

15-19 METŲ AMŽIAUS PAAUGLIŲ GYVENSENA IR SVEIKATA: DIENOS REŽIMO YPATUMAI

Neringa Strazdienė¹, Birutė Strukčinskienė¹, Sigutė Norkienė^{2,1}

¹*Klaipėdos universitetas, ²Klaipėdos jūrininkų ligoninė*

Raktažodžiai: paaugliai, vaikai, gyven sena, sveikata, dienos režimas.

Santrauka

Vaikų ir paauglių dienos režimas yra svarbus sveikatos veiksnys intensyvaus brendimo ir mokymosi mokykloje laikotarpiu. Gebėjimas teisingai pasirinkti veiklos ir poilsio kaitos būdus sąlygoja vaikų ir paauglių protinį darbingumą ir sveikatą. Paaugliai dažnai vis dar nesugeba tinkamai apskaičiuoti savo jėgų, galimybių ir laiko, o tai susiję su neįsisąmoninta dienotvarkės svarba.

Tyrimo tikslas buvo analizuoti 15-19 metų amžiaus paauglių gyven seną ir sveikatą, pagrindinį dėmesį skiriant dienos režimo ypatumams. Tyrimo metu atlikta apklausa raštu. Tirti Vakarų Lietuvos regiono devynių bendrojo ugdymo mokyklų 410 mokinių. Tiriamųjų amžius - 15-19 metų.

Tyrimo rezultatai parodė, kad kasdien tinkamo dienos režimo laikosi kas dešimtas 15-19 metų amžiaus paauglys. Dienotvarkės laikymasis berniukų ir mergaičių grupėse statistiškai nesiskiria. Kasdien pusryčiauja apie pusę paauglių. Dauguma paauglių ruošia pamokas nepailsėję. Mažiau negu pusę berniukų ir apie pusę mergaičių namų darbus ruošia ne ką tik grįžę iš mokyklos, bet pavalgę pietus ir pailsėję po pamokų mokykloje. Mergaitės laikosi tinkamesnio dienos režimo, negu berniukai. Mažiau negu penktadalis mergaičių ir penktadalis berniukų darbo dienomis miegojo bent 8 val. per parą. Mokslininkų siūlomų miego rekomendacijų (9-10 val. miego per parą) laikėsi tik dešimtadalis 15-19 metų amžiaus berniukų ir dar mažiau mergaičių. Savaitgaliais 9 ir daugiau valandų per parą miegojo arti pusės tirtų mergaičių ir berniukų. Tyrimas parodė, kad paaugliai per mažai ilsisi, eina per vėlai miegoti ir per mažai miega darbo dienomis. Ne visi paaugliai pusryčiauja ir daugumos jų dienos režimas yra netinkamas.

Įvadas

Žmogaus gyvenimo būdas formuojasi vaikystėje ir paauglystėje, o įpročiai dažniausiai išlieka visam gyvenimui. Sveikos gyven senos įgūdžių formavimo (-si) svarba ypač pabrėžtina paauglystėje, kai žmogaus organizmas sparčiai auga bei vystosi, ir jį gali pažeisti nepalankūs išoriniai veiksniai [1]. Nūdienos vaikų ir paauglių sveikatos sutrikimai ir negalavimai sietini su per dideliu mokymosi krūviu, netinkamu dienos režimu ir sveikos gyven senos įpročių stoka [2]. Pasak mokslininkų [2-5], dienotvarkė – neatsiejama vaiko sveikos gyven senos dalis. Kad vaikai ir paaugliai įsisąvintų gaunamą informaciją, paruoštų pamokas, padėtų buityje, užsiimtų mėgstama veikla, jiems reikia gerai pailsėti, teisingai pasirinkti veiklos ir poilsio kaitos būdus. Pastebėta, jog vaikai dažnai vis dar nesugeba tinkamai apskaičiuoti savo jėgų, galimybių ir laiko, o tai susiję su neįsisąmoninta dienotvarkės svarba [3]. Mokslininkų [2, 6-9] teigimu, vaikystėje ir paauglystėje sveikata labiausiai priklauso nuo šeimos funkcionavimo, kuris susijęs su jos narių įsitikinimais, vertybėmis, patirtimi, kasdiene veikla. Taigi svarbu didinti tėvų ir kitų suaugusiųjų atsakomybę už vaikų ir paauglių sveikatą ir fizinę brandą, mokyti juos ir formuoti poreikį sveikai gyventi [3, 10].

