



Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine

2013/2014. õppeaasta
uuringu raport



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Peatükkide autorid:

Katrin Aasvee (ptk 1, 2, 4, 6.4, „Kokkuvõte“)

Krystiine Liiv (ptk 3)

Marge Eha (ptk 5.1, 5.2)

Leila Oja (ptk 5.3)

Tiiu Härm (ptk 6.1)

Karin Streimann (ptk 6.2, 6.3)

Toimetanud: Katrin Aasvee

Autoriõigus: Tervise Arengu Instituut ja Katrin Aasvee, Krystiine Liiv, Marge Eha, Leila Oja, Tiiu Härm, Karin Streimann, 2016

Igasugune autoriõigusega kaitstud materjali ebaseaduslik paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ettenähtud vastutuse.

ISBN 978-9949-461-61-5 (trükis)

ISBN 978-9949-461-62-2 (pdf)

Kujundanud ja trükinud: Atlex AS

SISUKORD

EESSÕNA	5
1. UURINGU TUTVUSTUS	6
2. UURINGU KORRALDUS JA ANALÜÜS	8
3. MAJANDUSLIK TAUST JA SOTSIAALNE KESKKOND	12
3.1. Perekond	12
3.2. Sõbrad.....	15
3.3. Koolielu.....	18
3.4. Koolikiusamine.....	23
3.5. Kokkuvõte.....	25
4. TERVIS JA TERVISHOID	26
4.1. Üldine tervisehinnang	26
4.2. Kehakaal kehamassiindeksi ja subjektiivse enesehinnangu järgi.....	32
4.3. Arstiabi vajanud vigastused	35
4.4. Suuõõne tervishoid	37
4.5. Öine uneaeg	39
4.6. Kokkuvõte.....	41
5. TERVISEKÄITUMINE	42
5.1. Toitumine.....	42
5.2. Kehakaalu kontrollimine	53
5.3. Kehaline aktiivsus	54
5.4. Kokkuvõte.....	59
6. RISKIKÄITUMINE	60
6.1. Suitsetamine ja tubakatarvitamine.....	60
6.2. Alkoholi tarvitamine.....	66
6.3. Kanepitoodete tarvitamine	71
6.4. Seksuaalkäitumine	73
6.5. Kokkuvõte.....	75
KOKKUVÕTE	76
KASUTATUD KIRJANDUS	78

LISAD: Rahvusvaheliste tulemuste võrdlustabelid

Lisa 1: Perekonna tüüp HBSC uuringus osalenud riikides	80
Lisa 2: Vanemate toetava suhtumise tajumine poiste ja tüdrukute seas	81
Lisa 3: Õpilased, kellele meeldib väga koolis käia	82
Lisa 4: Viimase paari kuu jooksul vähemalt kahel korral koolikiusamist kogunud õpilased	83
Lisa 5: Viimase paari kuu jooksul vähemalt kahel korral teisi kiusanud õpilased	84
Lisa 6: Oma tervisele rahuldava või väga halva hinnangu andnud õpilased	85
Lisa 7: Viimasel kuul kuul mitme tervisekaebuse koosesinemine rohkem kui üks kord nädalas.....	86
Lisa 8: Õpilased, kes andsid oma eluga rahulolule kõrge, üle keskmise hinnangu.....	87
Lisa 9: Vähemalt ühe arstiabi vajanud vigastuse esinemine viimasel 12 kuul.....	88
Lisa 10: Iga päev puuvilju söövad õpilased	89
Lisa 11: Iga päev köögivilju söövad õpilased	90
Lisa 12: Iga päev suhkrut sisaldavaid magusaid jooke tarbivad õpilased.....	91
Lisa 13: Ülekaaluliste poiste ja tüdrukute osakaal rahvusvaheliste (Cole') kriteeriumite järgi.....	92
Lisa 14: Kehakaalu langetamisega tegelevad õpilased.....	93
Lisa 15: Rohkem kui üks kord päevas hambaid pesevate õpilaste osakaal	94
Lisa 16: Vähemalt 60-minutilise mõõdukas-intensiivse kehalise tegevuse sooritamine iga päev.....	95
Lisa 17: Koolipäevadel kaks või rohkem tundi televiisorit vaadanud õpilased	96
Lisa 18: 15-aastased õpilased, kes on esimese sigareti proovinud 13-aastaselt või nooremalt.....	97
Lisa 19: Vähemalt kord nädalas sigarette suitsetavad õpilased	98
Lisa 20: Vähemalt kord nädalas alkohoolseid jooke tarvitanud õpilased	99
Lisa 21: 15-aastased, kes on end esimest korda purju joonud 13-aastaselt või nooremalt.....	100
Lisa 22: Elu jooksul kaks või enam korda purjus olnud õpilased	101
Lisa 23: Kanepit proovinud 15-aastased õpilased.....	102
Lisa 24: Viimase seksuaalvahekorra ajal kondoomi kasutanud 15-aastased õpilased.....	103

EESSÕNA

Igal neljandal aastal toimub enamikus Euroopa riikides kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC, *Health Behaviour of School-aged Children*), mis annab mitmekülgse ülevaate 11–15-aastaste koolinoorte tervise ja heaolu kohta. See on WHO partneruuring, koostööd koordineerib WHO Euroopa regionaalbüroo. Viimane HBSC uuring toimus 2013/2014. õppeaastal, saadud tulemuste analüüsimine lõppes põhjaliku rahvusvahelise raporti avalikustamisega k.a 15. märtsil.

Teie käes on kogumik, milles on esitatud HBSC uuringu raames toimunud Eesti õpilaste küsitluse tulemuste mahukas analüüs. Saame teada, millised olid Eestimaa koolilaste tervis ja tervisekäitumine 2014. aastal ning millised on olnud nende suundumused eelmisest uuringust möödunud nelja aasta jooksul.

Uuringu oluliseks osaks oli nooruki elukeskkonda, sotsiaalmajanduslikku tausta ja sotsiaalseid suhteid iseloomustavate andmete kogumine. Uuringuvaldkondadest on esindatud kehaline ja vaimne tervis, ülekaal ja toitumisharjumused, kehaline aktiivsus, suhted perekonna ja eakaaslastega, koolikiusamine, arstiabi vajanud vigastused ning tubaka, alkoholi ja kanepi tarvitamine.

Me elame muutuvmas maailmas, muutumas on ka noorte elukeskkond, suhtlemise viisid ja hoiakud. Seda peab arvesse võtma ka HBSC uuring, mida peegeldab uute tunnuste lülitamine küsimustikku. Üha olulisemaks loetakse noorte sotsiaalse suhtlemise ja emotsionaalse toetuse teemat. 2014. aasta uuringus on küsimused perekonna ja ka õpetajapoolse sotsiaalse toetuse kohta. Esmakordselt sooviti teada, kui sageli suheldakse elektrooniliselt sotsiaalmeedias ja koolikiusamise puhul olid küsimused ka küberkiusamise viiside kohta.

Eestile on oluline noorte riskikäitumine. Alternatiivsetest tubaka tarvitamise viisidest on seekord vesipiibu suitsetamise kõrval küsimused huuletubaka ja e-sigarettide kohta. Esmakordselt tuli õpilastel vastata küsimustele vanemate alkoholiprobleemide kohta, mille alusel selgus, et alkoholiprobleemid esinevad iga neljanda õpilase perekonnas.

HBSC uuringu suur eelis on selle laiahaardelisus – standardiseeritud küsimustikule vastasid korraka kooliõpilased neljakümne kahest Euroopa riigist. Põhjalik rahvusvaheline raport on aluseks WHO Euroopa laste ja noorukite tervise parandamise strateegiatele. Ulatuslik uuring võimaldab Eesti noorte tulemusi võrrelda eakaaslastega üle Euroopa ning võtta arvesse teiste riikide kogemusi noorukite tervisele ja eluviisile suunatud tervisepoliitikas.

Maris Jesse

Tervise Arengu Instituudi direktor

1.

UURINGU TUTVUSTUS

HBSC uuring (*Health Behaviour of School-aged Children study*) on Euroopa ja Põhja-Ameerika riike hõlmav rahvusvaheline kooliõpilaste tervise ja tervisekäitumise küsitlusuuring, mis on Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) partneruuring, ja selle koostööd koordineerib WHO Euroopa regionaalbüroo. Uuringuga alustati 1983/1984. õppeaastal viie riigi osavõtul, kogumikus käsitletavas 2014. aasta uuringus osales juba 42 riiki/regiooni. HBSC rahvusvaheline koordinatsioonikeskus asub Šotimaal, St Andrews' Ülikooli juures, rahvusvaheline koordinaator on dr Joanna Inchley. Eesti lülitus uuringusse 1993/1994. õppeaastal. HBSC küsitlusuuring toimub praegu igal neljandal aastal, osalevate riikide nimekiri läbi uuringuaastate on toodud tabelis 1.1.

Uuringu eesmärgiks on saada perioodilist üleriigilist teavet kooliõpilaste tervisest ja tervisekäitumisest ning analüüsida tulemusi olenevalt nende sotsiaalmajanduslikest, demograafilistest ja suhtlusvõrgustikku iseloomustavatest andmetest.

Uuringu sihtrühmaks on murdeeas noorukid: 11-, 13- ja 15-aastased õpilased üldhariduskoolide 5., 7. ja 9. klassidest. Selles vanuses läbib enamik lastest puberteedi, millega kaasnevad suured füsioloogilised ja psühholoogilised muutused. Murdeea emotsionaalne labiilsus võib mõjutada sotsiaalseid suhteid ja põhjustada tülisid koolikaaslaste ja vanematega. Noorukid on sellel perioodil kergesti mõjutavad, samas on kujunemas isiksus, väärtushinnangud ja juurdumas tervisekäitumuslikud harjumused.

Oluline uuringu osa on nooruki elukeskkonda, sotsiaalmajanduslikku tausta ja sotsiaalseid suhteid iseloomustavate andmete kogumine. Need näitajad võimaldavad analüüsida ja mõista kujunevaid käitumisharjumusi ning aitavad suunata ennetustööd.

Eestis on ajavahemikus 1993/1994 kuni 2013/2014 läbi viidud kuus HBSC uuringut. <http://www.hbsc.org/2005/2006.>, 2009/2010. ja 2013/2014. õppeaasta uuringud on teostatud Tervise Arengu Instituudis, uuringu koordinaator on vanemteadur Katrin Aasvee. Varasemad uuringud teostati Tartu Ülikooli arstiteaduskonna või Eesti Tervisekasvatuse Keskuse juhtimisel, uuringu koordinaator oli siis dr Mai Maser. TAI-s tehtud uuringute kirjeldused ja tulemused on kättesaadavad TAI kodulehel tabelite kogumikes või tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaasis (www.tai.ee). Samas on kättesaadavad ka nelja viimase uuringu raportid. Käesoleva uuringu andmetabelid, meetodika ja protokoll on esitatud 2015. aastal avaldatud standardtabelite kogumikus [1]. Sealt leiab ka 2014. aasta uuringus kasutatud küsimustiku.

Tabel 1.1: Rahvusvahelises kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus (HBSC) osalenud riigid

1983/84	1985/86	1989/90	1993/94	1997/98	2001/02	2005/06	2009/10	2013/14
Inglismaa	Soome	Soome	Soome	Soome	Soome	Soome	Soome	Soome
Soome	Norra	Norra	Norra	Norra	Norra	Norra	Norra	Norra
Norra	Austria	Austria	Austria	Austria	Austria	Austria	Austria	Austria
Austria	Belgia (Pr)*	Belgia (Pr)	Belgia (Pr)	Belgia (Pr)	Belgia (Pr)	Belgia (Pr)	Belgia (Pr)	Belgia (Pr)
Taani	Ungari	Ungari	Ungari	Ungari	Ungari	Ungari	Ungari	Ungari
	Iisrael	Šotimaa	Iisrael	Iisrael	Iisrael	Iisrael	Iisrael	Iisrael
	Šotimaa	Hispaania	Šotimaa	Šotimaa	Šotimaa	Šotimaa	Šotimaa	Šotimaa
	Hispaania	Rootsi	Hispaania	Hispaania	Hispaania	Hispaania	Hispaania	Hispaania
	Rootsi	Šveits	Rootsi	Rootsi	Rootsi	Rootsi	Rootsi	Rootsi
	Šveits	Wales	Šveits	Šveits	Šveits	Šveits	Šveits	Šveits
	Wales	Taani	Wales	Wales	Wales	Wales	Wales	Wales
	Taani	Holland	Taani	Taani	Taani	Taani	Taani	Taani
	Holland	Kanada	Kanada	Kanada	Kanada	Kanada	Kanada	Kanada
		Läti	Läti	Läti	Läti	Läti	Läti	Läti
		P-lirimaa	P-lirimaa	P-lirimaa	Poola	Poola	Poola	Poola
		Poola	Poola	Poola	Belgia (FI)	Belgia (FI)	Belgia (FI)	Belgia (FI)
			Holland	Belgia (FI)	Tšehhi	Tšehhi	Tšehhi	Tšehhi
			Eesti	Eesti	Eesti	Eesti	Eesti	Eesti
			Belgia (FI)*	Tšehhi	Prantsusmaa	Prantsusmaa	Prantsusmaa	Prantsusmaa
			Tšehhi	Prantsusmaa	Saksamaa	Saksamaa	Saksamaa	Saksamaa
			Prantsusmaa	Saksamaa	Gröönimaa	Gröönimaa	Gröönimaa	Gröönimaa
			Saksamaa	Gröönimaa	Leedu	Leedu	Leedu	Leedu
			Gröönimaa	Leedu	Venemaa	Venemaa	Venemaa	Venemaa
			Leedu	Venemaa	Slovakkia	Slovakkia	Slovakkia	Slovakkia
			Venemaa	Slovakkia	Inglismaa	Inglismaa	Inglismaa	Inglismaa
			Slovakkia	Inglismaa	Kreeka	Kreeka	Kreeka	Kreeka
				Kreeka	Portugal	Portugal	Portugal	Portugal
				Portugal	lirimaa	lirimaa	lirimaa	lirimaa
				lirimaa	USA	USA	USA	Makedoonia
				USA	Makedoonia	Makedoonia	Makedoonia	Holland
					Holland	Holland	Holland	Itaalia
					Itaalia	Itaalia	Itaalia	Horvaatia
					Horvaatia	Horvaatia	Horvaatia	Malta
					Malta	Malta	Malta	Sloveenia
					Sloveenia	Sloveenia	Sloveenia	Ukraina
					Ukraina	Ukraina	Ukraina	Island
						Bulgaaria	Island	Luksemburg
						Island	Luksemburg	Rumeenia
						Luksemburg	Rumeenia	Armeenia
						Rumeenia	Türgi	Bulgaaria
						Türgi	Armeenia	Albaania
								Moldova

* Belgia (Pr) – prantsuskeelne regioon; Belgia (FI) – flaamikeelne regioon
 Rohelisel foonil on riigid, mis antud õppeaastal on ühinenud HBSC uuringuga

2. UURINGU KORRALDUS JA ANALÜÜS

2013/2014. aasta HBSC uuring toimus 2014. aasta kevadtalvel, veebruarist aprillikuuni. Uuringu ettevalmistamine algas 2013. aastal, mil koostati uuringu küsimustikud, viidi läbi rahvusvaheliste standardiseeritud küsimuste tõlkimine eesti keelde, tagasitõlge inglise keelde ning tõlke kooskõlastamine rahvusvahelise HBSC keskusega. Samal ajal moodustati uuringu valim ja tehti algust valimisse sattunud koolide direktoritel ja hooldekogudelt nõusoleku saamiseks uuringu läbiviimiseks koolis. Seejärel vormistati küsimustikud ja taotleti küsimustiku ning uuringu protokollki kinnitus Tallinna Meditsiini-uuringute Eetikakomiteelt (otsus nr 144, TMEK koosoleku protokoll nr 178, 2013).

Valim ja vastamismäär

HBSC uuring Eestis viidi läbi üldhariduskoolide 5., 7. ja 9. klasside õpilaste hulgas, andmed valimi koostamiseks saadi Eesti Hariduse Infosüsteemist. Juhulvalimit moodustades jäeti välja erivajadustega laste koolid, inglise õppekeelega koolid ja need, milles puudus mõni vanuserühm. Valimi üldkogumiks jäi 35 689 õpilast. Väljavõtu tegemiseks jagati Eesti maakonnad 12 kihti olenevalt geograafilisest piirkonnast (Harjumaa, Virumaa, Lõuna-Eesti, Lääne-Eesti), õppekeelest ja urbaniseerumise tasemest. Valimimahud arvutati vastavalt 5., 7. ja 9. klassi laste arvule nendes piirkondades. Et saavutada võrdsed kaasamistõenäosused iga õpilase jaoks, teostati valik kahes faasis: esimeses etapis valiti koolid, teises etapis klassid, et tagada võrdsed võimalused ka paralleelklassidele. Eesti 2013/2014. õppeaasta valimis oli 5655 õpilast, ent puudujate (784) ja keeldujate (63) väljalangemise tõttu jäi laekunud ankeetide arvuks 4808. Nende seas oli täitmata (10), rikutud (14) või isikuandmeteta (3) ankeete, mistõttu rahvusvahelisse andmebaasi esitatud faili jäid 4781 vastaja andmed (vastamismäär 84,5%). Pärast faili puhastamist rahvusvahelises andmepangas jäid alles 4057 õpilase andmed. Nende seas oli 49,7% tütarlapsi (tabel 2.1). Laste arv vanuserühmades jäi soovitud väiksemaks, sest faili puhastamisel rahvusvahelises andmepangas tekkis õpilaste väljalangemine – põhjuseks enamasti sobimatus kehtestatud vanusepiiridesse. Õpilaste keskmine vanus 11-, 13- ja 15-aastaste vanuserühmades oli 11,75; 13,75 ja 15,75 aastat. Enamik õpilastest nimetatud vanuserühmades olid täisaastates vastavalt 11-, 13- ja 15-aastased.

Tabel 2.1: 2014. aasta Eesti HBSC uuringus osalenud kooliõpilased soo ja vanuse järgi

	11-aastased	13-aastased	15-aastased	Kokku
Poisid	662	737	638	2041
Tüdrukud	692	691	631	2016
Kokku	1354	1428	1269	4057

Küsitluse korraldus

Märkus: uuringute toimumisajast rääkides viidatakse üldiselt vastavale õppeaastale, ent käesolevas raportis tulemuste esitamisel nimetame lihtsuse ja selguse huvides uuringuaastana õppeaasta kevadsemestrit, niisiis räägime nt 2006., 2010. ja 2014. aasta uuringutest.

Uuringuprotokollki järgides toimub HBSC küsitlus klassiruumis ühe koolitunni vältel. Saanud koolilt nõusoleku uuringuks, viivad küsitluse läbi väljastpoolt kooli saabunud uurijad. Uuringu meetoodika

detailsem kirjeldus on toodud 2014. aasta andmete standardtabelite kogumikus [1], siin toome ära **tähtsamad rõhuasetused uuringu ülesehituses**.

1. Uuring annab Eesti riigile põhikooli õpilaste esinduslikus valimis igal neljandal aastal üleriigilised andmed noorukite tervislikust seisundist ja tervisekäitumisest sel hetkel ning ka trendid läbi aastakümnete.
2. Sihtgrupiks on 11-, 13- ja 15-aastased õpilased, kes õpivad põhikooli 5., 7. ja 9. klassis. Noorukite järjepidev jälgimine murdeeas, kus toimub väärtushinnangute ja käitumisharjumuste kujunemine, on riigi tulevikule mõeldes äärmiselt oluline.
3. Ankeetküsitlus toimub klassiruumis, küsimustiku täitmine on anonüümne ja vabatahtlik. Anonüümsuse tagamiseks viivad küsitluse läbi väljastpoolt kooli tulnud uurijad.
4. Uuringus kasutatakse rahvusvahelisi kohustuslikke küsimusi (nende alusel moodustatakse rahvusvaheline andmebaas), millele võib lisada rahvusvahelisi valikküsimusi ja antud riigi jaoks olulisi lisaküsimusi.
5. Küsitluses osalevad klassid ja koolid valitakse üle Eesti juhusliku valiku meetodil, üleriigiline valim annab võimaluse võrrelda erinevate maakondade noorte tervist, käitumist ja võimalusi.
6. Küsitlus toimub enamikus riikidest, ka Eestis, õppeaasta kevadsemestril 2–3 kuu jooksul. Tagamaks enam-vähem sarnane laste keskmine vanus järjestikustes uuringutes, on soovitatav teha küsitlus antud riigis iga kord samal perioodil.
7. HBSC uuring, millele järgneb põhjalik rahvusvaheline raport, võimaldab Eestit võrrelda teiste riikidega ja õppida nende kogemustest. Nt märgati Saksamaal 2002. aasta uuringu järel hüppelist tõusu noorte regulaarses alkoholitarbimises, mistõttu valitsus tõstis müügile ilmunud lahjade magusate alkoholoolsete jookide aktsiisi. 2006. aasta raport näitas, et Saksamaal on regulaarne alkoholitarbimine 15-aastaste seas langenud kaks korda.

Kooliõpilastele esitatakse rahvusvaheliselt kooskõlastatud küsimusi järgmistes valdkondades: **isikuandmed** (vanus, sugu, rahvus kodus enim räägitava keele alusel), **perekonna iseloomustus** (struktuur, majanduslik olukord, omavahelised suhted, vanemate toetav käitumine, vanemate alkoholi tarvitamine), **tervis ja tervishoid** (enesehinnanguline tervis ja heaolu, kehakaal, tervisekaebused, vaimne tervis, vigastused, hammaste pesemise sagedus, uneaeg), tervisekäitumine (toitumine, keheline aktiivsus), **terviseriskidega seotud käitumine** (tubakatoodete, alkoholi ja kanepi tarvitamine, seksuaalkäitumine, kaklemine), **koolikeskkond ja õppimine** (kooliskäimise meelepärased, õppetöö pingelisus, õppeedukus, suhted õpetajaga, koolikiusamine), **suhted kaasõpilaste ja sõpradega** (sõprade toetus, elektrooniline ja silmast silma suhtlemine, lapse tunnustatus koolis).

2014. aasta Eesti HBSC küsimustikes esitati 13–15-aastastele õpilastele 94 ja 11-aastastele 79 küsimust (mõned tundlikud küsimused on noorematel välja jäetud).

Andmete analüüs

Andmete töötlemisel kasutati SPSS (versioon 18) andmetöötluspaketti.

Lõpliku **valimi esinduslikkuse analüüs** on esitatud standardtabelite kogumikus [1]. Analüüs näitas, et valim on esinduslik nii soo, vanuse, elupiirkonna kui ka õppekeele osas, vajadus andmete kaalumiseks puudus.

Protsentväärtuste erinevuse tõepärasust hinnati Chi-ruudu meetodil, erinevus loeti tõepäraseks P väärtusel $< 0,05$. Mitme küsimuse alusel tuletatud koondtunnuste saamiseks kasutati SPSS *multiple correspondence analysis* funktsiooni. Vastajad jagati kolme vanuserühma: 11-, 13- ja 15-aastased õpilased. Vanuserühmade määratlus on tinglik, kuid enamiku vastavasse rühma kuuluvate noorukite vanus täisaastates oli vastavalt 11, 13 ja 15 aastat. Andmeanalüüsis kasutati põhiliselt protsentjao-tuse meetodit – toodi välja teatud näitaja esinemissagedus protsendina vastanute koguarvust. Standardtabelites [1] on protsentnäitajad toodud ühe komakoha täpsusega. Käesolevas raportis (nagu tavaks ka rahvusvahelistes HBSC raportites) antakse näitajad täisarvudena, et mitte ülekoormata

jooniseid ja lugeja mälu. Ümardamise tõttu võib mõnes sagedustabelis osakaalude (%) liitmisel saada kogumi 100%-st erineva tulemuse.

Analüüsimisel määrati kõigepealt indikaatori jaotumus soo ja vanuse järgi. Seejärel vaadeldi selle jaotumust taustatunnuste alajaotustes. Käesolevas aruandes on **kasutatud järgmisi taustatunnu-seid**: elukoht ja elupiirkond, perekonna struktuur ja majanduslik olukord, rahvuse määratlus kodus enim räägitava keele alusel, suhted perekonnas, edukus koolis, enesehinnanguline tervis, kehaline aktiivsus, kehakaalu hinnang, riskikäitumise liigid.

Täpsustusi tunnustele ja indikaatoritele

Elukoha hinnang antakse asustuse tüübi järgi: Tallinn, muu linn ja maapiirkond.

Elupiirkond määratletakse viie administratiivse piirkonna alusel, mida kasutati valimi tegemisel: 1) Rapla- ja Harjumaa koos Tallinnaga; 2) Ida- ja Lääne-Virumaa; 3) Jõgeva-, Tartu-, Põlva-, Valga- ja Võrumaa; 4) Järva-, Viljandi- ja Pärnumaa; 5) Lääne-, Hiiu- ja Saaremaa.

Rahvuse kohta saab teavet kodus enim räägitava keele järgi: eesti ja mitte-eesti.

Majanduslikku olukorda hinnatakse leppelise punktiskoori alusel, mis iseloomustab perekonna omandi suurust. Arvesse võetakse autode ja arvutite arv, perekonna ühiste puhkusereiside arv, oma toa olemasolu, millele käesolevas uuringus lisati vannitubade arv ja nõudepesumasina olemasolu [2, 3]. See muutis teatud määral kõikides osalevates maades majandusliku olukorra jaotumust „heaks“, „keskmiseks“ ja „halvaks“. Eestis vähenes hea majandusliku olukorra osakaal ja suurenes keskmine ning halva oma.

Perekonna tüübi määratlemine: last kasvatavad 1) mõlemad bioloogilised vanemad; 2) üks bioloogiline vanem; 3) bioloogiline vanem ja kasuvanem.

Eluga rahulolu on üldine näitaja, mis peegeldab rahulolu oma elukeskkonnaga, tervisega, emotsionaalse seisundiga ja võimalustega, mida elu pakub. Õpilane annab hinnangu 10-astmelise skaala alusel [4], kus 0 tähistab varianti „kõige halvem elu“ ja 10 „kõige parem elu“. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus on hindamisel võetud aluseks skaala keskpunkt ehk 6 punkti. Eluga rahulolu loeti kõrgeks, kui laps andis hinnangu kuus või rohkem punkti.

Viimases uuringus on pööratud rohkem tähelepanu noorte sotsiaalse ja emotsionaalse toetuse teemale. **Perekonnapoolset sotsiaalset tuge** hinnatakse nelja väite alusel, mis viitavad, et perekond tõepoolest tahab last vajadusel aidata ja laps saab oma probleemidest perega rääkida. Hindeskaala on seitsmepalline, pere toetust loetakse kõrgeks, kui hinne on 5,5 või rohkem.

Küsimustik annab teavet ka **õpetajapoolse sotsiaalse toe** kohta kooliõpilasele, mida hinnatakse kolme väitega: kas nooruk saab õpetajat usaldada, kas teda peetakse isiksuseks, kas teda aktsepteeritakse sellisena, nagu ta on.

Uue tunnusena määrati 2014. aasta uuringus **õine uneaeg**. Kooliõpilastele esitati küsimused uneaaja arvutamiseks koolipäevadel ja nädalavahetustel. Soovitav uneaeg on 11-aastastel 8–9,5 tundi ja 13–15-aastastel 7,5–9 tundi. Õist uneaega alla soovitava uneaaja alampiiri loeti unevaeguseks.

Esmakordselt sisaldab uuring kohustuslikke küsimusi **küberkiusamise viisidest**, noorukite omavahelisest **suhtlemisest elektroonilises keskkonnas** ja uusi küsimusi **vigastuste tekkepõhjustest**.

Eestile oluline valdkond on noorukite riskikäitumine. Vesipiibu suitsetamise kõrval on seekord küsimused ka **huuletubaka ja e-sigarettide tarvitamisest**.

Nooruki alkoholilembuse taga võivad olla alkoholi tarvitamise harjumused kodus. Esmakordselt tuli õpilastel vastata kuue küsimusega testile vanemate alkoholiprobleemide kohta (lühiversioon CAST-6), mis on välja töötatud 1993. aastal Hodgins jt [5] poolt. Kui õpilane vastas kolmele või enamale küsimusele jaatavalt, näitas see, et tema vanem kuritarvitab alkoholi.

Kehamassiindeksi hinnang (KMI = kehakaal kg / pikkus m²) antakse Cole jt poolt väljatöötatud noorukite ülekaalu, rasvumise [6] ja alakaalu [7] KMI kriteeriumite järgi. Tabelis 2.2 on toodud käesolevas uuringus kasutatud KMI kriteeriumid alakaalu, ülekaalu ja rasvumise kohta poistel ja tüdrukutel kolme vanuserühma jaoks (keskmised vanused rühmades 11,75; 13,75; 15,75).

Tabel 2.2: Käesolevas uuringus kasutatud rahvusvahelised soolised ja vanuselised kehamassiindeksi kriteeriumid alakaalu, ülekaalu ja rasvumise määramiseks noorukitel

	Poisid			Tüdrukud		
	11 a	13 a	15 a	11 a	13 a	15 a
Alakaal	≤ 14,1	≤ 15	≤ 16,1	≤ 14,3	≤ 15,4	≤ 16,4
Ülekaal	≥ 21,2	≥ 22,6	≥ 23,9	≥ 21,7	≥ 23,3	≥ 24,4
Rasvumine	≥ 26,0	≥ 27,6	≥ 28,9	≥ 26,7	≥ 28,6	≥ 29,4

Oluline osa analüüsist on 2014. aasta küsitlusuuringu tervise ja tervisekäitumise tulemuste võrdlemine teiste Euroopa riikidega ning tulemuste dünaamika hindamine viimase nelja aasta jooksul Eestis ja teistes riikides. Võrdluse aluseks on rahvusvahelised raportid [8, 9], tähtsamad riikide võrdlustabelid on ära toodud ka käesoleva kogumiku lisas.

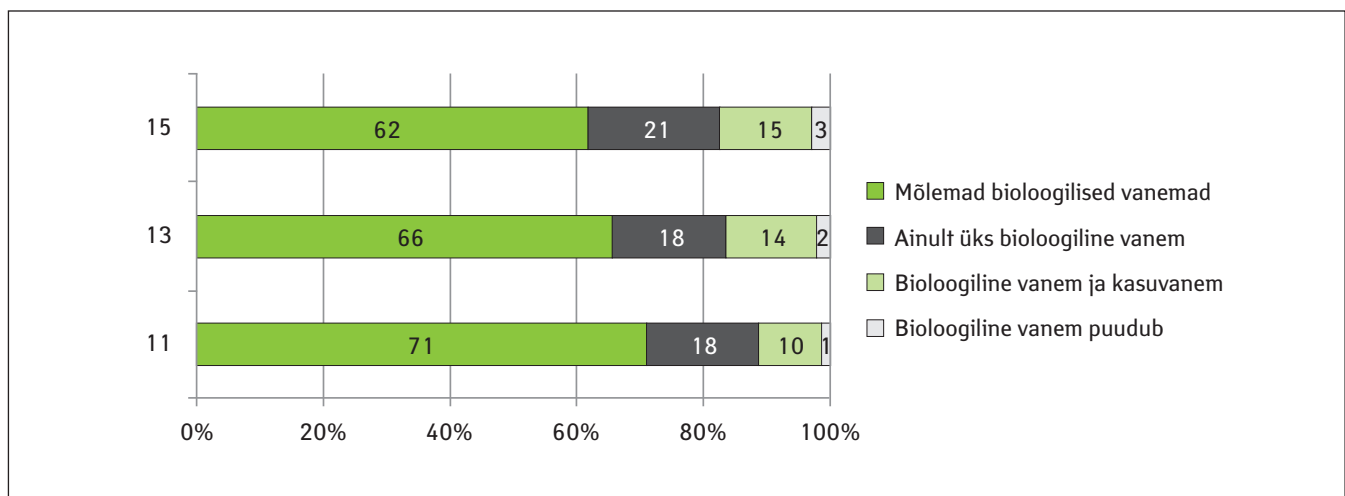
3. MAJANDUSLIK TAUST JA SOTSIAALNE KESKKOND

3.1. Perekond

Perekond on esmaseks raamistikuks, mis omab olulist mõju lapse arengule ning väärtushinnangute väljakujunemisele. Perekonna poolt pakutav sotsiaalne toetus on ülioluline laste psühhosotsiaalse heaolu kujunemisel kogu teismelise ea vältel. Lapse ja vanemate vaheliste heade suhete tähtsus riskikäitumise ning terviseprobleemide ennetamisel on uurimistöodes korduvalt kinnitust leidnud. HBSC uurimus on seadnud eesmärgiks kirjeldada perekonna struktuuri, milles õpilased elavad, ning selle dünaamikaid (suhtlemine vanematega ning sotsiaalne toetus vanematelt).

Perekonna tüüp

Perekonna struktuuri määratlemiseks küsiti õpilastelt, kellega nad elavad enamiku ajast või pidevalt koos. Kõigist 11–15-aastastest õpilastest elab koos mõlema bioloogilise vanemaga 66%, ainult ühe bioloogilise vanemaga 19%, bioloogilise vanema ja kasuvanemaga 13% ning bioloogiline vanem puudub 2% vastanutest. **Vanemaks saades** väheneb nende noorukite osakaal, kes elavad mõlema bioloogilise vanemaga (joonis 3.1).



Joonis 3.1: Perekonna tüüp vanuse järgi (%).

Elukoha järgi on maapiirkondades rohkem koos mõlema bioloogilise vanemaga elavaid õpilasi (70%) Tallinnaga (60%) võrreldes ning vähem üksikvanemaga peresid (vastavalt 15% ja 23%).

Kolme viimase uuringu lõikes (2006–2014) muutusi õpilaste peamiste peretüüpide jaotuses ei ole. 2002. aastal oli koos mõlema bioloogilise vanemaga elavate laste osakaal oluliselt kõrgem (73%).

Rahvusvahelises võrdluses jääb mõlema vanemaga koos elavate noorte osakaal vahemikku 93% (Albaanias) ja 52% (Gröönimaal). Koos mõlema vanemaga elavate õpilaste osakaal Eestis (66%) ja Lätis (64%) on üks madalamaid uuringus osalenud riikide seas. Soomes ja Leedus on näitaja mõnevõrra kõrgem – 70%.

Perekonna majanduslik olukord

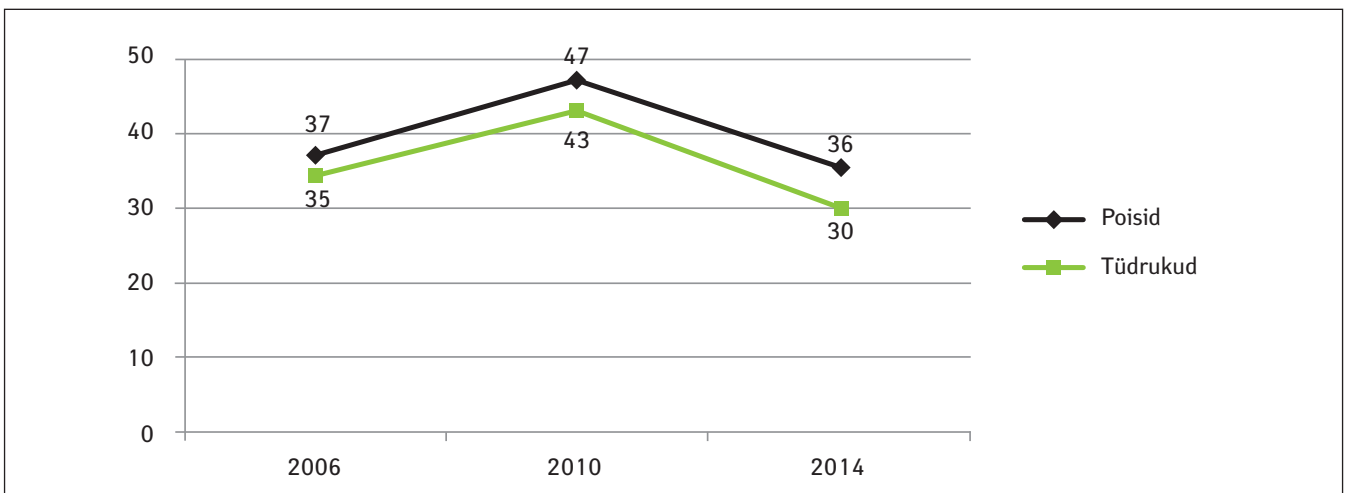
Majandusliku olukorra hindamiseks kasutatakse uuringus perekonna jõukuse skoori (HBSC *Family Affluence Scale*), mis arvutatakse lapse vastuste põhjal kuuetele pere varanduslikku seisule iseloomustavale küsimusele (peres olevate autode, arvutite, vannitubade arv, oma toa olemasolu ning nõudepesumasina ja ühiste puhkusereiside olemasolu). Mitmele erinevale küsimusele antud punktiskoori alusel jagatakse õpilased hea, keskmise ja halva majandusliku olukorraga peredest pärit õpilasteks.

Analüüsi tulemustest ilmneb, et 22% õpilastel, vanuses 11–15 aastat, on perekonna majanduslik olukord hea, 44% keskmine ning ülejäänud 35% halb.

Kodus räägitava peamise **keele alusel** on mitte-eestlaste seas rohkem halvema majandusliku olukorraga õpilasi võrreldes eestlastega. Halvemas olukorras on ka üksikvanemaga pered.

Kuivõrd pere majandusliku jõukuse hindamise küsimustikule lisati viimases uuringus kaks lisaküsimust, ei ole 2014. aasta jõukuse skoorid võrreldavad varasemate andmetega.

Lisaks küsiti õpilastelt hinnangut perekonna majanduslikule kindlustatusele 5-pallisel skaalal. Kõigist vastajatest 20% pidas seda väga heaks, 48% heaks, 30% keskmiseks ja ainult 3% halvaks või väga halvaks. Kui 2010. aastal oli võrreldes varasemaga suurenenud nende õpilaste osakaal, kes oma perekonna majanduslikku kindlustatust keskmiseks või alla selle hindasid, siis viimases uuringus on nende osakaal taas langenud (joonis 3.2).



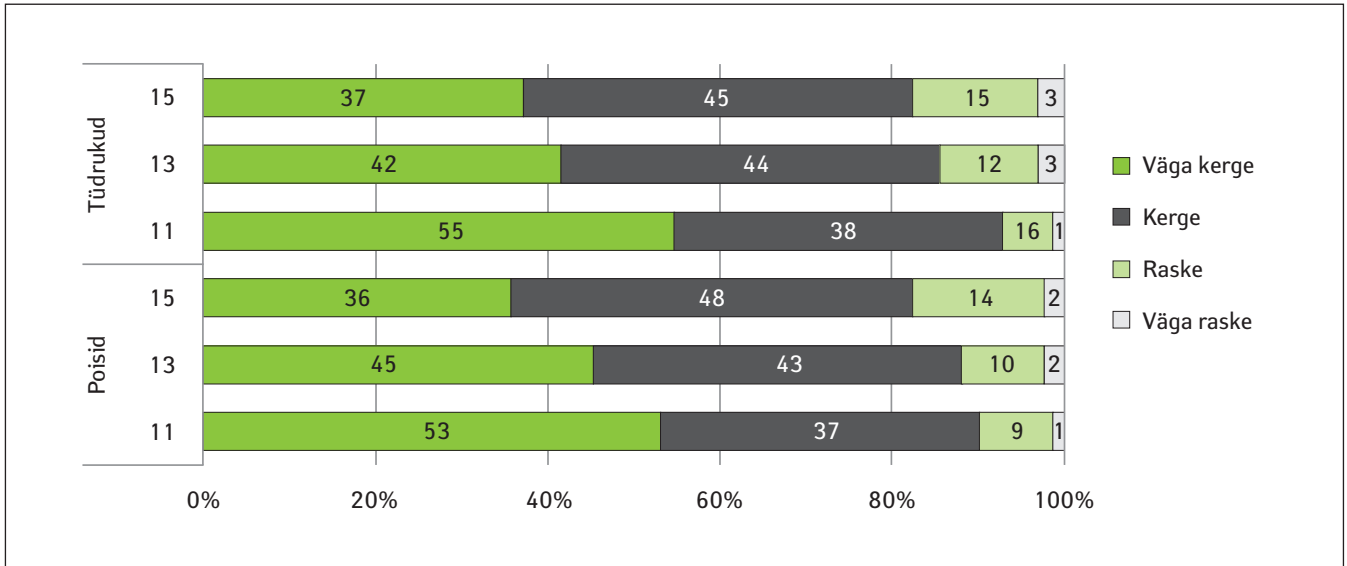
Joonis 3.2: Perekonna majanduslikku kindlustatust keskmiseks või alla selle hinnanud õpilased (%) soo ja uuringuaasta järgi.

Peresisesed suhted

Õpilased hindasid rahulolu pere omavaheliste suhetega 10-astmelisel skaalal [4], millel 0 tähistas väga halbu suhteid ja 10 väga häid suhteid ning suurt rahulolu. Positiivseks, üle keskmise hinnanguks loetakse astmeid 6–10, negatiivseks, alla keskmise astmeid 0–5. Valdav enamus õpilasi (91%) annab oma peresuhetele positiivse hinnangu. Tüdrukute seas väheneb rahulolu peresisesete suhetega vanuse kasvades. Kui 11-aastastest tüdrukutest 5% annab peresuhetele negatiivse hinnangu, siis 15-aastaste seas on neid 13%.

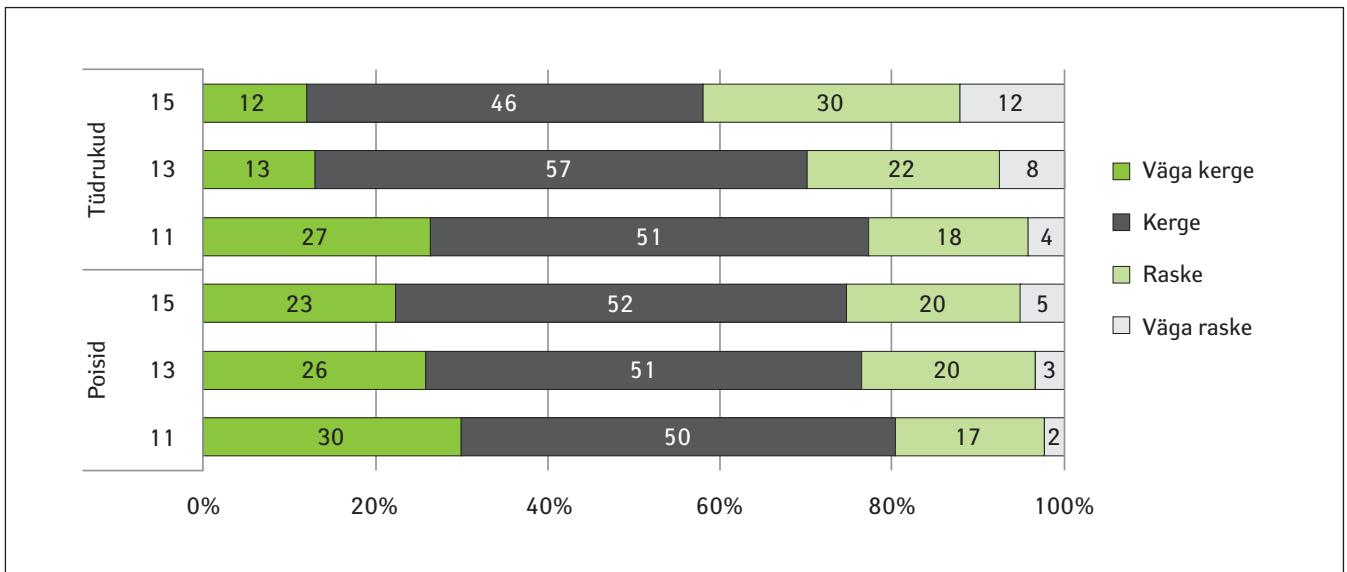
Teise peresisesed suhteid peegeldava näitajana kasutatakse pereliikmetele muredest rääkimise kergust või raskust. Vanematega suhtlemise kergus on üks sageli kasutatavaid näitajaid, mis kirjeldab vanematelt saadavat sotsiaalset toetust ja peresisest seotust.

Oma muredest on bioloogilise emaga kerge või väga kerge rääkida 87%-l noortest. **Poiste** ja **tüdrukute** vahel olulisi erinevusi pole, kuid **vanuserühmade** võrdluses ilmneb, et vanemate õpilaste hulgas suureneb nende osakaal, kes peavad emaga muredest rääkimist raskeks (joonis 3.3).



Joonis 3.3: Bioloogilise emaga muredest rääkimise kergus soo ja vanuse järgi (%).

Ka bioloogilise isaga on Eesti lastel oma muredest rääkida suhteliselt lihtne: 77% poiste ja 69% tüdrukute jaoks on see kerge või väga kerge. Kõige raskem on isaga muredest rääkimine 15-aastastele tüdrukutele nooremate vanuserühmadega võrreldes. Poiste hulgas on samuti täheldatav tendents, et vanemaks saades muutub isaga muredest rääkimine raskemaks (joonis 3.4). Küsitletud kooliõpilastest 11% vastas, et neil ei ole isa või nad ei kohtu temaga.



Joonis 3.4: Bioloogilise isaga muredest rääkimise kergus soo ja vanuse järgi (%).

Alates 2006. **küsitlusaastast** on antud näitajad püsivad samal tasemel. 2002. aastal oli emaga muredest rääkimist kergeks pidavaid noorukeid vastavalt 8% ning 12% võrra vähem.

Rahvusvahelises võrdluses on enamusele riikidele iseloomulik, et vanusega väheneb noorte osakaal, kellel on emaga suhtlemine kerge. Kui Eesti 11-aastased õpilased asetuvad riikide edetabeli keskel, siis 13- ja 15-aastased on esimese kolmandiku lõpus, sarnaselt Soome ja Rootsi. Teised Baltimaad paiknevad Eesti tulemustega võrreldes riikide järjekorras tagapool. Kõige kergem on emaga probleeme jagada Moldova, Albaania ja Makedoonia noortel, kõige raskem Hispaania, Belgia ja Prantsusmaa noortel.

Perekonna toetus

Perekonnalt saadava sotsiaalse toetuse hindamiseks kasutatakse uuringus 4-väitelist küsimustikku. Tabelis 3.1 on esitatud õpilaste osakaal, kes nõustusid esitatud väidetega (7-pallisel skaalal hinnangud 6 ja 7). 75% õpilastest nõustus, et nende pere tahab neid tööpoolest aidata. 63% õpilastest vastas, et saavad rääkida oma probleemidest perega. Kokkuvõtlikult: **sugude võrdluses** tunnevad 11-aastased tüdrukud võrreldes samaealiste poistega enam perekonna sotsiaalset toetust. **Vanemaks saades** tunnevad nii poisid kui tüdrukud vähem, et saavad vanematelt emotsionaalset tuge.

Tabel 3.1: Perekonna sotsiaalse toetuse tajumine soo ja vanuse järgi

	Poisid			Tüdrukud		
	11-aastased	13-aastased	15-aastased	11-aastased	13-aastased	15-aastased
Mu perekond tahab mind tööpoolest aidata	75%	73%	73%	80%	73%	75%
Ma saan oma perekonnalt vajalikku emotsionaalset abi ja toetust	71%	66%	63%	78%	64%	61%
Ma saan rääkida probleemidest oma perekonnaga	68%	64%	58%	75%	59%	55%
Mu perekond tahab mind aidata otsuste tegemisel	68%	66%	66%	76%	67%	71%

Rahvusvahelise võrdluse tabelis on esitatud õpilaste osakaal, kes on hinnanud pere toetust kõrgeks (küsimustiku neljale väitele antud keskmine hinnang 7-pallisel skaalal on 5,5 või enam). Kõige suurem on kõrge pere sotsiaalse toetusega õpilaste osakaal soo- ja vanuserühmades Albaanias (82–93%) ning madalaim Gröönimaal (43–51%). Eesti noored asetuvad kõikide vanuserühmade edetabelites keskmisse kolmandikku (keskmine kõrge toetuse osakaal on 70%). Kahes vanemas vanuserühmas on näitaja sarnane Soome ja Rootsiaga, 11-aastased õpilased on võrreldes põhjanaabritega pere sotsiaalset toetust hinnanud madalamalt. Läti õpilased tajuvad võrreldes Eestiga vähem pere toetust, Leedu andmed selle näitaja kohta puuduvad.

3.2. Sõbrad

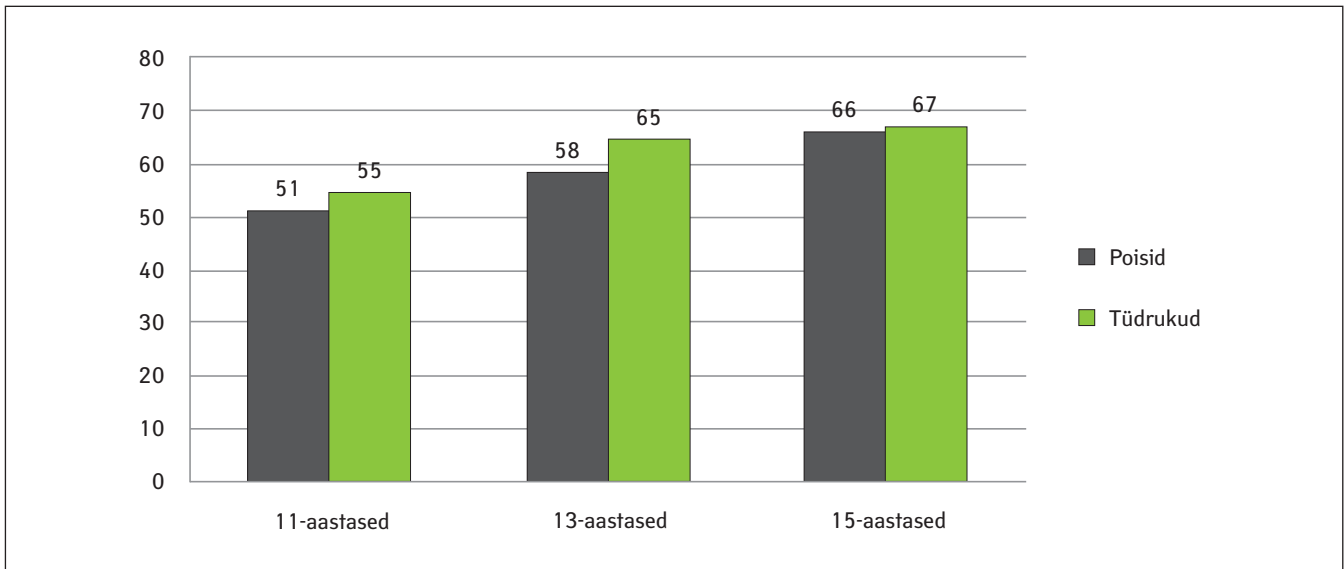
Sõbrad ja sõprussuhted omavad noorte arengus olulist osa. Sõprussuhete kaudu leiavad rahuldamist lähedaste suhete ja kuuluvusvajadus. Sõbrad on eeskujuks identiteedi kujunemisel. Vanuse kasvades mõjutavad sõprussuhted järjest rohkem noori ning nende emotsionaalset heaolu. Samaealiste rühmitustesse kuulumist ja õhtuti koos sõpradega aja viitmist on seostatud riskikäitumisega, teisalt aitab sõpradega läbikäimine teismelistel arendada mitmeid vajalikke sotsiaalseid oskusi. Toetuse tundmine kaaslastelt on seotud kõrgema enesehinnangu ja parema toimetulekuga koolikeskkonnas. Sotsiaalne isolatsioon võib väga negatiivselt mõjutada noore arengut, üksildased noorukid on eluga vähem rahul, kogevad rohkem psühholoogilisi probleeme ning kiusamist.

Viimastel aastatel on noorte seas hüppeliselt kasvanud elektroonilise meedia kasutamine omavahelises suhtluses. Uurimused on näidanud, et sage suhtlus interneti teel ei tähenda ilmtingimata näost näkku kontaktide vähenemist. Noored kasutavad elektroonilist meediat olemasolevate sõprussuhete tugevdamiseks ning enamasti nende interneti sisene ja väline sõpruskond kattub. Samas võivad sagedase meediakasutamise negatiivseteks mõjudeks olla halvemad uneharjumused ja sellest tingitud terviseprobleemid ning küberkiusamise esinemine.

Sõpradega suhtlemise sagedus

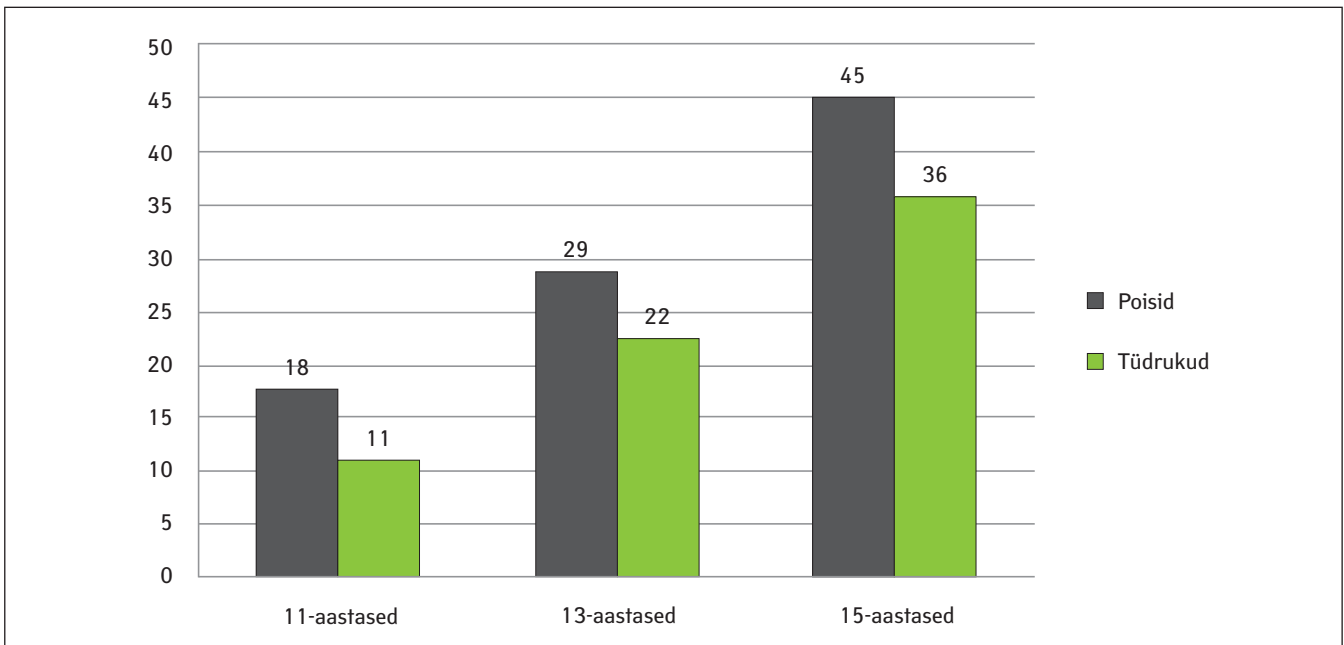
Et hinnata sõpradega suhtlemise sagedust, küsiti õpilastelt, kui sageli nad kohtuvad oma sõpradega väljaspool koolitunde enne ja pärast kella kaheksat õhtul.

Kõigest 11–15-aastastest õpilastest 60% vastasid, et kohtuvad oma sõpradega vähemalt kord nädalas enne kella kaheksat väljaspool kooli, neist 17% teevad seda igapäevaselt. Sõpradega kohtumise sagedus kasvab vanusega (joonis 3.5).



Joonis 3.5: Vähemalt korra igal nädalal enne kella kaheksat õhtul sõpradega väljaspool kooli kohtunud vastajate jaotus soo ja vanuse järgi (%).

Õhtuti pärast kella kaheksat kohtub **igapäevaselt** sõpradega vaid 5% õpilastest. Igapäevane sõpradega kohtumise sagedus kasvab vanusega (2% 11-aastastel, 5% 13-aastastel ja 7% 15-aastastel). 26% õpilastest kohtub sõpradega pärast kella kaheksat õhtul **vähemalt kord nädalas**. **Sugude lõikes** veedavad sagedamini õhtuti sõpradega aega poisid (30% poistest vs. 23% tüdrukutest). Sõpradega regulaarse kohtumise sagedus suureneb vanusega (joonis 3.6).



Joonis 3.6: Vähemalt korra igal nädalal pärast kella kaheksat õhtul sõpradega kohtunud vastajate jaotus (%) soo ja vanuse järgi.

Elukoha järgi õhtuti sõpradega kohtumise sageduses linnade ja maapiirkondade vahel olulisi erinevusi pole. **Peretüübi** alusel veedavad mõlema bioloogilise vanemaga perest pärit lapsed õhtuti vähem aega väljas.

Õhtuti sõpradega ajaviitmine kodust väljas on seotud riskikäitumisega. Nii tubaka kui ka kanepi suitsetajate hulgas on vähemalt korra nädalas pärast kaheksat sõpradega õhtuti väljas aega veetvaid õpilasi üle kahe korra enam kui mittesuitsetajate seas (tubakal vastavalt 68% vs. 23%, kanepil 64% vs. 28%). Samasugune suundumus ilmnes alkoholi puhul: vähemalt korra nädalas pärast kaheksat sõpradega väljas kohtunutest on regulaarselt alkoholi tarvitanud 66%, korra kuus või harvem tarvita- jaid on 36% ning mittetarvita- jaid 16%.

Rahvusvahelises võrdluses kasutatakse indikaatorina igapäevaselt enne ja pärast kaheksat õhtul sõpradega kohtuvate noorte osakaalu. Eesti on väljaspool kooli enne kaheksat õhtul sõpradega aega veetvate õpilaste osakaalu pingereas keskel. Leedu ja Soome noored kohtuvad sagedamini sõp- radega peale kooli.

Pärast kaheksat õhtul igapäevaselt sõpradega kohtuvate Eesti noorte osakaal on kõigis vanuserüh- mades üks madalamaid Euroopas. Sarnane on näitaja Rootsis ja Lätis. Eestlastega võrreldes veedavad Soome noored sagedamini koos sõpradega õhtuti väljas aega. Kõige suurem erinevus on meil Leedu noortega. Kui 15-aastastest Eesti õpilastest on õhtuti pärast kaheksat koos sõpradega väljas 7%, siis Leedu õpilastest 19%.

Sõprade toetuse tajumine

Hindamise skaala koosneb neljast väitest (tabel 3.2). Ligikaudu pooled õpilased nõustusid, et nende sõbrad toetavad neid. Poistest 49% ja tüdrukutest 69% vastasid, et neil on sõpru, kellega nad saavad jagada oma rõõmu ja kurbust. Oma probleemidest saab sõpradega rääkida 43% poistest ja 63% tüd- rukutest. Tüdrukud on võrreldes poistega sagedamini tajunud sõprade toetust, samuti 15-aastased õpilased võrreldes noorematega.

