



LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



Mokinių sveikata ir gyvensena Lietuvoje – ką formuojame?



Mokinių sveikata ir gyvensena Lietuvoje - ką formuojame?



Pranešimo rengėjai



**Vyriausiasis tyrėjas
doc. dr. Kastytis Šmigelskas**



**Jaunesnioji mokslo darbuotoja
lekt. dr. Agnė Slapšinskaitė**



**Jaunesnioji mokslo darbuotoja
Judita Bulotaitė**



**Jaunesnysis mokslo darbuotojas
lekt. Tomas Vaičiūnas**



**Jaunesnioji mokslo darbuotoja
Justė Lukoševičiūtė**

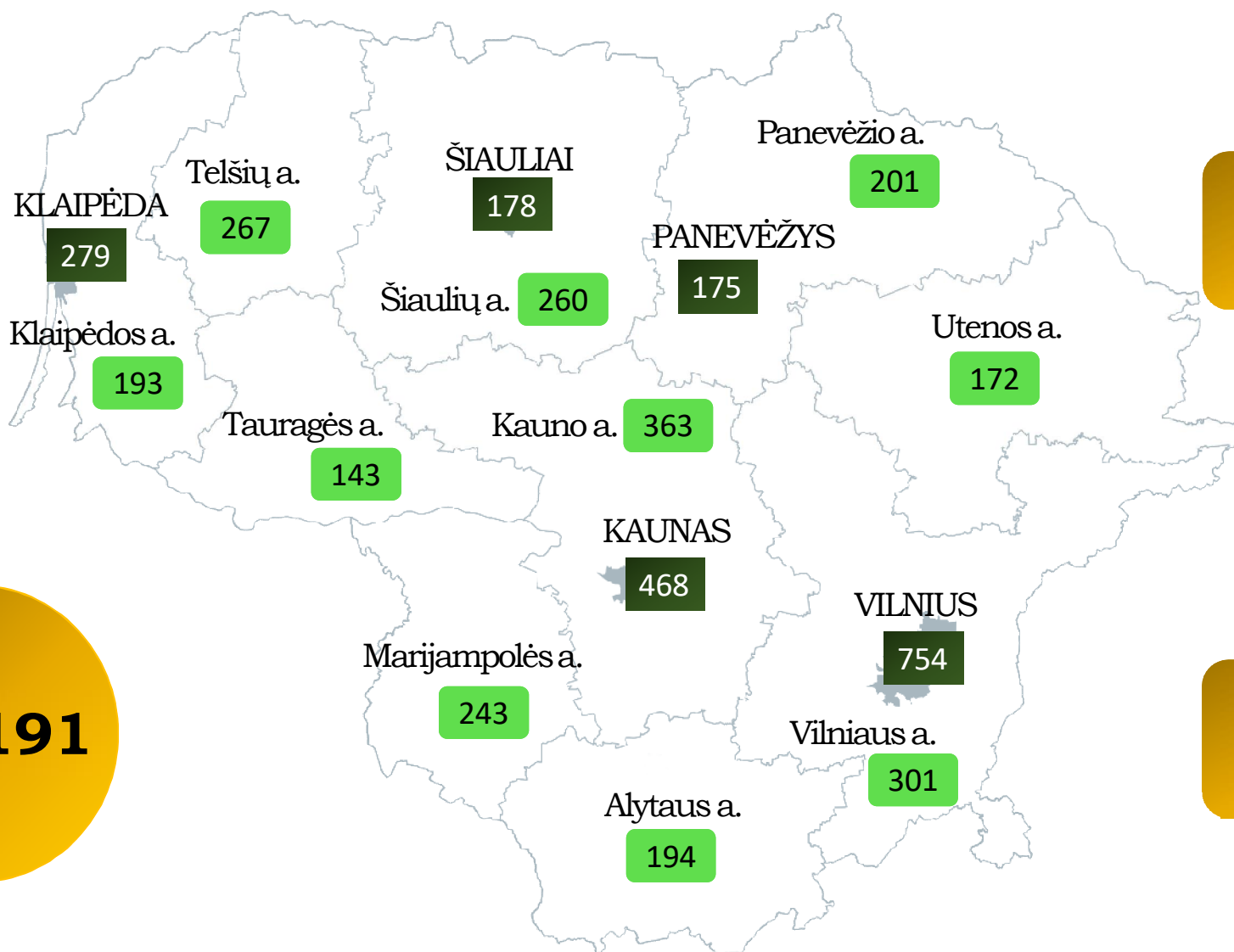


LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimas – HBSC

- “ HBSC tyrimas – vienintelis vaikų sveikatos ir gyvensenos tyrimas Europoje, vykdomas pagal vieningą tyrimo protokolą 48 šalyse. Tai pagrindinė PSO vaikų sveikatos ir gyvensenos stebėsenos priemonė, vykdoma kas 4 metus.
- “ Lietuvoje pradėtas vykdyti nuo 1994 m. Šiame pranešime akcentuojami 2018 m. tyrimo rezultatai.
- “ **Pagrindinis tyrimo tikslas** – geriau pažinti 11, 13 ir 15 m. amžiaus moksleivių gyvenseną, elgseną ir sveikatą, įvertinti gyvensenos ir sveikatos pokyčius, atsiradusius dėl įvairių socialinių, politinių, ekonominių ir kitų permainų bei reformų.
- “ Tyrime taikomas biopsichosocialinis sveikatos modelis.



