

# DIAGNOSTICĒJOŠĀ DARBA PAR VESELĪBAS IZGLĪTĪBAS JAUTĀJUMIEM 5.KLASEI IZVĒRTĒJUMS

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

Valsts izglītības satura centrs izstrādāja un no 2013.gada 18.februāra līdz 22.februārim piedāvāja izglītības iestādēm diagnosticējošo darbu 5.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”, „Ētika”, „Kristīgā mācība”, „Dabaszinības”, „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 procentuāli aptuveni vienādās daļās tika iekļautas šādas tēmas:

- ✓ Emocijas, to izpausmes. Attiecību veidošana
- ✓ Vielu ietekme uz veselību
- ✓ Veselību veicinoši paradumi
- ✓ Rūpes un atbildība ģimenē
- ✓ Augšana un attīstība
- ✓ Vardarbība
- ✓ Veselīgs uzturs

**Dalībnieku kopskaits** – 9551, tai skaitā 81% ar latviešu mācību valodu un 19% ar krievu mācību valodu, 51% meitenes un 49% zēnu.

**Skolu kopskaits** – 413, tai skaitā 75% ar latviešu mācību valodu un 25% ar krievu mācību valodu.

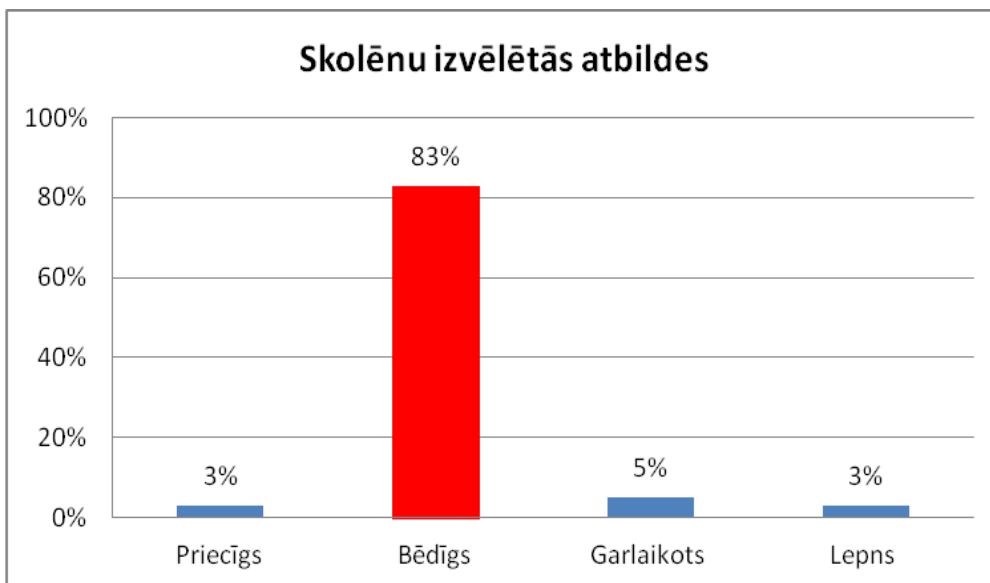
**Pārstāvētie novadi** – 106

## 1. Izlasi tekstu!

*Jānis ar Pēteri gāja pa skolas gaiteni un ieraudzīja Sandi. Sandis gāja, galvu nodūris, un viegli šļūkāja kājas. Jānis skaļi uzsauca: „Kas tad tev? Kārtējo reizi nelaida spēlēt basketbolu?” Sanda galva noslīga vēl zemāk, un puisis, neko neatbildējis, aizgāja tālāk.*

Izvēlies precīzo atbildi! Kā jutās Sandis?

- Priecīgs – 3%
- Bēdīgs – 83%**
- Garlaikots – 5%
- Lepns – 3%



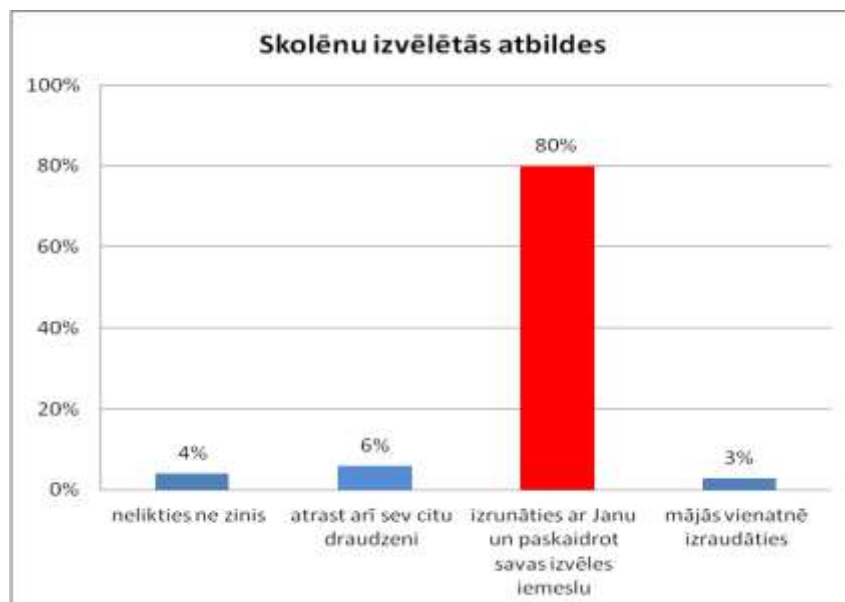
Skolēni demonstrē prasmi adekvāti izvērtēt emocijas. Iespējams, ka citas atbildes varētu liecināt par skolēna paša tā brīža izjūtām, kuras viņš/viņa pielīdzina zēnam.

## 2. Izlasi tekstu!

*Inta ar Janu sāka draudzēties jau 2. klasē. Skolā stundās viņas sēž vienā solā. Abas apmeklē vienas un tos pašus pulciņus. Taču tagad Inta ir izlēmusi pamest zīmēšanas pulciņu, lai dejotu tautiskās dejas. Viņa to pasaka draudzenei. Jana par to apvainojas un uzsāk draudzību ar Gitu.*

Kā vēlams rīkoties Intai, lai risinātu domstarpības?