Elukohast lähtudes hindasid maapiirkondade noored sõprade toetust kõrgemalt (61%) võrreldes Tallinnas (51%) ja teistes linnades elavate (55%) noortega. Kõrgem on sõprade toetus ka eesti **kodu- keelega** noorte hulgas (62%) võrreldes mitte-eesti kodukeelega õpilastega (42%). Vaadates seoseid **tervisenäitajatega** ilmnes, et õpilased, kelle tervislik enesehinnang oli madalam ning kellel oli esi- nenud depressiivseid episoodide, tajusid kaaslaste toetust vähem.

Tabel 3.2: Sõprade toetuse tajumine soo ja vanuse järgi

	Poised			Tüdrukud		
	11-aastased	13-aastased	15-aastased	11-aastased	13-aastased	15-aastased
Mu sõbrad püüavad mind tõepoolest aidata	47%	42%	46%	57%	61%	61%
Ma võin arvestada oma sõpradega, kui mul läheb milleski halvasti	45%	42%	51%	55%	63%	64%
Mul on sõbrad, kellega ma saan jagada oma rõõmu ja kurbust	49%	46%	53%	63%	70%	74%
Ma saan rääkida sõpradega oma probleemidest	39%	40%	49%	56%	65%	68%

Rahvusvahelise võrdluse tabelis on esitatud õpilaste osakaal, kes on hinnanud sõprade toetust kõr- gek (küsimustiku neljale väitele antud keskmine hinnang 7-pallisel skaalal on 5,5 või enam). Euroopa kooliõpilastest tajub keskmiselt 56% poistest ja 69% tüdrukutest tugevat toetust sõpradelt. Eesti

11-aastastel õpilastel on see näitaja 10% võrra väiksem nii poistel kui tüdrukutel, olles riikide pingereas üks madalamaid. 13- ja 15-aastased õpilased on enam tajunud sõprade toetust ning Eesti on tõusnud riikide pingereas keskele. Soome õpilased on Eestiga võrreldes kõigis vanuserühmades tajunud enam sõprade toetust, Läti näitaja on seevastu üks madalamaid kõigis vanuserühmades. Kõige enam on tajunud sõprade toetust Ungari, Šveitsi ja Kreeka õpilased.

Meediavahendite kasutamine sõpradega suhtlemiseks

Kui varasematel aastatel küsiti õpilastelt telefoni või interneti teel sõpradega kontakteerumise sagedust kokku, siis 2013/2014. õppeaasta küsimustikus tuli hinnata sõpradega suhtlemiseks tarvitataivate erinevate meediavahendite kasutamise sagedust eraldi.

Tüdrukud kasutavad võrreldes **poistega** igapäevases suhtluses sagedamini elektroonilisi meediavahendeid, sugudevahelist erinevust pole telefonikõnede ja e-mailide kasutamises (tabel 3.3).

Nii poiste kui tüdrukute seas kasvab vanusega elektrooniliste meediavahendite kasutamine.

Õpilaste seas on kõige sagedamini kasutatavaks meediavahendiks sõpradega kontakteerumisel jooksev sõnumivahetus. Kui igapäevaselt kasutab seda 11-aastastest poistest 21% ja tüdrukutest 38%, siis 15-aastaselt vastavalt 63% ja 76%.

Tabel 3.3: Igapäevane sõpradega ühenduses olemine erinevate elektrooniliste meediavahendite kaudu soo ja vanuse järgi

	Poisid			Tüdrukud		
	11-aastased	13-aastased	15-aastased	11-aastased	13-aastased	15-aastased
Telefonikõne (ka Skype vm internetipõhised programmid)	31%	50%	55%	31%	49%	55%
Tekstisõnumid (SMS)	7%	10%	12%	11%	20%	19%
E-mail	2%	3%	2%	2%	2%	2%
Jooksev sõnumivahetus (nt Facebook, Skype)	21%	48%	63%	38%	67%	76%
Sotsiaalmeedia kaudu postitus (mitte vestlus)	15%	25%	30%	16%	32%	36%

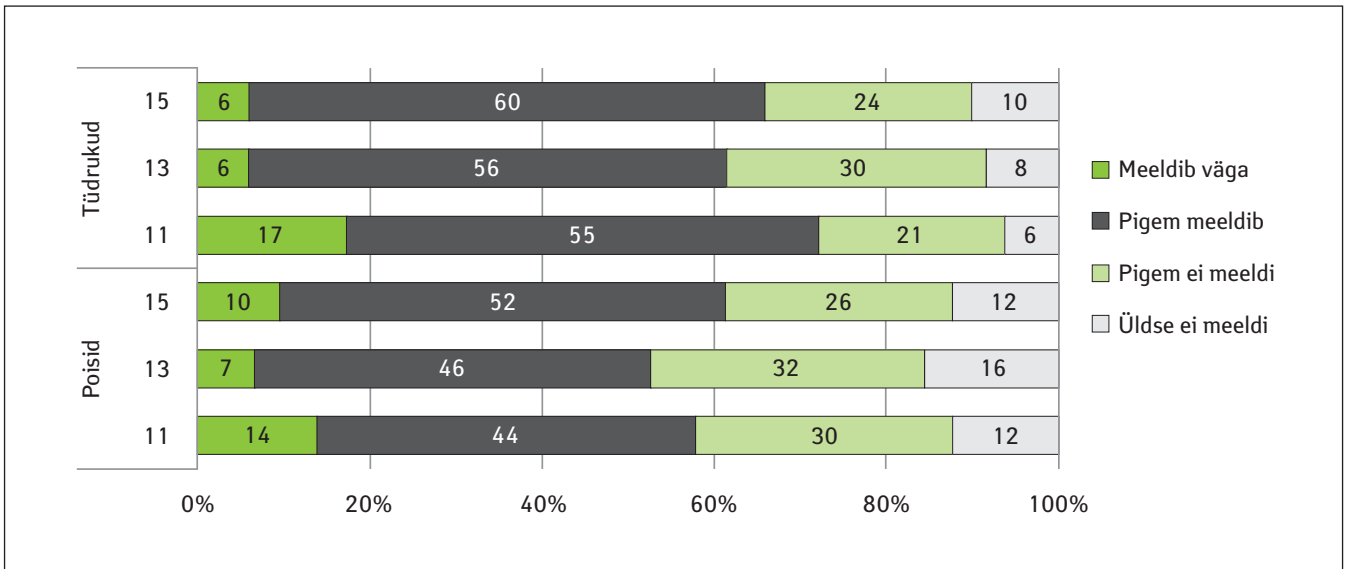
Rahvusvahelises võrdluses esitatakse igapäevaselt sõpradega sotsiaalmeedia kaudu kontakteerunud õpilaste osakaal (v.a pidev sõnumivahetus). Keskmiselt kasutab sotsiaalmeediat igapäevaselt sõpradega kontakteerumiseks 20% 11-aastastest, 30% 13-aastastest ja 33% 15-aastastest HBSC uuringus osalenud riikide kooliõpilastest. Eesti õpilaste näitajad sarnanevad HBSC keskmisele. Läti kooliõpilased, eriti poisid, kasutavad sotsiaalmeediat igapäevases suhtluses vähem. Soome õpilaste sotsiaalmeedia kasutamine vanemates vanuserühmades on sarnane Eestile, vaid 13-aastased poisid on Soomes sagedasemad kasutajad.

3.3. Koolielu

Koolil on oluline osa õpilaste elus ning seal saadud kogemused mõjutavad nende praegust ja tulevast tervist ning eluga rahulolu. Koolieluga seonduvaid positiivseid kogemusi peetakse üheks hea tervise eelduseks, samas negatiivsed kogemused võivad osutada riskifaktoriteks. Õpilastel, kellele koolikeskkond ei meeldi, esineb suurema tõenäosusega raskusi õppetöös, neil on suurem risk koolist välja langeda ning omandada tervist kahjustavad käitumisviisid. Toetavad suhted klassikaaslaste ja õpetajatega seevastu suurendavad õpilaste rahulolu kooliga ning tahet koolitöös osaleda.

Koolis käimise meeldivus

11–15-aastaste õpilaste seas meeldib kümnendikule väga koolis käia ning samapalju on neid, kellele see üldse ei meeldi. Kooliskäimist pidas pigem meeldivaks 52% ning pigem mitte-meeldivaks 27% vastanutest. Vanuserühmade võrdluses on 13-aastaste seas kõige suurem kooliskäimist mitte-meeldivaks pidavate õpilaste osakaal. Poistele, võrreldes tüdrukutega, meeldib koolis vähem kõigis vanuserühmades (joonis 3.7).

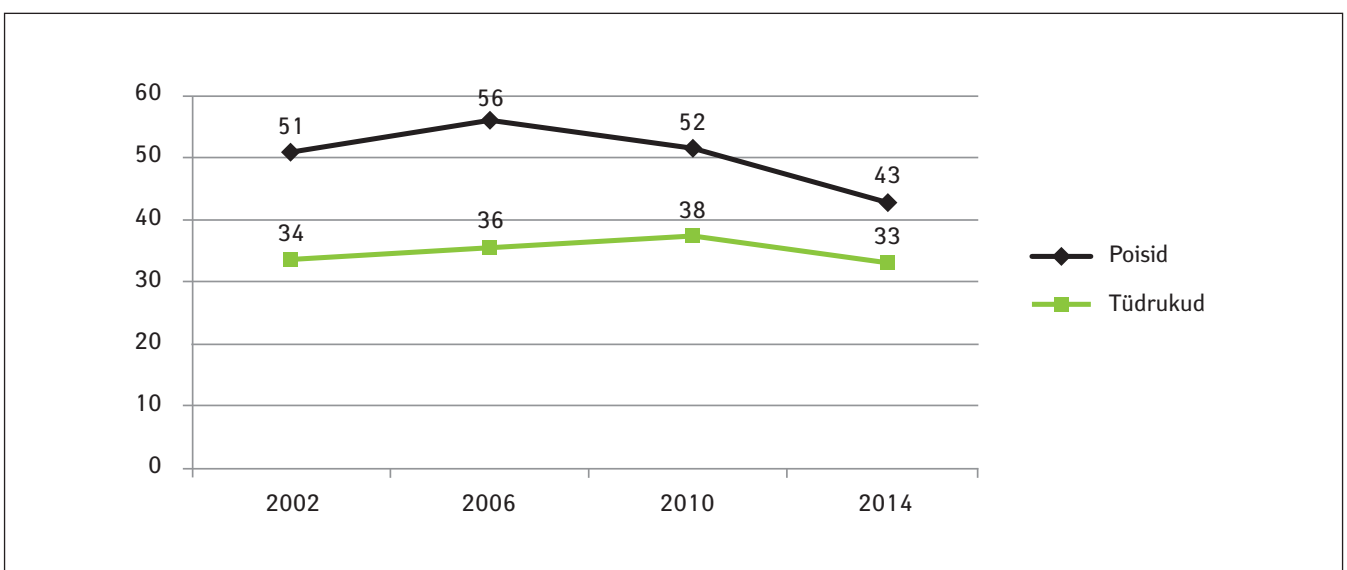


Joonis 3.7: Kooliskäimise meelepärasmus soo ja vanuse järgi (%).

Kodus räägitava **kõnekeele** järgi peavad kooliskäimist mitte-meeldivaks sagedamini mitte-eesti kodukeelega õpilased (vastavalt 45% ja 36%). Elukohast lähtudes erinevusi ei ole.

Kool on vähem meelepärane õpilastele, kes hindavad oma peresiseid suhteid negatiivseks ning ema ja isaga muredest rääkimist raskeks. Samuti meeldib koolis vähem neil noortel, kelle tervis nende enese hinnangul on rahuldav või väga halb ning kellel on viimasel 12 kuul esinenud depressiivseid episoodide.

Alates 2006. aastast on kooliskäimist mitte-meeldivaks pidavate õpilaste osakaal langustrendis. Langus poiste hulgas on suurem kui tüdrukutel (joonis 3.8).

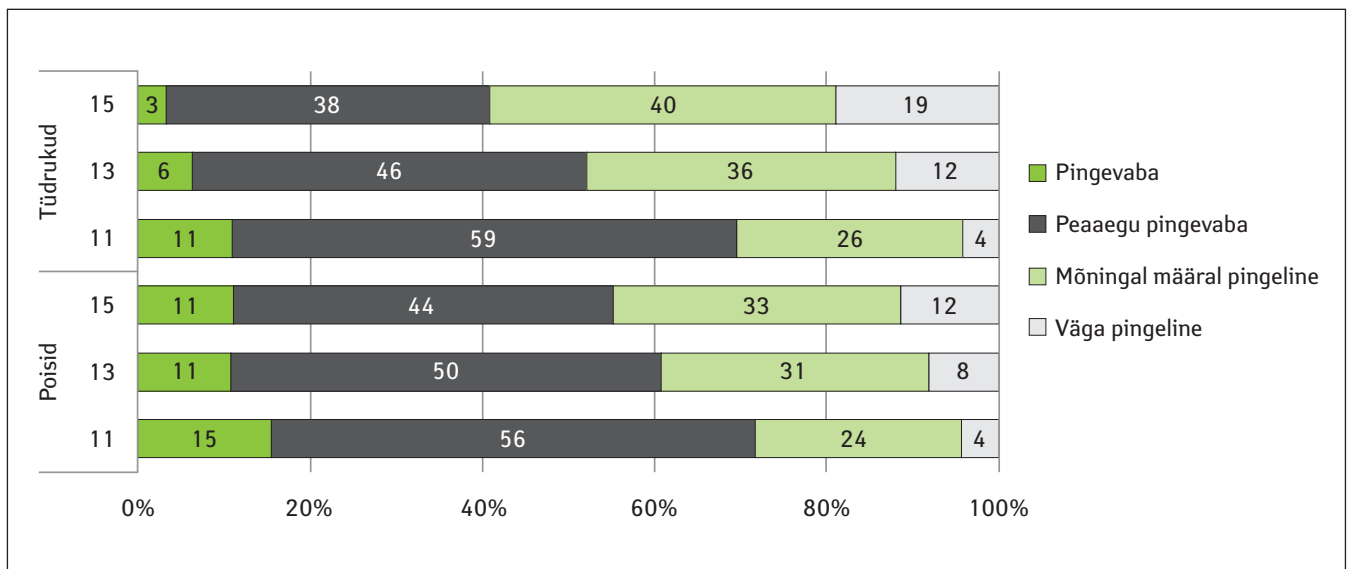


Joonis 3.8: Kooliskäimist pigem või üldse mitte meelepäraseks pidavate õpilaste osakaal 2002–2014 (%).

Rahvusvahelises võrdluses kasutatakse indikaatorina kooliskäimist väga meeldivaks pidavate õpilaste osakaalu. Sarnaselt varasematele aastatele meeldib osalevate riikide võrdluses Eesti õpilastele kõige vähem koolis käia, vaid 15-aastaste õpilaste pingereas on meist veel tagapool Kreeka ja Belgia. Soome õpilaste seas on küll kõigis vanuserühmades mõne protsendipunkti võrra enam kooli väga meeldivaks pidavaid õpilasi, kuid riikide pingereas on nad samuti tabeli lõpuosas. Leedu ja Läti õpilased hindavad kooliskäimist Eesti lastest oluliselt meeldivamaks, asetudes tabelis vastavalt esimesse ja keskmisse kolmandikku. Indikaatori suure varieeruvuse (4–85%) tõttu tuleks tulemuste tõlgendamisel arvestada võimalusega, et ingliskeelse originaalküsimuse mõte võib teistesse keeltesse tõlkimisel olla mõnevõrra erinev.

Koolitöö pingelisus

Koolitöö pingelisust hinnati vastusega küsimusele: „Kui pingeline on sinu jaoks õppetöö?“. Ligikaudu 4 õpilast 10-st vanuses 11–15 aastat hindab koolitööd mõningal määral või väga pingeliseks. Olgugi et poistele meeldib koolis vähem, peavad **tüdrukud** koolitööd pingelisemaks kui **poisid**. **Vanemaks saades** suureneb õpilaste osakaal, kes peavad koolitööd pingeliseks. Kui 11-aastastest poistest 28% ja tüdrukutest 31% peab koolitööd pingeliseks, siis 15-aastaste seas on neid vastavalt 45% ja 59% (vt joonis 3.9).

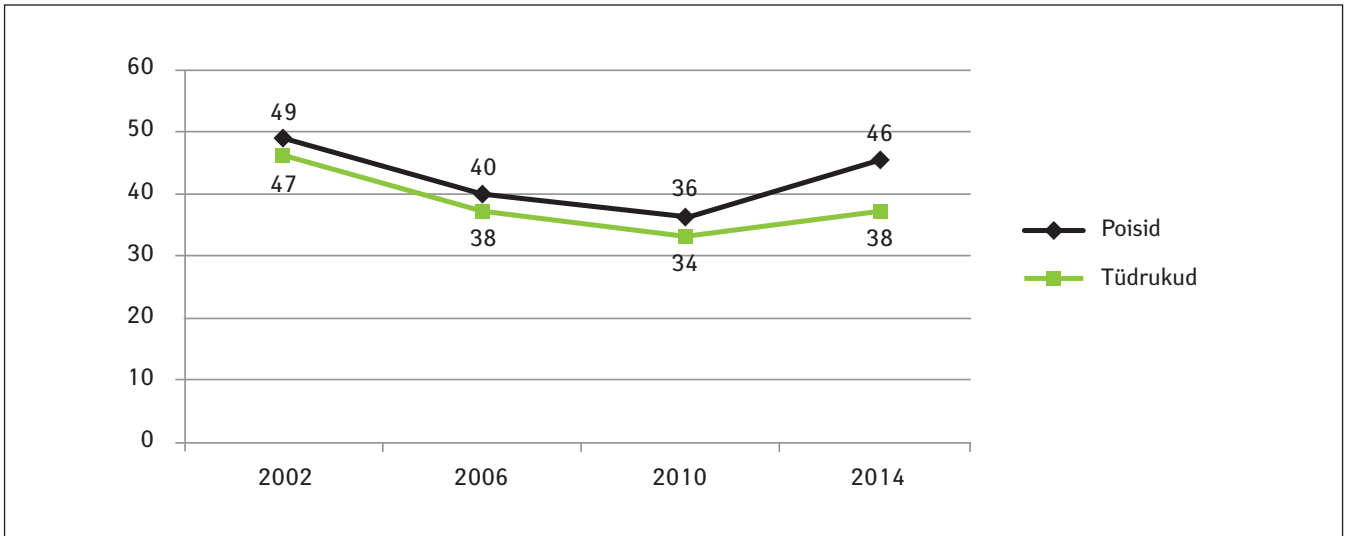


Joonis 3.9: Hinnang koolitöö pingelisusele soo ja vanuse järgi (%).

Arvestades **elukohta**, hindavad Tallinna õpilased koolitööd võrreldes teiste linnade ja maakondade õpilastega pingelisemaks (vastavalt 46%, 42% ja 39%), samuti noorukid, kelle kodukeeleks ei ole eesti keel (47%), võrreldes õpilastega, kelle kodukeeleks on eesti keel (40%).

Sagedamini on koolitööd pingeliseks pidanud õpilased, kes hindasid oma tervist halvaks ning kellel on viimasel aastal esinenud depressiivseid episoodide. Koolitöö pingelisus on seotud ka halvamate suhetega pereliikmete vahel ning ema ja isaga muredest rääkimise raskusega.

Kui eelnevatel uuringuaastatel oli nii poiste kui ka tüdrukute hulgas koolitööd pingeliseks pidavate õpilaste osakaal **võrreldes varasemate küsitlusaastatega** vähenenud, siis 2014. aastal on see näitaja oluliselt kasvanud (joonis 3.10). Võrreldes 2010. aastaga on tüdrukute seas 10% võrra enam koolitööd pingeliseks pidavaid õpilasi. Vanuserühmi võrreldes on kõige suurem kasv olnud 15-aastaste õpilaste seas, poistel 38%-lt 45%-le, tüdrukutel 47%-lt 59%-le.



Joonis 3.10: Koolitööd mõningal määral või väga pingeliseks pidavate õpilaste osakaal 2002–2014 (%).

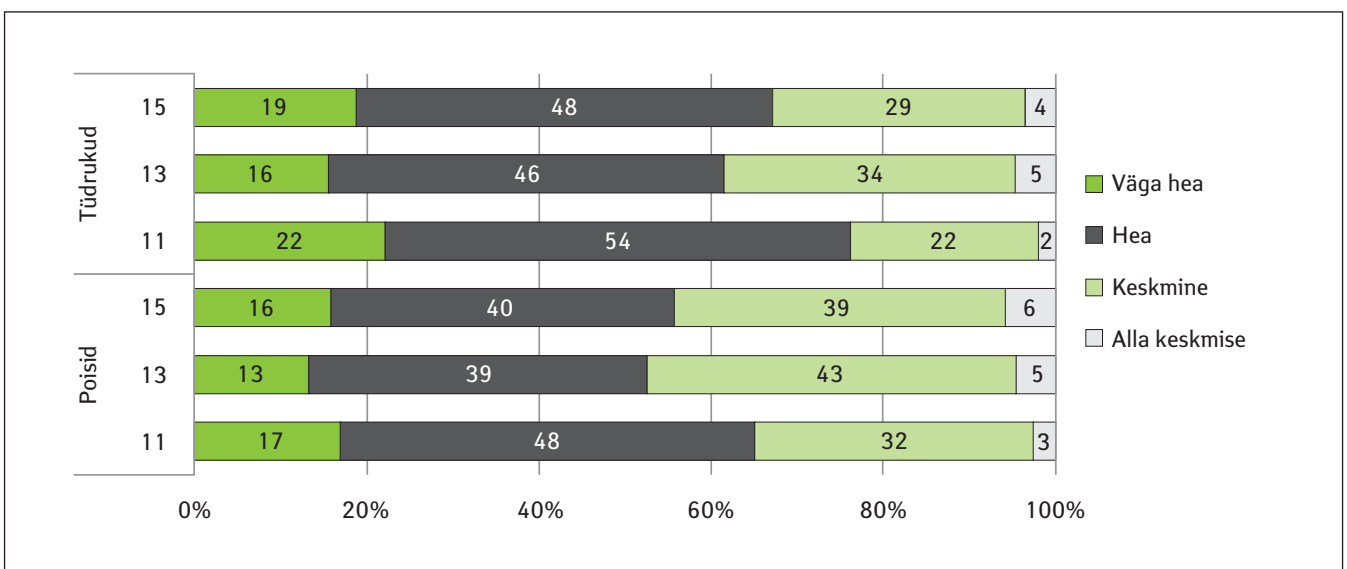
Võrreldes teiste riikidega tunnetavad Eesti lapsed koolitöö pingelisust keskmisest enam. Koolitööd pingeliseks pidavate õpilaste osakaalu kasv on osalevate riikide järjestuses tõstnud Eesti tabeli keskelt kohtadele 9.–14. Kui Soome 11-ja 13-aastased õpilased on hinnanud koolitööd sama pingeliseks, siis 15-aastaste seas on näitaja neil oluliselt kõrgem. Läti laste jaoks on kõigis vanuserühmades koolitöö vähem pingelisem.

Koolis edasiõudmine

Õpilastelt küsiti, millise hinnangu annaks õpetaja nende hakkamasaamisele koolis võrreldes klassikaaslastega. Oma toimetulekut koolis pidas heaks või väga heaks 62%, alla keskmise jäävaks vaid 4% vastanutest. Joonisel 3.11 on näha, et **sugude võrdluses** on tüdrukute seas keskel läbi 10% enam neid, kelle arvates annaks õpetaja neile võrreldes klassikaaslastega positiivse hinnangu.

Rohkem positiivseid hinnanguid oma hakkamasaamisele koolis andsid õpilased, kes hindasid oma **tervist ja peresiseid suhteid** heaks või väga heaks ning kes **ei suitseta**, ei tarvita üldse või tarvivad harva alkoholi.

2010. aasta **uuringuga võrreldes** õpetaja arvatavas hinnangus koolis edasiõudmisele märkimisväärsed muutusi ei ole.



Joonis 3.11: Õpilaste arvamus õpetaja hinnangust nende edasiõudmisele koolis soo ja vanuse järgi (%).

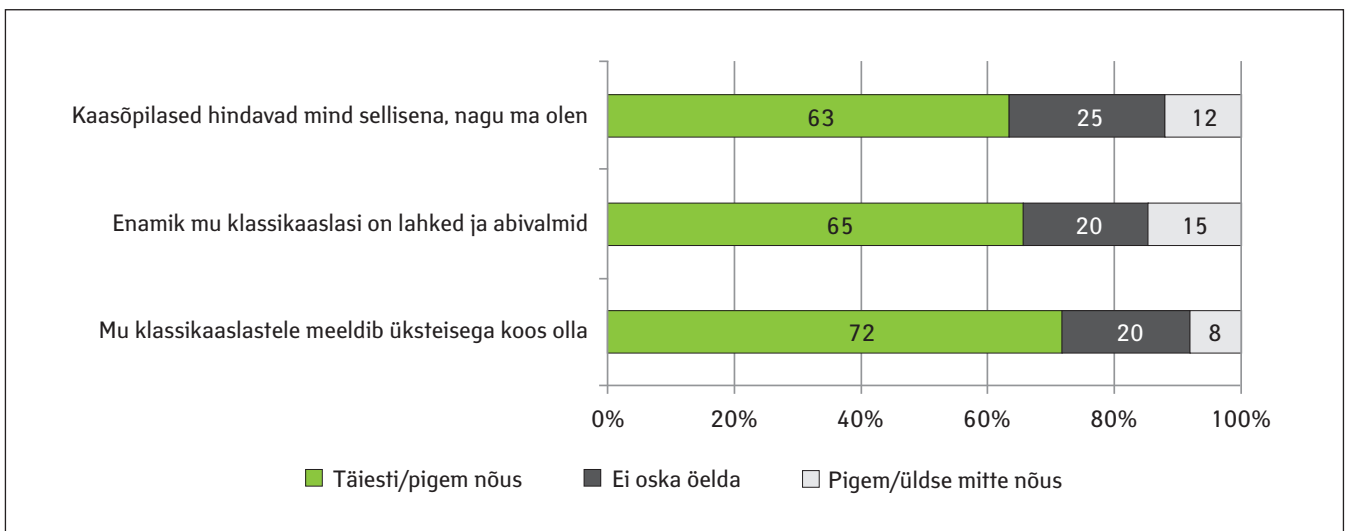
Koolis edasijõudmise alusel on **riikide võrdlevas** edetabelis Eesti 11- ja 13-aastased õpilased tabeli viimases kolmandikus ja 15-aastased keskel. Lätis on näitaja kõigis vanuserühmades madalam. Eesti ja Soome õpilaste hinnangud edasijõudmisele koolis on 15-aastaste rühmas sarnased, kuid 11- ja 13-aastaste seas on Soomes oma edasijõudmist positiivseks hinnanud rohkem.

Klassikaaslaste sotsiaalne toetus

Klassis valitsevat sisekliimat – klassikaaslaste sotsiaalse toetuse ning ühistunde olemasolu – hinnatakse kolme väitega. Joonisel 3.12 on toodud 11–15-aastaste õpilaste hinnangute jaotus neile väidetele. Vastusevariandid on: „täiesti nõus“, „pigem nõus“, „ei oska öelda“, „pigem ei ole nõus“, „üldse ei ole nõus“. Kõige enam õpilasi (72%) on nõustunud väitega, et nende klassikaaslastele meeldib üksteisega koos olla.

Rahvusvahelises uurimuses kasutatakse kooli psühhosotsiaalse sisekliima indikaatorina hinnanguid klassikaaslaste abivalmidusele. Nii **poistest** kui **tüdrukutest** peavad 66% klassikaaslaste lahkeks ja abivalmiks. Sarnaselt varasemate aastatega on mõlema soo puhul 13-aastaste **vanuserühmas** kaaslastele positiivse hinnangu andnute osakaal väiksem kui nooremate ja vanemate seas.

Eelnevate **küsitlusaastate võrdlus** näitab, et klassikaaslaseid abivalmiks ja lahkeks pidavate õpilaste osakaal kasvas 2002. aastal (58%), kahel viimasel uuringuaastal on see näitaja jäänud samaks.

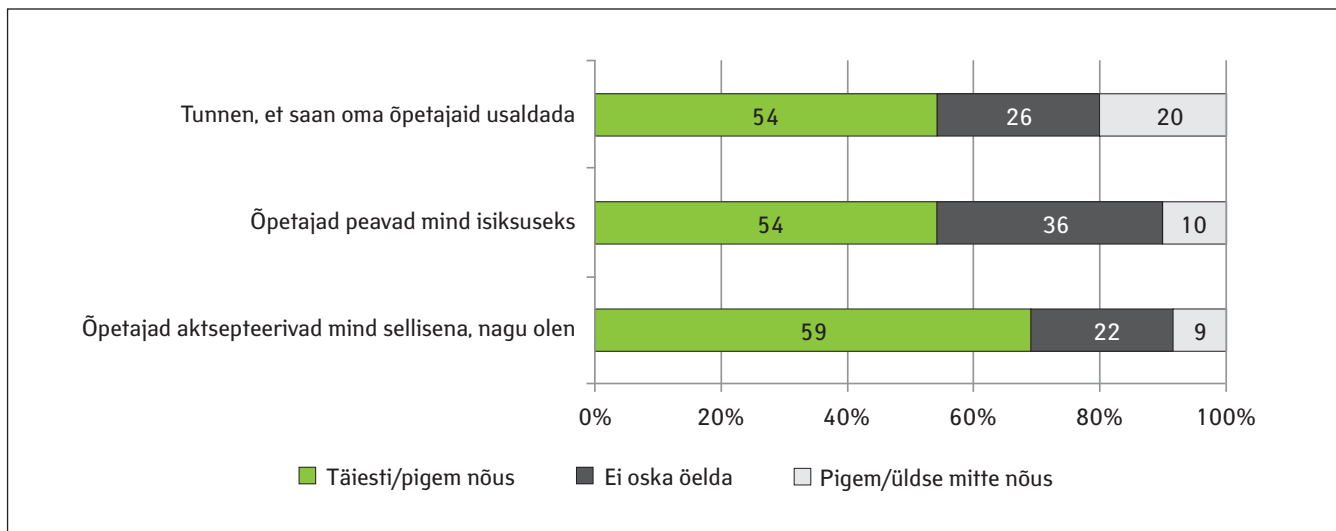


Joonis 3.12: Õpilaste hinnangud suhetele kaasõpilastega (%).

Rahvusvahelises võrdluses on klassikaaslaste lahkeks ja abivalmiks hinnanud õpilasi Eestis võrdselt HBSC uuringus osalenud maade keskmise tulemusega. Soome õpilaste seas on näitaja kõigis vanuserühmades keskmiselt 10% kõrgem võrreldes Eesti noorte andmetega, Lätis ja Leedus aga madalam, paigutudes tabelis viimase 10 riigi hulka.

Õpetajapoolne sotsiaalne toetus

Esmakordselt sisaldab uurimus küsimusi õpetaja ja õpilase vahelise sotsiaalse toetuse kohta. Õpetajapoolset sotsiaalset tuge hinnatakse 3 väitega. Joonisel 3.13 on toodud õpilaste hinnangute jaotus neile väidetele. Märkimisväärne osa vastajaid ei ole osanud hinnanguid anda. Viiendik 11–15-aastastest noortest tunneb, et nad ei saa oma õpetajaid usaldada. **Vanusega** väheneb õpetaja usaldamine nii poistel kui tüdrukutel. Kui 11-aastastest poistest ja tüdrukutest 9% tunneb, et nad ei saa oma õpetajat usaldada, siis 15-aastaste vastajate seas väitis nii 23% poistest ja 31% tüdrukutest.



Joonis 3.13: Õpilaste hinnangud suhetele õpetajaga (%).

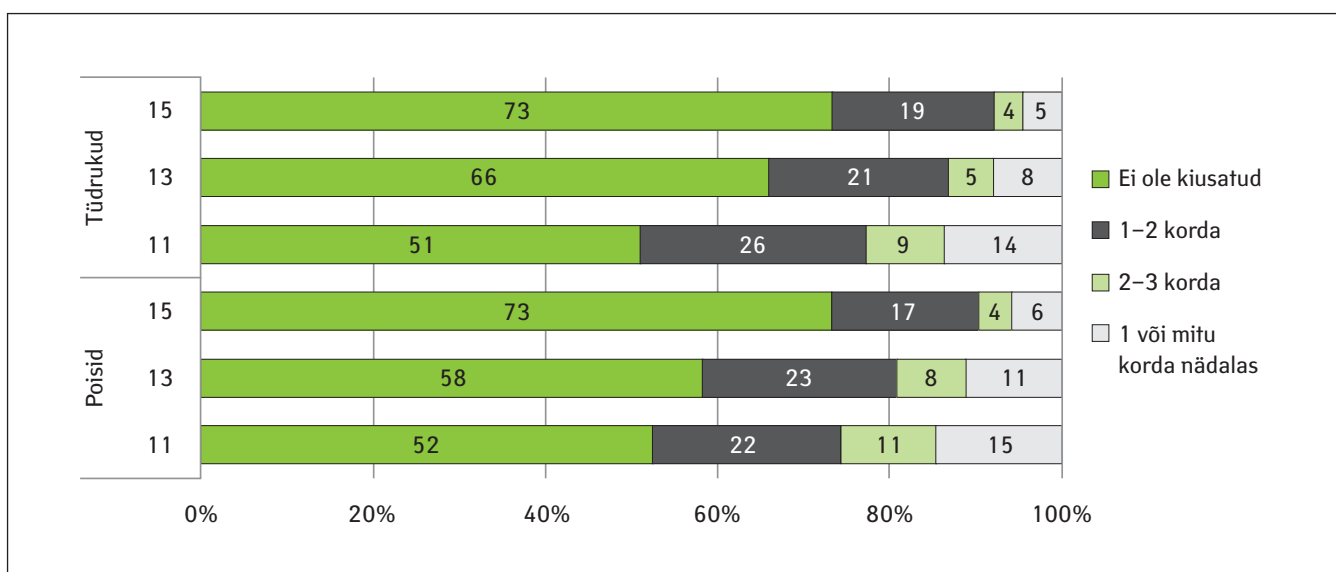
Õpetaja mitteusaldamine oli sagedasem õpilaste seas, kes olid andnud ka negatiivse hinnangu oma **peresisestele suhetele** ning hinnanud ema ja isaga muredest rääkimist raskeks.

Õpetaja usaldamine oli samuti seotud **riskikäitumisega**. Sagedamini ei usaldanud õpetajat suitsetajad võrreldes mittesuitsetajatega (vastavalt 38% ja 18%) ning alkoholi tarvitajad võrreldes mittetarvitajatega (vastavalt 30% ja 13%).

3.4. Koolikiusamine

Kiusamise ohvriks olemine

Kiusamist kaasõpilaste poolt on vähemalt ühe korra viimasel paaril kuul kogunud 38% 11–15-aastasest õpilastest. Kiusamise kogemise sagedus soo ja vanuserühmade kaupa on toodud joonisel 3.14. Koolikiusamise näidikuna kasutatakse selles uuringus viimase paari kuu jooksul 2–3 korda või sagedamini kaasõpilaste poolt kiusatud noorukite osakaalu. Koolikiusamise esinemine väheneb oluliselt vanuse kasvades nii poistel kui tüdrukutel. Kui 11-aastaselt on 2–3 korral kuu jooksul kiusamist kogunud 24%, siis 15-aastaselt 9% vastanutest. Vaadeldes tulemusi **sugude lõikes** ilmneb, et vaid 13-aastaste vanuserühmas on kiusatuid poiste hulgas enam.

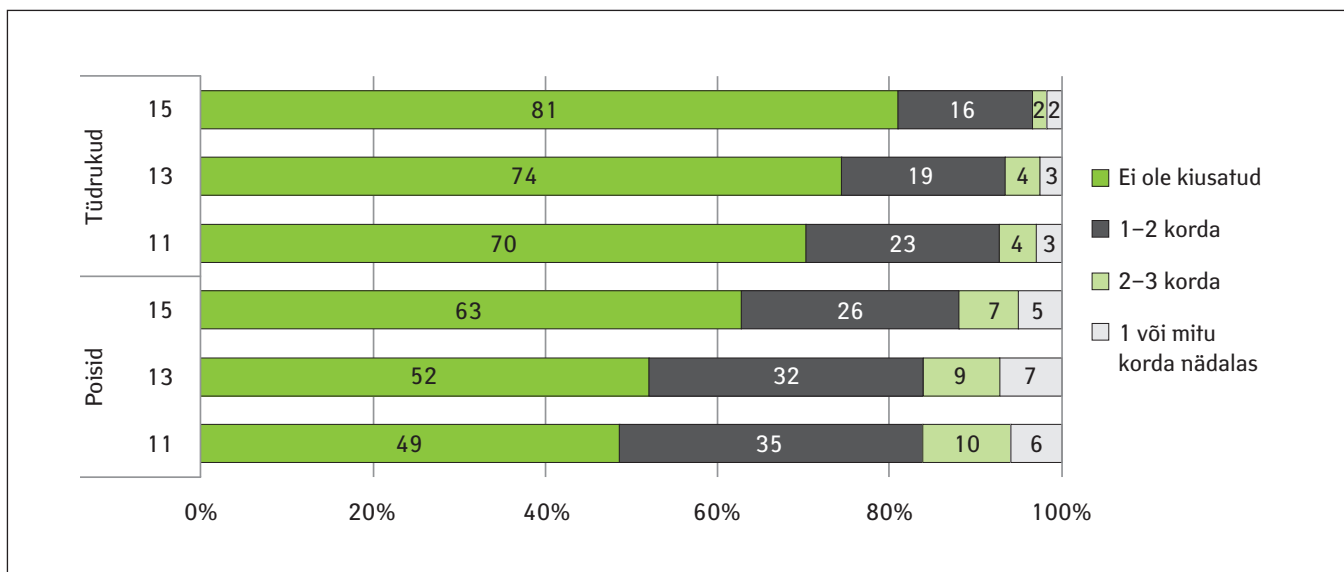


Joonis 3.14: Kiusamise kogemise sagedus viimase paari kuu jooksul soo ja vanuse järgi (%).

Eestikeelsest kodust pärit õpilaste seas on kiusamise ohvreid oluliselt vähem kui mitte-eesti kodukeelega noorukite hulgas. Elukoha ning pere **majandusliku seisu** ja kiusamise sageduse vahel olulist seost ei ilmnenu. Kiusamise ohvriks on sagedamini sattunud õpilased, kes on hinnanud oma **tervist halvaks** ning kogunud viimasel aastal depressiivseid episoodide.

Teiste kiusamine

Koolikiusamise teise poolena küsitakse õpilastelt, kui sageli nad ise on viimasel paaril kuul teiste kiusamisest osa võtnud. Kaasõpilasi vähemalt korra kiusanud on 46% poistest ja 25% tüdrukutest. Poistest 15% ja tüdrukutest 6% väitsid, et nad on seda teinud vähemalt 2–3 korda kuus. Vanuse kasvades suureneb nende õpilaste osakaal, kes ei ole teisi ise kiusanud (joonis 3.15).



Joonis 3.15: Kaasõpilaste kiusamises osalemise sagedus viimase paari kuu jooksul soo ja vanuse järgi (%).

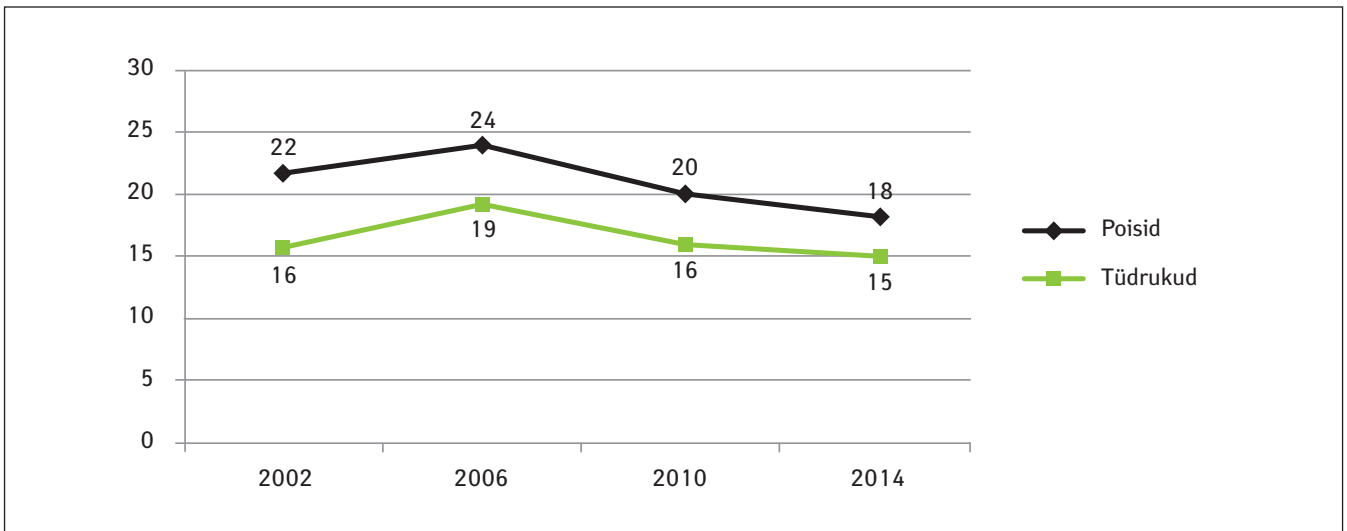
Kaasõpilaste kiusamist või selles osalemist on rohkem mitte-eesti **kodukeelega** õpilaste hulgas. Kaasõpilaste kiusamine on sagedasem õpilaste seas, kes oma **peresiseseid suhteid** peavad halvaks, on **suitsetajad** ning tarvitavad sagedamini **alkoholi**.

Varasemate uuringuaastate võrdluses kasutatakse indikaatorina vähemalt kaks korda kuus kiusatute ning kiusamises osalenute osakaalu 11–15-aastaste noorte seas. Mõlemad näitajad on alates 2010. aastast langustrendis.

Kõige suurem on olnud langus nende hulgas, kes tunnistavad, et on **teisi kiusanud**: poistel 30%-lt 2006. aastal 15%-le 2014. aastal ning tüdrukutel vastavalt 11%-lt 6%-le (joonis 3.16).

Kaasõpilaste kiusamist talunud õpilaste osakaal on alates 2006. aastast samuti langenud, kuid võrreldes 2010. aasta andmetega vähenes kiusamise ohvriks sattunud poiste ja tüdrukute osakaal oluliselt vaid 13-aastaste õpilaste hulgas, 11- ja 15-aastaste seas jäi see 2010. aasta tasemele. Joonisel 3.17 on esitatud kiusamise ohvriks olnud 11–15-aastased noored uuringuaastatel 2002–2014.

Uuringus osalenud **riikide võrdluses** on Baltimaad aastaid silma paistnud koolikiusamise kõrgeima sagedusega. 2014. aasta uuringus on meil koolikiusamise näitajad vähenenud ja Eesti positsioon riikide võrdlustabelites paari koha võrra paranenud. Kui 15-aastaste vanuserühmas on kiusamise sagedus langenud HBSC-s osalevate riikide keskmisele tasemele, siis 11- ja 13-aastaste õpilaste seas esineb Eestis koolikiusamist endiselt oluliselt enam kui uuringus osalevates riikides keskmiselt.



Joonis 3.16: Vähemalt kaks korda kuus viimasel paaril kuul kaasõpilaste poolt kiusatud vastajate osakaal soo ja uuringu-aasta järgi (%).

Leedu ja Läti asetuvad nii kiusamise talumises kui ka teiste kiusamises kõikides vanuserühmades 1. või 2. kohale. Soomes on kiusamise kogemine kõigis vanuserühmades sarnane uuringus osalevate riikide keskmisega. Nagu ka varasematel aastatel, on kiusatud õpilasi kõige vähem Armeenias ja Rootsis. Teisi kiusanud õpilaste osakaalult asetuvad Soome ja teised Põhjamaad riikide järjestustabeli viimasesse kolmandikku.

3.5. Kokkuvõtte

- Kolmandik õpilastest ei ela koos mõlema bioloogilise vanemaga.
- Valdav enamus õpilasi annab oma peresuhetele positiivse hinnangu ning neil on ema ja isaga kerge oma muredest rääkida. Vanusega muutub vanematega suhtlemine mõnevõrra raskemaks: nii on isaga murede jagamine raske 42%-le 15-aastastest tüdrukutest.
- Perekonnalt saadavat sotsiaalset toetust on hinnanud kõrgeks 7 õpilast 10-st.
- Iga teine õpilane tunneb, et tal on olemas toetav sõprusuue.
- Iga neljas 11–15-aastane õpilane kohtub sõpradega peale kella kaheksat õhtul vähemalt kord nädalas.
- Kaks kolmandikku 11–15-aastastest õpilastest kasutab mõnd elektroonilise meedia vahendit igapäevaselt sõpradega kontakteerumiseks. Elektroonilise meedia kasutamine suureneb vanusega ning kõige levinumaks viisiks on pidev sõnumivahetus. Igapäevaselt kasutab seda sõpradega suhtlemiseks 30% 11-aastastest, 57% 13-aastastest ja 69% 15-aastastest õpilastest.
- Eesti kooliõpilastele pigem meeldib koolis: kuus õpilast kümnest peab kooliskäimist meeldivaks, üldse ei meeldi koolis käia igale kümnendale õpilasele. Samas, võrreldes teiste riikidega, on Eestis kõige vähem õpilasi, kellele koolis väga meeldib.
- Mida vanemad õpilased, seda pingelisem on nende jaoks koolitöö, keskeltläbi neli õpilast kümnest peab koolitööd mingil määral pingeliseks. Kõige pingelisem on koolitöö 15-aastaste tüdrukute jaoks.
- Kui kooliskäimist mittemeeldivaks pidavate õpilaste osakaal on langustrendis, siis koolitööd pingeliseks pidavate õpilaste osakaal on võrreldes varasemate aastatega kasvanud.
- Kaks kolmandikku õpilastest tajub kaasõpilaste sotsiaalset toetust ning annab suhetele klassikaaslastega positiivse hinnangu. Samas iga viies õpilane tunneb, et ta ei saa oma õpetajat usaldada.
- Neli õpilast kümnest on koolis viimastel kuudel kogunud kiusamist.
- Koolikiusamise kogemine väheneb vanusega: 11-aastaselt on vähemalt 2–3 korda kuus koolikiusamist kogunud ligikaudu iga neljas, 15-aastaselt iga kümnes õpilane.
- Ise teisi kaasõpilasi kiusanud õpilaste osakaal on alates 2006. aastast vähenenud 20%-lt 10%-le.

4. TERVIS JA TERVISHOID

4.1. Üldine tervisehinnang

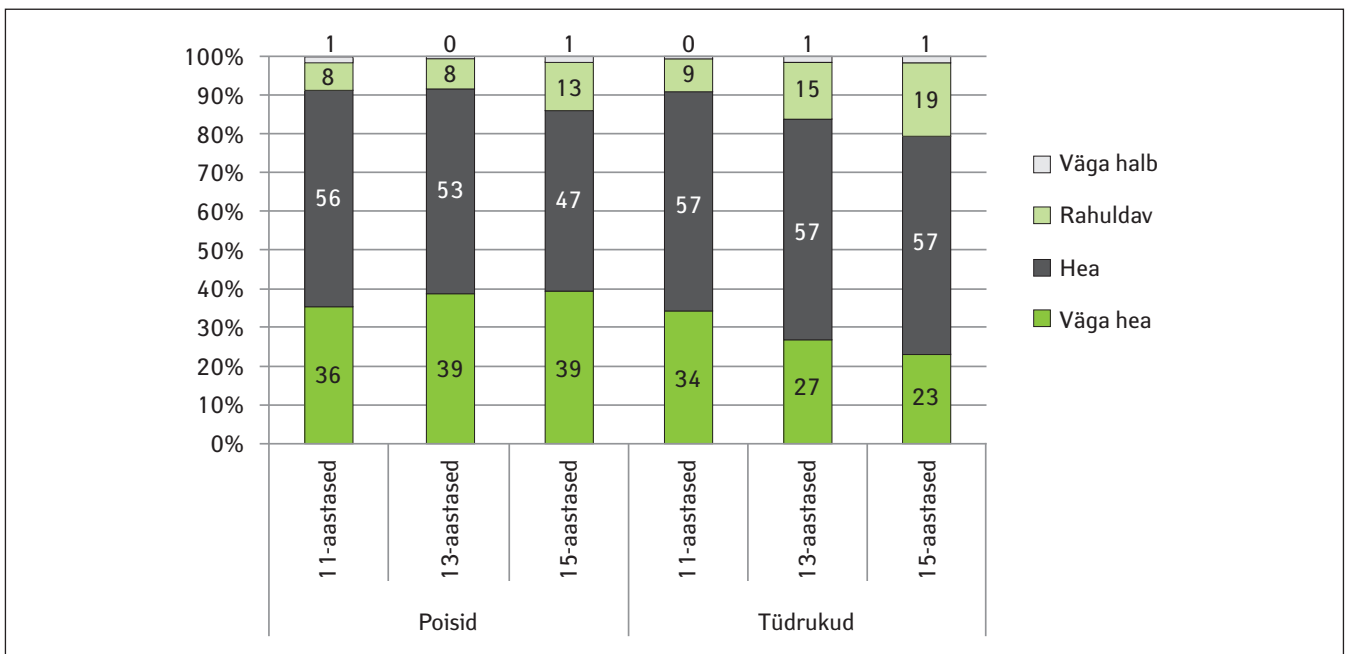
Kooliõpilaste terviseuuringus hinnatakse kehalist ja vaimset tervise seisundit lähtudes enesehinnangulisest tervisest, eluga rahulolust ja subjektiivsetest tervisekaebustest.

Enesehinnanguline tervis

Enesehinnanguline tervis on üldise tervisliku seisundi subjektiivne näitaja, mida sobib rakendada just noorukieas, kuna kroonilisi haigusi, mis on olulised täiskasvanueas, esineb noortel harva.

Saamaks teavet tervisliku seisundi kohta, esitati õpilastele küsimus: „Kuidas sa üldiselt iseloomustad oma tervist?“. Vastusevariandid olid järgmised: „väga hea“, „hea“, „rahuldav“, „väga halb“. Samal kujul on see küsimus kasutusel olnud neljas viimases HBSC uuringus.

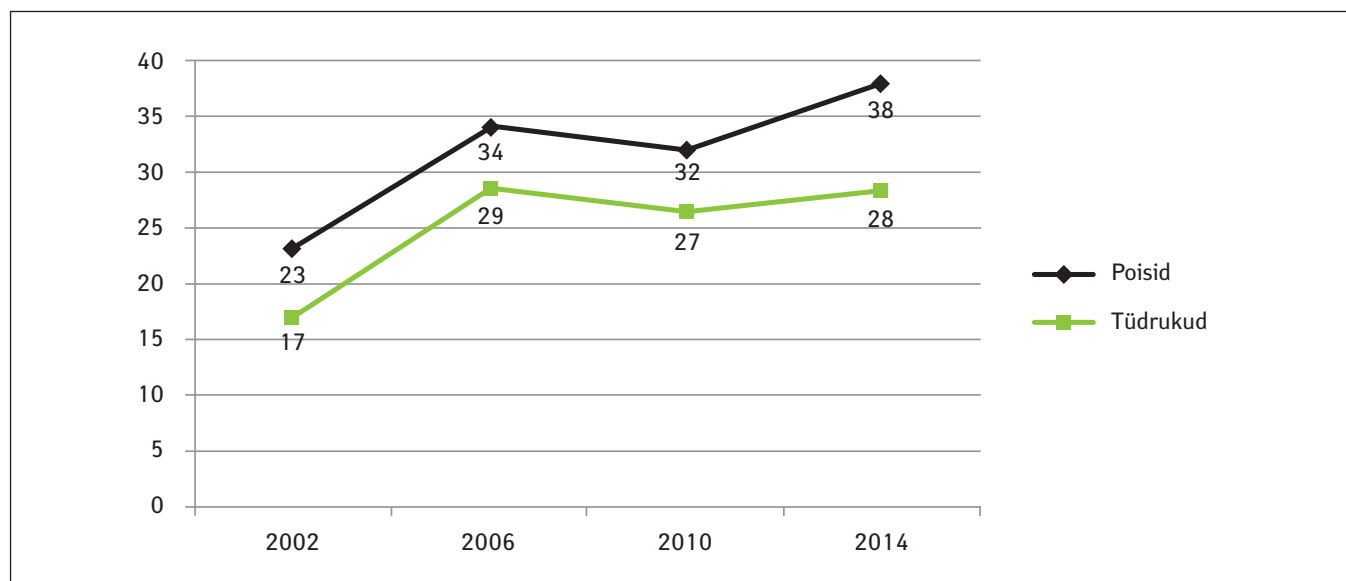
Viimases kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus andis oma tervisele hea või väga hea hinnangu 88% 11–15-aastastest õpilastest (90% poistest, 85% tüdrukutest), seega rõhuv enamus. Õpilaste enesehinnangulise tervise andmetes ilmnevad **soolised ja vanuselised erinevused** (joonis 4.1). Väga heaks pidas oma tervist 38% poistest ja 28% tüdrukutest, halvaks (vastused rahuldav ja väga halb) aga 10% poistest ja 15% tüdrukutest. Poistest andsid oma tervisele väga hea hinnangu 13- ja 15-aastased, 11-aastastel oli tervisehinnang mõnevõrra madalam. Tüdrukutel oli parim tervisehinnang 11-aastastel, kuid langes lineaarselt vanuse suurenedes. Erineva dünaamika põhjuseks on ilmselt soolised erinevused puberteedia füsioloogiliste ja psühholoogiliste arengute tunnetamisel.



Joonis 4.1: Õpilaste hinnang oma tervisele soo ja vanuse järgi (%).

Perekonna majanduslik olukord on oluline tervisemõjutaja, nii poistel kui tüdrukutel on hea majandusliku olukorra puhul sageli ka parem tervis. Tervisehinnang sõltub ka **perekonna struktuurist**. Tervist hindavad kõige sagedamini väga heaks poisid ja tüdrukud, kes pärinevad mõlema bioloogilise vanemaga kodust, poistel on tervisehinnang „väga hea“ kõige madalam üksikvanemaga peredes, tüdrukutel aga siis, kui peres on üks kasuvanem.

Väga hea **tervisehinnangu trend** 11–15-aastaste õpilaste hulgas neljas viimases terviskäitumise uuringus on toodud joonisel 4.2. Väga hea tervisehinnang suurenes hüppeliselt 2002. ja 2006. aasta vahel ja jääb peaaegu samale tasemele ka 2010. aastal. Vahemikus 2010–2014 saageneb väga hea tervisehinnang poiste seas, kuid jäi 2010. aasta tasemele tüdrukutel.



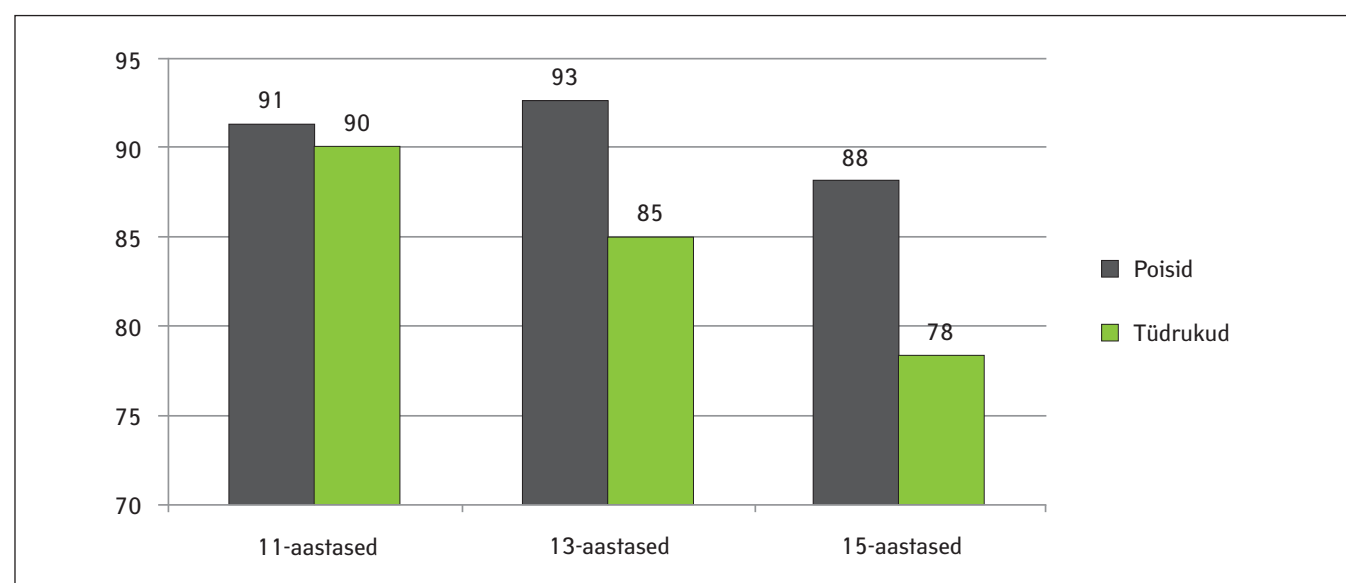
Joonis 4.2: Väga hea tervisehinnanguga 11–15-aastased õpilased soo järgi (%), trend uuringuaastatel 2002–2014.

Eluga rahulolu

Eluga rahulolu on üldine näitaja, mis peegeldab rahulolu oma elukeskkonna, tervise, emotsionaalse seisundi ja võimalustega, mida elu talle pakub. Õpilane annab hinnangu 10-astmelise skaala alusel [4], kus 0 tähistab varianti „kõige halvem elu“ ja 10 „kõige parem elu“. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus on hindamisel aluseks võetud skaala keskpunkt – 6 punkti. Eluga rahulolu loeti kõrgeks, kui laps andis hinnangu kuus või rohkem punkti.

