

HBSC Eesti 2014 tulemuste ülevaade

Positiivseid muutusi on terviskäitumises ja veelgi enam riskikäitumises.

Noorukite **kehalise aktiivsuse suurenemine** avaldub eelkõige vaba aja intensiivses kehalises tegevuses. Õpilaste osa, kes oli nädalas 2 tundi või rohkem intensiivses kehalises tegevuses, tõusis võrreldes 2010. aasta uuringuga 2014. aastal poistel 52%-ni ja tüdrukutel 44%-ni (erinevus eelmise uuringuga vastavalt 10 ja 8 protsendipunkti). Samas on istuva eluviisi näitaja, televiisori ja DVD-de vaatamine koolipäevadel 2 või rohkem tunde, samavõrra vähenenud (poiste hulgas 9 ja tüdrukutel 10 protsendipunkti).

Nii puu- kui köögiviljade söömine on tõusutrendis. Igapäevane puuviljade söömine on saanud harjumuseks 35% tüdrukutest ja 29% poistest; köögiviljade söömine on tõusnud tüdrukutel 26%-ni ja poistel 22%-ni. Eesmärgile „süüa vähemalt 5 portsjonit (peotäit) puu- ja köögivilju päevas“ vastas 38% õpilastest, sh tüdrukutest 42% ja poistest 34%. Nagu ka eelmistes uuringutes, süüakse puu- ja köögivilju kõige sagedamini 11-aastaste ja kõige vähem 15-aastaste vanuserühmas, neid söövad rohkem tüdrukud.

Võrreldes 2010. aastaga ei olnud muutusi õpilaste **ebatervisliku toitumise näitajates** - magusate jookide/maiustuste tarbimises ja kartulikrõpsude/friikartulite ning hamburgerite söömisel. Energiajookide tarvitamine on põhikoolis võrreldes 2006. aasta HBSC uuringuga üle 4 korra vähenenud. Iga päev jõi 2014. aastal energijooke 1,7% 11-15-aastastest õpilastest (poistest 2,8% ja tüdrukutest 0,7%), 2006. aastal oli igapäevaselt energijooke tarvitanuid 7,4%, sealhulgas poistest 10% ja tüdrukutest 5%.

Ülekaaluliste (sh rasvunud) õpilaste osakaal oli 2014. aastal jäänud samale tasemele kui 2010. aastal, poistest oli ülekaalus 16,6% ja tüdrukutest 10,7%.

Märgatav pööre paremusele on toimunud noorukite suitsetamisharjumustes. Tulemused näitavad, et suitsetamisega alustatakse hiljem kui eelmistes uuringutes. 15-aastastest on esmakordselt sigaretti proovinud 13-aastaselt või nooremalt 49% poistest ja 40% tüdrukutest, need protsendid olid eelmises uuringus vastavalt 63 ja 48.

Suurenenud on õpilaste osakaal, kes käesoleval ajal ei suitseta (poistest ei suitseta 91% ja tüdrukutest 93%). Ent väärib tähelepanu, et võrreldes 2010. aastaga, on mittesuitsetajate osa poiste seas rohkem suurenenud kui tüdrukutel (vastavalt 7% ja 5%). Lisaks, kui 2010. a oli mittesuitsetavaid tüdrukuid tõepäraselt rohkem kui poisse, siis 2014. aastaks oli see sooline erinevus kadunud.

11-15-aastastest õpilastest suitsetas vähemalt korra nädalas 2014. aastal 5% (poistest 6% ja tüdrukutest 4,7%), 2010. aastal oli regulaarseid suitsetajaid 9% (poistest 11% ja tüdrukutest 8%).

Vähenenud on ka igapäevasuitsetajate osakaal. Eelmises uuringus suitsetas iga päev 6% õpilastest (poistest 7% ja tüdrukutest 4%), 2014 aastal aga 3% (poistest 4% ja tüdrukutest 3%).

