



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla pieredzes apmaiņas brauciens

Pētījumu dati par aktuālo situāciju izglītojamo fiziskās
aktivitātes līmenī, aptaukošanās problēmātiku izglītojamo
vidū un ar fiziskajām aktivitātēm saistītajām traumām

2023. gada 25. maijā, Upesleju sākumskolā



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

Berta Pulmane

Slimību profilakses un kontroles centra
Veselības veicināšanas vadības nodaļas vadītāja



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Fiziskās aktivitātes līmenis



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Fiziskā aktivitāte

Atbilstošs fizisko aktivitāšu līmenis palīdz nodrošināt veselu balsta un kustību orgānu sistēmu, sirds un asinsvadu un elpošanas orgānu sistēmu, pozitīvi ietekmē arī koordināciju un kustību kontroli, veicina normāla ķermeņa svara uzturēšanu, palīdz sociālajā attīstībā, nodrošina pašizpausmes iespējas, pašapziņas celšanu, sociālo mijiedarbību

Bērniem un jauniešiem vecumā no 5 līdz 17 gadiem ieteicamas **vismaz 60 minūtes mērenas līdz intensīvas fiziskās aktivitātes katru dienu**





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Fiziskā aktivitāte (no skolas brīvajā laikā)

53%

Skolēnu **7 gadu vecumā** brīvajā laikā apmeklē sporta un/vai deju nodarbības **1 līdz 3 stundas** nedēļā (2018. gadā)

42%

Skolēnu **9 gadu vecumā** brīvajā laikā apmeklē sporta un/vai deju nodarbības **1 līdz 3 stundas** nedēļā (2018. gadā)

9%

Skolēnu **7 gadu vecumā** brīvajā laikā apmeklē sporta un/vai deju nodarbības **7 un vairāk stundas** nedēļā (2018. gadā)

17%

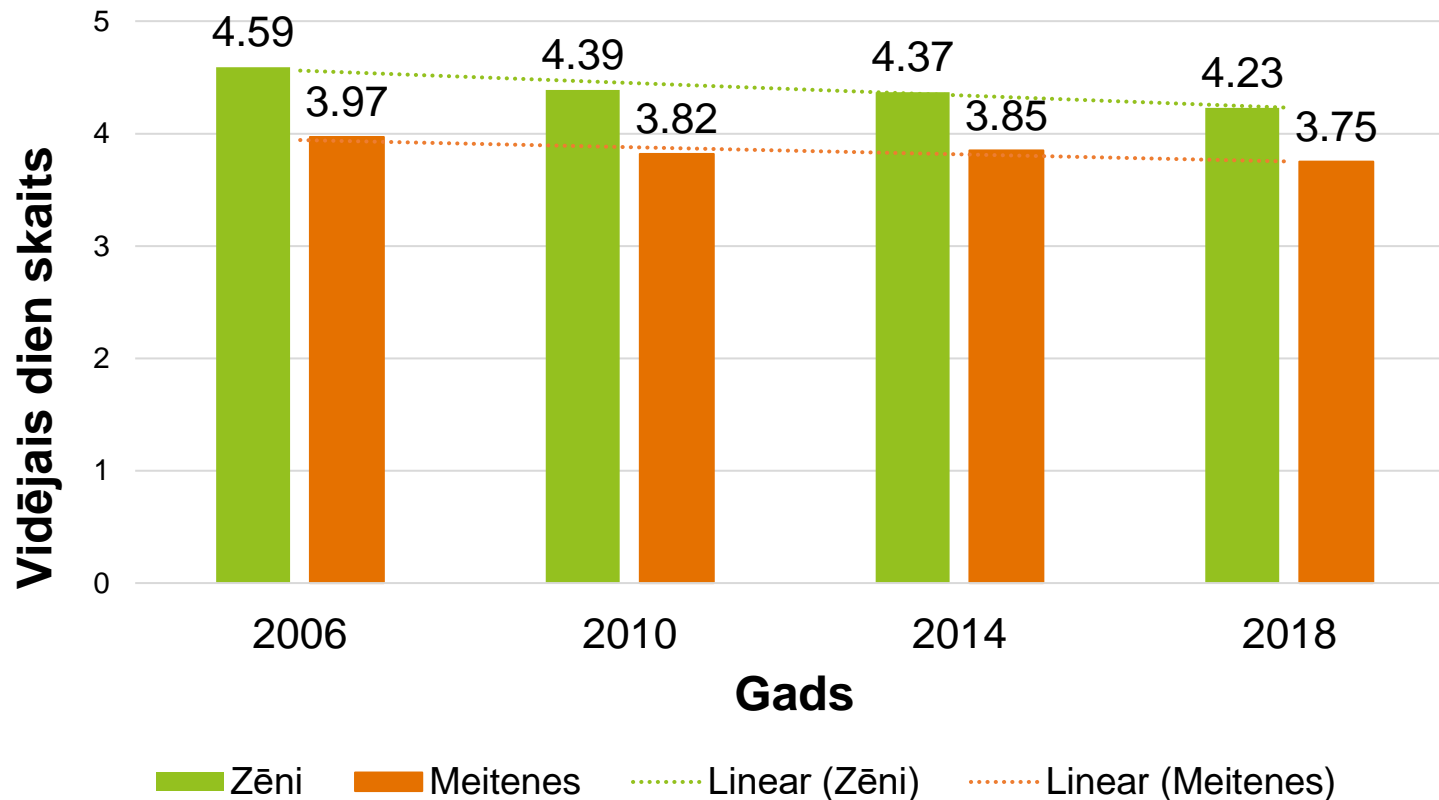
Skolēnu **9 gadu vecumā** brīvajā laikā apmeklē sporta un/vai deju nodarbības **7 un vairāk stundas** nedēļā (2018. gadā)



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Fiziskā aktivitāte (no skolas brīvajā laikā)

Vidējais dienu skaits, kurās 11, 13 un 15 gadus veci pusaudži bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes dienā, 2006. – 2018.

