

# Jõgevamaa noorte tervisekäitumise uuring 2021

Raport

**Koostajad:**

Maali Käbin  
OÜ Statistikatalu

Maiu Velzbach  
SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus

## Sisukord

---

Sisukord.....	2
Uuringust .....	3
Metoodika .....	3
Vaimse ja füüsilise tervise seisund .....	4
Koolist puudumine.....	6
Huvialad.....	7
Füüsiline aktiivsus .....	7
Kehakaal ja toitumine .....	8
Nutiseadmete kasutamine.....	11
Tubakatoodete tarvitamine.....	12
Alkoholi tarvitamine .....	16
Kokkupuuted narkootikumidega.....	19
Turvatuimne ja käitumine internetis .....	20
Kokkuvõte.....	22

## Uuringust

Jõgevamaa noorte tervisekäitumise uuringu eesmärgiks oli mõista ja kaardistada noorte tervisega seotud käitumist ja hoiakuid 5., 8. ja 11. klasside õpilaste hulgas. Uuringusse olid kaasatud kõik Jõgevamaa üldhariduskoolid.

Uuringu küsimused käsitlesid tervisekäitumist, sh toitumist ja liikumist, sõltuvusainetega kokkupuuteid (suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarvitamine) ning vaimset tervist laiemalt. Lisaks oli uuringus küsimusi ka tervist mõjutavate tegurite kohta, sh suhted perega, vaba aja veetmine ja huvitegevusega hõlmatus, probleemne nutiseadmete kasutamine ning turvatunne. Uuringu tulemused võimaldavad sisukamalt planeerida tervist edendavaid tegevusi ning leida õiged sihtrühmad. Uuringu viisid läbi SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus ja OÜ Statistkatalu.

## Metoodika

Uuring viidi läbi veebiküsitlusena perioodil 4.10-21.12.2021 ning uuringus osalemine oli vabatahtlik ja anonüümne. Küsimustikus oli 35 küsimust, mille hulgas olid nii valikvastustega kui vabatekstiliste vastustega küsimused. Osalesid viiendate, kaheksandate ja üheteistkümnendate klasside lapsed 15 Jõgevamaa koolist. Iga kool määras kontaktisikud, kes saatsid lastele ankeedi täitmiseks E-kooli või Stuudiumi keskkonnas. Enamik klasse täitsid uuringuankeedid koolis kohapeal arvutiklassis, kuid kui see ei olnud võimalik, siis mõne klassi lastel lubati ankeet täita ka iseseisvalt. Keskmiselt kulus vastamiseks 15 minutit.

Vastajaid oli kokku 507, neist 179 õppis 5. klassis (keskmine vanus 11 aastat), 217 õppis 8. klassis (keskmine vanus 14 aastat) ning 111 õppis 11. klassis (keskmine vanus 17 aastat) (Tabel 1). Poiste ja tüdrukute keskmises vanuses märgatavaid erinevusi ei olnud.

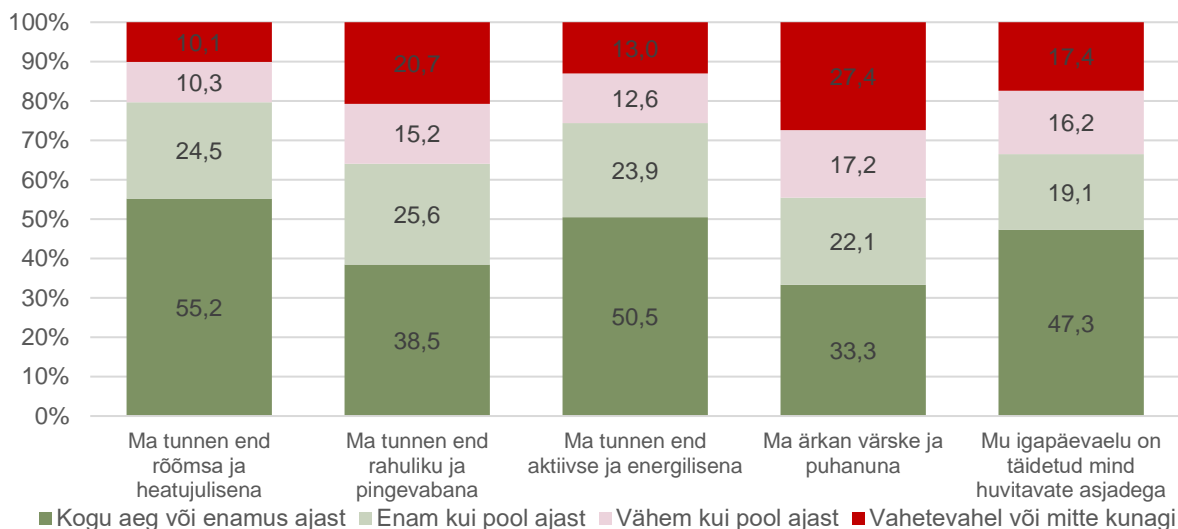
**Tabel 1.** Vastajate jaotus koduvalla järgi

	5. klass		8. klass		11. klass		Kokku
	Poisid	Tüdrukud	Poisid	Tüdrukud	Poisid	Tüdrukud	
Jõgeva vald	36	60	56	71	16	36	276
Mustvee vald	20	24	23	23	9	14	113
Põltsamaa vald	17	22	21	23	21	15	119
Kokku	73	107	100	117	46	64	507

## Vaimse ja füüsilise tervise seisund

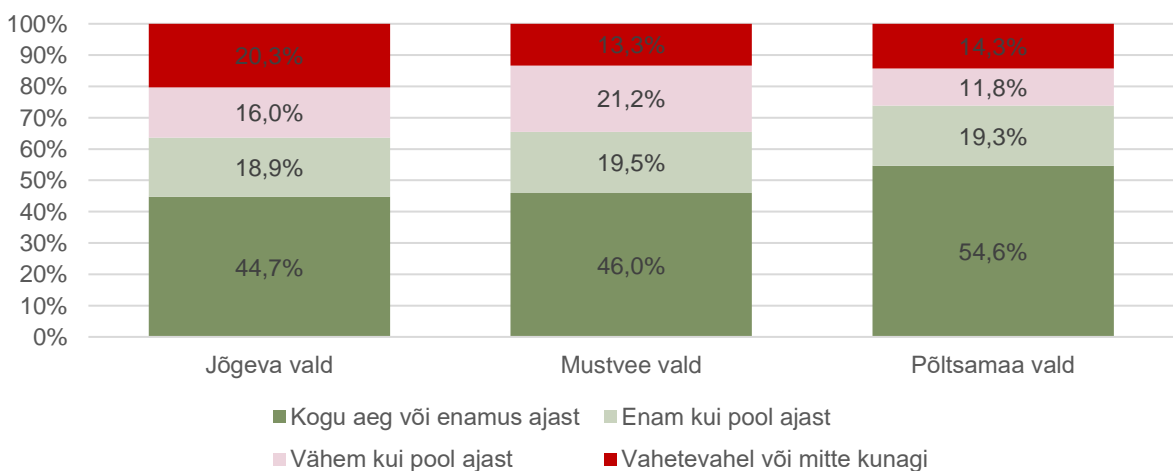
Terviseseisundi kohta käivad küsimused uurisid lapse enesetunde kohta nii psüühilise kui ka füüsilise heaolu osas.

Pooled vastanud lastest märkisid, et nad tunnevad end enamus ajast või kogu aeg rõõmsa ja heatujulisena ning aktiivse ja energilisena. Samuti ligi pooled vastasid, et nende igapäevaelu on täidetud neid huvitavate asjadega. Vähem oli neid, kes tundsid end suurema osa ajast rahuliku ja pingevabana – ning **peaaegu kolmandik vastajatest nentis, et ärkab värskelt ja puhanuna kas mitte kunagi või vahetevahel** (Joonis 1).



Joonis 1. Enesetunne ja vaimne heaolu

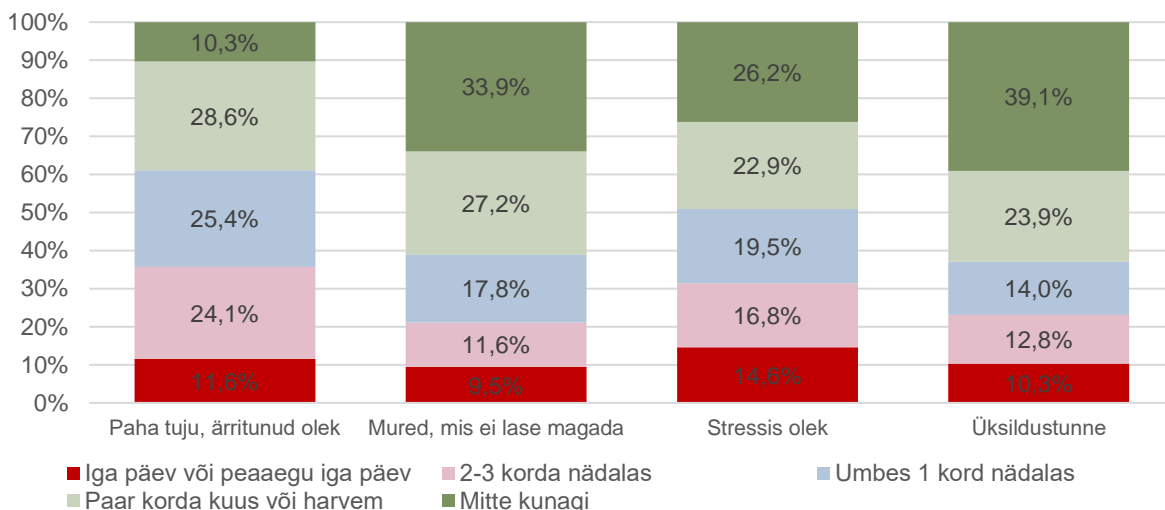
Olulisi erinevusi kohalike omavalitsuste laste vastuste vahel ei olnud, pisut erinesid vaid hinnangud väitele „Mu igapäevaelu on täidetud mind huvitavate asjadega“ – Jõgeva vallas oli suurem nende laste osatähtsus, kes vastasid „vahetevahel“ või „mitte kunagi“. Neid, kelle hinnangul nende igapäevaelu on kogu aeg või enamus ajast huvitavate asjadega täidetud, oli kõige enam Põltsamaa vallas (Joonis 2).



