



VILNIAUS MIESTO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKATA, GYVENSENA IR SVEIKATOS UGDYMAS

Vilniaus miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
vaikų sveikatos priežiūros skyriaus vedėja
Liuda Sliauzienė

2016-06-02

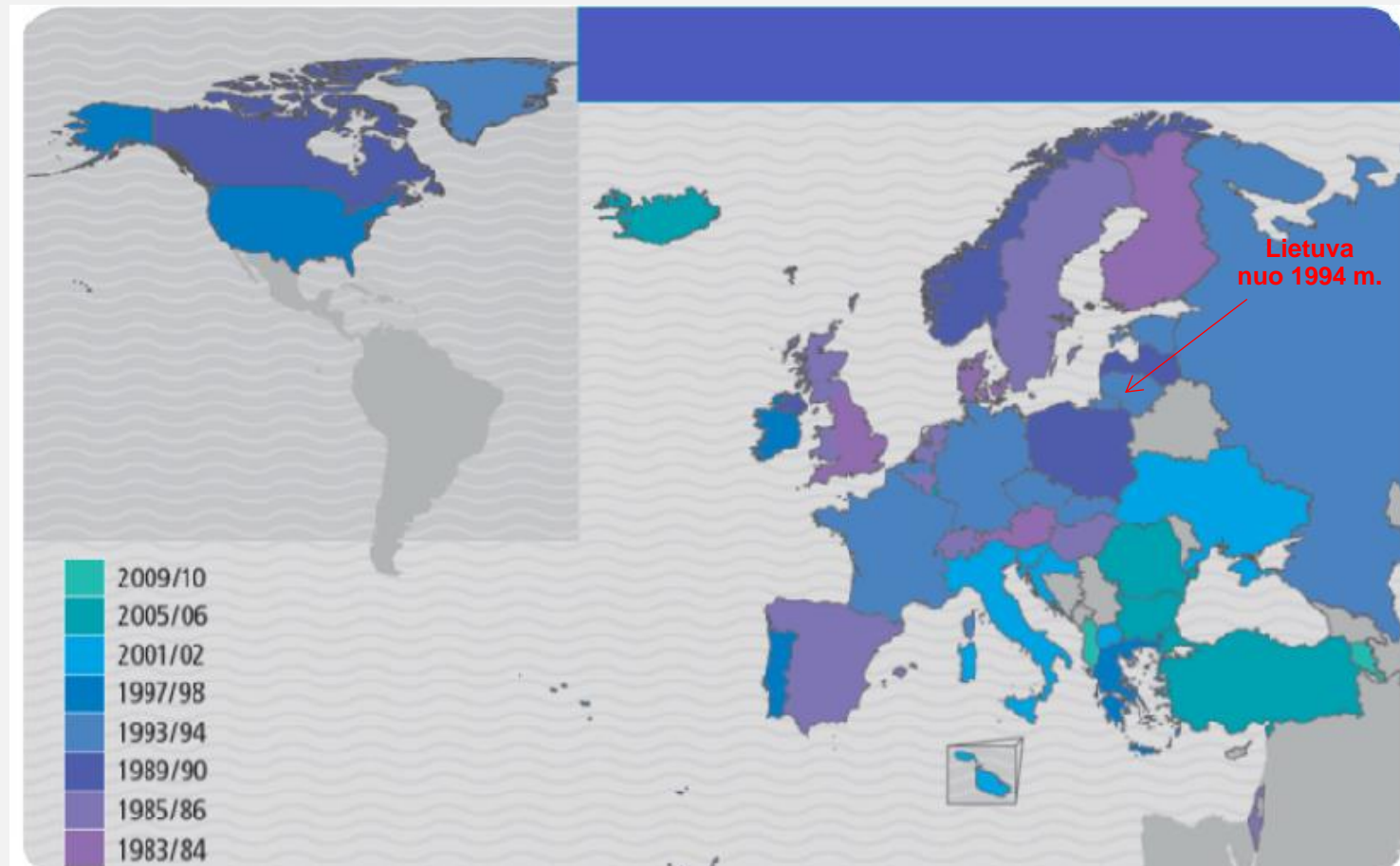
Mokinių gyvenamos ir sveikatos tyrimai

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, žmogaus sveikatą 50 proc. lemia gyvenamasis. Mokyklinio amžiaus vaikai – viena iš pažeidžiamiausių gyventojų dalių, o mokykliniame amžiuje (ypač paauglystėje) galutinai susiformuoja daugelis gyvenamos bruožų. Todėl svarbu tirti šios amžiaus grupės gyvenamos ypatumus, gyvenamos rizikos veiksmus, kurie daro įtaką tiek fizinės, tiek ir psichikos sveikatos sutrikimų galimybėms.

Lietuvos jaunų žmonių gyvenamos veiksniai yra matuojami ir vertinami dalyvaujant tarptautiniame mokinių sveikatos ir gyvenamos tyrime – HBSC (angl. – Health Behaviour in School-aged Children).

HBSC tyrimas pradėtas vykdyti 1983 metais Anglijoje, Suomijoje, Norvegijoje ir Austrijoje. Tyrimų rezultatais greit susidomėjo kitų šalių mokslininkai, medikai, pedagogai, tarptautinės organizacijos, todėl buvo nuspręsta tyrimus tęsti, kviečiant prie jų prisijungti kitas šalis. Lietuva šiame tarptautiniame tyrime dalyvauja nuo 1994 metų. Tyrimo vykdymu Lietuvoje rūpinasi Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkai.

Šalys, dalyvaujančios HBSC tyrime



Apie tyrimą

TYRIMO TIKSLAS: geriau pažinti mokinių gyvenimą ir jos sąsajas su sveikata.

TYRIMO UŽDAVINIAI:

- Įvertinti ilgalaikius Lietuvos mokinių gyvenimo pokyčius.
- Palyginti Lietuvos ir kitų šalių mokinių gyvenimą, iširti jos ryšį su šalies makrosocialiniais veiksniais.
- Tyrinėti aktualias jaunų žmonių gyvenimo ir sveikatos sąsajas, taikant tarptautiniame duomenų banke sukauptus duomenis.
- Rengti efektyvias mokinių sveikatos ugdymo ir stiprinimo programas.

TIKSLINĖ GRUPĖ (TIRIAMIEJI). 11, 13 ir 15 metų arba 5, 7 ir 9 klasių mokiniai

IMTIS IR ATRANKA. Tyrimui Lietuvos mastu atrinktos 25 savivaldybės, jose – 100 mokyklų .

TYRIMO METODAS IR ANKETA. Pagrindinis tyrimo metodas – anoniminė anketinė apklausa. Apklausiai buvo naudojamas vieningas tarptautinis klausimynas. Atsižvelgiant į tiriamųjų amžių naudoti du anketos variantai (5 klasėms ir 7 – 9 klasėms). Anketavimas buvo vykdomas klasėje, padedant klasės auklėtojui ir užtikrinant visišką tiriamųjų anonimiškumą.

APKLAUSOS ATLIKIMO LAIKAS: 2014 m. kovo – gegužės mėn.

APKLAUSTA: Tuo pačiu metu šiame tyrime dalyvavo 42 šalys. Tyrimo metu 25 Lietuvos savivaldybėse apklausta 5730 5-ų, 7-ų ir 9-ų klasių mokinių. **Iš jų – 521 mokinys Vilniaus mieste.**

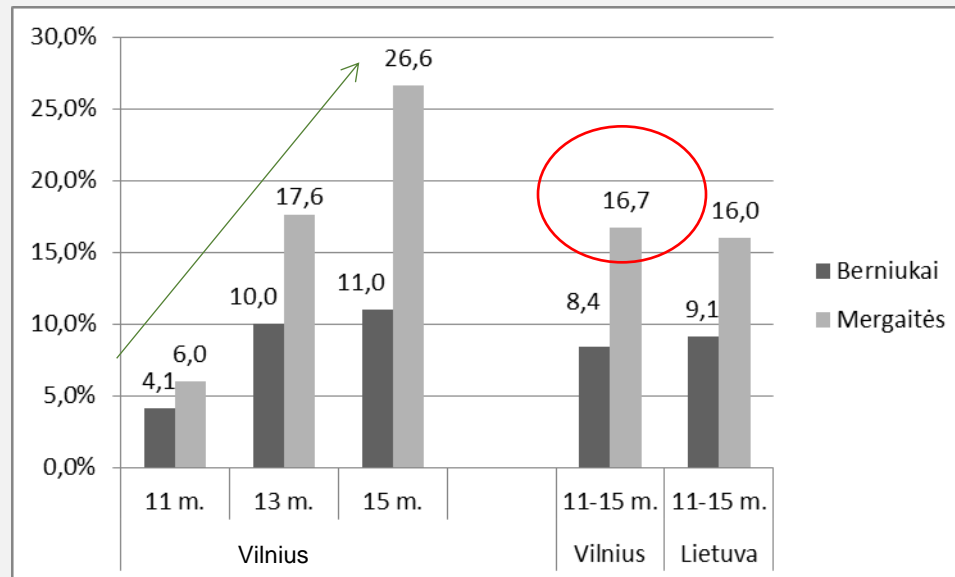
Tyrimo rezultatai

PLAČIAU: Tyrimo ataskaita <http://www.vvsb.lt/wp-content/uploads/2015/09/HBSC2015-08-31-galutinis.pdf>



Sveikata: Subjektyvus vertinimas

- **Kas dešimtas Vilniaus m. 5-9 klasių berniukas (8,4 proc.) ir kas šešta mergaitė (16,7 proc.) savo sveikatą vertino nepalankiai.**
- Prastesne sveikata besiskundžiančių mokinių dalis su amžiumi didėjo.
- Mergaitės savo sveikatą vertino prasčiau nei berniukai.

