



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

*2017./2018. mācību gada aptaujas
rezultāti un tendences*

Rīga, 2020

Autori: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma darba grupa

**Iveta Pudule¹, Biruta Velika¹, Daiga Grīnberga¹, Inese Gobīna²,
Anita Villeruša², Solvita Kļaviņa-Makrecka², Ņikita Bezborodovs²**

¹ *Slimību profilakses un kontroles centrs*

² *Rīgas Stradiņa universitāte*

Autoru kolektīvs izsaka pateicību par atbalstu Latvijas Republikas Veselības ministrijai un Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrijai.

Pateicamies visām pētījuma atlasē iekļuvušajām skolām un skolēniem par dalību Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujā.

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz „Slimību profilakses un kontroles centrs” obligāta.

© Slimību profilakses un kontroles centrs

Direktore Iveta Gavare

Duntes iela 22, k-5, Rīga,

Latvija, LV-1005

Tālrunis: 67501590

Fakss: 67501591

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

ISBN 978-9934-514-62-3 (pdf)

SATURS

METODIKA.....	4
Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums	5
SUBJEKTĪVĀ VESELĪBA UN LABBŪTĪBA	7
Apmierinātība ar dzīvi.....	7
Veselības pašvērtējums	8
Veselības sūdzības.....	10
Medikamentu lietošanas paradumi.....	12
SKOLĒNU VESELĪBAS PARADUMI.....	15
Uztura paradumi	15
<i>Brokastošana</i>	15
<i>Augļu un dārzeņu patēriņš</i>	17
<i>Saldumu un saldināto gāzēto dzērienu patēriņš</i>	19
Liekās ķermeņa masas izplatība un diētas ievērošana svara samazināšanai	21
<i>Liekās ķermeņa masas izplatība</i>	21
<i>Diētas ievērošana svara samazināšanai</i>	22
Mutes veselība.....	23
Fiziskā aktivitāte (no skolas brīvajā laikā)	25
TV skatīšanai un datora lietošanai veltītais brīvais laiks.....	27
<i>TV skatīšanās</i>	27
<i>Datora, planšetdatora, viedtālruna u.tml. lietošana</i>	29
<i>Sociālo mediju lietošana</i>	34
Miega ilgums	35
Smēķēšana	38
Alkohola lietošana	42
IEGŪTĀS TRAUMAS UN DALĪBA KAUTIŅOS	46
ŅIRGĀŠANĀS SKOLĀ UN KIBERNIRGĀŠANĀS	51
SEKSUĀLĀ UZVEDĪBA.....	54
EMOCIONĀLĀS UN UZVEDĪBAS GRŪTĪBAS.....	56
BRĪVĀ LAIKA PAVADĪŠANAS PARADUMI.....	60
SKOLA.....	64
ĢIMENE	67
SECINĀJUMI	70

METODIKA

Starptautiskais skolēnu veselības paradumu pētījums (*angl. – Health Behaviour among School-aged Children Study – HBSC*) ir Pasaules Veselības organizācijas (PVO) atbalstīts projekts, kurā 2018.gadā bija iesaistījušās 48 dalībvalstis un reģioni Eiropā un Ziemeļamerikā.

1982.gadā neliela zinātnieku grupa no Anglijas, Somijas un Norvēģijas realizēja ideju pētīt skolēnu veselības paradumus. Tajā pašā gadā PVO šo projektu akceptēja kā ilggadēju starpvalstu sadarbības pētījumu. 1983./84. mācību gadā Somijā, Norvēģijā, Anglijā un Austrijā Skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums tika veikts pirmo reizi. Latvija pētījumam pievienojās 1990.gadā.

Skolēnu veselības paradumu pētījuma kopējais mērķis ir iegūt informāciju un palielināt izpratni par skolas vecuma bērnu veselību un dzīvesveidu. Pētījuma rezultāti tiek izmantoti, lai iegūtu informāciju par skolēnu veselības pašvērtējumu un veselības paradumiem, izstrādātu uz pierādījumiem balstītu veselības politiku un veselības veicināšanas programmas un sekmētu informācijas apmaiņu starp pētījuma dalībvalstīm.¹

Pētījumu ik pēc četriem gadiem atkārto, tādējādi radot iespēju izsekot veselības paradumu dinamikai un izmaiņām. Uzkrātā informācija veidojas par monitoringu jeb skolēnu veselības paradumu novērošanas, analīzes un prognozēšanas sistēmu.

Pētījuma metodiku izstrādā šī pētījuma starptautiskā zinātniskā darba grupa. Pēc pētījuma uzbūves skolēnu veselības paradumu pētījums ir šķērsriezuma. Aptaujas visās dalībvalstīs norit pēc stingri noteikta starptautiski izstrādāta zinātniskā protokola. Skolēnu veselības paradumu pētījuma protokols nosaka, ka pētījuma mērķa grupa ir vispārējās izglītības skolu skolēni 11, 13 un 15 gadu vecumā. Kā pētījuma instruments tiek izmantots starptautiskā pētījuma zinātniskās darba grupās izstrādāta un validēta standartizēta anketa, anketēšana notiek atlasē iekļauto skolu klasēs.

Anketa aptver visas pusaudžu periodam būtiskākās veselību raksturojošās un psihosociālās vides jomas, kā, piemēram:

- veselības pašvērtējums;
- veselības sūdzības un hroniskas slimības;
- apmierinātība ar dzīvi;
- skolas vide;
- ar veselību saistītie dzīvesveida paradumi;
- mutes veselība;

¹ Currie C., Gahhainn S.N., Godeau E. and the International HBSC Network Coordinating Committee. The Health Behaviour in School-aged Children: WHO collaborative cross-national (HBSC) study: origins, concept, history and development 1892 – 2008 // International Journal of Public Health, 2009; 54:S131–139.

- ģimene, attiecības ģimenē;
- brīvā laika pavadīšana;
- emocionālās un uzvedības grūtības.

Pēc datu ievākšanas un ievadīšanas, datu bāzē datu primārā apstrāde notiek vienoti visām pētījuma dalībvalstīm Bergenas universitātē (Norvēģija). Datu tīrīšanas rezultātā respondenti, kuru anketās ir vairāk nekā 25% neatbildētu jautājumu, tiek izslēgti no datu bāzes. Tiek izslēgti arī respondenti, kuri neatbilst noteiktajai vecuma grupai – plus/mīnus pusgads vidējam vecumam katrā vecumgrupā.²

Plašāka informācija par Starptautisko skolēnu veselības paradumu pētījumu atrodama mājas lapā: www.hbsc.org.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

Latvija Starptautiskajā skolēnu veselības paradumu pētījuma projektā ar pilotpētījumu iesaistījās 1990./1991. mācību gadā. Šī projekta iniciatore Latvijā bija Toronto universitātes (Kanāda) profesore Ilze Kalniņš. No 1990.gada līdz 2000.gadam skolēnu veselības paradumu pētījuma galvenā koordinatore Latvijā bija Latvijas Medicīnas akadēmijas (Rīgas Stradiņa universitātes) profesore Ieva Ranka. No 2001.gada Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma galvenā koordinatore ir Iveta Pudule (Slimību profilakses un kontroles centrs). Šobrīd pētījuma norisi Latvijā nodrošina Slimību kontroles un profilakses centra³ Neinfekciju slimību datu analīzes un pētījumu nodaļas pētnieku grupa.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma aptaujas ir veiktas ar LR Veselības un LR Izglītības un zinātnes ministrijas, kā arī PVO pārstāvniecības Latvijā atbalstu.

Dalība pētījumā ir brīvprātīga, un skolām, klasēm un skolēniem pastāv iespēja no aptaujas atteikties. Aptauja ir anonīma. Latvijas izglītības sistēmā noteiktās šī pētījuma mērķgrupas – 11, 13 un 15 gadus veci skolēni visprecīzāk atbilst 5., 7. un 9. klasei. Respondentu reprezentatīva atlase tiek veikta, izmantojot daudzpakāpju klasteru metodi, nejauši atlasot vispārizglītojošās skolas un klases no Izglītības un zinātnes ministrijas Izglītības iestāžu reģistra. Skolas ar vienādu varbūtību tiek atlasītas proporcionāli to izmēram (*angl. – Probability Proportional to Size – PPS*). Līdz ar to varbūtība skolām iekļūt izlasē proporcionāla skolēnu skaitam skolā, kas garantē līdzīgu iespējamību izlasē iekļūt gan skaitliski mazajām, gan lielajām skolām un klasēm.

Sākotnējā atlasē tiek iekļautas tikai vispārizglītojošās skolas, izslēdzot skolas bērniem ar īpašām vajadzībām un tās, kuru pamata mācību valoda nav

² Roberts C., Currie C., Samdal O. et al. Measuring the health and health behaviours of adolescents through cross-national survey research: recent developments in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study // International Journal of Public Health, 2007; 15:179–186.

³ Izveidots 2012.gada 1.aprīlī, saskaņā ar MK 2012.gada 21.februāra rīkojumu Nr.101 "Par Slimību profilakses un kontroles centra izveidošanu un Veselības ministrijas un Zemkopības ministrijas padotībā esošo valsts pārvaldes iestāžu reorganizāciju".

latviešu vai krievu. No skolām tiek nejauši atlasītas atbilstošās 5., 7., 9. klases, pa vienai no katras klašu grupas.

Aptaujas anketas tiek sagatavotas latviešu un krievu valodā. Anketu aizpildīšana notiek klasēs, tās aizpildīšanu uzrauga apmācīts aptaujas datu savākšanas darba personāls.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma veikto aptauju gadi un aptaujāto skolēnu skaits datu bāzē, kā arī atbildējušo respondentu īpatsvars no sākotnējā skolēnu skaita atlasē parādīti 1.tabulā.

1.tabula. Respondentu skaits un atbildējušo īpatsvars Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma veikto aptauju gados

Aptaujas gads	Respondentu skaits	Atbildējušo skolēnu īpatsvars
1990./1991.	3008	84%
1993./1994.	3818	92%
1997./1998.	3775	94%
2001./2002.	3481	80%
2005./2006.	4245	82%
2009./2010.	4284	80%
2013./2014.	5557	52%
2017./2018.	4396	74%

Pētījuma rezultātus Latvijā izmanto, lai:

- papildinātu valsts informācijas sistēmu ar datiem par skolēnu veselības pašvērtējumu un ar veselību saistītajiem dzīvesveida ieradumiem;
- padziļinātu izpratni par sociāliem un psiholoģiskiem faktoriem, kas iespaido skolēnu attieksmi pret veselību un veselības paradumiem;
- turpinātu attīstīt regulāru informācijas, pieredzes un rezultātu apmaiņu par skolēnu veselību ar valstīm, kas piedalās šajā pētījumā;
- pilnveidotu valsts veselības politiku, izmantojot plašu starptautisku datu bāzi un pieredzi;
- veidotu integrētas veselības izglītības un veselības veicināšanas programmas skolas vecuma bērniem.

SUBJEKTĪVĀ VESELĪBA UN LABBŪTĪBA

Pusaudžu subjektīvā veselība un labbūtība (*angļu valodā: wellbeing*) ir viens no Skolēnu veselības paradumu pētījuma būtiskiem interesējošiem jautājumiem. Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījumu aptaujās vairāku gadu garumā ir izmantoti noteikti mērinstrumenti subjektīvo veselības un labbūtības indikatoru pētīšanai, kas tādejādi ļauj izdarīt atbilstošus secinājumus par novērojamām izmaiņām laikā.

Apmierinātība ar dzīvi

Apmierinātība ar dzīvi ir viens no subjektīvās labbūtības domēniem, kas ietver kopējo indivīda dzīves kognitīvo novērtējumu, kas atšķirībā no emocionālām spontānām reakcijām ir relatīvi stabils.^{4,5}

Aptaujā apmierinātība ar dzīvi tika mērīta skalā no 0 līdz 10, kur 0 nozīmē vissliktāko iespējamo dzīvi, bet 10 – vislabāko. Tika aprēķināts vidējais apmierinātības ar dzīvi novērtējums.

2018.gada aptaujā vidējais apmierinātības ar dzīvi novērtējums ir 7,4. Meitenēm kopumā vidējais apmierinātības ar dzīvi novērtējums (7,29) ir būtiski zemāks nekā zēniem (7,52). Pieaugot vecumam, vidējais apmierinātības ar dzīvi novērtējums nozīmīgi samazinās abiem dzimumiem, taču meitenēm – daudz straujāk. Šādas sakarības novērojamas arī iepriekšējos Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījuma veikto aptauju gados (2.tab.).

⁴ Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

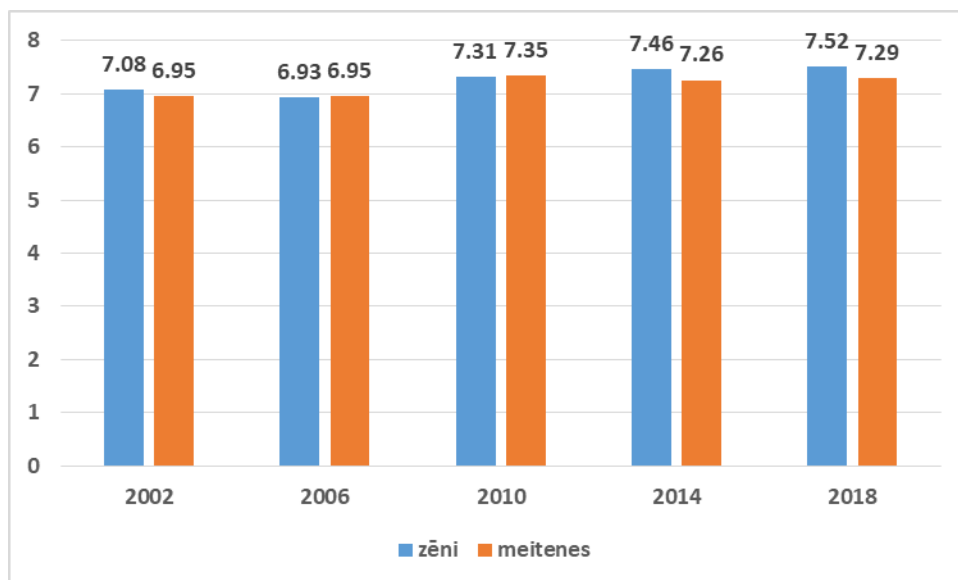
⁵ Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

2.tabula. Vidējais apmierinātības ar dzīvi novērtējums dzimuma un vecuma grupās (skalā no 0 līdz 10), 2002. – 2018.

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	7,26	7,02	6,96	7,08	7,31	6,91	6,65	6,95	7,01
2006.	7,13	6,92	6,71	6,93	7,29	6,90	6,65	6,95	6,94
2010.	7,58	7,37	6,99	7,31	7,69	7,33	7,00	7,35	7,33
2014.	7,74	7,40	7,24	7,46	7,79	7,07	6,91	7,26	7,35
2018.	7,75	7,47	7,31	7,52	7,97	7,12	6,69	7,29	7,40

Laikā no 2002. līdz 2018.gadam ir vērojama tendence, ka vidējais apmierinātības ar dzīvi novērtējums gan zēniem, gan meitenēm ir pieaudzis (1.att.). Arī atsevišķi vecumgrupās novēro vidējā apmierinātības ar dzīvi novērtējuma pieaugumu, izņemot meitenēm 15 gadu vecumā, kur būtiskas apmierinātības ar dzīvi vidējā novērtējuma izmaiņas nekonstatē.

1.attēls. Vidējais apmierinātības ar dzīvi novērtējums dzimuma grupās (skalā no 0 līdz 10), 2002. – 2018.



Veselības pašvērtējums

Veselības pašvērtējums ir būtisks subjektīvs vispārējā veselības stāvokļa indikators. Jo īpaši pusaudžu vecumā, veselības pašvērtējums ir attiecināms ne tikai uz hronisku slimību vai objektīvu veselības stāvokļu esamību vai neesamību,

bet iekļauj virkni nozīmīgu sociālo, psiholoģisko, uzvedības un vides faktoru savstarpējo mijiedarbību.^{6,7}

Skolēnu veselības paradumu aptaujā pusaudžiem ir jānovērtē sava veselība kā *teicama, laba, viduvēja* vai *slikta*.

Kopumā meiteņu īpatsvars ar teicamu veselības pašvērtējumu ir būtiski mazāks nekā zēnu, un, pieaugot vecumam, atšķirības dzimuma grupās palielinās. Lai arī zēnu īpatsvars 11 gadu vecumā ar teicamu pašvērtējumu ir lielāks nekā 15 gados, tomēr vecuma atšķirības nav tik lielas kā meitenēm, jo, palielinoties vecumam, meiteņu īpatsvars ar teicamu pašvērtējumu būtiski samazinās (3.tab.).

3.tabula. Pusaudžu īpatsvars ar teicamu veselības pašvērtējumu dzimuma un vecuma grupās 2002. – 2018., (%)

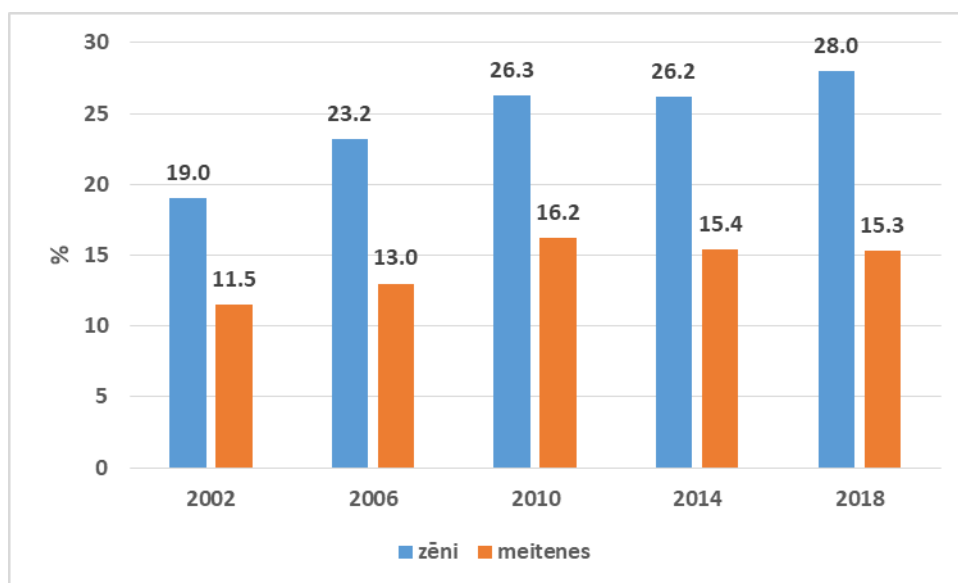
Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	25,7	16,1	14,9	19,0	16,7	11,9	6,2	11,5	15,0
2006.	24,2	23,6	21,7	23,2	19,1	12,0	7,7	13,0	17,9
2010.	30,2	26,2	22,5	26,3	22,1	15,2	10,5	16,2	21,0
2014.	30,6	24,7	23,0	26,2	21,9	14,1	9,9	15,4	20,5
2018.	30,6	26,6	27,0	28,0	23,0	14,0	8,1	15,3	21,6

Kopumā meiteņu īpatsvars ar teicamu veselības pašvērtējumu 2018.gadā (15,3%) ir lielāks nekā 2002. gadā (11,5%), tomēr īpatsvara izmaiņas nav tik būtiskas kā zēniem. Zēnu īpatsvars ar teicamu pašvērtējumu Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījuma veikto aptauju gados no 2002. līdz 2018.gadam ir būtiski palielinājies no 19,0% līdz 28,0%. (2.att.).

⁶ Breidablik, H. J., Meland, E., & Lydersen, S. (2008). Self-rated health in adolescence: a multifactorial composite. *Scand J Public Health*, 36(1), 12-20. doi: 10.1177/1403494807085306

⁷ Zullig, K. J., Valois, R. F., & Drane, J. W. (2005). Adolescent distinctions between quality of life and self-rated health in quality of life research. *Health and quality of life outcomes*, 3, 64. doi:10.1186/1477-7525-3-64

2.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar teicamu veselības pašvērtējumu dzimuma grupās 2002. – 2018., (%)



Veselības sūdzības

Pašziņoto veselības sūdzību izplatības pētīšanai Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījuma aptaujās tiek izmantota veselības sūdzību skala, kurā skolēniem jāatbild par noteiktu veselības sūdzību biežumu pēdējo sešu mēnešu laikā amplitūdā no *katru dienu līdz retāk vai nekad*.

4.tabula. Pusaudžu īpatsvars ar atkārtotām veselības sūdzībām vismaz reizi nedēļā, 2018., (%)

Veselības sūdzības	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Galvassāpes	20,8	24,5	22,5	22,7	26,8	39,1	48,8	37,7	30,3
Vēdera sāpes	16,5	16,0	12,3	15,0	21,5	26,1	27,6	24,9	20,0
Muguras sāpes	15,8	17,5	23,2	18,7	19,5	27,9	33,0	26,5	22,6
Nomāktība	19,5	20,2	27,0	22,2	26,5	40,6	55,4	40,0	31,2
Slikts garastāvoklis	40,5	46,3	47,2	44,5	49,2	63,6	72,6	61,2	52,9
Nervozitāte	27,0	33,9	34,7	31,9	32,4	46,8	61,4	46,1	39,1
Grūtības iemigt	37,0	38,2	38,7	38,0	41,9	50,4	55,9	49,1	43,6
Galvas reiboņi	12,3	14,5	15,6	14,1	13,4	21,8	31,4	21,7	17,9

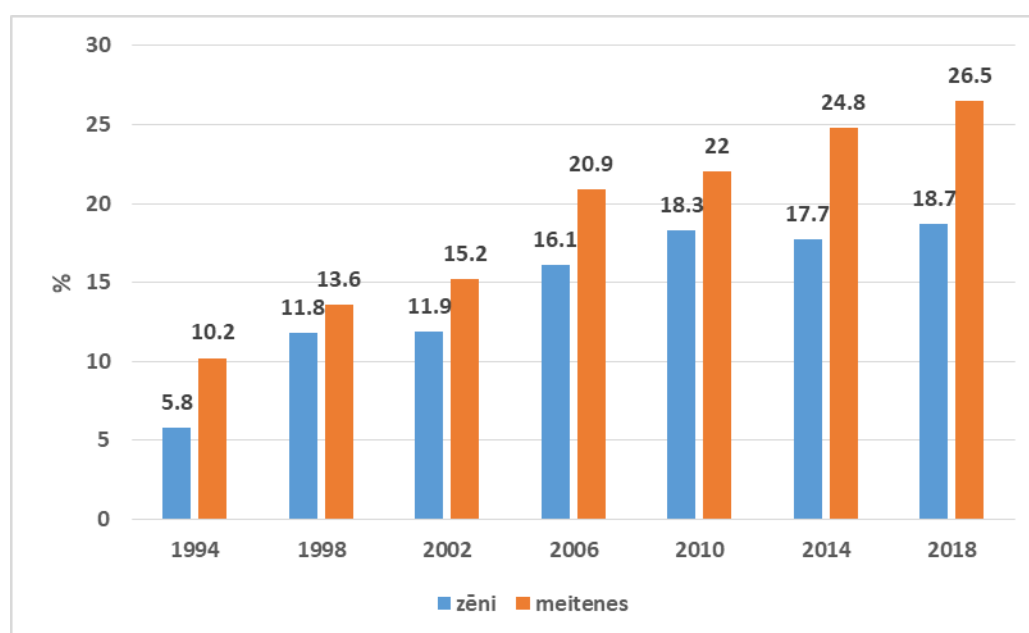
Kopumā pusaudžiem izplatītākās ir atkārtotas (t.i., veselības sūdzības vismaz reizi nedēļā) sūdzības par sliktu garastāvokli/aizkaitināmību (52,9%), grūtībām iemigt (43,6%), nervozitāti (39,1%), nomāktību (31,2%), kam seko

sūdzības par regulārām galvassāpēm (30,3%), muguras sāpēm (22,6%), vēdera sāpēm (20,0%) un galvas reiboņiem (17,9%) (4.tab.).

Veselības sūdzību izplatība būtiski variē dzimuma un vecuma grupās. Kopumā meiteņu īpatsvars ar atkārtotām veselības sūdzībām ir būtiski lielāks nekā zēnu un, palielinoties vecumam, atšķirības dzimuma grupās palielinās. Atkārtotas sūdzības par sliktu garastāvokli/aizkaitināmību ir visizplatītākās visās vecuma grupās abiem dzimumiem, sasniedzot pat 72,6% meitenēm 15 gados. Salīdzinoši augsta ir arī nomāktības, nervozitātes, grūtību iemigt un galvassāpju izplatība. 15 gadu vecumā iepriekš minētās veselības sūdzības vismaz reizi nedēļā atzīmējušas vismaz puse meiteņu.

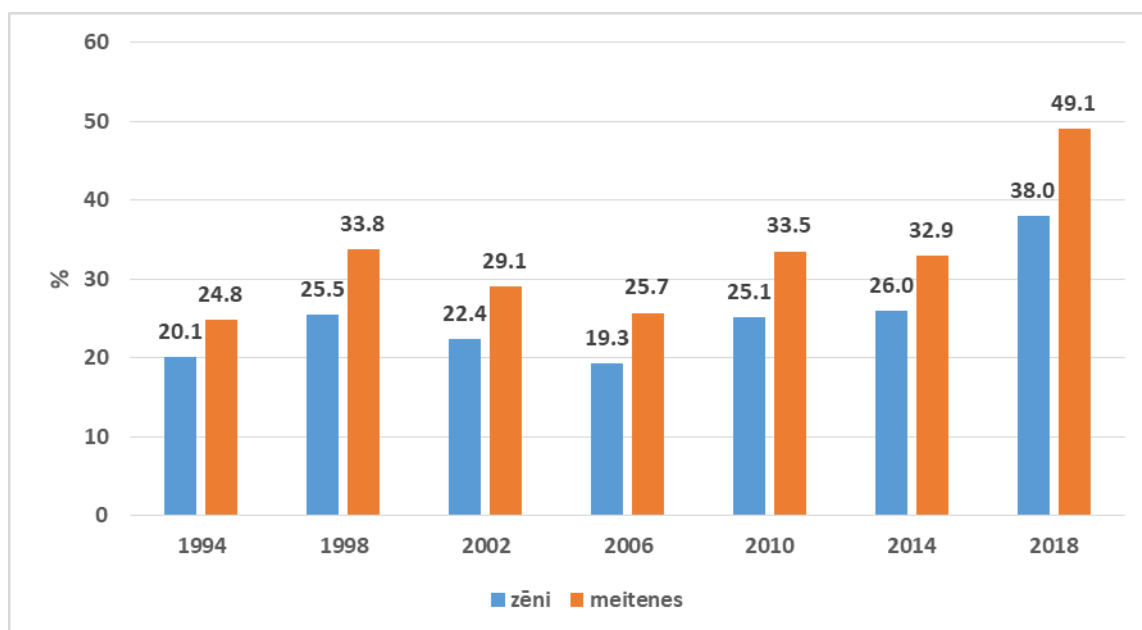
Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījumu veikto aptauju gados no 2004. līdz 2018.gadam ir vērojams būtisks un stabils pusaudžu īpatsvara pieaugums atkārtotu muguras sāpju un grūtību iemigt gadījumā. Kopš 1994. gada ir vērojams lineārs pusaudžu īpatsvara pieaugums ar atkārtotām sūdzībām par muguras sāpēm – zēniem no 5,8% 1994. gadā līdz 18,7% 2018.gadā un attiecīgi no 10,2% līdz 26,5% meitenēm (3.att.).

