



**TRAKŲ RAJONO MOKYKLINIO
AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS
TYRIMO DUOMENŲ ANALIZĖ**

Varėna
2015 m.

TURINYS

1. „MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS“ TYRIMO APRAŠYMAS	3
2. TYRIMO METODIKA IR TIRIAMŪJŲ KONTINGENTAS	4
3. SUBJEKTYVUS SVEIKATOS VERTINIMAS	6
4. FIZINIS AKTYVUMAS	8
5. MITYBA	10
6. BURNOS SVEIKATOS BŪKLĖ	11
7. MIEGAS	13
8. NUOTAIKA	14
9. SAVIŽUDYBĖS	16
10. MOKYMOŠI KRŪVIS	18
11. SANTYKIAI SU DRAUGAIS	21
12. SANTYKIAI SU ŠEIMA	22
13. SAUGUMAS	26
14. PSICHINĖ SVEIKATA	27
15. ŽALINGI ĮPROČIAI	28
16. IŠVADOS	32
17. REKOMENDACIJOS	33

1. „MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS“ TYRIMO APRAŠYMAS

Šiandien vienareikšmiškai pripažįstama, kad sveikatos būklei didžiausią įtaką daro pačių žmonių gyvensena. Investuoti į sveikos gyvensenos įpročių ugdymą yra naudingiau, nei mokėti už sveikatos netekusio asmens gydymą, todėl neatsitiktinai kiekvienos visuomenės raidos prioritetiniu uždaviniu laikomas rūpinimas vaikų sveikata, nes nuo jų priklausys ateinančių kartų sveikatos būklė. Tam siekiama užtikrinti kiekvieno vaiko sveiką gyvenimo pradžią ir tolesnę vystymąsi sveikoje ir saugioje aplinkoje. Visam gyvenimui išliekantys elgsenos ir gyvensenos pagrindai, kurie ateityje lems kiekvieno sveikatą ir gyvenimo kokybę, formuojasi vaikystėje ir ypač paauglystėje: augdamas vaikas perima savo tėvų/įtėvių/globėjų įgūdžius saugoti sveikatą ir vengti rizikingo gyvenimo būdo. Tačiau ne kiekvienoje šeimoje diegiamos sveikos gyvensenos nuostatos, todėl ugdymo institucijoms taip pat tenka svarbus vaidmuo.

Paaugliai ypač imlūs vykstančioms permainoms, jiems būdingas savitas mąstymo ir pažinimo būdas, noras eksperimentuoti ir tapti nepriklausomiems. Neretai šiuo laikotarpiu pasireiškia sveikatai nepalankūs ir ją žalojantis elgesys: piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, nesaugus lytinis elgesys, nesveika mityba, sumažėjęs fizinis aktyvumas ir kt. todėl paauglystėje, kai intensyviai formuojasi asmenybė, didėja fizinės ir protinės galios, gebėjimas motyvuoti savo poelgius ir prisiimti už juos atsakomybę, labai svarbu didesnę dėmesį skirti sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijoms, kaip prielaidos sveikai gyvensenai kurti, ugdymui. Be to, vis daugiau iniciatyvos saugant ir stiprinant savo ir aplinkinių sveikatą turėtų teikti ir patiems paaugliams.

Sveikatos ugdymo bendroji programa (2012) padeda mokiniams įgyti visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą. Kad ši vizija taptų realybe, viena iš būtinų sąlygų yra gera kiekvieno mokinio sveikata, užtikrinanti nepertraukiamą dalyvavimą ugdymo procese. Tačiau Higienos instituto Sveikatos informacijos centro pateikiama pastarojo dešimtmečio vaikų sveikatos statistika rodo, kad vaikai nėra sveikiausioji visuomenės dalis. Lietuvoje vykdomų Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro koordinuojamų mokinių gyvensenos tarptautinių tyrimų (Currie et al., 2000,2004,2008,2012) duomenys rodo, kad dalies Lietuvos mokinių gyvensena nėra palanki jų sveikatai ir ne visada atitinka sveikos gyvensenos principus. Todėl suprantama, kad mokinių sveikos gyvensenos įtvirtinimas yra vienas iš prioritetinių Lietuvos sveikatos politikos kryptių. Saugus ir sveikas vaikas tampa ir

švietimo sistemos prioritetu: ugdymo institucijose siekiame palaikyti ir gerinti kiekvieno ugdytinio sveikatą, skatinti jų poreikį sveikai gyventi.

Tyrimo tikslas: Išsiaiškinti Trakų rajono švietimo ugdymo įstaigų mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios ypatumus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti moksleivių sveikatos vertinimą;
2. Nustatyti moksleivių fizinį aktyvumą;
3. Įvertinti mitybos įpročius;
4. Nustatyti moksleivių burnos sveikatos būklę;
5. Įvertinti moksleivių poilsio režimą;
6. Įvertinti moksleivių psichinę sveikatą;
7. Įvertinti moksleivių mokymosi krūvį;
8. Įvertinti moksleivių saugumą;
9. Įvertinti moksleivių santykius su draugais ir šeima;
10. Nustatyti žalingų įpročių paplitimą;
11. Pateikti išvadas bei suformuluoti rekomendacijas moksleivių sveikatai stiprinti.

Laukiami rezultatai: Bus išsiaiškinti mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios įpročiai, įvertinti gyvenamosios rizikos veiksniai bei subjektyvi moksleivių sveikata.

Praktinė reikšmė: Tyrimo rezultatai padės įvertinti situaciją, Trakų rajono bendro lavinimo mokyklų mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios ypatumus ir padės kurti bei įgyvendinti moksleivių sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo programas.

Darbo metodika: Tyrimas buvo atliekamas Trakų rajono švietimo ugdymo įstaigose, buvo apklausiami 15-19 metų amžiaus moksleiviai. Iš viso tyrime dalyvavo 322 respondentai.

2. TYRIMO METODIKA IR TIRIAMŪJŲ KONTINGENTAS

Tyrimo kontingentas

Tyrimo objektu pasirinkti Trakų rajono savivaldybės 9-tą, 10-tą, 11-tą bei 12-tą klasių mokiniai iš Trakų Vytauto Didžiojo gimnazijos, Trakų gimnazijos, Lentvario Motiejaus Šimelionio gimnazijos, Lentvario Versmės gimnazijos, Lentvario Henriko Senkevičiaus gimnazijos, Rūdiškių gimnazijos, Onušio Donato Malinausko gimnazijos. Tiriamąją

populiaciją sudarė atsitiktinai po vieną klasę pasirinkti mokiniai, kurių amžius buvo 14-18 metų. Iš viso apklausoje dalyvavo 322 moksleiviai.

Tyrimo instrumentas

Apklausai naudojama – anketa. Tyrimo dalyviai buvo informuoti apie anketos anonimiškumą ir tyrimo tikslą.

Anketa susideda iš 23 klausimų, visi klausimai buvo uždari. Pirmasis klausimas tai pasas, kuris nustato respondento lytį, amžių ir pan. Toliau buvo išdėstyti klausimai apie moksleivių gyvenamosios įpročius, rizikos veiksnius bei subjektyvią moksleivių sveikatą.

Buvo atlikta kiekybinė duomenų analizė. Grafiniam duomenų vaizdavimui pasirinkta MS EXEL 2007 programa.

Respondentų socialinės ir demografinės charakteristikos

Tyrimo dalyvavo 322 Trakų rajono savivaldybės moksleiviai: 140 (43,5 proc.) vaikinų ir 182 merginos (56,5 proc.) 1 lentelė

1 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal lytį

Lytis	Skaičius	Proc.
Vaikinai	140	43,5
Merginos	182	56,5
Iš viso	322	100,0

2 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

Lytis	Gyvenamoji vieta			
	Miestas		Kaimas	
	n	proc.	n	proc.
Vaikinai	84	60,0	56	40,0
Merginos	117	64,3	65	35,7
Iš viso	201	62,4	121	37,6

Kaip matome 2 lentelėje, vienas iš tyrimo duomenų lyginamųjų kriterijų buvo respondentų gyvenamoji vieta. Atlikus gautų tyrimo duomenų skaičiavimus nustatyta, jog 201 tiriamasis (62,4 proc.) gyveno mieste ir 121 (37,6 proc.) kaime.

3 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal amžių

Amžius	Skaičius	Proc.
14 m.	1	0,3
15 m.	26	8,1
16 m.	90	28,0
17 m.	150	46,6
18 m.	55	17,0

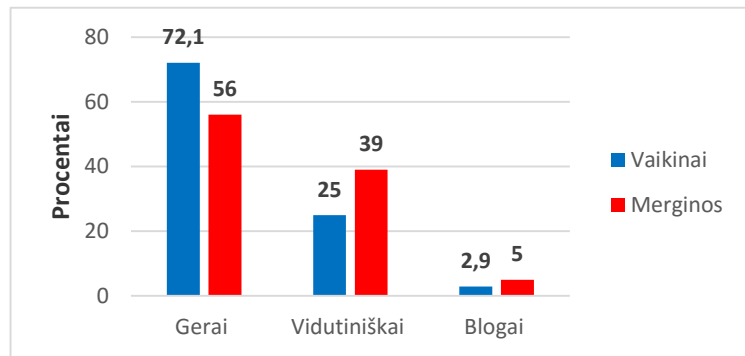
3 lentelėje matome, kad daugiausiai apklausoje dalyvavo 17 metų moksleiviai (46,6 proc.). Kadangi tyrimo imtis yra didelė, o respondentai pagal lytį pasiskirstę sąlyginai tolygiai, tolesnėje tyrimo duomenų analizėje bus siekiama nustatyti mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios ypatumus pagal šį kriterijų.

3. SUBJEKTYVUS SVEIKATOS VERTINIMAS

Vaikai – labiausiai pažeidžiama visuomenės grupė. Oficialioji vaikų sveikatos statistika byloja, kad vaikai nėra sveikiausioji populiacijos dalis: bendras vaikų sergamumas yra didesnis nei suaugusiųjų; kasmet profilaktinių patikrinimų metu išaiškinama vis daugiau sveikatos sutrikimų; didėja vaikų, sergančių lėtinėmis ligomis skaičius.

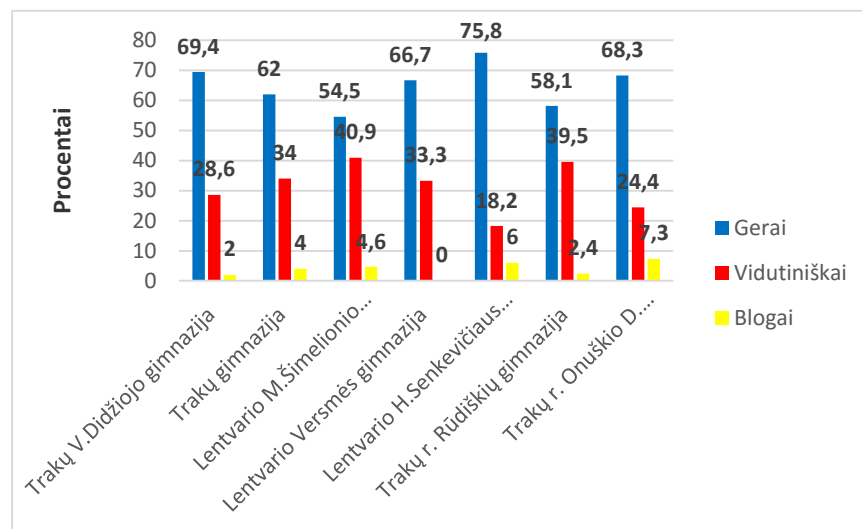
Pasaulio sveikatos organizacijos tyrimo duomenimis, Lietuva priklauso prie tų šalių, kuriose palyginti daug mokinių savo sveikatą vertina nepalankiai. Subjektyvus sveikatos vertinimas laikomas svarbiu gyventojų sveikatos rodikliu ir siūlomas naudoti daugelyje tyrimų. Toks sveikatos vertinimas negali pakeisti objektyvių sveikatos tyrimo metodų, tačiau juos papildo. Tyrimai rodo, kad subjektyvus sveikatos vertinimas padeda prognozuoti objektyvią sveikatą užaugus.

Pasirinkta tyrimo metodika, paremta standartizuota apklausa, leido surinkti duomenis, kaip moksleiviai patys vertina savo sveikatą. Remiantis gautais rezultatais galima teigti, kad didžioji dauguma tiek merginų tiek vaikinų savo sveikatą vertina gerai (1 pav.).



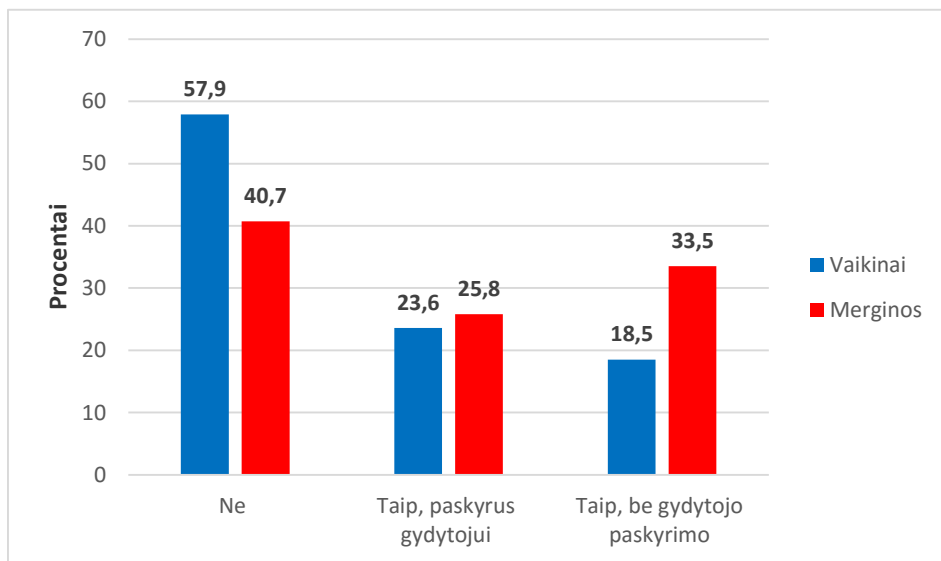
1 pav. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas, pagal lytį
Procentas mokinių, pasirinkusių atsakymus „gerai“, „vidutiniškai“ arba „blogai“

Analizuojant tyrimo duomenis pagal mokyklas galima teigti, kad respondentai, vertinantys savo sveikatą gerai, tirtose mokyklose pasiskirstę tolygiai (2 pav.).