Tyrimo tikslas – analizuoti 15-19 metų amžiaus paauglių gyven seną ir sveikatą, pagrindinį dėmesį skiriant dienos režimo ypatumams.

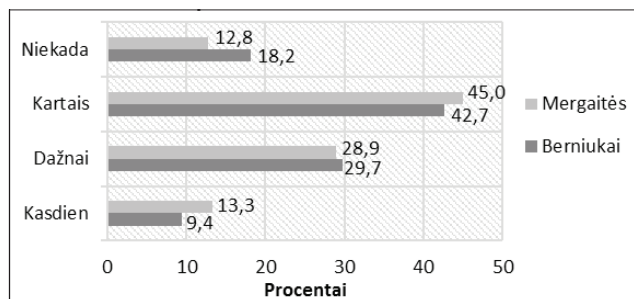
Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimui pasirinktas apklausos raštu metodas. Tyrimas vyko 2016 metais devyniose Vakarų Lietuvos regiono bendrojo ugdymo mokyklose: 4 miesto ir 5 rajono. Tyrimė dalyvavo 410 paauglių, kuriems buvo 15-19 metų. Iš jų 192 (48,5 proc.) buvo berniukai ir 218 (51,5 proc.) – mergaitės. Duomenys apdoroti kompiuterine statistikos programa SPSS (21 versija). Statistinei duomenų analizei taikyta aprašomoji statistika, naudotas neparame trinis χ^2 kriterijus, *t*-Student'o kriterijus. Duomenys statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$.

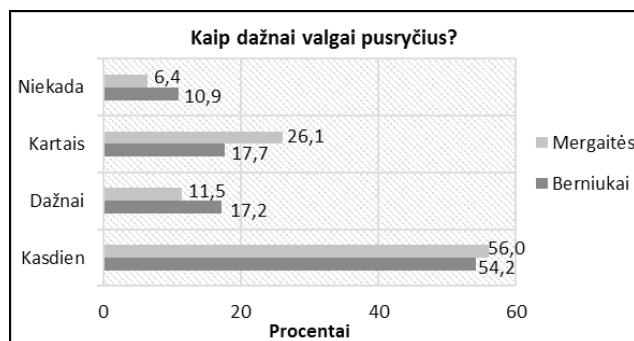
Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimu siekėme sužinoti, ar dažnai 15-19 metų paaugliai laikosi dienotvarkės. Kasdien dienotvarkės laikėsi 9,4 proc. berniukų ir 13,3 proc. mergaičių, dažnai – 29,7 proc. berniukų ir 28,9 proc. mergaičių, kartais – 42,7 proc. berniukų ir 45,0 proc. mergaičių, niekada – 18,2 proc. berniukų ir 12,8 proc. mergaičių (1 pav.). Taikant χ^2 kriterijų nustatyta, kad dienotvarkės laikymasis berniukų ir mergaičių grupėse statistiškai nesiskiria ($\chi^2 = 3,288$, $p > 0,05$).

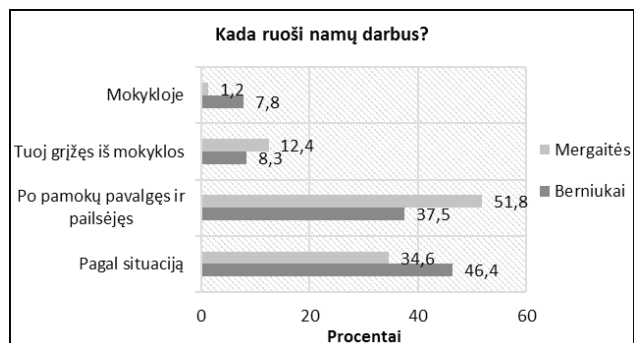
Vaikų buvo klausama, ar dažnai jie valgo pusryčius. Kasdien pusryčius valgė apie pusę apklaustųjų mokinių: 54,2 proc. berniukų ir 56,0 proc. mergaičių. Net pusė apklaustųjų mokinių nesilaikė racionalios mitybos principų ir pusryčius valgė nereguliariai arba iš viso to nedarė. Dažnai