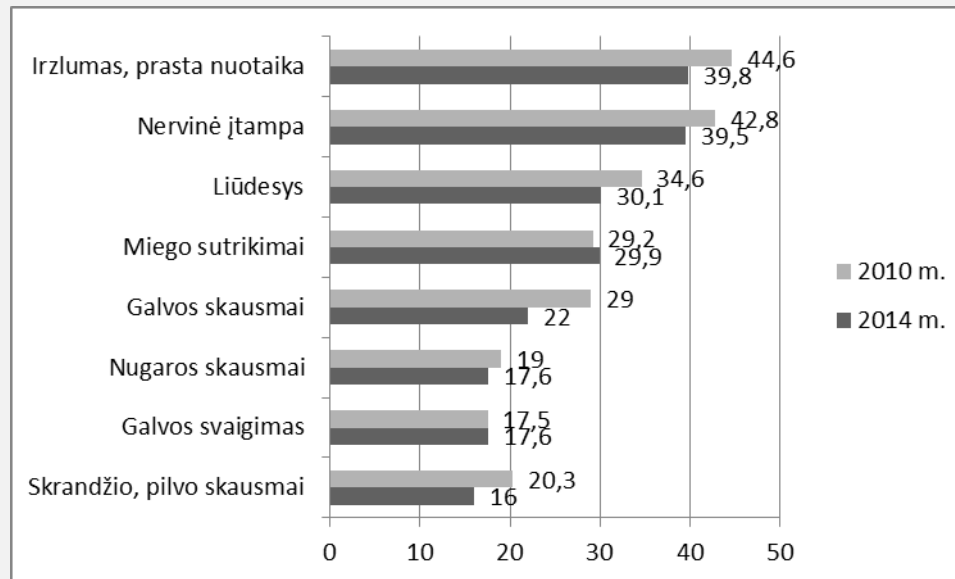


Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prastai vertino savo sveikatą, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Palyginimas su 2010 m. : 2014 m. mokiniai nežymiai geriau vertino savo sveikatą

Sveikata: Nusiskundimai sveikata

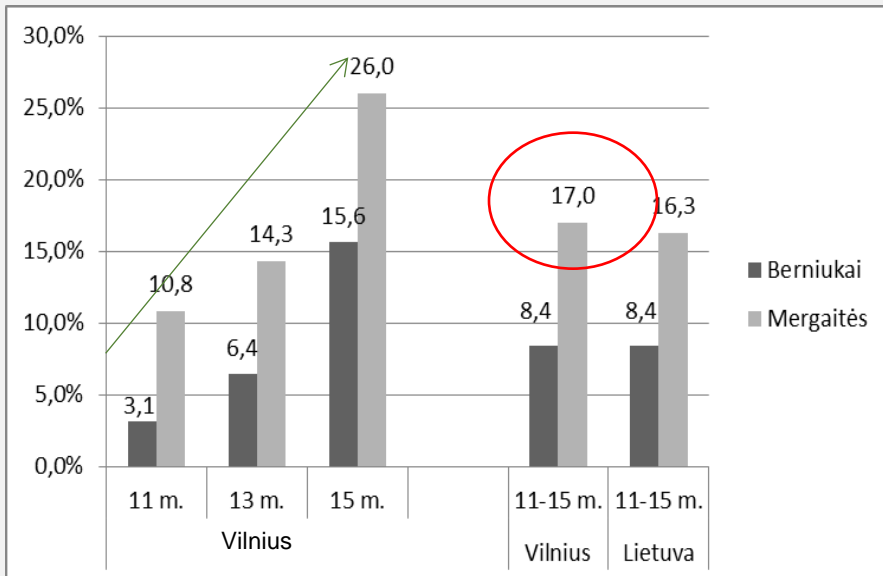
- **Irlumą ir prastą nuotaiką bei nervinę įtampą kartą per savaitę ar dažniau nurodė patyrę du iš penkių vaikų.**
- **Liūdesį ir miego sutrikimus jautė trečdalis mokinių.**



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie **dažnai jautė** sveikatos sutrikimus, dalis (proc.). (palyginimui – 2010 m. apklausos duomenys)

Sveikata: Laimingumas ir gyvenimo kokybės vertinimas

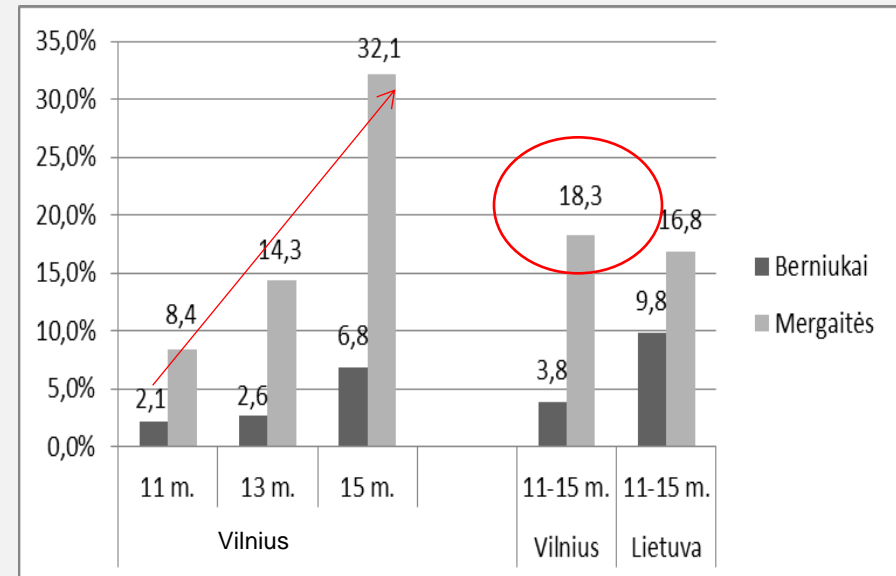
- **Laimingais nesijautė 8,4 proc. tyrime dalyvavusių Vilniaus berniukų ir 17 proc. mergaičių.**
- Su amžiumi vis didesnė apklaustųjų dalis nesijautė laimingi.
- Didesnė dalis mergaičių, nei berniukų, kurie jautėsi nelaimingi



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie **jautėsi nelaimingi**, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Palyginimas su 2010 m. : 2014 m. mokiniai nežymiai jautėsi laimingesni (ypač berniukai)

- **Gyvenimo kokybę prastai vertino 18,3 proc. Vilniaus mergaičių ir 3,8 proc. berniukų.**
- Su amžiumi vis didesnė apklaustųjų mergaičių dalis prastai vertino savo gyvenimo kokybę.

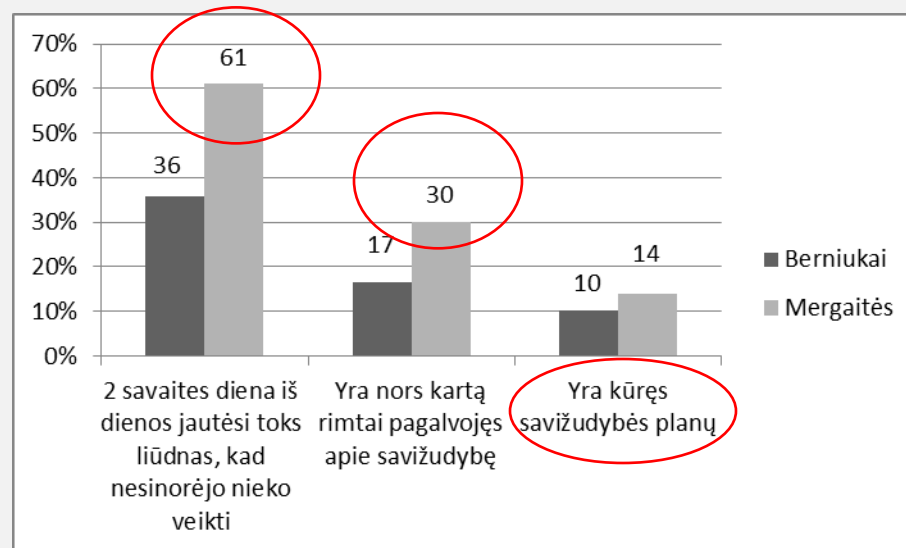


Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie **prastai vertino savo gyvenimo kokybę**, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Palyginimas su 2010 m. : 2014 m. mokiniai gyvenimo kokybę vertino geriau (ypač berniukai)

Sveikata: Psichinė savijauta

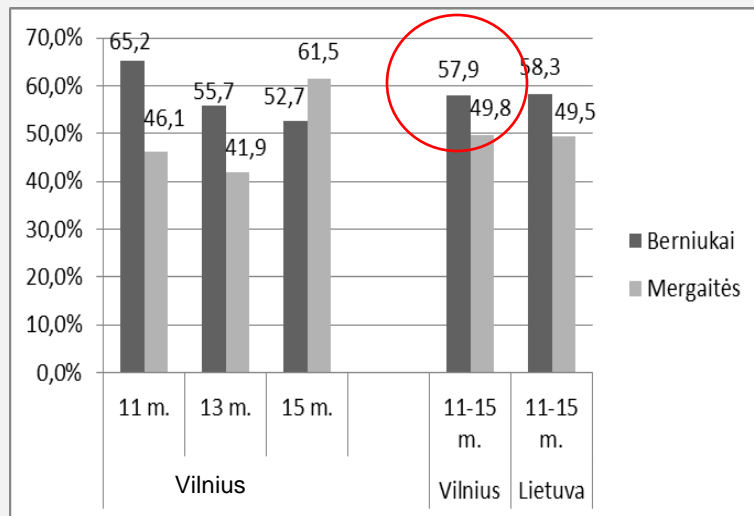
- Dvigubai didesnė Vilniaus mokinių **mergaičių (61 proc.)**, kurios dvi savaites diena iš dienos jautėsi tokios liūdnos, kad nesinorėjo nieko veikti, nei tokių **berniukų (36 proc.)** dalis .
- Dvigubai daugiau **mergaičių (30 proc.)**, nei **berniukų (17 proc.)**, nors kartą rimtai galvojęs apie savižudybę.
- **Kas dešimtas berniukas ir kas 7-a mergaitė yra kūrę savižudybės planų**



