



KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KLAIPĖDOS RAJONO MOKINIŲ GYVENSENOS STEBĖSENOS TYRIMŲ POKYČIAI

(2008 m., 2011 m., 2014 m., 2016 m., 2017 m. ir 2020 m.)

TURINYS

TYRIMO APRAŠYMAS	1
Tyrimo eiga.....	1
Tyrimo imtis.....	1
Tyrimo instrumentas.....	1
Duomenų analizės instrumentai.....	2
RESPONDENTŲ SOCIODEMOGRAFINIAI DUOMENYS	3
TYRIMŲ REZULTATŲ POKYČIAI IR JŲ APTARIMAS	4
Fizinis aktyvumas.....	4
Mitybos įpročiai.....	7
Žalingi įpročiai.....	11
Sveikata.....	14
Lytinis gyvenimas.....	21
Eismo sauga.....	22
APIBENDRINIMAS	24

TYRIMO APRAŠYMAS

TYRIMO EIGA

Klaipėdos rajone nuo 2008 m. atliekami periodiniai, ištisiniai 5-tų, 7-tų ir 9-tų klasių mokinių gyvenimo tyrimai (2011 m., 2014 m. ir 2017 m.) pagal vienodą metodiką naudojant Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros mokslininkų sudarytą klausimyną. Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizuoja ir koordinuoja tyrimus, atlieka duomenų suvedimą ir analizę Klaipėdos rajono savivaldybėje.

Nuo 2016 m. pradėti vykdyti 5-tų, 7-tų ir 9-tų (pirmų gimnazijos) klasių mokinių gyvenimo stebėsenos tyrimai visoje šalyje vykdomi kas 4 metus, įgyvendinant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. gegužės 16 d. įsakymo Nr. V-637 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“ pakeitimo 8.3. punktą. Tyrimai atliekami vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimus koordinuoja Higienos institutas, o anketinę apklausą, duomenų suvedimą ir analizę Klaipėdos rajone vykdo Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. 2016 m. ir 2020 m. Klaipėdos rajone atlikti ištisiniai 5-tų, 7-tų ir 9-tų klasių mokinių gyvenimo stebėsenos tyrimai.

Ugdymo įstaigų vadovams sutikus dalyvauti mokinių gyvenimo stebėsenos tyrime, mokinių tėvams buvo paruošti sutikimai dėl leidimo dalyvauti tyrime, išskyrus 2020 m., kai pasikeitus teisės aktui, mokinių tėvų sutikimo forma atliekant mokinių gyvenimo stebėsenos tyrimus nebuvo reikalinga¹. Buvo vykdoma anoniminė anketinė apklausa raštu. Anketos buvo išdalytos 5-tų, 7-tų ir 9-tų klasių mokiniams, kurie tyrimo dieną buvo ugdymo įstaigose. 2008 m., 2011 m., 2014 m. ir 2017 m. kiekvienam mokiniui užpildžius anketą, visuomenės sveikatos specialistė išmatavo moksleivio ūgį, svorį ir arterinį kraujo spaudimą. Matavimų duomenys buvo registruojami tam skirtame lape. Mokinių apklausa įprastai vykdoma kovo–gegužės mėnesiais, tačiau 2020 m. apklausa Klaipėdos rajone buvo vykdoma rugsėjo mėnesį dėl epidemiologinės COVID-19 situacijos šalyje.

TYRIMO IMTIS

2008 m. tyrimo imtis – 1200 mokinių, 2011 m. – 1442 mokiniai, 2014 m. – 1306 mokiniai, 2016 m. – 949 mokiniai, 2017 m. 823 mokiniai, 2020 m. – 1245 mokiniai. Tyrimo objektu pasirinkti Klaipėdos rajono savivaldybės mokyklų penktų, septintų bei devintų klasių mokinių gyvenimo įpročiai bei jų pokyčiai.

TYRIMO INSTRUMENTAS

Klausimyną, tyrimo organizavimo metodiką 2008 m., 2011 m., 2014 m. ir 2017 m. mokinių apklausoms vykdyti parengė Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros mokslininkai. Rengiant klausimyną, atsižvelgta į tarptautinį (HBSC) klausimyną. Anketą sudaro sociodemografiniai klausimai bei klausimai apie gyvenimą ir elgseną pagal sveikatos rodiklius (fizinio

¹Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. gruodžio 11 d. įsakymas Nr. V-1428/V-1465 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“.

aktyvumo, mitybos įpročių, žalingų įpročių, eismo saugos, konfliktinių situacijų, suicidinio elgesio, lytiškumo, burnos higienos, regos, traumų). Matavimo lape buvo registruojamas mokinio ūgis, svoris ir arterinis kraujo spaudimas.

2016 m. ir 2020 m. anketinei apklausai visos Lietuvos mastu naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas, kuris 2020 m. apklausai buvo pakoreguotas. Tyrimo klausimynas sudarytas iš klausimų apie gyvenseną (fizinį aktyvumą, mitybos ypatumus, televizoriaus žiūrėjimą bei naudojimąsi kompiuteriu, alkoholio ir tabako gaminių, elektroninių cigarečių, narkotikų vartojimą, patyčias, smurtą šeimoje ir traumas, saugumą kelyje, asmens higieną, savo sveikatos vertinimą, laimingumą) ir bendrųjų klausimų, kuriais gaunama informacijos apie pagrindinius demografinius veiksnius (lytį, amžių, klasę, gyvenamąją vietą), ir klausimų apie šeimą, namų aplinką. 2020 m. apklausai vykdyti buvo paruoštas papildomų klausimų blokas iš naudoto klausimyno 2008 m., 2011 m., 2014 m., ir 2017 m. apklausoms vykdyti.

2008 m. analizuotų apklausai tinkamų anketų – 1174, 2011 m. – 1009, 2014 m. – 949, 2016 m. – 949, 2017 m. – 823, 2020 m. – 1245.

DUOMENŲ ANALIZĖS METODAI

Statistinė surinktų duomenų analizė buvo atliekama naudojant SPSS programinio paketo 17.0 versiją ir „Ms Excel“ programą. Kintamųjų pasiskirstymui apskaičiuoti buvo naudojamos dažnio lentelės. Atlikta požymių priklausomumo analizė. Priklausomybei tarp kintamųjų įrodyti buvo naudojamos dažnio lentelės ir neparametrinis chi kvadrato (χ^2) kriterijus. SPSS pakete chi kvadrato kriterijus skaičiuotas pagal Pirsono formulę. Požymių skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$, $p \leq 0,001$ ir $p \leq 0,0001$. Gauti duomenys pateikiami grafiškai arba lentelėse.

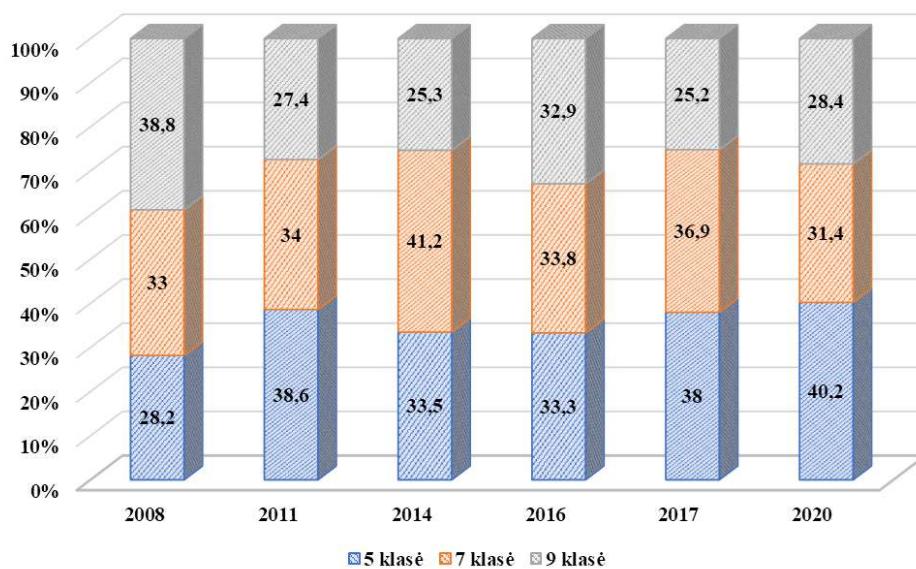
RESPONDENTŲ SOCIODEMOGRAFINIAI DUOMENYS

2008 m. atlikto tyrimo imtis – 1200 mokinių, 2011 m. – 1442 mokiniai, 2014 m. – 1306 mokiniai, 2016 m. – 949 mokiniai, 2017 m. – 823 mokiniai, 2020 m. – 1245 mokiniai. 2020 m. apklausoje dalyvavo 50,8 proc. berniukų ir 49,2 proc. mergaičių (1 pav.).



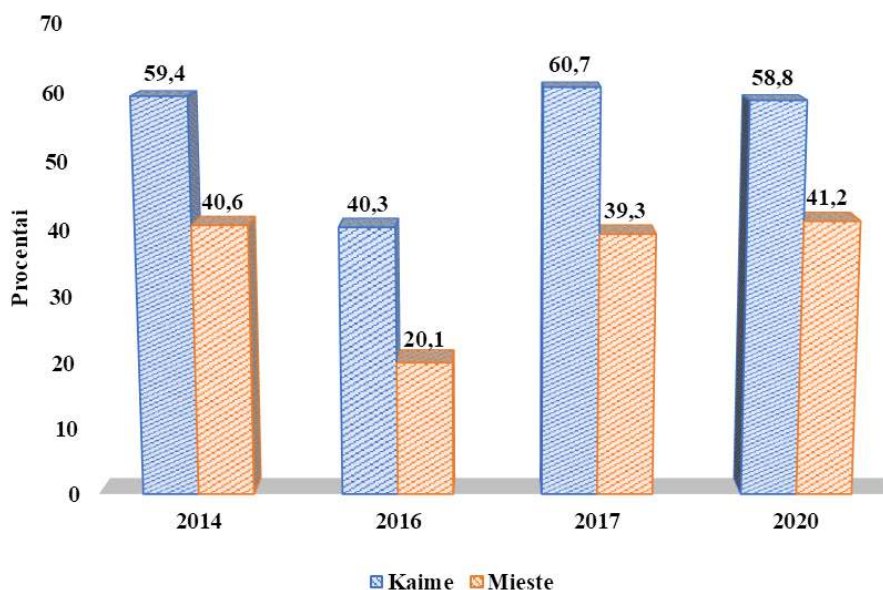
1 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

2020 m. apklausoje penktokų dalyvavo 40,2 proc., septintokų – 31,4 proc., devintokų – 28,4 proc. (2 pav.).



2 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal klases (proc.)

2020 m. apklausoje dalyvavo 58,8 proc. kaimuose gyvenančių mokinių ir 41,2 proc. miestuose gyvenančių mokinių (3 pav.).



3 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą (proc.)

Remiantis 2020 m. apklausos duomenimis, 79,8 proc. mokinių gyvena su abiem tėvais ar globėjais, 16,6 proc. iš jų – gyvena su vienu iš tėvų ar globėjų. 75,6 proc. mokinių nurodė, jog abu tėvai ar globėjai turi darbą, 22,5 proc. vaikų teigė, kad vienas iš tėvų ar globėjų turi darbą, 1,1 proc. atsakė, kad abu tėvai ar globėjai neturi darbo.

Mokinių buvo prašoma įvertinti, kiek jie yra patenkinti santykiais šeimoje nuo 0 (visai nepatenkintas) iki 10 (labai patenkintas), ir kas antras vaikas skyrė 10 taškų įvertinimą.

TYRIMŲ REZULTATŲ POKYČIAI IR JŲ APTARIMAS

FIZINIS AKTYVUMAS

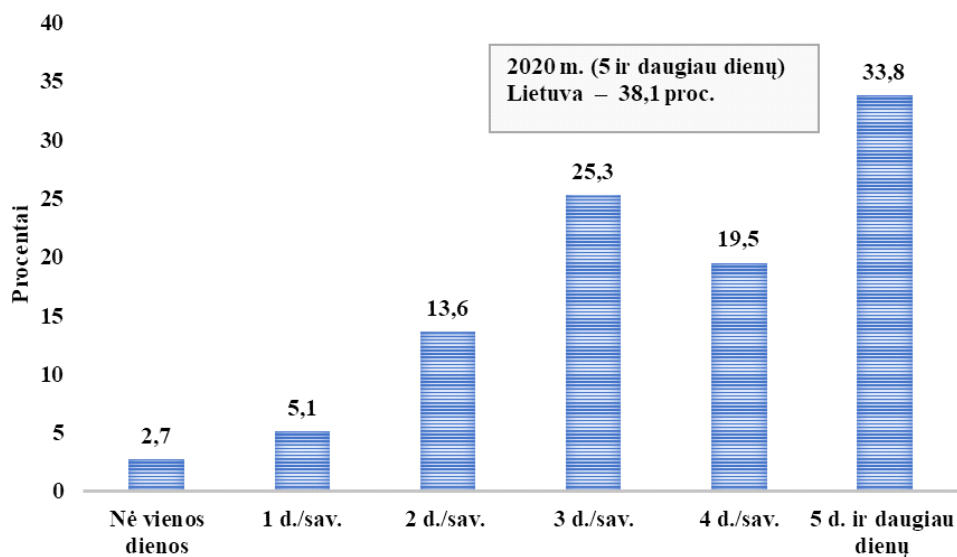
Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas, vaikai ir paaugliai nuo 5 iki 17 m. turėtų būti fiziškai aktyvūs bent 60 min. per dieną, užsiimant vidutine ir intensyvia fizine veikla – daugiausiai aerobine. Rekomenduojama įtraukti intensyvias aerobinio aktyvumo fizines veiklas bent 3 kartus per savaitę, kurios stiprintų raumenis ir kaulus².

