



hbosc
HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN
LATVIJA/LATVIA



Slimību profilakses un
kontrolē centrs

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

*2013./2014. mācību gada aptaujas
rezultāti un tendences*

Rīga, 2015

Autori: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma darba grupa

Iveta Pudule¹, Biruta Velika¹, Daiga Grīnberga¹, Inese Gobiņa², Anita Villeruša²

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 2013./2014.mācību gada aptaujā.

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

© **Slimību profilakses un kontroles centrs**

Direktore Inga Šmate

Duntes iela 22, Rīga,

Latvija, LV-1005

Tālrunis: 67501590

Fakss: 67501591

E-pasts: info@spkc.gov.lv

ISBN 978-9934-514-23-4 (pdf)

SATURS

| | |
|---|----|
| METODIKA | 4 |
| Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums | 5 |
| SKOLĒNU VESELĪBAS STĀVOKLIS | 7 |
| Veselības pašvērtējums | 7 |
| Veselības sūdzības un medikamentu lietošana..... | 8 |
| SKOLĒNU VESELĪBAS PARADUMI | 11 |
| Uztura paradumi | 11 |
| <i>Brokastošana</i> | 11 |
| <i>Augļu un dārzeņu patēriņš</i> | 13 |
| <i>Saldumu un saldināto gāzēto dzērienu patēriņš</i> | 15 |
| Liekā svara izplatība un diētas ievērošana svara samazināšanai..... | 17 |
| <i>Liekā svara izplatība</i> | 17 |
| <i>Diētas ievērošana svara samazināšanai</i> | 18 |
| Mutes veselība..... | 19 |
| Fiziskā aktivitāte (no skolas brīvajā laikā)..... | 20 |
| TV skatīšanai un datora lietošanai veltītais brīvais laiks | 23 |
| <i>TV skatīšanās</i> | 23 |
| <i>Datora, planšetdatora, viedtālruna u.tml. lietošana</i> | 25 |
| Miegss..... | 31 |
| Smēķēšana..... | 32 |
| Alkohola lietošana..... | 35 |
| TRAUMATISMS | 39 |
| ŅIRGĀŠANĀS..... | 42 |
| SKOLA | 43 |
| ĢIMENE | 48 |
| SECINĀJUMI..... | 51 |
| <i>Veselības stāvoklis</i> | 51 |
| <i>Veselības paradumi</i> | 51 |
| <i>Traumatisms</i> | 52 |
| <i>Ņirgāšanās</i> | 52 |
| <i>Skola</i> | 52 |
| <i>Ģimene</i> | 52 |

METODIKA

Starptautiskais skolēnu veselības paradumu pētījums (*angl. – Health Behaviour among School-aged Children Study*) ir Pasaules Veselības organizācijas (PVO) atbalstīts projekts, kurā 2013.gadā bija iesaistījušās 44 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.gadā Somijā, Norvēģijā, Anglijā un Austrijā Skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums tika veikts pirmo reizi. Latvija pētījumam pievienojās desmit gadus vēlāk.

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 atkārtu, 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 šķērsgriezuma. Aptaugas 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;
- ģimenes sociālekonomiskais stāvoklis.

Pēc datu ievākšanas un ievadīšanas, datu bāzē datu primārā apstrāde notiek vienoti visām pētījuma dalībvalstīm Bergenas universitātē (Norvēģija). Datu tīrīšanas

¹ Currie C., Gabhainn 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.

rezultātā respondenti, kuru anketās ir vairāk nekā 25% neatbildētu jautājumu, tiek izslēgti no datu bāzes. Tiek izslēgti arī respondenti, kuri neatbilst noteiktajai vecuma grupai – ± 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.gadā. Šī projekta iniciatore Latvijā bija Toronto universitātes (Kanāda) profesore Ilze Kalniņš. No 1990. līdz 2000.gadam skolēnu veselības paradumu pētījuma galvenā koordinatore Latvijā bija Latvijas Medicīnas akadēmijas (Rīgas Stradiņa universitātes) profesore Ieva Ranka. No 2001./2002. 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 - 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 vispārīzglītojošās 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 vispārīzglītojošās skolas, izslēdzot skolas bērniem ar īpašām vajadzībām un tās, kuru pamata mācību valoda nav 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 valodās. Anketu aizpildīšana notiek klasēs, tās aizpildīšanu uzrauga apmācīts aptaujas datu savākšanas darba personāls.

2013./2014.mācību gada aptaujā kopējais izlases lielums bija 10883 Latvijas vispārīzglītojošo skolu 5., 7., un 9.klašu skolēni. Uzsākot datu savākšanas darbu, respondentu vecākiem tika nosūtīta informatīvā vēstule par pētījumu ar klāt pievienotu

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".

piekrišanas/atteikuma formu. Vecākiem bija jāatsūta parakstīta piekrišanas vai atteikuma forma viņu bērna dalībai aptaujā. Aptaujā piedalījās tikai tie pusaudži, kuru vecāki bija atsūtījuši parakstītu piekrišanas formu. Kopumā tika atsūtītas 6346 vecāku piekrišanas formas, jeb piekrita 58% no atlasē iekļuvušo skolēnu vecākiem.

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 | 51% |

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.

SKOLĒNU VESELĪBAS STĀVOKLIS

Biruta Velika

Slimību profilakses un kontroles centrs

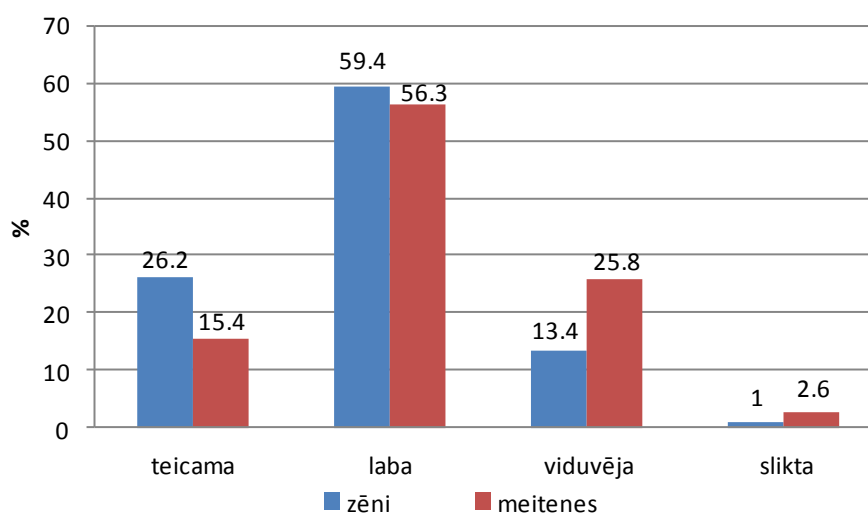
Veselības pašvērtējums

Labā fiziskā un emocionālā veselība pusaudžiem dod iespēju daudz labāk pārvarēt bioloģiskās, emocionālās, intelektuālās un sociālās pārmaiņas, kas raksturīgas pusaudža periodā, un iekļauties pieaugušo sabiedrībā. Fiziskās un garīgās veselības sarežģījumi, kas parādījušies šajā vecumposmā, var turpināties arī pieaugušo vecumā. Pusaudžu vecums ir nozīmīgs periods dažādu sākotnēju veselības problēmu novēršanai.

Lai iegūtu priekšstatu par skolēnu veselību kopumā, Skolēnu veselības paradumu pētījuma anketā ir iekļauts jautājums par veselības pašnovērtējumu, kas ir subjektīvs skolēnu viedoklis par savu vispārējo veselību. Skolēni savu veselību varēja novērtēt kā teicamu, labu, viduvēju, sliktu.

Pēc Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2014.gada aptaujas datiem 20,5% skolēnu savu veselību novērtējuši kā teicamu, kā labu – 57,8%, kā vidēju un sliktu – attiecīgi 19,9% un 1,8%. Salīdzinājumā ar zēniem, meitenes savu veselību kā viduvēju un sliktu novērtē biežāk. Atšķirības veselības pašvērtējumam dzimuma grupās ir statistiski ticamas (1.attēls).

1.attēls. Veselības pašvērtējums dzimuma grupās, 2014., (%)



2.tabulā redzama teicama un laba veselības pašvērtējuma izplatība dzimuma un vecuma grupās pēdējās četrās aptaujās. Redzams, ka pieaugot vecumam samazinās meiteņu īpatsvars, kuras savu veselību novērtē kā teicamu vai labu. Kopumā, 13 un 15-gadīgām meitenēm kopš 2006.gada novēro teicamas un labas veselības pašvērtējuma izplatības samazinājumu.

2.tabula. Teicama/laba veselības pašvērtējuma izplatība vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2002.-2014., (%)

| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 2002. | 80,9 | 80,3 | 76,2 | 79,3 | 73,3 | 68,7 | 56,9 | 66,2 | 72,2 |
| 2006. | 87,0 | 86,9 | 84,4 | 86,1 | 83,5 | 76,3 | 72,8 | 77,5 | 81,6 |
| 2010. | 87,4 | 87,1 | 84,3 | 86,3 | 80,0 | 79,8 | 68,8 | 76,3 | 81,1 |
| 2014. | 84,2 | 86,7 | 85,5 | 85,5 | 81,9 | 70,6 | 62,2 | 71,6 | 78,2 |

*Inese Gobiņa
Rīgas Stradiņa universitāte*

Veselības sūdzības un medikamentu lietošana

Aptaujā tiek noskaidrota noteiktu veselības sūdzību izplatība un biežums vienotā skalā, jautājot par noteiktu veselības sūdzību izplatību pēdējo sešu mēnešu laikā ar iespējamām piecām atbilžu kategorijām: „*gandrīz katru dienu*”, „*biežāk nekā reizi nedēļā*”, „*gandrīz katru nedēļu*”, „*gandrīz katru mēnesi*”, „*reti vai nekad*”. Turpmāk analizēti ir tikai pusaudži, kuriem pētītās veselības sūdzības pēdējo sešu mēnešu laikā ir atkārtājušās *vismaz reizi nedēļā*, apvienojot pirmās trīs atbilžu kategorijas.

Sūdzības par sliktu garastāvokli vai aizkaitināmību atzīmē vairāk nekā puse (51,9%) pusaudžu. Pārējo veselības sūdzību izplatība salīdzinoši ir ievērojami mazāka. Vairāk nekā 1/3 pusaudžu novēro atkārtotas sūdzības par nervozitāti, nomāktību vai galvassāpēm (3.tab.).

Veselības sūdzību izplatība zēniem un meitenēm, kā arī vecumgrupās būtiski atšķiras. Meiteņu īpatsvars ar atkārtotām veselības sūdzībām ir nozīmīgi lielāks nekā zēnu. Vislielākās dzimumatšķirības vērojamas galvassāpju un nomāktības gadījumā, kur minēto veselības sūdzību izplatība meitenēm kopumā ir gandrīz divas reizes lielāka nekā zēniem. Atkārtotu grūtību iemigt izplatības dzimumatšķirības ir vismazākās (3.tab.).

Meitenēm, pieaugot vecumam, palielinās visu veselības sūdzību izplatība. Zēniem, palielinoties vecumam, pieaug atkārtotu muguras sāpju, nomāktības, sliktā garastāvokļa un nervozitātes izplatība (3.tab.).

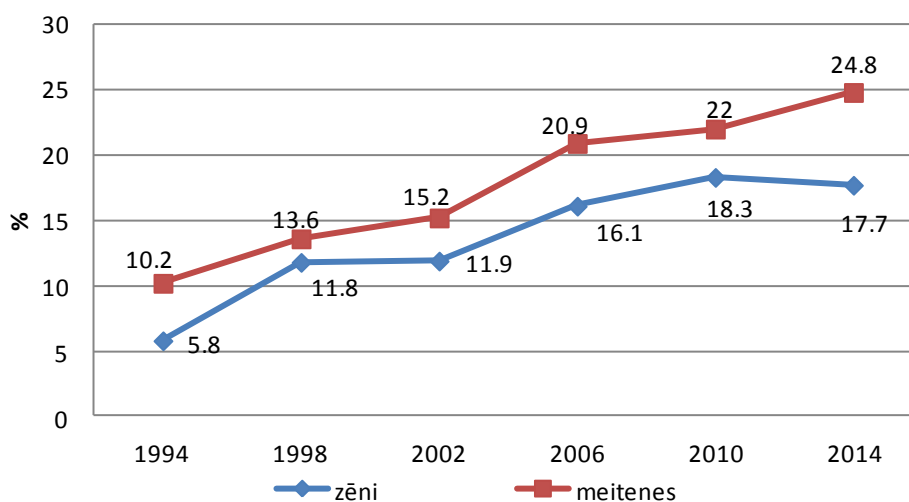
3.tabula. Pusaudžu īpatsvars ar atkārtotām veselības sūdzībām vismaz reizi nedēļā, 2014., (%)

| | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|-----------------------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| Galvassāpes | 24,1 | 25,1 | 22,8 | 24,1 | 30,3 | 40,0 | 51,9 | 40,6 | 32,8 |
| Vēdera sāpes | 19,0 | 17,0 | 15,8 | 17,3 | 24,1 | 25,7 | 29,2 | 26,3 | 22,0 |
| Muguras sāpes | 13,6 | 17,5 | 22,4 | 17,7 | 18,5 | 23,0 | 33,3 | 24,8 | 21,4 |
| Nomāktība | 21,4 | 19,9 | 26,7 | 22,4 | 25,7 | 38,4 | 54,6 | 39,5 | 31,4 |
| Slikts garastāvoklis | 39,0 | 43,9 | 50,6 | 44,2 | 44,6 | 61,4 | 70,3 | 58,8 | 51,9 |
| Nervozitāte | 27,1 | 31,1 | 37,4 | 31,6 | 30,1 | 43,2 | 56,3 | 43,1 | 37,6 |
| Grūtības iemigt | 24,5 | 25,8 | 27,9 | 26,0 | 26,3 | 34,9 | 37,4 | 32,9 | 29,6 |
| Galvas reiboni | 14,0 | 14,8 | 15,1 | 14,6 | 14,8 | 25,6 | 29,8 | 23,3 | 19,2 |

Laika periodā no 1994. līdz 2014.gadam būtiski ir palielinājies pusaudžu īpatsvars ar atkārtotām sūdzībām par muguras sāpēm. Latvijā pusaudžu īpatsvars ar sūdzībām par mugura sāpēm vismaz reizi nedēļā ir pieaudzis no 8,3% 1994.gadā līdz 21,4% 2014.gadā (2.att.).

Statistiski ticamu muguras sāpju izplatības pieaugumu novēro abiem dzimumiem. Zēniem divdesmit gadu periodā muguras sāpju izplatība pieaugusi vidēji trīs reizes (no 5,8% līdz 17,7%), bet meitenēm divarpus reizes (no 10,2% līdz 24,8%).

2.attēls. Muguras sāpju izplatība pusaudžiem Latvijā 1994. – 2014.g., (%)*



*Muguras sāpes pēdējo sešu mēnešu laikā vismaz reizi nedēļā

Visvairāk (44,6%) pusaudžu pēdējā gada laikā lietojuši medikamentus pret galvassāpēm. Medikamentu lietošana pret vēdera sāpēm un muguras sāpēm ir salīdzinoši mazāk izplatīta, taču pusaudžu īpatsvars, kas lietojuši medikamentus pret šī veida sāpēm, ir diezgan ievērojams, attiecīgi 36% un 10,1% (4.tab.).

Meiteņu īpatsvars, kas lietojušas medikamentus pret galvassāpēm un vēdera sāpēm ir būtiski lielāks nekā zēnu, bet pārējo minēto veselības sūdzību gadījumā medikamentu lietotāju īpatsvars abiem dzimumiem ir līdzīgs. Meitenēm medikamentu lietošanas izplatība pret galvassāpēm un vēdera sāpēm, pieaugot vecumam, pastāvīgi palielinās, bet pārējos gadījumos, kā arī zēniem, būtiskas izmaiņas vecumgrupās nenovēro.

4. tabula. Pusaudžu īpatsvars, kas pēdējā mēneša laikā lietojuši medikamentus, 2014., (%)

| | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|----------------------------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| Medikamenti pret galvassāpēm | 33,6 | 40,6 | 37,6 | 37,4 | 40,6 | 50,7 | 62,0 | 51,1 | 44,6 |
| Medikamenti pret vēdera sāpēm | 31,7 | 28,6 | 27,8 | 29,4 | 35,9 | 39,2 | 50,4 | 41,8 | 36,0 |
| Medikamenti pret muguras sāpēm | 9,1 | 9,0 | 12,4 | 10,0 | 9,5 | 8,8 | 12,4 | 10,2 | 10,1 |
| Medikamenti pret grūtībām iemigt | 9,9 | 8,4 | 6,5 | 8,3 | 9,4 | 6,5 | 8,1 | 8,0 | 8,2 |
| Medikamenti pret nervozitāti | 7,7 | 7,4 | 7,0 | 7,4 | 8,2 | 7,3 | 12,5 | 9,3 | 8,4 |

Laika periodā no 1994. līdz 2014.gadam pusaudžiem medikamentu lietošanas izplatība pret galvassāpēm un vēdera sāpēm ir būtiski pieaugusi, savukārt medikamentu lietošanas izplatība pret nervozitāti un grūtībām iemigt šajā periodā nav izmainījusies (5.tab.).

