



NEMZETI ERŐFORRÁS
MINISZTERIUM

A magyar tanulóifjúság egészségi állapota

Jávor András dr.

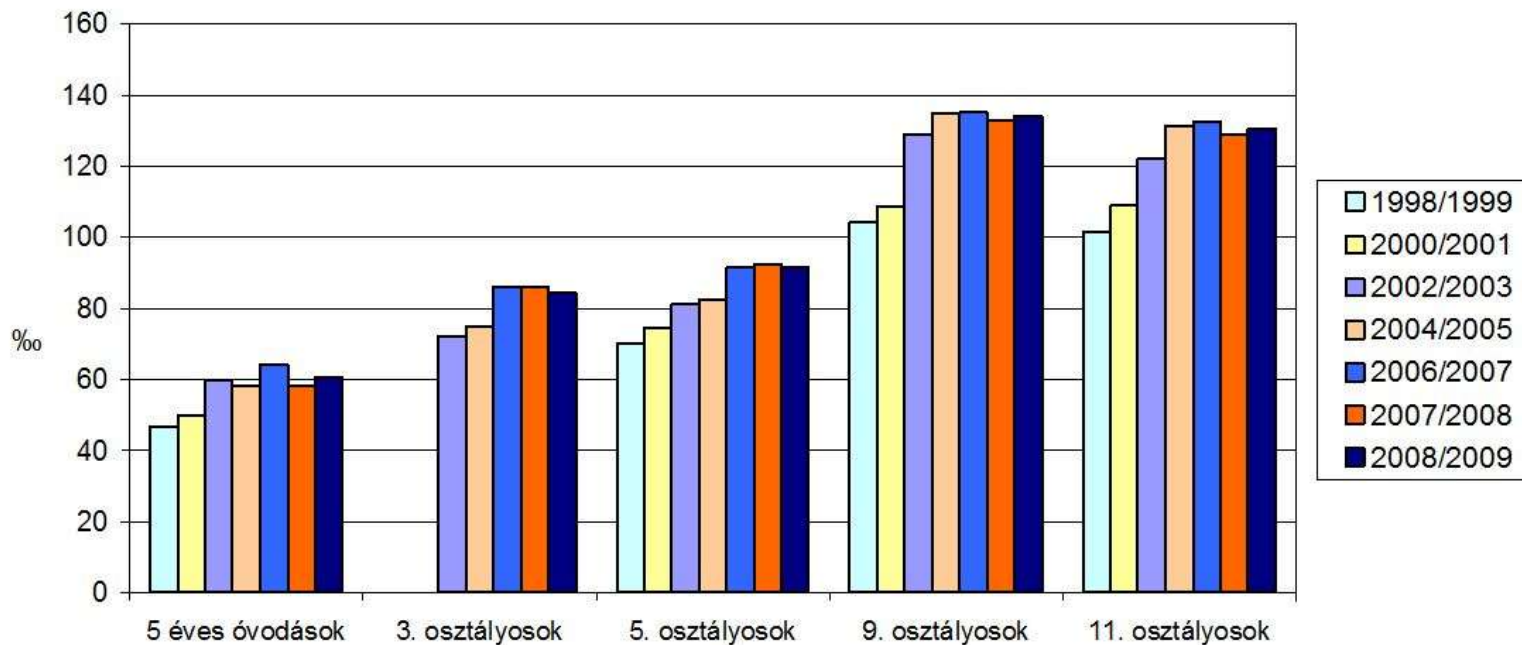
A gyökerek....

- Anyai egészség
 - Dohányzás, alkoholizmus, elégtelen táplálkozás, stb.
- Koraszülés (korán, kis súllyal)
 - Intenzív kezelések következményei, később mentális és intellektuális deficitek, felnőttkori szív és érrendszeri betegségek