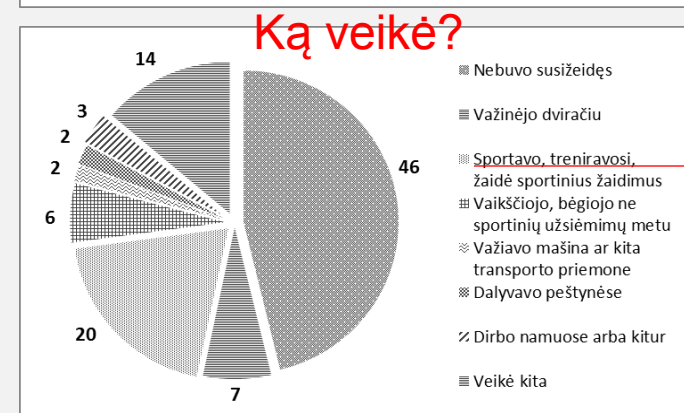
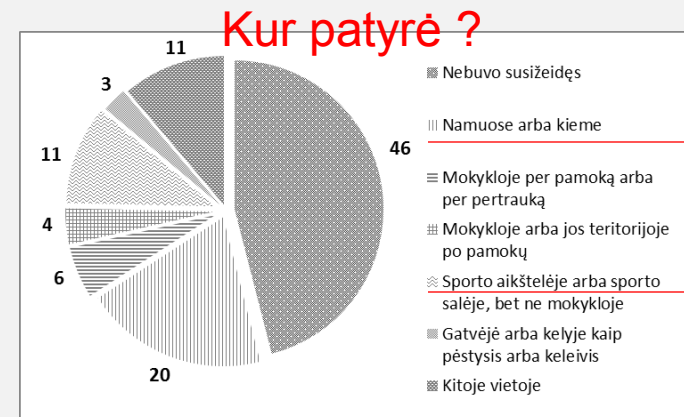
Vilniaus mokyklų **7-ą ir 9-ą** klasių berniukų ir mergaičių, kurie **2 savaites diena iš dienos jautėsi tokie liūdni, kad nesinorėjo nieko veikti, yra turėję minčių apie savižudybę, yra kūrę savižudybės planų** dalis (proc.)

Sveikata: Traumos, nelaimingi atsitikimai

- Per pastaruosius 12 mėn. **traumų ir nelaimingų atsitikimų patyrė kas antras mokinys: 57,9 proc. berniukų ir 49,8 proc. mergaičių.**
- „**Populiariausios**“ vietos, kur mokiniai nurodė patyrę sunkiausias traumas ir susižalojimus – **namai ir kiemas (20 proc.) ir sporto aikštelė bei sporto salė (bet ne mokykloje) -11 proc.**
- Didžioji dalis (20 proc.) nelaimingų atsitikimų ir susižeidimų buvo patirta sportinės veiklos ir treniruočių metu.

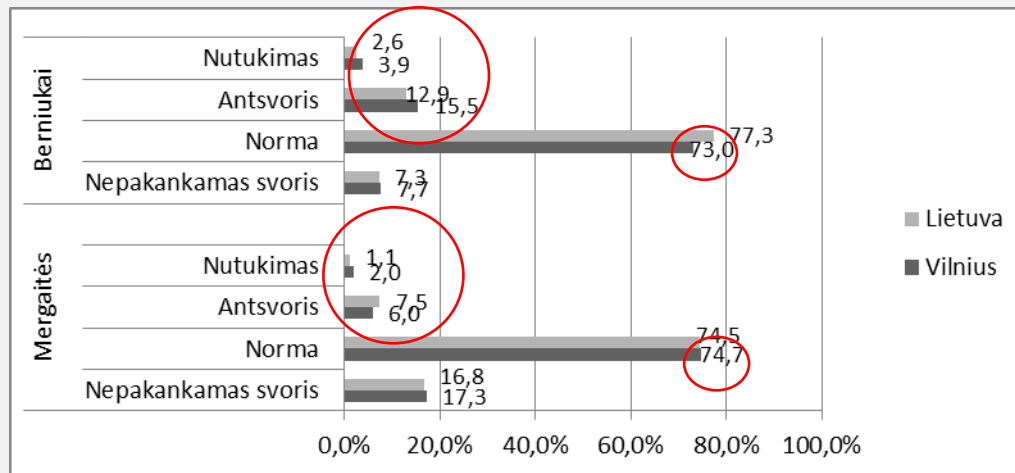


Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie per pastaruosius metus nors kartą patyrė nelaimingą atsitikimą, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)



Sveikata: KMI

- KMI skaičiuotas pagal mokinių amžiaus ir ūgio santykio kreives
- **Normalų svorį turėjo ¾ mokinių: 73 proc. berniukų ir 74,7 proc. mergaičių.**
- Turinčių per didelį svorį berniukų dvigubai daugiau nei tokių mergaičių.
- Turinčių **nepakankamą svorį mergaičių (17,3 proc.) dvigubai daugiau nei berniukų (7,7 proc.)**

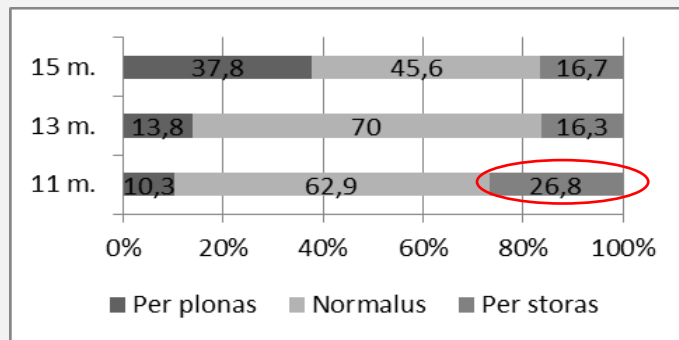


Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal KMI kategorijas (proc.) (Vilniaus ir Lietuvos duomenų palyginimas)

Sveikata: Subjektyvus kūno išsivystymo vertinimas.

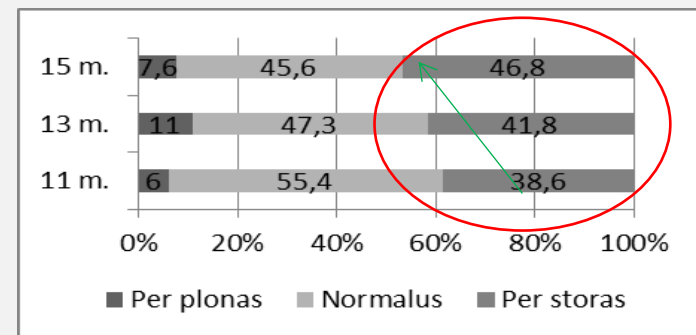
- **Berniukų, laikančių save „per storais“ didesnė dalis buvo 11- mečių grupėje.**
- **Mergaičių, laikančių save „per storomis“ dalis didėja kartu su amžiumi.**
- **Mokiniai neadekvačiai vertina savo svorį.**
- **Mergaitės dažnai linkusios save vertinti kaip „per storas“.**

Berniukai



Vilniaus mokyklų įvairių klasių berniukų subjektyvus kūno išsivystymo vertinimas (proc.)

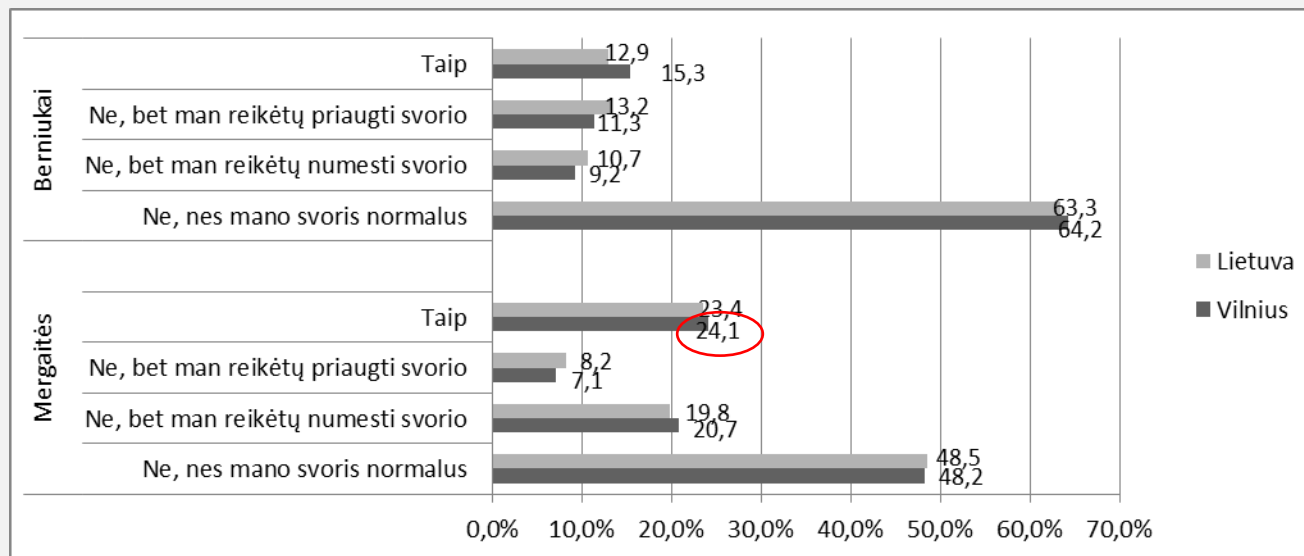
Mergaitės



Vilniaus mokyklų įvairių klasių mergaičių subjektyvus kūno išsivystymo vertinimas (proc.)

