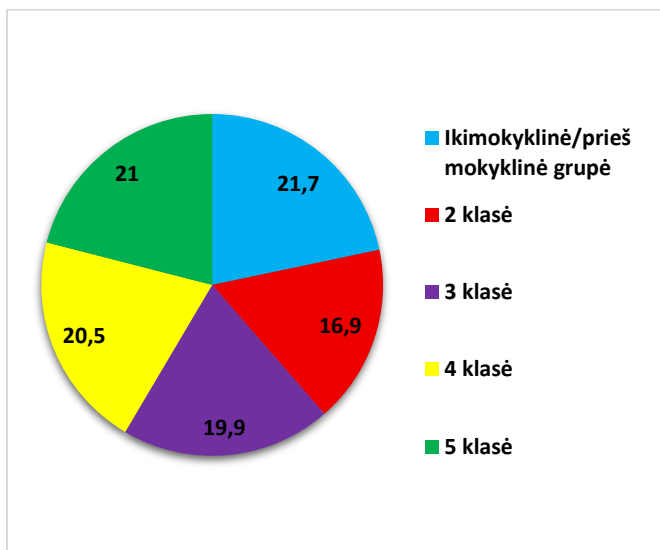
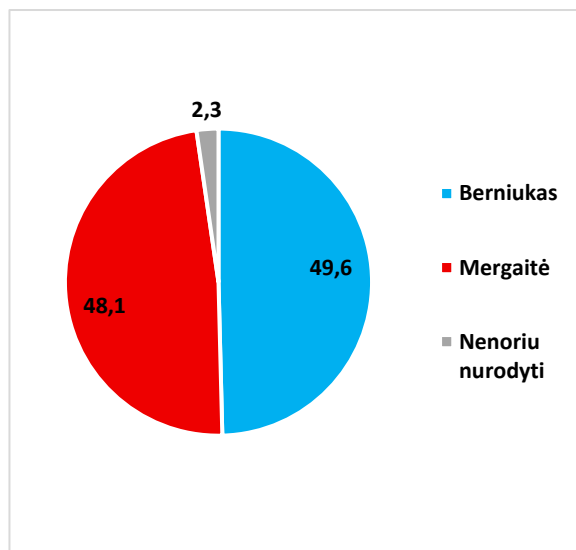


Mokinių sveikatos raštingumo vertinimas 2026 m.

PSO sveikatos stiprinimo žodyne sveikatos raštingumas apibrėžiamas kaip „pažintiniai ir socialiniai įgūdžiai, lemiantys asmenų motyvaciją ir gebėjimą gauti, suprasti ir naudoti informaciją taip, kad būtų skatinama ir palaikoma gera sveikata“. Sveikatos raštingumo didinimas prisideda prie bendro mokyklų sveikatos stiprinimo, įskaitant fizinę, psichinę ir skaitmeninę mokyklinio amžiaus vaikų ir švietimo specialistų sveikatą. Mokyklas lanko beveik visi mokyklinio amžiaus vaikai, todėl jos sudaro idealias sąlygas didinti sveikatos raštingumą. 2026 m. balandžio - gegužės mėnesiais Radviliškio rajono visuomenės sveikatos biuras atliko apklausą, kurios tikslas - identifikuoti mokinių sveikatos stiprinimo ir sveikatos žinių poreikio, sveikatos raštingumo lygį. Anketa buvo sudaryta iš klausimų apie sveikatą, gyvensenos įgūdžius. Apklausos anketą korektiškai užpildė 663 (49,6 proc. berniukų ir 48,1 proc. mergaičių) mokiniai. Pagal klases į apklausą buvo atrinktos ikimokyklinės/priešmokyklinės grupės, bei 2 – 5 klasių mokiniai, jų pasiskirstymas buvo panašus (1, 2 pav.).