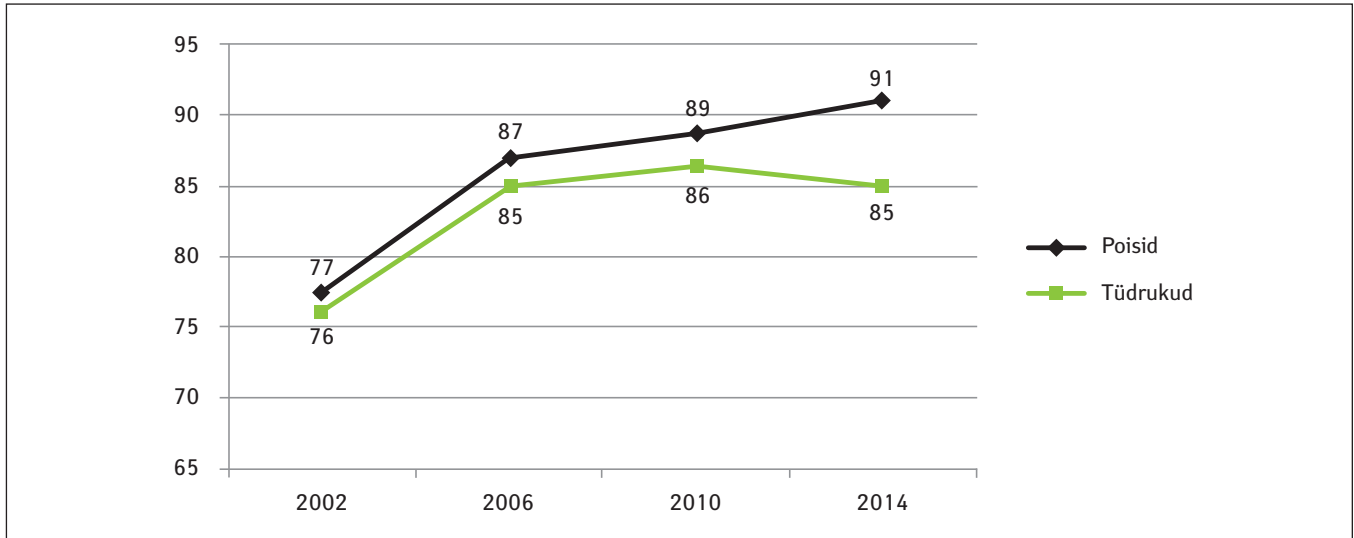
Eluga rahulolu keskmine tase on aastatel 2010 ja 2014 jäänud samale tasemele, oma eluga rahulolu hindas kõrgeks 88% 11–15-aastastest noortest.

Soolised ja vanuselised erinevused selles näitajas on toodud joonisel 4.3.



Joonis 4.3: Eluga üle keskmise rahul olnud õpilased soo ja vanuse järgi (%).

Vanemaks saades eluga rahulolu väheneb, see väljendub eriti tüdrukute hulgas. 11-aastastel poistel ja tüdrukutel eluga rahulolu ei erine, 15-aastaselt on rahulolu nii poistel kui tüdrukutel madalaim. Samaselt üldise tervisehinnanguga on 13- ja 15-aastaste tüdrukute eluga rahulolu väiksem kui poistel, nende rahulolu väheneb vanuse kasvades.



Joonis 4.4: Eluga üle keskmise rahul olnud 11–15-aastased õpilased (%) soo järgi uuringuaastatel 2002–2014.

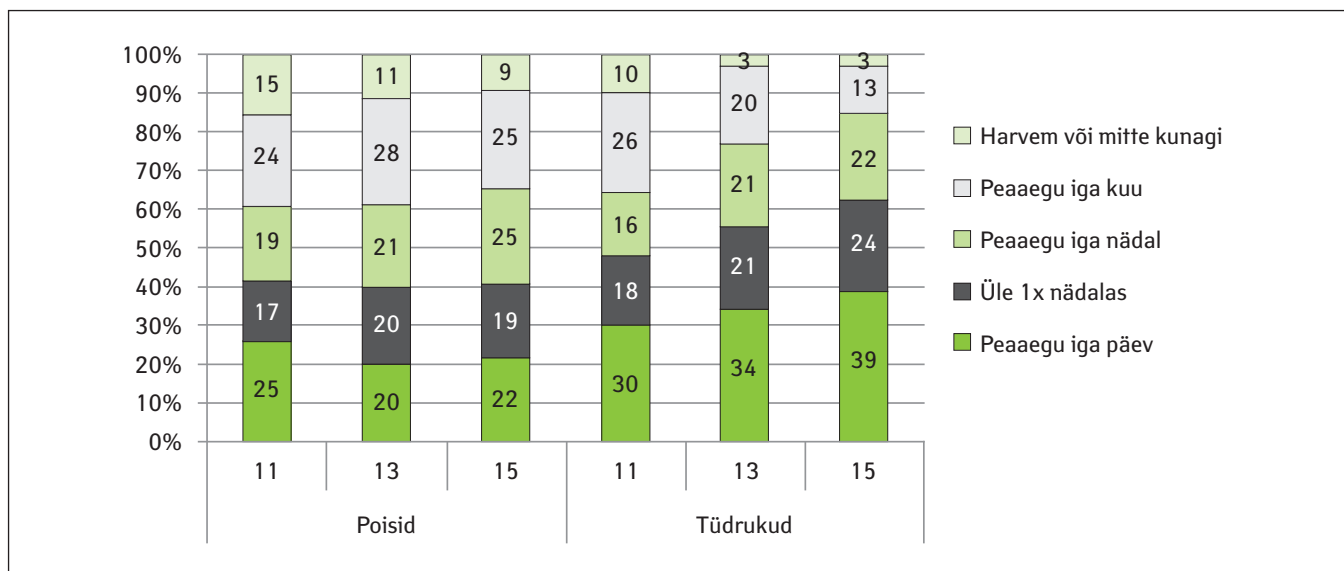
Varasemate uuringuaastate lõikes (joonis 4.4) ilmnis aastatel 2002–2006 rahulolu hüppeline tõus, perioodil 2006–2014 poiste näitajates tõusutrend jätkus, tüdrukutel jäi see aga enam-vähem samale tasemele.

Eluga rahulolu on seotud **perekonna majandusliku olukorraga ja suhetega** pereliikmete vahel. Mida halvem on majanduslik olukord ja hinnang peresuhetele, seda halvemaks hindab laps ka üldist rahulolu oma eluga. Eluga rahulolu on seotud **tervisega**: kui nooruk hindab oma tervist halvaks ja tal esineb depressiivseid meeleolusid, on eluga rahulolu umbes neli korda madalam kui positiivsete hinnangutega eakaaslastel.

Rahvusvahelises võrdluses on Eestis 2014. aastal üle keskmise eluga rahul olnute osakaal riikide järjestustabelis paranenud 13-aastaste seas (tõus kümnendalt kohalt seitsmendaks), langenud aga 11- ja 15-aastastel. 15-aastaste eluga rahulolu on võrdne Euroopa noorukite keskmise näitajaga, nooremates rühmades aga ületab keskmise. Osalenud riikide 11- ja 13-aastaste järjestustabelites asetsevad Eesti ja Soome teistest Baltimaadest eespool. Eesti 15-aastased on järjestustabeli keskel, jäädes Soomest ja Leedust tahapoole, Lätist ollakse eespool.

Subjektiivsed tervisekaebused

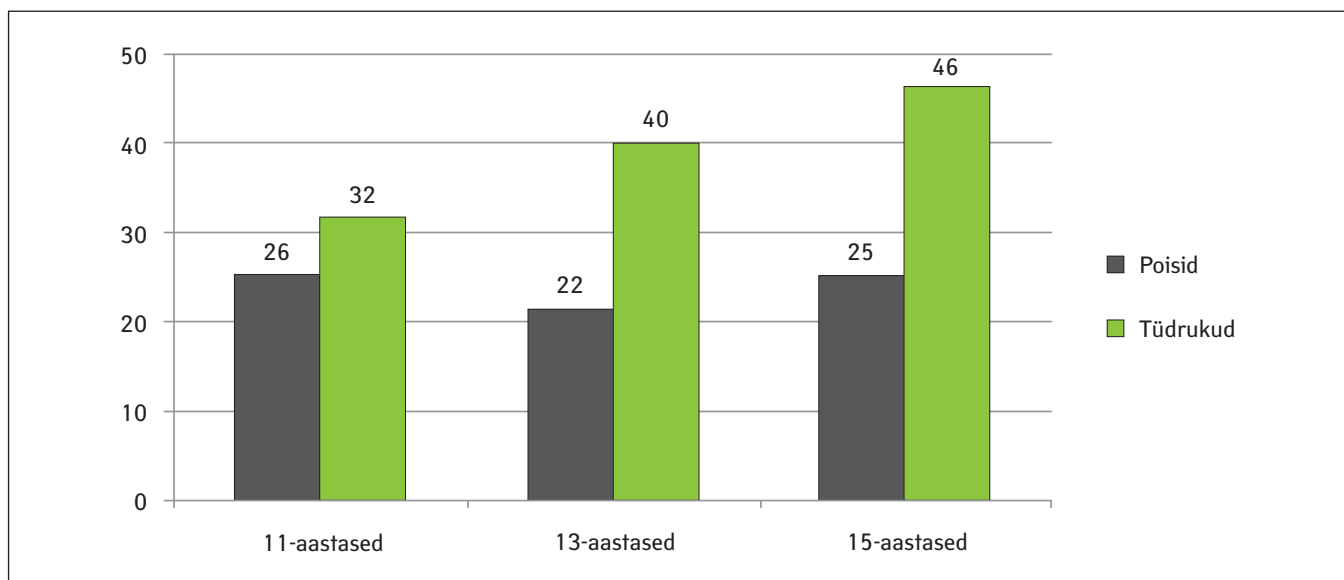
Põhjalikuma ülevaate saamiseks õpilaste terviseseisundist hinnatakse subjektiivsete tervisekaebuste olemasolu viimasel kuuel kuul. Esitatakse küsimused järgmiste psühhosomaatiliste kaebuste esinemissageduse kohta: peavalu, kõhuvalu, seljavalu, kurbus, ärrituvus, närvilisus, uinumiskraskused, peapööritus. Vastusevariante esinemissageduse kohta on viis, need langevad vahemikku **vähemalt üks kaebus** „peaaegu iga päev“ kuni „harva või mitte kunagi“. Kaebuste sagedusanalüüsis võetakse HBSC uuringus arvesse kõik kaebused ja antakse kompleksne hinnang. Kui vastajal on mitu kaebust, antakse hinnang kõige sagedamini esineva järgi. Üle ühe korra nädalas on vähemalt üks tervisekaebus esinenud ligi pooltel õpilastel (48%). Tüdrukutel on kaebusi sagedamini kui poistel: peaaegu iga päev vähemalt üks tervisekaebus nädalas oli 34% tüdrukutest ja 22% poistest (joonis 4.5). Võrreldes kaebuste esinemist üle ühe korra nädalas **vanuserühmade kaupa**, sagenevad tüdrukutel kaebused vanuse kasvades, poistel sõltuvus vanusest puudub.



Joonis 4.5: Viimasel kuuel kuul vähemalt üht tervisekaebust kurtnud vastajate jaotus (%) kaebuste sageduse, soo ja vanuse järgi.

Tervisekaebuste koosinemine

Tervisekaebuste koosinemise hindamiseks kasutatakse HBSC uuringus indikaatorina „üle ühe tervisekaebuse esinemist rohkem kui kord nädalas“ (*multiple health complaints more than once a week*). Andmed **soo ja vanuse järgi** on toodud joonisel 4.6. Tervisekaebuste koosinemise sageduses 11–15-aastastel poistel kahes viimases tervisekäitumise uuringus muutusi ei olnud, tüdrukute andmetes oli täheldatav väike tõusutendents.



Joonis 4.6: Tervisekaebuste koosinemine üle ühe korra nädalas soo järgi (%).

Rahvusvahelises võrdluses oli Eesti 13- ja 15-aastaste seas kaebuste koosinemist harvem kui teistes Baltimaades (kohad järjestustabelites 30. ja 29.), 11-aastastest olid Leedu tüdrukud pisut paremal kohal. Soome noortel oli kaebuste koosinemist kõikides vanuserühmades vähem kui Balti riikides.

Tervisekaebuste esinemine kaebuse laadi järgi

Tervisekaebused on laadilt erinevad. Kui peavalu ja seljavalu on somaatilised vaevused, siis kurvameelsus, ärrituvus ja närvilisus on seotud pigem vaimse tervisega. Tabel 4.1 näitab, et laste seas, kellel igal nädalal oli üle ühe kaebuse, kurtsid tüdrukud kõige sagedamini kurbust/masendust ja poisid ärrituvust / halba tuju. Kõiki tervisekaebusi (välja arvatud uinumisraskused) on rohkem tüdrukute hulgas.

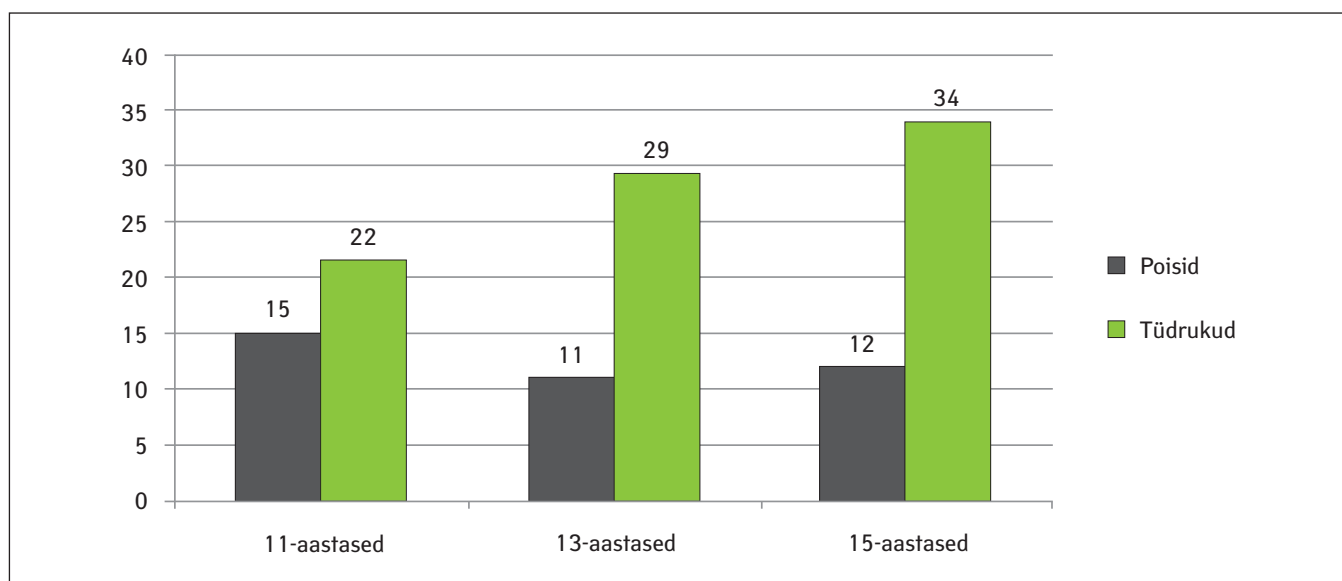
Tabel 4.1: Erinevat laadi tervisekaebuste esinemine üle ühe korra nädalas 11–15-aastastel õpilastel soo järgi (%) (tabelist puuduvad õpilased, kel see kaebus puudus või esines harvem)

	Tüdrukud n = 1 111	Poisid n = 823	Sooline erinevus
Peavalu	37,0	25,3	11,7*
Kõhuvalu	15,8	13,7	2,1
Seljavalu	21,0	20,1	0,9
Kurvameelsus	50,5	31,0	19,5*
Ärrituvus / halb tuju	47,4	40,9	6,5*
Närvilisus	42,8	38,6	4,2
Uinumisraskused	36,9	40,3	-3,4
Uimasus, peapööritus	29,8	23,9	5,9*

* Usaldusväärne sooline erinevus

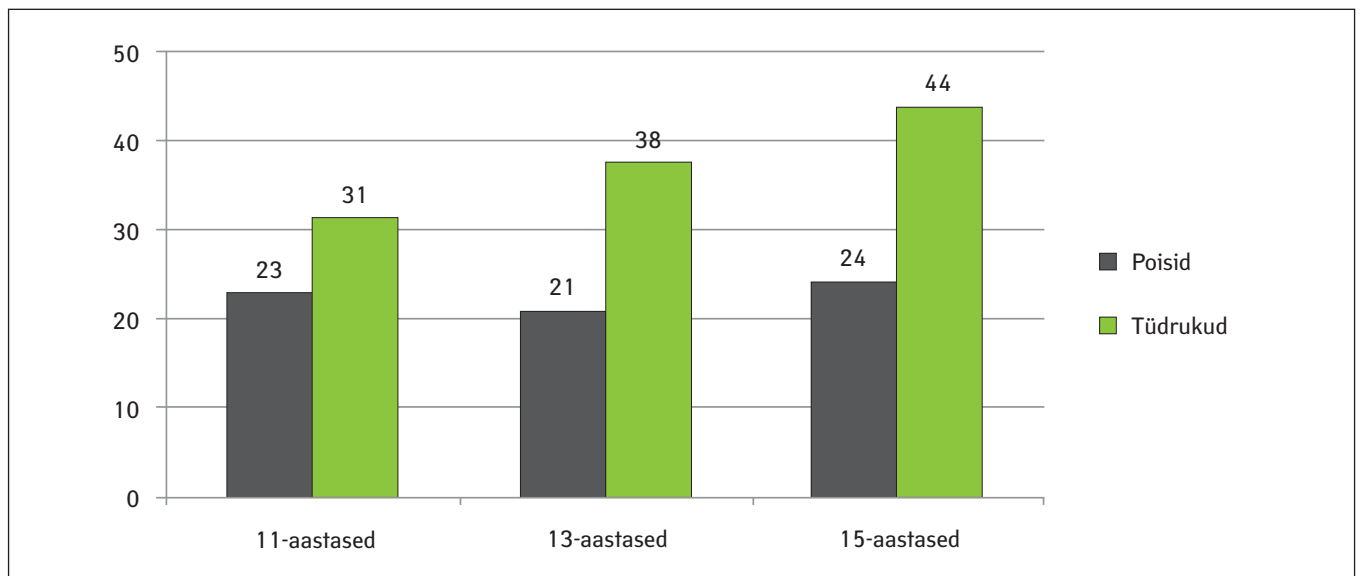
Vaimne tervis

Viimastel aastatel on noorukite seas sagenenud vaimse tervise probleemid. Käesolevas uuringus peegeldavad seda sagedane kaebus **kurvameelsuse** üle (joonis 4.7) ja **depressiivsete episoodide** esinemine (joonis 4.8). Andmed viimase näitaja kohta saadi küsimusega: „Kas sul on olnud viimase 12 kuu jooksul perioode, mil oled end kahe või mitme nädala kõikidel päevadel tundnud nii kurvana või lootusena, et loobusid tavalistest tegevustest?“ Vastusevariantideks olid „jah“, „ei“. Küsimus esitati esmakordselt 2006. aasta uuringus.



Joonis 4.7: Üle ühe korra nädalas kurvameelsust tundnud õpilased soo ja vanuse järgi (%).

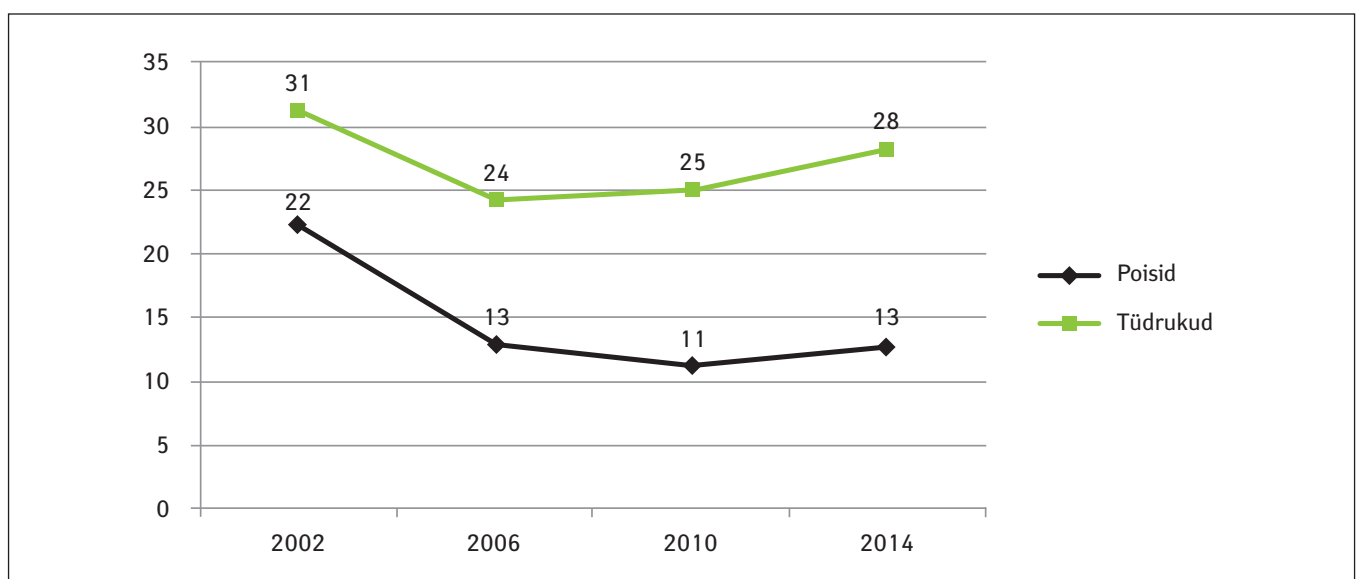
Üle ühe korra nädalas kurvameelsust tundnud õpilaste osakaalus esineb suur **sooline erinevus**: võrreldes poistega on selle sagedus 13- ja 15-aastastel tüdrukutel ligi kolmekordne. Kahenädalaste depressiivsete episoodide sagedus sõltub samuti soost ja vanusest (joonis 4.8). Tulemused näitavad, et depressiivseid episoodide oli viimase 12 kuu jooksul esinenud 11–15-aastastest õpilastest ligi kolmandikul (30%), tüdrukutel tunduvalt rohkem kui poistel, vastavalt 37% ja 23%. Nagu üldiste tervisekaebuste puhul, nii puudub ka vaimse tervise näitajates poiste andmetes selge **vanuseline dünaamika**, samas kui tüdrukutel suureneb näitaja vanemaks saades järk-järgult.



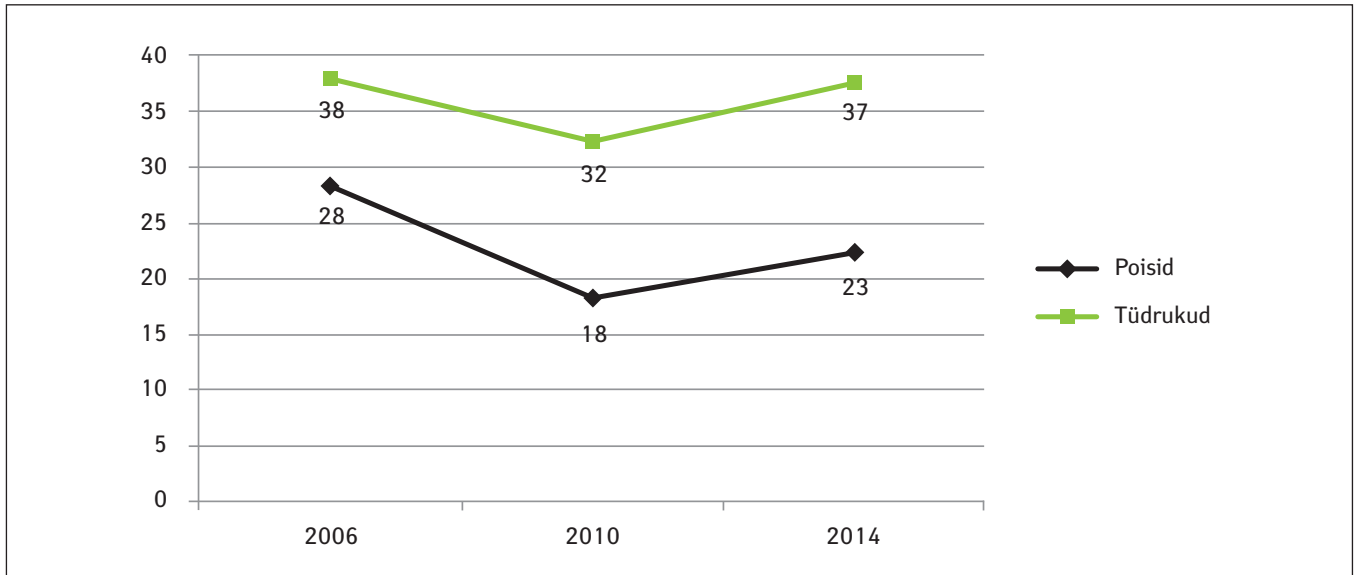
Joonis 4.8: Depressiivsete episoodide esinemine (%) viimasel 12 kuul soo ja vanuse järgi.

Taustatunnuste seos vaimse tervise näitajatega. Üle ühe korra nädalas kurbust/masendust tajunud, kui ka viimasel 12 kuul depressiivseid episoodide kogunud vastajaid oli vähem eestikeelsest kodust pärit laste ja hea majandusliku olukorraga laste seas, aga ka nende hulgas, keda kasvasid kaks bioloogilist vanemat. Kõige tugevamad mõjurid olid enesehinnanguline tervis ja omavahelised suhted perekonnas. Halva tervise ja halbade peresuhete puhul oli õpilastel peaaegu 30% võrra sagedamini kurbust ja depressiivsust kui neil, kes andsid tervisele ja peresuhetele positiivse hinnangu.

Joonised 4.9 ja 4.10 näitavad vaimse tervise probleemide **tõusutrendi ajavahemikus 2010–2014**, see on nii poiste kui tüdrukute seas enam-vähem sarnane. Tõus on väiksem kurbuse/masenduse näitajates, suurem aga depressiivsete episoodide puhul.



Joonis 4.9: Kurbuse ja masenduse esinemine üle ühe korra nädalas 11–15-aastastel noortel (%) uuringuaastatel 2002–2014.



Joonis 4.10: Kahenädalaste depressiivsete episoodide esinemine 11–15-aastaselt noortel (%) soo järgi uuringuaastatel 2006–2014.

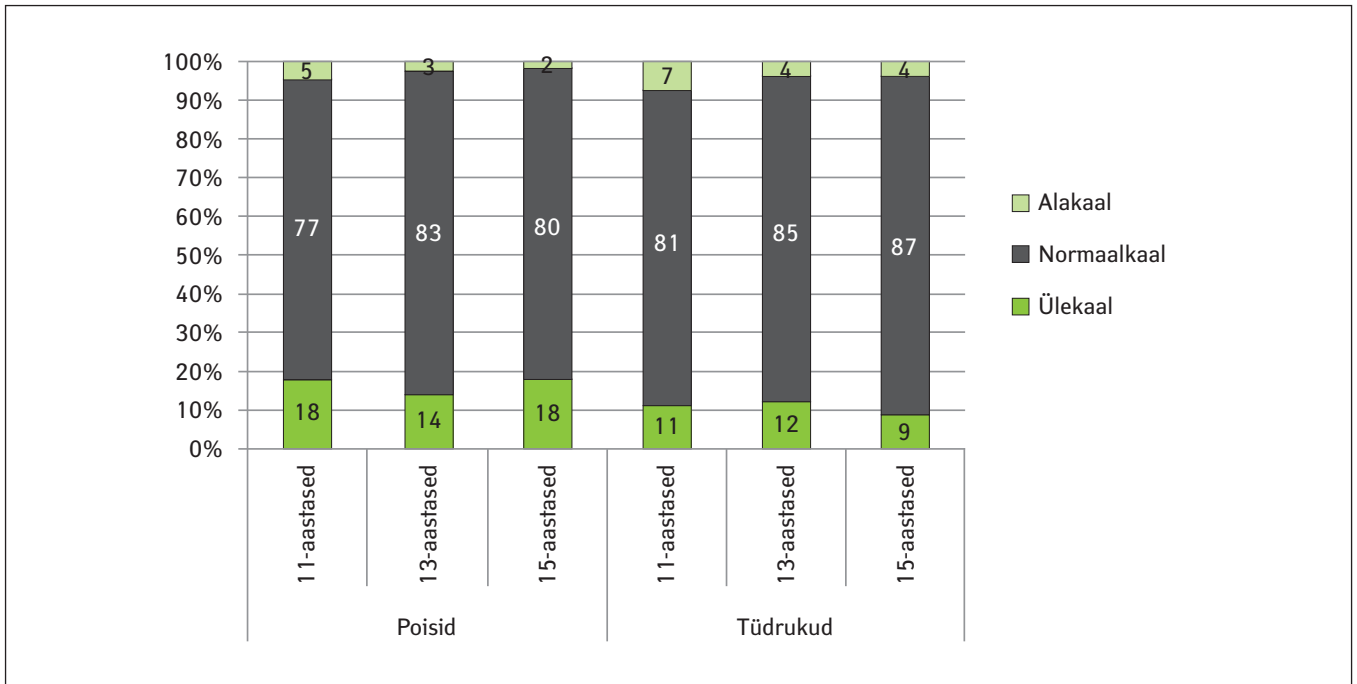
Rahvusvaheliseks indikaatoriks on kurvameelsuse ja masenduse tajumine üle ühe korra nädalas. Eesti tulemused 11- ja 13-aastaste seas ei ole võrreldes 2010. aastaga oluliselt muutunud, samas on kohad vanuserühmade järjestustabelites pisut paranenud: 2014. aastal oli Eesti vastavalt 8. ja 14., langus eelmise uuringuga vastavalt ühe ja nelja kohta võrra. Teiste Balti riikidega võrreldes asetsevad meie nooremad õpilased tabelites kõrgemal, viidates rusutud meeleolude suuremale levimusele. 15-aastased on säilitanud järjestustabelis 2010. aasta 21. koha, ent kurbuse/masenduse esinemine, eriti tüdrukute seas, on sagenenud. Läti vanem vanuserühm on tõusnud Eestist ettepoole, viieteistkümnendaks. Meie lähinaabritest on parimad näitajad Soomel, kus ollakse järjestustabelite lõpus (36., 39. ja 42. kohal).

4.2. Kehakaal kehamassiindeksi ja subjektiivse enesehinnangu järgi

Noorukite ülekaalusust peetakse rahvatervise seisukohalt tõsiseks probleemiks, kuna uurimused on näidanud, et ülekaal ja rasvumine noorukieas on paljude haiguste, sh teist tüüpi diabeedi ja südameveresoonehaiguste võimalikuks põhjuseks täiskasvanueas [10]. Omades teavet ülekaalususe levimusest põhikooli õpilaste seas, on võimalik prognoosida haigestumist nimetatud haigustesse juba töövõimelises eas.

Kehakaalu hinnang kehamassiindeksi alusel

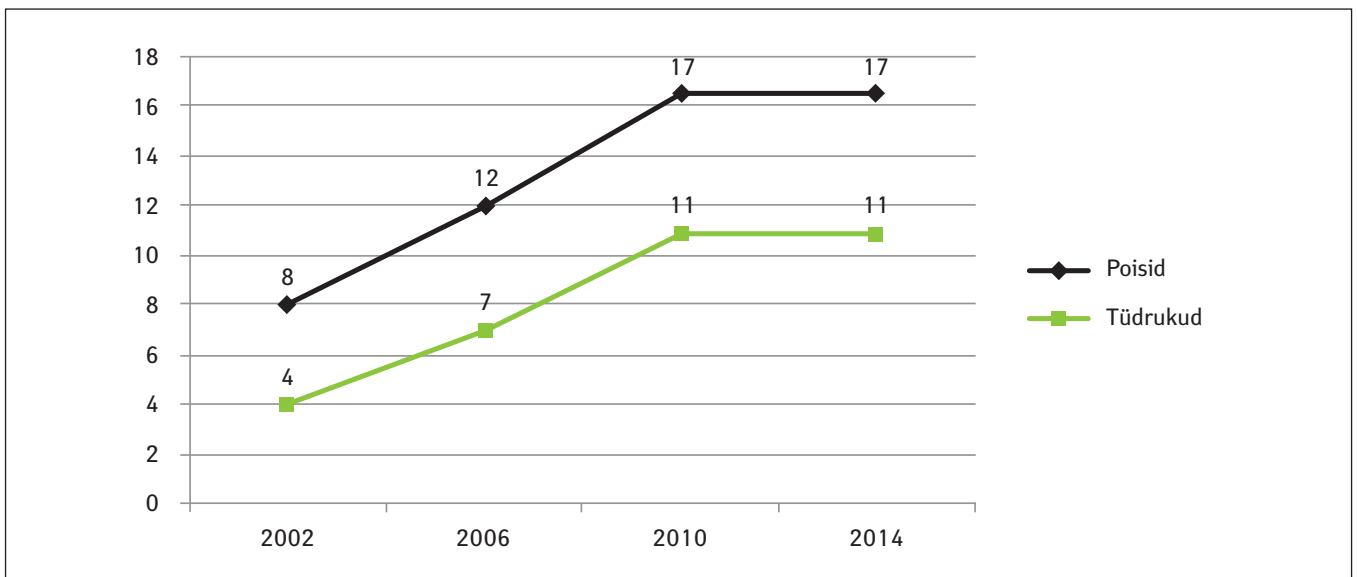
Nii nagu paljudes epidemioloogilistes uuringutes, kasutatakse ka HBSC uuringus kehamassiindeksi arvutamiseks õpilaste enesehinnangulisi pikkuse ja kaalu väärtusi. HBSC ankeedis vastab õpilane järgmistele küsimustele: „Kui palju sa kaalud ilma riieteta?“, „Kui pikk sa oled ilma kingadeta?“ Ülekaalu mõõdikuks on kehamassiindeks, mis arvutatakse valemi alusel: $KMI = \text{kehakaal (kg)} / \text{pikkus (m)}^2$. Kehakaalu hindamiseks kasutatakse Cole'i poolt välja töötatud ealisi ja soolisi alakaalu, ülekaalu ja rasvumuse kriteeriumeid [6, 7]. Kuna rasvunuid on selles vanuses väga vähe, esitatakse rasvunud ülekaaluliste rühma osana.



Joonis 4.11: Õpilaste kehakaalu hinnang kehamassiindeksi alusel (%).

Võrreldes ülekaalu levimust **soo ja vanuse lõikes**, on ülekaaluliste (sh rasvunute) osakaal poiste hulgas tunduvalt suurem kui tüdrukute hulgas (joonis 4.11). Vaadeldes andmeid **vanuserühmade** kaupa, siis varasemates uuringutes täheldatud ülekaaluliste osakaalu oluline vähenemine vanuse kasvades 2014. aasta uuringus ei avaldu.

Joonisel 4.12 on näha **ülekaaluliste noorte osakaal aastatel 2002–2014**. Selgub, et ülekaal on saanud Eesti õpilaste seas tõsiseks probleemiks. Tõusutrend, mis sai ilmseks 2006. aastal, süvenes 2010. aastal ja jäi samale tasemele ka 2014. aastal.



Joonis 4.12: 11–15-aastased ülekaalulised õpilased (%) soo järgi uuringuaastatel 2002–2014.

On teada, et enesehinnangulise kaalu ja pikkuse järgi arvatud KMI annab madalama ülekaalulisuse levimuse kui see oleks otsesel mõõtmistel saadud kaalu ja pikkuse alusel [11]. 2010. aasta HBSC uuringus tehti õpilastel paralleelselt enesehinnanguliste andmete registreerimisele ka otsesed mõõtmised. Mõõtmistel põhineva KMI alusel oli ülekaaluliste/rasvunute osakaal 11–15-aastastel poistel 3,1% ja tüdrukutel 3,9% võrra kõrgem kui enesehinnangulise pikkuse/kaalu puhul [12]. Selle uuringu tulemustest lähtudes võib ülekaalu tegelik levimus olla suurem, olles poistel ligikaudu 20% ja tüdru-

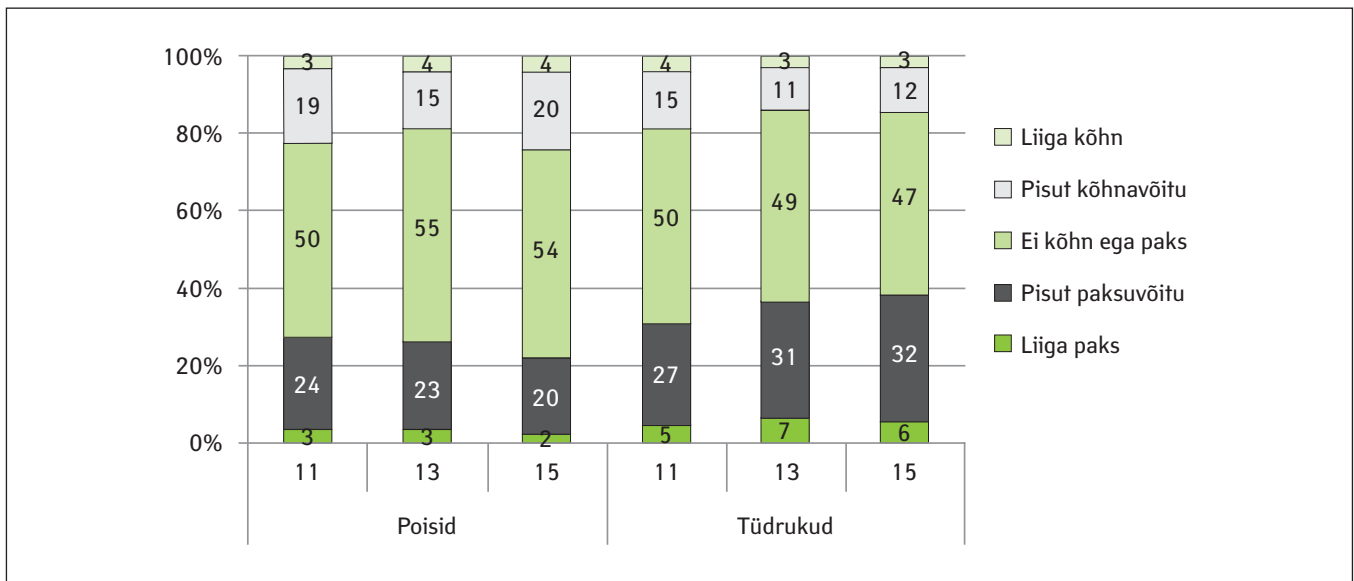
kutel 14,5%. Kuigi enesehinnangulised kaal ja pikkus annavad mõnevõrra madalama KMI väärtuse ja ülekaalulisuse levimuse, on see siiski piisavalt hea võimalus ülekaalu trendidest ettekujutuse saamiseks aastakümnete lõikes.

Seosed taustatunnustega. Ülekaalulisi lapsi on sagedamini peredes, kus **majanduslik kindlustatus**, omavahelised **suhted** ning **edukus koolis** on halvemad. Ülekaaluliste seas on rohkem suitsetajaid.

Rahvusvaheline võrdlus näitab, et kõige rohkem ülekaalulisi lapsi on Maltal, olles kõikides vanuserühmades 1. kohal (ülekaaluliste keskmine osakaal on 27%). Kõige vähem on ülekaalus noori Taanis ja Albaanias, kus nende osakaal on keskmiselt 8%. Eestis on ülekaaluliste levimus uuringus osalevate riikide keskmisel tasemel (15%) ja kohad 11-, 13- ja 15-aastaste seas vastavalt 22., 26. ja 25. Balti riikidest on Läti kõikide vanuserühmade järjestustabelites tõusnud keskmiselt 10 koha võrra, Leedus on ülekaal aga kõige vähem levinud (kohad 25., 38. ja 37.). Soomes tõuseb ülekaaluliste osakaal järkjärgult vanuse suurenedes (kohad 24., 15. ja 9.).

Kehakaalu hinnang subjektiivse enesehinnangu järgi

Õpilastel paluti anda hinnang oma välimusele lähtudes kehakaalust. Oma keha subjektiivselt hindamiseks lasti õpilastel valida vastus järgmistest variantidest: „liiga kõhn“, „pisut kõhnavõitu“, „ei kõhn ega paks“, „pisut paksuvõitu“, „liiga paks“. Joonisel 4.13 on esitatud enesehinnangu jaotumus.



Joonis 4.13: Subjektiivse kaaluhinnangu jaotumus soo ja vanuse järgi (%).

Võrreldes saadud tulemusi enesehinnangulisel keha pikkusel ja kaalul põhinevate Cole'i alakaalu ja ülekaalu/rasvumuse näitajatega, on hinnang „liiga kõhn“ lähedane jaotumusele „alakaal“. Need, kes andsid hinnangu „pisut kõhnavõitu“, paigutuvad Cole'i kriteeriumite alusel normkaaluliste hulka. Hinnangu „liiga paks“ annavad 11–15-aastased poisid oma kehale umbes sama sagedusega kui Cole'i KMI kriteeriumite alusel on rasvunud, samas tüdrukuid enesehinnanguga „liiga paks“ on üle kolme korra rohkem kui rasvunud tegelikult.

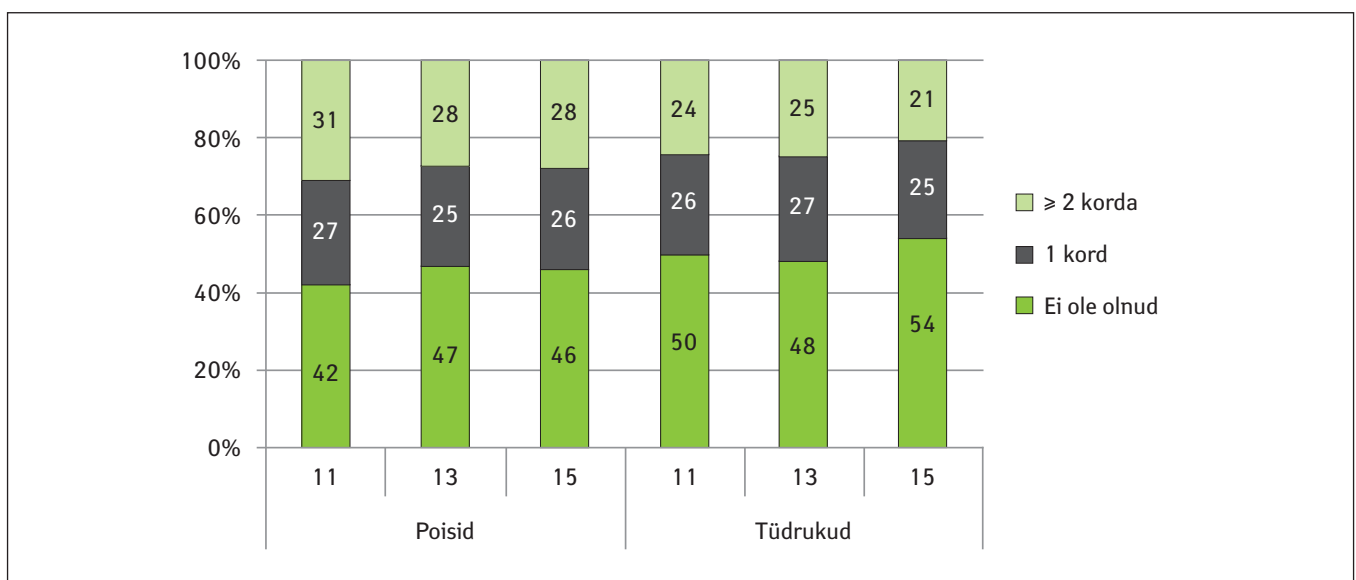
Subjektiivne kategooria „pisut paksuvõitu“ haarab nii poiste kui tüdrukute seas palju normkaalulisi õpilasi. Kategooria ei peegelda niivõrd ülekaalulisust, vaid soovi (eriti tüdrukute seas) olla ühiskonnas soovitud normi järgi võimalikult sale.

4.3. Arstiabi vajanud vigastused

Vigastuste esinemise sagedus

Vigastused on noorukieas kõige sagedasem surma ja tõsiste haiguste põhjus [13]. Kuni 2010. aasta uuringuni on käsitletud vigastusi vaid ühe kohustusliku küsimusega: „Mitu korda oled sa viimase 12 kuu jooksul saanud selliseid vigastusi, mille puhul vajasid arsti või meditsiiniõe abi?“. Vastusevariandid olid järgmised: „ei ole vigastusi olnud“, „vigastusi on olnud 1, 2, 3, 4 või rohkem korda“. 2014. aastal laiendati tõsisemate vigastuste valdkonda uute küsimustega. Selgitati, millises paigas ja tegevuses vigastus juhtus. Eraldi küsimus esitati kõige raskema vigastuse ravi kohta: „Kas üks kõige tõsisem vigastus vajab ravimiseks kipslahase paigaldamist, operatsiooni või pidid jääma haiglasse?“.

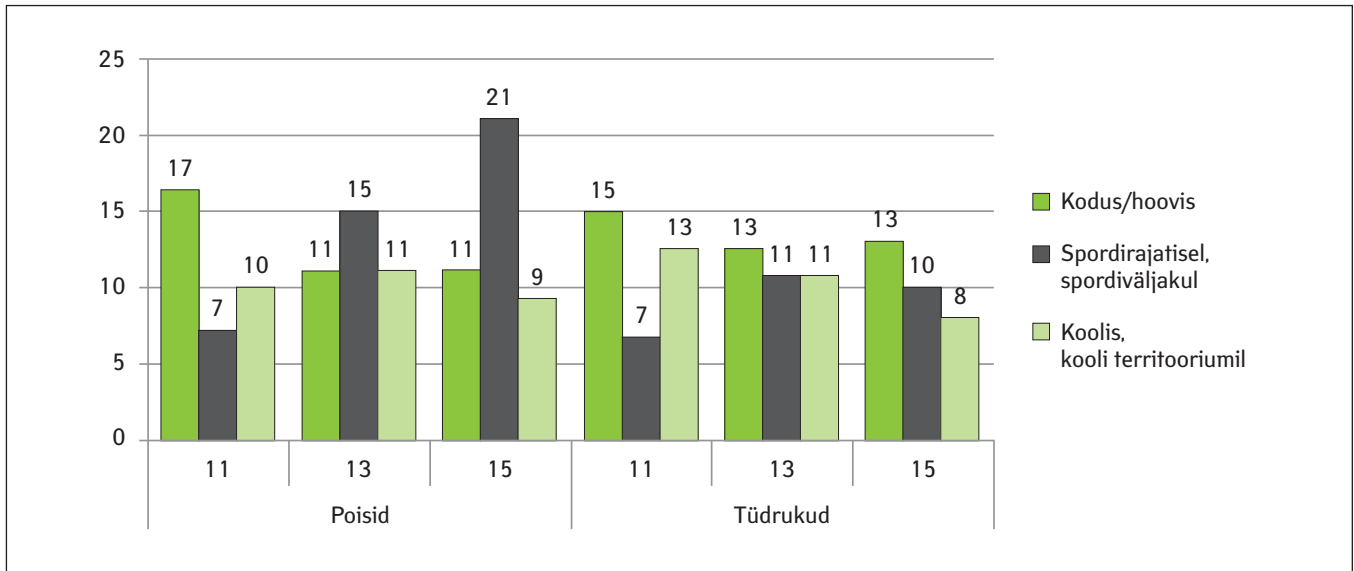
11–15-aastaste laste valimis puudusid arstiabi vajanud vigastused 48%. Vigastuste esinemise sageduses oli **sugudevaheline erinevus** järgmine: poiste seas esines vähemalt üks selline vigastus 55% ja tüdrukutel 49%. Kõige tõsisemaid õnnetusi, mis vajasid operatsiooni, kipslahase paigaldamist või haiglaravi, oli samuti poistel võrreldes tüdrukutega rohkem, vastavalt 23% ja 17%. Arstiabi vajanud vigastuste sagedus poistel ja tüdrukutel vanuserühmade kaupa on esitatud joonisel 4.14. Märkimisväärsed **erinevused vanuserühmade vahel** arstiabi vajanud vigastuste sageduses viimasel 12 kuul puudusid nii poiste kui ka tüdrukute andmetes.



Joonis 4.14: Arstiabi vajanud vigastuste esinemine viimasel 12 kuul õpilase soo ja vanuse järgi (%).

Koht, kus vigastus tekkis

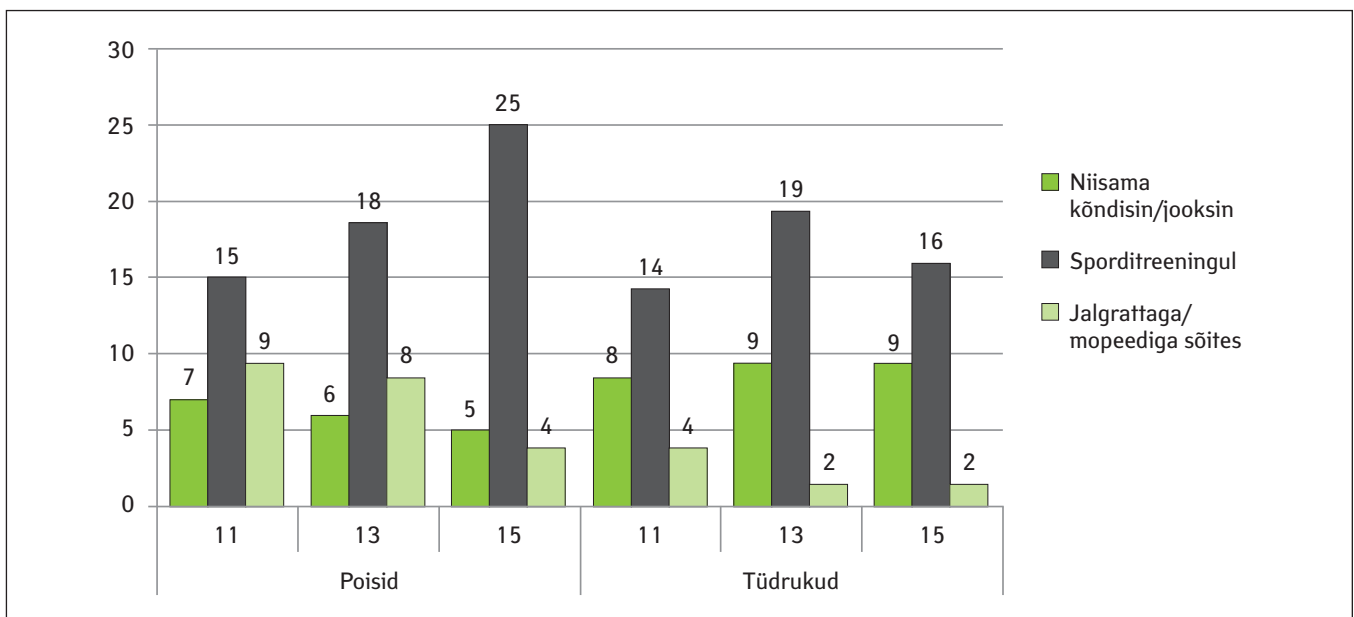
Järgnevalt taheti teada, millises kohas kõige tõsisem vigastus tekkis. Valida sai järgmiste variantide hulgast: „kodus/hoovis“, „spordirajatistel/spordiväljakutel“, „koolis / kooli territooriumil“, „tänaval/maanteel/parklas“, „mujal“. Joonisel 4.15 on käsitletud kolme esimest toimumispaika, sest neis esines vigastusi kõige sagedamini. Kõige rohkem õnnetusi juhtus kodus/hoovis (13%), seejärel spordirajatistel (12%) ja koolis/kooli territooriumil (11%). 11-aastastel poistel ja tüdrukutel on nendes kohtades toimunud vigastuste osakaal peaaegu ühesugune. Selles vanuses on kõige vähem vigastusi juhtunud spordirajatistel, kõige rohkem aga kodus/hoovis, mis on 11-aastaste puhul üsna ootuspärane. Poistel tõusevad vigastused spordirajatistel lineaarselt vanuse suurenedes, seal tekkinud vigastusi on 15-aastaste rühmas juba kolm korda rohkem kui 11-aastastel. Ka vanemate vanuserühmade tüdrukutel suureneb vigastuste osakaal spordirajatistel mõne protsendi võrra, jäädes 13- ja 15-aastastel enam-vähem samale tasemele.



Joonis 4.15: Õpilaste jaotus vigastuse toimumise koha järgi olenevalt soost (%)

Tegevus, mille käigus see tõsine vigastus tekkis

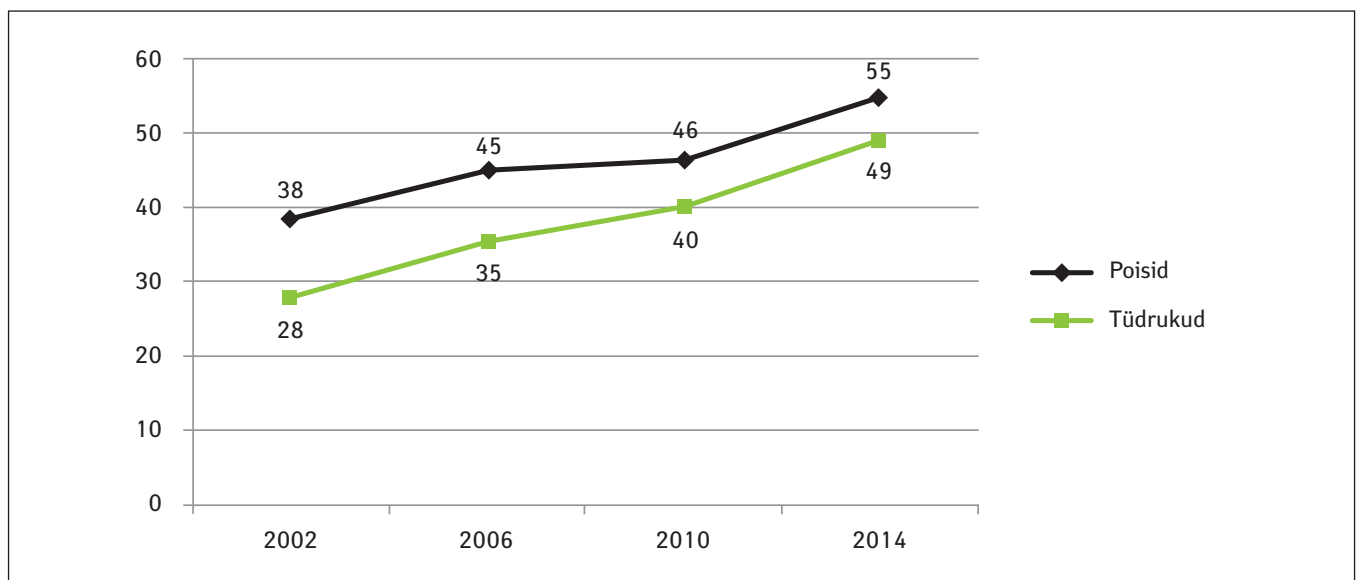
Võimalikud tegevused vigastuse tekkimise ajal olid järgmised: „niisama kõndides/joostes“, „sporditreeningul või ise harjutades“, „jalgratta/mopeediga sõites“, „kakeldes“, „sõites/juhtides autot või muud sõidukit“, „mingit tööd tehes“, „midagi muud“. Joonisel 4.16 on käsitletud kolme esimest, kõige sagedamini esinenud tegevust, millega kaasnes vigastus. Kõige enam vigastusi tekkis sporditreeningu/iseseisva harjutamise ajal. Tüdrukutel on see tegevus vigastuse põhjuseks peaaegu kaks korda sagedamini kui teisele kohale jääv niisama kõndimine/jooksmine, poistel on see erinevus nende tegevuste vahel veelgi suurem. 11-aastastel poistel kaasnes sporditreeningu/ise harjutamisega ligi kaks korda rohkem vigastusi kui niisama kõndides/joostes või ratta/mopeediga sõites. 13-aastastel poistel on erinevus nimetatud tegevuste vahel juba ligi kolmekordne ja 15-aastastel vähemalt viiekordne. **Sugudevaheline erinevus** oli ratta/mopeediga sõites toimunud tõsiste vigastuste osakaalus. Neid oli poiste hulgas üle kahe korra rohkem kui tüdrukutel (vastavalt 7% ja 3%), need vigastused vähenesid aga vanuse suurenedes. Suhteliselt harva oli vigastuse põhjuseks kaklus (2% poistel ja 0,6% tüdrukutel).



Joonis 4.16: Õpilaste jaotus soo järgi olenevalt tegevusest vigastuse tekkimise hetkel (%)

Taustatunnuste seos vigastuste tekkimisega. *Elukohast* lähtudes esines maapiirkondade õpilastel vähem arstiabi vajanud vigastusi kui Tallinna lastel (vastavalt 50% ja 55%). **Eesti kodukeele**ga õpilaste hulgas esineb vigastusi pisut harvem kui muu kodukeelega lastel (vastavalt 51% ja 54%). Hea **majandusliku olukorraga** perede lastel esineb vigastusi tunduvalt sagedamini kui halva majandusliku olukorra puhul (vastavalt 60% ja 46%). Võimalik, et põhjuseks on erinevad rahalised võimalused treeninguid või muid üritusi finantseerida, spordivahendeid osta. Sellega on kooskõlas andmed **vaba aja intensiivse kehalise tegevuse** kohta: nendel lastel, kes olid hõivatud vähemalt kaks korda nädalas intensiivse kehalise tegevusega, esines sagedamini arstiabi vajavaid vigastusi kui nendel, kes tegid seda korra kuus või harvem (vastavalt 57% ja 39%). Vigastuste teke on seotud ka **riskikäitumisega**: regulaarselt alkoholi tarvitavatel õpilastel oli viimasel 12 kuul esinenud 11% võrra rohkem vigastusi kui mitte kunagi alkoholi tarvitanutel (vastavalt 60% ja 49%).

Arstiabi vajanud **vigastuste esinemise trend** Eestis viimases neljas HBSC uuringus aastatel 2002–2014 on toodud joonisel 4.17. Viimasel 12 kuul vähemalt ühe tõsisema vigastuse saanud õpilaste osakaal on aastatel 2002–2014 järk-järgult suurenenud. Vahemikus 2006–2010 poistel vigastuste osakaal pidurdus, ent tõusutendents jätkus 2014. aasta uuringus.



Joonis 4.17: Arstiabi vajanud vigastuste osakaal 11–15-aastaste õpilaste seas (%) soo järgi, trend aastatel 2002–2014.

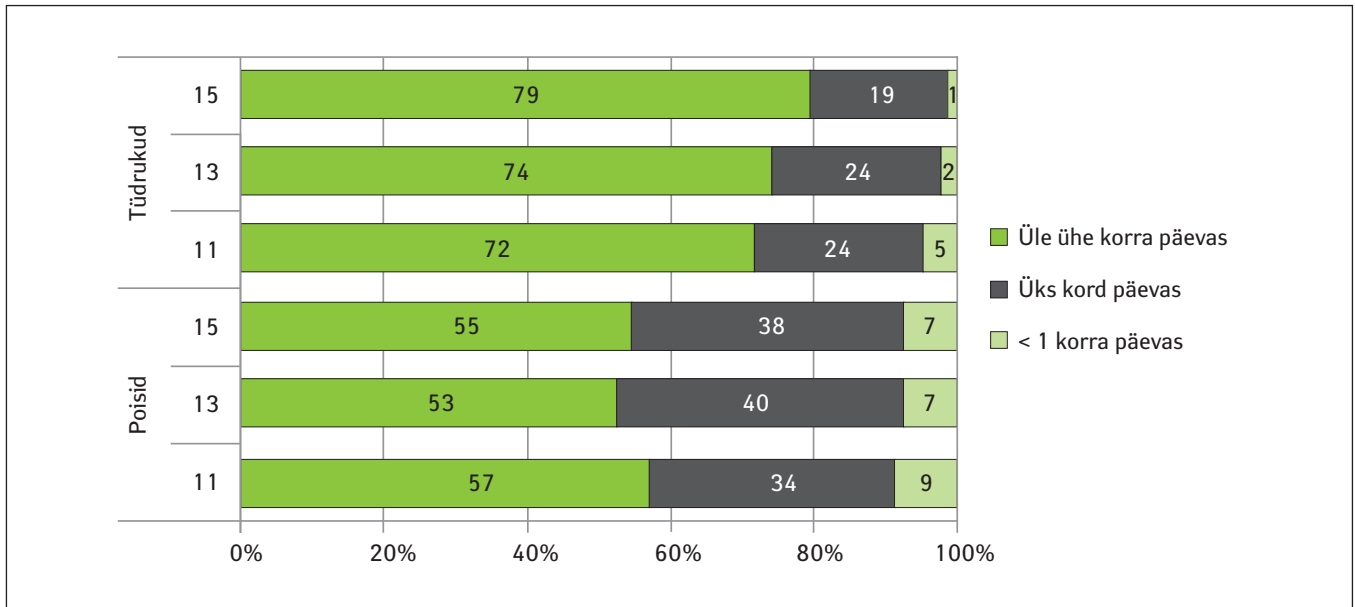
Rahvusvahelises võrdluses on viimasel 12 kuul vähemalt ühe arstiabi vajanud vigastuse esinemine nii poiste kui ka tüdrukute seas suurenenud 9% võrra (poistel 46%-lt 55%-le ja tüdrukutel 40%-lt 49%-le). Eesti tulemused ületavad osalenud riikide keskmist näitajat.