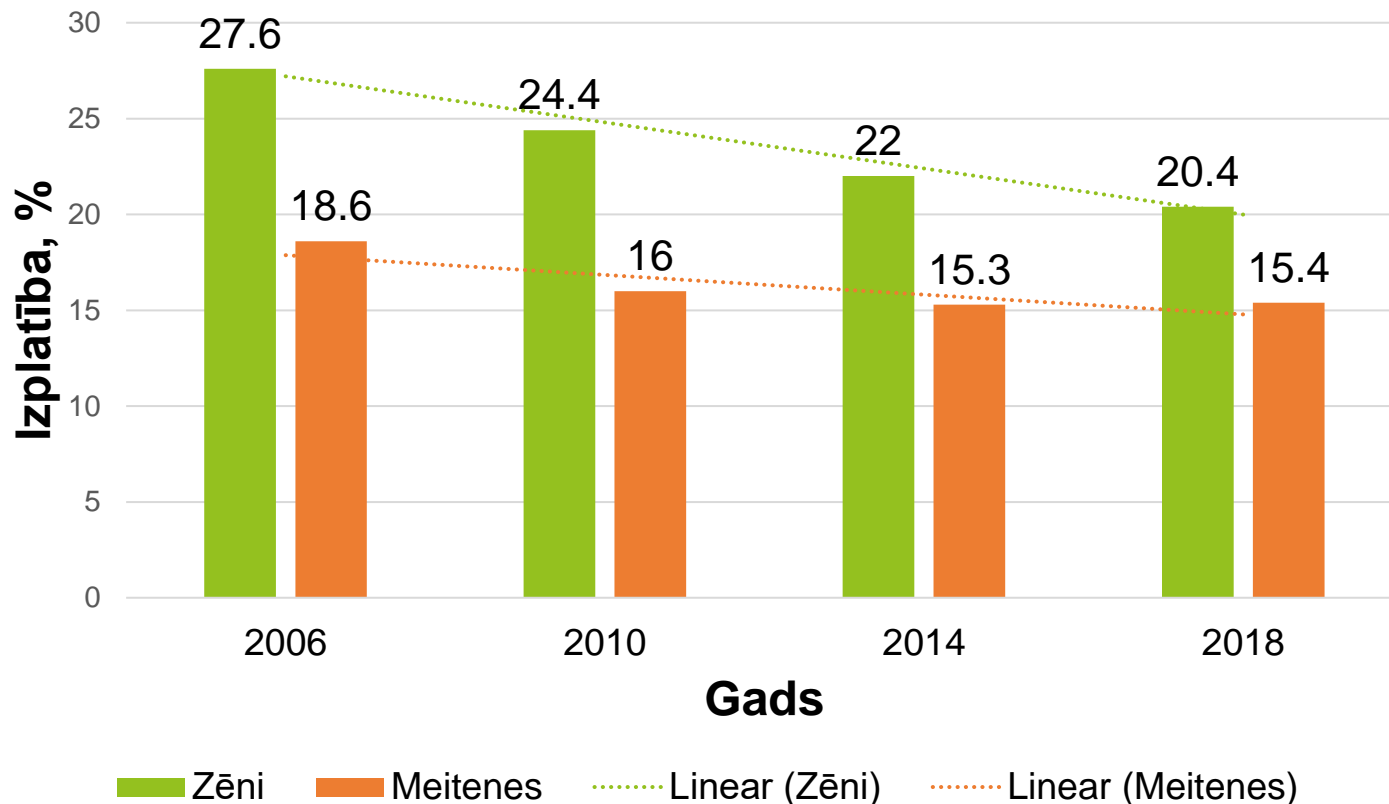




Slimību profilakses un
kontroles centrs

Fiziskā aktivitāte (no skolas brīvajā laikā) (2)

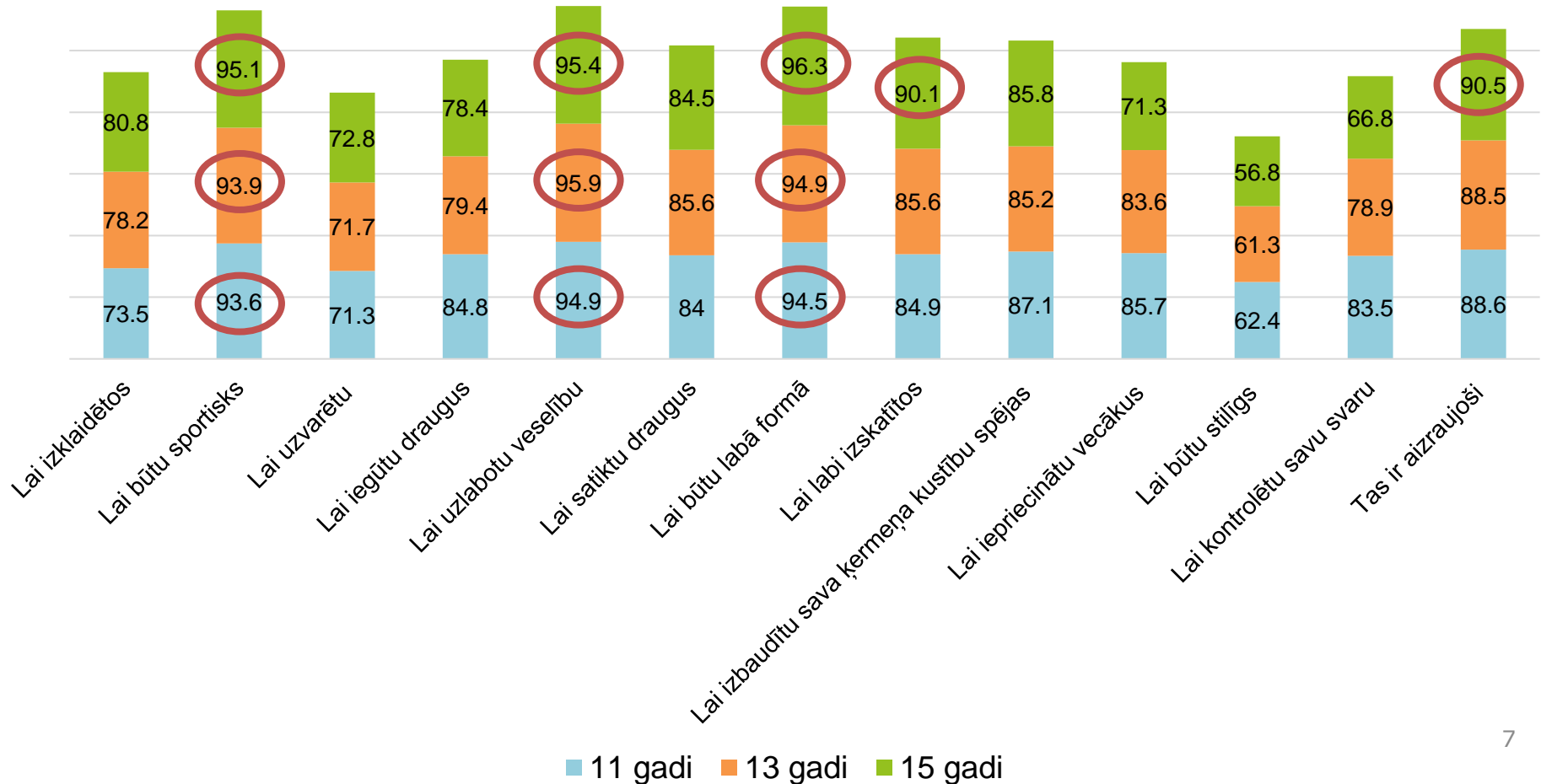
Pietiekamas fiziskās aktivitātes izplatība pēdējās nedēļas laikā dzimuma grupās, 2006.-2018., (%)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

