

# Στάσεις ζωής

και επίπεδα σωματικής και  
ψυχικής υγείας παιδιών  
και εφήβων στην Κύπρο

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

## ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

**Στάσεις ζωής και επίπεδα ψυχικής και σωματικής υγείας  
παιδιών και εφήβων στην Κύπρο.  
Μια διαχρονική μελέτη**



Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου - Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού



**Στάσεις ζωής και επίπεδα ψυχικής και σωματικής υγείας  
παιδιών και εφήβων στην Κύπρο.**  
Μια διαχρονική μελέτη

**Συγγραφείς:**

**Δρ Μιχάλης Τορναρίτης**, Καθηγητής Παιδαγωγικού Ινστιτούτου και πρόεδρος του Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού» (Ε.Ε.Ι.Υ.Π.)

**Δρ Σάββας Σάββα**, Παιδίατρος- Ε.Ε.Ι.Υ.Π.

**Δρ Χαράλαμπος Χατζηγεωργίου**, Παιδίατρος- Ε.Ε.Ι.Υ.Π.

**Αντωνία Σολέα**, Ψυχολόγος υγείας- Ε.Ε.Ι.Υ.Π.

**Δρ Στάλω Πάπουτσου**, Κλινική διαιτολόγος- Ε.Ε.Ι.Υ.Π.

**Δρ Γιάννης Κουρίδης**, Παιδίατρος- Ε.Ε.Ι.Υ.Π.

**Δρ Αντώνης Καφάτος**, Ομότιμος καθηγητής Πανεπιστημίου Κρήτης- Ε.Ε.Ι.Υ.Π.

**Δρ Μιχαηλίδου Ευριπίδου Αθηνά**, Διευθύντρια Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (Π.Ι.)

**Επιμέλεια έκδοσης:**

**Δρ Χατζηθεοδούλου Λοϊζίδου Παυλίνα**, Προισταμένη Τομέα Επιμόρφωσης Π.Ι.

**Γλωσσική επιμέλεια:**

**Ευτυχία Πιπονίδου**, Λειτουργός Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (Π.Ι.)

**Σχεδιασμός και ηλεκτρονική σελίδωση**

**Μιχάλης Θεοχαρίδης**, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων (Υ.Α.Π.)

**Γενικός συντονισμός:**

**Χρίστος Παρπούνας**, Συντονιστής Υ.Α.Π.

**Α' Έκδοση 2016**

**ISBN: 978-9963-0-1606-8**

**Εκτύπωση:**

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



## Χαιρετισμός

Οι αρχαίοι Έλληνες θεοποίησαν την Υγεία. «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» είναι το αρχαίο ρητό, το οποίο όλοι μας γνωρίζουμε και ασπαζόμαστε. Αιώνες μετά, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) έδωσε ως ορισμό του υγιούς ανθρώπου την κατάσταση εκείνη του ατόμου που έχει τη σωματική του υγεία αλλά και την ψυχική και πνευματική του ευεξία. Τα στοιχεία αυτά, τα οποία πρέπει να έχει ο καθένας για να είναι υγιής, εξετάστηκαν σε επιδημιολογικές μελέτες του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου που έγιναν με τη συνεργασία του Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού» και ιεραρχήθηκαν σε επίπεδα στη διατριβή «Στάσεις ζωής και επίπεδα ψυχικής και σωματικής υγείας παιδιών και εφήβων στην Κύπρο. Μια διαχρονική μελέτη».

Στη μελέτη εξετάστηκαν οι στάσεις ζωής και οι συνήθειες των εφήβων της Κύπρου και έγινε σύγκριση με στοιχεία, τα οποία συλλέχθηκαν από μαθητές της ίδιας ηλικίας, δεκαπέντε (15) χρόνια πριν. Η σύγκριση αφορά το κάπνισμα, τα οιοπνευματώδη ποτά, τα ναρκωτικά, τις σεξουαλικές σχέσεις, τη διατροφή, την άσκηση, τον εκφοβισμό και τις πεποιθήσεις ως προς συγκεκριμένες αξίες ζωής. Επίσης, στη διαχρονική μελέτη εξετάστηκε δύο φορές σε διάστημα έξι χρόνων, με τα ίδια επιστημονικά εργαλεία, η ψυχική υγεία των εφήβων μας όσο αφορά την αυτοεκτίμηση, την αυτοεικόνα, την τελειομανή συμπεριφορά, τους φόβους για το μέλλον, τις διαπροσωπικές συγκρούσεις και τις ενασχολήσεις παιδιών και εφήβων. Αξιολογήθηκε, ακόμη, η ποιότητα ζωής παιδιών και εφήβων σε σχέση με τη συναισθηματική ευημερία, την αυτοεκτίμηση, τις οικογενειακές σχέσεις, τη φυσική κατάσταση, το σχολείο και τις φίλιες. Μετρήθηκαν κατ' επανάληψη η φυσική κατάσταση, η φυσική δραστηριότητα και οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών και των εφήβων της Κύπρου, που είναι προδιαθεσικοί παράγοντες για χρόνια νοσήματα φθοράς.

Είναι ανησυχητικό το γεγονός ότι, σύμφωνα με τα διαχρονικά στοιχεία των ερευνών δε φαίνεται να βελτιώνονται τα επίπεδα υγείας των παιδιών και των εφήβων αλλά μάλλον επιδεινώνονται ιδιαίτερα τώρα με την οικονομική κρίση.

Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ως ο επίσημος φορέας του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού για την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και τη διαμόρφωση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων άρχισε ήδη να χρησιμοποιεί τα συμπεράσματα αυτής της μελέτης σε όλα τα επίπεδα, με στόχο την άνοδο των επιπέδων υγείας του πληθυσμού. Γνωρίζοντας από τις ευρωπαϊκές έρευνες του Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού», ότι αποτελεί προτεραιότητα για την κοινωνία της Κύπρου η καλύτερευση των παραγόντων υγείας, όπως για παράδειγμα της παχυσαρκίας, στην εκπαίδευση, νιώθουμε έντονη την ανάγκη για αλλαγές και επιτυχίες μέσω των αναθεωρημένων Αναλυτικών Προγραμμάτων. Ελπίζουμε ότι τα μελλοντικά στοιχεία για τα επίπεδα υγείας του κυπριακού πληθυσμού θα είναι πιο ελπιδοφόρα.

