

LZA Ekonomikas institūts • Institute of Economics L.A.Sc

Adrese: Akadēmijas laukums 1, Rīga, LV-1050, Latvija
Tel.371-7222830 Fax: 371-7820608 E-mail: spiceina@lza.lv

APCERĒJUMI PAR LATVIJAS IEDZĪVOTĀJIEM / Nr 6

**Skolēnu veselības ieradumi un
veselības mācības pilnveides virzieni
Laika zinības veselībai**

Sadarbībā ar IZM veikto aptauju rezultāti

Autori: Pārsla EGLĪTE, Ilze GNEDOVSKA, Bronislavs IVBULIS

**HEALTH HABITS OF PUPILS
AND EFFECTS OF HEALTH CLASSES, RIGA 1999
TIME USE SKILLS**

(in English: contents, tables, summary)

Rīga, 2000

257958

2006-6
L 237

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

0000000000

UDK 314(73)
Ap 110

L
61

LZA Ekonomikas institūts • Institute of Economics L.A.Sc

Adrese: Akadēmijas laukums 1, Rīga, LV-1050, Latvija
Tel.371-7222830 Fax: 371-7820608 E-mail: spiceina@lza.lv

APCERĒJUMI PAR LATVIJAS IEDZĪVOTĀJIEM / Nr 6

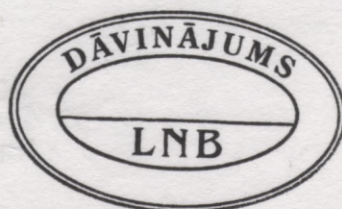
Skolēnu veselības ieradumi un veselības mācības pilnveides virzieni Laika zinības veselībai

Sadarbībā ar IZM veikto aptauju rezultāti

Autori: Pārsla EGLĪTE, Ilze GŅEDOVSKA, Bronislavs IVBULIS

HEALTH HABITS OF PUPILS AND EFFECTS OF HEALTH CLASSES, RIGA, 1999 TIME USE SKILLS

(in English: contents, tables, summary)



Rīga, 2000

1-11-119V
LZA
C. 2000.06.01

UDK 314(474.3)
Ap 116

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

0306089863

APCERĒJUMI PAR LATVIJAS IEDZĪVOTĀJIEM / Nr. 6: Skolēnu veselības ieradumi un veselības mācības pilnveides virzieni. Laika zinības veselībai. Autori: P. Eglīte, I. Gņedovska, B. Ivbulis. Rīga: LZA Ekonomikas institūts, 2000, - 89.lpp.

Izdevumā iekļauti LZA Ekonomikas institūta veiktā pētījuma rezultāti, izpildot Latvijas Zinātnes Padomes finansētās pētījumu programmas "Latvijas iedzīvotāji un tautas veselība" apakšprogrammu "**Pārmaiņas iedzīvotāju dzīvesveidā un rūpēs par savu veselību**" (1995.-2000.)

Atbildīgā redaktore: **Pārsla Eglīte**

Datorsalikumu veidojis: **Broņislavs Ivbulis**

Izdots ar Latvijas Zinātnes Padomes atbalstu

ISBN 9984-9364-6-5
ISSN 1407-2246



©LZA Ekonomikas institūts, 2000
Iespiests: Rīgā, SIA "P&K"

Priekšvārds.

Izdevumā apkopoti trīs 2000. gadā veikto pētījumu rezultāti:

- par vidusskolēnu ieradumiem un pieredzi, kas ietekmē viņu veselību,
- par veselības mācību šī priekšmeta skolotāju skatījumā,
- par laika izlietojuma prasmēm, kas izmantojamas veselīga dzīvesveida izkopšanā.

Pievēršanās šiem jautājumiem izrietēja no iepriekšējos 4 gados paveiktā darba Latvijas Zinātnes Padomes finansētajā pētījumu programmā Nr. 18.1-2-004 "Latvijas iedzīvotāji un tautas veselība", izzinot *pārmaiņas iedzīvotāju rūpēs par savu veselību* pēc viņu pašu sniegtām ziņām par laika izlietojumu un salīdzinot to ar 1987. gada datiem. Rezultāti publicēti šīs pašas izdevumu sērijas 4. laidienā: *Laiks darbam un atpūtai pēcatmodas gados Latvijā, 1999*. Darba gaitā nācās secināt, ka vairums Latvijas iedzīvotāju nevar lepoties ar veselīgu dzīvesveidu un vienu no būtiskākajām tā sastāvdaļām – *aktīvu atpūtu*. Tāpēc papildus jāizzina šo nevēlamo norišu cēloņi un iespējas to novērst.

Jaunos pētījumus vieno kopējs mērķis – izzināt veselības mācības ietekmi uz faktisko veselīga dzīvesveida izplatību un sekmēt šīs mācības atbilstošu zinību iedarbīgumu.

Savā starpā visi 3 jaunie pētījumi atšķiras kā ar izpēti priekšmetu un metodiku, tā novitātes pakāpi un pētījuma īpatnībām atbilstošu izklāsta veidu.

Aptaujas par 11-15 gadus vecu *skolēnu veselību un atbilstošiem ieradumiem* 90.-tajos gados Latvijā veiktas jau atkārtoti. Vidusskolēnu aptaujas un viņu ieradumu saistība ar veselības mācību pagaidām nav zināmas, tādēļ tika izstrādāta arī jauna aptaujas forma. Ieinteresēts lasītājs varēs kaut daļēji salīdzināt par dažāda vecuma skolēniem iegūtos raksturojumus, kā arī izmantotās metodikas.

Veselības mācības skolotāju aptauja par viņu novēroto skolēnu attieksmi pret priekšmetu un pārmaiņām uzvedībā, kā arī iespējām integrēt šo priekšmetu citos, šķiet, veikta pirmo reizi. Tādēļ šis darbs uzskatāms par eksperimentālu, un tā gaitā iegūtie dati nav kvantificēti. Ja šis mēģinājums lasītājiem un it īpaši izglītības darbiniekiem liktos rosinošs, to varētu turpināt vai izvērst plašāk, pilnveidojot metodiku atbilstoši vēlmēm.

Laika zinības jeb *paņēmienu apraksts* vaļas plānošanai un gudrai laika izmantošanai savas veselības labā latviešu lasītājam, cik zināms, tiek piedāvāts pirmo reizi, kaut arī dažās citās valstīs šādas zinības tiek piedāvātas mācību iestādēs. Iepriekš minētie pētījumi par 11 gadus un vecāku Latvijas iedzīvotāju laika izlietojumu, kā arī empīriskie novērojumi ikdienā liecina, ka šādas zinības un it īpaši to lietojums varētu noderēt ne tikai skolēniem un veselības mācības pasniedzējiem šī priekšmeta programmas bagātināšanai, bet arī daudziem citiem lasītājiem.

Autori pateicas skolēniem un skolotājiem, kas piedalījās aptaujās un arī citādi palīdzēja to norisei.

Ļoti priecāsimies par atsauksmēm un ieteikumiem turpmākajam darbam un jo sevišķi, ja kādam izdevumā iekļautas ziņas un domas izrādīsies noderīgas darbā vai savas veselības kopšanā.

Redaktore

Saturs

Priekšvārds

Rīgas vidusskolēnu veselība un ieradumi (teksts: P.Eglīte)	6
Ievads	6
Metodika	7
Vidusskolēnu veselības stāvoklis	8
Veselību ietekmējošie skolēnu ieradumi.....	12
Reibinošo līdzekļu lietošanas biežums	21
Skolēnu pieredze un zinības veselībai būtiskos jautājumos	28
Secinājumi	35
Avoti	36
Veselības mācības skolotāji par sekmēm šai darbā (teksts: P.Eglīte).....	38
Ievads	38
Metodika	38
Aptaujāto sastāvs	39
Novērojumi par skolēnu attieksmi pret veselības mācību	40
Pārmaiņas veselības mācību apgūstošo skolēnu uzvedībā	42
Veselības mācības pasniedzēju viedokļi par priekšmeta piedāvājumu	43
Skolotāju ierosinājumi veselības mācības kursa pilnveidei	45
Secinājumi	45
Avoti	47
Laika zinības veselībai (teksts: P.Eglīte)	48
Ievads	48
Laika izmantošanas stratēģija un taktika jeb mērķi un paņēmieni	52
Darba laika taupīgs izlietojums	54
Sadzīves darbu laika ierobežošana	55
Vaļas laika veselīgs izlietojums	57
Nobeigums	58
Avoti	60
Kopsavilkums angļu valodā (summary)	61
Pielikumi:	
Bērna fiziskās attīstības normatīvi	64
Aptaujas anketa "Skolēnu ieradumi un veselība"	68
Veselības mācības pasniedzēju aptaujas lapa	76
Jautājumi par laika izlietojumu	80
Hronokarte	82
Dienasgrāmatas paraugs	85
Nedēļas nogales laika izlietojuma plāns ģimenei	86

Contents

Foreword	3
Health and Habits of Pupils in Secondary Schools, Riga, 1999 (text: P.Eglīte)	6
Introduction	7
Methodology	8
State of health, its self-evaluation	12
Lifestyle	21
Harmful habits	28
Conclusions	35
Sources	36
Teachers About Health Education (2000) (text: P.Eglīte)	38
Introduction	38
Methodology	38
Composition of respondents	39
Pupils' attitude to the subject	40
Changes in pupils' behaviour	42
Teachers about classes offered	43
Proposals on improvements in the programm	45
Conclusions	45
Sources	47
Time Use Skills for Health (text: P.Eglīte)	48
Introduction	48
Strategy and tactics or aims and means in time use	52
Rational use of working time	54
Limitation of time used on household care	55
Healthy leisure	57
Conclusion	58
Sources	60
Summary in English	61
Appendix:	
Parameters of a child's noemal physical development	64
Questionnaire about student's habits and health	68
Questionnaire of health classes' teachers views	76
Questions about time use	80
Chronocard	82
Diary	85
Form for planning weekend's activities	86

Rīgas vidusskolēnu veselība un ieradumi

Ievads.

Veselība ir pilnvērtīgas dzīves nosacījums, bez kura nav iespējama īsta ģimenes laime, aktīva dalība sabiedriskās norisēs un auglīgs darbs tautsaimniecībā. Tāpēc atsevišķu cilvēku veselība nav tikai viņu pašu darīšana, bet visas valsts bagātība. Tāpēc visiem sabiedrības locekļiem jānodrošina veselības uzturēšanai labvēlīgi apstākļi: miers, veselīga vide, pietiekamu iztikas līdzekļu pieejamība un saudzīgs dabas bagātību lietojums.

Tā atzinusi Pasaules veselības organizācija savā Otavas hartā 1986. gadā. Vienlaikus izvirzīts uzdevums veicināt iedzīvotāju veselību, par vienu no galvenajiem šī darba virzieniem uzskatot zinību izplatīšanu par veselīgu dzīvesveidu un apzinīgas attieksmes veidošanu kā katram pret savu, tā citu cilvēku veselību.

Latvijā, diemžēl, nevaram lepoties ar iedzīvotāju veselības uzlabošanos un panākumiem veselīga dzīvesveida izplatībā. Vidējais paredzamais mūža ilgums 1998. gadā jaundzimušajiem vīriešiem Latvijā bija gandrīz par 9 gadiem mazāks nekā netālajā Somijā un 12 gadus mazāks nekā Zviedrijā (sievietēm starpība attiecīgi 5 un 6 gadi), turklāt pēdējo 10 gadu laikā šī starpība ir pat pieaugusi, jo Latvijā atšķirībā no Ziemeļvalstīm paredzamais mūža ilgums praktiski nav palielinājies [Latvijas demogrāfijas ...1999:177; Krūmiņš ... 1993:163]. It īpaši mūža ilgumu saīsina pāragra mirstība no ārējiem cēloņiem un arī dažādām saslimšanām.

Kā liecina dažādu pētījumu rezultāti par atsevišķiem uzvedības veidiem, priekšlaicīgās mirstības lielo varbūtību Latvijā uztur veselīga dzīvesveida nepietiekamā izplatība. LR Zinātnes padomes atbalstītās pētījumu programmas "Iedzīvotāji un tautas veselība" ietvaros (apakšprogrammā "Pārmaiņas iedzīvotāju dzīvesveidā un rūpēs par savu veselību") LZA Ekonomikas institūts sadarbībā ar Centrālo Statistikas pārvaldi 1996. gadā veica aptauju par 11 gadu un vecāku iedzīvotāju laika izlietojumu un dažādu nodarbību biežumu. Izrādījās, ka mācību slodze, ieskaitot gatavošanos mājās, sasniedz 12-15 gadu veciem skolēniem 43 stundas nedēļā un 16-19 gadu veciem - 45 stundas. Tas ir tikai nedaudz mazāk nekā pieaugušajiem peļņas darba ilgums: vīriešiem vidēji 49.7 stundas nedēļā, sievietēm - 45.2. Tomēr pateicoties mazākam skolēnu veicamam neapmaksāto sadzīves darbu apjomam, skolēnu rīcībā ir vairāk brīvā laika nekā pieaugušajiem - 12-15 gadu vecuma zēniem 34.6 stundas un meitenēm - 32.7, 16-19 gadu veciem jauniešiem - 37 un jauniešiem - 37.3 stundas. Tādējādi ir iespējas skolēnu mācību slodzi kompensēt ar pietiekami daudzveidīgu un veselīgu atpūtu. Tādas vai citādas kustību nodarbības vismaz reizi nedēļā bijušas 67% skolēnu un 57% skolnieču, bet tikai 34% pieaugušiem vīriešiem un 28% - sievietēm [Eglīte ... 1999 b: 90-91]. Toties ik dienas smēķējošo īpatsvars vīriešu vidū Latvijā - 53% (1998) - ir lielāks nekā Ziemeļvalstīs: Dānijā 37%, Norvēģijā 34.5%, Somijā 27% un Zviedrijā tikai 17% (1997). Sieviešu vidū smēķētāju gan pagaidām ir mazāk nekā Ziemeļvalstīs, taču pēdējo 5 gadu laikā pretēji Ziemeļvalstīs vērojama tendencei tas pieaudzis - no 11 līdz 18% [Narkoloģijas ... 1999: 61-63].

Sevišķi satraucošs ir medicīnas statistikas fiksētais pusaudžu veselības traucējumu skaita pieaugums [LR Medicīnas ...] un arī narkotiku lietošanas izplatīšanās jauniešu vidū [Narkoloģijas ...1999: 50-54]. IZM Jaunatnes iniciatīvu centra veiktajā 14-18 gadu veco skolēnu aptaujā 1996.-1999. g. 78% jauniešu alkoholismu un narkotiku lietošanu atzinuši par mūsdienu jaunatnes lielāko problēmu, apsteidzot pēc šādu atbilžu biežuma materiālo nodrošinājumu - 76% un tālāko izglītību - 60% [Jeruma ... 1998: 12]. Tas liecina, ka jaunieši ir ne vien nepietiekami informēti par veselības riska faktoriem, bet arī par maz iesaistījušies veselīgās un radošās nodarbībās. Bez tiešās labvēlīgās ietekmes uz cilvēka interesi par dzīvi un apmierinātību ar to aizņemtība saistošās darbībās palīdz arī vieglāk pārvarēt varbūtējos samezglojumus attiecībās ar citiem cilvēkiem, novēršot tieksmi meklēt aizmiršanos ar reibinošo vielu palīdzību. Tāpēc jāvēlēt visas pūles, lai veicinātu veselīga dzīvesveida izplatību jauniešu vidū, un pirmām kārtām izzinātu faktisko stāvokli.

Latvijas Medicīnas akadēmijas pasniedzēju spēkiem sadarbībā ar Toronto universitātes profesori Ilzi Kalniņu Latvijā jau atkārtoti (1990., 1993./94. un 1998. gadā) ir veikta Pasaules veselības organizācijas aptauja par 11, 13 un 15 gadu veco skolēnu veselību [Ranka ... 1992].

Vairākās citās skolēnu aptaujās pētīts mutes (zobu) stāvoklis, kaitīgo ieradumu izplatība,

informētība par AIDS, veselības traucējumu biežums atkarībā no vecāku turības līmeņa u.c. [Eglīte ...1999 a.]. Diemžēl, ne visu šo pētījumu rezultāti ir publicēti, bet vispārībai pieejamo datu analīze visbiežāk aprobežojas ar atbilžu sadalījumu pēc vienas pazīmes, pievēršot pārāk maz uzmanības parādību gradācijai pakāpēs un to biežuma atšķirībām sīkāk detalizētās aptaujāto grupās. Līdz šim nav zināmi arī pētījumi par veselības mācības ietekmi uz skolēnu uzvedību savas veselības uzturēšanā.

LZA Ekonomikas institūta sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju 1999. gadā veiktā pētījuma mērķis ir izziņāt veselīga dzīvesveida visu galveno elementu izplatību skolēnu vidū, kā arī viņu pašsajūtas (veselības stāvokļa pašvērtējuma) varbūtējo atkarību no kaitīgajiem paradumiem un informētības veselības uzturēšanas jomā. Šim nolūkam iegūta jauna informācija par Rīgas vidusskolēniem, par kuriem līdz šim praktiski nav bijis līdzīga daudzpusīga veselības uzvedības pētījuma.

Autori izsaka dziļu pateicību skolotājiem un IZM darbiniecēm, kas piedalījās šai darbā. Cerēsim, ka piedāvājamā iegūto rezultātu analīze palīdzēs turpmākajā darbā skolēnu veselības labā.

Metodika.

LZA Ekonomikas institūta pētījumā par vidusskolēnu ieradumiem un veselību izmantota īpaši izstrādāta aptaujas forma, kurā iekļauti jautājumi par galvenajiem veselību veicinošiem un to graužošiem rīcības veidiem, informētību par tiem un veselības stāvokli.

To skaitā par:

- skolēnu kustību aktivitāti un atbilstošām prasmēm,
- atkarības vielu lietojumu un tā biežumu,
- galveno uzturvielu lietojuma biežumu un pusdienošanas veidu mācību dienās,
- varbūtējo vardarbības pieredzi,
- dzimumdzīves sākumu un zināšanām par pretapaugļošanās līdzekļiem,
- pašu veselības vērtējumu, tās traucējumu raksturu un biežumu vai pakāpi,
- zobu higiēnas ievērošanu,
- veselības mācības apguvi,
- augumu un svaru.

Iegūto rezultātu salīdzināmības nolūkā vairāku jautājumu formulējumi aizgūti no dažādu organizāciju veiktām dažāda vecuma iedzīvotāju aptaujām par iedzīvotāju laika izlietojumu [Eglīte ... 1999 b: 93-94], reproduktīvo veselību [Iedzīvotāju ... 1998: 45.,46, 51., 55., 59.], Veselības veicināšanas centra rīkotās uztura ieradumu izpēti un LZA Ekonomikas institūta rīkotās aptaujas par cilvēku darbotiespēju [Zariņa ...1998: 70]. daži aizgūtie jautājumi īsināti, piemērojot izvēlētajai vecumgrupai (14.), citi formulēti īpaši šai aptaujai (sk. pielikumā Nr. 3., 4., 6., 18., 25., 26.).

Aptaujas formas sākotnējais variants tika izmēģināts, to aizpildot vairākiem vidusskolēniem. Pēc viņu iebildumiem tika mainīti dažu no citiem paraugiem aizgūto jautājumu un piedāvāto atbilžu formulējumi, piemēram, 3., 4., 8., 12. Galīgo anketas variantu atzina par skolēniem piemērotu un lietojamu IZM speciālisti. Tomēr vienā no jautājumiem - (vai kādā klasē ticis izmantots atbrīvojums no fizikultūras) izrādījās neveiksmīgs, jo nebija norādīts, vai domāts atbrīvojums uz gadu vai īsākiem laikposmiem. Tāpēc atbildes uz šo jautājumu nav viendabīgas un izmantojamas tikai daļēji.

Aptaujai tika izvēlēti iespējami viendabīgi skolēnu kopums: vienā pilsētā un klašu grupā. Tie bija 10. vai 11. klases Rīgas vidusskolēni no visiem pilsētas rajoniem, t.sk. 6 skolām, kurās pasniedz veselības mācību (28., 69., Teikas un Ziemeļvalstu, Āgenskalna koledžā un Komerckolā) un 5 skolām, kurās to nepasniedz (2., 25., angļu, franču un N.Draudziņas). Pirmajā skolu grupā iegūtas 310 un otrā 306 aizpildītas anketas, pavisam – 616, t.sk., 380 meiteņu un 236 zēnu. Tas gan neizslēdza varbūtību, ka daļa jauniešu mainījuši skolu un apguvuši veselības mācību pamatskolas klasēs citā skolā. Nemaz to neapguvuši izrādījās tikai 221 jaunieši.

Aptauja notika 1999. gada septembrī, t.i., pašā mācību gada sākumā. Tā, kā pieņemts, bija anonīma, skolēniem pašiem vienlaikus aizpildot formas mācību laikā. Tikai dažas no anketām bija jāatzīst par nederīgām nenopietno atbilžu dēļ.

Kopumā atbilžu ticamības pakāpe, vērtējot to pēc atšķirībām dažādām skolēnu grupām, kā arī ar vairākās citās aptaujās iegūtajiem rezultātiem (sk. tālākajā tekstā), ir pietiekami augsta.

Datu apstrādē izmantots galvenokārt atbilžu sadalījums pēc vienas vai divām aptaujāto pazīmēm (dzimuma, sīkāk diferencējot pēc vecuma, vai veselības mācības apguves), kā arī vairāku atbilžu kombinētie grupējumi (veselības traucējumu raksturs vai kaitīgo ieradumu biežums grupās ar atšķirīgu pašsajūtas vērtējumu u.tml.). Kombinējamo atbilžu izvēlē netiecāmiem pārliecināties par katra veselības ieradumu varianta ietekmi uz skolēnu pašsajūtu, kas jau pierādīti speciālos pētījumos. Galvenais nolūks šai izvēlē bija panākt salīdzināmo skolēnu grupu lielāku viendabību, piemēram, pēc vecuma, kas būtiski iespaido daudzu uzvedības aktu biežumu, kā arī pārliecināties par atbilžu ticamību un vērtējumu pamatotību, kas skolēnu aptaujās mēdz būt problemātiska.

Vidusskolēnu veselības stāvoklis.

Vairums aptaujāto vidusskolēnu (93.7% meiteņu un 96.6% zēnu) izrādījās pilnus 15-17 gadus veci. Latvijas medicīnas statistikā nav ziņu par šīs vecumgrupas veselības stāvokļa vērtējumu kopumā, kādas pieejamas par 0-14 gadu veciem un atsevišķi par jaundzimušiem, gadu veciem un skolēniem, bet vienīgi par atsevišķu traucējumu biežumu. Pārējos veselības vērtējumos un saslimšanu biežuma rādītajos mācības vēl nebeigušie, kara dienestā nebijušie un ģimenes dzīvi nesākušie jaunieši tiek pieskaitīti nedalītam pieaugušo kopumam.

Spriežot pēc mirstības rādītājiem un dažādās aptaujās iegūtiem veselības pašvērtējumiem, jauniešu veselības stāvoklis tomēr atšķiras no visām vecākajām pieaugušo grupām: tas ir labāks, pie kam jauniešiem labāks nekā jauniešiem (piemēram, 1. tab.).

Mūsu 1999. gada aptaujā iegūtais Rīgas vidusskolēnu sadalījums pēc veselības pašvērtējuma daudz neatšķiras no reproduktīvās veselības aptaujā iegūtā. Un arī tajā izsekrojama minētā likumība: jaunākie jūtas veselāki par pat nedaudz vecākiem, puīši – par meitenēm (2. tab.). Nedaudz labākais vidusskolēnu vērtējums salīdzinājumā ar 15-19 gadus vecajiem izskaidrojams ar to, ka vidusskolēni ir nedaudz jaunāki, turklāt nav vēl sākuši darba gaitas ar tajās iespējamām grūtībām, pārlietu slodzi vai kaitīgiem darba apstākļiem, iespējams arī mazāk veselīgu sociālo vidi.

1. tabula

Dažāda vecuma sieviešu un vīriešu sadalījums pēc savas veselības pašvērtējuma, % Latvijā 1997,*

• Evaluation of one's own state of health by gender and age in Latvia, 1997, %*

Vērtējums • Evaluation	Vecumgrupas • Age groups					
	15-19	20-24	25-30	31-34	35-40	41-45
Sievietes • Women:						
ļoti labs • very good	6.9	4.4	3.6	2.8	2.5	1.9
labs • good	45.9	47.0	41.7	34.6	27.6	23.6
vidējs • average	42.2	42.4	45.0	52.5	58.2	55.7
slikts • poor	3.9	4.8	7.6	8.0	9.8	15.2
ļoti slikts • very poor	0.4	1.1	1.1	1.6	1.4	3.6
grūti teikt • hard to say	0.6	0.2	1.1	0.5	0.5	-
N	462	436	556	425	644	467
Vīrieši • Men:						
ļoti labs • very good	6.7	7.3	5.5	1.5	1.8	2.0
labs • good	50.2	52.6	44.5	43.8	35.1	29.3
vidējs • average	35.5	33.6	43.6	46.9	52.4	56.1
slikts • poor	5.0	5.2	3.1	3.6	7.6	9.1
ļoti slikts • very poor	0.3	0.4	1.5	1.5	0.9	1.0
grūti teikt • hard to say	2.3	0.9	1.8	2.6	2.1	2.5
N	299	233	325	195	328	198

* Baltijas datu nams. Latvijas iedzīvotāju aptauja "Reproduktīvā veselība", aprīlis, 1997.

• Baltic Data House. Survey on reproductive health in Latvia, 1997

Rīgas vidusskolēnu sadalījums pēc veselības pašvērtējuma %, 1999*

• Evaluation of one's own state of health among pupils of secondary schools,
Riga, 1999, %*

Vērtējums • Evaluation	Meitenes • Girls	tai skaitā, gadu • of them, years		Zēni • Boys	tai skaitā, gadu • of them, years	
		14-15	16+		14-15	16+
Ļoti labs • Very good	11.6	13.4	9.8	17.4	18.7	15.9
Labs • Good	59.5	60.2	59.1	57.2	56.9	57.5
Apmierinošs • Average	25.5	23.2	27.5	22.0	22.0	22.1
Slikts • Poor	2.9	3.2	2.6	1.7	1.6	1.8
Ļoti slikts • Very poor	0.5	-	1.0	0.8	-	1.8
Nav atbildes • No answer	-	-	-	0.8	0.9	0.9
N	380	186	193	236	123	113

* Šī un turpmākās tabulas bez atsaucēm pēc LZA Ekonomikas institūta veiktās aptaujas datiem

Data in this and next tables if no other source is mentioned from special survey conducted by Institute of Economics, Sept. 1999

Labāka veselība nekā vecāka gadagājuma cilvēkiem tomēr nenozīmē pietiekami labu veselību, ja gandrīz 30% vidusskolnieču un 25% vidusskolēnu savu veselību atzīst par tikai apmierinošu vai sliktu un pat ļoti sliktu. Diemžēl, pieticīgais jauniešu veselības vērtējums visumā atbilst objektīviem medicīņu novērojumiem. Medicīnas statistikas datus par pirmklasnieku un skolēnu dažādu veselības traucējumu biežumu var izsekot, ka redzes un stājas traucējumu biežums pieaug gan ar katru skolā pavadīto gadu, gan ar katru kalendāro gadu, un tikai valodas un daļēji dzirdes traucējumi lielai daļai skolēnu mācību laikā tiek novērsti (3. tab.).

Rīgas vidusskolēni, aptaujāti par pastāvīgiem vai atkārtotiem veselības traucējumiem, visbiežāk nosauca pārejošās elpošanas orgānu saslimšanas, neiralģiskās – galvenokārt pusaudžu gados raksturīgās galvassāpes, kaulu-muskuļu sāpes un meitenes arī vēdersāpes, kas, iespējams, ne vienmēr pieskaitāmas gremošanas orgānu vainām (4. tab.).

Traucējuma pakāpe visbiežāk ir minēta kā neliela: meitenēm 43.6% visu sūdzību, zēniem – 49.4%; kā reizēm traucējoša attiecīgi 42.4 un 33.9% gadījumu, kā stipra – 14.0 un 16.7% gadījumu.

Meitenes dažādus traucējumus minējušas biežāk nekā zēni – attiecīgi 1.7 un 1.03 uz katru. Vidējais minēto traucējumu biežums visumā atbilst veselības pašvērtējumam: meitenēm ar ļoti labu veselību 1.1 un zēniem 0.8; ar labu veselību – 1.6 un 0.95; ar apmierinošu – 2.1 un 1.4, ar sliktu un ļoti sliktu – 2.7 un 1.8. Tomēr biežāko traucējumu sadalījums pa veidiem un traucējuma pakāpes skolēnu grupās ar labāku un sliktāku pašsajūtu praktiski neatšķiras.

Atbrīvojumu no fizikālās stundām atsevišķos skolas gados izmantojuši 3.4-14.0% meiteņu un līdz 12.3% zēnu, visbiežāk 8. un 9. klasē. Nekad nav tādu izmantojuši 12.9% meiteņu un 21.8% zēnu, tas ir pat lielāks skolēnu īpatsvars, nekā atzinuši savu veselību par ļoti labu. Te gan jāatgādina, ka jautājuma formulējumā nebija norādīts, vai domāti īslaicīgi atbrīvojumi sasaldēšanās vai sīku traumu dēļ vai sakarā ar ilgstošiem un nopietniem veselības traucējumiem. Tāpat jādomā, ka nopietnu saslimšanu dēļ no fizikālās atbrīvoto skolēnu īpatsvars ir mazāks par viņu pašu minēto.

Nemot vērā skolēnu veselības pašvērtējumu, dažādo traucējumu biežumu un pakāpi, rodas zināmas šaubas par dažos citos pētījumos izdarītajiem secinājumiem, it kā tikai 7-10% Latvijas 11. 13 un 15 gadu veco skolēnu būtu praktiski veseli [Ranka ... 1992: 53]. Par tādiem tikuši atzīti tikai tie, kas aptaujā netika uzrādījuši nevienu simptomu, ieskaitot sliktu garastāvokli, kaut arī pēc pašu vērtējuma 25% atzinuši sevi par ļoti veselīgiem, 64% par diezgan veselīgiem un tikai 11% pat neveselīgiem [Ranka ... 1992: 7].

Salīdzinājumam var minēt, ka Rīgas 9. klašu skolēnu vidū 1998. gadā tikai maznozīmīgā, respektīvi, brīvpusdienu saņēmēju vidū 30% skolēnu profilaktiskajās apskatēs konstatēti 2 vai vairāk veselības traucējumi, 47.5% - pa vienam un 22% nevienu. savukārt vairumam skolēnu, kas netiek pieskaitīti maznozīmīgā, tikai 8.3% atrasti 2 vai vairāk veselības traucējumi, 56% - viens un 35.8% - neviens [Eglīte ... 1999 a: 21].

Veselības traucējumu skaits uz 1000 skolēniem pēc profilaktisko apskašu rezultātiem*

• Results of health check-up among pupils in Latvia*

Traucējumi, skolēnu grupas • Deviations, groups	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998
Dzirdes • Dull hearing								
Latvija • Latvia								
sākot 1.klasi • 1 st grade	3.2	3.9	3.3	2.9	3.0	4.1	4.4	3.6
7-14 gados • 7-14 years	2.3	2.2	2.1	2.8	2.2	2.9	3.8	3.0
15-17 gados • 15-17 years	1.9	2.4	3.0	4.4	2.2	2.6	2.8	2.9
Rīga • Riga								
sākot 1.klasi • 1 st grade	4.2	5.0	4.0	4.5	4.0	5.1	6.1	2.7
7-14 gados • 7-14 years	3.5	2.9	2.6	3.7	2.1	3.6	5.3	3.5
15-17 gados • 15-17 years	3.2	3.6	3.7	2.1	2.1	2.9	2.7	2.2
Valodas • Flaw of speech								
Latvija • Latvia								
sākot 1. klasi • 1 st grade	71.1	76.2	20.9	64.2	69.2	85.8	92.7	92.9
7-14 gados • 7-14 years	15.9	15.9	14.2	14.2	18.9	21.9	21.5	22.6
15-17 gados • 15-17 years	1.9	2.6	4.8	6.0	5.7	5.4	5.8	5.5
Rīga • Riga								
sākot 1. klasi • 1 st grade	116.2	103.6	99.5	81.1	91.2	108.5	119.3	119.6
7-14 gados • 7-14 years	22.4	22.3	18.0	18.2	22.6	24.9	27.3	33.3
15-17 gados • 15-17 years	3.2	3.8	6.9	3.3	9.4	6.7	8.9	6.6
Redzes • Weak eye-sight								
Latvija • Latvia								
sākot 1. klasi • 1 st grade	74.1	78.0	78.5	74.3	78.4	84.8	96.1	95.3
7-14 gados • 7-14 years	112.4	109.7	104.0	104.0	103.0	108.9	108.8	110.2
15-17 gados • 15-17 years	120.5	110.6	107.2	101.8	111.8	115.9	115.0	115.6
Rīga • Riga								
sākot 1. klasi • 1 st grade	64.1	69.3	69.3	57.7	78.3	83.5	105.0	93.2
7-14 gados • 7-14 years	105.4	107.6	92.5	102.2	101.4	106.6	116.0	115.3
15-17 gados • 15-17 years	149.7	142.2	131.9	125.6	130.2	128.7	125.2	123.2
Stājas • Deviatins of stature								
Latvija • Latvia								
sākot 1. klasi • 1 st grade	78.9	83.0	89.4	98.4	107.1	111.1	125.7	137.1
7-14 gados • 7-14 years	102.5	107.9	118.3	119.2	124.7	135.4	144.5	145.5
15-17 gados • 15-17 years	52.3	58.7	62.5	65.0	78.0	75.2	88.4	101.9
Rīga • Riga								
sākot 1. klasi • 1 st grade	104.9	92.1	113.0	116.9	118.6	115.7	135.0	134.8
7-14 gados • 7-14 years	111.6	127.4	129.1	119.9	136.8	136.7	131.6	121.5
15-17 gados • 15-17 years	93.3	114.1	113.7	117.1	132.1	116.5	113.8	124.7
Skolioze • Scoliosis								
Latvija • Latvia								
sākot 1. klasi • 1 st grade	2.6	2.8	2.9	4.4	5.9	8.7	11.2	12.4
7-14 gados • 7-14 years	6.6	6.3	6.0	7.3	8.9	10.4	13.1	14.1
15-17 gados • 15-17 years	8.5	10.0	10.6	10.0	11.2	11.7	17.0	20.0
Rīga • Riga								
sākot 1. klasi • 1 st grade	3.3	3.7	3.4	3.7	6.7	8.3	11.3	10.8
7-14 gados • 7-14 years	9.3	8.8	7.6	9.7	12.1	14.1	15.2	15.9
15-17 gados • 15-17 years	15.8	21.7	14.3	22.4	21.9	19.5	25.1	26.2

* LR Medicīnas statistikas gadagrāmata par atbilstošiem gadiem

• Yearbook of Latvian Health Statistics (according years)

Tāpēc pamatotāk būtu skolēnus pēc veselības stāvokļa iedalīt ne tikai veselos un slimos, bet vairākās grupās pēc neveselības pakāpes. Atbilstoši tam 11, 13, 15 gadus veco aptaujā minētos 7-10% vai pat līdz 20% dažādās skolēnu grupās varētu atzīt par pilnīgi veselīgiem, mazāku daļu – 5-15% - par vairāk vai mazāk slimiem, bet vairākumu (ap 70%) – par praktiski veselīgiem. Tas aptuveni atbilstu arī Rīgas 9. klašu skolēnu sadalījumam pa veselības grupām ņemot vērā gan traucējumu skaitu, gan to nopietnību: labākajā (pirmajā) atkarībā no ģimenes

turības līmeņa – 20-30%; otrajā – 50-75%; sliktākajā, trešajā – 5-17% [Eglīte ... 1999 a: 20].

4. tabula

Dažādu veselības traucējumu pakāpes un tos jutušo īpatsvars

Rīgas vidusskolēnu vidū 1999. g., %

• Share of pupils in secondary schools, ever suffered certain health troubles, Riga, 1999, % in the group

Vainas • Kind of troubles	Meitenes • Girls				Zēni • Boys			
	stipri • se- verly	reizēm • some- times se- verly	reti • sel- dom a bit	nemaz • never	stipri • se- verly	reizēm • some- times se- verly	reti • sel- dom a bit	nemaz • never
Elpošanas ceļu • Respiratory	6.1	22.9	23.4	47.6	7.6	11.9	20.8	59.7
Sirds-asinsvadu • Cardial- circulatory	1.1	2.6	2.1	94.2	-	2.1	1.7	96.2
Neiroloģiskas • Nervous	6.8	24.7	30.3	38.2	4.7	9.7	19.9	65.7
Redzes, dzirdes • Sense organs	1.1	1.6	1.3	96.1	0.8	-	-	99.2
Kuņģa-zarnu • Digestive	3.4	11.6	10.0	75.0	1.3	3.4	2.1	93.2
Ādas • Skin tissue	0.5	0.5	-	98.9	-	-	-	100.0
Kaulu-muskuļu • Musculo- skeletal	3.4	7.6	5.3	83.7	3.4	6.8	5.5	84.3
Uroloģiski-ginekoloģiskas • Genitourinary	0.8	0.3	0.5	98.4	-	-	-	100.0
Endokrīnās sistēmas • Endocrine	-	-	-	100.0	-	-	-	100.0
Asins slimības • Blood, blood forming	-	-	-	100.0	-	-	-	100.0
Stomatoloģiskas • Dental	0.3	0.5	0.8	98.4	-	-	0.4	99.6

Par skolēnu mazāk traģisko veselības stāvokli, nekā tas novērtēts pēc dažām iepriekšējām aptaujām, liecina arī Rīgas vidusskolēnu atbildes uz jautājumiem par savu garastāvokli. Pacilātību un garīgu līdzsvaru gan meitenes gan zēni atzinuši par visbiežāk izjūtamiem, savukārt visretāk zēni jutuši nervozitāti un nospīstību, bet meitenes – vienaldzību un nospīstību (5. tab.).

Arī 1997. gada aptaujā par Latvijas iedzīvotāju reproduktīvo veselību 77% 15-19 gadus veco meitu un gandrīz 74% puīšu atzinuši, ka parasti un bieži ir labā garastāvoklī, bet attiecīgi 30 un 18% - nomāktā; 3 un 8% nebija spējuši novērtēt.

Ceturta daļa Rīgas vidusskolās aptaujāto meiteņu un sestā zēnu atzinuši, ka visai bieži ir viegli aizkaitināmi. Tam par iemeslu, protams, var būt ne tikai veselības problēmas, taču šāds garīgais stāvoklis tāpat kā pastiprināta nervozitāte, nospīstība un to izraisītāji var novest pie dažādām saslimšanām. Nesenajā Latvijas jaunatnes aptaujā vidusskolēnu, arodskolu un specializēto vidusskolu audzēkņu vidū konstatēts, ka hronisku saslimšanu un nopietnu saslimšanu biežumu ietekmē attiecības ģimenē. Ģimenēs ar saspīlētām attiecībām hronisku slimību biežums ir divkārt lielāks – 13.5% un konfliktu pilnās – trīskārt lielāks (18.4%) nekā tajās, kur valda sirsnīgas attiecības. Nopietnu saslimšanu biežums attiecīgi palielinās no 2.7% līdz 6.7 un 7.8% [Koroleva ... 1999: 149]. Laimīgā kārtā par saspīlētām un sliktām attiecībām ģimenē atzinuši dažādās grupās tikai 6-9% skolēnu [turpat, 79. lpp.].

Līdz ar minētajiem faktiem, ka gandrīz 1/3 skolēnu vērtē savu veselību ne augstāk par apmierinošu un vairums nosaucis vismaz vienu veselības traucējumu, nepietiekamais garīgais līdzsvars liecina par nepieciešamību darīt visu iespējamo, lai mazinātu līdz šim novērojamo straujo veselības pasliktināšanos turpmākajos dzīves gados, tostarp jo īpaši sekmēt jauniešu veselīgu dzīvesveidu.

Rīgas skolēnu dažādo garstāvokļu biežums, 1999. g., %

• Frequency of certain moods among pupils in secondary schools, Riga, 1999. %

Dzimums, biežums • Sex, frequency	Nervozi- tāte • Nervous	Nospies- tība • Depres- sed	Pacilātība • Uplifted	Garīgs līdzsvars • Balanced	Viegla aizkaitinā- mība • Easily irritiated	Vienal- dzība • Apathe- tic
Meitenes • Girls						
parasti • usually	1.1	0.8	6.1	26.6	5.5	1.8
bieži • often	17.6	10.3	42.1	29.7	19.7	6.6
reizēm • sometimes	41.6	29.5	41.1	29.7	41.3	27.9
reti • seldom	37.9	47.4	9.5	8.2	27.6	47.4
nekad • never	1.8	12.1	1.1	3.2	5.8	16.1
nav atbildes • no answer	-	-	0.3	2.6	-	0.3
Zēni • Boys						
parasti • usually	2.1	6.4	32.2	52.5	5.9	0.8
bieži • often	6.4	3.8	34.7	32.2	13.1	11.0
reizēm • sometimes	32.2	14.8	42.8	24.6	32.2	29.7
reti • seldom	52.5	56.4	7.6	7.2	38.1	44.5
nekad • never	5.9	21.6	1.7	4.2	11.4	8.9
nav atbildes • no answer	0.8	2.1	2.1	3.0	1.7	1.3

Veselību ietekmējošie skolēnu ieradumi.