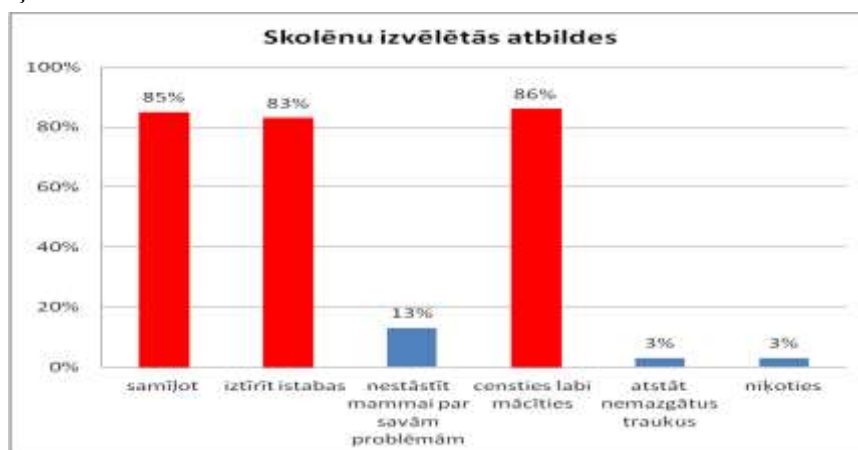
- nelikties ne zinīs – 4%
- atrast arī sev citu draudzeni – 6%
- izrunāties ar Janu un paskaidrot savas izvēles iemeslu – 80%**
- mājās vienatnē izraudāties – 3%



Skolēni izprot, kāda uzvedība veicina labvēlīgas attiecības. Viņiem ir zināšanas par to, kā adekvāti rīkoties domstarpību gadījumā.

3. Kādā veidā tu varētu sagādāt mammai pozitīvas emocijas? Atzīmē **visus** iespējamus gadījumus:

- samīlot – 85%**
- iztīrīt istabas – 83%**
- nestāstīt mammai par savām problēmām – 13%
- censties labi mācīties – 86%**
- atstāt nemazgātus traukus – 3%
- niķoties – 3%



Skolēni demonstrē, ka izprot savas iespējas sagādāt pozitīvas emocijas citiem. Bažas rada fakts, ka 13% skolēni uzskata, ka savu problēmu noklusēšana ir veids, kā sagādāt vecākiem pozitīvas emocijas. Atbilde varētu liecināt arī par skolēnu personisko pieredzi, kad piemēram, neuzticēt savas domas, nestāstīt par savām problēmām nevienam no tuviniekiem, ir norma. Bērni apgūst mijiedarbību ar apkārtējo pasauli pirmkārt caur savām attiecībām ar vecākiem un personisko pieredzi. Bērni, kas izjūt „vēsumu” no savu vecāku

pusēs, pasauli redz kā nedrošu, un visdrīzāk viņiem nākotnē var būt problēmas attiecību veidošanā.

Pēdējās divas atbildes (nemazgāti trauki un niķošanās) – izraisa neizpratni. Iespējams, ka skolēni nav izpratuši, ko nozīmē vārds „pozitīvs”.

4. Tev jāizsauc neatliekamā palīdzība. Norādi telefona numuru, uz kuru jāzvana?

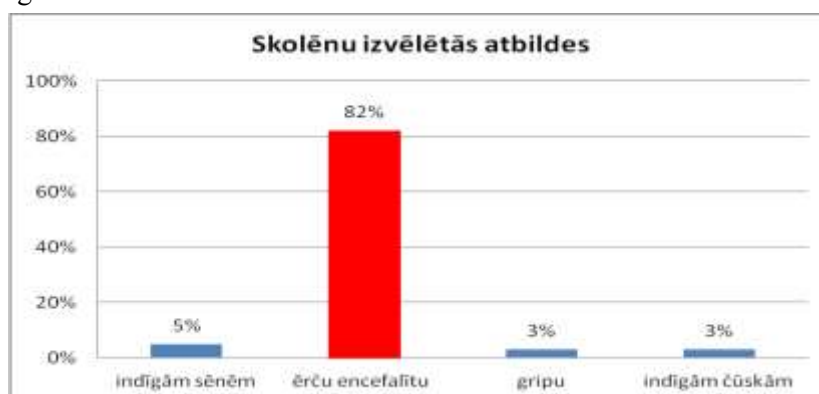
- 112 – 89%
- 115 – 1%
- 116 – 1%
- 118 – 2%



Rezultāti apliecina, ka skolēni zina tālruna numuru, uz kuru jāzvana, lai izsauktu palīdzību.

5. Lai **droši** varētu doties sēņot, tev pirms tam būtu nepieciešams vakcinēties pret:

- indīgām sēnēm – 5%
- ērču encefalītu – 82%
- gripu – 3%
- indīgām čūskām – 3%



Skolēniem ir izpratne par ērču encefalīta vakcīnas nepieciešamību.

## 6. Izlasi tekstu!

Alīnas mazā māsiņa bija saslimusi ar angīnu, un vecāki deva viņai ārsta izrakstītās zāles. Pēc kāda laika arī Alīna sajuta sāpes kaklā. Tā kā neviens nebija mājās, meitene nolēma ārstēties pati, atvēra zāļu skapīti un paņēma paciņu ar zālēm, ko vecāki bija devuši māsiņai.

Novērtē Alīnas rīcību un atzīmē pareizo atbildi!

- Alīna darīja pareizi, jo ātrāk sāks dzert zāles, jo ātrāk kļūs vesela – 4%
- Alīna darīja pareizi, jo viņai bija tieši tādas pašas slimības pazīmes kā māsiņai – 5%
- Alīna darīja nepareizi, jo par zāļu lietošanu var izlemt tikai no 18 gadu vecuma – 33%
- Alīna darīja nepareizi, jo ārsts zāles nebija izrakstījis tieši viņai – 51%**



Lielākoties skolēni izprot, ka zāles jālieto atbildīgi. Trešā daļa skolēnu ir izvēlējušies atbildi, ka par zāļu lietošanu var izlemt tikai pēc pilngadības. Iespējams, ka skolēni domā, ka cilvēka rīcība ir likumiska tikai tad, ja esi sasniedzis 18 gadu vecumu. Sabiedrībā ir vērojama pašārstēšanās tendence. Iespējams, ka šajā atbildē skolēni attēlo arī savas ģimenes paradumus.

Kopumā medikamentu pret sāpēm un galvassāpēm lietošanas izplatības pieaugums liecina, ka Latvijā palielinās pusaudžu īpatsvars, kas sāpju izraisītā diskomforta mazināšanai izvēlas lietot medikamentus.

*/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu paradumu pētījums.  
2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, -11.lpp./*

## 7. Aplūko attēlus!

Atzīmē to attēlu, kurā attēlota pasīvā smēķēšana!



