



Výskumný tím medzinárodnej štúdie „Health Behaviour in School Aged Children“ (ďalej len HBSC) zaoberajúcej sa so zdravím súvisiacim správaním 11-, 13- a 15-ročných školákov, bol v máji a júni 2018 po štyroch rokoch opäť v teréne. Precestovali skoro 10 000 km, navštívili viac ako 100 škôl zo všetkých kútov Slovenska a oslovili skoro 10 000 školákov, pričom takmer u 1000 z nich zmerali i zloženie tela a telesnú zdatnosť. Zistenia sú spracované v Národnej správe, ktorú odbornej i laickej verejnosti predstavíme v spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva SR, Úradom verejného zdravotníctva SR a pod záštitou kancelárie Svetovej Zdravotníckej Organizácie 13.6.2019 o 10:00 v kongresovej sále Ministerstva zdravotníctva SR na Limbovej 2, Bratislava.

Rezervy v psychohygiene a pohybovej gramotnosti

V roku 2018 tretina chlapcov a skoro polovica dievčat prežívala dve alebo viac zdravotných ťažkostí aspoň raz týždenne. K najčastejším zdravotným problémom patrili **nervozita, podráždenosť a problémy so zaspávaním**. Zároveň počas školského týždňa **spala odporúčaných 8 hodín denne len polovica 15-ročných školákov**. „Konzumácia energetických nápojov na potlačenie únavy, príťažlivosť virtuálneho sveta sociálnych sietí či počítačových hier, ktoré sú k dispozícii nonstop a náhrada raňajkovania konzumáciou sladených nápojov, môžu vysvetľovať vysoký výskyt podráždenosti, nervozity i problémov so zaspávaním,“ zdôrazňuje MUDr. Michaela Kostičová, PhD z Ústavu sociálneho lekárstva a lekárskej etiky LF UK v Bratislave.

V roku 2018 utrpela **úraz**, ktorý musel byť ošetrený lekárom, až polovica školákov. Ako uviedla hlavná riešiteľka štúdie prof. Andrea Madarasová Gecková, PhD z Ústavu psychológie zdravia LF UPJŠ v Košiciach: „*Nemáme bohužiaľ k dispozícii bližšie údaje o okolnostiach úrazov a type úrazov. Môžeme len špekulovať či príčiny vysokého a rastúceho výskytu úrazov spočívajú v prostredí, v typoch aktivít, do ktorých sa školáci zapájajú, alebo v celkovo nižšej pohybovej gramotnosti digitálnej generácie, ktorá nezískala v predchádzajúcom období dostatok pohybových zručností a skúseností.*“

Konzumácia ovocia a zeleniny rastie, konzumácia sladených a energetických nápojov klesá

Od roku 2014 vzrástol výskyt pravidelnej **konzumácie ovocia a zeleniny** a klesol výskyt konzumácie **sladkostí, sladených a energetických nápojov** u slovenských školákov. Napriek pozitívnemu trendu je ešte stále veľký potenciál v tejto oblasti, nakoľko výskyt nezdravých výživových zvyklostí je stále vysoký. Nepriaznivým trendom je aj stále klesajúci výskyt školákov, ktorí pravidelne **raňajkujú**.

„*Najdôležitejšie je nastaviť správne stravovacie návyky a zdravý životný štýl už v detstve. Prostredníctvom športu, pohybu a zdravého životného štýlu tak môžeme prispieť k boju proti obezite a civilizačným chorobám, ktoré predstavujú závažný problém súčasnosti. Postupne prijímame národné či akčné programy zamerané na zmenu životného štýlu, ide napríklad o prevenciu obezity, podporu pohybových aktivít a zdravej výživy,*“ uviedol štátny tajomník MZ SR prof. MUDr. Stanislav Španík, CSc.

Neuspokojivý a stagnujúci stav ústneho zdravia školákov

Približne polovica chlapcov a tri štvrtiny dievčat si čistilo zuby viac ako raz denne, pričom od roku 2010 došlo k minimálnym zmenám a len v skupine mladších dievčat. Viac ako polovica školákov trpí **krvácaním ďasien**, a približne 15 % školákov v uplynulom roku **nenavštívilo zubného lekára ani raz**. „*Podpora ústneho zdravia školákov je stále nedostatočne účinná a v kombinácii s dostupnosťou*

preventívnej i liečebnej starostlivosti o ústne zdravie by mala byť prioritou v podpore zdravia školákov,” komentuje MUDr. Silvia Timková, PhD z LF UPJŠ v Košiciach.

