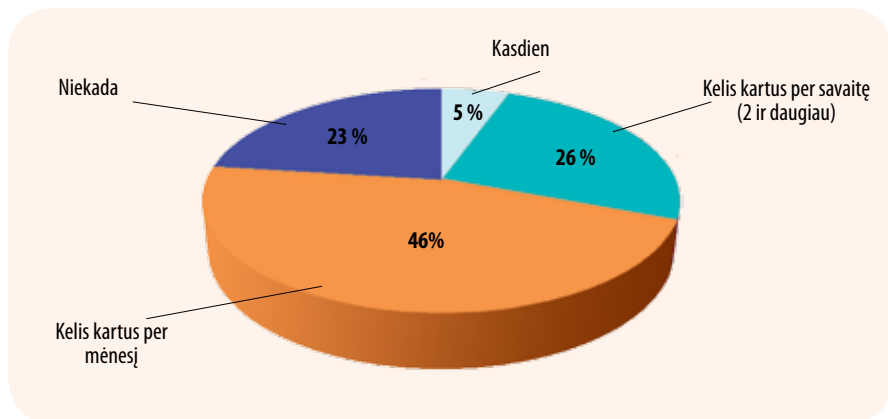
3 pav. Kiek minučių per dieną berniukai ir mergaitės vaikšto pėsčiomis lauke

Miesto vaikai reikšmingai daugiau vaikšto pėsčiomis negu kaime gyvenantieji. Daugiau kaip vieną valandą lauke praleidžia visi tirti mieste gyvenantys mokiniai.



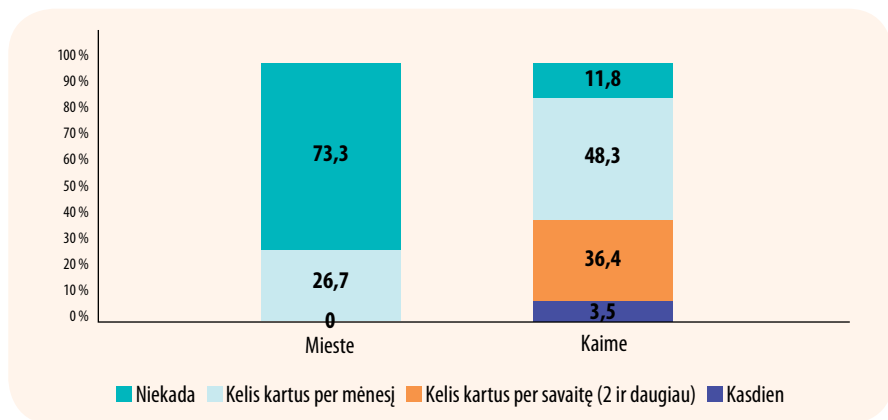
4 pav. Kiek minučių per dieną mieste ir kaime mokiniai vaikšto pėsčiomis lauke

Laisvalaikiu kasdien mankština tik 5,5 proc. mokinių.



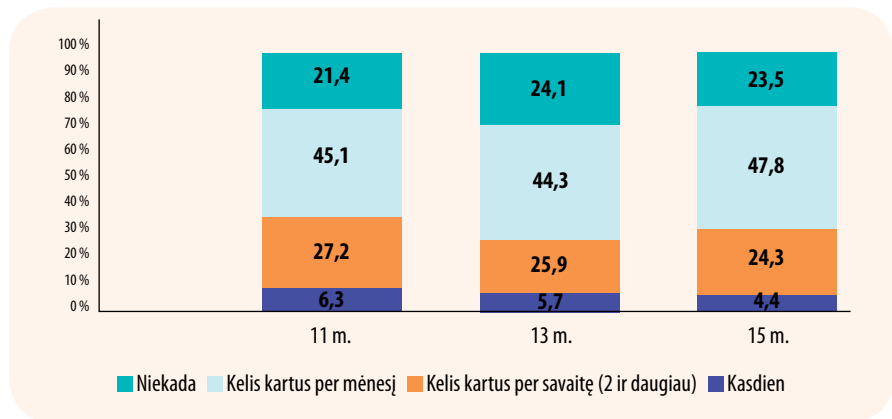
5 pav. Kaip dažnai mokiniai mankštinais laisvalaikiu

Kasdien mankštinais 5,8 proc. berniukų ir 5,2 proc. mergaičių bei 3,5 proc. kaimo vaikų. Miestiečiai kasdien iš viso nesimankština ir niekada nesimankština dauguma (73,3 proc.) miesto mokinių.



6 pav. Kaip dažnai mieste ir kaime mokiniai mankštinais laisvalaikiu

Kasdien daro mankštą 6,3 proc. – 11 metų, 5,7 proc. – 13 metų ir 4,4 proc. – 15 metų vaikų.



7 pav.

Ne pamokų metu, laisvalaikiu bent 2 kartus per savaitę mankštinaisi iš viso trečdalis (31,3 proc.) vaikų (33,9 proc. berniukų ir 29,3 proc. mergaičių).

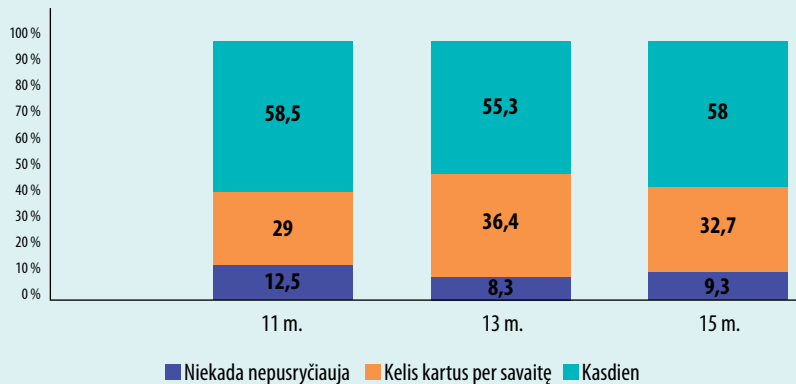




Mityba

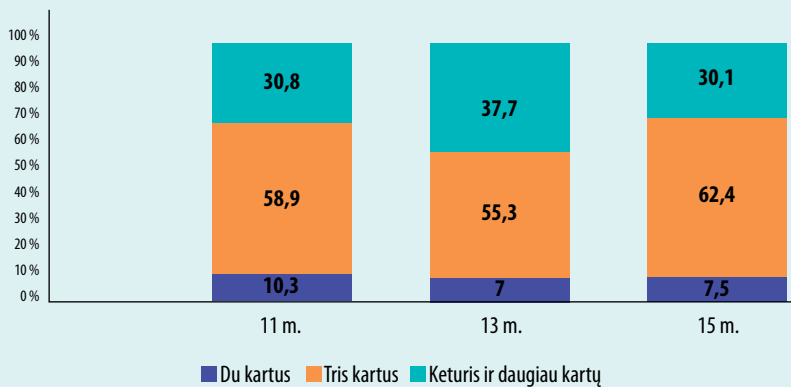
Tinkama mityba yra viena pagrindinių mokinių sveikos gyvensenos sudėtinių dalių. Augančiam ir bręstančiam jauno žmogaus organizmui reikia įvairaus, tinkamo, sveiko maisto. Pasaulio sveikatos organizacija daug dėmesio skiria sveikai žmogaus mitybai. Išskiriami trys pagrindiniai sveikos mitybos principai: nuosaikumas, įvairovė, subalansuotumas. Sveikatai yra svarbus mitybos režimas. Sveikos mitybos rekomendacijas gerai atspindi sveikos mitybos piramidė. Rekomenduojama valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinės kilmės maistą. Patariama kasdien valgyti daržovių ir vaisių, vengti saldumynų, greito maisto produktų, gazuotų, saldžių gėrimų, vartoti liesą pieną ir jo produktus, maisto gaminiui vartoti augalinį aliejų, valgyti nesūrų maistą, naudoti mažiau cukraus. Ruošiant maistą laikytis higienos taisyklių, valgyti virtą, troškintą, gamintą su kuo mažiau riebalų maistą.

Analizuojant tirtų mokinių mitybos ypatumus, buvo klausama, kiek kartų per savaitę jie pusryčiauja, kiek vidutiniškai kartų per dieną maitinasi. Pusryčius kasdien valgo apie pusė (57,2 proc.) tirtų vaikų. Yra vaikų (10 proc.), kurie pusryčių iš viso nevalgo, o trečdalis (32,7 proc.) vaikų pusryčiauja kelis kartus per savaitę. Kasdien pusryčiauja dauguma (74,7 proc.) berniukų ir beveik pusė (44,0) tirtų mergaičių, dauguma miesto (73,3 proc.) ir pusė (51,5 proc.) kaimo vaikų. Kasdien pusryčiauja panašus skaičius vienuolikmečių (58,5 proc.), trylikmečių (55,3 proc.) ir penkiolikmečių (58 proc.) mokinių (1 pav.).



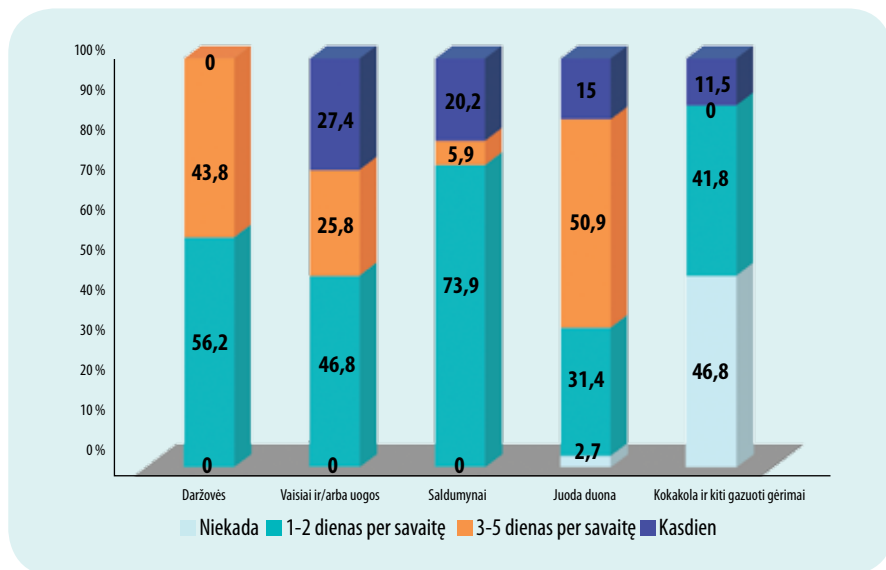
8 pav. 11, 13 ir 15 metų amžiaus mokinių pusryčiavimas

Tyrimas parodė, kad tik trečdalis (32,9 proc.) mokinių valgo keturis ir daugiau kartų per dieną. Keturis kartus per dieną maitinasi 46,6 proc. berniukų ir 22,5 proc. mergaičių, 23 proc. – miesto bei 35,7 proc. – kaimo vaikų ir apie trečdalis vienuolikmečių (30,8 proc.), trylikmečių (37,7 proc.) ir penkiolikmečių (30,1 proc.). Kiek daugiau negu pusė tirtų vaikų (58,8 proc.) maitinasi tris kartus per dieną. Tris kartus per dieną valgo 46,6 proc. berniukų ir 68,1 proc. mergaičių, 50,4 proc. – miesto bei 60,2 proc. – kaimo vaikų, ir 58,9 proc. – vienuolikmečių, 55,3 proc.- trylikmečių ir 62,4 proc. – penkiolikmečių. Visgi 8,3 proc. mokyklinio amžiaus vaikų valgo tik 2 kartus per dieną. Vieną kartą per dieną valgančių mokyklinio amžiaus vaikų nebuvo (2 pav.).