Mokinių fizinio aktyvumo įpročiams 2020 m. lemiamą poveikį turėjo epidemiologinė COVID-19 situacija šalyje, kuomet mokiniams didžiąją laiko dalį pamokos vyko nuotoliniu būdu, naudojant išmaniąsias technologijas – kompiuterius. Mokiniai daugiau laiko praleido prie kompiuterių, jiems nereikėjo vykti iki ugdymo įstaigos, nevyko popamokinė veikla, būreliai.

Fizinis aktyvumas – tai fizinė veikla, kai judi, mankštini ar sportuoji, kai reikia didesnių nei įprasta pastangų, pagreitėja kvėpavimas ir pulsas, pvz., greitai eini, bėgioji, važiuoji dviračiu, riedučiais, žaidi aktyvius sporto žaidimus arba kitaip sportuoji, dirbi ūkio darbus ir panašiai (vienos tokios fizinio aktyvumo veiklos trukmė – ne mažiau kaip 10 minučių). Mokinių buvo klausama, kiek dienų per savaitę

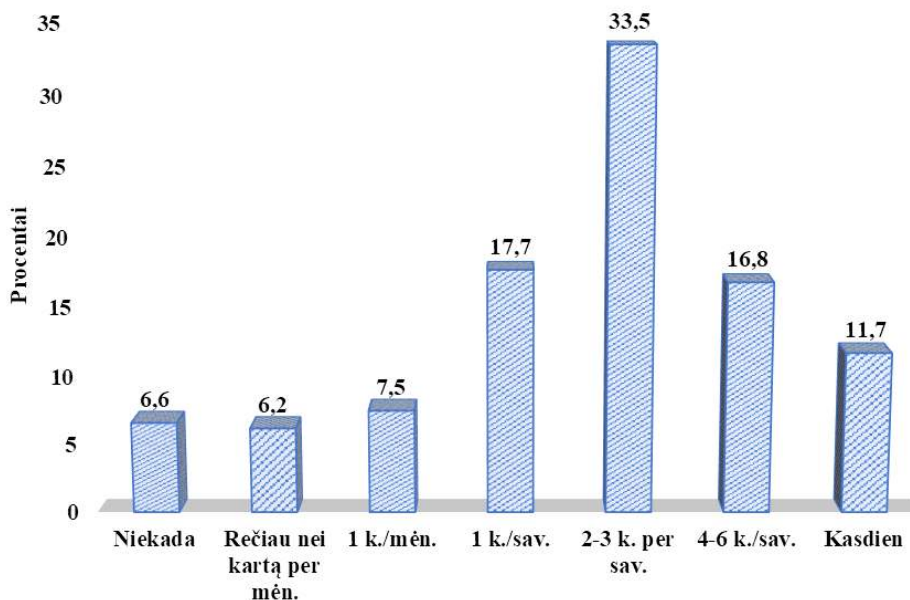
² Physical activity. WHO. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

taip jie juda bent 60 min., skaičiuojant kartu su fizinio ugdymo pamokomis, ir 33,8 proc. Klaipėdos rajono mokinių nurodė, jog fiziniu aktyvumu užsiima 5 ir daugiau dienų per savaitę, o Lietuvoje – 38,1 proc. (4 pav.).



4 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek dienų per savaitę jie yra fiziškai aktyvūs bent 60 min. (kartu su fizinio ugdymo pamokomis), 2020 m. (proc.)

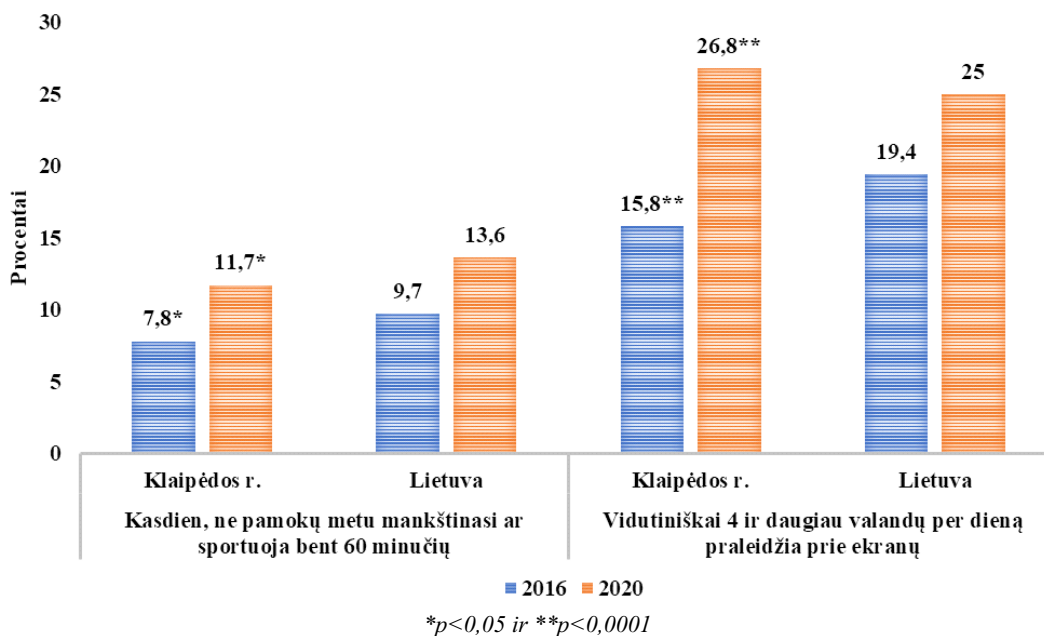
Daugiausia mokinių, t. y., apie trečdalis, ne pamokų metu mankštinaisi ar sportuoja bent 60 minučių 2–3 kartus per savaitę (33,5 proc.) Kas devintas vaikas ne pamokų metu mankštinaisi ar sportuoja bent 60 minučių kasdien (11,7 proc.) (5 pav.).



5 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu jie mankštinaisi ar sportuoja bent 60 min., 2020 m. (proc.)

2020 m. palyginus su 2016 m., mokinių, kurie kasdien, ne pamokų metu mankštinaisi ar sportuoja bent 60 minučių, padaugėjo nuo 7,8 proc. iki 11,7 proc. ($p < 0,05$) (Lietuvoje 2016 m. – 9,7 proc., 2020 m.

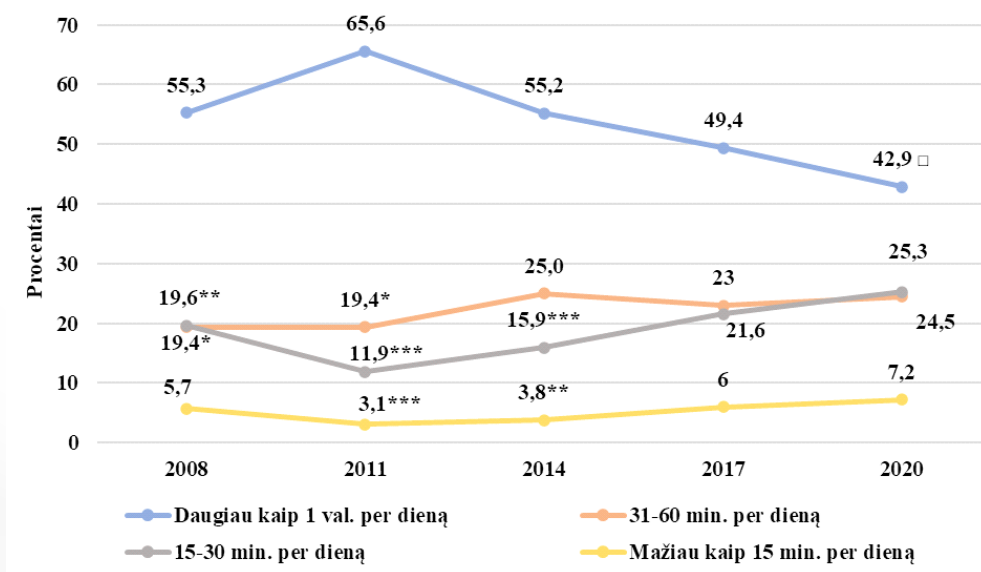
– 13,6 proc.). 2020 m. palyginus su 2016 m., mokinių, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia prie ekranų, t. y., prie televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono ir pan., padaugėjo nuo 15,8 proc. iki 26,8 proc. ($p < 0,0001$) (Lietuvoje 2016 m. – 19,4 proc., 2020 m. – 25 proc.) (6 pav.).



6 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie kasdien, ne pamokų metu mankštinaisi ar sportuoja bent 60 minučių, vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia prie ekranų (proc.)

Pastaba: skaičiuojant Lietuvos 2020 m. rodiklį (apie laiką praleista prie ekranų) nebuvo įtraukti Raseinių r., Vilniaus m. ir Vilniaus r. savivaldybių duomenys.

Kas antras mokinys vaikšto pėsčiomis lauke daugiau kaip 1 val. per dieną, nuo 2011 m. tokių mokinių mažėja ($p < 0,0001$ ir $p < 0,05$). Apie ketvirtadalis mokinių vaikšto pėsčiomis lauke nuo 15 iki 30 min. arba nuo 31 iki 60 min (25,3 proc. ir 24,5 proc.) (7 pav.).



□ visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.
* $p < 0,05$ ir ** $p = 0,001$ ir *** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

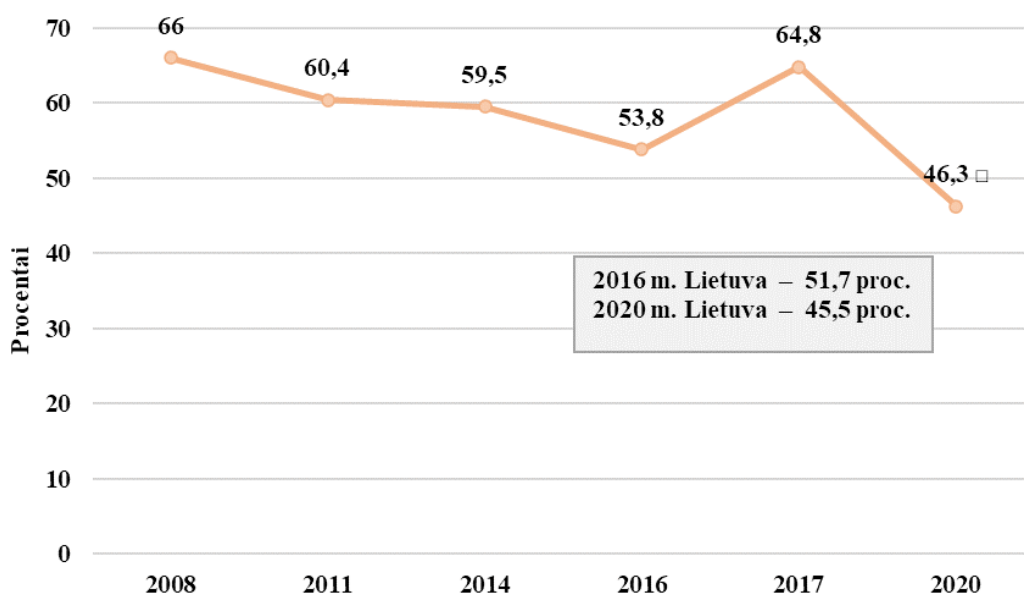
7 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek minučių vidutiniškai per dieną vaikšto pėsčiomis lauke (proc.)

MITYBOS ĮPROČIAI

Pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos maisto pasirinkimo piramidę, kelis kartus per dieną reikėtų vartoti daržovių, vaisių ar uogų, grūdinių produktų. Kasdien ar rečiau, bet saikingai reiktų vartoti pieno produktus, žuvį, kiaušinius, vištieną³. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas, daržovių ir vaisių per dieną reikėtų suvalgyti ne mažiau kaip 400 gramų, siekiant užtikrinti tinkamą skaidulinių medžiagų kiekį ir sumažinti lėtinių neinfekcinių ligų riziką. Suvartojamą druskos kiekį siūloma sumažinti iki rekomenduojamo mažesnio nei 5 g. kiekio per dieną⁴.

2020 m. dėl epidemiologinės COVID-19 situacijos šalyje keitėsi mokinių ugdymo aplinkybės. Mokinių ugdymo procesas didžiąją laiko dalį vyko nuotoliniu būdu namuose, ir vaikų tėvai ar globėjai, kurie dirbo ir toliau epidemiologinės COVID-19 situacijos metu darbo funkcijas turėjo vykdyti darbo vietoje, nuotoliniu būdu arba neteko darbo, galbūt neturėjo fiziškai ir (arba) finansiškai galimybių užtikrinti tinkamų, visaverčių ir kokybiškų vaikų mitybos įpročių.

2020 m. kas antras vaikas kasdien valgė pusryčius ir palyginus su 2017 m., kasdien valgančiųjų pusryčius sumažėjo nuo 64,8 proc. iki 46,3 proc. ($p < 0,0001$). Lietuvoje 2016 m. kasdien pusryčius valgė 51,7 proc. mokinių, 2020 m. – 45,5 proc. (8 pav.).



