



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

ŠIAULIŲ RAJONO 5, 7, 9 KLASIŲ MOKSLEIVIŲ GYVENSENOS TYRIMO ATASKAITA

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

Vaineta Jurkienė

Kuršėnai, 2017

TURINYS

ĮVADAS	3
1. SVEIKATOS VERTINIMAS IR LAIMINGUMAS	4
2. SVEIKATOS ELGSENA	5
2.1. Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis	5
2.2. Mitybos įpročiai ir burnos higiena	6
3. RIZIKINGAS ELGESYS	9
3.1. Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas	9
3.2. Alkoholio vartojimas	10
3.3. Narkotinių medžiagų vartojimas	12
3.4. Atšvaitų tamsiu paros metu, saugos diržų automobilyje naudojimas	13
3.5. Patyčios	14
IŠVADOS	16
REKOMENDACIJOS	18

IVADAS

2016 m. buvo atliktas pirmasis visose Lietuvos savivaldybėse mokyklinio amžiaus 5, 7 ir 9 klasių mokinių gyvenimo tyrimas. Tyrimas atliktas įgyvendinant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą, įtvirtinantį periodinius gyvenimo tyrimus kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus. Tyrimas atliktas pagal Higienos instituto parengtą ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderintą gyvenimo tyrimų metodiką, kurios pagrindą sudarė Lietuvoje vykdyto „Sveikatos netolygumų nustatymo ir mažinimo gebėjimų stiprinimo modelio sukūrimas“ Nr. NOR LT11-SAM-01-TF-02-001 projekto metu parengtos sveikatos netolygumų stebėsenos ir vertinimo rekomendacijos, bendradarbiaujant Higienos instituto bei Lietuvos sveikatos mokslų universiteto specialistams.

Ši ataskaita atskleidžia esamą mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo situaciją Šiaulių rajone. Apklausa organizuota ir atlikta vadovaujantis metodinėmis rekomendacijomis „Gyvenimo tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“, anketinei apklausai naudotas standartizuotas klausimynas. Tyrimo klausimynas buvo formuojamas tokiomis temomis: mokinių sveikatos vertinimas ir laimingumas, fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis, mitybos įpročiai, alkoholio, narkotikų ir tabako gaminių vartojimas, eismo sauga, patyčios. Tyrimas vyko 2016 m. gegužės mėnesį.

Tyrime dalyvavo 922 Šiaulių rajono moksleiviai: 452 mergaitės, 469 berniukai, vienas vaikas neatsakė dėl savo lyties. Respondentų amžiaus buvo nuo 10 iki 17 metų. Pagal klases moksleiviai pasiskirstė taip: 342 penktokai, 263 septintokai ir 317 devintokų.

1. SVEIKATOS VERTINIMAS IR LAIMINGUMAS

Žmogaus savijauta priklauso nuo daugelio psichologinių, kultūrinių ir socialinių veiksnių, ji ne visada sutampa su fizine žmogaus sveikatos būkle, tačiau mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad savo sveikatą blogai vertinančių žmonių sergamumo, mirtingumo ir kiti objektyvūs sveikatos rodikliai yra blogesni nei tų, kurie savo sveikatą vertina gerai.

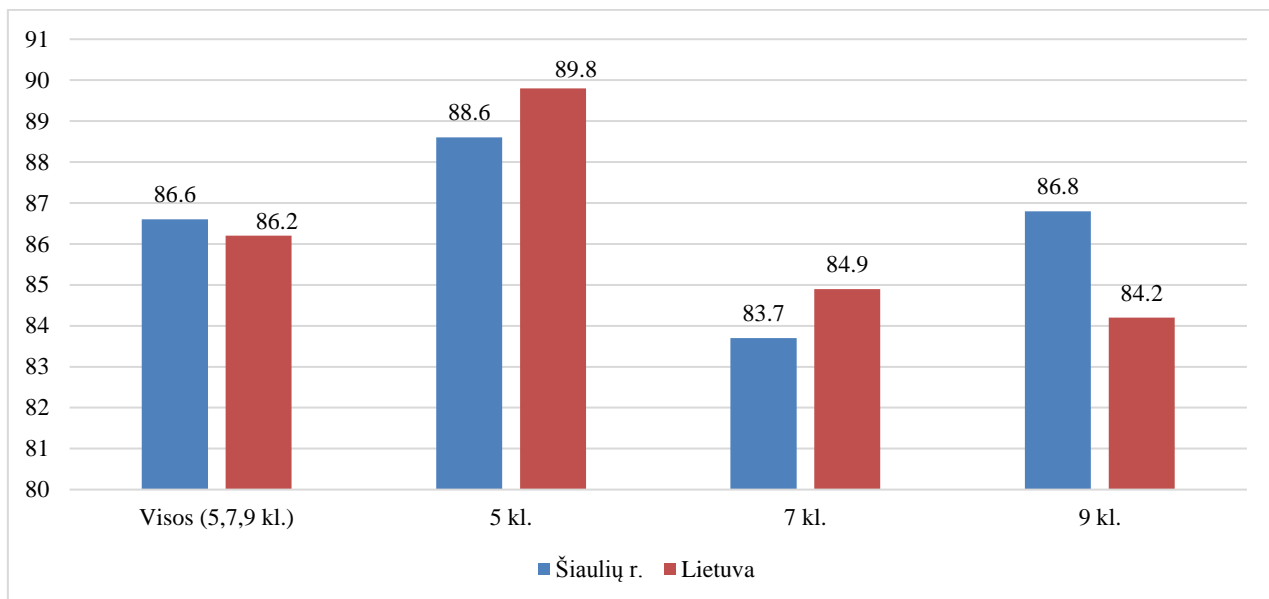
Tyrimo duomenys atskleidė, kad 85,1 proc. Lietuvos 5-7-9 kl. moksleivių savo sveikatą įvertino puikiai arba gerai. Pastebima tendencija, kad didėjant klasei, mažėjo savo sveikatos įvertinimo procentas. Šiaulių r. žemiausias savo sveikatos įvertinimas (80,2 proc.) buvo septintų klasių mokinių. Net 90,4 proc. tyrime dalyvavusių Šiaulių r. penktų klasių mokinių savo sveikatą įvertino puikiai arba labai gerai (1 lentelė).

Klasė	5	7	9
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis (proc.)	90,4 proc.	84,3 proc.	80,8 proc.

1 lentelė. Šiaulių r. mokyklinio amžiaus vaikai, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis (proc.)

Laimingumas yra susijęs su socialine padėtimi, su šeimos ir visuomenės santykiais, pasitikėjimu savimi ir aplinkiniais, bei dar daugeliu kitų dalykų. Laimingumo vertinimas yra neatsiejamas nuo asmens psichikos sveikatos. Įvertinus tai, galima spręsti ar žmogui būdinga baimė, pyktis, depresija, ar jis patenkintas gyvenimu.

Norint išsiaiškinti respondentų laimės pojūtį, buvo klausiama: „Kaip tu jautiesi galvodamas apie savo dabartinį gyvenimą? “. Moksleiviai galėjo pasirinkti vieną jiems labiausiai tinkantį variantą: jaučiuosi laimingas, jaučiuosi pakankamai laimingas, nesijaučiu laimingas, esu visiškai nelaimingas. Šiaulių r. 5, 7, 9 kl., tyrime dalyvavusių, moksleivių laimės pojūtis 0,4 proc. didesnis nei Lietuvos vidurkio (1 pav.).



1 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, dalis (proc.)