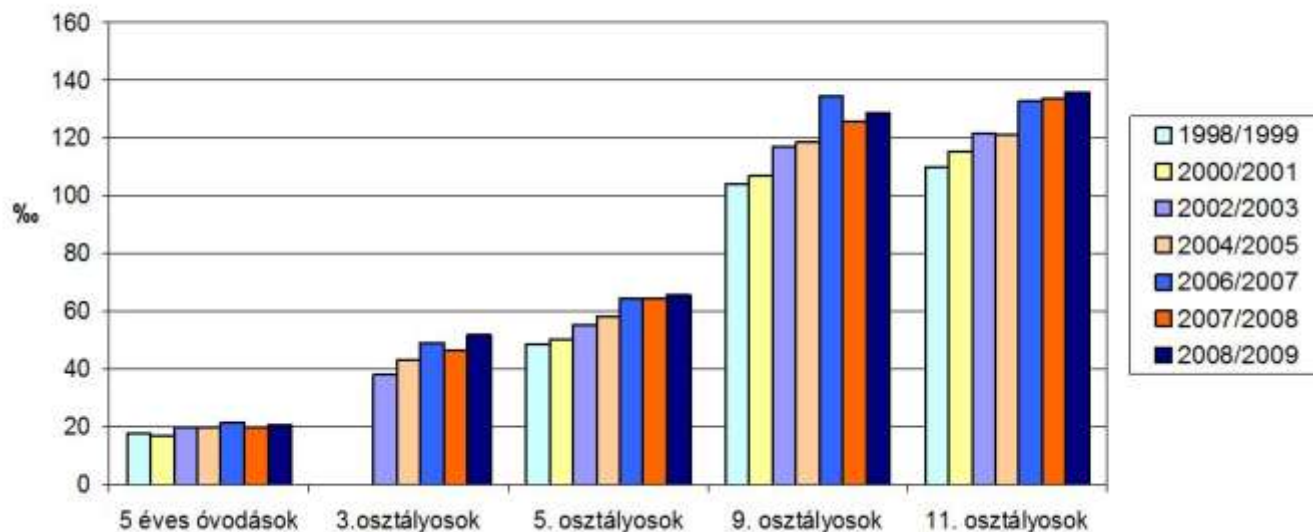
A gyermekek testi fejlődése, erőnléte

- Pozitív szekuláris trend:
 - felgyorsult növekedés, korábbi serdülőkor (12-13 év)
 - Növekedés ütemével nem tart lépést a törzs és a végtagok izomzatának növekedése, vagy
 - A testsúly növekedése meghaladja a magasság növekedését
 - Testtartási problémák (40-70%!!!)
 - Túlsúlyos, elhízott gyermekek
 - Megjelent a felnőttkori cukorbetegség gyermekkorban!!!

03. Tartási rendellenesség



04. Scoliosis



A tartási rendellenességek és a gerincferdülés prevalenciája életkori bontásban az iskolaegészségügyi jelentés alapján

Magyar gyermekek tápláltsági állapota

Az ELTE Embertani Tanszéke 2003-2006 között 24888 3-18 éves gyermek *keresztmetszeti növekedés vizsgálatát* végezte el *

A vizsgálat eredményei alapján a 3-18 éves gyermekek tápláltsági állapota

	Alultáplált %	Túlsúlyos %	Elhízott %
Fiúk	7-12	10-19	3-5
Lányok	13-18	5-12	1-3

A. Zsákai et al: New Hungarian National Cut-off Points Of BMI for screening Childhood Underweight, Overweight and Obesity, Anthropol. Közl. 48; 21-30. 2007