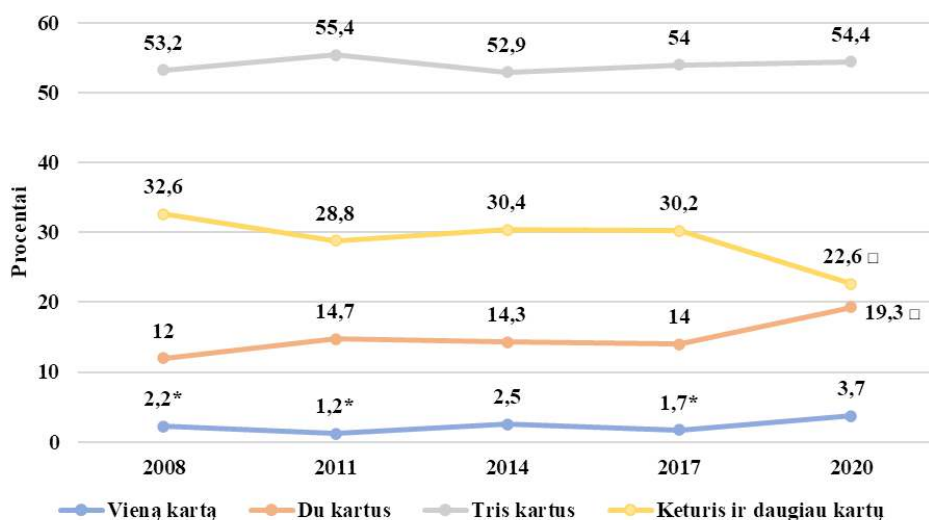
□ visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.

8 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie kasdien valgo pusryčius (proc.)

Didžioji dalis mokinių valgo 3 kartus per dieną (2020 m. – 54,4 proc.). Kas ketvirtas vaikas valgo 4 kartus ir daugiau kartų per dieną ir nuo 2014 m. 4 kartus ir daugiau per dieną valgančių vaikų mažėja ($p = 0,0001$). Daugėja vaikų, kurie valgo per dieną 2 kartus arba vieną kartą ($p < 0,05$) (9 pav.).

³ Maisto pasirinkimo piramidė . Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveika-mityba-ir-gyventoju-mitybos-gerinimas/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas>

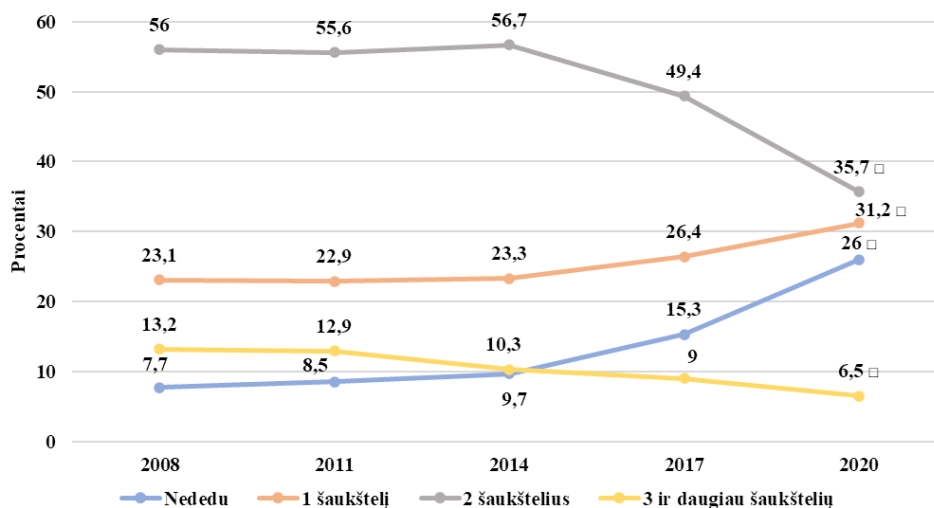
⁴ Healthy diet. (2020). WHO. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



□ visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.
* $p < 0,05$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

9 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai kartų per dieną jie valgo (proc.)

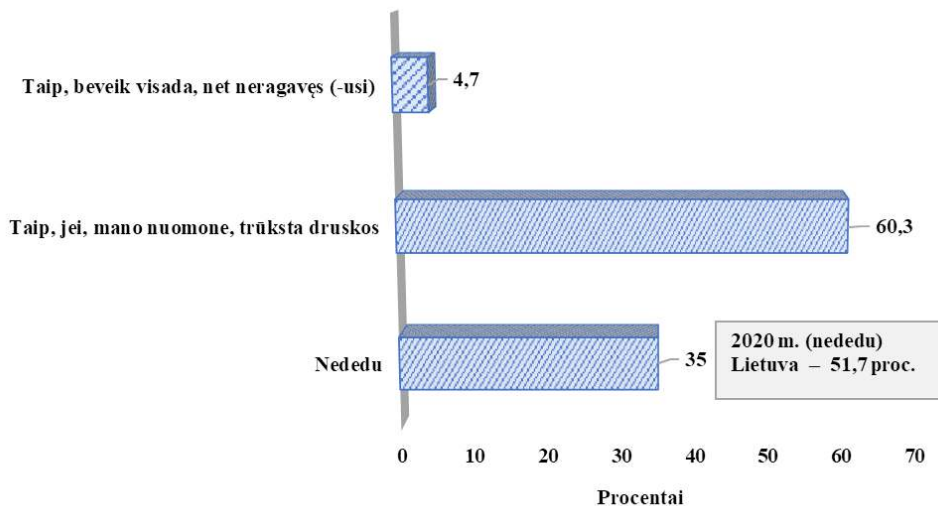
Daugiausia mokiniai į arbatą deda 2 arbatinius šaukštelių cukraus – 2020 m. kas trečias mokinis (35,7 proc.). Nuo 2014 m. dedančių 2 šaukštelių cukraus į arbatą mažėja ($p < 0,0001$). 2020 m. kas ketvirtas vaikas iš viso nededa cukraus į arbatą ir nuo 2008 m. daugėja mokinių, kurie, gerdami arbatą, iš viso nededa cukraus ($p < 0,0001$). Daugėja vaikų, kurie deda į arbatą vieną šaukštelį cukraus, tačiau mažėja dedančiųjų 3 ir daugiau šaukštelių cukraus ($p < 0,0001$) (10 pav.).



□ visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.

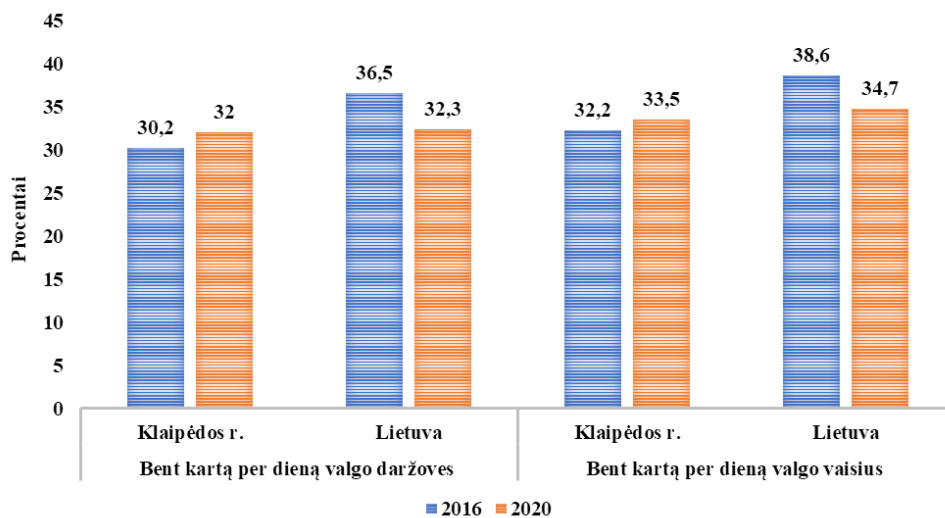
10 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek šaukštelių cukraus deda į vieną puodelį arbatos (proc.)

2020 m. 60,3 proc. mokinių papildomai dėjo druskos į paruoštą maistą, jei, jų nuomone, trūko druskos. Kas trečias vaikas papildomai nededa druskos jau į paruoštą maistą (35 proc.), Lietuvoje – 51,7 proc. (11 pav.).



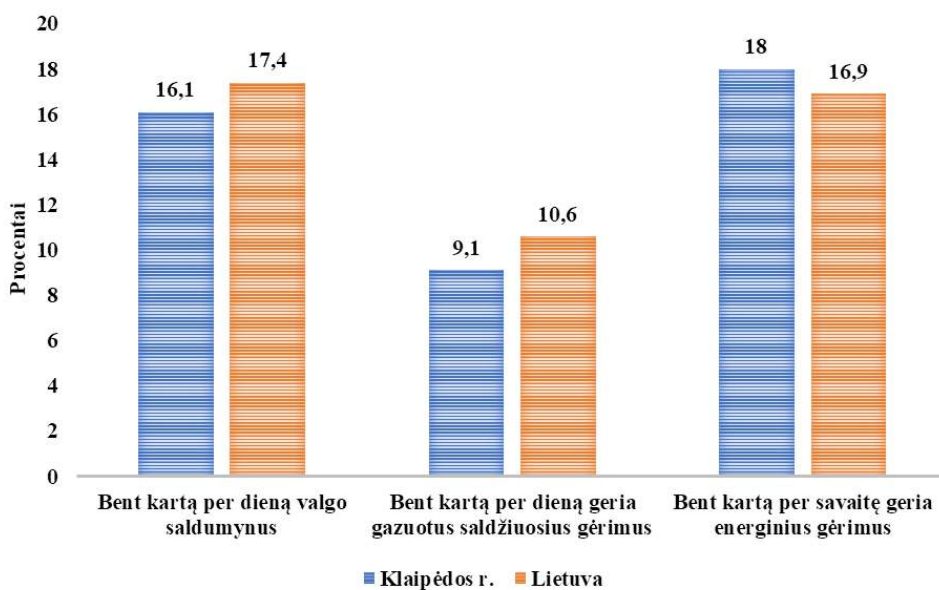
11 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar papildomai deda druskos į paruoštą maistą, 2020 m. (proc.)

Bent kartą per dieną daržoves valgo apie trečdalis mokinių (2016 m. – 30,2 proc., 2020 m. – 32 proc.). 2020 m. Klaipėdos rajono mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė daržoves, procentas nesiskiria nuo Lietuvos reikšmės. **Bent kartą per dieną vaisius valgo apie trečdalis mokinių** (2016 m. – 32,2 proc., 2020 m. – 33,5 proc.). 2020 m. Klaipėdos rajono mokinių, kurie bent kartą per dieną valgė vaisius, procentas nesiskiria nuo Lietuvos reikšmės (12 pav.).



12 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, vaisius (proc.)

2020 m. bent kartą per dieną saldumynus valgė 16,1 proc. mokinių, t. y., kas šeštas vaikas iš visų apklaustųjų, Lietuvoje – 17,4 proc. Bent kartą per dieną saldžius gazuotus gėrimus geria 9,1 proc. vaikų, t. y., kas vienuoliktas mokinys iš visų apklaustųjų, Lietuvoje – 10,6 proc. Bent kartą per savaitę energinius gėrimus geria 18 proc. vaikų, Lietuvoje – 16,9 proc. (13 pav.).



13 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, geria gazuotus saldžius gėrimus, bent kartą per savaitę geria energinius gėrimus, 2020 m. (proc.)

Nuo 2011 m. mokinių, kasdien valgančių daržovių, ir nuo 2014 m. mokinių, kurie kasdien valgo vaisių, uogų, daugėja ($p < 0,0001$ ir $p < 0,05$). 2020 m. 30,5 proc. vaikų 3–5 kartus per savaitę valgė daržoves, 32,2 proc. mokinių – vaisius, uogas. Nuo 2011 m. mažėja mokinių, kurie vaisius, uogas valgo rečiau nei 1 kartą per savaitę ($p < 0,0001$ ir $p = 0,001$).

Kasdien pieno produktus vartoja apie trečdalis mokinių, ir nuo 2017 m. kasdien vartojančiųjų pieno produktus sumažėjo nuo 35,3 proc. (2017 m.) iki 29,6 proc. (2020 m.) ($p < 0,0001$). 2020 m., lyginant su 2017 m., mokinių, kurie valgo juodos duonos 3–5 kartus per savaitę sumažėjo nuo 20 proc. iki 16,2 proc. ($p < 0,05$). Nuo 2017 m. didesnė mokinių dalis juodos duonos valgo rečiau nei 1 kartą per savaitę ($p = 0,001$). Juodos duonos iš viso nevalgo kiek mažiau nei penktadalis apklaustųjų.

2020 m. greito maisto produktų nevartojo 8,6 proc. mokinių, 2017 m. – 11,2 proc. 2020 m. 19,6 proc. vaikų greito maisto produktus vartojo 1–2 kartus per savaitę (2017 m. – 22,2 proc.), 9,2 proc. mokinių – 3–5 kartus per savaitę (2017 m. – 9,2 proc.), 3,5 proc. jų – kasdien (2017 m. – 2,2 proc.).

2020 m. 70,2 proc. mokinių nevartojo nealkoholinių gėrimų (nealkoholinio alaus, šampano ir kt.) (1 lent.).

1 lentelė Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai geria arba valgo ką nors iš šių maisto produktų (proc.)

		Daržovės	Vaisiai arba uogos	Pieno produktai	Juoda duona	Greito maisto produktai	Nealkoholiniai gėrimai (nealkoholinis alus, šampanas ir kt.)
Niekada	2011	2,5	0,7*	2,4	16,1	22,3***	-
	2014	2,3	0,8	3,2	18,3	16,1***	-
	2017	2	0,6*	2,1	19,4	11,2	-
	2020	3,1	1,7	3	18,9	8,6	70,2
Rečiau nei kartą per savaitę	2011	14,6	15	11,6	25	52,3*	-
	2014	16,7*	14,5	13,6	24,6	56,3	-
	2017	11,6	13,2	10,6	25,4	55,7	-
	2020	12,2	8,5 [□]	11,4	32,3 [□]	59,1	20,5
1–2 k. per savaitę	2011	34,7***	33,4**	23,4	20,7	17	-
	2014	28,6	30,3	23,6	21	17	-
	2017	28,5	25,1	22,1	23	22,2	-
	2020	25,3	26,6	24	23,2	19,6	5,3
3–5 k. per savaitę	2011	29,9	31,1	27,4*	16,5	5,8*	-
	2014	32,6	35,2	27,7*	19,7*	7,3	-
	2017	32,3	36,1	29,9	20*	8,5	-
	2020	30,5	32,2	31,9	16,2	9,2	1,8
Kasdien	2011	18,3**	19,8	35,2*	21,7***	2,6	-
	2014	19,8**	19,2	31,8	16,5***	3,2	-
	2017	25,6	25	35,3*	12,3	2,2	-
	2020	28,9	31	29,6	9,5	3,5	2,2

[□] visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.