Vigastuste esinemise poolest on Eesti 39 riigi/regiooni seas 6.–7. kohal. Läti on 2.–3., Leedu kõikides vanuserühmades 4.–6. ja Soome 19.–30. kohal. Võrreldes 2010. aasta tulemustega, mil Eesti kohad edetabelis olid 19.–23., on meie koht halvenenud 13–16 koha võrra.

4.4. Suuõõne tervishoid

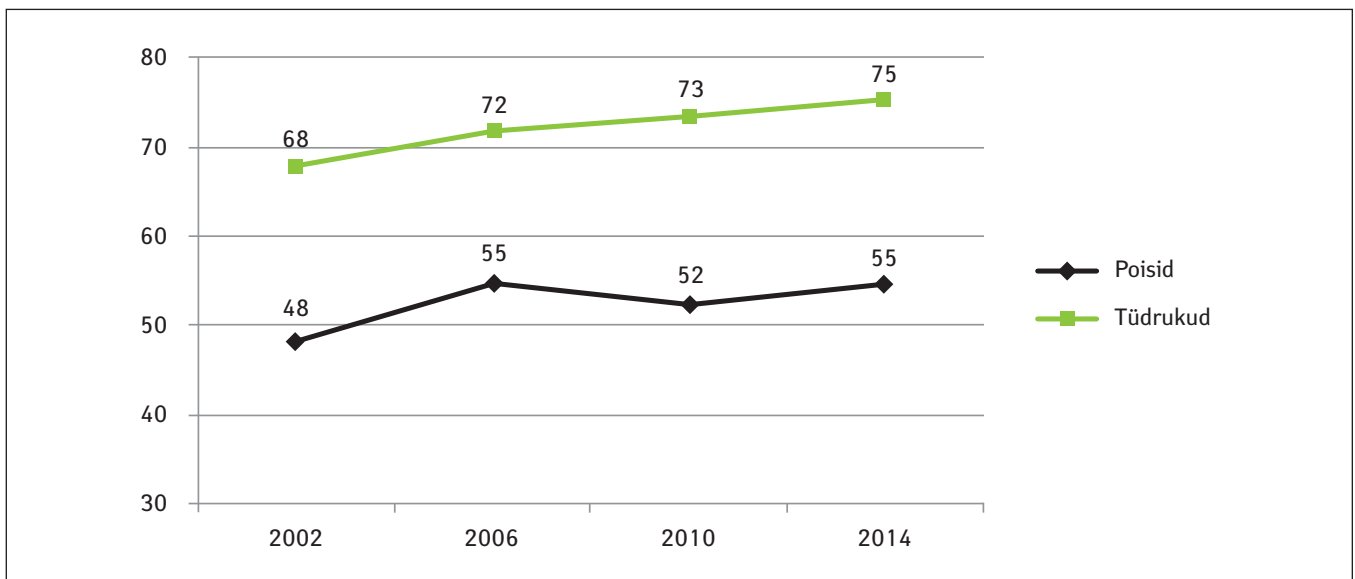
Suuõõne hügieen on osa üldhügieenist, mis ennetab igemehaigusi ja kaariese teket. Õpilastele esitati küsimus: „Kui sageli sa oma hambaid pesed?“. Valida tuli variantide vahel: „üle ühe korra päevas“, „üks kord päevas“, „vähem kui kord päevas“.

Rohkem kui kord päevas peseb hambaid 65% õpilastest, üks kord päevas 30% ja harvem kui kord päevas 5% vastajatest.



Joonis 4.18: Hammaste pesemise sagedus soo ja vanuse järgi (%).

Joonisel 4.18 on esitatud näitaja **erinevused soo ja vanuse lõikes**. Tüdrukud pesevad hambaid sagedamini kui poisid (üle ühe korra päevas vastavalt 75% ja 55%), harvem kui kord päevas teeb seda 3% tüdrukutest ja 8% poistest (joonis 4.18). Poiste hulgas ei sõltu suuhügieen eriti vanusest, tüdrukud pesevad hambaid sagedamini vanuse suurenedes. 15-aastastest tüdrukutest peseb hambaid vähemalt 2 korda päevas üle 79%, mis ületab 11- ja 13-aastaste tüdrukute tulemuse vastavalt 8% ja 5% võrra.



Joonis 4.19: Üle ühe korra päevas hambaid pesevad õpilased (%) soo järgi uuringuaastatel 2002–2014.

Päevas rohkem kui korra hambaid pesevate poiste ja tüdrukute osakaal on vahemikus 2002–2014 suurenenud 7% võrra. Poistel on see näitaja olnud kõikides uuringutes ligikaudu 20% võrra madalam kui tüdrukutel. Selline sooline erinevus on olnud täheldatav ka teistes riikides.

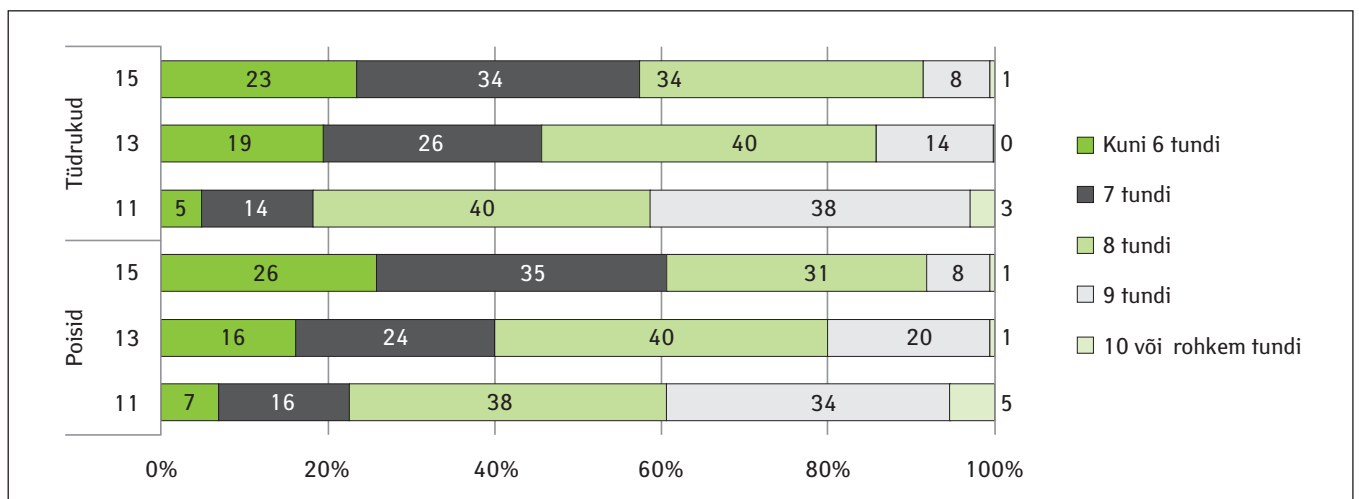
2014. aastal asetseb Eesti **riikidevahelise võrdluse** järjestustabelis suuõõne hügieeni poolest naabritest eespool. Üle ühe korra päevas hammaste pesijate osakaal on meie 15-aastastel õpilastel Euroopa keskmisel tasemel (24. koht), 11- ja 13-aastatel jääb see näitaja paari protsendi võrra madalamaks, koht järjestustabelis 27. Soome on 30.–31. kohal, teised Balti riigid veelgi kaugemal.

4.5. Öine uneaeg

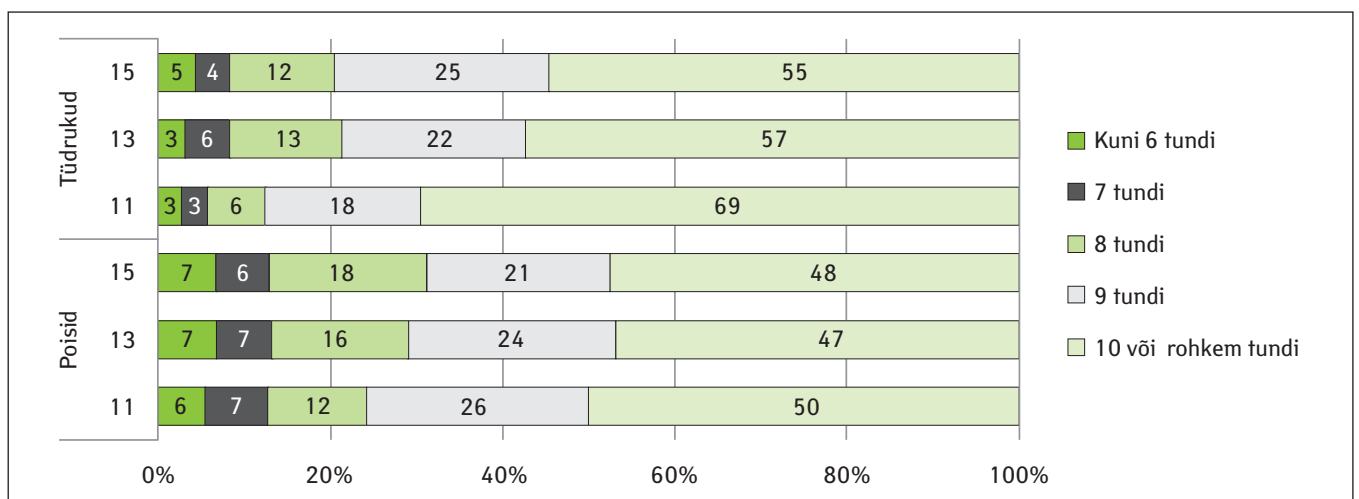
On teada, et uneaeg on oluline lapse tervise ja heaolu määraja, lühike uneaeg on seotud negatiivse mõjuga nii füüsilisele kui vaimsele tervisele – väheneb keskendumisvõime, halvenevad tervis ja õppeedukus, suureneb ülekaalu ja vigastuste risk [14, 15]. Samas ei ole hea ka väga pikk uneaeg. Standardiseeritud testi tulemused olid parimad teismelistel, kelle uneaeg oli 7 tundi [16]. 2014. aasta HBSC uuringus selgitasime esmakordselt õpilaste uneaja, esitades neile küsimusi õhtul voodisse mineku ja hommikul tõusmise kellaaja kohta nii koolipäevadel kui nädalavahetustel. Ööpäevane unevajadus muutub lapse arenedes, see on vastsündinuil kuni 18 tundi ööpäevas ja väheneb seejärel järk-järgult. Soovitav uneaeg teismeeas on umbes 8–10 tundi [17]. Käesolevas uuringus on võetud soovitatavaks ööune ajaks 11-aastastel 8–9,5 tundi ja 13–15-aastastel 7,5–9 tundi. Õpilaste uneaeg varieerub suuresti koolipäevadel ja nädalavahetustel. Saamaks andmed nädala jooksul keskmiselt magatud unetundide arvu kohta ühes päevas, kasutasime järgmist valemit: $[(\text{unetunnid koolipäevadel} \times 5) + (\text{unetunnid nädalavahetusel} \times 2)] / 7$.

Uneaeg lähtudes koolipäevadel ja nädalavahetustel magatud tundidest

Koolipäevadel magab 8 tundi või rohkem 60% nii poistest kui ka tüdrukutest, nädalavahetustel on selline uneaeg palju sagedasem: ≥ 8 tundi magab poistest 87% ja tüdrukutest 90%. Sealjuures oli neid, kes said koolipäevadel magada 10 või rohkem tundi, poistest 2% ja tüdrukutest vaid 1% (joonis 4.20).



Joonis 4.20: Õpilaste jaotus (%) unetundide, soo ja vanuse järgi koolipäevadel.



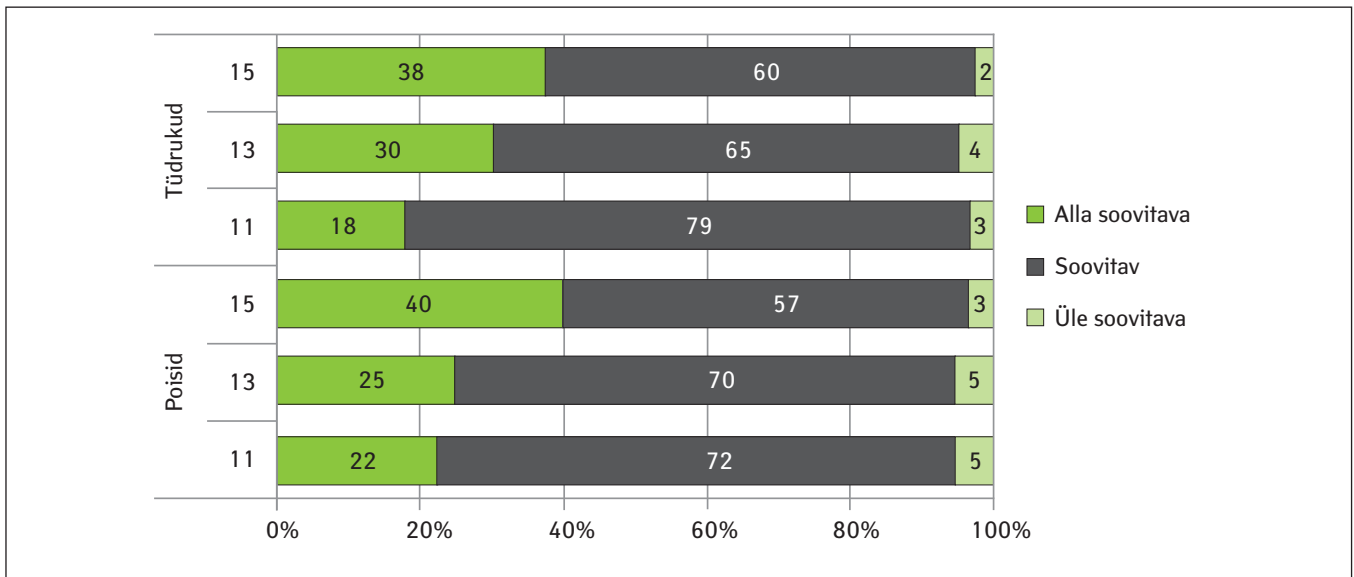
Joonis 4.21: Õpilaste jaotus (%) unetundide, soo ja vanuse järgi nädalavahetusel.

Nädalavahetustel oli 10-tunnine või pikem uneaeg domineerivaks une kestuseks: nii kaua magas 48% poistest ja 60% tüdrukutest (joonis 4.21).

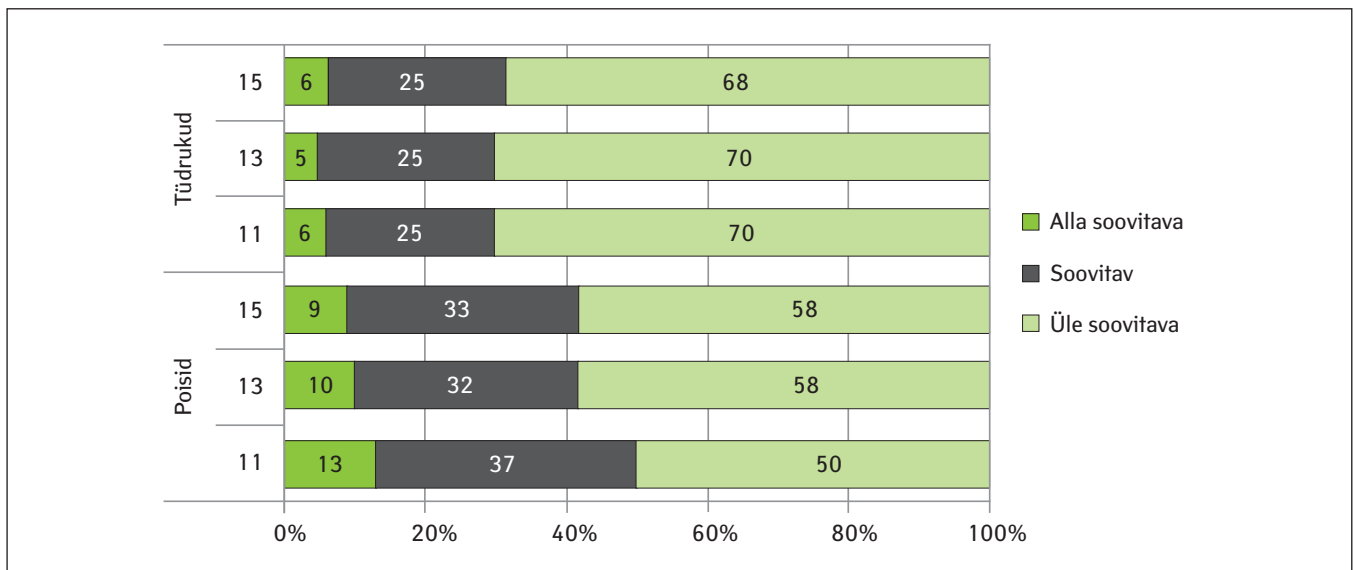
Õpilaste uneaja jaotus koolipäevadel ja nädalavahetusel unesoovitustest lähtudes

Unesoovitustest lähtudes on uneaja profiil koolipäevadel ja nädalavahetustel väga erinev (joonised 4.22 ja 4.23). **Koolipäevadel magab** 11-aastastest lastest 20% alla soovitava aja alampiiri (> 8 tunni), 13- ja 15-aastastest oli unetunde alla soovitava aja (> 7,5 tunni) vastavalt ligikaudu 28% ja 40%. Seega tekib koolipäevadel umbes kolmandikul õpilastest unedefitsiit, mis suureneb vanuse kasvades.

Nädalavahetustel, kui järgmisel hommikul ei ole vaja kooli minna, magab alla soovitava aja alampiiri vaid 8% õpilastest (11% poistest ja 6% tüdrukutest). Samas on neid, kes magavad nädalalõppudel üle piisava uneaja (9 tundi ja rohkem), 62%, sealhulgas üle 10 tunni või rohkem magavaid noorukeid on 55% (joonis 4.23). **Soolise erinevusena** on üle soovitava aja maganud rohkem tüdrukute (69%) kui poiste seas (56%).



Joonis 4.22: Õpilaste uneaja jaotus (%) unesoovitustest lähtudes koolipäevadel, soo ja vanuse järgi.



Joonis 4.23: Õpilaste uneaja jaotus (%) unesoovitustest lähtudes nädalavahetusel, soo ja vanuse järgi.

Arvutades kokku nädala jooksul nii koolipäevadel kui nädalavahetustel magatud tunnid, saame laste **keskmiseks uneajaks seitsme päeva kohta 8,4 tundi**. See väärtus ületab soovitava uneaja alampiiri nii 11-, 13- kui ka 15-aastastel õpilastel. Seega võiks väita, et enamikul õpilastest on koolipäevadel tekkinud unevõlg kompenseeritud nädalavahetuste pika ööunega ja probleeme pole. Ent tervise, tervisekäitumise ja riskikäitumise andmete võrdlus õpilastel, kes kompenseerivad unedefitsiidi nädalavahetustel, ja neil, kes koolipäevadel magavad soovitava uneaja, seda arvamust ei kinnita. Õpilaste seas, kes kompenseerivad unevaegust nädalavahetustel, võrreldes õpilastega, kes end koolipäevadel välja magavad, on tunduvalt vähem hea tervisehinnanguga ja hea õppeedukusega lapsi. Samas oli end koolipäevadel välja maganute seas palju rohkem sporti harrastavaid ja mitte kunagi alkoholi tarvitanud noori, kui unevaegust puhkepäevadel kompenseerinud õpilastel. Ent kõige halvemad olid esitatud näitajad noorukitel, kes magasid koolipäevadel alla soovitava uneaja.

Saadud tulemused näitavad, et unerežiim on lapse tervise ja tervisekäitumuslike harjumuste oluline mõjutaja.

4.6. Kokkuvõte

- Vahemikus 2010–2014 sages väga hea tervisehinnang poiste seas, tüdrukute tervisehinnang jäi 2010. aasta tasemele.
- Vaimse tervise probleemid on ajavahemikus 2010–2014 tõusutrendis, nii poiste kui tüdrukute seas on depressiivsed episoodid sagenenud 5% võrra.
- Üle ühe korra nädalas on 13- ja 15-aastased tüdrukud tundnud kurvameelsust ligi kolm korda sagedamini kui samas eas poisid. Tüdrukutel suureneb see näitaja järk-järgult vanemaks saades, poistel ealine dünaamika puudub.
- Ülekaaluliste kooliõpilaste osakaal ei ole aastatel 2010–2014 muutunud.
- Arstiabi vajanud vigastuste esinemine oli vahemikus 2010–2014 suurenenud 9% võrra, vähemalt üks tõsine vigastus oli olnud 55% poistest ja 49% tüdrukutest. Viendikul õpilastest vajab vigastus operatsiooni, kipslahast või haiglaravi.
- Vigastused tekkisid tüdrukutel ja 11-aastastel poistel kõige sagedamini kodus ja koduhoovis, 13- ja 15-aastastel poistel aga spordirajatistel ja -väljakutel.
- Tegevuseks, mille juures enamus vigastusi tekkis, oli kõikides soo- ja vanuserühmades sporditreening või iseseisev harjutamine. Jalgrattasõidul juhtus vigastusi palju vähem, poistel ligi kolm korda ja tüdrukutel kuus korda vähem kui sportides / ise harjutades.
- Koolipäevadel on unevaeguses 29% noortest, nädalavahetustel 8%. Nädalavahetustel magab 62% kooliõpilastest üle soovitava uneaja, kuid puhkepäevade pikk uneaeg ei korva koolipäevadel tekkinud unedefitsiiti.
- Unevaeguses olevate õpilaste seas on 7% võrra rohkem ülekaalulisi kui normkaalus õpilasi.

5. TERVISEKÄITUMINE

5.1. Toitumine

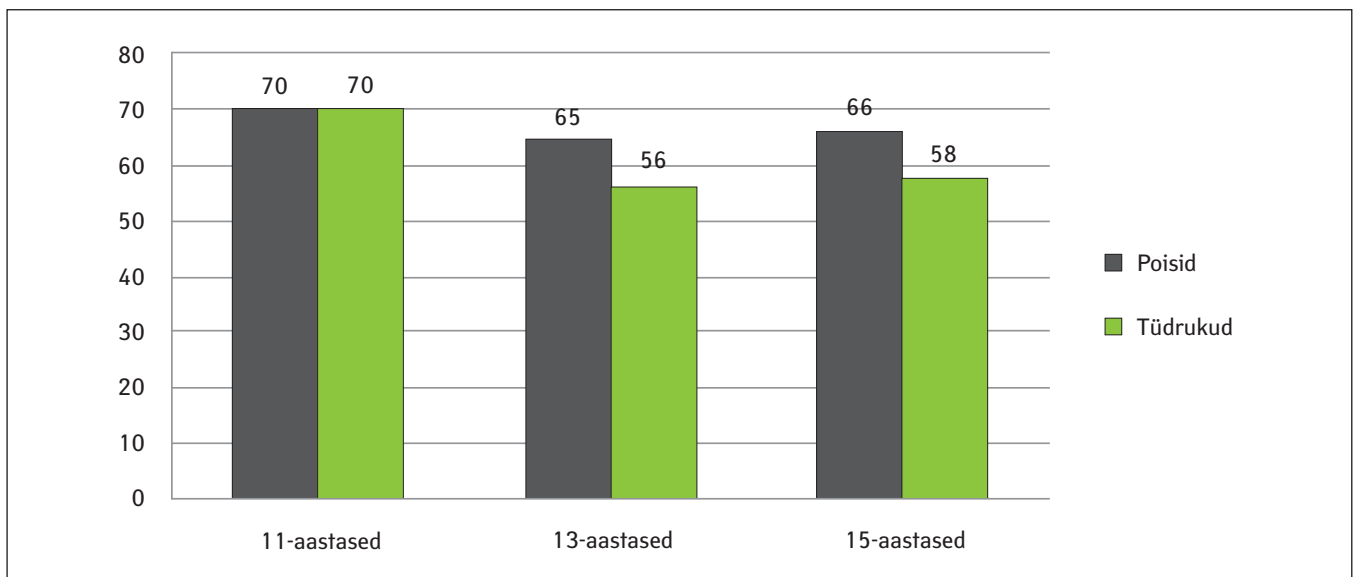
Homniku- ja õhtusöögi söömine

Homnikusöök peaks olema piisav saamaks päevatoimetusteks stardienergiat. Homnikusöögiks sobivad kõige paremini pudrud, täistera ja vähese suhkrusaldusega hommikuhelbed ning võileivad.

Igal koolipäeval sööb hommikusööki 64% õpilastest, seevastu 12% protsenti ei söö ühelgi koolipäeval hommikust.

Vanuserühmade võrdluses on kõige enam koolipäevadel hommikusöögi sööjaid 11-aastaste seas (70%) ja kõige vähem 13-aastaste hulgas (61%).

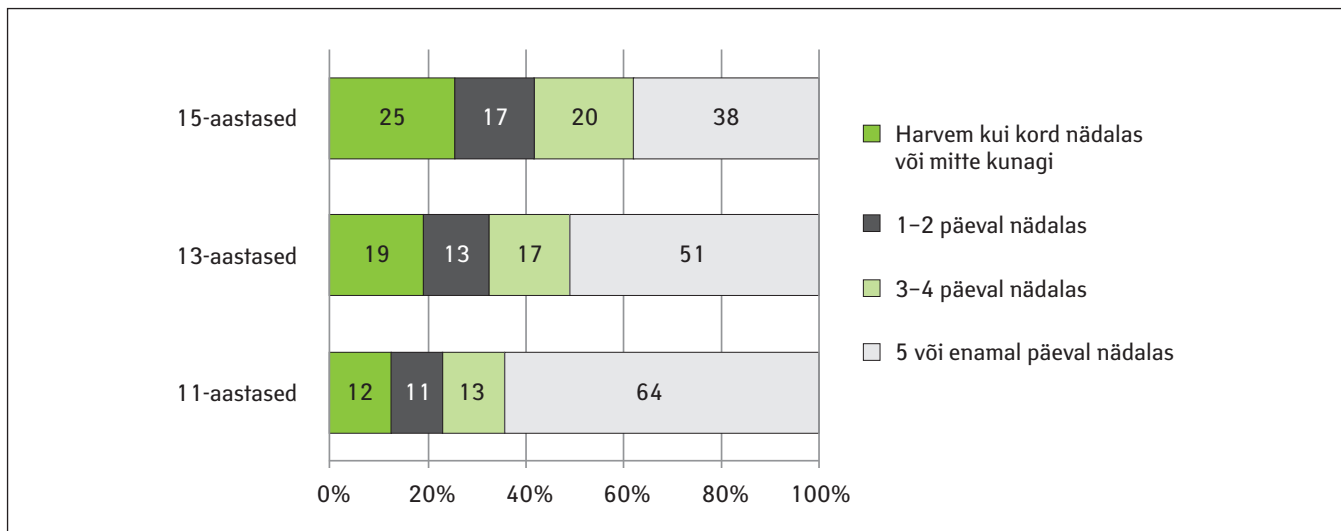
Kui 11-aastaste hulgas on igal koolipäeval hommikusööki söövaid poisse ja tüdrukuid võrdselt, siis teistes vanuserühmades on tüdrukuid, kes igal koolipäeval hommikusööki söövad, oluliselt vähem kui poisse (joonis 5.1).



Joonis 5.1: Igal koolipäeval hommikusööki söövate õpilaste jaotus (%) soo ja vanuse järgi.

Nädalavahetuse mõlemal päeval sööb hommikusööki 83%, ühel päeval 10% ning kunagi ei söö 7% õpilastest.

Õhtusöök peaks olema perega üheskoos söömise aeg, kus saab vestelda päevasündmustest ja olla koos. Jooniselt 5.2 on näha, et viiel või enamal päeval nädalas sööb õhtusööki koos vanemaga 64% 11-aastastest õpilastest. Vanuse kasvades viiel või enamal päeval nädalas vanemaga koos õhtustajate hulk väheneb ning 15-aastaste hulgas on juba 25% neid, kes söövad koos vanemaga õhtusööki harvem kui kord nädalas või mitte kunagi.



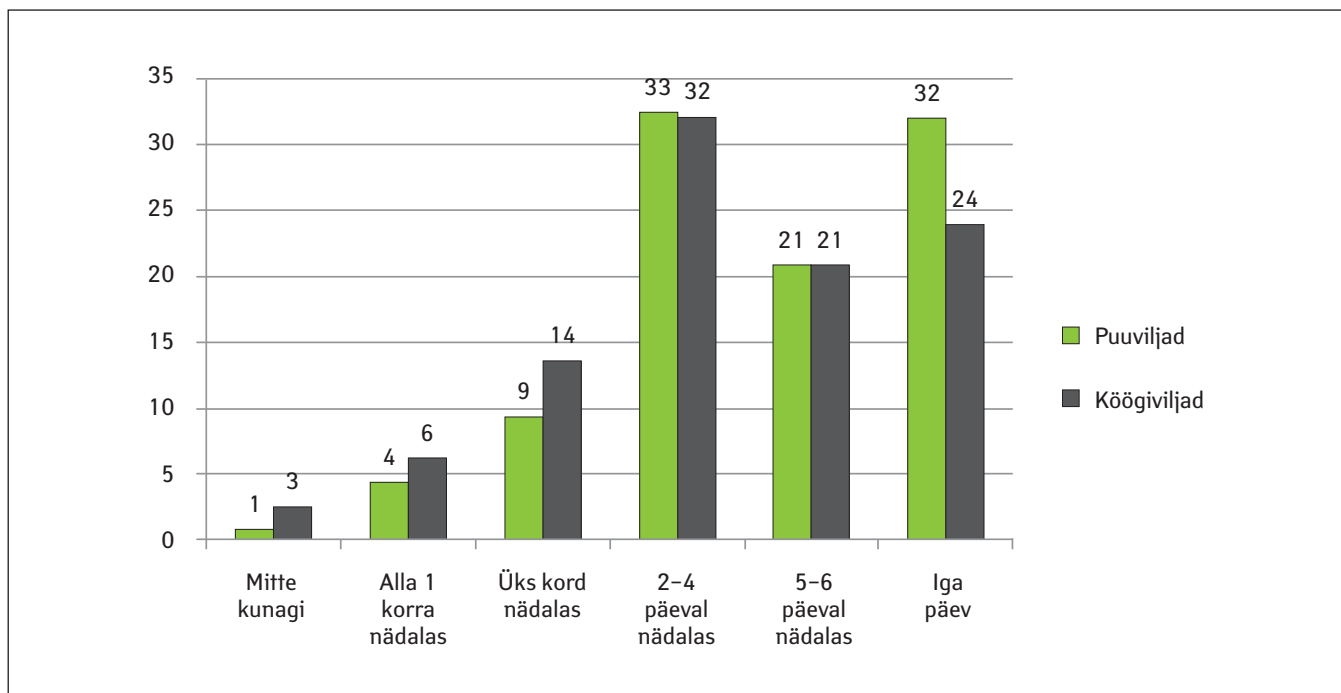
Joonis 5.2: Vastajate jaotus (%) nädala jooksul koos ema või isaga õhtusöögi söömise sageduse ja vanuse järgi.

Erinevate toitude söömine

Puu- ja köögiviljad

Soovituslik on süüa päevas vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju: kaks puuvilja- ja kolm köögivilja-portsjonit. Üks portsjon on umbes 100 g värskaid või kuumtöödeldud puu- ja köögivilju või marju.

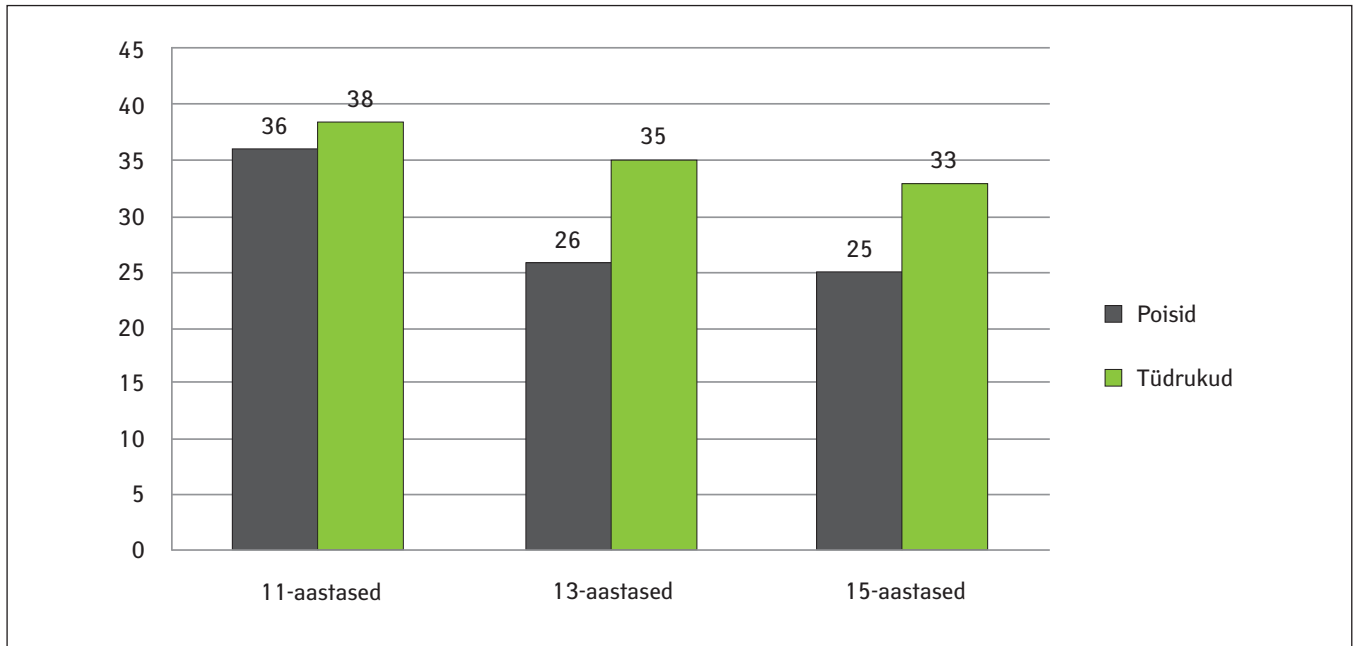
Iga päev sööb puuvilju 32% ja köögivilju 24% õpilastest. Kõige enam on neid, kes söövad puu- ja köögivilju 2–4 päeval nädalas. Mitte kunagi ei söö puuvilju 1% ja köögivilju 3% õpilastest (joonis 5.3).



Joonis 5.3: Vastajate jaotus (%) puu- ja/või köögiviljade söömise sageduse järgi.

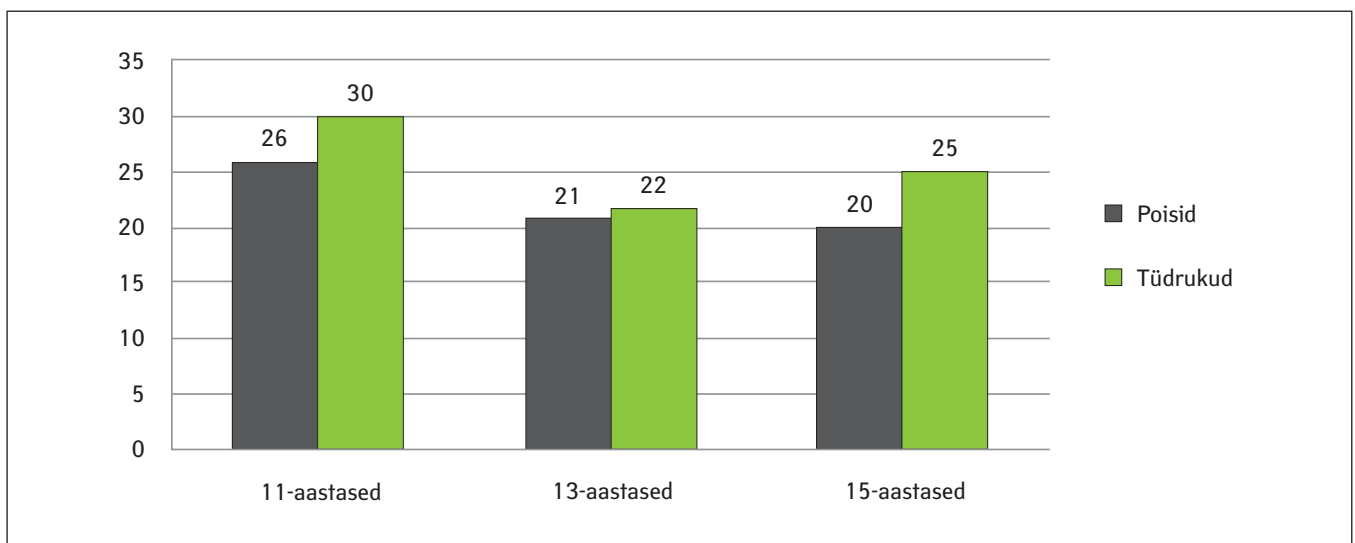
11–15-aastaste hulgas on igal päeval puuvilju söövaid tüdrukuid rohkem kui poisse. Kõige suurem erinevus on 13-aastaste hulgas, kus iga päev sööb puuvilju 35% tüdrukutest ja 26% poistest (joonis 5.4).

Vanuserühmade võrdluses selgub, et iga päev puuvilju söövaid õpilasi on kõige rohkem 11-aastaste hulgas (37%) ja kõige vähem 15-aastaste hulgas (29%).



Joonis 5.4: Vähemalt korra igal päeval puuvilju söövate õpilaste jaotus (%) soo ja vanuse järgi.

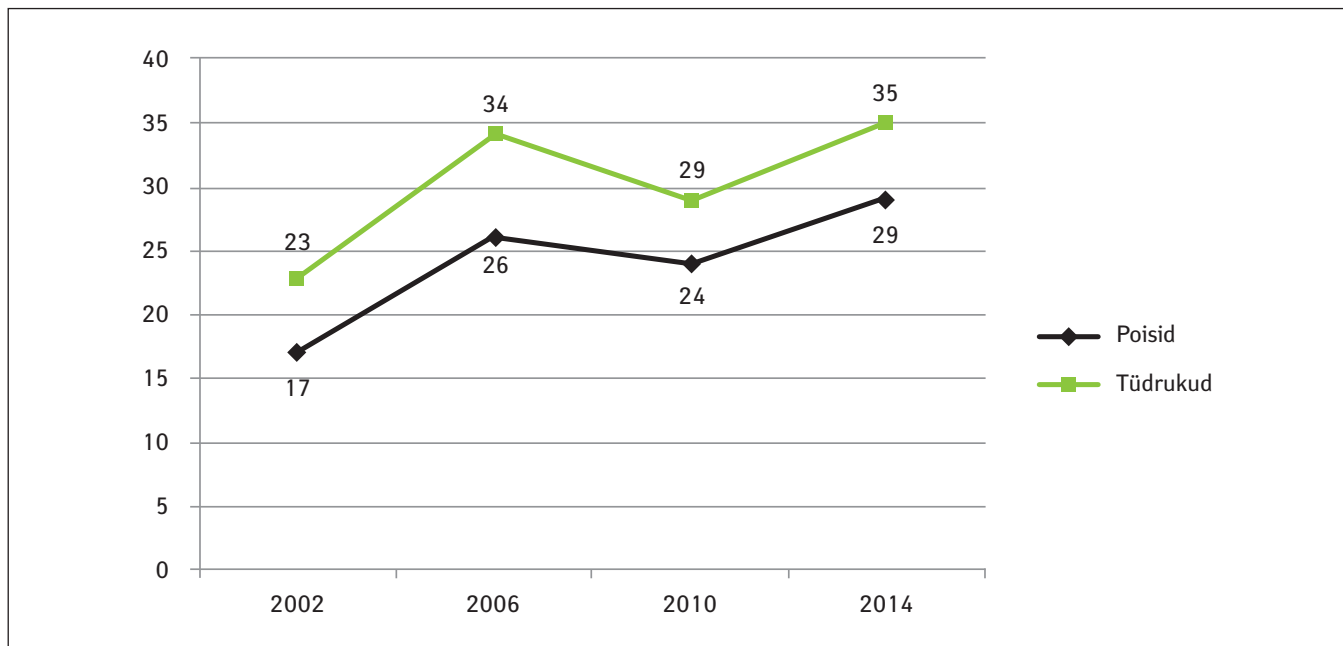
Nagu igapäevase puuviljade söömise puhul, nii on ka iga päev köögivilju söövaid õpilasi kõige enam 11-aastaste hulgas (28%) ning samuti on igas vanuserühmas iga päev köögivilju söövaid tüdrukuid rohkem kui poisse (joonis 5.5).



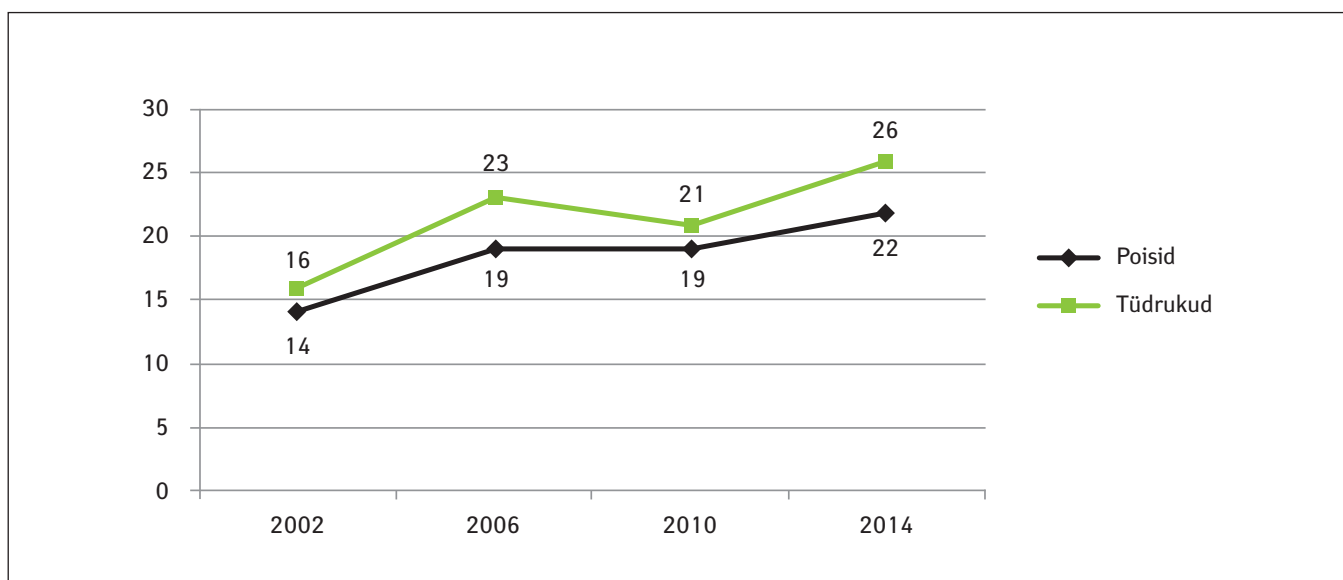
Joonis 5.5: Vähemalt korra igal päeval köögivilju söövate õpilaste jaotus (%) soo ja vanuse järgi.

Võrreldes eesti ja mitte-eesti **kodukeelega** noori selgub, et mitte-eesti kodukeelega noorte hulgas on oluliselt rohkem neid, kes söövad iga päev puu- ja/või köögivilju. Samuti mõjutab puu- ja köögiviljade söömist **pere majanduslik olukord**: parema majandusliku olukorraga peredest õpilaste hulgas on rohkem neid, kes söövad iga päev puu- ja/või köögivilju.

Joonistelt 5.6 ja 5.7 on näha, et **HBSC uuringuaastate lõikes** on nii puu- kui ka köögiviljade igapäevaseid tarbijaid rohkem tüdrukute hulgas. Positiivse tendentsina on näha, et 2014. aastal on iga päev puu- ja/või köögivilju tarbivate õpilaste hulk kasvanud ja on võrreldavate aastate kõrgeim.



Joonis 5.6: Vähemalt korra igal päeval puuvilju söönute jaotus (%) soo järgi aastatel 2002–2014.



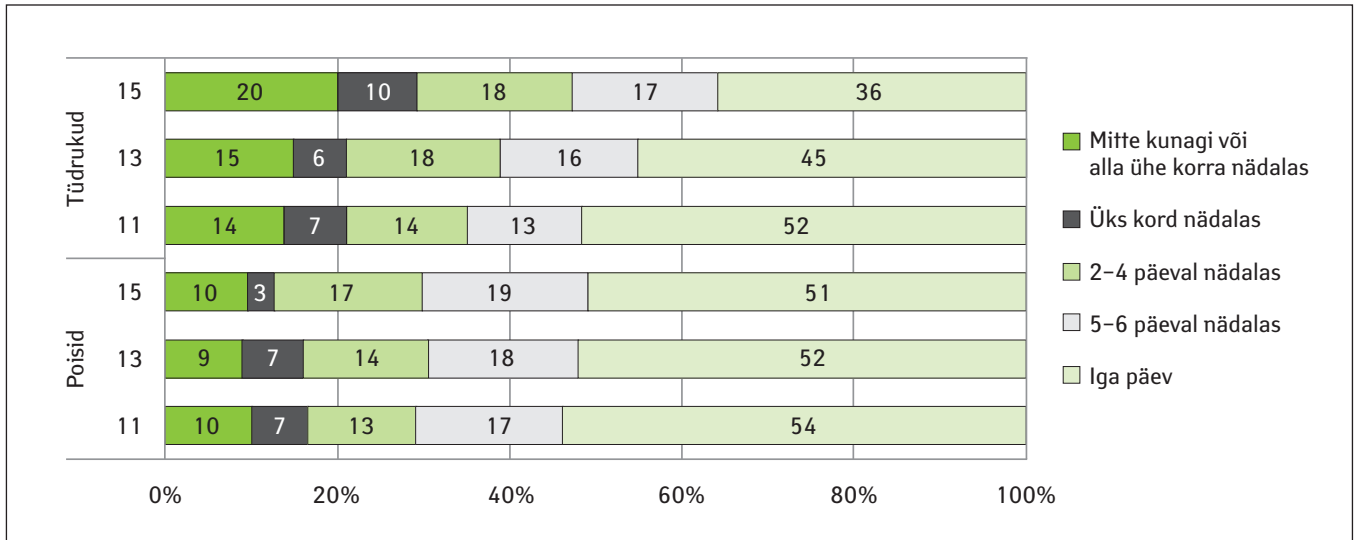
Joonis 5.7: Vähemalt korra igal päeval köögivilju söönute jaotus (%) soo järgi aastatel 2002–2014.

Võrdluses teiste riikidega on Eesti õpilased puu- ja köögiviljade igapäevases tarbimises viimaste seas, olles 13-aastaste igapäevase köögiviljade tarbimise osas lausa viimasel kohal.

Piima joomine

Iga päev piima joovaid õpilasi on 48%, mitte kunagi või alla ühe korra nädalas piima joovaid õpilasi on 13%.

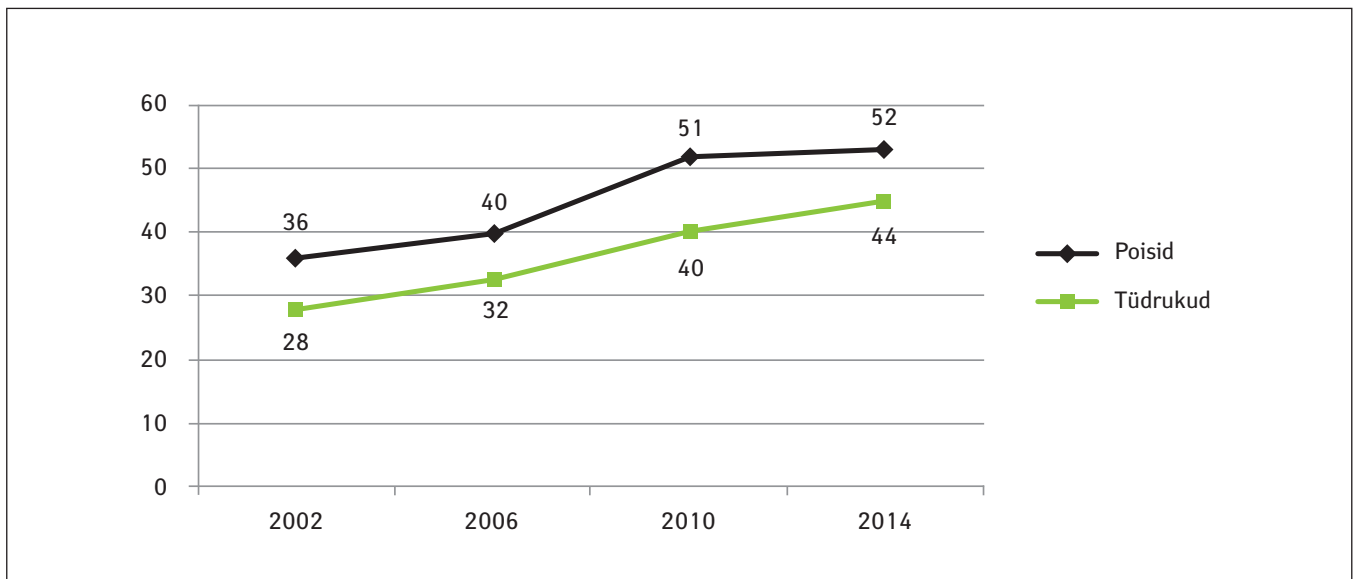
Vanuse kasvades iga päev piima joovate õpilaste hulk väheneb. See tendents ilmneb eriti tüdrukute hulgas, kus 11-aastastest joob iga päev piima 52% ja 15-aastastest 36%. Poiste puhul jääb vanuse kasvades iga päev piima joovate õpilaste osakaal enam-vähem samale tasemele (joonis 5.8).



Joonis 5.8: Vastajate jaotus (%) piima joomise sageduse, soo ja vanuse järgi.

Kodukeele järgi on iga päev piima joovaid õpilasi rohkem eesti kodukeelega õpilaste hulgas kui muu kodukeelega õpilaste seas.

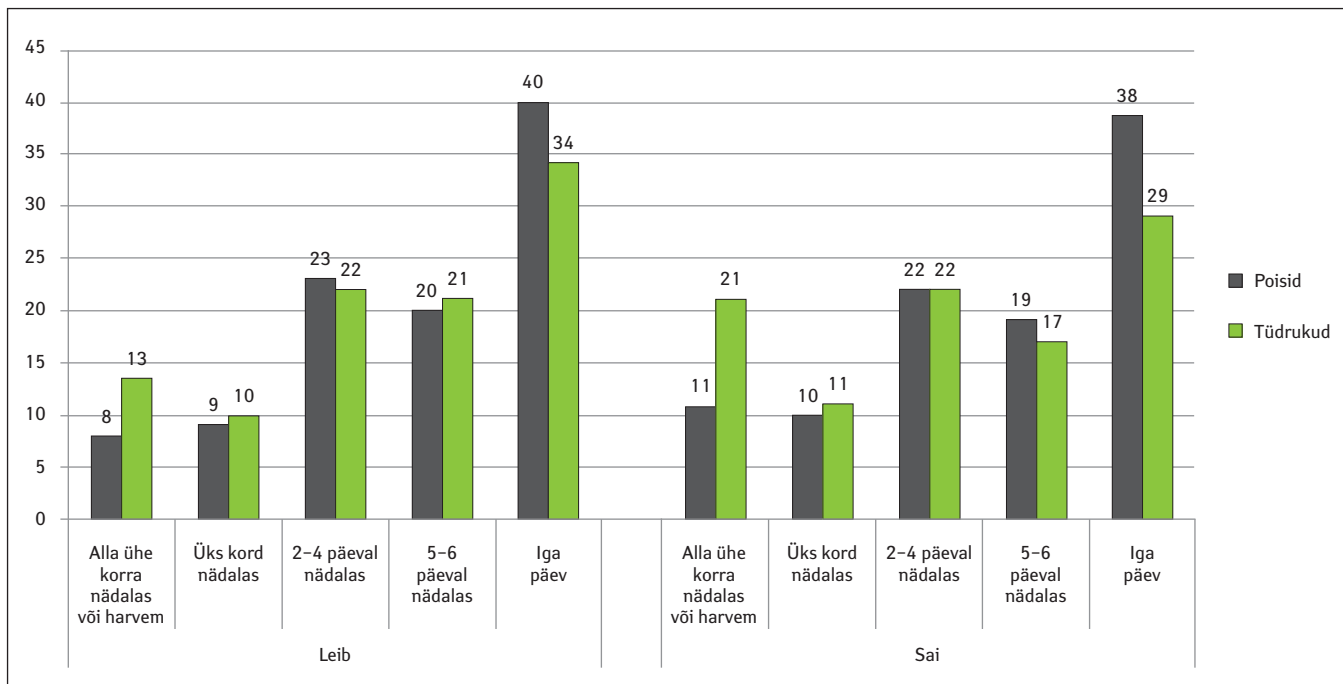
HBSC uuringuaastate lõikes on poiste seas igapäevaselt piima tarbijaid rohkem kui tüdrukute seas. Iga päev piima tarbivate poiste ja tüdrukute osakaal on aastate lõikes kasvanud (joonis 5.9).



Joonis 5.9: Vähemalt korra igal päeval piima joovate 11–15-aastaste õpilaste jaotus (%) soo järgi aastatel 2002–2014.

Leiva ja saia söömine

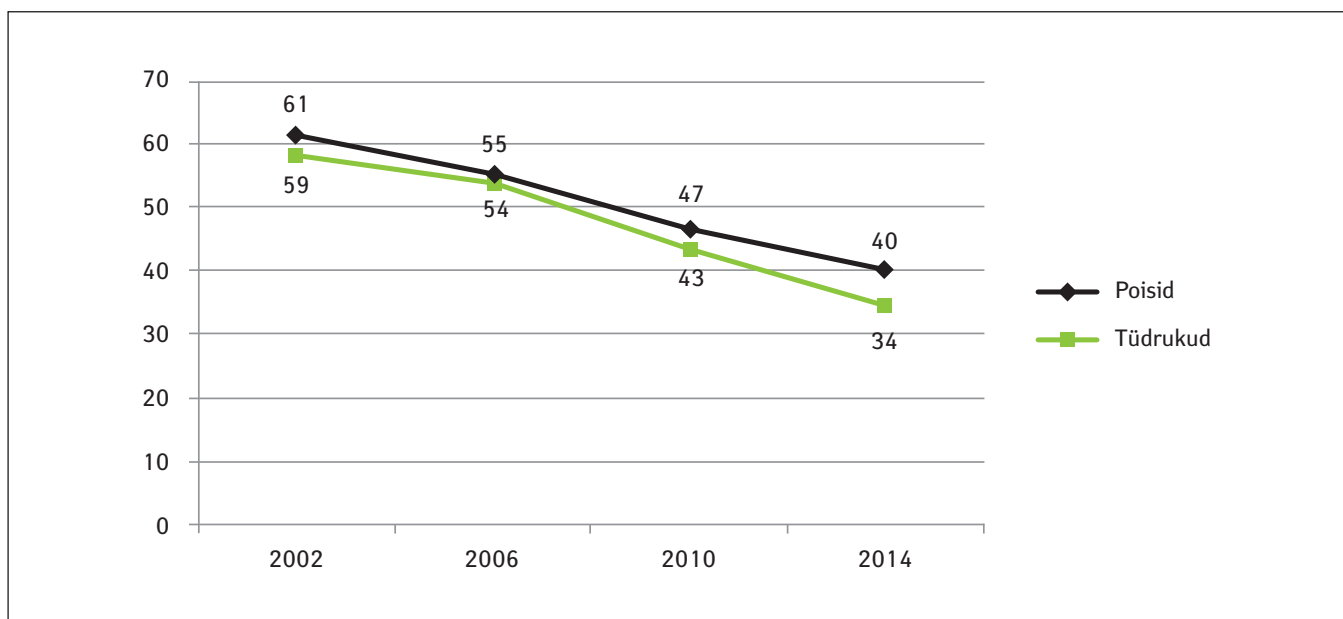
Iga päev leiba söövaid õpilasi on rohkem kui saia söövaid õpilasi (vastavalt 37% ja 33%). Nii poiste kui ka tüdrukute hulgas on kõige enam neid, kes söövad leiba ja/või saia iga päev. Poiste hulgas on oluliselt rohkem igapäevaseid saia ja/või leiva sööjaid kui tüdrukute hulgas (joonis 5.10).



Joonis 5.10: Vastajate jaotus (%) leiva ja saia söömise sageduse ja soo järgi.

Iga päev leiba söövaid õpilasi on oluliselt rohkem mitte-eesti *kodukeelega* õpilaste seas.

