**PRIEDAS**

**KĖDAINIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VAIKŲ GYVENSENOS**

**TYRIMO REZULTATAI 2016 M.**

Kėdainių rajono savivaldybės vaikų gyvensenos tyrimo analizė buvo atlikta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. gruodžio 19 d. įsakymo Nr. V-1387 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“.

 Tyrimas atskleidžia esamų mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos situaciją atskirose savivaldybėse ir bendrai Lietuvoje, pateikia duomenis kryptingam sveikatą stiprinančios veiklos planavimui, o ateityje atlikus pakartotinius tyrimus bus galima ir stebėti rodiklių pokyčius. Aukščiau minėtu įsakymu patvirtinti 20 vaikų gyvensenos rodiklių, kurie pateikiami bendri ir atskirų klasių, suskirstyti į 3 grupes:

 1.sveikatos vertinimas ir laimingumas;

 2.sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis, mitybos įpročiai ir burnos higiena);

 3.rizikingas elgesys (tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas, atšvaitai tamsiu paros metu, saugos diržai automobilyje, patyčios).

 Kėdainių rajono savivaldybės vaikų gyvensenos tyrime dalyvavo 916 vaikai: iš jų 342 vaikai 5 klasės (37 proc.), 306 vaikai 7 klasės (34 proc.) ir 268 – 9 klasės (29 proc.).

**Apibendrinti tyrimo rezultatai:**

1. **Sveikatos vertinimas ir laimingumas**

Laimingumas yra daugiakomponentis rodiklis, tad kalbant apie jį yra būtina įvertinti ir kitas jo sudėtines dalis: individualias savybes (lytį, amžių, rasę, religiją), socialinę padėtį (švietimo, darbo tipo, sveikatos teikiamų paslaugų kokybę), ekonomikos (asmeninių pajamų ir BVP), kultūros, socialinių santykių ar visuminės politinės/socioekonominės (infliaciją, rūpybą, saugumą, rizikingą elgesį, smurtą, urbanizacijos lygį, infrastruktūrą ar gamtos/ klimato įtaką) situacijos, fizinės sveikatos, psichopatologijos (depresyvumas, suicidiškumas, vienišumas) ir psichofiziologijos (nutukimas, sutrikęs valgymo elgesys) reikšmę laimingumo formavimuisi. Literatūroje yra randama informacijos, kad laimingumui gali turėti įtakos paveldimumas ir šeimoje projektuojami lūkesčiai bei materialinė padėtis. Jo vertinimui taip pat turi nemažą svarbą šeimos sudėtis.

Laimingumas, daugelyje literatūros šaltinių dar minimas, kaip subjektyvi gerovė arba pasitenkinimas gyvenimu, yra paremtas psichinio ir fiziologinio funkcionavimo pagrindu, tad jo vertinimas sveikatos kontekste yra neišvengiamas. Kiekvieno iš mūsų laimingumas yra priklausomas nuo sveikatos, o sveikata – nuo laimingumo. Taigi buvo vertinama, kaip sveikata siejasi su mokinių laimingumu.

Atlikus tyrimą galima teigti, kad tiriamieji Kėdainių rajono mokyklų vaikai, kurie jaučiasi laimingi arba labai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, sudarė 85,4 proc. palyginę su Lietuvos vidurkiu, kuris sudaro 85,5 proc., matome, kad šis rodiklis Kėdainių rajono panašus su Lietuvos vidurkiu. Vaikai, vertinantys savo sveikatą puikiai arba gerai, sudarė 82,3 proc., o Lietuvos vidurkis – 84,0 proc., galima teigti, kad ir kaip vaikai jaučiasi laimingi, bet savo sveikatą vertina prasčiau nei bendras šalies vidurkis. Pastebėta, kad 7 klasės vaikai savo sveikatą ir laimingumą vertino prasčiau nei Lietuvos vidurkio vaikai.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 85,5 | 88,9 | 84,2 | 83,6 |
| Kėdainių r. | 85,4 | 88,3 | 83,7 | 83,6 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 84,0 | 89,1 | 83,2 | 79,9 |
| Kėdainių r. | 82,3 | 90,4 | 80,4 | 74,3 |