3.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar muguras sāpēm vismaz reizi nedēļā, 1994. – 2018., (%)



Laikā no 1994. līdz 2018.gadam pusaudžu īpatsvara ar atkārtotām sūdzībām par grūtībām iemigt izmaiņas nav bijušas konsekventi pieaugošas, tomēr kopš 2006. gada zēnu īpatsvars ar grūtībām iemigt vismaz reizi nedēļā ir strauji pieaudzis no 19,3% līdz 38,0% 2018.gadā, bet meitenēm attiecīgi no 25,7% līdz 49,1% (4.att.).

4.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar sūdzībām par grūtībām iemigt vismaz reizi nedēļā, 1994. – 2018., (%)



Medikamentu lietošanas paradumi

Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījumā ir iekļauti jautājumi par medikamentu lietošanas paradumiem noteiktu veselības sūdzību gadījumā. Aptaujas dati sniedz informāciju par pusaudžu medikamentu lietošanas paradumiem kopumā – neatkarīgi no lietotā medikamenta farmakoloģiskā sastāva un recepšu vai bezrecepšu medikamenta statusa. Medikamentu lietošanas uzskatāma par vienu no pusaudžu ar veselību saistītās riskantās uzvedības domēniem (līdzīgi kā smēķēšana un alkohola lietošana), kā arī sniedz informāciju par subjektīvo veselības sūdzību slogu.^{8,9,10}

Saskaņā ar aptaujas datiem kopumā visvairāk pusaudži lieto medikamentus pret galvassāpēm (44,7%) un vēdera sāpēm (36,0%). Pusaudžu īpatsvars, kuri lietojuši medikamentus pret muguras sāpēm, grūtībām iemigt vai nervozitāti, ir vidēji 10% (11,0% pret muguras sāpēm, 10,2% pret nervozitāti un 8,4% pret grūtībām iemigt). Meitenes kopumā vairāk nekā zēni lieto medikamentus, bet būtiskas atšķirības dzimuma grupās novēro medikamentu pret galvassāpēm un vēdersāpēm lietošanas gadījumā, un, pieaugot vecumam, dzimumatšķirības medikamentu lietošanā šo sāpju gadījumā, palielinās (5.tab.).

⁸ Hansen, E. H., Holstein, B. E., Due, P., & Currie, C. E. (2003). International Survey of Self-Reported Medicine Use Among Adolescents. *Annals of Pharmacotherapy*, 37(3), 361-366. doi:10.1345/aph.1c111

⁹ Holstein, B. E., Hansen, E. H., Due, P., & Almarsdóttir, A. B. (2003). Self-reported medicine use among 11- to 15-year-old girls and boys in Denmark 1988 - 1998. *Scandinavian Journal of Public Health*, 31(5), 334-341. doi:10.1080/14034940210165082

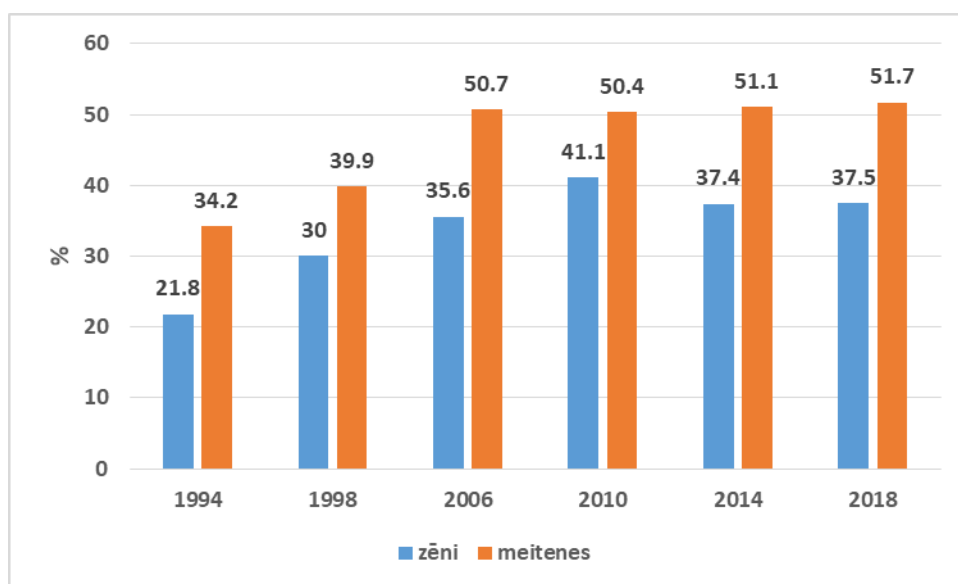
¹⁰ Gobina, I., Villberg, J., Villerusa, A., Välimaa, R., Tynjälä, J., Ottova-Jordan, V., ... Holstein, B. (2014). Self-reported recurrent pain and medicine use behaviours among 15-year olds: Results from the international study. *European Journal of Pain*, 19(1), 77-84. doi:10.1002/ejp.524

5.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kas lietojuši medikamentus pēdējā mēneša laikā, 2018., (%)

	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Medikamenti pret galvassāpēm	35,5	39,5	37,6	37,5	40,2	58,1	58,6	51,8	44,7
Medikamenti pret vēdera sāpēm	28,4	31,8	24,8	28,5	43,1	44,0	42,4	43,3	36,0
Medikamenti pret muguras sāpēm	9,3	12,4	11,1	10,9	12,6	10,7	9,7	11,1	11,0
Medikamenti pret grūtībām iemigt	6,3	9,7	9,8	8,5	8,8	9,0	7,2	8,4	8,4
Medikamenti pret nervozitāti	8,0	11,1	9,4	9,4	11,0	11,1	11,0	11,0	10,2

Laikā no 1994. līdz 2018.gadam ir vērojams pusaudžu īpatsvara pieaugums, kas lietojuši medikamentus pret galvassāpēm. Zēnu īpatsvars, kas lietojuši medikamentus pret galvassāpēm, visstraujāk pieaudzis laikā no 1994.gada (21,8%) līdz 2010.gadam (41,1%), bet meitenēm visbūtiskākais medikamentu pret galvassāpēm īpatsvara pieaugums bijis laikā no 1994. līdz 2006.gadam, attiecīgi no 34,2% līdz 50,5% (5.att.).

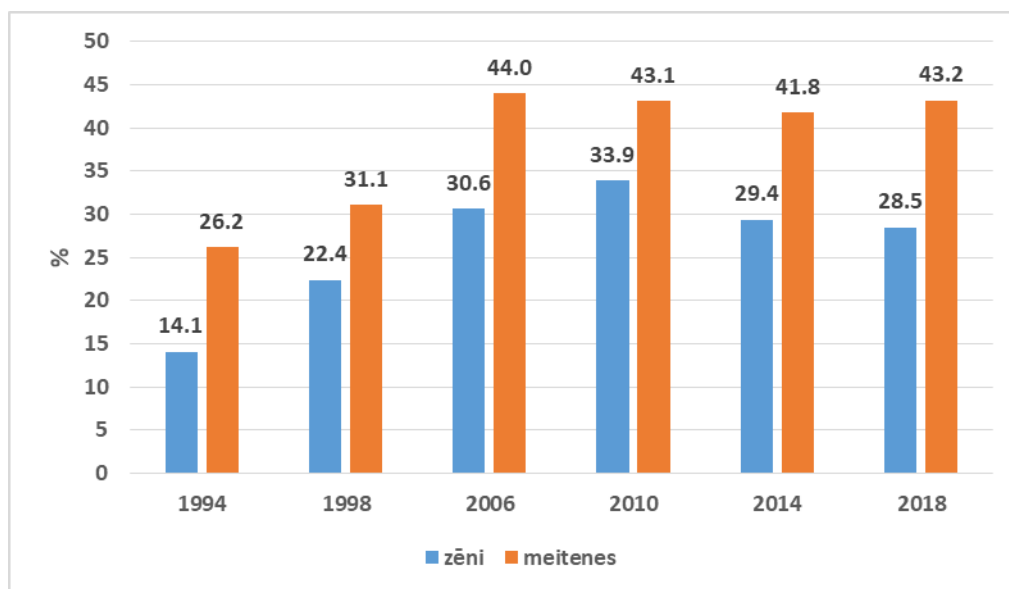
5.attēls. Medikamentu pret galvassāpēm lietošanas izplatība, 1994. – 2018., (%)



Medikamentu pret vēdera sāpēm lietošanas izplatība kopumā kopš 1994.gada ir nozīmīgi augusi gan zēniem, gan meitenēm (6.att.). Laikā no 1994. līdz 2018.gadam atsevišķi dzimuma grupās medikamentu lietošanas izplatības

izmaiņas pret vēdera sāpēm ir ļoti līdzīgas kā medikamentu pret galvassāpēm lietošanas gadījumā. Lai arī medikamentu lietošanas pret galvassāpēm un vēdera sāpēm izplatība meitenēm ir būtiski lielāka nekā zēniem, tomēr šo pretsāpju medikamentu lietošanas izplatības pieaugums zēniem ir bijis tikpat straujš kā meitenēm, un dzimumatšķirību lielums aptauju gados saglabājas diezgan līdzīgs.

6.attēls. Medikamentu pret vēdera sāpēm lietošanas izplatība, 1994. – 2018., (%)



SKOLĒNU VESELĪBAS PARADUMI

Iveta Pudule

Slimību profilakses un kontroles centrs

Uztura paradumi

Brokastošana

Regulāra brokastošana zinātniskajā literatūrā tiek saistīta gan ar veselīgākiem uztura paradumiem: augstāku augļu un dārzeņu patēriņu, zemāku saldināto dzērienu patēriņu, gan labākiem sasniegumiem mācībās¹¹. Pusaudžu brokastošanas īpatsvars ir apgriezti proporcionāls liekā svara un aptaukošanās izplatībai, tas pierādīts gan šķēsgriezuma, gan longitudinālajos pētījumos¹². Brokastošana samazina enerģijas bagātu, bet zemas uzturvērtības našķu patēriņu starp ēdienreizēm. Ir pierādīts, ka bērnībā iegūtais regulāras un veselīgas brokastošanas paradums tiek turpināts arī pieaugušo vecumā.

Aptaujā dati par brokastošanu tika noskaidroti, jautājot atsevišķi par brokastošanas biežumu darba dienās un brīvdienās. Dati par regulāru brokastošanu darba dienās no 2002.gada līdz 2018.gadam rāda būtisku tās prevalences samazināšanos gan zēniem gan meitenēm visās vecuma grupās (6.tab.). Vidēji brokastošanas īpatsvars samazinājies par 5 procentpunktiem kopš 2014.gada un 17 procentpunktiem kopš 2002.gada (7.att.).

6.tabula. Brokastošanas īpatsvars dzimuma un vecuma grupās katru dienu darba dienās, 2002. – 2018., (%)

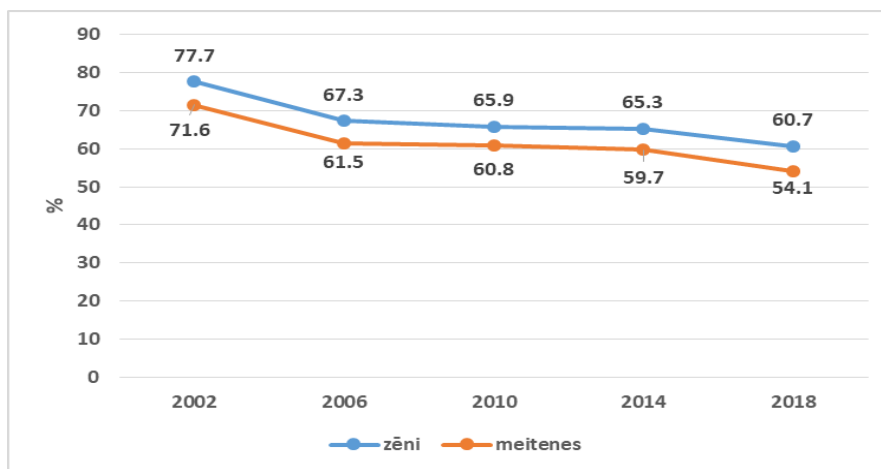
Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	74,4	79,8	79,4	77,7	78,1	71,6	65,4	71,6	74,5
2006.	68,2	66,0	67,7	67,3	67,0	58,7	59,1	61,5	64,3
2010.	67,9	65,0	64,8	65,9	70,2	58,6	52,8	60,8	63,3
2014.	66,4	65,1	64,3	65,3	68,3	55,9	54,7	59,7	62,4
2018.	65,2	59,7	57,2	60,7	64,0	50,0	47,7	54,1	57,4

7.attēlā redzamas brokastošanas īpatsvara tendences kopš 2002.gada zēniem un meitenēm visās vecuma grupās kopā.

¹¹ Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzl JD. Review - Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. J Am Diet Ass. 2005; 105(5): pp. 743-60.

¹² Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR. Fast food consumption and breakfast skipping: Predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. J Adolesc Health. 2006; 39(6): 842-9.

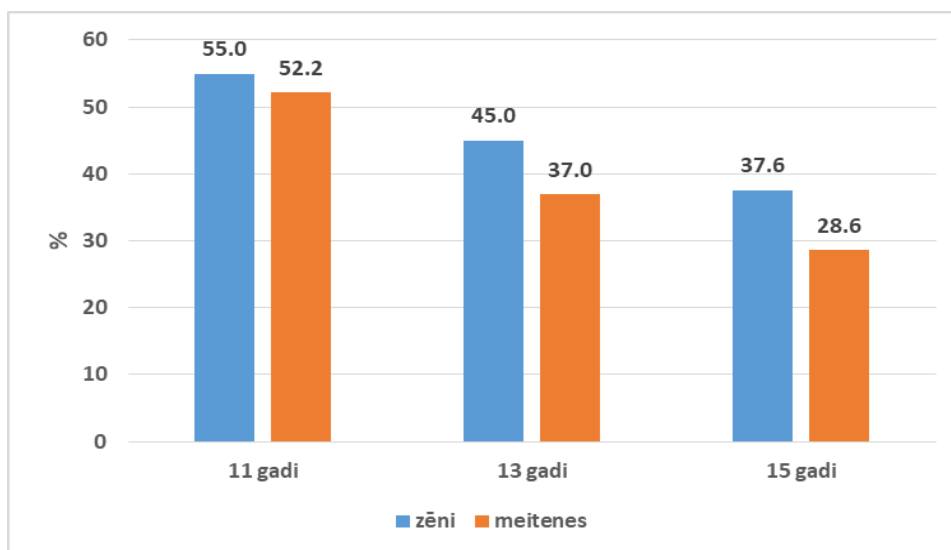
7.attēls. Brokastošanas īpatsvars katru dienu darba dienās dzimuma grupās, 2002. – 2018., (%)



2018.gada aptaujas dati liecina, ka būtisks brokastošanas īpatsvara samazinājums ir pusaudžiem 13 un 15 gadu vecumā. Regulāri brokasto mazāk kā 60% šī vecuma zēnu un mazāk kā puse meiteņu.

Kopumā ļoti zema brokastu ēšanas īpatsvars un negatīvās tendences Latvijas skolēniem norāda, ka ir viens no virzieniem, kurā aktīvi jāveido efektīvas veselības veicināšanas programmas, iesaistot gan bērnus, gan bērnu vecākus. Pētījumos pierādīts, ka, ieturot maltītes kopā ar vecākiem, bērnu uzturs ir veselīgāks. Kopā ēšana ir arī labs veids, kā ģimenei socializēties, pārspriest dienas notikumus, risināt problēmas. Aptaujā tika jautāts cik bieži bērni ietur maltītes (brokastis, pusdienas vai vakariņas) kopā ar ģimeni.

8.attēls. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri katru dienu ietur maltītes kopā ar ģimeni, 2018., (%)



2018.gada aptaujas dati parāda, ka kopā ar ģimeni katru dienu ietur maltītes (brokastis, pusdienas vai vakariņas) nedaudz vairāk kā puse 11-gadīgo

skolēnu. 13-gadīgo pusaudžu grupā – 45% zēnu un 37% meiteņu, 15-gadīgo grupā 37,5% zēnu un 28,6% meiteņu (8.att.).

Augļu un dārzeņu patēriņš

Augļu un dārzeņu patēriņš ir svarīgs sabiedrības veselības indikators. Augļi un dārzeņi nodrošina pusaudžu organismu ar nepieciešamo vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu daudzumu. Pēc Pasaules Veselības organizācijas ieteikumiem bērniem un jauniešiem augļi un dārzeņi jāiekļauj katrā ēdienreizē, kopumā patērējot vismaz 5 augļu un dārzeņu porcijas dienā.

Aptaujā augļu un dārzeņu lietošanas īpatsvars tika noskaidrots, uzdodot jautājumus atsevišķi gan par augļu, gan par dārzeņu lietošanas biežumu nedēļā. Turpmāk analizēti ir tikai pusaudži, kuri augļus vai dārzeņus uzturā lietojuši *vismaz reizi dienā* apvienojot atbilžu variantus *vismaz reizi dienā* un *vairākas reizes dienā*” (7. un 8. tab.)

7. tabula. Augļu ēšanas īpatsvars vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	23,4	21,4	20,7	21,9	27,1	26,4	24,0	25,8	23,9
2006.	20,5	20,1	15,2	18,7	27,7	27,8	26,1	27,3	23,2
2010.	28,0	23,7	15,9	22,7	35,3	32,8	26,3	31,6	27,3
2014.	29,1	20,1	18,8	22,7	33,1	27,3	27,0	29,2	26,1
2018.	29,8	22,2	21,2	24,5	34,7	26,1	25,7	29,0	26,8

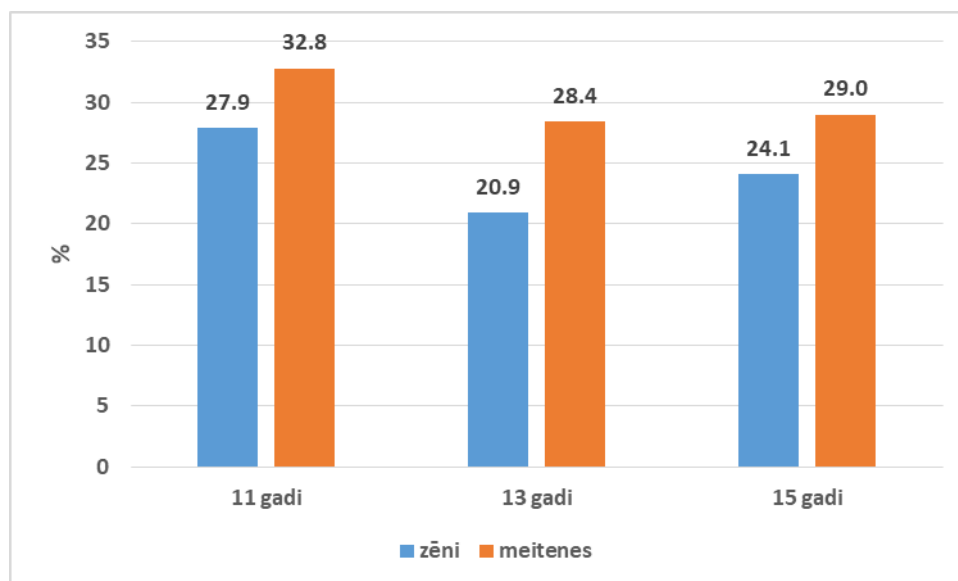
Latvijā augļu un dārzeņu patēriņš gan zēniem, gan meitenēm ir krasi nepietiekams, pie tam zēniem situācija ir sliktāka kā meitenēm. Vidēji tikai katrs ceturtais pusaudzis Latvijā lieto uzturā augļus un dārzeņus katru dienu. Kopš 2014.gada par 2 procentpunktiem ir palielinājies augļu ēšanas īpatsvars un par 3 procentpunktiem dārzeņu ēšanas īpatsvars zēniem. Augļu ēšanas īpatsvars viszemākais ir 15-gadīgiem un dārzeņu ēšanas īpatsvars viszemākais – 13-gadīgiem pusaudžiem (7. un 8.tab.).

8.tabula. Dārzeņu ēšanas īpatsvars vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002. – 2018., (%)

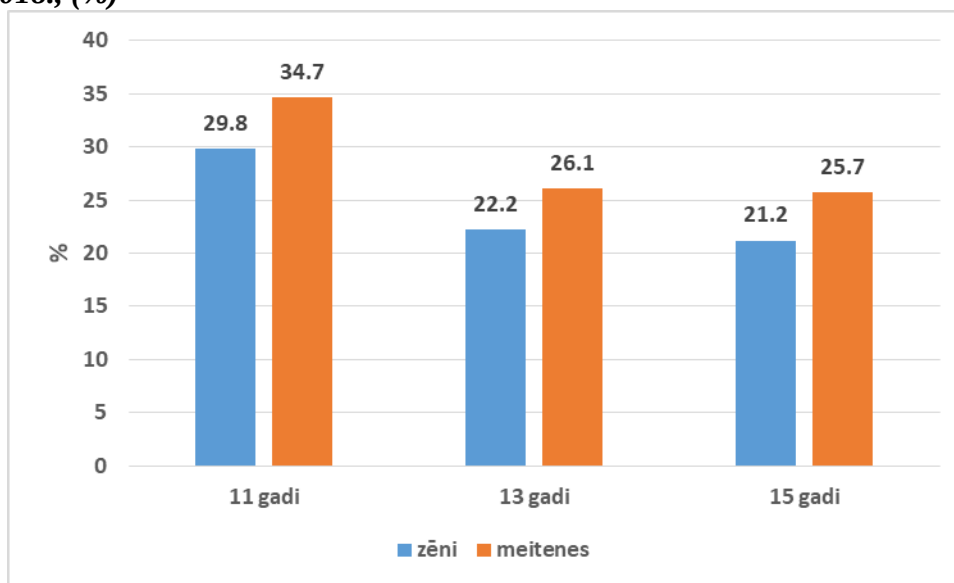
Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	26,8	27,4	24,9	26,4	35,8	30,5	26,0	30,7	28,7
2006.	17,4	22,3	17,3	19,0	25,5	28,6	28,5	27,5	23,4
2010.	26,9	21,3	16,4	21,6	31,4	26,8	26,4	27,8	24,8
2014.	24,7	19,4	20,3	21,4	31,3	27,5	30,0	29,6	25,7
2018.	27,9	20,9	24,1	24,3	32,8	28,4	29,0	30,1	27,2

Vērtējot 2018.gada aptaujas datus, redzams, ka krasi nepietiekams augļu patēriņš ir jau 11-gadīgiem pusaudžiem, no kuriem kopumā mazāk kā trešā daļa ēd augļus katru dienu. Augļu patēriņš vēl zemāks ir 13 un 15 gados, it īpaši zēniem. (9.att.).

9.attēls. Augļu ēšana vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)



10.attēls. Dārzeņu ēšana vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)



Arī dārzeņu patēriņš kopumā ir ļoti zems, īpaši 13 un 15 gadus veco pusaudžu grupās, salīdzinājumā ar 11-gadīgajiem. Visās vecuma grupās meitenēm ir augstāks dārzeņu lietošanas īpatsvars, salīdzinot ar zēniem (10.att.).

Saldumu un saldināto gāzēto dzērienu patēriņš

Saldumu un cukuru saturošo gāzēto dzērienu patēriņš tiek saistīts ar liekā svara un aptaukošanās pieaugumu bērniem un pusaudžiem. To regulārs patēriņš saistās ar paaugstinātu enerģijas uzņemšanu, aptaukošanās risku un metabolo sindromu, kas paaugstina iespējamību saslimt ar 2.tipa cukura diabētu un sirds un asinsvadu slimībām.

9.tabula. Saldumu ēšana vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	25,7	27,7	24,3	26,0	26,1	30,3	30,8	29,1	27,6
2006.	31,0	38,7	31,5	33,8	41,0	49,7	45,3	45,4	39,8
2010.	24,6	30,9	30,8	28,7	30,7	42,4	39,5	37,4	33,2
2014.	19,6	22,7	24,2	22,1	27,3	36,4	36,5	33,4	28,0
2018.	20,5	18,5	24,5	21,0	23,6	25,3	26,3	25,0	23,0

Kā liecina aptauja, vidēji katrs ceturtais skolēns vismaz reizi dienā ēd saldumus. Saldumu ēšanas īpatsvars Latvijā ir augstāks meitenēm. Salīdzinot

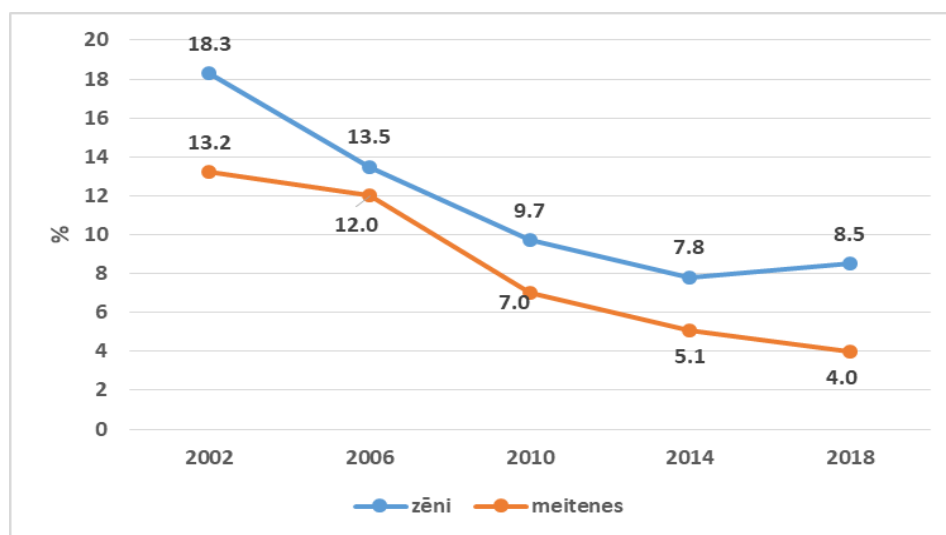
vecuma grupas, tas ir augstāks 15-gadīgajiem skolēniem. Salīdzinot pētījuma aptauju datus – augstākais saldumu patēriņa īpatsvars visās pētāmajās vecuma grupās abiem dzimumiem bija 2006.gadā (9.tab.). Kopš 2014.gada saldumu patēriņš kopumā samazinājies abiem dzimumiem, īpaši meitenēm – par 8 procentpunktiem.

10.tabula. Saldināto gāzēto dzērienu patēriņš vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	14,1	19,2	21,8	18,3	9,2	16,2	14,3	13,2	15,6
2006.	11,8	16,0	12,6	13,5	10,5	14,5	10,8	12,0	12,7
2010.	7,9	10,7	10,5	9,7	7,1	8,3	5,6	7,0	8,3
2014.	7,0	8,4	8,0	7,8	4,9	5,8	4,7	5,1	6,4
2018.	8,4	7,5	9,6	8,5	4,2	3,6	4,0	4,0	6,2

Pozitīvas tendences ir vērojamas saldināto gāzēto dzērienu ikdienas patēriņā. Salīdzinot ar 2002.gadu, 2018.gada skolēnu īpatsvars, kuri vismaz reizi dienā dzer saldinātos gāzētos dzērienus ir samazinājies vairāk kā divas reizes (10.tab.).