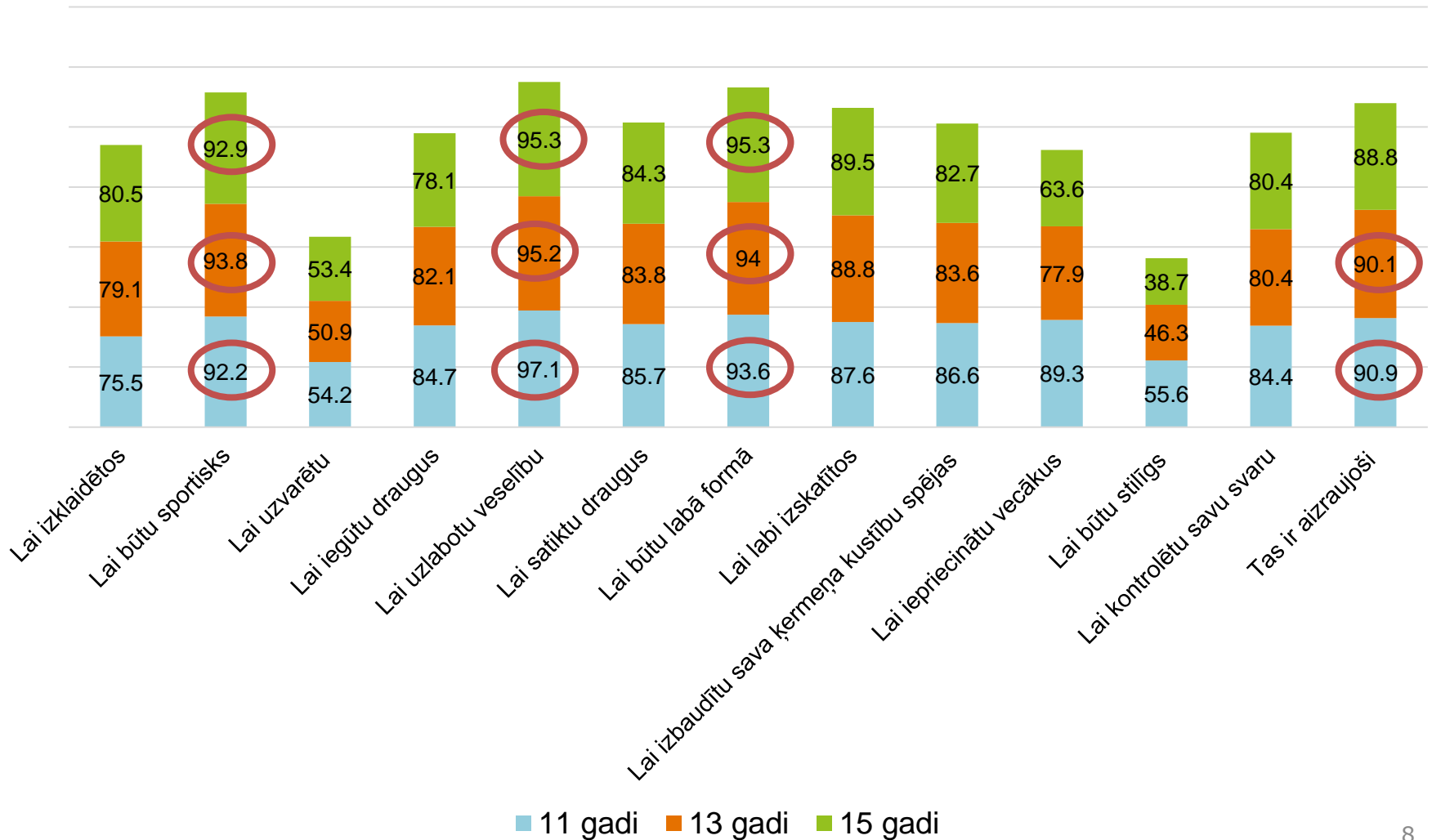
11, 13 un 15-gadīgo zēnu motivācija iesaistei fiziskajās aktivitātēs, 2018.g., (%)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