5. tabula. Medikamentu lietošanas izplatība pusaudžiem, 1994. – 2014., (%)

| | 1994. | 1998. | 2006. | 2010. | 2014. |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Pret galvassāpēm | 28,7 | 35,5 | 43,4 | 46,0 | 44,6 |
| Pret vēdera sāpēm | 20,8 | 27,2 | 37,5 | 38,7 | 36,0 |
| Pret nervozitāti | 7,6 | 10,5 | 10,1 | 8,3 | 8,2 |
| Pret grūtībām iemigt | 5,1 | 8,5 | 6,8 | 8,4 | 8,4 |

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 mācībās. Pusaudžu brokastošanas īpatsvars ir apgriezti proporcionāls liekā svara un aptaukošanās izplatībai, tas pierādīts gan šķērsriezuma, gan longitudinālajos pētījumos. 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.

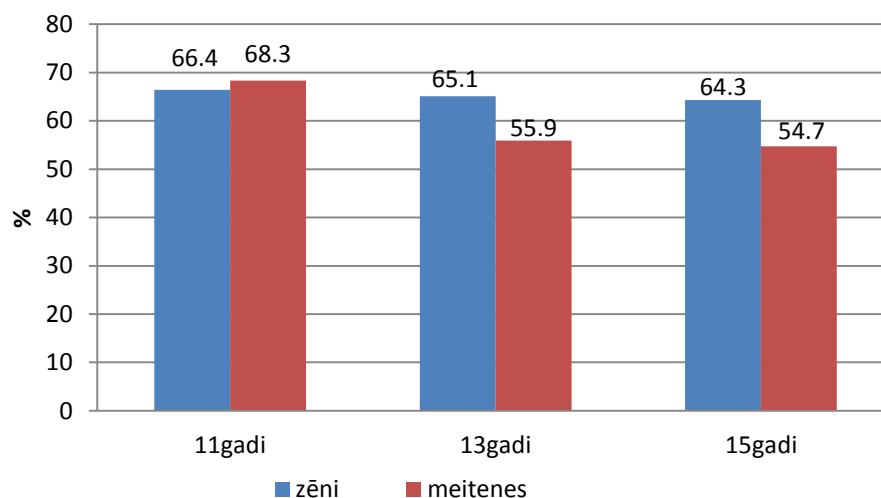
Aptaujā dati par brokastošanu tika noskaidroti, jautājot atsevišķi par brokastošanas biežumu darba dienās un brīvdienās.

6.tabula. Brokastošana katru dienu darba dienās, 2002.-2014., (%)

| 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 | 64,8 | 70,2 | 58,6 | 52,8 | 60,8 | 62,7 |
| 2014. | 66,4 | 65,1 | 64,3 | 65,3 | 68,3 | 55,9 | 54,7 | 59,7 | 62,4 |

Dati par regulāru brokastošanu darba dienās no 2002.gada līdz 2014.gadam rāda būtisku tās prevalences samazināšanos gan zēniem gan meitenēm visās vecuma grupās, īpaši 13 un 15-gadīgām meitenēm (6.tab.).

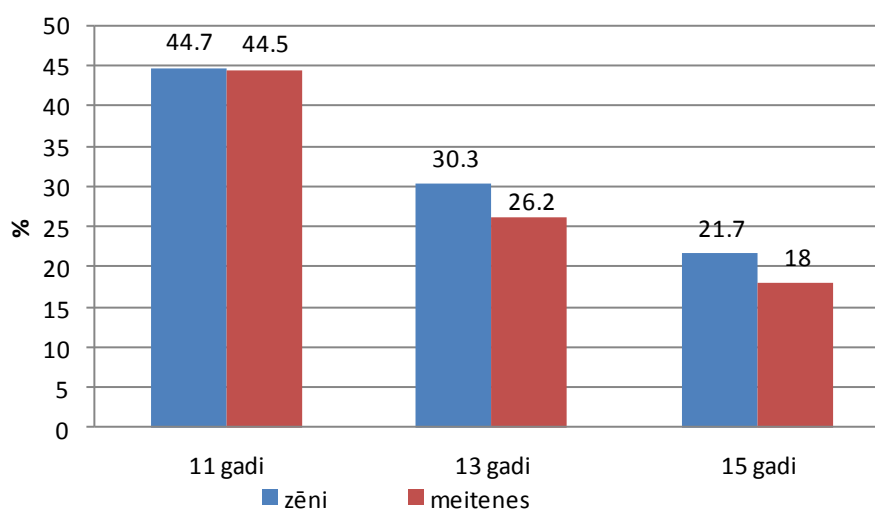
3.attēls. Brokastošana katru dienu darba dienās dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



2014.gada aptaujas dati liecina, ka būtisks brokastošanas īpatsvara samazinājums ir meitenēm 13 un 15 gadu vecumā, kad regulāri brokasto tikai nedaudz vairāk kā puse no respondentiem (3.att.).

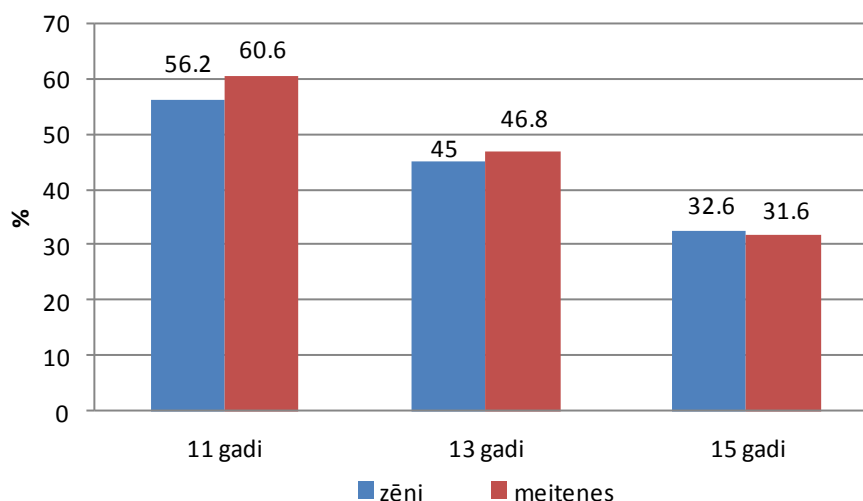
Kopumā ļoti zems brokastu ēšanas īpatsvars Latvijas skolēniem ir viens no virzieniem, kurā aktīvi jāveido efektīvas veselības veicināšanas programmas, iesaistot bērnu vecākus. Pētījumos pierādīts, ka, ieturot maltītes kopā ar vecākiem, bērnu uzturs ir veselīgāks. Kopā ēšana ir arī labs veids, kā ģimenei socializēties, pārspriest dienas notikumus, risināt problēmas. Aptaujā tika jautāts par bērnu brokastošanas un vakariņošanas biežumu kopā ar kādu no vecākiem vai abiem.

4.attēls. Bērnu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri katru dienu brokasto kopā ar kādu no vecākiem, 2014., (%)



2014. gada aptaujas dati parāda, ka kopā ar kādu no vecākiem regulāri brokasto mazāk nekā puse 11-gadīgo skolēnu. 13-gadīgo pusaudžu grupā – mazāk kā trešdaļa, 15-gadīgo grupā vidēji tikai piektdaļa pusaudžu (4.att.).

5.attēls. Bērnu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri katru dienu vakariņo kopā ar kādu no vecākiem, 2014., (%)



Pēc 2014.gada aptaujas datiem, kopā ar kādu no vecākiem, katru dienu vakariņo kopumā mazāk kā puse skolēnu. Nav vērojamas atšķirības dzimuma grupās, bet kopīga vakariņošana kļūst retāka, pieaugot pusaudžu vecumam. Proti, ar vecākiem kopā vakara maltīti ietur divreiz mazāk 15-gadīgo, salīdzinot ar 11-gadīgajiem respondentiem (5.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 ēšana vismaz reizi dienā, 2002.-2014., (%)

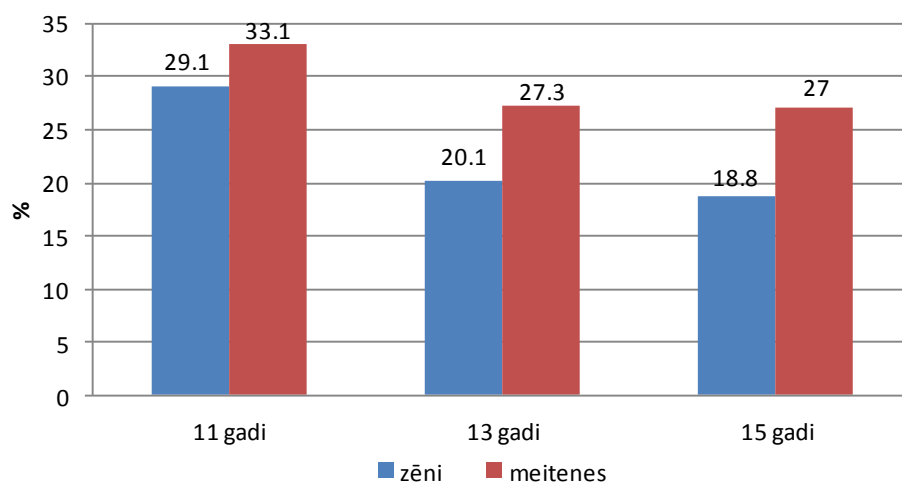
| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|------|----------|---------|---------|------|------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 2002. | 23,4 | 21,4 | 20,7 | 21,9 | 27,1 | 26,4 | 24,0 | 25,8 | 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 |

8. tabula. Dārzeņu ēšana vismaz reizi dienā, 2002.-2014., (%)

| 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 |

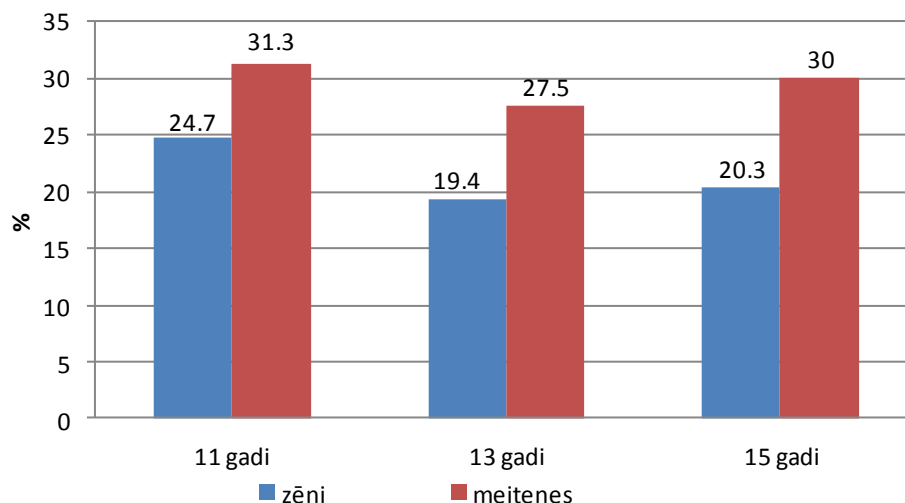
Latvijā augļu un dārzeņu patēriņš gan zēniem, gan meitenēm ir krasi nepietiekams, pie tam ar zēniem situācija ir sliktāka kā meitenēm. Vidēji tikai katrs ceturtais pusaudzis Latvijā lieto uzturā augļus un dārzeņus katru dienu. Tendences no 2002.gada uzrāda nelielu augļu ēšanas pieaugumu meitenēm. Toties dārzeņu ēšanas īpatsvars ir samazinājies abiem dzimumiem, izņemot 15-gadīgās meitenes. Gan augļu, gan dārzeņu lietošana būtiski samazinās, pieaugot pusaudžu vecumam (7.un 8.tab.). Salīdzinot ar iepriekšējo gadu aptaujām, 2014.gada aptaujā iezīmējies dārzeņu lietošanas pieaugums 15-gadīgajiem pusaudžiem.

6.attēls. Augļu ēšana vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



Vērtējot 2014.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 gadu vecumā, it īpaši zēniem (6.att.).

7.attēls. Dārzeņu ēšana vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



Arī dārzeņu patēriņš kopumā ir ļoti zems, bet nav tik krasa samazinājuma 13-gadīgo grupā salīdzinājumā ar 11-gadīgajiem, kā augļu patēriņam. Redzam, ka dārzeņus vismaz reizi dienā biežāk lieto meitenes (7.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, 2002.-2014., (%)

| 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 |

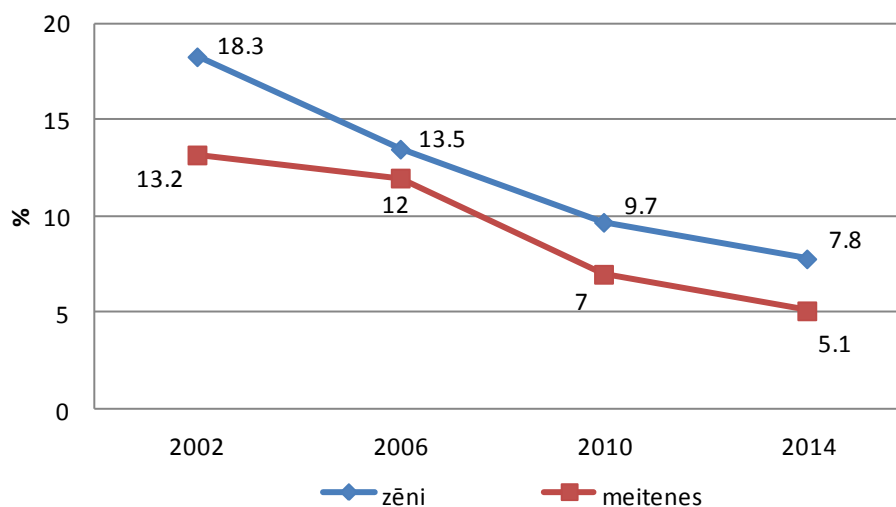
Kā liecina aptauja, vidēji katrs trešais skolēns vismaz reizi dienā ēd saldumus. Saldumu ēšanas īpatsvars Latvijā ir augstāks meitenēm. Salīdzinot vecuma grupās, tas ir augstāks 15-gadīgajiem skolēniem. Salīdzinot aptauju gadus, augstākais saldumu patēriņa īpatsvars visās pētāmajās vecuma grupās abiem dzimumiem bija 2006.gadā (9.tab.). 2010.gadā novērota krasi saldumu lietošanas samazināšanās, kura turpinās arī 2014.gadā abiem dzimumiem visās pētāmajās vecuma grupās.

10.tabula. Saldināto gāzēto dzērienu patēriņš vismaz reizi dienā, 2002.-2014., (%)

| 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 |

No sabiedrības veselības viedokļa pozitīvas tendences ir vērojamas saldināto gāzēto dzērienu ikdienas patēriņā. Salīdzinot ar 2002.gadu, 2014.gada skolēnu īpatsvars, kuri vismaz reizi dienā dzer saldinātos gāzētos dzērienus ir samazinājies vairāk kā divas reizes abiem dzimumiem visās vecuma grupās (10.tab.). Taču joprojām zēniem saldināto dzērienu lietošana ir populārāka. Kopējais patēriņa samazinājums vairāk izteikts zēniem (8.att.).

8.attēls. Saldināto gāzēto dzērienu patēriņa dinamika vismaz reizi dienā kopā dzimumu grupās, 2002.-2014., (%)



Tas varētu būt izskaidrojams 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.