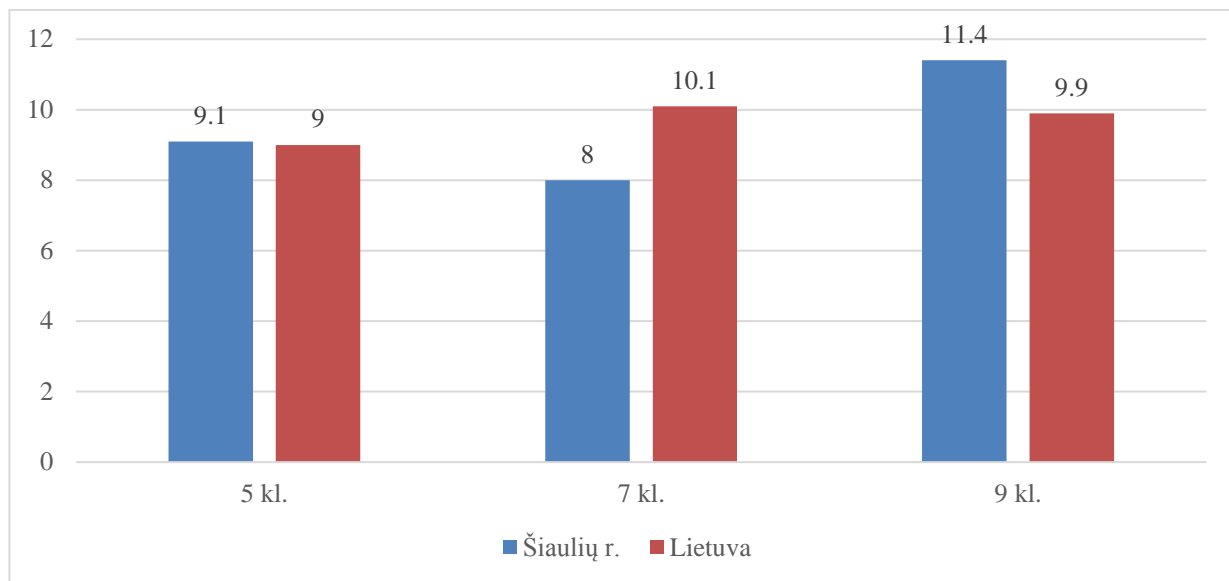
2. SVEIKATOS ELGSENA

2.1. Fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis

Norint sužinoti moksleivių fizinio aktyvumo ir pasyvaus laisvalaikio įpročius, buvo užduodami klausimai apie: sportą ne pamokų metu; laisvalaikio leidimą, žiūrint televizorių ar žaidžiant kompiuterinius žaidimus.

2 pav. pateiktoje diagramoje matyti, kad tik kas dešimtas Šiaulių r. moksleivis kasdien sportuoja 60 min. ir daugiau. Vyriausi Šiaulių r. tyrimo dalyviai išsiskyrė nuo jaunesnių tuo, kad didesnė moksleivių dalis sportuoja kasdien 60 min. ir daugiau ne pamokų metu. Kas ketvirtas Šiaulių r. 5, 7, 9 kl. moksleivis kasdien vidutiniškai 4 ir daugiau valandų žiūrį televizorių, žaidžia kompiuterinius žaidimus.

Kasdienis fizinis aktyvumas turi didelę reikšmę vaikų sveikatai, yra būtinas jų fiziniam, pažintiniam vystymuisi, taip pat sveikatai ir fiziškai aktyviai gyvenimui suaugus. Mažas fizinis aktyvumas vaikystėje yra kai kurių ligų sveikatos rizikos veiksnys. Fiziškai aktyvūs vaikai yra fiziškai pajėgesni nei mažiau aktyvūs.



2 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien, ne pamokų metu, sportuoja apie 60 min. ir ilgiau, dalis (proc.)

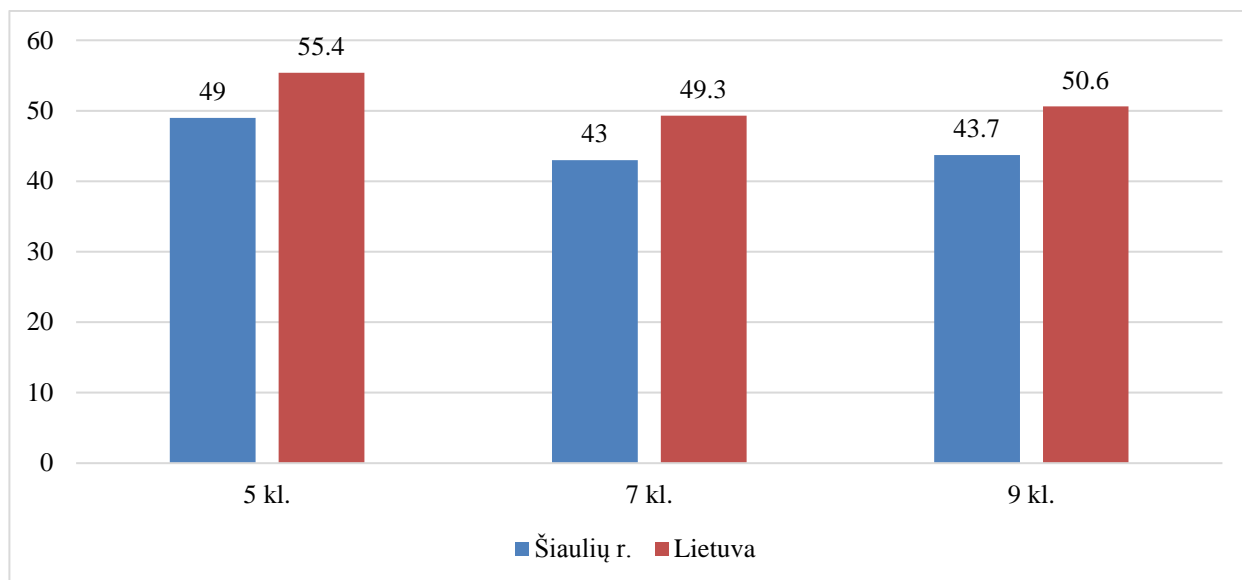
2.2. Mitybos įpročiai ir burnos higiena

Mityba yra vienas svarbiausių gyvenimo veiksnių, veikiančių sveikatą. Maistas teikia vaikui ir paaugliui energijos, reikalingos augti, fiziniam aktyvumui ir gyvybinėms organizmo funkcijoms. Augančiam organizmui reikalinga subalansuota mityba. Pagrindinės maisto medžiagos, tokios kaip baltymai, angliavandeniai ir riebalai, turi būti tinkamai subalansuotos dienos racione. Kuo anksčiau vaikai išmoks sveikai maitintis, tuo sveikiau jie gyvens ateityje.

Pastarųjų metų tyrimai rodo, kad moksleivių pusryčių kokybė blogėja, dauguma jų visai nepusryčiauja. Sveikatos specialistai teigia, kad pusryčiai yra susiję su sveikesnio maisto pasirinkimu, pusryčiaujant suvartojama dalis paros maistinių medžiagų, pusryčiavimas padeda išlaikyti normalų kūno svorį vaikystėje ir suaugus. Kitų užsienio mokslininkų tyrimais įrodyta pusryčių teikiama nauda vaikų pažintiniams gebėjimams, išradingumui, dėmesio sutelkimui, geresnei atminčiai, aukštesniems mokymosi rezultatams. Kiti mitybos specialistai teigia, kad papusryčiavę vaikai yra energingesni, linksmesni, tačiau pusryčiai neturi įtakos jų pažintiniams gebėjimams. Kai kurie specialistai nurodo, kad pusryčiaujantys vaikai mažiau serga, rečiau skundžiasi galvos svaigimu, mieguistumu, pilvo skausmais negu nevalgantieji pusryčių.

