

Sociálne determinanty zdravia školákov

HBSC – Slovensko – 2021/2022

Andrea Madarasová Gecková,
Daniela Husárová a kol.



Univerzita
Pavla Jozefa Šafárika
v Košiciach



hbcs
HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN
SLOVENSKO / SLOVAKIA

Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11, 13 a 15-ročných školákov

Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11-, 13-,
a 15-ročných školákov na základe prieskumu uskutočneného v roku
2021/2022 v rámci medzinárodného projektu „Health Behaviour in
School-aged Children” (HBSC)

Košice 2023





Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022

Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom
správaní 11-, 13-, a 15-ročných školákov na základe prieskumu
uskutočneného v roku 2021/2022 v rámci medzinárodného projektu
„Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC)

Andrea Madarasová Gecková, Daniela Husárová a kol.

Košice 2023

Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022

Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11-, 13-, a 15-ročných školákov na základe prieskumu uskutočneného v roku 2021/2022 v rámci medzinárodného projektu „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC)

Táto práca bola podporovaná tiež Agentúrou na podporu vedy a výskumu na základe zmluvy č. APVV-21-0079, Vedeckou grantovou agentúrou MŠVVaŠ SR a SAV na základe zmluvy č. 1/0177/20 a VEGA 1/0179/21, ako aj programom Erasmus+Sport Collaborative Partnerships Call projekt č.622594-EPP-1-2020-1-SK-SPO-SCP. Poďakovanie patrí Základnej umeleckej škole Eugena Suchoňa v Bratislave za ilustrácie školákov, ktoré boli použité v celej národnej správe. Ďakujeme tiež všetkým asistentom a mnohým ďalším spolupracovníkom, vďaka ktorým tento projekt mohol byť realizovaný. V neposlednom rade, poďakovanie patrí vedeniu škôl i samotným žiakom a ich rodičom za spoluprácu.

Výroky školákov boli získané v rámci projektu „Zdravie nie je kliše“ realizovanou Det-skou organizáciou FÉNIX, o.z. a sú použité so súhlasom tejto organizácie.

Editori: Andrea Madarasová Gecková, Daniela Husárová, PhD.

Recenzenti:

prof. MUDr. Alexandra Bražinová, PhD. MPH
Ústav epidemiológie, Lekárska fakulta Univerzity Komenského v Bratislave alexandra.brazinova@fmed.uniba.sk

PhDr. Alena Kopányiová, PhD.
Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
alena.kopanyiova@vudpap.sk

Autorka maľby na obálke: Vanessa Kerešová, 14 rokov

Ilustrácie: Základná umelecká škola Eugena Suchoňa, Batkova 2, Bratislava

Dizajn, sadzba: Mgr. art. René Říha

Za odbornú a jazykovú stránku tejto publikácie zodpovedajú spoluautori. Rukopis neprešiel redakčnou a jazykovou úpravou.



CC BY NC ND Creative Commons Attribution-NonCommercial-No-derivates 4.0 („Uveďte pôvod – Nepoužívajte komerčne - Nespracováajte“)

Umiestnenie: <http://unibook.upjs.sk>

Dostupné od: 12.9.2023

ISBN 978-80-574-0213-8 (tlačená publikácia)

ISBN 978-80-574-0214-5 (elektronická publikácia)

DOI <https://doi.org/10.33542/SDZ-0214-5>

Obsah

14	Predslov	55	Smútok
16	Popis HBSC štúdie a prieskumu realizovaného na Slovensku v roku 2021/2022	56	Podráždenosť
16	Základné informácie o medzinárodnej, prierezovej štúdii zdravia a so zdravím súvisiaceho správania školákov	57	Nervozita
18	Základné informácie o štúdii realizovanej na Slovensku v roku 2021/2022	58	Ťažkosti so zaspávaním
23	Úvod do interpretácie poměru šancí (OR) a intervalu spoľahlivosti (CI)	59	Závrate
26	HBSC projekt, národný tím	60	Dlhodobé zdravotné problémy
31	Zdravotné ťažkosti <i>Michaela Kostičová, Eva Dobiášová</i>	61	Použitá literatúra
33	Celkové hodnotenie zdravia	63	Spánok <i>Michaela Kostičová</i>
34	Zdravotné ťažkosti	65	Dĺžka spánku
35	Bolesť hlavy	68	Problém večer zaspáť
36	Bolesť brucha	70	Budenie sa v noci
37	Bolesť chrbta	71	Problém ráno vstať
38	Smútok	72	Pocit ospalosti cez deň
39	Podráždenosť	74	Príčiny problémov so spánkom
40	Nervozita	75	Spánok cez deň
42	Ťažkosti so zaspávaním		Trendy
43	Závrate	76	Dĺžka spánku
44	Užívanie liekov na bolesť	77	Použitá literatúra
45	Zdroje užívania liekov na bolesť	79	Ústne zdravie <i>Michaela Kostičová, Tibor Baška, Mária Janičková</i>
46	Užívanie liekov na zaspávanie, nervozitu a zlepšenie nálady	81	Dentálna hygiena
47	Zdroje liekov na zaspávanie, nervozitu a zlepšenie nálady	82	Výmena zubnej kefy
48	Dlhodobé zdravotné problémy	83	Krvácanie ďasien
	Trendy	84	Návšteva zubného lekára v uplynulom roku
49	Celkové hodnotenie zdravia	86	Dôvody návštevy zubného lekára
50	Zdravotné ťažkosti	87	Bolesť zubov
51	Bolesť hlavy	88	Užívanie liekov na bolesti zubov
52	Bolesť brucha	89	Spokojnosť so vzhľadom zubov
54	Bolesť chrbta	90	Úprava vzhľadu zubov
		92	Spôsoby úpravy zubov
			Trendy
		93	Dentálna hygiena

- 94 Výmena zubnej kefkы
- 95 Krvácanie ďasien
- 96 Návšteva zubného lekára v uplynulom roku
- 97 Použitá literatúra

99 Duševné zdravie

Zuzana Dankulincová

- 101 Životná spokojnosť
- 102 Subjektívna pohoda
- 104 Úzkosť
- 106 Osamelosť
- 107 Subjektívne vnímané problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania
- 108 Stratégie zvládania
- 110 Vyhľadávanie pomoci
- 112 Poskytnutá odborná pomoc v oblasti emócií, koncentrácie alebo správania

Trendy

- 114 Životná spokojnosť
- 115 Subjektívne vnímané problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania
- 116 Použitá literatúra

121 Nutričné správanie

Jaroslava Kopčáková

- 122 Raňajkovanie počas pracovných dní
- 123 Konzumácia ovocia
- 124 Konzumácia zeleniny
- 125 Konzumácia rýb
- 126 Konzumácia sladkostí
- 128 Konzumácia sladených nápojov
- 129 Konzumácia energetických nápojov
- 130 Spoločné stolovanie s rodinou

Trendy

- 131 Raňajkovanie počas pracovných dní
- 133 Konzumácia ovocia
- 134 Konzumácia zeleniny
- 135 Konzumácia sladkostí
- 136 Konzumácia sladených nápojov
- 137 Konzumácia energetických nápojov
- 138 Spoločné stolovanie s rodinou
- 139 Použitá literatúra

141 Hodnotenie postavy a diétovanie

Jaroslava Kopčáková

- 143 Nadhmotnosť a obezita
- 144 Hodnotenie postavy
- 145 Spokojnosť so svojim vzhľadom
- 146 Spokojnosť so svojou pleťou
- 148 Spokojnosť so svojou fyzickou kondíciou
- 149 Symptómy porúch príjmu potravy – zvracanie po nepríjemnom prejedení
- 150 Symptómy porúch príjmu potravy – obavy zo straty kontroly nad jedením
- 151 Symptómy porúch príjmu potravy – redukcia hmotnosti o 6 kg za posledné tri mesiace
- 152 Symptómy porúch príjmu potravy – presvedčenie o tučnosti
- 154 Symptómy porúch príjmu potravy – jedlo ako jedna z hlavných vecí v živote
- 155 Symptómy porúch príjmu potravy – dva a viac symptómov

Trendy

- 156 Nadhmotnosť a obezita
- 158 Hodnotenie postavy
- 159 Symptómy porúch príjmu potravy – zvracanie po nepríjemnom prejedení
- 160 Symptómy porúch príjmu potravy – obavy zo straty kontroly nad jedením
- 161 Symptómy porúch príjmu potravy – redukcia hmotnosti o 6 kg za posledné tri mesiace
- 162 Symptómy porúch príjmu potravy – presvedčenie o tučnosti
- 163 Symptómy porúch príjmu potravy – jedlo ako jedna z hlavných vecí v živote
- 164 Symptómy porúch príjmu potravy – dva a viac symptómov
- 165 Použitá literatúra

167 Voľnočasové aktivity

Jaroslava Kopčáková

- 169 Pravidelná fyzická aktivita
- 170 Organizované športové aktivity v kluboch
- 172 Návšteva základnej umeleckej školy, záujmového krúžku centra voľného času alebo krúžok v škole (nie športového zamerania)
- 173 Iná aktivita s dohľadom dospelého (napr. stretávanie v kluboch, komunitných centrách, hasičskom zbore, dobrovoľníctvo)
- 174 Iné aktivity s kamarátmi bez dohľadu dospelého
- 175 Čas len pre seba
- 176 Organizované voľnočasové aktivity-žiadna aktivita
- 178 Aktívne prestávky
- 180 Cesta do školy
- 181 Cesta zo školy
- 182 Cesta do/zo školy- možnosť rozhodovania

Trendy

- 183 Pravidelná fyzická aktivita
- 184 Použitá literatúra

187 Úrazy

Peter Bakalár

- 188 Medicínsky ošetrené úrazy
- 189 Návšteva športového klubu
- 190 Úrazy pri aktivitách v športovom klube
- 191 Úrazy pri voľnočasových pohybových aktivitách
- 192 Úrazy na hodine telesnej a športovej výchovy alebo v športovom krúžku v škole
- 194 Najčastejšie pohybové aktivity vedúce k úrazom – podľa prostredia
- 196 Čas vynechania zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov pri aktivitách v športovom klube
- 198 Čas vynechania zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov vo voľnočasových pohybových aktivitách
- 199 Čas vynechania zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov pri pohybových aktivitách v škole
- 200 Závažnosť úrazov súvisiacich s pohybovou aktivitou – podľa prostredia

Trendy

- 202 Medicínsky ošetrené úrazy
- 203 Použitá literatúra

205 Telesná zdatnosť

Peter Bakalár

- 210 Nadhmotnosť a obezita podľa meraného BMI
- 212 Nadhmotnosť a obezita podľa meraného percenta tuku
- 214 Funkčná zdatnosť

Trendy

- 216 Nadhmotnosť a obezita na základe hodnôt BMI
- 218 Nadhmotnosť a obezita na základe percenta telesného tuku
- 219 Použitá literatúra

223 Prežívanie školských situácií

Lenka Sokolová

- 224 Spokojnosť so školou
- 225 Školský úspech
- 226 Postoj k vzdelaniu
- 227 Stres v škole
- 228 Stres v škole: učenie sa veciam, ktorým nerozumejú
- 230 Stres v škole: Vysoké nároky od učiteľov
- 231 Stres v škole: Vysoké nároky od rodičov
- 232 Stres v škole: Testovanie a skúšanie
- 233 Stres v škole: Dlhá príprava do školy
- 234 Stres v škole: Hluk v triede
- 235 Stres v škole: Nespravodlivé zaobchádzanie so žiakmi
- 236 Stres v škole: Spôsob, akým boli vedené hodiny

Trendy

- 237 Spokojnosť so školou
- 238 Stres v škole
- 239 Použitá literatúra

241 Spolužiaci

Lenka Sokolová

242 Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú spolu radi

243 Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú milí a nápomocní

244 Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú akceptujúci

Trendy

246 Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú spolu radi

247 Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú milí a nápomocní

248 Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú akceptujúci

249 Použitá literatúra

251 Učiteľ

Lenka Sokolová

252 Vzťahy s učiteľmi: Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú

253 Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom na nich záleží

254 Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom môžu dôverovať

255 Učiteľ sa o mňa zaujíma

256 Učiteľ sa snaží vyriešiť problémy

257 Učiteľ mi venuje čas, ak mi učivo nejde

258 Učiteľ dáva druhú šancu

260 Učiteľ povzbudzuje a podporuje

261 Učiteľ chce, aby som niečo v živote dosiahol

262 Učiteľ je tu pre mňa, keď potrebujem pomoc

263 Učiteľ máva dobrú náladu

Trendy

264 Vzťahy s učiteľmi: Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú

265 Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom na nich záleží

266 Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom môžu dôverovať

267 Použitá literatúra

269 Podpora pri vzdelávaní

Lenka Sokolová

270 Miestnosť, kde si žiaci môžu robiť domáce úlohy

272 Využívanie miestnosti, kde si žiaci môžu robiť domáce úlohy

273 Vybavenie miestnosti, kde si môžu robiť domáce úlohy

274 Dostupnosť bezplatného doučovania v rámci školy

276 Využívanie bezplatného doučovania v rámci školy

277 Použitá literatúra

279 Zdravotná gramotnosť a participácia

Zuzana Boberová

281 Zdravotná gramotnosť

282 Participácia žiakov na živote školy

Trendy

284 Zdravotná gramotnosť

285 Použitá literatúra

287 Školské prostredie

Zuzana Boberová

288 Závažné problémy v okolí školy

290 Závažné vnútorné problémy školy

292 Zariadenia a vybavenie školy

294 Vlastné zameranie školy v školskom vzdelávacom programe (ŠKVP)

296 Koordinácia podpory zdravia na škole

298 Stratégia podpory zdravia v škole

300 Tematické zameranie a formy stratégie podpory zdravia v škole

302 Školy podporujúce zdravie (ŠPZ)

304 Participácia žiakov na živote školy

305 Akívne prestávky

Trendy

306 Vnútorné závažné problémy školy

307 Použitá literatúra

311 Rodinné zázemie

Lucia Bosáková, Daniela Husárová

313 Zloženie rodiny

314 Závažné životné udalosti z detstva

316 Zamestnanosť rodičov

318 Majetkové pomery rodiny

320 Použitá literatúra

323 Vzťahy v rodine

Daniela Husárová

324 Sociálna opora rodiny – rodina sa snaží pomáhať

325 Sociálna opora rodiny – citová podpora od rodiny

326 Sociálna opora rodiny – môcť sa rozprávať s rodinou o problémoch

327 Sociálna opora rodiny – rodina pomáha pri robení rozhodnutí

328 Rodičovské pravidlá – pravidelné raňajkovanie

329 Rodičovské pravidlá – čas trávený vonku po škole

330 Rodičovské pravidlá – spánok

332 Rodičovské pravidlá – používanie internetu

333 Rodičovské pravidlá – dodržiavanie pravidiel

334 Spoločne strávené aktivity s rodičmi – pozeranie televízie alebo videa

335 Spoločne strávené aktivity s rodičmi – hry

336 Spoločne strávené aktivity s rodičmi – počítačové hry

337 Spoločne strávené aktivity s rodičmi – jedávanie

338 Spoločne strávené aktivity s rodičmi – prechádzky

340 Spoločne strávené aktivity s rodičmi – aktivity mimo domova, napr. kino, večera

341 Spoločne strávené aktivity s rodičmi – návštevy priateľov alebo príbuzných

342 Spoločne strávené aktivity s rodičmi – šport

343 Spoločne strávené aktivity s rodičmi – rozprávanie sa o veciach

344 Rodičovská kontrola nastavená na mobile/tablete

Trendy

345 Rodičovské pravidlá – pravidelné raňajkovanie

346 Rodičovské pravidlá – čas trávený vonku po škole

347 Rodičovské pravidlá – spánok

348 Rodičovské pravidlá – používanie internetu

349 Použitá literatúra

353 Sociálna opora rovesníkov a romantické vzťahy

Peter Kolarčík

355 Sociálna opora rovesníkov - priatelia sa snažia pomáhať

356 Sociálna opora rovesníkov - môžu počítať s priateľmi, keď majú problém

357 Sociálna opora rovesníkov - priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti

358 Sociálna opora rovesníkov - môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch

359 Zaľúbenosť

360 Randenie, bozkávanie, objímanie a hladenie na intímnych miestach

362 Skúsenosť s pohlavným stykom

364 Hodnotenie prvej sexuálnej skúsenosti

365 Ochrana pred neželaným tehotenstvom

Trendy

366 Sociálna opora rovesníkov - priatelia sa mi snažia pomáhať

368 Sociálna opora rovesníkov – môžu počítať s priateľmi, keď majú problém

369 Sociálna opora rovesníkov – priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti

370 Sociálna opora rovesníkov – môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch

371 Romantické vzťahy - bozkávanie

372 Romantické vzťahy – objímanie a maznanie

- 373 Romantické vzťahy – hladenie na intímnych miestach
- 374 Romantické vzťahy – zaľúbenosť do opačného pohlavia
- 375 Romantické vzťahy – tí, ktorí neboli zaľúbení
- 376 Romantické vzťahy – chodenie s opačným pohlavím
- 377 Romantické vzťahy – tí, ktorí nechodili s nikým
- 378 Romantické vzťahy – skúsenosť s pohlavným stykom
- 380 Hodnotenie pohlavného styku – stal sa v pravý čas
- 381 Hodnotenie pohlavného styku – mal sa stať neskôr
- 382 Hodnotenie pohlavného styku – nemal sa stať
- 383 Hodnotenie pohlavného styku – neuvažoval/-a nad tým
- 384 Ochrana pred neželaným tehotenstvom – kondóm
- 385 Ochrana pred neželaným tehotenstvom – hormonálna antikoncepcia
- 386 Ochrana pred neželaným tehotenstvom – iná metóda
- 387 Použitá literatúra

389 **Užívanie psychoaktívnych látok**

Tibor Baška

- 391 Skúsenosť s fajčením cigariet
- 392 Fajčenie cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní)
- 394 Skúsenosť s fajčením elektronických cigariet
- 395 Fajčenie elektronických cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní)
- 396 Skúsenosť s pitím alkoholu (v živote)
- 397 Pitie alkoholu v súčasnosti (za posledných 30 dní)
- 398 Pitie jednotlivých druhov alkoholu
- 399 Skúsenosť s opitnosťou
- 400 Opitnosť za posledných 30 dní
- 401 Dostupnosť alkoholu

- 402 Užívanie kanabisu

Trendy

- 404 Skúsenosť s fajčením cigariet
- 405 Fajčenie cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní)
- 406 Skúsenosť s pitím alkoholu
- 407 Pitie alkoholu v súčasnosti (za posledných 30 dní)
- 408 Skúsenosť s opitnosťou
- 410 Opitnosť za posledných 30 dní
- 411 Dostupnosť alkoholu
- 412 Skúsenosť s užívaním kanabisu
- 413 Užívanie kanabisu v súčasnosti (za posledných 30 dní)
- 414 Konzumácia piva (aspoň raz za týždeň)
- 415 Konzumácia vína (aspoň raz za týždeň)
- 416 Konzumácia liehovín (aspoň raz za týždeň)
- 417 Použitá literatúra

419 **Násilné správanie**

Tibor Baška

- 421 Účasť na bitke
- 422 Obeť šikanovania
- 423 Aktér šikanovania
- 424 Obeť a zároveň aktér šikanovania
- 426 Obeť kyberšikanovania
- 427 Aktér kyberšikanovania
- 428 Obeť a zároveň aktér kyberšikanovania
- 429 Hlásenie šikanovania
- 430 Výsmech medzi školákmi

Trendy

- 432 Účasť na bitke
- 433 Obeť šikanovania
- 434 Aktér šikanovania
- 435 Obeť, a zároveň aktér šikanovania
- 436 Obeť kyberšikanovania
- 437 Aktér kyberšikanovania
- 438 Obeť, a zároveň aktér kyberšikanovania
- 439 Použitá literatúra

441 **Využívanie moderných technológií**

Daniela Husárová

- 443 Rizikové využívanie internetu – nejedli, nespali kvôli internetu
- 444 Rizikové využívanie internetu – cítili sa nepríjemne, keď nemohli byť na internete
- 445 Rizikové využívanie internetu – surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo
- 446 Rizikové využívanie internetu – zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete
- 448 Rizikové využívanie internetu – snažili sa obmedziť čas, ktorý trávili na internete, ale neúspešne
- 450 Rizikové využívanie internetu – aktivity
- 451 Rizikové využívanie internetu – závislosť na internete
- 452 Hranie počítačových hier – frekvencia
- 454 Hranie počítačových hier – problematické hranie počítačových hier

Trendy

- 456 Rizikové využívanie internetu – nejedli, nespali kvôli internetu
- 457 Rizikové využívanie internetu – cítili sa nepríjemne, keď nemohli byť na internete
- 458 Rizikové využívanie internetu – surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo
- 459 Rizikové využívanie internetu – zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete
- 460 Rizikové využívanie internetu – snažili sa obmedziť čas, ktorý trávili na internete, ale neúspešne
- 461 Použitá literatúra

465 **Školáci so špeciálnymi výchovno - vzdelávacími potrebami**

Tatiana Dubayová

- 468 Celkové hodnotenie zdravia
- 469 Zdravotné ťažkosti
- 470 Bolesť hlavy
- 471 Bolesť brucha

- 472 Bolesť chrbta
- 473 Smútok
- 474 Podráždenosť
- 476 Nervozita
- 477 Ťažkosti so zaspávaním
- 478 Závrate
- 479 Životná spokojnosť
- 480 Subjektívna pohoda
- 482 Osamelosť
- 483 Osamelosť – pocit oddelenia od ostatných
- 484 Osamelosť – pocit vynechania
- 485 Osamelosť – chýbanie spoločnosti
- 486 Osamelosť – pocit, že si s nikým nie sú blízki
- 487 Stratégie zvládania
- 488 Vyhľadávanie pomoci
- 490 Dĺžka spánku
- 492 Problém večer zaspáť
- 494 Budenie sa v noci
- 495 Problém ráno vstať
- 496 Pocity ospalosti cez deň
- 497 Dentálna hygiena
- 498 Krvácanie ďasien
- 499 Raňajkovanie počas pracovných dní
- 500 Konzumácia ovocia
- 501 Konzumácia zeleniny
- 502 Konzumácia rýb
- 504 Konzumácia sladkostí
- 505 Konzumácia sladených nápojov
- 506 Konzumácia energetických nápojov
- 507 Spoločné stolovanie s rodinou
- 508 Cesta do školy
- 509 Cesta zo školy
- 510 Medicínsky ošetrované úrazy
- 511 Spokojnosť so školou
- 512 Stres v škole
- 514 Vzťahy medzi spolužiakmi - Spolužiaci sú spolu radi
- 515 Vzťahy medzi spolužiakmi - Spolužiaci sú milí a nápomocní

516	Vzťahy medzi spolužiakmi - Spolužiaci sú akceptujúci
517	Vzťahy s učiteľmi - Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú
518	Vzťahy s učiteľmi - Učiteľom na nich záleží
519	Vzťahy s učiteľmi - Učiteľom môžu dôverovať
520	Učiteľ sa o mňa zaujíma
521	Učiteľ sa snaží vyriešiť problémy
522	Učiteľ mi venuje čas, ak mi učivo nejde
523	Učiteľ dáva druhú šancu
524	Učiteľ povzbudzuje a podporuje
525	Učiteľ chce, aby som niečo v živote dosiahol
526	Učiteľ je tu pre mňa, keď potrebujem pomoc
527	Učiteľ máva dobrú náladu
528	Postoj k vzdelaniu
529	Pocit úspechu v škole
530	Závažné životné udalosti z detstva
532	Zamestnanosť rodičov
534	Sociálna opora rodiny – rodina sa snaží pomáhať
535	Sociálna opora rodiny – citová podpora od rodiny
536	Sociálna opora rodiny – môcť sa rozprávať s rodinou o problémoch
537	Sociálna opora rodiny – rodina pomáha pri robení rozhodnutí
538	Sociálna opora rovesníkov - priatelia sa snažia pomáhať
539	Sociálna opora rovesníkov - môžu počítať s priateľmi, keď majú problém
540	Sociálna opora rovesníkov - priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti
541	Sociálna opora rovesníkov - môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch
542	Účasť na bitke
543	Zaľúbenosť
544	Randenie
545	Použitá literatúra

546 Výpovede školákov

589 Kľúčové zistenia a odporúčania

Margaréta Kačmariková, Michaela Machajová, Kristína Grendová, Michal Rafajdus, Róbert Ochaba

590 ZDRAVIE

595 ZDRAVIE PODPORUJÚCE SPRÁVANE

600 ŠKOLA

605 RODINA

607 ROVESNÍCI

611 ŠKOLÁCI SO ŠPECIÁLNYMI VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍMI POTREBAMI

613 ŠKOLÁCI SO ŠPECIÁLNYMI VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍMI POTREBAMI – ČO MÔŽU ROBIŤ...

615 Tabuľky

631 Poďakovanie

Predslov

Vážené čitateľky, vážení čitatelia, vážené kolegyně a kolegovia,

po 4 rokoch sa nám opäť do rúk dostáva medzinárodná štúdia o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní školákov so snahou o zhodnotenie kľúčových aspektov zdravia a správania slovenských školákov vo veku 11, 13 a 15 rokov za posledné 4 roky.

Štúdia nám už niekoľko rokov poskytuje kľúčové poznatky k lepšiemu pochopeniu správania našich mladých ľudí v súvislosti so zdravím. Skúma množstvo tém súvisiacich so zdravím, ako je spánok, duševná pohoda, nutričné správanie či fyzická aktivita. Dôležitou oblasťou skúmania je aj škola a sociálne vzťahy v nej, rodina a rodinné zázemie, či vzťahy s rovesníkmi.

Zistenia prehlbujú porozumenie mechanizmom ovplyvňujúcim rozdiely a zmeny v zdraví a rizikovitom správaní mladých ľudí a sú kľúčom k tvorbe efektívnych programov podpory zdravia a so zdravím súvisiaceho správania, vzdelávacích programov v tejto oblasti, k sledovaniu ich účinnosti, a to nielen na národnej, ale i na medzinárodnej úrovni. Zistené poznatky sú dôležité pre lepšie pochopenie potrieb školákov a prispôsobenie služieb a systémovej podpory tak, aby boli tieto potreby v čo najvyššej možnej miere zohľadňované v súčasnom rýchlo meniacom sa svete.

Štúdia nám môže napomôcť porozumieť vplyvom pandémie COVID-19 na kvalitu duševného i fyzického zdravia. Pandémia a s ňou súvisiace epidemiologické a hygienické opatrenia za účelom obmedzenia šírenia vírusu znamenali významné obmedzenia v každodennom živote ľudí vo všetkých vekových kategóriách – vrátane detí a adolescentov. Štandardný výchovno-vzdelávací proces, sociálny kontakt s rovesníkmi, krúžková činnosť a ďalšie záujmové aktivity v škole i mimo nej boli výrazne narušené, čo výrazne ovplyvnilo prežívanie školákov.

V oblasti školstva v kontexte nastavovania vzdelávacej politiky je pozitívnym indikátorom záujem školákov o bezplatné doučovanie a študovňu, kde si môžu robiť domáce úlohy. Výrazne sa zvýšil počet škôl, ktoré deklarovali dobré vybavenie špecializovaných učební.

Na druhej strane štúdia preukázala nárast výskytu problémov v oblasti emócií, koncentrácie a správania, intenzívnejšie prežívanie školského stresu a nedostatočnú dĺžku a kvalitu spánku u dievčat.

Štúdia tiež odhaľuje nárast výskytu šikania, no dobrou správou je pokles bitiek a nárast v ohlasovaní šikanovania. Opäť je potreba pretavenia daných zistení zmeny nazerania na školu aj inými očami ako doteraz. Súčasťou škôl má byť aj posilňovanie, budovanie a vytváranie well-beingu.

Údaje a informácie by sme mali my – zamestnanci a zamestnankyne kompetentných inštitúcií, tvorcovia politík pre deti a mládež, pedagógovia a odborní zamestnanci škôl a školských zariadení, zdravotnícki pracovníci, psychológovia, sociálni pracovníci a v neposlednom rade rodičia a zákonní zástupcovia reflektovať v najvyššej možnej miere a čerpať z nich pri našich ďalších rozhodnutiach a prispieť tak k zlepšeniu fyzického zdravia i psychickej pohody detí a mládeže. Dajme mladým ľuďom vedieť, že im naúčujeme, že na ich potrebách záleží a môžu byť naplnené.

Veľké poďakovanie patrí všetkým výskumníkom, analytikom, verejným zdravotníkom a dobrovoľníkom, ktorí túto správu vytvorili a tiež školám, učiteľom a žiakom, ktorí sa do štúdie zapojili. Verím, že spoločne dokážme a budeme chcieť dáta a zistenia uchopiť a pretaviť do praxe nielen škôl a školských zariadení zo všetkých úrovní systému. Deti a mladí ľudia sú podobní motýľom. Niektoré letia vyššie, iné lietajú nízko. Ale každý motýľ lieta najlepšie ako vie. Neporovnávajme ich. Každý motýľ je iný. Každý je jedinečný. Vytvorme pre motýle záchranné siete ak budú miestami lietať nízko. Nech sú naše školy plné lietajúcich motýľov, ktoré necháme slobodne a sebavedomo vyletieť do sveta so schopnosťou prekonávať počas letu prekážky.

Mgr. Svetlana Síthová

Popis HBSC štúdie a prieskumu realizovaného na Slovensku v roku 2021/2022

Daniela Husárová

Základné informácie o medzinárodnej, prierezovej štúdii zdravia a so zdravím súvisiaceho správania školákov

„Health Behaviour in School-aged Children“ (ďalej len HBSC) je jedna z prvých medzinárodných prierezových štúdií, ktorá začala ako iniciatíva troch krajín v roku 1983 (UK, Fínsko a Nórsko). Postupne sa pridávali i ďalšie krajiny, štúdia bola prijatá Svetovou zdravotníckou organizáciou (1983) a v súčasnosti na nej spolupracuje 51 krajín.

Cieľom štúdie je monitorovať zdravie, so zdravím súvisiace správanie školákov v ich sociálnom kontexte a prehĺbiť porozumenie mechanizmov ovplyvňujúcich rozdiely a zmeny v zdraví a rizikovom správaní školákov. Tieto poznatky sú dôležité pre tvorbu efektívnych programov podpory zdravia, vzdelávacích programov v oblasti zdravia, sledovanie ich účinnosti, a to nielen na národnej, ale i na medzinárodnej úrovni.

Koordinácia projektu: Projekt je koordinovaný v spolupráci s Regionálnou kanceláriou Svetovej Zdravotníckej Organizácie pre Európu, Child and Adolescent Health Research Unit (CAHRU) na Univerzite v St. Andrews, Veľká Británia a Univerzitou v Bergene, Nórsko. Koordináciu zabezpečuje medzinárodný koordinačný výbor vedený prof. Jo Inchley (Child & Adolescent Health Research Unit, University of St Andrews, United Kingdom). Zozbierané údaje sú spravované dr. Oddrun Samdal (Research Centre for Health Promotion, University of Bergen, Norway), ktorá zastáva pozíciu manažéra medzinárodnej databanky.

Účastnícke krajiny: Albánsko, Arménsko, Azerbajdžan, Belgicko (francúzska i flámska časť), Bulharsko, Cyprus, Česká republika, Dánsko, Estónsko, Fínsko, Francúzsko, Grécko, Grónsko, Gruzínsko, Holandsko, Chorvátsko, Island, Izrael, Írsko, Kanada, Kazachstan, Kirgizsko, Litva, Lotyšsko, Luxembursko, Macedónsko, Maďarsko, Malta, Moldavsko, Nemecko, Nórsko, Poľsko, Portugalsko, Rakúsko, Rumunsko, Rusko (dočasne pozastavené členstvo), Slovenská republika, Slovinsko, Srbsko, Škótsko, Španielsko, Švajčiarsko, Švédsko, Taliansko, Tadžikistan, Turecko, Ukrajina, USA, Uzbekistan, Veľká Británia a Wales.

Realizované zbery údajov: 1983/84, 1985/86, 1989/90, 1993/1994, 1997/1998, 2001/02, 2005/2006, 2009/2010, 2013/2014, 2017/2018, 2021/2022.

Slovensko participovalo doteraz na siedmich zberoch údajov: 1993/94, 1997/98, 2005/06, 2009/2010, 2013/2014, 2017/2018, 2021/2022.

Nasledujúci zber údajov je plánovaný v roku 2025/2026.

Dizajn štúdie: Štúdia je prierezová, avšak svojím dizajnom umožňuje vytvárať harmonizované dátové súbory, ktoré ponúkajú možnosť porovnávania medzi krajinami, ale i sledovania trendov. Údaje sú zbierané formou anonymného dotazníka administrovaného v školských triedach tímom školených administrátorov. Účasť respondentov je dobrovoľná.

Protokol: Pre každý zber údajov je vypracovaný výskumný protokol, ktorý obsahuje teoretické východiská pre jednotlivé cieľové oblasti, povinné moduly dotazníka s podrobnými inštrukciami, požadované procedúry pre výber vzorky, zber údajov a prípravu národnej databázy údajov, pokyny k používaniu medzinárodnej databázy a pravidlá diseminácie. Jednotlivé moduly dotazníka sú vypracované v spolupráci s rozličnými pracovnými skupinami pracujúcimi v rámci medzinárodného tímu HBSC (scientific development group, method development group, protocol development group, topic oriented working groups) a výsledný protokol prechádza schvaľovacím procesom. Nové položky/moduly sú zaradené až po realizácii pilotných štúdií, zhodnotení a implementovaní ich zistení.

Vzorka: Každé 4 roky sa do štúdie zapojí približne pol milióna školákov vo veku 11 až 15 rokov z viac ako 50 krajín (Európa a Severná Amerika). Vzorka sa vytvára v súlade so štruktúrou vzdelávacieho systému v danej krajine

a býva stratifikovaná podľa regiónu alebo typu školy. Cieľom je získať údaje o 11-, 13- a 15-ročných školákoch reprezentatívne pre populáciu v danej krajine. Primárnou jednotkou býva školská trieda, ale môže ňou byť aj škola alebo jedinec. V každej krajine je potrebné zozbierať približne 1500 respondentov v každej vekovej kategórii.

Dotazník: Medzinárodný štandardný dotazník obsahuje položky rozdelené do troch modulov (viď. Tabuľka 1), z ktorých si každá krajina vytvára národný nástroj: (1) Povinný modul, ktorý je každá krajina povinná zaradiť pre vytvorenie medzinárodnej databázy; (2) Voliteľný modul tvorený skupinami položiek podľa tematicky špecifických oblastí, z ktorých si môže každá krajina vybrať; (3) pre krajinu špecifické otázky zamerané na problémy národného významu. Otázky pokrývajú širokú škálu indikátorov zdravia a so zdravím súvisiaceho správania, ako aj životných podmienok mladých ľudí. Vybrané položky sú určené len pre 15-ročných.

Tabuľka 1: Zloženie povinného modulu dotazníka HBSC 2021/2022

Demografické údaje:	pohlavie, ročník, vek
Ukazovatele zdravia:	zdravotné ťažkosti (napr. bolesti hlavy, bolesti brucha, nervozita, ťažkosti so zaspávaním), celkové hodnotenie zdravia, životná spokojnosť, subjektívna pohoda, osamelosť, sebaúčinnosť, škála stresu, vnímanie vlastného tela, respondentom udaná výška a hmotnosť, sexuálne správanie
So zdravím súvisiace správanie:	stravovacie návyky (raňajkovanie, konzumácia vybraných druhov potravín, stravovanie sa s rodinou), dentálna hygiena, fyzická aktivita, úrazy, fajčenie, konzumácia alkoholu, opitnosť, užívanie marihuany
Násilie:	šikanovanie, kyberšikanovanie, bitky
Škola:	spokojnosť so školou, podpora spolužiakov a učiteľov, so školou súvisiaci stres
Rodina:	zamestnanie rodičov, škála blahobytu rodiny, štruktúra rodiny, podpora rodiny
Rovesníci:	podpora priateľov

Webová stránka: www.hbsc.org,
<https://hbsslovakia.com/>

Podrobnejšie informácie o projekte:

Inchley J, Currie D, Piper A, Jåstad A, Cosma A, Nic Gabhainn S & Samdal O (Eds.) (2021/22) Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, Methodology, mandatory questions and optional packages for the 2021/22 survey. MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, The University of Glasgow.

Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al., editors. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020.

Inchley J et al. eds. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2016 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).

Základné informácie o štúdiu realizovanej na Slovensku v roku 2021/2022

Daniela Husárová

Koordinácia projektu: Koordináciu tejto štúdie na Slovensku zastrešuje Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach a realizuje ju v spolupráci s viacerými univerzitami a inštitúciami.

Spolupráca s inštitúciami:

- » Kancelária WHO na Slovensku
- » Úrad verejného zdravotníctva Bratislava a regionálny úrad Košice
- » Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky
- » Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, Sekcia regionálneho školstva
- » Detská organizácia FÉNIX, o.z.
- » Univerzita Komenského v Bratislave, Lekárska fakulta, Ústav sociálneho lekárstva a lekárskej etiky
- » Univerzita Komenského v Bratislave, Jesseniova lekárska fakulta v Martine, Ústav verejného zdravotníctva
- » Univerzita Komenského v Bratislave, Jesseniova lekárska fakulta v Martine, Ústav pôrodnej asistencie
- » Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu
- » Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta, Katedra špeciálnej pedagogiky
- » Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Prírodovedecká fakulta, Ústav biologických a ekologických vied
- » Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Prírodovedecká fakulta, Ústav matematických vied
- » Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta sociálnych a ekonomických vied, Ústav aplikovanej psychológie
- » Trnavská univerzita v Trnave, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, Katedra verejného zdravotníctva

Dizajn štúdie: Štúdia je prierezová, svojím dizajnom umožňuje vytvárať harmonizované dátové súbory, čím je možné porovnávanie medzi krajinami, ale i sledovanie trendov v rámci krajiny.

Protokol štúdie vyžaduje pokryť pri výbere vzorky 95% populácie daného veku. Na základe predchádzajúcich výskumov, ale i pilotnej štúdie sme očakávali, že 10% populácie daného veku bude v nižšom ročníku a 20% populácie vo vyššom ročníku ako väčšina populácie daného veku, teda v piatom, siedmom a deviatom ročníku. Z tohto dôvodu boli údaje zbierané vo všetkých ročníkoch druhého stupňa základnej školy (5. až 9. ročník) a ekvivalentných ročníkoch osemročných gymnázií (prima až kvinta). Primárnou jednotkou náhodného výberu bola škola. Náhodný výber škôl zohľadňoval veľkosť školy.

Údaje boli zbierané formou anonymného elektronického dotazníka, administrovaného v školských triedach tímom školených administrátorov. Pre získanie údajov od žiakov zo sociálne znevýhodneného prostredia a so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami (školy Košického a Prešovského samosprávneho kraja) bola použitá papierová skrátená verzia dotazníka, prípadne bolo realizované individuálne štruktúrované interview. V rámci zberu údajov štúdie HBSC boli navyše na školách Prešovského samosprávneho kraja realizované aj doplňujúce merania (meranie telesnej výšky, telesnej hmotnosti, zloženia tela, funkčnej zdatnosti) v primeraných priestoroch školy, školenými administrátormi, pod dohľadom príslušných odborníkov – členov tímu. Účasť na štúdiu bola dobrovoľná. Technická podpora a prepojenie vyššie spomenutých údajov bolo zabezpečené prostredníctvom unikátnych kódov, bez nutnosti pracovať s osobnými identifikačnými údajmi. Zástupcovia vedeni škôl boli požiadaní o vyplnenie elektronického školského dotazníka. Štúdia bola schválená Etickou komisiou

Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (rozhodnutie č. 13N/2021) a podporená Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky (<https://hbcslovakia.com/sprievodna-dokumentacia-3/>).

Vzorka: Výskumná vzorka bola vytvorená v súlade s medzinárodným protokolom štúdie HBSC (Inchley a kol., 2022) tak, aby odrážala vzdelávací systém na Slovensku. Vzorka bola stratifikovaná podľa regiónu a typu školy (základná škola, osemročné gymnázium). Sú v nej zastúpené školy s vyučovacím jazykom maďarským ako aj školy v spádových oblastiach rómskych osád. Cieľom bolo získať údaje o 11-, 13- a 15-ročných školákoch reprezentatívne pre populáciu na Slovensku. Zo zoznamu všetkých základných škôl (ZŠ) a osemročných gymnázií, ktorý poskytlo Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI), bolo náhodným výberom uskutočneným v HBSC Data Management Centre (Bergen, Nórsko) vybraných 195 škôl z dôvodu potreby nahodnotenia veľkosti vzorky. Tieto školy boli telefonicky kontaktované a požiadané o súhlas zúčastniť sa na medzinárodnej štúdii HBSC. Počas telefonického rozhovoru so školami, ktoré súhlasili s účasťou (94), boli vybrané všetky triedy v každom ročníku, v ktorých prebehol zber údajov.

Účasť na štúdii odmietlo 101 ZŠ (najčastejšie dôvody odmietnutia boli preťaženie školy a žiakov ďalšími aktivitami po uvoľnení opatrení kvôli COVID-19, realizácia ďalších výskumov, obavy riaditeľov škôl z reakcie rodičov), čo predstavuje 48% mieru odozvy na úrovni škôl. V triedach na vybraných školách, ktoré sa zúčastnili štúdie, bolo spolu registrovaných 16 040 žiakov. Dotazník nakoniec vyplnilo 10 163 žiakov, čo predstavuje 63% mieru odozvy. Dôvodom nevyplnenia dotazníka bolo odmietnutie účasti rodičom alebo samotným žiakom, prípadne účasť na vedomostných či športových súťažiach. Na záver boli z databázy dotazníkov vyradení žiaci, ktorí nespĺňali vekové kritérium (11-15 rokov) a z konečného počtu 9 697 žiakov boli následne vybratí len tí žiaci, ktorí boli vo veku 11, 13, a 15 rokov. Presné vekové zloženie a pomer chlapcov a dievčat je uvedený v Tabuľke 2. Podrobný popis výberu vzorky je znázornený na vývoji diagrame (Obrázok 1). Bližšie informácie o výbere a charakteristike subvzorky dopĺňajúcich meraní (meranie telesnej výšky, telesnej hmotnosti, zloženia tela, funkčnej zdatnosti) sú uvedené v kapitole XY Zdravie podporujúce správanie, časť Telesná zdatnosť. Rovnako bližšie informácie o školákoch so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami sú uvedené v kapitole XY Školáci špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami.

Tabuľka 2: Vekové zloženie vzorky a počet chlapcov a dievčat v jednotlivých vekových kategóriách

	Priemerný vek	Chlapci		Dievčatá		Spolu	
		N	%	N	%	N	%
11-roční	11.49 (SD=0.29)	888	48.8	930	51.2	1818	100
13-roční	13.45 (SD=0.30)	1099	51.2	1049	48.8	2148	100
15-roční	15.40 (SD=0.27)	899	55.5	722	44.5	1621	100

Administrácia: Zber údajov prebiehal v apríli až júni 2022. Online dotazníky za použitia školských počítačov boli administrované vyškoleným administrátorom počas jednej vyučovacej hodiny bez prítomnosti učiteľa. Výnimkou boli žiaci piatych ročníkov, ktorí kvôli dĺžke a rozsahu vyplňali dotazník dve vyučovacie hodiny. Žiaci zo sociálne znevýhodneného prostredia a so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami v Prešovskom a Košickom kraji vyplňali za pomoci školeného administrátora skrátenú papierovú verziu dotazníka, prípadne bolo realizované individuálne štruktúrované interview. Žiakom bola stručne predstavená štúdia HBSC a prečítaná štandardná inštrukcia. Na vybraných školách zároveň prebiehalo merania telesnej výšky, telesnej hmotnosti, zloženia tela a funkčnej zdatnosti, ktoré bolo realizované na nasledujúcej vyučovacej hodine.

Dotazníky: Dotazníky HBSC sú zložené z povinného modulu otázok, ktorý je vo všetkých krajinách rovnaký. K nemu môžu krajiny podľa svojho záujmu a svojich potrieb pridávať vybrané otázky z voliteľného modulu ako i špecifické národné otázky. Zohľadňujúc vek žiakov sú vytvorené tri verzie dotazníka, ktoré obsahujú odlišný počet otázok, a v prípade starších žiakov sú zaradené aj ďalšie špecifické témy. Najkratšia bola verzia HBSC dotazníka určená 11-ročným žiakom, ktorá obsahovala otázky z povinného modulu, ako aj vybrané otázky z voliteľného modulu a niekoľko národných otázok. Verzia pre 13-ročných bola oproti verzii pre 11-ročných rozšírená o ďalšie voliteľné a národné otázky. Pre 15-ročných bola pripravená najrozsiahlejšia verzia dotazníka. Všetky verzie boli pre potreby administrácie v školách s vyučovacím jazykom maďarským preložené aj do maďarského jazyka. Zároveň bola vytvorená skrátená papierová verzia dotazníka pre deti zo sociálne znevýhodneného prostredia a so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, ktorá obsahovala vybrané otázky zo všetkých troch modulov otázok tak, aby boli pokryté základné ukazovatele zdravia, rizikového správania a sociálneho prostredia.

Štruktúra dotazníka

Povinné moduly dotazníka

- » **Demografické údaje:** pohlavie, ročník, vek
- » **Ukazovatele zdravia:** zdravotné ťažkosti (napr. bolesti hlavy, bolesti brucha, nervozita, ťažkosti so zaspávaním), celkové hodnotenie zdravia, životná spokojnosť, subjektívna pohoda, osamelosť, sebaúčinnosť, škála stresu, vnímanie vlastného tela, respondentom udaná výška a hmotnosť, sexuálne správanie
- » **So zdravím súvisiace správanie:** stravovacie návyky (raňajkovanie, konzumácia vybraných druhov potravín, stravovanie sa s rodinou), dentálna hygiena, fyzická aktivita, úrazy, fajčenie, konzumácia alkoholu, opitnosť, užívanie marihuany
- » **Násilie:** šikanovanie, kyberšikanovanie, bitky
- » **Škola:** spokojnosť so školou, podpora spolužiakov a učiteľov, so školou súvisiaci stres
- » **Rodina:** zamestnanie rodičov, škála blahobytu rodiny, štruktúra rodiny, podpora rodiny
- » **Rovesníci:** podpora priateľov

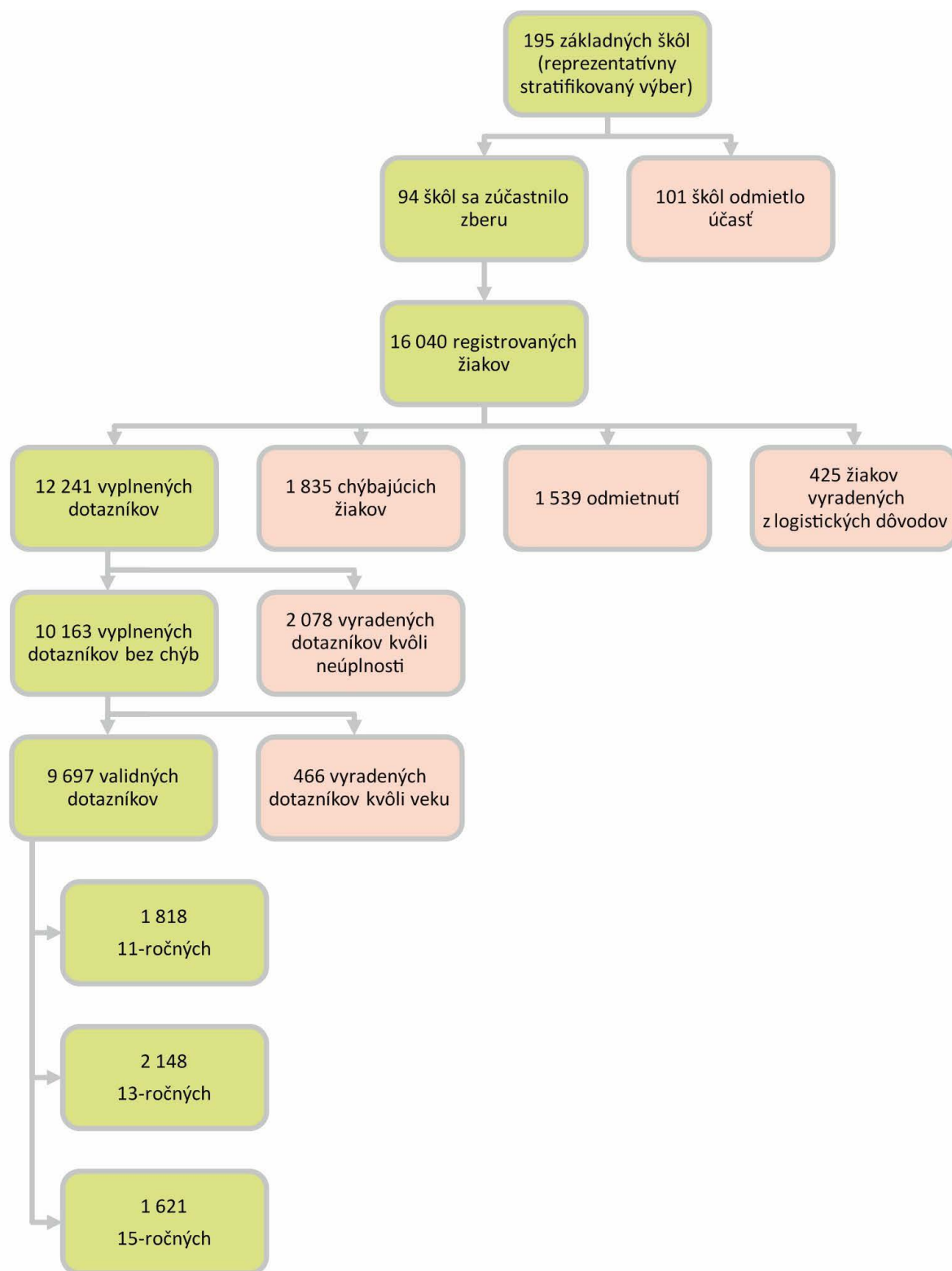
Voliteľné moduly dotazníka

- » **Ukazovatele zdravia:** osamelosť, úzkosť, chronické ochorenia, spánkový režim, užívanie liekov
- » **So zdravím súvisiace správanie:** konzumácia energetických nápojov, alkoholických nápojov, zdravotná gramotnosť
- » **Rodina:** spoločné aktivity s rodičmi
- » **Rovesníci:** romantické vzťahy
- » **Digitálne technológie:** hranie počítačových hier

Národné špecifické položky

- » **Ukazovatele zdravia:** zdroje liekov, subjektívne prežívané problémy v oblasti emócií, sústredenia sa a správania, stratégie zvládania, vyhľadanie pomoci z dôvodu problémov, poskytovanie pomoci kvôli problémom, škála beznádeje, stratégie zvládania, problémy so spánkom, denný spánok
- » **So zdravím súvisiace správanie:** poruchy stravovania, spokojnosť so vzhľadom, pleťou a kondíciou, dentálna hygiena, voľnočasové aktivity, transport do/zo školy, úrazy súvisiace s fyzickou aktivitou, dostupnosť alkoholu
- » **Škola:** zdroje školského stresu, osobnosť učiteľa, vybavenosť školy (prestávky, príprava do školy), postoj k vzdelaniu, úspech v škole, bezplatné doučovanie, participácia
- » **Rodina:** cestovanie za prácou, rodičovské pravidlá, rodičovská kontrola na mobile, závažné udalosti v rodine
- » **Rovesníci:** vnímaná diskriminácia, romantické vzťahy
- » **Digitálne technológie:** rizikové využívanie internetu
- » **Doplňujúce údaje a merania (na subverzke HBSC štúdie):** meranie telesnej výšky, telesnej hmotnosti, zloženia tela, funkčnej zdatnosti (vytrvalostný člnkový beh)
- » **Skrátená forma dotazníka:** pohlavie, ročník, vek, zdravotné ťažkosti, celkové hodnotenie zdravia, životná spokojnosť, subjektívna pohoda, osamelosť, stratégie zvládania, vyhľadanie pomoci z dôvodu problémov, spánkový režim, problémy so spánkom, ústne zdravie, stravovacie návyky, úrazy, transport do/zo školy, spokojnosť so školou, podpora spolužiakov a učiteľov, so školou súvisiaci stres, osobnosť učiteľa, postoj k vzdelaniu, úspech v škole, závažné udalosti v rodine, zamestnanie rodičov, podpora rodiny, podpora priateľov, bitky, romantické vzťahy

Obrázok 1: Vývojový diagram vývoja počtu škôl a respondentov vo vzorke



Úvod do interpretace poměru šancí (OR) a intervalu spolehlivosti (CI)

Andrea Stašek

Vědecké bádání je založeno na neustálé interakci mezi dvěma úrovněmi: **reálným světem kolem nás** a **pozorovaným** v rámci našeho výzkumu (lidé, zvířata či jevy, které zkoumáme).