Kā zināms, bērniem un jauniešiem piemīt ievērojami lielāka *kustību aktivitāte* nekā pieaugušajiem un arī vairāk iespēju tai izpausties. Nesenajā aptaujā par 11 gadus un vecāku Latvijas iedzīvotāju laika izlietojumu konstatēts, ka 12-15 gadu vecām jauniešiem nedēļā bijis gandrīz 33 stundas brīvā laika un nepilnas 8 stundas no tā ir atvēlētas dažādām kustību nodarbībām, 16-19 gadu vecām skolniecēm attiecīgi 37.3 un 5.9 stundas, jaunākās grupas zēniem 34.6 un 10.5, vecākās – 37.0 un 9.75 [Eglīte ... 1999 b: 28]. Tātad no aptuveni vienāda brīvā laika apjoma, zēni kustībām izmanto lielāku daļu (30.3-26.4%) nekā meitenes (23.6-15.8%), bet abiem dzimumiem līdz ar pieaugošu gadu skaitu kustību nodarbību ilgums un īpatsvars brīvajā laikā – mazinās.

Aptaujas nedēļas laikā 1996. gadā kustību nodarbībām laiku veltījušas tikai 76% skolnieču un 90% skolēnu, diemžēl visbiežākās šo nodarbību vidū izrādījušās pastaigas, īpaši vecākajai jauniešu grupai. Savukārt pēdējās 4 nedēļās vidēji Latvijā dažādām sporta nodarbībām pievērsušies 67.3% savas nodarbības pierakstījušo skolnieču un 82.3% skolēnu (6. tab.). Aktīvākie no viņiem nodarbojušies vairākos sporta veidos: meitenes visbiežāk vingrojušas un skrējušas, zēni bumbojuši, biežāk par meitenēm braukuši ar riteni un peldējuši.

1999. gada rudenī aptaujātie Rīgas vidusskolēni pēdējo 2 nedēļu laikā uzrādījuši mazliet lielāku kustību aktivitāti, bet zēnu un meiteņu biežāko nodarbību izvēle bijusi līdzīga iepriekšējā aptaujā uzrādītajai (sk. 6. tab.). Tas lieku reizi liecina par aptaujas rezultātu pietiekami lielo ticamību. Papildus tabulā minētajiem nodarbību veidiem meitenes biežāk nosaukušas skrituļslidas un dejas, zēni – skrituļslidas un skrituļdēli.

Taujāti par savām sporta un citām prasmēm, Rīgas vidusskolēni minējuši visai augstu gatavības pakāpi gan dažādām kustību nodarbībām, gan vaļas priekiem un arī praktiskām dzīves vajadzībām (7. tab.). Papildus aptaujas anketā piedāvātajām atbildēm vairāki skolēni minējuši prasmi vai vēlēšanos dziedāt un zīmēt vai gleznot (galvenokārt meitenes), strādāt ar datoru (zēni), spēlēt badmintonu, jāt (meitenes), makšķerēt (zēni), retāk vēl citus sporta veidus.

Atbildēs uz jautājumu par prasmēm spilgti izpaužas katra dzimuma pārstāvjiem tradicionālo nodarbību izvēle. Puslīdz vienādi ir apgūtas prasmes braukt ar divriteni, peldēt, fotografēt; pavisam nedaudz zēni pārspēj meitenes ar prasmi orientēties, nedaudz vairāk – slēpot, spēlēt tenisu un galda tenisu un krietni viņas apsteidz ar prasmi vadīt automašīnu, spēlēt šahu un futbolu, arī basketbolu un volejbolu. Savukārt zēni atpaliek no meitenēm savā prasmē dejojot, spēlēt kādu mūzikas instrumentu, slidot.

Mazāk nekā pratēju un gribētāju apgūt papildu prasmes ir tādu skolēnu, kas nemaz

nevēlas mācīties kaut ko no minētajām prasmēm. Meitenēm šāda noraidoša attieksme ir galvenokārt pret šahu, futbolu un arī galda tenisu, zēniem pret mūziku, retāk tenisu, dejām, šahu, galda tenisu un slidošanu.

6. tabula

Skolēnu sporta nodarbības ārpus fizikultūras stundām pēdējās divās nedēļās,

% no cilvēku skaita grupā

• **Sports participation of pupils during previous 2 weeks in addition to obligatory in schools,**
% in the group

Nodarbības • Kinds of exercises	Meitenes • Girls 1996*	tai skaitā • of which			Rīgas vidusskoln. • in secondary schools, Rīga, 1999	Zēni • Boys 1996	tai skaitā • of which			Rīgas vidusskoln. • in secondary schools, Rīga, 1999
		Rīga • Rīga	pilsētas • urban	lauki • rural			Rīga • Rīga	pilsētas • ur-ban	lauki • rural	
Vingrošana • Gymnastics	40.7	49.0	33.9	40.0	53.7	32.0	25.0	25.4	47.7	41.9
Skriešana • Running	36.0	31.4	28.8	52.5	48.2	35.5	22.5	35.6	50.0	58.1
Braukšana ar riteni • Biking	12.0	10.0	8.5	20.0	39.5	29.2	27.5	28.6	31.8	55.1
Bumbu spēles • Ball games	30.7	23.5	32.2	37.5	25.8	52.4	40.0	63.5	47.7	68.2
Peldēšana • Swimming	8.7	7.8	10.9	5.9	22.9	13.6	17.5	17.5	4.6	28.8
Cits • Other	19.4	31.2	10.9	15.0	18.2	20.4	30.0	14.9	18.2	19.5

* Eglīte P. u.c. Laiks darbam un atpūtai pēcatmodas gados Latvijā. Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem / Nr. 4. Rīga: LZA EI, 1999, 94. lpp.

Jāsecina, ka arī tad, ja visiem izdotos apgūt visu kāroto, puīšu un meitu prasmes daļēji atšķirtos, noteicot arī atšķirīgu brīvā laika izlietojumu, kam turpmākajā dzīvē iespējamas gan vēlamas gan mazāk vēlamas sekas.

Salīdzinot 6. tabulā uzrādīto sporta nodarbību biežumu un dažādību ar skolēnu prasmēm, nākas secināt, ka vismaz daļa no pēdējām netiek regulāri liktas lietā, īpaši meitenēm. Tātad netiek pilnībā izmantotas to dotās iespējas veselības uzturēšanā, un apdraudēta arī kustību aktivitātes atjaunošana nākotnē, jo visas prasmes bez pielietojuma iet mazumā.

Tiesa, papildus minētajām kustību nodarbībām, skolēni mēdz ikdienā pārvietoties kājām vai ar divriteni. Taču tikai nepilnas 2/3 Rīgas vidusskolēnu tam parasti izlieto vairāk par pusstundu laika, tostarp tikai 33% meiteņu un 43% puīšu nostaigā vai nobrauc ar divriteni stundu vai vairāk.

Lai cik regulārs un vēlams būtu šāds aktīvs pārvietošanās veids, tas nenodrošina pietiekamu kustību dažādību. Tāpēc vecākiem, skolai, pašvaldībām, jaunatnes organizācijām un arī pašu jauniešu grupām būtu jāizmanto visas iespējas likt lietā savas fiziskās un citas prasmes, padarot to par ilggadēju dzīvesveida sastāvdaļu un organisma prasību. Šai ziņā pilnīgi noraidāmas ir jebkuras atrunas par skolēnu lielo mācību slodzi un laika trūkumu. Minētajā Latvijas skolu jaunatnes aptaujā tikai 31.6% no viņiem minējuši, ka pavadīt laiku pēc saviem ieskatiem kavē galvenokārt laika trūkums, vēl 44.6% tas bijis tikai daļējs traucēklis [Koroleva ... 1999: 143]. Savukārt aptuveni puse aptaujāto skolēnu atzinuši pat vairākkārt nedēļā laiks ir bijis, bet nav pratuši atrast sev patīkamu un saistošu nodarbību. Vēl 25-30% tā gadījies dažas reizes mēnesī [Koroleva ... 1999: 134]. Kā iepriekš jau minēts, brīvā laika skolēniem ir vairāk nekā peļņas darbā nodarbinātajiem pieaugušajiem (vidēji 34.5 un 24.5 stundas nedēļā). Turklāt kustību nodarbības sniedz vispilnīgāko atpūtu no intelektuālas piepūles, tādējādi novēršot garīgās pārslodzes varbūtējo nevēlamo ietekmi uz nervu sistēmu un kopējo veselības stāvokli.

Rīgas vidusskolēnu prasmes un vēlēšanās apgūt, 1999. g., %
 • Leisure skills and desire to learn some more among pupils in secondary schools, Riga,
 September, 1999, %

Prasmes • Skills	Protu • Able to do		Gribētu • Likes to learn		Neprotu un nevēlos • Unwilling	Nav atbildes • No answer
	labi • well	daudz maz • more or less	papildināt • better	apgūt • to be able		
Meitenes • Girls						
spēlēt volejbolu • volleyball	12.1	54.2	15.5	13.7	3.7	0.8
spēlēt basketbolu • basketball	10.8	45.0	12.6	19.2	12.4	-
spēlēt futbolu • football	4.7	31.6	8.9	17.4	36.1	1.3
spēlēt tenisu • tennis	7.4	16.6	11.6	54.5	8.9	1.1
spēlēt galda tenisu • table-tennis	6.3	24.5	10.0	27.4	30.8	1.1
slēpot • skiing	21.1	41.6	13.9	16.6	6.6	0.3
slidot • skating	20.0	32.1	9.7	28.4	8.2	1.6
braukt ar riteni • cycling	88.2	8.9	1.8	0.8	-	0.3
orientēties • orienteering	19.2	43.7	9.5	17.1	8.2	2.4
peldēt • swimming	51.1	31.8	9.7	6.6	0.3	0.5
spēlēt šahu • chess	5.5	21.1	5.8	27.6	38.4	1.6
vadīt automašīnu • motor driving	5.8	23.9	8.2	60.5	1.1	0.5
dejoj • dancing	40.3	35.3	17.4	5.5	1.1	0.5
spēlēt kādu mūzikas instrumentu • playing an instrument	20.8	17.9	5.8	35.3	20.3	-
fotografēt • photography	40.5	37.9	9.5	10.5	1.1	0.5
citū • other	12.1	2.6	3.2	6.6	1.6	73.9
Zēni • Boys						
spēlēt volejbolu • volleyball	27.5	56.8	8.9	3.4	3.0	0.4
spēlēt basketbolu • basketball	37.7	42.8	11.0	4.7	3.0	0.8
spēlēt futbolu • football	36.9	48.3	8.5	2.1	3.4	1.3
spēlēt tenisu • tennis	9.7	25.0	9.3	36.9	18.2	0.8
spēlēt galda tenisu • table-tennis	23.3	33.9	11.9	14.4	15.3	1.3
slēpot • skiing	29.2	42.4	9.7	11.4	6.4	0.8
slidot • skating	22.5	24.2	13.6	25.0	12.7	2.1
braukt ar riteni • cycling	90.7	7.6	0.4	0.4	0.8	-
orientēties • orienteering	23.7	42.4	12.3	9.3	10.6	1.7
peldēt • swimming	53.4	31.4	8.9	4.7	1.7	-
spēlēt šahu • chess	24.2	41.9	10.6	7.6	15.7	-
vadīt automašīnu • motor driving	38.1	35.2	9.3	16.1	1.3	-
dejoj • dancing	17.8	41.9	14.0	8.9	16.5	0.8
spēlēt kādu mūzikas instrumentu • playing an instrument	12.7	10.6	5.9	36.9	31.8	2.1
fotografēt • photography	35.6	42.4	8.9	5.1	7.6	0.4
citū • other	15.3	4.2	2.1	4.7	1.7	72.0

Rīgas vidusskolēnu *uzturs* tika izziņāts ar tiešu jautājumu par dažādu produktu lietošanas biežumu. Izrādījās, ka atsevišķu produktu vai to grupu lietojuma biežums meitenēm un zēniem atšķiras (8. tab.). Meitenes visbiežāk lietojušas augļus un svaigus dārzeņus, kas pilnībā atbilst aptaujas mēneša iespējām: septembrī tie ir bagātīgāk pieejami, nekā pārējā mācību gada laikā. Zēni visbiežāk ēduši piena produktus un baltmaizi, biežāk nekā meitenes arī gaļas produktus un saldumus. Priekšroka kalorijām bagātiem produktiem varētu tikt izskaidrota ar šā vecuma zēniem parasto palielināto ēstgribu, ko vairo arī viņu lielākā kustību aktivitāte. Grūtāk saprast, kāpēc gadalaika priekšrocības zēni izmantojuši retāk nekā meitenes. Iespējams, ka zēni atšķirībā no meitenēm nedomā par katra produkta ietekmi uz veselību un figūru, bet meitenēm pēdējais ir visai būtisks apsvēruma, it īpaši rēķinoties ar viņu samērā mazāko kustīgumu.

Dažādu pārtikas veidu lietojuma biežums Rīgas vidusskolēnu uzturā,
% 1999. gada septembrī

• Frequency of certain food consumption among pupils in secondary schools,
Riga, September 1999, %

Pārtikas veidi • Kind of food	Nevienu • None	Vienu • Once	Dažas • Several times	Katru dienu • Daily	Vairākas reizes dienā • Several times a day	Nav atbildes • No answer
Meitenes • Girls						
cepumi, kūkas • biscuits	16.3	27.4	47.9	5.8	2.1	0.5
konfektes • sweets	26.1	27.4	35.8	6.6	3.2	0.5
koka-kola, limonāde • coca-cola, lemonade	38.2	25.8	26.8	5.5	3.2	0.5
siers • cheese	10.0	12.4	43.4	28.2	5.5	0.5
citi piena produkti • other milk products	2.4	8.2	38.7	39.2	11.1	0.5
gaļa • meet	14.5	14.7	50.8	16.6	2.9	0.5
gaļas produkti • sausages	14.5	12.6	45.3	22.9	3.9	0.8
olas • eggs	33.9	28.2	35.5	1.6	0.3	0.5
zivis • fish	50.8	34.7	13.2	1.1	-	0.3
augļi, ogas, sulas • fruits, juice	1.8	4.5	31.8	33.7	28.2	-
svaigi dārzeņi • fresh vegetables	6.8	8.7	30.8	34.7	18.7	0.3
sagatavoti dārzeņi • cooked vegetables	19.2	22.1	39.2	15.5	3.7	0.3
kartupeļi • potatoes	6.3	14.7	64.7	11.3	2.1	0.8
rupjmaize • rye bread	16.1	8.9	32.9	30.5	10.8	0.8
baltmaize • wheat bread	18.2	11.8	32.1	25.5	11.6	0.8
sausās brokastis • cereals	61.6	10.3	14.5	12.6	0.5	0.5
rīss, griķi, citi putraini • rice, other grains	40.5	36.3	19.7	2.1	0.3	1.1
makaroni, mannā • spaghetti, noodles	53.7	31.6	12.9	0.3	0.5	1.1
minerālūdens • mineral water	19.7	14.7	28.4	18.2	18.2	0.8
Zēni • Boys						
cepumi, kūkas • biscuits	9.7	28.0	47.0	10.6	3.8	0.8
konfektes • sweets	19.1	24.2	44.5	6.4	3.8	2.1
koka-kola, limonāde • coca-cola, lemonade	15.7	17.8	39.8	18.2	8.1	0.4
siers • cheese	7.2	10.6	43.6	27.5	10.6	0.4
citi piena produkti • other milk products	1.3	2.5	35.2	39.0	21.6	0.4
gaļa • meet	3.0	7.2	44.9	34.3	10.2	0.4
gaļas produkti • sausages	3.0	7.6	41.5	32.6	13.1	2.1
olas • eggs	22.9	32.6	37.3	5.9	0.8	0.4
zivis • fish	52.5	29.7	16.5	0.8	0.4	-
augļi, ogas, sulas • fruits, juice	2.5	6.4	39.0	30.1	22.0	-
svaigi dārzeņi • fresh vegetables	10.2	14.8	35.6	30.1	8.9	0.4
sagatavoti dārzeņi • cooked vegetables	17.4	17.8	42.8	17.8	4.2	-
kartupeļi • potatoes	2.5	8.9	66.5	19.5	2.5	-
rupjmaize • rye bread	11.4	13.1	32.6	31.4	10.2	1.3
baltmaize • wheat bread	4.2	6.4	29.7	35.2	23.3	1.3
sausās brokastis • cereals	48.3	13.1	25.8	9.7	1.7	1.3
rīss, griķi, citi putraini • rice, other grains	43.6	32.2	22.0	1.7	0.4	-
makaroni, mannā • spaghetti, noodles	39.0	39.8	20.8	-	-	0.4
minerālūdens • mineral water	16.5	15.7	34.3	20.3	13.1	-

Atbildes uz jautājumu par dažādu produktu lietošanas biežumu, izkārtotas pa pazīstamās veselīga uztura piramīdas produktu grupām [Healthy ... 1999: 10], var radīt iespaidu, ka Rīgas vidusskolēni lieto nesamērīgi daudz olbaltumvielu saturošos produktus. Tomēr šis vērtējums ir mānīgs, jo skolēni netika taujāti par patērēto produktu apjomu. Tāpēc arī pēc iegūtajiem datiem nevar pilnībā vērtēt skolēnu uztura atbilstību veselīga uztura prasībām.

Vadoties pēc pieredzes un aptaujā iegūtajām meiteņu un zēnu atbildēm par dažādu produktu lietojuma atšķirīgo biežumu, rodas zināmas šaubas, vai minētā veselīga uztura piramīda ir vienlīdz stingri piemērojama abiem dzimumiem, dažādām vecuma grupām un dažādu profesiju pārstāvjiem. Kā zināms, olbaltumvielas ir īpaši nepieciešamas bērnu pilnvērtīgai intelektuālai attīstībai. Tātad būtu visnotaļ apsveicams relatīvi lielāks to patēriņš skolas vecumā. Cita lieta, ka dzīvojot ģimenē un vecāku apgādībā, skolēnu uzturs ir mazāks atkarīgs no viņu pašu nekā vecāku izvēles un turības. Kā tika konstatēts mūsu 1998. gadā veiktajā pētījumā, ģimenēs ar mazāku rocību olbaltumvielu un augļu patēriņš ir ierobežots. Tas var būt viens no iemesliem, kādēļ mazturīgāko ģimeņu bērniem 1. un 9. klasē vidējais veselības traucējumu biežums ir lielāks nekā pārējiem, bet sekmes – vājākas [Eglīte ... 1999 a: 23., 28.].

Rīgas vidusskolēnu aptaujā netika iekļauts jautājums par viņu materiālās labklājības līmeni. Tomēr pieļaujams, ka tas ir viens no būtiskākajiem apstākļiem, kas ietekmē skolēnu pusdienošanas veida izvēli mācību dienās. Tikai 32% meiteņu un 44% zēnu pusdieno regulāri skolas ēdnīcā, tās vai tuvējā kafeternīcā; 16% meiteņu un 10% zēnu ēd tikai pēc stundām mājās, tātad ar pārāk lielu atstarpi starp ēdienreizēm. Attiecīgi 3 un 2% ēd līdzpaņemtās sviestmaizes, kas pēc savas uzturvērtības var būt labākas par kafeternīcā noēstām smalkmaizītēm. Savukārt 44% meiteņu un 38% zēnu pusdieno "kā kuro reizi", kas var nozīmēt gan mazāku regularitāti, gan biežāku uzturā nevēlamo našķu lietošanu.

Jāsecina, ka aptuveni puse vidusskolēnu mācību dienas laikā nesaņem regulāru siltu ēdienu. Tā cēlonis varētu būt izvēles iespēju trūkums vai nepietiekama piedāvāto ēdienu kvalitāte skolas ēdnīcā vai kafeternīcā, kā arī neizdevīgi šo pusdienu apmaksas nosacījumi, piemēram, avansā uz nedēļu vai pat ilgāku laiku. Rūpēs par skolēnu veselību skolām būtu ieteicams pievērst vairāk vērības veselīga un reizē skolēnu izvēlei atbilstoša ēdiena iespējām, jo ēšana ar baudu pieder veselīga uztura nosacījumiem [Healthy ... 1999: 9].

Skolēnu uztura pareizība vērtējama pēc Pasaules veselības organizācijas ieteiktā paņēmiena – atbilstības ieteicamām svara robežām atkarībā no auguma [Healthy ... 1999: 9]. Skolēnu atbilžu sadalījums par katru no šiem rādītājiem, kā arī to atšķirības abu dzimumu pārstāvjiem izrādījās visnotaļ normāli (sk. 9. tab. un 1. att.). Tikai ap 5% abu dzimumu jaunieši nebija uzrādījuši savu svaru un burtiski atsevišķi cilvēki minējuši visnotaļ neticamus skaitļus. Tādēļ nav pamata apšaubīt atbilžu ticamību.

Samērojot skolēnu atbildes ar ieteicamā svara normām, meiteņu īpatsvars ar pazeminātu svaru sasniedz 24%, zēniem tikai 18%, bet vidusskolēnu ar pārmērīgu svaru ir vidēji 1%. Atbilstoši tam 70% meiteņu un 74% zēnu uzturs uzskatāms par pareizu, protams, atbilstoši augumu starpībai – meitenēm svars ir tuvāks zemākajai ieteicamajai robežai, zēniem – augstākajai. Var jau, protams, no tā secināt, ka līdz ¼ daļai Rīgas vidusskolēnu ir nepietiekams uzturs un pārmērīgi barotu tikpat kā vispār nav, tomēr vairāk šķiet iespējams, ka piemērojot visiem vecumiem vienādu normu, daļa vēl nenobriedušo jauniešu tikai sava vecuma īpatnību dēļ var tikt uzskatīti par nepilnvērtīgu uzturu lietojušiem. Augstāk aplūkotais biežāk lietoto produktu sastāvs liecina drīzāk par pretējo. Tā vai citādi par pārbarotiem Rīgas vidusskolēnus nav pamata uzskatīt.

Latvijas Medicīnas akadēmijas Anatomijas un antropoloģijas institūts 1999. gadā jau izstrādājis īpašas bērna fiziskās atbilstības normatīvu kartes, kas ļauj izsekot bērna svara un auguma pārmaiņām 7-18 gadu vecumā un novērtēt to atbilstību tieši atbilstošās vecumgrupas normām [Vētra ... 1999?: 20]. Tajās iezīmētas normālā auguma un svara robežas ir izstrādātas tieši mūsdienu Latvijas jauniešiem, bet auguma un svara samērs iekļaujas jau minētajos vispārējos normatīvos. jaunās kartes varētu tikt izplatītas un izmantotas gan skolu medicīniskā dienesta darbā, gan katrā ģimenē, kur attiecīgi varētu vērtēt ierasto ēdienkarti un vajadzības gadījumā to mainīt.

9. tabula

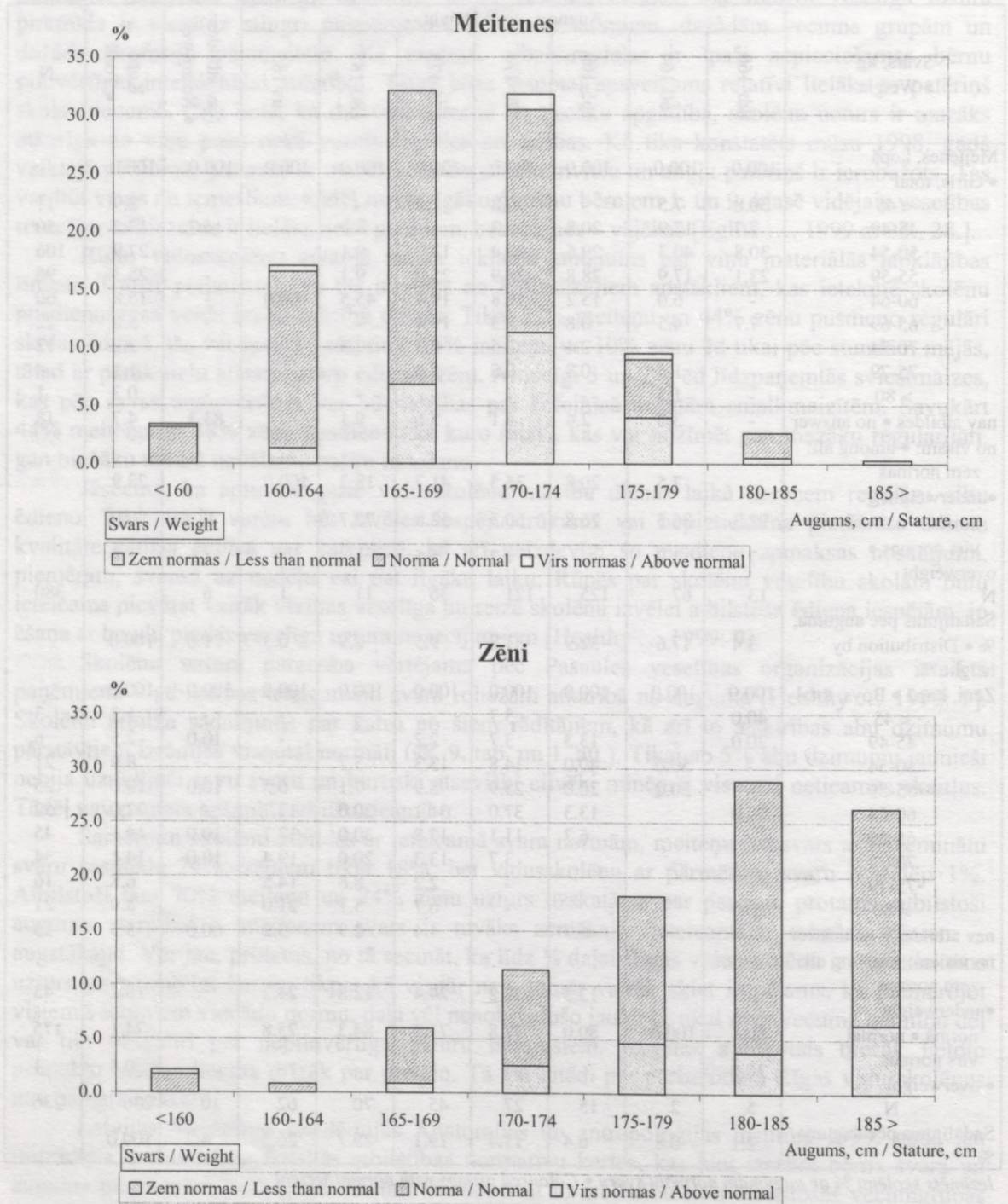
Rīgas vidusskolēnu sadalījums pēc ķermeņa svara, % pa vienāda auguma grupām, 1999
 • Distribution of pupils in secondary schools by height and weight, Riga, 1999, % in groups
 by height

Svars, kg • Weight	Augums, cm • Height							Nav atbildes • No answer	Kopā • Total	N
	līdz 160	160-164	165-169	170-174	175-179	180-185	virs 185			
Meitenes, kopā • Girls, total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
< 45	30.8	7.5	-	0.8	2.8	-	-	-	2.9	11
45-49	7.7	17.9	20.8	8.3	-	-	-	16.7	13.2	50
50-54	30.8	40.3	29.6	26.4	13.9	9.1	-	-	27.9	106
55-59	23.1	17.9	28.8	28.9	25.0	9.1	-	-	25.3	96
60-64	-	6.0	15.2	19.8	19.4	45.5	100.0	-	15.8	60
65-69	7.7	4.5	0.8	8.3	19.4	-	-	-	5.8	22
70-74	-	-	2.4	2.5	8.3	27.3	-	-	3.2	12
75-79	-	1.5	0.8	0.8	5.6	-	-	-	1.1	4
> 80	-	1.5	-	-	-	-	-	-	0.3	1
nav atbildes • no answer	-	3.0	2.4	4.1	5.6	9.1	-	83.3	4.7	18
no visām: • among all:										
zem normas • underweight	-	7.5	20.8	35.5	41.7	18.2	100.0	..	23.9	
normā • normal	92.3	86.5	76.8	60.3	52.8	72.7	-	..	70.0	
virs normas • overweight	7.7	3.0	-	4.2	5.5	-	-	..	1.4	
N	13	67	125	121	36	11	1	6		380
Sadalījums pēc auguma, % • Distribution by height, %	3.4	17.6	32.9	31.8	9.5	2.9	0.3	1.6	100.0	
Zēni, kopā • Boys, total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
< 45	40.0	-	-	3.7	-	-	-	-	1.3	3
45-49	20.0	-	13.3	3.7	2.2	-	-	10.0	2.5	6
50-54	-	50.0	40.0	14.8	13.3	5.7	-	-	8.9	21
55-59	-	50.0	20.0	25.9	8.9	7.1	6.5	10.0	10.6	25
60-64	20.0	-	13.3	37.0	31.1	20.0	17.7	-	22.0	52
65-69	-	-	6.7	11.1	17.8	30.0	17.7	10.0	19.1	45
70-74	-	-	-	3.7	13.3	20.0	19.4	10.0	14.4	34
75-79	-	-	-	-	2.2	8.6	14.5	-	6.8	16
> 80	20.0	-	-	-	6.7	5.7	21.0	-	8.9	21
nav atbildes • no answer	-	-	6.7	-	4.4	2.9	3.2	60.0	5.5	13
no visiem: • among all:										
zem normas • underweight	-	-	13.3	22.2	24.4	12.8	24.2	..	18.2	43
normā • normal	80.0	100.0	80.0	77.8	71.2	84.3	75.8	..	74.1	175
virs normas • overweight	20.0	-	-	-	-	-	-	..	0.4	1
N	5	2	15	27	45	70	62	10	236	236
Sadalījums pēc auguma, %	2.1	0.8	6.4	11.4	19.1	29.7	26.3	4.2	100.0	

Iezīmēts skolēnu % ar augumam normālu svaru • Coloured groups with normal weight

Rīgas vidusskolēnu sadalījums pēc ķermeņa svara,
%pa vienāda auguma grupām, 1999

• Distribution of pupils by their weight at secondary schools of Riga,
1999, % of stature groups



3.1. Reģistrēto ietekmīgo lietošanas biežums

Rīgas vidusskolēnu *higiēnas ieradumi* tika izziņāti ar vairākiem simptomātiskiem jautājumiem par gulētiešanas laiku, zobu tīrīšanu, informētību par saņemtajām potēm.

Pavisam niecīga daļa vidusskolēnu parasti liekas gultā līdz plkst. 22: 8% meiteņu un 5% zēnu. Izplatītākais gulētiešanas laiks izrādījās ap plkst. 23 (40% meiteņu un 33% zēnu). Nedaudz mazāk ir to, kuri nesteidzas gulēt pirms pusnakts (21% meiteņu un 23% zēnu). Savukārt 31% meiteņu un 39% zēnu atzinuši, ka neievēro noteiktu gulētiešanas laiku. Tātad kopumā meitenes ir kaut nedaudz agrīnākas un regulārākas gulētājas. Samērā vēlīnas un ne visai regulāras gulētiešanas izplatība nenozīmē, ka vidusskolēni gulētu pārāk maz: minētajā aptaujā par iedzīvotāju laika izlietojumu meitenes uzrādījušas, ka vidēji darbdienās guļ 8.5 stundas, zēni – gandrīz pilnas 9 stundas. Nedēļas nogalē skolēnu miega laiks pārsniedz 10 stundas diennaktī [Eglīte ... 1999 b: 89]. Skolēni pavada miegā darbdienās 1 stundu un brīvdienās 1.5 stundu vairāk nekā nodarbinātie pieaugušie, un tas ļauj viņiem izturēt gandrīz normālas darba nedēļas ilgo mācību slodzi (ieskaitot mājas uzdevumus) bez kaitējuma veselībai (2. att.). Protams, atsevišķos gadījumos un atsevišķiem cilvēkiem var gadīties arī ievērojamas novirzes no šiem vidējiem.

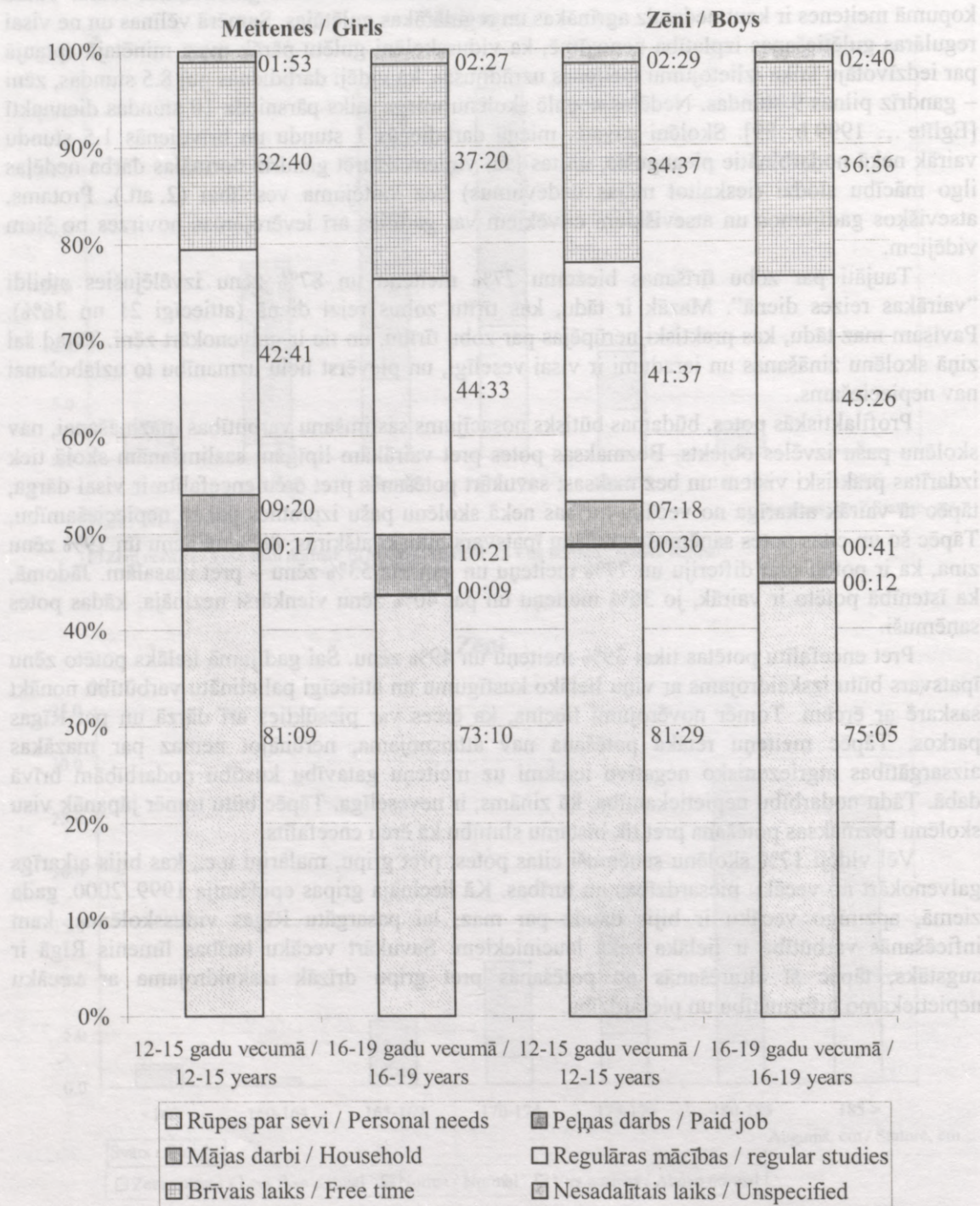
Taujāti par zobu tīrīšanas biežumu 77% meiteņu un 87% zēnu izvēlējušies atbildi "vairākas reizes dienā". Mazāk ir tādu, kas tīrītu zobus reizi dienā (attiecīgi 21 un 36%). Pavisam maz tādu, kas praktiski nerūpējas par zobu tīrību, un tie ir galvenokārt zēni. Tātad šai ziņā skolēnu zināšanas un ieradumi ir visai veselīgi, un pievērst lielu uzmanību to uzlabošanai nav nepieciešams.

Profilaktiskās potes, būdamas būtisks nosacījums saslimšanu varbūtības mazināšanai, nav skolēnu pašu izvēles objekts. Bezmaksas potes pret vairākām lipīgām saslimšanām skolā tiek izdarītas praktiski visiem un bez maksas; savukārt potēšanās pret ērcu encefalītu ir visai dārga, tāpēc tā vairāk atkarīga no vecāku turības nekā skolēnu pašu izpratnes par to nepieciešamību. Tāpēc šo un citas potes saņēmušo skolēnu īpatsvars būtiski atšķiras: 88% meiteņu un 79% zēnu zina, ka ir potēti pret difteriju un 77% meiteņu un gandrīz 53% zēnu – pret masalām. Jādomā, ka īstenībā potēto ir vairāk, jo 36% meiteņu un pat 40% zēnu vienkārši nezina, kādas potes saņēmuši.

Pret encefalītu potētas tikai 39% meiteņu un 49% zēnu. Šai gadījumā lielāks potēto zēnu īpatsvars būtu izskaidrojams ar viņu lielāko kustīgumu un attiecīgi palielinātu varbūtību nonākt saskarē ar ērcēm. Tomēr novērojumi liecina, ka ērces var piesūkties arī dārzā un pat Rīgas parkos. Tāpēc meiteņu retāka potēšana nav attaisnojama, nerunājot nemaz par mazākas aizsargātības atgriezenisko negatīvo ietekmi uz meiteņu gatavību kustību nodarbībām brīvā dabā. Tādu nodarbību nepietiekamība, kā zināms, ir neveselīga. Tāpēc būtu tomēr jāpanāk visu skolēnu bezmaksas potēšana pret tik bīstamu slimību kā ērcu encefalīts.

Vēl vidēji 17% skolēnu saņēmuši citas potes: pret gripu, malāriju u.c., kas bijis atkarīgs galvenokārt no vecāku piesardzības un turības. Kā liecināja gripas epidēmija 1999./2000. gada ziemā, apzinīgo vecāku ir bijis daudz par maz, lai pasargātu Rīgas vidusskolēnus, kam inficēšanās varbūtība ir lielāka nekā lauciniekiem. Savukārt vecāku turības līmenis Rīgā ir augstāks, tāpēc šī atturēšanās no potēšanās pret gripu drīzāk izskaidrojama ar vecāku nepietiekamo informētību un piesardzību.

**Skolnieku un studentu nedēļas laika izlietojuma dinamika
pa galvenajām nodarbību grupām 1996. gadā /
Use of time by students in Latvia in 1996**



Reibinošo līdzekļu lietošanas biežums.

Dažādu reibinošo līdzekļu lietošanas biežuma izvēlei 1999. gadā Rīgas vidusskolēnu aptaujā salīdzināmības labā jautājumu forma tika aizgūta no Reproaktīvās veselības aptaujas 1997. gadā [Iedzīvotāju ... 1998: 52]. Tomēr skolēniem piedāvātajā anketā tika samazināts minēto alkoholisko dzērienu skaits, kā arī biežuma gradāciju daudzums.

Pēc Rīgas vidusskolēnu atbildēm izrādījās, ka pat 14-15 gadu vecumā gandrīz 2/5 zēnu un vairāk par 1/5 meiteņu reizi nedēļā lieto kādu *alkoholisko dzērienu* – visbiežāk alu, visretāk – degvīnu (10. tab.). Kādu no dzērieniem pat visa gada laikā nelietojušo īpatsvars minētā vecuma zēnu vidū nesasniedz pusi, meitenēm – 2/3. Pat šai jaunākajā aptaujāto grupā visu minēto dzērienu lietošanas biežums izrādījās lielāks nekā 1997. gada aptaujā to uzrādījuši visā Latvijas teritorijā aptaujātie 15-19 gadus vecie jaunieši, bet 16 gadu un vecākiem Rīgas vidusskolēniem šī starpība ir vēl lielāka. Var tikai minēt, vai atšķirības radušās 2 gadu laikā starp abām aptaujām, dzeršanas biežumam ar katru gadu pieaugot, vai biežāka dzeršana ir raksturīga tieši Rīgas un skolu jauniešiem. Nav gluži izslēgta arī zināma pēdējās grupas dižošanās. Tomēr dažādo dzērienu atšķirīgais lietošanas biežums un tā īpatnības atkarībā no dzimuma un vecuma liek domāt, ka varbūtējie pārspilējumi nav īpaši lieli.