11.attēls. Saldināto gāzēto dzērienu patēriņa dinamika vismaz reizi dienā kopā dzimuma grupās, 2002. – 2018., (%)



Novērojamas atšķirības dzimuma grupās – kopš 2014.gada zēniem patēriņš ir pieaudzis, bet meitenēm samazinājies. Joprojām zēniem saldināto dzērienu lietošana ir populārāka (11.att.).

Saldināto gāzēto dzērienu patēriņa samazināšanās varētu būt izskaidrojama gan ar aizliegumu tirgot šos dzērienus skolās, gan ar akcīzes nodokli, kurš tiek

piemērots saldinātajiem gāzētajiem dzērieniem Latvijā, līdz ar to padarot šos dzērienus relatīvi dārgākus par dzeramo ūdeni un citiem dzērieniem, kuri nesatur cukuru.

Iveta Pudule

Slimību profilakses un kontroles centrs

Liekās ķermeņa masas izplatība un diētas ievērošana svara samazināšanai

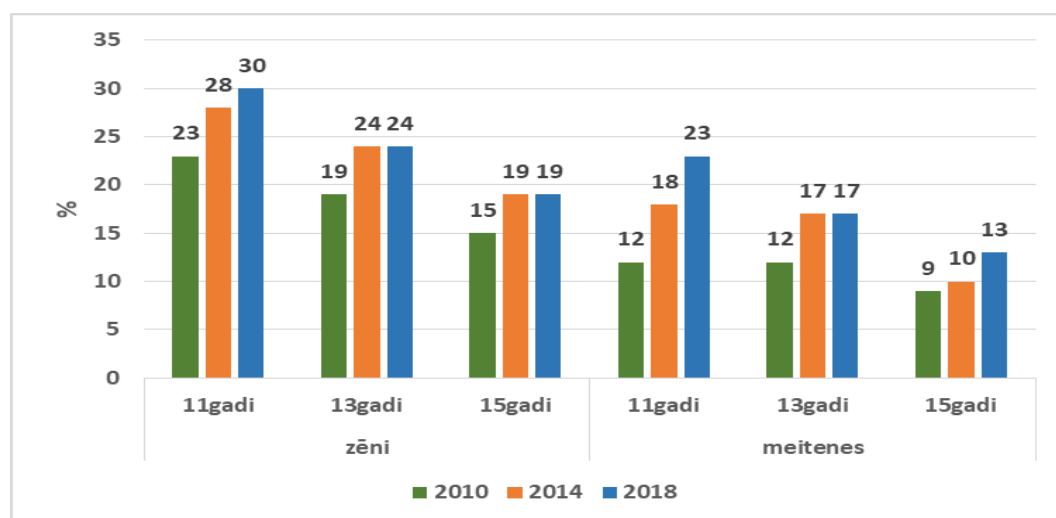
Liekās ķermeņa masas izplatība

Liekā ķermeņa masa un aptaukošanās ir būtiska veselības problēma pusaudžu vecumā un to izraisītās sekas turpinās arī pieaugušā vecumā, iekļaujot metabolos traucējumus, kuri palielina sirds un asinsvadu slimību, kā arī 2.tipa cukura diabēta attīstības risku.

Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās iemesli ir kompleksi, iekļaujot gan ģenētisko un vides faktoru mijiedarbību, gan veselību ietekmējošos paradumus, kuri veicina liekas enerģijas uzņemšanu un nepietiekamu tās izlietojumu. Starptautiskā skolēnu veselību ietekmējošo paradumu pētījuma rezultāti parāda, ka skolēniem ar lieko ķermeņa masu ir tendence nebrokastot, tie ir mazāk fiziski aktīvi un vairāk laika pavada, skatoties televizoru un darbojoties ar datoru.

Aptaujā skolēniem tika jautāts viņu svars un auguma garums. Aptaujas laikā bērniem bija iespējams nosvērties un izmērīt auguma garumu. 2010., 2014. un 2018.gada aptaujās ķermeņa masas indeksa (KMI) aprēķināšanai tika izmantota PVO izstrādātā metodika ķermeņa masas un auguma garuma novērtēšanai bērniem un jauniešiem no 5 līdz 19 gadiem atsevišķi dzimumu grupās.

12.attēls. Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2010. – 2018.g., (%)



Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība gan ir augstāka zēniem visās vecuma grupās. Visaugstākā prevalence 2018.gadā ir 11-gadīgiem zēniem (30%), viszemākā – 15-gadīgām meitenēm (13%). Salīdzinājumā ar 2014.gada aptauju ir pieaugusi liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība 11-gadīgiem zēniem un meitenēm, kā arī 15-gadīgām meitenēm. Vislielākais pieaugums ir 11-gadīgo meiteņu grupā – 5 procentpunkti. 13 un 15-gadīgiem zēniem, un 13-gadīgām meitenēm izplatība saglabājusies 2014.gada līmenī (12.att.).

Diētas ievērošana svara samazināšanai

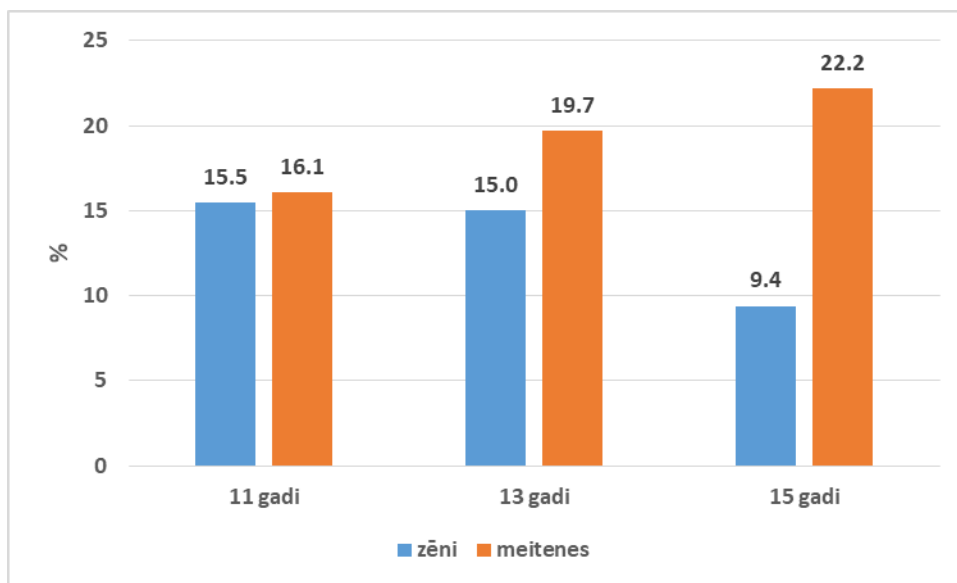
Daļa pusaudžu izmēģina dažādas, pārsvarā neveselīgas svara samazināšanas metodes, tādas kā ilgstoša mazkaloriju diēta, ēdienreižu izlaišana, caureju vai vemšanu izraisošo līdzekļu lietošana. Pārsvarā šie līdzekļi tiek lietoti, lai sasniegtu, pēc pusaudžu domām, perfektu izskatu.

Diētas ievērošana un citu līdzekļu izmantošana ķermeņa masas samazināšanai ir pieaugusi kopš 2002.gada gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās. Kopš 2014.gada būtisks pieaugums ir novērojams 13-gadīgo zēnu grupā, pārējās grupās ir novērojama prevalences samazināšanās vai tā palikusi nemainīga (11.tab.).

11.tabula. Pašlaik ievēro diētu vai dara ko citu ķermeņa masas samazināšanai, 2002. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	4,6	4,1	2,5	3,8	6,6	7,8	16,3	10,3	7,3
2006.	9,7	7,8	3,3	7,1	11,9	12,1	19,3	14,3	10,8
2010.	13,1	10,0	7,2	10,2	17,2	14,0	17,1	16,1	13,3
2014.	17,2	11,7	9,4	12,9	18,0	22,4	24,9	21,8	17,6
2018.	15,5	15,0	9,4	13,6	16,1	19,7	22,2	19,2	16,4

13.attēls. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri pašlaik ievēro diētu vai dara ko citu svara samazināšanai, 2018., (%)



2018.gada aptaujas dati rāda atšķirīgu diētas ievērošanas vai citu līdzekļu izmantošanas izplatību zēniem un meitenēm vecuma grupās: 11-gadīgiem skolēniem tā ir gandrīz vienāda, meitenēm, pieaugot vecumam, tā palielinās, turpretim zēniem – samazinās (13.att.).

Plānojot veselības veicināšanas programmas skolās un pašvaldībās, būtu nepieciešams pievērst uzmanību veselīga uztura un fizisko aktivitāšu veicināšanai. Svarīgi arī laikus pamanīt un novērst neveselīgos svara regulēšanas mēģinājumus pusaudžiem.

Iveta Pudule

Slimību profilakses un kontroles centrs

Mutes veselība

Mutes veselība ietekmē cilvēku vispārējo veselību un labklājību. Mutes dobuma slimības, zobu kariess un periodonta saslimšanas ir visbiežāk sastopamās slimības, kuras izraisa sāpes, diskomfortu, samazina dzīves kvalitāti un prasa dārgu ārstēšanu. Visās Starptautiskā skolēnu veselības paradumu pētījuma dalībvalstīs novērojama būtiska mutes veselības atšķirība pusaudžiem dzimumu grupās¹³.

Visbūtiskākais profilakses pasākums veselu zobu saglabāšanā ir to regulāra tīrīšana. Anketā skolēniem tika jautāts, cik bieži viņi tīra zobus. Atbilžu varianti bija no *nekad* līdz *vairākas reizes dienā*.

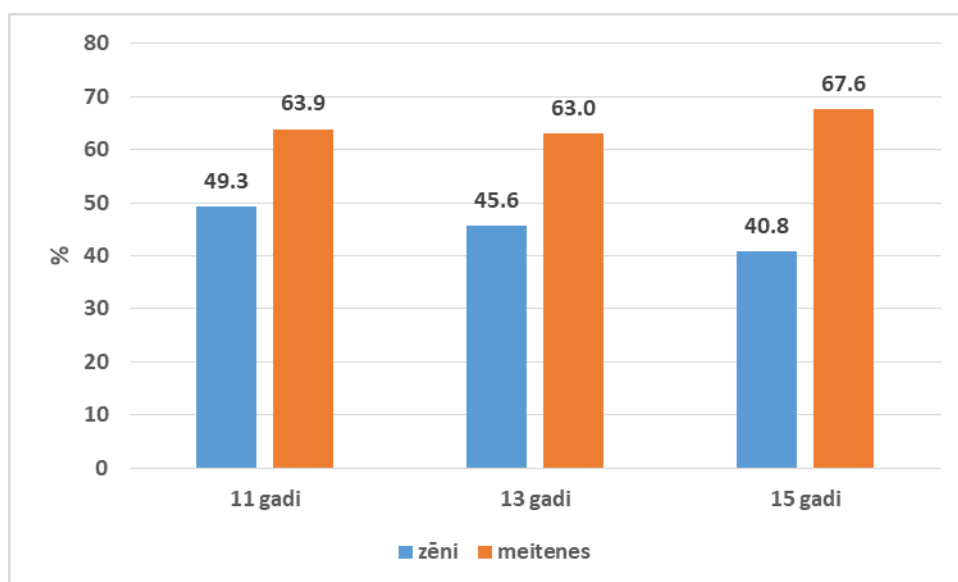
¹³ Currie C et al. eds. *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).

12.tabula. Zobu tīrīšana divas un vairāk reizes dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002.-2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	40,7	36,9	40,8	39,4	57,4	52,8	64,8	58,5	49,5
2006.	41,8	38,7	43,4	41,2	57,6	62,2	68,2	62,6	52,3
2010.	42,5	43,1	40,5	42,0	55,5	61,0	69,0	61,7	52,2
2014.	44,9	38,1	40,1	41,0	58,3	53,1	63,1	58,1	49,9
2018.	49,3	45,6	40,8	45,3	63,9	63,0	67,8	64,6	55,1

Salīdzinot ar 2014.gada datiem, novērojams pieaugums zobu tīrīšanas prevalencē abiem dzimumiem visās vecuma grupās. Bet šis pieaugums nav vienāds visās vecuma grupās. Vislielākais pieaugums vērojams 13-gadīgām meitenēm – 9,9 procentpunkti un 13-gadīgiem zēniem 7,5 procentpunkti. Tomēr vēl arvien zemākā zobu tīrīšanas prevalence ir 13-gadīgo pusaudžu grupā. Visās vecuma grupās un visos pētījuma gados meitenēm zobu tīrīšanas īpatsvars ir būtiski augstāks nekā zēniem (12.tab.).

14.attēls. Zobu tīrīšana divas un vairāk reizes dienā dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)



2018.gada rezultāti kopumā rāda zemu zobu tīrīšanas prevalenci Latvijas skolēniem. Īpaši neapmierinoša situācija ir zēniem, no kuriem 15 gadu vecumā tikai 40,8% tīra zobus biežāk kā reizi dienā (14.att.).

Veidojot mutes veselības veicināšanas programmas skolās un pašvaldībās, jāņem vērā gan sociāli-ekonomiskās, gan vecuma grupas, gan dzimumu īpatnības.

Fiziskā aktivitāte (no skolas brīvajā laikā)

Fiziskā aktivitāte tiek definēta kā jebkura ķermeņa kustība, ko rada skeleta muskuļi, kurai nepieciešams tērēt enerģiju. Fizisko aktivitāšu trūkums pieaugušajiem ir identificēts kā ceturtais galvenais mirstības riska faktors (6% nāves gadījumu visā pasaulē)¹⁴.

Jēdzienu *fiziskās aktivitātes* nevajadzētu sajaukt ar vingrošanu. Vingrošana ir plānoto, strukturēto, atkārtoto un mērķtiecīgo fizisko aktivitāšu apakš kategorija tādā nozīmē, ka mērķis ir viena vai vairāku fiziskās sagatavotības sastāvdaļu uzlabošana vai uzturēšana. Fiziskās aktivitātes ietver vingrošanu, kā arī citas aktivitātes, kas tiek veiktas kā rotaļas, darbs, aktīva pārvietošanās, mājas darbi un atpūtas pasākumi.

Zinātniskie pierādījumi vecuma grupā 5 – 17 gadi apliecina, ka fiziskās aktivitātes sniedz būtisku labumu bērnu un jauniešu veselībai. Atbilstošs fizisko aktivitāšu līmenis palīdz nodrošināt veselu balsta un kustību orgānu sistēmu, veselīgu sirds un asinsvadu un elpošanas orgānu sistēmu, tas pozitīvi ietekmē arī koordināciju un kustību kontroli, veicina normāla ķermeņa svara uzturēšanu. Turklāt jauniešiem fiziskās aktivitātes ir saistītas ar psiholoģiskiem ieguvumiem, palīdz sociālajā attīstībā, nodrošina pašizpaušmes iespējas, pašapziņas celšanu, sociālo mijiedarbību un integrāciju. Bērniem un jauniešiem vecumā no 5 līdz 17 gadiem ieteicamas vismaz 60 minūtes mērenas līdz intensīvas fiziskās aktivitātes katru dienu.

Aptaujas anketā fiziskā aktivitāte tika skaidrota kā katra darbība, kura paātrina sirdsdarbību un elpošanu. Tā var būt gan sporta nodarbība, gan spēles ar draugiem, gan iešana kājām. Tika doti daži fiziskās aktivitātes piemēri – skriešana, ātra iešana, skrituļošana, riteņbraukšana, dejošana, peldēšana, futbola un basketbola, volejbola un hokeja spēlēšana, slēpošana, slidošana u.tml..

Kopumā vidējais dienu skaits, kurās skolēni ir bijuši aktīvi vismaz 60 minūtes, salīdzinot ar iepriekšējo aptauju rezultātiem, samazinās – 2018.gada dati liecina, ka tās ir 3,99 dienas. Meitenes pēdējās nedēļas laikā bijušas pietiekami fiziski aktīvas vidēji 3,75 dienas, bet zēni – 4,23 dienas (13.tab.).

¹⁴ Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

13.tabula. Vidējais dienu skaits, kurās pusaudži bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes dienā, 2006. - 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	4,64	4,63	4,50	4,59	4,30	3,89	3,72	3,97	4,27
2010.	4,51	4,46	4,19	4,39	4,07	3,85	3,51	3,82	4,10
2014.	4,48	4,29	4,33	4,37	4,10	3,82	3,63	3,85	4,10
2018.	4,23	4,30	4,13	4,23	4,07	3,65	3,50	3,75	3,99

Aptaujājot skolēnus par fiziskajām aktivitātēm, atklājās, ka ar pietiekamu fizisko aktivitāti (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) pēdējās nedēļas laikā ir kopumā tikai 18,8% skolēnu (22,2% zēnu un 15,4% meiteņu). Salīdzinot pa dzimumiem, zēniem pietiekamas fiziskās aktivitātes īpatsvars ir augstāks nekā meitenēm. Salīdzinot pa vecuma grupām, meitenēm fiziskā aktivitāte, palielinoties vecumam, samazinās, zēniem visaugstākā ir 11-gadīgajiem. Salīdzinot ar iepriekšējo aptauju datiem, kopumā būtisku fiziskās aktivitātes pieaugumu nevēro, izņēmums ir 11-gadīgās meitenes un 13-gadīgie zēni, kuriem, salīdzinot ar 2014.gada aptauju, ir vērojams pieaugums par diviem procentpunktiem (14.tab.).

14.tabula. Pietiekamas fiziskās aktivitātes izplatība pēdējās nedēļas laikā dzimuma un vecuma grupās, 2006.-2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	30,2	26,7	25,8	27,6	23,0	17,1	15,8	18,6	22,9
2010.	26,2	24,7	22,2	24,4	17,5	17,8	12,6	16,0	20,1
2014.	25,0	19,9	21,0	22,0	18,4	14,0	13,6	15,3	18,5
2018.	23,3	22,6	20,4	22,2	20,4	12,1	13,5	15,4	18,8

TV skatīšanai un datora lietošanai veltītais brīvais laiks

TV skatīšanās

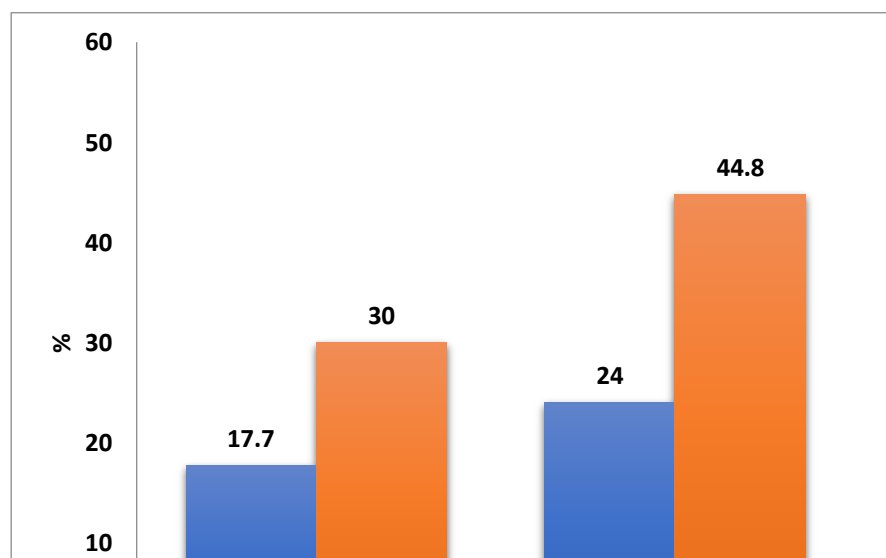
Bērnu un pusaudžu nepietiekama fiziskā aktivitāte ir kļuvusi par vispārēju veselības problēmu, jo tā ir cieši saistīta ar daudzām būtiskām slimībām, kā, piemēram, aptaukošanās, diabēts, vēzis un sirds un asinsvadu slimības pieaugušā vecumā. Pusaudžiem fiziskā aktivitāte, ko definē kā vismaz 60 minūtes vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes dienā, ir arī nepieciešama, lai sasniegtu un uzturētu atbilstošu kaulu stiprumu un veicinātu normālu skeleta attīstību. Pieaugušā vecumā, kuri pusaudža gados bija fiziski neaktīvi, ir lielāks risks iegūt lieko svaru nekā viņu vienaudžiem, kuri bija fiziski aktīvi.

Nepietiekama pusaudžu fiziskā aktivitāte ir mazkustīga uzvedība brīvajā laikā (piemēram, datoru/videospēļu lietošana, televīzijas skatīšanās), kura konkurē ar sociālajām un fiziskajām aktivitātēm. Pusaudži priekšroku dod televīzijas skatīšanai un datora lietošanai, ko mēdz dēvēt par "ekrāna laiku", kuras uzskata par daudz izklaidējošākām, bet attiecīgi šis sēdošais dzīvesveids bieži ir saistīts ar aptaukošanos, agresiju, atkarības vielu lietošanu, miega traucējumiem, muguras sāpēm, kakla un plecu sāpēm, galvassāpēm¹⁵.

Pēc aptaujas rezultātiem var secināt, ka Latvijā skolēni savā brīvajā laikā samērā ilgstoši skatās TV (ieskaitot video un DVD) visas nedēļas garumā. Vismaz četras stundas darba dienās televīzijas raidījumus, ieskaitot video un DVD, kopumā skatās piektdaļa skolēnu (22,9%), bet nedēļas nogalēs gandrīz divreiz vairāk – 41,1% skolēnu. Salīdzinot pa vecuma grupām, redzams, ka, pieaugot vecumam, ievērojami pieaug skolēnu īpatsvars, kuri gan darba dienās, gan nedēļas nogalēs vismaz četras stundas skatās televīzijas raidījumus, ieskaitot video un DVD (15.att.).

¹⁵ Janssen I & LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2010); 7(1): 40. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

15.attēls. Pusaudžu īpatsvars vecuma grupās, kuri skatās TV četras vai vairāk stundas dienā darba dienās un nedēļas nogalēs, 2018., (%)



Analizējot pa dzimumiem, zēnu īpatsvars, kuri skatās televīzijas raidījumus, ieskaitot video un DVD, ir nedaudz augstāks. Salīdzinot dinamiku pa aptauju gadiem, vērojams īpatsvara pieaugums visās pētījuma mērķa grupās gan zēniem, gan meitenēm, bet jo īpaši 15-gadīgajiem zēniem un meitenēm (15., 16.tab.).

15.tabula. TV skatīšanās četras vai vairāk stundas dienā darba dienās izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2006.-2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	36,0	33,1	27,5	32,5	30,3	33,3	26,7	30,2	31,4
2010.	22,6	25,4	22,5	23,5	20,3	26,4	23,3	23,2	23,4
2014.	16,2	25,6	19,3	20,6	10,5	21,4	20,0	17,5	18,8
2018.	20,4	24,0	28,5	24,0	15,0	24,1	26,7	21,8	22,9

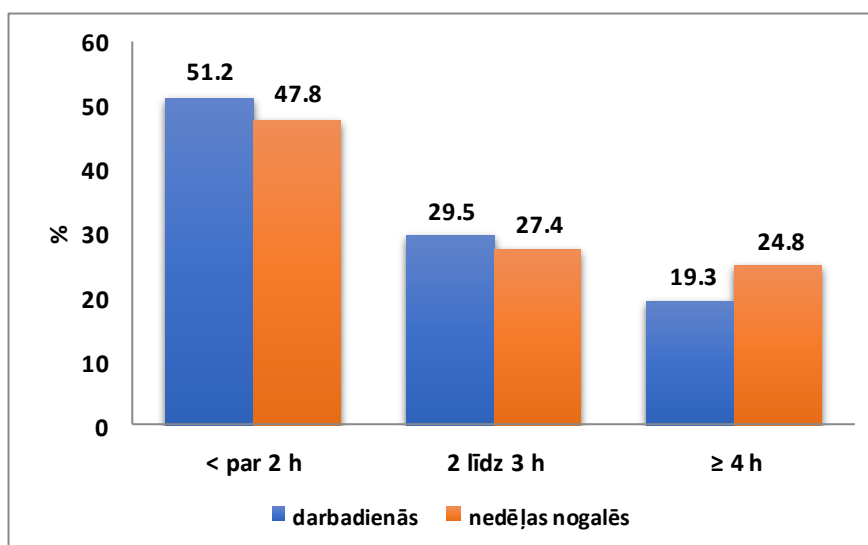
16.tabula. TV skatīšanās četras vai vairāk stundas dienā nedēļas nogalēs izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2006.-2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	47,6	50,4	44,0	47,5	43,9	52,7	46,4	47,8	47,7
2010.	38,5	42,5	36,7	39,4	32,0	47,8	44,9	41,3	40,5
2014.	29,9	44,4	39,0	38,0	21,3	39,8	44,4	35,1	36,4
2018.	33,6	45,1	52,1	43,3	26,6	44,6	46,9	39,0	41,1

Datora, planšetdatora, viedtālruna u.tml. lietošana

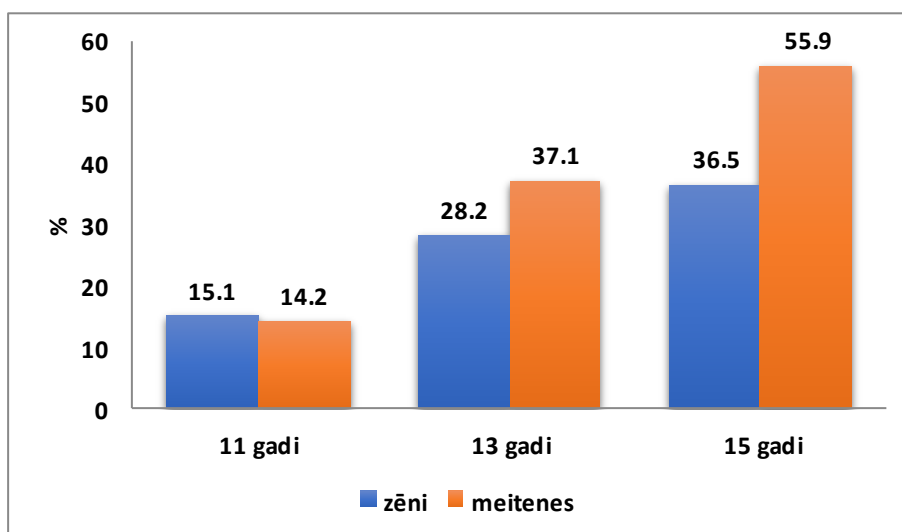
Pusaudžiem elektroniskie plašsaziņas līdzekļi ir daudz vairāk nekā tikai saziņai. Tie tiek izmantoti saziņai ar ģimeni, draugiem, mūzikas atskaņošanai, spēļu spēlēšanai, mācību procesā, kā arī dažādu jautājumu noskaidrošanai un atbalsta saņemšanai. Pēc aptaujas datiem nevar spriest, cik lielā mērā pusaudži ikdienā izmanto katru elektronisko ierīci atsevišķi, kura viņiem ir pieejama, piemēram, datoru, planšetdatoru vai viedtālruni mājasdarbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, „tvītošanai”, „čatošanai”, jo dažkārt tiek izmantotas vairākas elektroniskās ierīces vienlaicīgi. Dati ir svarīgi, lai izmērītu kopējo laiku, ko skolēns pavada mazkustīgi pie šīm elektroniskām ierīcēm, tādējādi samazinot sev iespēju nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, komunicēt klātienē ar draugiem un ģimenes locekļiem.