9 pav. Kiek kartų per dieną 11, 13 ir 15 metų amžiaus mokiniai maitinasi

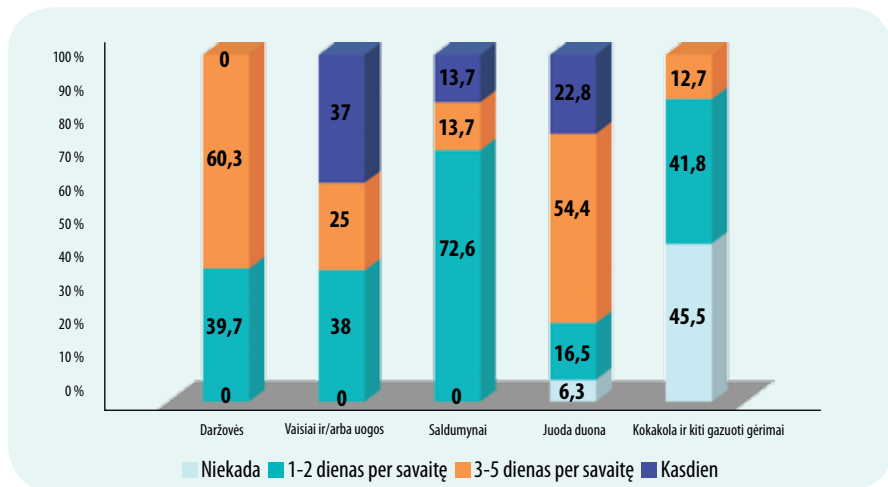
Analizuojant maitinimosi įpročius, buvo domėtasi, kokius produktus valgo mokyklinio amžiaus vaikai. Daržovių bent 3 dienas per savaitę valgo 43,8 proc. vaikų (3 pav.).



10 pav. Mokinių valgomas maistas

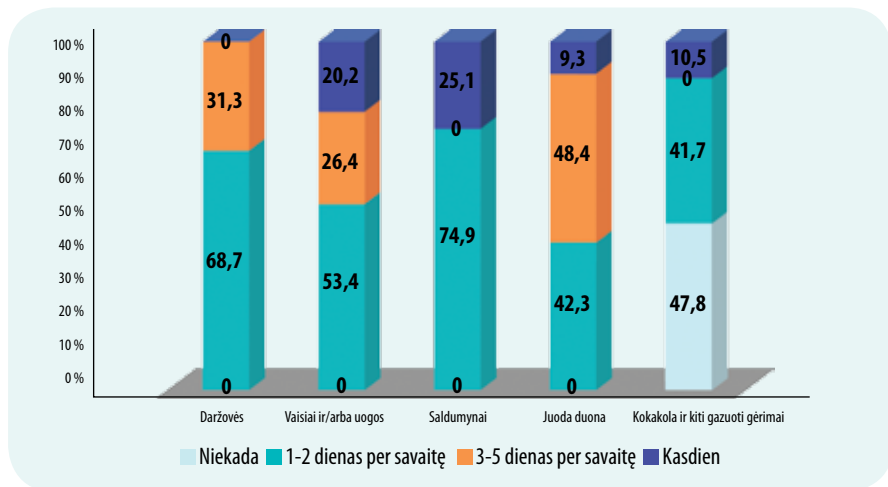
Daržovių bent 3 dienas per savaitę valgo 60,3 proc. – berniukų ir 31,3 proc. mergaičių, 42,2 proc. – miesto, ir 37,1 proc. – kaimo vaikų, 44,2 proc. – vienuolikmečių, 46,1 – proc. trylikmečių ir 41,2 proc.- penkiolikmečių. Berniukai dažniau valgo daržoves negu mergaitės, tarp miesto ir kaimo mokinių reikšmingų skirtumų nenustatyta. Kasdien valgančių daržovių ir niekada jų nevalgančių mokinių nebuvo. Dažniausiai daržovės valgomos 1-2 kartus per savaitę.





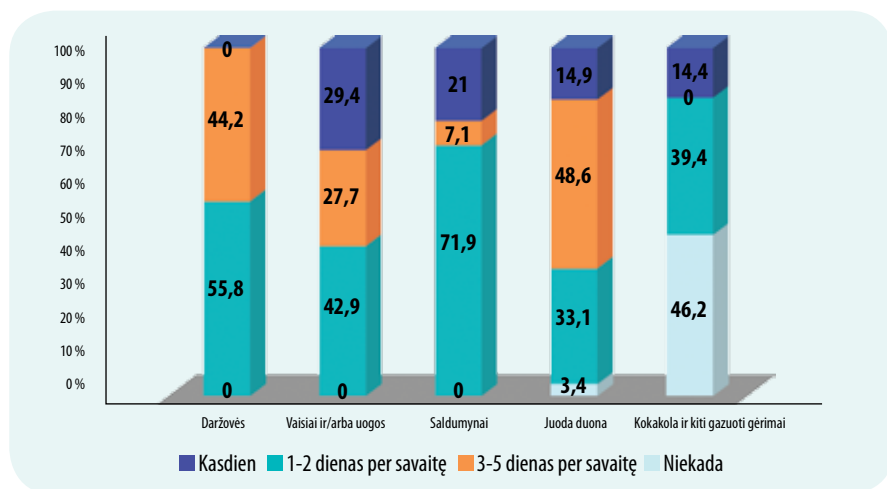
11 pav. Berniukų valgomas maistas

Vaisių/uogų bent 3 dienas per savaitę valgo 25,8 proc. vaikų: 25 proc. – berniukų ir 26,4 proc. – mergaičių, 27,7 proc. – vienuolikmečių, 24,1 – proc. trylikmečių ir 25,7 proc. – penkiolikmečių mokinių. Berniukai dažniau valgo vaisių, negu mergaitės. Mokinių, niekada nevalgančių vaisių/uogų, nebuvo.



12 pav. Mergaičių valgomas maistas

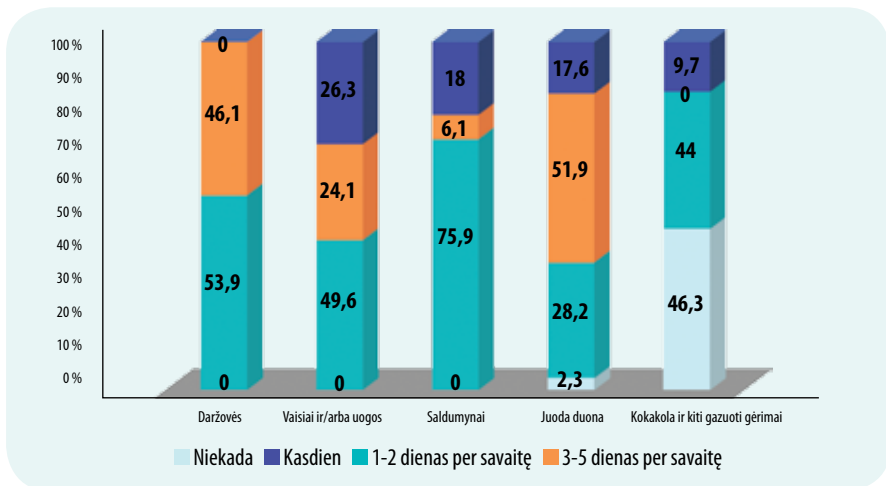
Saldumynų nevalgančių mokinių nėra. Tyrimo rezultatai rodo, kad retai, t.y. 1-2 dienas per savaitę saldumynus valgo dauguma (73,9 proc.) mokinių. Saldumynų 1-2 per savaitę valgo 72,6 proc. berniukų ir 74,9 proc. mergaičių bei 73,3 proc. miesto ir 70,7 proc. kaimo vaikų, taip pat – 71,9 proc. – 11-mečių, 75,9 proc. – 13-mečių bei 73,9 proc. – 15-mečių mokinių. Saldumynų kasdien valgo 20,1 proc. vaikų (25,1 proc. berniukų ir 13,7 proc. mergaičių bei 26,7 proc. – miesto ir 21 proc. – kaimo vaikų).



13 pav. 11 metų amžiaus mokinių valgomas maistas

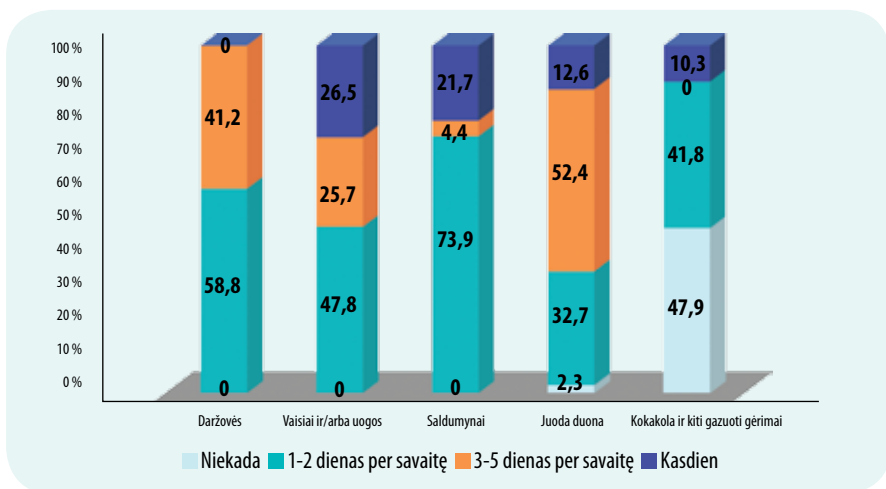
Beveik pusė vaikų (46,8 proc.) niekada negeria arba geria tik kelis kartus per mėnesį (41,8 proc.) kokakolos ir kitų gazuotų gėrimų.





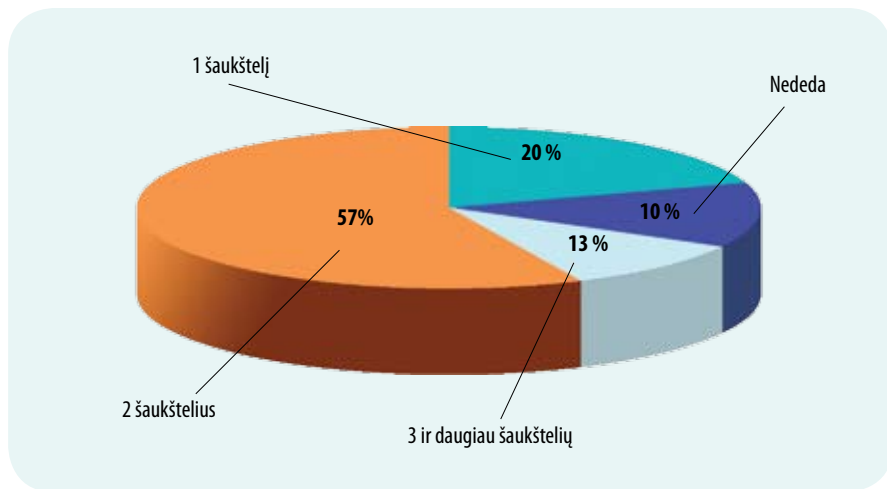
14 pav. 13 metų amžiaus mokinių valgomas maistas

Kasdien juodą duoną valgo 15,0 proc. visų tirtų vaikų. Juodą duoną kasdien valgo 22,8 proc. berniukų, ir 9,3 proc. mergaičių, 23,0 proc. – miesto ir 14,1 proc. – kaimo vaikų. Juodos duonos kasdien savo maisto racione turi 14,9 proc. vienuolikmečių, 17,6 proc. trylikmečių ir 12,6 proc. penkiolikmečių mokinių. Juodą duoną dažniau valgo berniukai negu mergaitės ir miesto negu kaimo mokiniai.



15 pav. 15 metų amžiaus mokinių valgomas maistas

Dažniausiai 11, 13 ir 15 metų amžiaus mokiniai į puodelį arbatos deda 2 šaukštelių cukraus.



