

**PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, J. Tumo - Vaižganto g. 89/Mendeno g. 2, LT-90160 Plungė,
tel. (8 448) 52 034, el. p. vsbiuras@plunge.lt.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 302415311

**VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATINGUMO PROBLEMOS RAJONE,
SVEIKOS GYVENSENOS PROPAGAVIMAS**

Plungė, 2013

Vaikai ir jaunimas - visuomenės dalis, kurie taip pat serga, turi sveikatos sutrikimų, juos veikia sveikatos rizikos veiksniai. Vaikų sveikatai įtakos turintys veiksniai labai įvairūs: nesubalansuota mityba ir mažas fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai, traumos ir smurtas, mobilumas ir transportas, fizinė aplinka (aplinkos oro tarša, triukšmas ir kt.), nepalankios socialinės sąlygos.

Viena iš pagrindinių Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos sričių ir tikslų – rūpintis vaikų ir jaunimo visuomenės sveikata ir jos priežiūra, teikiant kokybiškas ir prieinamas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas.

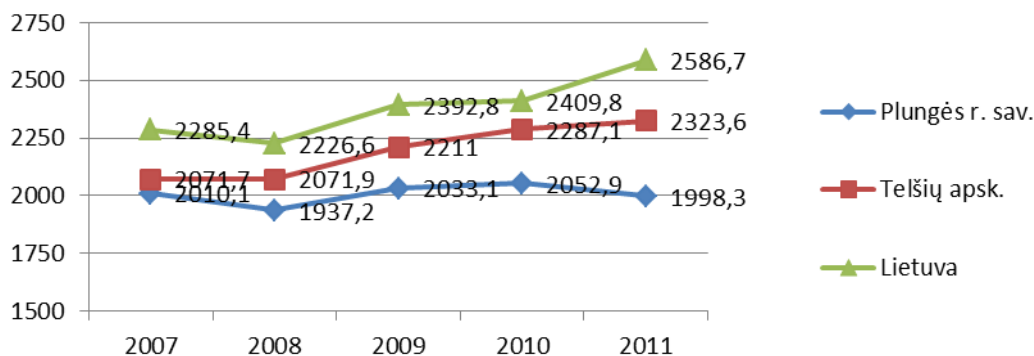
Įgyvendinant 2010 metų liepos 1 dienos Plungės rajono savivaldybės tarybos patvirtintą Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2010-2012 m. programą ir Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2010-2012 m. planą, Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras atliko šiuos tyrimus ir duomenų analizes:

- Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2010-2012 metų programos 2010 m. ataskaita;
- Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2010-2012 metų programos 2011 m. ataskaita;
- Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2010-2012 metų programos 2012 m. ataskaita;
- Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizė 2010-2011 m.m.;
- Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizė 2010-2012 m.m.;
- Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizė 2010-2013 m.m.;
- Plungės rajono savivaldybės mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios tyrimo analizė 2011 m. (Respondentai 5, 7 ir 9 klasių moksleiviai);
- Mobilųjų telefonų naudojimo Plungės rajono mokyklose ypatumų tyrimo analizė 2012 (Respondentai 4, 7, 9 ir 11 klasių moksleiviai).

Atliktų tyrimų ir duomenų analizių dėka nustatytos pagrindinės sveikatos problemos bei vaikų sveikatai įtakos turintys veiksniai Plungės rajono savivaldybėje.

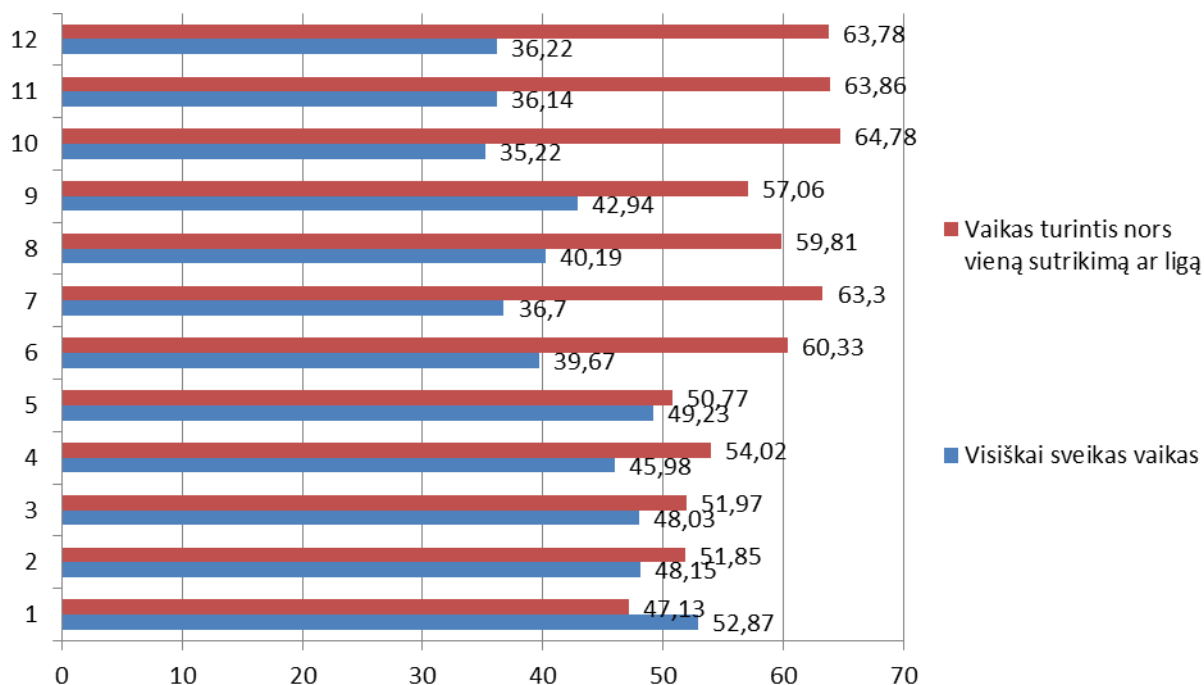
1. Vaikų ir jaunimo sergamumas

Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, per pastaruosius penkerius metus vaikų bendrasis sergamumas Plungės r. sumažėjo priešingai nei šalyje ir apskrityje: Plungės r. – 0,59 proc., o Lietuvoje – 13,18 proc., Telšių apsk. – 12,16 proc. išaugo. 2011 m. Plungės r. vienam vaikui (0-17 m.) teko vidutiniškai 2 susirgimai (1 pav.).



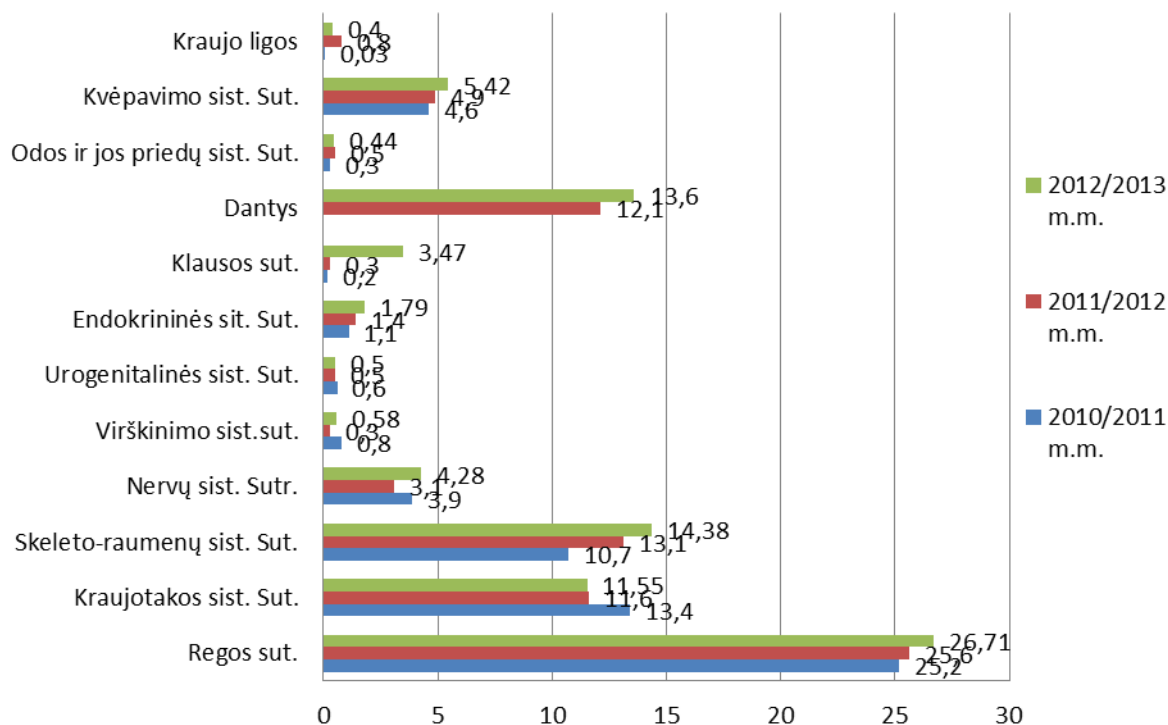
1 pav. Vaikų (0-17 m.) bendrasis sergamumas 1000-čiui gyventojų Plungės r. sav., Telšių apsk., Lietuvoje

Išanalizavus Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių profilaktinius sveikatos patikrinimo surinktus duomenis nustatyta, kad 2012-2013 m. m. mokinių, kurie buvo visiškai sveiki ir kuriems nebuvo nustatytas joks sutrikimas ar liga, sudarė mažiau nei pusę visų mokinių (42,2 proc.). 2011-2012 m. m. tokių mokinių buvo 1,94 proc. daugiau. Daugiausia visiškai sveikų vaikų užregistruota 1-5 klasėse (2 pav.).



