



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



# Eesti kooliõpilaste tervise ja tervisekäitumise trendid



Ettekanne põhineb “Kooliõpilaste  
tervisekäitumise uuringu” andmetel

*Tiia Pertel*

*Tervise Arengu Instituut*

*Ettekannet aitasid koostada Tervise Arengu Instituudist:  
Katrín Aasvee, Maris Salekešin, Krystiine Liiv, Karin Streimann*

# Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2014

*Health Behaviour of School-aged Children (HBSC) study*



**I uuring** 1983/84, toimunud 9 uuringut, Eesti osalenud viimases 6 uuringus

**Eesmärk:** Saada igal 4. õppeaastal objektiivset teavet õpilaste tervisekäitumisest, tervisest ja heaolust olenevalt sotsiaalmajanduslikust taustast

**Sihtgrupp:** 11-, 13- ja 15-aastased, st 5., 7. ja 9. klasside õpilased

## **Metoodika põhiprintsiibid**

- Klassid valitakse üle riigi juhuvalikuga (4057 õpilast)
- Anonüümne vabatahtlik ankeetküsitlus klassiruumis
- Põhiküsimused läbi aastate ühesugused kõikides maades

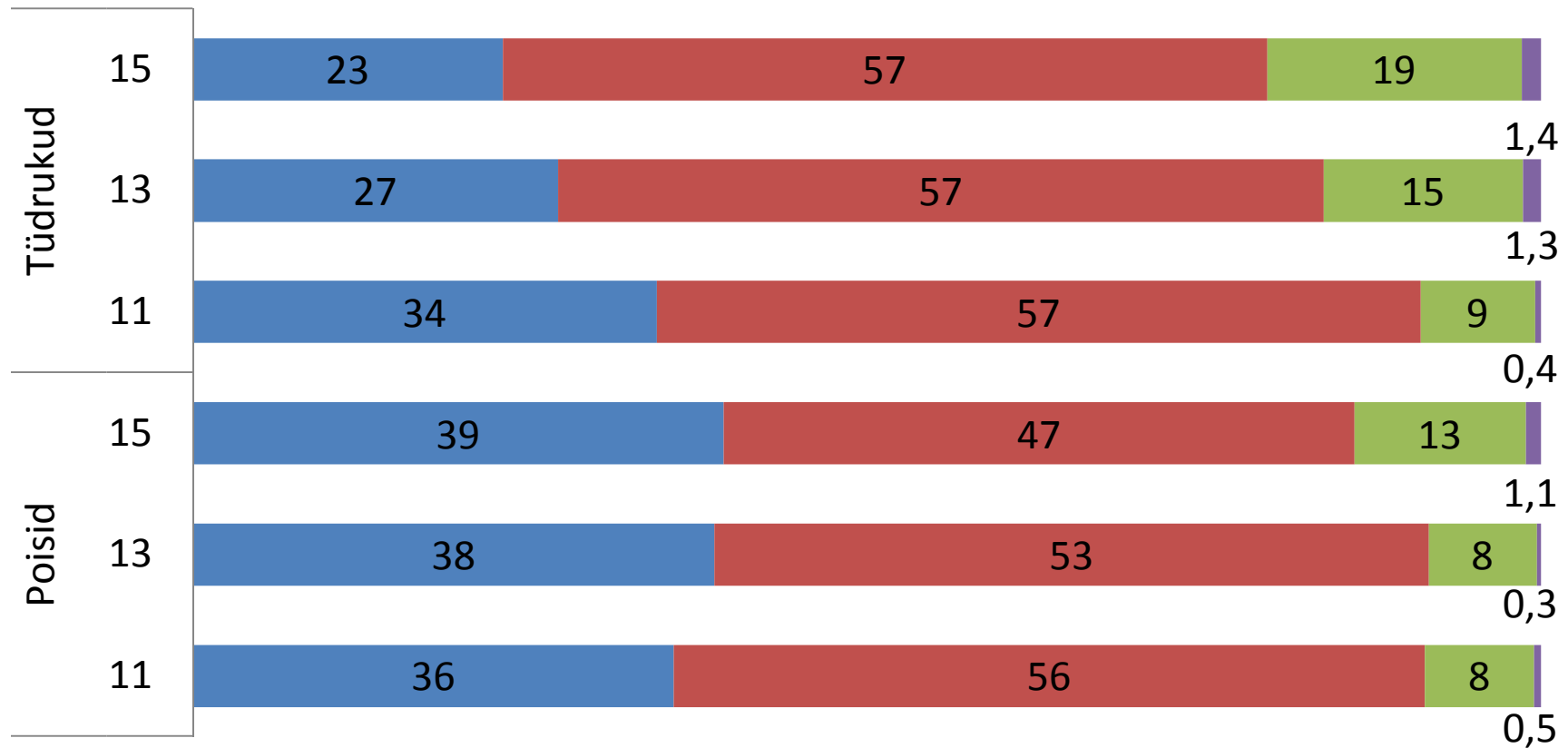
**Uuring annab** üleriigilised statistiliselt usaldusväärsed andmed

- õpilaste tervise ja tervisekäitumise hetkeolukorrast
- tervise/tervisekäitumise trendidest riigis läbi aastate
- Eesti võrdlemiseks teiste riikidega (44 riiki/regiooni)

# Enamus õpilasi hindab oma tervist heaks

Hinnang tervisele soo ja vanuse järgi (%) 2014. aastal

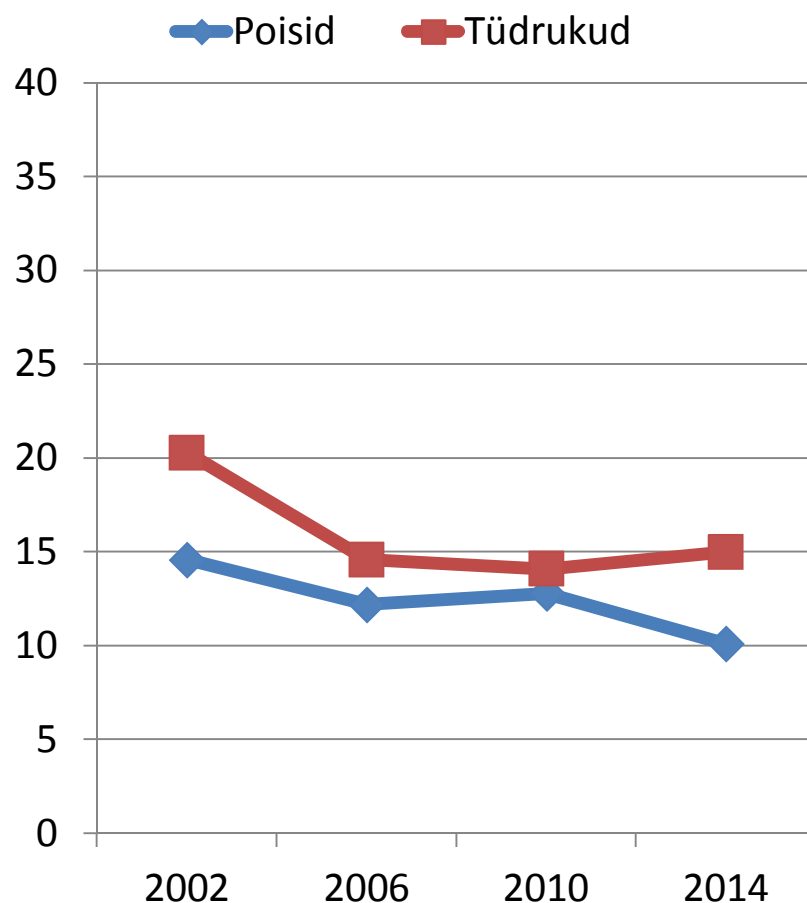
■ Väga hea ■ Hea ■ Rahuldav ■ Väga halb



HBSC 2014, TAI

# Õpilaste tervisehinnang on paranenud

Halva tervisehinnanguga õpilased (%)