16 pav. Kiek šaukštelių cukraus mokiniai deda į vieną puodelį arbatos



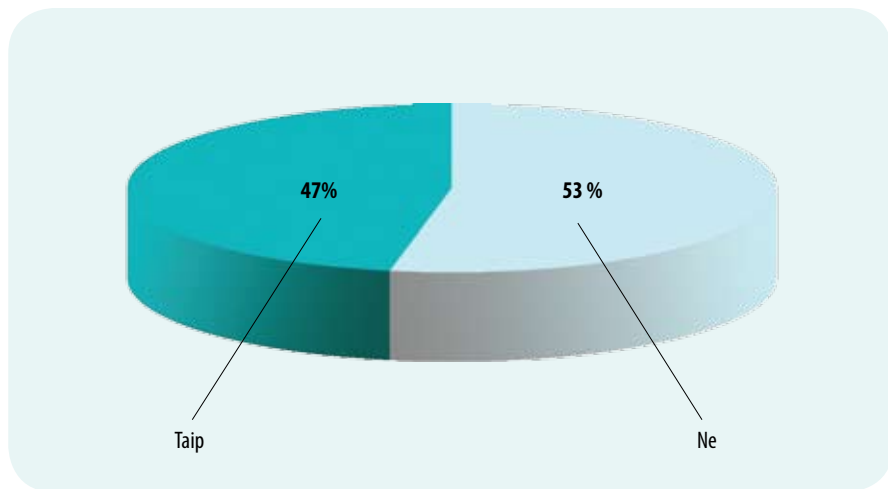


ŽALINGI ĮPROČIAI

Mokinių, paauglių, jaunų žmonių žalingi įpročiai – alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas, rūkymas – aktuali pastarųjų metų mokslininkų tyrinėjama gyvenimosios sritis. Pasaulio sveikatos organizacijos patvirtintoje Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK-10) pateikiamas psichoaktyviųjų medžiagų, nuo kurių apsvaigstama ir kurios gali sukelti psichologinę ar fizinę priklausomybę sąrašas. Jame yra: alkoholis, tabakas, opiatai (morfijus, heroinas, kodeinas ir kt.), kanabinoidai (kanapės, marihuana, hašišas ir kt.), raminamieji ir migdomieji vaistai, kokainas, stimulatoriai (amfetaminai, efedronas, kofeinas ir kt.), haliucinogenai (LSD, ekstazis, ketaminas, meskalinas ir kt.), lakiosios medžiagos (klijai, tirpikliai, acetonas ir kt.). Narkomanija – socialinė ir psichologinė problema, kurią reikia skubiai spręsti. Alkoholis yra daugelio traumų ir smurtinių nusikaltimų, vaikų nepriežiūros, asocialaus gyvenimo būdo priežastis. Dažnas saikingas alkoholio vartojimas gali peraugti į lėtinį alkoholizmą, be to, alkoholis yra daugelio širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, virškinimo, endokrininės sistemos ligų priežastis. Alkoholio vartojimas skatina piktybinių navikų atsiradimą, ardo audinius ir išderina žmogaus organų veiklą bei daro žalingą poveikį žmogaus psichikos sveikatai. Rūkymas yra vienas labiausiai sveikatai kenkiančių veiksnių, kuris sukelia įvairių žmogaus organizmo sistemų vėžinius susirgimus, bei stiprią priklausomybę nuo tabako.

Rūkymas

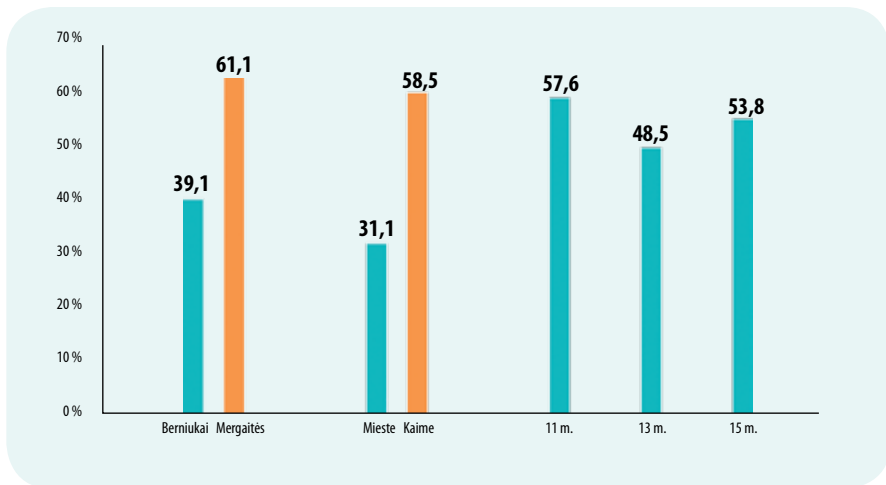
Mokinių gyvenamos tyrimo rezultatai parodė, kad beveik pusė (47 proc.) visų 11, 13 ir 15 metų amžiaus moksleivių yra kada nors rūkę.



17 pav. Ar moksleiviai yra kada nors rūkę

Nė karto nerūkusių mergaičių yra daugiau (61,1 proc.) negu berniukų (39,1 proc.), o niekada nerūkusių kaimo mokinių (58,8 proc.) yra daugiau negu mieste gyvenančiųjų (31,1 proc.). Dabar visai nerūko 73,3 proc. mokinių, 49,7 proc. – berniukų ir 94,2 proc. – mergaičių, 66,7 proc. – miesto ir 75,9 proc. – kaimo vaikų. Dabar nerūkančių vienuolikmečių yra 73,3 proc., trylikmečių – 73,1 proc., penkiolikmečių – 74,8 proc.



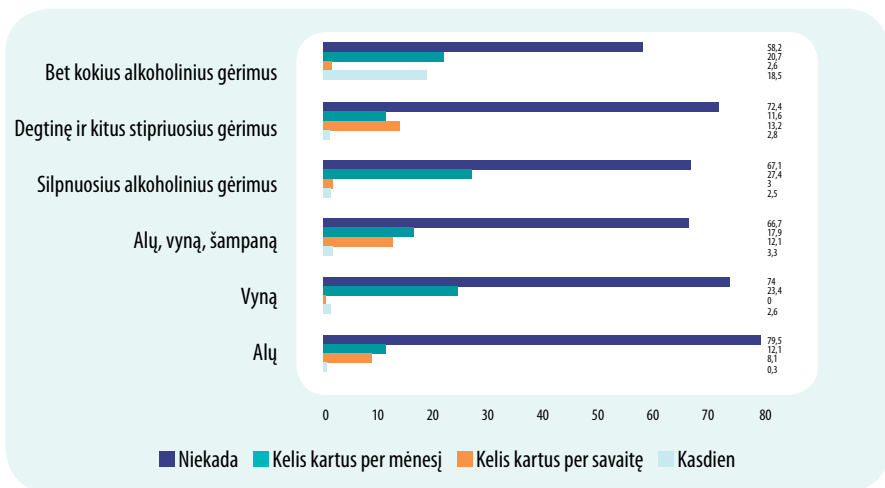


18 pav. Nė karto nerūkę mokiniai (pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžiaus grupes)

Alkoholio vartojimas

Alkoholinių gėrimų niekada negeria kiek daugiau nei pusė (58,2 proc.) mokinių, t.y., 64,3 proc. berniukų ir 53,9 proc. mergaičių, 80,7 proc. – miesto ir 46,1 proc. – kaimo vaikų, 56,7 proc. – vienuolikmečių, 59,8 proc. – trylikmečių, 58,0 proc. – penkiolikmečių mokinių.

Alų geria 20,5 proc., vyną – 26 proc., silpnus alkoholinius gėrimus (sidrą, Mix, Fizz, alkoholinius kokteilus) – 32,9 proc., stiprius alkoholinius gėrimus – 27,6 proc. mokinių. Apsvaigę nuo alkoholio (girti) yra buvę 29,9 proc. mokinių. Berniukų daugiau yra buvę apgirtusių (50,9 proc.) negu mergaičių (14,5 proc.). Apsvaigę nuo alkoholio yra buvę pusė miesto mokinių (49,6 proc.) ir beveik ketvirtadalis kaimo mokinių (23,9 proc.) bei po 30 proc. – vienuolikamečių, 30,5 proc. – trylikmečių, 29,1 proc. – penkiolikmečių mokinių.



19 pav. Kaip dažnai mokiniai geria alkoholinius gėrimus

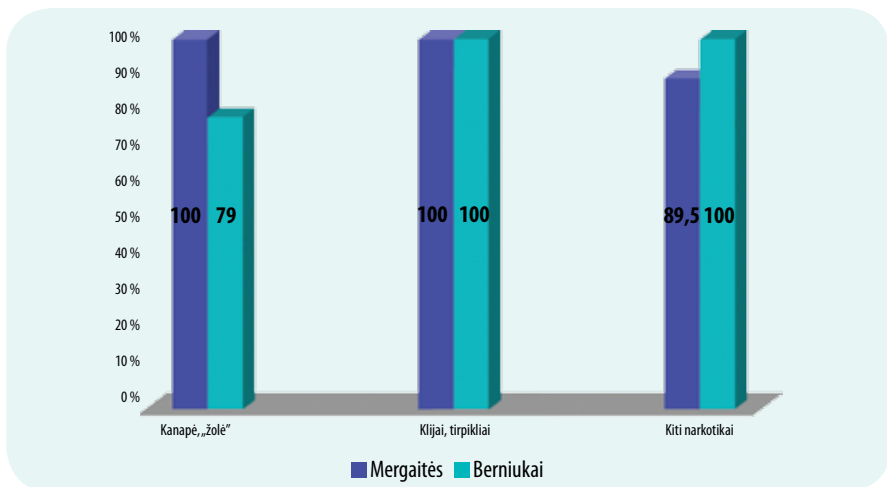
Narkotinių medžiagų vartojimas

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad per visą savo gyvenimą nė karto kanapės arba „žolės“ nerūkė dauguma (91,3 proc.) mokinių. Visai šių kvaišalų nerūkė mergaitės (bet rūkė 79 proc. berniukų) ir miesto vaikai (bet rūkė 87,7 proc. kaimo vaikų).

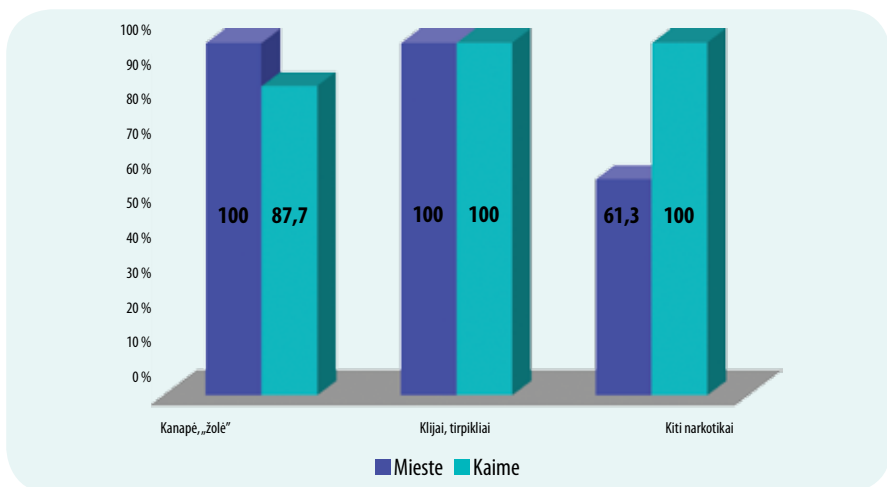
Nė vienas tiriamasis nenurodė, kad buvo svaiginęsis uostydamas klijus bei tirpiklius.

Per visą savo gyvenimą nė karto kitų narkotikų nenaudojo 94,2 proc. mokinių. Kitų narkotikų nenaudojo 89,5 proc. mergaičių (ir visi berniukai) bei 61,3 proc. miesto vaikų (ir visi kaimo moksleiviai). Taigi kanapėmis arba „žole“ dažniau svaiginasi berniukai ir kaimo vaikai, o kitais narkotikais – mergaitės ir miesto mokiniai.

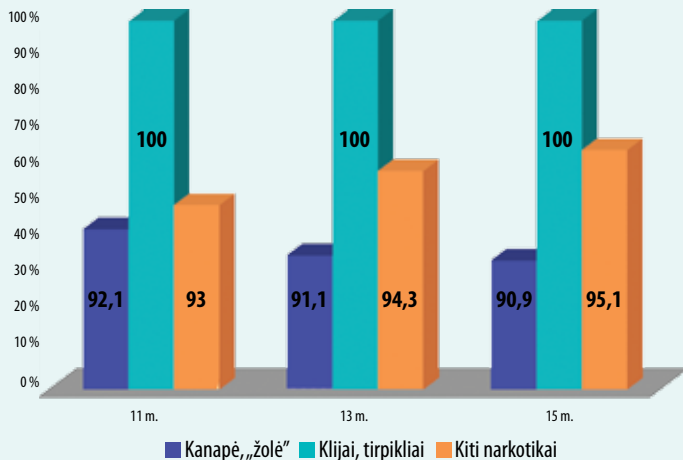




20 pav. Mokiniai, per visą savo gyvenimą nė karto neįvertinę narkotinių medžiagų (pagal lytį)



21 pav. Mokiniai, per visą savo gyvenimą nė karto neįvertinę narkotinių medžiagų (pagal gyvenamąją vietą)



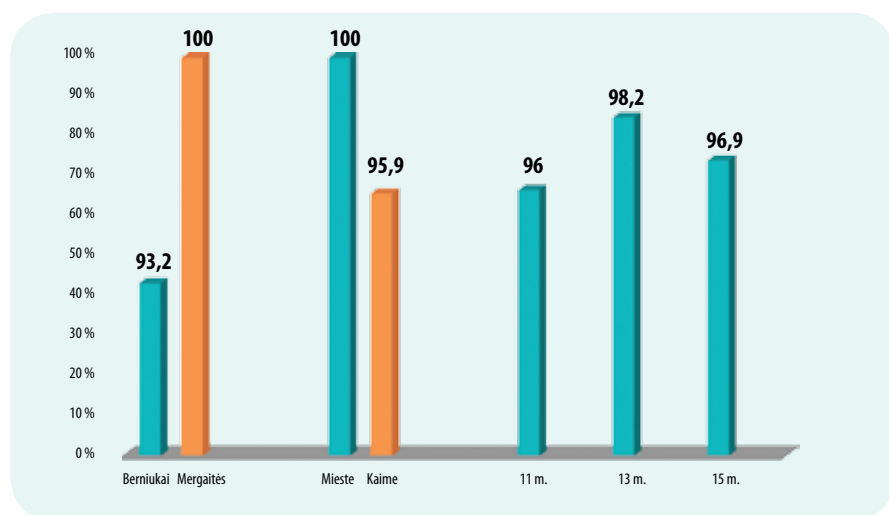
22 pav. Mokiniai, per visą savo gyvenimą nė karto nevartoję narkotinių medžiagų (pagal amžiaus grupes)



Lytinė sveikata

Ankstyva mokinių ir paauglių lytinio gyvenimo pradžia susijusi su neplanuotu nėštumu, ankstyva motinyste, lytiniu keliu plintančiomis ligomis.