Budeme-li se ptát, proč se psi honí za ocasem, v běžném výzkumu nikdy nemáme prostředky (tedy čas a peníze) na to, abychom validně otestovali všechny psi a celé spektrum jejich chování. Vždy se tedy snažíme se vytvořit pozorovaný **vzorek** psů, který bude reálnou **populaci** psů, na niž usuzujeme, reprezentovat.

Poměr šancí

Šance je statistika, kterou známe z běžného života – pokud budeme sledovat rekreační chrtí závody, můžeme např. hádat, jakou šanci oproti ostatním má naše oblíbená chrtice Dina. Šanci (odds, O) vyjadřujeme jako

$$O = \frac{\text{pravděpodobnost, že vyhraje Dina}}{\text{pravděpodobnost, že nevyhraje Dina}}$$

Někdy se ve vyjádření šance používá předložka *ku*, např. „jedna ku devíti“ psáno 1:9. Bude-li na startu celkem 10 chrtů se stejnými schopnostmi a přípravou, má Dina opravdu šanci vyhrát 1:9 (rovno 0,11) – je jedním psem a má devět rovných soupeřů.

Poměr šancí pak vyjadřuje, o kolik se tato šance změní, pokud do situace zahrneme další faktory. Kdybychom např. chtěli zhodnotit, o kolik se zvýší šance na Dininu výhru, pokud má jako jediná granule obohacené o potřebné minerály a vitamíny, potřebovali bychom znát dva údaje: Dininy šance na výhru s touto výživou ($O_{\text{obohacená}}$) a šance na výhru bez této výživy ($O_{\text{obyčejná}}$).

Právě k překlenování světa reálného a světa pozorovaného slouží **statistická analýza**. Někdy se statistice přezdívá věda o nejistotě: statistika nám totiž umožňuje vyčísřit, nakolik se naše výsledky vypočítané na vzorku budou lišit od fungování populace v reálném světě. Míra této nejistoty závisí na tom, **nakolik náš výzkumný vzorek dobře reprezentuje populaci**, na niž své výsledky vztahujeme.

V této výzkumné zprávě používá dvě méně známé statistiky, které nyní zkusíme představit.

Pro ilustraci si představme, že tyto šance jsou:

$$O_{\text{obyčejná}} = 1:9 = 0,11$$

$$O_{\text{obohacená}} = 3:9 = 1:3 = 0,33$$

Kolikrát se pak zvýší šance na Dininu výhru

$$OR = \frac{O_{\text{obohacená}}}{O_{\text{obyčejná}}} = \frac{0,33}{0,11} = 3$$

Obecně pak interpretujeme OR následovně:

Je-li $OR = 1$, pak se šance nezměnila

Je-li $OR > 1$, pak se šance zvýšila. $OR = 2,5$ pak vyjadřuje nárůst šance 2,5x (o 150 %)

Je-li $OR < 1$, pak se šance snížila. $OR = 0,8$ pak vyjadřuje pokles šance 0,8x (o 20 %).

Interval spolehlivosti

Interval spolehlivosti (CI) nám zjednodušeně vyjadřuje, nakolik je určité statisticky vypočítané číslo přesné vůči populaci. Kolem jakékoli statistiky, kterou vypočítáme na našem vzorku – třeba průměr spotřebovaných granulí v kg – můžeme vystavět její interval spolehlivosti.

Představme si situaci, v níž jsme jakožto známý chovatel anglických chrtů osloveni novinami, abychom odpověděli na otázku, kolik kilo granulí mladí chrti snědí za měsíc. Jelikož jsme odchovali v naší chovné stanici již 82 chrtů a u každého máme záznam, kolik kg granulí snědl ve 12. měsíci svého života, můžeme na těchto 82 údajích spočítat průměr. Jenže novinářka se nás ptá, jak to mají angličtí chrti podle nás obecně, ne pouze v naší stanici – je tedy třeba naše zjištění **zobecnit na celou populaci**.

Interval budeme stavět kolem našeho průměru $M = 2,5$ kg pomocí rovnice

$$CI = M \pm chyba$$

Chyba zde označuje vyjádření **nejistoty**, které pramení z naší **velikosti vzorku** (čím větší vzorek, tím menší chyba). Spočítáme ji díky tomu, že známe

- » počet chrtů v našem vzorku (n)
- » to, jak se zhruba mezi sebou naši chrti liší ve sněžených granulích (s – směrodatná odchylka neboli průměrná odchylka od našich 2,5 kg)
- » a konstantu z založenou na míře spolehlivosti, kterou si jako výzkumníci volíme předem.

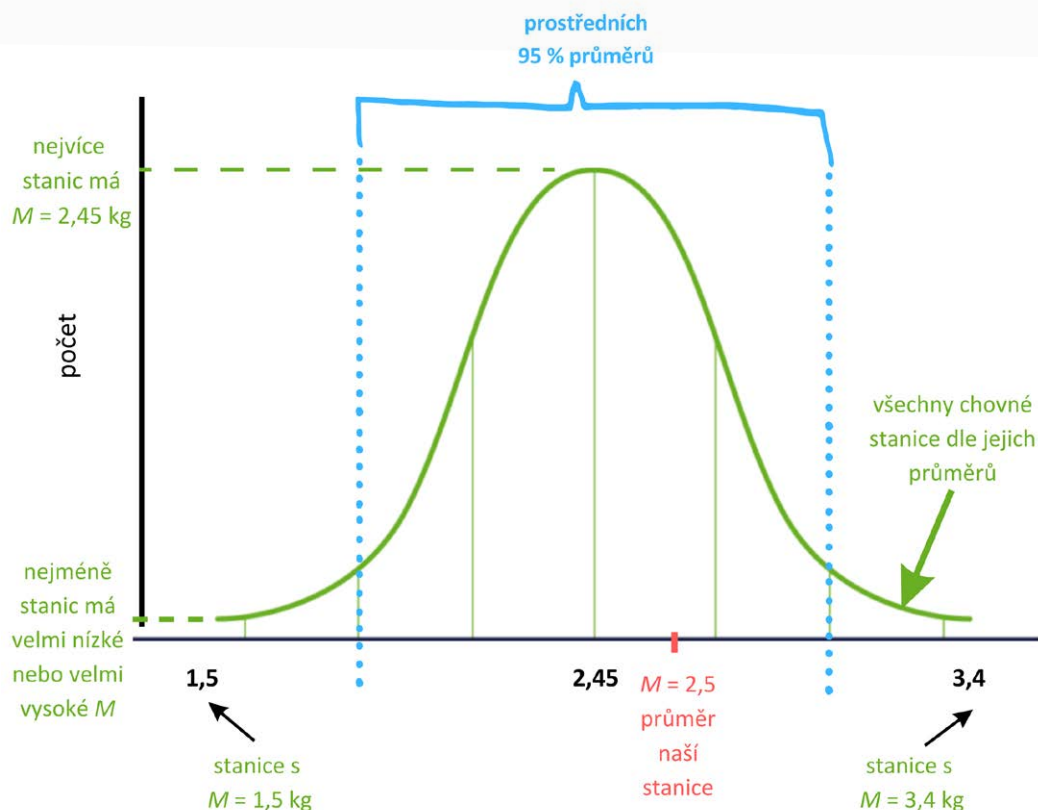
$$chyba = z * \frac{s}{\sqrt{n}}$$

Nejpoužívanější míra spolehlivosti ve výzkumu je 95 %. Těchto 95 % vyjadřuje, že

POKUD BYCHOM MĚLI K DISPOZICI 100 VIRTUÁLNÍCH VZORKŮ Z POPULACE (100 CHOVNÝCH STANIC CHRTŮ A JEJICH 100 PRŮMĚRŮ), NÁMI ZMĚŘENÝ PRŮMĚR (2,5 KG GRANULÍ) BY SE NACHÁZEL NĚKDE MEZI PROSTŘEDNÍMI 95 PRŮMĚRY.

Každá chovná stanice má tedy své číslo – průměr kg granulí sněžených 12měsíčními chrti v dané stanici. Některé průměry budou nízké (třeba okolo 1,5 kg), jiné budou vysoké (okolo 3,4 kg). Těchto průměrů máme celkem 100 a můžeme je zanést na graf (obrázek 2):

Obrázek 2: Interval spoľehlivosti priemeru vo všeobecnej populácii



Pokud tedy kolem našeho průměru $M = 2,5 \text{ kg}$ vytvoříme 95% interval spolehlivosti, můžeme tvrdit, že při **stovce měření** by se náš průměr nacházel v **prostředních 95 měřeních**. Máme tedy určitou jistotu, že kdybychom měřili v jiných chovných stanicích náš naměřený průměr nebude úplně mimo.

Dopočítáme-li 95% CI pro náš vzorek, pak potřebujeme zjistit chybu pomocí

- » konstanty $z = 1,96$ (která vychází z námi zvolené míry spolehlivosti 95 %)
- » směrodatné odchylky našeho vzorku $s = 0,5 \text{ kg}$
- » a velikosti vzorku $n = 82$ chrtů

$$\text{chyba} = 1,96 * \frac{0,5}{\sqrt{82}} = 0,11$$

A ZÍSKÁME TAK JAKÉSI „PLUS-MÍNUS“ KOLEM NAŠEHO PRŮMĚRU 2,5 KG.

Pokud bychom tedy z našeho měření **zobecnovali na populaci**, můžeme říci, že angličtí chrti snědí ve 12. měsíci **zhruba 2,39 až 2,61 kg** granulí.

Stejně tak můžeme uvažovat o intervalu spolehlivosti kolem **poměru šancí**. Když tedy v naší zprávě naleznete údaje, že v našem vzorku

chlapci měli vyšší šanci nadměrně hrát počítačové hry než děvčata, **OR = 2, CI = 1,8-2,2**,

pak to znamená, že **slovenští chlapci mají zhruba 1,8-krát až 2,2-krát vyšší šanci nadměrně hrát než dívky**.

HBSC projekt, národný tím

Národný tím pre riešenie projektu HBSC má 15 zástupcov v medzinárodnom riešiteľskom tíme HBSC a ďalších členov, ktorí sa podieľajú na príprave protokolu štúdie, jej realizácie v teréne ako i spracovaní získaných údajov a prenose poznatkov do praxe.

Hlavný riešiteľ:

- » Prof. Andrea Madarasová Gecková, PhD.
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
andrea.geckova@upjs.sk

Zástupca hlavného riešiteľa:

- » Mgr. Daniela Husárová, PhD.
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
daniela.husarova@upjs.sk

Riešiteľský tím:

- » Doc. MUDr. Tibor Baška, PhD.
Ústav verejného zdravotníctva
Jesseniova lekárska fakulta v Martine,
Univerzita Komenského v Bratislave
baska@jfmmed.uniba.sk
- » Doc. Mgr. Martina Bašková, PhD.
Ústav pôrodnej asistencie
Jesseniova lekárska fakulta v Martine,
Univerzita Komenského v Bratislave
baskova@jfmmed.uniba.sk
- » Mgr. Zuzana Boberová, PhD.
Ústav biologických a ekologických vied
Prírodovedecká fakulta Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach
zuzana.boberova@upjs.sk
- » Ing. Lucia Bosáková, PhD.
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
lucia.bosakova@upjs.sk

- » Mgr. et. Mgr. Silvia Capíková, PhD.
Ústav sociálneho lekárstva a lekárskej etiky
Lekárska fakulta Univerzity Komenského v Bratislave
silvia.capikova@fmed.uniba.sk
- » Doc. Mgr. Zuzana Dankulincová, PhD.
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
zuzana.dankulincova@upjs.sk
- » PhDr. Eva Dobiášová, PhD.
Ústav sociálneho lekárstva a lekárskej etiky
Lekárska fakulta Univerzity Komenského v Bratislave
eva.dobiasova@fmed.uniba.sk
- » Doc. Mgr. Tatiana Dubayová, PhD.
Katedra špeciálnej pedagogiky
Pedagogická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove
tatiana.dubayova@unipo.sk
- » Mgr. Simona Horaničová
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
simi.horanicova@gmail.com
- » Mgr. Peter Kolarčík, PhD.
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
peter.kolarcik@upjs.sk
- » Mgr. Viktoryia Karchynskaya
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
viktoryia.karchynskaya@student.upjs.sk
- » Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD.
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
jaroslava.kopcakova@upjs.sk

- » Doc. MUDr. Michaela Kostičová, PhD., MPH
Ústav sociálneho lekárstva a lekárskej etiky
Lekárska fakulta Univerzity Komenského v Bratislave
michaela.kosticova@fmed.uniba.sk
- » Doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD.
Ústav aplikovanej psychológie
Fakulta sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave
lenka.sokolova@fses.uniba.sk
- » Mgr. Laura Bittó Urbanová
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
laura.urbanova1@student.upjs.sk

Fitness tím:

- » Mgr. Peter Bakalár, PhD.
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
peter.bakalar@unipo.sk
- » Kristína Gutteková
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
kistina.guttekova@smail.unipo.sk
- » Doc. Mgr. Lenka Hnidková, PhD.
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
lenka.tlucakova@unipo.sk
- » Richard Šimon Kozák
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
richard.simon.kozak@smail.unipo.sk
- » Rastislav Magda
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
rastislav.magda@smail.unipo.sk
- » Natália Pichaničová
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
natalia.pichanicova@smail.unipo.sk
- » Mgr. Beáta Ružbarská, PhD.
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
beata.ruzbarska@unipo.sk
- » Mgr. et Mgr. Terézia Kovalik Slančová, PhD.
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
terezia.slancova@unipo.sk

- » Nikoletta Szabóová
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
nikoletta.szaboova@smail.unipo.sk
- » Bc. Barbora Stanková
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
barbora.stankova@smail.unipo.sk
- » Mgr. Monika Vašková, PhD.
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove
monika.vaskova@unipo.sk

Zástupcovia Úradu verejného zdravotníctva:

- » MUDr. Jana Kollárová
Odbor podpory zdravia,
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach
ke.kollarova@uvzs.sk
- » Doc. PhDr. Róbert Ochaba, PhD.
Úrad verejného zdravotníctva SR
robert.ochaba@uvzs.sk

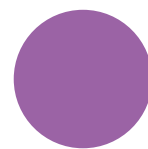
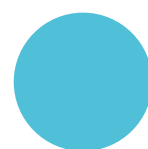
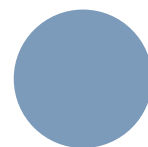
Administratívno-finančný manažment:

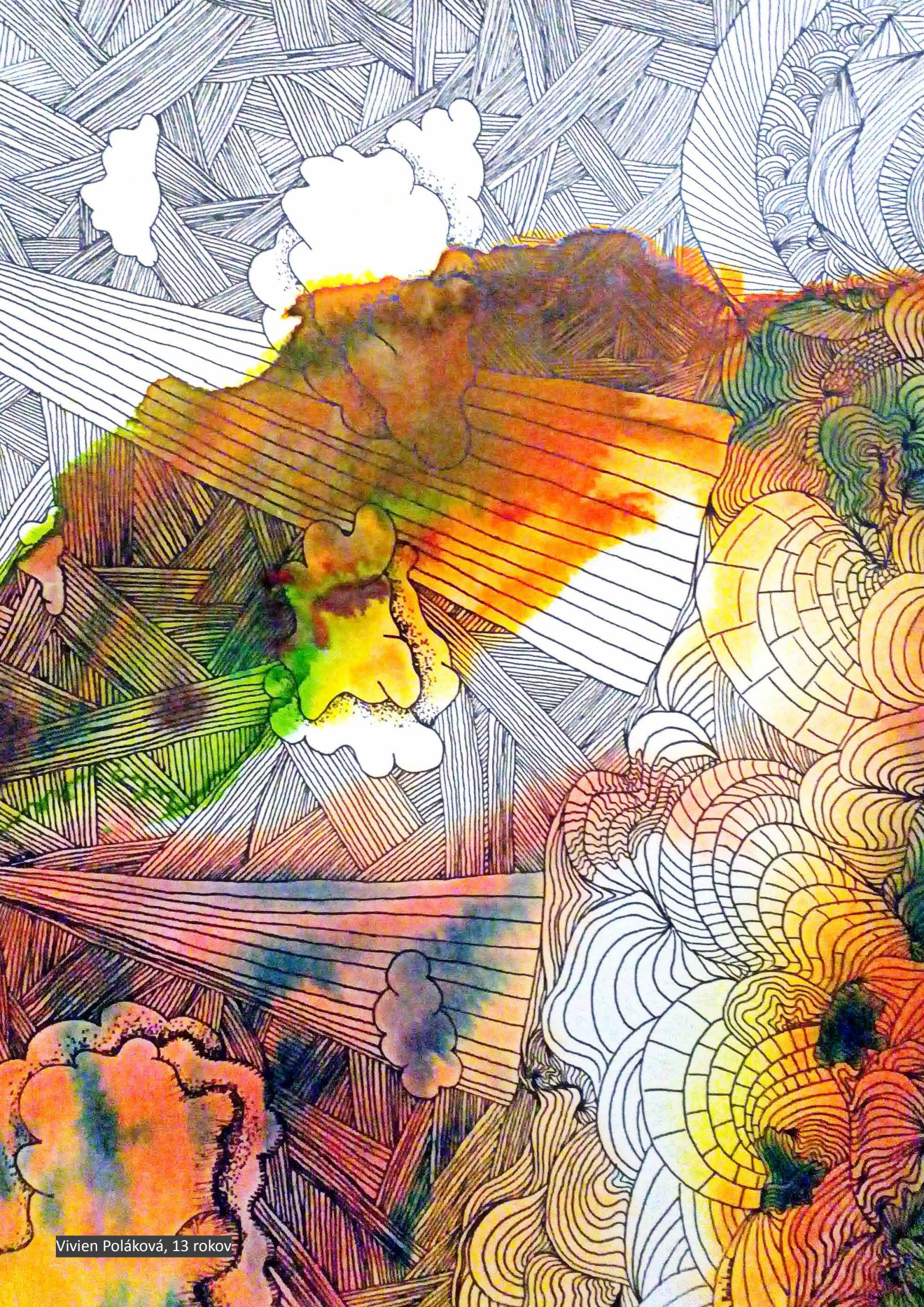
- » Ing. Ivana Borysová
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
ivana.borysova@upjs.sk
- » Bc. Emília Gajdošová
Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu
Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
emilia.gajdosova@upjs.sk

Štatistická podpora:

- » RNDr. Veronika Jurková, PhD.
Ústav matematických vied
Prírodovedecká fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach
nika.kopcova@gmail.sk

Zdravie





Vivien Poláková, 13 rokov

Zdravotné ťažkosti

Michaela Kostičová

Eva Dobiášová

Adolescencia je považovaná za najzdravšie obdobie v živote človeka (Patton a kol., 2016). Dobrý zdravotný stav napomáha adolescentom zvládať výzvy a naplňovať vývinové úlohy spojené s dospelievaním (Currie a kol., 2012). Adolescenti však často prežívajú rôzne psychosomatické zdravotné ťažkosti. Podľa údajov z posledných rokov viacnásobne zdravotné ťažkosti sa vyskytujú u viac ako tretiny adolescentov (Inchley a kol., 2020; Hammami a kol., 2022). Tieto ťažkosti väčšinou nemajú organickú príčinu, sú reakciou na stres, nadmernú záťaž alebo nepriaznivé životné udalosti v živote dospievajúcich. Patria sem fyzické ťažkosti ako sú bolesti hlavy, brucha, chrbta, závrate a psychické problémy ako je nervozita, podráždenosť, smútok a ťažkosti so zaspávaním (Ravens-Sieberer a kol., 2009). Zdravotné ťažkosti môžu mať negatívny dopad na zdravie adolescentov, ich každodenný život, fungovanie a duševnú pohodu (Potrebny, Wium, a Lundegård, 2017).

To ako jednotlivci vnímajú a hodnotia svoje zdravie a zdravotné problémy závisí od situácie v akej sa nachádzajú a faktorov ako je pohlavie, vek, sociálno-ekonomická situácia, vzťahy a prostredie v ktorom jednotlivci žijú (Sopóci, Džambazovič, a Gerbery 2015). Viaceré štúdie potvrdili, že subjektívne zdravotné ťažkosti sa častejšie vyskytujú u dospievajúcich

dievčat ako u chlapcov (Hammami a kol., 2022; Kosticova a kol., 2019; Potrebny, Wium, a Lundegård, 2017; Inchley a kol., 2020). Je to v dôsledku toho, že skorší nástup puberty u dievčat je spojený s vyššou fyziologickou reaktivitou na stres, ktorá spolu s oslabením adaptačných mechanizmov v puberte vedie k nadhodnoteniu a chybné interpretácii bežných somatických príznakov a je spojená s internalizáciou problémov u adolescentných dievčat (Beck, 2007; Potrebny, Wium, a Lundegård, 2017). Psychosomatické zdravotné ťažkosti sa vyskytujú častejšie u adolescentov, ktorí zažívajú šikanu, stres v škole, majú nefungujúce sociálne vzťahy, pochádzajú z rodiny s nižším sociálno-ekonomickým statusom a veľa času trávia pri obrazovkách (Inchley a kol., 2020; Hammami a kol., 2022; Potrebny, Wium, a Lundegård, 2017). Počas pandémie COVID-19 stúpol výskyt psychosomatických zdravotných ťažkostí u adolescentov, a to najmä u dievčat. Ukazuje sa, že dôvodom bolo najmä zavádzanie opakovaných a dlhodobých reštrikčných protipandemických opatrení. Zatvorenie škôl, zrušenie všetkých športových a voľnočasových aktivít, obmedzenie sociálnych kontaktov, osamelosť, ale aj finančné problémy a stres v rodine mali negatívny dopad na fyzické aj duševné zdravie adolescentov (Hafstad a kol., 2022).

V súvislosti so zdravotnými ťažkosťami sú dôležité stratégie, ktoré si osvojujú dospelávajúci pri zvládaní stresu, záťaže, psychických a fyzických ťažkostí. Jednou zo stratégií je aj užívanie liekov. Stúpajúca spotreba liekov je v súčasnosti všeobecný trend a ako problematické sa ukazuje najmä užívanie liekov bez medicínskej indikácie alebo konzultácie (EMCDDA, 2021). Tento trend sa vyskytuje rovnako aj u detí a dospelávajúcich (Gualano a kol., 2015; Trombetta a kol., 2018). K najčastejšie užívaným liekom u adolescentov patria lieky proti bolesti (Skarstein a kol., 2016; Cooper a kol. 2017) ale aj lieky na nervozitu, či problémy so spánkom (Shehnaz, Agarwal, a Khan, 2014; Trombetta a kol., 2018) a antibiotiká (Gualano a kol., 2015; Shehnaz, Agarwal, a Khan, 2014). Vysoká spotreba liekov je daná ich ľahšou dostupnosťou, propagáciou v médiách a významnú úlohu zohrávajú aj postoje rodičov, ktorí sú hlavným zdrojom liekov u adolescentov (Trombetta a kol., 2018). Užívanie liekov bez vedomia a dohľadu dospelých a bez konzultácie s lekárom predstavuje zdravotné riziká pre adolescentov, môže ovplyvniť tiež ich budúce správanie pri užívaní liekov a predstavuje aj riziko vzniku závislosti (Shehnaz, Agarwal, a Khan, 2014; Trombetta a kol., 2018). Častejšie užívajú lieky z vlastného rozhodnutia staršie dievčatá a to najmä lieky na bolesť, horúčku, alergie, nespavosť a menštruačné problémy. Menej často užívajú lieky z vlastného rozhodnutia adolescenti, ktorí majú stabilné rodinné prostredie, zažívajú podporu a kontrolu zo strany rodičov, rovesníkov a učiteľov a majú pozitívny vzťah ku škole (Shehnaz, Agarwal, a Khan, 2014; Young, Glover, a Havens, 2012).

Celkové hodnotenie zdravia

Popis indikátora: Povedal/a by si, že Tvoje zdravie je...?

- ☐ vynikajúce
- ☐ dobré
- ☐ nie zlé
- ☐ zlé

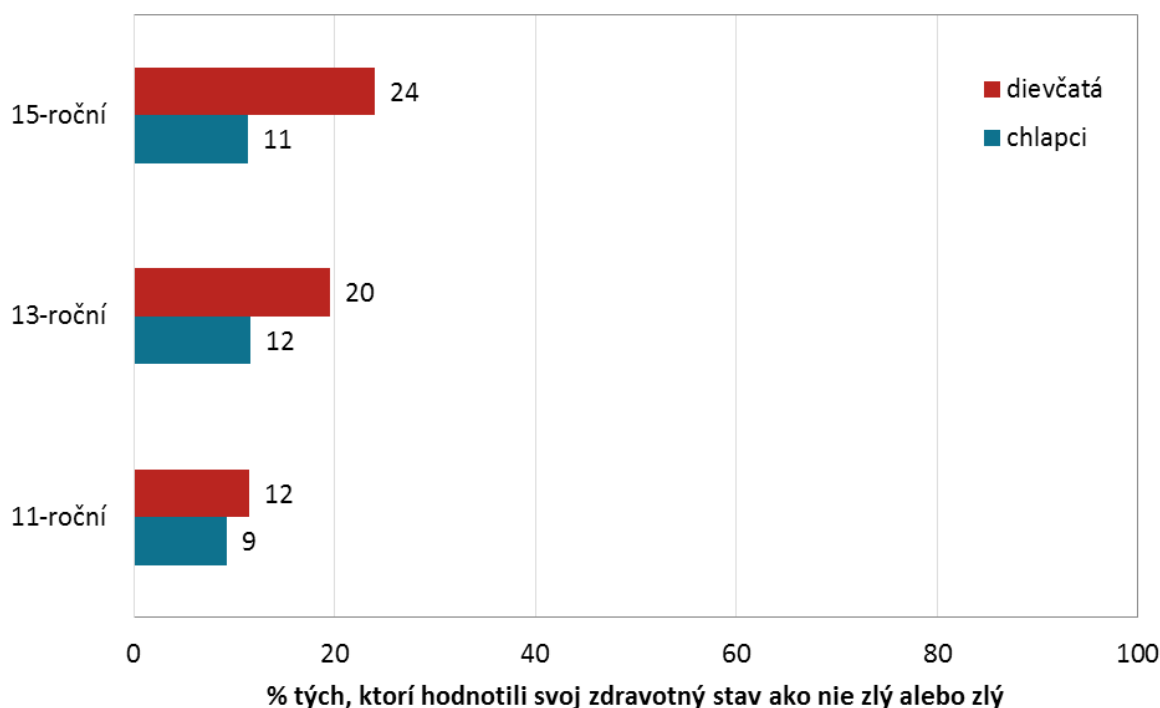
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili svoje zdravie nepriaznivo, teda ako nie zlé alebo zlé.

Výskyt: Svoj zdravotný stav hodnotilo nepriaznivo približne 10% chlapcov vo všetkých vekových skupinách a rovnaký výskyt bol aj u 11-ročných dievčat. U dievčat to bolo 20% 13-ročných a takmer štvrtina 15-ročných.

Rodové rozdiely: 13- a 15-roční chlapci hodnotili svoje zdravie ako nepriaznivo menej často ako 13- a 15-ročné dievčatá (13-roční OR/CI: 0,5/0,42-0,68; 15-roční OR/CI: 0,4/0,31-0,53).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladšie dievčatá hodnotili svoje zdravie nepriaznivo menej často ako staršie dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,32-0,54; 13-ročné vs. 15-ročné 0,8/0,61-0,97).

Obrázok 3: Celkové hodnotenie zdravia (v %)



Zdravotné ťažkosti

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že...?

Ťa bolela hlava

Ťa bolelo brucho

Ťa bolel chrbát

si bol/a smutný/á, na dne

si bol/a podráždený/á alebo si mal/a zlú náladu

si mal/a pocit nervozity

si mal/a ťažkosti so zaspávaním

si mal/a pocit točenia hlavy/závrate

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

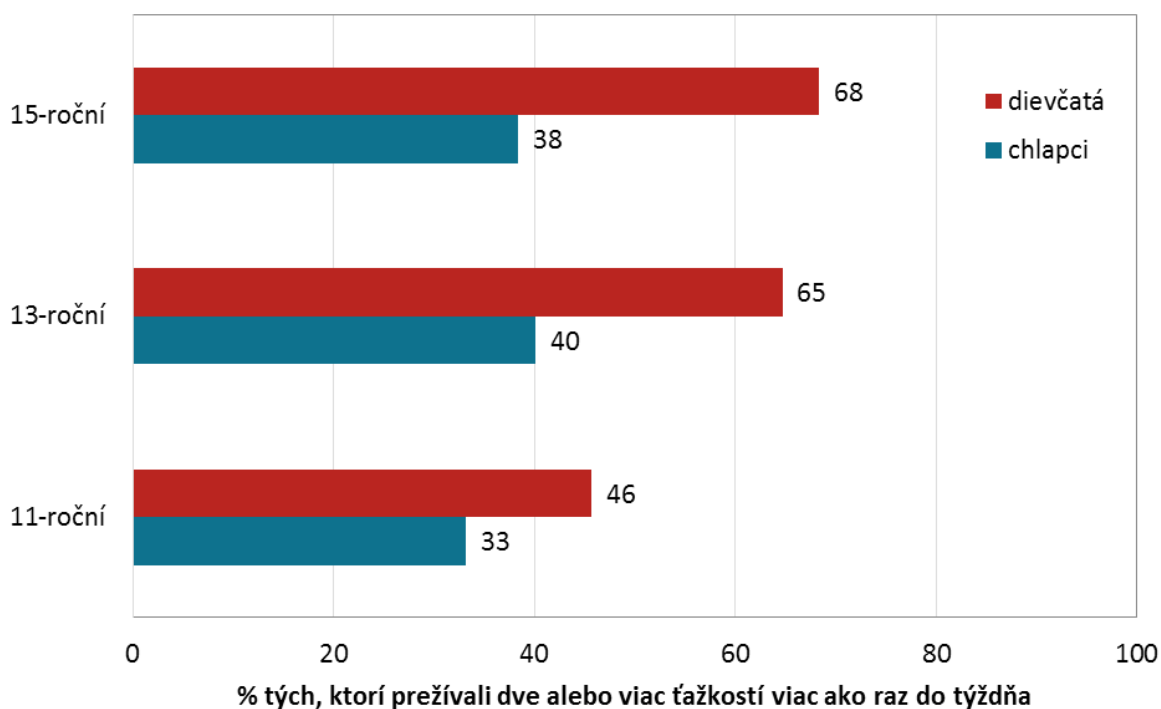
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali dve alebo viac zdravotných ťažkostí viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Viac ako tretina chlapcov prežívala za posledných 6 mesiacov dve alebo viac zdravotných ťažkostí viac ako raz do týždňa. Ešte vyšší výskyt bol zaznamenaný u dievčat: takmer polovica 11-ročných a až dve tretiny 13- a 15-ročných dievčat uvádzalo takýto výskyt zdravotných ťažkostí.

Rodové rozdiely: Chlapci uvádzali výskyt zdravotných ťažkostí menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,6/0,48-0,73; 13-roční OR/CI: 0,4/0,30-0,44; 15-roční OR/CI: 0,3/0,23-0,36).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili u chlapcov aj u dievčat, 11-ročné dievčatá a chlapci uvádzali zdravotné ťažkosti menej často ako 15-ročné dievčatá a chlapci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,8/0,65-0,98; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,32-0,49):

Obrázok 4: Zdravotné ťažkosti (v %)



Bolest' hlavy

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že Ťa bolela hlava?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

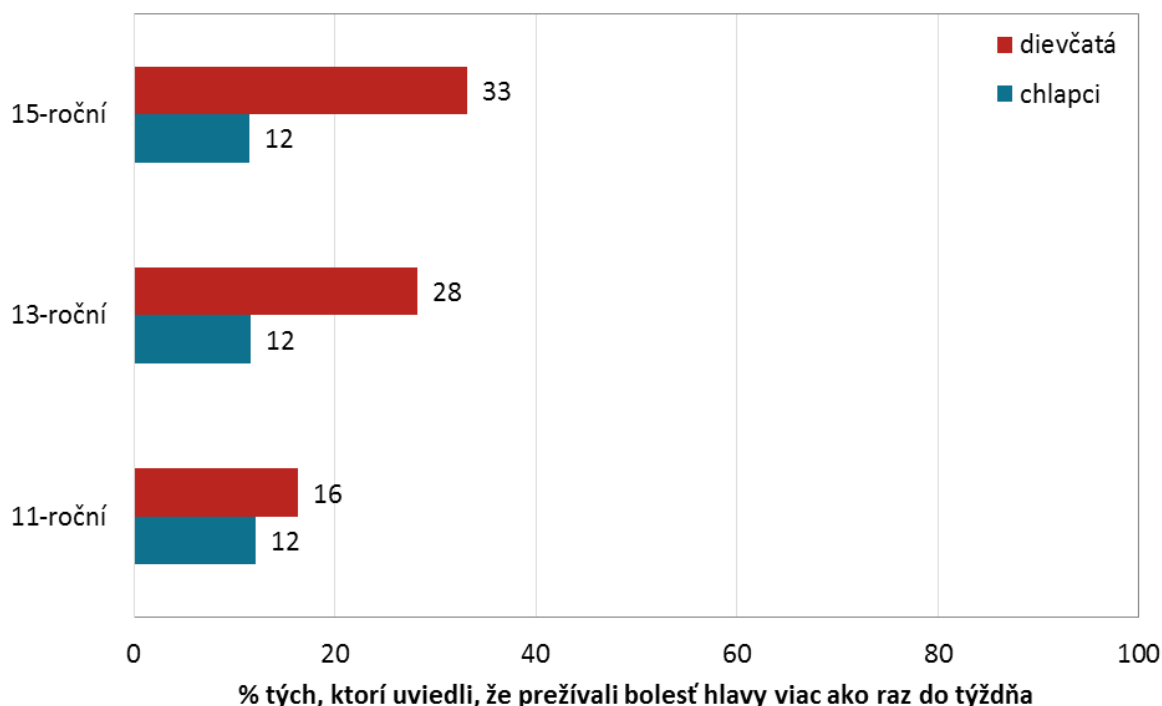
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali bolesť hlavy viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Bolesť hlavy prežívalo viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov 12% chlapcov vo všetkých vekových skupinách. V prípade dievčat trpelo bolesťou hlavy 16% 11-ročných a až tretina 13- a 15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách prežívali bolesť hlavy menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,7/0,54-0,93); 13-roční OR/CI: 0,3/0,27-0,42; 15-roční OR/CI: 0,3/0,20-0,34).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u dievčat, mladšie dievčatá prežívali bolesť hlavy menej často ako staršie dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,31-0,49; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,8/0,64-0,97).

Obrázok 5: Bolesť hlavy (v %)



Bolest' brucha

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov:
Ako často sa Ti stalo, že Ťa bolelo brucho?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

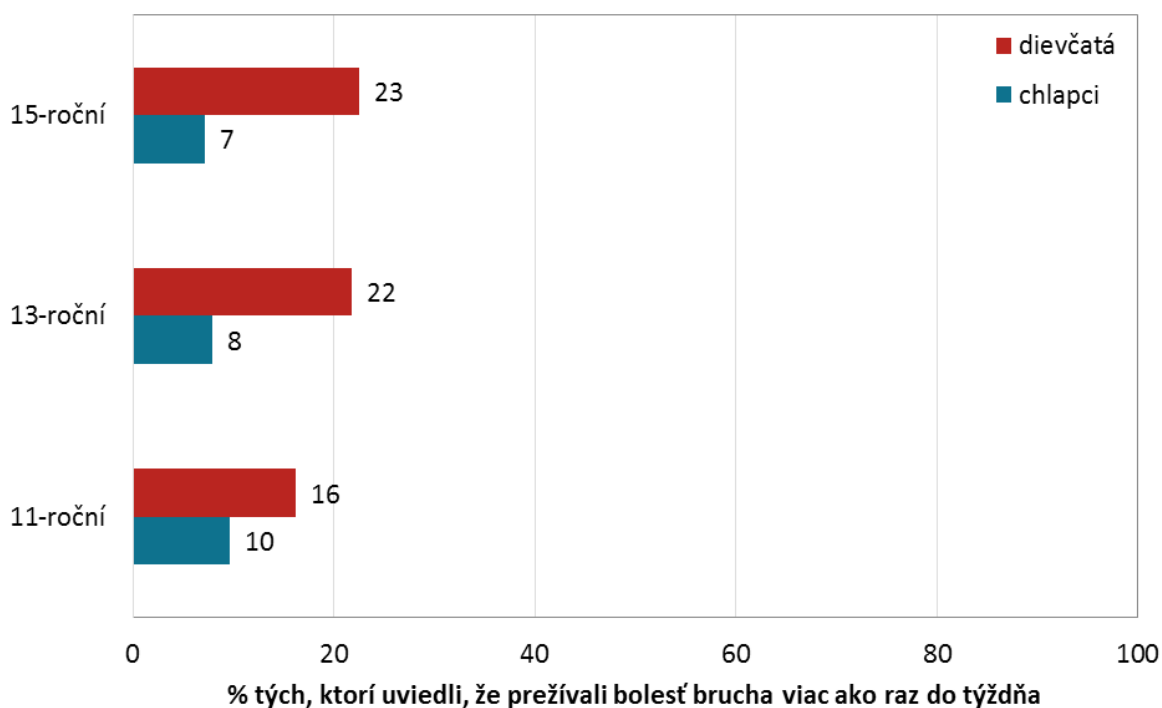
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali bolesť brucha viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Bolesť brucha prežívalo viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov približne 10% chlapcov. V prípade dievčat trpelo bolesťou brucha 16% 11-ročných a viac ako 20% 13-ročných a 15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách prežívali bolesť brucha menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,6/0,42-0,75; 13-roční OR/CI: 0,3/0,24-0,40; 15-roční OR/CI: 0,3/0,20-0,37).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u dievčat, 11-ročné dievčatá uvádzali bolesť brucha menej často ako 15-ročné dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,7/0,52-0,86).

Obrázok 6: Bolesť brucha (v %)



Bolest' chrbta

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že Ťa bolel chrbát?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

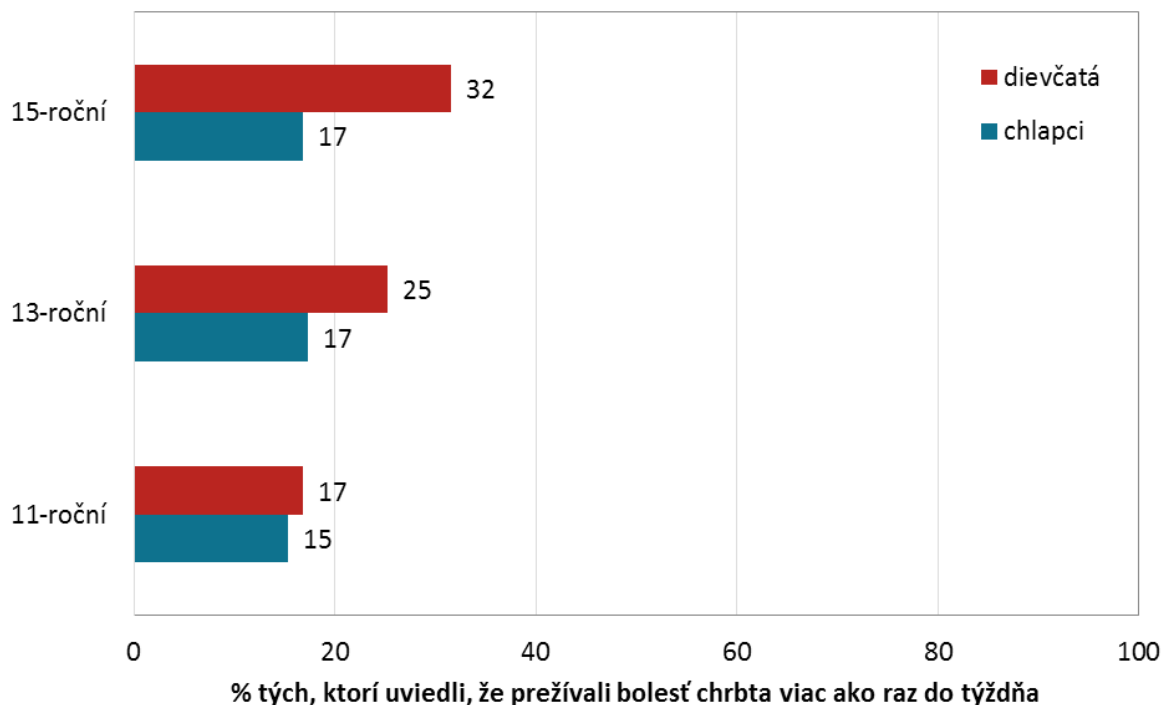
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali bolesť chrbta viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Bolesť chrbta prežívalo viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov približne 17% chlapcov vo všetkých vekových skupinách. V prípade dievčat, bolesťami chrbta trpelo 17% 11-ročných ale až štvrtina 13-ročných a tretina 15-ročných.

Rodové rozdiely: 13- a 15-roční chlapci prežívali bolesť chrbta menej často ako 13- a 15-ročné dievčatá (13-roční OR/CI: 0,6/0,50-0,77; 15-roční OR/CI: 0,4/0,35-0,56).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u dievčat, mladšie dievčatá prežívali bolesť chrbta menej často ako staršie dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,35-0,56; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,7/0,59-0,91).

Obrázok 7: Bolesť chrbta (v %)



Smútok

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si bol/a smutný/á, na dne?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

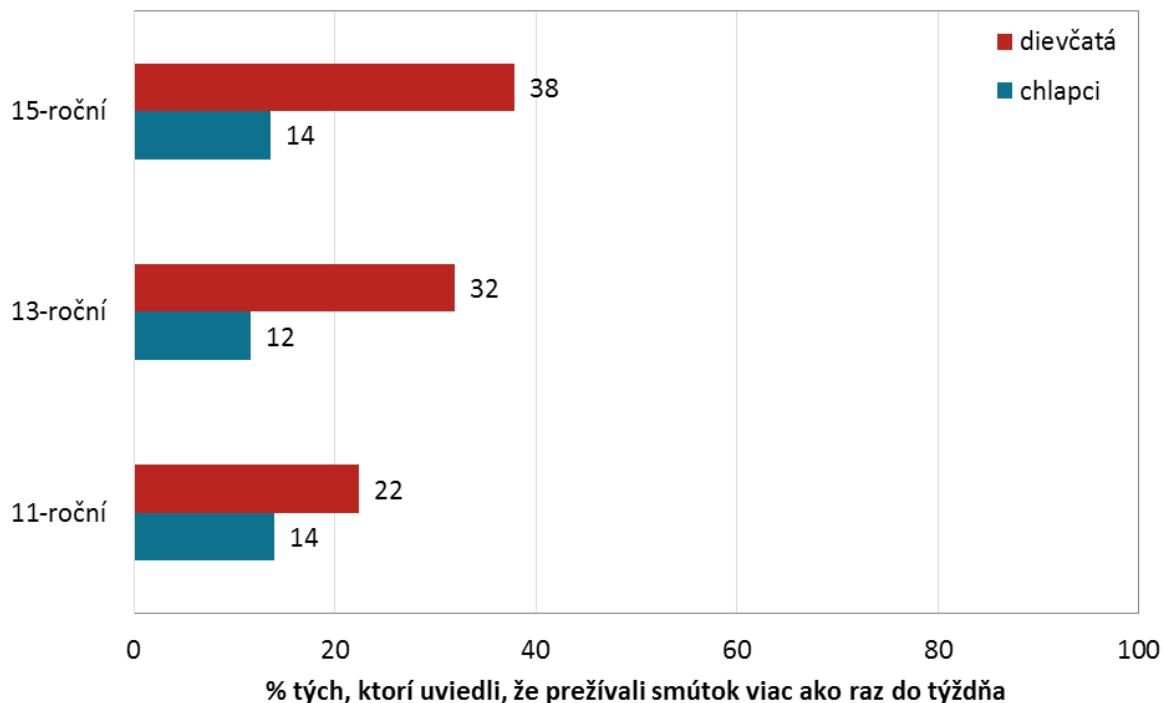
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali smútok viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Smútok prežívalo viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov približne 14% chlapcov vo všetkých vekových skupinách. V prípade dievčat, smútok prežívala takmer štvrtina 11-ročných, 32% 13-ročných a až 38% 15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách prežívali smútok menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,6/0,44-0,73; 13-roční OR/CI: 0,3/0,22-0,35; 15-roční OR/CI: 0,3/0,20-0,33).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u dievčat, mladšie dievčatá prežívali smútok menej často ako staršie dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,5/0,38-0,59; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,8/0,63-0,94).

Obrázok 8: Smútok (v %)



Podráždenosť

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si bol/a podráždený/á alebo si mal/a zlú náladu?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

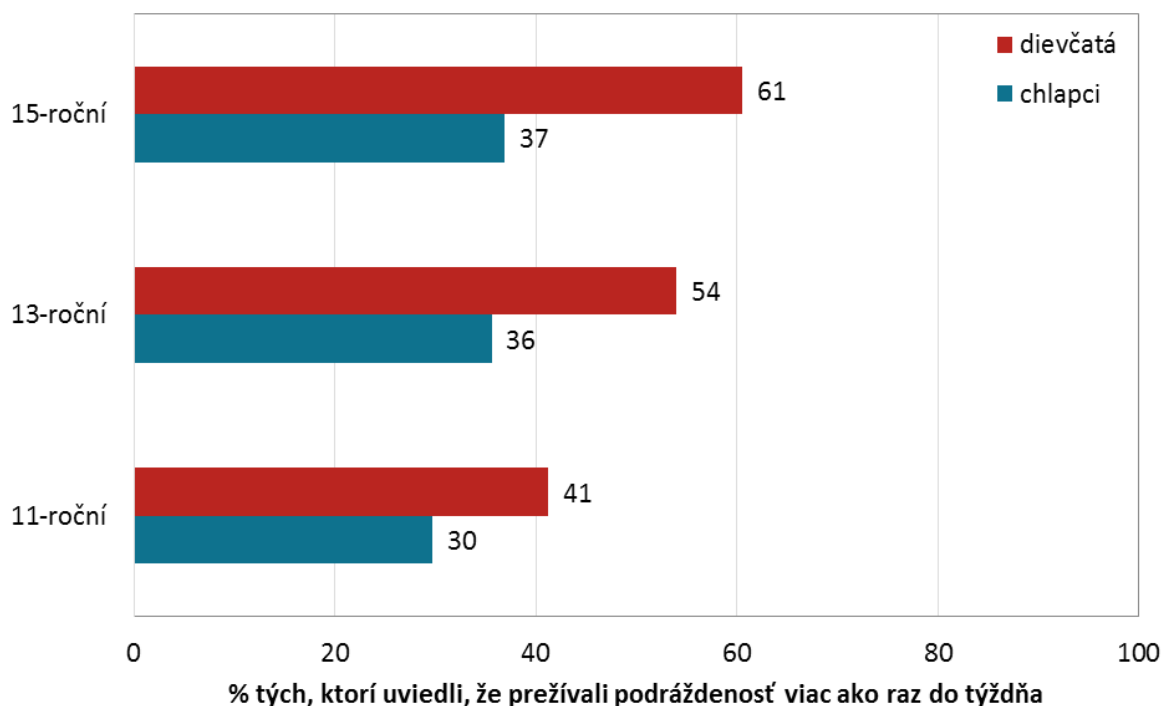
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali podráždenosť viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Približne tretina chlapcov vo všetkých vekových skupinách prežívala podráždenosť alebo zlú náladu viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov. V prípade dievčat to bolo 41% 11-ročných a viac ako polovica 13- a 15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách boli podráždení a mali zlú náladu menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,6/0,49-0,74; 13-roční OR/CI: 0,5/0,40-0,56; 15-roční OR/CI: 0,4/0,31-0,47).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili u chlapcov aj u dievčat. Mladší chlapci prežívali podráždenosť menej často ako starší chlapci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,59-0,89) a mladšie dievčatá menej často ako staršie dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,5/0,37-0,56; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,8/0,63-0,93).

Obrázok 9: Podráždenosť (v %)



Nervozita

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si mal/a pocit nervozity?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

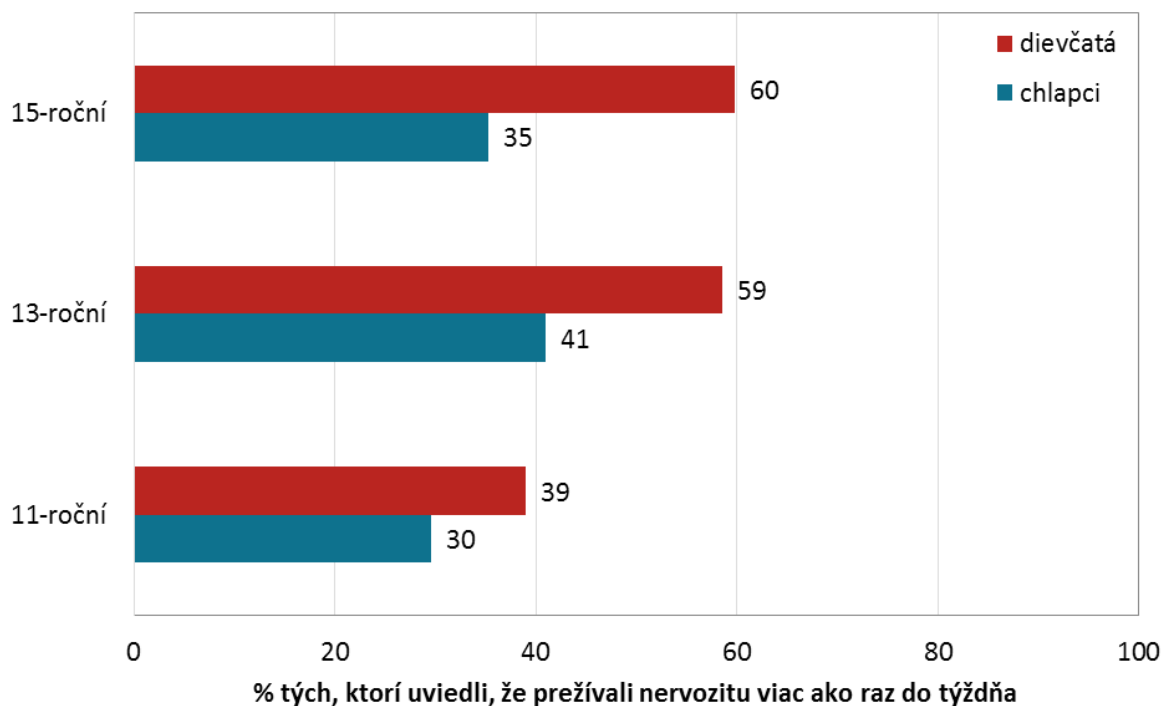
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali nervozitu viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Nervozitu prežívalo viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov 30% 11-ročných, 41% 13-ročných a 35% 15-ročných chlapcov. V prípade dievčat to bolo 39% 11-ročných a až 60% 13- a 15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách prežívali nervozitu menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,7/0,54-0,81; 13-roční OR/CI: 0,5/0,41-0,59; 15-roční OR/CI: 0,4/0,30-0,45).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili u chlapcov aj u dievčat. 11-roční chlapci prežívali nervozitu menej často ako 13- a 15-roční (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,8/0,63-0,95), avšak 13-roční chlapci častejšie ako 15-roční (13-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,3/1,06-1,53). 11-ročné dievčatá pociťovali nervozitu menej často ako 15-ročné dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,5/0,37-0,56).