Δρ Αθηνά Μιχαηλίδου-Ευριπίδου  
Διευθύντρια Παιδαγωγικού Ινστιτούτου



## Περιεχόμενα

### **Στάσεις ζωής και επίπεδα ψυχικής και σωματικής υγείας παιδιών και εφήβων στην Κύπρο. Μια διαχρονική μελέτη**

	Σελίδα
Εισαγωγή	6
Πρωτόκολλα ερευνών	7
Πρωτόκολλο έρευνας «Στάσεις Ζωής»	8
Πρωτόκολλο ερευνών για την ψυχική και τη σωματική υγεία	9
Κύρια αποτελέσματα των ερευνών	11
Αποτελέσματα έρευνας «Στάσεις ζωής» 2015	12
Αποτελέσματα των ερευνών για την ψυχική και τη σωματική υγεία	15
Ψυχική υγεία	15
Παχυσαρκία	15
Φυσική δραστηριότητα	16
Διατροφή	17
Παράρτημα	19
Ερωτηματολόγιο ΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ	20
Πίνακες και Διαγράμματα Έρευνας «Στάσεις Ζωής»	25

## Εισαγωγή

Τα στοιχεία που καταγράφονται στο εγχειρίδιο αυτό προέρχονται από έρευνες του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου και του Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου Υγεία του Παιδιού. Είναι ερευνητικά αποτελέσματα που συνδέουν το παρελθόν με το παρόν, όπως της έρευνας «Στάσεις Ζωής» (2000 και 2015), του προγράμματος «Υγεία του Παιδιού» (1995-2003, 2009-2010) και των ευρωπαϊκών προγραμμάτων IDEFICS και iFamily, τα οποία ακόμη συνεχίζονται (2006-2017).



## Πρωτόκολλα ερευνών



## Πρωτόκολλο έρευνας «Στάσεις Ζωής»

**Οι στάσεις ζωής παιδιών και εφήβων συνδέονται με την ψυχική και σωματική τους υγεία**

**Η έρευνα «Στάσεις Ζωής»:**

Άρχισε τον Φεβρουάριο του 2015 και τελείωσε τον Απρίλιο του 2015.

Έλαβαν μέρος σε αυτήν 1398 μαθητές/τριες, 12 έως 18 ετών, από δημόσια και ιδιωτικά Γυμνάσια και Λύκεια της Κύπρου.

Διενεργήθηκε με την εθελοντική εργασία γιατρών, διαιτολόγου και ψυχολόγου του Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού».

Τη διανομή των ερωτηματολογίων (Παράρτημα, σελ. 19-23) έκαναν οι καθηγήτριες της Οικιακής Οικονομίας. Η Συντονιστική Επιτροπή Αγωγής Υγείας και Πολιτότητας (Σ.Ε.Α.Υ.Π.) του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού επιχορήγησε τη μηχανογράφηση των στοιχείων. Τον γενικό συντονισμό είχε το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Περιέχει στοιχεία για τις στάσεις των εφήβων μας σε θέματα, όπως το κάπνισμα, τα οινόπνευματώδη ποτά, τα ναρκωτικά, οι σεξουαλικές σχέσεις, η διατροφή, η άσκηση και ο εκφοβισμός.

Τα πιο πάνω στοιχεία συγκρίνονται με στοιχεία παρόμοιας έρευνας που διενεργήσαμε το έτος 2000 σε 1237 εφήβους/ες.

## Πρωτόκολλο ερευνών για την ψυχική και τη σωματική υγεία

Η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων μελετήθηκε από το Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού» αρχικά το 2002, με χρηματοδότηση από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας. Επαναξιολογήθηκε το 2009, σε συνεργασία με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. **Χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) και το Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3).** Τα ίδια ερωτηματολόγια χρησιμοποιήθηκαν σε πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένων της Ελλάδας, του Ισραήλ, της Τουρκίας και της Ιταλίας. Λήφθηκαν, επίσης, υπόψη στοιχεία για το βάρος και το ύψος του κάθε εθελοντή που έλαβε μέρος στην έρευνα. Από τα στοιχεία της έρευνας αυτής έγιναν τέσσερις (4) δημοσιεύσεις<sup>1, 2, 3, 4</sup> σε υψηλού κύρους επιστημονικά περιοδικά. Επίσης, καταγράφηκαν το 2013 σε εγχειρίδιο που εκδόθηκε από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο με τίτλο «Αγωγή Υγείας - Ερευνητικά αποτελέσματα παιδιών και εφήβων της Κύπρου».

1. Hadjigeorgiou C, Tornaritis M, Savvas S, Solea A, Kafatos A. Secular trends in eating attitudes of cypriot adolescents: a six year follow up, school-based study. *Public Health* 2012, 126(8):690-4
2. Hadjigeorgiou C, Tornaritis M, Savva S, Solea A, Kafatos A. Obesity and psychological traits associated with eating disorders: comparison of 2003 and 2010 cohorts. *EMHJ* 2012, 18(8): 842-9.
3. Hadjigeorgiou C., Tornaritis M., Solea A., Savva S., Kafatos A. Nutrient intake and eating disorder symptoms in Cypriot adolescents. *PSBR* 2014, 2(4):92-99.
4. Hadjigeorgiou C., Tornaritis M., Solea A., Savva S., Kafatos A. Validity of self-reported height, weight and body mass index among cypriot adolescents: accuracy in assessing overweight status and weight overestimation as predictor of disordered eating behaviour. *MJSS* 2011, 3(1):209-217.

Στη μελέτη IFamily, η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων αξιολογήθηκε και πάλι το 2013-14. Στη μελέτη αυτή **χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο KINDL\***, που στοχεύει στην αξιολόγηση της ποιότητας ζωής παιδιών και εφήβων σε σχέση με την υγεία (health related quality of life). Το ερωτηματολόγιο διαιρείται σε έξι (6) ενότητες: Συναισθηματική ευημερία, Αυτοεκτίμηση, Οικογενειακές σχέσεις, Φυσική Ευημερία, Σχολείο και Φιλίες. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί στα Αγγλικά, Γαλλικά, Ρωσικά, Τουρκικά, Ιταλικά και Ισπανικά για χρήση από παιδιά και εφήβους, από 3-17 ετών.

Τα πρωτόκολλα των δύο ευρωπαϊκών προγραμμάτων IDEFICS και I Family είναι δημοσιευμένα<sup>5, 6, 7</sup> σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά. Τα πρωτόκολλα εκτελούνται ταυτόχρονα σε οκτώ χώρες (Βέλγιο, Γερμανία, Εσθονία, Ισπανία, Ιταλία, Κύπρο, Ουγγαρία και Σουηδία) και πέραν των 75 άρθρων έχουν ήδη δημοσιευθεί στα πιο έγκυρα επιστημονικά περιοδικά. Τα άρθρα ανευρίσκονται εύκολα στις επιστημονικές βάσεις αναζήτησης, στο google και στις ιστοσελίδες των δύο μελετών, [www.IDEFICS.eu](http://www.IDEFICS.eu) και [www.IFamily.eu](http://www.IFamily.eu).