10. tabula

Dažādu dzērienu lietošanas biežums Rīgas vidusskolēnu vidū atkarībā no vecuma 1999. g., %

• Frequency of alcohol consumption by pupils of secondary schools, Riga, 1999, % in age group

Dzimums, dzērieni • Sex, drink	14-15 gadu veci • years					16 gadu un vecāki • years and more				
	reizi nedēļā • once a week	reizi mēnesī • once a month	īpašos gadī- jumos • special occa- sions	nelieto • never	nav atbildes • no answer	reizi nedēļā • once a week	reizi mēnesī • once a month	īpašos gadī- jumos • special occa- sions	nelieto • never	nav atbildes • no answer
	Meitenes • Girls									
alus • beer	21.0	19.9	33.9	22.6	2.7	17.1	19.7	32.1	28.5	2.6
vīns • wine	9.7	23.7	55.4	10.8	0.5	9.8	31.6	50.3	8.3	-
degvīns • spirits	1.1	11.3	16.1	67.7	3.8	1.6	10.4	25.4	60.6	2.1
cits • other	2.7	11.8	38.7	29.0	17.7	3.1	11.9	37.3	29.5	18.1
Zēni • Boys										
alus • beer	36.6	19.5	27.6	14.6	1.6	49.6	20.4	22.1	7.1	0.9
vīns • wine	5.7	19.5	48.8	19.5	6.5	12.4	22.1	37.2	23.0	5.3
degvīns • spirits	5.7	13.8	25.2	46.3	8.9	8.0	10.6	31.0	43.4	7.1
cits • other	6.5	8.9	32.5	35.0	17.1	9.7	10.6	24.8	34.5	20.4

Visbiežāk lietotais dzēriens pēc vidusskolēnu atbildēm ir alus, īpaši zēniem; visretāk – degvīns. Vīnu abu dzimumu skolēni lieto galvenokārt īpašos gadījumos, tātad samērā reti. Biežāk lietojamo, t.i., vieglo dzērienu izvēle no veselības saglabāšanas viedokļa, kā zināms, ir labāka par stipro dzērienu lietošanu. Būtu vienīgi vēlams, lai turpmākajos dzīves gados šī izvēle nemainītos un izdzertā apjomi nepieaugtu. Diemžēl, salīdzinot divu visai tuvu vecumgrupu atbildes, tomēr vērojams visu veidu dzērienu lietošanas biežuma neliels, bet tomēr pieaugums, īpaši zēniem alus.

Skolēni netika taujāti par katrā reizē izdzertā apjomu. Tomēr var pieņemt, ka kopējais patērētā alkohola daudzums ir tieši proporcionāls dzeršanas biežumam. Tāpēc likumsakarīgi, ka tam ir arī negatīva ietekme uz veselību. Skolēnu grupās ar apmierinošu savas veselības vērtējumu dzeršanas biežums izrādījās lielāks nekā starp skolēniem un īpaši zēniem ar labu un ļoti labu veselību (11. tab.).

Aptaujas dati deva arī iespēju saistīt *smēķēšanas* un dzeršanas biežumu. Kā jau tas novērojams dzīvē, dažādus alkoholiskos dzērienus biežāk lieto tie skolēni, kas mēdz palaikam un jo īpaši pastāvīgi smēķēt (12. tab.). Tāpēc jau minēto savas pašsajūtas vērtējuma saistību ar dzeršanas biežumu nevar viennozīmīgi skaidrot ar alkohola postošo ietekmi uz veselību, jo vairumā gadījumu tie paši skolēni bojā savu veselību arī ar smēķēšanu.

Alkoholisko dzērienu lietošanas biežums atkarībā no veselības stāvokļa pašvērtējuma
Rīgas vidusskolās 1999. g., %

- Frequency of alcohol consumption by pupils of secondary schools, according to state of health, Riga, 1999, %

Dzēriens • Drinks	Veselības vērtējums • State of health	Meitenes • Girls					Zēni • Boys				
		reizi ne- dējā • once a week	reizi mē- nesī • once a month	retos gad. •spe- cial occa- sions	nekad • never	nav atbil- des • no answer	reizi ne- dējā • once a week	reizi mē- nesī • once a month	retos gad. •spe- cial occa- sions	nekad • never	nav atbil- des • no answer
Alus • Beer	apmierinoša • average laba	20.6	19.6	33.0	23.7	3.1	48.1	15.4	26.9	7.7	1.9
	• good ļoti laba	19.9	21.7	29.6	26.1	2.7	43.0	22.2	21.5	12.6	0.7
	• very good	9.1	15.9	43.2	29.5	2.3	36.6	19.5	31.7	9.8	2.4
Vīns • Wine	apmierinoša • average laba	8.2	25.8	56.7	9.3	-	13.5	30.8	38.5	11.5	5.8
	• good ļoti laba	11.9	27.9	50.4	9.3	0.4	6.7	20.7	43.7	21.5	7.4
	• very good	5.3	11.4	13.0	11.0	-	9.8	9.8	48.8	29.3	2.4
Degvīns • Spirits	apmierinoša • average laba	3.1	13.4	17.5	62.9	3.1	7.7	9.6	32.7	40.4	9.6
	• good ļoti laba	0.9	12.4	20.4	63.3	3.1	5.2	13.3	25.2	48.1	8.1
	• very good	-	-	25.0	72.7	2.3	9.8	12.2	29.3	41.5	7.3
Cits • Other	apmierinoša • average laba	3.1	21.6	28.9	26.8	19.6	7.7	9.6	25.0	36.5	21.2
	• good ļoti laba	3.1	8.8	41.2	29.2	17.7	8.9	12.6	33.3	28.9	16.3
	• very good	2.3	9.1	36.4	34.1	18.2	4.9	2.4	19.5	46.3	26.8

No Rīgas vidusskolēniem pastāvīgi smēķē 11% meiteņu un 22% zēnu, palaiķam to dara 24% meiteņu un 21% zēnu. Salīdzinot minētos ar Narkoloģiskā centra datiem par smēķētāju skaitu visu iedzīvotāju vidū – 1998. gadā pastāvīgi smēķē 18% sieviešu un 53% vīriešu, palaiķam aptuveni 9% no abiem [Narkomānijas ... 1999: 61], jāsecina, ka šī netikuma izplatībai abu dzimumu starpā ir tendence izlīdzināties. Līdzīgi novērojumi iegūti visas Latvijas skolu jauniešu aptaujā: laikposmā no 1983. līdz 1997. gadam zēnu smēķētāju īpatsvars praktiski nav mainījies, bet pastāvīgi smēķējošo meiteņu īpatsvars pieaudzis no 1.6 līdz 9.8%, bet šad tad uzsmēķējošo no 8.7 līdz 20.2% [Koroļeva ... 1999: 155].

Rīgas vidusskolēnu vidū 1999. gadā 3% zēnu izsmēķē pat paciņu cigarešu dienā, divreiz lielāks skaits – līdz paciņai dienā. Tikai dažas cigaretes dienā izsmēķē aptuveni 1/5 kā zēnu tā meiteņu, bet neregulāriem smēķētājiem kļūstot par pastāvīgiem, kā tas vērojams pieaugušo vidū, un smēķēšanas biežuma palielinoties, neizbēgami aug arī izlietoto cigarešu un ievilto kaitīgo dūmu daudzums.

Nesmēķē nemaz tikai 64.5% meiteņu un 56% zēnu, to skaitā aptuveni 1/3 abu dzimumu jauniešu kaut reizi pamēģinājuši ievilkt dūmu. Ja viņi to nav turpinājuši, tad var cerēt, ka arī turpmāk izvairīsies no šī kaitējuma veselībai.

Smēķēšanas biežuma saistība ar veselības pašvērtējumu pēc aptaujas rezultātiem ir vēl nepārprotamāk izsekojama (13. tab. un 3. att.) nekā ar alkoholisko dzērienu lietošanas biežumu. Tā kā smēķēšanas izplatība līdzīgi iedzeršanas biežumam jauniešu vidū pieaug burtiski ar katru dzīves gadu (14. tab.), tad ar šiem netikumiem vien var izskaidrot skolēnu veselības stāvokļa straujo pasliktināšanos (sk. 2. tab.).

12. tabula

Alkoholisko dzērienu lietošanas biežums atkarībā no smēķēšanas ieradumiem

Rīgas vidusskolās 1999. g., %

• Frequency of alcohol consumption by pupils of secondary schools according to smoking habits, Riga, 1999, %

Dzēriens • Drinks	Smēķēšana • Smoking	Meitenes • Girls					Zēni • Boys				
		reizi ne- dēļā • on- ce a week	reizi mē- nesī • on- ce a month	retos gad. •spe- cial occa- sions	ne-kad • ne- ver	nav atbil- des • no ans- wer	reizi ne- dēļā • on- ce a week	reizi mē- nesī • on- ce a month	retos gad. •spe- cial occa- sions	ne-kad • ne- ver	nav atbil- des • no ans- wer
Alus • Beer	ik dienas • daily	57.1	23.8	16.7	2.4	-	79.2	11.3	9.4	-	-
	palaikam • sometimes	25.6	34.4	30.0	10.0	-	54.0	18.0	24.0	4.0	-
	nesmēķē • never	10.2	14.3	36.3	35.1	4.1	24.1	24.1	31.6	18.0	2.3
Vīns • Wine	ik dienas • daily	21.4	45.2	28.6	4.8	-	18.9	30.2	39.6	5.7	5.7
	palaikam • sometimes	15.6	35.6	45.6	3.3	-	8.0	32.0	44.0	14.0	2.0
	nesmēķē • never	6.1	21.6	59.2	12.7	0.4	5.3	12.8	44.4	30.1	7.5
Degvīns • Spirits	ik dienas • daily	11.9	31.0	40.5	16.7	-	15.1	22.6	35.8	22.6	3.8
	palaikam • sometimes	-	14.4	31.1	54.4	-	4.0	8.0	44.0	42.0	2.0
	nesmēķē • never	-	6.1	13.5	75.9	4.5	4.5	9.8	18.8	54.9	12.0
Cits • Other	ik dienas • daily	4.8	26.2	40.5	7.1	21.4	17.7	13.2	26.4	17.0	26.4
	palaikam • sometimes	3.3	16.7	43.3	21.1	15.6	4.0	16.0	36.0	34.0	10.0
	nesmēķē • never	2.4	7.8	35.1	36.3	18.4	6.0	6.0	27.1	42.1	18.8

13. tabula

Rīgas vidusskolēnu veselības vērtējums atkarībā no smēķēšanas, 1999, %

• Self-evaluation of health by pupils in secondary schools according to their smoking habits, Riga, 1999, %

Veselības vērtējums • Evaluation	Meite-nes vidēji • Girls average	tai skaitā smēķē • of which smoking			Zēni vidēji • Boys average	tai skaitā smēķē • of which smoking		
		ikdienas • daily	palaikam • some- times	nekad • never		ikdienas • daily	palaikam • some- times	nekad • never
Kopā • Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
Ļoti labs • Very good	11.6	4.8	12.2	12.7	17.4	5.7	10.0	24.8
Labs • Good	59.7	50.0	61.2	60.0	57.3	56.5	60.0	56.3
Apmierinošs • Average	25.5	35.6	24.4	24.4	22.0	32.1	28.0	15.8
Slikts • Poor	2.9	4.8	2.2	2.9	1.7	3.8	2.0	0.8
Ļoti slikts • Very poor	0.5	4.8	-	-	0.8	-	-	1.5
Nav atbildes • No answer	-	-	-	-	0.8	1.9	-	0.8
N	380	42	90	245	236	53	50	133
Smēķētāju % grupā* • Share of smokers*	100.0	11.1	23.7	64.5	100.0	22.5	21.2	56.3

* ieskaitot neatbildējušos • including non responses

Rīgas vidusskolēnu smēķēšanas biežums atkarībā no vecuma 1999. g.,

% no cilvēku skaita grupā

• Frequency of smoking by pupils in secondary schools according to age, Riga, 1999, %

Biežums • Frequency	Pateiz • Actually				Agrāk • Previously			
	meitenes • girls		zēni • boys		meitenes • girls		zēni • boys	
	14-15	16+	14-15	16+	14-15	16+	14-15	16+
Jā, ik dienas • Daily	7.5	14.0	14.6	31.0	8.1	8.4	7.3	13.1
Jā, pa laikam • Sometimes	28.0	19.7	20.3	22.1	35.5	33.9	28.5	30.5
Nē • Never	62.9	66.3	65.0	46.9	20.4	19.5	21.1	17.4
Nav atbildes • No answer	1.6	0.8	0.1	-	3.2	4.5	3.3	3.4
Reiz mēģināja • Has once tried	-	-	-	-	32.8	33.7	39.8	35.6

Diemžēl, šai vēl nepietiekamajā organisma brieduma posmā ar katru dzīves gadu palielinās arī *narkotiku* lietotāju īpatsvars (15. tab.). Rīgas vidusskolēnu vidū atkārtoti un kaut reizi tās pamēģinājušo īpatsvars – 13.5% meiteņu un gandrīz 30% zēnu – ir lielāks nekā 1997. gada aptaujā visu 15-19 gadu veco iedzīvotāju vidū: 7.2% meiteņu un 19.4% zēnu. Arī minētajā Latvijas skolu jaunatnes aptaujā izrādījies, ka caurmērā visā valstī narkotiku lietotāju ir mazāk nekā Rīgā: vairākkārt vai 1-2 reizes to lietojuši 5.6% 12. klases meiteņu un 16.4% zēnu [Koroļeva ... 1999: 158]. Jāsecina, ka netikumu izplatība sākas ar galvaspilsētas iedzīvotājiem un tajā augošo agresīvo atkarības vielu piedāvājumu.

Narkotisko līdzekļu lietošanas biežums Rīgas vidusskolēnu vidū atkarībā no vecuma, %

• Frequency of using drugs by pupils in secondary schools according to age, Riga, 1999, %

Biežums • Frequency	Meitenes • Girls		Zēni • Boys	
	14-15 g.	16+	14-15 g.	16+
Atkārtoti • Repeatedly	2.2	2.6	0.8	10.6
Pamēģināts • Has tried	10.8	11.4	20.3	28.3
Nē • Never	86.6	86.0	77.2	61.1
Nav atbildes • No answer	0.5	-	1.6	-

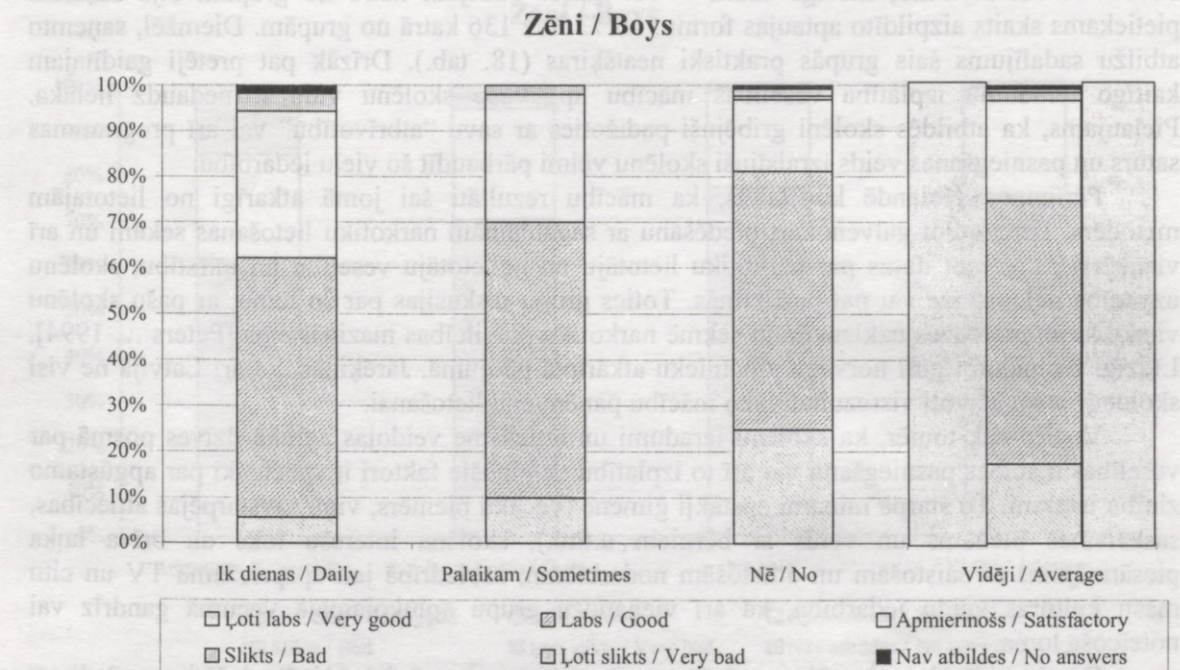
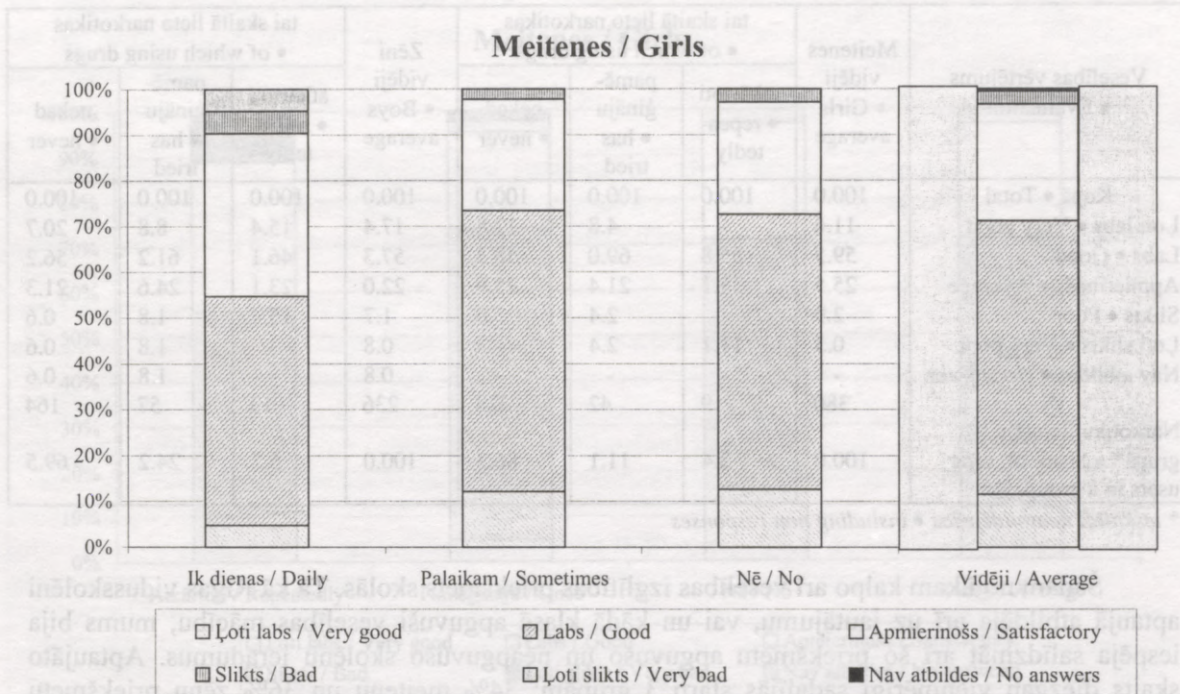
Narkotiku lietotāju pašsajūta atbilstoši mainās: savu veselību par labu un ļoti labu atzinušo vidū tās izmēģinājušo ir mazāk nekā starp skolēniem ar apmierinošu veselību, īpaši zēniem (16. tab. un 4. att.).

Līdzīgi vardarbību piedzīvojušiem skolēniem narkotikas atkārtoti lietojušiem vai mēģinājušiem dažādu garastāvokļu biežums atšķiras no pārējiem. Kā meitenes tā zēni biežāk mēdz būt pacilāti, bet arī nervozi, nospiesti un vienaldzīgi, nedaudz retāk – garīgā līdzsvarā (17. tab.).

Šīs atšķirības gan nav īpaši lielas, kas var būt izskaidrojams ar nelielu narkotikas atkārtoti lietojušo skolēnu īpatsvaru: visā aptaujas kopumā 2.4% meiteņu un 5.5% zēnu. Tomēr bīstams ir šo vielu lietošanas biežuma pieaugums gan ar katru dzīves gadu, gan ar katru kalendāro gadu, kas jau konstatēts medicīniskajā statistikā. Divu gadu laikā – no 1996. līdz 1998. gadam tikai reģistrēto narkotiku lietotāju skaits vecumā līdz 18 gadiem Latvijā pieaudzis no 350 līdz 536, bet jau atkarīgo no 80 līdz 162 [Narkoloģijas ... 1999: 50]. protams, būtu ļoti jauki cerēt, ka mazāks narkotiku lietotāju īpatsvars jaunākajā no aplūkojamām grupām izskaidrojams ar jau iezīmējušos netikuma izplatības mazināšanos tieši šai paaudzē, un sasniedzot 16 gadu vecumu, tas būs vēl mazāks. Tomēr līdzšinējie novērojumi liecina, ka pašlaik uz šādu cerību un bezdarbīgi gaidīt problēmas atrisināšanos pašai no sevis ir neauglīgi. Tāpēc skolās būtu jādarbojas viss iespējams, lai mazinātu visa veida atkarības vielu lietošanu.

Rīgas vidusskolēnu veselības vērtējums atkarībā no smēķēšanas, %, 1999

- Self evaluation of health by smokers and non smokers among pupils at secondary schools in Riga, 1999, %



Rīgas vidusskolēnu veselības vērtējums atkarībā no narkotiku lietošanas, 1999, %
 • Self-evaluation of health by pupils in secondary schools according to usage of drugs,
 Riga, 1999, %

Veselības vērtējums • Evaluation	Meitenes vidēji • Girls average	tai skaitā lieto narkotikas • of which using drugs			Zēni vidēji • Boys average	tai skaitā lieto narkotikas • of which using drugs		
		atkārtoti • repeatedly	pamē- ģināju • has tried	nekad • never		atkārtoti • repeatedly	pamē- ģināju • has tried	nekad • never
Kopā • Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
Ļoti labs • Very good	11.6	-	4.8	12.8	17.4	15.4	8.8	20.7
Labs • Good	59.5	55.8	69.0	58.3	57.3	46.1	61.2	56.2
Apmierinošs • Average	25.5	33.1	21.4	25.9	22.0	23.1	24.6	21.3
Slikts • Poor	2.9	-	2.4	3.0	1.7	15.4	1.8	0.6
Ļoti slikts • Very poor	0.5	11.1	2.4	-	0.8	-	1.8	0.6
Nav atbildes • No answer	-	-	-	-	0.8	-	1.8	0.6
N	380	9	42	328	236	13	57	164
Narkotiku lietotāju % grupā* • Share of drug users in a group, %*	100.0	2.4	11.1	86.3	100.0	5.5	24.2	69.5

* ieskaitot neatbildējušos • including non responses

Šādam nolūkam kalpo arī veselības izglītības priekšmets skolās. Tā kā Rīgas vidusskolēni aptaujā atbildēja arī uz jautājumu, vai un kādā klasē apguvuši veselības mācību, mums bija iespēja salīdzināt arī šo priekšmetu apguvušo un neapguvušo skolēnu ieradumus. Aptaujāto skaits diezgan vienmērīgi sadalījās starp 3 grupām: 34% meiteņu un 36% zēnu priekšmetu vispār nebija mācījušies, attiecīgi 29 un 30% to bija apguvuši 5., 6. vai retāk 7. klasē, bet 35 un 31% - 8. vai 9. klasē, necīgs skaits - 10. klasē. Tādējādi katrā no grupām bija saņemts pietiekams skaits aizpildīto aptaujas formu: no 73 līdz 136 katrā no grupām. Diemžēl, saņemto atbilžu sadalījums šais grupās praktiski neatšķiras (18. tab.). Drīzāk pat pretēji gaidītajam kaitīgo ieradumu izplatība veselības mācību apguvušo skolēnu vidū ir nedaudz lielāka. Pieļaujams, ka atbildēs skolēni gribējuši padziļoties ar savu "atbrīvotību" vai arī programmas saturs un pasniegšanas veids izraisījuši skolēnu vēlmi pārbaudīt šo vielu iedarbību.

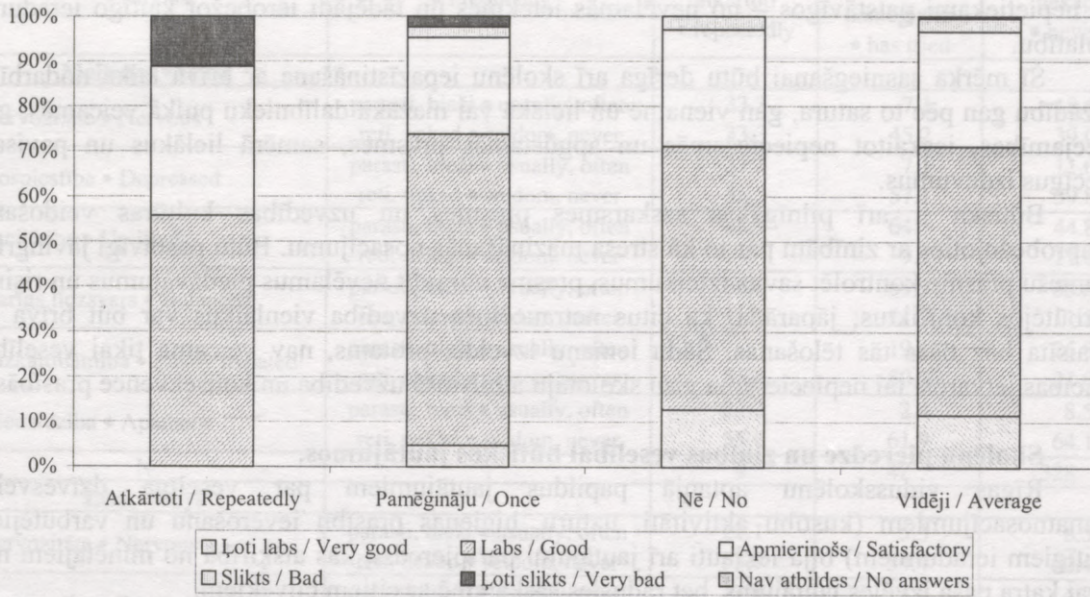
Pētījumos Holandē konstatēts, ka mācību rezultāti šai jomā atkarīgi no lietotajām metodēm. Izmantojot galvenokārt biedēšanu ar sagaidāmām narkotiku lietošanas sekām un arī vienkārši salīdzinot datus par narkotiku lietotāju un nelietotāju veselību un mirstību, skolēnu uzvedība neizmainās vai pat pasliktinās. Toties grupu diskusijas par šo tēmu, ar pašu skolēnu viedokļu un pieredzes uzklaušīšanu sekmē narkotiku pievilcības mazināšanos [Peters ... 1994]. Līdzīgi secinājumi gūti norvēģu zinātnieku atkārtotā pētījumā. Jārēķinās, ka arī Latvijā ne visi skolotāji ir sagatavoti visrezultatīvāko mācību paņēmieni lietošanai.

Visticamāk tomēr, ka skolēnu ieradumi un attieksme veidojas agrākā dzīves posmā par veselības mācības pasniegšanu vai arī to izplatību veicinošie faktori ir spēcīgāki par apgūstamo zinību ietekmi. To starpā minami apstākļi ģimenē (vecāku piemērs, viņu savstarpējās attiecības, saskarsmes biežums un veids ar bērniem u.tml.), skolēna interešu loks un brīva laika piesātinājums ar saistošām un attīstošām nodarbībām, sabiedrībā jau apspriežamā TV un citu masu kultūras veidu iedarbība, kā arī vienaudžu grupu aplūkojamajā vecumā gandrīz vai noteicoša loma.

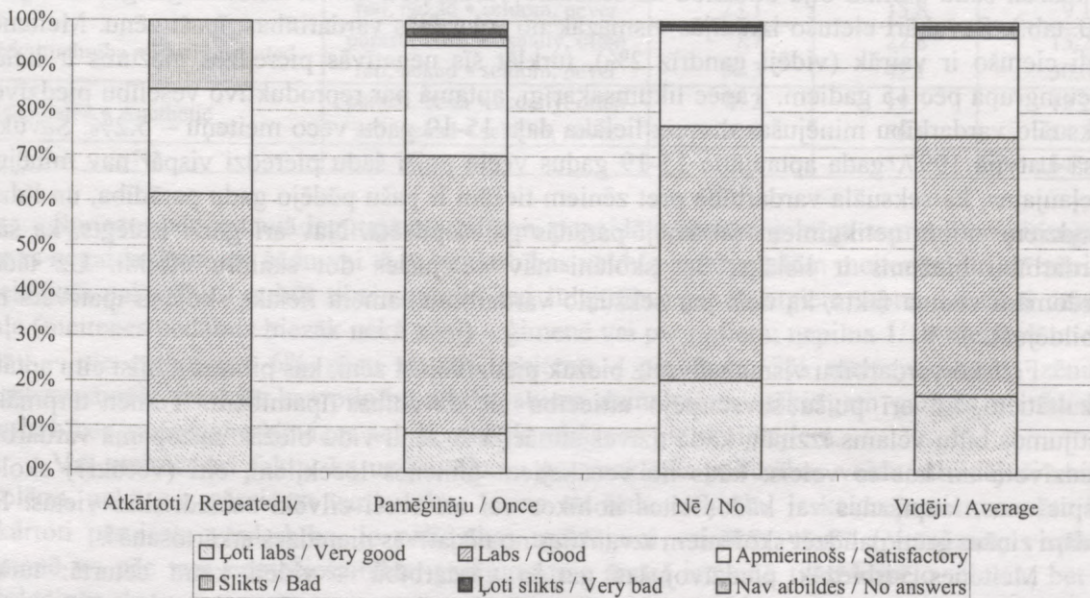
Daudzveidīgākas iespējas attīstīt savas spējas un arī izmēģināt dažādas mūsdienu izklaides piedāvājumus, ieskaitot visai dārgās narkotikas, neapšaubāmi ir turīgāko vecāku bērniem. Jādomā tāpēc mūsu aptaujā izrādījās, ka narkotikas atkārtoti lietojušie skolēni ir arī aktīvāk sportojuši, un īpaši liela starpība ir tādos sporta veidos, kam vajadzīgs dārgāks inventārs (19. tab.).

Rīgas vidusskolēnu veselības vērtējums atkarībā no narkotiku lietošanas, %, 1999
• Self evaluation of health by users of drugs and others among pupils at secondary schools in Riga, 1999, %

Meitenes / Girls



Zēni / Boys



Skolas spēkos, protams, nav novērst vairuma šo faktoru varbūtējo nevēlamo iespaidu uz skolēnu veselības ieradumiem. Vienīgais skolai pieejamais līdzeklis, mūsaprāt, varētu būt tās virsuzdevuma izpilde: skolēnu dažādo spēju un dotību attīstības iespēju piedāvājums un veicināšana, kas sekmētu savu saturīgu interešu pārņemtu, aktīvu, pašapziņīgu un tātad arī patstāvīgu – citu ietekmei samērā mazāk pakļāvīgu personību veidošanos. Būtu naivi cerēt, ka par šādām personībām izdosies izveidot visus skolēnus, it īpaši ģimenē pārāk izlutinātos vai tās iekšējo nesaskaņu traumētos. Tomēr pieaugtu varbūtība pasargāt pārējos – vēl nesamaitātos un arī nepietiekami patstāvīgos – no nevēlamās ietekmes un tādējādi ierobežot kaitīgo ieradumu izplatību.

Šī mērķa sasniegšanai būtu derīga arī skolēnu iepazīstināšana ar brīvā laika nodarbību dažādību gan pēc to satura, gan vienatnē un lielākā vai mazākā dalībnieku pulkā veicamās, gan pieejamības, ieskaitot nepieciešamās un apgūstamās prasmes, samērā lielākus un pavisam niecīgus izdevumus.

Būtiska ir arī pilnīgākas saskarsmes prasmes un uzvedības kultūras veidošana, neaprobežojoties ar zinībām par to kā stresa mazināšanās nosacījumu. Būtu pastāvīgi jāvingrina jauniešu prasme kontrolēt savus izteikumus, prasme noraidīt nevēlamus piedāvājumus un risināt varbūtējos konfliktus; jāparāda, ka citus netraucējoša uzvedība vienlaikus var būt brīva un atraisīta bez tīšas tās tēlošanas. Šādu iemaņu izveide, protams, nav veicama tikai veselības mācības ietvaros: tai nepieciešama visu skolotāju atbilstoša uzvedība un konsekvence prasībās.

Skolēnu pieredze un zinības veselībai būtiskos jautājumos.

Rīgas vidusskolēnu aptaujā papildus jautājumiem par veselīga dzīvesveida pamatnosacījumiem (kustību aktivitāti, uzturu, higiēnas prasību ievērošanu un varbūtējiem kaitīgiem ieradumiem) bija iekļauti arī jautājumi par pieredzi, kas atšķirībā no minētajiem nav tikai katra paša izvēles jautājums, bet radusies saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

Jautājums par varbūtēji pārciesto *vardarbību* tika aizgūts no 1997. gada aptaujas par reprodiktīvo veselību un tāpat bez paskaidrojumiem, kas uzskatāma par fizisku, garīgu un seksuālu vardarbību. Tādēļ daļa skolēnu bija izvēlējušies atbildi "nezinu". Raksturīgi, ka vismazāk šādu atbilžu bija attiecībā uz seksuālo vardarbību un visvairāk – garīgo vardarbību (20. tab.). Savukārt cietušo izrādījās vismazāk no seksuālās vardarbības, īpaši zēnu. Meitenēm šādi cietušo ir vairāk (vidēji gandrīz 2%), turklāt šīs negatīvās pieredzes biežums ir lielāks vecumgrupā pēc 15 gadiem. Tāpēc likumsakarīgi, aptaujā par reprodiktīvo veselību piedzīvoto seksuālo vardarbību minējušas divreiz lielāka daļa 15-19 gadu veco meiteņu – 5.2%. Savukārt visā Latvijā 1997. gada aptaujātie 15-19 gadus vecie puīši šādu pieredzi vispār nav minējuši. Pieļaujams, ka seksuāla vardarbība pret zēniem tiešām ir pašu pēdējo gadu parādība, un līdzīgi daudziem citiem netikumiem sākotnēji parādās galvaspilsētā. Nav arī gluži izslēgts, ka šādu vardarbību biežums ir lielāks, bet skolēni nav vēlējušies dot skaidru atbildi. Uz tādām aizdomām vedina fakts, ka tieši par seksuālo vardarbību samērā lielāks skolēnu īpatsvars nav atbildējuši.

Fizisko vardarbību vismaz divreiz biežāk piedzīvojuši zēni, kas pilnībā atbilst citu aptauju rezultātiem, kā arī puīšu savstarpējo attiecību un uzvedības īpatnībām. Tomēr turpmākos pētījumos būtu vēlams izzināt, kādā dzīves situācijā šī zēnu vidū biežāk sastopamā vardarbība piedzīvota un kas to veicis: kāds no vecākajiem ģimenes locekļiem, citi (vecāki?) skolēni izspiešanas, laupīšanas vai kādos citos nolūkos vai arī sveši cilvēki sabiedriskās vietās. Bez šādām ziņām grūti palīdzēt skolēniem izvairīties no negatīvās pieredzes atkaršanās.

Meitenes visbiežāk piedzīvojušas garīgo vardarbību – vidēji katra ceturtā: turklāt skolnieces nepilnas 2 reizes biežāk nekā visas 15-19 gadus vecās. Zīmīgi, ka jaunākās grupas zēni par piedzīvoto šā veida vardarbību minējuši bezmaz divreiz retāk nekā meitenes, bet 16 gadus un vecākie – gandrīz tik pat bieži. Iespējams, ka tas saistāms ar pieaugošu jūtīgumu pret aizskārumu ar vārdiem. Arī skolēnu piedzīvotās garīgās vardarbības veidu dažādību būtu vērts izzināt sīkāk, lai vismaz skolotāji un vecāki vairāk kontrolētu savus izteikumus un attieksmi pret pusaudžiem, it īpaši rēķinoties ar šim vecumam piemērotām psihiskajām īpatnībām.

Dažādu garastāvokļu biežums atkarībā no narkotiku lietošanas
Rīgas vidusskolās, 1999. g., %

• Frequency of certain moods among pupils in secondary schools
according to usage of drugs, Riga, 1999, %

Garastāvokļi • Moods	Biežums • Frequency	Narkotiku lietošanas pieredze • Usage of drugs		
		atkārtoti • repeatedly	reiz pamēģināts • has tried	nekad • never
Meitenes • Girls				
Nervozitāte • Nervous	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	33.3 33.3	7.1 45.2	18.6 39.0
Nospiestība • Depressed	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	33.3 55.5	7.1 57.1	11.0 59.8
Pacilātība • Uplifted	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	88.9 -	64.3 9.5	44.8 11.0
Garīgs līdzsvars • Balanced	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	66.6 11.1	61.9 11.9	55.5 11.3
Aizkaitināmība • Easily irritated	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	- 55.6	19.1 50.0	26.8 31.0
Vienaldzība • Apathetic	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	22.2 55.6	2.4 61.9	8.5 64.1
N		9	42	328
Zēni • Boys				
Nervozitāte • Nervous	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	22.1 53.9	5.3 54.4	8.5 60.4
Nospiestība • Depressed	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	23.1 69.2	3.6 78.9	4.2 79.8
Pacilātība • Uplifted	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	76.9 23.1	49.1 3.6	42.0 10.3
Garīgs līdzsvars • Balanced	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	53.9 23.1	52.7 15.8	64.6 9.1
Aizkaitināmība • Easily irritated	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	7.7 69.3	22.8 42.1	15.2 50.0
Vienaldzība • Apathetic	parasti, bieži • usually, often reti, nekad • seldom, never	46.2 23.1	19.3 56.1	12.2 54.3
N		13	57	164

Spriežot pēc aptaujā iegūtajām atbildēm, pagaidām skolēni pilnīgu sapratni no pieaugušo puses negaida. Puse no šādu vai tādu vardarbības veidu piedzīvojušām meitenēm un arī zēniem meklējuši palīdzību (varbūt tikai sapratni vai līdzjūtību) pie draugiem; aptuveni tikai ceturtda daļa (meitenes nedaudz biežāk nekā zēni) – ģimenē vai pie radiem; nepilna 1/10 meiteņu un 4% zēnu – pie psihologa, 6% zēnu un 2% meiteņu – pie ārsta, 3% meiteņu un 7% zēnu – tiesībsargājošās iestādēs, kas pilnībā atbilst abiem dzimumiem atšķirīgam garīgās un fiziskās vardarbības biežumam. Nevieni nebija minējis vēršanos pie skolotājiem.

Var atzīmēt arī faktu, ka uz jautājumu par meklētās palīdzības veidu atbildējuši vairāk skolēnu, nekā par pārciesto vardarbību. Viens no šādu atšķirību izskaidrojumiem varētu būt atkārtoti pārciesta vardarbība, jo palīdzības meklējumi vairākās vietās (piemēram, vispirms ģimenē un pēc tam nepieciešamības gadījumā pie ārsta) ietekmē tikai kopējo atbilžu, bet ne atbildējušo skaitu.

Ņemot vērā pietiekami lielo atbildējušo skaitu par tādas vai citādas vardarbības pieredzi – gandrīz 41% meiteņu un 48% zēnu, ka arī par palīdzības meklēšanu – 42% meiteņu un 52% zēnu, jāsecina, ka šī parādība ir praktiski tik pat izplatīta, kā vairāk vai mazāk regulāra smēķēšana un alkoholisko dzērienu lietošana. Tātad arī to varbūtības mazināšanai būtu pievēršama vienlīdz liela vērība. Kombinējot par piedzīvoto vardarbību un dažādu garastāvokļu biežumu aptaujā iegūtās atbildes, gūvām apliecinājumu, ka cietušie biežāk jūtas nervozi, nospiesti un vieglāk aizkaitināmi, bet retāk – garīgā līdzsvarā (21. tab.). Biežāk kā pārējie viņi

minējuši arī pacilātību kā parastu vai reti piedzīvotu garstāvokli, kas varētu liecināt par pārlieki sakāpinātu emocionalitāti. Lieki teikt, ka minētās garstāvokļu īpatnības ar laiku var sekmēt arī somatisku veselības traucējumu rašanos, nemaz jau nerunājot par šādu jauniešu pašsajūtu, tātad dzīves kvalitāti un tās sekām saskarsmē ar citiem un personības attīstībā.