1. **Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis, mitybos įpročiai ir burnos higiena)**
	1. **Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis**

Fizinis aktyvumas, sveikata ir gyvenimo kokybė yra glaudžiai susiję. Žmogaus kūnas yra pritakytas judėti, todėl jam reikia reguliarios fizinės veiklos tam, kad gyvybinės funkcijos sklandžiai veiktų ir žmogus nesirgtų. Yra įrodyta, kad dėl nejudrios gyvensenos didėja rizika susirgti daugeliu lėtinių ligų, tarp jų širdies ir kraujagyslių ligomis, kurios yra tarp didžiausių mirties priežasčių Europoje. Be to, aktyvi gyvensena teikia daugybę kitų socialinių ir psichologinių pranašumų. Nuo fizinio aktyvumo tiesiogiai priklauso gyvenimo trukmė, todėl fiziškai aktyvesnį žmonės gyvena ilgiau. Mažai judantiems žmonėms tapus fiziškai aktyviems, pagerėja jų fizinė ir psichologinė savijauta bei gyvenimo kokybė.

Vienas reikšmingiausių harmoningo vaiko vystymosi ir sveikatos stiprinimo veiksnių yra judėjimas. Fizinis aktyvumas atveria galimybę patirti judėjimo džiaugsmą, padeda tenkinti biologinį vaiko poreikį judėti, bei kuria prielaidas vaiko saviraiškai. Fizinis aktyvumas stimuliuoja normalų fizinį ir psichinį vystymąsi, gerina fizinį parengtumą ir funkcinį organizmo pajėgumą, sudaro sąlygas pašalinti fizinio vystymosi sutrikimus. Laisvalaikio fizinis aktyvumas praturtina asmenybės saviraišką, rodo naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos, bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Mosklininkų yra įrodyta, kad minimali fizinio aktyvumo norma, kuri užtikrina normalų vaikų vystymąsi, yra 6 val. kasdienė judri veikla, tačiau dabartinėmis mokyklų darbo sąlygomis tenka tenkintis 3-4 val. per savaitę. Vystantis šiuolaikinėms išmanosioms technologijoms, kurios tampa labiau prieinamos vaikams ir paaugliams, pastarieji vis daugiau laiko praleidžia prie televizorių, kompiuterių ir pan.

Mokyklinio amžiaus vaikai, kurie ne pamokų metu kasdien sportuoja apie 60 min. ir ilgiau, Kėdainių rajone sudarė 9,9 proc., Lietuvos vidurkis – 9,6 proc. Tai rodo, kad Kėdainių rajono vaikai daugiau sportuoja lyginant su visa Lietuva, nors procentai iš tiesų žemi. Vaikai, kurie vidutiniškai 4 val. ir daugiau per dieną žiūri televizorių, sudarė – 18,3 proc., Lietuvos vidurkis – 18,6 proc. Tai rodo, kad Kėdainių rajone gyvenantys vaikai trumpiau žiūri televizorių. Pastebėta, kad 7 klasės vaikai ne tik mažiau sportuoja, bet ir daugiau praleidžia laiko žiūrėdami televizorių ar žaisdami kompiuterinius žaidimus, negu Lietuvos vidurkio.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien, ne pamokų metu, sportuoja apie 60 min. ir ilgiau, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 9,6 | 8,9 | 10,0 | 9,9 |
| Kėdainių r. | 9,9 | 11,1 | 7,8 | 10,8 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 18,6 | 13,6 | 20,7 | 21,5 |
| Kėdainių r. | 18,3 | 15,5 | 23,5 | 16,0 |

* 1. **Mitybos įpročiai bei burnos higiena**

Mityba yra vienas pagrindinių sveikatą lemiančių veiksnių. Maitinimosi įpročiai yra nusistovėjusių šeimos tradicijų dalis. Ankstyvaisiais vaiko gyvenimo metais šeima atlieka svarbų vaidmenį, vėliau vaikui pradėjus lankyti mokyklą, prisideda ugdymo įstaigos prie teisingo formavimo mitybos įpročiams. Vaikas augs sveikas ir harmoningai vystysis jei racionaliai ir tinkamai pasirinks maistą. Todėl pastebima, kad jau nuo vaikystės tėvai neformuoja vaikui kaip tinkamai laikytis mitybos rėžimo.