Magyar gyermekek tápláltsági állapota nemzetközi összehasonlításban

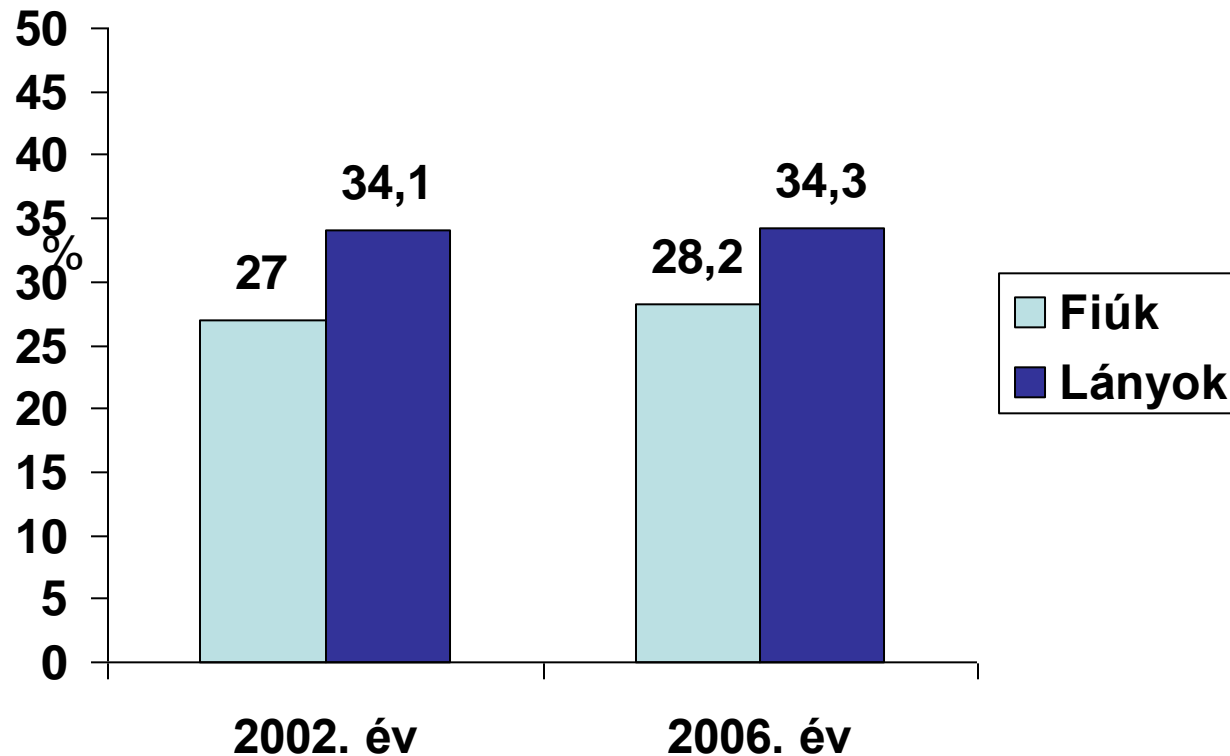
	Alultáplált %		Normál táplált %		Túlsúlyos %		Elhízott %	
	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány
Magyar (n= 2565) gyermekek	15,9	15,8	68,0	66,1	10,3	12,1	5,9	6,0
8 európai ország átlaga (n=15167)	11,4	10,6	70,1	68,0	11,4	14,2	7,0	7,2

IDEFICS (Identification and prevention of Dietary and Lifestyle induced health Effects in Children and infantS **2-10 éves magyar gyermekekre** vonatkozó adatai összehasonlítva a vizsgált 8 ország adatainak átlagával [1] Részlet : Molnár Dénes: A gyermekkori elhízás globális jelentősége két európai projekt tükrében. In: Gyermekgyógyászat 60. évf. 6. szám , 2009. november (272-275 old.)

Mi van a háttérben?

