

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS INSTITUTAS

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Evelina Maziliauskaitė

MARIJAMPOLĖS APSKRITIES PROFESINIO RENGIMO CENTRO MOKSLEIVIŲ
GYVENSENA

Lifestyle of students of vocational training centre in Marijampolė county

Leidžiama ginti _____

Visuomenės sveikatos instituto direktorius,
prof. (HP) dr. Rimantas Stukas

Studentė: _____
Evelina Maziliauskaitė

Darbo vadovas: _____
prof. dr. Genė Šurkienė

Darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

Vilnius, 2017

TURINYS

1. SUTRUMPINIMAI.....	4
2. SANTRAUKA.....	5
3. SUMMARY.....	6
4. ĮVADAS.....	7
5. LITERATŪROS APŽVALGA.....	9
5.1. Jaunų žmonių požiūris į sveikatą ir jų sveikatos problemos.....	9
5.2. Jaunų žmonių sveikatą lemiantys veiksniai.....	11
5.2.1. Mitybos ypatumai.....	11
5.2.2. Fizinis aktyvumas.....	13
5.2.2.1. Fizinio aktyvumo paplitimas.....	14
5.2.2.2. Fizinio aktyvumo rekomendacijos.....	14
5.2.3. Lytinė elgsena.....	15
5.2.3.1. Lytinių santykių paplitimas.....	15
5.2.3.2. Jaunų žmonių rengimas šeimai ir lytiškumo ugdymas.....	16
5.2.4. Asmens higiena.....	17
5.2.5. Rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo paplitimas.....	18
5.2.5.1. Rūkymo paplitimas.....	18
5.2.5.2. Alkoholio vartojimo paplitimas.....	20
5.2.5.3. Narkotikų vartojimo paplitimas.....	22
6. TYRIMO METODIKA.....	23
7. TYRIMO REZULTATAI.....	25
7.1. Bendra moksleivių charakteristika.....	25
7.2. Moksleivių gyvenamosios vertinimas.....	27
7.2.1. Moksleivių mitybos ypatumai.....	27
7.2.2. Moksleivių lytinė elgsena.....	47
7.2.3. Moksleivių fizinis aktyvumas.....	53
7.2.4. Moksleivių asmens higiena.....	57
7.2.5. Rūkymo paplitimas.....	61
7.2.6. Alkoholio vartojimo paplitimas.....	67
7.2.7. Narkotikų vartojimo paplitimas.....	74
7.2.8. Rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimą sąlygojantys veiksniai.....	77

8. REZULTATU APTARIMAS.....	79
9. IŠVADOS.....	86
10. PASIŪLYMAI.....	87
11. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	88
12. PRIEDAS.....	92

1. SUTRUMPINIMAI

1. PSO – Pasaulio sveikatos organizacija
2. LNL – lėtinės neinfekcinės ligos
3. KMI – kūno masės indeksas
4. RŠLU – rengimas šeimai ir lytiškumo ugdymas
5. ŠKL – širdies ir kraujagyslių ligos
6. ŽIV – žmogaus imunodeficito virusas
7. ES – Europos Sąjunga
8. ASPĮ – asmens sveikatos priežiūros įstaiga

2. SANTRAUKA

Pagrindimas: Atsižvelgiant į Lietuvos ir užsienio mokslininkų tyrimų rezultatus, jaunu žmonių gyvenšana nėra palanki sveikatai. Todėl tikslinga vertinti moksleivių gyvenšana, stebėti jos pokyčius ir organizuoti priemones situacijos gerinimui. Lietuvos mokslininkai mažai dėmesio skiria profesinių mokyklų moksleivių gyvenšenos vertinimui. Būtent tai ir apsprendė mūsų pasirinkto tyrimo tikslą ir uždavinius.

Tyrimo tikslas – įvertinti Marijampolės apskrities profesinio rengimo centro moksleivių gyvenšana.

Tyrimo uždaviniai: 1. Nustatyti moksleivių mitybos ypatumus. 2. Įvertinti lytinę elgsnę. 3. Įvertinti moksleivių fizinį aktyvumą ir asmens higieną. 4. Įvertinti rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo ypatumus ir juos sąlygojančius veiksnus.

Metodika: tyrimas atliktas anoniminės anketinės apklausos būdu. Viso apklausti 734 Marijampolės apskrities profesinio rengimo centro moksleiviai. Iš jų 235 (32,0 proc.) merginos ir 499 (68,0 proc.) vaikinai. Duomenų analizė vykdyta SPSS 17.0 ir WinPepi 11.65 programomis. Kokybinių duomenų analizei naudotas Pirsono chi kvadratas (χ^2) ir Fišerio tikslusis testas. Duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$. Mann–Whitney U testas taikytas palyginti kategoriniams – ranginiams duomenims dviejose grupėse. Rūkymo, alkoholio, narkotinių medžiagų ir lytinių santykių paplitimas išreiškiamas procentais, įverčio tikslumui įvertinti apskaičiuotas 95% (PI). Rizikos veiksnių įvertinimui atlikta logistinė regresija.

Rezultatai ir išvados: pakankamai dažnai daržovių suvartoja 13,8 proc., vaisių – 12 proc., grūdinių produktų – 13,9 proc., žuvies produktų – 20,8 proc. ir pieno produktų – 17,7 proc. moksleivių. 24,1 proc. moksleivių – nepusryčiauja. Daugiau kaip pusė moksleivių yra turėję lytinių santykių. Didžioji dalis moksleivių lytinį gyvenimą pradėjo 15 metų. Daugiau kaip trečdalis Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių fizinis aktyvumas atitinka PSO rekomendacijas. Dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 2 kartus per parą beveik pusė moksleivių. 61,6 proc. moksleivių rūko kasdien. Didžioji dalis apklaustųjų pirmą kartą pabandė rūkyti 11 metų ar net jaunesnio amžiaus. Dauguma moksleivių per dieną surūko 6 - 10 cigarečių. Apie 70,0 proc. moksleivių skirtingais dažniais vartoja skirtingos rūšies alkoholį. Labiausiai paplitęs alkoholis – alus. Daugiau nei trečdalis moksleivių yra bandę vartoti narkotikus. Dešimtadalis narkotikus vartoja kasdien.

Raktažodžiai: gyvenšana, rizikos veiksniai, mityba, lytinė elgsnę, asmens higiena, rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotikų vartojimo paplitimas.

3. SUMMARY

Justification: In view of the Lithuanian and foreign scientists' information, young people's lifestyle is not conducive. It is still appropriate to assess the students' way of life, to monitor changes and organize the measures to improve the situation. Lithuanian researchers pay little attention at vocational school pupils' lifestyle assessment. This is what determined the goals and objectives of the study we selected.

The aim: to evaluate Marijampolė County Vocational Education Centre students' lifestyle.

Research objectives: 1. To determine students' feeding habits. 2. To assess sexual behaviour. 3. To evaluate students' physical activity and personal hygiene. 4. To evaluate smoking, alcohol and drug consumption patterns and the factors influencing them.

Methodology: The research was conducted through anonymous questionnaire. Totally 734 students of Marijampolė County Vocational Training Centre were interviewed. Of these, 235 (32.0 per cent) were girls and 499 (68.0 per cent) guys. Data was processed with the means of SPSS 17.0 and WinPepi 11.65 software. For qualitative data analysis, Pearson Chi-square (χ^2) and Fisher's exact test were used. Data difference was considered statistically significant at $p \leq 0.05$. Mann-WhitneyU test was applied to compare categorical – ordinal data in the two groups. Smoking, alcohol, drugs and sex prevalence is expressed as a percentage, to assess accuracy of the estimate, 95 % (PI) was calculated. Hazard assessment included logistic regression.

Results and conclusions: sufficiently often vegetables are consumed by 13.8 per cent, fruits by 12 per cent, cereal products by 13.9 per cent, fish products by 20.8 per cent and dairy products by 17.7 per cent of the students. 24.1 per cent of the students do not have breakfast. More than a half of the students have had sexual intercourse. Larger part of the students started sexual life at the age of 15. Physical activity of more than one third of Marijampolė vocational training schools pupils complies with the WHO recommendations. Almost half of the students clean teeth with toothbrush and toothpaste twice a day. 61.6 per cent of the students smoke on a daily basis. Most of the respondents first tried smoking at the age of 11 or even younger. Most students smoke 6 – 10 cigarettes per day. About 70.0 per cent of the pupils at different frequencies consume different types of alcohol. The most common alcohol is beer. More than the third of the students have tried drugs. One tenth use drugs on a daily basis.

Keywords: lifestyle, risk factors, nutrition, sexual behaviour, personal hygiene, smoking, alcohol consumption, drug use prevalence.

4. ĮVADAS

Gera žmogaus sveikata, tai pamatas, ant kurio yra statoma socialinė gerovė. Tik tokia tauta, kurioje gyvena sveiki žmonės, gali daryti dalykus, dėl kurių gyventi verta [1]. Svarbu suprasti, kad vaikai – nėra suaugę žmonės, jų organizmas vystosi palaipsniui. Kadangi vaikai yra jautrūs bei pažeidžiami, jiems besiformuojant, aplinkoje esantys veiksniai gali turėti neigiamą įtaką jų vystymuisi ir raidai. Patys vaikai nėra pajėgūs pakeisti aplinkos, kuri juos supa. Taigi suaugusieji yra atsakingi ir gali įtakoti aplinką, kurioje vaikai praleidžia daugiausiai laiko – mokosi, gyvena, žaidžia ar dirba. Anot R. Sketerskienės, ne tik suaugusiųjų, bet ir kiekvienos visuomenės pareiga yra užtikrinti vaiko teisę į saugią, bei sveikatai palankią aplinką [2]. Investavimas į vaikų sveikatą yra viena iš būtinausių sąlygų, kuri lemia valstybės, visuomenės ir ekonomikos vystymąsi. Sveiki vaikai turi didesnes galimybes į produktyvų gyvenimą ir, kaip visuomenės dalis, jie turi teisę į sveikatos apsaugą ir jos skatinimą [3].

Jau 19-tame amžiuje M. Lalonde'o (1974) nustatyta, kad žmogaus sveikatą lemia šie veiksniai: paveldimumas, fizinė ir socialinė aplinka, sveikatos priežiūros sistema ir gyvenamasis [1]. Pagal PSO net 50 procentų žmogaus sveikatos priklauso nuo gyvenamosios. Yra sukaupta daug mokslinių duomenų, kurie įrodo gyvenamosios įtaką žmogaus sveikatai [2].

Visam gyvenimui išliekantys gyvenimo įgūdžiai, kurie ateityje lems kiekvieno asmens sveikatą ir gyvenimo kokybę, pradeda formotis jau vaikystėje ir paauglystėje. Pastarajame amžiaus tarpsnyje vaikai susiduria su dėl brendimo vykstančiais fiziniais ir emociniais pokyčiais, besikeičiančiais socialiniais ryšiais su šeima ir bendraamžiais, didėjančiais lūkesčiais dėl mokymosi rezultatų. Šiuo laikotarpiu didėja paauglių pasitikėjimas savimi, savarankiškumas priimant sprendimus, kurie gali turėti įtakos jų gyvenimui ir sveikatai. Kadangi moksleivių gyvenamasis dažnai lemia gyvenimo kokybę jiems suaugus, labai svarbu jau nuo mažens skirti ypatingą dėmesį gyvenamosios įgūdžių formavimui. Mokslininkų atliekami tyrimai sveikos gyvenamosios tema, atskleidžia, kad dalies moksleivių gyvenamasis nėra palanki jų sveikatai ir ne visada atitinka sveikos gyvenamosios principus. Kadangi jų elgsena, požiūris į sveiką gyvenamąją dažnai lemia gyvenimo kokybę suaugus, svarbu kuo anksčiau skirti ypatingą dėmesį jai ugdyti [4].

Taigi atsižvelgiant į Lietuvos ir užsienio mokslininkų tyrimų rezultatus, jaunų žmonių gyvenamasis nėra palanki, sveikatai. Todėl tikslinga vertinti moksleivių gyvenamąją, stebėti jos pokyčius ir organizuoti priemones situacijos gerinimui. Lietuvos mokslininkai mažai dėmesio skiria profesinių mokyklų moksleivių gyvenamosios vertinimui. Būtent tai ir apsprendė mūsų pasirinkto tyrimo tikslą ir uždavinius.

Tyrimo tikslas – įvertinti Marijampolės apskrities profesinio rengimo centro moksleivių gyvenimą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti moksleivių mitybos ypatumus.
2. Įvertinti lytinę elgseną.
3. Įvertinti moksleivių fizinį aktyvumą ir asmens higieną.
4. Įvertinti rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo ypatumus ir juos sąlygojančius veiksnius.

5. LITERATŪROS APŽVALGA

5.1. JAUNŲ ŽMONIŲ POŽIŪRIS Į SVEIKATĄ IR JŲ SVEIKATOS PROBLEMAS

2016 metais atlikto tyrimo rezultatais, dauguma Lietuvos moksleivių savo sveikatą vertina gerai, labai gerai arba puikiai, nors daugiau nei ketvirtadalis jų turi tris ar daugiau sveikatos nusiskundimų. Dažniausiai tai nugaros ar kaklo skausmai, sutrikęs miegas, pasikartojantys galvos, pilvo skausmai, akių perštėjimas. Net 40,0 procentų jaunų žmonių susikaupusią įtampą slopina valgio metu. Rūkymą, alkoholio vartojimą, kaip nusiramavimo būdą, nurodo dešimtadalis jaunuolių, narkotikų vartojimą – 1,7 proc. jaunuolių. Moksleivių fizinis aktyvumas – nepakankamas. Sveikos mitybos įpročiai nėra tinkamai susiformavę – šiek tiek daugiau nei pusė respondentų visada valgo pusryčius, penktadalis sočiai pavalgo prieš einant miegoti, kiek daugiau nei dešimtadalis kiekvieną dieną pakankamai vartoja vaisių ir daržovių. Apie pusę apklaustų moksleivių suvartoja iki vieno litro vandens dienos bėgyje, teikia pirmenybę arbatai ir saldiems gaiviems gėrimams. Merginos labiau nei vaikinai domisi įvairių maisto produktų sudėtimi, atkreipia dėmesį į tai, kas rašoma etiketėse [10]. Atlikti tyrimai rodo, kad moksleiviai yra linkę pervertinti savo sveikatos būklę.

PSO nurodo, kad septyni rizikos veiksniai – padidėjęs arterinis kraujospūdis, tabako ir alkoholinių gėrimų vartojimas, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, atsivoris, nepakankamas vaisių ir daržovių vartojimas, menkas fizinis aktyvumas lemia ŠKL, vėžio, cukrinio diabeto ir kitų lėtinių ligų atsiradimą Europoje. Nepalanki fizinė bei socialinė aplinka sudaro sąlygas nesveikai gyvensenai ir dideliame lėtinių ligų rizikos veiksnių paplitimui. Rytų ir Vakarų Europos gyventojų sveikata labai skiriasi. Skirtumas tarp ilgiausios ir trumpiausios vidutinės tikėtinos gyvenimo trukmės Europos valstybėse – apie 10 metų. Šių skirtumų priežastys nėra visiškai aiškios. Tačiau tyrimai rodo, kad iš dalies juos galima paaiškinti skirtingais gyvenimo įpročiais net ir labai jauname amžiuje. Sveikatos netolygumų nustatoma ne tik šalyse, bet ir vienos šalies skirtingose socialinėse ekonominėse gyventojų grupėse [5].

Dažnai sveikatos problemos prasideda ankstyvame amžiuje ir bėgant metams progresuoja. Kasmetinių profilaktinių sveikatos tikrinimų rezultatai atskleidžia, jog pagrindinės moksleivių sveikatos problemos yra regos sutrikimai, skeleto raumenų sistemos bei kvėpavimo sistemos sutrikimai [7]. O moksleivių sveikatos rodikliai kiekvienais metais blogėja. 2006 metais regos sutrikimų turėjo vienas iš trijų, laikysenos – vienas iš keturių jaunuolis [8].

2013 metais toliau daugėjo vaikų, kurie turi regos sutrikimų (198,6 sutrikimų 1000 vaikų). Padidėjo ir klausos defektų skaičius (nuo 1308 sutrikimų 2012 metais iki 1646 sutrikimų 2013 metais). 2013 metais klausos sutrikimai užregistruoti 0,37 proc. visų apsilankusių ASPĮ

vaikų. Skoliozės atvejų skaičius didžiausias 15 – 17 metų amžiaus grupėje ir siekė 45,4 atvejo 1000 apsilankusių ASPĮ vaikų [6].

Dažna LNL priežastis yra nutukimas dėl netinkamų mitybos įgūdžių ir per menko fizinio aktyvumo. Gyventojų apklausa parodė, kad tik 9,0 procentai žmonių sportuoja ar užsiima aktyvia laisvalaikio veikla vidutiniškai 30 minučių ir ilgiau dienos bėgyje. Daugiausiai tai 15 – 44 metų amžiaus gyventojai. 18 metų ir vyresnių vyrų KMI padidėjo nuo 25,7 proc. 2005 metais iki 26,3 proc. 2014 metais, o moterų atitinkamai – nuo 25,7 proc. iki 26,0 proc. 2014 metais antsvorio turėjo 38 procentai 18 metų ir vyresnių gyventojų, o 17,0 procentų buvo nutukę. Be to, atkreipiamas dėmesys į plintančius nesveikos mitybos bei žalingus jaunuolių įpročius. Vieną ar daugiau kartų per dieną daržovių, vaisių, uogų valgo tik apie pusė 15 metų ir vyresnių gyventojų [9].

Tyrimai rodo, kad nutukusių vaikų per pastaruosius dešimtmečius taip pat labai padaugėjo. Dauguma jų ir suaugę bus per didelio kūno svorio, todėl jiems daug didesnė rizika sirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, cukriniu diabetu, kai kurių lokalizacijų vėžiu. Jaunimas vis dažniau renkasi greitai paruošiamą maistą, dažnai užkandžiauja bandelėmis, traškučiais, todėl su maistu gauna daug energijos, kurios eikvojimas fizinei veiklai nuolat mažėja. Tad labai svarbu ne tik nustatyti vaikų ir paauglių lėtinių ligų rizikos veiksnius, bei jų paplitimą, bet ir parengti efektyvius šių ligų profilaktikos metodus, teigiama nacionalinėje mokslo programoje „Lėtinės neinfekcinės ligos“ [5].

Oficialios sveikatos statistikos duomenimis, Lietuvos vaikų sveikata blogėja. 2013 metais 90,0 procentų visų vaikams naujai išaiškintų ligų sudarė 9 ligų grupės: kvėpavimo sistemos ligos (J00 – J99), virškinimo sistemos ligos (K00 – K93), sužalojimai, apsinuodijimai (T00 – T98), ligos, kurios nėra klasifikuojamos kitur (R00 – R99), akies ir jos priedų ligos (H00 – H59), infekcinės ir parazitinės ligos (A00 – B99), ausies ir speninės ataugos ligos (H60 – H95), jungiamojo audinio ir raumenų bei skeleto ligos (M00 – M99) ir psichikos ir elgesio sutrikimai (F00 – F99). 2013 metais mūsų šalyje ambulatorinę pagalbą teikiančiose sveikatos priežiūros įstaigose buvo užregistruoti 1 350 426 nauji susirgimai, ir tai sudarė 2483,51 atvejus tūkstančiui vaikų. Tai rodo, kad vaikai dėl naujų ligų apsilanko ne kartą.

Lietuvoje 2012 metais atlikto tyrimo duomenimis, subjektyviai 46,0 proc. jaunų žmonių savo sveikatos būklę vertino kaip labai gerą, 36,7 procentai nurodo, kad turi trumpalaikių sveikatos sutrikimų, 12,6 proc. turi sveikatos sutrikimų, kurie pasikartoja ir 1,1 proc. turi negalią [15].

Netinkama, sveikatą žalojanti gyvensena pradeda formuotis jau vaikystėje. Jaunuoliai yra ypatingai imlūs vykstančioms socialinėms ir kultūrinėms permainoms, kurios gali tiek

teigiamai, tiek neigiamai veikti jų sveikatą. Per praėjusius dešimtmečius labai padidėjo nutukusių vaikų skaičius [5].

Apibendrinant galima teigti, kad apie vaikų sveikatą oficiali statistika pateikia įvairios informacijos, tačiau atskirai profesinių mokyklų moksleivių sveikatos rodikliai nepateikiami.

5.2. JAUNŲ ŽMONIŲ SVEIKATĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI

Kiekvienas žmogus turi prigimtine teise turėti kuo geresnę sveikatą be jokios diskriminacijos. Teisę į sveikatos priežiūrą žmogui garantuoja 1948 metų Visuotinė žmogaus teisių deklaracija, 1966 metų Tarptautinis ekonominių, socialinių ir kultūrinių teisių paktas, 1979 metų Konvencija dėl visų formų diskriminacijos panaikinimo moterims, 1989 metų Vaiko teisių konvencija ir kiti tarptautiniai žmogaus teisių dokumentai [17].

Nors jaunas žmogaus amžius paprastai yra siejamas su geros sveikatos savininku, užsienio mokslininkai teigia, kad yra keletas svarbių visuomenės sveikatos ir socialinės aplinkos problemų, kurios turi įtakos sveikatos blogėjimui: žmogžudystės, savižudybės, transporto priemonių avarijos, įskaitant vairavimą išgėrus, piknaudžiavimas ir vartojimas narkotinių medžiagų, tabako rūkymas, lytiškai plintančios ligos, įskaitant ŽIV, paauglių neplanuoti nėštumai ir benamystė.

Kadangi paauglystė yra labai svarbus pereinamasis laikotarpis, apimantis biologinius pokyčius jauno žmogaus organizme, būtent šiame etape padidėja savarankiškumo pojūtis ir atsiranda noras eksperimentuoti. Verta paminėti, kad jauni žmonės ypatingai jautrūs aplinkai ir aplink juos supančių žmonių įtakai. Aplinkos veiksniai, šeima, bendraamžiai, mokykla, kaimynystė, politika ir visa visuomenė turi didžiulę įtaką jauno žmogaus, sveikatai palankiam pasirinkimui [27].

Analizuojant mokinių gyvenimo ypatumus tiek užsienio šalių, tiek Lietuvos mokslininkai dažniausiai nagrinėja rūkymo, alkoholio vartojimo, fizinio aktyvumo ir mitybos ypatumus [2].

5.2.1. MITYBOS YPATUMAI

Daugelyje mokslinių straipsnių pažymima, kad teisinga mityba yra svarbus veiksnys, lemiantis gyvenimą, įvairių ligų prevenciją ir daugelyje mokslinių straipsnių pažymima, kad atitinkami įpročiai, kurie lemia žmogaus sveikatą, turi būti formuojami jau nuo vaikystės. Mityba yra labai svarbi sąlyga suderintam jauno žmogaus organizmo vystymuisi ir

būtent ji sąlygoja normalų augimą, psichinį bei fizinį vystymąsi. Nuo mitybos neatsiejamas fizinis aktyvumas turi būti derinami tarpusavyje ir tinkamai vykdomi ten, kur jaunuolis praleidžia daugiausiai laiko – tiek šeimoje, tiek mokykloje [11].

Mokslininkų įrodyta, kad netaisyklinga mityba turi įtakos LNL, kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų vystymuisi, bei gana dažnai vertinama, kaip įprastas šių ligų atsiradimo rizikos faktorius. Mityba, kuri atitinka rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, padeda išvengti LNL atsiradimo.

Mitybos ekspertų pažymimos šios pagrindinės mitybos taisyklės:

- Valgyti kuo įvairesnį ir maistingesnį, daugiau agalinės kilmės, nei gyvulinės – maistą.
- Keliskart dienos bėgyje valgyti grūdinius produktus.
- Keliskart dienos bėgyje valgyti (dažniau šviežių) vaisių ir daržovių (rekomenduojama apie 400 gramų dienos bėgyje).
- Stengtis palaikyti normalų kūno svorį (KMI – 18,5 – 25).
- Kuo mažiau vartoti gyvulinės kilmės riebalus, juos keisti į augalinius aliejus.
- Riebią mėsą ir jos produktus keisti į ankštines daržoves, žuvį, paukštieną ar kitą liesą – mažiau riebalų turinčią mėsą.
- Vartoti liesesnį pieną ir jo produktus.
- Vartoti produktus, kuriuose yra nedaug cukraus, mažiau vartoti gėrimus, kurie yra saldūs, bei kitus saldumynus.
- Valgyti maistą, kuris yra nesūrus. Bendras druskos kiekis, negali būti didesnis kaip 5 gramai.
- Riboti suvartojamo alkoholio kiekį.
- Motyvuoti motinų išimtinį žindymą iki 6 mėnesių ir žindymą iki 2 metų amžiaus, bei ilgiau. Užtikrinti saugų kūdikių ir mažų vaikų papildomą maitinimą.
- Valgyti reguliariai.
- Vartoti pakankamai vandens.
- Kiekvieną dieną judėti aktyviai [45].

Mokslinių tyrimų duomenimis, Lietuvos vaikų mityba nevisiškai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas. Jau daug metų vaikų mitybos problemos panašios: per mažai vartojama vaisių ir daržovių, grūdinių produktų, per daug riebalų ir cukrų. Vaikai užkandžiauja saldžiai, mėgsta greitai pagamintą maistą, nesilaiko mitybos režimo [12].

Lietuvos mokslininkai 2012 metais atliko tyrimą, kurio imtį sudarė jaunuoliai nuo 14 iki 29 metų, tyrimo metu gyvenantys, besimokantys ar dirbantys Lietuvoje. Šio tyrimo metu nustatyta, kad daugumos – 58,0 proc. jaunuolių valgymo įpročiai yra vidutiniški, daugiau nei

trečdalis – 38,7 proc. – geri, o blogus valgymo įpročius turi 1,7 proc. jaunuolių. Taip pat įvardytos blogų mitybos įpročių priežastys, 14 – 29 metų amžiaus jaunuoliai įvardijo, kodėl maitinasi prastai ir išskyrė šias pagrindines priežastis: laiko trūkumas gaminti ir pavalgyti, nesveikas maistas yra skanus, lėšų trūkumas ir didelis nesveiko maisto pasirinkimas [15].

Lietuvoje 2005 metais atlikto tyrimo „Studentų medikų mitybos ypatybės“ metu, buvo nustatyta, kad Lietuvos medicinos studentų mityba neatitinka rekomendacijų, studentai maitinasi nereguliariai. Net 40,0 procentų pirmo kurso merginų ir 54,7 procentai vaikinių nesilaikė mitybos režimo. Maža dalis – 31,0 proc. pirmo kurso studentų valgė 4 kartus dienos bėgyje. Kas trečias pirmakursis ir kas antras trečiakursis valgė du kartus dienos bėgyje. Vieną kartą per dieną valgė 1,7 proc. pirmojo kurso ir 1,8 proc. trečiojo kurso merginų. Tarp vaikinių taip valgančių nebuvo. Skyrėsi vakarienių laikas. Studentai vakarieniavo nuo 20 iki 24 valandos. Vaikiniai paskutinį kartą linkę valgyti vėliau nei merginos. Visiškai nesilaiko mitybos režimo net pusė – 51,0 proc. pirmo ir trečio kurso vaikinių bei 34,6 proc. pirmo ir trečio kurso merginų [30].

Mokslininkai tyrė Švedijos studentų sveikos gyvensenos įpročius, atsižvelgiant į lytį. Tyrimo metu, buvo nustatyta, kad merginų gyvensenos įpročiai yra geresni nei vaikinių, jos mažiau suvartoja alkoholio. Rezultatai parodė, kad Švedijos studentų tarpe, daugiau vaikinių turi antsvorį ar nutukimą, mažiau domisi mitybos rekomendacijomis, bei sveikatos stiprinimo veikla [28].

Gana dažnos sveikatos problemos, su kuriomis žmogus dažnai susiduria šiais laikais dėl netinkamos mitybos, yra širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas bei nutukimas. Mokslininkai pripažįsta, kad esant tinkamiems mitybos įpročiams galima sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, bei nutukimą. Siekiant įvertinti mitybos įpročius, buvo apklausti Lenkijos pirmakursiai studentai, kurie studijuoja mediciną, fizioterapiją, slaugą ir akušeriją. Rezultatai rodo, kad 25,0 proc. studentų nevalgo pusryčių, 45,6 proc. užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų ir 25,0 proc. valgo tik prieš miegą. Tik 29,0 proc. valgo vaisius ir daržoves kasdien ir 12,0 proc. studentų žuvies nevalgo niekada. Energetinius gėrimus vartoja 39,0 proc. studentų kasdien, o taip pat 40,0 proc. studentų kasdien gėria saldintus gėrimus [29]. Taigi, galima daryti išvadą, kad net mediciną studijuojantys studentai, kurie turi supratimą apie mitybos svarbą žmogui, nesimaitina taisyklingai.

5.2.2. FIZINIS AKTYVUMAS

PSO ekspertai teigia, kad nepakankamas fizinis aktyvumas yra nepriklausomas lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnys, kuris apytikriai kasmet lemia 3,2 milijono mūsų planetos gyventojų mirčių [22]. Mokslininkų tyrimai rodo, kad bendrai vaikų fizinis aktyvumas

nėra pakankamas. Pagal PSO rekomendacijas 6 - 17 metų vaikai ir paaugliai turėtų užsiimti vidutinio ir didelio intensyvumo fizine veikla ne trumpiau, kaip vieną valandą kasdien. Kad gauti dar daugiau naudos sveikatai, atliekama tam tikra fizinė veikla turi užtrukti daugiau nei 60 minučių kiekvieną dieną [13].

5.2.2.1. FIZINIO AKTYVUMO PAPLITIMAS

Lietuvos sporto universitetas 2012 metais atliko 5 - 12 klasių mokinių (n = 3284) apklausą ir nustatė, kad pakankamai fiziškai aktyvių penktokų buvo 29 proc. Laisvalaikiu aktyvių mokinių 8 klasėse buvo tik 14,8 proc., o 12 klasėse – tik 11,2 proc. [14].

Lietuvoje 2012 metais atlikto tyrimo duomenys rodo, kad daugiau nei pusės jaunuolių – 59,4 proc. fizinė savijauta yra gera, šiek tiek daugiau nei trečdalis – 35,2 proc. – vidutiniška, o 3,7 proc. jaunuolių fizinė savijauta yra bloga. Rezultatai rodo, kad vyresnio amžiaus jaunuolių fizinė savijauta geresnė nei jaunesnio amžiaus. Vyrų fizinė savijauta yra dažniau gera nei moterų, taip pat pastebima, kad mieste gyvenančių jaunuolių fizinė savijauta dažniau yra gera nei gyvenančių kaime [15].

Lenkijos mokslininkų atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad pagrindinės priežastys, dėl kurių studentai neužsiima fizine veikla pakankamai yra laiko trūkumas – 60,0 proc. ir energijos stoka – 26,0 proc. [29].

Lietuvoje 2005 metais atlikto tyrimo „Studentų medikų mitybos ypatybės“ metu, buvo nustatyta, kad 52,1 proc. Lietuvos medicinos pirmo kurso studentėlių merginų ir 43,9 proc. pirmo kurso vaikinų nesportuoja visai; nesportuoja trečiojo kurso 41,0 proc. merginų ir 24,4 proc. vaikinų. Dvi dienas per savaitę sportuoja 30,1 proc. pirmo ir trečio kurso studentėlių merginų ir 35,7 proc. vaikinų. Tris ar keturias dienas savaitės bėgyje sportuoja 21,2 proc. pirmo ir trečio kurso studentėlių merginų ir 22,4 proc. pirmo ir trečio kurso vaikinų [30].

Jungtinių Amerikos valstijų mokslininkai atliko tyrimą – lygino suaugusiųjų gyventojų ir studentų, kurie studijuoja mediciną, fizinio aktyvumo paplitimą. Buvo nustatyta, kad didžioji dalis – 78,0 proc. studentų fizinis aktyvumas atitinka rekomenduojamas normas ir fiziniu aktyvumu neužsiima, labai maža dalis – 5,8 proc. studentų [31].

5.2.2.2. FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS

PSO duomenimis, nepakankamas fizinis aktyvumas yra vienas iš pirmaujančių rizikos veiksnių, kurie turi įtakos žmogaus sveikatai ir mirtingumui nuo neinfekcinių ligų pasaulio mastu [20]. Fizinio aktyvumo rekomendacijose bandoma atkreipti dėmesį į sveikatą

stiprinantį ir ligų riziką mažinantį fizinį aktyvumą. Manoma, kad vaikai ir paaugliai turėtų būti fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną vieną valandą ar daugiau [23].

