



**Vilnius  
University**

---

# **Karantino ir nuotolinio mokymo įtaka vaikų sveikatai**

**Prof. dr. Roma Jusienė**  
VU Filosofijos fakultetas, Psichologijos institutas

# Moksliniai tyrimai

- **Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl Covid-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu: E-VAIKAI** (finansavo LMTLT, sut.nr. S-COV-20-11), 2020 metų birželio – gruodžio mėn. VU Filosofijos fakulteto (Psichologijos instituto, Sociologijos ir socialinio darbo instituto, Ugdymo mokslų instituto) ir Medicinos fakulteto (Vaikų ligų klinikos) mokslininkai
- **Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai: VAIKŲ SVEIKATA** (finansuoja VSSF, sut.nr. (1.80 E) SU-2498), 2020 metų gruodžio – 2022 lapkričio mėn.; VU Filosofijos fakulteto (Psichologijos instituto) ir Medicinos fakulteto (Vaikų ligų klinikos) mokslininkai, psichologai ir vaikų ligų gydytojai
- **DĖMESIO CENTRE – 6-14 metų vaikai, jų sveikata ir ugdymas;**  
[www.mediavaikai.lt](http://www.mediavaikai.lt)
- **Mokymosi pasiekimus sąlygojantys ir psichosocialines rizikas mažinantys mokyklos bendruomenės ir lyderystės veiksniai: MOPAS** (finansuoja LMTLT, sut.nr. P-DNR-21-20), 2021 m. balandžio – gruodžio mėn.; VU Medicinos fakulteto ir Filosofijos fakulteto mokslininkai
- **11-18 metų mokiniai, jų tėvai, mokytojai, mokyklos administracija**