Joonis 2. Väite „Mu igapäevaelu on täidetud mind huvitavate asjadega“ hinnangud

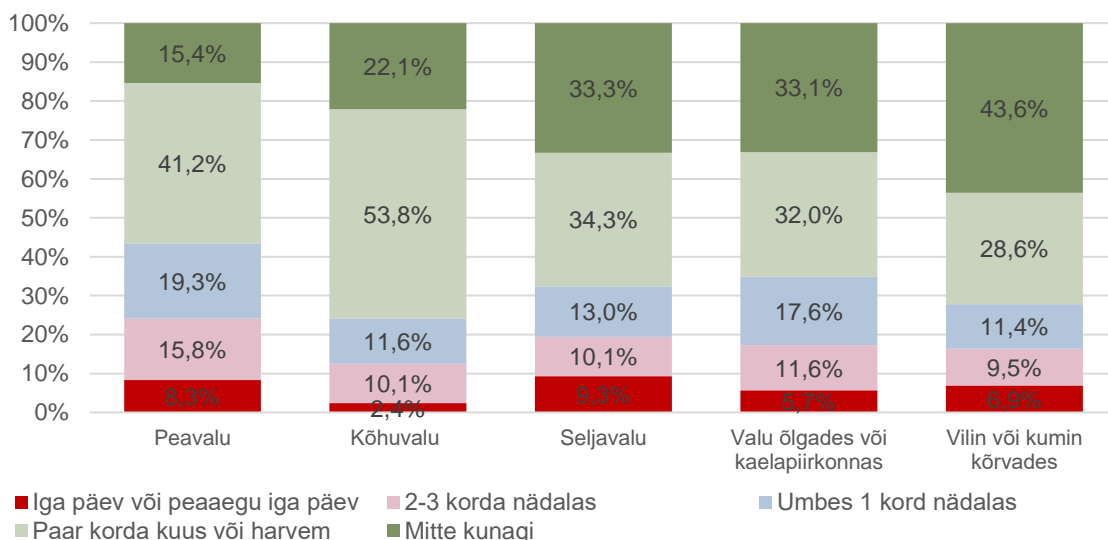
Kõige paremaks hindasid oma psüühilist heaolu 5. klassi lapsed ning kõige viletsamaks 11. klassi lapsed. Kui viiendas klassis olid poiste ja tüdrukute hinnangud oma heaolule väga sarnased, siis juba kaheksandas klassis oli oluline erinevus poiste ja tüdrukute vahel, kus poisid andsid oma vaimsele heaolule oluliselt paremaid hinnanguid kui tüdrukud. **Kõigi vanuserühmade keskmiselt olid poiste hinnangud oma heaolule oluliselt kõrgemad kui tüdrukute omad.**

**Erinevatest vaimse tervisega seotud probleemidest esines enim stressis olekut ning paha tuju/ärritunud olekut – kolmandik vastajatest ütles, et selline tunne on vähemalt paar korda nädalas.** Vähem on üksildustunnet ning muresid, mis ei lase magada – kuigi ka üksildust ja murede pärast magamatust esineb igapäevaselt või peaaegu igapäevaselt umbes 10%-l vastajatest (Joonis 3).



**Joonis 3.** Vaimse tervisega seotud mured

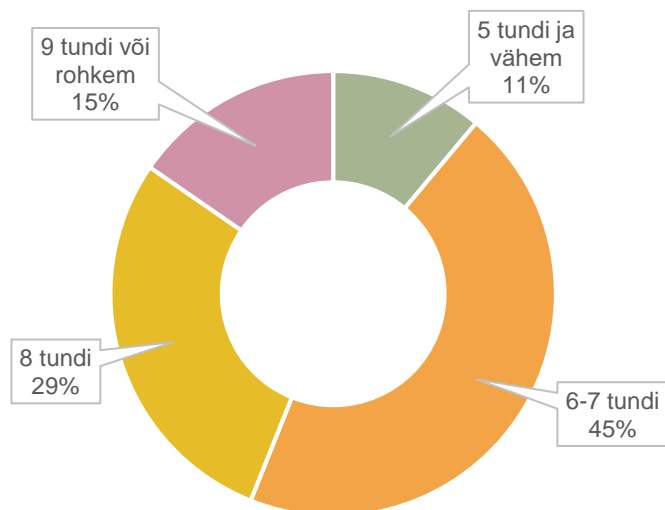
Füüsilise tervise osas oli kõige enam neid, kes kurtsid peavalu ja seljavalu üle: **iga neljas õpilane ütleb, et tal vähemalt kaks-kolm korda nädalas pea valutab ning iga viies laps kannatab vähemalt kaks-kolm korda nädalas seljavalu käes.** Kõige vähem oli neid, keda kimbutas vilin või kumin kõrvades: 44% vastajatest ütlesid, et seda probleemi pole neil mitte kunagi (Joonis 4).



**Joonis 4.** Füüsilise tervisega seotud mured

Nii vaimse kui füüsilise tervisega seotud muresid kurtsid tüdrukud rohkem kui poisid – tüdrukute hulgas oli pea kaks korda rohkem neid, kellel eelpooltoodud probleeme esines vähemalt kaks või enam korda nädalas.

**Vähemalt 8 tundi ööund saab vaid 44% uuritud õpilastest** (Joonis 5). 10% lastest magab enda hinnangul 5 tundi või vähem. Rohkem on selliseid lapsi 8. ja 11. klasside laste hulgas. Kõige rohkem lapsi (45%) magab 6-7 tundi ööpäevas.



**Joonis 5.** Uuritud laste uneaeg (%)

7% lastest tunnistab, et neil ei ole lähedasi sõpru ning **13% on selliseid lapsi, kellel ei ole usaldusväärset täiskasvanut, kellele oma muredest rääkida**. 70% saab rääkida lapsevanemaga, 6% muude sugulastega ning 11% mõne muu täiskasvanuga väljaspool kooli. Koolipersonali hulgas oli usaldusisikuid väga vähestel lastel.

46% oli õpilasi, kelle jaoks koolitöö tekitab igal nädalal stressi. Vähem on selliseid õpilasi 5. klasside õpilaste hulgas (30%) ning rohkem 8. ja 11. klasside õpilaste hulgas (vastavalt 53% ja 59%). 6% õpilastest väidab, et kui neil on õppimises raskusi, siis koolis neid ei aidata mitte kunagi. 11% õpilastest ütleb, et õppimisega seotud raskuste korral ei aidata neid üldse kodus ning 14% ütleb, et õppimisel ei aita neid sõbrad.

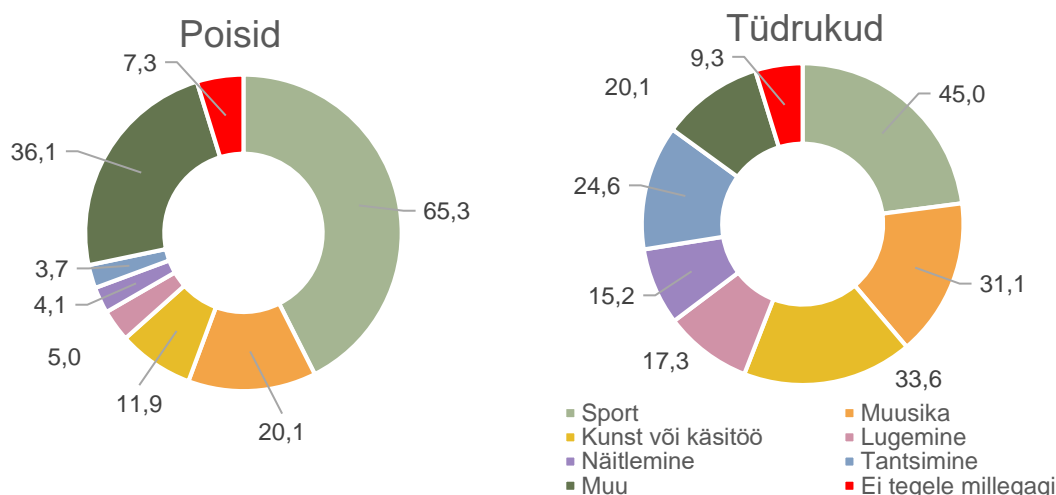
**4,6% lastest arvab, et neil ei lähe tulevikus kuigi hästi või nad ei oota tulevikult midagi head.**

## Koolist puudumine

64,8% uuritud lastest on viimase 30 päeva jooksul koolist haiguse tõttu vähemalt ühe päeva puudunud ning 16% on haiguse tõttu puudunud 7 päeva või rohkem. Muul põhjusel puudumisi oli 53,3%-l uuritud lastest. Põhjuseta puudumisi tunnistas 12,3% lastest. Poiste ja tüdrukute vahel olulisi erinevusi ei olnud. Enim oli puudutud päevi 8. klasside laste hulgas. Kohalike omavalitsuste vahel samuti erinevusi ei esinenud.

## Huvialad

Liikumisharrastustest on enim neid, kes tegelevad spordiga – 65,3% poistest ja 45% tüdrukutest (Joonis 6). Kui lisada tantsimine, siis **füüsiliselt aktiivse hobiga tegeleb 69% poistest ja 69,6% tüdrukutest**. Populaarsed huvialad olid veel muusika (31,1% tüdrukutest, 20,1% poistest) ja kunst (33,6% tüdrukutest, 11,9% poistest). **Tüdrukute hulgas oli 9,3% ja poiste hulgas 7,3% neid, kellel ühtki hobi ega huviala ei ole.**

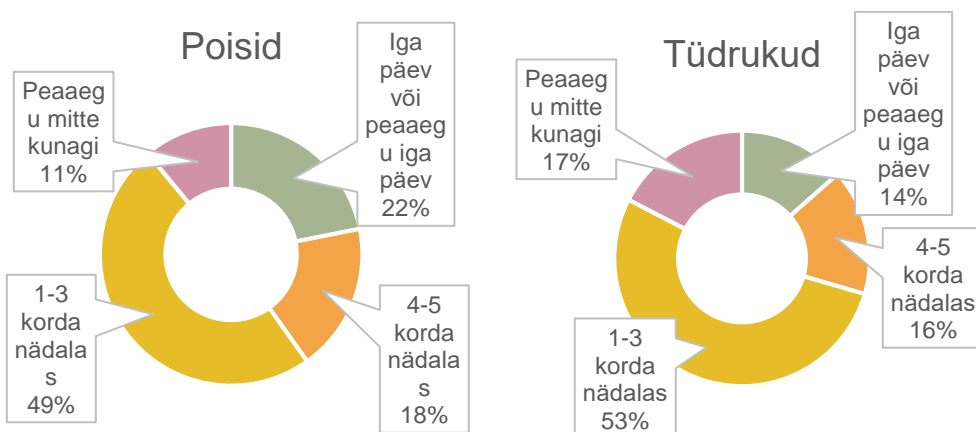


Joonis 6. Hobid ja huvialad soo järgi

Enim oli ilma hobideta lapsi 8. klassides (11,1%) ning vähim 5. klassides (6,1%). Valdade lõikes vaadates selgub, et huvitegevusse haaramata lapsi on enim Jõgeva vallas (10,2%) ning vähim Põltsamaa vallas (5,9%). Mustvee vallas oli huvitegevusse haaramata lapsi 7,1%.

## Füüsiline aktiivsus

Igapäevaselt või peaaegu iga päev vähemalt oli 60 minutit päevas füüsiliselt aktiivne (nii, et mindi higiseks) vaid 17,2% uuritud lastest. Enim oli neid, kes olid terve tunni füüsiliselt aktiivsed 1-3 korda nädalas (51,3%). Tüdrukute hulgas on tervislikul määral füüsiliselt aktiivseid vähem kui poiste hulgas (Joonis 7).



Joonis 7. Füüsiline aktiivsus soo järgi

Enim oli füüsiliselt aktiivseid 5. klassi laste hulgas (27,9% igapäevaselt või peaaegu igapäevaselt tunda aega kehaliselt aktiivne) ning vähim 11. klassi laste hulgas (vaid 9% igapäevaselt aktiivsed). Kohalikest omavalitsusest oli vähem igapäevaselt füüsiliselt aktiivseid lapsi Mustvee vallas – 12,4%.