5. Pigeot, I., Barba, G., Chadjigeorgiou, C., De Henauw, S., Kourides, Y., Lissner, L. Marild, S., Pohlabein, H., Russo, P., Tornaritis, M., Veidebaum, T., Wawro, N., Siani, A. (2009). Prevalence and determinants of childhood overweight and obesity in European countries: Pooled analysis of the existing surveys within the IDEFICS Consortium. *International Journal of Obesity* 33 (10) , pp. 1103-1110.
6. Design, methodology and first results of the dietary and lifestyle-induced health effects in children and infants (IDEFICS) study. *Int J Obes*. Volume 35, Issue 35 (April 2011)
7. Usual energy and macronutrient intakes in 2–9-year-old European children Open C Börnhorst<sup>1</sup>, I Huybrechts A Hebestreit, V Krogh, A De Decker, G Barba, L A Moreno, L Lissner, M Tornaritis, H-M Loit, D Molnár and I Pigeot on behalf of the IDEFICS and the I.Family consortia. *International Journal of Obesity* (2014) 38, S115–S123; doi:10.1038/ijo.2014.142.



## Κύρια αποτελέσματα των ερευνών

## **Αποτελέσματα έρευνας «Στάσεις ζωής»**

Τα στοιχεία της έρευνας που διενεργήσαμε το έτος 2015 συγκρίνονται με στοιχεία παρόμοιας έρευνας που διενεργήσαμε το έτος 2000 (Παράρτημα σελ. 25-28)

### **Κάπνισμα: 2000 VS 2015:**

Τα ποσοστά των αγοριών και των κοριτσιών που δεν καπνίζουν αυξήθηκαν στο 71% και στο 75%, αντίστοιχα, από 62% για τα αγόρια και 73% για τα κορίτσια που ήταν το 2000.

Φαίνεται ότι οι παρεμβάσεις που έγιναν και οι νομοθεσίες που θεσπίστηκαν είχαν επιφέρει αποτέλεσμα, όμως παραμένουν υψηλά τα ποσοστά των μαθητών/τριών που καπνίζουν ή δοκιμάζουν το κάπνισμα.

### **Αλκοόλ: 2000 VS 2015:**

Το ποσοστό των αγοριών που δηλώνουν ότι πίνουν αλκοόλ για το έτος 2015 είναι 56%. Το ποσοστό αυτό είναι μειωμένο κατά 10% σε σχέση με εκείνο του 2000.

Το ποσοστό των κοριτσιών που δηλώνουν ότι πίνουν αλκοόλ την ίδια χρονιά είναι 54% και έχει αυξηθεί κατά 3% από το 2000.

### **Ναρκωτικά: 2000 VS 2015:**

Το ποσοστό όσων δηλώνουν ότι έκαναν χρήση ναρκωτικών ουσιών το 2015 είναι 5% για τα αγόρια και 2,5% για τα κορίτσια.

Παρόλο που τα ποσοστά φαίνονται χαμηλά, θα πρέπει να προβληματίσει η αύξηση τους σε σχέση με εκείνα του 2000 (1% αγόρια και 0,3% κορίτσια), λόγω ακριβώς και της σοβαρότητας του προβλήματος.

### **Ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις: 2000 VS 2015:**

Το ποσοστό των αγοριών που δηλώνει ότι είχε ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις αυξήθηκε από 17% το 2000 σε 26% το 2015. Το αντίστοιχο ποσοστό των κοριτσιών, το ίδιο διάστημα, αυξήθηκε από 5% σε 12%. Στις πρώτες τάξεις του γυμνασίου, τα ποσοστά όσων είχαν ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις είναι πολύ μικρά.

Από την ανάλυση των στοιχείων για όσους/ες δηλώνουν ότι είχαν ολοκληρωμένη σχέση, προέκυψε ότι η ολοκλήρωση των σχέσεων αφορά, κυρίως, στους μαθητές τρίτης τάξης του γυμνασίου και, κυρίως, της πρώτης τάξης του λυκείου.

Η σεξουαλική αγωγή (σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, εγκυμοσύνη, ψυχική υγεία αναφορικά με το θέμα αυτό) πρέπει να σχεδιάζεται με βάση την ηλικία και την ωριμότητα των μαθητών/τριών και την ένταση της ενασχόλησής τους με το θέμα.

Πρέπει να υπάρχει γνώση του γεγονότος ότι το 74% των αγοριών και το 88% των κοριτσιών δηλώνουν ότι δεν έχουν ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις.

### **Ερωτηματολόγιο διατροφής “kidmed”**

Μόλις το 15-20% των εφήβων τρέφονται σύμφωνα με τους κανόνες της Μεσογειακής διατροφής, όπως φαίνεται από το “kidmed score”.

Περίπου 20% των εφήβων έχουν πολύ «φτωχές» διατροφικές συνήθειες. Τα αγόρια ακολουθούν τη Μεσογειακή διατροφή σε υψηλότερο ποσοστό από τα κορίτσια.

### **Αθλητικές και κινητικές συμπεριφορές των Κυπρίων εφήβων**

Μόνο το 49,5% των μαθητών/τριών του γυμνασίου και το 36,9% του λυκείου δήλωσαν ότι λαμβάνουν μέρος σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες.

Περισσότερα αγόρια παρά κορίτσια αθλούνται, με προτίμηση στα ομαδικά αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο και η καλαθόσφαιρα (19,9% των εφήβων). Το δεύτερο πιο δημοφιλές άθλημα είναι ο χορός/ μπαλέτο (6,8%).

### **Χρήση υπολογιστών-smartphone-tablet VS παρακολούθηση τηλεόρασης**

Η καθιστική ζωή έχει επηρεαστεί από τη σύγχρονη τεχνολογική ανάπτυξη.

Οι έφηβοι/ες πλέον ασχολούνται λιγότερο με την τηλεόραση και περισσότερο με υπολογιστές-smartphone-tablet.

Κατά μέσο όρο οι μαθητές/τριες γυμνασίου και λυκείου παρακολουθούν τηλεόραση 2 ώρες ημερησίως τις καθημερινές και 3 ώρες τα Σαββατοκύριακα.

Η χρήση υπολογιστών-smartphone-tablet είναι η διπλάσια, 4 ώρες ημερησίως τις καθημερινές και 5<sup>1/2</sup> ώρες τα σαββατοκύριακα.

Η χρήση αυτή επιδρά στα επίπεδα ευεξίας των αγοριών όλων των ηλικιών και των κοριτσιών άνω των δώδεκα.