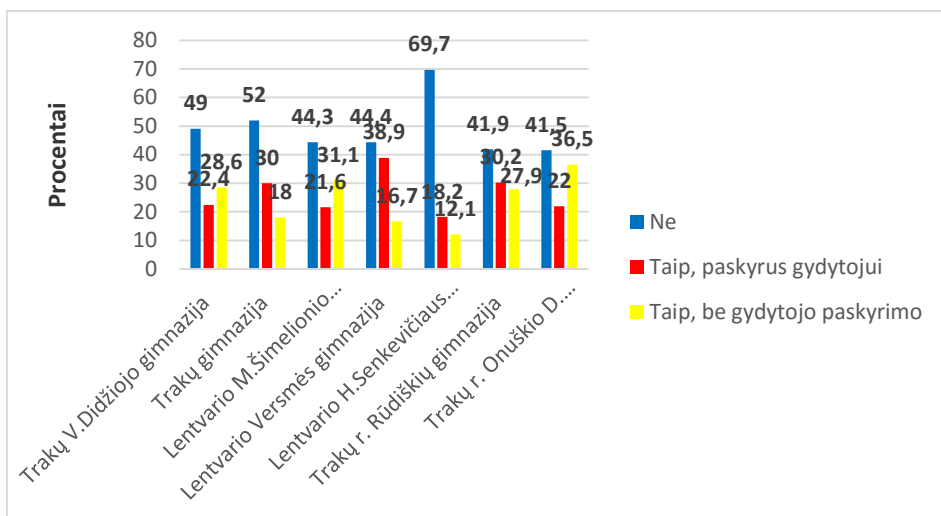
2 pav. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas, palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)
Procentas mokinių, pasirinkusių atsakymus „gerai“, „vidutiniškai“ arba „blogai“

Neigiamas savo sveikatos vertinimas dažnai būna tiesiogiai susijęs su konkrečiais sveikatos nusiskundimais. Vos tik suskauda galvą, dantį ar nugarą, skubame gerti vaistų nuo skausmo, kad šis neįsisiūbuotų ir būtų lengviau jį nuslopinti. Dažniausiai vartojame skausmą mažinančius vaistus. Ir ne taip retai pasitaiko, kad, skausmui užsitęsus, nė patys nepastebime, kad jų suvartojame gerokai daugiau nei reikėtų. Būtent tada mūsų organizmui iškyla pavojus. Tad, klausėme moksleivių „Ar vartojo, per praėjusį mėnesį vaistus“. Kaip matome 3 pav., didžioji dalis respondentų (57,9 proc. vaikinių ir 40,7 proc. merginų) nurodė, kad vaistų per praėjusį mėnesį nevartojo. Nemaža dalis respondentų (33,5 proc. merginų ir 18,5 proc. vaikinių) teigė, kad vartojo vaistus be gydytojo paskyrimo (3 pav.).



3 pav. Moksleivių vartojančių vaistus per praėjusį mėnesį pagal lytį (proc.)

Analizuojant moksleivių, vartojančių vaistus per praėjusį mėnesį, tyrimo duomenis pagal mokyklas, galima teigti, kad respondentai, kurie pažymėjo, kad vaistų nevartojo, pasiskirstė tolygiai. (4 pav.).



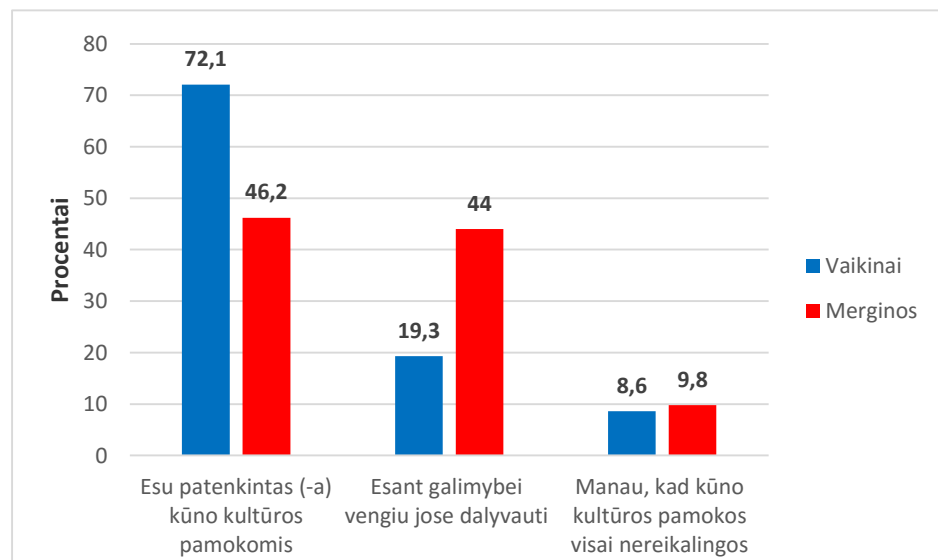
4 pav. Moksleivių vartojančių vaistus per praėjusį mėnesį palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

4. FIZINIS AKTYVUMAS

Judėjimas – būtina paauglio augimo ir raidos sąlyga. Dėl fizinių pratimų paauglio organizme vyksta daug pokyčių. Pratimai pagerina galvos smegenų kraujotaką, stiprina nervų sistemą ir didina darbingumą. Atliekant fizinius pratimus, širdis dirba energingai, jos raumuo geriau formuojasi ir stiprėja. Fiziniai pratimai pagyvina kvėpavimą, padidėja žmogaus krūtinės apimtis, gyvybinė plaučių talpa, kvėpuojamųjų raumenų jėga, kvėpavimo pajėgumas. Fiziniai

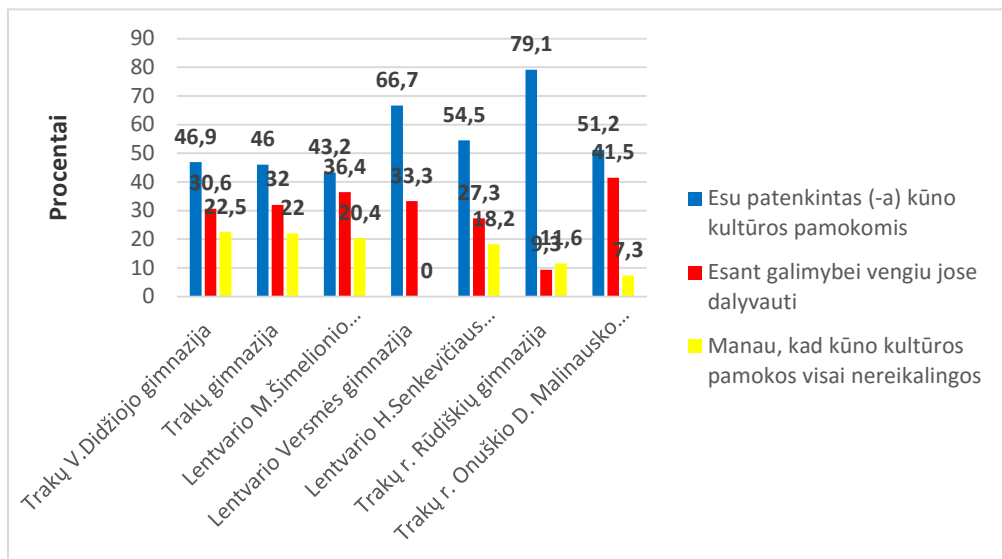
pratimai gerina raumenyse vykstančius medžiagų apykaitos procesus. Raumenyse išsiplėčia kur kas daugiau kapiliarų, todėl jie daug geriau aprūpinami maisto medžiagomis nei netreniruoti. Dėl tos priežasties pagerėja raumenų funkcija, didėja jų apimtis, elastingumas, susitraukimo greitis ir jėga. Sistemingai ir tinkamai atliekami fiziniai pratimai gerina sąnarių, sausgyslių, raiščių funkciją, didėja sąnarių judesių amplitudė. Ypač sustiprėja augančio paauglio kaulai, jie atsparesni išorės poveikiams, rečiau lūžta. Reguliarios kūno kultūros pratybos tobulina organų bei sistemų funkciją: gerėja virškinimas, medžiagų apykaita, geriau veikia išskiriamieji organai, vidaus sekrecijos liaukos. Aišku, kad minėtas teigiamas fizinių pratimų poveikis patiriamas tada, kai pratimai atliekami metodiškai, tinkamai, atitinka adekvatų fizinį krūvį.

Tad, klausėme moksleivių „Koks jų požiūris į kūno kultūros pamokų organizavimą mokykloje?“. Didžioji dalis vaikinių (72,1 proc.) ir 46,2 proc. apklaustų merginų teigė, kad patenkinti kūno kultūros pamokomis. Ir tik nedidelė dalis respondentų (19,3 proc. vaikinių ir 44 proc. merginų) nurodė, kad, esant galimybei, vengia jose dalyvauti (5 pav.).



5 pav. Moksleivių atsakymas: „Koks požiūris į kūno kultūros pamokų organizavimą mokykloje?“ pagal lytį (proc.)

Analizuojant moksleivių požiūrį į kūno kultūros pamokų organizavimą pagal mokyklas, matome, kad daugiausia respondentų patenkintų kūno kultūros pamokomis buvo iš Trakų rajono Rūdiškių ir Lentvario Versmės gimnazijose (6 pav.).

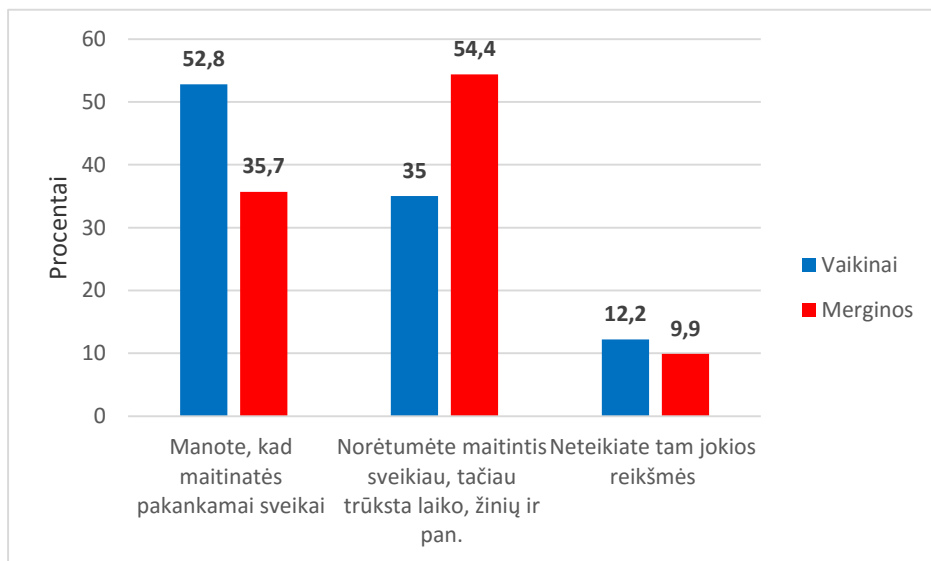


6 pav. Moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokų organizavimą mokykloje “Esu patenkintas (-a) kūno kultūros pamokomis“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

5. MITYBA

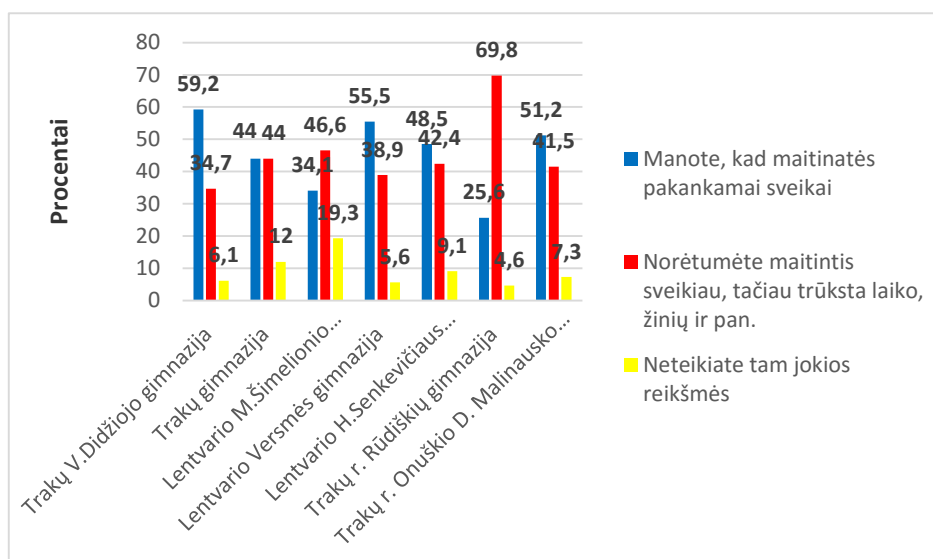
Mityba – vienas svarbiausių gyvenimo veiksnių, turinčių įtakos paauglio sveikatai. Racionali gerai subalansuota mityba turėtų būti taikoma visą likusį žmogaus gyvenimą. Tai padėtų išlaikyti idealią kūno masę. Racionali mityba – toks maisto davinio angliavandenių, baltymų ir riebalų santykis, taip pat makroelementų ir mikroelementų bei vitaminų kiekis, kai patenkinamas organizmo poreikis, o lėtinių ligų rizika minimali. Normalus žmogaus augimas ir raida reguliuojami daugelio veiksnių tarpusavio sąveikos: genetinių, aplinkos veiksnių visavertės mitybos, psichoemocinės būklės. Nustatytas patikimas ryšys tarp mitybos, augimo ir protinės raidos sulėtėjimo, prastesnio gebėjimo atlikti mokyklinės užduotis, sumažėjusių intelektualinių gebėjimų.