Obrázok 10: Nervozita (v %)





Lilian Poláková, 11 rokov

Ťažkosti so zaspávaním

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si mal/a ťažkosti so zaspávaním?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

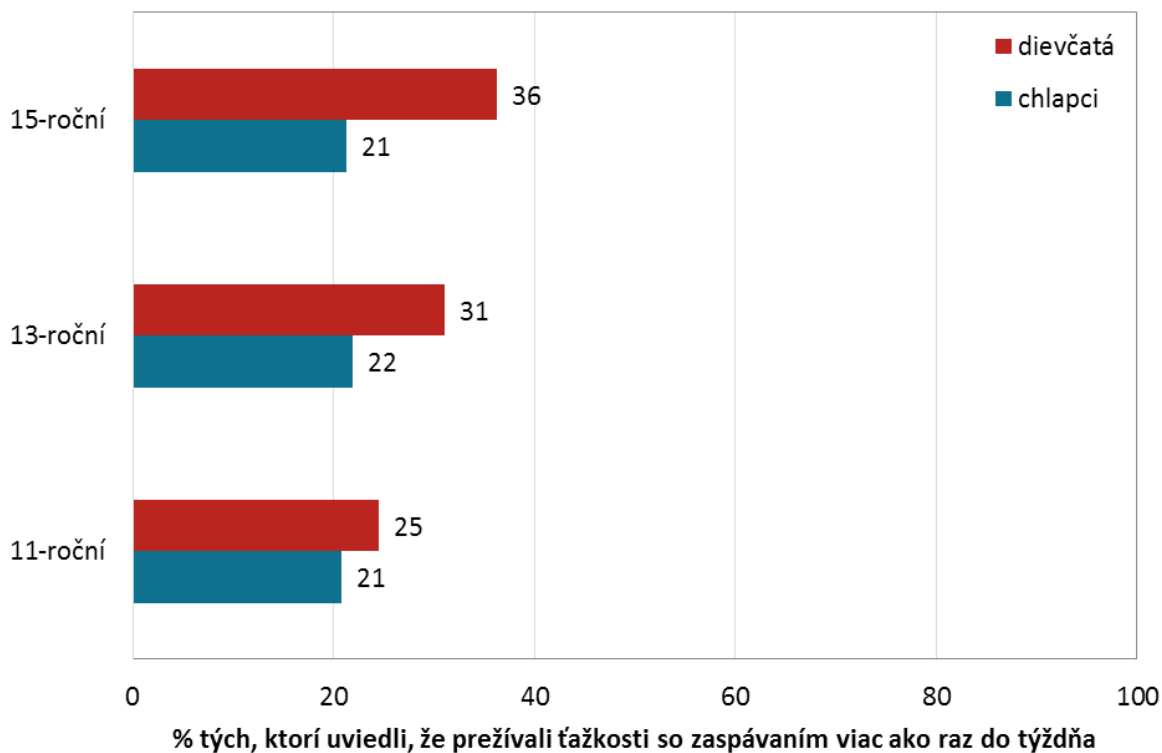
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali ťažkosti so zaspávaním viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Približne 20% chlapcov vo všetkých vekových skupinách malo ťažkosti so zaspávaním viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov. U dievčat ťažkosti so zaspávaním mala štvrtina 11-ročných a približne tretina 13- a 15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci mali ťažkosti so zaspávaním menej často ako dievčatá, rozdiely však boli štatisticky významné len vo vekovej skupine 13- a 15-ročných (13-roční OR/CI: 0,6/0,51-0,76; 15-roční OR/CI: 0,5/0,38-0,60).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u dievčat. Ťažkosti so zaspávaním sa vyskytovali menej často u mladších ako u starších dievčat (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,6/0,46-0,71; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,8/0,65-0,97).

Obrázok 11: Ťažkosti so zaspávaním (v %)



Závrate

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si mal/a pocit točenia hlavy/závrate?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

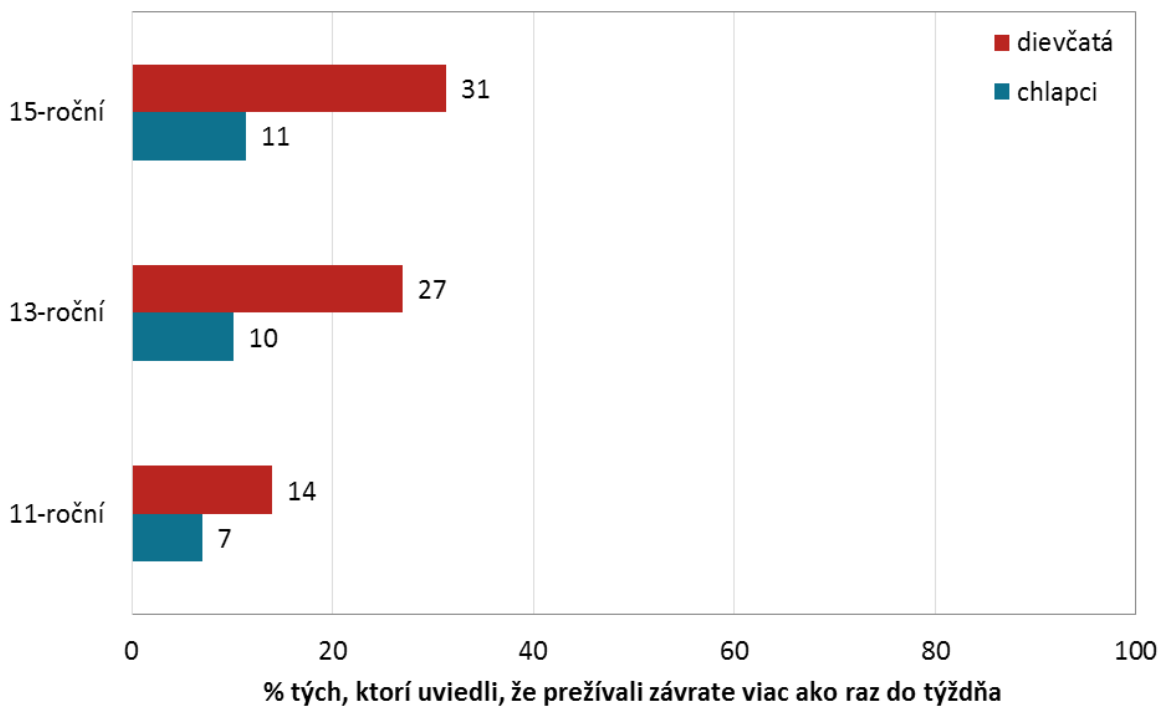
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali závrate viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Približne 10% chlapcov vo všetkých vekových skupinách uviedlo, že mali pocit točenia hlavy viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov. U dievčat prežívalo závrate 14% 11-ročných a takmer 30% 13- a 15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách uvádzali závrate menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,5/0,34-0,66; 13-roční OR/CI: 0,3/0,24-0,39; 15-roční OR/CI: 0,3/0,22-0,37).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci prežívali závrate menej často ako starší chlapci a mladšie dievčatá menej často ako staršie dievčatá. Štatisticky významné rozdiely však boli len medzi 11-ročnými a 15-ročnými (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,6/0,42-0,83; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,28-0,46).

Obrázok 12: Závrate (v %)



Užívanie liekov na bolesť

Popis indikátora: Užíval/a si počas posledného mesiaca nejaké lieky alebo tabletky na...

bolesti hlavy

bolesti brucha

bolesti chrbta

bolesti zubov

- ☐ áno, viackrát
- ☐ áno, jedenkrát
- ☐ nie

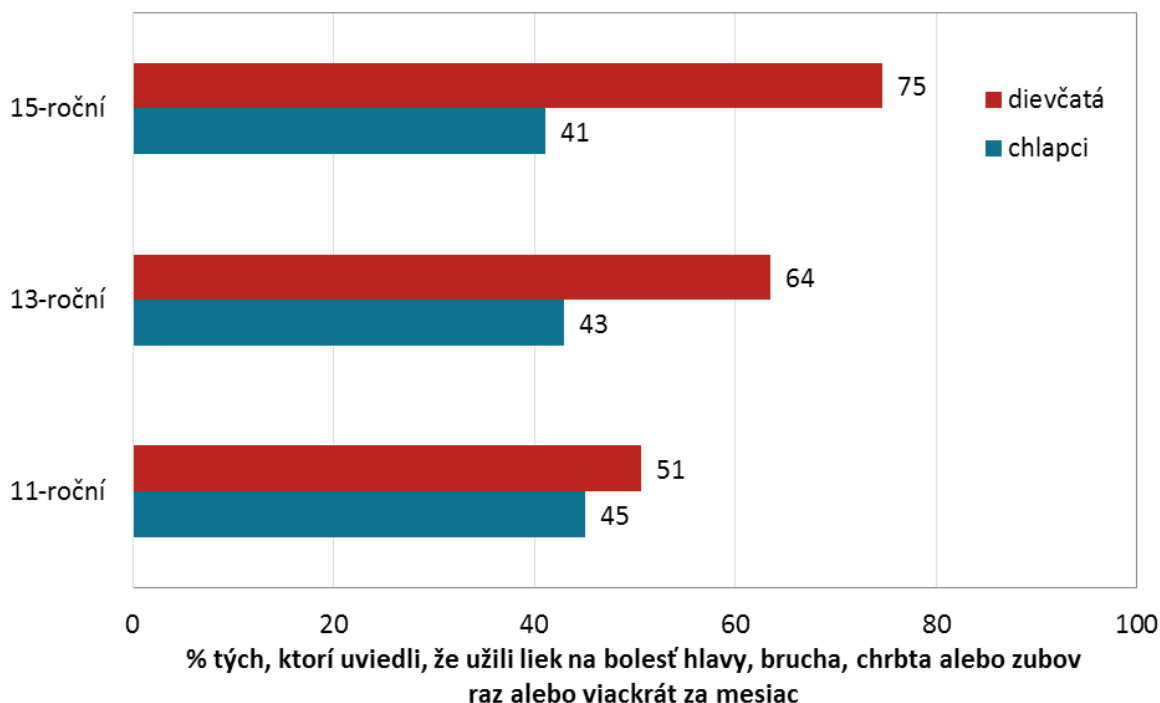
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí užívali liek na bolesť hlavy, brucha, chrbta alebo zubov raz alebo viackrát za posledný mesiac.

Výskyt: Viac ako 40% chlapcov vo všetkých vekových skupinách užívalo liek na bolesť hlavy, brucha, chrbta alebo zubov aspoň raz do mesiaca. U dievčat lieky na bolesť užívala polovica 11-ročných, viac ako 60% 13-ročných a 75% 15-ročných dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci užívali lieky na bolesť menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,8/0,66-0,98; 13-roční OR/CI: 0,4/0,36-0,52; 15-roční: OR/CI: 0,2/0,19-0,30).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba v skupine dievčat. Mladšie dievčatá užívali lieky na bolesti hlavy, brucha, chrbta alebo zubov menej často ako staršie dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,3/0,28-0,43; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,6/0,48-0,73).

Obrázok 13: Užívanie liekov na bolesť (v %)



Zdroje užívania liekov na bolesť

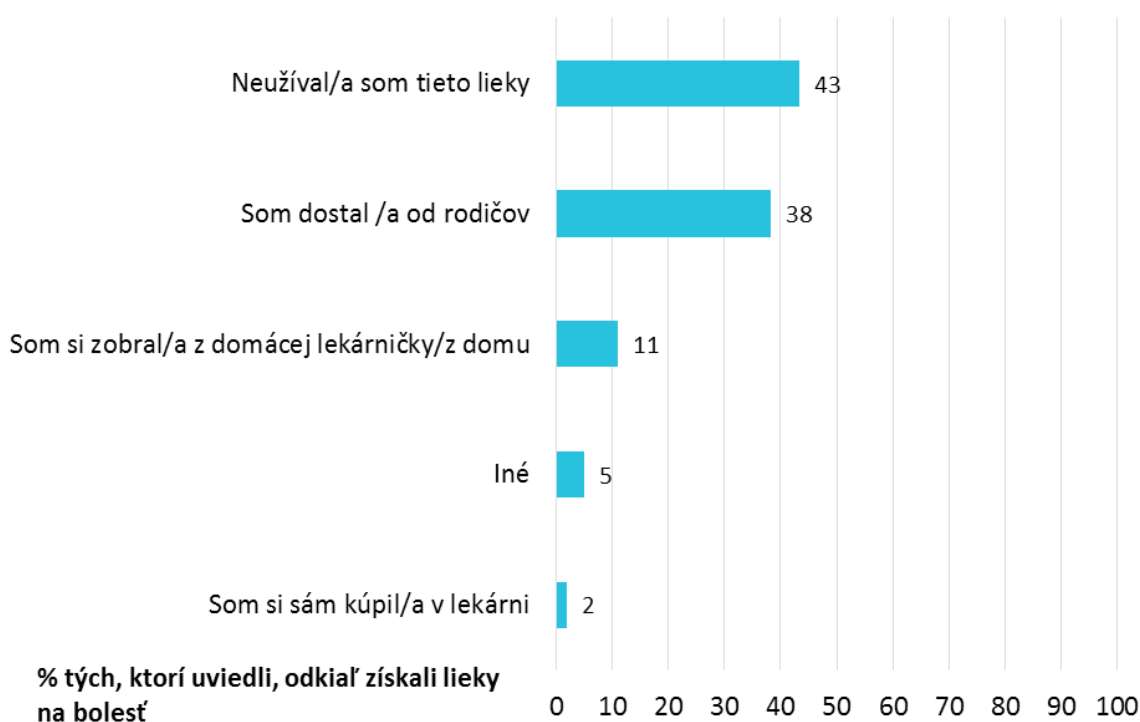
Popis indikátora: Tieto lieky...

- ☐ neužíval/a som tieto lieky
- ☐ som dostal/a od rodičov
- ☐ som si zobral/a z domácej lekárničky/z domu
- ☐ som si sám/sama kúpila v lekárni
- ☐ som si kúpil/a na internete
- ☐ som dostal/a od kamaráta, kamarátky
- ☐ som dostal/a od inej osoby
- ☐ iné...

Prezentovaný je výskyt 11-, 13- a 15-ročných respondentov, ktorí uviedli, odkiaľ lieky na bolesť získali. Prezentované sú len odpovede, na ktoré odpovedalo aspoň 2% respondentov.

Výskyt: Lieky na bolesť neužívalo posledný mesiac 43% školákov. Najčastejšie dostali školáci tieto lieky od rodičov (38% z nich). Avšak niektorí školáci si lieky zobrali sami z domu (11%) alebo si ich sami kúpili v lekárni (2%). Ako iné zdroje získania liekov uvádzali najčastejšie školáci lekára, zdravotnú sestru alebo iného rodinného príslušníka.

Obrázok 14: Zdroje liekov na bolesť (v %)



Užívanie liekov na zaspávanie, nervozitu a zlepšenie nálady

Popis indikátora: Užíval/a si počas posledného mesiaca nejaké lieky alebo tabletky na...

problémy so zaspávaním

nervozitu

zlepšenie nálady alebo povzbudenie

- ☐ áno, viackrát
- ☐ áno, jedenkrát
- ☐ nie

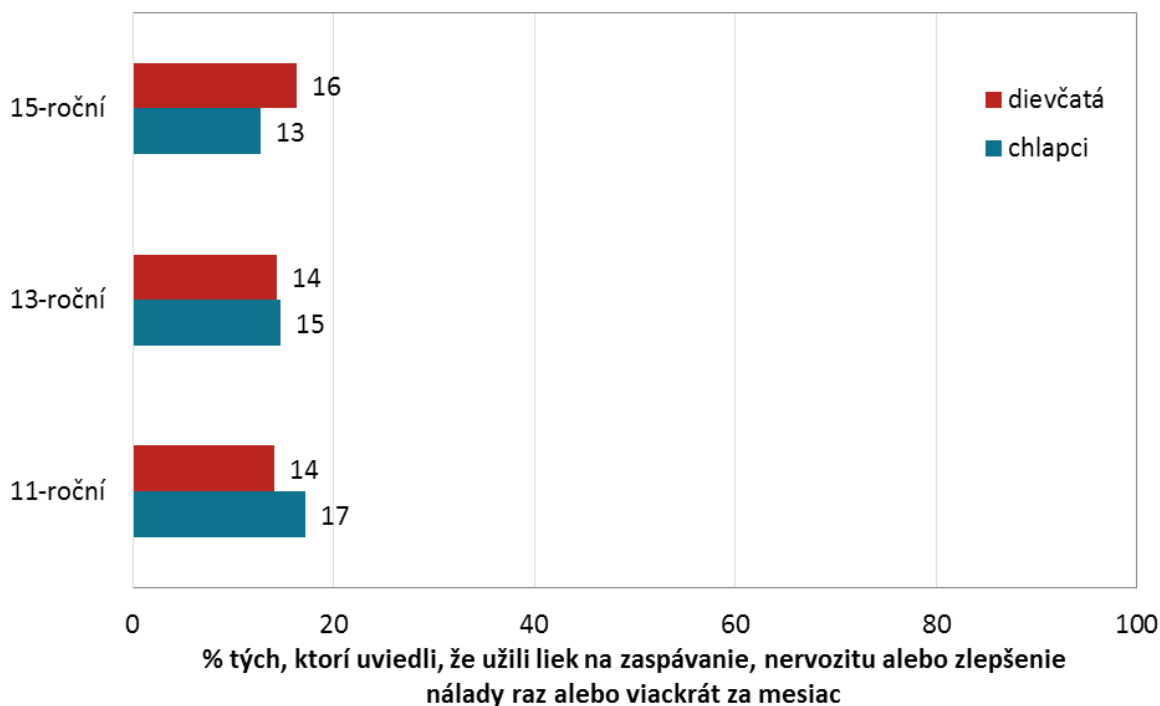
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí užívali liek problémy so zaspávaním, nervozitu alebo zlepšenie nálady raz alebo viackrát za posledný mesiac.

Výskyt: Približne 15% chlapcov a dievčat vo všetkých vekových skupinách užívali niektorý z liekov na zaspávanie, nervozitu alebo zlepšenie nálady aspoň raz za posledný mesiac. Najvyšší výskyt bol v skupine 11-ročných chlapcov, kde lieky užívalo 17% z nich.

Rodové rozdiely: Nezistili sme rozdiely v užívaní liekov na zaspávanie, nervozitu alebo zlepšenie nálady medzi chlapcami a dievčatami.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme zistili len u chlapcov. Mladší chlapci užívali lieky na zaspávanie, nervozitu alebo zlepšenie nálady častejšie ako starší chlapci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,4/1,07-1,86).

Obrázok 15: Užívanie liekov na zaspávanie, nervozitu a zlepšenie nálady (v %)



Zdroje liekov na zaspávanie, nervozitu a zlepšenie nálady

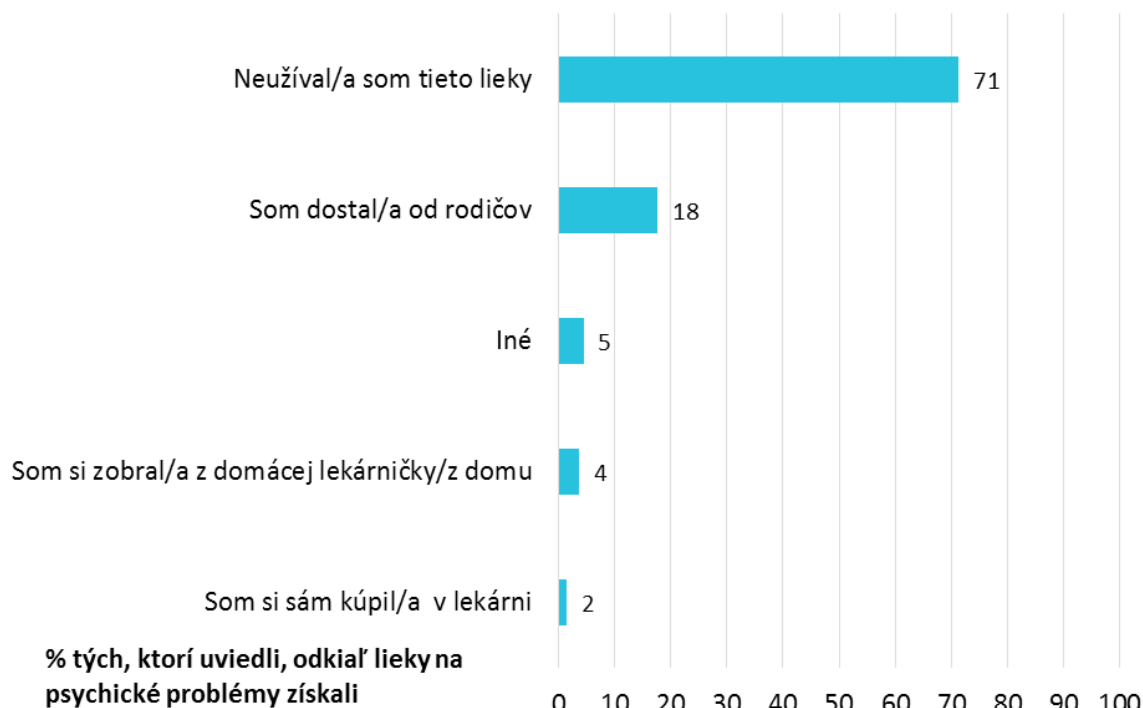
Popis indikátora: Tieto lieky...

- ☐ neužíval/a som tieto lieky
- ☐ som dostal/a od rodičov
- ☐ som si zobral/a z domácej lekárničky/z domu
- ☐ som si sám/sama kúpila v lekárni
- ☐ som si kúpil/a na internete
- ☐ som dostal/a od kamaráta, kamarátky
- ☐ som dostal/a od inej osoby
- ☐ iné...

Prezentovaný je výskyt 11-, 13- a 15-ročných respondentov, ktorí uviedli, odkiaľ lieky na problémy so zaspávaním, nervozitu, alebo zlepšenie nálady získali. Prezentované sú len odpovede, na ktoré odpovedalo aspoň 2% respondentov.

Výskyt: Väčšina školákov (71%) uviedla, že za posledný mesiac neužili žiadne lieky na problémy so zaspávaním, nervozitu alebo zlepšenie nálady. 18% školákov dostalo tieto lieky od rodičov. Avšak niektorí školáci uviedli, že lieky si zobrali sami z domu (4%) alebo si ich sami kúpili v lekárni (2%). Ako iné zdroje získania liekov uvádzali najčastejšie školáci lekára, zdravotnú sestru alebo iného rodinného príslušníka.

Obrázok 16: Zdroje liekov na zaspávanie, nervozitu a zlepšenie nálady (v %)



Dlhodobé zdravotné problémy

Popis indikátora: Trpíš nejakým dlhodobým ochorením, postihnutím alebo iným zdravotným stavom (ako napr. cukrovka, artritída, alergia alebo mozgová obrna), ktorý bol diagnostikovaný lekárom?

- ☐ áno
- ☐ nie

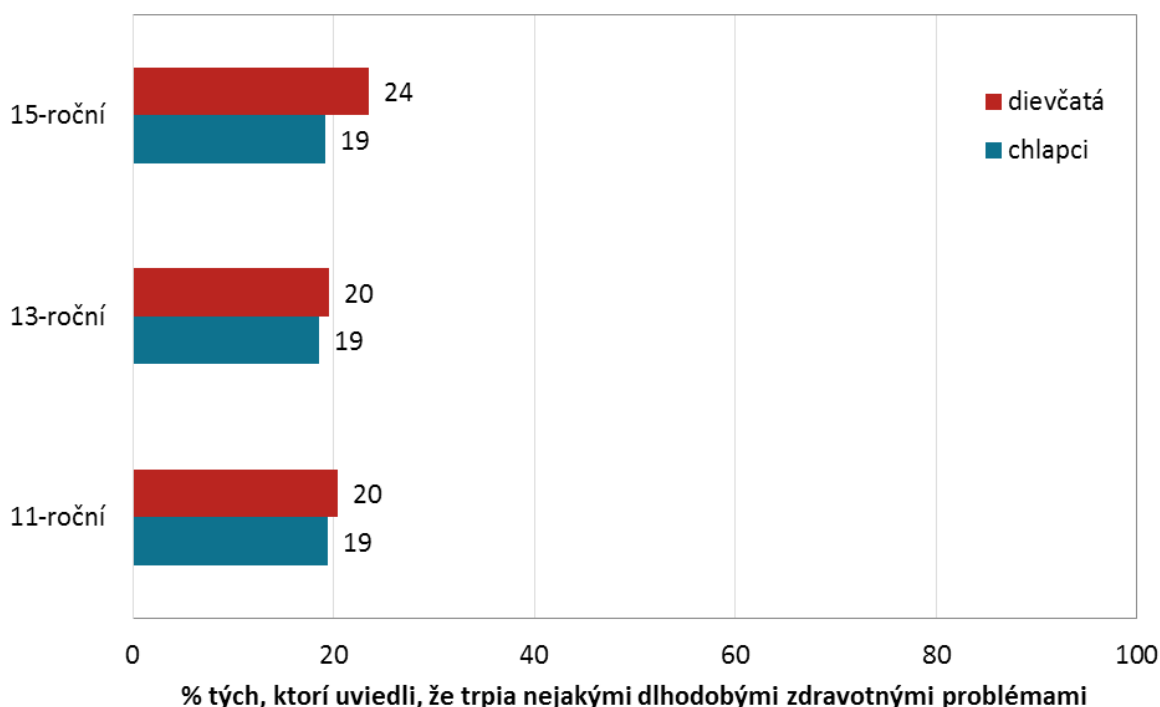
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí trpia nejakým dlhodobým ochorením, postihnutím alebo iným zdravotným stavom, ktorý bol diagnostikovaný lekárom.

Výskyt: Približne každý piaty školák trpel dlhodobým ochorením, postihnutím, alebo iným zdravotným stavom diagnostikovaným lekárom. U 15-ročných dievčat to bola až štvrtina z nich.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili iba v skupine 15-ročných. Chlapci uvádzali nižší výskyt dlhodobého ochorenia, postihnutia alebo iného zdravotného stavu diagnostikovaného lekárom ako dievčatá (15-roční OR/CI: 0,8/0,61-0,99).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely vo výskyte dlhodobých zdravotných problémov sme nezistili.

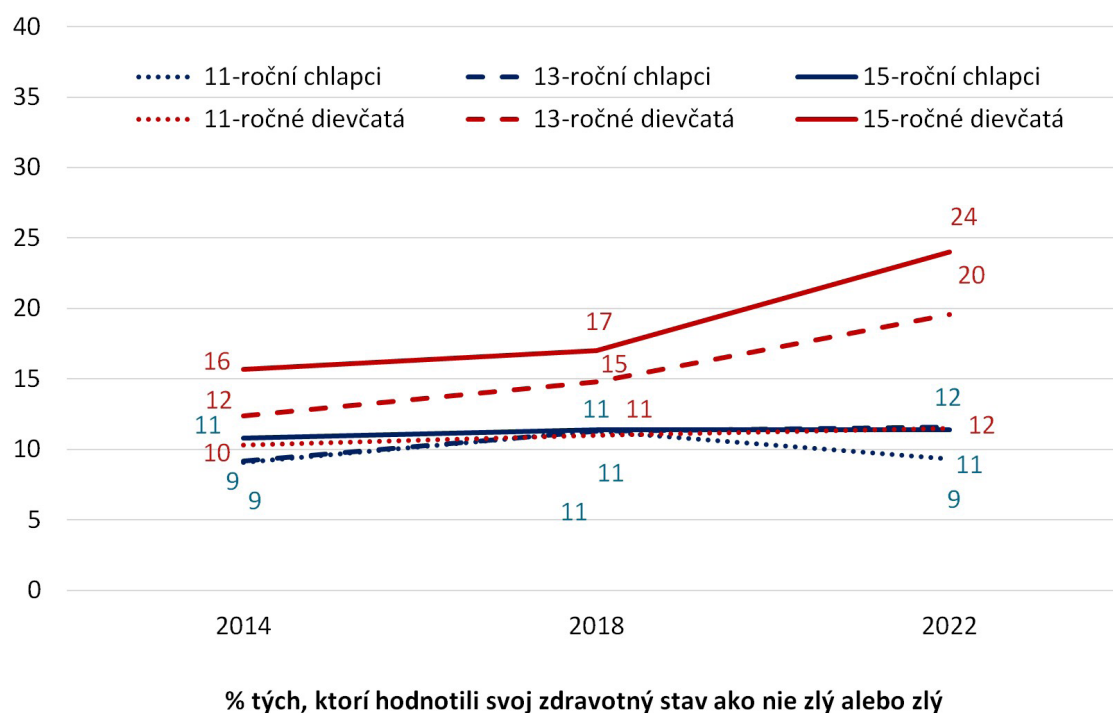
Obrázok 17: Výskyt dlhodobých zdravotných problémov (v %)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Celkové hodnotenie zdravia

Obrázok 18: Celkové hodnotenie zdravia – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní celkového hodnotenia zdravia školákmi v rokoch 2014, 2018 a 2022 sme zistili, že nedošlo k žiadnym zásadným zmenám a nezistili sme žiadne štatisticky významné rozdiely u chlapcov a 11-ročných

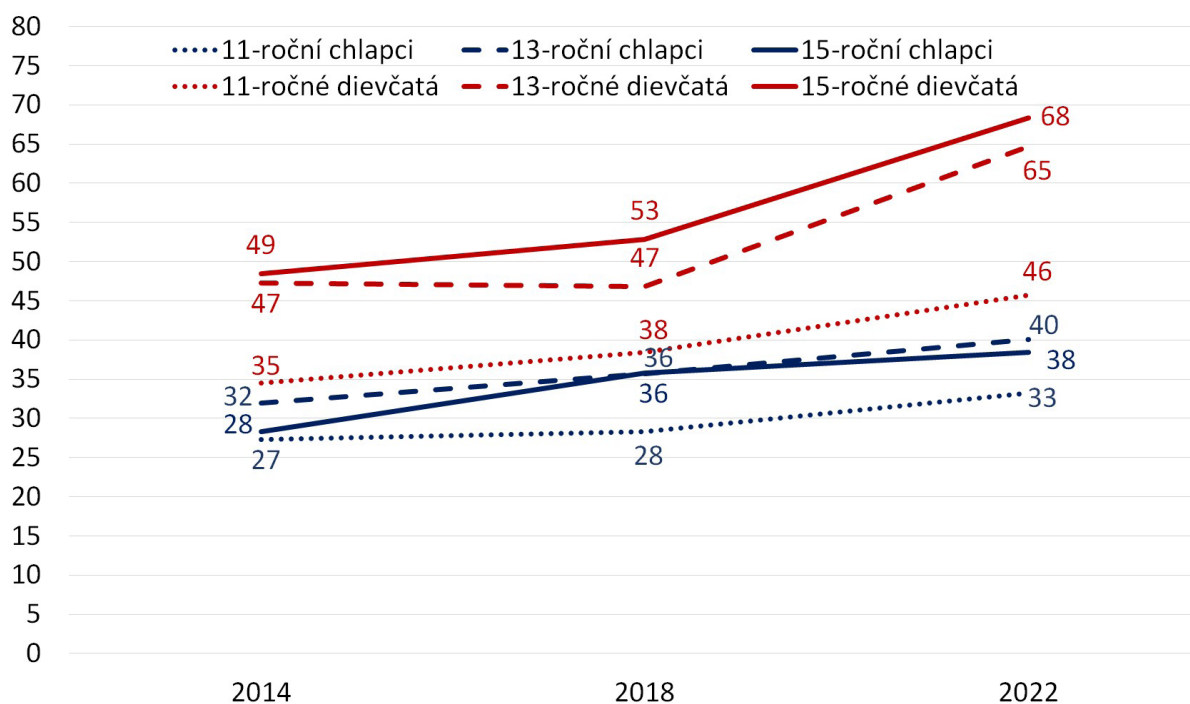
dievčat. Od roku 2018 do roku 2022 však došlo k štatisticky významnému nárastu počtu 13- a 15-ročných dievčat, ktoré hodnotili svoj zdravotný stav nepriaznivo, teda ako nie zlý alebo zlý.

Tabuľka 4: Celkové hodnotenie zdravia – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↑	↑
2014 vs. 2022	=	=	=	=	↑	↑

Zdravotné ťažkosti

Obrázok 19: Zdravotné ťažkosti – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí prežívali dve alebo viac ťažkostí viac ako raz do týždňa

Porovnanie výskytu zdravotných ťažkostí u slovenských školákov medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 ukázalo nárast medzi rokmi 2014 a 2022. Došlo tu k štatisticky významnému nárastu zdravotných ťažkostí u chlapcov aj dievčat vo všetkých veko-

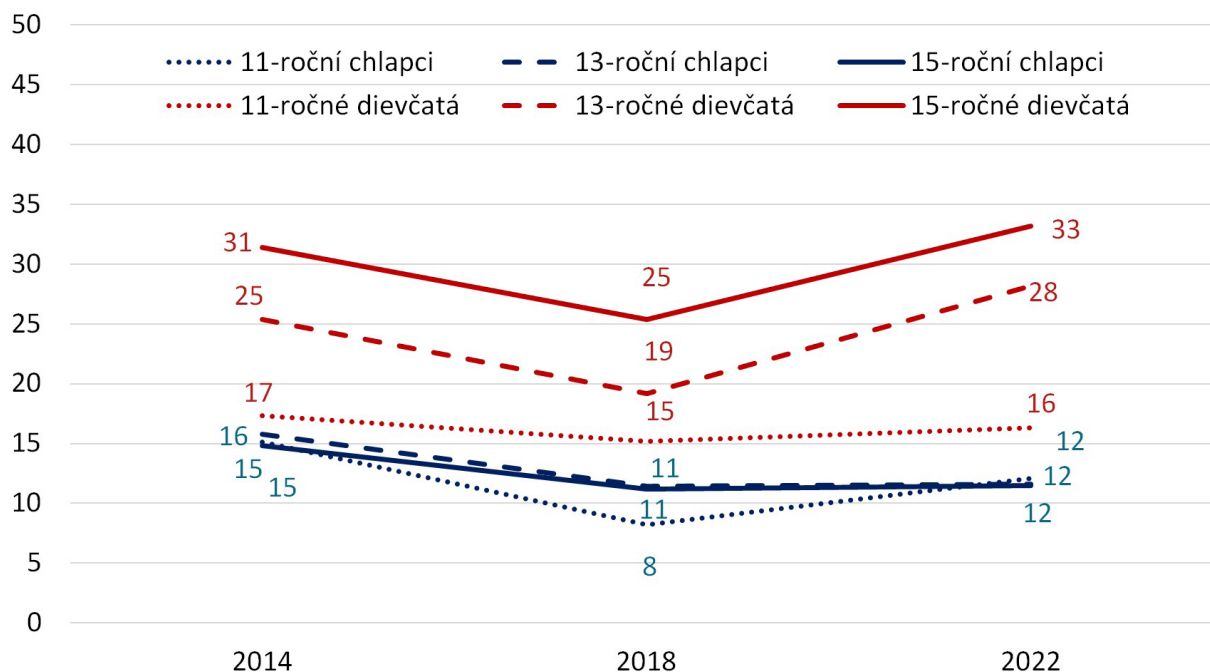
vých skupinách. Medzi rokmi 2014 a 2018 došlo k štatisticky významnému nárastu len u 15-ročných chlapcov. Od roku 2018 do roku 2022 sa významne zvýšil výskyt najmä u 13- a 15-ročných dievčat, k nárastu však došlo aj u 11-ročných chlapcov a dievčat.

Tabuľka 5: Zdravotné ťažkosti – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	↑	=	=	=
2018 vs. 2022	↑	=	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↑	↑

Bolešť hlavy

Obrázok 20: Bolešť hlavy – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí uviedli, že prežívali bolesť hlavy viac ako raz do týždňa

Pri porovnaní výskytu bolesti hlavy u slovenských školákov medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zaznamenali, že medzi rokmi 2014 a 2018 došlo k štatisticky významnému poklesu u všetkých školákov, s výnimkou 11-ročných dievčat u ktorých k zmene nedošlo. Štatisticky významný pokles sme

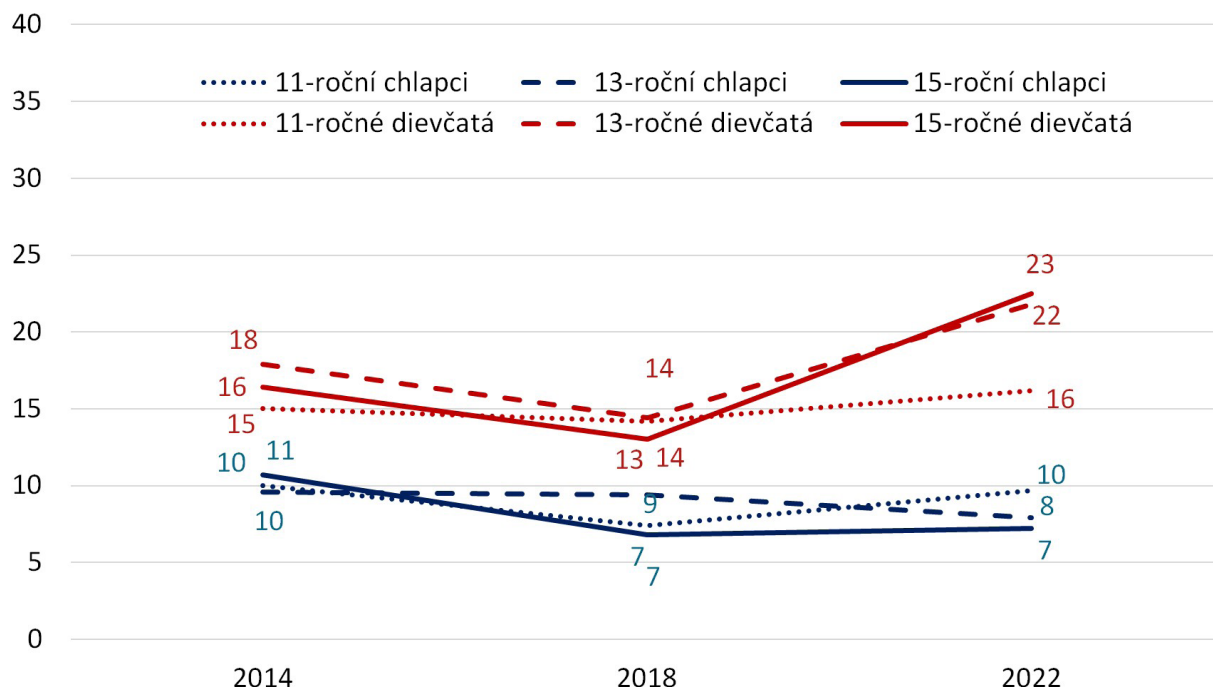
zaznamenali u 13- a 15-ročných chlapcov aj pri porovnaní rokov 2014 a 2022. Od roku 2018 do roku 2022 došlo k štatisticky významnému nárastu výskytu bolesti hlavy u 11-ročných chlapcov, ale najmä u 13- a 15-ročných dievčat, hodnoty v roku 2022 sa však vrátili na úroveň z roku 2014.

Tabuľka 6: Bolešť hlavy – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci				Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční		11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	↓	↓	=	↓	↓	↓
2018 vs. 2022	↑	=	=	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022	=	↓	↓	=	=	=	=

Bolešť brucha

Obrázok 21: Bolešť brucha – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí uviedli, že prežívali bolesť brucha viac ako raz do týždňa

Pri porovnaní výskytu bolesti brucha u školákov v rokoch 2014, 2018 a 2022 sme zaznamenali, že medzi rokmi 2014 a 2018 ako aj medzi rokmi 2018 a 2022, okrem jednej výnimky (poklesu u 15-ročných chlapcov), nedo-

šlo k žiadnym zásadným zmenám a nezistili sme žiadne štatisticky významné rozdiely. Pri porovnaní rokov 2014 a 2022 sme zaznamenali štatistický významný nárast výskytu bolesti brucha u 13- a 15-ročných dievčat.

Tabuľka 7: Bolešť brucha – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

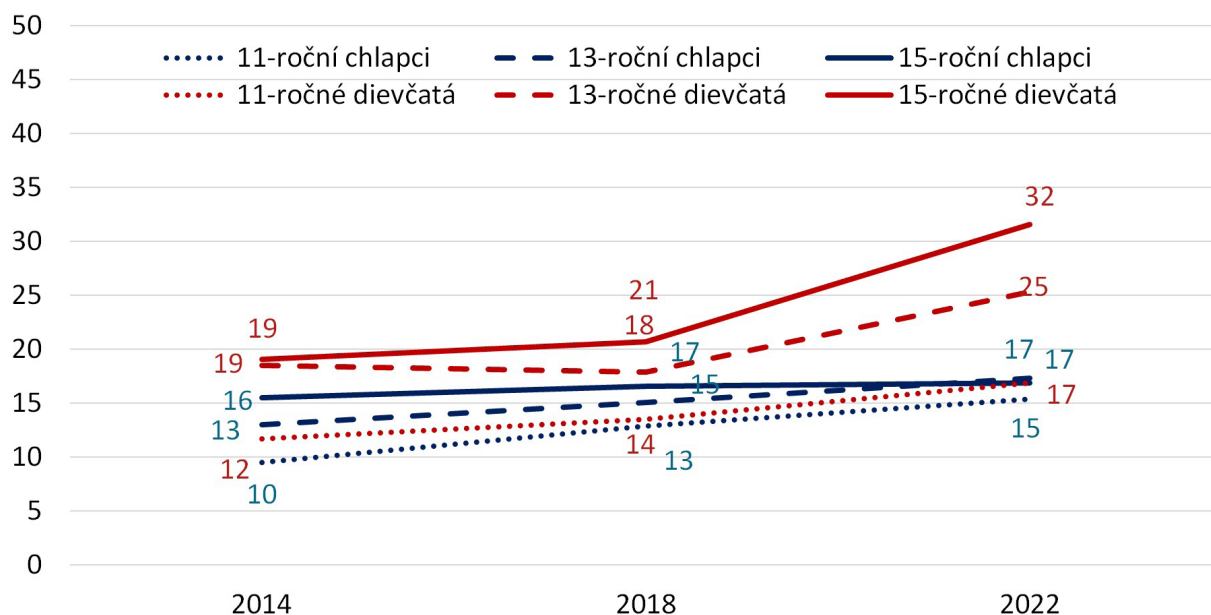
	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	↓	=	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	=	=
2014 vs. 2022	=	=	↓	=	↑	↑



Zoja Olšovská, 19 rokov

Bolest' chrbta

Obrázok 22: Bolest' chrbta – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí uviedli, že prežívali bolesť chrbta viac ako raz do týždňa

Pri porovnaní výskytu bolesti chrbta u školákov v rokoch 2014, 2018 a 2022 sme zaznamenali, že medzi rokmi 2014 a 2022 došlo k štatisticky významnému nárastu u všetkých školákov, s výnimkou 15-ročných chlapcov u ktorých nedošlo k žiadnej zmene. Šta-

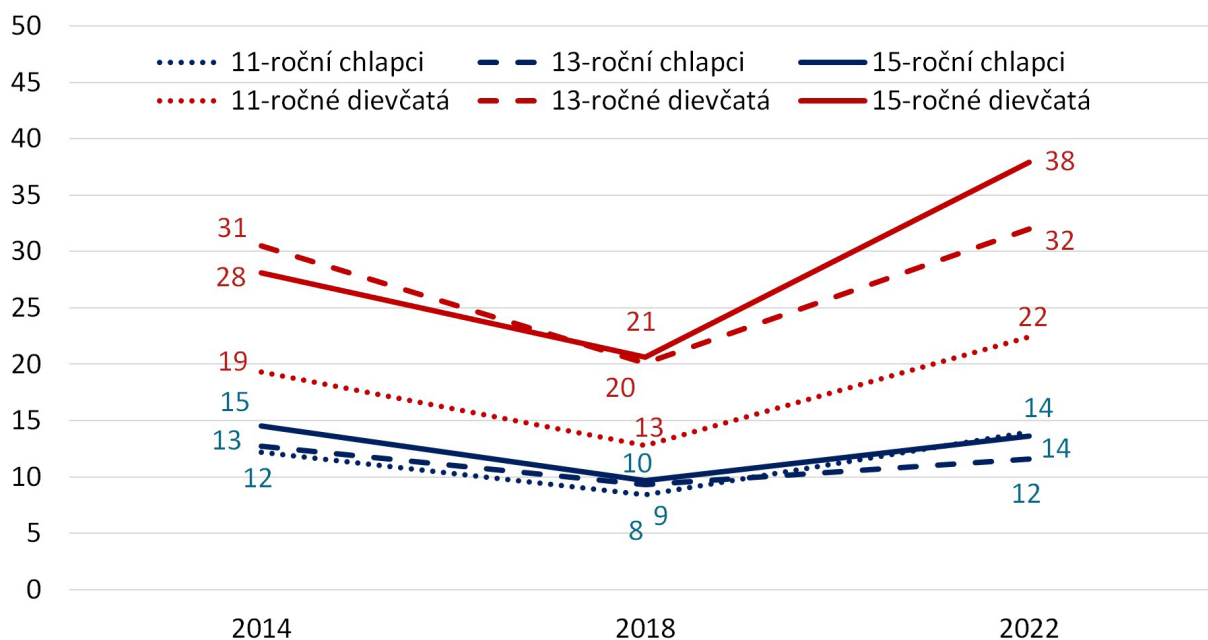
tisticky významný nárast sme zaznamenali medzi rokmi 2014 a 2018 len u 11-ročných chlapcov, medzi rokmi 2018 a 2022 došlo k výraznému nárastu výskytu bolesti chrbta u 13- a 15-ročných dievčat.

Tabuľka 8: Bolest' chrbta – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↑	↑
2014 vs. 2022	↑	↑	=	↑	↑	↑

Smútok

Obrázok 23: Smútok – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí uviedli, že prežívali smútok viac ako raz do týždňa

Pri porovnaní počtu školákov, ktorí pociťovali smútok v rokoch 2014, 2018 a 2022 sme zaznamenali štatisticky významný pokles medzi rokmi 2014 a 2018 a opätovný

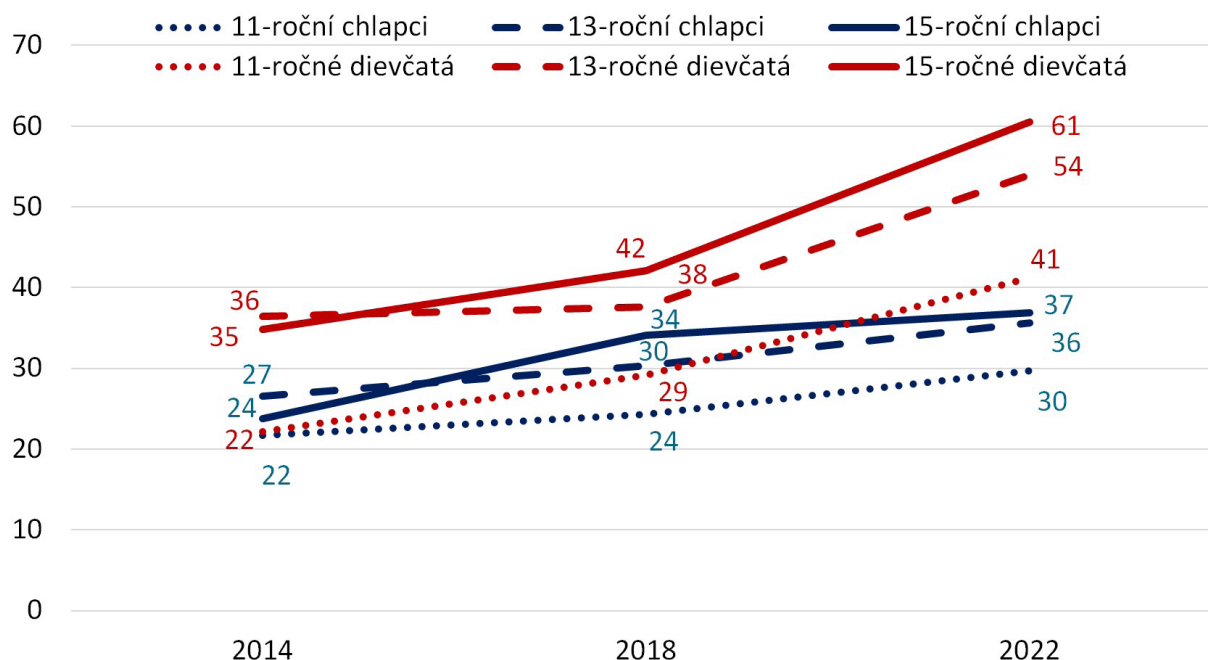
nárast v roku 2022 na hodnoty z roku 2014. Výnimku predstavovali 15-ročné dievčatá, ktorých počet sa v roku 2022 zvýšil nad úroveň z roku 2014.

Tabuľka 9: Smútok – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	↓	↓	↓	↓	↓
2018 vs. 2022	↑	=	↑	↑	↑	↑
2014 vs. 2022	=	=	=	=	=	↑

Podráždenosť

Obrázok 24: Podráždenosť – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí uviedli, že prežívali podráždenosť viac ako raz do týždňa

Pri porovnaní výskytu podráždenosti u školákov medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zaznamenali medzi rokmi 2014 a 2022 štatisticky významný nárast u všetkých školákov. K štatisticky významnému nárastu

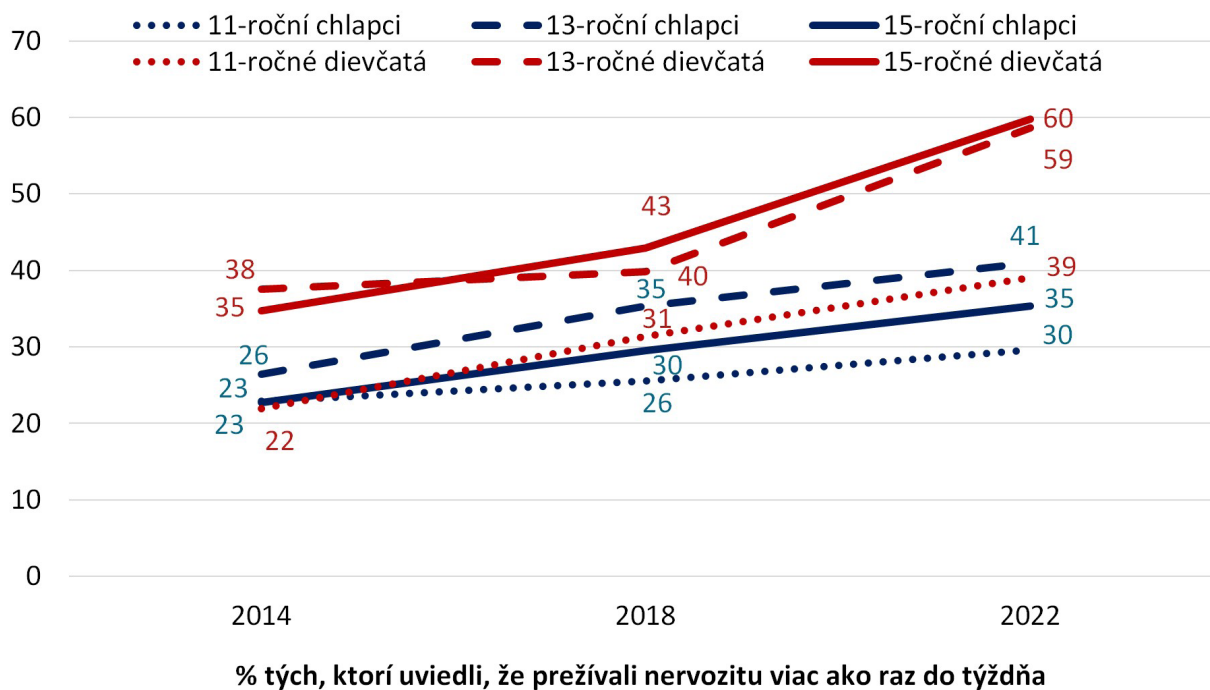
medzi rokmi 2014 a 2018 došlo u 15-ročných chlapcov a 11-ročných dievčat a medzi rokmi 2018 a 2022 u všetkých školákov okrem 15-ročných chlapcov, u ktorých nedošlo k žiadnej zmene.

