**KAIŠIADORIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

**ŠIRVINTŲ RAJONO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKATOS IR GYVENSENOS 2016 METŲ TYRIMO APŽVALGA**

**2016 m.**

**Tyrimo medžiaga ir metodai**

2016 metų pavasarį Širvintų rajono savivaldybėje buvo vykdomas mokinių gyvensenos tyrimas. Naudojant bendrą metodiką, šis periodinis tyrimas atliekamas siekiant atskleisti esamą vaikų gyvensenos situaciją Lietuvoje ir atskirose savivaldybėse. Gyvensenos tyrimą savivaldybėje vykdė Kaišiadorių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, koordinuojant Higienos institutui. Apklausos metu mokiniai buvo klausiami apie mitybą, fizinį aktyvumą, tabako, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimą, patyčias, traumas, saugumą kelyje. Šių rodiklių stebėjimas leidžia įvertinti šalyje ir atskiruose jos regionuose vykstančių permainų reikšmę mokinių sveikatai ir gyvensenai, moksliškai pagrįsti sveikatos stiprinimo strategines kryptis.

2015 - 2016 mokslo metais Širvintų rajone mokėsi 1977 mokiniai. Šiame tyrime dalyvavo 11 bendrojo ugdymo mokyklų, kuriose buvo apklausti 329 penktų, septintų ir devintų klasių mokiniai.

Pagrindinis šios tyrimo apžvalgos tikslas – įvertinti Širvintų rajono mokyklų 11, 13 ir 15 metų amžiaus (5, 7 ir 9 klasių) mokinių savijautą ir pagrindinius gyvensenos rodiklius, bei palyginti juos su 2014 metų duomenimis ir įvertinti pastarųjų metų pokyčius. Atliekant apžvalgą buvo remtasi ir 2014 metais atlikto HBSC tyrimo duomenimis.

***1 lentelė.*Tiriamojo kontingento demografinės ir Socialinės-ekonominės charakteristikos**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Širvintų r. |
| n proc. |
| **Lytis:**berniukaimergaitės | 169 52,3154 47,7 |
| **Klasė:**penktaseptintadevinta |  96 29,6 98 30,2130 40,1 |
| **Gyvenamoji vieta:**viensėdiskaimasmiestelismiestasdidmiestis |  22 6,8149 46,1114 35,3 35 10,8 3 0,9 |
| **Šeima:**gyvena su abiem tėvaisgyvena su vienu iš tėvųkita\* | 217 66,4 92 28,1 18 5,5 |
| **Kišenpinigiai:**kasdien4-6 kartus per savaitę2-3 kartus per savaitękartą per savaitękartą per mėnesįrečiau nei kartą per mėnesįniekada | 164 50,551 15,738 11,735 10,820 6,28 2,59 2,8 |
| **Šeimos automobilis:**neturituri vienąturi du ar daugiau | 77 23,9125 38,8120 37,3 |
| **Tėvų darbas\*\*****Mama:**taipnenežinaumamos neturiu**Tėvas:**taipnenežinau tėvo neturiu |  247 76,0 69 21,2 4 1,2 5 1,5 251 79,9 22 7,0 11 3,5 30 9,6 |

\* Nurodė, kad gyvena su seneliais, giminaičiais, globėjais.

\*\*Nustatyta atsakius į klausimą "Ar tėvai turi darbus?"

Pastebėta, kad tyrime dalyvavo panašus abiejų lyčių respondentų skaičius. Vertinant pagal klases, mokinių skaičius kiek skyrėsi. Daugiausiai apklausoje dalyvavo devintų klasių mokinių, apklaustų penktų ir septintų klasių mokinių skaičius buvo beveik vienodas. Taip pat žinoma, kad daugiausiai apklausoje dalyvavo kaime ir miestelyje gyvenančių respondentų, todėl reikia nepamiršti, kad rajone ištirtų mokinių grupė labiau reprezentuoja kaimo, nei miesto gyventojų populiaciją.

**Mityba ir jos įpročiai**

Analizuojant mokinių mitybą buvo vertinamas maisto produktų, tokių kaip vaisiai ir daržovės, vartojimo dažnis. Galimi atsakymai buvo: "niekada", "rečiau nei kartą per savaitę", "kartą per savaitę", "2-4 dienas per savaitę", "5-6 dienas per savaitę", "kasdien, kartą per dieną", "kasdien, kelis kartus per dieną".

**1 pav. Širvintų r. mokinių vaisių ir daržovių vartojimo dažnis, 2016 m. (proc.)**

Išanalizavus apklausos duomenis paaiškėjo, kad Širvintų r. mokiniai vartoja per mažai daržovių. Ketvirtadalis visų apklaustųjų mokinių vaisius ir daržoves vartoja 2-4 kartus per savaitę (1 pav.). Kas trečias mokinys vaisius ir daržoves vartoja kasdien, tačiau šis skaičius palyginus nėra didelis. Vaisius kasdien valgo 34,6 proc., o daržoves 33,1 proc. mokinių.