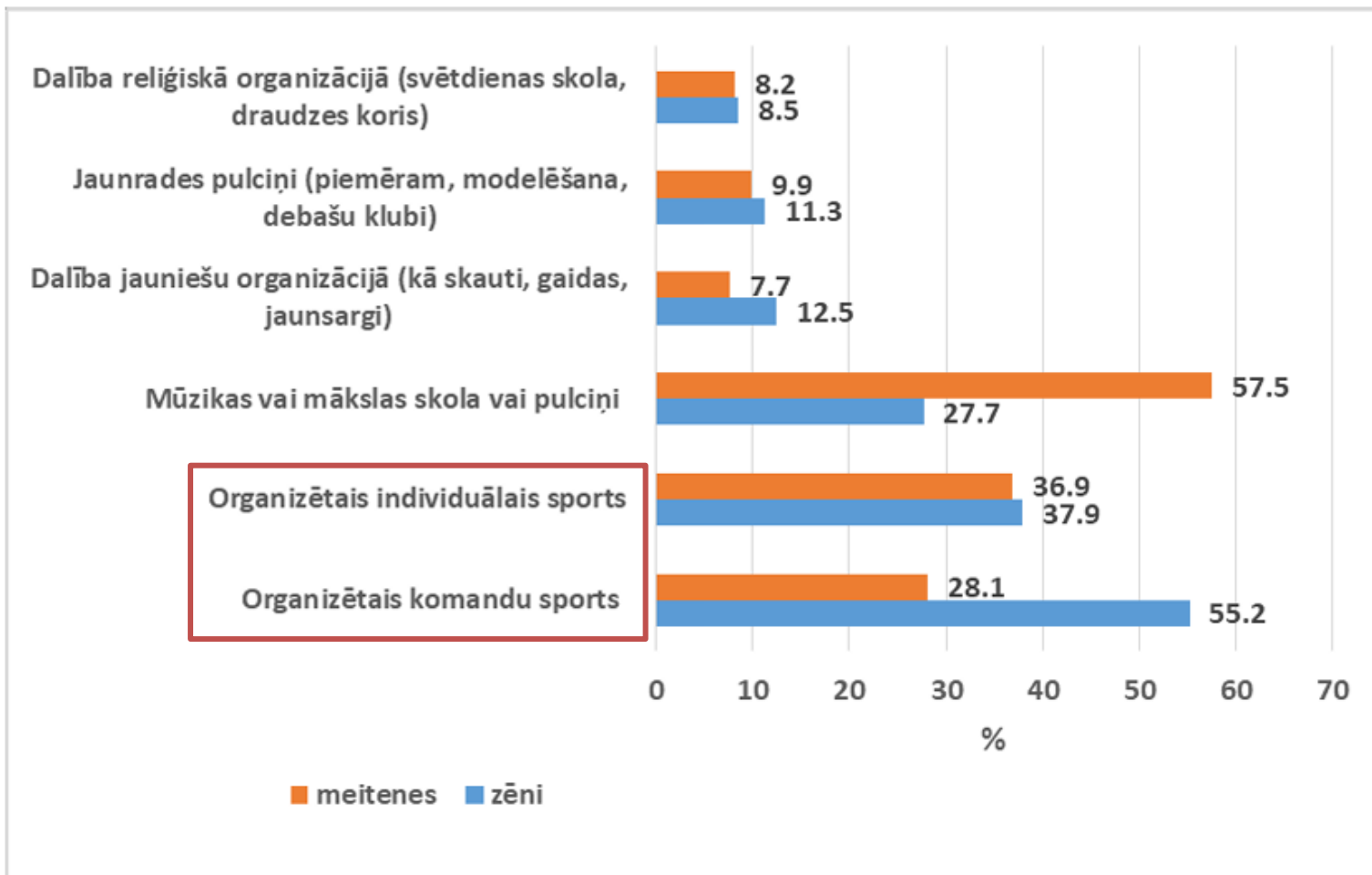
11, 13 un 15-gadīgo meiteņu motivācija iesaistei fiziskajās aktivitātēs, 2018.g (%)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Dažādos organizētu ārpusskolas aktivitāšu veidos iesaistīto pusaudžu īpatsvars dzimuma grupās, 2018.g., (%)





Slimību profilakses un
kontroles centrs



Liekās ķermeņa masas izplatība



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Liekā ķermeņa masa

Liekā ķermeņa masa un aptaukošanās ir būtiska veselības problēma pusaudžu vecumā un to izraisītās sekas turpinās arī pieaugušā vecumā, iekļaujot metabolos traucējumus, kuri palielina sirds un asinsvadu slimību, kā arī 2.tipa cukura diabēta attīstības risku.

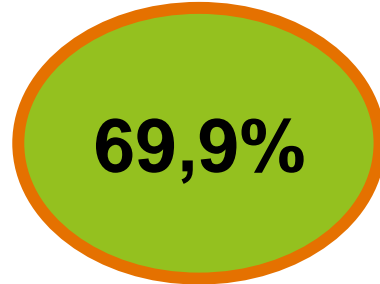
| | |
|-----------------------------|---------------------------|
| $\text{KMI} \geq 40$ | 3. pakāpes aptaukošanās |
| $\text{KMI} = 35,0 - 39,9$ | 2. pakāpes aptaukošanās |
| $\text{KMI} = 30,0 - 34,9$ | 1. pakāpes aptaukošanās |
| $\text{KMI} = 25,0 - 29,9$ | Liekā ķermeņa masa |
| $\text{KMI} = 18,50 - 24,9$ | Normāla ķermeņa masa |
| $\text{KMI} < 18,50$ | Nepietiekama ķermeņa masa |



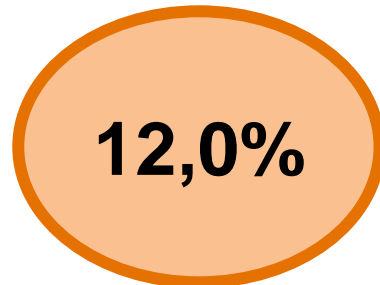
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Liekās ķermeņa masas izplatība

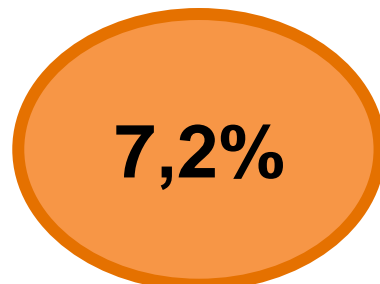
Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība 5-gadīgiem PII izglītojamajiem (%), 2021. g.