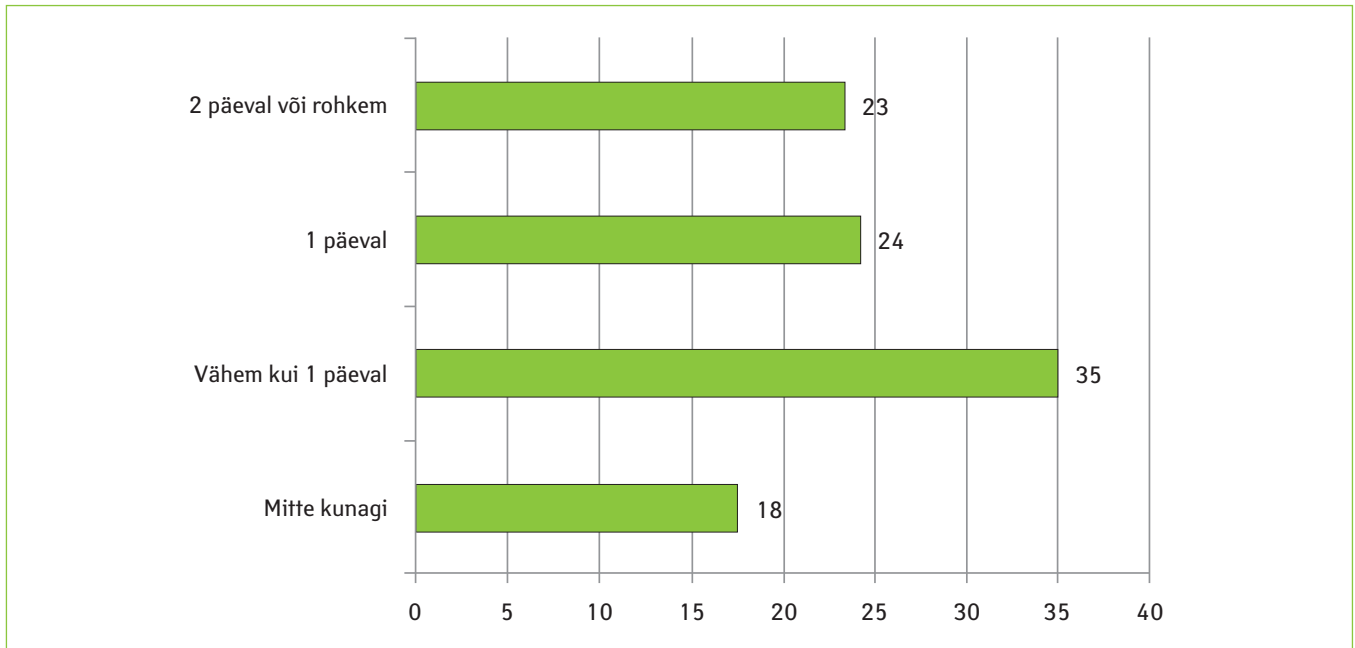
Võrreldes varasemate küsitlusaastatega on nii poiste kui ka tüdrukute hulgas igal päeval leiba söövate õpilaste osakaal oluliselt vähenenud (joonis 5.11).



Joonis 5.11: Vähemalt korra igal päeval leiba söönute jaotus (%) soo järgi aastatel 2002–2014.

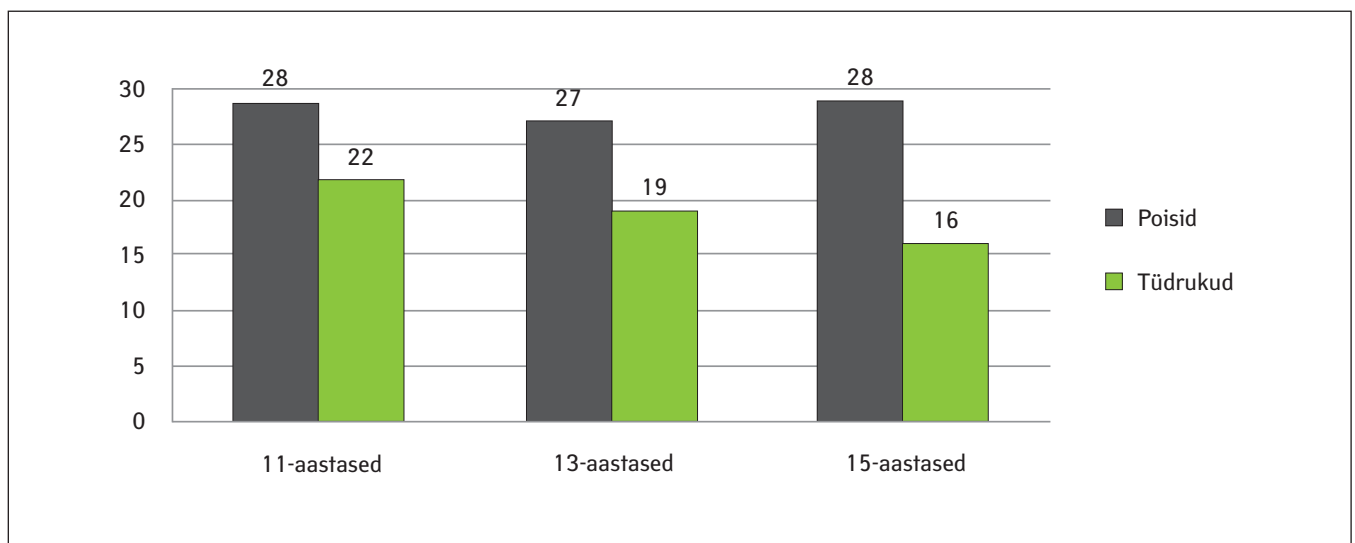
Kala söömise sagedus

Vastajate hulgas oli kõige enam neid õpilasi, kes söid kala vähem kui ühel päeval nädalas (35%). Vastavalt soovitusel (kahel päeval nädalas või rohkem) sööb kala ligikaudu neljandik õpilastest ja mitte kunagi ei söö 18% õpilastest (joonis 5.12).



Joonis 5.12: Vastajate jaotus (%) kala söömise sageduse järgi nädalas.

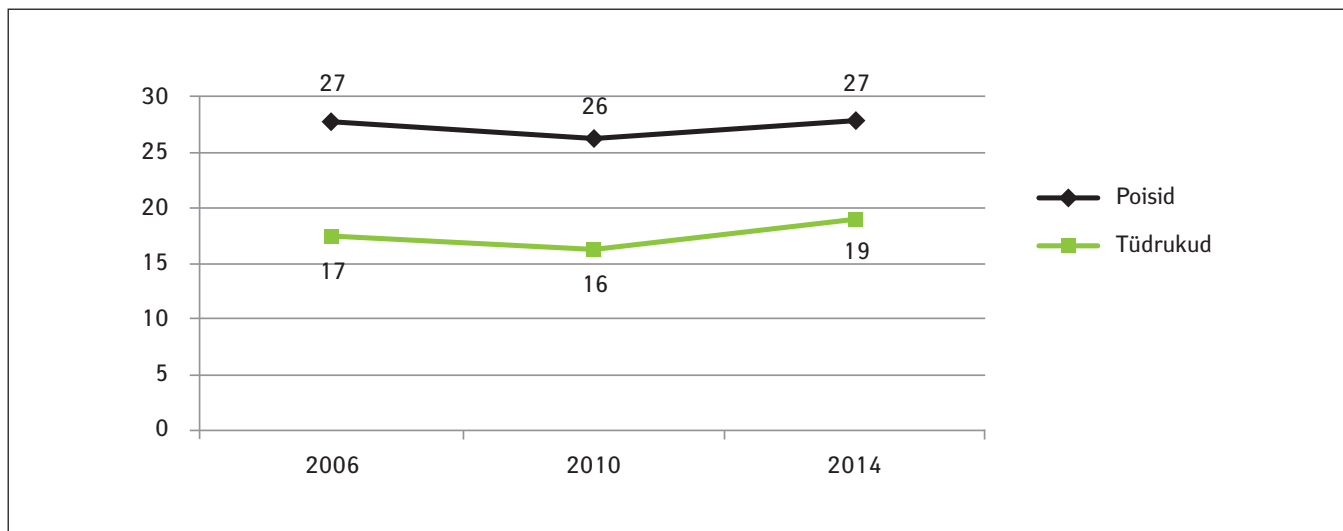
Sugudevahelises võrdluses ilmneb, et igas vanuserühmas on kahel päeval nädalas või enam kala söövaid poisse rohkem kui tüdrukuid. Kõige suurem erinevus on 15-aastaste hulgas, kus kahel päeval nädalas või enam kala söövaid poisse on 28% ja tüdrukuid 16% (joonis 5.13).



Joonis 5.13: Kahel päeval nädalas või rohkem kala söövate õpilaste jaotus (%) soo ja vanuse järgi.

Kala söömist mõjutab **pere majanduslik olukord** ja ka rahvuslik kuuluvus kõnekeele alusel. Parema majandusliku olukorraga peredest õpilaste hulgas on rohkem neid, kes söövad kala kahel päeval nädalas või enam; kodukeele järgi on kahel päeval nädalas või enam kala söövaid õpilasi rohkem mitte-eesti kodukeelega õpilaste seas.

Uringuaastate võrdluses on kahel päeval nädalas või enam kala sööjate arv poiste seas jäänud enam-vähem samale tasemele, tüdrukute hulgas on see veidi tõusnud (joonis 5.14).

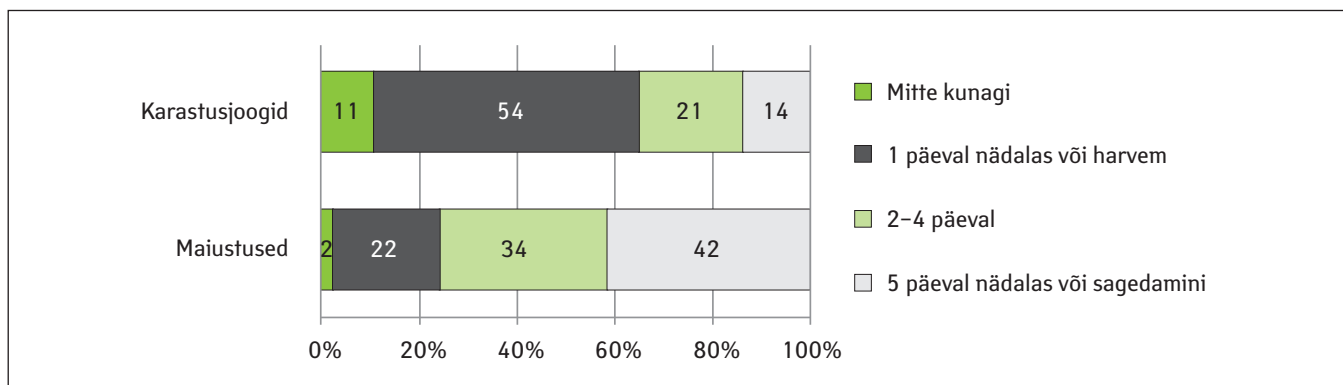


Joonis 5.14: Kahel päeval nädalas või rohkem kala söövate õpilaste jaotus (%) soo järgi aastatel 2006–2014.

Maiustused ja suhkruga karastusjookid

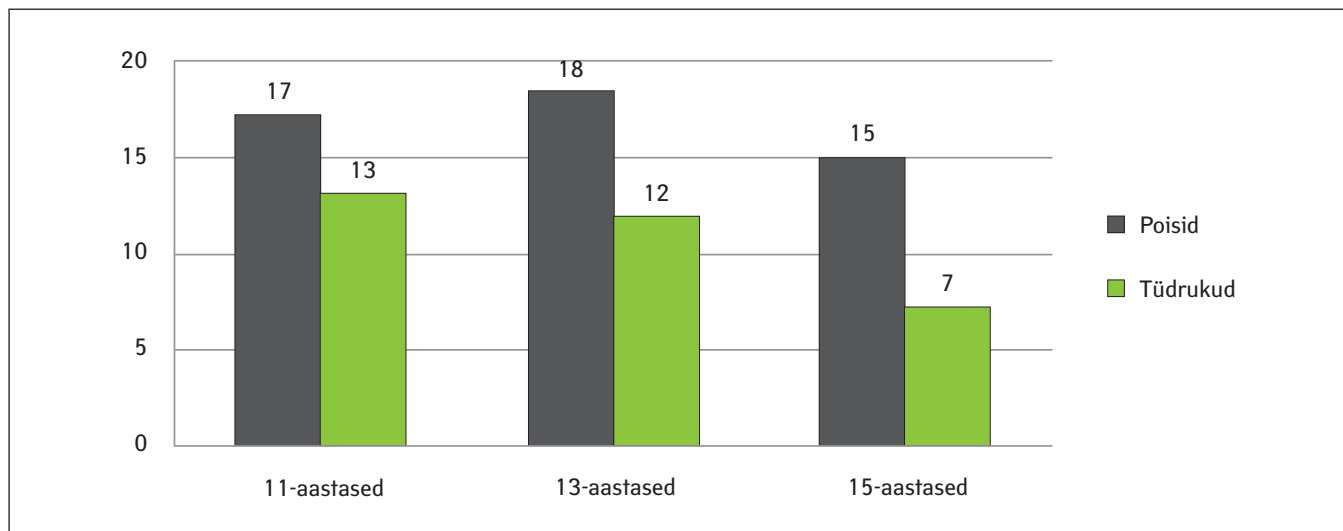
Karastusjookidest, kartulikrõpsudest, kommidest saab laps rohkesti nn tühja energiat ning samal ajal jäävad söömata teised toiduained (puu- ja köögiviljad, leib, piim, kala jne), mida on tarvis eluks vajalike valkude, rasvhapete, vitamiinide ja mineraalainete saamiseks.

Viiel päeval nädalas või sagedamini tarbib suhkruga karastusjooke 14% õpilastest. Kõige enam on neid, kes tarbivad karastusjooke ühel päeval nädalas või harvem. Üldse ei tarbi karastusjooke 11% õpilastest. Maiustusi tarbib viiel päeval nädalas või sagedamini 42% õpilastest, 2% väidab, et nad ei söö mitte kunagi maiustusi (joonis 5.15).



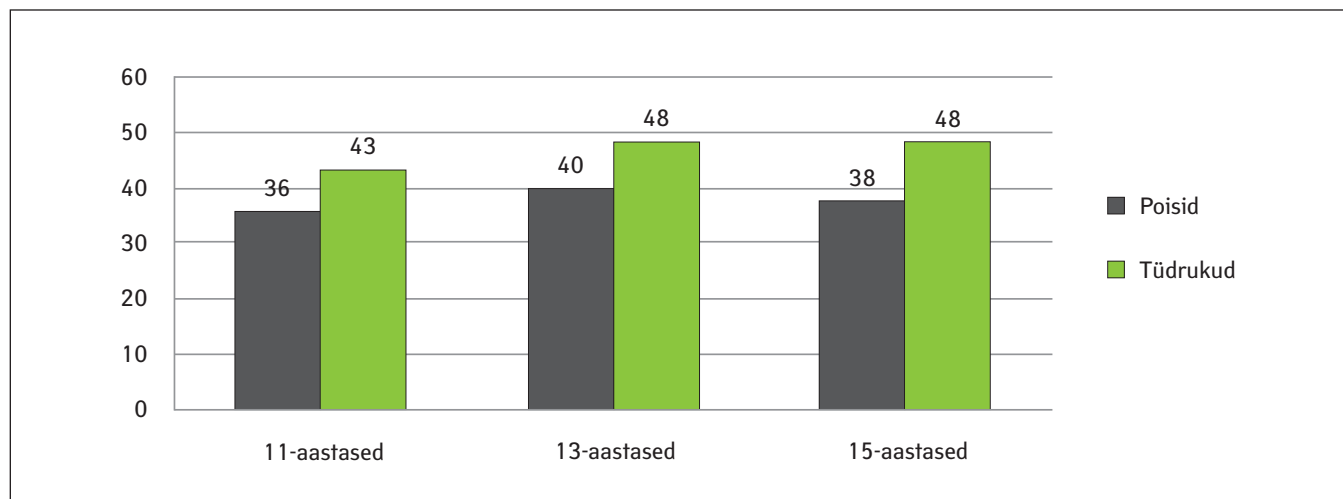
Joonis 5.15: Vastajate jaotus (%) suhkruga karastusjookide joomise ja maiustuste söömise sageduse järgi.

Kõikides vanuserühmades on poiste hulgas oluliselt rohkem neid, kes tarbivad suhkruga karastusjooke viiel päeval nädalas või sagedamini. Kõige suurem erinevus ilmneb 15-aastaste vanuserühmas, kus viiel päeval nädalas või sagedamini suhkruga karastusjooke tarbivaid poisse on 15% ja tüdrukuid 7% (joonis 5.16).



Joonis 5.16: Viiel päeval nädalas või sagedamini suhkruga karastusjooke joovate õpilaste jaotus (%) soo ja vanuse järgi.

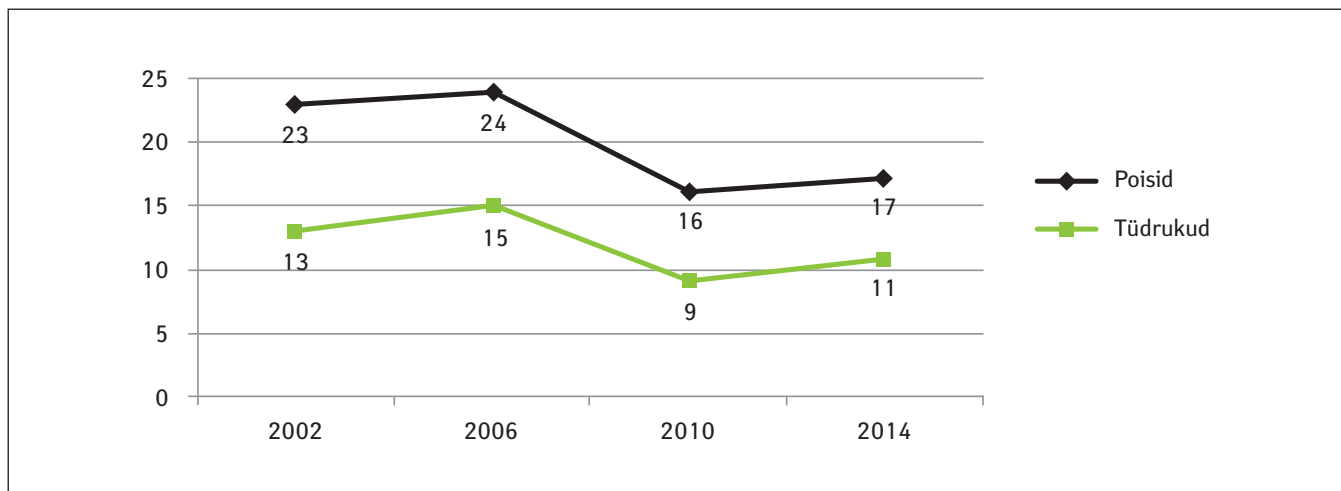
Jooniselt 5.17 on näha, et viiel päeval nädalas või sagedamini maiustusi tarbivaid tüdrukuid on kõikides vanuserühmades rohkem kui poisse. Kõige enam on viiel päeval nädalas või sagedamini maiustuste tarbijaid 13-aastaste hulgas (44%), 11-aastaste hulgas on neid 40% ja 15-aastaste hulgas 43%.



Joonis 5.17: Viiel päeval nädalas või sagedamini maiustuste tarbimise jaotus (%) soo ja vanuse järgi.

Viis korda nädalas või sagedamini maiustusi ja/või magusaid jooke tarbivaid õpilasi on rohkem **mitte-eesti kodukeelega** õpilaste seas ning samuti nende seas, kes suitsetavad ja/või tarvitavad alkoholi.

Kui 2010. aastal oli võrreldes 2002. ja 2006. aastaga suhkruga karastusjookide tarbimises toimunud märgatav langus, siis 2014. aastal on see **võrreldes 2010. aastaga** veidi tõusnud (joonis 5.18).

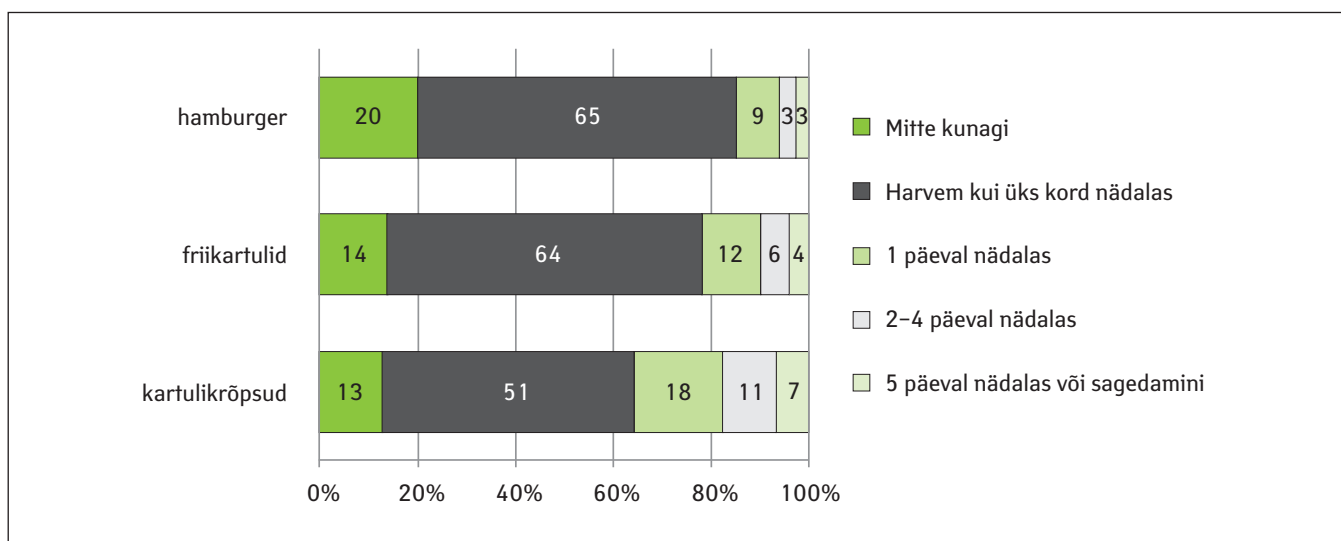


Joonis 5.18: Viiel päeval nädalas või sagedamini suhkruga karastusjooke tarvitavate õpilaste jaotus (%) soo järgi aastatel 2002–2014.

Riikidevahelises võrdluses on Eesti maiustuste tarbimise osas keskmiste seas (ligikaudu neljandik õpilastest tarbib maiustusi iga päev), seevastu Soomes ja Rootsis tarbib iga päev maiustusi alla 5% õpilastest. Kõige enam on igal päeval maiustuste tarbijaid Armeenias, kus ligikaudu pooled 11–15-aastasused tarbivad maiustusi iga päev.

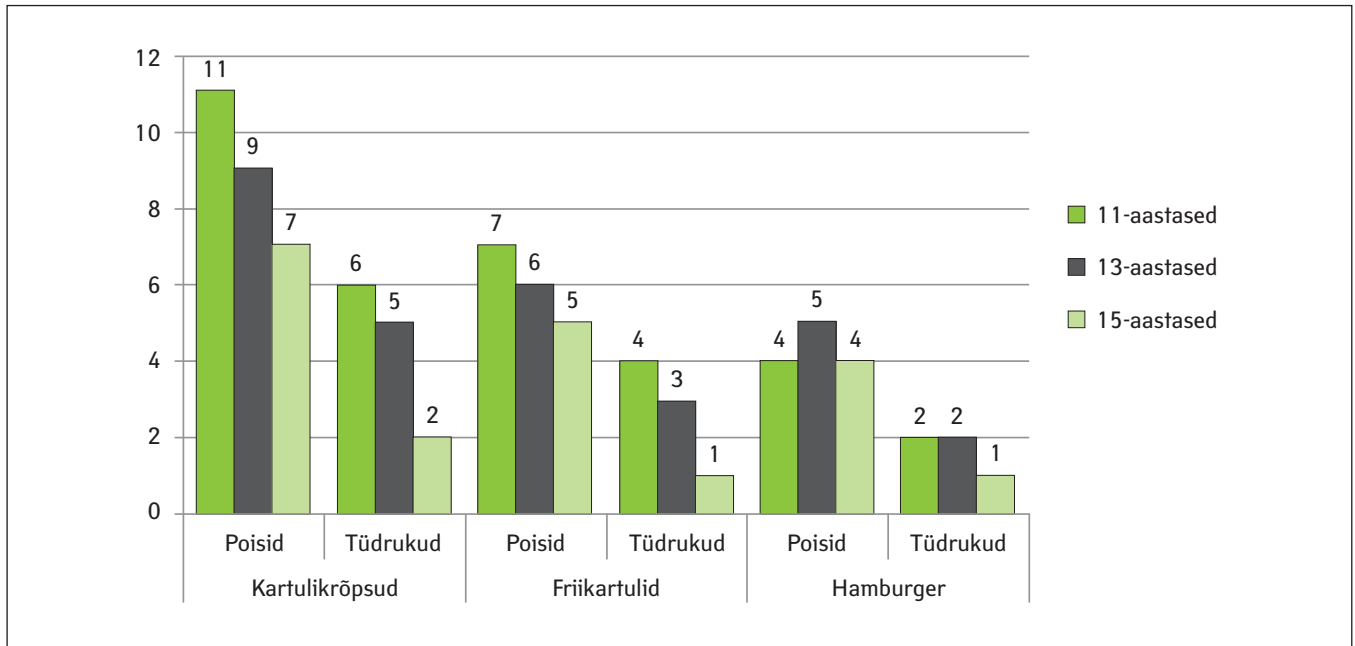
Hamburgerid, friikartulid ja kartulikrõpsud

Nii hamburgerite, friikartulite kui ka kartulikrõpsude söömise kohta vastas kõige enam õpilastest, et nad tarbivad neid harvem kui üks kord nädalas (joonis 5.19).



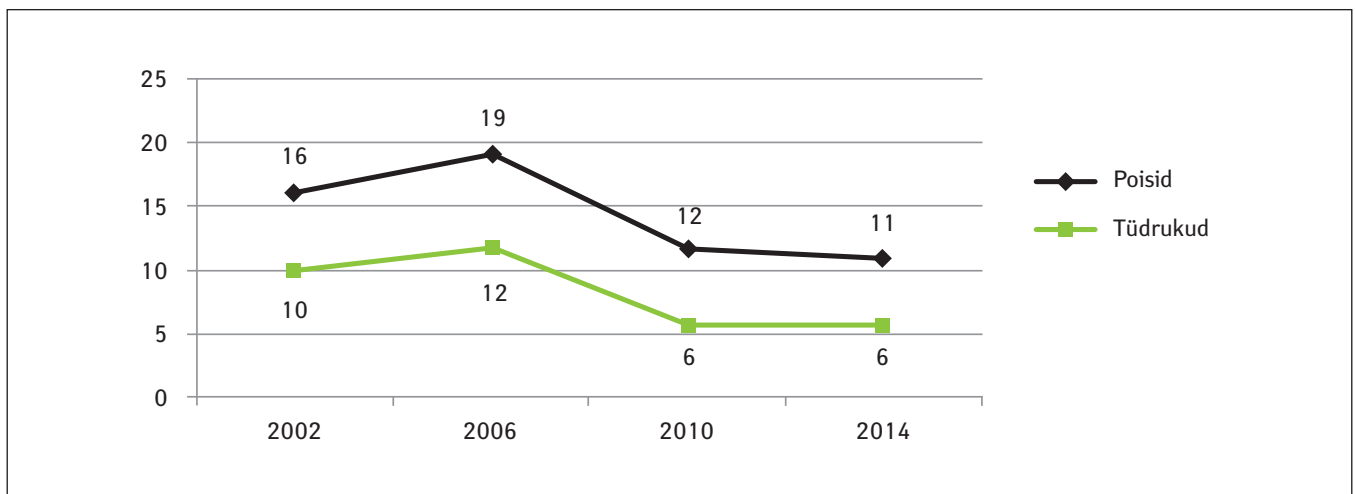
Joonis 5.19: Vastajate jaotus (%) hamburgerite, friikartulite ja kartulikrõpsude söömise sageduse järgi.

Sugudevahelises võrdluses ilmneb, et nii kartulikrõpsude, friikartulite kui ka hamburgeri sööjaid viiel päeval nädalas või enam on poiste hulgas rohkem kui tüdrukute seas. On näha ka tendentsi, et **vanuse kasvades** nii poiste kui ka tüdrukute hulgas viiel päeval nädalas või enam nende toodete tarbijate hulk väheneb (joonis 5.20).



Joonis 5.20: Kartulikrõpsude, friikartulite, hamburgeri tarbimine viiel päeval nädalas või sagedamini soo ja vanuse järgi (%).

Viis korda nädalas või sagedamini kartulikrõpse ja/või friikartuleid tarbivate poiste osakaal on **uuring-aastate lõikes** suurem kui tüdrukute oma. Kui 2010. aastal oli võrreldes 2006. aastaga toimunud märgatav langus viis korda nädalas või sagedamini kartulikrõpse ja/või friikartuleid tarbivate õpilaste osas, siis 2014. aastal on see jäänud 2010. aastaga võrreldes samale tasemele (joonis 5.21).

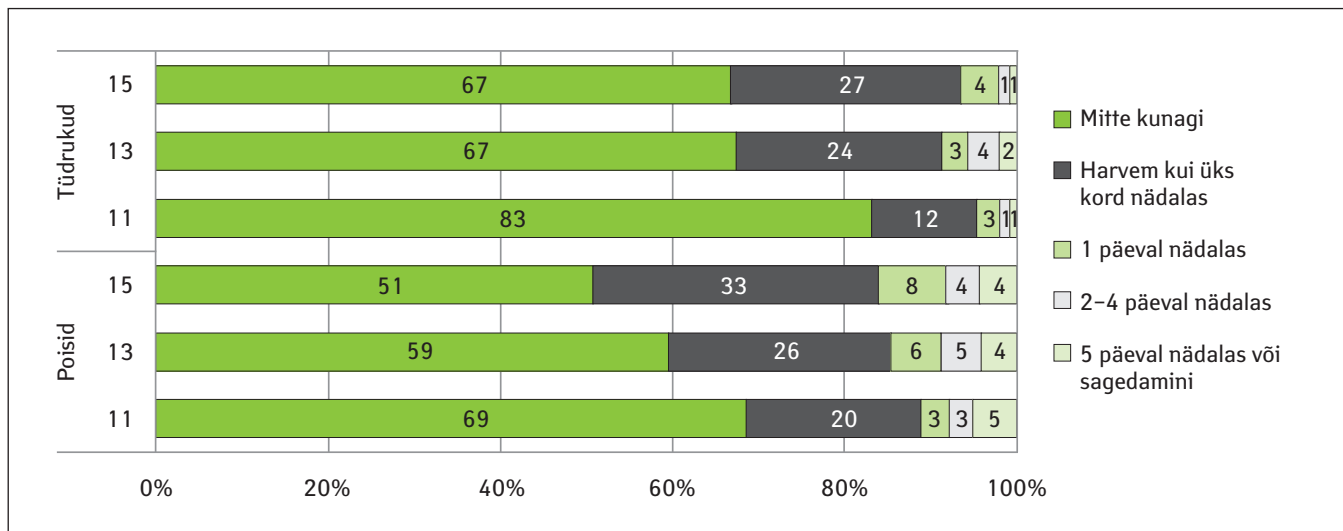


Joonis 5.21: Viis korda nädalas või sagedamini kartulikrõpse ja/või friikartuleid tarbivate õpilaste jaotus (%) soo järgi aastatel 2002–2014.

Energiajooigid

Energiajookide tarbimise osas on kõige enam neid õpilasi, kes ütlesid, et nad ei tarbi neid mitte kunagi (66%). Viiel või enamal päeval nädalas tarbib energiajooke 3% õpilastest, mõned korrad nädalas 7% ja ligikaudu neljandik õpilastest tarbib alla 1 korra nädalas.

Poisse, kes tarbivad energiajooke viiel päeval nädalas või sagedamini, on 5%, seevastu tüdrukuid vaid 1%. Kõikides vanuserühmades on viiel päeval nädalas või sagedamini energiajooke tarbivaid poisse rohkem kui tüdrukuid (joonis 5.22).



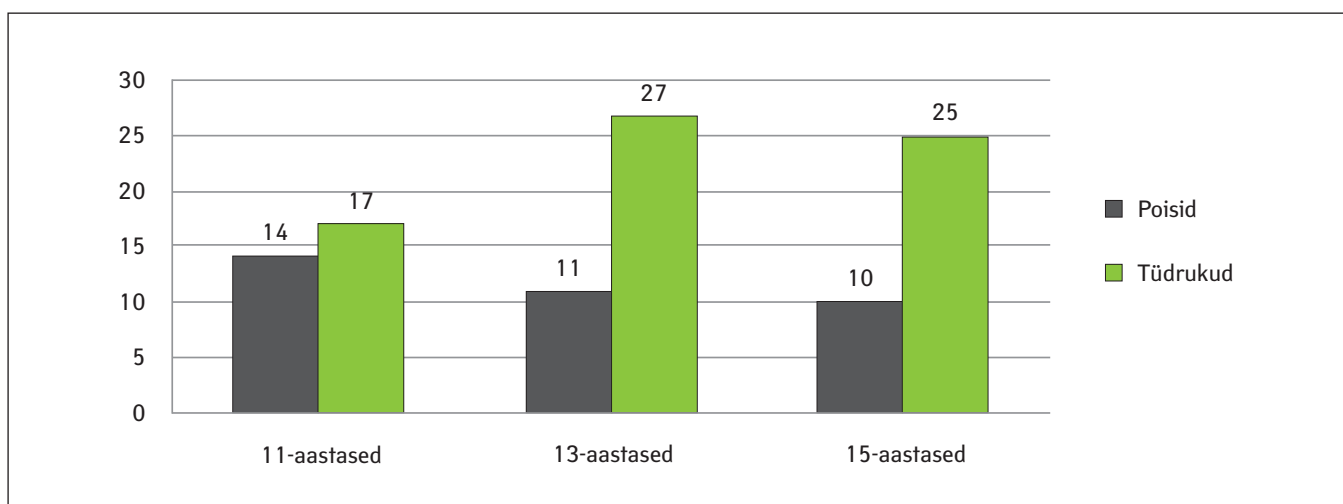
Joonis 5.22: Vastajate jaotus (%) energiajookide joomise sageduse, soo ja vanuse järgi.

Energiajookide tarbimine on **seotud riskikäitumisega**: sagedamini joovad neid õpilased, kes suitsetavad ja/või tarvitavad alkoholi.

5.2. Kehakaalu kontrollimine

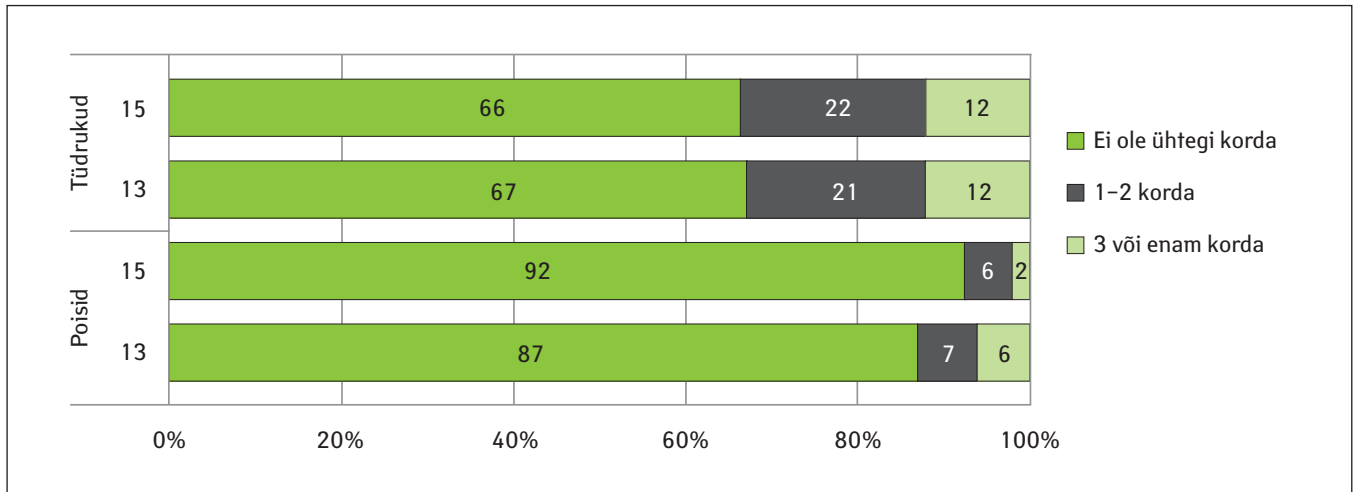
Küsimusele „Kas sa pead praegu dieeti või teed midagi muud kehakaalu langetamiseks?“ vastas jaa-tavalt 17% 11–15-aastastest õpilasest. Tüdrukutest pidas dieeti või tegi kehakaalu langetamiseks midagi muud 23% ning poistest 12%.

Kõikides vanuserühmades on **tüdrukute hulgas rohkem** neid, kes peavad dieeti või teevad midagi muud oma kehakaalu vähendamiseks, eriti suur erinevus poiste ja tüdrukute vahel ilmneb 13- ja 15-aastaste seas (joonis 5.23).



Joonis 5.23: Vastajate jaotus (%), kes kehakaalu langetamise eesmärgil peavad dieeti või kasutavad muud meetodit, soo ja vanuse järgi.

Tüdrukute hulgas on oluliselt rohkem neid, kes on viimase 12 kuu jooksul olnud dieedil kehakaalu langetamise eesmärgil, kui poiste hulgas (joonis 5.24).



Joonis 5.24: Vastajate jaotus (%) viimasel 12 kuul kehakaalu langetamiseks dieedil oldud kordade arvu, soo ja vanuse järgi.

5.3. Kehaline aktiivsus

Rohkem kui kümme aastat tagasi, 2002. aastal ennustati XXVII ülemaailmsel spordimeditsiini kongressil vastu võetud ühisdeklaratsioonis, et kehalisest inaktiivsusest saab üks peamisi rahvatervise probleeme 21. sajandil. Kõrvuti teiste riskikäitumistega, nagu suitsetamine või alkoholi tarbimine noorukieas, avalduvad ebapiisava kehalise aktiivsuse tagajärjel tõsised terviseprobleemid. Vähesese liikumise ja suureneva istuva eluviisi osakaalu tulemusel liiguvad järjest tõusvas joones noorte ülekaalus, rasvumine ja nende põhjustatud probleemid. Aktiivse liikumise positiivset mõju tervisele aitab tagada liikumise sageduse, intensiivsuse ja tegevuse kestvuse optimaalne suhe.

HBSC uuringus selgitatakse välja õpilaste igapäevane mõõdukas kehaline aktiivsus, vabal ajal tehtava intensiivse kehalise tegevuse sagedus ja ajaline kestvus tundides. Igapäevast mõõdukat aktiivsust puudutav küsimus on kohustuslik. See on püsinud läbi uuringute muutumatus sõnastuses, mis annab võimaluse hinnata õpilaste aktiivsust aastate lõikes. Et unevaeguse mõju noorte tervisele on leidnud järjest enam kinnitust, siis selgitati seekordses küsitluses ka õpilaste öine uneaeg. On uurinud, milles uneaega seostatakse ka kehalise aktiivsusega [18].

Igapäevane mõõdukas kehaline aktiivsus

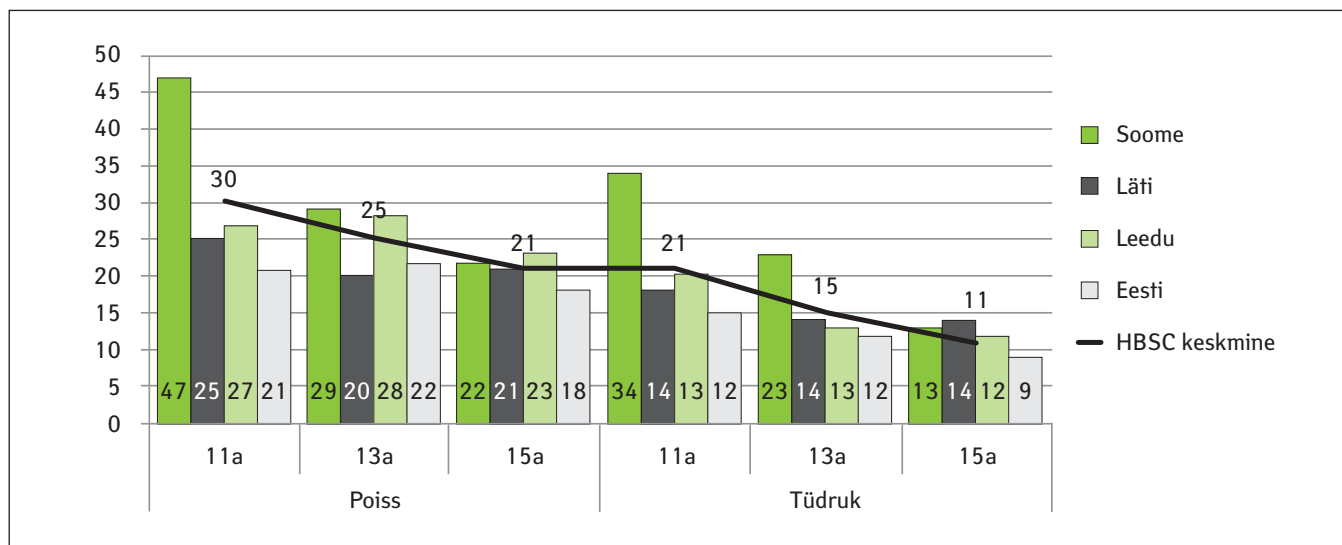
Sellise kehalise aktiivsuse mõistet on selgitatud kui „liikumist, mis kiirendab südame tööd ning paneb mõneks ajaks hingeldama“. Selle hulka arvestatakse kehalise kasvatus tundides osalemist, sportimist, sõpradega mängimist ja jalgsi kooli minekut. Samuti sportlikke tegevusi nagu rula- ja rattasõit, tantsimine, ujumine jne.

On soovitatav, et lapsed osaleksid mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalises tegevuses (*moderate to vigorous physical activity* – MVPA) sagedusega iga päev vähemalt 60 minutit. Eestis vastas sellele nõudele 2014. aasta uuringu andmetel 11–15-aastastest õpilastest 16% (sh 20% poistest ja 12% tüdrukutest). Võrreldes 2010. aasta uuringuga on positiivne muutus 2% võrra, sest tõusnud on aktiivsete poiste hulk.

Rahvusvahelises võrdluses on Eesti noorte igapäevane mõõdukas kehaline aktiivsus võrreldes teiste uuringus osalenud riikidega siiski alla keskmise. 2006. aastal osalenud 42 riigi hulgas asus Eesti 25.–26. kohal, 2010. aastal oli langus veelgi suurenenud, asusime alles 29.–33. kohal ja 2014. aastal 25.–36. kohal.

Rahvusvahelises järjestuses on WHO soovitude kohaselt **igapäevaselt kehaliselt aktiivseid** 11-aastaste vanuserühmas kõige enam Soomes (47% poisse ja 34% tüdrukuid), 13-aastaste vanuserühmas Albaanias (38% poisse ja 20% tüdrukuid) ja 15-aastaste vanuserühmas Moldovas (25% poisse ja 22% tüdrukuid).

Lähinaabritega võrreldes on Eesti kooliõpilaste kehalise aktiivsuse näitajad võrreldes Läti noortega madalamad kõigis soo- ja vanuserühmades, vaid 13-aastaste hulgas on meie noored ühe koha võrra neist eespool (joonis 5.25). Meie lähinaabritest on mõõduka kehalise aktiivsuse järjestustabelite esikümnes ainult Soome 11- ja 13-aastased õpilased.



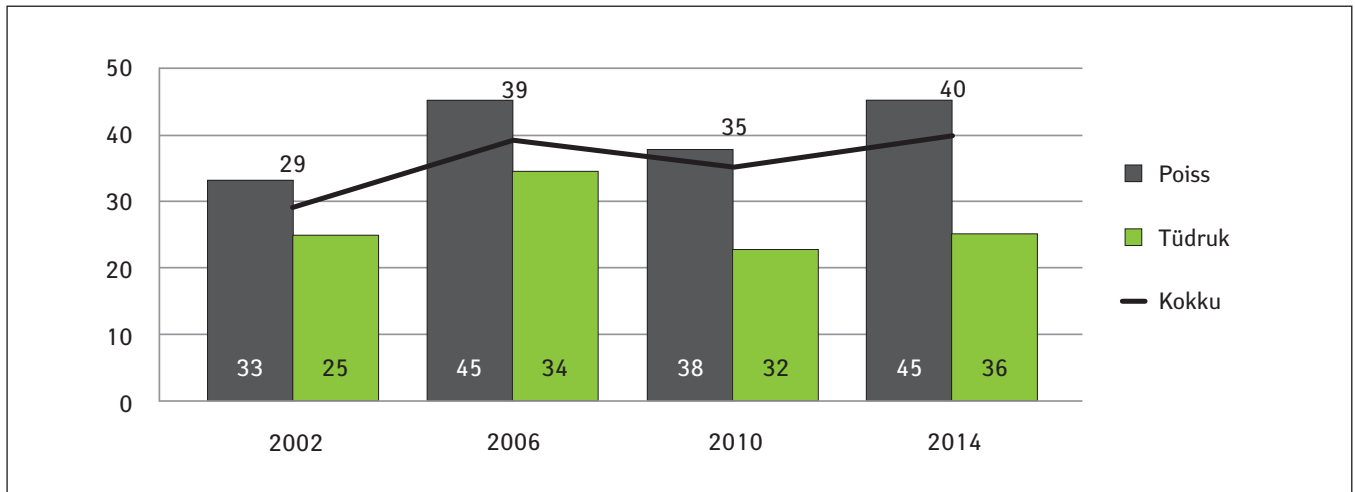
Joonis 5.25: Igapäevaselt vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivsete vastajate jaotus (%) soo ja vanuse järgi Soomes, Lätis, Leedus ja Eestis 2014. aastal.

Mõõdukas aktiivsus vähemalt üks tund viiel või enamal päeval nädalas

Kuigi tervist edendavaks peetakse WHO soovitude kohaselt igapäevaselt vähemalt 60-minutilist kehalist aktiivsust, leidub erialakirjanduses sageli analüüse, milles on arvestatud noorte mõõduka kehalise aktiivsuse näitajaks „**vähemalt üks tund viiel või enamal päeval nädalas**“. Ka alljärgnev ülevaade toetub viimasele indikaatorile, et säilitada võrdlus eelmise uuringu raportiga.

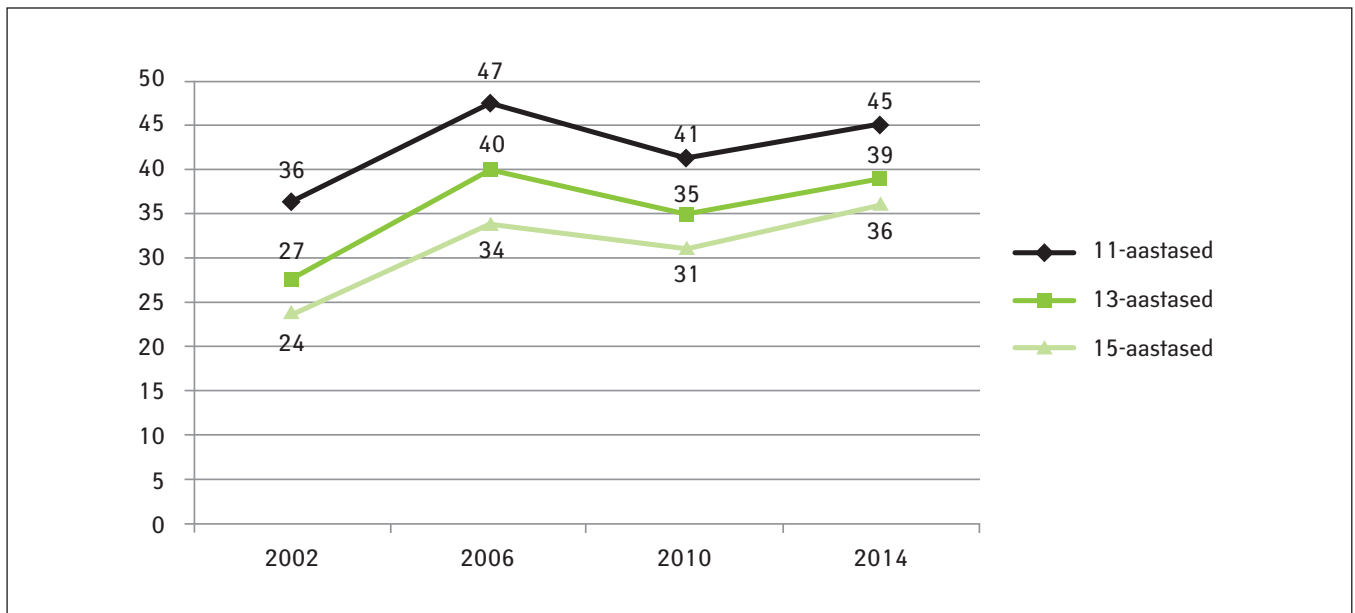
Alates 2002. aastast on vähemalt viiel või rohkemal päeval nädalas kehaliselt aktiivsete 11–15-aastaste õpilaste osakaal 2014. aastaks tõusnud 29%-lt 40%-le (joonis 5.26).

Soolises võrdluses on poiste ja tüdrukute uuringute tulemused statistiliselt erinevad. Poisid on läbi aastate olnud aktiivsemad. 2014. aastaks on aktiivsete poiste hulk tõusnud 45%-ni ja tüdrukute hulk 36%-ni, saavutades varasemate uuringute kõrgeima, 2006. aasta taseme. Käesolevas uuringus on mõõdukalt aktiivsete poiste edumaa tüdrukute ees juba 9%. Poiste kõrgem igapäevase kehalise aktiivsuse tase võrreldes samaealiste neidudega on iseloomulik ka teistele uuringus osalenud riikidele.



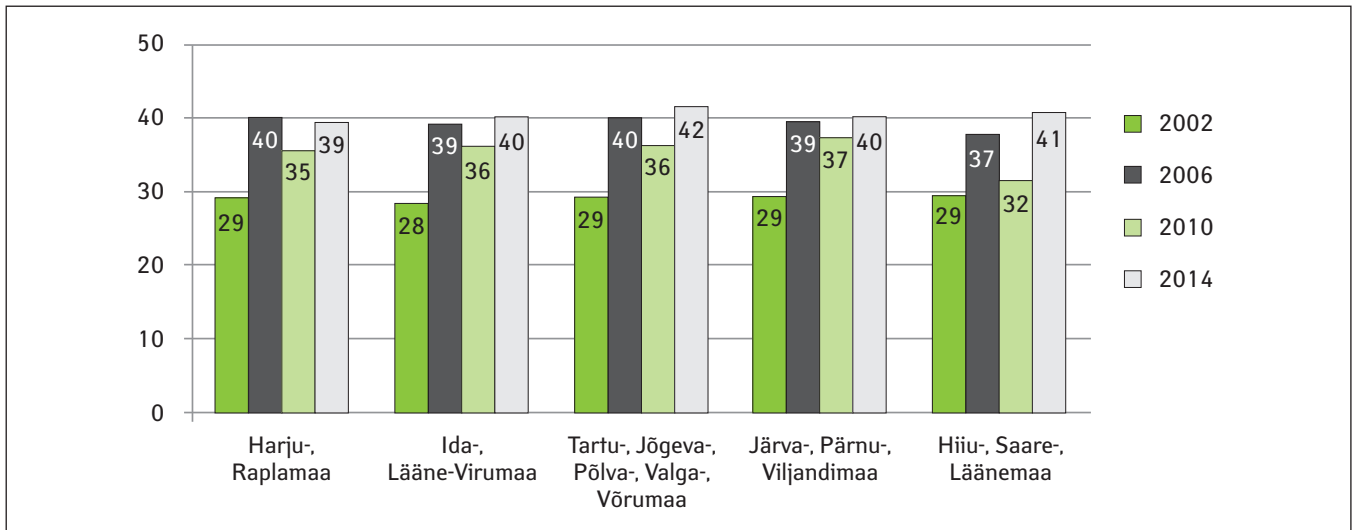
Joonis 5.26: Vähemalt üks tund viiel või enamal päeval nädalas mõõdukas-intensiivselt kehaliselt aktiivsed noored (%) soo järgi uuringuaastatel 2002–2014.

Viiel või enamal päeval nädalas vähemalt tund aega mõõdukas-intensiivselt aktiivsete laste osakaal väheneb **vanemaks saades** nii poiste kui tüdrukute hulgas (joonis 5.27). Selline kehalise aktiivsuse tase on läbi kõigi uuringuaastate oluliselt kõrgem 11-aastaste hulgas võrreldes 15-aastastega.



Joonis 5.27: Vähemalt üks tund viiel või enamal päeval nädalas mõõdukas-intensiivselt kehaliselt aktiivsed noored (%) vanuserühmade kaupa uuringuaastatel 2002–2014.

Elupaigast tulenevaid tingimusi on peetud kehalist aktiivsust mõjutavaks teguriks, mida on põhjendatud sportimise ja aktiivse liikumise võimaluste kättesaadavusega. Samas ei täheldatud käesolevas uuringus Tallinnas, väiksemates linnades ja maakohtades elavate noorte mõõdukas-intensiivses kehalises aktiivsuses olulisi erinevusi. **Erinevatel uuringuaastatel** on aktiivsete noorte osakaal kõigis elupiirkondades üle Eesti olnud väga sarnane (joonis 5.28). Kui 2002. aastal olid kõigi viie piirkonna noortest viiel päeval nädalas ühe tunni kehaliselt aktiivsed keskmiselt 28–29%, siis 2014. aastal oli neid üle Eesti 39–42%. Vähemalt viiel päeval nädalas tund aega mõõdukas-intensiivselt aktiivsete õpilaste osakaal on 12 aasta jooksul tõusnud kõigis maakondades 4–9% võrra. Võrreldes 2010. aastaga on suurim tõus Hiiu-, Saare- ja Läänemaal, kus lisandus kuni 9% aktiivseid noori.

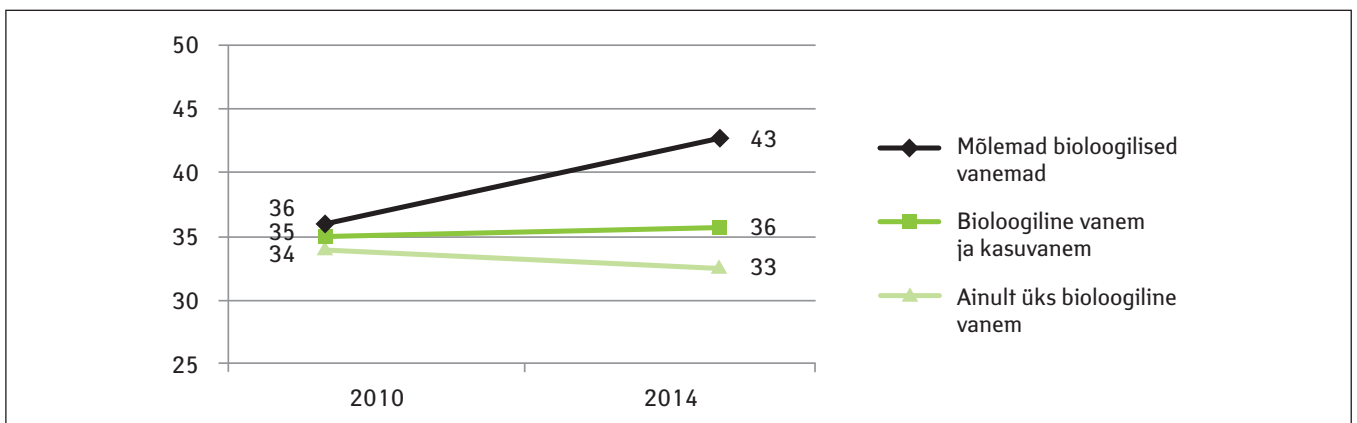


Joonis 5.28: Vähemalt üks tund viiel või enam päeval nädalas mõõdukas-intensiivselt kehaliselt aktiivsete vastajate jaotus (%) elupiirkondade järgi erinevatel uuringuaastatel.

Kui 2006. aasta uuringus oli **kõnekeele** alusel vähemalt viis päeva mõõdukalt aktiivseid noori enam mitte-eestikeelsetest peredest, siis 2010. ja 2014. aasta uuringutes noorte kehaline aktiivsus kodus räägitava kõnekeele alusel ei erinenud.

Nagu varasemad uuringud on kinnitanud, on Eestis õpilaste kehaline aktiivsus seda kõrgem, mida parem on **pere majanduslik olukord**. 2014. aasta andmetel õpilase poolt pere majanduslikku seisut „heaks“ (49,2%) hinnanud õpilaste vähemalt viiepäevane kehaline aktiivsus on ligikaudu 10% kõrgem võrreldes õpilastega, kes hindasid oma pere majanduslikku seisut „keskmiseks“ (41,5%) või „halvaks“ (33,3%). Vanuse kasvades hinnang pere majanduslikule olukorrale kahaneb nii nende hulgas, kes hindavad oma pere majanduslikku olukorda heaks, kui ka neil, kes hindavad seda halvaks.

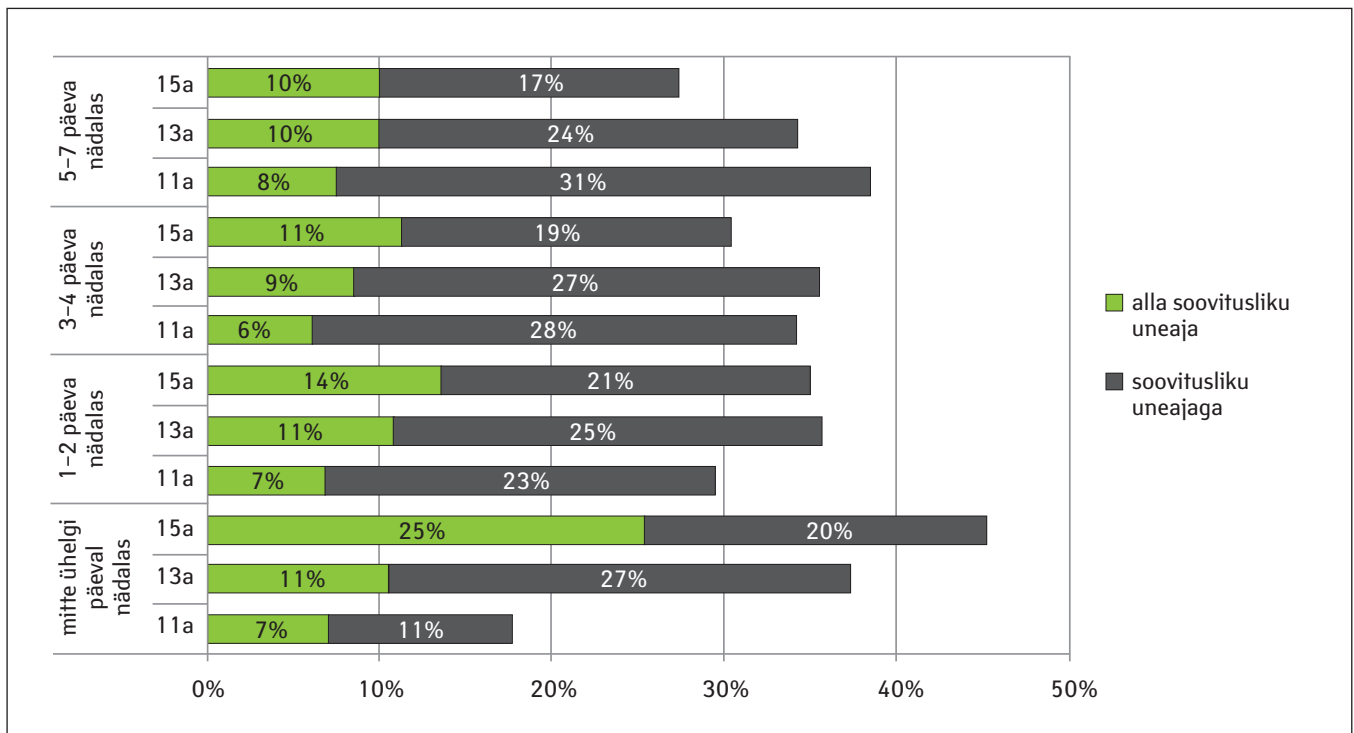
2010. aasta küsitluses aktiivsete laste hulk peredes, keda kasvatab kas täispere või üksikvanem, ei erinenud. Käesolev analüüs näitab **perestruktuuri** mõju kasvu laste igapäevasele aktiivsusele (joonis 5.29). 43% aktiivsetest õpilastest, kes on tund aega päevas aktiivsed vähemalt viis ja rohkem päeva nädalas, pärinevad peredest, kus on mõlemad bioloogilised vanemad.