Lyginant Širvintų r. mokinių vaisių ir daržovių suvartojimą 2014 metais ir 2016 metais, pastebėta, kad per šį laikotarpį vaisių ir daržovių vartojimo dažnis mokinių tarpe nežymiai padidėjo. Kasdien valgančių vaisius mokinių procentas pasikeitė nuo 34,5 proc. iki 34,6 proc., o daržoves nuo 30,0 proc. iki 33,1 proc.(2 pav.).

***2 lentelė.* Širvintų r. mokinių atsakymų į klausimus, kaip dažnai jie valgo vaisius ir daržoves, skirstiniai, 2016 m. (proc.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lytis | Niekada nevartoja | Rečiau nei kartą per savaitę | Kartą per savaitę | 2-4 dienas per savaitę | 5-6 dienas per savaitę | Kasdien, kartą per dieną | Kasdien, kelis kartus per dieną |
| Vaisiai | Berniukai | 0,6 | 5,3 | 11,2 | 29,6 | 14,8 | 17,8 | 16,6 |
| Mergaitės | 0,6 | 4,5 | 5,2 | 16,1 | 28,4 | 21,3 | 18,7 |
| Daržovės | Berniukai | 0,6 | 6,5 | 8,9 | 30,8 | 19,5 | 14,2 | 0,6 |
| Mergaitės | 0,6 | 4,5 | 4,5 | 26,5 | 24,5 | 17,4 | 18,1 |

Įvertinus apklaustų mokinių atsakymų skirstinius pastebėta, kad kasdien vaisius valgo trečdalis (34,4 proc.) berniukų ir kiek daugiau (40,0 proc.) mergaičių (2 lentelė). Tuo tarpu daržovių mokiniai kasdien valgo mažiau nei vaisių - tik 14,8 proc. berniukų ir 35,5 proc. mergaičių.

Lyginant šiuos duomenis su 2014 metų duomenimis galime teigti, kad vaisių ir daržovių vartojimas mokinių tarpe pakito. 2014 metais kasdien vaisius vartojančių berniukų buvo 38,7 proc., o mergaičių – 33,4 proc. Daržoves vartojančių, atitinkamai - 32,0 proc. berniukų ir 31,1 proc. Kaip matome per šį laikotarpį berniukai pradėjo mažiau vartoti daržovių, o mergaitės – daugiau vaisių.

Reguliarus pusryčiavimas laikomas vienu iš sveikos mitybos elementų, tačiau daugelis mokslinių tyrimų įvairiose šalyse atskleidžia nereguliaraus moksleivių pusryčiavimo įpročių problemą. Atlikus Širvintų r. mokinių mitybos įpročių analizę taip pat paaiškėjo, kad jų mitybos įpročiai nėra itin geri: kiekvieną dieną pusryčiauja kiek daugiau nei pusė visų apklaustųjų mokinių - 62,0 proc. (3 pav.). Lyginant su pusryčiavimo dažnumu darbo dienomis, savaitgaliais Širvintų r. mokiniai pusryčiauja dažniau, tačiau šis skirtumas nėra didelis. Abu savaitgalio rytus pusryčius valgo 69,0 proc. mokinių (4 pav.).

**3 pav. Širvintų r mokinių pusryčiavimo reguliarumas 4 pav. Širvintų r. mokinių pusryčiavimo reguliarumas**

**darbo dienomis, 2016 m. (proc.) savaitgaliais, 2016 m. (proc.)**

Tyrimo metu taip pat buvo įvertinti ir tarpusavyje palyginti mokinių pusryčiavimo įpročiai priklausomai nuo lyties su praėjusių 2014 metų duomenimis. Pastebėta, kad 2016 metais sumažėjo mokinių valgančių pusryčius darbo dienomis skaičius (3 lentelė). Taip pat iš lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad 2016 metais pusryčius darbo dienomis valgė daugiau mergaičių nei berniukų.

***3 lentelė*. Širvintų r. mokinių pusryčiavimo įpročiai priklausomai nuo lyties, 2016 m.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Niekada nepusryčiauja darbo dienomis | Pusryčiauja kasdien (darbo dienomis) | Niekada nepusryčiauja savaitgaliais | Pusryčiauja visada savaitgalias |
| proc. | proc. | proc. | proc. |
| Viso: | 17,9 | 62,0 | 9,4 | 69,0 |
| Pasiskirstymas pagal lytį | Berniukai | 18,9 | 59,8 | 10,7 | 60,9 |
| Mergaitės | 16,8 | 65,2 | 7,1 | 78,8 |

Lyginant 2014 metų ir 2016 metų duomenis matyti, kad sumažėjo mokinių valgančių pusryčius savaitgalio rytais skaičius (4 lentelė). Abu savaitgalio rytus pusryčiauja daugiau mergaičių nei berniukų.