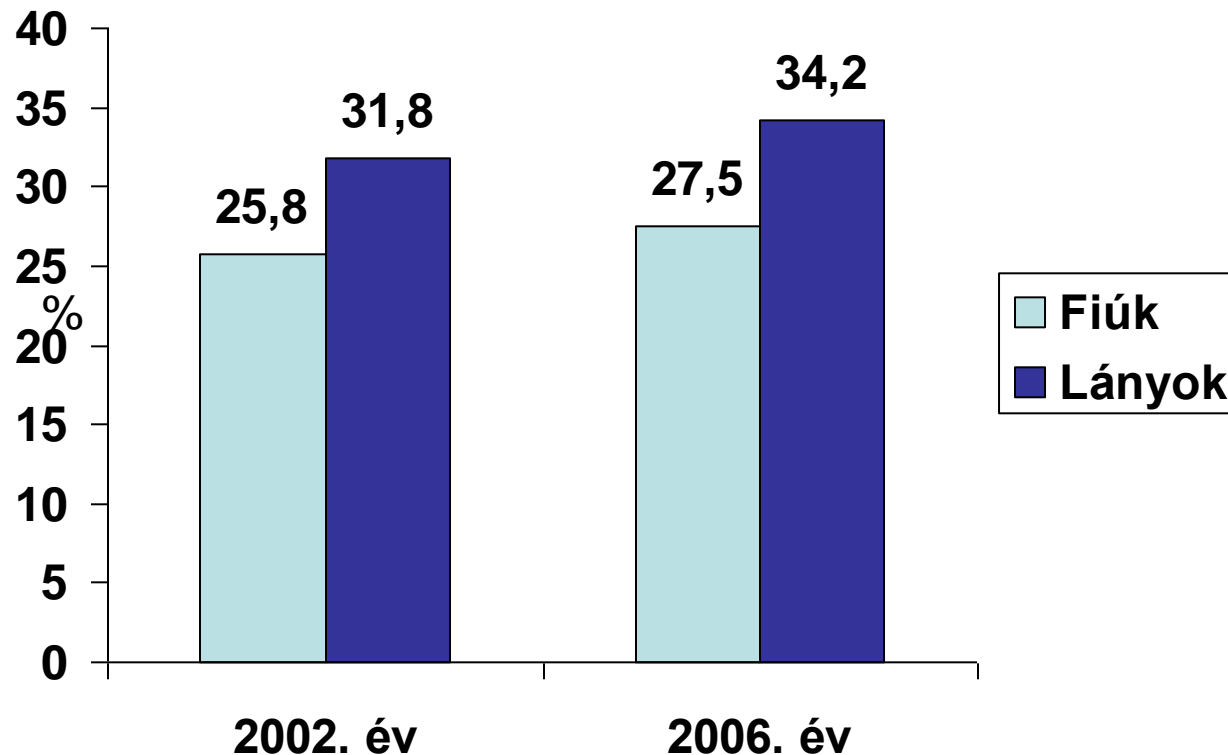
- Egészségtelen táplálkozás
- Kevés mozgás
- Nem megfelelő ülőbútorok az iskolákban
- Ergonómiailag hibás számítógéphasználat
- Iskolatáska súlya és nem megfelelő viselése

Tanítási napokon nem reggeliző magyar tanulók arányának változása



A válaszoló tanulók 1/3-a, magasabb arányban a lányok nem reggeliznek. Nemzetközi összehasonlításban minden vizsgált életkorban és mindkét nem között magasabb azoknak a magyar tanulóknak az aránya, akik nem reggeliznek (HBSC WHO coll. Study)

Naponta gyümölcsöt fogyasztó magyar tanulók arányának változása



A naponta gyümölcsöt fogyasztók aránya a lányok és a fiatalabb tanulók között magasabb. A lányok -az összes kérdésre adott választ elemezve –tudatosabban, de rendszertelenebbül táplálkoznak. A magyar tanulók gyümölcs fogyasztása a nemzetközi átlag körüli.