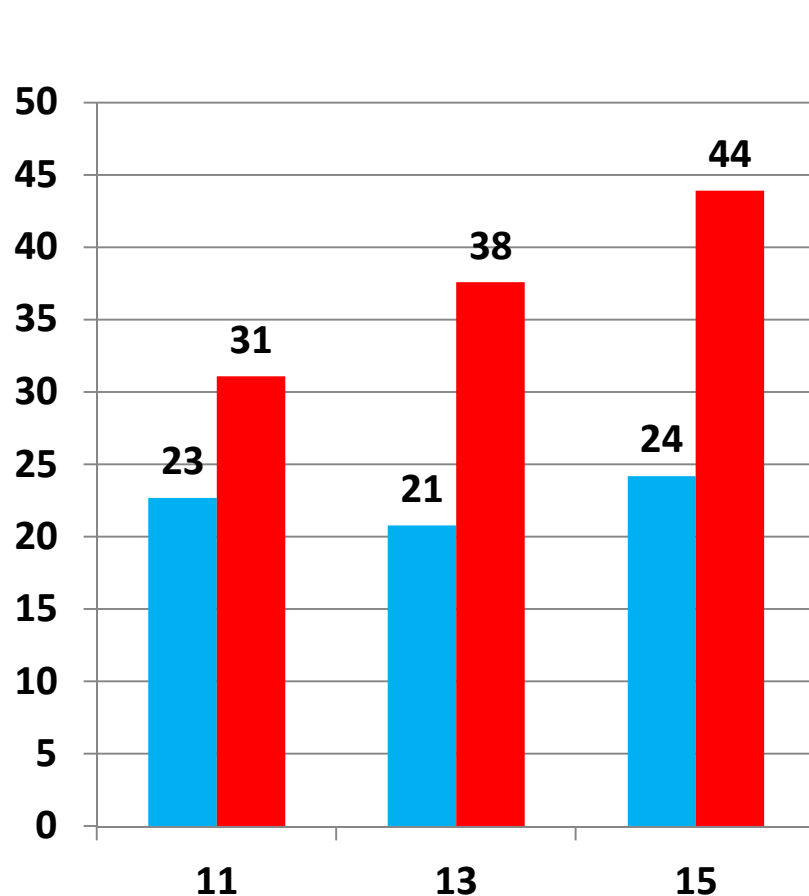


## Halvem tervisehinnang seotud:

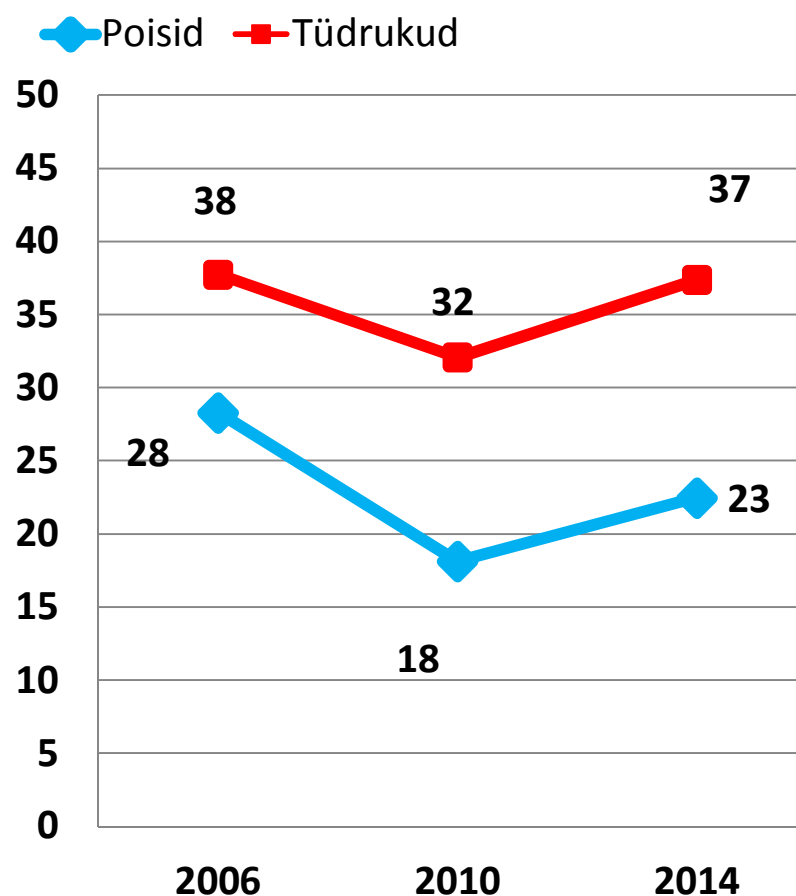
- suhted peres halvad
- uimastite tarvitamine
- vähesem kehaline aktiivsus vabal ajal
- depressiivsete episoodide esinemine

HBSC 2002-2014, TAI

# 30% õpilastel on viimase aasta jooksul esinenud depressiivseid episoode



Depressiivsete episoodide esinemine soo ja vanuse järgi 2014 (%)

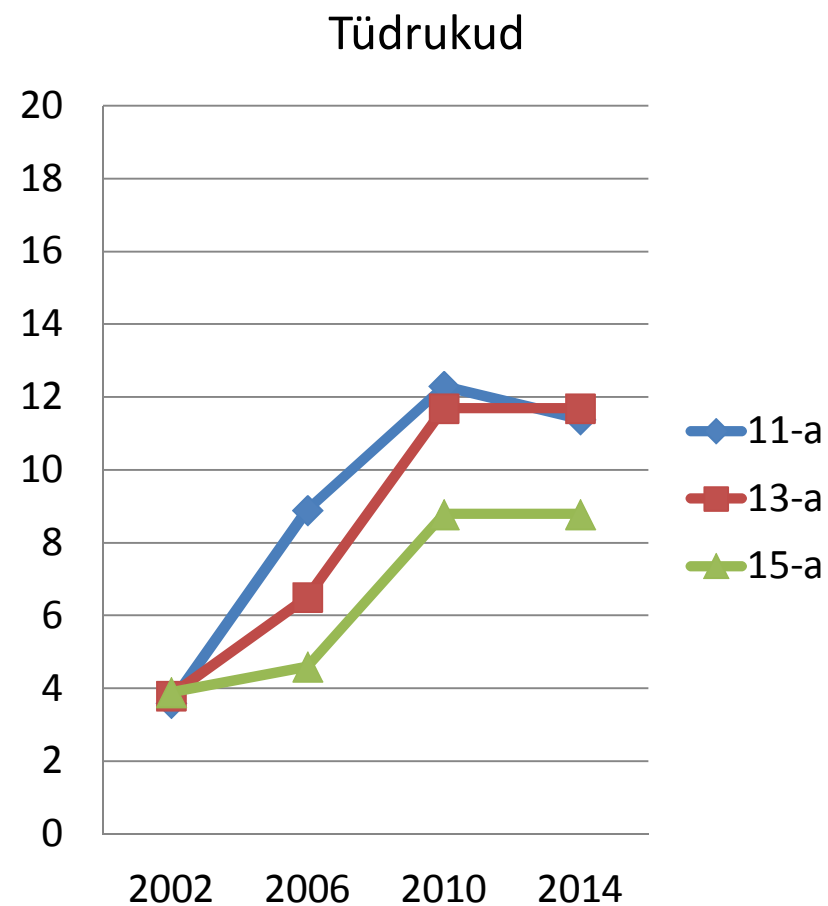
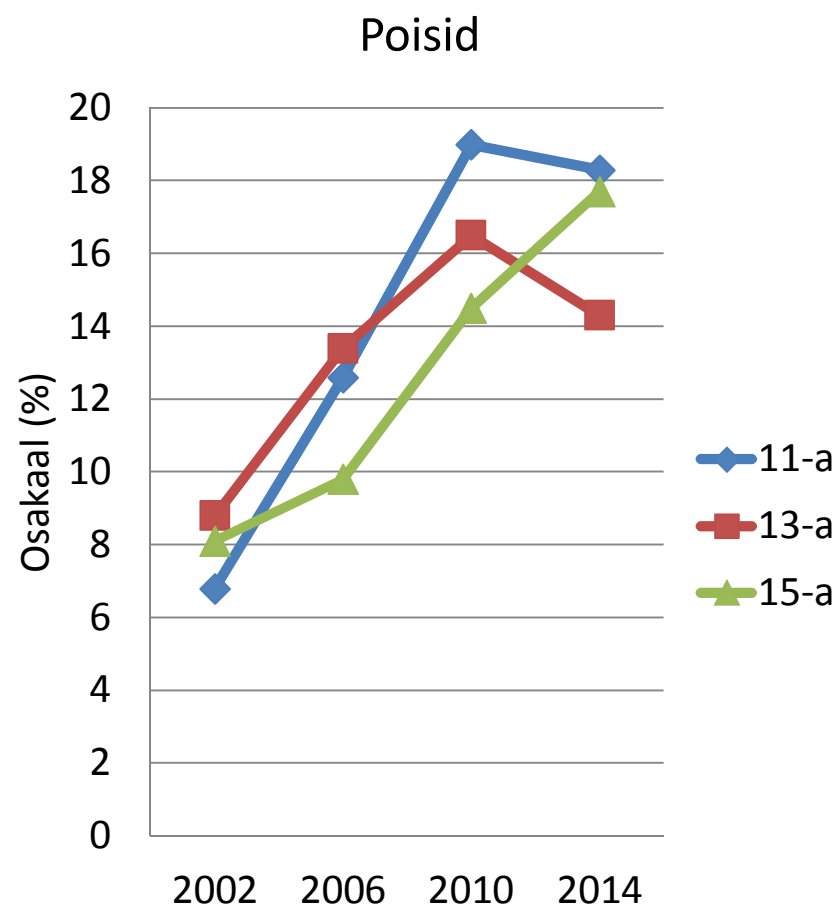


Depressiivsete episoodide esinemine (%)