Vaikai, kurie kasdien valgo pusryčius, nesudarė net pusę apklaustųjų, tai yra 46,9 proc., o palyginimas su Lietuvos vidurkiu 46,5 proc. rodo, kad Kėdainių rajono mokiniai tik nežymiai dažniau pusryčiauja. Kėdainių rajone kuo vyresni mokiniai, tuo mažesnė jų dalis darbo dienomis kasdien valgo pusryčius. Šiais laikais nemažai vaikų dieną pradeda nepapusryčiavę. Nors rodo tyrimai, kad iki pietų mokinių smegenys dirba intensyviausiai, todėl joms reikia itin daug energijos, bet šiais laikais nemažai vaikų dieną pradeda nepapusryčiavę. Nepapusryčiavę vaikai vangiau atlieka įvairias užduotis, jiems sunkiau susikaupti. Taip pat pastebėta, kad kuo iš tolimesnių kaimų esantys vaikai, prieš vykstant į mokyklą, retai pusryčiauja kiekvieną dieną. Mažinant mokyklų skaičių kaimuose ar miesteliuose, vaikai skuba išvykti į ugdymo įstaigas, todėl nespėja tinkamai ar pilnavertiškai papusryčiauti.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kasdien valgančių pusryčius, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 46,5 | 49,0 | 44,7 | 46,1 |
| Kėdainių r. | 46,9 | 48,0 | 46,4 | 46,3 |

Atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad vaikai nesuvalgo rekomenduojamo vaisių ir daržovių paros kiekio, kaip rekomenduoja PSO. Pastaraisiais metais augo maisto produktų kainos, todėl ne kiekvienai žemesnio turtingumo šeimai yra įperkami vaisiai ar daržovės kasdieniniam vartojimui. Nors tyrimas rodo, kad kaimuose gyvenančiose šeimose vaikai daržoves valgo tiek pat dažnai kaip ir gyvenantys miestuose.

Vaikai, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, sudarė 40,5 proc., o Lietuvos vidurkis – 37,4 proc. Pastebima, kad Kėdainių rajono vaikai nežymiai daugiau vartoja vaisių nei Lietuvos vidurkio. Vaikai, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, sudarė 35,2 proc., o Lietuvos vidurkis vėlgi mažesnis – 35,1 proc. Galima būtų įžvelgti tik tai, kad jaunesni vaikai kasdien daržoves ir vaisius valgė dažniau nei vyresni, o mergaičių dalis buvo statistiškai reikšmingai didesnė nei berniukų.

Remiantis kitais tyrimais pastebima tendencija, kad berniukai, kasdien valgančių daržoves ir vaisius, dalis mažėja didėjant amžiui. Tai remiantis galima būtų teigti, kad esant berniukams paauglystėje daugiau mitybos įpročiams jau turi jų pačių bendraamžiai. Todėl berniukai daugiau pradeda vartoti nesveiko maisto produktų, kurie sukelia energijos pliūpsnius, tačiau nesuteikia reikalingų vitaminų ar mineralų jų bręstantiems organizmams. Šio tyrimo rezultatus palyginus su anksčiau vykdytais tyrimais, pastebima tai, kad situacija ryškiai nesikeičia. Vadinasi, galima būtų teigti, jog mokinių mityba ir požiūris į ją lieka tokia pati. Mokyklose vaikams būtina suteikti daugiau sisteminių sveikos mitybos žinių.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisių, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 37,4 | 42,3 | 36,9 | 33,1 |
| Kėdainių r. | 40,5 | 47,7 | 35,6 | 26,9 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržovių, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 35,1 | 37,5 | 33,4 | 34,3 |
| Kėdainių r. | 35,2 | 40,6 | 30,7 | 33,2 |