- 12%



- 9%



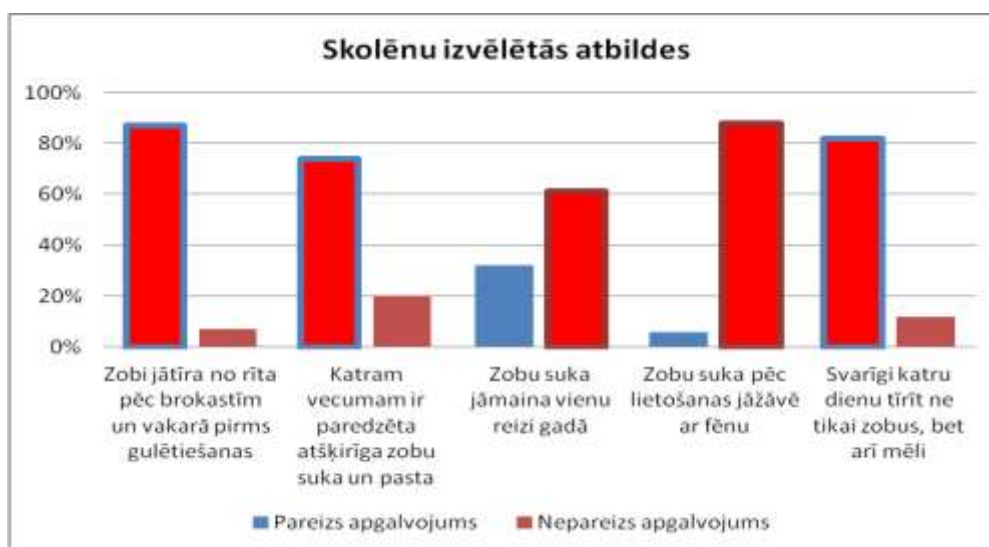
- 73%



Skolēniem kopumā ir izpratne par pasīvo smēķēšanu. Iespējams, ka ne visiem skolēniem ir izprotams termins „pasīvā smēķēšana”, tādēļ procentuāli liels ir nepareizo atbilžu skaits.

### 8. Atzīmē, vai apgalvojums ir pareizs vai nepareizs!

Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Zobi jātīra no rīta pēc brokastīm un vakarā pirms gulētiešanas	☉ - 87%	○ - 7%
Katram vecumam ir paredzēta atšķirīga zobu suka un pasta	☉ - 74%	○ - 20%
Zobu suka jāmaina vienu reizi gadā	○ - 32%	☉ - 61%
Zobu suka pēc lietošanas jāžāvē ar fēnu	○ - 6%	☉ - 88%
Svarīgi katru dienu tīrīt ne tikai zobus, bet arī mēli	☉ - 82%	○ - 12%



Skolēniem pamatā ir pareiza izpratne par mutes higiēnu. Atbildes, ka zobu suka ir jāmaina tikai reizi gadā un katram vecumam nav atšķirīgas zobu sukas un pastas, varētu atspoguļot skolēnu ģimeņu paradumus.

Mutes veselība ietekmē cilvēku vispārējo veselību un labklājību. Mutes dobuma slimības, zobu kariess un periodonta saslimšanas ir visbiežāk sastopamās hroniskās slimības, kuras izraisa sāpes, diskomfortu, samazina dzīves kvalitāti un prasa dārgu ārstēšanu. Būtiski uzlabojumi mutes veselībā tika novēroti attīstītajās pasaules valstīs pagājušā gadsimta

beigās. Šobrīd šī tendence ir samazinājusies, atstājot būtisku jauniešu daļu, kurai ir augsts zobu kariesa risks. Sociālā nevienlīdzība izraisa arvien lielāku mutes veselības atšķirību starp sociālām grupām.

/Currie C et al.eds. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Region Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No.6)/

/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu paradumu pētījums. 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, -16.lpp./

Ir pierādīts, ka tie pusaudži, kuri tīra zobus biežāk kā vienreiz dienā, turpina šo praksi jauniešu un pieaugušo vecumā.

/Koivusilta L et al. Toothbrushing as a part of the adolescent lifestyle predicts education level. Journal of Dental Research, 2003, 82(5):361-366/

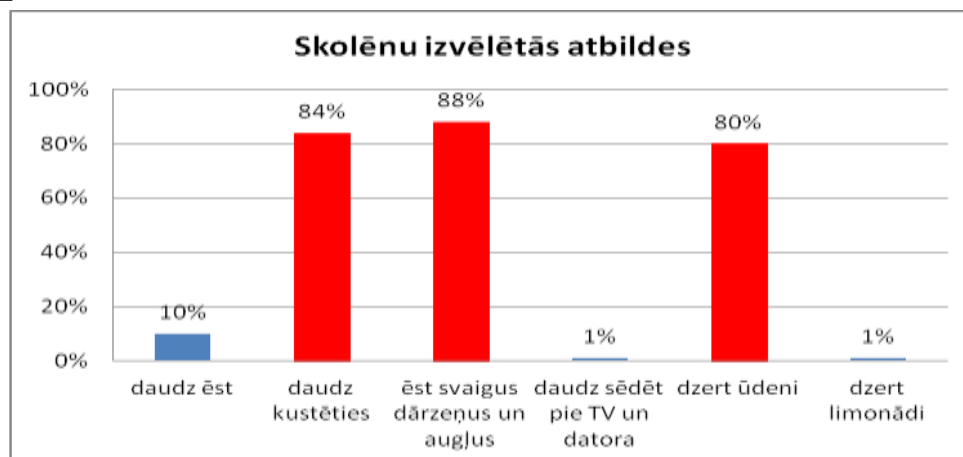
/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu paradumu pētījums. 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, -16.lpp./

Visefektīvākā zobu kariesa un smaganu slimību profilakse ir zobu tīrīšana divas reizes dienā – no rīta un vakarā. Veidojot mutes veselības veicināšanas programmas skolās un pašvaldībās, jāņem vērā gan sociāli-ekonomiskās, gan vecuma grupu, gan dzimumu īpatnības.

/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu paradumu pētījums. 2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, -16.lpp., -17.lpp./