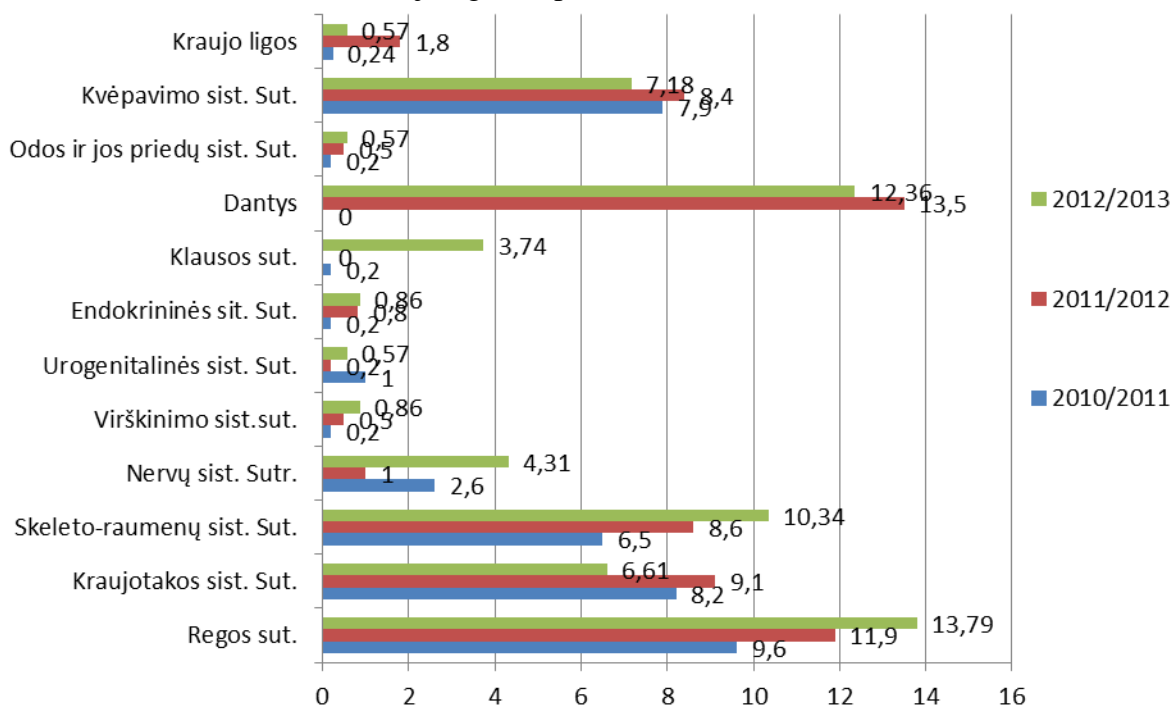
2 pav. Mokinių dalis, kuri yra visiškai sveika ir kuri turi nors vieną sutrikimą ar ligą, pagal klases 2012-2013 m. m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų)

Atliekant profilaktinius vaikų sveikatos patikrinimus, dažniausiai nustatomi regos sistemos (26,71 proc.), skeleto-raumenų sistemos (14,38 proc.), dantų ligų (13,6 proc.), kraujotakos sistemos (11,55 proc.), kvėpavimo sistemos (5,42 proc.) sutrikimai. Rečiau užregistruoti nervų sistemos (4,28 proc.), endokrininės sistemos (1,79 proc.), urogenitalinės sistemos (0,5 proc.), odos ir jos priedų (po 0,44 proc.), virškinimo sistemos (0,58 proc.) ir klausos sistemos (3,47 proc.) sutrikimai (3 pav.).



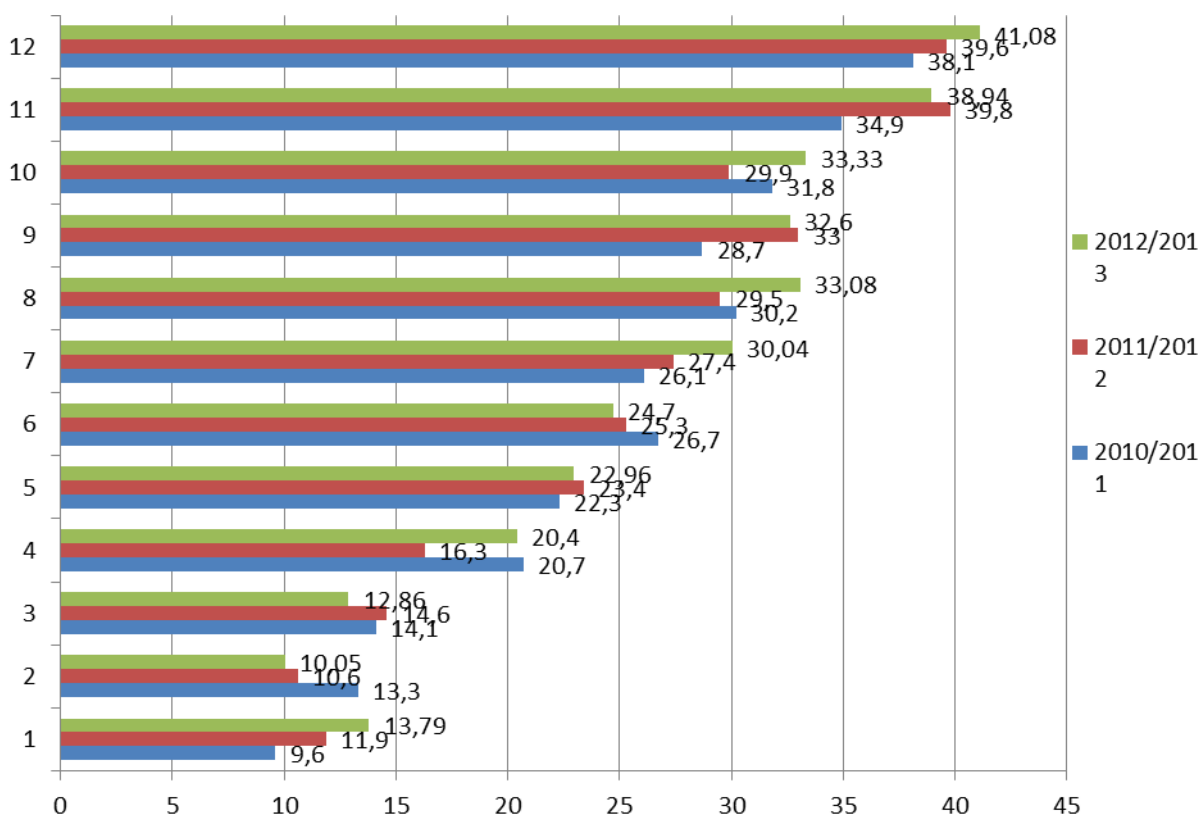
3 pav. Profilaktiškai pasitikrinusių mokinių dalis Plungės bendrojo lavinimo mokyklose 2010-2011 – 2012-2013 m. m. pagal užregistruotus sutrikimus (proc.)

Pirmų klasių mokiniams dažniausiai nustatyti regos sistemos sutrikimai (13,79 proc.). Taip pat 12,36 proc. mokinių užregistruotos dantų, skeleto-raumenų sistemos (10,34 proc.), kvėpavimo sistemos (7,18 proc.), kraujotakos sistemos (6,61 proc.) ligos. Kur kas rečiau pirmokams diagnozuojami virškinimo, endokrininės sistemos, urogenitalinės sistemos, odos ir jos priedų, klausos sistemos sutrikimai bei kraujo ligos (4 pav.).



4 pav. Profilaktiškai pasitikrinusių pirmų klasių mokinių dalis Plungės bendrojo lavinimo mokyklose 2010-2011 – 2012-2013 m. m. pagal užregistruotus sutrikimus (proc.)

