JAUNESNIOJO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS YPATUMAI IR SVEIKATOS STIPRINIMAS ŠEIMOJE

Neringa Strazdienė¹, Birutė Strukčinskienė¹, Sigitas Griškonis^{1,2}

¹Klaipėdos universitetas, ²Klaipėdos universitetinė ligoninė

Raktažodžiai: jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai, gyvensena, sveikatos stiprinimas, šeima.

Santrauka

Jaunesniame mokykliniame amžiuje formuojasi vaiko asmenybė, sveikos gyvensenos įpročiai, įgyjamos žinios. Todėl labai svarbu sveikos ir saugios gyvensenos pagrindus padėti jau ankstyvoje vaikystėje. Šeima – svarbiausia vaiko artimiausios aplinkos dalis, formuojanti jo elgseną ir gyvenseną. Darbo tikslas – ištirti jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos stiprinimo šeimoje ypatumus. Taikyta apklausa raštu. Tyrime dalyvavo 530 tėvų, kurių vaikai mokosi 1-3 klasėse (7-9 metų). Nustatyta, kad dauguma tėvų savo vaiko sveikatą linkę vertinti kaip labai gerą arba gerą. Tik apie penktadalio šeimų, auginančių jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikus, gyvenimo būdas aktyvus. Didelė tėvų dalis vaikų fizinei sveikatai stiprinti renkasi vitaminus bei maisto papildus, daugiau kaip pusė respondentų grūdina savo vaikus ir skatina judėti. Vaikų psichinės sveikatos puoselėjimo būdais dažniausiai įvardijami bendravimas su vaiku ir bendras iškilusių problemų sprendimas. Darbo dienomis dauguma vaikų judriems žaidimams ir sportui lauke skiria 1-2 val., savaitgaliais šiai veiklai skiria daugiau laiko. Prie kompiuterio ar televizoriaus iki 1 val. darbo dienomis praleidžia apie penktadalį mokinių, o savaitgaliais praleidžiamo laiko trukmė ilgėja. Apie penktadalį mokinių visada laikosi dienvakšės. Šiek tiek daugiau negu pusė jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų miego pradžia darbo dienomis yra 20-21 val. Savaitgaliais vaikų miego pradžios laikas vėlinamas. Savaitgaliais labai mažą vaikų dalis eina miegoti tuo pačiu metu kaip ir darbo dienomis.

Įvadas

Jaunesnis mokyklinis amžiaus tarpsnis svarbus asme-

nybės formavimosi, psichikos ir fizinių galių intensyvios plėtotės laikotarpis, kuomet įgyjamos žinios, ugdomi įgūdžiai, formuojasi įpročiai, mokomasi pažinti save ir savo galimybes. Didžiausią įtaką asmens sveikatai turi gyvenimo būdas, todėl labai svarbu sveikos ir saugios gyvensenos pagrindus padėti jau ankstyvoje vaikystėje. Šeima – svarbiausia vaiko artimiausios aplinkos dalis, formuojanti jo elgseną ir gyvenseną. Įskiepytos vertybės, tėvų pamokymai ir patarimai yra pagrindas, kuris išlieka ilgą ir dažnai lemia viso vėlesnio gyvenimo kokybę [1,2,10]. Spartus gyvenimo tempas, nepakankamos tėvų žinios apie sveikatos saugojimą ir stiprinimą, neigiamos nuostatos sveikatos atžvilgiu, nepalanki socialinė aplinka tampa vaikų netinkamos gyvensenos ir nesveikatos priežastimi. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), taip pat Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijos (LR SAM) paskelbtuose pranešimuose nurodoma vis prastėjanti vaikų sveikatos būklė. Dažniausiai negaluoja ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai. Panašią tendenciją pastebi ir autoriai, analizuojantys vaikų sveikatos ir jos ugdymo problemas: higienos įgūdžių bei įpročių formavimo [8, 13], mitybos [4,7,9,12,16-19] bei fizinio aktyvumo [2,3,5,6,11,14,16,20].

Pažintinis, socialinis ir emocinis vaiko vystymasis bus visavertis tik tuo atveju, jei šeimoje vyraus pozityvi aplinka, o tėvai skatins sveiką vaiko gyvenseną ir formuos atitinkamus įgūdžius [8]. Taigi svarbu padidinti tėvų atsakomybę už savo vaikų sveikatą ir fizinę brandą [5].