Liekās ķermeņa masas izplatība un diētas ievērošana svara samazināšanai

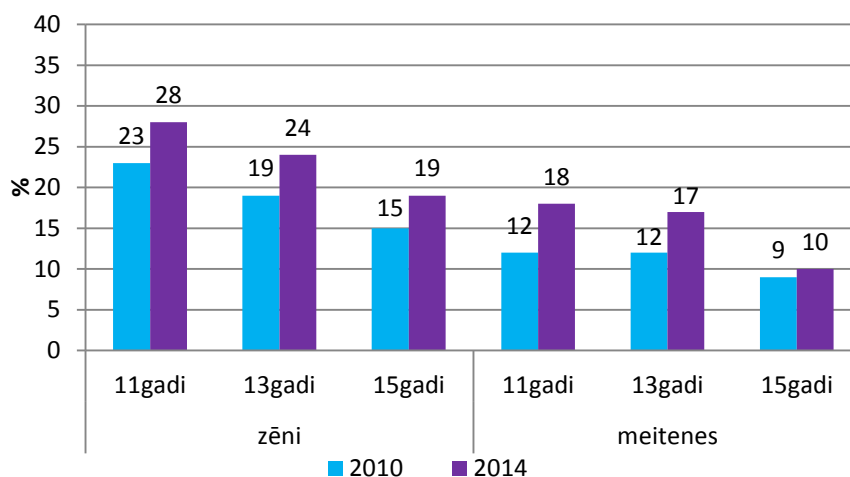
Liekās ķermeņa masas izplatība

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 klasē bērniem bija iespējams nosvērties un izmērīt auguma garumu. 2010. un 2014.gada aptaujās ķermeņa masas indeksa (ĶMI) aprēķināšanai tika izmantotas PVO izstrādātā metodika ķermeņa masas un auguma garuma novērtēšanai bērniem un jauniešiem no 5 līdz 19 gadiem atsevišķi dzimuma grupās.

9. attēls. Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2010.-2014.g., (%)



Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība gan 2010., gan 2014.gadā ir augstāka zēniem visās vecuma grupās. Visaugstākā prevalence 2014.gadā ir 11-gadīgiem zēniem (28%), viszemākā – 15-gadīgām meitenēm (10%). Zīmīgi, ka, salīdzinājumā ar 2010.gada aptauju ir būtiski pieaugusi liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība, īpaši 11 un 13-gadīgiem skolēniem. Vislielākais pieaugums ir 11-gadīgo meiteņu grupā, vismazākais – 15-gadīgo meiteņu grupā (9.att.).

Diētas ievērošana svara samazināšanai

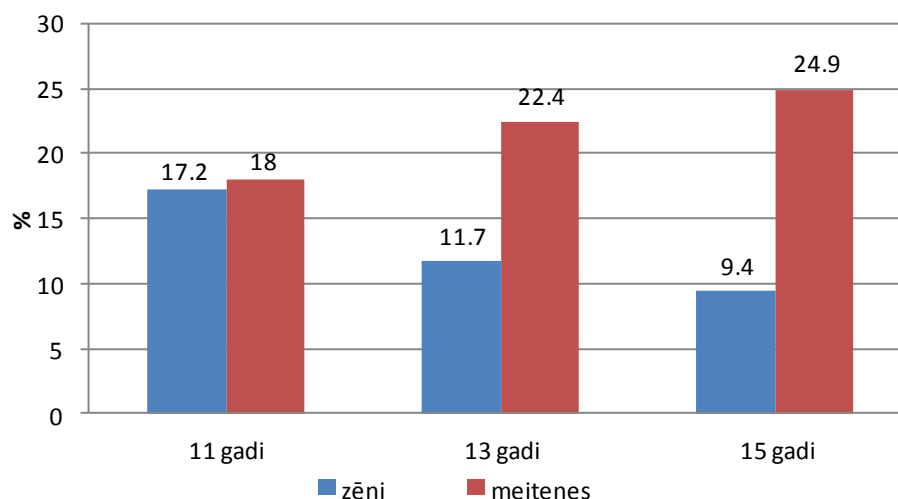
Daļa pusaudžu izmēģina dažādas, pārsvarā neveselīgas svara samazināšanas metodes, tādās kā ilgstoša mazkaloriju diēta, ēdienreīžu izlaišana, caureju vai vemšanu izraisošo līdzekļu lietošana. Pārsvarā šie līdzekļi tiek lietoti, lai sasniegtu, pēc pusaudžu domām, perfektu izskatu.

Diētas ievērošana un citu līdzekļu izmantošana ķermeņa masas samazināšanai ir pieaugusi kopš 2002.gada gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās. Īpaši liels pieaugums vērojams 11 un 13-gadīgiem zēniem (11.tab.).

11.tabula. Pašlaik ievēro diētu vai dara ko citu ķermeņa masas samazināšanai, 2002.-2014., (%)

| 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 |

10.attēls. Skolēnu īpatsvars (%) dzimuma un vecuma grupās, kuri pašlaik ievēro diētu vai dara ko citu svara samazināšanai, 2014., (%)



2014. 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 (10.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 svāra regulēšanas mēģinājumus pusaudžiem.

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 grupās⁴.

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”.

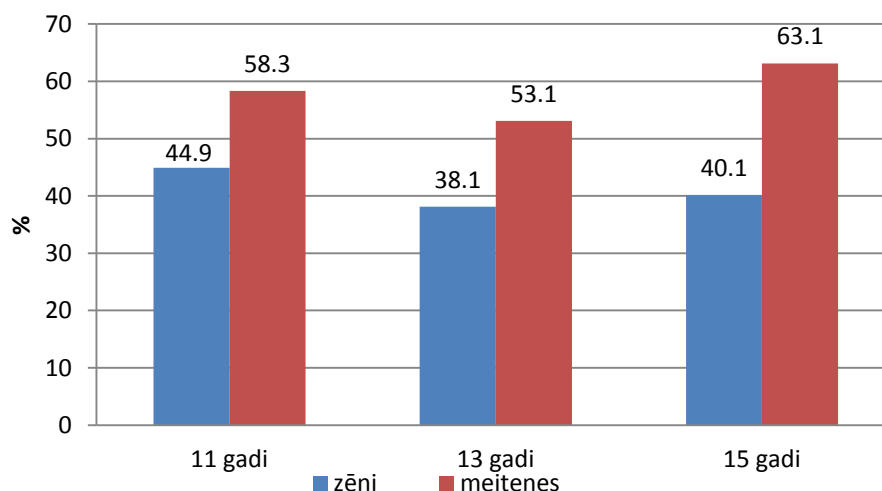
12.tabula. Zobu tīrīšana divas un vairāk reizes dienā, 2002.-2014., (%)

| 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 |

Salīdzinot ar 2002.gada datiem, redzam nelielu pieaugumu zobu tīrīšanas prevalencē 2006. un 2010.gadā kopumā abiem dzimumiem, bet šis pieaugums nav vienāds visās vecuma grupās. 2014.gada dati rāda zobu tīrīšanas prevalences samazināšanos 13 un 15-gadīgo grupās gan zēniem, gan meitenēm. Neliels pieaugums vērojams 11-gadīgo grupā abiem dzimumiem. Zemākā zobu tīrīšanas prevalence ir 13-gadīgo grupā. Visās vecuma grupās un visos pētījuma gados meitenēm zobu tīrīšanas īpatsvars ir būtiski augstāks nekā zēniem (12.tab.).

⁴ 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).

11.attēls. Zobu tīršana divas un vairāk reizes dienā dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



Rezultāti kopumā rāda zemu zobu tīršanas prevalenci Latvijas skolēniem. Īpaši neapmierinoša situācija ir zēniem, no kuriem 13 gadu vecumā tikai 38,1% tīra zobus biežāk kā reizi dienā (11.att.).

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

Daiga Grīnberga

Slimību profilakses un kontroles centrs

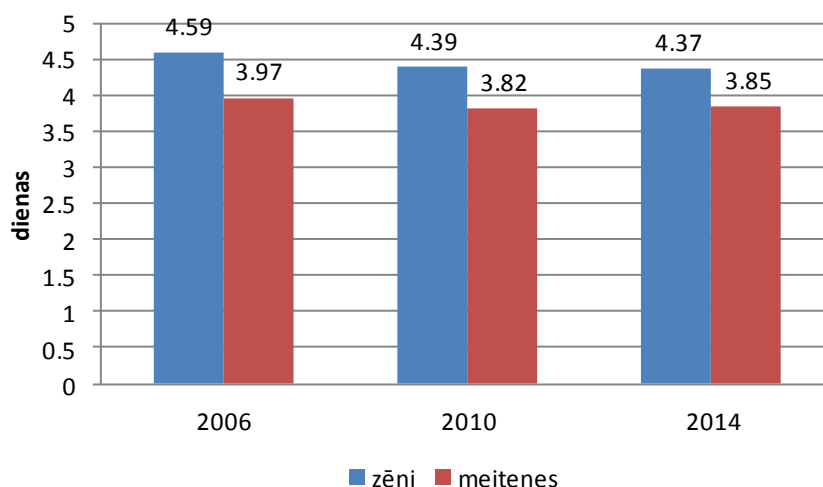
Fiziskā aktivitāte (no skolas brīvajā laikā)

Mazkustīgs dzīvesveids, kā viens no daudzu neinfekcijas slimību riska faktoriem, ir kļuvis par aktuālu sabiedrības veselības problēmu mūsdienās. Fiziskā aktivitāte pozitīvi iespaido bērna normālu augšanu, garīgo attīstību un labsajūtu. Tā nodrošina enerģijas līdzsvaru, tādejādi kontrolējot ķermeņa masu.

Aptaujas anketā fiziskā aktivitāte tika skaidrota kā jebkura darbība, kas paātrina sirdsdarbību un elpošanu. Fiziskā aktivitāte var būt gan sporta nodarbības, gan spēles ar draugiem, gan iešana kājām. Kā piemēri fiziskām aktivitātēm tiek minēti skriešana, ātra iešana, skrītuļošana, riteņbraukšana, dejošana, peldēšana, piedalīšanās komandu sporta spēlēs, slēpošana, slidošana u.tml..

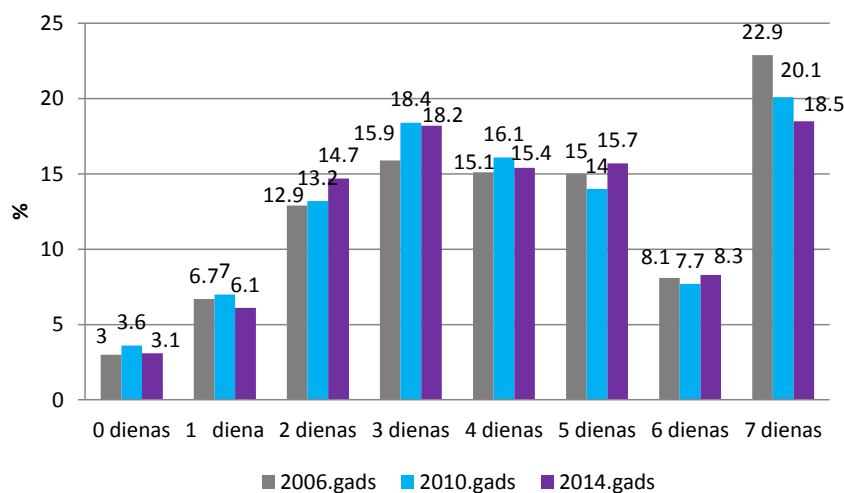
Kopumā vidējais dienu skaits, kurās skolēni ir bijuši aktīvi vismaz 60 minūtes, tāpat kā 2010.gada aptaujā, ir 4,1 dienas. Meitenes pēdējās nedēļas laikā bijušas pietiekami fiziski aktīvas, t.i. veltījušas dažādām fiziskām aktivitātēm dienā vismaz 60 minūtes, ir vidēji 3,85 dienas (2010.g. - 3,82 dienas), bet zēni – 4,37 dienas (2010.g. 4,39 dienas) (12.att.).

12. attēls. Vidējais dienu skaits, kurās skolēni bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes dienā, 2006. - 2014., (%)



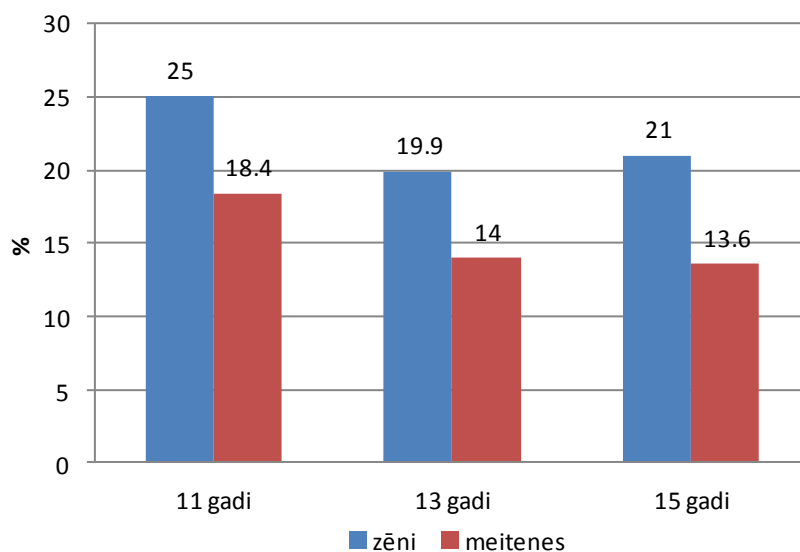
13.attēlā redzams, ka 2014.gadā vērojama tendence palielināties to skolēnu īpatsvaram, kuri ir bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes dienā divas, piecas un sešas dienas nedēļā, bet samazinās to skolēnu īpatsvars, kuri ir bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes dienā katru dienu nedēļā.

13.attēls. Dienu skaits, kurās skolēni bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes dienā, 2006.-2014., (%)



Aptaujājot skolēnus par fiziskām aktivitātēm, atklājās, ka pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir kopumā tikai 18,5% skolēnu (22,0% zēnu un 15,3% meiteņu). Salīdzinot pa dzimumiem, zēniem pietiekama fiziskā aktivitāte ir augstāka nekā meitenēm. Salīdzinot pa vecuma grupām, meitenēm fiziskā aktivitāte palielinoties vecumam samazinās, zēniem visaugstākā ir 11-gadīgajiem (14.att.).

14.attēls. Pietiekama ikdienas fiziskā aktivitāte pēdējās nedēļas laikā, 2014., (%)



Salīdzinot ar 2006.gada aptaujas rezultātiem, 2014.gadā redzams abu dzimumu respondentu īpatsvara samazinājums, kuriem ir pietiekama fiziskā aktivitāte pēdējās nedēļas laikā. Vislielākais kritums vērojams 13 gadīgo meiteņu grupā – par 3,8% un 13-gadīgo zēnu grupā – par 4,8%. Nelielu pozitīvu dinamiku, salīdzinot ar 2010.gada datiem, novēro tikai 11-gadīgo un 15-gadīgo meiteņu grupā (13.tab.).

13.tabula. Pietiekamas fiziskās aktivitātes izplatība pēdējās nedēļas laikā vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2014., (%)

| 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 |

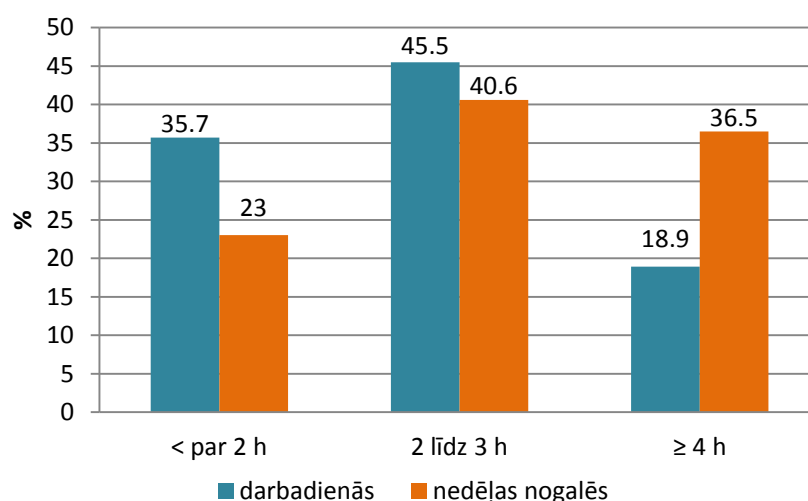
TV skatīšanai un datora lietošanai veltītais brīvais laiks

TV skatīšanās

Dzīvesveids, kas ietver regulāras fiziskās aktivitātes ir saistīts ar daudziem veselības ieguvumi, piemēram, samazinātu risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, diabētu, aptaukošanos, vēzi, depresiju, bet no otras puses, sēdošs dzīvesveids, kas ietver, televizora skatīšanos, video un datorspēļu spēlēšanu un sērfošanu internetā bieži ir saistīts ar aptaukošanos, agresiju, atkarības vielu lietošanu, miega traucējumiem, muguras sāpēm, kakla un plecu sāpēm, galvassāpēm.