Tabuľka 10: Podráždenosť – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	↑	↑	=	↑
2018 vs. 2022	↑	↑	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↑	↑

Nervozita

Obrázok 25: Nervozita – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní výskytu nervozity u školákov medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zaznamenali štatisticky významný nárast u všetkých školákov vo všetkých sledovaných obdobiach. Výnimkou boli 11-roční

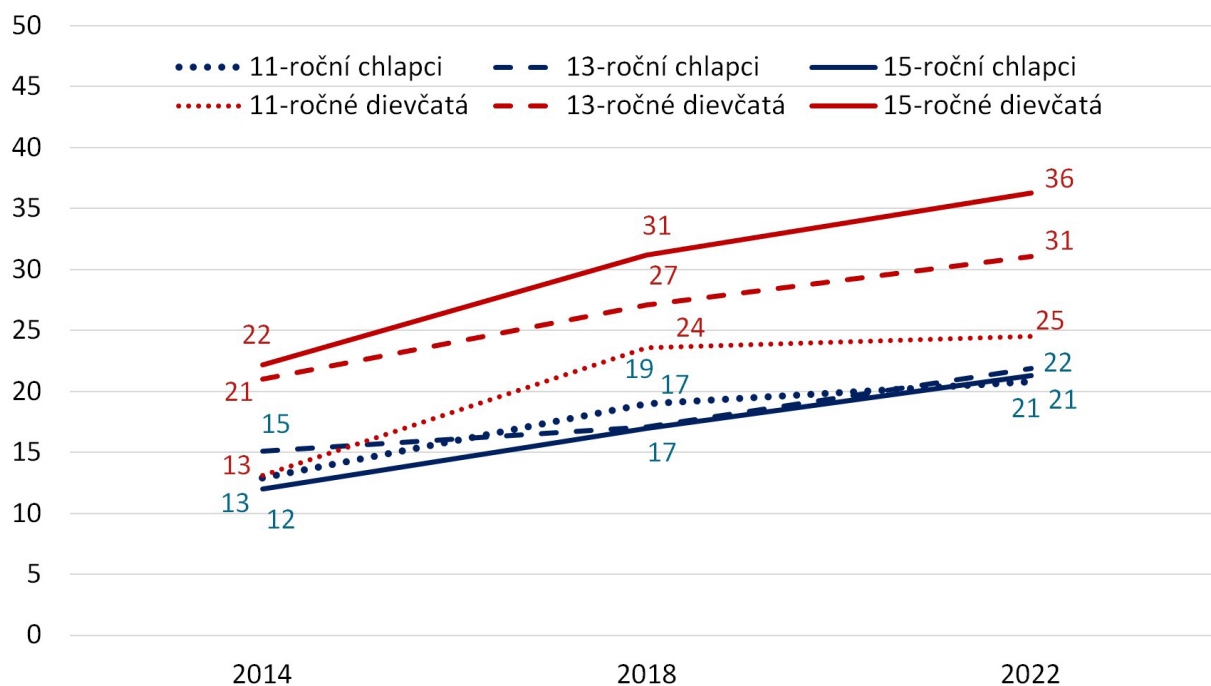
chlapci u ktorých sme štatisticky významný nárast zistili len pri porovnaní rokov 2014 a 2022 a 13-ročné dievčatá, u ktorých došlo k štatisticky významnému nárastu až medzi rokmi 2018 a 2022.

Tabuľka 11: Nervozita – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	↑	↑	↑	=	↑
2018 vs. 2022	=	↑	↑	↑	↑	↑
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↑	↑

Ťažkosti so zaspávaním

Obrázok 26: Ťažkosti so zaspávaním – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí uviedli, že prežívali ťažkosti so zaspávaním viac ako raz do týždňa

Pri porovnaní výskytu ťažkostí so zaspávaním u školákov medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zaznamenali štatisticky významný nárast medzi rokmi 2014 a 2018 a tiež 2014 a 2022 a u všetkých školákov s výnimkou 13-ročných chlapcov u ktorých

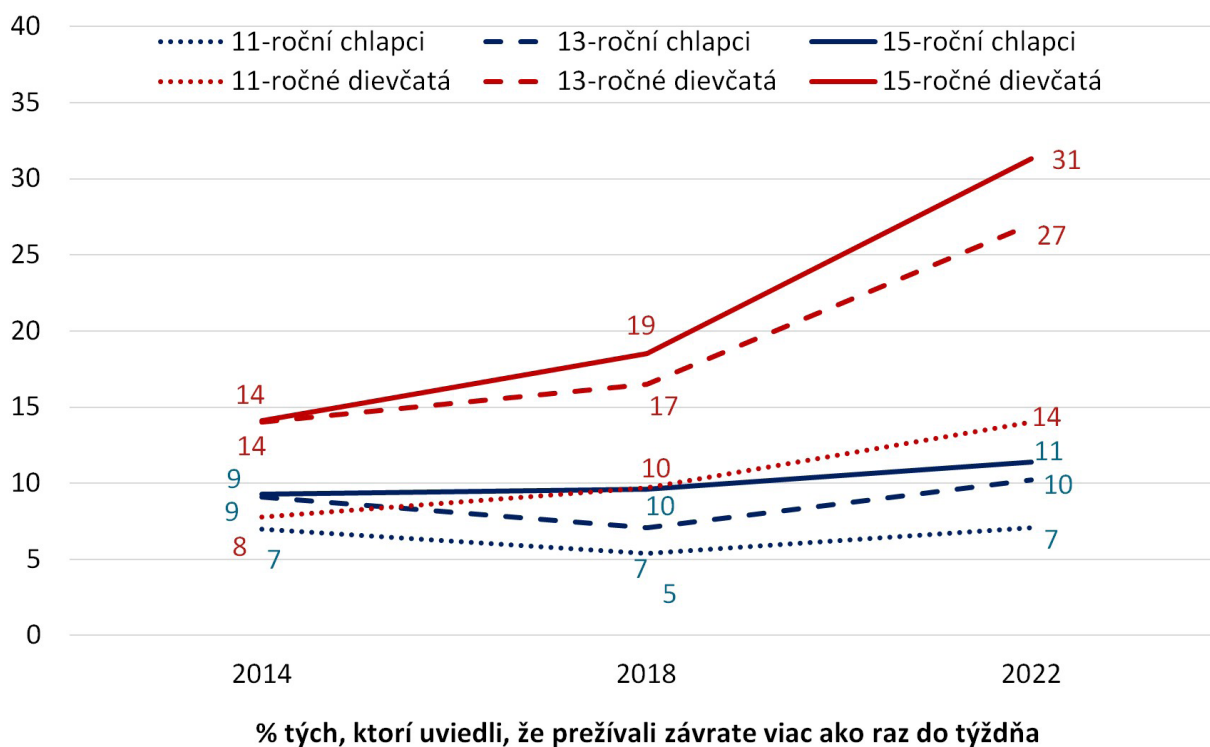
nárast medzi rokmi 2014 a 2018 nebol štatisticky významný. K nárastu došlo aj medzi rokmi 2018 a 2022, štatisticky významný však bol nárast len u 13- a 15-ročných chlapcov.

Tabuľka 12: Ťažkosti so zaspávaním – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	=	↑	↑	↑	↑
2018 vs. 2022	=	↑	↑	=	=	=
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↑	↑

Závrate

Obrázok 27: Závrate – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní výskytu závratov medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme medzi rokmi 2018 a 2022 a medzi rokmi 2014 a 2022 zaznamenali štatisticky významný nárast u dievčat všetkých vekových skupín. K výraznému nárastu došlo medzi rokmi 2018 a 2022

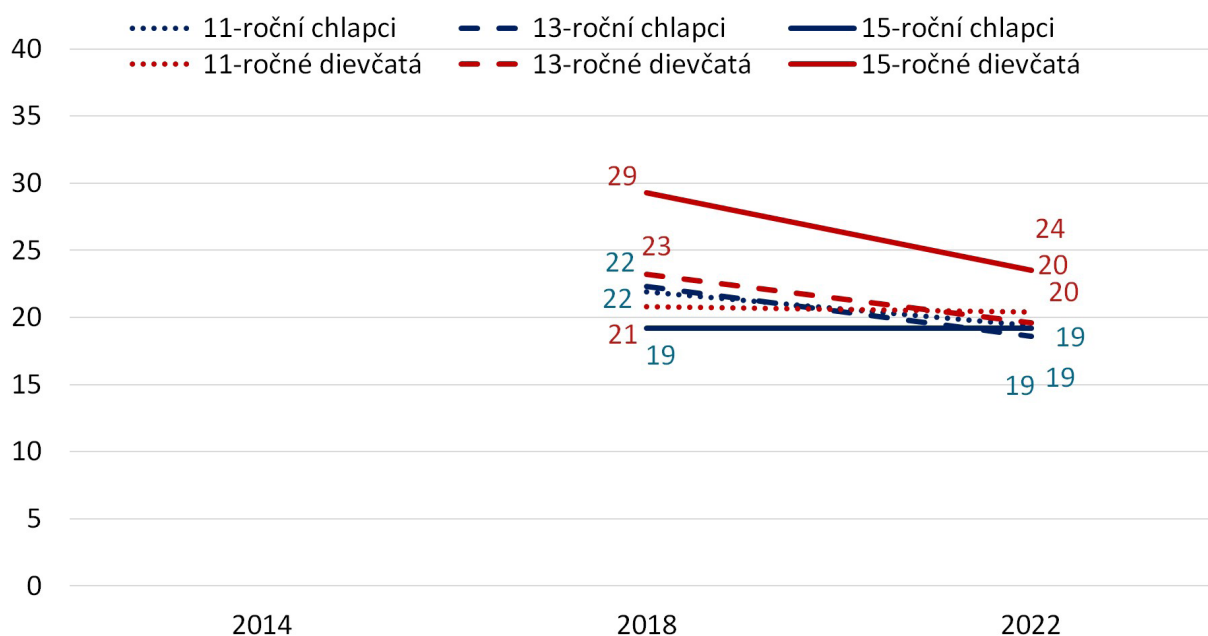
najmä u 13- a 15-ročných dievčat. U chlapcov sa výskyt závratov výrazne nemenil, k štatisticky významnému nárastu došlo len u 13-ročných chlapcov medzi rokmi 2018 a 2022, hodnoty sa však v roku 2022 vrátili na úroveň z roku 2014.

Tabuľka 13: Závrate – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	↑
2018 vs. 2022	=	↑	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022	=	=	=	↑	↑	↑

Dlhodobé zdravotné problémy

Obrázok 28: Dlhodobé zdravotné problémy – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí uviedli, že trpia nejakými dlhodobými zdravotnými problémami

Pri porovnávaní výskytu dlhodobých zdravotných problémov máme k dispozícii iba dva časové body – roky 2018 a 2022. Medzi rokmi 2018 a 2022 sme zaznamenali štatisticky významný pokles u 13-ročných

chlapcov a 15-ročných dievčat. Štatisticky významne zmeny sme nezaznamenali u 11- a 15-ročných chlapcov a 11- a 13-ročných dievčat.

Tabuľka 14: Dlhodobé zdravotné problémy – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	=	↓	=	=	=	↓
2014 vs. 2022						

Použitá literatúra

Beck, J. E. 2007. A Developmental Perspective on Functional Somatic Symptoms. *Journal of Pediatric Psychology* 33 (5): 547–62.

Cooper, Tess E., Emma Fisher, Brian Anderson, Nick Mr Wilkinson, David G. Williams, a Christopher Eccleston. 2017. Paracetamol (Acetaminophen) for Chronic Non-Cancer Pain in Children and Adolescents. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 8 (8): CD012539.

Currie, Candace, Cara Zanotti, Antony Morgan, Dorothy Currie, Margaretha De Looze, Chris Roberts, Oddrun Sambdal, Otto Smith R.F., a Vivian Barnekow. 2012. Social Determinants of Health and Well-Being among Young People: Health Behaviour in School-Aged (HBSC) Children: International Report from the 2009/2010 Survey. Copenhagen, Denmark: World Health Organization, Regional Office for Europe.

EMCDDA. 2021. Non-Medical Use of Medicines. PT: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction.

Gualano, Maria R., Fabrizio Bert, Stefano Passi, Michela Stillo, Veronica Galis, Lamberto Manzoli, a Roberta Siliquini. 2015. Use of self-medication among adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health* 25 (3): 444–50.

Hafstad, Gertrud Sofie, Sjur Skjørshammer Sætren, Tore Wentzel-Larsen, a Else-Marie Augusti. 2022. Changes in Adolescent Mental and Somatic Health Complaints Throughout the COVID-19 Pandemic: A Three-Wave Prospective Longitudinal Study. *The Journal of Adolescent Health* 71 (4): 406–13.

Hammami, Nour, Inese Gobina, Justė Lukoševičiūtė, Michaela Kosticová, Nelli Lyyra, Genevieve Gariepy, Kastytis Šmigelskas, Adriana Baban, Marta Malinowska-Cieślak, a Frank J. Elgar. 2022. Socioeconomic inequalities in adolescent health complaints: A multilevel latent class analysis in 45 countries. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, apríl, 1–12.

Inchley, Jo, Dorothy Currie, Sanja Budisavljevic, Torbjørn Torsheim, Atle Jastad, Alina Cosma, Colette Kelly, a Arsaell Már Arnarsson. 2020. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Kosticova, M., A. Madarasova Geckova, E. Dobiasova, a Z. Dankulincova Veselska. 2019. Insufficient Sleep Duration Is Associated with Worse Self-Rated Health and More Psychosomatic Health Complaints in Adolescents. *Bratislava Medical Journal* 120 (10): 783–88.

Patton, George C, Susan M Sawyer, John S Santelli, David A Ross, Rima Afifi, Nicholas B Allen, Monika Arora, et al. 2016. Our Future: A Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing. *The Lancet* 387 (10036): 2423–78.

Potrebny, Thomas, Nora Wiium, a Margrethe Moss-Iversen Lundegård. 2017. Temporal trends in adolescents' self-reported psychosomatic health complaints from 1980-2016: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 12 (11).

Ravens-Sieberer, Ulrike, Torbjørn Torsheim, Jorn Hetland, Wilma Vollebbergh, Franco Cavallo, Helena Jericek, Mujgan Alikasifoglu, Raili Välimaa, Veronika Ottova, a Michael Erhart. 2009. Subjective Health, Symptom Load and Quality of Life of Children and Adolescents in Europe. *International Journal of Public Health* 54 (S2): 151–59.

Shehnaz, Syed Ilyas, Anoop Kumar Agarwal, a Nelofer Khan. 2014. A Systematic Review of Self-Medication Practices Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health* 55 (4): 467–83. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.07.001>.

Skarstein, Siv, Per Lagerlöv, Lisbeth Gravdal Kvarme, a Sølvi Helseth. 2016. High use of over-the-counter analgesic; possible warnings of reduced quality of life in adolescents - a qualitative study. *BMC Nursing* 15 (1): 16.

Sopóci, Ján, Roman Džambazovič, a Daniel Gerbery. 2015. Zdravie a zdravotná starostlivosť na Slovensku - nerovnosti v zdraví. Bratislava: Stimul.

Trombetta, Claudia Maria, Ilaria Manini, Andrea Pammolli, Stefania Rossi, Teresa Pozzi, Emanuele Montomoli, a Giacomo Lazzeri. 2018. Medicine Use and Recurrent Complaints among 15-Years-Old Adolescents in Tuscany. *Annali Dell'Istituto Superiore Di Sanita* 54 (3): 208–13.

Young, April M., Natalie Glover, a Jennifer R. Havens. 2012. Nonmedical Use of Prescription Medications Among Adolescents in the United States: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health* 51 (1): 6–17.



Júlia Krišková, 7 rokov

Spánok

Michaela Kostičová

Dostatok pravidelného a kvalitného spánku je dôležitý pre zdravie adolescentov. Zlepšuje pozornosť, správanie, učenie, pamäť, reguláciu emócií, kvalitu života, fyzické a duševné zdravie adolescentov (Hirshkowitz a kol., 2015a; Paruthi a kol., 2016). Zdravý spánok je charakterizovaný subjektívnou spokojnosťou, vhodným načasovaním, adekvátnou dĺžkou, vysokou efektivitou a udržateľnou bdelosťou počas dňa (Buysse, 2014). Čo sa týka optimálnej dĺžky spánku, existuje niekoľko medzinárodne akceptovaných odporúčaní. Pre potreby našej štúdie sme použili odporúčania Národnej spánkovej asociácie (National Sleep Foundation), podľa ktorých deti vo veku 6 až 13 rokov by mali spať 9 až 11 hodín a 14- až 17-ročné deti 8 až 10 hodín (Hirshkowitz a kol., 2015b). Dobrá kvalita spánku pre vekovú skupinu 6- až 17-ročných detí znamená, že zaspávanie netrvá dlhšie ako 30 min, počas spánku sa vyskytne maximálne jedno zobudenie dlhšie ako 5 min a 85% času stráveného v posteli predstavuje spánok. Experti sa zhodli aj na tom, že jedno zdriemnutie počas dňa je v poriadku u detí vo veku 14 až 17 rokov, ale u 6- až 12-ročných už nie je vhodné (Ohayon a kol., 2017).

V súčasnej dobe deti v období dospievania často, a viac ako v minulosti, trpia nedostatkom spánku. Dospievanie je obdobím osamostatňovania a zmien sociálnych rolí, ktoré ovplyvňujú správanie adolescentov, vrátane ich spánkových návykov. Zmeny spánkových návykov v období dospievania sú výsledkom vplyvu faktorov prostredia, individuálnych psychosociálnych faktorov a zmien bioregulačných spánkových procesov (Carskadon, 2011; Carskadon a Tarokh, 2014). V období dospievania dochádza fyziologicky k posunu času zaspávania na neskôr a zvýšenej bdlosti v neskorých večerných hodinách. Dospievajúci uprednostňujú večer iné aktivity ako spánok, a to najčastejšie používanie elektronických médií, komunikáciu cez sociálne siete, alebo sa venujú školským povinnostiam. Tieto faktory však ovplyvňujú dĺžku spánku len vtedy, ak sociálny tlak, najmä začiatok vyučovania, núti adolescentov vstávať skôr, ako je pre nich prirodzené (Crowley a kol., 2018). Ak majú dospievajúci možnosť spať toľko, koľko by chceli, napr. cez víkendy a prázdniny, tak spia v priemere 9 hodín, bez ohľadu na vek (Tarokh, Saletin, a Carskadon, 2016). Nedostatkom spánku tak trpia dospievajúci len počas školských dní.

Nedostatočný spánok a s ním spojená únava a ospalosť počas dňa majú negatívny dopad na výsledky v škole, pozornosť, náladu a bezpečnosť detí (Chaput a kol., 2016; Owens, 2014). Nedostatočná dĺžka a kvalita spánku zvyšuje riziko nadvahy a obezity (Miller a kol., 2018; Felső a kol., 2017), kardiovaskulárnych ochorení (Jiang a kol., 2018), problémov v oblasti emócií a správania (Kostičová, Husárová, Dankulincová, 2020) a úrazov (Gao a kol., 2018). Ukazuje sa, že pandémia COVID-19 a s ňou spojené zatvorenie škôl síce mali pozitívny dopad na dĺžku spánku, ale zvýšil sa výskyt problémov so spánkom u dospievajúcich. Strach z ochorenia, sociálna izolácia, zmeny v režime fungovania rodiny, dištančné vzdelávanie, obmedzenie vonkajších aktivít a viac času stráveného pri obrazovkách negatívne vplývali na duševné zdravie dospievajúcich a následne spôsobovali aj problémy so spánkom. Tie mohli byť priamo aj výsledkom narušeného cyklu spánku a bdenia v dôsledku zníženej expozície slnečnému žiareniu a zvýšenej expozície modrému svetlu z obrazoviek (Sharma a kol., 2021; Jahrami a kol., 2022; Richter a kol., 2022).

*Pred spaním je super sa ísť napríklad prejsť (unaviť sa)
a pred spaním nepozerať do mobilu a ešte, ísť spať skôr.
(dievča, 12 rokov)*

Dĺžka spánku

Popis indikátora: Kedy zvyčajne chodievaš spať, keď na druhý deň ráno ideš do školy?

- ☐ o 21.00 a skôr
- ☐ 21.30
- ☐ 22.00
- ☐ 22.30
- ☐ 23.00
- ☐ 23.30
- ☐ 24.00
- ☐ 00.30
- ☐ 01.00
- ☐ 01.30
- ☐ 02.00 alebo neskôr

Popis indikátora: Počas školských dní, kedy zvyčajne vstávaš?

- ☐ o 5.00 alebo skôr
- ☐ 5.30
- ☐ 6.00
- ☐ 6.30
- ☐ 7.00
- ☐ 7.30
- ☐ 8.00
- ☐ 8.30
- ☐ 9.00
- ☐ 9.30 alebo neskôr

Na základe uvedených otázok bol prepočítaný celkový čas spánku. Na obrázku 29 je prezentovaný výskyt respondentov, ktorí spali osem hodín a viac. Podľa odporúčaní expertov (Hirshkowitz a kol., 2015b) by však 11- a 13-roční školáci mali optimálne spať 9-11 hodín a 15-roční 8-10 hodín. Na obrázkoch 30 a 31 je prezentované rozdelenie respondentov do nasledujúcich troch skupín podľa dĺžky spánku:

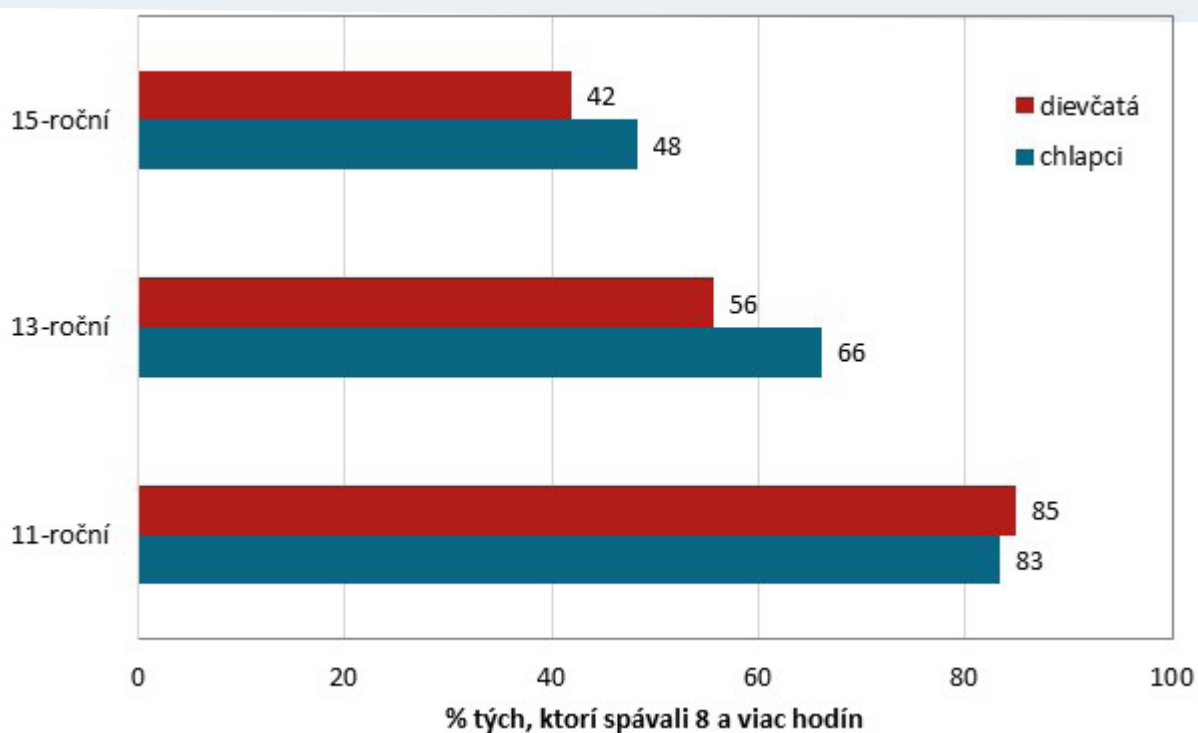
- (1) optimálna dĺžka spánku (8-10 h u 15-ročných, 9-11 h u 11- a 13-ročných),
- (2) nedostatočná dĺžka spánku (6-7,5 h u 15-ročných, 6-8,5 h u 11- a 13-ročných),
- (3) extrémne krátky spánok (menej ako 6 h).

Výskyt: Približne 80% 11-ročných, 60% 13-ročných a menej ako polovica 15-ročných školákov spalo aspoň 8 hodín počas školských dní. Odporúčaných 9 hodín však spala menej ako polovica 11-ročných školákov. Navyše 11% 15-ročných a takmer 10% 13-ročných školákov počas školských spalo menej ako 6 hodín.

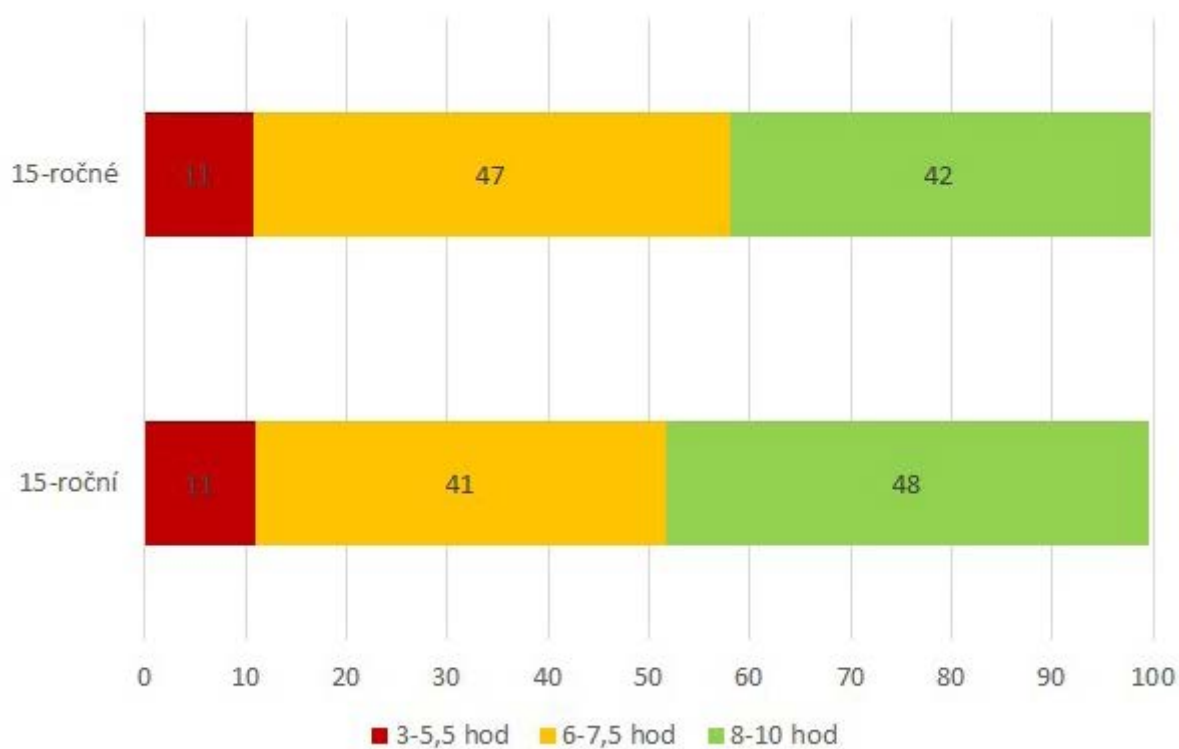
Rodové rozdiely: 13- a 15-roční chlapci mali vyššiu pravdepodobnosť 8 a viac hodinového spánku počas školských dní ako dievčatá (13-roční OR/CI: 1,6/1,31-1,86; 15-roční OR/CI: 1,3/1,06-1,57).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Čím sú školáci starší, tým menej z nich spí 8 a viac hodín. Štatisticky významné vekové rozdiely sme potvrdili u chlapcov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 5,4/4,29-6,70; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 2,1/1,74-2,51) i dievčat (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 7,7/6,09-9,72; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,7/1,43-2,10).

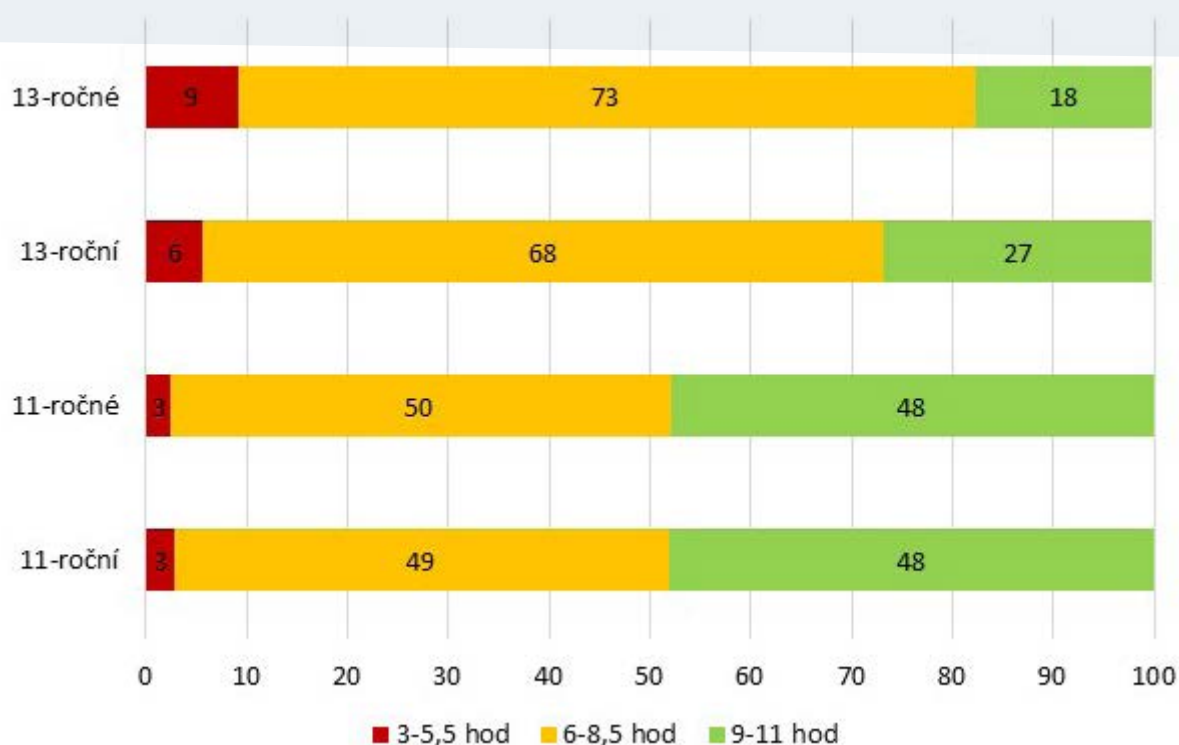
Obrázok 29: Dĺžka spánku (v %)



Obrázok 30: Dĺžka spánku 15-roční školáci (v %)



Obrázok 31: Dĺžka spánku 11- a 13-roční školáci (v %)



*Pre zlepšenie spánku by mali: vyvetrať si izbu, nepozerať do telefónu alebo inej elektroniky, nájsť svoj štýl spánku.
(dievča, 13 rokov)*

Mne pomáha k spánku otvoriť si okno a dať si do izby čerstvý vzduch, v lete aj v zime mi to dosť pomáha. A pomáha mi aj napíť sa pred spaním teplého mlieka, teplého čaju alebo teplej vody. (chlapec, 15 rokov)

Problém večer zaspáť

Popis indikátora: Za posledný mesiac, ako často sa ti stalo, že si mal/a problém večer zaspáť?

- ☐ nikdy
- ☐ menej ako raz za týždeň
- ☐ jeden alebo dva krát za týždeň
- ☐ tri a viac krát za týždeň

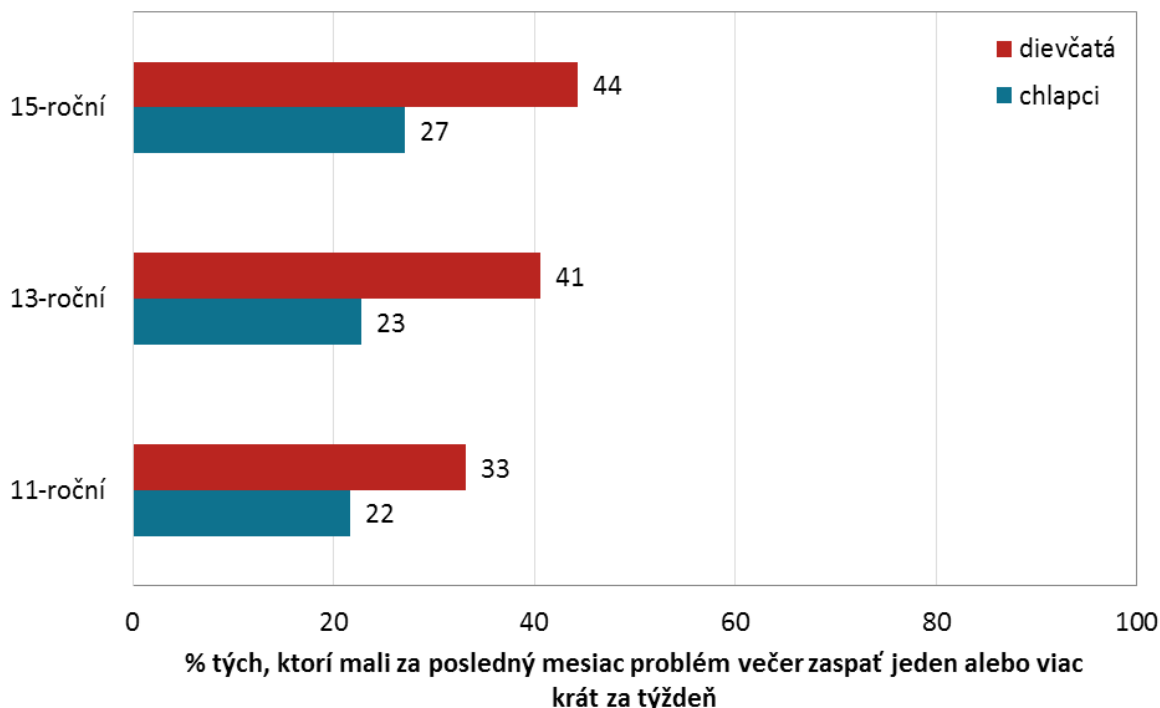
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí mali problém večer zaspáť jeden alebo viac krát za týždeň.

Výskyt: Približne štvrtina chlapcov vo všetkých vekových skupinách mala problém večer zaspáť jeden alebo viac krát za týždeň. V prípade dievčat problémy so zaspávaním mala až tretina 11-ročných a viac ako 40% 13- a 15-ročných.

Rodové rozdiely: Problémy so zaspávaním sa vyskytovali menej častejšie u chlapcov ako u dievčat a to vo všetkých vekových skupinách (11-roční OR/CI: 0,6/0,45-0,69; 13-roční OR/CI: 0,4/0,36-0,52; 15-roční OR/CI: 0,5/0,38-0,58).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Čím sú školáci starší, tým sa častejšie u nich vyskytujú problémy so zaspávaním. Štatisticky významné vekové rozdiely sme potvrdili u chlapcov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,60-0,93; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,8/0,65-0,98) a medzi 11- a 15-ročnými dievčatami (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,6/0,51-0,76).

Obrázok 32: Problém večer zaspáť (v %)





Amélia Koreňová, 11 rokov

Budenie sa v noci

Popis indikátora: Za posledný mesiac, ako často sa ti stalo, že si sa v noci budil/a?

- ☐ nikdy
- ☐ menej ako raz za týždeň
- ☐ jeden alebo dva krát za týždeň
- ☐ tri a viac krát za týždeň

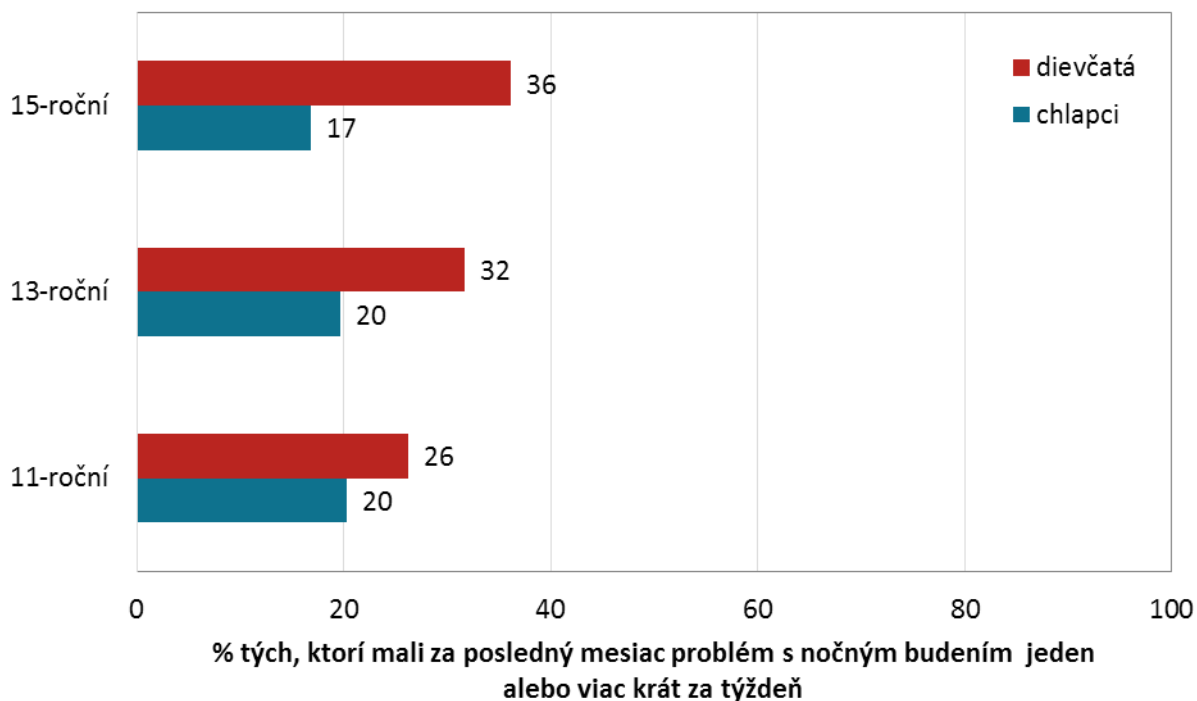
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí mali problém s nočným budením jeden alebo viac krát za týždeň.

Výskyt: Približne 20% chlapcov vo všetkých vekových skupinách mala problém s nočným budením jeden alebo viac krát za týždeň. V prípade dievčat sa v noci budila štvrtina 11-ročných a približne tretina 13- a 15-ročných.

Rodové rozdiely: Problémy nočným budením sa vyskytovali menej často u chlapcov ako u dievčat a to vo všetkých vekových skupinách (11-roční OR/CI: 0,7/0,57-0,90; 13-roční OR/CI: 0,5/0,43-0,65; 15-roční OR/CI: 0,4/0,28-0,45).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Medzi chlapcami neboli vekové rozdiely. U mladších dievčat sa problémy s nočným budením vyskytoval menej často ako u starších dievčat. Štatisticky významné vekové rozdiely sme potvrdili len medzi 11- a 15-ročnými dievčatami (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,6/0,51-0,78).

Obrázok 33: Budenie sa v noci (v %)



Problém ráno vstať

Popis indikátora: Za posledný mesiac, ako často sa ti stalo, že si mal/a problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnutý/á?

- ☐ nikdy
- ☐ menej ako raz za týždeň
- ☐ jeden alebo dva krát za týždeň
- ☐ tri a viac krát za týždeň

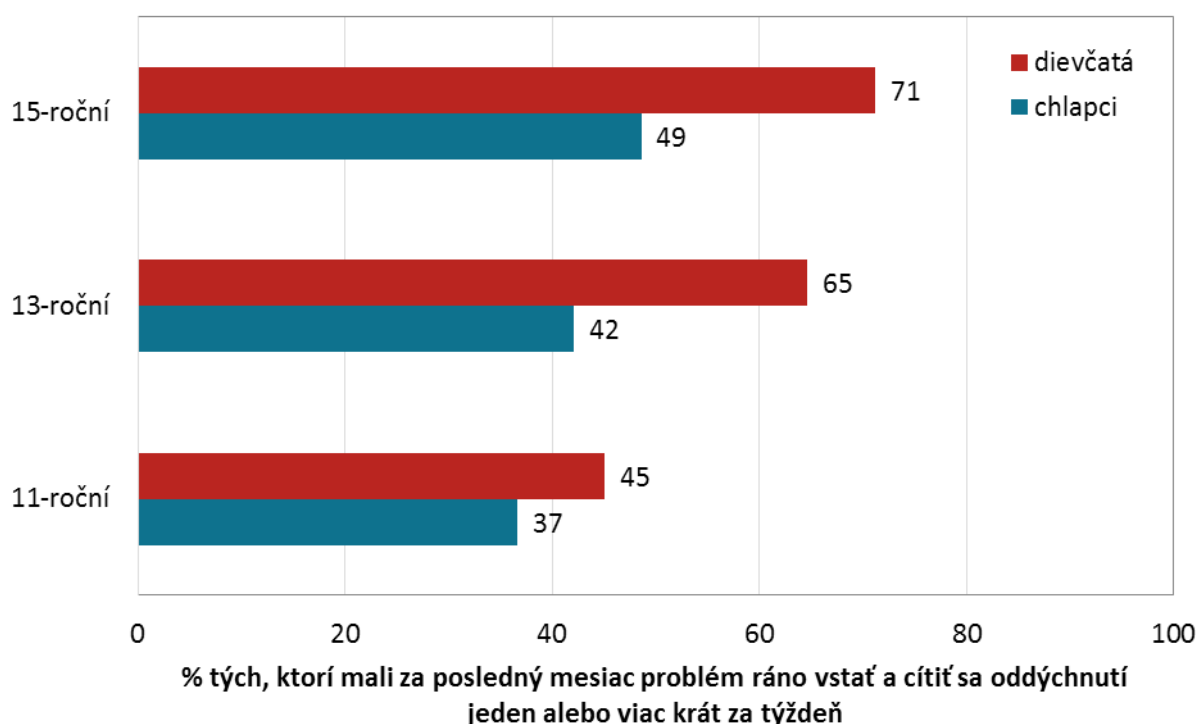
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí mali problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnutí jeden alebo viac krát za týždeň.

Výskyt: Viac ako tretina 11- a 13-ročných chlapcov a takmer polovica 15-ročných chlapcov mala problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnuto jeden alebo viac krát za týždeň. V prípade dievčat mala problém s ranným vstávaním takmer polovica 11-ročných, 65% 13-ročných a viac ako 70% 15-ročných.

Rodové rozdiely: Problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnuto sa vyskytoval menej často u chlapcov ako u dievčat a to vo všetkých vekových skupinách (11-roční OR/CI: 0,7/0,58-0,85; 13-roční OR/CI: 0,4/0,33-0,48; 15-roční OR/CI: 0,4/0,31-0,47).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Čím sú školáci starší, tým sa častejšie u nich vyskytujú problémy s ranným vstávaním. Štatisticky významné vekové rozdiely sme potvrdili u chlapcov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,6/0,50-0,74; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,8/0,64-0,92) aj u dievčat (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,3/0,27-0,41; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,7/0,60-0,91).

Obrázok 34: Problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnuto (v %)



Pocit ospalosti cez deň

Popis indikátora: Za posledný mesiac, ako často sa ti stalo, že si mal/a pocit ospalosti cez deň?

- ☐ nikdy
- ☐ menej ako raz za týždeň
- ☐ jeden alebo dva krát za týždeň
- ☐ tri a viac krát za týždeň

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí sa cítili ospalo cez deň jeden alebo viac krát za týždeň.

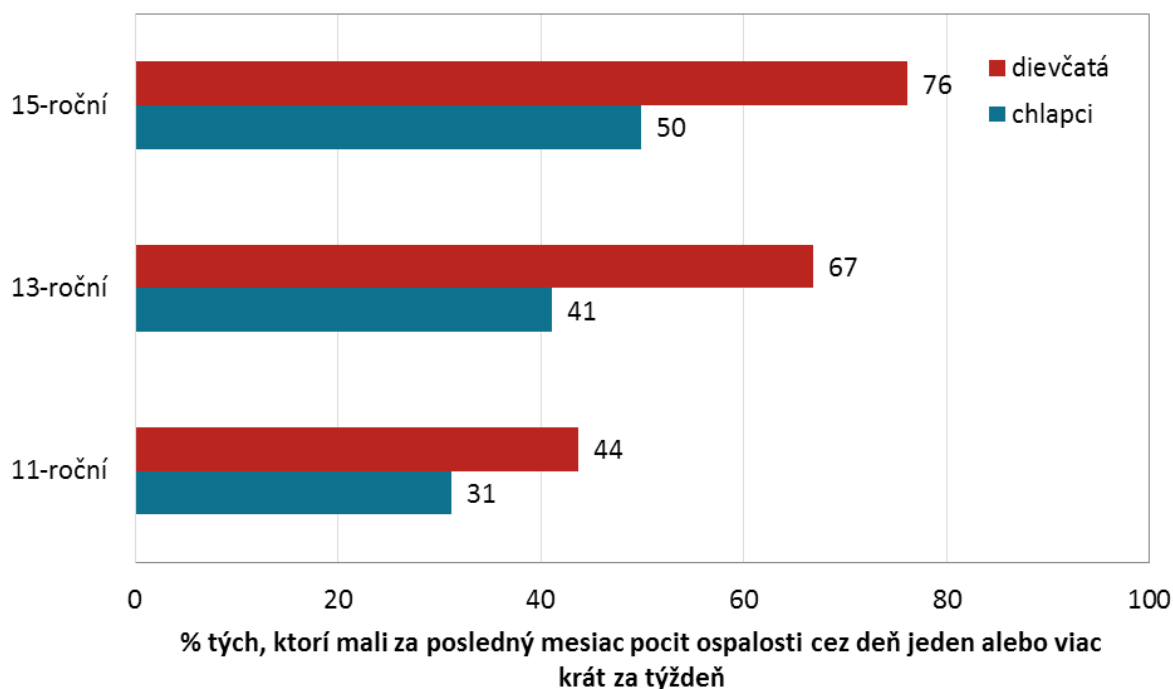
Väčšinou za to môže stres. Najlepšie je, keď si stanovíte nejakú rutinu. (dievča, 14 rokov)

Výskyt: Viac ako 30% 11-ročných, 41% 13-ročných a polovica 15-ročných chlapcov pociťovala ospalosť cez deň jeden alebo viac krát za týždeň. V prípade dievčat malo problém s dennou ospalosťou viac ako 40% 11-ročných, takmer 70% 13-ročných a 76% 15-ročných.

Rodové rozdiely: Ospalosť pociťovali cez deň menej často chlapci ako dievčatá a to vo všetkých vekových skupinách (11-roční OR/CI: 0,6/0,48-0,71; 13-roční OR/CI: 0,3/0,29-0,41; 15-roční OR/CI: 0,3/0,25-0,39).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Čím sú školáci starší, tým častejšie sa cítia ospalí cez deň. Štatisticky významné vekové rozdiely sme potvrdili u chlapcov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,5/0,37-0,55; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,58-0,84) aj u dievčat (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,2/0,20-0,30; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,6/0,51-0,79).

Obrázok 35: Pocit ospalosti cez deň (v %)





Tamarka Mišková, 7 rokov

Príčiny problémov so spánkom

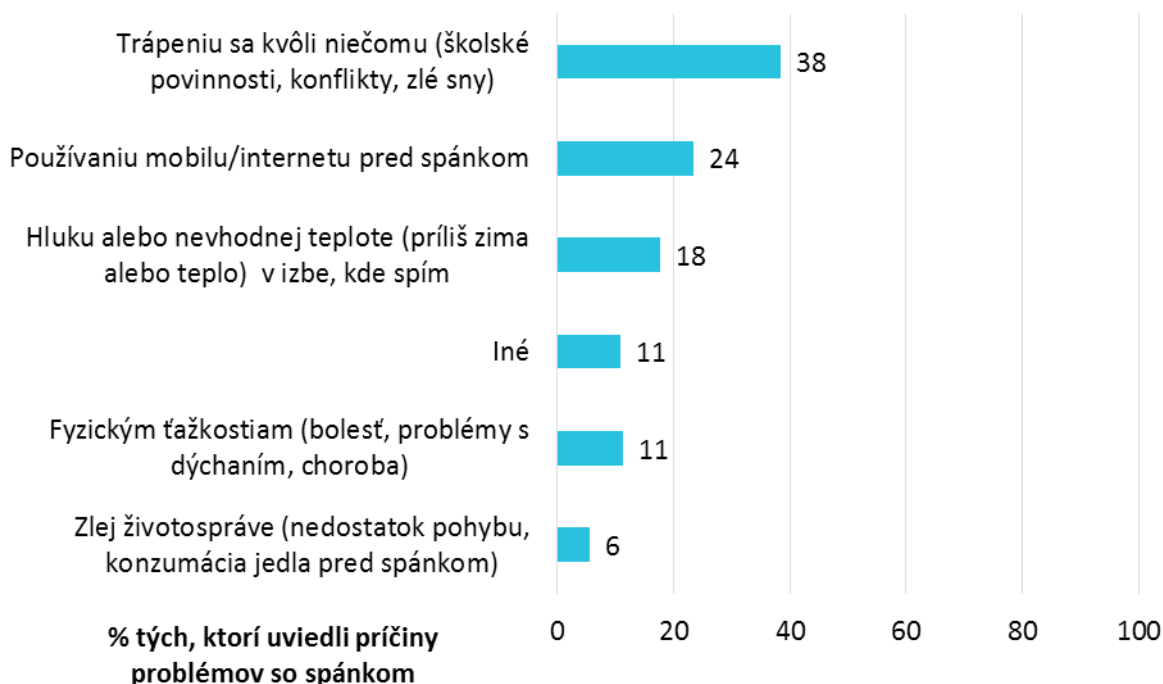
Popis indikátora: Ak si mal/a posledný mesiac problémy so spánkom, tak to bolo kvôli:

- ☐ trápeniu sa kvôli niečomu (školské povinnosti, konflikty, zlé sny)
- ☐ používaniu mobilu/internetu pred spánkom
- ☐ zlej životospráve (nedostatok pohybu, konzumácia jedla pred spánkom)
- ☐ hluku alebo nevhodnej teploty (príliš zima alebo teplo) v izbe, kde spím
- ☐ fyzickým ťažkostiam (bolesť, problémy s dýchaním, choroba)
- ☐ iné
- ☐ nemal/a som problémy so spánkom

Prezentovaný je výskyt 11-, 13- a 15-ročných respondentov, ktorí uviedli príčiny problémov so spánkom. Respondenti mohli označiť aj viaceré možnosti.

Výskyt: Najviac školákov (38%) uviedlo, že problémy so spánkom za posledný mesiac malo kvôli tomu, že ich niečo trápilo, ako školské povinnosti, konflikty, zlé sny. Štvrtina školákov mala problémy so spánkom kvôli používaniu mobilu/internetu pred spánkom. Takmer každý piaty školák alebo školáčka mal/a problémy so spánkom kvôli hluku alebo nevhodnej teplote v izbe, kde spí. Fyzické problémy ako je bolesť, problémy s dýchaním alebo ochorenie spôsobovali problémy so spánkom 11% školákov.

Obrázok 36: Príčiny problémov so spánkom (v %)



Spánok cez deň

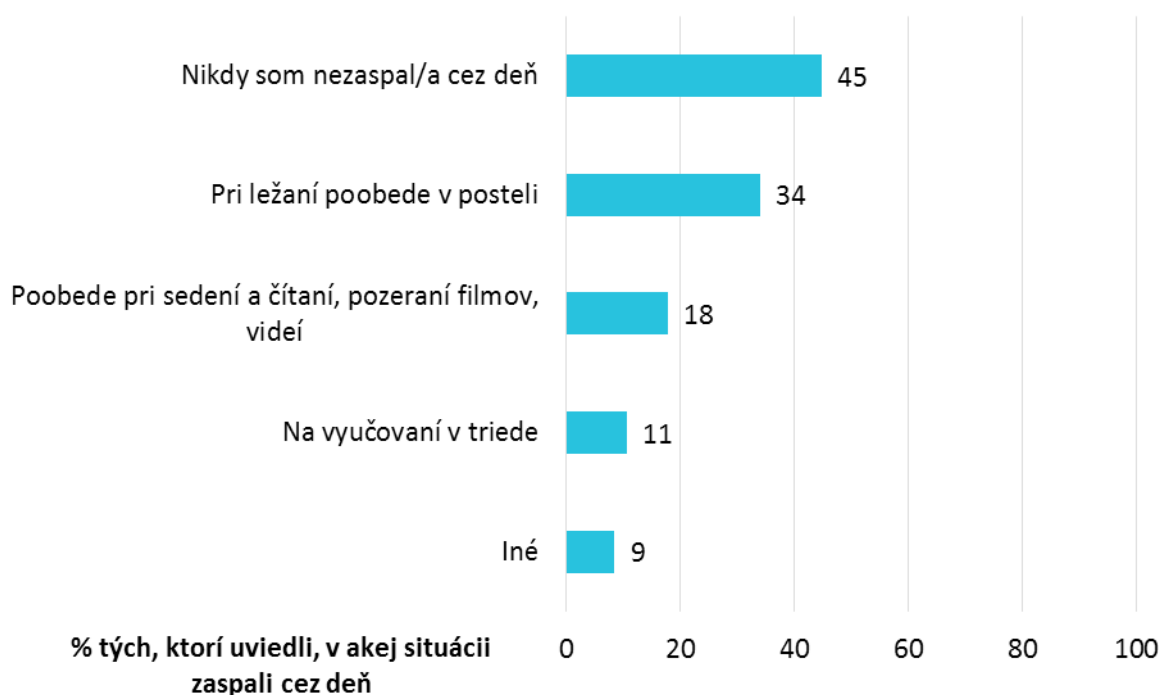
Popis indikátora: Ak sa Ti stalo v priebehu posledného mesiaca, že si cez deň zaspal/a, v akej to bolo situácii?