## Kehakaal ja toitumine

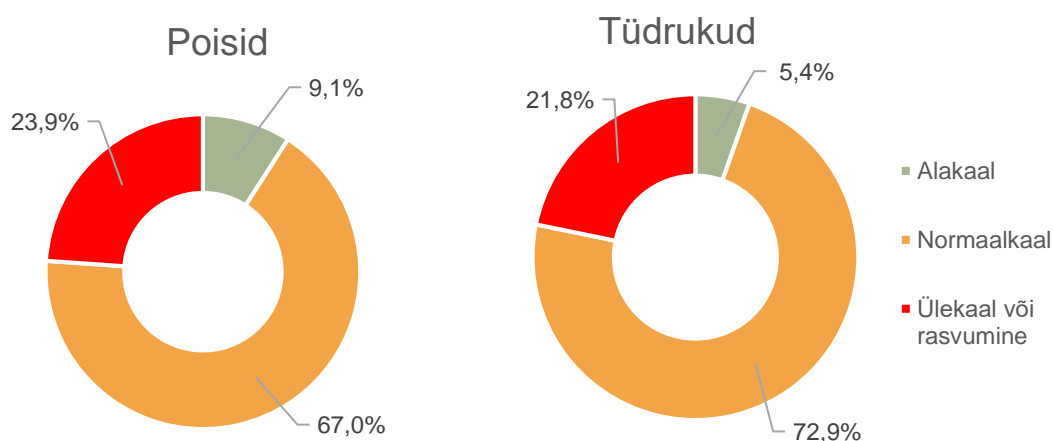
Kehamassiindeks (KMI või BMI või Quetelet' indeks) on suurus, mis väljendab inimese kehakaalu ja pikkuse suhet. Kehamassiindeksi leidmiseks jagatakse kehakaal kilogrammides pikkuse ruuduga meetrites. 2013. a. pakkus Oxfordi Ülikooli professor Lloyd N. Trefethen välja uue valemi kehamassiindeksi arvutamiseks:  $KMI = 1,3 \times \text{kehakaal (kg)} / \text{pikkus (m)}^{2,5}$ . Käesolevas uuringus on kasutatud traditsioonilist KMI arvutamist. Inimese kehakaalu/kehamassi loetakse tema pikkuse puhul normaalseks, kui kehamassiindeks on vahemikus 19 kuni 25. Laste, sportlaste ja eakate puhul on kehamassiindeksi kasutamine kaalukategooriate hindamiseks mõneti küsitav, kuid parema mõõtvahendi puudumisel seda kasutatakse siiski esialgse hinnangu andmiseks. Iga inimese individuaalseid riske aitab hinnata arst või toitumisspetsialist.

Kehamassiindeksi arvutamiseks küsiti lastelt nende pikkust ja kaalu ning KMI väärtuste alusel jagati lapsed nelja gruppi vastavalt tabelis 2 toodud väärtustele (TÜ Kliinikumi kasutatavad väärtused<sup>1</sup>).

**Tabel 2.** KMI normid 7-18-aastastel lastel

lapse vanus (a)	Ülekaal	alakaal
7-9	>19	<14
10-12	>22	<15
13-15	>24	<16
16-18	>25	<17

Uuritud tüdrukutest ja poistest alla 10% kehamassiindeks jäi vahemikku, mida loetakse alakaalulisuseks, ülekaalulisust või rasvumist esines üle 20%-l lastest (Joonis 8).

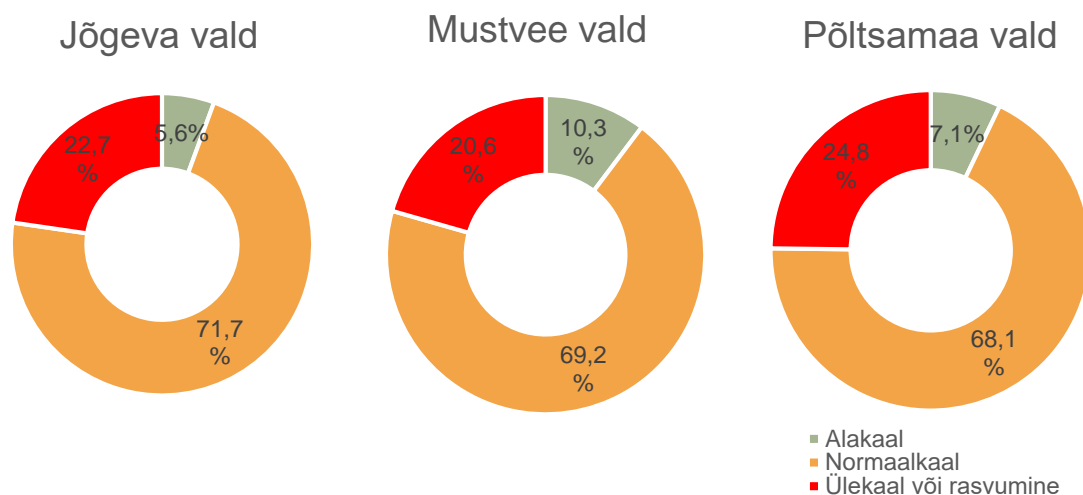


**Joonis 8.** Kehamassiindeksi vahemikud

<sup>1</sup> Allikas: <https://www.kliinikum.ee/taastusravi/et/spordimeditsiin/teenused/2-uncategorised/96-antropomeetria>

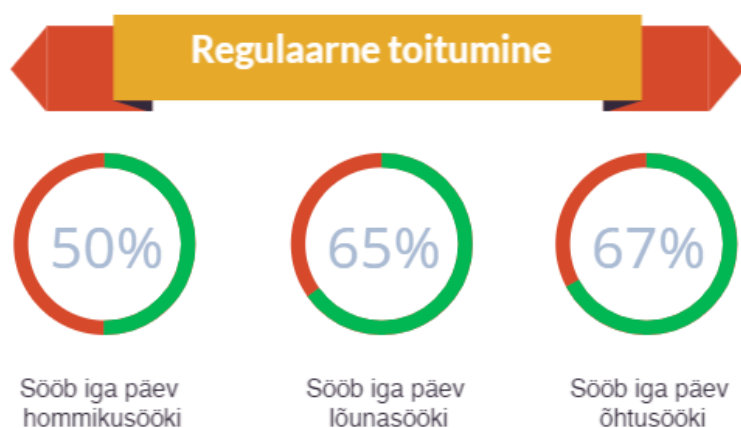


**Ülekaalulisi ja rasvunuid oli kõige rohkem 8. klasside õpilaste hulgas – 28,6%. Alakaaluliste osatähtsus oli suurim Mustvee vallas – 10,3% ning ülekaaluliste osatähtsus Põltsamaa vallas – 24,8% (Joonis 9).**



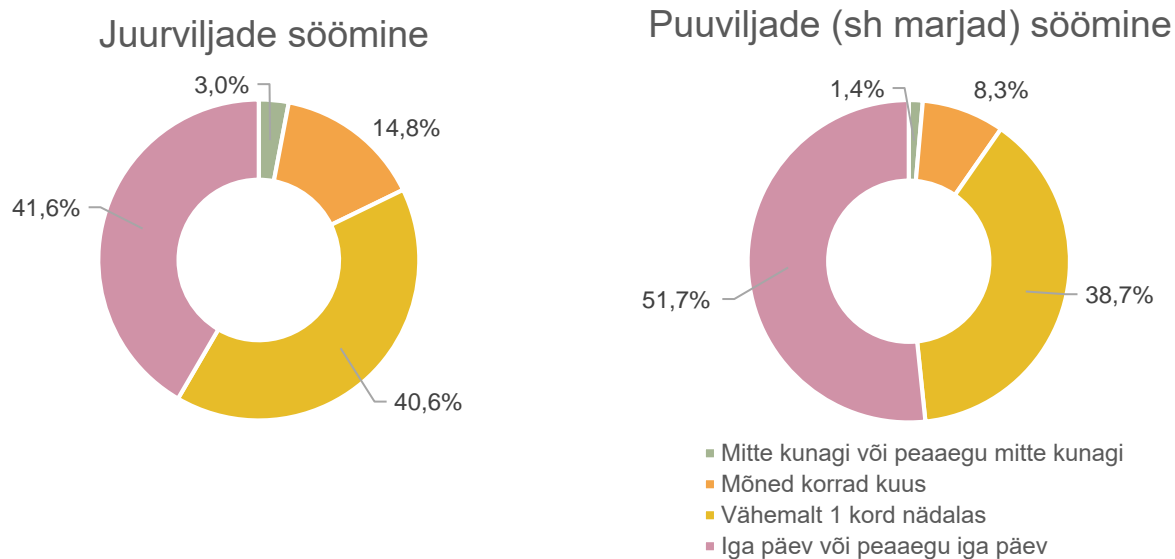
**Joonis 9.** Kooliõpilaste kehamassiindeks kolme Jõgevamaa omavalitsuse koolides

Regulaarse söömise poole pealt on kõige enam neid lapsi, kes söövad iga päev õhtusööki. Hommikusööki sööb igapäevaselt 50% lastest (Joonis 10).



**Joonis 10.** Iga päev hommiku-, lõuna- ja õhtusööki söövate laste osatähtsus

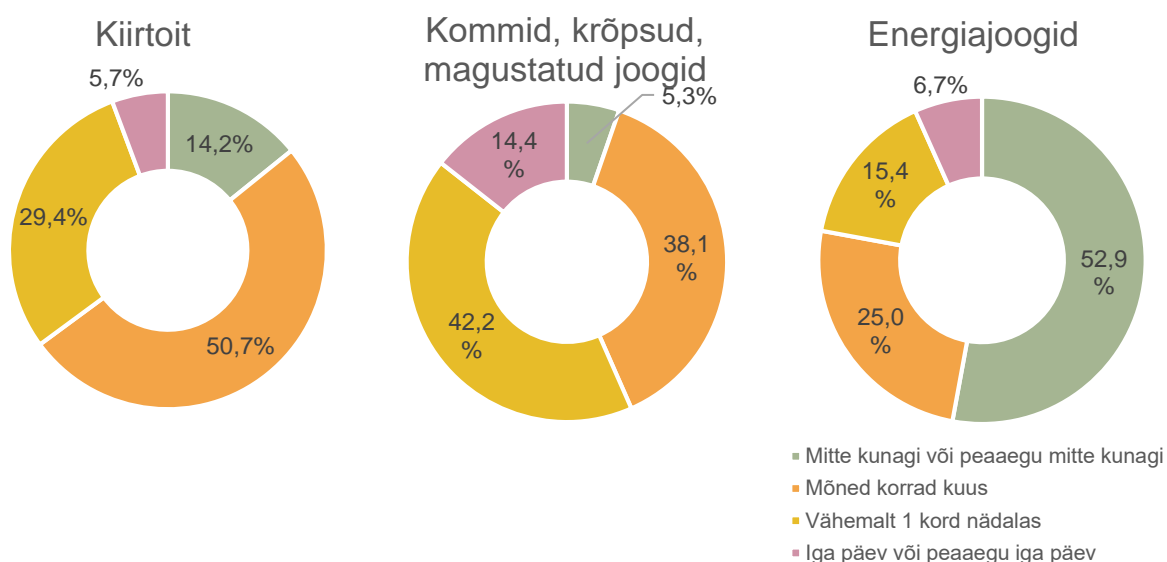
Juurvilju sööb igapäevaselt 41,6% uuritud lastest ning puuvilju või marju 51,7% (Joonis 11). Neid lapsi, kes söövad juurvilju vaid mõned korrad kuus või veel vähem, on 17,8%.



**Joonis 11.** Puu- ja juurviljade söömise sagedus (%)

Igapäevaselt juurvilju söövaid lapsi on rohkem 5. klasside laste hulgas (49,2%) ning vähem 8. ja 11. klasside hulgas (vastavalt 37,8% ja 36,9%).

Tervist mitte toetava toitumise osas küsiti kiirtoidu, krõpsude/komide/magustatud jookide ning energijookide tarvitamise kohta. Tulemused on toodud joonisel 12. Igapäevaselt komme, krõpse või magustatud jooke tarvitavate laste osatähtsus on 14,4%. Kiirtoitu tarbib iga päev 5,7% ning energijooke 6,7% küsitatud lastest. Kõige suurem osatähtsus on nendel lastel, kes tarbivad tervist mitte toetavaid toite ja jooke kord nädalas või mõned korrad kuus.