HBSC 2006-2014, TAI

# Ülekaaluliste õpilaste osakaal ei ole enam kasvanud

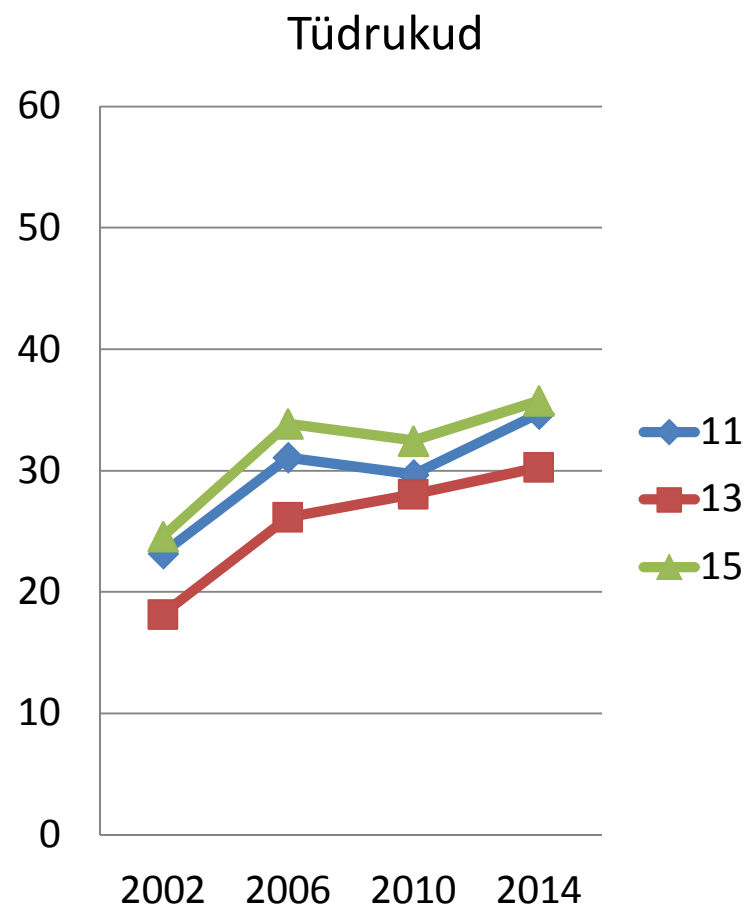
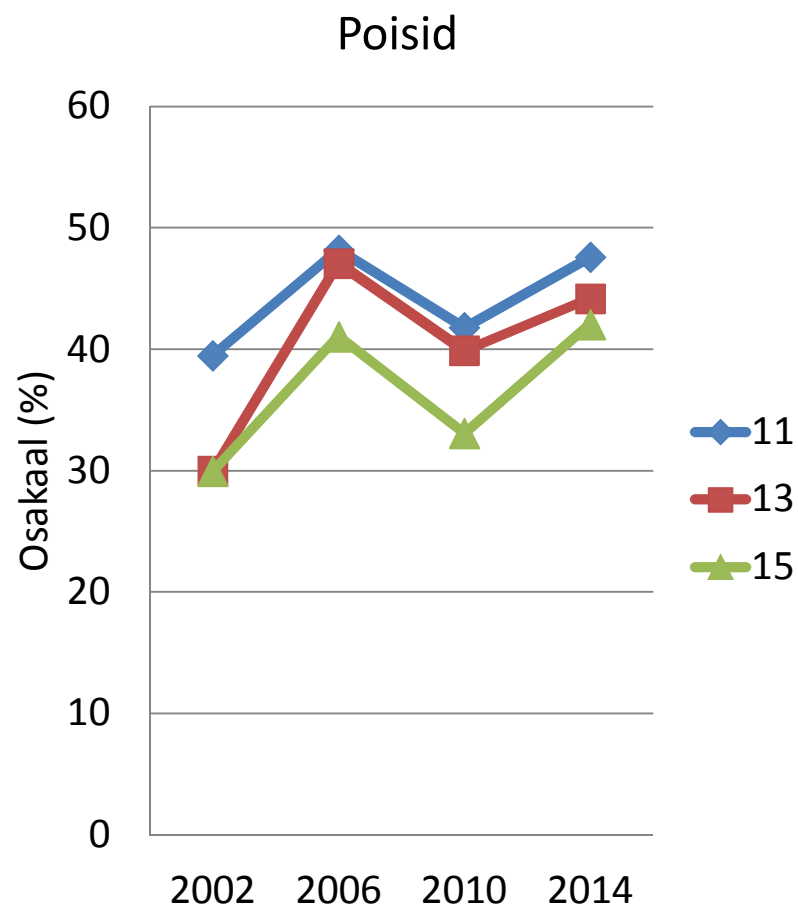
Ülekaalulised sh rasvunud vanusgrupiti (%)



HBSC 2002-2014, TAI

**WHO: Iga laps võiks olla mõõdukalt füüsiliselt  
aktiivne vähemalt 60 minutit iga päev.  
Eestis on vaid 16,4% lastest (2010 14%)**

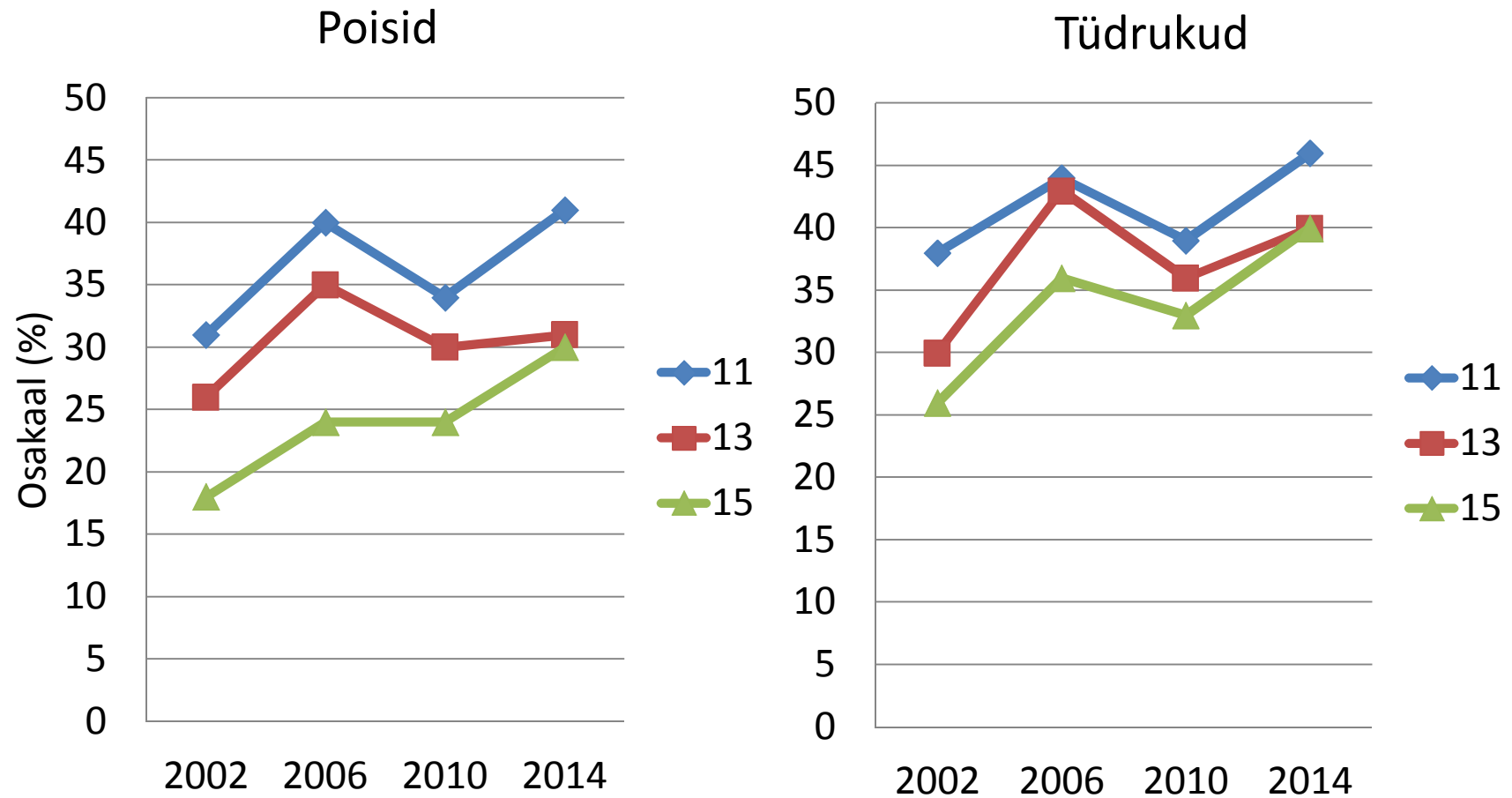
**Vähemalt 1 tund  $\geq 5$  päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed vanusgrupiti (%)**



HBSC 2002-2014, TAI

# Köögi- ja puuvilju sööb iga päev alla poole (38%) õpilastest

Vähemalt korra igal päeval puu- ja köögivilju söönute jaotus soo ja vanuse järgi (%)

