

DIAGNOSTICĒJOŠĀ DARBA PAR VESELĪBAS IZGLĪTĪBAS JAUTĀJUMIEM 9.KLASEI IZVĒRTĒJUMS

*Informāciju sagatavoja: VISC Vispārējās izglītības satura nodrošinājuma nodaļas
vecākā referente Sandra Falka*

Valsts izglītības satura centrs izstrādāja un no 2013.gada 4.februāra līdz 8.februārim piedāvāja izglītības iestādēm diagnosticējošo pārbaudes darbu 9.klasei. Tā mērķis bija noskaidrot skolēnu zināšanas, prasmes un attieksmes par veselības izglītības jautājumiem. Saskaņā ar Ministru kabineta 2006.gada 19.decembra noteikumu Nr.1027 „Noteikumi par valsts standartu pamatizglītībā un pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem” 12.punktu pamatizglītības programmās jāiekļauj veselības izglītības tēmas. Dažādi veselības izglītības jautājumi iekļauti, piemēram, mācību priekšmetu „Sociālās zinības”, „Fizika”, „Bioloģija”, „Ķīmija”, „Mājturība un tehnoloģijas”, „Sports” standartu un mācību priekšmetu programmu paraugu saturā.

Diagnosticējošā darba izpildes laiks bija 40 minūtes, tas bija izpildāms tikai elektroniski un piedalīšanās diagnostikā bija izglītības iestādes brīva izvēle.

Diagnosticējošā darba saturā aptuveni procentuāli vienādās daļās tika iekļautas šādas tēmas:

- ✓ Konflikti, to risināšana. Attiecību veidošana. Emocijas. Stresa vadīšana
- ✓ Reproductīvā veselība Infekciju izplatīšanās. Profilakse
- ✓ Ģimene, tās plānošana
- ✓ Veselību veicinoši paradumi
- ✓ Atkarību izraisošo vielu ietekme uz veselību
- ✓ Veselīgs uzturs
- ✓ Drošība. Pirmā palīdzība

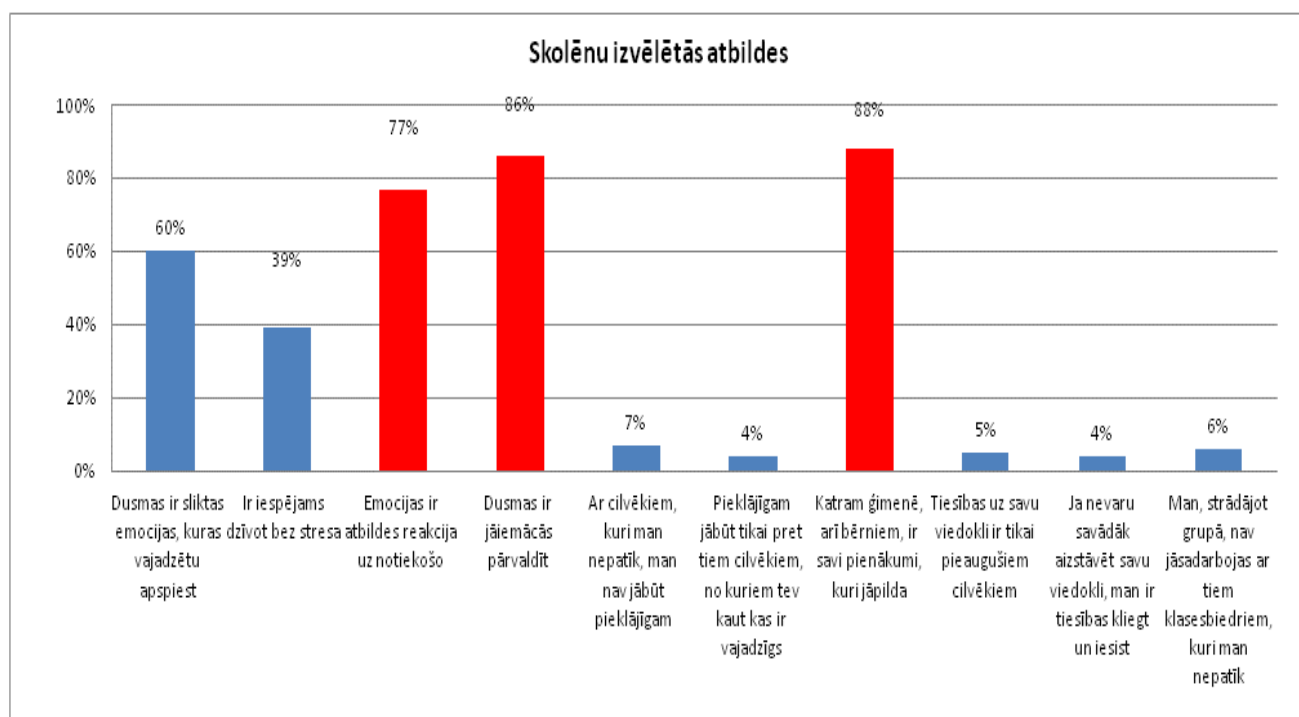
Dalībnieku kopskaits – 6904, tai skaitā 82% ar latviešu mācību valodu un 18% ar krievu mācību valodu 52% meitenes un 48% zēnu

Skolu kopskaits – 439, tai skaitā 77,5% ar latviešu mācību valodu un 22.5% ar krievu mācību valodu

Pārstāvētie novadi – 105

1. Atzīmē patiesos apgalvojumus (uzskata, ka apgalvojums ir patiess %)!

- Dusmas ir sliktas emocijas, kuras vajadzētu apspiest – 60%
- Ir iespējams dzīvot bez stresa – 39%
- Emocijas ir atbildes reakcija uz notiekošo – 77%**
- Dusmas ir jāiemācās pārvaldīt – 86%**
- Ar cilvēkiem, kuri man nepatīk, man nav jābūt pieklājīgam – 7%
- Pieklājīgam jābūt tikai pret tiem cilvēkiem, no kuriem tev kaut kas ir vajadzīgs – 4%
- Katram ģimenē, arī bērniem, ir savi pienākumi, kuri jāpilda – 88%**
- Tiesības uz savu viedokli ir tikai pieaugušiem cilvēkiem – 5%
- Ja nevaru savādāk aizstāvēt savu viedokli, man ir tiesības kliegt un iesist – 4%
- Man, strādājot grupā, nav jāsadarbojas ar tiem klasesbiedriem, kuri man nepatīk – 6%

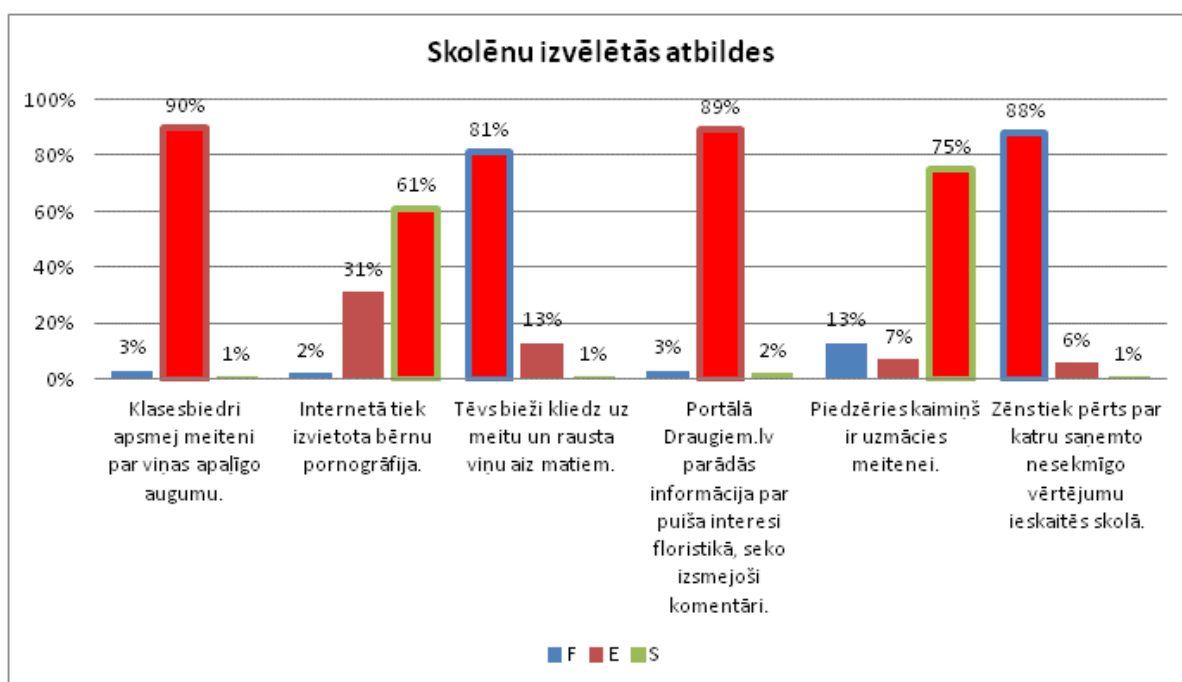


Visvairāk skolēnu kļūdījās, atzīmējot 1. un 2.izvēli. Iemesls tam varētu būt sabiedrībā vēl aizvien valdošā stereotipa par dusmām kā sliktu emociju, ko nepieklājas izrādīt un kas vienmēr ir jāslāpē, ietekme. Savukārt 2.izvēlē skolēni varēja kļūdīties, jo īsti neizprot stresa jēdzienu, uzskatot, ka stress var būt tikai negatīvs.

2. Nosaki vardarbības veidu, norādot ar atbilstošu burtu: *fiziskā – F, emocionālā – E, seksuālā – S!*

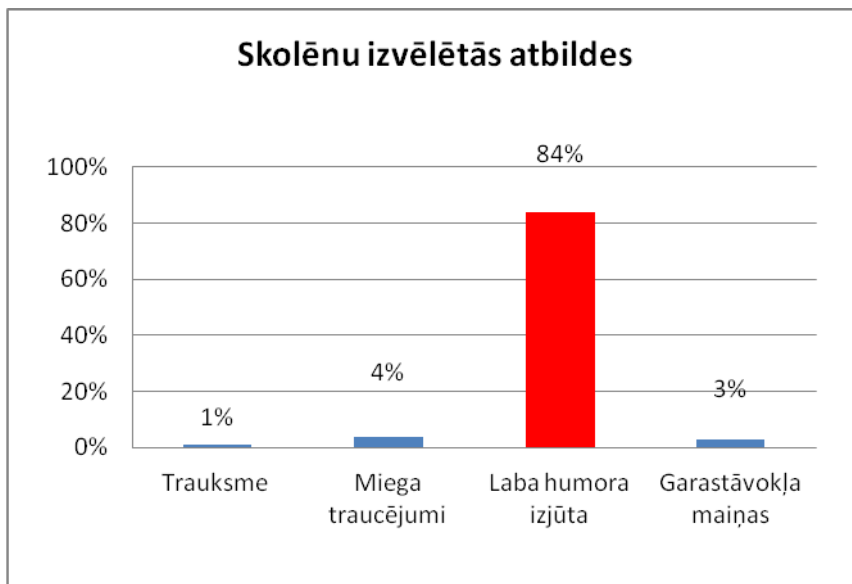
Situācija	Burts
Klasesbiedri apsmej meiteni par viņas apaļīgo augumu.	F- 3% E- 90% S- 1%
Internetā tiek izvietota bērnu pornogrāfija.	F- 2% E- 31% S- 61%
Tēvs bieži klieudz uz meitu un rausta viņu aiz matiem.	F- 81% E- 13% S- 1%
Portālā <i>Draugiem.lv</i> parādās informācija par puīša interesi floristikā, seko izsmejoši komentāri.	F- 3% E- 89% S- 2%
Piedzēries kaimiņš ir uzlējis meitenei.	F- 13% E- 7% S- 75%
Zēns tiek pērts par katru saņemto nesekmīgo vērtējumu ieskaitēs skolā.	F- 88% E- 6% S- 1%

Skolēni prot atšķirt dažādus vardarbības veidus. Lielāks kļūdu procents ir jautājumos, kur vardarbības veidi ir cieši saistīti. Analizējot 1. un 2. uzdevumus, kas pārbauda izpratni par konfliktu risināšanas un attiecību veidošanas paņēmieniem, var secināt, ka skolēni veiksmīgi tos ir izpildījuši.



