

Kaj nam sporoča raziskava HBSC?

✉ Helena Jeriček Klanšček

Raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki – HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) je mednarodna raziskava Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). Zajema šoloobvezne 11-, 13- in 15-letnike v 42-ih državah in poteka vsake 4 leta. Raziskuje številna področja mladostnikovega življenja – od družine, šole, vrstnikov, življenjskega sloga, tveganih vedenj, do samoocene zdravja in počutja. Slovenija se je raziskavi pridružila leta 2002, leta 2014 pa jo je izvedla že četrta, v njej pa je sodelovalo skoraj 5000 otrok in mladostnikov. V Sloveniji raziskavo koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), financira pa Ministrstvo za

zdravje. V prispevku bomo prikazali nekaj glavnih ugotovitev o stanju iz leta 2014, trendov od leta 2002 do 2014 in mednarodnih primerjav iz slovenskega (Jeriček Klanšček in sod., 2015) in mednarodnega poročila (WHO, 2016).

Odnos do šole in komunikacija v družini

Mladostniki (11–15 let) se o stvareh, ki jih težijo, lažje pogovarjajo z mamo kot z očetom, in sicer fantje se lažje pogovarjajo (v primerjavi z dekleti, z obema staršema). Najlažje se pogovarjajo 11-letniki, težje 13- in 15-letniki. Večini mladostnikov šola ni (zelo) všeč, bolj je všeč dekletom in 15-letnikom, sledijo 11- in 13-letniki. Z delom za šolo je obremenjena približno polovica mladostnikov, bolj dekleta kot fantje in najbolj 15-letniki. Večina (med njimi je več deklet in mlajših mladostnikov) meni, da razrednik njihovo delo za

šolo ocenjuje kot (zelo) dobro. Trendi od leta 2002 do 2014 kažejo, da z leti upada všečnost šole in narašča ocena, da razrednik (zelo) dobro ocenjuje delo za šolo, medtem ko pri stresnosti šole ni pomembnih razlik (tabela 1).

Ocena zdravja, zadovoljstva in psihosomatski simptomi

Večina mladostnikov svoje zdravje ocenjuje kot dobro ali odlično in večina je tudi zadovoljna z življenjem. Skoraj tretjina (28 %) mladostnikov doživlja vsaj 2 psihosomatska simptoma (npr. glavobol, nespečnost, bolečine v želodcu, da so 'na tleh', razdražljivi, nervozni, omotični) več kot enkrat tedensko (tabela 2). Fantje so bolj zadovoljni z življenjem, bolje ocenjujejo svoje zdravje in doživljajo manj psihosomatskih simptomov v primerjavi z dekleti. S starostjo se samoocena zdravja slabša.

Trend kaže naraščanje zadovoljstva z življenjem, a žal tudi naraščanje doživljanja psihosomatskih simptomov, izboljšuje pa se samoocena zdravja (tabela 2).

Tabela 1: Podatki o družini in šoli

Kazalnik	Delež v % (11–15 let)	Trend od 2002 do 2014
Zelo lahko se pogovarjam z mamo o stvareh, ki me težijo.	85 %	Izračun ni mogoč
Zelo lahko se pogovarjam z očetom o stvareh, ki me težijo.	67 %	Izračun ni mogoč
Šola mi je zelo všeč.	30 %	Upada
Z delom za šolo sem zelo ali še kar obremenjen-a.	47 %	Ni pomembnih razlik
Menim, da razrednik (zelo) dobro ocenjuje delo za šolo.	76 %	Narašča

Tabela 2: Podatki o samooceni zdravja

Kazalnik	Delež v % (11–15 let)	Trend od 2002 do 2014
Zdravje ocenjujejo kot slabo ali še kar slabo.	11 %	Upada
Izražajo zadovoljstvo z življenjem.	88 %	Narašča
Navajajo vsaj dva psihosomatska simptoma več kot enkrat tedensko.	28 %	Narašča



kazalnikov slabše oz. manj ugodno za zdravje.

Trend kaže upad uživanja sladkanih pijač in telesne aktivnosti, narašča pa zajtrkovanje in uporaba e-naprav za različne namene (tabela 3).

Tvegana vedenja

Redno (vsaj tedensko) kadi, pije in sodeluje pri trpinčenju (vsaj dvakrat v preteklih mesecih) manj kot desetina mladostnikov, približno petina pa je bila v preteklih mesecih žrtev trpinčenja (tabela 4); med njimi je bilo več fantov kot deklet. S starostjo narašča uporaba alkohola in tobaka in se zmanjšuje trpinčenje.