- ☐ nikdy som nezaspal/a cez deň
- ☐ pri ležaní poobede v posteli
- ☐ na vyučovaní v triede
- ☐ poobede pri sedení a čítaní, pozeraní filmov, videí
- ☐ iné

Prezentovaný je výskyt 11-, 13- a 15-ročných respondentov, ktorí uviedli v akej situácii zaspali cez deň. Respondenti mohli označiť aj viaceré možnosti.

Výskyt: Viac ako polovica školákov si cez deň pospí. Najčastejšie je to poobede pri ležaní v posteli (34%) alebo pri sedení a čítaní, pozeraní filmov, videí (18%). Až 11% školákov uviedlo, že sa im za posledný mesiac stalo, že zaspali na vyučovaní.

Obrázok 37: Spánok cez deň (v %)

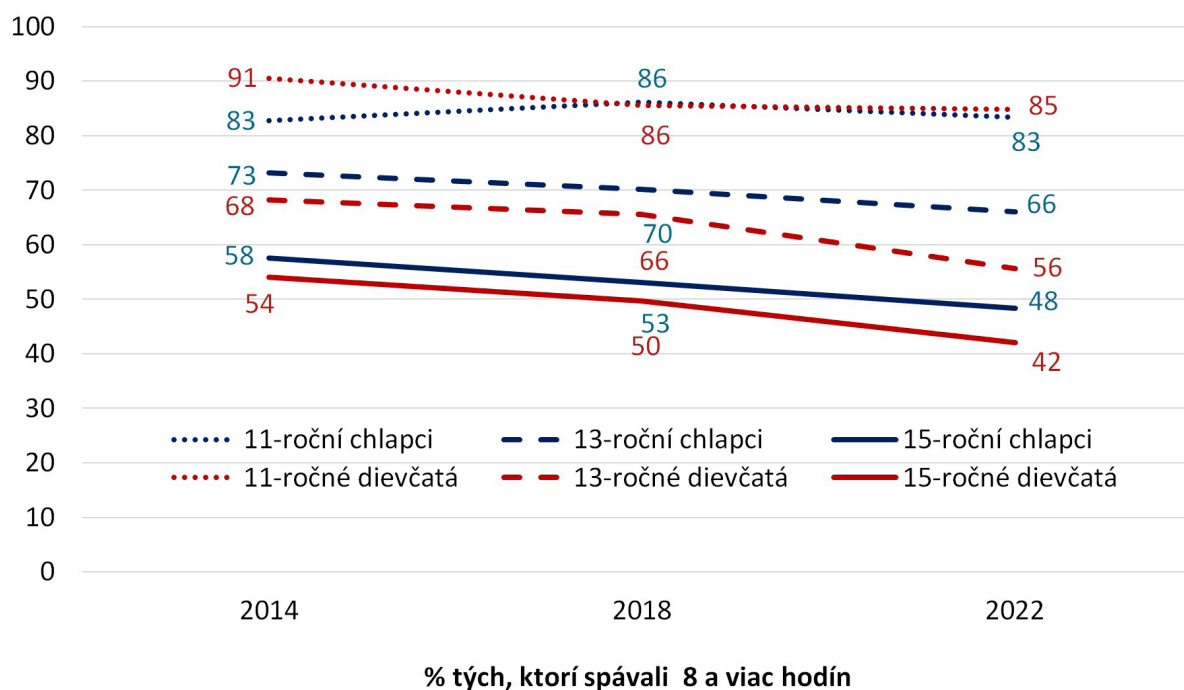


Bud' sú veľmi v strese a potom nemôžu dobre spať alebo trávia veľa času na mobile. Trávenie veľa času na sociálnych sieťach zhoršuje kvalitu spánku. Trávia viac času pred knihami a menej pred mobilom. (dievča, 14 rokov)

Trendy 2014 – 2018 – 2022

Dĺžka spánku

Obrázok 38: Dĺžka spánku – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní dĺžky spánku slovenských školákov medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili, že dochádza k postupnému poklesu počtu školákov, ktorí spia 8 a viac hodín, s výnimkou 11-ročných chlapcov.

Medzi rokmi 2014 a 2018 došlo k štatisticky významnému poklesu len u 11-ročných dievčat, od roku 2018 poklesol počet školákov ktorí spia 8h a viac aj u 13-ročných chlapcov, ale najmä u 13- a 15-ročných dievčat.

Tabuľka 15: Dĺžka spánku – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	↓	=	=
2018 vs. 2022	=	↓	=	=	↓	↓
2014 vs. 2022	=	↓	↓	↓	↓	↓

Použitá literatúra

Buyse, DJ. 2014. Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter? *Sleep* 37 (1): 9–17.

Carskadon, MA. 2011. Sleep in Adolescents: The Perfect Storm. *Pediatric Clinics of North America* 58 (3): 637–47..

Carskadon, MA, a Tarokh L. 2014. Developmental Changes in Sleep Biology and Potential Effects on Adolescent Behavior and Caffeine Use. *Nutrition Reviews* 72 (October): 60–64.

Chaput, JP a kol. 2016. Systematic Review of the Relationships between Sleep Duration and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41 (6 (Suppl. 3)): S266–82.

Crowley, SJ. a kol. 2018. An Update on Adolescent Sleep: New Evidence Informing the Perfect Storm Model. *Journal of Adolescence* 67 (August): 55–65.

Felső, R. a kol. 2017. Relationship between Sleep Duration and Childhood Obesity: Systematic Review Including the Potential Underlying Mechanisms. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 27 (9): 751–61.

Gao B. a kol. 2018. Lack of Sleep and Sports Injuries in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Pediatric Orthopedics* 39 (5): e324–33.

Hirshkowitz, M a kol. 2015a. National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary. *Sleep Health* 1 (1): 40–43.

Hirshkowitz, M a kol. 2015b. National Sleep Foundation's Updated Sleep Duration Recommendations: Final Report. *Sleep Health* 1 (4): 233–43.

Jahrami, HA a kol. 2022. Sleep Disturbances during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Sleep Medicine Reviews* 62 (April): 101591.

Jiang, W., Hu,Ch., Li, F, Hua, X a Zhang, X. 2018. Association between Sleep Duration and High Blood Pressure in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Annals of Human Biology* 45 (6–8): 457–62.

Kosticova,M, Husarova, D, Dankulincova, Z. 2020. Difficulties in Getting to Sleep and their Association with Emotional and Behavioural Problems in Adolescents: Does the Sleeping Duration Influence this Association? *Int J Environ Res Public Health*. 05. marec 2020;17(5):1691.

Miller, MA., Kruisbrink,M., Wallace, J., Ji, Ch, a Cappuccio, FP. 2018. Sleep Duration and Incidence of Obesity in Infants, Children, and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Sleep* 41 (4).

Ohayon, M. a kol. 2017. National Sleep Foundation's Sleep Quality Recommendations: First Report. *Sleep Health* 3 (1): 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>.

Owens, J. 2014. Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences. *PEDIATRICS* 134 (3): e921–32.

Paruthi, S. a kol. 2016. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 12 (06): 785–86.

Richter, S. a kol. 2022. Effects of the COVID-19 Pandemic on Sleep Quality in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, August, e13720. <https://doi.org/10.1111/jsr.13720>.

Sharma, M., Aggarwal, S., Madaan, P., Saini, L. a Bhutani M. 2021. Impact of COVID-19 Pandemic on Sleep in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine* 84 (August): 259–67.

Tarokh, L., Saletin, JM a Carskadon, MA. 2016. Sleep in Adolescence: Physiology, Cognition and Mental Health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 70 (November): 182–88.



Dáška Filipková, 8 rokov

Ústne zdravie

Michaela Kostičová

Tibor Baška

Mária Janíčková

Ústne zdravie je podľa Svetovej dentálnej federácie (FDI, World Dental Federation) mnohostranné a zahŕňa schopnosť rozprávať, smiať sa, cítiť pach, ochutnávať, dotýkať sa, žuvať, prehĺtať a pociťovať rozsah emócií prostredníctvom výrazov tvárovej mimiky s dôverou a bez bolesti, nepohody a ochorenia v oblasti hlavy. Je základnou súčasťou zdravia a fyzickej a duševnej pohody jedinca. Odráža fyziologické, sociálne a psychologické atribúty, ktoré sú nevyhnutné pre kvalitu života. Je ovplyvnené meniacimi sa skúsenosťami, vnímaním, očakávaniami a schopnosťou človeka prispôbiť sa okolnostiam (Glick a kol., 2016). V roku 2021 táto federácia spolu so Svetovou zdravotníckou organizáciou vyhlásili kampaň „Bud' pyšný na svoje ústa, aby si sa mohol celý život usmievať (Be proud of your mouth for a lifetime of smiles), ktorej cieľom bolo povzbudiť ľudí, aby sa starali o svoje ústne zdravie. Dôraz je kladený na prevenciu zubného kazu v rannom detstve (Pitts a kol., 2019) a snahu dosiahnuť, aby každé dieťa narodené po roku 2026 bolo bez zubného kazu po celý život (Pitts a kol., 2019; Pitts, 2021).

Dôležitosť zachovania funkcie mliečneho chrupu a jeho úloha pri vývine a prerezavaní trvalých zubov upriamuje pozornosť odborníkov na vekovú skupinu 6 až 14-ročných detí. Toto je významné obdobie nielen z dôvodu výmeny mliečneho chrupu za trvalý, ale aj vývinu a rastu tvárových kostí. Okrem uvedeného, v tomto čase prerezávajúci sa zub nie je úplne mineralizovaný, a tak

hrozí zvýšené riziko vzniku zubného kazu, ak nie sú dodržané podmienky primárnej prevencie (Markovská a kol., 2021). Komplikácie v oblasti ústneho zdravia znižujú kvalitu života detí z dôvodu bolesti, majú za následok zníženie príjmu potravy, negatívne ovplyvňujú vykonávanie každodenných činností (hra, štúdium a pod.), čo má závažné sociálne dôsledky. Táto skupina detí je ohrozená akútnymi infekciami, ktoré môžu viesť k život ohrozujúcim systémovým ochoreniam (Riolina a kol., 2020).

Prevencia zubného kazu vyžaduje správnu výživu, redukciu príjmu cukrov, ústnu hygienu, aplikáciu fluoridových zlúčenín na čistý povrch zuba a pravidelné prehliadky u zubného lekára, vrátane edukácie (Markovská a kol., 2021). S hygienou chrupu treba začať hneď po prerezaní prvého mliečného zuba a najúčinnším spôsobom prevencie je čistenie zubov zubnou kefkou s fluoridovou zubnou pastou, pričom zubné kefky je potrebné meniť aspoň každé tri mesiace. Akonáhle sa u detí dotýkajú dva susedné zuby treba začať s čistením medzizubného priestoru. Jedlá a nápoje s obsahom cukru je potrebné obmedziť na menej ako štyri dávky denne a medzi jedlami piť čistú vodu alebo mlieko. Pridané cukry by nemali prekročiť hranicu 60g na osobu/deň alebo 30 g na osobu/deň u mladších detí. Pečatenie fisúr prvých trvalých molárov u 5 až 10 ročných detí redukuje výskyt novovzniknutých kariéznych lézií na okluzálnych plôškach po dvoch rokoch o 19 % (Markovská, 2019; Markovská a kol., 2021).

Výskyt zubného kazu je u detí na Slovensku stále veľmi vysoký a pravidelné preventívne prehliadky mnohé deti neabsolvujú (Národné centrum zdravotníckych informácií, 2023; Markovská a kol., 2021). Z celkového počtu evidovaných detí vo veku 6–14 rokov absolvovalo preventívnu prehliadku 75 % (v roku 2015 iba 39 %), ale komplexné ošetrenie absolvovalo len 51 % detí. V roku 2021 bolo v zubných ambulanciách evidovaných 36 223 päťročných detí, z toho iba 45 % detí bolo bez zubného kazu. Dvanásťročné deti mali priemerne 1,38 trvalého zuba postihnutého kazom, zaplombovaného alebo vytrhnutého. Index orálneho zdravia u pätnásťročných mal hodnotu 2,31 (tamtiež). Navyše, podľa údajov Slovenskej ortodontickej spoločnosti (2022) potrebuje čeľustno-ortopedickú liečbu približne 30% detí, no aktuálne je ich liečených len asi 6%. Ortodontická liečba v období dospievania pritom zohráva dôležitú úlohu nielen pri zvyšovaní sebavedomia a spokojnosti so svojím vzhľadom (Imani a kol. 2018), ale i v ústnom zdraví v dospelosti (Zhou a kol. 2014).

*Myslím si, deti v puberte sú veľmi citlivé na svoj vzhľad a hlavne, čo sa týka tváre a zubov.
(dievča, 13 rokov)*

Dentálna hygiena

Popis indikátora: Ako často si čistíš zuby?

- ☐ Viac ako raz denne
- ☐ Raz denne
- ☐ Najmenej raz do týždňa, ale nie denne
- ☐ Menej ako raz do týždňa
- ☐ Nikdy

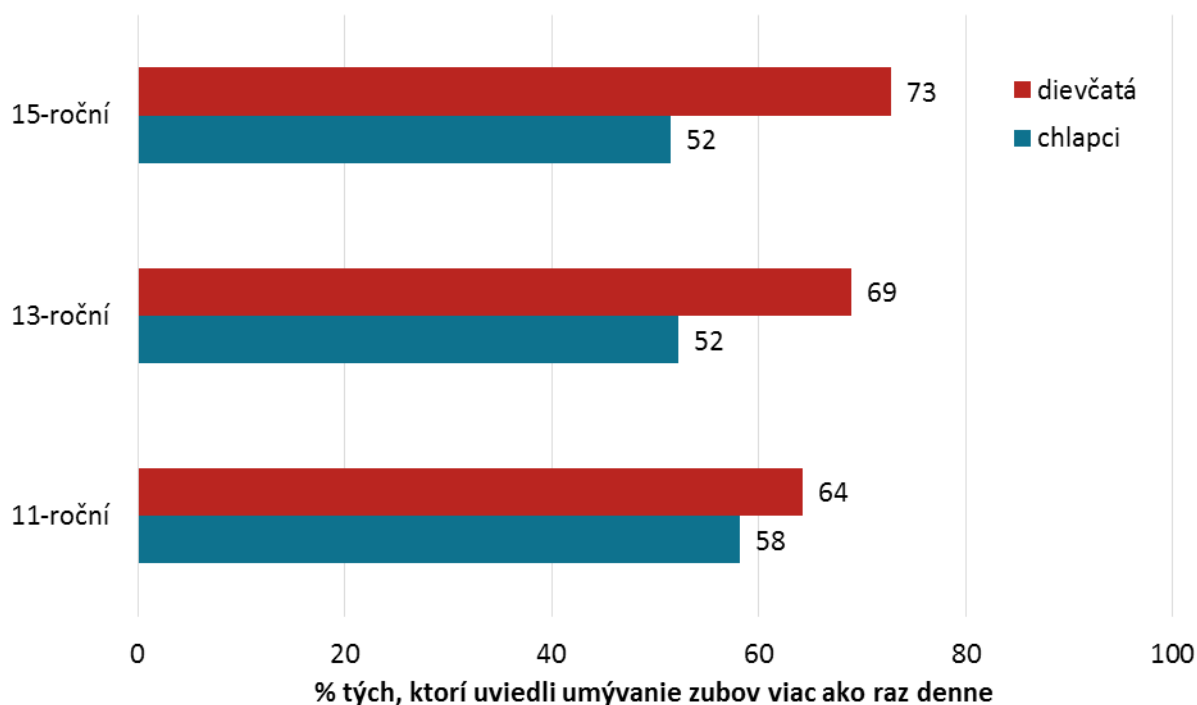
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že si umývajú zuby viac ako raz denne.

Výskyt: Približne dve tretiny 11 ročných chlapcov a dievčat si čistilo zuby viac ako raz denne. Vo veku 13 a 15 rokov, to bolo 73% dievčat a 52% chlapcov.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových kategóriách uvádzali čistenie zubov viac ako raz denne menej často v porovnaní s dievčatami (11-roční OR/CI: 0,8/0,64-0,94; 13-roční OR/CI: 0,5/0,41-0,59; 15-roční OR/CI: 0,4/0,32-0,49).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Kým v skupine dievčat reportovali čistenie zubov viac ako raz denne častejšie 15 ročné ako 11 ročné dievčatá, v skupine chlapcov to bolo naopak a pravidelné čistenie zubov viac ako raz denne reportovali častejšie 11 roční než 15 roční chlapci (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,3/1,09-1,59; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,7/0,54-0,83).

Obrázok 39: Dentálna hygiena (v %)



Výmena zubnej kefky

Popis indikátora: Ako často si meníš svoju zubnú kefku?

- ☐ Aspoň raz za mesiac
- ☐ Aspoň raz za 3 mesiace
- ☐ Aspoň raz za pol roka
- ☐ Aspoň raz za rok

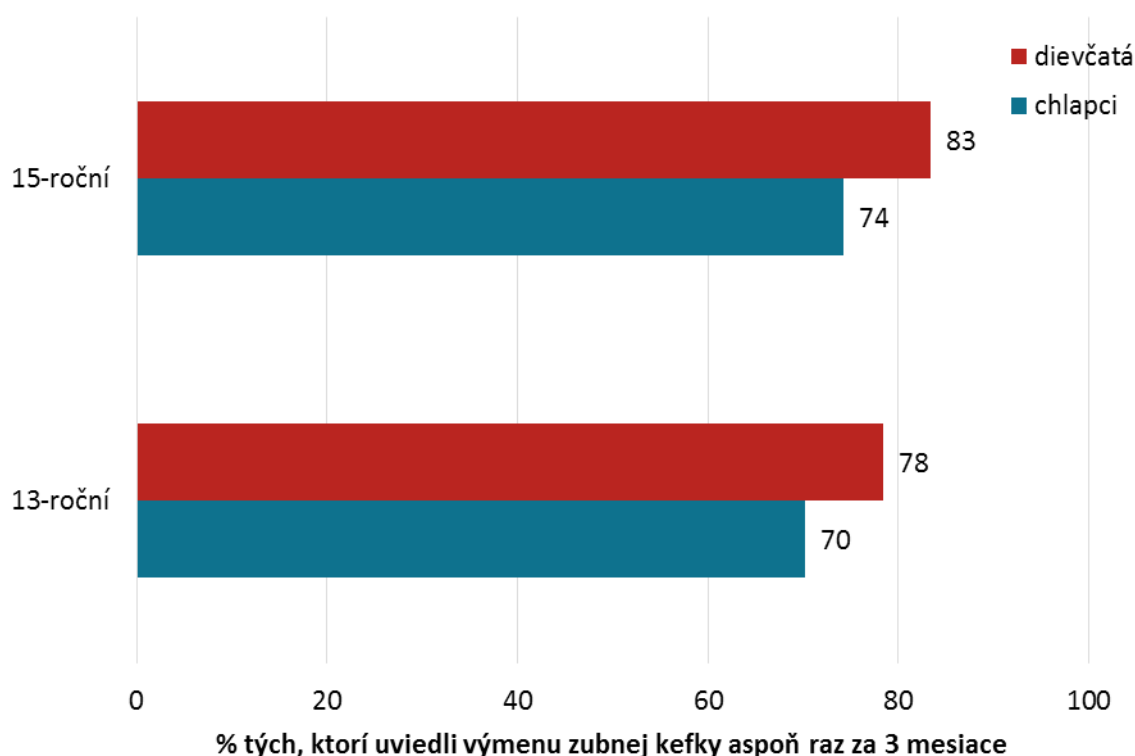
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že si menia zubnú kefku aspoň raz za tri mesiace. Túto otázku sme položili iba 13 a 15 ročným školákom.

Výskyt: Približne 80% dievčat a 70% chlapcov uviedlo, že si menia zubnú kefku aspoň raz za tri mesiace.

Rodové rozdiely: V oboch vekových skupinách uvádzali chlapci menej často pravidelnú výmenu zubnej kefky v porovnaní s dievčatami (13-roční OR/CI: 0,7/0,53-0,80; 15-roční OR/CI: 0,6/0,45-0,75).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba v skupine dievčat. Staršie dievčatá dbali na pravidelnú výmenu zubnej kefky častejšie ako mladšie dievčatá (13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,7/0,56-0,93).

Obrázok 40: Výmena zubnej kefky (v %)



Krvácanie ďasien

Popis indikátora: Ako často sa ti stáva, že pri čistení zubov vyplúvaš krv, krvavú penu?

- ☐ Často
- ☐ Niekedy
- ☐ Nikdy

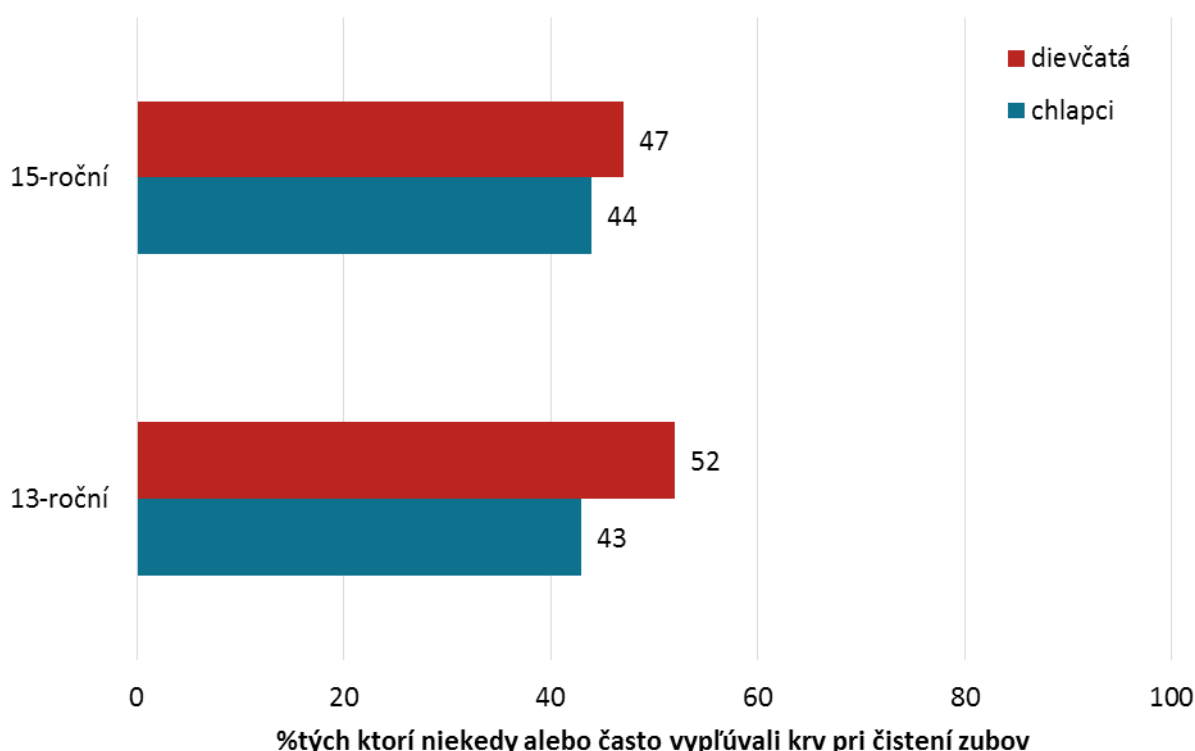
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli že niekedy, alebo často vyplúvali krv pri čistení zubov. Túto otázku sme položili iba 13 a 15 ročným školákom

Výskyt: Asi polovica dievčat a viac ako 40% chlapcov uviedlo, že vyplúvali krv počas čistenia zubov.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely vo výskyte krvácania ďasien v neprospech dievčat sme potvrdili iba medzi 13-ročnými školákmi (OR/CI: 0,7/0,59-0,83).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely vo výskyte krvácania ďasien sme potvrdili iba v skupine dievčat. Krvácanie ďasien sa vyskytovalo u mladších dievčat častejšie ako u starších (13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI:1,2/1,01-1,49).

Obrázok 41: Krvácanie ďasien (v %)



Jedenie nezdravých sladkých jedál, pitie kávy a nečistenie si zubov spôsobuje žlté zuby s kazmi. Zuby tak trochu prezradia o človeku, aký je. Je dôležité starať sa o ne. (dievča, 15 rokov)

Návšteva zubného lekára v uplynulom roku

Popis indikátora: Navštívil si v uplynulom roku zubného lekára?

- ☐ Áno, kvôli preventívnej prehliadke a následnému plánovanému ošetrovaniu
- ☐ Áno, kvôli ošetrovaniu kazu, bolestivého alebo zlomeného zuba
- ☐ Áno kvôli dentálnej hygiene (čisteniu zubov)
- ☐ Nie

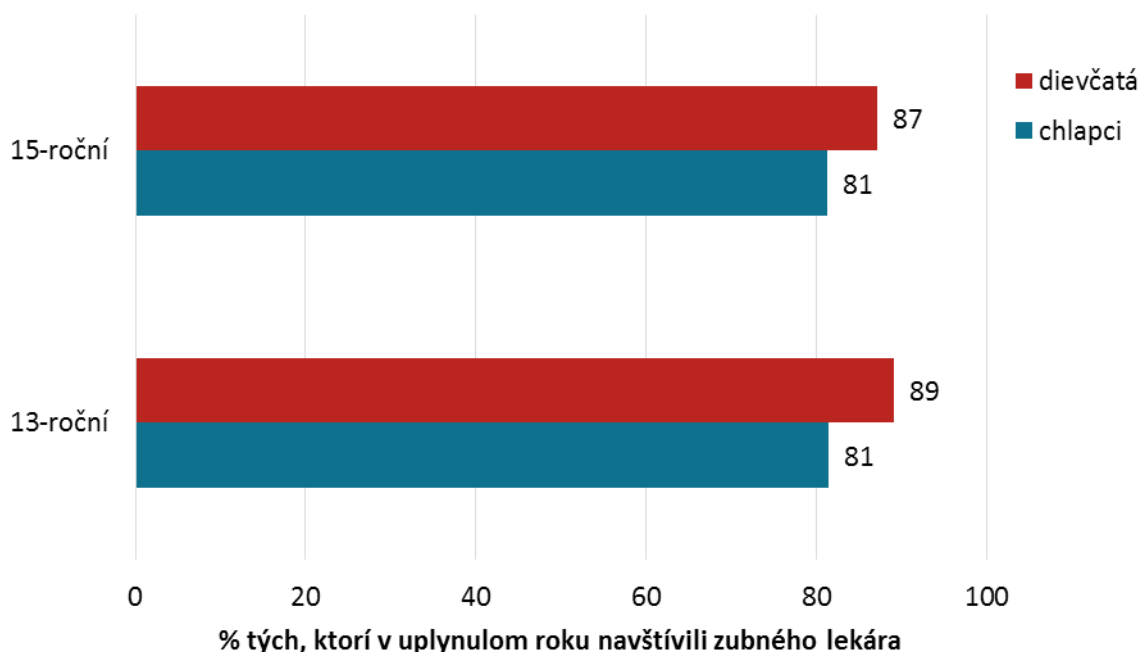
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí navštívili zubného lekára v uplynulom roku. Túto otázku sme položili iba 13 a 15 ročným školákom.

Výskyt: Približne 90% dievčat a 80% chlapcov uviedlo, že navštívili v uplynulom roku zubného lekára.

Rodové rozdiely: Chlapci uvádzali zriedkavejšie návštevu zubného lekára ako dievčatá (13-roční OR/CI: 0,5/0,41-0,69; 15-roční: 0,6/0,48-0,85).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Rozdiely v reportovaní návštevy zubného lekára medzi staršími a mladšími školákmi a školáčkami neboli štatisticky významné.

Obrázok 42: Návšteva zubného lekára v uplynulom roku (v %)





Grétka Zajíčková, 9 rokov

Dôvody návštevy zubného lekára

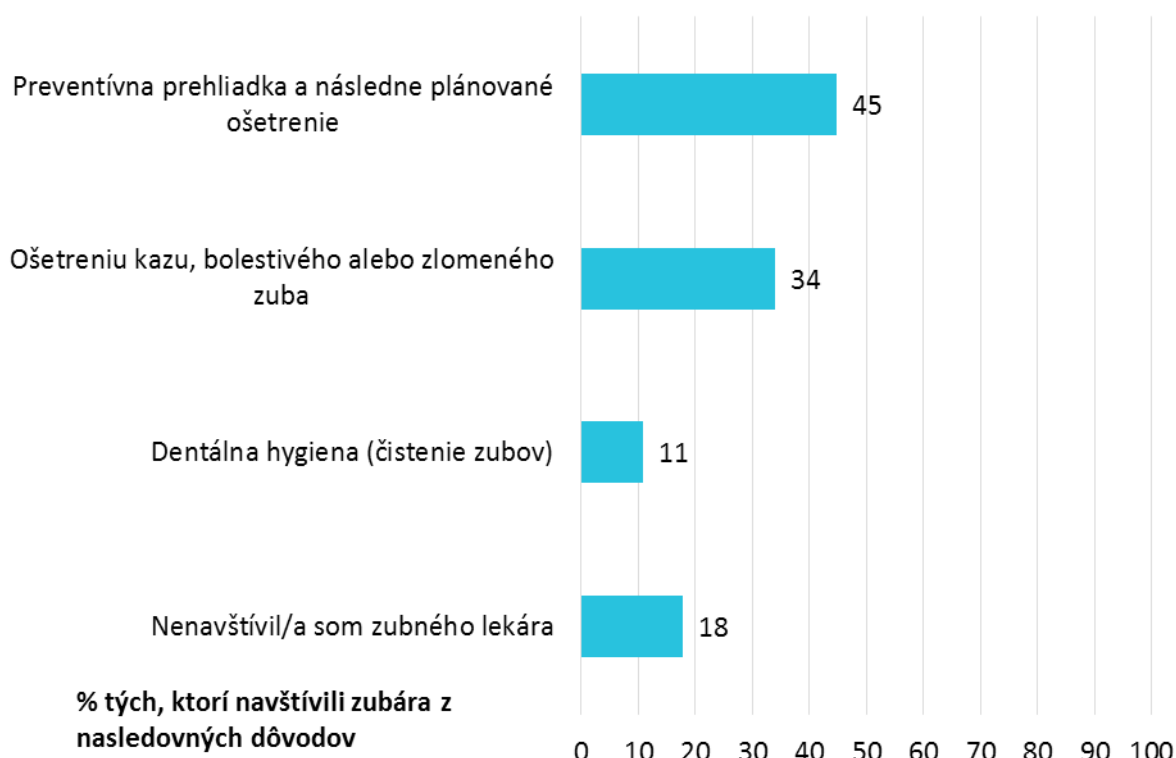
Popis indikátora: Navštívil si v uplynulom roku zubného lekára?

- ☐ Áno, kvôli preventívnej prehliadke a následnému plánovanému ošetrovaniu
- ☐ Áno, kvôli ošetrovaniu kazu, bolestivého alebo zlomeného zuba
- ☐ Áno kvôli dentálnej hygiene (čisteniu zubov)
- ☐ Nie

Prezentovaný je výskyt školákov (13- a 15-ročných spolu), ktorí uviedli z akého dôvodu navštívili zubného lekára v uplynulom roku. Školáci mohli označiť viac možností. Túto otázku sme položili iba 13- a 15-ročným školákom.

Výskyt: Menej ako polovica školákov uviedla, že navštívila v uplynulom roku zubného lekára z dôvodu preventívnej prehliadky. Tretina navštívila zubára z dôvodu ošetrovania pokazeného, bolestivého alebo zlomeného zuba. Dentálnu hygienu absolvovalo len 11% školákov.

Obrázok 43: Dôvody návštevy zubného lekára v uplynulom roku (v %)



Myslím si, že školáci problémy so vzhľadom zubov majú a niektorí majú krivé zuby ale nenosia strojček, lebo sa boja, že to bude bolieť alebo sa im za to niekto bude smiať. (dievča, 11 rokov)

Bolest' zubov

Popis indikátora: Za posledných šesť mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že Ťa boleli zuby?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

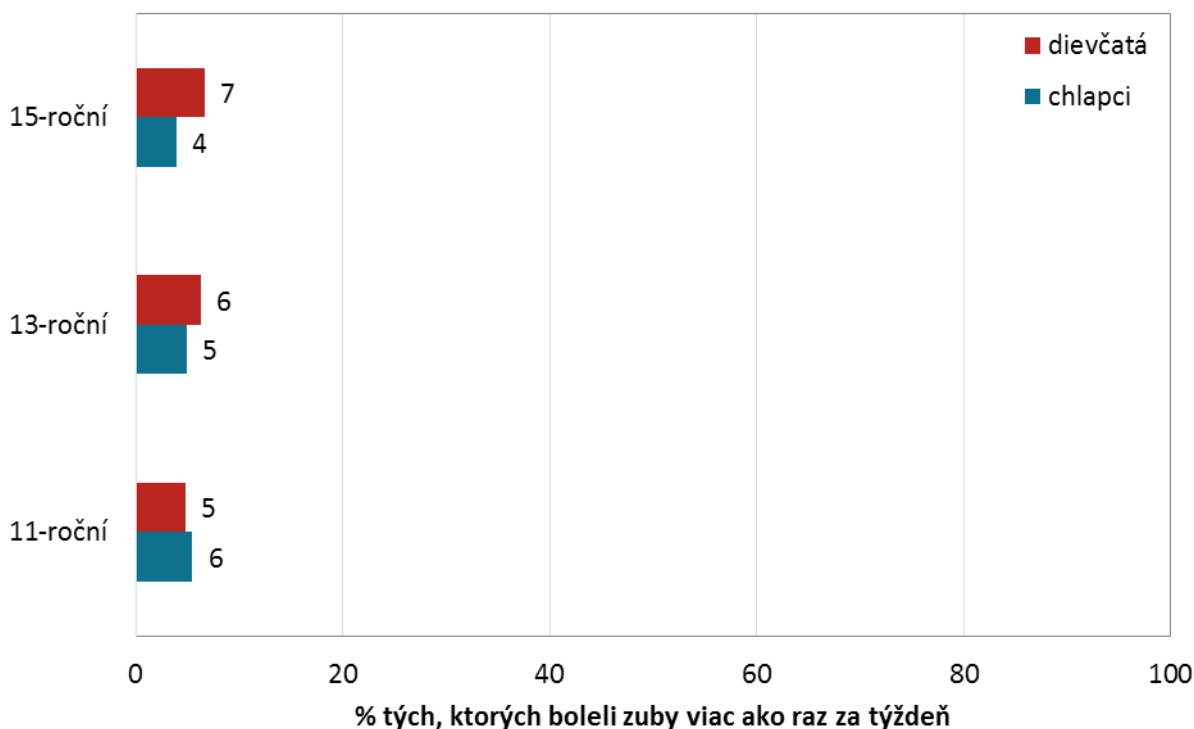
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorých boleli zuby viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Menej ako 80% školákov reportovalo, že ich zuby bolia zriedkavo alebo nikdy, teda približne pätina chlapcov a 11 ročných dievčat, štvrtina 13 ročných dievčat a tretina 15 ročných dievčat reportovala, že ich bolia zuby asi každý mesiac. Viac ako raz do týždňa boleli zuby 4 až 7% školákov.

Rodové rozdiely: 15-ročných chlapcov boleli zuby menej často ako 15-ročné dievčatá (15 roční OR/CI: 0,6/0,36-0,91).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely vo výskyte bolesti zubov sme nepotvrdili.

Obrázok 44: Bolest' zubov (v %)



Užívanie liekov na bolesti zubov

Popis indikátora: Užíval/a si počas posledného mesiaca nejaké lieky alebo tabletky na bolesti zubov?

- ☐ áno, viackrát
- ☐ áno, jedenkrát
- ☐ nie

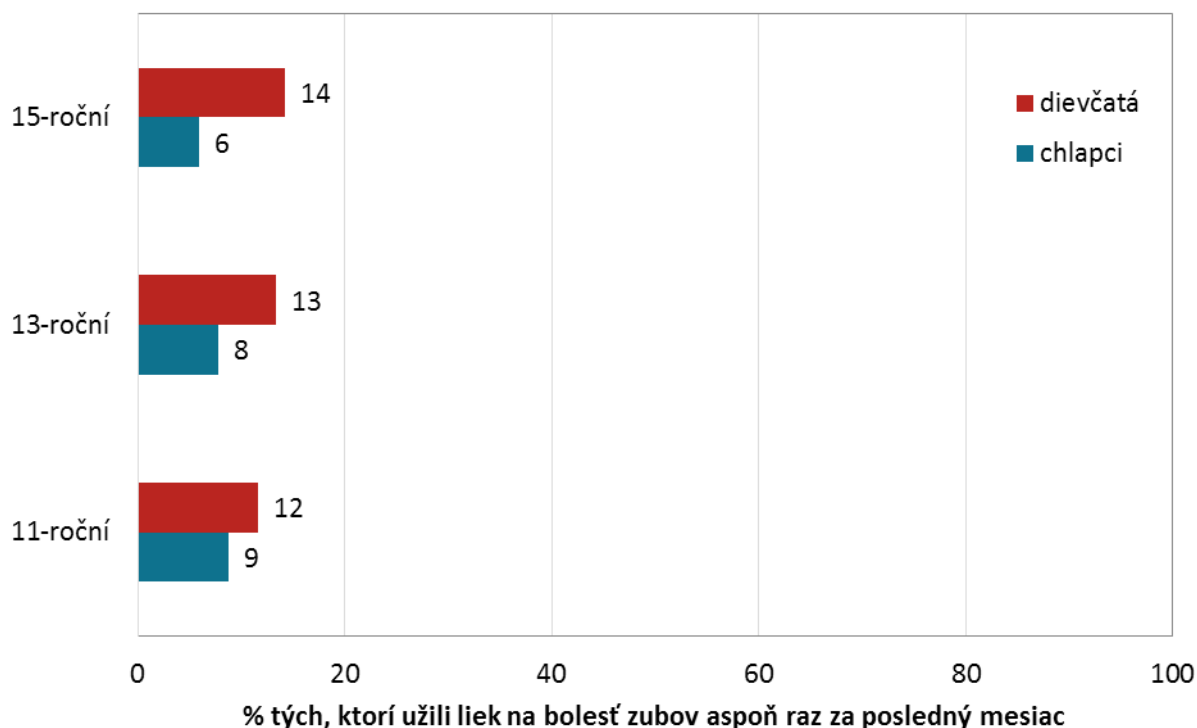
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí užívali liek na bolesti zubov raz alebo viackrát za posledný mesiac.

Výskyt: Aspoň raz do mesiaca užívalo lieky na bolesti zubov 6 až 9% chlapcov a 12 až 14% dievčat.

Rodové rozdiely: 13- a 15-roční chlapci užívali lieky na bolesť zubov menej často ako 13- a 15-ročné dievčatá (13-roční OR/CI: 0,5/0,40-0,73; 15-roční: OR/CI: 0,4/0,26-0,54).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely vo výskyte užívanie liekov na bolesť zubov sme potvrdili len medzi 11 a 15 ročnými chlapcami. Mladší chlapci užívali lieky na bolesť zubov častejšie ako starší chlapci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,5/1,05-2,23).

Obrázok 45: Užívanie liekov na bolesti zubov (v %)



Spokojnosť so vzhľadom zubov

Popis indikátora: Trápi Ťa ako vyzerajú Tvoje zuby?

- ☐ Áno
- ☐ Nie

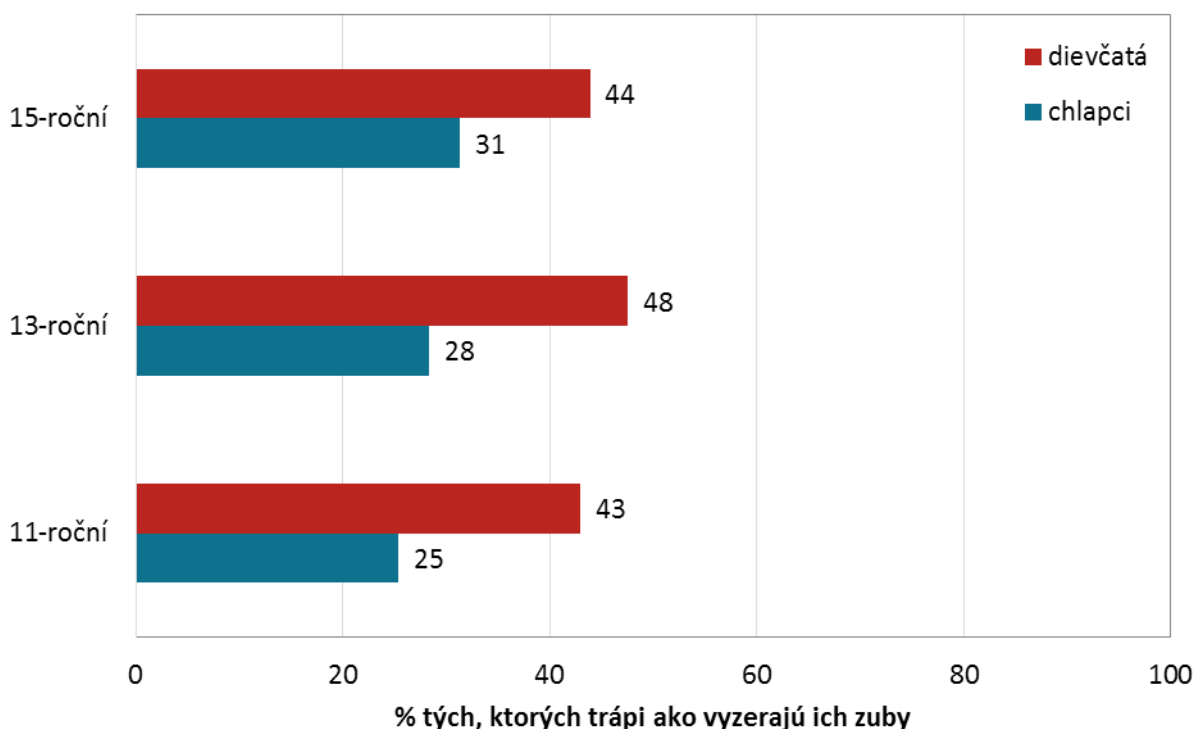
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorých trápi ako vyzerajú ich zuby.

Výskyt: Štvrtinu 11-ročných a takmer tretinu 13- a 15-ročných chlapcov trápi ako vyzerajú ich zuby. Kvôli vzhľadu zubov sa trápi takmer polovica dievčat.

Rodové rozdiely: Kvôli vzhľadu zubov sa menej často trápia chlapci ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,5/0,37-0,55; 13-roční OR/CI: 0,4/0,36-0,53; 15-roční: 0,6/0,47-0,72).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v spokojnosti so vzhľadom zubov sme potvrdili iba v skupine chlapcov. 11-roční chlapci sa trápili kvôli vzhľadu zubov menej často ako 15-roční chlapci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,60-0,93).

Obrázok 46: Spokojnosť so vzhľadom zubov (v %)



Lebo, keď ostatní majú rovné zuby, tak sa tým s tými krivými vysmieľajú. Nehovorím, že všetci. A tým s krivými zubmi sa ich krivé zuby nemusia páčiť a nemusia s nimi byť spokojní. (dievča, 11 rokov)

Úprava vzhľadu zubov

Popis indikátora: Snažíš sa o úpravu vzhľadu Tvojich zubov niektorým z nasledujúcich spôsobov?

- ☐ Nosím zubný strojček
- ☐ Čakám na zubný strojček
- ☐ Chcel/a by som mať zubný strojček, ale nemôžem si ho dovoliť, lebo je drahý
- ☐ Iné
- ☐ Nesnažím sa o úpravu vzhľadu mojich zubov

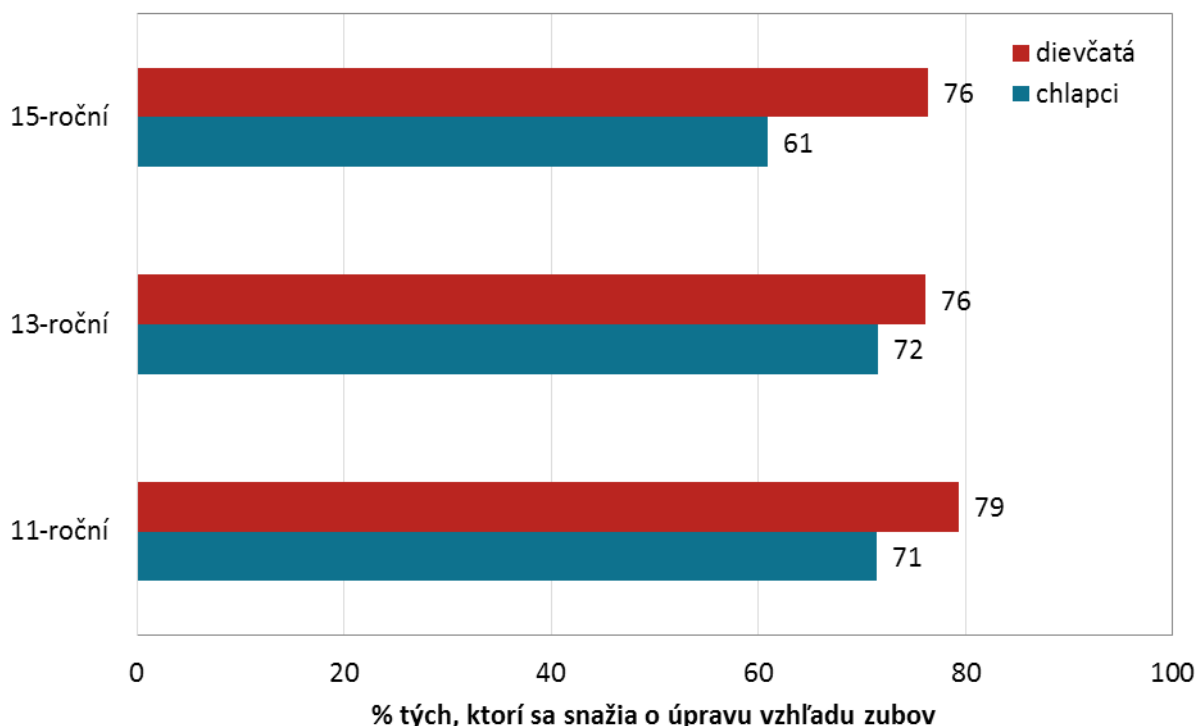
Na otázku odpovedali len školáci, ktorí uviedli, že ich trápí vzhľad ich zubov. Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí sa snažia o úpravu vzhľadu zubov.

Výskyt: Dve tretiny 15 ročných a približne 70% 11- a 13-ročných chlapcov, ktorých trápí vzhľad zubov sa snažia o ich úpravu. Takmer 80% dievčat, ktoré sa trápia ako vyzerajú ich zuby sa snažia o ich úpravu.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 11 a 15 rokov sa snažia o úpravu vzhľadu zubov menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,6/0,44-0,96; 15-roční: 0,5/0,33-0,70).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v snahe o úpravu vzhľadu zubov sme potvrdili iba u chlapcov. Mladší chlapci sa snažia o úpravu vzhľadu zubov častejšie ako starší chlapci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,6/1,08-2,39; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,6/1,12-2,33).

Obrázok 47: Úprava vzhľadu zubov (v %)





Margaréta Gajniaková, 9 rokov

Spôsoby úpravy zubov

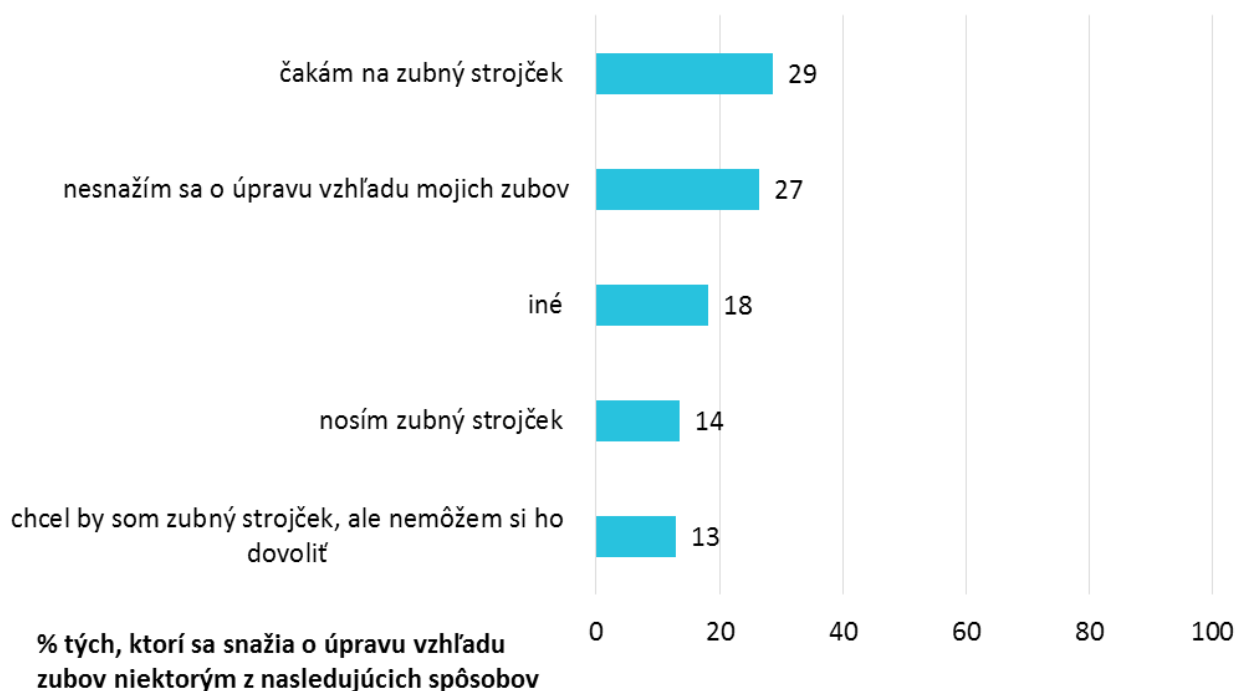
Popis indikátora: Snažíš sa o úpravu vzhľadu Tvojich zubov niektorým z nasledujúcich spôsobov?

- ☐ Nosím zubný strojček
- ☐ Čakám na zubný strojček
- ☐ Chcel/a by som mať zubný strojček, ale nemôžem si ho dovoliť, lebo je drahý
- ☐ Iné
- ☐ Nesnažím sa o úpravu vzhľadu mojich zubov

Na otázku odpovedali len školáci, ktorí uviedli, že ich trápí vzhľad ich zubov. Prezentovaný je výskyt školákov (11, 13 a 15 ročných spolu), ktorí uviedli akým spôsobom sa snažia o úpravu vzhľadu zubov.

Výskyt: Len 14% školákov, ktorých trápí vzhľad zubov, nosí zubný strojček. Tretina školákov čaká na zubný strojček a 13% by chcelo zubný strojček, ale nemôže si ho dovoliť, lebo je drahý.