Joonis 5.29: Vähemalt üks tund viiel või enam päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsete vastajate jaotus (%) perestruktuuri järgi uuringuaastatel 2010–2014.

Uneaegust peetakse noorte hulgas üheks oluliseks tervist mõjutavaks teguriks. Soovitatav uneaeg 11-aastastele on mitte vähem kui 8 tundi ning 13- ja 15-aastastel mitte vähem kui 7,5 tundi. Uuringu andmetest selgub, et koolipäevadel on uneaeguses 29% noortest, nädalavahetusel 8%. Vanemaks saades kasvab vähese uneaegaga noorte hulk. Nende hulgas, kes magasid koolipäevadel vähem kui soovitatav uneaeg, on ülekaalulisi ja rasvunud 7% võrra rohkem kui normkaalulisi.

Noorte hulgas, kes on mõõdukalt kehaliselt aktiivsed vähemalt tund päevas (joonis 5.30), **magab soovitava uneaja** 11–15-aastastest vastavalt 31% ja 17% noori. **Alla soovitava uneaja** maganud noorte hulk suureneb vanusega. Ka varasemad uuringud Eesti noorte unevajaduse kohta kinnitavad, et vanuse kasvades väheneb soovitusliku uneajaga noorte hulk [18]. Samas uuringus ilmneb ka, et unekestvus on negatiivselt seotud istuva tegevusega ja positiivselt seotud kehalise aktiivsusega. Soovitusliku uneaja positiivsele seosele kehalise aktiivsusega viitab ka käesolev uuring. Näiteks 15-aastaste noorte hulgas, kes pole nädalas ühtegi päeva vähemalt tund aega mõõdukalt aktiivsed, on alla soovitusliku uneajaga neljandik noortest. Juba 1–2 päeva nädalas kehaliselt mõõdukalt aktiivsetel on alla soovitusliku uneajaga noorte hulk vähenenud 14%-ni (joonis 5.30). Kirjanduses leidub uneaja ja kehalise aktiivsuse kohta vastukäivaid arvamusi. Ent on põhjust arvata, et nii füüsiline koormus kui õpilase päevarežiim, milles tuleb ärkvel oldud aega mahutada õppimine, trennis käimine ja muud päevategevused, mõjutavad õigeaegset uinumist, mis tagab õpilaste soovitusliku uneaja.

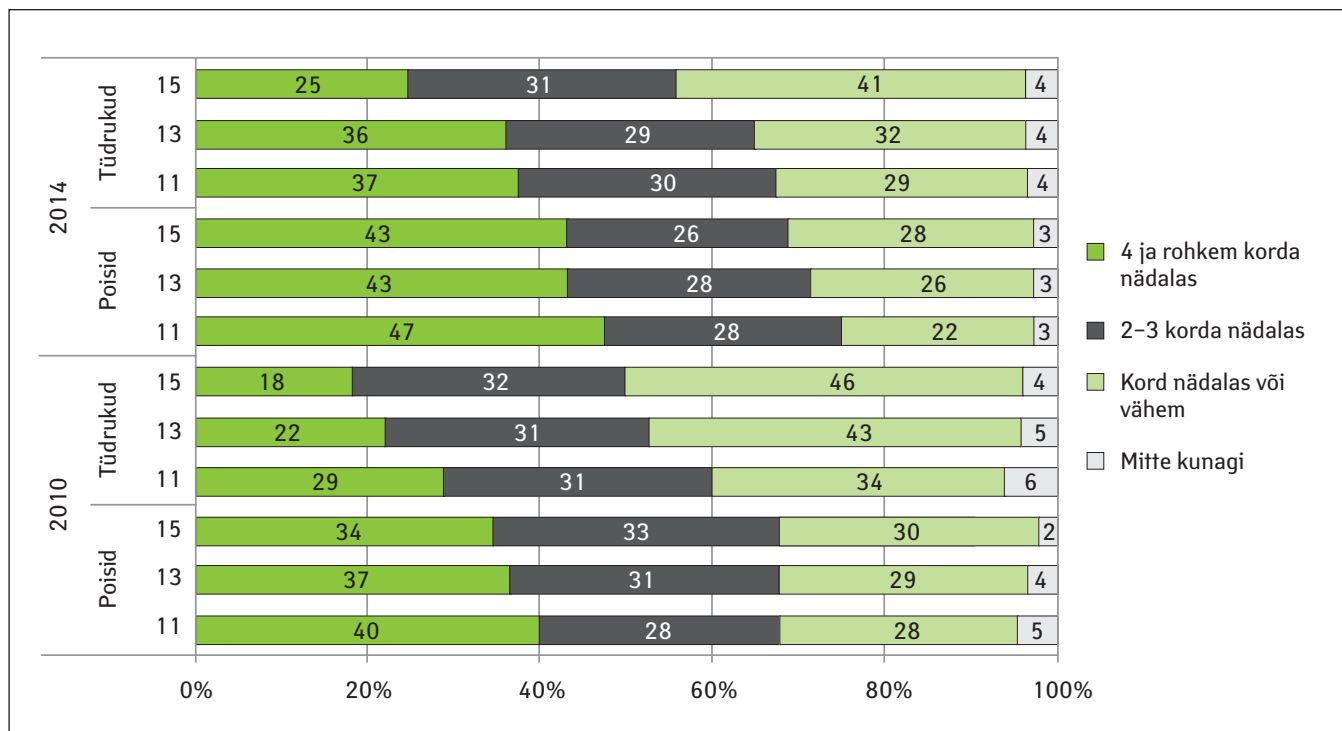


Joonis 5.30: Vähemalt üks tund päeva jooksul ühel kuni seitsmel nädalapäeval mõõdukas-intensiivselt aktiivsete vastajate jaotus (%) kehalise koormuse sageduse, vanuse ja uneaja järgi.

Intensiivne kehaline aktiivsus vabal ajal

Vaba aja intensiivne kehaline aktiivsus (*vigorous physical activity* – VPA) nädalas iseloomustab nii organiseeritud sportlikku tegevust ehk spordiringides käimist kui enesealgatuslikku intensiivset liikumist. Vastates küsimusele: „Kui sageli oled sa tavaliselt vabal ajal kehaliselt aktiivne, nii et hingeldad või higistad?“, oli õpilasel võimalik valida seitsme vastusevariandi vahel: „iga päev“, „4–6 korda nädalas“, „2–3 korda nädalas“, „üks kord nädalas“, „kord kuus“, „alla ühe korra kuus“, „mitte kunagi“.

Kui 2010. aasta tulemuste põhjal ei tegelenud vabal ajal sportliku tegevusega üldse ligikaudu 5% tüdrukutest ja 3% poistest, siis 2014. aastal on inaktiivsete poiste hulk jäänud samaks ja tüdrukute hulk langenud 4%-le. **Vanuse** kasvades suureneb noorte hulk, kelle vabal ajal harrastatava kehalise aktiivsuse sagedus on vaid kord nädalas või harvemini. Kui 11-aastaste **poiste ja tüdrukute** seas oli vähemasti 4 korda nädalas harjutajaid vastavalt 47% ja 37%, siis 15. eluaastaks oli selliseid noori poeglase hulgas 43% ja tütarlaste hulgas vaid 25% (joonis 5.31).



Joonis 5.31: Noorte vaba aja intensiivse kehalise tegevuse sagedus (%) soo ja vanuse järgi 2010. ja 2014. aastal.

Lapse **kehakaalu** peetakse oluliseks kehalise aktiivsuse mõjutajaks. Vabal ajal üle kahe korra nädalas intensiivse kehalise tegevuse harrastajaid on aga nii normkaaluliste (69%) kui ülekaaluliste ja rasvunudte hulgas (66%). Kodus räägitava **kõnekeele** järgi on vabal ajal kehaliselt aktiivseid noori rohkem mitte-eesti kodukeelega perest pärinevate noorukite hulgas (73%) eesti kodukeelega noortega (65%) võrreldes.

Unevaeguses olevate noorte hulgast tegeleb vähemalt kaks korda nädalas vabal ajal intensiivsete kehaliste pingutustega 27% noortest. Suurem osa unevaeguses olevatest õpilastest on intensiivselt aktiivsed kord kuus või üldse mitte.

5.4. Kokkuvõte

- Igal koolipäeval sööb hommikusööki kaks kolmandikku õpilastest.
- Puuvilju sööb iga päev kolmandik ning köögivilju neljandik õpilastest. Iga päev puu- ja/või köögivilju tarvitavate õpilaste hulk on võrreldes eelmiste uuringuaastatega tõusnud.
- Ligikaudu pooled 11–15-aastastest õpilastest joovad piima iga päev.
- Vastavalt soovitusetele sööb kala ligikaudu neljandik õpilastest.
- Viiel päeval nädalas või sagedamini karastusjooke tarvitavate poiste on rohkem kui tüdrukuid.
- Viiel päeval nädalas või sagedamini maiustusi tarvitavate tüdrukuid on rohkem kui poisse.
- Enamik õpilasi tarbib hamburgereid, friikartuleid ja kartulikrõpse harvem kui üks kord nädalas.
- Mitte kunagi ei tarbi energiajooke kaks kolmandikku õpilastest.
- Vähemalt tund aega viiel ja enamal päeval nädalas on mõõduka kehalise tegevusega seotud 40% noortest (45% poisse ja 36% tütarlapsi).
- Vanemaks saades mõõdukas kehaline aktiivsus langeb, tüdrukute seas on langus kaks korda suurem kui poistel.
- Vabal ajal vähemalt kaks korda nädalas intensiivselt kehaliselt aktiivseid noori on 67% (sh 72% poistest ja 63% tüdrukutest).
- Unevaegusega noortest on vähemalt kaks korda nädalas intensiivselt kehaliselt aktiivsed vaid 27% õpilastest, enamik unevaegusega õpilastest saab intensiivset koormust kord kuus või harvem.

6. RISKIKÄITUMINE

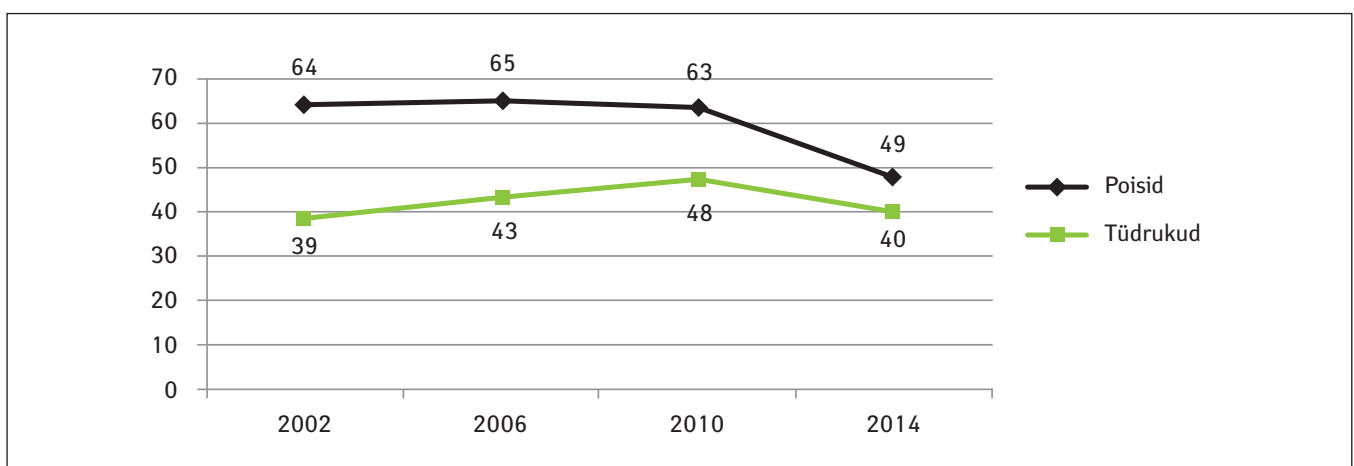
6.1. Suitsetamine ja tubakatarvitamine

Suitsetamine/tubakatarvitamine ei ole igapäevane eluvorm, vaid õpitud tava. Tubakatarvitamine on üks olulisemaid haigestumise ja suremusega seotud ennetatavaid terviseriske maailmas. Tubaka tarvitamise lõpetamine on oluline võit nii enda kui tubaka üle.

Esmakordne suitsu proovimine

Levinud on arvamus, et suitsetamise tagajärjed – terviseriskid ja -kahjustused – ilmnevad pikemaajalisel suitsetamisel, kuid tegelikult hakkab tubakas organismi mõjutama kohe. Uuringud on näidanud, et mida varem proovib laps esimest korda suitsu tõmmata, seda suurem on tõenäolisus, et temast saab regulaarne suitsetaja (nikotiinisõltlane). Mida nooremalt suitsetamisega alustatakse ja mida rohkem sigarette päevas suitsetatakse, seda ulatuslikum on selle kahjustav mõju tervisele. Ka suitsetavate vanemate lastel on suuremad eeldused tubakat tarvitama hakata ja seda juba noores eas. Samuti on lapsed, kelle vanemad suitsetavad, sagedamini haiged.

Esmakordne suitsu proovimise indikaator on 13-aastaselt või varem esimese sigareti suitsetanute osakaal 15-aastaste kooliõpilaste hulgas. Hindamiseks küsitakse 15-aastaselt õpilastelt „Kui vana sa olid, kui suitsetasid esimese sigareti?“. 2014. aastal vastas ligi 44% õpilastest, et nad tegid seda 13-aastaselt või varem (poistest 49% ja tüdrukutest 40%). 2010. aastal olid need vastused halvemad – 63% poistest ja 48% tüdrukutest. Positiivseks nihkeks on, et Eesti õpilased alustavad sigarettide suitsetamisega veidi hiljem. **Rahvusvahelises võrdluses** 13-aastaselt või varem esimese sigareti proovimise alusel on Eesti 3. kohal Gröönimaa ja Leedu järel (2010. aastal oli esimesel kohal).

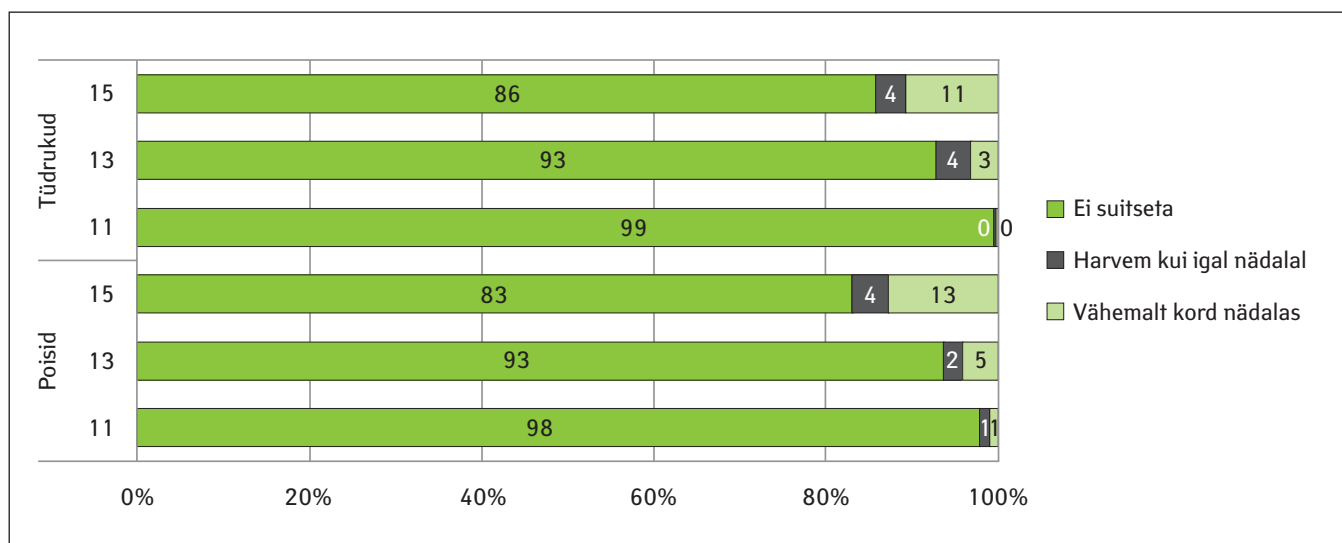


Joonis 6.1: 13-aastaselt või varem suitsu proovinud 15-aastased õpilased (%) soo järgi uuringuaastatel 2002–2014.

Taustaandmeid arvesse võttes alustatakse varast suitsuproovimist 13-aastaselt **sagedamini maa-piirkondades** kui linnades. Varasemad alustajaid on enam Järva-, Pärnu- ja Viljandimaal (58%) ning hilisemad alustajaid Tartu-, Jõgeva-, Põlva-, Valga- ja Võrumaal (41%). Vahe on 17%. Varasema suitsuproovimisega alustatakse rohkem **eestikeelsetes peredes** (46%) ja seal, kus perekonna moodustab bioloogiline vanem ja kasuvanem (64%). Halba rolli mängib **sagedane kohtumine sõpradega** peale kella kaheksat õhtul. Igal päeval või igal nädalal kohtudes alustavad suitsetamist 57% noorukitest, harvem kui igal päeval või igal nädalal kohtudes 36% noortest (vahe 21%).

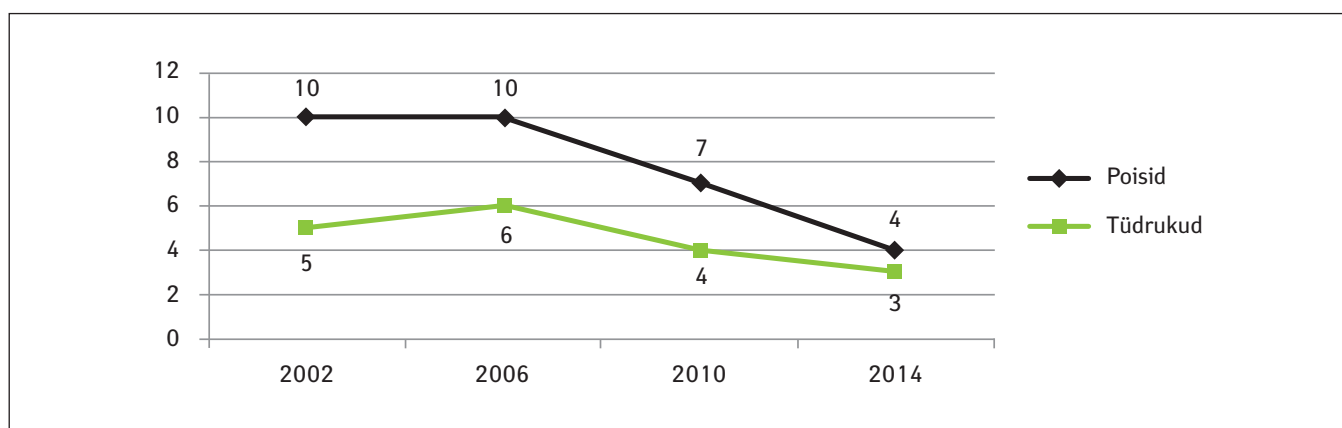
Praegused suitsetamisharjumused

Sigaretide suitsetamise sagedus on alloleval joonisel esitatud kolme kategooriana: ei suitseta, suitsetab harvem kui igal nädalal, suitsetab vähemalt kord nädalas. HBSC uuringus loetakse igal nädalal vähemalt korra suitsetanud regulaarseteks suitsetajateks.



Joonis 6.2: Sigarettide suitsetamise sagedus õpilaste seas (%) soo ja vanuse järgi.

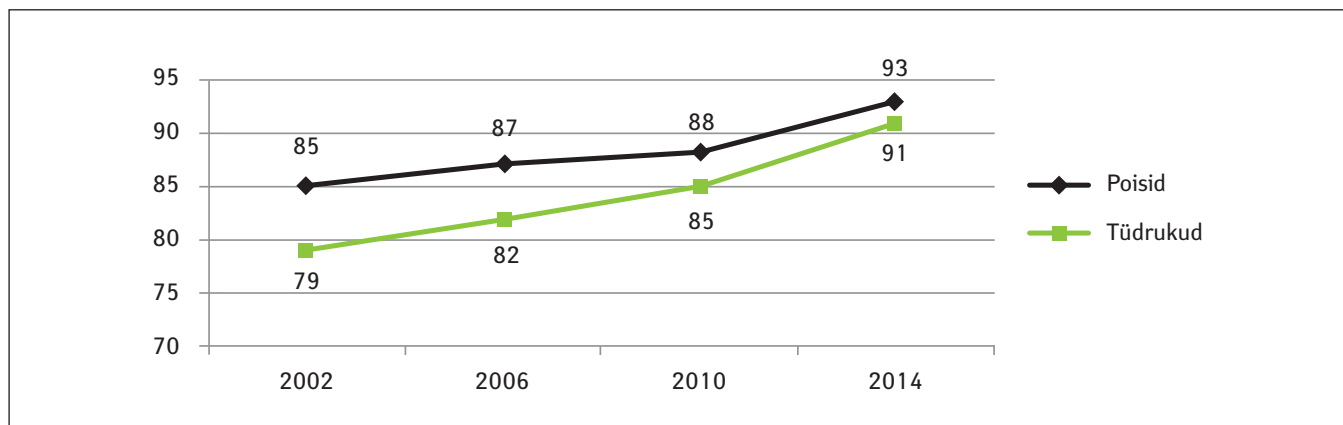
Igapäevasuitsetajaid on vähe, joonisel 6.2 kuuluvad nad vähemalt kord nädalas suitsetajate hulka. 11-aastaste õpilaste seas on igapäevasuitsetajaid alla 1%, 13-aastastest poistest suitsetab iga päev ligi 2% ja tüdrukutest vähem kui 0,5%. **Rahvusvahelises võrdluses** on Eesti 13-aastased igapäevasuitsetajad 25. kohal. 15-aastastest suitsetab iga päev 8%, neist on poisse 9% ja tüdrukuid 7%. **Rahvusvahelises järjestustabelis** on Eesti 15-aastased 23. kohal, meie lähiriikides – Leedus, Lätis, Venemaal ja Soomes – on igapäevasuitsetajaid meist rohkem. Igapäevasuitsetajate osakaal 11–15-aastaste õpilaste hulgas **on ajavahemikul 2006–2014 langenud**: 2010. aastal oli igapäevasuitsetajaid 6%, 2014. aastal 3% (joonis 6.3).



Joonis 6.3: Igapäevasuitsetajate osakaal 11–15-aastaste õpilaste hulgas (%) soo järgi terviseuuringutes 2002–2014.

Vähemalt kord nädalas (ehk regulaarselt) suitsetab 5% kooliõpilastest, sealjuures 11-aastastest 1%, 13-aastastest 4% ja 15-aastastest juba 12%, neist poisse 13% ja tüdrukuid 11% (joonis 6.2). Regulaarse suitsetamise **rahvusvahelises järjestustabelis** on Eesti 13-aastased õpilased 2010. aastaga võrreldes parandanud oma tulemust 10 koha võrra, langes neljandalt kohalt 14-le. 15-aastased langesid rahvusvahelises järjestuses 21. kohale, 2010. aastal oldi kuue koha võrra eespool. Võrreldes eakaaslastega lähiriikides – Leedus, Lätis, Soomes ja Venemaal –, on Eestis vähem regulaarselt suitsetavaid 15-aastaseid noorukeid.

Mittesuitsetajate osakaal. Kokku võttes võib öelda, et suitsetamise levimus 11–15-aastaste õpilaste seas on langustrendis, seda näitab ka mittesuitsetajate osakaalu suurenemine – kui 2010. aastal oli mittesuitsetajaid 11–15-aastaste seas 87%, siis 2014. aastal 92% (joonis 6.4).



Joonis 6.4: Mittesuitsetajate osakaal 11–15-aastaste õpilaste seas (%) uuringuaastatel 2002–2014.

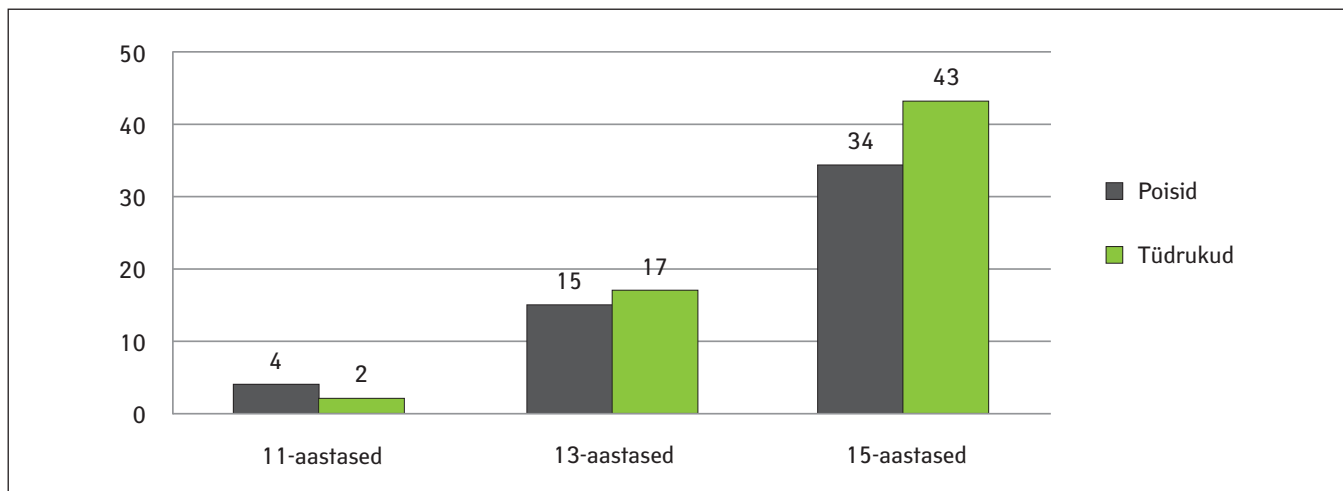
Elukoha järgi on mittesuitsetavaid 11–15-aastaseid kooliõpilasi rohkem Lõuna- ja Kagu-Eestis, vähem aga Põhja-, Kirde- ja Kesk-Eestis. Mittesuitsetavaid noorukeid on rohkem **mõlema bioloogilise vane-ma kooselu** ja **heade peresuhete** korral, kõige vähem aga juhul, kui üks lapse kasvatajatest on kasu-vanem. Kõige mõjuvamaks teguriks suitsetamise levimusel on vaba aja veetmine **sõpradega väljas pärast kella kaheksat õhtul**: kui kohtumised toimuvad harvem kui kord nädalas või üldse mitte, on 97% noorukitest mittesuitsetajad. Kui aga kohtutakse õhtul väljas iga päev või iga nädal, on ainult 80% noorukitest mittesuitsetajad. Parema **õppe edukusega** nooruk on 95% juhtudest mittesuitsetaja.

Kuigi sigarettide suitsetamine on langenud, **on populaarsust võitmas alternatiivsed tubakatoo- ted** nagu vesipiip ja huuletubakas, aga ka tubakatoodetega seonduvad tooted nagu elektrooniline sigaret (e-sigaret).

Vesipiibu suitsetamine

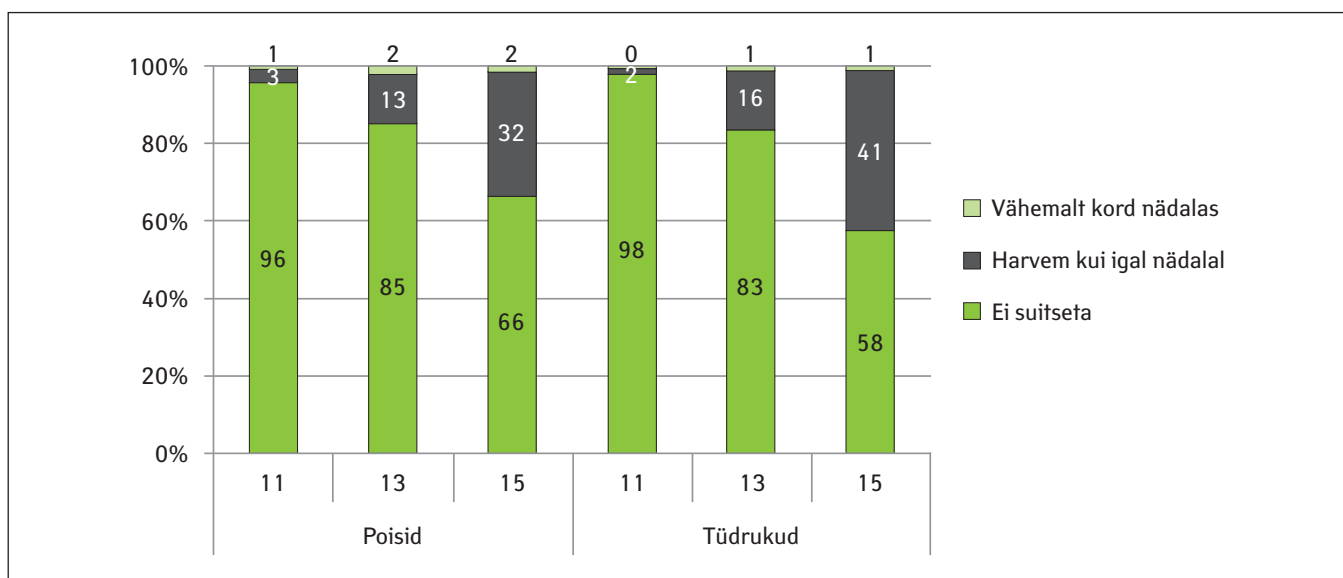
Noorte seas on levinud ekslik arvamus, et vesipiibu suitsetamine on süütu seltskondlik ajaviide ja et läbi vesipiibus oleva veefiltri tulev tubakasuits ei ole tervisele nii ohtlik kui sigaretsuits. **See on müüt.** Vesipiibus kasutatakse tubakat, milles sisalduv nikotiin tekitab kergesti sõltuvust. Ka võib tavaline ühe- või kahetunnine piibutamisseanss sisaldada 100–200 korda rohkem mürgist suitsu kui seda tekib ühe sigareti tõmbamisel. Vesipiibu suitsus on tavasigareti suitsuga võrreldes 30 korda rohkem vingugaasi. Ka suurendab vesipiip sarnaselt sigarettide suitsetamisega südameinfarkti riski. Küsimused vesipiibu kohta on olnud rahvusvahelises ankeedis kolmes viimases õpilaste tervisekäitumise uuringus (2006, 2010 ja 2014).

2014. aasta küsitluse tulemusena selgub, et **kunagi elus on vesipiibu suitsetanud 28%** õpilastest (sh 29% poistest ja 27% tüdrukutest). Võrreldes 2010. aastaga on elu jooksul vesipiibu suitsetanute osakaal langenud 41%-lt 28%-le. **Praegu loeb end vesipiibu** suitsetajaks ligi 19% 11–15-aastastest õpilastest, sh 17% poisse ja 20% tüdrukuid (joonis 6.5).



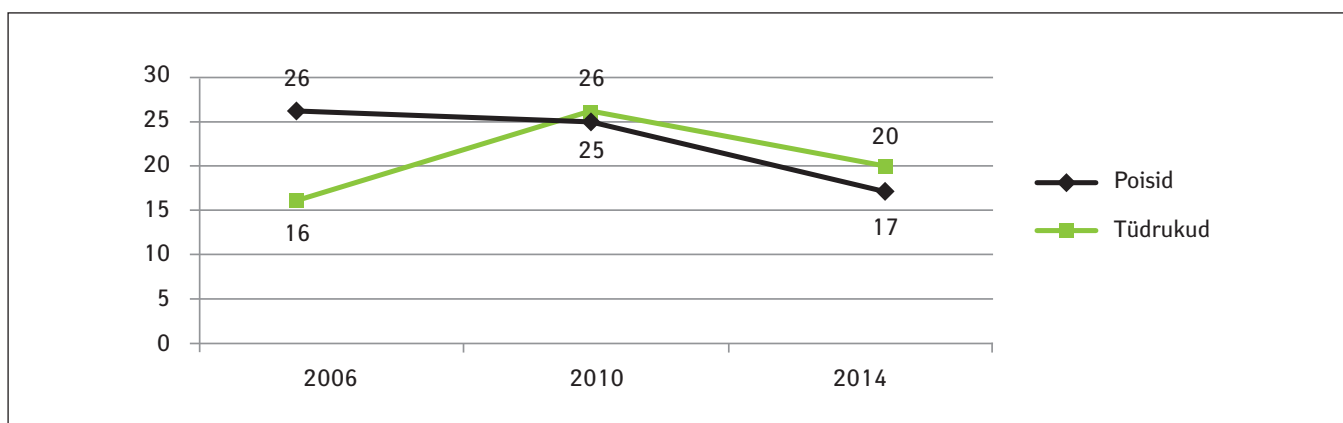
Joonis 6.5: Vesipiipu suitsetavad kooliõpilased (%) soo ja vanuse järgi.

Vesipiipu suitsetatakse üldiselt harva (joonis 6.6). Igapäevaseid ja vähemalt kord nädalas (regulaarselt) suitsetajaid on 11–15-aastaste õpilaste seas alla 1%. Enamasti on vesipiibu tõmbamine juhuslik (seda tehakse harvem kui igal nädalal) ja see on rohkem levinud tüdrukute seas.



Joonis 6.6: Vastanute jaotus (%) vesipiibu suitsetamise sageduse, soo ja vanuse järgi.

Vesipiipu on suitsetanud 3% 11-aastastest, 16% 13-aastastest ja 38% 15-aastastest noortest. Võrreldes 2010. aastaga on vesipiibu suitsetamine Eestis langustrendis (joonis 6.7).



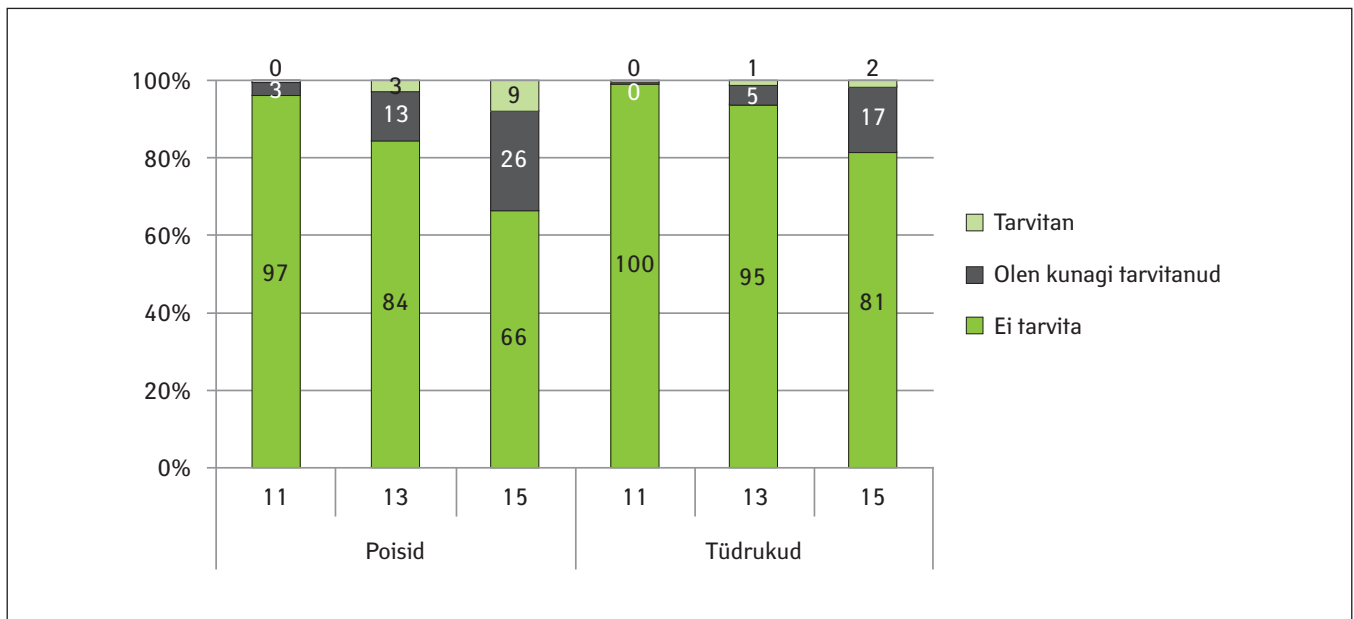
Joonis 6.7: Vesipiipu suitsetanud 11–15-aastased noored (%) soo järgi aastatel 2006–2014.

Vesipiipu suitsetavad sagedamini **hea majandusliku kindlustatusega** ja **eestikeelsest perest** pärit noorukid. Need, kes on **sõpradega pärast kella kaheksat õhtul sageli väljas**, suitsetavad vesipiipu 3 korda enam kui need, kes on harva õhtuti koos sõpradega. Vesipiibul on tugev **seos teiste riskiteguritega**: näiteks on vesipiibu suitsetajaid korduvalt purju joonute seas kaheksa korda rohkem kui mitte kunagi purju joonute hulgas.

Huuletubaka tarvitamine

Huuletubakas ehk *snus* on suitsuvaba tubakatoode. See on auruga töödeldud pulbertubakas, mis on pakendatud väikesesse pakikesse ning mida hoitakse enamasti ülahuule ja igeme vahel. Just teismelised noored tarvitavad *snus*i teistest vanuserühmadest rohkem, sest huuletubakas ei suitse ega haise ja tundub seetõttu sigaretist ohutum. Ent see on eksitav arvamus. Püsiva kontakti tõttu suu limaskestaga on huuletubaka tarvitamisel saadav nikotiinitase organismis suurem, kestvam ja ühtlasem, mistõttu huuletubakas võib tekitada tugevama sõltuvuse kui sigretitubakas. Risk jääda nikotiinist sõltuvusse on huuletubaka tarvitajal 2–4 korda suurem. Huuletubakas ei ole alternatiiv suitsetamisest loobumisele. *Snus*ist loobumise järgselt võib inimene hakata suitsetama sigarette oluliselt suuremas koguses kui ta tegi seda enne huuletubaka tarvitamise alustamist.

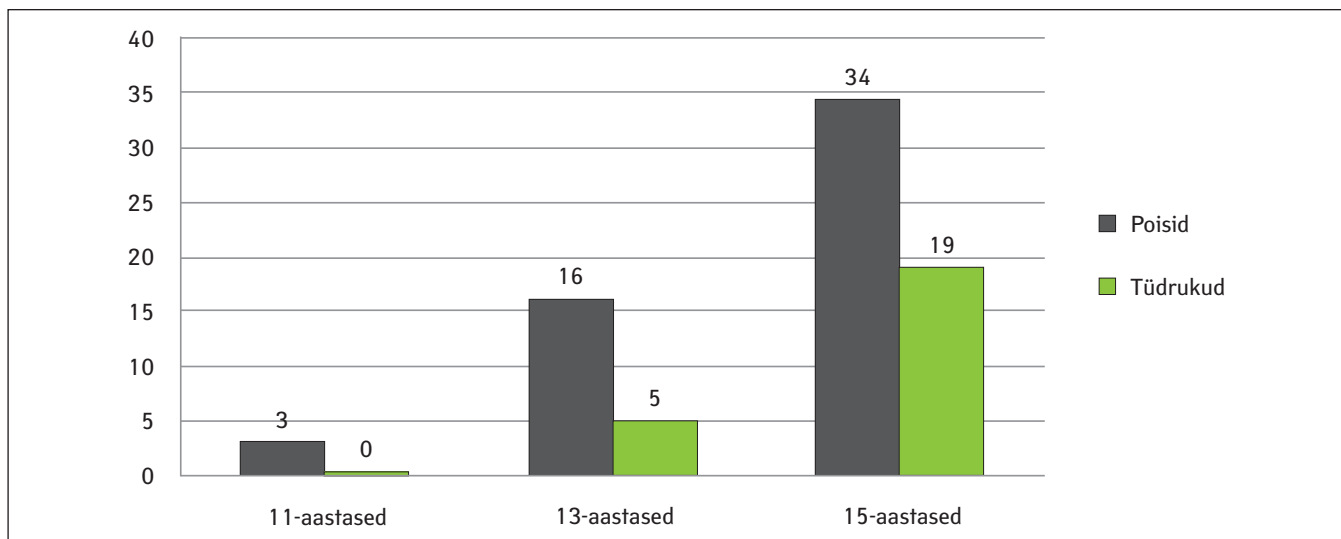
Huuletubakat on tarvinud ligi 13% 11–15-aastastest õpilastest, sh poistest 17% ja tüdrukutest 8% (joonis 6.8).



Joonis 6.8: Vastajate jaotus (%) huuletubaka tarvitamise sageduse, soo ja vanuse järgi.

Kõige rohkem on elu jooksul huuletubakat proovinud või tarvinud 13- ja 15-aastased poisid, vastavalt 16% ja 34% (joonis 6.9). Vähem on tarvinud seda tüdrukud, ent 15-aastaste seas on tarvinute osakaal siiski 19%.

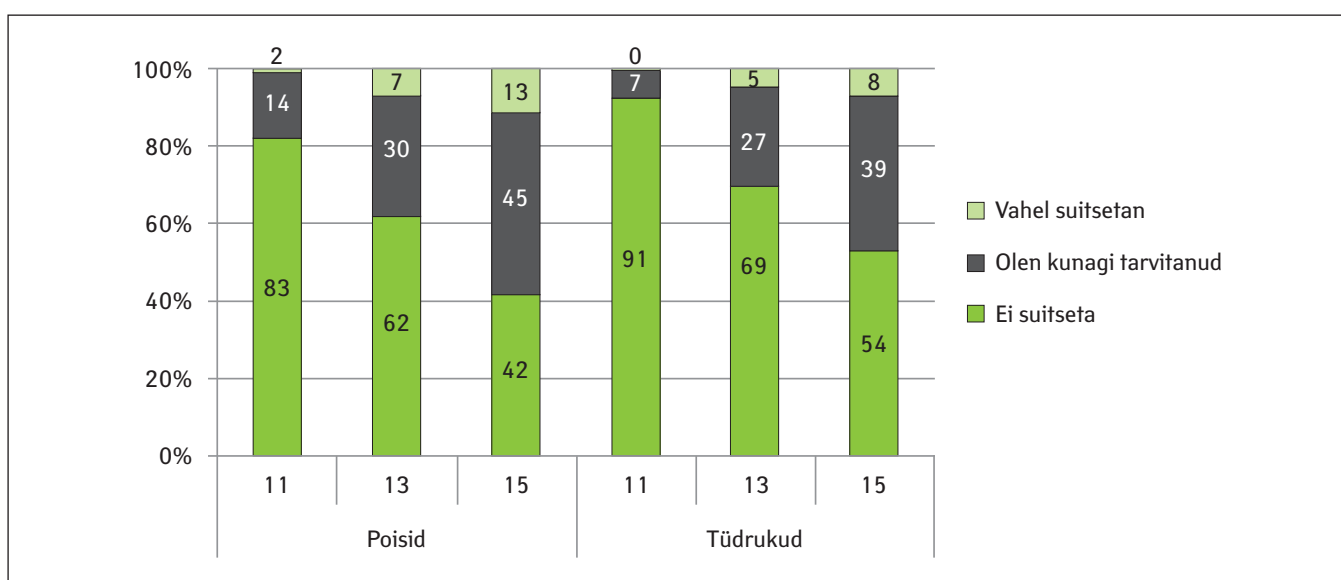
15-aastastest noortest tarvitab praegu huuletubakat 9% poistest ja 2% tüdrukutest.



Joonis 6.9: Huuletubakat tarvitanud kooliõpilased (%) soo ja vanuse järgi.

Elektronilise sigareti suitsetamine

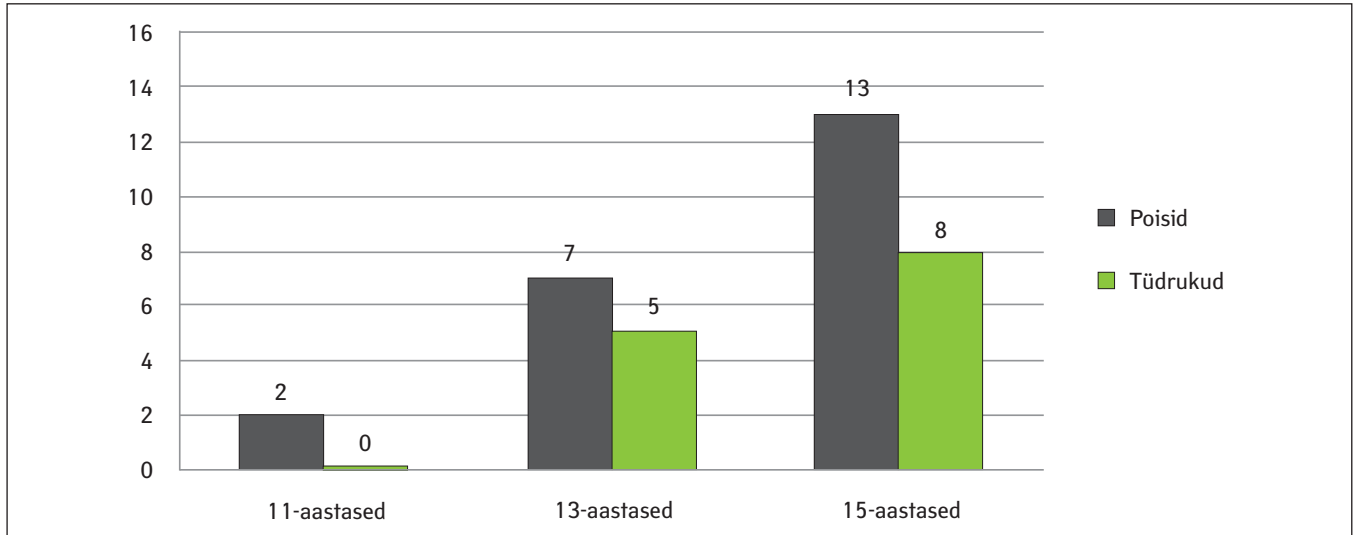
E-sigaret on tubakatoodelega seondud toode. E-sigaret on patareitoiteline vahend, mille eesmärgiks on aurustada ning kasutaja hingamisteedesse viia keemiline segu, mis sisaldab nikotiini (mõnes tootes nikotiin puudub). Selle kasutamisel hingatakse aurustatud nikotiin koos keemilise seguga hingamisteedesse. Teadlastel tuleb veel uurida, kuidas võivad e-sigaretis sisalduvad keemilised ained omavahelises koosmõjus nikotiiniga organismis reageerida, milline on nende toime aurustatult sisse hingates ning millised on tervisekahjustused pikemaajalisel manustamisel. E-sigaretid pakuvad noorukitele huvi ja meelitavad proovima. Mida meeldivam on tubakatoode või tubakatoodega sarnaselt kasutatav toode, seda lihtsam on selle kasutajal harjumusest kinni hoida ja seda tõenäolisem on nikotiinisõltuvuse teke. Pole imekspandav, kui tootjatel ongi eesmärgiks mõjutada just teismelisi ja noorukeid nendega suitsetamist alustama.



Joonis 6.10: E-sigaretide suitsetamise sagedus (%) põhikooli õpilaste seas soo ja vanuse järgi.

Andmed e-sigarettide kasutamise sageduse kohta on toodud joonisel 6.10. Neid on proovinud või suitsetab 33% 11–15-aastastest kooliõpilastest, sh poistest 37% ja tüdrukutest 28%. Nagu ka teiste tubakatoodete puhul, loeb end uuringu hetkel e-sigareti suitsetajaks 11-aastastest väga vähe (alla 1%), samas on 11-aastastest e-sigaretti juba kunagi proovinud/suitsetanud poistest 14% ja tüdrukutest 7% (joonis 6.11). 13-aastaselt suitsetab e-sigaretti juba 7% poistest ja 5% tüdrukutest, kuid kunagi proovinute osakaal on mitmekordistunud, vastavalt 27% ja 30%. Elektroonilist sigaretti suitsetab 15-aastastest noortest praegu 13% poistest ja 8% tüdrukutest.

15-aastastest tüdrukutest ei ole elu jooksul e-sigaretti proovinud/suitsetanud 54% ja poistest 42%, 11-aastaste seas on need arvud vastavalt 91% ja 83%.



Joonis 6.11: E-sigaretti praegu suitsetavad kooliõpilased (%) soo ja vanuse järgi.

Huuletabaka ja e-sigarettide kasutamise võrdlusandmed 2010. aastaga puuduvad, kuna sel ajal polnud veel vajadust neid hinnata. Samuti puuduvad nende kohta ka rahvusvahelised võrdlusandmed.

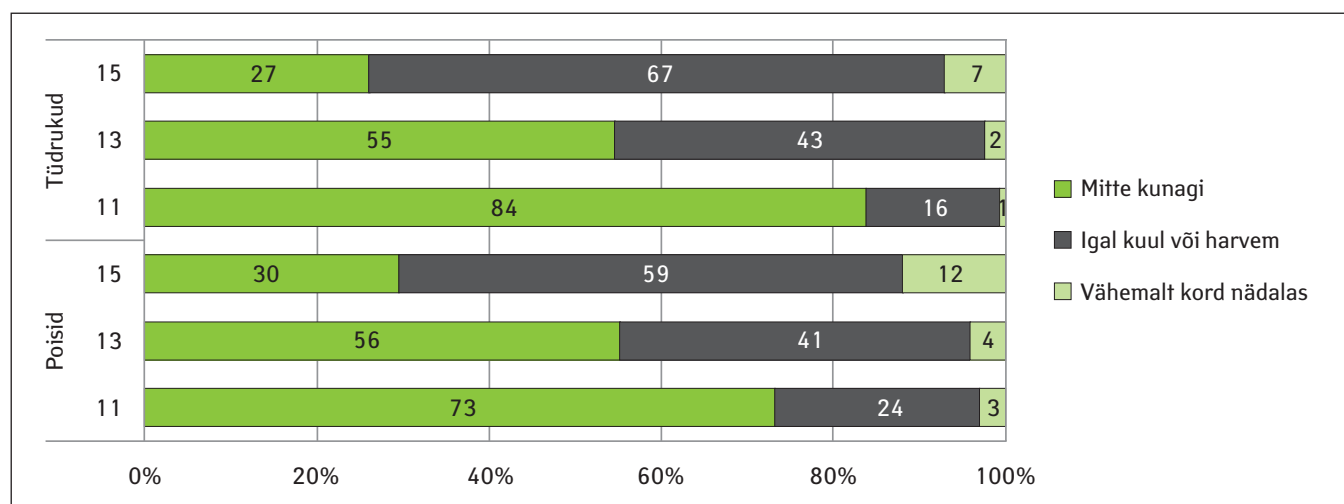
6.2. Alkoholi tarvitamine

Alkohol on uimasti, mille tarvitamine on Eestis, sh noorte seas, kõige enam levinud. Enamik noori võtab murdeea arengu loomuliku osana enam riske ja võib muuhulgas eksperimenteerida alkoholi ja teiste uimastitega. Samas mida varem alkoholi tarvitamisega alustatakse, seda kahjustavam on aine mõju. Alkohol mõjutab eriti kahjulikult aju eesmist osa, otsmiku- ja oimusagara piirkonda, mis teismeeas enim areneb: alkoholi tarvitamine kahjustab võimet endale piire seada, võtta vastu läbimõeldud otsuseid, õpitut meelde jätta, hinnata olukorda ja reageerida sobivalt. Pikaajased teadusuuringud on leidnud, et mida nooremana alkoholi tarvitamist alustada, seda suurema tõenäosusega tekib inimesel elu jooksul kas alkoholi- või muu uimasti sõltuvus. Lisaks on noorte alkoholi tarvitamine seotud koolist puudumisega ja väljalangemisega, õpiraskustega, tervisehäiretega, sotsiaalprobleemidega, riskantse seksuaalse käitumisega, õnnetustega jpm, mis mõjutavad noore tulevikku.

Alkoholi tarvitamise sagedus

Alkoholi ei tarvita 54% 11-, 13- ja 15-aastastest kooliõpilastest, igal kuul või harvem tarvitab alkoholi 41% ning 5% teeb seda vähemalt kord nädalas ehk regulaarselt.

Joonisel 6.12 on esitatud õpilaste alkoholi tarvitamise sagedus **soo ja vanuserühmade lõikes**. 11-aastastest õpilastest on alkoholi tarvitanud 27% poistest ja 16% tüdrukutest, 13-aastastest õpilastest 45% ja 15-aastastest 72%. Kui 11-aastaste kooliõpilaste hulgas on rohkem alkoholi tarvitanud poisse kui tüdrukuid, siis 13- ja 15-aastaste seas ei erine poisid ja tüdrukud enam alkoholi mitte-tarvitamise poolest. Võrreldes 15-aastaste tüdrukutega on 15-aastaste poiste seas rohkem neid, kes tarvitavad alkoholi vähemalt kord nädalas ehk regulaarselt, vastavalt 12% ja 7%.



Joonis 6.12: Alkoholi tarvitamise sagedus kooliõpilaste seas (%) soo ja vanuse järgi.

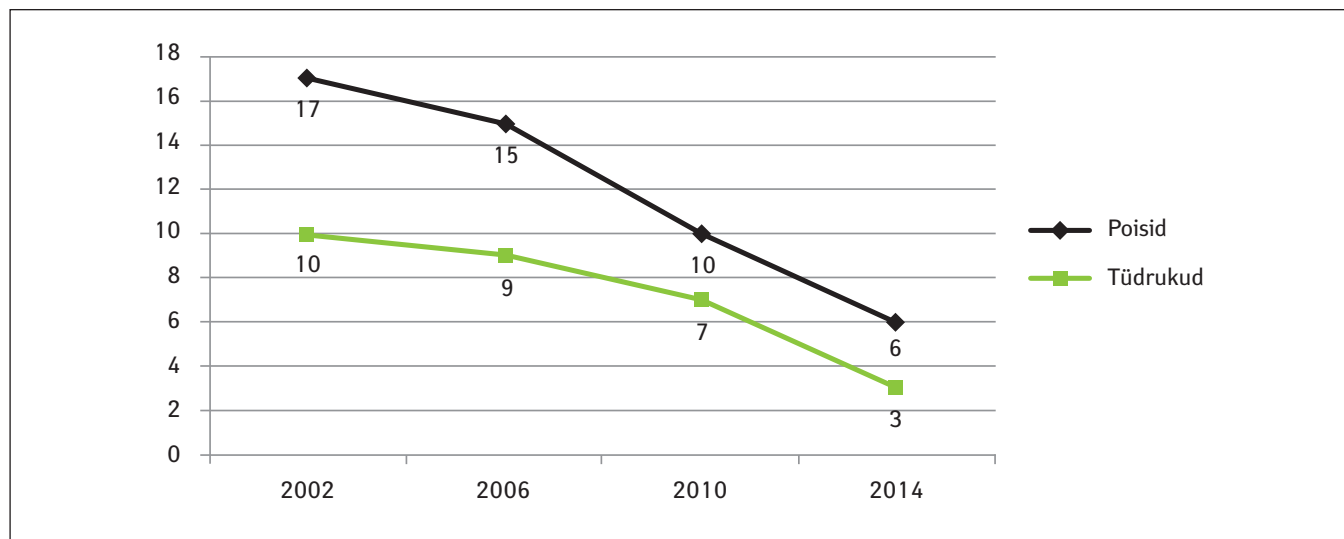
Mitte-eesti **kodukeelega** õpilaste seas on ligi 1,5 korda rohkem alkoholi mittetarvitajaid (72%) kui eesti kodukeelega noorte seas (49%). **Mõlema bioloogilise vanemaga peredest** pärit õpilaste hulgas on rohkem neid, kes pole alkoholi tarvitanud, võrreldes ühe bioloogilise vanemaga või bioloogilise vanema ja kasuvanemaga peredest pärit noortega. Pigem pole alkoholi kunagi tarvitanud noored, kes hindavad **omavahelisi suhteid perekonnas** positiivseks ning veedavad harvem **õhtuti sõpradega väljas aega**.

Esmakordne alkoholi tarvitamine 13-aastaselt või varem 15-aastaste seas

Rahvusvahelises võrdluses on see näitaja Eestis 15-aastaste poiste seas 50% ja tüdrukute seas 47%. Rahvusvahelises järjestustabelis on Eesti esimesel kohal, mis peegeldab, et võrreldes teiste riikidega alustavad Eesti noored oluliselt varem alkoholi tarvitamist. Naaberriikidest asub tabeli eesotsas veel Leedu (2. koht), Läti on tabeli keskpaigas (19. koht) ja Soome tabeli tagaotsas (34. koht). Samas võib siin positiivse momendina esile tuua, et võrreldes 2010. aasta tulemustega on Eestis esmakordse alkoholi tarvitamise indikaator **2014. aastaks vähenenud poistel 16% võrra ja tüdrukutel 11% võrra**.

Regulaarse alkoholi tarvitamise trend 11–15-aastaste õpilaste seas 2002–2014

Joonisel 6.13. on esitatud 11–15-aastaste õpilaste iganädalase (ehk regulaarse) alkoholi tarvitamise trendid viimases neljas Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus. Regulaarse alkoholi tarvitamise trend oli olnud 1994. aastast kuni 2002. aastani tõusuteel ning sellest alates on regulaarne alkoholi tarvitamine kooliõpilaste hulgas järk-järgult vähenenud, olles 2014. aastal 3% tüdrukute ja 6% poiste hulgas. Tähelepanu väärib, et perioodil 2002–2014 on nii poiste kui tüdrukute seas olnud langus pea kolmekordne.