Vesipiibu suitsetamise trend on sarnane sigarettide suitsetamisele. Käesoleval ajal oli vesipiibu suitsetavate õpilaste osakaal viimases uuringus 19%, 2010.aastal aga 25%. Samas oli 2014. aastal halb üllatus - vesipiibu suitsetajaid oli seekord rohkem tüdrukute kui poiste hulgas (vastavalt 20% ja 17%).

2014. a uuring andis esimese ülevaate ka **e-sigarettide ja huuletubaka kasutamisest**. E-sigarette on proovinud või kunagi suitsetanud 27% õpilastest (poistest 30% ja tüdrukutest 24%), käesoleval ajal loeb end suitsetajaks poistest 7% ja tüdrukutest 4%.

Huuletubakat on proovinud või tarvitanud poistest 17% ja tüdrukutest 8%. 11-aastaste kogemus huuletubakaga on nullilähedane, proovijate/tarvitajate osa 15-aastaste seas suureneb. Samas end huuletubaka tarvitajaks käesoleval ajal loeb poistest 4% ja tüdrukutest vähem kui 1%.

Kanepit tarvitanud 15-aastaste õpilaste osa on mõne näitaja puhul paari protsendi võrra suurenenud, kuid tõus ei ole statistiliselt oluline.

Alkoholi tarbimises on ilmnenud muutused, mida on kaua oodatud. Sarnaselt sigarettide suitsetamisega juuakse esmakordselt alkoholi ja ollakse esimest korda purjus hiljem kui eelmistes uuringutes. 15-aastastest õpilastest oli esmakordselt alkoholi proovinud 13-aastaselt või nooremalt 2010. aastal 62% (poistest 66% ja tüdrukutest 58%). 2014. aastal oli nii vara alkoholi proovinud 49% (poistest 50% ja tüdrukutest 47%). Nende näitajate vähenemine 10-16 protsendipunkti võrra nelja aasta jooksul on lootustandev.

Ka esmakordse purju joomise iga on nihkunud hilisemale eale. 15-aastastest õpilastest olid 2010. aastal esimesel purju joomisel 13 aastat või nooremad 24% (poistest 27% ja tüdrukutest 21%); varase purju joomise näitaja oli 2014. aastal 19% (poistest 22% ja tüdrukutest 17%).

Iganädalaselt alkoholi tarbinud õpilaste osa on vähenenud: 2010. aastal oli regulaarselt igal nädalal joojaid 9% (poistest 10% ja tüdrukutest 7%), 2014. aastal tarvitas igal nädalal alkoholi 5% 11-15-aastastest õpilastest (poistest 6% ja tüdrukutest 3%). Selle näitaja vähenemine on olnud suurem tüdrukutel.

Eestis on olnud aastaid kõige tõsisemaks probleemiks noorukite purju joomine. Viimane uuring näitas märgatavat pööret paremusele: kui 2010. aastal oli kaks ja rohkem kordi end purju joonud 11-15-aastaseid 21% (poistest 22% ja tüdrukutest 20%), siis 2014. aastal oli neid 12% (poistest 13% ja tüdrukutest 12%). Siiski on kurb tõdeda, et kuigi 15-aastaste seas on küll nii poistel kui tüdrukutel purju joomine tunduvalt vähenenud, on 15-aastaste tüdrukute näitaja väga sarnane poiste omaga (vastavalt 29% ja 31%).

Rõõmustav ei ole seksuaalkäitumise trend. Viimase vahekorra ajal kondoomi kasutanute osa on 15-aastaste hulgas on tunduvalt vähenenud.

NB! Tulemust võis mõjutada seksuaalkäitumist puudutavate rahvusvaheliste küsimuste mõningane muutmine viimases uuringus. [Kui 2010. aastal oli seksuaalvahekorras olnud 15-aastastest poistest viimase vahekorra ajal kasutanud kondoomi 92% ja tüdrukutest 90%, siis 2014.aastal olid vastavad osakaalud nii poistel kui tüdrukutel 74%. Küsimus esitati 2014. aastal pisut teisiti, vastamisel sai valida kolme vastusevariandi vahel: kasutas, ei kasutanud, ei tea. Varem piirduti vaid kahe vastusevariandiga.]