Lietuvos  
mokslo  
taryba

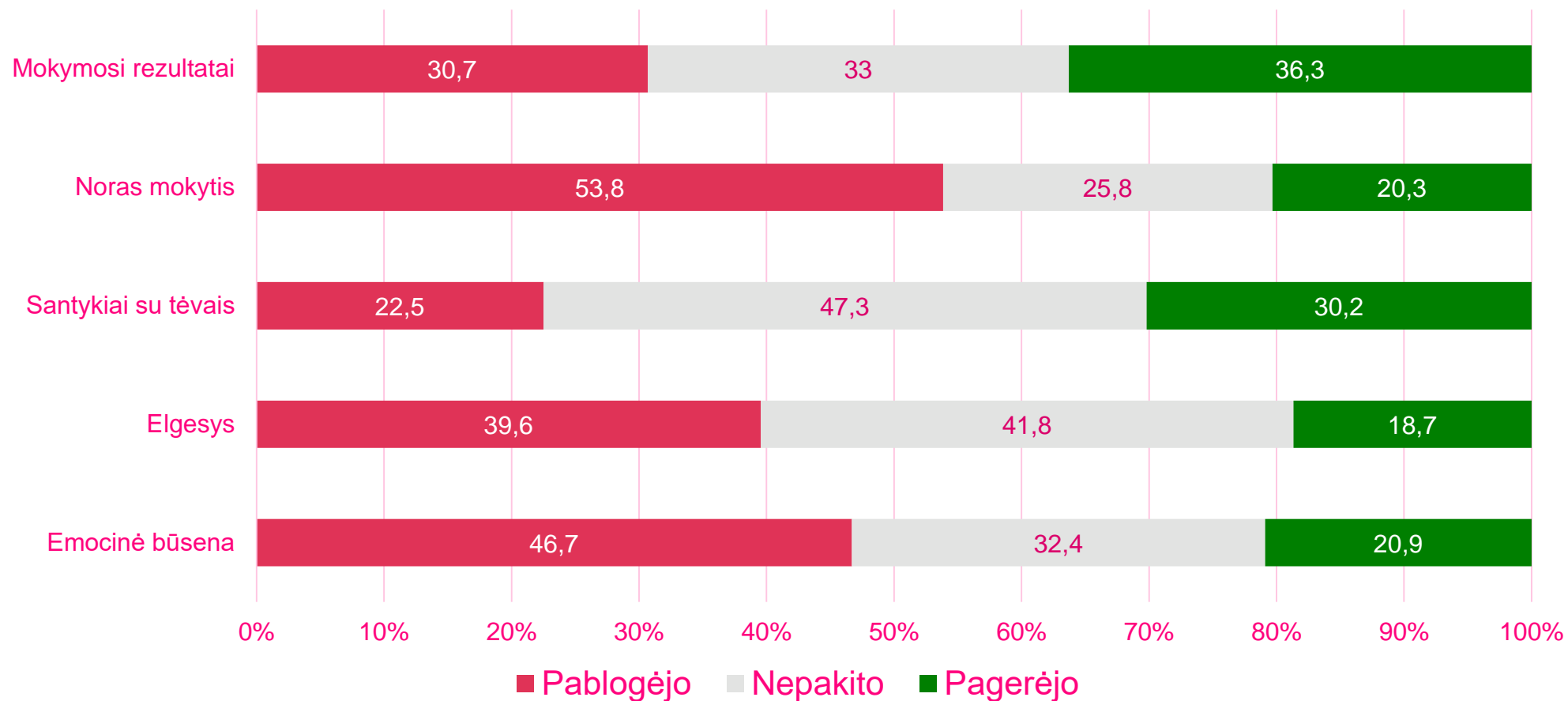


Lietuvos  
mokslo  
taryba

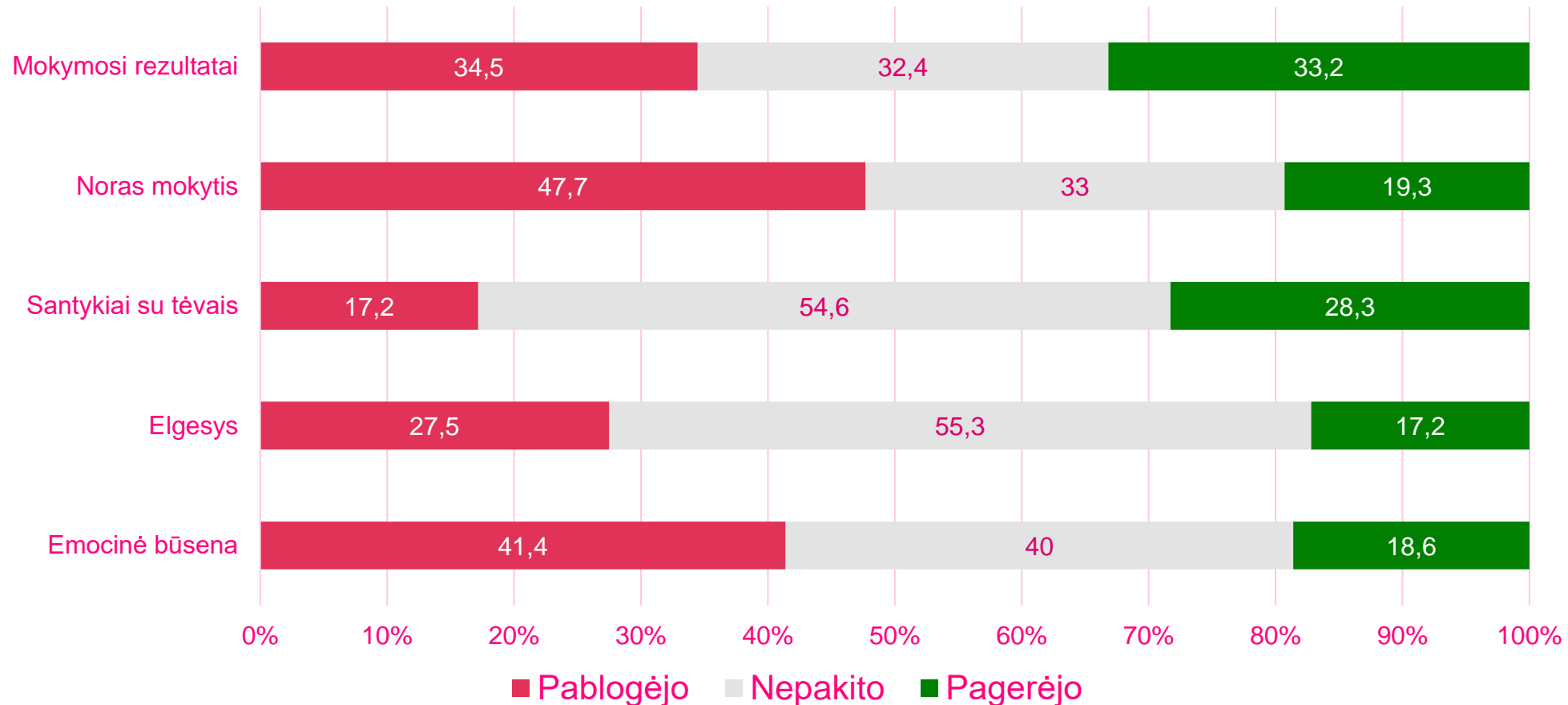


ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA

# Pokyčiai pirmojo karantino metu (E-Vaikai)



# Pokyčiai antrojo – ilgojo – karantino metu (MOPAS)



# Emocinė savijauta ir elgesys

Ar vaikai (6-14 metų) turi elgesio arba emocinių sunkumų?

Elgesio/emocijų problemos	2020 m. pavasaris Pirmasis karantinas (N – 320)	2020 m. ankstyvas ruduo: Grįžimas į mokyklą (N – 1303)	2020 m. vėlyvas ruduo – 2021 m. žiema: Antrasis karantinas (N – 450)	2021 m. pavasaris: Užsitęsęs antrasis karantinas (N – 1483)
Neturi	46 proc.	68 proc.	46 proc.	57 proc.
Taip, nedidelių	39 proc.	24 proc.	36 proc.	25 proc.
Taip, tam tikrų, didelių	15 proc.	8 proc.	18 proc.	18 proc.