### **Σχολικός Εκφοβισμός**

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα επίκαιρο θέμα, το οποίο έχει απασχολήσει τα ΜΜΕ το τελευταίο διάστημα. 10% των Κυπρίων εφήβων έχουν δηλώσει πως έχουν πέσει θύματα εκφοβισμού. Από αυτούς, το 30% δήλωσαν ότι άλλοι μαθητές τους έχουν κοροϊδέψει ή προσβάλει με τρόπο που πληγώθηκαν τα συναισθήματά τους, τουλάχιστον 1-2 φορές τους τελευταίους 6 μήνες. Η πιο πάνω μορφή εκφοβισμού είναι η συχνότερη. Η διάδοση φημών είναι η δεύτερη συχνότερη μορφή εκφοβισμού, με 29%, ακολουθούμενη από τον κοινωνικό αποκλεισμό, που δήλωσε ότι έχει υποστεί το 14% των μαθητών/τριών που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο.

### **Πεποιθήσεις**

Στην ερώτηση «Πιστεύεις στον Θεό;», απάντησε θετικά το 85.3% των αγοριών και το 90.5% των κοριτσιών, δηλαδή συνολικά το 88.5%. Το 3.4% απάντησε αρνητικά, το 7.3% δεν είναι βέβαιοι/ες και το 0.9% δεν απάντησαν. Το 2006, σε παρόμοια έρευνα<sup>8</sup> που έγινε, με την συνδρομή του Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού», απάντησε θετικά το 88.5% των αγοριών και το 92.8% των κοριτσιών, δηλαδή συνολικά το 90.9%. Το 1.1% απάντησε αρνητικά, το 6.7% δεν ήταν βέβαιοι/ες, και το 1.3% δεν απάντησε.

Οι απαντήσεις στην ερώτηση αυτή δίνουν το στίγμα των πεποιθήσεων των εφήβων και γενικότερα του κυπριακού λαού.

8. Από την έρευνα του ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ & ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΥΠΡΟΥ «ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΞΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ», ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2006

## **Αποτελέσματα των ερευνών για την ψυχική και τη σωματική υγεία**

### **Τα επίπεδα ψυχικής υγείας, η φυσική κατάσταση, η φυσική δραστηριότητα και οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών και των εφήβων της Κύπρου**

Τα στοιχεία που ακολουθούν αφορούν στη σωματική και στην ψυχική υγεία των παιδιών της Κύπρου. Αφορούν στην παχυσαρκία, στη φυσική δραστηριότητα, στη διατροφή, στην αυτοεκτίμηση, στην αυτοεικόνα, στην τελειομανή συμπεριφορά, στους φόβους για το μέλλον, στις διαπροσωπικές συγκρούσεις και στις ενασχολήσεις παιδιών και εφήβων.

#### **Ψυχική υγεία**

Παρά τη φαινομενική ευμάρεια που επικρατούσε στην Κύπρο, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, και ακόμη αντιμετωπίζουν τα παιδιά μας είναι πολλές και πολύπλευρες. Οι έρευνες μάς δείχνουν<sup>1,2,3,4</sup> ότι ένα στα τέσσερα κορίτσια και ένα στα δέκα αγόρια (παιδιά και έφηβοί 10-18 χρόνων) έχουν χαμηλή αυτοεικόνα και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Περίπου ένα στα δύο αισθάνονται ότι είναι αντιμέτωποι με άλλους ή με τον εαυτό τους. Τα ποσοστά ανεβαίνουν πάνω από το 50% για την τελειομανία, ενώ όσον αφορά στις φοβίες για το μέλλον, τα ποσοστά αγγίζουν το 75%.

Στη μελέτη του IFamily (2013-2017) μετρήθηκε και η συναισθηματική ευεξία, στοιχείο που παρουσιάζει πόσο ευτυχισμένα είναι τα παιδιά και οι έφηβοι. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι κυρίως οι έφηβοι και λιγότερο τα παιδιά μικρότερα των 12 ετών νιώθουν πολύ συχνά μοναξιά, δεν έχουν διάθεση, βαριούνται, φοβούνται και ένα μικρό ποσοστό σπάνια γελά. Για να ξεφύγουν από αυτή την κακή ψυχολογία, καταφεύγουν, σε μεγαλύτερο βαθμό, στο διαδίκτυο (που αποτελεί ψευδαίσθηση παρέας και υποκατάστατο διαπροσωπικών σχέσεων) και, σε μικρότερο βαθμό, στην τηλεόραση και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Το διαδίκτυο εισβάλλει σε όλο και μικρότερες ηλικίες και όπως δείχνουν τα στοιχεία των ερευνών μας, σχετίζεται με την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων, την παχυσαρκία και την έλλειψη άσκησης. Χαμηλά επίπεδα υγείας προωθούν, επίσης, και κάθε μορφή παραβατικότητας, κάπνισμα, ποτό, ναρκωτικά, παράνομη οδήγηση, με όλα τα επακόλουθά τους.

**Μας ανησυχεί το γεγονός ότι, σύμφωνα με τα διαχρονικά στοιχεία των ερευνών μας, δε φαίνεται να βελτιώνονται τα επίπεδα ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων μας, αλλά η ψυχική τους υγεία μάλλον επιδεινώνεται, μετά την οικονομική κρίση.**

#### **Παχυσαρκία**

Η παιδική παχυσαρκία είναι ένα σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας, που αν δεν αντιμετωπιστεί, θα επηρεάσει σημαντικά την ευημερία του πληθυσμού, αλλά και τους κρατικούς προϋπολογισμούς υγείας. Η παιδική παχυσαρκία προκαλεί νοσήματα τόσο



στην παιδική ηλικία όσο και στην ενήλικη ζωή και μειώνει σημαντικά το προσδόκιμο επιβίωσης των ανθρώπων. Έχει ταυτόχρονα σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχολογία των πασχόντων, με κύρια χαρακτηριστικά τη μειωμένη αυτοεικόνα και αυτοεκτίμηση, την κατάθλιψη, τη μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση, όπως και ελαττωμένες ευκαιρίες και πιθανότητες επαγγελματικής αποκατάστασης.

**Στην Κύπρο** αναπτύσσεται έντονος προβληματισμός, αφού **τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας** είναι<sup>5</sup> ανάμεσα στα υψηλότερα στην Ευρώπη. Το ποσοστό παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών και εφήβων έχει αυξηθεί<sup>9</sup> από το 22,4% το 2000 στο 30,2 % το 2010, **αύξηση που θεωρείται πάρα πολύ σημαντική**. Η αύξηση παρατηρήθηκε σε αγόρια και κορίτσια, παιδιά αστικών και αγροτικών περιοχών και σε όλες ανεξαιρέτως τις επαρχίες. Στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου iFamily (2012-2017), διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά και οι έφηβοι, καθώς και οι πατέρες τους στην Κύπρο είναι περισσότερο παχύσαρκοι σε σχέση με τον μέσο όρο άλλων 7 ευρωπαϊκών χωρών της βόρειας και κεντρικής Ευρώπης αλλά και της Μεσογείου.