Sveikata: Laikosi dietos

- **Laikytis dietos, riboti savo mitybą kad sumažintų savo svorį mergaitės (24,1 proc.) buvo linkusios dažniau už berniukus (15,3 proc.)**

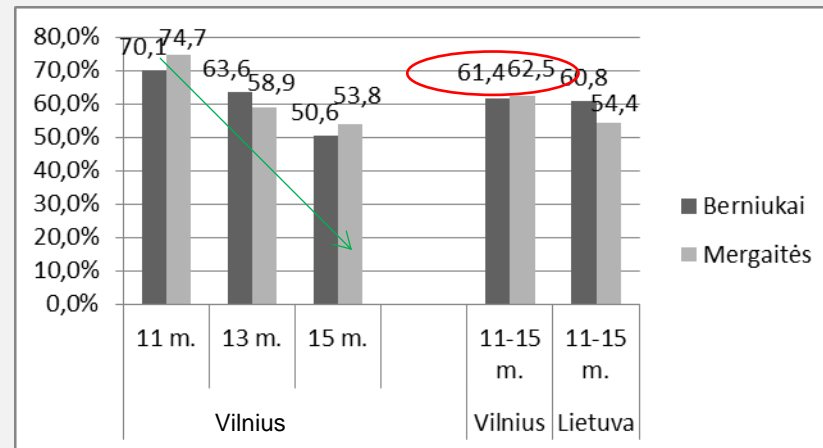


Bērniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal (proc.) pagal pastangas reguliuoti savo svorį – t.y. ar laikosi dietos (Vilniaus ir Lietuvos duomenų palyginimas)

Palyginimas su 2010 m. : nežymiai padidėjo mergaičių, linkusių reguliuoti savo svorį dietos pagalba

Mityba: Pusryčiavimas

- **Du iš penkių mokinių kas rytą eidami į mokyklą nepusryčiauja.**
- **Kuo vyresni vaikai – tuo mažesnė jų dalis darbo dienomis kasdien valgo pusryčius**
- **Savaitgaliais pusryčiaujančių mokinių dalis didesnė nei darbo dienomis. Savaitgaliais pusryčiauja 86,6 proc. Vilniaus mokinių.**

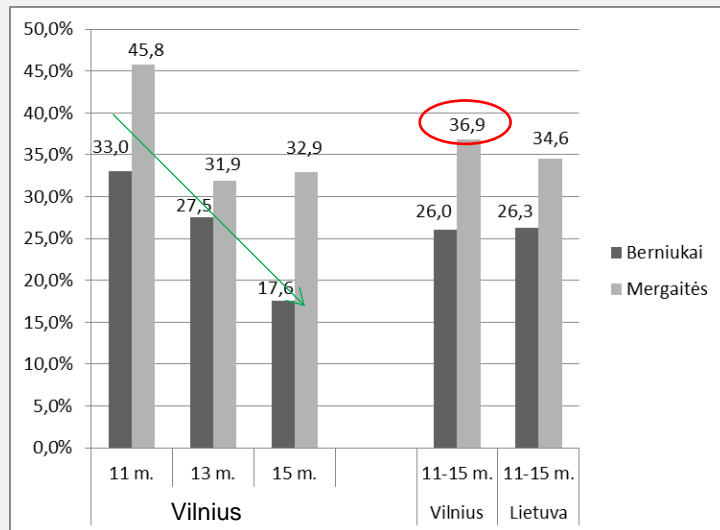


Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie pusryčiauja visomis savaitės darbo dienomis, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

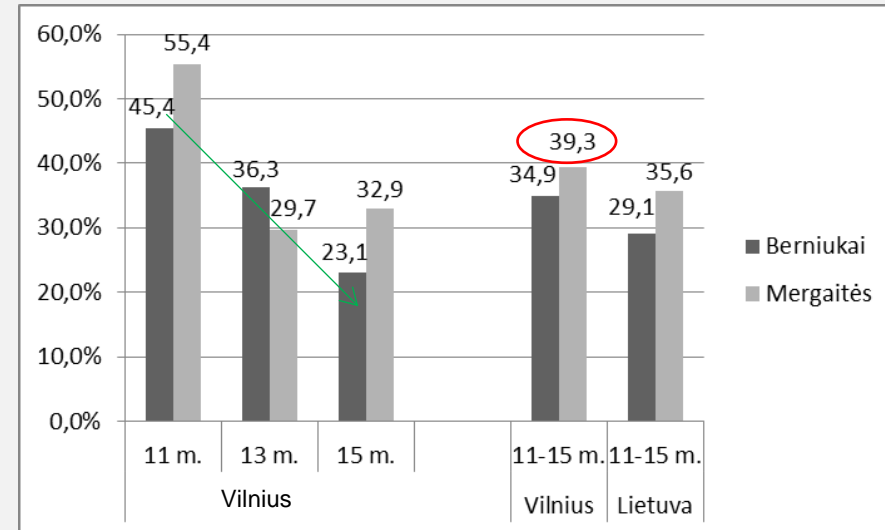
Palyginimas su 2010 m. : nežymiai padidėjo mergaičių, pusryčiaujančių savaitės darbo dienomis.

Mityba: Rekomenduojamų produktų vartojimas

- **Daržovių kasdien valgė kas trečias Vilniaus mokinys (31,5 proc.)**
- Jaunesni vaikai kasdien daržoves valgė dažiau nei vyresni (ypač berniukai).
- Mergaičių, kasdien valgančių daržoves dalis (36,9 proc.) didesnė nei berniukų (26 proc.)
- **Vaisių kasdien valgė 37,1 proc. Vilniaus mokinių**
- Jaunesni vaikai kasdien vaisius valgė dažiau nei vyresni (ypač berniukai).
- Mergaičių, kasdien valgančių vaisius dalis (39,3 proc.) didesnė nei berniukų (34,9 proc.)



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie kasdien valgo daržovių, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie kasdien valgo vaisių, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Palyginimas su 2010 m. : padidėjo vaikų, kasdien valgančių rekomenduojamus maisto produktus, dalis

Mityba: Nerekomenduojamų produktų vartojimas

- **Saldumynus valgė didesnė jaunesnių klasių mokinių dalis**
- **Saldainius beveik kasdien valgė 2/5 mokinių**
- **Saldžius kepinius beveik kasdien valgė kas ketvirtas mokinys**
- **Saldžius gazuotus gėrimus beveik kasdien gėrė kas šeštas mokinys: juos geriančių berniukų dalis (22,2 proc.) didesnė už mergaičių (10,8 proc.)**



Saldainiai
šokoladas

38 proc.



Saldūs
kepiniai

25 proc.



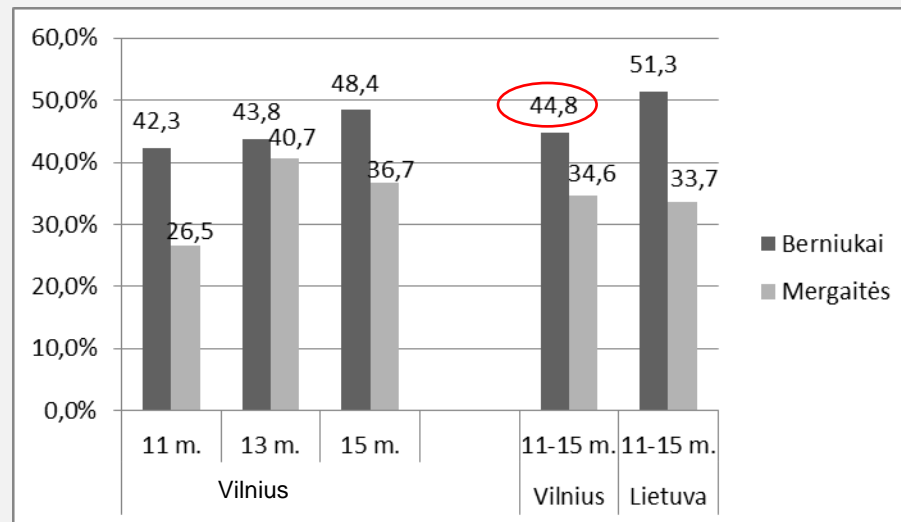
Saldūs
gazuoti
gėrimai

17 proc.

Vilniaus mokinių, beveik kasdien (t.y. 5-6 kartus per savaitę ar dažniau vartojusių nurodytus nerekomenduojamus produktus, dalis (proc.)

Fizinis aktyvumas

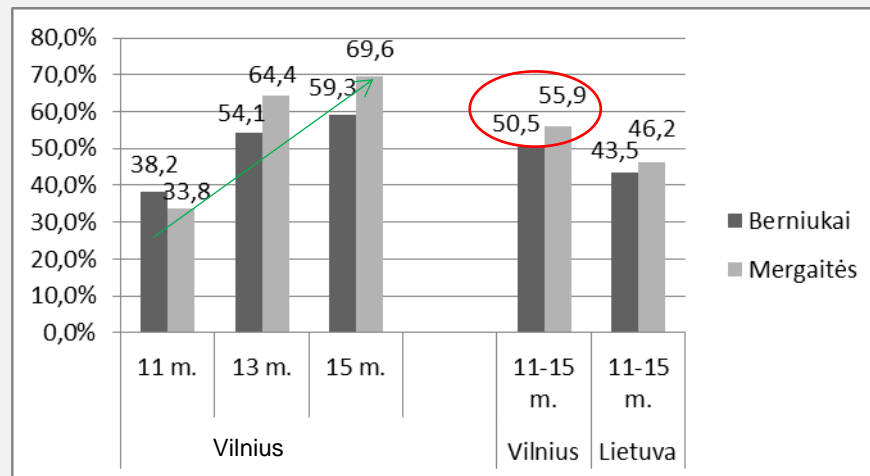
- Aktyviais laikėme tuos mokinius, kurie nurodė, kad laisvalaikiu mankštinais ir sportuoja kasdien arba 4-6 kartus per savaitę ne mažiau kaip 1 valandą per dieną, arba 2-3 kartus per savaitę, tačiau ne mažiau 4-6 valandų per savaitę.
- **Aktyviai mankštinosi ir sportavo du iš penkių berniukų (44,8 proc.) ir kas trečia mergaitė (34,6 proc.)**



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie aktyviai mankštinais ir sportuoja, dalis (proc.) pagal amžių/klasses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Mokymosi krūvis