18. tabula

Rīgas vidusskolēnu ieradumi un zinības atkarībā no veselības mācības apguves, 1999.,
 % no cilvēku skaita grupā
• Harmful habits among pupils in secondary schools according to health education, Riga, 1999, %

Atbildes • Habits	Meitenes • Girls				Zēni • Boys			
	neap- guva • is not tought	apguva • is tought	tai skaitā • of which at		neap- guva • is not tought	apguva • is tought	tai skaitā • of which at	
			5.-7. klasē • grade	8.-10. klasē • grade			5.-7. klasē • grade	8.-10. klasē • grade
Smēķēšana • Actual smoking								
ik dienas • daily	6.0	13.8	13.3	13.3	20.5	23.6	17.8	27.7
palaikam • sometimes	15.0	28.3	29.2	28.0	20.5	21.6	19.2	21.7
nē • never	78.2	57.1	55.8	58.7	59.1	54.7	63.0	50.6
nav atbildes • no answer	0.8	0.8	1.8	-	-	-	-	-
Agrāk smēķējis • Previous smoking								
ik dienas • daily	6.8	9.3	8.0	9.1	13.6	12.8	11.0	13.3
palaikam • sometimes	30.8	35.6	36.3	37.1	31.8	29.7	24.7	32.5
pamēģināts	37.6	31.6	31.9	32.2	34.1	36.5	39.1	36.1
nē • never	21.8	18.2	16.8	18.2	17.0	17.6	21.9	14.5
nav atbildes • no answer	3.0	5.3	7.1	3.5	3.4	3.4	2.7	3.6
Narkotiku lietošana • Usage of drugs								
atkārtoti • repeatedly	2.3	2.4	2.7	2.8	2.3	7.4	5.5	7.2
pamēģināts • has tried	12.0	10.5	13.3	8.4	23.9	24.3	16.4	31.3
nē • never	85.7	86.6	83.2	88.8	72.7	67.6	78.1	60.2
nav atbildes • no answer	-	0.4	0.9	-	1.1	0.7	-	1.2
N	133	247	113*	143*	88	148	73*	83*

* Daži skolēni uzrādījuši, ka apguvuši veselības mācību vairākās klasēs, kas ietekmējis atbilžu sadalījumu

19. tabula

Rīgas vidusskolēnu sportošanas biežums ārpus stundām atkarībā no narkotiku lietošanas pieredzes, 1999, %
• Sports participation during 2 previous weeks by pupils in secondary schools according to usage of drugs, Riga, 1999, %

Nodarbības • Sports	Meitenes • Girls			Zēni • Boys		
	atkārtoti • repeatedly	reiz pamēģināts • has tried	nekad • never	atkārtoti • repeatedly	reiz pamēģināts • has tried	nekad • never
Skrēja • Running	55.6	52.4	47.3	69.2	61.4	55.5
Brauca ar riteni • Biking	55.6	38.1	39.0	46.2	54.4	55.5
Slēpoja • Skiing	-	-	-	15.4	1.8	3.7
Peldēja • Swimming	44.4	23.8	22.3	30.8	28.1	28.7
Vingroja • Gymnastics	55.6	57.1	53.0	46.2	49.1	39.0
Piedalījās bumbu spēlēs • Ball games	11.1	26.2	26.2	61.5	75.4	65.9
Airēja, burāja (arī ar vēja dēli) • Rowing, serfing	22.2	-	1.8	15.4	8.8	8.5
Citu (ar skrituļslidām, dēli) • Other (roller-skate, skateboard)	44.4	21.4	16.8	23.1	10.5	22.0
N	9	42	328	13	57	164

No vardarbības cietušo Rīgas vidusskolēnu īpatsvars atkarībā no vecuma 1999.g.,

% no cilvēku skaita grupā

• Share of pupils in secondary schools ever suffered from violence, Riga, 1999, % in a group

Dzimums, vardarbības veids • Sex, kind of violence	14-15 gadu veci • 14-15 years of age				16 gadu un vecāki • 16 and more years of age			
	jā • yes	nē • no	nezina • does not know	nav atbildes • no answer	jā • yes	nē • no	nezina • does not know	nav atbildes • no answer
Meitenes • Girls								
fiziska • physical	12.9	80.1	3.8	3.2	10.9	78.2	3.1	7.8
garīga • mental	26.3	54.3	18.8	0.5	27.5	51.8	15.5	5.2
seksuāla • sexual	1.1	94.6	0.5	3.8	2.6	85.0	2.6	9.8
Zēni • Boys								
fiziska • physical	25.2	63.4	7.3	4.1	28.3	62.8	5.3	3.5
garīga • mental	16.3	67.5	12.2	4.1	25.7	57.5	12.4	4.4
seksuāla • sexual	0.8	91.1	1.6	6.5	0.9	92.0	1.8	5.3

Mazāk traumējoša, domājams, ir *dzimumdzīves sākšanas* pieredze. Tādu no aptaujajajiem Rīgas vidusskolēniem guvuši vidēji 19% meiteņu un 31% zēnu. Dabiski, ka jaunākajā vecumgrupā mazāk nekā vecākajā (22. tab.). Tāpēc arī 1997. gadā par reproduktīvo veselību aptaujāto 15-18 g. veco Latvijas jauniešu vidū dzimumdzīvi sākušo īpatsvars bijis nedaudz lielāks: 25% meiteņu un 45% zēnu.

Neraugoties uz zēnu lielāko aktivitāti seksuālo attiecību jomā, pastāvīgi partneri ir gandrīz vienādam skaitam abu dzimumu jauniešu pārstāvjiem: jaunākajā grupā nepilniem 6%, vecākajā – nepilnai 1/5. Tātad daudz maz noturīgu attiecību varbūtība meitenēm ir lielāka nekā zēniem, iespējams, saprotamas piesardzības dēļ. Visādā ziņā, spriežot pēc atbildēm uz jautājumiem, kam jāuzņemas atbildība par izsargāšanos no nevēlamas grūtniecības, gandrīz visas meitenes uzskata par nepieciešamu abu partneru apzinīgu attieksmi: 96% pret 72% zēnu vidū. Savukārt zēni biežāk pieļauj viena vai otra partnera noteicošo lomu: 7.6% domā, ka tai jābūt sievietei, 9.3% - vīrietim. No meitenēm tikai 1.6% atzīst sievietes atbildību un 1.1% - vīrieša. Zēnu vidū vairāk ir arī noteiktu atbildi nezinājušo: 8.9%, tātad būtībā bezatbildīgo. Meiteņu vidū tādu ir tikai nepilns 1%. Mazāk izteiktas, bet līdzīgas 15-19 gadus veco abu dzimumu pārstāvju viedokļu atšķirības konstatētas arī 1997. gada aptaujā par reproduktīvo veselību: kopēju atbildību par pareizāko atzinušas 85% meiteņu un 75% zēnu, sievietes atbildību attiecīgi 7 un 8%, vīrieša 6 un 12%, nevarējuši izvēlēties skaidru atbildi – 3 un 5%. Tātad ar katru dzīves gadu aug arī izpratne par atbildību šai jomā.

Pēc pašu atzinuma Rīgas vidusskolēni neatkarīgi no dzimumattiecību pieredzes ir labi informēti par *pretapaugļošanās līdzekļu* dažādību. Tikai nepilns 1% meiteņu un 2% zēnu uzrādījuši, ka nezina nevienu no šiem paņēmieniem, turklāt meitenes pazīstamas ar vidēji 7.5 nosaukumu, zēni – 6.3 (23. tab.). Saprotams, ka vecumā līdz 16 gadiem informētība ir nedaudz mazāka nekā šo vecumu jau sasniegušiem. Savukārt veselības mācību skolā apguvušajiem un neapguvušajiem atbildes atšķiras maz – ne tik daudz ar kopējo zināmo paņēmieni skaitu, cik lielāku informētību par dažiem no tiem. Skolā veselības mācības stundas apmeklējušie biežāk minējuši dzemdes spirāles, pārtraukto dzimumaktu. Tas sasauca ar reproduktīvās veselības pētījumā iegūtajām atbildēm uz to pašu jautājumu. Visas Latvijas 15-19 gadu veco jauniešu vidū, neraugoties uz zināmu vecumu starpību, informēto par praktiski visiem pretapaugļošanās līdzekļiem ir nedaudz mazāk nekā starp Rīgas vidusskolēniem, īpaši puisiem. Tomēr atsevišķu līdzekļu pazīstamība (pēc minēšanas biežuma) abās salīdzināmajās jauniešu grupās būtiski neatšķiras: arī visas Latvijas jaunie cilvēki visbiežāk minējuši prezervatīvus, hormonālās tabletes un dzemdes spirāles, visretāk – hormonālās injekcijas. Protams, atklāts paliek jautājums, cik prasmīgi katrs no šiem paņēmieniem tiktu lietots: iespējams, ka zināšanas par kādu no tiem aprobežojas ar dzirdētu nosaukumu.

**Dažādu garastāvokļu biežums atkarībā no pārdzīvotās vardarbības Rīgas vidusskolās
1999. g., %**

• Frequency of certain moods among pupils in secondary schools, according to eventual violence ever suffer, Riga, 1999, %

Dzimums, garastāvokļi • Sex, moods	Biežums • Frequency	Vardarbības pieredze • Suffered from violence					
		fiziskā • physical		garīgā • mental		seksuālā • sexual	
		jā • yes	nē • no	jā • yes	nē • no	jā • yes	nē • no
Meitenes • Girls							
Nervozitāte • Nervous	parasti, bieži • usually, often	30.4	16.0	23.5	13.9	14.3	17.9
	reti, nekad • seldom, never	30.4	41.3	33.3	44.1	28.6	39.1
Nospiestība • Depressed	parasti, bieži • usually, often	26.1	8.4	23.6	5.0	14.3	11.5
	reti, nekad • seldom, never	41.3	62.3	46.1	64.8	28.6	61.0
Pacilātība • Uplifted	parasti, bieži • usually, often	26.1	8.4	23.6	5.0	14.3	11.5
	reti, nekad • seldom, never	8.7	10.3	11.3	9.2	-	10.6
Garīgs līdzsvars • Balanced	parasti, bieži • usually, often	47.9	58.3	48.0	62.9	71.5	56.3
	reti, nekad • seldom, never	21.8	10.0	15.7	10.4	-	12.0
Aizkaitināmība • Easily irritated	parasti, bieži • usually, often	26.3	24.3	26.4	22.3	14.3	25.8
	reti, nekad • seldom, never	23.9	34.7	27.4	37.6	28.6	33.5
Vienaldzība • Apathetic	parasti, bieži • usually, often	15.2	7.6	9.8	7.9	14.3	8.6
	reti, nekad • seldom, never	67.4	61.7	67.7	60.9	85.7	62.4
N		46	300	102	202	7*	341
Zēni • Boys							
Nervozitāte • Nervous	parasti, bieži • usually, often	11.1	7.3	18.2	6.1	-	8.3
	reti, nekad • seldom, never	53.9	59.1	42.9	64.9	-	59.3
Nospiestība • Depressed	parasti, bieži • usually, often	11.1	2.6	16.3	2.1	-	5.1
	reti, nekad • seldom, never	17.5	25.5	65.3	83.1	100.0	78.7
Pacilātība • Uplifted	parasti, bieži • usually, often	50.8	43.0	59.1	41.2	50.0	44.9
	reti, nekad • seldom, never	17.5	5.4	12.3	7.4	-	8.8
Garīgs līdzsvars • Balanced	parasti, bieži • usually, often	58.8	61.8	59.2	60.2	-	61.5
	reti, nekad • seldom, never	17.4	9.4	16.3	10.1	-	11.1
Aizkaitināmība • Easily irritated	parasti, bieži • usually, often	22.2	15.5	24.4	16.2	-	17.1
	reti, nekad • seldom, never	44.5	52.3	44.9	53.3	50.0	50.0
Vienaldzība • Apathetic	parasti, bieži • usually, often	17.5	13.4	14.3	14.2	-	14.8
	reti, nekad • seldom, never	50.7	59.1	55.1	55.4	50.0	53.7
N		63	149	49	148	2*	216

*Mazā atbildējušo skaita dēļ atbildēm ir maza ticamības pakāpe
Number of answers*

Atbildes uz nākamo jautājumu – par šīs informācijas avotiem – liek nedaudz apšaubīt skolēnu atbilžu atšķirības atkarībā no veselības mācības apguves. Skolēnu grupā, kas citā jautājumā atbildējuši, ka veselības mācību skolā **nav** mācījušies, 25% zēnu un 22% meiteņu minējuši, ka par pretapaugļošanās līdzekļiem uzzinājuši skolā. Pieļaujams, ka tā tas arī ir bijis, bet citās – ne veselības mācības stundās. Neraugoties uz to, tieši uz jautājumu par informācijas avotiem skolēnu atbildes grupās pēc šī mācību priekšmeta apguves atšķiras vairāk, nekā atbildot uz citiem jautājumiem. Abu grupu meitenēm kā izplatītākie informācijas avoti atzīmēti speciālie bukleti, sabiedriskie saziņas līdzekļi un grāmatas (24. tab.). Veselības mācību apguvušajām skolā mācītais ieņem 4. vietu pēc biežuma, zēniem – 3. vietu. Tātad jādomā, ka šīs zinības skolā pasniegtas vēlāk nekā notikusi iepazīšanās ar šo jautājumu no citiem avotiem. bet tā samērā reti bijusi ģimene: meitenēm 29% gadījumu, zēniem – 24%.

Skolēnu par vēlamiem visbiežāk nosauktie informācijas avoti par kontracepcijas līdzekļiem diezgan būtiski atšķiras no faktiskajiem. Abu dzimumu jaunieši visbiežāk dotu priekšroku ģimenes locekļiem un medicīnas darbiniekiem, kā arī dzimumpartneriem. Skolā šo priekšmetu neapguvušie biežāk nekā apguvušie gribētu saņemt ziņas par pretapaugļošanās paņēmieniem skolā. Tas sabalsojas ar reproduktīvās veselības aptaujas gaitā iegūtajām atbildēm par veselības mācības nepieciešamību skolā. To atbalsta 97.6% 15-19 gadu veco meiteņu un 93.6% puisi. Visretāk par vēlamo minēts faktiski izplatītākais avots – TV un citi saziņas

līdzekļi. Nav izslēgts, ka tādējādi izpaužas zināma vilšanās tās informācijas kvalitātē, ko saņem vispārējā veidā no ekrāna vai laikraksta lapām.

22. tabula

Dzimumdzīvi sākušo īpatsvars dažāda vecuma Rīgas vidusskolēnu vidū un viņu viedokļi par atbildību grūtniecības regulēšanā, 1999., % no grupas

• Share of sexually active pupils in secondary schools, according to their age and opinion about which partner should be using contraception, Riga, 1999, % in a group

	Meitenes • Girls		Zēni • Boys	
	14-15	16+	14-15	16+
Vai ir sākti dzimumdzīve: • Having begun sex life:				
jā • yes	10.8	26.4	20.3	42.5
nē • no	89.2	73.6	76.4	54.9
nav atbildes • no answer	-	-	3.3	2.7
Vai ir pastāvīgs dzimumpartneris/e: • Having permanent sexual partner:				
jā • yes	5.9	15.0	5.7	18.6
nē • no	81.7	67.4	88.6	74.3
nav atbildes • no answer	12.4	17.6	5.7	7.1
Kam jāuzņemas atbildība par to, lai izsargātos no nevēlamas grūtniecības: • Contraception should be used:				
sievietei • by the woman	-	3.1	6.5	8.8
vīrietim • by the man	1.6	0.5	10.6	8.0
abiem dzimumpartneriem • by both sexual partners	96.8	95.9	74.0	70.8
grūti teikt • difficult to say	1.1	0.5	7.3	10.6
nav atbildes • no answer	0.5	-	1.6	1.8

23. tabula

Rīgas vidusskolēniem zināmie pretapaugļošanās līdzekļi un metodes atkarībā no veselības mācības apguves %, 1999.

• Contraceptive methods known by pupils in secondary schools, according to health education taught, Riga, 1999, %

Pretapaugļošanās līdzekļi un metodes • Methods	Meitenes • Girls				Zēni • Boys			
	neap- guva • is not taught	apguva • is yought	tai skaitā • of which at		neap- guva • is not taught	apguva • is yought	tai skaitā • of which at	
			5.-7. klasē • grade	8.-10. klasē • grade			5.-7. klasē • grade	8.-10. klasē • grade
1. Hormonālās tabletes • Hormonal pills	95.5	96.3	95.6	96.5	85.1	89.1	83.3	94.0
2. Dzemes spirāles • Uterus coil	79.5	85.0	83.2	86.6	55.2	66.0	59.7	73.5
3. Prezervatīvi • Condom	100.0	100.0	100.0	100.0	98.9	98.6	98.6	98.8
4. Svecītes (putas, krēmi u.c.) • Suppositories (foam, cream etc.)	54.5	59.3	55.8	61.3	39.1	32.0	25.0	37.3
5. Barjermetode • Barrier method	52.3	52.8	48.7	54.2	44.8	42.9	30.6	54.2
6. Hormonālās injekcijas • Hormonal injections	34.8	35.8	34.5	36.6	31.0	25.9	16.7	33.7
7. Vīriešu sterilizācija • Men's sterelization	72.7	70.7	67.3	73.2	69.0	64.6	59.7	68.7
8. Sieviešu sterilizācija • Women's sterelization	66.7	70.3	66.4	73.2	65.5	59.9	59.7	61.4
9. Kalendārā metode • Rhythm method	77.3	72.0	69.0	73.2	48.3	50.3	38.9	59.0
10. Pārtrauktais dzimumakts • Coitus interruptus	57.6	67.5	62.8	69.7	56.3	65.3	58.3	71.1
11. Skalošana • Irrigation	40.2	45.1	42.5	45.8	35.6	34.0	30.6	38.6
12. Cita • Other	4.5	2.4	3.5	1.4	3.4	2.0	1.4	1.2
13. Nezinā nevienu • Does not know any	0.8	0.8	0.9	0.7	2.3	2.0	2.8	1.2
Vidēji (skaitis) • Average	7.36	7.57	7.29	7.72	6.32	6.31	5.62	6.91

Veselības mācību apguvušo un neapguvušo skolēnu atbilžu sadalījums par vēlamajiem informācijas avotiem atšķiras visai maz, atskaitot atbildes izvēli par skolu kā šo zinību avotu: biežāk to izvēlējušies tie, kas priekšmetu nav tur apguvuši. Iespējams, ka tas liecina par zināmu neapmierinātību ar gūtajām zinībām vai to novēlotu piedāvājumu. Var būt arī vēlme pēc individualizētiem padomiem, ko labāk spēj sniegt skolēnu biežāk par vēlamajiem minētie – vecāki un mediķi.

24. tabula

Rīgas vidusskolēnu informācijas avoti par pretapaugļošanās paņēmieniem atkarībā no veselības mācības apguves %, 1999.

• Sources from which pupils in secondary schools, have received information about contraceptives, Riga, 1999, % in a group

Informācijas avoti	Meitenes • Girls				Zēni • Boys			
	neap- guva • is not tought	apguva • is yought	tai skaitā • of which at		neap- guva • is not tought	apguva • is yought	tai skaitā	
			5.-7. klasē • grade	8.-10. klasē • grade			5.-7. klasē • grade	8.-10. klasē • grade
Faktiskie								
1. Vecāki (ģimene) • Parents (family)	29.0	28.7	28.7	27.2	26.3	22.7	20.3	25.0
2. Draugi, paziņas • Friends, acquaintance	57.3	57.0	53.7	59.6	53.8	48.9	43.5	51.3
3. Ārsts, medmāsa • Doctor, nurse	29.0	27.0	28.7	26.5	21.3	17.0	13.0	21.3
4. Dzimum-partneris/e • Sexual partner	10.5	11.8	13.9	10.3	7.5	14.9	14.5	17.5
5. Speciālie bukleti • Special booklets	80.6	78.9	75.9	80.9	50.0	61.7	58.0	63.8
6. TV, radio, prese • TV, radio, press	76.6	76.8	73.1	80.9	60.0	73.8	73.9	75.0
7. Grāmatas • Books	67.7	67.1	67.6	68.4	46.3	46.1	37.7	55.0
8. Skola (veselības mācība) • School (health study)	21.8	59.1	48.1	66.9	25.5	58.2	44.9	70.0
9. Cits veids • Other	2.4	6.3	10.2	3.7	12.5	8.5	10.1	6.3
Vēlamie								
1. Vecāki (ģimene) • Parents (family)	61.8	63.2	54.8	71.3	54.8	45.2	39.4	48.8
2. Draugi, paziņas • Friends, acquaintance	19.7	21.5	24.2	20.7	21.4	24.7	24.2	29.3
3. Ārsts, medmāsa • Doctor, nurse	59.2	57.6	59.7	55.2	47.6	43.8	36.4	51.2
4. Dzimum-partneris/e • Sexual partner	52.6	44.4	37.1	49.4	50.0	37.0	30.3	39.0
5. Speciālie bukleti • Special booklets	9.2	9.0	4.8	11.5	26.2	26.0	21.2	29.3
6. TV, radio, prese • TV, radio, press	76.6	76.8	73.1	80.9	60.0	73.8	73.9	75.0
7. Grāmatas • Books	10.5	11.8	8.1	13.8	38.1	21.9	18.2	24.4
8. Skola (veselības mācība) • School (health study)	50.0	27.1	35.5	23.0	40.5	28.8	33.3	22.0
9. Cits veids • Other	25.0	9.0	8.1	9.2	11.9	11.0	6.1	14.6

Reproduktīvās veselības aptaujas dalībniekiem 15-19 gadu vecumā faktiskie informācijas avoti vairāk nekā Rīgas vidusskolēniem atšķiras pēc dzimuma: meitenes biežāk un puīši retāk par rīdziniekiem runājuši ar ģimenes locekļiem (attiecīgi 34 un 21%) un mediķiem (33 un 11%). Visi retāk apguvuši zinības no Rīgā izplatītākajiem avotiem – speciāliem bukletiem, saziņas līdzekļiem un grāmatām. Nav izslēgts, ka šādu atbilžu sadalījuma starpību ietekmējuši arī abu aptauju norises gadi: divu gadu laikā rīdzinieku biežākie informācijas avoti varēja aktivizēties, salīdzinot ar reproduktīvās veselības aptaujas laiku. Savukārt starp vēlamajiem informācijas

avotiem caurmērā Latvijas jaunieši vairāk par faktisko minējuši tikai un galvenokārt mediķus.

Lai izzinātu skolēnu informētību par visu *veselību ietekmējošo faktoru* kopumu, aptaujā viņi tika lūgti izvēlēties būtiskākos no 9 piedāvātajiem vai pierakstīt vēl kādu citu. Meitenes minējušas kopumā mazāk šo faktoru nekā zēni, abu dzimumu jaunākās grupas

– mazāk nekā vecākās. Savukārt meitenēm un priekšmetu apguvušajiem atbildes vairāk koncentrējās uz dažām no tām.

Par vissvarīgāko visās skolēnu grupās diezgan vienprātīgi un pārliecinoši – atzīti grūti sociāli-ekonomiskie apstākļi, alkoholisms un smēķēšana (25. tab.). Diemžēl, kā liecina aptaujas rezultāti, tas netraucē šo netikumu izplatībai pieaugt šo pašu skolēnu vidū ... Tikai nedaudz mazāk par sliktas veselības cēloni skolēni atzinuši nepietiekamu kustību aktivitāti (īpaši veselības mācību apguvušie zēni) un nepareizus uztura ieradumus (īpaši šo priekšmetu neapguvušās meitenes).

25. tabula

Galvenie sliktas veselības cēloņi Rīgas vidusskolēnu vērtējumā atkarībā no veselības mācības apguves, %, 1999.

• The main reasons for poor health in the opinion of pupils in secondary schools, Riga, 1999, %

Cēloņi • Reasons	Meitenes • Girls				Zēni • Boys			
	neap- guva • is not tought	apguva • is yought	tai skaitā • of which at		neap- guva • is not tought	apguva • is yought	tai skaitā • of which at	
			5.-7. klasē • grade	8.-10. klasē • grade			5.-7. klasē • grade	8.-10. klasē • grade
Nepareizi uztura paradumi • Harmful nutrition habits	50.4	42.7	39.3	45.1	35.7	46.9	58.3	38.6
Grūti dzīves apstākļi • Poor living conditions	64.1	76.0	74.1	77.5	61.9	66.7	63.9	69.9
Smēķēšana • Smoking	50.4	42.7	46.4	38.0	59.5	61.2	69.4	55.4
Nepietiekama fiziskā aktivitāte • Unsufficient physical activity	45.0	46.3	50.0	43.0	45.2	51.7	52.8	50.6
Vitamīnu, minerālvielu nepie- tiekamība • Deficit of vitamins and mineral supplements	29.0	23.6	21.4	26.1	34.5	44.9	48.6	39.8
Liekais svars • Overweight	15.3	8.1	8.0	8.5	21.4	23.1	27.8	15.7
Iedzimtība • Heredity	7.6	8.9	7.1	10.6	13.1	10.9	9.7	10.8
Alkohols • Alcohol	51.9	54.5	58.9	50.0	64.3	55.1	61.1	50.6
Nepietiekama medicīniskā ap- rūpe • Unsufficient medical care	25.2	25.6	27.7	23.9	26.2	29.9	36.1	24.1
Cits • Other	3.1	2.8	3.6	2.8	3.6	4.1	5.6	2.4

Abu dzimumu jaunieši, kam skolā pasniegta veselības mācība, vairāk par pārējiem izcēluši sociāli-ekonomisko apstākļu lomu. Attiecībā uz citiem veselības faktoriem priekšmetu apguvušo un neapguvušo meiteņu un zēnu izvēles biežums atšķīrās pretējos virzienos. Jāsecina, ka skolā apgūtās mācības šai izvēlē nav bijušas izšķirošas.

Secinājumi.

1. Rīgas vidusskolēnu izlases aptaujā iegūto atbilžu sadalījumi, kas bija salīdzināmi ar citu jauniešu vidū veikto aptauju datiem, izrādījās visai līdzīgi, bet atšķirības bija loģiski izskaidrojamas ar izlases kopumu atšķirībām. Tāpēc analizējamās 1999. gada septembra aptaujas rezultātiem piemīt augsta ticamības pakāpe.
2. Vairums skolēnu (vidēji 73%) novērtējuši savu veselību par labu un pat ļoti labu. Līdzīgi citu pētījumu rezultātiem meitenes savu pašsajūtu vērtējušas zemāk nekā zēni. Viņas arī biežāk jūtas nervozas vai viegli aizkaitināmas. Izjūtamie veselības traucējumi (caurmērā pa 1.7 katrā meiteņi un 1 – zēnam) pārsvarā atzīti par maz vai reti traucējošiem, kas

- apliecina visai labā pašsajūtas vērtējuma patiesumu. Diemžēl, pat visai viendabīgajā izlases kopumā jaunieši līdz 16 gadu vecumam savu veselību atzinuši par labāku nekā 16 gadu un vecāki. Jāsecina, ka ar katru dzīves gadu viņu veselības stāvoklis strauji pasliktinās. To nevar vērtēt citādi, kā par ļoti bīstamu tendenci.
3. Veselību ietekmējošo apstākļu vidū pašu jauniešu uzvedība un dzīvesveids pieder būtiskākajiem. Aptaujā vidusskolēnu sniegtās atbildes par visām galvenajām veselīga dzīvesveida iezīmēm liecina, ka skolēni visumā ir diezgan zinoši šai jomā un vairums no tiem apguvuši dažādas sporta un saturīgas brīvā laika izmantošanas iemaņas. Arī uztura izvēle visumā atbilst vesela uztura prasībām, un vairumam skolēnu nav jācieš no nepietiekama vai pārmērīga ķermeņa svara. Daļai skolēnu gan būtu vēlamas regulārākas vai pilnvērtīgākas pusdienas mācību dienās.
 4. Spriežot pēc aptaujas rezultātiem, lielākos draudus jauniešu veselībai rada atkarības vielu lietošanas biežums un tā pieaugums ar katru dzīves gadu. Jāsecina, ka skolēnu informētība par to kaitīgumu, kas līdz šim ir biežāk lietotais paņēmiens kaitīgo netikumu izplatības ierobežošanā, ir nepietiekami iedarbīga. Papildus tam daudz vairāk vērtības jāveltī zinībām un iespējām citos veidos gūt baudas, nervus kutinošus pārdzīvojumus, patīkamas izjūtas draugu pulkā u.tml. Ne visas no šīm iespējām prasa lielus izdevumus un valsts mēroga atbalstu. Gan skolas, gan pieaugušo izglītības centri varētu izplatīt zinības par vaļas nodarbību daudzveidību pēc rakstura, kā arī nepieciešamajiem izdevumiem, palīg līdzekļiem un prasmēm. Tas paplašinātu iespējas kā jauniešiem tā vecākiem atrast katram piemērotāko un pieejamāko. Protams, šādu zinību izplatīšanā būtisks ir saistošs zinību sniegšanas veids un uzskatāmi piemēri. Šai nolūkā jauniešu veselības uzturēšanā ieinteresētajām iestādēm un cilvēkiem būtu ieteicams paplašināt mācībām un praktiskām nodarbībām pieaicināto cilvēku loku, nodrošināt informācijas satura un pasniegšanas veidu dažādību. Sabiedrības mērogā tās apzinīgākajai daļai, acīmredzot, jāpieliek vairāk pūļu, lai pārliecinātu visu līmeņu varas pārstāvjus par jaunatnes un arī vidējo paaudžu dzīvesveida atveseļošanas nepieciešamību un ekonomisko izdevīgumu, tā īstenošanai atvēlamo līdzekļu un veicamo pasākumu kopuma lietderību visdažādāko institūciju atbildības lokā.
 5. Veselīga dzīvesveida izplatības veicināšanai dažādu paaudžu vidū nepieciešama tālāka un detalizētāka pētniecība par veselīgo un kaitīgo ieradumu biežumu vairāk vai mazāk pārtikušās un izglītotās grupās, pilsētu un lauku jauniešu vidū. Tas nodrošinātu pamatotu mērķgrupu izvēli izglītojošai un nepieciešamības gadījumā arī citai darbībai kaitīgo ieradumu izplatības ierobežošanā, kā arī palīdzētu izvēlēties piemērotāko mācību saturu un metodes.
 6. Uzskatot veselības uzturēšanu no jaunām dienām par valstisku uzdevumu, veselības mācība skolās saglabājama kā patstāvīgs mācību priekšmets. Tādējādi tiek izcelta tā nozīmība un var tikt nodrošināts sniedzamo zinību sistemātiskums un pietiekami pilnīgs saturs, kā arī atsevišķo tēmu apgušanas loģiska secība un atbilstība skolēnu vecumam, rēķinoties ar arvien agrīnāko dažāda veida informācijas gūšanu no citiem avotiem. Vienlaikus pastāvīgi jāpilnveido priekšmeta programma un pasniegšanas veids, piemēram, papildinot ar sadaļām par savstarpējās saskarsmes veidu, konfliktu risināšanu, laika plānošanu un atbilstošām praktiskām nodarbībām. Jānodrošina arī visu skolās piedāvājamo mācību priekšmetu savstarpējā saistība, skolas iekšējās kārtības un visu skolotāju rīcības atbilstība veselīga dzīvesveida prasībām. Pēdējais būtu iekļaujams skolas un skolotāju atestācijas kritērijos, nepieciešamības gadījumā organizējot arī atbilstošas mācības un pārkārtojumus skolas dzīvē.

Avoti.

Eglīte P., Ivbulis B., Zariņa I.B., Ģņedovska I. Veselības un mirstības teritoriālās atšķirības Latvijā. Iedzīvotāju prognoze līdz 2015. gadam. Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem / Nr.2. Rīga: LZA Ekonomikas institūts, 1997: 87.

Eglīte P., Pavlina I., Markausa I.M. u.c. Ģimenes situācija Latvijā. Apcerējumi par Latvijas

- iedzīvotājiem / Nr.3. Rīga: LZA Ekonomikas institūts, 1999 a: 98
- Eglīte P., Zariņa I.B., Cīce A.M., Markausa I.M. u.c. Laiks darbam un atpūtai pēcatmodas gados Latvijā. Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem / Nr.4. Rīga: LZA Ekonomikas institūts, 1999 b:122
- Healthy Living. What is a healthy lifestyle? – WHO – 1999, Copenhagen: 19
- Iedzīvotāju reprodūktīvā veselība. Vērtējums un ieteikumi. Rīga, 1998: 87
- Jeruma Inga (ed.) Review on Prevention of Substance Abuse Among Young People in Latvia. Riga, 1998: 32
- Koroleva I., Rungule R., Sebre S., Trapenciere I. Latvijas jaunatnes socioloģisks portrets. Rīga: LU Filozofijas un socioloģijas institūts, 1999: 251
- Krūmiņš Juris. Iedzīvotāju mūža ilgums – tendences un palielināšanās problēmas. Rīga: LU, 1993: 192
- Latvijas demogrāfijas gadagrāmata 1999. Rīga: LR Centrālā statistikas pārvalde, 1999: 203
- LR Medicīnas statistikas gadagrāmata 1991 un sekojošos gados
- Narkoloģijas centrs. Alkoholisma, narkomānijas un smēķēšanas izplatība un sekas Latvijā 1998. Rīga, 1999: 79.
- Peters L.W.H. & Paulussen T.G.W.M. School health, a review of the effectiveness of health education and health promotion. Utrecht (Dutch Centre for Health Promotion and Health Education), 1994
- Ranka I., Kalniņa I. u.c. Veselību visiem jauniešiem Latvijā, Rīga, Toronto, 1992: 55
- Vētra Jānis un Krūmiņa Džanna. Augšanas procesa bioloģiskā un sociālekonomiskā determinācija / Labklājības ministrijas sociālās politikas pētījumu rezultāti 1999.g. Rīga, 2000: 12., 20.-22.
- Zarina I. How do the residents of Riga feel? Humanities and Social Sciences. Latvia. Riga: LU, 1(18)/98, pp. 66-72

Veselības mācības skolotāji par sekmēm šai darbā

Ievads.

Veselības pārbaudes un dažādu organizāciju veiktās izlasesveida aptaujas liecina, ka Latvijas skolēnu veselība nav pietiekami labi (sk. šī izdevuma 1. daļu un avotus tās beigās). Turklāt veselības traucējumu skaits un kaitīgo ieradumu izplatība palielinās ar katru kalendāro un katru skolas solā pavadīto gadu. Tas noteic nepieciešamību meklēt šīs nevēlamās tendences cēloņus un iespējamus līdzekļus stāvokļa uzlabošanai.

Par vienu no paņēmieniem veselīga dzīvesveida izplatībai un līdz ar to jauniešu veselības uzturēšanai uzskatāma veselības mācība. 1999./2000. mācību gadā veselības mācību kā atsevišķu priekšmetu Latvijā pasniedza 623 skolās, t.sk., 511 pamatskolās, kas ir 96.4% no to kopskaita un 112 vidusskolās (- 29.8%).

Lai pārliecinātos par šī priekšmeta apguves rezultātiem LZA Ekonomikas institūts sadarbībā ar IZM 1999. gada septembrī veica Rīgas vidusskolēnu aptauju. Pētījuma metodika un galvenie rezultāti atspoguļoti šī paša sējuma sākumdaļā. Spriežot pēc skolēnu atbildēm, viņu ieradumi un zinības būtiski neatšķiras no tā, vai un kurā klasē tiem pasniegta veselības mācība. Tas rosināja izziņāt veselības mācības pasniedzēju novērojumus par skolēnu attieksmi pret veselības mācību un atsevišķām tās sadaļām, kā arī varbūtējām pārmaiņām skolēnu uzvedībā pēc šī priekšmeta apguves.

Otrs – ne mazāk svarīgs pasniedzēju aptaujas mērķis bija izziņāt skolotāju viedokli par nepieciešamiem uzlabojumiem veselības mācības pasniegšanā: tā integrēšanas lietderību citos mācībuursos, vēlamiem papildinājumiem vai citām pārmaiņām priekšmeta saturā, uzlabojumiem piedāvātajos mācību līdzekļos, papildus mācībām pašiem pasniedzējiem.

Metodika.

Atbilstoši minētajiem pētījuma mērķiem skolotājiem tika piedāvātas 3 jautājumu grupas:

1. par skolēnu attieksmi pret veselības mācību, izdalot satura sadaļas, skolēnu biežāk uzdodamos jautājumus katrā klašu grupā, novērotās pārmaiņas viņu uzvedībā un priekšmeta izvēles biežumu, ja tas nav obligāts;
2. par paša pasniedzēja viedokli, kurās klasēs cik stundu būtu jāveltī veselības mācībai, kā atsevišķam vai integrētam, obligātam vai izvēles priekšmetam, kādas sadaļas vairāk vai mazāk izvēršamas, kādas mācību grāmatas un metodes tiek lietotas un būtu vēlamas;
3. par paša pasniedzēja kvalifikāciju, pieredzi un vēlmi apgūt papildus zinības veselības mācības pasniegšanai.

Aptaujas lapas paraugu sk. pielikumā.

Kā piemērotākais skolotāju viedokļu paušanai izvēlēts kvalitatīvas aptaujas paņēmiens, piedāvājot aptaujas dalībniekiem nevis izvēlēties viņiem pieņemamāko atbildi no vairākām pētnieku iedomātām, bet pašiem brīvi formulēt atbildes uz izvirzītajiem jautājumiem. Brīvie atbilžu formulējumi, cita starpā, ir ļoti noderīgi citu – detalizētāku un plašāku aptauju sagatavošanai.

Minētais paņēmiens tiek izmantots iespējamo atbilžu daudzveidības izziņāšanai, kas pilnīgi atbilda pētījuma mērķiem. Nepretendējot uz katra viedokļa piekritēju īpatsvara noteikšanu kādas iedzīvotāju kategorijas vidū šādās aptaujās nav nepieciešams nodrošināt aptaujāto sastāva pilnīgu atbilstību interesējošai iedzīvotāju grupai, un var aprobežoties ar nelielu aptaujāto skaitu. Pretējā gadījumā brīvo atbilžu analīze ir stipri sarežģīta.

Mūsu veiktā aptauja notika 2000. gada pavasarī Latvijas Veselības izglītības asociācijas rīkotajā veselības mācības skolotāju seminārā un IZM gadskārtējos bioloģijas skolotājuursos, no kuriem daļa pasniedz arī veselības mācību. Abu pasākumu dalībniekiem tika piedāvāts brīvprātīgi aizpildīt aptaujas lapas, nodrošinot pilnīgu anonimitāti. Aicinājumam atsaucās 9 pirmā minētā semināra dalībnieki un 4 no bioloģijas skolotājukursiem.

Pavisam iegūtas 13 aizpildītas aptaujas lapas, kas, neraugoties uz nelielo kopskaitu, atspoguļo aptuveni 2.3% priekšmeta pasniedzēju viedokli. Diemžēl, pirms pilnīga skolotāju reģistra izstrādes nav pieejamas precīzas ziņas par atsevišķa priekšmeta pasniegšanā faktiski nodarbināto skolotāju skaitu katrā mācību gadā. tāpēc aptaujāto skolotāju īpatsvars aprēķināts,

vadoties pēc skolu skaita, kurās iepriekšējā mācību gadā skolēni apguvuši veselības mācību.

Aptaujāto sastāvs.

Aptaujā piedalījušos 13 skolotāju vidū bija pārstāvji no visiem Latvijas novadiem, puse no pilsētām, nedaudz mazāk par pusi – no lauku skolām. Kaut arī neviena nebija tieši no Rīgas, apmēram 1/3 – no Rīgai tuvām pilsētām un tās rajona.

Visas aptaujas dalībnieces bija sievietes, kas visumā raksturīgi Latvijas izglītības darbinieku sastāvam. Visām viņām ir augstākā izglītība, ko lielākā daļa (8) ieguvusi Daugavpils Pedagoģiskajā institūtā, dažas – Latvijas Universitātē, pa vienai Sporta pedagoģijas akadēmijā, Liepājas Pedagoģiskajā institūtā, Rīgas Medicīnas institūtā un Lauksaimniecības akadēmijā. Divas absolvējušas pa divām augstskolām.

Desmit no 13 aptaujas dalībniecēm iegūtā pamatspecialitāte ir bioloģija un viņas to arī pasniedz. Šādu vienas specialitātes pārsvaru noteic ne tikai bioloģijas skolotāju kursu klausītāju dalība: arī no pārējām 9 aptaujātajām sešām tā ir pamatspecialitāte. Jāsecina, ka skolās tieši bioloģiem visbiežāk uztic pasniegt veselības mācību. Tas liek domāt, ka priekšmeta saturā un arī skolu vadības izpratnē par to, iespējams, netiek pietiekami novērtēta veselības sociālā nozīme un sociālās vides ietekme uz to, kā arī katra indivīda vērtību skalas un uzvedības loma savas un citu veselības uzturēšanā. Ne velti atbildēs uz aptaujas jautājumu par skolēnus vairāk interesējošām kursa sadaļām un skolotāju pašu vēlmēm papildus izglītoties visbiežāk minēta garīgā veselība, saskarsme, psiholoģija (sk. tālākajā tekstā).

Papildus augstskolā iegūtajai specialitātei visas aptaujātās beigušas kādus speciālus kursus veselības mācības pasniegšanai. Dažas vairāk vai mazāk specializētos kursus apmeklējušas tik daudz, ka izrādījies apgrūtināši tos visus uzskaitīt, īpaši atcerēties to ilgumu. Visbiežāk minēti Ģimenes (kā dažkārt precizēts – Plūmes) centra un AIDS centra rīkotie (pa 2/5 aptaujāto), tikai nedaudz retāk Sorosa Fonda piedāvātie un dažādām tēmām veltītie Veselības veicināšanas skolas kursi (pa 1/3). Vairākkārt nosaukta arī profesora A.Valtnera veselības mācība, pa reizei prof. I.Puškareva vadītie, Sabiedrības veselības skolas rīkotie, Pretnarkotiku centra, doc. S.Omārovas kursi par garīgo veselību u.c.