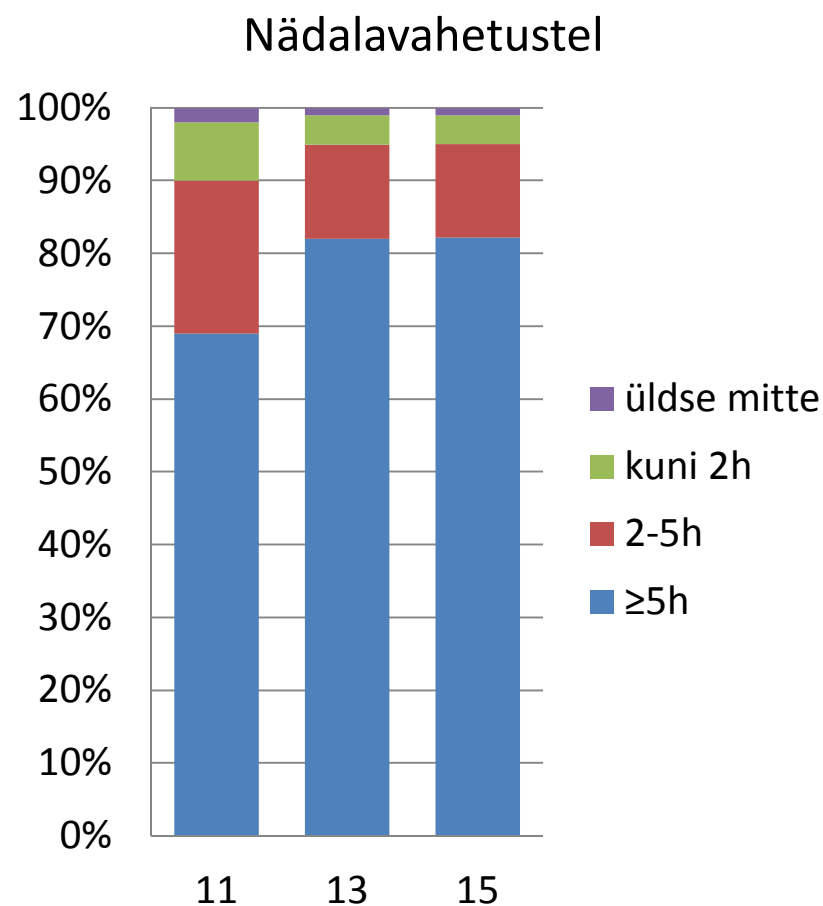
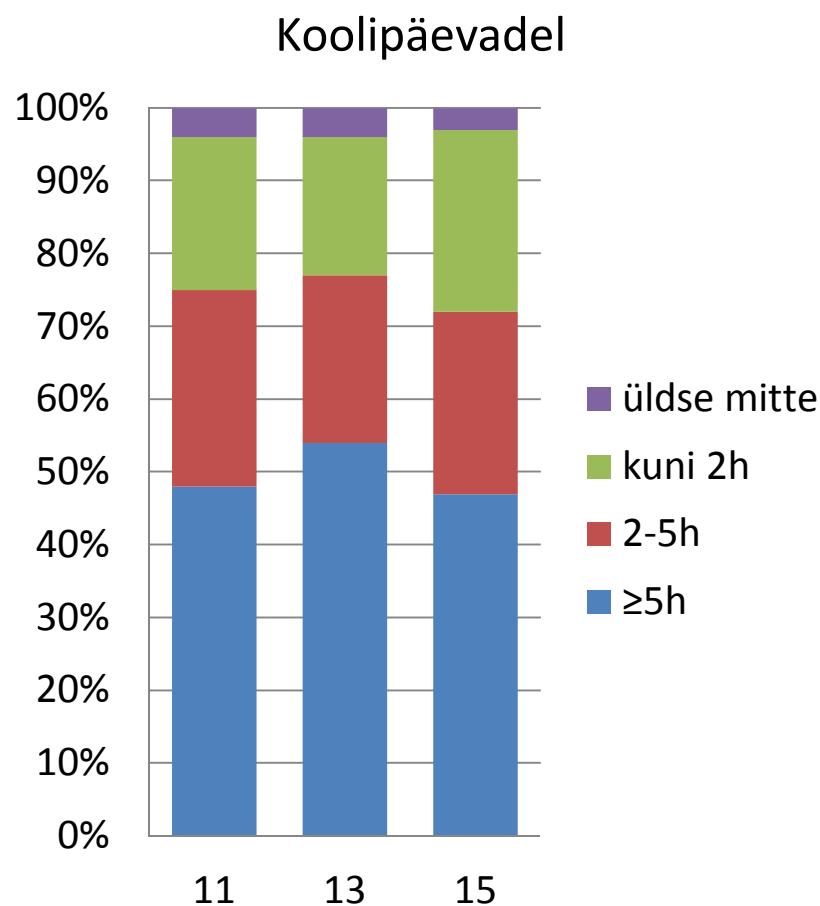


HBSC 2002-2014, TAI



# Valdav enamus õpilasi veedab ekraani taga üle 2 tunni päevas

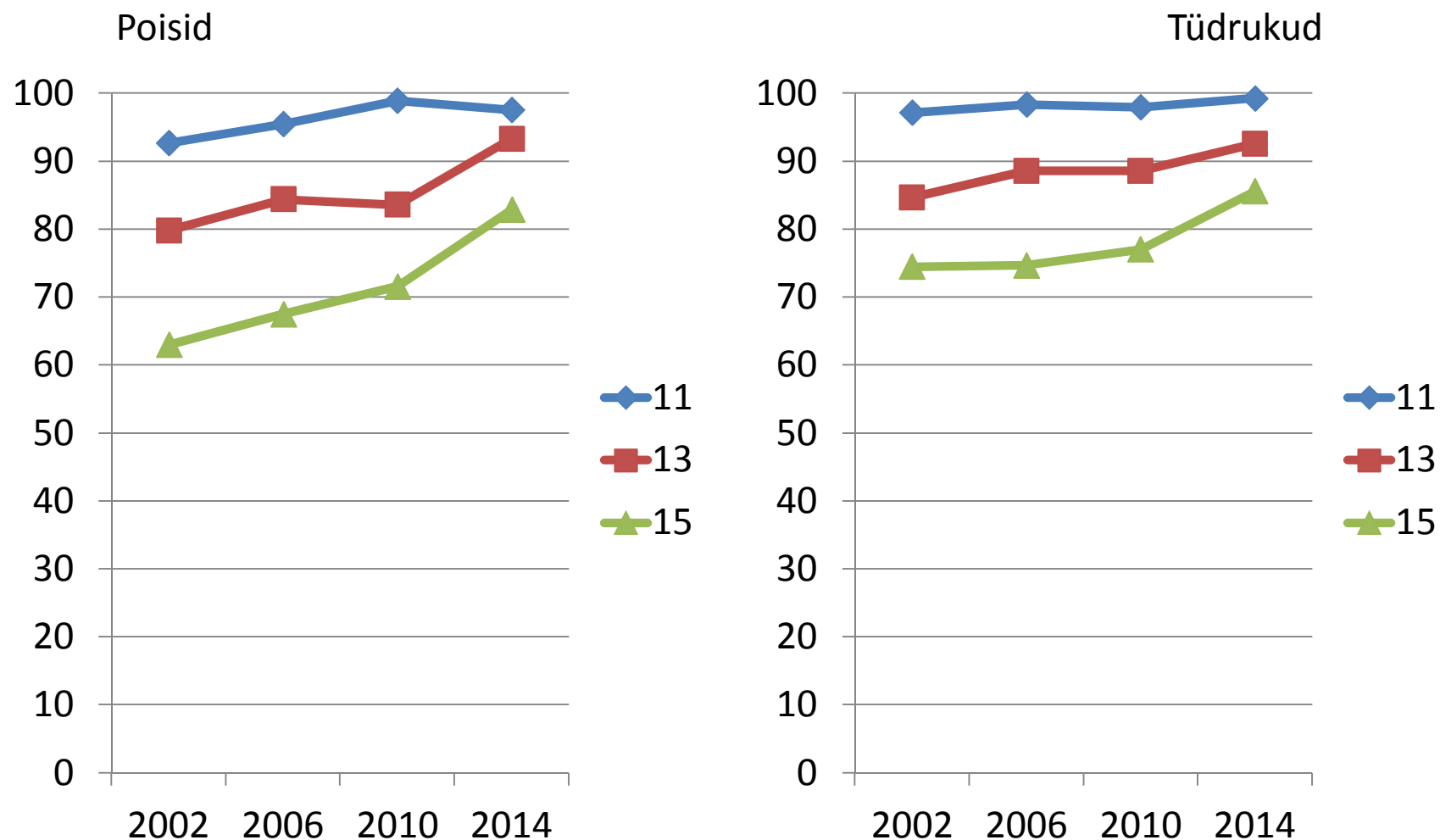
Vabal ajal ekraaniaeg tundides vanusgrupiti (TV, arvuti jm elektroonilised seadmed) 2014. a.



HBSC 2014, TAI

# Mittesuitsetajate osakaal õpilaste hulgas on tõusutrendis

Mittesuitsetajate jaotus soo ja vanuse järgi (%)