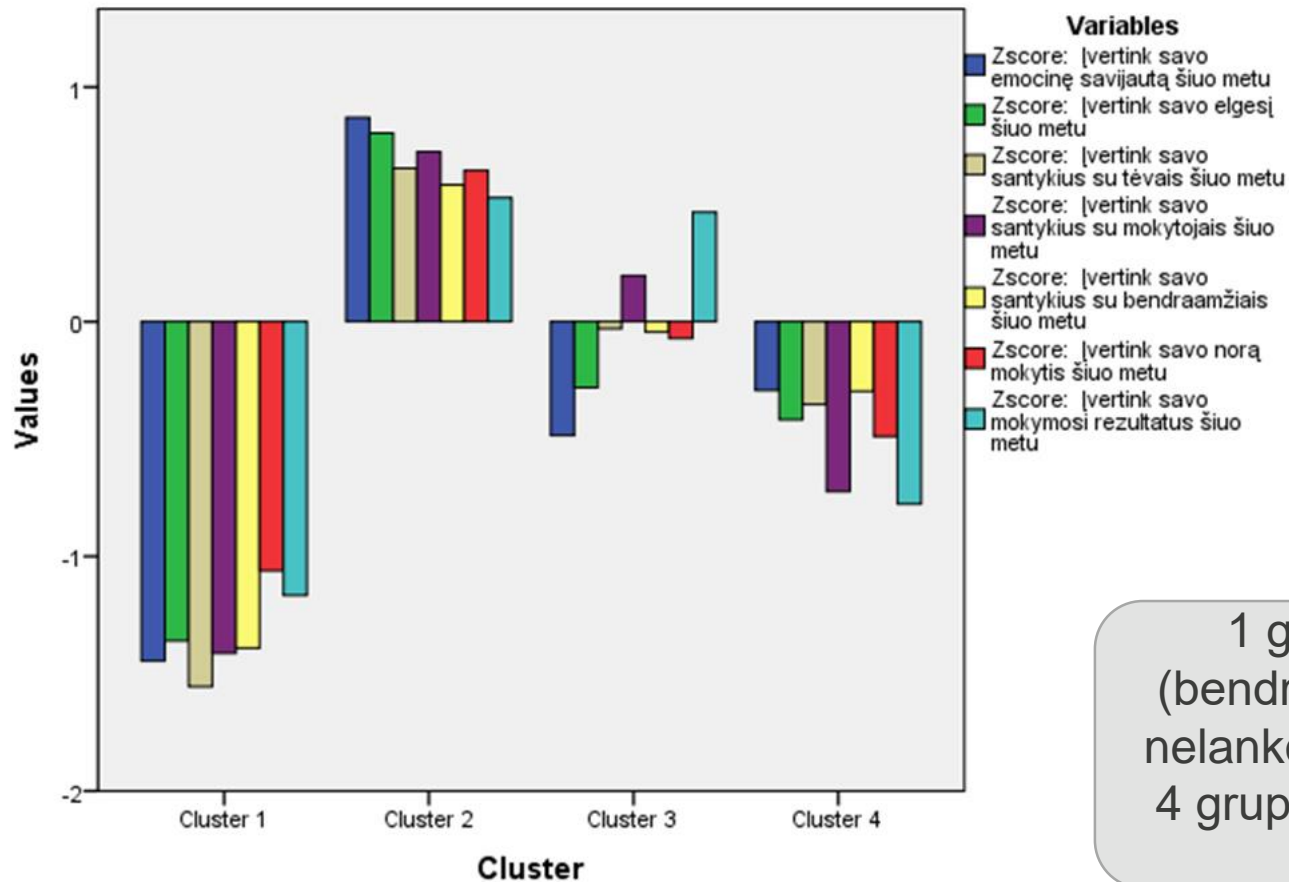
Ar yra psichiatrinio (klinikinio) sutrikimo tikimybė?

Sutrikimo diagnozė	7-16 m. (Lesinskienė et al., 2018)	7-14 m. (Jusienė et al., 2021)
Nėra	56.5 proc.	55.4 proc.
Yra galimybė (riba)	28 proc.	13.1 proc.
<b>Labai tikėtina (klinika)</b>	<b>12.5 proc.</b>	<b>31.6 proc.</b>

2021 m. pavasarį lygiai trečdalis paauglių (11-14 m.) turi klinikinio lygio emocinių ir elgesio problemų – sutrikimų rizika!

# Mokinių savijauta antrojo karantino metu (MOPAS)

Final Cluster Centers



- 1 grupė, 149 (beveik 10 proc.): labai prasta savijauta, santykiai, rezultatai
- 2 grupė, 581 (apie 39 proc.): viskas stabiliai gerai
- 3 grupė, 363 (apie 24 proc.): prasta savijauta, prasta motyvacija, geri santykiai su mokytojais, geri rezultatai
- 4 grupė, 390 (apie 27 proc.): prasta savijauta, santykiai, rezultatai

1 grupė – mažiausias mokyklos socialinis kapitalas (bendruomeniškumas), mažiausias socialinis palaikymas, nelanko popamokinių veiklų, mažiausias fizinis aktyvumas;  
4 grupė – irgi mažas socialinis kapitalas, mažas socialinis palaikymas

# Sveikatos problemos (E-Vaikai; Vaikų sveikata)

- Padaugėjo **regėjimo sutrikimų**
- Padaugėjo vaikų, turinčių viršsvorį ar nutukimą
- **Antsvoris:** 2018 m. – 15,8 proc.; 2020 m. rudenį – 23,8 proc.
- **Nutukimas:** 2016 m. – 5 proc.; 2020 m. pavasaris – 6,8 proc., 2020 m. rudenį – 8,8 proc.
- Padaugėjo **galvos skausmų** – 11-14 metų amžiaus grupėje nuo 37 proc. (2018 m.) iki 55 proc. (2020 m. pavasaris) ir 63 proc. (2021 m. pavasaris)
- **Pilvo skausmai** (53 proc.), **kvėpavimo sutrikimai**, kiti skausmai (36 proc.)...
- Pablogėjo **miego kokybė**
- *Lėtinėmis ligomis sergančių vaikų situacija nepablogėjo*
- *Sumažėjo sergančių infekcinėmis kvėpavimo ligomis*