Trend kaže zmanjševanje uporabe alkohola, tobaka, žrtev trpinčenja, narašča pa sodelovanje pri trpinčenju (tabela 4).

Najvišje uvrstitve slovenskih mladostnikov glede na druge države – približno v prvo tretjino

Slovenski mladostniki se glede na mladostnike ostalih 42 držav, zajete v raziskavo, visoko uvrščajo pri vprašanjih o obremenjenosti za šolo, telesni samopodobi – oceni, da so predebeli, po izračunu ITM, da so prekomerno hranjeni ali predebeli, pri tedenskem pitju alkohola in pri uporabi kanabisa (vprašanje samo pri 15-letnikih).

Kje se uvrščamo približno na sredino med 42-imi državami?

Okoli sredine se slovenski mladostniki uvrščajo pri vprašanjih o komuniciranju s starši, vprašanju o visoki podpori družine in sošolcev, oceni zdravja kot slabega, visokem zadovoljstvu z življenjem (razen 15-letniki so na 8. mestu), poškodbah v zadnjem letu, vsakodnevnem uživanju sadja, umivanju zob več kot enkrat dnevno, gibanju (vsaj 60 minut dnevno), kajenju prvič pri 13. letih ali manj, pretepanju in trpinčenju (razen pri trpinčenju drugih 11-letniki sodijo med prvo tretjino) in tudi spletnem trpinčenju (cyberbullying).

Slovenski mladostniki so na repu držav pri ...

Bolj pri repu držav se slovenski mladostniki uvrščajo pri vprašanjih o druženju s prijatelji pred 20. uro zvečer, pri dnevnem komuniciranju preko elektronskih medijev, pri trditvi, da imajo radi šolo (razen 15-letniki, ki so na drugem mestu in imajo raje šolo kot 11- in 13-letniki, kar je ravno obratno kot v vseh drugih državah, kjer s starostjo všečnost šole upada), pri rednem doživljanju več psihosomatskih simptomov, pri tem, da so na dieti, da vsakodnevno

Od prehrane do gibanja

Vsak dan zajtrkuje manj kot polovica mladostnikov, sadje vsak dan uživa 39 %, sladkane pijače pa približno četrtina. Med njimi več fantov zajtrkuje in pije sladkane pijače, dekleta pa pogosteje uživajo sadje. Vsak dan je telesno dejavnih vsaj 1 uro manj kot petina mladostnikov, dve uri ali več na dan med šolskim tednom pa skoraj polovica mladostnikov uporablja e-naprave (tabela 3). Fantje so bolj pogosto telesno dejavni in tudi bolj pogosto uporabljajo e-naprave za različne namene. Gleda na starost (11, 13, 15 let) je stanje s starostjo pri vseh

Tabela 3: Podatki o življenjskem slogu

Kazalnik	Delež v % (11–15 let)	Trend od 2002 do 2014
Zajtrkovanje vsak dan med šolskim tednom.	45 %	Narašča
Uživanje sadja vsak dan.	39 %	Ni pomembnih razlik
Uživanje sladkanih pijač vsak dan.	24 %	Upada
Telesna dejavnost 7 dni v tednu vsaj 60 minut na dan.	19 %	Upada
Uporaba e-naprav za: klepetanje, e-pošto, domače naloge, facebook, tvitanje itd. dve uri ali več na dan.	42 %	Narašča

Tabela 4: Podatki o tveganih vedenjih

Kazalnik	Delež v % (11–15 let)	Trend od 2002 do 2014
Kadi tobak vsaj enkrat tedensko.	5 %	Upada
Pije alkohol vsaj enkrat tedensko.	9 %	Upada
Sodeloval pri trpinčenju vsaj dvakrat v preteklih mesecih.	9 %	Narašča
Bil žrtev trpinčenja vsaj enkrat v preteklih mesecih.	22 %	Upada

zajtrkujejo, da dnevno pijejo sladkane pijače, da večerjajo s starši, da gledajo televizijo 2 uri ali več med tednom in pri tedenskem kajenju (razen pri 15-letnikih, kjer smo na 18. mestu).

Ugodni in manj ugodni rezultati glede na mednarodne primerjave in trende

Slovenski mladostniki so v primerjavi z njihovimi vrstniki manj pogosto na dieti, manj pogosto gledajo televizijo 2 uri ali več med tednom, manj pogosto uživajo sladkane pijače dnevno in doživljajo manj pogosto več psihosomatskih simptomov. Pri vseh omenjenih kazalnikih so tudi ugodni trendi, razen pri psihosomatskih simptomih, kjer deleži od leta 2002 do 2014 naraščajo.