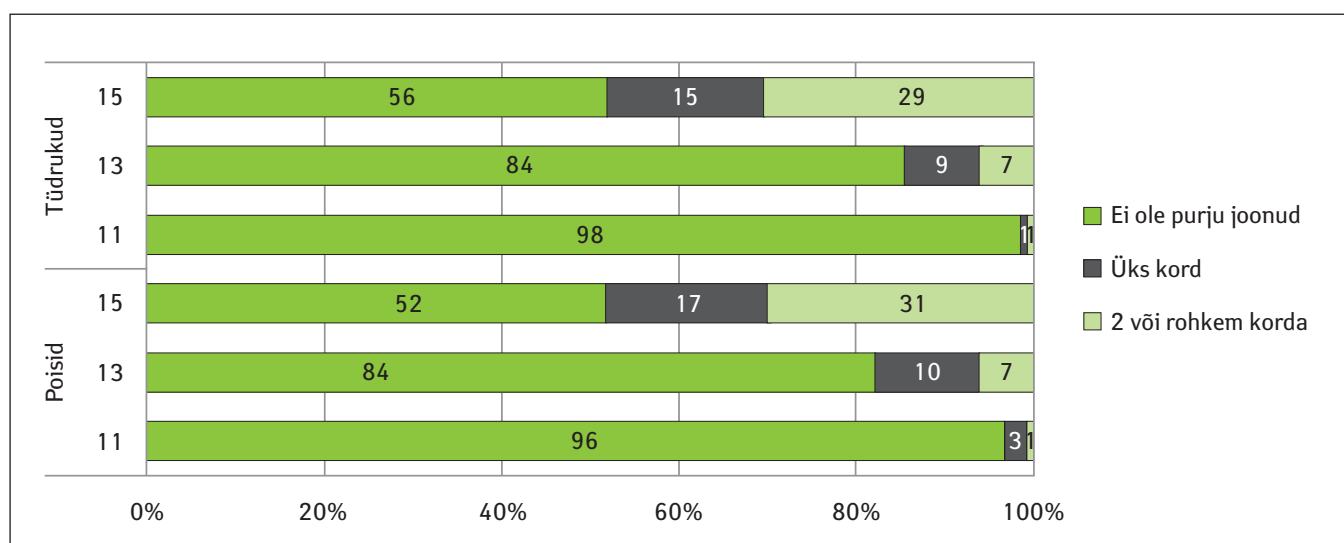
Joonis 6.13: Vähemalt kord nädalas alkoholi tarvitavate osakaal (%) 11–15-aastaste õpilaste hulgas uuringuaastatel 2002–2014.

Võrreldes teiste riikidega pole Eesti õpilaste seas regulaarne alkoholi tarvitamine levinud ning näitajad paigutavad Eesti tabeli lõpuossa: 11-aastaste seas 28. koht, 13-aastaste seas 32. koht ja 15-aastaste seas 31. koht. Lätis ja Soomes on regulaarne alkoholi tarvitamine kooliõpilaste seas samuti vähelevinud ning nad asuvad tabeli tagaosas, Leedu paikneb nooremate õpilaste rühmades veidi eespool ning omab 11-aastaste vanuserühmas 13. kohta ja 13-aastaste seas 17. kohta.

Purju joomine

Õpilaste purju joomist uuriti küsimusega: „Kas sa oled kunagi joonud nii palju alkoholi, et oled olnud tõsiselt purjus?“.

Elu jooksul on ühe korra purjus olnud 11–15-aastastest kooliõpilastest 9% ning kaks või rohkem korda 12%, kunagi pole purjus olnud 79% õpilastest. **Vanemaks saades** suureneb noorte osakaal, kes on purjus olnud (joonis 6.14). Kui 11-aastaste hulgas pole 97% õpilastest mitte kunagi purjus olnud, siis 15-aastastel on sama näitaja 54%. Vähemalt kaks korda on end purju joonud 1% 11-aastastest, 7% 13-aastastest ja 15-aastastest juba 30%, **sugudevahelist erinevust** selles näitajas ei täheldatud üheski vanuserühmas.



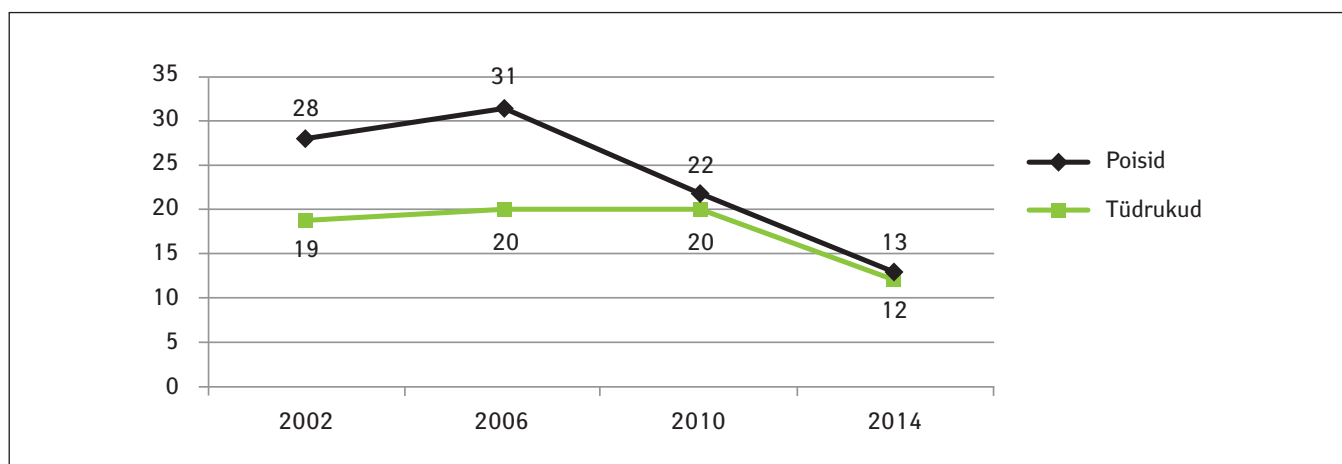
Joonis 6.14: Purju joomise sagedus õpilaste seas (%) soo ja vanuse järgi.

Eesti **kodukeelega** peredest pärit õpilaste hulgas on rohkem õpilasi, kes on vähemalt kaks korda enast purju joonud, kui muu kodukeelega kooliõpilaste hulgas, vastavalt 14% ja 8%. Ka õpilaste hulgas, kes hindavad **suhteid perekonnas** halvaks ja veedavad õhtuti **rohkem aega kodust väljas koos sõpradega**, on rohkem neid, kes on enast vähemalt kaks korda purju joonud. Suitsetavad ja kanepit tarvitanud õpilased on oluliselt sagedamini olnud kaks või rohkem korda purjus.

Rahvusvahelises võrdluses paikneb Eesti vähemalt kaks korda purjus olnud õpilaste osakaalu poolest 11-aastaste seas riikide järjestustabeli keskpaigas (24. koht). 13- ja 15-aastaste õpilaste puhul on Eesti tabelis küll eespool (vastavalt 11. ja 9. koht), ent võrreldes 2010. aastaga on toimunud langus vastavalt seitsme ja kolme koha võrra. Soome ja Läti õpilased paiknevad tabelis võrdlemisi Eesti lähedal, Leedu kooliõpilased aga eespool.

Vähemalt kaks korda purju joomise trend 11–15-aastaste õpilaste seas

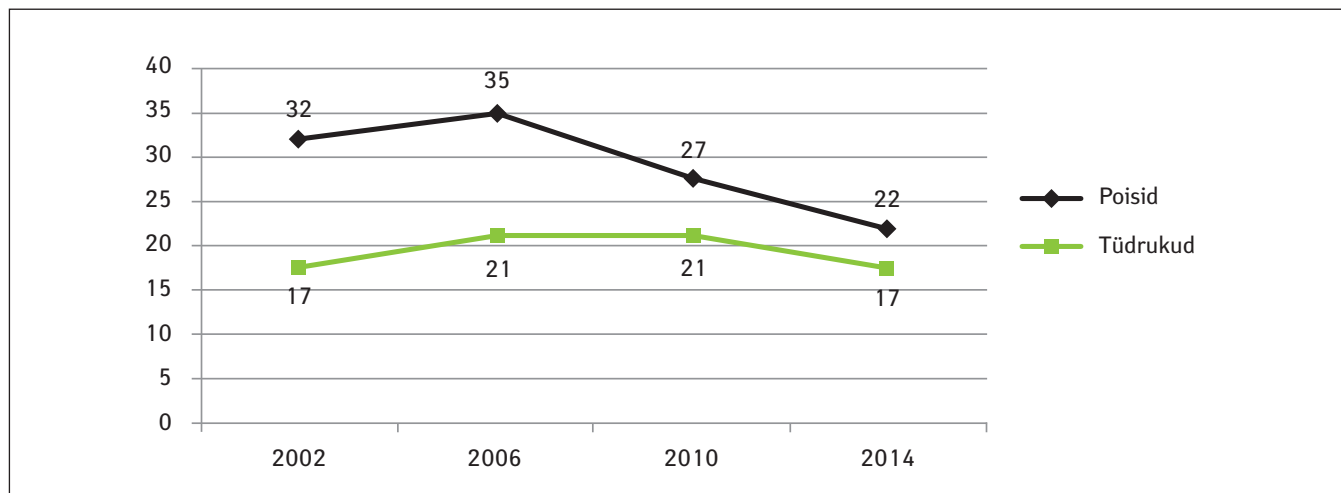
Võrreldes 2010. aasta uuringuga on 11–15-aastaste õpilaste hulk, kes oli end kaks või enam kordi purju joonud, 2014. aastaks 9% võrra vähenenud, 21%-lt 12%-ni (joonis 6.15). Alates 2010. aasta uuringust on poiste ja tüdrukute purju joomise tasemed olnud sarnased ning **soolised erinevused** purju joomise sageduses poiste ja tüdrukute vahel puuduvad.



Joonis 6.15: Kaks või rohkem korda purju joonud 11–15-aastaste kooliõpilaste osakaal (%) aastatel 2002–2014.

Esmakordne purju joomine 13-aastaselt või varem 15-aastaste seas

Suur hulk Eesti õpilasi joob end esimest korda purju väga noorelt: iga viies (19%) 15-aastane õpilane on esimest korda purjus olnud 13-aastaselt või varem. Õpilaste osakaal, kes aastatel 2002–2014 on end varakult purju joonud, on toodud joonisel 6.16. Võrreldes varasema kahe uuringuga on vähenenud nii tüdrukute kui poiste hulgas õpilaste osakaal, kes on olnud 13-aastaselt või varem purjus. **Sugude lõikes** on näha, et varajane purju joomine on rohkem levinud poiste kui tüdrukute seas, aga erinevused poiste ja tüdrukute vahel on järjepidevalt vähenenud.



Joonis 6.16: 13-aastaselt või varem esimest korda purju joonud 15-aastaste õpilaste osakaal (%) uuringuaastatel 2002–2014.

Võrreldes teiste riikidega on varajane purju joomine Eesti laste seas rohkem levinud. 2006. aastal oli end varakult purju joonud õpilaste osakaal kõige suurem, siis paigutus Eesti selle näitaja alusel HBSC uuringus osalenud riikide hulgas esimesele kohale. See näitaja vähenes 2010. aastaks, kui Eesti paigutus rahvusvahelises järjestustabelis viiendale kohale. Vaatamata näitaja edasisele langusele 2014. aastal, tõusis Eesti viimase uuringu andmete põhjal riikide järjestustabelis teisele kohale. Meie lähinaabrid on samuti tabeli eesotsas: Leedu esimene, Läti neljas ja Soome viies.

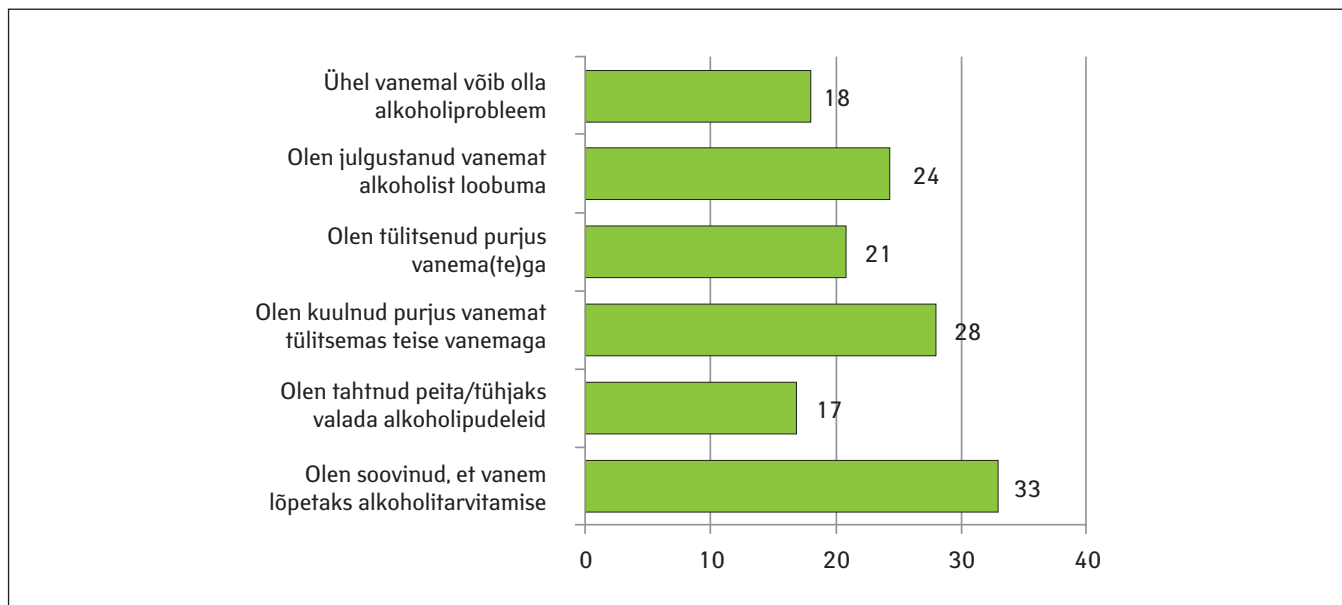
Lastevanemate alkoholi tarvitamine

Käesolevas uuringus vaadeldi esmakordselt, kui palju lapsi kasvab üles alkoholiprobleemidega perekondades. 13- ja 15-aastaste õpilaste seas kasutati *Children of Alcoholics Screening Test* lühiversiooni (CAST-6), mis koosneb 6 küsimusest ja on välja töötatud 1993. aastal Hodgins jt poolt [5]. Kui õpilane vastas kolmele või enamale küsimusele jaatavalt, näitas see, et tema vanem kuritarvitab alkoholi või on alkoholisõltuvuses ning see mõjutab negatiivselt lapse heaolu.

Alkoholi kuritarvitamist või sõltuvust koges perekonnas 25% 13–15-aastastest õpilastest. 13-aastaste poiste ja tüdrukute seas **soolisi erinevusi** ei esine, 15-aastastest tunnetavad peresisest alkoholi kuritarvitamist rohkem tüdrukud (30%) kui poisid (21%).

Kodus on alkoholiprobleeme rohkem üle elanud mitte-eesti **kodukeelega** õpilased (31%) kui eesti kodukeelega õpilased (23%). **Perestruktuuri** järgi esineb alkoholi kuritarvitamist rohkem, kui õpilane elab bioloogilise vanema ja kasuvanemaga. Alkoholiprobleemidega peredes on perekonna **majanduslik olukord** kehvem. Oma **tervist hindavad** need lapsed pigem rahuldavaks või väga halvaks ning neil esineb rohkem **depressiivseid episoode**. Rohkem on nende seas õpilasi, kes hindavad **omavahelisi suhteid perekonnas** negatiivselt ning kellel on raske või väga raske **muredest vanematega rääkida**.

13–15-aastaste õpilaste kogemusi ja arvamusi seoses vanemate alkoholi tarvitamisega kirjeldab joonis 6.17. Iga kolmas kooliõpilane on soovinud, et vanem lõpetaks alkoholi tarvitamise ning 28% õpilastest on kuulnud oma vanemaid tülitemas, kui vähemalt üks neist oli purjus. 24% on julgustanud vanemat alkoholi tarvitamisest loobuma ning 21% on tülitsenud või vaielnud vanemaga, kui ta oli purjus. Mida vanemaks õpilased saavad, seda enam nad tunnetavad, et vanemal võib olla alkoholi-probleem: 16% 13-aastastest ja 20% 15-aastastest arvab, et üks vanem tarvitab liiga palju alkoholi.



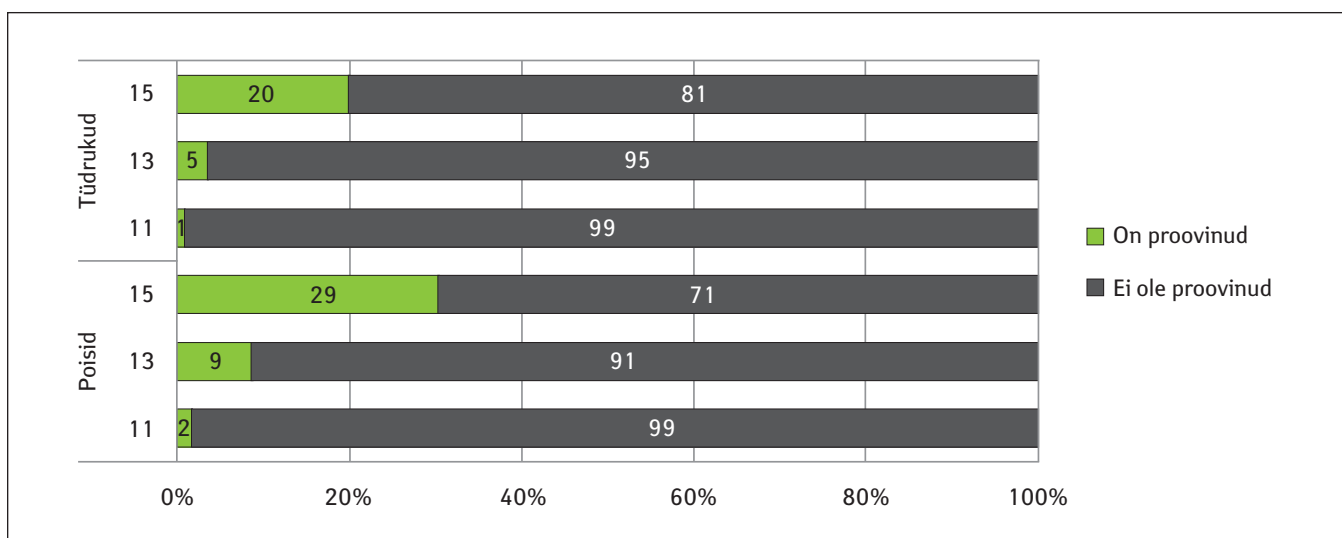
Joonis 6.17: Kooliõpilaste hinnang vanemate alkoholi tarvitamisele 13–15-aastaste seas (%).

6.3. Kanepitoodete tarvitamine

Kanep on Eestis ja mujalgi maailmas kõige enam levinud ja kasutatav keelatud uimasti. Kuna psühhoaktiivsete kannabinoidide sisaldus võib kanepitaimes oluliselt varieeruda, on uimasti toime ettearvamatu tugevuse ja kestvusega. Kanepitoodete tarvitamist alustatakse aina varasemas eas ning muret tekitab, et paljud noored tarvitavad kanepit rohkem kui ühe korra. Kanepi tarvitamine on eriti kahjulik nooruki ajule, kõige enam kahjustab tarvitamine aju eesmise osa arengut ning seeläbi inimese võimet ennast juhtida ja enda käitumist kontrollida.

Kanepitoodete tarvitamine teismelisena omab negatiivset mõju nooruki toimetulekule ja heaolule, sealhulgas suurendab tõenäosust riskivaks käitumiseks, psühhosotsiaalsete probleemide ning sõltuvuse tekkeks. Kanepi tarvitamine võib esile kutsuda mitmeid vaimse tervise häireid, sh psühhose, skisofreenia avaldumist ning depressiooni, eeskätt nende noorte seas, kellel on kõrgem risk vaimse tervise häirete tekkeks.

Elu jooksul on kanepit proovinud 10% 11–15-aastastest kooliõpilastest, sh 13% poistest ja 9% tüdrukutest. Kanepi proovimise andmed soo ja vanuse järgi on esitatud joonisel 6.18.

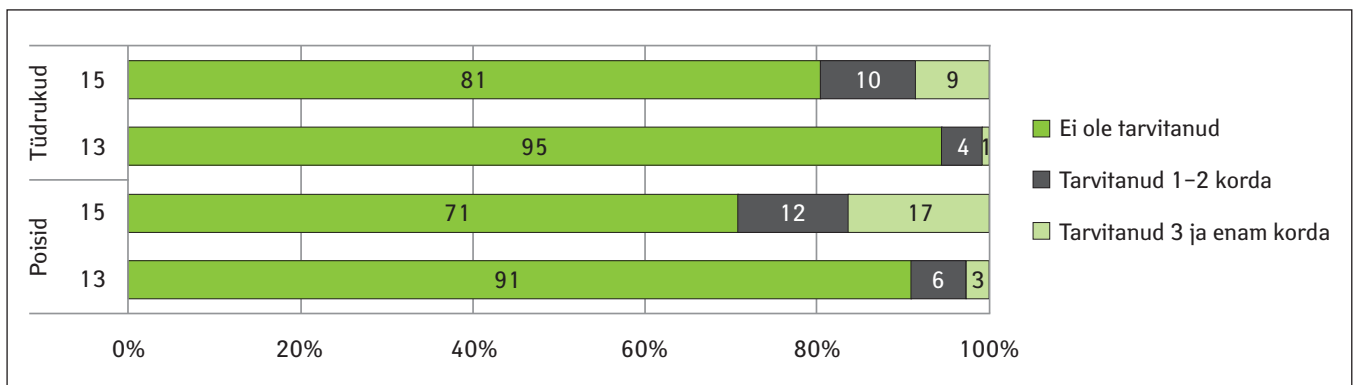


Joonis 6.18: Kanepit proovinud õpilaste jaotus (%) soo ja vanuse järgi.

Nooremas **vanuserühmas** on eksperimenteerijate osakaal suhteliselt väike, kuid 13-aastaste seas on kanepi proovimine populaarsust kogunud eeskätt poiste seas: 9% poistest ja 5% tüdrukutest on selles vanuses kanepit proovinud (joonis 6.18). Ka 15-aastaste seas avaldub **sugudevaheline erinevus**, poiste hulgas on kanepit proovinud 9% võrra rohkem: 29% poistest ja 20% tüdrukutest.

13- ja 15-aastastele esitati ka küsimused kanepi tarvitamise sageduse kohta viimasel kuul ja elu jooksul. **Viimase kuu jooksul** on kanepit tarvitanud 5% 13–15-aastastest õpilastest, sh 10% 15-aastastest poistest ja 5% 15-aastastest tüdrukutest. Antud näitajad sarnanevad 2006. aasta näitajatele, kui 15-aastaste seas oli viimase 30 päeva jooksul kanepit tarvitanud 11% poistest ja 5% tüdrukutest. 2010. aastal oli hiljutisi tarvitajaid poole vähem (vastavalt 5% ja 2%), viimases uuringus näeme jälle hiljutise tarvitamise kasvutrendi.

Kanepi tarvitamise sagedust elu jooksul kirjeldab joonis 6.19. 13-aastaste seas on rohkem neid noori, kes on elu jooksul tarvitanud kanepit pigem 1–2 korda kui 3 või enam korda, vastavalt 6% poistest ja 4% tüdrukutest. 15-aastaste seas on aga enam kui pooled tarvitanutest teinud seda elu jooksul 3 või enam korda, vastavalt 9% tüdrukutest ja 17% poistest.



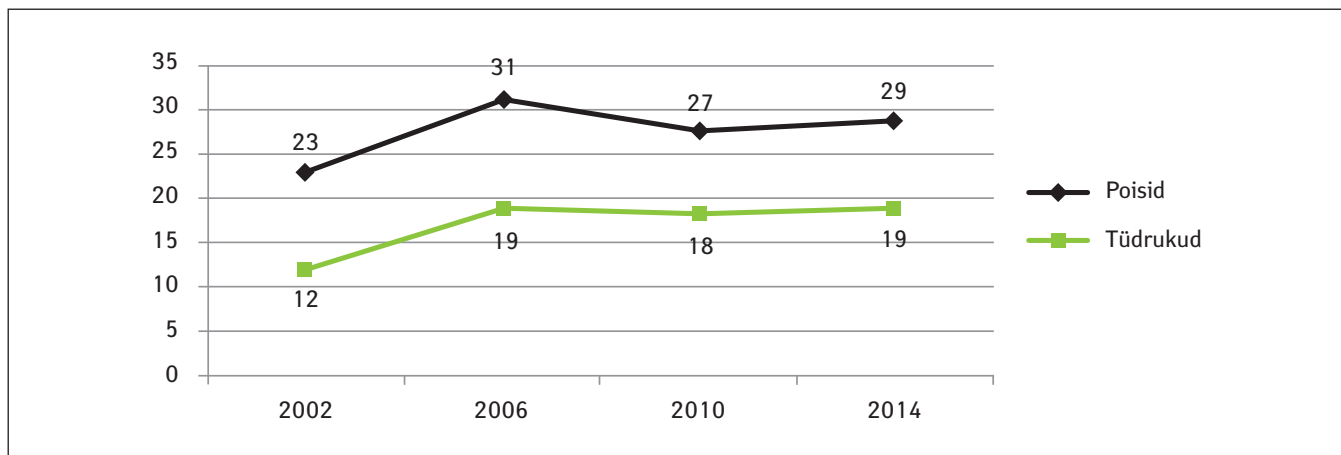
Joonis 6.19: Kanepi tarvitamise sagedus elu jooksul soo ja vanuse järgi (%).

Kuna kanepi tarvitajate arv on siiski suhteliselt väike, analüüsime tarvitamise seost sotsiaalmajanduslike tingimustega 15-aastaste õpilaste osas, kes on vähemalt korra elu jooksul uimastit proovinud. **Eestikeelsest kodust** pärit õpilaste seas on kanepi tarbijaid vähem kui mitte-eesti kodukeelega noorukite hulgas. Kanepi tarvitamine on seotud **perestruktuuriga**: mõlema bioloogilise vanemaga elavate õpilaste hulgas on kanepi proovijaid 11% võrra vähem ning ainult ühe bioloogilise vanemaga koos elavate õpilaste hulgas 9% vähem kui ühe kasuvanemaga elavate noorukite seas. Enam proovijaid on pärit peredest, kus **pere majanduslik olukord** on hea. Huvi kanepi vastu on väiksem noortel, kelle perekonnas valitsevad head **omavahelised suhted**. Samas noorukite hulgas, kes veedavad sagedamini õhtuid sõpradega kodust väljas, on kanepit tarvitanud kaks ja pool korda rohkem. Kanepi proovimine **kaasneb muu riskikäitumisega** – uimastit on proovinud neli korda sagedamini sigarettide suitsetaja ja seitse korda sagedamini iganädalane alkoholi tarvitaja, võrreldes uimastite mittetarvitajatega.

Kanepit elu jooksul proovinud õpilaste osakaalu trend 2002–2014

HBSC uuringu andmetel oli 15-aastaste õpilaste hulgas elu jooksul kanepit proovinud 2002. aastal 17%, 2006. aastal 25%, 2010. aastal 22% ja 2014. aastal 24% (joonis 6.20). Endiselt on oluliselt enam proovijaid poiste kui tüdrukute seas. Viimase 8 aasta jooksul pole kanepi proovimises kooliõpilaste hulgas olulisi muutusi toimunud.

Rahvusvaheline võrdlus. Kanepi proovimine Eestis on väga levinud ja see paistab silma ka rahvusvahelises võrdluses. 39 riigi/regiooni hulgas olid Eesti 15-aastased õpilased 2014. aastal elu jooksul kanepi proovimise poolest teisel kohal, esikohal oli Prantsusmaa. Varasematel aastatel pole Eesti esimeste riikide hulgas olnud, paiknedes 2006. aastal 8. ja 2010. aastal 10. kohal. Meie lähinaabrid asetuvad viimases uuringus meist tahapoole: Läti on tabelis 13., Leedu 23. ja Soome 28. kohal.



Joonis 6.20: Elu jooksul vähemalt korra kanepit tarvitanud 15-aastaste õpilaste osakaal (%) uuringuaastatel 2002–2014.

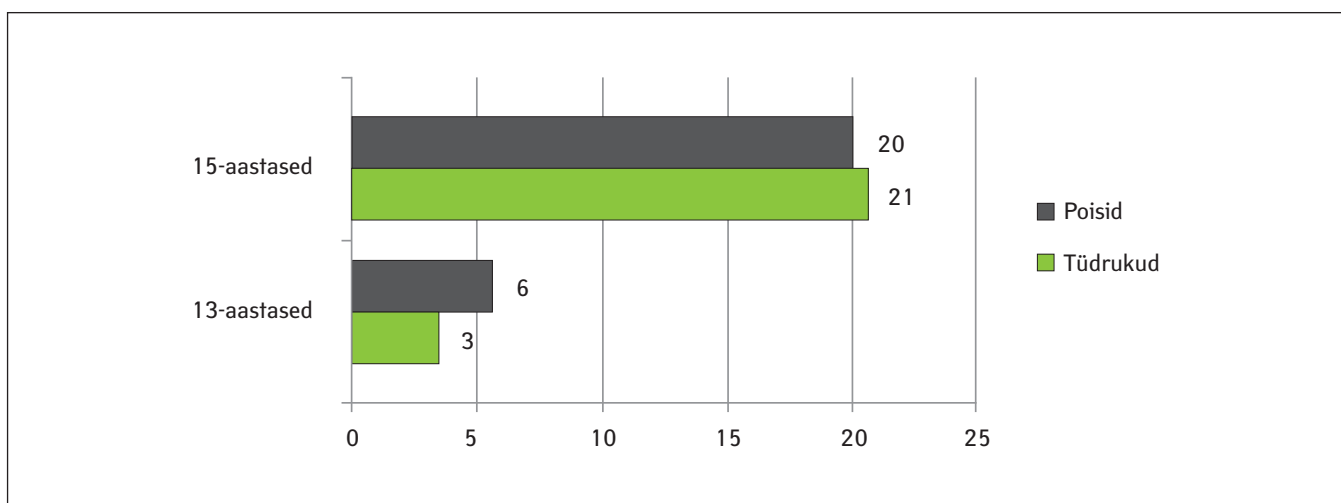
6.4. Seksuaalkäitumine

Puberteedieas kinnistub sooidentiteet ja tihti luuakse esimesed lähedased suhted vastassooga. Praegu aktsepteerib ühiskond varasemaid seksuaalsuhteid, millega võib kaasneda oht sugulisel teel edasikanduvatele haigustele ja soovimatule rasedusele.

Uuringus hinnati 13- ja 15-aastaste õpilaste seksuaalkäitumist järgmiste küsimuste abil: „Kas sa oled kunagi olnud seksuaalvahekorras?“ (vastused: „jah“, „ei ole“) ja „Kas viimase seksuaalvahekorra ajal kasutasid sina või kasutas sinu partner kondoomi?“ (vastused: „jah“, „ei“, „ma ei tea“).

Seksuaalvahekorra kogemusega õpilaste osakaal

Seksuaalvahekorras olnud õpilaste **vanuseline ja sooline jaotus** on esitatud joonisel 6.21. Seksuaalvahekorras on olnud 13–15-aastaselt 13% poistest ja 12% tüdrukutest. 13-aastaste seas on see kogemus poistel kaks korda sagedasem kui tüdrukutel, 15-aastaselt sooline erinevus puudub. Kuna 13-aastaste seas on vahekorras olnud õpilaste arv väga väike (37 poissi ja 19 tüdrukut), käsitleme edaspidi ainult 15-aastaste tulemusi.



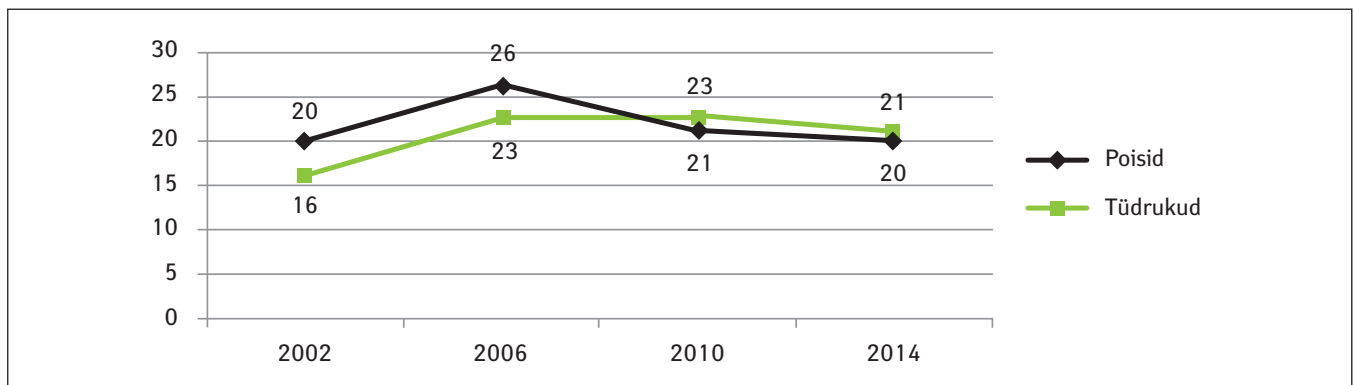
Joonis 6.21: Seksuaalvahekorras olnud õpilased (%) soo ja vanuse järgi 2014. aastal.

Elukoha järgi on seksuaalvahekorras olnud õpilaste osakaal suurim Tallinnas, maakondadest Harju ning Raplamaal. Vahekorras olnud õpilasi on ligi 1,5 korda rohkem **mitte-eesti kodukeelega** õpilaste seas. **Perekonna struktuuri järgi** on seksuaaldebüüdi teinud noorukeid kõige vähem mõlema bioloogilise vanemaga kodudes (17%), kõige rohkem aga bioloogilise vanema ja kasuvanemaga elavate õpilaste hulgas (33%). Märkimisväärne on seksuaalkäitumise **seos riskikäitumisega**: kaks ja rohkem korda purjus olnute seas on seksuaalvahekorda astunud ligi 10 korda rohkem kui mitte kunagi purju joonute hulgas. Sarnane erinevus esineb vahekorras olnute osakaalus ka suitsetajate ja mitteduitsetajate ning kanepit proovinud ja mitte proovinute vahel (erinevus vastavalt 5 ja 4 korda).

Seksuaalvahekorras olnud õpilaste osakaal uuringuaastatel 2002–2014

Seksuaaldebüüdi teinud 15-aastaste õpilaste trend uuringutes 2002–2014 on näha joonisel 6.22. 2002. ja 2006. aasta uuringute vahel toimus järsk tõus seksuaalvahekorras olnud poiste ja tüdrukute osakaalus, mõlemas uuringus oli näitaja kõrgem poiste seas. Samas 2010. aastaks vähenes vahekorras olnud poiste osakaal, langedes madalamale kui tüdrukute näitaja, mis vahemikus 2006–2010 ei muutunud. Viimases uuringus on väike langustendents nii poiste kui tüdrukute näitajas, sooline erinevus 2014. aastal puudub.

Rahvusvahelises võrdluses paigutub Eesti 2014. aastal seksuaalvahekorra toimumise järgi HBSC maade edetabeli keskele, olles 2010. aasta 27. kohalt tõusnud 20. kohale. Meist eespool on Rootsi ja Soome (vastavalt 7. ja 8. koht), tagapool aga Leedu ja Läti, mis paigutuvad järjestustabeli viimasesse kolmandikku.



Joonis 6.22: Seksuaalvahekorras olnud 15-aastased õpilased (%) soo järgi uuringuaastatel 2002–2014.

Kondoomi kasutamise sagedus

Riskivat seksuaalkäitumist hinnatakse HBSC-s kondoomi kasutamise sageduse järgi 15-aastaste õpilaste seas viimase vahekorra ajal, analüüsitakse vaid seksuaalsuhtes olnud noorukite andmeid. 2014. aasta uuringus muudeti kondoomikasutuse küsimuse vastusekategoriasid, vastajale anti varasema jah/ei vastuste kõrval võimalus vastata ka „ma ei tea“. 2014. aasta tulemused on võrreldes varasemate aastatega tunduvalt madalamad: kui 2010. aastal oli uuringus osalenud HBSC riikide noorukite keskmine kondoomikasutus 78%, siis 2014. aastal oli see näitaja vaid 65%. Eestis oli keskmine kondoomikasutus 15-aastastel viimase vahekorra ajal 74% (2010. a 90%), poiste ja tüdrukute näitajad ei erinenud.

Asustuse tüübi järgi kasutatakse kondoomi kõige sagedamini Tallinna noorukite hulgas, kõige harvem aga muudes Eesti linnades (vastavalt 78% ja 68%). Kalduvus kasutada harvem kondoomi oli elu jooksul kanepit proovinud ja kaks või rohkem korda purjus olnud õpilastel, samuti halvema õppe-
 edukusega noorukitel. Kondoomikasutus oli väiksem ka tüdrukute seas, kellel viimasel 12 kuul oli esinenud depressiivseid episoode.

Rahvusvahelises võrdluses olid Eesti 15-aastased noorukid 2014. aastal viimase seksuaalsuhte ajal kondoomi kasutamises langenud esimeselt kohalt kümnendaks. Ka Leedu koht tabelis on langenud (13. kohalt 36. kohale), Lätis ja Soomes on kondoomikasutajate arv suurenenud ja positsioon tabelis tõusnud. Suured langused ja tõusud järjestustabelis on selle näitaja puhul seotud ka vahekorras olnute väikese arvuga, ka väike jah-vastuste arvu tõus või langus avaldab sellele näitajale märgatavat mõju.

6.5. Kokkuvõte

- 13-aastaselt või varem esmakordselt suitsetanud noorte osakaal 15-aastaste seas on 2010. aastaga võrreldes langenud 14% võrra poistel ja 8% võrra tüdrukutel. Suurele langusele vaatamata on Eesti riikide järjestustabelis kolmandal kohal (2010. aastal oli Eesti esimene).
- Vähemalt kord nädalas suitsetanute arv on 15-aastastel poistel vähenenud 9% võrra ja tüdrukutel 5% võrra. Rahvusvahelises võrdluses on Eesti 2014. aastal saavutanud osalenud riikide keskmise taseme (regulaarselt suitsetab 13% poistest ja 11% tüdrukutest).
- Langenud on ka igapäevasuitsetajate hulk, poiste seas on neid 4% ja tüdrukutel 3%.
- Võrreldes 2010. aastaga on elu jooksul vesipiipu suitsetanute osakaal 11–15-aastaste seas langenud 41%-lt 28%-le.
- 15-aastastest noortest tarvitab praegu huuletubakat 9% poistest ja 2% tüdrukutest.
- Elektroonilisi sigarette suitsetab 15-aastastest noortest 13% poisse ja 8% tüdrukeid.
- Alkoholi tarvitamine võrreldes varasemate aastatega on noorte seas vähenenud. Kasvanud on õpilaste osakaal, kes pole kunagi alkoholi tarvitanud, vähenenud on ka alkoholi regulaarne tarvitamine, 2 või enam korda purjus olnud õpilaste osakaal ning 13-aastaselt või varem end purju joonud õpilaste osakaal. Samane trend on märgatav ka teiste riikide kooliõpilaste seas.
- Eesti kooliõpilastel pole regulaarne alkoholi tarvitamine probleemiks, küll aga varajane alkoholi tarvitamine ja purju joomine. Vähemalt kord nädalas ehk regulaarselt tarvitas mingit alkohoolset jooki 2014. aastal 11–15-aastastest õpilastest 5%. Samas on pea pooled (45%) 13-aastased juba alkoholi tarvitanud ning iga viies (19%) 15-aastane esmakordselt purjus olnud 13-aastaselt või nooremalt.
- Võrdluses teiste riikidega alustavad Eesti noored varem alkoholi proovimist ja purju joomist. Esmakordne alkoholi tarvitamine 13-aastaselt või varem 15-aastaste õpilaste hulgas annab riikide järjestustabelis Eestile esikoha. Esmakordne purju joomine 13-aastaselt või varem 15-aastaste õpilaste hulgas asetab Eesti riikide järjestustabelis teisele kohale.
- Iga neljas õpilane kasvab üles alkoholiprobleemidega perekonnas. Sealhulgas on iga kolmas kooliõpilane soovinud, et vanem lõpetaks alkoholi tarvitamise.
- Kanepi tarvitamises elu jooksul pole võrreldes varasema uuringuga muudatusi toimunud, samas on tõusutrendis hiljutiste tarbijate osakaal. Elu jooksul on kanepit proovinud iga 10. õpilane 11–15-aastaste seas, 15-aastastest on kanepit proovinud iga neljas õpilane. Viimase näitaja alusel on Eesti 2014. aastal 39 riigi/regiooni hulgas teisel kohal.
- Levinud on sage kanepi tarvitamine. 15-aastaste seas on enam kui pooled kanepit tarvitanutest teinud seda elu jooksul 3 või enam korda.
- Kanepi proovimine ja sage tarvitamine on enam levinud poiste seas. 13- ja 15-aastastest kooliõpilastest on poisid tüdrukutest enam kanepit proovinud. Samuti on poiste seas rohkem õpilasi, kes on kanepit tarvitanud kolmel või enamal korral elu jooksul.
- Viies 15-aastastest õpilastest on olnud seksuaalsuhtes, erinevus poiste ja tüdrukute vahel puudub; 13-aastastest on seksuaalsuhte kogemus 6% poistest ja 3% tüdrukutest.
- Viimase vahekorra ajal on kasutanud kondoomi 74% õpilastest, erinevus poiste ja tüdrukute vahel puudub.
- Kaldumus harvem kondoomi kasutada on kanepit proovinud noortel, samuti rohkem kordi purjus olnud ja halvema õppeedukusega noorukitel.

KOKKUVÕTE

Rahvusvaheline kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC – *Health Behaviour of School-aged Children*) toimub igal neljandal aastal enamikus Euroopa riikides ja Põhja-Ameerikas, andes kõige laiahaardelisema ülevaate 11–15-aastaste koolinoorte tervise ja heaolu kohta.

2013/2014. õppeaastal toimunud küsitlusuuringu **rahvusvaheline raport avalikustati 15. märtsil 2016** [14]. Selles kajastuvad 42 riigi/regiooni kooliõpilaste tervise ja tervisekäitumise andmed. Käesolevas raportis on esitatud Eesti 2014. aasta HBSC uuringu tähtsamad tulemused võrreldes teiste riikidega. Samuti esitatakse tervise- ja riskikäitumise trendid, mis peegeldavad 2002., 2006., 2010. ja 2014. aasta HBSC uuringute tulemusi. Järgnevalt esitame kokkuvõtte tähtsamatest tulemustest.

Õpilaste enesehinnanguline tervis ja eluga rahulolu

2014. aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) tulemused, võrreldes neli aastat varem tehtud uuringuga, ei viita tõsistele muutustele 11–15-aastaste õpilaste tervises ja eluga rahulolus. Pisut paranenud on poiste enesehinnanguline tervis ja eluga rahulolu. Samas esineb nii poistel kui tüdrukutel mõnevõrra **sagedamini vaimse tervise probleeme** – kurbust ja depressiivseid meeleolusid.

Positiivsed muutused tervisekäitumises

Noorukite kehalise aktiivsuse suurenemine avaldub eelkõige **vaba aja intensiivses kehalises tegevuses**. 11–15-aastaste õpilaste osakaal, kes olid nädalas 2 tundi või rohkem intensiivses kehalises tegevuses, tõusis 2014. aastal võrreldes 2010. aasta uuringuga (poistel 10% ja tüdrukutel 8% võrra). Intensiivse kehalise tegevuse tase oli 2014. aastal poistel 52% ja tüdrukutel 44%. Samas on istuva eluviisi näitaja, **televisori ja DVD-de vaatamine koolipäevadel** 2 või rohkem tundi, samavõrra vähenenud (poistel 9% ja tüdrukutel 10% võrra).

Nii **puu- kui köögiviljade söömine on tõusutrendis**. Igapäevane puuviljade söömine on saanud harjumuseks 35% tüdrukutest ja 29% poistest; köögiviljade söömine on tõusnud tüdrukutel 26% 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 üle 4 korra vähenenud võrreldes 2006. aasta HBSC uuringuga. 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 ülekaalulisi 17% ja tüdrukutest 11%.

Esmakordselt esitati küsimused ka **õise uneaja** kohta. Koolipäevadel on unevaeguses 29% noortest, nädalavahetusel 8%. Nädalavahetusel magab 62% kooliõpilastest üle soovitava uneaja, kuid puhkepäevade pikk uneaeg ei korva koolipäevadel tekkinud unedefitsiiti.

Unevaeguses olevad õpilased on sagedamini ülekaalulised kui soovitava uneaja maganud eakaaslased.

Märgatav pööre paremusele noorukite riskikäitumises

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 näitajad olid eelmises uuringus vastavalt 63% ja 48%.

Suurenenud on õpilaste osakaal, kes käesoleval ajal ei suitseta (poistest ei suitseta 91% ja tüdrukutest 93%). Ent väärrib tähelepanu, et võrreldes 2010. aastaga on mittersuitsetajate osa poiste seas rohkem suurenenud kui tüdrukutel (vastavalt 7% ja 5%). Kui 2010. aastal oli mittersuitsetavaid 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% 11–15-aastastest noortest (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 halvaks üllatuseks, et vesipiibu suitsetajaid oli seekord rohkem tüdrukute kui poiste hulgas (vastavalt 20% ja 17%).

2014. aasta uuring andis esimese ülevaate ka e-sigarettide ja huuletubaka kasutamisest. **E-sigaretti oli proovinud või kunagi suitsetanud** 27% 11–15-aastastest noortest (poistest 30% ja tüdrukutest 24%), käesoleval ajal loeb end e-sigareti suitsetajaks poistest 7% ja tüdrukutest 4%.

Huuletubakat oli proovinud või kunagi tarvitanud 11–15-aastastest poistest 14% ja tüdrukutest 7%. 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% 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-aastased või nooremad 24% (poistest 27% ja tüdrukutest 21%); varase purju joomise näitaja 2014. aastal oli 19% (poistest 22% ja tüdrukutest 17%).

Iganädalaselt alkoholi tarbinud 11–15-aastaste noorte osakaal 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 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 tunduvalt vähenenud. Tulemust võis mõjutada seksuaalkäitumist puudutavate rahvusvaheliste küsimuste mõningane muutmine viimases uuringus.

Kasutatud kirjandus

1. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2013/2014. õppeaasta. Tabelid. Koostajad: Katrin Aasvee, Jaana Rahno. Tervise Arengu Instituut, 2015 (www.tai.ee : uuringud/laste ja noorte tervis, 2015).
2. **Richter, M., Leppin, A., Gabhainn, S. N.** The relationship between parental socio-economic status and episodes of drunkenness among adolescents: findings from a cross-national survey. *BMC Public Health*, 2006; 6: 289.
3. **Makransky, G., Schnor, C. W., Torsheim, T., Currie, C.** Equating the HBSC family affluence scale across survey years: a method to account for item parameter drift using the Rasch model. *Qual life Res.*, 2014; 23: 2899–2907.
4. **Cantril, H.** The pattern of human concern. *Rutgers University Press*. Adapted for HBSC survey 2001/2002, 2005/2006, 2009/2010.
5. **Hodgins, D. C., Maticka-Tyndale, E., El-Guebaly, N., West, M.** CAST-6: Development of a short-form of the Children of Alcoholics Screening Test. *Addictive Behaviours*, 1993; 18(3): 337–345.
6. **Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M. et al.** Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 2000; 320: 1240–1243.
7. **Cole, T. J., Flegal, K. M., Nicholls, D.** Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ*, 2007; 335: 194–201.
8. **Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C. et al.** 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. *Health Policy for Children and Adolescents*, No. 6. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012.
9. **Inchley, J., Currie, D., Young, T., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F. et al.** Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International Report from the 2013/2014 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, No. 7. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2016.
10. **Tirosh, A., Shai, I., Afek, A. et al.** Adolescent BMI trajectory and risk of diabetes versus coronary disease. *N Engl J Med*, 2011; 364: 1315–1325.
11. **Elgar, F. J., Roberts, C., Tudor-Smith, C., Moore, L.** Validity of self-reported height and weight and predictors of bias in adolescents. *J Adolesc Health*, 2005; 37: 371–375.
12. **Aasvee, K., Rasmussen, M., Kelly, C., Kurvinen, E., Giacchi, M. V., Ahluwalia, N.** Validity of self-reported height and weight for estimating prevalence of overweight among Estonian adolescents: the Health Behaviour in School-aged Children study. *BMC Research Notes*, 2015; 8: 606.
13. **Peden, M., Oyegbite, K., Ozanne-Smith, J. et al.** World report on child injury prevention. Geneva: World Health Organization, 2008.
14. **Heredia, F. P., Garaulet, M., Gomez-Martinez, S. et al.** Self-reported sleep duration, white blood cell counts and cytokine profiles in European adolescents: the HELENA study. *Sleep Medicine*, 2014; 15: 1251–1258.
15. **Kovacs, E., Hunnsberger, M., Reisch, L. et al.** Adherence to combined lifestyle factors and their contribution to obesity in the IDEFICS study. *Obesity reviews*, 2015; 16 (Suppl. 2): 138–150.
16. **Breus, M. J.** How much sleep for teens? 2012 (http://www.huffingtonpost.com/dr-michael-j-breus/sleep_b_1362886.html).
17. **Matricianni, L., Blunden, S., Rigney, G. et al.** Children's sleep needs: Is the sufficient evidence to recommend optimal sleep for children? *SLEEP*, 2013; 36(4): 527–534.
18. **Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Labayen, I., Kwak, L., Harro, J., Oja, L. et al.** Sleep duration and activity levels in Estonian and Swedish children and adolescents. *Eur J Appl Physiol*, 2011; 111: 2615–2623.

LISAD: Rahvusvaheliste tulemuste võrdlustabelid

Lisa 1: Perekonna tüüp HBSC uuringus osalenud riikides

11–15-AASTASED, %				
Riik	Mõlemad bioloogilised vanemad	Bioloogiline üksikvanem	Bioloogiline ja kasuvanem	Muu
Albaania	93	6	1	0
Armeenia	89	9	0	1
Makedoonia	87	10	1	2
Malta	85	11	1	3
Israël	84	11	4	1
Horvaatia	84	10	4	2
Kreeka	84	12	3	1
Itaalia	82	13	3	2
Sloveenia	79	13	6	2
Hispaania	79	14	6	2
Poola	78	14	6	2
Šveits	77	14	8	1
Liimaa	77	16	6	1
Moldova Vabariik	77	14	5	5
Slovakkia	76	22	1	1
Holland	76	15	9	1
Austria	75	16	7	2
Rumeenia	75	17	4	5
Norra	75	14	10	1
Bulgaaria	74	16	5	5
Saksamaa	74	15	10	2
Portugal	73	16	9	2
Ukraina	73	17	8	2
Taani	72	17	10	1
Belgia (Flandria)	71	14	14	1
Luksemburg	71	15	12	3
Leedu	70	18	9	3
Soome	70	14	14	1
Inglismaa	70	18	11	2
Prantsusmaa	69	16	13	2
Ungari	69	18	10	3
Island	69	16	13	1
Rootsi	69	18	10	3
Kanada	68	17	10	5
Tšehhi	68	18	12	2
Venemaa	67	20	10	2
Belgia (Prantsuse)	66	15	17	2
Eesti	66	19	14	2
Šotimaa	65	21	12	3
Läti	64	21	11	4
Wales	61	24	11	4
Gröönimaa	52	23	14	11

Lisa 2: Vanemate toetava suhtumise tajumine poiste ja tüdrukute seas

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Albaania	93	90	Albaania	90	86	Albaania	85	82
Kreeka	88	91	Makedoonia	85	86	Makedoonia	80	80
Ungari	89	89	Ungari	78	86	Armeenia	78	77
Horvaatia	90	87	Rumeenia	80	81	Rumeenia	76	77
Hispaania	89	89	Horvaatia	81	80	Ungari	73	80
Slovakkia	88	89	Norra	81	80	Šveits	74	78
Makedoonia	90	86	Moldova Vabariik	82	76	Norra	74	77
Norra	89	87	Slovakkia	75	82	Horvaatia	74	76
Austria	88	87	Kreeka	74	83	Moldova Vabariik	75	73
Itaalia	86	87	Šveits	77	79	Itaalia	70	77
Tšehhi	87	85	Austria	74	82	Austria	73	73
Moldova Vabariik	87	82	Armeenia	79	76	Kreeka	70	74
Rumeenia	86	82	Tšehhi	74	80	Tšehhi	68	76
Soome	83	84	Holland	75	78	Slovakkia	67	74
Saksamaa	84	83	Itaalia	71	82	Hispaania	67	70
Šveits	82	83	Hispaania	74	78	Holland	68	68
Portugal	83	82	Saksamaa	70	74	Eesti	68	68
Holland	82	81	Israael	70	73	Saksamaa	63	70
Sloveenia	80	80	Portugal	69	74	Portugal	66	66
Rootsi	81	79	Soome	70	71	Rootsi	64	67
Malta	78	79	Sloveenia	69	72	Sloveenia	63	68
Prantsusmaa	77	80	Prantsusmaa	65	74	Israael	67	63
Israael	82	75	Eesti	68	71	Soome	65	65
Poola	79	75	Rootsi	69	69	Prantsusmaa	58	71
Eesti	80	73	Šotimaa	65	71	Malta	60	64
Armeenia	77	76	Poola	64	67	Belgia (Prantsuse)	59	63
Šotimaa	78	75	Malta	59	70	Island	60	62
Inglismaa	74	76	Belgia (Prantsuse)	58	69	Bulgaaria	62	55
Belgia (Flandria)	72	78	Venemaa	63	61	Venemaa	58	58
Belgia (Prantsuse)	71	73	Inglismaa	60	65	Poola	55	57
Luksemburg	72	71	Läti	61	63	Läti	54	55
Venemaa	74	68	Belgia (Flandria)	57	65	Šotimaa	54	55
Wales	71	70	Island	59	60	Wales	51	56
Island	69	71	Wales	56	63	Inglismaa	49	57
Läti	72	68	Bulgaaria	62	57	Belgia (Flandria)	45	55
Iirimaa	70	69	Luksemburg	54	65	Iirimaa	51	51
Bulgaaria	63	60	Iirimaa	57	62	Luksemburg	44	58
Ukraina	61	55	Ukraina	59	54	Ukraina	51	47
Gröönimaa	43	50	Gröönimaa	37	34	Gröönimaa	51	48
RIIKIDE KESKMINE	80	79	RIIKIDE KESKMINE	69	72	RIIKIDE KESKMINE	64	67

Lisa 3: Õpilased, kellele meeldib väga koolis käia

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Albaania	85	74	Albaania	66	57	Armeenia	68	48
Armeenia	84	68	Armeenia	68	51	Sloveenia	47	49
Makedoonia	73	65	Poola	51	38	Albaania	49	43
Rumeenia	65	57	Norra	46	43	Makedoonia	47	43
Austria	62	58	Makedoonia	47	38	Island	44	45
Leedu	61	54	Moldova	47	37	Ukraina	40	33
Saksamaa	60	51	Vabariik	47	37	Norra	35	36
Moldova	62	49	Island	43	41	Ungari	41	28
Vabariik	62	49	Ukraina	45	39	Leedu	35	33
Ukraina	58	48	Holland	40	36	Austria	32	36
Island	53	46	Rumeenia	40	35	Israael	37	29
Norra	50	48	Leedu	37	32	Rumeenia	40	25
Hispaania	54	44	Iirimaa	38	29	Moldova	31	31
Inglismaa	50	48	Israael	36	26	Vabariik	31	31
Malta	54	44	Läti	33	29	Poola	30	28
Gröönimaa	47	49	Taani	28	32	Bulgaaria	27	29
Bulgaaria	53	43	Gröönimaa	29	30	Gröönimaa	26	27
Holland	51	42	Rootsi	28	29	Holland	25	25
Wales	48	42	Bulgaaria	29	29	Läti	27	23
Prantsusmaa	50	35	Austria	31	25	Malta	22	26
Poola	45	37	Kanada	29	26	Venemaa	22	23
Rootsi	45	36	Belgia	28	26	Taani	23	21
Taani	37	44	(Flandria)	28	26	Prantsusmaa	23	20
Iirimaa	45	29	Saksamaa	27	26	Iirimaa	22	20
Läti	43	33	Inglismaa	26	25	Kanada	20	20
Šotimaa	45	28	Venemaa	26	21	Inglismaa	16	22
Belgia	42	30	Malta	23	22	Rootsi	17	21
(Flandria)	42	30	Hispaania	23	20	Saksamaa	18	19
Venemaa	37	33	Luksemburg	22	20	Belgia	16	16
Israael	41	29	Ungari	25	17	(Flandria)	16	16
Kreeka	38	32	Wales	20	22	Wales	16	15
Ungari	39	28	Šotimaa	20	20	Šveits	17	13
Kanada	37	30	Prantsusmaa	23	17	Hispaania	17	13
Luksemburg	34	26	Šveits	17	16	Slovakkia	17	12
Sloveenia	34	24	Slovakkia	19	12	Portugal	11	14
Portugal	32	25	Sloveenia	18	12	Šotimaa	11	14
Slovakkia	33	22	Portugal	15	13	Tšehhi	13	10
Šveits	30	24	Tšehhi	15	13	Luksemburg	12	10
Itaalia	26	17	Belgia	14	10	Soome	13	9
Belgia	25	16	(Prantsuse)	14	10	Horvaatia	9	9
(Prantsuse)	25	16	Soome	14	11	Itaalia	10	8
Horvaatia	20	15	Kreeka	13	10	Eesti	6	10
Tšehhi	21	12	Itaalia	10	7	Kreeka	8	5
Soome	20	12	Horvaatia	8	7	Belgia	6	4
Eesti	17	14	Eesti	6	7	(Prantsuse)	6	4
RIIKIDE			RIIKIDE			RIIKIDE		
KESKMINE	45	37	KESKMINE	28	25	KESKMINE	24	22

Lisa 4: Viimase paari kuu jooksul vähemalt kahel korral koolikiusamist kogenud õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Leedu	29	35	Leedu	29	31	Leedu	22	29
Läti	24	26	Läti	24	26	Läti	17	18
Venemaa	23	27	Belgia (Prantsuse)	16	26	Belgia (Prantsuse)	15	20
Eesti	23	26	Austria	17	21	Venemaa	12	15
Belgia (Prantsuse)	18	28	Venemaa	15	21	Wales	13	11
Bulgaaria	17	20	Eesti	13	19	Gröönimaa	11	12
Ukraina	18	17	Bulgaaria	15	17	Bulgaaria	10	12
Gröönimaa	11	22	Šotimaa	18	13	Luksemburg	12	10
Luksemburg	16	16	Wales	15	16	Ukraina	9	12
Austria	12	20	Ukraina	15	15	Kanada	11	10
Šotimaa	16	16	Portugal	14	16	Austria	8	12
Šveits	14	16	Kanada	17	13	Portugal	9	12
Kanada	14	16	Rumeenia	12	16	Prantsusmaa	9	11
Moldova Vabariik	13	15	Gröönimaa	13	15	Moldova Vabariik	9	10
Poola	12	17	Moldova Vabariik	12	14	Inglismaa	9	10
Portugal	11	17	Poola	10	15	Slovakkia	9	10
Wales	14	13	Prantsusmaa	12	13	Poola	8	11
Israael	7	19	Luksemburg	12	11	Šotimaa	9	9
Prantsusmaa	11	14	Inglismaa	12	11	Eesti	8	10
Rumeenia	9	16	Saksamaa	12	10	Šveits	9	8
Slovakkia	9	16	Šveits	11	11	Makedoonia	6	11
Ungari	12	12	Soome	11	11	Soome	8	8
Soome	10	14	Makedoonia	10	12	Rumeenia	6	10
Belgia (Flandria)	11	11	Israael	5	16	Horvaatia	8	7
Inglismaa	10	11	Ungari	10	11	Saksamaa	8	6
Holland	12	10	Slovakkia	9	12	Israael	3	11
Albaania	7	13	Malta	8	12	Iirimaa	7	7
Saksamaa	9	11	Horvaatia	8	11	Kreeka	6	7
Sloveenia	7	13	Belgia (Flandria)	7	11	Holland	7	5
Makedoonia	6	13	Sloveenia	8	10	Belgia (Flandria)	7	5
Taani	9	9	Albaania	8	10	Albaania	5	7
Iirimaa	9	8	Holland	8	9	Sloveenia	6	6
Malta	8	10	Iirimaa	7	8	Ungari	6	5
Norra	7	9	Kreeka	9	6	Malta	2	8
Itaalia	5	9	Norra	6	7	Norra	5	4
Island	6	8	Tšehhi	5	7	Tšehhi	4	4
Hispaania	6	8	Taani	7	5	Taani	4	4
Horvaatia	5	8	Hispaania	5	7	Hispaania	3	5
Tšehhi	6	7	Island	6	5	Rootsi	3	3
Kreeka	5	6	Itaalia	6	5	Itaalia	2	3
Rootsi	7	4	Rootsi	6	4	Armeenia	2	2
Armeenia	3	4	Armeenia	1	4	Island	1	2
RIIKIDE KESKMINE	11	14	RIIKIDE KESKMINE	11	12	RIIKIDE KESKMINE	8	9