Obrázok 48: Spôsoby úpravy vzhľadu zubov (v %)

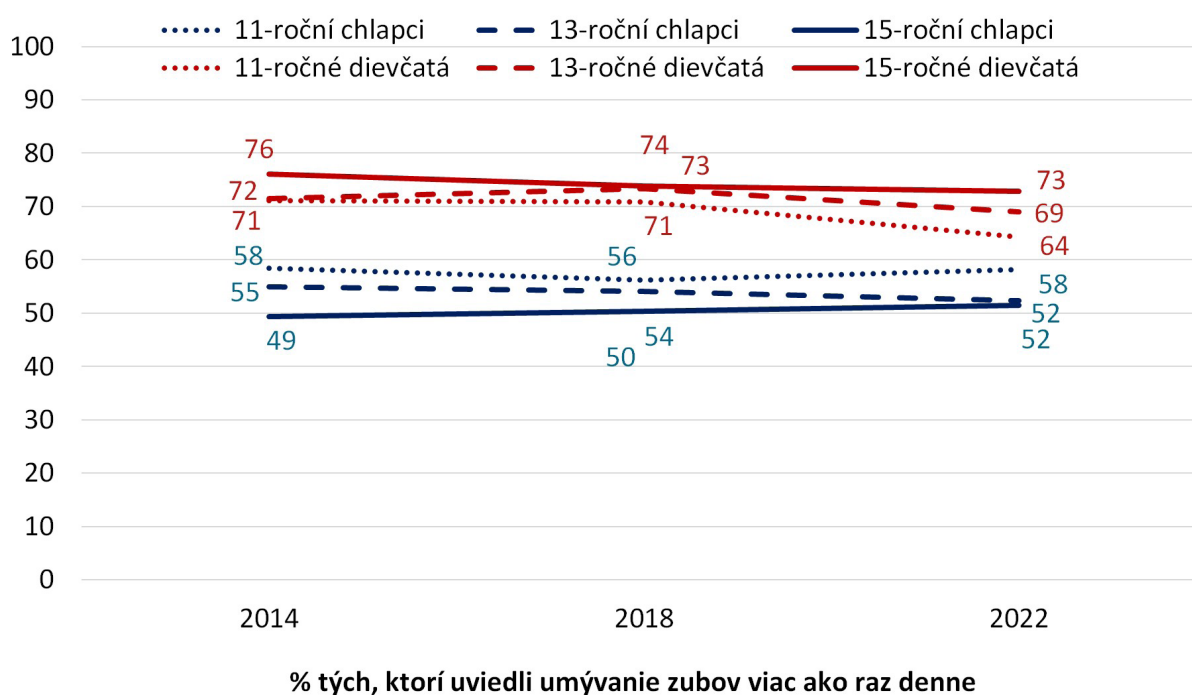


Mala som spolužiačku, s ktorou sa skoro nikto nerozprával, lebo nemala veľa peňazí na to, aby mala strojček, lebo mala krivé zuby. Tí, čo nenosia strojček, nie sú väčšinou najbohatší a nie každý si vie dovoliť nosiť strojček. (dievča, 14 rokov)

Trendy 2014 – 2018 – 2022

Dentálna hygiena

Obrázok 49: Dentálna hygiena – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Zatiaľ čo u chlapcov nedošlo počas sledovaného obdobia k štatisticky významným zmenám vo výskyte umývania zubov viac

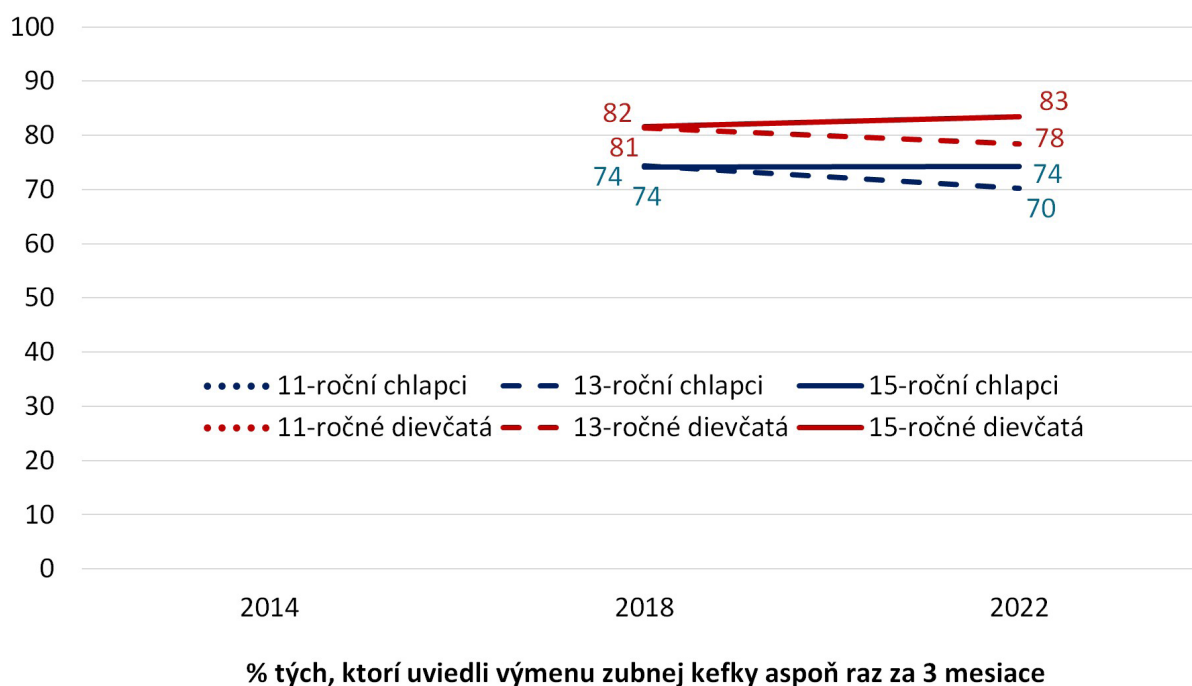
ako raz denne, u 11- a 13-ročných dievčat došlo po roku 2018 k štatisticky významnému poklesu výskytu.

Tabuľka 16: Dentálna hygiena – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	↓	↓	=
2014 vs. 2022	=	=	=	↓	=	=

Výmena zubnej kefky

Obrázok 50: Výmena zubnej kefky – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



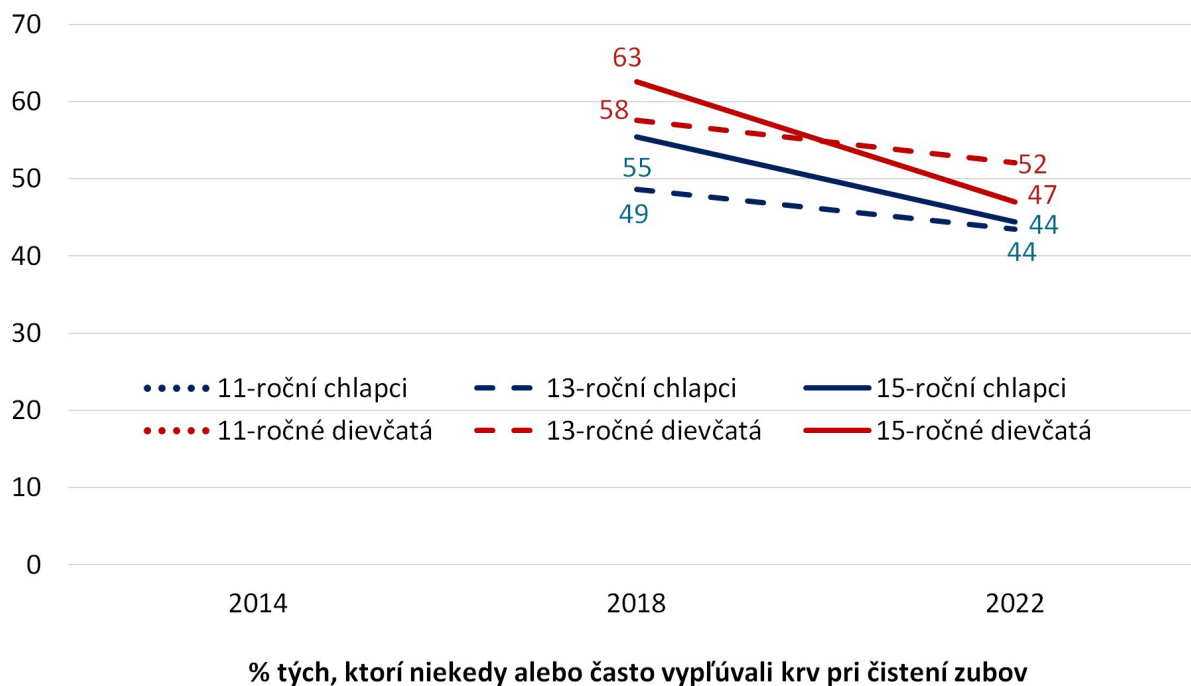
Po roku 2018 poklesol výskyt 13-ročných chlapcov, ktorí uviedli výmenu zubnej kefky aspoň raz za tri mesiace.

Tabuľka 17: Výmena zubnej kefky – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022		↓	=		=	=
2014 vs. 2022						

Krvácanie ďasien

Obrázok 51: Krvácanie ďasien – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



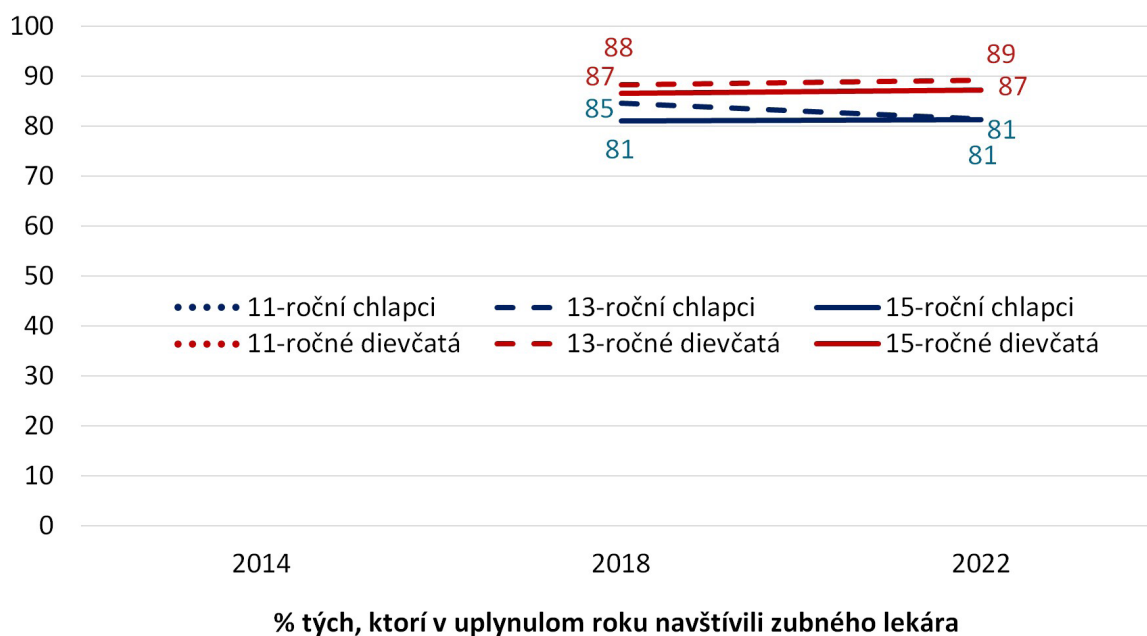
Medzi rokmi 2018 a 2022 štatisticky významne poklesol výskyt krvácania z ďasien vo všetkých podskupinách školákov.

Tabuľka 18: Krvácanie ďasien – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022		↓	↓		↓	↓
2014 vs. 2022						

Návšteva zubného lekára v uplynulom roku

Obrázok 52: Návšteva zubného lekára v uplynulom roku – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



V období medzi rokmi 2018 a 2022 nedošlo k štatisticky významnej zmene výskytu návštev zubného lekára v uplynulom roku.

Tabuľka 19: Návšteva zubného lekára v uplynulom roku – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022		=	=		=	=
2014 vs. 2022						

Použitá literatúra

Glick, M., Williams D., M., Dushanka, V. et al. (2016). A new definition for oral health developed by FDI World Dental Federation opens the door to a universal definition of oral health. *International Dental Journal*, 66(6): 322-324.

Imani, M. M., Jalali, A., Dinmohammadi, M., & Nouri, P. (2018). The effect of orthodontic intervention on mental health and body image. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 6(6), 1132.

Markovská N., Dušková J., Broukal Z., Dianišková S., Kaiferová J., Kováčsová L., Kukolík P., Ličková M., Mikuš A., Novák B. (2021). Národné odporúčania pre jednotné vzdelávanie našich pacientov. Zastavme zubný kaz teraz pre budúcnosť bez zubného kazu. 2. aktualizované vydanie. [online] [cit. 2023-04-05] Dostupné na internete: https://bedental.sk/wp-content/uploads/2021/02/Narodne-odporucania_SK_final.pdf

Markovská, N.(2019). Národné odporúčania pre prevenciu zubného kazu u detí a dorastu. Zastavme zubný kaz – teraz a hneď. *Pediatrica pre prax*, 20 (4): 177-180.

Národné centrum zdravotníckych informácií (2023). Zubnolekárska starostlivosť v Slovenskej republike 2021. [online] [cit. 2023-04-05] Dostupné na internete: <https://www.nczisk.sk/Aktuality/Pages/Zubnolekarska-starostlivost-v-Slovenskej-republike-v-roku-2021.aspx>

Pitts, N., Baez, R., Diaz-Guallory, C., et al. (2019). Early Childhood Caries: IAPD Bangkok Declaration. *International Journal of Paediatric Dentistry*, 29: 384-386.

Pitts, N. (2021). The pieces of the caries puzzle align. *British Dental Journal*, 230, 493.

Riolina, A., Hartini, S., Suparyati, S. (2020). Dental and oral health problems in elementary school children: A scoping review. *Pediatric Dental Journal*, 30(2): 106-114.

Slovenská ortodontická spoločnosť (2022). Ide o viac ako „len strojček“. In: Čelústný ortopéd, 4. [online] [cit. 2023-04-05] Dostupné na internete: https://orto.sk/wp-content/uploads/2022/12/casopis_CO_oktober_2022.pdf

World Dental Federation (2023). FDI's definition of oral health [online] [cit. 2023-04-05] Dostupné na internete: https://www.fdiworlddental.org/fdi-definition-oral-health?fbclid=IwAR3bazofsAAc7wmLKsgp6A_f9sR5Liz0tytboNmGq8t7U4vHbxOvA1Tw-fYk

Zhou, Y., Wang, Y., Wang, X., Volière, G., & Hu, R. (2014). The impact of orthodontic treatment on the quality of life a systematic review. *BMC oral health*, 14(1), 1-7.



Nela Václavová, 14 rokov

Duševné zdravie

Zuzana Dankulincová

Dospievanie je obdobím, v ktorom by mali dospievajúci začať naplno využívať svoj potenciál. Tak je koncipovaná aj aktuálne platná definícia dobrého duševného zdravia a pohody dospievajúcich. Duševné zdravie sa vzťahuje na stav pohody, v ktorom si jednotliviec uvedomuje svoje vlastné schopnosti, dokáže sa vyrovnáť s bežným životným stresom, dokáže byť produktívny a je schopný prispievať k svojej komunite (WHO, 2001 s. 1). Duševné zdravie už nie je vnímané len ako absencia duševných problémov či choroby (Moore a kol., 2019), ale ako možnosť naplno využívať všetky dostupné vnútorné aj vonkajšie zdroje pre svoju plnú realizáciu sa, ktorá sa odzrkadľuje vo vyššej životnej spokojnosti a subjektívnej pohode ako aj v dobrom duševnom zdraví. Problémy v oblasti duševného zdravia sa v tejto perspektíve dajú vnímať ako stav, ktorý dospievajúcim drasticky bráni aktívne sa zúčastňovať a zvládať rôzne oblasti života, ktoré sú typické pre ich vekovú skupinu.

Nie pre každého dospievajúceho je možný stav, v ktorom majú podporu, dôveru a zdroje, aby mohli prosperovať v kontexte bezpečných a zdravých vzťahov, uplatňujúc

naplno svoj potenciál (Ross a kol., 2020). Pre mnohých môže predstavovať náročné vývinové obdobie, kedy často prežívajú pocity bezmocnosti, neistoty, smútkov, úzkosti, izolovanosti, bezvýznamnosti, či osamelosti (Šiňanská, 2019). Pandémia COVID-19 bola pre dospievajúcich veľkou výzvou. Obavy z koronavírusu či možnosti nakazenia svojich blízkych a opatrenia týkajúce sa sociálneho dištancovania, ako bolo zatváranie škôl, vo výraznej miere narušili osobný, rodinný a spoločenský život dospievajúcich a bránili im v napĺňaní ich prirodzených potrieb.

Už pred pandémiou COVID-19 bol jedným z najrozšírenejších problémov v oblasti duševného zdravia zažívanie pocitov úzkosti (Kessler a kol., 2005). Tie u dospievajúcich často súvisia s každodennými situáciami zažívanými v rodine, škole alebo v rámci rovesníckych vzťahov (Ellis a Hudson, 2010) a ich najčastejšími príznakmi sú pocity napätia, obáv, potreby uistenia a podráždenosti (Wagner, 2001). Ťažké symptómy úzkosti v dospievaní môžu pretrvávajúť až do dospelosti (Wittchen a kol., 2000) a môžu byť úzko prepojené s depresiou a sociálnou fóbiou (Masí a kol., 1999; Moffitt a kol., 2007).

Túžba niekam patriť je základným aspektom ľudského rozvoja a fungovania. Osamelosť je bolestivá skúsenosť nedostatku želaných sociálnych vzťahov (Cacioppo a kol., 2015) vyplývajúca z nesúladu medzi skutočnými a želanými sociálnymi vzťahmi (Peplau & Perlman, 1982) a ako taká sa líši od objektívnej sociálnej izolácie (Rokach, 2004). Osamelosť, najmä ak je zažívaná často alebo dlhší čas, je spojená u dospelujúcich s rôznymi fyzickými a psychickými zdravotnými následkami (Cacioppo a kol., 2015; Hawkley & Cacioppo, 2010; Ladd & Ettekal, 2013), ako je napríklad väčší výskyt psychosomatických symptómov (Lyyra a kol., 2018; Eccles a kol., 2020) a spája sa s väčšou pravdepodobnosťou sedavého správania (Vancampfort a kol., 2019), s užívaním liekov (Lyyra a kol., 2019) a s problémami so spánkom (Eccles a kol., 2020).

Vzhľadom na to, že časť dospelujúcich trápia problémy v oblasti duševného zdravia, je dôležité poznať akými spôsobmi sa so svojimi problémami vyrovnávajú, aké stratégie na ich zvládnutie využívajú, na koho sa v prípade potreby obracajú a či a v akej miere im je v prípade nutnosti poskytovaná odborná pomoc a starostlivosť.

Myslím, že by sa mali viac sústrediť na to, čo všetko už dosiahli, kam sa až dostali a myslieť na to, že síce to bude ťažké, no zvládnu to, pretože nikdy to nebolo ani nebude ľahké. Viac sa povzbudiť. (chlapec, 15 rokov)

Životná spokojnosť

Popis indikátora: Vo všeobecnosti, kde sa cítiš, že stojíš na tomto rebríku Ty v tomto momente? Zaškrtni políčko vedľa čísla, ktoré najlepšie popisuje, kde stojíš Ty.

- ☐ 10 najlepši možný život
- ☐ 9
- ☐ 8
- ☐ 7
- ☐ 6
- ☐ 5
- ☐ 4
- ☐ 3
- ☐ 2
- ☐ 1
- ☐ 0 najhorší možný život

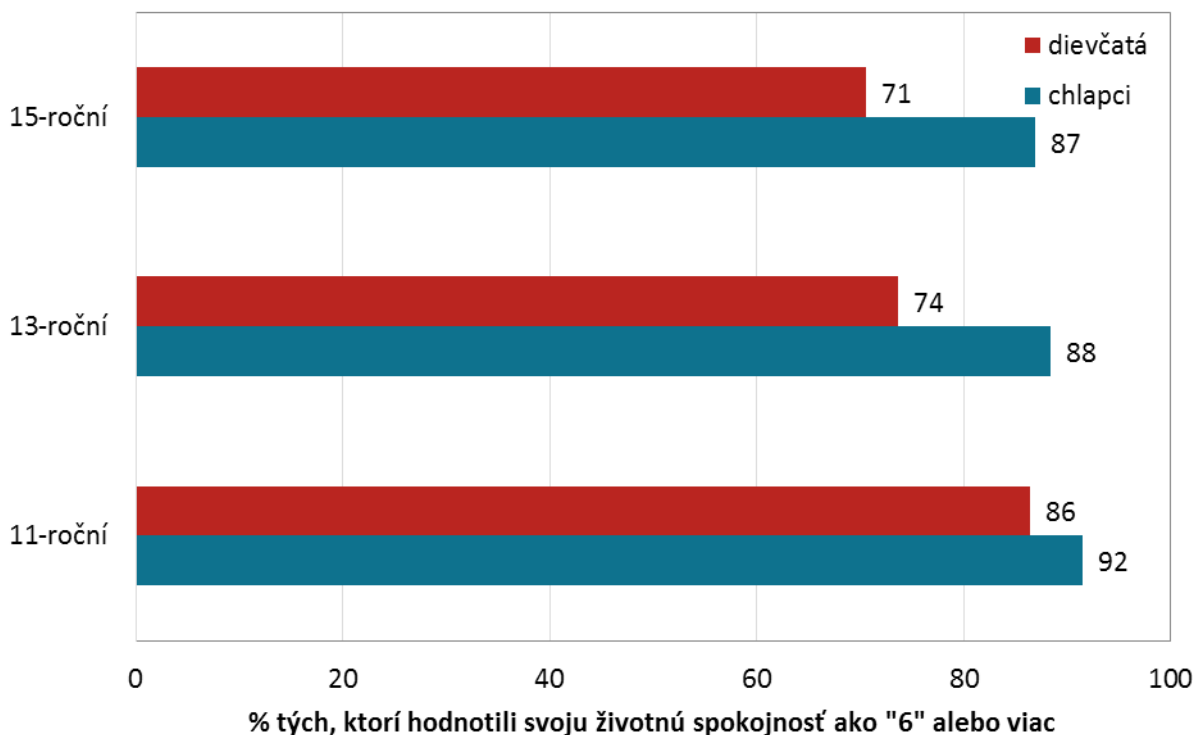
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili svoju životnú spokojnosť číslom „6“ alebo viac.

Výskyt: Približne 90% chlapcov vo všetkých vekových skupinách hodnotilo svoju životnú spokojnosť pozitívne. V prípade dievčat hodnotilo svoju životnú spokojnosť pozitívne od 71% (15-ročné) do 86% (11-ročné) z nich.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách hodnotili svoju životnú spokojnosť pozitívne častejšie ako dievčatá (11-roční OR/CI: 1,7/1,25-2,30; 13-roční OR/CI: 2,7/2,16-3,43; 15-roční OR/CI: 2,8/2,16-3,58).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci hodnotili svoju životnú spokojnosť pozitívne častejšie ako starší školáci. Štatisticky významný rozdiel bol potvrdený u chlapcov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,6/1,20-2,21) i dievčat (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,7/2,08-3,40).

Obrázok 53: Životná spokojnosť (v %)



Subjektívna pohoda

Popis indikátora: Subjektívnu pohodu sme hodnotili dotazníkom WHO-5 (WHO-5 Well-being Index), ktorý pozostáva z 5 tvrdení mapujúcich pozitívnu náladu, vitalitu a všeobecné záujmy v uplynulých dvoch týždňoch.

Školáci každé tvrdenie hodnotili výberom z nasledovných odpovedových alternatív:

- ☐ nikdy
- ☐ niekedy
- ☐ menej ako polovicu času
- ☐ viac ako polovicu času
- ☐ väčšinu času
- ☐ celý čas

Sumárne skóre sa získalo spočítaním odpovedí upravených podľa inštrukcií pre príslušný dotazník (0-100). Vyššie skóre poukazuje na lepšiu subjektívnu pohodu. Prezentované je rozdelenie školákov do nasledujúcich troch skupín podľa dosiahnutého sumárneho skóre:

- (1) bez rizika (51-100),
- (2) nízka subjektívna pohoda (29-50),
- (3) riziko depresie (0-28).

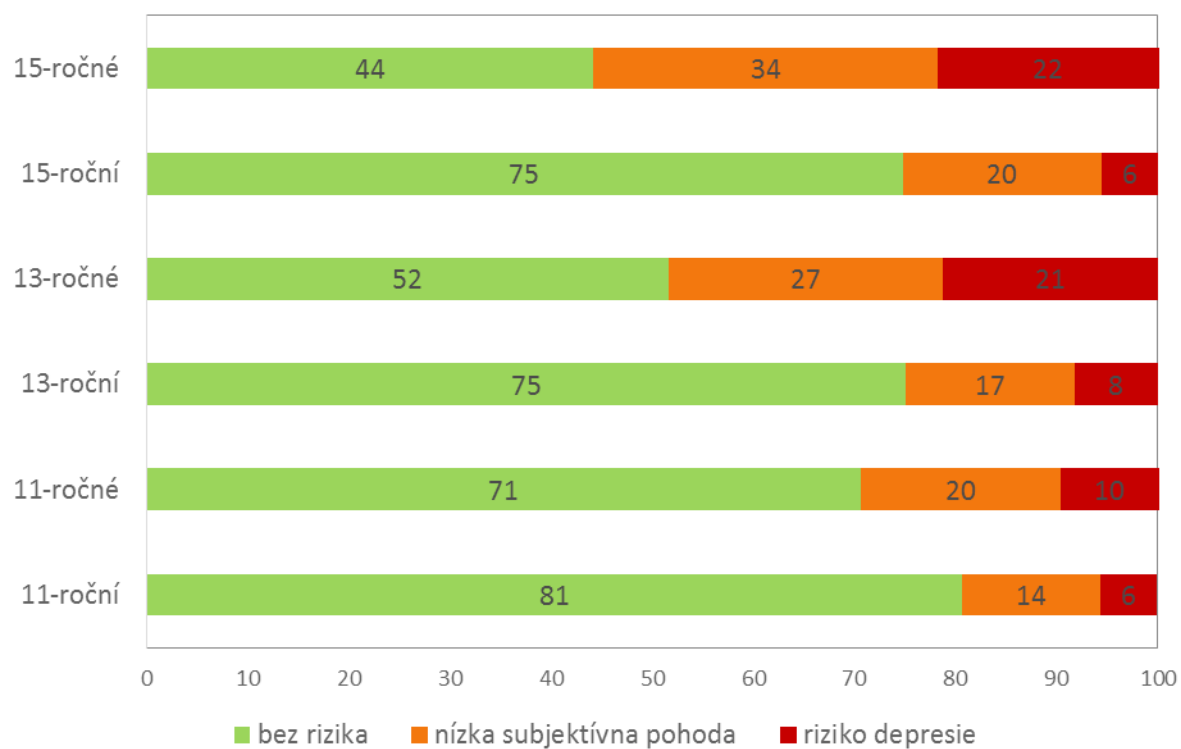
Výskyt: V riziku depresie bolo 6% až 8% chlapcov. U dievčat bol výskyt vyšší, v riziku depresie bolo 10% 11-ročných a približne pätina 13-ročných a 15-ročných dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách mali nižšiu pravdepodobnosť rizika depresie ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,6/0,39-0,81; 13-roční OR/CI: 0,3/0,25-0,44; 15-roční OR/CI: 0,2/0,15-0,30).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili u dievčat, 11-ročné dievčatá uvádzali riziko depresie menej často ako 15-ročné dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,29-0,51).

Podľa mňa je to kvôli tomu, že každý človek je iný. Pre niekoho sa môže niečo zdať nevyriešiteľné, ale inému sa to zasa môže zdať ľahko riešiteľné. (dievča, 15 rokov)

Obrázok 54: Subjektívna pohoda v uplynulých dvoch týždňoch (v %)



Úzkosť

Popis indikátora: Úzkosť sme hodnotili dotazníkom GAD-7 (Generalised Anxiety Disorder 7), ktorý pozostáva zo siedmych tvrdení mapujúcich symptómy úzkosti v uplynulých dvoch týždňoch.

Školáci každé tvrdenie hodnotili výberom z nasledovných odpovedových alternatív:

- ☐ vôbec
- ☐ niekoľko dní
- ☐ viac ako polovicu dní
- ☐ takmer všetky dni

Sumárne skóre sa získalo spočítaním odpovedí upravených podľa inštrukcií pre príslušný dotazník (0-21). Vyššie skóre poukazuje na viac prežíanej úzkosti. Prezentované je rozdelenie školákov do nasledujúcich troch skupín podľa dosiahnutého sumárneho skóre:

- (1) bez úzkosti (0-10),
- (2) mierna úzkosť (11-16),
- (3) silná úzkosť (17-21).

Tento nástroj bol použitý iba v skupine 13- a 15-ročných.

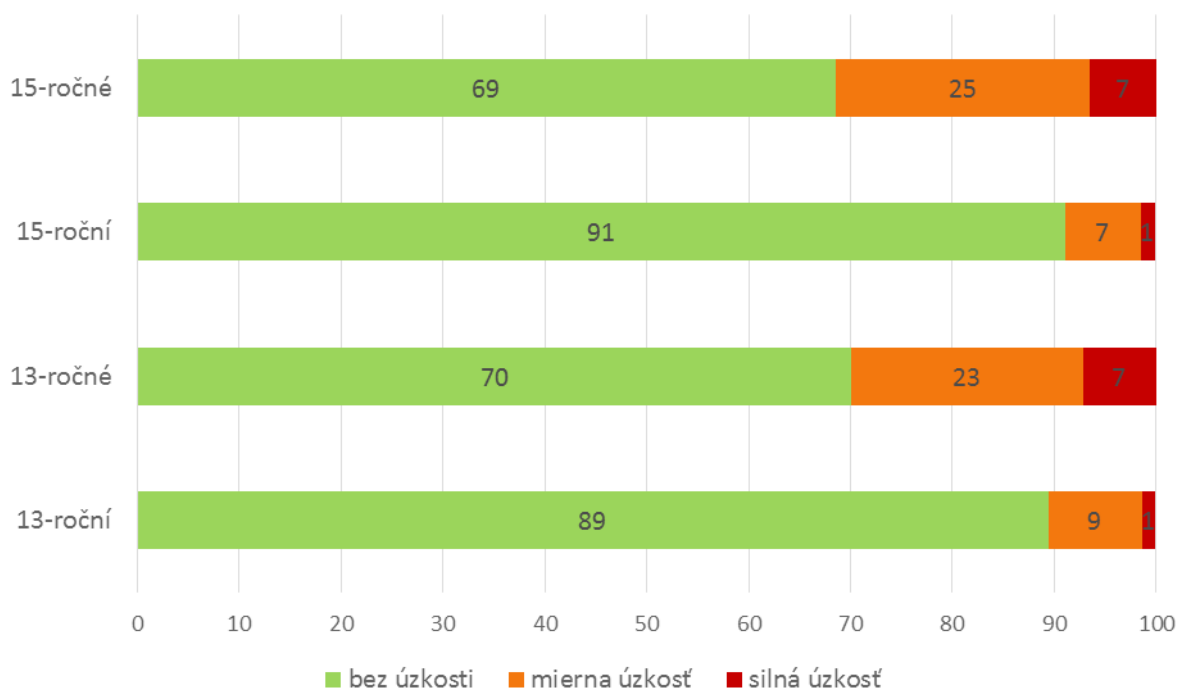
Výskyt: Mierne až silné úzkosti uvádzalo približne 10% 13-ročných a 15-ročných chlapcov. V prípade dievčat bol výskyt miernych až silných úzkostí omnoho vyšší, uvádzala ich približne tretina 13-ročných a 15-ročných dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci v oboch vekových skupinách mali nižšiu pravdepodobnosť prežívania úzkosti ako dievčatá (13-roční OR/CI: 0,3/0,21-0,36; 15-roční OR/CI: 0,2/0,16-0,28).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sa v prežívaní úzkosti nepreukázali.

Mali by to vyzprávať, vyplakať. Je to úľava. Nikdy by sa človek nemal do seba zavrieť a robiť sa, že je „šťastný“. Je to tá najväčšia chyba. Ako som poznamenal, mali by sa vyzprávať kamošom, rodine, učiteľom. Nikdy nikto nie je v ničom sám. (chlapec, 15 rokov)

Obrázok 55: Úzkosť v uplynulých dvoch týždňoch (v %)



Osamelosť

Popis indikátora: Ako často si sa za posledných dvanásť mesiacov cítil/a osamelý/á.

- ☐ nikdy
- ☐ zriedka
- ☐ niekedy
- ☐ väčšinu času
- ☐ vždy

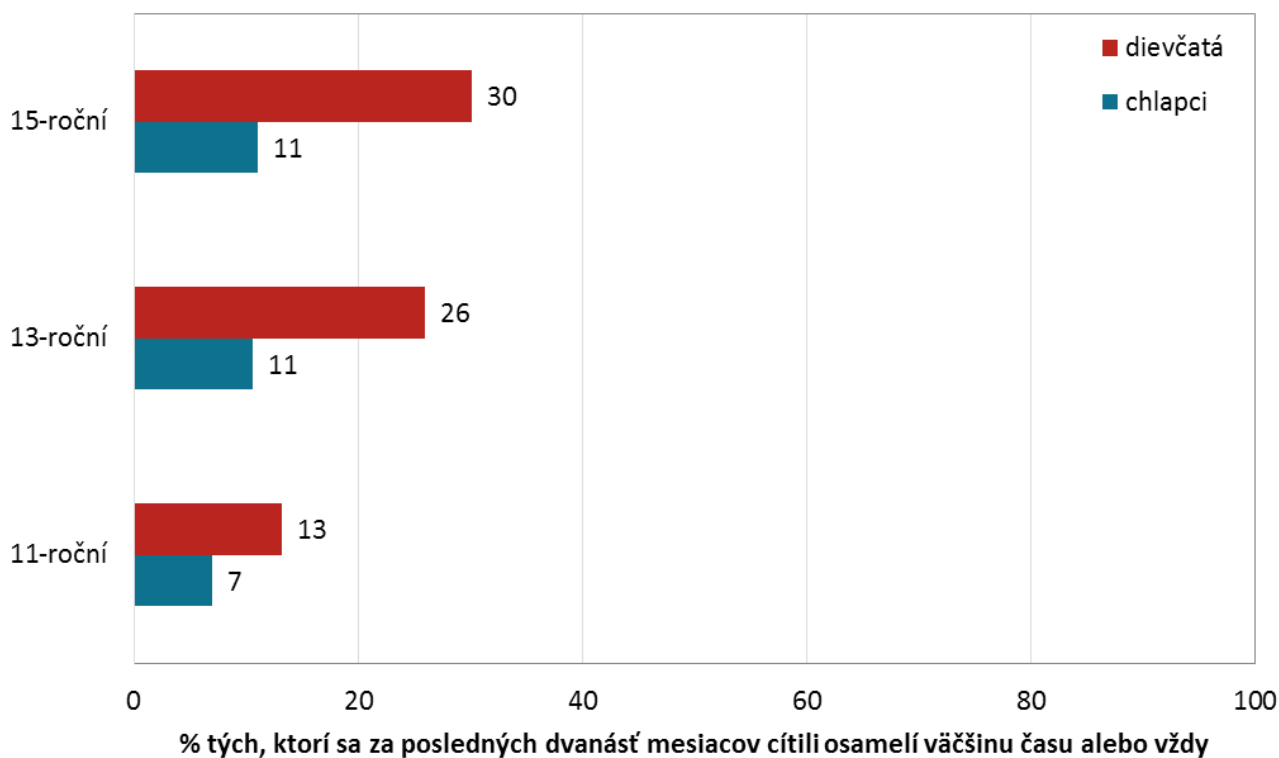
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uvádzali, že sa cítili osamelí za posledných dvanásť mesiacov väčšinu času alebo vždy.

Výskyt: Osamelosť sa v posledných dvanástich mesiacoch cítilo približne 10% chlapcov vo všetkých vekových kategóriách. V prípade dievčat sa osamelosť cítila 13% 11-ročných ale až 26% 13-ročných a 30% 15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách mali nižšiu pravdepodobnosť prežívania osamelosti ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,5/0,36-0,68; 13-roční OR/CI: 0,3/0,27-0,43; 15-roční OR/CI: 0,3/0,22-0,38).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili u chlapcov aj u dievčat, 11-ročné dievčatá a chlapci uvádzali pocity osamelosti menej často ako 15-ročné dievčatá a chlapci (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,6/0,43-0,84, 11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,4/0,28-0,45).

Obrázok 56: Osamelosť v posledných dvanástich mesiacoch (v %)



Subjektívne vnímané problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania

Popis indikátora: Myslíš si, že máš vo všeobecnosti problémy v oblasti: (1) emócie, (2) koncentrácia, (3) správanie?

- ☐ nie
- ☐ áno, malé problémy
- ☐ áno, konkrétne problémy
- ☐ áno, veľké problémy

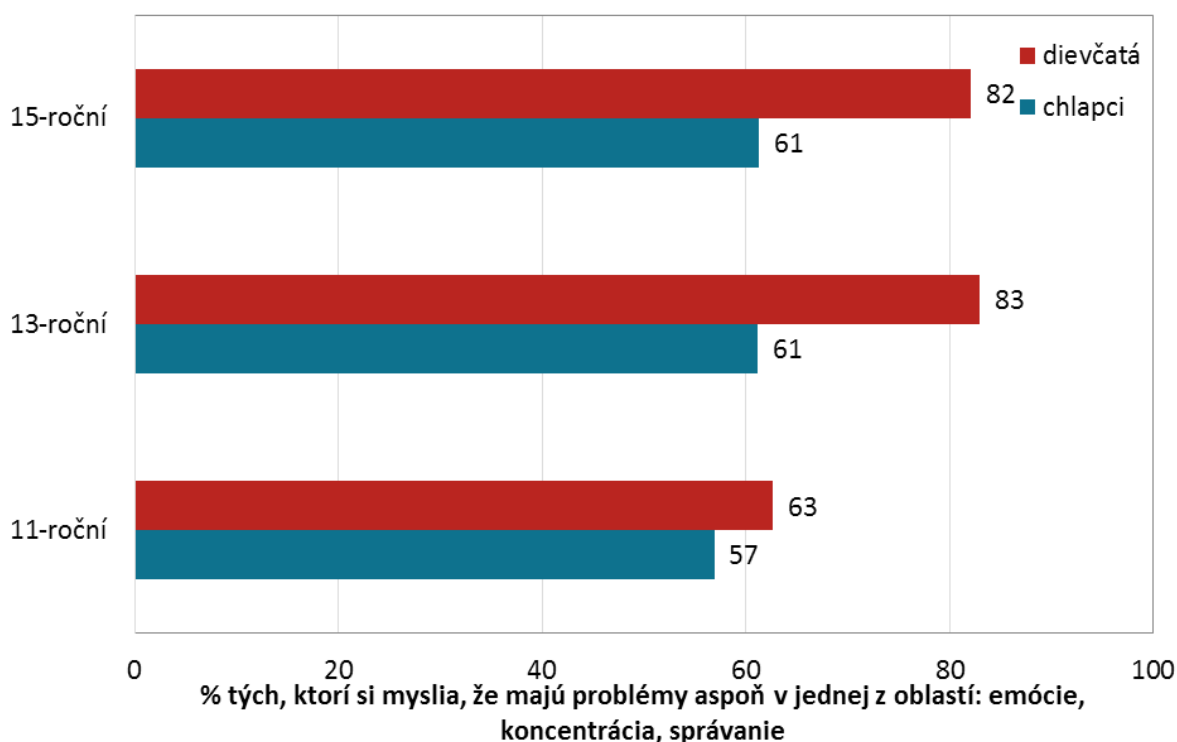
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že majú aspoň v jednej z oblastí malé až veľké problémy.

Výskyt: Približne 60% chlapcov vo všetkých vekových skupinách a 11-ročných dievčat povedalo, že má problém v oblasti emócií, koncentrácie a správania. Vyšší bol výskyt u 13- a 15-ročných dievčat, kde problémy v niektorej z týchto oblastí uviedlo približne 80% z nich.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách uvádzali problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania menej často ako dievčatá (OR/CI: 11-roční: 0,8/0,65-0,96; 13-roční: 0,3/0,26-0,40; 15-roční: 0,3/0,27-0,44).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba u dievčat, 11-ročné dievčatá uvádzali problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania menej často ako 15-ročné dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,29-0,46).

Obrázok 57: Výskyt problémov v oblasti emócií, koncentrácie a správania (v %)



Stratégie zvládania

Popis indikátora: Stratégie zvládania sme mapovali 12 tvrdeniami, ktoré zachytávajú rôzne stratégie využívané školákmi v prípade problémov v nadväznosti na nasledovnú otázku:

Keď si mal/a minulý mesiac problém, tak...

Školáci každé tvrdenie hodnotili výberom z nasledovných odpovedových alternatív:

- ☐ nikdy
- ☐ zriedka
- ☐ niekedy
- ☐ väčšinou
- ☐ vždy

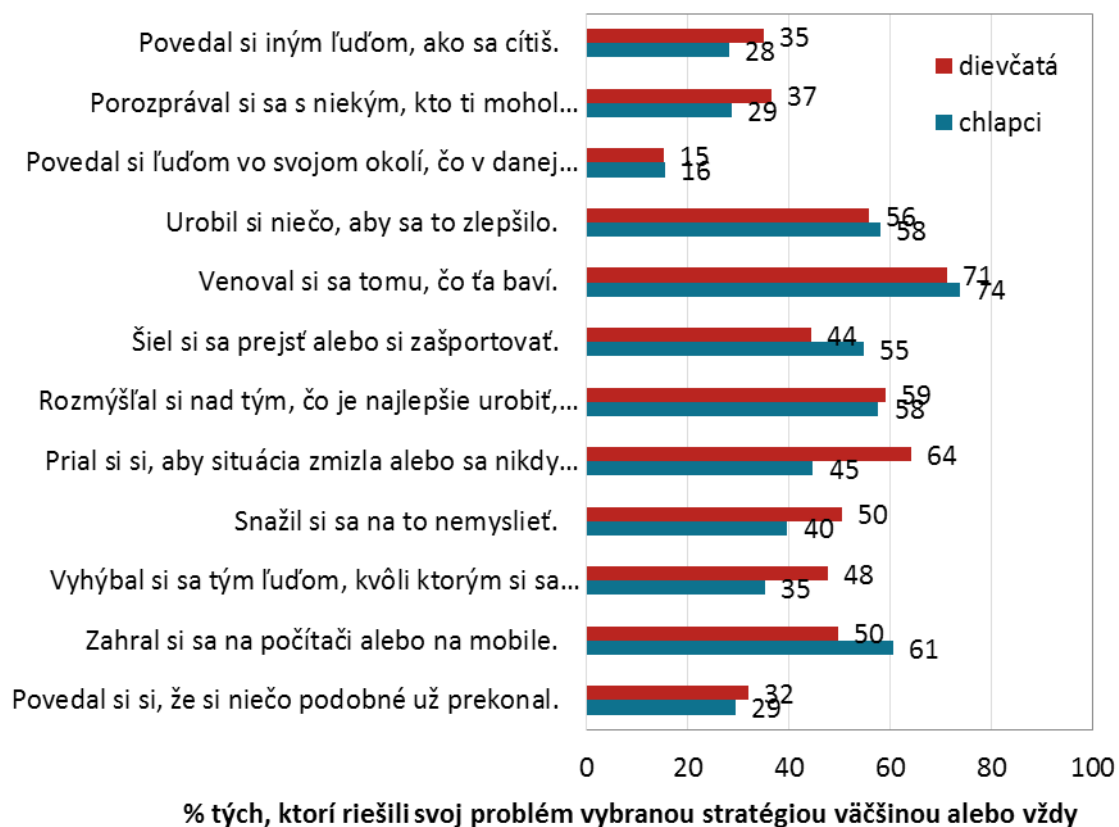
Prezentovaný je výskyt 13-ročných a 15-ročných respondentov, ktorí uviedli, že danú stratégiu využívali minulý mesiac väčšinou alebo vždy.

Tento nástroj bol použitý iba v skupine 13- a 15-ročných.

Výskyt: Najčastejším spôsobom ako sa vyrovnáť s problémom u chlapcov aj dievčat bolo venovať sa tomu, čo ich baví (74% chlapcov a 71% dievčat). Chlapci častejšie ako dievčatá reagovali na problém tým, že hrali na počítači alebo mobile hry (61% chlapcov) alebo si šli zašportovať (55% chlapcov). Dievčatá častejšie ako chlapci reagovali na problém vyhýbavo, teda priali si, aby situácia zmizla alebo sa nikdy nestala (64%).

Môžu za tým byť stres, strach, šikana... mnoho vecí. Myslím, že každý si prejde určitým obdobím, keď nie je spokojný, záleží na tom, ako sa s tým človek vysporiada a aké zlé tieto problémy sú. Niektorí to majú horšie, niektorí lepšie. (dievča, 12 rokov)

Obrázok 58: Stratégie zvládania problémov (v %)



Vyhľadávanie pomoci

Popis indikátora: Keď zažíváš nejaké ťažkosti, problémy, s ktorými si sám/sama nevieš poradiť, na koho sa ty sám/sama bez pomoci dospelého vieš obrátiť?

- ☐ rodič
- ☐ súrodenec
- ☐ iný člen rodiny
- ☐ učiteľ
- ☐ výchovný poradca
- ☐ asistent
- ☐ špeciálny pedagóg
- ☐ školský psychológ
- ☐ iný dôležitý dospelý
- ☐ telefonická linka pomoci
- ☐ e-mailová linka pomoci
- ☐ internet
- ☐ riešim problém sám/sama
- ☐ nemám problém

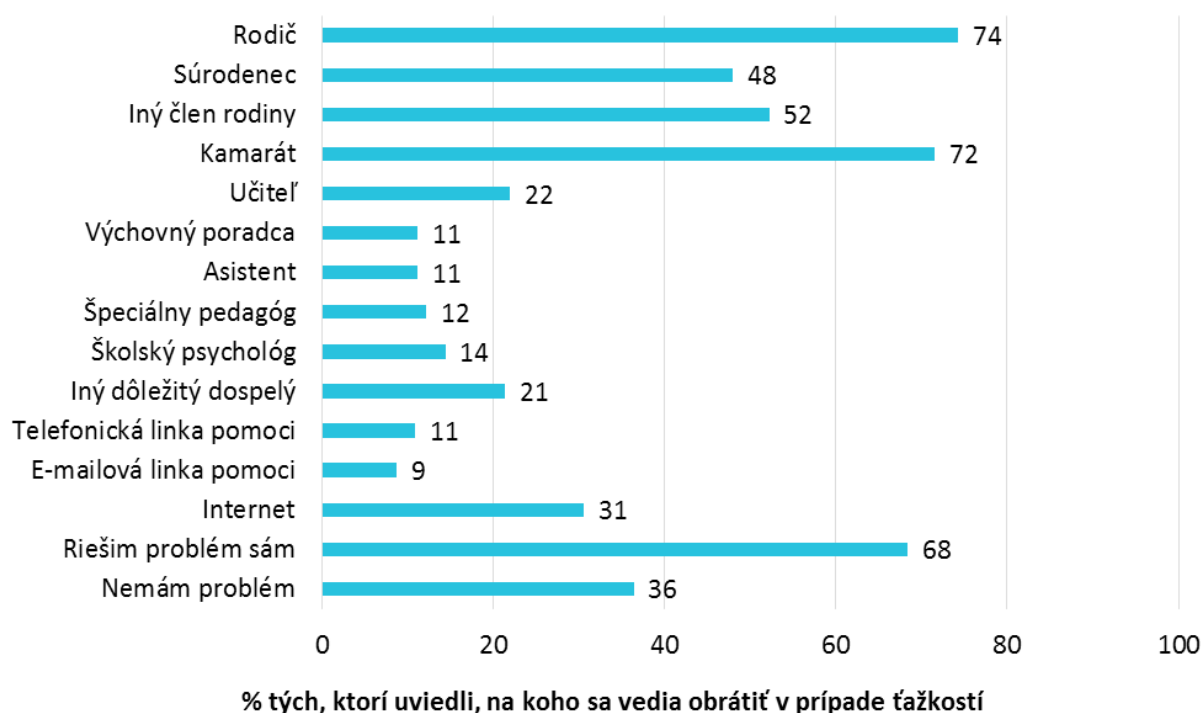
Na uvedenú položku odpovedali respondenti výberom odpovede Áno/Nie pri každom zdroji pomoci.

Prezentovaný je výskyt respondentov (11-, 13- a 15-roční spolu), ktorí pri danej osobe uviedli, že sa na ňu vedia obrátiť.

Výskyt: Školáci problémy najčastejšie riešia s rodičmi (74% z nich), s kamarátmi (72% z nich) alebo sami (68% z nich). Na súrodencov alebo iných členov rodiny sa obracia polovica škôľakov. Približne 20% hľadá pomoc u učiteľov alebo u iných dospelých osôb a tretina hľadá pomoc na internete.

Vedia sa zdôveriť niekomu blízkemu, môže to byť rodič, brat/sestra, kamarát/-ka, terapeut/-ka, príbuzní... V niektorých prípadoch je potrebná odborná pomoc a nie je to hanba. Existuje aj napríklad Linka detskej istoty, IPčko a tí sa vedia s človekom (tiež) anonymne a ústretovo porozprávať. (dievča, 15 rokov)

Obrázok 59: Vyhľadávanie pomoci v prípade ťažkostí (v %)



No, buď na nejakého učiteľa, ktorému dôverujeme alebo rodičom. Keď je to však niečo také, čo si myslíme, že by nevedeli vyriešiť, môžeme sa vždy obrátiť aj na nejakú odbornú pomoc, napr. psychológa. (dievča, 15 rokov)

Poskytnutá odborná pomoc v oblasti emócií, koncentrácie alebo správania

Popis indikátora: Bol/a si kvôli svojim problémom v oblasti emócií, koncentrácie alebo správania za posledný rok u nejakého odborníka/odborníčky, s ktorým si tento problém riešil (napr. psychológ, psychiater, sociálny pracovník, špeciálny pedagóg, pediater a pod.)?

- ☐ nie
- ☐ áno

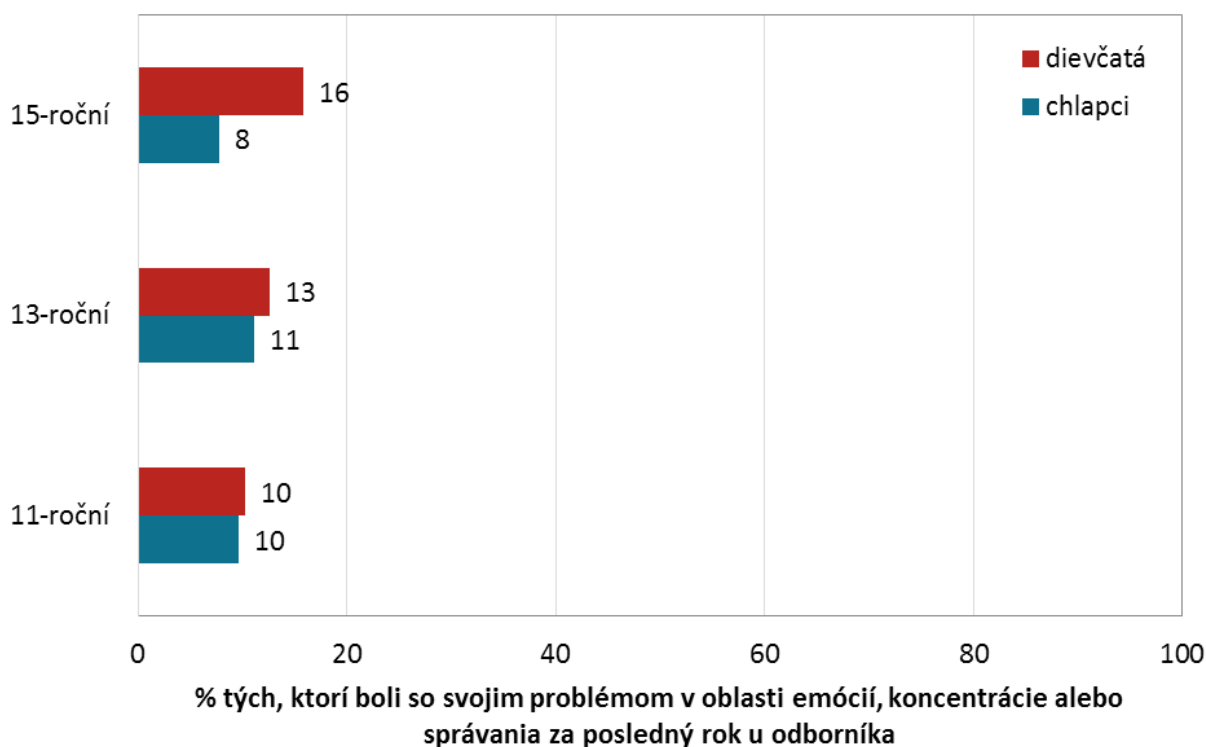
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí boli so svojim problémom v oblasti emócií, koncentrácie alebo správania za posledný rok u odborníka.

Výskyt: Odbornú pomoc v uplynulom roku dostal približne každý desiaty školák či školáčka. So svojim problémom v oblasti emócií, koncentrácie alebo správania bolo za posledný rok u odborníka približne 10% chlapcov a 10% až 16% dievčat.

Rodové rozdiely: Vo veku 15 rokov uvádzali chlapci poskytnutie odbornej pomoci pre ich problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania menej často ako dievčatá (OR/CI: 15-roční: 0,4/0,32-0,62).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Poskytnutie pomoci z dôvodu problémov v oblasti emócií, koncentrácie a správania uvádzali 11-ročné dievčatá menej často ako 15-ročné dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,4/0,29-0,46).