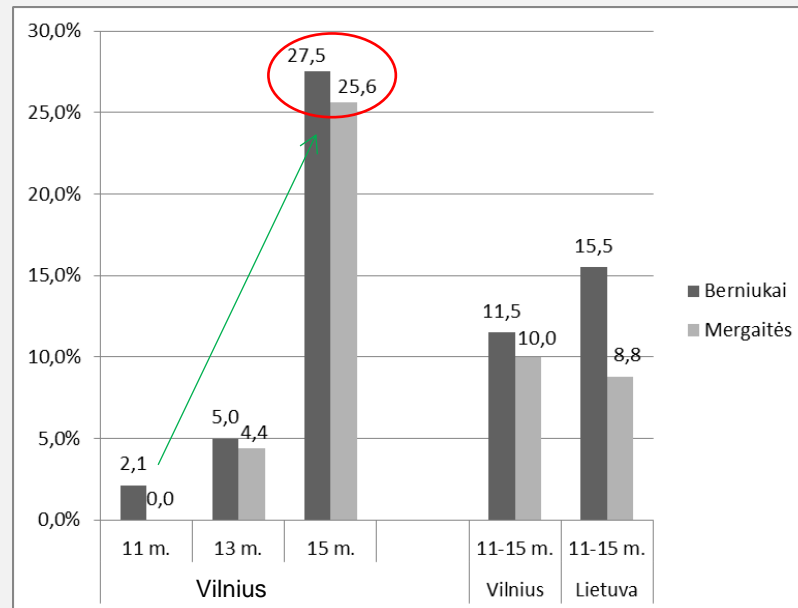
- **Dideliu mokymosi krūviu skundėsi kas antras mokinys: berniukai (50,5 proc.) ir mergaitės (55,9 proc.)**
- **Kuo vyresni mokiniai, tuo didesnė jų dalis teigia jaučiantys didelį mokymosi krūvį.**



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie teigia, kad jiems užduodama per daug mokytis, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Žalingi įpročiai: Rūkymas

- Pusė berniukų (52 proc.) ir 68,9 proc. mergaičių niekada gyvenime nebuvo rūkę.
- Rūkė (nuo rečiau nei kartą per savaitę iki kiekvieną dieną) 11,5 proc. berniukų ir 10 proc. mergaičių.
- Rūkymo įprotis sparčiai plinta didėjant mokinių amžiui.
- Tarp devintokų dažnai rūko kas ketvirtas mokinys: 27,5 proc. berniukų ir 25,6 proc. mergaičių.
- Nors kartą gyvenime elektronines cigaretes rūkė kas antras berniukas (47,8 proc.) ir kas ketvirta mergaitė (24,9 proc.)

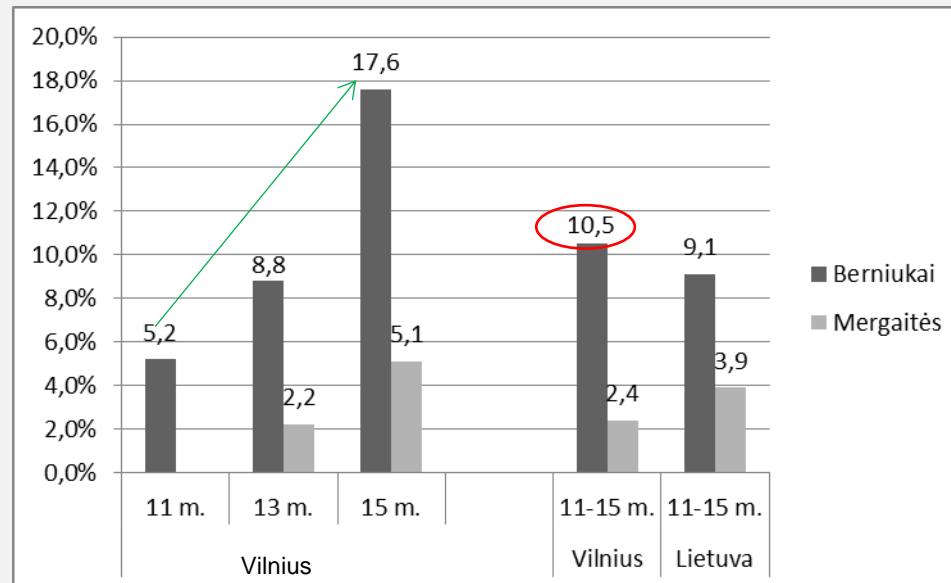


Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie rūko, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Palyginimas su 2010 m. : 2014 m. sumažėjo mokinių, save laikančių rūkančiais, dalis

Žalingi įpročiai: Alkoholio vartojimo dažnis

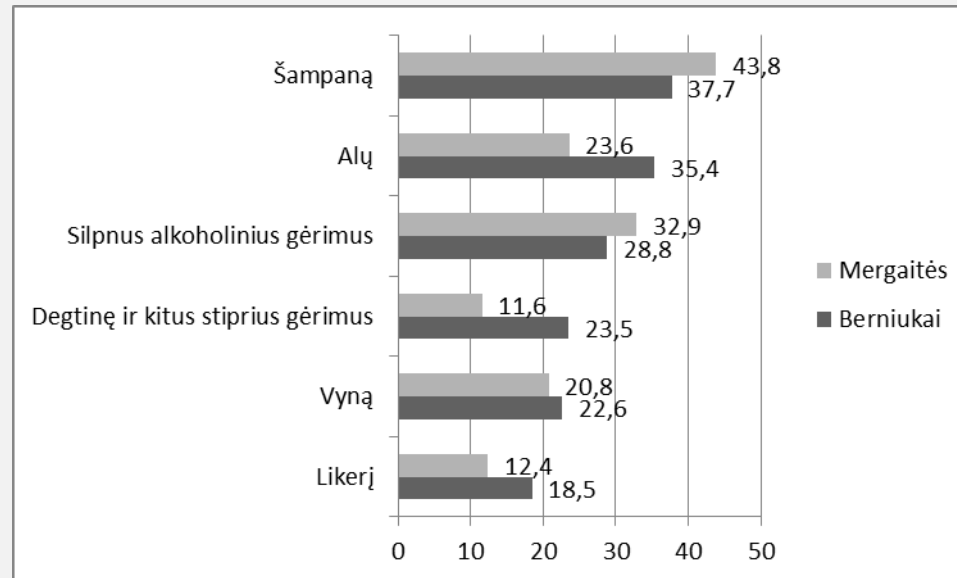
- **Reguliariai (kartą per savaitę ar dažniau) alkoholinius gėrimus nurodė vartoję kas dešimtas berniukas (10,5 proc.) ir 2,4 proc. mergaičių.**
- **Reguliaraus alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas priklausė tiek nuo amžiaus, tiek nuo lyties.**



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie nors kartą per savaitę vartoja alkoholinius gėrimus, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Žalingi įpročiai: Vartojamo alkoholio rūšys

Labiausiai paplitęs alkoholinis gėrimas mokinių tarpe – putojantis vynas. Jo paskutiniu metu yra gėrę 46,8 proc. mergaičių ir 37,7 proc. berniukų.

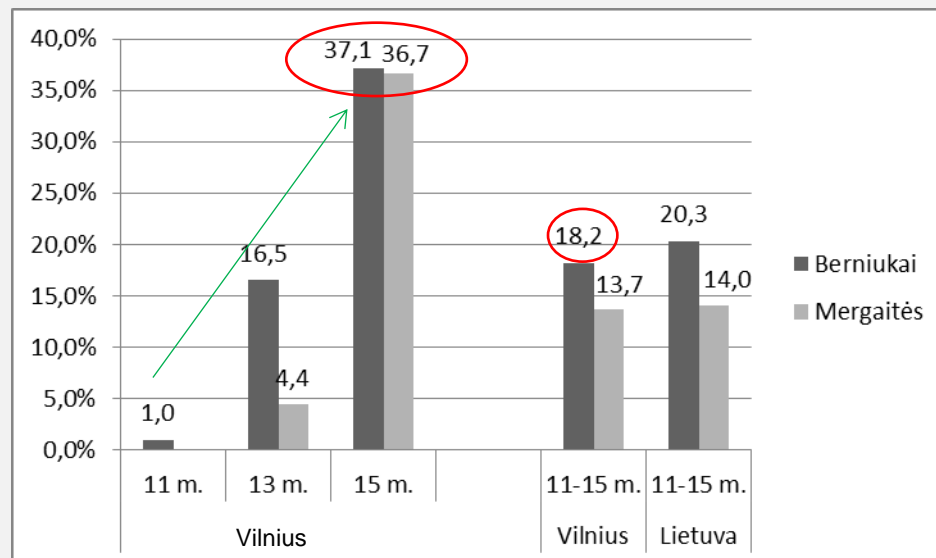


Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių dalis, kurie paskutiniu metu vartotojo atitinkamus alkoholinius gėrimus, (proc.)

Palyginimas su 2010 m. : 2014 m. sumažėjo mokinių, kasdien ar kartą per savaitę vartojusių tirtus alkoholinius gėrimus, dalis.

Žalingi įpročiai: Nesaikingas alkoholio vartojimas

- **Nesaikingai vartojančių alkoholį (t.y. buvusių apsvaigusių nuo jo 2 ar daugiau kartų gyvenime) berniukų buvo 18,2 proc., o mergaičių – 13,7 proc.**
- **Nesaikingai vartojančių alkoholį (ypač berniukų) dalis sparčiai didėja vyresnėse klasėse.**
- **15-mečių tarpe mergaičių ir berniukų, nesaikingai vartojančių alkoholį dalys panašios: kas trečias mokinys pažymėjo nuo alkoholio buvęs apsvaigęs 2 ar daugiau kartų.**

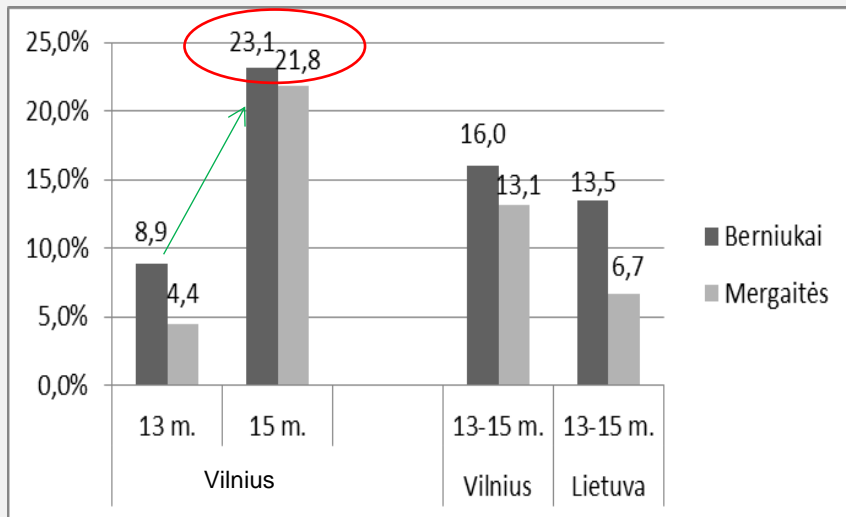


Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prisipažino buvę apsvaigę nuo alkoholio du ir daugiau kartų, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Palyginimas su 2010 m. : 2014 m. sumažėjo mokinių, nesaikingai vartojančių alkoholį, dalis