Neraugoties uz aptaujā piedalījušos skolotāju apmeklēto kursu daudzumu un dažādību, viņu vēlēšanās papildināt zinības vēl nav piesātināta. Kā vēlamās tēmas vairākkārt nosauktas psiholoģija (vairāk par 1/5) un garīgās veselības veicināšana, pa reizei saskarsmes kultūra, pirmā palīdzība, metodika tādu tēmu pasniegšanai kā riska situāciju novērtēšana, uzticīgas laulības priekšrocības, diskusiju vadīšana par veselības tēmām sākumskolas klasēs.

Kursus un tajos saņemtos mācību materiālus skolotāji atzīst par nepieciešamiem, jo tos izmanto kā paši izstrādājot programmas katrai klasei – atbilstoši ISEC vadlīniju standartiem, gan par uzskates līdzekļiem, protams, tiek izmantoti arī 90.-tos gados izdotie mācību līdzekļi – visbiežāk E.Dārznieces darba burtnīcas, G.Ansones “Vai es pazīstu sevi?”, I.Puškareva u.c. mācību līdzekļi. Tomēr ar tiem vien nevienam skolotājam nav licies pietiekami. Tos papildina bez jau minētajiem kursu materiāliem ar publikācijām presē par aktuāliem gadījumiem, rakstiem žurnālā “Sveiks un Vesels” u.tml.

Jaunākajai aptaujas dalībniecei vēl nebija 30 gadu, vecākajai – 60, pusei – starp 45 un 52. Tātad dažādu paaudžu cilvēki ar neizbēgamām atšķirībām baudītās izglītības saturā un arī dzīves pieredzē. Tomēr veselības mācības pasniegšanas ilgums un pieredze nav proporcionāla pašu skolotāju vecumam. Priekšmeta pasniegšanas ilgums svārstās no 20 (jādomā, cita priekšmeta ietvaros vai fakultatīvi) līdz 2 gadiem, bet 2/3 pieredze gūta 4-6 gadu laikā.

Liela ir arī klašu dažādība, kādās katra no skolotājām vadījusi veselības mācības stundas: 2 skolotājas to darījušas 9 dažādās klasēs, pa vienai – astoņās, septiņās un piecās. Kopumā vairāk par pusi skolotāju pasniegušas šo priekšmetu 4 vai vairāk dažādās klasēs, bet mazākajai daļai skolotāju klašu dažādība nepārsniedza 3.

Visbiežāk veselības mācība piedāvāta 5. klasei (85%), gandrīz 70% aptaujāto skolotāju bijusi iespēja to mācīt 7. klasē un 54% - devītajā. Kādā no vidusskolas klasēm veselības mācību pasniegušas 80% skolotāju: puse no tām divpadsmitajā, divkārt retāk – 11. vai 10. klasē. Tātad kopumā aptaujas dalībnieču pieredze ir pietiekami liela un daudzveidīga, lai viņu viedoklis būtu atzīstams par visnotaļ pamatotu un attiecināmu uz visiem vispārējās izglītības posmiem.

Novērojumi par skolēnu attieksmi pret veselības mācību.

Veselības mācība Latvijā nepieder obligātiem priekšmetiem ne visā skolas laikā, ne atsevišķās klasēs. Tomēr aptuveni pusē skolu tā ir ieviesta vai nu kā obligāts vai fakultatīvs priekšmets vismaz vienā klasē: visbiežāk tā ir 5., 7. vai 9. klase, respektīvi, obligātajā pamatskolas kursā, retāk – vidusskolā, vēl retāk – sākumskolā.

Klasēs, kur veselības mācība ir fakultatīva (parasti pēc 5. klases), to izvēlējušos skolēnu īpatsvars var kalpot par daudz maz objektīvu liecību skolēnu interesei par priekšmetu.

Vairumā skolu to mēdz izvēlēties 80% un vairāk skolēnu, retāk – 60-70%. Tikai viena no aptaujas dalībniecēm minējusi, ka vidusskolā šo priekšmetu lielās slodzes dēļ izvēlas pārāk maz skolēnu, lai stundas notiktu. Pat ja skolēnu izvēle zināmā mērā saistīta ar pusaudžu gadiem raksturīgo vadīšanos pēc neformālo līderu parauga, priekšmeta izvēles biežums piedāvājuma gadījumos liecina, ka interese vai *izpratne par veselības mācības nepieciešamību* tiešām pastāv. Protams, jārēķinās, ka to neizbēgami ietekmē arī paredzamā priekšmeta skolotāja personība. To minējušas arī vairākas aptaujas dalībnieces: "Interese ir nopietna. Viss atkarīgs no skolotāja sagatavotības un prasmes vadīt šīs stundas." "Pietiekoši liela interese, ja pasniedz atbilstoši vecumposmam un radoši". Citas šo interesi vairāk saista ar apzinātu nepieciešamību pēc šīm zinībām: "Interese pieaug ar katru klasi, bet netiek piedāvātas iespējas". "Padziļināta interese par atsevišķām sastāvdaļām atkarībā no savas pieredzes".

Dabiski, ka šī skolēnu pieredze un interese par atsevišķām tēmām mainās atkarībā no sasniegtās brieduma pakāpes. Kā par atsevišķām klašu grupām savus novērojumus formulējušas aptaujātās skolotājas: "1.-5. klasē patiesa interese par visām tēmām, īpaši uzturu, pubertāti, par augšanu, attīstību, seksu". "4.-6. klasē ir padziļināta interese, arī par sīkumiem. Skolēni atklātāki, vairāk jautājumu." "7.-9. klasē vairāk interesē tēmas, kas skar pašus: saskarsmi, attiecību veidošanu, aktuāla dzimum-izglītība, garīgā un emocionālā veselība, īpaši pašapziņa, ādas kopšana, pubertāte; 10. klasē – dzimumattiecības, uzturs, atkarības vielas; 11. klasē – par dažādām slimībām."

Vērtējot minētās īpaši interesējošās tēmas dažādās klašu grupās, tomēr jāatceras, ka tās var atšķirties dažādās skolās atkarībā no veselības mācīšanās vai tādu iespēju trūkuma iepriekšējos skolas gados, kā arī atsevišķu tēmu izvērsuma katra skolotāja izpildījumā. Kā jau minēts iepriekšējā sadaļā, programmas visbiežāk skolotāji veido paši, tikai izmantojot ISEC vadlīnijas. Tāpat atšķiras viņu izmantojamie mācību materiāli, katrai satura sadaļai atvēlētais laiks un tās atšķirīgais saturs jaunākajās un vecākajās klasēs u.c. Tāpēc aptaujas dalībnieku izteikumi par skolēnu īpašo interesi un papildjautājumiem tai vai citā klašu grupā var šķist daļēji pretrunīgi. Tomēr katras vecumgrupas specifiskās vajadzības ir izsekojamas. Ne velti vairāki skolotāji, jautāti par priekšmeta pasniegšanas lietderību dažādos mācību posmos, uzskata veselības mācību par vēlamu visās klasēs, mainot tikai sadaļu saturu atbilstoši arvien augstākai brieduma pakāpei un zināšanu līmenim.

Skolēnu interesi par atsevišķām kursa sadaļām un viņu uzdotajiem papildjautājumiem skolotāji likumsakarīgi saista ar skolēnu atšķirīgo pieredzi un arī iespējām pielietot gūtās zinības dzīvē. Tā, raksturojot skolēnu gatavību apgūt zinības par *pareizu uzturu*, vairāki skolotāji minējuši, ka tā interesanta visām grupām, un īpaši meitenēm; daži pat māca vecākus, bet vairumā lieto tādu pašu uzturu kā līdz šim. Gūto zinību niecīgo pielietojuma pakāpi skolotāji skaidro ar dzīves apstākļiem: "Vai laukos var paēst tā, kā to vajadzētu?!", "Skolēni nevar paši sabalansēt uzturu, jo trūkst līdzekļu pat skolas pusdienām."

Iespējams, ar to izskaidrojams dažu skolotāju novērojums, ka lielai daļai skolēnu attieksme pret šo tēmu ir negatīva, īpaši vidusskolas klasēs. Dažās skolās interesi par uzturzinībām veselības mācībā vājina šīs tēmas daļēja pārklāšanās ar mājturības kursa saturu. Šis novērojums rosina domāt par veselības mācības integrācijas iespējām un veidiem citos priekšmetos, it īpaši, ja atsevišķas tēmas iederas tikai izvēles priekšmetos, kā tas ir minētajā gadījumā.

Skolotāju novērotā skolēnu reakcija uz ieteikumiem par *atturību no reibinošām vielām* tāpat atsevišķās skolās un klasēs atšķiras. Daži skolotāji uzskata, ka par narkotikām jārunā ļoti piesardzīgi, lai neizraisītu interesi skolā, kur vēl šī problēma nav. Biežāk gan skolotāji atzīmē zinību un rīcības atšķirības: "Uzņem ar sapratni – arī lietotāji iekšēji nejūtas par to laimīgi, nav nekādas bravūras", "Saprotoša un piekrītoša attieksme, ka slikti tās lietot, bet uzvedību noteic

apstākļi: ja ir diskotēka, tad daļa smēķē un iedzer”, “Mājo uzskats par reibinošo vielu saprātīgu lietošanu”, “Ieklausās, bet ne visi sadzird. Slikts piemērs mājās, maza interese”, “Daļa skeptiķi, neticīgi”, “Tāpat kā par citām tēmām attieksme mainās līdz ar gadiem”, “Mazākie uztver labprātāk”, “Interesanti 5.-7. klasē”, “Daudz jautājumu, īpaši par narkotikām”, “Vidusskolēnus interesē vairāk, aktīvi diskutē”, “10. klasē vispozitīvākā attieksme – veltīja 2 nedēļas”, “Vairāk jautājumu par medikamentu iedarbību”, “Vecākajās klasēs interesē, bet attieksme atkarīga no pieredzes”, “Daudzi ir rezervēti, atturīgi”, “Uzklausa, bet pašiem šķiet, ka jau visu zina. Bet tā nav.”

Skolēnu interese par *dzimumdzīves higiēnu* vērtēta kā “ļoti pozitīva visās vecumgrupās”. “Labprāt uzklausa, jo jautājums visiem svarīgs; uzņem nopietni, kā sev nepieciešamu informāciju”, “Interesē visus, jo vecāki tam pievērsuši maz uzmanības”, “Pēc pārrunām – ļoti pozitīva attieksme”, “Labprāt iesaistās projektos “Always”, “Pašapziņa””.

Raksturīgi, ka jaunākajās klasēs “daudz papildjautājumu, ļoti interesē” “Jau 7.-9. klasēs – atturīga attieksme”, “12. klasē neko nejautā”.

Intereses mazināšanos vecākajās klasēs kāda skolotāja izskaidro ar gūto pieredzi: “9. klasē pasniegt par vēlu – dzimumdzīvi jau sākuši. Sekmē žurnāli “Mana” un “Laba””.

Skolēnu attieksmi pret ieteikumiem par *kustību aktivitāti* vairums skolotāju raksturo kā “ieinteresētu, ja darbojas praktiski”. “Patīk klausīties un arī darboties”, “Labprāt atbalsta kustību aktivitāti stundās un ārpus tām”, “Zēni labāk sadzird”, “Ieinteresēti par pasīvo un aktīvo atpūtu, savi pētījumi”, “Katru stundu labi sākt ar rotaļām, arī stundas vidū. 7.-8. klasēs bērni paši tādas izdomā”, “Jaunākie ļoti atbalsta, vēlāk – mazāk”, “Jo vecāki, jo mazāk kustas. Neaktīvi arī starpbriži – tikai pāriet no vienas klases uz otru”, “Veselības mācībai šai ziņā teorētiska loma, būtiskāki fizikultūras skolotāja darbs un pieeja. Tomēr tie ne vienmēr saistās ar kustību nozīmi veselībai”.

Jādomā, ka tieši ar visā skolas laikā iespējamām un labāk vai sliktāk ievirzītām sporta nodarbībām dažās skolās vecāko klašu skolēnu attieksme izrādījusies diametrāli pretēja: “vidusskolā interese pieaug, salīdzinot ar 8.-9. klasi”, citās skolās “12. klasē pasīva reakcija”, “vidusskolā – pasīvi”.

Diemžēl, vidusskolēnu augošais mazkustīgums novērojams arī viņu laika izlietojumā. Jaunāko klašu zēni kustību nodarbībām veltī vidēji 11.5 stundas nedēļā, vidusskolēni – nepilnas 10, meitenes attiecīgi 7.6 un nepilnas 6 stundas [Laiks ... 1999: 103].

Šie novērojumi liecina par dažādu priekšmetu satura integrācijas un skolotāju sadarbības nepieciešamību. Tas gan nenozīmē viena priekšmeta aizvietošanu ar citiem, bet savstarpēju atbalstu.

Par *saskarsmes veidu un kultūru* skolēniem “liela interese un patika”, “Skolēni labprāt iesaistās diskusijās par dažādām tēmām, aktīvi”, “Skolēniem ļoti vajadzīga tēma, bet trūkst metodiku, skolotāja prasmes”, “Patīk, ja vairāk min piemērus no dzīves”, “Interesē dažādas situācijas”, “Mēģina attiecīgi darboties”, “Visa skola izstrādāja projektu par saskarsmes kultūru un atzina, ka ieguvēji ir visi”.

Atšķirībā no vairuma citu priekšmetu sadaļu “vairāk aktuāli 7.-9. klasēs, nekā 4.-5. klasēs”, “vidusskolā – padziļināta interese”.

Neraugoties uz lielo interesi, uzvedībā iegūtās zinības pēc skolotāju vērtējuma izpaužas nepietiekami: “Daļa rēķinās tikai ar sevi”.

Par *izvairīšanos no riska situācijām* vairums skolotāju vērojuši “ieinteresētu attieksmi visās vecumgrupās”. “Ļoti mīļa, skolēnu pieņemta tēma. Ik pa laikam atkarojama”, “Ieklausās un pieņem”, “Interesē visvairāk, visu grupu skolēni aktīvi iesaistās nodarbībās”, “jautā atkarībā no savas pieredzes”.

Līdzīgi vairākām citām tēmām, ar gadiem interese mazinās: “Pusaudži visai aktīvi, vidusskolā diezgan pasīvi”, “Uzskata par samērā garlaicīgu tēmu”.

Tomēr pēc skolotāju vērojumiem, intereses mazināšanās vidusskolas klasēs nebūt neliecina par tiešām lielāku briedumu, bet gan nepamatotu pašpārliecību: “Nenovērtē, ka kaut kas var notikt ar pašu”, “Ar mani nekas nenotiks”.

Nav, protams, izslēgts arī skolotāju nepietiekami piemēroti izvēlēts mācību materiāls par katrai vecumgrupai vairāk vai mazāk varbūtējām riska situācijām, patiesu gadījumu analīzi u.tml.

Visai līdzīgi kā par riska situācijām raksturota arī skolēnu interese par *pirmās palīdzības sniegšanu*: “Labprāt apgūst un piedalās sacensībās”, “Strādā ar patiku, īpaši praktiskās nodarbībās”, “Uzskata par vajadzīgu, mācās ar mediķu palīdzību”, “Labprāt darbojas praktiski”, “Normāla attieksme, īpaši, ja paredzēta praktiska ieskaite”, “Īpaši patīk mediķu vizītes ar demonstrējumiem”, “Labprāt mēģina paši, īpaši apsējus”, “Saista praktiski piemēri”, “Vidusskolēni vēlas apgūt iemaņas”.

Tikai vienā gadījumā atzīts, ka skolēni ir “samērā vienaldzīgi”. Spriežot pēc pārējiem skolēnu attieksmes raksturojumiem, jādomā, ka šai skolā skolēniem pietrūcis iespēju praktizēties.

Skolotāju minētie skolēnu *papildjautājumi* veselības mācības laikā labi raksturo pusaudžus un jauniešus visvairāk interesējošās tēmas. Pirmajā vietā izvirzās šai vecumā noritošā dzimumnobriešana, dzimumdzīves higiēna un abu dzimumu savstarpējās attiecības, to veidošana un šai ziņā visai nozīmīgā skaistumkopšana, ieskaitot veselīgu uzturu un ādas kopšanu. Gandrīz tik pat bieži skolotājiem nācies uzklaut ar iepazīšanos un attiecību veidošanu cieši saistītos jautājumus par personības veidošanos: pašapziņu, pašizpēti, pašvērtējumu, pašcieņu, iespējas veidoties par garīgi stipru un neatkarīgu cilvēku, sapratnes trūkumu ģimenē. Retāk skolēni gribējuši vēl papildus zināt par izvairīšanos no dažādām slimībām, ieskaitot valsts likumdošanu attiecībā uz narkomāniju un alkohola tirdzniecību. Savukārt par citiem iespējamiem riska veidiem, palīdzību nelaimes gadījumos, kā arī veselības mācības vadlīnijās atsevišķi izdalītajām “veselību ģimenē” un “veselīgu vidi” skolēni pastiprinātu interesi nav izrādījuši.

Jāsecina, ka skolēnu interesi mazāk piesaista parādības, kas ir ārpus viņiem pašiem vai ar mazāku varbūtību to piedzīvot, un tas laikam ir raksturīgi ne tikai skolēniem. Veselības mācībā būtu gan jāgūst izpratne, ka mūsu katra mīlotais “es” ir stipri vien atkarīgs no šīm ārpus mums esošajām parādībām, un tāpēc arī par tām jāzina, jārupējas un arī jāuzņemas zināma atbildība. Kā lieliski formulējusi viena no skolotājām: “Ieinteresētība atkarīga no pasniegšanas veida”.

Pārmaiņas veselības mācību apgūstošo skolēnu uzvedībā.

Priekšmeta pasniegšanas rezultātu vērtējumā skolotāji ir visai piesardzīgi, īpaši tie, kas pasnieguši īsu laiku un tikai vienai no jaunākajām klasēm: “5. klasē vēl grūti paredzēt.”

Tomēr lielais vairums aptaujas dalībnieku sava darba augļus ir saskatījuši, un tie izpaužas dažādos līmeņos: teorētiskā, attieksmes un rīcības. Pirmo labi raksturo tādi skolotāju vērtējumi kā: “Mācoties aug izpratne”, “Teorētiski ļoti labi zina, kas labi un kas slikti, ko var un ko nedrīkst. Attieksme mācību gaitā mainās, bet uzvedība – ne tik ātri. Pēc gadiem ...”. Šāds cerīgs spriedums, domājams, attiecināms arī uz Rīgas vidusskolēnu 1999. gada aptaujā fiksēto uzvedības līdzību skolēniem, kas ir un nav apguvuši veselības mācību (sk. šī izdevuma 1. sadaļā).

Daļa skolotāju atzīmējuši attieksmes maiņu pret pašu veselības mācību: “Labprāt ieklausās stāstītājā, diskusijās”, “Kļūst zinošāki un brīvāki stundās, aktivizējas radošā darbība”, “5.-9. klašu skolēni kļūst atraisītāki, saprotošāki, draudzīgāki, nekautrējās izteikt savu viedokli un prot to darīt”, “7. klasē beidz smieties par dzimumattiecību tēmām”.

Tomēr vairāk par pusi aptaujā piedalījušos skolotāju novērojuši pozitīvas pārmaiņas arī skolēnu rīcībā: “uzlabojusies personīgā higiēna, zobu stāvoklis”, “5.-7. klasēs pozitīvas pārmaiņas attiecībā uz uzturu, prasa sarunas par dzimumatšķirībām, arī individuāli”, “7. klasē meitenes nopietnāk vērtē savu uzturu”, “5. klasē kritiskāk nosoda smēķētājus”, “smēķētāju maz, alkoholu skolā un tās tuvumā nelieto”, “Tika novērsti gadījumi, kad skolēniem bija iespēja lietot alkoholu – vienīgais patvēruma no ģimenēm, kur to lieto”.

Atbilstoši vecumgrupu īpatnībām pārmaiņas spilgtāk izpaužas mazākajiem: “jaunāko klašu audzēkņiem uzvedība mainās, pusaudžiem vairs ne”. Citi skolotāji uzvedības maiņas saskatījuši arī vidusskolas klasēs, tikai tās, atšķirībā no pamatskolēniem, skārušas ne tik daudz fizisko veselību, cik saskarsmes veidu: “Attiecības kļūst cilvēcīgākas, iejūtīgākas, saprotošākas, īpaši vidusskolā. 12. klasē smēķētājs pasaka citiem, ka nopircis plāksterus, lai atvestu smēķēšanu, bet grūti”, “Uzlabojusies savstarpējās attiecības: kļuvuši atraisītāki, radošāki, uzmanīgāki viens pret otru, zēni saudzīgāki pret meitenēm”. Tai pat laikā skolotāji atzīst, ka redzamas pārmaiņas uzvedībā vērojamas tikai dažiem. Paši arī atrod izskaidrojumu: “Par maz

stundu, lai zinības nostiprinātos, kļūtu par dzīvesveida sastāvdaļu". Tiesa, šis vērtējums par veselības mācībai atvēlēto stundu skaita nepietiekamību nav vispārējs.

Veselības mācības pasniedzēju viedokļi par priekšmeta piedāvājumu.

Jautāti par veselības mācības ieviešanu kā *obligātu* katrā no klasēm un klašu grupām, tikai 23% aptaujas dalībnieku atzina to par vēlamu visās klasēs. Pārējiem domas par to, cik un kurās klasēs veselības mācībai jābūt obligātai, izvēles, fakultatīvai vai interešu nodarbībai, dalījās. Vienprātība izrādījās tikai attiecībā uz priekšmeta obligātumu 5.klasē. Vairāk par ¾ skolotāju gribētu to redzēt kā obligātu arī 6. līdz 9. klasei un pirmsskolā, bet sākumskolā un vidusskolā – tikai nedaudz vairāk par pusi skolotāju, 12. klasē – vēl mazāk.

Papildus tam aptuveni 1/3 aptaujas dalībnieku uzskata par lietderīgu sākumskolā veselības mācību piedāvāt kā fakultatīvu, vidusskolā – kā izvēles priekšmetu, retāk – un galvenokārt vidusskolā – kā interešu nodarbību. Tātad kopā tādā vai citādā veidā skolotāji sliecas uz šī priekšmeta piedāvājumu galvenokārt pamatskolas vecākajās klasēs un vidusskolas pirmajos 2 gados.

Vairāk par ceturto daļu aptaujas dalībnieku atzīst, ka veselības mācība būtu mācāma vismaz 12 no 13 skolas gadiem, ieskaitot pirmsskolu. Viņuprāt, pat katru dienu būtu vēlama "pārrunu stunda par iepriekšējās dienas aktualitātēm, piemēram, TV skatītiem sižetiem par pedofiliju, narkomāniju u.tml.". Vēl gandrīz puse dod priekšroku šī priekšmeta piedāvājumam 8-10 skolas gados, 15% - 5 līdz 6 gadus. Skolotāji pamato savu viedokli ar lielo tēmu skaitu, ko grūti "izņemt vienā gadā": viņuprāt, tam nepieciešami vismaz 3-4 gadi. Starp aptaujātajiem tikai viena skolotāja uzskata par pietiekamu vienu mācību gadu 12. klasē, gan ar nosacījumu, ka iepriekš daļa nepieciešamo zinību apgūtas bioloģijas kursā. Tātad kopumā skolotāji atzīst par nepieciešamu vismaz divkārtot mācību gadu skaitu, kad skolēniem tiek piedāvāta veselības mācība.

Par vēlamāko *stundu skaitu nedēļā* vairums aptaujāto atzīst vienu, neliela daļa pa divām stundām visās klasēs, vēl citi pa 2 stundām 2-3 mācību gadus (visbiežāk 5. klasē) un pārējās – pa vienai stundai.

Ierosinājumu izpilde būtiski palielinātu veselības mācībai atvēlēto laiku. Protams, tas jāvērtē vispusīgi, rēķinoties ne vien ar sasniedzamo rezultātu, bet arī daudzināto skolēnu pārslodzi un iespējām integrēt programmā paredzētās zinības citos priekšmetos.

Latvijā veiktajā laika izlietojuma pētījumā 1996. gadā izrādījās, ka skolēni veltī mācībām – kopā skolā un mājās – atkarībā no vecuma 37-39 stundas nedēļā, neskaitot laiku ceļam uz skolu, no tā 28-30 stundas tieši skolā, bet brīvā laika atliek vidēji 34.5 stundu (sk. 2. att. šī izdevuma 1. sadaļā). Kopējais mācību un sadzīves darbu laiks skolēniem gan ir mazāks par darba laiku pieaugušajiem (nodarbinātajiem vidēji 24.5 stundas nedēļā) [Laiks ... 1999]. Tomēr arī skolēni paši ir mazāk nobrieduši, un mācīšanās mēdz būt garīgi intensīvāka par vienu otru darba veidu. Tāpēc iespējams, ka minētajās mācību stundās, īpaši mājas darbu sagatavošanā, skolēni nebūt netiek galā ar visu mācību vielu, bet daļu atstāj neveiktu, tā vietā atvēlot vairāk laika atslodzei un cita veida attīstībai tā saucamajā brīvajā laikā. Tāda rīcība pilnībā atbilstu veselības mācībā apgūstamajām zinībām. Tāpēc palielināt skolēnu garīgo slodzi, ierobežojot vaļas nodarbību daudzveidību, nebūtu pieļaujams.

No otras pusēs, tieši veselības mācība ir tas priekšmets, kam jāveido prasme pareizi atpūsties un kompensēt vienveidīgu slodzi. Turklāt pašas šī priekšmeta stundas līdzīgi fizikulturāi var izmantot par zināmu atslodzi mācību dienas laikā. Kā precīzi formulējusi viena no aptaujātajām priekšmeta pasniedzējām: "Veselības stunda noderīga kā atpūtas stunda – sevis iepazīšanas, apzināšanas, iemīlēšanas". Atbilstoši šādai pieejai lietderīgāk šķiet palielināt mācību gadu skaitu, kurā tiek piedāvāta veselības mācība, nekā tai veltīto stundu skaitu nedēļā.

Kā vienu no iespējām skolēniem gūt veselīgam dzīvesveidam nepieciešamās zināšanas, nepalielinot kopējo mācību slodzi, daži speciālisti jau pāris gadus kā ieteikuši *veselības mācības integrāciju* citos priekšmetos.

Jautāti par tādas rīcības lietderību un īstenošanas iespējām, ¼ aptaujas dalībnieku atzina to par pieņemamu. Tomēr puse no tiem minēja arī nepieciešamos nosacījumus: palielināt stundu skaitu bioloģijā, kurā viņuprāt būtu integrējama veselības mācības viela, un darīt to tikai pēc 5. klases papildus tajā apgūtajai veselības mācībai, bet ne tās vietā. Tātad pat ierosinātās

integrācijas piekritēji uzskata, ka veselības mācības integrēšana citos priekšmetos nevar dot skolēniem nepieciešamās zinības bez to apgūšanai nepieciešamā stundu skaita, respektīvi, mazinot kopējo slodzi vai nepieļaujot tās palielinājumu tieši uz šī priekšmeta rēķina.

Vairums aptaujas dalībnieku ir visai noraidoši pret veselības mācības integrēšanu citos priekšmetos. Viņu skepses pamatā vienlīdz bieži (pa 2/5 visu atbildējušo) minēti 5 galvenie apsvērumi:

- 1) neizdalot veselības mācību kā atsevišķu priekšmetu ar savu nosaukumu, tas zaudētu savu nozīmību,
- 2) sadalot kursa saturu pa citu priekšmetu programmām, grūti nodrošināt dažādu sadaļu vēlamu secību un atbilstību noteiktai vecumgrupai; vismaz pagaidām papildinājumi citu priekšmetu programmām katrā no klasēm nav sagatavoti, un pēc aptaujāto domām, tas varētu tikt izdarīts kādu 10 gadu laikā,
- 3) citu priekšmetu skolotāji nav gatavi pasniegt veselības mācību: paši tās vielu pietiekami nepārzina un nav apguvuši arī nepieciešamās metodikas; turklāt neviens no viņiem nebūtu atbildīgs par rezultātu,
- 4) pie līdzšinējā stundu skaita katram priekšmetam, skolotāji dotu priekšroku sava pamatpriekšmeta vielai, un veselības mācības sadaļu pasniegšana paliktu "uz papīra",
- 5) sadalot priekšmeta vielu, skolēniem būtu grūti nodrošināt holistisku izpratni par veselību un tajā valdošajām sakarībām starp vidi un cilvēkiem, fizisko un garīgo veselību u.tml. līdz ar to mācībām nebūtu rezultāta, un nākotnē būtu velti gaidīt veselīgu paaudzi.

Neraugoties uz daudzajiem iebildumiem pret veselības mācības integrāciju citos priekšmetos ar daudzpusīgu šo iebildumu pamatojumu, skolotāji ir minējuši vairākus mācību priekšmetus, kas būtu piemēroti integrācijai. Visbiežāk minēta bioloģija, sports, ķīmija, vides mācība, darbmācība, literatūra, svešvalodas, audzināšanas stundas. Minēta arī iespējamība integrēt veselības mācību visos priekšmetos.

Jāsecina, ka veselības mācības skolotājiem nav vienotas izpratnes par priekšmeta integrācijas iespējām un pašu šo jēdzienu. Tāpēc jāšaubās, vai tāda skaidrība piemīt pašiem šī ierosinājuma autoriem, ja viņi nav spējuši to izskaidrot priekšmeta pasniedzējiem, pierādot gaidāmās priekšrocības.

Kā liecina aptaujas dalībnieku iebildumi pret veselības mācības integrāciju citos priekšmetos, vairums no viņiem to saprot kā atsevišķu kursa sadaļu iekļaušanu citos priekšmetos, t.sk. visā pilnībā bioloģijā vai pa daļām vairākos. Taču pats integrācijas jēdziens vispārējā nozīmē saprotams kā saliedēšana. Te būtu vietā salīdzinājums ar Latvijas sabiedrības integrāciju: vai ar to tiešām būtu jāsaprot mazākumtautību integrācija pamattautā, kā to pārmet integrācijas pretinieki, vai dažādo etnisko grupu saliedēšanās valsts kopējo mērķu labā un draudzīga sadzīvošana.

Līdzīgā kārtā veselības mācības integrācija varētu tikt īstenota kā veselībai labvēlīgu vai kaitīgu norišu un piemēru pieminējums citos priekšmetos, respektīvi, visu mācību priekšmetu satura savstarpējs saskaņojums un atbalsts, kas būtu vēlams ne tikai attiecībā uz veselības zinībām ... Šādā izpratnē veselības mācība patiešām ir integrējama visos priekšmetos: literatūrā ir bagātīga viela saskarsmes kultūras analīzei un kaitīgiem paradumiem pakļautu varoņu likteņstāstiem, svešvalodā tulkojami teksti par vides un veselības jautājumiem, ķīmijā – par kaitīgām vielām, iespējamo risku saskarsmē ar tām un pirmo palīdzību ķīmisku apdegumu vai saindēšanās gadījumos utt. Tieši tāpat visos priekšmetos būtu integrējama laba literārā valoda un prasme formulēt savu domu, prasība pēc labas stājas un laipnas izturēšanās pret citiem u.c. Ideālā variantā tas nozīmē visu skolas priekšmetu orientāciju uz vienu vai vairākiem kopējiem mērķiem, kas vismaz daļēji tiek īstenots veselību veicinošās skolās.

Priekšmetu programmu un skolotāju prasību savstarpējs saskaņojums varētu nodrošināt ātrāku un pamatīgāku mācību vielas apguvi, kas savukārt ļautu saīsināt visu priekšmetu stundu skaitu. Tādējādi mācību slodze varētu tikt samazināta vai saglabāta līdzšinējā apjomā bez skolēnu pārslodzes un apgūstamo zinību daudzveidības ierobežojuma.

Tādējādi integrācija būtu attiecināma ne uz atsevišķu priekšmetu sadali pārējo programmās un visu skolotāju papildmācībām to pasniegšanai, bet gan katra priekšmeta pilnīgāku piesaņošanu kopējiem mācību un audzināšanas mērķiem un skolotāju pilnveidošanos

par paraugu skolēniem uzvedības kultūrā, veselīgā dzīvesveidā, pareizrunā.

Skolotāju ierosinājumi veselības mācības kursa pilnveidei.

Labi saprotot veselības mācībā sniegto zinību nepārvērtējamo nozīmi tagadējo skolēnu visai nākamajai dzīvei, skolotāji vērtē arī ISEC vadlīniju iezīmētā priekšmeta satura pilnveides iespējas, lai tas vairāk piesaistītu skolēnu uzmanību un arī neprasītu mācību apjoma palielināšanu.

Attiecībā uz atsevišķo sadaļu samēru aptaujā tika ierosināts mazāk pievērsties "anatomiskai pusei", kas tiešām tiek pasniegta arī bioloģijā. Tāpat dažām aptaujas dalībniecēm šķiet, ka "pārāk izvērstas ir sadaļas par veselīgu dzīvesveidu, uzturu, maņu orgāniem". Citi – zemāk minētie – ierosinājumi gan liecina, ka šīnī gadījumā veselīgs dzīvesveids varbūt saprasts pārāk šauri.

Aptaujā daudzkārt ierosināts, ka izvēršamas būtu galvenokārt ar garīgo veselību saistītās kursa daļas: "Pamatskolas klasēs vairāk vajadzīgas garīgās veselības tēmas", "Personiskā, t.sk., psihiskā veselība, saskarsmes kultūra", "5.-9. klasēs – atkarības vielas, saskarsme", "7.-12. klasē – par garīgo un emocionālo veselību", "7.-9. klasē – par pašizpēti, dzimumaudzināšanu, kaitīgiem ieradumiem, vidusskolā tam papildus par ģimeni, savstarpējām attiecībām". Šāds skolēnu vēlmēm (sk. iepriekš) atbilstošs saskarsmes un garīgās izaugsmes tēmu izvērsums būtu grūtāk īstenojams, ja veselības mācību pilnībā iekļautu bioloģijas kursā. Drīzāk tas sasaucas ar civilzinību kursu.

Ne mazāk būtiski par kursa sadaļu apjoma pārdali skolotājiem šķiet uzlabot pasniegšanas metodes: "Tēmu loks normāls, bet katrā klasē jāturpina padziļināt, vajag vairāk laika pārrunām un diskusijām".

Šis spriedums sasaucas ar iepriekš jau citētajām domām par veselības mācību kā sava veida pārrunu un atpūtas stundu, kas tiešām nepieciešama visos skolas gados. Spriežot pēc skolotāju izteikumiem aptaujā, daļa to cenšas īstenot audzināšanas stundās. Tomēr tajās pārrunājami arī citi skolas un klases dzīves jautājumi, bet pašizpētes, saskarsmes u.tml. pusaudžiem svarīgām tēmām laika nepietiek. Tāpēc arī skolotāji ir norūpējušies par priekšmeta saglabāšanu un, vēlams, arī apjoma palielināšanu.

Lai atvieglotu mācību materiāla uztveri, skolotāji uzskata par vajadzīgu izmantot vairāk izdales materiālu, t.sk. sagatavot bukletus par garīgo veselību, atbilstošas programmas un mācību grāmatas. Būtiski, ka atsevišķas grāmatas būtu vajadzīgas katrai klasei, bet ne mācību tēmai, kā līdz šim. Vienā gadā aplūkojot vairākas tēmas, skolēniem ir par dārgu pirkt attiecīgi vairāk grāmatu.

Skolotāji labi apzinās arī nepieciešamību pašiem papildināt savas zinības minētajās vairāk izvēršamajās tēmās. Visbiežāk minēta nepieciešamība apgūt vairāk zinību psiholoģijā, garīgās veselības veicināšanā, saskarsmes kultūrā. Samērā retāk tikusi minēta vēlēšanās papildus mācīties par pirmo palīdzību un mācību metodēm, t.sk. sadaļām par riska faktoriem, uzticīgas laulības priekšrocībām, diskusiju vadīšanu 1.-2. klasē.

Secinājumi.

1. Aptaujā piedalījušos veselības mācības skolotāju novērojumi, vērtējumi un viedokļi par iespējām uzlabot priekšmeta apguvi ir visai atšķirīgi. Tas izskaidrojams gan ar pašu skolotāju sagatavotības un pieredzes dažādību, pasniedzot veselības mācību ilgāku vai īsāku laiku, kā arī jaunākās un vecākās klasēs, gan skolēnu atšķirīgo informētību atkarībā no citiem izvēles priekšmetiem un to apgūšanas īpatnībām katrā skolā.
2. Neraugoties uz skolotāju pieredzes un novērojumu dažādību, daži no tiem atkārtojas biežāk par citiem. Praktiski visi skolotāji minējuši skolēnu lielo interesi par šo priekšmetu, kas balstās izpratnē par iegūstamo zinību nepieciešamību. Atbilstoši tam lielāku vai mazāku interesi par atsevišķām kursa tēmām noteic vairāku apstākļu kopums:
 - skolēnu fiziskā un sociālā brieduma pakāpe ar tai raksturīgo varbūtību saskarties ar tām vai citām problēmām,
 - iespējas izmantot gūtās zinības dzīvē, kas skolas gados, piemēram, mazina interesi par pareizu uzturu,

- skolotāja prasme materiāla pasniegšanā piemēroties minētajai skolēnu jau sasniegtajai brieduma pakāpei un informētībai (īpaši attiecībā uz dzimumattiecībām), kā arī piedāvāt praktiskas darbošanās iespējas (piemēram, pirmās palīdzības sniegšanā) vai diskusijas par reibinošo vielu lietošanu u.c.
3. Praktiski visi aptaujas dalībnieki atzīmējuši skolēnu lielo interesi par saskarsmes, pašizziņas un garīgās veselības jautājumiem. Iespējams, ka šīm personības veidošanās posmā īpaši aktuālajām tēmām tiek pievērsts pārāk maz uzmanības ne tikai veselības mācības kursā, bet arī citos priekšmetos un visā audzināšanas darbā. Vairākas veselības mācības skolotājas minējušas labu metodiķu trūkumu un pašu nepietiekamo praksi šo psiholoģijai un ētikai tuvo tēmas sadaļu pasniegšanā. Tāpēc arī tās visbiežāk minētas starp papildus apgūstamajām tēmām kvalifikācijas celšanas vai citosursos.
 4. Aptaujātiem veselības mācības skolotājiem ar samērā lielāku šī darba pieredzi izdevies piedzīvot arī savu puļu augļus. Visās klašu grupās novērota augoša atraisītība un gatavība pārrunāt ar veselību saistītos jautājumus, jaunākajās klasēs – cītīgāka personīgās higiēnas ievērošana, vecākajās – lielāka savstarpējā izpalīdzība un draudzīgums. Vienlaikus skolotāji atzīmē, ka ne visai apgūtās zinības skolēni pieņem par uzvedības normām, praktisko rīcību noteic daudz citu apstākļu, ieskaitot apstākļus mājās un pusaudžu gadiem raksturīgo līdzināšanos pēc kāda parauga vai kopības ar vienaudžiem.
 5. Lai veselības mācība tiešām sekmētu veselīga dzīvesveida izplatību jauniešu vidū, skolotāji uzskata par lietderīgu to piedāvāt skolēniem caurmērā 2 reizes vairāk mācību gados nekā tas notiek līdz šim. Vairums ir vienprātis, ka vismaz 5. un vēl 2-3 pamatskolas vecākajās klasēs šim priekšmetam vajadzētu būt obligātam, tāpat arī kādā no vidusskolas klasēm. Rēķinoties ar iespējamiem iebildumiem pret priekšmeta apjoma varbūtējo palielinājumu kopējās mācību slodzes pieauguma dēļ, vairāki skolotāji pamatoti atzīmē veselības mācības īpatnības: stundas var organizēt kā atpūtas un pārrunu brīžus, bet kursa saturs sniedz prasmes kompensēt garīgo slodzi un spriedzi.
 6. Veselības mācības satura integrāciju citos priekšmetos vairāk par $\frac{3}{4}$ aptaujāto skolotāju noraida dažādu apsvērumu dēļ. Biežāk minētie starp tiem ir:
 - šādu vārdā nenosauktu zinību nozīmes mazāka apzināšanās skolēnu vidū,
 - grūtības saskaņot citos priekšmetos iekļaujamo atsevišķo tēmu secību un savstarpējo saistību,
 - skolotāju nesagatavotība veselības mācības tēmu pasniegšanai, to savstarpējai saskaņošanai un pietiekama stundu skaita atvēlēšanai uz viņu pamatpriekšmetam atvēlēta laika rēķina.