9. Kā tu vari stiprināt savu veselību? Atzīmē **visas** pareizās atbildes!

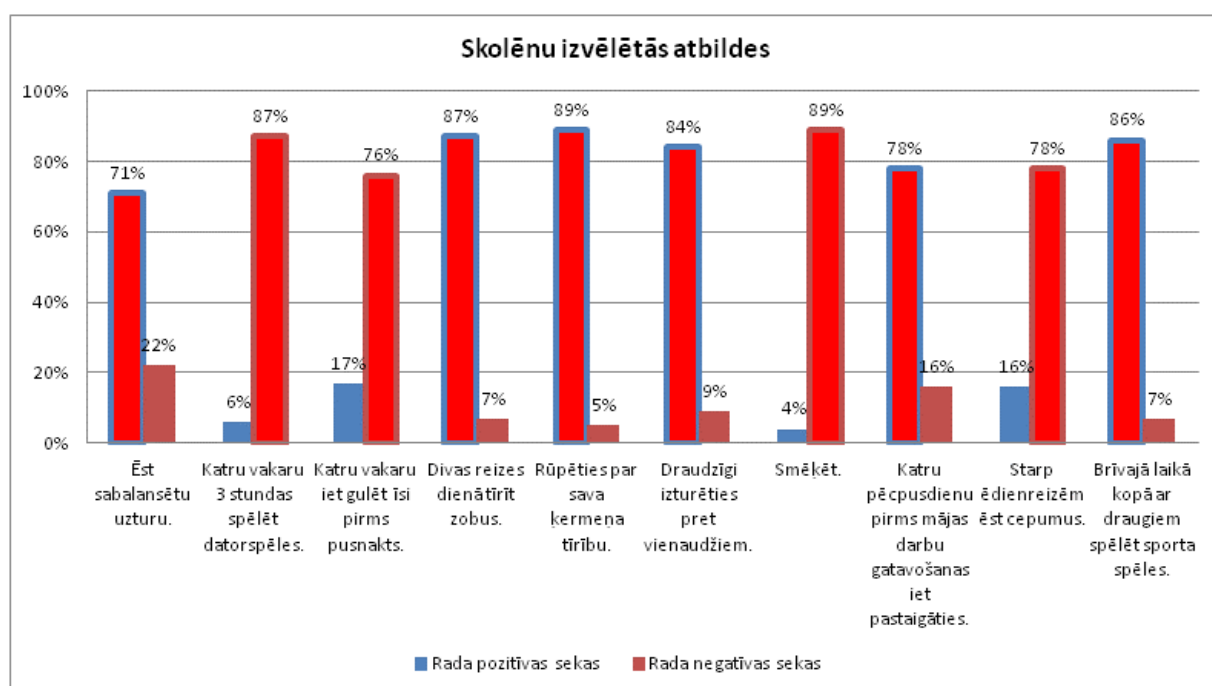
- daudz ēst – 10%
- daudz kustēties – 84%**
- ēst svaigus dārzeņus un augļus – 88%**
- daudz sēdēt pie TV un datora – 1%
- dzert ūdeni – 80%**
- dzert limonādi – 1%



Rezultāti liecina, ka skolēni ļoti labi izprot veselīgus paradumus. 10% ir atzīmējuši atbildes versiju „daudz ēst”. Iespējams, ka to var izskaidrot ar sociālo un ekonomisko situāciju konkrētā mājāsaimniecībā.

## 10. Novērtē paradumus un atzīmē to sekas!

Paradumi	Rada pozitīvas sekas	Rada negatīvas sekas
Ēst sabalansētu uzturu.	☉ - 71%	○ - 22%
Katru vakaru 3 stundas spēlēt datorspēles.	○ - 6%	☉ - 87%
Katru vakaru iet gulēt īsi pirms pusnakts.	○ - 17%	☉ - 76%
Divas reizes dienā tīrīt zobus.	☉ - 87%	○ - 7%
Rūpēties par sava ķermeņa tīrību.	☉ - 89%	○ - 5%
Draudzīgi izturēties pret vienaudžiem.	☉ - 84%	○ - 9%
Smēķēt.	○ - 4%	☉ - 89%
Katru pēcpusdienu pirms mājas darbu gatavošanas iet pastaigāties.	☉ - 78%	○ - 16%
Starp ēdienreizēm ēst cepumus.	○ - 16%	☉ - 78%
Brīvajā laikā kopā ar draugiem spēlēt sporta spēles.	☉ - 86%	○ - 7%



Kopumā skolēnu izpratne par veselīgiem paradumiem vērtējama kā pozitīva.

Skolēniem ir zināšanas un izpratne arī par to, ka „katru vakaru 3 stundas spēlēt datorspēles” rada veselībai negatīvas sekas.

Mūsdienu sabiedrībā dzīve bez televīzijas pārraidēm un datora izmantošanas gandrīz nav iedomājama, tomēr veselībai noteicošais faktors ir ilgums, ko pusaudzis pavada, skatoties TV pārraides vai lietojot datoru.

/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu paradumu pētījums.  
2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, -20.lpp./



Pusaudžu vecums tiek uzskatīts par kritisko smēķēšanas uzsākšanai. Jo agrāk tiek uzsākta regulāra smēķēšana, jo lielāks risks nonākt tabakas atkarībā un vēlāk no šī paraduma atbrīvoties.

/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu paradumu pētījums.  
2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, -26.lpp./

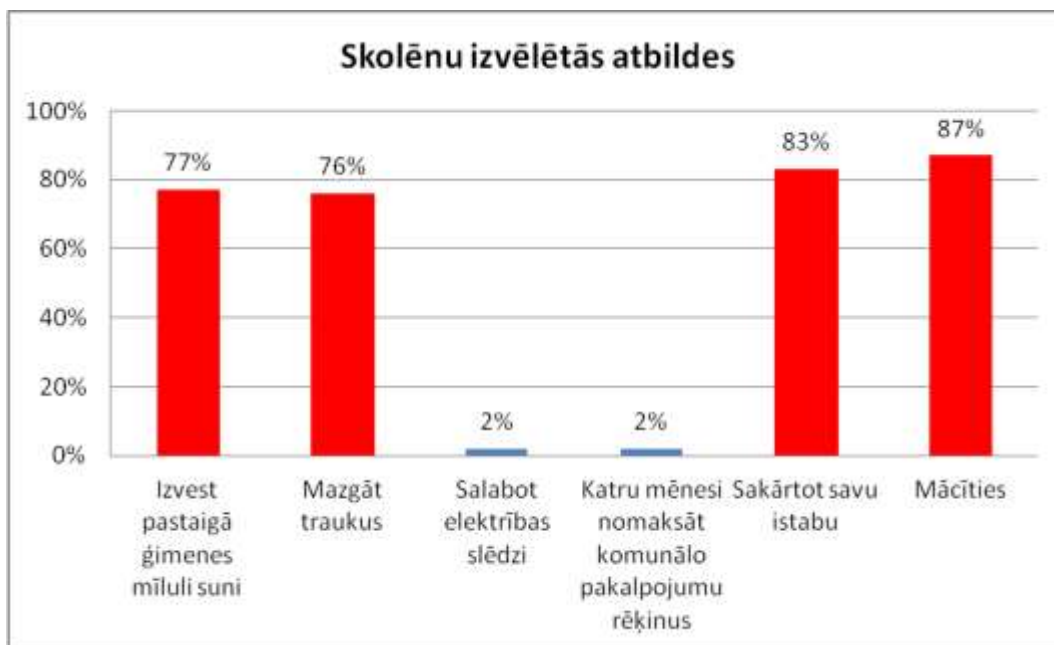
Fiziskās aktivitātes (no skolas brīvajā laikā) pozitīvā nozīme cilvēku attīstībā un veselībā ir zināma un pārliecinoša. Adevkāta fiziskā aktivitāte nepieciešama gan fiziskās, gan garīgās veselības veicināšanai. Tā stiprina balsta un kustību sistēmu, novērš trauksmi, depresiju un miega traucējumus, kā arī vēlākā vecumā samazina sirds un asinsvadu slimību, artrīta un vairāku vēža formu risku. Vecumā no 5 līdz 17 gadiem par pietiekamu uzskata 60 minūtes ilgu fizisko aktivitāti (ar mērenu vai enerģisku intensitāti) katru dienu.

/Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu paradumu pētījums.  
2009./2010.māc.g. aptaujas rezultāti un tendences, -17.lpp./

Vecākiem un skolotājiem vēl lielāka uzmanība būtu veltāma atkarību profilakses jautājumiem. Vēlā gulētiešana un našķošānās starp ēdienreizēm atspoguļo arī ģimenes paradumus.

#### 11. Atzīmē tos pienākumus, ko ģimenē varētu **patstāvīgi** veikt 5.klases skolēns!

- Izvest pastaigā ģimenes mīluli suni – 77%**
- Mazgāt traukus – 76%**
- Salabot elektrības slēdži – 2%
- Katru mēnesi nomaksāt komunālo pakalpojumu rēķinus – 2%
- Sakārtot savu istabu – 83%**
- Mācīties – 87%**

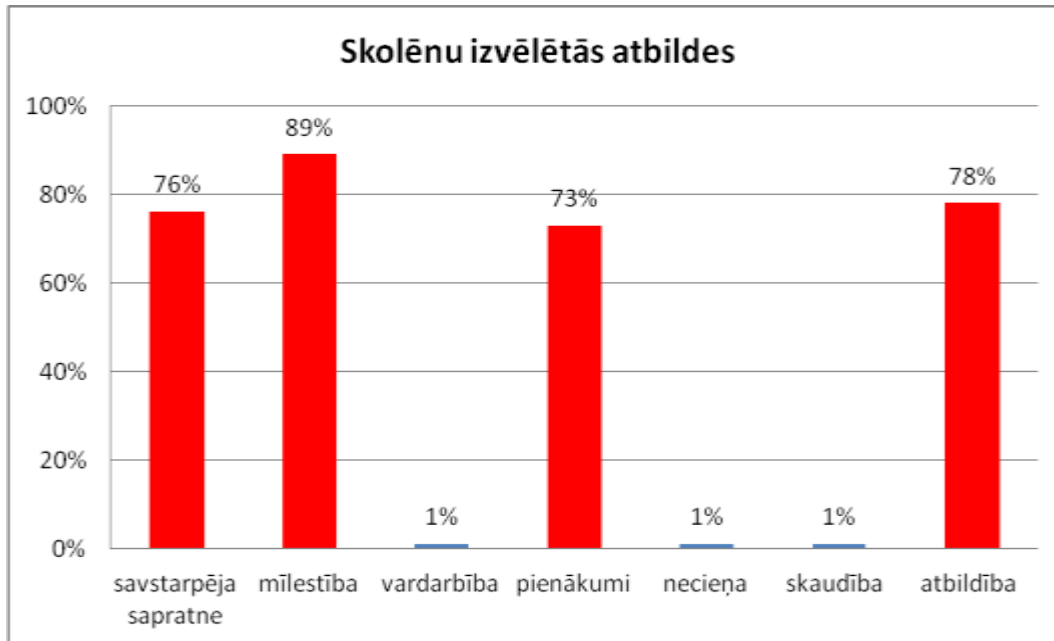


Skolēni labi izprot sava vecuma pienākumus ģimenē.

#### 12. Atzīmē tās vērtības, kas raksturo labu ģimeni!

- savstarpēja sapratne -76%**

- mīlestība – 89%**
- vardarbība – 1%
- pienākumi – 73%**
- necieņa – 1%
- skaudība – 1%
- atbildība – 78%**



Skolēni izprot vērtības, kas raksturo labu ģimeni.

### 13. Atzīmē, vai apgalvojums ir pareizs vai nepareizs!

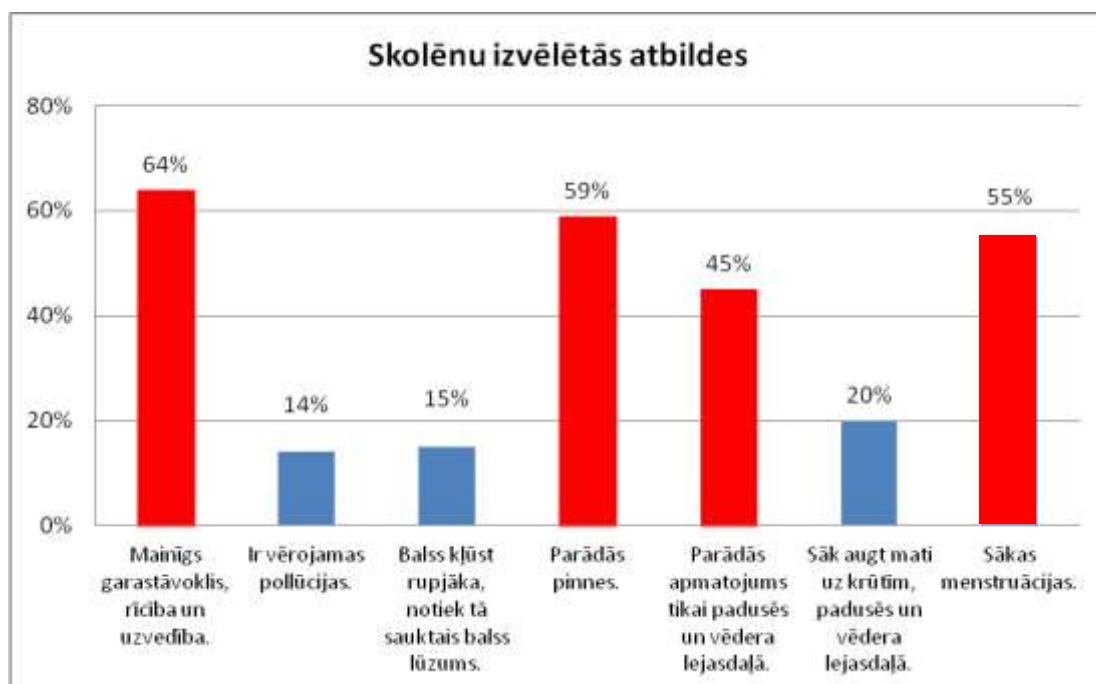
Apgalvojums	Pareizi	Nepareizi
Pusaudžu organisma pārmaiņas ietekmē arī ādu.	<input checked="" type="radio"/> - 76%	<input type="radio"/> - 17%
Katru dienu jāmazgā tikai rokas un kājas.	<input type="radio"/> - 20%	<input checked="" type="radio"/> - 73%
Pārāk taukaina āda var būt par cēloni pūtītēm jeb pinnēm.	<input checked="" type="radio"/> - 64%	<input type="radio"/> - 29%
Pubertātes laikā pusaudzis bieži svīst.	<input checked="" type="radio"/> - 81%	<input type="radio"/> - 12%
Ja pinnes nedod miera, tās var izspiest.	<input type="radio"/> - 25%	<input checked="" type="radio"/> - 69%

Skolēniem ir izpratne par pusaudža organismā notiekošajām pārmaiņām.