Darbo tikslas – ištirti jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos stiprinimo šeimoje ypatumus.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Atliktas kiekybinis tyrimas, taikyta apklausa raštu. Tyrimas vyko 2014 m. šešiose Klaipėdos m. ir Klaipėdos apskrities pagrindinėse mokyklose. Apklausoje raštu dalyvavo 530 tėvų, kurių vaikai mokosi 1-3 klasėse (7 - 9 metų amžiaus). Tiriamųjų grupė sudaryta netikimybinės tikslinės atrankos būdu, kurią sudarė 308 moterys (58,5 proc.) ir

222 vyrai (41,5 proc.). Tiriamųjų amžius: iki 25 metų – 17 proc., 25–30 metų – 34 proc., 31–40 metų – 32,1 proc., daugiau nei 40 metų – 16,6 proc. Daugiau nei pusė (61,5 proc.) tyrime dalyvavusių respondentų gyvena mieste, apie trečdalis (35,5 proc.) gyvena kaimo gyvenvietėse. Pasiskirstymas pagal išsilavinimą: 14,3 proc. tyrime dalyvavusių respondentų turėjo pagrindinį išsilavinimą, 40 proc. – vidurinį išsilavinimą, 27,20 proc. – aukštąjį koleginių išsilavinimą, 18,5 proc. – aukštąjį universitetinį išsilavinimą. Iš tyrime dalyvavusių respondentų 53,6 proc. augino mergaitę, likę 46,4 proc. augino berniuką. Anketą tėvams sudarė 25 klausimai. Duomenys apdoroti SPSS (21.0 versija). Ryšio stiprumas tarp ranginių kintamųjų buvo tiriamas naudojant Spearman'o koreliacijos koeficientą, Kruskal-Wallis testą.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimo siekta išsiaiškinti, kaip tėvai vertina savo vaikų sveikatą. Rezultatų analizė parodė, kad 19,3 proc. apklaustų tėvų savo vaiko sveikatą linkę vertinti kaip labai gerą, 60,2 proc. – kaip gerą, o 20,5 proc. – vaiko sveikatą linkę vertinti vidutiniškai. Vaiko sveikatos vertinimas statistiškai reikšmingai nesiskiria tyrimo dalyvių lyties atžvilgiu. Nu-

statyti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp aukštąjį išsilavinimą ir pagrindinį bei vidurinį išsilavinimą turinčių tėvų ($\chi^2=32,912$, $l/s=6$, $p=0,000$). Aukštąjį išsilavinimą turintys tėvai savo vaikų sveikatą vertina prasčiau nei pagrindinį ar vidurinį išsilavinimą turintys tėvai. Kritiškiausiai vaiko sveikatos būklę vertina universitetinį išsilavinimą turintys respondentai ($p=0,048$).

Tyrimo metu buvo domėtasi, koks gyvenimo būdas šeimos, auginančios jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikus. Analizuojant tyrimo rezultatus (1 lentelė) nustatyta, kad 83 proc. (sutinku – 25,3 proc., visiškai sutinku – 57,7 proc.) šeimų tvirtina praktikuojančios įprastą gyvenimo būdą. Aktyvų gyvenimo būdą praktikuoja 16,20 proc. (sutinku – 8,7 proc., visiškai sutinku 7,5 proc.) šeimų.

Respondentai, kurie yra labiau linkę savo vaiko sveikatą vertinti gerai arba labai gerai, taip pat yra labiau linkę manyti, kad jų šeimos gyvenimo būdas yra aktyvus. Tarp požymių nustatytas ryšys yra silpnas ($r=0,434$, $p=0,000$).

Tyrimo siekta išsiaiškinti, kokiais būdais tėvai stiprina vaikų fizinę ir psichinę sveikatą? Tyrimo rezultatai rodo, kad 91,3 proc. tėvų kaip vieną iš būdų stiprinti vaikų fizinę sveikatą renka vitaminų bei maisto papildų vartojimą, 63

proc. tėvų renka grūdinių, 55,5 proc. tėvų vaikų sveikatą stiprina skatindami judėti (3 pav.), 11,3 proc. – skatina daryti mankštas, 6,0 proc. – vartoja ekologiškus maisto produktus, 4,3 proc. – taiko vaikams masažus. Kitų galimų atsakymo variantų respondentai nepasirinko.