Tad, buvo klausiama moksleivių „Kaip jie vertina savo mitybą?“. Respondentų atsakymai pasiskirstė netolygiai. Didžioji dalis vaikų nurodė, kad maitinasi pakankamai sveikai. Tuo tarpu didžioji dalis merginų pažymėjo, kad norėtų maitintis sveikiau, tačiau joms trūksta laiko, žinių ir panašiai. (7 pav.).



7 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip vertinate savo mitybą?“ pagal lytį (proc.)

Kaip, matyti iš 8 pav. lyginant atskirų mokyklų duomenis, didžioji dalis respondentų iš Trakų rajono Rūdiškių gimnazijos nurodė, kad norėtų maitintis sveikiau, tačiau jiems trūksta laiko, žinių ir panašiai.



8 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip vertinate savo mitybą?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

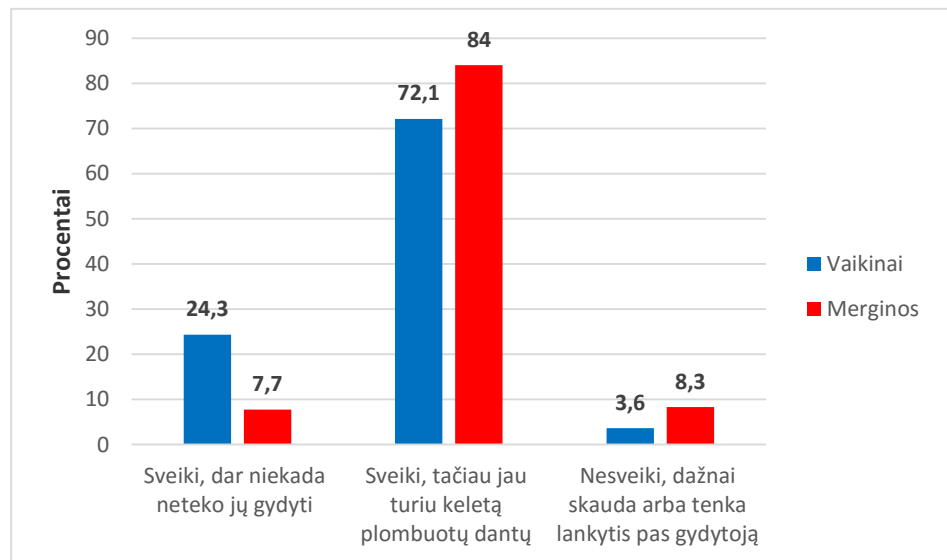
6. BURNOS SVEIKATOS BŪKLĖ

Sveikų dantų išsaugojimas – viena svarbiausių moksleivių sveikatos problemų. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nagrinėja rizikos poveikį sveikatai, taigi, vertinama burnos

sveikatos būklė, funkcijos pablogėjimus ir blogesnę gyvenimo kokybę bei neigiamas prastos burnos sveikatos poveikis bendrai organizmo sveikatai.

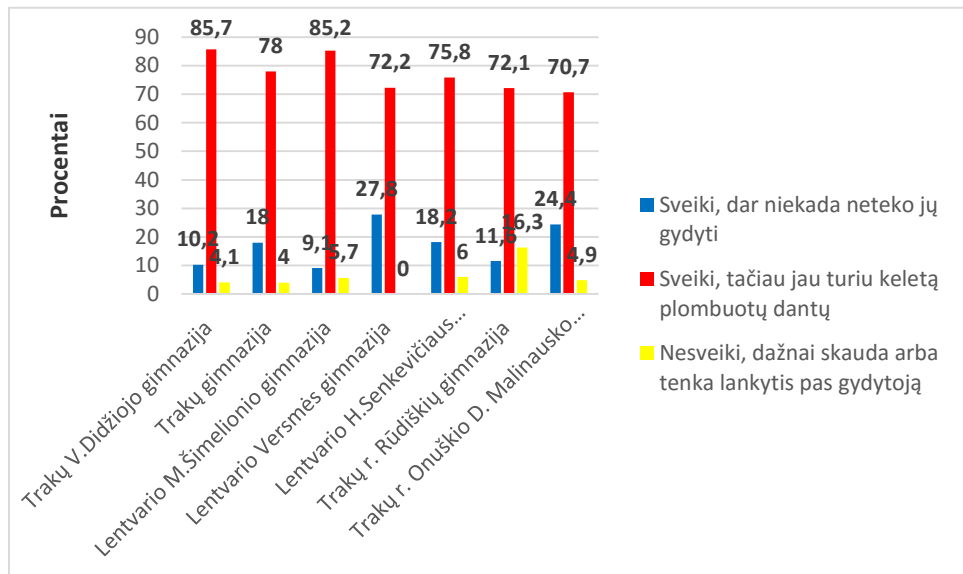
Burnos sveikatos būklė netenkina daugelio gyventojų lūkesčių. Sparčiai tobulėja mokslas ir technologijos burnos sveikatos priežiūros srityje, tačiau burnos ligos vis dar yra plačiai paplitusios. Dantų ėduonies sukeltas skausmas, diskomfortas, brangus gydymas yra bene pagrindiniai veiksniai, sukeltantys nepatogumų vaikams ir paaugliams. Išsivysčiusiose šalyse pastaraisiais dešimtmečiais pagerėjo vaikų ir paauglių dantų sveikata. Gerų rezultatų buvo pasiekta todėl, kad mokyklose buvo taikomos įvairios profilaktikos priemonės, mokyta asmens burnos higienos.

Tad, buvo klausiama moksleivių „Ar sveiki Jūsų dantys?“. Didžioji dalis apklaustųjų (84 proc.) merginų ir 72,1 proc. vaikinų teigė, kad turi sveikus dantis, tačiau jau turi keletą plombuotų dantų. Ir tik 24,3 proc. vaikinų ir 7,7 proc. merginų nurodė, kad turi sveikus, dar niekada negydytus dantis. Turintys nesveikus, dažnai skaudančius dantis nurodė 21,2 proc. apklaustųjų vaikinų ir 19,2 proc. merginų (9 pav.).



9 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar sveiki dantys?“ pagal lytį (proc.)

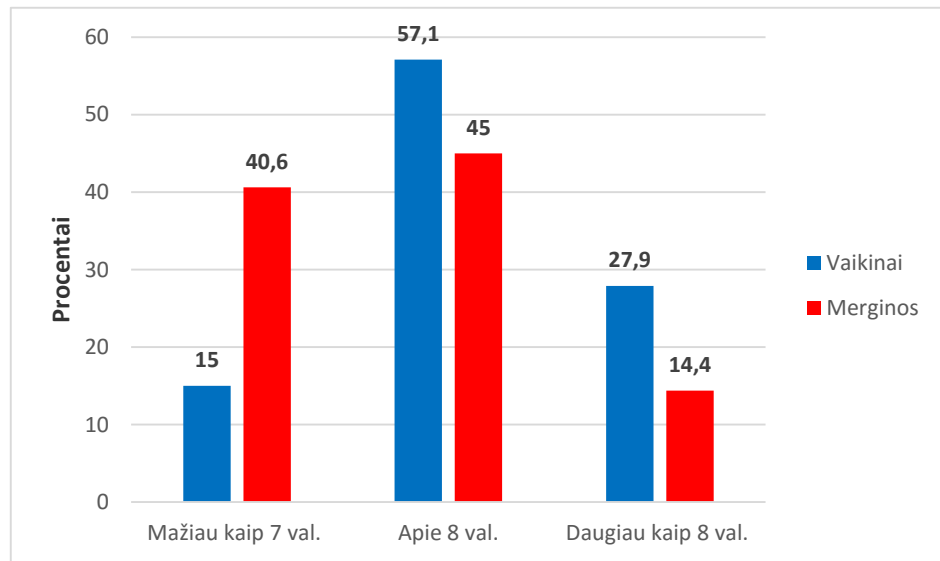
Kaip matyti iš 10 pav., respondentų atsakymai pagal mokyklas pasiskirstė tolygiai. Didžioji dalis respondentų nurodė, kad turi sveikus dantis, tačiau jau turi keletą plombuotų dantų.



10 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar sveiki dantys?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

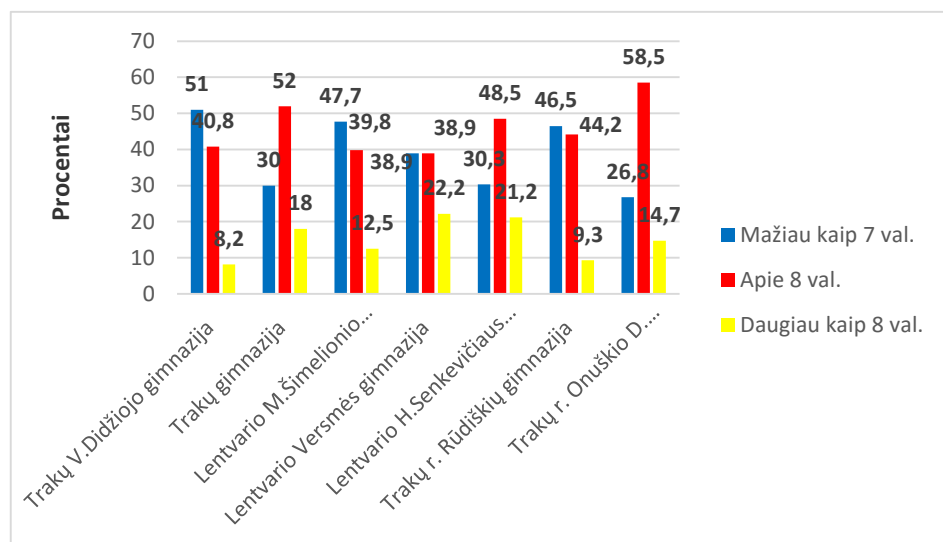
7. MIEGAS

Miegas yra gyvybiškai svarbus gerai fizinei ir psichinei sveikatai. Miegas yra esminis poreikis, toks pat svarbus žmogaus gyvybės palaikymui kaip oras, maistas, vanduo. Gerai išsimiegojusio žmogaus organizmas gali visavertiškai funkcionuoti ir adekvačiai reaguoti į kasdienes stresines situacijas. Sutrikus miegui, žmogus tampa nedarbingu, sumažėjo organizmo atsparumas ligoms. Sutrikęs miegas ne tik padidina įvairių ligų riziką, bet ir sąlygoja lėtinių ligų paūmėjimą. Žmonės miega vidutiniškai 8 val. per parą. Tad siekdami išsiaiškinti, ar pakankamai laiko moksleiviai skiria miegui, jų buvo klausama „Kiek valandų per parą paprastai skiriate miegui?“. **Didžioji dalis vaikų ir merginų nurodė, kad miegui per parą skiria apie 8 val. (11 pav.).**



11 pav. Moksleivių atsakymas: „Kiek valandų per parą paprastai skirate miegui?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 12 pav., lyginant atsakymų duomenis pagal mokyklas matome, kad visose mokyklose respondentai miegui skiria per parą apie 8 val.



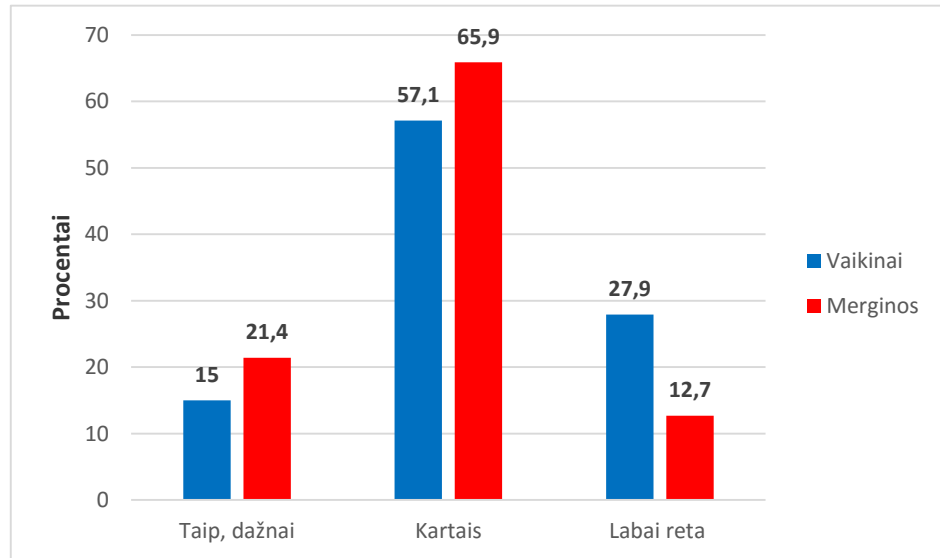
12 pav. Moksleivių atsakymas: „Kiek valandų per parą paprastai skirate miegui?“ palyginimo analizė pagal mokyklas (proc.)

