



Ettekande „Noorte tervise arengud ja pidurid“ küsimused ja vastused

- **Kuidas toetada lapsevanemaid seksuaalhariduse pakkumisel?**

Vastus: Lapsevanemal on seksuaalhariduse andmisel väga oluline roll ja see kätkeb endas lapse turvalise ja eakohase seksuaalse arengu toetamist. Nooremate laste puhul (alla 12-aastased) tähendab see oma keha avastamist, tunnete kogemist ja väljendamist, soovide väljendamist (mida ma soovin ja mida ei soovi teha) ning sõprussuhete õppimist. Vanemad kui 12-aastased võivad vajada täiskasvanute poolset toetust ja arutelu ka juba täiskasvanulikel seksuaalsusega ja seksuaalsuhetega seotud teemadel ning turvaliste otsuste tegemisel.

Lapsevanematele oluline koht seksuaalhariduse läbiviimise osas teabe ja näpunäidete saamiseks on Tarkvanem veeb <https://tarkvanem.ee/seksuaalkasvatust/>.

kust leiab vanusgruppide kaupa toetavat infot, [videoid](#), [lisalugemismaterjale](#).

- **Kas saab öelda, et on positiivne, et alkoholi tarvitamine on vähenenud kui tegelikult on asemele tulnud muud alternatiivid tubakatoodete/uimastite näol või hoopiski asjaolu, et noored suhtlevad sotsmeedias, mitte ei ole üheskoos seltskondades, kus surve tarvitada suurem?**

Vastus: Fakt on, et alkoholi tarvitamine on vähenenud ja see on positiivne. Niisamuti on positiivne muutus noorte hulgas tavaliste sigarettide tarvitamise vähenemine. Selline suundumus näitab muude tegurite hulgas ka seda, et rakendatud piirangud ja maksupoliitika on andnud noorte hulgas selles osas tulemusi.

Loomulikult on erinevate uimastite tarvitamine omavahel seotud ja ennetustegevus selles valdkonnas nagu seitsmepealise lohega võitlus, väga keeruline on hoida ära uute toodete tulekut turule – nurjatu probleem. Ennetuse tulemused ei ole märgatavad üleöö, vaid see on „investeering“ tulevikuks. Tulemusi annab järjepidev sihikindel teadmistel põhinev ennetustegevus.

- **Milliseid riiklikke samme, meetmeid või tegevusi peate kõige positiivsema mõjuga noorte tervisekäitumise kujundamisel?**

Vastus: On mitmeid riigipoolseid tegevusi, mida võiks positiivsena ära nimetada. Olulise kaaluga on nn keskkondlikud meetmed, mille mõjuulatus on kõige suurem, näiteks erinevad õiguslikud ja majanduslikud meetmed, mis tervisekäitumist soodustavad või riskikäitumist takistavad. Õigusliku meetme näitena saab tuua alkoholi- ja tubakapoliitika puhul erinevad müügi, tootevaliku ja reklaamipiirangud. Kui uimastavad ained ei ole nähtavad ja kättesaadavad ning ühiskonnas ja noorte eakaaslaste hulgas on nende tarvitamise osas ülekaalus selgelt taunivad hoiakud, siis noored ka tarvitavad neid vähem.

Väga suure mõjuga on noort ümbritsev sotsiaalne keskkond esmalt kodus, aga ka haridusasutuses ja kogukonnas. Seetõttu on oluline toetada vanemahariduslikke ja haridusasutustes rakendatavaid programme ja ennetustegevusi, mis aitavad kaasa toetavate ja turvaliste suhete kujunemisele nii kodus, haridusasutustes kui ka kogukonnas. Eestis on mitmeid vanemaharidusprogramme, nagu näiteks Imelised Aastad, Gordoni Perekoos, mis võiks jõuda senisest palju enamate peredeni. Ja haridusasutustele suunatud programmidest KiVa kiusamisvastane programm, VEPA Käitumisoskuste Mäng, mis on ka kättesaadavad piiratud mahus haridusasutustele.

Universaalse ennetusena võimaldab riik koostöös KOV-idega 2-8-aastaste laste vanematele vanemlusprogrammi „Imelised aastad“, kus lapsevanemad õpivad

positiivse kasvatuse meetodeid. Vanemlusprogrammide rakendamine on uuringute põhjal tõendanud positiivset mõju laste käitumis- ja vaimse tervise probleemide ennetamisel ja sotsiaalsete oskuste arendamisel.

Koolikeskkonnas rakendatakse käitumisoskuste mängu VEPA, mis annab õpetajatele tööriistad laste keskendumise ja tähelepanu probleemide ennetamiseks. VEPA arendab mängulisel viisil õpilaste eneseregulatsiooni oskusi.

- **Kas ma sain õigesti aru, et noorte seas on kasvanud puu- ja juurviljade tarbimine ning vähenenud maiustuste ja magustatud jookide kasutamine? Kuid siiski on ülekaal kasvanud? Kas sellest võib järeldada, et ülekaalulisuse kasvu taga on ainuüksi liikumine? St liikumise vähesus? Või on veel mingeid muid tegureid?**

Vastus: Ülekaalu tekkepõhjusi on teisi, kui vaid käitumuslikud. Käitumisega seotud tegurite seas lisaks tervislikule toitumisele ja piisavale kehalisele liikumisele, mõjutab ülekaalu teket ka rohke ekraaniaja ja energiajookide tarbimine. Siiski tuleb ka arvestada, et kuigi aastate võrdluses on noorte tervisekäitumise näitajad puu- ja köögiviljade tarbimisel või magusate jookide kasutamisel küll paranenud, siis need näitajad on vaid keskmisel tasemel võrreldes teiste riikide noorte tulemustega.

- **Uuringutest selgub, et poisid on aktiivsed liikujad ja vähenenud on ka maiustuste tarbimine, aga ikka on ülekaalulisus tõusutrendis. Kas seda on võimalik selgitada?**

Vastus: Kuigi poisid on võrreldes tüdrukutega kehaliselt aktiivsemad, on neid poisse, kes liiguvad piisavalt siiski vaid viiendik. Samuti poiste meelsus tarbida enam suhkruga karastusjooke ja energiajooke ning mängida rohkem arvutimänge mõjutavad oluliselt poiste ülekaalulisust.

- **Millisele noorte tervist puutuval teemale peaks teie hinnangul kõige rohkem riik tähelepanu pöörama?**

Vastus: Noorte probleemse tervisega on seotud mitmeid teemasid, kuid kriitilise tähtsusega on pöörata tähelepanu noorte vaimse tervise probleemidele ning noorte tasakaalustatud toitumise ja liikumisharjumuste soodustamisele.

Rakendada võiks kolm järgmist meetet:

- Tagada nii lasteaias kui koolis kvaliteetne toitumis- liikumisõpetus;
- Tagada lasteaias ja koolis pakutava toidu sh koolipuhvetites müüdava toiduvaliku vastavus riiklikele soovitudele;
- Tagada võrdsed võimalused professionaalselt juhendatud liikumisega seotud huviringis osalemiseks kõigile lastele sõltumata vanusest ja sotsiaalmajanduslikust taustast (vanuses 0-19 a)