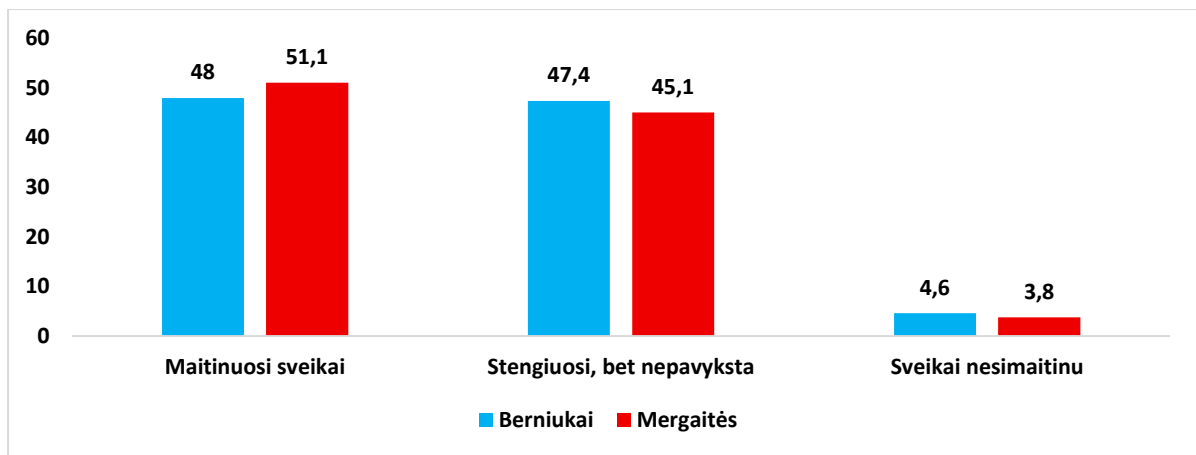


1 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal klases (proc.)



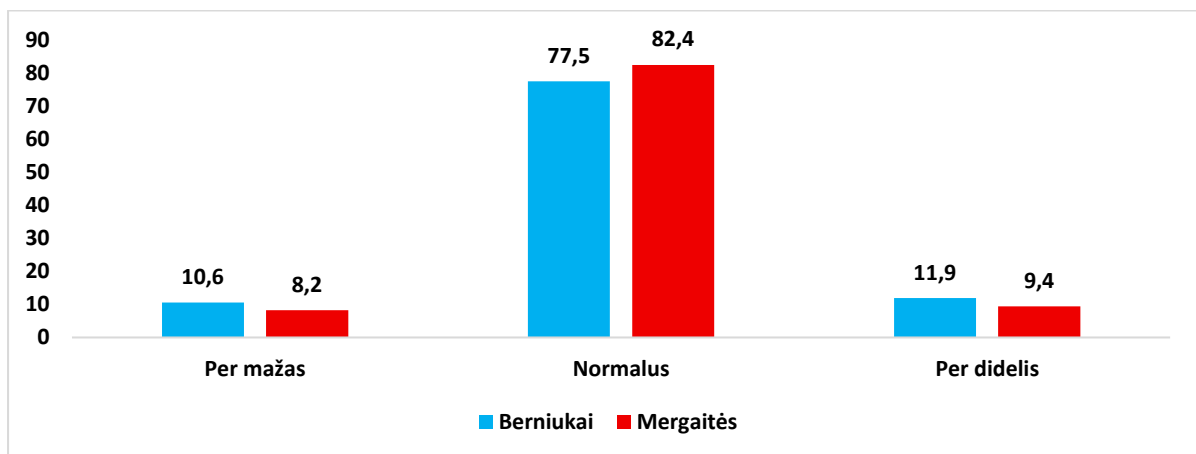
2 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Rezultatai rodo, kad labai panaši dalis mokinių nurodė, kad maitinasi sveikai (49 proc.) ir kad stengiasi maitintis sveikai, tačiau nepavyksta (46,5 proc.), o mažiausia dalis, 4,5 proc., mokinių teigė, jog sveikai nesimaitina. Didesnė dalis mergaičių (51,1 proc.) nei berniukų (48 proc.) nurodė, kad maitinasi sveikai (3 pav.).



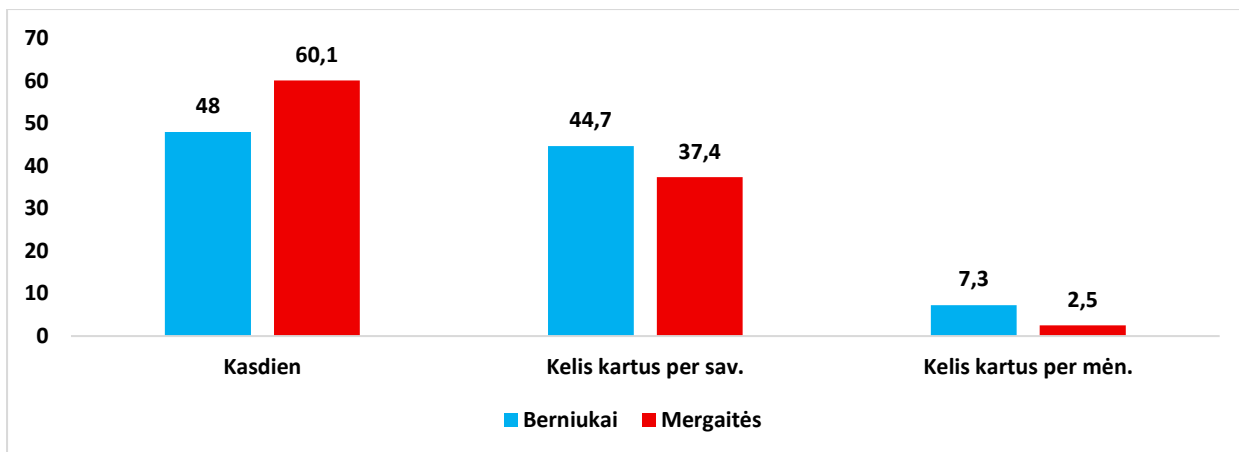
3 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kaip vertina savo mitybą, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Didžioji dalis mokinių (79 proc.), dalyvavusių apklausoje nurodė, kad jų svoris yra normalus, 9,8 proc. - per mažas, ir 11,2 proc. – per didelis. Lyginant pagal lytį, didesnė dalis mergaičių (82,4 proc.) teigė, kad kūno svoris normalus (4 pav.).