3. Atzīmē, kura **nav** stresa pazīme:

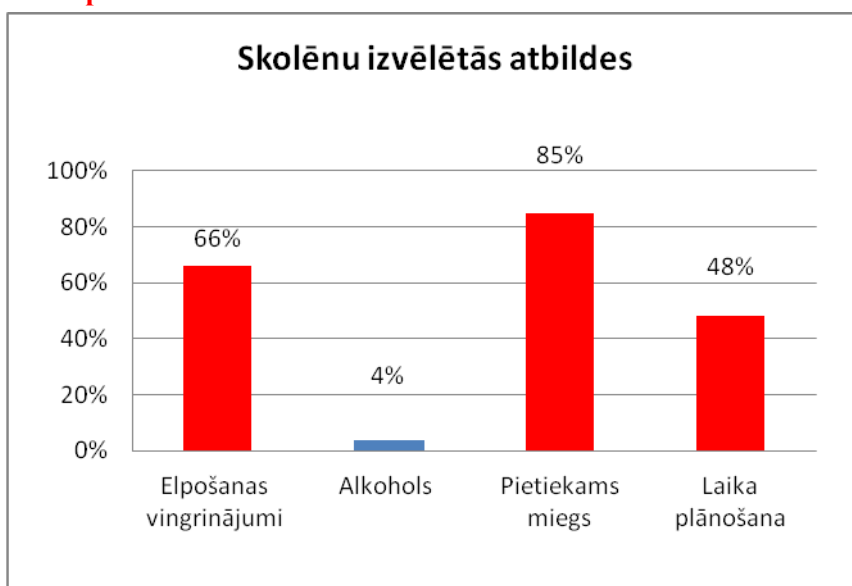
- Trauksme – 1%
- Miega traucējumi – 4%
- Laba humora izjūta – 84%**
- Garastāvokļa maiņas – 3%



Skolēni zina, kura **nav** stresa pazīme.

4. Atzīmē, kas no minētā ir noderīgs, lai mazinātu stresu:

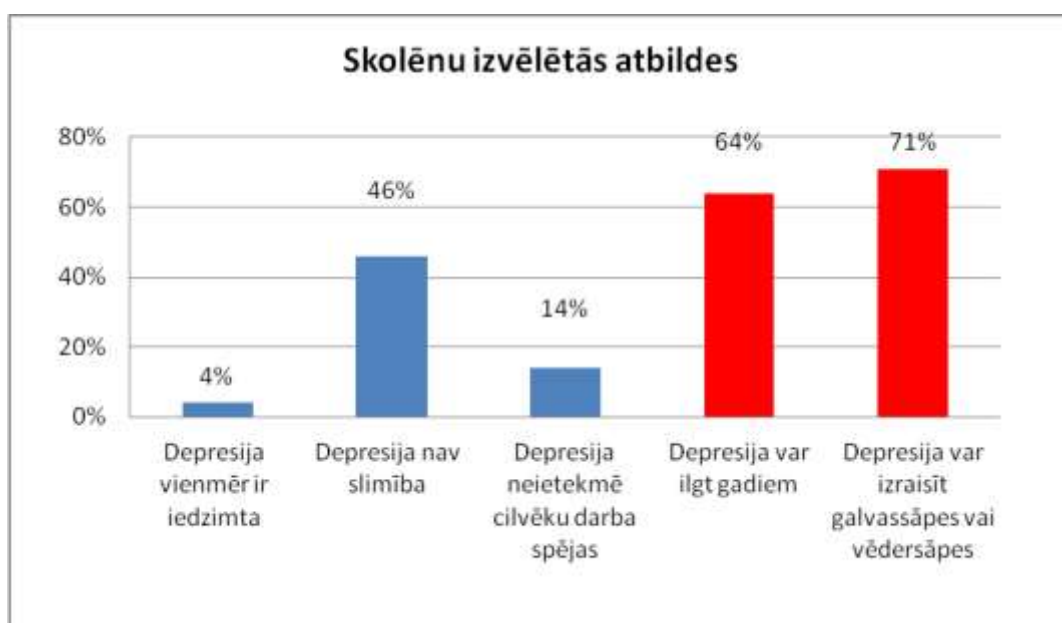
- Elpošanas vingrinājumi – 66%**
- Alkohols – 4%
- Pietiekams miegs – 85%**
- Laika plānošana – 48%**



Skolēni zina un izprot noderīgus stresa mazināšanas pasākumus.

5. Atzīmē pareizos apgalvojumus!

- Depresija vienmēr ir iedzimta – 4%
- Depresija nav slimība – 46%
- Depresija neietekmē cilvēku darba spējas – 14%
- Depresija var ilgt gadiem – 64%**
- Depresija var izraisīt galvassāpes vai vēdersāpes – 71%**



46% skolēnu ir izvēlējušies atzīmēt, ka depresija nav slimība. Skolotājiem vēlams pievērst vairāk uzmanības jautājumam par depresiju, lai sekmētu skolēnu izpratni par jautājuma aktualitāti.

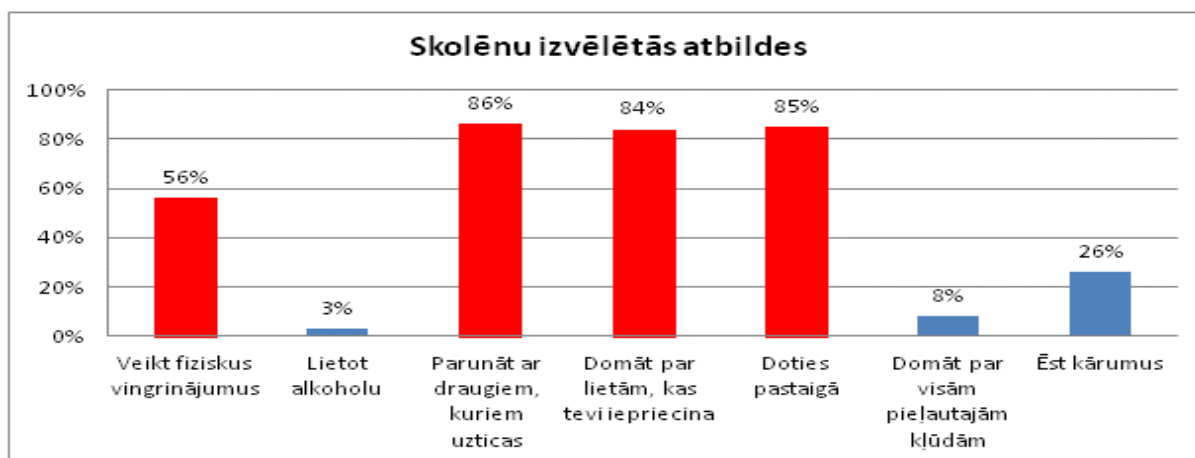
Depresija ir pastāvīga nomāktība vai viegla aizkaitināmība, vai intereses zudums par apkārt notiekošo. Visbiežāk šie simptomi novērojami kopā ar dažādām citām pazīmēm – zemu enerģijas līmeni un nogurumu, situācijai neatbilstošu vainas un mazvērtības izjūti; koncentrēšanās, domāšanas un lēmumu pieņemšanas grūtībām, miega traucējumiem (bezmiegu vai miegainību), apetītes traucējumiem (ēd par daudz vai par maz; pieņemamas svarā vai svaru zaudē), psihomotoriem traucējumiem (palēninātas kustības un runa vai pārmērīgs kustīgums), kā arī pašnāvības domām un darbībām.

/Rokasgrāmata darbam ar vardarbībā cietušiem bērniem. – Rīga: 2010, -60.lpp./

6. Atzīmē tos veselīgos paņēmienus, kas var palīdzēt cilvēkam, ja viņš jūtas nomācts:

- Veikt fiziskus vingrinājumus – 56%**
- Lietot alkoholu – 3%
- Parunāt ar draugiem, kuriem uzticas – 86%**
- Domāt par lietām, kas tevi iepriecina – 84%**

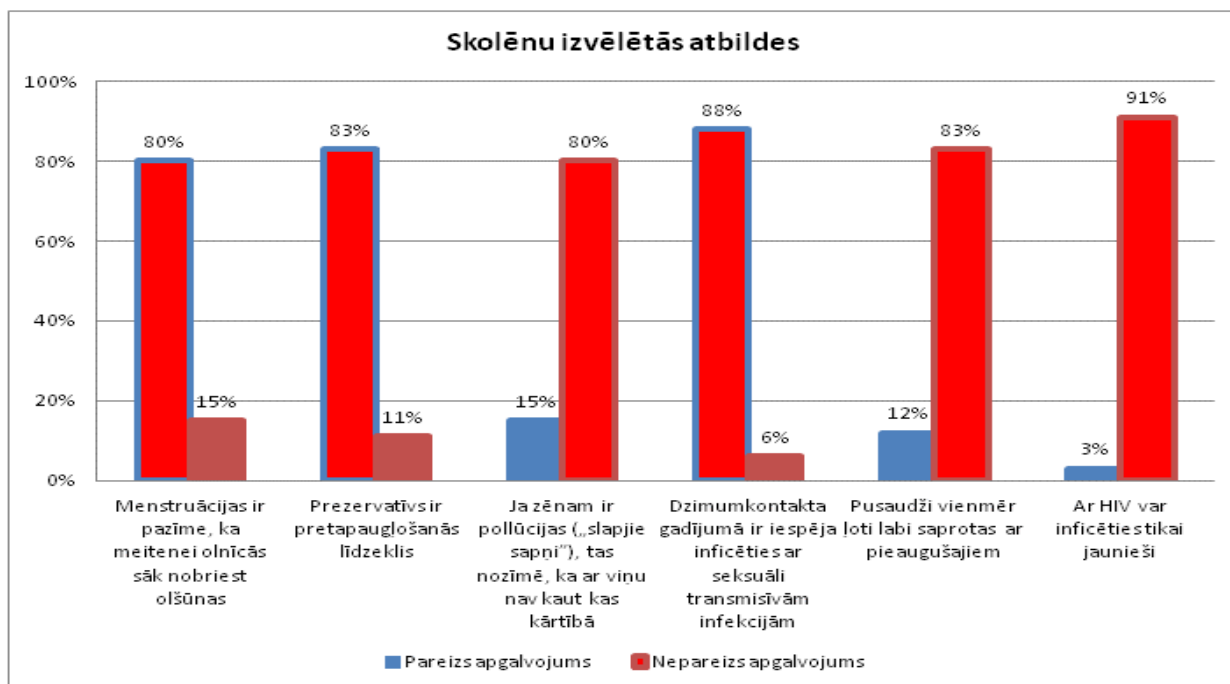
- Doties pastaigā – 85%**
- Domāt par visām pieļautajām kļūdām – 8%
- Ēst kārumus – 26%



Skolēni labi izprot veselīgus paņēmienus depresijas un stresa mazināšanai. Tomēr uzmanības vērts ir fakts, ka 26% izvēlas atbildi „ēst kārumus”. Tas liecina par „emocionālu ēšanu”, kas var novest pie veselības problēmām. Vecākiem un skolotājiem būtu vēlams veicināt skolēnu izpratni par uztura un ēšanas paradumiem ikdienā. Izpratni veicinātu sadarbība ar psihologiem, kursi skolotājiem, kā arī metodiski ieteikumi un/vai metodiskie materiāli vecākiem un skolotājiem par depresiju, sevis izpratni un pašvērtējumu.

7. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Menstruācijas ir pazīme, ka meitenei olnīcās sāk nobriest olšūnas	<input checked="" type="radio"/> – 80%	<input type="radio"/> – 15%
Prezervatīvs ir pretapaugļošanās līdzeklis	<input checked="" type="radio"/> – 83%	<input type="radio"/> – 11%
Ja zēnam ir pollūcijas („slapjie sapņi”), tas nozīmē, ka ar viņu nav kaut kas kārtībā	<input type="radio"/> – 15%	<input checked="" type="radio"/> – 80%
Dzimumkontakta gadījumā ir iespēja inficēties ar seksuāli transmisīvām infekcijām	<input checked="" type="radio"/> – 88%	<input type="radio"/> – 6%
Pusaudži vienmēr ļoti labi saprotas ar pieaugušajiem	<input type="radio"/> – 12%	<input checked="" type="radio"/> – 83%
Ar HIV var inficēties tikai jaunieši	<input type="radio"/> – 3%	<input checked="" type="radio"/> – 91%

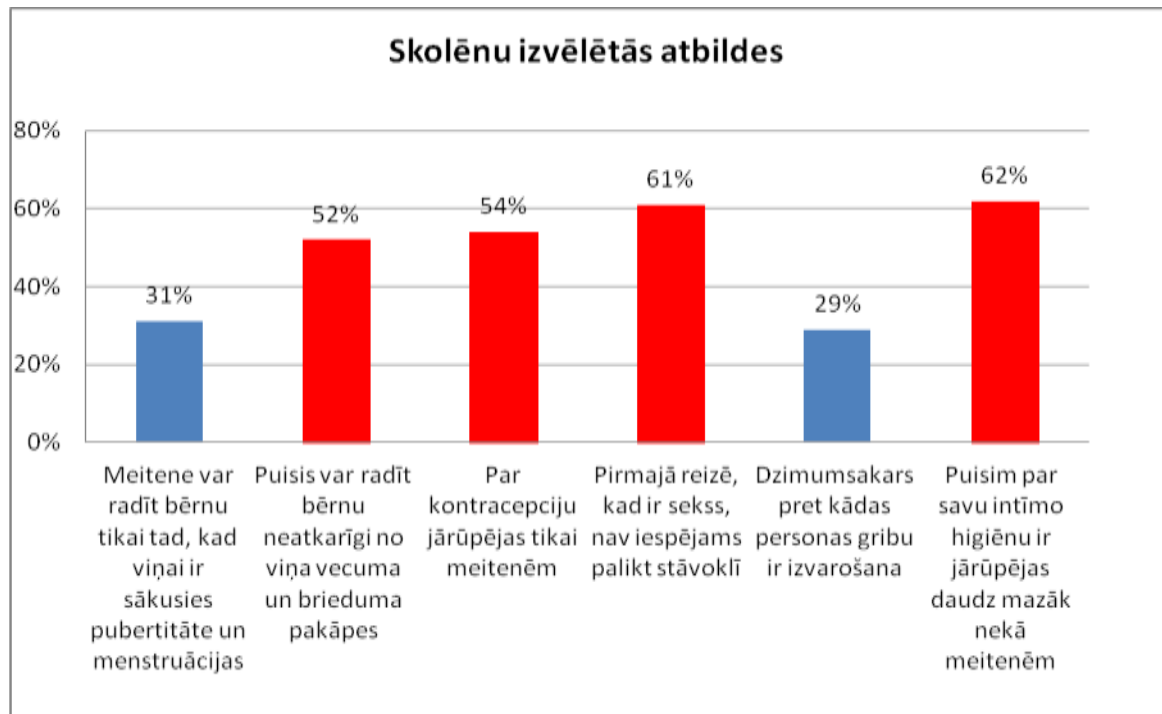


Lielākā daļa skolēnu ir izvēlējušies atzīmēt pareizās atbildes. Tomēr uzmanība būtu jāpievērš skolēnu izpratnes veicināšanai par izmaiņām meiteņu un zēnu ķermenī pubertātes vecumā, kā arī par kontracepcijas jautājumiem.

8. Zēns lielījās, ka ir ļoti ziņošs jautājumos par seksualitāti un izteica vairākus apgalvojumus.

Atzīmē **nepareizos** apgalvojumus!

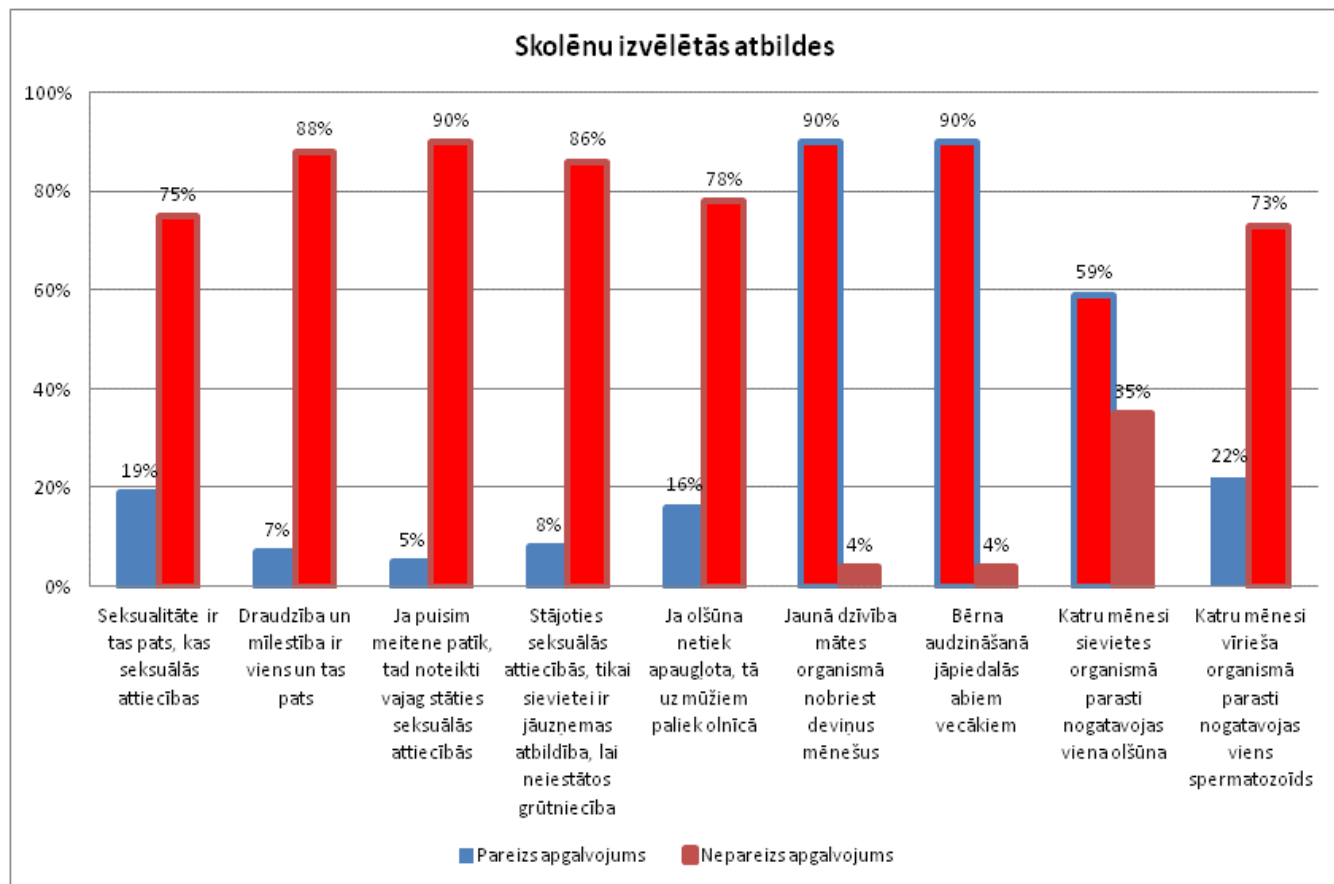
- Meitene var radīt bērnu tikai tad, kad viņai ir sākusies pubertāte un menstruācijas – 31%
- Puisis var radīt bērnu neatkarīgi no viņa vecuma un brieduma pakāpes – 52%**
- Par kontracepciju jā rūpējas tikai meitenēm – 54%**
- Pirmajā reizē, kad ir sekss, nav iespējams palikt stāvoklī – 61%**
- Dzimumsakars pret kādas personas gribu ir izvarošana – 29%
- Puisim par savu intīmo higiēnu ir jā rūpējas daudz mazāk nekā meitenēm – 62%**



Kļūdas atbildēs var būt vairāku iemeslu dēļ, piemēram, skolēni ir neuzmanīgi izlasījuši uzdevuma noteikumus. Ir vēlams izstrādāt metodiskos ieteikumus un/vai metodisko līdzekli vecākiem un skolotājiem darbam ar skolēniem par seksuālās izglītības jautājumiem.

9. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Seksualitāte ir tas pats, kas seksuālās attiecības	<input type="radio"/> - 19%	<input checked="" type="radio"/> - 75%
Draudzība un mīlestība ir viens un tas pats	<input type="radio"/> - 7%	<input checked="" type="radio"/> - 88%
Ja puisim meitene patīk, tad noteikti vajag stāties seksuālās attiecībās	<input type="radio"/> - 5%	<input checked="" type="radio"/> - 90%
Stājoties seksuālās attiecībās, tikai sievietei ir jāuzņemas atbildība, lai neiestātos grūtniecība	<input type="radio"/> - 8%	<input checked="" type="radio"/> - 86%
Ja olšūna netiek apaugļota, tā uz mūžiem paliek olnīcā	<input type="radio"/> - 16%	<input checked="" type="radio"/> - 78%
Jaunā dzīvība mātes organismā nobriest deviņus mēnešus	<input checked="" type="radio"/> - 90%	<input type="radio"/> - 4%
Bērna audzināšanā jāpiedalās abiem vecākiem	<input checked="" type="radio"/> - 90%	<input type="radio"/> - 4%
Katru mēnesi sievietes organismā parasti nogatavojas viena olšūna	<input checked="" type="radio"/> - 59%	<input type="radio"/> - 35%
Katru mēnesi vīrieša organismā parasti nogatavojas viens spermatozoīds	<input type="radio"/> - 22%	<input checked="" type="radio"/> - 73%



Vairāk kļūdu skolēnu atbildēs ir par reproduktīvo veselību. Iespējams, ka tas ir tādēļ, ka daļa skolotāju vēl ar vien nevēl droši, vadot mācību stundas par reproduktīvās veselības tematiem. Sabiedrības izpratne par seksuālo un reproduktīvo veselību un attieksme kopumā, kā arī viedokļi par šo tēmu iekļaušanu izglītības saturā un to mācīšanas metodiku ir dažāda.

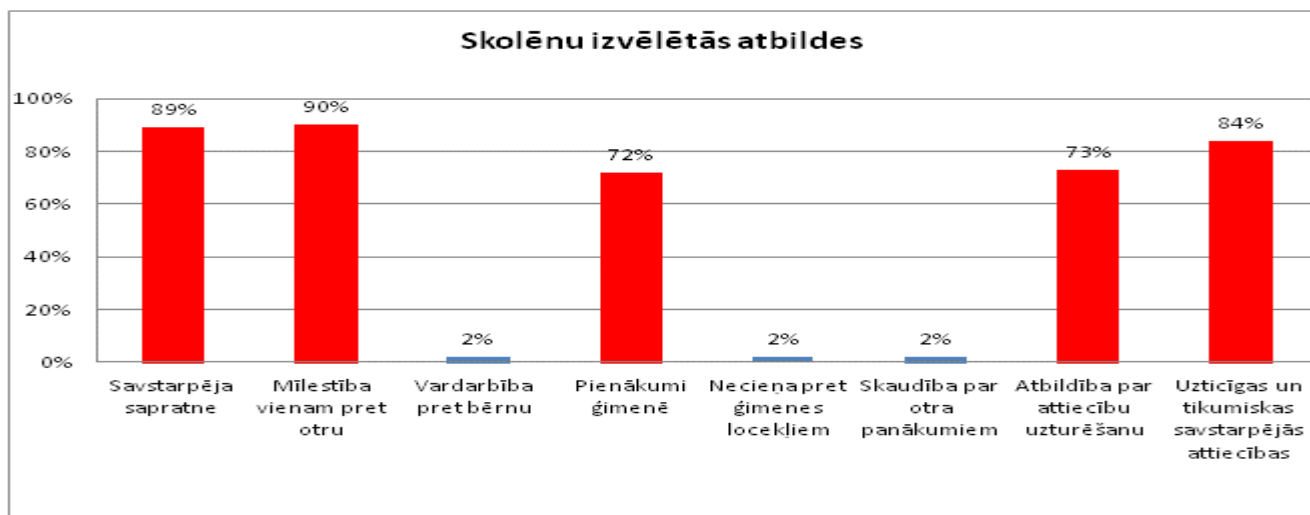
Seksuālā izglītība ir daudz vairāk, nekā tikai faktu pasniegšana par reprodukciju un aizsargāšanos no slimībām. Tā palīdz attīstīt bērna sajūtas un ķermeņa izjūtas, ķermeņa paštēlu un tajā pat laikā tā stiprina bērna pašapziņu un palīdz attīstīt pašnoteikšanos: bērnam tiek dota iespēja izturēties ar atbildību pret sevi un citiem.