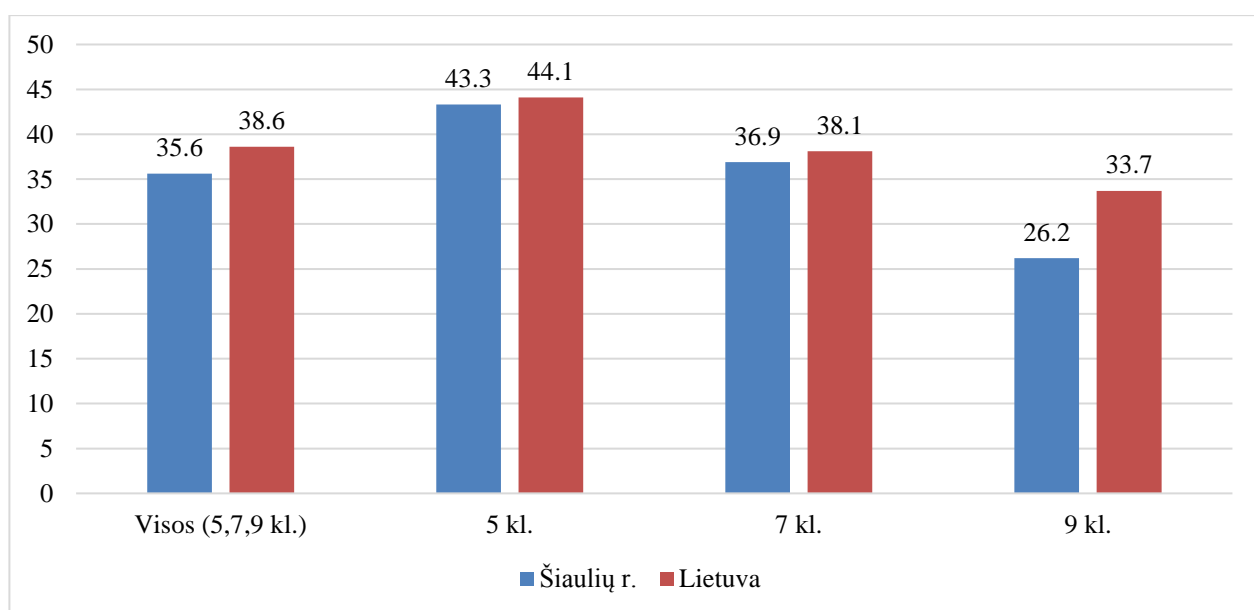
Šio tyrimo duomenys atskleidė, kad mažiau nei pusė Šiaulių r. tyrime dalyvavusių moksleivių valgo pusryčius, t. y. 45,4 proc. Galima daryti prielaidą, kad jaunesniais mokiniais labiau

pasirūpina tėvai, nes, lyginant tarp klasių, 49 proc. penktokų valgo pusryčius, o pusryčiaujančių septintokų ir devintokų dalis sumažėja iki 43 proc. ir 43,7 proc. (3 pav.).

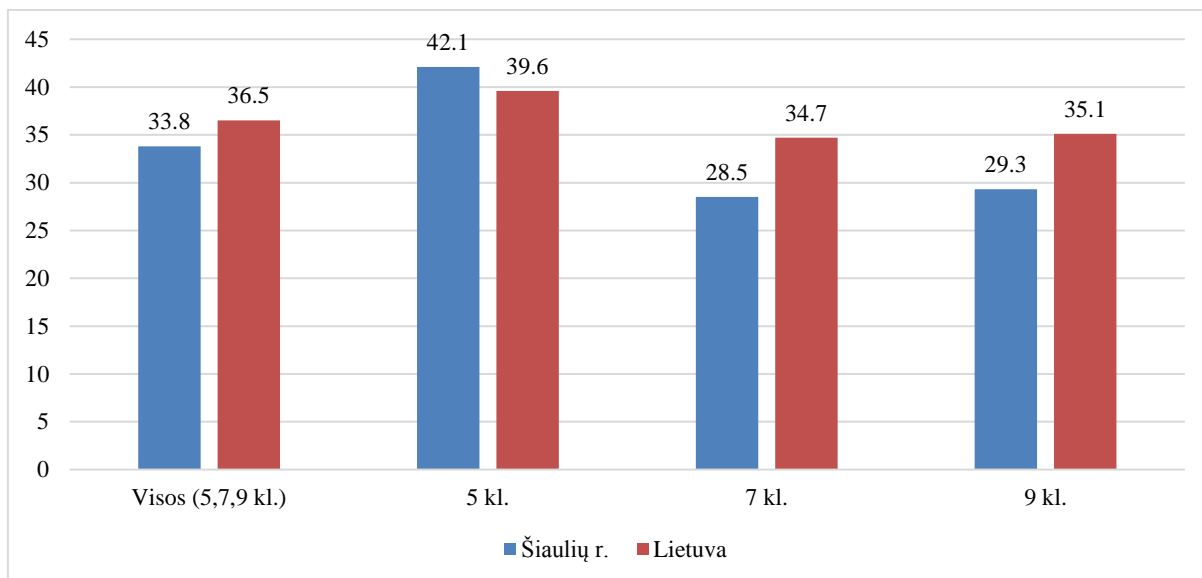


3 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kasdien valgančių pusryčius, dalis (proc.)

Tyrimo metu išsiaiškinta, kad 35,6 proc. moksleivių bent kartą per dieną valgo vaisius, o 33,8 proc. – daržoves. Daugiau nei 40 proc. penktų klasių mokinių, bent kartą per dieną, valgo vaisius ir daržoves, t. y. ženkliai daugiau nei vyresnių klasių mokiniai. Lyginant septintokus su devintokais, pastebima, kad didesnė dalis septintokų valgo vaisius dažniau nei daržoves, o devintokai - atvirkščiai (4 pav., 5 pav.).



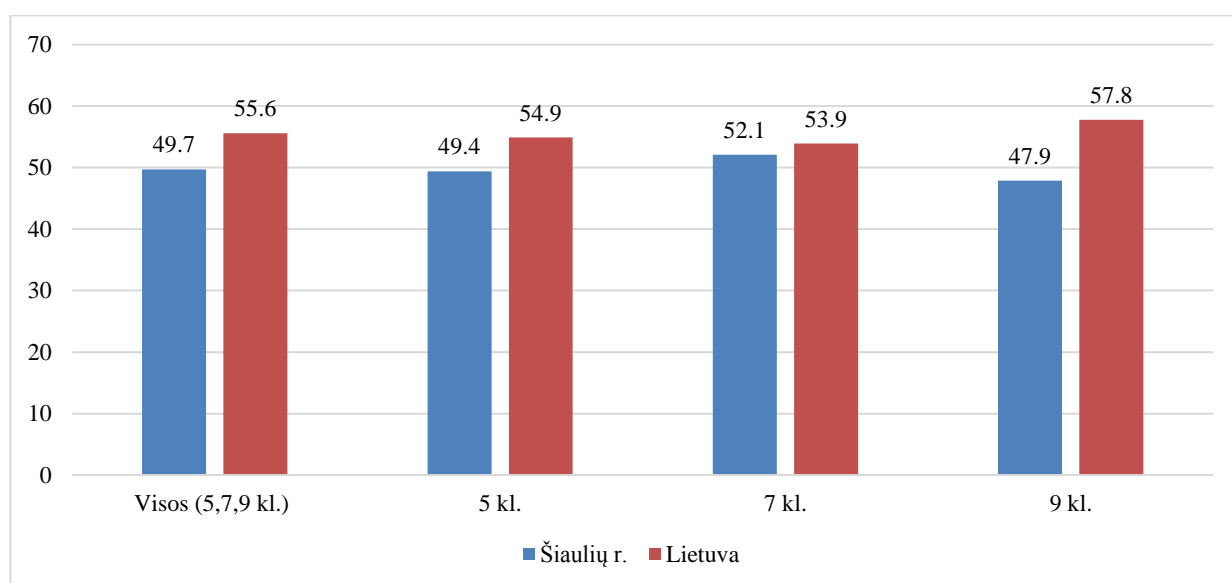
4 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisių, dalis (proc.)



5 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržovių, dalis (proc.)