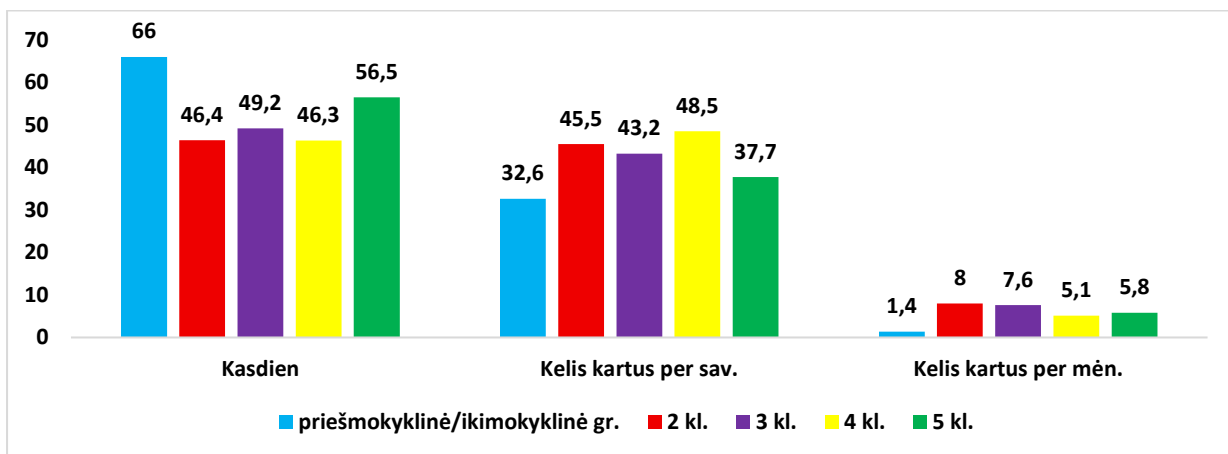
4 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kaip vertina savo mitybą, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Apklausoje mokiniai turėjo pažymėti kaip dažnai valgo daržoves ir vaisius. 53,3 proc. vaikų daržoves bei vaisius valgo kasdien, 41,2 proc. – kelis kartus per savaitę. Didesnė dalis mergaičių (60,1 proc.) nei berniukų (48 proc.) daržoves/vaisius valgo kasdien (5 pav.). Šiek tiek didesnė dalis berniukų nei mergaičių nurodė, kad daržoves/vaisius vartoja kasdien, tuo tarpu didesnė dalis berniukų nurodė, kad vaisius ir daržoves valgo kelis kartus per savaitę arba kelis kartus per mėnesį.



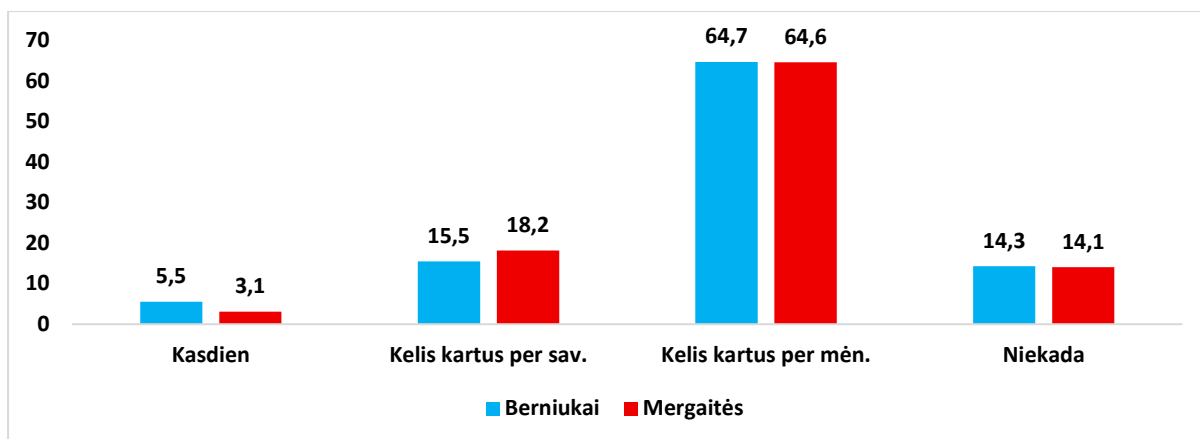
5 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kaip dažnai valgo daržoves/vaisius, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai pagal klases reikšmingi išsiskyrė (6 pav.). Mokinių, kurie nurodė, kad vaisius ir daržoves vartoja kasdien didžiausia dalis buvo priešmokyklinėse/ikimokyklinėse grupėse (66 proc.) bei tarp 5 klasės mokinių (56,5 proc.).