/Seksuālās izglītības standarti Eiropā. Ietvars lēmumu pieņēmējiem, izglītības un veselības iestādēm un speciālistiem. – Ķelne: Pasaules Veselības organizācijas Eiropas reģionālais birojs, 2010, - 31.lpp./

10. Atzīmē tās vērtības, kurām būtu jāraksturo ģimeni!

- Savstarpēja sapratne – 89%**
- Mīlestība vienam pret otru – 90%**
- Vardarbība pret bērnu – 2%
- Pienākumi ģimenē – 72%**
- Necieņa pret ģimenes locekļiem – 2%

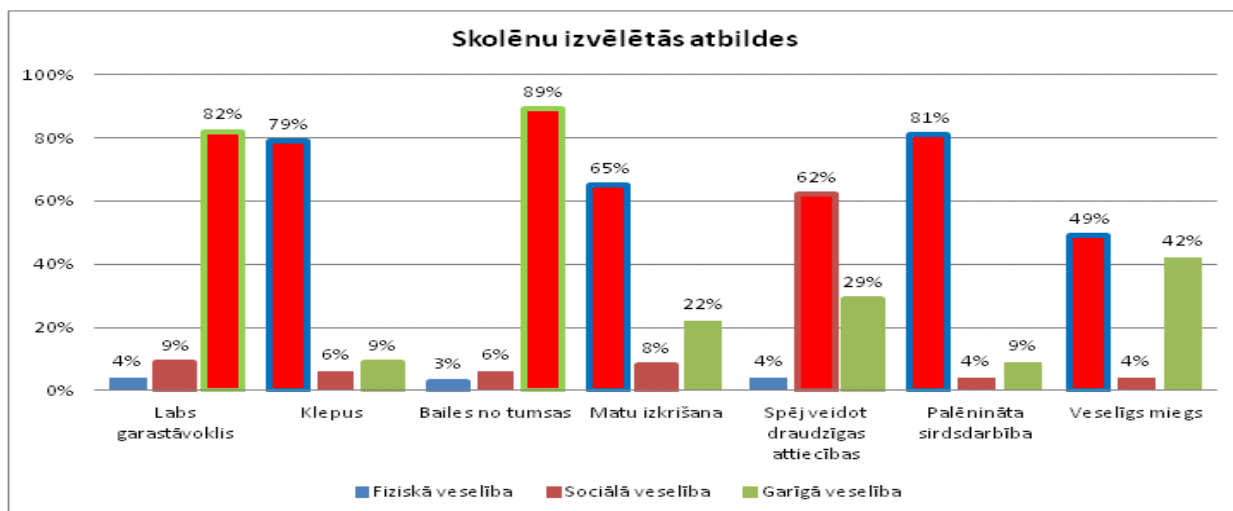
- Skaudība par otra panākumiem – 2%
- Atbildība par attiecību uzturēšanu – 73%**
- Uzticīgas un tikumiskas savstarpējās attiecības – 84%**



Lielākā daļa skolēnu izprot tās vērtības, kurām būtu jāraksturo ģimeni.

11. Atzīmē, kurš piemērs raksturo kādu no veselības aspektiem – fizisko, sociālo vai garīgo veselību?

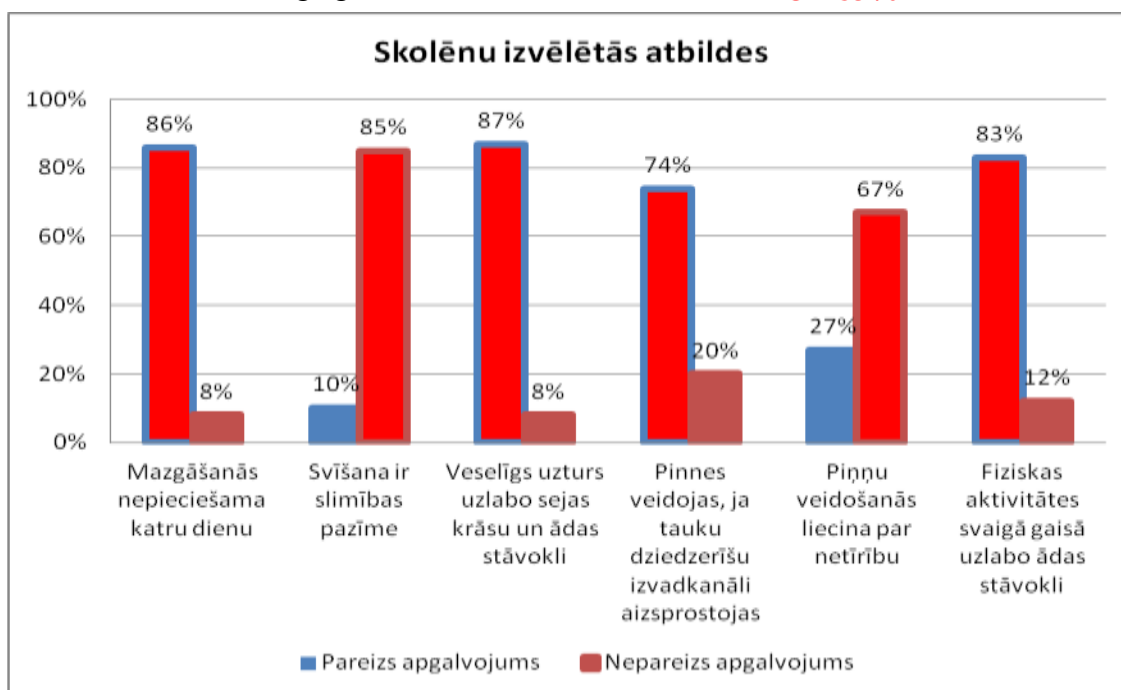
Piemērs	Fiziskā veselība	Sociālā veselība	Garīgā veselība
Labs garastāvoklis	<input type="radio"/> - 4%	<input type="radio"/> - 9%	<input checked="" type="radio"/> - 82%
Klepus	<input checked="" type="radio"/> - 79%	<input type="radio"/> - 6%	<input type="radio"/> - 9%
Bailes no tumsas	<input type="radio"/> - 3%	<input type="radio"/> - 6%	<input checked="" type="radio"/> - 89%
Matu izkrišana	<input checked="" type="radio"/> - 65%	<input type="radio"/> - 8%	<input type="radio"/> - 22%
Spēj veidot draudzīgas attiecības	<input type="radio"/> - 4%	<input checked="" type="radio"/> - 62%	<input type="radio"/> - 29%
Palēnināta sirdsdarbība	<input checked="" type="radio"/> - 81%	<input type="radio"/> - 4%	<input type="radio"/> - 9%
Veselīgs miegs	<input checked="" type="radio"/> - 49%	<input type="radio"/> - 4%	<input type="radio"/> - 42%



Kļūdas ir tajās atbildēs, kurās skolēniem ir grūti izprast atšķirību starp sociālo un garīgo veselību. Skolotājam mācību procesā vēlams veicināt skolēnu prasmju un attieksmju attīstību par fiziskās, sociālās un garīgās veselības aspektiem.

12. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

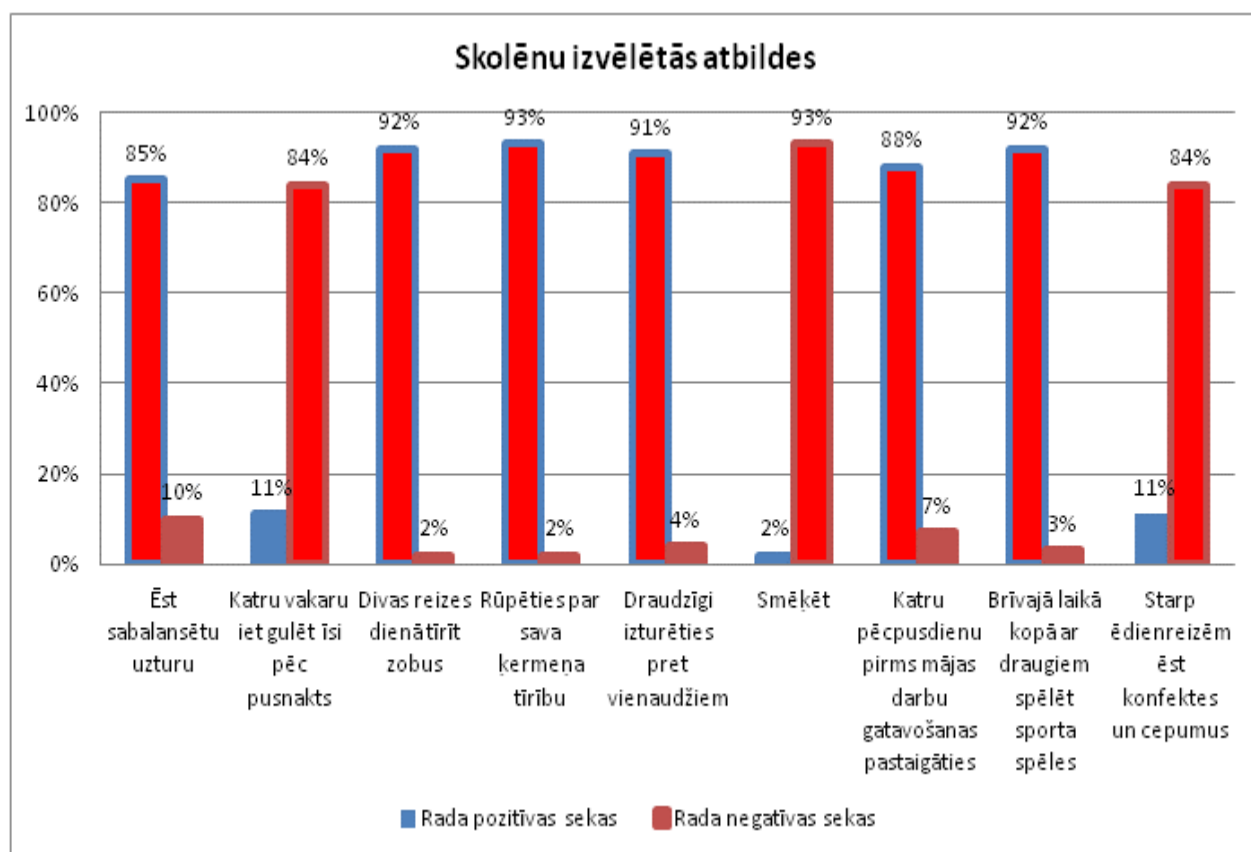
Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Mazgāšanās nepieciešama katru dienu	<input checked="" type="radio"/> - 86%	<input type="radio"/> - 8%
Svīšana ir slimības pazīme	<input type="radio"/> - 10%	<input checked="" type="radio"/> - 85%
Veselīgs uzturs uzlabo sejas krāsu un ādas stāvokli	<input checked="" type="radio"/> - 87%	<input type="radio"/> - 8%
Pinnes veidojas, ja tauku dziedzerīšu izvadkanāli aizsprostojas	<input checked="" type="radio"/> - 74%	<input type="radio"/> - 20%
Piņņu veidošanās liecina par netīrību	<input type="radio"/> - 27%	<input checked="" type="radio"/> - 67%
Fiziskas aktivitātes svaigā gaisā uzlabo ādas stāvokli	<input checked="" type="radio"/> - 83%	<input type="radio"/> - 12%



Daļai skolēnu nav izpratnes par piņņu veidošanos un profilaksi. Tā kā šie jautājumi ir aktuāli pusaudžiem, tad būtu vēlams pievērst tiem lielāku uzmanību. Iespējams, ka mācību procesā skolotājiem būtu vēlama vēl ciešāka sadarbība ar skolas medicīnas personālu.

13. Lai parūpētos par savu veselību, jāizkopj paradumi, kas attīsta veselīgu dzīvesveidu. Novērtē paradumus un atzīmē, kādas sekas tie rada.