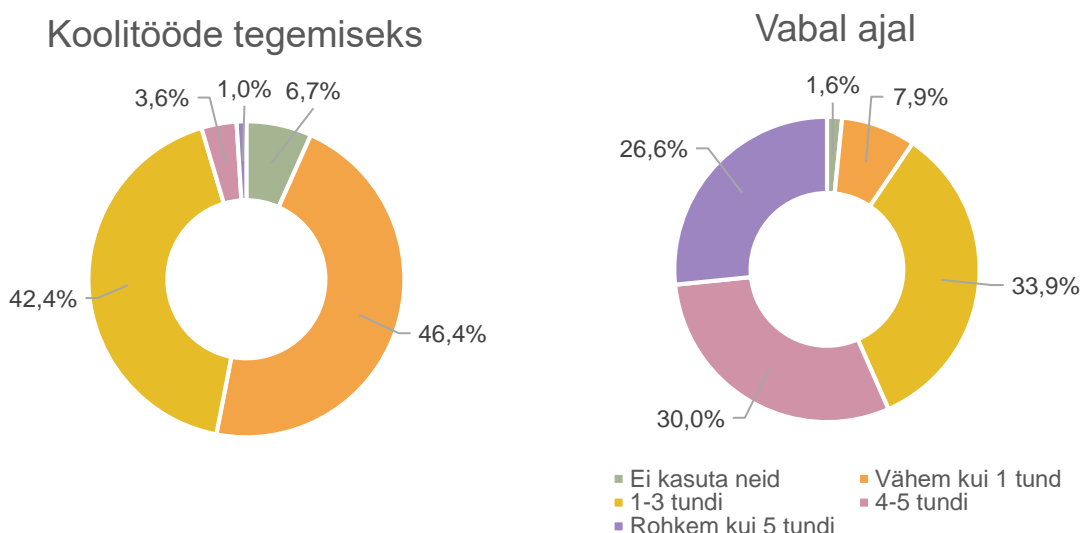


**Joonis 12.** Tervist mitte toetav toitumine

## Nutiseadmete kasutamine

Nutiseadmetest on saanud laste elu oluline osa. Sageli on nutiseadet tarvis ka kooliasjade tegemiseks, eriti viimase kahe aasta jooksul. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi aastal 2018 viibis kõige suurem osa õpilasi on ekraani ees seitse või rohkem tundi päevas (18%). Enamik nendest on nii pikalt ekraani ees nädalavahetusel, sest koolipäevadel on vaid 8% neid, kes viibivad vähemalt 7 tundi ekraani ees. Nutiseadmete liigse kasutuse tervisemõjudest on kirjutatud palju. Kõige selgemalt väljendub terviserisk vähenenud liikumises ja seetõttu nõrgas tervises, vähemmärgatavad on mõjud pere- ja sõprussuhetele ning eneseregulatsiooni ja sotsiaalsete oskuste arengule.

Käesolevas uuringus märkis 26,6% Jõgevamaa õpilastest, et on vabal ajal ekraani ees iga päev rohkem kui 5 tundi ja lisaks veel 30%, et nende vaba aja ekraaniaeg on 4-5 tundi. **Seega möödub enam kui poolte laste vabast ajast umbes pool ekraanide taga.** Koolitöö tegemiseks kasutas valdav enamus (88,8%) nutiseadmeid vähem kui 3 tundi (Joonis 13).



Joonis 13. Nutiseadmete kasutamine

Poiste ja tüdrukute nutiseadmete kasutuses suuri erinevusi ei olnud – ainult see, et tüdrukud kasutasid nutiseadmeid pisut kauem koolitööde tegemiseks.

Samuti küsisime laste subjektiivset kogemust seoses vaba aja nutiseadmete kasutusega ning uurisime, kui suur osa lastest on märganud, et neil on nutiseadme kasutamise seoses tekkinud probleeme (digisõltuvuse ilmingud).

Tulemused näitavad, et **ligi 60% lastest on veetnud aega nutiseadmes selleks, et pääseda rõhuvast meeleolust. Samuti on ligi 40% kõigist lastest püüdnud veeta vähem aega nutiseadmes, kuid pole suutnud seda teha.** Kõigis klassides on võrdlemisi suur osatähtsus neil, kellel on nutiseadme kasutamise seoses probleeme olnud – ning kõige enam on selliseid lapsi 8. klasside õpilaste hulgas.

**11. klassis on kõige rohkem neid, kes on võtnud sageli nutiseadme, et pääseda rõhuvast meeleolust - 65% vastanutest.** Kuid ja võrdlemisi suur osa noorematest lastest ütleb, et nad kasutavad nutiseadet rõhuvast meeleolust pääsemiseks - 45% viienda klassi ja 63% seitsmenda klassi lastest.

Iga neljas-viies laps märkis, et nende mõtted on sageli nutiseadme kasutamisega seotud (21% lastest on leidnud, et ei suuda mõelda millelegi muule kui sellele hetkele, mil saab jälle kasutada nutiseadet) ning kui pole võimalik seadet kasutada, põhjustab see negatiivseid tundeid (23% on tundnud sageli rahulolematust, kuna tahaksid veeta rohkem aega nutiseadmes ning samuti 23% on sageli tundnud end halvasti, kui ei saa kasutada nutiseadet). Neljandik lastest on sageli teistega nutiseadme kasutamise pärast vaieldud.

Vähem, kuid siiski märkimisväärne hulk lapsi on sageli tegemata jätnud muid tegevusi (nt hobid, sport), et kasutada nutiseadet (16%). **Kõige väiksem hulk – 14,2% vastanud lastest – leidis, et nad on sageli valetanud vanematele ja sõpradele nutiseadmes veedetud aja kohta.** Täpsemad osatähtsused on toodud tabelis 3.

**Tabel 3.** Nutisõltuvuse ilmingud küsitletud laste hulgas (% vastanutest)

	5. klass	8. klass	11. klass	Kokku
Ei suuda mõelda millelegi muule kui sellele hetkele, mil saad jälle kasutada nutiseadet	19,6%	21,7%	23,4%	21,3%
Tundnud sageli rahulolematust, kuna tahaksid veeta rohkem aega nutiseadmes	22,9%	23,0%	20,7%	22,5%
Sageli tundnud end halvasti, kui ei saa kasutada nutiseadet	26,3%	24,4%	14,4%	22,9%
Püüdnud veeta vähem aega nutiseadmes, aga ei ole suutnud seda teha	36,3%	40,1%	36,0%	37,9%
Sageli tegemata jätnud muid tegevusi (nt hobid, sport), et kasutada nutiseadet	13,4%	16,6%	18,9%	16,0%
Sageli vaieldud teistega oma nutiseadme kasutamise pärast	25,7%	24,9%	16,2%	23,3%
Sageli valetanud vanematele ja sõpradele nutiseadmes kulunud aja kohta	15,6%	13,8%	12,6%	14,2%
Võtnud sageli nutiseadme, et pääseda rõhuvast meeleolust	45,3%	63,1%	64,9%	57,2%

Poiste ja tüdrukute nutikäitumist võrreldes paistab silma, et tüdrukud on tõenäolisemalt need, kes võtavad nutiseadme rõhuvast meeleolust pääsemiseks – 69,4% tüdrukutest on nutiseadet kasutanud oma enesetunde reguleerimiseks. Teiste väidete osas erinevusi ei olnud. Ka kohalikke omavalitsusi võrreldes olulisi erinevusi ei ilmnenu.

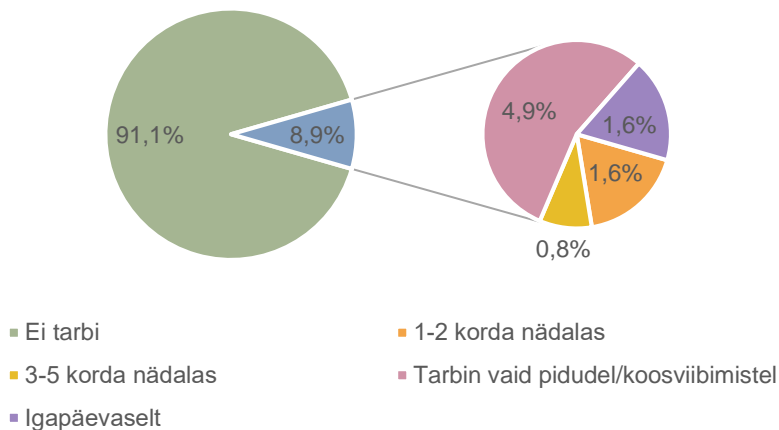
## Tubakatoodete tarvitamine

Sigarettide suitsetamine on Eestis viimase 10 aasta jooksul oluliselt vähenenud, kuid tubaka suitsetamise kõrval on viimastel aastatel kerkinud esile teisi nikotiini sisaldavate preparaatide tarvitamise viise, millel on kõigil erinevad tervistkahjustavad mõjud. Seetõttu uurisime, kui paljud noored tarvitavad mokatubakat ning e-sigarette. Nikotiin on mõneti salakaval aine: kuigi selle mõju esmapilgul justkui pole tugev, muudab see stressitaluvuse ja enesekontrolliga seotud närviringeid väga kiirelt ning sõltuvuse tekkimiseks kuluv aeg sarnaneb pigem mõnele kangemale narkootikumile. Seetõttu on äärmiselt oluline, et enne esimest proovimist oleks inimese aju saanud segamatult välja areneda.

Joonistel 14-16 on toodud erinevate nikotiini sisaldavate toodete tarvitamine ning on näha, et enim on laste hulgas neid, kes teatud regulaarsusega tarvitavad e-sigarette. Samuti on väike hulk lapsi, kes

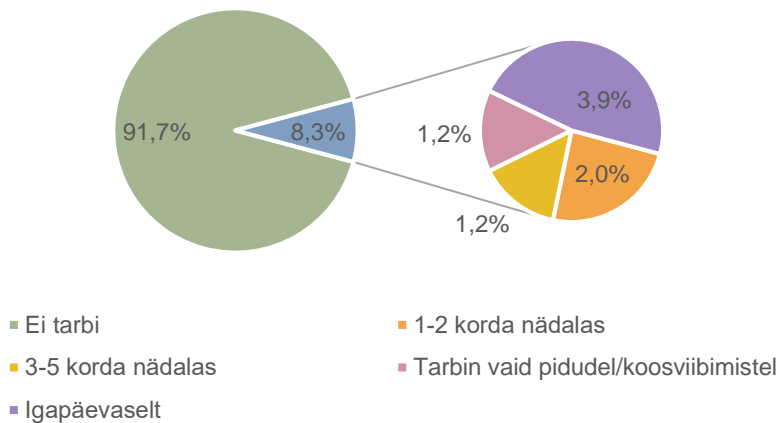
väidavad, et tarvitavad iga päev huuletubakat. Rohkem on neid, kes tarvitavad tubakatooteid koosviibimistel – rohkem tarvitatakse seal e-sigaretti (9,1%) ning harilikke sigarette (4,9%) ning vähem snusi (1,2%).