Arī tie skolotāji, kas integrāciju uzskata par iespējamu, atzīmē nepieciešamību attiecīgi palielināt pamatpriekšmeta stundu skaitu. Tādā variantā veselības mācības integrācijai citos priekšmetos skolēnu slodzes samazināšanās nesekotu, bet skolotāju sagatavošana sarežģītos un atbilstošo zinību kā veseluma apguve skolēniem tiktu apgrūtināta.

7. Veselības mācības efektivitātes palielināšanai tā līdzšinējais pasniegšanas veids būtu papildināms ar tā saturam un principiem atbilstošām atgādnēm citos priekšmetos. To mērķis būtu ne aizvietot veselības mācību, bet nostiprināt tajā gūtās visai dzīvei nepieciešamās zinības.
8. Veiktā veselības mācības skolotāju aptauja par skolēnu attieksmi pret priekšmetu un vēlamajiem uzlabojumiem tā pasniegšanā, cik zināms, ir pirmais pētījums Latvijā par tajā apgūstamo zinību efektivitāti un tās palielināšanu. Līdz ar to aptaujai neizbēgami bija izmēģinājuma raksturs un ierobežotas rezultātu vispārīguma iespējas. Turpmākajā darbā būtu lietderīgi vairāk pievērsties aptaujāto skolotāju ieteiktajām pārmaiņām atsevišķu kursa sadaļu apjomā, saīkojot plašāku priekšmeta pasniedzēju diskusiju par to. Acīmredzot, kursa sadaļu apjoms būtu jādiferencē atkarībā no veselības mācības piedāvājuma vienu vai vairākus gadus. Tāpat būtu vēlams nodrošināt pašu pasniedzēju papildizglītības iespējas tieši viņu izvēlētajos jautājumos: galvenokārt saistībā ar garīgo veselību.

Avoti:

Veselības mācības vadlīniju projekts. Vispārējā izglītība. Izglītības saturs un eksaminācijas centrs. 1995. g. 21. dec.

Laiks darbam un atpūtai pēcatmodas gados Latvijā. Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem / Nr 4. Autori: P.Eglīte, I.B.Zariņa, A.M.Cīce u.c. Rīga: LZA Ekonomikas institūts, 1999, - 122 lpp.

Use of time by population in 1996 (L.D. 11222)

Activity	Men	Women	Total
Work	40.0	38.0	39.0
Household work	15.0	25.0	20.0
Education	10.0	12.0	11.0
Leisure	15.0	15.0	15.0
Travel	5.0	5.0	5.0
Shopping	5.0	5.0	5.0
Meals	5.0	5.0	5.0
Personal care	5.0	5.0	5.0
Transport	5.0	5.0	5.0
Other	5.0	5.0	5.0

Latvian population in 1996. The table shows the distribution of time spent on various activities. Work is the largest category, followed by household work and leisure. Education and travel also take up significant portions of the day. The data is presented in hours per week for men, women, and the total population.

Laika zinības – veselībai

Ievads.

*Kliedziet, laudis, kam ir vaļa,
 Vilks ēd manu kumeliņu;
 Es būt' kliezdis, man nav vaļas,
 Līgaviņa mutes dod.*

(LD 11222)

Visas cilvēka darbības notiek laikā un prasa zināmu laika daudzumu. Bet cilvēka mūža ilgums ir ierobežots: sievietēm tas paredzams vidēji 76 un vīriešiem tikai 64 gadi (1999). Dažādās darbībās apzināti izmantojamā laika ir vēl mazāk, jo no kopējā mūža ilguma jāatskaita agrās bērnības, iespējamās vecuma nespējas un arī neizbēgami miegā pavadītais laiks. Tas noteic *laika vērtību* un nepieciešamību iespējami saprātīgi izmantot katru nomoda mirkli. “Saprātīgi” nozīmē:

- ar baudu, ko sniedz pati patīkamā nodarbība un vide norises vietā,
 - ar prieku par labi un laikā veiktu darbu savā un citu labā, kā arī par to gaidāmo peļņu,
 - ar apziņu par veicamās nodarbības labvēlīgo ietekmi uz paša(s) un citu veselību, garīgo izaugsmi un labsajūtu,
- bet -
- bez mūžīgas steigas un spriedzes laikus nepaveikto darbu dēļ,
 - bez bailēm par veicamās darbības vai bezdarbības nevēlamajām sekām,
 - bez nožēlas par veltīti izšķiestu laiku.

Diemžēl, saprātīgi izmantot savu laiku pagaidām ne visiem un ne vienmēr izdodas. Ekonomikas institūta un CSP veiktajā aptaujā par Latvijas iedzīvotāju laika izlietojumu 1996. gadā 59.8% nodarbināto sieviešu un 52.2% vīriešu atzina, ka viņi pastāvīgi cieš no laika trūkuma, bet attiecīgi 15 un 10% vai ik dienas izjūt steigu [Laiks ... 1999: 90]. Sieviešu biežāk izjūtamā steiga būtu viegli izskaidrojama ar viņu lielo darba slodzi gan peļņas darbā gan neapmaksātajā mājas darbā (tab. A). Bet izrādījās, ka steigu jūt arī liela daļa jauniešu: 2/5 zēnu un vairāk par pusi meiteņu. Viņiem gan darba slodze ir mazāka, taču vairāk dažādu vajadzību tā dēvētajā brīvajā laikā: iepazīt pasauli un tajā rodamo iespēju daudzveidību, iepazīt arī sevi, izmēģināt un attīstīt savas spējas visdažādākajās jomās, apgūt to, ko skolā nemāca vai atvēl par maz uzmanības.

Jāatzīst, ka brīvā laika gan jauniešu gan pieaugušo rīcībā nav nemaz tik maz. Nodarbinātajiem vīriešiem vairāk par diennakti un sievietēm – gandrīz pilna diennakts no septiņām tādām, tikai puslīdz vienmērīgi sadalīta pa 2.5 stundām vidēji katrā no darbdienām un 4 – 6 stundas brīvdienās. Abu dzimumu jauniešiem vēl vairāk: darbdienās pa 4 stundām un brīvdienās vidēji 7.5 stundas. Bet šīs stundas visbiežāk tiek atvēlētas visai vienveidīgām mazkustīgām nodarbībām turpat mājās (tab. B). Visveselīgākās – kustību nodarbības vismaz reizi nedēļā izvēlējušās vidēji 30-50% nodarbināto sieviešu (Rīgā vairāk, laukos mazāk), izlietojot tām tikai nepilnas divas stundas jeb 4 – 9% sava brīvā laika.

Vīrieši un abu dzimumu jaunieši gan ārā un kustību nodarbībās pavada vairāk laika nekā sievietes, un tomēr kaut reizi nedēļā izkustējušies ir tikai puse pieaugušo vīriešu un ¼ meiteņu. Atbilstošiniecīgs ir vidējais šīm nodarbībām atvēlētais laika daudzums, kaut arī katrs izvēlēto nodarbību dalībnieks veltī tām samērā daudz stundu (tab. C). Tas ir viens no cēloņiem, kāpēc Latvijas iedzīvotāju veselība un pašsajūta pasliktinās ar katru dzīves gadu, īpaši sievietēm [Dzīves ... 2000: 119].

Salīdzinot brīvā laika ilgumu un izlietojumu cilvēkiem ar atšķirīgu izglītības līmeni, redzams, ka izglītotākajiem pat īsākā laikā izdodas veikt daudzveidīgākas darbības (att. D). Neraugoties uz līdzīgu vecumu un vienādu vai pat mazāku brīvā laika apjomu nekā tikai pamata izglītību ieguvušiem, abu dzimumu cilvēki ar augstāko izglītību lielāku tā daļu atvēl kustību nodarbībām, papildmācībām un lasīšanai, kā arī kultūras iestāžu apmeklējumiem. Savukārt mazāk laika izglītotākie pavadījuši TV ekrāna priekšā. Jāsecina, ka vienveidīgajā un

nepietiekami veselīgajā vaļas laika izlietojumā nav vainojami tikai dzīves apstākļi ar lielo darba slodzi, bet arī pašu prasme izvēlēties darbības un izkārtot tām laiku.

Tabula A

**Latvijas iedzīvotāju nedēļas laika izlietojums pa galvenajām nodarbību grupām,
1996. gadā**

• Use of time by population of Latvia in 1996

st:min vidēji nedēļā • h:min a week, average

Nodarbību grupas • Main groups of activities	Vīrieši • Men			Sievietes • Women		
	mācās • pupils	nodarbi- nātie • emp- loyed	pārējie • other	mācās • pupils	nodarbi- nātās • emp- loyed	pārējās • other
Rūpes par sevi • Private needs	78:46	72:14	81:35	77:38	70:43	79:17
Kopējā darba slodze • Total work load	51:15	66:13	40:06	54:21	74:25	51:20
Peļņas darbs • Paid job	00:28	49:44	05:05	00:15	45:14	01:20
Regulārās mācības • Regular studies	43:26	00:20	00:00	44:04	00:24	00:00
Mājas un bērnu aprūpe • Household and family care	07:21	16:09	35:01	10:02	28:47	50:00
Brīvais laiks • Free time	35:18	27:37	43:29	33:55	21:46	35:27
Nesadalītais laiks • Unspecified	02:40	01:56	02:50	02:06	01:06	01:23
Izjūt laika trūkumu, % • Feel short of time, %	39.5	52.2	21.5	53.3	59.8	31.0
Aptaujāto skaits • N of respondents	147	485	307	150	500	542

Latvijas iedzīvotāju laika izlietojums. Rīga: LR Centrālā Statistikas pārvalde, LZA Ekonomikas institūts, 1998, 28.-31. lpp.

Laiks darbam un atpūtai pēcatmodas gados Latvijā. Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem / Nr.4. Autori: P.Eglīte, I.B.Zariņa, A.M. Cīce, I.M. Markausa u.c. Rīga: LZA Ekonomikas institūts, 1999, 90. lpp.

Laika vērtības apzināšanās un māca to saprātīgi izlietot dēvējama par **laika zinībām**. Šīs zinības ir vienlīdz nepieciešamas profesionālā darbā, ģimenes rūpēs un savā vaļas laikā, lai kopumā paveiktu vairāk, nedarot pāri savai veselībai un gūstot baudu.

Tomēr katrā no darbības jomām laika saprātīgas izmantošanas mērķi, iespējas un daļēji arī paņēmieni atšķiras. Tāpēc līdz šim tās visbiežāk mēdz aplūkot un apgūt atsevišķi kā katrai dzīves jomai nepieciešamo zinību kopuma – darba organizācijas, mājturības un veselīgas atpūtas – daļu. Diemžēl, nākas vērot, ka saprātīgas laika izmantošanas sadaļas pārējo zinību kopumā daudzu profesiju pārstāvjiem vispār nav piedāvātas vai arī daudzi cilvēki tās ir apguvuši vāji, jo pat darbā šķiežas gan ar savu gan citu laiku. Vairums cilvēku gan mēdz veikalos vai paziņu starpā norēķināties līdz santīmam, bet tālu ne vienmēr izpilda solīto vai ierodas uz tikšanos norunātā laikā, runā vai raksta pārlietu gari, kavējot klausītāju vai lasītāju laiku u.tml. Pievērsties galvenokārt atsevišķām darbības jomas īpatnībām, netiek panākta arī šais jomās veicamo darbību savstarpējās saistības apzināšanās, ieskaitot iespējas izmantot dažas darbības vienlaikus vairākiem mērķiem. Tādēļ lietderīgi apgūt vai laiku pa laikam atsvaidzināt laika izlietojuma principus un prasmes to kopumā, kā arī to pielietojuma īpatnības katrā no darbības jomām.

Tabula B

Izvēles nodarbību izplatība nodarbināto vidū pēc dzimuma un pamatnodarbošanās, 1996
 • Participating in leisure activities by gender and employment, 1996

veicēju % aptaujāto grupā • % of respondents in the group

Nodarbes • Activities	Nodarbinātie • Employed		Mācību iestāžu audzēkņi • Students		Pārējie • Other	
	vīrieši • men	sievietes • women	vīrieši • men	sievietes • women	vīrieši • men	sievietes • women
TV un video • TV and video	95.3	93.2	95.9	96.0	91.2	92.8
Lasīšana • Reading	63.9	66.0	52.4	67.3	68.7	66.2
Pasīvā atpūta • Resting - time-out	63.1	57.6	42.2	48.7	67.1	70.1
Saiešanās • Socializing	60.4	63.4	57.1	70.7	60.3	67.7
Sporta, fizikultūras nodarbības • Sport and physical activities	47.0	42.2	90.5	76.0	53.4	50.4
Radio/mūzikas ieraksti • Radio/music	21.6	18.4	31.3	30.7	41.7	25.5
Sabiedriskā un reliģiskā darbība • Civic and religious activities	14.6	14.0	11.6	24.0	14.3	23.8
Izklaide un kultūras baudīšana • Entertainment, culture	9.7	10.2	21.8	24.7	7.2	5.9
Spēles • Games	4.1	3.0	44.2	29.3	8.1	5.0
Papildmācības un pašizglītība • Additional study and selfeducation	2.5	3.6	6.1	12.0	1.6	1.1
Mākslinieciskā jaunrade • Arts	0.8	1.6	11.6	18.7	1.3	0.7
Sīkāk nedalīts vaļasprieks • Unspecified hobbies	0.8	0.4	9.5	8.7	1.0	...
Lietišķs/tehnisks amatierisms • Technical hobbies	0.6	...	2.0	2.0	0.6	...
Viesošānās un viesu uzņemšana • Visiting or receiving visitors	0.2	0.2	...	0.7

Laiks darbam un atpūtai pēc atpūtas gados Latvijā. Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem / Nr.4. Autori: P.Eglīte, I.B.Zariņa, A.M. Čīce, I.M. Markausa u.c. Rīga: LZA Ekonomikas institūts, 1999, 106. lpp.

Tabula C

Iedzīvotāju izvēles nodarbībām veltītā laika ilgums pēc dzimuma un nodarbinātības, 1996
 • Time spent on the chosen activities by employment and gender, 1996

st:min nedēļā vidēji vienam veicējam • h:min a week per participant

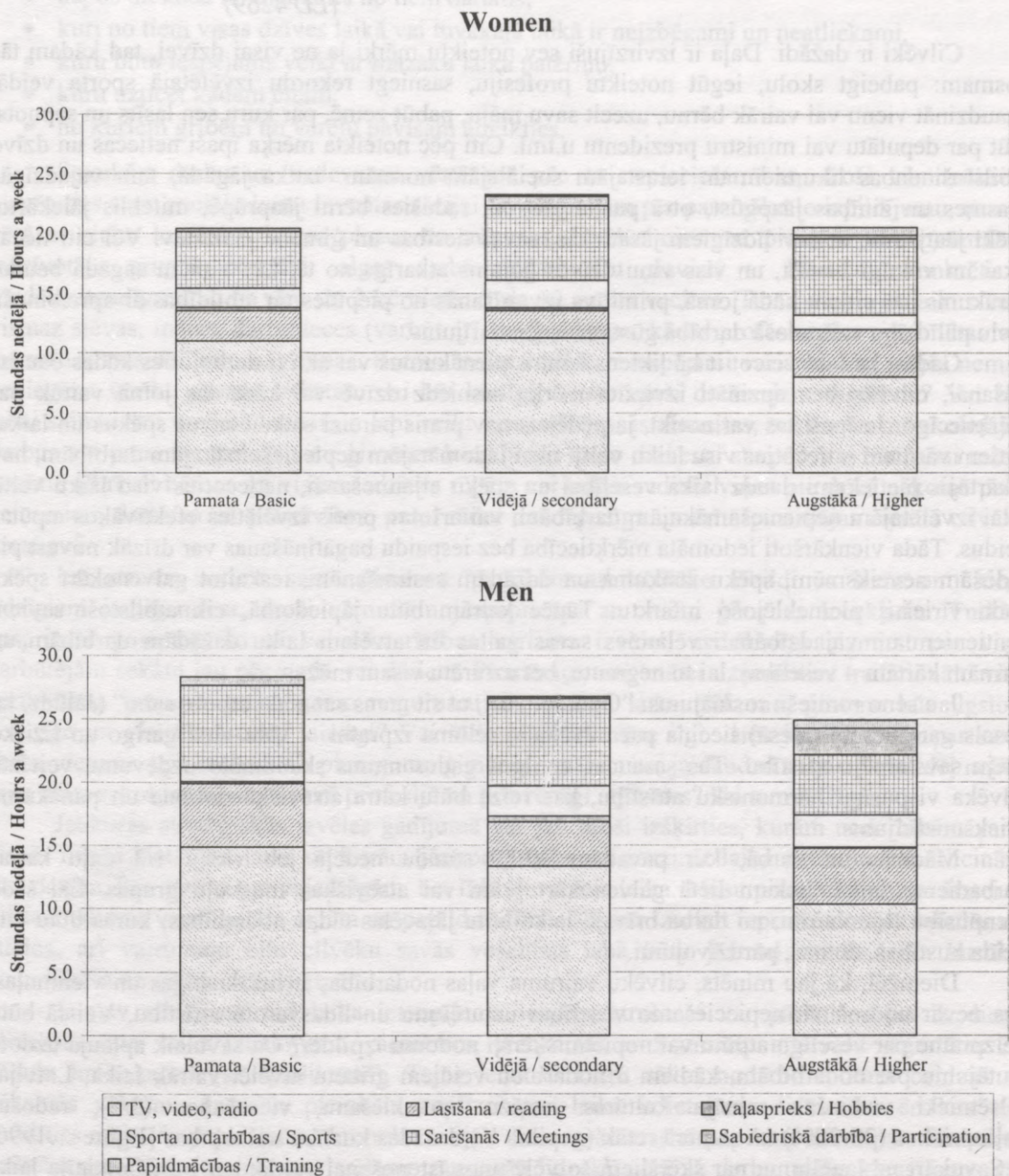
Nodarbes • Activities	Nodarbinātie • Employed		Mācību iestāžu audzēkņi • Students		Pārējie • Other	
	vīrieši • men	sievietes • women	vīrieši • men	sievietes • women	vīrieši • men	sievietes • women
TV un video • TV and video	14:53	11:47	12:20	11:20	21:18	16:29
Lasīšana • Reading	05:10	04:17	03:27	04:08	08:45	06:55
Pasīvā atpūta • Resting - time-out	03:51	03:00	03:33	02:30	07:19	07:25
Saiešanās • Socializing	05:35	04:50	04:33	06:06	06:31	06:20
Sporta, fizikultūras nodarbības • Sport and physical activities	05:36	03:38	12:20	09:40	08:57	06:00
Radio/mūzikas ieraksti • Radio/music	02:42	02:04	02:48	02:26	06:25	05:10
Sabiedriskā un reliģiskā darbība • Civic and religious activities	04:10	03:21	07:32	02:33	06:26	04:43
Izklaide un kultūras baudīšana • Entertainment, culture	05:44	05:01	06:51	06:54	05:53	06:48
Spēles • Games	02:01	01:32	05:56	06:46	05:18	03:00
Papildmācības un pašizglītība • Additional study and selfeducation	05:50	06:43	13:16	08:28	13:34	16:55
Mākslinieciskā jaunrade • Arts	09:43	03:44	05:14	06:12	10:25	02:58
Sīkāk nedalīts vaļasprieks • Unspecified hobbies	03:08	00:20	02:00	02:56	01:43	00:00
Lietišķs/tehnisks amatierisms • Technical hobbies	02:57	00:00	01:33	02:07	02:45	00:00
Viesošānās un viesu uzņemšana • Visiting or receiving visitors	15:50	06:00	00:00	00:30	00:00	00:00

Laiks darbam un atpūtai pēc atpūtas gados Latvijā. Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem / Nr.4. Autori: P.Eglīte, I.B.Zariņa, A.M. Čīce, I.M. Markausa u.c. Rīga: LZA Ekonomikas institūts, 1999, 106. lpp.

Attēls D

Nodarbināto vīriešu un sieviešu brīvā laika izlietojums pēc izglītības, 1996

• Distribution of free time of the employed by education, 1996



Laika izmantošanas stratēģija un taktika jeb mērķi un paņēmieni.

*Sudrabis gailis dzied
Viņa kalna galiņā;
Es nabaga sērdienīte,
Man nav vaļas klausīties.*

(LD 4269)

Cilvēki ir dažādi. Daļa ir izvirzījuši sev noteiktu mērķi ja ne visai dzīvei, tad kādam tās posmam: pabeigt skolu, iegūt noteiktu profesiju, sasniegt rekordu izvēlētajā sporta veidā, uzaudzināt vienu vai vairāk bērnu, uzcelt savu māju, pabūt zemē, par kuru sen lasīts un sapņots, kļūt par deputātu vai ministru prezidentu u.tml. Citi pēc noteikta mērķa īpaši netiecas un dzīvo atbilstoši dabas likumiem un ierastajām sociālajām normām: iztika jāgādā, tam vajadzīgās prasmes un zinības jāapgūst, otrā pusīte jāatrod, radušies bērni jāaprūpē, mitekļi jāiekārto, spēki jāatjauno, ar sev līdzīgiem jāsatiekas, savas tiesības un ģimene jāaizstāv. Vēl citi tiecas tikai un vienīgi baudīt, un viss viņu dzīves gājums atkarīgs no tā, kas viņiem sagādā baudu: pārākums pār citiem kādā jomā, primitīva izvairīšanās no piepūles un atbildības ar apreibošu vielu palīdzību vai radošā darbībā gūstamais gandarījums.

Gadās, ka labi veicot it kā liktens lemtos pienākumus vai aktīvi darbojoties kādas baudas gūšanai, cilvēks bez apzināti izvirzīta mērķa sasniedz dzīvē vai kādā tās jomā vairāk par mērķtiecīgo. Jo īpaši tas var notikt, ja pēdējais nav pratis pareizi sadalīt savus spēkus un laiku. Citiem vārdiem – tiecoties visu laiku veltīt tikai iedomātajām nepieciešamākajām darbībām, nav izkārtojis pietiekami daudz laika veselībai un spēku atjaunošanai, netiecoties visu laiku veltīt tikai izvēlētajām nepieciešamākajām darbībām, vai arī nav pratis izvēlēties efektīvākos atpūtas veidus. Tāda vienkāršoti iedomāta mērķtiecība bez iesaistīšanas var drīzāk novest pie radošām neveiksmēm, spēku izsīkuma un dažādām saslimšanām, ieskaitot galvenokārt spēka gadu vīriešus piemeklējošo infarktu. Tāpēc katram būtu jāpiedomā, cik atbilstoši saviem centieniem un vajadzībām izvēlamies savas gaitas un atvēlam laiku dažādām darbībām un pirmām kārtām – veselībai: lai to negrautu, bet uzturētu visam mūžam.

Jau seno romiešu rosinājums: "Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano" (Jālūdž, lai vesels gars veselā miesā) liecina par cilvēka veseluma izpratni - visu viņa garīgo un fizisko spēju savstarpējo saistību. Tas sasaucas ar ilgus gadus mums skandināto uzdevumu veicināt cilvēka vispusīgu harmonisku attīstību, kas reizē būtu katra atsevišķā dotuma un panākumu priekšnosacījums.

Mācībās un darbā, kur pavadām 30-50 stundu nedēļā jeb vidēji 1/3 daļu katras darbadienas laika, liekam lietā galvenokārt prātu vai atsevišķas muskuļu grupas. Lai šādu vienpusību līdzsvarotu, no darba brīvajā laikā būtu jāizvēlas tādas nodarbības, kurās būtu cita veida kustības, domas, pārdzīvojumi.

Diemžēl, kā jau minēts, cilvēku vairuma vaļas nodarbības ir mazkustīgas un vienmuļas, kas nevar nodrošināt nepieciešamo veselības uzturēšanu un līdzsvarotu attīstību. Vai tā būtu neizpratne par veselīgu atpūtu vai nopietni šķēršļi nodomu izpildei? Uz savulaik aptaujā uzdoto jautājumu par nodarbībām, kādiem 3 nodarbību veidiem gribētu atvēlēt vairāk laika, Latvijas pilsētnieki visbiežāk minēja kultūras iestāžu apmeklēšanu, viesošanos (3/5), radošus vaļaspriekus (28-30%) un samērā retāk (nepilna ¼) dažādas kustību nodarbības [Eglīte ... 1990:]. Savukārt uz jautājumu par šķēršļiem šo vēlēšanos īstenošanai vairāk par pusi uzskatīja laika trūkumu, bet nepilna 1/6 godīgi atzina pašu neprasmī organizēt savu laiku (jautājumus pilnībā skat. pielikumā).

Raksturīgi, ka līdz ar izglītības līmeni pieaug kā kāroto nodarbību skaits un dažādība, tā cilvēku īpatsvars, kam nepietiek laika šim viņu izvēlētajām nodarbībām. Toties savu nepietiekamo prasmī biežāk atzīst sievietes (ap 19%) nekā vīrieši (13%), bet viskritiskākās pret sevi ir sievietes ar vidējo un arī augstāko izglītību pretstatā mazāk izglītotām. Šie novērojumi apliecina ne vien pašsaprotamo sakarību, ka samērā lielāku nodarbību daudzumu ir grūti veikt tais pašās 24 stundās, bet arī reizē ar laika trūkumu augošo apziņu, ka šīs grūtības būtu pārvaramas ar atbilstošu zinību un paņēmieni palīdzību.

Dažviet šīs prasmes māca jau skolas solā [Ruskin ..., 1985]. Bet nav ko skumt arī tiem, kam tas laikus nav mācīts. Vajag tikai izprast tā nepieciešamību un domāt ar galvu. Tomēr

iepriekš citu uzkrātā un aprakstītā pieredze var domāšanu atvieglot un paātrināt. Tāpēc daži ieteikumi.

Kā katru nopietnu darbu sākot, vispirms jātiek skaidrībā ar *stratēģiju*. Lai uzlabotu savu laika izlietojumu, būtu ieteicams atrast brīdi bez steigas pārdomāt visus savus pienākumus, ierasti veicamos darbus un iecerētās darbības:

- kāpēc un kādā nolūkā katrs no tiem darāms,
- kuri no tiem visas dzīves laikā vai tuvākajā laikā ir neizbēgami un neatliekami,
- kuru būtu iespējams veikt ar mazāku laika patēriņu,
- kuru uzticēt kādam citam,
- no kuriem gribētu un varētu pavisam atteikties.

Savukārt darbu un uzdevumu vērtēšanā pēc to nepieciešamības, droši vien nāksies pievērsties savu sociālo lomu inventarizācijai un pārdomām par pareizāko to izpildījumu, ņemot vērā ar citām lomām saistītos plusus un mīnus. Izvēlēsimies par piemēru visaiņemtākās iedzīvotāju grupas pārstāvi: algas darbā nodarbinātu sievieti ar bērniem, konkrēti – trīsdesmitgadīgu ārsti ar vīru un 2 bērniem: 5 un 10 gadus veciem. Tātad viņa vienlaikus veic vismaz sievas, mātes, darbinieces (varbūt arī arodbiedrības, kādas profesionālas apvienības vai interešu kopas dalībnieces) lomas. Katras lomas izpildē ir iespējami varianti. Vai mājās nemaz nepievērst vērību savam izskatam vai būt kārtīgi un atbilstoši darāmajam sagērbtai? Vai būt labai saimniecei nozīmē vienai un labi veikt visus virējas, istabmeitas, aukles un mājskolotājas darbus vai prast tos sadalīt visu ģimenes locekļu un ģīpašo dienestu starpā? Vai būt labai mātei nozīmē atbrīvot bērnus no visām sadzīves rūpēm vai laikus radināt viņus pie drīzā nākotnē pašu veicamiem darbiem un patstāvības, pašai rādot daudzpusīga un arī ārpus mājas cienīta cilvēka paraugu?

Lai atrastu sev un savas ģimenes īpatnībām atbilstošāko atbildi uz šiem un citiem līdzīgiem jautājumiem, droši vien būtu jāapspriežas ar citiem ģimenes locekļiem. Turklāt apspriežot pamatojumu tā vai cita rīcības varianta izvēlei, nedrīkstētu aizmirst par viņu varbūtējām sekām jau pēc gada vai diviem. Piemēram, vai, mātei uzņemoties tradicionālo visu aprūpētājas lomu ar neizbēgamo nogurumu un mūžīgo laika trūkumu, ģimene būs ilgstoši noturīga un visi tās locekļi laimīgi? Vai šāda ģimenes māte ilgi varēs justies droša par savu darba vietu un tajā saņemamo pienesumu ģimenes ienākumos, ja daudzo mājas darbu dēļ nebūs bijis laika sekot jaunumiem savā profesijā un pilnvērtīgi atpūsties? Un tam līdzīgi.

Jebkuras stratēģiskās izvēles gadījumā var jau droši izšķirties, kurām nodarbībām vairs vispār nebūs jāatlicina laiks un kurām jāatrod *paņēmienu* mazināt laika patēriņu, lai atlicinātu tām dažām, kas atzītas par vajadzīgām, bet līdz šim trūcis laika. Mūsu piemērā jaunajai ārstei tā visticamāk būs veselīga āra atpūta un papildmācības. Kā var izsekot iepriekš dotajās tabulās un attēlos, arī vairumam citu cilvēku savas veselības labā būtu jāatrod vairāk laika kustību nodarbībām un citādi aktīvai atpūtai.

Ja nav slinkums, tad laika ietaupījuma iespēju atrašanai var pāris nedēļas ik dienu pierakstīt savu laika izlietojumu, piemēram, vienkāršās ar 5 minūšu intervālu sagrafētas 24 stundu hronokartes (sk. pielikumā). Tajās ieraksta katru sākto nodarbību, kura beidzas ar nākamās sākumu. Izdarīto pierakstu analīzei par laika izlietojuma lietderību ērtākas var izrādīties nedaudz paplašinātas hronokartes jeb dienasgrāmatas ar papildus ailēm par vienlaikus veiktām darbībām (piemēram, lasīšanu transporta līdzeklī ceļā uz darbu, radio klausīšanos vai sarunām ar bērniem mājas darbus veicot – u.tml.) un katras nodarbības dalībniekiem: vīru, bērniem, kaimiņiem, darba biedriem u.tml. (paraugs pielikumā).

Jau tās pašas dienas vakarā vai nākamā dienā, kamēr visas norises vēl prātā, ieteicams ķerties pie pierakstīto nodarbību ilguma un lietderības vērtējuma:

- ja veikalā bija daudz pircēju un nācās gaidīt – turpmāk varbūt izvēlēties citu laiku iepirkumiem,
- ja sarunas ar negaidīti ienākušo kaimiņu bijušas garas, bet stāsts par viņa radu radu ģimenes nebūšanām ne pārāk saistošs, varbūt tās ilgumu varēja ierobežot ar kādu atrunu par šai laikā paredzēto tikšanos ārpus mājas vai ko līdzīgu,

- ja viss vakars pavadīts pie TV, bet izslēdzot jāsodās par pārraides garlaicību vai pārlieko varmācību filmā, varbūt bija iespējams skatīšanos pārtraukt jau agrāk, piemēram, ar modinātāja palīdzību atgādinot par programmā iepriekš izvēlētas pārraides beigām utt.

Turpmākās dienās pēc šāda nodarbībām nepieciešamā ilguma vērtējuma būtu jācenšas izvairīties no atrastajiem pārtēriņa veidiem. Nākamo ierakstu analīzē jau varēs vērtēt, kā izdodas laika taupīšana un darbu veikšanas sablīvēšana. Trešās nedēļas beigās varētu būt interesanti saskaitīt kopējo laika patēriņu dažādām darbībām pirmajā un pēdējā nedēļā. Ja pienākumu izpildes laiks izrādās pārāk liels, bet izvēles nodarbībām atlikušais – pārāk mazs un mājās vien pavadīts, tad jāmeklē vēl neizmantotās laika pārdales iespējas. Un tādas pie labas gribas var atrast visās nodarbību pamatgrupās.

Darba laika taupīgs izlietojums.

*Līst', lietiņ, margodamis,
Mazgā manas villainītes;
Sveša māte darbos dzina,
Nebij vaļas izmazgāt.*

(LD 4583)

Profesionālā darbā ir spēkā vecais teiciens: "Laiks ir nauda". Citiem vārdiem, jo vairāk laika vienībā vai paredzētajā darba laikā ir saražots vai paveikts, jo vairāk izdodas nopelnīt, vai arī nepieciešamo darba apjomu veicot īsākā laikā, ātrāk būt brīvam no darba. Tas savukārt dod iespēju pilnvērtīgi atpūsties un papildināt savas zinības, lai pēc tam sekmīgāk strādātu. Tas ir viens no iemesliem, kāpēc darba laiks ir ar likumu ierobežots, un tāpat katram pienākas ikgadējs atvaļinājums un iknedēļas brīvdienas.

Tomēr pēc darba statistikas ziņām uzņēmēji, piemēram, strādā caurmērā 52 un vairāk stundas nedēļā likumā paredzēto 40 vietā, sievietes gan nedaudz mazāk – 47-52 stundas [Darbaspēks ... 2000: 65]. Tātad daži un dažas veltī darbam vēl vairāk laika un pat ar to lepojas. Ar gadiem pārlietā darba slodze var iedragāt viņu veselību, bet laba veselība ir vadītāja svarīgākā īpašība. Tāpēc pašiem lieku reizi jāpaseko, vai viņi un viņas ievēro vispārējos laika taupīšanas paņēmienus visu līmeņu vadošā darbā. Atcerēsimies tos:

- Katra uzsākamā darba izpildes laika plānošana, apsverot lētākas vai ātrākas darbu izpildes iespējas un priekšrocības, paredzot nepieciešamo laiku pamatdarbībām, palīgdarbībām katram izpildītājam un zināmu rezervi iespējamiem kavējumiem. To laikam dara visi, bet būtiski ir iecerēto darbu un katru tā posmu tiešām *uzsākt laikus*, neatliekot uz pēdējo pieļaujamo brīdi, jo iespējami arī sākotnējā plānā neparedzēti šķēršļi un kavēkļi. Tā paša apsvēruma dēļ ir ieteicams pamīšus strādāt pie vairākiem darbiem vai uzdevumiem: kad viens kādu iemeslu dēļ neiet uz priekšu, var izmantot laiku darbā pie cita.
- Regulāra nedēļas un dienas laika izlietojuma plānošana, paredzot noteiktas stundas katram uzdevumam, ieskaitot darījumu saraksti, lietišķas tikšanās un gatavošanos tām, varbūtējos satiksmes sastrēgumus u.tml. Speciālos izdevumos ir norādes, ka dienas gaitu plānošanai atvēlētas 10 minūtes var ietaupīt 2 stundas darba laika. Tomēr nav lietderīgi aizrauties ar pārāk detalizētu laika plānošanu, jo arī tā prasa laiku, bet zināmas novirzes no iecerēm tomēr ir neizbēgamas.

Dienas beigās jāveic iepilnotā *izpildes analīze*, vērtējot, vai iecerētie darbu veidi bija nepieciešami un lietderīgi, vai tam iepilnotais laiks bija pareizi noteikts un ja ne, kāpēc [Seiwert ... 1990]. Protams, šai nolūkā dienas laikā jāpieraksta faktiskais nodarbību saturs un ilgums. Savukārt nākamās dienas vai nedēļas laika izlietojuma plānā ir jātiecas novērst iepriekšējā plāna un tā izpildes nepilnības, izvairīties no liekajām vizītēm un apspriedēm, saīsinot to laiku, izskaužot liekvārdību, ja ir iespējams, uz vēstulēm atbildēt tūlīt pēc saņemšanas, lai nav pie tā jāatgriežas atkārtoti u.tml.

- Pastāvīga darba iemaņu izkopšana un atbilstoša pienākumu sadale izpildītājiem. Laikam gan nav īpaši jāpierāda, ka profesionālo iemaņu apgūšanai, ieskaitot personāla vadību, patērētais mācību laiks vēlāk atmaksāsies ar darba veikšanai veltītā laika ietaupījumu.

Grūtāk izšķirties, kuras zinības un kuram kolektīva loceklim ir vislietderīgāk apgūt. Nevieni nespēj veikt visus darbus vienlīdz labi un labāk par visiem citiem. Tāpēc dienas vai nedēļas darbu plāns un darbu izpildes laika pieraksts ar sekojošu analīzi būtu veicams ne tikai vadītājam, bet arī citiem palīgiem un izpildītājiem. Salīdzinot līdzīgu darbu izpildes laiku un kopējo darba dienas slodzi, būs iespēja *pārdalīt atsevišķus darba veidus* to veiklākajiem veicējiem un izlīdzināt kopējo uzdevumu apjomu.

Protams, tas darāms, kopīgi apspriežot katra vēlmes un iecerētās pārmaiņas, atbilstoši mainot samaksu, nodrošinot mācību iespējas u.c. Tā var ne tikai samazināt kopējo laika patēriņu darba izpildei un *novērst vadītāja pārslodzi* ar tās dēļ pieļautajām kļūdām, bet arī aiztaupīt laiku savstarpējo aizvainojumu apspriešanai un risināšanai, jaunu darbinieku meklēšanai un apmācīšanai aizgājušo vietā. Tādējādi arī vispārējo uzvedības normu un saskarsmes kultūras noteikumu ievērošana attiecībā pret darbabiedriem un padotajiem, kas sekmē darbinieku labsajūtu un pozitīvu attieksmi pret darbu, pieskaitāma profesionālām iemaņām un var dot darba laika auglīgu izlietojumu visa kolektīva mērogā.

- Īpaša vieta laiku taupošo profesionālo iemaņu vidū ir precizitātei darba izpildei paredzēto *termiņu, tikšanos un uzstāšanās laika ievērošanai*. Katra kavēšanās vai ieplānotā laika limita pārsniegšana prasa papildus laika patēriņu no paša un citiem, jauc citu ieplānoto laika izlietojumu un mazina vēlēšanos turpmāk sadarboties ar neprecīzo līdzizpildītāju vai sanāksmes dalībnieku. Savukārt precizitāte laika ziņā dod tiesības to pašu prasīt no citiem, pirmkārt, saviem padotajiem, Jūsu vadīto sanāksmju dalībniekiem u.c. gadījumos. Darbu izpildes termiņu un tikšanos laika ievērošanai kalpo jau aplūkotie darba plānošanas paņēmieni, bet uzstāšanos lietišķums un īsums ir īpaši izkopjams, iepriekš gatavojot un slīpējot tā pilnu tekstu un izmēģinot tā nolasīšanas ilgumu. Uzkrājoties pieredzei, pietiek ar tēžu uzmetumu pirms uzstāšanās, darījumu sarunas vai apspriedes savā darba kolektīvā. Tomēr sava sakāmā satura un ierosinājumu pamatojuma apdomāšanai jāatvēl pietiekams laika daudzums, lai vēlāk nebūtu jāšķiež savs un citu laiks paskaidrojumiem un labojumiem.

Sadzīves darbu laika ierobežošana.

Kar, māmiņa, šūpulīti

Vējainā vietinā;

ja pašai vaļas nav,

Lai vējiņis kustināja.

(LD 1705.9)

Sadzīves darbiem raksturīgs neliels veicēju skaits un liela viņu patstāvības pakāpe darba izpildes veida izvēlē. Atbilstoši lielākas ir pašu darītāju iespējas mazināt šiem darbiem ziedojamā laika ilgumu. Protams, ja ir vēlēšanās to darīt, lai izmantotu izbrīvēto laiku vairāk attīstošām, daudzveidīgākām, saistošākām nodarbībām, t.sk., citā vidē un citā sabiedrībā, nekā tas iespējams ikdienā, mājas darbus veicot vai skatoties TV pārraidēs.

Patriarhālo tradīciju ietekmē visvairāk laika sadzīves darbiem patērē sievietes, tādēļ arī viņas ir visvairāk ieinteresētas taupīt šo laiku. Tomēr ieguvēji būtu arī pārējie ģimenes locekļi, jo mazinoties sievas un mātes pārslodzei ar ikdienas rūpēm, paplašinātos iespējas kopējai atpūtai, kas nāktu par labu savstarpējai saskaņai un visu saimes locekļu veselībai. Tāpēc tāpat kā profesionālā darbā vislielākais laika ietaupījums panākams ar visa kolektīva, respektīvi, saimes dalību. Un šim nolūkam izmantojamas līdzīgas paņēmieni kopas.

1. Veicamo darbu un to *izpildes veidu izvēle* ilgākam laikposmam: turēties pie tradicionāla roku darba, izmantot modernus mājsaimniecības piederumus vai maksas pakalpojumus. Salīdzinot šos 3 variantus būtu jāņem vērā ne vien tieši no maka izņemamā nauda, bet arī mājas atrašanās vieta un transporta iespējas, laika patēriņš ceļā uz pakalpojumu vietu, bet galvenais – arī pašu darba patēriņš ar atbilstošo laika izlietojumu un ar laiku iespējamo ietekmi uz veselību. Ģimenei jāapspriežas, vai kāds no tās locekļiem, ziedojot tik pat lielu laiku un darbu, nevar citā veidā nopelnīt līdzekļus kādiem elektriskiem piederumiem, un ietaupīto laiku un enerģiju turpmāk izlietot citām – saistošākām darbībām.