Nedostatočná funkčná zdatnosť a vysoký výskyt obezity

Až tretina 11-ročných chlapcov i dievčat trpí **obezitou** (percento tuku nad 25 % u chlapcov a nad 30 % u dievčat pri objektívnom meraní zloženia tela) a s veľkou pravdepodobnosťou toto zastúpenie pretrvá i po ustálení vývinových zmien (pohlavné dospievanie, rast). Zároveň viac ako polovica školákov a školáčok má nízku **funkčnú zdatnosť** (Ruffierov index), pričom iba pätina školákov má vysokú úroveň funkčnej zdatnosti. *„Tieto alarmujúce zistenia naznačujú potrebu aplikovania účinných stratégií a intervencií zameraných na podporu pravidelnej fyzickej aktivity už v mladšom školskom veku, a to tak v škole (napr. aktívne prestávky) ako aj mimo školy (napr. aktívny transport, ponuka a dostupnosť športových voľnočasových aktivít),“* zhodne konštatujú koordinátori Fitness štúdie Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD a Mgr. Peter Bakalár, PhD z UPJŠ v Košiciach.

Nové technológie a online priestor – nástroj na uspokojovanie základných potrieb

Každý piaty školák sa **ľahšie zdôveruje so svojim prežívaním v online priestore** ako pri osobnom stretnutí a 40% školákov vo veku 13 a 15 rokov sa priznalo, že **používa mobil, aby sa cítili lepšie**, keď im je nanič. Moderné technológie a sociálne siete sa stali základnou potrebou dospievajúcich, ale zároveň sú nástrojom uspokojovania základných potrieb ako sú interakcia s blízkymi a rovesníkmi, aktivity voľného času (počúvanie hudby, čítanie, pozeranie filmov, hranie hier), vyhľadávanie informácií, učenie a sebarozvoj.

Kríza postoja k škole, nie k vzdelávaniu

V škole sa páči iba každému piatemu školákovi vo veku 13 a 15 rokov, pričom **drvivej väčšine 15-ročných školákov na vzdelaní veľmi záleží**. *„Je alarmujúce, že väčšine žiakov sa nepáči na mieste, kde trávia polovicu dňa. Dostali sme sa žiaľ do stavu, kedy deti školu nevnímajú ako priestor, kde môžu objavovať a skúmať svet, ale ako trest, ktorý im udelili dospelí,“* hodnotí výsledky prieskumu vzdelávací expert Mgr. Juraj Hipš. Pritom až pätina školákov mala niekedy **problém s čítaním** a viac než polovica **s matematikou**. Skoro každému 11-ročnému školákovi a viac než polovici 15-ročných školákov pravidelne **pomáhajú s úlohami rodičia**, no iba približne 10% školákov nachádza tento druh **podpory v školskom prostredí, ktorý je kľúčový najmä pre deti zo znevýhodneného prostredia**. **Vzťahy so spolužiakmi a učiteľmi** hodnotia školáci prevažne pozitívne, hoci so zvyšujúcim sa vekom, najmä u dievčat, výrazne klesá dôvera v učiteľov. *„Je nevyhnutné porozumieť odlišnostiam dnešnej generácie a hľadať vhodnejšie a efektívnejšie stratégie vzdelávania a didaktickej práce,“* apeluje Ing. Lucia Bosáková, PhD.

Stále málo pravidiel a spoločne zdieľaných aktivít s rodičmi.

„Štruktúra a fungovanie rodiny sa v dôsledku mnohých aj spoločenských zmien mení a súčasní školáci majú za sebou skúsenosti s rôznymi negatívnymi životnými udalosťami, ktoré môžu ovplyvňovať ich ďalší vývin,“ upozorňuje Mgr. Daniela Husárová, PhD z Ústavu psychológie zdravia LF UPJŠ v Košiciach. Až 20% školákov zažilo **rozvod alebo odlúčenie od svojich rodičov**, 14% školákov zažilo opakované **závažné konflikty alebo fyzické roztržky medzi rodičmi**. Odlúčenie od rodičov z dôvodu práce v zahraničí zažilo 11% školákov a 36% školákov zažilo sťahovanie, teda zmenu svojho bydliska a komunity. Stále veľká časť školákov už vo veku 11 rokov reportuje, že rodičia doma **neuplatňujú žiadne pravidlá** týkajúce sa raňajkovania, večierky či používania internetu. Približne polovica 11-ročných školákov uviedla, že spolu so svojimi rodičmi zvykne jedávať každý deň a takmer štvrtina 11-ročných školákov uviedla, že **sa svojimi rodičmi rozpráva len málo**, alebo vôbec.