PSO 2011 metais paskelbė fizinio aktyvumo rekomendacijas išskiriant tris pagrindines amžiaus grupes:

1) Vaikams – nuo 5 iki 17 metų;

2) Jaunimui – nuo 18 iki 64 metų. Šių metų rekomenduojamas fizinis aktyvumas susijęs su aktyviu laisvalaikiu, apima keliones, važiavimą dviračiu, pasivaikščiojimą pėsčiomis. Šiai žmonių grupei rekomenduojama užsiimti vidutinio intensyvumo aerobine fizinio aktyvumo veikla ne mažiau, kaip 150 minučių savaitės bėgyje arba intensyvia aerobine fizinio aktyvumo veikla, ne trumpiau 75 minučių per savaitę. Mankštos trukmė – ne trumpiau 10 minučių.

3) Vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms [20].

Taip pat verta paminėti, kad apie Lietuvos profesinių mokyklų moksleivių mitybą ir fizinį aktyvumą mokslinių tyrimų rasti nepavyko.

5.2.3. LYTINĖ ELGSENA

Neplanuoti nėštumai, ankstyvieji gimdymai, abortai, lytiškai plintančios infekcijos kelia grėsmę ne tik jaunų žmonių sveikatai, bet ir psichosocialinei raidai bei ekonominei gerovei ateityje. Svarbu paminėti, kad ankstyvosios ir nesaugios lytinės elgsenos pasekmės veikia ne tik asmenį ar jo šeimą, bet taip pat visuomenę ir visa šalį. Taigi jaunų žmonių sveikatos problemos susijusios su lytiškumu nėra tik individualios, bet liečia ir atspindi visą visuomeninę [17].

5.2.3.1. LYTINIŲ SANTYKIŲ PAPLITIMAS

Nors nepageidaujamo nėštumo pavojus iškyla visiems lytiškai aktyviems jauniems žmonėms, skirtingose šalyse atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad merginos, kilusios iš žemesnio socialinio ir ekonominio sluoksnio, dažniau pastoja būdamos paauglės [17].

Ankstyvieji gimdymai neretai sutrikdo ne tik jaunos mamos, bet ir jos kūdikio sveikatą bei psichosocialinę raidą. Statistika rodo, kad tikimybė, jog kūdikis gims mažesnio, kaip 2500 gramų svorio padvigubėja, kai mama yra jaunesnė nei 15 metų. Jei mamai mažiau kaip 17 metų, tris kartus didėja tikimybė, kad kūdikis mirs per pirmąsias 28 gyvenimo dienas. Motinų, kurios yra paauglės vaikai dažnai auga be tėvo ir materialiniame nepritekliuje. Taip pat tyrimai rodo, jog tokie vaikai, lyginant su bendraamžiais, dažniau susiduria su mokymosi sunkumais ir lieka menkliau išsimokslinę [18].

Anksti gimdžiusių motinų vaikai dažniau patenka į policijos akiratį dėl agresyvaus ir nusikalstamo elgesio, dažniau vartoja alkoholį bei narkotikus, taip pat anksčiau pradeda lytiškai santykiauti. Paauglių motinų dukroms, lyginant su vyresnio kaip 20 metų gimdžiusių moterų dukromis, 83,0 proc. padidėja tikimybė pačioms tapti motinomis dar nesulaukus 18 metų [19].

Lietuvoje 2012 metais atlikto tyrimo duomenys rodo, kad 14 - 29 metų amžiaus Lietuvos jaunuolių tarpe lytinius santykius jau yra turėję beveik pusė – 45,5 proc. tiriamųjų. Daugiausia jaunuolių pirmus lytinius santykius turėjo 17 metų amžiaus – 22,7 proc., mažiausia dalis lytinius santykius turėjo 13 - 15 metų amžiaus – 12,7 proc. Beveik trečdalis tiriamųjų – 32,3 proc. visada naudojasi kontraceptinėmis priemonėmis lytinių santykių metu, tačiau beveik penktadalis tiriamųjų – 18,9 proc. niekada lytinių santykių metu nesinaudoja kontraceptinėmis priemonėmis. 30,5 proc. jaunuolių kontraceptines priemones naudoja, nes siekia apsisaugoti nuo nėštumo, 6,6 proc. jas naudoja, siekdami apsisaugoti nuo lytiniu keliu plintančių ligų, o 41,5 proc. jaunuolių kontraceptines priemones naudoja dėl abiejų priežasčių.

Didžioji dalis pirmuosius lytinius santykius turėjusių jaunuolių turi vieną pastovų lytinių santykių partnerį – 62,3 proc., 13,0 proc. pastovaus partnerio neturi. 6,3 proc. tiriamųjų lytiniai santykiai yra atsitiktiniai, o 5,6 proc. turi kelis lytinių santykių partnerius ir juos kaitalioja, 4,3 proc. šiuo metu turi keletą partnerių [15].

5.2.3.2. JAUNŲ ŽMONIŲ RENGIMAS ŠEIMAI IR LYTIŠKUMO UGDYMAS

Rengimas šeimai ir lytiškumo ugdymas (RŠLU) yra nenutrūkstamas procesas, kuris turėtų būti vykdomas nuolat. Šį procesą svarbu užtikrinti visą laiką, kol vyksta vaiko raidos pokyčiai, dalyvaujant visiems mokyklos bendruomenės nariams ir žinoma šeimai.

Atlikus tyrimą Lietuvoje, kuriame dalyvavo 487 apskričių, miestų arba rajonų bendrojo lavinimo mokyklos, nustatyta, kad labai maža dalis (18,3 proc.) bendrojo lavinimo mokyklų RŠLU programą įtraukia į visus mokomuosius dalykus, beveik pusė (49,5 proc.), šią programą integruoja į vieną ar kelis mokomuosius dalykus (dažniausiai – etikos, tikybos, biologijos, pasaulis ir aš), ir kita dalis (48,5 proc.) – jungia su kitomis programomis, pvz. gyvenimo įgūdžių programą ir kt. ir 16,8 proc. – vykdo projektinę veiklą. Didžiausia dalis bendrojo lavinimo mokyklų (60,6 proc.) – RŠLU klausimus aptaria tik klasės valandėlių metu. Taigi, galima daryti išvadą, kad šios programos įgyvendinimas nėra sistemingas, kaip turėtų būti, kadangi dažniausiai į mokomuosius dalykus įtraukiamos temos, kurios yra pateiktos vadovėliuose, klasės valandėlių metu aptariamoms tik atskiros lytiškumo temos ir tai neapima nuoseklaus RŠLU programos temų išdėstymo [16].

Deja Lietuvoje sveikatos apsaugą reglamentuojantys įstatymai ir kiti teisės aktai nenustato aiškios lytinės ir reprodukcinės sveikatos politikos. Nėra sistemingos sveikatos programos, strategijos ar veiksmų programos, kuri būtų skirta jauno žmogaus lytinei ir reprodukciniai sveikatai prižiūrėti ir ją gerinti. Tačiau, atsižvelgiant į ekspertų pastabas tarptautiniu mastu, sveikatos programa užima labai reikšmingą vaidmenį ir yra būtina [17].

5.2.4. ASMENS HIGIENA

Asmens higiena, tai kasdien atliekama veido ir viso kūno odos, nagų, plaukų, burnos ertmės ir dantų priežiūra, taip pat lovos skalbinių bei marškinių keitimas ir priežiūra.

Oda, tai pats didžiausias ir nuolat atsinaujinantis žmogaus organas, kuris atlieka daugybę funkcijų: saugo žmogaus organizmą nuo pažeidimų ir aplinkos poveikio, dalyvauja kūno temperatūros reguliavime, išskiria vandenį bei nereikalingas organizmui medžiagas ir daugybę kitų funkcijų. Kadangi ant odos nuolat patenka nešvarumai, kaupiasi prakaito ir riebalų sekretas, oda gali pradėti skleisti nemalonų kvapą, todėl būtina ją tinkamai prižiūrėti.

Gana gerai žinoma tai, kad tabako gaminių ir alkoholinių gėrimų vartojimas kenkia žmogaus kraujagyslėms, didina riziką susirgti kraujotakos sistemos ligomis, tačiau verta paminėti ir tai, kad rūkymas ir alkoholio vartojimas kenkia ir odai. Į ją patenka kur kas mažiau kraujo, sumažėja aprūpinimas kraujo medžiagomis, ląstelių atsinaujinimas ir taip oda tampa blyškesnė, greičiau pradeda atsirasti raukšlių.

Rankų odos priežiūra ir higiena. Rankas reikia plauti ne tik atsikėlus, einant miegoti ar prieš valgį, bet ir po valgio ar atlikus bet kokį darbą. Rekomenduojamas nusiplovęs rankas po šiltu vandeniu jas nušluostyti lininės arba medvilninės medžiagos audiniu. Galima patepti maitinamuoju kremu, masažuojant pirštus ir rankų pagalvėles. Svarbu pasirūpinti savo rankomis šaltuoju metų laikotarpiu, mūvėti pirštines, kad nenušaltų, neiti į lauką drėgnomis rankomis.

Burnos ir dantų priežiūra. Nemalonus kvapas, kuris sklinda iš burnos yra pagrindinis netinkamos burnos higienos požymis, nors gali būti ir virkinimo trakto ar dantų ir dantenų ligos užuomina. Taigi kaskart pavalgius rekomenduojama burną praskalauti. Tam kad išvengti ėduonies, reikia valgyti kuo mažiau daug cukraus turinčių produktų. Pagrindinės rekomenduojamos taisyklės:

- 1) Pagrindinės priemonės dantų priežiūrai yra dantų pasta ir šepetėlis.
- 2) Valyti dantis reikia ne trumpiau trijų minučių du kartus dienoje – ryte ir vakare.
- 3) Naudoti dantų siūlą, tik specialiai skirtą tarpdančiams valyti – prieš dantų valymą.
- 4) Valyti visų dantų paviršius, nuo dantenų, dantų link, naudoti sukamuosius judesius.

- 5) Naudojamas dantų šepetukas turi būti minkštas arba jauni asmenys gali rinktis vidutinio kietumo šepetuką.
- 6) Vengti saldumynų, saldintų gėrimų ir valgyti daugiau vaisių bei daržovių.
- 7) Tam, kad negelstų dantys, vengti gerti kavą, arbatą ir kitus gėrimus, kuriuose yra dažiklių.
- 8) Rekomenduojama reguliariai lankytis pas burnos higienistą ir gydytoją odontologą [24].

5.2.5. RŪKYMO, ALKOHOLIO IR NARKOTIKŲ VARTOJIMO PAPLITIMAS

Priklausomybės yra labai opi ir aktuali šių laikų jaunimo problema. Dabartiniame amžiuje priklausomybių rūšys daugėja. Greta priklausomybės alkoholiui, narkotikams, tabako rūkymui, pradeda atsirasti ir plisti priklausomybės internetui, lošimams, kompiuteriniams žaidimams, televizoriui ir daugybė kitų [15].

5.2.5.1. RŪKYMO PAPLITIMAS

ES rūkymas vis dar kelia didžiausią pavojų žmogaus sveikatai, kurio įmanoma išvengti. Tabako gaminių vartojimas yra svarbiausia ankstyvos mirties priežastis, dėl kurios kiekvienais metais miršta beveik 700 000 žmonių. Apskaičiuota, kad vidutiniškai keturiolika metų anksčiau miršta apie 50,0 procentų rūkančių asmenų. Verta paminėti, kad rūkantieji daugiau metų skundžiasi prasta sveikata, nei nerūkantys žmonės. Rūkymas yra siejamas su daugeliu vėžinių susirgimų, kvėpavimo takų bei kraujagyslių ir širdies ligomis. Tabako vartojimas sukelia daugiau problemų nei narkotikai, alkoholis, didelis kraujospūdis, antsvoris ar aukštas cholesterolio kiekis.

Nors, pastaruoju metu šiuo klausimu yra padaryta pažanga, Europos Sąjungoje rūkančių asmenų vis tik yra daug – 28,0 proc. visų gyventojų ir net 29,0 proc. 15 – 24 metų jaunuolių [33].

Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, 2013 metais nuo piktybinių navikų, kurie yra susiję su rūkymu, mirė 1 563 žmonės. Lyginant su 2012 metais, šis skaičius yra mažesnis (31 asmeniu mažiau). Didžioji dalis, t.y. 81,5 proc. nuo tokių piktybinių navikų mirusių asmenų buvo vyriškos lyties. 2013 metais 100 tūkstančių gyventojų teko 53 mirę nuo navikų, kurie susiję su rūkymu: kaimo vietovėje – 64, miesto vietovėje – 47.

2012 metais buvo atliktas psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimo tyrimas mūsų šalyje. Tyrimo duomenimis – per pastarąjį mėnesį bent vieną kartą yra rūkę 36,1 proc. 15 - 64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų. Pastarųjų metų bėgyje yra rūkę 0,2 proc. gyventojų

daugiau. Net 66 proc. Lietuvos gyventojų teigia, kad tabako gaminius nors kartą savo gyvenime yra vartoję. Išryškėja, kad rūkymas yra labiau paplitęs vyresnio amžiaus (35 - 64) nei jaunesnio amžiaus (15 - 34 metų) vyrų tarpe. Priešingai nei tarp moterų – tabakas plačiau paplitęs tarp jaunesnio amžiaus nei vyresnio amžiaus moterų. Tiek 15 - 34 metų, tiek 35 - 64 metų amžiaus grupėse tabako vartojimo paplitimas vyriškos lyties tarpe yra didesnis nei moteriškos lyties asmenų tarpe.

Lietuvos statistikos departamentas 2014 metais atliko gyventojų sveikatos tyrimą, kurio metu buvo apklausiami 15 metų ir vyresnio amžiaus respondentai. Nustatyta, kad lyginant su 2005 metais, kiekvieną dieną rūkančių gyventojų dalis sumažėjo nuo 25,0 proc. iki 20,0 proc. Tyrimo metu nustatyta, kad rūko – 34,0 proc. (2005 metais – 42,0 proc.) 15 metų ir vyresnių vyriškos lyties respondentų ir 9,0 proc. (2005 metais – 10,0 proc.) moteriškos lyties respondentų. Kartais rūko 5,0 proc. apklaustųjų. Net 75,0 proc. respondentų teigė, kad nerūko.

2015 metais nuo piktybinių navikų, kurie susiję su rūkymu, žuvo 1 640 žmonių, ir tai yra 54 žmonėmis daugiau nei 2014 metais. 81,3 proc. mirusių buvo vyrai [32].

Lietuvoje 2012 metais atlikto tyrimo duomenys rodo, kad 14 - 29 metų amžiaus Lietuvos jaunuolių tarpe daugiau nei pusė – 55,0 proc. jaunimo teigia, kad per pastarąjį mėnesį nerūkė visai. 8,5 proc. jaunų žmonių teigia, kad rūkyti metė. Maždaug dešimtadalis jaunimo priskiriami grupei, kur rūkoma mažai, kadangi per pastarąsias 30 dienų jie per savaitę surūkė mažiau nei vieną cigaretę – 5,1 proc. ar mažiau nei vieną cigaretę per dieną – 3,9 proc. Tyrimo duomenimis, 26,1 proc. jaunuolių teigia, kad rūko kiekvieną dieną. 11,9 proc. jaunuolių per dieną surūko 1 - 5 cigaretes, 8,9 proc. jaunuolių per dieną surūko 6 - 10 cigarečių ir 4,2 proc. jaunuolių per dieną surūko 11 - 20. Na o daugiau nei 20 cigarečių per vieną dieną surūko 1,1 proc. jaunuolių [15].

2009 metais atlikto tyrimo metu buvo nustatinėjamas Europos medicinos studentų rūkymo paplitimas, bei žinios ir požiūris apie tabako gaminius. Tyrimas atliktas tarp 12 medicinos mokyklų studentų, keturiose Europos šalyse: Vokietijoje, Italijoje, Lenkijoje ir Ispanijoje. Nustatyta, kad bendras rūkymo paplitimas medicinos student tarpe buvo 29,3 proc. Šie procentai svyruoja nuo 28,0 proc. Vokietijoje iki 31,3 proc. Italijoje. Taigi daugiausiai rūkančių studentų yra Italijoje, mažiausiai – Vokietijoje. Apie rūkymo metimo būdus medicinos mokyklose buvo suteikta žinių tik 16,5 proc. studentų (mažiausiai Italijoje – 3,5 proc.). Kalbant apie rūkymo metimo būdus, didžioji dalis medicinos studentų – 89,8 proc. žinojo nikotino pleistrus ir kramtomąją gumą. Taip pat šis Europos tyrimas parodė, kad rūkymo paplitimas yra didesnis tarp medicinos studentų nei bendroje populiacijoje [34].

Rumunijoje buvo vertinami rūkymo įpročiai ir priklausomybė nikotinui odontologijos studentų tarpe. Tyrimo metu nustatyta, kad Rumunijos odontologijos studentų

rūkymo paplitimas yra 35,0 proc. Naudojant logistinės regresijos modelį, nustatyta, kad tabako vartojimas buvo susijęs su vyriška studentų lytimi [35].

Mokslininkai išnagrinėjo blogos nuotaikos asociacijas su netinkama elgsena Kinijos paauglių tarpe. Nustatyta, kad bloga nuotaika buvo susijusi su vyresniu paauglių amžiumi, šeimoje esančiu skurdu, rūkymu, menku fiziniu aktyvumu ir alkoholio vartojimu. Rūkantys paaugliai buvo nelaimingesni nei nerūkantys. Nustatyta, kad bloga nuotaika yra susijusi netinkama elgsena. Kinijos paauglių blogos nuotaikos lygis didesnis tų paauglių tarpe, kurie turi labai prastą šeimą, ar šeimą, kurioje yra negalią turinčių asmenų ir tų, kurie buvo fiziškai neaktyvūs, gėrė alkoholį ir rūkė [36].

Buvo apklausti 16 - 20 metų amžiaus Turkijos studentai. Tyrimo metu nustatyta, kad 23,5 proc. studentų rūko aktyviai, 3,9 proc. metė rūkyti ir 72,6 proc. – nerūko visai. Išskiriamos pagrindinės priežastys, kodėl respondentai pradėjo rūkyti – smalsumas ir draugų įtaka. Taip pat nustatyta, kad vis daugiau jaunų žmonių pradeda rūkyti nuo maženo amžiaus [37].

Taigi, nors rūkymas yra išvengiama daugelio ligų priežastis, Lietuvos ir užsienio mokslininkų atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad rūkymo paplitimas yra didelis ir rūkančių asmenų vis dar yra daug.

5.2.5.2. ALKOHOLIO VARTOJIMO PAPLITIMAS

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2015 metais vienam penkiolikos metų ir vyresnio amžiaus Lietuvos gyventojui teko 14 litrų suvartoto absoliutaus – 100 proc. alkoholio ir tai yra 0,2 litro mažiau, nei 2014 metais.

Pagal Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenis, 2015 metais 496 žmonės pirmą kartą kreipėsi į gydymo įstaigą dėl alkoholinės psichozės ir tai yra 35 asmenimis mažiau, lyginant su 2014 metais. Dėl lėtinio alkoholizmo 2015 metais į gydymo įstaigą kreipėsi 1300. žmonių, ir tai yra 172 asmenimis mažiau, lyginant su 2014 metais.

Higienos instituto duomenimis, 2015 metais dėl alkoholio vartojimo mirė 732 mūsų šalies asmenys ir tai yra 26 asmenimis mažiau lyginant su 2014 metais. Dažniausios alkoholio vartojimo sukeltos mirties priežastys išskiriamos tokios: alkoholinė kepenų liga, atsitiktinis apsinuodijimas alkoholiu ir alkoholinė kardiomiopatija.

2015 metais vyrų mirtingumas dėl alkoholio vartojimo beveik 4 kartus viršijo moterų mirtingumą. Atsižvelgiant į gyvenamąją vietovę – 100 tūkst. miesto gyventojų teko 25,3 mirusio dėl alkoholio vartojimo, o 2014 metais – 24,0, kaimo vietovėje – 24,9, o 2014 metais – 29,6.

PSO duomenimis, 2012 metais Lietuvoje vyrų mirtingumas nuo su alkoholiu susijusių mirties priežasčių buvo net 3 kartus didesnis nei ES vidurkis, 2 kartus didesnis nei Čekijos ir 1,5 karto didesnis, nei Lenkijoje. Lietuvos vyrai nuo apsinuodijimo alkoholiu miršta beveik 10 kartų dažniau nei vidutiniškai ES.

Valstybinės darbo inspekcijos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos duomenimis, 2015 metais nuo nelaimingų atsitikimų darbe nukentėjo 30 neblaivių darbuotojų (2014 metais – 41 neblaivus darbuotojas), iš kurių 6 žuvo (2014 metais žuvo 10). Dar 5 neblaivūs ir apsvaigę asmenys nukentėjo kelyje į ar iš darbo (2014 metais – 4 neblaivūs asmenys) [38].

2012 metais Lietuvoje atlikto tyrimo duomenys rodo, kad kuo jaunesni jaunuoliai, tuo dažniau per paskutinį pusmetį nevartojo alkoholio visai (14 - 18 metų – 20,1 proc., 19 - 23 metų – 9,3 proc., 24 - 29 metų – 6,5 proc.). Šio tyrimo rezultatai rodo, kad vyresnio amžiaus jaunimas alkoholį vartoja dažniau. Taip pat pastebima, kad su amžiumi daugėja jaunuolių, kurie vartoja alkoholį norėdami atsipalaiduoti. Vidurinėsios amžiaus grupės jaunuoliai, dažniau nei kiti nurodė, jog vartojo alkoholį, nes norėjo pasijusti laimingesni – siekia apsvaigti, iš neturėjimo ką veikti ar noro užmiršti savo problemas. Iš smalsumo alkoholį vartojo dažniau jaunesni jaunuoliai nei vyresni: 14 -18 metų – 3,7 proc., 19 - 23 metų – 2,5 proc., 24 - 29 metų – 1,2 proc. [15].

2006 metais I. Lenčiauskienės ir A. Zaborskio atliktas tyrimas Lietuvoje, kurio metu apklausti 11 metų, 13 metų ir 15 metų moksleiviai. Nustatyta, kad beveik pusė – 43,8 proc. penkiolikos metų moksleivių alkoholinius gėrimus vartoja reguliariai, o 76,9 proc. penkiolikos metų moksleivių ir 44,8 proc. trylikos metų moksleivių yra buvę apsvaigę nuo alkoholinių gėrimų [41].

2007 metais Slovakijoje buvo apklausti 813 studentų iš keturių skirtingų universitetų. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad 41,0 proc. studentų alkoholinius gėrimus vartojo kartą per savaitę ar dažniau, 49,0 proc. studentų nuo alkoholinių gėrimų buvo apsvaigę daugiau nei vieną kartą per pastarąjį mėnesį. Net 23,3 proc. studentų apibūdnami, kaip probleminiai alkoholio vartotojai. Nustatyta, kad lytis yra nuosekliai susijusi su alkoholio vartojimu. Vaikinai turi didesnę pavojų, nei merginos. Gyvenimas su tėvais semestro metu susijęs su retesniu alkoholio vartojimu nei gyvenimas atskirai [39].

Dar vienas tyrimas atliktas Rumunijos odontologiją studijuojančių studentų tarpe. Tyrimo tikslas buvo įvertinti rūkymo ir alkoholio vartojimo paplitimą, atsižvelgiant į respondentų lytį. Nustatyta, kad iš 315 respondentų – 71,0 proc. vartoja alkoholinius gėrimus reguliariai [40].

Apibendrinant, galima teigti, kad alkoholio vartojimas tiek Lietuvoje, tiek užsienio šalyse vis dar yra gana opi problema.

5.2.5.3. NARKOTIKŲ VARTOJIMO PAPLITIMAS

2012 metais Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas atliko psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo Lietuvoje tyrimą, kurio metu apklaustas 4831 respondentas, 15 - 64 metų amžiaus. Tyrimo rezultatai parodė, kad narkotinių medžiagų vartojimo paplitimas Lietuvoje yra kur kas mažesnis nei Europos vidurkis. Vidutinis kanapių vartojimo paplitimas nors kartą gyvenime Europoje yra 23,7 proc., per pastaruosius metus – 6,8 proc., per pastarąjį mėnesį – 3,6 proc. Tyrimo rezultatai rodo, kad Lietuvoje 2012 metais kanapes nors vieną kartą gyvenime vartojo 10,5 proc. 15 - 64 metų amžiaus gyventojų ir tai yra 2,3 karto mažiau nei Europos vidurkis.

Lietuvoje per pastaruosius metus – kanapes 2012 metais teigia, kad yra vartoję 2,3 proc. žmonių ir tai yra tris kartus mažiau, nei Europos vidurkis, o per paskutinį mėnesį 0,7 proc. žmonių, tai yra daugiau nei 5 kartus mažiau nei Europos vidurkis. Kitų narkotinių medžiagų vartojimo paplitimas mūsų šalyje taip pat mažesnis nei Europos vidurkiai.

Tyrimo duomenimis, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas labiau paplitęs vyriškos lyties atstovų tarpe. 15 - 34 metų amžiaus asmenys dažniau teigia, kad naudojo narkotines medžiagas nei vyresnio amžiaus asmenys. Narkotinių medžiagų vartojimas labiau paplitęs didesnes pajamas gaunančių žmonių tarpe. Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos miestų gyventojai dažniau teigia, kad vartojo narkotines medžiagas negu kitų vietovių gyventojai. Šio tyrimo metu, kaip ir anksčiau atliktų tyrimų duomenimis, kanapės išlieka dažniausiai varojamu narkotiku mūsų šalyje. 2012 metų duomenis palyginus su 2008 metų duomenimis, kanapių vartojimo paplitimas Lietuvoje sumažėjo (narkotinių medžiagų vartojimas kartą gyvenime sumažėjo nuo 11,9 proc. iki 10,5 proc. ir per paskutinius metus nuo 5,6 proc. iki 2,3 proc., o vartojimas per paskutinį mėnesį sumažėjo nuo 1,2 proc. iki 0,7 proc.) [42].

2009 metais atlikto tyrimo metu, buvo apklausiami 2445 pirmakursiai Ispanijos universitetų studentai, kurių amžiaus vidurkis – 19 metų. Rezultatai parodė, kad net 16,5 proc. studentų vartoja kanapes kasdien, kartais arba savaitgaliais, o 10,4 proc. teigia, kad jų draugai yra bandę vartoti ir kitos rūšies narkotines medžiagas [43].

Apibendrinant mokslinės literatūros duomenis, galima daryti išvadą, jog daugelio valstybių jaunų žmonių gyvenimui nėra palanki sveikatai. Tenka pabrėžti, kad duomenų apie profesinių mokyklų moksleivių gyvenimą yra labai mažai.

6. TYTIMO METODIKA

Tyrimo tipas – aprašomasis tyrimas. Šio tyrimo tikslas – įvertinti Marijampolės apskrities profesinio rengimo centro moksleivių gyvenimą. Tyrimui atlikti buvo panaudotos anoniminės apklausos metodas.

Marijampolės apskrityje yra 3 profesinio rengimo centro skyriai: Vilkaviškio, Kudirkos Naumiesčio ir Marijampolės. Iš 9 - 12 klasių 1200 mokinių, buvo apklausti 734, iš kurių 235 merginos ir 499 vaikinai.

Reprezentatyviam tyrimui mokinių imtis paskaičiuota su 95 proc. tikimybe ir 5 proc. paklaidos dydžiu. Tikėtinas veiksnio paplitimas, apskaičiuojant tyrimo imtį, pasirinktas 50 proc. Nustatytas reikalingas apklausti moksleivių skaičius – 291. Atsižvelgiant į kintamuosius, imtis padidinta iki 900, o realiai pavyko apklausti 753 mokinius. Tyrimui reikalinga imtis apskaičiuota naudojant OpenEpi (3.03) programą.

Duomenų rinkimo metodika – moksleivių apklausai buvo paruošta anoniminė anketa. Sudarant anketą buvo siekta neapkrauti respondentų, bet kartu surinkti informatyvius duomenis, todėl buvo pateikiami uždari klausimai su galimybe įrašyti kitą atsakymo variantą.

Specialiai šiam tyrimui parengta 40 klausimų anketa. Ją sudaro penkios klausimų grupės:

- 1) Klausimai, skirti nustatyti moksleivių mitybos ypatumus (7 klausimai).
- 2) Klausimai, skirti įvertinti lytinę elgseną (5 klausimai).
- 3) Klausimai, skirti įvertinti moksleivių fizinį aktyvumą (3 klausimai) ir asmens higieną (2 klausimai).
- 4) Klausimai, skirti įvertinti rūkymo (7 klausimai), alkoholio (5 klausimai) ir narkotikų (4 klausimai) vartojimo paplitimą ir jį sąlygojančius veiksnius.
- 5) Bendroji informacija apie moksleivį – 5 klausimai.

Tyrimo dalyvavusių Marijampolės profesinių mokyklų 8 - 12 klasių moksleivių amžius svyruoja nuo 15 iki 28 metų. Taigi tyrimo dalyvavę mokiniai buvo suskirstyti į 3 pagrindines amžiaus grupes – 15 - 16 metų, 17 - 18 metų ir 19 metų ir daugiau. Duomenų analizėje moksleivių sveikatos grupės apjungtos į tris grupes: puiki ir gera apjungta į gerą, patenkinama, bloga ir labai bloga apjungta į blogą.

Moksleivių apklausa atlikta 2016 metų sausio – vasario mėnesiais padedant Marijampolės Visuomenės sveikatos biurui. Anketų pildymas – laisvanoriškas. Anketos buvo pildomos klasėse. Jų pildymo laikas nebuvo ribojamas, vidutinis anketų pildymo laikas 10 - 15 minučių. Išdalinta 900 anketų, surinkta užpildytų 753 iš jų 19 buvo atmestos kaip sugadintos.

Statistinis duomenų apdorojimas:

Prieš atliekant analizę, anketos buvo patikrintos, sudarytas kodų aprašas. Tai sumažina klaidų tikimybę. Nekokybiškai, nepilnai ar netiksliai užpildytos anketos nebuvo įtrauktos į duomenų analizę (tokių anketų 19).

Statistinis duomenų apdorojimas atliktas panaudojant statistinę kompiuterinę programą SPSS (versija 17.0), Microsoft Excel 2013 ir WinPepi (11.44).

Kategorinių duomenų analizei naudotas χ^2 testas (kategorinių kintamųjų palyginimui) ir Fišerio tikslusis metodas (naudotas kai nors vienas tikėtinas stebėjimų skaičius gautas mažiau penkių). Statistinio reikšmingumo lygmuo buvo pasirinkta $\alpha = 0,05$. Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

Mann – Whitney U testas taikytas palyginti kategoriniams – ranginiams duomenims dviejose grupėse. Duomenys laikyti statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$.

Rūkymo, alkoholio, narkotinių medžiagų ir lytinių santykių paplitimas išreiškiamas procentais, įverčio tikslumui įvertinti apskaičiuotas pasikliautinis intervalas 95% (PI).

Rizikos veiksnių įvertinimui atlikta logistinė regresija.

7. TYRIMO REZULTATAI

7.1. BENDRA MOKSLEIVIŲ CHARAKTERISTIKA

Tyrimo dalyvavo Marijampolės apskrities profesinių mokyklų 9 - 12 klasių moksleiviai. Iš 8 - 12 klasių 1200 moksleivių buvo apklausti 734, iš kurių 235 merginos (32,0 proc.) ir 499 vaikinai (68,0 proc.). 1 lentelėje pavaizduotas vaikinių ir merginų pasiskirstymas pagal klases. Daugiausia apklaustų mokinių – daugiau nei pusė, mokosi 11 klasėje (51,6 proc.), mažiausiai – 9 (5,2 proc.) ir 10 (13,2 proc.) klasėse.

1 lentelė. Vaikinių ir merginų pasiskirstymas pagal klases

Lytis	Klasė								
	9		10		11		12		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	35	7,0	67	13,4	256	51,3	141	28,3	499
Merginos	8	3,4	30	12,8	122	51,9	75	31,9	235

Antroje lentelėje pateikiamas moksleivių pasiskirstymas pagal amžių. Daugiausia tyrime dalyvavusiose Marijampolės profesinėse mokyklose mokosi 17 - 18 metų (66,5 proc.), mažiau 15 - 16 (19,2 proc.) ir 19 metų ir vyresnių (14,3 proc.) moksleivių.