Savo vaikų psichinę sveikatą tėvai stiprina kartu su vaiku sprenddami jo problemas (94,3 proc.), bendraudami su vaiku (86,4 proc.), skatindami pasitikėti savimi (51,7 proc.), puoselėdami teigiamas emocijas (42,3 proc.), mokydami savo vaikus valdyti emocijas (41,1 proc.).

Vaiko sveikatai palaikyti reikšmingas mitybos režimas. Tyrimo rezultatai (2 lentelė) rodo, kad visada reguliariai maitinasi darbo dienomis (33,2 proc.) ir savaitgaliais (57,4 proc.) šeimų. Dažnai reguliariai maitinasi darbo dienomis (34 proc.) ir savaitgaliais (32,1 proc.) šeimų. Nustatyta, kad tie respondentai, kurie

1 lentelė. Šeimos gyvenimo būdas

Teiginiai	Visiškai nesutinku %	Nesutinku %	Nei sutinku, nei nesutinku %	Sutinku %	Visiškai sutinku %
Jūsų šeimos gyvenimo būdas yra emociškai nestabilus t.y. dažni nesutarimai ir įtampa tarp šeimos narių, konfliktai, nesėkmės, nuovargis, pinigų stygius ir kt.	96,2	3,0	0,4	0,4	0,0
Jūsų šeimos gyvenimo būdas yra įtemptas , t.y. dažna laiko stoka šeimos nariams, nuovargis, didelis gyvenimo tempas darbe, nuotaikų kaita ir kt.	78,9	2,6	14,3	4,2	0,0
Jūsų šeimos gyvenimo būdas yra aktyvus , t.y. aktyvus laisvalaikio praleidimas, sportas, kelionės, išvykos ir kt.	64,5	1,9	17,4	8,7	7,5
Jūsų šeimos gyvenimo būdas yra įprastas ir pastovus, t.y. šeima derina laisvalaikio leidimą ir poilsį, užsiima fizine, kultūrine ir kt. veikla, palaiko pastovų gyvenimo ritmą.	1,5	0,8	14,7	25,3	57,7

tyrimo metu buvo linkę nurodyti, kad visada darbo dienomis reguliariai maitinasi, taip pat buvo linkę nurodyti, kad taip elgiasi ir savaitgaliais ($r=0,622$, $p=0,000$).

Tik apie trečdalis apklaustų šeimų visada darbo dienomis (33,2 proc.) maitinasi reguliariai. Savaitgaliais visada tai daro apie pusė (58,5 proc.) apklaustų šeimų. Daugiau kaip pusė apklaustų respondentų dažnai darbo dienomis (61,9 proc.) ir savaitgaliais (60,0 proc.) maistą gamina namuose. Nustatyta, kad šeimos dažniau darbo dienomis nei savaitgaliais valgo kavinėse, greito maisto užkandinėse (30,9 proc. darbo dienomis ir 11,3 proc. savaitgaliais). Savaitgaliais kartais kavinėse, greito maisto užkandinėse valgo 71,0 proc. šeimų. Panaši dalis apklaustųjų darbo dienomis (60,8 proc.) ir savaitgaliais (60,0 proc.) nors ir ne visada valgo reguliariai, bet stengiasi rinktis sveiką maistą. Tačiau apie pusę respondentų (54,3 proc.) darbo dienomis ir daugiau kaip pusė (63,4 proc.) savaitgaliais teigia, kad jų šeima dažnai valgo saldumynus. Tie respondentai, kurie nurodė, jog jų šeimos dažnai smaguriauja saldumynais, saldžiais gėrimais, taip pat buvo linkę nurodyti, kad taip elgiasi ir savaitgaliais ($r=0,808$, $p=0,000$).

Tyrime domėjomės laiko, skiriamo įvairioms veikloms darbo ir savaitgalio dienomis, trukme (3 lentelė).