Dažnai šeimose vyrauja neracionalus požiūris, kad burnos higiena labai siejama su mityba. Vaikai valgo per mažai daržovių, mėgsta greitai paruošiamą maistą, saldžius ir riebius užkandžius, kurie labai įtakoja dantų ėduonies problemas. Todėl norint palaikyti gerą burnos ertmės sveikatą, būtina tėvams ne tik tinkamai vaikams formuoti mitybos įpročius bet ir ugdyti tiksliai kaip prižiūrėti dantis. Atliktais ankstesniais tyrimais pastebėta, kad tik 5 proc. tėvų pradeda valyti vaikams dantis kai tik jie išdygsta, o 31,7 proc. nuveda vaikus pas odontologą tik suskaudus dantį. Dažniausiai vaikai tai žino teoriškai, bet nesielgia tinkamai, kad būtų palaikyta burnos higiena. Pačių tėvų požiūris yra svarbus į jų pačių burnos higieną. Galima tik tai pastebėti, kad dėl retų vizitų pas odontologus kalta yra ir sistema, kad kaimuose ar mažesniuose miesteliuose šios srities specialistas dirba labai retai ar tik kartą į mėnesį, todėl dirbantys tėvai neturi galimybių atvesti profilaktinei patikrai dėl dantų būklės.

Vaikai, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta daugiau nei kartą per dieną, sudarė daugiau nei pusė mokinių – 57,6 proc., o lyginant su Lietuvos vidurkiu – 55,3 proc. Kėdainių rajone šis rodiklis yra didesnis nei šalies vidurkis. Kėdainių rajone kuo vyresnio amžiaus vaikai tuo atsakingiau rūpinasi savo burnos higiena. Buvo keletas savivaldybių kur šis rodiklis nesiekė net pusės apklaustųjų dėl burnos priežiūros, t.y. Alyaus raj., Kalvarijos, Ignalinos raj., Kelmės raj., Molėtų raj., Pakruojo raj., Prienų raj., Raseinių raj., Reitavo, Skuodo raj., Šalčininkų raj., Šiaulių raj., Vilkaviškio raj.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 55,3 | 54,5 | 53,8 | 57,5 |
| Kėdainių r. | 57,6 | 55,3 | 58,2 | 60,1 |

1. **Rizikos elgesys (tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas, atšvaitai tamsiu paros metu, saugos diržai automobilyje, patyčios)**
	1. **Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas**

Rūkymas išlieka viena iš labiausiai paplitusių priklausomybių pasaulyje. Pasaulio Sveikatos Organizacija jau seniai skelbia pavojų dėl pastaruoju metu vis didėjančio rūkymo ir nikotino produktų vartojimo tarp vaikų ir paauglių. Elektroninių cigarečių kompanijos linkusios slėpti, jog jų klientai būna ne tik suaugę asmenys, bet ir vaikai, o elektroninės cigaretės yra pritaikytos vilioti vaikus - patrauklia ir spalvinga išvaizda primena pieštukus, žiebtuvėlius ir kitus daiktus, spalvotais dūmais, įvairiais skoniais (karameliniai, šokoladiniai ir kt.), tai ypač vilioja ir skatina vaikus išbandyti ką nors naujo.

Remiantis tyrimo duomenis matome, jog vaikams elektronines cigaretės yra prieinamos ir pasiekiamos daug lengviau, nei tabako gaminiai. Internetiniuose puslapiuose galima įsigyti elektronines cigaretes, be jokių dokumentų, kurie patvirtintų, jog asmuo yra pilnametis. Kadangi elektronines cigaretės neskleidžia tabako kvapo, vaikų tėvai gali net nesuprasti, kad jų vaikas rūko. Verta žinoti, kad rūkymas yra viena iš narkomanijos rūšių, kuriai būdingi visi priklausomybės ligos požymiai.