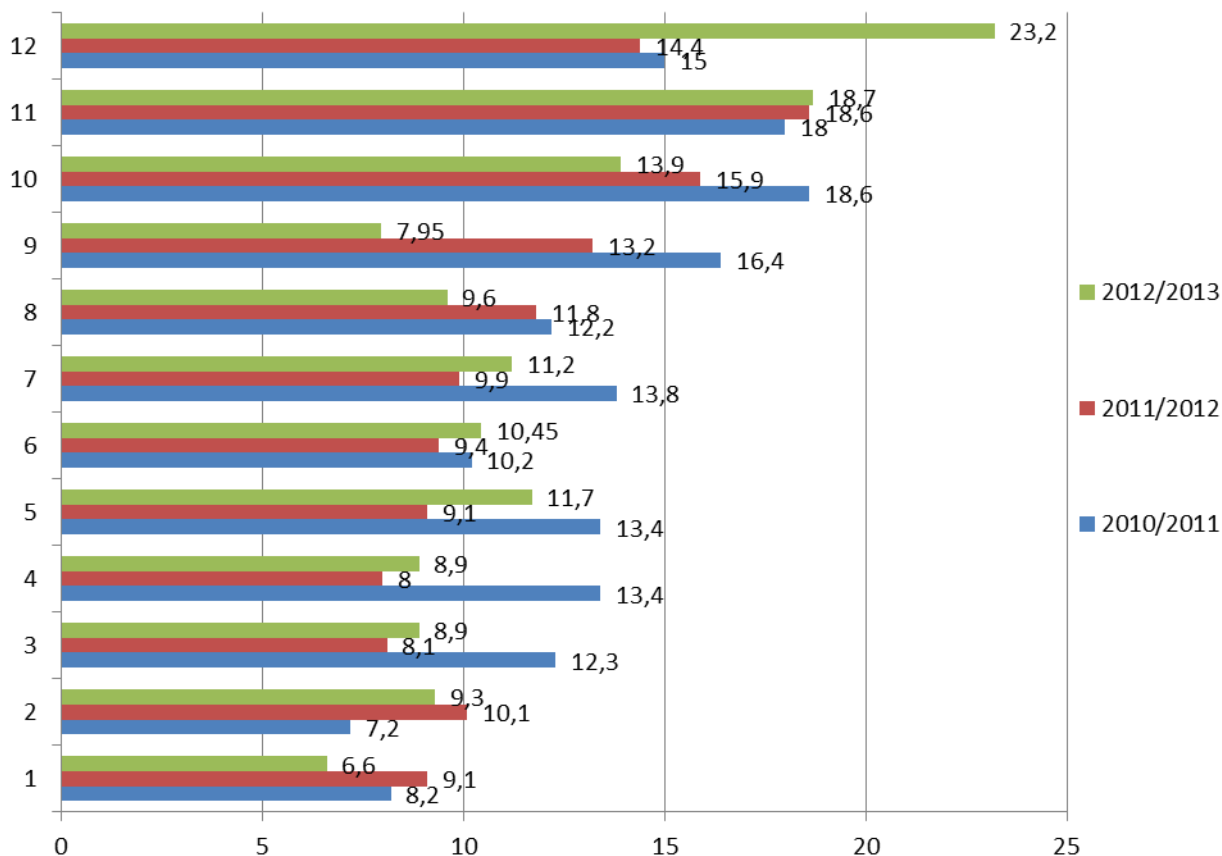
Ypač dažna vaikų sveikatos problema yra **regos sistemos sutrikimai**, kuriuos dažniausiai nulemia per didelis akims tenkantis krūvis: ilgas darbas kompiuteriu, ilgas televizoriaus žiūrėjimas, sėdėjimas pagal mokinių regos aštrumą nepritaikytose vietose, netinkamas apšvietimas, vitaminų trūkumas ir kt. Regos sutrikimai nustatomi kas ketvirtam Plungės rajono mokyklose besimokančiam mokiniui. Lyginant 2010-2011 ir 2012-2013 m. m., regos sutrikimų skaičius išaugo 6 proc., tai reiškia, kad mokinių, turinčių regėjimo sutrikimų, kasmet daugėja. Dažniausiai regos sutrikimai nustatomi vyresniųjų klasių mokiniams (37,1 proc. visų patikrinusiųjų), mažiausiai – pradžines klases pradėjusiems lankyti vaikams (14,2 proc. visų patikrinusiųjų). Dažniausiai diagnozuojamų regos sutrikimų atvejų struktūroje dominuoja trumparegystė (43,75 proc. visų turinčių regos sistemos sutrikimų). Pastebima, kad kuo mokiniai vyresni, tuo dažniau jiems diagnozuojami regos sutrikimai (5 pav.).



5 pav. Užregistruoti regos sutrikimai pagal klases 2010-2011- 2012-2013 m. m. (proc.)

Kraujotakos sistemos sutrikimai. Vaikų kraujotakos sistemos sutrikimams didžiausią įtaką turi įgimta širdies ir kraujagyslių sistemos patologija. Sutrikimų padaugėja mokinių brendimo laikotarpiu dėl spartaus organizmo augimo.

Plungės rajono savivaldybės bendrojo lavinimo mokyklose 575-iems, arba 11,55 proc. visų profilaktiškai sveikatą patikrinusių mokinių, buvo nustatyti kraujotakos sistemos sutrikimai. Šie sutrikimai dažniausiai nustatomi aukštesniųjų, t.y. 10-12 klasių moksleiviams (18 proc. visų patikrinusiųjų). Pirmų ir antrų klasių mokiniams šie sutrikimai užregistruojami rečiausiai - 8 proc. patikrinusiųjų, tačiau 2012-2013 m. m. tokių sutrikimų buvo užfiksuota mažiau nei 2011-2012 m. m. (6 pav.).

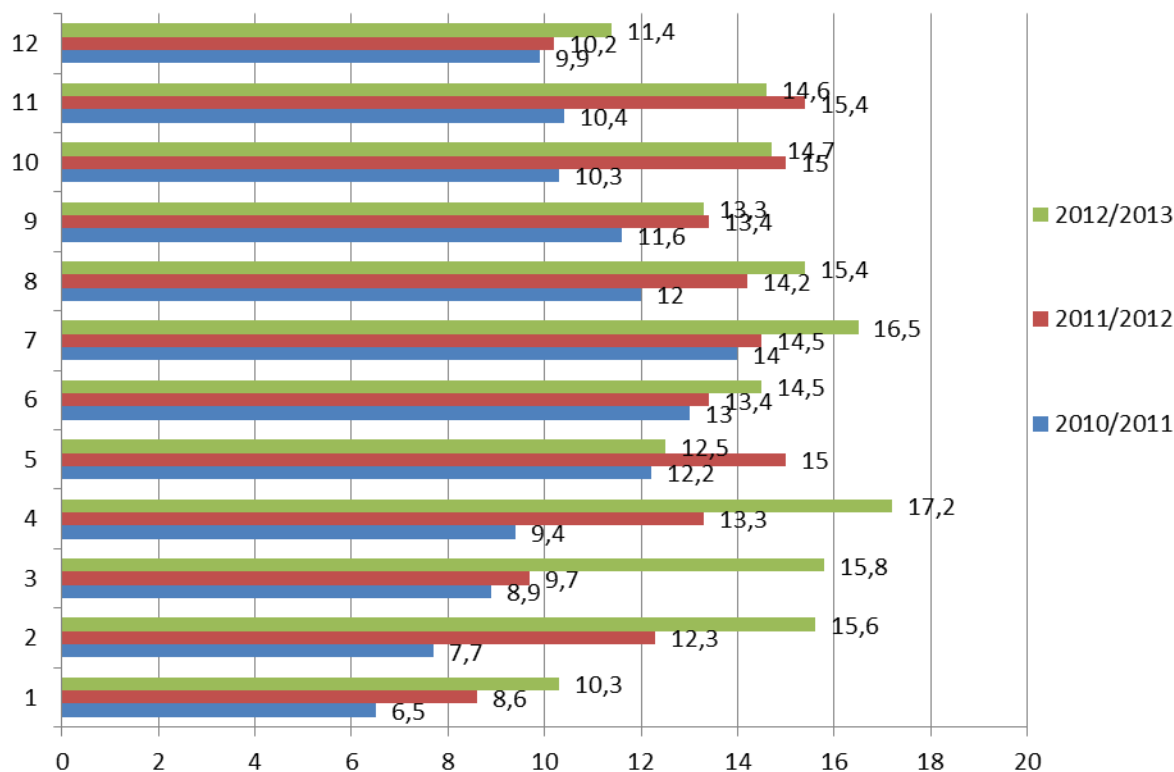


6 pav. Kraujotakos sistemos sutrikimai pagal klases Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklose 2010-2011 - 2012-2013 m. m. (proc.)

Skeleto-raumenų sistemos sutrikimus lemia spartus vaikų augimas tam tikrais periodais ir ypač brendimo metu, netaisyklinga laikysena, mažas fizinis aktyvumas, nepritaikyti suolai mokinio ūgiui, sunkios didelės kuprinės, netaisyklingas kuprinės nešiojimas ir kt.

2012-2013 m. m. rajono mokyklose **skeleto-raumenų sistemos sutrikimai** nustatyti 716, arba 14,38 proc. sveikatą patikrinusių mokinių. Šis rodiklis per pastaruosius trejus mokslo metus padidėjo daugiau nei trečdaliu. Nustatyta, kad daugiausia šių sutrikimų užregistruota 2-4 ir 6-11 klasių moksleiviams (apie 22,64 proc. patikrinusių šių klasių mokinių). Lyginant 2012-2013 m. m. su 2010-2011 m. m., 1,6 karto išaugo skeleto-raumenų sistemos sutrikimų skaičius pradinių klasių mokiniams (7 pav.).