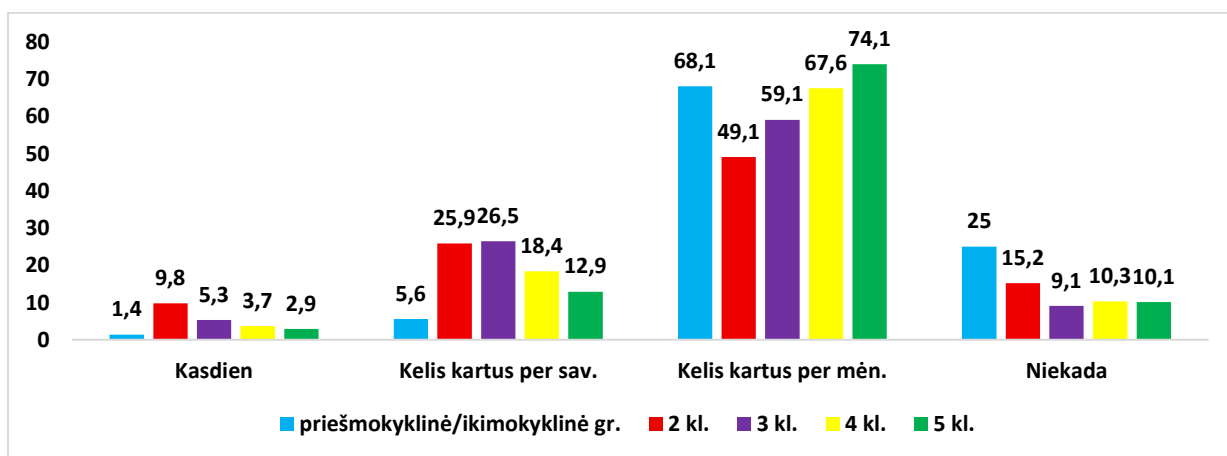
6 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kaip dažnai valgo daržoves/vaisius, atsižvelgiant į klases (proc.)

Užkandinėse vaikai valgo gana retai, 64,3 proc. nurodė, kad maitinasi užkandinėse kelis kartus per mėnesį, kasdien - 4,4 proc., visai nevalgo užkandinėse - 14 proc. vaikų. Pagal lytį didesnių skirtumų nebuvo, šiek tiek didesnė dalis berniukų (5,5 proc.) nei mergaičių (3,1 proc.) nurodė, kad užkandinėse lankosi kasdien (7 pav.).



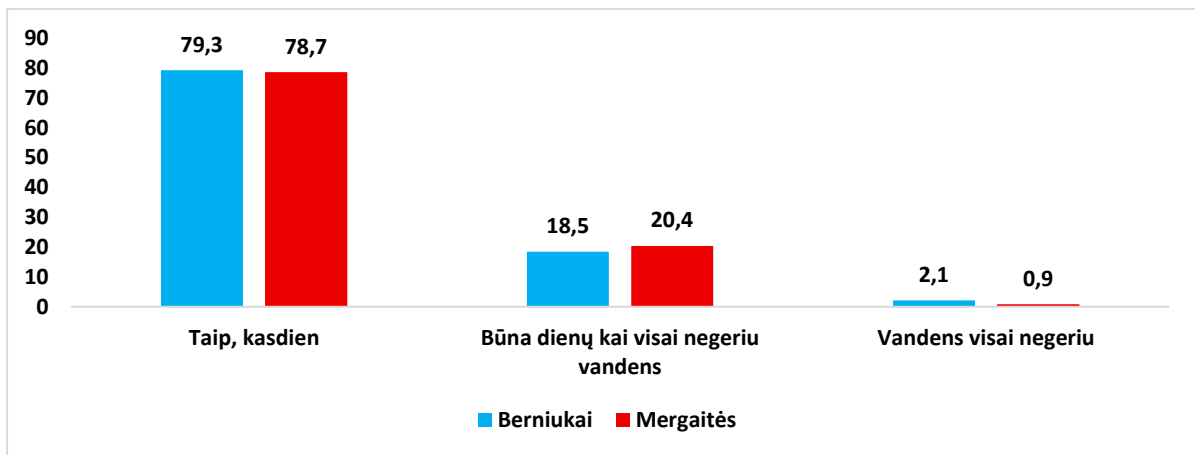
7 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kaip dažnai valgo užkandinėse, greito maisto restoranuose atsižvelgiant į lytį (proc.)