***4 lentelė*. Širvintų r. mokinių pusryčiavimo įpročiai priklausomai nuo lyties, 2014 m.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Niekada nepusryčiauja darbo dienomis | Pusryčiauja kasdien (darbo dienomis) | Niekada nepusryčiauja savaitgaliais | Pusryčiauja visada savaitgalias |
|  | proc. | proc. | proc. | proc. |
|  | Viso: | 19,5 | 68,1 | 13,8 | 86,2 |
| Pasiskirstymas pagal lytį |  | Berniukai | 18,4 | 71,4 | 18,4 | 81,6 |
|  | Mergaitės | 20,0 | 64,4 | 8,9 | 91,1 |

**Fizinis aktyvumas**

Apie mokinių sportinį aktyvumą buvo sprendžiama iš atsakymų į šiuos klausimus:

Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas? Mokiniams buvo pateikti tokie galimi atsakymų variantai: a) kasdien; b) 4–6 kartus per savaitę; c) 2–3 kartus per savaitę; d) kartą per savaitę; e) kartą per mėnesį; f) rečiau nei kartą per mėnesį; g) niekada. Kiek valandų per savaite ne pamokų metu mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas? Galimi atsakymų variantai: a) nė vienos valandos per savaitę; b) apie pusę valandos per savaitę; c) apie vieną valandą per savaitę; d) apie 2–3valandas per savaitę; e) apie 4–6 valandas per savaitę; f) 7 ir daugiau valandų per savaitę.

5 paveiksle pavaizduota kaip dažnai mokiniai sportuoja ar mankštinasi laisvalaikiu taip kad suprakaituotų ir padažnėtų jų kvėpavimas. Iš pateiktų rezultatų matyti, kad kas ketvirtas Širvintų r. mokinys savo laisvalaikiu sportuoja 2-3 kartus per savaitę, o kas penktas mokinys – laisvalaikiu sportuoja kasdien. Daugiau nei kartą per savaitę fiziniam aktyvumui skiria 68,4 proc. mokinių. Deja, nemaža dalis mokinių fizinį aktyvumą laisvalaikiu renkasi tik kartą per mėnesį, arba išvis nesportuoja.

**5 pav. Širvintų r mokinių sportuojančių laisvalaikiu dalis (proc.), 2016 m.**

Paklausus mokinių, kiek laiko per savaitę jie sportuoja laisvalaikiu, paaiškėjo, kad kas ketvirtas mokinys sportuoja 2-3 valandas per savaitę, ir kas penktas mokinys – bent 1 valandą per savaitę (6 pav).

**6 pav. Širvintų r. mokinių laikas skiriamas sportui ar mankštai (proc.), 2016 m.**

Atsakymai į klausimus apie sportą leido įvertinti, ar mokiniai pakankamai mankštinasi ir sportuoja. Remdamiesi atsakymais į šiuos klausimus respondentai buvo suskirstyti į pakankamai ir nepakankamai sportuojančius. Pakankamai sportuojantys mokiniai buvo tie, kurie nurodė, kad laisvalaikiu mankštinasi ir sportuoja kasdien arba 4–6 kartus per savaitę ne mažiau kaip 1 valandą per savaitę, arba 2–3 kartus per savaitę, tačiau ne mažiau 4–6 valandų per savaitę. Likusieji mokiniai buvo priskirti nepakankamai sportuojančių grupei.

Įvertinus gautus tyrimo rezultatus matome, kad Širvintų rajono mokinių fizinis aktyvumas yra labai žemas (7 pav.). Pakankamai sportuojančių mokinių dalis tesiekia 38,0 proc., todėl galima teigti, kad tik kas trečias mokinys pakankamai sportuoja ar mankštinasi.

**7 pav. Pakankamai ir nepakankamai sportuojančių Širvintų r. mokinių dalis (proc.)**

Tyrimo metu taip pat buvo išsiaiškinta, kad berniukų polinkis laisvalaikiu sportuoti ar mankštintis yra didesnis nei rajono mergaičių (8 pav.). Tačiau nors ir Širvintų rajono berniukai yra aktyvesni už mergaites, bet pakankamai sportuojančių berniukų procentas per pastaruosius kelis metus sumažėjo 17 procentinių vienetų.

**8 pav. Pakankamai sportuojančių berniukų ir mergaičių dalis Širvintų r. (proc).**

**Subjektyvus sveikatos vertinimas**

Apklausos metu, mokinių buvo prašoma apibūdinti savo sveikatą, vienu iš keturių variantų - "puiki", "gera", "patenkinama" ir "bloga". Pusė apklaustųjų Širvintų raj. mokinių, savo sveikatą apibūdino kaip gerą (9 pav.) Kas trečias mokinys savo sveikatą apibūdino kaip puikią, o likusioji dalis mokinių (15,6 proc.), savo sveikatą įvertino prasčiau – patenkinamai arba blogai.