8. NUOTAIKA

Būti paaugliu nėra lengva. Tai laikotarpis, kuomet formuojasi asmenybė, norima išbandyti viską, kuriasi žmogaus įvaizdis ir stilius. Tuomet ypač svarbu turėti draugų, būti su jais. Tėvai tampa ne tokie svarbūs, vis labiau ryškėja kartų konfliktai. Pradėjus lytiškai bręsti, kūnas ima gaminti lytinius hormonus. Dėl šių hormonų – estrogeno ir progesterono bei testosterono – vyksta fiziniai vaikinių bei merginų kūnų pokyčiai. Tačiau kai kuriems žmonėms

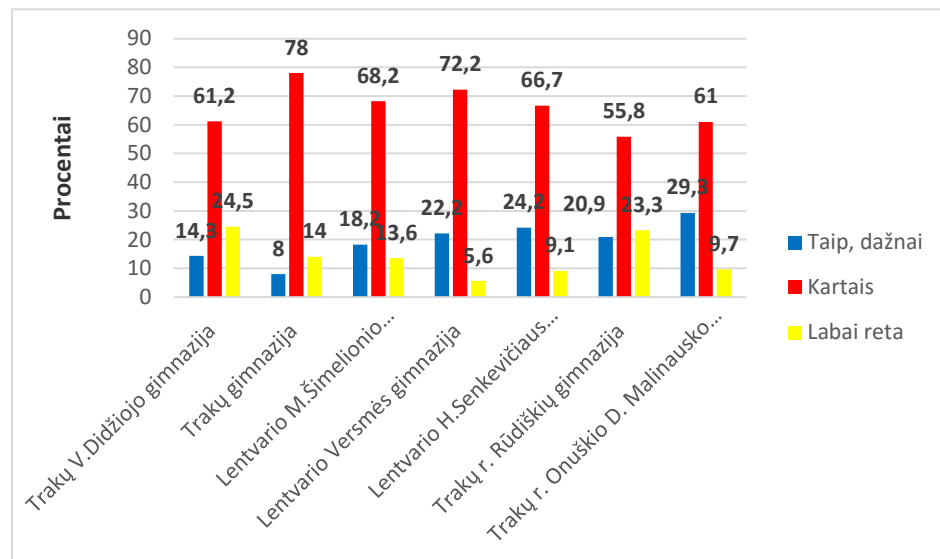
šie hormonai sukelia ir emocinę būseną, kuri kartais būna nevaldoma. Suirzimas, greitas supykimas, bejėgiškumas ar nuobodulio jausmas gali būti depresijos ženklas.

Iš 13 pav. matyti, kad didžioji dalis respondentų (65,9 proc. merginų ir 57,1 proc. vaikinų) nurodė, kad kartais būna blogos nuotaikos.



13 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar dažnai būnate blogos nuotaikos?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 14 pav. lyginant atsakymų duomenis pagal mokyklas matome, kad respondentų atsakymai pasiskirstę tolygiai. Didžioji dalis respondentu nurodė, kad kartais būna blogos nuotaikos.

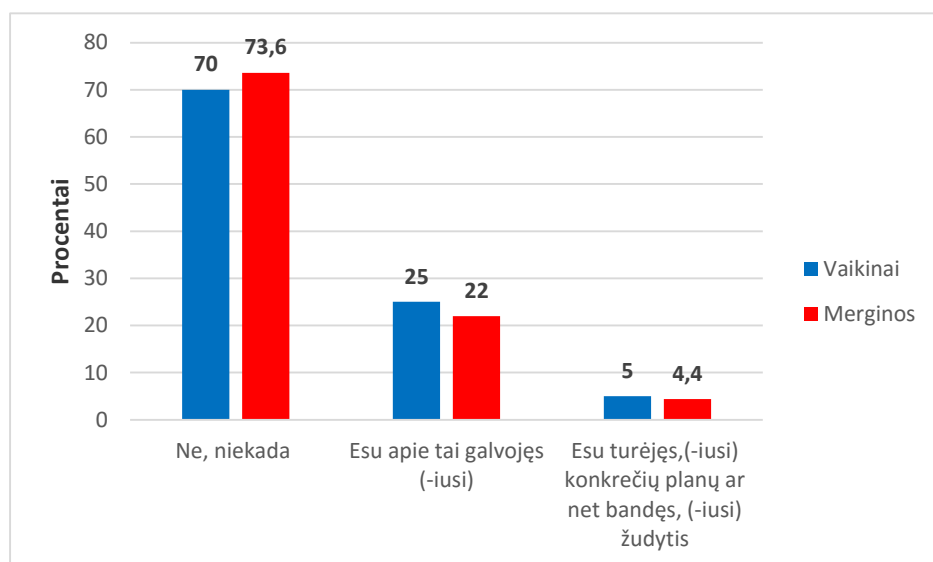


14 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar dažnai būnate blogos nuotaikos?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

9. SAVIŽUDYBĖS

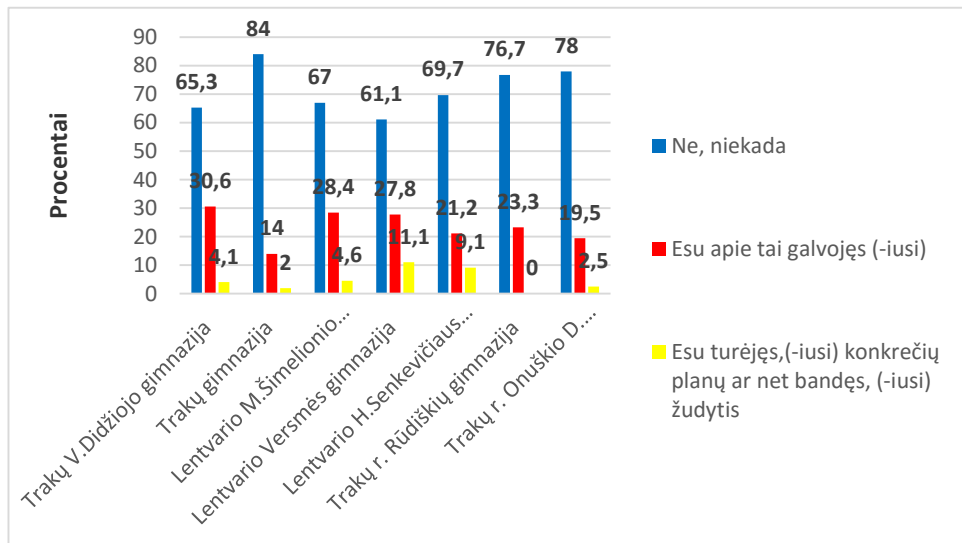
Pastarųjų metų tyrinėjimai rodo, kad dabartinei jaunų žmonių kartai mintys apie savižudybę ir autodestruktyvus elgesys būdingesni nei ankstesnės kartos jaunimui. Į save nukreipti destruktivūs polinkiai intensyviausiai pasireiškia paauglystėje. Per kelis pastaruosius dešimtmečius savižudybė yra antroje vietoje tarp jaunų žmonių mirties priežasčių. Lietuvos jaunimo savižudybių rodikliai iki šiol yra vieni aukščiausių Europoje. Amžiaus grupėje iki 17 metų 100 tūkst. gyventojų 2013 m. teko 4,27 savižudybės. Savižudžių amžius jaunėja. Kasmėt nusižudo 4-7 vaikai iki 10 metų. Sukaupta pakankamai mokslinių duomenų, patvirtinančių kad tarp bandymų žudytis ir savižudybių egzistuoja ryšys. Įvairios apklausos rodo, jog paauglystėje mėginimų žudytis įvyksta keliasdešimt kartų daugiau nei savižudybių.

Iš 15 pav. matyti, kad didžioji dalis tyrime dalyvavusių moksleivių (70 proc. vaikinių ir 73,6 proc. merginų) nurodė, kad jiems niekada nekildavo minčių apie savižudybę.



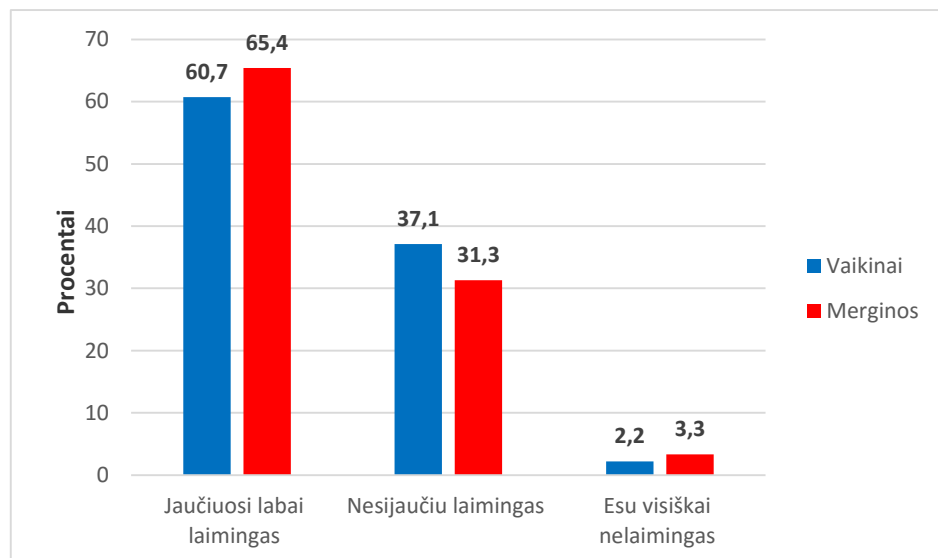
15 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar kada nors yra kilę minčių apie savižudybę?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 16 pav., lyginant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad visose mokyklose atsakymai pasiskirstę tolygiai. Didžioji dalis respondentų pažymėjo, kad jiems niekada nekildavo minčių apie savižudybę. Nemaža dalis (30,6 proc.) respondentų iš Trakų V. Didžiojo gimnazijos pažymėjo, kad esą galvoję apie savižudybės.



16 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar kada nors yra kilę minčių apie savižudybę?“ palyginimo analizė pagal mokyklą (proc.)

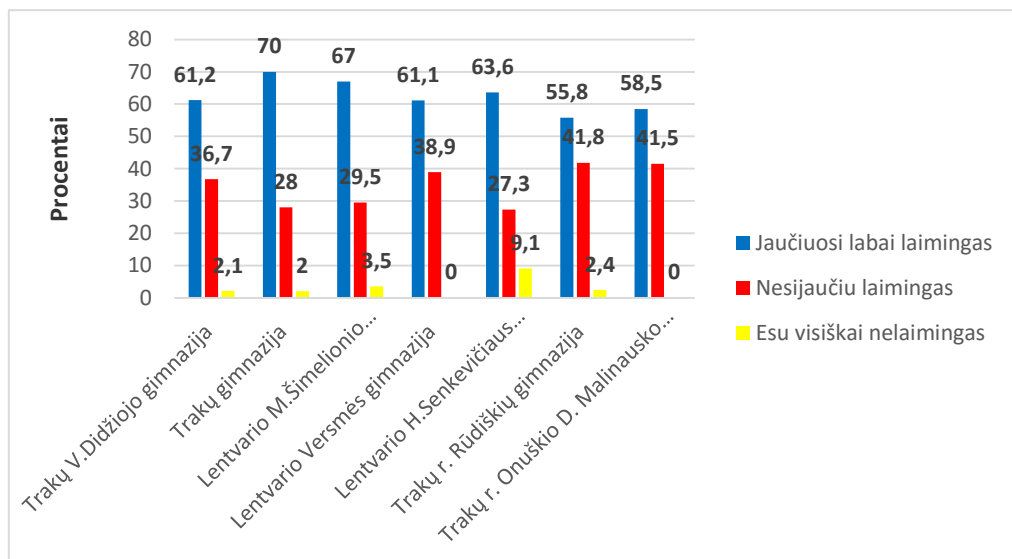
Kaip matyti iš 17 pav., didžioji dauguma apklaustųjų (60,7 proc. vaikinių ir 65,4 proc. merginų) mano, kad jaučiasi laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą.



17 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip jaučiatės galvodamas apie savo dabartinį gyvenimą?“ pagal lytį (proc.)

Analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklą, matome kad visose mokyklose atsakymai pasiskirstę tolygiai. Didžioji dalis respondentų pažymėjo, kad jie jaučiasi laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą. Tačiau gana didelė dalis (41,8 proc. ir 41,5 proc.)

respondentų iš Trakų rajono Rūdiškių ir Onušio D. Malinausko gimnazijų pažymėjo, kad nesijaučia laimingi.