2 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal amžių

Amžius	Moksleivių pasiskirstymas	
	n	proc.
15 - 16 metų	141	19,2
17 - 18 metų	488	66,5
19 metų ir >	105	14,3
Iš viso	734	100

Didžioji dalis apklaustų moksleivių subjektyviai savo sveikatos būklę vertina gerai (77,1 proc., 95% PI 74,0 – 80,0). Sveikatos vertinimas pagal apklaustųjų lytį skiriasi (3 lentelė). Vaikinių, įvertinusių savo sveikatą gerai, daugiau nei merginų (81,2 proc. ir 68,5 proc. atitinkamai, $p = 0,001$). Mažiau nei trečdalis moksleivių savo sveikatą vertina patenkinamai (20,2 proc.), o 2,7 proc. – blogai.

3 lentelė. Moksleivių sveikatos vertinimas, priklausomai nuo lyties

Lytis	Sveikatos vertinimas						
	Gera		Patenkinama		Bloga		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	405	81,2	81	16,2	13	2,6	499
Merginos	161	68,5	67	28,5	7	3,0	235

$\chi^2 = 15,343$, $df = 2$, $p = 0,001$

Daugiausia savo sveikatą gerai vertinančių 9 klasės moksleivių (86,0 proc.), o mažiausiai taip sveikatą vertinančių 12 klasės moksleivių (71,3 proc.), ($p = 0,04$). 20,2 proc. moksleivių subjektyviai savo sveikatą vertina patenkinamai, daugiausiai taip teigia 12 klasės (24,5 proc.), o mažiausiai 9 klasės (9,3 proc.) moksleiviai ($p = 0,02$), (4 lentelė).

4 lentelė. Moksleivių sveikatos vertinimas, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi

Klasė	Sveikatos vertinimas						
	Gera		Patenkinama		Bloga		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	37	86,0	4	9,3	2	4,7	43
10	77	79,4	18	18,6	2	2,1	97
11	298	78,8	73	19,3	7	1,9	378
12	154	71,3	53	24,5	9	4,2	216

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 10,133, $p = 0,11$

Penktoje lentelėje pateiktas moksleivių pasiskirstymas pagal tai, su kuo jie gyvena. Taigi, tyrimo duomenimis, didžioji dalis moksleivių – 60,6 proc. (95% PI 57,0 – 64,1) gyvena su abiem tėvais. Likusieji gyvena su vienu iš tėvų, su seneliais arba pas gimines – 39,4 proc. (95% PI 38,8 – 42,9).

5 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal šeimos sudėtį

Šeimos sudėtis	Moksleivių pasiskirstymas	
	n	proc.
Šeimoje yra tėtis ir mama	445	60,6
Gyvenu tik su tėčiu	26	3,5
Gyvenu tik su mama	214	29,2
Gyvenu su seneliais	24	3,3
Gyvenu pas gimines	25	3,4
Iš viso:	734	100

7.2. MOKSLEIVIŲ GYVENSENOS VERTINIMAS

7.2.1. MOKSLEIVIŲ MITYBOS YPATUMAI

Iš apklaustų 734 moksleivių, didžioji dalis, t.y. 620 moksleivių – 84,5 proc. (95% PI 81,7 – 87,0) mano, kad sveikai maitintis yra svarbu. Taip teigusią merginų daugiau nei vaikinų (89,4 proc. ir 82,2 proc. atitinkamai, $p = 0,01$). Vis tik 10,9 proc. moksleivių (95% PI 8,8 – 13,3) mano, kad sveikai maitintis nėra svarbu. Daugiau vaikinų (12,2 proc.) manančių, kad sveikai maitintis yra nesvarbu nei merginų (8,1 proc.), ($p = 0,09$), (6 lentelė).

6 lentelė. Sveikos mitybos svarba, priklausomai nuo moksleivių lyties

Lytis	Sveikos mitybos svarba						
	Svarbu		Nesvarbu		Nežinau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	410	82,2	61	12,2	28	5,6	499
Merginos	210	89,4	19	8,1	6	2,6	235

$$\chi^2 = 6,717, df = 2, p = 0,03$$

Sveikos mitybos svarba, atsižvelgiant į klasę, kurioje mokosi respondentai, skiriasi. Daugiausia 12 klasės moksleivių (88,9 proc.) mano, kad sveikai maitintis yra svarbu, o mažiausiai taip manančių – 9 - 10 klasės moksleivių (74,3 proc.), ($p = 0,001$). Daugiausia 9 klasės moksleivių (23,3 proc.) mano, kad sveikai maitintis nėra svarbu, o mažiausiai – 12 klasės moksleivių (7,4 proc.), ($p = 0,002$), (7 lentelė).

7 lentelė. Sveikos mitybos svarba, priklausomai nuo klasės, kurioje moksleiviai mokosi

Klasė	Sveikos mitybos svarba						
	Svarbu		Nesvarbu		Nežinau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	32	74,4	10	23,3	1	2,3	43
10	72	74,2	18	18,6	7	7,2	97
11	324	85,7	36	9,5	18	4,8	378
12	192	88,9	16	7,4	8	3,7	216

$$\text{Fišerio tikslusis testas} = 17,23, p = 0,006$$

Sveikos mitybos svarba, priklausomai nuo to, su kuo moksleiviai gyvena, nesiskiria (8 lentelė). Daugiausia su abiem tėvais gyvenantys moksleiviai teigia, kad sveikai maitintis yra svarbu 85,4 proc., mažiausiai taip teigia gyvenantys tik su tėčiu 76,9 proc., ($p = 0,21$). Didžiausia dalis moksleivių teigiančių, kad sveikai maitintis nėra svarbu, gyvena tik su tėčiu (19,2 proc.),

mažiausiai – su giminėmis (8,0 proc.), tačiau nustatytas skirtumas, statistiškai nereikšmingas ($p = 0,33$).

8 lentelė. Sveikos mitybos svarba, priklausomai nuo to, su kuo gyvena respondentai

Šeimos sudėtis	Sveikos mitybos svarba						
	Svarbu		Nesvarbu		Nežinau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Mama ir tėtis	380	85,4	41	9,2	24	5,4	445
Tėtis	20	76,9	5	19,2	1	3,8	26
Mama	179	83,6	29	13,6	6	2,8	214
Seneliai	20	83,3	3	12,5	1	4,2	24
Giminės	21	84,0	2	8,0	2	8,0	25

Fišerio tikslusi testas – 8,104, $p = 0,35$

Sveikos mitybos svarba, atsižvelgiant į subjektyvią moksleivių sveikatos būklę, skiriasi. Daugiausia geros sveikatos moksleivių mano, kad sveikai maitintis yra svarbu (85,9 proc.), mažiausiai taip teigusių – blogos sveikatos moksleivių (60,0 proc.), ($p = 0,003$). Daugiausia blogai savo sveikatą vertinusių moksleivių mano, kad sveikai maitintis nėra svarbu (25,0 proc.), mažiausiai taip manančių geros sveikatos moksleivių (9,9 proc.), ($p = 0,03$), (9 lentelė).

9 lentelė. Sveikos mitybos svarba, priklausomai nuo subjektyvios sveikatos būklės

Sveikatos vertinimas	Sveikos mitybos svarba						
	Svarbu		Nesvarbu		Nežinau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Gera	486	85,9	56	9,9	24	4,2	566
Patenkinama	122	82,4	19	12,8	7	4,7	148
Bloga	12	60,0	5	25,0	3	15,0	20

Fišerio tikslusis testas – 10,35, $p = 0,03$

Didžioji dalis (494 moksleivių) – 67,3 proc. (95% PI 63,8 – 70,6) teigia, kad sveikos mitybos reikalavimų laikosi kartais. Sveikos mitybos reikalavimų visada laikosi 13,6 proc. moksleivių, o niekada jų nesilaiko 15,5 proc. Atsižvelgiant į respondentų lytį, sveikos mitybos reikalavimų laikymąsis, skiriasi. Daugiau merginų (75,7 proc.) teigia, kad laikosi sveikos mitybos reikalavimų kartais nei vaikinų (63,3 proc.), ($p = 0,007$). Daugiau vaikinų (17,2 proc.) teigia, kad niekada nesilaiko sveikos mitybos reikalavimų nei merginų (11,9 proc.), ($p = 0,06$). Taigi, galima daryti išvadą, kad merginos labiau linkusios laikytis sveikos mitybos reikalavimų nei vaikinai (10 lentelė).

10 lentelė. Sveikos mitybos reikalavimų laikymasis, priklausomai nuo moksleivių lyties

Lytis	Sveikos mitybos reikalavimų laikymasis								
	Visada		Kartais		Niekada		Nežinau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	75	15,0	316	63,3	86	17,2	22	4,4	499
Merginos	25	10,6	178	75,7	28	11,9	4	1,7	235

$$\chi^2 = 12,13, df = 3, p = 0,007$$

Sveikos mitybos reikalavimų laikymasis, atsižvelgiant į klasę, kurioje mokosi respondentai, nesiskiria. Daugiausia 12 klasės moksleivių (71,8 proc.) teigia, kad laikosi sveikos mitybos reikalavimų kartais, mažiausia taip teigiančių 9 klasės moksleivių (55,8 proc.), ($p = 0,04$). Daugiausia 10 klasės moksleivių (22,7 proc.) teigia, kad niekada nesilaiko sveikos mitybos reikalavimų, o mažiausiai – 12 klasės moksleivių (12,0 proc.), tačiau nustatytas skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,27$), (11 lentelė).

11 lentelė. Sveikos mitybos reikalavimų laikymasis, priklausomai nuo klasės, kurioje mokosi moksleiviai

Klasė	Sveikos mitybos reikalavimų laikymasis								
	Visada		Kartais		Niekada		Nežinau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	7	16,3	24	55,8	8	18,6	4	9,3	43
10	8	8,2	64	66,0	22	22,7	3	3,1	97
11	55	14,6	251	66,4	58	15,3	14	3,7	378
12	30	13,9	155	71,8	26	12,0	5	2,3	216

$$\text{Fišerio tikslinio testo reikšmė} = 3,58, p = 0,11$$

Sveikos mitybos reikalavimų laikymasis atsižvelgiant į tai, su kuo moksleiviai gyvena, nesiskiria. Daugiausia sveikos mitybos reikalavimų kartais laikosi su giminėmis gyvenančių respondentų (76,0 proc.), mažiausia taip teigia gyvenantys su seneliais (62,5 proc.), tačiau nustatytas skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,29$). Daugiausia teigiančių, kad sveikos mitybos reikalavimų nesilaiko visai, gyvena tik su mama (20,6 proc.), mažiausia taip teigiančių gyvena su abiem tėvais (12,8 proc.), ($p = 0,009$), (12 lentelė).

12 lentelė. Sveikos mitybos reikalavimų laikymasis, priklausomai nuo to, su kuo gyvena respondentai

Šeimos sudėtis	Sveikos mitybos reikalavimų laikymasis								
	Visada		Kartais		Niekada		Nežinau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Mama ir tėtis	70	15,7	305	68,5	57	12,8	13	2,9	445
Tėtis	3	11,5	19	73,1	4	15,4	0	0	26
Mama	22	10,3	136	63,6	44	20,6	12	5,6	214
Seneliai	4	16,7	15	62,5	4	16,7	1	4,2	24
Giminės	1	4,0	19	76,0	5	20,0	0	0	25

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 17,04, $p = 0,15$

Didžioji dalis (330 moksleiviai) – 45,0 proc. (95% PI 41,4 – 48,6) teigia, kad sveikos mitybos reikalavimų stengiasi laikytis, nes rūpi sveikata. Sveikos mitybos reikalavimų stengiasi laikytis: dėl gražesnių kūno linijų – 27,7 proc., dėl mados – 3,5 proc., nes patinka ekologiški produktai – 5,6 proc. ir nesistengia visai – 18,3 proc. moksleivių. Daugiau merginų (49,8 proc.) teigia, kad stengiasi laikytis sveikos mitybos reikalavimų, nes rūpi sveikata nei vaikinų (42,7 proc.), ($p = 0,07$). Daugiau vaikinų (21,0 proc.) teigia, kad niekada nesistengia laikytis sveikos mitybos reikalavimų visai nei merginų (12,3 proc.), nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,003$), (13 lentelė).

13 lentelė. Sveikos mitybos reikalavimų laikymosi priežastys, priklausomai nuo moksleivių lyties

Lytis	Sveikos mitybos reikalavimų laikymosi priežastys										
	Rūpi sveikata		Nori gražiau atrodyti		Dėl mados		Patinka ekologiški produktai		Nesistengia		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	213	42,7	123	24,6	22	4,4	36	7,2	105	21,0	499
Merginos	117	49,8	80	34,0	4	1,7	5	2,1	29	12,3	235

$\chi^2 = 24,22$, $df = 4$, $p = 0,001$

Sveikos mitybos reikalavimų laikymosi priežastys, atsižvelgiant į klasę, kurioje mokosi respondentai, nesiskiria. Daugiausia 12 klasės moksleivių (49,1 proc.) teigia, kad laikosi sveikos mitybos reikalavimų, nes rūpi sveikata, mažiausiai taip teigiančių 9 klasės moksleivių (37,2 proc.), ($p = 0,16$). Daugiausia 10 klasės moksleivių (25,8 proc.) teigiančių, kad niekada nesilaiko sveikos mitybos reikalavimų, mažiausiai – 12 klasės moksleivių (13,4 proc.), nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,008$), (14 lentelė).

14 lentelė. Sveikos mitybos reikalavimų laikymosi priežastys, priklausomai nuo klasės, kurioje moksleiviai mokosi

Klasė	Sveikos mitybos reikalavimų laikymosi priežastys										
	Rūpi sveikata		Nori gražiau atrodyti		Dėl mados		Patinka ekologiški produktai		Nesistengia		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	16	37,2	11	25,6	2	4,7	3	7,0	11	25,6	43
10	39	40,2	25	25,8	4	4,1	4	4,1	25	25,8	97
11	169	44,7	107	28,3	13	3,4	20	5,3	69	18,3	378
12	106	49,1	60	27,8	7	3,2	14	6,5	29	13,4	216

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 14,27, $p = 0,11$

Didžioji dalis (323 moksleiviai) – 44,0 proc. (95% PI 40,4 – 47,6) teigia, kad pusryčius valgo visada. Daugiau vaikinų (47,5 proc.), valgančių pusryčius visada nei merginų (36,6 proc.), nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp šių grupių ($p = 0,006$). Beveik ketvirtadalis (177 moksleiviai) – 24,1 proc., pusryčių nevalgo niekada. Daugiau merginų (28,9 proc.), nevalgančių pusryčių visai nei vaikinų (21,8 proc.), ($p = 0,04$), (15 lentelė).

15 lentelė. Pusryčių valgymas, priklausomai nuo moksleivių lyties

Lytis	Valgo pusryčius								
	1 - 2 dienas		3 - 4 dienas		Visada valgau pusryčius		Niekada nevalgau pusryčių		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	75	15,0	78	15,6	237	47,5	109	21,8	499
Merginos	49	20,9	32	13,6	86	36,6	68	28,9	235

$\chi^2 = 11,28$, $df = 3$, $p = 0,01$

Pusryčių valgymas, atsižvelgiant į klasę, kurioje mokosi respondentai, nesiskiria. Daugiausia 9 klasės moksleivių (27,9 proc.) teigiančių, kad pusryčių nevalgo visai, o mažiausiai taip teigiančių – 12 klasės moksleivių (22,7 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,38$). Visų klasių moksleivių, valgančių pusryčius visada, skaičius panašus (16 lentelė).

16 lentelė. Pusryčių valgymas, priklausomai nuo klasės, kurioje moksleiviai mokosi

Klasė	Pusryčių valgymas								
	1 - 2 dienas		3 - 4 dienas		Visada valgau pusryčius		Niekada nevalgau pusryčių		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	9	20,9	3	7,0	19	44,2	12	27,9	43
10	13	13,4	20	20,6	38	39,2	26	26,8	97
11	60	15,9	59	15,6	169	44,7	90	23,8	378
12	42	19,4	28	13,0	97	44,9	49	22,7	216

$$\chi^2 = 8,1, df = 9, p = 0,52$$

17-oje lentelėje pateikta pusryčių valgymo charakteristika, atsižvelgiant į subjektyvią moksleivių sveikatos būklę. Daugiausia geros sveikatos moksleivių valgo pusryčius visada (45,4 proc.), o mažiausiai – blogos sveikatos moksleivių 35,0 proc. ($p = 0,43$). Daugiausia blogai savo sveikatą vertinusių moksleivių teigia, kad niekada nevalgą pusryčių (40,0 proc.), mažiausiai taip teigusią geros sveikatos moksleivių (22,1 proc.), tačiau skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,08$).

17 lentelė. Pusryčių valgymo charakteristika, priklausomai nuo subjektyvios moksleivių sveikatos būklės

Sveikatos vertinimas	Pusryčių valgymas								
	1 - 2 dienas		3 - 4 dienas		Visada valgau pusryčius		Niekada nevalgau pusryčių		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Gera	94	16,6	90	15,9	257	45,4	125	22,1	566
Patenkinama	27	18,2	18	12,2	59	39,9	44	29,7	148
Bloga	3	15,0	2	10,0	7	35,0	8	40,0	20

$$\text{Fišerio tikslinio testo reikšmė} = 7,45, p = 0,25$$

Dauguma apklaustųjų (270 moksleiviai) – 36,8 proc. (95% PI 33,4 – 40,3) teigia, kad per dieną valgo 4 kartus ir daugiau. Tris kartus per dieną valgo – 31,3 proc., du kartus – 22,9 proc. ir tik kartą per dieną valgo 9,0 proc. moksleivių. Moksleivių atsakymai į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis?“, skiriasi. Daugiau vaikinų, dienos bėgyje valgančių keturis kartus (43,9 proc.) nei merginų (21,7 proc.), ($p = 0,001$). Daugiau merginų (34,5 proc.) dienos bėgyje valgančių tris kartus nei vaikinų (29,9 proc.), ($p = 0,22$), (18 lentelė).

18 lentelė. Moksleivių atsakymų į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis?“, pasiskirstymas, atsižvelgiant į lytį

Lytis	Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis?								
	1 kartą		2 kartus		3 kartus		4 kartus ir daugiau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	39	7,8	92	18,4	149	29,9	219	43,9	499
Merginos	27	11,5	76	32,3	81	34,5	51	21,7	235

$\chi^2 = 38,35$, $df = 3$, $p = 0,001$

Daugiausia moksleivių, valgančių 4 kartus per dieną, mokosi 9 klasėje (55,8 proc.), o tiek kartų valgančių 12 klasės moksleivių tik 29,6 proc., ($p = 0,001$). Dauguma 12 klasės moksleivių valgo 3 kartus per dieną (39,8 proc.), (19 lentelė).

19 lentelė. Moksleivių atsakymų į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis?“, pasiskirstymas, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi

Klasė	Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis?								
	1 kartą		2 kartus		3 kartus		4 kartus ir daugiau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	1	2,3	7	16,3	11	25,6	24	55,8	43
10	9	9,3	18	18,6	28	28,9	42	43,3	97
11	37	9,8	96	25,4	105	27,8	140	37,0	378
12	19	8,8	47	21,8	86	39,8	64	29,6	216

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 20,68, $p = 0,01$

Daugiausia 4 kartus ir daugiau per dieną valgo su seneliais gyvenantys respondentai (41,7 proc.), mažiausiai taip teigiančių, kurie gyvena tik su tėčiu (30,8 proc.), tačiau nustatytas skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,44$), (20 lentelė).

20 lentelė. Moksleivių atsakymų į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis?“, pasiskirstymas, atsižvelgiant į tai, su kuo jie gyvena

Šeimos sudėtis	Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis?								
	1 kartą		2 kartus		3 kartus		4 kartus ir daugiau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Mama ir tėtis	38	8,5	102	22,9	143	32,1	162	32,1	445
Tėtis	3	11,5	9	34,6	6	23,1	8	30,8	26
Mama	17	7,9	47	22,0	70	32,7	80	37,4	214
Seneliai	4	16,7	5	20,8	5	20,8	10	41,7	24
Giminės	4	16,0	5	20,0	6	24,0	10	40,0	25

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 7,85, $p = 0,79$

Valgymų dažnis pagal subjektyvią moksleivių sveikatos būklę, skiriasi. Daugiausia geros sveikatos moksleivių valgo 4 ir daugiau kartų per dieną (38,2 proc.), mažiausiai – blogos (25,0 proc.), ($p = 0,29$). Daugiausia blogai savo sveikatą vertinusių moksleivių (30,0 proc.), mažiausiai – gerai sveikatą vertinusių moksleivių (8,0 proc.), dienos bėgyje valgo tik vieną kartą, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,02$). Taigi, galima daryti išvadą, kad geros sveikatos moksleiviai dienos bėgyje valgo dažniau nei blogos sveikatos būklės moksleiviai (21 lentelė).

21 lentelė. Moksleivių atsakymų į klausimą „Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis?“, pasiskirstymas, priklausomai nuo subjektyvios moksleivių sveikatos būklės

Sveikatos vertinimas	Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis?								
	1 kartą		2 kartus		3 kartus		4 kartus ir daugiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Gera	45	8,0	119	21,0	186	32,9	216	38,2	566
Patenkinama	15	10,1	43	29,1	41	27,7	49	33,1	148
Bloga	6	30,0	6	30,0	3	15,0	5	25,0	20

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 15,92, $p = 0,01$

Didžioji dalis (267 moksleiviai) – 36,4 proc. (95% PI 33,0 – 40,0) teigia, kad sveikai nesimaitina, nes jiems trūksta laiko. 35,0 proc. moksleivių sveikai nesimaitina, nes jiems trūksta valios, 20,2 proc. teigia, kad sveikai maitintis trukdo didelės ekologinių produktų kainos ir 8,4 proc. moksleivių trūksta informacijos šia tema. Daugiau vaikinių (37,1 proc.) teigia, kad sveikai nesimaitina, nes jiems trūksta laiko nei merginų (34,9 proc.), ($p = 0,59$). Daugiau merginų (41,3 proc.) teigia, kad sveikai nesimaitina, nes trūksta valios nei vaikinių (32,1 proc.), šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,01$), (22 lentelė).

22 lentelė. Priežastys, labiausiai trukdančios moksleiviams sveikai maitintis, priklausomai nuo lyties

Lytis	Priežastys								
	Laiko trūkumas		Informacijos trūkumas		Valios trūkumas		Didelės kainos ekologinių produktų		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	185	37,1	53	10,6	160	32,1	101	20,2	499
Merginos	82	34,9	9	3,8	97	41,3	47	20,0	235

$\chi^2 = 12,81$, $df = 3$, $p = 0,005$

Priežastys, labiausiai trukdančios moksleiviams sveikai maitintis, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi, skiriasi. Daugiausia 11 klasės moksleivių (38,4 proc.) teigia, kad

sveikai maitintis trukdo laiko trūkumas, mažiausiai taip teigiančių – 12 klasės moksleivių (33,8 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,27$). Daugiausia 9 klasės moksleivių (41,9 proc.) teigia, kad sveikai nesimaitina, nes trūksta valios, mažiausiai taip teigiančių – 12 klasės moksleivių (31,0 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,19$), (23 lentelė).

23 lentelė. *Priežastys, labiausiai trukdančios moksleiviams sveikai maitintis, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi*

Klasė	Priežastys								
	Laiko trūkumas		Informacijos trūkumas		Valios trūkumas		Didelės kainos ekologinių produktų		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	15	34,9	3	7,0	18	41,9	7	16,3	43
10	34	35,1	14	14,4	37	38,1	12	12,4	97
11	145	38,4	33	8,7	135	35,7	65	17,2	378
12	73	33,8	12	5,6	67	31,0	64	29,6	216

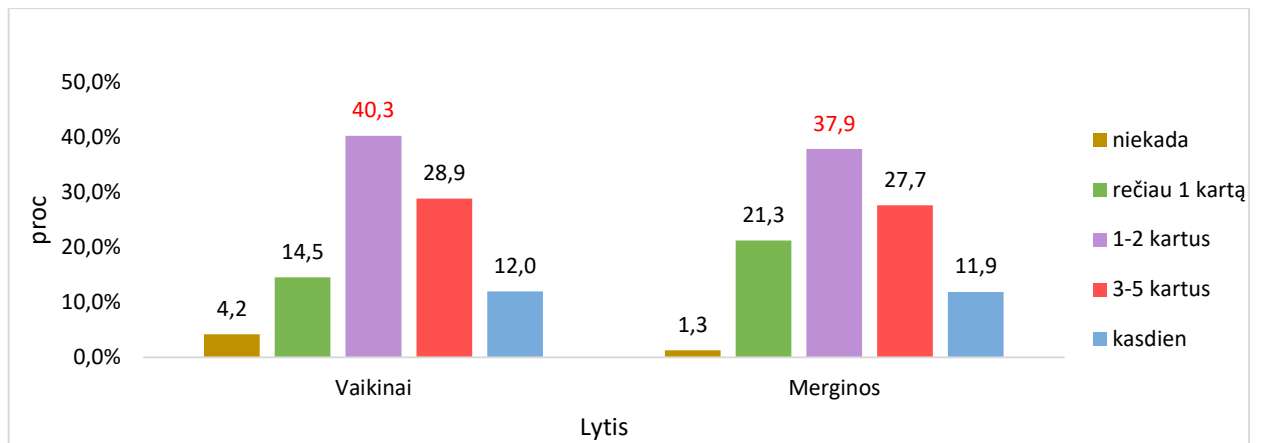
Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 23,65, $p = 0,005$

Didžioji dalis moksleivių – 39,5 proc. (95% PI 36,0 – 43,1) vaisius vartoja 1 - 2 kartus per savaitę, daugiau vaikinų (40,3 proc.) nei merginų (37,9 proc.), ($p = 0,55$). Kasdien vaisius vartoja tik 12,0 proc. moksleivių (95% PI 10,0 – 14,5). Vaikinų ir merginų, vartojančių vaisius kasdien, skaičius panašus (12,0 proc. ir 11,9 proc. atitinkamai, $p = 0,95$), (1 pav.).

11 klasių moksleivių, vartojančių vaisius 1 - 2 kartus per savaitę, buvo daugiausia – 41,5 proc., o mažiausiai 9 klasės moksleivių – 30,2 proc., ($p = 0,17$). Tačiau kasdien vaisius vartojančių daugiausiai 9 klasės moksleivių (20,9 proc.), mažiausiai 10 klasės moksleivių (10,3 proc.), ($p = 0,09$).

Daugiausia pas giminaičius gyvenančių moksleivių (52 proc.) vaisius vartoja 1 - 2 kartus per savaitę, mažiausiai, gyvenančių su seneliais (20,8 proc.), šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,03$).

Daugiausia patenkinamos sveikatos moksleivių (26,4 proc.), mažiausiai geros sveikatos moksleivių (14,3 proc.) daržoves vartoja rečiau nei kartą per savaitę, ($p = 0,001$).



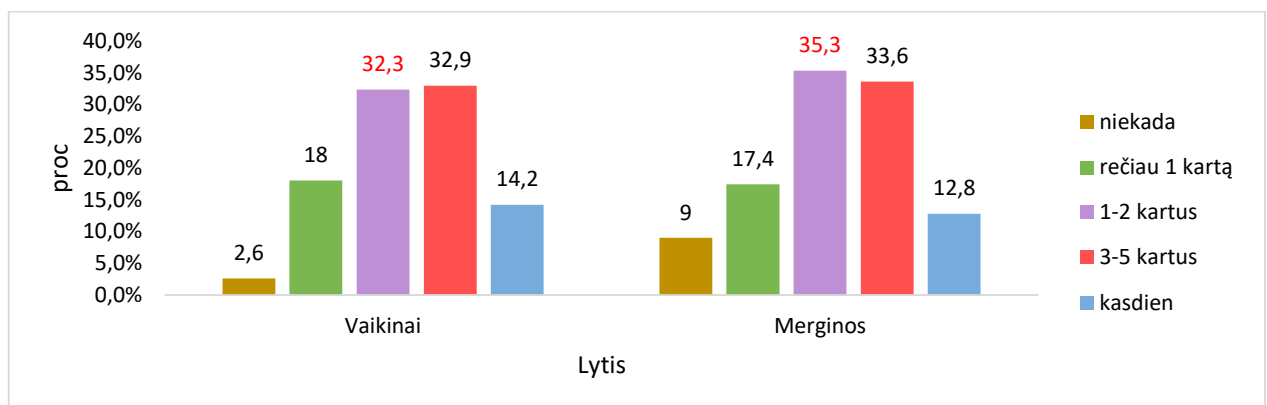
1 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal vaisių vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 57204,000$; $p = 0,58$)

Nustatyta, kad Marijampolės profesinių mokyklų moksleiviai nepakankamai dažnai vartoja daržoves. Didžioji dalis moksleivių – 33,2 proc. (95% PI 29,9 – 36,7) daržoves vartoja 1 - 2 kartus per savaitę, tokių daugiau merginų (35,3 proc.) nei vaikinų (32,3 proc.), ($p = 0,43$). 3 - 5 kartus per savaitę daržoves vartoja 33,1 proc. moksleivių (95% PI 29,8 – 36,6), daugiau merginų (33,6 proc.) nei vaikinų (32,9 proc.), ($p = 0,83$). Kasdien daržoves vartoja tik 13,8 proc. moksleivių (2 pav.).

Daugiausia vaisius 3 - 5 kartus per savaitę vartoja 12 klasės moksleivių – 37,5 proc., o mažiausiai 9 klasės moksleivių – 20,9 proc., ($p = 0,05$). Tačiau kasdien vaisius vartoja daugiausia 9 klasės moksleivių (18,6 proc.), mažiausiai 10 klasės moksleivių (10,3 proc.), ($p = 0,14$).

Daugiausia su abiem tėvais gyvenančių moksleivių (34,8 proc.) vaisius vartoja 3 - 5 kartus per savaitę, mažiausiai, gyvenančių tik su tėčiu (19,2 proc.), šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,11$).

Daugiausia blogos sveikatos moksleivių (10,0 proc.), mažiausia geros sveikatos moksleivių (1,9 proc.) daržovių nevartoja visai ($p = 0,04$).



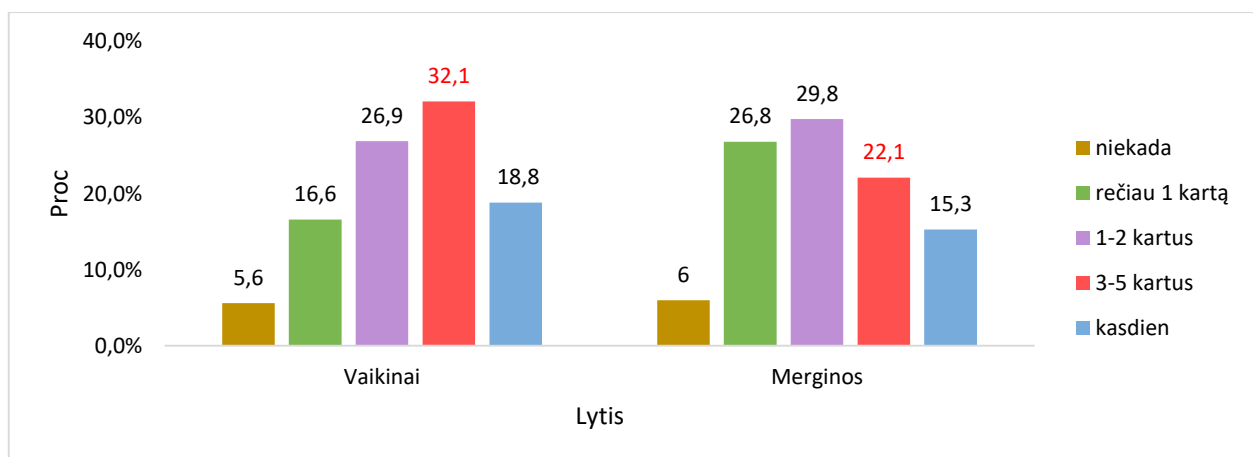
2 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal daržovių vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 58404,500$; $p = 0,93$)

Didžioji dalis moksleivių – 28,9 proc. (95% PI 25,7 – 32,2) pieno produktus vartoja 3 - 5 kartus per savaitę, daugiau vaikinių (32,1 proc.) nei merginų (22,1 proc.), ($p = 0,006$). Kasdien pieno produktus vartoja 17,7 proc. moksleivių (95% PI 15,1 – 20,1), daugiau vaikinių (18,8 proc.) nei merginų (15,3 proc.), ($p = 0,24$), (3 pav.).

Daugiausia pieno produktus 3 - 5 kartus per savaitę vartoja 12 klasės moksleivių – 30,6 proc., o mažiausiai 9 klasės moksleivių – 27,9 proc., ($p = 0,79$). Tačiau kasdien pieno produktus daugiausia vartoja 10 klasės moksleivių (20,6 proc.), mažiausiai – 12 klasės moksleivių (12,0 proc.), ($p = 0,05$).