**9 pav. Širvintų r. mokinių sveikatos vertinimas 2016 metais (proc.)**

Tolesnėje analizėje pirmosios dvi ir likusios dvi atsakymų kategorijos buvo apjungtos ir pavadintos atitinkamai „gera sveikata“ ir „prasta sveikata“. Todėl remiantis tiriamųjų atsakymais, galima sakyti, kad 84,4 proc. Širvintų r. mokinių savo sveikatą vertino "gera" ir 15,6 proc. – "prasta" (10 pav.). Lyginant šiuos rezultatus su 2014 metų rezultatais pastebima, kad 2014 metais mokiniai savo sveikatą vertino kiek geriau. Tais metais 90,5 proc. Širvintų r. mokinių savo sveikatą vertino "gera" ir 9,5 proc. mokinių – "prasta" (11 pav).

**10 pav. Širvintų r. mokinių subjektyvus 11 pav. Širvintų r. mokinių subjektyvus**

 **sveikatos vertinimas, 2016 m**. **sveikatos vertinimas, 2014 m**.

Lyginant berniukų ir mergaičių atsakymus pastebėta, kad rajono berniukai savo sveikatą vertina geriau nei mergaitės: prastai savo sveikatą apibūdino 11,8 proc. berniukų ir 18,7 proc. mergaičių. Lyginant šių rodiklių duomenis su 2014 metų duomenimis matome, kad 2016 metais mokiniai savo sveikatą linkę vertinti prasčiau, nei prieš du metus (12 pav.).

**12 pav. Mokinių, kurie prastai vertino savo sveikatą dalis (proc.)**

**Patirtos traumos**

Traumos ir nelaimingi atsitikimai – kitas svarbus sveikatą sąlygojantis veiksnys. Mokinių apklausos duomenys suteikia informacijos apie nelaimingų atsitikimų dažnį. Atliktos apklausos metu nustatyta, kad 2016 m. daugiau nei pusė savivaldybės mokinių per pastaruosius 12 mėnesių nebuvo susižeidę, o 1 kartą susižeidė kas ketvirtas mokinys (13 pav.). Lyginant su 2014 metų duomenimis, susižeidusiųjų mokinių procentas sumažėjo. 2014 metais traumas patyrė 50,75 proc., o 2016 metais - 46,3 proc. mokinių.

**13 pav. Patirtos traumos, per paskutinius 12 mėnesių (proc.) 2016 m., Širvintos**

Lyginant patiriamų traumų ir nelaimingų atsitikimų paplitimą tarp tyrime dalyvavusių berniukų ir mergaičių pastebėta, kad kiek rečiau susižeidžia mergaitės. Širvintų r. šių mokinių dalis yra 47,3 proc. berniukų ir 43,9 proc. mergaičių (14 pav.).

**14 pav. Širvintų r. mokinių, kurie per pastaruosius 12 mėn. patyrė traumų, dalis (proc.)**

Šio tyrimo duomenis lyginant su ankstesnių metų (2014 m.) tyrimo duomenimis, matyti, kad traumas patiriančių mokinių skaičius per šį laikotarpį Širvintų rajone sumažėjo (14 pav.). 2014 metais susižeidusių ar nelaimingų atsitikimų patyrusių buvo 50,8 proc. visų mokinių, tuo tarpu 2016 metais – 45,6 proc. visų mokinių.

**Saugumas kelyje**

Nuolat kalbama apie keliuose vykstančias avarijas, kurios nusineša žmonių gyvybes, luošina likimus. Didelis greitis, alkoholis, neužsegtas saugos diržas, namuose pamirštas atšvaitas.Tyrimo metu mokinių buvo klausiama ar būdami lauke tamsiu paros metu jie nešioja atšvaitus ir ar važiuodami automobiliu jie segi saugos diržus. Paaiškėjo, kad mokiniai abejingai naudoja atšvaitus - tik kas ketvirtas Širvintų r. mokinys nešioja atšvaitą tamsiu paros metu (15 pav.). Važiuodami automobiliu saugos diržus segi beveik tris kartus didesnė mokinių dalis, nei nešioja atšvaistus – 78,3 proc. mokinių.

**15 pav. Širvintų r. mokinių saugojimasis kelyje (proc.)**

Lyginant tarpusavyje berniukų ir mergaičių dalį, seginčių saugos diržus ir nešiojančius atšvaitus, pastebėta, kad Širvintų r. ir mergaitės ir berniukai savo saugumu kelyje rūpinasi panašiai (16 pav.). Kas antras rajono mokinys važiuodamas automibiliu segi saugos diržą, ir tik kas ketvirtas mokinys nešioja atšvaitą tamsiu paros metu.