Egészségtelen, hizlaló ételek, italok

Naponta édességet fogyasztó tanulók aránya

2002		2006	
Fiúk %	Lányok %	Fiúk %	Lányok %
29,7	34,9	30,7	33,8

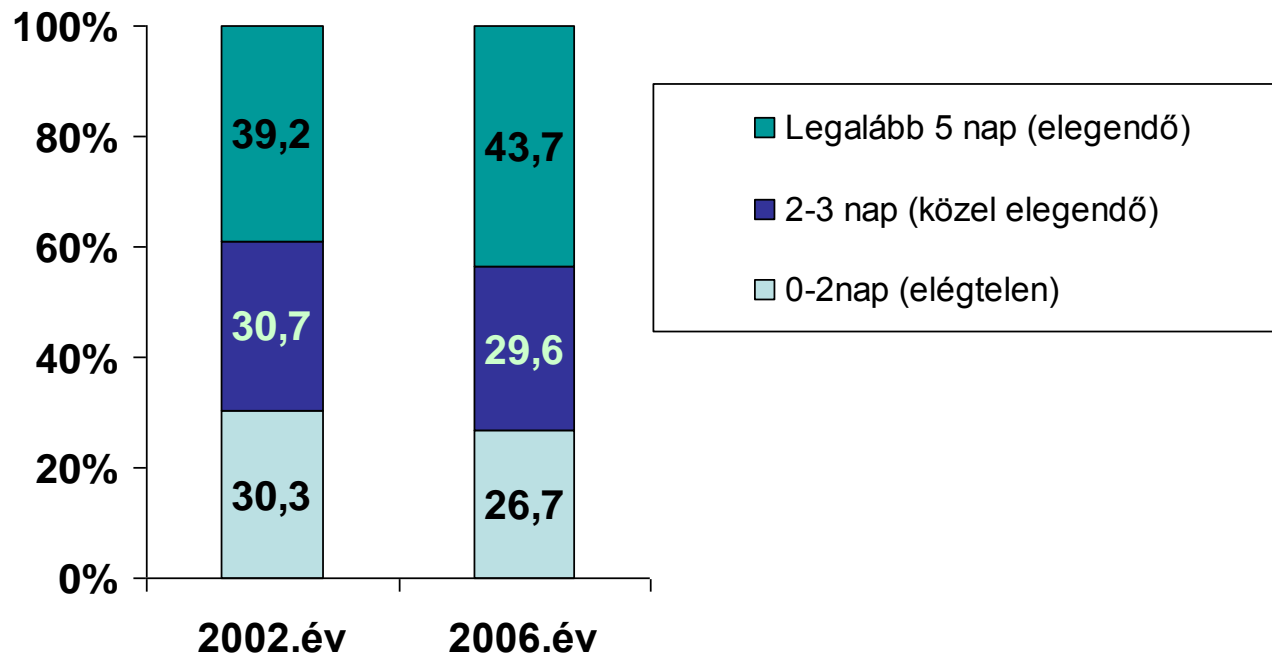
Naponta szénsavas üdítő italokat fogyasztó tanulók aránya

2002		2006	
Fiúk %	Lányok %	Fiúk %	Lányok %
33,5	32,2	35,6	29,3

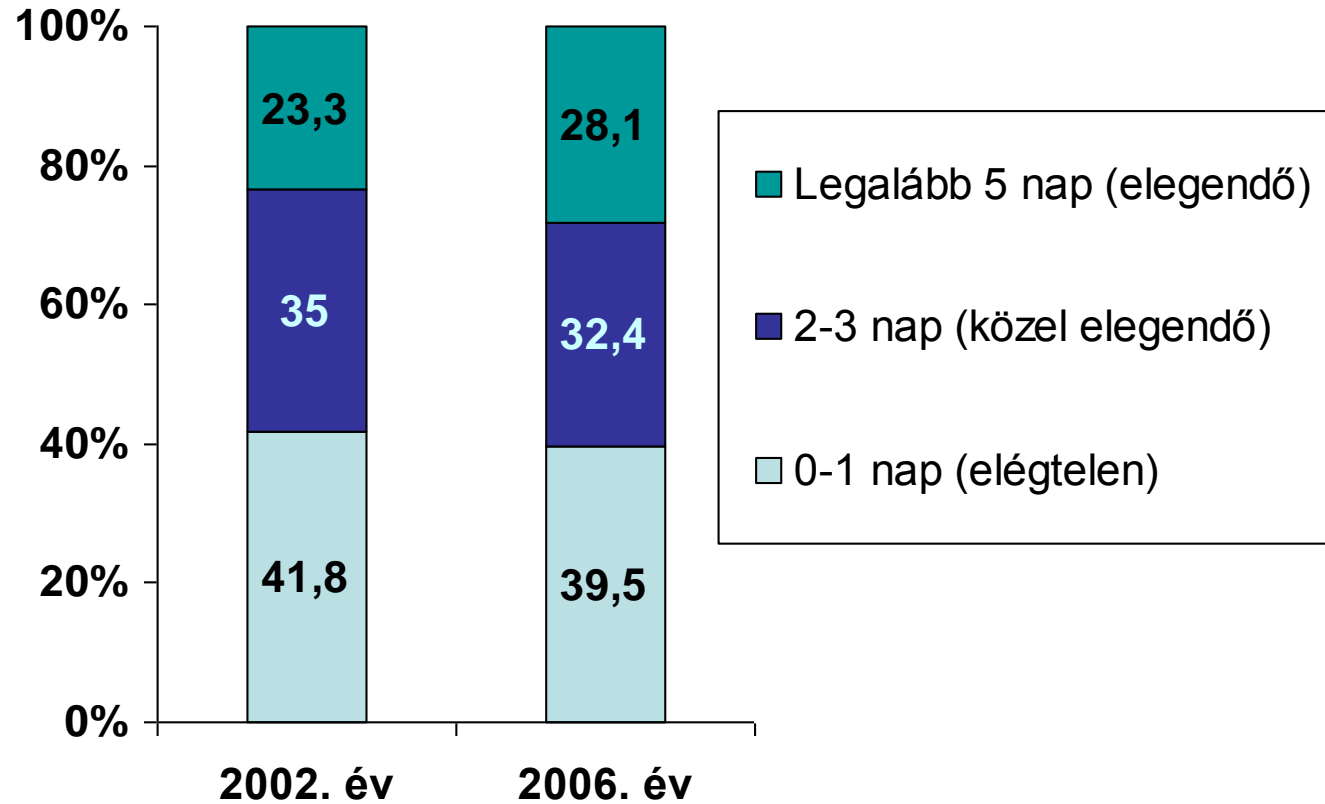
A válaszolók 1/3-a fogyaszt naponta szénsavas (magas cukortartalmú) italokat. Nemzetközi viszonylatban a magyar tanulók fogyasztása kissé az átlag felett van.