Sveiki dantys – vienas svarbiausių vaikų sveikatos veiksnių. Deja, vaikų dantų ėduonis yra viena iš labiausiai paplitusių vaikų dantų ligų. Tai su civilizacija susijusi liga. Pastarųjų metų moksliniais tyrimais įrodyta, kad kontroliuojant vaikų burnos higienos būklę ir ugdant asmens higienos įgūdžius, įmanoma sumažinti ėduonies paplitimą ir intensyvumą arba jį sustabdyti.

Šiek tiek mažiau nei pusė respondentų, t. y. 49,7 proc., nurodė, kad dantis valosi su dantų šepetuku ir pasta kasdien. Daugiausia dantis valosi septintų klasių moksleiviai, o mažiausiai – devintų (6 pav.).



6 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis (proc.)

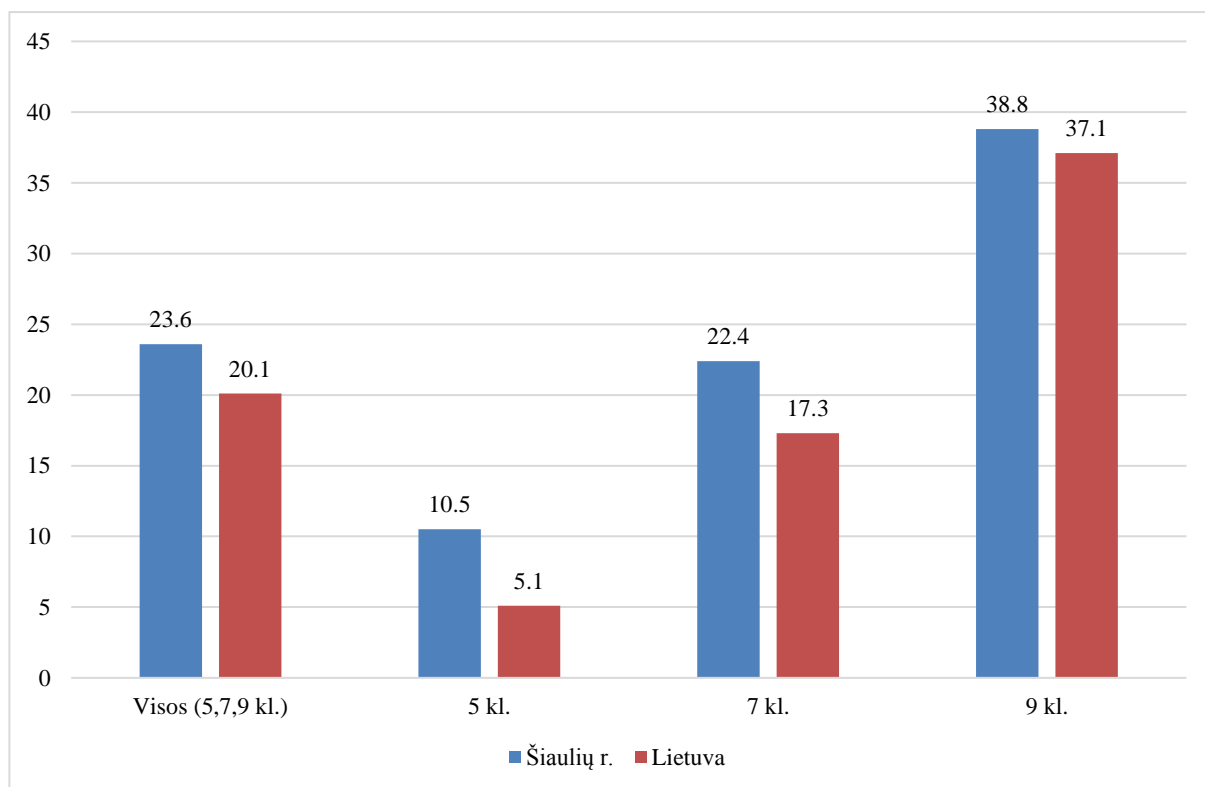
3. RIZIKINGAS ELGESYS

3.1. Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas

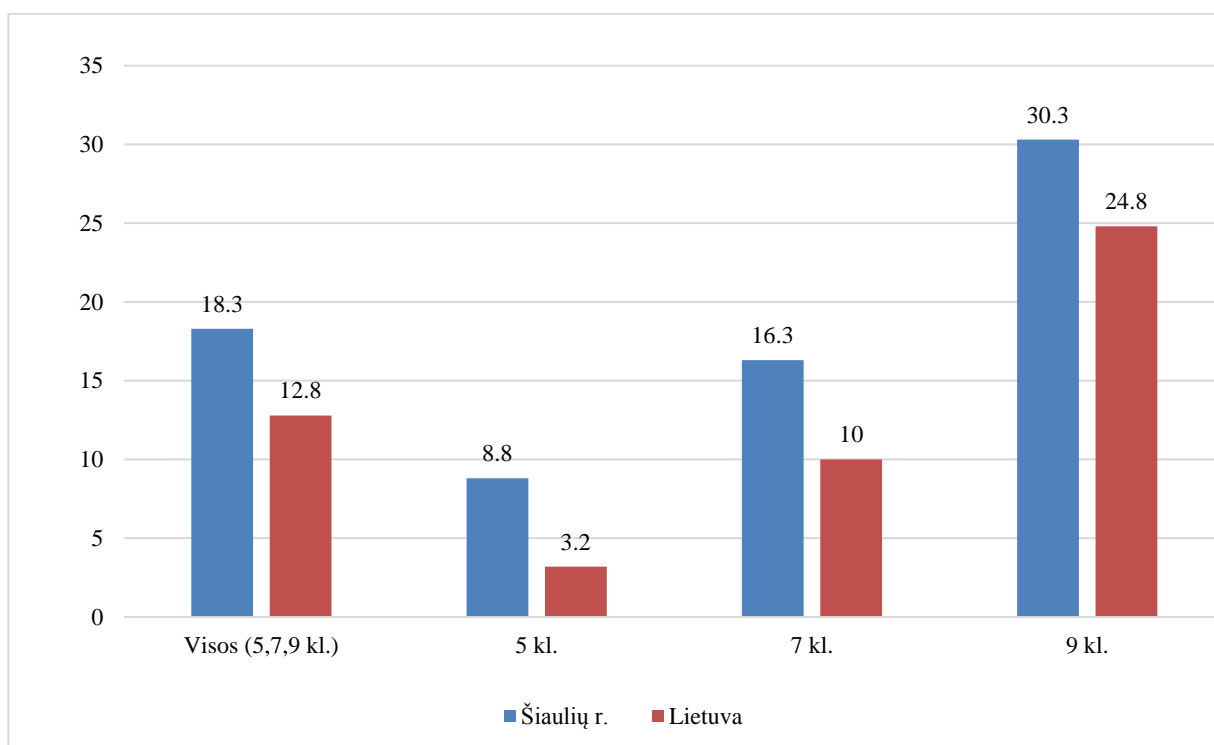
Trečiajame klausimyno bloke klausimai buvo skirti išsiaiškinti moksleivių rizikingą elgesį. Ši dalis suskirstyta į 5 grupes: tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas, atšvaitų tamsiu paros metu, saugos diržų automobilyje naudojimas ir patyčios.

Alkoholio, tabako ir kitų narkotikų vartojimas, ypač paauglių, yra svarbi bei aktuali šiandieninė problema, nes sukelia visuomenėje socialinių, mechaninių, ekonominių, teisinių ir kitų problemų. Tyrimo duomenys rodo, kad šių problemų paplitimas ir mastai išlieka itin aktualūs.

23,6 proc. visų, tyrime dalyvavusių, mokinių per paskutinius 12 mėn. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes. Iš jų: kas dešimtas penktokas, kas penktas septintokas ir daugiau nei kas trečias devintokas. Nustatyta, kad 8,8 proc. penktų klasių mokinių per paskutines 30 d. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes. Pastebima, kad kuo vyresni moksleiviai, tuo didesnės apimtys. Lyginant su penktokais, septintokų buvo 1,85 karto daugiau, o devintokų, rūkusių per paskutines 30 d., skaičius išaugo 3,4 karto (7 pav.).