### **Φυσική δραστηριότητα**

Τα αποτελέσματα του IDEFICS για τη φυσική δραστηριότητα καταδεικνύουν<sup>10</sup> ότι μόνο το 2% των κοριτσιών της Κύπρου, 3 έως 9 χρόνων, ασκούνται έντονα τουλάχιστον μια ώρα την ημέρα, όπως ορίζουν οι ιατρικές συστάσεις για αυτή την ηλικιακή ομάδα. Το 35% ασκούνται από μισή έως μία ώρα και το 63% ασκούνται από καθόλου έως μισή ώρα. Η κίνηση στη μελέτη μετρούνταν με ειδικές μικρές φορητές συσκευές, τα accelerometra.

**Τα αποτελέσματα αυτά κατατάσσουν τα κορίτσια της Κύπρου στην τελευταία θέση** μεταξύ των οκτώ χωρών της μελέτης (Βέλγιο, Γερμανία, Εσθονία, Ισπανία, Ιταλία, Κύπρος, Ουγγαρία και Σουηδία). **Τα αγόρια της ίδιας ηλικιακής ομάδας, με αντίστοιχα ποσοστά 20.1%, 50.7% και 29.1%, καταλαμβάνουν<sup>9</sup> την προτελευταία θέση.**

9. Savva SC, Kourides YA, Hadjigeorgiou C, Tornaritis MJ. Overweight and obesity prevalence and trends in children and adolescents in Cyprus 2000-2010. *Obes Res Clin Pract.* 2014 Sep-Oct;8(5):e426-34.

10. Konstabel K, Veidebaum T, Verbestel V, Moreno LA, Bammann K, Tornaritis M, Eiben G, Molnár D, Siani A, Sprengeler O, Wirsik N, Ahrens W, Pitsiladis Y; IDEFICS consortium. Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *Int J Obes (Lond).* 2014 Sep;38 Suppl 2:S135-43. doi: 10.1038/ijo.2014.144.

### **Διατροφή**

Τα αποτελέσματα για τη διατροφή των παιδιών, με χρήση της βαθμολογίας που έχει ως γνώμονα τη Μεσογειακή διατροφή, **κατατάσσουν<sup>11</sup> την Κύπρο στην τελευταία θέση μεταξύ των οκτώ χωρών της μελέτης IDEFICS.**

**Η χαμηλή ποιότητα της διατροφής των μαθητών της Κύπρου σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης διαπιστώθηκε<sup>11</sup> και από τις έρευνες που διεξήγαγε το Π.Ι., σε συνεργασία με το Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού» (2009-2010).** Η μελέτη αυτή κατέδειξε<sup>12</sup> ότι η διατροφική πρόσληψη των παιδιών και εφήβων ηλικίας από 6-18 ετών ήταν ψηλή σε ολικό λίπος, κορεσμένα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνη και χοληστερόλη, ενώ παράλληλα ήταν χαμηλή σε φυτικές ίνες και κάποιες βιταμίνες. Ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών, και ειδικά τα παιδιά από 9-18 ετών, είχαν χαμηλή πρόσληψη μαγνησίου και Βιταμίνης C και υψηλή πρόσληψη νατρίου, ενώ η διατροφή των έφηβων κοριτσιών ήταν ανεπαρκής σε Βιταμίνη Β6 και σίδηρο. Αυτή η διατροφή προδιαθέτει τα παιδιά για χρόνιες εκφυλιστικές ασθένειες, όπως διαβήτη Τύπου 2, παχυσαρκία και καρδιαγγειακές παθήσεις και ειδικά τις έφηβες για σιδηροπενική αναιμία.

11. G. Tognon, A. Hebestreit, A. Lanfer, L.A. Moreno, V. Pala, A. Siani, M. Tornaritis, S. De Henauw, T. Veidebaum, D. Molnár, W. Ahrens, L. Lissner Mediterranean diet, overweight and body composition in children from eight European countries: Cross-sectional and prospective results from the IDEFICS study. *Nutrition Metabolism & Cardiovascular Diseases*, Published Online: July 19, 2013
12. 11. Michael J Tornaritis, Elena Philippou, Charalambos Hadjigeorgiou, Yiannis A Kourides, Adamos Panayi and Savvas C Savva. A study of the dietary intake of Cypriot children and adolescents aged 6–18 years and the association of mother’s educational status and children’s weight status on adherence to nutritional recommendations. (2014) *BMC Public Health*. Jan 8;14:13.

Στη μελέτη IDEFICS, η διατροφική πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, από τα παιδιά που συμμετείχαν, ήταν κατά μέσο όρο κοντά στις συστάσεις. Ωστόσο, τα υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας στον εν λόγω πληθυσμό, φανερώνουν πως οι λανθασμένες συνήθειες<sup>13</sup> διατροφής, όπως η παράληψη πρωινού γεύματος, η αυξημένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και κορεσμένο λίπος, ιδιαίτερα μπροστά από «οθόνες», και τα χαμηλά επίπεδα άσκησης αποτελούν αιτίες επιδείνωσης του προβλήματος. Η συνέχεια της μελέτης σε οικογενειακό επίπεδο (iFamily) θα αποδείξει τη συσχέτιση των πεποιθήσεων, στάσεων και συνηθειών διατροφής και άσκησης των γονέων με τις συνήθειες των παιδιών.

Τα ερευνητικά αποτελέσματα που ανευρίσκονται στο εγχειρίδιο αυτό, καταγράφηκαν το 2005, το 2013 και το 2015 σε τρία εγχειρίδια<sup>14, 15, 16</sup>, τα οποία εκδόθηκαν από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και είναι αναρτημένα στην ιστοσελίδα του ([www.pi.ac.cy](http://www.pi.ac.cy)), στη διεύθυνση [http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/agogi\\_ygeias/erevna\\_ygeia\\_diafylikes\\_sxeseis.pdf](http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/agogi_ygeias/erevna_ygeia_diafylikes_sxeseis.pdf) (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Τομέας Επιμόρφωσης, Προγράμματα-Σεμινάρια, Αγωγή Υγείας).

Στα τρία εγχειρίδια μπορούν να ανευρεθούν και οι παραπομπές στα επιστημονικά περιοδικά, όπου είναι καταχωρημένα τα αποτελέσματα.