Daugiausia geros sveikatos moksleivių (19,3 proc.), mažiausiai blogos sveikatos moksleivių (5 proc.) pieno produktus vartoja kasdien, ($p = 0,11$).

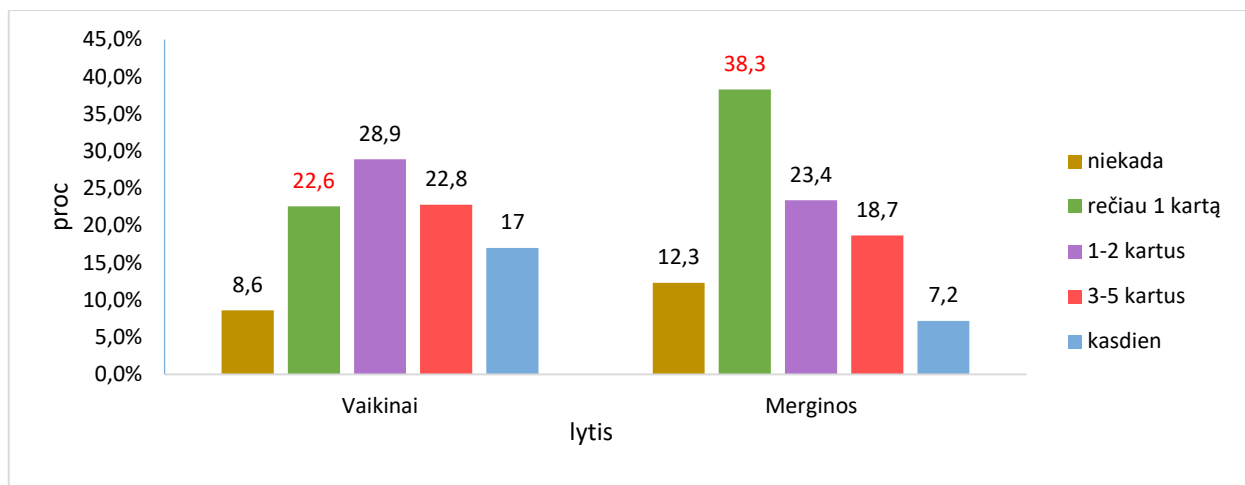
Apibendrinant tyrimo rezultatus, galima teigti, kad pieno produktų vartojimas neatitinka rekomendacijų.



3 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal pieno produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 50206,500$; $p = 0,001$)

Profesinių mokyklų moksleiviai nepakankamai dažnai vartoja grūdinių produktų. Didžioji dalis moksleivių – 27,7 proc. (95% PI 24,5 – 31,0) grūdinius produktus vartoja rečiau nei 1 kartą per savaitę, tokių merginų daugiau (38,3 proc.) nei vaikinių (22,6 proc.), ($p = 0,001$). Be to, vertinant grūdinių produktų vartojimo dažnumą, nustatyta, kad kasdien grūdinius produktus vartoja 13,9 proc. moksleivių (95% PI 11,7 – 16,7), daugiau vaikinių (17,0 proc.) nei merginų (7,2 proc.), ($p = 0,001$), (4 pav.).

Daugiausia grūdinius produktus rečiau nei 1 kartą per savaitę vartoja 9 klasės moksleivių – 30,2 proc., o mažiausiai 10 klasės moksleivių – 26,8 proc., ($p = 0,61$). Tačiau kasdien grūdinius produktus daugiau vartoja 12 klasės moksleivių (14,8 proc.), mažiausiai – 10 klasės moksleivių (9,3 proc.), ($p = 0,18$).

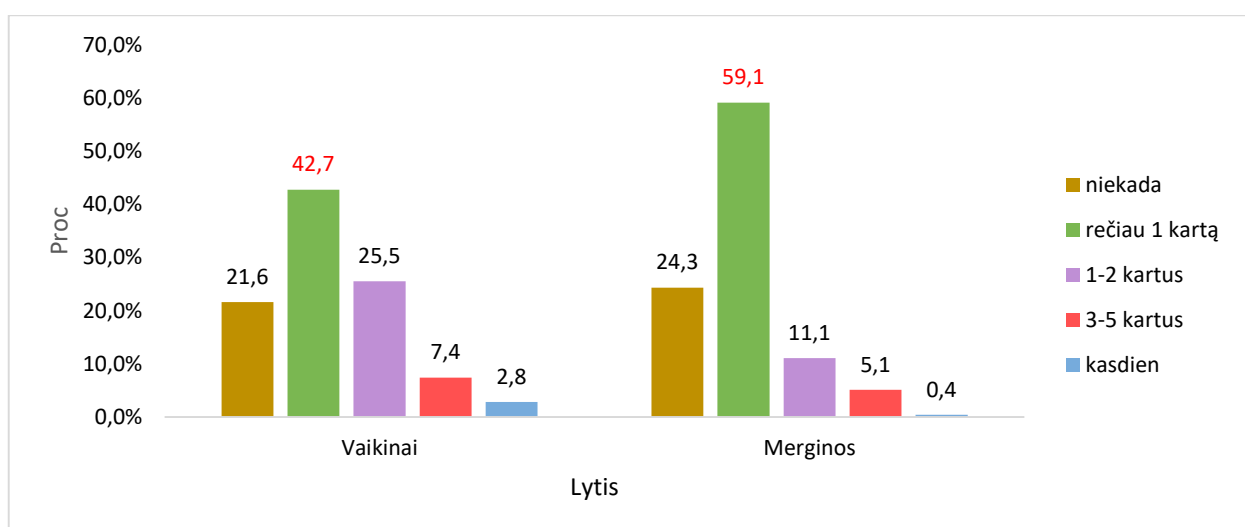


4 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 45587,000$; $p = 0,001$)

Didžioji dalis moksleivių – 48,0 proc. (95% PI 44,4 – 51,6) žuvį vartoja rečiau nei 1 kartą per savaitę, tokių merginų daugiau (59,1 proc.) nei vaikinų (42,7 proc.), ($p = 0,001$). 1 - 2 kartus per savaitę žuvį vartoja 20,8 proc. moksleivių (95% PI 18,0 – 23,9), daugiau vaikinų (25,5 proc.) nei merginų (11,1 proc.), ($p = 0,001$). Net 22,5 proc. moksleivių žuvies nevalgo visai (5 pav.).

Daugiausia žuvį rečiau nei 1 kartą per savaitę vartoja 12 klasės moksleivių – 50,9 proc., o mažiausiai 9 klasės moksleivių – 34,9 proc., ($p = 0,61$). 1 - 2 kartus per savaitę žuvį daugiausia vartoja 12 klasės moksleivių (23,6 proc.), mažiausiai 9 klasės moksleivių (16,3 proc.), ($p = 0,27$).

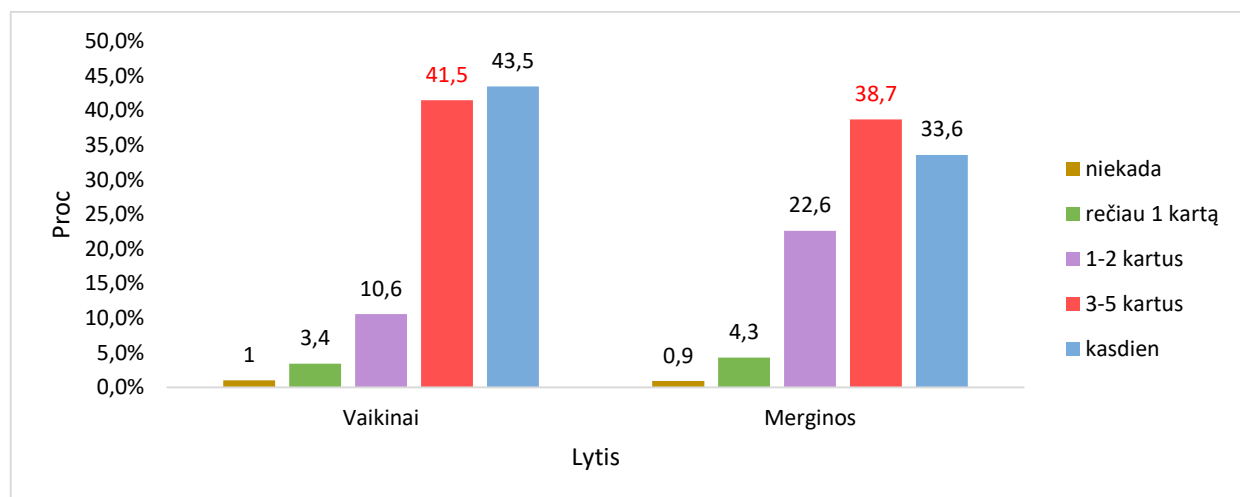
Apibendrinant, galima teigti, kad Marijampolės profesinių mokyklų moksleiviai nepakankamai dažnai vartoja žuvį ir jos produktus. Vaikinų, valgančių žuvį, šiek tiek daugiau nei merginų.



5 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 48980,500$; $p = 0,001$)

Didžiausia dalis moksleivių – 40,6 proc. (95% PI 37,1 – 44,2) mėsą vartoja 3 - 5 kartus per savaitę, tokių vaikinių daugiau (41,5 proc.) nei merginų (38,7 proc.), ($p = 0,49$). Taip pat didelė dalis moksleivių mėsą vartoja kasdien – 40,3 proc. (95% PI 36,8 – 43,9), daugiau vaikinių (43,5 proc.), nei merginų (33,6 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,01$), (6 pav.).

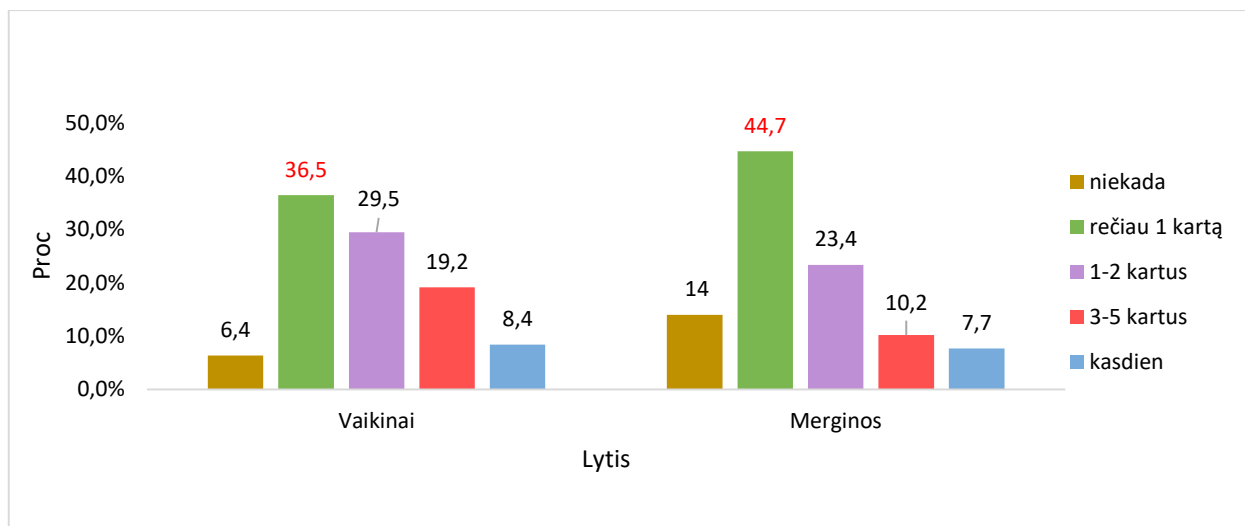
Daugiausia mėsą kasdien vartoja 9 klasės moksleivių – 41,9 proc., o mažiausiai 11 klasės moksleivių – 39,9 proc., ($p = 0,81$).



6 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal mėsos vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 49803,500$; $p = 0,001$)

Didžioji dalis moksleivių – 39,1 proc. (95% PI 35,6 – 42,7) greito maisto produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę, tokių merginų daugiau (44,7 proc.) nei vaikinių (36,5 proc.), ($p = 0,04$). 3 - 5 kartus per savaitę greito maisto produktus vartoja 16,3 proc. (95% PI 13,8 – 19,2) moksleivių, tokių vaikinių daugiau (19,2 proc.) nei merginų (10,2 proc.), ($p = 0,002$). 1 - 2 kartus per savaitę greito maisto produktus vartoja 27,5 proc. moksleivių, o kasdien – 8,2 proc. (7 pav.).

Daugiausia greito maisto produktus rečiau nei kartą per savaitę vartoja 12 klasės moksleivių – 41,2 proc., o mažiausiai 9 klasės moksleivių – 30,2 proc., ($p = 0,21$). 3 - 5 kartus per savaitę greito maisto produktus vartoja daugiausia 9 klasės moksleivių (18,6 proc.), mažiausiai 12 klasės moksleivių (15,3 proc.), ($p = 0,57$).

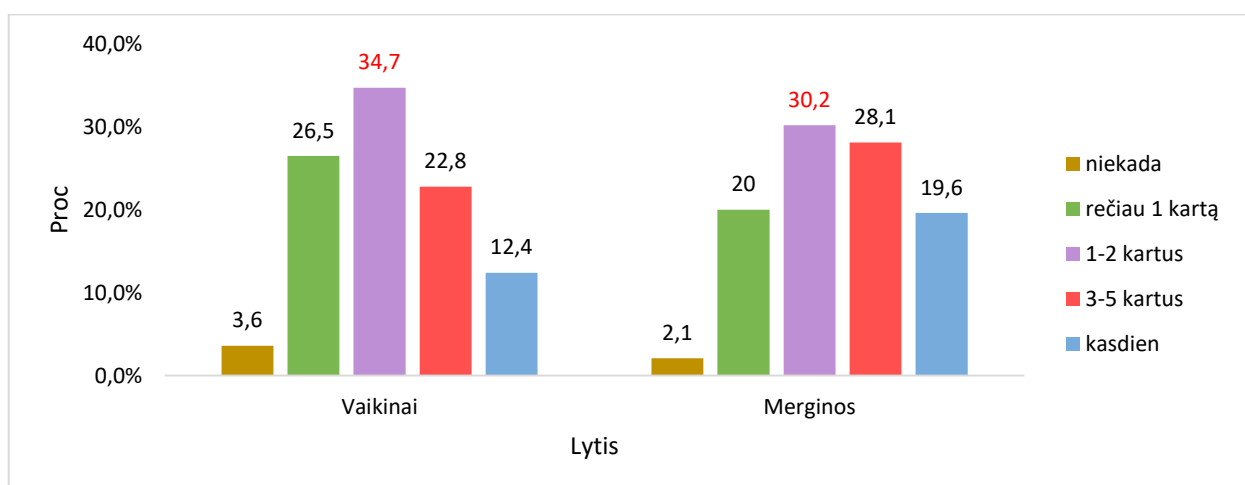


7 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal greito maisto produktų vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 47675,500$; $p = 0,001$)

Didžioji dalis moksleivių – 33,2 proc. (95% PI 29,9 – 36,7) saldumynus vartoja 1 - 2 kartus per savaitę, tokių vaikinių daugiau (34,7 proc.) nei merginų (30,2 proc.), ($p = 0,22$). Kasdien saldumynus vartoja 14,7 proc. moksleivių (95% PI 12,3 – 17,4), daugiau merginų (19,6 proc.) nei vaikinių (12,4 proc.), ($p = 0,001$). 24,7 proc. saldumynus vartoja 3 - 5 kartus savaitės bėgyje (8 pav.).

Daugiausia saldumynų 1 - 2 kartus per savaitę vartoja 12 klasės moksleivių (36,1 proc.), o mažiausiai – 9 klasės moksleivių (25,6 proc.), ($p = 0,19$). Kasdien saldumynus vartoja daugiausia 9 klasės moksleivių (32,6 proc.), mažiausiai – 12 klasės moksleivių (10,2 proc.), ($p = 0,57$)

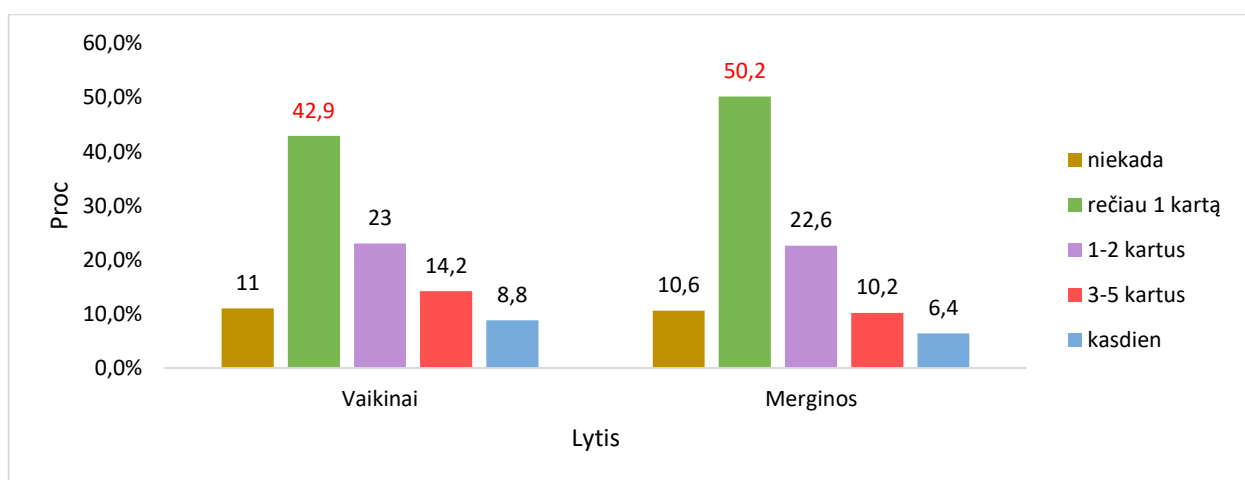
Daugiausia saldumynų kasdien vartoja moksleiviai, gyvenantys su giminėmis – 32 proc., mažiausiai – tik su mama gyvenančių moksleivių (11,7 proc.), ($p = 0,007$).



8 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal saldumynų vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 49872,500$; $p = 0,001$)

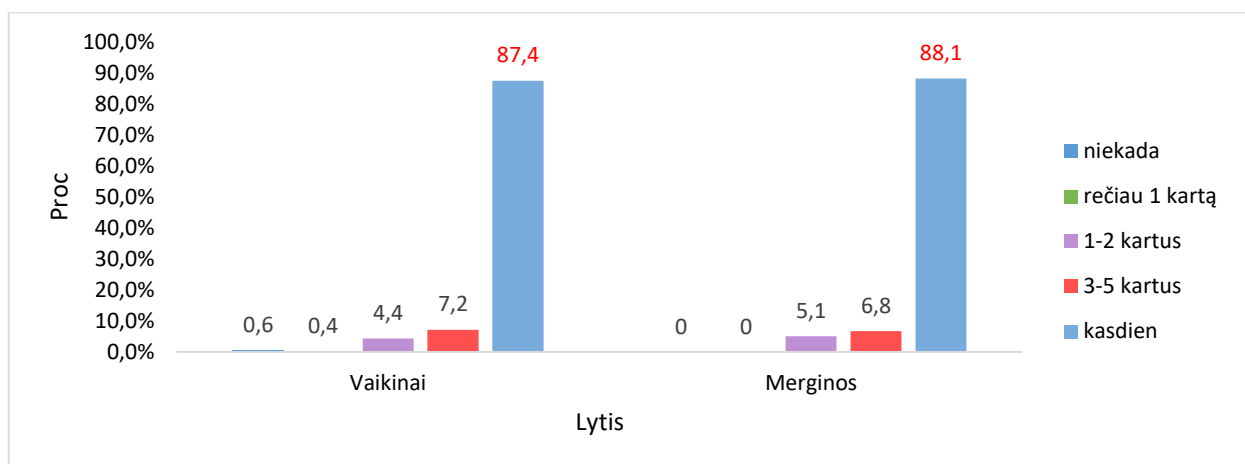
Didžioji dalis moksleivių – 45,2 proc. (95% PI 41,7 – 48,9) bulvių traškučius vartoja rečiau nei kartą per savaitę, tokių merginų daugiau (50,2 proc.) nei vaikinių (42,9 proc.), ($p = 0,06$). 3 - 5 kartus per savaitę bulvių traškučius vartoja 12,9 proc. moksleivių (95%PI 10,7 – 15,5), daugiau vaikinių (14,2 proc.), nei merginų (10,2 proc.), ($p = 0,14$), (9 pav.).

Daugiausia bulvių traškučius rečiau nei kartą per savaitę vartoja 12 klasės moksleivių – 51,9 proc., o mažiausiai – 9 klasės moksleivių – 25,6 proc., ($p = 0,002$). 3 - 5 kartus per savaitę bulvių traškučius vartoja daugiausiai 9 klasės moksleivių (18,6 proc.), mažiausiai – 12 klasės moksleivių (7,9 proc.), ($p = 0,03$).



9 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal bulvių traškučių vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 54331,000$; $p = 0,09$)

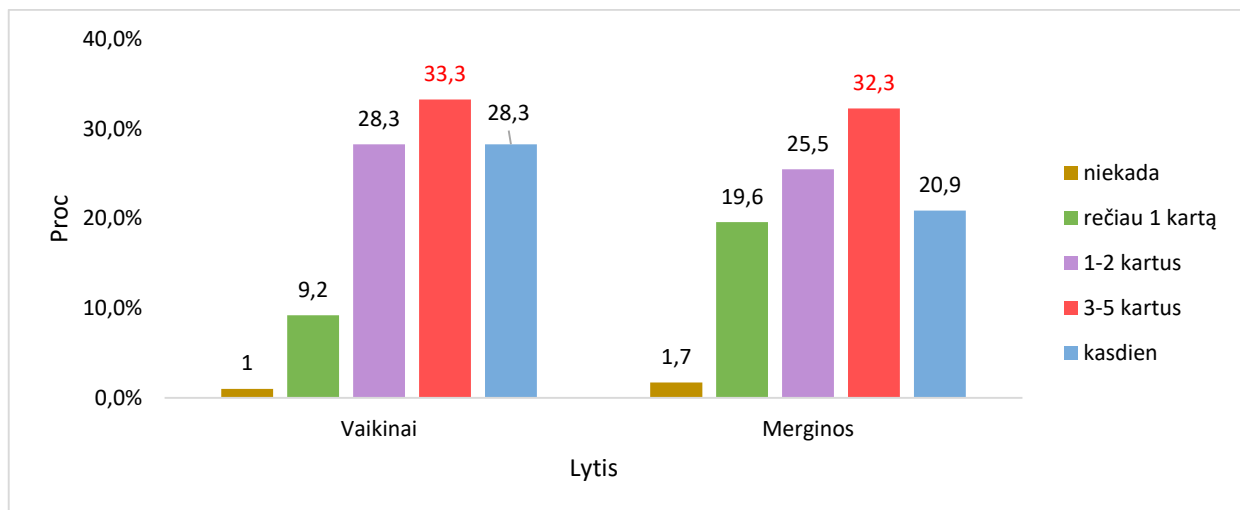
Didžioji dalis moksleivių – 87,6 proc. (95% PI 85,1 – 89,8) vandenį geria kasdien. Šiek tiek daugiau merginų (88,1 proc.) nei vaikinių (87,4 proc.), ($p = 0,77$). 3 - 5 kartus per savaitę vandenį geria 7,1 proc. moksleivių (95%PI 5,4 – 9,1), daugiau vaikinių (7,2 proc.) nei merginų (6,8 proc.), ($p = 0,94$), (10 pav.)



10 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal vandens vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 58186,000$; $p = 0,77$)

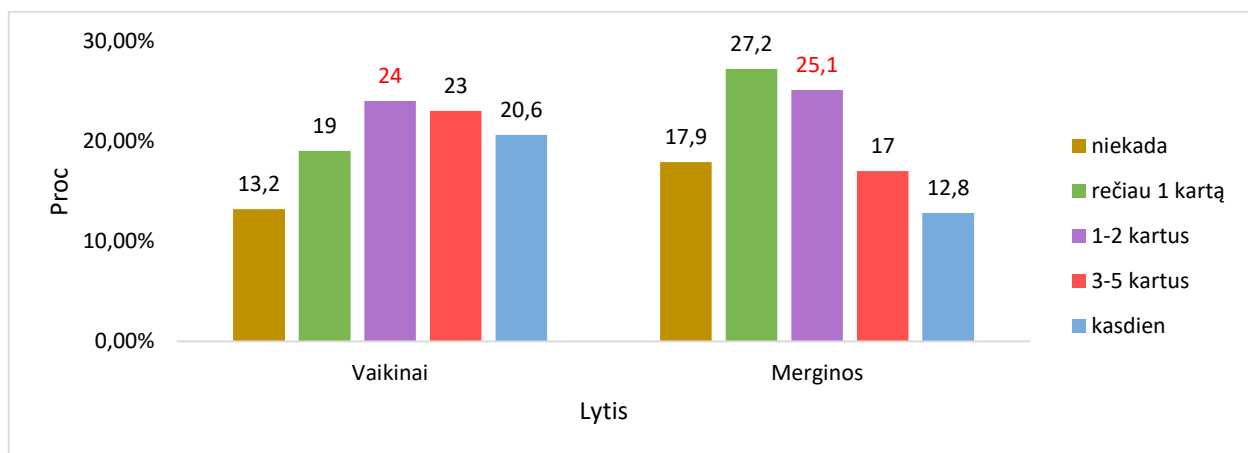
Didžioji dalis moksleivių – 33,0 proc. (95% PI 29,6 – 36,4) sultis geria 3 - 5 kartus per savaitę, daugiau vaikinių (33,3 proc.) nei merginų (32,3 proc.), ($p = 0,83$). Kasdien sultis geria 25,9 proc. moksleivių (95% PI 22,8 – 29,2), daugiau vaikinių (28,3 proc.) nei merginų (20,9 proc.), ($p = 0,03$), (11 pav.).

Daugiausia sultis 3 - 5 kartus per savaitę geria 9 klasės moksleivių – 41,9 proc., o mažiausiai – 11 klasės moksleivių – 31,0 proc., ($p = 0,14$). Kasdien sultis geria daugiausia 9 klasės moksleivių (37,2 proc.), mažiausiai 12 klasės moksleivių (17,6 proc.), ($p = 0,005$).



11 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal sulčių vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 50484,500$; $p = 0,002$)

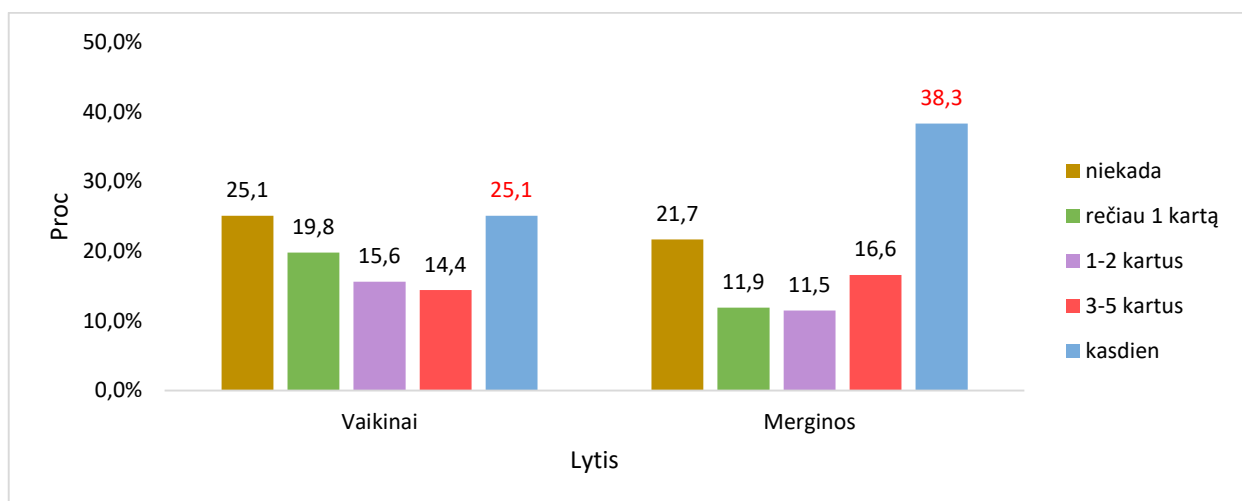
Didžioji dalis moksleivių - 24,4 proc. (95% PI 21,4 – 27,6) pieną geria 1 - 2 kartus per savaitę, tokių merginų daugiau (25,1 proc.) nei vaikinių (24 proc.), ($p = 0,75$). Pieno negeria visai – 14,7 proc. moksleivių (95%PI 12,3 – 17,4), daugiau merginų (17,9 proc.) nei vaikinių (13,2 proc.), ($p = 0,11$), (12 pav.).



12 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal pieno vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 48654,000$; $p = 0,001$)

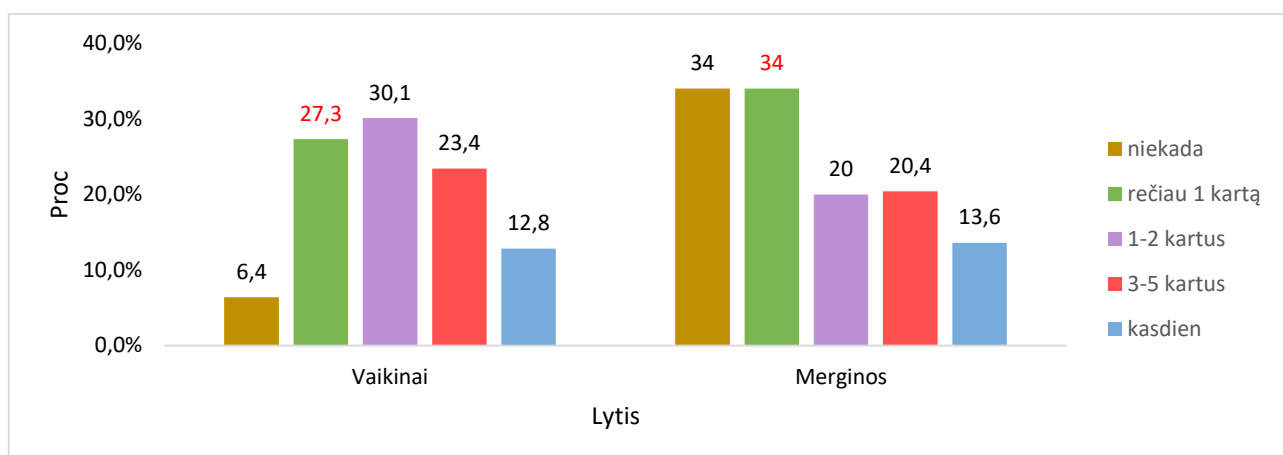
Didžioji dalis moksleivių – 29,3 proc. (95% PI 26,1 – 32,7) kavą geria kiekvieną dieną, tokių merginų daugiau (38,3 proc.) nei vaikinių (25,1 proc.), ($p = 0,001$). Kavos negeria visai 24,0 proc. moksleivių (95% PI 21,0 – 27,2), daugiau vaikinių (25,1 proc.), nei merginų (21,7 proc.), ($p = 0,33$), (13 pav.).

Daugiausia kavą kasdien geria 10 klasės moksleivių – 32,0 proc., o mažiausiai – 9 klasės moksleivių – 23,3 proc., ($p = 0,28$).



13 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal kavos vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 49623,500$; $p = 0,001$)

Didžioji dalis moksleivių – 29,4 proc. (95% PI 26,2 – 32,8) kokakolą geria rečiau nei kartą per savaitę, daugiau merginų (34,0 proc.) nei vaikinių (27,3 proc.), ($p = 0,06$), (14 pav.).



14 pav. Moksleivių pasiskirstymas (proc.) pagal kokakolos ir kitų gazuotų gėrimų vartojimo dažnumą, priklausomai nuo lyties (Mann-Whitney $U = 52885,000$; $p = 0,03$)

Daugiausia – 225 moksleiviai – 30,7 proc. (95% PI 27,4 – 34,1) vakarieniauja 21 valandą ir vėliau. Tačiau laikas, kada moksleiviai vakarieniauja, atsižvelgiant į respondentų lytį,

skiriasi. Daugiau vaikinų vakarėniauja 21 valandą ir vėliau (35,3 proc.) nei merginų (20,9 proc.), ($p = 0,001$). Beveik ketvirtadalis (22,9 proc.) moksleivių vakarėniauja 19 valandą. Daugiau merginų (31,9 proc.) vakarėniauja 19 valandą, nei vaikinų (18,6 proc.), ($p = 0,001$). Taigi, galima daryti išvadą, kad vaikinai vakarėniauja vėliau nei merginos (24 lentelė).

