**Vilkaviškio rajono savivaldybėje buvo vykdomas vaikų gyvensenos tyrimas**

2020 m. visose Lietuvos savivaldybėse buvo atliekamas mokyklinio amžiaus 5, 7, 9 (pirmų gimnazijos) klasių mokinių gyvensenos tyrimas. Tyrimas atliktas vykdant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą 2003 m. rugpjūčio 11 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas Nr. V-488 „Dėl bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“. Kas 4 metus Lietuvoje yra vykdomas vaikų gyvensenos tyrimas. Šiam tyrimui metodiškai vadovauja Higienos institutas, o tyrimus savivaldybėse organizuoja ir vykdo savivaldybės teritoriją aptarnaujantis visuomenės sveikatos biuras.

Apklausos buvo pradėtos vykdyti 2020 m. kovo mėnesį, tačiau dėl COVID-19 ligos epidemiologinės situacijos ir Lietuvos teritorijoje paskelbto visuotinio karantino kuriam laikui buvo sustabdytos. Apklausos tęstos rugsėjo–spalio mėnesiais.

Iš viso šiame tyrime buvo apklausti 35 562 Lietuvos mokyklinio amžiaus (5, 7, 9 (pirmų gimnazijos)) vaikai. Vilkaviškio rajono savivaldybėje (toliau – Vilkaviškio r. sav.) tyrime dalyvavo 707 mokyklinio amžiaus vaikai, iš kurių: 5 klasės – 247 mokiniai, 7 klasės – 242 mokiniai, 9 klasės (pirmų gimnazijos) – 208 mokiniai ir 10 mokinių nenurodė, kurioje klasėje mokinasi.

Tyrimo rezultatų patikimumui užtikrinti buvo sudaroma reprezentatyvi imtis. Tyrimą Vilkaviškio r. sav. ugdymo įstaigose atliko visuomenės sveikatos specialistai, vykdantys sveikatos priežiūrą mokyklose.

Tyrimo klausimynas sudarytas iš dviejų dalių: 1) klausimų apie gyvenseną, kurie apie fizinį aktyvumą, mitybos ypatumus, televizoriaus žiūrėjimą bei naudojimąsi kompiuteriu, alkoholio ir tabako gaminių, elektroninių cigarečių, narkotikų vartojimą, prevencijos programas mokyklose, patyčias, smurtą šeimoje ir traumas, saugumą kelyje, asmens higieną, savo sveikatos vertinimą; 2) bendrųjų klausimų, kuriais gaunama informacijos apie pagrindinius demografinius veiksnius (lytį, amžių, klasę, gyvenamąją vietą), ir klausimų apie šeimą, namų aplinką.

Toliau aptariami tyrimo gauti rezultatai, remiantis Higienos instituto visuomenės sveikatos technologijų centro leidiniu „Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimas 2020 m. rodiklių suvestinė – ataskaita“.

**Laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas.** Pakankamai laimingų ar labai laimingų mokyklinio amžiaus vaikų dalis Vilkaviškio r. sav. yra didesnė už Lietuvos vidurkį (atitinkamai: 73,8 proc. ir 73,2 proc.). Vilkaviškio r. sav. pačiais laimingiausiais (vertindami savo dabartinį gyvenimą) jaučiasi 5 klasės mokiniai – 81,9 proc.

Vilkaviškio r. sav. geriausiai savo sveikatą vertina 5 klasės mokiniai – 84,5 proc., prasčiausiai – 9 klasės mokiniai – 69,7 proc.

Savo išvaizda patenkintų mokinių dalis Vilkaviškio r. sav. yra labai nežymiai mažesnė už Lietuvos vidurkį (atitinkamai: 40,1 proc. ir 40,8 proc.). Labiausiai savo išvaizda yra patenkinti 5 klasės mokiniai – 49 proc., mažiausiai savo išvaizda patenkinti – 9 klasės mokiniai – 27,1 proc.

**Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas, mityba).** Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas, 5–17 metų vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 min. vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Vilkaviškio r. sav. mokyklinio amžiaus vaikų, kurie 5 ir daugiau dienų mankštinasi ir sportuoja bent 60 minučių (skaičiuojant kartu su fizinio ugdymo pamokomis), dalis yra mažesnė lyginant su Lietuvos vidurkiu (atitinkamai: Vilkaviškio r. sav. – 35,8 proc., Lietuva – 38,1 proc.).

Didžiausia dalis Vilkaviškio r. sav. mokinių, kurie kasdien, ne pamokų metu, mankštinasi ar sportuoja bent 60 minučių, yra 5 klasės mokiniai – 19,6 proc.

Ypač pasyviai, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono) Vilkaviškio r. sav. 9 klasės mokiniai – 33,3 proc., mažiausiai prie ekranų laiko praleidžia 5 klasės mokiniai – 18, 4 proc.

Remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos pateikta informacija, reguliarus pusryčių valgymas ne tik užtikrina mikro (mineralų, vitaminų) ir makro (baltymų, riebalų, angliavandenių, skaidulinių medžiagų) maistingųjų medžiagų pasisavinimą, bet ir yra siejamas su pažangiu mokymusi, tinkamu psichosocialiniu elgesiu bei vaikų vystymusi. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien valgo pusryčius, dalis Vilkaviškio r. sav. yra 42,7 proc., t. y. 2,8 proc. mažiau už Lietuvos vidurkį. Daugiausiai Vilkaviškio r. sav. pusryčius valgo 5 klasės mokiniai – 49,1 proc., mažiausiai valgančiųjų pusryčius yra 7 klasės mokiniai – 38,3 proc. Tiek vaisius, tiek daržoves daugiausiai valgo 5 klasės mokiniai (vaisius (neskaitant sulčių) – 38,2 proc., daržoves (neskaitant bulvių) – 31 proc.). Saldumynų daugiausiai per dieną valgo 9 klasės mokiniai – 20,2 proc. Tiek gazuotų gėrimų, tiek energinių gėrimų per dieną daugiausiai vartoja taip pat 9 klasės mokiniai (atitinkamai: 17,1 proc. ir 5,3 proc. devintokų). Didžiausia dalis vaikų Vilkaviškio r. sav., kurie nededa druskos į paruoštą maistą yra 7 klasės mokiniai – 34,6 proc.

56 proc. Vilkaviškio r. sav. mokyklinio amžiaus vaikų valosi dantis kelis kartus per dieną su dantų šepetėliu ir pasta, Lietuvos vidurkis kiek aukštesnis – 57 proc. Rečiausiai dantis valosi Vilkaviškio r. sav. 7 klasės mokiniai – 51,3 proc.

**Rizikingas elgesys.** Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrime buvo skiriamas didelis dėmesys šiam rizikingam elgesiui: tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas, patyčios. Statistiniai duomenys rodo, kad apie 80 proc. žmonių rūkyti pradeda dar iki 18 metų. Pats pavojingiausias laikas yra paauglystė, nes dažniausiai šiuo laikotarpiu paaugliai stengiasi elgtis kaip suaugę, bei šiuo laikotarpiu paaugliai lengvai pasiduoda kitų įtakai, stengiasi pritapti prie kitų, nori išbandyti įvairias svaiginimosi priemones.

Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius, Vilkaviškio r. sav. tokia pat dalis kaip ir Lietuvos vidurkis - t. y. 7 proc. Didžiausias procentas Vilkaviškio r. sav. mokinių, kurie yra bandę tabako gaminius yra 9 klasės mokiniai – 17,3 proc., elektronines cigaretes taip pat 9 klasės mokiniai – 29,6 proc. Didžiausias skaičius Vilkaviškio r. sav. vaikų, kurie bent kartą per 30 dienų vartojo alkoholį, taip pat yra 9 klasės mokiniai – 20,9 proc.

Vilkaviškio r. sav. mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes („žolę“, marihuaną, hašišą), didesnė dalis yra 9 klasės mokiniai – 6,8 proc., kurie yra bandę kitas narkotines medžiagas, taip pat didžiausias skaičius yra 9 klasėje – 2,9 proc.

Lietuvoje tik kas ketvirtas vaikas, tamsiu paros metu būdamas lauke nešioja atšvaitus, Vilkaviškio r. sav. – kas trečias mokyklinio amžiaus vaikas. Daugiausiai atšvaitus, tiek Vilkaviškio r. sav., tiek Lietuvoje, nešioja jaunesnio amžiaus mokiniai (5 klasė), mažiausiai vyresnio amžiaus mokiniai (9 klasė).

Vilkaviškio r. sav. 78,3 proc. vaikų segi saugos diržą važiuodami automobiliu, o Lietuvos vidurkis – 80,3 proc., Vilkaviškio r. sav., kaip ir visoje Lietuvoje, dažniausiai saugos diržą segi 5 klasės mokiniai – 84 proc. Važiuodami dviračiu šalmą dėvi taip pat dažniau 5 klasės mokiniai Vilkaviškio r. sav. – 11,5 proc.

Per paskutinius 2 mėnesius 34 proc. Vilkaviškio r. sav. ir 33 proc. visos Lietuvos vaikų patyrė patyčias (iš jų tyčiojosi kiti mokiniai). Dažniausiai patyčias patiria, tiek Vilkaviškio r. sav., tiek visoje Lietuvoje, 5 klasės mokiniai (atitinkamai: 36,7 proc. ir 33 proc. mokinių). Mažiausiai patyčių patiriama 9 klasėje. Tiek Vilkaviškio r. sav., tiek visoje Lietuvoje dažniausiai iš kitų mokinių tyčiojasi 7 klasės mokiniai.

Vilkaviškio r. sav. didžiausias skaičius mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu, telefonu, pastebima 7 klasės mokinių tarpe – 20,2 proc.

7,1 proc. Vilkaviškio r. sav. mokyklinio amžiaus vaikų, patyrė tėvų fizines bausmes, o Lietuvoje – 8,2 proc. Vilkaviškio r. sav. didžiausia mokinių dalis, patirianti tėvų taikomas fizines bausmes yra 5 klasės mokiniai – 10,8 proc., mažiausiai patiriančių fizines bausmes yra 9 klasės mokiniai – 3,4 proc.

Vilkaviškio r. sav. ir visoje Lietuvoje 96,2 proc. mokinių jaučiasi saugūs namuose. Mokyklos aplinkoje saugiausiai jaučiasi 90,2 proc. Vilkaviškio r. sav. mokyklinio amžiaus vaikų.

Daugiau informacijos apie vaikų gyvensenos tyrimą galima rasti Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro tinklalapyje (<https://vilkaviskiovsb.lt/stebesena-svietimo-istaigose/>) arba Higienos instituto tinklalapyje (<https://www.hi.lt/lt/gs-ataskaitos.html>).

Vilkaviškio rajono savivaldybės

visuomenės sveikatos biuro

visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną

Eglė Kazakevičienė