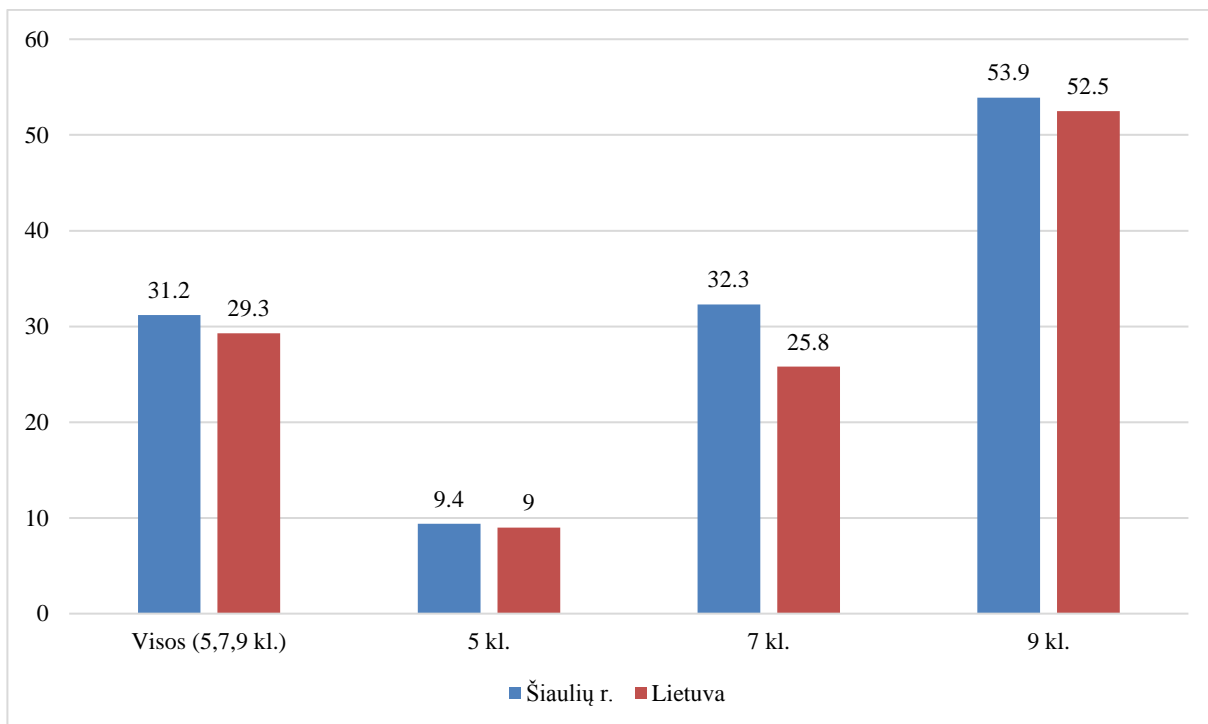
7 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis (proc.)



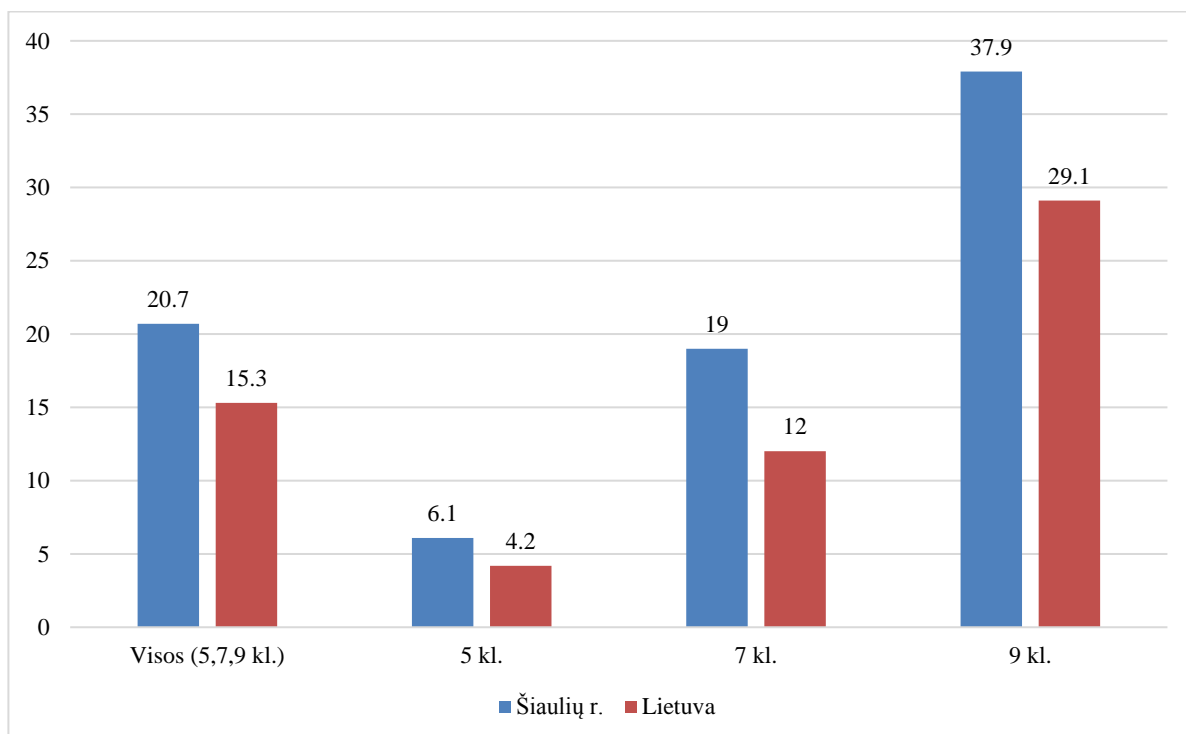
8 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 d. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis (proc.)

3.2. Alkoholio vartojimas

Siekiant išsiaiškinti alkoholio paplitimą Šiaulių rajone tarp mokinių, buvo prašoma atsakyti į klausimus apie alkoholio vartojimą per paskutines 30 d. ir paskutinius 12 mėn. . Lyginat Šiaulių r. moksleivius su Lietuvos vidurkiu, matyti, kad alkoholio vartojimu lenkiame visose amžiaus grupėse. Didžiausi skaičiai, kaip ir rūkymo suvestinėje, matomi tarp devintų klasių moksleivių. Daugiau nei pusė (53,9 proc.) devintų klasių mokinių per paskutinius metus bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus (9, 10 pav.).



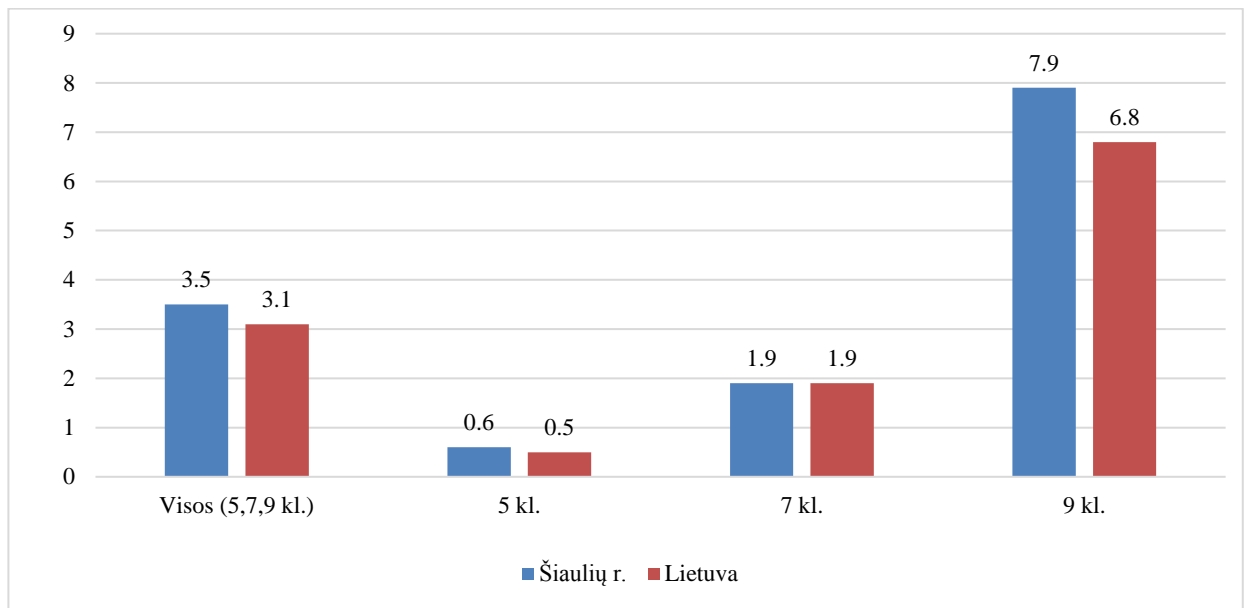
9 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)