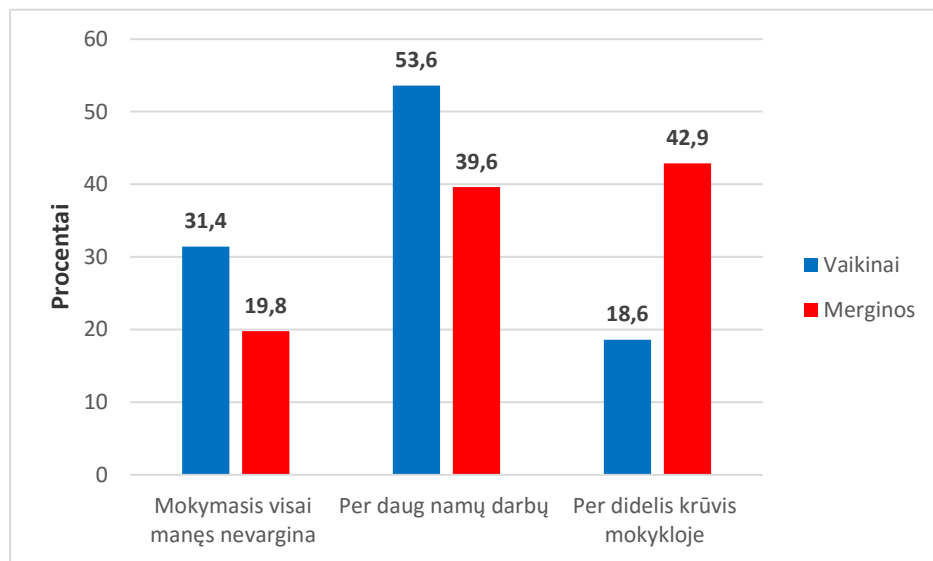


18 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip jaučiatės galvodamas apie savo dabartinį gyvenimą?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

10. MOKYMOSI KRŪVIS

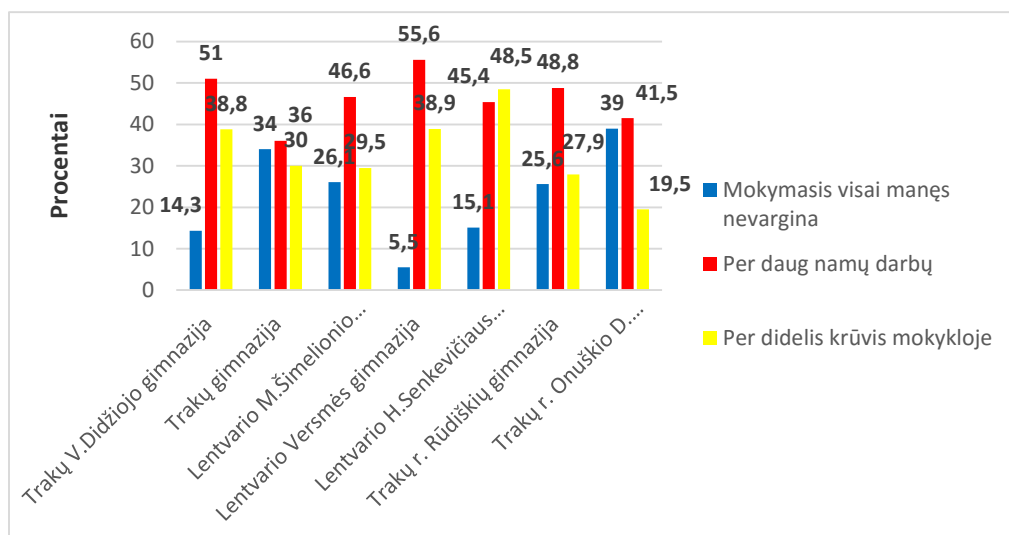
Mokymosi organizavimas mokykloje, pamokų tvarkaraščių sudarymas, užduočių skyrimas yra mokyklos administracijos ir mokytojų veiklos sritis, kuriai įtakos vaikai praktiškai neturi. Neformalusis ugdymas taip pat yra ta sritis, kuriai mokiniai ne visada gali daryti įtaką, daug priklauso ir nuo tėvų. Mokymosi krūvio subalansavimas, darbo ir poilsio režimo normų laikymasis – tai būtinos sąlygos, augančio vaiko normaliam protiniam ir fiziniam vystymuisi. Mokslininkų teigimų, nuolatinė miego, laisvalaikio stoka, didelio pamokų skaičiaus sukeltas nuovargis, daug namų darbų, informacijos perteklius, aukšta neuroemocinė įtampa kontrolinių darbų metu, gebėjimų, atminties stoka – tai licėjų bei gimnazijų baigiamųjų klasių mokinių įprasti ir gana paplitę nusiskundimai.

Kaip matome iš 19 pav., didžioji dalis respondentų vaikinių ir merginų teigė, kad jiems yra užduodama per daug namų darbų ir, kad jiems yra per didelis krūvis mokyklose. Vis tik 31,4 proc. vaikinių ir 19,8 proc. merginų teigė, kad mokymasis visai nevargina.



19 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip vertinate savo mokymosi krūvį“ pagal lytį (proc.) (galimi keli atsakymo variantai)

Kaip matyti iš 20 pav. analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad visose mokyklose atsakymai pasiskirstę tolygiai. Didžioji dalis respondentų pažymėjo, kad jiems yra užduodama per daug namų darbų ir kad jiems yra per didelis krūvis mokyklose.

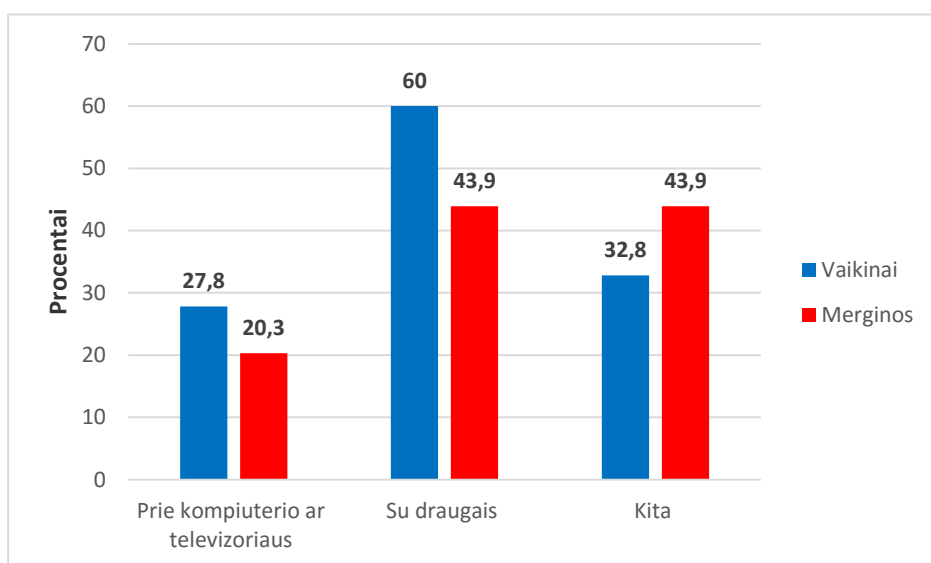


20 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip vertinate savo mokymosi krūvį“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.) (galimi keli atsakymo variantai)

Šiame laikmetyje paauglių praleistas laikas prie televizoriaus ar kompiuterio yra skaičiuojamas ne minutėmis, bet jau valandomis. Šiandien mokslininkai rekomenduoja vaikams prie televizoriaus praleisti ne daugiau kaip 2 val. per dieną. Mokslininkai, analizuodami mokinių sveikatą ir ieškodami blogėjančios vaikų psichinės sveikatos priežasčių,

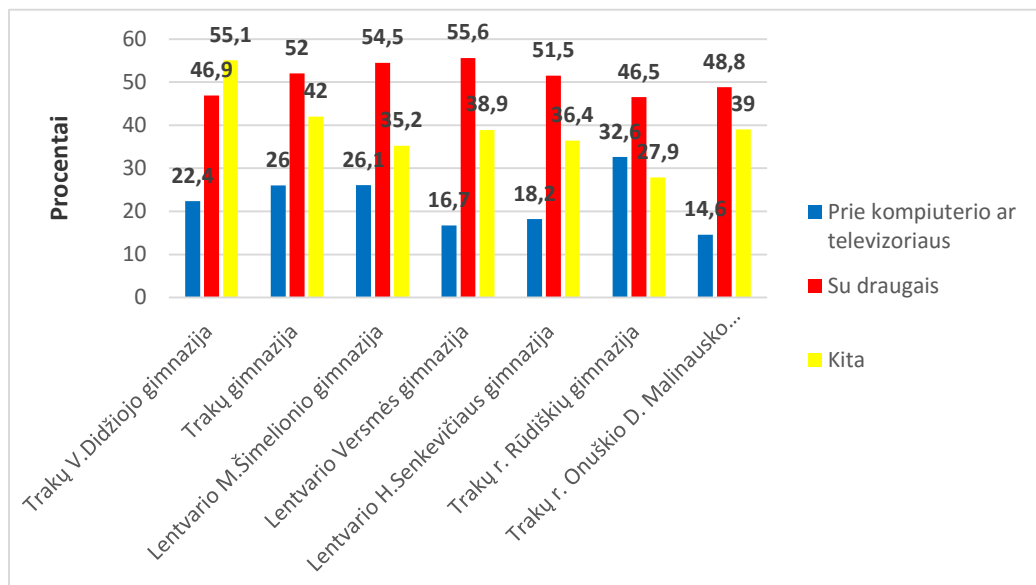
pastebi, kad vaikai supainioja dienos ir nakties ritmą, retai bendrauja su suaugusiais. Žaidimai, pasivaikščiojimas, kūno kultūros užsiėmimai lauke yra neatsiejama vaiko dienos režimo dalis. Buvimo gryname ore trukmė priklauso nuo daugelio veiksnių (klimato, oro taršos, gyvenamosios vietos, mokyklos vietos ir panašiai), tačiau egzistuoja vieninga nuomonė: lauke vaikas turėtų būti tiek, kiek leidžia oro sąlygos ir jo veikla, tačiau paaugliams ši trukmė turėtų būti bent jau ne mažesnė nei 2 val. per dieną.

Iš 21 pav., matyti, kad dažniausiai respondentai (60 proc. vaikinių ir 43,9 proc. merginų) praleidžia laisvalaikį su draugais. Tačiau vis tik ne maža dalis apklaustųjų (27,8 proc. merginų ir 20,3 proc. vaikinių) praleidžia savo laisvalaikį prie kompiuterio ar televizoriaus.



21 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip dažniausiai leidžiate laisvalaikį?“ pagal lytį (proc.) (galimi keli atsakymo variantai)

Kaip matyti iš 22 pav. analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad visose mokyklose respondentų atsakymai pasiskirstę tolygiai. Didžioji dalis respondentų praleidžia savo laisvalaikį su draugais.

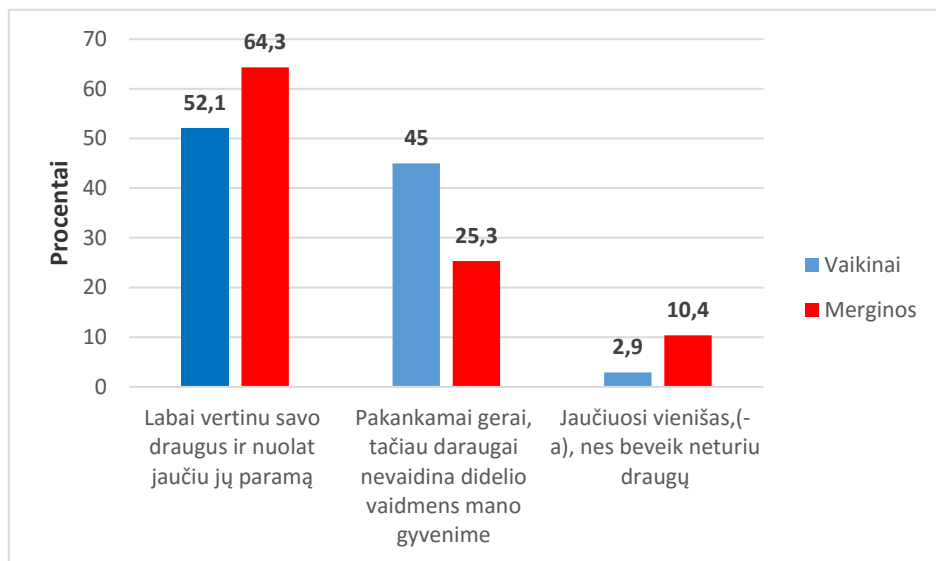


22 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip dažniausiai leidžiate laisvalaikį?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.) (galimi keli atsakymo variantai)

11.SANTYKIAI SU DRAUGAIS

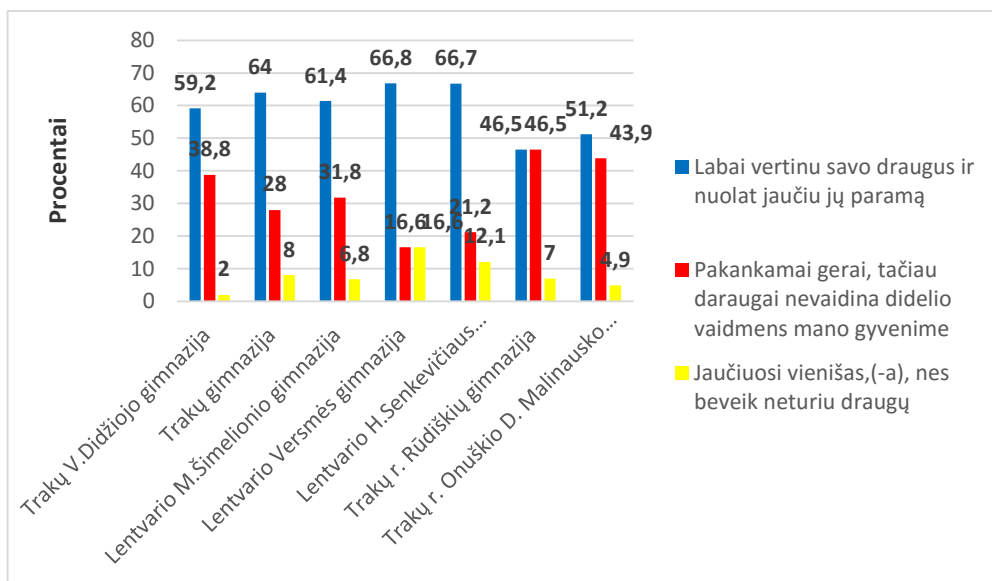
Paauglystėje keičiasi ir santykiai su draugais. Jau šio amžiaus tarpsnio pradžioje smarkiai išauga vaikų visuomeninis aktyvumas, pasireiškiantis ne tik troškimu būti kartu su draugais, bet svarbiausia – gyventi bendrais reikalais, būti aktyviu bendro gyvenimo dalyviu. Atsiranda poreikis savo mintis, jausmus, džiaugsmus ir rūpesčius išsakyti artimam draugui. Dėl šios aplinkybės reikalavimai artimam draugui labai išauga: jis turi būti ištikimas, mokėti išlaikyti paslaptį. Glaudžios artimos draugystės idealu laikoma tarpusavio lygybė, pasitikėjimas ir pagarba.