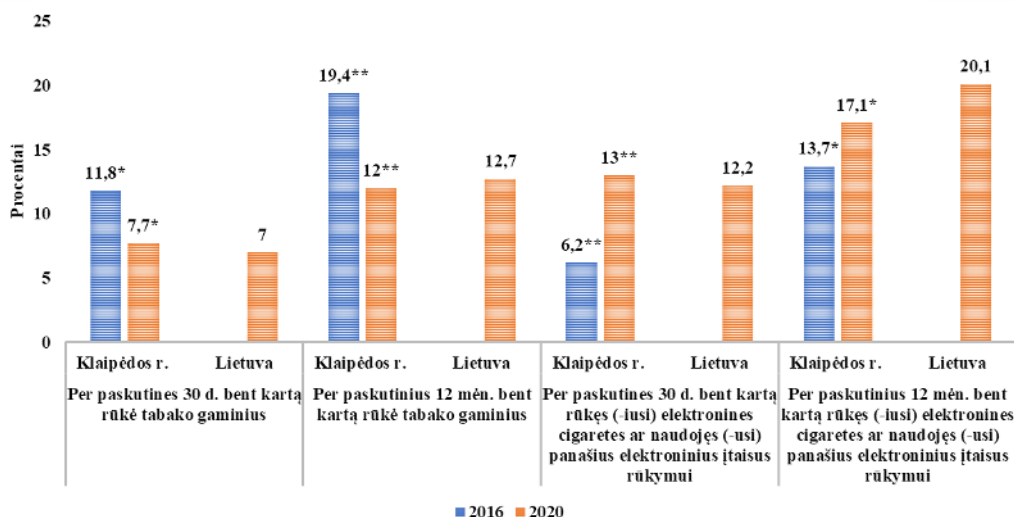
* $p < 0,05$ ir ** $p = 0,001$ ir *** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

ŽALINGI ĮPROČIAI

Mokinių žalingų įpročių pokyčiams 2020 m. lemiamą poveikį turėjo epidemiologinė COVID-19 situacija šalyje, kuomet mokiniams pamokos daugiau vyko nuotoliniu būdu namuose ir šalia nebuvo kitų mokinių, kurie galėjo turėti neigiamos įtakos, dalis vaikų buvo daugiau tėvų, globėjų priežiūroje.

2020 m. kas aštuntas mokinys buvo bent kartą rūkęs tabako gaminius per paskutinius 12 mėnesių. 2020 m., lyginant su 2016 m., per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkusiųjų tabako gaminius sumažėjo nuo 19,4 proc. iki 12 proc. ($p < 0,0001$) (Lietuvoje 2020 m. – 12,7 proc.). 2020 m., lyginant su 2016 m., mokinių, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius, sumažėjo nuo 11,8 proc. iki 7,7 proc. ($p < 0,05$) (Lietuvoje 2020 m. – 7 proc.).

2020 m. kas šeštas vaikas buvo bent kartą rūkęs elektronines cigaretes ar naudojęs panašius elektroninius įtaisus rūkymui. 2020 m., lyginant su 2016 m., per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkusiųjų elektronines cigaretes ar naudojusiujų panašius elektroninius įtaisus rūkymui, padaugėjo nuo 13,7 proc. iki 17,1 proc. ($p < 0,05$) (Lietuvoje 2020 m. – 20,1 proc.). 2020 m., lyginant su 2016 m., mokinių, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, padaugėjo nuo 6,2 proc. iki 13 proc. ($p < 0,0001$) (Lietuvoje 2020 m. – 12,2 proc.) (14 pav.).

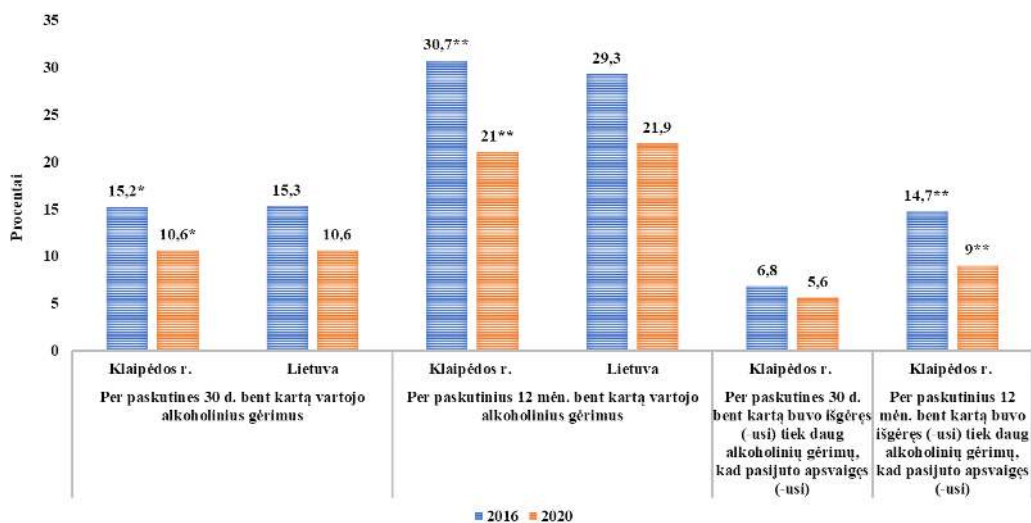


* $p < 0,05$ ir ** $p < 0,0001$

14 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie per paskutines (-ius) 30 d. / 12 mėn. bent kartą rūkė tabako gaminius, elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui (proc.)

2020 m. kas penktas mokinys per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus. 2020 m., lyginant su 2016 m., per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojusiųjų alkoholinius gėrimus sumažėjo nuo 30,7 proc. iki 21 proc. ($p < 0,0001$) (Lietuvoje 2016 m. – 29,3 proc., 2020 m. – 21,9 proc.). 2020 m., lyginant su 2016 m., mokinių, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, sumažėjo nuo 15,2 proc. iki 10,6 proc. ($p < 0,05$) (Lietuvoje 2016 m. – 15,3 proc., 2020 m. – 10,6 proc.).

2020 m. kas vienuoliktas vaikas per paskutinius 12 mėnesių bent kartą buvo išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigęs. 2020 m., lyginant su 2016 m., per paskutinius 12 mėnesių tų, kurie bent kartą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigę, sumažėjo nuo 14,7 proc. iki 9 proc. ($p = 0,0001$). 2016 m. 6,8 proc. mokinių per paskutines 30 dienų bent kartą buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigę, 2020 m. – 5,6 proc. (15 pav.).



* $p < 0,05$ ir ** $p < 0,0001$

15 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie per paskutines (-ius) 30 d. / 12 mėn. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigę (proc.)

2020 m. niekada silpnų alkoholinių gėrimų nevartojo 81,3 proc. mokinių (2017 m. – 78,3 proc.), degtinės ir kitų stiprių gėrimų niekada nevartojo – 88,8 proc. (2017 m. – 92,4 proc., $p < 0,05$), alaus, vyno, šampano niekada nevartojo 81,5 proc. vaikų (2017 m. – 79,9 proc.). Kasdien silpnus alkoholinius gėrimus ir (arba) degtinę ir kitus stiprius gėrimus ir (arba) alų, vyną, šampaną vartoja apie 4 proc. mokinių ir kasdien vartojančiųjų padaugėjo ($p < 0,05$ ir $p < 0,0001$). 2020 m., lyginant su 2011 m., vartojančiųjų silpnus alkoholinius gėrimus kelis kartus per pusmetį sumažėjo nuo 24,6 proc. iki 9,2 proc. ($p = 0,0001$). 2020 m., lyginant su 2011 m., mokinių, kurie vartoja alų, vyną, šampaną kelis kartus per pusmetį, sumažėjo nuo 28,6 proc. iki 10,8 proc. ($p < 0,0001$ ir $p < 0,05$) (2 lent.).

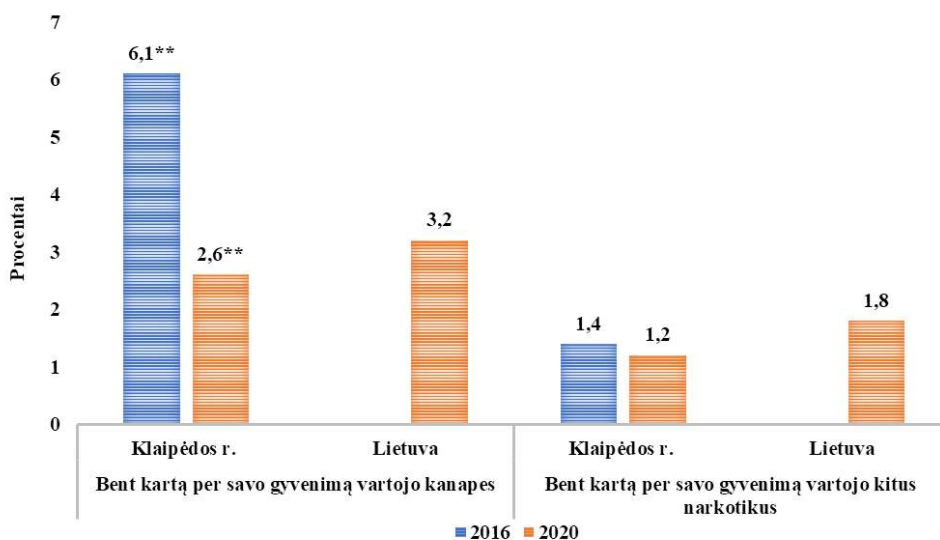
2 lentelė Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar dažnai geria alkoholinių gėrimų (proc.)

		Silpni alkoholiniai gėrimai	Degtinė ir kiti stiprūs gėrimai	Alus, vynas, šampanas
Niekada	2011	53,8**	82**	53,3**
	2014	66,6**	87,6	66,7**
	2017	78,3	92,4*	79,9
	2020	81,3	88,8	81,5
Kelis kartus per pusmetį	2011	24,6	12,3**	28,6
	2014	21,6	8,6*	24,8
	2017	14,7	4,8	15,5
	2020	9,2 □	5,3	10,8 □
Kelis k./mėn.	2011	15,3**	3,4*	13,2**
	2014	9,1**	2	5,8*
	2017	3,9	1,6	2,4
	2020	4,6	1,2	2,7
Kelis k./sav.	2011	5**	1,2*	3,9**
	2014	1,6	0,6	1,4
	2017	1,8	0,5	1,1
	2020	0,9	0,2	0,9
Kasdien	2011	1,2	1,1	1
	2014	1,1	1,1	1,3
	2017	1,2	0,7	1,1
	2020	4 □	4,3 □	4,1 □

□ visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.

* $p < 0,05$ ir **= $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

2020 m., lyginant su 2016 m., bent kartą per savo gyvenimą vartojusiųjų kanapes sumažėjo nuo 6,1 proc. iki 2,6 proc. ($p < 0,0001$) (Lietuvoje 2020 m. – 3,2 proc.). 2020 m. 1,2 proc. mokinių bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus, Lietuvoje 2020 m. – 1,8 proc. (16 pav.).



** $p < 0,0001$

16 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes, kitus narkotikus (proc.)

2020 m., lyginant su 2017 m., bent kartą per gyvenimą vartojusiųjų kitų narkotinių medžiagų sumažėjo nuo 2,7 proc. iki 1,2 proc. ($p < 0,05$). 2020 m. kas septintas mokinys bent kartą per gyvenimą buvo uostęs kljus, tirpiklius ir kitas medžiagas. 2020 m., lyginant su 2017 m., mokinių, kurie bent kartą per gyvenimą buvo uostę kljus, tirpiklius ir kitas medžiagas, padaugėjo nuo 9 proc. iki 14,7 proc. ($p < 0,05$) (3 lent.).

3 lentelė Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar kada nors yra vartoję psichotropinių medžiagų (proc.)

	Vartojo bent kartą						
	2008	2011	2014	2016	2017	2020	
Kanapių vartojimas	Per gyvenimą	8,1	6,4	6	6,1	4,3	2,6 □
	Per paskutinius 12 mėn.	4,6*	2,9	4*	3,9	2,4	2,4
Klijų, tirpiklių ir kitų medžiagų uostymas	Per gyvenimą	7,5	6,6	8	-	9	14,7 □
	Per paskutinius 12 mėn.	4,4	2,6	2,4	-	3,8	7,3 □
Kitos narkotinės medžiagos	Per gyvenimą	6,3**	3,8**	2	1,4	2,7*	1,2
	Per paskutinius 12 mėn.	3,6**	1,8	1,1	1,2	0,9**	1

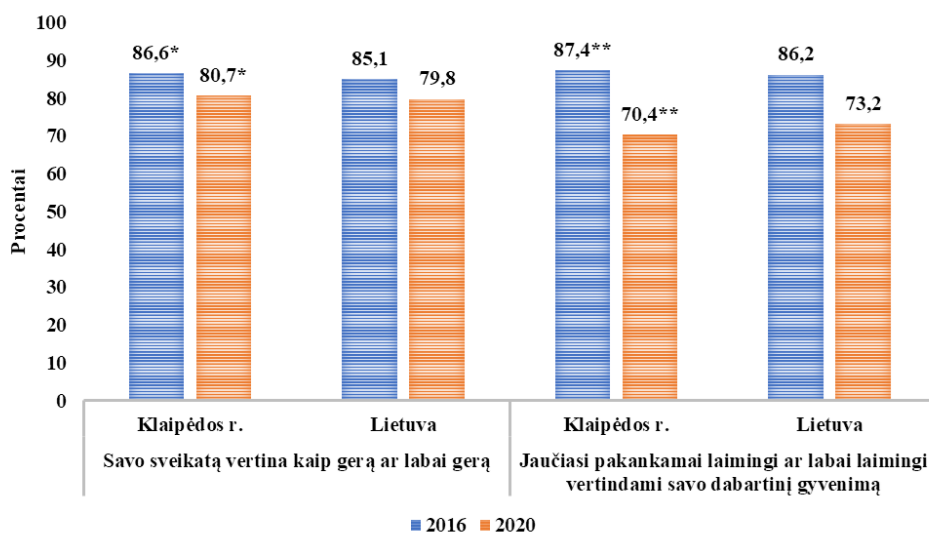
□visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.