**16 pav. Širvintų r. Berniukų ir mergaičių besisaugančių kelyje dalis (proc.)**

**Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas**

Siekiant išsiaiškinti ar mokiniai vartoja ir kaip dažnai vartoja narkotines ir psichotropines medžiagas, jiems buvo užduodami tokie klausimai: ar jie yra vartoję marihuaną ar hašišą per jų gyvenimą, per pastaruosius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų. Taip pat mokinių buvo klausiama ar jie yra vartoję kitų narkotinių medžiagų per jų gyvenimą, per pastaruosius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų. Galimi atsakymų variantai buvo taip arba ne.

**17 pav. Narkotines medžiagas per gyvenimą vartojusių Širvintų r. mokinių dalis pagal klases (proc.)**

17 pav. pavaizduota mokinių dalis pagal klases, kurie per savo gyvenimą yra bet kartą vartoję kitų narkotinių medžiagų nei marihuana ar hašišas. Kaip matome, situacija nėra džiuginanti – tik penktą klasę lankančios mergaitės prisipažįsta vartojusios narkotinių medžiagų. Prisipažinusių vartojusiais narkotines medžiagas mokinių dalį sudaro – 1,3 proc. penktos klasės mergaičių, 0,6 proc. devintos klasės mergaičių ir 1,8 proc. (0,6 proc. mergaičių, 1,2 proc. berniukų) devintos klasės mokinių. Tuo tarpu penktų ir septintų klasių berniukai neprisipažino vartoję jokių narkotinių medžiagų per jų gyvenimą.

Siekiant palyginti šio tyrimo duomenis su ankstesnių metų duomenimis, tarpusavyje galėjome palyginti tik 13 ir 15 metų mokinių amžiaus grupes. 2014 metais atliktame tyrimo metodika leido narkotikų vartojimu domėtis tik tarp 7 ir 9 klasių mokinių.

Nors narkotinių medžiagų vartojimas tarp Lietuvos paauglių yra tapęs problema, tačiau 2014 metais nei vienas Širvintų r. mokinys neprisipžino vartojęs kokias nors narkotines medžiagas. Šį džiuginantį faktą temdo 2016 metų duomenys, kuomet pradedami pastebėti pavieniai narkotinių medžiagų vartojimo atvejai rajone. Per pastaruosius kelis metus šis procentas išaugo 1,8 proc.

**Alkoholio vartojimas**

Paaugliams augant nuo 11 iki 15 metų, jie vis dažniau "eksperimentuoja" alkoholiniais gėrimais. Išanalizavus 2016 m tyrimo duomenis paaiškėjo, kad nors kartą gyvenime alkoholio yra ragavę 54,4 proc. Širvintų r. berniukų ir 47,7 proc. Širvintų r. mergaičių. Tarp vienuolikmečių alkoholio vartojimo atvejai dar nėra dažni. Tačiau kas penktas Širvintų r. penkiolikmetis ( 16,0 proc. berniukų ir 20,0 proc. mergaičių ) mokinys teigė, kad jau yra ragavęs alkoholinių gėrimų (18 pav.)..

**18 pav. Širvintų r. mokinių dalis, kurie prisipažino nors kartą gyvenime gėrę alkoholinių gėrimų, dalis (proc.) pagal lytį ir amžių**

Nemaža dalis vartojusiųjų alkoholinius gėrimus penkiolikmečių paauglių prisipažino, kad gėrė alkoholinių gėrimų per pastarąsias 30 dienų (19 pav.). Tarp vienuolikos metų amžiaus grupės mokinių, alkoholinių gėrimų vartojimas per paskutines 30 dienų, nebuvo nustatytas, tačiau vyresnėse amžiaus grupėse ši tendencija didėja. Taip pat pastebėta, kad per paskutines 30 dienų alkoholinius gerimus vartojo daugiau mergaitės nei berniukai.

**19 pav. Širvintų r. mokinių dalis, kurie prisipažino gėrę alkoholinių gėrimų per pastarąsias 30 dienų, dalis (proc.) pagal lytį ir amžių**

Paauglystės laikotarpiu dėsninga, jog svaiginimasis alkoholiniais gėrimais, kaip ir kiti žalingi įpročiai, sparčiai dažnėja su amžiumi. Širvintų r. mokyklose tarp 11 metų paauglių, patyrusių per savo gyvenimą apsvaigimą nuo alkoholio, buvo vos keletas atvejų, tačiau kas dešimtas penkiolikmetis jau buvo apsvaigęs nuo alkoholinių gėrimų. (20 pav.). Visose amžiaus grupėse buvo dugiau nuo alkoholinių gėrimų apsvaigusių mergaičių.