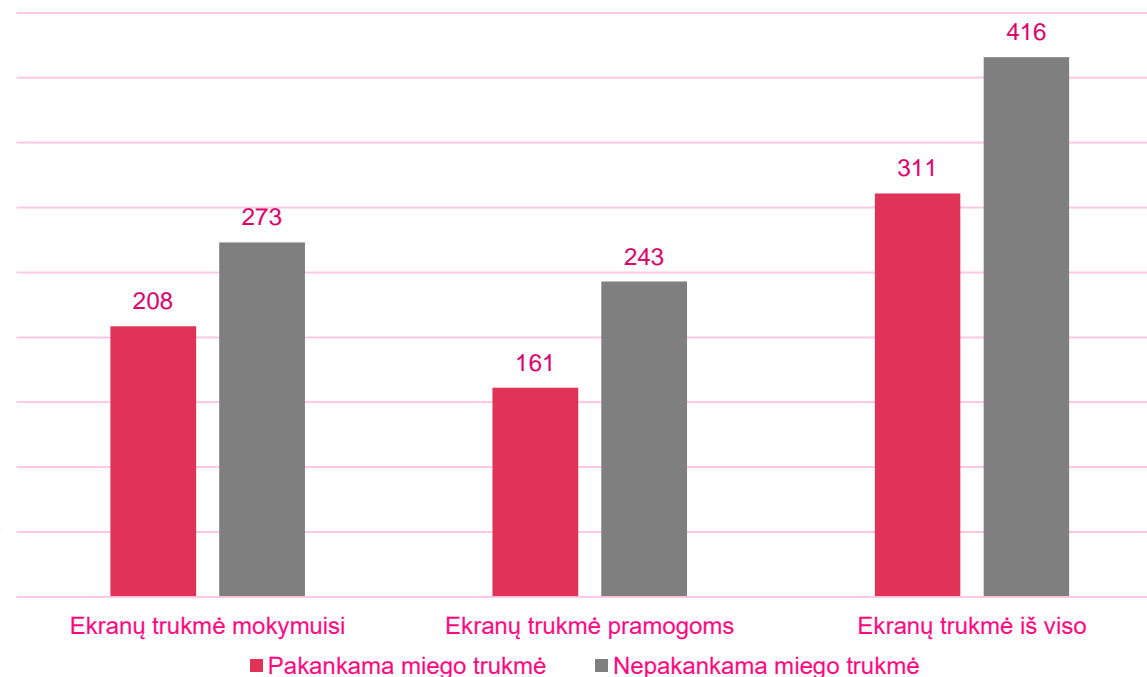
# Miego kokybė (Vaikų sveikata)

## 7-14 METŲ VAIKŲ MIEGO PROBLEMOS (PRABUDIMAI, KOŠMARAI IR PAN.)



Apie 20 procentų vaikų miego trukmė yra nepakankama  
Apie 17 proc. - užmigimo trukmė per ilga  
Apie 27 proc. – dažnai ar nuolat mieguistas dieną

## Pakankamai ir nepakankamai miegančių vaikų naudojimosi ekranais trukmė per dieną (min.)

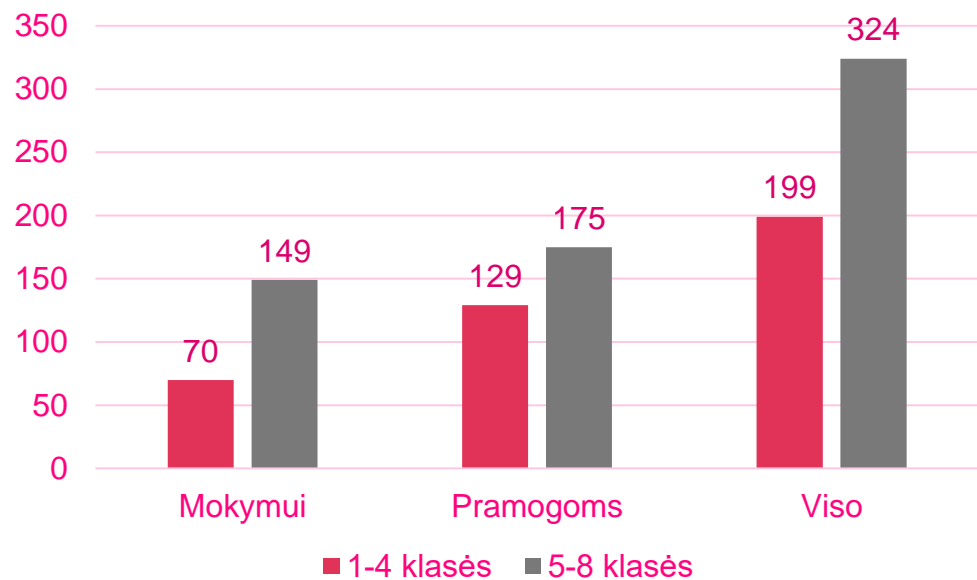


**Gerą miego kokybę padeda palaikyti didesnis *fizinis aktyvumas*, pastovios *miego tvarkos* užtikrinimas bei trumpesnis *naudojimasis ekranais, internetu***