Vecākiem un skolotājiem vajadzētu pievērst lielāku skolēnu uzmanību personīgās higiēnas jautājumiem.

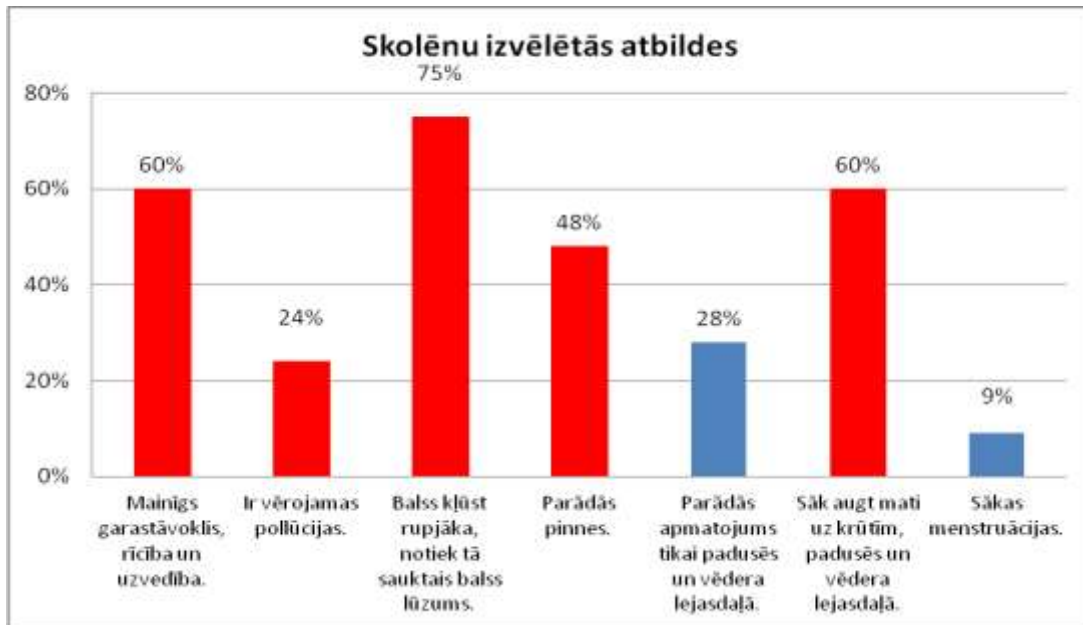
14. Atzīmē, kuras izmaiņas pubertātes vecumā notiek **meiteņu** ķermenī?

Izmaiņas pubertātes vecumā	
64%	Mainīgs garastāvoklis, rīcība un uzvedība.
14%	Ir vērojamas pollūcijas.
15%	Balss kļūst rupjāka, notiek tā sauktais balss lūzums.
59%	Parādās pinnes.
45%	Parādās apmatojums tikai padusēs un vēdera lejasdaļā.
20%	Sāk augt mati uz krūtīm, padusēs un vēdera lejasdaļā.
55%	Sākas menstruācijas.



15. Atzīmē, kuras izmaiņas pubertātes vecumā notiek **zēnu** ķermenī?

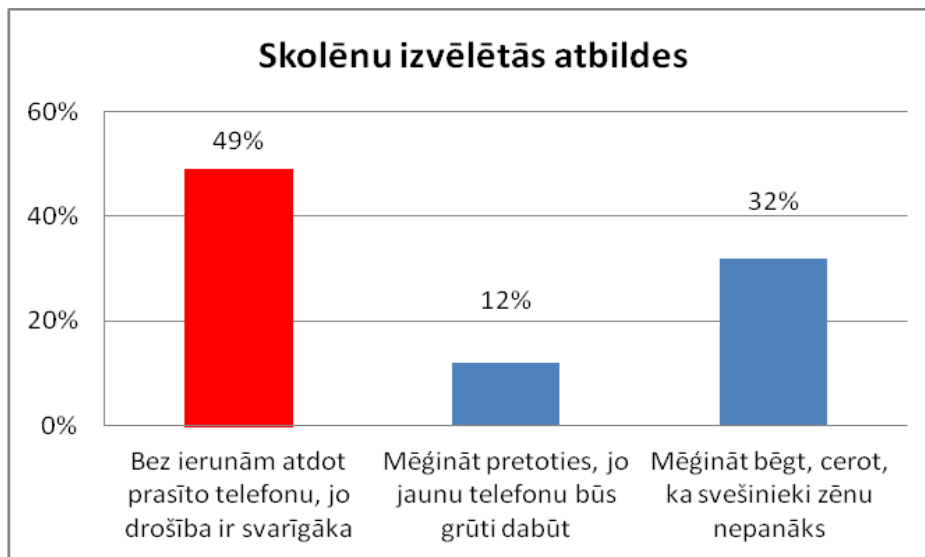
Izmaiņas pubertātes vecumā	
60%	Mainīgs garastāvoklis, rīcība un uzvedība.
24%	Ir vērojamas pollūcijas.
75%	Balss kļūst rupjāka, notiek tā sauktais balss lūzums.
48%	Parādās pinnes.
28%	Parādās apmatojums tikai padusēs un vēdera lejasdaļā.
60%	Sāk augt mati uz krūtīm, padusēs un vēdera lejasdaļā.
9%	Sākas menstruācijas.



Procentuāli lielākā daļa skolēnu (14. un 15.uzdevumā) atpazīst tās izmaiņas, kas notiek meiteņu un zēnu ķermenī pubertātes vecumā.

16. *Vakarā, atgriežoties no treniņa, kādā nomaļā vietā pie zēna pienāk svešinieki un pieprasa atdot mobilo telefonu. Kā būtu pareizāk rīkoties?*

- Bez ierunām atdot prasīto telefonu, jo drošība ir svarīgāka - 49%**
- Mēģināt pretoties, jo jaunu telefonu būs grūti dabūt – 12%
- Mēģināt bēgt, cerot, ka svešinieki zēnu nepanāks – 32%



Skolēni prot novērtēt drošības nozīmi. Bēgšana ir risks un tomēr arī risinājums un, iespējams, atspoguļo skolēnu personisko pieredzi.