Vaikai, kurie per 12 paskutinių mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius, Kėdainių rajono mokyklose sudarė 15,1 proc., o Lietuvos vidurkis buvo nežymiai didesnis, tai yra 15,4 proc. Kėdainių rajono 5 klasių mokiniai tik dar pabando rūkyti, tai sudarė 3,5 proc., kai tuo tarpu 9 klasių mokiniai beveik 8 kartus yra daugiau. Vaikai, kurie per 12 paskutinių mėnesių bent kartą rūkė elektronines cigaretes, Kėdainių rajono mokyklose sudarė 17,1 proc., o Lietuvos vidurkis – 13,2 proc. Kėdainių rajono rodiklis didesnis nei Lietuvos vidurkio. Pastebima, kad paskutiniais metais mokiniai bando vis dažniau elektronines cigaretes nei kitus gaminius. Blogiausi rodikliai buvo Skuodo raj. savivaldybėje – 27,6 proc. mokinių rūkė elektronines cigaretes. Kėdainių rajono vaikai, kurie per 30 paskutinių dienų rūkė tabako gaminius, sudarė 6,8 proc., Lietuvos vidurkis – 7,9 proc., o elektronines cigaretes – 9,0 proc., Lietuvos vidurkis – 7,4 proc.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 15,4 | 3,5 | 12,4 | 29,8 |
| Kėdainių r. | 15,1 | 3,5 | 15,7 | 29,1 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė elektronines cigaretes, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 13,2 | 3,0 | 11,4 | 24,7 |
| Kėdainių r. | 17,1 | 4,1 | 18,0 | 32,8 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 7,9 | 2,0 | 6,9 | 19,3 |
| Kėdainių r. | 6,8 | 1,5 | 6,2 | 14,2 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė elektronines cigaretes, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 7,4 | 2,0 | 6,1 | 13,7 |
| Kėdainių r. | 9,0 | 2,0 | 10,1 | 16,4 |

* 1. **Alkoholio vartojimas.**

Alkoholinių gėrimų vartojimas Lietuvoje ir visame pasaulyje yra didelė problema. Kuo anksčiau jaunas žmogus pradeda vartoti alkoholį, tuo didesnė rizika jam tapti priklausomam. Turime didelį alkoholio paplitimą iki 18 metų, ką įstatymai dabar draudžia. 3 iš 10 vaikų Lietuvoje per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo alkoholį.

Kai kurie mokiniai negali atisakyti alkoholinių gėrimų dėl baimės, jog gali būti išmesti iš draugų rato, bei pradėtų iš jų šaipytis. Tad jaunuolių gėrimas gali būti ir tarpusavio spaudimo rezultatas. Dažniausiai vartoti alkoholinius gėrimus linkę greit kitų įtakai pasiduodantys vaikai, kurie tingi mokytis, neužsiima užklasine veikla, nesportuoja. Didelį vaidmenį atlieka ir televizijos reklama bei kita žiniasklaida – alkoholis pateikiamas kaip atsipalaidavimo, poilsio priemonė. Alkoholį vartojantys vaikai nepakankamai kontroliuojami ir prižiūrimi tėvų, nes jie yra užsiėmę ir mažai atranda tam laiko. Daug lemia ir draugiškų, emocionalių santykių tarp tėvų ir vaikų nebuvimas. Atviro bendravimo su tėvais stoka (kai, kurie vaikai net nežino, kur dirba jų tėvai) didina mokyklinio amžiaus vaikų svaiginimosi alkoholiu riziką.

Vaikai, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus, Kėdainių rajono mokyklose sudarė 23,5 proc., o Lietuvos vidurkis – 27,0 proc. Kėdainių rajone alkoholinių gėrimų vartojimas yra rimta problema, nes net 7 proc. 5 klasių mokinių vartojo alkoholinius gėrimus, o 9 klasės – 41 proc. apklaustųjų vartojo alkoholį. Kėdainių rajone šie rodikliai lyginant su kitomis savivaldybėmis nėra blogiausi Lietuvoje. Skuodo raj. savivaldybės mokiniai sudarė net 45 proc., o iš jų 9 klasės moksleiviai, vartoję alkoholį per 12 mėn., sudarė net 67 proc. visų apklaustųjų. Vaikai, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus, Kėdainių rajono mokyklose sudarė 10 proc., o palyginimas su Lietuvos vidurkiu – 14,1 proc.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 27,0 | 8,4 | 23,7 | 48,3 |
| Kėdainių r. | 23,5 | 7,0 | 26,5 | 41,0 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 14,1 | 3,9 | 11,0 | 26,6 |
| Kėdainių r. | 10,0 | 2,0 | 11,8 | 18,3 |