1 pav. Dienotvarkės laikymosi dažnis



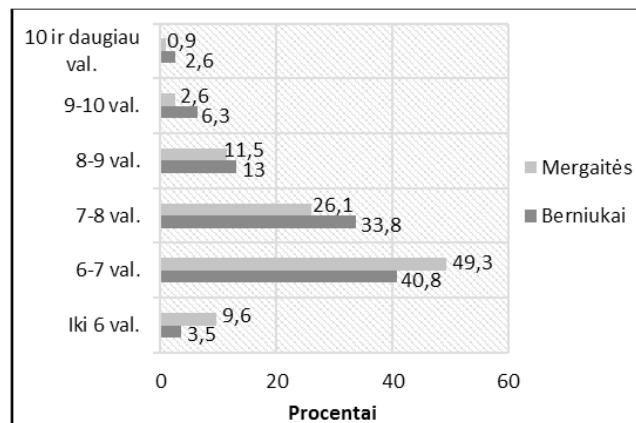
2 pav. Pusryčių valgymo dažnis



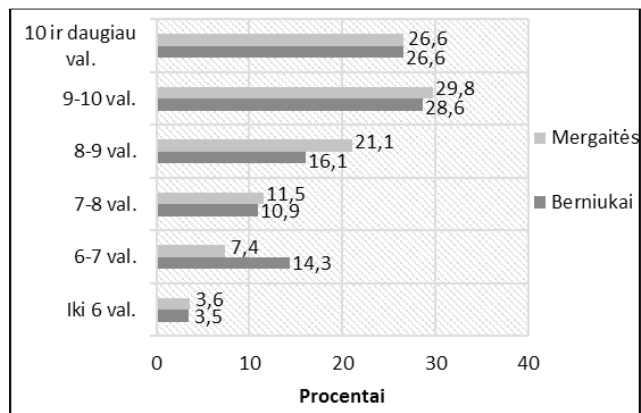
3 pav. Namų darbų ruošos aplinkybės

pusryčius valgė – 17,2 proc. berniukų ir 11,5 proc. mergaičių, kartais – 17,7 proc. berniukų ir 26,1 proc. mergaičių, niekada – 10,9 proc. berniukų ir 6,4 proc. mergaičių (2 pav.). Taikant χ^2 kriterijų nustatyta, kad pusryčių valgymas berniukų ir mergaičių grupėse statistiškai nesiskyrė ($\chi^2 = 4,568$, $p > 0,05$).

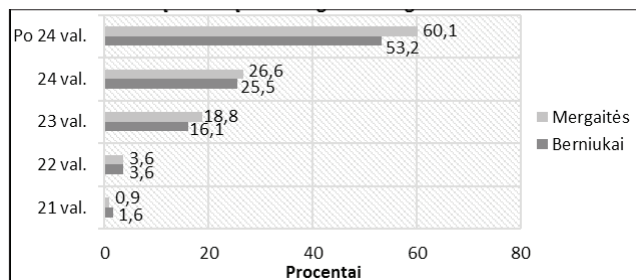
Tyrimu siekėme išsiaiškinti, kada vaikai ruošia namų darbus. Sugrįžę į namus iš mokyklos ir pirmiausia pavalgę pietus bei pailsėję po pamokų mokykloje namų užduotis



4 pav. Vaikų miego trukmė darbo dienomis



5 pav. Vaikų miego trukmė savaitgaliais

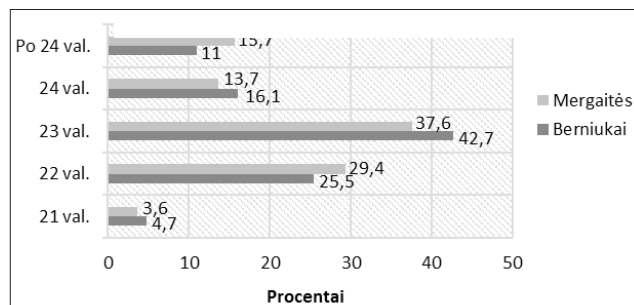


6 pav. Vaikų ėjimo miegoti laikas darbo dieną

atliko 37,5 proc. berniukų ir 51,8 proc. mergaičių, tuoj grįžę iš mokyklos – 8,3 proc. berniukų ir 12,4 proc. mergaičių, mokykloje – 7,8 proc. berniukų ir 1,2 proc. mergaičių, pagal situaciją – 46,4 proc. berniukų ir 34,6 proc. mergaičių (3 pav.). Taikant χ^2 kriterijų nustatyta, kad namų darbų ruošimas berniukų ir mergaičių grupėse skiriasi statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 17,355$, $p < 0,01$). Mergaitės dažniau namų darbus ruošė pavalgiusios ir pailsėjusios, o berniukai – pagal situaciją.