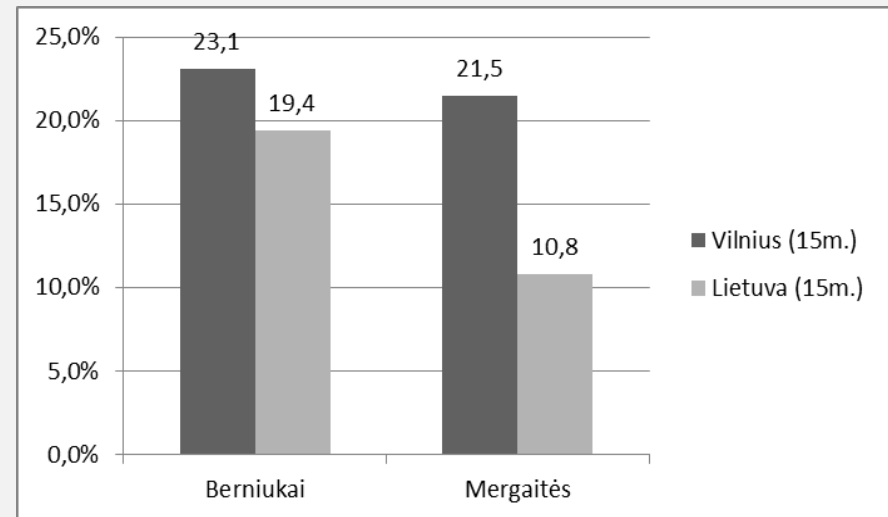
Žalingi įpročiai: Narkotikų bandymas

- **Bent kartą gyvenime kanapių nurodė bandęs kas šeštas 7-9 klasių berniukas (16 proc.) ir 13,1 proc. mergaičių.**
- **Kanapių vartojimo (bandymo) paplitimas susijęs su amžiumi.**



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prisipažino bent kartą gyvenime vartoję kanapių, dalis (proc.) pagal amžių/klasės (palyginimui – Lietuvos duomenys)

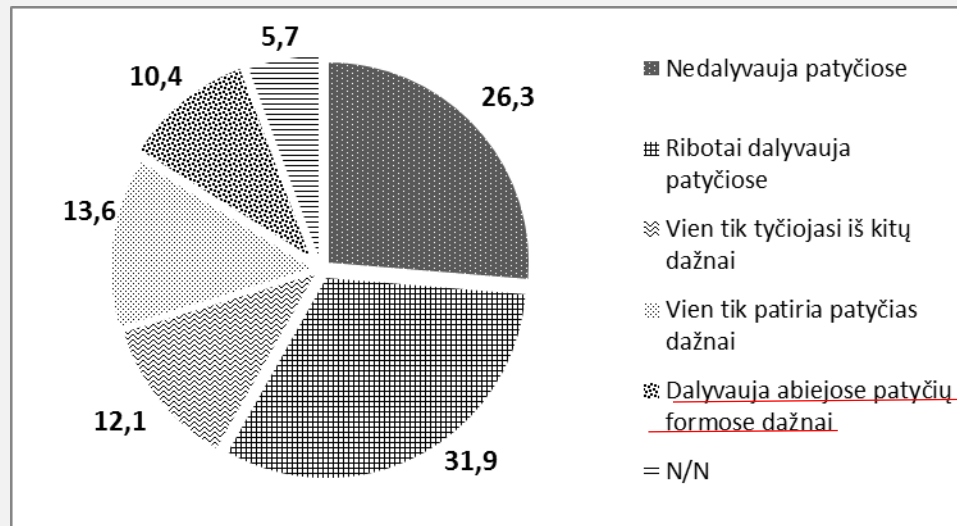
- **Penkiolikmečiai (9-okai): bent kartą gyvenime bet kurių narkotinių medžiagų yra bandęs vartoti kas ketvirtas (23,1 proc.) berniukas ir kas penkta mergaitė (21,5 proc.)**



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prisipažino bent kartą gyvenime vartoję kanapių, dalis (proc.) pagal amžių/klasės (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Patyčios: dalyvių grupės

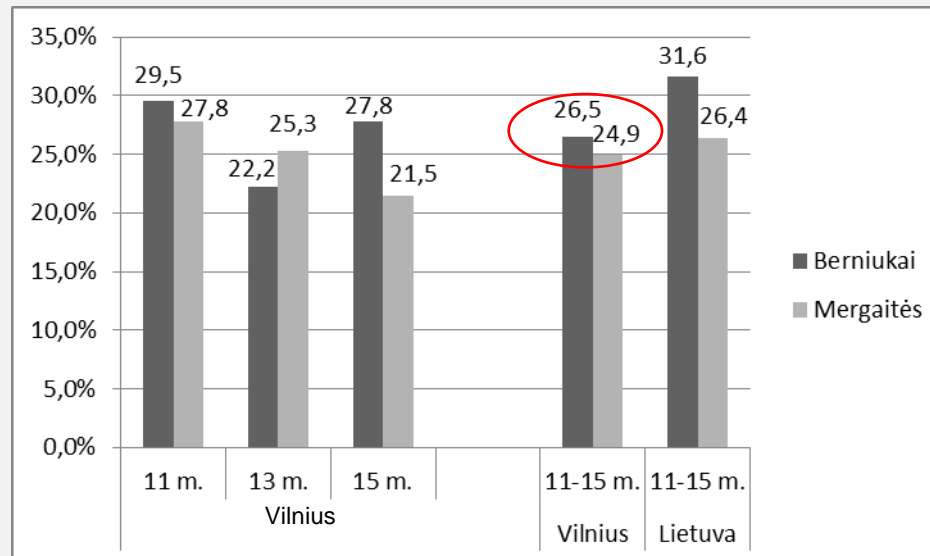
- **Su patyčiomis nesusiduria kas ketvirtas (26,3 proc.) mokinys.**
- **Kas trečias mokinys (31,9 proc.) patyčiose dalyvavo ribotai.**
- **Kas dešimtas (10,4 proc.) dažnai ir pats patiria patyčias, ir tyčiojasi iš kitų.**
- **Dažnai vien tik patyrusių patyčias dalis – 13,6 proc.**
- **Dažnai vien tik tyčiojasi iš kitų – 12,1 proc. mokinių.**



Vilniaus mokyklų mokinių pasiskirstymas (proc.) pagal dalyvavimą patyčiose

Patyčios: patyrė patyčias

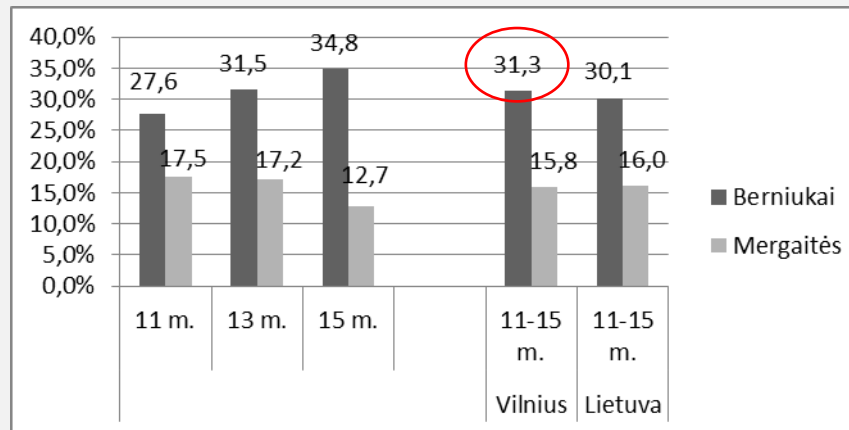
- **Berniukai ir mergaitės nuo patiriamų patyčių kentėjo panašiai: (26,5 proc. ir 24,9 proc.)**
- ? Palyginus didelė dalis (27,8 proc.) devintokų berniukų teigė dažnai patiriantys patyčias.



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie skundėsi dažnai patiriantys patyčias, dalis (proc.) pagal amžių/klases (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Patyčios: tyčiojosi iš kitų

- **Patyčių iniciatoriais dažniau tampa berniukai.** Jie dažniau patys tyčiojosi iš kitų (31,3 proc.) nei mergaitės (15,8 proc.).



Vilniaus mokyklų berniukų ir mergaičių, kurie prisipažino dažnai tyčiojantys iš kitų, dalis (proc.) pagal amžių/klauses (palyginimui – Lietuvos duomenys)

Vilniaus ir kitose Lietuvos savivaldybėse gyvenančių mokinių sveikatos ir gyvenamosios rodiklių palyginimas

Šioje apžvalgoje lyginami Vilniaus miesto mokyklų mokinių atsakymų rezultatai su jų bendraamžių kitose Lietuvos savivaldybėse, dalyvavusiose tyrime, rezultatais. Identifikavome regionines Vilniaus miesto mokinių sveikatos ir gyvenamosios problemas, į kurias reiktų atkreipti dėmesį ir jas spręsti.

Norėdami išryškinti ir apibendrinti Vilniaus miesto mokinių sveikatos ir gyvenamosios rodiklius – juos apibendrinome žemiau pateiktame palyginime su kitų Lietuvos savivaldybių rezultatais. Lentelėje pateikti rodikliai (priklausomai nuo lyties) nuspalvinti viena iš trijų šviesoforo spalvų. Čia *žalia spalva reiškia, kad stebimas Vilniaus miesto mokinių rodiklis yra reikšmingai geresnis nei kitose Lietuvos savivaldybėse*, *geltona - reikšmingai nesiskiria*, *raudona - reikšmingai blogesnis*.