Manj ugodni rezultati glede na mednarodne primerjave in trende

Manj ugodni rezultati glede na mednarodne primerjave in trende so pri obremenjenosti ali stresu zaradi šole, saj so slovenski mladostniki v primerjavi z njihovimi vrstniki bolj pogosto pod stresom, šola jim je manj všeč in so tudi visoko glede debelosti, izračunane glede na težo in višino, o kateri so sami poročali. Rezultati in ugotovitve raziskave so lahko v pomoč in izziv vsem, ki delajo z otroki in mladostniki. ■

Literatura

Jeriček Klanšček, Helena; Koprivnikar, Helena; Drev, Andreja; Pucelj, Vesna; Zupanič, Tina; Britovšek, Karmen (2015): *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Spletna stran: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/z-zdravjem-povezano-vedenje-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-hbhc-2014>.

Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen: WHO, 2016. Spletna stran: <http://www.euro.who.int/en/hbhc-report-2016>.

Zdravje učencev in vzgojni načrt

 Silvo Šinkovec

Pedagoška fakulteta v Kopru je marca 2016 pripravila okroglo mizo in jo posvetila razmisleku o tem, kaj raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (HBSC) 2014 pove o mladih, kajti če poznamo potrebe mladih, lažje načrtujemo vzgojno delo. Leta 2008 smo v 38. številki Vzgoje komentirali takratno raziskavo. Letos smo se odločili, da žarišče posvetimo branju podatkov iz raziskave HBSC v kontekstu vzgojnih načrtov. Marsikatera osnovna šola prenavlja svoj vzgojni načrt, zato ti podatki lahko vplivajo na načrtovane vzgojne dejavnosti.

Načrtno vzgojno delo

O d leta 2008 imamo v osnovnih šolah vzgojni načrt. "Država je v osnovne šole uvedla vzgojni načrt, da bi preko načrtovanega in usklajenega dela lažje dosegali deklarativne cilje, ki so zapisani v zakonodaji," je v Vzgoji zapisala Mojca Škrinjar (2007). In kakšni so rezultati načrtovanega vzgojnega dela? Iz raziskave, v kateri so bila intervjuvana vodstva 30 šol (Šinkovec, 2016), razberemo, da velika večina šol (28 ali 93 %) poroča, da je "vzgojni načrt uporaben dokument". Izmed teh nekatere šole pravijo, da je vzgojni načrt živ dokument (53,6 % šol), da je postavil okvir vzgojnemu delu in pomeni orientacijo za vzgojno delo (53,6 % šol) ter da vpliva na življenje v šoli (92,8 % šol). Vzgojni načrt je prinesel spremembo

v vzgojni filozofiji šole (86,7 %), spremembe v vzgojnem delu učiteljev (93,3 %), spremembe pri učencih (90 %), spremembe v odnosu med šolo in starši (43,3 %). Lahko rečemo, da načrtovano in usklajeno vzgojno delo prinaša rezultate.

Pomen vzgojnih konceptov

Za dober vzgojni načrt je treba imeti tudi dober vzgojni koncept. Vodstva šol pravijo, da vzgojni koncepti vplivajo na oblikovanje vzgojne filozofije (46,7 %), izbor vrednot (63,3 %) in izbor vzgojnih dejavnosti (26,7 %). Ker osnovne šole večinoma nimajo zapisanega vzgojnega koncepta, navadno gradijo svoj vzgojni načrt na nepisanem vzgojnem konceptu. Precej šol si pomaga z različnimi projekti. Med šolami, ki smo jih raziskovali, je 66,7 % ekošol, 60 % zdravih šol, 36,7 % kulturnih šol, 20 % Unescovih šol, 20 % športnih šol in 6,7 % Glasserjevih šol. Polovica šol te projekte uporablja tudi kot svoje pedagoške koncepte; druga polovica jih uporablja le kot projekte za načrtovanje dejavnosti. Ti projekti so večini res le projekti in jih je težko uporabljati kot pedagoške modele, zato bi morala pedagoška stroka razvijati uporabne pedagoške koncepte, ki bi podpirali vzgojno delo osnovnih šol, ki se razvija z vzgojnimi načrti.

Dober vzgojni koncept omogoča tudi oblikovanje enotne vzgojne filozofije učiteljske zbornice in oblikovanje kriterijev za evalvacijo doseženih ciljev. V okvir vzgojne filozofije sodijo tudi vrednote, ki so pomemben del motivacijskega sistema, saj postanejo orientacijske točke (50 % šol) in vplivajo na izbor dejavnosti (66,7 % šol). Pri tem je pomembno, da šole