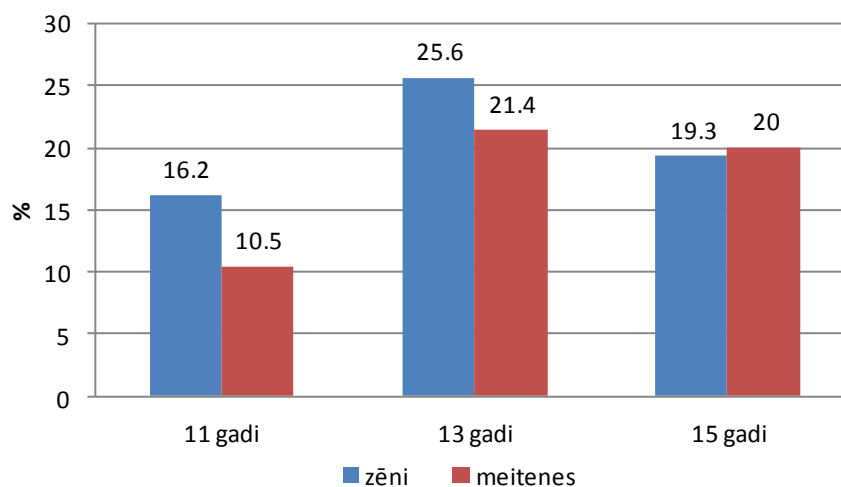
Pēc 2014.gada aptaujas rezultātiem var secināt, ka Latvijā skolēni savā brīvajā laikā samērā ilgstoši skatās TV (ieskaitot video un DVD) visas nedēļas garumā. Vismaz četras stundas dienā televīzijas raidījumus, ieskaitot video un DVD, darba dienās skatās kopumā 18,8% skolēnu (20,6% zēnu un 17,5% meiteņu), bet nedēļas nogalēs gandrīz divreiz vairāk – 36,4% skolēnu (38,0% zēnu un 35,1% meiteņu) (15.att.).

15. attēls. TV skatīšanās ilgums darba dienās un nedēļas nogalēs, 2014., (%)



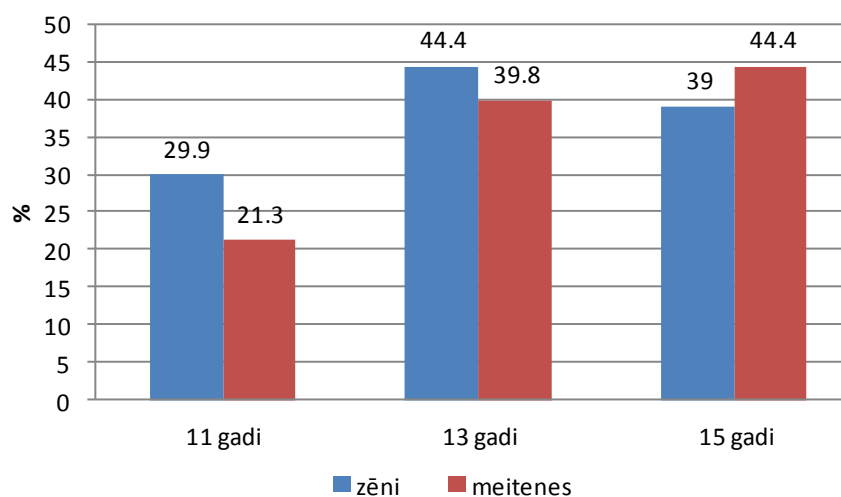
Visaugstākais zēnu un meiteņu īpatsvars, kuri darba dienās skatās TV četras stundas un vairāk ir 13-gadīgo vecuma grupā – 25,6% zēnu un 21,4% meiteņu (16.att.).

16. attēls. TV skatīšanās četras un vairāk stundas darba dienās, dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



Atšķirībā no darba dienām, brīvdienās skolēnu īpatsvars, kuri skatās TV pārraides, ieskaitot video un DVD, četras un vairāk stundas, palielinās kā zēniem tā meitenēm. Vērojama atšķirība pēc dzimumiem. Ja 11-gadīgo un 13-gadīgo grupās nedēļas nogalēs TV raidījumus biežāk skatās zēni, bet 15-gadīgo grupā augstāks ir meiteņu īpatsvars (17.attēls).

17.attēls. TV raidījumu skatīšanās četras un vairāk stundas nedēļas nogalēs, dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



Kā pozitīvu tendenci var atzīmēt, ka salīdzinājumā ar iepriekšējo gadu aptauju rezultātiem, TV skatīšanās biežums, ieskaitot video un DVD, četras un vairāk stundas darbadienās, ir samazinājies gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās (14.tab.). Analizējot datus par TV skatīšanos četras un vairāk stundas nedēļas nogalēs kopš 2006. gada aptaujas, kopumā redzam samazinājumu kā zēniem tā meitenēm visās vecuma grupās (15.tab.).

14.tabula. TV skatīšanās četras vai vairāk stundas dienā darba dienās izplatība vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2014., (%)

| 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 |

15.tabula. TV skatīšanās četras vai vairāk stundas dienā nedēļas nogalēs izplatība vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2014., (%)

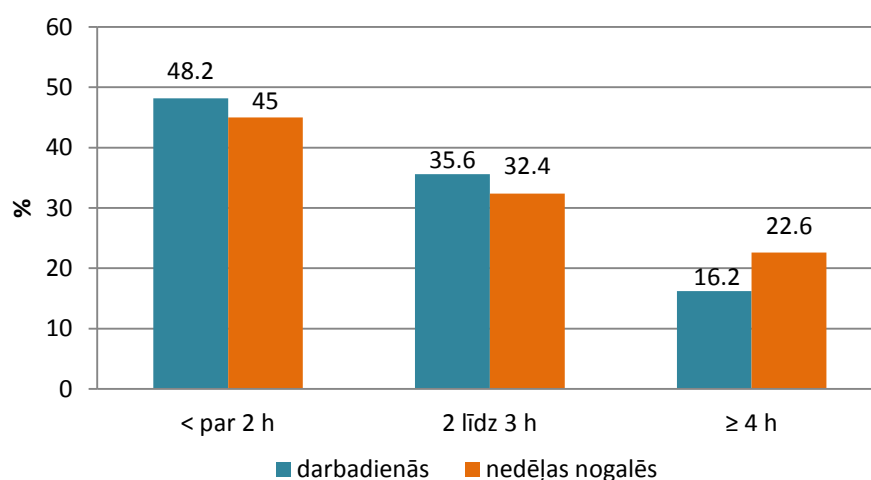
| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 2006. | 47,6 | 50,4 | 44,0 | 47,5 | 43,9 | 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 |

Datora, planšetdatora, viedtālruņa u.tml. lietošana

Pusaudžiem elektroniskie plašsaziņas līdzekļi ir daudz vairāk nekā tikai saziņai. Gandrīz visiem pusaudžiem, izmantojot datorus vai mobilos tālruņus, ir interneta pieslēgums mājās vai skolā. Tas tiek izmantots kā līdzeklis saziņai ar ģimeni, draugiem, mūzikas atskaņošanai, spēļu spēlēšanai, mācību procesā darot mājas darbus, kā arī konsultāciju un atbalsta saņemšanai.

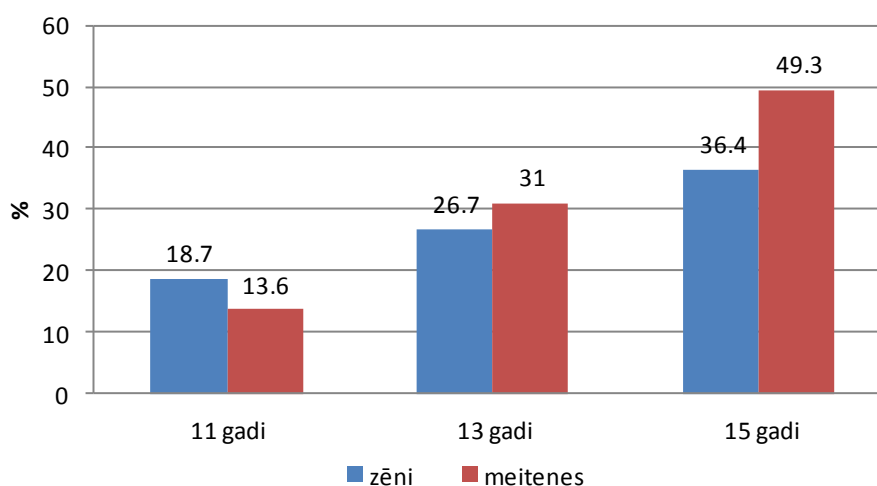
Pēc aptaujas datiem nevar spriest, cik lielā mērā pusaudži ikdienā izmanto katru elektronisko ierīci, kura viņiem ir pieejama, piemēram, datoru, planšetdatoru vai viedtālruni izmanto mājasdarbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, „tvītošanai”, e–pastam „čatošanai” u.tml.. Svarīgs ir kopējais laiks, ko katrs skolēns pavada pie šīm elektroniskām ierīcēm, tādejādi liedzot sev iespēju nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, komunicēt klātienē ar draugiem un ģimenes locekļiem. Kā liecina pēdējās aptaujas dati vairāk kā puse no respondentiem ikdienas elektroniskajā vidē šiem mērķiem pavada vairāk kā divas stundas (18.att.).

18. attēls. Datora, planšetdatora, viedtālruna u.tml. lietošanas ilgums mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā darba dienās un nedēļas nogalēs, 2014., (%)



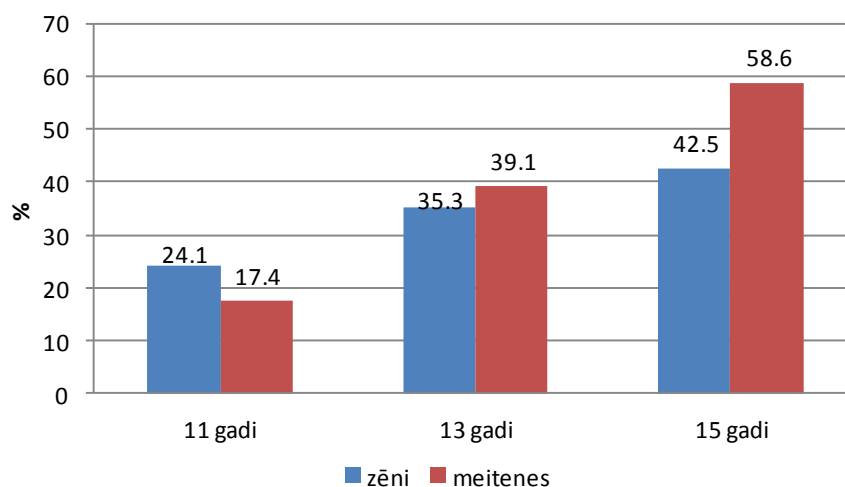
2014.gada aptaujas rezultāti parāda, ka to skolēnu īpatsvars, kuri elektroniskās ierīces darba dienās izmanto mājas darbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, saziņai vismaz trīs stundas dienā, palielinās, pieaugot vecumam abu dzimumu grupās. Salīdzinot pēc dzimumiem, jaunākajā vecuma grupā elektroniskajā vidē vairāk laiku pavada zēni, bet 13 un 15-gadīgajiem - meitenes (19.att.).

19. attēls. Skolēnu īpatsvars, kas datoru, planšetdatoru, viedtālruni u.tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas darba dienās, dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



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 (20.att.).

20. attēls. Skolēnu īpatsvars, kas datoru, planšetdatoru, viedtālruni u.tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs, dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



Salīdzinot aptauju rezultātus, kopš 2006. gada vēro tendenci, ka kopumā pieaug zēnu un meiteņu īpatsvars, kuri elektroniskā 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. (16. un 17.tab.).

16.tabula. Datora, planšetdatora, viedtālrunu u.tml. lietošana mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas darba dienās vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2014., (%)

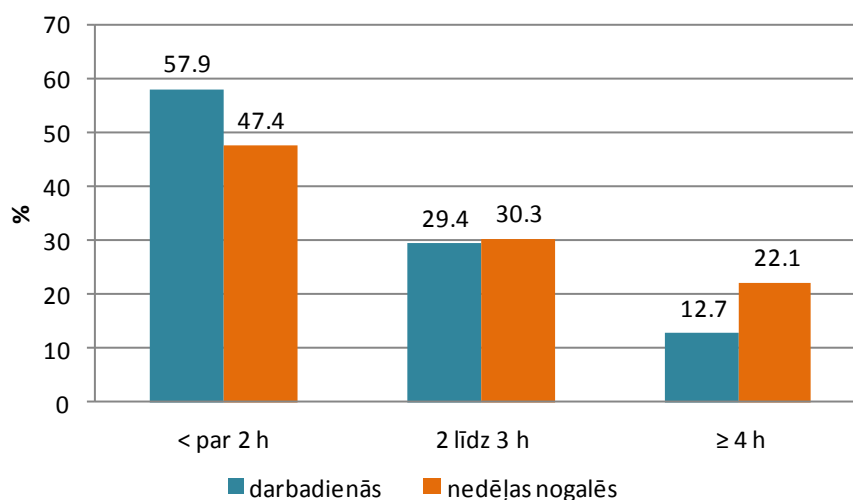
| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 2006. | 21,0 | 21,2 | 25,9 | 22,8 | 16,4 | 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 |

17.tabula. Datora, planšetdatora, viedtālruna lietošana mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2014., (%)

| 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 |

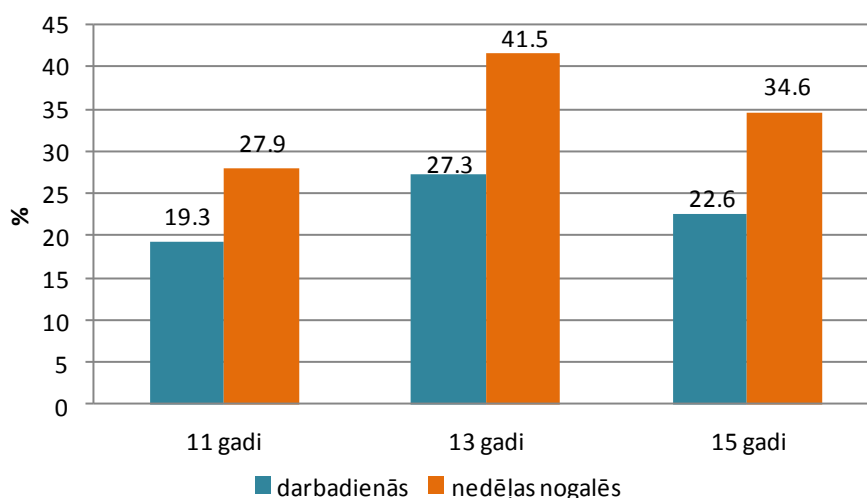
Aptaujā arī noskaidrots, cik ilgu laiku skolēni pavada spēlējot spēles datorā vai spēļu konsolēs, planšetdatorā, viedtālrunī vai citā elektroniskā ierīcē, neieskaitot spēles, kurās nepieciešama fiziskā aktivitāte, piemēram, deju grīda, Wii Fitness, Wii Sporta spēles, Xbox KINECT vai Playstation Moves u.tml.. Vidējais dienā pavadītais stundu skaits spēlējot spēles elektroniskajās ierīcēs darba dienās ir 3,38 stundas (4,01 stundas zēniem un 2,81 stundas meitenēm), nedēļas nogalēs – 3,93 stundas (4,72 stundas zēniem un 3,21 stundas meitenēm) (21.att.).

21.attēls. Spēļu spēlēšanas ilgums elektroniskajās ierīcēs darba dienās un nedēļas nogalēs, 2014., (%)



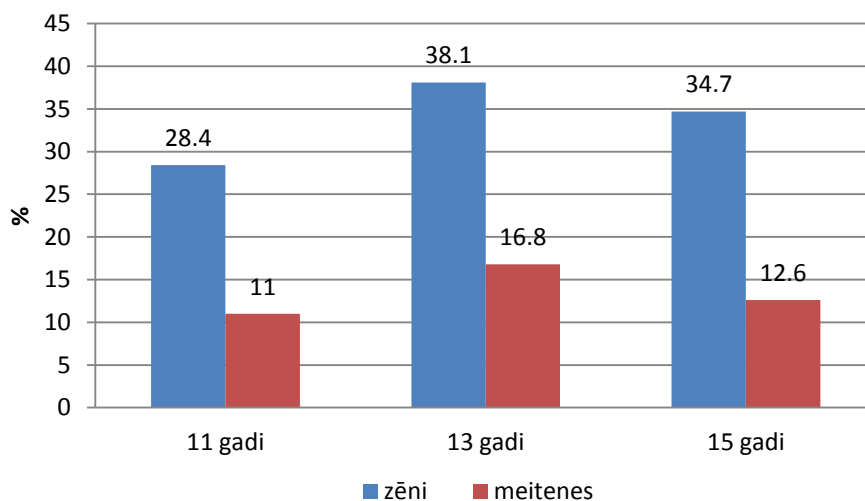
Analizējot datus vecuma grupās, redzams, ka spēles elektroniskajās ierīcēs vairāk kā trīs stundas dienā visvairāk spēlē 13-gadīgie skolēni. Kopumā spēles elektroniskajās ierīcēs spēlējošo skolēnu īpatsvars augstāks ir nedēļas nogalēs nekā darba dienās (22.att.).