24 lentelė. Laikas, kada moksleiviai vakarėniauja, priklausomai nuo lyties

Lytis	Vakarėnė								
	18 val.		19 val.		20 val.		21 val. ir vėliau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	100	20,0	93	18,6	130	26,1	176	35,3	499
Merginos	61	26,0	75	31,9	50	21,3	49	20,9	235

$\chi^2 = 27,17$, $df = 3$, $p = 0,001$

Laikas, kada moksleiviai vakarėniauja, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi, nesiskiria. Daugiausia 10 klasės moksleivių (34,0 proc.) vakarėniauja 21 valandą ir vėliau, mažiausiai – 12 klasės moksleivių (28,2 proc.), šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,43$). Daugiausia 12 klasės moksleivių (25,5 proc.) vakarėniauja 19 valandą, mažiausiai – 9 klasės moksleivių (20,9 proc.), tačiau ir šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,63$), (25 lentelė).

25 lentelė. Laikas, kada moksleiviai vakarėniauja, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi

Klasė	Vakarėnė								
	18 val.		19 val.		20 val.		21 val. ir vėliau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	10	23,3	9	20,9	11	25,6	13	30,2	43
10	18	18,6	22	22,7	24	24,7	33	34,0	97
11	82	21,7	82	21,7	96	25,4	118	31,2	378
12	51	23,6	55	25,5	49	22,7	61	28,2	216

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 3,008, $p = 0,96$

Laikas, kada moksleiviai vakarėniauja, atsižvelgiant į tai, su kuo moksleiviai gyvena, nesiskiria. Daugiausia vakarėnę valgo 21 valandą ir vėliau su abiem tėvais gyvenančių respondentų (32,6 proc.) mažiausiai taip teigiančių, gyvenančių su giminėmis (16,0 proc.), tačiau nustatytas skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,10$), (26 lentelė).

26 lentelė. Laikas, kada moksleiviai vakarieniauja, priklausomai nuo to, su kuo jie gyvena

Šeimos sudėtis	Vakarienė								
	18 val.		19 val.		20 val.		21 val. ir vėliau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Mama ir tėtis	101	22,7	101	22,7	98	22,0	145	32,6	445
Tėtis	5	19,2	9	34,6	5	19,2	7	26,9	26
Mama	42	19,6	45	21,0	65	30,4	62	29,0	214
Seneliai	8	33,3	3	12,5	6	25,0	7	29,2	24
Giminės	5	20,0	10	40,0	6	24,0	4	16,0	25

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 15,46, $p = 0,22$

Didžioji dalis moksleivių – 307 moksleivių – 41,8 proc. (95% PI 38,3 – 45,4) teigia, kad miegoti eina 24 valandą arba vėliau. 23 valandą eina miegoti – 38,6 proc., 22 valandą – 17 proc. ir 21 valandą – 2,6 proc. moksleivių. Tačiau laikas, kada moksleiviai eina miegoti, priklausomai nuo lyties, skiriasi. Daugiau vaikinų miegoti eina 24 val. ir vėliau (47,5 proc.) nei merginų (29,8 proc.), ($p = 0,001$). Daugiau merginų (24,3 proc.) eina miegoti 22 valandą nei vaikinų (13,6 proc.), ($p = 0,001$). Taigi, galima daryti išvadą, kad vaikinai miegoti eina vėliau nei merginos (27 lentelė).

27 lentelė. Laikas, kada moksleiviai eina miegoti, priklausomai nuo lyties

Lytis	Miego laikas								
	21 val. ir anksčiau		22 val.		23 val.		24 val. ir vėliau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	9	1,8	68	13,6	185	37,1	237	47,5	499
Merginos	10	4,3	57	24,3	98	41,7	70	29,8	235

$\chi^2 = 27,17$, $df = 3$, $p = 0,001$

Laikas, kada moksleiviai eina miegoti, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, nesiskiria. Daugiausia 9 klasės moksleivių – 55,8 proc. miegoti eina 24 valandą ar vėliau, mažiausiai 12 klasės moksleivių – 39,8 proc., šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,05$). Daugiausia 12 klasės moksleivių (41,2 proc.) miegoti eina 23 valandą, mažiausiai – 9 klasės moksleivių (27,9 proc.), ($p = 0,21$). Taigi, galima daryti išvadą, kad jaunesnių klasių moksleiviai miegoti eina vėliau nei vyresnių klasių moksleiviai (28 lentelė).

28 lentelė. Laikas, kada moksleiviai eina miegoti, priklausomai nuo klasės, kurioje mokosi

Klasė	Miego laikas								
	21 val. ir anksčiau		22 val.		23 val.		24 val. ir vėliau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	1	2,3	6	14,0	12	27,9	24	55,8	43
10	2	2,1	12	12,4	39	40,2	44	45,4	97
11	13	3,4	69	18,3	143	37,8	153	40,5	378
12	3	1,4	38	17,6	89	41,2	86	39,8	216

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 8,67, $p = 0,47$

Laikas, kada moksleiviai eina miegoti, atsižvelgiant į tai, su kuo jie gyvena, skiriasi. Daugiausia 24 valandą ir vėliau miegoti eina su giminėmis gyvenančių respondentų (60,0 proc.) mažiausia taip teigia gyvenančių tik su tėčiu (30,8 proc.), nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,04$), (29 lentelė).

29 lentelė. Laikas, kada moksleiviai eina miegoti, priklausomai nuo to, su kuo jie gyvena

Šeimos sudėtis	Miego laikas								
	21 val. ir anksčiau		22 val.		23 val.		24 val. ir vėliau		Iš viso
	n	Proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Mama ir tėtis	13	2,9	80	18,0	180	40,4	172	38,7	445
Tėtis	0	0	8	30,8	10	38,5	8	30,8	26
Mama	3	1,4	32	15,0	78	36,4	101	47,2	214
Seneliai	3	12,5	3	12,5	7	29,2	11	45,8	24
Giminės	0	0	2	8,0	8	32,0	15	60,0	25

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 23,79, $p = 0,02$

Laikas, kada moksleiviai eina miegoti, atsižvelgiant į subjektyvią moksleivių sveikatos būklę, skiriasi. Daugiausia blogos sveikatos moksleivių miegoti eina 24 valandą ir vėliau (60,0 proc.), mažiausiai – patenkinamos (37,2 proc.), šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,04$). Taigi, galima daryti išvadą, kad blogos sveikatos moksleiviai miegoti eina vėliau nei geros ar patenkinamos sveikatos moksleiviai (30 lentelė).

30 lentelė. Laikas, kada moksleiviai eina miegoti, priklausomai nuo subjektyvios sveikatos būklės

Sveikatos vertinimas	Miego laikas								
	21 val. ir anksčiau		22 val.		23 val.		24 val. ir vėliau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Gera	14	2,5	100	17,7	212	37,5	240	42,4	566
Patenkinama	3	2,0	21	14,2	69	46,6	55	37,2	148
Bloga	2	10,0	4	20,0	2	10,0	12	60,0	20

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 14,85, $p = 0,02$

Taigi, apibendrinant galima teigti, kad didžioji dalis moksleivių (84,5 proc.) mano, kad sveikai maitintis yra svarbu – daugiau merginų nei vaikų. Daugiausia 12 klasės moksleivių manančių, kad sveikai maitintis yra svarbu. Didžioji dalis moksleivių – 67,3 proc. teigia, kad sveikos mitybos reikalavimų laikosi kartais ir daugiausia moksleivių mitybos reikalavimų stengiasi laikytis, nes jiems rūpi sveikata (45,0 proc.).

Didžioji dalis moksleivių – 44,0 proc. teigia, kad visada valgo pusryčius, daugiau taip teigiančių vaikų (47,5 proc.), nei merginų (36,6 proc.). Tačiau net 24,1 proc. moksleivių nevalgo pusryčių visai. Daugiausiai moksleivių – 36,8 proc. dienos bėgyje valgo 4 kartus. 4 kartus per dieną daugiau valgančių vaikų (43,9 proc.) nei merginų (21,7 proc.). 3 kartus dienos bėgyje valgo 31,3 proc. moksleivių – daugiau merginų valgančių 3 kartus per dieną – 34,5 proc. Didžioji dalis moksleivių teigia, kad sveikai nesimaitina, nes jiems trūksta laiko (36,4 proc.).

Nustatyta, kad Marijampolės profesinių mokyklų moksleiviai nepakankamai dažnai vartoja vaisius, daržoves, pieno produktus, grūdinius produktus, žuvį. Didžioji dalis moksleivių – 39,5 proc. vaisius vartoja tik 1 - 2 kartus per savaitę, o kasdien tik 12,0 proc. Didžioji dalis – 33,2 proc. daržoves vartoja 1 - 2 kartus per savaitę, kasdien tik 13,8 proc. Didžioji dalis moksleivių – 28,9 proc. pieno produktus vartoja tik 3 - 5 kartus per savaitę, kasdien tik 17,7 proc. Didžioji dalis moksleivių – 27,7 proc. grūdinius produktus vartoja rečiau nei 1 kartą per savaitę, tik 13,9 proc. juos vartoja kasdien. Beveik pusė – 48,0 proc. moksleivių žuvį valgo rečiau nei kartą per savaitę. Nors didžioji dalis teigia, kad greito paruošimo maisto produktus vartoja rečiau, nei kartą per savaitę – 39,1, tačiau nemažai šiuos produktus varoja dažniau – 27,5 proc. juos valgo 1 - 2 kartus per savaitę, 16,3 proc. juos valgo 3 - 5 karus per savaitę, o 8,2 proc. juos valgos kasdien. 33,0 proc. moksleivių sultis geria 3 - 5 kartus per savaitę, net 25,9 proc. jas geria kasdien. Didžioji dalis moksleivių teigia, kad kavą vartoja kasdien – 29,3 proc., daugiau merginų (38,3 proc.) nei vaikų (25,1 proc.).

Didžioji dalis moksleivių vakarienę valgo vėlai – 21 valandą arba vėliau. Tokių moksleivių yra 30,7 proc. Tokiu metu daugiau vakarieniauja vaikų (35,3 proc.) nei merginų (20,9 proc.). Didžioji dalis moksleivių – 41,8 proc. miegoti eina 24 valandą arba vėliau.

7.2.2. MOKSLEIVIŲ LYTINĖ ELGSENA

Iš apklaustų 734 moksleivių, daugiau nei pusė – 433 moksleiviai – 59,0 proc. (95% PI 55,4 – 62,5) yra turėję lytinių santykių. Atsižvelgiant į respondentų lytį, lytinių santykių paplitimas skiriasi. Daugiau vaikų (63,5 proc.) yra turėję lytinių santykių nei merginų (49,4 proc.) ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$), (31 lentelė).

31 lentelė. Lytinių santykių paplitimas, atsižvelgiant į moksleivių lytį

Lytis	Lytinius santykius turėjusių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Berniukas	317	63,5	59,2 – 67,7
Mergaitė	116	49,4	43,0 – 55,7

$$\chi^2 = 13,25, df = 1, p = 0,001$$

Lytinių santykių paplitimas, atsižvelgiant į respondentų amžiaus grupes, skiriasi. Daugiausia teigiančių, kad yra turėję lytinių santykių, yra 19 metų ir vyresni moksleiviai (69,5 proc.), mažiausiai taip teigusių buvo 15 - 16 metų amžiaus moksleivių (48,2 proc.), ($p = 0,001$), (32 lentelė).

32 lentelė. Lytinių santykių paplitimas, atsižvelgiant į moksleivių amžių

Amžius	Lytinius santykius turėjusių skaičius		
	n	proc.	95% PI
15 - 16	68	48,2	40,1 – 56,5
17 - 18	292	59,8	55,4 – 64,1
19 ir >	73	69,5	60,2 – 77,8

$$\chi^2 = 11,71, df = 2, p = 0,003$$

Lytinių santykių paplitimas, atsižvelgiant į tai, su kuo moksleiviai gyvena, nesiskiria. Daugiausia moksleivių, kurie gyvena su seneliais teigia, kad yra turėję lytinių santykių – 70,8 proc. (95% PI 50,6 – 86,3), mažiausiai – su abiem tėvais – 56,4 proc. (95% PI 51,7 – 60,0), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,17$), (33 lentelė).

33 lentelė. Lytinių santykių paplitimas atsižvelgiant į tai, su kuo moksleiviai gyvena

Šeimos sudėtis	Lytinius santykius turėjusių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Mama ir tėtis	251	56,4	51,8 – 60,9
Tėtis	17	65,4	45,9 – 81,6
Mama	131	61,2	54,6 – 67,6
Seneliai	17	70,8	50,6 – 86,3
Giminės	17	68,0	48,1 – 83,9

$$\chi^2 = 4,34, df = 4, p = 0,36$$

Didžioji dalis moksleivių (35,0 proc.) pirmą kartą lytinius santykius turėjo 15 metų (95% PI 24,5 – 33,1), mažiausia dalis – 12 metų amžiaus – 3,23 proc. (95% PI 1,9 – 5,2). Pirmųjų lytinių santykių amžius, atsižvelgiant į mokinių lytį, skiriasi. Daugiau 15 metų amžiaus pirmą kartą lytinius santykius turėjo vaikinių (34,1 proc.) nei merginų (13,8 proc.), ($p = 0,001$). Daugiausia merginų teigia, kad lytinius santykius pirmą kartą turėjo 17 metų ar vyresnės (45,7 proc.), kur kas mažiau taip teigiančių vaikinių (14,5 proc.), ($p = 0,001$). Taigi, galima daryti išvadą, kad daugiau vaikinių lytiškai santykiauti pradeda anksčiau nei merginų (34 lentelė).

34 lentelė. Pirmųjų lytinių santykių amžius, priklausomai nuo moksleivių lyties

Lytis	Pirmųjų lytinių santykių amžius														
	11 ir <		12		13		14		15		16		17 ir >		Iš vis o
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	30	9,5	12	3,8	21	6,6	35	11	108	34,1	65	20,5	46	14,5	116
Merginos	4	3,4	2	1,7	5	4,3	6	5,2	16	13,8	30	25,9	53	45,7	317

Fišerio tikslusiojo testo reikšmė – 58,64, $p = 0,001$

Didžioji dalis moksleivių apsaugojimo priemonės lytinių santykių metu naudoja visada. Tokių moksleivių yra 48,5 proc. (95% PI 43,8 – 53,2). Kartais apsaugojimo priemonės naudoja 27,0 proc. (95% PI 23,0 – 33,4) moksleivių. Net 24,5 proc. moksleivių (95% PI 20,6 – 28,7) apsaugojimo priemonių nenaudoja visai. Tačiau apsaugojimo priemonių naudojimas lytinių santykių metu, atsižvelgiant į moksleivių lytį, nesiskiria. Visada apsaugojimo priemonės lytinių santykių metu daugiau naudoja merginų (55,2 proc.) nei vaikinų (46,1 proc.), ($p = 0,09$). Daugiau vaikinų (25,2 proc.) apsaugojimo priemonių lytinių santykių metu nenaudoja visai nei merginų (22,4 proc.), ($p = 0,57$), (35 lentelė).

35 lentelė. Apsaugojimo priemonių naudojimas, priklausomai nuo lyties

Lytis	Apsaugojimo priemonių naudojimas						
	Visada		Kartais		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	146	46,1	91	28,7	80	25,2	317
Merginos	64	55,2	26	22,4	26	22,4	116

$\chi^2 = 2,97$, $df = 2$, $p = 0,23$

Apsaugojimo priemonių naudojimas lytinių santykių metu, atsižvelgiant į respondentų amžių, skiriasi. Dauguma 17 - 18 metų amžiaus moksleivių apsaugojimo priemonės naudoja visada (54,1 proc.), mažiausiai taip teigusiu buvo tarp 15 - 16 metų amžiaus moksleivių (33,8 proc.), šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,002$). Daugiausiai 15 - 16 metų amžiaus moksleivių apsaugojimo priemonių lytinių santykių metu nenaudoja visai (33,8 proc.), mažiausiai taip teigiančių 19 metų ir vyresnio amžiaus moksleivių (20,5 proc.), tačiau tarp šių grupių nustatytas skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,07$), (36 lentelė).

36 lentelė. *Apsisaugojimo priemonių naudojimas, priklausomai nuo amžiaus*

Amžius	Apsisaugojimo priemonių naudojimas						
	Visada		Kartais		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
15 - 16	23	33,8	22	32,4	23	33,8	68
17 - 18	158	54,1	66	22,6	68	23,3	292
19 ir >	29	39,7	29	39,7	15	20,5	73

$\chi^2 = 16,32$, $df = 4$, $p = 0,003$

Daugiausia gyvenančių su abiem tėvais moksleivių apsisaugojimo priemonės naudoja visada – 51,4 proc. (95% PI 45,2 – 57,0), mažiausiai – gyvenančių tik su tėčiu 35,3 proc. (95% PI 15,7 – 59,5), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,18$). Daugiausiai pas gimines gyvenantys moksleiviai teigia, kad apsisaugojimo priemonių lytinių santykių metu niekada nenaudoja – 41,2 proc. (95% PI 20,1 – 65,0), (37 lentelė).

37 lentelė. *Apsisaugojimo priemonių naudojimas, priklausomai nuo to, su kuo gyvena respondentai*

Šeimos sudėtis	Apsisaugojimo priemonių naudojimas						
	Visada		Kartais		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Mama ir tėtis	129	51,4	63	25,1	59	23,5	251
Tėtis	6	35,3	7	41,2	4	23,5	17
Mama	60	45,8	39	29,8	32	24,4	131
Seneliai	8	47,1	5	29,4	4	23,5	17
Giminės	7	41,2	3	17,6	7	41,2	17

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 6,04 , $p = 0,64$

Lytinių santykių apsvaigus nuo alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų yra turėję beveik pusė – 46,4 proc. lytiškai aktyvių moksleivių (95% PI 41,8 – 51,1). Tačiau lytinių santykių paplitimas apsvaigus nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų, atsižvelgiant į respondentų lytį, skiriasi. Daugiau vaikinių yra turėję lytinių santykių apsvaigus (50,5 proc.) nei merginų (35,3 proc.), ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p = 0,006$), (38 lentelė).

38 lentelė. *Moksleivių lytinių santykių paplitimas apsvaigus nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų, priklausomai nuo lyties*

Lytis	Lytiniai santykiai apsvaigus				
	Taip		Iš viso		95% PI
	n	proc.	n		
Vaikinai	160	50,5	317		44,9 – 55,9
Merginos	41	35,3	116		27,1 – 44,4

$\chi^2 = 7,82$, $df = 1$, $p = 0,005$

Lytinių santykių paplitimas apsvaigus nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų, atsižvelgiant į respondentų amžių, nesiskiria. Daugiausia 15 - 16 metų moksleivių yra turėję lytinių santykių apsvaigus nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų – 51,5 proc. (95% PI 39,7 – 63,2), mažiausiai, vyriausio amžiaus moksleivių – 42,5 proc. (95% PI 31,5 – 54,0), ($p = 0,28$), (39 lentelė).

39 lentelė. Moksleivių lytinių santykių paplitimas apsvaigus nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų, priklausomai nuo amžiaus

Amžius	Lytiniai santykiai apsvaigus			
	Taip		Iš viso	95% PI
	n	proc.	n	
15 - 16	35	51,5	68	39,7 – 63,2
17 - 18	135	46,2	292	40,6 – 51,9
19 ir >	31	42,5	73	31,5 – 53,9

$$\chi^2 = 1,16, df = 2, p = 0,56$$

Daugiausia gyvenančių tik su tėčiu arba giminėmis – 58,8 proc. (95% PI 35,0 – 79,9) moksleivių yra turėję lytinių santykių apsvaigus nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų, o mažiausiai – gyvenančių su abiem tėvais 44,6 proc. (95% PI 38,6 – 50,8), šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,003$), (40 lentelė).

40 lentelė. Moksleivių lytinių santykių paplitimas apsvaigus nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų, priklausomai nuo to, su kuo gyvena respondantai

Šeimos sudėtis	Lytiniai santykiai apsvaigus			
	Taip		Iš viso	95% PI
	n	proc.	n	
Mama ir tėtis	112	44,6	251	38,6 – 50,8
Tėtis	10	58,8	17	34,9 – 79,9
Mama	61	46,6	131	38,1 – 55,1
Seneliai	8	47,1	17	24,8 – 70,3
Giminės	10	58,8	17	34,9 – 79,9

$$\chi^2 = 2,43, df = 4, p = 0,66$$

Dažniausiai moksleivių tarpe naudojama priemonė lytinių santykių metu yra prezervatyvas – 58,4 proc. (95% PI 53,7 – 63,0), o rečiausiai – kontraceptinės tabletės – 7,4 proc. (95% PI 50,2 – 10,2). Daugiau nei trečdalis moksleivių (34,1 proc.) apsisaugojimo priemonių nenaudoja visai, arba kaip apsisaugojimo priemonę naudoja nutrauktą lytinį aktą. Daugiau vaikinių (59,9 proc.) teigia, kad lytinių santykių metu, jų poroje naudojamas prezervatyvas nei merginų (54,3 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,31$). Daugiau merginų (19 proc.) teigia, kad jų poroje, kaip apsisaugojimo priemonė naudojamas nutrauktas lytis aktas nei vaikinių (12,3 proc.), tačiau ir šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,07$), (41 lentelė).

41 lentelė. Dažniausiai naudojamos apsisaugojimo priemonės, priklausomai nuo lyties

Lytis	Priemonės								Iš viso n
	Kontraceptinės tabletės		Prezervatyvas		Nutrauktas lytinis aktas		Nenaudoja jokių		
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	Proc.	
Vaikinai	18	5,7	190	59,9	39	12,3	70	22,1	317
Merginos	14	12,1	63	54,3	22	19,0	17	14,7	116

$$\chi^2 = 10,16, df = 3, p = 0,02$$

Daugiausia 19 metų ir vyresnio amžiaus moksleivių (61,6 proc.) lytinių santykių metu naudoja prezervatyvą, mažiausiai 15 - 16 metų amžiaus moksleivių (50,0 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,15$), (42 lentelė).

42 lentelė. Dažniausiai naudojamos apsisaugojimo priemonės, priklausomai nuo amžiaus

Amžius	Priemonės								Iš viso n
	Kontraceptinės tabletės		Prezervatyvas		Nutrauktas lytinis aktas		Nenaudoja jokių		
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	Proc.	
15 - 16	5	7,4	34	50,0	9	13,2	20	29,4	68
17 - 18	22	7,5	174	59,6	44	15,1	52	17,8	292
19 ir >	5	6,8	45	61,6	8	11,0	15	20,5	73

$$\chi^2 = 5,51, df = 6, p = 0,48$$

Daugiausia su abiem tėvais gyvenantys moksleiviai (59,4 proc.) teigia, kad lytinių santykių metu jų poroje naudojamas prezervatyvas, mažiausiai – gyvenantys tik su tėčiu, seneliais ar giminėmis (52,9 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,39$), (43 lentelė).

43 lentelė. Dažniausiai naudojamos apsisaugojimo priemonės, priklausomai nuo to, su kuo respondentai gyvena

Šeimos sudėtis	Priemonės								Iš viso n
	Kontraceptinės tabletės		Prezervatyvas		Nutrauktas lytinis aktas		Nenaudoja jokių		
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	Proc.	
Mama ir tėtis	19	7,6	149	59,4	36	14,3	47	18,7	251
Tėtis	1	5,9	9	52,9	4	23,5	3	17,6	17
Mama	11	8,4	77	58,8	16	12,2	27	20,6	131
Seneliai	1	5,9	9	52,9	3	17,6	4	23,5	17
Giminės	0	0	9	52,9	2	11,8	6	35,3	17

$$Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 5,45, p = 0,52$$

Apibendrinant Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių lytinių santykių paplitimą, buvo nustatyta, kad iš 734 respondentų, daugiau nei pusė (433 moksleiviai) – 59,0 proc. yra turėję lytinių santykių. Atsižvelgiant į respondentų lytį, daugiau vaikinių – 63,5 proc. yra turėję lytinių santykių nei merginų – 49,4 proc.

Daugiausia moksleivių pirmuosius lytinius santykius turėjo 15 metų amžiaus – 28,6 proc., mažiausia dalis lytinius santykius turėjo 12 metų amžiaus – 3,23 proc.

48,5 proc. apsisaugojimo priemonės naudoja visada, 27,0 proc. – kartais ir net 24,5 proc. moksleivių apsisaugojimo priemonių nenaudoja visai. Daugiau merginų – 55,2 proc. lytinių santykių metu apsisaugojimo priemonės naudoja visada nei vaikinių – 46,1 proc.

Lytinių santykių apsvaigus nuo alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų yra turėję 46,4 proc. moksleivių, daugiau vaikinių – 50,5 proc. nei merginų – 35,3 proc.

Nustatyta, kad moksleivių tarpe dažniausiai naudojama apsisaugojimo priemonė lytinių santykių metu yra prezervatyvas – 58,4 proc.

7.2.3. MOKSLEIVIŲ FIZINIS AKTYVUMAS

Siekiant įvertinti moksleivių fizinį aktyvumą, jiems buvo pateikiamas klausimas: „Ar lankai kokį nors sporto būrelį?“. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad trečdalis (35,6 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 32,2 – 39,1) lanko kokį nors sporto būrelį. Tačiau didžioji dalis – 64,4 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 60,9 – 67,8), teigia, kad nelanko jokio sporto būrelio. Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių lanko kokį nors sporto būrelį (41,5 proc.) nei merginų (23 proc.), šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$). Taigi, galima daryti išvadą, kad kokį nors sporto būrelį daugiau lankančių – vaikinių, nei merginų (44 lentelė).

44 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą „Ar lankai kokį nors sporto būrelį?“ priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą „Ar lankai kokį nors sporto būrelį?“				
	Taip		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	207	41,5	292	58,5	499
Merginos	54	23,0	181	77,0	235

$$\chi^2 = 23,87, df = 1, p = 0,001$$

Moksleivių pasiskirstymas, analizuojant atsakymus į klausimą „Ar lankai kokį nors sporto būrelį?“ atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, skiriasi. Daugiausia 12 klasės moksleiviai (72,7 proc.) teigia, kad nelanko jokio sporto būrelio, mažiausiai taip teigiančių 10

klasės moksleivių (53,6 proc.), nustatytas skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$). Taigi, galima daryti išvadą, kad kokį nors sporto būrelį lanko daugiau žemesnių klasių moksleivių nei vyresnių (45 lentelė).

45 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą „Ar lankai kokį nors sporto būrelį?“ priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi

Klasė	Atsakymai į klausimą „Ar lankai kokį nors sporto būrelį?“				
	Taip		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n
9	16	37,2	27	62,8	43
10	45	46,4	52	53,6	97
11	141	37,3	237	62,7	378
12	59	27,3	157	72,7	216

$$\chi^2 = 11,93, df = 3, p = 0,008$$

Moksleivių pasiskirstymas, analizuojant atsakymus į klausimą „Ar lankai kokį nors sporto būrelį?“, atsižvelgiant į subjektyvią sveikatos būklę, skiriasi. Daugiausia blogos sveikatos moksleivių teigia, kad nelanko jokie sporto būrelio (70,0 proc.), mažiausiai taip teigiančių – geros sveikatos moksleivių (37,2 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,57$), (46 lentelė).

46 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą „Ar lankai kokį nors sporto būrelį?“ priklausomai nuo subjektyvios sveikatos būklės

Sveikatos vertinimas	Atsakymai į klausimą „Ar lankai kokį nors sporto būrelį?“				
	Taip		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n
Gera	215	38,0	351	62,0	566
Patenkinama	40	27,0	108	73,0	148
Bloga	6	30,0	14	70,0	20

$$\chi^2 = 6,43, df = 2, p = 0,04$$

Siekiant įvertinti moksleivių fizinį aktyvumą, jiems buvo pateikiamas klausimas: „Kiek dienų per pastarąsias 7 buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau 60 minučių per dieną?“. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad daugiausia (30,7 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 27,4 – 34,1) fiziškai aktyvūs ne mažiau 60 minučių buvo 3 - 4 dienas. 29,8 proc. moksleivių (95% PI 26,6 – 33,2) fiziškai aktyvūs ne mažiau 60 minučių buvo 5 dienas ar daugiau.

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių fiziškai aktyvių ne mažiau 60 minučių buvo 3 - 4 dienas (32,5 proc.) nei merginų (26,8 proc.), ($p = 0,11$). Taip pat daugiau vaikinių fiziškai aktyvių ne

mažiau 60 minučių buvo 5 dienas ar daugiau (36,3 proc.) nei merginų (16,2 proc.), ($p = 0,001$). Apibendrinant galima teigti, kad daugiau dienų vaikinai buvo fiziškai aktyvūs ne mažiau 60 minučių nei merginos (47 lentelė).

47 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Kiek dienų per pastarąsias 7 buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau 60 minučių per dieną?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą „Kiek dienų per pastarąsias 7 buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau 60 minučių per dieną?“								
	1 - 2 dienas		3 - 4 dienas		5 dienas ir daugiau		Nei vienos vienos dienos		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	116	23,2	162	32,5	181	36,3	40	8,0	499
Merginos	99	42,1	63	26,8	38	16,2	35	14,9	235

$$\chi^2 = 50,15, df = 3, p = 0,001$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Kiek dienų per pastarąsias 7 buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau 60 minučių per dieną?“, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, nesiskiria. Daugiausia 9 klasės moksleivių (41,9 proc.) teigia, kad fiziškai aktyvūs iš viso ne mažiau 60 minučių buvo 5 dienas ar daugiau, mažiausiai taip teigiančių 12 klasės moksleivių (26,9 proc.), nustatytas skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,05$). Taigi, daugiau dienų jaunesnių klasių moksleivių buvo fiziškai aktyvūs ne mažiau 60 minučių nei vyresnių klasių moksleivių (48 lentelė).

48 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kiek dienų per pastarąsias 7 buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau 60 minučių per dieną?“, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi

Klasė	Atsakymai į klausimą: „Kiek dienų per pastarąsias 7 buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau 60 minučių per dieną?“								
	1 - 2 dienas		3 - 4 dienas		5 dienas ir daugiau		Nei vienos vienos dienos		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	8	18,6	10	23,3	18	41,9	7	16,3	43
10	28	28,9	33	34,0	27	27,8	9	9,3	97
11	120	31,7	104	27,5	116	30,7	38	10,1	378
12	59	27,3	78	36,1	58	26,9	21	9,7	216

$$\chi^2 = 11,83, df = 9, p = 0,22$$

Siekiant įvertinti moksleivių fizinį aktyvumą, jiems buvo pateikiamas klausimas: „Kaip dažnai mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituoji ir padažnėja kvėpavimas?“. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad didžioji dalis (46,9 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 43,3 – 50,5) teigia, kad sportuoja taip, kad suprakaituoja ir padažnėja

kvėpavimas – kelis kartus per savaitę. 27,2 proc. moksleivių (95% PI 24,1 – 30,6) sportuoja taip, kad suprakaituoja ir padažnėja kvėpavimas – kasdien.

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių kasdien sportuoja taip, kad suprakaituoja ir padažnėja kvėpavimas (33,3 proc.) nei merginų (14,5 proc.), ($p = 0,001$). Daugiau merginų kelis kartus per mėnesį sportuoja taip, kad suprakaituoja ir padažnėja kvėpavimas (23,4 proc.) nei vaikinių (11,6 proc.), ($p = 0,001$). Taigi, daugiau vaikinių sportuoja taip, kad suprakaituoja ir padažnėja kvėpavimas nei merginų (49 lentelė).

49 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituoji ir padažnėja kvėpavimas?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituoji ir padažnėja kvėpavimas?“								
	Kasdien		Kelis kartus per savaitę		Kelis kartus per mėnesį		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	166	33,3	236	47,3	58	11,6	39	7,8	499
Merginos	34	14,5	108	46,0	55	23,4	38	16,2	235

$$\chi^2 = 45,81, df = 3, p = 0,001$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituoji ir padažnėja kvėpavimas?“, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, skiriasi. Daugiausia 9 klasės moksleivių (37,2 proc.) teigia, kasdien sportuoja taip, kad suprakaituoja ir padažnėja kvėpavimas, mažiausiai taip teigiančių 12 klasės moksleivių (25,0 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,11$), (50 lentelė).