Obrázok 60: Poskytnutá odborná pomoc v oblasti emócií, koncentrácie alebo správania (v %)



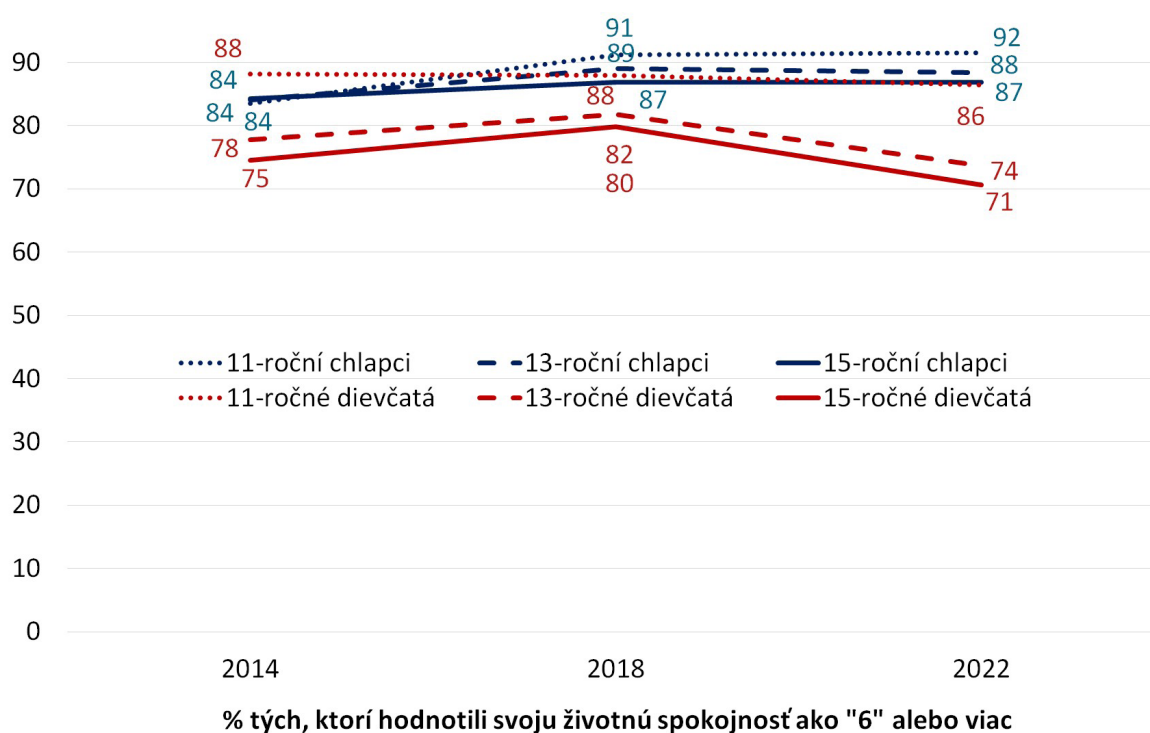


Tamara Horkavá, 13 rokov

Trendy 2014 – 2018 – 2022

Životná spokojnosť

Obrázok 61: Životná spokojnosť – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní životnej spokojnosti slovenských školákov medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili nárast medzi rokmi 2014 a 2018 u 11- a 13-ročných chlapcov a 13- a 15-ročných dievčat. Od roku 2018 do roku 2022 u chlapcov vo všetkých vekových sku-

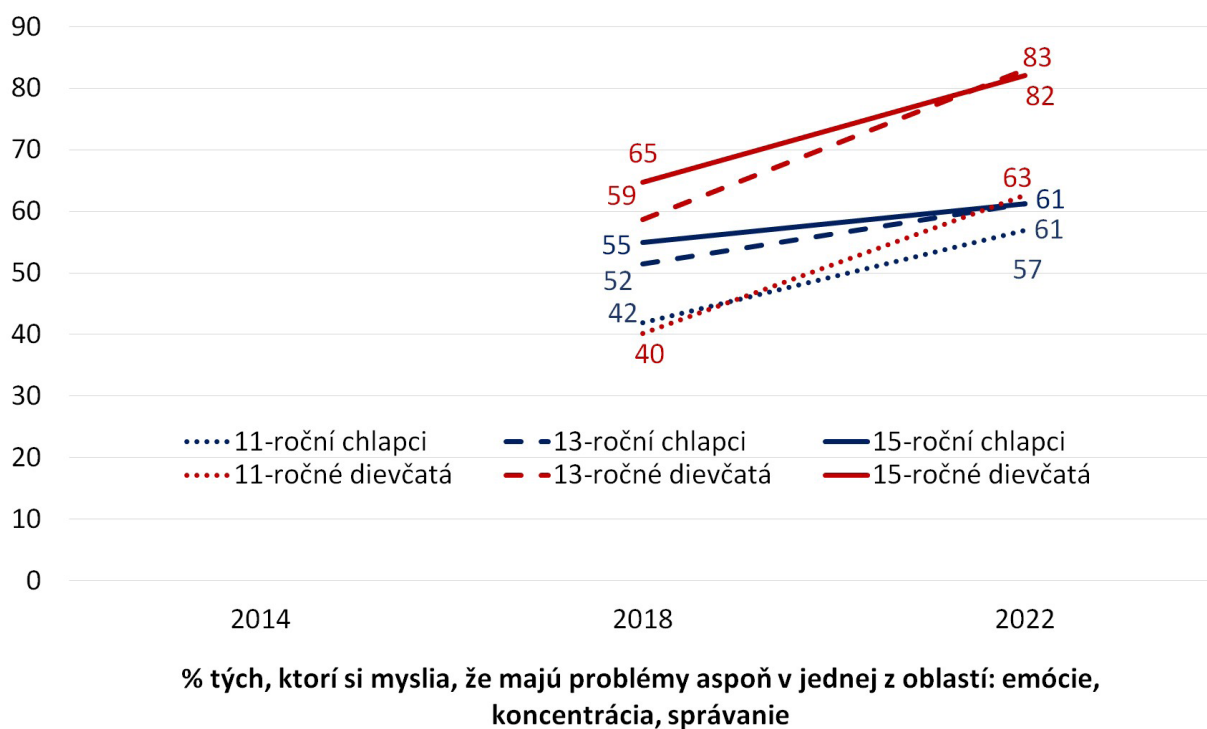
pinách a 11-ročných dievčat k žiadnej štatisticky významnej zmene nedošlo. Významný pokles medzi rokmi 2018 a 2022 sme zaznamenali u 13- a 15-ročných dievčat, ktoré v roku 2022 klesli dokonca až pod úroveň hodnôt z roku 2014.

Tabuľka 20: Životná spokojnosť – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	↑	=	=	↑	↑
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↓	↓
2014 vs. 2022	↑	↑	=	=	↓	=

Subjektívne vnímané problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania

Obrázok 62: Subjektívne vnímané problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnávaní subjektívne vnímaných problémov v oblasti emócií, koncentrácie a správania máme k dispozícii iba dva časové body – roky 2018 a 2022. Medzi rokmi 2018 a 2022 však vidíme negatívny trend, u chlap-

cov aj dievčat vo všetkých vekových skupinách sme zaznamenali štatisticky významný nárast subjektívne vnímaných problémov, vo výraznejšej miere najmä u dievčat.

Tabuľka 21: Subjektívne vnímané problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↑	↑
2014 vs. 2022						

Použitá literatúra

Cacioppo, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L. and Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science* 10(2): 238–249.

Eccles, A.M., Qualter, P., Madsen, K.R. and Holstein, B.E. (2020). Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scandinavian Journal of Public Health* 48: 877–887.

Ellis, D.M., Hudson, J.L. (2010) The metacognitive model of generalized anxiety disorder in children and adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 13(2), 151–163.

Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (2010) Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 40(2), 218–227.

Kessler, R.C., Keller, M.B., Wittchen, H.U. (2001) The epidemiology of generalized anxiety disorder. *Psychiatric Clinics of North America*. 24(1), 19–39.

Ladd, G.W. and Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence* 36: 1269–1282.

Lyyra, N., Välimaa, R. and Tynjälä, J. (2018). Loneliness and subjective health complaints among school-aged children. *Scandinavian Journal of Public Health* 46(20):87–93.

Masi, G., Mucci, M., Favilla, L., Romano, R., Poli, P. (1999) Symptomatology and comorbidity of generalized anxiety disorder in children and adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 40(3), 210–215.

Moffitt, T.E., Harrington, H., Caspi, A., Kim-Cohen, J., Goldberg, D., Gregory, A.M., Poulton, R. (2007) Depression and generalized anxiety disorder: cumulative and sequential comorbidity in a birth cohort followed prospectively to age 32 years. *Archives of General Psychiatry*. 64(6), 651–660.

Moore, S. A., Dowdy, E., Nylund-Gibson, K., & Furlong, M. J. (2019). A latent transition analysis of the longitudinal stability of dual-factor mental health in adolescence. *Journal of School Psychology* 73: 56–73.

Peplau, L. and Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. In L. Peplau & D. Perlman (eds.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley, 1–18.

Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology* 23: 24–40.

Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., & Mohan, A. (2020). Adolescent well-being: A definition and conceptual framework. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 472–476.

Šňanská, K. (2019). The Loneliness of Adolescents from Socially Disadvantaged Background. *AD ALTA: journal of interdisciplinary research*, 9(1), 284–286.

Vancampfort, D., Ashdown-Franks, G., Smith, L. (2019). Leisure-time sedentary behavior and loneliness among 148,045 adolescents aged 12–15 years from 52 low-and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders* 251: 149–155.

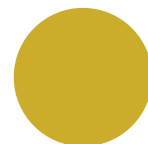
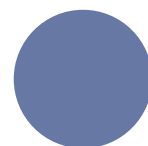
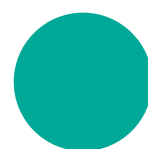
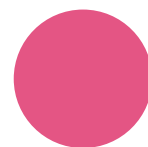
Wagner, K. D. (2001). Generalized anxiety disorder in children and adolescents. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), 139–153.

WHO (2001). Strengthening mental health promotion (Fact sheet no.220). Geneva, World Health Organization.

Wittchen, H.U., Carter, R.M., Pfister, H., Montgomery, S.A., Kessler, R.C. (2000) Disabilities and quality of life in pure and comorbid generalized anxiety disorder and major depression in a national survey. *International Clinical Psychopharmacology*. 15(6), 319–328.



Zdravie podporujúce správanie





Linda Ruisl, 9 rokov

Nutričné správanie

Jaroslava Kopčáková

Zdravé stravovacie návyky počas detstva a dospievania podporujú optimálne zdravie, rast a vývoj, taktiež zabráňujú nedostatku mikroživín v tele, obezite, poruchám príjmu potravy, znižujú riziko tvorby zubného kazu, porúch príjmu potravy a pomáhajú predchádzať rôznym neprenosným ochoreniam (Centers for Disease Control and Prevention, 1997; Story a kol., 2002; Report of the Commission on Ending Childhood Obesity, 2017). Výžive a správaniu stravovaniu v detskom veku je preto potrebné venovať veľkú pozornosť najmä z hľadiska potreby optimálnej biologickej a energetickej hodnoty stravy, energetickej rovnováhy medzi príjmom a výdajom energie, zároveň sa v tomto období tvoria a upevňujú stravovacie návyky. Viaceré štúdie poukázali na to, že práve obdobie detstva a dospievania je kľúčovým obdobím vo vytváraní si správnych stravovacích návykov a že preventívne programy, ktoré sa zameriavajú na zdravé stravovanie majú najväčšiu účinnosť práve v cieľovej vekovej skupine detí do 12 rokov (Waters a kol., 2011).

Pravidelné raňajkovanie počas pracovných dní sa s vekom znižuje (mladší školáci pravidelne raňajkujú častejšie ako starší školáci), chlapci a školáci z rodín s lepším príjmom častejšie konzumujú raňajky každý deň (Inchley a kol., 2020). Častým problémom býva vynechávanie raňajok, ktoré zvyšuje významnou mierou riziko obezity v neskoršom veku (Blondin a kol., 2016). Dospievajúci si osvojujú svoje stravovacie návyky najmä v domácom prostredí, a to sledovaním nutričného správania ostatných členov rodiny. Nezanedbateľnú

úlohu v oblasti nutričného správania má aj škola, školské prostredie, či možnosť výberu vhodných potravín v školských bufetoch a jedálňach. Súčasný výskum naznačuje, že pravidelné stravovania pozitívne ovplyvňuje študijné výsledky detí (Burrows a kol., 2017). Okrem toho sa zistilo, že chlapci častejšie spoločne stolujú so svojou rodinou každý deň v porovnaní s dievčatami (Inchley a kol., 2020).

Na Slovensku je prítomná vysoká miera sociálnej akceptácie pri konzumácii sladených nápojov u dospievajúcich. Zároveň je množstvo dospievajúcich, ktorí pravidelne konzumujú sladené a energetické nápoje vysoké, konzumácia takýchto nápojov je častejšia u chlapcov a starších školákov (Bašková a kol., 2016). Vzhľadom na vysoký obsah cukru sa ich pravidelná konzumácia u detí a dospievajúcich spája s rizikom vzniku obezity alebo už s obezitou samotnou (Bucher Della Torre a kol., 2016). Konzumácia energetických nápojov u dospievajúcich zvyšuje pravdepodobnosť hyperaktivity a nepozornosti (Schwartz a kol., 2015), či rizikového správania (Holubčíková a kol., 2017; Brunborg a kol., 2022). Výživa detí a dospievajúcich, vhodné stravovacie návyky a pitný režim sú základom ich celoživotného zdravia a táto téma by sa nemala v spoločnosti zľahčovať.

Raňajkovanie počas pracovných dní

Popis indikátora: Ako často obvykle mávaš raňajky (viac ako pohár mlieka alebo ovocného džúsu) počas pracovných dní v týždni?

- ☐ Nikdy nemám raňajky počas týždňa
- ☐ Jeden deň
- ☐ Dva dni
- ☐ Tri dni
- ☐ Štyri dni
- ☐ Päť dní

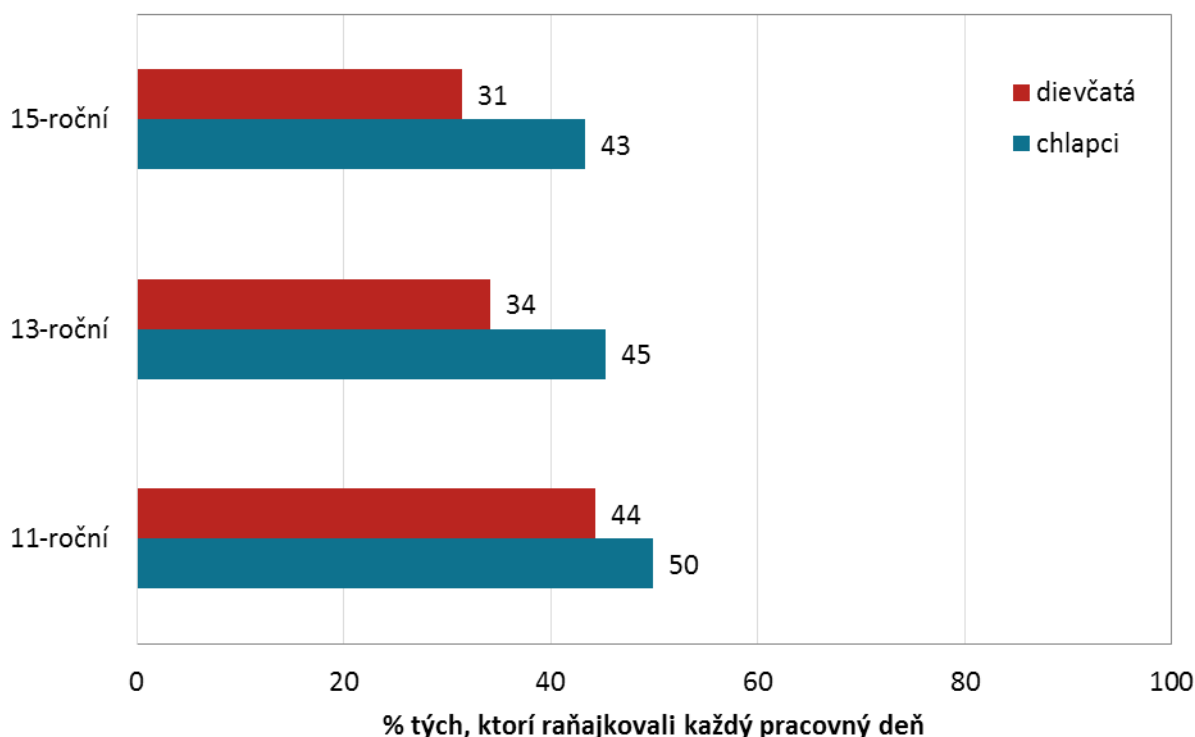
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že raňajkujú každý deň počas pracovných dní (pondelok až piatok).

Výskyt: Výskyt školákov, ktorí raňajkujú každodenne počas pracovných dní bol v rozmedzí od 31% (15-ročné dievčatá) do 50% (11-roční chlapci).

Rodové rozdiely: Chlapci raňajkovali každý deň častejšie ako dievčatá (11-roční OR/CI: 1,2/1,04-1,51; 13-roční OR/CI: 1,6/1,32-1,90; 15-roční OR/CI: 1,7/1,35-2,05).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci a školáčky raňajkovali každý deň častejšie ako starší školáci a školáčky (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,3/1,08-1,58; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 1,7/1,41-2,13).

Obrázok 63: Raňajkovanie počas pracovných dní (v %)



*Správne stravovacie návyky a bohatá zdravá strava dokáže poskytnúť človeku energiu a budú sa cítiť lepšie.
(dievča, 15 rokov)*

Konzumácia ovocia

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle jedávaš ovocie?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

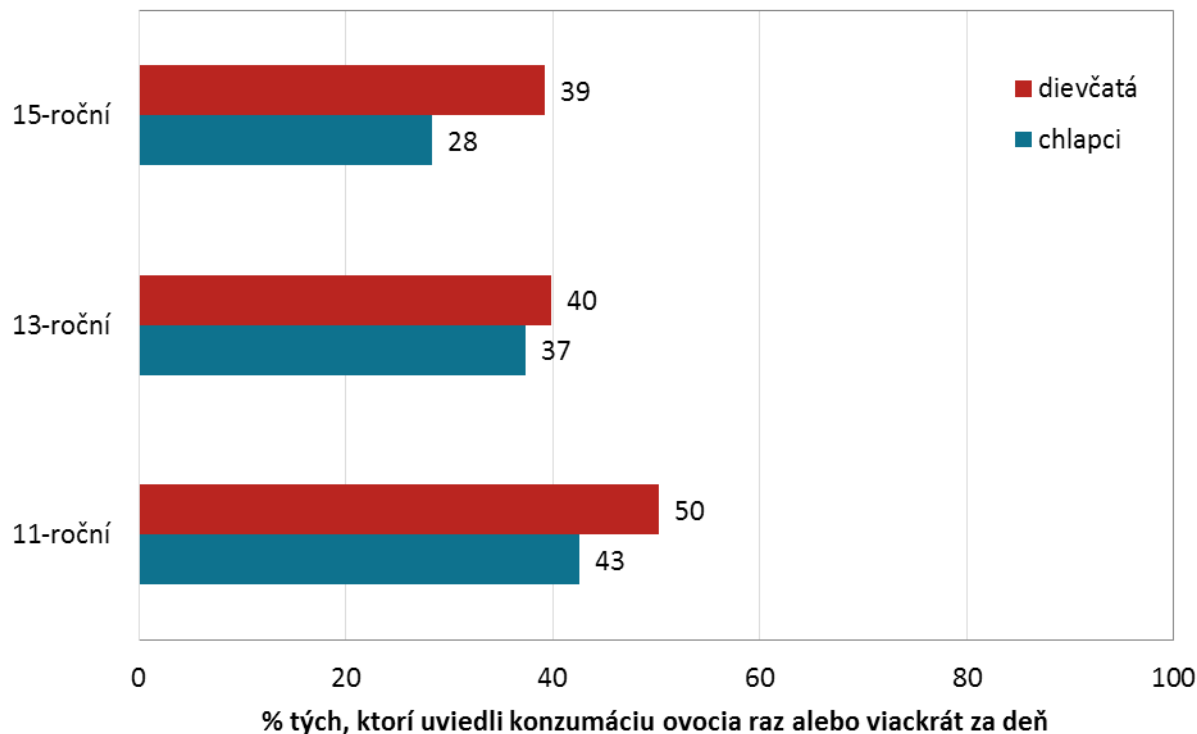
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že konzumujú ovocie denne raz alebo viackrát za deň.

Výskyt: Polovica 11 ročných a približne 40% 13 a 15 ročných dievčat konzumovala ovocie denne alebo viackrát za deň. Približne 40% 11 a 13 ročných a menej ako tretina 15 ročných chlapcov konzumovala ovocie denne alebo viackrát za deň.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 11 a 15 rokov konzumovali ovocie denne menej často ako dievčatá v tomto veku (11-roční CI/OR: 0,7/0,61-0,88; 15-roční CI/OR: 0,6/0,50-0,76).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci a školáčky konzumovali ovocie denne častejšie ako starší školáci a školáčky (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,9/1,53-2,28; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,5/1,24-1,83; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 1,6/1,29-1,92).

Obrázok 64: Konzumácia ovocia (v %)



Konzumácia zeleniny

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle jedávaš zeleninu?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

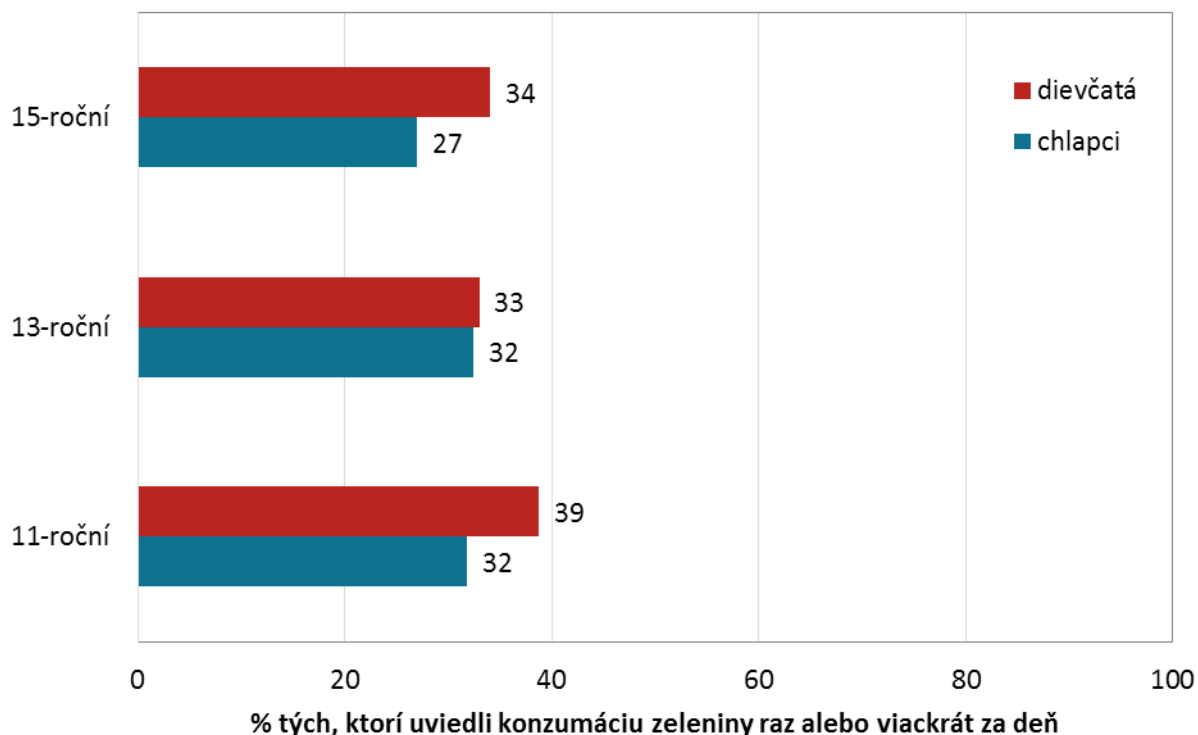
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že konzumujú zeleninu denne raz alebo viackrát za deň.

Výskyt: Iba približne tretina chlapcov a dievčat (27-34%) konzumovala zeleninu denne alebo viackrát za deň. Výnimkou boli iba 11-ročné dievčatá, pričom 39% z nich reportovalo každodennú konzumáciu zeleniny.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 11 a 15 rokov konzumovali zeleninu denne menej často ako dievčatá v tomto veku (11-roční OR/CI: 0,7/0,61-0,90; 15-roční OR/CI: 0,7/0,58-0,89).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba v skupine chlapcov. Mladší chlapci konzumovali zeleninu denne častejšie ako starší chlapci (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,3/1,03-1,56; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,3/1,06-1,59)

Obrázok 65: Konzumácia zeleniny (v %)



Konzumácia rýb

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle jedávaš ryby?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že konzumujú ryby raz za týždeň a častejšie.

Výskyt: Tretina 11 a 15 ročných ale iba štvrtina 13 ročných dievčat konzumovala ryby raz za týždeň a častejšie. Tretina 11 ročných a dve pätiny 13 a 15 ročných chlapcov konzumovala ryby raz za týždeň a častejšie.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 rokov konzumovali ryby raz aspoň za týždeň častejšie ako dievčatá v tomto veku (13-roční OR/CI: 1,8/1,47-2,16).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba v skupine dievčat. Dievčatá vo veku 13 rokov konzumovali ryby raz aspoň za týždeň menej často ako dievčatá vo veku 15 rokov (13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,7/0,58-0,90).

Obrázok 66: Konzumácia rýb (v %)



Konzumácia sladkostí

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle jedávaš sladkosti (cukríky alebo čokoládu)?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

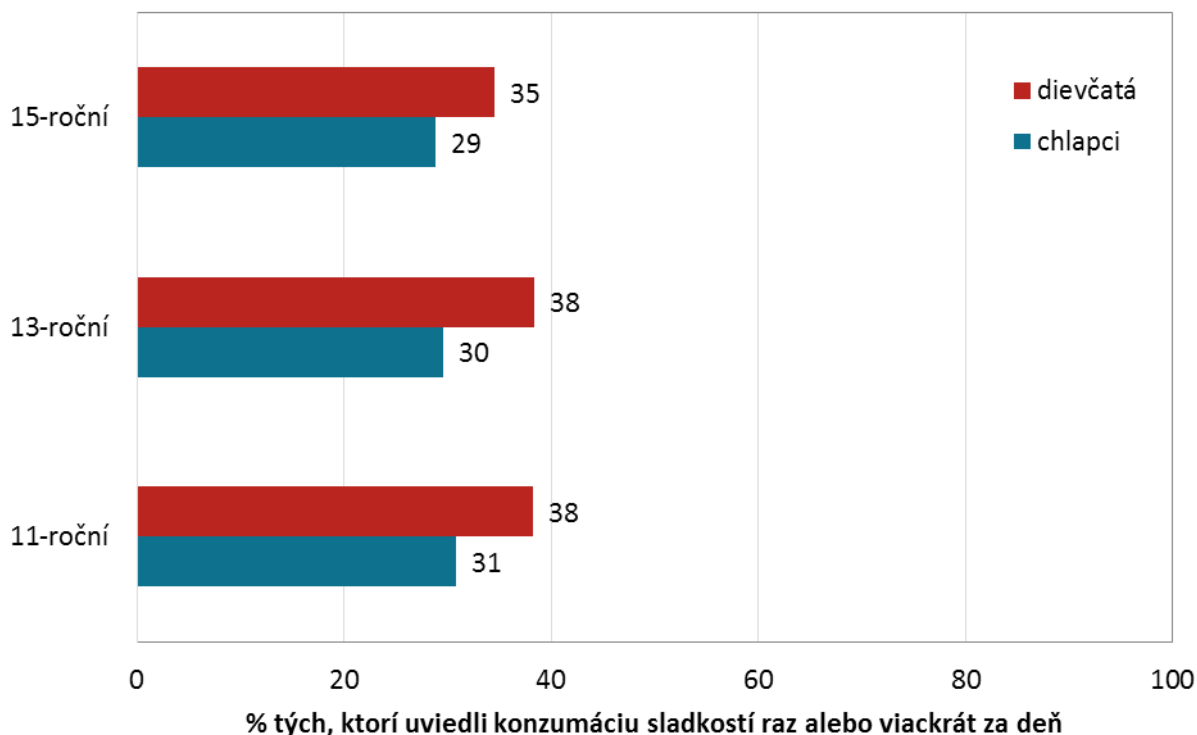
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že konzumujú sladkosti denne alebo viackrát za deň.

Výskyt: Tretina chlapcov (29-31%) a skoro dve pätiny dievčat (35-38%) uviedli, že jedávajú sladkosti denne alebo viackrát za deň.

Rodové rozdiely: Chlapci konzumovali sladkosti denne alebo viackrát za deň menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,7/0,59-0,88; 13-roční OR/CI: 0,7/0,56-0,81; 15-roční OR/CI: 0,8/0,62-0,95).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte každodennej konzumácie sladkostí.

Obrázok 67: Konzumácia sladkostí (v %)





Tatiana Szekulová, 9 rokov

Konzumácia sladených nápojov

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle piješ kolu alebo iné nealkoholické nápoje, ktoré obsahujú cukor?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

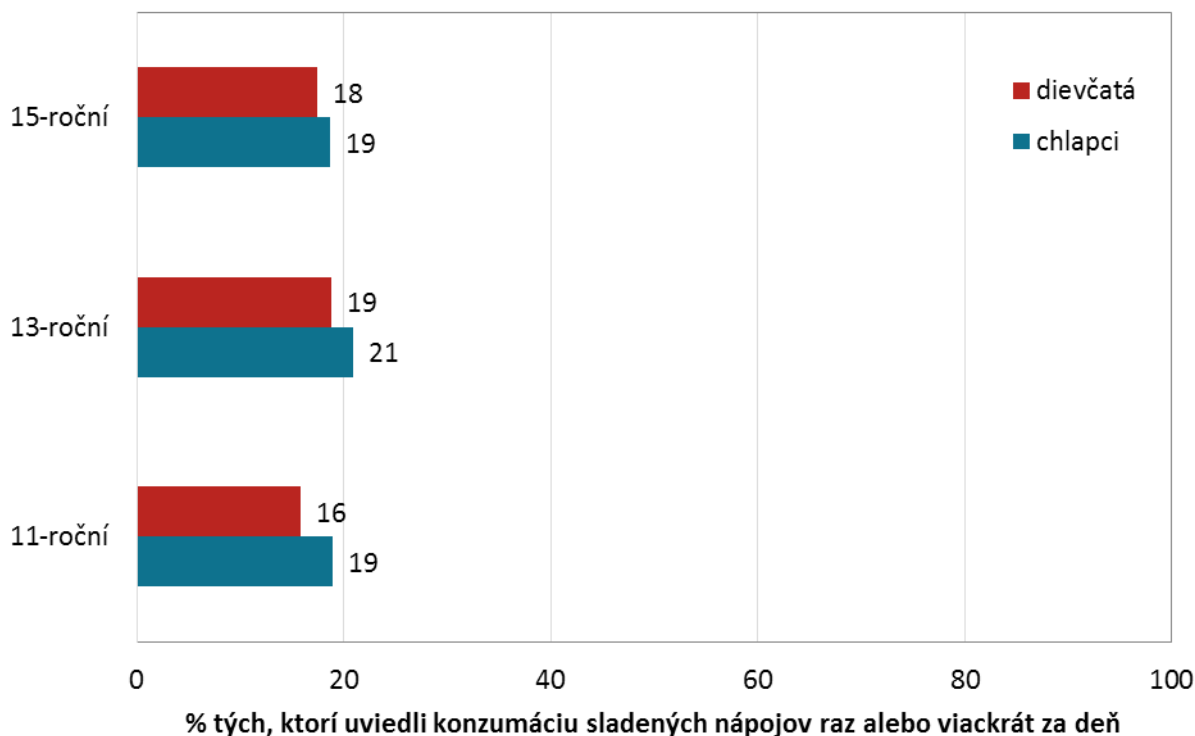
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že konzumujú sladené nápoje denne raz alebo viackrát za deň.

Výskyt: Približne pätina školákov a školáčok uviedla každodenné pitie sladených nápojov (16-21%).

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili vo výskyte každodennej konzumácie sladených nápojov.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte každodennej konzumácie sladených nápojov.

Obrázok 68: Konzumácia sladených nápojov (v %)



Konzumácia energetických nápojov

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle piješ energetické nápoje, napr. Red-bull?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

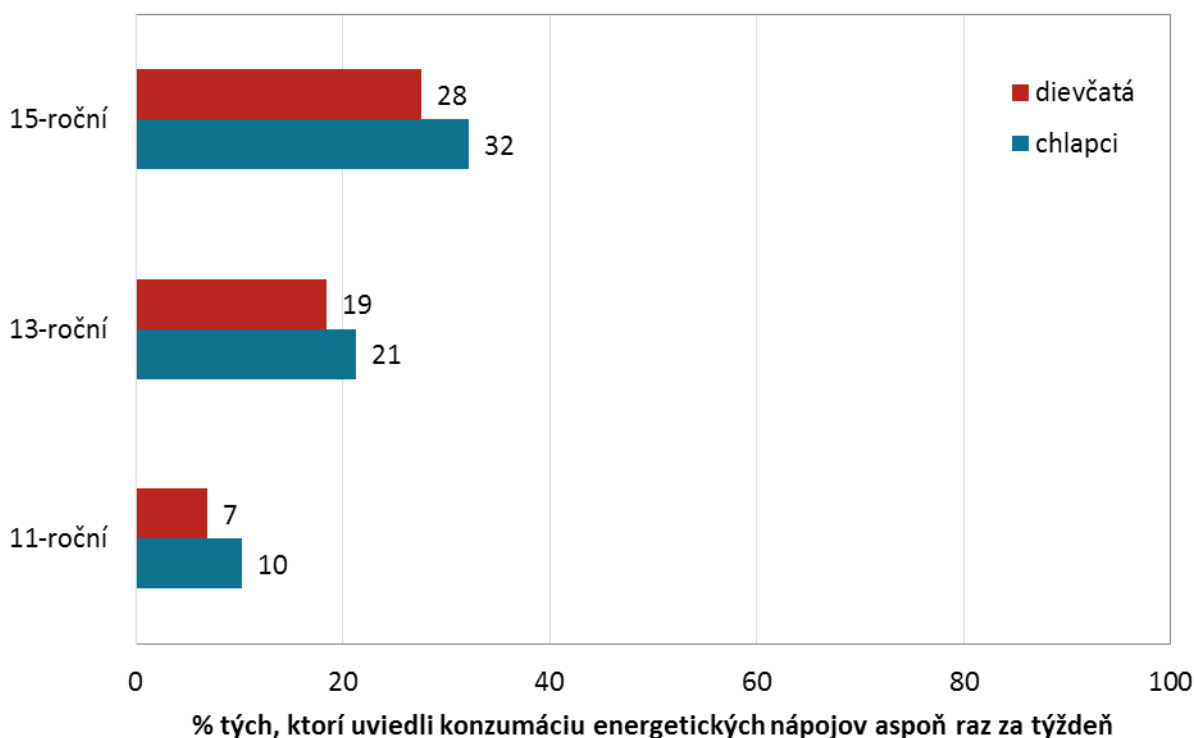
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že pijú energetické nápoje raz za týždeň a častejšie.

Výskyt: Približne 10% 11-ročných, 20% 13-ročných a 30% 15-ročných školákov konzumovalo energetické nápoje viac ako raz týždenne.

Rodové rozdiely: 11- a 15-roční chlapci pili energetické nápoje viac ako raz týždenne častejšie ako dievčatá v tomto veku (11-roční CI/OR: 1,5/1,10-2,17; 15-roční CI/OR: 1,2/1,00-1,55).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci a školáčky pili energetické nápoje viac ako raz týždenne menej často ako starší školáci a školáčky (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 0,2/0,19-0,32, 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 0,6/0,46-0,70; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,2/0,14-0,27; 13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,6/0,47-0,75).

Obrázok 69: Konzumácia energetických nápojov (v %)



Spoločné stolovanie s rodinou

Popis indikátora: Ako často Ty a Tvoja rodina spolu jedávate?

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi jedenkrát týždenne
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

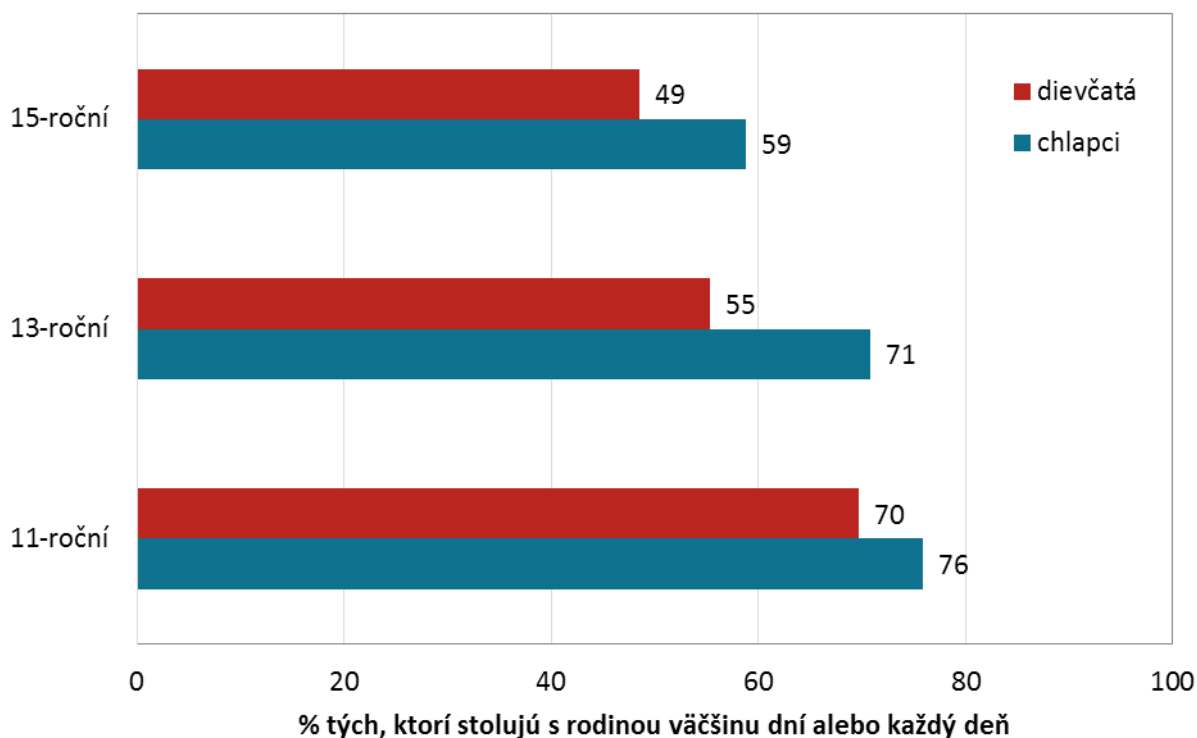
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že spoločne stolujú s rodinou väčšinu dní alebo každý deň.

Výskyt: Vo veku 11 rokov pravidelne spoločne stoluje s rodinou 70% dievčat a 76% chlapcov, ale vo veku 13 rokov už iba 55% dievčat a 71% chlapcov. Približne polovica dievčat a dve tretiny chlapcov vo veku 15 rokov uviedla, že spoločne stolujú s rodinou väčšinu dní alebo každý deň.

Rodové rozdiely: Chlapci spoločne stolujú s rodinou väčšinu dní alebo každý deň častejšie ako dievčatá (11-roční CI/OR: 1,4/1,11-1,69; 13-roční CI/OR: 2,0/1,63-2,34; 15-roční CI/OR: 1,5/1,24-1,85).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci a školáčky spoločne stolujú s rodinou väčšinu dní alebo každý deň častejšie ako starší školáci a školáčky (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 2,2/1,79-2,71, 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,7/1,41-2,06; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 2,4/1,99-3,00; 13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 1,3/1,09-1,60).

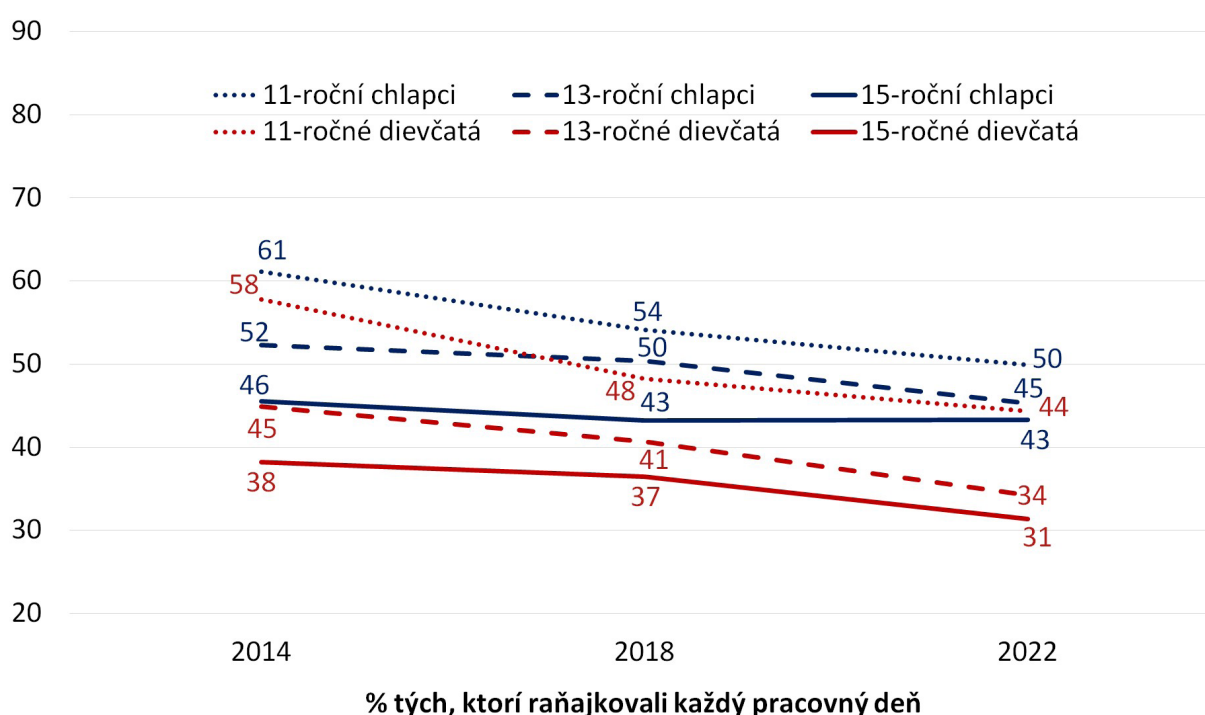
Obrázok 70: Spoločné stolovanie s rodinou (v %)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Raňajkovanie počas pracovných dní

Obrázok 71: Raňajkovanie počas pracovných dní – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní výskytu pravidelného raňajkovania školákov v období medzi rokmi 2014 a 2022 je možné pozorovať pokles u 11-ročných medzi rokom 2014 a 2018 a následne pokles u 13-ročných medzi rokom 2018

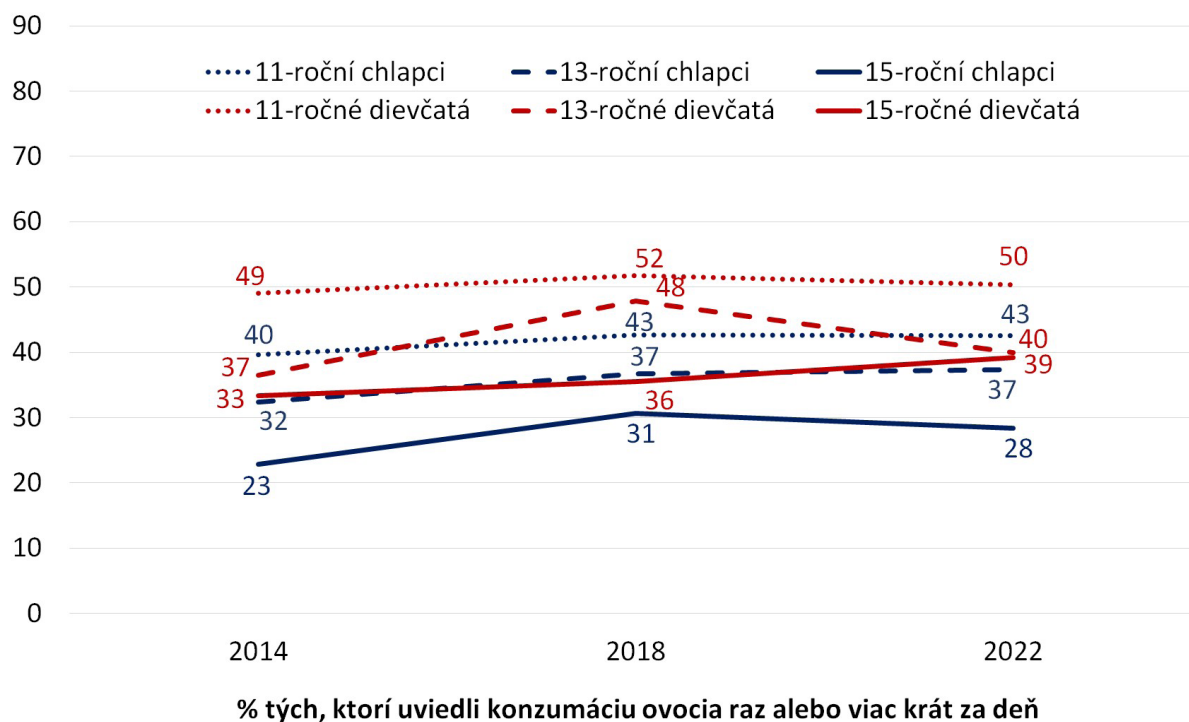
a 2022, čo sa odzrkadlilo v celkovom poklese výskytu pravidelného raňajkovania medzi rokom 2014 a 2022, v ktorom sa prejavil pokles výskytu pravidelného raňajkovania aj u 15-ročných dievčat.

Tabuľka 22: Raňajkovanie počas pracovných dní – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	=	=	↓	=	=
2018 vs. 2022	=	↓	=	=	↓	=
2014 vs. 2022	↓	↓	=	↓	↓	↓

Konzumácia ovocia

Obrázok 72: Konzumácia ovocia – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní výskytu každodennej konzumácie ovocia medzi rokmi 2014 a 2022 je možné pozorovať nárast výskytu u 13- a 15-ročných chlapcov, ktorý s udial medzi rokom 2014 a 2018. V skupine 13-ročných dievčat došlo medzi rokom 2014 a 2018

k nárastu a v nasledujúcom období medzi rokom 2018 a 2022 k poklesu výskytu pravidelnej konzumácie ovocia na úroveň v roku 2014. Iba v skupine 15-ročných sme pozorovali nárast každodennej konzumácie ovocia medzi rokmi 2014 a 2022.

Tabuľka 23: Konzumácia ovocia – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

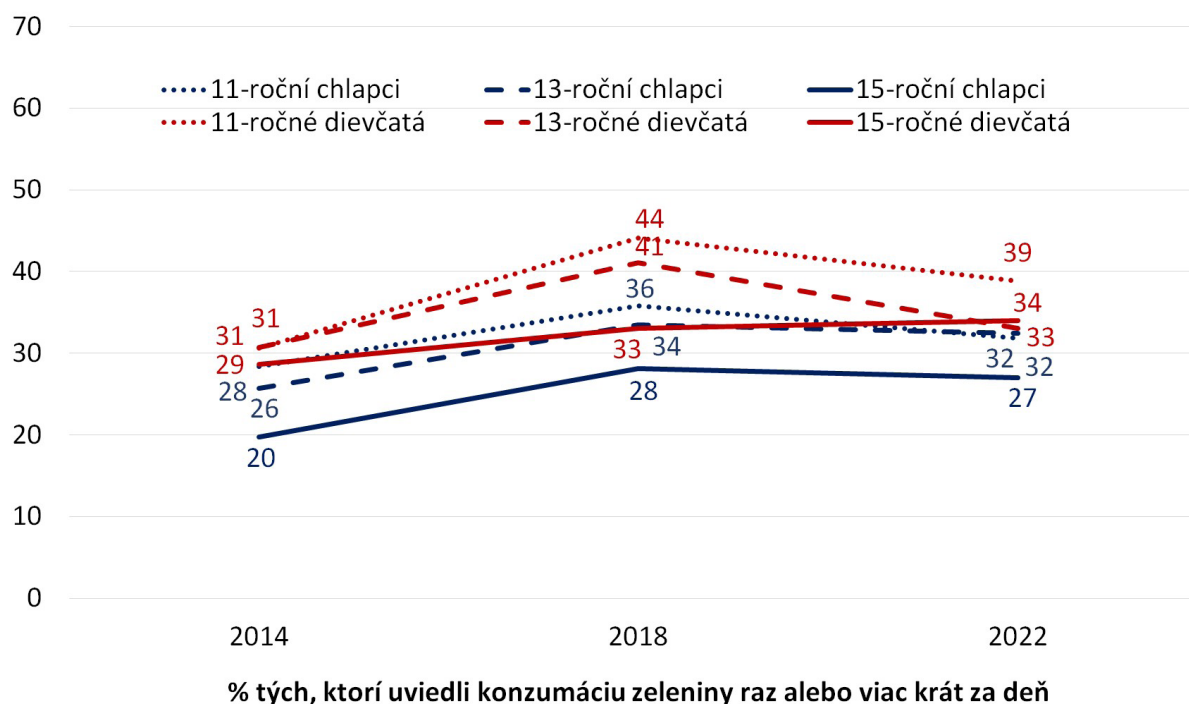
	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	↑	↑	=	↑	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↓	=
2014 vs. 2022	=	↑	↑	=	=	↑



Dezider Taragel, 10 rokov

Konzumácia zeleniny

Obrázok 73: Konzumácia zeleniny – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Medzi rokmi 2014 a 2018 výrazne stúpol výskyt každodennej konzumácie zeleniny u školákov (s výnimkou 15-ročných dievčat). Naopak, medzi rokom 2018 a 2022 došlo k poklesu pravidelnej konzumácie zele-

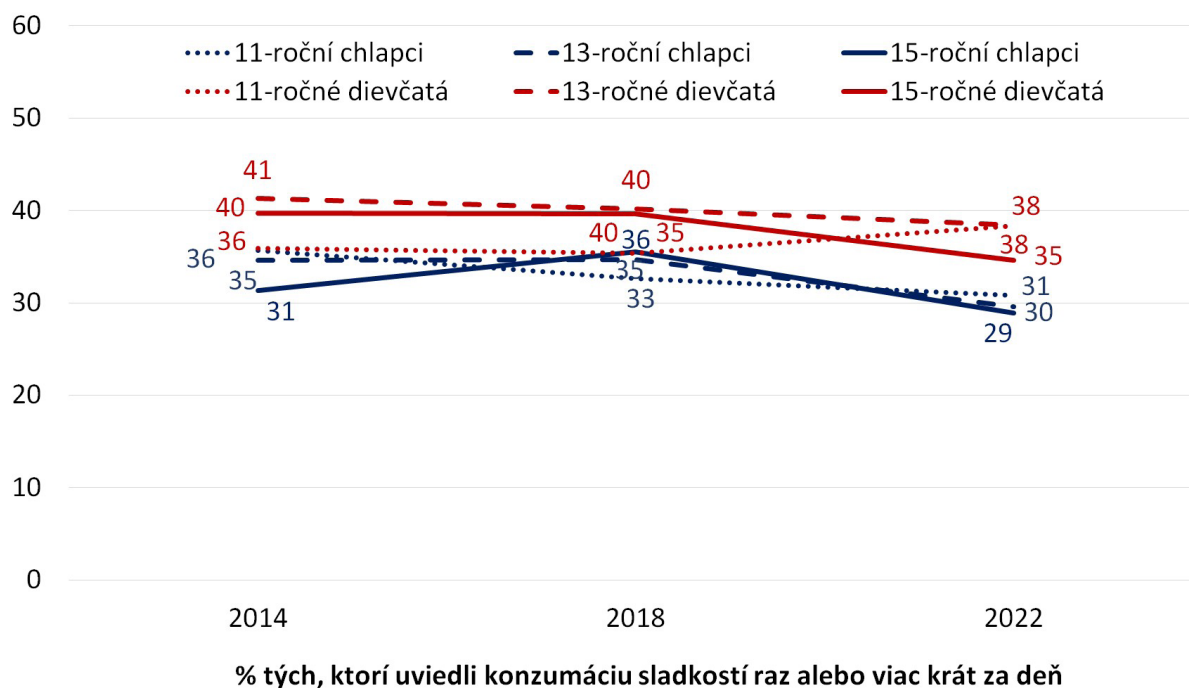
niny u 11- a 13-ročných dievčat. Dlhodobé porovnanie medzi rokmi 2014 a 2022 ukázalo nárast výskytu každodennej konzumácie zeleniny, výnimkou boli iba 11-roční chlapci a 13-ročné dievčatá.