Svarbu buvo nustatyti, kokia yra vaikų miego trukmė per parą (įskaitant ir dienos miego trukmę) darbo dienomis bei savaitgaliais. Darbo dienomis iki 6 val. per parą miega 3,5 proc. berniukų ir 9,6 proc. mergaičių, 6-7 val. – 40,8 proc. berniukų ir 49,3 proc. mergaičių, 7-8 val. – 33,8 proc. berniukų ir 26,1 proc. mergaičių, 8-9 val. – 13,0 proc. berniukų ir 11,5 proc. mergaičių, 9-10 val. – 6,3 proc. berniukų ir 2,6 proc. mergaičių ir daugiau nei 10 val. – 2,6 proc. berniukų ir 0,9 proc. mergaičių (4 pav.). Remiantis mokslininkų rekomendacijomis, paaugliai turėtų miegoti 9-10 val. per parą. Mūsų tyrimas rodo, jog šių rekomendacijų darbo dienomis laikosi tik 6,3 proc. berniukų ir 2,6 proc. mergaičių. Taikant χ^2 kriterijų nustatyta, kad miego trukmė darbo dienomis berniukų ir mergaičių grupėse skiriasi statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 13,195$, $p < 0,01$). t.y., berniukai darbo dienomis miega ilgiau negu mergaitės.

Savaitgaliais iki 6 val. per parą miega 3,3 proc. berniukų ir 3,6 proc. mergaičių, 6-7 val. – 14,3 proc. berniukų ir 7,4 proc. mergaičių, 7-8 val. – 10,9 proc. berniukų ir 11,5 proc. mergaičių, 8-9 val. – 16,1 proc. berniukų ir 21,1 proc. mergaičių, 9-10 val. – 28,6 proc. berniukų ir 29,8 proc. mergaičių ir daugiau nei 10 val. – 26,6 proc. berniukų ir 26,6 proc. mergaičių (5 pav.). Taikant χ^2 kriterijų nustatyta, kad miego trukmė savaitgaliais berniukų ir mergaičių grupėse statistiškai nesiskiria ($\chi^2 = 5,281$, $p > 0,05$). Tyrimas parodė, jog savaitgaliais paauglių miego trukmė ilgėja ir rekomenduojamas 9-10 valandų per parą savaitgaliais miega ženkliai daugiau paauglių negu darbo dienomis. Galima teigti, jog savaitgaliais paaugliai stengiasi kompensuoti miego darbo dienomis trūkumą. Tačiau mokslininkai pažymi, jog mie-



7 pav. Vaikų ėjimo miegoti laikas savaitgaliais

go praradimo kompensavimas ilgesniu savaitgalio miegu, nors ir padeda, organizmui nėra sveikas ir reguliarus.

Tyrimas siekė išsiaiškinti, kelintą valandą vaikai eina miegoti darbo dienomis ir savaitgaliais. Darbo dienomis 21 val. eina miegoti 4,7 proc. berniukų ir 3,6 proc. mergaičių, 22 val. – 25,5 proc. berniukų ir 29,4 proc. mergaičių, 23 val. – 42,7 proc. berniukų ir 37,6 proc. mergaičių, 24 val. – 16,1 proc. berniukų ir 13,7 proc. mergaičių, po 24 val. – 11,0 proc. berniukų ir 15,7 proc. mergaičių (6 pav.). Taikant χ^2 kriterijų nustatyta, kad ėjimo miegoti laikas darbo dienomis berniukų ir mergaičių grupėse statistiškai nesiskiria ($\chi^2 = 2,601$, $p > 0,05$).

Savaitgaliais 21 val. eina miegoti 1,6 proc. berniukų ir 0,9 proc. mergaičių, 22 val. – 3,6 proc. berniukų ir tiek pat (3,6 proc.) mergaičių, 23 val. – 16,1 proc. berniukų ir 18,8 proc. mergaičių, 24 val. – 25,5 proc. berniukų ir 26,6 proc. mergaičių, po 24 val. – 53,2 proc. berniukų ir 60,1 proc. mergaičių (7 pav.). Taikant χ^2 kriterijų nustatyta, kad ėjimo miegoti laikas savaitgaliais berniukų ir mergaičių grupėse statistiškai nesiskiria ($\chi^2 = 3,942$, $p > 0,05$).