### Sigaretide tarvitamine



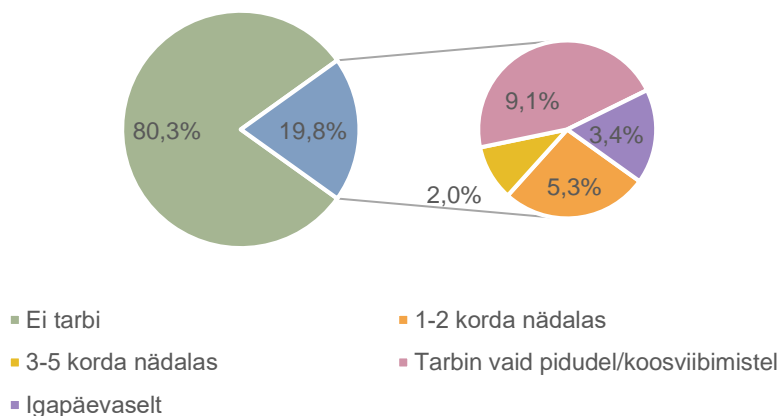
Joonis 14. Sigarettide tarvitamine

### Snusi (huuletubaka) tarvitamine



Joonis 15. Huuletubaka tarvitamine

## E-sigareti tarvitamine



Joonis 16. E-sigareti tarvitamine

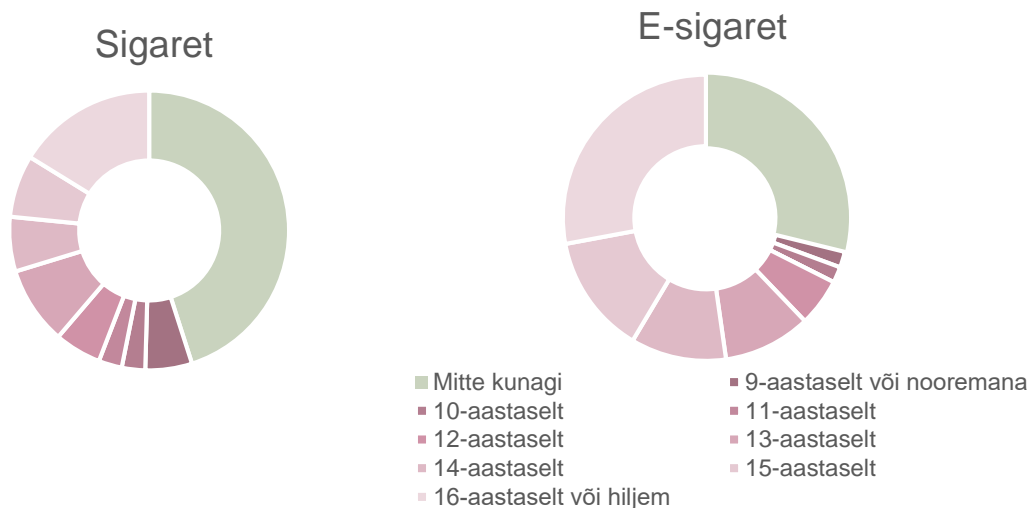
Poiste ja tüdrukute tubakatoote tarvitamist võrreldes torkab silma, et tüdrukute hulgas on 5% poistest rohkem neid, kes pole siin uuringus käsitletud nikotiini sisaldavaid tooteid üldse tarvitanud. Muus osas on näitajad sarnased.

Kõige enam on erinevate tubakatoote tarvitajaid 11. klassi laste hulgas – sh **e-sigaretti tarvitab teatud regulaarsusega 38,7% 11. klassi lastest** (Tabel 4). **E-sigareti tarvitajaid on ka 5. klasside laste hulgas – ligi 7%.** Tarvitajate hulgas on enim neid, kes tarvitavad tubakatooteid pidudel või koosviibimistel.

Tabel 4. Tubakatoote tarvitamine – tarvitajate %

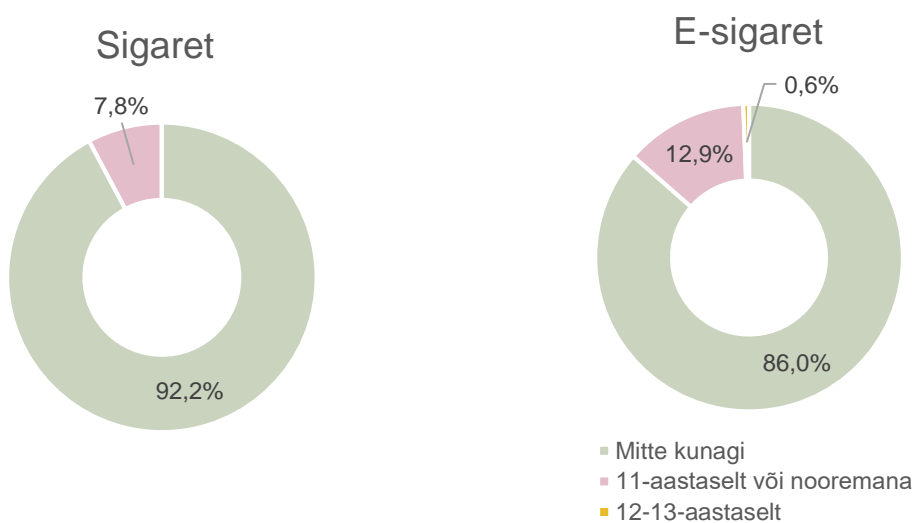
	5. klass	8. klass	11. klass
Sigaretid	1,1%	9,6%	19,8%
Snus (huuletubakas)	2,2%	9,2%	16,2%
E-sigaret	6,7%	20,7%	38,7%

Selleks, et teada saada, millises vanuses hakatakse tubakatooteid proovima, vaatasime kõigepealt 11. klassi laste vastuseid. 10,8% suitsetas esimese sigareti 11-aastaselt või nooremalt, 14,4% 12-13-aastaselt, 13,5% 14-15-aastaselt ning 16,2% 16-aastaselt või hiljem. E-sigaretti olid 11. klassi lapsed proovinud pigem hiljuti – 27,9% 16-aastaselt või hiljem ning 24,3% 14-15-aastaselt. **Vaid 29% 11. klassi õpilastest polnud e-sigaretti kunagi proovinud** (Joonis 17). Snusi tarvitajaid oli üldjoontes sama palju kui sigarettide suitsetajaid. Kui viienda klassi lastest oli suitsetajaid 1,1%, siis snusi tarvitas 2,2%, vanemates vanuserühmades on suitsetajate hulk suurem huuletubaka tarvitajate hulgas.



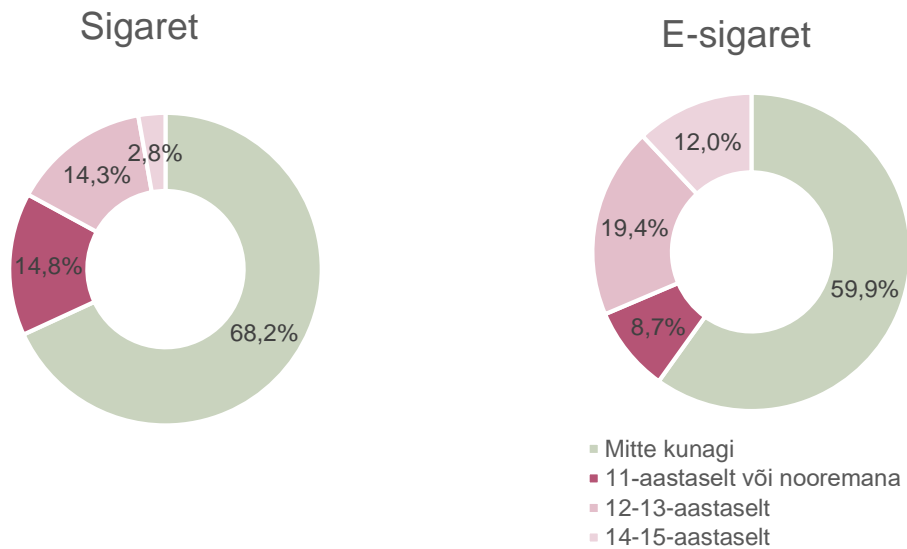
**Joonis 17.** Sigareti ja e-sigareti esimese proovimise aeg 11. klassi õpilaste hulgas

Viiendate klasside lastest ei olnud 92,2% kunagi proovinud harilikke sigarete ning 86% e-sigaretti (Joonis 18).



**Joonis 18.** Sigareti ja e-sigareti esimese proovimise aeg 5. klasside õpilaste hulgas

8. klasside õpilastest ligi 70% polnud kunagi proovinud harilikke sigarete ning ligi 60% e-sigaretti. Sigarettide puhul oli esmakordse proovimise vanuseks 14,8% lastest 11. eluaasta või veel noorem, 14,3% 12-13. eluaasta. E-sigaretti prooviti pigem (19,4%) vanuses 12-13, kuid 8,7% oli neid, kes olid seda proovinud ka 11-aastasena või nooremana (Joonis 19).

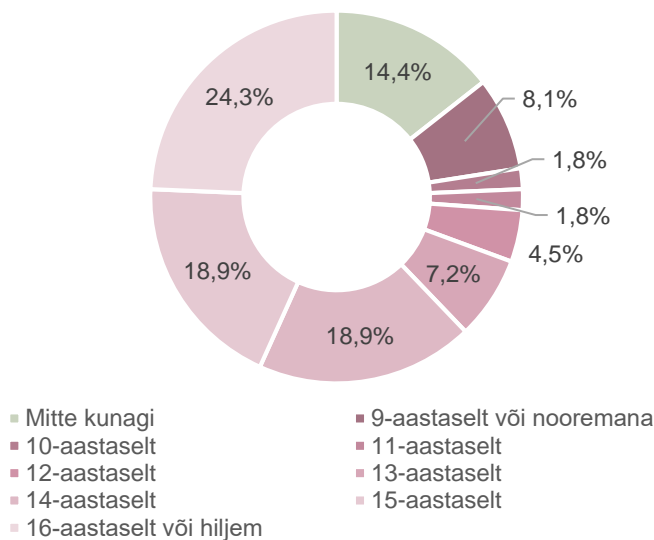


Joonis 19. Sigareti ja e-sigareti esimese proovimise aeg 8. klasside õpilaste hulgas

**6,3% lastest väidab, et lapsevanem lubab neil suitsetada (sh huuletubakas, e-sigaret), sh 4,5% viienda klassi lastest, 6,9% kaheksanda klassi lastest ning 6,1% 11. klassi alla 18-aastastest lastest.**

## Alkoholi tarvitamine

**Alkoholi hakatakse tarvitama oluliselt nooremalt kui teisi uimasteid.** 11. klassi alaealistest õpilastest on vaid 14,4% selliseid, kes pole alkoholi kunagi taritanud. 11,7% proovis alkoholi 11-aastaselt või nooremalt, lisaks 11,7% 12-13-aastaselt ning 37,8% 14-15-aastaselt (Joonis 20).