* 1. **Marihuanos (kanapės/“žolė“) bei kitų narkotinių medžiagų vartojimas**

Narkomanija persikėlė į mokyklas ir kitas jaunų žmonių susibūrimo vietas. Narkotikus pradeda vartoti ne tik iš asocialių šeimų vaikai, bet dažniau iš pasiturinčių, gerą socialinę padėtį užimančių šeimų, nes reikalingi nemaži pinigai narkotikams įsigyti. Vaikai pradeda vartoti narkotikus dėl to, jog yra labai smalsūs, maištaujantys ir nori patirti kažką nepatirto – malonumą, netgi pavojų, o tokiu būdu siekia atsipalaiduoti ir atsikratyti problemų. Taip pat įtaką daro draugai (nori susidraugauti su tam tikrais vaikais, būti jų draugų rate ir būti pripažintais). Vieni iš populiariausių narkotikų yra heroinas, marihuana ir kanapės. Taip pat paskutiniu metu yra atsiradę daug naujų, iki šiol nežinomų narkotikų rūšių.

Vaikai, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), Kėdainių rajono mokyklose sudarė 2,7 proc., o Lietuvos vidurkis – 2,9 proc. Blogiausi rodikliai buvo Jonavos savivaldybėje ir sudarė 6,3 proc. Vaikai, kurie per paskutines 30 dienų vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), sudarė 1,3 proc., Lietuvos vidurkis 1,7 proc. Vaikai, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), sudarė 1,7 proc., o Lietuvos vidurkis – 1,2 proc. Blogiausi rodikliai buvo Pagėgių savivaldybėje ir sudarė 5,2 proc. Vaikai, kurie per paskutines 30 dienų vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes, „žolę“), sudarė 0,9 proc., palyginus su Lietuvos vidurkiu 1,0 proc.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7  | 9 |
| Lietuva | 2,9 | 0,5 | 1,7 | 6,2 |
| Kėdainių r. | 2,7 | 0,6 | 2,3 | 6,0 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 1,7 | 0,4 | 1,3 | 3,4 |
| Kėdainių r. | 1,3 | 0,3 | 1,0 | 3,0 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 1,2 | 0,4 | 0,9 | 2,2 |
| Kėdainių r. | 1,7 | 0,3 | 1,3 | 4,1 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotikus, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 1,0 | 0,4 | 0,8 | 1,6 |
| Kėdainių r. | 0,9 | 0 | 0,7 | 2,2 |

* 1. **Atšvaitų tamsiu paros metu, saugos diržų automobilyje naudojimas**

Lietuvoje vyksta daugkartinės atšvaitų dalijimo akcijos, tačiau pastebima, kad atšvaitai mūsų šalyje nepakankamai naudojami. Tik jaunesnių klasių mokiniai dažniausiai nešioja atšvaitus, tačiau kuo vyresnis mokinys, tuo rečiau nešioja. Tamsiu paros metu gatvėmis dažniau vaikšto vyresni mokiniai, tad jiems atšvaitus nešioti yra labai svarbu. Šiais laikais yra didelis pasirinkimas atšvaitų, kuriuos gali prisiderinti tiek maži tiek suaugę žmonės. Kaip žinome, jog tamsiu paros metu ir esant blogam matomumui atšvaitai yra būtini visiems pėstiesiems, nepriklausomai nuo jų amžiaus.

Vaikai, kurie visada tamsiuoju paros metu nešiojo atšvaitus, sudarė 27,7 proc., o Lietuvos vidurkis – 27,1 proc. Tai rodo, kad visų savivaldybių apklaustų vaikų tik maža dalis visada nešioja atšvaitus tamsiu paros metu. Duomenys atskleidė 5 klasių mokiniai dažniausiai nešioja atšvaitus, tačiau kuo vyresnis mokinys, tuo rečiau nešioja.