22.attēls. Respondentu īpatsvars vecuma grupās, kuri spēlē spēles elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās un nedēļas nogalēs, 2013./2014., (%)



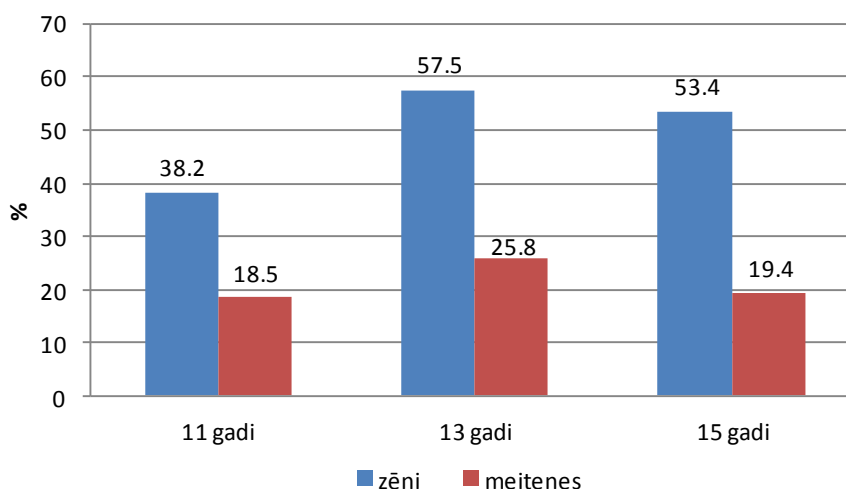
Salīdzinot pēc dzimumiem, augstāks ir spēles elektroniskajās ierīcēs spēlējošo zēnu īpatsvars, īpaši 13-gadīgo vecuma grupā. Salīdzinoši vislielākās atšķirības vērojamas starp 15-gadīgajiem zēniem un meitenēm, kur katrs trešais zēns (34,7%) spēles elektroniskajās ierīcēs spēlē trīs un vairāk stundas dienā, kamēr meitenes tikai 12,6% (23.att.).

23. attēls. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās, dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



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 meitenēm. Gan zēniem, gan meitenēm visaugstākais īpatsvars vērojams 13-gadīgo vecuma grupā, bet viszemākais ir 11-gadīgajiem (24.att.).

24. attēls. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs, dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



Neskatoties uz to, ka visos aptaujas gados iezīmējas būtiskas dzimuma atšķirības, par labu meitenēm, kopš 2006.gada pieaudzis meiteņu īpatsvars, kuras spēlēm elektroniskajās ierīcēs gan darba dienās, gan brīvdienās atvēl trīs un vairāk stundas. Kopumā zēniem spēļu spēlēšanas īpatsvars elektroniskajās ierīcēs saglabājas augsts gan darba dienās, gan brīvdienās un ir ievērojami augstāks nekā meitenēm (18. un 19.tab.).

18. tabula. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2014., (%)

| 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 |

19. tabula. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2014., (%)

| 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 |

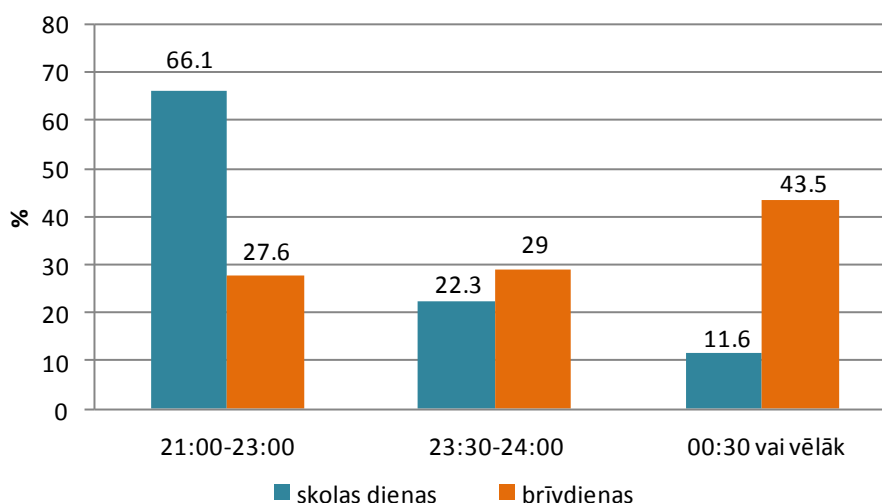
Miegs

Pusaudžiem **miega ilgums** tika noskaidrots, jautājot par gulētiešanas un celšanās laiku atsevišķi skolas dienās un brīvdienās.

Vidējais miega ilgums pusaudžiem darba dienās ir 7:98 stundas, bet nedēļas nogalēs – 10:05 stundas. Zēniem un meitenēm miega ilguma sadalījums skolas dienās un brīvdienās būtiski neatšķiras. Kopumā vidēji 62% pusaudžu skolas dienās miegā pavada 8 – 10 stundas, bet 37,0% guļ mazāk par 8 stundām. Brīvdienās 8 – 10 stundas miegā pavada 46% pusaudžu, bet 47% pusaudžu brīvdienās guļ ilgāk nekā 10,5 stundas.

Vidēji tikai 66,1% pusaudžu skolas dienā dodas gulēt laikā no plkst.21:00 līdz 23:00, taču brīvdienās šis īpatsvars ir ievērojami mazāks -27,6%, pie tam ievērojama daļa (43,5%) aiziet gulēt pēc 00:30 (25.att.).

25.attēls. Skolēnu sadalījums atkarībā no gulētiešanas laika skolas dienās un brīvdienās, 2014., (%)

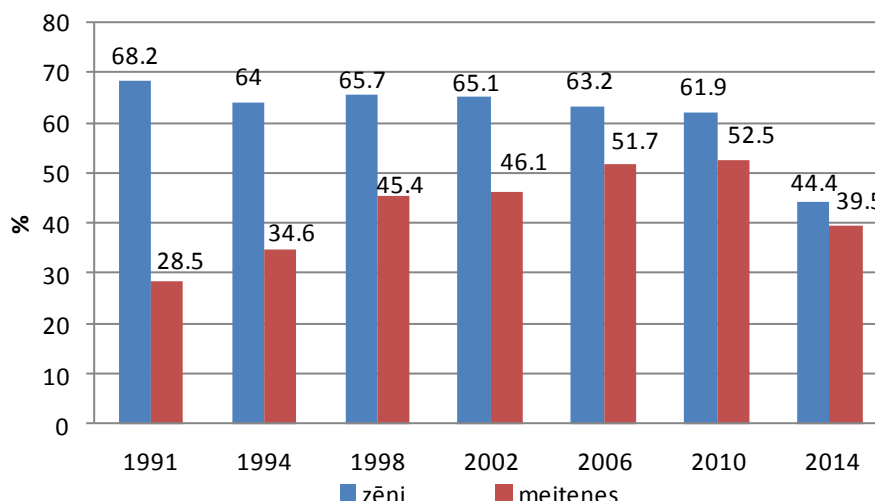


Smēķēšana

Latvijā pieaugušo iedzīvotāju smēķēšanas izplatība jau daudzus gadus ir viena no augstākajām Eiropā. Neapšaubāmi, tas atstāj iespaidu arī uz bērnu un pusaudžu smēķēšanu. Smēķējošu vecāku bērni vēro un atdarina pieaugušo uzvedības modeli, turklāt cigaretes viņiem ir vieglāk pieejamas.

Kā liecina Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma aptauju dati ilgtermiņā, tad 2014. Gadā, cerams, esam sasnieguši pagrieziena punktu, lai teiktu, ka skolēnu vēlme pamēģināt smēķēt samazinās (26.att.).

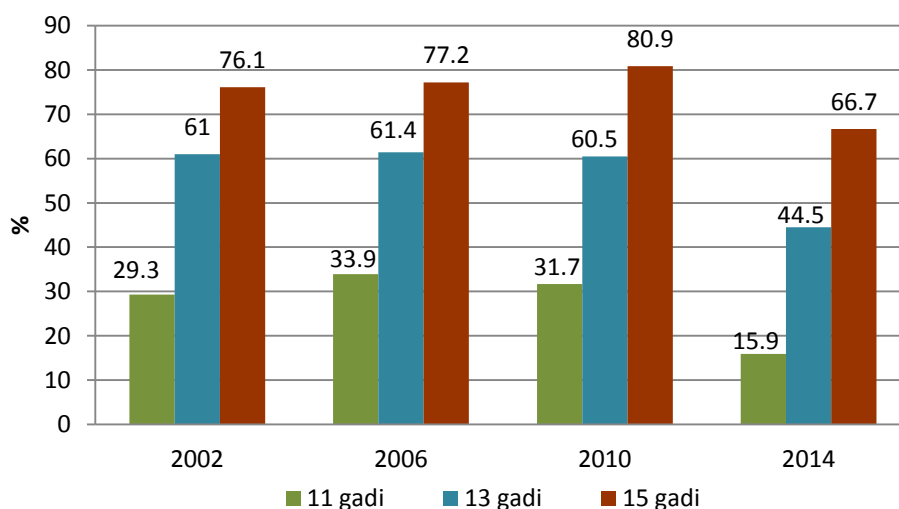
26.attēls. Skolēnu īpatsvars, kuri ir mēģinājuši smēķēt, 1991.-2014.g., (%)



2014.gadā novēro ievērojamu smēķēt mēģinājušo zēnu un meiteņu īpatsvara samazinājumu. Taču kopējā tendence, ka izzūd atšķirības starp smēķēt pamēģinājušo zēnu un meiteņu īpatsvaru turpina saglabāties.

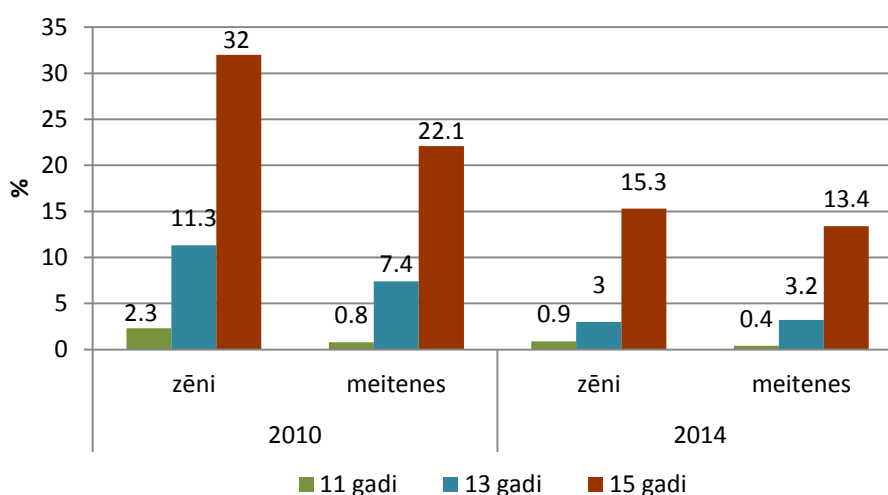
Analizējot smēķēt mēģinājušo skolēnu īpatsvaru vecuma grupās laika posmā no 2002.gada redzam, ka līdz 2010.gadam smēķēt mēģinājušo īpatsvars 11 un 13-gadīgo grupā nebija mainījies, bet 15-gadīgo grupā pat nedaudz palielinājās. Salīdzinot ar iepriekšējiem aptauju gadiem, 2014. gadā ir būtiski samazinājies smēķēt mēģinājušo īpatsvars visās trijās vecuma grupās (27.att.).

27.attēls. Skolēnu īpatsvars, kuri mēģinājuši smēķēt, vecuma grupās, 2002.-2014., (%)



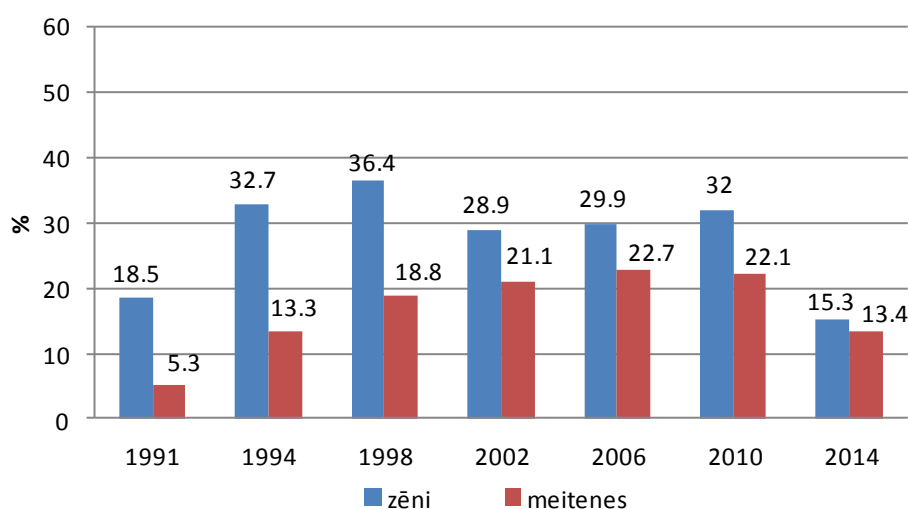
Pusaudžu vecums tiek uzskatīts par kritisko smēķēšanas uzsākšanai. Jo agrāk tiek uzsākta regulāra smēķēšana, jo lielāks risks nonākt tabakas atkarībā un vēlāk grūtāk no šī paraduma atbrīvoties. Lai noskaidrotu vismaz reizi nedēļā smēķējošo, jeb regulāri smēķējošo skolēnu īpatsvaru, anketā ir iekļauts jautājums „Cik bieži tu smēķē pašlaik?”, ar atbilžu variantiem: „katru dienu”; „vismaz reizi nedēļā, bet ne katru dienu”; „retāk kā reizi nedēļā” un „es nesmēķēju”. Rezultāti parāda, ka, palielinoties vecumam, skolēnu īpatsvars, kas smēķē regulāri („katru dienu”+ „vismaz reizi nedēļā, bet ne katru dienu”) pieaug, īpaši 15-gadīgo skolēnu grupā. (28.att.) 2014.gadā, salīdzinot ar 2010. gada aptaujas rezultātiem, ir nozīmīgi samazinājies skolēnu īpatsvars, kuri smēķē regulāri visās vecuma un dzimuma grupās. Turklāt, regulāras smēķēšanas izplatībai vairs nepastāv statistiski ticamas atšķirības dzimuma grupās.

28.attēls. Regulāri smēķējošo skolēnu īpatsvars vecuma un dzimuma grupās, 2010.-2014., (%)



29.attēlā redzams, ka regulāri smēķējošo 15-gadīgo meiteņu īpatsvars no 1991.gada līdz 2010.gadam ir saglabājis pakāpenisku pieauguma tendenci. Arī 15-gadīgiem zēniem novēro līdzīgu sakarību, bet 2002.gadā redzams regulāri smēķējošo zēnu īpatsvara kritums, kam turpmākos gados atkal ir pieauguma tendence. 2014.gadā novēro strauju 15 gadus vecu regulāro smēķētāju īpatsvara samazinājumu, īpaši zēniem.

29.attēls. 15 gadus vecu regulāri smēķējošu skolēnu īpatsvars dzimuma grupās, 1991.-2014.g., (%)



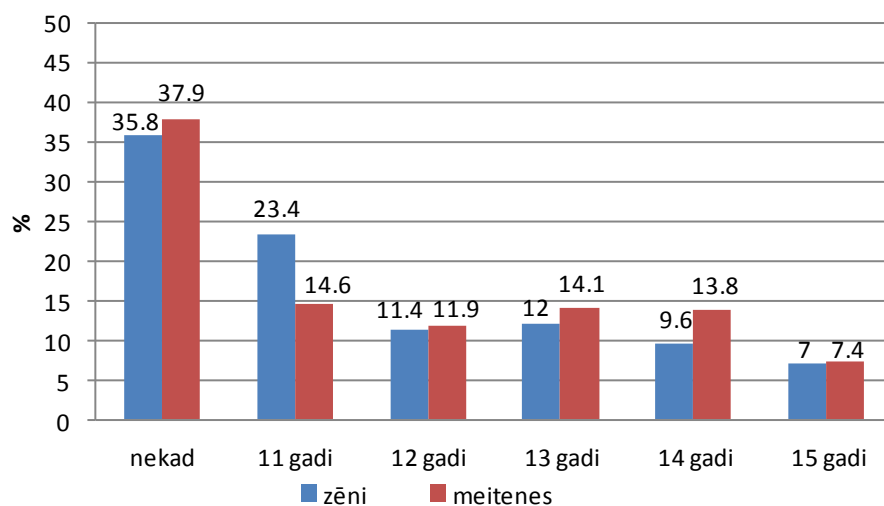
20.tabulā redzams regulāras smēķēšanas („katru dienu” un „vismaz reizi nedēļā, bet ne katru dienu”) īpatsvars vecuma un dzimuma grupās laika posmā no 1991.gada līdz 2014.gadam. Kā liecina dati, tad gan pieauguma, gan samazināšanās tendenci nosaka smēķētāju prevalences izmaiņas starp 13 un 15-gadīgajiem aptaujas dalībniekiem.