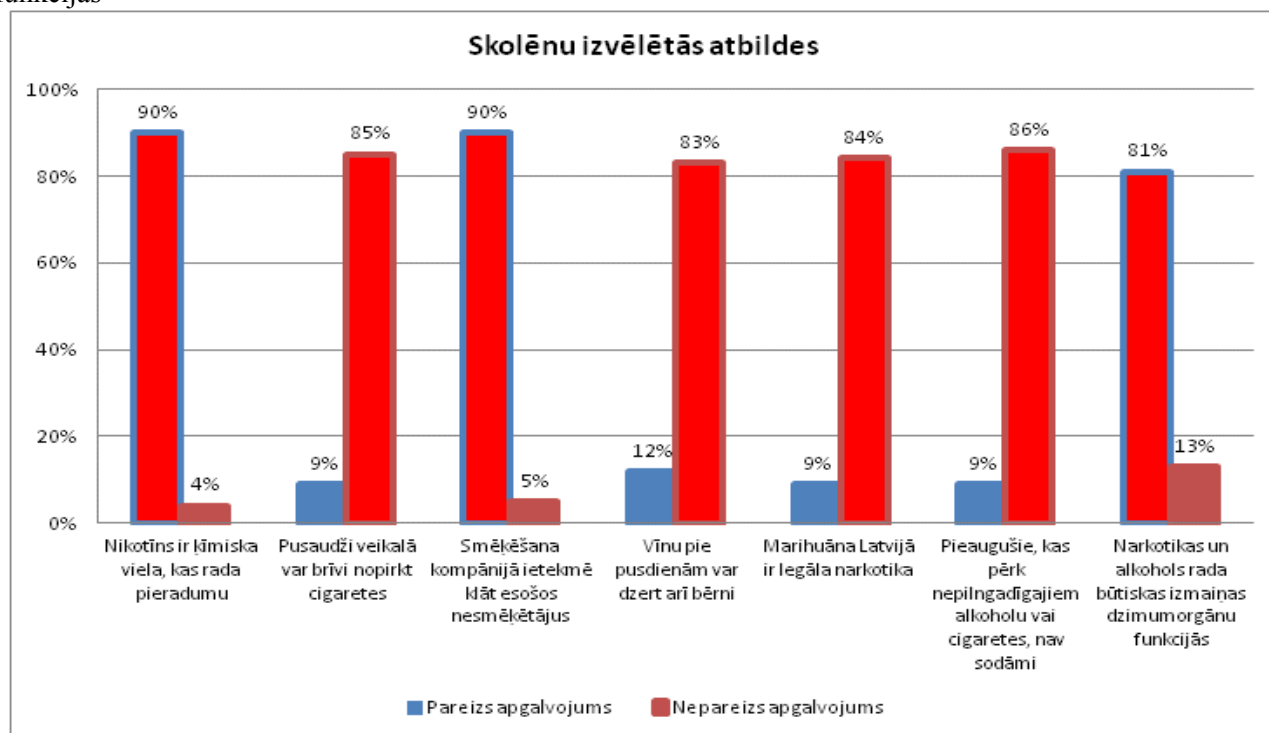
Paradumi	Rada pozitīvas sekas	Rada negatīvas sekas
Ēst sabalansētu uzturu	☉ - 85%	○ - 10%
Katru vakaru iet gulēt īsi pēc pusnakts	○ - 11%	☉ - 84%
Divas reizes dienā tīrīt zobus	☉ - 92%	○ - 2%
Rūpēties par sava ķermeņa tīrību	☉ - 93%	○ - 2%
Draudzīgi izturēties pret vienaudžiem	☉ - 91%	○ - 4%
Smēķēt	○ - 2%	☉ - 93%
Katru pēcpusdienu pirms mājas darbu gatavošanas pastaigāties	☉ - 88%	○ - 7%
Brīvajā laikā kopā ar draugiem spēlēt sporta spēles	☉ - 92%	○ - 3%
Starp ēdienreizēm ēst konfektes un cepumus	○ 11%	☉ - 84%



Skolēniem ir izpratne par veselības veicināšanu. Daļēji neizprot veselīga uztura jautājumus. Skolēnu atbildēs atspoguļojas arī sabiedrībā akceptētais dzīvesveids – vēla iešana gulēt, našķošanās starp ēdienreizēm.

14. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Nikotīns ir ķīmiska viela, kas rada pieradumu	☉ - 90%	○ - 4%
Pusaudži veikalā var brīvi nopirkt cigaretes	○ - 9%	☉ - 85%
Smēķēšana kompānijā ietekmē klāt esošos nesmēķētājus	☉ - 90%	○ - 5%
Vīnu pie pusdienām var dzert arī bērni	○ - 12%	☉ - 83%
Marihuāna Latvijā ir legāla narkotika	○ - 9%	☉ - 84%
Pieaugušie, kas pērk nepilngadīgajiem alkoholu vai cigaretes, nav sodāmi	○ - 9%	☉ - 86%
Narkotikas un alkohols rada būtiskas izmaiņas dzimumorgānu funkcijās	☉ - 81%	○ - 13%



Diemžēl skolēnu atbildēs atspoguļojas realitāte jeb gadījumi, kad pusaudži brīvi var nopirkt cigaretes, ka daļai skolēnu vecāki ļauj lietot alkoholiskos dzērienus, ka bieži pieaugušos nesoda, ja viņi nopērk kādu no apreibinošajām vielām pusaudžiem.

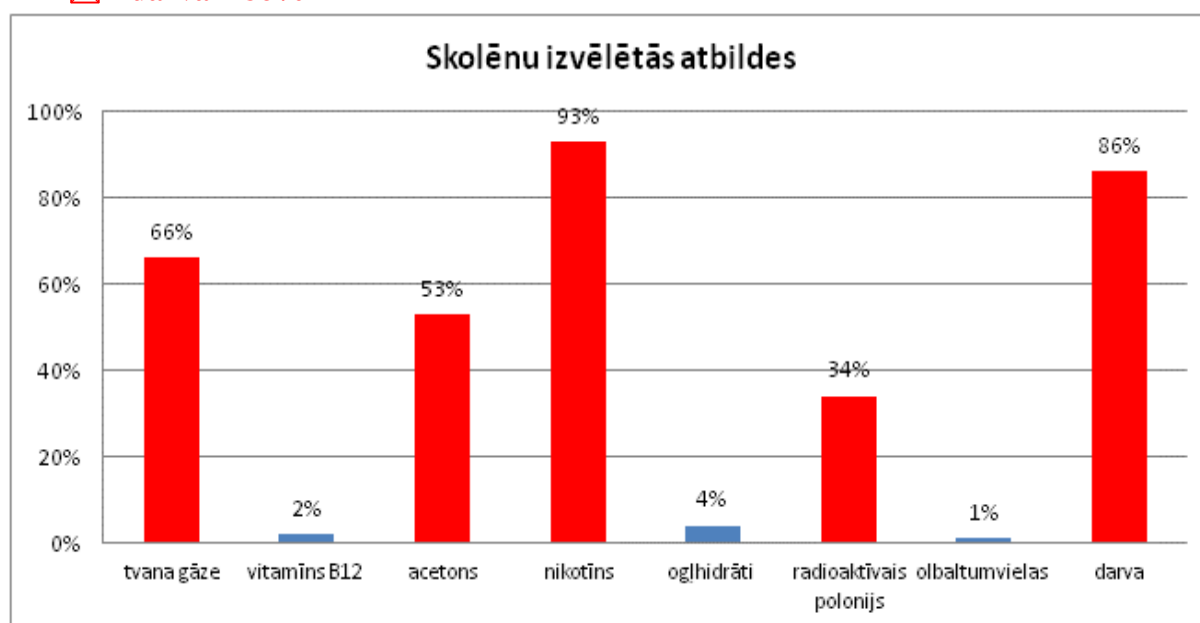
Neapšaubāmi pieaugušo iedzīvotāju smēķēšanas izplatība atstāj iespaidu arī uz bērnu un pusaudžu smēķēšanu. Smēķējošu vecāku bērni vēro un atdarina pieaugušo uzvedības modeli, kā arī cigaretes viņiem ir vieglāk pieejamas. Jo agrāk tiek uzsākta regulāra smēķēšana, jo lielāks risks nonākt tabakas atkarībā un vēlāk grūtāk no šī paraduma atbrīvoties. Pusaudžu vecums ir laiks, kad veidojas un nostiprinās veselību

ietekmējošās uzvedības ierāžas, tas tiek uzskatīts par kritisko smēķēšanas uzsākšanai, kā arī alkohola lietošanas problēmai.

/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2009./2010.māc.g.aptaujas rezultāti un tendences/

15. Atzīmē, kuras vielas ir cigaretēs:

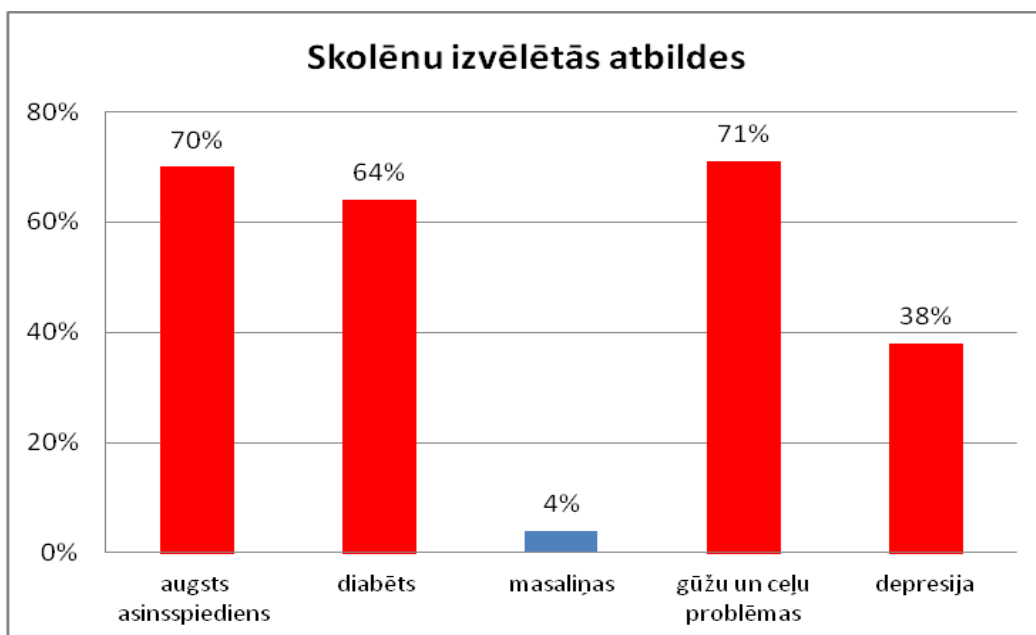
- tvana gāze – 66%**
- vitamīns B₁₂ – 2%
- acetons – 53%**
- nikotīns – 93%**
- ogļhidrāti – 4%
- radioaktīvais polonijs – 34%**
- olbaltumvielas – 1%
- darva – 86%**



Skolēni zina, kuras vielas satur cigaretes.

16. Atzīmē tās veselības problēmas, kas var rasties saistībā ar lieko svaru:

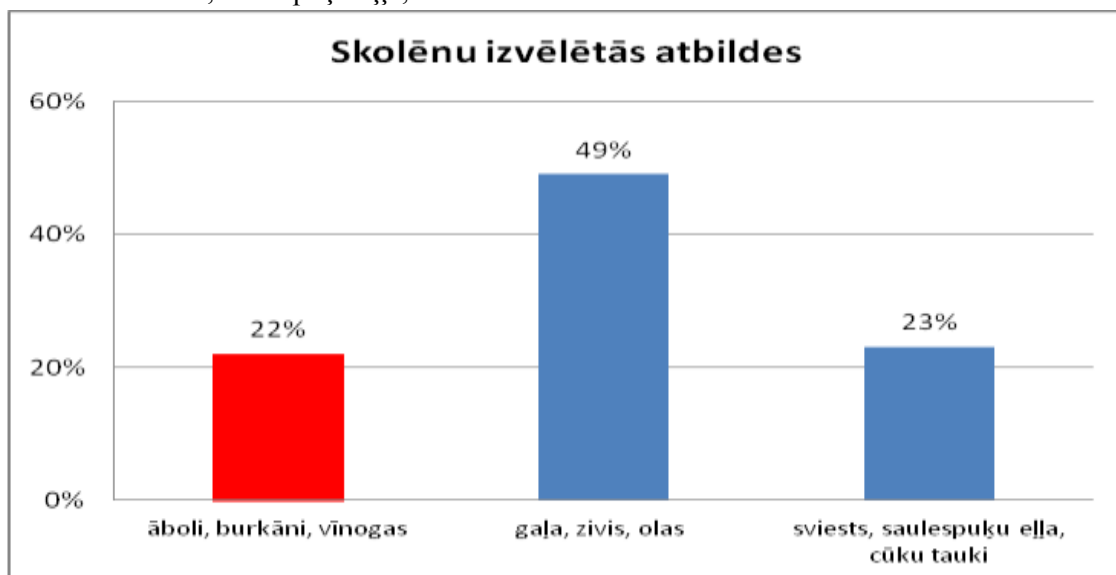
- augsts asinsspiediens – 70%**
- diabēts – 64%**
- masaliņas – 4%
- gūžu un ceļu problēmas – 71%**
- depresija – 38%**



Skolēni izprot tās veselības problēmas, kas var rasties saistībā ar lieko svaru. Skolēni nesaredz depresijas sakarību starp fizisko un garīgo veselību.