Tyrimas parodė, jog savaitgaliais paaugliai eina miegoti vėlai: 78,7 proc. berniukų ir 86,7 proc. mergaičių eina miegoti 24 val. ir vėliau. Tokiu būdu nusistovėjęs darbo dienomis miego ir poilsio režimas išbalansuojamas. Remiantis žmogaus biologiniais ritmais rekomenduojama atsigulti bent kelios valandos iki vidurnakčio, nes šios valandos atstoja kelias valandas miego vėlesniu paros metu. Nors žmogaus biologinis ritmas gali būti individualus, tačiau mokslinėje literatūroje pažymima, jog miegoti reikia tamsoje (nakties miego negali kompensuoti dienos miegas), kadangi tamsoje išsiskiria medžiagos, kurios reguliuoja ir pertvarko žmogaus organizmą.

V. Juškėlienė ir kt. (2006), atlikę 11-12 klasių mokinių sveikatos ir jos pokyčių per penkerius metus studiją, nustatė, kad šio amžiaus mokinių miego trukmės darbo dienomis vidurkis buvo 7,4 val. per parą ir tik 35,4 proc. mokinių miegojo ne mažiau kaip 8 val. per parą. Atsižvelgiant į mokslininkų rekomendacijas, paaugliai turėtų miegoti 9-10 val. per parą. Mūsų tyrimas rodo, jog šių rekomendacijų darbo dienomis laikosi tik mažuma tirtų paauglių, nes daugumos paauglių miego trukmė per parą darbo dienomis yra gerokai per trumpa. Mokslininkai teigia [11], kad miego trūkumą darbo dienomis vienuoliktokai ir dvyliktokai siekia kompensuoti savaitgaliais. Jų teigimu, apie 50,0 proc. respondentų šeštadieniais miega nuo 9 iki 16 val. per parą. Mūsų tyrimo duomenys panašūs – apie pusę paauglių mergaičių ir paauglių berniukų savaitgaliais miegojo 9 ir daugiau valandų. Manoma, kad nepakankamas miegas turi reikšmės paauglių dažniams psichosomatiniams negalavimams. Dažnų negalavimų rizika tiems, kurie darbo dienomis miega mažiau nei 8 val., du kartus yra didesnė

nei tiems, kurių miego trukmė yra 8 val. ir ilgesnė. J. Armonienė (2007), ištyrusi Vilniaus miesto 5-11 klasių mokinių dienvartę, teigia, kad pakankamai miega tik kas antras mokinys, net 10,2 proc. mokinių miega tik 6,5-7 val. Miego trūkumas, be abejo, atsiliepia jų protiniam ir fiziniam darbingumui. Tik 27,3 proc. tiriamųjų eina miegoti prieš 21.30 val., kaip to reikalauja higienos normos. Mūsų tyrimo duomenimis, tik 4,5 proc. 15-19 metų amžiaus mergaičių ir 5,2 proc. to paties amžiaus berniukų darbo dienomis ėjo miegoti 21-22 val. Taigi dauguma paauglių nesilaiko tinkamo dienos režimo, eina miegoti per vėlai, ir jų miego trukmė per parą yra per trumpa.

Išvados

1. Dauguma paauglių laikosi netinkamo dienos režimo. Kasdien tinkamo dienos režimo laikosi kas dešimtas 15-19 metų amžiaus paauglys. Dienotvarkės laikymasis berniukų ir mergaičių grupėse statistiškai nesiskyrė.

2. Kasdien pusryčiauja apie pusė paauglių.

3. Dauguma paauglių ruošia pamokas nepailsėję. Mažiau negu pusė berniukų ir apie pusė mergaičių namų darbus ruošia ne ką tik grįžę iš mokyklos, bet pavalgę pietus ir pailsėję po pamokų mokykloje. Mergaitės laikosi tinkamesnio dienos režimo, negu berniukai.