Normāla ķermeņa masa



Liekā ķermeņa masa



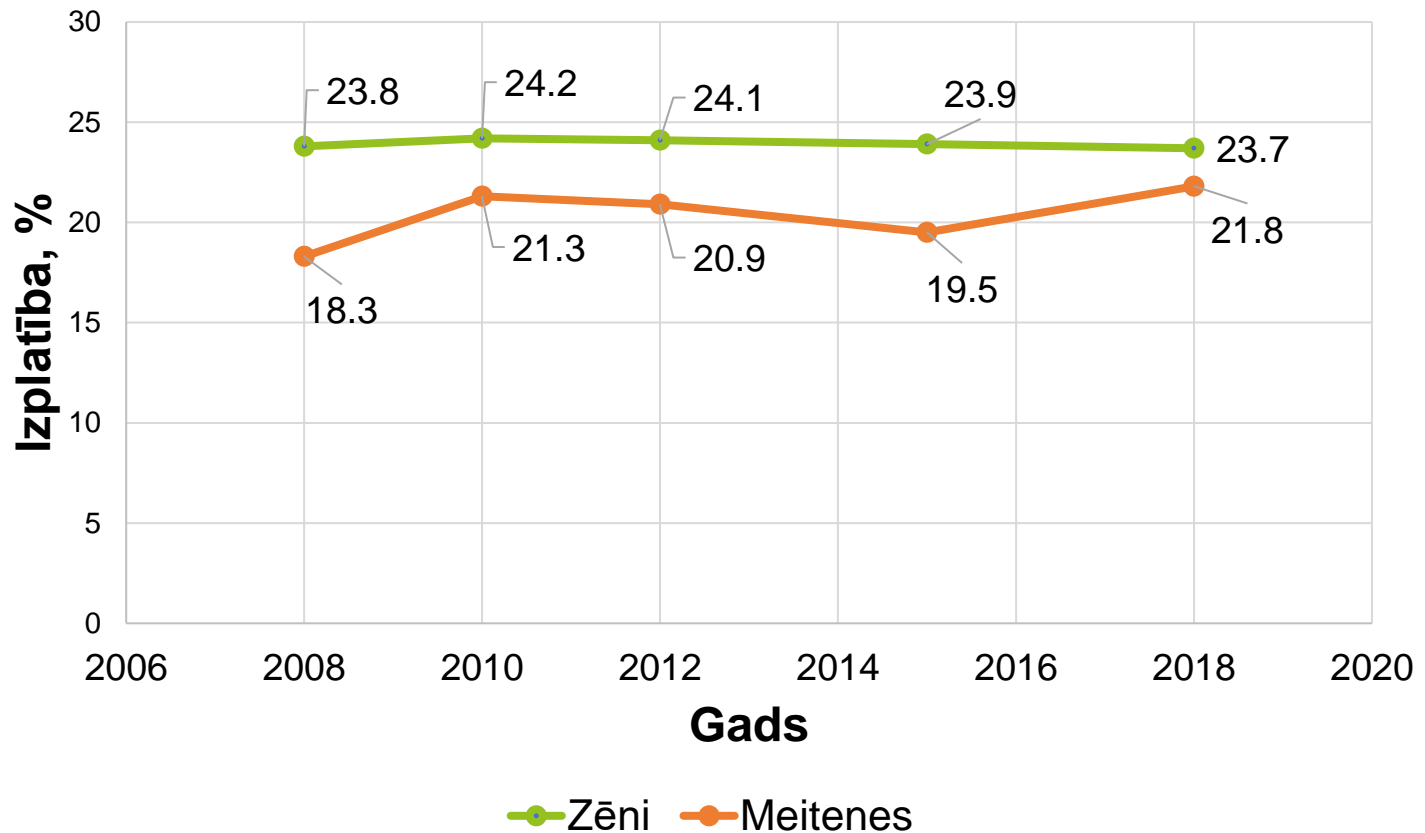
Aptaukošanās



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Liekās ķermeņa masas izplatība (2)

7-gadīgi pirmklasnieki ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos dzimuma grupās (%), 2008.-2018.



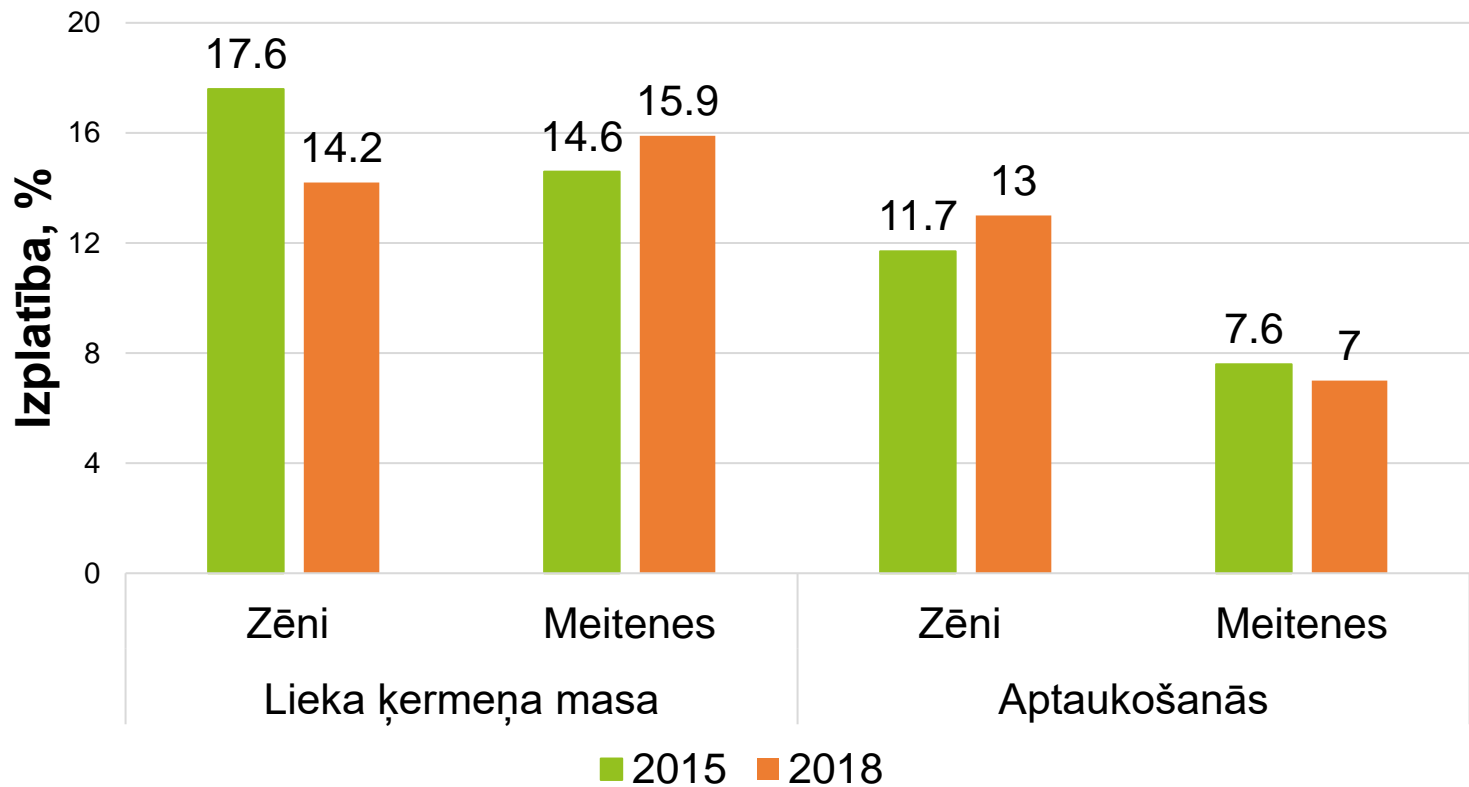
Avots: SPKC, Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2018./2019. mācību gads.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Liekās ķermeņa masas izplatība (3)

Ķermeņa masas indeksa novērtējums 9-gadīgu trešās
klases skolēnu dzimuma grupās, (%), 2015.- 2018.