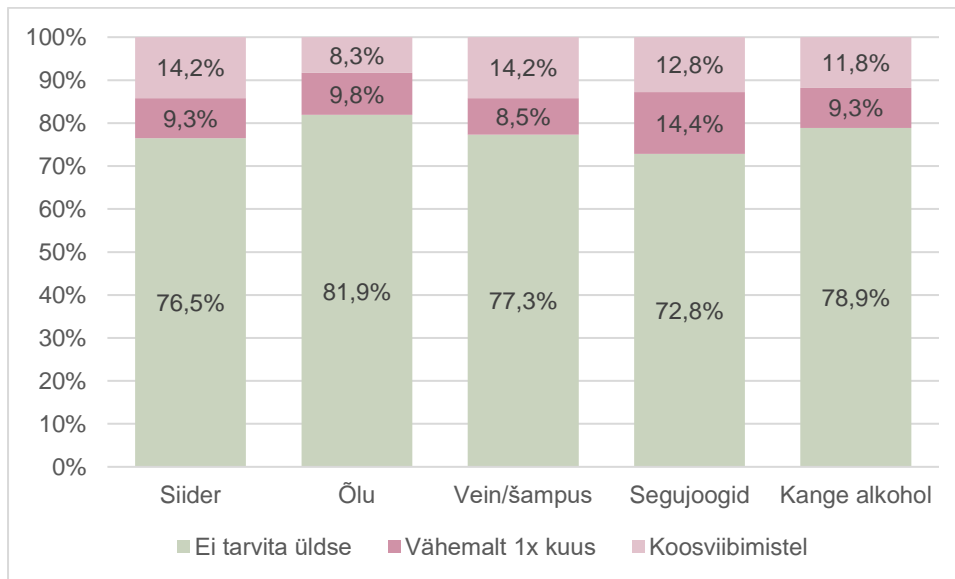
Joonis 20. Alkoholi esmakordse tarvitamise vanus (% , 11. klassi laste hulgas)

**Neid lapsi, kes pole alkoholi taritanud, oli kõige suurem Mustvee vallas, kus 59,3% lastest ei ole alkoholi taritanud. Kõige rohkem alkoholiga kokkupuuteid vastajate seas on Põltsamaa vallas,**



kus vaid 47,9% noortel alkoholiga kokkupuude puudub. Jõgeva vallas on alkoholiga mitte kokku puutunud lapsi 51,3%.

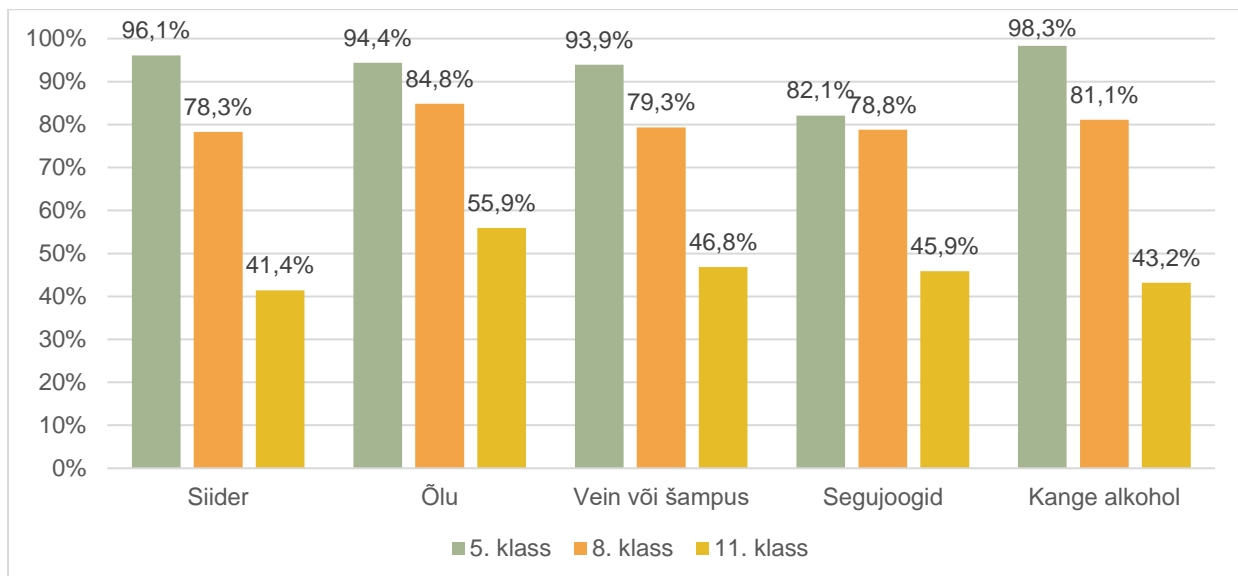
Kõige rohkem tarvitatakse segujooke või kokteile – 14,4% lastest tarvitab segujooke vähemalt kord kuus ning lisaks on 12,8% neid, kes tarvitavad segujooke erinevatel koosviibimistel (Joonis 21).



Joonis 21. Alkoholsete jookide tarvitamine (%)

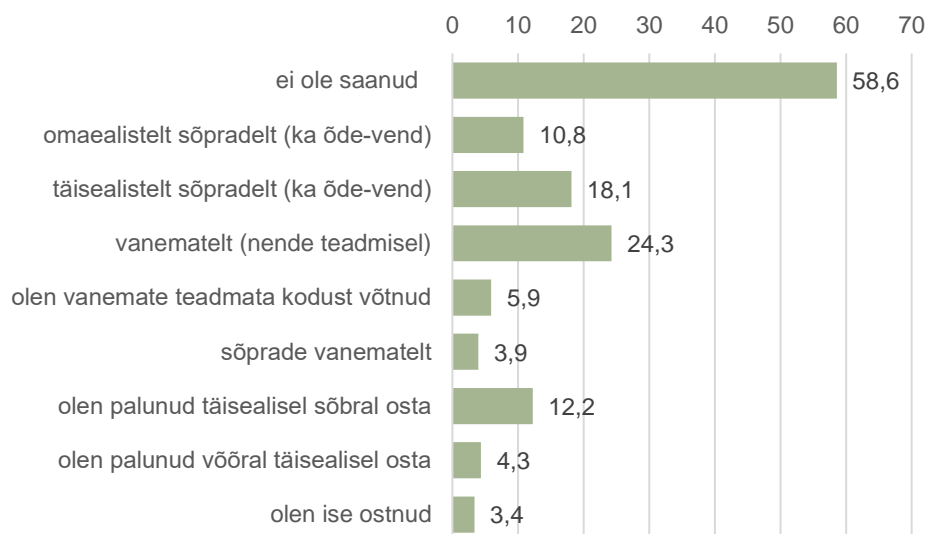
Poiste ja tüdrukute alkoholitarvitamise erinevusena võib välja tuua selle, et tüdrukud joovad vähem õlut ja kanget alkoholi ning rohkem veini või šampust.

Erinevate kooliastmete erinevust ilmestab see, et kõige suurem on alkoholi mitte tarvitanud laste osatähtsus 5. klassides, kuigi segujookide osas on ka 5. klasside laste hulgas ligi 20% neid, kes vastavaid jooke on tarvitanud (Joonis 22).



Joonis 22. Mitte kunagi erinevaid alkoholiseid jooke tarvitanud laste osatähtsus 5., 8. ja 11. klassides

Järgneval joonisel (Joonis 23) on toodud erinevad allikad, kust lapsed on alkoholi kätte saanud. Enim torkab silma see, et **neljandik lastest saab alkoholi oma vanematelt nende teadmisel**. Teine oluline alkoholi saamise allikas on täisealised sõbrad, kes kas annavad või ostavad lastele alkoholi.

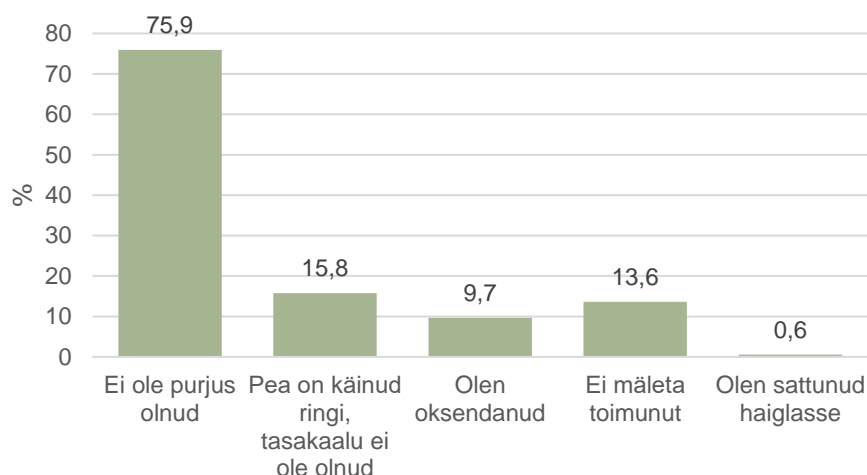


**Joonis 23.** Alkoholi kättesaamise allikad (%)

Neid, kes saavad alkoholi kätte vanematelt (nende teadmisel), oli 5. klassi laste hulgas (keskmine vanus 11,1 aastat) – 17,9%, 8. klassi laste hulgas (keskmine vanus 14,1 aastat) – 23,5% ning 11. klassi laste hulgas (keskmine vanus 17 aastat, 18-aastased välja arvatud) – 35,7%.

**17,4% uuritud lastest arvab, et vanemad lubavad neil tarvitada alkoholi** (sh 6,1% viienda , 12,9% kaheksanda ning 40,8% 11. klassi alla 18-aastastest lastest).

13,6% uuritud lastest on olnud nii purjus, et ei mäleta toimunut, 15,8%-l on esinenud tasakaaluhäireid ning 9,7% on alkoholi tarvitamise tõttu oksendanud (Joonis 24).

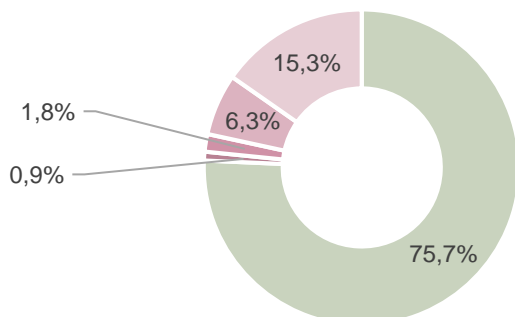


**Joonis 24.** Purjus olemise ilmingud (% uuritutest)

Lisaks on uuritud lapsed kirjeldanud oma purjusoleku kogemusi järgnevate sõnadega: hea meeleolu, julgustunne, (hea) pearinglus, lõbus tuju, magasin pingi peal, magasin mänguväljakul, pea käib lihtsalt ringi, kaotasin rattasõidu oskuse, kõndida oli raske, ärkasin silla all.

## Kokkupuuted narkootikumidega

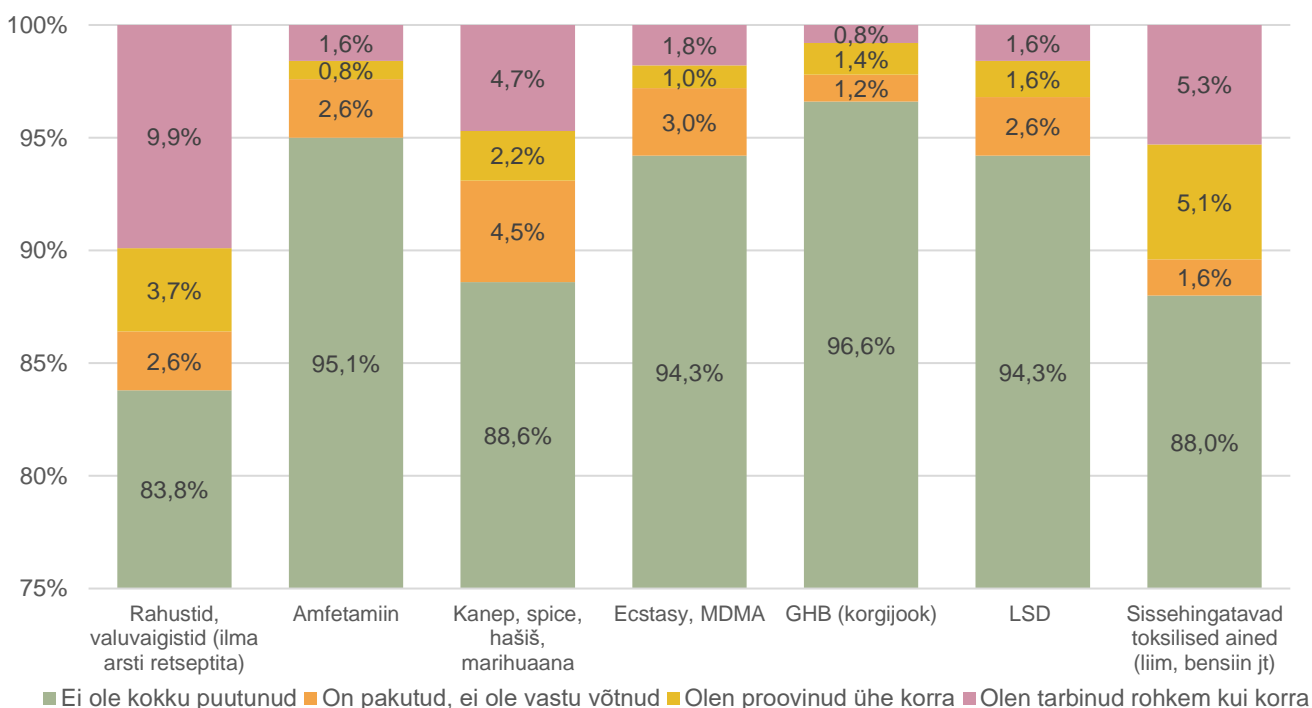
75,7% 11. klassi õpilastest pole kunagi narkootikume (sh kanepit) proovinud. Esimest korda prooviti narkootikume pigem 16-aastaselt või hiljem (Joonis 25).