Tyrimo metu buvo domėtasi, kada paaugliai pradeda lytinį gyvenimą. Į klausimą, ar mokiny yra kada nors lytiškai santykiavęs, teigiamai atsakė 2,9 proc. respondentų. Lytiškai jau yra santykiavę 6,8 proc. berniukų, 4,1 proc. kaimo moksleivių. Lytiškai nėra santykiavusios mergaitės. Lytinių santykių nėra turėję miesto mokiniai. Lytiškai yra santykiavę 4,0 proc. – vienuolikmečių, 1,8 proc. trylikmečių, 3,1 proc. penkiolikmečių mokinių. Net 65,5 proc. lytinių santykių turėjusių mokinių pirmą lytiškai santykiavo būdami 10 metų ir jaunesni.



23 pav. Mokiniai, kurie nėra lytiškai santykiavę

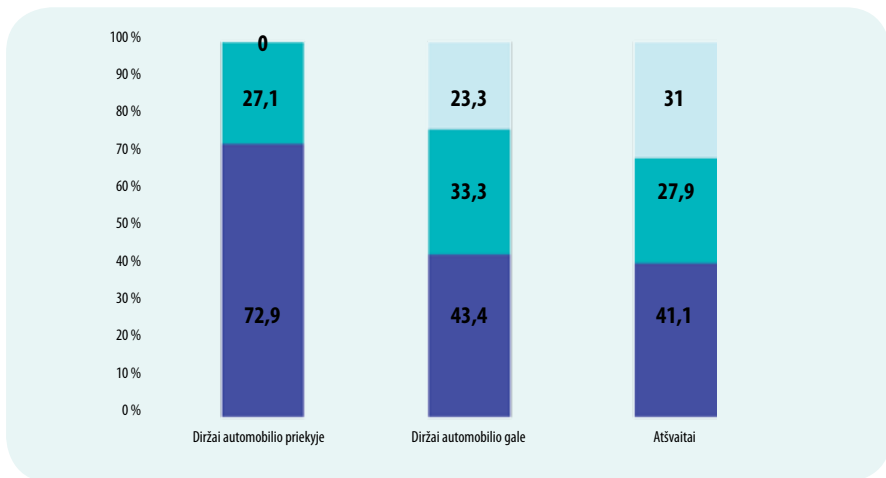


SUŽALOJIMŲ PREVENCIJA

Eismo sauga

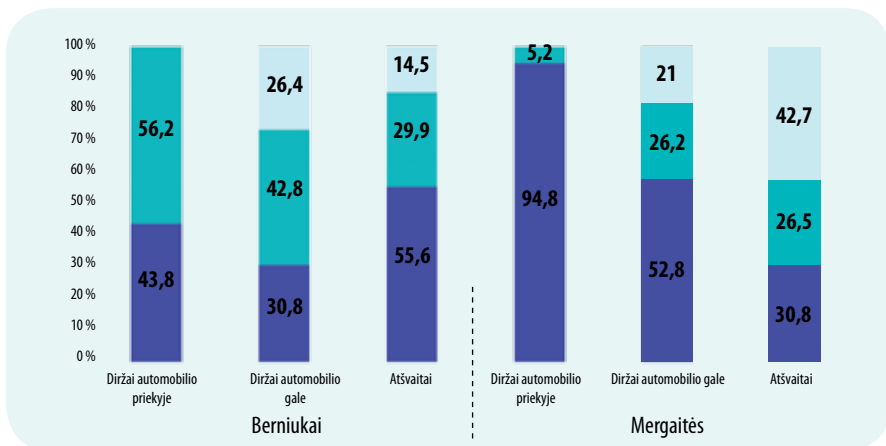
Pasaulyje, Europoje ir Lietuvoje traumatizmas, atsitiktiniai ir tyčiniai sužalojimai yra svarbi visuomenės sveikatos problema. Lietuvoje jau keletą metų mirtys nuo išorinių priežasčių užima trečią vietą mirties priežasčių struktūroje, o eismo traumas yra tarp aktualiausių vaikų ir paauglių mirtingumo problemų. Taigi tyrimo metu buvo domėtasi, ar moksleiviai naudoja efektyvias ir tarptautiniu mastu pripažintas eismo saugos priemones – saugos diržus automobilio viduje bei šviesos atšvaitus.

Pasidomėjus apie mokinių saugą eisme, buvo nustatyta, kad saugos diržus važiuojant sėdėdami automobilio priekyje visada užsisega dauguma (72,9 proc.) mokinių, o kartais – apie ketvirtadalis (27,1 proc.) mokinių. Saugos diržus, važiuojant sėdėdami ant galinės automobilio sėdynės, visada užsisega 43,4 proc. vaikų, kartais užsisega – apie trečdalis (33,3 proc.), niekada nesisega 23,3 proc. vaikų. Eidami neapšviesta gatve arba keliu tamsiu paros metu šviesos atšvaitus visada turi 41,1 proc. mokinių, kartais – 27,9 proc., niekada neturi 31 proc. mokinių.



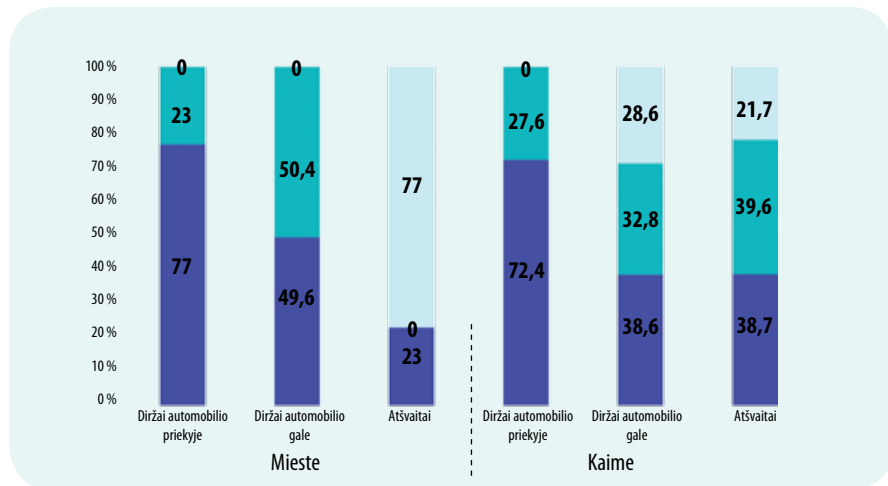
24 pav. Saugos diržų ir šviesos atšvaitų naudojimas

Mergaitės drausmingiau negu berniukai užsisega saugos diržus automobilio viduje, bet berniukai dažniau dėvi atšvaitus eidami tamsia gatve arba keliu. Automobilio priekyje saugos diržais visada prisitvirtina dauguma (94,8 proc.) mergaičių ir mažiau kaip pusė (43,8 proc.) berniukų, o sėdėdami automobilio gale saugos diržais visada prisitvirtina pusė (52,8 proc.) mergaičių ir trečdalis (30,8 proc.) berniukų. Šviesos atšvaitus tamsoje visada naudoja 55,6 proc. berniukų ir tik trečdalis (30,8 proc.) mergaičių. Net 42,7 proc. mergaičių niekada tamsoje nenaudoja šviesos atšvaito.



25 pav. Saugos diržų ir šviesos atšvaitų naudojimas (pagal lytį)

Miesto vaikai noriau prisitvirtina automobilio saugos diržais, o kaimo vaikai drausmingiau naudoja šviesos atšvaitus eidami tamsoje. Atšvaito niekada nenaudoja dauguma miesto vaikų (77 proc.), kai tuo tarpu kaime atšvaito niekada nenaudoja 21,7 proc. mokinių.



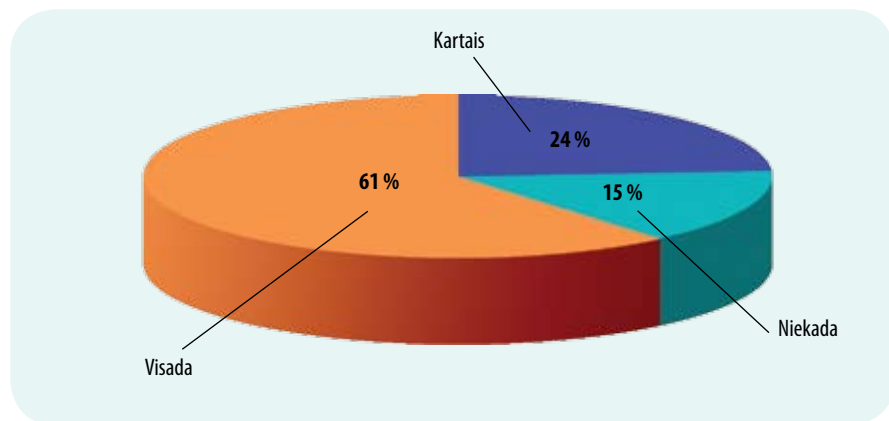
26 pav. Saugos diržų ir šviesos atšvaitų naudojimas (pagal gyvenamąją vietą)



Tyčiniai sužalojimai (smurtas, patyčios, savižudybės)

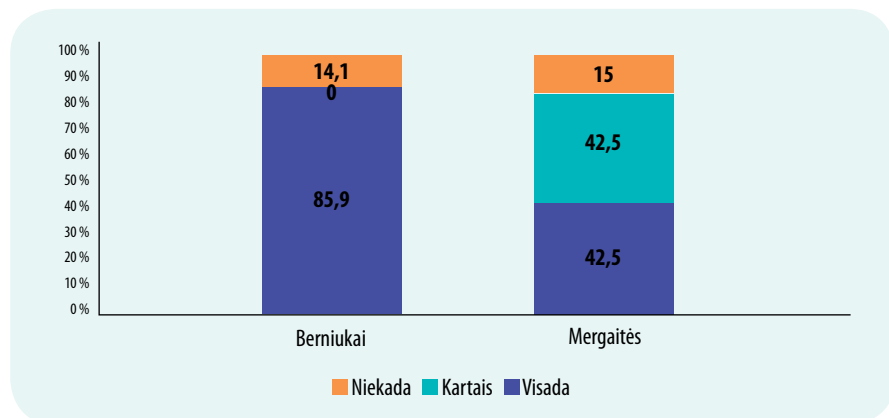
Lietuvoje pastaruojū metu daugėja smurto, patyčių atvejų mokyklose. Pagal savižudybių dažnį Lietuvos gyventojai jau keletą metų pirmauja tarp Europos Sąjungos šalių.

Visada saugiai mokykloje jaučiasi 61 proc. mokinių, 24 proc. saugiai jaučiasi kartais, o 15 proc. – niekada nesijaučia saugiais.