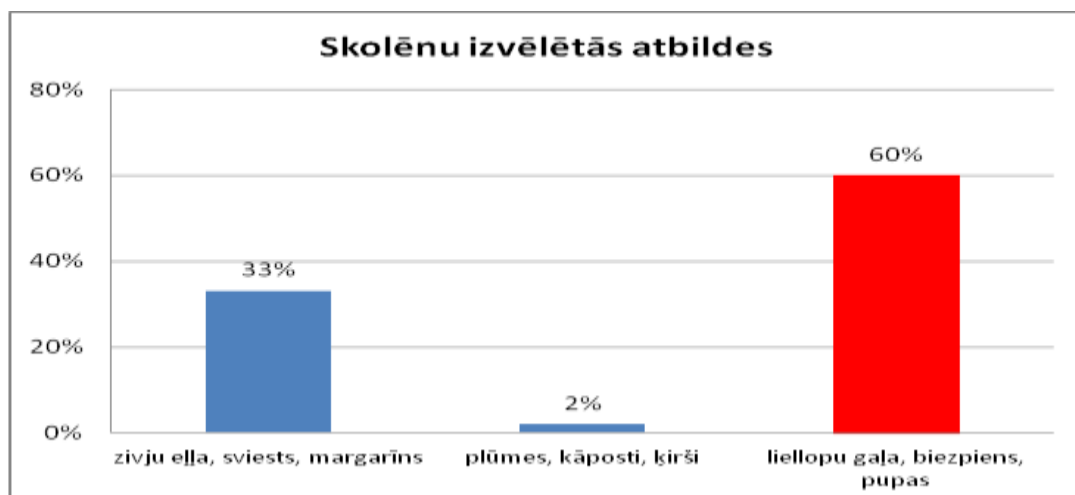
17. Atzīmē, kas satur visvairāk ogļhidrātu:

- āboli, burkāni, vīnogas – 22%
- gaļa, zivis, olas – 49%
- sviests, saulespuķu eļļa, cūku tauki – 23%



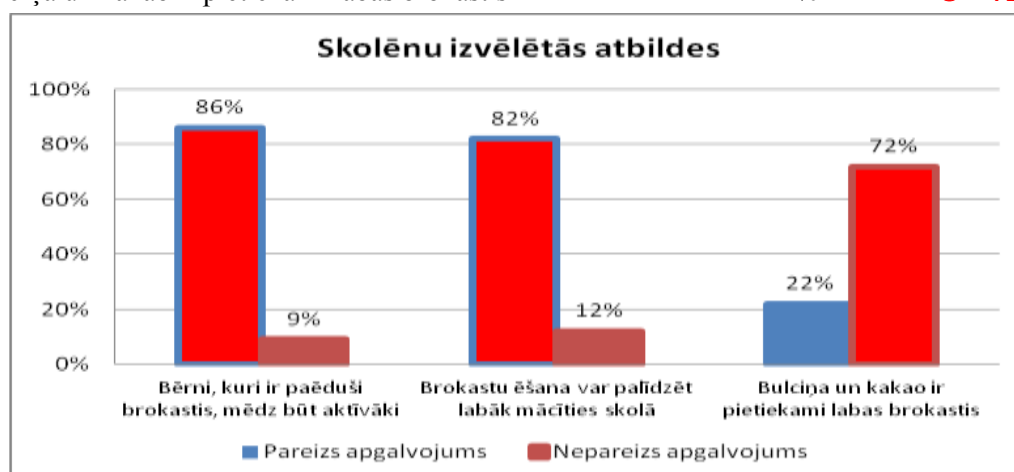
18. Atzīmē, kas satur visvairāk olbaltumvielu:

- zivju eļļa, sviests, margarīns – 33%
- plūmes, kāposti, ķirši – 2%
- liellopu gaļa, biezpiens, pupas – 60%



19. Izvērtē apgalvojumus! Atzīmē, kurš apgalvojums ir pareizs, kurš – nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Bērni, kuri ir paēduši brokastis, mēdz būt aktīvāki	<input checked="" type="radio"/> - 86%	<input type="radio"/> - 9%
Brokastu ēšana var palīdzēt labāk mācīties skolā	<input checked="" type="radio"/> - 82%	<input type="radio"/> - 12%
Bulciņa un kakao ir pietiekami labas brokastis	<input type="radio"/> - 22%	<input checked="" type="radio"/> - 72%



Skolēniem nav pietiekamu zināšanu par uzturvielām un to avotiem.

Augļu un dārzeņu patēriņš ir svarīgs uztura paradumu indikators. Augļi un dārzeņi nodrošina pusaudžu organismu ar nepieciešamo vitamīnu, minerālvielu un balastvielu daudzumu. To patēriņš ir saistīts ar pozitīvu ietekmi uz veselību, tas veicina veselību pusaudžu vecumā, augšanu un garīgo attīstību, samazina aptaukošanās risku un uzlabo kaulu blīvumu.

/Te Velde SJ, Twisk JWR, Brug J. Tracking of fruit and vegetable consumption from adolescence into adulthood and its longitudinal association with overweight. The British Journal of Nutrition, 2007, 98(2):431-438/.

/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2009./2010.māc.g.aptaujas rezultāti un tendences. -13.lpp./

Pēc Pasaules Veselības organizācijas ieteikumiem bērniem un jauniešiem augļi un dārzeņi jāiekļauj katrā ēdienreizē, kopumā patērējot vismaz piecas augļu un dārzeņu porcijas dienā.

Skolotājiem būtu jāpievērš vairāk uzmanības veselīga uztura jautājumiem. Šī tēma ir iekļauta gan mācību priekšmeta „Mājturība un tehnoloģijas”, gan mācību priekšmeta „Bioloģija” pamatprasību saturā. Skolēnu atbildes liecina, ka viņiem trūkst dzīves prasmju konkrētās uzturvielas atpazīt pārtikas produktos. Mācību procesā nepieciešams vēl vairāk iekļaut praktiskus, ar dzīvi saistītus uzdevumus par veselīga uztura jautājumiem, kā arī dažādu mācību priekšmetu skolotāju savstarpēja sadarbība un vecāku izglītošana par veselīgu uzturu.

Regulāra brokastošana zinātniskajā literatūrā tiek saistīta ar augstāku vitamīnu un minerālvielu uzņemšanu, veselīgākiem uztura paradumiem: augstāku augļu un dārzeņu patēriņu, zemāku saldināto dzērienu patēriņu.

/Affenito SG. Breakfast: a missed opportunity. Journal of American Dietetic Association, 2007, 107(4):565-569/.

/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums.
2009./2010.māc.g.aptaujas rezultāti un tendences, -12.lpp./

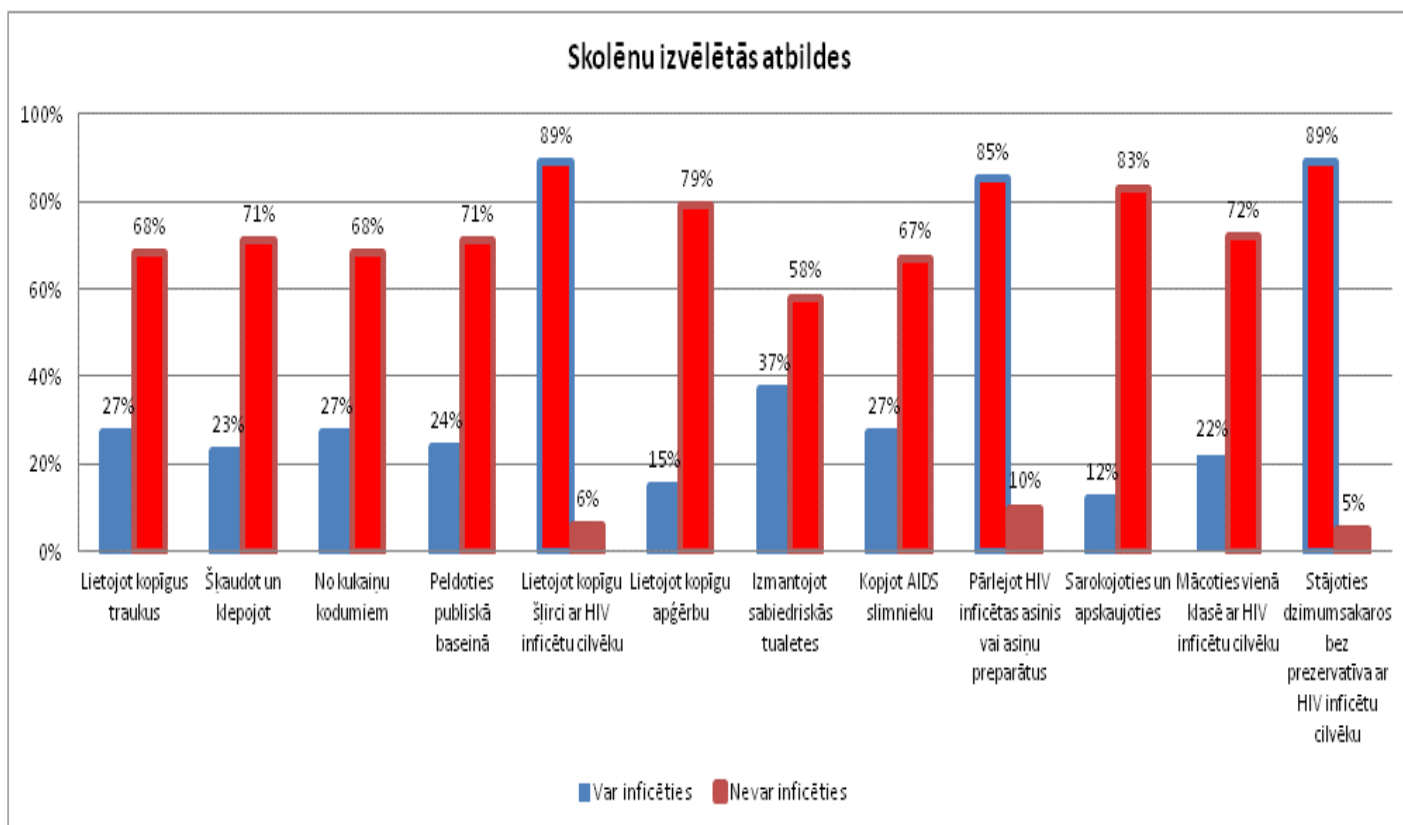
Arī liekā svara un aptaukošanās izplatība ir zemāka pusaudžiem, kuri brokasto regulāri.

/Timlin MT et.al. Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). Pediatrics, 2008, 121(3):e638-e645/.