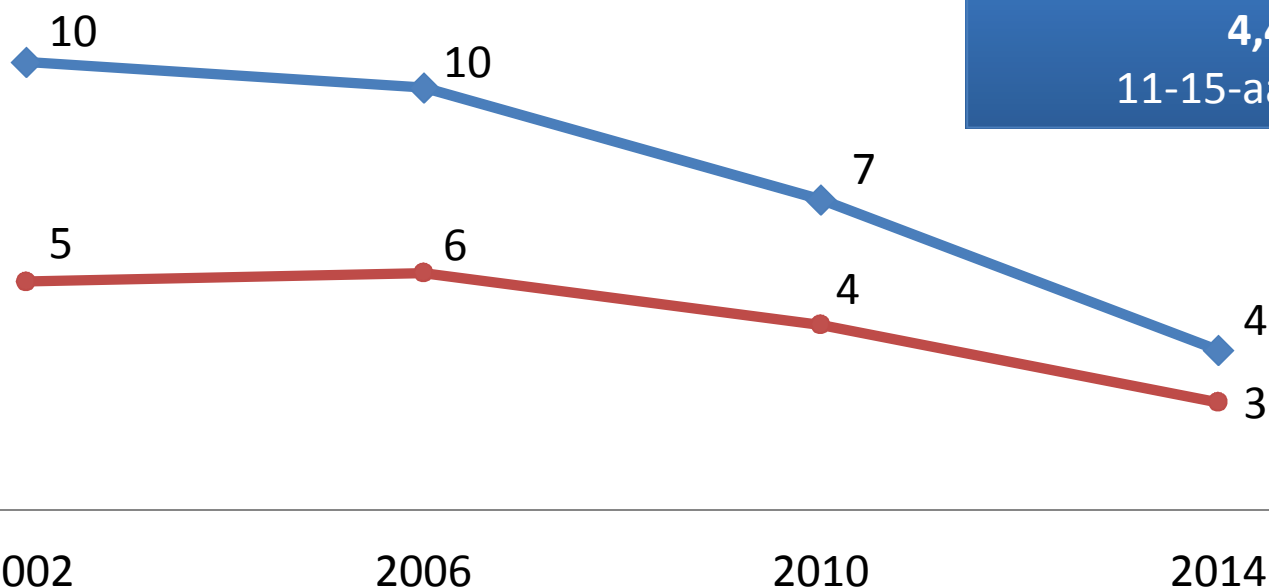


HBSC 2002-2014, TAI

# Igapäevasuitsetajate osakaal õpilaste hulgas väheneb

Igapäevasuitsetajate osakaal 11-15-aastaste õpilaste  
hulgas (%) soo järgi

—◆— Poisid —●— Tüdrukud

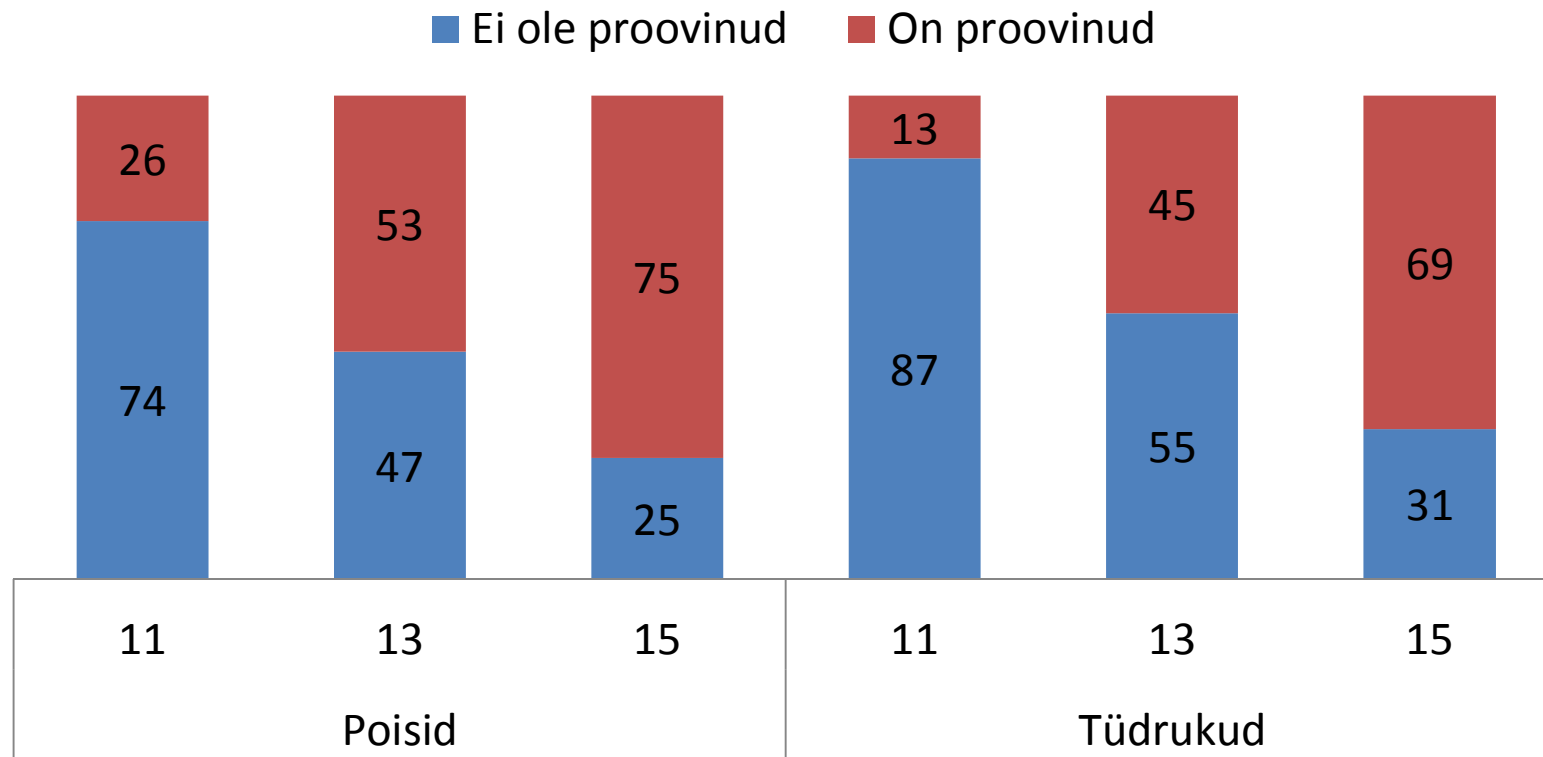


2014. aastal tarvitas iga päev  
ükskõik millist tubakatoodet  
**4,4%**  
11-15-aastastest

HBSC 2002-2014, TAI

# Huuletabakat on proovinud 13%, e-sigaretti 33%, vesipiipu 28% õpilastest

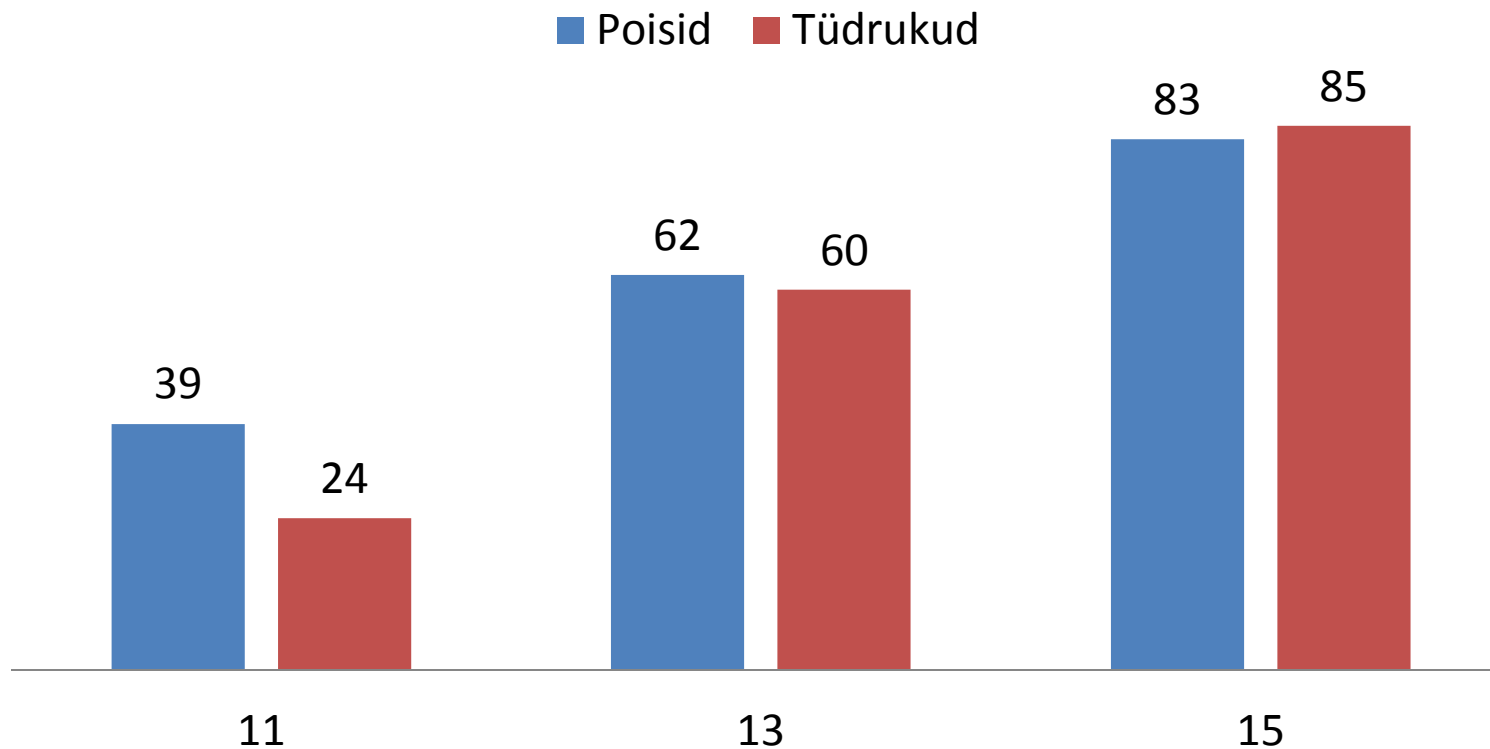
Ükskõik millist tubakatoodet proovinud (%) soo ja vanuse järgi 2014. aastal