16.attēls. Datora, planšetdatora, viedtālruna u.tml. lietošanas ilgums mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā darba dienās un nedēļas nogalēs, 2018., (%)

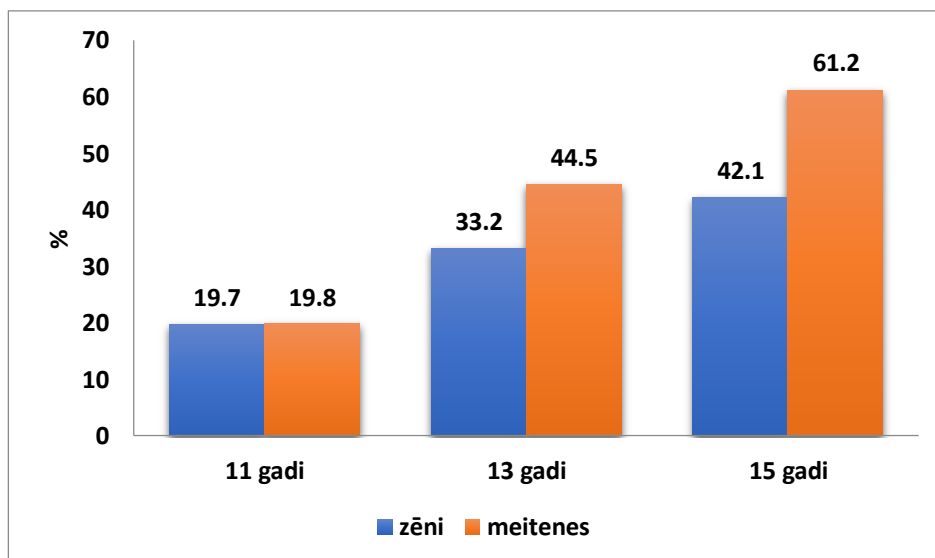


2018.gada aptaujas rezultāti parāda, ka to skolēnu īpatsvars, kuri elektroniskās ierīces darba dienās izmanto mājas darbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, saziņai vismaz trīs stundas dienā, palielinās, pieaugot vecumam abu dzimumu grupās. Salīdzinot pēc dzimumiem, jaunākajā vecuma grupā elektroniskajā vidē zēnu un meiteņu īpatsvars ir gandrīz vienāds, bet 13 un 15-gadīgajiem – augstāks ir meiteņu īpatsvars. Vislielākā atšķirība starp zēniem un meitenēm ir 15-gadīgo grupā – 19,4 procentpunkti (17.att.).

17.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kas datoru, planšetdatoru, viedtālruni u.tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas darba dienās, dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)



18.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kas datoru, planšetdatoru, viedtālruni u.tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs, dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)



Nedēļas nogalēs datora lietošana mājas darbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, saziņai trīs vai vairāk stundas dienā būtiski pieaug visās vecuma grupās

abiem dzimumiem. Novēro līdzīgas atšķirības dzimuma un vecuma grupās tāpat kā elektronisko ierīču lietošanā darba dienās (18.att.).

Salīdzinot aptauju rezultātus, kopš 2006.gada vēro tendenci, ka kopumā pieaug zēnu un meiteņu īpatsvars, kuri elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšetdatoru vai viedtālruni, izmanto mājasdarbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, „tvītošanai”, e-pastam „čatošanai” u.tml. trīs vai vairāk stundas dienā darba dienās. Līdzīga kopējā pieaugošā tendence raksturīga arī brīvdienās. Vienīgi neliels samazinājums vērojams 11-gadīgo zēnu grupā gan darba dienās, gan nedēļas nogalēs (17. un 18.tab.).

17.tabula. Datora, planšetdatora, viedtālruņa u.tml. lietošana mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas darba dienās dzimuma un vecuma grupās, 2006. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	21,0	21,2	25,9	22,8	16,4	27,9	29,2	24,6	23,6
2010.	14,7	22,4	30,8	22,7	13,2	32,0	43,7	29,2	26,1
2014.	18,7	26,7	36,4	26,9	13,6	31,0	49,3	31,2	29,2
2018.	15,1	28,2	36,5	26,3	14,2	37,1	55,9	34,6	30,6

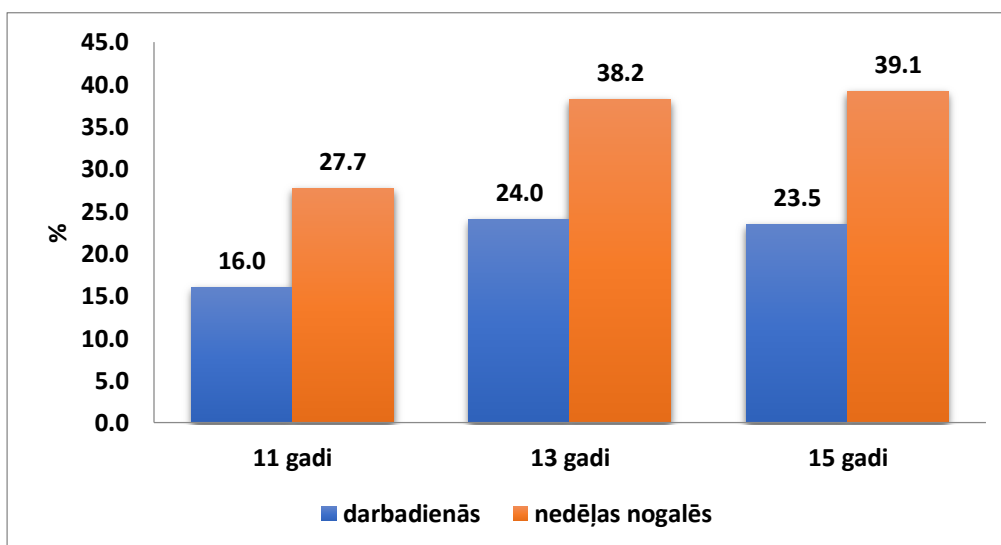
18.tabula. Datora, planšetdatora, viedtālruņa lietošana mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs dzimuma un vecuma grupās, 2006. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	24,7	27,8	32,9	28,5	20,6	33,7	39,4	31,3	30,2
2010.	20,2	29,2	43,2	30,8	22,0	42,1	57,0	39,8	35,5
2014.	24,1	35,3	42,5	33,7	17,4	39,1	58,6	38,3	36,2
2018.	19,7	33,2	42,1	31,4	19,8	44,5	61,2	41,0	36,3

Aptaujas anketā tika iekļauts jautājums, lai noskaidrotu, cik ilgu laiku skolēni pavada, spēlējot spēles datorā vai spēļu konsolēs, planšetdatorā, viedtālrunī vai citā elektroniskā ierīcē, neieskaitot spēles, kurās nepieciešama fiziskā aktivitāte, piemēram, deju grīda, Wii Fitness, Wii Sporta spēles, Xbox KINECT vai Playstation Moves u.tml..

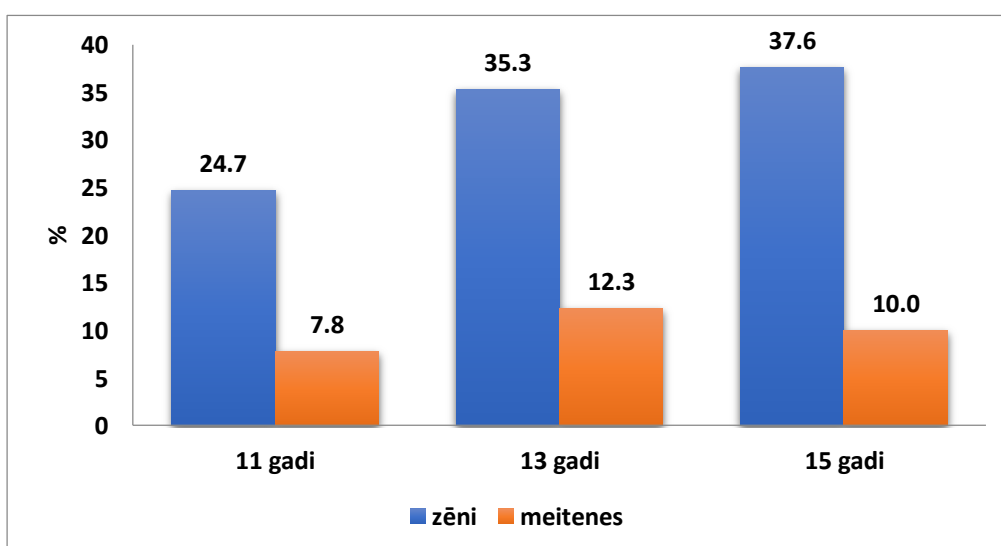
Analizējot datus vecuma grupās, redzams, ka visaugstākais īpatsvars ir 13-gadīgo grupā, kas spēlē spēles elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas dienā darba dienās, bet brīvdienās – 15-gadīgo grupā. Kopumā spēles elektroniskajās ierīcēs spēlējošo skolēnu īpatsvars augstāks ir nedēļas nogalēs nekā darba dienās (19.att.).

19.attēls. Pusaudžu īpatsvars vecuma grupās, kuri spēlē spēles elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās un nedēļas nogalēs, 2018., (%)



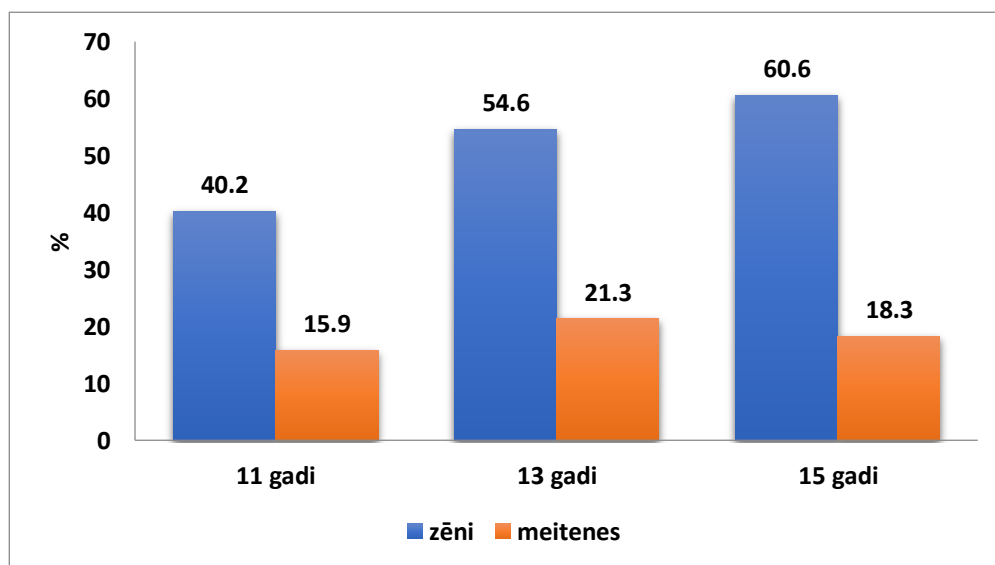
Salīdzinot dzimuma grupas, augstāks ir spēles elektroniskajās ierīcēs spēlējošo zēnu īpatsvars, īpaši 15-gadīgo vecuma grupā. Vislielākās atšķirības vērojamas starp 15-gadīgajiem zēniem un meitenēm, kur vairāk kā katrs trešais zēns (37,6%) spēles elektroniskajās ierīcēs spēlē trīs un vairāk stundas dienā, kamēr meitenes tikai 10,0% (20.att.).

20.attēls. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās, dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)



Atšķirībā no darba dienām, brīvdienās skolēnu īpatsvars, kuri spēlē spēles datorā, spēļu konsolēs vai citās elektroniskās ierīcēs trīs un vairāk stundas, palielinās kā zēniem tā meitenēm. Joprojām saglabājas dzimuma atšķirības. Zēnu īpatsvars, kuri spēlē datorspēles, ir ievērojami augstāks nekā meiteņu. Visaugstākais īpatsvars vērojams 15-gadīgo zēnu un 13-gadīgo meiteņu grupā, bet viszemākais ir 11-gadīgajiem (21.att.).

21.attēls. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs, dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)



Analizējot datus pa aptauju gadiem, redzams, ka visos pētījuma aptauju gados iezīmējas būtiskas atšķirības dzimuma grupās. Salīdzinot ar 2014.gada aptaujas datiem, vērojams īpatsvara samazinājums gan zēnu, gan meiteņu grupās, kuri darba dienās spēlēm elektroniskajās ierīcēs atvēl trīs un vairāk stundas. Tāpat salīdzinājumā ar 2014.gada aptauju, samazinājies meiteņu īpatsvars, bet diemžēl pieaudzis zēnu īpatsvars, kuri brīvdienās spēlēm elektroniskajās ierīcēs atvēl trīs un vairāk stundas (19. un 20.tab.).

19.tabula. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās dzimuma un vecuma grupās, 2006.-2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	33,2	39,0	33,2	35,2	11,4	11,0	4,4	9,0	21,3
2010.	29,6	39,5	40,2	36,5	9,4	12,1	7,9	9,8	22,6
2014.	28,4	38,1	34,7	33,9	11,0	16,8	12,6	13,5	23,3
2018.	24,7	35,3	37,6	32,4	7,8	12,3	10,0	10,0	21,1

20.tabula. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs dzimuma un vecuma grupās, 2006.-2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	44,5	50,4	45,9	46,8	18,2	19,6	7,4	15,1	30,4
2010.	43,0	52,1	55,2	50,0	17,5	18,8	14,2	16,8	32,7
2014.	38,2	57,5	53,4	49,8	18,5	25,8	19,4	21,2	34,9
2018.	40,2	54,6	30,6	51,5	15,9	21,3	18,3	18,5	34,8

Sociālo mediju lietošana

Izmantojot elektronisko plašsaziņas līdzekļu komunikāciju, tiek atvērtas plašas iespējas, un savā ziņā tā var būt labvēlīga jauniešu psihosociālajai attīstībai. Ar sociālo mediju starpniecību pusaudži var savstarpēji komunicēt, būtiska ir anonimitāte un neredzamība, kas veicina jauniešu pārliecību izteikt domas un jūtas. Tiem ir pozitīva ietekme uz dažādiem psihosociālās attīstības aspektiem, piemēram, pašnovērtējums, draudzība, sociālā iekļaušanās. Tomēr tajā pašā laikā pusaudži ir visneaizsargātākie pret šo tehnoloģiju iespējamo negatīvo ietekmi. Tiek diskutēts par sociālo mediju atkarības potenciālu un to pieaugumu, kas liecina, ka atkarību izraisoša sociālo mediju lietošana ir pieaugošs garīgās veselības traucējums. Tā kā tas nav definēts un iekļauts Starptautiskajā slimību klasifikatorā, šobrīd tiek lietots termins “problemātisks sociālo mediju lietojums”. Problemātiska sociālo mediju izmantošana ir saistīta ar depresīvām sajūtām, pazeminātu miega kvalitāti, trauksmi un agresīvu uzvedību¹⁶. Tāpat sociālo mediju pieejamība var tikt izmantota iebiedēšanai. Arvien vairāk tos izmanto kiberhuligānismam, kas var radīt nopietnus draudus kā pusaudžu garīgajai, tā arī fiziskajai veselībai.

Lai analizētu skolēnu pieredzi ar sociālajiem medijiem un atkarību no tiem, pētījuma 2018.gada aptaujā tika iekļauti vairāki jautājumi, kas tika veidoti kā skalas. Skolēniem tika papildus paskaidrots, ka termins sociālie tīkli attiecas uz, piemēram, Facebook, Draugiem, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Smart chat. Tika aprēķināts intensīvo tiešsaistes komunikāciju lietotāju īpatsvars, skolēnu īpatsvars, kuri dod priekšroku tiešsaistes komunikācijai, un problemātisko sociālo tīklu lietotāju īpatsvars. Pētījumā iegūtie rezultāti parāda, ka kopumā ceturtdaļa (24,9%) skolēnu ir intensīvie tiešsaistes komunikāciju lietotāji, t.i., lieto sociālos medijus katru dienu un lietotāju īpatsvars pieaug, palielinoties skolēnu vecumam. Ja salīdzina pa dzimumiem, tad redzam, ka ievērojami augstāks ir meiteņu īpatsvars (27,8%), kuras lieto sociālos medijus katru dienu, ne kā zēnu īpatsvars (21,8%) (21.tab.). Anketā tika uzdoti

¹⁶ American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edn, text revision. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.

jautājumi, vai respondentam par saviem noslēpumiem, iekšējām izjūtām un rūpēm ir vieglāk runāt klātienē satiekoties, vai internetā. Rezultāti rāda, ka kopumā 8,5% skolēnu dod priekšroku tiešsaistes komunikācijai (21.tab.) un īpatsvars pieaug, palielinoties skolēnu vecumam gan zēniem, gan meitenēm. Analizējot sociālo mediju atkarību, pētījumā tika aprēķināts problemātisko sociālo tīklu lietotāju īpatsvars. Kopumā šāda veida atkarība ir 5,15% respondentu, attiecīgi 4,2% zēnu un 5,9% meiteņu (21.tab.).

21.tab. Sociālo mediju lietošana dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)

	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Intensīvie tiešsaistes komunikāciju lietotāji	16,7	23,8	23,8	21,8	17,1	30,2	37,3	27,8	24,9
Dod priekšroku tiešsaistes komunikācijai	6,2	8,0	11,7	8,7	4,4	9,3	11,5	8,3	8,5
Problemātiskie sociālo tīklu lietotāji	4,3	4,7	3,5	4,2	4,7	6,2	7,0	5,9	5,1

*Solvita Kļaviņa-Makrecka, Inese Gobiņa
Rīgas Stradiņa universitāte*

Miega ilgums

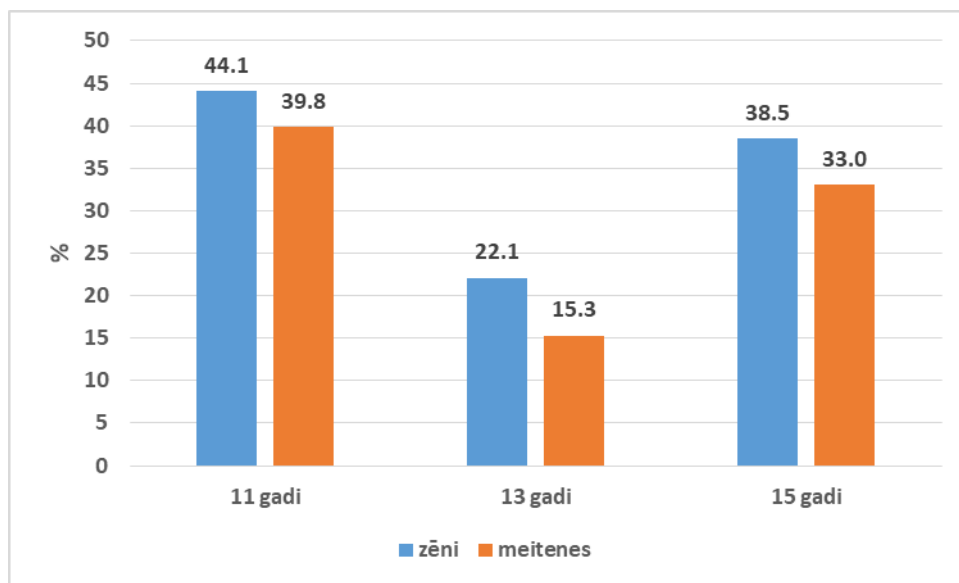
Pusaudžiem miega ilgums tika noskaidrots, jautājot par gulētiešanas un celšanās laiku atsevišķi skolas dienās un brīvdienās. Pēc 2018.gada Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījuma rezultātiem vidējais miega ilgums pusaudžiem darba dienās ir 7,78 stundas, bet nedēļas nogalēs – 9,80 stundas. Zēniem un meitenēm miega ilguma sadalījums skolas dienās un brīvdienās būtiski neatšķiras.

Saskaņā ar ASV Nacionālā miega fonda rekomendācijām par pietiekamu miega ilgumu skolēniem no 6 līdz 13 gadiem uzskatāmas 9-11 stundas, bet no 14 līdz 17 gadiem – 8-10 stundas. Ņemot vērā individuālo variāciju, daļai pusaudžu pietiekams miega ilgums šajās vecuma grupās var būt arī 7 stundas, kas gan tiek uzskatīts par minimālo pietiekamo miega ilgumu vecuma grupā no 6 līdz 17 gadi¹⁷.

Saskaņā ar iepriekš minētajām vadlīnijām kopumā 31,6% pusaudžu skolas dienās miegā pavadā attiecīgajai vecuma grupai pietiekamu stundu skaitu, bet pastāv būtiskas vecuma atšķirības (22.att.).

¹⁷ Hirshkowitz, M., et al., *National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report*. Sleep Health, 2015. 1(4): p. 233-243.

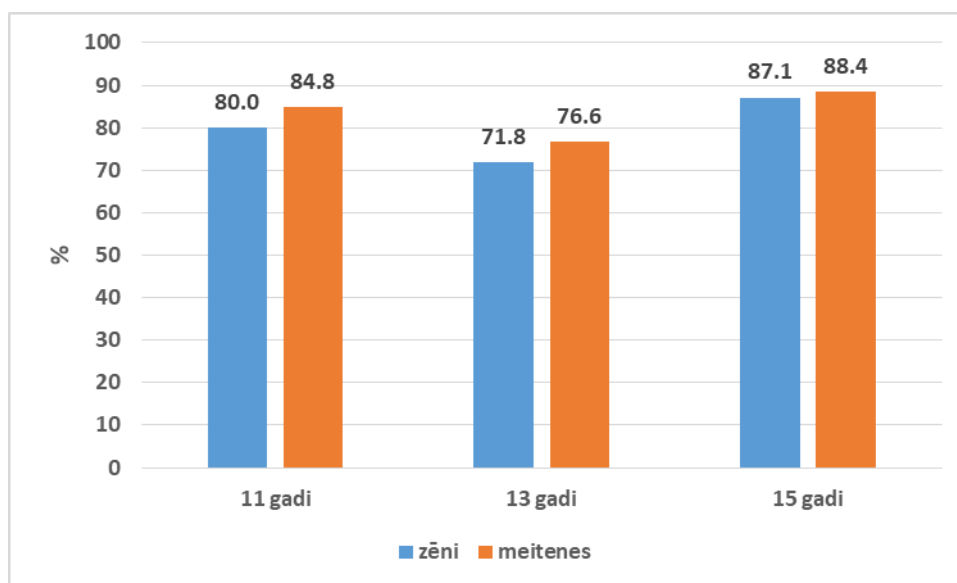
22.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar pietiekamu miega ilgumu dzimuma un vecuma grupās skolas dienās, 2018., (%)



Lielākais pusaudžu īpatsvars ar pietiekamu miega ilgumu skolas dienās ir pusaudžiem 11 gadu vecumgrupā – 41,4% zēnu un 39,8% meiteņu miegā pavada vismaz 9 stundas. Aptuveni divas reizes zemāks ir pusaudžu īpatsvars ar rekomendējamo miega ilgumu 13 gados – 9 stundu miega ilgums ir tikai 22,1% zēnu un 15,3% meiteņu. 15 gadus veco pusaudžu grupā rekomendētais vismaz 8 stundu miega ilgums ir aptuveni trešdaļai pusaudžu – 38,5% zēnu un 33,0% meiteņu.

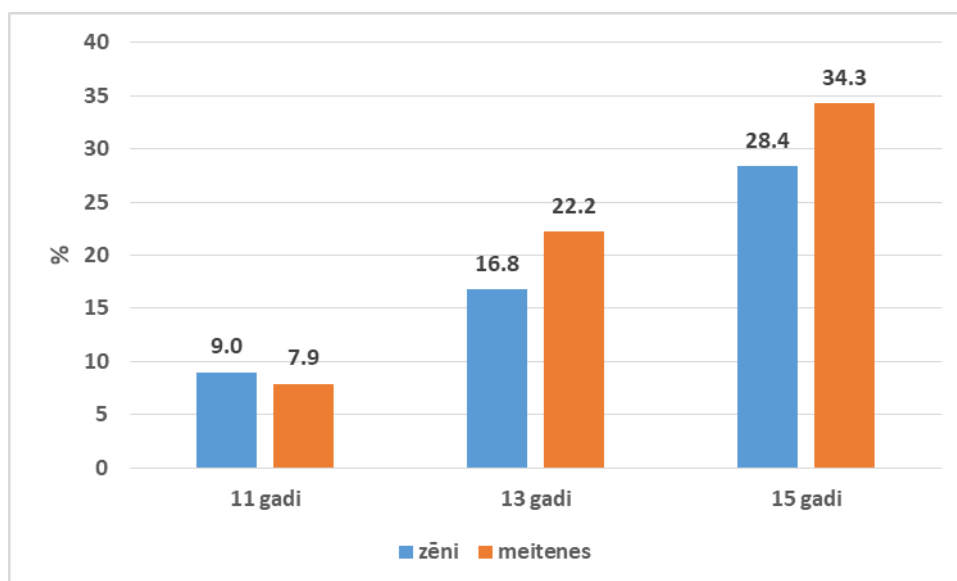
Brīvdienās pietiekams miega ilgums ir kopumā 81,8% pusaudžu (23.att.). Brīvdienās pietiekams miega ilgums ir vērojams lielākajai daļai pusaudžu arī vecuma grupās atsevišķi. Lielākais pusaudžu īpatsvars ar pietiekamu miega ilgumu ir 15 gadus veco pusaudžu grupā – 87,1% zēnu un 88,4% meiteņu brīvdienās miegā pavada savai vecuma grupai rekomendētās 8 stundas.

23.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar pietiekamu miega ilgumu dzimuma un vecuma grupās brīvdienās, 2018., (%)



Analizējot pusaudžu īpatsvaru dzimuma un vecuma grupās, kuri miegā pavada mazāk par 7 stundām (t.i., mazāk par minimālo pietiekamo miega ilgumu), ir secināms, ka brīvdienās mazāk nekā 7 stundas miegā pavada kopumā 4,4% pusaudžu – 5,7% zēnu un 3,1% meiteņu. Vecumgrupās būtisku atšķirību nenovēro. Taču skolas dienās 19,3% pusaudžu miegā pavada mazāk par minimālo pietiekamo 7 stundu skaitu (24.att.). Lielākais pusaudžu īpatsvars, kuri miegā pavada mazāk par 7 stundām ir 15 gadu vecumgrupā – 28,4% zēnu un 34,3% meiteņu.