Kaip matyti iš 23 pav., didžioji dalis apklaustųjų vaikinių (52,1 proc.) ir 64,3 proc. merginų labai vertina savo draugus ir nuolat jaučia jų paramą. Tačiau nemaža dalis apklaustųjų vaikinių vis dėl to teigė, kad draugai ne vaidina didelio vaidmens jų gyvenime. Ir tik nedidelė dalis apklaustųjų, 2,9 proc. vaikinių ir 10,4 proc. merginų, nurodė, kad jaučiasi vieniši, nes beveik neturi draugų.



23 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip apibūdintumėte savo santykius su draugais?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 24 pav., analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad visose mokyklose respondentų atsakymai pasiskirstę tolygiai. Didžioji dalis respondentų labai vertina savo draugus ir nuolat jaučia jų paramą.



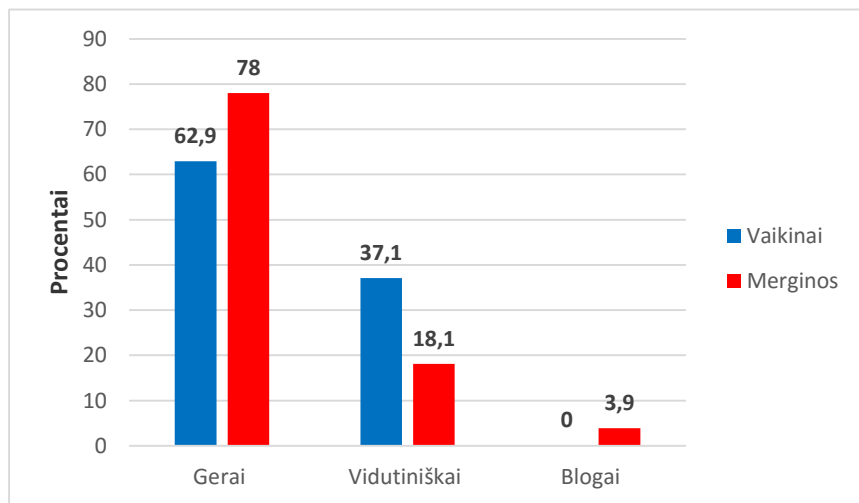
24 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip apibūdintumėte savo santykius su draugais?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

12. SANTYKIAI SU ŠEIMA

Vieni mokslininkai teigia, kad tėvų vaidmuo paauglystėje išlieka svarbiausias kaip ir ankstesniais amžiaus tarpsniais, kiti autoriai mano, jog sustiprėja bendraamžių įtaka ir tėvų nuomonė nebėra tokia reikšminga, kaip buvo vaikystėje. Šeimoje lemiamą vaidmenį

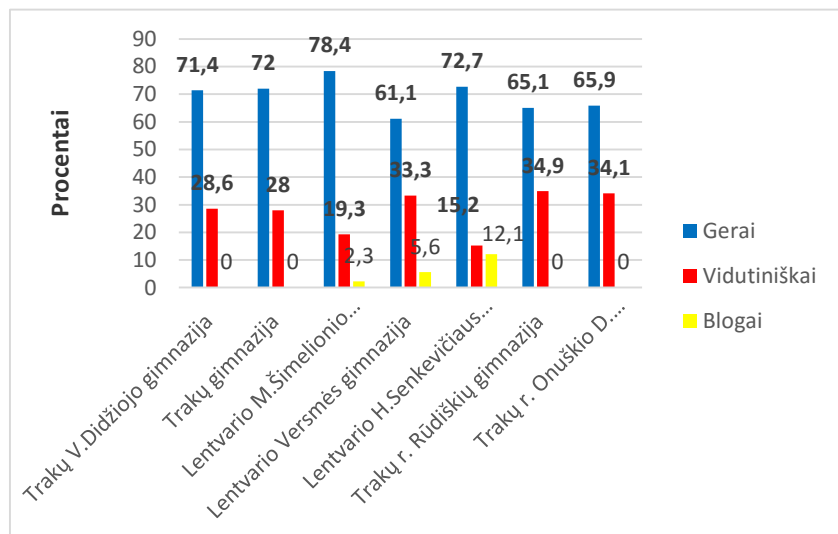
vaidina tėvai, nes šeima yra tobuliausias vaiko auginimo ir auklėjimo institutas, kuriame auklėjimas yra nenutrūkstamas ir nuolat koreguojamas. Vaikas stebi ir perima šeimos gyvenimo būdą, jos narių dorovinę ir dvasinę kultūrą, elgesį, vertybines orientacijas, elgesio normas, veiklos ir bendravimo su kitais būdus. Tėvų tarpusavio santykiai, požiūris į gyvenimą, darbą, save yra nepakeičiama terpė socializuoti ir auklėti vaikus.

Analizuojant tyrimo apklausos duomenis, matome, kad didžioji dalis apklaustųjų (62,9 proc. vaikinų ir 78 proc. merginų), teigė, kad jų santykiai su tėvais geri. Tik maža dalis respondentų (3,9 proc. merginų) nurodė, kad jų santykiai su tėvais blogi (25 pav.).



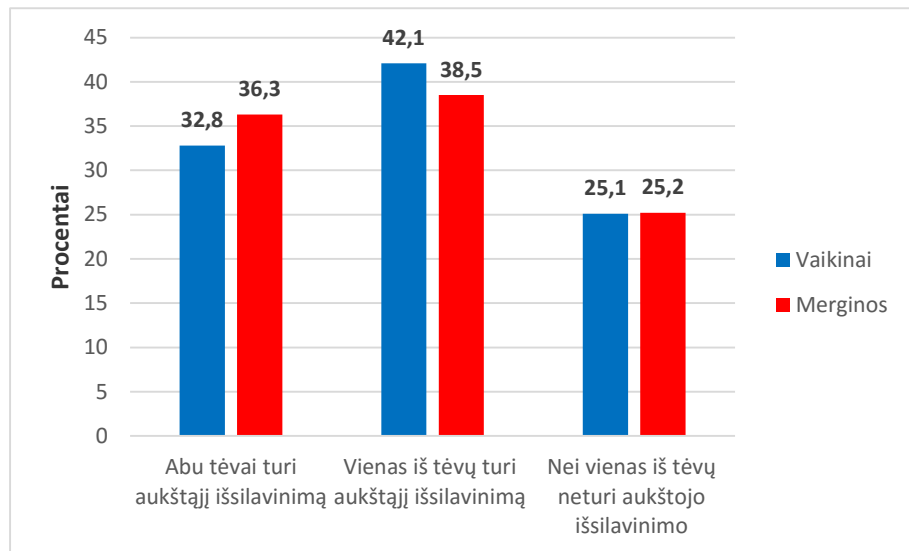
25 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip vertinate savo santykius su tėvais?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 26 pav., analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad visose mokyklose respondentų atsakymai pasiskirstę tolygiai. Didžioji dalis respondentų nurodė, kad jų santykiai su tėvais geri.



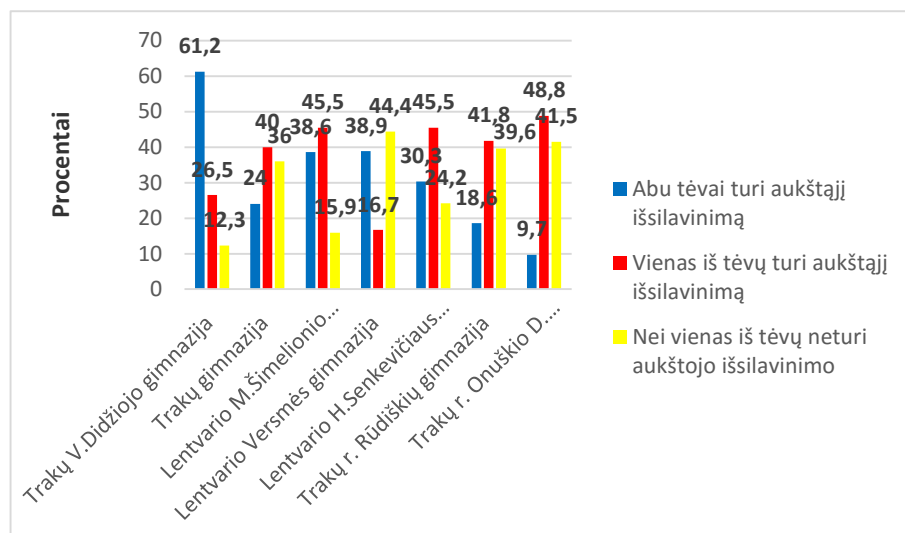
26 pav. Moksleivių atsakymas: „Kaip vertinate savo santykius su tėvais?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

Kaip matyti iš 27 pav., didžioji dalis apklaustųjų merginų ir vaikinių nurodė, kad vienas iš tėvų turi aukštąjį išsilavinimą. Taip pat ne maža dalis apklaustųjų (32,8 proc. vaikinių ir 36,3 proc. merginų) nurodė, kad abu tėvai turi aukštąjį išsilavinimą.



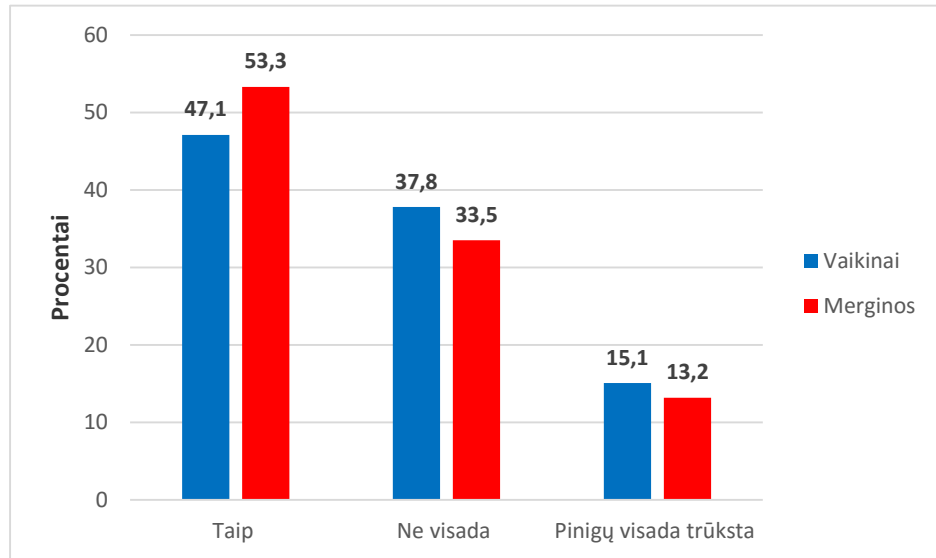
27 pav. Moksleivių atsakymas: „Tėvų išsilavinimas“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 28 pav., analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad didžioji dalis (61,2 proc.) Trakų V. Didžiojo gimnazijos respondentų nurodė, kad abu tėvai turi aukštąjį išsilavinimą.



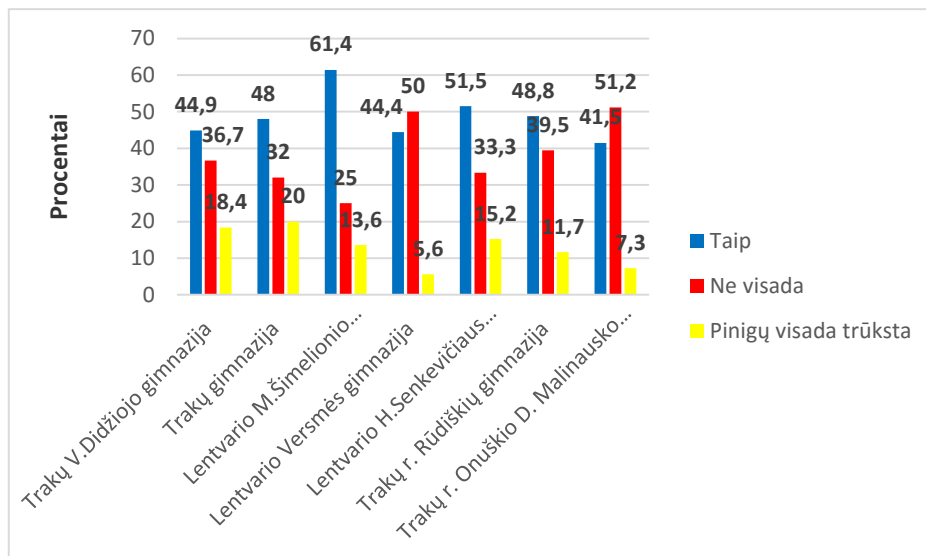
28 pav. Moksleivių atsakymas: „Tėvų išsilavinimas“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

Kaip matyti iš 29 pav., didžioji dalis apklaustųjų nurodė, kad turi pakankamai pinigų savo poreikiams. Vis tik nemaža dalis apklaustųjų merginų ir vaikinių, nurodė, kad ne visada turi pinigų savo poreikiams.



29 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar turite pakankamai pinigų savo poreikiams?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 30 pav., analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad didžioji dalis (61,4 proc.) Lentvario M. Šimelionio gimnazijos respondentų nurodė, kad pakankamai turi pinigų savo poreikiams.

