

# Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine

2018 ja 2022

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus osalesid 5., 7. ja 9. klassi õpilased, valdavalt 11-15-aastased noored. 2021/2022. õppeaastal osales uuringus 4822 ja 2017/2018 4727 vastajat.



## ÜLDINE TERVIS JA HEAOLU (%)

	2018 Poised	2022 Poised	2018 Tüdrukud	2022 Tüdrukud
Hindas oma tervist heaks või väga heaks	88,2	85,8	83,6	78,7
Kõrge eluga rahulolu (vähemalt 7p 10st)	83,6	81,0	75,5	64,4
Tervisekaebused viimase 6 kuu jooksul peaaegu iga päev	25,7	29,7	40,0	49,7

- Kolmveerand noortest on oma **tervise ja eluga rahul**, samas on viimase nelja aastaga rahulolu langenud. Tüdrukud on oma tervise ja eluga vähem rahul kui poisid.
- **Tervisekaebuste** hulk on kasvanud. Tüdrukutel esineb tervisekaebusi oluliselt rohkem kui poistel – igapäevaseid tervisekaebusi on kolmandikul poistest ja koguni pooltel tüdrukutest.

## VAIMNE TERVIS (%)

	2018 Poised	2022 Poised	2018 Tüdrukud	2022 Tüdrukud
Viimase aasta jooksul esines depressiivseid episoodide	25,7	23,2	40,0	45,1
On viimasel paaril kuul koolis kiusatud	35,7	32,3	34,4	33,2

- Vähemalt kahe nädalasi **depressiivseid episoodide** on viimase aasta jooksul tüdrukud kogunud kaks korda sagedamini kui poisid.
- Viimasel paaril kuul on koolis **kiusamise** ohvriks sattunud kolmandik õpilastest. Samas on kiusamine võrreldes nelja aasta tagusega mõnevõrra vähenenud. Rohkem kogevad kiusamist 11- ja 13-aastased noored. Iga viies noor on kogunud **küberkiusamist**.



## TOITUMINE, LIIKUMINE JA KEHAKAAL (%)

	2018 Poisid	2022 Poisid	2018 Tüdrukud	2022 Tüdrukud
Ülekaalulised, sh rasvunud	20,6	24,9	13,7	14,9
Sõi iga päev köögivilju	29,0	31,2	36,0	32,5
Oli iga päev vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivne	17,3	19,3	13,7	13,0
Kasutas ekraaniaega rohkem kui 2 tundi päevas	62,1	73,1	57,1	65,8

● 15% tüdrukutest ja 25% poistest on **ülekaalulised või rasvunud**. Ülemäärase kehakaaluga noorte hulk on kiiremini kasvanud poiste seas.

● **Köögivilju** sööb igapäevaselt kolmandik õpilastest. Võrreldes varasema uuringuga söövad tüdrukud köögivilju oluliselt vähem, seevastu poisid aga mõnevõrra rohkem.

● WHO soovitude järgi peaksid noored **liikuma** mõõduka kuni tugeva intensiivsusega vähemalt 60 minutit iga päev. Sellele soovitusele vastavalt liigub 16% noortest ja see osakaal ei ole viimase nelja aasta jooksul oluliselt muutunud.

● Rohkem kui kaks tundi päevas veedab **ekraanide** taga aega kaks kolmandikku noortest. Elektrooniliste seadmete kasutamine kasvab vanusega - kui 11aastastest kasutab rohkem kui kaks tundi päevas ekraaniaega 55%, siis 15aastaste seas on see osakaal koguni 79%.

## UIMASTAVAD AINED (%)

	2018 Poisid	2022 Poisid	2018 Tüdrukud	2022 Tüdrukud
Elu jooksul vähemalt 2 korda end purju joonud	12,4	7,9	10,7	10,0
On elu jooksul tarvitanud kanepit	8,6	5,9	5,7	5,8
Elu jooksul sigarette suitsetanud vähemalt 3 korral	14,7	10,5	13,3	10,4
Elu jooksul e-sigaretti tarvitanud vähemalt 3 korral	22,4	17,2	14,5	20,4
Elu jooksul huuletubakat tarvitanud vähemalt 3 korral	9,1	11,6	2,7	11,0

● Ligi kümnendik noortest on olnud korduvalt **alkoholijoores**. See osakaal on viimase nelja aasta jooksul poiste seas märgatavalt langenud, tüdrukute seas aga jäänud samaks.

● 6% noortest on elu jooksul tarvitanud **kanepit**. Viimaste aastate jooksul on kanepitarvitajate hulk poiste seas vähenenud, tüdrukutel aga jäänud samaks.

● Viies noortest on tarvitanud **e-sigaretti** vähemalt kolmel korral, sealhulgas tüdrukud rohkem kui poisid. Võrreldes nelja aasta tagusega on e-sigarettide tarvitamine poiste hulgas oluliselt langenud ja tüdrukute seas tõusnud. **Huuletubaka** tarvitamine on kasvanud ligikaudu kaks korda, sealjuures on tarvitajaid nüüdseks poiste ja tüdrukute seas võrdselt. Alternatiivsete tubakatoodete lisandudes on tavasigarettide tarvitamine vähenenud kümnele protsendile.

