

Kopš 1991.gada Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums ir nozīmīga skolēnu veselības paradumu uzraudzības sistēma, kas sniedz informāciju par pusaudžu periodam būtiskākajām veselības un psiho sociālās vides jomām: veselības pašvērtējumu, veselības sūdzībām un hroniskām slimībām, apmierinātību ar dzīvi, skolas vidi, veselības paradumiem, mutes veselību, traumatismu, sociālekonomisko stāvokli u.c.. Pētījuma aptaujas notiek ik pēc četriem gadiem, tādejādi radot iespēju izsekot skolēnu veselības paradumu dinamikai un izmaiņām. 2013./2014. mācību gada aptaujas analīzei tika izmantoti dati no 5557 Latvijas vispārīzglītojošo skolu 5.,7. un 9. klašu skolēnu aptaujas anketām.

### Veselības stāvoklis

- 71,6% meiteņu un 85,5% zēnu savu veselību vērtē kā labu vai teicamu.
- 58,8% meiteņu un 44,2% zēnu vismaz reizi nedēļā ir sūdzējušies par sliktu garastāvokli.
- 43,1% meiteņu un 31,6% zēnu vismaz reizi nedēļā ir sūdzējušies par nervozitāti.
- 40,6% meiteņu un 24,1% zēnu vismaz reizi nedēļā ir sūdzējušies par galvassāpēm.
- 24,8% meiteņu un 17,7% zēnu vismaz reizi nedēļā ir sūdzējušies par muguras sāpēm.
- 44,6% skolēnu pēdējā mēneša laikā ir lietojuši medikamentus pret galvassāpēm (51,1% meiteņu un 37,4% zēnu).
- 36,0% skolēnu pēdējā mēneša laikā ir lietojuši medikamentus pret vēdera sāpēm (41,8% meiteņu un 29,4% zēnu).
- 10,1% skolēnu pēdējā mēneša laikā ir lietojuši medikamentus pret muguras sāpēm (10,2% meiteņu un 10,0% zēnu).

### Veselības paradumi

- 59,7% meiteņu un 65,3% zēnu brokastu katru dienu darba dienās.
- 29,2% meiteņu un 22,7% zēnu ēd augļus vismaz reizi dienā.
- 29,6% meiteņu un 21,4% zēnu ēd dārzeņus vismaz reizi dienā.
- 33,4% meiteņu un 22,1% zēnu ēd saldumus vismaz reizi dienā.
- 5,1% meiteņu un 7,8% zēnu vismaz reizi dienā dzer saldinātos gāzētos dzērienus.
- 21,8% meiteņu un 12,9% zēnu ievēro diētu vai dara ko citu ķermeņa masas samazināšanai.
- 58,1% meiteņu un 41,0% zēnu zobus tīra biežāk nekā reizi dienā.
- 18,5% skolēnu ir fiziski aktīvi vismaz 60minūtes katru dienu (15,3% meiteņu un 22,0% zēnu).
- 17,5% meiteņu un 20,6% zēnu darba dienās TV skatās četras un vairāk stundas dienā, attiecīgi nedēļas nogalēs – 35,1% meiteņu un 38,0% zēnu.
- 13,5% meiteņu un 33,9% zēnu darba dienās spēlē spēles elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas dienā, attiecīgi nedēļas nogalēs – 21,2% meiteņu un 49,8% zēnu.
- 39,5% meiteņu un 44,4% zēnu ir mēģinājuši smēķēt.
- 13,4% meiteņu un 15,3% zēnu 15 gadu vecumā regulāri smēķē.
- 4,3% meiteņu un 9,8% zēnu 15 gadu vecumā lieto alkoholu vismaz reizi nedēļā.
- 15 gadu vecumā 25,6% meiteņu un 30,5% zēnu ir bijuši piedzērušies vismaz 2-3 reizes.

### Traumatisms

- 54,7% meiteņu un 63,3% zēnu pēdējā gada laikā guvuši traumu un vērsušies pēc medicīniskas palīdzības.
- 17,9% meiteņu un 54,6% zēnu pēdējā gada laikā piedalījušies kautiņā. Augsts pusaudžu īpatsvars, kuri kāvušies ir 11 gadu vecumgrupā, attiecīgi - 19,6% meiteņu un 62,4% zēnu.
- 3,9% meiteņu un 18,4% zēnu pēdējā gada laikā piedalījušies kautiņā vismaz trīs un vairāk reizes.

### Ņirgāšanās

- 13,6% skolēnu pēdējo pāris mēnešu laikā vismaz 2-3 reizes ir cietuši no skolasbiedru ņirgāšanās.
- 14,2% skolēnu pēdējo pāris mēnešu laikā ir ņirgājušies par saviem skolasbiedriem.

### Skola

- 77,6% respondentu skola patīk, attiecīgi 76,5% zēnu un 78,5% meiteņu.
- 28,4% skolēnu izjūt ievērojamu apgrūtinājumu un spriedzi mācībās (30,5% meiteņu un 26,5% zēnu).
- 54,9% skolēnu ir pārliecināti, ka vairums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni.
- 70,9% skolēnu uzskata, ka vairums citu skolēnu viņus pieņem tādus, kādi viņi ir.

### Ģimene

- 64,3% no aptaujātiem pusaudžiem dzīvo kopā ar abiem vecākiem.
- 78,7% pusaudžu ar māti var viegli vai ļoti viegli runāt par sev satraucošām lietām, bet ar tēvu tikai 59,3%.

### Būtiski fakti

- Visu veselības sūdzību izplatība ir lielāka meitenēm. Meitenēm vairāku veselības sūdzību izplatība, pieaugot vecumam, palielinās.
- Palielinās skolēnu īpatsvars ar hroniskām muguras sāpēm.
- Augsts ir skolēnu īpatsvars, kuri lieto medikamentus pret sāpēm. Pieaugot vecumam, meitenēm medikamentu lietošanas izplatība pret sāpēm palielinās.
- Zems ir skolēnu īpatsvars, kuri uzturā vismaz reizi dienā lieto augļus, dārzeņus.
- Samazinās saldināto gāzēto dzērienu vismaz reizi dienā lietošanas īpatsvars.
- Ir zema ikdienas fiziskā aktivitāte – tikai 2 no 10 skolēniem katru dienu ir fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes.
- Palielinās skolēnu īpatsvars, kuri spēlē spēles elektroniskajās ierīcēs 3 un vairāk stundas gan darba dienās, gan brīvdienās.
- Būtiski samazinājies regulāri smēķējošo un smēķēt pamēģinājušo pusaudžu īpatsvars.
- Samazinājies vismaz reizi nedēļā alkohola lietošanas īpatsvars pusaudžiem, kā arī vismaz 2 un vairāk reizes piedzērušo skolēnu īpatsvars.
- Augsts ir skolēnu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā guvuši traumas, kuras ir ārstētas pie veselības aprūpes speciālista.
- Augsts ir skolēnu īpatsvars, kuri ir ņirgājušies par saviem skolasbiedriem. Augsts ir skolēnu īpatsvars, kuri ir cietuši no skolasbiedru ņirgāšanās.
- Gandrīz 3 no 10 skolēniem izjūt ievērojamu spriedzi, apgrūtinājumu mācībās gan skolā, gan mājās.
- Kopumā pusaudžiem pārrunāt savas problēmas ar vecākiem kļuvis sarežģītāk, īpaši ar tēviem.