Klesá výskyt násilného správania a nízky je i výskyt vnímanej diskriminácie

Výskyt **aktérov šikanovania** v skupine chlapcov i výskyt chlapcov, ktorí priznali **účasť na bitke**, od roku 2014 významne klesol. Nízky bol aj výskyt školákov, ktorí sa často alebo veľmi často **cítili diskriminovaní** učiteľmi, inými dospelými alebo rovesníkmi kvôli pohlaviu, postave alebo výzoru, inej kultúre, jazyku či farbe pleti alebo kvôli zlej rodinnej situácii. Výnimku tvorili iba chlapci, ktorí sa cítili byť často alebo veľmi často diskriminovaní učiteľmi kvôli pohlaviu (7-16 %) a dievčatá vo veku 13 a 15 rokov, ktoré sa cítili často alebo veľmi často diskriminované žiakmi v škole kvôli postave alebo výzoru (8-10 %).

Vysoký výskyt fajčenia tabaku a konzumovania alkoholických nápojov napriek klesajúcemu trendu

Za posledných 30 dní asi pätina 15-ročných a desatina 13-ročných školákov **fajčila cigarety** a približne tretina 15-ročných a menej ako pätina 13-ročných školákov **pila alkohol** aspoň jeden deň. Asi pätina 15-ročných, 5 % 13-ročných a menej ako 2 % 11-ročných školákov sa vo svojom živote opilo aspoň dvakrát. Výskyt fajčenia, ale i konzumácie alkoholu má už od roku 2010 klesajúcu tendenciu, ktorú možno aspoň čiastočne pripísať zmenám sociálneho prostredia pravdepodobne súvisiacimi s nárastom komunikácie v online priestore, ako aj uplatňovaniu príslušnej legislatívy. *„Napriek klesajúcemu trendu, je užívanie psychoaktívnych návykových látok predovšetkým u 15-ročných školákov rozšírené a zostáva dôležitým verejno-zdravotným problémom,“* uvádza doc. MUDr. Tibor Baška, PhD z Ústavu verejného zdravotníctva JLF UK v Martine.

Informácie o HBSC štúdiu

HBSC je medzinárodná sieť výskumníkov a ďalších odborníkov z praxe, ktorí spolupracujú na aktivitách smerujúcich k lepšiemu porozumeniu života dnešných školákov a snažia sa tieto poznatky implementovať do národných programov, politik a stratégií zameraných na šírenie týchto zistení dôležitých pre rodičov, učiteľov, pediatrov, sociálnych pracovníkov a ďalších ľudí, ktorým záleží na zdravom vývine detí a mládeže.

Už od roku 1983, každé 4 roky táto sieť v spolupráci so Svetovou Zdravotníckou organizáciou organizuje medzinárodnú štúdiu, do ktorej sa zapojí približne pol milióna školákov vo veku 11 až 15 rokov z viac ako 40 krajín (Európa a Severná Amerika) s cieľom získať údaje umožňujúce porovnať situáciu v krajinách a sledovať aktuálnu situáciu a trendy v živote školákov.

Slovensko participovalo doteraz na šiestich zberoch: 1993/1994, 1997/1998, 2005/2006, 2009/2010, 2013/2014, 2017/2018.

K realizovaniu štúdie prispela aj podpora Kancelárie WHO na Slovensku, podpora Ministerstva zdravotníctva SR a Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR.

Pre ďalšie informácie môžete kontaktovať:

Prof. Andrea Madarasová Gecková, PhD
Národný koordinátor štúdie HBSC
Ústav psychológie zdravia
Lekárska fakulta
Univerzita P. J. Šafárika
Trieda SNP 1, 04011 Košice, Slovensko
Tel.: 00421 55 234 3395
E-mail: andrea.geckova@upjs.sk

Viac informácií nájdete na stránke **www.hbcslovakia.com**