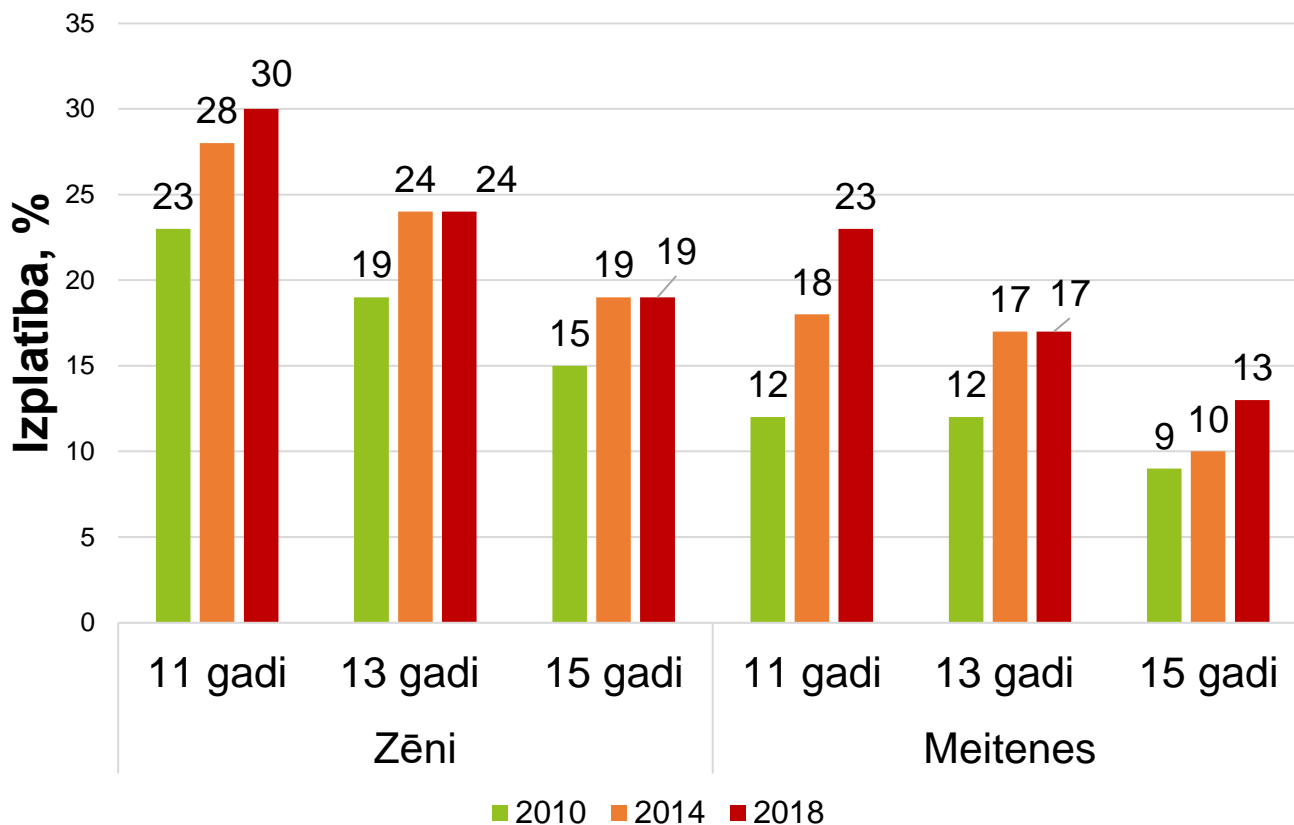




Slimību profilakses un
kontroles centrs

Liekās ķermeņa masas izplatība (4)

Liekās ķermeņa masas (ieskatot aptaukošanos) izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2010. – 2018.g., (%)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

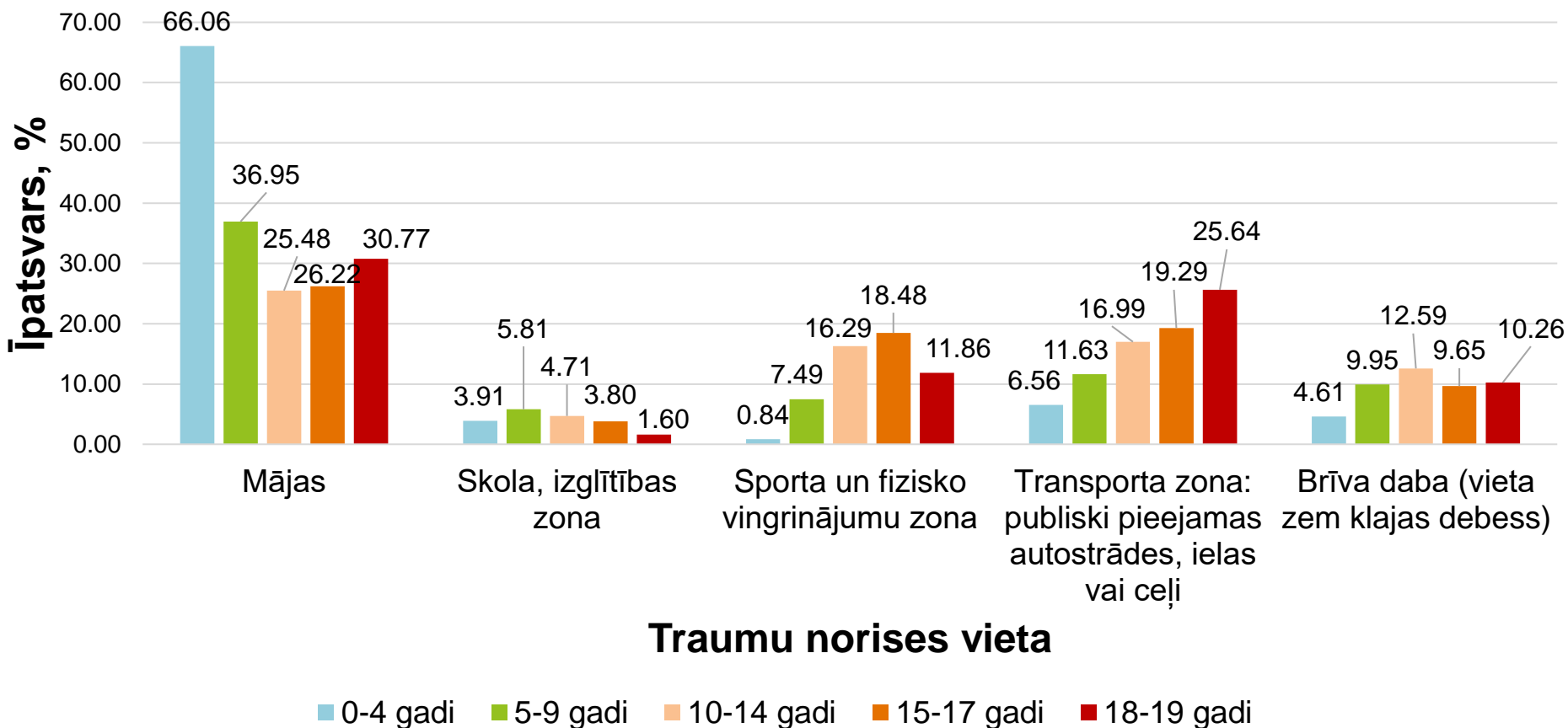


Ar fiziskajām aktivitātēm un brīvā laika pavadīšanu saistītais traumatisms



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Reģistrēto traumu gadījumu īpatsvars pēc norises vietas vecuma grupu sadalījumā 2021. g.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Noslīkušo īpatsvars