Magyar tanulók fizikai aktivitása az Iskoláskorúak Egészségmagatartása vizsgálat adatai alapján

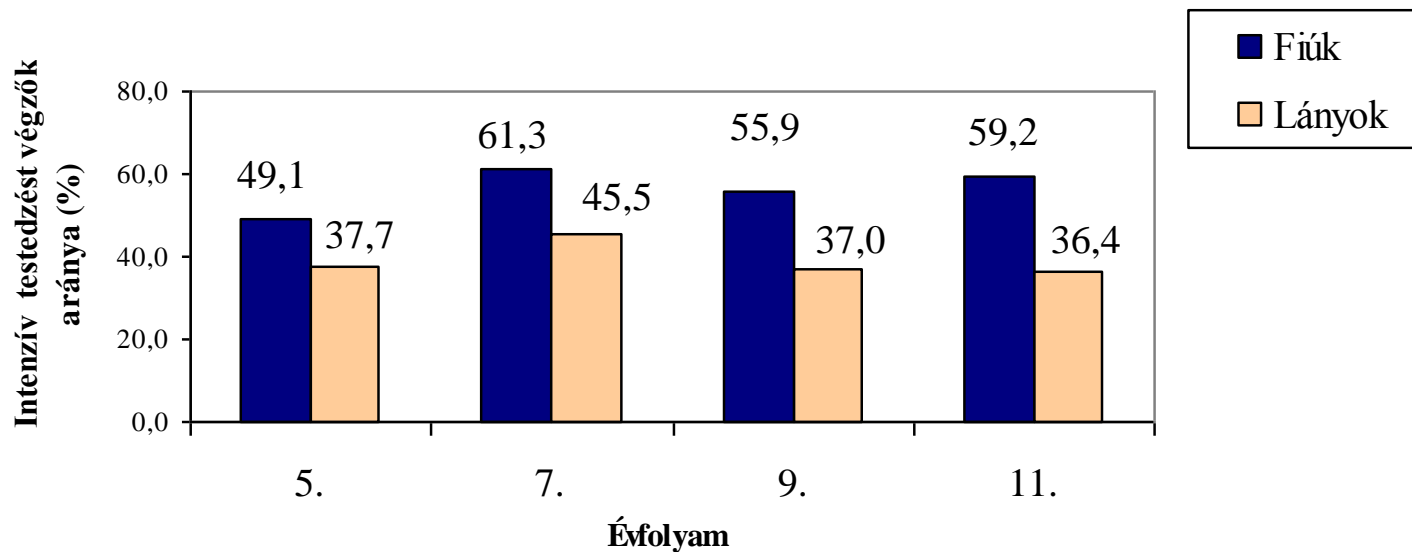
„Az elmúlt héten hány olyan napod volt, amikor legalább 60 percet kiadósan mozogtál” kérdésre választ adó fiú tanulók aránya



„Az elmúlt héten hány olyan napod volt, amikor legalább 60 perct kiadósan mozgtál” kérdésre választ adó lány tanulók aránya



Heti legalább két óra intenzív testmozgást végző tanulók aránya nem és évfolyam szerint