50 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituoji ir padažnėja kvėpavimas?“, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi

Klasė	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai mankštiniesi ar sportuoji taip, kad suprakaituoji ir padažnėja kvėpavimas?“								
	Kasdien		Kelis kartus per savaitę		Kelis kartus per mėnesį		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	16	37,2	11	25,6	7	16,3	9	20,9	43
10	29	29,9	41	42,3	14	14,4	13	13,4	97
11	101	26,7	190	50,3	50	13,2	37	9,8	378
12	54	25,0	102	47,2	42	19,4	18	8,3	216

$$F\text{išerio tiksliojo testo reikšmė} = 7,44, p = 0,04$$

Taigi, analizuojant Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių fizinį aktyvumą, buvo nustatyta, kad iš 734 respondentų, tik trečdalis – 261 moksleivių (35,6 proc.) lanko koki

nors būrelį. Atsižvelgiant į respondentų lytį, daugiau vaikinių (41,5 proc.) lanko kokį nors sporto būrelį, nei merginų (23,0 proc.). Daugiausia kokį nors sporto būrelį lanko 10 klasių moksleivių (46,4 proc.), mažiausiai – 12 klasių moksleivių (27,3 proc.). Daugiausia blogos sveikatos moksleivių teigia, kad nelanko jokio sporto būrelio (70,0 proc.), mažiausiai – geros (62,0 proc.).

30,7 proc. moksleivių fiziškai aktyvūs buvo ne mažiau 60 minučių per dieną 3 - 4 dienas, 29,8 proc. moksleivių – 5 dienas ar daugiau.

46,9 proc. moksleivių teigia, kad sportuoja taip, kad suprakaituoja ir padažnėja kvėpavimas – kelis kartus per savaitę. Tik 27,2 proc. moksleivių taip sportuoja kasdien.

7.2.4. MOKSLEIVIŲ ASMENS HIGIENA

Siekiant įvertinti moksleivių asmens higieną, jiems buvo pateikiamas klausimas: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 2 kartus per parą. Tokių moksleivių yra 44,1 proc. (95% PI 40,6 – 47,8). 1 kartą dienoje dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 37,6 proc. (95% PI 34,2 – 41,2) moksleivių. 18,3 proc. moksleivių (95% PI 15,6 – 21,2) dantis dantų šepetėliu ir pasta valo kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien.

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas, atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau merginų dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 2 kartus per parą (61,3 proc.) nei vaikinių (36,1 proc.), ($p = 0,001$). Tačiau daugiau vaikinių dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 1 kartą dienoje (42,5 proc.) nei merginų (27,2 proc.), ($p = 0,001$). Taip pat daugiau vaikinių dantis dantų šepetėliu ir pasta valo kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien (21,4 proc.) nei merginų (11,5 proc.), ($p = 0,001$). Taigi, galima daryti išvadą, kad merginos dantis dantų šepetėliu ir pasta valo dažniau nei vaikinai (51 lentelė).

51 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“ priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“						
	2 kartus per parą		1 kartą dienoje		Kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	180	36,1	212	42,5	107	21,4	499
Merginos	144	61,3	64	27,2	27	11,5	235

$$\chi^2 = 41,54, df = 2, p = 0,001$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, nesiskiria. Daugiausiai

10 klasės moksleiviai dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 1 kartą dienoje (42,3 proc.), mažiausiai 9 klasės moksleiviai (23,3 proc.), ($p = 0,03$). Tačiau daugiausia 9 klasės moksleivių dantis dantų šepetėliu ir pasta valo kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien (30,2 proc.), o mažiausiai – 12 klasės moksleivių (17,6 proc.), ($p = 0,08$), (52 lentelė).

52 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“ priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi

Klasė	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“						
	2 kartus per parą		1 kartą dienoje		Kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	20	46,5	10	23,3	13	30,2	43
10	37	38,1	41	42,3	19	19,6	97
11	175	46,3	139	36,8	64	16,9	378
12	92	42,6	86	39,8	38	17,6	216

$$\chi^2 = 8,51, df = 6, p = 0,21$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“, atsižvelgiant į tai, su kuo jie gyvena, nesiskiria. Daugiausia gyvenančių su abiem tėvais moksleivių dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 2 kartus per parą (47 proc.), mažiausiai – gyvenančių su seneliais (33,3 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,18$), (53 lentelė).

53 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“ priklausomai nuo to, su kuo jie gyvena

Šeimos sudėtis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“						
	2 kartus per parą		1 kartą dienoje		Kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Mama ir tėtis	209	47,0	154	34,6	82	18,4	445
Tėtis	9	34,6	8	30,8	9	34,6	26
Mama	87	40,7	91	42,5	36	16,8	214
Seneliai	8	33,3	12	50,0	4	16,7	24
Giminės	11	44,0	11	44,0	3	12,0	25

$$\text{Fišerio tiksliojo testo reikšmė} = 11,21, p = 0,19$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“, atsižvelgiant į subjektyvią sveikatos būklę, skiriasi. Daugiausia geros sveikatos moksleivių dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 2 kartus per parą (45,2 proc.), mažiausiai – blogos sveikatos moksleivių (40,0 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,74$). Daugiausia blogos sveikatos moksleivių teigia, kad dantis dantų

šepetėliu ir pasta valo kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien (50,0 proc.), mažiausia taip teigiančių – geros sveikatos moksleivių (17,1 proc.), nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,001$). Taigi galima daryti išvadą, kad dažniau dantis dantų šepetėliu ir pasta valo geros sveikatos moksleivių nei blogos (54 lentelė).

54 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“, priklausomai nuo subjektyvios sveikatos būklės

Sveikatos vertinimas	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?“						
	2 kartus per parą		1 kartą dienoje		Kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Gera	256	45,2	213	37,6	97	17,1	566
Patenkinama	60	40,5	61	41,2	27	18,2	148
Bloga	8	40,0	2	10,0	10	50,0	20

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 16,6, $p = 0,002$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai plauni rankas grįžus iš lauko?“, nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių grįžus iš lauko rankas plauna visada. Tokių moksleivių yra 54,4 proc. (95% PI 50,7 – 57,9). Kartais grįžus iš lauko rankas plauna 38,6 proc. (95% PI 35,1 – 42,1) moksleivių. 7,1 proc. moksleivių (95% PI 5,4 – 9,12) teigia, kad rankų grįžus iš lauko neplauna visai.

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, nesiskiria. Daugiau vaikinių rankas grįžus iš lauko plauna visada (55,5 proc.) nei merginų (51,9 proc.), ($p = 0,36$). Daugiau merginų rankas grįžus iš lauko plauna kartais (40,0 proc.), nei vaikinių (37,9 proc.), ($p = 0,59$). Taip pat daugiau merginų rankų grįžus iš lauko neplauna visai (8,1 proc.), nei vaikinių (6,6 proc.), tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ($p = 0,49$), (55 lentelė).

55 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai plauni rankas grįžus iš lauko?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai plauni rankas grįžus iš lauko?“						
	Visada		Kartais		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Vaikinai	277	55,5	189	37,9	33	6,6	499
Merginos	122	51,9	94	40,0	19	8,1	235

$\chi^2 = 1,06$, $df = 2$, $p = 0,59$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai plauni rankas prieš valgymą?“, nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių visada plauna rankas prieš valgymą. Tokių moksleivių yra 61,3 proc. (95% PI 57,7 – 64,8). Kartais rankas prieš valgymą plauna 32,7 proc. (95% PI

29,4 – 36,2) moksleivių. Tačiau 6,0 proc. moksleivių (95% PI 4,4 – 7,9) teigia, kad rankų prieš valgymą neplauna visai.

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas, atsakant į šį klausimą, nesiskiria. Daugiau vaikinių rankas prieš valgymą plauna visada (61,9 proc.) nei merginų (60,0 proc.), ($p = 0,59$). Daugiau merginų rankas prieš valgymą plauna kartais (34,0 proc.) nei vaikinių (32,1 proc.), ($p = 0,58$), (56 lentelė).

56 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai plauni rankas prieš valgymą?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai plauni rankas prieš valgymą?“						
	Visada		Kartais		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	309	61,9	160	32,1	30	6,0	499
Merginos	141	60,0	80	34,0	14	6,0	235

$$\chi^2 = 0,29, df = 2, p = 0,87$$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai plauni rankas pasinaudojus tualetu?“, nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių pasinaudojus tualetu rankas plauna visada. Tokių moksleivių yra 76,7 proc. (95% PI 73,5 – 79,7). Kartais pasinaudojus tualetu rankas plauna 17,8 proc. (95% PI 15,2 – 20,7) moksleivių. Tačiau 5,4 proc. moksleivių (95% PI 3,9 – 7,3) teigia, kad rankų pasinaudojus tualetu neplauna visai.

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau merginų rankas pasinaudojus tualetu plauna visada (86,4 proc.) nei vaikinių (72,1 proc.), nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,001$). Daugiau vaikinių rankas pasinaudojus tualetu plauna kartais (22 proc.) nei merginų (8,9 proc.), šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$). Galima daryti išvadą, kad merginos dažniau plauna rankas pasinaudojus tualetu nei vaikinai (57 lentelė).

57 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai plauni rankas pasinaudojus tualetu?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai plauni rankas pasinaudojus tualetu?“						
	Visada		Kartais		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	360	72,1	110	22,0	29	5,8	499
Merginos	203	86,4	21	8,9	11	4,7	235

$$\chi^2 = 19,98, df = 2, p = 0,001$$

Taigi, moksleivių asmens higienos analizės rezultatai rodo, kad dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 2 kartus per parą 44,1 proc. moksleivių. Daugiau merginų – 61,3 proc. nei

vaikinių –36,1 proc. dantis valo du kartus paroje. 1 kartą dienoje dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 37,6 proc. moksleivių – daugiau vaikinių – 42,5 proc. nei merginų – 27,2 proc. Net 18,3 proc. moksleivių dantis dantų šepetėliu ir pasta valo kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien – daugiau vaikinių – 21,4 proc. nei merginų – 11,5 proc.

Tik šiek tiek daugiau nei pusė moksleivių – 54,4 proc. rankas grįžus iš lauko plauna visada. Rankas prieš valgymą visada plauna 61,3 proc. moksleivių., o pasinaudojus tualetu, rankas visada plauna 76,7 proc. moksleivių.

7.2.5. RŪKYMO PAPLITIMAS

Siekiant įvertinti moksleivių rūkymo paplitimą, jiems buvo pateiktas klausimas: „Ar esi kada nors rūkęs (bent vieną cigaretę)?“. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad didžioji dalis – 83,7 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 81,2 – 85,9) yra rūkę bent vieną kartą. Tik 16,3 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 13,8 – 19,2), teigia, kad rūkyti nėra bandę. Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas, atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių yra kada nors bandę rūkyti (86,0 proc.) nei merginų (78,7 proc.), šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p = 0,02$), (58 lentelė).

58 lentelė. Rūkymo paplitimas, atsižvelgiant į apklaustųjų lytį

Lytis	Rūkančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Vaikinai	429	86,0	82,7 – 88,8
Merginos	185	78,7	73,1 – 83,6

$$\chi^2 = 6,14, df = 1, p = 0,01$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar esi kada nors rūkęs (bent vieną cigaretę)?“, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, nesiskiria. Daugiausia 11 klasės moksleivių (84,7 proc.) teigia, kad kada nors yra rūkę, mažiausiai taip teigiančių 9 klasės moksleivių (76,7 proc.), tačiau skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,16$), (59 lentelė).

59 lentelė. Rūkymo paplitimas, atsižvelgiant į klasę, kurioje moksleiviai mokosi

Klasė	Rūkančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
9	33	76,7	62,5 – 87,5
10	80	82,5	73,9 – 89,1
11	320	84,7	80,8 – 88,1
12	181	83,8	78,4 – 88,3

$$\chi^2 = 1,88, df = 3, p = 0,59$$

Daugiausia gyvenančių su giminėmis moksleivių teigia, kad yra kada nors rūkę – 92 proc. (95% PI 76 – 98,6), mažiausiai – gyvenančių tik su tėčiu 76,9 proc. (95% PI 58,1 – 90,1), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,19$). Daugiausia tik su tėčiu gyvenančių moksleivių teigia, kad nėra bandę rūkyti visai – 23,1 proc. (95% PI 10 – 42), (60 lentelė).

60 lentelė. Rūkymo paplitimas atsižvelgiant į tai, su kuo gyvena moksleiviai

Šeimos sudėtis	Rūkančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Mama ir tėtis	365	82,0	78,3 – 85,4
Tėtis	20	76,9	58,1 – 90,1
Mama	187	87,4	82,4 – 91,4
Seneliai	19	79,2	59,7 – 91,9
Giminės	23	92,0	76,0 – 98,6

$$\chi^2 = 5,53, df = 4, p = 0,24$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar esi kada nors rūkęs (bent vieną cigaretę)?“, atsižvelgiant į subjektyvią sveikatos būklę, nesiskiria. Daugiausia blogos sveikatos moksleivių teigia, kad yra kada nors rūkę (bent vieną cigaretę) – 95,0 proc. (95% PI 77,7 – 99,8), mažiausiai taip teigiančių – geros sveikatos moksleivių – 83,2 proc. (95% PI 80,0 – 86,1), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,17$), (61 lentelė).

61 lentelė. Rūkymo paplitimas, atsižvelgiant į subjektyvią sveikatos būklę

Sveikatos vertinimas	Rūkančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Gera	471	83,2	79,9 – 86,1
Patenkinama	124	83,8	77,2 – 89,1
Bloga	19	95,0	77,7 – 99,8

$$\chi^2 = 1,96, df = 2, p = 0,38$$

Analizuojant atsakymus į klausimą: – „Kiek tau buvo metų, kai pirmą kartą parūkei?“, nustatyta, kad didžioji dalis (31,3 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 27,7 – 35,0) teigia, kad pirmą kartą parūkė 11 metų ar jaunesnio amžiaus. Mažiausia dalis moksleivių – 16,0 proc. (95% PI 13,2 – 19,0) pirmą kartą parūkė 16 metų ar vyresni.

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas, atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių pirmą kartą parūkė 11 metų ar jaunesnio amžiaus (35,0 proc.) nei merginų (22,7 proc.), ($p = 0,002$). Daugiau merginų pirmą kartą parūkė 16 metų ir vyresnės (22,2 proc.) nei vaikinių (13,3 proc.), ($p = 0,007$). Taigi, galima daryti išvadą, kad vaikinai pirmą kartą pabando rūkyti jaunesniame amžiuje nei merginos (62 lentelė).

62 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kiek Tau buvo metų, kai pirmą kartą parūkei?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kiek tau buvo metų, kai pirmą kartą parūkei?“								
	11 metų ar mažiau		12 - 13 metų		14 - 15 metų		16 metų ar daugiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	150	35,0	126	29,4	96	22,4	57	13,3	429
Merginos	42	22,7	45	24,3	57	30,8	41	22,2	185

$\chi^2 = 17,47$, $df = 3$, $p = 0,001$

Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai rūkai dabar?“, priklausomai nuo lyties, skiriasi. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad didžioji dalis (61,6 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 57,7 – 65,4) teigia, kad rūko kasdien. Daugiau vaikinų rūko kasdien (67,1 proc.) nei merginų (48,6 proc.), ($p = 0,001$). Maža dalis moksleivių teigia, kad jau metė rūkyti – 5,4 proc. (95% PI 6,5 – 10,9), daugiau merginų (7,0 proc.), nei vaikinų (4,7 proc.), ($p = 0,21$), (63 lentelė).

63 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai rūkai dabar?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai rūkai dabar?“										
	Kiekvieną dieną		Kelis kartus per savaitę		Kelis kartus per mėnesį		Kartą pabandžiau		Mečiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	288	67,1	46	10,7	35	8,2	40	9,3	20	4,7	429
Merginos	90	48,6	21	11,4	13	7,0	48	25,9	13	7,0	185

$\chi^2 = 33,69$, $df = 4$, $p = 0,001$

Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai rūkai dabar?“, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi, skiriasi. Daugiausia 10 klasės moksleivių rūko kasdien (67,5 proc.), mažiausiai 9 klasės moksleivių (57,6 proc.), ($p = 0,34$). Tačiau daugiausia 9 klasės moksleivių teigia, kad metė rūkyti – 15,2 proc., o mažiausiai – 11 klasės moksleivių – 3,1 proc., ($p = 0,005$), (64 lentelė).

64 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą „Kaip dažnai rūkai dabar?“, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi

Klasė	Atsakymai į klausimą „Kaip dažnai rūkai dabar?“										
	Kiekvieną dieną		Kelis kartus per savaitę		Kelis kartus per mėnesį		Kartą pabandžiau		Mečiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
9	19	57,6	3	9,1	4	12,1	2	6,1	5	15,2	33
10	54	67,5	7	8,8	7	8,8	5	6,3	7	8,8	80
11	186	58,1	34	10,6	32	10,0	58	18,1	10	3,1	320
12	119	65,7	23	12,7	5	2,8	23	12,7	11	6,1	181

$$\chi^2 = 30,92, df = 12, p = 0,002$$

Viso kasdien rūko 378 moksleiviai – 61,6 proc. Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kiek cigarečių per dieną surūkai?“, nustatyta, kad didžioji dalis kasdien rūkančių moksleivių – 41,8 proc. (95% PI 31,6 – 40,0) teigia, kad surūko nuo 6 - 10 cigarečių kasdien.

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau merginų kasdien surūko 6 - 10 cigarečių (46,7 proc.) nei vaikinių (40,3 proc.), ($p = 0,31$), (65 lentelė).

65 lentelė. Surūkomų cigarečių skaičius, atsižvelgiant į moksleivių lytį

Lytis	Cigarečių skaičius									
	1 - 5		6 - 10		11 - 20		20 ir >		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	
Vaikinai	52	18,1	116	40,3	79	27,4	41	14,2	288	
Merginos	30	33,3	42	46,7	13	14,4	5	5,6	90	

$$\chi^2 = 17,04, df = 3, p = 0,001$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Kiek cigarečių per dieną surūkai?“, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, skiriasi. Daugiausia 12 klasės moksleivių (42,9 proc.) teigia, kad surūko 6 - 10 cigarečių kasdien, mažiausiai taip teigiančių 9 klasės moksleivių (21,1 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,06$), (66 lentelė).

66 lentelė. Surūkomų cigarečių skaičius, atsižvelgiant į klasę, kurioje moksleiviai mokosi

Klasė	Cigarečių skaičius									
	1 - 5		6 - 10		11 - 20		20 ir >		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	
9	1	5,3	4	21,1	6	31,6	8	42,1	19	
10	15	27,8	23	42,6	8	14,8	8	14,8	54	
11	30	16,1	80	43,0	53	28,5	23	12,4	186	
12	36	30,3	51	42,9	25	21,0	7	5,9	119	

$$\chi^2 = 34,47, df = 9, p = 0,001$$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kodėl rūkai?“, nustatyta, kad didžioji dalis – 60,2 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 55,9 – 64,5) rūko, nes jiems tai padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti. Daugiau merginų teigia, kad rūko, nes tai padeda nusiraminti ir atsipalaiduoti (62,1 proc.) nei vaikinų (59,6 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,63$), (67 lentelė).

67 lentelė. Rūkymo priežastys, atsižvelgiant į moksleivių lytį

Lytis	Rūkymo priežastys										
	Padeda atsipalaiduoti, nusiraminti		Padeda susirasti daugiau draugų		Suteikia pasitikėjimo savimi		Patinka cigarečių skonis ir kvapas		Padeda „stumti laiką“		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	220	59,6	17	4,6	11	3,0	28	7,6	93	25,2	369
Merginos	77	62,1	6	4,8	4	3,2	7	5,6	30	24,2	124

$$\chi^2 = 0,66, df = 4, p = 0,96$$

Moksleivių buvo klausama: „Kada prabudęs ryte surūkai pirmąją cigaretę?“. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad didžioji dalis (48,3 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 43,9 – 52,7) prabudus ryte pirmąją cigaretę surūko daugiau nei po 20 minučių.

Daugiau merginų prabudus ryte pirmąją cigaretę surūko daugiau nei po 20 minučių (56,5 proc.) nei vaikinų (45,5 proc.), ($p = 0,03$). Tačiau daugiau vaikinų prabudus ryte pirmąją cigaretę surūko mažiau nei po 5 minučių (11,4 proc.) nei merginų (10,5 proc.), ($p = 0,81$), (68 lentelė).

68 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą: „Kada prabudęs ryte surūkai pirmąją cigaretę?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kada prabudęs ryte surūkai pirmąją cigaretę?“										
	Mažiau nei po 5 min.		Po 5 - 10 min.		Po 11 - 15 min.		Po 16 - 20 min.		Daugiau nei po 20 min.		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	42	11,4	64	17,3	48	13	47	12,7	168	45,5	369
Merginos	13	10,5	18	14,5	16	12,9	7	5,6	70	56,5	124

$$\chi^2 = 7,07, df = 4, p = 0,13$$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar kada nors bandei mesti rūkyti?“, nustatyta, kad didžioji dalis – 70,0 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 65,8 – 73,9) teigia, kad yra bandę mesti rūkyti. Daugiau merginų teigia, kad kada nors bandė mesti rūkyti (75,0 proc.) nei vaikinų (68,3 proc.), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,16$), (69 lentelė).

69 lentelė. Bandžiusių mesti rūkyti moksleivių paplitimas, atsižvelgiant į lytį

Lytis	Bandžiusių mesti rūkyti skaičius		
	n	proc.	95% PI
Vaikinai	252	68,3	63,4 – 72,9
Merginos	93	75,0	66,8 – 82,1

$$\chi^2 = 1,99, df = 1, p = 0,16$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar kada nors bandei mesti rūkyti, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, nesiskiria. Daugiausiai 10 klasės moksleivių (76,5 proc.) teigia, kad yra bandę mesti rūkyti, mažiausiai taip teigiančių – 9 klasės moksleivių – 50,0 proc., šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,01$), (70 lentelė).

70 lentelė. Bandžiusių mesti rūkyti moksleivių paplitimas atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi

Klasė	Bandžiusių mesti rūkyti skaičius		
	n	proc.	95% PI
9	13	50,0	31,3 – 68,7
10	52	76,5	65,3 – 85,4
11	178	70,6	64,8 – 76,1
12	102	69,4	61,6 – 76,4

$$\chi^2 = 6,38, df = 3, p = 0,09$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar kada nors bandei mesti rūkyti?“, atsižvelgiant į subjektyvią sveikatos būklę, nesiskiria. Daugiausiai patenkinamos sveikatos moksleivių teigia, kad yra bandę mesti rūkyti – 75,5 proc. (95% PI 66,6 – 82,9), mažiausiai taip teigiančių – blogos sveikatos moksleivių – 56,3 proc. (95% PI 31,9 – 78,5), tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,11$), (71 lentelė).

71 lentelė. Bandžiusių mesti rūkyti moksleivių paplitimas atsižvelgiant į subjektyvią sveikatos būklę

Sveikatos vertinimas	Bandžiusių mesti rūkyti skaičius		
	n	proc.	95% PI
Gera	256	69,0	64,2 – 73,6
Patenkinama	80	75,5	66,6 – 82,9
Bloga	9	56,3	31,9 – 78,5

$$\chi^2 = 3,13, df = 2, p = 0,21$$

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, kad 83,7 proc. apklaustų moksleivių yra rūkę bent vieną kartą, daugiau vaikinių (86,0 proc.) nei merginų (78,7 proc.).

Didžioji dalis bandžiusių rūkyti moksleivių – 31,3 proc., pirmą kartą pabandė rūkyti 11 metų ar jaunesnio amžiaus. Daugiau vaikinių pirmą kartą pabandė rūkyti tokio amžiaus (35,0 proc.) nei merginų (22,7 proc.).

Iš rūkančių moksleivių didžioji dalis teigia, kad rūko kasdien – 61,6 proc, daugiau vaikinių (67,1 proc.) nei merginų (48,6 proc.). Daugiausiai 10 klasės moksleivių rūko kasdien (67,5 proc.), mažiausiai – 9 klasės moksleivių (57,6 proc.). Iš kasdien rūkančių didžioji dalis moksleivių teigia (41,8 proc.), kad surūko 6 - 10 cigarečių, o 5,4 proc. metė rūkyti. Didžioji dalis moksleivių (60,2 proc.) teigia, kad rūko, nes tai padeda jiems nusiraminti ir atsipalaiduoti.

48,3 proc. rūkančių moksleivių pirmąją cigaretę surūko daugiau nei po 20 minučių prabudus ryte. Ir net 70,0 proc. teigia, kad yra bandę mesti rūkyti.

7.2.6. ALKOHOLIO VARTOJIMO PAPLITIMAS

Siekiant įvertinti moksleivių alkoholio vartojimo paplitimą, jiems buvo pateiktas klausimas: „Ar esi ragavęs bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą?“. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad didžioji dalis – 94,1 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 92,2 – 95,7) yra ragavę bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų. Maža dalis – 5,9 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 4,3 – 7,7) teigia, kad alkoholio vartoti nėra bandę visai. Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, nesiskiria. Daugiau vaikinių yra bent kartą ragavę bent kokios rūšies alkoholinių gėrimų (94,6 proc.) nei merginų (93,2 proc.), ($p = 0,45$), (72 lentelė).

72 lentelė. Alkoholio vartojimo paplitimas, atsižvelgiant į moksleivių lytį

Lytis	Alkoholį vartojančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Vaikinai	472	94,6	92,3 – 96,3
Merginos	219	93,2	89,4 – 95,9

$\chi^2 = 0,57$, $df = 1$, $p = 0,45$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar esi ragavęs, bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą?“, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, skiriasi. Daugiausia 12 klasės moksleivių (96,8 proc.) teigia, kad kada nors yra ragavę bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų, mažiausiai taip teigiančių – 9 klasės moksleivių (88,4 proc.), nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,01$). Taigi galima teigti, kad daugiau vyresnių klasių moksleiviai bent kartą gyvenime ragavo bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų nei jaunesnių klasių moksleivių (73 lentelė).

73 lentelė. Alkoholio vartojimo paplitimas, atsižvelgiant į klasę, kurioje moksleiviai mokosi

Klasė	Alkoholį vartojančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
9	38	88,4	76,1 – 95,6
10	88	90,7	83,7 – 95,4
11	356	94,2	91,5 – 96,2
12	209	96,8	93,7 – 98,6

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 7,54 , p = 0,04

Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Ar esi ragavęs, bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą?“, priklausomai nuo to, su kuo jie gyvena, nesiskiria. Daugiausia gyvenančių tik su tėčiu moksleivių teigia, kad yra kada nors ragavę bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų – 96,2 proc., mažiausiai – gyvenančių su abiem tėvais 93,5 proc., tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas (p = 0,84), (74 lentelė).

74 lentelė. Alkoholio vartojimo paplitimas, atsižvelgiant į tai, su kuo moksleiviai gyvena

Šeimos sudėtis	Alkoholį vartojančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Mama ir tėtis	416	93,5	90,9 – 95,5
Tėtis	25	96,2	82,5 – 99,8
Mama	203	94,9	91,2 – 97,3
Seneliai	23	95,8	81,1 – 99,8
Giminės	24	96,0	81,8 – 99,8

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 0,47, p = 0,98

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar esi ragavęs, bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą?“, atsižvelgiant į subjektyvią sveikatos būklę, nesiskiria. Daugiausia patenkinamos sveikatos moksleivių teigia, kad yra kada nors ragavę bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų – 95,3 proc., mažiausiai taip teigiančių – blogos sveikatos moksleivių – 90,0 proc., tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas (p = 0,18), (75 lentelė).

75 lentelė. Alkoholio vartojimo paplitimas, atsižvelgiant į subjektyvią moksleivių sveikatos būklę

Sveikatos vertinimas	Alkoholį vartojančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Gera	532	94,0	91,8 – 95,7
Patenkinama	141	95,3	90,9 – 97,9
Bloga	18	90,0	70,7 – 98,3

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 1,33, p = 0,48

Taigi bent kartą gyvenime yra bandę vartoti bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų 691 respondentų – 94,1 proc. Moksleiviams buvo pateiktas ir toks klausimas: „Kiek tau buvo metų, kai pirmą kartą paragavai bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą?“. Analizuojant atsakymus į

ši klausimą nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių pirmą kartą paragavo bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų 12 - 15 metų amžiaus. Tokių moksleivių yra 52,0 proc. (95% PI 48,2 – 55,7). Ketvirtadalis – 26,0 proc. moksleivių (95% PI 22,9 – 29,4), bet kokios rūšies alkoholinio gėrimo pirmą kartą pavartojo 16 metų ar vyresnio amžiaus. Tačiau 22,0 proc. (95% PI 19,0 – 25,2) moksleivių alkoholinių gėrimų pirmą kartą pabandė pavartoti 11 metų ar jaunesni.

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių alkoholinių gėrimų pirmą kartą pabandė pavartoti 11 metų ar jaunesni (26,5 proc.) nei merginų (12,3 proc.), ($p = 0,001$). Tačiau daugiau merginų alkoholinių gėrimų pirmą kartą pabandė pavartoti 16 metų ar vyresnės (37,0 proc.) nei vaikinių (21,0 proc.), ($p = 0,001$). Taigi, galima daryti išvadą, kad vaikinai, alkoholinius gėrimus pirmą kartą pabando vartoti anksčiau, nei merginos (76 lentelė).

76 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal amžių, kai pirmą kartą paragavo, bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą, priklausomai nuo lyties

Lytis	Amžius						Iš viso n
	11 metų ar mažiau		12 - 15 metų		16 metų ar daugiau		
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Vaikinai	125	26,5	248	52,5	99	21,0	472
Merginos	27	12,3	111	50,7	81	37,0	219

$$\chi^2 = 28,45, df = 2, p = 0,001$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Kiek tau buvo metų, kai pirmą kartą paragavai bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą?“, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, nesiskiria. Daugiausia 9 klasių moksleivių, bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą pirmą kartą paragavo 11 metų ar jaunesni (34,2 proc.), mažiausiai – 12 klasės moksleivių (18,2 proc.), ($p = 0,02$). Tačiau daugiausiai 12 klasės moksleivių bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą pirmą kartą paragavo 16 metų ar vyresni (32,5 proc.), o mažiausiai 9 klasės moksleivių (10,5 proc.), ($p = 0,005$), (77 lentelė).

77 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal amžių, kai pirmą kartą paragavo, bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą, priklausomai nuo klasės, kurioje jie mokosi

Klasė	Amžius						Iš viso n
	11 metų ar mažiau		12 - 15 metų		16 metų ar daugiau		
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
9	13	34,2	21	55,3	4	10,5	38
10	22	25,0	50	56,8	16	18,2	88
11	79	22,2	185	52,0	92	25,8	356
12	38	18,2	103	49,3	68	32,5	209

$$\chi^2 = 14,08, df = 6, p = 0,29$$

Siekiant įvertinti moksleivių alkoholio vartojimo paplitimą, jų buvon klausama: „Ar kada nors buvai išgėręs(-usi) tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs(-usi)?“. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad didžioji dalis (34,3 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 30,8 – 37,9) buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustų apsvaigę 10 kartų ir daugiau – daugiau vaikinų (40,0 proc.) nei merginų (21,9 proc.), ($p = 0,001$), (78 lentelė).

78 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Ar kada nors buvai išgėręs(-usi) tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs (-usi)?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Ar kada nors buvai išgėręs(-usi) tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs(-usi)?“										
	Niekada		Vieną kartą		2 - 3 kartus		4 - 10 kartų		10 kartų ir daugiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	46	9,7	70	14,8	94	19,9	73	15,5	189	40,0	472
Merginos	31	14,2	57	26,0	49	22,4	34	15,5	48	21,9	219

$\chi^2 = 27,579$, $df = 4$, $p = 0,001$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kodėl vartoji alkoholinius gėrimus?“, nustatyta, kad didžioji dalis (48,6 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 44,9 – 52,4) alkoholinius gėrimus vartoja, nes tai padeda atsipalaiduoti. Ketvirtadalis – 25,3 proc. moksleivių (95% PI 22,2 – 28,7) alkoholinius gėrimus vartoja, nes patinka skonis.

Daugiau vaikinų alkoholinius gėrimus vartoja, nes tai padeda atsipalaiduoti (48,9 proc.) nei merginų (47,9 proc.), ($p = 0,84$). Tačiau daugiau merginų alkoholinius gėrimus vartoja, nes patinka skonis (26,0 proc.) nei vaikinų (25,0 proc.), ($p = 0,74$), (79 lentelė).

79 lentelė. Alkoholinių gėrimų vartojimo priežastys, priklausomai nuo lyties

Lytis	Alkoholinių gėrimų vartojimo priežastys										
	Padeda atsipalaiduoti		Padeda nusiraminti		Padeda susirasti draugų		Suteikia pasitikėjimo savimi		Patinka skonis		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	231	48,9	53	11,2	30	6,4	40	8,5	118	25,0	472
Merginos	105	47,9	30	13,7	13	5,9	14	6,4	57	26,0	219

$\chi^2 = 1,73$, $df = 4$, $p = 0,79$

Iš visų apklaustų moksleivių bent vieną kartą nuo alkoholinių gėrimų apsvaigusiu buvo 614 (83,7 proc.) moksleivių. Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji alų?“ nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių alų vartoja retai – 39,7 proc. (95% PI 36,5 – 43,1).