20.tabula. Regulāras smēķēšanas izplatība (katru dienu/vismaz reizi nedēļā) vecumgrupās zēniem un meitenēm, 1991.-2014.g., (%)

| 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 |

Aptaujā 15-gadīgajiem respondentiem tiek jautāts arī par vecumu, kādā viņi pirmo reizi ir smēķējuši cigareti, vairāk nekā tikai vienreiz ievēkot cigaretes dūmus. Tikai 35,8,7% 15-gadīgo zēnu un 37,9% meiteņu nekad to nav darījuši. Augsts ir 15-gadīgo skolēnu īpatsvars, kuri norāda, ka pirmo reizi smēķējuši 11 līdz 13 gadu vecumā: attiecīgi 46,8% zēnu un 40,6% meiteņu. Meitenes vēlākā vecumā pirmo reizi izmēģina smēķēt nekā zēni (30.att.).

30.attēls. Vecums, kurā 15-gadīgie skolēni smēķējuši cigareti pirmo reizi, 2014., (%)

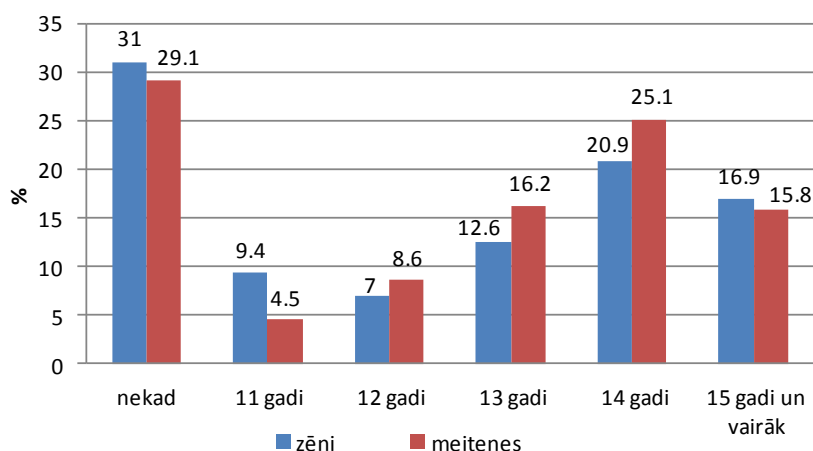


Alkohola lietošana

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

Piecpadsmit gadu vecumā tikai 31,0% zēnu un 29,1% meiteņu alkoholiskos dzērienus nekad nav lietojuši. Pieaugot vecumam, palielinās arī pusaudžu īpatsvars, kuri pirmo reizi, vairāk nekā tikai pagaršojot, ir lietojuši alkoholu. Turklāt, meiteņu īpatsvars, kuras alkoholu pirmo reizi ir lietojušas 13 un 14 gadu vecumā ir augstāks nekā zēnu īpatsvars attiecīgajā vecumā (31.att.).

31.attēls. Vecums, kurā 15-gadīgie skolēni lietojuši alkoholu pirmo reizi, 2014., (%)



Analizējot datus par skolēnu alkohola lietošanas paradumiem, redzam, ka alkoholisko dzērienu (alus, vīna, stipro alkoholisko dzērienu) lietošanas izplatība vismaz reizi nedēļā (atbilžu varianti: „katru dienu” un „katru nedēļu”), palielinoties skolēnu vecumam pieaug gan zēniem, gan meitenēm. Šī tendence saglabājas visās aptaujās kopš 1994.gada. Pozitīvi jāvērtē, ka 2014.gadā novēro būtisku alkohola lietošanas vismaz reizi nedēļā izplatības samazināšanos abiem dzimumiem visās vecuma grupās. (21.tab.)

21.tabula. Alkohola (alus, vīna, stipro alkoholisko dzērienu) lietošanas izplatība vismaz reizi nedēļā vecumgrupās zēniem un meitenēm, 1994.-2014., (%)

| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|------|----------|---------|---------|------|------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 1994. | 2,5 | 6,6 | 17,5 | 8,6 | 2,0 | 1,7 | 6,8 | 3,7 | 5,8 |
| 1998. | 2,6 | 8,0 | 27,8 | 12,2 | 0,5 | 3,5 | 11,3 | 5,5 | 9,4 |
| 2002. | 3,9 | 8,5 | 19,2 | 10,2 | 1,2 | 4,1 | 12,4 | 5,9 | 7,9 |
| 2006. | 3,7 | 9,4 | 24,6 | 12,2 | 1,7 | 5,0 | 12,7 | 6,4 | 9,2 |
| 2010. | 2,5 | 7,3 | 21,5 | 10,3 | 1,0 | 1,8 | 9,6 | 4,0 | 7,0 |
| 2014. | 1,5 | 2,7 | 8,1 | 3,9 | 0,8 | 1,4 | 1,9 | 1,4 | 2,6 |

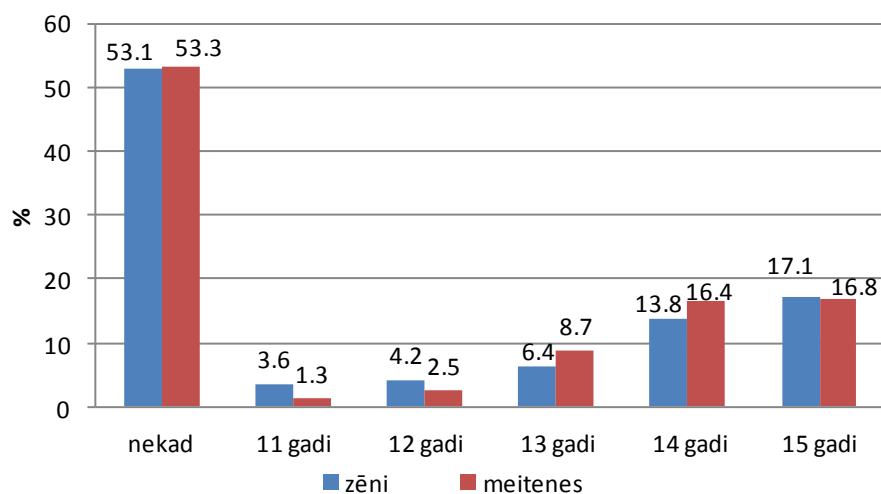
Kopš 2006. gada aptaujas jautājums par alkoholisko dzērienu (alus, vīna, stipro alkoholisko dzērienu) lietošanas biežumu ir papildināts arī ar alkoholisko kokteiļu, sidra un jebkura cita alkoholiskā dzēriena lietošanas biežumu (21A.tab.). Pievienojot šim sarakstam, šos jauniešu vidū populāros alkoholiskos dzērienus, alkohola lietotāju īpatsvars vismaz reizi nedēļā (atbilžu varianti: „katru dienu” un „katru nedēļu”) pusaudžiem kopumā ir lielāks dzimuma grupās, un līdzīgi arī vecuma grupās (21.tabula un 21A.tabula). Šie saldinātie mazalkoholiskie dzērieni īpaši palielina alkohola lietošanas izplatību 15 gadus vecām meitenēm.

21A.tabula. Alkohola (alus, vīna, stipro alkoholisko dzērienu, sidra, alkoholisko kokteiļu un citu alkoholisko dzērienu) lietošanas izplatība vismaz reizi nedēļā vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2014., (%)

| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|------|----------|---------|---------|------|------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 2006. | 5,5 | 12,5 | 30,8 | 15,7 | 3,1 | 9,8 | 24,5 | 12,3 | 14,0 |
| 2010. | 3,6 | 11,8 | 25,9 | 13,6 | 2,3 | 6,0 | 20,5 | 9,4 | 11,4 |
| 2014. | 1,8 | 3,8 | 9,8 | 4,9 | 0,8 | 2,1 | 4,3 | 2,4 | 3,6 |

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 2014. gada aptaujas datiem redzam, ka tikai nedaudz vairāk kā puse 15-gadīgo pusaudžu norāda, ka nekad nav bijuši piedzērušies. Vecumā līdz 13 gadiem pirmo reizi piedzērušies bijuši 14,2% zēnu un 12,5% meiteņu. Savukārt pirmo reizi piedzērušos meiteņu īpatsvars 13 un 14 gadu vecumā ir lielāks nekā zēnu īpatsvars (32.att.).

32.attēls. Vecums, kurā 15-gadīgi skolēni bijuši piedzērušies pirmo reizi, 2014., (%)



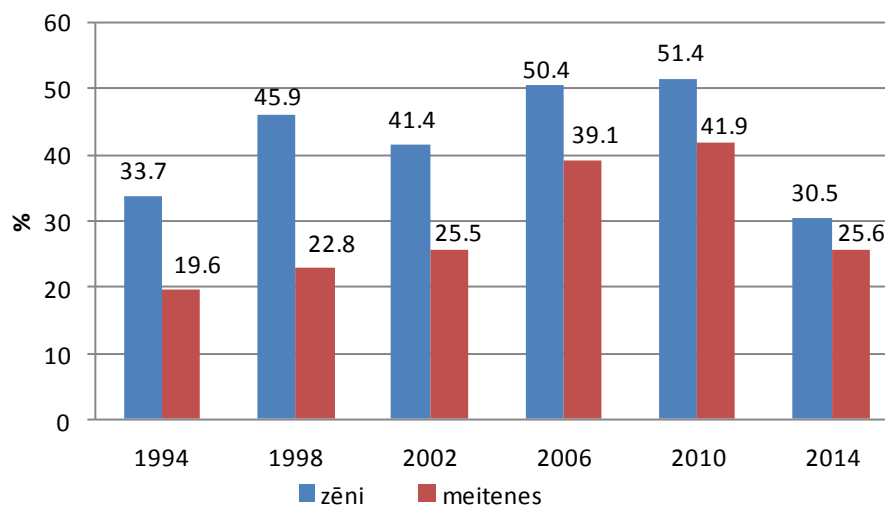
Laika posmā no 1994. līdz 2010.gadam skolēnu īpatsvars, kuri bijuši piedzērušies vismaz divas un vairāk reizes no gada uz gadu palielinājās abās dzimuma un visās vecuma grupās. Turpretī 2014.gadā novēro ievērojamu šī īpatsvara samazinājumu gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās. (22.tab.).

22.tabula. Skolēnu īpatsvars, kas bijuši piedzērušies vismaz 2 un vairāk reizes, vecuma un dzimuma grupās, 1994.-2014., (%)

| 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 |

Kā liecina visu aptauju rezultāti visaugstākais piedzērušos pusaudžu īpatsvars ir 15-gadīgajiem. 33.attēlā redzams, ka 15-gadīgo pusaudžu grupā vismaz divas un vairāk reizes piedzērušos īpatsvars no 1994 gada aptaujas līdz 2010.gadam palielinājās. 2010 gadā 51,4% 15-gadīgo zēnu un 41,9% meiteņu bija divas un vairākas reizes piedzērušies. Savukārt, 2014.gadā novēro ievērojamu šī īpatsvara kritumu abiem dzimumiem, jo īpaši zēniem.

33.attēls. 15-gadīgu skolēnu īpatsvars, kas bijuši piedzērušies vismaz 2 un vairāk reizes, 1994.-2014., (%)



TRAUMATISMS

Negadījumi ir biežākais nāves iemesls bērniem, pusaudžiem un jauniešiem. Statistikas dati liecina, ka arī ikdienā biežāk nekā pieaugušie dažāda rakstura nelaimes gadījumos traumas iegūst bērni un pusaudži. To daudzveidība un biežums dažādā vecumā atšķiras un ir saistīts gan ar bērnu ziņkārības pakāpi, neuzmanību, pārgalvību, gan situāciju riska nenovērtēšanu vai pat ignorēšanu, kā arī ar virkni negadījumus izraisošu vides riska faktoru un apstākļu. Traumatisma līmeni valstī ietekmē katras konkrētās valsts unikālais faktoru kopums, kā klimatiskie apstākļi, valsts attīstības līmenis, negadījumu samazināšanas politika, sociālās normas un citi, kas kopumā var palielināt vai samazināt konkrēta traumu veida varbūtību. Valsts vai pašvaldību līmenī veikti epidemioloģiskie pētījumi palīdz noskaidrot visus ar negadījumiem saistītos riskus un izstrādāt mērķtiecīgas profilakses programmas.

Pētījuma anketa dod iespēju noskaidrot pusaudžu īpatsvaru, kas pēdējā gada laikā ir guvuši ievainojumu, kura dēļ bijusi nepieciešama medicīniska palīdzība, kādi ievainojuma veidi tie bijuši, kādas nodarbes laikā un kur tie gūti.

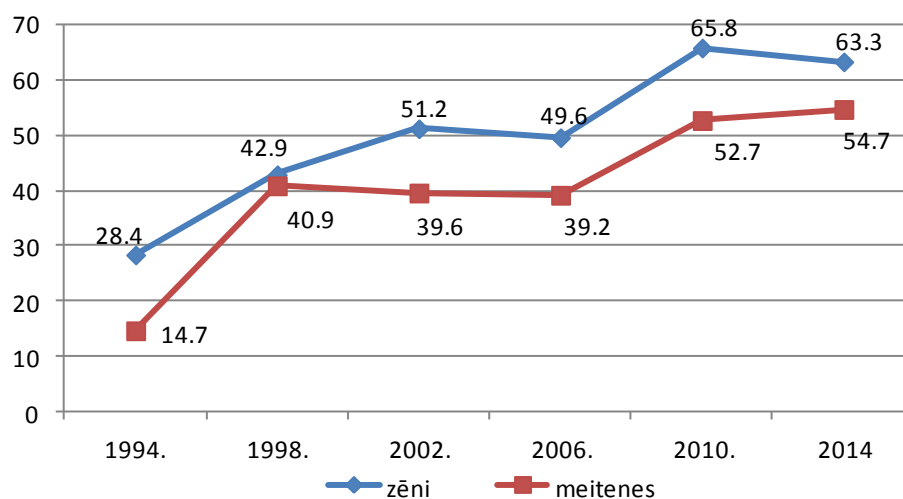
No sešām skolēnu veselības paradumu pētījumu aptaujām laika periodā no 1994.gada līdz 2014.gadam var secināt, ka traumatisma problēma pusaudžu vidū nebūt nav mazinājusies. Tieši pretēji, atbildes uz jautājumu: “Cik reizu pēdējo 12 mēnešu laikā Tu esi bijis/usi ievainots/a un Tev vajadzēja ārstēties pie ārsta vai medmāsas?” liecina, ka cietušo skaits ievērojami palielinājies visās vecuma grupās abiem dzimumiem. Ja 1994.gadā vienu un vairākas traumas gada laikā bija ārstējuši vidēji 28,4% zēnu un 14,7% meiteņu, tad 2014.gada aptaujā jau vairāk kā 2 reizes vairāk zēnu un gandrīz 4 reizes vairāk meiteņu. Visās trijās aptaujātajās vecuma grupās pēc medicīniskās palīdzības vērsušos zēnu un meiteņu īpatsvars ir līdzīgs un sastāda attiecīgi 63,3% un 54,7% (23.tab.).