**20 pav. Širvintų r. mokinių dalis, kurie prisipažino buvę apsvaigę nuo alkoholio per savo gyvenimą, dalis (proc.) pagal lytį ir amžių**

 Atsižvelgiant į tai kiek mokinių prisipažino išgėrę alkoholio tiek daug, kad jautėsi apsvaigę, ir palyginus gautus duomenis su praėjusių metų duomenimis, galime teigti, kad vis didesnė mokinių dalis svaiginasi alkoholiniais gėrimais. 2016 metais apsvaigusių nuo alkoholio padaugėjo visuose amžiaus grupėse (6 lentelė). Itin didelis pokytis pastebimas 15 metų amžiaus grupėse, kur apsvaigimas nuo alkoholinių gėrimų išaugo 17,2 procentais.

***5 lentelė .* Širvintų rajono mokinių,** **apsvaigusių *6 lentelė .* Širvintų rajono mokinių,** **apsvaigusių**

 **nuo alkoholio per gyvenimą dalies pasiskirstymas nuo alkoholio per gyvenimą dalies pasiskirstymas**

 **pagal amžių ir lytį, 2014 m. pagal amžių ir lytį, 2016 m.**

|  |
| --- |
| **Daugiau nei kartą per gyvenimą apsvaigusių nuo alkoholio moksleivių dalis** |
| **Pasiskirstymas pagal lytį proc.**  |
| Berniukai  | 14,0 proc.  |
| Mergaitės  | 11,1 proc.  |
| Iš viso: | 12,6 proc.  |
| **Pasiskirstymas pagal amžių proc.**  |
| 11 metų | 0 proc.  |
| 13 metų | 8,6 proc.  |
| 15 metų | 29,0 proc. \* |
|  | \* χ2 21,65 p=0,006 lls=8 |

|  |
| --- |
| **Daugiau nei kartą per gyvenimą apsvaigusių nuo alkoholio moksleivių dalis** |
| **Pasiskirstymas pagal lytį proc.**  |
| Berniukai  | 16,0 proc.  |
| Mergaitės  | 23,2 proc.  |
| Iš viso: | 19,6 proc.  |
| **Pasiskirstymas pagal amžių proc.**  |
| 11 metų | 3,1 proc.  |
| 13 metų | 9,2 proc.  |
| 15 metų | 46,2 proc.  |
|  |  |

**Rūkymas**

Rūkymas yra laikomas viena iš labiausiai paplitusių priklausomybių pasaulyje. Siekiant išsiaiškinti rūkymo paplitimą Širvintų r. mokinių tarpe tiriamųjų buvo prašoma atsakyti, ar yra kada nors rūkę per visą savo gyvenimą, per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų. 21 paveiksle pateiktas, rūkymo paplitimas Širvintų r. mokinių tarpe priklausomai nuo lyties. Kaip matyti rūkymo paplitimas tarp lyčių yra panašus – per paskutines 30 dienų rūkė 8,9 proc. berniukų ir 7,7 proc. mergaičių. Nors vieną kartą per visą savo gyvenimą rūkė beveik pusė rajono berniukų (43,8 proc.) ir kas ketvirta mergaitė (26,5 proc.).

**21 pav. Rūkymo paplitimas Širvintų r. mokinių tarpe priklausomai nuo lyties, 2016 m.**

Manoma, kad ankstyva rūkymo pradžia ir amžius, kada surūkoma pirmoji cigaretė, yra reikšmingas veiksnys, susijęs su paauglių rūkymo įpročio formavimusi, todėl neramu, kad net kas trečias berniukas ir kas ketvirta mergaitė Širvintų r. jau yra rūkę. Iš 22 paveiksle pateikiamų duomenų matyti, kad tarp skirtingų amžiaus grupių rūkymo įprotis sparčiai plinta. Tarp 11 metų amžiaus grupės mokinių šis reiškinys pasireiškia tik pavieniais atvejais, tarp 13 metų amžiaus jau tarp kas dešimto berniuko, o 15 metų amžiaus grupėje kas trečias rajono berniukas jau buvo rūkęs. Ta pati tendencija išlieka ir tarp mergaičių, tik dar pastebima ir tai, kad bent kartą gyvenime rūkiusių mergaičių skaičius yra didesnis, nei to paties metų amžiaus berniukų.

**22 pav. Bent kartą per gyvenimą rūkiusių mokinių dalis priklausomai nuo lyties ir amžiaus (proc.) 2016 m.**

Lyginant šiuos duomenis su 2014 metų duomenimis pastebima, kad bent kartą gyvenime rūkiusių berniukų skaičius lieka pastovus ir 2016 metais, o mergaičių – daugėja. 2014 metais nors kartą rūkiusių mokinių pasiskirstymas amžiaus grupėse pateiktas 7 lentelėje. Matyti, kad rūkymo pasiskirstymas vis didėjo su amžiumi. Iš 8 lentelėje pateikiamų duomenų matyti, kad rūkiusių mokinių skaičius padidėjo tarp 11 metų amžiaus mokinių. Tuo tarpu kitose amžiaus grupėse rūkymo paplitimas sumažėjo.