Nemaža dalis moksleivių teigia, kad alų vartoja kiekvieną savaitę – 24,8 proc. (95% PI 21,9 – 27,8).

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių alų vartoja kiekvieną savaitę (30,5 proc.) nei merginų (11,7 proc.), ($p = 0,001$). Daugiau merginų alaus nevirtuoja visai (44,7 proc.) nei vaikinių (6,8 proc.), ($p = 0,001$). Taigi galima teigti, kad vaikinai alų vartoja dažniau nei merginos (80 lentelė).

80 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji alų?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai vartoji alų?“										
	Kasdien		Kiekvieną savaitę		Kiekvieną mėnesį		Retai		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	24	5,6	130	30,5	70	16,4	173	40,6	29	6,8	426
Merginos	2	1,1	22	11,7	9	4,8	71	37,8	84	44,7	188

$\chi^2 = 140,76$, $df = 4$, $p = 0,001$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji vyną?“, nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių vyno nevirtuoja visai – 55,4 proc. (95% PI 51,4 – 59,3). Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Statistiškai reikšmingai daugiau vaikinių vyno nevirtuoja visai (58,7 proc.) nei merginų (47,9 proc.), ($p = 0,01$), (81 lentelė).

81 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji vyną?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai vartoji vyną?“										
	Kasdien		Kiekvieną savaitę		Kiekvieną mėnesį		Retai		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	4	0,9	8	1,9	18	4,2	146	34,3	250	58,7	426
Merginos	0	0	5	2,7	17	9,0	76	40,4	90	47,9	188

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 10,99, $p = 0,02$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji šampaną?“, nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių šampaną vartoja retai – 63,5 proc. (95% PI 59,7 – 67,3). Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių šampaną vartoja retai (65,0 proc.) nei merginų (60,1 proc.), ($p = 0,26$), (82 lentelė).

82 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji šampaną?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai vartoji šampaną?“										
	Kasdien		Kiekvieną savaitę		Kiekvieną mėnesį		Retai		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	3	0,7	6	1,4	36	8,5	277	65,0	104	24,4	426
Merginos	0	0	9	4,8	46	24,5	113	60,1	20	10,6	188

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 43,21, $p = 0,001$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji likerį?“, nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių likerį vartoja retai – 47,9 proc. (95% PI 43,9 – 51,8). Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, nesiskiria (83 lentelė).

83 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji likerį?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai vartoji likerį?“										
	Kasdien		Kiekvieną savaitę		Kiekvieną mėnesį		Retai		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	3	0,7	9	2,1	26	6,1	207	48,6	181	42,5	426
Merginos	1	0,5	0	0	16	8,5	87	46,3	84	44,7	188

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 5,68, $p = 0,21$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji silpnus alkoholinius gėrimus, pvz. sidrą?“ nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių silpnuosius alkoholinius gėrimus, pvz. sidrą vartoja retai – 38,8 proc. (95% PI 34,9 – 42,7). Nemaža dalis moksleivių teigia, kad silpnuosius alkoholinius gėrimus, pvz. sidrą vartoja kiekvieną savaitę – 22,0 proc. (95% PI 18,8 – 25,4). Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, nesiskiria. Daugiau merginų silpnuosius alkoholinius gėrimus, pvz. sidrą, vartoja kiekvieną savaitę (22,3 proc.) nei vaikinių (21,8 proc.), ($p = 0,87$), (84 lentelė).

84 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas, pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji silpnus alkoholinius gėrimus, pvz. sidrą?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai vartoji silpnus alkoholinius gėrimus, pvz. sidrą?“										
	Kasdien		Kiekvieną savaitę		Kiekvieną mėnesį		Retai		Niekada		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	11	2,6	93	21,8	68	16,0	165	38,7	89	20,9	426
Merginos	6	3,2	42	22,3	39	20,7	73	38,8	28	14,9	188

$\chi^2 = 4,366$, $df = 4$, $p = 0,36$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji degtinę ir kitus stiprius gėrimus?“ nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių degtinę ir kitus stiprius gėrimus vartoja retai – 41,4 proc. (95% PI 37,5 – 45,3). Nemaža dalis moksleivių teigia, kad degtinę ir kitus stiprius gėrimus vartoja kiekvieną mėnesį – 30,6 proc. (95% PI 27,1 – 34,5).

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių degtinę ir kitus stiprius gėrimus vartoja kiekvieną mėnesį (36,6 proc.) nei merginų (17,0 proc.), ($p = 0,001$). Daugiau merginų degtinės ir kitų stipriųjų gėrimų nevartoja visai (36,2 proc.) nei vaikinių (9,2 proc.), ($p = 0,001$), (85 lentelė).

85 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai vartoji degtinę ir kitus stiprius gėrimus?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai vartoji degtinę ir kitus stiprius gėrimus?“										
	Kasdien		Kiekvieną savaitę		Kiekvieną mėnesį		Retai		Niekada		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Vaikinai	3	0,7	50	11,7	156	36,6	178	41,8	39	9,2	426
Merginos	1	0,5	11	5,9	32	17,0	76	40,4	68	36,2	188

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 71,89, $p = 0,001$

Net 71,1 proc. moksleivių skirtingais dažniais vartoja skirtingos rūšies alkoholi. Kasdien daugiausiai moksleivių vartoja alų – 4,2 proc. Kiekvieną savaitę daugiausiai moksleivių vartoja taip pat alų – 24,8 proc. (86 lentelė).

86 lentelė. Dažniausiai vartojami alkoholiniai gėrimai

Gėrimas	Vartojimo dažnis									
	Kasdien		Kiekvieną savaitę		Kiekvieną mėnesį		Retai		Niekada	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Alus	26	4,2	152	24,8	79	12,9	244	39,7	113	18,4
Vynas	4	0,7	13	2,1	35	5,7	222	36,2	340	55,4
Šampanas	3	0,5	15	2,4	82	13,4	390	63,5	124	20,2
Likeris	4	0,7	9	1,5	42	6,8	294	47,9	265	43,2
Sidras	17	2,8	135	22	107	17,4	238	38,8	117	19,1
Degtinė	4	0,7	61	9,9	188	30,6	254	41,4	107	17,4

Apibendrinant Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių alkoholio vartojimo ypatumus nustatyta, kad net 71,1 proc. moksleivių skirtingais dažniais vartoja skirtingos rūšies alkoholi. Didžioji dalis moksleivių – 52,0 proc. pirmą kartą paragavo bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų 12 - 15 metų amžiaus. Daugiausia moksleivių – 34,3 proc. teigia, kad 10 kartų ir daugiau buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustų apsvaigę.

Daugiausia moksleivių teigia, kad alkoholinius gėrimus vartoja, nes tai padeda atsipalaiduoti – 48,6 proc. Nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių alų, šampaną, likerį, silpniuosius gėrimus, pvz. sidrą ir stipriusius gėrimus, pvz. degtinę, vartoja retai, o vyną – niekada. Kasdien daugiausiai moksleivių vartoja alų – 4,2 proc. Kiekvieną savaitę daugiausiai moksleivių vartoja taip pat alų – 24,8 proc.

7.2.7. NARKOTIKŲ VARTOJIMO PAPLITIMAS

Siekiant įvertinti moksleivių narkotikų vartojimo paplitimą, jų buvo klausiama „Ar esi kada nors rūkęs kanapes (marihuaną, hašišą)?“. Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad rūkyti kanapes bent kartą gyvenime yra bandę net – 36,9 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 33,5 – 40,5).

Atsižvelgiant į moksleivių lytį, vaikinių ir merginų pasiskirstymas atsakant į šį klausimą, skiriasi. Daugiau vaikinių yra kada nors bandę rūkyti kanapes (41,1 proc.) nei merginų (28,1 proc.), šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$), (87 lentelė).

87 lentelė. Kanapių vartojimo paplitimas, priklausomai nuo lyties

Lytis	Kanapes vartojančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Vaikinai	205	41,1	36,8 – 45,4
Merginos	66	28,1	22,6 – 34,1

$$\chi^2 = 11,59, df = 1, p = 0,001$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar esi kada nors rūkęs kanapes (marihuaną, hašišą)?“, atsižvelgiant į klasę, kurioje jie mokosi, nesiskiria. Daugiausia 10 klasės moksleivių (41,2 proc.) teigia, kad kada nors yra rūkę kanapes, mažiausiai taip teigiančių – 12 klasės moksleivių (33,8 proc.), tačiau skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,18$), (88 lentelė).

88 lentelė. Kanapių vartojimo paplitimas, priklausomai nuo klasės, kurioje moksleiviai mokosi

Klasė	Kanapes vartojančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
9	15	34,9	21,8 – 49,9
10	40	41,2	31,8 – 51,2
11	143	37,8	33,1 – 42,8
12	73	33,8	27,5 – 40,5

$$\chi^2 = 1,89, df = 3, p = 0,59$$

Daugiausia gyvenančių su seneliais moksleivių teigia, kad yra kada nors rūkę kanapes – 54,2 proc., mažiausiai – gyvenančių su abiem tėvais 32,4 proc., nustatytas skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,04$), (89 lentelė).

89 lentelė. Kanapių vartojimo paplitimas, priklausomai nuo to, su kuo moksleiviai gyvena

Šeimos sudėtis	Kanapes vartojančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Mama ir tėtis	144	32,4	28,1 – 36,8
Tėtis	10	38,5	21,5 – 57,9
Mama	91	42,5	36,1 – 49,2
Seneliai	13	54,2	34,3 – 73,1
Giminės	13	52,0	32,8 – 70,8

$$\chi^2 = 12,39, df = 4, p = 0,02$$

Moksleivių pasiskirstymas analizuojant atsakymus į klausimą: „Ar esi kada nors rūkęs kanapes (marihuaną, hašišą)?“, atsižvelgiant į subjektyvią sveikatos būklę, skiriasi. Daugiausia blogos sveikatos moksleivių teigia, kad yra kada nors rūkę kanapes – 70,0 proc., mažiausiai taip teigiančių – patenkinamos sveikatos moksleivių – 35,8 proc., nustatytas skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,005$), (90 lentelė).

90 lentelė. Kanapių vartojimo paplitimas, atsižvelgiant į subjektyvią moksleivių sveikatos būklę

Sveikatos vertinimas	Kanapes vartojančių skaičius		
	n	proc.	95% PI
Gera	204	36,0	32,2 – 40,1
Patenkinama	53	35,8	28,4 – 43,8
Bloga	14	70,0	47,7 – 86,8

$$\chi^2 = 9,66, df = 2, p = 0,008$$

Analizuojant atsakymus į klausimą: „Kaip dažnai rūkai kanapes (marihuaną, hašišą)?“, nustatyta, kad didžioji dalis (35,1 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 29,6 – 40,9) teigia, kad tik kartą pabandė ir daugiau nerūko. Nemaža dalis moksleivių teigia, kad kanapes rūko 1 - 2 kartus per mėnesį – 31,7 proc. (95% PI 26,4 – 37,5). Daugiau vaikinių kanapes rūko 1 - 2 kartus per mėnesį (32,2 proc.), nei merginų (30,3 proc.), ($p = 0,82$). Dešimtadalis moksleivių šias narkotines medžiagas vartoja kasdien (91 lentelė).

91 lentelė. Kanapių rūkymo dažnis, priklausomai nuo lyties

Lytis	Kanapių rūkymo dažnis								
	Kartą pabandžiau		Kasdien		1 - 2 kartus per savaitę		1 - 2 kartus per mėnesį		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	64	31,2	25	12,2	50	24,4	66	32,2	205
Merginos	31	47,0	5	7,6	10	15,2	20	30,3	66

$\chi^2 = 6,48$, $df = 3$, $p = 0,09$

Didžioji dalis – 51,7 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 45,7 – 57,6) teigia, kad narkotines medžiagas vartoti paskatino smalsumas. Daugiau taip teigiančių vaikinių (52,2 proc.), nei merginų (50 proc.), tačiau nustatytas skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,73$), (92 lentelė).

92 lentelė. Moksleivių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą: „Kas tave paskatino vartoti narkotines medžiagas?“, priklausomai nuo lyties

Lytis	Atsakymai į klausimą: „Kas tave paskatino vartoti narkotines medžiagas?“								
	Draugai		Tėvai, kiti šeimos nariai		Noras būti „madingu“		Smalsumas		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	81	39,5	11	5,4	6	2,9	107	52,2	205
Merginos	30	45,5	2	3,0	1	1,5	33	50,0	66

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 1,08, $p = 0,77$

Analizuojant atsakymus į šį klausimą: Kodėl vartoji narkotines medžiagas? nustatyta, kad didžioji dalis (47,6 proc.) apklaustų moksleivių (95% PI 41,7 – 53,6) narkotines medžiagas vartoja, nes jos padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti. Daugiau vaikinių teigia, kad narkotines medžiagas vartoja, nes jos padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti (49,3 proc.) nei merginų (42,4 proc.), tačiau nustatytas skirtumas tarp šių grupių, statistiškai nereikšmingas ($p = 0,36$), (93 lentelė).

93 lentelė. Kanapių vartojimo priežastys, priklausomai nuo lyties

Lytis	Kanapių vartojimo priežastys										
	Padeda atsipalaiduoti, nusiraminti		Padeda susirasti draugų		Padeda susikaupti		Suteikia pasitikėjimo savimi		Padeda patirti malonius pojūčius		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Vaikinai	101	49,3	18	8,8	13	6,3	3	1,5	70	34,1	205
Merginos	28	42,4	7	10,6	3	4,5	3	4,5	25	37,9	66

Fišerio tiksliojo testo reikšmė – 3,35, $p = 0,49$

Apibendrinant Marijampolės moksleivių narkotikų vartojimo paplitimą, nustatyta, kad net 36,9 proc. moksleivių yra bandę rūkyti kanapes (95% PI 33,5 – 40,5). Dešimtadalis moksleivių šias narkotines medžiagas vartoja kasdien. Nors didžioji dalis teigia, kad tik kartą pabandė rūkyti kanapes – 35,1 proc, tačiau gana nemaža dalis teigia, kad jas rūko 1 - 2 kartus per mėnesį – 32,2 proc. Daugiau nei pusė (51,7 proc.) teigia, kad kanapes rūkyti paskatino smalsumas. Ir didžioji dalis moksleivių kanapes rūko, nes tai padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti (47,6 proc.).

7.2.8. RŪKYMO, ALKOHOLIO IR NARKOTIKŲ VARTOJIMĄ SĄLYGOJANTYS VEIKSNIAI

Nustatyta, kad 61,6 proc. apklaustų moksleivių (95% PI 57,7 – 65,4) rūko kasdien. Analizuojant rūkymą lemiančius veiksnius, Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių tarpe, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai rūkymą lemia lytis – vaikinai, palyginus su merginomis, turi 2,21 karto didesnę šansą rūkyti, atsižvelgiant į kitus tirtus veiksnius. Kitų tirtų veiksmių poveikis rūkymui, nebuvo statistiškai reikšmingas (94 lentelė).

94 lentelė. Rūkymą lemiantys veiksniai

Kintamoji	ŠS (bendras)	ŠS (pakoreguotas)	95 % PI	p
Lytis				
Merginos	1,00			
Vaikinai	2,19	2,21	1,61;3,02	0,001
Klasė				
9 - 10 klasė	1,00			
11 - 12 klasė	1,03	1,05	0,66;1,42	0,84
Šeimos sudėtis				
Su abiem tėvais	1,00			
Su kitais	1,23	1,24	0,91;1,67	0,17

N = 378; Modelio tikėtinumo santykio Chi kvadratas 26,16; IIs 3; p < 0,0005; Hosmer ir Lemeshow testo Chi kvadratas 2,56; IIs 3; p = 0,98; modelis teisingai klasifikuoja 59 proc. imties respondentų; jautrumas 76,19 proc.; specifiskumas 40,73 proc.; plotas po ROC kreive – 0,59.

Analizuojant alkoholio vartojimą lemiančius veiksnius, Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių tarpe, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai alkoholio vartojimą lemia lytis – vaikinai, palyginus su merginomis, 1,98 karto turi didesnę šansą vartoti alkoholį, atsižvelgiant į kitus tirtus veiksnius. Kitų tirtų veiksmių poveikis alkoholio vartojimui, nebuvo statistiškai reikšmingas (95 lentelė).

95 lentelė. Alkoholio vartojimą lemiantys veiksniai

Kintamoji	ŠS (bendras)	ŠS (pakoreguotas)	95 % PI	p
Lytis				
Merginos	1,00			
Vaikinai	1,97	1,98	1,43;2,73	0,001
Klasė				
9 - 10 klasė	1,00			
11 - 12 klasė	1,13	1,14	0,69;1,52	0,89
Šeimos sudėtis				
Su abiem tėvais	1,00			
Su kitais	0,90	0,91	0,66;1,24	0,53

N = 486, Modelio tikėtinumo santykio Chi kvadratas 17,51; IIs 3; p = 0,0006; Hosmer ir Lemeshow testo Chi kvadratas 1,20; IIs 3; p = 0,97; modelis teisingai klasifikuoja 66,35 proc. imties respondentų; jautrumas 98,2 proc.; specifiškumas 2,9 proc.; plotas po ROC kreive – 0,61.

Analizuojant narkotikų vartojimą lemiančius veiksnius, Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių tarpe, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai vyriška lytis turi 1,82 karto didesnę šansą vartoti narkotines medžiagas, atsižvelgiant į kitus tirtus veiksnius. Tie moksleiviai, kurie gyvena su kitais nariais (vienu iš tėvų, seneliais, giminėmis), net 59 proc. turi didesnę šansą vartoti narkotines medžiagas, lyginant su tais moksleiviais, kurie gyvena su abiem tėvais. Taip pat, svarbu paminėti, kad blogos sveikatos moksleiviai, net 4 kartus turi didesnę šansą vartoti narkotines medžiagas, lyginant su tais, kurie gerai vertino savo sveikatą (96 lentelė).

96 lentelė. Narkotikų vartojimą lemiantys veiksniai

Kintamoji	ŠS (bendras)	ŠS (pakoreguotas)	95 % PI	p
Lytis				
Merginos	1,00			
Vaikinai	1,79	1,82	1,29;2,57	0,001
Klasė				
11 - 12 klasė	1,00			
9 - 10 klasė	1,13	1,05	0,71;1,55	0,81
Šeimos sudėtis				
Su abiem tėvais	1,00			
Su kitais	1,64	1,59	1,16;2,17	0,004
Sveikata				
Gera	1,00			
Bloga	4,14	4,05	1,51;10,91	0,006
Patenkinama	0,99	1,05	0,71;1,55	0,81

N = 269. Modelio tikėtinumo santykio Chi kvadratas 30,43; IIs 5; p < 0,0005; Hosmer ir Lemeshow testo Chi kvadratas 2,07; IIs 7; p = 0,956; modelis teisingai klasifikuoja 64,17 proc. imties respondentų; jautrumas 5,17 proc.; specifiškumas 98,7 proc.; plotas po ROC kreive – 0,61.

8. REZULTATŲ APTARIMAS

Mitybos įpročiai

Analizuojant Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių mitybos įpročius buvo nustatyta: nors didžioji dalis moksleivių – 84,5 proc. mano, kad sveikai maitintis yra svarbu mitybos reikalavimų laikosi tik kartais 67,3 proc., o 15,5 proc. nesilaiko jų visai. Daugiausiai moksleiviai mitybos reikalavimų stengiasi laikytis, nes jiems rūpi sveikata – 45,0 proc. Nors beveik pusė moksleivių – 44,0 proc. teigia, kad visada valgo pusryčius, tačiau net 24,1 proc. moksleivių nevalgo jų visai. Daugiausia moksleivių – 36,8 proc. dienos bėgyje valgo 4 kartus, o 3 kartus dienos bėgyje valgo 31,3 proc. Daugiausiai moksleivių teigiančių, kad sveikai nesimaitina, nes jiems trūksta laiko – 35,0 proc.

Nustatyta, kad Marijampolės profesinių mokyklų moksleiviai nepakankamai dažnai vartoja vaisius, daržoves, pieno produktus, grūdinius produktus, žuvį. Didžioji dalis moksleivių – 39,5 proc. vaisius vartoja tik 1 - 2 kartus per savaitę, o kasdien tik 12,0 proc. Didžioji dalis – 33,2 proc. daržoves vartoja 1 - 2 kartus per savaitę, kasdien tik 13,8 proc. Didžioji dalis moksleivių – 28,9 proc. pieno produktus vartoja tik 3 - 5 kartus per savaitę, kasdien tik 17,7 proc. Didžioji dalis moksleivių – 27,7 proc. grūdinius produktus vartoja rečiau nei 1 kartą per savaitę, tik 13,9 proc. juos vartoja kasdien. Beveik pusė – 48,0 proc. moksleivių žuvį valgo rečiau nei kartą per savaitę. Nors didžioji dalis teigia, kad greito paruošimo maisto produktus vartoja rečiau, nei kartą per savaitę – 39,1, tačiau nemažai šiuos produktus varoja dažniau – 27,5 proc. juos valgo 1 - 2 kartus per savaitę, 16,3 proc. juos valgo 3 - 5 karus per savaitę, o 8,2 proc. juos valgys kasdien. 33,2 proc. teigia, kad saldumynus vartoja 1 - 2 kartus per savaitę, 24,5 proc. juos avrtoja 3 - 5 kartus per savaitę, o 14,7 proc – kasdien. 33,0 proc. moksleivių sultis geria 3 - 5 kartus per savaitę, net 25,9 proc, jas geria kasdien. Didžioji dalis moksleivių teigia, kad kavą vartoja kasdien – 29,3 proc. Didžioji dalis moksleivių – 30,7 proc. vakarienę valgo vėlai – 21 valandą arba vėliau. Beveik pusė – 41,8 proc. miegoti eina 24 valandą arba vėliau. Taigi, mūsų tyrimas parodė, kad moksleivių mityba turi trūkumų, tačiau taip rodo ir kiti atlikti tyrimai.

Lietuvoje atlikto tyrimo metu (apklausti 14 – 29 metų amžiaus jaunuoliai) nustatyta, kad daugumos – 58,0 proc. jaunuolių valgymo įpročiai yra vidutiniški, daugiau nei trečdalis – 38,7 proc. – geri, o blogus valgymo įpročius turi 1,7 proc. jaunuolių. Tyrimo duomenimis, blogų mitybos įpročių pagrindinės priežastys yra laiko trūkumas, nesveikas maistas yra skanesnis, pinigų trūkumas, bei didesnis nesveiko maisto pasirinkimas [15].

Vaikai turėtų valgyti 3 - 4 kartus per dieną, tuo pačiu metu [25]. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad didžioji dalis moksleivių – 36,8 proc. per dieną valgo 4 kartus ir

daugiau, arba 3 kartus – 31,3 proc. Lietuvoje atlikto 2014 metais tyrimo „Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ir gyvenimo ypatumai, juos lemiantys veiksniai“ duomenimis, 54,4 proc. studentų valgo 3 kartus per dieną, o 24,2 proc. 4 kartus ir daugiau [26].

2013 metais atlikto tyrimo metu nustatyta, kad pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra kaina – 36,8 proc. ir skonis – 27,9 proc. Daugiau nei pusė – 59,0 proc. gyventojų valgo 3 kartus per dieną, keturis ir daugiau kartų dienos bėgyje valgo 28,9 proc. gyventojų. Taip pat nustatyta, kad 3 kartus dienos bėgyje valgo daugiau jaunesni – 18 - 25 metų amžiaus gyventojai – 64,5 proc., nei 56 metų amžiaus ir vyresni – 51,8 proc. Didžioji dalis gyventojų – 72,0 proc. bent vieną kartą per dieną valgo duonos, 40,0 proc. – šviežių daržovių, 37 proc. – geria pieną ar vartoja pieno produktus ir 31,0 proc. bent kartą per dieną valgo vaisius [46].

2014 metais atlikto tarptautinio HBSC tyrimo rezultatai rodo, kad visada pusryčius valgo šiek tiek daugiau nei pusė apklaustų vaikų. Kasdien vaisius, daržoves ir grūdinius produktus valgo tik aštuntadalis berniukų ir šeštadalis mergaičių. Neatsiejama kasdienės mitybos dalimi buvo saldumynai. Maždaug šeštadalis berniukų ir mergaičių bent kartą per savaitę vartojo greitai paruošiamą maistą. Ketvirtadalis respondentų bent 2 - 4 kartus savaitės bėgyje vartoja pieną ir pieno produktus [47].

2011 metais Lietuvos mokslininkų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad moksleivių mityba yra nevisai racionali. Nustatyta, kad 41,5 proc. moksleivių vaisius ir šviežias daržoves kasdien vartoja, o pieno produktus kasdien vartoja tik 42,3 proc. moksleivių [48].

2007 metais Kroatijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad šalies studentai vidutiniškai valgė pakankamai kartų dienos bėgyje, tačiau nustatyta, kad pusryčių valgymas nebuvo reguliarus, ypatingai vaikinų tarpe [49].

2009 metais JAV mokslininkai atliko mitybos įpročių tyrimą ir nustatė, kad 50,0 proc. studentų valgo pusryčius, daugiau merginų – 43,7 proc., nei vaikinų – 35,0 proc. Nustatyta, kad kiekvieną dieną studentai dažniausiai geria vandenį – 84,0 proc. ir sultis – 84,7 proc., o pieno žymiai mažiau, tik 38,0 proc. Rezultatai rodo, kad tik 15,7 proc. studentų kasdien valgo šviežius vaisius kasdien. Kasdien šviežias daržoves valgo 48,1 proc. studentų, daugiau moterinių valgo šviežias daržoves kasdien – 51,0 proc. nei vaikinai – 43,3 proc. [50].

2009 metais atlikto tyrimo metu Trogiro ir Kroatijos 14 - 19 metų jaunuolių tarpe nustatyta, kad tiek mergaitės, tiek berniukai, vienodai dažnai praleidžia pusryčius. Mažiau nei 30,0 proc. mergaičių ir 40,0 proc. berniukų kasdien valgo šviežius vaisius [53].

Lytiniai santykiai

Analizuojant Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių lytinių santykių paplitimą, buvo nustatyta, kad iš 734 respondentų 59,0 proc. yra turėję lytinių santykių, daugiau vaikinių – 63,5 proc. yra turėję lytinių santykių nei merginų – 49,4 proc. Daugiausia moksleivių pirmuosius lytinius santykius turėjo 15 metų amžiaus – 28,6 proc. 48,5 proc. apsaugojimo priemonės naudoja visada (daugiau merginų – 55,2 proc., nei vaikinių – 46,1 proc.), 27,0 proc. – kartais ir net 24,5 proc. – nenaudoja visai. Lytinių santykių apsvaigus nuo alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų yra turėję 46,4 proc. moksleivių, daugiau vaikinių – 50,5 proc., nei merginų – 35,3 proc. Dažniausiai naudojama apsaugojimo priemonė lytinių santykių metu yra prezervatyvas – 58,4 proc.

Lytinių santykių paplitimą plačiai analizuoja tiek Lietuvos, tiek užsienio mokslininkai. 2011 metais apie 30,0 proc. Vilniaus mokyklų 9 - 12 klasių mokinių turėjo lytinio gyvenimo patirties [51].

Paauglių lytinių santykių paplitimas panašus ir kitose šalyse. 2009 - 2010 metais buvo tirtas lytinių santykių paplitimas tarp Jungtinės Karalystės, Prancūzijos, Vokietijos, Lenkijos, Ukrainos ir Baltarusijos 15 - 19 metų asmenų. Net 49,5 proc. respondentų nurodė esantys lytiškai aktyvūs [52]. Taigi, mūsų tyrimo rezultatai panašūs į kitų tyrėjų rezultatus.

Daugiausia mūsų tyrime dalyvavusių moksleivių pirmuosius lytinius santykius turėjo 15 metų amžiaus (28,6 proc.), mažiausia dalis – 12 metų amžiaus – 3,23 proc. Mokslinės literatūros duomenimis šis rodiklis skiriasi atskirose šalyse. Vertinant Europos valstybių jaunų žmonių lytinį aktyvumą nustatyta, kad Vokietijos mergaitės lytiškai aktyvios nuo 14,5 metų amžiaus, berniukai net nuo 12,6 metų. Jungtinės Karalystės mergaitės nurodė esančios lytiškai aktyvios nuo 14,7 metų, berniukai nuo 15,7 metų. Prancūzijoje, Ukrainoje, Lenkijoje berniukų lytinio debiuto pradžia 16,0; 16,6; 18,8 metai, o mergaičių 16,7; 15,6 ir 16,6 atitinkamai [52].

Lietuvoje 2012 metais atlikto tyrimo „Jaunimo problematikos tyrimų rezultatų palyginamoji analizė“ duomenimis, 14 - 29 metų amžiaus Lietuvos jaunuolių tarpe lytinius santykius jau yra turėję beveik pusė – 45,5 proc. apklaustųjų. Daugiausia jaunuolių pirmuosius lytinius santykius turėjo 17 metų – 22,7 proc. Beveik trečdalis tiriamųjų (32,3 proc.) visada naudojasi kontracetinėmis priemonėmis lytinių santykių metu, tačiau beveik penktadalis tiriamųjų – 18,9 proc. niekada lytinio santykiu metu nesinaudoja kontracetinėmis priemonėmis [15].

2014 metais, atlikto tarptautinio HBSC tyrimo rezultatai rodo, kad daugiau berniukų nei mergaičių yra turėję lytinių santykių. Apsaugojimo priemonės, tai yra – prezervatyvą lytinių santykių metu naudoja tik kas antras mokinys. Jaunesnio amžiaus mokiniai – 13 metų amžiaus, prezervatyvus naudoja rečiau nei 15 metų mokiniai [47].

Fizinis aktyvumas

Pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomendacijas – 6 - 17 metų jauni žmonės turėtų užsiimti vidutinio ir didelio intensyvumo fizine veikla ne trumpiau, kaip vieną valandą kasdien [13].

Analizuojant Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių fizinį aktyvumą, buvo nustatyta, kad iš 734 respondentų, tik trečdalis – 261 moksleivių (35,6 proc.) lanko kokį nors būrelį. 30,7 proc. moksleivių fiziškai aktyvūs buvo ne mažiau 60 minučių per dieną 3 - 4 dienas per savaitę. 29,8 proc. moksleivių – 5 dienas. 46,9 proc. moksleivių teigia, kad sportuoja taip, kad suprakaituoja ir padažnėja kvėpavimas – kelis kartus per savaitę. 27,2 proc. moksleivių taip sportuoja kasdien.

2014 metais, atlikto tarptautinio HBSC tyrimo rezultatai rodo, kad vienas iš penkių apklaustų vaikų 2 valandas savo laisvo laiko darbo dienomis skiria televizoriaus žiūrėjimui ir žaidimams su kompiuteriu. Nors mokiniai daug laiko praleidžia pasyviai, pastebima, kad tuo pačiu stengiasi būti ir aktyvūs – ne tik pamokų metu, bet ir už jos ribų: kas ketvirtas berniukas ir kas penkta mergaitė bent 4 - 6 kartus savaitės bėgyje laisvu metu sportuoja ar užsiiminėja kita fizine veikla. Tyrimo metu, nustatyta, kad vieno iš penkių mokinių fizinio aktyvumo trukmė trunka 2 - 3 valandas. Pastarųjų 7 dienų bėgyje kasdiene fizine veikla, kuri truktų nemažiau 60 minučių, užsiėmė 26,0 proc. berniukų ir 15,0 proc. mergaičių [47].

2009 metais atlikto tyrimo metu Trogiro ir Kroatijos 14 - 19 metų jaunuolių tarpe nustatyta, kad berniukai dažniau sportuoja laisvu laiku, pasibaigus pamokoms nei mergaitės [53].

2010 metais atlikta apklausa įvairių mokyklų Karačyje 12 - 19 metų amžiaus moksleivių tarpe. Tyrimo metu nustatyta, kad tik 16,8 proc. mokinių mano, jog fizinis aktyvumas yra svarbus sveikatai [54].