Izšķiršanos par vienu vai otru rīcības variantu var ietekmēt visu vai kāda ģimenes locekļa turēšanās pie patriarhālās lomu izpildes: laba sieva un māte visu veic ar vecvecmāmiņu paņēmienu, un tikai tas nodrošina labu kvalitāti un satiecību ģimenē. Novērojumi gan liecina, ka pat tad, ja sākotnēji šādu viedokli atbalstījuši visi ģimenes locekļi, gadu pēc gada vienam stāvot pie veļas baļļas vai virtuvē un otram nīknot pie TV, dzīve kļūst apnicīga, mēdz rasties depresijas, savstarpējs nīgrums utt. Vēl ātrāk šīs sekas gaidāmas, ja viedokļi par dzīvesbiedru lomu izpildi sadzīves darbos jau no paša sākuma dalās. Tad jo drīz gaidāma aizvainošanās un savstarpēji pārmētumi. Turklāt darbi nešķiras, un papildus laiks jāzaudē ķildās. Tāpēc arī **pienākumu sadale** un katra saimes locekļa varbūtējais laika patēriņš tiem būtu jāņem vērā, izvēloties sadzīves darbu izpildes stratēģiju. Visus tos aizvietot ar mehānismiem un pakalpojumiem nav iespējams, tāpēc kaut kāda sadale ir nepieciešama. Savukārt reiz izvēlētos darbības virzienus var nākties reizēm pārskatīt un mainīt, jo mainās dzīves situācija: darba apstākļi, finansiālās iespējas, veselība, sapratne par nepieciešamību ko mainīt savstarpējās attiecībās u.c.

2. Tāpat kā profesionālā darbā arī sadzīvē jāveic iknedēļas un katras dienas darbu izkārtojuma plānošana. Kā liecina iedzīvotāju laika izlietojuma pieraksti, lielākos mājas darbus un pat iepirkšanos sievietes mēdz veikt sestdienās, atstājot ģimenes varbūtēji kopējai atpūtai tikai svētdienu. Tas stipri ierobežo nodarbību izvēli un palielina risku, ka nodomus izjauks nepiemēroti laika apstākļi. Tāpēc plānojot darbus nedēļai, būtu jāizvērtē **iespējas visus darbus veikt darba dienās**. Dabiski, ka tas ir vieglāk izdarāms, ja ģimene neturas pie pašu veicamā roku darba un turklāt rūpēs dalās visi saimes locekļi.

Savukārt par darbiem, kas nedēļas laikā veicami ārpus mājas – iepirkšanās, dažādu darbnīcu apmeklējumus, maksājumu veikšanu – var izkārtot pa dienām un stundām, kad kādam no ģimenes tie iznāk pa ceļam.

Uzsākot katrai dienai mājās iecerētos darbus, ir vērts pirms to sākšanas pāris minūtes pārdomāt to secību un iespējas darīt vienlaikus, piemēram, radio klausīšanos gatavojot ēdienu u.tml. Protams, nevar sākt arī visus darbus gandrīz vienlaikus: tā var rasties steigas sajūta un kaut kas arī iznākt aplami. Izdevīgi ir vecākiem veikt darbus reizē ar bērniem, jo tad arī pusaudži strādā labprātāk, un katram savs darbiņš veicas ātrāk.

3. Līdzīgi visiem citiem darbiem arī sadzīves rūpēs laika gaitā rodas modernāki paņēmieni un palīglīdzekļi, kas atvieglo un paātrina to veikšanu. Atliek izlasīt pievienotos ieteikumus. Tas lieku reizi atgādina, ka sieviešu it kā iedzimtās vai no mātes un pat vecmāmiņas pārmantotās prasmes vairs nav iemesls, lai tieši viņas veiktu lauvas tiesu darbu, ko stiprā dzimuma pārstāvji it kā neprot. Būtu pēdējais laiks atteikties no tradicionālā dalījuma vīriešu un sieviešu darbos.

Tas gan nenozīmē, ka visi it kā dara visu, bet daži nāk mājās vēlāk, lai citi jau būtu visu padarījuši. Labāk tomēr pieturēties zināmai sadalei, protams, ar iespēju atsevišķos gadījumos, iepriekš vienojoties, vienam otru aizvietot. Darbus var dalīt fiziski vieglākos un smagākos, piemēram, kurus pirkumus izdarīt vai kurus no mitekļa apkopes darbiem veikt katram no ģimenes locekļiem. Protams, jāreķinās arī ar katra vēlmēm, darba apstākļiem, veselību. Tomēr **galvenajai mērauklai jābūt laika patēriņam** – lai sadzīves darbi visiem prasītu aptuveni vienādu laika patēriņu. Ja abi dzīvesbiedri ir pelnītāji ar pilnu darba laiku, tad nebūtu prātīgi dalīt mājas rūpes apgriezti proporcionāli ārpusmājas aizņemtībai: vienam otram tas var izraisīt tieksmi pēdējo pārspīlēt uz otra rēķina, par ko jau radušās neskaitāmas anekdotes.

Nebūs lieki atcerēties, ka visjaunākie bērni vislabprātāk grib palīdzēt vai ko sākt darīt patstāvīgi, vienīgi, ja neko neuztic vai uzdod vienmēr vienu un to pašu vai arī norāj par neizdošanos, šī gatavība darboties iet mazumā. Ģimenes pedagogija, saskarsmes kultūra mājinieku starpā un arī sadzīves organizācija laikam gan vēl arvien ir tās jomas, kur iemaņu trūkst visvairāk, tāpat kā apziņas par šādu mācību nepieciešamību, pat ja pieaugušo izglītības centri to piedāvā. Prātīgāk gan būtu pamācīties, protams, ieplānojot kursiem vai bibliotēkai nepieciešamo laiku.

4. Sadzīvē ne mazāk kā profesionālā darbā svarīga ir precizitāte un vārda turēšana **paveikt sarunāto noteiktā laikā**. Paļaušanās uz otru, ka tas tā kā tā paveiks nepieciešamo, uzskatāma

par garīgu vardarbību ar atbilstošām emocionālām sekām. tāpat vērtējami aizņemtības dēļ pārkāptie solījumi bērniem par kopējām spēlēm, ārpusmājas pasākumiem vai viņam svarīgām pārrunām. Tādējādi, kā jau minēts, mājas darbu plānošana un sadale, nodrošinot to ilguma ierobežojumu un noguruma mazināšanu ir būtisks pilnvērtīgas saskarsmes un ģimenes saskaņas nosacījums.

Vaļas laika veselīgs izlietojums.

Kaut man būtu tāda vaļa,

Kā manam mazākam,

Es būt' liepas daiļumiņ'

Ābelītes kuplumiņ'.

(LD 4511.2)

No peļņas un sadzīves darbiem brīvā laika jaukums slēpjās iespējā izvēlēties sev tīkamas un no darba iespējami atšķirīgas nodarbības. Pat, ja darbs ir interesants un radošs, pārmaiņa ir nepieciešama darbaspēju atjaunošanai, jo vienveidība ir ne tikai nogurdinoša, bet var izraisīt noteiktus kaitējumus veselībai. Tādējādi tā saucamā brīvā laika izmantošanā tomēr pastāv zināmi noteikumi. To izpildi gan neviens nekontrolē, izņemot nepielūdzamo likteni. Tāpēc pašiem un pašām vien nāksies par tiem atcerēties, jo arī šo noteikumu izpilde nav ne grūta, ne nepatīkama.

Pirmais solis jeb sava veida stratēģiskā plānošana šai nolūkā, būtu pietiekama **daudzveidība nodarbību izvēlē**, lai to starpā būtu izkustēšanās un atrašanās dabā, pabūšana vienatnē un draudzīga tikšanās ar cilvēkiem, mākslas baudīšana un jaunrade, jaunas informācijas gūšana un nesteidzīga vaļošanās. Pilnvērtīgai atpūtai nāks par labu arī vides dažādība – kā mājās, tā ārpus tās; kā pilsētā, tā ārpus tās; kā labi pazīstamā vietā, tā vēl nekad neredzētā.

Konkrētu nodarbību izvēle, protams, atkarīga no paša vai pašas gaumes: spēlēt tenisu vai doties meža pastaigās, dziedāt korī vai adīt, apmeklēt koncertus vai dejas, lasīt grāmatas vai apmeklēt tautas augstskolu utt. Daļa no darbībām būs iemīļotas un ik nedēļu atkārtosies, daļa – patīkama pārmaiņa: ekskursija uz vēl neredzētu vietu, ik nedēļu cita izrāde vai koncerts, viesošānās citā sabiedrībā vai gājiens ar draudzeni uz citu kafejnīcu.

Izvēli neizbēgami ierobežos nepieciešamie izdevumi un prasmes katrā no darbības veidiem. Tomēr katrai vajadzībai var atrast pietiekami lētu un vienkāršu apmierināšanas veidu. To var pat pārvērst par sava veida rotaļu: cik jauki un saistoši var atpūsties un gūt jaunus iesaļus ar iespējami mazākiem izdevumiem. Galvenais, visām nodarbībām ir jābūt patīkamām un tas tā būs, ja iepriekš par iecerēto iegūsi pietiekamas ziņas, lai nebūtu nepatīkamu pārsteigumu: vai izrāde būs komēdija vai traģēdija, vai pēcāk būs kāds transports uz māju, vai pastaigā mežā vajadzēs gumijas zābakus vai var iztikt bez u.tml.

Nākamais solis ir visas šī mainīgās dažādības ietilpināšana katras nedēļas brīvajās stundās. Turklāt tā, lai aktīvāko darbību būtu iespējami vairāk, bet fiziski un garīgi dīko jo mazāk, jo labāk (sk. att. E). Tam izmantojami vairāki paņēmieni.

- a) **Kombinēto nodarbību** izvēle, kas reizē apmierina vairākas no minētajām vajadzībām, piemēram, pārgājieni draugu grupā, dejas, dalība mākslinieciskās pašdarbības kolektīvos, izstādes apmeklējums kopā ar draudzeni u.tml.,
- b) Papildus jau aplūkotajai vaļas laika pagarināšanai uz darba laika taupīšanas rēķina, atpūtai un attīstībai derīgās nodarbības var veikt **līdztekus kādam no darba veidiem**: vismaz daļu no ceļa uz darbu veikt kājām; mazāk lietot liftus, vairāk – kāpnes; izvēlēties transporta līdzekļus, kuros var adīt, lasīt vai klausīties valodas mācību ar austiņām; klausīties radio rutīnas mājas darbu laikā vai iekārtot pēdējos tieši interesējošo pārraižu laikā, dabas baudīšana sēņojot vai ogojot utt.,
- c) Jau attiecībā uz darbu aplūkotā iknedēļas nodarbību plānošana. Tā sākama ar nodarbībām, kuras **veicamas tikai un vienīgi noteiktā laikā**: ceļojumi – atvaļinājuma laikā, garākas āra pastaigas – brīvdienās, sauļošanās un peldēšanās – vasarā, izrāžu apmeklējumi – noteiktā dienā un stundā. Savukārt lasīšanu, rokdarbus savam priekam, galda spēles var atlikt uz ziemu un vakara stundām, kad ārpusmājas nodarbības mazāk iespējamas. Nedēļas plānos

nedrīkst aizmirst arī gatavošanos nākamajām iecerētajām darbībām – iepirkties brīvdienu izbraukumam, sagatavot tam tērpu, izstudēt kartē maršrutu u.c.

Ģimenes cilvēkiem šī plānošana veicama kopīgi ar citiem saimes locekļiem, jo katram iespējamās savas, tikai noteiktā stundā veicamas ārpusmājas gaitas, turklāt reizēm to laikā kādam jāpaliek mājās pie maziem bērniem vai citu vajadzību dēļ. Šo darbu var atvieglot kopīgs ģimenes “plānošanas kalendārs”, piemēram, nedēļas nogalei (sk pielikumā). Šādās plānošanas reizēs var kopīgi sarēķināt un vērtēt, cik taisnīga ir pienākumu sadale un *iespējas katram izvēlēties* sev nepieciešamos un tīkamos atpūtas veidus. Sieviešu ierastā uzpurēšanās te nebūt nav piemērota, jo ar laiku tās izraisītais nogurums vai depresija atreibsies arī citiem, turklāt viņiem būs laupīta prasme plānot savu laiku, visur dzīvē nepieciešamais ieradums rēķināties ar citiem un iespēja baudīt gandarījumu par savu augstsirdību.

Laika izlietojuma plānošanu nevajadzētu pārvērst par darbietilpīgu nepatīkamu slogu. Galvenās ieceres var izlolut ceļā uz māju, kopīgi pusdienojot sarīkot nelielu prāta vētru par brīvdienu labāku izlietojumu un nepieciešamajiem priekšdarbiem, godalgām aktīvākajam to veicējam u.tml.

Rēķinoties ar iespējamo nodarbību daudzumu un tām nepieciešamo laiku, arī vaļas laikā ieteicams laika taupības režīms. Īpaši stiept garumā sarunas, ja tās nav visiem vienlīdz interesantas, vai arī sāk atkārtoties. Tas var jaukt visus turpmākos plānus. Lai nekļūtu par “hronofāgu” vai neļauties citiem tādiem, labi noder vienlaikus ar sarunām veicami darbiņi, kā kādreiz to darīja vakarēšanu laikā. Tāpēc kādu aizsāktu adīkli vai labošanai paredzētu gludekli derētu turēt “pa rokai”.

Vaļas laika izmantošanas prasmēm bez jau aplūkotās nodarbību izvēles, to laika plānošanas un saskaņošanas mākas pieskaitāma *zinātkāre un gatavība to apmierināt*: apmeklēt vietas, kur vēl nav būts; apgūt sporta iemaņas, kuras nav agrāk iespētas; uzsākt pienākumu un laika izlietojuma plānošanu visas ģimenes mērogā, kaut arī iepriekšējā dzīves posmā nekas tāds nav darīts; piedāvāt savai saimei jaunus svētkus pēc kāda nozīmīga veikuma vai ierasto atzīmēšanu vēl neierastā veidā; apmeklēt kursus par saskarsmes kultūru, ja šķiet, ka kaut kas šai jomā citādi neizdodas; pamēģināt, vai spējam mainīt dažus savus mazāk veselīgos ieradumus, vēl reizi mēģināt ar citu paņēmieni, ja pirmajā reizē nav izdevies, un izbaudīt prieku, kad beidzot izdodas.

Nobeigums.

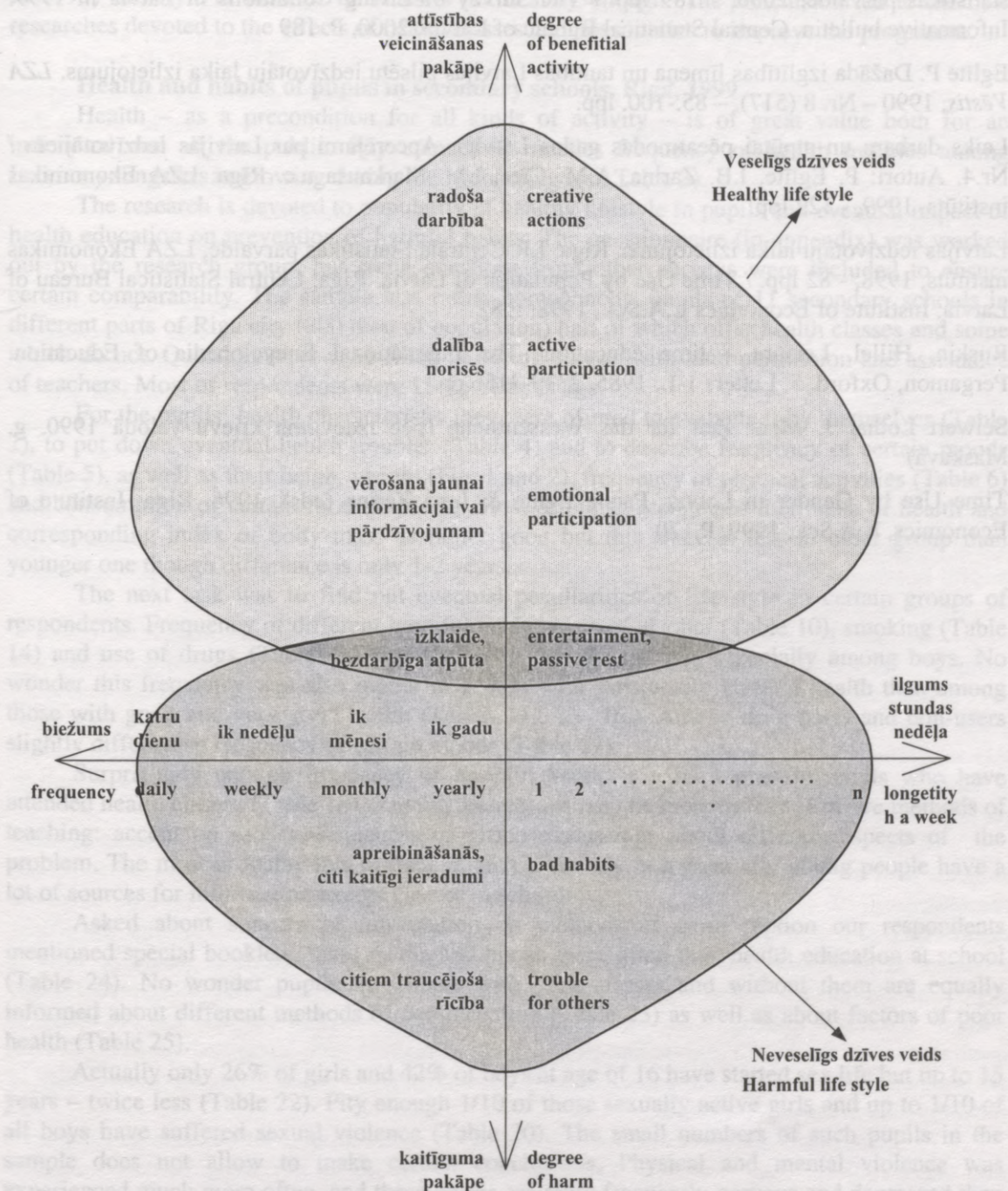
*Pušķojies, sērdienīte,
Nu tev vaļas pušķoties:
Nu ziedēja zemes zāle,
Krūmi, mētras, magonītes.*

(LD 4622)

Laika izlietojuma novērojumi liecina, ka lielākā daļa visu paaudžu Latvijas iedzīvotāju savu brīvo laiku pavada visai vienmuļi un mazkustīgi, kas var nelabvēlīgi ietekmēt viņu veselību. Neveselīgā dzīves veida izplatību var būt izraisījis gan zināšanu trūkums par fiziskas un garīgas aktivitātes būtisko lomu veselības uzturēšanā, gan nepietiekamā prasme saprātīgi izmantot savu laiku, lai tā pietiktu arī aktīvai atpūtai ar tās atgriezenisko labvēlīgo ietekmi uz darbotiespēju visās dzīves jomās. Tādēļ Latvijā, sekojot dažu citu valstu piemēram, būtu cilvēkiem jāpiedāvā vaļas izglītība vai laika zinības par laika taupīšanu un plānošanu visos darbības veidos, kas palīdzētu atlicināt laiku arī veselīgai atpūtai. Skolēniem šīs prasmes var piedāvāt veselības mācības programmā, un šī priekšmeta skolotājiem jādod iespēja tās apgūt kā pirmajiem no pieaugušajiem.

Attēls E

Shēma vaļas raksturojumam un vērtējumam
Characteristics of one's leisure



Avoti:

Darbspēks Latvijā. Darbspēka apsekojuma rezultāti 1999. gada novembris. Rīga: LR Centrālā statistikas pārvalde, 2000. gada marts, 117 lpp. / Labour Force in Latvia. Survey data November 1999. Statistical Bulletin. Riga: Central Statistical Bureau of Latvia, March 2000, P. 117

Dzīves apstākļu apsekojums Latvijā 1999. gadā. Informatīvais biļetens. Rīga: LR Centrālā statistikas pārvalde, 2000, - 189 lpp. / The Survey of Living Conditions in Latvia in 1999. Informative bulletin. Central Statistical Bureau of Latvia, 2000, P. 189

Eglīte P. Dažāda izglītības līmeņa un tautības Latvijas pilsētu iedzīvotāju laika izlietojums. *LZA Vēstis*, 1990 – Nr. 8 (517). – 85.-100. lpp.

Laiks darbam un atpūtai pēcatmodas gados Latvijā. Apcerējumi par Latvijas iedzīvotājiem / Nr.4. Autori: P. Eglīte, I.B. Zariņa, A.M. Cīce, I.M. Markausa u.c. Rīga: LZA Ekonomikas institūts, 1999, - 122 lpp.

Latvijas iedzīvotāju laika izlietojums. Rīga: LR Centrālā Statistiskā pārvalde, LZA Ekonomikas institūts, 1998, - 82 lpp. / Time Use by Population of Latvia. Riga: Central Statistical Bureau of Latvia, Institute of Economics L.A.Sci., 1998, P.82

Ruskin, Hillel. Leisure – time education. The International Encyclopedia of Education. Pergamon, Oxford. 5. Letters 1-L, 1985, 2379-3156 pp.

Seiwert Lothar J. Mehr Zeit für das Wessentliche (pēc izdevuma krievu valodā 1990. g. Maskavā)

Time Use by Gender in Latvia. Parsla Eglite & Inna Zarina (eds). 1996. Riga: Institute of Economics, L.A.Sci., 1999, P.170

Summary

Foreword.

The edition contains results of 3 researches conducted in 2000 as a part of research programm 18-2-004 "Latvian population and public health" financed by Latvian Council of Science since 1995. At first stage of the work the time use survey of Latvian population 11 and more years of age was conducted (1996). According to the results (published in special edition in 1999) life style at most of Latvians is not healthy enough. The conclusion led to the new researches devoted to the effects of health classes and possibilities to improve the programm.

Health and habits of pupils in secondary schools, Riga, 1999

Health – as a precondition for all kinds of activity – is of great value both for an individual and all the public. Pity enough in nineties frequency of health troubles among Latvian youngsters is growing during their schooling (see Table 3).

The research is devoted to popularity of healthy lifestyle in pupils and eventual impact of health education on prevention of harmful habits. The questionnaire (in appendix) was worked out by the research group, but some questions from other surveys were included to ensure certain comparability. The sample was rather homogenous: pupils of 11 secondary schools in different parts of Riga city (800 thou of population) half of which offer health classes and some which do not. Questionnaires were filled in during classes with kind permission and assistance of teachers. Most of respondents were 15-16 years at age.

For the pupils' health characteristic they were offered to evaluate it by themselves (Table 2), to put down eventual health troubles (Table 4) and to describe frequency of certain moods (Table 5), as well as their heigh, weight (Fig. 1 and 2), frequency of physical activities (Table 6) and consumption of certain food (Table 8). Most of pupils recognised their state of health and corresponding index of body mass as rather good but this share is less in older group than younger one though difference is only 1-2 years.

The next task was to find out eventual peculiarities of life style in certain groups of respondents. Frequency of different harmful habits – use of alcohol (Table 10), smoking (Table 14) and use of drugs (Table 15) was higher in the older group, especially among boys. No wonder this frequency was also higher in groups with satisfactory state of health than among those with good and very good health (Tables 11., 13., 16.). Among drug users and non-users slightly differs also frequency of certain moods (Table 17).

Surprisingly enough frequency of harmful habits is a bit higher in pupils who have attended health classes (Table 18). Among the reasons may be more or less effective methods of teaching: accent on sad consequences or group discussions about different aspects of the problem. The most probably that at the end of XX century in a great city young people have a lot of sources for information except classes in school.

Asked about sources of information on methods of contraception our respondents mentioned special booklets, mass media and books more often than health education at school (Table 24). No wonder pupils in schools with such classes and without them are equally informed about different methods of contraception (Table 23) as well as about factors of poor health (Table 25).

Actually only 26% of girls and 42% of boys at age of 16 have started sex life but up to 15 years – twice less (Table 22). Pity enough 1/10 of those sexually active girls and up to 1/10 of all boys have suffered sexual violence (Table 20). The small numbers of such pupils in the sample does not allow to make certain conclusions. Physical and mental violence was experienced much more often, and these pupils are more frequently nervous and depressed than those having no such sad experience (Table 21).

One may conclude that there is a great variety of factors harmful for pupils health. Health education at school alone can not eliminate different kinds of adults' violence against teenagers, supply and offering of drugs, drinks and smoking. Nevertheless special classes of health education do express the importance of the subject. In addition there is a need to include at least

some lessons of leisure education and also to widen possibilities for sports and different kinds of serious leisure regardless of pupil's financial situation.

Teachers about health education (2000)

The article is devoted to eventual impact of health classes on pupils' behaviour and probable improvements in teaching.

For this purpose a qualitative survey among teachers of the subject was conducted at spring 2000. Respondents were picked up at 2 training courses as volunteers. Altogether 13 persons from different parts of the country or 1.3% of the kind in Latvia answered to 23 mainly open questions (except their teaching experience, training received, programmes and books having been used).

The respondents characterised their observations about pupils interest in the subject or particular themes and eventual changes in their behaviour after the health classes, as well as the teacher's individual views about necessary improvements in the methodology of teaching and proportion of themes, preferable amount of lessons at each of the school grades, pros and cons of the proposed integration of the subject into the programs of some others.

The respondents vary a lot by their age (28 to 60), the main speciality (most of them being biologists and also instructors on housekeeping and sports, a physician, a chemist). The respondents recognised pupils interest on the subject as they are well aware about the need of these knowledges. Especially active are said to be pupils at the 5th -7th grade. At secondary school pupils are already rather informed and are interested mainly in themes on communication, self esteem etc. They feel to be more informed about the problems of sexual life than they really are and their readiness to learn depends mainly on their individual experience.

The teachers have noticed also some changes in pupils behaviour after attended classes. Younger ones - at 5th - 7th grades use to become more aware about their personal hygiene and active in discussions about healthy living, those some years older become more attentive and helpful to others. Nevertheless not all kinds of the knowledges they had got are properly used because of families' well - being, keeping up with company etc.

The latter leads the most of respondents to conclusion that results might be better if health classes would be taught at twice more grades as it is actually: in a great share of schools only at one (usually 5th) grade and one lesson a week. The respondents are unanimous that at 5th grade these classes ought to be mandatory. About other grades the teachers' views vary from this minimum to being mandatory at all grades. Pity enough only half of schools in Latvia actually have health classes while share of youngsters having different health troubles as well as number of smokers and drug users among them continues to increase.

There are proposals to integrate the content of health classes into the programmes of other subjects instead of introducing special mandatory subject with additional lessons. Most of our respondents (77% of them) are very doubtful about the idea. To their mind it would diminish the significance of health and healthy life style. It would also be very difficult to arrange the proper sequence at particular themes and the holistic approach to one's health. It would be next to impossible to ensure proper knowledges in both the main subjects and integrated themes without additional lessons. And last but not least teachers of other subjects are not ready to teach themes of the health classes and to cooperate as regards such integrated subjects. Having all the mentioned in mind, the participants of the survey are worried about the possibilities to fulfil the idea in the nearest future.

The mentioned doubts about the eventual effect of teaching health classes as integrated into other subjects does not mean that the teachers oppose to any integration. To support spreading of healthy life style among the growing generations some integration of according information and remembrances about health issues ought to be introduced into other programmes in addition to the specialised health classes. For that purpose all the teachers would be trained on the subject and have themselves healthy life style.

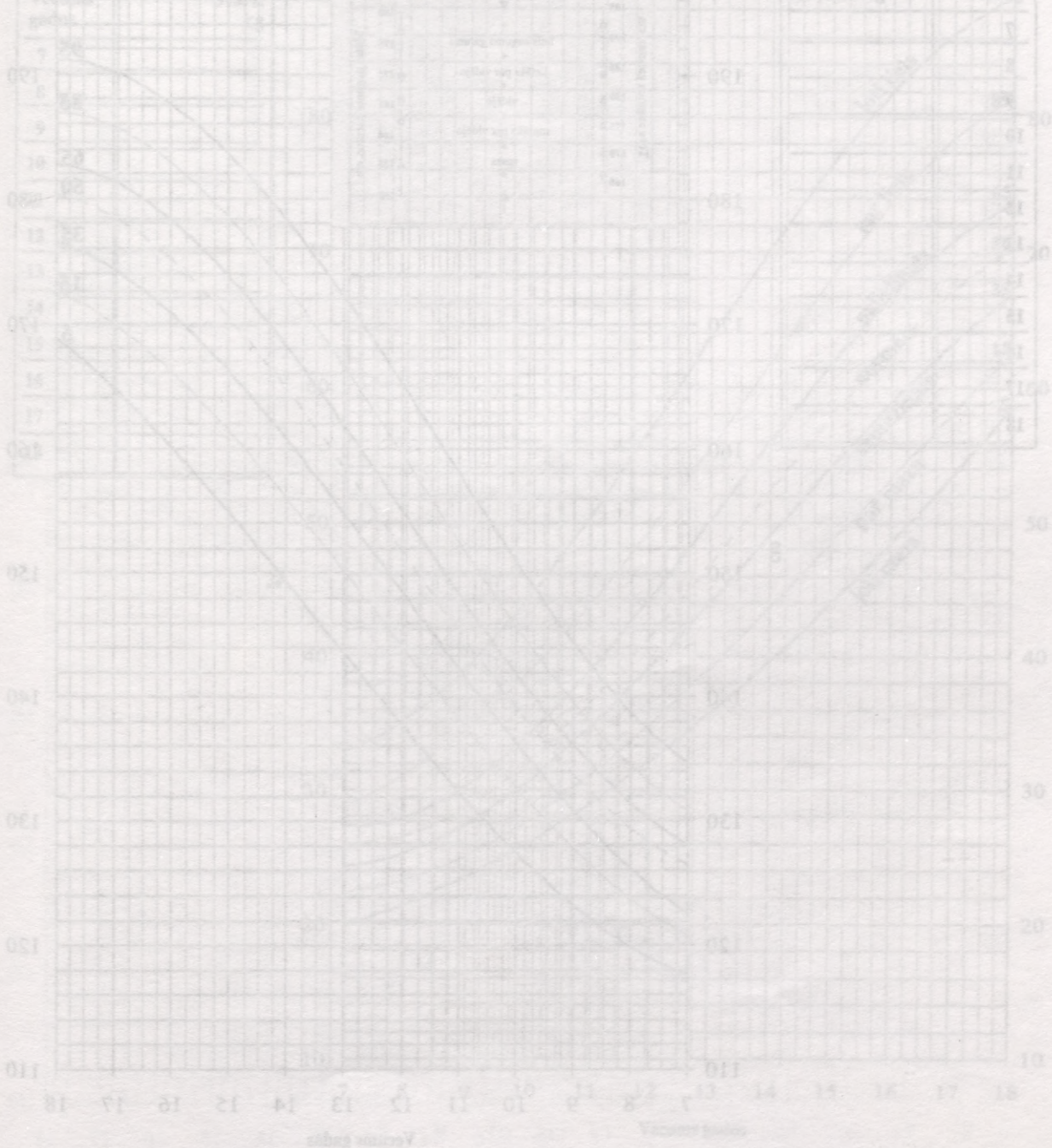
Time use skills for one's health

Time use survey data (1996) show that leisure of most of the Latvian population is rather

monotonous and inactive (Tables B and C). No wonder students enjoy more active leisure than adults due to difference in total work load including regular studies and unpaid domestic work (Table A). Among employed adults popularity of healthy life style is proportional to their educational level though more educated people don't have more of free time (Figure D). The latter may well be the result of knowledge about factors of health and also planning of time.

The article is aimed to put down for Latvian readers some basic principles and skills for wise and healthy leisure: diversity of activities to be chosen, priority of creative and active among them, necessity and possibilities to economise working time both at job and at home, stages and methods in planning one's time use, fair distribution of household tasks among its members.

These skills could be offered to students at health classes and first of all – to teachers of the subjects as well as all to eventual participants in different branches of adult education.

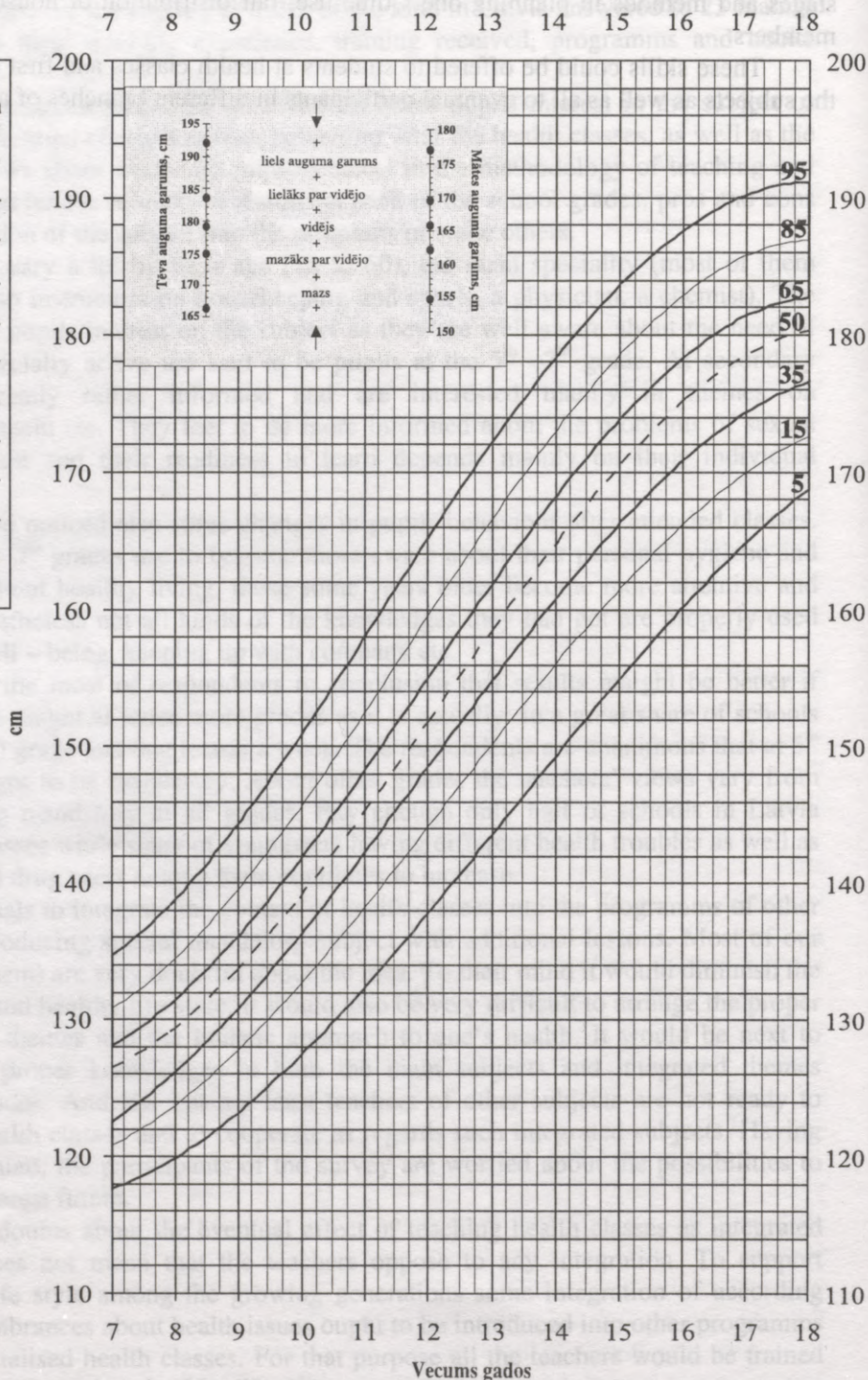


ai BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS NORMATĪVI

ZĒNI 7-18 GADI
AUGUMA GARUMS

Vārds
Uzvārds
Dzimšanas datums

Vecums gados	Auguma garums, cm
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	



* Jānis Vētra, Džanna Krūmiņa. Augšanas procesa bioloģiskā un sociālekonomiskā determinācija. Labklājības ministrijas sociālās politikas pētījumu rezultāti 1999. gadā. Rīga, Labklājības ministrija, 1999., 20. lpp.

ai BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS NORMATĪVI

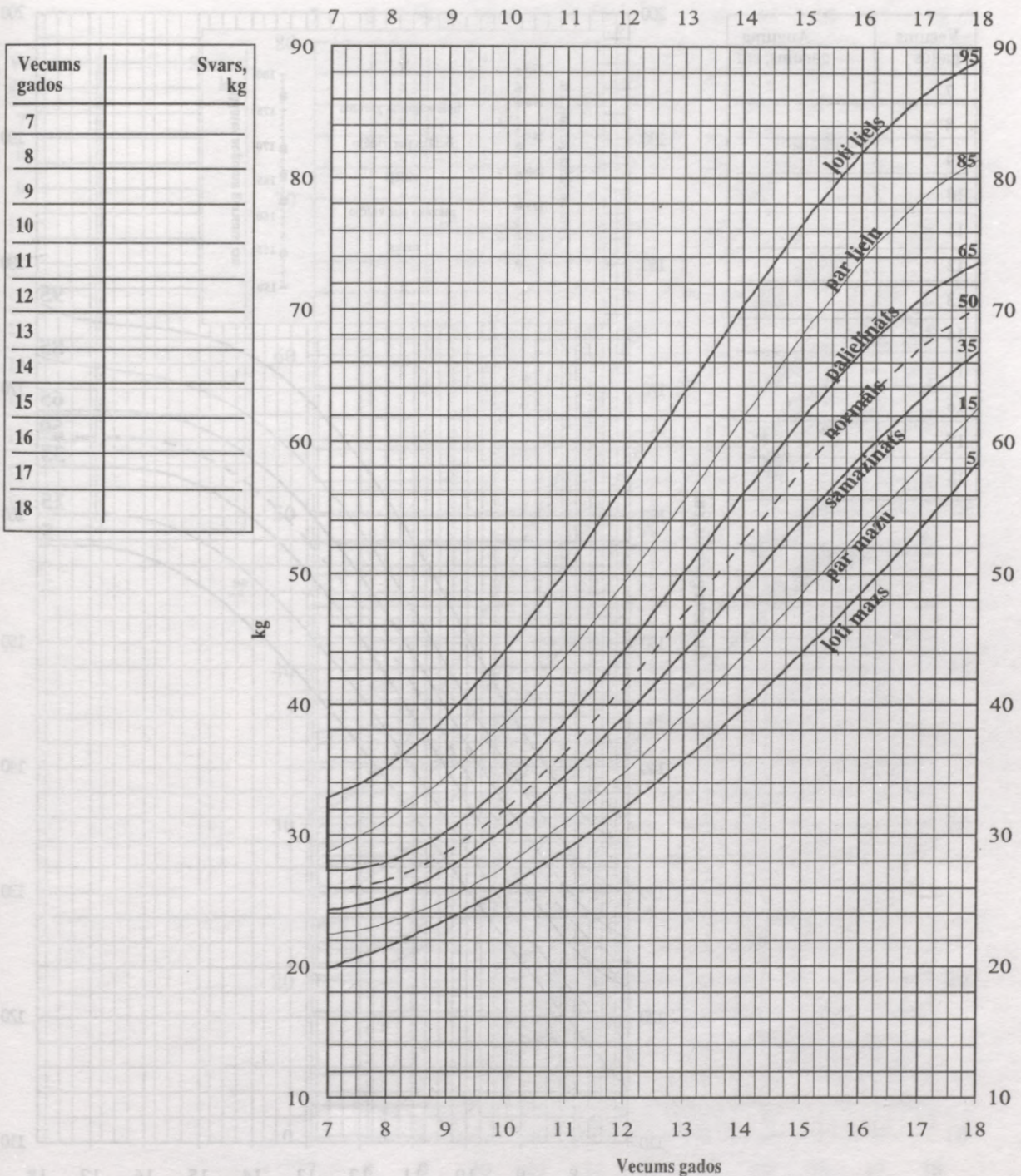
ZĒNI 7-18 GADI

SVARS

Vārds

Uzvārds

Dzimšanas datums



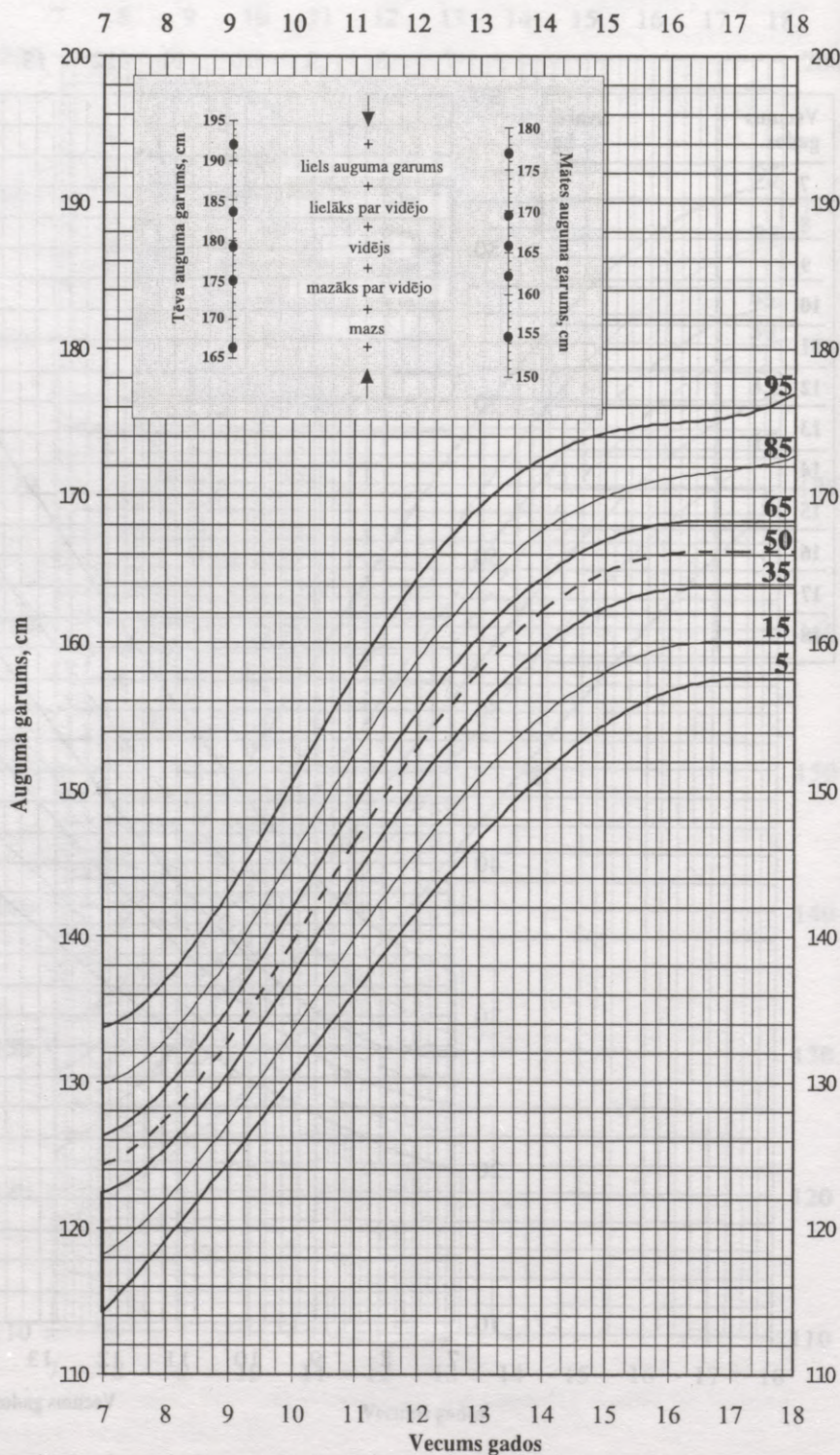
* Jānis Vētra, Džanna Krūmiņa. Augšanas procesa bioloģiskā un sociālekonomiskā determinācija. Labklājības ministrijas sociālās politikas pētījumu rezultāti 1999. gadā. Rīga, Labklājības ministrija, 1999., 20. lpp.