4%

No visiem noslīkušajiem bija vecuma grupā
0 līdz 14 gadi (2021. gadā)

5 noslīkušie

8%

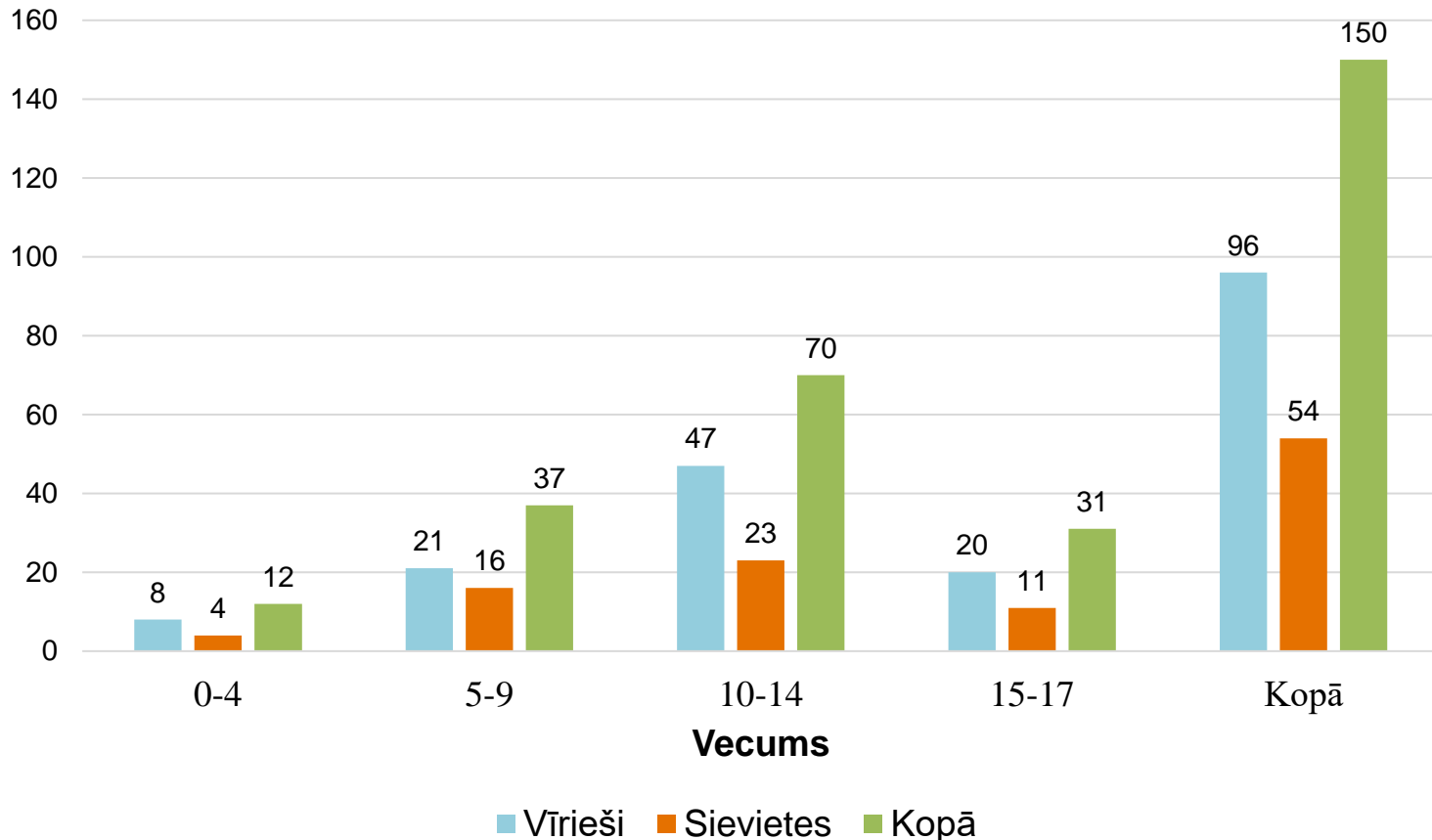
No visiem noslīkušajiem bija vecuma grupā
0 līdz 14 gadi (2020. gadā)