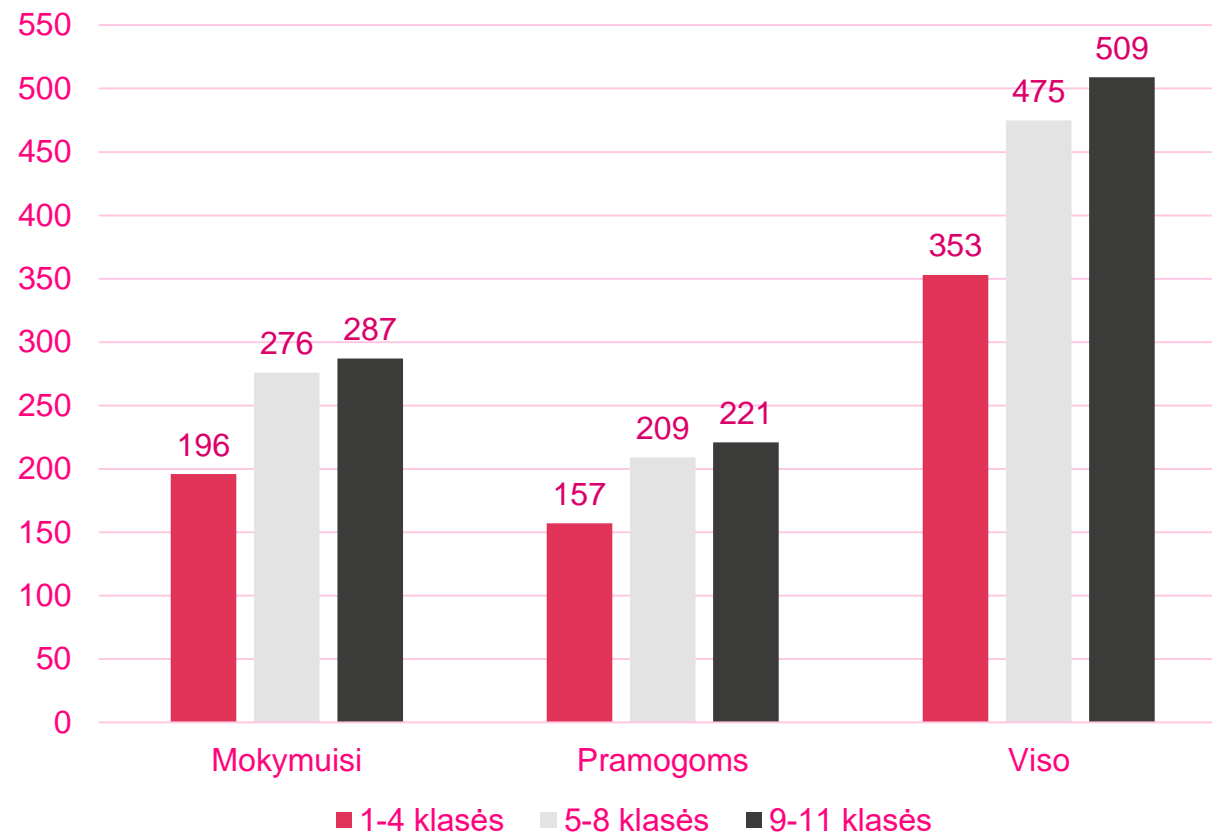


# Ekranų laikas (E-Vaikai, Vaikų sveikata, MOPAS)

Ekranų laikas minutėmis: 2020 m. rudenį

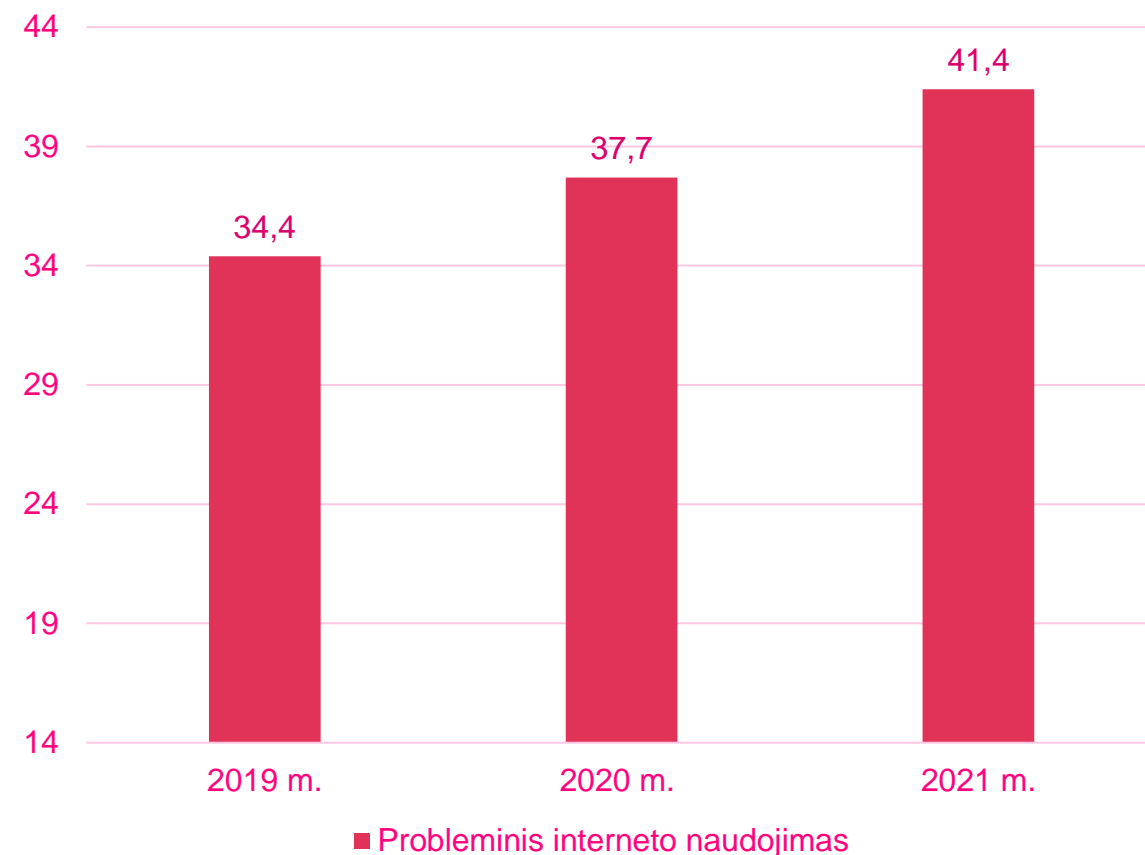
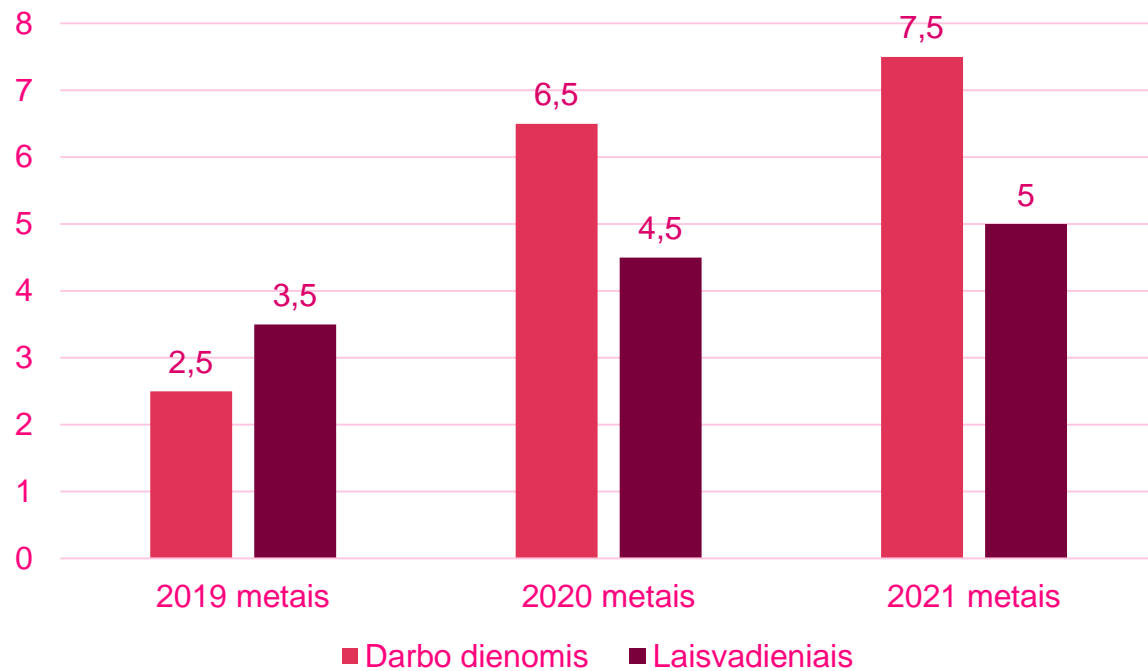