■ Mitte kunagi ■ 11-aastaselt või nooremana ■ 12-13-aastaselt ■ 14-15-aastaselt ■ 16-aastaselt või hiljem

**Joonis 25.** Narkootikumide (sh) kanep esmakordne proovimine

Uimastitest on uuritud lastel olnud kõige rohkem kokkupuuteid ilma arsti retseptita tarvitatavate rahustite ja valuvaigistitega - 10% lastest on neid tarbinud rohkem kui ühe korra ning lisaks 3,7% on korra proovinud. 4,7% on rohkem kui ühe korra tarvitanud kanepit ning 5,3% sissehingatavaid toksilisi aineid (liim, bensiin jt). Mitmeid narkootikume (nt kanepit, ecstasyt) on paljudele pakutud, kuid nad ei ole vastu võtnud (Joonis 26).

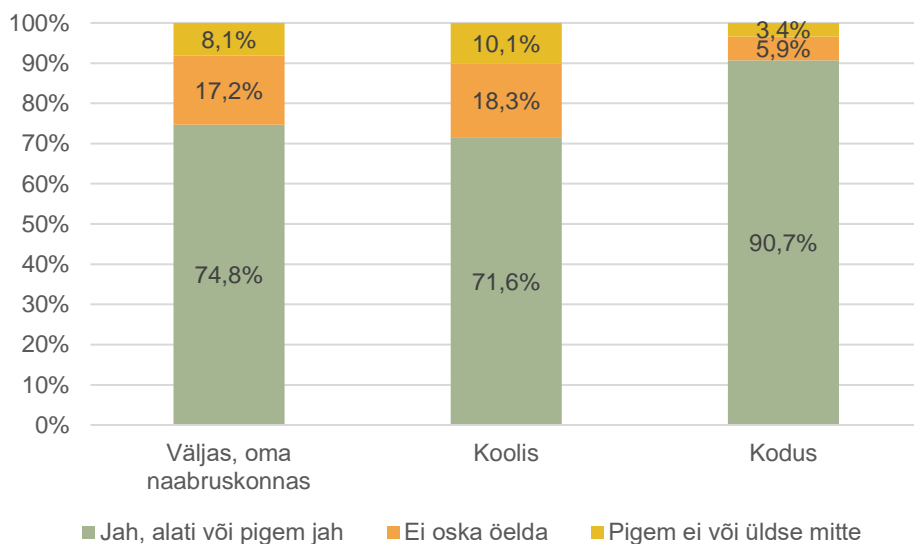


**Joonis 26.** Kokkupuuted narkootikumidega

3% lastest ütleb, et lapsevanemad lubavad neil tarvitada kanepit, sh 2,7% 11. klassi lastest, 2,8% 8. klassi lastest ning mõnevõrra kaheldava tulemusena ka 3,4% 5. klassi lastest.

## Turvatus ja käitumine internetis

90,7% vastajatest tunneb end turvaliselt oma kodus, 74,8% väljas, oma naabruskonnas ning 71,6% koolis. Iga kümnes laps ei tunne end koolis turvaliselt ning iga kaheteistkümnes laps oma naabruskonnas. **3,4% on neid, kes ei tunne end turvaliselt oma kodus** ning lisaks 5,9% ei oska mingil põhjusel öelda, kas nad kodus tunnevad end turvaliselt või ei (Joonis 27).



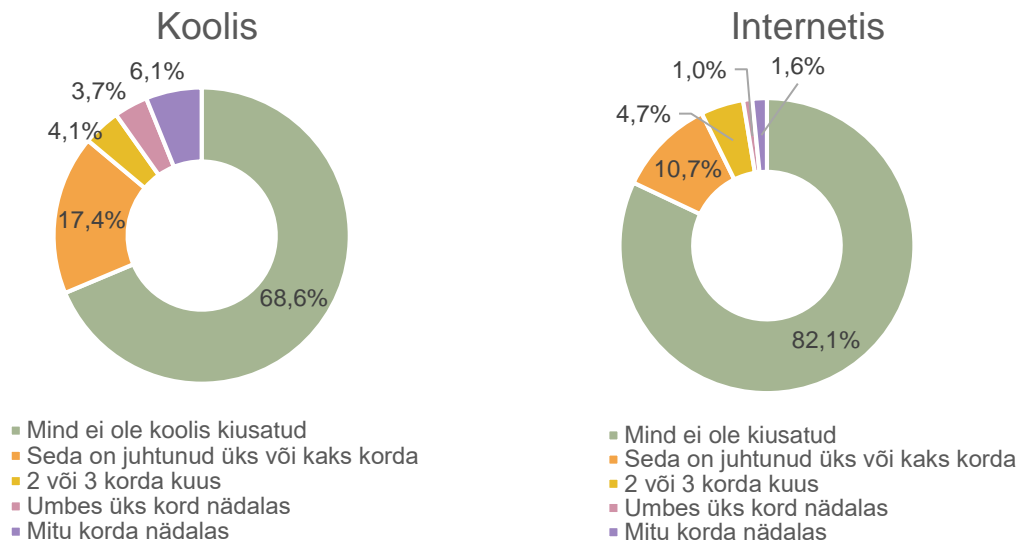
**Joonis 27.** Vastused küsimusele „Kas Sa tunned end järgmistes kohtades turvaliselt?“

Oluline vahe on poiste ja tüdrukute vahel – poistest tunneb end naabruskonnas turvaliselt 81,3% ning tüdrukutest märksa vähem, 69,8%. Koolis tunneb poistest end turvaliselt 73,5% ning tüdrukutest 70,1%. Oluline vahe on ka siin, et **neid poisse, kes tunnevad end alati turvaliselt on kaks korda rohkem kui neid tüdrukuid, kes end alati turvaliselt tunnevad.**

**Oluliselt vähem turvaliselt tunnevad end koolis 8. klasside lapsed, võrreldes 5. ja 11. klasside lastega.** Turvatunne naabruskonnas ja kodus ei erine klasside vahel oluliselt. Pisut madalam on laste turvatunne Jõgeva valla naabruskonnades, võrreldes Mustvee ja Põltsamaa valdadega. Koolides on kõige madalam turvatunne Põltsamaa valla laste hulgas. Kodu turvalisust tunnetatakse enim Jõgeva vallas ning vähim Põltsamaa vallas.

Turvatus võib olla seotud kiusamisega nii koolis kui väljaspool kooli, kuid sugudevahelised erinevused ei ole siin uuringus sellega seletatavad – koolikiusamist on viimasel kolmel kuul kogunud 33,4% poistest ja 29,9% tüdrukutest, sh vastavalt 15% ja 13% regulaarselt. Siiski moodustab kiusatud laste hulk pea kolmandiku uuritud lastest, mis on võrdlemisi kõrge näitaja.

Lisaks on 18% lastest viimase kolme kuu jooksul kogunud kiusamist internetis (Joonis 28).



**Joonis 28.** Kiusamine koolis ja Internetis

Turvatunnet ja turvalisust mõjutavad ka käitumisoskused internetis. Vaid 24,7% uuritud lastest tunneb end alati internetis turvaliselt, 40,4% sageli. Alla poole lastest teab alati, mida teha, kui keegi käitub internetis viisil, mis talle ei meeldi. **38,3% lastest on sattunud suhtlema võõrastega, kes teevad erootiliseks või seksuaalseks suhtlemiseks ettepanekuid** ning 8,5% ei soovi öelda, kas nendega on seda juhtunud. Ligi 5% on postitanud endast seksuaalse alatooniga pilte ning **40,6% on valmis minema kohtuma internetist leitud tuttavaga**. Tabelis 5 on detailsemad tulemused.

**Tabel 5.** Riskikäitumine internetis

	Alati	Sageli	Mõnikord	Mitte kunagi	Ei oska/ei taha öelda
Ma tunnen end internetis turvaliselt	27,4%	40,4%	18,9%	8,3%	4,9%
Ma tean, mida teha, kui keegi käitub internetis viisil, mis mulle ei meeldi	44,8%	30,2%	15,0%	5,5%	4,5%
Mul on internetis lihtsam luua suhteid kui päriselus	18,9%	16,6%	26,6%	28,4%	9,5%
Ma olen postitanud endast seksuaalse alatooniga pilte	1,4%	1,4%	2,0%	84,8%	10,5%
Ma olen valmis minema kohtuma internetist leitud tuttavaga	5,3%	6,5%	28,8%	45,4%	14,0%
Ma olen sattunud suhtlema võõrastega, kes teevad erootiliseks või seksuaalseks suhtlemiseks ettepanekuid	2,0%	4,7%	13,6%	71,2%	8,5%

## Kokkuvõte

---

Käesolev uuring annab ülevaatliku pildi hetkeolukorrast Jõgevamaa maakonna 5., 8. ja 11. klasside laste tervisekäitumises ning avab pisut ka laste teisi murekohti ja riske.

Tulemused viitavad, et Jõgeva maakonna lapsed on paljude näitajate poolest sarnased teiste Eesti lastega: nad hindavad oma enesetunnet heaks ning vähesed on kokku puutunud narkootikumidega. Samuti on nad teistele Eesti lastele sarnaselt tõenäoliselt üsna noorelt proovinud erinevaid alkohoolseid jooke, on füüsiliselt vähe aktiivused, kimpus nutisõltuvuse ilmingutega ning kipuvad proovima e-sigaretti.