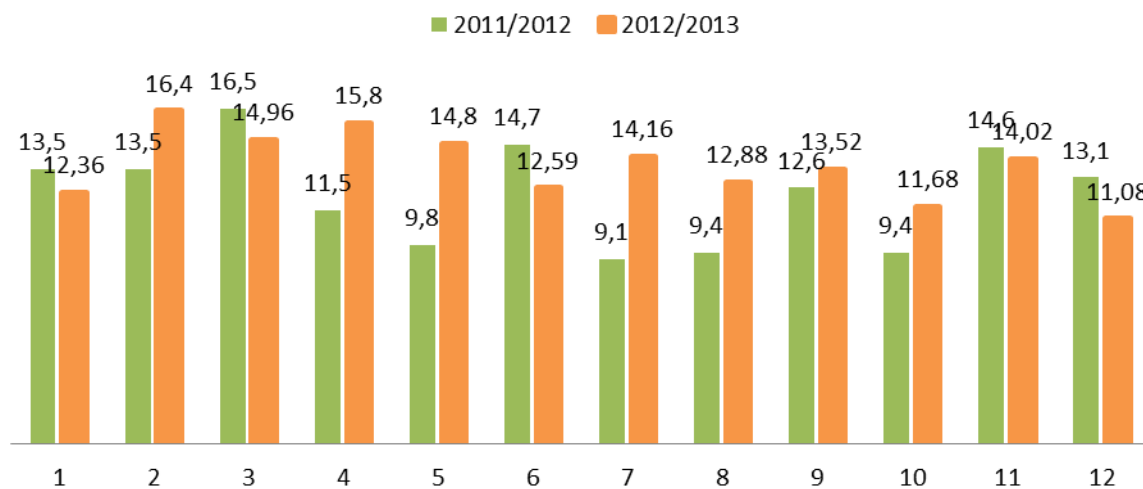
Trečdaliui skeleto-raumenų sistemos sutrikimų turinčių vaikų nustatyta skoliozė (31,29 proc.). Skoliozė dažniau nustatoma 4 ir 9-12 klasių mokiniams.



7 pav. Užregistruoti skeleto-raumenų sistemos sutrikimai pagal klases Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklose 2010-2011 - 2012-2013 m. m. (proc.)

Mokinių dantų ligas įtakoja netinkama dantų higiena, neracionali mityba, per dažnai vartojamas daug cukraus turintis maistas.

2012-2013 m. m. Plungės rajone kas septintam pradinių klasių ir kas aštuntam vyresniųjų klasių mokiniui diagnozuotos **dantų ligos**. Lyginant su ankstesniais mokslo metais, mokinių, kuriems užregistruotos dantų ligos, skaičius išsaugo 12,77 proc. (8 pav.).



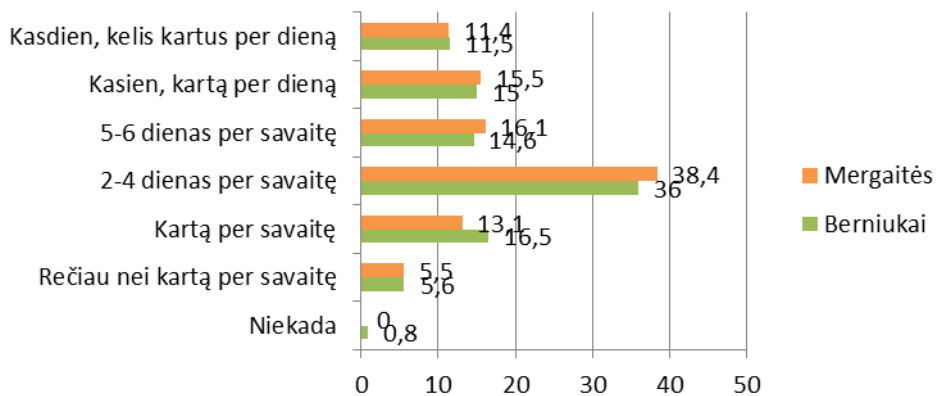
8 pav. Dantų ligos pagal klases Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklose 2011-2012 m. m. (proc.)

2. Sveiktą lemiantys veiksniai

2.1. Mityba

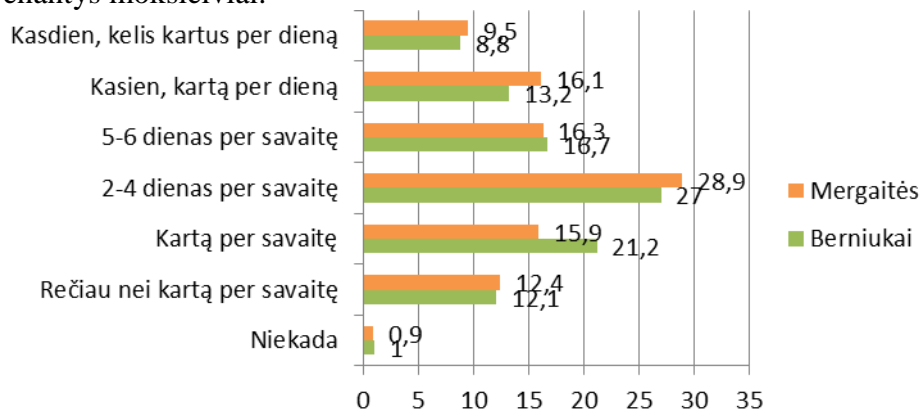
Apie 50 proc. mūsų sveikatos lemia gyvenmena. Vienas iš pagrindinių sveikos gyvensenos veiksnių yra sveika mityba. Išanalizavus mokinių gyvensenos tyrimo anketų duomenis, išsiaiškinta, kad trečdalis mokinių vaisius ir daržoves ir apie ketvirtadalis - pieno produktus valgo 2-4 dienas per savaitę, o mūsų mitybos racione 2-3 kartus per dieną turinčią būti žuvį vaikai valgo rečiau nei kartą per savaitę. 28 proc. mokinių saldumynus valgo 2-4 kartus per savaitę. „Nesveiką maistą“ t.y. greito maisto produktus, bulvių traškučius, kokakolą, vaikai vartoja rečiau nei kartą per savaitę, 4 proc. apklaustų vaikų energetinius gėrimus 5 ir daugiau kartų per savaitę.

Didžioji dalis vaikų vaisius valgo 2-4 dienas per savaitę (36 proc. berniukų ir 38,4 proc. mergaičių). Išanalizavus duomenis, nustatyta, kad kasdien, kartą ar kelis kartus per dieną vaisius valgo 26,9 proc. mergaičių ir 26,5 proc. berniukų (9 pav.). Dažniausiai vaisius valgo penktokai. Mažiausiai vaisių vartoja devintokai (47,3 proc.). Dažniau vaisius vartoja mieste nei kaime gyvenantys vaikai.



9 pav. Plungės r. sav. mokinių vaisių vartojimas pagal lytį (proc.)

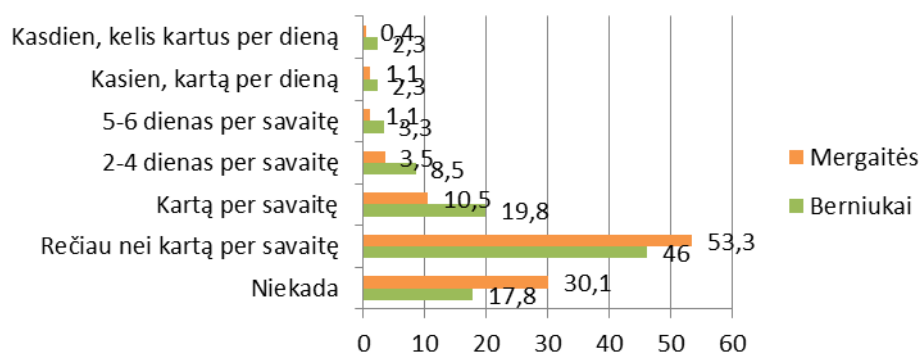
Remiantis sveikos mitybos taisyklėmis, rekomenduojama vengti saldumynų ir juos vartoti kuo rečiau, tačiau daugiau nei kas penktas berniukas ir kas ketvirta mergaitė saldumynus valgo kartą ar kelis kartus per dieną, (šalyje kasdien saldumynus valgo kas trečia mergaitė ir kas trečias berniukas) ir tik 13,1 proc. berniukų ir 13,3 proc. mergaičių saldumynus valgo rečiau nei kartą per savaitę arba iš vis jų nevalgo (10 pav.). Didžiausi smaližiai – devintokai. Net 43,6 proc. jų 5-6 dienas per savaitę ar kasdien valgo saldumynus. Itin reikšmingai skiriasi kaimo ir miesto vaikų saldumynų vartojimo dažnis. Kaime gyvenantys vaikai saldumynus valgo 1,8 karto rečiau, nei mieste gyvenantys moksleiviai.



10 pav. Plungės r. sav. mokinių saldumynų vartojimas pagal lytį (proc.) $p < 0,005$

Greitas maistas apima visus patiekalus, kuriuos pagaminti ar patiekti galima per trumpą laiką. Dažniausiai toks maistas yra parduodamas restoranuose, parduotuvėse, kioskuose. Tokių patiekalų kokybė dažniausiai yra prastesnė nei įprasto maisto. Greitam maistui priskiriama: bulvių traškučiai, picos, sumuštiniai, mėsainiai, kepta vištiena, fri bulvytės ir kt. Šiam maistui paruošti naudojami ne švieži, o dažnai užšaldyti, kelis kartus šildyti ar termiškai apdoroti maisto produktai, greitas maistas dažnai būna riebus ir sūrus. Dažnai vartojamas nesveikas maistas gali sukelti nutukimo, virškinimo sistemos ir dantų ligas.