24.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar mazāk nekā 7 stundu miega ilgumu dzimuma un vecuma grupās skolas dienās, 2018., (%)

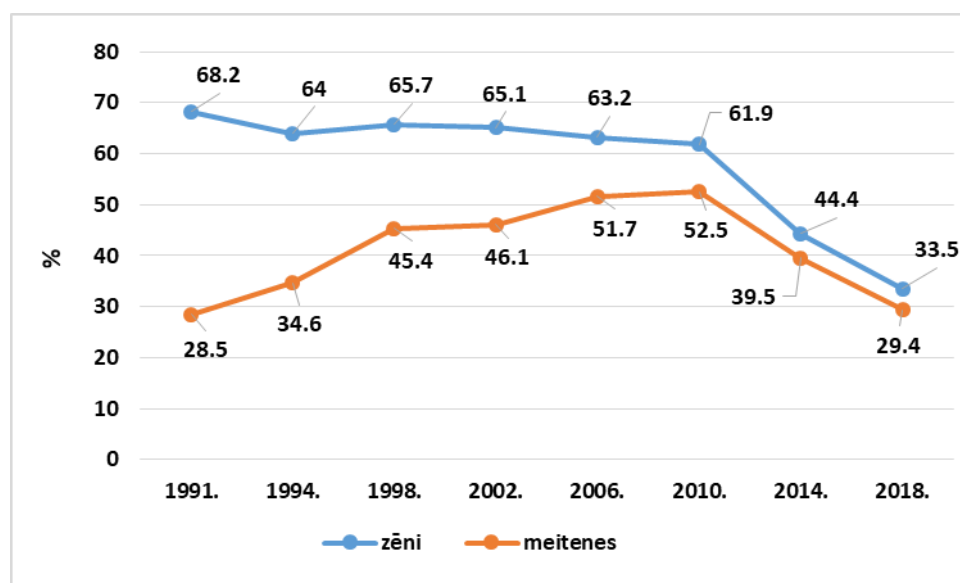


Smēķēšana

Tabakas epidēmija ir viens no lielākajiem sabiedrības veselības apdraudējumiem, ar kādu pasaulē jebkad ir nācies saskarties, un pasaulē gadā šī iemesla dēļ aiziet bojā 8 miljoni cilvēku. Vairāk nekā 7 miljoni no šiem nāves gadījumiem ir tiešas tabakas lietošanas rezultāts, savukārt aptuveni 1,2 miljoni ir nesmēķētāji, kuri bija pakļauti pasīvai smēķēšanai. Visi tabakas veidi ir kaitīgi, un tabakas iedarbībai nav droša līmeņa. Cigarešu smēķēšana ir visizplatītākais tabakas lietošanas veids visā pasaulē.¹⁸

Latvijā pieaugušo iedzīvotāju smēķēšanas izplatība joprojām saglabājas augsta, lai gan ir iezīmējusies pieaugušo ikdienas smēķētāju īpatsvara samazināšanās tendence.¹⁹ Neapšaubāmi, tas arī ietekmē smēķēšanas paraduma izplatību pusaudžu populācijā.

25.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kuri kādreiz ir smēķējuši vismaz vienu cigareti, cigāru, pīpi vai ūdenspīpi, dzimuma grupās, 1991.-2018., (%)



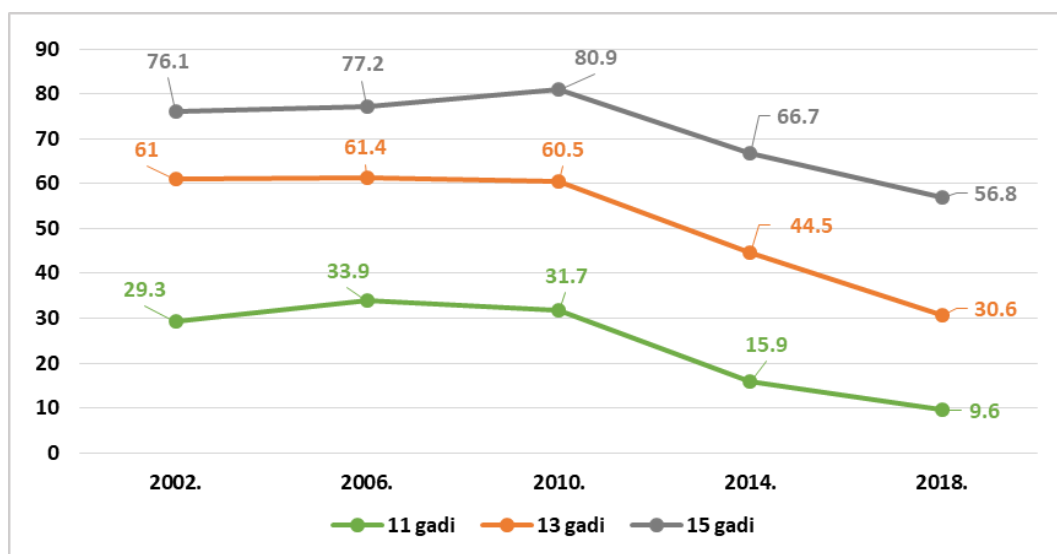
25.attēlā redzams skolēnu, kas ir kādreiz mēģinājuši smēķēt, izsmēķējot vismaz vienu cigareti, cigarellu, pīpi vai ūdenspīpi, īpatsvara sadalījums dzimuma grupās laika posmā no 1991.gada līdz 2018.gadam. Pēdējās divās aptaujās novēro ievērojamu samazinājumu kādreiz smēķēt mēģinājušo zēnu un meiteņu īpatsvaram.

26.attēlā redzams, ka skolēnu īpatsvars, kuri kādreiz smēķējuši, izsmēķējot vismaz vienu cigareti, pēdējās divās aptaujās ir būtiski samazinājies visās trijās pētījuma vecumgrupās.

¹⁸ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

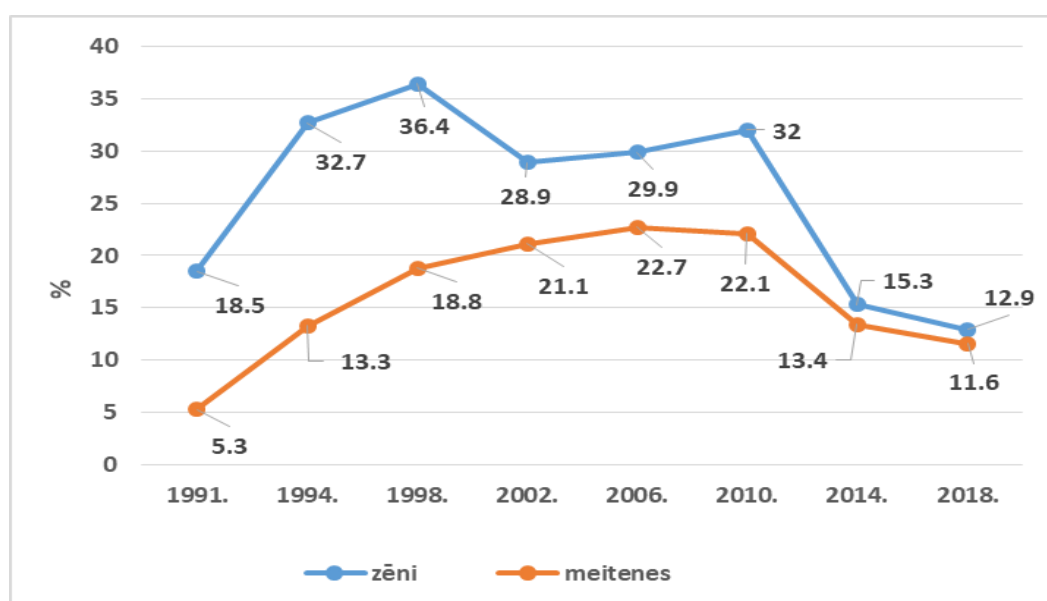
¹⁹ <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejos-paradumu-petijums-2018-i-un-ii-dala.pdf>

26.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kuri kādreiz smēķējuši (vismaz vienu cigareti un tml.), vecuma grupās, 2002.-2018., (%)



Pusaudžu vecums tiek uzskatīts par kritisko smēķēšanas uzsākšanai. Jo agrāk tiek uzsākta regulāra smēķēšana, jo lielāks risks nonākt tabakas atkarībā un vēlāk grūtāk no šī paraduma atbrīvoties. Lai noskaidrotu vismaz reizi nedēļā smēķējošo skolēnu īpatsvaru, anketā ir iekļauts jautājums *Cik bieži tu smēķē pašlaik?*, ar atbilžu variantiem: *katru dienu; vismaz reizi nedēļā; retāk kā reizi nedēļā; es vispār nesmēķēju*. 27.attēlā redzams, ka smēķējošo 15-gadīgo zēnu īpatsvars, salīdzinot ar 2010.gadu, 2018.gada aptaujā ir samazinājies par 19,1 procentpunktiem, bet meiteņu attiecīgi par 10,6 procentpunktiem, un kopš 2014.gada aptaujas nepastāv statistiski ticamas atšķirības dzimuma grupās.

27.attēls. 15 gadus vecu smēķējošu pusaudžu īpatsvars, dzimuma grupās, 1991.-2018., (%)



22.tabulā redzams smēķēšanas (*katru dienu + vismaz reizi nedēļā, bet ne katru dienu*) īpatsvars aptaujas mērķa vecuma un dzimuma grupās laika posmā no 1991.gada līdz 2018.gadam.

22.tabula. Smēķēšanas izplatība (vismaz reizi nedēļā) vecuma un dzimuma grupās, 1991. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1991.	4,8	9,3	18,5	9,7	1,0	1,3	5,3	2,8	5,7
1994.	1,5	12,4	32,7	14,3	0,6	2,6	13,3	6,2	9,8
1998.	3,1	15,1	36,4	17,5	0,3	6,9	18,8	9,3	13,0
2002.	1,8	16,4	28,9	15,0	0,5	5,9	21,1	9,3	12,0
2006.	2,7	11,2	29,9	14,0	1,1	10,0	22,7	11,2	12,6
2010.	2,3	11,3	32,0	14,9	0,8	7,4	22,1	9,8	12,2
2014.	0,9	3,0	15,3	5,9	0,4	3,2	13,4	5,6	5,8
2018.	0,9	3,1	12,9	5,4	0,5	2,7	11,6	4,7	5,1

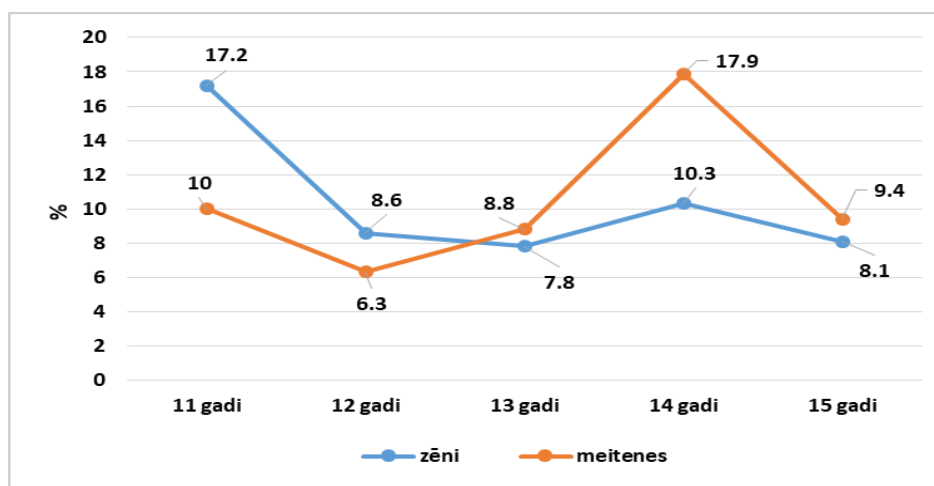
Aptaujas anketā skolēniem ir iekļauts jautājums *Cik dienas Tu esi smēķējis /usi cigarettes pēdējo 30 dienu laikā?* Kopumā 10,2% skolēnu norāda, ka vismaz vienu dienu pēdējā mēneša laikā ir smēķējuši. Dzimuma grupās atšķirības nepastāv, bet, analizējot vecuma grupās, redzams, ka būtiski augstāks skolēnu īpatsvars, kuri ir vismaz vienu dienu smēķējuši pēdējā mēneša laikā, ir 15 gadu vecumā gan zēniem, gan meitenēm (23.tab.).

23.tabula Smēķēšanas izplatība vismaz vienu dienu pēdējo 30 dienu laikā vecuma un dzimuma grupās, 2014. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2014.	2,5	7,8	21,9	10,2	1,2	7,9	24,0	10,9	10,5
2018.	3,6	7,0	20,7	10,0	0,9	8,0	24,0	10,4	10,2

15-gadīgajiem skolēniem aptaujās anketā tiek jautāts arī par vecumu, kādā viņi pirmo reizi ir smēķējuši cigareti, vairāk nekā tikai vienreiz ievēlot cigarettes dūmus. Augstākais 15-gadīgo zēnu īpatsvars pirmo reizi ir smēķējuši 11 gadu vecumā – 17,2%. Savukārt 15-gadīgām meitenēm 14 gadu vecumā ir augstākais pirmo reizi smēķējošo meiteņu īpatsvars – 17,9% (28.att.).

28.attēls. Vecums, kādā 15-gadīgie pusaudži pirmo reizi smēķēja cigaretē, 2018., (%)



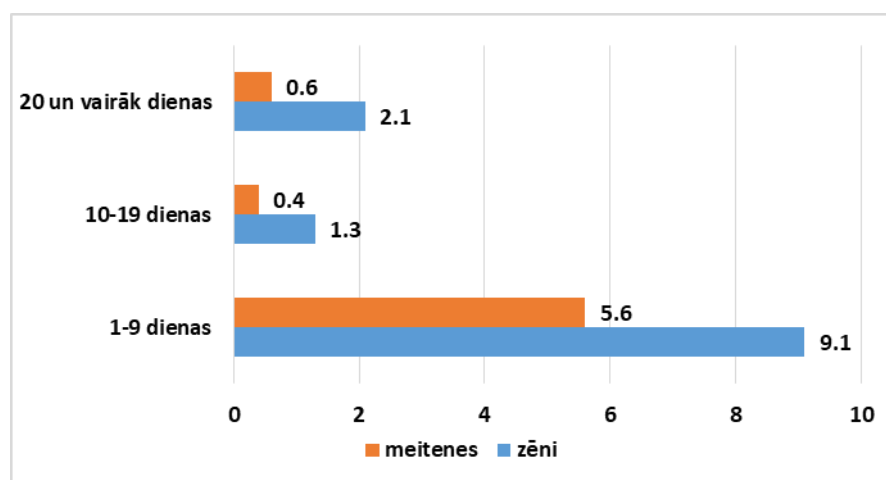
Elektroniskās cigaretes lietošana

2017./2018. mācību gada aptaujā tika iekļauts jautājums par elektroniskās cigaretes lietošanu dzīvē vispār un pēdējo 30 dienu laikā.

Kopumā savā dzīvē vismaz vienu dienu elektronisko cigaretē ir lietojuši 26,6% skolēnu, attiecīgi 31,1% zēnu un 22,3% meiteņu. Augstākais skolēnu īpatsvars, kuri savā dzīvē ir lietojuši kaut vienu dienu elektronisko cigaretē ir 15-gadīgo grupā – 46,9% (13-gadīgo – 27,8% un 11-gadīgo – 7,6%).

Pēdējo 30 dienu laikā vismaz vienu dienu elektronisko cigaretē ir lietojuši 9,6% skolēnu, attiecīgi 12,5% zēnu un 6,8% meiteņu, un augstākā izplatība abiem dzimumiem ir 15-gadīgo skolēnu grupā (24.tab.). Gandrīz ik dienas (20 un vairāk dienas) pēdējo 30 dienu laikā elektronisko cigaretē ir lietojuši 2,1% zēnu un 0,6% meiteņu (29.att.).

29.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējo 30 dienu laikā lietojuši elektronisko cigaretē, dzimuma grupās, 2018., (%)



24.tabula. E-cigarettes/vaipera lietošanas izplatība vismaz vienu reizi pēdējo 30 dienu laikā vecuma un dzimuma grupās, 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2018.	4,2	10,8	23,5	12,5	1,1	6,4	13,8	6,8	9,6

Biruta Velika

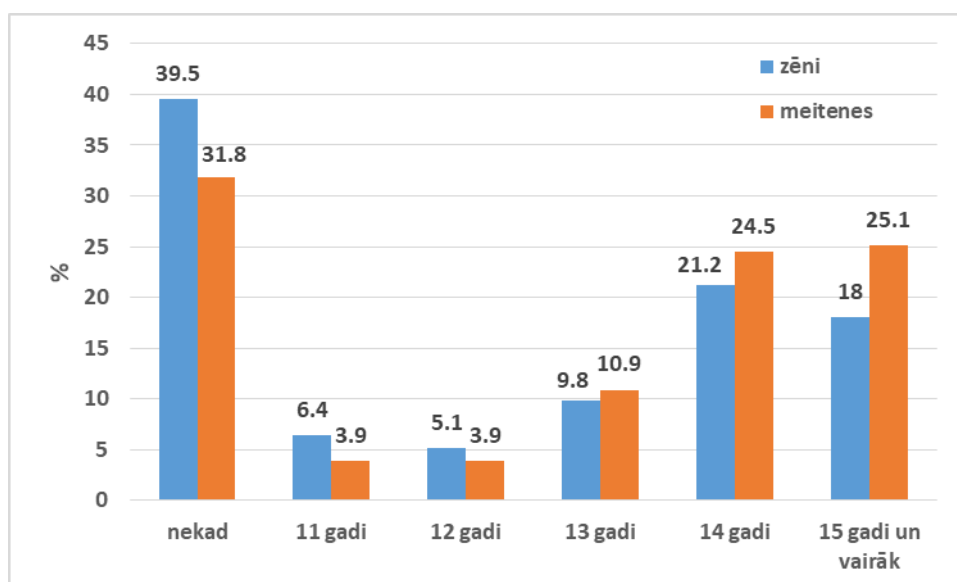
Slimību profilakses un kontroles centrs

Alkohola lietošana

Pusaudžu vecums ir laiks, kad veidojas un nostiprinās veselību ietekmējošās uzvedības ierāžas, tāpēc arī alkohola lietošanas problēmai bērniem šajā vecumā ir jāpievērš īpaša uzmanība.

Latvijā pusaudži alkoholu pamēģina lietot ļoti agrā vecumā. Piecpadsmit gadu vecumā tikai 39,5% zēnu un 31,8% meiteņu nekad alkoholiskos dzērienus nav lietojuši. Pieaugot vecumam, palielinās arī pusaudžu īpatsvars, kuri pirmo reizi lietojuši alkoholu, vairāk nekā tikai pagaršojusi. Turklāt, meiteņu īpatsvars, kuras alkoholu pirmo reizi ir lietojušas 13, 14 un 15 gadu vecumā, ir augstāks nekā zēnu īpatsvars attiecīgajā vecumā (30.att.).

30.attēls. Vecums, kādā 15-gadīgie pusaudži pirmo reizi lietojuši alkoholu, 2018., (%)



Lai noskaidrotu alkohola lietošanas izplatību pusaudžiem, aptaujas anketā iekļauts jautājums *Cik dienas Tu esi dzēris alkoholu pēdējo 30 dienu laikā?*. Kā redzams 25.tabulā, kopumā apmēram piektā daļa 11, 13 un 15-gadīgu skolēnu

atzīst, ka pēdējo 30 dienu laikā alkoholu ir lietojuši vismaz vienu dienu. Augstākais alkoholu lietojušo pusaudžu īpatsvars ir 15-gadīgo grupā abiem dzimumiem. Būtiski augstāks ir pēdējā mēneša laikā vismaz vienu dienu alkoholu lietojušo meiteņu īpatsvars, īpaši 14 un 15-gadīgo grupā. Salīdzinot ar 2014.gada aptaujas datiem, ir neliels pēdējā mēneša laikā vismaz vienu dienu alkoholu lietojušo pusaudžu īpatsvara pieaugums.

25.tabula. Alkohola lietošana vismaz vienu dienu pēdējo 30 dienu laikā dzimuma un vecuma grupās, 2014. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2014.	4,7	15,0	31,6	16,6	2,6	13,2	37,7	17,7	17,2
2018.	5,9	14,4	35,2	18,0	4,6	20,9	46,5	23,0	20,5

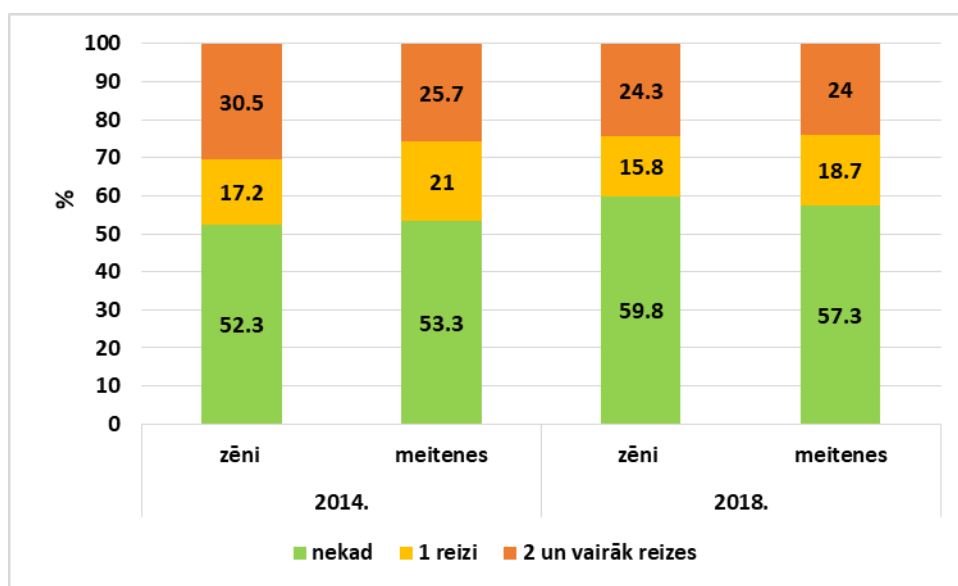
Anketā ir iekļauts jautājums, lai noskaidrotu pusaudžu piedzeršanās izplatību gan dzīvē vispār, gan pēdējo 30 dienu laikā: *Vai Tu kādreiz esi lietojis tik daudz alkohola, ka esi bijis/-usi patiešām piedzēries/-usies?* ar atbilžu variantiem *nē, nekad; jā, vienreiz; jā, 2-3 reizes; jā, 4-10 reizes; jā, vairāk kā 10 reizes*. 26.tabulā redzams, ka kopumā pēdējo 30 dienu laikā vismaz vienu reizi ir bijuši piedzērušies 7,1% skolēnu. Visaugstākais ir 15-gadīgu zēnu un īpaši meiteņu īpatsvars, kuri pēdējā mēneša laikā ir bijuši piedzērušies vismaz vienu reizi.

26.tabula. Piedzeršanās izplatība vismaz vienu reizi pēdējo 30 dienu laikā dzimuma un vecuma grupās, 2014. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2014.	1,3	4,4	15,7	7,0	0,5	4,4	14,7	6,4	6,5
2018.	1,6	4,1	14,6	6,4	0,6	5,9	17,9	7,8	7,1

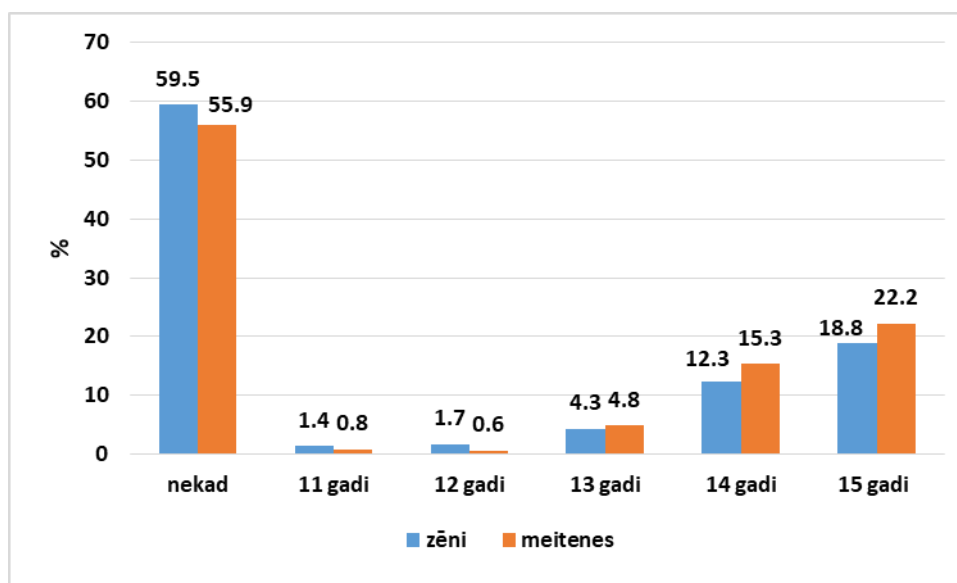
Kopumā 58,5% 11, 13 un 15-gadīgo skolēnu savā dzīvē vispār nekad nav lietojuši tik daudz alkohola, ka ir bijuši patiešām piedzērušies. 31.attēlā redzams, ka, salīdzinot ar 2014.gada aptauju, ir palielinājies skolēnu īpatsvars, kuri nekad nav bijuši piedzērušies, un ir samazinājies to zēnu un meiteņu īpatsvars, kuri bijuši savā dzīvē vienu reizi piedzērušies, kā arī to, kuri norādīja, ka bijuši savā dzīvē ir bijuši piedzērušies divas vai vairāk reizes.

31.attēls. Piedzeršanās īpatsvars pusaudžiem dzīvē vispār dzimuma grupās, 2014. – 2018., (%)



Aptaujas anketā 15 gadīgajiem skolēniem tiek jautāts par vecumu, kurā viņi ir bijuši pirmo reizi piedzērušies. Tas ļauj noskaidrot pirmo reizi piedzērušos 13 gadīgu un jaunāku skolēnu proporciju. Pēc 2018.gada aptaujas datiem redzams, ka tikai vairāk kā puse 15 gadīgo pusaudžu norāda, ka nekad nav bijuši piedzērušies. Vecumā līdz 13 gadiem pirmo reizi piedzērušies ir bijuši 7,4% zēnu un 6,2% meiteņu (2014.gadā 14,2% zēnu un 12,5% meiteņu). Sākot ar 13 gadu vecumu, pirmo reizi piedzērušos meiteņu īpatsvars ir lielāks nekā zēnu īpatsvars. (32.att.)

32.attēls. Vecums, kādā 15-gadīgie pirmo reizi bija piedzērušies, 2018., (%)



2018.gada aptaujas dati parāda, ka šī pētījuma īstenošanas laikā ir konstatēts zemākais skolēnu īpatsvars – 9,9%, kuri ir savā dzīvē bijuši

piedzērušies 2 un vairāk reizes, bet vairs nenovēro atšķirības dzimuma grupās (27.tab.).

27.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kas bijuši piedzērušies vismaz 2 un vairāk reizes, vecuma un dzimuma grupās, 1994. – 2018.g., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994.	2,7	9,5	33,7	14,3	0,9	3,8	19,6	9,2	11,4
1998.	3,6	14,3	45,9	20,3	0,5	7,4	22,8	11,0	15,2
2002.	4,6	19,9	41,4	21,0	1,3	6,1	25,5	11,2	15,8
2006.	8,3	23,1	50,4	26,5	2,5	15,9	39,1	19,0	22,6
2010.	8,4	25,3	51,3	27,9	1,5	12,4	41,9	18,1	22,7
2014.	2,1	10,1	30,5	13,4	0,4	6,4	25,6	10,7	12,0
2018.	1,5	6,5	24,3	10,3	0,4	5,6	24,0	9,4	9,9

IEGŪTĀS TRAUMAS UN DALĪBA KAUTIŅOS

Nejaušas jeb netīšas traumas ir nelaimes gadījumi, kuri notiek bez iepriekšēja nodoma, bet rada negatīvas sekas bērna un pusaudža fiziskajai un psihoemocionālajai labbūtībai (*angļu valodā: wellbeing*). Traumu raksturo ārēja faktora iedarbības izraisīts audu vai orgānu bojājums un funkcionāli traucējumi.^{20,21} Netīšas traumu veidi un to iegūšanas iespējas ir dažādas, kā biežākās var minēt kritienus, apdegumus, saindēšanās, dažādu transporta līdzekļu traumas, sporta un atpūtas negadījumus.