Saugos diržai – tai apsaugos priemonė automobilyje. Pagal Kelių eismo taisykles, važiuodami transporto priemone su įrengtais saugos diržais, vairuotojas ir keleiviai privalo juos užsisegti. Nors visi supranta, kad saugos diržai automobilyje įrengti ne veltui, žino, kad diržą prisisegti trunka maždaug tris sekundes, tačiau vis dar atsiranda nepaklūstančių šiam reikalavimui. Dažniausiai apie tai pamiršta ant galinės sėdynės įsitaisę keliautojai. Teigiamus įpročius – važiuoti tik prisisegus saugos diržus – reikia ugdyti nuo pat mažumės.

Vaikai, kurie visada segėjo saugos diržą važiuodami automobilyje, sudarė 70,9 proc., o Lietuvos vidurkis – 74,2 proc. Džiugu, jog didžioji dalis vaikų saugiai važiuoja automobiliais kartu su savo tėveliais, tačiau šie duomenys rodo, kad yra mažesni už Lietuvos vidurkį. Kitose savivaldybėse ir rajonuose, tai yra Alytaus raj., Jonavos raj., Jurbarko raj., Kalvarijoje, Šilalės raj. seginčių saugos diržus važiuojant automobiliu buvo dar mažiau mokinių.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada tamsiuoju paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 27,1 | 42,5 | 22,9 | 16,3 |
| Kėdainių r. | 27,7 | 43,0 | 20,6 | 16,4 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 | 7 | 9 |
| Lietuva | 74,2 | 77,5 | 72,3 | 73,1 |
| Kėdainių r. | 70,9 | 73,1 | 66,7 | 72,8 |

* 1. **Patyčios**

Patyčios – viena skaudžiausių problemų, kur smurtas tampa pagrindiniu problemų sprendimo būdu. Patyčios, tai elgesio forma, kuri yra labiausiai paplitusi tarp mokinių. Jauni žmonės yra jautrūs neigiamiems veiksniams: tyčiojimuisi ir smurtui, tačiau mokykla dažnai tampa ta vieta, kur vaikai pirmiausia susiduria su nepageidaujamu elgesiu. Patyčių aukomis tampa įvairūs vaikai. Tai, kas taps patyčių objektu, dažniau lemia skriaudiko asmenybė, jo situacija gyvenime, patiriamos problemos. Tie, kurie jaučiasi neįvertinti, gali žeminti tuos, kuriuos vertina ir giria kiti. Taikiniais gali tapti labai gabūs, protingi, kūrybiški, išsiskiriantys savo gebėjimais vaikai. Tokiems mokiniams gali būti pavydima mokytojų, tėvų skiriamo dėmesio. Iš tyrimo duomenų matome, kad Lietuvoje 7 klasės mokiniai daugiausiai tyčiojasi iš kitų vaikų. Vyresni mokiniai tyčiojasi mažiau už jaunesnius mokinius. Vaikai, iš kurių tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, Kėdainių rajone sudarė 42,7 proc., ir šiek tiek viršijo Lietuvos vidurkį – 41,0 proc. Vaikai, kurie patys tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, Kėdainių rajone sudarė – 46,7 proc., o Lietuvos vidurkis – 44,3 proc. Tai rodo, jog beveik pusė mokinių patys tyčiojasi iš kitų vaikų. Kitose savivaldybėse ir rajonuose, tai yra Kaišiadorių raj., Kazlų Rūdoje, Pagėgiuose, Rietave tyčiojasi dar daugiau mokinių. Tai yra rimta problema visose Lietuvos mokyklose. Agresijos užuomazgos dažnai glūdi šeimose. Jei tarp suaugusiųjų vyrauja smurtas, pyktis, pažeminimai, tokie šeimoje augę vaikai ateina į mokyklą su nesąmoningu agresyvumu.