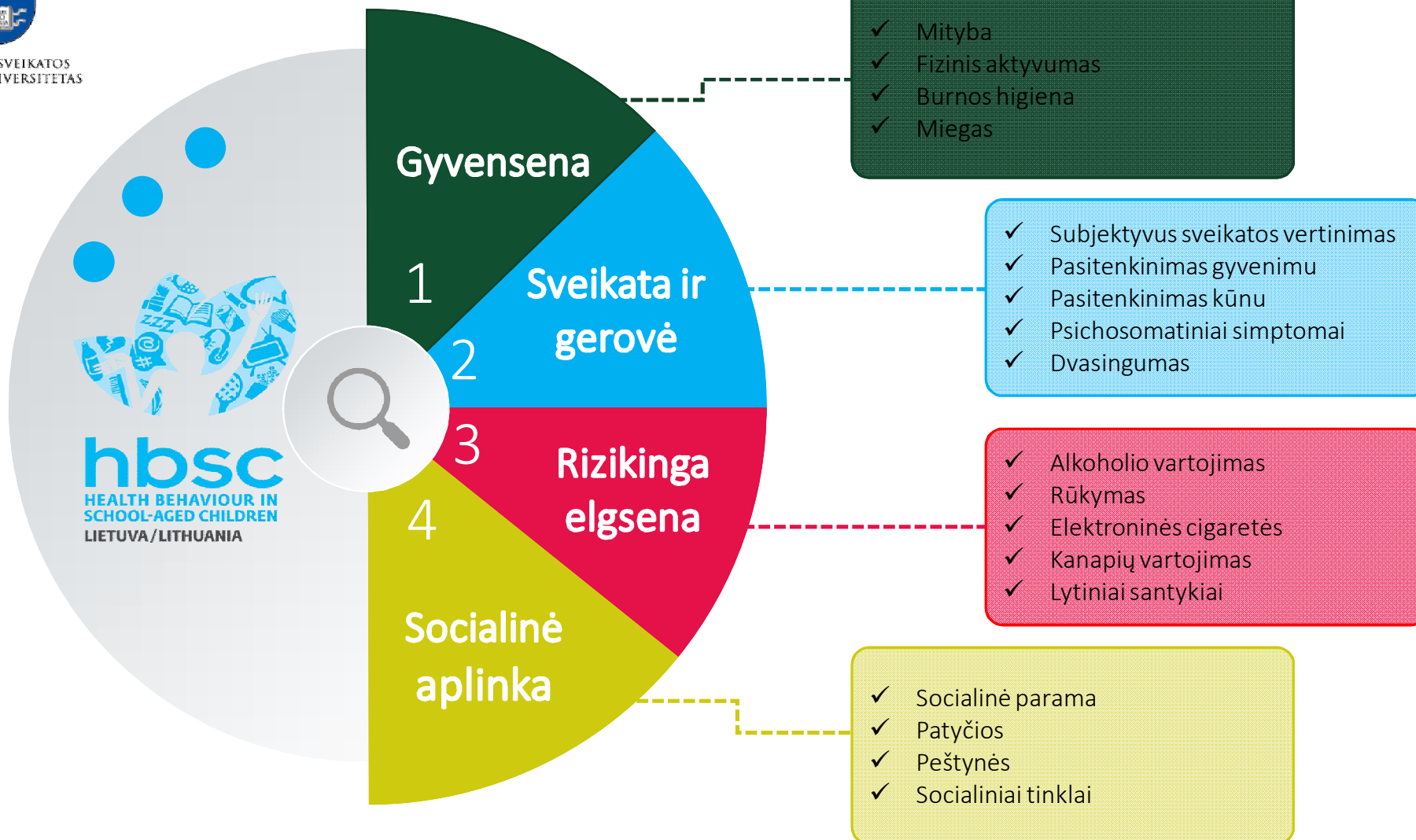
83,1 proc.
Mokyklų
atsako dažnis

n=4191

80,5 proc.
Moksleivių
atsako dažnis

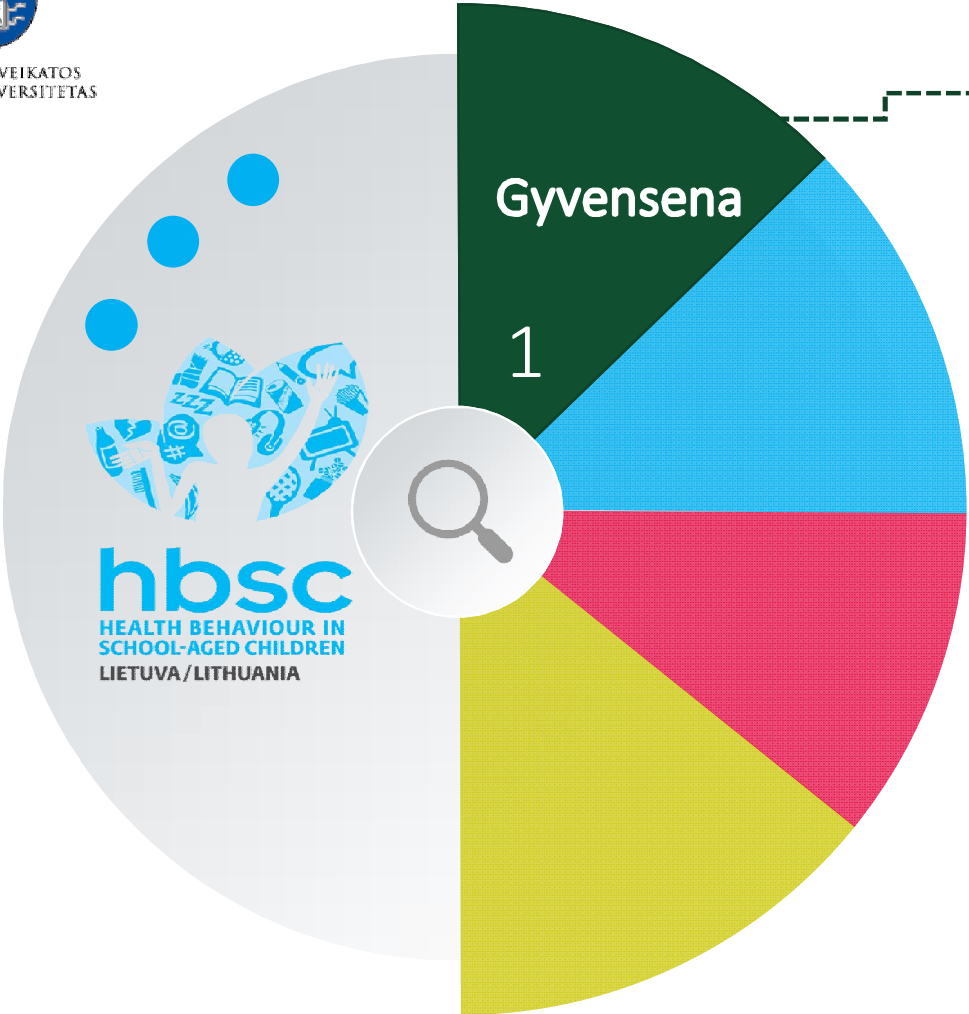


LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



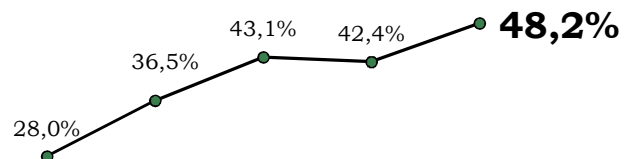


LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



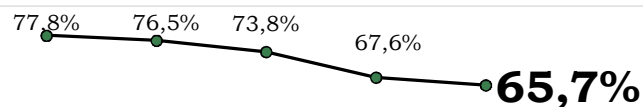
- ✓ Mityba
- ✓ Fizinis aktyvumas
- ✓ Burnos higiena
- ✓ Miegas

Mitybos įpročiai (1)



Mokiniai, kurie nevalgo pusryčių darbo dienomis

1994 1998 2002 2006 2010 2014 2018



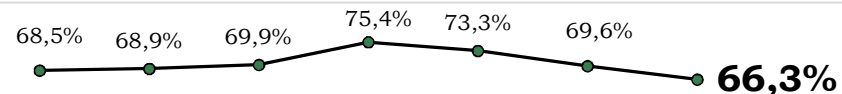
Mokiniai, kurie ne kasdien valgo vaisius

1994 1998 2002 2006 2010 2014 2018

„Daugėja vaikų, valgančių vaisius ir daržoves, tačiau vis daugiau mokinių nevalgo pusryčių.“