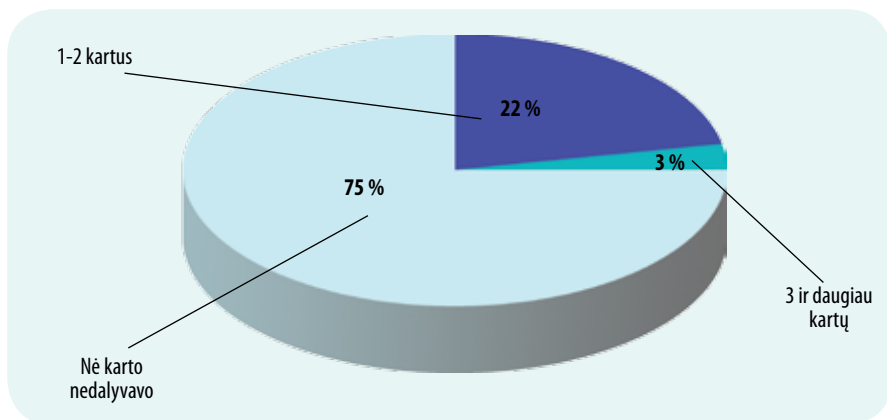
27 pav. Ar mokykloje vaikai jaučiasi saugūs

Berniukai jaučiasi saugiau negu mergaitės. Dauguma berniukų (85,5 proc.) mokykloje visada jaučiasi saugūs, kai tuo tarpu kiek mažiau negu pusė mergaičių (42,5 proc.) visada jaučiasi saugios būdamos mokykloje.



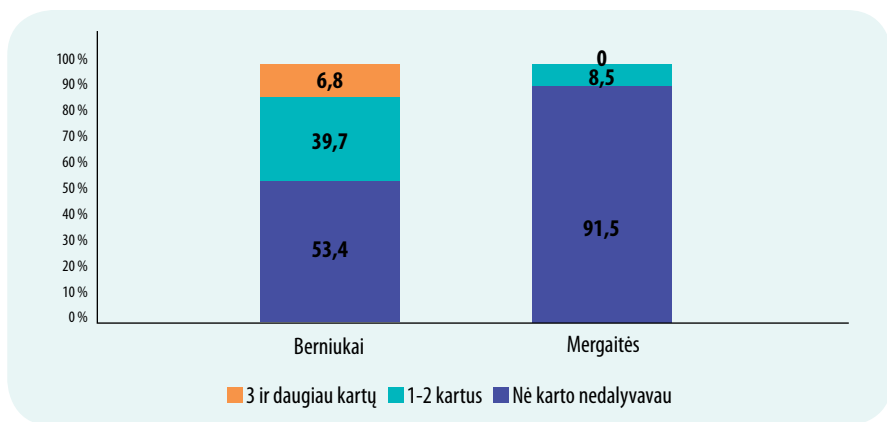
28 pav. Ar mokykloje vaikai jaučiasi saugūs (pagal lytį)

Per pastaruosius 12 mėn. muštynėse dalyvavo ketvirtadalis (25 proc.) mokinių.



29 pav. Kiek kartų mokiniai dalyvavo peštynėse, muštynėse per pastaruosius 12 mėn.

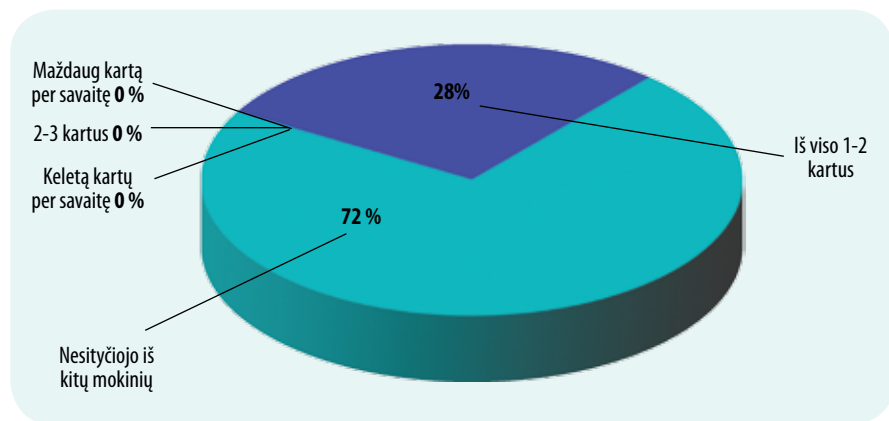
Muštynėse nė karto nedalyvavo dauguma mergaičių (91,5 proc.) ir apie pusę berniukų (53,4 proc.) (7 pav.). Muštynėse dalyvauja panašus skaičius miesto (23 proc.) ir kaimo (28,6 proc.) mokinių. Reikšmingų skirtumų pagal amžiaus grupes nenustatyta: muštynėse pastarųjų metų laikotarpiu dalyvavo 24,6 proc. vienuolikmečių, 26,3 proc. trylikmečių, 23,9 proc. penkiolikmečių mokinių.



30 pav. Kiek kartų mokiniai dalyvavo peštynėse, muštynėse per pastaruosius 12 mėn. (pagal lytį)

Mokykloje per pastaruosius tris mėnesius patyčias patyrė apie pusė mokinių (49,6 proc.). Patyčias patyrė panašus skaičius berniukų (51,4 proc.) ir mergaičių (48,2 proc.). Kaimo vaikai dažniau negu mieste gyvenantieji patiria patyčias mokykloje. Net 64,7 proc. kaimo mokinių patyrė patyčias mokykloje per pastaruosius 3 mėnesius (o mieste -19,3 proc.). Visose trijose amžiaus grupėse patyčias patyrė panašus skaičius mokinių (apie pusę mokinių).

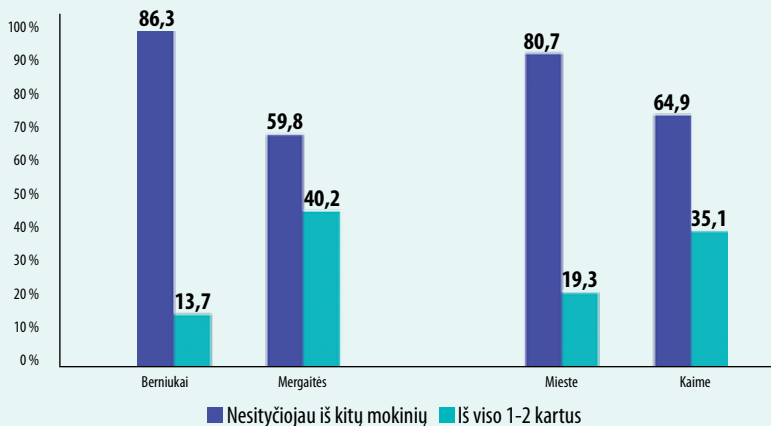
Iš kitų vaikų mokykloje nesityčiojo (per pastaruosius tris mėnesius) dauguma (71,2 proc.) mokinių.



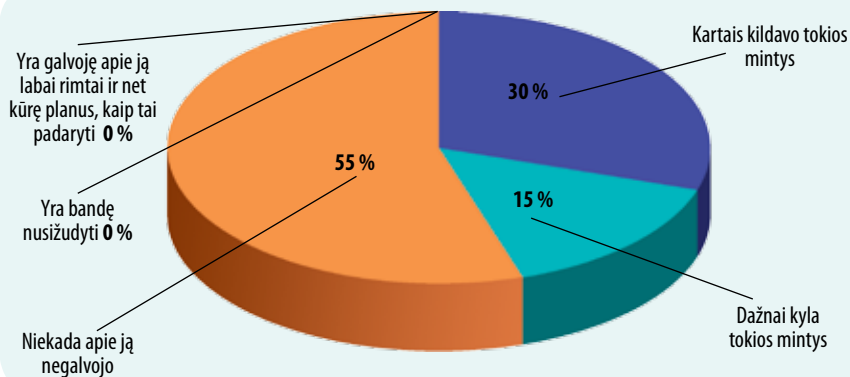
31 pav. Ar dažnai mokins tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per pastaruosius 3 mėn.

Taikesni buvo berniukai (negu mergaitės), jų nesityčiojusių buvo 86,3 proc. Mergaičių nesityčiojusių buvo 59,8 proc. Kaime daugiau mokinių (35,1 proc.) tyčiojosi iš kitų vaikų negu mieste (19,3 proc.).



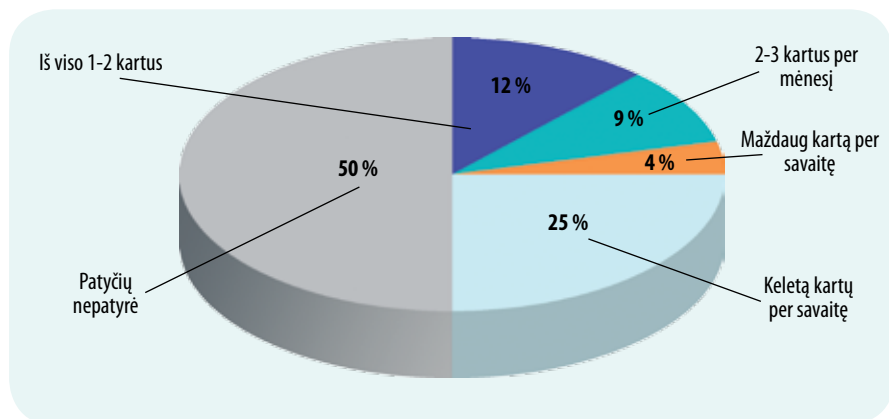


32 pav. Ar dažnai mokinys tyčiojosi iš kitų vaikų mokykloje per pastaruosius 3 mėn. (pagal lytį ir gyvenamąją vietą)



33 pav. Ar mokiniui kada nors kildavo minčių apie savižudybę

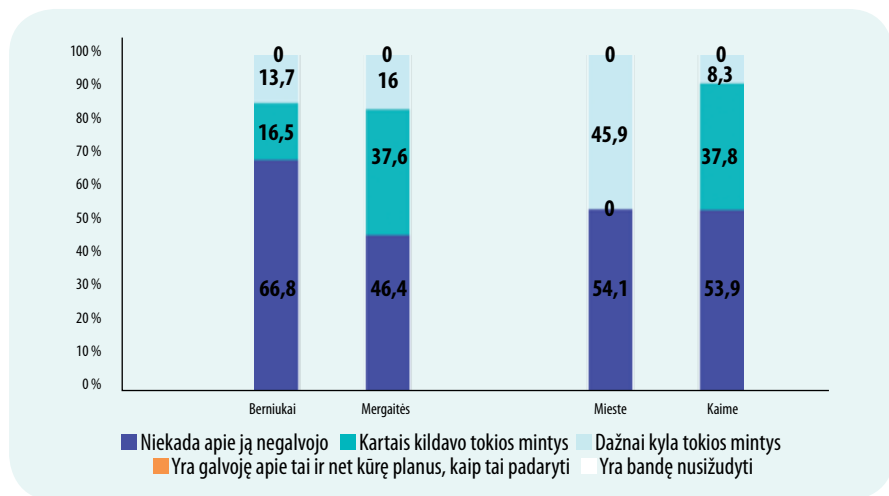
Lyginant pagal amžiaus grupes buvo nustatyta, kad pastarųjų trijų mėnesių laikotarpiu iš kitų vaikų nesityčiojo 75 proc. vienuolikmečių, 67,5 proc. trylikmečių ir 71,2 proc. penkiolikmečių mokinių. Mokiniai tyčiojosi iš kitų vaikų 1-2 kartus per mėnesį, dažniau besityčiojusiųjų nebuvo (8 pav.)



34 pav. Ar dažnai iš mokinių tyčiojasi kiti vaikai mokykloje per pastaruosius 3 mėn.

Beveik pusei vaikų (44,8 proc.) kildavo minčių apie savižudybę, tačiau galvojusiujų apie savižudybę labai rimtai, kūrusių planus, kaip nusižudyti, bei bandžiusių nusižudyti mokinių nebuvo.