Pusaudžu dzīves ritms kļuvis straujāks, tam paaugstinoties, palielinās netīšo traumu risks.

Statistikas dati liecina, ka arī ikdienā biežāk nekā pieaugušie dažāda rakstura nelaimes gadījumos traumas iegūst tieši bērni un pusaudži. Pasaules Veselības organizācija (PVO) norāda, ka tieši netīšas traumas ir biežākais nāves cēlonis bērniem un pusaudžiem vecumā no 10 līdz 19 gadiem – katru dienu pasaulē vairāk nekā 2000 bērnu mirst dažādu traumu rezultātā, turklāt katru gadu desmitiem miljonu bērnu traumējas vai iegūst invaliditāti - visbiežāk kritienu, sporta un atpūtas negadījumu rezultātā.^{20,21}

Pēc Slimību profilakses un kontroles centra apkopojuma 2017.gadā “Novērsamo traumu izplatība Latvijā, bērnu traumatisms 2008.-2016.” datiem Latvijā reģistrēto traumu skaits bērniem un pusaudžiem ir augsts, proti, 2016. gadā vecuma grupā no 10 līdz 19 gadiem zēniem reģistrētas vidēji 1200 traumas uz 100 000 iedz., bet meitenēm 600 traumas uz 100 000 iedzīvotājiem. Visbiežākās sekas traumu rezultātā, kuru dēļ bērni nonākuši ārstniecības iestādēs, ir lūzumi (60%), kam sekoja sasitumi un zilumi, kā arī smadzeņu satricinājumi. Traumas rada arī augstu invaliditāti, kas kopumā būtiski ietekmē veselības aprūpes tēriņus valstī.

Traumu daudzveidība un biežums pusaudžu vecumā galvenokārt saistīts ar neuzmanību, pārgalvību, situāciju riska nenovērtēšanu vai pat ignorēšanu, kā arī ar virkni negadījumus veicinošu vides riska faktoru un apstākļu. Pētnieki noskaidrojuši, ka mūsdienās ir vērojams pieaugums negadījumiem, kuri notikuši pašu bērnu neuzmanības dēļ, turklāt visaugstākais risks pašu radītām traumām ir bērniem vecumā no 11-16 gadiem.

Pēc PVO datiem secināts, ka zēni biežāk un smagāk cieš negadījumos salīdzinājumā ar meitenēm. Bērniem, kas jaunāki par 15 gadiem, zēniem ir vidēji

²⁰ Injuries: a call for public health action in Europe. An update using the 2015 global health estimates. By: Emogene Aldridge, Dinesh Sethi & Yongjie Yon. © World Health Organization, 2017.

²¹ Violence and injuries in Europe: burden, prevention and priorities for action. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

par 24% lielāks traumu un negadījumu īpatsvars salīdzinājumā ar meitenēm, augstāki ir arī mirstības rādītāji.

Traumatisma līmeni valstī ietekmē katras konkrētās valsts unikālais faktoru kopums, kā klimatiskie apstākļi, valsts attīstības līmenis, vides drošība, negadījumu samazināšanas politika, sociālās normas un citi, kas kopumā var palielināt vai samazināt konkrēta ievainojuma veida varbūtību. Mērķtiecīga ievainojumu profilakse un pasākumi drošības veicināšanai var būtiski uzlabot traumatisma statistiku.

PVO ir noteikusi mērķi Eiropas reģionā līdz 2020.gadam panākt būtisku un noturīgu nelaimes gadījumu un vardarbības izraisītu traumu, invaliditātes un nāves gadījumu skaita samazināšanos. Latvijas Sabiedrības veselības pamatnostādnēs 2014.-2020.gadam kā viens no svarīgiem apakšmērķiem izvirzīts: veicināt veselīgu un drošu vidi, samazināt traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem. Lai to īstenotu, plānots uzlabot iedzīvotāju zināšanas gan kā izvairīties no dažādām traumām, gan kā pareizi rīkoties traumu gadījumā, kā arī veicināt drošas apkārtējās vides izveidi un uzlabot esošo datu par negadījumiem un traumām iegūšanas sistēmu un analīzi.

Viens no veidiem, kā periodiski iegūt datus par dažādu ievainojumu biežumu un to veicinošiem apstākļiem pusaudžu vecumā, ir Latvijā veiktais Skolēnu Veselības paradumu pētījums, kurš tiek realizēts katrus četrus gadus un aptver reprezentablu skolēnu grupu 11, 13 un 15 gadus vecumā.

No septiņām skolēnu veselības paradumu pētījumu aptaujām laika periodā no 1994.gada līdz 2018.gadam var secināt, ka traumatisma problēma pusaudžu vidū nav mazinājusies. Aptaujas dalībnieku atbildes uz jautājumu: *Cik reižu pēdējo 12 mēnešu laikā Tu esi bijis/usi ievainots/a un Tev vajadzēja ārstēties pie ārsta vai medmāsas?* liecina, ka gada laikā ievainojumus ieguvuši vairāk kā puse no visiem respondentiem, proti, 55,3% meiteņu un 63,4% zēnu. Cietušo īpatsvars ir augsts visās vecuma grupās, taču abiem dzimumiem visaugstākais tieši 13 gadu vecumā, attiecīgi, 58,5% meitenēm un 65,9% zēniem.

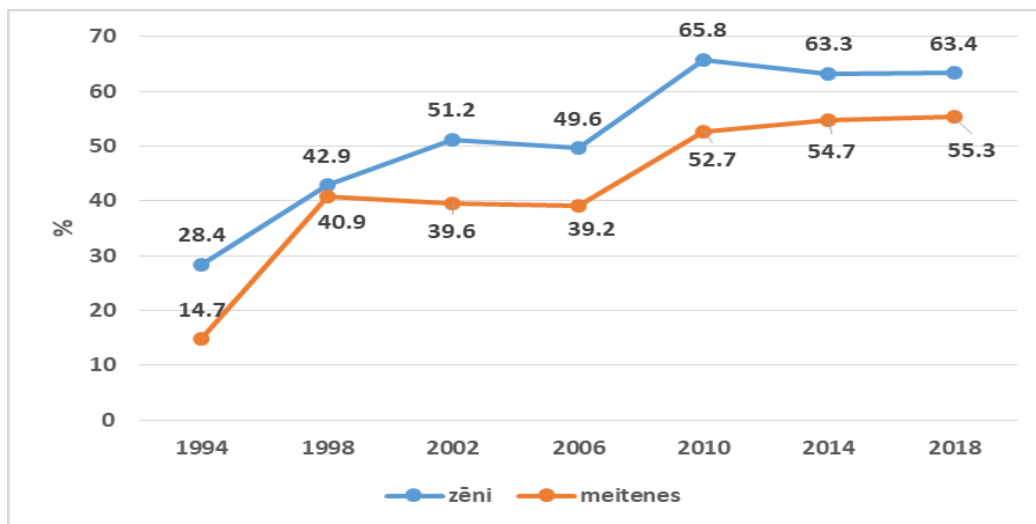
Ja 1994.gadā vienu un vairākas traumas gada laikā bija ārstējuši vidēji 28,4% zēnu un 14,7% meiteņu, tad 2018.gada aptaujā jau 2,2 reizes vairāk zēnu un 3,8 reizes vairāk meiteņu. Gadu gaitā izlīdzinās dzimumu atšķirība. Ja cietušo meiteņu attiecība pret zēniem 1994.gadā bija 1:1,9, tad 2018.gadā vairs tikai 1:1,1. Straujāks traumu pieauguma temps ir bijis tieši meitenēm visās vecuma grupās. (28.tab.).

28.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā guvuši traumu un vērsušies pēc medicīniskās palīdzības, 1994. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994.	30,3	26,5	28,2	28,4	17,5	14,5	12,6	14,7	20,8
1998.	39,2	44,8	45,3	42,9	37,0	39,9	46,3	40,9	41,6
2002.	50,9	52,3	49,9	51,2	42,1	34,4	41,3	39,6	45,0
2006.	45,2	53,1	50,7	49,6	37,8	40,3	39,4	39,2	44,2
2010.	70,7	66,8	59,3	65,8	59,5	52,2	46,0	52,7	59,0
2014.	63,2	64,8	61,6	63,3	54,3	55,4	54,3	54,7	58,8
2018.	63,4	65,9	60,4	63,4	50,4	58,5	57,7	55,3	59,3

Kopš 1994.gada aptaujas 11 gadu vecu meiteņu vidū traumas guvušo īpatsvars palielinājies 2,9 reizes, 13 gadīgo grupā 4 reizes, bet starp 15 gadīgajām meitenēm pat 4,6 reizes. Zēniem pieauguma tempi ir mazāki, proti, 2 reizes palielinājies ir traumu guvušo zēnu īpatsvars 11 gados, 2,5 reizes 13 gados un 2,1 reizes 15 gados. Tas liecina, ka dzimuma atšķirības samazinās un traumu profilaksē jāsāk pievērst lielāka vērība tieši meitenēm.

33.attēls. Ārstējamas traumas ieguvušo meiteņu un zēnu īpatsvara izmaiņas, 1994. – 2018., (%)



Pusaudžu vecums raksturojas ar impulsīvām savstarpējām attiecībām, kas nereti beidzas ar kaitiņu un potenciālu iespējamību iegūt fizisku ievainojumu.

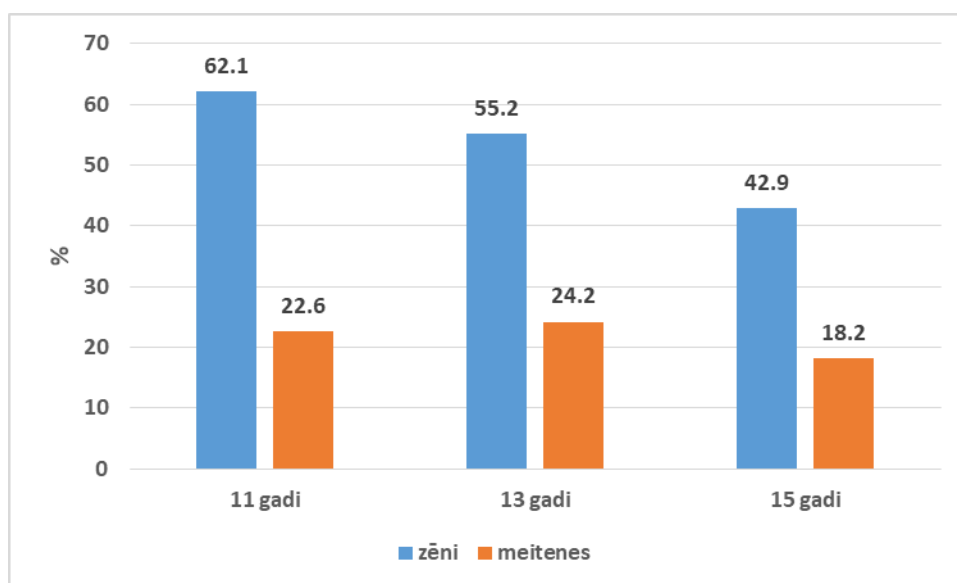
29.tabula. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri pēdējā gada laikā piedalījušies kautiņā vismaz vienu reizi, 2002. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	63,9	66,9	55,3	62,4	15,4	19,7	20,5	18,5	39,1
2006.	69,1	63,7	49,6	61,2	22,7	24,8	22,9	23,5	41,7
2010.	76,4	63,6	49,8	63,7	29,9	21,5	19,2	23,7	42,9
2014.	62,4	57,2	42,6	54,6	19,6	19,7	14,3	17,9	35,5
2018.	62,1	55,5	42,9	54,1	22,6	24,2	18,2	21,8	37,8

2018.gada aptaujas dati liecina, ka pēdējā gada laikā vismaz vienu reizi kautiņā piedalījušies ir 54,1% zēnu un 21,8% meiteņu. Salīdzinot ar iepriekšējo aptauju datiem kopš 2002.gada, kaušanās iesaistīto zēnu īpatsvars mazinās, bet meiteņu saglabājas diezgan stabils. Stabilitāte samazinājuma tendenci gan zēniem, gan meitenēm vēro tikai 15 gadus vecu skolēnu vidū (29.tab.).

Līdzīgi kā iepriekšējās aptaujās, savstarpēji neiecietīgāki no zēniem ir tieši jaunākā vecuma skolēni. Starp 11 gadīgiem kautiņā iesaistīto īpatsvars ir 62,4%, kas ar katru nākamo vecuma grupu samazinās, līdz 15 gadu vecumā sasniedz 42,9%. Savukārt meitenēm starpība starp vecuma grupām nav tik izteikta un tieši 13 gadu vecumā ir visaugstākais īpatsvars, kuras pēdējā gadā iesaistījušās kautiņos – 24,2% (34.att.).

34.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā ir piedalījušies kautiņā, vecuma un dzimuma grupās, 2018., (%)



Savukārt to pusaudžu īpatsvars, kuri norādījuši, ka kautiņā pēdējā gada laikā piedalījušies trīs un vairāk reizes, zēniem ir 18%, bet meitenēm – 5,9%.

Pusaudžu iesaistīšanās kauņos vairākkārt norāda jau par regulāru fizisku savstarpējo attiecību kārtošanu. Tā raksturīgāka ir zēniem jaunākajā grupā. Trīs un vairāk reizes gada laikā kauņā piedalījušies 21,7% 11 gadus vecu zēni, pieaugot vecumam, šādu zēnu īpatsvars samazinās, un 15 gados tas ir jau 1,8 reizes mazāks. Lai gan meiteņu vidū kaušanās dalībnieču īpatsvars ir 3 reizes mazāks nekā zēniem, nepastāv atšķirības starp aptaujas vecuma grupām. Atkārtotai iesaistei kauņos kopš 2002.gada vēro samazinošu tendenci zēniem visās vecuma grupās, savukārt meiteņu īpatsvars pretēji – pieaug (30.tab.).

30.tabula. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri pēdējā gada laikā piedalījušies kauņā vismaz trīs reizes vai vairāk (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	26,7	23,8	15,2	22,3	2,8	3,9	4,3	3,7	12,4
2006.	26,1	21,7	19,8	22,7	5,0	5,3	5,1	5,1	13,6
2010.	33,4	23,2	17,5	24,9	5,8	6,0	4,4	5,4	14,8
2014.	22,3	18,7	13,6	18,4	4,2	3,8	3,7	3,9	10,7
2018.	21,7	19,2	12,3	18,0	6,0	5,8	5,9	5,9	11,9

ŅIRGĀŠANĀS SKOLĀ UN KIBERNIRGĀŠANĀS

Pētniecībā ņirgāšanās jēdziens nav pašsaprotams. Pasaulē plaši izmanto prof. D. Olveusa (*angl. Dan Olweus*) izstrādāto ņirgāšanās (*angl. - bullying*) definīciju – ņirgāšanās gadījumā persona atkārtoti un ilglaicīgi ir pakļauta negatīvām rīcībām no citu (-as) personu (-as) puses. Jēdziens „negatīvas rīcības” sevī ietver tīšu sāpju, ciešanu izraisīšanu citai personai verbālā, fiziskā vai arī psiholoģiskā veidā, piemēram, ignorēšana.²²

Ņirgāšanās izplatība skolā Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījumā tiek mērīta, skolēniem uzdodot jautājumu *Cik bieži pēdējo pāris mēnešu laikā Tu esi cietis/-usi no savu skolasbiedru ņirgāšanās?*, kā arī *Cik bieži pēdējo pāris mēnešu laikā Tu esi ņirgājis/-usis par skolasbiedru/-iem?*. Iespējamie atbilžu varianti: *nav ņirgājušies; tikai 1-2 reizes; 2-3 reizes mēnesī; apmēram reizi nedēļā; vairākas reizes nedēļā.*

Pirms jautājumiem par ņirgāšanos skolēniem tika paskaidrota ņirgāšanās definīcija, pievēršot uzmanību uz ņirgāšanos raksturojošo frāzi “atkārtoti un ilglaicīgi”, lai izslēgtu epizodiskas un netīšas negatīvas rīcības, kā arī norādot, ka ņirgāšanās nav gadījumā, ja “divi skolēni aptuveni līdzīgā spēka un ietekmes ziņā strīdas vai kaujas”, risinot akūtas konflikta situācijas. Ņemot vērā validēšanas rezultātus, lai iedalītu skolēnus grupās, kas (1) cietuši no ņirgāšanās (upuri), vai, kas (2) ņirgājušies par citiem (pāridarītāji), izvēlētais zemākais sliekšnis bija ņirgāšanās biežums vismaz 2-3 reizes.²³

Kopumā 21,3% pusaudžu ir cietuši no ņirgāšanās skolā. Zēnu un meiteņu īpatsvars ir gandrīz vienāds. Zēniem būtisku atšķirību vecumgrupās nav, bet meiteņu īpatsvars 15 gadu vecumā, kas cietušas no ņirgāšanās, ir mazāks nekā jaunākajās vecumgrupās (31.tab.).

31.tabula. Ņirgāšanās izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)

Ņirgāšanās	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Upuri	23,4	20,5	20,0	21,4	21,4	24,8	17,3	21,3	21,3
Pāridarītāji	14,5	21,8	28,9	21,4	7,8	15,2	14,6	12,3	16,8

Zēnu īpatsvars (21,4%), kas skolā regulāri ņirgājas par citiem, ir gandrīz divas reizes lielāks nekā meiteņu. Ir vērojamas būtiskas atšķirības vecumgrupās

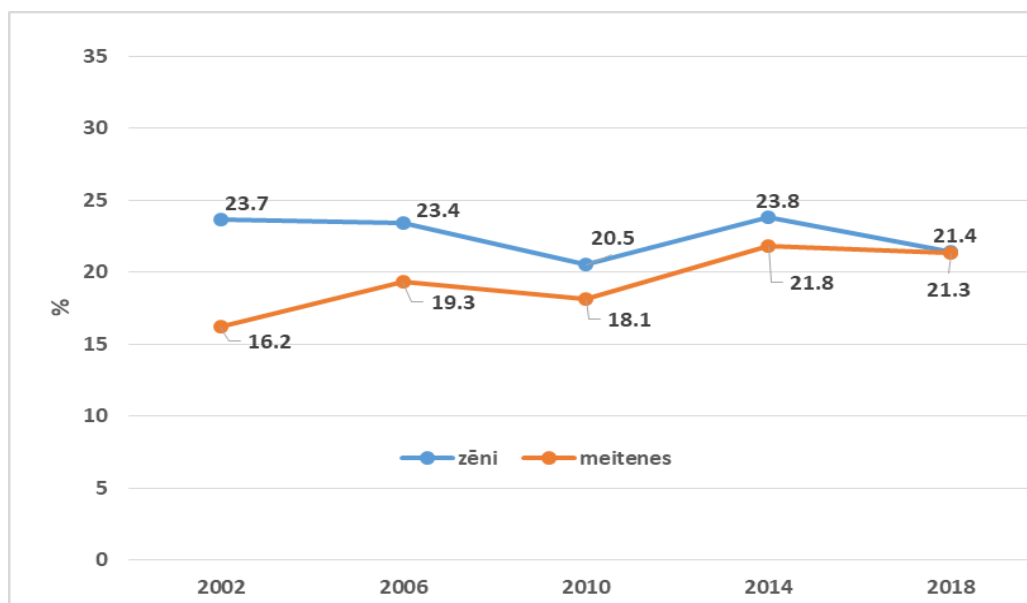
²² Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*: Wiley.

²³ Solberg, M.E. and Olweus, D. (2003), Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggr. Behav.*, 29: 239-268. doi:10.1002/ab.10047

zēniem – pāridarītāju īpatsvars, pieaugot vecumam, nozīmīgi pakāpeniski palielinās. Meiteņu īpatsvars, kuras ņirgājās par citiem skolasbiedriem, abās vecākās vecumgrupās ir gandrīz divas reizes lielāks nekā 11 gadu vecumā.

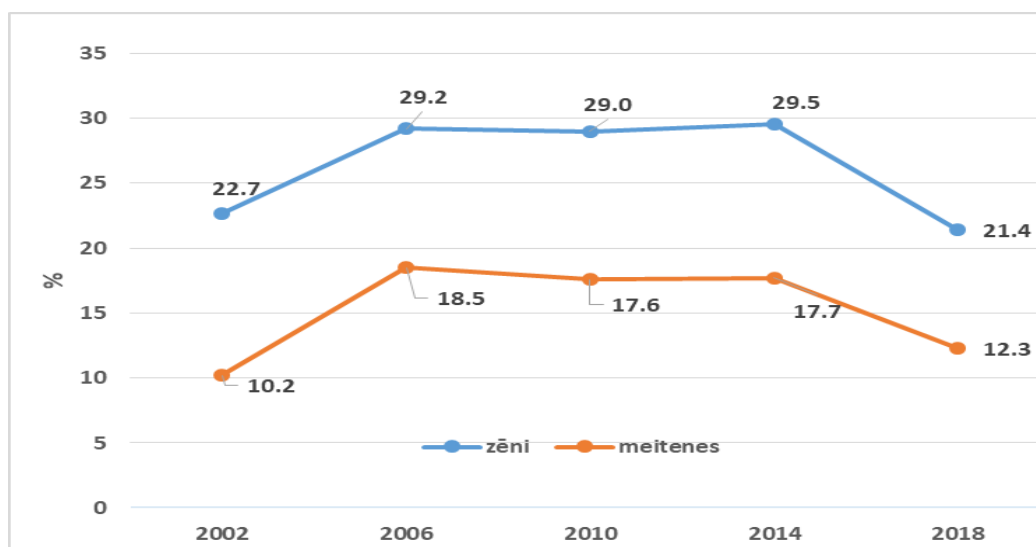
Ņirgāšanās upuru īpatsvars Latvijā no 2002. līdz 2018.gadam zēniem nav būtiski mainījies, bet meitenēm pieaudzis no 16,2% līdz 21,3% (35.att.).

35.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kas cietuši no ņirgāšanās skolā, 2002.–2018., (%)



Pusaudžu īpatsvars, kuri ņirgājušies par citiem, abiem dzimumiem laikā no 2002.gada līdz 2006.gadam bija būtiski palielinājies, bet turpmāk novēro pāridarītāju īpatsvara samazināšos, īpaši 2018.gadā (36.att.).

36.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kas skolā ņirgājušies par citiem, 2002.–2018., (%)



Šobrīd aktuāla ir kļuvusi arī **kiberņirgāšanās**, kas ir ņirgāšanās digitālajā vidē dažādās formās, piemēram, mobilajās īsziņās, sociālos tīklos, e-pastos, datora spēlēs un veidos, piemēram, sūtot fotogrāfijas, ievietojot aizskarošu informāciju,

sūtot draudu vēstules vai tamlīdzīgi. Starptautiskā Skolēnu veselības paradumu pētījuma rezultāti liecina, ka vidēji 45% skolēnu, kas cieš no atkārtotas kibernetizācijas, ir arī “tradicionālās” igitācijas upuri savā skolā.²⁴

Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījumā kibernetizācijas izplatība tika mērīta pēdējo sešu mēnešu laikā, un kibernetizācijas biežums vismaz 2 vai 3 reizes mēnesī tika izvēlēts kā zemākais sliekšnis, lai skolēnus iekategorizētu grupā, kas (1) cietuši no kibernetizācijas (upuri) un grupā, kas (2) digitālajā vidē igitājušies par citiem (pāridarītāji).

Kopumā 5,5% pusaudžu ir cietuši no kibernetizācijas. Kibernetizācijas upuru īpatsvars dzimuma un vecuma grupās būtiski neatšķiras. Zēnu īpatsvars (8,7%), kas digitālajā vidē igitājušies par citiem, ir nozīmīgi lielāks nekā meiteņu (3,5%). Pāridarītāju īpatsvars, palielinoties vecumam, pieaug abās dzimuma grupās, bet zēniem straujāk nekā meitenēm (32.tab.).

32.tabula. Kibernetizācijas izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)

Kibernetizācijas	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Upuri	4,9	7,3	6,3	6,2	4,9	5,4	4,4	4,9	5,5
Pāridarītāji	4,2	9,5	13,1	8,7	1,4	4,3	5,0	3,5	6,1

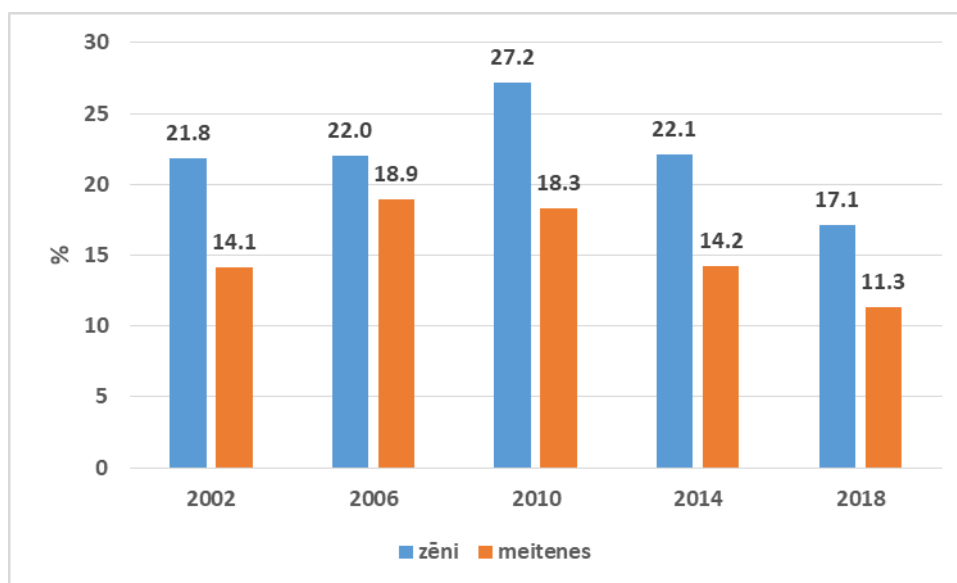
²⁴ Cosma, A., Walsh, S. D., Chester, K. L., Callaghan, M., Molcho, M., Craig, W., & Pickett, W. (2019). Bullying victimization: time trends and the overlap between traditional and cyberbullying across countries in Europe and North America. *Int J Public Health*. doi: 10.1007/s00038-019-01320-2

SEKSUĀLĀ UZVEDĪBA

Veselības un labbūtības kontekstā pusaudžu vecumā aktualizējas seksuālās veselības jautājumi. Dzimumattiecību pieredze un drošu dzimumattiecību praktizēšana ir nozīmīgi indikatori seksuāli-reproduktīvās veselības izvērtēšanā.²⁵

Skolēnu veselības paradumu pētījuma aptaujā jautājumi par seksuālo uzvedību tiek uzdoti tikai pusaudžiem 15 gadu vecumā. Pēc 2018.gada datiem dzimumattiecību pieredze ir bijusi 13,5% pusaudžu, kas ir 17,1% zēnu un 11,3% meiteņu. 2010.gadā kopējais pusaudžu īpatsvars 15 gadu vecumā, kuriem ir bijis dzimumakts, sasniedza 22,5%, bet pēcāk pusaudžu īpatsvars, kuriem bijušas dzimumattiecības, ir samazinājies gan zēniem, gan meitenēm (37.att.).