Tyrimo duomenimis, penkias dienas ir daugiau per savaitę, pusfabrikačius valgė 7,9 proc. berniukų ir 2,6 proc. mergaičių. Daugiau nei trim kartis berniukai dažniau maitinasi pusfabrikačiais nei mergaitės ($p < 0,001$) (11 pav.). Lyginant šiuos duomenis su Lietuvos, plungiškiai vaikai maitinasi sveikiau nei šalyje gyvenantys vaikai. 1,6 karto dažniau nesveiką maistą valgo penktokai nei devintokai 5 ir daugiau dienų per savaitę ($p < 0,005$).



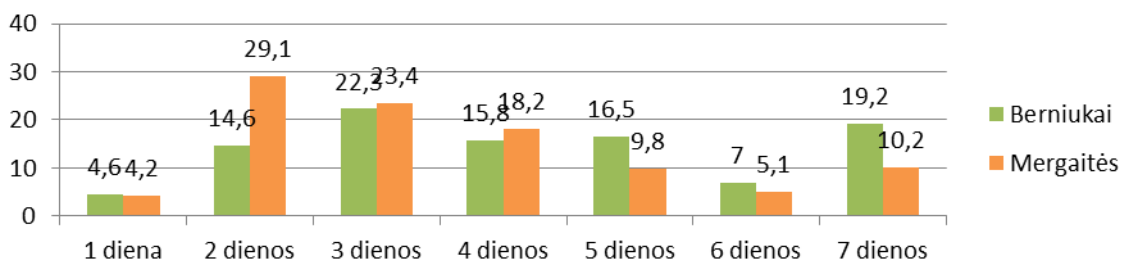
11 pav. Plungės r. sav. mokinių pusfabrikačių vartojimas pagal lytį (proc.)

2.2. Fizinis aktyvumas ir laisvalaikis

Siekiant išsiaiškinti ir įvertinti mokinių fizinį aktyvumą, buvo užduotas klausimas, kiek dienų per savaitę mokiniai buvo fiziškai aktyvūs ilgiau nei valandą per dieną. Išanalizavus duomenis nustatyta, kad didžioji dalis berniukų fiziškai aktyvūs būna 3 ir daugiau dienų per savaitę, o mergaitės - 2 - 3 dienas per savaitę. 1,54 karto dažniau berniukai yra fiziškai aktyvesni už mergaites ($p < 0,001$) (12 pav.).

Lyginant pagal klases, fiziškai aktyviausi yra penktokai. Kasdien daugiau nei valandą fiziškai aktyvūs būna 18,4 proc. penktokų, 15,7 proc. septintokų ir 10 proc. devintokų.

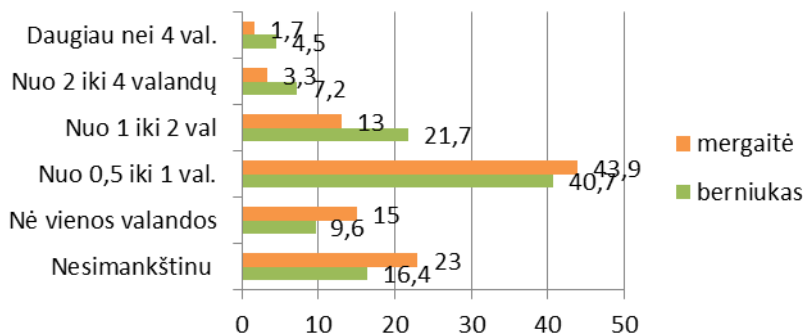
Kas šeštas kaime gyvenantis vaikas yra kasdien fiziškai aktyvus (16,8 proc.), mieste – mažiau nei kas septintas (13 proc.).



12 pav. Dienų skaičius per pastarąsias 7 dienas kai mokiniai buvo fiziškai aktyvūs iš viso ne mažiau kaip vieną valandą per dieną, atsižvelgiant į lytį (proc.)

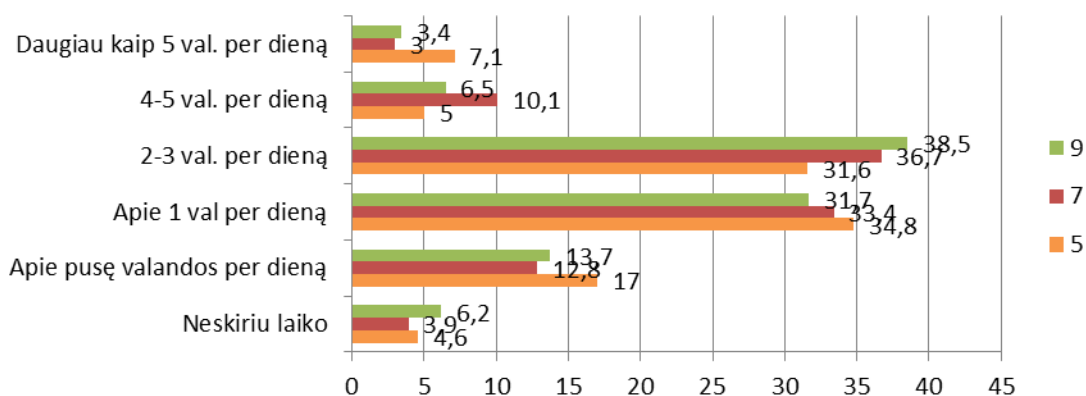
Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad ilgiau laisvalaikiu mankštinasi berniukai, nei mergaitės. Daugiau, nei valandą per dieną, mankštinasi 1,85 karto dažniau berniukai, nei mergaitės.

Dažniausiai vaikai mankštinaisi nuo 0,5 iki 1 valandos (40,7 proc. berniukų ir 43,9 proc. mergaičių). Nė valandos arba visiškai nesimankština 1,46 karto dažniau mergaitės, nei berniukai ($p < 0,001$) (13 pav.). Ilgiausiai, pagal klases, mankštinaisi penktokai, o trumpiausiai devintokai (atitinkamai 29,5 proc. ir 36,2 proc.). Fiziškai aktyvesni ir laisvalaikiu mankštinaisi daugiau kaime gyvenantys vaikai (65,4 proc. ir 71,4 proc.) ($p < 0,005$).



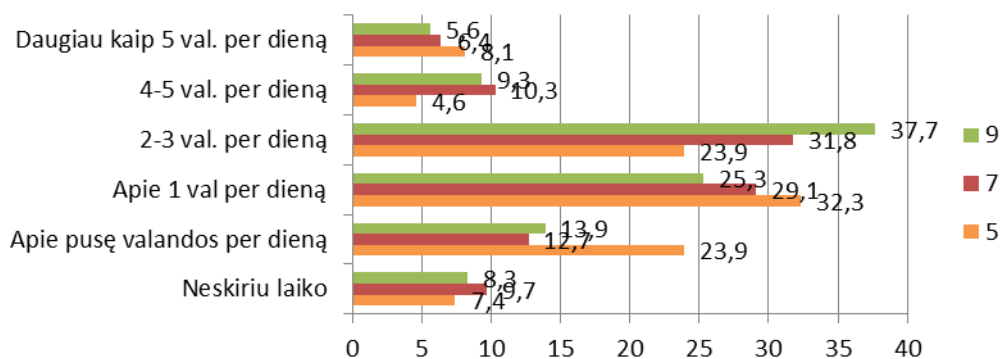
13 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kiek valandų per savaitę ne pamokų metu mankštinaisi, atsižvelgiant į lytį (proc.), $p < 0,001$

Nustatyta, kad didžioji dalis vaikų prie televizoriaus praleidžia vidutiniškai po 2-3 valandas per dieną (37,8 proc. berniukų ir 33,8 proc. mergaičių). Daugiau, nei 4 valandas per dieną praleidžia 12,9 proc. berniukų ir 10,6 proc. mergaičių. Statistiškai reikšmingai ilgiau prie televizoriaus laiką leidžia septintokai nei penktokai (13,1 proc. ir 12,1 proc.) ($p < 0,001$) (14 pav.)



14 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal laiką praleidžiamą per dieną prie televizoriaus, atsižvelgiant pagal klase ($p < 0,001$)

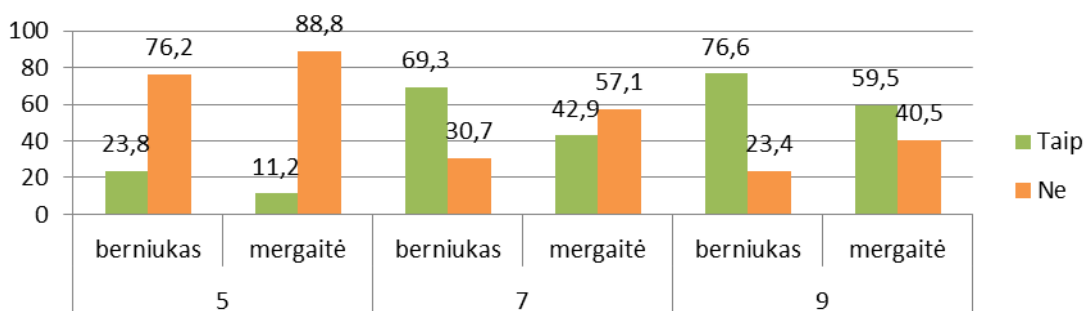
Išanalizavus gautus duomenis, nustatyta, statistiškai reikšmingai ilgiau berniukai žaidžia kompiuteriu, nei mergaitės (87 proc. ir 62,3 proc.) ($p < 0,001$). Didžioji dalis berniukų, kompiuteriu žaidžia 2-3 valanda per dieną (40 proc.), o kas trečia mergaitė po valandą per dieną. 3,6 kartais daugiau berniukų, nei mergaičių, per dieną kompiuteriu žaidžia 4 ir daugiau valandų. Statistiškai reikšmingai ilgiau kompiuteriu per dieną žaidžia septintokai, nei kitų klasių mokiniai ($p < 0,001$) (15 pav.)