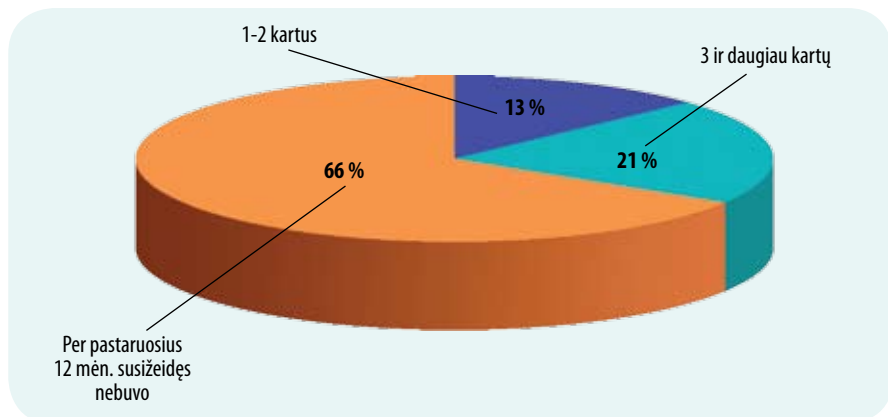
Apie savižudybę galvojo apie pusė (53,6 proc.) mergaičių ir trečdalis (33,2 proc.) berniukų. Mergaitės reikšmingai dažniau galvoja apie savižudybę negu berniukai. Apie savižudybę yra pagalvoję apie pusė miesto bei kaimo mokinių bei visų tirtų amžiaus grupių vaikų.



35 pav. Ar mokiniui kada nors kildavo minčių apie savižudybę (pagal lytį ir gyvenamąją vietą)

Traumų dažnis

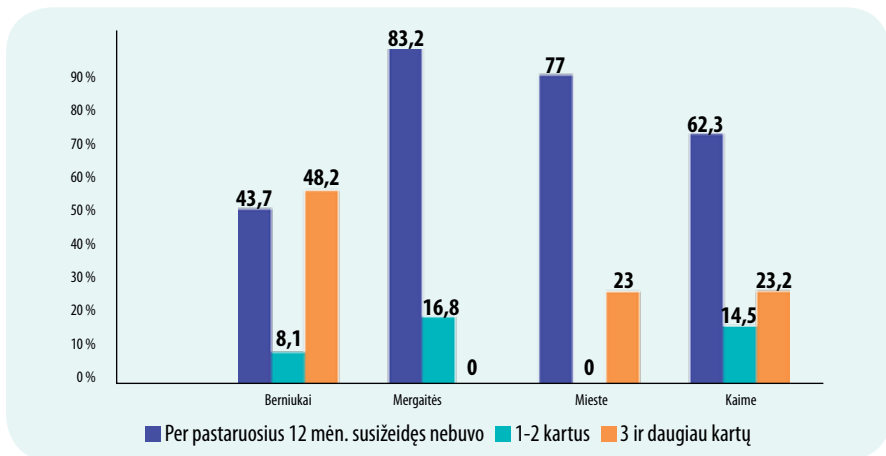
Per pastaruosius 12 mėnesių 66,3 proc. mokinių susižaloję nebuvo, 13 proc. buvo sužaloti 1-2 kartus, o 20,7 proc. sužaloti 3 ir daugiau kartų.



36 pav. Kiek kartų per pastaruosius 12 mėn. mokiniai buvo susižeidę, patyrę nelaimingą atsitikimą, kai teko kreiptis pagalbos į medikus

Berniukai susižalojo dažniau negu mergaitės. Susižaloję buvo pusė berniukų (56,3 proc.) ir 16,8 proc. mergaičių. 48,2 proc. berniukų buvo sužaloti 3 ir daugiau kartų. Mergaitės buvo sužalotos 1-2 kartus. Mieste buvo sužaloti 23 proc., o kaime – 37,7 proc. mokinių. Pastarųjų metų laikotarpiu sužalojimų nepatyrė 67 proc. vienuolikmečių, 63,5 proc. trylikmečių, 68,4 proc. penkiolikmečių mokinių.

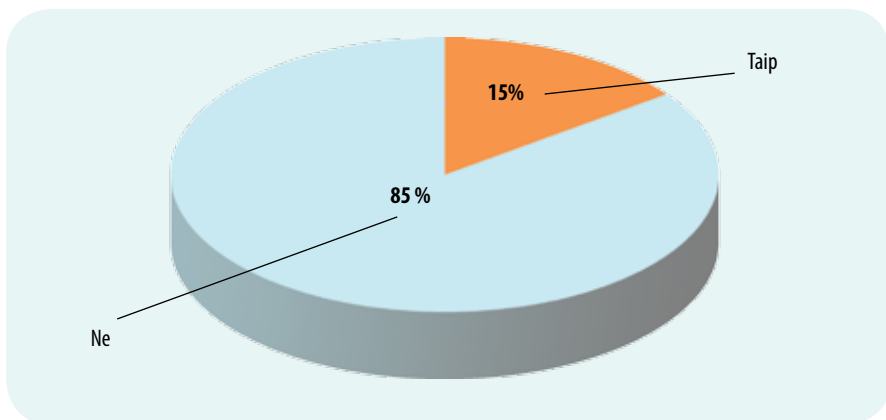




37 pav. Kiek kartų per pastaruosius 12 mėn. mokiniai buvo susižeidę, patyrę nelaimingą atsitikimą, kai teko kreiptis pagalbos į medikus (pagal lytį)

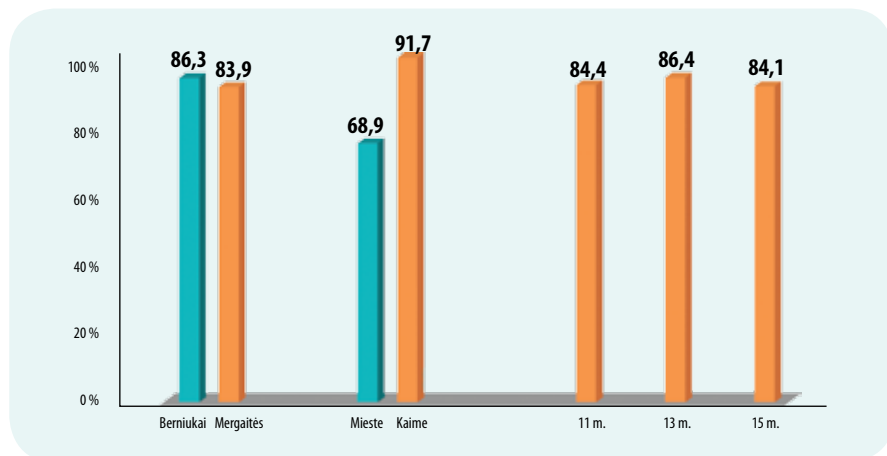
Rega

Akinius (arba lęšius/linzes) nešioja 15 proc. tirtų vaikų.



38 pav. Mokiniai, nešiojantys akinius

Akinių reikia 13,7 proc. berniukų ir 16,1 proc. mergaičių. Mieste akinius naudoja 31,1 proc., o kaime – 8,3 proc. mokinių. Akinius nešioja 15,6 proc. vienuolikmečių, 13,6 proc. trylikmečių, 15,9 proc. penkiolikmečių mokinių.

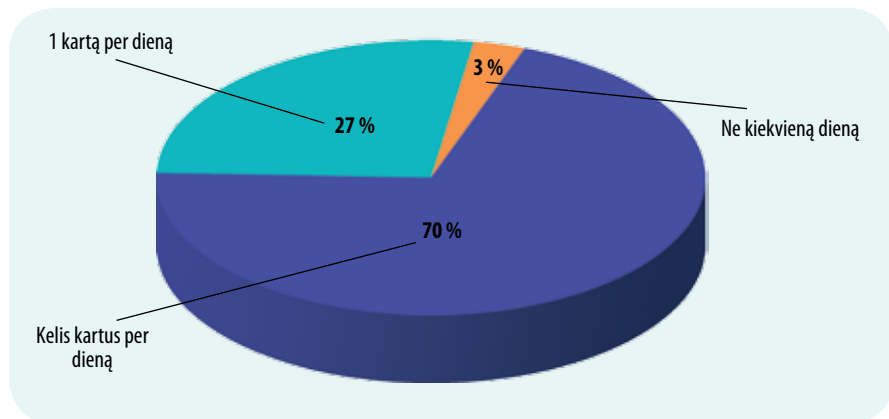


39 pav. Mokiniai, kurie nenešioja akinių, lęšių/linzių (pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžiaus grupes)

Burnos higiena

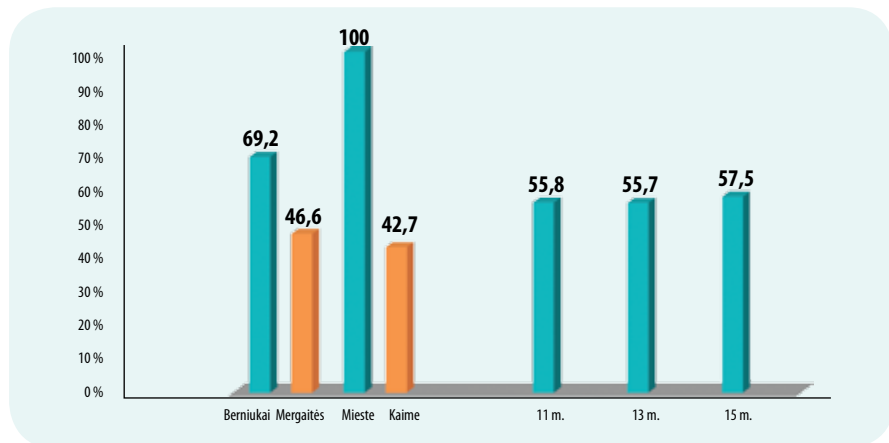
Dauguma (67,3 proc.) mokinių dantis šepetėliu ir pasta valo kelis kartus per dieną (64 proc. berniukų ir 74,9 proc. mergaičių). Apie 70 proc. visų tirtų amžiaus grupių mokinių dantis šepetėliu ir pasta valo kelis kartus per dieną. Dauguma miesto mokinių (68,9 proc.) dantis valo 1 kartą per dieną, o dauguma kaimo mokinių (77,4 proc.) valo kelis kartus per dieną.



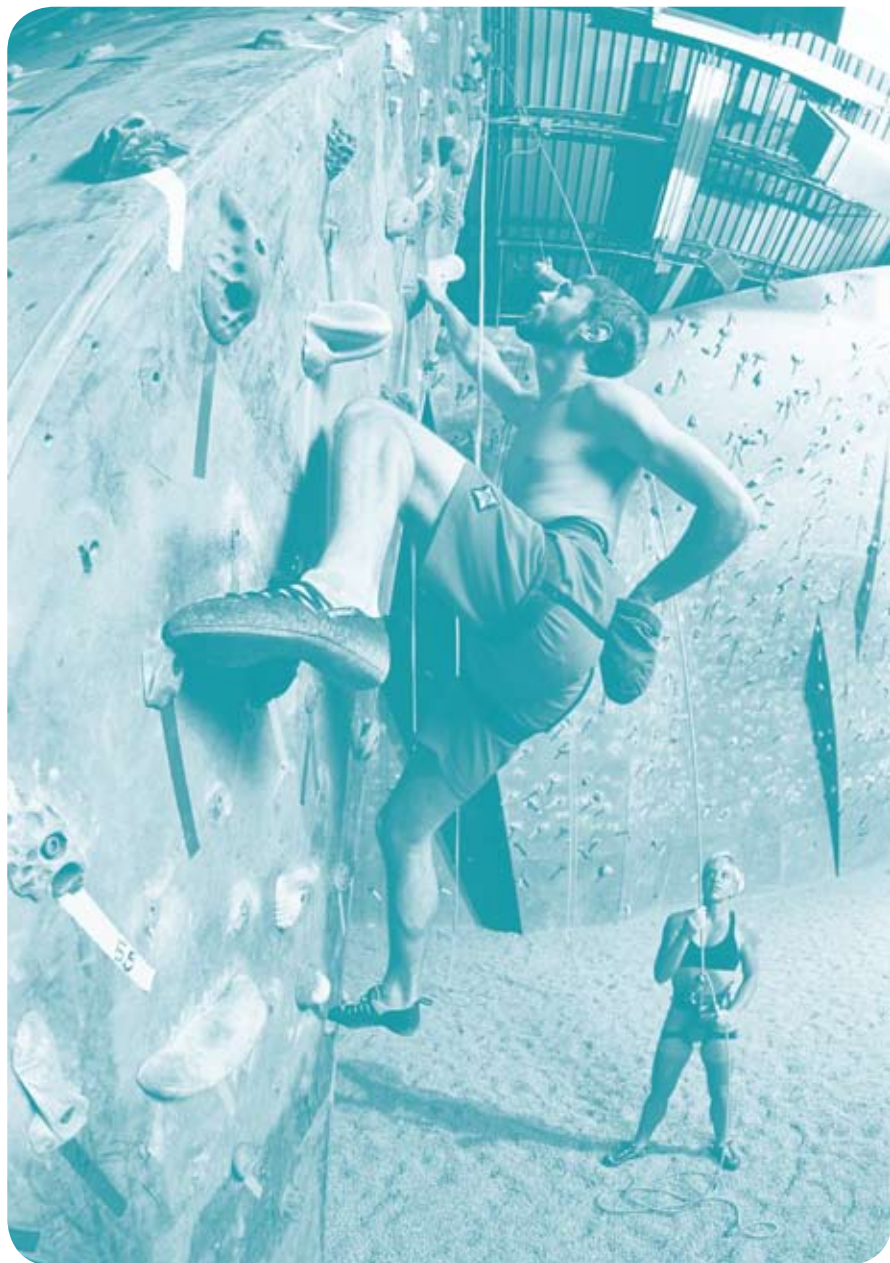


40 pav. Kaip dažnai mokiniai valosi dantis šepetėliu ir pasta

Per pastaruosius 12 mėnesių pas odontologą lankėsi daugiau kaip pusė (56,3 proc.) mokinių (69,2 proc. berniukų ir 46,6 proc. mergaičių). Pas odontologą pastarųjų metų laikotarpiu lankėsi visi miesto vaikai ir 42,7 proc. kaimo mokinių. Pagal amžiaus grupes reikšmingų skirtumų nėra.