HBSC 2014, TAI

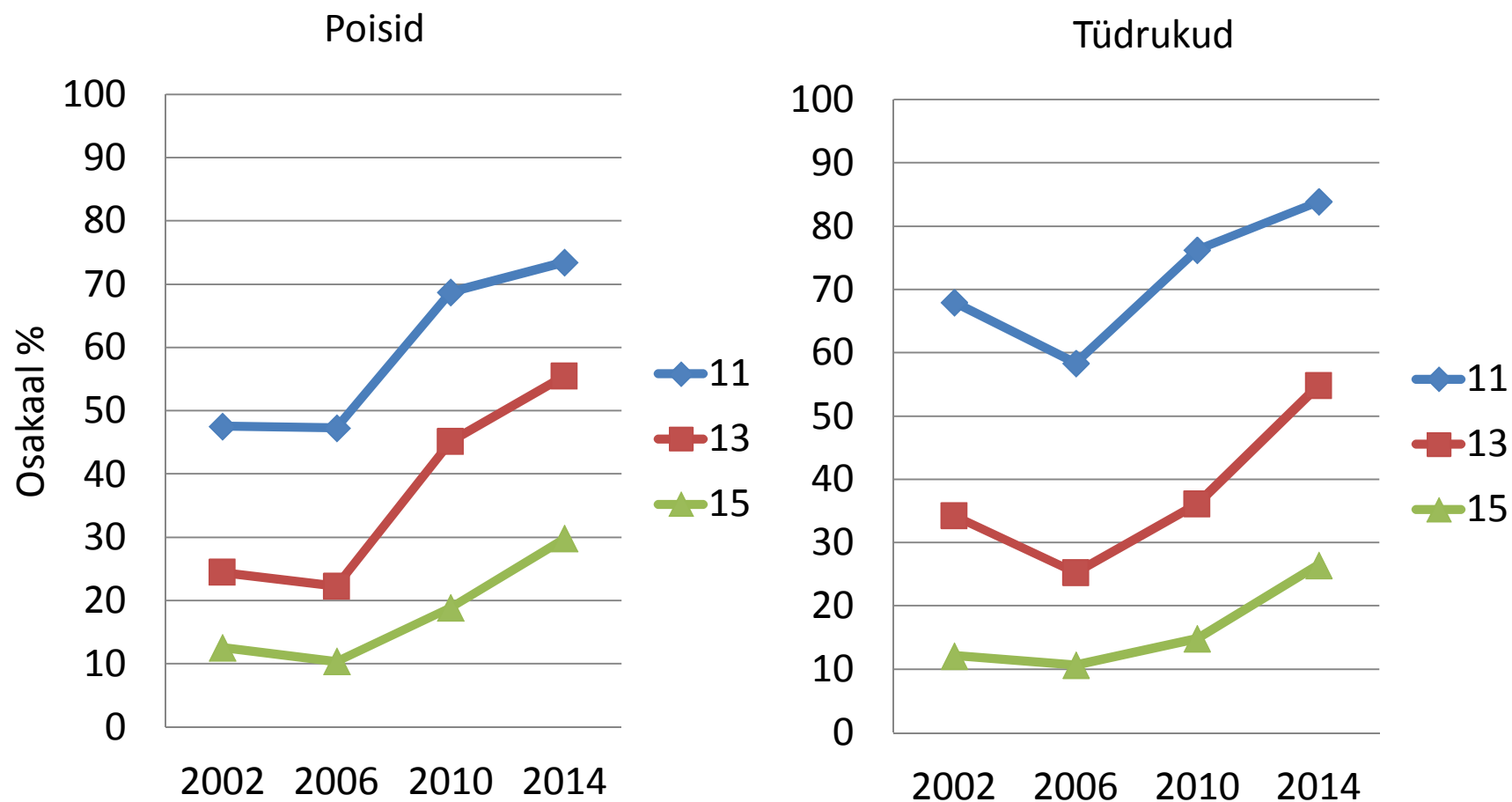
# Alkoholi proovitakse varases eas

Alkoholi proovinute osakaal (%) soo ja vanuse järgi



# Alkoholi mittetarvitanud õpilaste osakaal on kasvanud

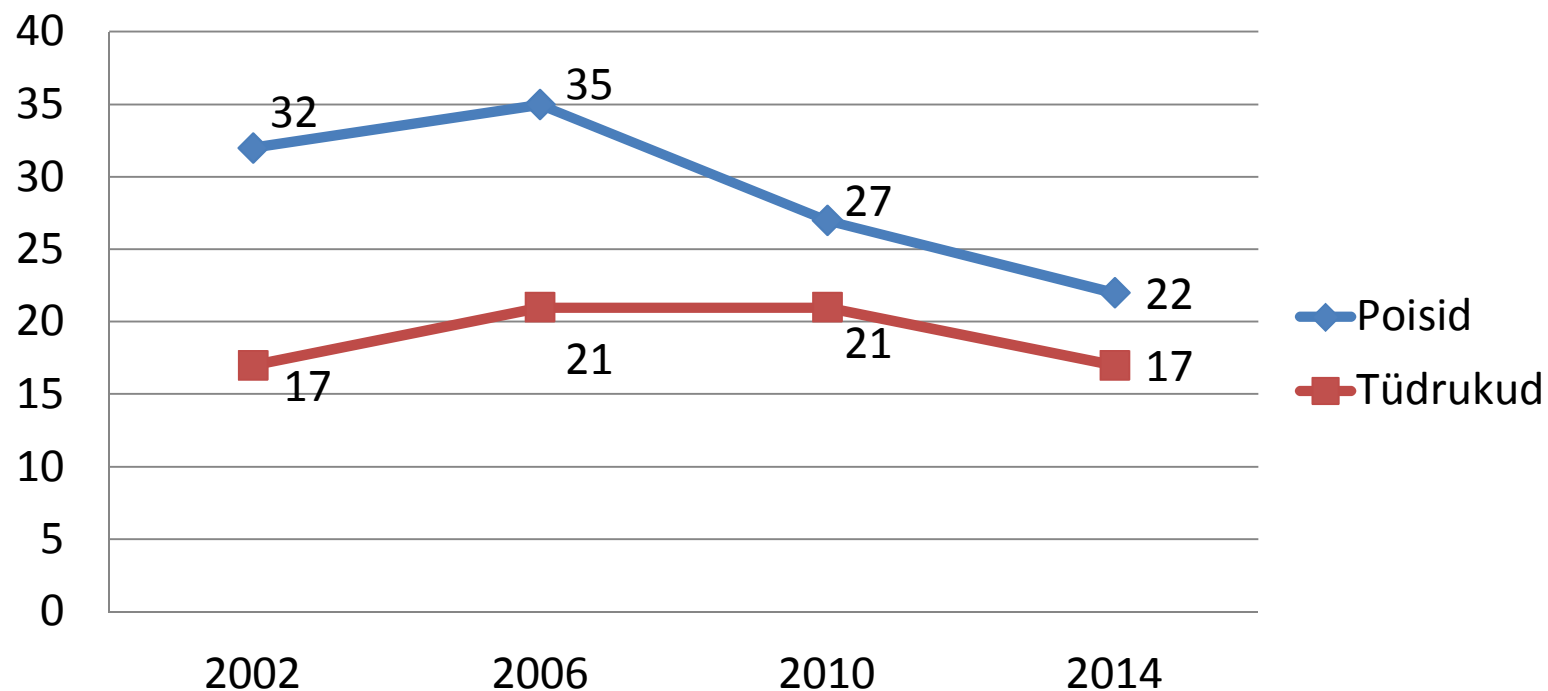
Mitte kunagi alkoholi tarvitanute jaotus (%) soo ja vanuse järgi



HBSC 2002-2014, TAI

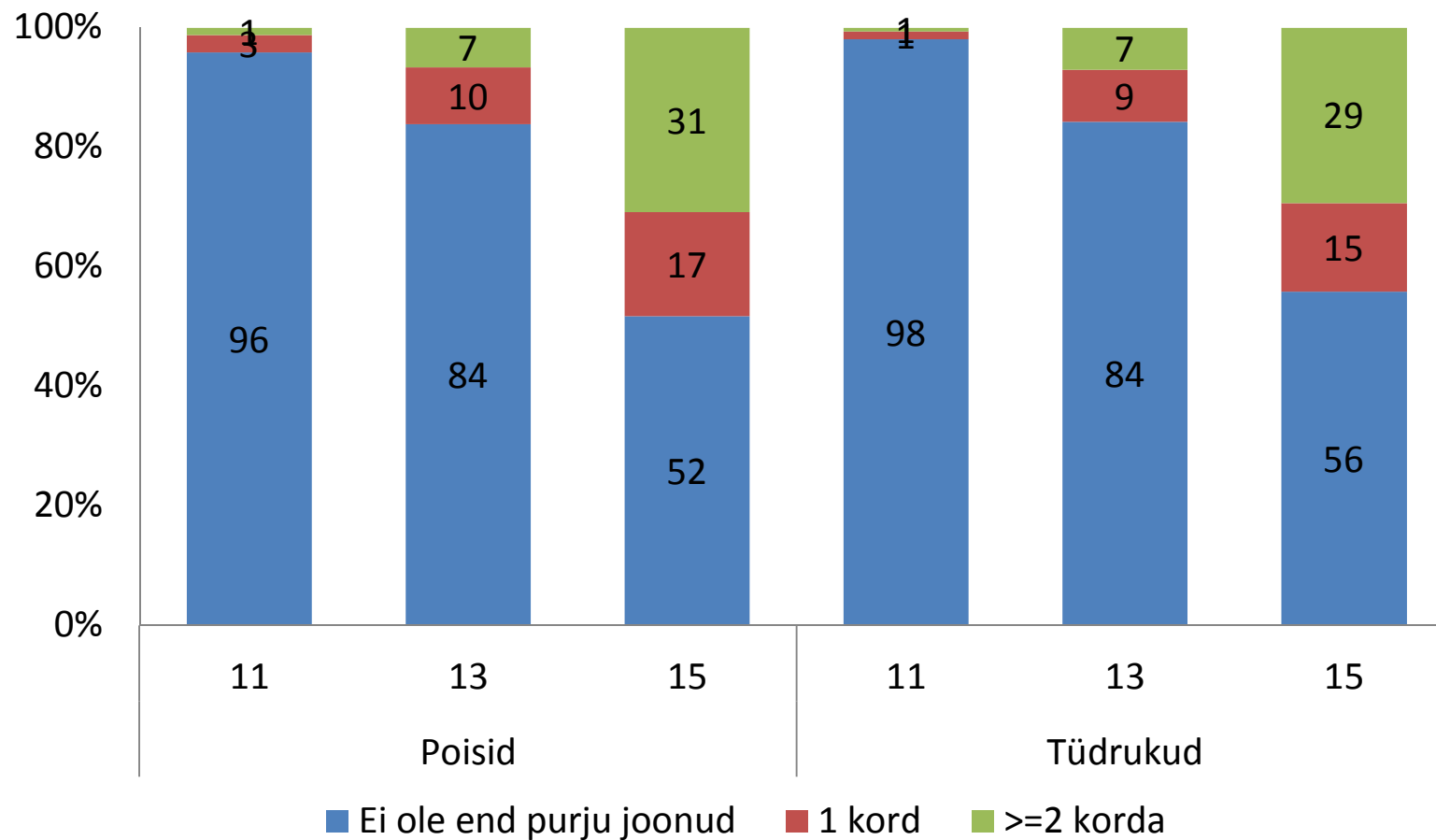
# Õpilased alustavad **purju** joomisega hiljem