Asmens higiena

Mūsų atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 2 kartus per parą 44,1 proc. moksleivių. Daugiau merginų – 61,3 proc. nei vaikų – 36,1 proc. dantis valo du kartus paroje. 1 kartą dienoje dantis dantų šepetėliu ir pasta valo 37,6 proc. moksleivių – daugiau vaikų – 42,5 proc. nei merginų – 27,2 proc. Net 18,3 proc. moksleivių dantis dantų šepetėliu ir pasta valo kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien – daugiau vaikų – 21,4 proc., nei merginų – 11,5 proc. Tik šiek tiek daugiau nei pusė moksleivių – 54,4 proc. rankas grįžus iš lauko plauna visada. Rankas prieš valgymą visada plauna 61,3 proc. moksleivių., o pasinaudojus tualetu, rankas visada plauna 76,7 proc. moksleivių.

2014 metais, atlikto tarptautinio HBSC tyrimo rezultatai rodo, kad dažniau nei vieną kartą dienos bėgyje dantis valo tik 4 iš 10 berniukų ir 6 iš 10 mergaičių [47].

Rūkymas

Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių tarpe, net 83,7 proc. apklaustųjų yra rūkę, bent vieną kartą, daugiau vaikinų (86,0 proc.) nei merginų (78,7 proc.). Didžioji dalis bandžiūsių rūkyti moksleivių – 31,3 proc. pirmą kartą pabandė rūkyti 11 metų ar jaunesnio amžiaus. Daugiau vaikinų pirmą kartą pabandė parūkyti tokio amžiaus (35,0 proc.) nei merginų (22,7 proc.). Iš rūkančių moksleivių, didžioji dalis teigia, kad rūko kasdien – 61,6 proc, daugiau vaikinų (67,1 proc.) nei merginų (48,6 proc.). Iš kasdien rūkančių, didžioji dalis moksleivių teigia (41,8 proc.), kad surūko 6 - 10 cigarečių ir 5,4 proc. rūkyti metė. Didžioji dalis moksleivių (60,2 proc.) teigia, kad rūko, nes tai padeda jiems nusiraminti ir atsipalaiduoti. Didžioji dalis – 48,3 proc. rūkančių moksleivių, pirmąją cigaretę surūko daugiau nei po 20 minučių. Ir net 70,0 proc. teigia, kad yra bandę mesti rūkyti.

Lietuvoje 2012 metais atlikto tyrimo duomenys rodo, kad 8,5 proc. jaunuolių rūkyti metė. Tyrimo duomenimis – 26,1 proc. jaunuolių teigia, kad rūko kiekvieną dieną. 11,9 proc. jaunuolių per dieną surūko 1 - 5 cigaretes, 8,9 proc. jaunuolių per dieną surūko 6 - 10 cigarečių ir 4,2 proc. jaunuolių per dieną surūko 11 - 20. Na o daugiau nei 20 cigarečių per vieną dieną surūko 1,1 proc. jaunuolių [15].

2014 metais, atlikto tarptautinio HBSC tyrimo rezultatai rodo, kad 15,0 proc. 11 - 15 metų amžiaus berniukų ir 8,0 proc. mergaičių rūko. Kasdien rūkė 14 proc. 15 metų amžiaus berniukų ir 7,0 proc. 15 metų amžiaus mergaičių [47].

2009 metais atlikto tyrimo metu tarp 12 medicinos mokyklų studentų, keturiose Europos šalyse: Vokietijoje, Italijoje, Lenkijoje ir Ispanijoje. Nustatyta, kad bendras rūkymo paplitimas medicinos studentų tarpe buvo 29,3 proc. Šie procentai svyruoja nuo 28,0 proc. Vokietijoje iki 31,3 proc. Italijoje. Taigi daugiausiai rūkančių studentų yra Italijoje, mažiausiai – Vokietijoje. Apie rūkymo metimo būdus medicinos mokyklose buvo suteikta žinių tik 16,5 proc. studentų (mažiausiai Italijoje – 3,5 proc.) [34].

Rumunijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad odontologijos studentų rūkymo paplitimas yra 35,0 proc. [35].

Turkijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad 23,5 proc. studentų rūko aktyviai, 3,9 proc. metė rūkyti ir 72,6 proc. – nerūko visai. Išskiriamos pagrindinės priežastys, kodėl respondentai pradėjo rūkyti – smalsumas ir draugų įtaka [37].

2010 metais atlikta apklausa įvairių mokyklų Karačyje 12 - 19 metų amžiaus moksleivių tarpe. Nustatyta, kad 35,0 proc. mokinių rūko nuolat, o 7,0 proc. respondentų naudoja kramtomąją gumą, kad mestų rūkyti. Aplinkinių spaudimas buvo dažniausia priežastis pradėti rūkyti, taip teigia 37,1 proc. mokinių [54].

Alkoholio vartojimas

Net 71,1 proc. moksleivių skirtingais dažniais vartoja skirtingos rūšies alkoholį. Didžioji dalis moksleivių – 52,0 proc. pirmą kartą paragavo, bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų 12 - 15 metų amžiaus. Daugiausia moksleivių – 34,3 proc. teigia, kad 10 kartų ir daugiau buvo išgėrę tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustų apsvaigę. Daugiausia moksleivių teigia, kad alkoholinius gėrimus vartoja, nes tai padeda atsipalaiduoti – 48,9 proc. Nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių alų, šampaną, likerį, silpniuosisius gėrimus, pvz. sidrą ir stipriusius gėrimus, pvz. degtinę, vartoja retai, o vyną – niekada.

Lietuvoje 2012 metais atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad vyresnio amžiaus jaunimas, alkoholį vartoja dažniau. Taip pat pastebima, kad su amžiumi daugėja jaunuolių, kurie vartoja alkoholį norėdami atsipalaiduoti. Vidurinėsios amžiaus grupės jaunuoliai, dažniau nei kiti nurodė, jog vartojo alkoholį, nes norėjo pasijusti laimingesni – siekia apsvaigti, iš neturėjimo ką veikti ar noro užmiršti savo problemas. Iš smalsumo alkoholį vartojo dažniau jaunesni jaunuoliai nei vyresni: 14 - 18 metų – 3,7 proc., 19 - 23 metų – 2,5 proc., 24 - 29 metų – 1,2 proc. [15].

2006 metais Lietuvoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad beveik pusė – 43,8 proc. penkiolikos metų moksleivių alkoholinius gėrimus vartoja reguliariai, 76,9 proc. keturiolikos metų moksleivių ir 44,8 proc. trylikos metų moksleivių yra buvę apsvaigę nuo alkoholinių gėrimų [41].

2014 metais, atlikto tarptautinio HBSC tyrimo rezultatai rodo, kad 34,0 proc. 11 - 15 metų amžiaus berniukų ir 30,0 proc. mergaičių bent kartą gyvenime yra išgėrę tiek daug bet kokios rūšies alkoholinių gėrimų, kad pasijaustų apsvaigę. Vertinant intensyvų alkoholio vartojimą nustatyta, kad 13,0 proc. 15 metų amžiaus berniukų ir 7,0 proc. 15 metų mergaičių teigė, kad apsvaigę nuo alkoholio buvo daugiau kaip 10 kartų per savo gyvenimą. Dažniausiai vartojamais alkoholiniais gėrimais tiriamieji įvardino alų, „šampaną“ ir kokteilius [47].

2007 metais Slovakijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 41,0 proc. studentų alkoholinius gėrimus vartojo kartą per savaitę ar dažniau, 49,0 proc. studentų nuo alkoholinių gėrimų buvo apsvaigę daugiau nei vieną kartą per pastarąjį mėnesį. Net 23,3 proc. studentų apibūdnami, kaip probleminiai alkoholio vartotojai [39].

Rumunijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad iš 315 respondentų – 71,0 proc. vartoja alkoholinius gėrimus reguliariai [40].

2009 metais atlikto tyrimo metu Trogiro ir Kroatijos 14 - 19 metų jaunuolių tarpe nustatyta, kad tarp rūkančių berniukų ir mergaičių skirtumas nenustatytas, bet berniukai dvigubai dažniau vartoja alkoholinius gėrimus – 48,0 proc. nei mergaitės – 24,0 proc. [53].

Narkotikai

Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių tarpe 36,9 proc. moksleivių yra bandę rūkyti kanapes. Didžioji dalis teigia, kad tik kartą pabandė rūkyti kanapes – 35,1 proc. Tačiau gana nemaža dalis teigia, kad rūko jas 1 - 2 kartus per mėnesį – 32,2 proc. Daugiau nei pusė – 51,7 proc. teigia, kad kanapes rūkyti paskatino smalsumas. Ir didžioji dalis moksleivių kanapes rūko, nes tai padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti – 47,6 proc.

2014 metais, atlikto tarptautinio HBSC tyrimo rezultatai rodo, kad bent kartą gyvenime kanapes yra bandę vartoti 13 proc. 11 - 15 metų amžiaus berniukų ir 6,0 proc. mergaičių. Nors vieną kartą gyvenime šias narkotines medžiagas yra bandę vartoti 20,0 proc. 15 metų amžiaus berniukų ir 13,0 proc. mergaičių. Kitus narkotikus apart kanapių per visą savo gyvenimą nurodė, kad yra bandę vartoti 4,0 proc. berniukų ir 1,0 proc. mergaičių [47].

2009 metais atlikto tyrimo metu, buvo apklausiami 2445 pirmakursiai Ispanijos universitetų studentai, kurių amžiaus vidurkis – 19 metų. Rezultatai parodė, kad net 16,5 proc. studentų vartoja kanapes kasdien, kartais arba savaitgaliais, o 10,4 proc. teigia, kad jų draugai yra bandę vartoti ir kitos rūšies narkotines medžiagas [43].

2010 metais atlikta apklausa įvairių mokyklų Karačyje 12 - 19 metų amžiaus moksleivių tarpe, nustatyta, kad daugiau berniukai pasižymi piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis, nei mergaitės [54].

9. IŠVADOS

1) Marijampolės apskrities profesinių mokyklų moksleivių mityba neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Dauguma moksleivių per retai vartoja daržoves, vaisius, grūdinius produktus, žuvį ir jos produktus, bei pieną ir jo produktus. Didelė dalis vartoja greitai paruošiamą maistą, nevalgo pusryčių, valgo du ar tris kartus per dieną.

2) Daugiau kaip pusė moksleivių yra turėję lytinių santykių. Lytinių santykių paplitimas skiriasi pagal respondentų lytį ir amžių. Beveik pusė respondentų yra turėję lytinių santykių apsvaigus nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų. Didžioji dalis moksleivių, lytinį gyvenimą pradėjo 15 metų. Vaikinai lytinį gyvenimą pradeda anksčiau nei merginos. Beveik pusė lytiškai aktyvių moksleivių lytinių santykių metu visada naudoja apsaugojimo priemones, dažniausiai – prezervatyvus.

3) Daugiau kaip trečdalis Marijampolės profesinių mokyklų moksleivių fizinis aktyvumas atitinka PSO rekomendacijas. Fiziškai aktyvesni vaikinai nei merginos, bei jaunesnių klasių moksleiviai nei vyresnių. Tik kiek daugiau nei trečdalis moksleivių lanko kokį nors sporto būrelį.

4) Dalies moksleivių asmens higienos įgūdžiai netinkami: daugiau kaip trečdalis moksleivių dantis valo 1 kartą per dieną, beveik penktadalis – kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien. Beveik pusė apklaustųjų nevisada plauna rankas grįžus iš lauko, beveik trečdalis – neplauna rankų pasinaudojus tualetu.

5) 61,6 proc. moksleivių rūko kasdien. Beveik trečdalis apklaustųjų pirmą kartą pabandė rūkyti 11 metų ar net jaunesnio amžiaus. Dauguma moksleivių per dieną surūko 6 - 10 cigarečių. Rūkymo paplitimas skiriasi pagal apklaustųjų lytį ir klasę – kasdien rūkančių vaikinių daugiau nei merginų ir vyresnių klasių moksleivių nei jaunesnių. Vaikinai, palyginus su merginomis, turi 2,21 karto didesnę šansą rūkyti.

6) Daugiau nei 70,0 proc. moksleivių skirtingais dažniais vartoja skirtingos rūšies alkoholį. Alkoholio vartojimo paplitimas skiriasi atsižvelgiant į klasę, kurioje mokosi moksleiviai. Labiausiai paplitęs alkoholis – alus. Vaikinai, palyginus su merginomis, turi 1,98 karto didesnę šansą vartoti alkoholį.

7) Dešimtadalis moksleivių vartoja narkotines medžiagas kasdien. Narkotikų vartojimo paplitimas skiriasi pagal lytį, su kuo jie gyvena ir sveikatos būklę. Daugiau nei pusė respondentų kanapes pradėjo vartoti iš smalsumo. Kanapių vartojimo pagrindinė priežastis – padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti. Didesnę šansą vartoti narkotikus turi vaikinai, gyvenantys su kitais asmenimis, bet ne su abiem tėvais ir blogai vertinantys savo sveikatą.

10. PASIŪLYMAI

1) Marijampolės visuomenės sveikatos biurui supažindinti profesinių mokyklų bendruomenę su tyrimo rezultatais.

2) Tirtų profesinių mokyklų administracijai vykdyti Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos nuostatas (Patvirtinta LR švietimo ir mokslo ministro 2016 10 25 Nr. V-9441 programos).

11. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Lalonde M. A new perspective on health of Canadians. 1981 : 31-34.
2. Sketerskienė R. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų 6 ir 8 klasių mokinių mokymosi krūvis bei jo sąsaja su sveikata. Daktaro disertacijos santrauka. Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata, Vilnius, 2009.
3. Licari L, Nemer L, Tamburlini G, editors. Children's health and environment. Developing action plans. World Health Organisation; 2005.
4. Gudžinskienė V., Česnavičienė J. Sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimas 5 - 8 klasių mokinių požiūriu. Socialinis darbas. 2013, 12(2): 319-329.
5. LR švietimo ir mokslo ministro 2010 m. birželio 19 d. įsakymas Nr. V-952 „Dėl Nacionalinės mokslo programos „Lėtinės neinfekcinės ligos“ patvirtinimo“. Valstybės žinios. 2010;75-3851. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.4B023A1424FF>.
6. Gurevičius R. Pagrindiniai Lietuvos vaikų sveikatos rodikliai ir jų tendencijos. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas. 2014 m. Vilnius, 2014:6-12.
7. Meškaitė A, Dadelienė R, Kowalski IM, Burokienė S, Doveikienė J, Juocevičius A, Raistenskis J. 11–15 metų mokinių fizinio aktyvumo ir fizinės būklės tyrimas. Sveikatos mokslai. 2012;22(6):49-53.
8. Balevičienė S., Paurienė L. Aukštesniųjų klasių mokinių sveikata: pokyčiai per penkerius metus. Švietimo problemos analizė. 2007;6(13):1-12. Prieiga per internetą: <https://www.smm.lt/uploads/documents/kiti/mokiniu_sveikata.pdf>.
9. Lietuvos gyventojų sveikatos 2014 m. statistinio tyrimo rezultatai. Prieiga per internetą: <<http://osp.stat.gov.lt/informaciniai-pranesimai?eventid=62549>> .
10. Raškevičienė R., Eičnaitė-Lingienė R., Rožėnaitė G. Sakalauskas L. 14-17 metų moksleivių požiūris į savo sveikatą ir sveiką gyvenseną bei sveikatingumo programų poreikis, 2016/3(74).
11. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Stukas R. ir kt. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje. Metodinės rekomendacijos mokytojams. Vilnius, 2009.
12. Gudanavičienė J., Bartkevičiūtė R., Barzda A., Baltušytė J. Vaikų mitybos būklė ir tendencijos Lietuvoje. Nacionalinis sveikatos tarybos metinis pranešimas 2014. Vilnius, 2014:47-50.
13. Oja P., Bull F. C., Fogelholm M., Martin B. W. Physical activity recommendations for health: what should Europe do? BMC Public Health. 2010, 10:10.

14. Jankauskienė R., Emeljanovas A., Bacevičienė M. Lietuvos vaikų ir jaunimo fizinio pajėgumo rodiklių kaita ir fizinio aktyvumo skatinimo perspektyvos. Nacionalinis sveikatos tarybos metinis pranešimas 2014. Vilnius, 2014:51-56.
15. Buzaitytė-Kašalynienė J., Jaunimo problematikos tyrimų rezultatų palyginamoji analizė. Leidinys parengtas pagal 2011 m. rugpjūčio 16 d. sutartį Nr. 3F-121-(6.25). Vilnius, 2012.
16. Ustilaitė S., Proškuvienė R., Juškelienė V., Kalinkevičienė A. Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos įgyvendinimo galimybės, Vilnius, 2008.
17. Jaruševičienė L, Valius L. „Jaunų žmonių lytinė ir reprodukcinė sveikata” Kaunas, 2005.
18. Feldman W, Martell A, Dingle JL. Prevention des grossesses nondesirees et des maladies transmises sexuellement chez les adolescents. Guide Canadien de medecine clinique preventive. Ottawa: Sante Canada; 1994.
19. Pierre N, Cox J. Teenage pregnancy prevention programs. Curr Opin Pediatr 1997;9:310-6.
20. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization 2010.
21. Raskilas A., Zaborskis A. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais.
22. WHO. Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization, 2009.
23. Nader PR, Bradley RH, Houts RM, McRitchie SL, O’Brien M. Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. The Journal of the American Medical Association. 2008;16,300(3):295-305.
24. Valstybinis aplinkos sveikatos centras, Mokinių asmens higiena ir kosmetika. Metodinės rekomendacijos, Vilnius, 2006, p. 19-40.
25. Stukas R., Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas. Vilnius; 2009, p. 46;104.
26. Dobrovolskij V. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ir gyvenamosios ypatumai, juos lemiantys veiksniai. Daktaro disertacijos santrauka. Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata, Vilnius, 2014.
27. Healthy people 2020. Adolescent health. Prieiga per internetą: <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/Adolescent-Health>, žiūrėta 2017-04-02.
28. Margareta I.K. von Bothmer and Bengt Fridlund. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. Nursing and Health Sciences 2005; 7:107-118.

29. Likus W, Milka D, Bajor G, Jachacz Lopata M, Dorzak B. Dietary habits and physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny* 2013; 64(4); 317-324.
30. Škėmienė L, Ustinavičienė R, Piešienė L, Radišauskas R. Studentų medikų mitybos ypatybės. *Medicina (Kaunas)* 2007; 43(2): 145-152.
31. Stanford F, Durkin M, Stallworth J, Blair S. Comparison of physical activity levels in physicians and medical students with the general adult population of the United States. *The Physician And Sports-medicine* 2013;41(4):86-92.
32. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. Tabako vartojimas ir jo padariniai. Prieiga per internetą: <http://ntakd.lrv.lt/lt/statistika-ir-tyrimai/tabako-vartojimas-ir-jo-padariniai>, žiūrėta 2017-05-02.
33. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy_lt, žiūrėta 2017-05-02
34. La Torre G, Kirch W, Bes-Rastrollo M, Ramos R, Czaplicki M, Boccia A. Tobacco use among medical students in Europe: results of a multicentre study using the Global Health Professions Student Survey. *PublicHealth* 2012; 126(2):159-164.
35. Didilescu A, Inagaki K, Sfeatcu R, Hanganu S, Virtanen J. Smoking habits and social nicotine dependence among dental students in Romania. *Oral Health And Dental Management* 2014; 13(1): 35-40.
36. Chen J, Ho SY, Leung LT, Wang MP, Lam TH. Associations of unhappiness with sociodemographic factors and unhealthy behaviours in Chinese adolescents. *Eur J Public Health*. 2017 Apr 18. doi: 10.1093/eurpub/ckx015.
37. İçmeli ÖS, Türker H, Gündoğuş B, Çiftci M, Aka Aktürk Ü. Behaviours and opinions of adolescent students on smoking. *Tuberk Toraks*. 2016; 64(3):217-222.
38. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. Alkoholio vartojimas ir padariniai. Prieiga per internetą: <http://ntakd.lrv.lt/lt/statistika-ir-tyrimai/alkoholio-vartojimas-ir-padariniai>, žiūrėta 2017-05-02.
39. Sebena R, Orosova O, Mikolajczyk R, van Dijk J. Selected sociodemographic factors and related differences in patterns of alcohol use among university students in Slovakia. *BMC Public Health* 2011; 11:849.
40. Dumitrescu A. Attitudes of Romanian dental students towards tobacco and alcohol. *The Journal of Contemporary Dental Practice* 2007; 8(3): 64-71.
41. Tamutienė I, Visockytė E. „Kauno bendrojo lavinimo mokyklų mokinių požiūrio atotrūkis vertinant savo ir kitų alkoholio vartojimą“. Kaunas, 2009, p. 365-366.

42. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. Narkotikų vartojimas ir padariniai. Prieiga per internetą: <http://ntakd.lrv.lt/lt/statistika-ir-tyrimai/narkotiku-vartojimas-ir-ju-padariniai> , žiūrėta 2017-05-05.
43. Jiménez-Muro Franco A, Beamonte San Agustín A, Marqueta A, Gargallo Valero P, Nerín de la Puerta I. Addictive substance use among first-year university students. *Adicciones*. 2009; 21(1): 21-28.
44. Valstybinis aplinkos sveikatos centras, Mokinių asmens higiena ir kosmetika. Metodinės rekomendacijos, Vilnius, 2006, p. 19-40.
45. Astrauskienė A., Abaravičius A., Bartkevičiūtė R., Barzda A., Stukas R. ir kt. Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga, Vilnius, 2011, p. 6-23.
46. Dobrovolskij V., Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. *Visuomenės sveikata*, 2013, 23(4): 34-41.
47. Zaborskis A., Šmigelskas K., Vaičiūnas T., Veryga A. ir kt. Lietuvos mokinių gyvensena. 2014 m. HBSC tyrimas. LSMU leidybos namai, Kaunas, 2016.
48. Umbrasienė N., Varvuolienė R., Krupskienė A., Narkauskaitė L., Beržanskytė A., Kranauskas A. Mokinių mitybos įpročiai. Higienos institutas, Lietuvos respublikos Sveikatos apsaugos ministerija. *Visuomenės sveikata*, 2011/2(53): 76-82.
49. Satalic Z, Baric IC, Keser I. Diet quality in Croatian university students: energy, macronutrient and micronutrient intakes according to gender; *Int J food Sci Nutr* 2007; Aug; 58(5): 398-410.
50. Mitwe N., Musingo and Lihong Wang. Analysis of eating habits according to socio-demographic characteristics of college students. *Pakistan Journal of Nutrition* 2009; 8(10): 1575-1580.
51. Chmylko J. Vilniaus mokyklų 9 - 12 klasių mokinių nuomonė apie lytinį ugdymą. Magistro baigiamasis darbas, 2011.
52. Krauss H., Bogdanski P., Malewski M. et al. Sexual initiation of youth in selected European countries compared with their sexual and contraceptive knowledge. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2012, Vol. 19, N.3:587-592.
53. Bralic I., Matanic D., Tahirovic H. Dietary Habits and Lifestyle of Urban Adolescents From Trogir, Croatia: A Pilot Study. *Pedijatrija Danas: Pediatrics Today*. 2011 7(2): 118-124.
54. Waris Q., Sidra I., Sabeen S., Maheen R. Adolescent Lifestyle and Behaviour: A Survey from a Developing Country. *Plos One*. 2010, Vol. 5(9):1-6.

12. PRIEDAS

Anketa

Mielas moksleivi, prašau Tavęs skirti laiko ir užpildyti šią anketa, kuri skirta moksleivių gyvenamosios tyrimui Marijampolės apskrities profesinio rengimo mokyklose. Mums svarbi Tavo asmeninė nuomonė.

Reikia atsakyti į kiekvieną pateiktą anketos klausimą, o tinkamą atsakymo variantą apibraukti. Anketos yra anoniminės, pavardės ir vardo nurodyti nereikia.

Mitybos įpročiai

1. Kaip manai, ar svarbu sveikai maitintis?

- a) Taip, svarbu
- b) Nesvarbu
- c) Nežinau

2. Ar stengiesi laikytis sveikos mitybos reikalavimų?

- a) Taip, visada
- b) Kartais
- c) Niekada
- d) Nežinau

3. Kodėl stengiesi sveikai maitintis?

- a) Nes man rūpi mano sveikata
- b) Dėl gražesnių kūno linijų (noriu gražiau atrodyti)
- c) Nes dabar tai yra madinga
- d) Nes mėgstu ekologiškus maisto produktus
- e) Nesistengiu
- f) Kita _____

4. Kiek dienų per savaitę Tu pusryčiauji?

- a) 1 - 2 dienas
- b) 3 - 4 dienas
- c) Visada pavalgau pusryčius
- d) Niekada nevalgau pusryčių

5. Kiek kartų per dieną valgai darbo dienomis (neskaitant užkandžiavimų, pvz: suvalgai saldainį ar obuolį)?

- a) 1 kartą
- b) 2 kartus
- c) 3 kartus
- d) 4 kartus ir daugiau

6. Kaip manai, kas labiausiai trukdo sveikai maitintis?

- a) Laiko trūkumas
- b) Trūksta informacijos
- c) Valios trūkumas
- d) Didelės ekologinių produktų kainos
- e) Kita _____

7. Kaip dažnai geri arba valgai ką nors iš šių maisto produktų? (tinkamą variantą pažymėk kryželiu – X)

	Niekada	Rečiau nei kartą per savaitę	1 - 2 kartus per savaitę	3 - 5 kartus per savaitę	Kasdien, kelis kartus per dieną
Vaisius					
Daržoves					
Pieno produktus					
Grūdinius produktus					
Žuvį					
Mėsą					
Greito maisto produktus (mėsainius, čeburekus, hamburgerius, kebabus)					
Saldumynus (šokoladas, pyragaičiai, spurgos, sausainiai)					
Bulvių traškučius					
Vandenį					
Sultis					
Pieną					
Kavą					
Kokakolą ir kitus gazuotus saldžius gėrimus					

8. Kada vakarieniate?

- a) 18 val.
- b) 19 val.
- c) 20 val.
- d) 21 val. ir vėliau

9. Kelintą valandą paprastai eini miegoti?

- a) 21 val. ir anksčiau
- b) 22 val.
- c) 23 val.
- d) 24 val. ir vėliau

Lytinė elgsena

10. Ar esi kada nors nors lytiškai santykiavęs (-usi)?

- a) Taip
- b) Ne (pereik prie 15 klausimo)

11. Kiek Tau buvo metų, kai pirmą kartą lytiškai santykiavai?

- a) 11 metų ir jaunesnis (-ė)
- b) 12 metų
- c) 13 metų
- d) 14 metų
- e) 15 metų
- f) 16 metų
- g) 17 metų ar daugiau

12. Ar lytiškai santykiaudami Tu ar Tavo partneris (-ė) naudojate apsaugojimo priemones (pvz. - prezervatyvu)?

- a) Taip, visada
- b) Taip, kartais naudojamės
- c) Ne, niekada nesisaugom

13. Ar yra tekę lytiškai santykiauti apsvaigus nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų?

- a) Taip
- b) Ne

14. Kokias apsaugojimo priemones Tu arba tavo partneris (-ė) naudojate?

- a) Kontraceptinės tabletės
- b) Prezervatyvas
- c) Nutrauktas lytinis aktas
- d) Nenaudojame jokių priemonių
- e) Kita _____

Fizinis aktyvumas ir asmens higiena

15. Ar lankai kokį nors sporto būrelį? (šokiai, krepšinis, kt.)

- a) Taip
- b) Ne

16. Kiek dienų per pastarąsias 7 buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau 60 minučių per dieną?

- a) 1 - 2 dienas
- b) 3 - 4 dienas
- c) 5 dienas ir daugiau
- d) Nei vienos dienos

17. Kaip dažnai mankštini ar sportuoji taip kad suprakaituoji ir padažnėja kvėpavimas?

- a) Kasdien
- b) Kelis kartus per savaitę
- c) Kelis kartus per mėnesį
- d) Niekada

18. Kaip dažnai valai dantis dantų šepetėliu ir pasta?

- a) 2 kartus per parą
- b) 1 kartą dienoje
- c) Kelis kartus per savaitę, bet ne kasdien

19. Kaip dažnai plauni rankas šiose situacijose? (pažymėk kryželiu – X)

Situacijos	Visada	Kartais	Niekada
Grįžus iš lauko			
Prieš valgymą			
Pasinaudojus tualetu			

20. Ar esi kada nors rūkęs? (bent vieną cigaretę)

- a) Taip
- b) Ne (pereik prie 27 klausimo)

21. Kiek Tau buvo metų, kai pirmą kartą parūkei?

- a) 11 metų ar mažiau
- b) 12 - 13 metų
- c) 14 - 15 metų
- d) 16 metų ar daugiau

22. Kaip dažnai rūkai dabar?

- a) Kiekvieną dieną
- b) Kelis kartus per savaitę (bet ne kiekvieną dieną)
- c) Kelis kartus per mėnesį (bet ne kiekvieną savaitę)
- d) Kartą pabandžiau
- e) Mečiau

23. Kiek cigarečių per dieną surūkai?

- a) 1 - 5 cigaretės
- b) 6 - 10 cigarečių
- c) 11 - 20 cigarečių
- d) 20 cigarečių ir daugiau

24. Kodėl rūkai?

- a) Rūkymas padeda atsipalaiduoti, nusiraminti
- b) Rūkydamas susirandu daugiau draugų
- c) Rūkymas suteikia pasitikėjimo savimi
- d) Malonus cigarečių skonis ir kvapas
- e) Rūkymas padeda „stumti“ laiką
- f) Kita _____

25. Kada prabudęs ryte surūkai pirmąją cigaretę?

- a) Mažiau nei po 5 min.
- b) Po 5 - 10 min.
- c) Po 11 - 15 min.
- d) Po 16 - 20 min.
- e) Daugiau nei po 20 min.

26. Ar kada nors bandei mesti rūkyti?

- a) Taip
- b) Ne

27. Ar esi ragavęs, bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą?

- a) Taip
- b) Ne (pereik prie 32 klausimo)

28. Kiek tau buvo metų, kai pirmą kartą paragavai, bet kokios rūšies alkoholinį gėrimą?

- a) 11 metų ar mažiau
- b) 12 - 15 metų
- c) 16 metų ar daugiau

29. Ar kada nors buvai išgėręs(-usi) tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs?

- a) Ne, niekada
- b) Taip, vieną kartą
- c) Taip, 2 - 3 kartus
- d) Taip, 4 - 10 kartų
- e) Taip, 10 kartų ir daugiau

30. Kodėl vartoji alkoholinius gėrimus?

- a) Jie padeda atsipalaiduoti
- b) Jie padeda nusiraminti
- c) Vartodamas susirandu draugų
- d) Suteikia pasitikėjimo savimi
- e) Patinka skonis
- f) Kita _____

31. Kaip dažnai geri alkoholinius gėrimus: alų, vyną, spiritinius gėrimus ir kt.? (Pažymėti tau tinkamą langelį kryželiu – X)

	Kiekvieną dieną	Kiekvieną savaitę	Kiekvieną mėnesį	Retai	Niekada
Alų					
Vyną					
Šampaną					
Likerį					
Silpnus alkoholinius gėrimus (sidras)					
Degtinę ir kitus stiprius gėrimus					

32. Ar esi kada nors rūkęs kanapes (marihuaną, hašišą)?

- a) Taip
- b) Ne

33. Kaip dažnai rūkai kanapes (marihuaną, hašišą)?

- a) Kartą pabandžiau
- b) Rūkau kasdien
- c) Rūkau 1 - 2 kartus per savaitę
- d) Rūkau 1 - 2 kartus per mėnesį

34. Kas Tave paskatino vartoti narkotines medžiagas?

- a) Draugai
- b) Tėvai, kiti šeimos nariai
- c) Noras būti „madingu“
- d) Smalsumas
- e) Kita _____

35. Kodėl vartoji narkotines medžiagas?

- a) Jos padeda atsipalaiduoti, nusiraminti
- b) Taip lengviau susirandu draugų
- c) Padeda susikaupti
- d) Suteikia pasitikėjimo savimi
- e) Padeda patirti malonius pojūčius
- f) Kita _____

Bendroji informacija apie moksleivi

36. Koks Tavo amžius (įrašyti metus) _____

37. Tavo lytis:

- a) Vaikinas
- b) Mergina

38. Kelintoje klasėje mokaisi?

- a) 9 klasėje
- b) 10 klasėje
- c) 11 klasėje
- d) 12 klasėje

39. Kokia tavo šeimos sudėtis?

- a) Šeimoje yra ir tėtis ir mama
- b) Gyvenu tik su tėčiu
- c) Gyvenu tik su mama
- d) Gyvenu su seneliais
- e) Gyvenu pas gimines

40. Kaip apibūdintum savo sveikatą?

- a) Puiki
- b) Gera
- c) Patenkinama
- d) Bloga
- e) Labai bloga