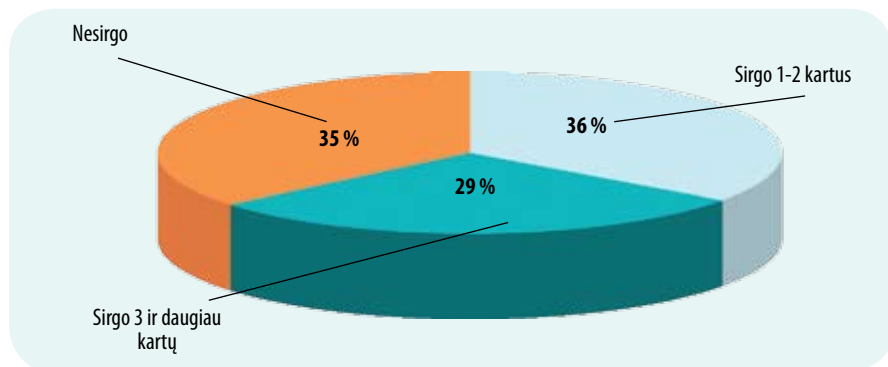


41 pav. Mokiniai, kurie lankėsi pas odontologą per pastaruosius 12 mėn.
(pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžiaus grupes)



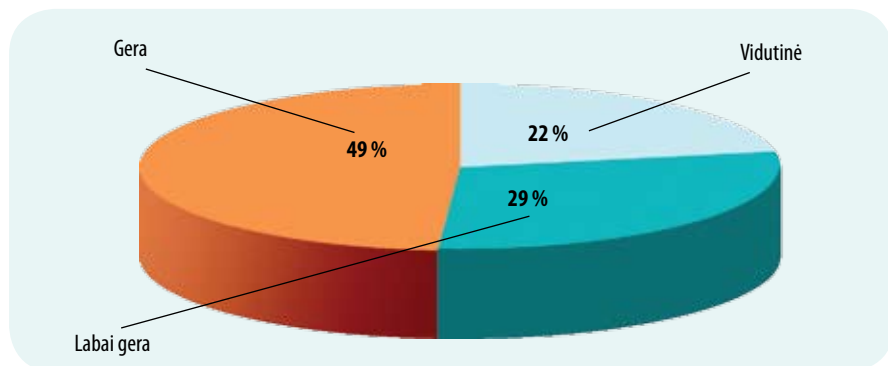
Sveikatos priežiūra

Per pastaruosius 12 mėnesių 36,4 proc. vaikų sirgo 1-2 kartus, 28,9 proc. vaikų sirgo 3 ir daugiau kartų.



42 pav. Kiek kartų per pastaruosius 12 mėn. dėl ligos mokiniai lankėsi pas gydytoją

Per praėjusius 12 mėnesių 34,7 proc. mokinių nesirgo (45,5 proc. berniukų ir 26,4 proc. mergaičių, 23 proc. miesto ir 42,3 proc. kaimo vaikų). Tai rodo, kad dažniau serga mergaitės ir mieste gyvenantys mokiniai. Pastarųjų metų laikotarpiu nesirgo 30,8 proc. vienuolikmečių, 39,9 proc. trylikmečių, 33,2 proc. penkiolikmečių mokinių.



43 pav. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas mokinių nuomone

Apie trečdalis (29,2 proc.) mokinių subjektyviai mano, kad jų sveikata yra labai gera, apie pusė (48,4 proc.) - gera, 22,4 proc. – vidutinė.

REZULTATŲ APTARIMAS

Mokyklinio amžiaus vaikų tyrimas parodė, kad apie trečdalis (37 proc.) Šilutės rajono mokinių pėsčiomis lauke vaikšto daugiau kaip 1 valandą per dieną, o 18,3 proc. vaikšto 0,5-1 val. per dieną. Kitų tyrimų duomenimis, gauti panašūs rezultatai, t.y. apie 55 proc. 11 m., 13 m., 15 m. amžiaus Lietuvos mokinių vaikšto laisvalaikiu bent valandą per dieną. Apklausa parodė, kad kasdien mankština tik 5,5 proc. Šilutės rajono mokinių, ir su amžiumi mankštiniamosi rodikliai blogėja. Tai pastebėjo ir kiti tyrėjai. Anot Volbekienės ir Gričiūtės (2007), fizinio aktyvumo mažėjimas su amžiumi būdingas tiek berniukams, tiek mergaitėms. Gauti rezultatai rodo, kad Šilutės rajono mokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas yra per mažas. Apskritai Lietuvos mokinių fizinis aktyvumas yra mažesnis, negu kaimyninių valstybių – Latvijos ir Estijos – mokinių. Judėjimo aktyvumas yra reikšmingas vaiko vystymuisi, jo fizinei ir psichinei raidai. Fizinis aktyvumas yra svarbus įvairių kūno organų funkcijoms. Anot E. Adaškevičienės (2004), jis stiprina ir palaiko sveikatą, stimuliuoja organizmo augimą, formuoja judėjimo įgūdžius, ugdo individo aktyvumą, veiklumą, ugdo valinguosius charakterio bruožus (valią, atkaklumą, drąsą), padeda išvengti streso. Mokslininkų (Adaškevičienės, Kardelio, Kavaliausko ir kt.) teigimu, pradėjus lankyti mokyklą, vaikų fizinis aktyvumas sumažėja iki 50 proc., ir fizinio aktyvumo mažėjimas pastebimas vėliau vaikui augant. Tai gali atsiliepti vėlesnei mokinių sveikatai. Taigi mokykliniame amžiuje susiformavę fizinio aktyvumo įpročiai/įgūdžiai yra labai svarbūs.

Apklaustos metu buvo analizuojami mokyklinio amžiaus vaikų maitinimosi ypatumai. Šilutės rajone kiek daugiau negu pusė tirtų vaikų (58,8 proc.) tiek mieste (50,4 proc.), tiek kaime (60,2 proc.) maitinasi 3 kartus per dieną. Pagal Lažauską (2005), vaikams rekomenduojama valgyti 3-4 kartus per dieną. Taigi beveik pusė Šilutės rajono mokinių valgo per retai, jų mitybos režimas yra netinkamas. Valgyti rekomenduojama kelis kartus per dieną, kadangi skrandis per mažas visam maisto medžiagų kiekiui sutalpinti iš karto. Be to, smarkiai apkrovus virškinimo traktą, kenčia maisto medžiagų virškinimas ir rezorbcija (Abraitis ir kt., 2004).

Visi mokyklinio amžiaus vaikai privalo rytais papusryčiauti. Kasdien pusryčiauja apie pusė Šilutės rajono penktų, septintų, devintų klasių mokinių (57,2 proc.). Respublikinio mitybos tyrimo, kurį vykdė KMU Biomedicininii tyrimų institutas ir Respublikos visuomenės sveikatos centrai, metu 2004 m. buvo nustatyta, kad šalyje kasdien pusryčiauja 67,7 proc. mokinių, o Klaipėdoje kasdien pusryčiauja 73,1 proc. tokio pat amžiaus mokinių. Šilutės rajone 10 proc. mokinių niekada nepusryčiauja, o minėto respublikinio tyrimo metu buvo nustatyta, kad 19,5 proc. Lietuvos mokinių niekada nevalgo pusryčių.

Šilutės rajono mokyklinio amžiaus vaikai per mažai valgo vaisių ir daržovių. Daržovių bent 3 dienas per savaitę valgo beveik pusė (43,8 proc.) vaikų. Dažniausiai daržovės valgomos 1-2 kartus per savaitę. Kasdien valgančių daržoves mokinių nėra. Pagal Zaborskį ir Makari (2001), Lietuvoje apie 30 proc., o Klaipėdoje apie 25 proc. mokinių kasdien valgo daržovių, be to, Lietuvoje 47 proc., o Klaipėdoje 29 proc. mokinių kasdien valgo vaisių. Vaisius/uogas bent 3 dienas per savaitę valgo pusė (53,2 proc.) Šilutės rajono mokinių ir apie 61 proc. Klaipėdos mokinių. Pakankamas daržovių ir vaisių naudojimas ypač svarbus vaiko augimo laikotarpiu. Daržovėse esančios medžiagos apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių, vėžio, kitų lėtinių neinfekcinių ligų. Su augaliniu maistu gaunama daug angliavandenių, kurie lengvai skyla ir teikia energijos. Žalių vaisių ir daržovių ląsteliena gerina virškinimo sistemos veiklą.

Kasdien juodą duoną valgo 15,0 proc. visų tirtų Šilutės rajono vaikų (o Lietuvoje – 33,5 proc. mokinių). Duonos gaminių vaikai turėtų valgyti kasdien, nes tai svarbus grūdinių produktų šaltinis.

Šilutės rajone saldumynus 73,9 proc. mokinių valgo 1-2 dienas per savaitę, t.y. saldumynus valgo rečiau nei Lietuvos bei Klaipėdos mokiniai. 76,8 proc. Lietuvos mokinių bei 60 proc. Klaipėdos mokyklinio amžiaus vaikų saldumynus valgo kasdien arba beveik kasdien. Šilutės rajone mokyklinio amžiaus vaikai retai geria kokakolos ir kitų saldžiųjų gėrimų: 46,8 proc. mokinių niekada negeria, o 41,8 proc. tik kelis kartus per mėnesį geria gazuotų, saldžių gėrimų. Klaipėdoje kokakolos ir kitų saldžiųjų gėrimų niekada negeria 21,5 proc. mokinių. 57 proc. mokinių į puodelį arbatos deda 2 šaukštelius cukraus, 13 proc. – 3 ir daugiau šaukštelių. 20 proc. vaikų arbatą saldina vienu šaukšteliu cukraus. Tiek pat – 2 šaukštelius – cukraus į arbatą deda 56 proc. Klaipėdos mokinių. Rekomenduotina, kad vaikai nuo mažens lavintų įgūdžius sveikai mitybai ir pratintų saldinti arbatą vienu šaukšteliu cukraus.

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios tyrimo metu buvo analizuojami psichoaktyvių medžiagų vartojimo ypatumai 11, 13 ir 15 metų amžiaus grupėse. 43 proc. tirtų mokinių yra kada nors rūkę. Dabar visai nerūko 73,3 proc. mokinių. Nerūko 49,7 proc. berniukų ir 94,2 proc. mergaičių. Pagal ESPAD tyrimo duomenis, Lietuvoje rūko 40 proc. mokinių, o niekada nerūkė 29 proc. 15-16 metų amžiaus Lietuvos gyventojų.

Alkoholinių gėrimų niekada negeria 58,2 proc. mokinių. Alų geria 20,5 proc., vyną – 26 proc., silpnus alkoholinius gėrimus – 32,9 proc., stiprius alkoholinius gėrimus – 27,6 proc. mokinių. Ap-svaigę nuo alkoholio (girti) yra buvę trečdalis (29,9 proc.) mokinių. Klaipėdos rajone niekada nebuvo ap-svaigę nuo alkoholio 61,5 proc. septintokų ir 24,4 proc. dešimtokų.