15 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal laiką praleidžiamą per dieną žaidžiant kompiuteriu, atsižvelgiant pagal klases ($p < 0,001$)

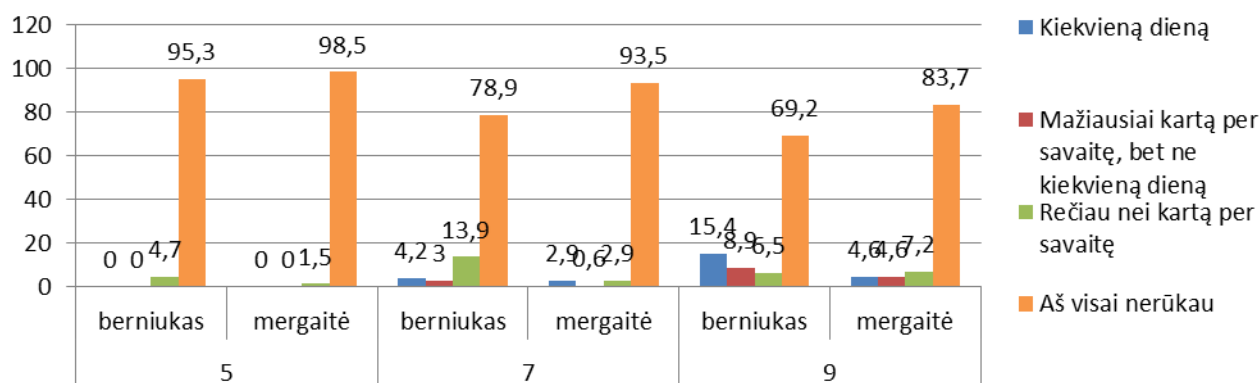
2.3. Žalingi įpročiai

Anketoje buvo užduotas klausimas „Ar esi kada nors rūkęs?“. Išanalizavus duomenis nustatyta, kad daugiau berniukų nei mergaičių yra bandę rūkyti (57,9 proc. ir 39,3 proc.) ($p < 0,001$). Itin auštas rodiklis pastebimas tarp devintų ir septintų klasių mokinių. Kas septintas devintokas ir kas šeštas septintokas yra kada nors rūkęs ($p < 0,001$). Net 76,6 proc. devintokų berniukų ir 59,5 proc. mergaičių jau yra bandę rūkyti. Tai atitinkamai net 3,2 ir 5,3 karto daugiau, lyginant su penktų klasių mokinių rodikliu ($p < 0,001$) (16 pav.). Tiek mieste, tiek ir kaime gyvenančių vaikų bandžusių rūkyti rodiklis yra panašus (atitinkamai 49,1 proc. kaimo ir 48,1 proc. miesto).



16 pav. Mokiniai, bandę rūkyti pagal lytį ir klasę (proc.) $p < 0,001$

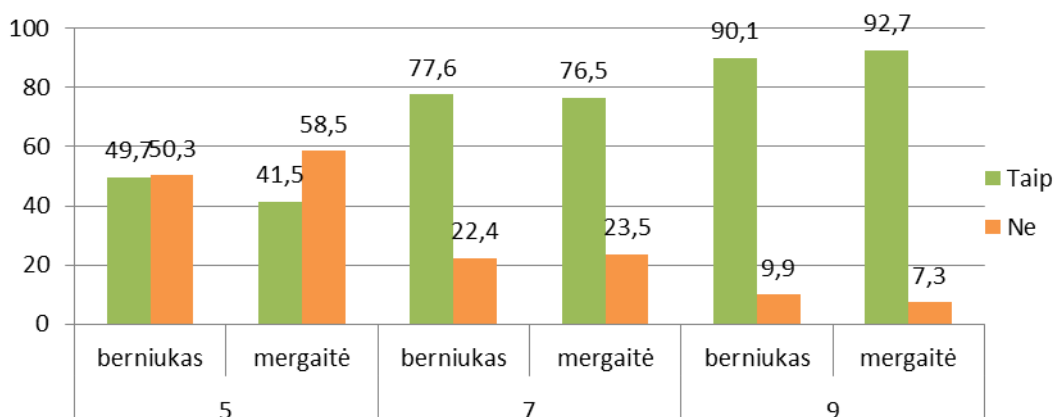
Kai kurie moksliniai šaltiniai rūkymą įvardina kaip priklausomybę kai žmogus be rūkalų negali ištvirti nei dienos. Tyrimo rodikliai padėjo nustatyti, kad kasdien net 2,6 karto dažniau rūko berniukai, nei mergaitės (6,8 proc. ir 2,6 proc.) ($p < 0,001$). Daugiau nei kas šeštas devintokas berniukas teigė, kad rūko kasdien (17 pav.).



17 pav. Mokinių rūkymo dažnis pagal lytį ir klasę (proc.)

Alkoholis – dažniausiai vartojamas narkotikas, kurį ilgai vartojant sukeliama priklausomybė. Alkoholis pradėtas vartoti jauname amžiuje, sutrikdo vaiko vystymąsi, susilpnėja atmintis, pakinta nervų sistema.

Plungės rajono savivaldybėje net kas septintas vaikas yra kada nors gėręs alkoholinius gėrimus. Net keturi penktokai, septyni septintokai ir devyni devintokai iš dešimties yra gėrę alkoholinius gėrimus, nors pagal Lietuvos Respublikos įstatymus įsigyti ir vartoti alkoholį galima tik sulaukus pilnametystės (45,6 proc., 76,8 proc. ir 91,3 proc.) ($p < 0,001$). Tyrimo metu išaiškėjo, kad pusė penktokų berniukų jau yra gėrę alkoholinių gėrimų (18 pav.). Mieste gyvenantys vaikai dažniau paragauja alkoholinių gėrimų nei gyvenantys kaime.



18 pav. Mokiniai, gėrę alkoholinius gėrimus pagal lytį ir klasę (proc.)

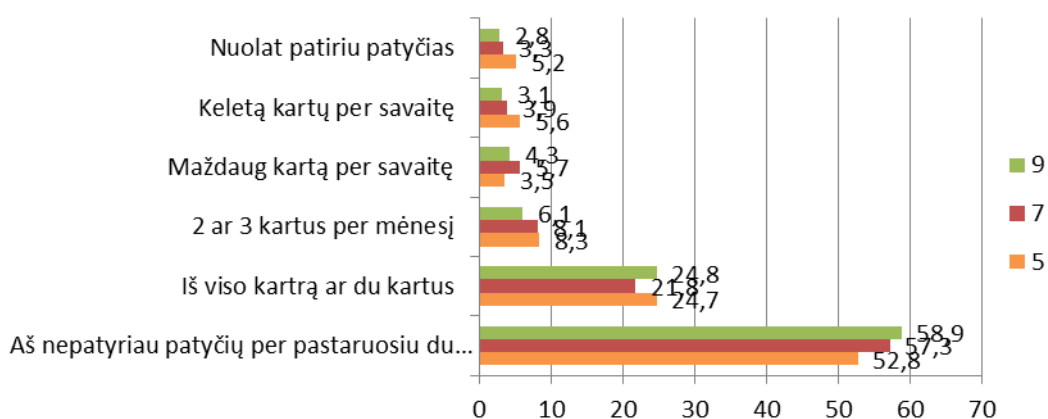
Įvairūs moksliniai šaltiniai teigia, kad vaikai vis jaunesniame amžiuje turi priklausomybių susijusių su žalingais įpročiais. Atliekant tyrimą buvo svarbu sužinoti kelių metų Plungės rajono savivaldybės vaikai pabando alkoholinių gėrimų, nuo jų apsvaigsta, bando rūkyti. Išsiaiškinus kelių metų pirmą kartą pabando alkoholio, rūkalų galime vykdyti prevencines priemones taip užkirsdami kelių vaikų žalingų įpročių paplitimui.

Tyrimo metu nustatyta, kad berniukai pirmą kartą alkoholinių gėrimų paragauja jaunesniame amžiuje, nei mergaitės. Apie 20 proc. berniukų pirmą kartą alkoholinių gėrimų paragauja būdami 10 metų, o mergaitės 12 (18,2 proc.) ($p < 0,001$). Pirmą kartą paragavę alkoholinių gėrimų ir apsvaigę dažniausiai pasijuto apie 20 proc. 12-13 metų berniukų, tuo tarpu trečdalis mergaičių 13 metų ($p < 0,05$). 13,2 proc. berniukų pirmą cigaretę surūkė būdami 10 metų, o mergaitės 13 metų (19,9 proc.) ($p < 0,001$).

Į klausimą „Ar Tu kada nors rūkei kanapes („žolę“, marihuaną, hašišą)“? Didžioji dalis vaikų per visą savo gyvenimą nėra vartoję šių narkotinių medžiagų (91,8 proc. berniukų ir 95,7 proc. mergaičių). 1-2 kartus per visą gyvenimą kanapes („žolę“, marihuaną, hašišą) rūkė 6,8 proc. berniukų ir 3,9 proc. mergaičių. Likę mokiniai tai darė 3 ir daugiau kartų. Statistiškai reikšmingai dažniau šias narkotines medžiagas vartoja devintokai, nei žemesnių klasių mokiniai (penktokai – 2,4 proc., septintokai – 5,7 proc., devintokai – 10,1 proc.) ($p < 0,05$). Mieste gyvenantys vaikai dažniau vartoja šias narkotines medžiagas, nei gyvenantys kaime.

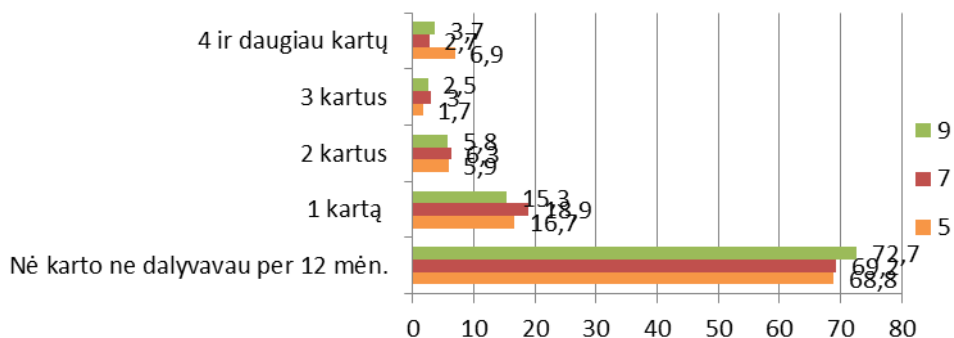
2.4. Patyčios

Patyčios – tai tyčiniai, pasikartojantys veiksmai, kuriuos, siekdamas įžeisti, įskaudinti kitą žmogų, sukelia psichologinę ar fizinę jėgos persvarą turintis asmuo. Patyčios tai ne vien tik prasivardžiavimas, bet joms priskiriama ir užgauliojimas, ujimas, erzinimas, pažeminimas, pajuoka, kabinėjimasis, bet ir priekabiavimas. Atlikto tyrimo metu nustatyta, kad per pastaruosius du mėnesius, patyčias dažniau patyrė berniukai. Bent kartą per savaitę ir dažniau iš 14,7 proc. berniukų buvo tyčiojamosi (iš jų 4,1 proc. nuolat patiria patyčias). Dažniausiai patyčias patyrė, jauniausi tyrime dalyvavę respondentai (14,3 proc.), o mažiausiai – devintokai (10,2 proc.) (19 pav.). Statistiškai reikšmingai daugiau per pastaruosius du mėnesius patyčias patyrė kaime gyvenantys vaikai, nei jų bendraamžiai gyvenantys mieste (15,2 proc. ir 9,9 proc.) ($p < 0,05$). Tyrimo metu nustatyta, kad nesaugumas mokykloje ir patyčios yra glaudžiai susiję. Net 42,5 proc. mokinių, kurie nesaugiai jaučiasi mokykloje, kartą per savaitę ir dažniau patiria patyčias. Iš jų net 20,6 proc. jas patiria nuolat.



19 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kaip dažnai iš jų tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per pastaruosius du mėnesius, atsižvelgiant pagal klases (proc.)

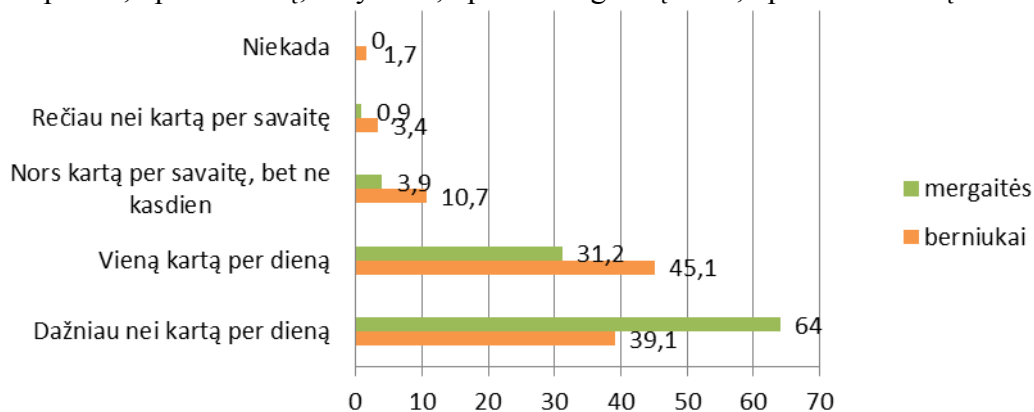
Atlikus tyrimą nustatyta, berniukai peštynėse ir muštynėse dalyvauja dažniau, nei mergaitės (45,9 proc. ir 12,6 proc.) ($p < 0,001$). Per pastaruosius 12 mėnesių peštynėse ir muštynėse dalyvavo 45,9 proc. berniukų (iš jų 4 ir daugiau kartų 7,3 proc.), ir 12,6 proc. mergaičių (iš jų 4 ir daugiau kartų 1,1 proc.). Daugiausia per pastaruosius 12 mėnesių, peštynėse ir muštynėse dalyvavo penktokų – 31,2 proc. (iš jų 4 ir daugiau kartų 6,9 proc.), septintokų – 30,8 proc., devintokų – 27,3 proc. (20 pav.). Mieste gyvenantys vaikai muštynėse dalyvauja rečiau nei kaimo gyvenantys vaikai (28,7 proc. ir 30,9 proc.).



20 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kiek kartų per pastaruosius 12 mėn. dalyvavo peštynėse, muštynėse atsižvelgiant pagal klases (proc.)

2.5. Burnos higiena

Išanalizavus Plungės rajono mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios tyrimo duomenis nustatyta, kad 64 proc. mergaičių ir 39,1 proc. berniukų dantis valosi dažniau nei kartą per dieną. Bent kartą per dieną dažniau dantis valosi berniukai, nei mergaitės (atitinkamai 45,1 ir 31,2 proc.) (21 pav.). Surinkti duomenys padėjo nustatyti, kad didžioji dauguma vaikų dantis valo dažniau nei kartą per dieną (41 proc. penktokų, 52,2 proc. septintokų, 59 proc. devintokų). Lietuvoje reguliariai dantis valosi apie 49,5 proc. vaikų, tai yra 59,4 proc. mergaičių ir 40,7 proc. berniukų.



21 pav. Kaip dažnai Plungės r. sav. mokiniai valosi dantis pagal lytį (proc.)

3. Sveikatingumo veikla

2012/2013 mokslo metais Plungės rajono savivaldybės mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistės skaitė:

- * Paskaitų - diskusijų, pokalbių mokyklose – 1196, iš jų:
- * sveikatos saugos ir stiprinimo, bendrais sveikos gyvenamosios ir ligų prevencijos klausimais – 198;
- * psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos temomis – 72;
- * sveikos mitybos klausimais – 122;
- * traumų ir nelaimingų atsitikimų klausimais – 102;
- * asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktikos klausimais – 158;
- * lytiškumo ugdymo klausimais – 32;
- * fizinio aktyvumo klausimais – 124;
- * psichikos sveikatos stiprinimo temomis – 60 ir kt.

Birželio-liepos mėnesiais buvo organizuojamas respublikinis renginys „Kai mūsų širdys plaka išvien“ gatvės krepšinio varžybos, kurių tikslas pritraukti kuo daugiau vaikų ir jaunimo užsiimti pozityvia veikla per vasaros atostogas, propaguoti sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą. Liepos 27 d. į Žemaičių Kalvarijos seniūniją atvyko jaunimo iš 54 Lietuvos savivaldybių. Renginio metu vaikai varžėsi žaisdami krepšinį, susipažino su futbolo subtilybėmis.

Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rugsėjo 24-28 d. Plungės rajono mokyklose vykdė kuprinių svėrimo akciją. Šios akcijos tikslas - atkreipti mokinių ir jų tėvelių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai. Visuomenės sveikatos biuro specialistės pasvėrė 1722 mokinių kuprines, iš jų - 290 pirmokų, 321 antroko, 329 trečiokų, 330 ketvirtokų ir 452 devintokų. Akcijos metu nustatyta, kad 598 (35 proc. visų mokinių) mokinių kuprinės svoris viršijo 10 proc. vaiko kūno masės, iš jų 518 (30 proc.) mokinių turėjo sunkias, tai yra nuo 10 proc. iki 15 proc. kūno masės svorio, kuprines, o 80 (5 proc.) mokinių nešioja per sunkias, daugiau kaip 15 proc. jų kūno masės sudarančias, mokyklines kuprines.

Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariato Plungės rajono policijos komisariato Prevencijos poskyriu ir Plungės rajono savivaldybės administracijos Švietimo skyriumi lapkričio 12-30 dienomis organizavo patyčių prevencijos plakato piešimo konkursą, kurio tikslas - vykdant smurto ir patyčių prevenciją, ugdyti pagarbų ir draugišką bendravimą, mokyti mokinius atpažinti ir užkirsti kelią patyčioms, skatinti mokinių aktyvumą, iniciatyvumą, kūrybinį potencialą. Taip pat kartu su Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariato Plungės rajono policijos komisariato Prevencijos poskyriu spalio- lapkričio mėnesiais vedė pamokėles 1-4 klasių mokiniams apie saugią aplinką ir saugų eismą. Pamokėlių metu vaikams buvo dalijami atšvaitai ir mokoma, kaip ir kur teisingai juos prisitvirtinti, kaip saugiai elgtis kelyje.

2013-04-24 dieną „Sveikatą stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą“ subangavo Plungės mieste. Renginio tikslas- propaguoti sveikatą stiprinančių mokyklų idėja Plungės rajone, kaip sveikatos stiprinimo veiklos mokykloje organizavimo pavyzdį. Renginyje dalyvavo Plungės rajono savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigos, bendrojo ugdymo mokyklos.

2013-05-08 dieną ikimokyklinėse įstaigose besimokantys vaikai buvo kviečiami į edukologinį spektaklį „Eduoniukas ir bakteriukas“, burnos higienos prevencijai. Taip pat tą pačią dieną 1-4 klasių mokiniams buvo rodomas tradicinis anglų balaganinis spektaklis „Pančas ir Džudė“, skirtas smurto prevencijai.

Plungės bendrojo lavinimo ir Plungės technologijų ir verslo mokyklose vykdoma akcija „Pasitikrink savo KMI“. Akcijos metu buvo galima sužinoti kūno masės indeksą, raumenų, riebalų masės santykį, kiek žmogus turėtų suvartoti kalorijų per dieną, kad išlaikytų optimalų kūno svorį.

Apibendrinimas

- 2011 m. vienam vaikiui (0-17 m.) teko vidutiniškai 2 susirgimai;
- 2012-2013 m. m. visiškai sveiki ir neturintys nei vieno sutrikimo ar ligos yra 4 iš dešimties bendrojo lavinimo mokyklose besimokantys vaikai. Daugiausia visiškai sveikų mokinių užregistruojama 1-5 klasėse;
- 2012-2013 m. m. dažniausiai mokiniams nustatomi regos, skeleto-raumenų, kraujotakos, kvėpavimo sistemos sutrikimai ir dantų ligos;
- 2012-2013 m. m. regos sistemos sutrikimai nustatyti kas ketvirtam moksleiviui. Dažniausiai šie sutrikimai nustatomi vyresnių klasių mokiniams. Pradinių klasių moksleiviams regos sutrikimai nustatomi rečiau. Pastebima tendencija, kad kuo mokiniai vyresni, tuo dažniau jiems diagnozuojami regos sutrikimai.
- 2012-2013 m. m. kraujotakos sistemos sutrikimai dažniausiai buvo diagnozuojami vyresnių klasių moksleiviams.
- 2012-2013 m. m. skeleto-raumenų sistemos sutrikimai dažniausiai nustatyti 2-4 ir 6-11 klasių moksleiviams (iš viso 22,64 proc.), o 2010-2011 m. m. - 5-9 klasių moksleiviams (iš viso 12,6 proc. pasitikrinusių šių klasių mokinių). 1,6 karto išaugo pradinių klasių mokinių skaičius, kuriems užregistruotas skeleto-raumenų sistemos sutrikimai;
- 2012-2013 m. m. Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklų pirmų klasių mokiniams dažniausiai nustatomos dantų ligos, regos, kraujotakos, kvėpavimo, skeleto-raumenų sistemos sutrikimai;
- Vaisius kartą per savaitę ir rečiau valgo 18,6 proc. mergaičių ir 22,9 proc. berniukų, o daržoves - kas keturiolika mergaitė ir kas dvyliktas berniukas;
- 5 dienas per savaitę ir dažniau saldumynus valgo 41,9 proc. mergaičių ir 38,7 proc. berniukų. Didžiausi smaližiai – devintokai. Miestiečiai saldumynus valgo 1,8 karto dažniau, nei kaime gyvenantys vaikai;
- Kokakola, kitus saldžius gėrimus ir energetinius gėrimus dažniau geria kaime gyvenantys vaikai. Kokakolą ir kitus saldžius gėrimus 5 kartus per savaitę ir dažniau geria 3,3 proc. mergaičių ir 14,4 proc. berniukų. Energetinius gėrimus tai pat dažniau vartoja septintokai nei penktokai ir devintokai, o 5 dienas per savaitę ir dažniau 0,9 proc. mergaičių ir 7 proc. berniukų;
- 5 dienas per savaitę ir dažniau bulvių traškučius valgo 1,3 proc. mergaičių ir 9,7 proc. berniukų, o greitą maistą (pusfabrikačius) - 2,6 proc. mergaičių ir 7,9 proc. berniukų. Net 6 proc. penktokų greitą maistą valgo kasdien;
- Apie trečdalis devintokų pieno produktus valgo rečiau nei kartą per savaitę;
- Žuvį kartą per savaitę ir rečiau valgo 27,5 proc. berniukų ir 38,5 proc. mergaičių. Mieste gyvenantys vaikai ją valgo rečiau nei gyvenantys kaime;
- Dauguma berniukų fiziškai aktyvūs per savaitę būna 3 ir daugiau dienų, o mergaitės - 2 ir daugiau dienų. Fiziškai aktyviausi – penktokai;
- Dažniausiai laisvalaikiu vaikai mankštinaisi nuo 0,5 iki 1 valandos per dieną (40,7 proc. berniukų ir 43,9 proc. mergaičių). Mažiau nei valandą mankštinaisi arba visiškai nesimankština 26 proc. berniukų ir 38 proc. mergaičių. Aktyviausi laisvalaikiu būna penktokai ir kaime gyvenantys vaikai;

- Didžioji dalis vaikų prie televizoriaus praleidžia vidutiniškai po 2-3 valandas per dieną (37,8 proc. berniukų ir 33,8 proc. mergaičių). Ilgiausiai laiką prie televizoriaus leidžia septintokai, trumpiausiai - penktokai;
- Didžioji dalis berniukų kompiuteriu žaidžia 2-3 valanda per dieną (40 proc.), o kas trečia mergaitė - po valandą per dieną. Ilgiausiai laiko žaidimams skiria septintokai;
- Tyrimo duomenimis 30,7 proc. Plungės rajono vaikų praleidžia apie valandą naršydami, bendraudami internete. Didžioji dalis mergaičių naršydamos, bendraudamos internete praleidžia apie 2 -3 valandas per dieną, o didžioji dalis berniukų – apie vieną valandą per dieną
- 57,9 proc. berniukų ir 39,3 proc. mergaičių yra bandę rūkyti. Bandęs rūkyti yra kas septintas devintokas ir kas šeštas septintokas;
- Kasdien rūko 2,6 kartais daugiau berniukų nei mergaičių. Kas šeštas devintokas teigė, kad rūko kasdien;
- Alkoholinius gėrimus yra gėrę septyni iš dešimties vaikų (kas ketvirtas penktokas, kas septintas septintokas ir kas devintas devintokas). Dažniau alkoholinių gėrimų paragauja mieste gyvenantys vaikai;
- Berniukai geria alų ir kitus stipriuosius gėrimus dažniau nei mergaitės,. Devintokai dažniau geria alkoholinius gėrimus nei kitų klasių mokiniai;
- Apsvaigę nuo alkoholinių gėrimų buvo 46,8 proc. berniukų ir 36 proc. mergaičių. Net 8,4 proc. berniukų buvo apsvaigę daugiau nei 10 kartų;
- Berniukai alkoholinių gėrimų pirmą kartą paragauja būdami vidutiniškai 10., o mergaitės - 12 metų;
- 8,2 proc. berniukų ir 4,3 proc. mergaičių yra bent kartą gyvenime rūkę “žolę”, marihuaną, hašišą. Dažniausiai šias medžiagas vartojo devintokai ir mieste gyvenantys vaikai;
- Per savo gyvenimą svaiginosi uostydami klijus ir kitus įvairius tirpiklius 8,6 proc. berniukų ir 7,8 proc. mergaičių, iš jų 1-2 kartus per gyvenimą 6,5 proc. berniukų ir 4,5 proc. mergaičių;
- Bent kartą per savaitę ir dažniau buvo tyčiojamosi iš 14,7 proc. berniukų (iš jų 4,1 proc. patys nuolat patiria patyčias). Dažniausiai patyčias patiria penktokai (14,3 proc.), o mažiausiai – devintokai (10,2 proc.). Dažniau tyčiojamosi iš kaime gyvenančių vaikų;
- Berniukai tyčiojasi dažniau nei mergaitės (13 proc. ir 3,1 proc.). Daugiausia tyčiotis linkę devintokai (12 proc.), mažiausiai – penktokai (3,1 proc.);
- Nesaugumas mokykloje ir patyčios yra glaudžiai susiję. Net 42,5 proc. mokinių, kurie nesaugiai jaučiasi mokykloje, kartą per savaitę ir dažniau patiria patyčias patys. Iš jų net 20,6 proc. jas patiria nuolat.
- Berniukai dalyvauja peštynėse ir muštynėse dažniau nei mergaitės. Per pastaruosius 12 mėnesių peštynėse ir muštynėse dalyvavo 45,9 proc. berniukų (iš jų 4 ir daugiau kartų 7,3 proc.), ir 12,6 proc. mergaičių (iš jų 4 ir daugiau kartų 1,1 proc.). Dažniausiai jose dalyvavo penktokai (31,2 proc.);

Aurelija Birškienė
Plungės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos specialistė
stebesena@plunge.lt