

Riasztó képet mutat a magyar serdülők egészségmagatartása

Kedvezőtlen étkezési és fizikai aktivitási szokások, romló szerhasználati és egészségi állapot-mutatók, de javuló tendenciák is megfigyelhetők a magyar iskolások körében – állapítják meg az ELTE PPK kutatói legutóbbi felmérésük alapján. A vizsgálat a WHO-val és hazai partnerként a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézettel együttműködésben zajlott, az „Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása” nemzetközi kutatás részeként.

A hazánkban egyedülálló életmódkutatás rendszeresen (négyévenként) gyűjt adatokat az 5., 7., 9., és 11. évfolyamos korosztályban. Az alkalmanként mintegy 6000 tanulót érintő online felmérés országosan reprezentatív, eredményei pedig összevethetők a projektben részt vevő csaknem 50 – főleg európai – országgal. A legutóbbi felmérés 2022-ben történt, [a magyar adatokat elemző tanulmánykötet](#) a 95. Ünnepi Könyvhéten jelent meg.

Az étkezési szokásokkal kapcsolatban az [ELTE Health Behaviour in School-aged Children \(HBSC\) Kutatócsoport](#) arra világított rá, hogy a kamaszok körében évek óta csökken a rendszeresen reggelizők aránya. A napi zöldség- és gyümölcsfogyasztás a fiataloknak kevesebb mint harmadára jellemző. Bár egyre kevesebben fogyasztanak magas cukortartalmú ételeket és italokat, és a fizikailag aktív fiatalok aránya is lassú növekedésnek indult, a túlsúlyosak száma folyamatosan nő.

A diákoknak mintegy harmada szinte az összes szabadidejét ülve tölti (főként képernyőhasználattal), ugyanakkor hétköznapiakon keveset, átlagosan 7,5 órát alszanak. Elmondható az is, hogy **az átlagos alvásidő jelentősen csökkent az elmúlt nyolc évben.**

Az egészséget veszélyeztető magatartási formák közül a dohányzási és alkoholfogyasztási arányok a korábbi tendenciákkal ellentétben ismét növekedést jeleznek az elmúlt négy évben. Körülbelül minden hatodik diák legalább hetente rágyújt, tizből négyen pedig már voltak részegek életükben. Az elektromos cigarettát kipróbálók aránya meghaladja az egyharmadot.

A tiltott szerek használatának arányai stagnálnak. A leggyakoribb a marihuánafogyasztás: a középiskolás diákoknak mintegy 17%-a kipróbálta már ezt a szert életében. Problémás közösségimédia-használónak a tanulók 13%-a, problémás videójáték-használónak 18%-a bizonyult. A középiskolás diákok 45%-ának volt már szexuális kapcsolata.

Az egészségüket kitűnőnek minősítő tanulók aránya 2002 és 2022 között több mint 10%-kal csökkent, és még soha nem volt olyan alacsony, mint 2022-ben (19%). Az iskolások több mint fele legalább heti rendszerességgel két vagy több pszichoszomatikus tünetet (pl. fejfájást vagy fáradtságot) is tapasztal. A tanulók háromnegyede szereti iskoláját, ugyanakkor az iskolai feladatokat nagyon nyomasztónak érzők aránya jelentősen nőtt, mintegy 12%-ra. Minden tizedik tanuló szenved el iskolai kortársbántalmazást, és **a diákok 20%-át legalább egyszer bántották már az interneten.**

Nemzetközi viszonylatban a magyar fiatalok a táplálkozási szokások és a túlsúlyosság, a dohányzás és alkoholfogyasztás, az online bántalmazás, a saját egészség értékelése és bizonyos pszichoszomatikus tünetek gyakorisága tekintetében kedvezőtlenebb képet mutatnak az átlagnál, más tekintetben átlag körüliek (pl. fizikai aktivitás, marihuána-használat). Társas kapcsolataik értékelésében (családdal, szülőkkel, kortársakkal való viszony) a nemzetközi átlagnál inkább kedvezőbben nyilatkoztak.

Sajtókapcsolat:

- kommunikacio@elte.hu

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/13751/riaszto-kepet-mutat-a-magyar-serdulok-egeszsegmagatartasa/>