13-aastaselt või varem esimest korda purju joonute osakaal (%) soo järgi



HBSC 2002-2014, TAI

# Purjus on olnud **pea pooled 15 a õpilastest**

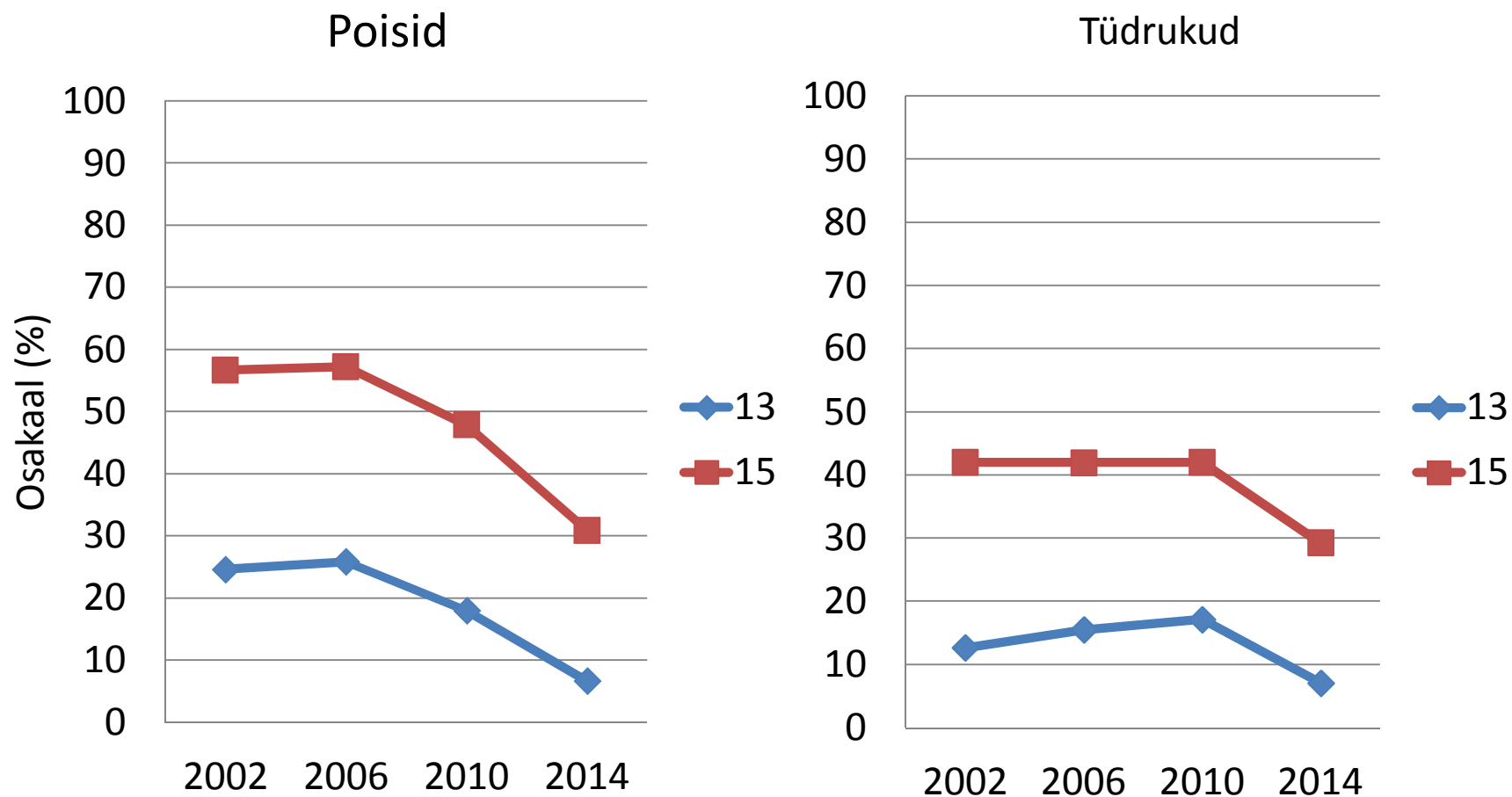


HBSC 2014, TAI



# Korduvalt purjutanud õpilaste osakaal on vähenenud

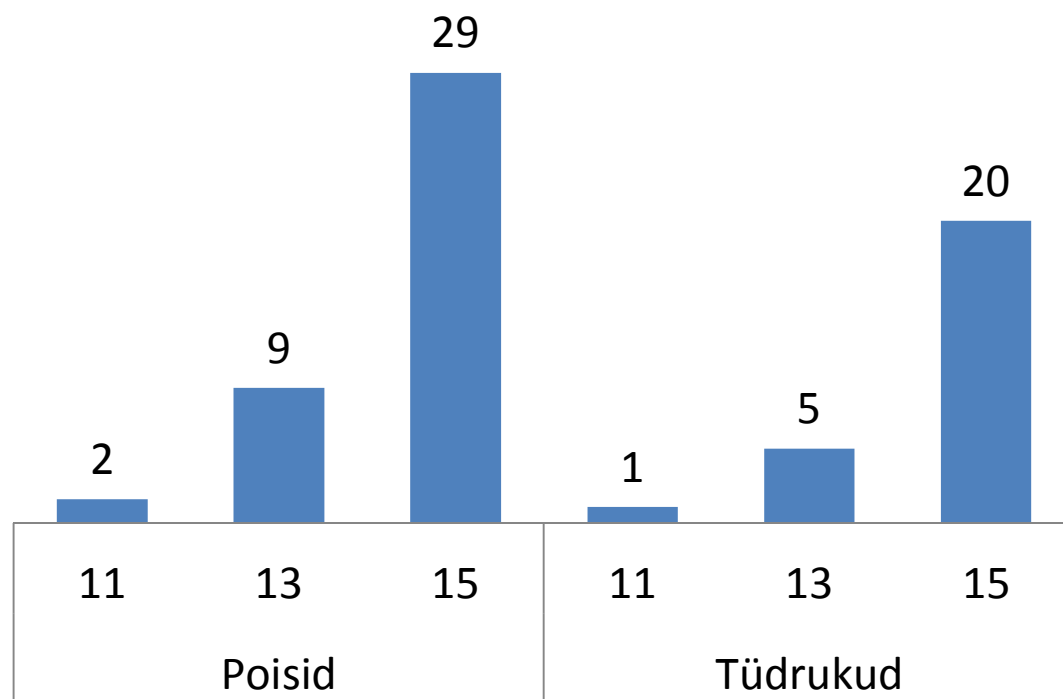
Kaks või rohkem kordi end purju joonute jaotus (%) soo ja vanuse järgi



HBSC 2002-2014, TAI

# Kanepit on proovinud iga kümnes õpilane

Kanepit proovinud soo ja vanuse järgi (%)  
2014. aastal



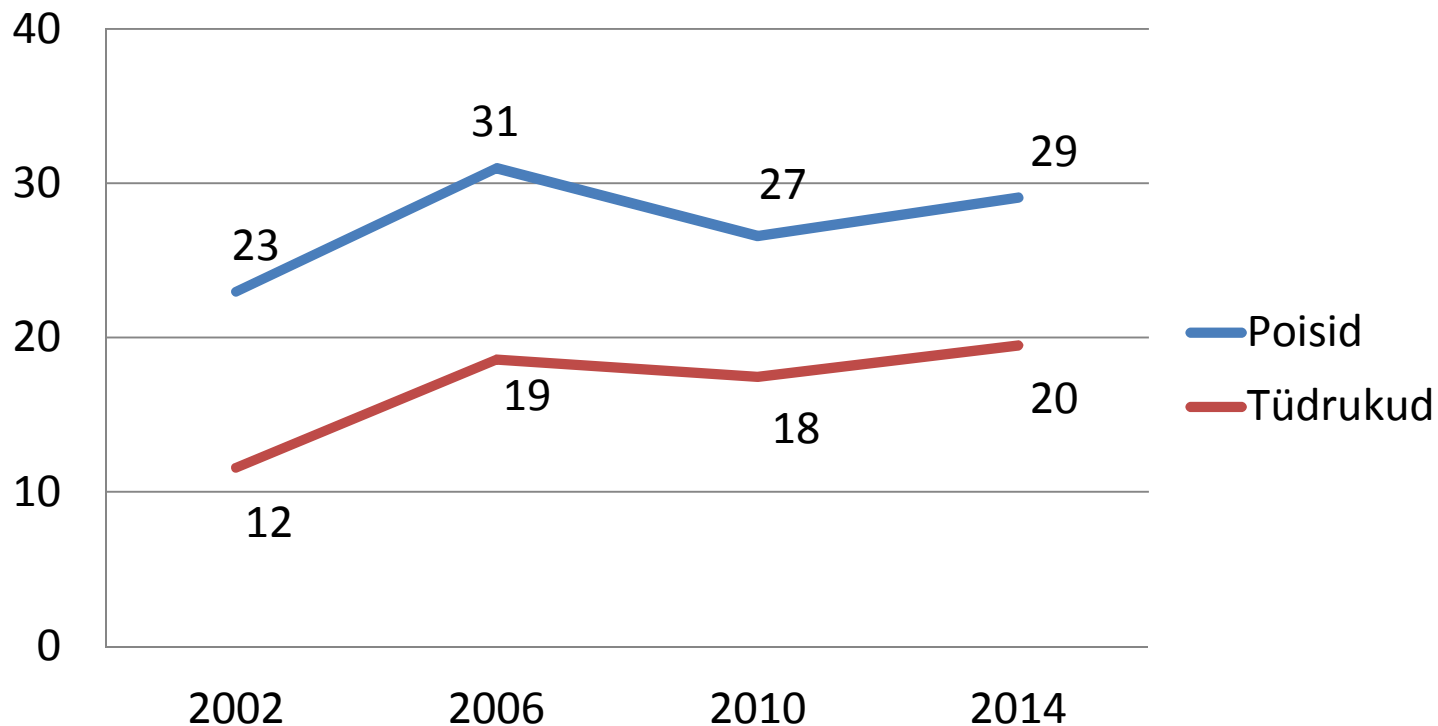
Erinevate uimastite  
tarvitamine on  
omavahel seotud.