***7 lentelė*. Bent kartą gyvenime rūkiusių *8 lentelė*. Bent kartą gyvenime rūkiusių**

**Širvintų rajono** **mokinių dalis ir pasiskirstymas Širvintų rajono** **mokinių dalis ir pasiskirstymas**

**pagal amžių ir lytį ( 2014 m.) pagal amžių ir lytį ( 2016 m.)**

|  |
| --- |
| **Pasiskirstymas pagal lytį proc.**  |
| Berniukai  | 26,7 proc.  |
| Mergaitės  | 27,3 proc.  |
| Iš viso: | 27,0 proc.  |
| **Pasiskirstymas pagal amžių proc.**  |
| 11 metų | 3,4 proc. |
| 13 metų | 29,0 proc.  |
| 15 metų | 48,3 proc.  |

|  |
| --- |
| **Pasiskirstymas pagal lytį proc.**  |
| Berniukai  | 26,5 proc.  |
| Mergaitės  | 44,8 proc.  |
| Iš viso: | 35,7 proc.  |
| **Pasiskirstymas pagal amžių proc.**  |
| 11 metų | 4,2 proc. |
| 13 metų | 10,9 proc.  |
| 15 metų | 35,3 proc.  |

Iš apklaustųjų, kurie prisipažino, kad rūko net 22,7 proc. mokinių teigė rūkę per paskutines 30 dienų. Atidžiau išanalizavus rūkiusių per paskutines 30 dienų mokinių dalį, priklausomai nuo mokinių amžais ir lyties, matyti, kad skirtinguose amžiaus tarpsniuose berniukų rūkymo įprotis kinta mažai nuo 15 iki 16,2 proc., tačiau mergaičių plinta įvairiai . Daugiausia per pastarąjį mėnesį rūkę prisipažino 15 metų amžiaus Širvintų r. mokinių –net 16,2 proc. berniukų ir tiek pat mergaičių (23 pav.).

**23 pav. Per paskutines 30 dienų rūkiusių Širvintų r. mokinių dalis priklausomai nuo lyties ir amžiaus**

**Patyčios**

Patyčios – įvairus elgesys, kai vaikai žemina, skaudina vieni kitus. Tai gali būti kabinėjimasis, pravardžiavimas, erzinimas, stumdymas, mušimas, pinigų atiminėjimas, kuprinės, sąsiuvinių ar kitų daiktų atiminėjimas, apkalbinėjimas, ignoravimas, gąsdinimas, piktų, erzinančių SMS žinučių ar elektroninių laiškų siuntinėjimas. Kartais patyčios gali atrodyti panašios į draugų pajuokavimus ar draugiškus patraukimus per dantį. Tačiau patyčios nėra humoro forma! Kai juokaujama, linksma būna abiem žmonėms, o tyčiojantis linksma tik vienam vaikui – kitas tuo metu jaučiasi labai įskaudintas.

 Vykdant tyrimą Širvintų r. mokyklose respondentų buvo klausiama ar dažnai jie tyčiojasi iš kitų mokinių ir ar dažnai kiti mokiniai tyčiojasi iš jų. Apibendrinus gautus duomenis atsakymai į abu klausimus vadinti „dažnais“, jei patyčių atvejai pasitaikydavo ne rečiau, kaip 2 ar 3 kartus per mėnesį. 25 paveiksle pateiktas bendras patyčių apraiškų pasiskirstymas tarp Širvintų r. mokinių. Matyti, kad patyčias patiria ir iš kitų tyčiojasi beveik kas antras mokinys. Dažniausiai patyčios patiriamos kartą ar du kartus per paskutinius du mėnesius. Daugiau kaip pusė respondentų atsakė patyčių nepatiriantys ar nesityčiojantys iš kitų mokinių.

**25 pav. Širvintų r. mokinių patiriančių patyčias ir besityčiojančių iš kitų mokinių dalis, per pastaruosius du mėnesius (proc.)**

2014 m. širvintiškės mergaitės dažniausiai nei kitos bendraamžės šalyje tyčiojosi iš kitų mokinių. Lyginant 2016 m. gautus tyrimo duomenis su 2014 metų duomenimis nustatyta, kad dažnai patyčias patiriančių mokinių skaičius Širvintų r. 2016 metais buvo ženkliai mažesnis (15,7 proc.) nei (26 pav.). 2014 m. mergaičių tarpe ir 2,8 proc. mažesnis berniukų tarpe.



**26 pav. Dažnai iš kitų besityčiojančių Širvintų r. mokinių dalies (proc.) pokyčiai Širvintų r. 2014 -2016 m.**

2014 m. palyginus patiriančių patyčias paplitimą tarp tyrime dalyvavusių šalies miestų ir rajonų, Širvintų rajono mokyklose buvo vienas didžiausių. Vertinant 2016 m. tyrimo rezultatus pagal lytį nustatyta, kad patiriančių patyčias dalis mažėja: berniukų – 15,4 proc., mergaičių – 8,3 proc.(27 pav.).