* $p < 0,05$ ir **= $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

SVEIKATA

Dėl epidemiologinės COVID-19 situacijos šalyje 2020 m. keitėsi mokinių savo psichinės sveikatos vertinimas. Dėl karantino ribojimų mokinių ugdymas buvo perkeltas į nuotolinį mokymą namuose, mokiniai parodo tiesioginį socialinį kontaktą su mokyklos ir būrelių draugais. Bendravimas daugiau persikėlė į nuotolinę erdvę, mokinių psichologinė būklė pablogėjo, daugiau atsirado mokinių, kurie mąstė apie savižudybę. Kadangi mokiniai tiesiogiai mažiau lankė ugdymo įstaigą – tai galėjo lemti patyčių sumažėjimą, tačiau dalis mokinių patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu.

2020 m., lyginant su 2016 m., vertinančiųjų savo sveikatą kaip gerą ar labai gerą sumažėjo nuo 86,6 proc. iki 80,7 proc. ($p < 0,05$) (Lietuvoje 2016 m. – 85,1 proc., 2020 m. – 79,8 proc.). 2020 m., lyginant su 2016 m., mokinių, kurie jaučiasi pakankamai laimingi ar labai laimingi vertindami savo dabartinį gyvenimą, sumažėjo nuo 87,4 proc. iki 70,4 proc. ($p < 0,0001$) (Lietuvoje 2016 m. – 86,2 proc., 2020 m. – 73,2 proc.) (17 pav.).

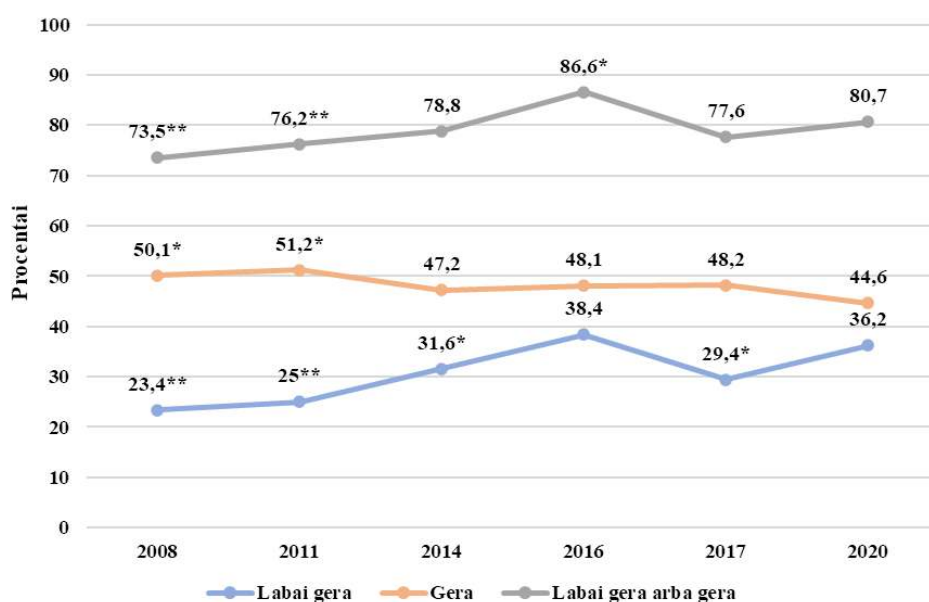


* $p < 0,05$ ir ** $p < 0,0001$

17 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ar labai gerą, jaučiasi pakankamai laimingi ar labai laimingi vertindami savo dabartinį gyvenimą (proc.)

Pastaba: 2016 m. vietoj labai gera – puiki.

Kas antras vaikas savo sveikatą vertino gerai, kas trečias – labai gerai. Nuo 2017 m. daugėja vaikų, kurie savo sveikatą vertina labai gerai (2017 m. – 29,4 proc., 2020 m. – 36,2 proc., $p < 0,05$) (18 pav.).

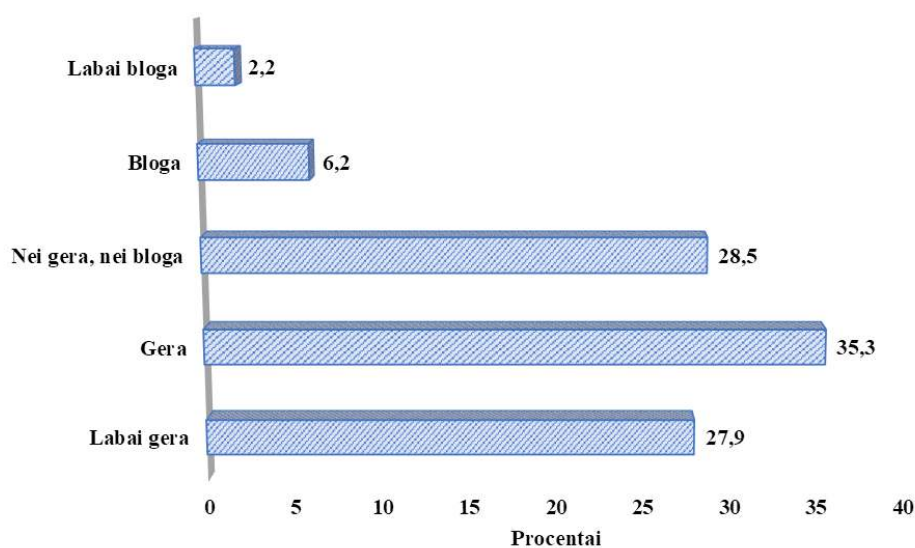


* $p < 0,05$ ir ** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

18 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie savo sveikatą vertina labai gerai ar gerai (proc.)

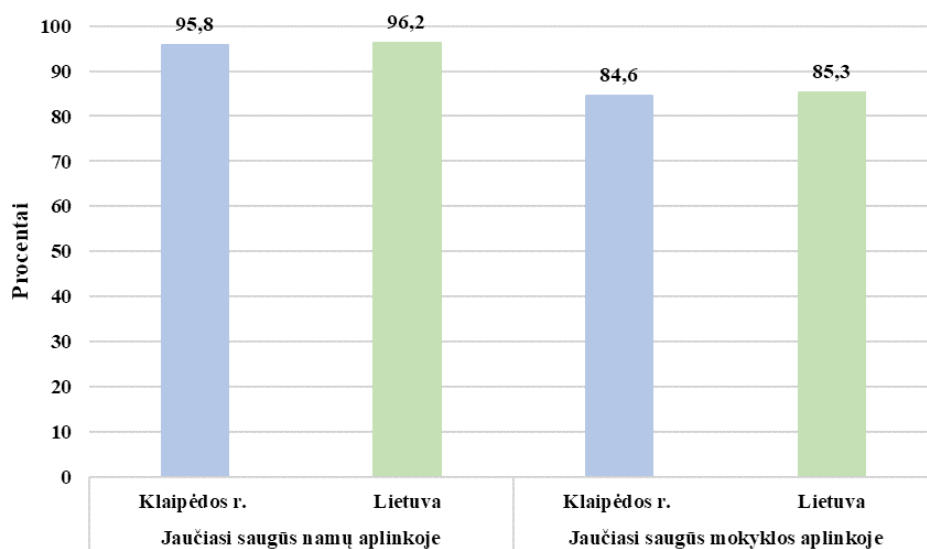
Pastaba: 2016 m. vietoj labai gera – puiki

2020 m. kas trečias vaikas savo miego kokybę vertino gerai (35,3 proc.), panašus procentas mokinių ją vertino labai gerai arba nei gerai, nei blogai (27,9 proc. ir 28,5 proc.) (19 pav.).



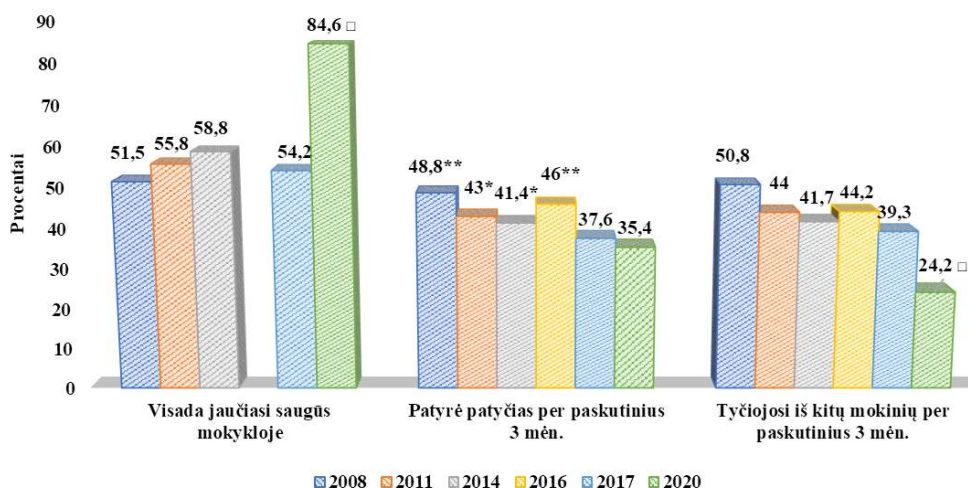
19 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip jie vertina savo miego kokybę, 2020 m. (proc.)

2020 m. 95,8 proc. mokinių jautėsi saugūs namų aplinkoje, Lietuvoje – 96,2 proc. 84,6 proc. apklaustųjų jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje, Lietuvoje – 85,3 proc. (20 pav.).



20 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie jaučiasi saugūs namų aplinkoje, mokykloje, 2020 m. (proc.)

2020 m. žymiai padaugėjo vaikų, kurie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje, lyginant su ankstesnių metų tyrimų duomenimis ($p < 0,0001$). **2020 m. kas trečias mokinys patyrė patyčias, o kas ketvirtas vaikas pats tyčiojosi iš kitų mokinių** (21 pav.).

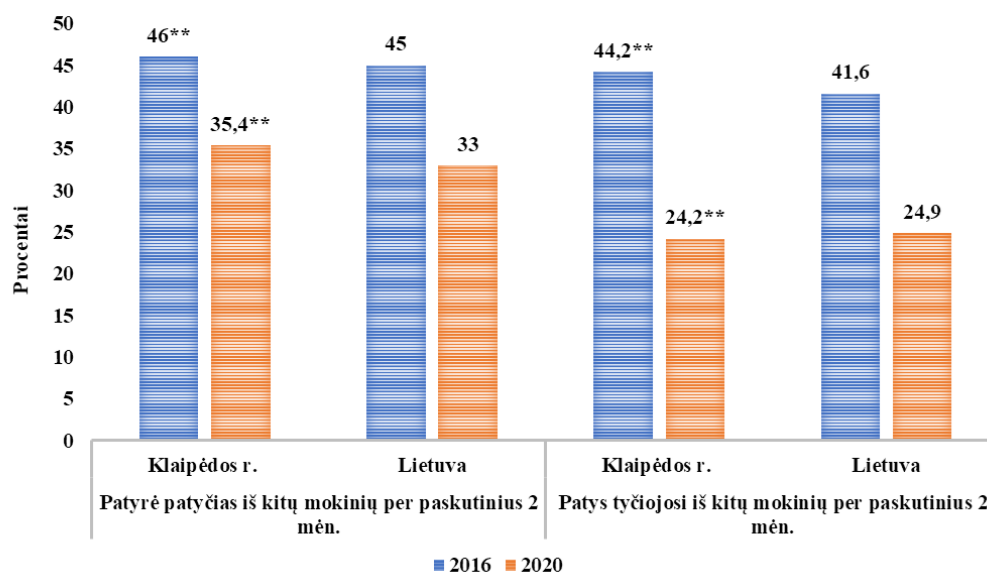


□ visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.
 * $p < 0,05$ ir ** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

21 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie visada jaučiasi saugūs mokykloje, patyrė patyčias iš kitų, tyčiojasi patys iš kitų per paskutinius 3 mėnesius (proc.)