13. Stalo Papoutsou, George Briassoulis, Charalambos Hadjigeorgiou, Savvas C Savva, Tonia Solea, Antje Hebestreit, Valeria Pala, Sabina Sieri, Yiannis Kourides, Anthony Kafatos, Michael Tornaritis The combination of daily breakfast consumption and optimal breakfast choices in childhood is an important public health message. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 02/2014; · 1.20
14. «Αγωγή Υγείας - Χρήσιμα Ερευνητικά Στοιχεία για Εκπαιδευτικούς» Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2005
15. «Αγωγή Υγείας - Ερευνητικά αποτελέσματα παιδιών και εφήβων της Κύπρου» Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2013
16. «Επίπεδα σωματικής και ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων στην Κύπρο», Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2015

## Παράρτημα

Έρευνα «Στάσεις ζωής» 2015



Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου

Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού



## ΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ

Αγαπητέ/ή μαθητή/τρια, σε παρακαλούμε να συμπληρώσεις τα ακόλουθα στοιχεία με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια. Είναι όλα απαραίτητα για τη διεξαγόμενη έρευνα, η οποία θα βοηθήσει στη δημιουργία σωστής εικόνας για τους εφήβους. Αυτό με τη σειρά του θα βοηθήσει στη σωστή διαμόρφωση της ύλης που διδάσκεισαι. **Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και αυστηρά απόρρητο.** Σε ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον σου.

### ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ

1. Φύλο: Αγόρι..... Κορίτσι..... Ηλικία..... Διαμονή: Πόλη... Χωριό.....  
Ηλικία: Πατέρα..... Μητέρας..... Έτη εκπαίδευσης: Πατέρα..... Μητέρας.....  
Διαμένετε με τους δύο γονείς σας; Ναι..... Με πατέρα..... Με μητέρα.....  
Γονείς χωρισμένοι..... Ορφανός/ή από πατέρα..... από μητέρα.....  
Ποιοι άλλοι διαμένουν στο σπίτι σας; Αδέλφια... Παππούς... Γιαγιά..... Άλλοι.....  
Έχεις προβλήματα με κάποιον από τους οικείους σου; Ναι..... Όχι.....

2. Τάξη..... Σχολική επίδοση.....  
Έχεις αποβληθεί ποτέ από το σχολείο;.....  
Έχεις απουσιάσει αδικαιολόγητα από το σχολείο;.....  
Πόσες ώρες διαβάζεις την ημέρα;.....  
Κάνεις φροντιστήρια; Ναι..... Όχι... Πόσες ώρες (σύνολο) την εβδομάδα;.....  
Εργάζεσαι; Ναι..... Όχι..... Πόσες ώρες (σύνολο) την εβδομάδα;.....

3. Έχεις κάποιους φίλους/ες με τους οποίους βγαίνετε για διασκέδαση;.....  
Σε ποιον μιλάς για τα πολύ προσωπικά σου προβλήματα;.....  
Είχες ποτέ προβλήματα με την αστυνομία;.....

4. Έχεις καπνίσει τσιγάρο ποτέ στη ζωή σου; Ναι... Όχι... Πόσων χρονών ήσουν;.....  
Έχεις καπνίσει έστω και 1 τσιγάρο τον τελευταίο μήνα; Ναι..... Όχι.....  
Έχεις καπνίσει έστω και 1 τσιγάρο την τελευταία εβδομάδα; Ναι..... Όχι.....  
Αν καπνίζεις καθημερινά, πόσα τσιγάρα καπνίζεις την ημέρα; .....  
Με ποιον κάπνισες το πρώτο σου τσιγάρο; Φίλο.. Πατέρα... Μητέρα... Μόνος...  
Ο πατέρας σου καπνίζει; Πολύ>20 τσιγάρα.....Λίγο<20 τσιγάρα..... Όχι...  
Η μητέρα σου καπνίζει; Πολύ>20 τσιγάρα.....Λίγο<20 τσιγάρα..... Όχι...

Οι φίλοι σου καπνίζουν; Ναι... Όχι...

Πόσα τσιγάρα καπνίζονται στο σπίτι σας συνολικά από όλα τα άτομα, στο 24ωρο;...

Πόσες ώρες την ημέρα μένεις σε δωμάτιο που κάποιος καπνίζει;..... Πόσα χρόνια συμβαίνει αυτό;...

Πόσες ώρες την ημέρα μένεις σε άλλους κλειστούς χώρους, εκτός οικίας, που κάποιος καπνίζει;..... Πόσα χρόνια συμβαίνει αυτό;.....

Το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία; Ναι... Όχι...

5. Έχεις πει οινοπνευματώδη ποτά; Ναι..... Όχι..... Μόνο δοκίμασα...

Σε ποια ηλικία ήπιας πρώτη φορά;..... Πότε ήπιας τελευταία φορά;.....

Τι έχεις πει; Μπύρα..... Κρασί..... Κονιάκ..... Ουίσκι..... Άλλο.....

Πόσα ποτήρια πίνεις την εβδομάδα;..... Έχεις ποτέ μεθύσει;.....

Με ποιον ήπιας πρώτη φορά; Φίλο.. Πατέρα.. Μητέρα... Οι φίλοι σου πίνουν;...

Ο πατέρας σου πίνει; Πολύ.. λίγο.. όχι.. Η μητέρα σου πίνει; Πολύ.. λίγο.. όχι...

6. Έχεις δοκιμάσει ναρκωτικά; Ναι..... Όχι.....

Αν ναι, σε ποια ηλικία άρχισες;..... Σε ποιον χώρο;.....

Πότε πήρες τελευταία φορά;.....

7. Είχες σεξουαλικές σχέσεις; Ναι..... Όχι.....

Πόσων χρονών ήσουν την πρώτη φορά.....

Πόσους ερωτικούς συντρόφους είχες; ..... Άντρες..... Γυναίκες

Πόσων χρονών ήταν ο/η μεγαλύτερος/η;.....

Χρησιμοποιείς προφυλακτικό; Ναι... Όχι...

8. Πιστεύεις στον Θεό; Απόλυτα..... Ναι..... Όχι..... Δεν ξέρω, δεν απαντώ.....

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

ΚΥΚΛΩΝΩ ΝΑΙ ή ΟΧΙ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ.