**26 pav. Patiriančių patyčias Širvintų r. mokinių dalies (proc.) pokyčiai Širvintų r. 2014 -2016 m.**

Širvintų r. mokyklose iš kitų mokinių tyčiojasi kas penktas mokinys. Tuo tarpu patyčias dažnai patiria kas ketvirtas mokinys. Tiek tyčiojasi, tiek patiria patyčias dažniau berniukai nei mergaitės.

**Apibendrinimas**

1. Vaisius kasdien valgo 34,6 proc., o daržoves 33,1 proc. Širvintų r. mokinių.
2. Kiekvieną dieną pusryčiauja kiek daugiau nei pusė 5-7 klasių Širvintų r. mokinių - 62,0 proc.
3. Abu savaitgalio rytus pusryčius valgo tik 69,0 proc. Širvintų r. mokinių
4. Pakankamai sportuojančių mokinių dalis - 38,0 proc.,
5. 84,4 proc. Širvintų r. mokinių savo sveikatą vertino "gera" ir 15,6 proc. – "prasta.
6. 2016 m. daugiau nei pusė savivaldybės mokinių per pastaruosius 12 mėnesių nebuvo susižeidę, o 1 kartą susižeidė kas ketvirtas mokinys.
7. Kas antras rajono mokinys važiuodamas automobiliu segi saugos diržą, ir tik kas ketvirtas mokinys nešioja atšvaitą tamsiu paros metu.
8. Penktų ir septintų klasių berniukai neprisipažino vartoję jokių narkotinių medžiagų per gyvenimą.
9. Prisipažinusių vartojusiais narkotines medžiagas mokinių dalį sudaro – 1,3 proc. penktos klasės mergaičių, 0,6 proc. devintos klasės mergaičių ir 1,8 proc. (0,6 proc. mergaičių, 1,2 proc. berniukų) devintos klasės mokinių.
10. 2014 metais nei vienas Širvintų r. mokinys neprisipažino vartojęs kokias nors narkotines medžiagas. Šį džiuginantį faktą temdo 2016 metų duomenys, kuomet pradedami pastebėti pavieniai narkotinių medžiagų vartojimo atvejai rajone. Per pastaruosius kelis metus šis procentas išaugo 1,8 proc.
11. Tarp vienuolikmečių alkoholio vartojimo atvejai dar nėra dažni. Tačiau kas penktas Širvintų r. penkiolikmetis ( 16,0 proc. berniukų ir 20,0 proc. mergaičių ) mokinys teigė, kad jau yra ragavęs alkoholinių gėrimų
12. Širvintų r. mokyklose tarp 11 metų paauglių, patyrusių per savo gyvenimą apsvaigimą nuo alkoholio, buvo vos keletas atvejų, tačiau kas dešimtas penkiolikmetis jau buvo apsvaigęs nuo alkoholinių gėrimų. Visose amžiaus grupėse buvo daugiau nuo alkoholinių gėrimų apsvaigusių mergaičių.
13. Nors vieną kartą per visą savo gyvenimą rūkė beveik pusė rajono berniukų (43,8 proc.) ir kas ketvirta mergaitė (26,5 proc.). 22,7 proc. mokinių teigė rūkę per paskutines 30 dienų.
14. Daugiausia per pastarąjį mėnesį rūkę prisipažino 15 metų amžiaus Širvintų r. mokinių –net 16,2 proc. berniukų ir tiek pat mergaičių
15. 2014 m. širvintiškės mergaitės dažniausiai nei kitos bendraamžės šalyje tyčiojosi iš kitų mokinių. Lyginant 2016 m. gautus tyrimo duomenis su 2014 metų duomenimis nustatyta, kad dažnai patyčias patiriančių mokinių skaičius Širvintų r. 2016 metais buvo ženkliai mažesnis nei 2014 m. mergaičių (15,7 proc.) tarpe ir 2,8 proc. mažesnis berniukų tarpe.
16. 2014 m. palyginus tyčiojimosi iš kitų paplitimą tarp tyrime dalyvavusių šalies miestų ir rajonų, Širvintų rajono mokyklose buvo vienas didžiausių. Vertinant 2016 m. tyrimo rezultatus pagal lytį nustatyta, kad besityčiojančųjų dalis mažėja: berniukų – 15 proc., mergaičių – 8 proc.
17. Širvintų r. mokyklose iš kitų mokinių tyčiojasi kas penktas mokinys. Tuo tarpu patyčias dažnai patiria kas ketvirtas mokinys. Tiek tyčiojasi, tiek patiria patyčias dažniau berniukai nei mergaitės.