Apžvelgiant duomenis pagal klases, daugiausia buvo antrojų (9,8 proc.), nurodžiusių, kad užkandinėse ar greito maisto restoranuose valgo kasdien, kelis kartus per savaitę greitą maistą valgančių didžiausia dalis buvo tarp antrojų (25,9 proc.) ir trečiųjų (26,5 proc.). Visai tokiose įstaigose nesilanko 25 proc. priešmokyklinę/ikimokyklinę grupę lankančių vaikų (8 pav.).



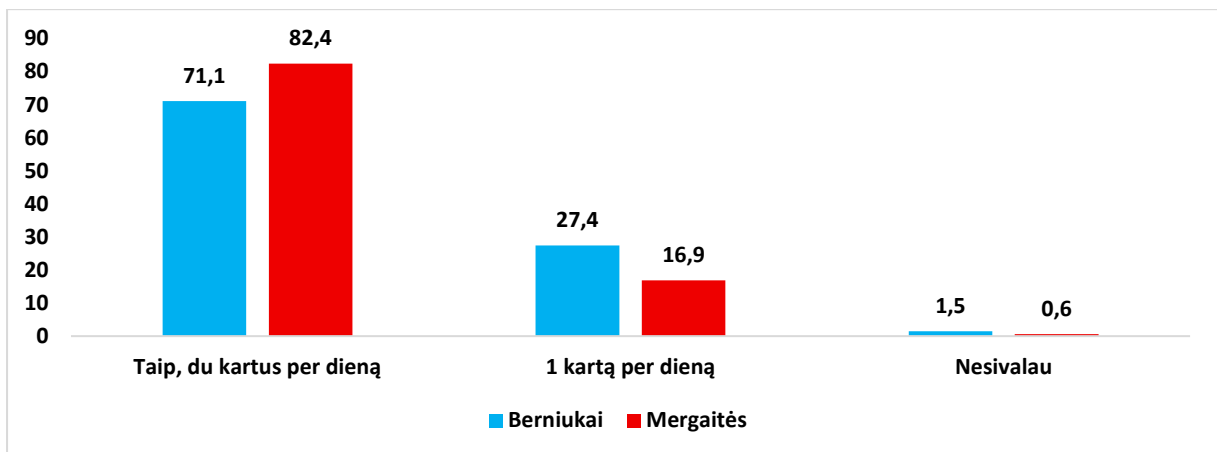
8 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kaip dažnai valgo užkandinėse, greito maisto restoranuose, atsižvelgiant į klases (proc.)

Kasdien vandenį geria 78 proc. mokinių, nemaža dalis – 20,4 proc. jų nurodė, kad būna dienų kai visai negeria vandens. Apžvelgiant gautus rezultatus pagal lytį, didelių skirtumų nebuvo (9 pav.). Kasdien geriančių vandenį tiek berniukų tiek ir mergaičių dalis buvo panaši, mergaičių šiek tiek didesnė dalis teigė, kad būna dienų, kai visiškai negeria vandens (20,4 proc. mergaičių ir 18,5 proc. berniukų).



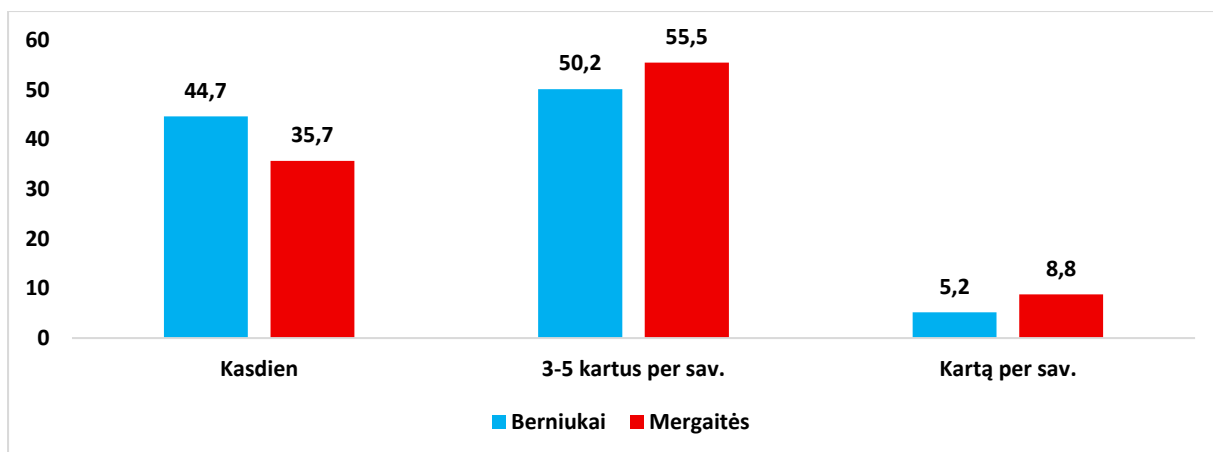
9 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kiek geria vandens per dieną, atsižvelgiant į lytį (proc.)