Analizuojant duomenis išryškėjo, jog judriems žaidimams ir sportui lauke darbo dienomis 81,9 proc. vaikų skiria 1-2 val., savaitgaliais 75,9 proc. vaikų šiai veiklai

skiria 2 - 4 val. Prie kompiuterio ar televizoriaus iki 1 val. darbo dienomis laikydamiesi rekomenduojamų higienos normų praleidžia tik 23,4 proc. vaikų, šiek tiek daugiau nei pusė vaikų (56,6 proc.) praleidžia 2 val., likusi vaikų dalis (14,0 proc.) praleidžia 3-4 val. prie kompiuterio ar televizoriaus. Savaitgaliais prie kompiuterio ar televizoriaus praleidžiamo laiko trukmė ilgėja: 1 val. praleidžia 11,7 proc. mokinių, 2-5 ir daugiau val. – 88,3 proc. mokinių. Nustatyta, kad respondentų vaikai, kurie darbo dienomis prie televizoriaus ar kompiuterio praleidžia daug laiko, taip elgiasi ir savaitgaliais ($r=0,583$, $p=0,000$).

Apie pusę respondentų vaikų (59,6 proc.) darbo dienomis aktyviai protinei veiklai skiria 3 val., savaitgaliais šiai veiklai skiriama šiek tiek mažiau laiko: 1 val. – 39,2 proc., 2 val. – 30,2 proc., 3 val. – 20,0 proc. mokinių. Tiesioginio ryšio tarp laiko skiriamo aktyviai protinei veiklai darbo dienomis ir savaitgaliais nenustatyta. Meninei veiklai (piešimui, grojimui ir kt.) vaikai tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais skiria laiko panašiai: 1-2 val. darbo dienomis skiria 77 proc. vaikų ir tiek pat laiko savaitgaliais skiria 83,7 proc. vaikų. Aktyviam laisvalaikiui su šeima savaitgalio dienomis skiriama daugiau laiko nei darbo dienomis: darbo dienomis 1 val. skiria 27,2 proc., 2 val. – 43,4 proc. ir 3 val. – 21,5 proc. vaikų; savaitgaliais 2 val. – 15,5 proc., 3 val. – 11,3 proc., 4 val. – 27,2 proc. ir 5 val. – 31,7 proc. vaikų. Tie respondentai, kurių vaikai darbo dienomis aktyviai leido laisvalaikį su šeima,

nurodė, kad taip pat jų vaikai elgėsi ir savaitgaliais ($r=0,583$, $p=0,000$).

Savaitgaliais pasyviai laisvalaikiui su šeima skiriama daugiau laiko nei darbo dienomis: darbo dienomis 1-3 val. skiria 93,9 proc. mokinių, savaitgaliais 2-5 val. ir daugiau skiria 65,7 proc. mokinių.

Svarbus vaiko sveikatos stiprinimo elementas – teisingas dienotvarkės organizavimas. Tyrime siekėme išsiaiškinti, ar vaikai laikosi dienotvarkės. Apie penktadalis mokinių (17,7 proc.) visada laikosi dienotvarkės. Daugiau kaip pusės (63,1 proc.) apklaustų tėvų vaikai dienotvarkės laikosi dažnai, o 8,3 proc. vaikų jos laikosi kartais, o 0,9 proc. vaikų jos visai nesi-
laiko.

2 lentelė. Šeimos maitinimosi įpročiai darbo dienomis ir savaitgaliais

	Darbo dienomis					Savaitgaliais				
	Niekada %	Kartais %	Dažnai, %	Visada, %	Vidurkis	Niekada, %	Kartais, %	Dažnai, %	Visada, %	Vidurkis
Jūsų šeima maitinasi reguliariai (valgomi pusryčiai, pietūs, vakarienė).	1,8	31,0	34,0	33,2	3,97	0,0	9,4	32,1	58,5	4,47
Jūsų šeima valgo kavinėse, greito maisto užkandinėse, maistas namuose negaminamas.	9,8	55,5	30,9	3,8	3,03	15,5	71,0	11,3	2,2	2,38
Jūsų šeima maistą gamina namuose – produktai švieži, sveiki.	0,0	15,8	61,9	22,3	4,08	0,0	13,2	60,0	26,8	4,12
Jūsų šeima nevalgo reguliariai, tačiau visada stengiasi rinktis sveiką maistą.	1,1	17,4	60,8	20,7	3,97	0,8	18,4	60,0	20,8	3,99
Jūsų šeima sau leidžia smaguriauti saldumynais, saldžiais gėrimais ir kt.	2,3	41,5	54,3	1,9	3,43	0,8	34,0	63,4	1,8	3,60

Apklausoje metu buvo domėtasi vaiko miego pradžios laiku darbo dienomis ir savaitgaliais. Šiek tiek daugiau nei pusės (51,3 proc.) jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų miego pradžia darbo dienomis – 20–21 val. Panašiai tiek pat mokinių (48,3 proc.) darbo dienomis eina miegoti tarp 21–22 val. ir tik 0,4 proc. mokinių eina miegoti po 22 val. Tačiau savaitgaliais, nepaisant higienos rekomendacijų, vaikų miego pradžios laikas vėlinamas ir tik 3,4 proc. vaikų eina miegoti tuo pačiu metu kaip ir darbo dienomis tarp 20–22 val. Apie pusę (46,4 proc.) apklaustų tėvų vaikų savaitgaliais pradeda miegoti tarp 21–22 val. ir net 50,2 proc. vaikų savaitgaliais pradeda miegoti po 22 val. Respondentai, kurių vaikai darbo dienomis eina miegoti po 22 val., taip pat ir savaitgaliais eina miegoti po 22 val. ($r=0,868$; $p=0,000$). Vadinasi, formuojasi ydingi vaiko miego įpročiai, o miego pradžios vėlinimas sudaro sąlygas nepakankamam poilsiui ypač darbo dienomis.

Siekiant atskleisti vaikų sveikatos būklės situaciją,

mūsų ir kitų atliktų tyrimų metu buvo tiriamas tėvų vertinimas apie jų vaikų sveikatą. S. Griškonio ir kt. [7] atliktas tyrimas atskleidė, kad pusė tėvų mano, jog jų vaiko sveikata gera. B. Strukčinskienės ir kt. [20] tyrime nustatyta, kad daugiau negu pusė tyrime dalyvavusių tėvų vaiko sveikatą vertino kaip gerą, o 23,2 proc. kaip labai gerą. R. Stuko ir kt. [17] atliktame tyrime dauguma tėvų taip pat vaiko sveikatą vertino teigiamai. Mūsų atliktame tyrime 19,3 proc. apklaustų tėvų savo vaiko sveikatą linkę vertinti kaip labai gerą, 60,2 proc. – kaip gerą, o 20,5 proc. – vaiko sveikatą linkę vertinti vidutiniškai.

Svarbi vaikų sveikatos stiprinimo sudedamoji dalis yra sveika mityba. Mokslinėje literatūroje pažymima, jog vaikų mityboje stokojama šviežių vaisių ir daržovių vartojimo. L. Dregval ir kt. [6] tyrime nustatyta, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų šviežių daržovių ir vaisių suvartojimas yra nepakankamas. Bent kartą per dieną šviežias daržoves valgė du trečdaliai vaikų, tris kartus per dieną tik kas dvi-

3 lentelė. Vaiko skiriamas laikas įvairioms veikloms darbo ir savaitgalio dienomis

	Darbo dienomis						Savaitgaliais					
	1 val.	2 val.	3 val.	4 val.	5 val. ir daugiau val.	Vidurkis	1 val.	2 val.	3 val.	4 val.	5 val. ir daugiau val.	Vidurkis
Judrūs žaidimai, sportas lauke.	46,8	35,1	11,3	1,1	0,0	1,65	14,0	27,9	29,1	18,9	4,2	2,69
Aktyvaus fizinio judėjimo reikalaujantys būreliai, treniruotės.	50,2	29,1	15,1	0,0	0,0	1,63	68,7	17,4	7,2	0,4	0,0	1,35
Pasyvus laisvalaikis prie televizoriaus ar kompiuterio.	23,4	56,6	13,6	0,4	0,0	1,90	11,7	35,5	26,0	23,8	3,0	2,69
Aktyvi protinė veikla – knygų skaitymas, namų darbų ruošą ir kt.	2,6	29,1	59,6	1,9	0,0	2,65	39,2	30,2	20,0	3,8	0,0	1,87
Įvairi meninė veikla – piešimas, grojimas ir kt.	34,4	42,6	17,4	0,0	0,0	1,82	44,5	39,2	9,1	0,8	0,4	1,65
Aktyvus laisvalaikio leidimas su šeima (išvykos, ekskursijos, žaidimai ir kt.)	27,2	43,4	21,5	1,9	0,0	1,98	8,3	15,5	11,3	27,2	31,7	3,62
Pasyvus laisvalaikio leidimas su šeima (kino teatrų lankymas, stalo žaidimai, bendravimas ir kt.)	26,4	47,5	20,0	0,0	0,0	1,93	9,4	18,5	19,6	24,2	21,9	3,33

dešimtas vaikas. R. Stuko ir kt. [17] tyrimo rezultatai rodo, kad vaikai vaisių ir daržovių dažniausiai vartoja nepakankamai vieną arba du kartus per dieną. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad tėvai sveikos mitybos, į kurią įtraukiamas vaisių ir daržovių vartojimas, nesieja su vaiko sveikatos stiprinimu. Tik 6,0 proc. respondentų vaiko sveikatos stiprinimą sieja su ekologiškų maisto produktų vartojimu.

Šeimos mitybos įpročiai ir tėvų pavyzdys svarbūs formuojantis vaikų mitybos įpročiams bei jiems suaugus, savarankiškai kuriant savo gyvenimą. Mūsų tyrimas parodė, jog tik apie trečdalis apklaustų šeimų visada darbo dienomis (33,2 proc.) maitinasi reguliariai. Savaitgaliais visada tai daro apie pusė (58,5 proc.) apklaustų šeimų. Analizuojant vaikų mitybos ypatumus, D. Šopagienės ir kt. [21] tyrime nustatyta, kad daugiau kaip 2/3 vaikų (71,2 proc.) maitinasi 4 ir daugiau kartų per dieną, beveik trečdalis (28,6 proc.) – maitinasi tris kartus per dieną. S. Griškonio ir kt. [7] duomenimis, dauguma vaikų (72,78 proc.) valgo keturis ir daugiau kartų, o ketvirtadalis – tris kartus per dieną.

S. Griškonio ir kt. [7] duomenimis, dažniausiai vaikai į puodelį arbatos deda 1-2 šaukštelių cukraus. Pusė tirtų vaikų (48,4 proc.) nededa visai ar deda ne daugiau kaip 1 šaukštelį cukraus.

Mūsų tyrimas rodo, jog apie pusė respondentų (54,3 proc.) šeimų darbo dienomis ir daugiau kaip pusė (63,4 proc.) savaitgaliais dažnai valgo saldumynus.

Vertinant mokinių dienotvarkę, vaikų sveikatai yra svarbūs fizinio aktyvumo, jo ir pasyvios veiklos santykis bei miego trukmės elementai. Tyrime domėjomės laiko, skiriamo įvairioms veikloms darbo ir savaitgalio dienomis, trukme. R. Stuko ir kt. [17] tyrime nustatyta, kad dauguma pradinį klasių mokinių gryname ore būna tik 1-2 val. per dieną. B. Strukčinskienė ir kt. [20] tyrime nustatė, kad tik 38 proc. jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų pėsčiomis lauke vaikšto daugiau kaip 1 val. per dieną, o 14,4 proc. vaikų lauke vaikšto mažiau kaip 15 min. per dieną. Mūsų atlikto tyrimo duomenys patvirtina panašias tendencijas: judriems žaidimams ir sportui lauke darbo dienomis 81,9 proc. vaikų skiria 1-2 val., savaitgaliais 75,9 proc. vaikų šiai veiklai skiria 2 - 4 val.

R. Sketerskienės ir kt. [15] tyrimo duomenys parodė, kad 60,3 proc. mokinių televizijai skiria 2-3 val., o 30,7 proc. vaikų apie 2 val. ir daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio. R. Stuko ir kt. [19] tyrime dauguma vaikų televizijos laidas žiūri 1-2 val., penktadalis vaikų televizijos laidas žiūri 2-3 val. per dieną, visai televizijos laidų nežiūri tik 3 proc. vaikų. L. Dregval ir kt. [6] tyrimas atskleidė, kad net du penktadaliai ikimokyklinio amžiaus vaikų prie kompiuterio būna 1-2 val. Mūsų tyrimo duomenys rodo, jog prie kompiuterio ar televizoriaus iki 1 val. darbo di-

enomis praleidžia tik 23,4 proc. vaikų, šiek tiek daugiau nei pusė vaikų (56,6 proc.) praleidžia 2 val., likusi vaikų dalis (14,0 proc.) praleidžia 3-4 val. prie kompiuterio ar televizoriaus. Savaitgaliais prie kompiuterio ar televizoriaus praleidžiamo laiko trukmė ilgėja: 1 val. praleidžia 11,7 proc. mokinių, 2-5 ir daugiau val. – 88,3 proc. mokinių.

Vertinant vaikų veiklos ir poilsio kaitą pirmiausia svarbu atkreipti dėmesį į miego režimo organizavimą šeimoje. R. Sketerskienės ir kt. [15] tyrime tik trečdalis mokinių nurodė, kad darbo dienomis miega tiek, kiek rekomenduojama 9-10 val. Apie trečdalis mokinių nakties miegui darbo dienomis skiria tiek laiko, kiek rekomenduojama šio amžiaus vaikams. R. Stuko ir kt. [17] duomenimis, jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokiniai miega per mažai – vidutinė paros miego trukmė tarp visų klasių mokinių yra 9 val. Mūsų tyrimas rodo, jog apie pusės (51,3 proc.) jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų miego pradžia darbo dienomis – 20-21 val. Panašiai tiek pat mokinių (48,3 proc.) darbo dienomis eina miegoti tarp 21-22 val. ir 0,4 proc. mokinių eina miegoti po 22 val. Kuo labiau vėlinama miego pradžia, tuo mažiau vaikas miega nakties metu, nes pamokos pradinį klasių mokiniams dažniausiai prasideda 8.00 val. Savaitgaliais, nepaisant higienos rekomendacijų, vaikų miego pradžios laikas vėlinamas ir tik 3,4 proc. vaikų eina miegoti tuo pačiu metu kaip ir darbo dienomis tarp 20-22 val.

Išvados

1. Dauguma tėvų savo vaiko sveikatą linę vertinti kaip labai gerą arba gerą. Aukštąjį išsilavinimą turintys tėvai savo vaikų sveikatą vertina prasčiau nei pagrindinį ar vidurinį išsilavinimą turintys tėvai.

2. Didelė tėvų dalis vaikų fizinei sveikatai stiprinti renkasi vitaminų bei maisto papildų vartojimą, daugiau kaip pusė respondentų grūdina savo vaikus ir skatina judėti. Tačiau tik apie penktadalis šeimų, auginančių jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikus, patys praktikoja aktyvų gyvenimo būdą. Vaikų psichinės sveikatos puoselėjimo būdais dažniausiai įvardijami bendravimas su vaiku ir bendras iškilusių problemų sprendimas. Darbo dienomis dauguma vaikų judriems žaidimams ir sportui lauke skiria 1-2 val., savaitgaliais šiai veiklai skiriama daugiau laiko. Prie kompiuterio ar televizoriaus iki 1 val. darbo dienomis praleidžia tik apie penktadalis mokinių, o savaitgaliais prie kompiuterio ar televizoriaus praleidžiamo laiko trukmė ilgėja.

3. Visada reguliariai darbo dienomis maitinasi apie trečdalis ir savaitgaliais apie pusė apklaustų šeimų. Šeimos, kurios visada darbo dienomis maitinasi reguliariai, taip elgiasi ir savaitgaliais. Apie penktadalis mokinių visada laikosi dienotvarkės, o apie pusė mokinių tai daro

dažnai. Šiek tiek daugiau nei pusės jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų miego pradžia darbo dienomis – 20-21 val. Savaitgaliais vaikų miego pradžios laikas vėlinamas ir tik labai maža vaikų dalis eina miegoti tuo pačiu metu kaip ir darbo dienomis.

Literatūra

1. Adaškevičienė E. Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas: monografija. Klaipėda: KU leidykla, 2004.
2. Adaškevičienė E., Strazdienė N. Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas: monografija. Klaipėda: KU leidykla, 2013.
3. Agazzi I, Armstrong K, Bradley-Klug KL. BMI and physical activity among at-risk sixth- and ninth-grade students, Hillsborough county, Florida, 2005-2006. *Preventing Chronic Disease* 2010; 7 (3): 1-9.
4. Eastwood M. *Principles of Human Nutrition* (second edition). Blackwell Publishers 2005.
5. Armonienė J. Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Mokslo darbai. Pedagogika*, 2007; 85: 196-203.
6. Dregval L., Malinauskaitė V. Pirmųjų fizinio aktyvumo priklausomybė nuo socialinių-ekonominių veiksnių. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2008; 4(71):29-36.
7. Griškonis S., Strukčinskienė B., Strazdienė N. Vakarų Lietuvos ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai: Šilutės rajono atvejis. *Sveikatos mokslai*, 2011; 21 (4): 42-47.
8. Kulbokienė R. Sveikata kaip harmoningo žmogaus ugdymo prielaida. Nuo idėjos iki rezultato: konferencijos, vykusios 2005 m. 12 mėn. 6 d. medžiaga ir metodinės rekomendacijos sveikatą stiprinantiems darželiams, Kaunas, 2005.
9. Lažauskas R. Mityba ir sveikata. Kaunas: KMU leidykla, 2005.
10. Minkuvienė E. (Sud.). Priešmokyklinis ugdymas ir pradinė mokykla: patirtis, idėjos. Šiauliai: K.J. Vasiliausko įmonė, 2003.
11. O'Connor A. Promoting healthy eating and an active lifestyle in schoolchildren. *Nursing Standard* 2011; 25: 45-56. <http://dx.doi.org/10.7748/ns2011.08.25.48.48.c8649>
12. Proškuvienė R. Mityba. Judėjimas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 2006.
13. Wiater HA, Mitschke RA, Widdern S. *Sleep Disorders and Behavioural Problems among 8 to 11 Yers-old Children*. Blackwell Verlag, Berlin 2005; 9: 210-214.
14. Riech S.K., Anderson L.S., Krueger H.A. Parent – Child Communication Processes: preventing Childrens Health Risk Behavior. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing* 2006; 11: 41-56. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6155.2006.00042.x>
15. Sketerskienė R., Šurkienė G., Žagminas K. Mokinių mokymosi krūvio bei sveikatos ir dienos režimo sąsajos. *Medicina*, 2009; 45(5): 395-404.
16. Strazdienė N. Vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymas pradinėje mokykloje: mokytojų nuomonė. *Tiltai*, 2014; 1(67): 67-85. <http://dx.doi.org/10.15181/tbb.v66i1.779>
17. Stukas R., Kalibatienė D., Vingras A. ir kt. Vilniaus miesto pradinį klasių mokinių gyvensena ir sveikata. *Medicinos teorija ir praktika*, 2011; 4 (17):430-436.
18. Sturgeon N, Robinson S, Maxwell S. *Healthy Eating, Active Living: An action plan to improve diet, increase physical activity and tackle obesity* (2008-2011). Edinburgh: The Scottish Government 2008.
19. Strukčinskaitė V., Tarvydienė N., Strukčinskienė B. Klaipėdos rajono ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvensena: mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 2013; 1(60): 43-47.
20. Strukčinskienė B., Raistenskis J., Šopagienė D., Kurlys D., Stasiuvienė D., Griškonis S., Radžiuvienė R. Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata, Klaipėda: S. Jokužio leidykla, 2012.
21. Šopagienė D., Strukčinskienė B., Stasiuvienė D. ir kt. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai Klaipėdos mieste. *Sveikatos mokslai*, 2013; 1 (23), 37-41.

PRIMARY SCHOOL CHILDREN'S LIFESTYLE AND HEALTH PROMOTION AT FAMILY LEVEL

N. Strazdienė, B. Strukčinskienė, S. Griškonis

Key words: primary school children, lifestyle, health promotion, family.

Summary

At younger school age it is forming a child personality, lifestyle habits, and children acquire necessary knowledge. Therefore, it is of importance to assist for a healthy and safe way of life in the early childhood. The family is a most important part of the child environment. Family forms health foundations, orienting and forming the behaviour and the lifestyle. The objective of the study was to investigate the primary school children's living and health peculiarities at family level. A survey was conducted, and 530 parents of primary school children of 1-3 forms (aged 7 to 9 years) were investigated. It was found that the majority of parents tend to evaluate health of their children as very good or good. Only about one-fifth of families, growing primary school age children, live active lifestyle.

A large part of parents for enhancing children's physical health use vitamins and food supplements; more than half of the respondents toughen their children, and promote physical activities. Children's mental health promotion ways are communication with the child and common decisions of the problems that arise. It was found that the families more often on weekdays than on weekends are eating in cafes, and in fast-food eateries. On weekdays, most of children for active games and outdoors sport spend about 1-2 hours, on weekends for these activities they allocate more time. On weekdays, about one-fifth of children spend up to 1 hour by computer or TV, and on weekends, this duration is longer. About one-fifth of children always follow up the agenda. A little more than half of primary school children go to bed at 20-21 o'clock. On weekends, children go to bed later, and only a very small percentage of children go to bed at the same time as on weekdays.

Correspondence to: n.strazdiene@gmail.com

Gauta 2015-07-17