Pastabos: 2020 m. atsakymas apie saugumą mokykloje – taip; 2016 m. ir 2020 m. apie patyčias – per pastaruosius 2 mėnesius

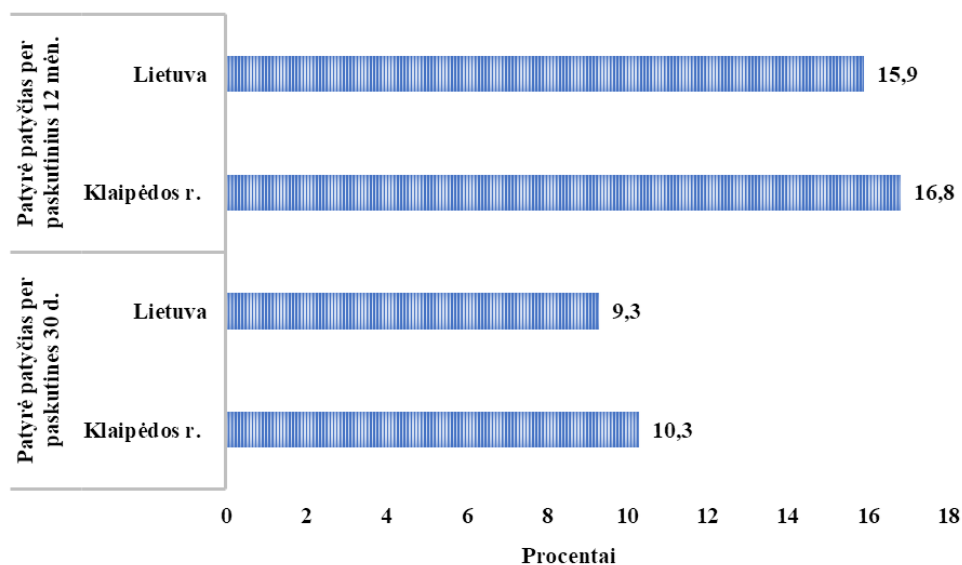
2020 m., lyginant su 2016 m., patiriančių patyčias iš kitų mokinių per paskutinius 2 mėnesius sumažėjo nuo 46 proc. iki 35,4 proc. ($p < 0,00001$) (Lietuvoje 2016 m. – 45 proc., 2020 m. – 33 proc.). 2020 m., lyginant su 2016 m., mokinių, kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per paskutinius 2 mėnesius, sumažėjo nuo 44,2 proc. iki 24,2 proc. ($p < 0,0001$) (Lietuvoje 2016 m. – 41,6 proc., 2020 m. – 24,9 proc.) (22 pav.).



** $p < 0,0001$

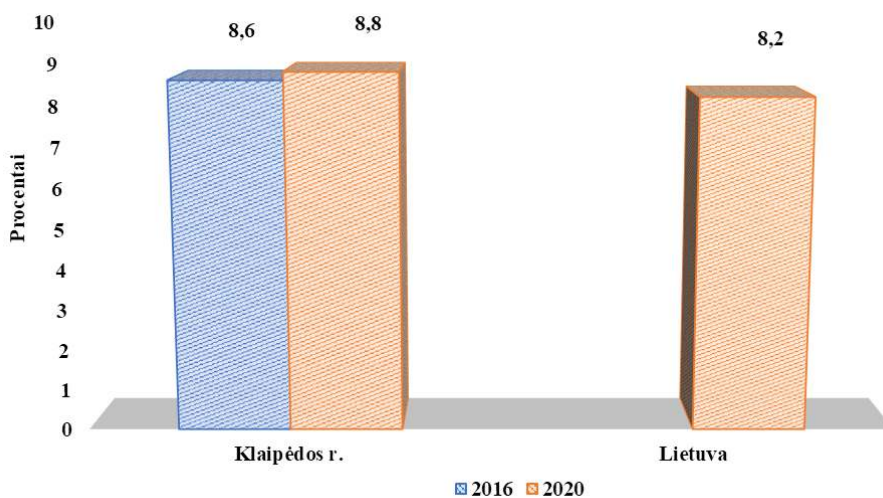
22 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie patyrė patyčias iš kitų, tyčiojasi patys iš kitų per paskutinius 2 mėnesius (proc.)

2020 m. 16,8 proc. vaikų patyrė patyčias per paskutinius 12 mėnesių per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, Lietuvoje – 15,9 proc. Per paskutines 30 dienų patyčias patyrė 10,3 proc. mokinių per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, Lietuvoje – 9,3 proc. (23 pav.).



23 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie patyrė patyčias per paskutines (-ius) 30 d. / 12 mėn. per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu (proc.)

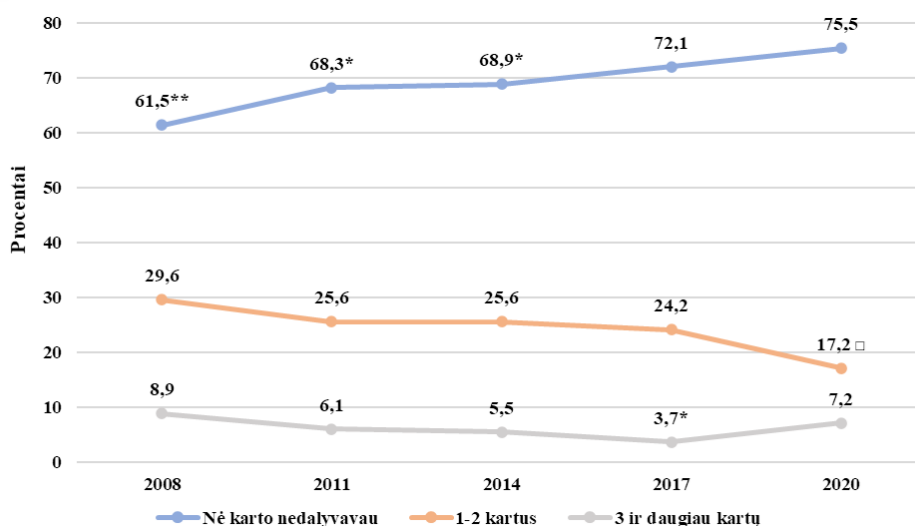
Tiek 2016 m., tiek 2020 m. panašus procentas mokinių buvo mušami ar kitaip fiziškai baudžiami tėvų, šis procentas nesiskiria nuo Lietuvos reikšmės (8,6 proc. ir 8,8 proc.), Lietuvoje 2020 m. – 8,2 proc. (24 pav.).



$p > 0,05$

24 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kuriuos per paskutinius 2 mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, 2020 m. (proc.)

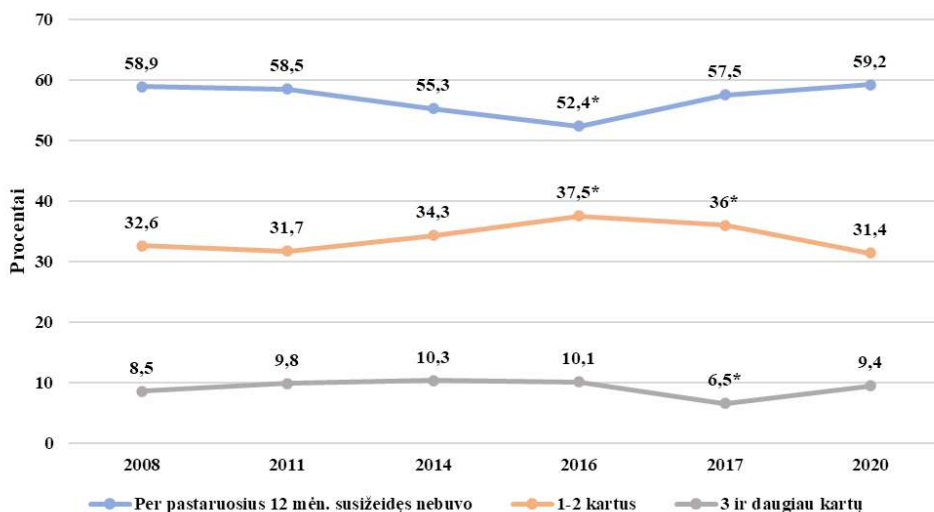
2020 m. 75,5 proc. mokinių per pastaruosius 12 mėnesių nedalyvavo peštynėse, muštynėse. 2020 m. kas šeštas mokinys per paskutinius 12 mėnesių 1–2 kartus dalyvavo peštynėse, muštynėse ir nuo 2008 m. tokių mokinių sumažėjo nuo 29,6 proc. iki 17,2 proc. ($p < 0,0001$) (25 pav.).



□ visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.
 * $p < 0,05$ ir ** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

25 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek kartų per pastaruosius 12 mėnesių dalyvavo peštyne, muštyne, (proc.)

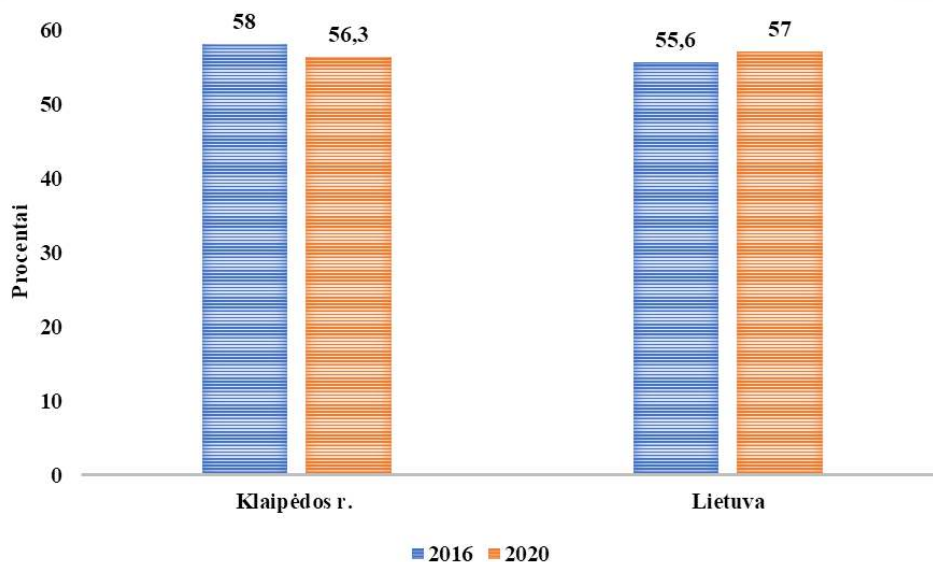
Daugiau nei pusė apklaustųjų per paskutinius 12 mėnesių nebuvo susižeidę ar patyrę nelaimingą atsitikimą, kai teko kreiptis į medikus (2020 m. – 59,2 proc.). Nuo 2016 m. mažėja vaikų, kurie 1–2 kartus per paskutinius 12 mėnesių buvo susižeidę at patyrę nelaimingą atsitikimą, kai teko kreiptis į medikus ($p < 0,05$) (26 pav.).



* $p < 0,05$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

26 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek kartų per pastaruosius 12 mėnesių buvo susižeidę ar patyrę nelaimingą atsitikimą, kai teko kreiptis pagalbos į medikus (proc.)

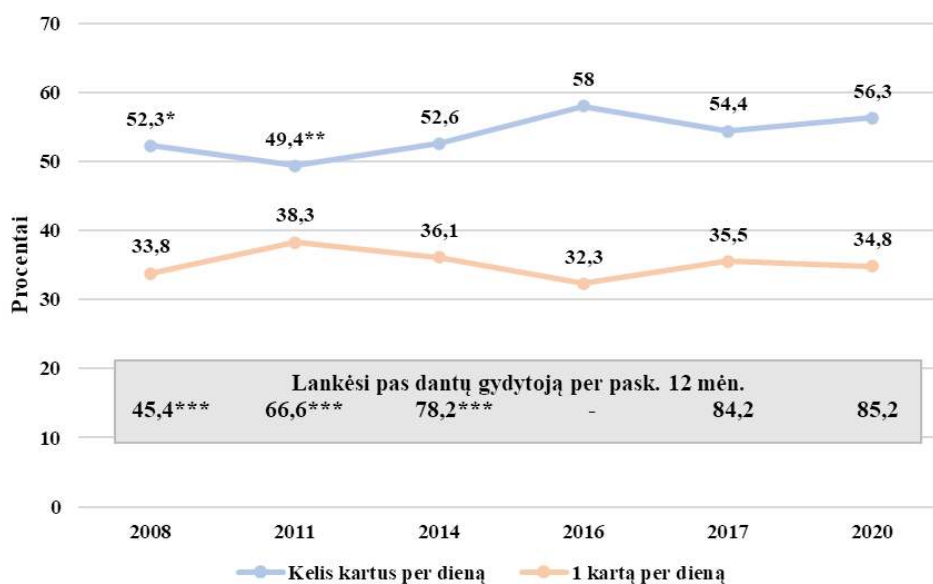
2016 m. 58 proc. vaikų valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, 2020 m. – 56,3 proc. 2016 m. Lietuvoje 55,6 proc. mokinių valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, 2020 m. – 57 proc. (27 pav.).



$p > 0,05$

27 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną (proc.)

Daugiau nei pusė apklaustųjų valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną ir kas trečias vaikas valosi dantis šepetėliu ir pasta vieną kartą per dieną. 2020 m. 85,2 proc. mokinių lankėsi pas dantų gydytoją per paskutinius 12 mėnesių, 2017 m. – 84,2 proc. (28 pav.).

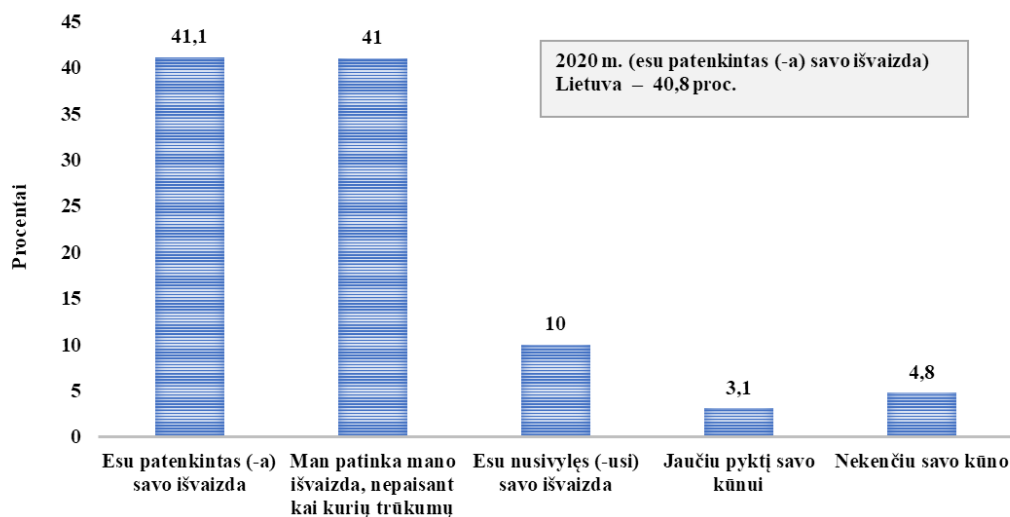


* $p < 0,05$ ir ** $p = 0,001$ ir *** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

28 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai valo dantis šepetėliu ir pasta, ar per pastaruosius 12 mėnesių lankėsi pas dantų gydytoją (proc.)