1. Τρώω τουλάχιστον 1 φρούτο ή πίνω 1 ποτήρι φρεσκοστυμμένο χυμό κάθε μέρα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
2. Τρώω τουλάχιστον 2 φρούτα κάθε μέρα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
3. Τρώω φρέσκα ή ψημένα/ βραστά λαχανικά κάθε μέρα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4. Τρώω φρέσκα ή ψημένα/ βραστά λαχανικά τουλάχιστον 2 φορές κάθε μέρα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
5. Τρώω ψάρι τουλάχιστον 2-3 φορές τη βδομάδα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
6. Τρώω περισσότερο από 1 φορά τη βδομάδα από ταχυφαγεία (fast food), όπως π.χ. γύρο, πίτσα, πατάτες τηγανητές, χάμπουργκερ, τηγανητό κοτόπουλο, χοτ ντογκ κ.λπ.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
7. Τρώω όσπρια τουλάχιστον 2 φορές κάθε βδομάδα	ΝΑΙ	ΟΧΙ
8. Τρώω μακαρόνια ή κριθαράκι ή ρύζι ή πουργούρι τουλάχιστον 5 φορές κάθε βδομάδα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
9. Στο πρόγευμα τρώω δημητριακά, όπως κορν φλέικς, ολικής αλέσεως δημητριακά πρωινού ή καπήρα ή φρέσκο ψωμί ή άλλα δημητριακά (μούσλι κ.λπ.)	ΝΑΙ	ΟΧΙ
10. Τρώω ξηρούς καρπούς (κούννες) τουλάχιστον 2-3 φορές κάθε βδομάδα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
11. Χρησιμοποιώ το ελαιόλαδο στις σαλάτες και στα φαγητά που τρώω.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12. Τρώω πρόγευμα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
13. Στο πρόγευμά μου παίρνω τουλάχιστον ένα γαλακτοκομικό προϊόν (γάλα, χαλούμι, τυρί, γιαούρτι, αναρή)	ΝΑΙ	ΟΧΙ
14. Στο πρόγευμά μου τρώω αρτοποιήματα ή γλυκά (π.χ. τυρόπιτες, λουκανικόπιτες ή άλλα αρτοποιήματα με σφολιάτα ή κέικ ή μπισκότα ή κρουασανάκια κ.λπ.)	ΝΑΙ	ΟΧΙ
15. Κάθε μέρα τρώω συνολικά τουλάχιστον 2 γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, χαλούμι, τυρί, γιαούρτι, αναρή)	ΝΑΙ	ΟΧΙ
16. Τρώω γλυκά, σοκολάτες, κέικ, παγωτά ή καραμέλες τουλάχιστον 2 φορές κάθε μέρα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ

## ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Είσαι μέλος αθλητικού ομίλου; Όχι...  Ναι...
- Πόσο χρόνο ξοδεύεις συνήθως την εβδομάδα, κάνοντας αθλητισμό σε αθλητικό όμιλο;  
 ώρα (ες) και  λεπτά την εβδομάδα
- Τι είδους άθλημα κάνεις στον αθλητικό όμιλο; \_\_\_\_\_
- Πόσες ώρες βλέπεις τηλεόραση τις καθημερινές \_\_\_\_\_ και τα Σ/Κ \_\_\_\_\_
- Πόσες ώρες ασχολείσαι με υπολογιστή/ Smartphone/ tablet τις καθημερινές \_\_\_\_\_ και τα Σ/Κ \_\_\_\_\_
- Ποιο είναι το βάρος σου σε Kg \_\_\_\_\_ . Ποιο είναι το ύψος σου σε μέτρα \_\_\_\_\_

## ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Σημείωσε μια απάντηση για κάθε μια από τις ακόλουθες δηλώσεις:	Δεν μου έχει συμβεί τους τελευταίους μήνες	1 ή 2 φορές	2 ή 3 φορές	Περίπου 1 φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα
1. Πόσο συχνά έχετε πέσει θύμα εκφοβισμού στο σχολείο τους τελευταίους μήνες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Άλλοι μαθητές με κοροΐδευαν ή με πρόσβαλλαν με τρόπο που πληγώθηκαν τα συναισθήματά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Άλλοι μαθητές δεν με έκαναν παρέα επίτηδες, με απέκλεισαν από την ομάδα των φίλων τους ή με αγνόησαν εντελώς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Άλλοι μαθητές με έχουν χτυπήσει, κλωτσήσει, σπρώξει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Άλλοι μαθητές είπαν ψέματα ή διέδωσαν φήμες για εμένα και προσπάθησαν να κάνουν τους άλλους να με αντιπαθήσουν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Άλλοι μαθητές μου έχουν πάρει ή καταστρέψει χρήματα ή πράγματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Άλλοι μαθητές με απείλησαν ή με ανάγκασαν να κάνω πράγματα που δεν ήθελα να κάνω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Άλλοι μαθητές με εκφόβισαν, αποκαλώντας με με άσχημα ονόματα ή έκαναν σχόλια για τη φυλή ή το χρώμα μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Άλλοι μαθητές με εκφόβισαν, αποκαλώντας με με άσχημα ονόματα, σχόλια ή χειρονομίες με σεξουαλικό υπονοούμενο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Άλλοι μαθητές μου έστειλαν προσβλητικά μηνύματα, κλήσεις ή εικόνες, είτε στο κινητό μου είτε μέσω του διαδικτύου (υπολογιστή).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Αν σε είχαν εκφοβίσει στο κινητό σου ή μέσω του Διαδικτύου, πώς το είχαν κάνει;	Μόνο στο κινητό <input type="checkbox"/>	Μόνο στο Διαδίκτυο <input type="checkbox"/>	Με τους δύο Τρόπους <input type="checkbox"/>		







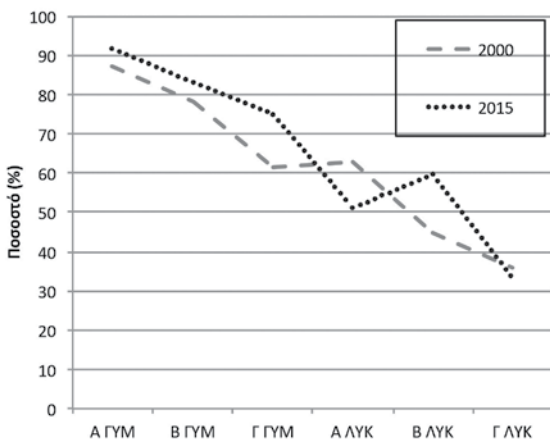
Πίνακες και Διαγράμματα  
Έρευνας «Στάσεις ζωής» 2015

## Έρευνα «Στάσεις ζωής» 2000 Vs 2015

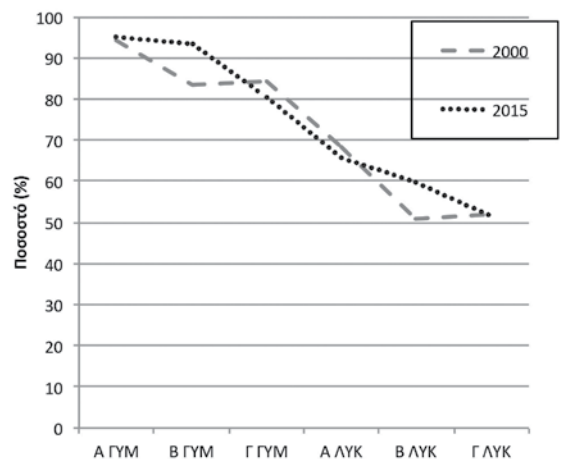
Παράμετρος		ΑΓΟΡΙΑ 12-18 ετών %		ΚΟΡΙΤΣΙΑ 12-18 ετών %	
		2000	2015	2000	2015
ΚΑΠΝΙΣΜΑ	ΝΑΙ	16,8	29,1	11,0	25,2
	ΟΧΙ	61,8	70,9	72,5	74,8
	ΜΟΝΟ ΔΟΚΙΜΑΣΑ	21,3		16,5	
ΑΛΚΟΟΛ	ΝΑΙ	66,1	55,7	50,9	54,0
	ΟΧΙ	15,7	15,1	24,2	21,8
	ΜΟΝΟ ΔΟΚΙΜΑΣΑ	18,2	29,1	24,9	24,3
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ	ΝΑΙ	1,0	5,0	0,3	2,5
	ΟΧΙ	99,0	95,0	99,7	97,5
ΣΞΕΟΥΑΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	ΝΑΙ	17,4	26,2	5,0	11,8
	ΟΧΙ	82,6	73,8	95,0	88,2