76,2 proc. mokinių nurodė, kad dantis valosi kasdien, 2 kartus per dieną. 1,4 proc. mokinių visai nesivalė dantų. Apklausos duomenimis mergaitės dažniau valosi dantis – 82,4 proc. jų nurodė, kad dantis valosi du kartus per dieną, berniukų tokių buvo mažiau (71,1 proc.). Beveik trečdalis berniukų (27,4 proc.) dantis valosi tik vieną kartą per dieną (10 pav.).



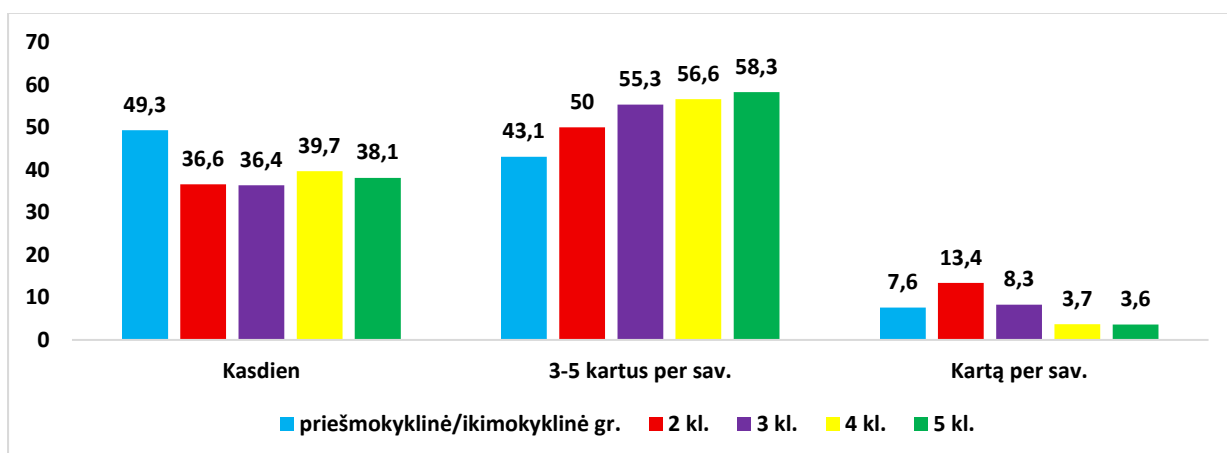
10 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kaip dažnai per dieną valosi dantis, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Apklausos metu mokiniams reikėjo nurodyti kiek dienų per savaitę, jų manymu, vaikams reikia sportuoti. Kad kasdien sportuoti reikia nurodė 40,3 proc., o 3-5 kartus per savaitę - 52,6 proc. mokinių. Didesnė dalis berniukų nei mergaičių teigė, kad sportuoti reikėtų kasdien (11 pav.).



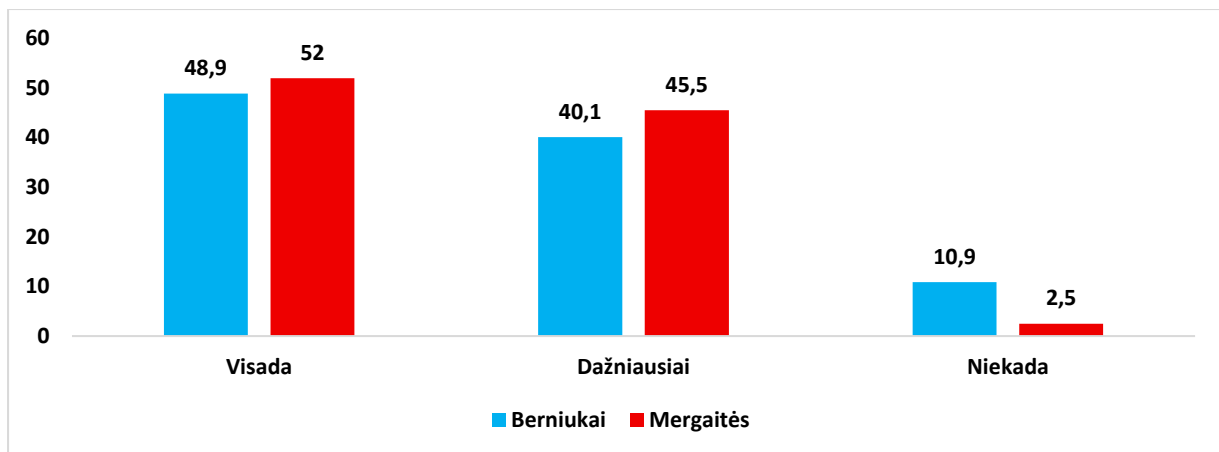
11 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai reikėtų sportuoti vaikams atsižvelgiant į lytį (proc.)