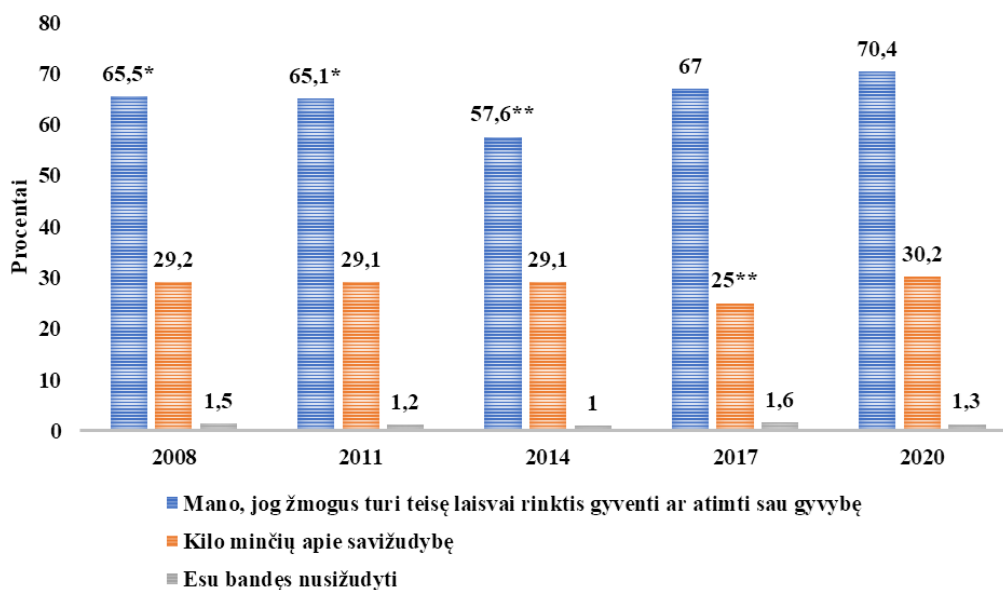
Pastabos: 2020 m. vietoj kelis kartus per dieną – 2 ir daugiau kartų per dieną, 2016 m. – dažniau nei kartą per dieną

2020 m. kas antras mokinys (-ė) buvo patenkintas (-a) savo išvaizda (41,1 proc.), Lietuvoje – 40,8 proc. Tiek pat mokinių nurodė, jog yra patenkinti savo išvaizda, nepaisant kai kurių trūkumų (41 proc.) (29 pav.).



29 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip jie vertina savo kūną, 2020 m. (proc.)

2020 m. 70,4 proc. mokinių manė, jog žmogus turi teisę laisvai rinktis – gyventi ar atimti sau gyvybę, 2017 m. – 67 proc. 2020 m., lyginant su 2017 m., mokinių, kurie turėjo minčių apie savižudybę, padaugėjo nuo 25 iki 30,2 proc. ($p < 0,05$) (30 pav.). Remiantis tyrimų rezultatais, mokiniai, kai jiems yra sunku, daugiausia prašo pagalbos savo tėvų ar globėjų, antroje vietoje – draugų.



* $p < 0,05$ ir ** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

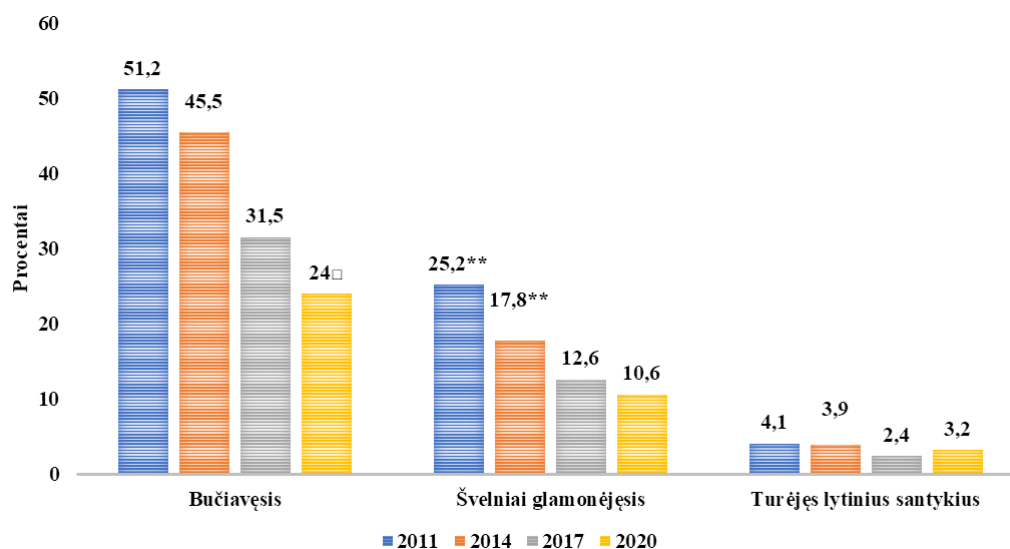
30 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie mano, jog žmogus turi teisę laisvai rinktis – gyventi ar atimti sau gyvybę, turėjo minčių apie savižudybę (proc.)

LYTINIS GYVENIMAS

Dėl epidemiologinės COVID-19 situacijos šalyje ir karantino ribojimų 2020 m. mokiniai daugiau laiko praleido namų aplinkoje ir tėvų, globėjų priežiūroje.

2020 m. kas ketvirtas mokinys buvo bučiavęsis ir nuo 2011 m. tokių vaikų sumažėjo nuo 51,2 proc. iki 24 proc. ($p < 0,0001$ ir $p < 0,05$). 2020 m. 10,6 proc. mokinių buvo švelniai glamonėjęsi su priešingos

lyties asmeniu ir 3,2 proc. jų buvo turėję lytinių santykių. 2020 m. daugiausia 10 m. ir jaunesni vaikai buvo pirmą kartą bučiavęsi (34,8 proc.) (2017 m. – 13 m., 10 m. ir jaunesni vaikai), 14 m. ir 15 m. mokiniai daugiausia buvo pirmą kartą švelniai glamonėjęsi (28,7 proc. ir 26,9 proc.) (2017 m. – 15 m. mokiniai), 15 m. ir 10 m. ir jaunesni mokiniai buvo daugiausia pirmą kartą turėję lytinių santykių (43,8 proc. ir 37,5 proc.) (2017 m. – 15 m. mokiniai) (31 pav.).



□ visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m.

** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

31 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie yra bučiavęsi, glamonėjęsi, turėję lytinių santykių su priešingos lyties asmeniu (proc.)

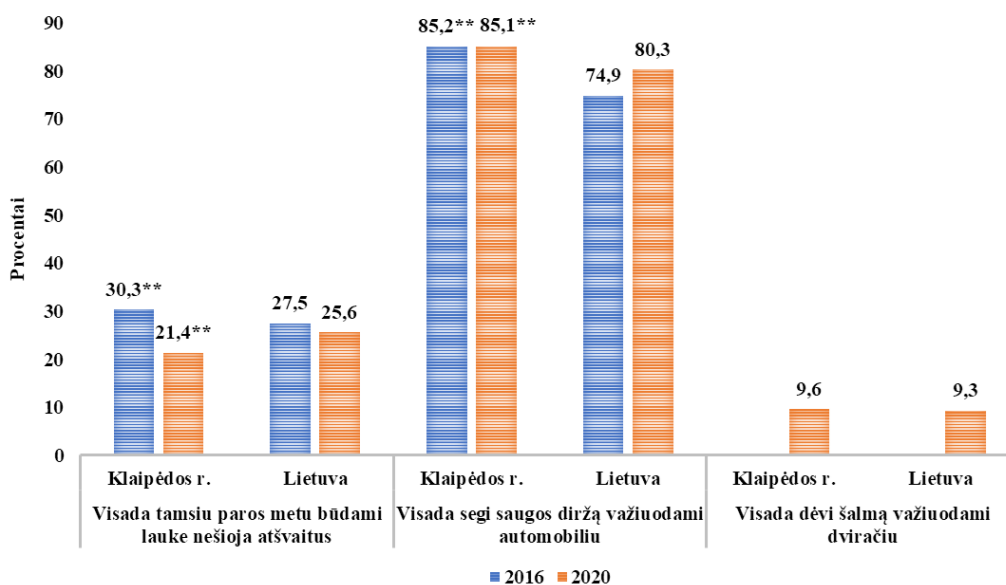
EISMO SAUGA

Nuo 2016 m. iki 2019 m. mažėjo 10–19 m. amžiaus vaikų ir paauglių, kurie transporto įvykiuose patyrė traumas, nuo 41 iki 22 pacientų, kurie buvo gydomi ambulatoriškai arba stacionarinėje sveikatos priežiūros įstaigoje. 2020 m. užregistruotos 25 vaikų ir paauglių, kurių amžius nuo 10 iki 19 m., traumas dėl transporto įvykių.⁵ 2016–2019 m. 10–19 m. amžiaus asmenų nebuvo žuvusių transporto įvykiuose.⁶

2020 m., lyginant su 2016 m., mokinių, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, sumažėjo nuo 30,3 proc. iki 21,4 proc. ($p < 0,00001$) (Lietuvoje 2016 m. – 27,5 proc., 2020 m. – 25,6 proc.). 2016 m. 85,2 proc. mokinių visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu, 2020 m. – 85,1 (vertinant absoliučius skaičius stebimas padidėjimas, $p < 0,00001$) (Lietuvoje 2016 m. – 74,9 proc., 2020 m. – 80,3 proc.). 2020 m. visada dėvėjo šalną važiuodami dviračiu 9,6 proc. mokinių, Lietuvos procentas nesiskiria – 9,3 proc. (32 pav.).

⁵ Šaltinis: Privalomojo sveikatos draudimo fondo informacinė sistema

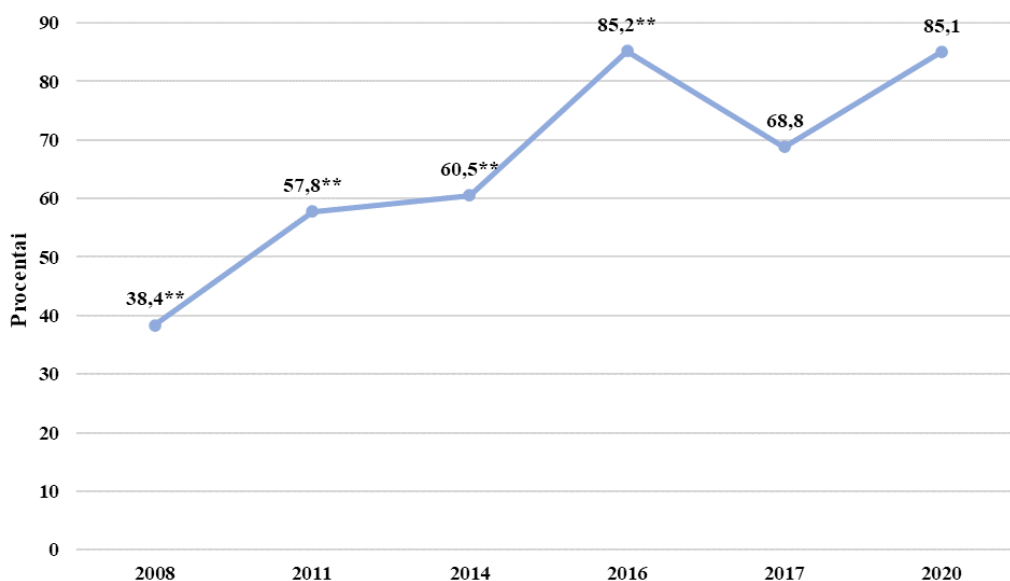
⁶ Šaltinis: Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras, Higienos institutas



** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

32 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, visada dėvi šalmą važiuodami dviračiu (proc.)

Remiantis 2008 m., 2011 m., 2014 m. ir 2016 m. apklausų duomenimis, visada prisiseigančių saugos diržą važiuojant automobiliu daugėjo iki 2016 m. ($p < 0,0001$), 2017 m. procentas buvo sumažėjęs, o 2020 m. rezultatas pagerėjo (33 pav.).