## 17. Izvērtē un atzīmē, kuri ir labie, kuri – sliktie pieskārieni!

Situācija	Labie pieskārieni	Sliktie pieskārieni
Mamma dēlam dod buču un apkampj.	☉ - 89%	○ - 4%
Tēta draugs slepus pieskaras divpadsmitgadīgās Lienes krūtīm.	○ - 5%	☉ - 88%
Sasveicinoties draugi viens otram paspiež roku.	☉ - 87%	○ - 6%
Jāņonkulis bieži palīdz mazajam zēnam mazgāties un vienmēr, it kā nejauši, pieskaras viņa dzimumloceklim.	○ - 13%	☉ - 80%



Kopumā skolēniem ir izpratne par vienu no vardarbības veidiem - seksuālo vardarbību.

Bērnu tiesību aizsardzības likumā seksuālā vardarbība tiek definēta kā bērna iesaistīšana seksuālās darbībās, ko bērns nesaprot vai kam nevar dot apzinātu piekrišanu. Bieži vien mazi bērni par seksuālu vardarbību neziņo, jo neizprot, kas ar viņiem notiek, bet lielāki bērni visbiežāk vardarbību slēpj, jo izjūt spēcīgu kaunu, vainu un/vai bailes (Doak, 2007).

/Rokasgrāmata darbam ar vardarbībā cietušiem bērniem. – Rīga, 2010, - 36.lpp./

Ja seksuālā izmantošana netiek savlaicīgi atklāta un bērns nesaņem nepieciešamo palīdzību, tā atstāj postošas sekas bērna fiziskajā, psiholoģiskajā un sociālajā attīstībā.

61% respondentu uzskata, ka bērnu izglītošanu par to, kā sevi pasargāt no seksuālās vardarbības vajadzētu uzsākt jau sākumskolā.

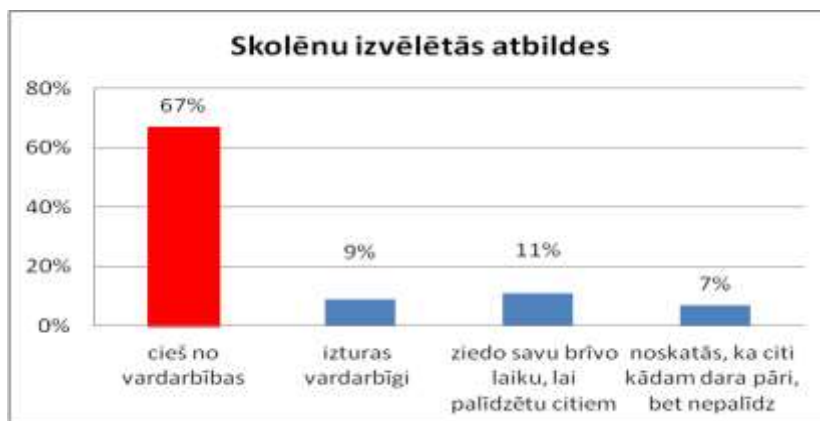
/Pētījumu centra SKDS interneta aptauja veikta 16.09.2011. – 21.09.2011. Dati svērti atbilstoši LR IeM PMLP Iedzīvotāju reģistra datiem uz 07.09.11./

Jautājumi, kā atpazīt biežāk sastopamās seksuālās vardarbības formas, ir vēl vairāk aktualizējami pedagogu tālākizglītības kursu saturā.

## 18. Atrodi pareizo jēdziena skaidrojumu!

Upuris ir cilvēks, kurš:

- cieš no vardarbības – 67%**
- izturas vardarbīgi – 9%
- ziedo savu brīvo laiku, lai palīdzētu citiem – 11%
- noskatās, ka citi kādam dara pāri, bet nepalīdz – 7%



Lielākajai daļai skolēnu ir izpratne par terminu „upuris”. 27% skolēnu ir izvēlējušies tās atbildes, kas iespējams norāda uz to, ka viņiem nav izpratnes par vārda nozīmi.

## 19. Izlasi tekstu!

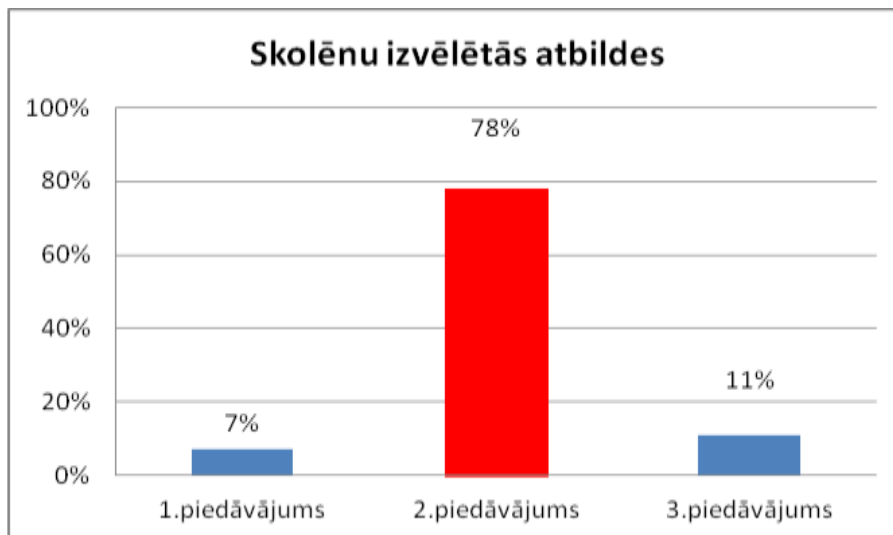
*Andris devās uz tuvāko kafejnīcu pusdienās. Ēdienkartē bija trīs komplekso pusdienu piedāvājumi.*

Palīdzi Andrim izvēlēties veselīgāko piedāvājumu!