37.attēls. Pusaudžu īpatsvars 15 gadu vecumā, kuriem ir bijis dzimumakts, 2002. – 2018., (%)

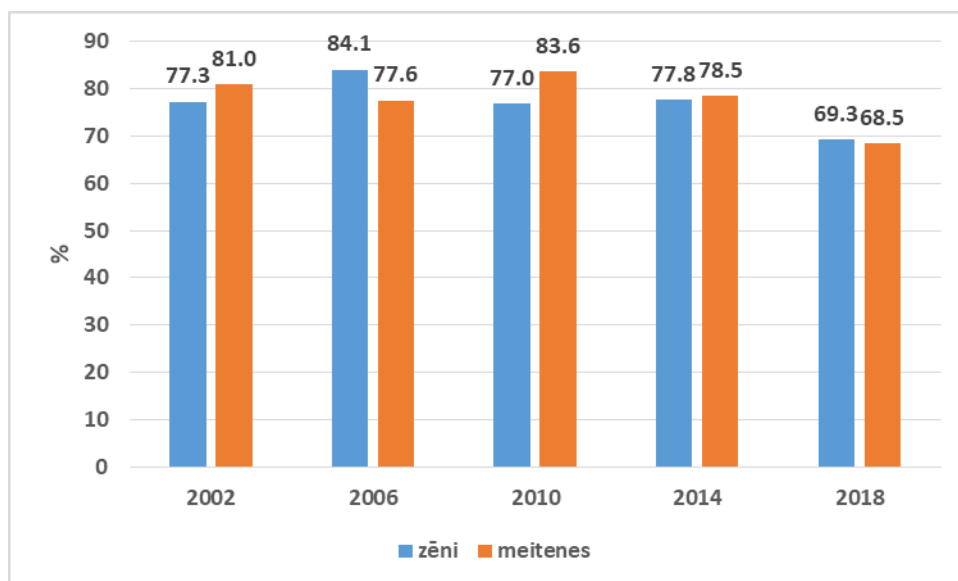


Lai noskaidrotu pusaudžu rīcību attiecībā uz drošu seksuālo uzvedību, pusaudžiem 15 gadu vecumā tika uzdots jautājums, *Vai pēdējā dzimumakta laikā Tu vai Tavs partneris izmantojāt prezervatīvu?*.

Pēc 2018.gada aptaujas datiem no tiem pusaudžiem, kuriem 15 gadu vecumā ir bijušas dzimumattiecības, 68,9% atzīmēja, ka viņi paši vai viņu partneris pēdējā dzimumakta laikā bija lietojuši prezervatīvu, proti, 69,3% zēnu un 68,5% meiteņu (38.att.).

²⁵ Avery, L., & Lazdane, G. (2008). What do we know about sexual and reproductive health of adolescents in Europe? *Eur J Contracept Reprod Health Care*, 13(1), 58-70. doi: 10.1080/13625180701617621

38.attēls. Pusaudžu īpatsvars 15 gadu vecumā, kuri vai kuru partneris pēdējā dzimumakta laikā lietojuši prezervatīvu, 2002. – 2018., (%)



EMOCIONĀLĀS UN UZVEDĪBAS GRŪTĪBAS

Pasaulē no 10% līdz 20% bērnu un pusaudžu ir diagnosticējami psihiski un/vai uzvedības traucējumi, un tieši pusaudžu periodā dažādu psihisko un emocionālo traucējumu attīstības risks būtiski pieaug.²⁶ Pēc Pasaules Veselības organizācijas veiktajiem aprēķiniem puse visu psihisko traucējumu sākas vecumā līdz 15 gadiem, un tādejādi šis cilvēka dzīves posms ir kritisks savlaicīgai psihisko un uzvedības traucējumu atpazīšanai un intervencei. Neatpazīti un neārstēti šie stāvokļi būtiski ietekmē bērnu attīstību, viņu panākumus mācībās un potenciālu turpmākai produktīvai un piepildītai dzīvei.

Lai noskaidrotu pusaudžu īpatsvaru, kuriem ir nozīmīgas emocionālās un uzvedības grūtības, Latvijas Skolēnu veselības paradumu 2017./2018. mācību gada pētījuma anketā tika iekļauts viens no pasaulē visplašāk izmantotiem psihiskās veselības skrīninga instrumentiem – Lielbritānijas pētnieku 1997. gadā izstrādātā “Stiprās puses un grūtības” anketa (Strength and Difficulties Questionnaire, turpmāk SDQ). SDQ anketa sastāv no 25 jautājumiem par pusaudža pašsajūtu un uzvedību, kas sadalīti 5 subskalās – emocionālo grūtību subskala un grūtību saskarsmē ar vienaudžiem subskala (kopā apzīmējamās kā internalizējošās grūtības), uzvedības grūtību subskala un hiperaktivitātes subskala (kopā apzīmējamās kā eksternalizējošās grūtības) un prosociālās uzvedības subskala, kas mēra pozitīvu sociālu uzvedību, piemēram, izpalīdzību, iejūtību, dāsnumu.

SDQ anketa dod iespēju noskaidrot pusaudžu īpatsvaru, kas ikdienā saskaras ar nozīmīgām grūtībām katrā no iepriekš minētajām apakškategoriām. Katrā apakškategoriā, atbilstoši skrīninga anketā savāktajam punktu skaitam, grūtību izteiktība ir iedalāma trijās pakāpēs: normālās grūtības, robežlīmeņa grūtības un nozīmīgas grūtības (kas norāda uz iespējams klīniski nozīmīgām distresa izpausmēm). Kopējais emociju un uzvedības grūtību rezultāts tiek aprēķināts no četru subskalū rezultātiem, neiekļaujot prosociālās uzvedības subskalū.

2018.gada aptaujas dati liecina, ka pusaudžu īpatsvars, kas ikdienā saskaras ar izteiktām internalizējošām vai eksternalizējošām grūtībām, ir nozīmīgs un sasniedz 16,7% (33. tab.).

Pieaugot vecumam, gan internalizējošo, gan eksternalizējošo grūtību izplatībai zēniem ir tendence samazināties, savukārt meitenēm būtiski pieaug internalizējošo grūtību izplatība, bet eksternalizējošo grūtību izplatība būtiski nemainās.

²⁶ Child and Adolescent mental health worldwide: Evidence for action, October 2011, The Lancet 378(9801):1515-25, DOI: [10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1), Source [PubMed](#)

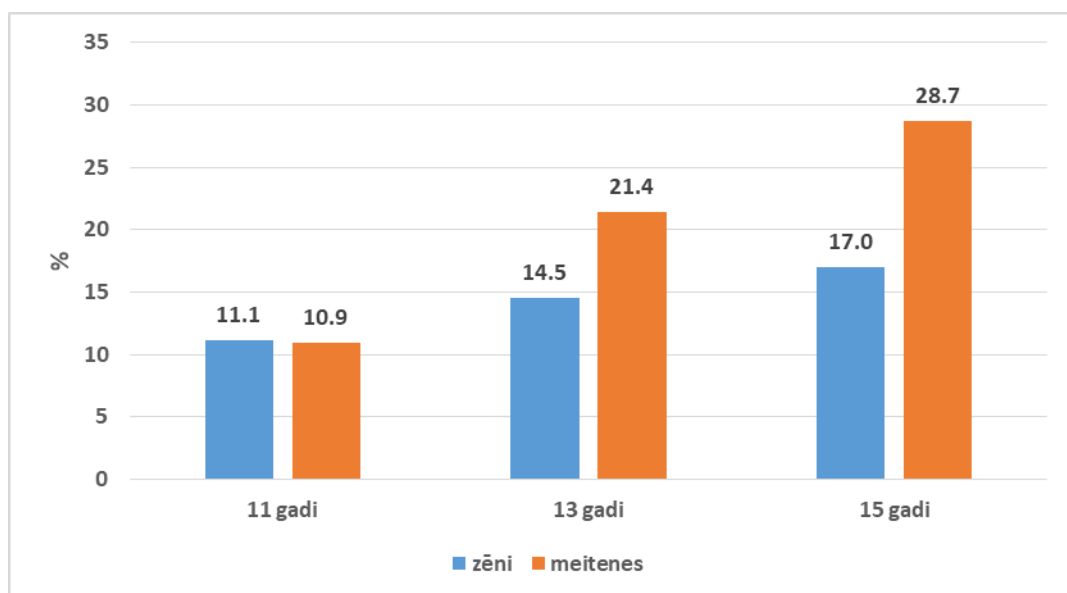
Kā redzams 33. tabulā emocionālās grūtības ir vairāk izplatītas meitenēm nekā zēniem, un meitenēm šīm grūtībām ir tendence pieaugt ar vecumu. Uzvedības grūtības ir vairāk izplatītas zēniem nekā meitenēm, un zēniem šīm grūtībām ir tendence ar vecumu samazināties. 2018.gada aptaujas dati neuzrāda būtiskas atšķirības starp dzimumiem ar hiperaktivitāti saistīto grūtību izplatībā. Grūtības komunikācijā ar vienaudžiem ir nedaudz vairāk izplatītas zēniem nekā meitenēm, un abiem dzimumiem šīm grūtībām ir tendence samazināties ar vecumu. Grūtības ar prosociālo uzvedību ir vairāk izplatītas zēniem nekā meitenēm, un abiem dzimumiem šīm grūtībām ir tendence ar vecumu pieaugt.

33.tabula. Pusaudžu īpatsvars vecuma un dzimuma grupās ar nozīmīgām emocionālām/uzvedības grūtībām, 2018., (%)

SDQ anketas subskalas	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Emocionālās grūtības	7,9	5,1	6,6	6,6	10,7	17,4	20,3	15,8	11,2
Uzvedības grūtības	28,0	26,2	25,3	26,6	19,3	21,4	19,8	20,1	23,3
Hiperaktivitāte	12,2	13,4	13,9	13,1	11,3	14,3	15,1	13,4	13,3
Grūtības saskarsmē ar vienaudžiem	14,5	11,5	10,0	12,1	11,9	10,6	9,5	10,8	11,4
Kopējās internalizējošās/eksternalizējošās grūtības	18,4	14,6	13,2	15,6	14,9	18,9	19,8	17,7	16,7
Grūtības ar prosociālu uzvedību	12,1	14,4	17,8	14,6	6,3	8,6	10,9	8,4	11,4

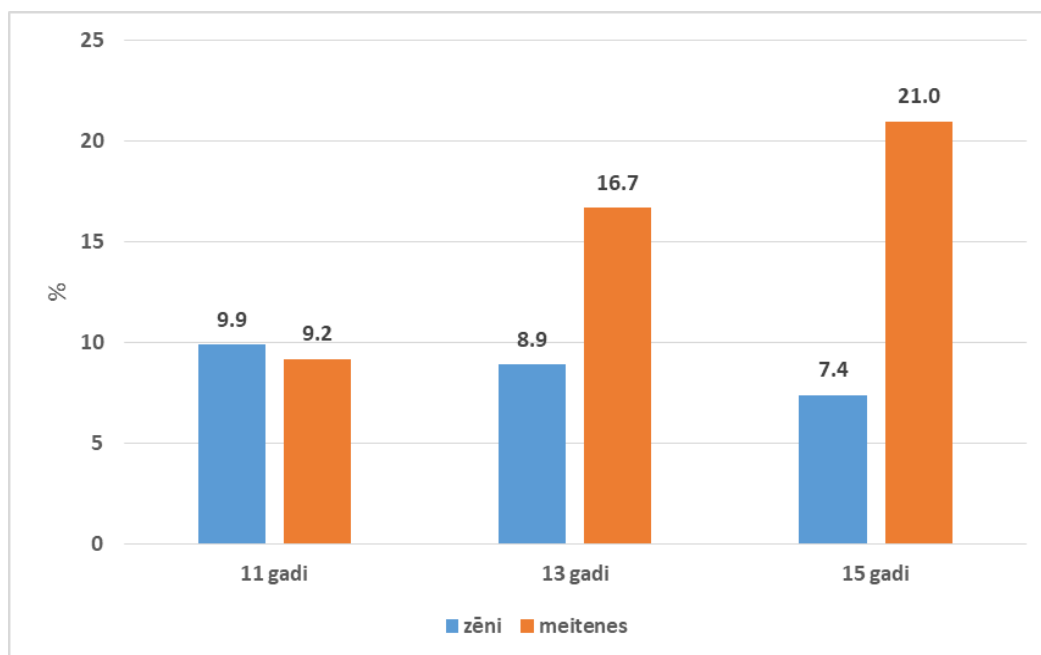
Pusaudžiem aptaujas anketā tika uzdoti arī jautājumi par subjektīvu emocionālo un uzvedības grūtību novērtējumu: *Kopumā, kā Tu domā, vai Tev ir grūtības vismaz vienā no sekojošām jomām: emocijas, koncentrēšanās, uzvedība?* (39.att.) un *Vai šīs grūtības Tevi uztrauc vai apbēdina?* (40.att.). Kopumā 16,8% pusaudžu uzskatījuši, ka viņiem ir vidējas vai nopietnas subjektīvās grūtības vismaz vienā no jomām, un 12,0% pusaudžu atzīmējuši, ka šīs grūtības viņus diezgan daudz vai ļoti daudz uztrauc vai apbēdina.

39. attēls. Pusaudžu īpatsvars, kuri uzskata, ka viņiem ir vidējas/nopietnas grūtības vismaz vienā no sekojošām jomām: emocijas, koncentrēšanās, uzvedība, vecuma un dzimuma grupās, 2018., (%)



Pusaudžu īpatsvars, kas savas emociju vai uzvedības grūtības vērtē kā vidējas vai nopietnas, nozīmīgi pieaug, palielinoties vecumam (39.att.). Ja 11 gadu vecu skolēnu grupā nav novērojama būtiska dzimumu atšķirība, tad 13 un it īpaši 15 gadu vecuma grupās meiteņu īpatsvars, kas savas grūtības attiecībā uz emocijām, koncentrēšanos vai uzvedību, vērtē kā nozīmīgas, ir daudz lielāks nekā zēnu.

40. attēls. Pusaudžu īpatsvars, kuri uzskata, ka grūtības emocijās, koncentrēšanās vai uzvedībā viņus diezgan daudz/loti daudz uztrauc vai apbēdina, vecuma un dzimuma grupās, 2018., (%)



Pusaudžu īpatsvars, kurus emociju, koncentrēšanās vai uzvedības grūtības subjektīvi *diezgan daudz vai ļoti daudz satrauc vai apbēdina*, zēniem un meitenēm 11 gadu vecumgrupā ir līdzīgs, bet, vecumam pieaugot, dzimuma grupās iezīmējas pretējas tendences – zēnu īpatsvars, kurus uztrauc emocionālās vai uzvedības grūtības, samazinās, bet meiteņu – palielinās (40.att.).

Kopumā augstāk aprakstītie rezultāti norāda, ka internalizējošo un eksternalizējošo grūtību līmenis Latvijas 11, 13 un 15 gadu vecu pusaudžu populācijā ir augsts. Vismaz 1 no 6 pusaudžiem Latvijas Skolēnu veselības paradumu 2018.gada pētījuma grupā atzīmējis klīniski nozīmīgu emocionālo vai uzvedības grūtību līmeni. Ir novērojamas būtiskas atšķirības dzimuma un vecuma grupās, kuras jāņem vērā, plānojot prevencijas un veselības veicināšanas pasākumus pusaudžu psihiskās veselības jomā.

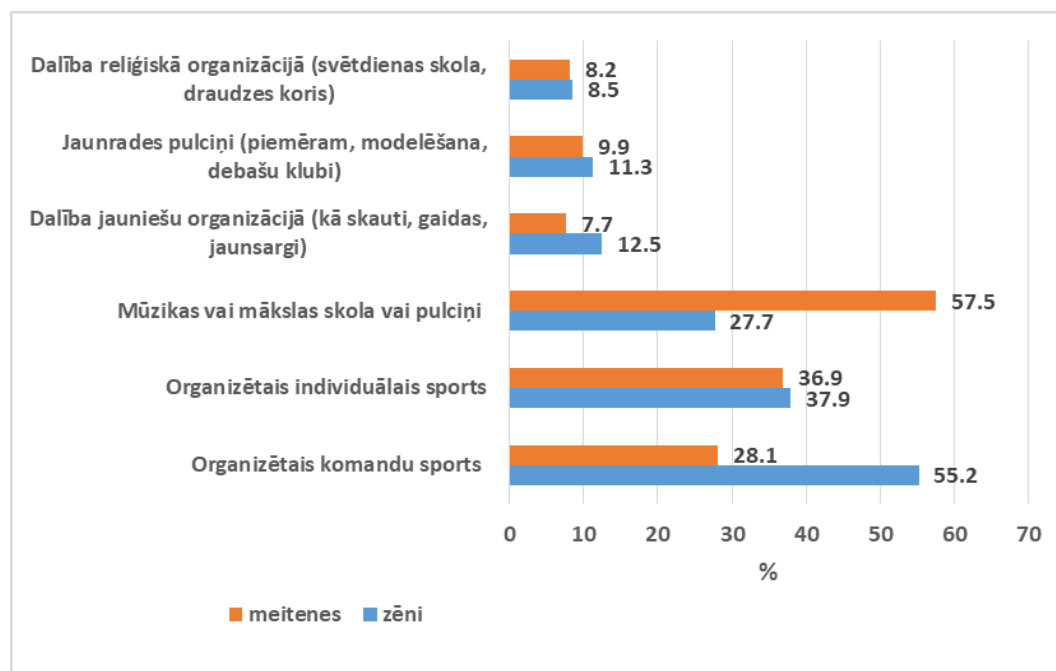
BRĪVĀ LAIKA PAVADĪŠANAS PARADUMI

Iesaiste organizētās ārpusskolas nodarbībās

Zinātniskajā literatūrā atrodami dati, ka pusaudžu brīvā laika pavadīšanas paradumiem ir būtiska ietekme uz dažādiem pusaudžu fiziskās un psihiskās veselības aspektiem: ķermeņa masu, pietiekamu miega ilgumu, emocionālo spriedzi u.c. Mazkustīgi brīvā laika pavadīšanas paradumi ir viens no riska faktoriem paaugstinātai ķermeņa masai, savukārt pusaudžu iesaiste pārmērīgi daudzās dažādās ārpusskolas organizētās aktivitātēs var būt kā emocionālo un mācību spriedzi veicinošs faktors, kā arī atsaukties uz miega ilgumu un kvalitāti.

2017./2018. mācību gada aptaujā iekļauts jautājumu bloks par pusaudžu iesaisti dažādās organizētās un neorganizētās ārpusskolas aktivitātēs (41.att.).

41.attēls. Dažādos organizētu ārpusskolas aktivitāšu veidos iesaistīto pusaudžu īpatsvars dzimuma grupās, 2018., (%)



No aptaujas datiem secināms, ka kopumā 83,7% skolēnu iesaistās organizētās ārpusskolas aktivitātēs (82,5% zēnu un 84,9% meiteņu) un 41,4% pusaudžu iesaistīti vismaz divās dažādās organizētās ārpusskolas aktivitātēs (42,1% zēnu un 40,7% meiteņu). 62,7% skolēnu iesaistīti ar paaugstinātu fizisko aktivitāti saistītās nodarbēs, piemēram, organizētās komandu vai individuālā sporta nodarbībās (72,5% zēnu un 53,0% meiteņu). Vislielākais zēnu īpatsvars iesaistīts organizētās komandu sporta aktivitātēs (55,2% zēnu), savukārt

vislielākais meiteņu īpatsvars iesaistīts nodarbībās mūzikas vai mākslas skolā vai pulciņos (57,5% meiteņu).

Analizējot pusaudžu iesaisti organizētās ārpusskolas aktivitātēs vecuma grupās, kopumā novērojama tendence, ka, pieaugot vecumam, samazinās iesaistīto pusaudžu īpatsvars (gan meiteņu, gan zēnu) gandrīz visos organizēto ārpusskolas aktivitāšu veidos (34.tab.).

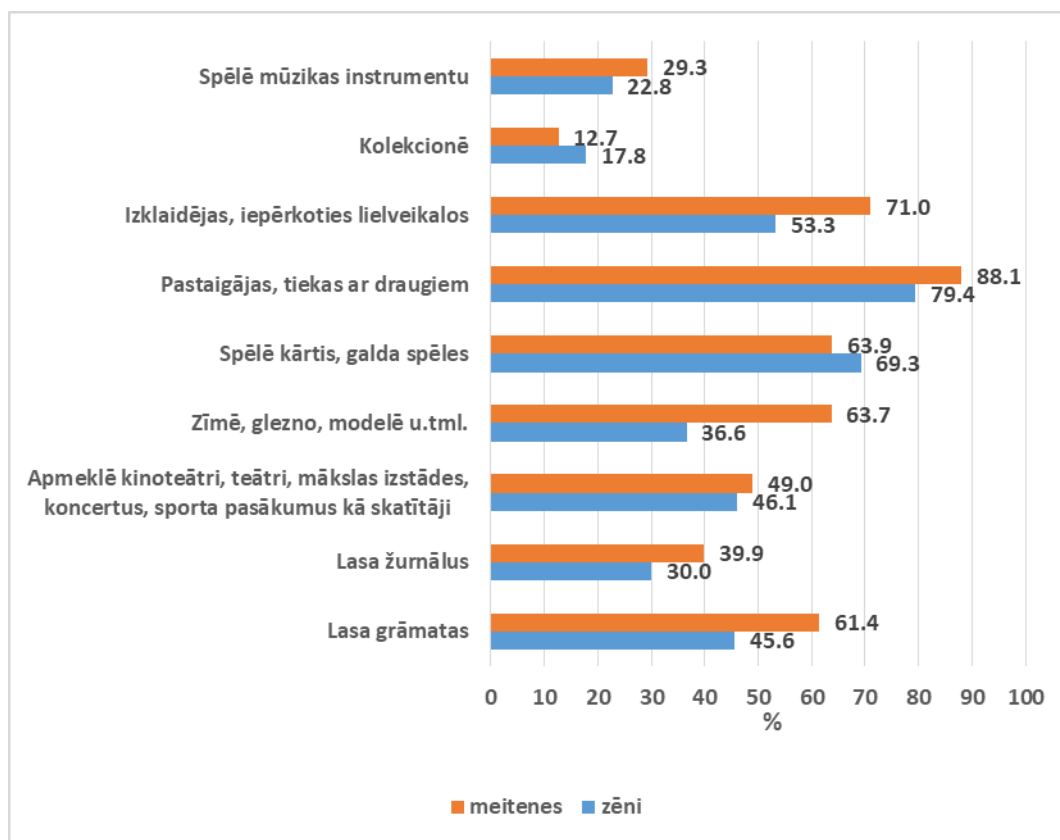
34.tabula. Dažādos organizētu ārpusskolas aktivitāšu veidos iesaistīto pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)

Organizēto ārpusskolas aktivitāšu veids	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Organizētais komandu sports	57,6	56,7	51,2	55,2	33,0	24,8	26,2	28,1	41,5
Organizētais individuālais sports	35,5	37,7	41,1	37,9	37,3	36,9	36,4	36,9	37,4
Mūzikas vai mākslas skola vai pulciņi	34,2	25,7	22,7	27,7	66,3	59,6	45,7	57,5	42,8
Dalība jauniešu organizācijā (kā skauti, gaidas, jaunsargi)	12,8	13,0	11,4	12,5	5,3	9,3	8,6	7,7	10,0
Jaunrades pulciņi (piemēram, modelēšana, debašu klubi)	14,1	11,1	8,1	11,3	10,3	11,0	8,3	9,9	10,6
Dalība reliģiskā organizācijā (svētdienas skola, draudzes koris)	10,3	9,3	5,6	8,5	9,6	8,2	6,4	8,2	8,4

Iesaiste neorganizētās ārpusskolas aktivitātēs

Attiecībā uz iesaisti neorganizētās ārpusskolas aktivitātēs katru dienu, vairākas reizes nedēļā vai vairākas reizes mēnesī, lielākais pusaudžu īpatsvars abās dzimuma grupās brīvajā laikā dodas pastaigās vai tiekas ar draugiem (79,4% zēnu un 88,1% meiteņu). Brīvā laika aktivitāšu izvēlē pastāv atšķirības dzimuma grupās, proti, otrā biežāk minētā aktivitāte zēniem (69,3%) ir spēlēt kārtis vai galda spēles, savukārt meitenēm – izklaidēties, iepērkoties lielveikalos (71,0%), (42.att.).

42.attēls. Dažādos ārpuskolas aktivitāšu veidos iesaistīto pusaudžu īpatsvars dzimuma grupās, 2018., (%)



Motivācija fiziskajām aktivitātēm

Pētījumi atklāj, ka būtiska loma pusaudžu motivācijā iesaistei dažādās fiziskajās aktivitātēs ir tieši kontekstuālajiem ar sociālo vidi saistītajiem faktoriem. Pētījumu rezultāti iezīmē tendences, ka līdz ar vecuma pieaugumu samazinās pusaudžu īpatsvars, kas no skolas brīvajā laikā iesaistās dažādās fiziskajās aktivitātēs. Līdz ar to ir būtiski izprast, kādi ir nozīmīgākie motivējošie faktori, kas veicina pusaudžu iesaisti fiziskās aktivitātēs no skolas brīvajā laikā.²⁷

Latvijas 11-15 gadus vecie pusaudži kā motivējošos faktoros iesaistei fiziskajās aktivitātēs visbiežāk min iemeslus *Lai uzlabotu savu veselību* (95,6%), *Lai būtu labā formā* (iemeslu minējuši 94,6% pusaudžu) un *Lai būtu sportisks* (iemeslu minējuši 93,5% pusaudžu). Savukārt visretāk minētie iemesli ir *Lai būtu stilīgs* (iemeslu minējuši 53,6% pusaudžu), *Lai uzvarētu* (iemeslu minējuši 62,2% pusaudžu) un *Lai izklaidētos* (iemeslu minējuši 77,7% pusaudžu). Pastāv nelielas atšķirības motivācijas faktoros dzimuma grupās, proti, zēni salīdzinoši biežāk kā motivējošu faktoru minējuši vēlmi uzvarēt (iemeslu minējuši 71,8% zēnu

²⁷ Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Fernández-Batanero, J. M., & Álvarez, J. F. (2019). The Influence of the Social Context on Motivation towards the Practice of Physical Activity and the Intention to be Physically Active. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4212. doi:10.3390/ijerph16214212

salīdzinājumā ar 52,9% meiteņu) un vēlmi “*būt stilīgam*” (iemeslu minējuši 60,2% zēnu salīdzinājumā ar 47,2% meiteņu), savukārt meitenes kā motivējošu faktoru biežāk atzīmējušas vēlēšanos kontrolēt savu svaru (iemeslu minējušas 81,8% meiteņu, salīdzinājumā ar 76,7% zēnu (35.tab.).