/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums.
2009./2010.māc.g.aptaujas rezultāti un tendences, -12.lpp./

20. Kurās situācijās **var** inficēties ar HIV? Atzīmē atbilstošo atbildi:

Situācija	Var inficēties	Nevar inficēties
Lietojot kopīgus traukus	<input type="radio"/> - 27%	<input checked="" type="radio"/> - 68%
Šķaudot un klepojot	<input type="radio"/> - 23%	<input checked="" type="radio"/> - 71%
No kukaiņu kodumiem	<input type="radio"/> - 27%	<input checked="" type="radio"/> - 68%
Peldoties publiskā baseinā	<input type="radio"/> - 24%	<input checked="" type="radio"/> - 71%
Lietojot kopīgu šļirci ar HIV inficētu cilvēku	<input checked="" type="radio"/> - 89%	<input type="radio"/> - 6%
Lietojot kopīgu apģērbu	<input type="radio"/> - 15%	<input checked="" type="radio"/> - 79%
Izmantojot sabiedriskās tualetes	<input type="radio"/> - 37%	<input checked="" type="radio"/> - 58%
Kopjot AIDS slimnieku	<input type="radio"/> - 27%	<input checked="" type="radio"/> - 67%
Pārlejot HIV inficētas asinis vai asiņu preparātus	<input checked="" type="radio"/> - 85%	<input type="radio"/> - 10%
Sarokojoties un apskaujoties	<input type="radio"/> - 12%	<input checked="" type="radio"/> - 83%
Mācoties vienā klasē ar HIV inficētu cilvēku	<input type="radio"/> - 22%	<input checked="" type="radio"/> - 72%
Stājoties dzimumsakaros bez prezervatīva ar HIV inficētu cilvēku	<input checked="" type="radio"/> - 89%	<input type="radio"/> - 5%



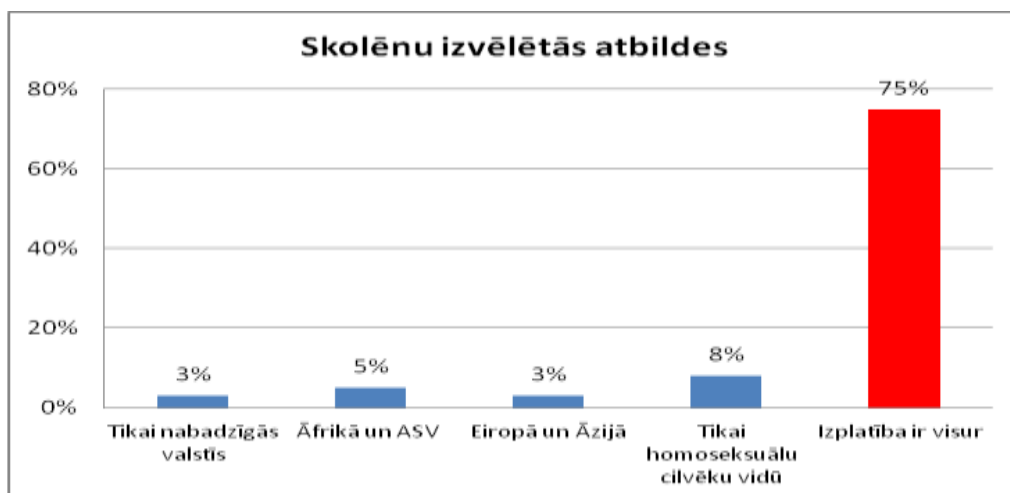
Uzdevuma atbildes parāda pietiekami lielas skolēnu daļas (ap 30%) sliktās zināšanas par HIV/AIDS inficēšanās iespējām. Tā kā šie jautājumi ļoti cieši saistīti ar reproduktīvo veselību, tad iemesli ir likumsakarīgi. Iespējams, ka savu lomu "spēlē" sabiedrības stereotipi – sabiedrības bailes un neiecietība (labāk tālāk no inficētā).

Skolotājam būtu vēlams pievērst skolēnu uzmanību arī tam, ka cilvēki dažreiz apzināti uzņem sevī aizspriedumus un stereotipus par citiem cilvēkiem un grupām.

/Kas jāzina par HIV/AIDS? Informatīva materiāls jauniešiem.- Rīga: 2012, - 19.lpp./

21. Atzīmē, kur var izplatīties HIV/AIDS epidēmija?

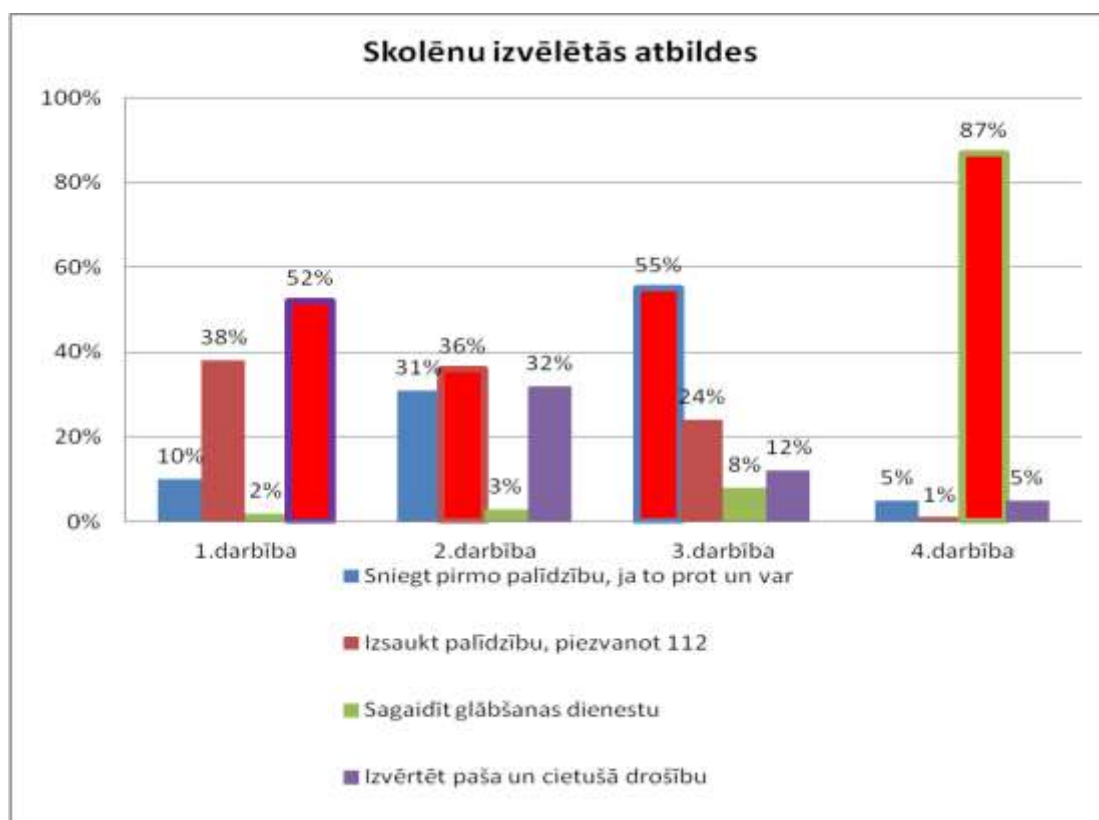
- Tikai nabadzīgās valstīs – 3%
- Āfrikā un ASV – 5%
- Eiropā un Āzijā – 3%
- Tikai homoseksuālu cilvēku vidū – 8%
- Izplatība ir visur – 75%**



Sadarbojoties, piemēram, ar biedrību „Papardes zieds”, biedrību „DIA+LOGS” ieteicams skolotājiem organizēt profesionālās pilnveides kursus par HIV/AIDS jautājumiem, kā arī mācību procesu papildināt ar nevalstisko organizāciju piedāvātajām aktivitātēm.

22. Ir noticis negadījums – pie ēkas guļ cilvēks, blakus – sašķīdis ledus gabals. Kā būtu pareizāk rīkoties? **Sanumurē savas darbības secībā no 1 – 4!**

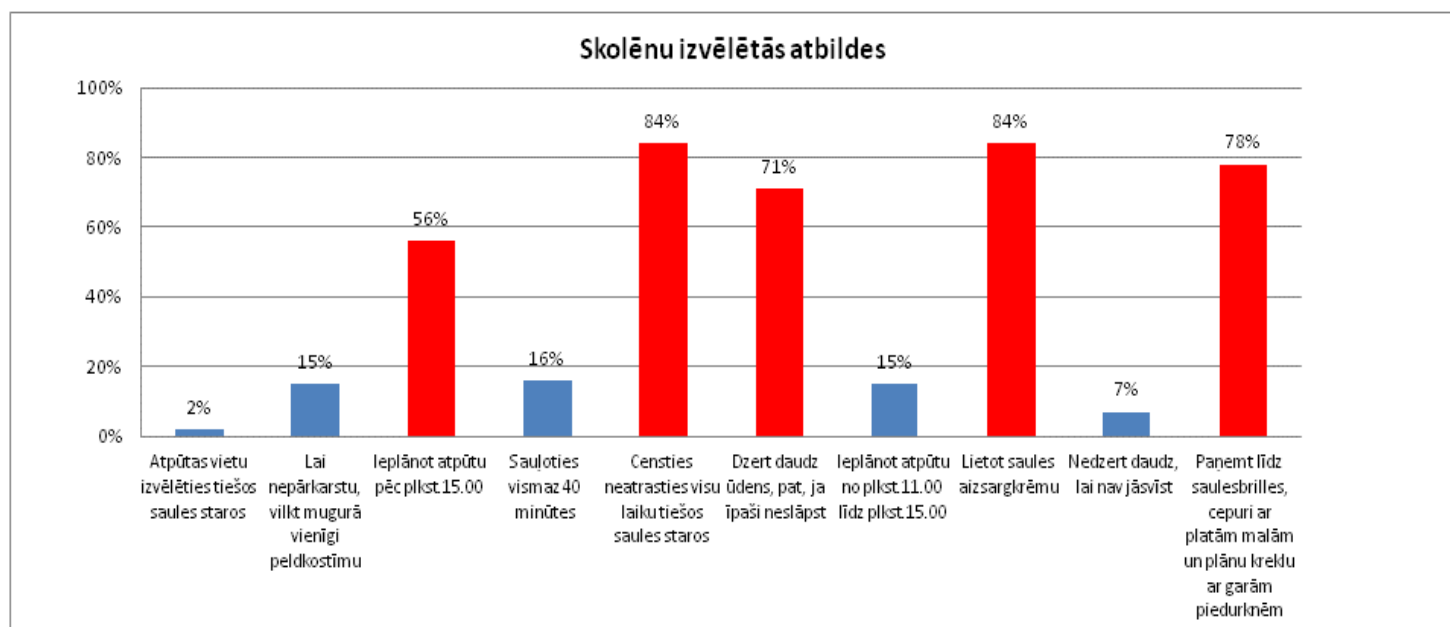
Rīcība	Darbības secības numurs
Sniegt pirmo palīdzību, ja to prot un var	1 - 10% 2 - 31% 3 - 55% 4 - 5%
Izsaukt palīdzību, piezvanot 112	1 - 38% 2 - 36% 3 - 24% 4 - 1%
Sagaidīt glābšanas dienestu	1 - 2% 2 - 3% 3 - 8% 4 - 87%
Izvērtēt paša un cietušā drošību	1 - 52% 2 - 32% 3 - 12% 4 - 5%



Skolēni vairāk ir kļūdījušies, nosakot 1. un 2. rīcības soli. Problēmas rodas tad, ja bez situācijas izvērtēšanas uzreiz tiek sniegta pirmā palīdzība. Tāpēc būtu vēlams vecākiem un skolotājiem sekmēt skolēnu izpratnes veidošanu par palīdzības sniegšanu.

23. Tu ar draugiem esi paredzējis atpūsties pie ezera. Laika ziņās tiek solīts ļoti karsts un saulains laiks. Atzīmē to, kas būtu jāievēro, lai pasargātu sevi no saules dūriena!