Lisa 5: Viimase paari kuu jooksul vähemalt kahel korral teisi kiusanud õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Läti	14	24	Läti	20	33	Leedu	18	34
Leedu	12	25	Leedu	18	31	Läti	19	32
Gröönimaa	9	26	Rumeenia	14	23	Venemaa	13	22
Venemaa	13	19	Venemaa	14	24	Moldova	13	21
Rumeenia	9	17	Austria	10	26	Vabariik	10	23
Slovakkia	8	16	Gröönimaa	15	18	Rumeenia	10	23
Eesti	7	16	Bulgaaria	11	17	Gröönimaa	9	23
Bulgaaria	8	15	Slovakkia	13	15	Ukraina	11	20
Moldova	8	14	Ukraina	10	17	Slovakkia	11	17
Vabariik	8	14	Moldova	10	16	Austria	10	19
Albaania	7	15	Vabariik	10	16	Bulgaaria	6	18
Sloveenia	7	14	Albaania	11	14	Luksemburg	8	16
Luksemburg	7	14	Luksemburg	10	14	Belgia	9	14
Ukraina	8	12	Eesti	7	16	(Prantsuse)	9	14
Austria	8	12	Poola	7	15	Saksamaa	6	16
israel	4	15	Belgia	9	12	Poola	7	15
Belgia	6	12	(Prantsuse)	9	12	Šveits	5	17
(Prantsuse)	6	12	Prantsusmaa	8	12	Albaania	8	14
Makedoonia	5	11	Saksamaa	6	13	Prantsusmaa	7	13
Portugal	4	11	Portugal	7	12	Kreeka	4	14
Šveits	5	10	Kreeka	6	13	Makedoonia	6	11
Poola	4	10	Sloveenia	6	13	Eesti	3	12
Prantsusmaa	6	8	Makedoonia	5	13	israel	3	14
Armeenia	2	11	Šveits	5	13	Horvaatia	4	10
Saksamaa	4	7	israel	4	13	Portugal	4	10
Itaalia	3	8	Horvaatia	5	12	Sloveenia	5	9
Ungari	3	8	Hispaania	4	8	Kanada	4	8
Hispaania	3	6	Holland	4	6	Malta	3	8
Kreeka	3	5	Belgia	3	6	Soome	3	7
Taani	3	5	(Flandria)	3	6	Belgia	2	7
Horvaatia	2	5	Taani	3	6	(Flandria)	2	7
Kanada	3	4	Itaalia	3	5	Ungari	3	6
Holland	2	5	Ungari	2	6	Šotimaa	1	8
Belgia	2	5	Kanada	3	5	Holland	3	6
(Flandria)	2	5	Armeenia	2	6	Hispaania	3	6
Šotimaa	2	4	Soome	1	6	Tšehhi	3	5
Soome	1	5	Malta	1	6	Island	4	3
Tšehhi	1	4	Tšehhi	2	4	Inglismaa	1	5
Norra	2	4	Wales	2	4	Armeenia	2	5
Inglismaa	1	4	Inglismaa	2	4	Itaalia	1	5
Wales	1	3	Šotimaa	2	3	Wales	2	4
Iririmaa	1	3	Rootsi	2	3	Iririmaa	1	6
Island	0	2	Norra	0	3	Norra	1	5
Malta	1	2	Iririmaa	1	2	Taani	2	4
Rootsi	0	2	Island	0	1	Rootsi	1	3
RIIKIDE	5	9	RIIKIDE	6	11	RIIKIDE	6	12
KESKMINE			KESKMINE			KESKMINE		

Lisa 6: Oma tervisele rahuldava või väga halva hinnangu andnud õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Moldova Vabariik	22	13	Läti	29	13	Läti	38	14
Läti	18	16	Moldova Vabariik	26	17	Wales	32	20
Belgia (Prantsuse)	18	15	Wales	24	16	Poola	30	18
Armeenia	15	15	Ungari	23	16	Ukraina	31	17
Gröönimaa	20	10	Belgia (Prantsuse)	23	15	Belgia (Prantsuse)	31	16
Ukraina	16	13	Island	19	18	Moldova Vabariik	34	13
Tšehhi	15	13	Malta	23	13	Šotimaa	26	21
Rumeenia	18	10	Venemaa	23	11	Ungari	25	18
Venemaa	15	11	Šotimaa	19	16	Rumeenia	30	10
Ungari	12	13	Inglismaa	20	14	Island	25	18
Šotimaa	11	13	Gröönimaa	22	10	Belgia (Flandria)	31	15
Island	11	12	Ukraina	22	11	Malta	30	13
Belgia (Flandria)	12	11	Tšehhi	20	13	Venemaa	28	14
Malta	13	9	Rumeenia	21	11	Horvaatia	28	14
Wales	11	10	Poola	19	13	Luksemburg	23	17
Saksamaa	11	10	Kanada	17	13	Kanada	23	17
Poola	10	10	Belgia (Flandria)	19	12	Inglismaa	22	17
Luksemburg	10	10	Soome	16	15	Holland	24	14
Horvaatia	9	10	Armeenia	18	10	Tšehhi	22	15
Norra	11	8	Horvaatia	17	10	Leedu	25	10
Holland	12	7	Portugal	17	11	Eesti	20	14
Prantsusmaa	10	9	Norra	13	14	Armeenia	19	14
Inglismaa	10	9	Saksamaa	17	10	Soome	17	17
Austria	8	10	Leedu	16	10	Portugal	21	12
Kanada	9	9	Taani	15	10	Saksamaa	22	10
Slovakkia	10	8	Sloveenia	16	8	Taani	20	10
Eesti	9	9	Luksemburg	15	9	Sloveenia	21	9
Taani	10	7	Holland	16	9	Iirimaa	18	11
Šveits	8	9	Prantsusmaa	15	10	Austria	17	11
Portugal	8	7	Austria	13	11	Prantsusmaa	19	10
Itaalia	8	6	Iirimaa	14	10	Gröönimaa	18	10
Leedu	6	7	Eesti	16	8	Norra	15	12
Iisrael	7	6	Slovakkia	13	10	Slovakkia	16	11
Iirimaa	7	5	Rootsi	13	7	Rootsi	15	9
Sloveenia	6	5	Itaalia	11	8	Hispaania	15	8
Soome	5	5	Iisrael	10	9	Itaalia	15	8
Kreeka	4	5	Šveits	10	7	Iisrael	14	9
Albaania	5	3	Hispaania	9	5	Šveits	13	8
Rootsi	4	4	Kreeka	8	5	Kreeka	11	7
Bulgaaria	4	3	Bulgaaria	5	4	Bulgaaria	7	5
Hispaania	4	3	Albaania	4	4	Albaania	7	4
Makedoonia	2	2	Makedoonia	5	3	Makedoonia	7	4
RIIKIDE KESKMINE	10	9	RIIKIDE KESKMINE	16	11	RIIKIDE KESKMINE	21	13

Lisa 7: Viimasel kuuel kuul mitme tervisekaebuse koosinemine rohkem kui üks kord nädalas

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Israael	44	40	Itaalia	61	34	Malta	65	44
Itaalia	48	35	Israael	52	40	Itaalia	68	38
Malta	39	34	Prantsusmaa	52	34	Israael	56	43
Rumeenia	40	32	Bulgaaria	50	34	Bulgaaria	60	36
Prantsusmaa	39	33	Slovakkia	48	32	Prantsusmaa	60	34
Bulgaaria	39	31	Malta	48	30	Poola	54	36
Belgia (Prantsuse)	36	30	Belgia (Prantsuse)	48	30	Belgia (Prantsuse)	54	35
Slovakkia	35	29	Luksemburg	48	27	Rootsi	57	31
Moldova Vabariik	36	27	Makedoonia	45	30	Luksemburg	55	32
Poola	38	25	Kreeka	48	28	Iirimaa	51	29
Armeenia	34	28	Gröönimaa	48	25	Läti	55	29
Gröönimaa	37	23	Rumeenia	49	26	Makedoonia	53	32
Tšehhi	34	27	Poola	47	28	Kreeka	56	28
Venemaa	33	27	Rootsi	46	27	Rumeenia	54	26
Island	32	28	Armeenia	41	29	Šotimaa	54	29
Luksemburg	34	24	Tšehhi	43	27	Albaania	52	29
Läti	32	26	Ungari	44	26	Moldova Vabariik	53	29
Šveits	34	24	Moldova Vabariik	42	28	Armeenia	46	33
Eesti	32	26	Island	39	29	Ungari	50	29
Ukraina	33	24	Läti	44	23	Slovakkia	51	30
Makedoonia	32	24	Horvaatia	41	26	Gröönimaa	48	29
Holland	32	25	Leedu	41	23	Inglismaa	51	28
Horvaatia	30	25	Venemaa	39	23	Island	50	28
Leedu	32	23	Holland	39	24	Kanada	51	27
Ungari	30	24	Wales	40	23	Tšehhi	48	28
Taani	31	21	Hispaania	40	23	Venemaa	45	29
Rootsi	30	21	Šveits	39	23	Wales	47	27
Kreeka	30	20	Šotimaa	39	23	Leedu	51	23
Kanada	27	23	Inglismaa	39	22	Eesti	46	25
Wales	28	22	Eesti	40	22	Sloveenia	48	21
Hispaania	26	21	Belgia (Flandria)	36	25	Hispaania	45	23
Šotimaa	23	21	Iirimaa	34	22	Horvaatia	47	21
Soome	26	17	Soome	37	22	Holland	46	20
Belgia (Flandria)	25	17	Sloveenia	39	19	Ukraina	40	22
Albaania	24	17	Kanada	38	19	Šveits	41	22
Inglismaa	22	17	Albaania	35	20	Belgia (Flandria)	46	22
Sloveenia	23	16	Taani	36	18	Norra	42	19
Norra	24	15	Ukraina	32	17	Soome	39	21
Saksamaa	20	18	Austria	30	19	Taani	39	19
Austria	21	16	Norra	32	16	Saksamaa	41	18
Iirimaa	19	14	Saksamaa	31	16	Portugal	41	16
Portugal	21	12	Portugal	31	15	Austria	36	18
RIIKIDE KESKMINE	31	24	RIIKIDE KESKMINE	41	25	RIIKIDE KESKMINE	50	27

Lisa 8: Õpilased, kes andsid oma eluga rahulolule kõrge, üle keskmise hinnangu

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Albaania	96	95	Albaania	95	94	Armeenia	89	91
Kreeka	94	95	Armeenia	93	91	Moldova	88	93
Holland	92	95	Holland	88	94	Vabariik	88	93
Austria	93	94	Rumeenia	87	94	Albaania	91	89
Iirimaa	93	93	Moldova	91	90	Holland	84	94
Moldova	93	93	Vabariik	91	90	Šveits	84	91
Vabariik	93	93	Austria	88	91	Taani	82	93
Armeenia	93	92	Eesti	85	93	Soome	84	91
Šotimaa	93	92	Taani	84	94	Sloveenia	83	91
Malta	90	95	Šveits	84	93	Island	83	91
Hispaania	94	91	Soome	86	91	Austria	82	92
Norra	93	92	Island	84	92	Rumeenia	81	92
Rumeenia	91	91	Israael	84	92	Norra	82	90
Rootsi	91	91	Norra	87	89	Leedu	78	90
Soome	89	92	Hispaania	85	89	Belgia	80	89
Eesti	90	91	Leedu	83	91	(Prantsuse)	80	89
Horvaatia	91	89	Bulgaaria	85	89	Hispaania	81	87
Sloveenia	91	89	Šotimaa	84	90	Israael	79	88
Taani	88	92	Iirimaa	85	90	Eesti	78	88
Šveits	88	91	Sloveenia	84	89	Horvaatia	79	87
Bulgaaria	89	90	Kreeka	83	89	Bulgaaria	81	85
Leedu	89	90	Horvaatia	84	89	Ukraina	82	84
Inglismaa	88	90	Belgia	84	88	Läti	80	87
Israael	87	91	(Flandria)	84	88	Kreeka	81	85
Portugal	87	91	Ukraina	85	85	Gröönimaa	79	86
Wales	87	90	Inglismaa	81	90	Malta	76	89
Island	89	88	Malta	78	91	Šotimaa	76	88
Itaalia	88	89	Belgia	81	88	Itaalia	79	85
Ukraina	88	88	(Prantsuse)	81	88	Belgia	75	86
Ungari	88	89	Läti	83	86	(Flandria)	75	86
Luksemburg	88	87	Kanada	80	89	Kanada	76	86
Belgia	89	87	Ungari	81	86	Saksamaa	74	87
(Prantsuse)	89	87	Prantsusmaa	79	88	Iirimaa	76	86
Läti	87	88	Itaalia	77	90	Ungari	77	83
Saksamaa	87	87	Luksemburg	78	89	Slovakkia	73	84
Kanada	85	88	Makedoonia	83	82	Rootsi	73	85
Poola	85	86	Venemaa	80	85	Venemaa	75	83
Slovakkia	88	83	Rootsi	76	88	Prantsusmaa	71	86
Gröönimaa	85	86	Saksamaa	77	86	Portugal	74	83
Venemaa	85	85	Portugal	79	84	Tšehhi	75	81
Prantsusmaa	83	87	Poola	76	87	Luksemburg	74	83
Makedoonia	84	85	Wales	75	86	Wales	72	84
Tšehhi	83	82	Slovakkia	77	84	Inglismaa	71	84
Belgia	75	77	Tšehhi	76	82	Poola	68	83
(Flandria)	75	77	Gröönimaa	75	81	Makedoonia	72	74
RIIKIDE	89	89	RIIKIDE	82	89	RIIKIDE	79	87
KESKMINE	89	89	KESKMINE	82	89	KESKMINE	79	87

Lisa 9: Vähemalt ühe arstiabi vajanud vigastuse esinemine viimasel 12 kuul

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Hispaania	58	71	Hispaania	60	68	Hispaania	54	66
Belgia (Prantsuse)	53	66	Läti	55	65	Läti	54	62
Läti	54	63	Saksamaa	58	59	Saksamaa	51	61
Leedu	54	60	Island	55	59	Island	48	53
Saksamaa	54	57	Šveits	50	61	Leedu	45	54
Šveits	51	58	Leedu	49	61	Eesti	46	54
Eesti	50	58	Eesti	52	53	Taani	46	53
Island	46	58	Belgia (Prantsuse)	45	58	Prantsusmaa	42	53
Belgia (Flandria)	48	56	Norra	44	55	Norra	45	51
Rumeenia	44	54	Taani	45	50	Šveits	44	51
Iisrael	41	56	Iisrael	40	55	Belgia (Prantsuse)	40	55
Taani	42	54	Horvaatia	42	51	Belgia (Flandria)	43	48
Prantsusmaa	43	51	Prantsusmaa	43	49	Šotimaa	39	50
Norra	39	54	Sloveenia	41	51	Kanada	40	46
Holland	40	52	Holland	41	51	Tšehhi	40	43
Šotimaa	41	51	Belgia (Flandria)	45	46	Malta	30	53
Ukraina	41	50	Rumeenia	41	50	Poola	38	44
Venemaa	41	50	Kanada	41	49	Wales	35	47
Soome	40	48	Šotimaa	38	51	Venemaa	37	45
Horvaatia	38	49	Wales	36	52	Iirimaa	34	51
Armeenia	35	50	Venemaa	41	48	Austria	38	44
Sloveenia	37	47	Austria	38	50	Iisrael	35	46
Kanada	37	45	Inglismaa	36	50	Inglismaa	31	47
Austria	34	47	Itaalia	36	48	Rumeenia	34	45
Moldova Vabariik	35	45	Tšehhi	41	43	Portugal	35	43
Malta	29	49	Ukraina	35	49	Soome	35	43
Luksemburg	36	44	Poola	38	46	Holland	36	41
Wales	36	43	Moldova Vabariik	33	47	Horvaatia	32	45
Inglismaa	34	43	Malta	34	47	Sloveenia	33	43
Tšehhi	34	41	Soome	37	42	Slovakkia	33	42
Kreeka	31	43	Iirimaa	35	46	Ukraina	33	43
Bulgaaria	31	43	Bulgaaria	34	43	Itaalia	32	43
Itaalia	30	44	Armeenia	30	48	Ungari	36	39
Iirimaa	34	39	Portugal	31	46	Albaania	30	42
Portugal	28	44	Luksemburg	33	43	Moldova Vabariik	28	41
Albaania	28	42	Kreeka	34	41	Bulgaaria	25	40
Ungari	30	38	Ungari	33	39	Luksemburg	32	35
Poola	32	36	Slovakkia	33	39	Kreeka	27	38
Gröönimaa	33	33	Gröönimaa	32	39	Rootsi	28	36
Rootsi	27	37	Albaania	32	38	Gröönimaa	20	41
Slovakkia	28	33	Rootsi	30	38	Armeenia	22	33
Makedoonia	16	32	Makedoonia	18	33	Makedoonia	14	23
RIIKIDE KESKMINE	39	49	RIIKIDE KESKMINE	41	50	RIIKIDE KESKMINE	37	47

Lisa 10: Iga päev puuvilju söövad õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Kanada	62	53	Armeenia	61	53	Armeenia	65	52
Belgia (Prantsuse)	61	53	Albaania	57	47	Albaania	55	39
Armeenia	61	51	Ukraina	57	44	Kanada	49	41
Austria	58	52	Kanada	55	46	Belgia (Prantsuse)	46	40
Šveits	56	49	Austria	56	42	Taani	51	34
Ukraina	56	47	Belgia (Prantsuse)	49	46	Šveits	51	34
Albaania	57	46	Šveits	50	44	Island	46	35
Israael	50	50	Israael	50	34	Israael	46	34
Sloveenia	53	44	Portugal	43	39	Ukraina	45	34
Iirimaa	51	44	Taani	45	36	Iirimaa	40	34
Taani	51	43	Rumeenia	43	35	Itaalia	41	32
Portugal	50	43	Iirimaa	41	36	Makedoonia	41	33
Rumeenia	49	43	Makedoonia	43	35	Norra	43	29
Šotimaa	51	41	Sloveenia	45	32	Inglismaa	39	33
Horvaatia	46	45	Venemaa	39	35	Austria	41	28
Tšehhi	49	40	Luksemburg	38	36	Portugal	36	34
Luksemburg	47	42	Tšehhi	40	33	Luksemburg	36	33
Ungari	49	40	Horvaatia	38	36	Prantsusmaa	36	30
Norra	48	41	Šotimaa	39	35	Šotimaa	36	29
Holland	48	41	Malta	40	34	Malta	36	29
Saksamaa	50	39	Saksamaa	42	31	Moldova Vabariik	32	33
Bulgaaria	47	42	Bulgaaria	37	36	Saksamaa	38	26
Makedoonia	51	38	Norra	38	34	Sloveenia	38	24
Slovakkia	47	40	Inglismaa	37	34	Venemaa	34	28
Island	47	38	Itaalia	39	32	Hispaania	32	28
Malta	42	44	Ungari	35	34	Tšehhi	34	26
Inglismaa	42	42	Moldova Vabariik	37	32	Bulgaaria	31	29
Hispaania	45	39	Hispaania	34	34	Rumeenia	32	25
Poola	46	38	Slovakkia	36	32	Eesti	32	25
Moldova Vabariik	43	38	Prantsusmaa	35	33	Slovakkia	33	24
Prantsusmaa	42	39	Kreeka	35	33	Leedu	30	25
Itaalia	43	37	Island	37	29	Poola	29	26
Kreeka	43	36	Holland	36	30	Holland	31	23
Venemaa	41	37	Poola	36	29	Horvaatia	29	25
Leedu	41	34	Leedu	36	28	Wales	27	25
Eesti	38	36	Wales	31	31	Ungari	29	22
Belgia (Flandria)	43	31	Eesti	35	26	Kreeka	26	23
Wales	38	34	Belgia (Flandria)	34	22	Belgia (Flandria)	28	20
Rootsi	39	33	Rootsi	26	23	Läti	27	19
Läti	33	29	Läti	27	20	Rootsi	24	19
Soome	31	24	Soome	30	16	Soome	30	12
Gröönimaa	14	15	Gröönimaa	16	10	Gröönimaa	13	9
RIIKIDE KESKMINE	47	41	RIIKIDE KESKMINE	40	34	RIIKIDE KESKMINE	37	29

Lisa 11: Iga päev köögivilju söövad õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Ukraina	61	52	Belgia (Prantsuse)	60	50	Belgia (Prantsuse)	65	53
Belgia (Flandria)	62	50	Ukraina	59	49	Belgia (Flandria)	57	50
Belgia (Prantsuse)	61	49	Belgia (Flandria)	59	46	Ukraina	54	44
Israael	56	48	Israael	58	42	Israael	52	38
Kanada	57	45	Holland	50	45	Šveits	52	37
Holland	55	46	Kanada	52	42	Kanada	49	39
Taani	53	43	Šveits	47	40	Irish	45	41
Irish	50	44	Makedoonia	47	39	Holland	49	38
Šveits	50	45	Irish	47	37	Taani	48	34
Bulgaaria	52	41	Taani	48	37	Inglismaa	44	36
Prantsusmaa	49	44	Inglismaa	45	40	Moldova Vabariik	40	37
Rootsi	50	40	Gröönimaa	46	38	Rootsi	44	33
Inglismaa	46	42	Bulgaaria	44	36	Gröönimaa	41	35
Gröönimaa	50	36	Šotimaa	42	35	Prantsusmaa	39	37
Makedoonia	50	36	Prantsusmaa	41	36	Bulgaaria	43	32
Moldova Vabariik	46	39	Albaania	41	36	Makedoonia	43	31
Norra	43	40	Moldova Vabariik	40	36	Albaania	41	32
Luksemburg	44	38	Rootsi	42	32	Malta	32	38
Šotimaa	44	37	Venemaa	39	33	Šotimaa	38	32
Rumeenia	42	38	Rumeenia	38	33	Armeenia	38	29
Albaania	42	37	Kreeka	36	33	Island	39	29
Kreeka	42	32	Wales	35	33	Venemaa	34	33
Venemaa	36	35	Norra	34	33	Norra	35	29
Ungari	37	33	Armeenia	37	29	Kreeka	35	26
Austria	37	31	Ungari	31	31	Luksemburg	32	29
Poola	39	29	Luksemburg	33	28	Itaalia	37	21
Horvaatia	34	34	Malta	23	35	Leedu	32	26
Leedu	37	30	Leedu	34	24	Rumeenia	30	25
Sloveenia	34	32	Portugal	32	26	Wales	28	28
Armeenia	36	29	Austria	32	24	Poola	28	26
Portugal	38	26	Horvaatia	30	26	Austria	30	22
Island	33	31	Slovakkia	30	25	Soome	36	15
Wales	34	30	Poola	30	25	Läti	30	20
Soome	33	29	Tšehhi	30	24	Ungari	29	22
Tšehhi	33	27	Island	29	23	Horvaatia	28	22
Slovakkia	30	27	Soome	32	18	Tšehhi	29	20
Eesti	30	26	Itaalia	31	20	Sloveenia	29	19
Läti	31	25	Saksamaa	29	19	Slovakkia	29	19
Saksamaa	32	23	Läti	27	19	Saksamaa	31	16
Malta	18	35	Sloveenia	27	20	Portugal	25	21
Hispaania	28	24	Hispaania	24	20	Eesti	25	20
Itaalia	28	23	Eesti	22	21	Hispaania	22	17
RIIKIDE KESKMINE	42	35	RIIKIDE KESKMINE	38	31	RIIKIDE KESKMINE	38	30

Lisa 12: Iga päev suhkrut sisaldavaid magusaid karastusjooke tarbivad õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Malta	34	39	Belgia (Prantsuse)	36	40	Malta	39	37
Bulgaaria	30	37	Bulgaaria	34	41	Belgia (Prantsuse)	34	41
Belgia (Prantsuse)	31	35	Malta	33	40	Makedoonia	35	40
Israël	32	28	Ungari	32	34	Gröönimaa	33	42
Ungari	23	29	Gröönimaa	31	34	Holland	29	39
Armeenia	23	24	Belgia (Flandria)	26	35	Belgia (Flandria)	28	37
Albaania	20	26	Makedoonia	28	33	Luksemburg	27	40
Šveits	22	24	Rumeenia	28	31	Bulgaaria	30	34
Makedoonia	23	22	Albaania	28	31	Israël	31	33
Belgia (Flandria)	20	25	Prantsusmaa	27	31	Ungari	32	30
Poola	18	24	Israël	34	24	Prantsusmaa	28	35
Prantsusmaa	18	25	Luksemburg	27	31	Albaania	26	35
Luksemburg	19	22	Šveits	24	31	Šveits	23	36
Rumeenia	17	24	Holland	27	27	Šotimaa	24	32
Slovakkia	17	23	Horvaatia	23	28	Slovakkia	25	29
Horvaatia	17	21	Slovakkia	24	27	Rumeenia	24	30
Wales	17	19	Poola	23	27	Horvaatia	24	26
Gröönimaa	11	24	Wales	25	24	Poola	20	27
Itaalia	15	20	Šotimaa	20	29	Armeenia	21	25
Šotimaa	15	19	Hispaania	21	25	Saksamaa	16	26
Saksamaa	14	19	Saksamaa	18	26	Wales	18	23
Holland	17	16	Armeenia	22	21	Hispaania	18	23
Hispaania	13	17	Portugal	15	20	Portugal	18	22
Tšehhi	13	16	Itaalia	13	21	Austria	15	24
Portugal	11	16	Tšehhi	14	18	Inglismaa	13	18
Ukraina	13	14	Austria	11	21	Tšehhi	14	17
Leedu	9	16	Inglismaa	15	16	Ukraina	12	17
Austria	10	14	Ukraina	12	17	Itaalia	12	16
Venemaa	10	15	Iirimaa	11	14	Iirimaa	13	14
Moldova Vabariik	11	11	Leedu	8	15	Moldova Vabariik	10	12
Inglismaa	9	11	Venemaa	9	14	Kanada	7	14
Iirimaa	10	5	Moldova Vabariik	8	12	Leedu	7	13
Eesti	6	9	Kanada	7	10	Norra	5	13
Kanada	6	9	Sloveenia	5	10	Venemaa	7	10
Läti	5	7	Läti	6	8	Sloveenia	6	8
Sloveenia	4	7	Eesti	5	9	Taani	5	8
Taani	4	5	Taani	5	8	Kreeka	4	9
Island	4	4	Norra	4	7	Läti	5	8
Rootsi	3	5	Kreeka	3	7	Rootsi	5	7
Norra	2	5	Rootsi	4	6	Island	3	8
Kreeka	2	3	Island	3	5	Eesti	3	7
Soome	1	3	Soome	1	4	Soome	1	5
RIIKIDE KESKMINE	13	17	RIIKIDE KESKMINE	16	21	RIIKIDE KESKMINE	16	22

Lisa 13: Ülekaaluliste poiste ja tüdrukute osakaal rahvusvaheliste (Cole') KMI kriteeriumite järgi

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Malta	28	28	Malta	27	26	Malta	25	29
Kreeka	22	25	Kanada	21	24	Gröönimaa	26	23
Makedoonia	14	29	Portugal	18	21	Kanada	19	30
Kanada	18	23	Itaalia	15	23	Kreeka	15	28
Bulgaaria	16	25	Kreeka	15	22	Wales	16	23
Wales	20	20	Makedoonia	14	23	Bulgaaria	11	24
Gröönimaa	15	24	Sloveenia	12	22	Island	16	20
Itaalia	17	22	Gröönimaa	19	16	Israael	13	21
Hispaania	16	22	Šotimaa	15	18	Soome	14	20
Poola	16	21	Hispaania	14	20	Sloveenia	13	21
Armeenia	16	20	Bulgaaria	12	21	Rootsi	13	20
Horvaatia	14	23	Wales	13	19	Hispaania	13	20
Portugal	15	22	Ungari	12	19	Makedoonia	12	21
Sloveenia	17	20	Läti	14	17	Ungari	12	20
Rumeenia	11	24	Soome	11	20	Saksamaa	12	20
Läti	15	20	Horvaatia	11	20	Portugal	14	17
Irishimaa	29	5	Austria	12	18	Irishimaa	13	18
Slovakkia	14	20	Inglismaa	9	21	Itaalia	9	22
Venemaa	14	20	Armeenia	10	20	Luksemburg	13	17
Inglismaa	15	17	Island	12	17	Tšehhi	11	19
Ungari	11	21	Poola	10	19	Belgia (Prantsuse)	13	17
Eesti	13	19	Luksemburg	11	18	Horvaatia	8	21
Tšehhi	12	19	Belgia (Prantsuse)	13	16	Šotimaa	11	16
Soome	13	16	Tšehhi	10	20	Inglismaa	12	16
Leedu	11	17	Slovakkia	10	19	Eesti	9	19
Israael	11	17	Eesti	13	15	Rumeenia	9	18
Šotimaa	13	15	Irishimaa	15	12	Belgia (Flandria)	11	15
Albaania	10	17	Israael	11	16	Slovakkia	9	17
Austria	13	14	Rumeenia	8	18	Norra	7	18
Prantsusmaa	13	12	Rootsi	11	15	Venemaa	6	20
Luksemburg	11	13	Venemaa	10	17	Läti	9	16
Island	11	14	Saksamaa	10	15	Poola	6	19
Belgia (Prantsuse)	12	13	Belgia (Flandria)	11	13	Prantsusmaa	10	14
Rootsi	10	12	Moldova Vabariik	11	13	Holland	12	13
Belgia (Flandria)	11	11	Prantsusmaa	9	14	Šveits	9	15
Ukraina	8	12	Norra	8	14	Austria	9	16
Saksamaa	8	11	Ukraina	8	14	Leedu	7	14
Moldova Vabariik	9	10	Leedu	7	14	Moldova Vabariik	7	13
Šveits	9	10	Holland	9	11	Taani	9	10
Norra	7	11	Šveits	7	13	Armeenia	6	14
Holland	7	10	Albaania	5	12	Ukraina	6	13
Taani	7	9	Taani	8	8	Albaania	4	11
RIIKIDE KESKMINE	13	18	RIIKIDE KESKMINE	12	18	RIIKIDE KESKMINE	11	19

Lisa 14: Kehakaalu langetamisega tegelevad poisid ja tüdrukud

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Taani	26	22	Taani	37	16	Taani	44	12
Iisrael	24	21	Iisrael	32	22	Tšehhi	37	19
Poola	25	17	Poola	29	18	Island	39	15
Ungari	21	19	Tšehhi	29	17	Iisrael	33	20
Slovakkia	20	16	Ungari	30	17	Poola	36	14
Kreeka	19	17	Island	28	17	Itaalia	36	15
Itaalia	19	17	Malta	29	15	Ungari	35	13
Luksemburg	18	17	Slovakkia	28	14	Gröönimaa	30	16
Läti	18	17	Itaalia	30	12	Kreeka	30	16
Bulgaaria	20	14	Wales	25	16	Luksemburg	29	17
Gröönimaa	13	20	Kreeka	24	15	Norra	32	13
Tšehhi	18	15	Belgia (Prantsuse)	24	14	Malta	26	19
Leedu	16	16	Bulgaaria	25	14	Bulgaaria	29	15
Island	16	16	Leedu	25	13	Wales	30	12
Malta	15	16	Austria	21	16	Iirimaa	26	12
Eesti	17	14	Eesti	27	11	Šotimaa	32	10
Austria	16	15	Norra	22	15	Belgia (Prantsuse)	29	11
Armeenia	18	12	Gröönimaa	21	15	Slovakkia	28	13
Belgia (Prantsuse)	16	15	Luksemburg	19	17	Leedu	30	9
Norra	16	13	Šotimaa	24	11	Venemaa	28	7
Wales	17	11	Saksamaa	23	13	Austria	24	12
Venemaa	16	11	Läti	22	12	Saksamaa	26	11
Saksamaa	15	13	Horvaatia	20	12	Läti	25	9
Hispaania	12	16	Iirimaa	19	11	Eesti	25	10
Ukraina	15	11	Šveits	18	11	Horvaatia	24	11
Horvaatia	12	13	Makedoonia	17	12	Hispaania	23	10
Šveits	14	10	Venemaa	20	8	Ukraina	27	5
Iirimaa	14	9	Sloveenia	19	9	Inglismaa	24	9
Inglismaa	12	12	Ukraina	18	9	Soome	24	8
Rumeenia	12	11	Inglismaa	16	12	Šveits	22	10
Belgia (Flandria)	11	10	Hispaania	15	12	Sloveenia	23	7
Portugal	10	10	Soome	18	9	Kanada	22	9
Soome	12	7	Belgia (Flandria)	18	9	Rootsi	19	9
Sloveenia	10	9	Armeenia	16	9	Rumeenia	19	8
Šotimaa	10	9	Rootsi	17	8	Belgia (Flandria)	20	9
Makedoonia	8	10	Kanada	16	8	Moldova Vabariik	21	6
Moldova Vabariik	8	9	Moldova Vabariik	16	7	Armeenia	18	6
Kanada	9	8	Portugal	13	9	Portugal	16	7
Holland	7	9	Rumeenia	12	7	Makedoonia	15	9
Prantsusmaa	9	7	Prantsusmaa	12	7	Prantsusmaa	17	6
Rootsi	7	7	Holland	12	6	Holland	15	6
Albaania	7	6	Albaania	8	5	Albaania	9	5
RIIKIDE KESKMINE	14	13	RIIKIDE KESKMINE	21	12	RIIKIDE KESKMINE	26	11

Lisa 15: Rohkem kui üks kord päevas hambaid pesevate õpilaste osakaal

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Šveits	89	85	Šveits	90	84	Šveits	91	79
Rootsi	89	82	Rootsi	85	78	Inglismaa	87	75
Austria	83	79	Holland	82	77	Rootsi	88	74
Holland	84	77	Saksamaa	83	75	Prantsusmaa	88	73
Saksamaa	80	78	Šotimaa	86	71	Taani	83	75
Taani	78	77	Prantsusmaa	85	73	Saksamaa	86	73
Inglismaa	82	74	Inglismaa	84	72	Šotimaa	86	71
Prantsusmaa	82	72	Taani	81	73	Austria	85	69
Norra	77	76	Norra	80	69	Itaalia	85	69
Šotimaa	81	73	Tšehhi	79	68	Holland	83	69
Luksemburg	76	73	Wales	83	65	Wales	85	67
Wales	79	67	Itaalia	79	67	Portugal	82	67
Tšehhi	77	67	Luksemburg	80	65	Iirimaa	80	61
Sloveenia	77	68	Austria	81	63	Poola	84	60
Itaalia	78	65	Sloveenia	79	65	Norra	82	62
Israael	77	64	Iirimaa	77	59	Island	80	63
Hispaania	75	65	Island	76	60	Luksemburg	79	63
Kanada	74	64	Portugal	75	61	Tšehhi	80	62
Iirimaa	73	63	Kanada	73	61	Kanada	80	62
Island	74	63	Israael	73	60	Sloveenia	79	61
Portugal	73	62	Makedoonia	73	58	Hispaania	78	57
Makedoonia	75	61	Bulgaaria	75	56	Israael	76	58
Bulgaaria	75	61	Hispaania	71	57	Bulgaaria	79	58
Horvaatia	71	59	Slovakkia	72	55	Eesti	79	55
Gröönimaa	70	61	Belgia (Flandria)	70	58	Belgia (Flandria)	74	55
Slovakkia	71	59	Poola	74	54	Slovakkia	75	51
Eesti	72	57	Eesti	74	53	Horvaatia	75	50
Belgia (Flandria)	70	58	Horvaatia	73	51	Makedoonia	72	52
Poola	70	54	Gröönimaa	68	55	Ungari	70	51
Belgia (Prantsuse)	65	58	Belgia (Prantsuse)	68	55	Soome	74	45
Soome	66	53	Soome	73	45	Gröönimaa	73	45
Ungari	62	51	Albaania	67	45	Venemaa	71	46
Armeenia	63	48	Venemaa	62	44	Belgia (Prantsuse)	68	47
Ukraina	59	51	Ungari	61	46	Albaania	66	42
Kreeka	62	47	Ukraina	62	41	Ukraina	62	44
Albaania	61	47	Armeenia	57	43	Läti	63	40
Venemaa	57	46	Leedu	59	39	Leedu	61	42
Läti	58	45	Kreeka	59	38	Kreeka	60	37
Leedu	57	45	Rumeenia	56	39	Armeenia	59	34
Rumeenia	46	41	Läti	53	38	Rumeenia	54	37
Moldova Vabariik	42	37	Moldova Vabariik	41	30	Malta	66	32
Malta	46	35	Malta	35	30	Moldova Vabariik	41	28
RIIKIDE KESKMINE	72	62	RIIKIDE KESKMINE	73	58	RIIKIDE KESKMINE	76	58

Lisa 16: Vähemalt 60-minutilise mõdukas-intensiivse kehalise tegevuse sooritamise iga päev

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Soome	34	47	Albaania	20	38	Moldova Vabariik	22	25
Iirimaa	31	45	Ukraina	25	33	Kanada	15	29
Bulgaaria	30	42	Makedoonia	25	32	Bulgaaria	18	25
Albaania	31	38	Bulgaaria	20	35	Albaania	14	29
Hispaania	28	39	Hispaania	18	36	Ukraina	16	26
Makedoonia	30	36	Horvaatia	19	33	Island	14	25
Moldova Vabariik	29	35	Soome	23	29	Slovakkia	13	25
Horvaatia	26	39	Kanada	18	34	Makedoonia	12	27
Slovakkia	26	37	Luksemburg	17	35	Hispaania	12	28
Kanada	26	36	Armeenia	20	30	Horvaatia	12	25
Rumeenia	23	39	Slovakkia	19	31	Armeenia	14	25
Poola	27	34	Poola	19	29	Poola	11	25
Ukraina	28	33	Iirimaa	16	36	Leedu	12	23
Austria	26	33	Tšehhi	20	27	Ungari	11	24
Ungari	24	34	Moldova Vabariik	25	20	Soome	13	22
Luksemburg	21	34	Rumeenia	16	28	Holland	12	22
Island	22	31	Island	17	26	Läti	14	21
Tšehhi	23	29	Austria	15	29	Luksemburg	9	26
Norra	19	32	Gröönimaa	13	29	Tšehhi	13	20
Šotimaa	21	29	Leedu	13	28	Venemaa	11	21
Malta	21	28	Ungari	15	25	Iirimaa	9	25
Armeenia	20	29	Sloveenia	13	25	Rumeenia	11	21
Leedu	20	27	Holland	17	21	Norra	8	23
Belgia (Prantsuse)	16	29	Inglismaa	14	23	Belgia (Prantsuse)	11	17
Sloveenia	18	27	Venemaa	15	21	Eesti	9	18
Gröönimaa	17	28	Eesti	12	22	Inglismaa	9	18
Inglismaa	20	25	Läti	14	20	Sloveenia	7	21
Läti	18	25	Belgia (Prantsuse)	13	21	Šotimaa	11	14
Venemaa	18	26	Wales	12	20	Belgia (Flandria)	6	17
Šveits	17	26	Belgia (Flandria)	13	19	Rootsi	10	15
Portugal	16	26	Šotimaa	13	19	Saksamaa	9	16
Wales	15	26	Malta	11	20	Malta	9	16
Saksamaa	16	25	Portugal	6	25	Wales	8	16
Holland	15	24	Norra	12	18	Taani	7	16
Prantsusmaa	11	25	Saksamaa	12	17	Portugal	5	18
Eesti	15	21	Šveits	10	18	Kreeka	7	15
Iisrael	13	23	Kreeka	8	19	Austria	5	18
Belgia (Flandria)	14	21	Taani	11	17	Gröönimaa	6	16
Rootsi	13	21	Prantsusmaa	9	16	Prantsusmaa	6	14
Kreeka	11	20	Rootsi	10	14	Šveits	7	12
Taani	11	19	Iisrael	9	15	Itaalia	5	11
Itaalia	8	17	Itaalia	6	14	Iisrael	5	10
RIIKIDE KESKMINE	21	30	RIIKIDE KESKMINE	15	25	RIIKIDE KESKMINE	11	21

Lisa 17: Koolipäevadel kaks või rohkem tundi televiisorit vaadanud õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Iisrael	69	69	Bulgaaria	79	73	Moldova	77	73
Bulgaaria	66	64	Holland	71	70	Vabariik	75	73
Holland	61	61	Wales	68	73	Albaania	75	73
Rumeenia	56	67	Iisrael	75	64	Rumeenia	75	73
Eesti	56	61	Slovakkia	70	69	Holland	75	73
Läti	54	63	Moldova	71	68	Wales	73	72
Wales	53	62	Vabariik	71	68	Bulgaaria	72	70
Leedu	54	59	Šotimaa	65	71	Slovakkia	69	70
Slovakkia	54	59	Läti	67	69	Taani	68	71
Soome	55	58	Albaania	69	65	Armeenia	66	73
Šotimaa	51	60	Rumeenia	68	67	Rootsi	67	70
Rootsi	51	58	Rootsi	68	66	Šotimaa	64	72
Tšehhi	48	62	Inglismaa	68	66	Kreeka	65	71
Belgia (Flandria)	54	55	Taani	66	65	Läti	67	68
Venemaa	52	57	Kreeka	66	66	Inglismaa	66	67
Taani	49	60	Horvaatia	66	65	Iisrael	67	67
Moldova Vabariik	53	54	Ukraina	63	65	Luksemburg	61	66
Poola	49	56	Venemaa	62	66	Kanada	61	65
Inglismaa	51	51	Poola	65	60	Saksamaa	60	66
Albaania	47	51	Leedu	63	62	Poola	64	62
Kreeka	45	53	Soome	59	65	Ukraina	64	61
Ukraina	46	52	Eesti	62	62	Horvaatia	59	66
Portugal	45	52	Prantsusmaa	62	62	Tšehhi	59	65
Kanada	45	52	Portugal	62	61	Norra	61	63
Horvaatia	47	49	Saksamaa	58	64	Venemaa	60	63
Armeenia	47	48	Belgia (Flandria)	63	59	Hispaania	59	63
Malta	41	53	Armeenia	58	62	Prantsusmaa	58	62
Belgia (Prantsuse)	43	48	Tšehhi	58	62	Belgia (Flandria)	59	61
Austria	40	50	Kanada	57	61	Ungari	58	62
Sloveenia	40	49	Sloveenia	57	61	Malta	54	65
Prantsusmaa	39	50	Norra	56	62	Belgia (Prantsuse)	55	64
Makedoonia	43	46	Belgia (Prantsuse)	58	60	Eesti	57	59
Iirimaa	42	46	Austria	53	63	Leedu	58	58
Norra	41	46	Makedoonia	57	57	Makedoonia	56	57
Ungari	40	47	Luksemburg	53	61	Soome	52	61
Itaalia	40	47	Malta	54	58	Island	54	58
Saksamaa	36	45	Ungari	56	57	Itaalia	52	59
Luksemburg	37	44	Island	49	57	Austria	57	54
Hispaania	30	43	Hispaania	55	51	Šveits	51	58
Island	30	40	Itaalia	48	57	Iirimaa	54	56
Šveits	29	32	Iirimaa	52	53	Sloveenia	50	59
RIIKIDE KESKMINE	47	53	Šveits	40	45	Portugal	51	55
			RIIKIDE KESKMINE	61	62	RIIKIDE KESKMINE	62	65

Lisa 18: 15-aastased õpilased, kes on sigarete proovinud 13-aastaselt või nooremalt

15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid
Gröönimaa	53	56
Leedu	39	53
Eesti	40	49
Läti	41	47
Tšehhi	36	38
Horvaatia	26	32
Ukraina	20	33
Soome	20	31
Venemaa	22	30
Slovakkia	25	26
Austria	23	27
Bulgaaria	26	23
Luksemburg	23	26
Poola	22	26
Moldova Vabariik	21	27
Prantsusmaa	21	26
Šveits	18	26
Saksamaa	21	20
Rumeenia	16	26
Portugal	19	19
Ungari	19	18
Holland	16	18
Sloveenia	16	18
Šotimaa	15	18
Rootsi	16	16
Belgia (Prantsuse)	13	14
Itaalia	10	15
Taani	11	14
Kreeka	11	14
Malta	13	11
Belgia (Flandria)	10	14
Wales	13	10
Inglismaa	11	10
Iirimaa	9	12
Makedoonia	7	12
Hispaania	9	9
Armeenia	4	17
Norra	7	11
Kanada	7	8
Israael	3	15
Albaania	4	11
Island	5	7
RIIKIDE KESKMINE	13	22

Lisa 19: Vähemalt kord nädalas sigarette suitsetavad õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Gröönimaa	3	9	Gröönimaa	25	15	Gröönimaa	53	51
Iisrael	2	9	Venemaa	7	9	Bulgaaria	30	21
Venemaa	4	5	Poola	8	7	Horvaatia	21	25
Rumeenia	1	4	Rumeenia	6	8	Itaalia	22	20
Bulgaaria	2	2	Bulgaaria	7	7	Ungari	21	20
Poola	2	2	Leedu	4	10	Prantsusmaa	20	18
Iirimaa	1	3	Slovakkia	5	6	Rumeenia	17	20
Taani	1	2	Iisrael	4	7	Slovakkia	18	16
Ukraina	2	1	Itaalia	5	4	Leedu	12	20
Armeenia	0	3	Ungari	4	5	Luksemburg	18	13
Albaania	1	2	Prantsusmaa	4	4	Poola	15	15
Tšehhi	1	2	Horvaatia	3	5	Austria	14	15
Leedu	0	2	Soome	4	4	Kreeka	13	16
Moldova Vabariik	1	1	Eesti	3	5	Läti	13	15
Ungari	0	2	Tšehhi	4	4	Saksamaa	15	13
Luksemburg	1	1	Saksamaa	4	3	Tšehhi	16	11
Prantsusmaa	1	1	Šotimaa	4	3	Soome	11	15
Itaalia	1	1	Wales	3	3	Sloveenia	12	15
Slovakkia	0	1	Luksemburg	4	2	Venemaa	10	17
Eesti	0	1	Läti	3	3	Belgia (Prantsuse)	11	12
Belgia (Prantsuse)	1	1	Ukraina	2	4	Eesti	11	13
Läti	0	1	Taani	3	3	Malta	12	11
Makedoonia	0	1	Kreeka	3	3	Ukraina	9	15
Malta	1	1	Iirimaa	2	4	Iisrael	6	17
Austria	1	1	Belgia (Prantsuse)	3	3	Holland	11	11
Horvaatia	0	1	Austria	2	4	Portugal	10	12
Kanada	0	1	Šveits	3	2	Belgia (Flandria)	10	10
Portugal	0	1	Portugal	3	3	Šotimaa	10	11
Saksamaa	0	1	Belgia (Flandria)	2	3	Šveits	9	11
Belgia (Flandria)	0	0	Moldova Vabariik	1	3	Makedoonia	9	11
Šveits	0	1	Malta	3	2	Hispaania	10	8
Norra	0	1	Inglismaa	3	2	Iirimaa	8	8
Wales	0	1	Albaania	1	3	Taani	8	7
Sloveenia	0	0	Hispaania	2	2	Wales	9	7
Island	0	0	Sloveenia	1	3	Moldova Vabariik	6	9
Kreeka	0	0	Holland	2	2	Inglismaa	8	6
Inglismaa	0	0	Armeenia	0	3	Rootsi	7	6
Hispaania	0	0	Makedoonia	1	2	Kanada	5	5
Šotimaa	0	0	Rootsi	1	1	Albaania	1	8
Rootsi	0	0	Norra	0	3	Norra	3	5
Soome	0	0	Kanada	1	1	Island	3	3
Holland	0	0	Island	1	1	Armeenia	1	5
RIIKIDE KESKMINE	1	1	RIIKIDE KESKMINE	3	4	RIIKIDE KESKMINE	11	12

Lisa 20: Vähemalt kord nädalas alkohoolseid jooke tarvitanud õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Armeenia	6	16	Bulgaaria	13	20	Malta	26	32
Iisrael	5	15	Rumeenia	9	17	Bulgaaria	17	32
Moldova Vabariik	6	11	Albaania	9	16	Itaalia	18	32
Rumeenia	5	12	Horvaatia	8	15	Horvaatia	13	33
Bulgaaria	4	9	Iisrael	7	15	Ungari	18	29
Horvaatia	4	8	Kreeka	6	15	Kreeka	18	29
Albaania	3	7	Itaalia	8	13	Iisrael	11	29
Itaalia	3	7	Moldova Vabariik	7	13	Rumeenia	10	30
Sloveenia	4	6	Ungari	7	11	Moldova Vabariik	13	24
Ungari	3	6	Armeenia	4	13	Tšehhi	14	20
Tšehhi	4	5	Sloveenia	4	10	Albaania	10	23
Austria	4	4	Tšehhi	5	9	Austria	11	23
Leedu	2	5	Venemaa	6	7	Taani	12	20
Poola	2	4	Slovakkia	4	8	Holland	13	18
Makedoonia	1	5	Wales	5	7	Slovakkia	11	19
Venemaa	3	3	Malta	4	8	Belgia (Flandria)	11	18
Portugal	3	3	Leedu	3	9	Sloveenia	11	18
Luksemburg	1	4	Poola	4	6	Saksamaa	8	19
Prantsusmaa	1	4	Prantsusmaa	3	7	Ukraina	10	18
Kanada	1	3	Austria	3	7	Makedoonia	9	18
Kreeka	1	3	Makedoonia	2	7	Šotimaa	11	16
Belgia (Prantsuse)	1	3	Luksemburg	4	6	Wales	12	14
Wales	1	3	Kanada	3	5	Belgia (Prantsuse)	9	17
Slovakkia	1	3	Belgia (Prantsuse)	3	5	Prantsusmaa	8	16
Malta	1	3	Saksamaa	3	4	Luksemburg	9	14
Inglismaa	1	2	Portugal	3	4	Armeenia	7	18
Gröönimaa	1	2	Inglismaa	3	5	Inglismaa	10	12
Eesti	1	3	Šotimaa	3	3	Poola	9	13
Island	1	2	Soome	2	5	Leedu	6	13
Läti	1	2	Läti	2	4	Kanada	8	12
Šveits	1	2	Šveits	2	4	Eesti	7	12
Saksamaa	0	2	Eesti	2	4	Hispaania	8	11
Šotimaa	1	2	Belgia (Flandria)	2	3	Šveits	6	11
Belgia (Flandria)	0	2	Gröönimaa	2	3	Venemaa	6	12
Rootsi	1	1	Rootsi	1	3	Portugal	4	11
Holland	1	1	Taani	2	3	Läti	4	10
Iirimaa	1	1	Hispaania	2	2	Gröönimaa	2	11
Hispaania	0	1	Holland	1	3	Soome	4	8
Taani	0	1	Iirimaa	2	2	Rootsi	4	5
Norra	0	1	Island	1	2	Iirimaa	4	6
RIIKIDE KESKMINE	2	4	Norra	0	1	Norra	4	3
			RIIKIDE KESKMINE	4	7	Island	2	3
						RIIKIDE KESKMINE	9	16

Lisa 21: 15-aastased, kes on end esimest korda purju joonud 13-aastaselt või nooremalt

15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid
Leedu	15	25
Eesti	17	21
Bulgaaria	13	19
Läti	12	14
Soome	12	14
Šotimaa	12	12
Horvaatia	6	16
Slovakkia	10	12
Tšehhi	9	12
Taani	10	11
Wales	10	10
Ungari	9	11
Rumeenia	4	16
Inglismaa	10	9
Ukraina	6	13
Albaania	6	13
Malta	9	9
Kanada	8	10
Sloveenia	6	11
Moldova Vabariik	4	12
Saksamaa	7	9
Poola	8	8
Austria	6	10
Prantsusmaa	6	7
Hispaania	6	7
Kreeka	5	8
Armeenia	4	8
Iirimaa	5	7
Portugal	5	6
Šveits	4	7
Luksemburg	5	5
Belgia (Prantsuse)	3	6
Rootsi	5	5
Holland	4	4
Venemaa	3	5
Israël	1	7
Makedoonia	2	6
Belgia (Flandria)	3	4
Itaalia	2	5
Norra	3	3
Island	2	3
RIIKIDE KESKMINE	7	10

Lisa 22: Elu jooksul kaks või enam korda purjus olnud õpilased

11-AASTASED, %			13-AASTASED, %			15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid	Riik	Tüdrukud	Poisid
Armeenia	2	7	Bulgaaria	10	15	Taani	38	39
Bulgaaria	1	3	Leedu	8	16	Ungari	34	41
Horvaatia	1	4	Horvaatia	6	12	Leedu	33	41
Albaania	1	4	Wales	9	8	Bulgaaria	30	38
Ukraina	1	3	Läti	6	10	Šotimaa	33	32
Ungari	2	2	Armeenia	4	12	Horvaatia	24	40
Moldova Vabariik	1	3	Slovakkia	8	7	Wales	34	28
Rumeenia	1	3	Poola	6	9	Sloveenia	28	33
Leedu	1	3	Ungari	6	8	Eesti	29	31
Belgia (Prantsuse)	0	3	Moldova Vabariik	2	12	Tšehhi	29	32
Poola	1	2	Eesti	7	7	Soome	27	32
Iisrael	0	3	Albaania	3	10	Inglismaa	31	25
Gröönimaa	2	1	Rumeenia	3	9	Läti	26	30
Tšehhi	1	2	Soome	5	7	Slovakkia	26	29
Sloveenia	1	2	Tšehhi	5	7	Malta	28	26
Slovakkia	1	1	Šotimaa	7	5	Poola	26	26
Läti	0	2	Sloveenia	4	7	Saksamaa	23	26
Portugal	0	2	Inglismaa	6	5	Gröönimaa	25	23
Iirimaa	0	2	Kreeka	4	7	Austria	20	27
Wales	1	1	Venemaa	4	6	Kanada	23	21
Belgia (Flandria)	1	1	Belgia (Prantsuse)	4	5	Kreeka	21	22
Itaalia	0	1	Ukraina	4	6	Belgia (Flandria)	19	23
Luksemburg	0	1	Saksamaa	5	4	Hispaania	21	21
Eesti	1	1	Malta	4	4	Belgia (Prantsuse)	18	23
Venemaa	1	1	Kanada	4	3	Rumeenia	12	30
Kanada	1	1	Hispaania	4	3	Moldova Vabariik	10	28
Inglismaa	0	1	Gröönimaa	4	2	Norra	19	19
Kreeka	0	1	Prantsusmaa	3	4	Ukraina	16	20
Austria	0	1	Taani	3	4	Holland	16	17
Prantsusmaa	0	1	Austria	2	4	Prantsusmaa	16	17
Malta	0	1	Itaalia	2	4	Portugal	15	18
Hispaania	1	0	Portugal	3	2	Rootsi	18	15
Šveits	0	1	Belgia (Flandria)	2	3	Iirimaa	16	16
Norra	0	1	Šveits	2	3	Itaalia	14	19
Šotimaa	0	0	Iisrael	2	3	Luksemburg	14	15
Rootsi	0	0	Luksemburg	2	2	Venemaa	11	17
Taani	0	1	Rootsi	2	2	Šveits	11	16
Holland	0	0	Holland	2	2	Albaania	7	19
Saksamaa	0	0	Iirimaa	2	2	Makedoonia	8	15
Island	0	0	Norra	1	2	Armeenia	4	19
RIIKIDE KESKMINE	1	2	Island	1	1	Iisrael	5	15
			RIIKIDE KESKMINE	4	6	Island	6	6
						RIIKIDE KESKMINE	20	24

Lisa 23: Kanepit proovinud 15-aastased õpilased

15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid
Prantsusmaa	26	29
Eesti	19	29
Šveits	19	29
Poola	22	26
Kanada	24	22
Tšehhi	23	23
Bulgaaria	23	23
Itaalia	17	27
Belgia (Prantsuse)	18	26
Sloveenia	19	24
Läti	19	23
Inglismaa	19	19
Hispaania	18	20
Luksemburg	18	18
Šotimaa	14	20
Slovakkia	14	20
Saksamaa	15	18
Wales	16	17
Belgia (Flandria)	14	18
Holland	15	18
Taani	12	21
Horvaatia	11	19
Leedu	10	19
Malta	11	15
Ungari	14	12
Portugal	10	13
Iirimaa	9	12
Soome	7	13
Austria	7	13
Venemaa	7	11
Rumeenia	6	10
Ukraina	6	9
Iisrael	3	11
Island	5	7
Rootsi	5	7
Moldova Vabariik	2	9
Albaania	1	10
Makedoonia	3	4
Armeenia	0	4
RIIKIDE KESKMINE	13	17

Lisa 24: Viimase seksuaalvahekorra ajal kondoomi kasutanud 15-aastased õpilased

15-AASTASED, %		
Riik	Tüdrukud	Poisid
Šveits	80	82
Kreeka	75	83
Ukraina	73	80
Ungari	72	78
Austria	74	77
Prantsusmaa	65	79
Portugal	75	73
Sloveenia	74	71
Moldova Vabariik	56	74
Eesti	71	72
Holland	65	78
Luksemburg	66	77
Läti	69	71
Itaalia	68	72
Tšehhi	66	74
Hispaania	77	63
Saksamaa	67	72
Iisrael	57	72
Island	65	72
Venemaa	67	67
Soome	57	73
Iirimaa	65	64
Armeenia	0	68
Bulgaaria	56	66
Kanada	61	64
Horvaatia	53	65
Makedoonia	48	64
Slovakkia	53	68
Albaania	38	63
Wales	57	68
Rumeenia	40	70
Belgia (Flandria)	52	64
Inglismaa	57	62
Šotimaa	60	57
Taani	57	60
Leedu	56	57
Rootsi	47	61
Malta	41	41
Poola	24	28
RIIKIDE KESKMINE	62	68

ISBN 978-9949-461-61-5
www.fai.ee