Ekranų laikas minutėmis: 2021 m. pavasarį



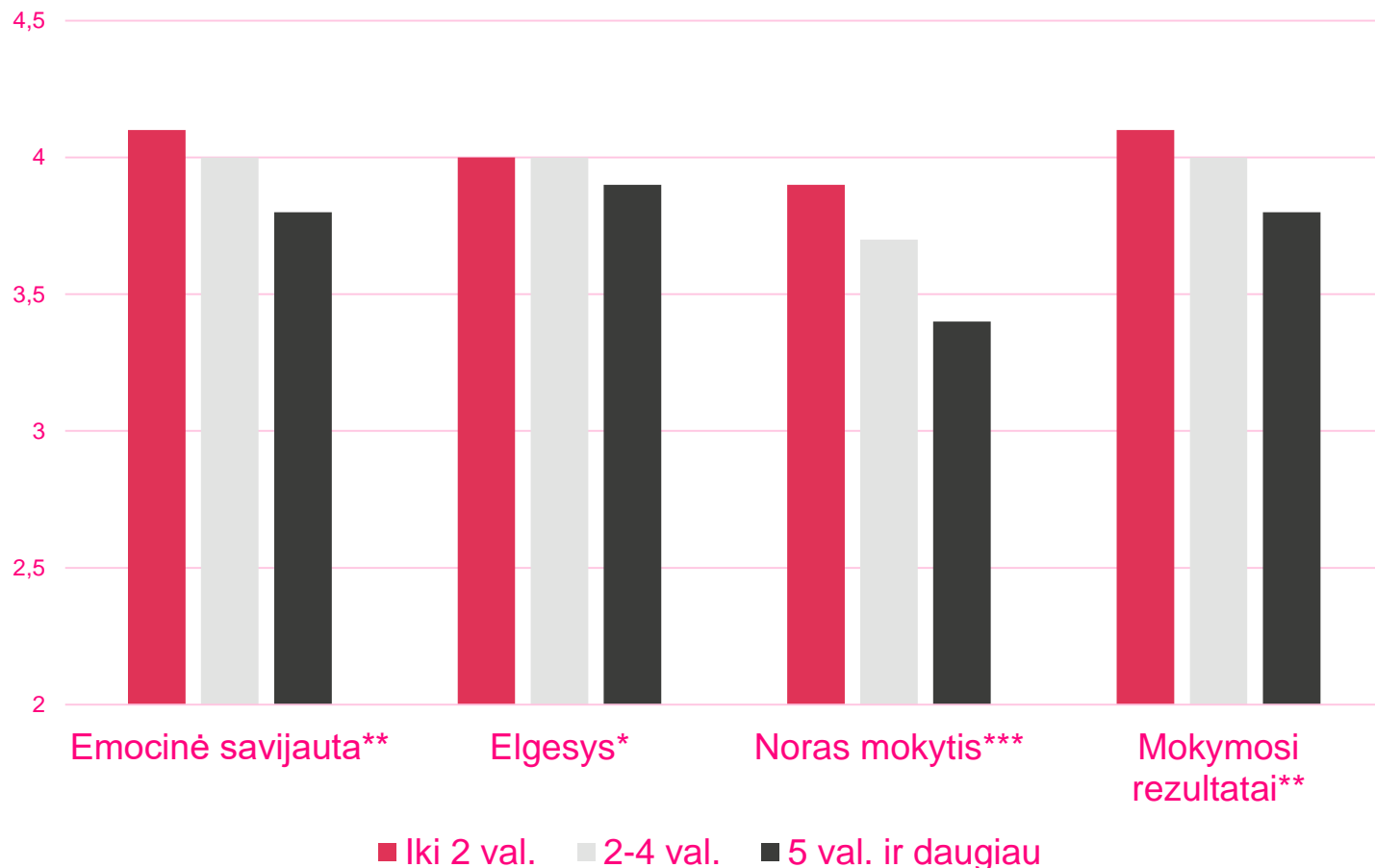
# Ekranų laikas ir probleminis interneto naudojimas