Rodiklis

Sveikata (subjektyvus vertinimas)
Nusiskundimai sveikata
Laimingumas
Gyvenimo kokybės vertinimas
Traumos ir nelaimingi atsitikimai
Per didelis svoris (antsvoris + nutukimas)
Pusryčiauja namuose
Valgo vaisius
Valgo daržoves
Valgo saldinius
Valgo sausainius, pyragaičius
Geria saldžius gazuotus gėrimus
Burnos higiena (reguliariai valosi dantis)
Mankština ir sportuoja
Bendrai fiziškai aktyvūs
Skundžiasi per dideliu mokymosi krūviu
Rūko
Reguliariai vartoja alkoholinius gėrimus
Svaiginasi alkoholiu
Bandė vartoti narkotikus (9 klasė)
Patyčios (patyrė)
Patyčios (tyčiojosi iš kitų)
Santykiai šeimoje (subjektyvus vertinimas)

Mergaitės

Sveikata (subjektyvus vertinimas)
Nusiskundimai sveikata
Laimingumas
Gyvenimo kokybės vertinimas
Traumos ir nelaimingi atsitikimai
Per didelis svoris (antsvoris + nutukimas)
Pusryčiauja namuose
Valgo vaisius
Valgo daržoves
Valgo saldinius
Valgo sausainius, pyragaičius
Geria saldžius gazuotus gėrimus
Burnos higiena (reguliariai valosi dantis)
Mankština ir sportuoja
Bendrai fiziškai aktyvūs
Skundžiasi per dideliu mokymosi krūviu
Rūko
Reguliariai vartoja alkoholinius gėrimus
Svaiginasi alkoholiu
Bandė vartoti narkotikus (9 klasė)
Patyčios (patyrė)
Patyčios (tyčiojosi iš kitų)
Santykiai šeimoje (subjektyvus vertinimas)

Berniukai

Sveikata (subjektyvus vertinimas)
Nusiskundimai sveikata
Laimingumas
Gyvenimo kokybės vertinimas
Traumos ir nelaimingi atsitikimai
Per didelis svoris (antsvoris + nutukimas)
Pusryčiauja namuose
Valgo vaisius
Valgo daržoves
Valgo saldinius
Valgo sausainius, pyragaičius
Geria saldžius gazuotus gėrimus
Burnos higiena (reguliariai valosi dantis)
Mankština ir sportuoja
Bendrai fiziškai aktyvūs
Skundžiasi per dideliu mokymosi krūviu
Rūko
Reguliariai vartoja alkoholinius gėrimus
Svaiginasi alkoholiu
Bandė vartoti narkotikus (9 klasė)
Patyčios (patyrė)
Patyčios (tyčiojosi iš kitų)
Santykiai šeimoje (subjektyvus vertinimas)

Apibendrinimas

- Rezultatai rodo, jog Vilniaus mokyklinio amžiaus mokinių sveikata bei gyvensena daugeliu atvejų reikšmingai nesiskiria nuo kitų Lietuvos savivaldybių rezultatų.
- Džiugu, kad Vilniaus mergaitės geriau rūpinasi burnos higiena, dažniau pusryčiauja namuose, berniukai – jaučiasi labiau patenkinti gyvenimo kokybe, dažniau valgo vaisius.
- Tačiau yra rodiklių, kurie kelia nerimą: Vilniaus berniukai pasižymi mažesniu fiziniu aktyvumu (rečiau mankština ir sportuoja). Tiek mergaitės, tiek berniukai skundžiasi per dideliu mokymosi krūviu. Norime atkreipti dėmesį, kad Vilniaus devintų klasių mergaitės pasižymėjo dažniau bandžiusios narkotikus.
- Pateikti duomenys nubrėžia aktualias prevencinio darbo ir sveikatos stiprinimo kryptis tiek mokyklose, tiek šeimose.
- 1991 m. JAV mokslininkai N.Howe ir W.Strauss išgrynino ir pristatė kartų teoriją (*Howe, Neil; Strauss, William (1991). Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*). Kartų teorija pagrįsta prielaida, kad žmogaus elgesys priklauso nuo to, kaip jis gyveno ir buvo auklėjamas iki 12-14 metų. Mokslininkai susistemino medžiagą ir apibrėžė kartas pagal jų gimimo laikotarpį. Studija rėmėsi Amerikos istorijos, kultūros ir socialinio gyvenimo ypatumais. Kitose šalyse apibrėžtų kartų laikotarpiai skiriasi, bet principai išlieka tie patys. Pastaroji – Z karta – apima laikotarpį, vienų šaltinių teigimu apimantį nuo 2003 iki 2023 metų, kitų šaltinių teigimu, jai priskiriami gimusieji 1995 – 2012 metais. Šį „priskyrimo“ skirtumą **lemia interneto, kuris iš esmės ir daro įtaką Z kartos ypatumams, nevienodas paplitimas užsienio šalyse ir Lietuvoje. Mokslininkai nustatė, kad hiperaktyvumas, polinkis gilintis į save bei į virtualų pasaulį, aplenkiant gyvą bendravimą, ypatingas dėmesys internetui – būdingiausi Z kartos bruožai. Dar vienas svarbus šios kartos bruožas – noras ir skubėjimas greičiau suaugti.** Kodėl Z karta stengiasi greičiau suaugti? Išskiriamos tokios priežastys 1) pagreitetą gyvenimo ritmą, žaibišką naujų technologijų sklaidą, suaugusiųjų baimę neatsilikti įtakoja ir vaikus (t.y. būtent šią kartą) 2) internetas, kompiuteriniai žaidimai vaikams atveria greitą platų pasaulio pažinimą. Šio pažinimo virtualumas masina tariamu lengvumu, prieinamumu. Viską norisi kuo greičiau išbandyti. Tą įrodo ir HBSC tyrimo rezultatai, kalbantys apie žalingus gyvensenos veiksnius: didėjanti vaikų, su amžiumi išbandančių rizikingas elgesio formas (rūkymas, alkoholis, narkotinės medžiagos) dalis, fizinio aktyvumo stoka, daug laiko praleidžiama prie kompiuterio, vaikai įsitraukia į įvairias elektroninių patyčių formas. Ko gero, vaikai „tuoj gyvens internete“. **Šioje apžvalgoje apibendrintame HBSC tyrime dalyvavę ir tirti 5 – 9 klasių mokiniai ir yra priskiriami būtent Z kartai. Todėl, nagrinėjant rezultatus ir ieškant priemonių bei būdų, siekiant gerinti mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos ir gyvensenos, kuri teigiamai įtakoja sveikatą, rodiklius, būtina atsižvelgti į šios kartos bruožus ir vadovautis naujomis švietimo ir mokymo metodikomis bei šios kartos pripažįstamomis informacijos sklaidos priemonėmis.**

Z arba Google karta: nuo bruožų iki bendravimo būdo

Jie gimė visuotinio pertekliaus metu. Nepakenčia prievartos. Smalsūs, atviri, greitai. Sunkiau sekasi susikoncentruoti

Netelpa į standartus, nusistovėjusias visuomenės normas. Kiekvienas vertina save kaip unikalų. Nori, kad suaugusieji su jais bendrautų kaip su lygiais

Jiems, kaip gimusiems visuotinio pertekliaus metais, svarbiausias dalykas yra pasirinkti.

Imlūs, judrūs, smalsūs, nuovokūs. Puikios orientacijos, greit suvokia dalyko esmę.

Draugauja su moderniomis technologijomis. Žino savo teises, bet ne pareigas.

Su jais reikia išmokti kalbėti kaip su lygiais, nes jie neapkenčia „aukščiau stovinčiojo“. Tartis ir susitarti dėl kiekvienos detalės.

Sunkiai susikoncentruoja ties vienu dalyku. Sunkiai suvokia draudimus – norėtų, kad nebūtų jokių apribojimų

Nemėgsta, kai pernelyg griežtai nurodinėjama. Nekelti balso. Ramus tonas.

Neišlaiko dėmesio.

Begalinis individualumas.

**BŪTI TOLERANTIŠKIEMS KIEKVIENAI
KARTAI: mąstymo būdai, elgsenos
modeliams, pasirinktai madai, šokiui,
muzikai, žaidimams, net slengui.**

REKOMENDUOJAME:

Pasižiūrėti filmuotą medžiagą apie kartų skiriamąsias savybes:

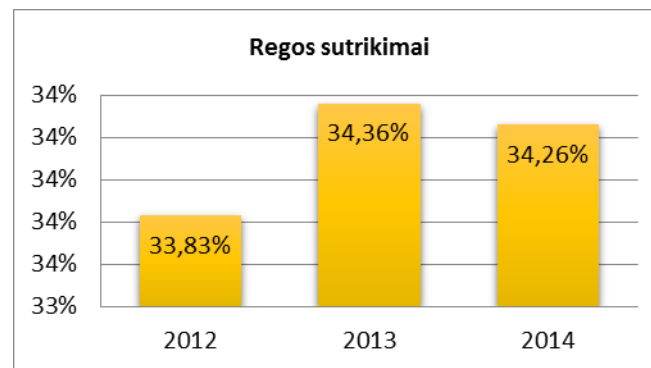
„Kartų polilogas. Kaip ugdyti šiuolaikines kartas“ : <https://www.youtube.com/watch?v=qzMFgy9LIJQ>

VILNIAUS MOKINIŲ SVEIKATOS BŪKLĖS ANALIZĖ 2012 – 2014 M.

Suskaičiavus sutrikimų vidurkius procentais Vilniaus miesto ugdymo įstaigose gauta, kad dažniausiai pasitaikantys yra regos, skeleto - raumenų sistemos, virškinimo sistemos, kraujotakos bei kvėpavimo sutrikimai.

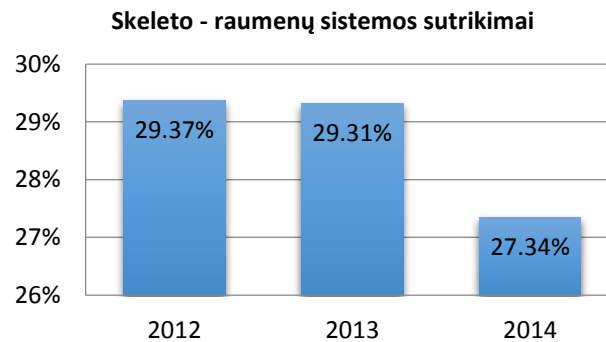
2012 m. Vilniaus miesto mokyklose regos sutrikimai buvo diagnozuoti vidutiniškai kas trečiam mokslėviui,

2013 m. regos sutrikimų skaičius išaugo daugiau nei pusę procento, 2014 m. šių sutrikimų turėjo dešimčia procentų mažiau mokinių.



VILNIAUS MOKINIŲ SVEIKATOS BŪKLĖS ANALIZĖ 2012 – 2014 M.

Skeleto - raumenų sistemos sutrikimai 2012-2013 m. buvo diagnozuoti beveik 30 proc. mokinių, 2014 m. šis skaičius sumažėjo dviem procentais.



VILNIAUS MOKINIŲ SVEIKATOS BŪKLĖS ANALIZĖ

2012 – 2014 M.

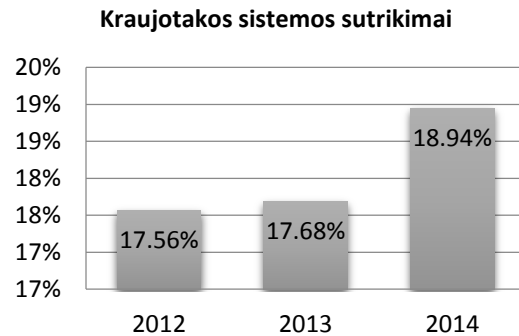


Virškinimo sistemos sutrikimai 2012 m. diagnozuoti beveik 5 proc. moksleivių, 2013 m. šie susirgimai perkopė 10 proc., 2014 m. vėl sumažėjo iki 2,75 proc.



VILNIAUS MOKINIŲ SVEIKATOS BŪKLĖS ANALIZĖ 2012 – 2014 M.

Iš šių dviejų diagramų matome, kad daugėja kvėpavimo bei kraujotakos sistemos sutrikimų.



Blogėjančios sveikatos priežasčių yra daug,
bet viena pagrindinių - tai mūsų gyvensena,
kurią sudaro mitybos, fizinio aktyvumo,
alkoholio bei tabako vartojimo ir kiti žalingi įpročiai

Todėl labai svarbu sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžius ugdyti
vaikams ir jaunimui, siekiant formuoti pozityvią ir atsakingą elgseną.

Aktualiausios problemos, į kurias orientuota vaikų sveikatos
mokymo ir ugdymo veikla:

- tai nesveika mityba ir fizinio aktyvumo stoka,
- vis dažniau vaikų ir paauglių tarpe pasitaikančios patyčios ir smurto apraiškos,
- psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas,
- nesaugus elgesys namuose, mokykloje, gatvėje

Sveikatos ugdymo veiklos



- ❑ Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa „**Be iliuzijų**“, skirta pirminei prevencijai vykdyti, supažindinti mokinius, jų tėvus su žmogaus organizmo fiziologiniais ypatumais bei realiomis sveikatos ir socialinėmis pasekmėmis.

Tikslinė grupė 5-8 klasių mokiniai.

Programoje dalyvavo 4476 mokiniai iš 14-os bendrojo ugdymo mokyklų.

- ❑ Rūkymo prevencijos ir intervencijos projektas "**Antinikotininis klubas**"

Projekte dalyvavo 500 mokinių, 80 pedagogų, psichologų, visuomenės sveikatos priežiūros specialistų iš 20 –ies bendrojo ugdymo mokyklų.





Emocinio raštingumo gerinimo projektas "Atverk paguodos skrynelę" 9-11 metų vaikams

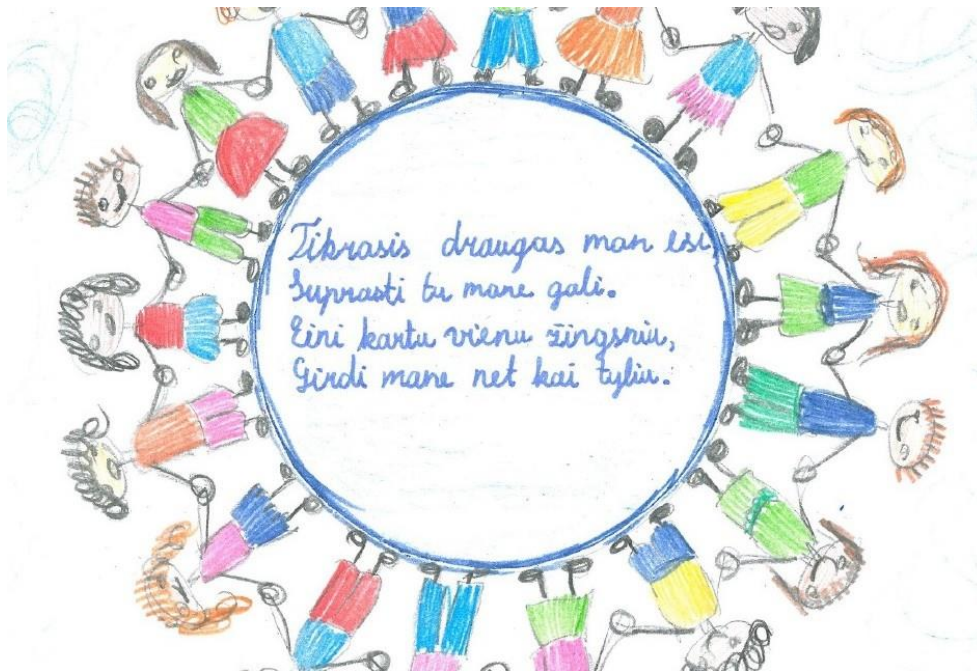
Mokiniai buvo supažindinti su savo ir artimųjų psichikos sveikatos stiprinimo bei sutrikimų prevencijos svarba, pasirenkant vaikams suprantamą ir patrauklų būdą "Paguodos skrynelę".



Psichikos sveikatos stiprinimui skirtas mokinių eilėraščių konkursas "Labai paprastas konkursas - 2015", skirtas 1-12 klasių mokiniams.



Tikslas - formuoti teisingą vaikų požiūrį į draugystę, suteikti vaikams galimybę kurti bei vystyti kūrybinį potencialą, parodyti vaikams, kad visada būtina kurti saugią, jaukią aplinką ir gerus tarpusavio ryšius su aplinkiniais, kad vaikai pamatytų, jog geri norai ir linkėjimai visuomet teigiamai veikia santykius.



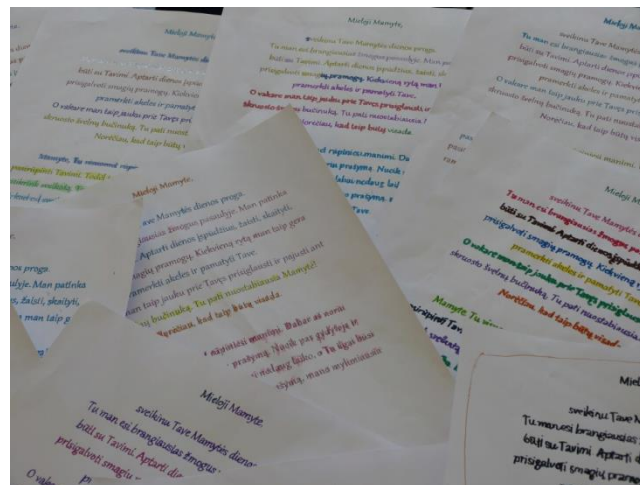
Žinių ir mąstymo žaidimai (protų mūšiai) "Protonautai" sveikatos tema 5-12 klasių mokiniais

Tikslas - stiprinti vaikų psichinę sveikatą, skatinti „sveiką“ tarpusavio konkurenciją, ugdyti gebėjimus dirbti komandoje, pozityviai mąstyti, priimti atsakomybę už savo veiksmus, būti tolerantiškais, padėti vienas kitam.



Onkologinių ligų prevencijos renginys - „Diktantas, virstantis gražiausiu laišku mamai ir tėčiui“, 1-4 klasių mokiniams

Artėjant Motinos ir Tėvo dienoms, pakvietėme mokinius parašyti diktantą, virstantį gražiausiu laišku Mamai ir Tėčiui. Parašę ir gražiai apipavidalinę diktantą, mokiniai galėjo įteikti jį Mamai ir Tėčiui kaip jautrų sveikinimą ir laišką Motinos ir Tėvo dienos proga, raginantį rūpintis savo sveikata.



AKCIJA – OBUOLYS VIETOJ CIGARETĖS!



Mokinių, mokytojų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkursas „Sveikuolių sveikuoliai“ I –as etapas Vilniaus miesto savivaldybėje.



Tikslas - skatinti vaikus rinktis sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą, mokyklų bendruomenėse propaguoti sveiką gyvenseną kaip kasdienį ir įprastą gyvenimo būdą.



Aplinkos sveikatos tema tarptautinei triukšmo suvokimo dienai paminėti akcija “Tylioji pertrauka”



Šios akcijos tikslas - ugdyti vaikų supratimą apie triukšmą, siekiant ne tik pabrėžti didesnę jų jautrumą neigiamam triukšmo poveikiui mokykloje, namuose, renginiuose, bet ir ugdyti atsakomybę dėl pačių keliamo triukšmo.



Visavertės mitybos įgūdžių ugdymo Konkursas “Vitaminizuotas 2015”

Vaikų ugdymo įstaigose pedagogai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai kartu su vaikais gamina sveikatai naudingus ir skanius patiekalus, pasakoja vaikams apie patiekalų sudedamųjų dalių naudą sveikatai ir savijautai.



Vaikų ir paauglių traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijos projektas - vaikų plaukimo mokyklėlė „Super Varlytė“, skirta 1-4 klasių vaikams

Tikslas - išmokyti vaikus plaukti bei saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens įgūdžių.





AČIŪ UŽ DĖMESĮ!