Murekohtadest koos võimalike sekkumistega võib välja tuua järgnevad:

- Peaaegu kolmandik vastajatest nentis, et ärkab värskes ja puhanuna kas mitte kunagi või vahetevahel. Vähemalt 8 tundi ööund saab vaid 44% uuritud õpilastest ning 10% lastest magab enda hinnangul 5 tundi või vähem. See on oluline murekoht, sest piisav ööuni võimaldab aju eakohast arengut ning selle vähesusel võib tekkida probleeme nii koolis toimetulekul kui vaimses tervises.
- Kõigi vanuserühmade keskmiselt olid poiste hinnangud oma heaolule oluliselt kõrgemad kui tüdrukute omad. See viitab, et mingil põhjusel kirjeldavad tüdrukud oma enesetunnet negatiivsemana. See peegeldub ka turvatundes ilmnevates soolistes erinevustes, kus tüdrukud tunnevad end erinevates keskkondades märksa ebaturvalisemalt.
- Erinevatest vaimse tervisega seotud probleemidest esines enim stressis olekut ning paha tuju/ärritunud olekut – kolmandik vastajatest ütles, et selline tunne on vähemalt paar korda nädalas. Paha tuju iseenesest ei ole midagi haiguslikku, kuid kui seda esineb sageli ning see hakkab häirima lapse toimetulekut, siis on mõistlik sellele tähelepanu pöörata enne kui see kasvab tõsisemateks probleemideks.
- Tõsisemaid vaimse tervise muresid peegeldab ka see, et 4,6% lastest arvab, et neil ei lähe tulevikus kuigi hästi või nad ei oota tulevikult midagi head. See on oluline riskifaktor paljudeks erinevateks riskikäitumisteks.
- 7% lastest tunnistab, et neil ei ole lähedasi sõpru ning 13% on selliseid lapsi, kellel ei ole usaldusväärset täiskasvanut, kellele oma muredest rääkida. Vähe on lapsi, kellel üldse muresid ei oleks ning nendega üksi jäämine võib viia abi või lohutuse otsimiseni kohtadest, kust seda ei ole kõige tervislikum otsida – on see siis nutiseadmete maailm või erinevad uimastid. Siin tuleks otsida võimalusi, kuidas saaks toetada lapsevanemaid oma lastega toimetulekul ja ühisel arengul. Taasluua kadumaläinud usaldust võib mõnel juhul olla keeruline ning sellistel juhtudel peab lastel olema alternatiivseid võimalusi – kas siis koolipsühholoogi või noorsootöötaja näol.
- Iga neljas õpilane ütleb, et tal vähemalt kaks-kolm korda nädalas pea valutab ning iga viies laps kannatab vähemalt kaks-kolm korda nädalas seljavalu käes. Uuritud lastest 16% on viimase 30 päeva jooksul haiguse tõttu puudunud 7 päeva või rohkem. Muul põhjusel puudumisi oli 53,3%-l uuritud lastest. Põhjuseeta puudumisi tunnistas 12,3% lastest.
- Suurel osal uuritud lastest oli mõni hobi või huviala, sh paljud tegelesid spordiga. Siiski tasub märkida, et tüdrukute hulgas oli 9,3% ja poiste hulgas 7,3% neid, kellel ühtki hobi ega huviala ei ole. Enim oli ilma hobideta lapsi 8. klassides. See võib osutada riskiteguriks nii vaimse tervise probleemidele kui ka probleemsele nutikäitumisele. On tõestatud, et vaba aja huvitegevusel on oluline mõju laste probleemikäitumise vähendamisele, mistõttu on oluline toetada neid lapsi, kes pole siiani leidnud oma vaba aja veetmiseks mõtestatud viise. Siin on oluline uurida, miks perekond ei ole lapsele saanud hobitegevusi võimaldada ning teha kindlaks mida on võimalik teha, et seda olukorda leevendada.

- Viiendik uuritud poistest ja tüdrukutest on ülekaalulised või rasvunud. Ülekaalulisi ja rasvunuid oli kõige rohkem 8. klasside õpilaste hulgas – 28,6%. See on sarnane Eesti keskmiste näitajatega. Võrreldes 10 aasta taguse seisuga on ülekaaluliste ja rasvunud koolilaste osatähtsus kasvanud enam kui kolm korda.<sup>2</sup>
- Igapäevaselt või peaaegu iga päev vähemalt oli 60 minutit päevas füüsiliselt aktiivne (nii, et mindi higiseks) vaid 17,2% uuritud lastest. Maailma terviseorganisatsiooni soovitusel peaksid kõik lapsed olema vähemalt 60 minutit päevas aktiivsed ning Jõgevamaa laste füüsiline aktiivsus jääb oluliselt alla selle määra. Selle näitaja parandamiseks tasuks rakendada erinevaid koolipõhiseid meetmeid, sh aktiivsed ainetunnid ja õuevahetunnid jt võimalused laste füüsilise aktiivsuse suurendamiseks. Parim praktika oleks kaasata liikumisse terve pere, aga kui see erinevatel põhjustel pole võimalik, siis lihtsaim sekkumiskoht on koolides.
- Toitumise osas on tähelepanuväärne see, et ainult pooled lastest söövad iga päev hommikusööki. Kõige enam on lapsi, kes söövad regulaarselt õhtusööki (67% uuritud lastest). Juurvilju sööb igapäevaselt 41,6% uuritud lastest ning puuvilju või marju 51,7%. Neid lapsi, kes söövad juurvilju vaid mõned korrad kuus või veel vähem, on 17,8%. Kõige lihtsam viis laste toitumist parandada on pakkuda neile igapäevaselt kolm korda kõiki vajalikke toitaineid sisaldavat toitu – see vähendab kiusatust taskuraha eest maiustusi või krõpse osta. Samuti on olulisel kohal unehügieen – laps, kes on saanud vanusele vastavalt vähemalt 8-10 tundi ööund, on hommikuks välja puhanud, jõuab enne kooli süüa ka hommikusööki ning ei vaja päeva jooksul enesetunde parandamiseks maiustusi.
- Igapäevaselt komme, krõpse või magustatud jooke tarvitavate laste osatähtsus oli 14,4%. Kiirtoitu tarbis iga päev 5,7% ning energiajooke 6,7% küsitletud lastest. Kõige suurem osatähtsus oli nendel lastel, kes tarbivad tervist mitte toetavaid toite ja jooke kord nädalas või mõned korrad kuus.
- Enam kui pooled lastest veedavad 50% oma vabast ajast ekraanide taga. Ligi 60% lastest on veetnud aega nutiseadmes selleks, et pääseda rõhuvast meeleolust. Samuti on ligi 40% kõigist lastest püüdnud veeta vähem aega nutiseadmes, kuid pole suutnud seda teha. 11. klassis on kõige rohkem neid, kes on võtnud sageli nutiseadme, et pääseda rõhuvast meeleolust - 65% vastanutest. Tervise Arengu Instituudi poolt 2013–2015 tehtud laste internetisõltuvuse uuringus „Digilaps“ leiti, et laste kokkupuude nutiseadmetega nihkub üha varasemasse koolieelsesse aega. Samuti leiti, et mõned digisõltuvuse tunnused on seotud kehvema toimetulekuga koolis (nii hinnete kui käitumise osas), riskikäitumisega, samuti probleemsemate peresuhete ja kasvatuspraktikaga<sup>3</sup>. Nutisõltuvusega tegelemine on keerukas, eriti ajal, mil täiskasvanutelegi tundub, et kõik on kolimas interneti. Küll aga saab seda leevendada võimaluste loomine perega ühiseks ajaveetmiseks – ja seda ka nendele peredele, kelle lapsed ei ole enam mänguväljakule sobivas vanuses.
- E-sigaretti tarvitab teatud regulaarsusega 38,7% 11. klassi lastest. E-sigaretti tarvitajaid on ka 5. klasside laste hulgas – ligi 7%. Vaid 29% 11. klassi õpilastest polnud e-sigaretti kunagi proovinud. Snusi tarvitajaid oli üldjoontes sama palju kui sigarettide suitsetajaid. Kui viienda klassi lastest oli suitsetajaid 1,1%, siis snusi tarvitas 2,2%, vanemates vanuserühmades on suitsetajate hulk suurem huuletubaka tarvitajate hulgast. Kriitiline koht on just nikotiinisaldusega tooted, mis viivad kiirelt sõltuvuse tekkeni. Ka siin on tõhusamateks sekkumisteks need, mis võimaldavad lastel turvalises keskkonnas oma muredest rääkida, saada põhjendatud vastuseid oma küsimustele ning harjutada keerulistes olukordades toimetulekut. See loob aluse enesekindlusele ja selle kaudu vähendab kiusatust erinevaid tooteid katsetada. Samuti mängivad olulist rolli hoiakud ja sotsiaalsed normid lapse lähimas ringkonnas ning kaasatus huvitegevusse, mis võimaldab lapsele positiivseid elamusi ilma uimastiteta ning kuuluvust positiivse identiteediga sotsiaalsesse rühma.

<sup>2</sup> Allikas: <https://toitumine.ee/artiklid/laste-ulekaal-ja-rasvumine>

<sup>3</sup> EU Kids Online 2020, <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>

- Alkoholi hakatakse tarvitama oluliselt nooremalt kui teisi uimasteid. 11,7% proovis alkoholi tarvitada 11-aastaselt või nooremalt, lisaks 11,7% 12-13-aastaselt ning 37,8% 14-15-aastaselt. Kõige rohkem tarvitatakse segujooke või kokteile – 14,4% lastest tarvitab segujooke vähemalt kord kuus. Oluliseks murekohaks on see, et neljandik lastest saab alkoholi oma vanematelt nende teadmisel. 17,4% uuritud lastest arvab, et vanemad lubavad neil tarvitada alkoholi (sh 6,1% viienda , 12,9% kaheksanda ning 44% 11. klassi lastest). On teada, et alkoholi tarvitamine pidurdab noore organismi arengut, sh takistab nende ajupiirkondade väljakujunemist, mis tegelevad enesekontrolli ja käitumise teadliku suunamisega. Alaealisel noorel inimesel ei ole veel riskiteadlikkust, mis võimaldaks mõistlikke valikuid teha ning ei pruugi olla ka kaitsvaid hoiakuid. Seetõttu on oluline lükata esmast tutvust alkohooliga edasi nii palju kui võimalik ning siin on oluline sekkumisvõimalus töö lapsevanematega, et nad teadvustaksid, et on kogemusi, mis karastavad ja kogemusi, mis lõhuvad – ning neid teisi kogemusi ei ole tarvilik oma lapsele võimaldada.
- Iga kümnes laps ei tunne end koolis turvaliselt ning iga kaheteistkümnnes laps oma naabruskonnas. 3,4% on neid, kes ei tunne end turvaliselt oma kodus. Neid poisse, kes tunnevad end ükskõik kus alati turvaliselt on kaks korda rohkem kui neid tüdrukuid, kes end alati turvaliselt tunnevad. Oluliselt vähem turvaliselt tunnevad end koolis 8. klasside lapsed, võrreldes 5. ja 11. klasside lastega.
- Koolis viimase kolme kuu jooksul kiusatud laste hulk moodustab pea kolmandiku uuritud lastest, mis on võrdlemisi kõrge näitaja. Lisaks on 18% lastest viimase kolme kuu jooksul kogunud kiusamist internetis.
- Paljud lapsed ei ole kindlad, et neil on alati oskused internetis keerukate olukordade lahendamiseks. 38,3% lastest on sattunud suhtlema võõrastega, kes teevad erootiliseks või seksuaalseks suhtlemiseks ettepanekuid ning 40,6% on valmis minema kohtuma internetist leitud tuttavaga.

Raportis toodud andmete tõlgendamisel tuleb arvestada, et võimalik on, et osade muutuste taga on 2021. aasta erakordsus tänu koroonaviiruse pandeemiale. Inimesed on rohkem kodus, mistõttu vanemlik järelevalve laste üle on kindlasti suurem; samuti on teistsugused suhtlusvõimalused ja ajaveetmine pereringis. Samal ajal on tõenäoliselt vähenenud kokkupuuted eakaaslastega ning sellest tulenevad mõjud ja võib-olla ka ahvatlused. Ka nutiseadmete kasutusega seotud probleematika on tõenäoliselt võimendunud tänu pandeemiast mõjutatud elustiilimuutustele. Seda, mil määral on need tendentsid püsivad, saab hinnata järgmistes uuringutes.