Trečiokų/ketvirtokų ekranų laiko  
(valandomis) palyginimas 2019, 2020 ir  
2021m.



# Ekranų laikas (E-Vaikai)

Ekranų laiko ir vaikų savijautos bei mokymosi sėkmės  
sąsajos: 2020 m. rudenį



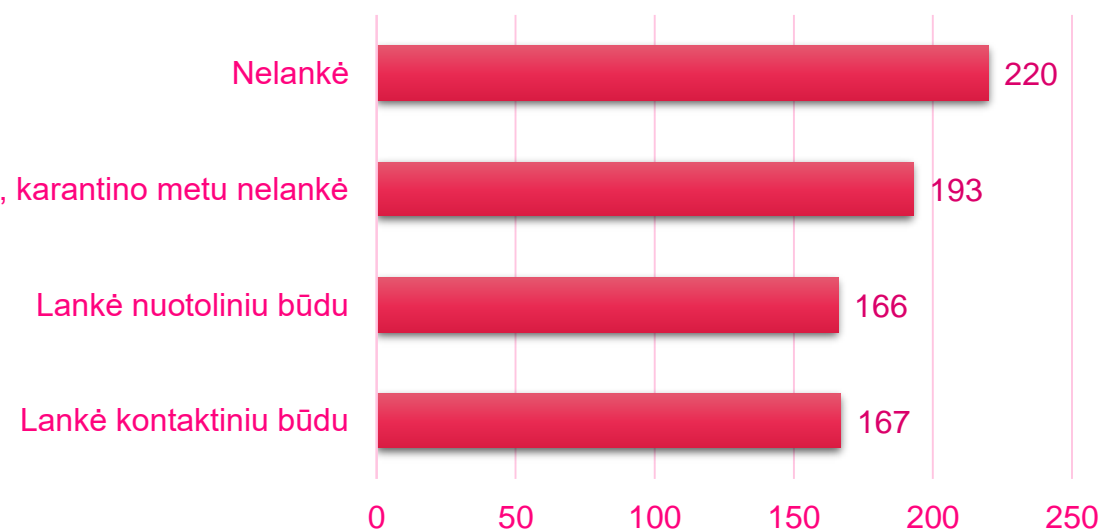
- Daugiau regėjimo sutrikimų
- Daugiau somatinių skundų ir negalavimų: pilvo ir galvos skausmai
- Daugiau antsvorio ir nutukimo
- Daugiau emocinių ir elgesio problemų – prastėsnė savireguliacija
- Daugiau tėvų distreso ir jų naudojimosi ekranais
- Mažiau fizinio aktyvumo ir buvimo gryname ore
- Mažiau dalyvavimo neformaliame ugdyme
- Prastėsnė miego kokybė

# Neformalus ugdymas (Vaikų sveikata)



Vaikų, kurie neformaliajame ugdyme dalyvavo iki karantino, bet nebelankė nuotoliniu būdu ar gyvai, sveikata ir savijauta pablogėjo labiausiai, ypač būdingi galvos skausmai ir nerimas

Papildomus užsiėmimus lankusių ir nelankusių 7-14 metų vaikų laikas prie ekranų pramogoms (minutėmis)