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Lietuva | 41,0 | 40,6 | 45,7 | 37,0 |
| Kėdainių r. | 42,7 | 37,4 | 51,3 | 42,9 |

|  |
| --- |
| **Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų vaikų per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.)** |
|  | Iš viso | Klasė |
| 5 klasė | 7 klasė | 9 klasė |
| Lietuva | 44,3 | 51,4 | 47,5 | 34,6 |
| Kėdainių r. | 46,7 | 49,7 | 48,4 | 37,7 |

 \*Raudona spalva pažymėti rodikliai reiškia, jog rodiklio reikšmė Kėdainių rajone yra žemesnė/blogesnė lyginat su Lietuvos.

**IŠVADOS**

1. Kėdainių rajone mokyklinio amžiaus vaikų, kurie mažiausiai jaučiasi laimingi buvo 9 klasių mokiniai, kaip ir prasčiau vertinantys savo sveikatą.
2. Mažiausiai fiziškai aktyvūs yra 7 klasių mokiniai, todėl atitinkamai ir daugiausia laiko praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio.
3. Kėdainių rajone kasdien valgančių pusryčius 7 ir 9 klasių mokinių dalis yra didesnė lyginant su Lietuvos rodikliu, tačiau nepakankamai didelė dalis valgo vaisius ir daržoves kasdien.
4. Rajone didesnė dalis mokinių šiomis dienomis rūko elektronines cigaretes, bei šis rodiklis buvo didesnis nei Lietuvos vidurkio rodiklis. 7 klasių mokinių, vartojusių alkoholį per pastaruosius 12 mėnesių ar 30 dienų, rodiklis buvo didesnis nei Lietuvos. Pastebima, kad ir nedidelė dalis mokinių, 5 ar 7 klasių mokiniai išbando marihuaną ar hašišą ar kitas narkotines medžiagas ir šie rodikliai viršija Lietuvos procentinį vidurkį.
5. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, dalis buvo mažesnė nei Lietuvos rodiklio.
6. Kėdainių rajone vis dar dominuoja patyčios, dažniausiai tai vyksta 7 ir 9 klasių mokinių tarpe, tiek patyria patyčias, tiek ir yra linkę iš kitų tyčiotis. Patyčių 7 ir 9 klasių mokinių dalis buvo didesnė nei Lietuvos vidurkio.

**REKOMENDACIJOS**

Paauglystė – vienas sudėtingiausia vaiko raidos etapų, kurio metu susiformuoja jo gyvensenos nuostatos ir įpročiai. Deja, šiuo laikotarpiu dažniausia pradedama eksperimentuoti, neretai bendraamžių įtaka svarbesnė nei tėvų ir mokytojų, todėl atsiranda galimybė susiformuoti neigiamoms gyvenimo nuostatoms. Tėvams ir pedagogams būtina reaguoti i pradedančius formuotis neteisingus gyvensenos įpročius šiame amžiaus laikotarpyje. Siekiant išugdyti visapusiškai sveiką asmenybę, rekomenduojama toliau įtraukti į ugdymo procesą pamokas sveikos gyvensenos, žalingų įpročių prevencijos temomis.

Visuomenės sveikatos specialistams rekomenduojama vykdyti veiklas atsižvelgiant ir į esamus mokinių sveikatos tyrimo rodiklius, įtraukiant mokinius į sveiką gyvenseną propaguojančias veiklas. Ugdymo įstaiga turėtų užtikrinti gerą psichologinę atmosferą mokykloje, suteikti galimybę kiekvienam mokiniui gauti psichologinę pagalbą, taip siekiant sumažinti patyčių problemas. Skirti ypatingą dėmesį alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimo prevencijai, rengti susitikimus su lektoriais, kurie vaikams daro didelę įtaką ir suformuoja tam tikrus įsitikinimus. Siekiant tobulinti vaikų sveikos gyvensenos nuostatų formavimo procesą ugdymo įstaigoje ir šeimoje bei bendradarbiaujant tėvams ir pedagogams, įsitraukiant viešajam sektoriui (švietimo, sveikatos ir kt.) bus lengviau išspręsti iškilusias problemas bei siekti sėkmingo ugdymo realizavimo proceso.