- Cepti kartupeļi, ceptas ribiņas, sautēti skābie kāposti, šokolādes krēms ar ķīseli. – 7%

- Vārīti kartupeļi, sautēta cūkgaļa, svaigu burkānu salāti, augļu kokteilis. – 78%**

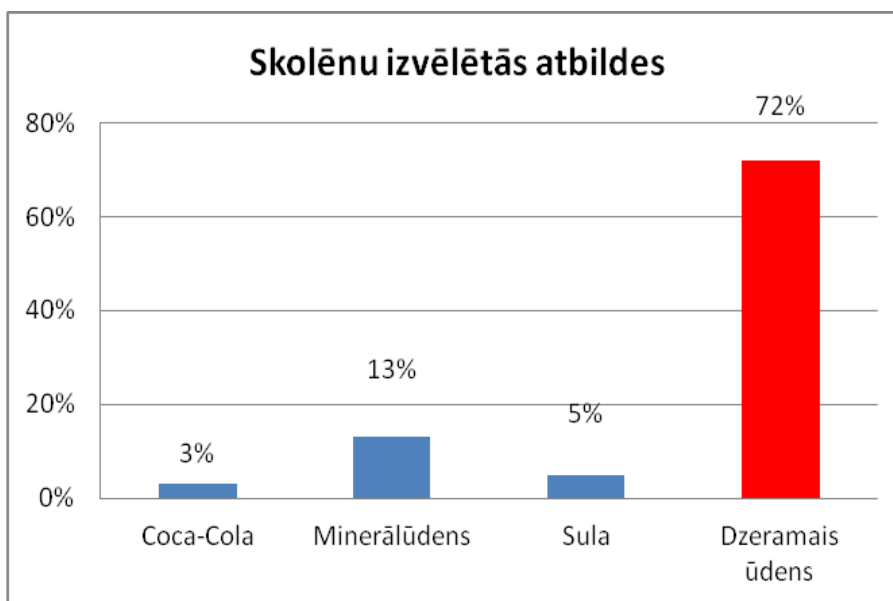
- Pupiņu zupa, frī kartupeļi ar kečupu, svaigu dārzeņu salāti, saldējums. – 8%



Skolēni spēj izvērtēt kafējnīcas ēdienkartē iekļauto komplekso pusdienu piedāvājumu un no tā izvēlēties veselīgāko.

**20. Atzīmē visnozīmīgāko šķidrumu cilvēka dzīvībai un veselībai!**

- Coca-Cola – 3%
- Minerālūdens – 13%
- Sula – 5%
- Dzeramais ūdens – 72%**



Lielākā daļa skolēnu apzinās, ka ūdens ir cilvēka dzīvībai un veselībai visnozīmīgākais šķidrums.

## **Secinājumi**

Kopumā diagnosticējošais darbs ir uzrakstīts labi, skolēni demonstrē ļoti labas zināšanas par dotajām tēmām. Darbs ļāvis atklāt tos jautājumus, kuriem būtu nepieciešams pievērst vēl lielāku uzmanību, piemēram, par augšanu un attīstību; par medikamentu lietošanu (pašārstēšanās bīstamību); vardarbību; veselību veicinošiem paradumiem.

### Emocijas, to izpausmes. Attiecību veidošana

- Skolēni demonstrē prasmi objektīvi izvērtēt emocijas.
- Skolēni izprot, kāda uzvedība veicina labvēlīgas attiecības.
- Skolēni demonstrē, ka izprot savas iespējas sagādāt pozitīvas emocijas citiem. Bažas rada fakts, ka 13% skolēni uzskata, ka savu problēmu noklusēšana ir veids, kā sagādāt vecākiem pozitīvas emocijas. Skolēniem ir zināšanas par to, kā adekvāti rīkoties domstarpību gadījumā un veidot labvēlīgas attiecības. Tomēr, lai zināšanas kļūtu par paradumu, vairāk uzmanības jāpievērš prasmju vadīt savas emocijas un risināt konfliktus nostiprināšanai.

### Vielu ietekme uz veselību

- Lielākoties skolēni izprot, ka medikamenti jālieto atbildīgi. Trešā daļa skolēnu ir izvēlējušies atbildi, ka par zāļu lietošanu var izlemt tikai pēc pilngadības. Iespējams, ka skolēni domā, ka rīcība ir likumiska tikai tad, ja ir sasniegta pilngadība. 9% skolēnu atbilžu atklājas pašārstēšanās risks, kas, iespējams, saistāmi ar medikamentu lietošanas paradumiem ģimenē.
- Skolēniem kopumā ir izpratne par pasīvo smēķēšanu. Domājams, ka ne visiem skolēniem ir izprotams termins „pasīvā smēķēšana”.

### Veselību veicinoši paradumi

- Skolēniem ir izpratne par mutes higiēnu. Atbildes, ka zobu suka ir jāmaina tikai reizi gadā un katram vecumam nav atšķirīgas zobu sukas un pastas, varētu atspoguļot skolēnu ģimeņu paradumus.
- Rezultāti liecina, ka skolēni ļoti labi izprot veselīgus paradumus. 10% ir atzīmējuši atbildes versiju „daudz ēst”. Iespējams, ka to var izskaidrot ar sociālo un ekonomisko situāciju konkrētā māsaimniecībā.
- Kopumā skolēnu izpratne par veselīgiem paradumiem vērtējama kā pozitīva. Vecākiem un skolotājiem vēl lielāka uzmanība būtu veltāma atkarību profilakses jautājumiem. Vēlā gulētiešana un našķošanās starp ēdienreizēm atspoguļo arī ģimenes paradumus.
- Skolēniem ir izpratne par ērcu encefalīta vakcīnas nepieciešamību.

### Rūpes un atbildība ģimenē

- Skolēni labi izprot sava vecuma pienākumus ģimenē.



- Skolēni izprot vērtības, kas raksturo labu ģimeni.
- Skolēni zina telefona numuru, uz kuru jāzvana, lai izsauktu neatliekamo palīdzību.

#### Augšana un attīstība

- Procentuāli lielākā daļa skolēnu atpazīst izmaiņas meiteņu un zēnu ķermenī pubertātes vecumā. To, ka daļa skolēnu ir izvēlējusies nepareizas atbildes, varētu izskaidrot arī ar neuzmanību, lasot uzdevuma noteikumus.
- Vecākiem un skolotājiem īpašu skolēnu uzmanību vajadzētu pievērst jautājumiem par izmaiņām meiteņu un zēnu ķermenī pubertātes vecumā, kā arī par personīgo higiēnu.

#### Vardarbība

- Skolēni prot novērtēt drošības nozīmi.
- Kopumā skolēniem ir izpratne par vienu no vardarbības veidiem - seksuālo vardarbību.
- Lielākajai daļai skolēnu ir izpratne par terminu „upuris”.
- Jautājumi, kā atpazīt biežāk sastopamās seksuālās vardarbības formas, ir vēl vairāk aktualizējami pedagogu tālākizglītības kursu saturā.

#### Veselīgs uzturs

- Skolēni spēj izvērtēt kafējnīcas ēdienkartē iekļauto komplekso pusdienu piedāvājumu un no tā izvēlēties veselīgāko.
- Lielākā daļa skolēnu apzinās, ka ūdens ir cilvēka dzīvībai un veselībai nozīmīgs šķidrums.

Diagnosticējošais darbs parāda, ka kopumā 9 551 5.klašu skolēna zināšanas veselības izglītības jautājumos ir ļoti labas, bet ikdienā demonstrētie paradumi ne tik. 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. Bērni mācās no pieredzes un pieaugušajiem, it īpaši no saviem tuviniekiem un autoritātēm. 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.