Per visą savo gyvenimą kanapės arba „žolės“ nevartojo 91,3 proc., o kitų narkotikų – 94,2 proc. mokinių. Pagal ESPAD (Alkoholio ir narkotikų tyrimo projektą Europos mokyklose), bent kartą vartojusią narkotinių medžiagų moksleivių nustatyta taip: Latvijoje – 17 proc., Estijoje – 24 proc., Lenkijoje – 19 proc., Rusijoje – 22 proc. Pagal ESPAD-2007, bet kurį narkotiką bent kartą gyvenime yra vartoję penktadalis Lietuvos mokinių, iš jų – 26 proc. berniukų ir 14 proc. mergaičių. Mokinių narkotikų vartojimo lygis nuo 2003 m. iki 2007 m. padidėjo nuo 16 proc. iki 20 proc. (berniukų – nuo 21 proc. iki 26 proc., mergaičių – nuo 10 proc. iki 14 proc.).

Mokinių apklausos metu buvo nustatyta, kad Šilutės rajone lytiškai santykiavę yra 2,9 proc. tirtų vaikų. Nors tyrimo metu gauti duomenys parodė, kad 65,5 proc. lytinių santykių turėjusių mokinių pirmą kartą lytiškai santykiavo būdami 10 metų ir jaunesni, jie gali būti subjektyvūs. Visgi lytiniam švietimui ir lytiniam auklėjimui reikėtų skirti daugiau edukacinių priemonių.

Tyrimo metu buvo analizuojami vaikų eismo saugos aspektai. Saugos diržus automobilio priede visada užsisega 72,9 proc., kartais – 27,1 proc. mokinių. Saugos diržus sėdėdami ant galinės automobilio sėdynės visada užsisega 43,4 proc., kartais – 33,3 proc. vaikų. Šviesos atšvaitus visada naudoja 41,1 proc., kartais – 27,9 proc., ir niekada nenaudoja 31 proc. mokinių. Atšvaito niekada nenaudoja dauguma (77 proc.) miesto vaikų. Tai yra aukšti neigiami eismo saugos rezultatai šaliai, kur didelę paros dalį sudaro tamsūs laikotarpis. Būtina prisiminti, kad Lietuva pasižymi vienas blogiausių eismo saugos rodiklių Europos Sąjungoje, taigi prevencinė vaikų eismo traumatizmo veikla turi būti žymiai sustiprinta.

Mokykloje saugiai visada jaučiasi 61 proc. Šilutės rajono mokinių, 24 proc. saugiai jaučiasi kartais, o 15 proc. niekada nesijaučia saugiais. Mokykloje per pastaruosius tris mėnesius patyčias patyrė apie pusė mokinių (49,6 proc.). Pvz., Veiviržėnuose visada saugūs jaučiasi tik 23 proc. mokinių, o 69 proc. patiria patyčias. Pastebima, kad su amžiumi patyčias patiria vis daugiau mokinių. Tai rodo, kad saugos stiprinimui ir smurtinių sužalojimų prevencijai reikia diegti daugiau priemonių mokyklose. Beveik pusei tirtų vaikų (44,8 proc.) kildavo minčių apie savižudybę, tačiau galvojusiujų apie savižudybę labai rimtai, kūrusiujų planus, kaip nusižudyti bei bandžiusiujų nusižudyti mokinių nebuvo. Pasaulyje savižudybės užima antrą vietą mirties priežasčių struktūroje 15-19 metų amžiaus paauglių grupėje (Peden at al., 2008), be to, daugelyje šalių savižudybių skaičius turi tendenciją didėti jaunų žmonių amžiaus grupėje (Greydanus at al, 2009). Taigi būtina skirti daugiau dėmesio mokinių fizinei ir psichinei sveikatai, savižudybių prevencijai, streso mažinimui.

Akiniai nešioja 15 proc. procentų tirtų vaikų. Klaipėdos mokyklose atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, kad akiniai nešioja 61 proc. Klaipėdos penktokų. Visuomenės sveikatos centrų atliktų tyrimų duomenimis, Vilniaus, Klaipėdos miestų, Kauno miesto ir rajono bei kitose šalies savivaldybėse pastebimos mokinių regos prastėjimo tendencijos. Be įgimtos regos patologijos, daugėja vaikų, kurių regėjimas silpnėja dėl nuolatinio ekranų naudojimo (televizoriaus, kompiuterio, vaizdo grotuvų). Namų ūkiuose naudojamų informacinių technologijų skaičius nuolat auga. 2007 m. duomenimis, Lietuvoje 43 proc. namų ūkių turėjo kompiuterius. Akių darbo režimo nepaisymas gali turėti įtakos regėjimo sutrikimų didėjimo tendencijoms.

Burnos higienos rezultatai nėra džiuginantys. Nors, rekomenduojama valyti dantis 2-3 kartus per dieną minkštu šepetėliu ir pasta, ne visi, o 67, 3 proc. Šilutės rajono mokinių dantis šepetėliu ir pasta valo kelis kartus per dieną. Dauguma miesto mokinių (68,9 proc.) dantis valo tik 1 kartą per dieną. Galima manyti, kad mokiniai turi per mažai informacijos apie burnos higieną ar yra menkai motyvuoti mokytis higienos įgūdžių.

Šilutės rajone per pastaruosius 12 mėnesių 36,4 proc. vaikų sirgo 1-2 kartus, 28,9 proc. vaikų sirgo 3 ir daugiau kartų, 34,7 proc. visų tirtų mokinių nesirgo. Per pastaruosius 12 mėnesių 33,7 proc. mokinių buvo susižaloję. Apie pusę apklaustų mokinių (48,4 proc.) subjektyviai mano, kad jų sveikata yra gera. Pagal Zaborskį ir Makarį (2001), tiriant Lietuvoje panašaus amžiaus vaikų sveikatą, paaiškėjo, kad 84 proc. mokinių mano, jog jie yra „visiškai sveiki“ arba „pakankamai sveiki“, Klaipėdoje – savo sveikatą kaip „labai gerą“ ir „gerą“ vertina 74 proc. mokinių. Tačiau tai yra gana subjektyvūs duomenys, todėl sudėtinga analizuoti ir interpretuoti šiuos rezultatus. Objektyviai įvertinimui reikia išsamesnių mokslinių tyrimų.

REKOMENDACIJOS

1. Mokyklinio amžiaus vaikams teikti sveiką, kokybišką, jų amžiui tinkamą maistą ugdymo įstaigose, visuomeninio maitinimo įstaigose, bei namuose. Rekomenduojamas sveikas, t.y. natūralus, šviežias (kuo mažiau perdirbtas) maistas. Patartina kasdien ar beveik kasdien duoti grūdų, daržovių, vaisių, pieno, mėsos, paukštienos, žuvies, kiaušinių, ankštinių daržovių patiekalų. Maistas turi būti saikingai riebus ir saikingai saldus. Pirmenybę reikia teikti: nešlifuotų, rupaus malimo įvairių grūdų duonai; šviežioms daržovėms, vaisiams, uogoms, jų neturint – šaldytoms; liesai mėsai, paukštienai, žuvims, saikingam riebalų naudojimui, šalto spaudimo (nerafinuotam) aliejui, virtiems garuose (troškintiems), šviežiai pagamintiems patiekalams. Vengti greito maisto gaminių (bulvių traškučių, mėsainių), gazuotų, dažytų gėrimų, taip pat sūrių, saldžių, rūgščių, prisotintų aštriais prieskoniais patiekalų.

2. Įgyvendinti sveikos mitybos ir sveiko maitinimosi propagavimo programas ugdymo įstaigose, kuriose aktyviai dalyvautų ugdymo įstaigos bendruomenė kartu su pačiais vaikais bei vaikų tėvais.

3. Nuosekliai atlikti mokslinius tyrimus, kurių metu analizuoti mokyklinio amžiaus vaikų maitinimosi ypatumus ir skatinti sveikos mitybos principų užtikrinimą.

4. Ugdyti vaikų fizinio aktyvumo, kūno kultūros įgūdžius. Taikyti šviečiamojo pobūdžio priemones, diegti sveikatinimo programas, įgyvendinti sveikatos stiprinimo projektus.

5. Vykdyti mokslinius tyrimus apie vaikų fizinį aktyvumą, stuburo-raumenų sistemos susirgimus, laikysenos sutrikimus, sąsajas tarp judėjimo aktyvumo ir sveikatos.

6. Vykdyti edukacinę veiklą, šviesti, informuoti, mokyti vaikus, tėvus, pedagogus, visuomenę apie tyčinių ir netyčinių (atsitiktinių) sužalojimų prevenciją ir saugos stiprinimą, taikyti smurto, patyčių, savizudybių prevencijos priemones.

7. Mokyklose diegti psichoaktyvių medžiagų naudojimo prevencijos programas.

8. Įgyvendinti lytinio švietimo, lytinės ir reprodukcinės sveikatos programas bei projektus.

9. Atlikti mokslinius tyrimus analizuojant eismo traumų priežastis, mirtingumą ir sergamumą, taikant eismo saugos stiprinimo strategijas ir intervencijas.



10. Taikyti prevencines priemones vaikų regos gerinimui, sudaryti palankias sąlygas vaikų regėjimui ugdymo įstaigose, sprendžiant apšviestumo, įrangos, darbo režimo ir pan. klausimus.

11. Vykdyti šviečiamąją veiklą vaikų burnos higienos klausimais.

12. Tirti ir analizuoti vaikų sergamumo/sužalojimų rodiklius, išaiškinant dažniausius susirgimus, jų sunkumą, komplikacijas.

13. Vykdyti mokyklinio amžiaus vaikų neinfekcinių lėtinių susirgimų (arterinės hipertenzijos, viršsvorio ir kt.) prevenciją ir kontrolę, diegiant sveikatinimo programas, taikant prevencinę projekcinę veiklą.

LITERATŪRA

1. Aslam F., Haque A., Agostini J.V., Wang Y., Foody J.M. Hypertension Prevalence and Prescribing Trends in Older US Adults: 1999–2004. *The Journal of Clinical Hypertension* 2010; 12 (2): 75–81.
2. Grabauskas V., Klumbienė J., Tamošiūnas A., Petkevičienė J. Lėtinių ligų rizikos veiksnių dažnumas Lietuvos miesto ir kaimo populiacijoje. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas 2008. Vilnius: VĮ Seimo leidykla, 2009.
3. Vasiliauskas D., Lazaravičius A. Antrinė išeminės širdies ligos profilaktika. Kaunas: KMU kardiologijos institutas, 1999.
4. Graham I., Atar D. et al. European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* 2007; 14 (Suppl. 2), S1-S113.
5. Xin X., He J., Frontini M.G., Ogden L.G., Motala O. I., Whelton P. K. Effects of alcohol reduction on blood pressure: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension* 2001; 38: 1112-1117.
6. Lažauskas R. Mityba ir sveikata. Kaunas: KMU leidykla, 2005.
7. Vingras A., Stukas R. Ikimokyklinio amžiaus vaikų maitinimas. Ukmergė: Vaido leidykla, 2008.
8. Šurkienė G., Stukas R. Įvairaus amžiaus vaikų mityba ir vertinimas. Vilnius: VU leidykla, 2003.
9. Bulotaitė L. Narkotikai ir narkomanija. Vilnius: Tyto alba, 2004.
10. Mirties priežastys 2007. Vilnius: Statistikos departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, 2008.
11. Lietuvos vaikai 2006. Vilnius: Statistikos departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, 2007.
12. Peden M. et al. World report on child injury prevention. Geneva: WHO, UNICEF, 2008.
13. Sethi D., Towner E. et al. European report on child injury prevention. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2008.

14. Strukcinskiene B. Unintentional injury mortality trends in children and adolescents over 35 years in Lithuania. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 2008; 15(1): 1-8.
15. Strukčinskienė B. Vaiko sauga namuose. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2009.
16. Strukčinskienė B. Saugi vaikystė. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2002.
17. Strukčinskienė B. Vaikų traumatizmo profilaktika (rusų klb.). Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2005.
18. Peden M. at al. World report on road traffic injury prevention. Geneva: WHO, 2004.
19. Strukcinskiene B., Martinkenas A., Towner E., Janson S., Andersson R. Traffic injury mortality in children in transitional Lithuania – a longitudinal analysis from 1971 to 2005. *Acta Paediatrica* 2008; 97(3): 358-361.
20. World report on violence and health. Geneva: WHO, 2002.
21. Jaruševičienė L., Valius L. (sud.). Jaunų žmonių lytinė ir reprodukcinė sveikata. Kaunas: Vitae litera, 2005.
22. L.Valius ir kt.(sud.). Ligų profilaktika ir gydymas pirminėje sveikatos priežiūroje. Kaunas: KMU, 1999.