10 noslīkušie



Slimību profilakses un
kontroles centrs

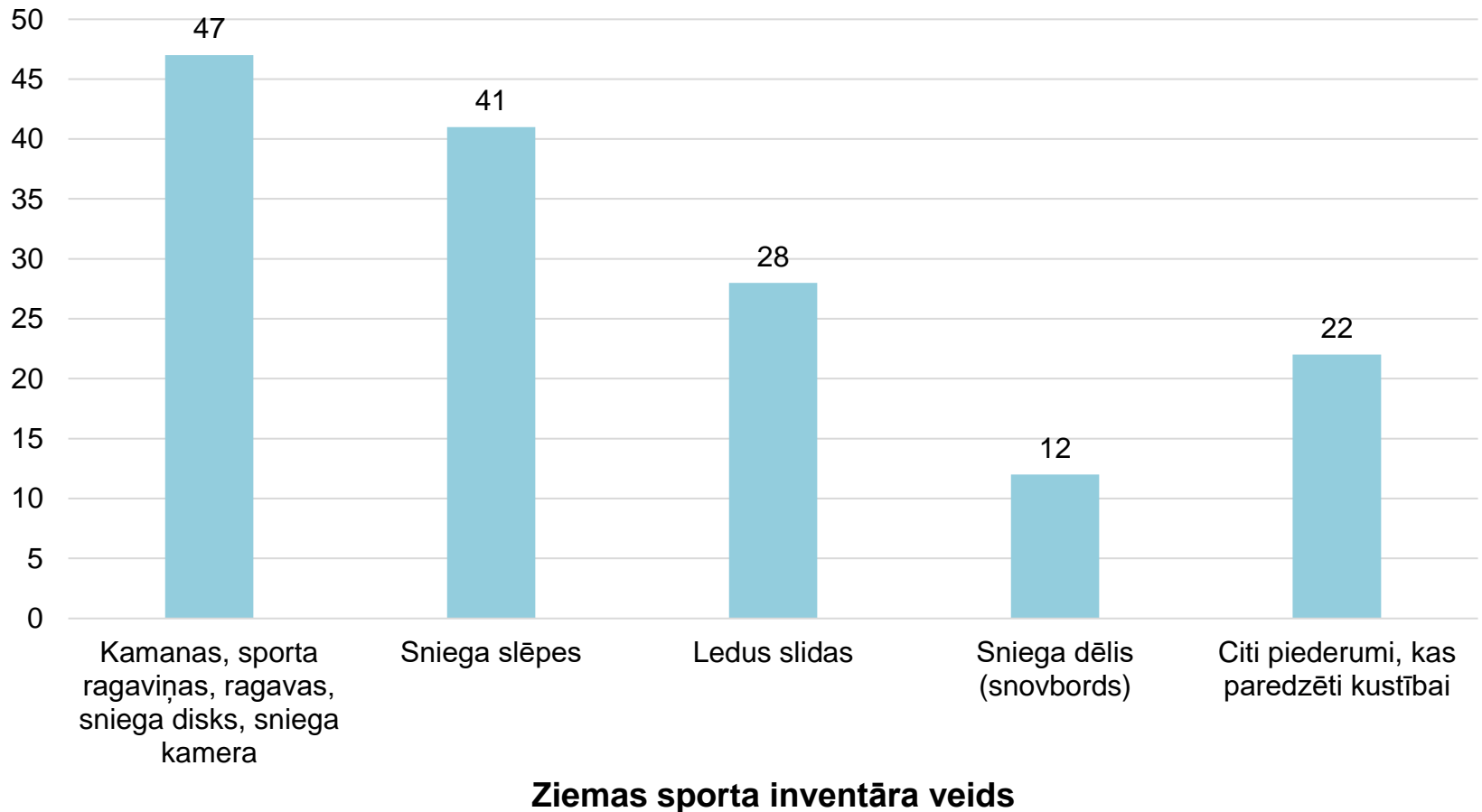
Kopējais ievainojumu skaits bērniem, piedaloties ziemas aktivitātēs, sadalījumā pēc vecuma un dzimuma 2020./2021. gada ziemā





Slimību profilakses un
kontroles centrs

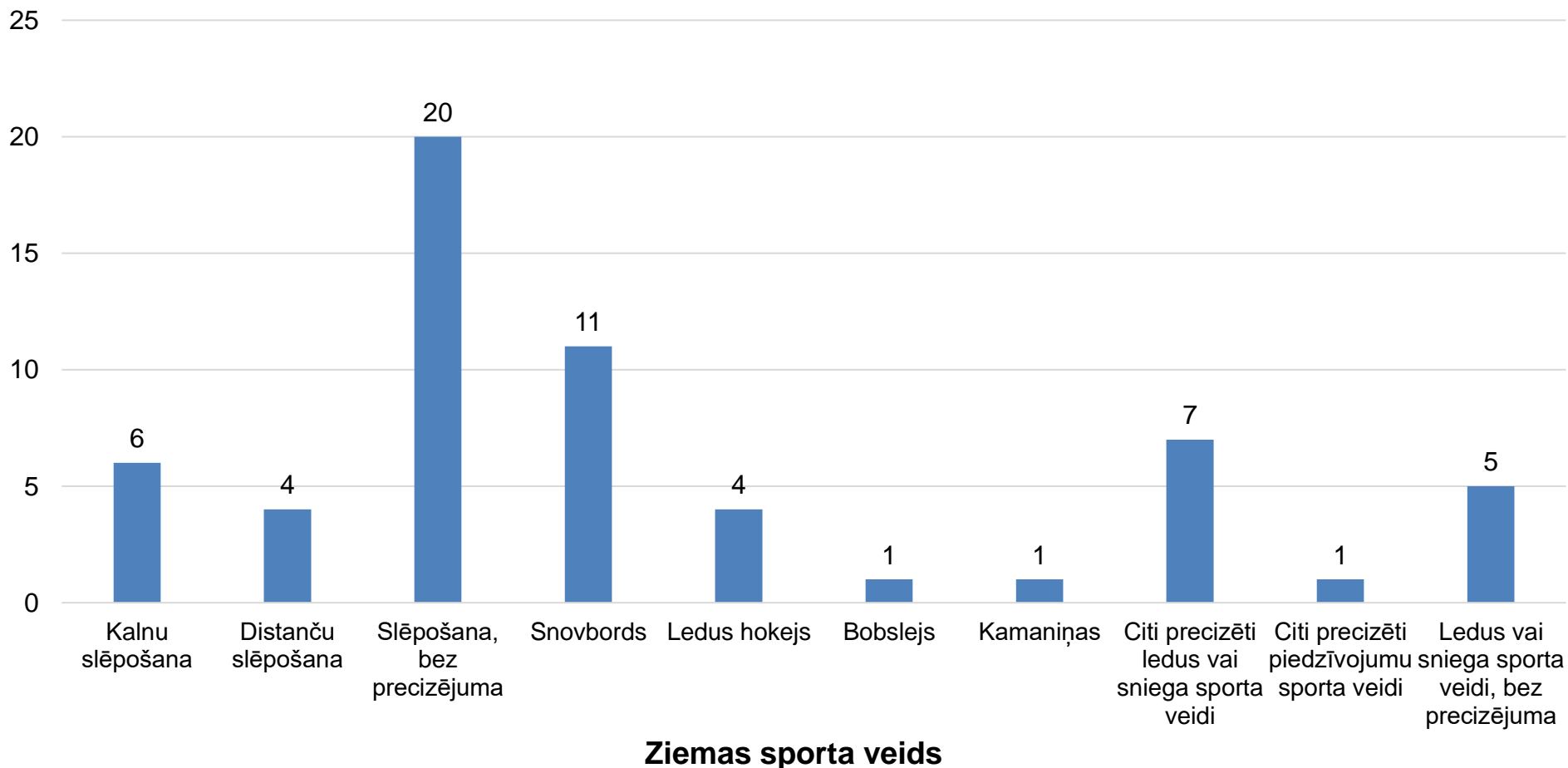
Ievainojumu skaits bērniem pēc izmantotā ledus vai sniega sporta inventāra 2020./2021. gada ziemā





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Ievainojumu skaits bērniem sadalījumā pēc ledus vai sniega sporta veida 2020./2021. gada ziemā





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies par uzmanību!



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS