

Anketinė apklausa apie sveikos gyvensenos įpročius ir įgūdžius tarp gimnazistų

Kazlų Rūdos Kazio Griniaus gimnazijoje vykdomas projektas „Gyvenk sveikai 3“. Įgyvendinat šį projektą per visus mokslo metus turėjome daug ir įvairių veiklų, skatinančių ir ugdančių sveiko gyvenimo įgūdžius ir nuostatas: paskaitos apie sveiką mitybą, tabako, alkoholio žalą, lytinę sveikatą ir kt. Organizavome sulčių dienas, sveikos gyvensenos vakaronę, šokių šventę. Vyko daug sportinių varžybių. Visa vykdoma veikla siekėme ugdyti harmoningą, tausojančią savo ir kitų sveikatą asmenybę, kuriančią ir siekiančią gyventi sveikoje, saugioje aplinkoje.

Projektinės veiklos pabaigoje kartu su Kazlų Rūdos visuomenės sveikatos priežiūros specialistėmis vykdėme anketinę apklausą tarp 1 – 3 klasių gimnazistų. Apklausoje dalyvavo 145 gimnazistai. Respondentams buvo pateikta 19 klausimų.

Apklausos tikslas – išsiaiškinti sveikos gyvensenos įpročius ir įgūdžius tarp mokinių.

Gauti rezultatai parodė, kad daugiau nei trečdalis (36,5 proc.) iš visų tyrime dalyvavusių mokinių **darbo dienomis ruošia pamokas apie 1 valandą**, iš kurių – pirmų klasių mokiniai sudarė 43,5 proc., antrų – 30,95 proc., trečių – 35,93 proc., savaitgaliais pirmų ir antrų klasių mokiniai, kurie įprastai pamokas ruošia apie 1 valandą sudarė beveik trečdalį (32,0 proc.), o trečių didesnė dauguma (23,4 proc.) savaitgaliais pamokų ruošimui skiria 2 valandas.

Apie 3 valandas ir daugiau **darbo dienomis** laisvalaikį laike praleidžia 33,3 proc. pirmokų, tuo tarpu antrokų ir trečių didesnė dauguma lauke praleidžia apie 2 val. (II - 47,6 proc.; III- 32,8 proc.). **Savaitgaliais**, visi tyrime dalyvavę mokiniai, gryname lauke praleidžia apie 3 valandas ir daugiau (pirmokai 82,0 proc., antrokai 78,6 proc., trečiokai 84,4 proc.).

Lyginant kiek valandų darbo dienomis laisvalaikiu įprastai praleidžiama prie kompiuterio, antrų klasių mokiniai, kurie prie kompiuterio praleidžia apie 3 valandas ir daugiau sudarė trečdalį (33,3 %), beveik pusė (48,4 %) trečių prie kompiuterio praleidžia apie 2 valandas, tuo tarpu mažiausiai – apie pusę valandos arba 1 valandą praleidžia pirmokai (25,6 %).

Savaitgaliais apie 2 valandas prie kompiuterio praleidžia pirmokai (38,5%) ir trečiokai (39,1 %), daugiau nei trečdalis (34,7 %) antrokų prie kompiuterio praleidžia apie 3 valandas ir daugiau.

Trečdalis antrokų (33,3 proc.) **darbo dienomis televizorių žiūri apie 2 valandas**, didesnė dauguma pirmokų (30,8 proc.) ir trečių (21,9 proc.) televizorių žiūri apie 1 valandą.

Savaitgaliais apie 3 valandas ir daugiau televizorių žiūri pirmokai (28,2 proc.) ir trečdalis (33,3) antrokų, tuo tarpu trečiokai televizoriumi pasilepina apie 1 valandą (25,0 proc.).

Lyginant, **kurios klasės daugiau lanko sporto arba šokių užsiėmimus**, pastebimas ryškus skirtumas, mažiausiai aktyvūs yra pirmokai (35,9 proc.), tuo tarpu daugiau aktyvesni – antrokai (52,4 proc.) ir trečiokai (54,7 proc.).

Mokinių, kurie atsakė, kad lanko sporto ar šokių užsiėmimus, buvo prašoma atsakyti, kelis kartus per savaitę užsiima sportine veikla? Rezultatai parodė, kad didesnė dauguma pirmokų lanko sporto ar šokių užsiėmimus 4 kartus per savaitę (10,3 proc.). Antrokai - 3 dienas per savaitę ir tai sudaro 21,4 proc. sportuojančiųjų. Trečių didesnė dauguma sportuoja 2 dienas per savaitę (21,9 proc.).

Apklausiant mokinius, kiek laiko per parą įprastai miega darbo dienomis, gauti rezultatai parodė, kad pirmokų ir antrokų didesnė dauguma miega 8 valandas (pirmokai – 38,5 proc., antrokai – 33,3 proc.). Trečių didesnė dauguma mokinių miega 7 valandas (42,2 proc.).

Savaitgaliais pirmokų ir trečių tarpe didesnė dauguma mokinių miega 10 valandų: 28,2 proc. pirmokų ir daugiau nei pusė (53,1 proc.) trečių.

Daugiau nei du trečdaliai (69,0 proc.) antrokų savaitgaliais miega 8 valandas.

Rytinę mankštą kartais daro daugiau nei pusė (56,4 proc.) pirmokų, antrokų (54,8 proc.) ir 48,4 proc. trečių tarpe.

Pirmokų ir antrokų mėgstamiausia laisvalaikio forma – „sportuoti“ ir tai sudarė 48,7 pirmokų, daugiau nei pusė (56,2 proc.) trečiųjų. **Antrokai mieliau renkasi pasivaikščiojimą** (40,5 proc.).

Dauguma pirmokų (38,5 proc.) ir trečiųjų (28,1 proc.) valgo 3 kartus per dieną. Antrokų didesnė dalis valgo 4 kartus per dieną (30,9 proc.).

30,8 proc. pirmokų vakarienauja 19 valandą, didesnė dalis antrokų (21,4 proc.) ir trečiųjų (26,6) tarpe vakarienauja 20 valandą.

Iš visų tyrime dalyvavusių gimnazistų, 59 proc. jų pusryčiauja kiekvieną rytą.

Daugiau nei pusė pirmokų (51,3 proc.) ir trečiųjų (51,6 proc) cukrumi saldina arbatą/kavą dviem šaukšteliais, antrokų tarpe 38,0 proc.

Apklausiant, kaip mokiniai vertina dabartinę savo sveikatą, rezultatai parodė, kad pusė mokinių (50,3 proc.) savo sveikatą vertina gerai (1 – kai - 41,0 %; 2 - kai- 69,0 %; 3 - kai- 43,7%).

Iš visų tyrime dalyvavusių mokinių, 60 proc. jų kartais nervinasi, jaučia psichologinę įtampą, stresą.

1. Kiek valandų per dieną Jūs įprastai ruošiate pamokas?				
		1-kai	2- kai	3 -kai
Darbo dienomis	Visai neruošiu	2,6 %	4,8 %	4,7 %
	Mažiau nei 1 val.	20,5 %	30,9 %	14,1 %
	Apie 1 val.	43,6 %	30,9 %	35,9 %
	Apie 2 val.	15,4 %	23,8 %	23,4 %
	Apie 3 val. ir daugiau	17,9 %	9,5 %	23,4 %
Savaitgaliais	Visai neruošiu	7,7 %	19,0 %	17,2 %
	Mažiau nei 1 val.	25,6%	23,8 %	21,9 %
	Apie 1 val.	33,3 %	30,9 %	20,3 %
	Apie 2 val.	17,9 %	19,0 %	23,4 %
	Apie 3 val. ir daugiau	15,4 %	7,1 %	17,2 %
2. Kiek valandų laisvalaikiu įprastai Jūs praleidžiate lauke?				
		1 -kai	2 --kai	3 -kai
Darbo dienomis	Visai neinu	0 %	9,5 %	6,2 %
	Apie pusę valandos per dieną	15,4 %	11,9 %	18,7 %
	Apie 1 val. per dieną	20,5 %	16,6 %	18,7 %
	Apie 2 val. per dieną	30,8 %	47,6 %	32,8 %
	Apie 3 val. per dieną	33,3 %	14,3 %	23,4 %
Savaitgaliais	Visai neinu	2,6 %	2,3 %	0 %
	Apie pusę valandos per dieną	0 %	2,3 %	0 %
	Apie 1 val. per dieną	5,1 %	2,3 %	9,4 %

	Apie 2 val. per dieną	10,2 %	14,3 %	6,2 %
	Apie 3 val. per dieną	82,0 %	78,6 %	84,4 %

3. Kiek valandų laisvalaikiu įprastai Jūs praleidžiate prie kompiuterio?

		1 - kai	2 - kai	3 - kai
Darbo dienomis	Visai nepraleidžiu	15,4 %	7,1 %	0 %
	Apie pusę valandos	25,6 %	11,9 %	4,7 %
	Apie 1 val.	25,6 %	21,4 %	25,0 %
	Apie 2 val.	23, 1%	26,2 %	48,4 %
	Apie 3 val. ir daugiau	10,2 %	33,3 %	21,9 %
Savaitgaliais	Visai nepraleidžiu	17,9 %	9,5 %	0 %
	Apie pusę valandos	23, 1%	23,8 %	9,4 %
	Apie 1 val.	12, 8%	9,5 %	14,1 %
	Apie 2 val.	38, 5%	21,4 %	39,1 %
	Apie 3 val. ir daugiau	7,7 %	34,7 %	37,5 %

4. Kiek valandų per dieną Jūs įprastai žiūrite televizorių (įskaitant video)?

		1 - kai	2 - kai	III-okai
Darbo dienomis	Visai nežiūriu	15,4 %	9,5 %	21,9 %
	Apie pusę valandos	12,8 %	23,8 %	21,9 %
	Apie 1 val.	30,8 %	23,8 %	21,9 %
	Apie 2 val.	20,5 %	33,3 %	18,7 %
	Apie 3 val. ir daugiau	20,5 %	9,5 %	15,6 %
Savaitgaliais	Visai nežiūriu	12,8 %	7,1 %	15,6%
	Apie pusę valandos	20,5 %	21,4 %	14,1 %
	Apie 1 val.	20,5 %	23,8 %	25,0 %
	Apie 2 val.	17,9 %	14,2 %	21,9 %
	Apie 3 val. ir daugiau	28,2 %	33,3 %	23,4 %

Kaip vertinate dabartinę savo sveikatą?

	I-okai	II-okai	III-okai
Puikiai	33,3 %	21, 4%	29,7 %
Gera	41,0 %	69,0 %	43,7%
Vidutiniškai	23,1 %	9,5 %	26, 5 %

Blogai	2,6 %	0 %	0 %
Ar dažnai nervinatės, jaučiate psichologinę įtampą, stresą?			
	I-okai	II-okai	III-okai
Niekada	17,9 %	2,4 %	4,7 %
Kartais	56,4 %	64,3 %	59,4 %
Dažnai	17,9 %	33,3 %	29,7 %
Kiekvieną dieną	7,7 %	0 %	6,2 %

Analizuojant kaip dažnai mokiniai valgo ir geria tam tikrus maisto produktus ir gėrimus per įprastinę savaitę, rezultatai parodė, kad šviežius vaisius kasdien valgo 43,6 proc. pirmokų, 4-6 dienas per savaitę 34,1 proc. antrokų ir 1-3 dienas 39,1 proc. trečiokų.

Šviežias (nevirtas) daržoves 4-6 dienas per savaitę valgo pirmokai (25,6 proc.), 1-3 dienas – antrokai (36,6 proc.) ir trečiokai (60,9 proc.).

Virtas daržoves (išskyrus bulves) 1- 3 dienas per savaitę valgo 48,6 proc. pirmokų, 41,5 proc. antrokų ir 32,8 proc. trečiokų.

Košės arba dribsnius 4-6 dienas per savaitę valgo 29,7 proc. trečiokų, 1-3 dienas per savaitę valgo pusė (50 proc.) antrokų, rečiau – kartą ar kelis kartus per mėnesį antrokai (39,5 proc.).

100 proc. vaisių sultis geria kartą ar kelis kartus per mėnesį 38,5 proc. pirmokų, 37,5 proc. trečiokų ir 35,0 proc. antrokų.

1-3 dienas per savaitę gaiviuosius gėrimus su cukrumi (limonadą) geria trečdalis (33,3 proc.) pirmokų, rečiau – kartą ar kelis kartus per mėnesį geria 46,3 proc. antrokų ir 35,9 proc. trečiokų.

Mažo kaloringumo gėrimai („light“ coca-cola)	Pirmokai	Antrokai	Trečiokai
Kartą ar kelis kartus per mėnesį	36,8 proc.	45 proc.	45,3 proc.
Niekada	36,8 proc.	35,0 proc.	28,1 proc.

Natūralų pieną 4-6 dienas geria 38,1 proc. antrokų, 32,8 proc. trečiokų, 1-3 dienas geria 28,2 proc. pirmokų.

Aromatizuotą pieno gėrimą (pvz., šokoladinį) 1-3 dienas geria trečiokai (39,1 proc.), kartą ar kelis kartus per mėnesį geria antrokai (51,2 proc.), niekada negeria pirmokai (31,6 proc.).

Fermentinį sūrį 1-3 dienas per savaitę valgo pirmokai (35,1 proc.) ir trečiokai (34,4 proc.), antrokų didesnė dauguma fermentinį sūrį valgo 4-6 dienas (39,0 proc.).

Jogurtą, varškę, baltą sūrį ir kitus pieno produktus 4-6 dienas per savaitę valgo 46,2 proc. pirmokų, 1-3 dienas per savaitę valgo daugiau nei pusė antrokų (51,2 proc.) ir daugiau nei trečdalis trečiokų (35,9 proc.).

Paukštieną 1-3 dienas per savaitę valgo antrokai (52,4 proc.), pirmokai (48,7 proc.) ir trečiokai (43,8 proc.).

Mėsą (jautieną, kiaulieną) 4-6 dienas per savaitę valgo pirmokai (38,5 proc.), 1-3 dienas trečiokai (39,7 proc.) ir antrokai (38,1 proc.).

Mėsos produktus (dešrą, dešreles, rūkytus produktus) kasdien valgo pirmokai (43,6 proc.) ir antrokai (36,6 proc.), 4-6 dienas per savaitę valgo trečiokų (42,2 proc.).

Žuvį (taip pat silkę) kartą ar kelis kartus per mėnesį valgo visi tyrime dalyvavę mokiniai: trečiokai (50,8 proc.), pirmokai (45,9 proc.), antrokai (43,9 proc.).

Bulvių traškučius, kukurūzų lazdeles, skrudintus kukurūzus, sūrius žemės riešutus kartą ar kelis kartus per mėnesį valgo antrokai (58,5 proc.), trečiokai (56,2 proc.) ir pirmokai (47,4 proc.).

Saldainius, šokoladą 4-6 dienas per savaitę valgo pirmokai (30,8 proc.), 1-3 dienas – trečiokai (46,0 proc.) ir antrokai (43,9 proc.).

Sausainius, pyragaičius, spurgas ar tortus 1-3 dienas per įprastinę savaitę valgo antrokai (51,2 proc.) ir trečiokai (42,2 proc.), kartą ar kelis kartus per mėnesį valgo pirmokai (46,2 proc.).

Picas, bulvytes „fri“, skrudintas bulves, mėsainius, pyragėlius su mėsa ar dešrele didesnė daugumą mokinių valgo kartą ar kelis kartus per mėnesį: pirmokų sudarė 64,1 proc, antrokų 56,1 proc., trečiokų 46,9 proc.

Rekomendacijos

Mokinio dienos režimas turi didelę įtaką jo psichologinės ir fizinės sveikatos stiprinimui bei valios ugdymui. Darbo ir poilsio režimas turi būti atitinkamai suplanuotas visas 24 valandas. Šis planas, kaip ir visi planai, prasmingas yra tik tada, kai yra jo laikomasi.

Mityba – tai veiksnys, sąlygojantis gerą vaiko vystymąsi, organizmo aprūpinimą maistinėmis medžiagomis, vitaminais, mineralais ir energija. Labai svarbu, kad vaikas išeitų į mokyklą papusryčiaęs, pavalgytų ar būtų sudaryta galimybė pavalgyti karštus pietus mokykloje. Maitinimosi režimas vaikams rekomenduotinas kas 3,5–4 valandas per dieną.

Patiriant įtampą, stresą organizme mažėja vitaminų ir mineralinių medžiagų, tad antioksidatorių – vaisių ir daržovių – reikia daugiau, negu normaliomis sąlygomis.

Fizinis aktyvumas – tai bet kokie kūno judesiai, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai. Kad raumenys galėtų susitraukti ir atlikti tam tikrą darbą, reikalinga energija ir deguonis. Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių organizmo energijos sunaudojimo veiksnių ir todėl yra svarbus organizmo energijos balansui palaikyti.

Mokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai per dieną turi sukaupti ne mažiau 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos kasdien.

Namų užduotis mokiniai turėtų atlikti pavalgę ir pailsėję lauke apie 1,5 – 2 val. Rengiant namų užduotis jaunesniems mokiniams kas 20 – 25 min. darbo, o vyresniems kas 35 – 40 min. reikia daryti trumpas pertraukas. Pertraukėlių metu būtų tikslinga pajudėti, pažvelgti pro langą į tolį.

Rekomenduojama pradėti rengti pamokas ne nuo sunkiausios užduoties, o nuo vidutinio sunkumo ir trukmės.

Daug mokinių mėgsta ilsėtis žiūrėdami televiziją ir galvoja, kad taip pakankamai gerai pailsės, tačiau yra žinoma, kad tam reikia labai sukaupti dėmesį. Taip padidėja krūvis centrinei nervų sistemai, regos ir klausos organams. Dėl to vaikams būtina riboti televizijos laidų žiūrėjimo laiką. Vyresniųjų klasių mokiniams rekomenduojama žiūrėti televizijos laidas ne ilgiau kaip 2 valandas per parą. Televizijos laidas rekomenduojama žiūrėti ne dažniau kaip 2–3 kartus per savaitę. Mokyklinio amžiaus vaikams prie kompiuterio rekomenduojama dirbti 1–2 valandas per savaitę.

Dirbant namuose su kompiuteriu, darbą būtina baigti ne vėliau kaip valandą iki miego ir gerai išvėdinti patalpą.

Poilsio dienomis ir per atostogas mokiniai turi kuo ilgiau būti gryname ore aktyviai judėdami. Dienos režimas poilsio dienomis ir atostogų metu iš esmės neturi skirtis nuo režimo įprastą darbo dieną. Netikslinga laužyti jau susidariusio dinaminio stereotipo. Tačiau tuo metu kai kurių dienos režimo elementų trukmė gali keistis. Pavyzdžiui, mokinys gali vėliau eiti miegoti ir vėliau keltis ryte. Dėl to galima vėliau pusryčiauti.

Miegas – tai reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis, apsaugantis nervines ląsteles nuo pervargimo ir išsekimo. Tik gerai išsimiegojęs vaikas yra budrus, žvalus, darbingas. Gerai jis išsimiega tada, kai greitai užmiega, miega giliai ir ramiai tiek, kiek rekomenduojama jo amžiui: 15–17 metų – 8–9 valandas. Neišsimiegoję mokiniai būna labai dirglūs, neadekvačiai reaguoja į pastabas, negali susikaupti darbui. Dažnas neišsimiegojimas gali būti neurozių ir kitų psichinių ligų priežastis.

Užtikrinant tinkamą dienos režimą, sukurama sąlyginių refleksų sistema. Racionalus energijos panaudojimas apsaugo mokinio organizmą nuo persitempimo.

Toma Matevičiūtė
Kazlų Rūdos savivaldybės visuomenės sveikatos
priežiūros specialistė

Kazlų Rūdos Kazio Griniaus gimnazijos projekto

„Gyvenk sveikai 3“ koordinatoriai