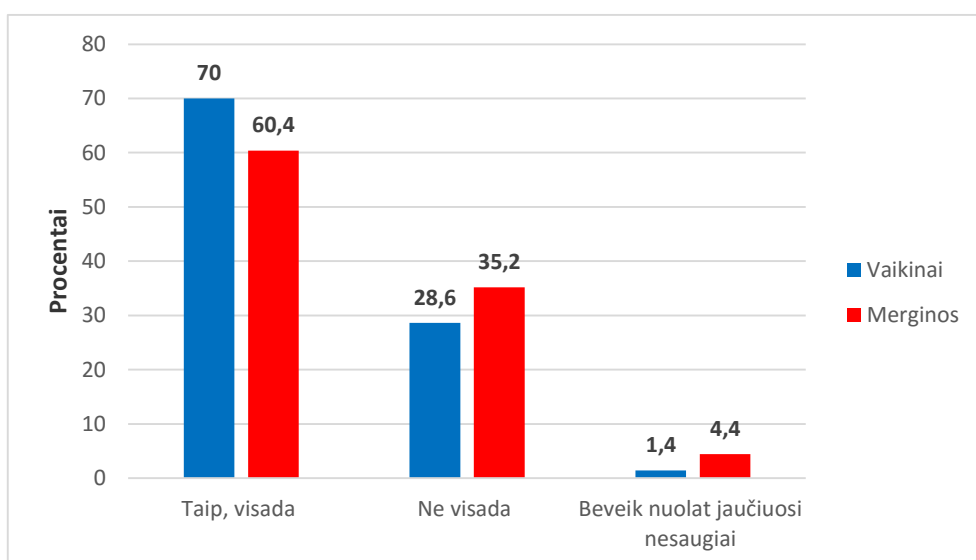


30 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar turite pakankamai pinigų savo poreikiams?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

13. SAUGUMAS

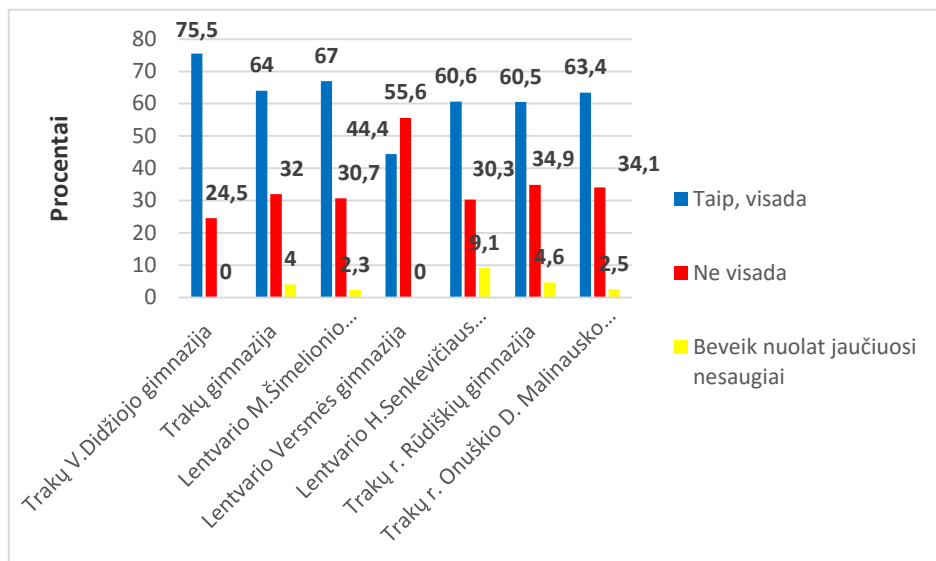
Saugumo būseną klasėje ir, apskritai, mokykloje yra tvirtas pagrindas, leidžiantis mokiniams priimti iššūkį mokytis. Pozityvus ir veiksmingas mokymasis gali vykti tik tuomet, kai mokiniai jaučiasi emociškai saugūs ir tvirti, kai pasitiki savimi tiek, kad gali rizikuoti, kai turi išsiugdę teigiamą savivertę, padedančią sėkmingai mokytis. Saugumas mokykloje yra „pagrindinis“ jausmas, nes tik užtikrinus saugumą, mokykla gali tikėtis, jog jų moksleiviai sieks aukštesnių akademinų rezultatų.

Kalbant apie moksleivių saugumą, 31 pav., matome, kad saugiau jaučiasi vaikinai (70 proc.) nei merginos (60,4 proc.). **Tik maža dalis 4,4 proc. apklaustųjų merginų ir 1,4 proc. vaikinų beveik nuolat jaučiasi nesaugiai.**



31 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar jaučiatės saugus,(-i)?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 32 pav., analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad didžioji dalis (75,5 proc.) Trakų V. Didžiojo gimnazijos respondentų nurodė, kad visada jaučiasi saugiai.

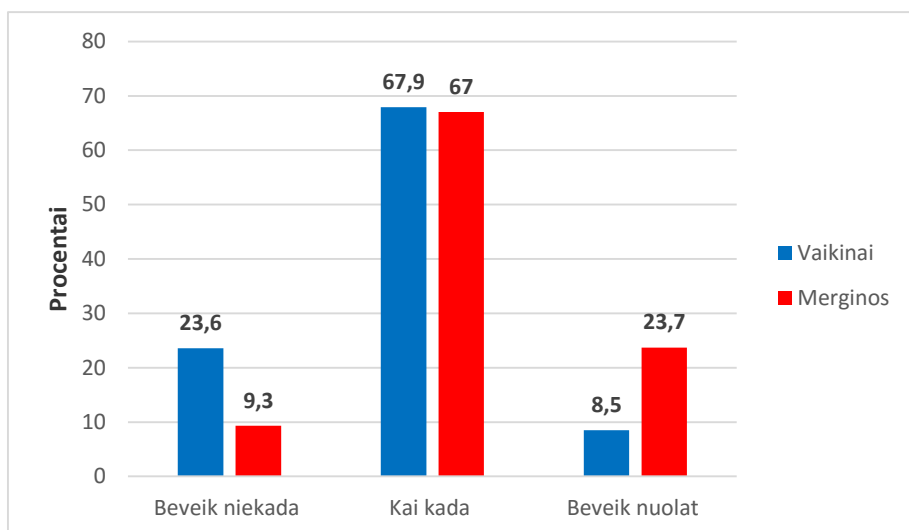


32 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar jaučiatės saugus,(-i)?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

14. PSICHINĖ SVEIKATA

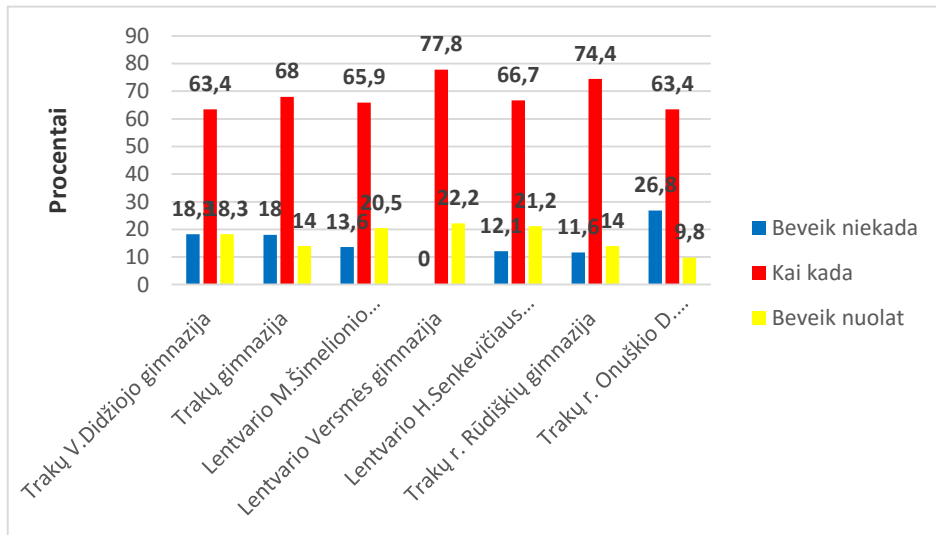
Paauglystė tai toks amžius, kurio metu padidėja streso, reikia priimti vis sudėtingesnius sprendimus, o tai sukelia didesnius emocinius išgyvenimus. Paauglio gyvenimas panašus į televiziją, kuriame gausu pernelyg didelių nuotaikos svyravimų, kartais primena „muilo“ operų epizodus. Paauglių nerimas atsiranda dėl daugelio priežasčių. Kyla daugiau baimių patirti nesėkmes, dar nesugebama tinkamai į jas reaguoti.

Iš 33 pav., matome, kad didžioji dalis apklaustųjų merginų ir vaikinių teigė, kad kai kada jaučia nervinę įtampą ir nerimą. **23,6 proc. vaikinių nurodė, kad beveik niekada nejaučia nervinės įtampos ir nerimo. Tuo tarpu nedidelė dalis (23,7 proc.) apklaustųjų merginų, teigė, kad beveik nuolat jaučia nervinę įtampą ir nerimą.**



33 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar dažnai jaučiate nervinę įtampą ir nerimą?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 34 pav., analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad visose mokyklose respondentų atsakymai pasiskirstę tolygiai. Didžioji dalis respondentų nurodė, kad kai kada jaučia nervinę įtampą ir nerimą.

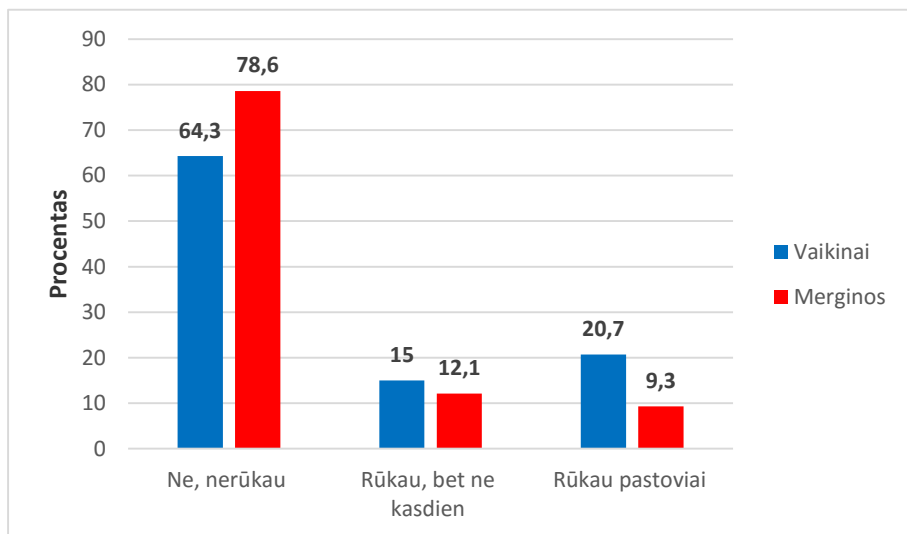


34 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar dažnai jaučiate nervinę įtampą ir nerimą?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

15. ŽALINGI ĮPROČIAI

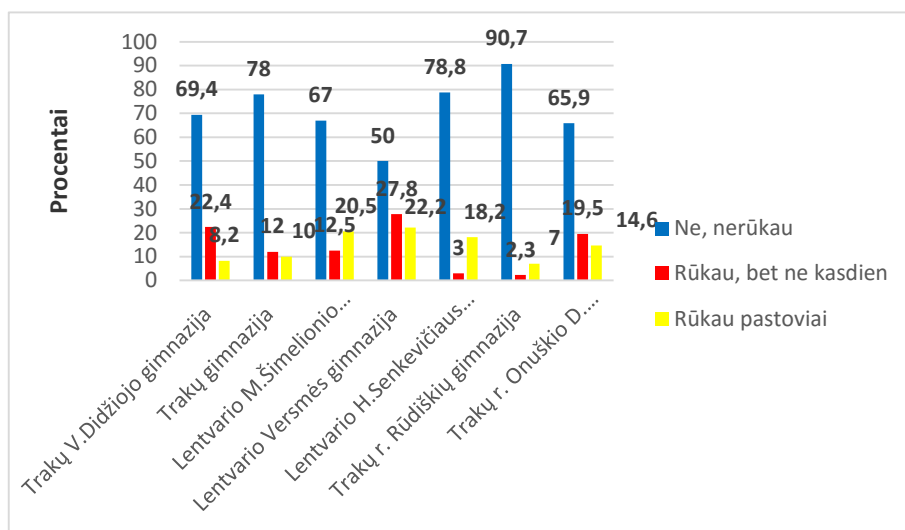
Būtent paauglystės laikotarpiu dažniausiai pradedama eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis. Socialinė aplinka, asmens savybės, biologiniai ir kiti veiksniai gali sukurti tinkamas sąlygas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui. Tyrimai Lietuvoje parodė, kad vaikų rūkymo paplitimas pradėjo mažėti visose amžiaus grupėse. Ypač ryškūs pokyčiai užfiksuoti po tabako gaminių reklamos uždraudimo. Rūkymo paplitimo mažėjimui neabejotinai įtakos turi augančios tabako gaminių kainos, kurios yra ypač veiksminga priemonė vaikų rūkymui mažinti bei besikeičiančios visuomenės nuostatos, kai rūkyti palaipsniui tampa nemadinga. Tačiau tai nereiškia, kad ši problema neaktuali.

Kalbant apie rūkymo paplitimą Trakų rajono moksleivių tarpe, iš 35 pav., matyti, kad didžioji dalis respondentu (64,3 proc. vaikinių ir 78,6 proc. merginų) nurodė, kad nerūko. Tik maža dalis respondentu pažymėjo, kad rūko, bet ne kasdien. 20,7 proc. apklaustų vaikinių pažymėjo, kad rūko pastoviai.



