

瑞典學童運動量較其他國家少

駐瑞典代表處教育組

依據世界衛生組織 (WHO) 2017/2018 年對各國學齡兒童的健康習慣及健康行為(Health Behaviour in School-aged Children)調查結果顯示，瑞典學童普遍運動量不足，體能活動量排名倒數；但每天喝軟性飲料及甜食的瑞典學童人數較少。

世衛針對歐洲 45 國及和北美國家共近 23 萬名 11 歲、13 歲和 15 歲的學童進行有關生活狀況、生活習慣和健康狀況的問卷調查。

瑞典的學童活動量偏低

結果顯示，瑞典學童運動量，以每天至少 60 分鐘來計算，是達成比例最低的國家。只有 12% 的女生和 17% 的男生有達到這個目標，而其他國家女生及男生平均達成值分別為 16% 和 23%。

瑞典全民健康局 (The Public Health Agency of Sweden) 調查員瑪麗塔·弗里貝格 (Marita Friberg) 表示：「體能活動對身心健康都很重要。特別是在發育階段的學童來說，這個階段正是骨骼及肌肉生長、運動技能及活動能力發展的重要階段。大家需要共同努力增加學童的體能活動量。」

國際評比也顯示，瑞典學童吃早餐和蔬菜比例較高，但吃水果比例偏低。與其他國家學童相比，瑞典學童每天消耗的飲料及甜食也較少。

瑞典不再是反霸凌先鋒國

瑞典被霸凌的學童比例上升，無論在各年齡層及性別皆然。問卷調查分析，瑞典學童自述有被霸凌經驗的男女比例為 7% 及 8%，這部分其他國家男女比例平均值均為 10%。

瑞典中小學健康習慣研究負責人佩特拉·洛夫斯特 (Petra Löfstedt) 表示：「瑞典長期以來一直是學校反霸凌的先鋒國，瑞典霸凌發生率總是排在最低的國家之列。但最新數據中，瑞典被霸凌的學生比例增加一倍表示瑞典目前處在平均值。未來趨勢是否上升還很難說，但關

注相關發展很重要。」

瑞典學童對生活的滿意度與其他國家相比也偏低，較常有身心失調方面的困擾，例如頭痛、胃痛、抑鬱和睡眠困難。相反的，瑞典學童自評個人健康狀況較參與國平均值佳。

撰稿人/譯稿人：駐瑞典代表處教育組

資料來源：

2020 年 05 月 19 日, Sweden, The Public Health Agency of Sweden , “Skolbarn i Sverige rör sig mindre än i andra länder”

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/maj/skolbarn-i-sverige-ror-sig-mindre-an-i-andra-lander2/>