Differenciált testi nevelés az iskolákban

„Az iskolai testnevelésnek fontos szerepe van abban, hogy a gyermekek fejlettségéhez és érdeklődéséhez igazodó mozgástevékenységekkel, testileg – lelkileg egészséges és kiegyensúlyozott, nagy munkabírási fiatalokat neveljen, akik rendelkeznek a mindennapi életben is nélkülözhetetlen erőnléti képességekkel és mozgáskészségekkel (idézve: „Az iskolai testnevelési csoportbeosztás egészségügyi szempontjai „ OGYEI, 2006 szakmai irányelv)

2008/2009. tanév testnevelési csoportbeosztásának adatai+

Normál testnevelésben vesz részt:	a tanulók 85%-a
Könnyített testnevelésben vesz részt:	a tanulók 7%-a
Gyógytestnevelésben vesz részt:	a tanulók 5,18%-a
Testnevelés alól felmentett:	a tanulók 2,84%-a

**A tanévben végzett iskolaegészségügyi munkáról szóló elemzés alapján*

Ülő életmód dominanciája

- Miért alakult ez ki?
 - Televízió, számítógép, videó
 - Iskolanapokon átlagosan 4 óra TV nézés (serdülők 1/5-e)
 - Számítógépezik több, mint 2 órát (tanulók 23%-a)
 - Ha még felkészül a másnapi tanórákra...
 - „Pláza szindróma” nagyvárosokban

Megbetegedési adatok

- Fertőző betegségek visszaszorultak, noha...
- Allergiás betegségek – modern kor epidémiája!
 - Csecsemők: étel- és bőrrallergia
 - Kisiskolások: asztmás nehézlégzés
 - Serdülők: orr- és kötőhártya gyulladás
- Mentális betegségek
 - Érzelmi és viselkedési zavarok: 20-24%
 - Organikus panaszok, pszichés háttérrel: 18-24%
 - Szorongók: 18-28%
 - Agresszív, deviáns: 16%

Rizikó magatartásformák

- Döntő többség kipróbálja a dohányzást
 - 13 éves kortól meredeken emelkedik a rendszeresen dohányzók aránya
 - 17 éves fiúk 40%-a, lányok 34%-a, ebből naponta nemi különbség nélkül 30%!!! (falusi viszonylatban akár 80% is!!!)
- Családragok dohányzása – passzív dohányzás, mint ártalom
 - Még nem dohányzó gyerekek $\frac{3}{4}$ -e, a dohányzó gyerekek $\frac{9}{10}$ -e kénytelen elviselni az otthoni dohányfüstöt

Rizikó magatartásformák

- Alkohol
 - Jellemző a hétfélig, bulizós, részegségig folytatott nagyívás
 - 13 éves korú fiatalok fele, lányok 1/3-a volt már több, mint két alkalommal részeg
 - Italok: sör, tömény, újabban alkohollal „dúsított” üdítőital
- Drogfogyasztás
 - 9.-11. osztályosok közel 1/10-e már legalább egyszer találkozott a droggal
 - Marihuána, hangulatfokozó gyógyszerek, partidrogok
 - Szerencsére csak 1-2%-uk nevezhető fogyasztónak
- Szexuális szokások
 - Szexuális kapcsolatot létesített a 9. osztályos fiúk 1/3-a, lányok 1/5-e
 - 11. osztályosoknál már fele-fele.
 - Gyakran kapcsolódik alkohol és drogfogyasztással

Mi a kiút?

- A népegészségügyi program fókuszáljon az iskoláskorú gyerekekre!
- A mindennapi testnevelés legyen a zászlóshajó!
- Az iskolai és szabadidősport új formáinak bevezetése
- Egészségmenedzsereket az iskolákba – testnevelő tanárok!
- Radikális változást érjünk el az „egészségdeterminánsok” körében!

Új stratégiát!

- A jövő nemzedék védelme nem csupán az iskolai neveléssel valósul meg!
 - Új szemléletmód, új módszerek, az egészséghez fűződő társadalmi érdek legyen jelen a fejlett állam minden intézményében!
- Nemzeti összefogást a sorsfordító kérdésekben!
- Bátor döntések kellene, melyek megteremtik a lehetőségét a jövő nemzedék egészségesebbé tételéhez!