4. Darbo dienomis paaugliai miega per trumpai. Mažiau negu penktadalis mergaičių ir penktadalis berniukų darbo dienomis miegojo bent 8 val. per parą. Mokslininkų siūlomų miego rekomendacijų (9-10 val. miego per parą) laikėsi tik dešimtadalis 15-19 metų amžiaus berniukų ir dar mažiau mergaičių. Savaitgaliais 9 ir daugiau valandų per parą miegojo apie pusė tirtų mergaičių ir berniukų.

5. Dauguma paauglių eina miegoti per vėlai - vidurnaktį (24 val.) ir vėliau.

Literatūra

1. Povilaitienė J., Butvilas T. Vaikų sveikata gyvensena užtikrinant jų socializacijos palankumą. Socialinis ugdymas: postmodernios visuomenės iššūkiai vaikų ir jaunimo socializacijai, 2014; 7: 47-52.
2. Adaškevičienė E., Strazdienė N. Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas: monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2013.
3. Armonienė J. Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Pedagogika, 2007; 85: 115-120.
4. Hall D., Elliman D. Health for all children. Oxford: Oxford University Press Inc 2006.
<http://dx.doi.org/10.1093/med/9780198570844.001.0001>
5. Power TI, Dupaul GJ, Shapiro ES. et al. Promoting children's health: integrating school, family, and community. New York: The Guilford Press 2003.
6. Gudžinskienė V. Sveikas darželis – sveiki vaikai. Vilnius, 2011. Prieiga per internetą: <http://www.ikimokyklinis.lt/index.php/>

straipsniai/specialistams/sveikas-darzelis-sveiki-vaikai/3016 [žiūrėta 2016 m. rugpjūčio 16 d.].

7. Redding S. Parents and learning. Geneva: International Academy of Education, International Bureau of Education, 2010.
8. Simpson CG, Gray JP, Waldrep S. Healthier lifestyles for young children: Partnering with families. Dimensions of early childhood 2009; 37 (1): 14-20.
9. Jociūtė A., Krupskienė A., Sabaliauskienė D., Paulauskienė N. Sveikatos stiprinimas mokyklose. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2008. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Vaikų_sveikata/SSM/Publikacijos_leidiniai/Sveikatos_stiprinimas_mokyklos-metodines_rekomendacijos.pdf [žiūrėta 2016 m. rugpjūčio 16 d.].
10. Šopagienė D., Strukčinskienė B., Stasiuvienė D., Dalia Jurgaitienė D., Pačiauskaitė I., Neverdauskaitė G. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai Klaipėdos mieste. Visuomenės sveikata, 2013; 1(23): 37-41.
<http://dx.doi.org/10.5200/sm-hs.2013.006>
11. Juškeliene V., Ustilaitė S., Proškuvienė R., Kalibatas J., Naudžiūtė S. 11-12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus. ŠMM užsakomojo tyrimo ataskaita. Vilnius: LR Švietimo ir mokslo ministerija, 2006. Prieiga per internetą: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/11_12_moks_sveik.pdf [žiūrėta 2016 m. rugpjūčio 20 d.].

LIFESTYLE AND HEALTH IN TEENAGERS AGED 15 TO 19 YEARS: FOCUS ON DAILY ROUTINE

N. Strazdienė, B. Strukčinskienė, S. Norkienė

Key words: teenagers, children, lifestyle, health, daily routine. Summary

Daily routine in children and teenagers is particularly important factor of the lifestyle for their intensive development, health, and the learning abilities at school. The daily activities and the ways of relax are of importance for mental health and for working capacity of children and young people. Teenagers often do not pay attention on limitations of time and energy, and do not take enough care on appropriate daily routine. The aim of the study was to investigate the lifestyle and health in teenagers aged 15 to 19 years with focus on daily routine. The survey was conducted in nine secondary schools of Western Lithuania, and there participated 410 teenagers aged 15 to 19 years in the study. The results revealed that one in ten teenagers keep appropriate daily routine. Daily breakfast take about half of the respondents. Less than half of the boys and about half of the girls do their homework not immediately after coming back home from school, but after some relax, and after taking some meal. The girls keep significantly more appropriate daily routine than that of boys. Less than one fifth of girls and one fifth of boys were sleeping daily at least 8 hours per day. The recommendations of scientists regarding daily sleeping hours (9 to 10 sleeping hours per day) keep only one tenth of boys, and very few girls. About half of the surveyed girls and boys sleep nine or more hours on weekends. The majority of teenagers go to bed at midnight or later.

Correspondence to: n.strazdiene@gmail.com