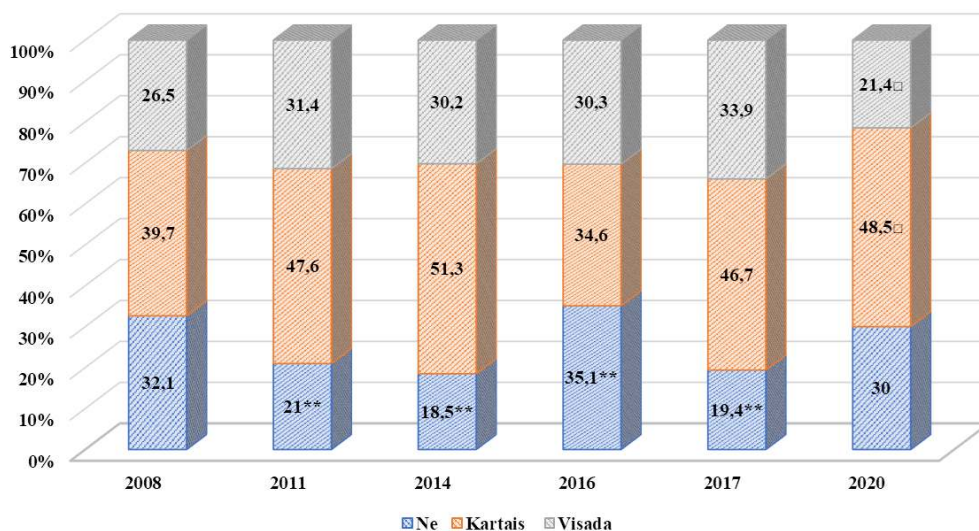


** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

33 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kurie važiuodami automobiliu visada prisiseiga saugos diržą (proc.)

Pastabos: 2008 m., 2011 m., 2014 m., 2017 m. sujungti atsakymai priekinės ir užpakalinės sėdynės

2020 m. kas penktas mokinys visada naudojo atšvaitus tamsiu paros metu, 2017 m. – kas trečias toks vaikas ($p < 0,0001$). 2020 m., lyginant su 2016 m., padaugėjo vaikų, kurie nenešiojo atšvaito tamsiu paros metu ($p < 0,0001$) (34 pav.).



□ visų ankstesnių metų tyrimo duomenys reikšmingi, lyginant su 2020 m
 ** $p < 0,0001$ (ankstesnių metų tyrimo duomenys lyginami su 2020 m.)

34 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar jie naudoja atšvaitus tamsiu paros metu (proc.)

APIBENDRINIMAS

Mokinių gyvenimo įpročių pokyčiams 2020 m. lemiamą poveikį turėjo epidemiologinė COVID-19 situacija šalyje ir karantino ribojimai, kuomet mokiniams pamokos daugiau vyko nuotoliniu būdu naudojant išmaniąsias technologijas – kompiuterius. Mokiniai didžiąją dienos laiko dalį praleido prie kompiuterių, jiems nereikėjo vykti iki ugdymo įstaigos, nevyko popamokinė veikla, būreliai. Vaikų tėvai ar globėjai, kurie dirbo ir toliau epidemiologinės COVID-19 situacijos metu darbo funkcijas turėjo vykdyti darbo vietoje, nuotoliniu būdu arba neteko darbo, galbūt neturėjo fiziškai ir (arba) finansiškai galimybių užtikrinti tinkamą, visaverčių ir kokybiškų vaikų mitybos įpročių. Vaikų žalingų įpročių pokyčiams įtakos turėjo dėl epidemiologinės COVID-19 situacijos pasikeitusi aplinka, nebuvo šalia kitų mokinių, kurie galėjo turėti neigiamos įtakos vaikų elgsenai, dalis vaikų buvo tėvų priežiūroje. Dėl epidemiologinės COVID-19 situacijos šalyje 2020 m. keitėsi mokinių savo psichinės sveikatos vertinimas. Dėl karantino ribojimų mokiniai parado tiesioginį socialinį kontaktą su mokyklos ir būrelių draugais. Bendravimas daugiau persikėlė į nuotolinę erdvę, mokinių psichologinė būklė pablogėjo, daugiau atsirado mokinių, kurie mąstė apie savižudybę. Kadangi mokiniai mažiau lankė ugdymo įstaigas, patyčių sumažėjo, tačiau dalis mokinių patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu.

FIZINIS AKTYVUMAS

Klaipėdos rajone fiziškai aktyvių mokinių padaugėjo, tačiau ir daugiau mokinių praleidžia laiką pasyviai, t. y., prie televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono ir pan. 2020 m. lyginant su 2016 m., mokinių, kurie kasdien, ne pamokų metu mankština ar sportuoja bent 60 minučių, padaugėjo nuo 7,8 proc. iki 11,7 proc. 2020 m. 33,8 proc. mokinių fiziniu aktyvumu užsiėmė 5 ir daugiau dienų per savaitę bent 60 min., įskaitant fizinio ugdymo pamokas. 2020 m. apie trečdalis mokinių ne pamokų metu mankštinosi ar sportavo bent 60 minučių 2–3 kartus per savaitę (33,5 proc.). Kas antras mokinys

vaikščiojo pėsčiomis lauke daugiau kaip 1 val. per dieną, nuo 2011 m. tokių mokinių mažėjo. 2020 m., lyginant su 2016 m., mokinių, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną praleido prie ekranų, t. y., prie televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono ir pan., padaugėjo nuo 15,8 proc. iki 26,8 proc.

MITYBOS ĮPROČIAI

Klaipėdos rajone mokinių mitybos įpročiuose pastebimi tiek teigiamų, tiek neigiamų pokyčių. 2020 m. kas antras vaikas kasdien valgė pusryčius ir, lyginant su 2017 m., kasdien valgančiųjų pusryčius sumažėjo nuo 64,8 proc. iki 46,3 proc. Bent kartą per dieną daržoves ir (arba) vaisius valgė apie trečdalis mokinių. Nuo 2011 m. mokinių, kasdien valgančių daržovių, ir nuo 2014 m. mokinių, kurie kasdien valgė vaisių ir (ar) uogų, daugėjo. Kasdien pieno produktus vartojo apie trečdalis mokinių ir nuo 2017 m. kasdien vartojančiųjų pieno produktus sumažėjo nuo 35,3 proc. (2017 m.) iki 29,6 proc. (2020 m.). 2020 m., lyginant su 2017 m., sumažėjo mokinių, kurie valgė juodos duonos 3–5 kartus per savaitę nuo 20 proc. iki 16,2 proc. Nuo 2017 m. didesnė mokinių dalis juodos duonos valgė rečiau nei 1 kartą per savaitę. 2020 m. greito maisto produktų nevartojo 8,6 proc. mokinių, 2017 m. – 11,2 proc. 2020 m. 60,3 proc. mokinių papildomai dėjo druskos į paruoštą maistą, jei, jų nuomone, jos trūko. Daugėjo vaikų, kurie dėjo į arbatą vieną šaukštelį cukraus. 2020 m. kas ketvirtas vaikas iš viso nedėjo cukraus į arbatą ir nuo 2008 m. daugėjo mokinių, kurie, gerdami arbatą, iš viso nedėjo cukraus.

ŽALINGI ĮPROČIAI

Klaipėdos rajone rūkančių tabako gaminius mokinių sumažėjo, tačiau daugėjo rūkančiųjų elektronines cigaretes ar naudojančiųjų elektroninius įtaisus rūkymui. 2020 m. kas aštuntas mokinys (-ė) buvo bent kartą rūkęs (-iusi) tabako gaminius per paskutinius 12 mėnesių. 2020 m., lyginant su 2016 m., per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkusiųjų tabako gaminius sumažėjo nuo 19,4 proc. iki 12 proc. (per paskutines 30 dienų rūkančiųjų sumažėjo nuo 11,8 proc. iki 7,7 proc.). 2020 m. kas šeštas vaikas buvo bent kartą rūkęs elektronines cigaretes ar naudojęs panašius elektroninius įtaisus rūkymui. 2020 m., lyginant su 2016 m., per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkusiųjų elektronines cigaretes ar naudojusią panašius elektroninius įtaisus rūkymui padaugėjo nuo 13,7 proc. iki 17,1 proc. (per paskutines 30 dienų rūkančiųjų padaugėjo nuo 6,2 proc. iki 13 proc.).

Klaipėdos rajono mokinių alkoholinių gėrimų vartojimas sumažėjo. 2020 m. kas penktas mokinys (ė) per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus. 2020 m., lyginant su 2016 m., per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojusiųjų alkoholinius gėrimus sumažėjo nuo 30,7 proc. iki 21 proc. (per paskutines 30 dienų vartojančiųjų alkoholinius gėrimus sumažėjo nuo 15,2 proc. iki 10,6 proc.). 2020 m. niekada silpnų alkoholinių gėrimų nevartojo 81,3 proc. mokinių (2017 m. – 78,3 proc.), degtinės ir kitų stiprių gėrimų niekada nevartojo – 88,8 proc. (2017 m. – 92,4 proc.), alaus, vyno, šampano niekada nevartojo 81,5 proc. vaikų (2017 m. – 79,9 proc.).

Klaipėdos rajone vartojančiųjų kanapes sumažėjo, tačiau daugiau mokinių uosto klijus, tirpiklius ir kitas medžiagas. 2020 m., lyginant su 2016 m., bent kartą per savo gyvenimą vartojusiųjų kanapes sumažėjo nuo 6,1 proc. iki 2,6 proc. 2020 m., lyginant su 2017 m., mokinių, kurie bent kartą per gyvenimą buvo uostę klijus, tirpiklius ir kitas medžiagas, padaugėjo nuo 9 proc. iki 14,7 proc.

SVEIKATA

Klaipėdos rajone vaikų sveikata prastėja. 2020 m., lyginant su 2016 m., vertinančiųjų savo sveikatą kaip gerą ar labai gerą sumažėjo nuo 86,6 proc. iki 80,7 proc. 2020 m., lyginant su 2016 m.,

mokinių, kurie jaučiasi pakankamai laimingi ar labai laimingi vertindami savo dabartinį gyvenimą, sumažėjo nuo 87,4 proc. iki 70,4 proc. 2020 m. kas trečias vaikas savo miego kokybę vertino gerai (35,3 proc.). 2020 m. 95,8 proc. mokinių jautėsi saugūs namų aplinkoje, o 84,6 proc. apklaustųjų jautėsi saugūs mokyklos aplinkoje. 2020 m. kas trečias mokinys patyrė patyčias ir kas ketvirtas vaikas pats tyčiojosi iš kitų mokinių. 2020 m., lyginant su 2016 m., patiriančių patyčias iš kitų mokinių per paskutinius 2 mėnesius sumažėjo nuo 46 proc. iki 35,4 proc. 2020 m., lyginant su 2016 m., mokinių, kurie patys tyčiojosi iš kitų mokinių per paskutinius 2 mėnesius, sumažėjo nuo 44,2 proc. iki 24,2 proc. 2020 m. 16,8 proc. vaikų patyrė patyčias per paskutinius 12 mėnesių per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu (per paskutines 30 dienų patyčias patyrė 10,3 proc.). Tiek 2016 m., tiek 2020 m. panašus procentas mokinių buvo mušami ar kitaip fiziškai baudžiami tėvų (8,6 proc. ir 8,8 proc.). 2020 m. kas antras mokinys (-ė) buvo patenkintas (-a) savo išvaizda (41,1 proc.), tiek pat mokinių nurodė, jog yra patenkinti savo išvaizda, nepaisant kai kurių trūkumų (41 proc.). 2020 m., lyginant su 2017 m., nuo 25 iki 30,2 proc. padaugėjo mokinių, kurie turėjo minčių apie savižudybę. Remiantis tyrimų rezultatais, mokiniai, kai jiems yra sunku, daugiausia prašo pagalbos savo tėvų ar globėjų, antroje vietoje – draugų.

2020 m. 75,5 proc. mokinių per pastaruosius 12 mėnesių nedalyvavo peštynėse, muštynėse. 2020 m. kas šeštas mokinys per paskutinius 12 mėnesių buvo 1–2 kartus dalyvavęs peštynėse, muštynėse ir nuo 2008 m. tokių mokinių sumažėjo nuo 29,6 proc. iki 17,2 proc. Daugiau nei pusė apklaustųjų per paskutinius 12 mėnesių nebuvo susižeidę ar patyrę nelaimingą atsitikimą, kai teko kreiptis į medikus (2020 m. – 59,2 proc.). 2016 m. 58 proc. vaikų valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, 2020 m. – 56,3 proc.

LYTINIS GYVENIMAS

Mažėjo mokyklinio amžiaus vaikų, kurie buvo pirmą kartą bučiavęsi. 2020 m. kas ketvirtas mokinys buvo bučiavęsis ir nuo 2011 m. tokių vaikų sumažėjo nuo 51,2 proc. iki 24 proc. 2020 m. 10,6 proc. mokinių buvo švelniai glamonėjęsi su priešingos lyties asmeniu ir 3,2 proc. jų buvo turėję lytinių santykių. 2020 m. daugiausia 10 m. ir jaunesni vaikai buvo pirmą kartą bučiavęsi (2017 m. – 13 m., 10 m. ir jaunesni vaikai), 14 m. ir 15 m. mokiniai daugiausia buvo pirmą kartą švelniai glamonėjęsi (2017 m. – 15 m. mokiniai), 15 m. ir 10 m. ir jaunesni mokiniai buvo daugiausia pirmą kartą turėję lytinių santykių (2017 m. – 15 m. mokiniai).

EISMO SAUGA

Klaipėdos rajone daugiau vaikų važiuodami automobiliu prisiseiga saugos diržą. Remiantis 2008 m., 2011 m., 2014 m. ir 2016 m. apklausų duomenimis, visada prisiseigančių saugos diržą važiuojant automobiliu daugėjo iki 2016 m., 2017 m. procentas buvo sumažėjęs, o 2020 m. rezultatas pagerėjo (2020 m. visada prisisegė saugos diržą – 85,1 proc.). Sumažėjo vaikų, kurie visada tamsiu paros metu nešiojo atšvaitą – 2017 m. kas trečias toks vaikas, 2020 m. kas penktas mokinys. 2020 m. visada dėvėjo šalną važiuodami dviračiu 9,6 proc. mokinių.

KONTAKTAI

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Klaipėdos g. 11, LT-96135 Gargždai,
tel. (8 46) 45 37 54, faks. (8 46) 47 00 64,
el. p. info@visuomenessveikata.lt
www.visuomenessveikata.lt

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 300624344