## Κάπνισμα 2000 Vs 2015

Ποσοστό αγοριών που δεν έχουν δοκιμάσει το κάπνισμα

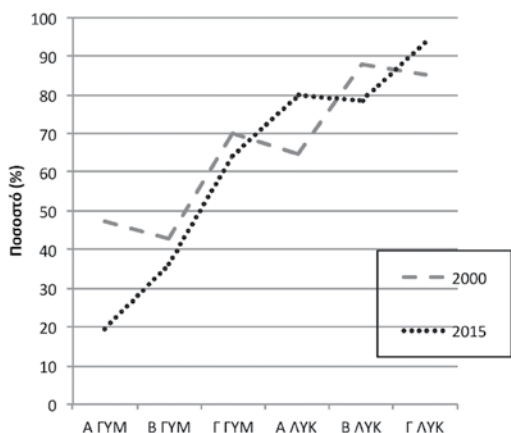


Ποσοστό κοριτσιών που δεν έχουν δοκιμάσει το κάπνισμα

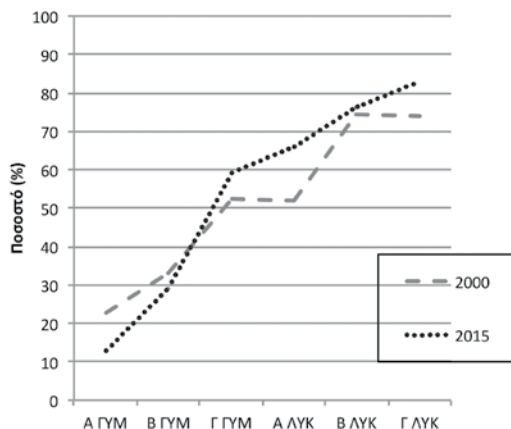


## Αλκοόλ 2000 Vs 2015

Ποσοστό αγοριών που έχει πει αλκοόλ

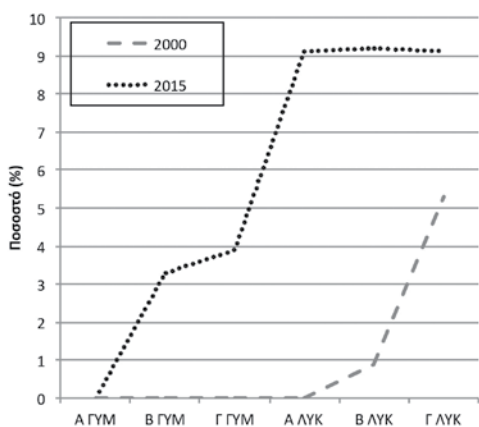


Ποσοστό κοριτσιών που έχει πει αλκοόλ

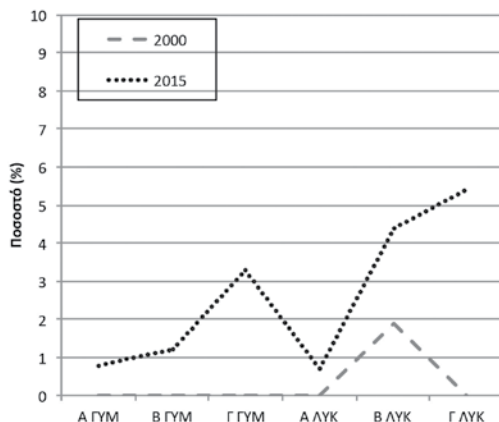


## Ναρκωτικά 2000 Vs 2015

Ποσοστό αγοριών που έχει δοκιμάσει ναρκωτικά

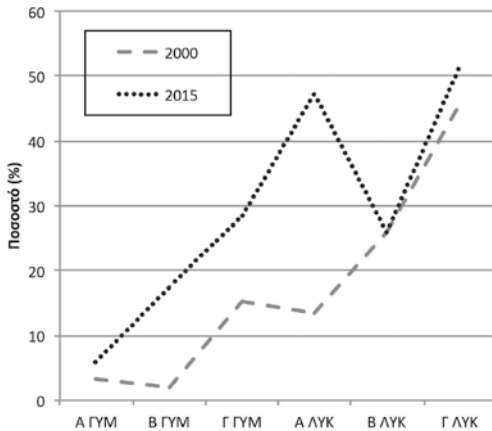


Ποσοστό κοριτσιών που έχει δοκιμάσει ναρκωτικά

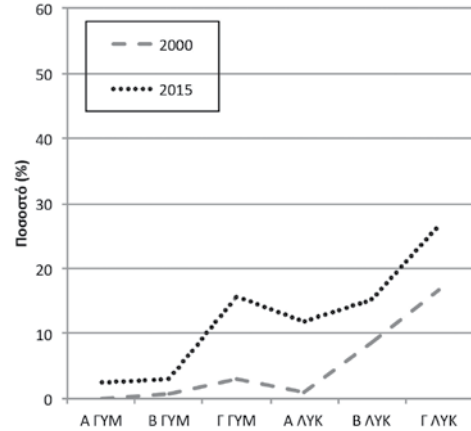


## Ολοκληρωμένη σεξουαλική σχέση 2000 Vs 2015

Ποσοστό αγοριών με σεξουαλικές σχέσεις



Ποσοστό κοριτσιών με σεξουαλικές σχέσεις



## Ερωτηματολόγιο διατροφής "kidmed"

\*chi-square  $p=0.023$

	Αγόρια (n=510)	Κορίτσια (n=794)
<b>Χαμηλό σκορ</b> Δείκτη Μεσογειακής Διατροφής "kidmed"	20.8%	23.2%
<b>Μέτριο σκορ</b> Δείκτη Μεσογειακής Διατροφής "kidmed"	60%	62.7%
<b>Υψηλό σκορ</b> Δείκτη Μεσογειακής Διατροφής "kidmed"	19.2%*	14.1%*