„Mergaitės linkusios daugiau vartoti vaisių ir daržovių, joms taip pat būdingas dažnesnis pusryčiavimas rytais.“

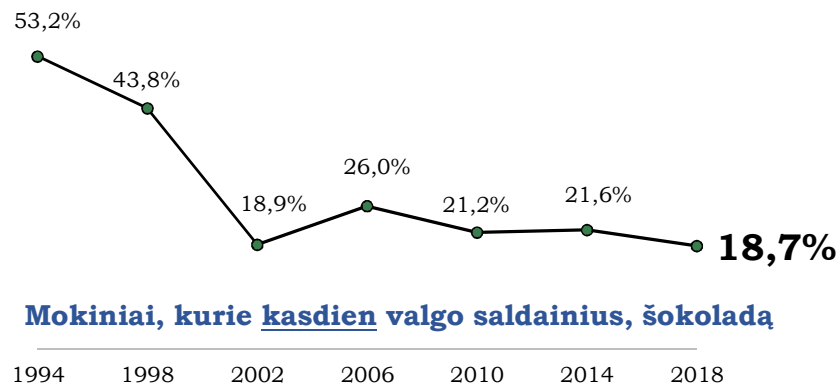
„Lietuvos moksleivių nepusryčiavimas (29 vieta) yra dažnesnis už Europos vidurkį.“



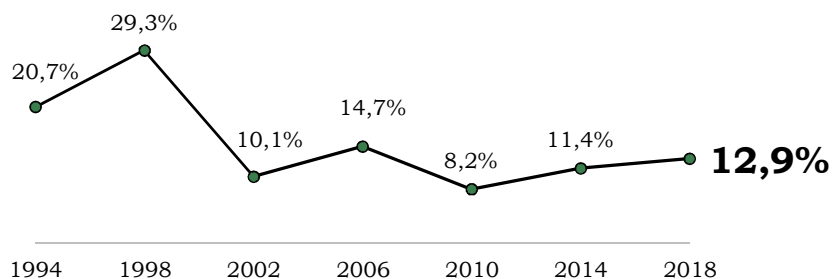
Mokiniai, kurie ne kasdien valgo daržoves

1994 1998 2002 2006 2010 2014 2018

Mitybos įpročiai (2)



Mokiniai, kurie kasdien geria gazuotus saldžius gėrimus

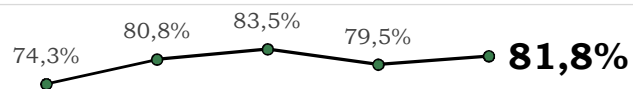


“ Lietuvos mokiniai rečiau valgo saldumynus, tačiau dažniau vartoja saldintus gazuotus gėrimus.

“ Berniukai linkę dažniau savo mitybos racioną papildyti ir saldumynais, ir saldžiais gėrimais.

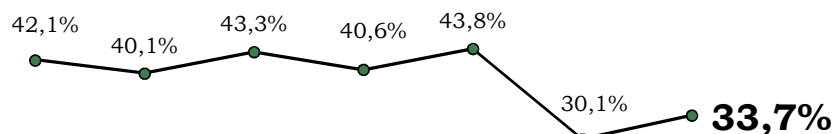
“ *Pagal gazuotų saldžiujų gėrimų suvartojimą Lietuva užima 12 vietą Europoje.*

Fizinis aktyvumas



Mokiniai, kurie nėra kasdien fiziškai aktyvūs

1994 1998 2002 2006 2010 2014 2018



Mokiniai, kurie tik kartą per savaitę ar rečiau sportuoja taip, kad suprakaituotų

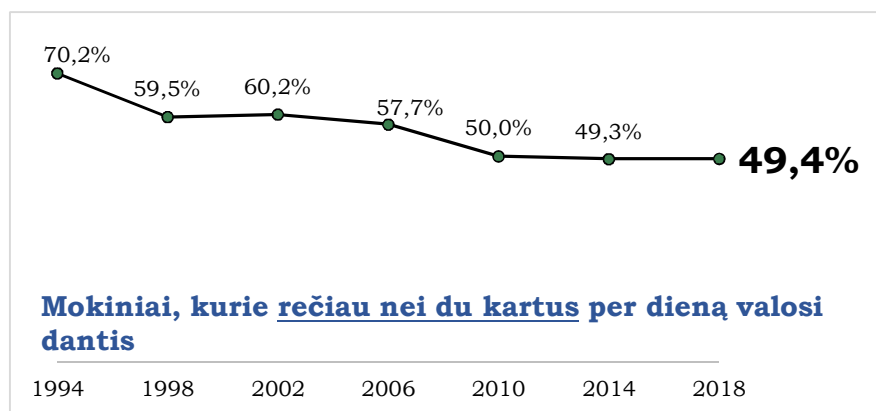
1994 1998 2002 2006 2010 2014 2018

„ Tik penktadalis mokinių yra kasdien fiziškai aktyvūs, ir ši situacija yra stabiliai prasta.

„ Mergaitės yra fiziškai pasyvesnės už berniukus.

„ *Lietuvos moksleivių fizinis neaktyvumas beveik nesiskiria nuo Europos vidurkio.*

Burnos higiena



“ Reguliariai valančių dantis mokinių dalis nuo 2010 m. beveik nekinta – tik pusė mokinių kas dieną dukart valo dantis.

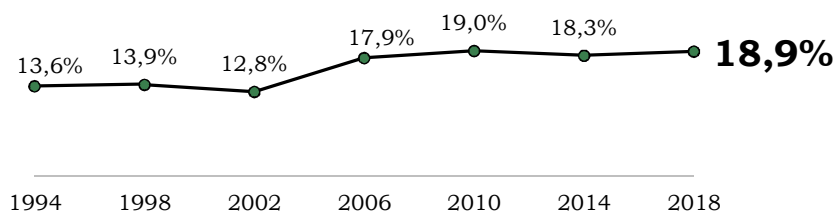
“ Berniukų burnos higienos įpročiai prastesni už mergaičių.

“ Vyresnių klasių mokiniai yra linkę rečiau valyti dantis.

“ *Lietuvoje moksleiviai gerokai rečiau valosi dantis lyginant su Europos vidurkiu (38 vieta).*

Miegas

Mokiniai, kuriems daugiau nei kartą per savaitę sunku užmigti



~ Penktadalis Lietuvos mokinių susiduria su miego problemomis.

~ Mergaitėms dažniau būdingi miego sunkumai.

~ Sunkumai užmiegant tampa vis ryškesni su vyresniu amžiumi.

~ Pagrindiniai miego sunkumai – noras užsiimti kitais dalykais prieš miegą ir vėlyvas miego laikas.

Apibendrinimas

- “ Tik trečdalis Lietuvos mokinių kasdien vartoja vaisius ir daržoves, o kas septintas mokinys savo dienos racioną kasdien papildo saldintais gėrimais ir saldumynais.
- “ Tik pusė Lietuvos mokinių kas dieną pusryčiauja.
- “ Lietuvos mokiniai pasižymi itin prasta burnos higiena.
- “ Vienas iš penkių Lietuvos mokinių patiria miego sutrikimus.



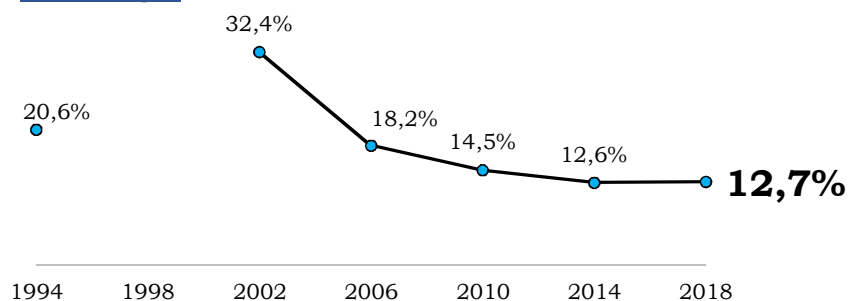
LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



- ✓ Subjektyvus sveikatos vertinimas
- ✓ Pasitenkinimas gyvenimu
- ✓ Pasitenkinimas kūnu
- ✓ Psichosomatiniai simptomai
- ✓ Dvasingumas

Subjektyvus sveikatos vertinimas

Mokiniai, kurie savo sveikatą vertina patenkinamai arba blogai



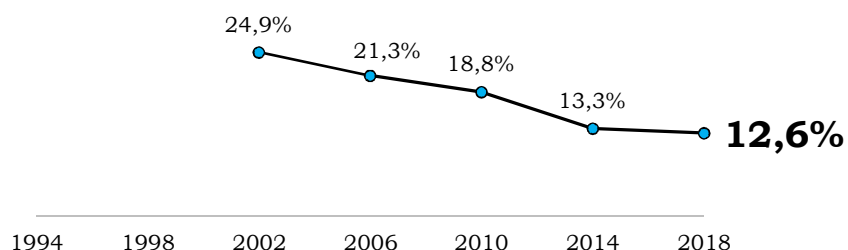
“ Absoliuti dauguma vaikų ir paauglių savo sveikatą vertina gerai, o pastaruosius 15 metų stebima gerėjimo tendencija.

“ Mergaitėms ir vyresnių klasių moksleiviams būdingas prastesnis savo sveikatos vertinimas.

“ *Savo sveikatą Lietuvoje vertina panašiai kaip ir Europos vidurkis.*

Pasitenkinimas gyvenimu

Mokiniai, kurie nepatenkinti savo gyvenimu



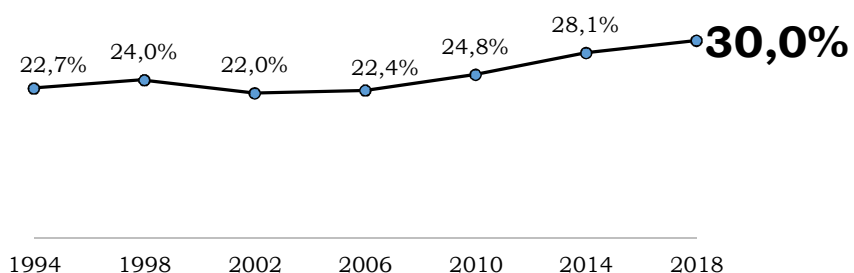
“ Absoliuti dauguma vaikų jaučiasi patenkinti savo gyvenimu – XXI a. stebima nuolatinė gerėjimo tendencija, nors po 2014 m. situacija stabilizavosi.

“ Nepatenkintų savo gyvenimu dalis yra didesnė tarp mergaičių ir vyresnių moksleivių.

“ *Lietuva Europos mastu pagal vaikų pasitenkinimą gyvenimu yra vidutiniška.*

Pasitenkinimas kūnu

Mokiniai, kurie mano, kad jų kūnas yra per storas

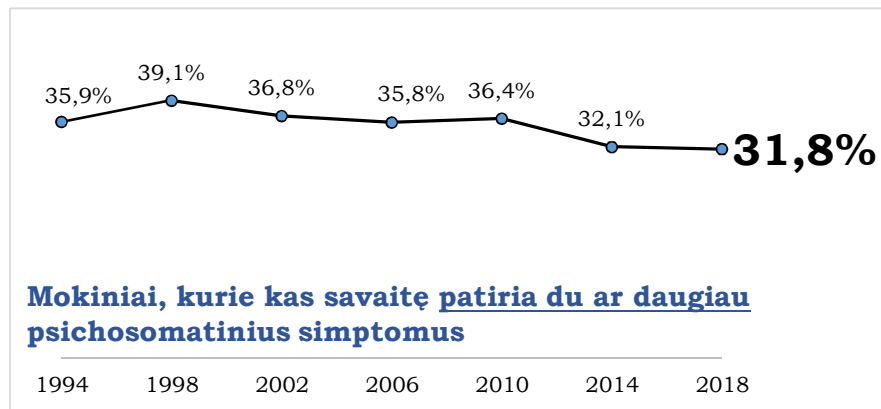


“ Mokinų pasitenkinimas savo kūnu ilgą laiką buvo stabilus, tačiau per pastaruosius 10 metų stebima prastėjimo tendencija – vis daugiau jaunuolių ima jausti savo kūną kaip per storą.

“ Mergaitėms būdingas gerokai didesnis nepasitenkinimas savo kūnu negu berniukams, ypač 7–9 klasėse.

“ *Tarp Europos šalių Lietuva užima 17 vietą, kas yra geriau nei vidurkis.*

Psichosomatiniai simptomai (1)



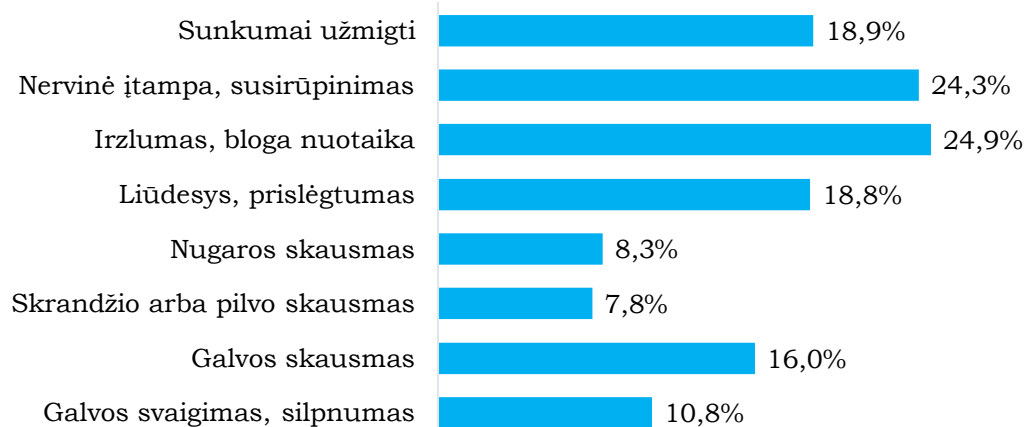
“ Moksleivių, dažnai patiriančių bent du psichosomatinius simptomus, dalis nors ir nežymiai, bet po truputį mažėja.

“ Psichosomatinių simptomų pasireiškimas yra apie dukart dažnesnis tarp mergaičių nei vaikinių. Šių simptomų raiška stiprėja vyresnėse klasėse.

“ *Tarp Europos šalių Lietuva atrodo geriau nei Europos vidurkis.*

Psichosomatiniai simptomai (2)

Psichosomatiniai simptomai, kurie mokiniams pasireiškė dažniau nei kartą per savaitę

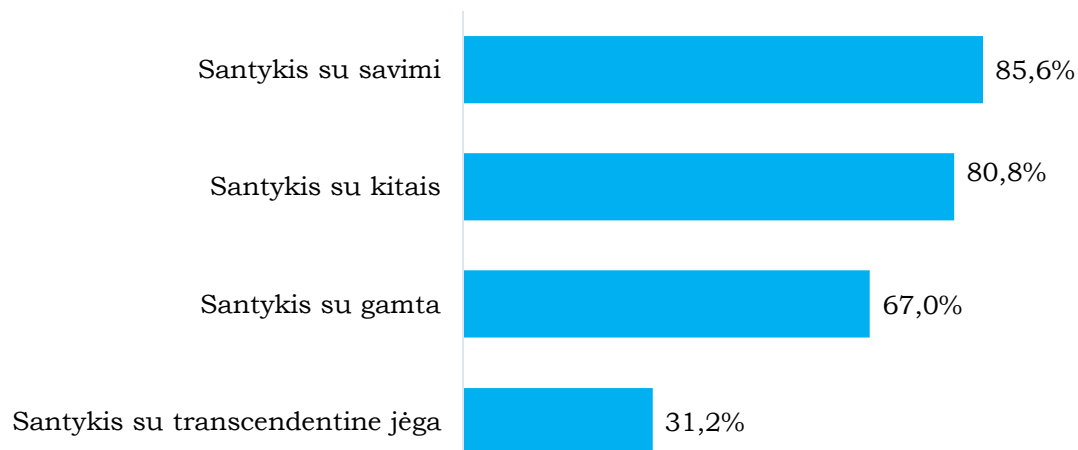


~ Tarp psichosomatinių simptomų dažniausiai patiriami nuotaikos ir emocinės būsenos simptomai, o fiziniai skausmai patiriami rečiau.

~ Vyraujantys simptomai tarp lyčių yra panašūs.

Dvasingumas

Kiek mokiniams yra svarbus



“ Dvasingumas – tai žmogaus sąveika su pačiu savimi, kitais, gamta ir transcendentine jėga, remiantis savo vertybėmis, įsitikinimais ir patirtimi (Michaelson ir kt., 2016). Tai pamatinių vertybių visuma, orientuota į nematerialius gyvenimo aspektus ir aukštesnius tikslus (Good ir kt., 2011).

“ Mergaitėms būdingas stipresnis dvasingumo suvokimas, o vyresni mokiniai pasižymi mažiau išreikštu dvasingumu.

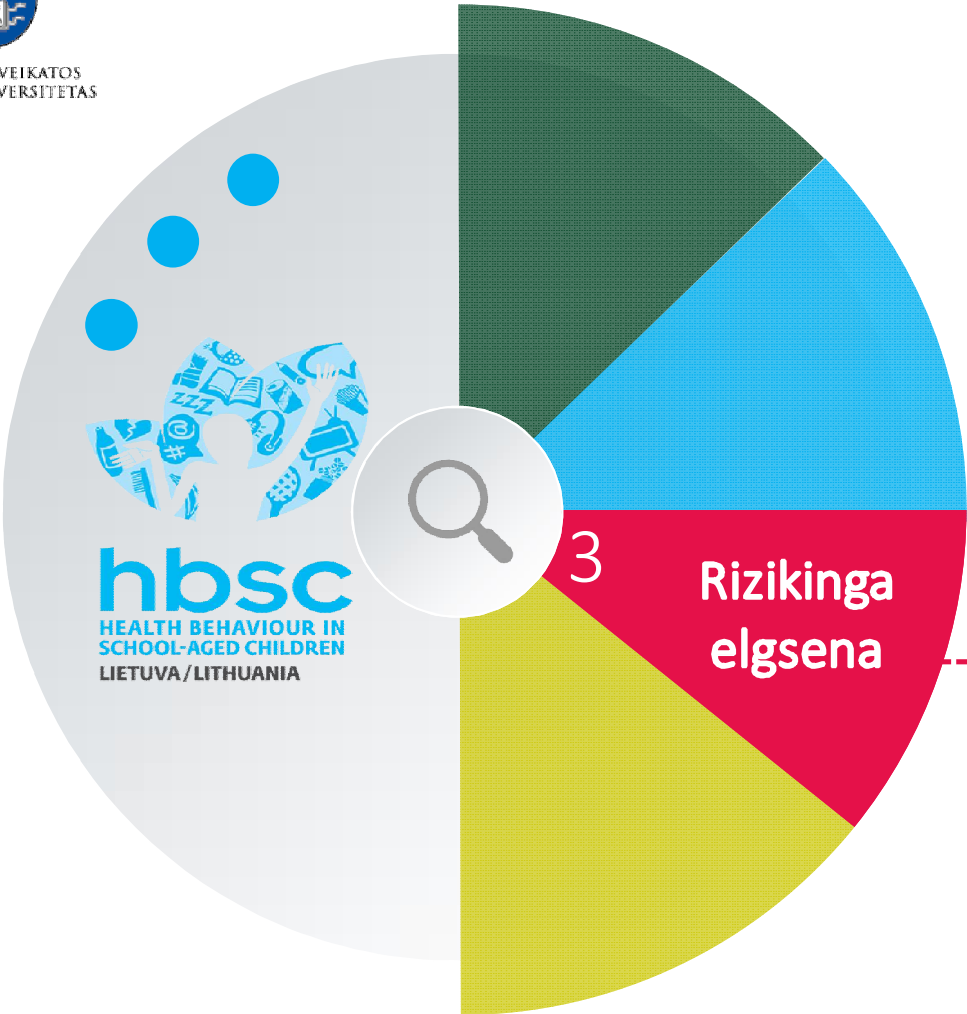


Apibendrinimas

- “ Subjektyvus savo sveikatos ir pasitenkinimo gyvenimu vertinimas tarp Lietuvos mokinių yra pakankamai aukštas (beveik 90 proc.).
- “ Daugėja vaikų, kurie nėra patenkinti savo kūnu ir jaučiasi pernelyg stori. Nors psichosomatinių simptomų po truputį mažėja, tačiau jų paplitimas išlieka gana didelis – kas trečias mokinys patiria bent du simptomus keliskart per savaitę.
- “ Paauglių dvasingumas yra aukštesnis nei vidutinis, tačiau su amžiumi jis palaipsniui mažėja. Stipriausiai išreikšta santykio su savimi dimensija, silpniausiai – su transcendentine jėga.



LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



- ✓ Alkoholio vartojimas
- ✓ Rūkymas
- ✓ Elektroninės cigaretės
- ✓ Kanapių vartojimas
- ✓ Lytiniai santykiai

Alkoholio vartojimas

88,5% 90,5%

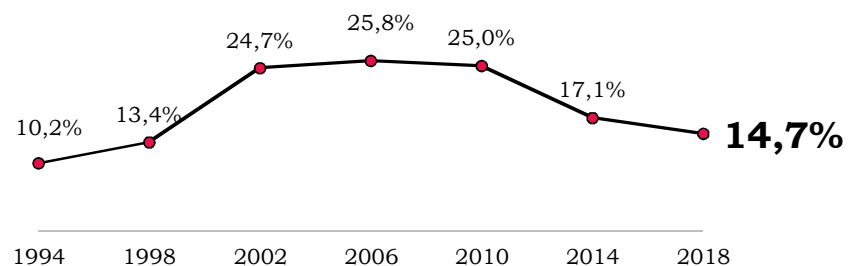


51,6% 45,0%

Mokiniai, kurie bandė vartoti alkoholį

1994 1998 2002 2006 2010 2014 2018

Mokiniai, kurie du ir daugiau kartų buvo apsvaigę nuo alkoholio



Mokiniai, kurie per pastarąsias 30 d. buvo apsvaigę nuo alkoholio

20,5% 17,7%

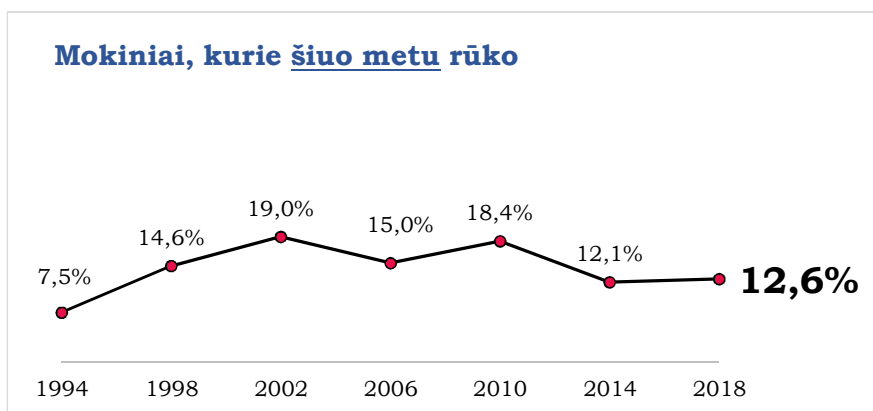
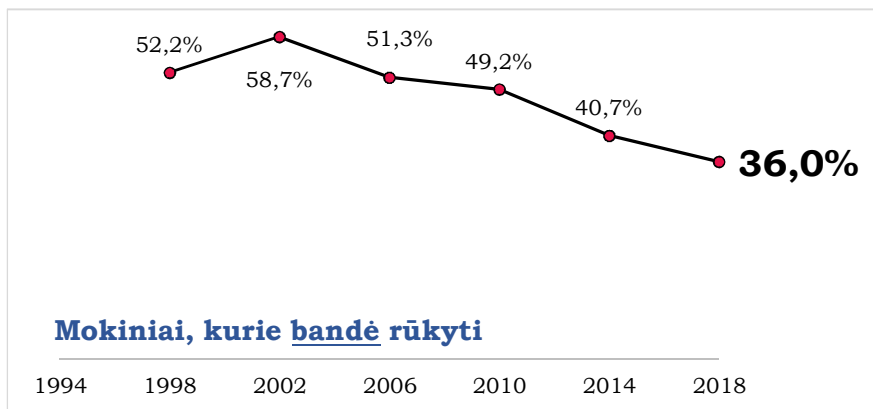
1994 1998 2002 2006 2010 2014 2018

„ Vienas iš šešių Lietuvos mokinių yra linkęs reguliariai vartoti alkoholinius gėrimus.

„ Alkoholio vartojimas, nepriklausomai nuo lyties, yra dažnesnis vyresnėse klasėse.

„ Lietuva pasižymi bene prasčiausiais vaikų ir paauglių rodikliais pagal alkoholio vartojimą.

Rūkymas



“ Vienas iš dešimties mokinių kasdien vartoja tabako gaminius, tačiau naujai mėginančių vartoti šią psichotropinę medžiagą tiesiškai mažėja.

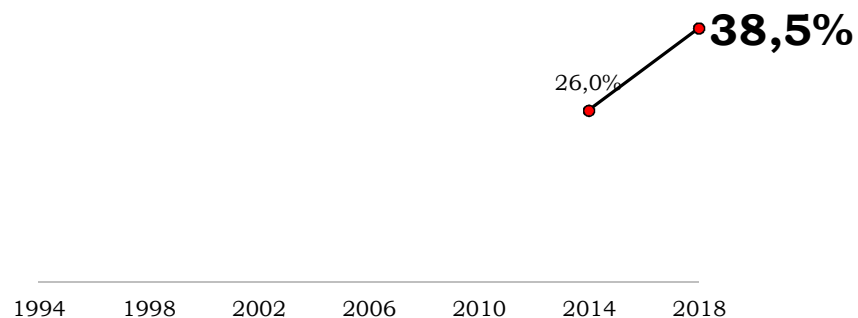
“ Berniukai dažniau vartoja tabako gaminius.

“ Tabako gaminių vartojimas labiausiai paplitęs tarp vyresnių mokinių.

“ Pagal jaunimo rūkymą Lietuva užima vieną iš prasčiausių vietų Europoje.

Elektroninės cigaretės

Mokiniai, kurie bandė rūkyti elektronines cigaretes



Mokiniai, kurie per pastarąsias 30 d. rūkė elektronines cigaretes

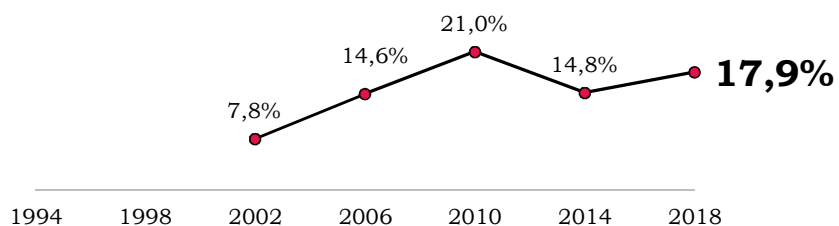


“ Populiarėja elektroninių cigarečių vartojimas.

“ Berniukai dažniau nei mergaitės renkasi elektronines cigaretes.

Kanapių vartojimas

9 kl. mokiniai, kurie bandė rūkyti kanapes



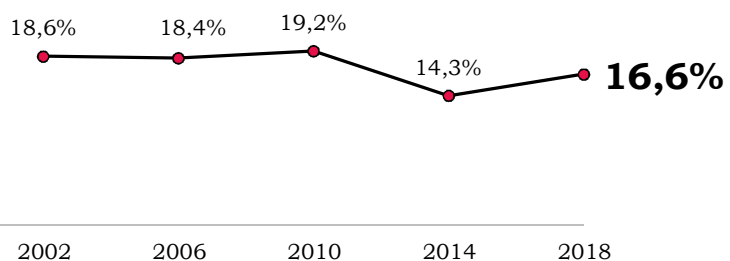
“ Kas dvyliktas apklaustas mokinys per pastarąsias 30 dienų vartojo kanapes.
“ Beveik penktadalis mokinių nurodo, kad yra bandę rūkyti šias nelegalias psichotropines medžiagas.
“ Berniukai beveik dvigubai dažniau nei mergaitės rūko kanapes.

9 kl. mokiniai, kurie per pastarąsias 30 d. rūkė kanapes



Lytiniai santykiai

9 kl. mokiniai, kurie nurodė turėję lytinių santykių



” Ankstyva lytinė elgsena būdinga šeštadaliui tirtų devintokų.

” Berniukai dvigubai dažniau nurodo turėję aktyvius lytinius santykius.

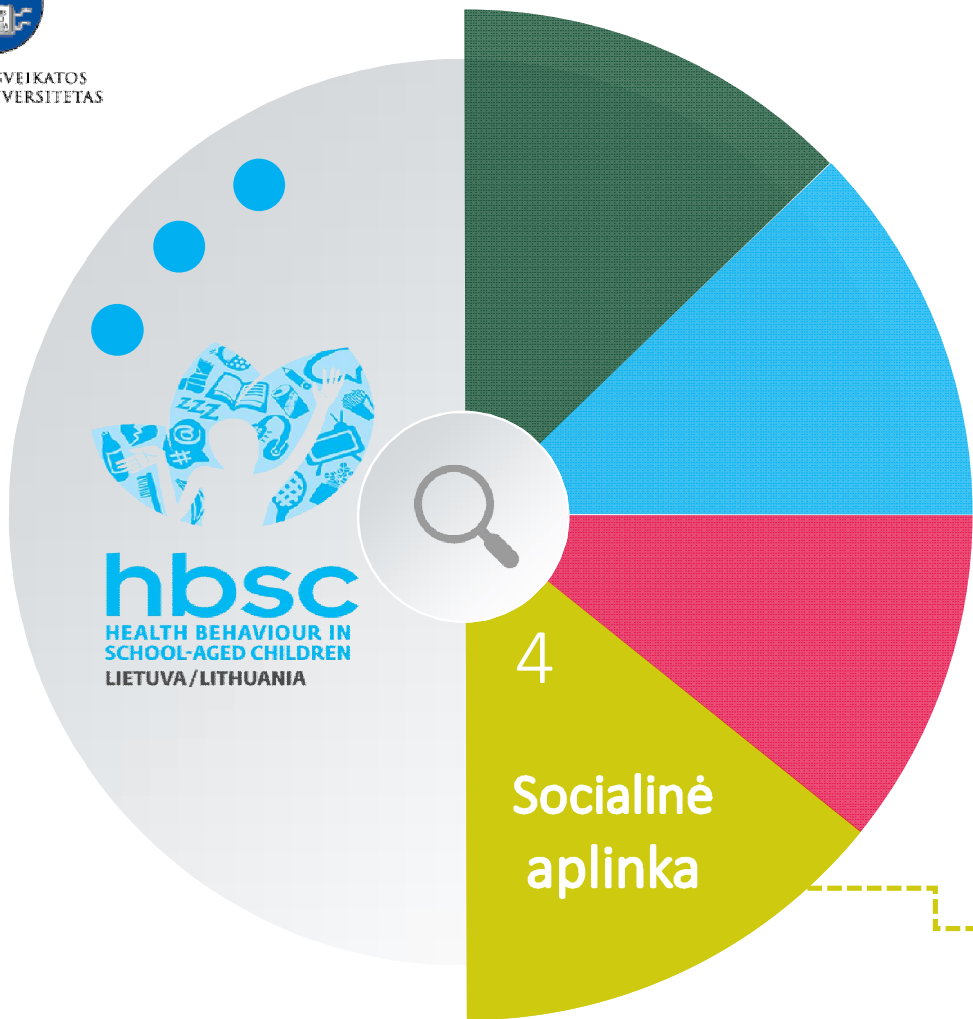
” *Europos kontekste Lietuvos rodikliai yra vieni iš geriausių.*

Apibendrinimas

- “ Vienas iš šešių Lietuvos mokinių yra linkęs reguliariai vartoti alkoholinius gėrimus. Nepaisant vartojimo masto mažėjimo, šis rodiklis toliau išlieka vienas prasčiausių tarp visų Europos šalių.
- “ Vienas iš dešimties mokinių kasdien vartoja tabako gaminius, tačiau naujai mėginančių vartoti šią medžiagą mažėja. Sparčiai populiarėja elektroninių tabako gaminių vartojimas tarp Lietuvos mokinių.
- “ Šeštadalis Lietuvos mokinių, savo ankstyvoje lytinėje brandoje, jau yra turėję lytinius santykius.



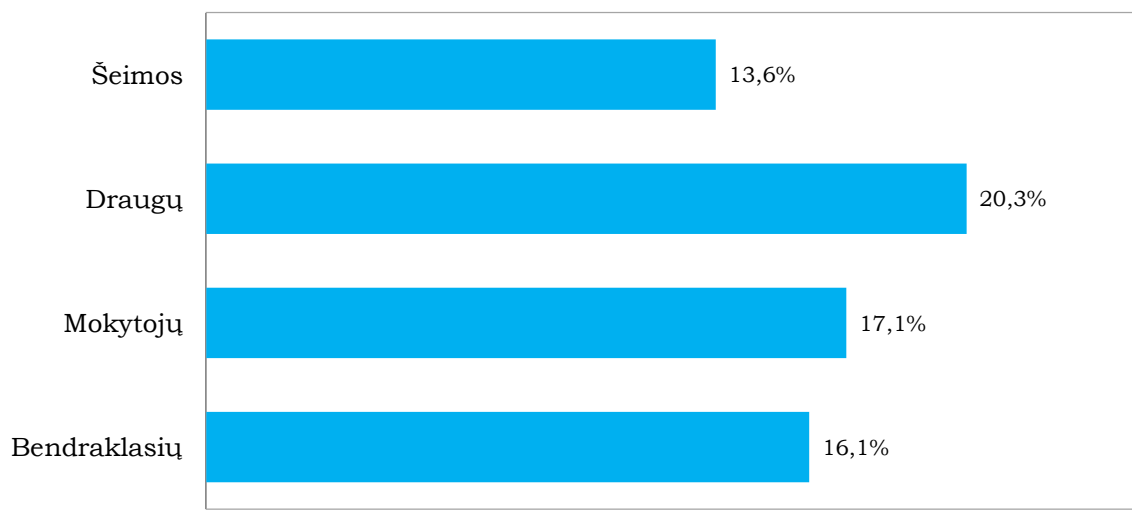
LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



- ✓ Socialinė parama
- ✓ Patyčios
- ✓ Peštynės
- ✓ Socialiniai tinklai

Socialinė parama

Mokinių suvokiamas palaikymas iš...

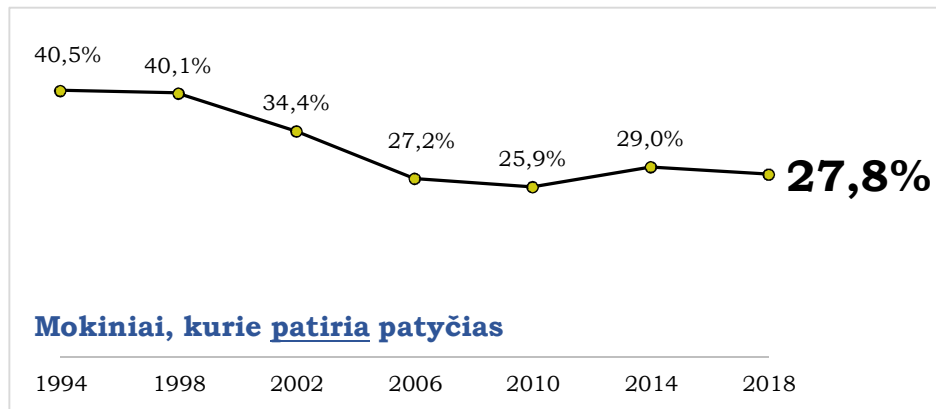


“ Lietuvos moksleiviai daugiausia socialinės paramos pasigenda iš draugų, taip pat – iš mokyklos aplinkos.

“ Stipresnę socialinę paramą labiau linkę jausti berniukai nei mergaitės.

“ Vyresnėse klasėse mokytojų ir šeimos parama turi mažėjimo tendencijas.

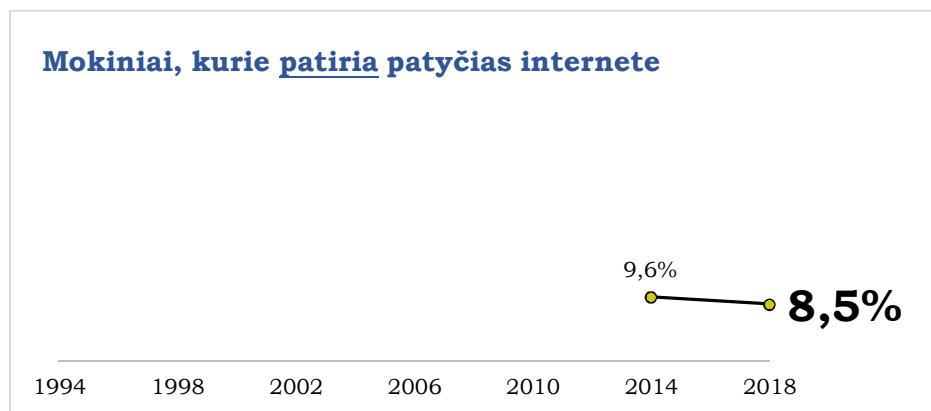
Patyčios



” Patyčių paplitimas tarp Lietuvos mokinių yra vienas aukščiausių visoje Europoje. Šis rodiklis negerėja jau daugiau nei 10 metų.

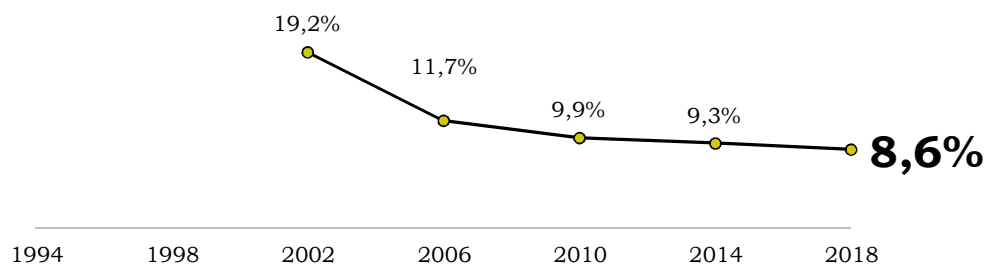
” Patyčios šiek tiek būdingesnės berniukams ir jaunesniems mokiniams.

” Greta įprastų patyčių, aktuali ir patyčių virtualioje erdvėje problema.



Peštynės

Mokiniai, kurie per pastaruosius 12 mėnesių dalyvavo peštynėse



” Mokinių dalis, kurie pasirenka konfliktus „spręsti kumščiais“, Lietuvoje mažėja, nors ir nežymiai.

” Peštynių paplitimas keliskart didesnis tarp berniukų nei mergaičių ir yra beveik nesusijęs su amžiumi.

” Peštynės tarp Lietuvos mokinių yra mažiau paplitusios negu **Europos vidurkis**.

Socialiniai tinklai

Mokiniai, kurie dėl naudojimosi socialiniais tinklais per paskutinius metus:



~ Galima teigti, kad 12 proc. moksleivių būdinga elgsena, sukelianti priklausomybės nuo socialinių tinklų riziką.

~ Apie 15 proc. jaunuolių patiria konfliktus ir ginčus dėl pernelyg didelio naudojimosi socialiniais tinklais.

Apibendrinimas

- “ Patyčių paplitimas jau daugiau kaip dešimtmetį yra stabilus – kas ketvirtas mokinys nurodė patiriantis patyčias. Patyčių dažnumas virtualioje erdvėje yra retesnis, tačiau taip pat beveik nekinta.
- “ Daliai mokinių socialinių tinklų naudojimas yra ties priklausomybės riba.
- “ Svarbu stiprinti socialinę paramą mokyklos aplinkoje ir šeimoje.

HBSC tyrimo grupė Lietuvoje

“ Tyrimo vykdytojas – Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Sveikatos tyrimų institutas

“ Vyriausiasis tyrėjas doc. dr. Kastytis Šmigelskas

“ Tyrėjai:

prof. dr. Apolinaras Zaborskis

prof. dr. Nida Žemaitienė

prof. dr. Linas Šumskas

lekt. dr. Agnė Slapšinskaitė

lekt. Tomas Vaičiūnas

lekt. Gita Argustaitė-Zailskienė

Justė Lukoševičiūtė

Judita Bulotaitė

Monika Žemaitaitytė

Monika Grincaitė

“ **Adresas ir kontaktai:**

Tilžės g. 18, LT-47181 Kaunas, tel. (37) 242911,

el.p. kastytis.smigelskas@lsmuni.lt

Pranešimą galima rasti: <http://www.lsmuni.lt/lt/struktura/medicinos-akademija/visuomenes-sveikatos-fakultetas/sveikatos-tyrimu-institutas/sveikatos-tyrimu-institutas/>



LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



Mokinių sveikata ir gyvenmena Lietuvoje – ką formuojame?