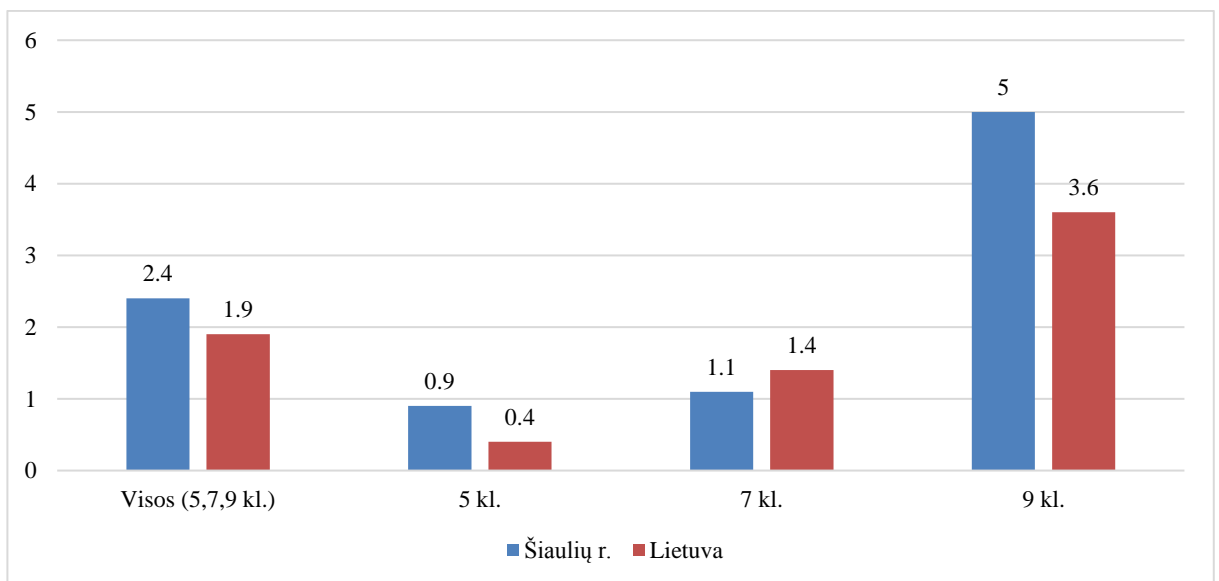
10 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)

3.3. Narkotinių medžiagų vartojimas

Analizuojant tyrimo duomenis dėl narkotinių medžiagų vartojimo paplitimo, nustatyta, kad per paskutinius metus bent kartą marihuanos ar hašišo vartojo 3,5 proc. Šiaulių r. moksleivių, o kitų narkotinių medžiagų bandė 1,5 proc. Sparčiausias šuolis pastebimas nuo 7 kl. iki 9 kl.: vartojusių marihuanos ar hašišo pakilo 6 proc., o kitų narkotinių medžiagų – 0,9 proc. (11 pav.).



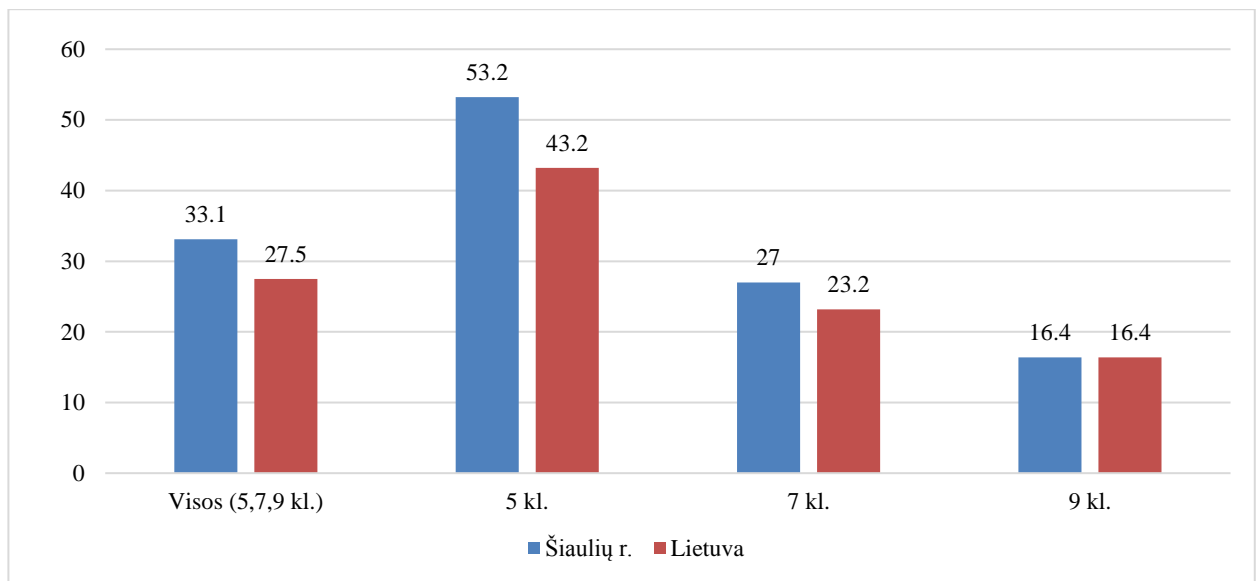
11 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo marihuanos ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)



12 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 d. bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis (proc.)

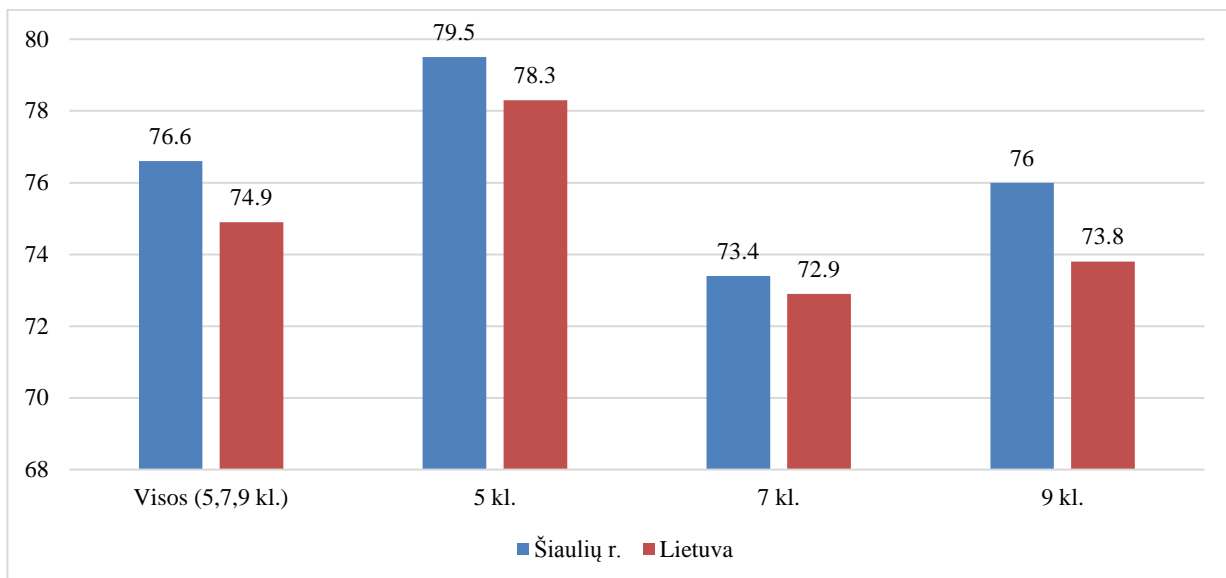
3.4. Atšvaitų tamsiu paros metu, saugos diržų automobilyje naudojimas

Atšvaitas - tai efektyvi asmens vizualioji saugumo priemonė, kuri padeda būti pastebėtiems laiku ir apsisaugoti nuo nelaimingų eismo įvykių. Tyrimo duomenys atskleidė, kad šiek tiek daugiau nei pusė penktų klasių mokinių visada, tamsiu paros metu, nešioja atšvaitus. Tačiau didėjant vaikų amžiui, mažėjo moksleivių, kurie nešioja atšvaitus. Tik kas trečias septintokas ir 16,4 proc. devintokų nurodė visada nešiojantys atšvaitus tamsiu paros metu (13 pav.).



13 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.)

14 pav. stulpelinėje diagramoje pateikti duomenys rodo, kad 76,6 proc. Šiaulių r. moksleivių visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, t. y. 1,7 proc. daugiau nei Lietuvos vidurkis. Dažniausia diržus segi jauniausi tyrimo dalyviai – penktokai (79,5 proc.), o rečiausiai – septintų klasių mokiniai (73,4 proc.).



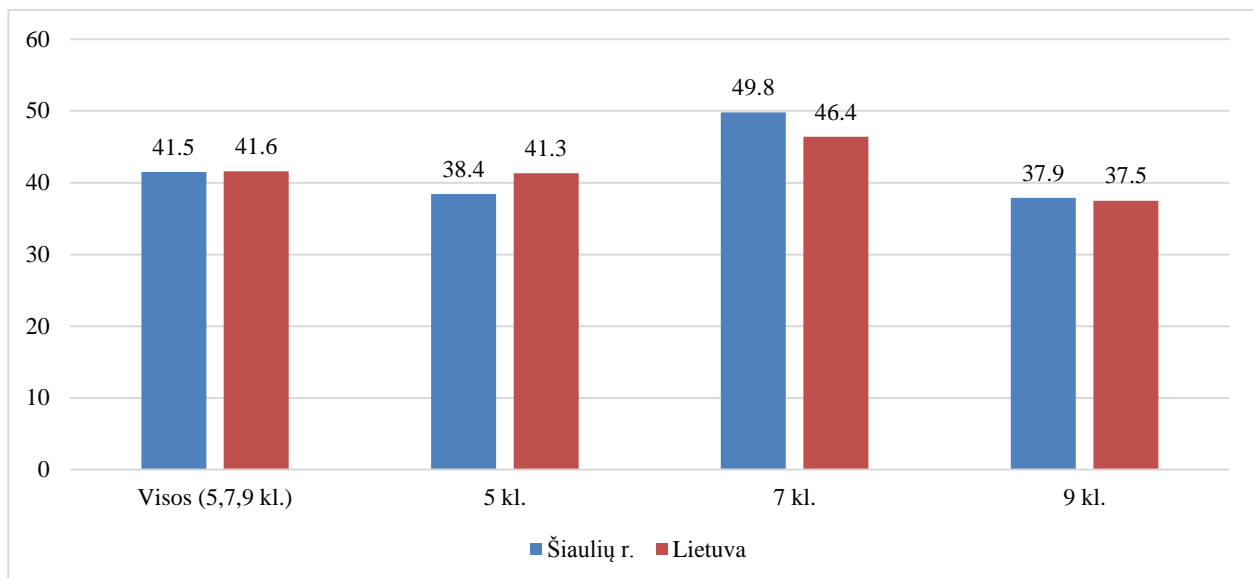
14 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, dalis (proc.).

3.5. Patyčios

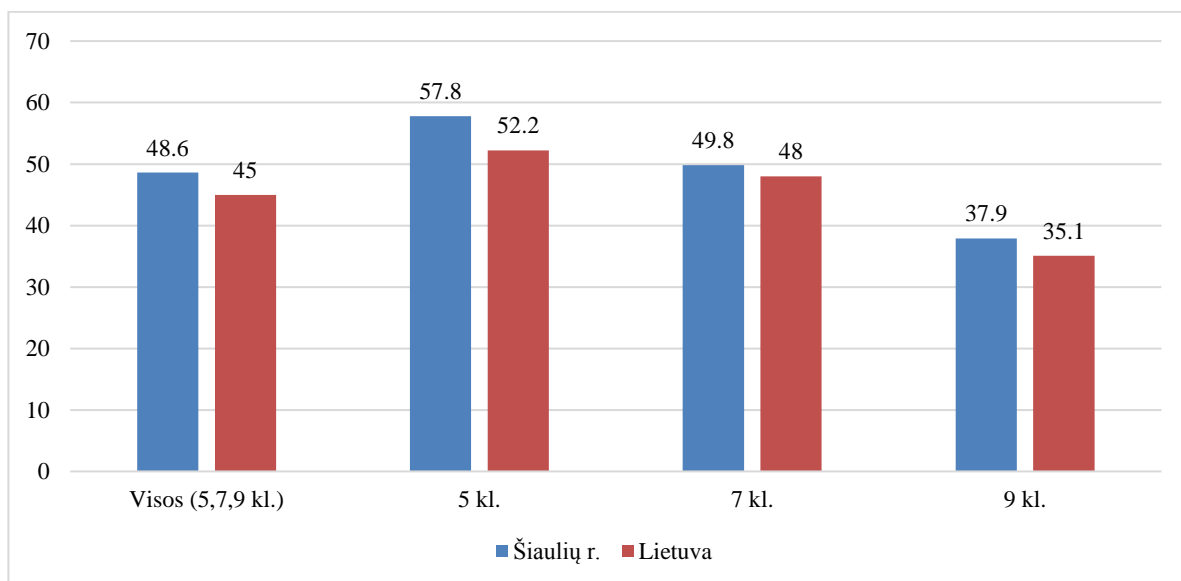
Patyčių problema aktuali visame pasaulyje. Mokslininkai ir praktikai nagrinėja patyčių atsiradimo priežastis ir ieško, kaip išvengti patyčių, analizuoja jų įtaką asmenybės raidai ir sveikatai. Tyčiojimas žaloja tiek vaiko fizinę, tiek psichinę sveikatą. Vaikas, iš kurio tyčiojasi jo bendraamžiai, patiria stiprų psichikos sukrėtimą, dažniau jaučiasi vienišas ir atstumtas, mažiau laimingas, nukenčia jo savivertė.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad patyčių problema labai aktuali visose Lietuvos mokyklose. Beveik kas antras (49,8 proc.) Šiaulių r. septintokas nurodė, kad per paskutinius du mėnesius tyčiojosi, šiek tiek mažiau (38,4 proc.) tai nurodė penktokų, o besityčiojančių devintokų nustatyta mažiausiai (37,9 proc.).