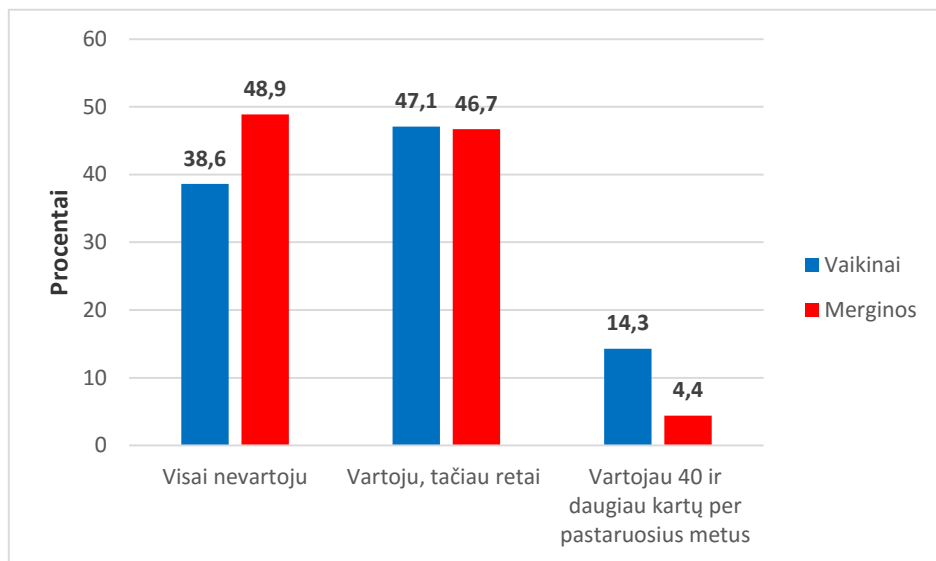
35 pav. Moksleivių atsakymas: „ Ar Jūs rūkote?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 36 pav., analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad didžioji dalis (90,7 proc.) Trakų rajono Rūdiškių gimnazijos respondentų pažymėjo, kad nerūko.



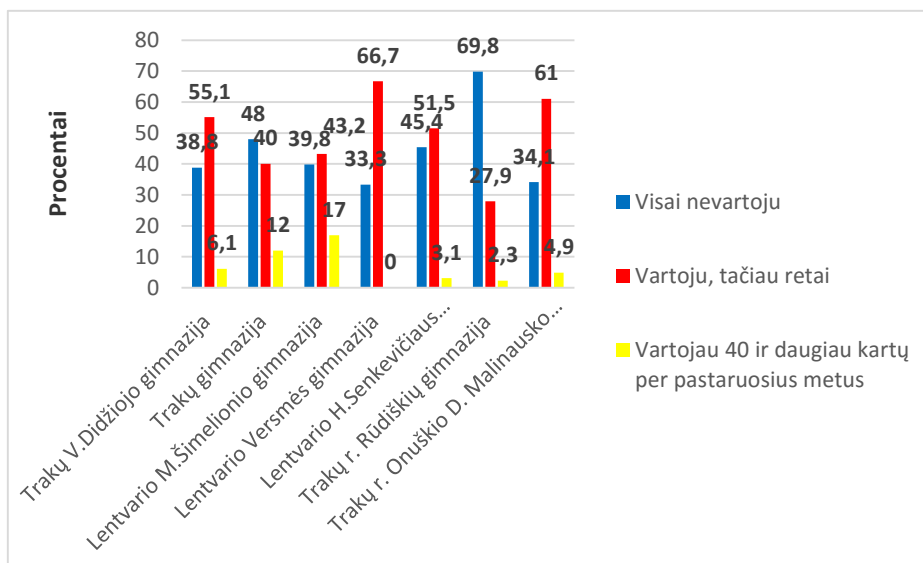
36 pav. Moksleivių atsakymas: „ Ar Jūs rūkote?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

Analizuojant alkoholio vartojimo paplitimą Trakų rajono moksleivių tarpe, 37 pav., matome, jog didžioji dalis apklaustųjų moksleivių nurodė, kad retai vartoja alkoholį. Maža dalis apklaustųjų (14,3 proc.) vaikinių ir 4,4 proc. merginų teigė, kad vartojo alkoholį 40 ir daugiau kartų per pastaruosius metus ir per pastaruosius metus buvo nusigėrę iki girtumo. Didžioji dalis (48,9 proc.) apklaustųjų merginų teigė, kad visai nevartoja alkoholio.



37 pav. Moksleivių atsakymas: „ Ar vartojate alkoholį?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 38 pav., analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad didžioji dalis Trakų rajono Lentvario Versmės ir Onušio D. Malinausko gimnazijų respondentų retai vartojo alkoholį. 69,8 proc. respondentų iš Trakų rajono Rūdiškių gimnazijos pažymėjo, kad visai nevartojo alkoholio.

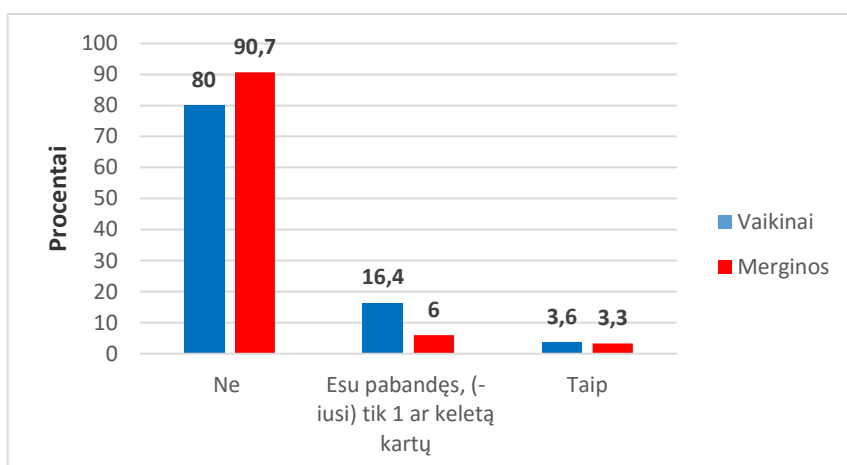


38 pav. Moksleivių atsakymas: „ Ar vartojate alkoholį?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)

Nelegalių narkotikų vartojimo mastas, deja, nežinomas. Remiantis apklausų, kuriomis bandoma įvertinti paauglių eksperimentavimą ar piktnaudžiavimą nelegaliomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, duomenimis galima įvertinti tik tendencijas, bet ne realią situaciją. Nelegalių narkotinių medžiagų turėjimas ir net vartojimas yra persekiojimas įstatymu, todėl vartotojai vengia atskleisti savo įpročius. Tačiau apie nuolat didėjančią problemą galima

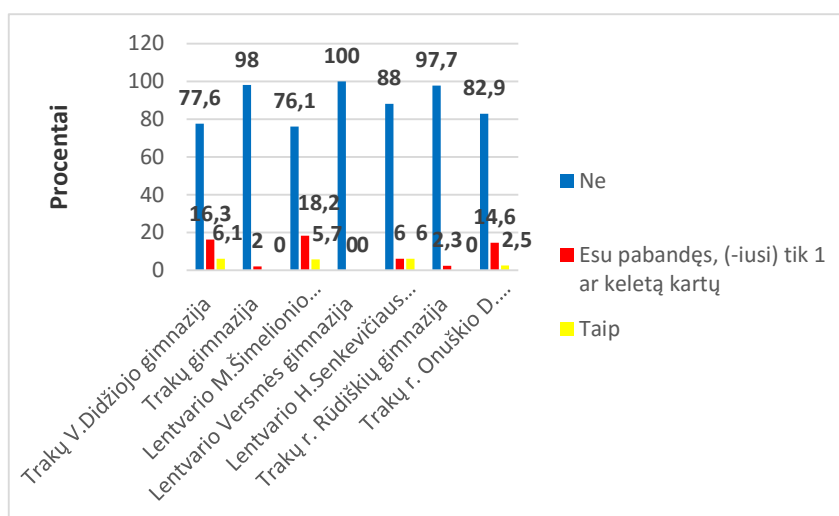
spręsti iš netiesioginių požymių: stabili narkotinių medžiagų rinka ir net mažėjančios narkotikų kainos.

39 pav. pateikiama moksleivių atsakymų į klausimą „Ar vartojate narkotines medžiagas?“ analizė. Nors nedaug moksleivių pripažino, kad išbandė 1 ar kelis kartus narkotines medžiagas, tačiau vis tik mokyklose tokių yra net 16,4 proc. vaikinių ir 6 proc. merginų. **Ir net 3,3 proc. merginų ir 3,6 proc. merginų teigė, kad narkotines medžiagas vartoja pastoviai.**



39 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar vartojate narkotines medžiagas?“ pagal lytį (proc.)

Kaip matyti iš 40 pav., analizuojant atsakymų duomenis pagal mokyklas, matome, kad visose mokyklose respondentų atsakymai pasiskirstę tolygiai. Didžioji dalis respondentų pažymėjo, kad nevartojo narkotinių medžiagų. **Lentvario Versmės gimnazijos respondantai pažymėjo, kad visiškai nevartojo narkotinių medžiagų.**



40 pav. Moksleivių atsakymas: „Ar vartojate narkotines medžiagas?“ palyginimo analize pagal mokyklas (proc.)



16. IŠVADOS

1. Didžioji dalis moksleivių teigiamai vertina savo sveikatą. Didžioji dalis moksleivių nurodė, kad vaistų per praėjusį mėnesį nevertė.
2. Didžioji dalis moksleivių teigė, kad patenkinti kūno kultūros pamokomis. Manančių, kad kūno kultūros pamokos visai nereikalingos, nurodė tik maža dalis apklaustųjų.
3. Vaikinai daugiau nei merginos teigė, kad maitinasi sveikai.
4. Didžioji dalis moksleivių teigė, kad turi sveikus dantis. Vaikinai turi sveikesnius dantis nei merginos.
5. Didžioji dalis moksleivių teigė, kad jiems niekada nekildavo minčių apie savižudybę. Tik nedidelė dalis moksleivių turėjo konkrečių planų dėl savižudybės ar net bandė žudyti. Didžioji dalis moksleivių pažymėjo, kad jaučiasi laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą.
6. Didžioji dalis apklaustųjų teigė, kad jiems yra užduodama per daug namų darbų ir per didelis krūvis mokyklose. Tik nedidelė dalis apklaustųjų nurodė, kad mokymasis visai nevargina.
7. Dažniausiai moksleiviai praleidžia laisvalaikį su draugais. Tik nedidelė dalis apklaustųjų nurodė, kad pralaidžia savo laisvalaikį prie kompiuterio ar televizoriaus.
8. Didžioji dalis moksleivių nurodė, kad jų santykiai su draugais ir tėvais yra geri.
9. Didžioji dalis apklaustųjų teigė, kad visada turi pakankamai pinigų savo poreikiams.
10. Didžioji dauguma moksleivių nurodė, kad visada jaučiasi saugūs. Labiau saugesni jaučiasi vaikinai nei merginos. Didžioji dalis moksleivių jaučia nervinę įtampą ir nerimą.
11. Didžioji dalis moksleivių pažymėjo, kad nerūko. Didesnė dalis moksleivių nurodė, kad vartojo alkoholį ir per pastaruosius metus buvo nusigėrę iki girtumo. Nors nedaug moksleivių pripažino, kad 1 ar kelis kartus bandė vartoti narkotines medžiagas, tačiau vis tik mokyklose tokių yra. Labai nedidelė apklaustųjų dalis pastoviai vartoja narkotines medžiagas.



17. REKOMENDACIJOS

1. Vykdyti moksleivių sveikatos stiprinimo ir ligų bei rizikos veiksnių prevenciją. Skatinti aktyvesnę moksleivių imunoprofilaktiką. Plėsti „Sveikatą stiprinančių mokyklų“ tinklą Trakų rajone.
2. Skatinti mokyklos bendruomenę judėti organizuojant įvairią fizinio aktyvumo veiklą: šiaurietiško ėjimo užsiėmimai, plaukimas baseine, mankštos pertraukų metu.
3. Didinti moksleivių informuotumą apie mitybą, jos poveikį sveikatai bei įtaką ligoms atsirasti. Organizuoti sveikos mitybos prevenciją: konsultuoti moksleivius sveikos mitybos klausimais, formuoti sveikos mitybos įgūdžius, pvz.: sveiko maisto ir gėrimų (pieno, sulčių) automatų įrengimas mokyklose, organizuoti sveiko maisto mugės.
4. Vykdyti pirminę dantų ėduonies prevenciją.
5. Didesnę dėmesį skirti moksleivių savižudybių prevencijai, akcentuojant, kur ir kokios pagalbos moksleiviai gali ieškoti, mokyti vaikus tinkamo elgesio formų, skatinti kalbėti apie problemas ir ieškoti sprendimo būdų.
6. Didinti moksleivių informuotumą, organizuoti mokymus, kaip saugiai elgtis keliuose, nešioti atšvaitus, važiuojant segėti saugos diržus.
7. Didinti moksleivių informuotumą apie rūkymo, alkoholio ir narkotikų žalą sveikatai. Vykdyti aktyvią prevenciją apie rūkymo, alkoholio ir narkotikų žalą sveikatai.
8. Organizuoti Narkotinių ir psichotropinių medžiagų aplinkos tyrimus mokyklose.
9. Nustatyti nerūkymo vietas Trakų rajono savivaldybėje (vaikų žaidimo aikštelėse, autobusų stotelėse, parkuose, šalia prekybos įstaigų ir t.t.).
10. Riboti psichoaktyvių medžiagų prieinamumą (leidimų prekiauti alkoholiu, tabako gaminiiais išdavimo ribojimas; griežta leidimų prekiauti alkoholiu švenčių metu kontrolė).