35.tabula. Pusaudžu motivācija iesaistei fiziskajās aktivitātēs dzimuma un vecuma grupās, 2018., (%)

Motivējošais faktors iesaistei fiziskajās aktivitātēs	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Lai izklaidētos	73,5	78,2	80,8	77,2	75,5	79,1	80,5	78,1	77,8
Lai būtu sportisks	93,6	93,9	95,1	94,1	92,2	93,8	92,9	93,0	93,5
Lai uzvarētu	71,3	71,7	72,8	71,8	54,2	50,9	53,4	52,9	62,2
Lai iegūtu draugus	84,8	79,4	78,4	80,9	84,7	82,1	78,1	81,8	81,4
Lai uzlabotu veselību	94,9	95,9	95,4	95,3	97,1	95,2	95,3	95,9	95,6
Lai satiktu draugus	84,0	85,6	84,5	84,7	85,7	83,8	84,3	84,7	84,7
Lai būtu labā formā	94,5	94,9	96,3	95,0	93,6	94,0	95,3	94,2	94,6
Lai labi izskatītos	84,9	85,6	90,1	86,7	87,6	88,8	89,5	88,6	87,6
Lai izbaudītu sava ķermeņa kustību spējas	87,1	85,2	85,8	86,0	86,6	83,6	82,7	84,3	85,1
Lai iepriecinātu vecākus	85,7	83,6	71,3	80,5	89,3	77,9	63,6	77,5	79,0
Lai būtu stilīgs	62,4	61,3	56,8	60,2	55,6	46,3	38,7	47,2	53,6
Lai kontrolētu savu svaru	83,5	78,9	66,8	76,7	84,4	80,4	80,4	81,8	79,3
Tas ir aizraujoši	88,6	88,5	90,5	89,0	90,9	90,1	88,8	90,0	89,5

Atšķirības motivējošajos faktoros pusaudžu iesaistei fiziskajās aktivitātēs vērojamas arī vecuma grupās. Pieaugot pusaudžu vecumam, samazinās pusaudžu īpatsvars, kuri kā motivējošu faktoru atzīmējuši iemeslus “*Lai iegūtu jaunus draugus*” (no 84,8% 11 gadu veco zēnu grupā, kuri minējuši šo iemeslu, uz 78,1% 15 gadus veco meiteņu grupā), “*Lai iepriecinātu vecākus*” (no 89,3% 11 gadu veco meiteņu grupā, kuras minējušas šo iemeslu, uz 63,6% 15 gadus veco meiteņu grupā) un “*Lai būtu stilīgs*” (no 62,4% 11 gadu veco zēnu grupā, kuri minējuši šo iemeslu, uz 38,7% 15 gadus veco meiteņu grupā) un “*Lai kontrolētu savu svaru*” (no 84,4% 11 gadu veco meiteņu grupā, kuras minējušas šo iemeslu, uz 66,8% 15 gadus veco zēnu grupā). Savukārt, pieaugot pusaudžu vecumam, pieaug pusaudžu īpatsvars, kuri kā motivējošu faktoru atzīmējuši iemeslus “*Lai labi izskatītos*” (no 84,9% 11 gadu veco zēnu grupā, kuri minējuši šo iemeslu, uz 90,1% 15 gadus veco zēnu grupā).

SKOLA

Pusaudži pavada būtisku laika daļu skolā, tādēļ pozitīva attieksme un pieredze skolā var veicināt skolēnu veselību un labbūtību, veidojot viņiem pozitīvu dzīves uztveri un pieredzi. Skolā gūtā pieredze būtiski ietekmē pusaudžu pašsajūtu, apmierinātību ar dzīvi, veselības uzvedību, pašcieņu. Pozitīva savas skolas uztvere ir identificēta kā aizsargfaktors veselības riska uzvedībai.²⁸

Lai noskaidrotu pusaudžu īpatsvaru, kuri skolu vērtē pozitīvi, anketā ir iekļauts jautājums *Ko Tu domā par savu skolu pašlaik?*, ar atbilžu variantiem *man tā ļoti patīk; man tā mazliet patīk; man tā drīzāk nepatīk; man tā pavisam nepatīk.*

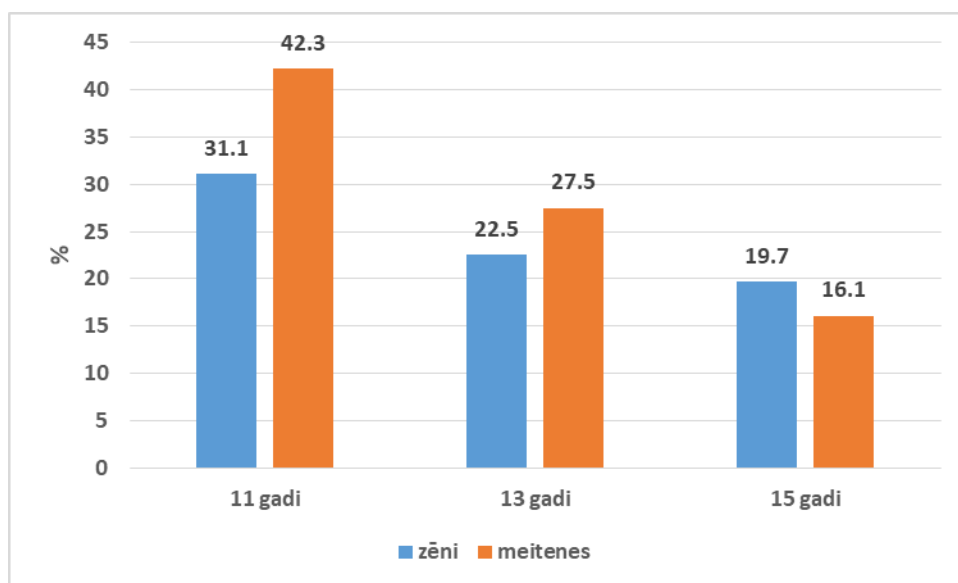
36.tabulā atspoguļots skolēnu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās kopš 1994.gada, kuriem viņu skola ļoti patīk. Kopš 2002.gada saglabājas tendence, ka, palielinoties skolēnu vecumam, samazinās skolēnu īpatsvars, kuri savu skolu vērtē pozitīvi. Kopš 2014.gada samazinājies skolēnu īpatsvars, kuriem ļoti patīk viņu skola, abās dzimuma un visās vecuma grupās. Kopējais samazinājums zēniem ir 3,7 un meitenēm 5,0 procentpunkti.

36.tabula. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuriem skola ļoti patīk, 1994.-2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994.	36,6	29,5	35,5	33,9	49,0	40,6	32,1	40,1	37,3
1998.	44,2	25,9	33,9	35,0	62,4	39,9	40,2	47,4	41,8
2002.	37,1	20,3	12,5	23,8	47,5	33,2	19,7	33,3	28,9
2006.	33,4	20,1	16,0	23,4	42,8	26,0	24,1	30,9	27,3
2010.	35,3	25,9	22,2	28,0	50,3	35,4	30,6	39,1	33,8
2014.	32,9	28,8	22,8	28,4	43,0	33,0	26,6	34,2	31,5
2018.	31,1	22,5	19,7	24,7	42,3	27,5	16,1	29,2	27,0

²⁸ Hargreaves, D. S. (2012). Country level correlations between school experience and health behaviour: The Health Behaviour in School-aged Children Survey 2005-6. *Archives of Disease in Childhood*, 97(Suppl 1), A63–A64.

43.attēls. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuriem viņu skola ļoti patīk, 2018., (%)



43.attēlā redzams, ka 2018.gadā gan zēnu, gan meiteņu īpatsvars vecuma grupās, kuriem sava skola ļoti patīk, samazinās. Pieaugot skolēnu vecumam, šis samazinājums ir būtiskāks meitenēm. Zēniem īpatsvars samazinās no 31,1% 11-gadīgiem, līdz 19,7% 15-gadīgiem, bet meitenēm – no 42,3% 11-gadīgām līdz 16,1% 15-gadīgām.

Ir atrasta saistība ar skolu saistītam stresam, kurš bieži tiek mērīts kā pusaudžu izjustais skolas uzdevumu izpildes (gan skolā, gan mājās) izraisītais apgrūtinājums un spriedze. Kopumā skolēnus, kuri izjūt lielāku apgrūtinājumu un spriedzi, izpildot skolas uzdevumus, raksturo sliktāki veselības paradumi, biežākas veselības sūdzības un sliktāki psihiskās veselības rādītāji.^{29,30}

Palielinoties skolēnu vecumam, pieaug to skolēnu īpatsvars, kuri atzīmē, ka *diezgan daudz/ļoti daudz* izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās. Šo sakarību novēro abās dzimuma grupās, tomēr meiteņu īpatsvars, kuras izjūt apgrūtinājumu/spriedzi mācībās, būtiski palielinās gan 13, gan 15 gadu vecumā (37.tabula un 44.attēls).

Kopš 2006.gada kopējais zēnu īpatsvars, kuri izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās, samazinājies par 6,8 procentpunktiem, meitenēm – par 2,0 procentpunktiem.

²⁹ Ottova V, Erhart M, Vollebergh W, Kokonyei G, Morgan A, Gobina I, Jericek H, Cavallo F, Valimaa R, Gaspar e Matos M, Gaspar T, Schnohr CW, Ravens-Sieberger U, and the Positive Health Focus Group. The Role of Individual- and Macro-Level Social Determinants on Young Adolescents' Psychosomatic Complaints. *Journal of Early Adolescence* 2012; 32(1), 2012: pp. 126-58.

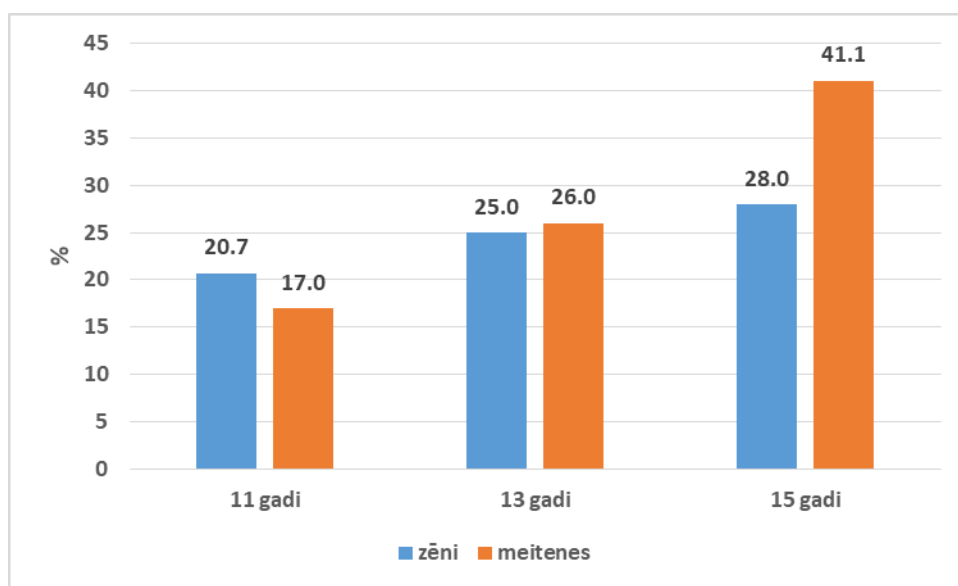
³⁰ Arguera, N. The effects of school work pressure on depression and substance use: A cross-national study of school-aged children in Canada and Finland (Doctoral dissertation, University of Calgary); 2015

37.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kas izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās*, 2002.-2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	20,8	27,8	35,5	27,6	21,4	33,5	47,0	34,2	31,1
2006.	26,2	31,7	36,3	31,2	19,8	30,3	38,6	29,5	30,4
2010.	21,8	20,2	26,5	22,8	15,3	18,2	29,6	20,9	21,8
2014.	21,7	24,9	32,8	26,2	19,5	28,6	43,7	30,5	28,4
2018.	20,7	25,0	28,0	24,4	17,0	26,0	41,1	27,5	26,0

*diezgan daudz/ļoti daudz

44.attēls. Pusaudžu īpatsvars vecuma un dzimuma grupās, kuri „diezgan daudz/ļoti daudz” izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās, 2018., (%)



ĢIMENE

Ģimenei ir nozīmīga vieta personības attīstībā. Sevišķi svarīga tā ir bērnu un pusaudžu periodā. Tieši caur fizisku, psihoemocionālu un sociālu atbalstu ģimenē notiek bērna veselīga augšana un attīstība. Ģimene bērnam ir drošības, atbalsta, uzticības un iedrošināšanas avots. Ģimenē bērns apgūst dzīves prasmes, mācās respektēt savas un citu vajadzības, veido līdzcietību, daļa atbildību, palīdz viens otram, sekmē starppersonu komunikāciju. Ģimene nodrošina arī bērna intelektuālu attīstību un socializāciju, palīdz risināt krīzes situācijas, veidot konstruktīvas attiecības ar sabiedrību, skolu, kaimiņiem, māca respektēt sociālās normas.

Tradicionālās ģimenes tips ir divi bioloģiskie vecāki un bērni. Bērniem, kuri dzīvo ģimenē ar abiem vecākiem, ir labāki veselības rādītāji, mazāk emocionālo un uzvedības problēmu, nekā bērniem no nepilnām un cita veida ģimenēm³¹. Kā rāda statistikas dati, Latvijā katrs trešais bērns jau piedzimst nepilnā ģimenē, līdz ar to bērna audzināšanā visbiežāk ir iesaistīts tikai viens no vecākiem. Skolēnu veselības paradumu pētījums dod iespēju noskaidrot, kāds ir Latvijas pusaudžu ģimenes sastāvs.

38.tabula. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri dzīvo ģimenē ar abiem vecākiem, 2002.-2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	73,8	67,6	72,1	71,2	73,4	66,3	62,6	67,4	69,2
2006.	66,6	64,1	62,9	64,6	63,4	62,7	60,4	62,1	63,3
2010.	69,2	65,2	59,4	64,4	68,6	61,4	56,1	62,2	63,3
2014.	67,9	66,3	62,4	65,6	68,4	61,7	59,1	63,1	64,3
2018.	68,4	60,3	58,2	62,4	69,2	61,2	55,1	62,1	62,3

Kā liecina aptaujas dati, tad 2018.gadā kopumā tikai 62,3% no aptaujas dalībniekiem – pusaudžiem dzīvo ģimenē kopā ar abiem vecākiem. Pilnās ģimenēs dzīvojošo zēnu un meiteņu īpatsvars nav būtiski atšķirīgs, taču abiem dzimumiem tas ir augstāks 11 gadu vecumā nekā 13 un 15 gados (38.tab.).

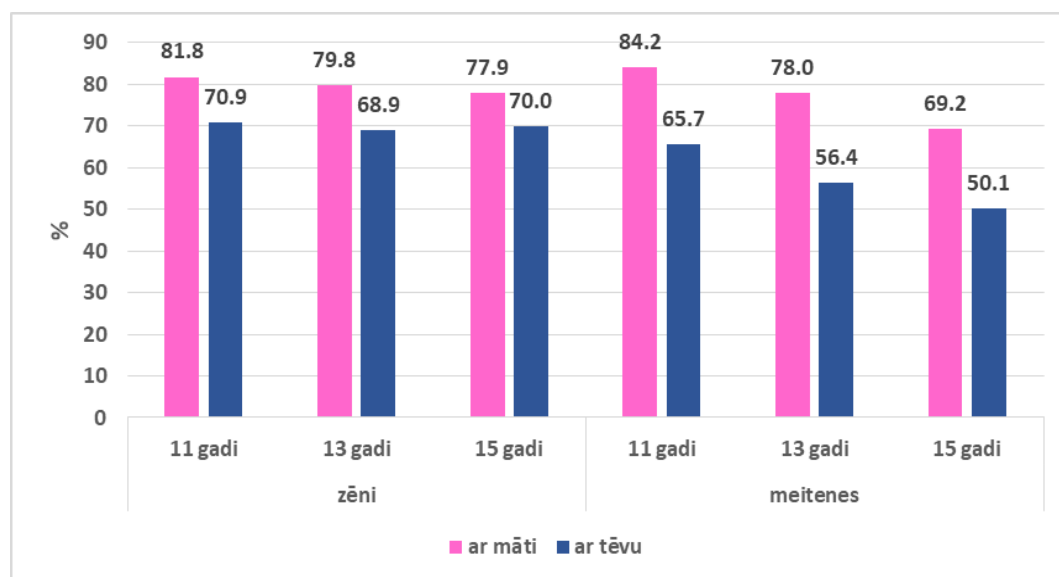
³¹ Blackwell DL. Family structure and children's health in the United States: Findings from the National Health Interview Survey, 2001-2007. National Center for Health Statistics. Vital Health Statistics, 2010; 10(246).

Salīdzinot ģimenes struktūras izmaiņas laika periodā kopš 2002.gada aptaujas, vēro, ka skolēnu īpatsvars, kuri dzīvo kopā ar abiem vecākiem, ir samazinājies par 6,9 procentpunktiem. Šo tendenci vēro abiem dzimumiem visās trijās vecuma grupās.

Komunikācija ar ģimenes locekļiem, it īpaši vecākiem, ir būtisks aizsargājošs veselības resurss pusaudžu attīstībā. Skolēnu vērtējums par to, cik viegli viņiem ir komunicēt ar vecākiem, sniedz vērtīgu ieskatu vecāku – bērnu mijiedarbībā pusaudžu periodā, kura kalpo par būtisku veselības resursu pusaudžu attīstībā³².

Aptaujā tika noskaidrots, cik viegli pusaudzīm ir runāt par lietām, kuras viņu patiešām satrauc, ar māti un ar tēvu. Vidēji pusaudži atzīst, ka problemātiskos jautājumus ar māti pārrunāt ir vieglāk nekā ar tēvu. Savukārt, ja sarunas ar māti vienādi labi veicās gan zēniem, gan meitenēm, tad ar tēviem daudz labāka komunikācija ir puisiem (45.att.).

45.attēls. Zēnu un meiteņu īpatsvars vecuma grupās, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar māti un tēvu par lietām, kuras viņus patiešām satrauc, 2018., (%)



Kā liecina septiņu aptauju rezultāti 24 gadu intervālā, pusaudžiem dalīties savās problēmās ar vecākiem ir kļuvis sarežģītāk. Ja 1998.gada aptaujā skolēniem gan zēniem, gan meitenēm vienlīdz viegli par satraucošām lietām bija iespējams runāt gan ar māti, gan tēvu, tad pakāpeniski līdz 2018.gadam komunikācija ir pasliktinājusies ar abiem no vecākiem, pie tam vairāk ar tēviem (39. un 40. tab.).

³² Brooks F, Zaborskis A, Tabak I, Alcón MD, Zemaitiene N, de Roos S, Klemers E. Trends in adolescents' perceived parental communication across 32 countries in Europe and North America from 2002 to 2010. *The European Journal of Public Health* . (2015); 25(suppl 2): pp. 46-50.

39. tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar māti par lietām, kuras viņus patiešām satrauc, 1994. – 2018., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994	86,6	86,6	78,9	84,4	88,7	86,1	74,5	82,6	83,4
1998.	89,3	81,4	74,1	82,0	88,0	74,5	69,9	77,1	79,3
2002.	84,2	80,3	78,4	80,9	84,6	80,3	74,1	79,5	80,2
2006.	85,4	83,3	78,9	82,6	87,0	79,8	76,1	80,9	81,7
2010.	82,4	80,5	81,6	81,6	87,8	83,9	77,4	83,2	82,4
2014.	83,2	79,9	78,7	80,6	84,7	79,8	77,5	80,7	80,7
2018.	81,8	79,8	77,9	80,0	84,2	78,0	69,2	77,6	78,8

40. tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar tēvu par lietām, kuras viņus patiešām satrauc, 1994. – 2018. (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994	77,4	74,1	64,2	72,5	70,7	55,6	42,2	55,7	63,3
1998.	80,2	63,3	59,6	68,5	65,3	38,6	37,1	46,8	56,8
2002.	77,1	71,7	68,3	72,3	65,0	48,4	40,3	51,5	61,3
2006.	76,9	72,6	75,4	75,0	67,2	50,8	51,8	56,6	65,5
2010.	74,4	78,0	72,1	74,8	63,5	56,2	51,9	57,6	65,9
2014.	74,4	74,0	73,6	74,0	70,0	56,8	57,2	61,4	67,5
2018.	70,9	68,9	70,0	69,9	65,7	56,4	50,1	58,0	64,0

Kopš 2014.gada samazinājies skolēnu īpatsvars, kuriem viegli komunicēt gan ar māti, gan tēvu par jautājumiem, kuri pusaudžus satrauc, visās vecuma un abās dzimuma grupās.

SECINĀJUMI

Subjektīvā veselība un labbūtība

- No 2002. – 2018.gadam ir vērojama apmierinātības ar dzīvi novērtējuma pieauguma tendence gan zēniem, gan meitenēm.
- Zēnu īpatsvars ar teicamu veselības pašvērtējumu no 2002. – 2018.gadam ir būtiski palielinājies no 19,0% līdz 28,0%.
- Pieaugot vecumam, samazinās meiteņu īpatsvars, kuras savu veselību novērtē kā teicamu.
- Visu veselības sūdzību izplatība, pieaugot vecumam, palielinās, izņemot galvas un vēdera sāpes zēniem.
- No 1994. līdz 2018.gadam būtiski ir palielinājies pusaudžu īpatsvars ar atkārtotām sūdzībām par muguras sāpēm.
- No 1994. līdz 2018.gadam pusaudžiem medikamentu lietošanas izplatība pret galvassāpēm un vēdera sāpēm ir būtiski pieaugusi, īpaši meitenēm.

Veselības paradumi

- No 2002. līdz 2018.gadam regulāra brokastošana darba dienās būtiski samazinājusies gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās.
- Kopumā mazāk kā trešdaļa pusaudžu katru dienu uzturā lieto augļus un dārzeņus.
- No 2006.gada ir būtiski samazinājies ikdienas saldumu patēriņš gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās.
- No 2002. līdz 2018.gadam saldināto gāzēto dzērienu patēriņa īpatsvars vismaz reizi dienā ir samazinājies vairāk kā divas reizes abiem dzimumiem visās vecuma grupās.
- Kopš 2010.gada liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība palielinājusies gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās, īpaši 11 gadīgajiem skolēniem.
- Diētas ievērošana un citu līdzekļu izmantošana ķermeņa masas samazināšanai ir pieaugusi kopš 2002.gada gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās.
- Kopumā ir zema zobu tīrīšanas prevalence, īpaši zēniem, bet novērojams tās pieaugums 2018.gadā.
- Pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir tikai 18,8% skolēnu.
- Vismaz četras stundas dienā darba dienās TV, ieskaitot video un DVD, skatās kopumā 22,9% pusaudžu, bet nedēļas nogalēs gandrīz divreiz vairāk – 41,1% skolēnu.
- Pieaug datora lietošana trīs vai vairāk stundas dienā darba dienās un nedēļas nogalēs vecuma un dzimuma grupās.
- 4,2% zēnu un 5,9% meiteņu ir problemātiskie sociālo tīklu lietotāji.

- Vidējais miega ilgums pusaudžiem darba dienās bija 7,78 stundas, bet nedēļas nogalēs – 9,80 stundas. Tikai 31,6% pusaudžu skolas dienās ir pietiekams miega ilgums.
- 2018.gadā novēro smēķēt pamēģinājušo zēnu un meiteņu īpatsvara būtisku samazinājumu.
- 2018.gadā ir nozīmīgi samazinājies pusaudžu īpatsvars, kuri smēķē regulāri, visās vecuma un dzimuma grupās.
- Salīdzinot ar 2014.gada aptaujas datiem, 2018.gadā ir neliels pēdējā mēneša laikā vismaz vienu dienu alkoholu lietojušo pusaudžu īpatsvara pieaugums.
- 2018.gadā ir ievērojami samazinājies divas un vairāk reizes piedzērušos pusaudžu īpatsvars gan dzimuma, gan vecuma grupās.

Iegūtās traumas un dalība kautiņos

- 59,3% no 2018. gada aptaujas dalībniekiem pēdējā gada laikā ir ieguvuši savainojumu, kura ārstēšanai bija nepieciešama ārsta vai medmāsas medicīniskā palīdzība.
- Savainojumu izplatība Latvijas pusaudžiem kopš 1994.gada ir palielinājusies 2,85 reizes.
- Zēniem visās vecuma grupās traumu gūšanas īpatsvars ir augstāks nekā meitenēm.
- Traumu guvušo meiteņu īpatsvars 24 gadu laika periodā ir palielinājies straujāk nekā traumu guvušo zēnu īpatsvars.
- 2018.gadā 54,1% zēnu un 21,8% meiteņu gada laikā piedalījušies kautiņā, bet vismaz trīs un vairāk reižu kautiņā piedalījušies 18,0% zēnu un 5,9% meiteņu.
- Kopš 2002.gada konstatē kautiņos iesaistīto zēnu īpatsvara samazināšanos, bet meiteņu īpatsvara palielināšanos.

Ņirgāšanās

- Kopumā gandrīz 21,3% Latvijas pusaudžu ir cietuši no ņirgāšanās skolā, 16,8% ir ņirgājušies par skolasbiedriem.
- Palielinoties vecumam, būtiski samazinās pusaudžu īpatsvars, kas skolā cietuši no ņirgāšanās.
- 5,5% Latvijas 11, 13 un 15-gadīgu pusaudžu regulāri cieš no kibernetiņirgāšanās, 6,1% ir ņirgājušies par citiem digitālajā vidē.

Seksuālā uzvedība

- Dzimumattiecību pieredze bijusi 13,5% 15 gadus veco pusaudžu (17,1% zēnu, 11,3% meiteņu).
- 68,3% no pusaudžiem, kuriem bijušas dzimumattiecības, atzina, ka paši vai viņu partneris lietojuši prezervatīvu pēdējā dzimumakta laikā.

Emocionālās un uzvedības grūtības

- 11,2% pusaudžu ikdienā saskaras ar emocionālām grūtībām, 23,3% ar uzvedības grūtībām, 13,3% ir hiperaktivitāte, 11,4% ir grūtības saskarsmē ar vienaudžiem
- 11,4% ir grūtības ar prosociālu uzvedību.
- Vismaz viens no sešiem pusaudžiem atzīmējis klīniski nozīmīgu emocionālo vai uzvedības grūtību līmeni.

Brīvā laika pavadīšana

- 83,7% pusaudžu iesaistās organizētās ārpusskolas aktivitātēs, 41,4% pusaudžu iesaistīti vismaz divās dažādās ārpusskolas aktivitātēs.
- 62,7% pusaudžu iesaistīti ar paaugstinātu fizisko aktivitāti saistītās nodarbēs.
- Galvenie motivējošie faktori iesaistei fiziskajās aktivitātēs ir veselības uzlabošana, fiziskās formas uzturēšana, vēlēšanās būt sportiskam.

Skola

- 24,7% zēnu un 29,2% meiteņu sava skola ļoti patīk.
- Pieaugot skolēnu vecumam, samazinās to pusaudžu īpatsvars, kuriem skola ļoti patīk.
- 24,4% zēnu un 27,5% meiteņu izjūt apgrūtinājumu/spriedzi mācībās.
- Palielinoties skolēnu vecumam, būtiski pieaug pusaudžu īpatsvars, īpaši 15-gadīgo meiteņu, kas atzīmē, ka *diezgan daudz/ļoti daudz* izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās.

Ģimene

- Tikai nedaudz vairāk kā puse (62,3%) no aptaujātiem pusaudžiem dzīvo kopā ar abiem vecākiem.
- Kopš 2002.gada nepilno ģimeņu īpatsvars palielinājies par 6,9 procentpunktiem.
- Pusaudžu īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt par sev satraucošām lietām ar māti, ir 69,%, bet ar tēvu tikai 50,1%.