Dažnai pastebima tendencija, kad patyčių aukos patys tyčiojasi iš kitų arba atvirkščiai – patyčių aukomis tampa besityčiojantys. Išnagrinėjus tyrimo duomenis, matyti, kad Šiaulių r. moksleivių, kurie patyrė patyčias, buvo 7,1 proc. daugiau nei tų, kurie patys tyčiojosi. Analizuojant atskirai klases, pastebima, kad septintokų ir devintokų skaičius buvo vienodas, kurie patyrė patyčias ir tyčiojosi patys. Didžiausias skirtumas nustatytas, analizuojant penktų klasių respondentų atsakymus. Net 19,4 proc. daugiau penktokų nurodė, kad patyrė patyčias, nei tyčiojosi patys (15 pav.).



15 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų vaikų per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.)



16 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, dalis (proc.)

IŠVADOS

1. Šio tyrimo duomenys atskleidė, kad 90,4 proc. penktokų, 84,3 proc. septintokų ir 80,8 proc. devintokų savo sveikatą vertina puikiai arba labai gerai. 86,6 proc. Šiaulių r. mokyklinio amžiaus vaikų jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą.
2. Šiaulių r. 5, 7, 9 kl., tyrime dalyvavusių, moksleivių laimės pojūtis 0,4 proc. didesnis nei Lietuvos vidurkio.
3. Išsiaiškinta, kad tik kas dešimtas Šiaulių r. moksleivis kasdien sportuoja 60 min. ir daugiau.
4. Kas ketvirtas, tyrime dalyvavęs, moksleivis kasdien vidutiniškai 4 ir daugiau valandų žiūrį televizorių, žaidžia kompiuterinius žaidimus.
5. Nustatyta, kad mažiau nei pusė Šiaulių r., tyrime dalyvavusių, moksleivių valgo pusryčius, t. y. 45,4 proc.
6. Išsiaiškinta, kad 35,6 proc. Šiaulių r. moksleivių bent kartą per dieną valgo vaisius, t. y. 3 proc. mažiau už Lietuvos vidurkį.
7. 33,8 proc. Šiaulių r. moksleivių bent kartą per dieną valgo daržoves, t. y. 2,7 proc. mažiau už Lietuvos vidurkį.
8. Šiek tiek mažiau nei pusė Šiaulių r. respondentų, t. y. 49,7 proc., nurodė, kad dantis valosi su dantų šepetuku ir pasta kasdien. Daugiausia dantis valosi septintų klasių moksleiviai, o mažiausiai –devintų.
9. Tabako gaminių, elektroninių cigarečių, alkoholio bei narkotikų vartojimas labai paplitęs tarp Šiaulių r. moksleivių. Šie visi rizikingo elgesio rezultatai lenkia Lietuvos vidurkį. Didžiausias skirtumas (5,5 proc.) matyti tarp mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 d. bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes (18,3 proc. Šiaulių r., 12,8 proc. Lietuvoje).
10. Lyginat Šiaulių r. moksleivius su Lietuvos vidurkiu, matyti, kad alkoholio vartojimu lenkiame visose amžiaus grupėse. Didžiausi skaičiai, kaip ir rūkymo suvestinėje, matomi tarp devintų klasių moksleivių.
11. Šiek tiek daugiau nei pusė (53,2 proc.) penktų klasių mokinių visada tamsiu paros metu nešioja atšvaitus, tačiau didėjant vaikų amžiui, mažėjo moksleivių, kurie nešioja atšvaitus (7 kl.-27 proc., 9 kl. – 16,4 proc.).

12. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad patyčių problema labai aktuali visose Lietuvos mokyklose. Beveik kas antras (49,8 proc.) Šiaulių r. septintokas nurodė, kad per paskutinius du mėnesius tyčiojosi, šiek tiek mažiau (38,4 proc.) tai nurodė penktokų, o besityčiojančių devintokų nustatyta mažiausiai (37,9 proc.).

REKOMENDACIJOS

▲ Visi kartu (tėvai, pedagogai, sveikatos specialistai) padėtų vaikams ir moksleiviams formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius. Išanalizavus tyrimo rezultatus pastebėta, kad daugelyje gyvensenos sričių jaunesni moksleiviai yra palankiau įvertinti, nei vyresni. Galime daryti prielaidą, kad tam didelės įtakos turi tėvų pagalba ir priežiūra. Tėvai turėtų iki pilnametystės rūpintis vaikų gerove, rodyti jiems sveiko ir saugaus gyvenimo pavyzdį.

▲ Tėvams ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams reikia reaguoti į pradedančius formotis neteisingus gyvensenos įpročius paauglystės laikotarpyje. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys bendrojo ugdymo įstaigose pagrindė turėtų organizuoti ir vykdyti sveikatą stiprinančias veikas susijusias su mityba, burnos higiena, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Tėvų susirinkimų metu visuomenės sveikatos priežiūros specialistai pristatytų naujausią informaciją apie mokinių sveikatos rodiklius, rekomendacijas mokinių tėvams. Siekiant išugdyti visapusiškai sveiką asmenybę, rekomenduojama ugdymo procese sudaryti sąlygas ir galimybes visuomenės sveikatos priežiūros specialistui, pamokų metu (integruoto tipo pamokoje) su mokomo dalyto tema informuoti, mokyti ir ugdyti vaikus ir moksleivius apie sveiką gyvenseną, žalingų įpročių prevenciją.

▲ Vienas svarbiausių geros savijautos veiksnių yra fizinis aktyvumas. Įvairios fizinio aktyvumo formos susijusios su asmens sveikata, todėl sveikatos ugdymas, fizinio aktyvumo skatinimas ir sąlygų užsiimti įvairia sveikatinančia veikla gerinimas visų pirma turėtų vykti per savivaldos institucijas ir bendruomenes. Skatinant jaunimo fizinį aktyvumą, būtina peržiūrėti ir tobulinti kūno kultūros programas, skirti daugiau dėmesio kasdieninio fizinio aktyvumo mokymui ir fizinio aktyvumo elgsenos įgūdžių lavinimui, mokyklose organizuojant aktyvaus su fizine veikla susijusias veiklas pertraukų tarp pamokų metu.

▲ Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai ugdymo įstaigose organizuodami ir vykdydami sveikatą stiprinančias veiklas, kaip vieną iš veiklos prioritetų, turi formuoti vaikų ir mokinių sveikos mitybos įgūdžius, mokyti, apie sveikatai palankius ir sveikatą kenksmingus maisto produktus. Informuoti į ką reikia atkreipti dėmesį renkantis maisto produktus, kurių vartojimas

atitiktų sveikos mitybos reikalavimus. Aiškinti vaikams ir mokiniams apie šviežių daržovių ir vaisių naudą žmogaus organizmui. Moksliškai pagrįstais tyrimais skatinti vaikus ir mokinius mažiau vartoti riebių, daug cukraus ir druskos turinčių produktų.

▲ Stipriai plintant psichiką veikiančių medžiagų vartojimui, tėvai neretai yra sutrikę, pasimetę ir nežino net nuo ko pradėti, kad apsaugotų savo vaikus. Ne visiems paaugliams, kurie rūko, vartoja alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas pasireiškia tokie patys simptomai. Todėl visuomenės sveikatos priežiūros specialistai turėtų konsultuoti mokinių tėvus, suteikti jiems informacijos, kaip atpažinti ar vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas.

▲ **Patyčios** nėra ta patirtis, kuri padeda vaikui sutvirtėti ir užsigrūdinti. Galima sakyti priešingai – tyrimai atskleidžia, kad patyčios gali palikti daug įvairių trumpalaikių ir ilgalaikių pasekmių vaiko elgesiui, emocinei būsenai, bendravimui. Vaikai didžiąją laiko dalį praleidžia mokykloje, kurioje ir patiria patyčias arba patys tyčiojasi. Šioje sprendimo problemoje reikalingas visos ugdymo įstaigos įsitraukimas, pradedant ugdymo įstaigos administracijos darbuotojais, psichologu, socialiniu darbuotoju, visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, klasės auklėtoju, būtinai į veikas nukreiptas prieš patyčias įtraukti ir pačius moksleivius, kad visi būtų proceso dalyviai.