23.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā guvuši traumu un vērsušies pēc medicīniskās palīdzības, 1994.-2014., (%)

| 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. | 40,1 | 43,9 | 45,5 | 42,9 | 36,8 | 40,7 | 46,4 | 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 |

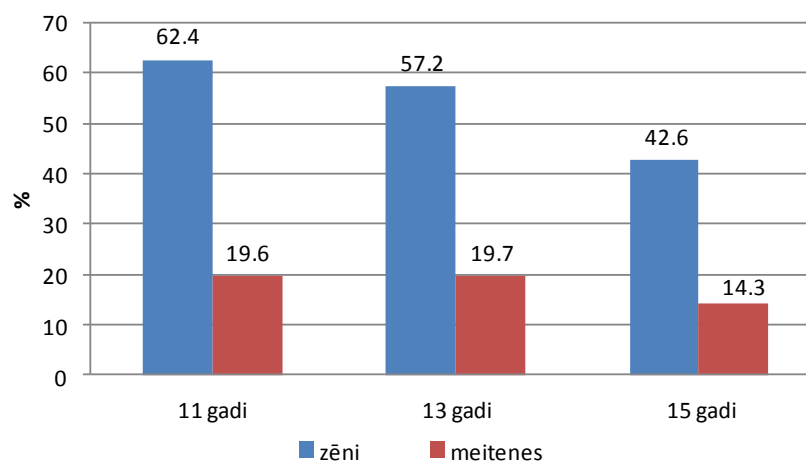
Lai gan joprojām traumas guvušo zēnu īpatsvars ir lielāks nekā meiteņu, 20 gadu dinamikā traumatisma pieaugums straujāks ir tieši meitenēm. Traumas guvušo 11 gadus veco meiteņu īpatsvars palielinājies vairāk kā 3 reizes, 13-gadīgo grupā gandrīz 4 reizes, bet 15-gadīgajām pat vairāk kā 4 reizes.

34.attēls. Ārstējamas traumas ieguvušo meiteņu un zēnu īpatsvara izmaiņas 1994.-2014., (%)



Viena no sabiedrībā apzinātām problēmām ir pusaudžu fiziski vardarbīgas savstarpējās attiecības. Nereti šāda izrēķināšanās beidzas ar traumu. 2014.gada aptaujā katrs otrais zēns norādīja, ka pēdējā gada laikā ir piedalījies kautiņā. Savstarpēji neiecietīgāki ir aptaujas jaunākā vecuma skolēni - kautiņā iesaistīto zēnu īpatsvars ir 62,4%, bet meiteņu - 19,6% (35.att.).

35.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā ir piedalījušies kautiņā vecuma un dzimuma grupās, 2014., (%)



Salīdzinot ar iepriekšējo aptauju datiem, kopš 2002.gada kaušanās izplatība samazinājusies 13 un 15-gadīgajiem zēniem un 15-gadīgajām meitenēm. (24.tab.).

24.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā piedalījušies kautiņā, 2002.-2014., (%)

| 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 |

Pusaudžu iesaistīšanās kautiņos vairāk kā trīs reizes pēdējā gada laikā norāda uz pastāvīga paraduma veidošanos. Trīs un vairāk reizes gada laikā kautiņā piedalījušies 22,3% 11 gadus vecie zēni, pieaugot vecumam, šādu zēnu īpatsvars samazinās. Pozitīvi jāvērtē, ka salīdzinoši ar iepriekšējo gadu aptaujām, regulārā kaušanās zēniem un meitenēm mazinās, izņemot 11-gadīgās meitenes (25.tab.).

25.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā piedalījušies kautiņā vismaz trīs reizes vai vairāk 2002.-2014., (%)

| 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 |

ŅIRGĀŠANĀS

Ņirgāšanās izplatība skolās tika noskaidrota, skolēniem jautājot, cik bieži pēdējo pāris mēnešu laikā Tu esi cietis/-usi no savu skolasbiedru Ņirgāšanās. Anketā bija paskaidrota Ņirgāšanās definīcija, proti, ka skolēns ir cietis no Ņirgāšanās, ja kāds cits skolēns vai skolēnu grupa viņam saka nepatīkamas lietas vai dara tam pāri; Ņirgāšanās gadījumā pret skolēnu atkārtoti un ilglaicīgi izturas veidā, kas viņam nepatīk vai arī viņu ignorē un atstumj; Ņirgāšanās nav gadījumā, ja divi skolēni aptuveni vienlīdzīgā spēka un ietekmes ziņā strīdas vai kaujas, kā arī Ņirgāšanās nav tajos gadījumos, kad par skolēnu citi draudzīgi pajoko.

Gandrīz līdzīgs īpatsvars, proti, vidēji 14% skolēnu, vismaz 2 - 3 reizes pēdējo pāris mēnešu laikā ir vai nu cietuši no Ņirgāšanās, vai arī Ņirgājušies par citiem skolēniem. 9,1% pusaudžu savā skolā gan Ņirgājas par citiem, gan arī paši cieš no Ņirgāšanās, proti, pieder cietēju/pāridarītāju grupai (26. tab.). Tādejādi kopumā gandrīz 37% Latvijas skolēnu ir ieklasificējami kādā no Ņirgāšanās grupām.

Būtisku dzimumatšķirību cietēju un cietēju/pāridarītāju grupā nebija, taču zēnu īpatsvars pāridarītāju grupā ir ievērojami lielāks. Palielinoties vecumam, būtiski samazinās pusaudžu īpatsvars, kuri skolā cietuši no Ņirgāšanās (26.tab.).

26. tabula. Ņirgāšanās izplatība Latvijas skolā pusaudžiem vecumgrupās, 2014., (%)

| Ņirgāšanās | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|----------------------------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| Cietēji | 16,6 | 13,9 | 6,6 | 12,7 | 18,3 | 14,9 | 9,7 | 14,4 | 13,6 |
| Pāridarītāji | 14,3 | 20,6 | 20,4 | 18,4 | 7,7 | 11,3 | 12,2 | 10,4 | 14,2 |
| Cietēji/ pāridarītāji | 9,6 | 12,0 | 11,6 | 11,1 | 6,0 | 9,0 | 7,0 | 7,4 | 9,1 |

2014.gada aptaujā pirmo reizi tika iekļauti jautājumi, kas ļauj noskaidrot Ņirgāšanās izplatību, izmantojot informāciju tehnoloģijas un internetu, jeb kibernetiķi.

Skolēniem tika jautāts, cik bieži pēdējo pāris mēnešu laikā viņi ir cietuši no Ņirgāšanās interneta vidē (e-pasts, sociālie tīkli, publicētas fotogrāfijas u.c.). Kopumā 6,5% Latvijas skolēnu atzīmēja, ka regulāri cieš no kibernetiķi. Būtiskas atšķirības dzimuma un vecuma grupās nenovēroja.

Tādejādi 2014.gada aptaujas dati liecina, ka savstarpēja Ņirgāšanās Latvijas skolēnu vidū ir izplatīta problēma.

SKOLA

Skolā gūtā pieredze būtiski ietekmē pusaudžu pašsajūtu, apmierinātību ar dzīvi, veselības uzvedību, pašcieņu. Pozitīva skolas pieredze un uztvere pusaudžiem aizkavē veselības riska uzvedības paradumu veidošanos kā piemēram, nīrgāšanās, agrīnas seksuālās attiecības, smēķēšana, alkohola vai narkotiku lietošana un pozitīvi ietekmē kopējo veselību un labklājību.

Lai noskaidrotu kā pusaudži vērtē savu skolu 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”*.

27.tabulā redzams, ka dzimuma grupās, un arī kopumā, laika posmā no 2002.gada palielinās pusaudžu īpatsvars, kuri savu skolu vērtē pozitīvi (apvienoti atbilžu varianti *„man tā ļoti patīk”* un *„man tā mazliet patīk”*). Kopš 2002.gada saglabājas tendence, kad palielinoties pusaudžu vecumam samazinās skolēnu īpatsvars, kuri savu skolu vērtē pozitīvi.

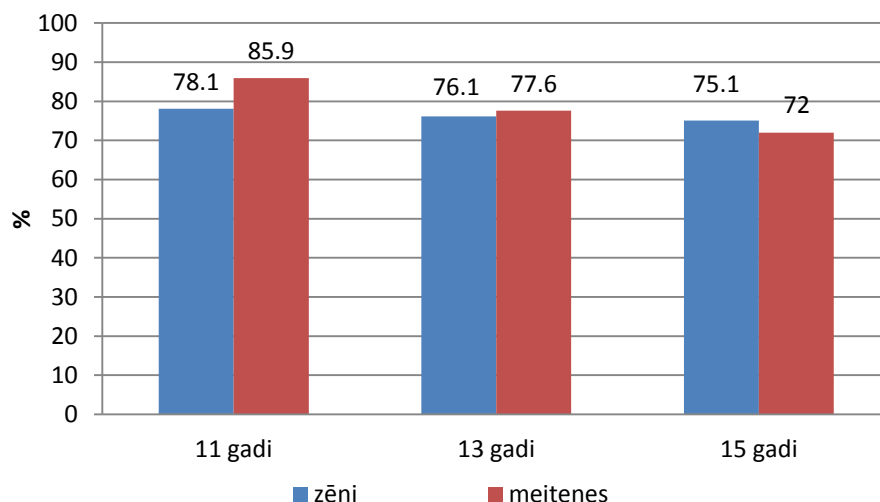
27.tabula. Skolēnu īpatsvars, kuriem patīk* viņu skola, 2002.-2014., (%)

| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 2002. | 78,2 | 64,5 | 59,6 | 67,9 | 86,2 | 73,9 | 63,5 | 74,4 | 71,4 |
| 2006. | 69,7 | 56,5 | 52,4 | 59,9 | 77,7 | 65,0 | 59,7 | 67,4 | 63,8 |
| 2010. | 72,8 | 64,8 | 61,6 | 66,5 | 87,0 | 76,1 | 73,2 | 79,0 | 73,0 |
| 2014. | 78,1 | 76,1 | 75,1 | 76,5 | 85,9 | 77,6 | 72,0 | 78,5 | 77,6 |

*ļoti patīk un mazliet patīk

36.attēlā redzam, ka 2014.gadā zēnu īpatsvars vecuma grupās, kuri vērtē savu skolu pozitīvi samazinās nenozīmīgi, savukārt meitenēm novēro ievērojamu pozitīva skolas vērtējuma samazinājumu - no 85,9% 11 gados līdz 72,0% 15 gados.

36.attēls. Skolēnu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri savu skolu vērtē pozitīvi, 2014., (%)



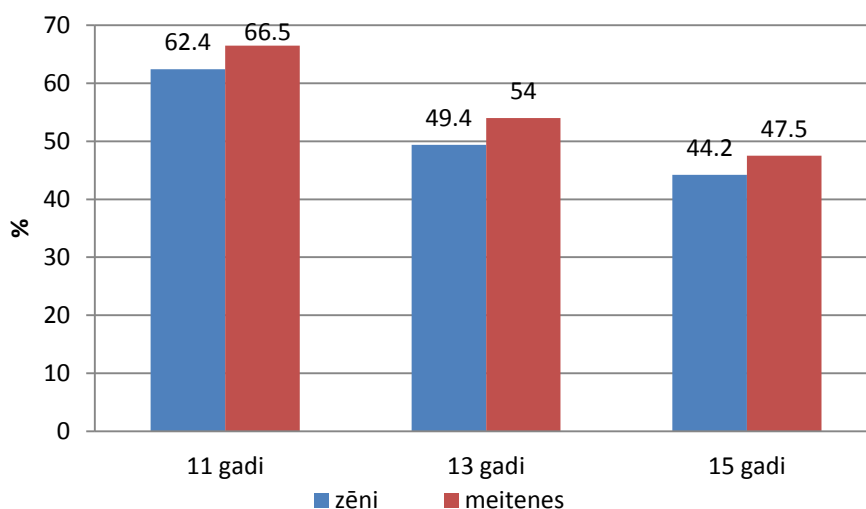
Skolēnu subjektīvais sekmības novērtējums ietekmē pusaudžu apmierinātību ar dzīvi (*angl. - well-being*). Pusaudžu attiecības ar vienaudžiem, skolas personālu un skolotāju izturēšanās/rīcība ietekmē skolēnu mācību sasniegumus. Analizējot datus par to, kā, pēc skolēnu domām, skolotāji novērtē viņu sekmes, salīdzinot ar citiem klasesbiedriem, redzam, ka no 2002.gada palielinās zēnu īpatsvars visās vecumgrupās, kuri uzskata, ka skolotāji viņu sekmes novērtē kā ļoti labas vai labas. Savukārt meiteņu īpatsvars samazinās visās vecuma grupās, kuras uzskata, ka viņu sekmes skolotāji novērtē kā ļoti labas vai labas (28.tab.).

28.tabula. Skolēnu īpatsvars, kuri uzskata, ka skolotāji viņu sekmes novērtē kā ļoti labas vai labas, salīdzinot ar citiem skolēniem, 2002.-2014., (%)

| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 2002. | 62,1 | 38,9 | 34,9 | 45,9 | 70,9 | 57,8 | 51,3 | 60,0 | 53,2 |
| 2006. | 56,1 | 39,2 | 38,1 | 44,7 | 69,7 | 52,4 | 50,9 | 57,5 | 51,3 |
| 2010. | 59,5 | 47,0 | 43,1 | 50,1 | 70,5 | 61,8 | 55,0 | 62,6 | 56,6 |
| 2014. | 62,4 | 49,9 | 44,2 | 52,4 | 66,5 | 54,0 | 47,5 | 52,4 | 54,3 |

Arī 2014. gada aptaujas dati liecina, ka skolēnu īpatsvars gan zēniem, gan meitenēm, kuri uzskata, ka skolotāji viņu sekmes novērtē kā ļoti labas vai labas pieaugot vecumam samazinās (37.att.).

37.attēls. Skolēnu īpatsvars, kuri uzskata, ka skolotāji viņu sekmes novērtē kā ļoti labas vai labas, salīdzinot ar citiem skolēniem, dzimuma un vecuma grupās, 2014., (%)



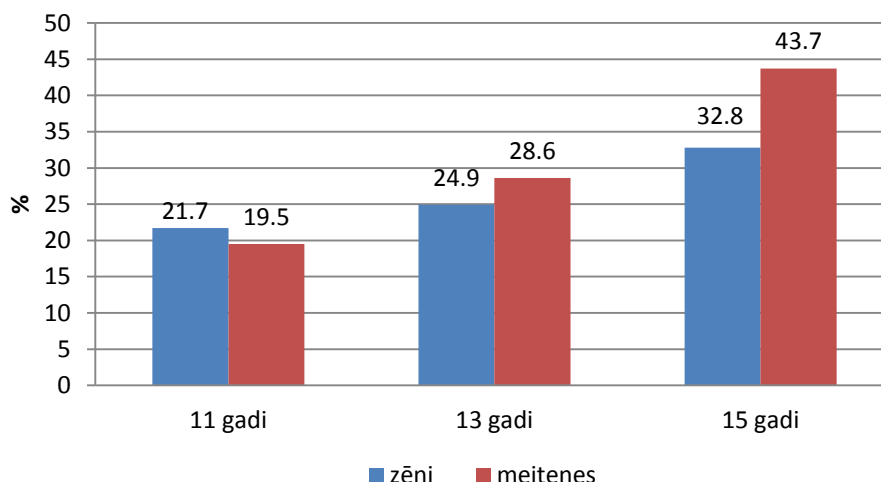
Viens no aspektiem, kas var negatīvi ietekmēt pusaudžu veselību, veselības uzvedību, labsajūtu, sekmes mācībās u.tml., ir apgrūtinājuma un spriedzes izjūta mācībās kopumā. Pusaudžiem aptaujas anketā tika uzdots jautājums „Cik lielā mērā Tu izjūti apgrūtinājumu, spriedzi mācībās (gan skolā, gan mājās)?”, un 29.tabulā ir parādīta to skolēnu daļa, kuri apgrūtinājumu, spriedzi mācībās izjūt „diezgan daudz” un „ļoti daudz”. 2014.gadā, salīdzinot ar 2002.gadu, skolēnu īpatsvars, kuri sevišķi izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās kopumā ir nedaudz mazinājies.

29.tabula. Skolēnu īpatsvars, kas „diezgan daudz/ļoti daudz” izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās (gan skolā, gan mājās), 2002.-2014.,(%)

| 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 |

Palielinoties skolēnu vecumam diezgan būtiski pieaug to skolēnu īpatsvars, kuri atzīmē, ka „diezgan daudz” un „ļoti daudz” izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās. Šo sakarību novēro abās dzimuma grupās, tomēr meiteņu īpatsvars, kuras izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās būtiski palielinās 15 gadu vecumā (29.tab., 38.att.).

38.attēls. Skolēnu īpatsvars, kuri „diezgan daudz/ļoti daudz” izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās, vecuma un dzimuma grupās, 2014., (%)



Ļoti nozīmīgas ir arī skolēnu savstarpējās attiecības skolā. Labas attiecības un sociālais atbalsts no citu skolēnu puses nosaka pozitīvāku skolas psihosociālo vidi. Viens no svarīgiem aspektiem ir būt pieņemtam citu skolēnu vidū un tādejādi justies skolā droši. Pusaudžu vecumā citu vienaudžu atbalsts un pozitīva saskarsme ir ļoti svarīga. 30.tabulā redzams, ka kopumā 2014.gadā tikai 54,9% skolēnu ir pārliecināti, ka vairums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni. Zēnu īpatsvars, kuri uzskata, ka vairums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni kopš 2002.gada nedaudz palielinās, savukārt meitenēm šis īpatsvars samazinās.