Į klausimą kaip dažnai reikėtų vaikams sportuoti, jauniausieji apklausoje dalyvavę vaikai (priėmokyklinė/ikimokyklinė grupė) nurodė atsakymą *Kasdien* (49,3 proc.) arba *3-5 kartus per savaitę* (43,1 proc.). Kitų analizuojamų klasių mokiniai dažniausiai nurodė atsakymą *3-5 kartus per savaitę* (12 pav.). Manančių, kad vaikams pakanka sportuoti kartą per savaitę didžiausia dalis buvo tarp 2-ų klasių mokinių.



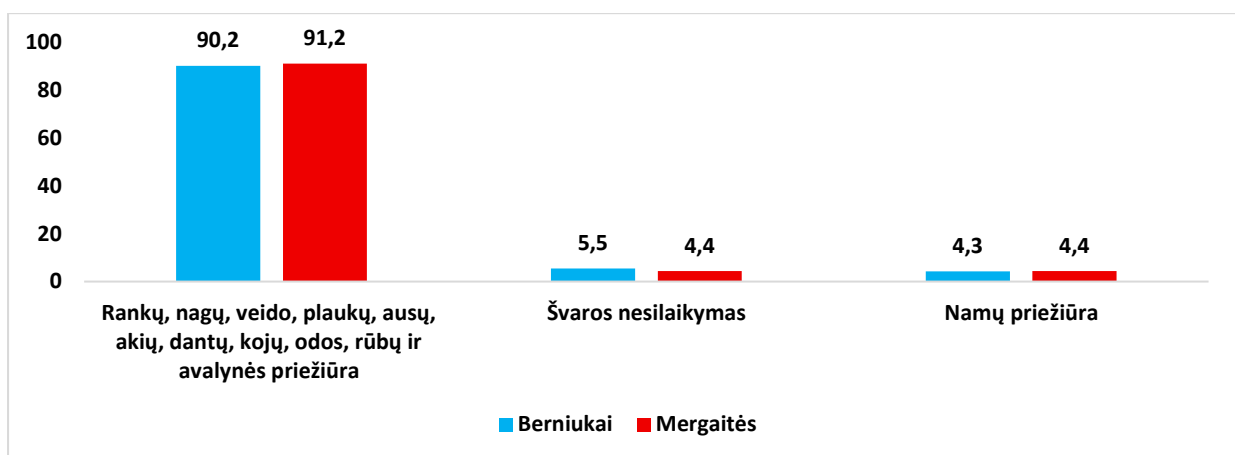
12 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kaip dažnai reikia sportuoti, atsižvelgiant į klases (proc.)

Beveik pusė (49,3 proc.) apklausoje dalyvavusių mokinių nurodė, kad visada saugiai elgiasi kelyje (segi saugos diržus automobilyje, dėvi šalną ir pan.) ir 43,7 proc. nurodė dažniausiai kelyje elgiasi saugiai. Lyginant pagal lytį, ženklėsnis skirtumas pastebėtas vaikų, kurie visai nesilaiko saugaus elgesio būdami kelyje – 10,9 proc. berniukų ir 2,5 proc. mergaičių nurodė, kad nesilaiko saugaus elgesio principų (13 pav.).



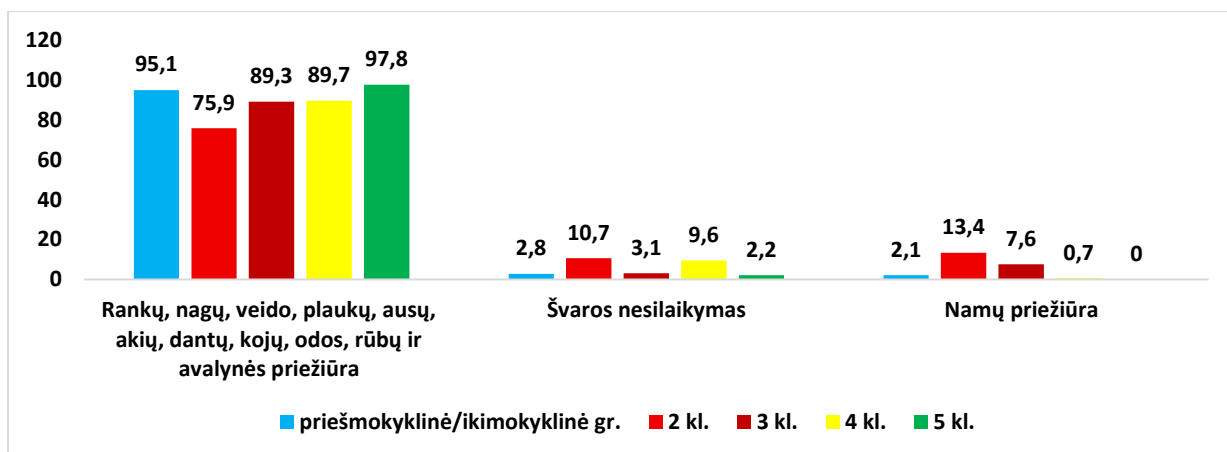
13 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, ar laikosi saugaus elgesio kelyje (segi atšvaitus tamsoje, dėvi šalmą važiuodamas dviračiu ir pan.), atsižvelgiant į lytį (proc.)

Paskutiniu klausimu mokinių buvo prašoma pažymėti kas, jų nuomone, yra asmens higiena. 90,2 proc. vaikų žinojo apibrėžimą ir pasirinko teisingą atsakymą. Lyginant pagal lytį, atsakymų pasiskirstymai buvo labai artimi, tiek berniukų, tiek ir mergaičių didžioji dalis pažymėjo teisingą atsakymą (14 pav.).



14 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kokį atsakymą pasirinko į klausimą „Kas yra asmens higiena?“, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Apžvelgiant rezultatus pagal klases, matyti, kad didesnė dalis vaikų, kurie pasirinko teisingą atsakymą į klausimą „Kas yra asmens higiena?“ buvo 5-okai (97,8 proc.) ir priešmokyklinę/ikimokyklinę grupę (95,1 proc.) lankantys vaikai (15 pav.). Antrų klasių mokiniai buvo ta grupė, kuri mažiausiai žinojo kas yra higiena (75,9 proc. jų nurodė teisingą atsakymą).



15 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal tai kokį atsakymą pasirinko į klausimą „Kas yra asmens higiena?“, atsižvelgiant į klases (proc.)

Apibendrinant gautus duomenis, matyti, kad dauguma apklausoje dalyvavusių Radviliškio rajono bendrojo ugdymo įstaigų vaikų turi pagrindinių žinių apie sveiką gyvenseną ir asmens higieną. Beveik pusė mokinių teigė besimaitinantys sveikai, tačiau panaši dalis nurodė, kad nors ir stengiasi maitintis sveikai, jiems tai ne visada pavyksta. Dauguma vaikų savo kūno svorį vertino kaip normalų, o daugiau nei pusė mokinių daržoves ir vaisius vartoja kasdien. Greito maisto ar užkandinių lankymas tarp mokinių nėra dažnas, tačiau dalis vaikų, ypač jaunesnių klasių, tokį maistą renkasi kelis kartus per savaitę. Vandens vartojimo įpročiai gana geri, nes kasdien vandenį geria didžioji dalis mokinių, nors penktadalis nurodė, kad būna dienų, kai vandens visai negeria. Dantų priežiūros rezultatai rodo, kad dauguma mokinių dantis valosi du kartus per dieną, tačiau berniukams šioje srityje reikėtų skirti daugiau dėmesio. Mokiniai gerai supranta fizinio aktyvumo svarbą, nes dauguma mano, kad vaikams reikia sportuoti kasdien arba 3–5 kartus per savaitę. Saugus elgesys kelyje taip pat dažniausiai vertinamas teigiamai, tačiau berniukų grupėje išryškėjo didesnė dalis vaikų, kurie saugaus elgesio principų nesilaiko. Asmens higienos samprata mokiniams yra gerai žinoma, nors antrų klasių mokinių žinios šioje srityje buvo silpnesnės. Gauti rezultatai rodo, kad sveikatos raštingumo stiprinimas turėtų būti tęsiamas, daugiau dėmesio skiriant sveikos mitybos įpročių įtvirtinimui, vandens vartojimui, burnos higienai ir saugaus elgesio ugdymui.

Rekomendacijos

1. Nuosekliai stiprinti mokinių sveikatos raštingumą, integruojant sveikos gyvensenos, asmens higienos, fizinio aktyvumo ir saugaus elgesio temas į ugdymo procesą bei prevencines veiklas.

2. Skirti didesnę dėmesį sveikos mitybos įpročių formavimui, ypač jaunesnių klasių mokiniams, akcentuojant kasdienį daržovių ir vaisių vartojimą, visavertės mitybos svarbą ir greito maisto vartojimo mažinimą.
3. Gerinti mokinių vandens vartojimo ir burnos higienos įpročius, užtikrinant geriamojo vandens prieinamumą mokyklose ir organizuojant tikslines burnos higienos ugdymo veiklas, ypatingą dėmesį skiriant grupėms, kurių įpročiai yra silpnesni.
4. Didinti mokinių fizinio aktyvumo galimybes mokykloje ir neformaliojo ugdymo metu, kartu stiprinant saugaus elgesio kelyje įgūdžius bei apsaugos priemonių naudojimo svarbos suvokimą.
5. Užtikrinti sveikatos ugdymo veiklų tęstinumą, įtraukiant tėvus ar globėjus, periodiškai vertinant mokinių sveikatos raštingumo pokyčius ir pagal gautus duomenis planuojant tikslines sveikatos stiprinimo priemones.