- Atpūtas vietu izvēlēties tiešos saules staros – 2%
- Lai nepārkarstu, vilkt mugurā vienīgi peldkostīmu – 15%
- Ieplānot atpūtu pēc plkst.15.00 – 56%**
- Sauļoties vismaz 40 minūtes – 16%
- Censties neatrasties visu laiku tiešos saules staros – 84%**
- Dzert daudz ūdens, pat, ja īpaši neslāpst – 71%**
- Ieplānot atpūtu no plkst.11.00 līdz plkst.15.00 – 15%
- Lietot saules aizsargkrēmu – 84%**
- Nedzert daudz, lai nav jāsvīst – 7%
- Paņemt līdz saulesbrilles, cepuri ar platām malām un plānu kreklu ar garām piedurknēm – 78%**

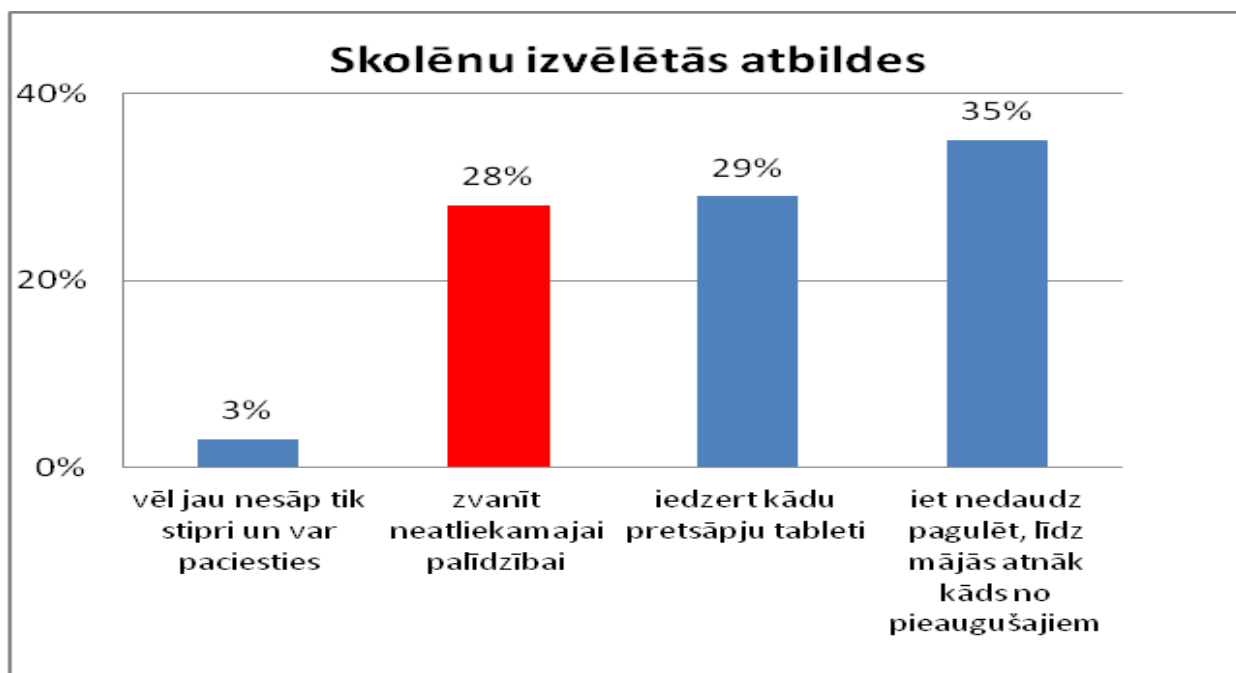


Lielākā daļa skolēnu ir atzīmējuši pareizās atbildes un zina, kas jāievēro, lai sevi pasargātu no ķermeņa pārkaršanas.

24. Tev jau stundu sāp vēders. Diemžēl mājās esi viens pats un vecākus nevari sazvanīt.

Atzīmē, kā pareizi būtu rīkoties?

- vēl jau nesāp tik stipri un var paciesties – 3%
- zvanīt neatliekamajai palīdzībai – 28%**
- iedzert kādu pretsāpju tableti – 29%
- iet nedaudz pagulēt, līdz mājās atnāk kāds no pieaugušajiem – 35%



Skolēni diezgan līdzīgi ir izvēlējušies tās atbildes, kas raksturo paradumus, kādi ir ģimenē – pašārstēšanās, viss pāries pats no sevis u.tml. Skolotājiem vajadzētu pievērst skolēnu uzmanību situācijām, kad ir bīstami novilcināt laiku un obligāti jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, piemēram, pie pēkšņām vēdersāpēm.

Secinājumi

Diagnosticējošais darbs parāda, ka kopumā 6904 9.klašu skolēnu zināšanas veselības izglītības jautājumos ir labas.

Vērtējot paradumus, skolēnu atbildēs atspoguļojas sabiedrībā akceptētais dzīvesveids, piemēram, vēla iešana gulēt, našķošanās starp ēdienreizēm un sabiedrības stereotipi – tas uz mani neattiecas, tas ar mani nenotiks, sabiedrības bailes un neiecietība.

Nākamo diagnosticējošo darbu saturā būtu iekļaujami jautājumi, piemēram, par reproduktīvo veselību; veselīgu uzturu; HIV/AIDS profilaksi; veselību veicinošiem paradumiem; atkarību izraisošo vielu ietekmi uz veselību.

Konflikti, to risināšana. Attiecību veidošana. Emocijas. Stresa vadīšana

- Skolēnu atbildēs vērojams sabiedrībā valdošā stereotipa, ka dusmas ir sliktas emocijas, kuras nepieklājas izrādīt un tās ir jāslāpē, apstiprinājums.
- Skolēni prot atšķirt dažādus vardarbības veidus. Lielāks kļūdu procents ir jautājumos, kur vardarbības veidi ir cieši saistīti – emocionālā un fiziskā vardarbība vai seksuālā – emocionālā un fiziskā vardarbība.
- Skolēni zina, kura **nav** stresa pazīme.
- Skolēni zina un izprot noderīgus stresa mazināšanas pasākumus.
- 46% skolēnu ir izvēlējušies atzīmēt, ka depresija nav slimība. Skolotājiem vēlams vairāk pievērst uzmanību jautājumam par depresiju, lai sekmētu skolēnu izpratni par jautājuma aktualitāti.
- Skolēni labi izprot veselīgus paņēmienus depresijas un stresa mazināšanai. Tomēr uzmanības vērts ir fakts, ka 26% izvēlas atbildi „ēst kārumus”. Tas liecina par „emocionālu ēšanu”, kas var novest pie veselības problēmām. Vecākiem un skolotājiem jāveicina skolēnu izpratne par uztura un ēšanas paradumiem ikdienā.
- Mācību procesā vēlama ciešāka sadarbība starp pedagogiem un izglītības iestādes personālu.
- Vēlams izstrādāt vecākiem un skolotājiem metodiskos ieteikumus un/vai metodisko līdzekli par emocionālās inteliģences, stresa izpratnes un vadīšanas prasmes jautājumiem.

Reproduktīvā veselība. Infekciju izplatīšanās. Profilakse

- Lielākā daļa skolēnu ir izvēlējušies atzīmēt pareizās atbildes. Tomēr skolotājiem mācību procesā lielāka uzmanība būtu jāpievērš skolēnu izpratnes veicināšanai par

izmaiņām meiteņu un zēnu ķermenī pubertātes vecumā, kā arī par kontracepcijas jautājumiem.

- Vairāk kļūdu skolēnu atbildēs ir par reproduktīvo veselību. Iespējams, ka tas ir tādēļ, ka daļa skolotāju vēl ar vien nejutās droši, vadot mācību stundas par reproduktīvās veselības tematiem. Sabiedrības izpratne par seksuālo un reproduktīvo veselību un attieksme pret to, kā arī viedokļi par šo tēmu iekļaušanu izglītības saturā un to mācīšanas metodiku ir dažāda.
- Skolēnu atbildes parāda pietiekami lielas skolēnu daļas (ap 30%) sliktās zināšanas par HIV/AIDS inficēšanās iespējām. Tā kā šie jautājumi ļoti cieši saistīti ar reproduktīvo veselību, tad iemesli ir likumsakarīgi. Iespējams, ka savu lomu "spēlē" sabiedrības stereotipi – tas uz mani neattiecas, tas ar mani nenotiks (jo ar to slimo tikai noteikta daļa sabiedrības), sabiedrības bailes un neiecietība (labāk tālāk no inficētā).
- Vēlams izstrādāt metodiskos ieteikumus un/vai metodisko materiālu vecākiem un skolotājiem darbam ar pusaudžiem par seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības jautājumiem.
- Sadarbojoties, piemēram, ar biedrību „Papardes Zieds”, biedrību DIA+LOGS, ieteicams organizēt profesionālās pilnveides kursus skolotājiem par HIV/AIDS jautājumiem, kā arī mācību procesā ciešāk sadarboties ar vecākiem, mediķiem un izmantot nevalstisko organizāciju piedāvātās iespējas.

Gimene, tās plānošana

- Lielākā daļa skolēnu izprot tās vērtības, kurām būtu jāraksturo ģimeni.

Veselību veicinoši paradumi

- Daļai skolēnu nav izpratnes par pubertātei raksturīgām izmaiņām ķermenī (piņņu veidošanos), higiēnu un profilaksi. Tā kā šie jautājumi pusaudžiem ir aktuāli, tad būtu vēlams pievērst tiem lielāku uzmanību.
- Skolēni izprot tās veselības problēmas, kas var rasties cilvēkam ar lieko svaru. Skolēni nesaredz depresijas sakarību starp fizisko un garīgo veselību.

Atkarību izraisošo vielu ietekme uz veselību

- Lai gan skolēnu zināšanas par atkarību izraisošām vielām ir labas, diemžēl atbildēs atspoguļojas realitāte: pusaudži brīvi var nopirkt cigaretes, daļai skolēnu vecāki ļauj lietot alkoholiskos dzērienus, bieži pieaugušos nesoda, ja viņi nopērk kādu no apreibinošajām vielām pusaudžiem.
- Skolēni zina, kuras vielas satur cigaretes.

Veselīgs uzturs

- Skolēniem nav pietiekamu zināšanu par uzturvielām un to avotiem.

- Skolotājiem būtu jāpievērš vairāk uzmanības veselīga uztura jautājumiem. Šī tēma ir iekļauta gan mācību priekšmeta „Mājturība un tehnoloģijas”, gan mācību priekšmeta „Bioloģija” pamatprasību saturā. Skolēnu atbildes liecina, ka viņiem trūkst dzīves prasmju konkrētās uzturvielas atpazīt pārtikas produktos.
- Skolēniem ir izpratne par veselības veicināšanu. Bet diemžēl skolēnu atbildēs atspoguļojas arī sabiedrībā akceptētais dzīvesveids – vēla iešana gulēt, našķošanās starp ēdienreizēm.

Drošība. Pirmā palīdzība

- Skolēni vairāk ir kļūdījušies, nosakot 1.glābšanas soli („Izvērtēt paša un cietušā drošību”) un 2.glābšanas soli („Izsaukt palīdzību, piezvanīt 112”). Problēmas rodas tad, ja bez situācijas izvērtēšanas uzreiz tiek sniegta pirmā palīdzība. Tāpēc būtu vēlams vecākiem un skolotājiem sekmēt skolēnu izpratnes veidošanu par palīdzības sniegšanu.
- Lielākā daļa skolēnu ir atzīmējuši pareizas atbildes un zina, kas jāievēro, lai sevi pasargātu no ķermeņa pārkaršanas.
- Skolēni diezgan līdzīgi ir izvēlējušies tās atbildes, kas raksturo sabiedrības nevērīgo attieksmi pret veselību – pašārstēšanos un nogaidīšanu. Skolotājiem vajadzētu pievērst skolēnu uzmanību situācijām, kad ir bīstami novilcināt laiku un obligāti jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, piemēram, pie pēkšņām vēdersāpēm.

Diagnosticējošais darbs parāda, ka kopumā 6904 9.klašu skolēnu zināšanas veselības izglītības jautājumos ir labas. Ir būtiski, lai skolēni mācētu zināšanas izmantot ikdienā. Bērnam augot, veidojas viņa personīgā identitāte un paplašinās sociālā pieredze. Jo īpaši pusaudžu vecumā skolēniem ir vēlme pārbaudīt savu neatkarību, eksperimentēt ar dažādiem uzvedības veidiem. Galvas smadzeņu attīstības īpatnību dēļ jaunieši ikdienā ignorē savas zināšanas par veselību un drošību, neapzinās personīgo atbildību veselīgu lēmumu pieņemšanā un paradumu nozīmībā. Ja par paradumu uzskata „noturīgu rīcību, kas sākotnēji ārēju apstākļu noteikta, bieži atkārtojoties, automatizējusies un kļuvusi par dzīves nepieciešamību” (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 118.lpp.), jāsecina, ka paradumu veidošanā nozīmīgs ir zināšanu, prasmju un attieksmju kopums, kas veidojas ilgstošā laika periodā un pamatā praktiskā darbībā, un to nevar nodrošināt tikai izglītības iestāde, kas nav noslēgta vide. Tāpēc turpmāk, savstarpēji sadarbojoties vecākiem, skolotājiem un citām iesaistītajām pusēm, ir jāmeklē risinājumi, kā zināšanām kļūt par bāzi skolēnu personiski atbildīgu un veselībai labvēlīgu lēmumu pieņemšanā un paradumiem ikdienā.