ai BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS NORMATĪVI

MEITENES 7-18 GADI
AUGUMA GARUMS

Vārds
Uzvārds
Dzimšanas datums

Vecums gados	Auguma garums, cm
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	



* Jānis Vētra, Džanna Krūmiņa. Augšanas procesa bioloģiskā un sociālekonomiskā determinācija. Labklājības ministrijas sociālās politikas pētījumu rezultāti 1999. gadā. Rīga, Labklājības ministrija, 1999., 20. lpp.

ai BĒRŅA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS NORMATĪVI

MEITENES 7-18 GADI

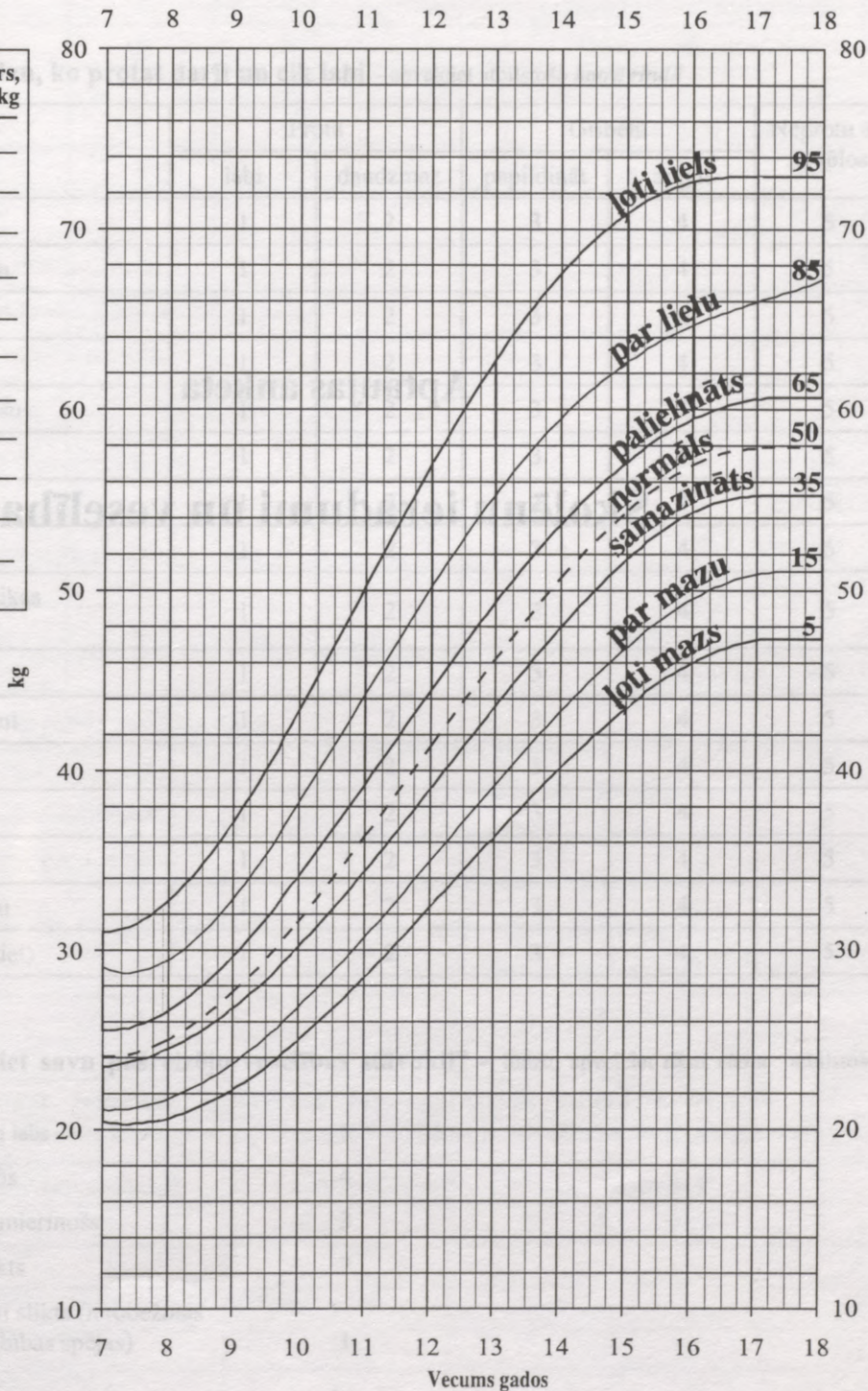
SVARS

Vārds

Uzvārds

Dzimšanas datums

Vecums gados	Svars, kg
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

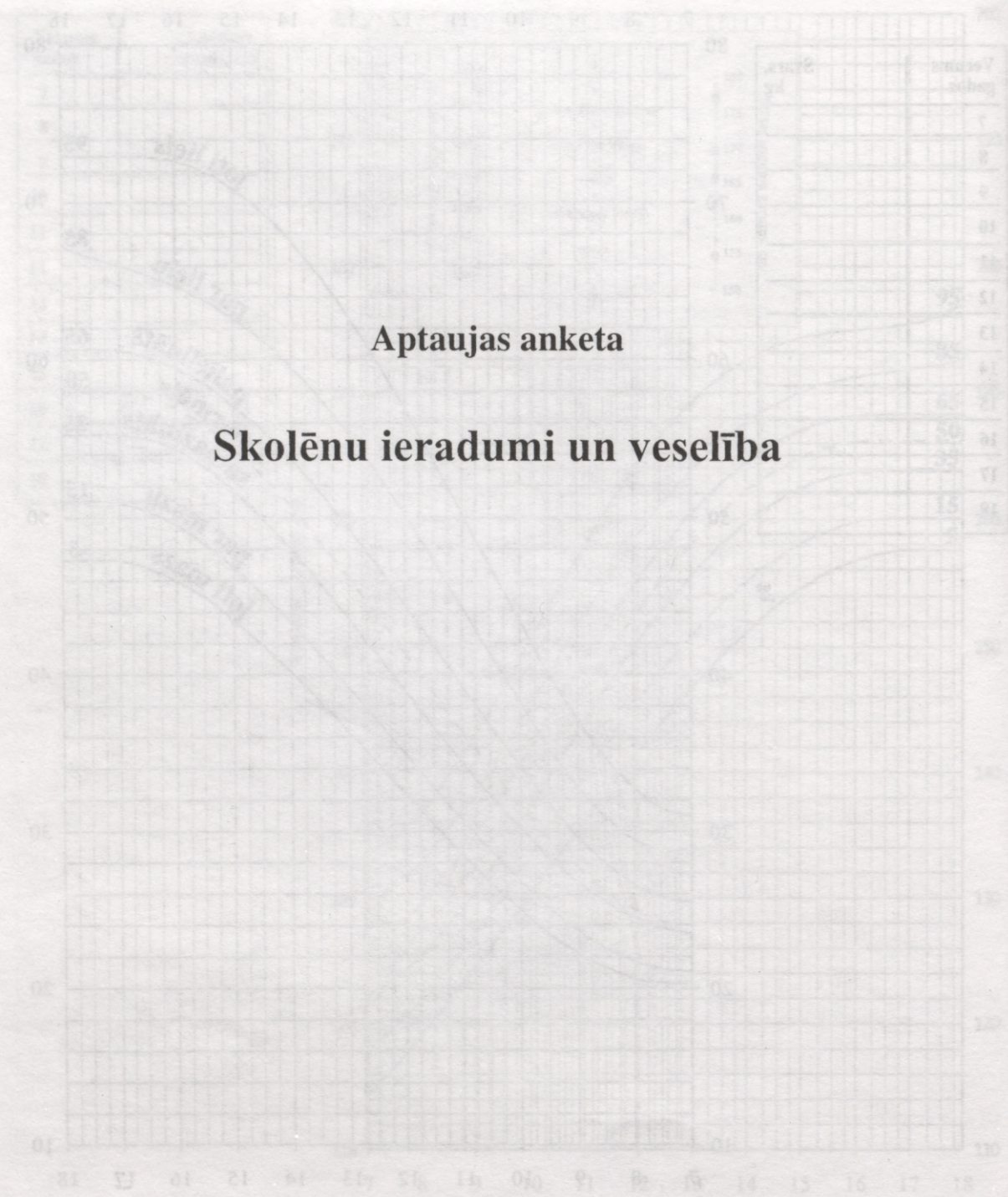


* Jānis Vētra, Džanna Krūmiņa. Augšanas procesa bioloģiskā un sociālekonomiskā determinācija. Labklājības ministrijas sociālās politikas pētījumu rezultāti 1999. gadā. Rīga, Labklājības ministrija, 1999., 20. lpp.

LZA Ekonomikas institūts

MEITENES 7-18 GADU
Uzvārdi
Cilvēku skaits

SVARŠ
Cilvēku skaits



Rīga, 1999

Godātie jaunieši!

Veselība – labsajūtas un panākumu priekšnosacījums. Tāpēc jāprot to kopt un uzturēt. Aicinām jūs atbildēt uz virkni jautājumu par saviem ieradumiem un rīcību, kas varētu ietekmēt pašu veselību tuvākā vai tālākā nākotnē.

Aptauja* ir anonīma, tomēr lūdzam atturēties no skolēnu jociņiem, Jūsu atbildes izmantosim vērtējumam un ierosinājumiem, vai un kā būtu papildināmas jauniešu zinības par veselīgu dzīvesveidu un paplašināmas iespējas likt tās lietā.

1. Atzīmējiet, lūdzu, ko protat darīt un cik labi – apvelciet atbilstošo *katrā rindā*

	Protu		Gribētu		Neprotu un nevēlos
	labi	daudz maz	papildināt	apgūt	
1. Spēlēt volejbolu	1	2	3	4	5
2. Spēlēt basketbolu	1	2	3	4	5
3. Spēlēt futbolu	1	2	3	4	5
4. Spēlēt tenisu	1	2	3	4	5
5. Spēlēt galda tenisu	1	2	3	4	5
6. Slēpot	1	2	3	4	5
7. Fotografēt	1	2	3	4	5
8. Slidot	1	2	3	4	5
9. Spēlēt kādu mūzikas instrumentu	1	2	3	4	5
10. Dejot	1	2	3	4	5
11. Braukt ar divriteni	1	2	3	4	5
12. Orientēties	1	2	3	4	5
13. Spēlēt šahu	1	2	3	4	5
14. Peldēt	1	2	3	4	5
15. Vadīt automašīnu	1	2	3	4	5
16. Citu (ko? ierakstiet)	1	2	3	4	5

2. Kā Jūs vērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli? – lūdzu, apvelciet *tikai vienu* atbilstošo atbildi

Ļoti labs	5
Labs	4
Apmierinošs	3
Slikts	2
Ļoti slikts (ierobežotas darbības spējas)	1

* Aptaujas formā izmantoti Latvijas sociālo pētījumu centra Repro – 2500397, VVC rīkotās uztura ieradumu izpētes un citu organizāciju izstrādātās aptaujas formas

3. Cik reižu pagājušās nedēļas laikā Jūs esat ēdis sekojošus produktus? – lūdzu, apvelciet *vienu* atbildi *katrā rindā*

	Nevienu	Vienu	Dažas	Katru dienu	Vairākas reizes dienā
1. Kartupeļus	1	2	3	4	5
2. Makaronus, mannā	1	2	3	4	5
3. Rīsus, griķus, citus putraimus	1	2	3	4	5
4. Sausās brokastis	1	2	3	4	5
5. Sieru	1	2	3	4	5
6. Citus piena produktus	1	2	3	4	5
7. Olas	1	2	3	4	5
8. Zivis	1	2	3	4	5
9. Gaļu	1	2	3	4	5
10. Gaļas produktus	1	2	3	4	5
11. Svaigus dārzeņus	1	2	3	4	5
12. Sagatavotus dārzeņus	1	2	3	4	5
13. Augļus, ogas, sulas	1	2	3	4	5
14. Rupjmaizi	1	2	3	4	5
15. Baltmaizi					
16. Cepumus, kūkas	1	2	3	4	5
17. Konfektes	1	2	3	4	5
18. Koka-kolu, limonādes	1	2	3	4	5
19. Minerālūdeni	1	2	3	4	5

4. Kur un kā mēdzat pusdienot mācību dienās? – lūdzu, apvelciet *vienu* atbilstošāko atbildi

Regulāri skolas ēdnīcā	1
Regulāri skolas vai tuvējā kafejnīcā	2
Ēdu līdzpaņemtās sviestmaizes	3
Kā kuru reizi	4
Ēdu tikai pēc stundām mājās	5
Citādi (kā?) _____	6

5. Vai Jūs jūtat kādus pastāvīgus vai atkārtotus veselības traucējumus (klepu, galvassāpes, ātru aizelšanos u.tml.)? – lūdzu, ierakstiet un apvelciet atbilstošo pakāpes kodu

Vainas	Stipri traucē	Reizēm stipri	Mazliet (reti)
1.	1	2	3
2.	1	2	3
3.	1	2	3
4.	1	2	3
5.	1	2	3

6. **Ja esat izmantojis/usi ārsta atbrīvojumu no fizikultūras, tad kurā klasē?** – lūdzu, apvelciet atbilstošo

1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., nevienā

7. **Vai pēdējās 2 nedēļās esat sportojis ārpus fizikultūras stundām skolā?** – lūdzu, apvelciet un ierakstiet atbilstošo *katrā rindā*

	Nē	Jā	Ja esat sportojis, tad cik reizi?
1. Skrēju	1	2	
2. Braucu ar riteni	1	2	
3. Slēpoju	1	2	
4. Peldēju	1	2	
5. Vingroju	1	2	
6. Piedalījos bumbu spēlēs	1	2	
7. Airēju, burāju (arī ar vēja dēli)	1	2	
8. Citi (ko? – ar skritu[slidām, dēli, ...])	1	2	

8. **Cik bieži Jūs tīrāt zobus?** – lūdzu apvelciet atbilstošo skaitli

Vairākas reizes dienā	1
Vienu reizi dienā	2
Retāk nekā vienu reizi dienā	3
Nekad	4

9. **Cik minūšu dienā Jums parasti nākas iet kājām vai braukt ar riteni?** – lūdzu, apvelciet atbilstošo skaitli

Mazāk par 15 minūtēm dienā	1
15-30 minūtes dienā	2
30-60 minūtes dienā	3
Vairāk par 1 stundu	4

10. **Raksturojiet, lūdzu, savu garstāvokli.** – apvelciet atbilstošo *katrā rindā*

	Parasti	Bieži	Reizēm	Reti	Nekad
1. Nervozitāte	1	2	3	4	5
2. Nospiestība	1	2	3	4	5
3. Pacilātība	1	2	3	4	5
4. Garīgs līdzsvars	1	2	3	4	5
5. Viegla aizkaitināmība	1	2	3	4	5
6. Vienaldzība	1	2	3	4	5

11. **Vai Jūs smēķējat?** – lūdzu, apvelciet atbilstošo skaitli

Jā, ik dienas	1
Jā, palaikam	2
Nē	3

12. Ja smēķējat, tad cik cigarešu vidēji dienā? – lūdzu, apvelciet atbilstošo skaitli

- Dažas 1
- Līdz 10 2
- 10 līdz 20 3
- 20 un vairāk 4

13. Vai esat kādreiz agrāk smēķējis/usi un cik bieži? – lūdzu, apvelciet atbilstošo skaitli

- Jā, ik dienas 1
- Jā, palaikam 2
- Reizi pamēģināju 3
- Nē 4

14. Vai un cik bieži Jūs mēdzat lietot alkoholiskos dzērienus? – lūdzu, apvelciet *vienu* atbildi *katrā rindā*

	Reizi nedēļā vai biežāk	Apmēram reizi mēnesī	Retāk (īpašos gadījumos)	Nelietoju
1. Alu	1	2	3	4
2. Vīnu	1	2	3	4
3. Degvīnu	1	2	3	4
4. Citu	1	2	3	4

15. Vai Jums gadījies lietot kādus ķīmiskus vai narkotiskus apreibinošus līdzekļus? – lūdzu, apvelciet atbilstošo skaitli

- Jā, atkārtoti 1
- Reiz pamēģināju 2
- Nē 3

16. Vai Jums kādreiz ir nācies ciest no ... - lūdzu, apvelciet *vienu* atbildi *katrā rindā*

	Jā	Nē	Nezinu
1. ... fiziskas vardarbības ?	1	2	3
2. ... garīgas vardarbības?	1	2	3
3. ... seksuālas vardarbības?	1	2	3

17. Vai Jūs meklējāt palīdzību vardarbības gadījumā? – lūdzu, atzīmējiet atbilstošo

- 1. Pie draugiem-----
- 2. Pie radiem -----
- 3. Pie psihologa (psihoterapeita)-----
- 4. Pie kaimiņiem -----
- 5. Pie ārsta -----
- 6. Tiesību sargājošās iestādēs -----
- 7. Citā vietā (kur?)-----
- 8. Palīdzību nemeklēju-----

18. Vai esat saņēmis/usi potes pret ... - lūdzu, atzīmējiet visas atbilstošās atbildes

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Ērču encefalītu----- | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Difteriju + stinguma krampji (kompleksā) ----- | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Masalas ----- | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Citas (kādas?) _____ | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Nezinu kādas ----- | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Nekādas ----- | <input type="checkbox"/> |

19. Lūdzu, norādiet, kurš pēc Jūsu domām ir iedzīvotāju sliktās veselības vissvarīgākais cēlonis? – lūdzu, atzīmējiet ne vairāk par trim atbildēm

- | | | |
|-----|--|--------------------------|
| 1. | Nepareizi uztura paradumi ----- | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Stress, grūti dzīves apstākļi, sasprindzināts darbs----- | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Smēķēšana ----- | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Nepietiekama fiziskā aktivitāte----- | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Vitamīnu, minerālvielu nepietiekamība ----- | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Liekais svars ----- | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Iedzimtība ----- | <input type="checkbox"/> |
| 8. | Alkohols----- | <input type="checkbox"/> |
| 9. | Nepietiekama medicīniskā aprūpe ----- | <input type="checkbox"/> |
| 10. | Cits (kāds?) _____ | <input type="checkbox"/> |

20. Vai esat sākuši dzimumdzīvi? – lūdzu, apvelciet atbilstošo skaitli

- | | |
|----|---|
| Jā | 1 |
| Nē | 2 |

21. Vai Jums ir pastāvīgs dzimumpartneris/e? – lūdzu, apvelciet atbilstošo skaitli

- | | |
|----|---|
| Jā | 1 |
| Nē | 2 |

22. Kam, Jūsaprāt, būtu jāuzņemas atbildība par to, lai izsargātos no nevēlamas grūtniecības? – lūdzu, apvelciet tikai vienu atbildi

- | | |
|------------------------|---|
| Sievietei | 1 |
| Vīrietim | 2 |
| Abiem dzimumpartneriem | 3 |
| Grūti pateikt | 4 |

23. Kuras no šīm pretapaugļošanās metodēm un līdzekļiem Jūs zināt vai arī esat kaut ko dzirdējis par tiem? – lūdzu, atzīmējiet *visas* atbilstošās atbildes

1. Hormonālās pretapaugļošanās tabletes -----
2. Dzemdes spirāles -----
3. Prezervatīvi -----
4. Svecītes (putas, krēmi u.c.) -----
5. Barjermetode (diafragma, sūklis, sieviešu prezervatīvs u.c.) -----
6. Hormonālās injekcijas -----
7. Vīriešu sterilizācija -----
8. Sieviešu sterilizācija -----
9. Kalendārā metode -----
10. Pārtrauktais dzimumakts -----
11. Skalošana -----
12. Cita (kāda?) -----
13. Nezinu nevienu -----

24. No kurienes Jums ir zināmi un no kurienes Jūs vēlētos uzzināt par pretapaugļošanās metodēm un līdzekļiem? – lūdzu, apvelciet atbilstošo *katrā ailē*

	Uzzināju	Vēlētos vai būtu vēlējies uzzināt
1. No vecākiem (ģimenes)	1	1
2. No drauga, paziņas	2	2
3. No ārsta, medmāsas	3	3
4. No dzimumpartneres/a	4	4
5. Speciālajos bukletos	5	5
6. No TV, radio, preses	6	6
7. No grāmatām	7	7
8. Skolā (veselības mācībā)	8	8
9. Citā veidā (kādā?)	9	9

25. Vai Jūs skolā apgūvat “veselības mācību”? – lūdzu, atzīmējiet atbilstošo

1. 5. - 6. klasē -----
2. 8. - 9. klasē -----
3. Nē -----

26. Cikos mēdzat likties gulēt parastā darbdienā? – lūdzu, apvelciet *vienu* atbilstošāko atbildi

- | | |
|--------------------|---|
| Ne vēlāk par 22.00 | 1 |
| Ap 23.00 | 2 |
| Pirms pusnakts | 3 |
| Kā kuru reizi | 4 |

27. Jūsu dzīvesvieta? – lūdzu, ierakstiet nosaukumu *katrā ailē*

	1. Dzimtā vieta	2. Iepriekšējā	3. Patreizējā
Pagasts			
Pilsēta			

28. Jūsu dzimums? – lūdzu, apvelciet **atbilstošo** skaitli

Vīrietis 1
Sieviete 2

29. Jūsu vecums gados? – lūdzu, ierakstiet **atbilstošo** _____

30. Kāds pašreiz ir Jūsu augums? – lūdzu, ierakstiet **atbilstošo** _____ cm

31. Kāds ir Jūsu svars? – lūdzu, ierakstiet **atbilstošo** _____ kg

8. Jūsu vērtējums par IZM **Paldies par atsaucību!**

Katrā klašu grupā liekas (pārāk izvērstās) sadalās: _____

Katrā klašu grupā plašāk izvērstās sadalās: _____

Katrā klašu grupā papildus iekļaujamās sadalās? _____

9. Jūsu ieteicamais priekšmets stundu skaitu katrā klasē ieteicamu gadu laikā: _____

Klases	prī-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Vēlamo stundu skaits													

LZA Ekonomikas institūts

Adrese: Akadēmijas laukums 1, Rīga, LV – 1050, Latvija, 813. ist.

Tālr. 371-7 227474 Fakss: 371-7820608 E-pasts: spiceina@lza.lv

VESELĪBAS MĀCĪBAS PASNIEDZĒJU APTAUJAS LAPA

Lūdzam Jūs raksturot savu pieredzi un vērtējumus par veselības mācību Latvijas skolās. Jūsu atbildes lieti noderēs priekšmeta pasniegšanas pilnveidei un, cerams, arī jauniešu veselības uzturēšanā.

Lūdzu, raksturojiet savu skolēnu attieksmi pret veselības mācību:

1. Aptuvenus skolēnu īpatsvars, kas katrā klašu grupā izvēlas šo priekšmetu

Klases Nr.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
īpatsvars									

2. Dažādu klašu skolēnu interese par priekšmetu kopumā un atsevišķām satura sadaļām? _____

3. Skolēnu reakcija uz ieteikumiem par veselīga dzīvesveida ievērošanu:

* pareizu uzturu –

* atturību no reibinošām vielām –

* dzimumdzīves higiēnu –

* kustību aktivitāti –

* saskarsmes veidu –

* izvairīšanos no riska situācijām –

* pirmās palīdzības sniegšanu –

* citiem? –

4. Kādus jautājumus pat veselību skolēni visbiežāk uzdod dažādās klasēs vai to grupā?

20. Kurās klasēs cik gadu pasniegts:

Klases:	pirms-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---------	--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

5. Vai ir bijušas vērojamas kādas pārmaiņas skolēnu attieksmē vai uzvedībā veselības mācības apguves laikā vai pēc tā?

21. Citi apsvērumi – kādā?

6. Ja ir, tad kurā skolēnu grupā kādas?

22. Sadaļas izvēle:

7. Jūsu viedoklis par veselības mācību kā vairāk vai mazāk obligātu visiem skolēniem? (lūdzu, atzīmējiet ar x vēlamo katrā klasē)

Klases:	pirms-sk.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
obligātu													
izvēles													
fakultatīvu													
interēšu													

Jūsu viedoklis par veselības mācības pasniegšanas veidu.

8. Jūsu vērtējums par IZM ieteikto vadlīniju saturu:

Katrā klašu grupā liekās (pārāk izvērstās) sadaļas:

Katrā klašu grupā plašāk izvēršamās sadaļas:

Katrā klašu grupā papildus iekļaujamās sadaļas?

9. Jūsu ieteicamais priekšmeta stundu skaits katrā klasē mācību gada laikā:

Klases:	pirms-sk.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Vēlamais stundu skaits													

10. Jūsu vērtējums par šī priekšmeta satura integrēšanu citos?

1) ja jā, tad kuros priekšmetos kādas sadaļas katrā klasē?

2) ja nē, kāpēc? piemēram,

zudīs priekšmeta nozīmīgums

grūti nodrošināt sadaļu vajadzīgo secību

grūti nodrošināt sadaļu savstarpējo saistību

citi apsvērumi – kādi?

11. Jūsu izmantojamā programma un mācību līdzekļi (uzskaitīt)

12. Kādus papildinājumus vai labojumus Jūs ieteiktu izdarīt jaunos izdevumos?

13. Kādas metodes pēc Jūsu pieredzes ir vispiemērotākās veselības mācībā, atsevišķos tās posmos un sadaļās?

Daži jautājumi par Jūs pašu:

14. dzimums: siev. vīr.

15. vecums (gadu)

16. darbavietas atrašanās:

Rīgā _____

citā pilsētā (kurā?) _____

laukos (rajons?) _____

17. Pamatspecialitāte: _____

18. Absolvētā mācību iestāde _____

Beigšanas gads

19. Kopš kura gada pasniedzat veselības mācību?

1	9		
---	---	--	--

20. Kurās klasēs cik gadu pasniegts:

Klases:	pirms- sk.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
mācību gadu skaits													

21. Citi pasniedzamie priekšmeti: (secībā pēc slodzes lieluma)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

22. Sagatavotība veselības mācības pasniegšanai:

- 1) atbilst pamatspecialitātei _____
- 2) apmeklētie kursi

Nosaukums	Gads	Ilgums (stundas)
_____	1 9	
_____	1 9	
_____	1 9	

3) kvalifikācijas celšanas kursi:

Nosaukums	Gads
_____	1 9
_____	1 9
_____	1 9

23. Ko Jūs vēlētos papildus apgūt veselības mācības pasniegšanas vajadzībām?

Pateicamies par atsaucību!

Jautājumi par laika izlietojumu no LZA Ekonomikas institūtā rīkotām aptaujām
**“IEDZĪVOTĀJU DZĪVES VEIDS UN LAIKA IZLIETOJUMS” 1987 “ĢIMENE,
 VESELDBA, IZGLĪTĪBA, DARBS - JŪSU VIEDOKLIS” 1992**

ATZĪMĒJIET. LŪDZU, KO PROTAT DARĪT UN CIK LABI –
 apvelciet, lūdzu, vajadzīgos skaitļus

	Protu		Neprotu	
	labi	daudz maz	gribētu apsūt	nedomāju apgūt
Gatavot ēdienu	1	2	3	4
Adīt	1	2	3	4
Šūt	1	2	3	4
Remontēt dzīvokli.	1	2	3	4
Galdnieka darbus	1	2	3	4
Atslēdznieka darbus	1	2	3	4
Spēlēt volejbolu, basketbolu	1	2	3	4
Spēlēt futbolu	1	2	3	4
Spēlēt tenisu	1	2	3	4
Spēlēt galda tenisu	1	2	3	4
Spēlēt šahu	1	2	3	4
Peldēt	1	2	3	4
Slēpot	1	2	3	4
Slidot	1	2	3	4
Braukt ar velosipēdu	1	2	3	4
Zīmēt, veidot	1	2	3	4
Vadīt motorizētos transporta līdzekļus	1	2	3	4
Fotografēt	1	2	3	4
Spēlēt kādu mūzikas instrumentu	1	2	3	4
Dejot	1	2	3	4
Citu ko, pēc Jūsu domām vērtīgu (ierakstiet)	1	2	3	4

CIK BIEŽI PĒDĒJĀ GADA LAIKĀ ESAT PIEVĒRSIES (-USIES) ŠĀDIEM
 APMEKLĒJUMIEM VAI NODARBĪBĀM? - katrā rindiņā apvelciet, lūdzu, atbilstoši

	Nemaz	Dažas reizes gadā	Vismaz 1-2 reizes mēnesī
Apmeklēju džeza un dažādus popmūzikas koncertus	1	2	3
Apmeklēju klasiskās mūzikas koncertus, operu	1	2	3
Biju teātrī, kora koncertā	1	2	3
Spēlēju kārtis	1	2	3
Biju restorānā, kafejnīcā izpriecām	1	2	3
Dziedāju kori, spēlēju orķestrī, deju ansablī	1	2	3
Apmeklēju dievkalpojumus (neieskaitot kāzas, bēres u.tml.)	1	2	3
Palīdzēju vientuļiem kaimiņiem, radniekiem	1	2	3
Apmeklēju sporta pasākumus kā skatītājs (-a)	1	2	3
Strādāju dārzā	1	2	3
Nodevos vaļaspriekam (fotografēšana, kolekcionēšana, koka darbi u.c.)	1	2	3
Lasīju daiļliteratūru	1	2	3
Mācīju apkārtnes bērniem, to ko pats (-i) protu	1	2	3
Dejoju diskotēkās, sarīkojumos	1	2	3
Citu (ko?)	1	2	3

AR KO JŪS GRIBĒTU NODARBOTIES VAIRĀK NEKĀ LĪDZ ŠIM IZDEVIES? - apvelciet, lūdzu, **ne vairāk par trim** atbildēm

Apmeklēt teātra izrādes	1
Apciemot radniekus un tuviniekus	2
Lasīt nopietnu literatūru	3
Lasīt piedzīvojumu un detektīvžanra literatūru	4
Apmeklēt kino	5
Klausīties simfonisko, kora, kameramūziku	6
Klausīties vieglo mūziku	7
Dziedāt muzicēt, nodoties citai mākslinieciskai jaunradei vai pašdarbībai	8
Tikties ar draugiem un paziņam	9
Nodarboties ar fizikultūru (skriešanu, vingrošanu u.c.)	10
Nodoties lietišķajam vaļaspriekam (koka vai metāla apstrādei, adīšanai vai citiem rokdarbiem, kulinārijai, kolekcionēšanai u.tml.)	11
Dejot, apmeklēt diskotēku	12
Iet papildus peļņas darbā	13
Citu (ko?)	14

KAS JUMS TRAUCE ĪSTENOT IEPRIEKŠĒJĀ JAUTĀJUMĀ MINĒTĀS VĒLEŠANĀS? - apvelciet, lūdzu- **ne vairāk par trim** atbildēm

Ierobežota telpa dzīvoklī	1
Grūtības nodrošināt bērnu uzraudzību	2
Domstarpības ar dzīvesbiedru (-i)	3
Brīvdienu un brīva laika nesakritības ar dzīvesbiedru (-i)	4
Grūtības ar vajadzīgā inventāra iegādi	5
Nogurums	6
Neizpildīto solījumu morālais slogs	7
Kultūras iestāžu trūkums dzīves vietas tuvumā vai to nepieliekama ietilpība	8
Neapmierinošs filmu un izrāžu repertuārs	9
Paša (pašas) neprasme organizēt savu laiku	10
Laika trūkums	11
Vecums, nepieciešamo spēju trūkums	12
Cits (kas īsti?)	13

KA JŪS VĒRTĒJAT SAVU LAIKA PATĒRIŅU MĀJAS DARBIEM UN, JA TIECATES TO MAZINĀT. TAD KĀ? - apvelciet, lūdzu, atbilstošās atbildes

Mājas darbiem jau tā ziedoju maz laika	1
Mājas darbiem aiziet daudz laika, jo gribu, lai viss ir labi izdarīts	2
Mēģinu taupīt mājas darbu laiku	3
- nedarot neko, bez kā var iztikt	4
- izmantojot veļas mazgātavu	5
- izmantojot kulinārijas ražojumus	6
- izmantojot ēdnīcas	7
- izmantojot kafējnīcas, restorānus	8
- apgūstot labākus mājas darbu paņēmienus	9
- lietojot mūsdienīgus virtuves piederumus	10
- plānojot darbu secību un laiku	11
Labprāt ietaupītu mājas darbu laiku, bet tas prasītu papildus izdevumus	12
Citādi (uzrakstiet)	13

JŪSU DZIMUMS - apvelciet, lūdzu, atbilstošo skaitli

Vīrietis	1
Sieviete	2

JŪSU ĢIMENES STĀVOKLIS - apvelciet, lūdzu, atbilstošo

Neprecējies (-usies)	1
Precējies (-usies)	2
Neregistrētā kopdzīvē	3
Šķīries (-usies)	4
Atraitis (-e)	5

JŪSU VECUMS - ierakstiet, lūdzu, pilnu gadu skaitu _____

Hronokarte

Nr. _____
 mēnesis - _____
 diena - _____

Laiks		Pamatnodarbība un cita vienlaikus darītā	il-gums	nod. kods	Laiks		Pamatnodarbība un cita vienlaikus darītā	il-gums	nod. kods
stunda	min.				stunda	min.			
24	00				04	00			
	05					05			
	10					10			
	15					15			
	20					20			
	25					25			
	30					30			
	35					35			
	40					40			
	45					45			
	50					50			
	55					55			
01	00				05	00			
	05					05			
	10					10			
	15					15			
	20					20			
	25					25			
	30					30			
	35					35			
	40					40			
	45					45			
	50					50			
	55					55			
02	00				06	00			
	05					05			
	10					10			
	15					15			
	20					20			
	25					25			
	30					30			
	35					35			
	40					40			
	45					45			
	50					50			
	55					55			
03	00				07	00			
	05					05			
	10					10			
	15					15			
	20					20			
	25					25			
	30					30			
	35					35			
	40					40			
	45					45			
	50					50			
	55					55			

Laiks		Pamatnodarbība un cita vienlaikus darītā	il-gums	nod. kods	Laiks		Pamatnodarbība un cita vienlaikus darītā	il-gums	nod. kods
stunda	min.				stunda	min.			
08	00				12	00			
	05					05			
	10					10			
	15					15			
	20					20			
	25					25			
	30					30			
	35					35			
	40					40			
	45					45			
	50					50			
55				55					
09	00				13	00			
	05					05			
	10					10			
	15					15			
	20					20			
	25					25			
	30					30			
	35					35			
	40					40			
	45					45			
	50					50			
55				55					
10	00				14	00			
	05					05			
	10					10			
	15					15			
	20					20			
	25					25			
	30					30			
	35					35			
	40					40			
	45					45			
	50					50			
55				55					
11	00				15	00			
	05					05			
	10					10			
	15					15			
	20					20			
	25					25			
	30					30			
	35					35			
	40					40			
	45					45			
	50					50			
55				55					

PIELIKUMI

Laiks		Pamatnodarbība un cita vienlaikus darītā	il-gums	nod. kods	Laiks		Pamatnodarbība un cita vienlaikus darītā	il-gums	nod. kods
stunda	min.				stunda	min.			
16	00				20	00			
	05					05		00	80
	10					10		20	
	15					15		01	
	20					20		21	
	25					25		30	
	30					30		22	
	35					35		02	
	40					40		23	
	45					45		04	
	50					50		24	
55				55		05			
17	00				21	00			
	05					05		00	80
	10					10		01	
	15					15		10	
	20					20		12	
	25					25		20	
	30					30		22	
	35					35		20	
	40					40		22	
	45					45		04	
	50					50		22	
55				55		02			
18	00				22	00			
	05					05		00	80
	10					10		02	
	15					15		10	
	20					20		12	
	25					25		20	
	30					30		22	
	35					35		04	
	40					40		22	
	45					45		04	
	50					50		22	
55				55		20			
19	00				23	00			
	05					05		00	80
	10					10		02	
	15					15		10	
	20					20		12	
	25					25		20	
	30					30		22	
	35					35		20	
	40					40		22	
	45					45		04	
	50					50		22	
55				55		20			

Dienasgrāmatas paraugs

Pamatnodarbība Основное занятие	Vai tā ir palīdzība kādam, kas nav Jūsu mājsaimniecības loceklis? Является ли это помощь кому-то, кто не член Вашего домохозяйства	Ja vienlaikus darījāt vēl kaut ko, tad ko? Если одновременно занимались чем-либо еще, запишите	Vai bijāt šai laikā ar kādu kopā? Были ли Вы вместе с кем-либо?			
			Vienatņē Населине	Ar pašu bērniem līdz 10 gadu vecumam С детьми в возрасте до 10-ти лет	Ar citiem ģimenes locekļiem С другими членами семьи	Citiem Другими
<ul style="list-style-type: none"> Lūdzi katrā rindā tikai vienu darbību! Neaizmirstiet rīcīgsākstī rāpviētošanos un tāš veidu: kājām, ar savi auto u.c. В каждой строке не более одного занятия Не забудьте записать перемещение: пешком, на своем автомобиле или другим способом 	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Grūju</i>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
" "	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
" "	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Ceļos un eju mazgāties</i>	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Gatavoju brokastis</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Klausījos radio</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
" "	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Modinu bērņus</i>	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Klāju gulīu</i>	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Ēdu brokastis</i>	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Nokopju galdu</i>	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Izvadū bērņus uz dārziņu</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Runājos ar bērņiem</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Braucu uz darbu kaimiņa mašīnā</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Klausījos radio</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Strādāju</i>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		AIZPILDA ATKARĪBĀ NO DARBA RAKSTURA.			
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

P A R A U G S

Nedēļas nogales laika izlietojuma plāns ģimenei*					
Diena, stunda	Katra ģimenes locekļa ieceres un to izpildes nosacījums				
	sieva	vīrs	1.bērns
Sestdien **, plkst. 6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

* sākotnēji aizpildāms ar zīmuli, pēc nosacījumu 9mazajie nepieciešamās uzraudzības, naudas, vajadzīgā inventāra pieejamības u.c.) saskaņošanas – paliekošā ierakstā

** svētdiena – lapas 2. pusē

Diena, stunda	Katra ģimenes locekļa ieceres un to izpildes nosacījums				
	sieva	vīrs	1.bērns
Svētdien, plkst. 6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

[0,80]

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0306089863

2006-6
L237