30.tabula. Skolēnu īpatsvars, kuri uzskata, ka vairums viņu klasesbiedru ir laipni un izpalīdzīgi, 2002.-2014., (%)

| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | Kopā |
|---------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 2002. | 60,9 | 48,7 | 77,7 | 51,7 | 69,1 | 55,6 | 47,9 | 57,4 | 54,6 |
| 2006. | 46,3 | 42,0 | 49,6 | 45,9 | 45,5 | 40,9 | 48,5 | 44,8 | 45,3 |
| 2010. | 57,8 | 55,0 | 50,4 | 54,4 | 61,7 | 52,0 | 52,1 | 55,3 | 55,0 |
| 2014. | 57,0 | 57,7 | 58,3 | 57,6 | 56,4 | 50,5 | 50,6 | 52,5 | 54,9 |

Kopumā 2014.gadā 70,9% skolēnu uzskata, ka vairums citu skolēnu viņus pieņem tādus, kādi viņi ir. Tomēr kopš 2002.gada par 6,1% punktiem ir samazinājies šo skolēnu īpatsvars. Skolēnu, kuri uzskata, ka citu skolēni viņus pieņem tādus, kādi viņi ir, īpatsvara samazinājumu novēro visās dzimuma un vecuma grupās (31.tab.).

31. tabula. Skolēnu īpatsvars, kuri uzskata, ka vairums citu skolēnu viņus pieņem tādus, kādi viņi ir, 2002.-2014., (%)

| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | Kopā |
|------------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 2002. | 81,4 | 75,9 | 77,4 | 78,3 | 79,4 | 77,8 | 72,3 | 76,4 | 77,0 |
| 2006. | 75,5 | 70,0 | 76,5 | 73,9 | 71,5 | 68,1 | 71,0 | 70,1 | 71,9 |
| 2010. | 75,6 | 76,1 | 74,5 | 75,5 | 76,8 | 75,4 | 73,7 | 75,3 | 75,4 |
| 2014. | 71,5 | 73,9 | 73,1 | 72,8 | 74,6 | 67,5 | 65,9 | 69,3 | 70,9 |

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.

Kā rāda statistikas dati, Latvijā katrs trešais bērns jau piedzimst nepilnā ģimenē, līdz ar to bērna audzināšanā visbiežāk ir iesaistīts tikai viens no vecākiem. Vēl vairāk bērnu piedzīvo ģimenes krīzes - vecāku šķiršanos, vardarbību ģimenē, atkarības. Šāda situācija ir nopietns pārbaudījums vēl fiziski un garīgi nenobriedušai personai.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums dod iespēju ieskatīties, kāds izskatās Latvijas pusaudža ģimenes sastāvs. Kā liecina aptaujas dati, tad 2014.gadā kopumā tikai 64,3% no 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 (32.tab.).

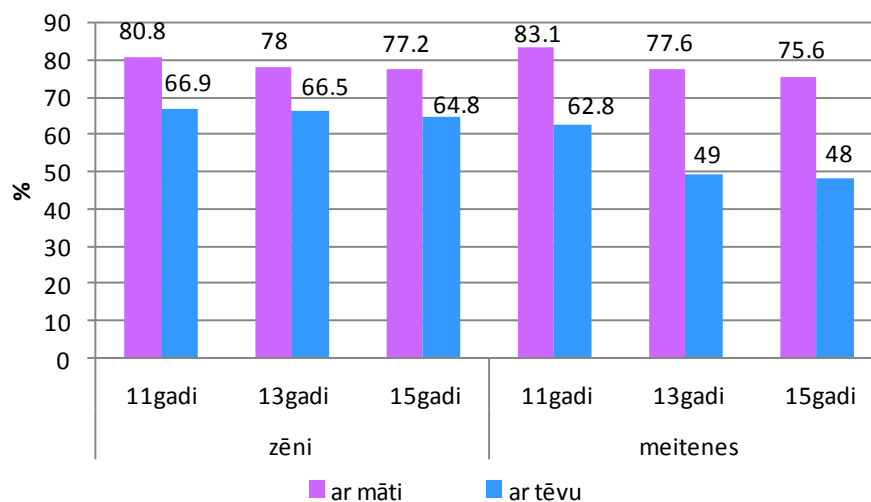
32.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri dzīvo ģimenē ar abiem vecākiem, 1998.-2014., (%)

| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 1998. | 82,8 | 84,3 | 76,2 | 81,3 | 79,1 | 75,8 | 75,9 | 76,9 | 79,1 |
| 2002. | 78,9 | 75,0 | 74,7 | 76,2 | 74,4 | 72,4 | 70,1 | 72,3 | 74,1 |
| 2006. | 78,3 | 75,2 | 73,6 | 75,8 | 75,1 | 72,5 | 70,4 | 72,7 | 74,1 |
| 2010. | 69,2 | 65,2 | 59,4 | 64,7 | 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 |

Salīdzinot ģimenes struktūras izmaiņas laika periodā kopš 1998.gada aptaujas vēro, ka skolēnu īpatsvars, kuri dzīvo kopā ar abiem vecākiem ir samazinājies caurmērā par 10 - 15%. Šo tendenci vēro abiem dzimumiem visās trijās vecuma grupās.

Aptaujā tika noskaidrots, cik viegli pusaudžim 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 (39.att.).

39.attēls. Zēnu un meiteņu īpatsvars vecuma grupās, kuri var viegli/ ļoti viegli runāt ar māti un tēvu par lietām, kuras viņus patiešām satrauc, 2014., (%)



Kā liecina sešu aptauju rezultāti 20 gadu intervālā, tad 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 2014.gadam komunikācija ir pasliktinājusies ar abiem no vecākiem, pie tam vairāk ar tēviem (33. un 34. tab.).

33. tabula. Skolēnu īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar māti par lietām, kuras viņus patiešām satrauc, 1994. - 2014., (%)

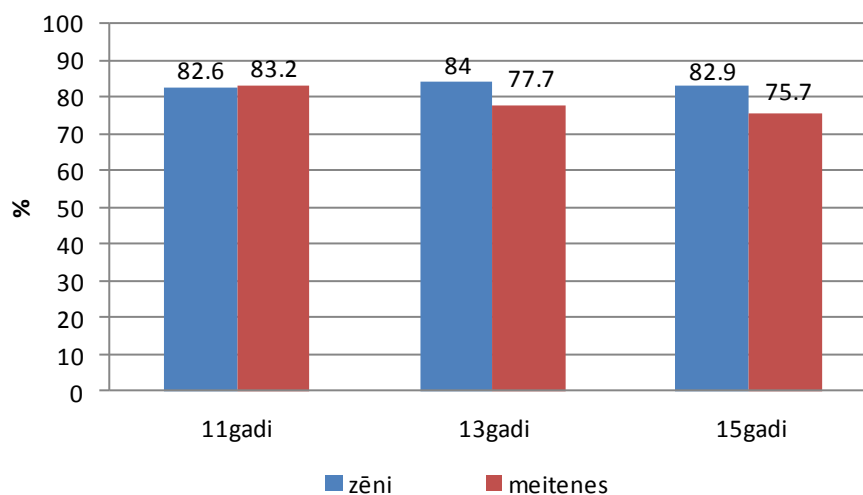
| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|-------------|----------|---------|---------|-------------|-------------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 1994. | 83,0 | 83,8 | 77,9 | 81,9 | 86,6 | 83,4 | 72,8 | 80,5 | 81,1 |
| 1998. | 86,0 | 80,6 | 71,7 | 79,9 | 86,0 | 73,5 | 68,5 | 75,7 | 77,6 |
| 2002. | 81,7 | 76,9 | 77,1 | 78,6 | 81,9 | 79,9 | 72,3 | 77,6 | 78,0 |
| 2006. | 82,5 | 80,1 | 77,3 | 80,0 | 85,0 | 76,9 | 73,8 | 78,4 | 79,2 |
| 2010. | 80,7 | 77,7 | 79,1 | 79,2 | 85,8 | 82,4 | 75,8 | 81,4 | 80,4 |
| 2014. | 80,8 | 78,0 | 77,2 | 78,7 | 83,1 | 77,6 | 75,6 | 78,7 | 78,7 |

34. tabula. Skolēnu īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar tēvu par lietām, kuras viņus patiešām satrauc, 1994.- 2014. (%)

| Aptaujas gads | Zēni | | | | Meitenes | | | | KOPĀ |
|---------------|---------|---------|---------|------|----------|---------|---------|------|------|
| | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | 11 gadi | 13 gadi | 15 gadi | Kopā | |
| 1994. | 67,2 | 63,9 | 56,6 | 63,2 | 61,3 | 46,0 | 34,2 | 46,5 | 53,8 |
| 1998. | 71,9 | 58,1 | 50,3 | 60,9 | 57,1 | 32,5 | 31,4 | 40,0 | 49,4 |
| 2002. | 70,8 | 63,3 | 61,7 | 65,5 | 59,2 | 41,6 | 34,4 | 45,0 | 54,4 |
| 2006. | 68,5 | 64,6 | 65,8 | 66,3 | 58,8 | 43,5 | 42,3 | 48,0 | 56,7 |
| 2010. | 68,7 | 69,4 | 63,3 | 67,2 | 57,2 | 49,0 | 42,8 | 49,9 | 58,1 |
| 2014. | 66,9 | 66,5 | 64,8 | 66,1 | 62,8 | 49,0 | 48,0 | 53,3 | 59,3 |

Pusaudžu periodā, kļūstot vecākam, pakāpeniski nostiprinās pašpārliecība, sava vērtību sistēma, kurā jauniešs vēlas dalīties ar ģimenes locekļiem. Kā liecina 2014.gada aptaujas rezultāti ne visi skolēni atrod ģimenē cilvēku, kas viņus uzklausa. 83% zēnu piekrīt apgalvojumam, ka viņu teiktais ģimenē tiek uzklauss, kamēr meitenes tikai 78,9%. Turklāt salīdzinoši 11 gadus vecas meitenes situāciju vērtē labāk nekā 13 un 15 gadu vecumā (40.att.).

40.attēls. Skolēnu īpatsvars, kuri uzskata, ka ģimenē kāds skolēnu uzklausa, kad viņš runā, 2014., (%)



Līdzīgus rezultātus ieguva, noskaidrojot pusaudžu viedokli, vai ģimenē svarīgas lietas tiek pārrunātas - 86,3% zēnu un 83,4% meiteņu uzskatīja, ka jā. Sliktāk ģimenes locekļu savstarpējo komunikāciju vērtēja meitenes 15 gadu vecumā.

SECINĀJUMI

Veselības stāvoklis

- 2014.gada aptaujā kopumā 78,2% skolēnu savu veselību novērtēja kā teicamu vai labu, attiecīgi 85,5% zēnu un 71,6% meiteņu.
- Teicamas vai labas veselības pašvērtējums meitenēm palielinoties vecumam samazinās.
- Meitenēm visu veselības sūdzību izplatība, pieaugot vecumam, palielinās.
- No 1994.gada būtiski palielinājies pusaudžu īpatsvars ar atkārtotām sūdzībām par muguras sāpēm.
- No 1994.gada pusaudžiem medikamentu lietošanas izplatība pret galvassāpēm un vēdera sāpēm ir būtiski pieaugusi, īpaši meitenēm.

Veselības paradumi

- Brokastis regulāri darba dienās ēd 65,3% zēnu un 59,7% meiteņu. No 2002.gada regulāra brokastošana darba dienās būtiski samazinājusies gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās.
- Kopumā mazāk kā trešdaļa pusaudžu Latvijā katru dienu uzturā lieto augļus un dārzeņus.
- No 2002.gada 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.
- Diētas ievērošana un citu līdzekļu izmantošana ķermeņa masas samazināšanai ir pieaugusi kopš 2002.gada gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās.
- Zobus divas un vairākas reizes dienā tīra 41,0% zēnu un 58,1% meiteņu.
- Pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir mazāk kā piektdaļai skolēnu.
- Vismaz četras stundas dienā darba dienās TV, ieskaitot video un DVD, skatās kopumā 18,8% skolēnu, bet nedēļas nogalēs gandrīz divreiz vairāk.
- Datoru trīs un vairāk stundas dienā darba dienās lieto 26,9% zēnu un 31,2% meiteņu, bet nedēļas nogalēs attiecīgi 33,7% zēnu un 38,3% meiteņu.
- Vidējais miega ilgums pusaudžiem darba dienās ir astoņas stundas, bet nedēļas nogalēs – desmit stundas.
- 2014.gadā smēķēt mēģinājušo skolēnu īpatsvars zēniem ir 44,4%, bet meitenēm 39,5%. Kopš 1991.gada novēro ievērojamu smēķēt mēģinājušo zēnu un meiteņu īpatsvara samazinājumu.
- 2014.gadā nozīmīgi samazinājies skolēnu īpatsvars, kuri smēķē regulāri visās vecuma un dzimuma grupās.
- 2014.gadā kopumā regulāri smēķē 5,8% pusaudžu. Tomēr augstākais regulāro smēķētāju īpatsvars ir 15-gadīgo grupā, attiecīgi 15,3% zēnu un 13,4% meiteņu.
- 2014.gadā novēro būtisku alkohola vismaz reizi nedēļā lietošanas izplatības samazināšanos abiem dzimumiem visās vecuma grupās, tomēr palielinoties

skolēnu vecumam, alkohola lietošanas izplatība pieaug gan zēniem, gan meitenēm.

- 2014.gadā divas un vairāk reizes piedzērušies kopumā ir 13,4% zēnu un 10,7% meiteņu. Augsts ir divas un vairāk reizes piedzērušos īpatsvars 15 gadu vecumā - 30,5% zēnu un 25,6% meiteņu. Salīdzinot ar iepriekšējām aptaujām piedzērušos īpatsvars ir samazinājies gan dzimuma, gan vecuma grupās.

Traumatisms

- Sakarā ar iegūtu traumu pēc medicīniskās palīdzības vērsušies 63,3% no zēniem un 54,7% meiteņu. Savainojumu izplatība Latvijas skolēniem kopš 1994.gada ir palielinājusies 2,8 reizes.
- Zēni visās vecuma grupās biežāk nekā meitenes iegūst ievainojumus. Traumu guvušo meiteņu īpatsvars 20 gadu laika periodā ir palielinājies straujāk nekā traumu guvušo zēnu īpatsvars.
- 2014.gadā 54,6% zēnu un 17,9% meiteņu gada laikā piedalījušies kautiņā, bet vismaz trīs un vairāk reizu kautiņā piedalījušies attiecīgi 18,4% zēnu un 3,9% meiteņu. Kopš 2002.gada vēro kautiņā iesaistīto skolēnu samazināšanos, izņemot 11 gadīgas meitenes.

Ņirgāšanās

- Kopumā gandrīz 37% Latvijas skolēnu ir ieklasificējami kādā no ņirgāšanās grupām. Palielinoties vecumam, būtiski samazinās pusaudžu īpatsvars, kas skolā cietuši no ņirgāšanās.
- 6,5% Latvijas 11,13 un 15-gadīgu skolēnu regulāri cieš no kibernetiķģšanās.

Skola

- 2014.gadā skola kopumā patģk 77,6% respondentu, attiecģgi 76,5% zģnu un 78,5% meiteņu. Kopģ 2002.gada ir palielinģjģies pusaudģu ģpatsvars, kuri savu skolu vģrtģ pozitģvi.
- 2014.gadģ apģrģtinģjģumu un spriedģi mģcģbģs ģzģģt 28,4% skolģnu. Palielinģties skolģnu vecumam mģcģbu slodģe pieaug un jau 15 gadu vecumģ apģrģtinģjģumu, spriedģi mģcģbģs ģzģģt 32,8% zģnu un 43,7% meiteņu.
- 2014.gadģ kopumģ tikai 54,9% skolģnu ir pģrģliecinģti, ka vairums klasesbiedru ir ģzģpalģdzģģi un laģpni.

ģimene

- Tikai nedaudz vairģk par pusi (64,3%) no aptaujģtiem pusaudģiem dzģvo kopģ ar abiem vecģkiem, nepilno ģģimeņu ģpatsvars pa aptauģu gadiem palielinģs.
- Skolģnu ģpatsvars, kuri var vieģli vai ļoti vieģli runģt par sev satraucoģģm lietģm ar mģti ir 78,7%, bet ar tģvu tikai 59,3%. Attiecģbas un savstarpģģa uzticģģģnģģs un ģzģpratne abiem dzģmumiem ir labģka ar mģti nekģ ar tģvu, ģpaģģi 13 un 15 gadu vecģm meitenģm.