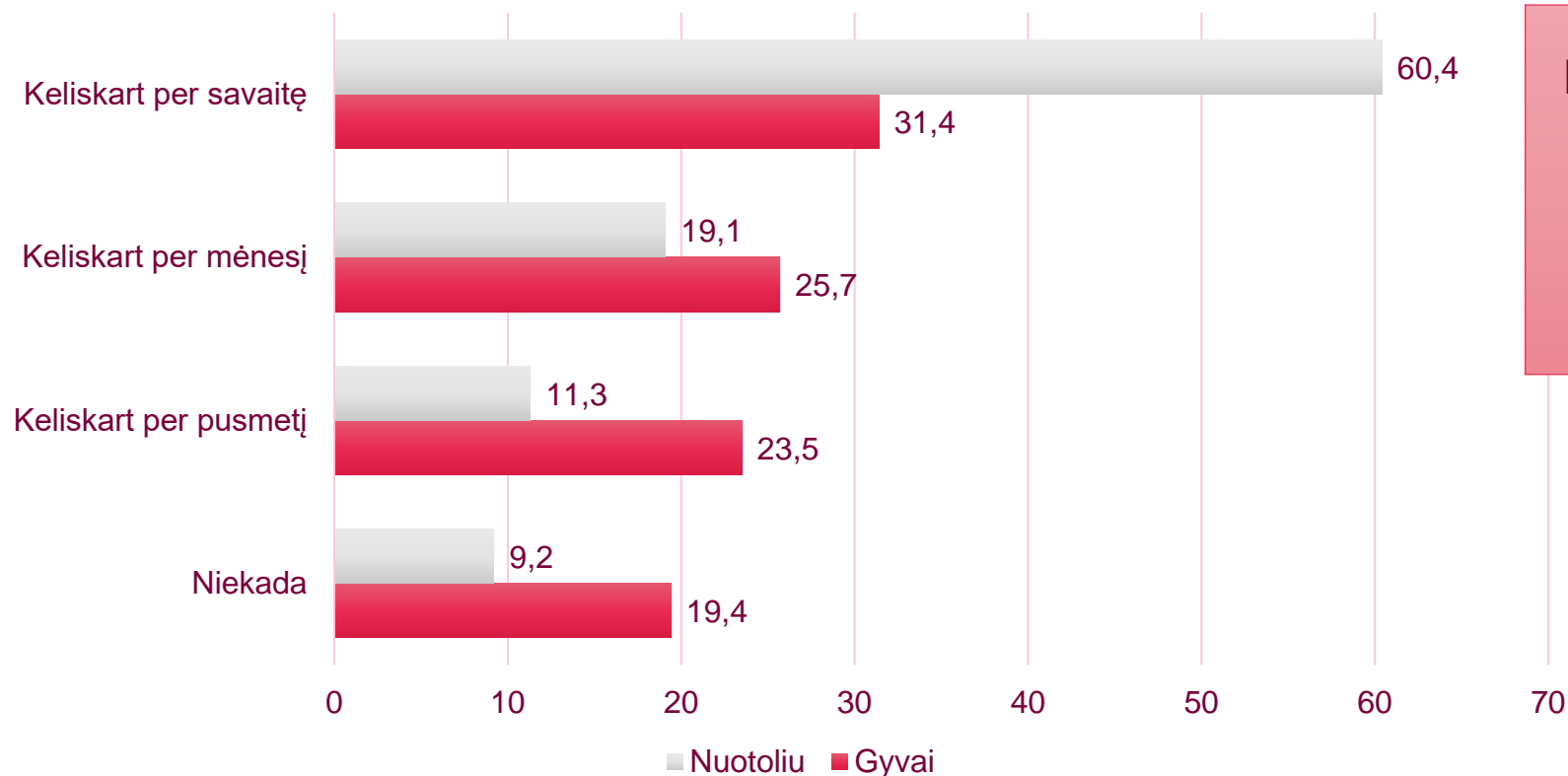


# Fizinis aktyvumas (Vaikų sveikata, MOPAS)

- Tik trečdalis 7-14 metų mokinių fiziškai aktyvūs rekomenduojamą bent 1 val./d.
- Tik ketvirtadalis 11-18 metų mokinių fiziškai aktyvūs rekomenduojamą bent 1 val./d.
- 22 proc. beveik išvis nesimankština ir 33 proc. mankština ar sportuoja iki pusvalandžio per dieną
- Vidutiniškai **8,6 val. per dieną – sėdima veikla!**
- Paauglystėje, kuomet svarbiausia (kaip ir ankstyvoje vaikystėje) – aktyvi veikla, įvairus praktikavimasis!

# Socialiniai poreikiai, bendravimas (MOPAS)

## Kaip dažnai bendravai? (procentais)



Kurie bendravo gyvai – visi savijautos ir sveikatos rodikliai geresni  
Paaugliams gyvybiškai būtinas bendravimas su bendraamžiais!

Papildomi rizikos veiksniai:  
TĖVŲ IR MOKYTOJŲ  
DISTRESAS

SPECIALISTŲ PERVARGIMAS

# Geros savijautos veiksniai

- Kiek daugiau nei pusės mokinių savijauta ir sveikata išliko gera!



# Kuo svarbūs vaikų ligų ir šeimos gydytojai?

- GALĖJIMU IR GEBĖJIMU
- Stebėti ir pastebėti
- Suteikti žinių, šviesti
- Spręsti sveikatos problemas vadovaujantis BIO-PSICHO-SOCIALINIŲ modelių
- Rūpintis – ir vaikas, ir tėvais [nepamiršti savęs!]
- Išrašyti geros savijautos receptus
- ✓ Fizinis aktyvumas
- ✓ Buvimas gryname ore
- ✓ Sveikas miegas ir mityba (be ekranų)
- ✓ Santykiai ir bendravimas





Vilnius  
University

# AČIŪ JUMS

---



## Tyrėjų komandoms!

**E-SVEIKATA:** Adomaitytė Subačienė I., Baukienė E., Breidokienė R., Būdienė V., Buzaitytė-Kašalynienė J., Dragūnevičius K., Gintilienė G., Girdzijauskienė S., Grabauskienė V., Praninskienė R., Speičytė-Ruschhoff E., Schoroškienė V., Stonkuvienė I., Urbonas V., Žėkaitė J.

**VAIKŲ SVEIKATA:** Baukienė E., Breidokienė R., Laurinaitytė I., Lisauskienė L., Praninskienė R., Urbonas V.

**MOPAS:** Miežienė B., Breidokienė R., Būdienė V., Buzaitytė-Kašalynienė J., Girdzijauskienė S., Emeljanovas A., Sabaliauskas S., Speičytė-Ruschhoff E., Žvirdauskas D.



Lietuvos  
mokslo  
taryba