Kanepit proovinutest on:

- 90% suitsetanud
- 94% tarvitanud alkoholi
- 74% olnud purjus

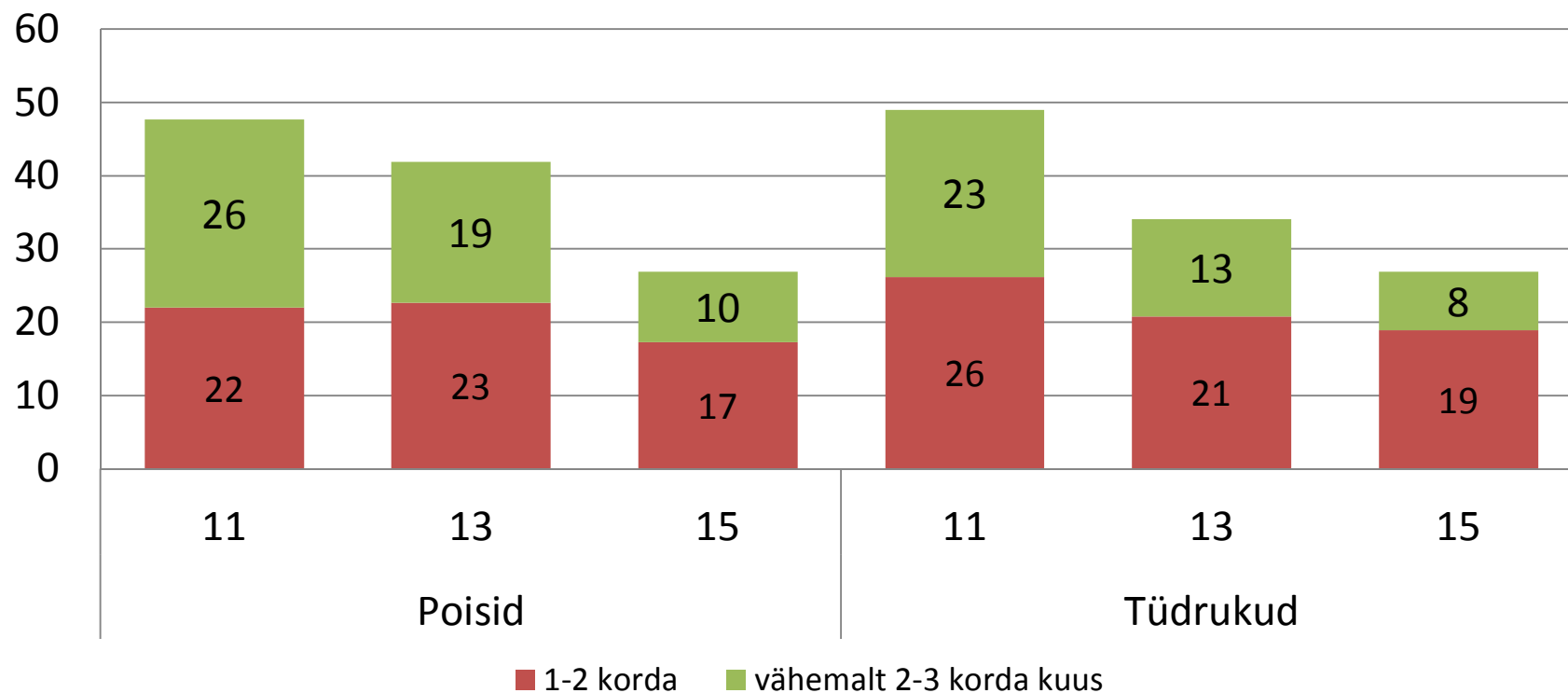
# 15-aastaste õpilaste kanepi proovimises muutusi pole toimunud

Elu jooksul vähemalt korra kanepit tarvitanud 15-aastased  
soo järgi (%)



HBSC 2002-2014, TAI

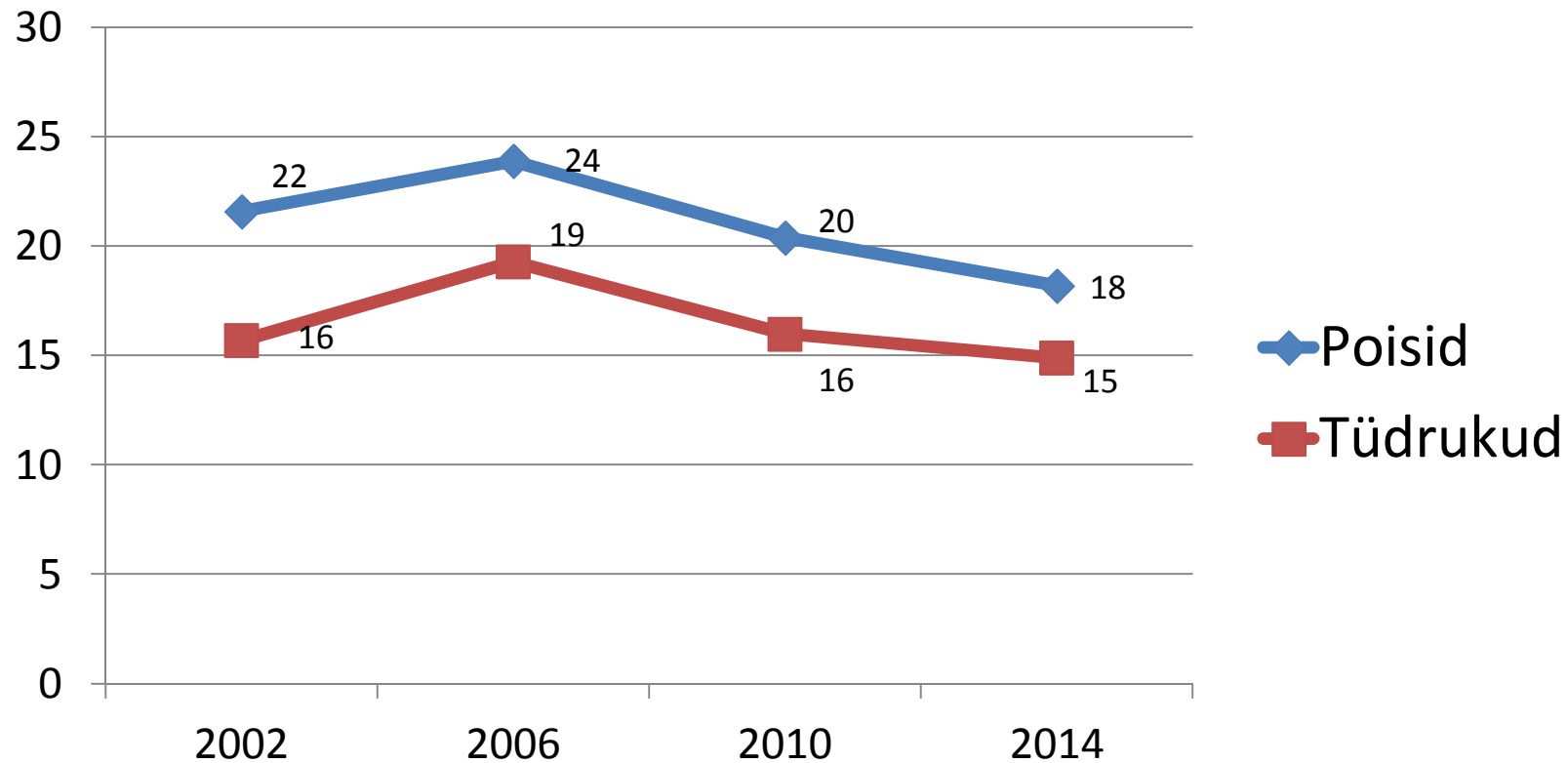
# Pooled 11-aastastest on koolis kogenud kiusamist



Viimasel paaril kuul kaasõpilaste poolt kiusatud soo ja vanusgrupi järgi (%)  
2014. aastal

HBSC 2014, TAI

## Kiusamine koolis on vähenemas, kuid jätkuvalt tõsine probleem



Viimasel paaril kuul kaasõpilaste poolt kiusatud soo järgi (%) 11-15-aastaste hulgas

HBSC 2002-2014, TAI

# Kokkuvõte I



Valdav enamus õpilasi (88%) hindab oma tervist heaks



Ülekaaluliste õpilaste osakaal ei ole kasvanud



**Õpilaste tervisekäitumine on paranenud**

Alkoholi ja tubaka proovimise vanus on tõusnud

Igapäevaste tubakatarvitajate osakaal on õpilaste hulgas vähenenud



# Kokkuvõte II



Õpilased alustavad hiljem purju joomisega ja korduvalt purjutajate osakaal on vähenenud



Illegaalne narkootikum kanep ei ole noorte hulgas populaarsust kaotanud



Kiusamine koolis on vähenemas, kuid iga teine 11-aastane õpilane on kogenud kiusamist viimasel paaril kuul

Toetav keskkond kodus ja koolis on oluline:

- uimasteid tarvitavad enam noored, kes hindavad peresuhteid kehvemalt ja kooliga seotut negatiivsemalt



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



# Aitäh ja sisukat päeva jätku!

Uuringutulemused on tabelitena kättesaadavad  
Tervise Arengu Instituudi:  
[kodulehel uuringute andmebaasis](#)