Tabuľka 24: Konzumácia zeleniny – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	↑	↑	↑	↑	=
2018 vs. 2022	=	=	=	↓	↓	=
2014 vs. 2022	=	↑	↑	↑	=	↑

Konzumácia sladkostí

Obrázok 74: Konzumácia sladkostí – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Medzi rokmi 2014 a 2018 nedošlo k zmene vo výskyte konzumácie sladkostí každý deň. Medzi rokom 2018 a 2022 došlo k poklesu výskytu pravidelnej konzumácie sladkostí u 13- a 15-ročných chlapcov. Dlhodobé

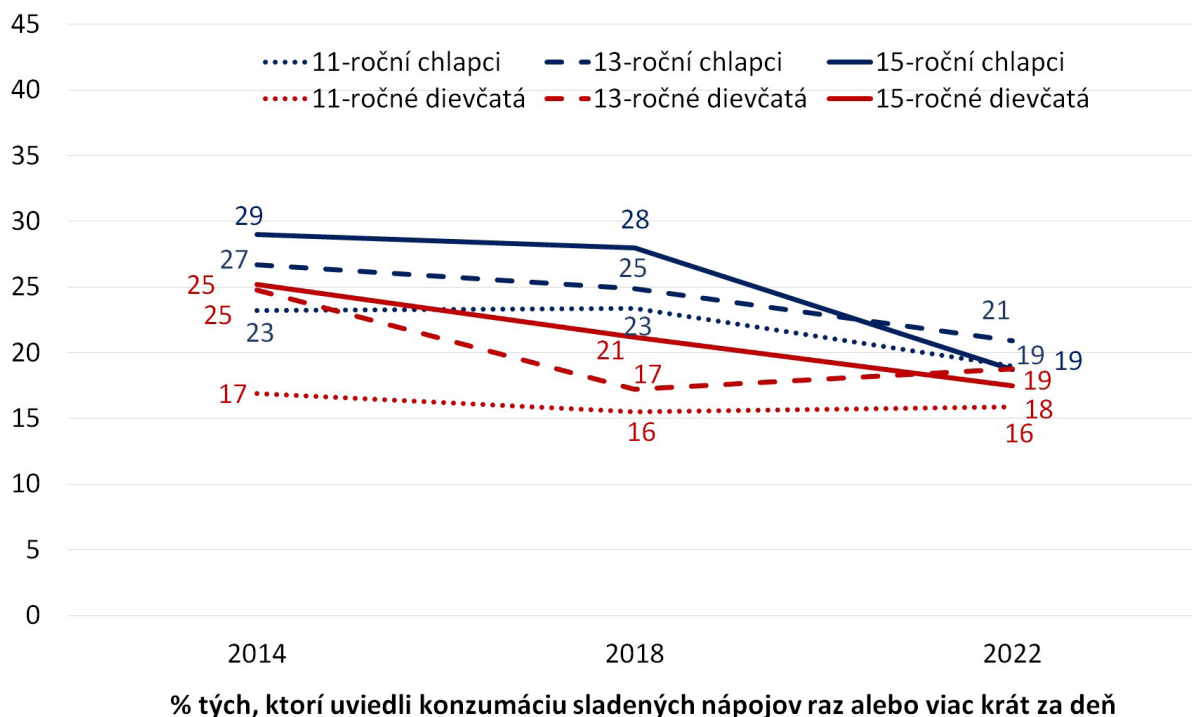
porovnanie medzi rokmi 2014 a 2022 ukázalo klesajúci trend výskytu pravidelnej konzumácie sladkostí u 11- a 13-ročných chlapcov a 15-ročných dievčat.

Tabuľka 25: Konzumácia sladkostí – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	↓	↓	=	=	=
2014 vs. 2022	↓	↓	=	=	=	↓

Konzumácia sladených nápojov

Obrázok 75: Konzumácia sladených nápojov – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Medzi rokmi 2014 a 2018 nedošlo k zmene v konzumácii sladených nápojov raz alebo viackrát za deň, s výnimkou 13-ročných dievčat, kde došlo k poklesu. Medzi rokom 2018 a 2022 došlo k výraznému poklesu výskytu pravidelnej konzumácie sladených

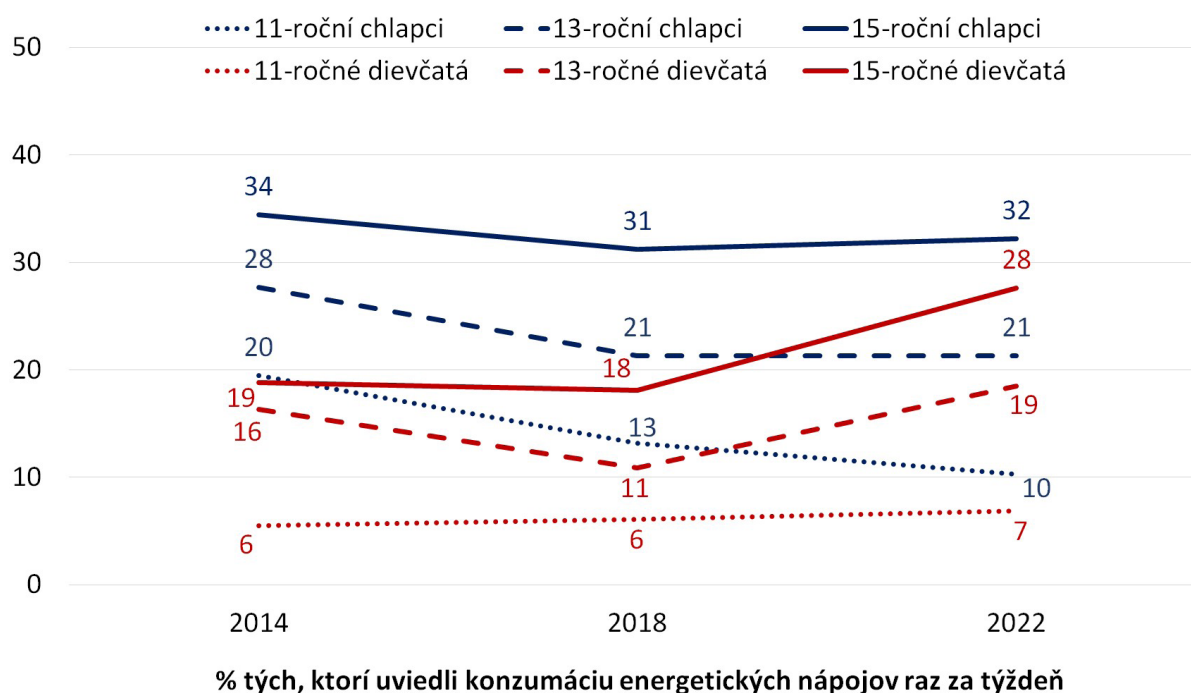
nápojov vo všetkých vekových skupinách chlapcov. Výskyt každodennej konzumácie sladených nápojov výrazne klesol v období medzi rokom 2014 a 2022 a to vo všetkých sledovaných vekových a rodových skupinách školákov s výnimkou 11-ročných dievčat.

Tabuľka 26: Konzumácia sladených nápojov – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	↓	=
2018 vs. 2022	↓	↓	↓	=	=	=
2014 vs. 2022	↓	↓	↓	=	↓	↓

Konzumácia energetických nápojov

Obrázok 76: Konzumácia energetických nápojov – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Medzi rokom 2014 a 2018 klesol výskyt konzumácie energetických nápojov aspoň raz za týždeň u chlapcov vo veku 11 a 13 rokov a dievčat vo veku 13 rokov. Naopak, medzi rokom 2018 a 2022 došlo k nárastu výskytu konzumácie energetických nápojov aspoň raz za týždeň u dievčat vo veku 13 a 15

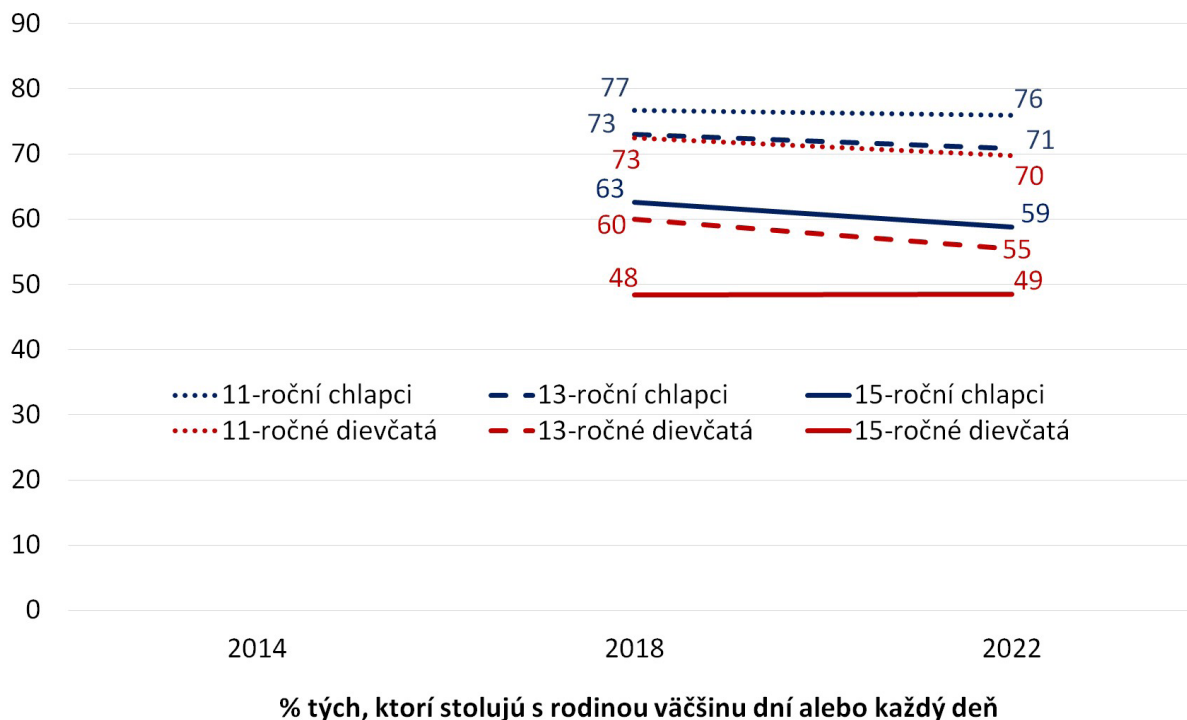
rokov. Dlhodobé porovnanie medzi rokmi 2014 a 2022 ukázalo pokles vo výskyte konzumácie energetických nápojov u 11- a 13-ročných chlapcov ale nárast vo výskyte konzumácie energetických nápojov v skupine 15-ročných dievčat.

Tabuľka 27: Konzumácia energetických nápojov – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	↓	=	=	↓	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↑	↑
2014 vs. 2022	↓	↓	=	=	=	↑

Spoločné stolovanie s rodinou

Obrázok 77: Spoločné stolovanie s rodinou – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní spoločného stolovania s rodinou väčšinu dní alebo každý deň školákmi v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že u chlapcov a dievčat vo všetkých vekových skupinách nedošlo k žiadnym zásadným

zmenám vo výskyte spoločného stolovania. Výnimkou je skupina 13-ročných dievčat, v ktorej sme zaznamenali pokles výskytu spoločného stolovania s rodinou medzi rokmi 2018 a 2022.

Tabuľka 28: Spoločné stolovanie s rodinou – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↓	=
2014 vs. 2022						

Použitá literatúra

Bašková, M., Baška, T., Holubčíková, J. (2016). Consumption of sweetened soft drinks and energy drinks in adolescents in Slovakia: implications for paediatric nursing. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*. 7(1): 390-395.

Blondin, S.A., Anzman-Frasca, S., Djang, H.C., Economos, C.D. (2016). Breakfast consumption and adiposity among children and adolescents: an updated review of the literature. *Pediatric Obesity*. 11(5): 333-48.

Brunborg, G.S., Raninen, J., Andreas, J.B. (2022). Energy drinks and alcohol use among adolescents: A longitudinal study. *Drug and alcohol dependence*. 241:109666.

Bucher Della Torre S, Keller A, Laure Depeyre J, Kruseman M. (2016). Sugar-Sweetened Beverages and Obesity Risk in Children and Adolescents: A Systematic Analysis on How Methodological Quality May Influence Conclusions. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 116 (4): 638-59.

Burrows, T., Goldman, S., Pursey, K., Lim, R. (2017). Is there an association between dietary intake and academic achievement: a systematic review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 30(2): 117-140.

Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. *J Sch Health*. 67(1): 9-26.

Holubčíková, J., Kolarčík, P., Madarasova Geckova, A., Reijneveld, S.A., van Dijk, J.P. (2017). Regular energy drink consumption is associated with the risk of health and behavioural problems in adolescents. *European Journal of Pediatrics*. 176(5):599-605.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A. a kol. (2020) Spotlight on Adolescent Health and WellBeing. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Survey in Europe and Canada. International Report. Volume 1. Key Findings. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Report of the Commission on Ending Childhood Obesity (2017). Implementation plan: executive summary. Geneva: World Health Organization.

Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, S.A. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*. 102(3): s40-s51.

Waters, E., de Silva-Sanigorski, A., Burford, B.J., Brown, T., Campbell, K.J., Gao, Y. a kol. (2011). Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 12:CD001871.



Bruno Bandura, 13 rokov

Hodnotenie postavy a diétovanie

Jaroslava Kopčáková

Detská obezita je v súčasnosti jedným z najväčších problémov v oblasti verejného zdravotníctva. Na to, aby sme mali zdravú mládež, v dobrej pohode, bez chorôb súvisiacich s obezitou je potrebná včasná diagnostika a liečba nadváhy a obezity v období detstva a dospievania. Nielen subjektívne, ale dokonca aj objektívne meraná váha a výška podhodnocujú súčasný výskyt nadváhy a obezity u dospievajúcich (Karchynskaya a kol., 2020), teda v súčasnosti už častejšie skloňujeme slovné spojenie epidémia obezity. Súčasný výskum poukazuje, že diétovanie a nespokojnosť s telesnou hmotnosťou súvisia s horším zdravím a s nízkou životnou spokojnosťou (Berg, Larsson, 2020).

Vnímanie vlastného tela/ hodnotenie postavy (anglicky body image) je komplexný psychologický konštrukt, ktorý zahŕňa myšlienky, presvedčenia, emócie a správanie súvisiace s telom (Cash, Smolak, 2011). Spokojnosť so svojou postavou pomáha dospievajúcim k ich zdravému sociálnemu a psychickému vývinu. Navyše dospievajúci, ktorí vnímajú svoje telo pozitívne (nevnímajú sa ako tuční) a nemajú nadváhu alebo obezitu sú viac fyzicky aktívni (Karchynskaya a kol., 2022).

Naopak, dospievajúci nespokojní so svojou postavou majú vyššiu šancu trpieť poruchami príjmu potravy, sú častejšie sociálne izolovaní, majú vyššiu pravdepodobnosť trpieť depresívnymi symptómami a majú nízke sebavedomie (Voelker a kol., 2015; Štefanová a kol., 2020).

Výskyt symptómov porúch príjmu potravy na Slovensku je vyšší v porovnaní s inými krajinami (Štefanová a kol., 2020). Skupinu rizikových dospievajúcich tvoria školáci, ktorí uviedli aspoň dva symptómy porúch príjmu potravy a v roku 2018 to bola až tretina 11-ročných slovenských školáčok a školákov (31-33%) (Madarasová Gecková a kol., 2019). Poruchy príjmu potravy sú pritom považované za vážne psychické ochorenie, ktoré sa vyskytuje od detstva až do dospelosti. Medzi poruchy príjmu potravy zahŕňame mentálnu anorexiu, mentálnu bulímiu, nárazové prejedanie sa alebo inú špecifickú poruchu príjmu potravy. U dospievajúcich kde je diagnostikovaná niektorá z porúch príjmu potravy je vyššie riziko trvalých následkov v oblasti psychosomatického vývinu a reprodukčných funkcií (Pápežová, 2004). Z prehľadových štúdií a metaanalýz vyplýva, že výskyt

porúch príjmu potravy je približne na úrovni 0,9-2,6 %, pričom výskyt je častejší u dievčat a ľudí zo západných krajín (Qian a kol., 2022). Mentálna anorexia je úmyselné znižovanie hmotnosti vyvolané a udržiavané diétami, nadmerným cvičením, zvracaním či zneužívaním liekov. Mentálna bulímia je identifikovaná ako opakované záchvaty prejedania sa veľkým množstvom jedla, po ktorom nasleduje zvracanie alebo iná kompenzácia (napr. nadmerné cvičenie, užívanie preháňadiel, zneužívanie liekov, hladovanie). Liečba porúch príjmu potravy musí byť komplexná a je potrebné, aby bola zameraná na stabilizáciu zdravej hmotnosti, úpravu stravovacích návykov, postojov k stravovaniu, zmenu psychického prežívania, vzťahu k svojmu telu a vzhľadu (Paulinyová, Matzová, 2016).

No radšej by mohli ísť do fitka a tam si zlepšia aj náladu a aj hmotnosť. Ja som si zariadil permanentku do fitka nie kvôli hmotnosti ale kvôli chrbtu lebo sa hrbím. Podľa mňa je hlúpe brať zbytočne lieky, lebo si zbytočne ubližujeme. Myslím si, že niektorí dospelávajúci berú lieky kvôli depresiám alebo to majú z ich okolia, napr. ich rodičia fajčia a pod. (chlapec, 15 rokov)

Problémy s jedlom, keď vidia iné dievča, ktoré má o pár kil menej, môžu prestať jesť aby vyzerali ako oni – „ideál“. Niektorí sa môžu cítiť zle a môže ich trápiť, že nemá toľko peňazí ako ich spolužiak. (dievča, 15 rokov)

Nadhmotnosť a obezita

Popis indikátora: Školáci uvádzali svoju telesnú hmotnosť a výšku, a z týchto údajov bol vypočítaný body mass index (BMI) podľa vzorca: $BMI = \text{telesná hmotnosť v kg} / \text{telesná výška v metroch na druhú}$. Za nadváhu a obezitu sa považoval BMI, ktorý presahoval 90. percentil štandardných hodnôt slovenskej populácie pre danú vekovú skupinu

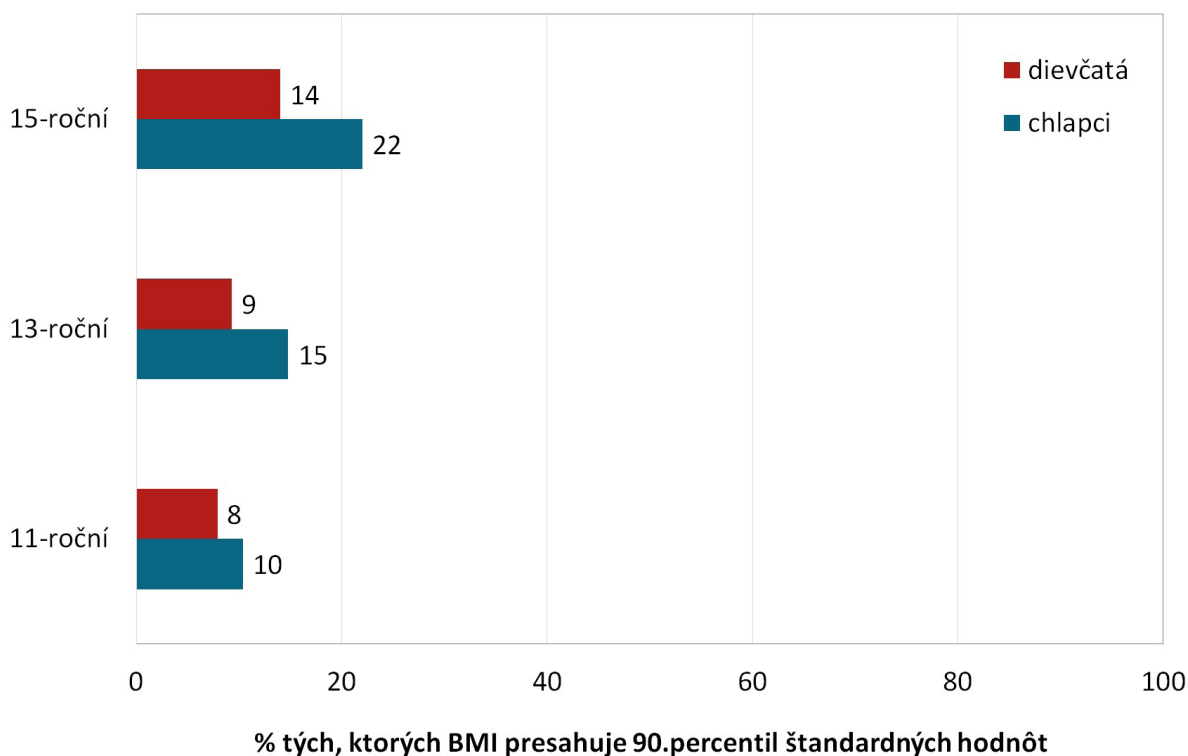
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorých hodnota BMI presahovala 90. percentil štandardných hodnôt (pozri tabuľku č. 112).

Výskyt: Výskyt nadhmotnosti a obezity u školákov a školáčok sa pohyboval od 8 % u 11-ročných dievčat po 22 % u 15-ročných chlapcov.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov častejšie ako dievčatá trpeli nadhmotnosťou a obezitou (13-roční OR/CI: 1,7/1,25-2,28; 15-roční OR/CI: 1,7/1,29-2,33).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: So stúpajúcim vekom sa zvyšovalo riziko nadhmotnosti a obezity (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 0,4/0,31-0,56, 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 0,6/0,48-0,80; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,5/0,37-0,75; 13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,6/0,45-0,88).

Obrázok 78: Nadhmotnosť a obezita (v %)



Hodnotenie postavy

Popis indikátora: Myslíš si, že Tvoja postava je.....?

- ☐ Príliš chudá
- ☐ Trochu chudá
- ☐ Tak akurát
- ☐ Trochu tučná
- ☐ Veľmi tučná

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že ich postava je trochu alebo veľmi tučná.

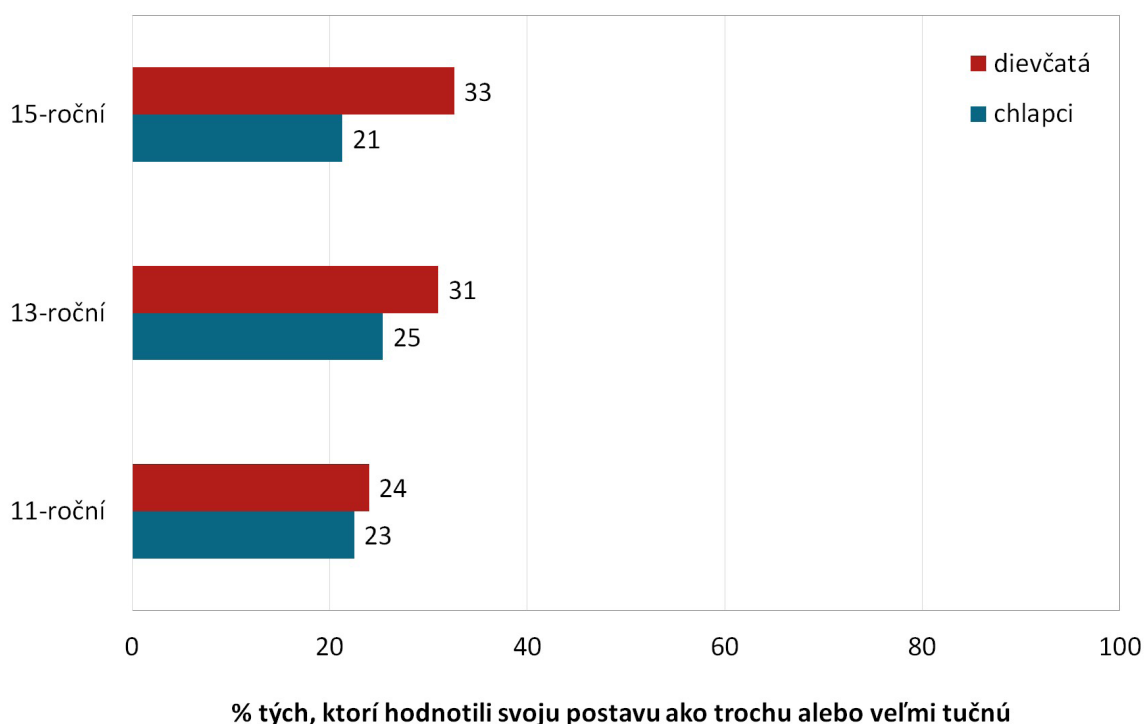
Výskyt: Štvrtina chlapcov vo veku 13 rokov a približne pätina (21-23%) chlapcov vo veku 11 a 15 rokov hodnotila svoju postavu ako trochu alebo veľmi tučnú. Skoro štvrtina dievčat vo veku 11 rokov, ale tretina dievčat vo veku 13 a 15 rokov hodnotila svoju postavu ako trochu alebo veľmi tučnú.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov menej často ako dievčatá v týchto vekových kategóriách hodnotili svoju postavu ako trochu alebo veľmi tučnú (13-roční OR/CI: 0,8/0,63- 0,92; 15-roční OR/CI: 0,6/0,45- 0,70).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Chlapci vo veku 13 rokov hodnotili svoju postavu ako trochu alebo veľmi tučnú častejšie ako chlapci vo veku 15 rokov (13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,3/1,02-1,56). Dievčatá vo veku 11 rokov hodnotili svoju postavu ako trochu alebo veľmi tučnú menej často ako dievčatá vo veku 15 rokov (11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,7/0,53-0,81).

Všetci sme iní a každý má iné telo. (dievča, 14 rokov)

Obrázok 79: Hodnotenie postavy (v %)



Spokojnosť so svojim vzhľadom

Popis indikátora: Si spokojný/á s tým ako vyzeráš?

- ☐ Veľmi spokojný/á
- ☐ Trochu spokojný/á
- ☐ Trochu nespokojný/á
- ☐ Veľmi nespokojný/á

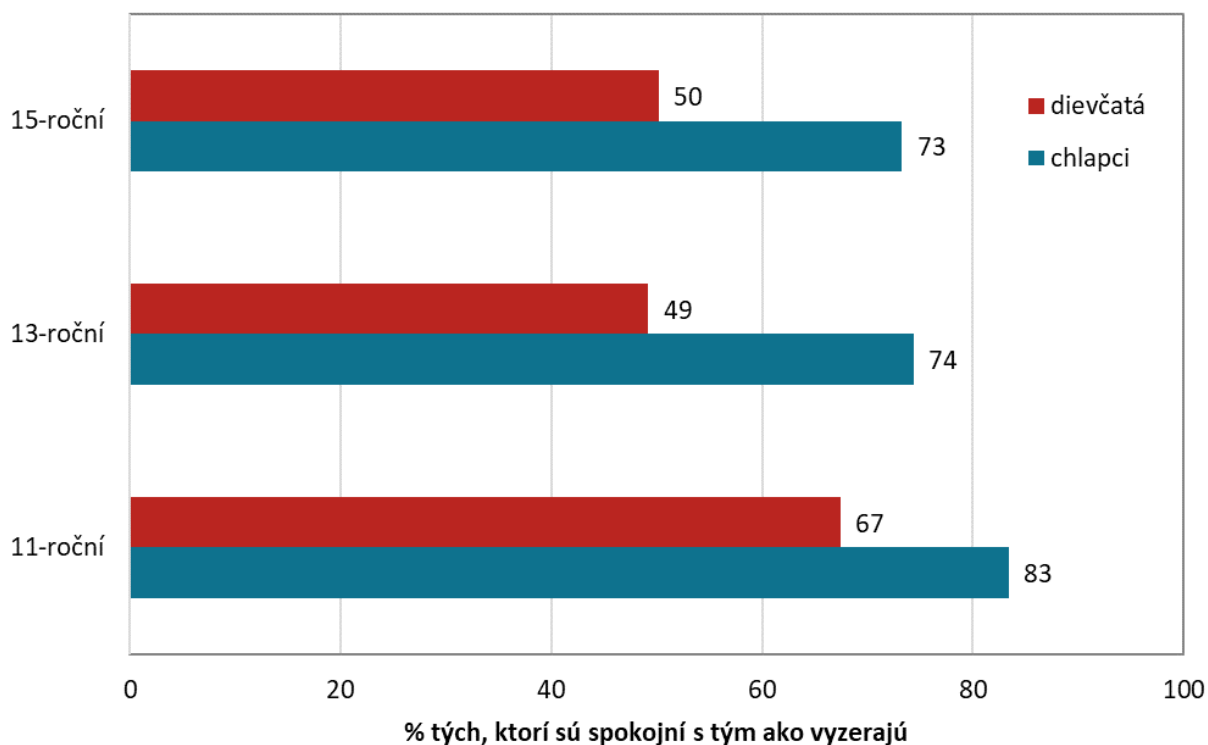
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sú trochu spokojní alebo veľmi spokojní so svojim vzhľadom.

Výskyt: Skoro 70% 11-ročných, ale iba približne polovica 13- a 15-ročných dievčat bola spokojná so svojim vzhľadom. Viac ako 80% chlapcov vo veku 11 rokov a viac ako 70% chlapcov vo veku 13 a 15 rokov bola spokojná so svojim vzhľadom.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách boli častejšie spokojní s tým ako vyzerajú ako dievčatá v tomto veku (11-roční OR/CI: 2,4/1,94-3,05; 13-roční OR/CI: 3,0/2,49-3,61; 15-roční OR/CI: 2,7/2,20-3,36).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Školáci vo veku 11 rokov boli v porovnaní so školákmi vo veku 15 rokov častejšie spokojní so svojim vzhľadom (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,8/1,45-2,32; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 2,0/1,67-2,50).

Obrázok 80: Spokojnosť so svojim vzhľadom (v %)



Spokojnosť so svojou pľeťou

Popis indikátora: Si spokojný/á so svojou pľeťou?

- ☐ Veľmi spokojný/á
- ☐ Trochu spokojný/á
- ☐ Trochu nespokojný/á
- ☐ Veľmi nespokojný/á

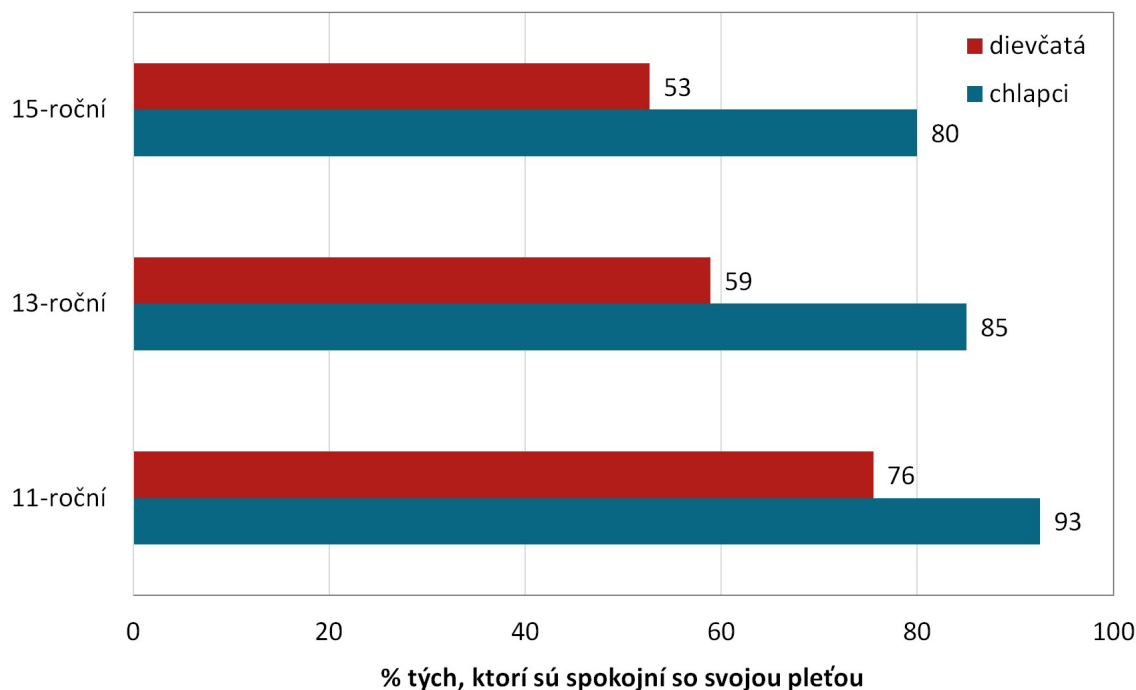
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sú trochu spokojní alebo veľmi spokojní so svojou pľeťou.

Výskyt: Iba 53% dievčat vo veku 15 rokov, 59% dievčat vo veku 13 rokov a 76% dievčat vo veku 11 rokov bola spokojná so svojou pľeťou. Väčšina chlapcov (80-93 %) bola spokojná so svojou pľeťou.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách boli častejšie spokojní so svojou pľeťou ako dievčatá v tomto veku (11-roční OR/CI: 4,0/2,98-5,40; 13-roční OR/CI: 3,9/3,19-4,88; 15-roční OR/CI: 3,6/2,88-4,50).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci a školáčky boli častejšie spokojní so svojou pľeťou ako starší školáci a školáčky (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 3,1/2,27-4,18; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,4/1,11-1,79; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 2,8/2,24-3,42; 13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 1,3/1,06-1,56).

Obrázok 81: Spokojnosť so svojou pľeťou (v %)





Adela Andrášková, 15 rokov

Spokojnosť so svojou fyzickou kondíciou

Popis indikátora: Si spokojný/á so svojou fyzickou kondíciou?

- ☐ Veľmi spokojný/á
- ☐ Trochu spokojný/á
- ☐ Trochu nespokojný/á
- ☐ Veľmi nespokojný/á

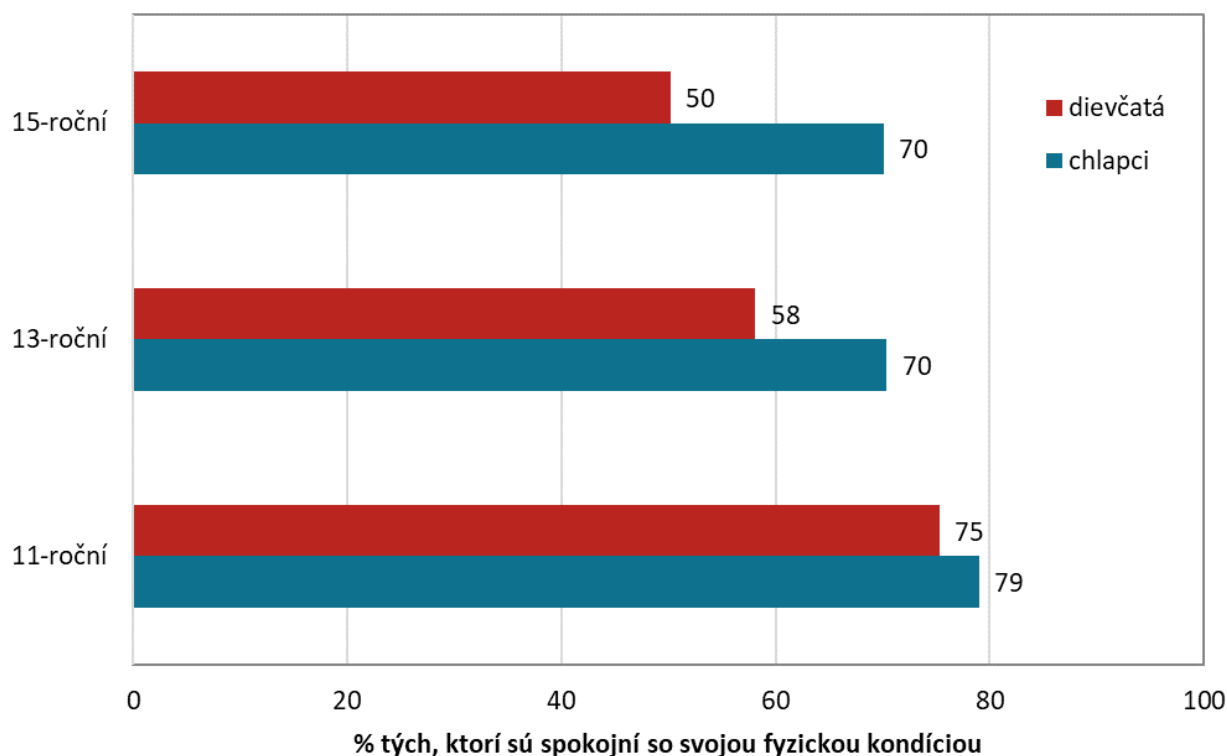
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sú trochu spokojní alebo veľmi spokojní so svojou fyzickou kondíciou.

Výskyt: Iba polovica dievčat vo veku 15 rokov, 58% dievčat vo veku 13 rokov a 75% dievčat vo veku 11 rokov bola spokojná so svojou fyzickou kondíciou. Vo veku 11 rokov bolo so svojou fyzickou kondíciou spokojných 79% chlapcov a vo veku 13 a 15 rokov 70% chlapcov.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov boli so svojou fyzickou kondíciou spokojní častejšie ako dievčatá v tomto veku (13-roční OR/CI: 1,7/1,43-2,06; 15-roční OR/CI: 2,3/1,89-2,87).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci a školáčky boli častejšie spokojní so svojou fyzickou kondíciou ako starší školáci a školáčky (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,6/1,29-1,99; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 3,0/2,45-3,74; 13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 1,4/1,13-1,67).

Obrázok 82: Spokojnosť so svojou fyzickou kondíciou (v %)



Symptómy porúch príjmu potravy– zvracanie po nepríjemnom prejedení

Popis indikátora: Vyvolávaš si zvracanie, pretože sa cítiš byť nepríjemne prejedenný/á?

☐ áno

☐ nie

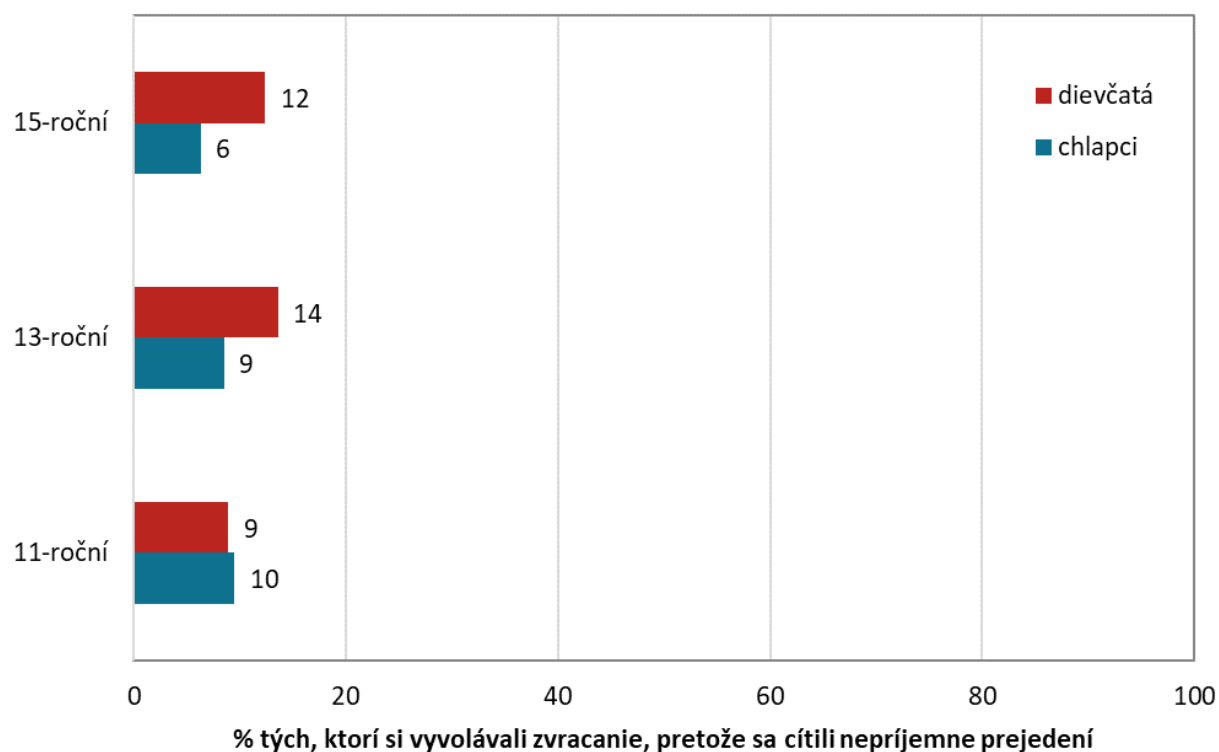
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že si vyvolávali zvracanie, pretože sa cítili byť nepríjemne prejedení.

Výskyt: Nie viac ako desatina chlapcov (6-10 %) a 14 % dievčat (9-14 %) priznalo, že si vyvolali zvracanie, lebo sa cítili byť nepríjemne prejedení.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov priznali, že si vyvolali zvracanie menej často ako dievčatá v tomto veku (13-roční OR/CI: 0,6/0,44-0,79; 15-roční OR/CI: 0,5/0,33-0,68).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Chlapci vo veku 11 rokov si vyvolali zvracanie, pretože sa cítili byť nepríjemne prejedení častejšie ako chlapci vo veku 15 rokov (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,6/1,09-2,26). Naopak dievčatá vo veku 11 rokov si vyvolali zvracanie, pretože sa cítili byť nepríjemne prejedení menej často ako dievčatá vo veku 15 rokov (11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,7/0,50-0,96).

Obrázok 83: Symptómy porúch príjmu potravy– zvracanie po nepríjemnom prejedení (v %)



Symptómy porúch príjmu potravy – obavy zo straty kontroly nad jedením

Popis indikátora: Máš obavy z toho, že si stratil/a kontrolu nad tým, koľko ješ?

- ☐ áno
- ☐ nie

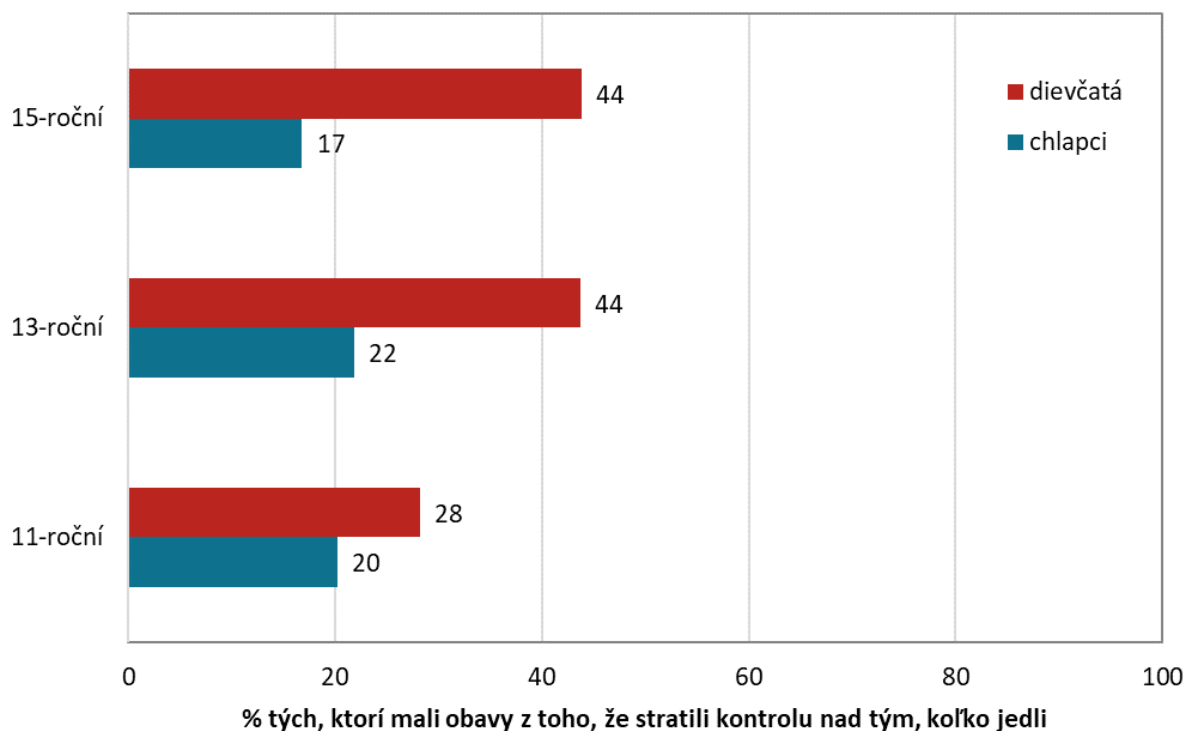
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že majú obavy z toho, že stratili kontrolu nad tým, koľko jedli.

Výskyt: Obavy zo straty kontroly nad jedným uviedlo skoro každé tretie 11-ročné dievča (28 %), viac ako dve pätiny 13- a 15-ročných dievčat (44%) a približne každý piaty chlapec (17-22 %).

Rodové rozdiely: Chlapci mali obavy zo straty kontroly nad jedným menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,6/0,51-0,81; 13-roční OR/CI: 0,4/0,30-0,44; 15-roční OR/CI: 0,3/0,20-0,33).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Chlapci vo veku 13 rokov mali obavy zo straty kontroly nad jedným častejšie ako tí vo veku 15 rokov (13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,4/1,09-1,76). Mladšie Dievčatá vo veku 11 rokov mali obavy zo straty kontroly nad jedným menej často ako tie vo veku 15 rokov (11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,5/0,41-0,62).

Obrázok 84: Symptómy porúch príjmu potravy – obavy zo straty kontroly nad jedením (v %)



Symptómy porúch príjmu potravy

– redukcia hmotnosti o 6 kg za posledné tri mesiace

Popis indikátora: Schudol/la si za posledné tri mesiace viac ako 6 kíľ?

- ☐ áno
- ☐ nie

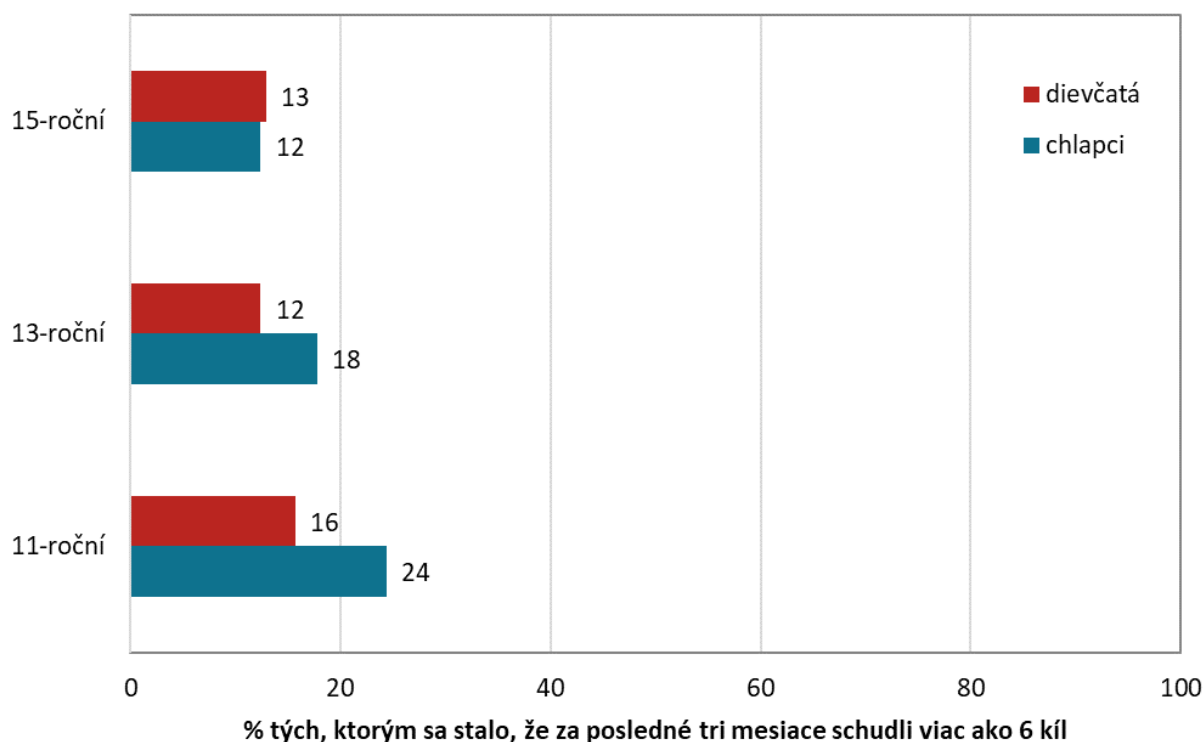
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že schudli za posledné tri mesiace viac ako 6 kíľ.

Výskyt: Štvrtina 11-ročných chlapcov, 18% chlapcov vo veku 13 rokov a 12% chlapcov vo veku 15 rokov schudlo za posledné tri mesiace viac ako 6 kíľ. Iba 16% dievčat vo veku 11 rokov a 12 až 13% dievčat vo veku 13 a 15 rokov schudlo za posledné mesiace viac ako 6 kíľ.

Rodové rozdiely: 11- a 13-roční chlapci schudli za posledné tri mesiace viac ako 6 kíľ častejšie ako dievčatá v tomto veku (11-roční OR/CI: 1,7/1,36-2,21; 13-roční OR/CI: 1,5/1,18-1,96).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci schudli za posledné tri mesiace viac ako 6 kíľ častejšie ako starší chlapci (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 2,3/1,76-2,98; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,5/1,17-2,00). V skupinách dievčat sme rozdiely medzi vekovými skupinami nepotvrdili.

Obrázok 85: Symptómy porúch príjmu potravy – redukcia hmotnosti o 6 kg za posledné tri mesiace (v %)



Symptómy porúch príjmu potravy– presvedčenie o tučnosti

Popis indikátora: Si presvedčený/á, že si tučný/á, aj keď Ti ostatní vravia, že si príliš chudý/á?

- ☐ áno
- ☐ nie

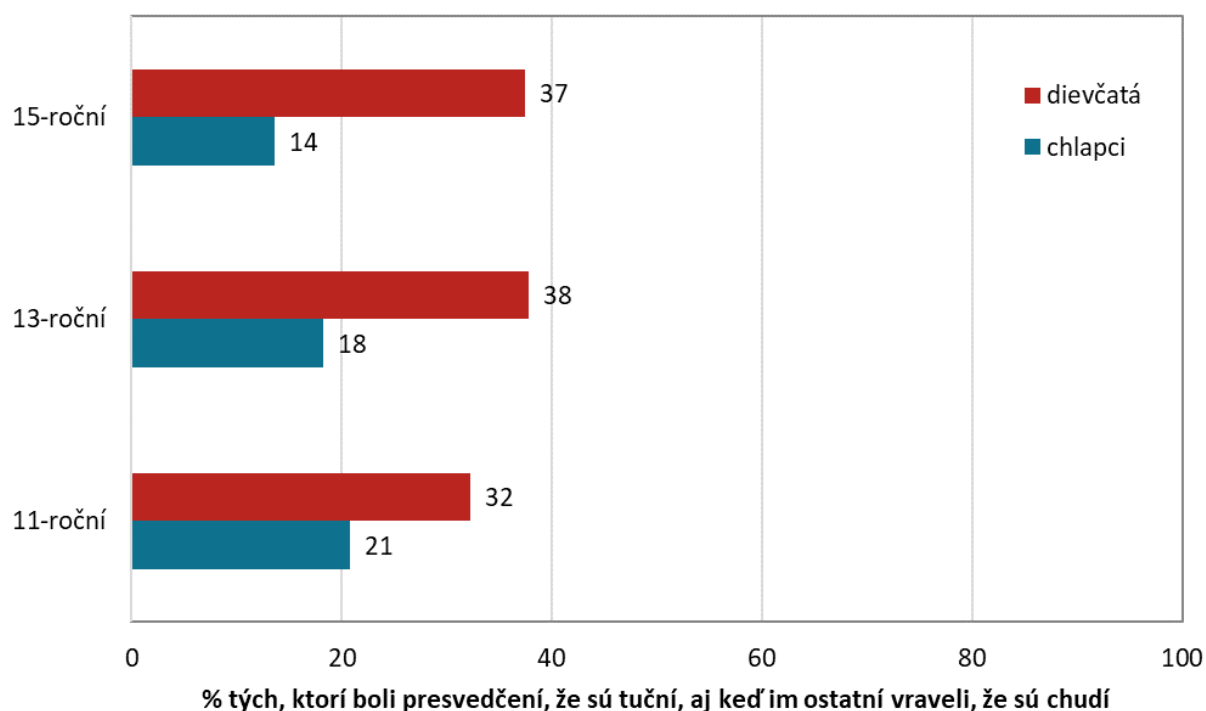
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí boli presvedčení, že sú tuční, aj keď im ostatní vraveli, že sú príliš chudí.

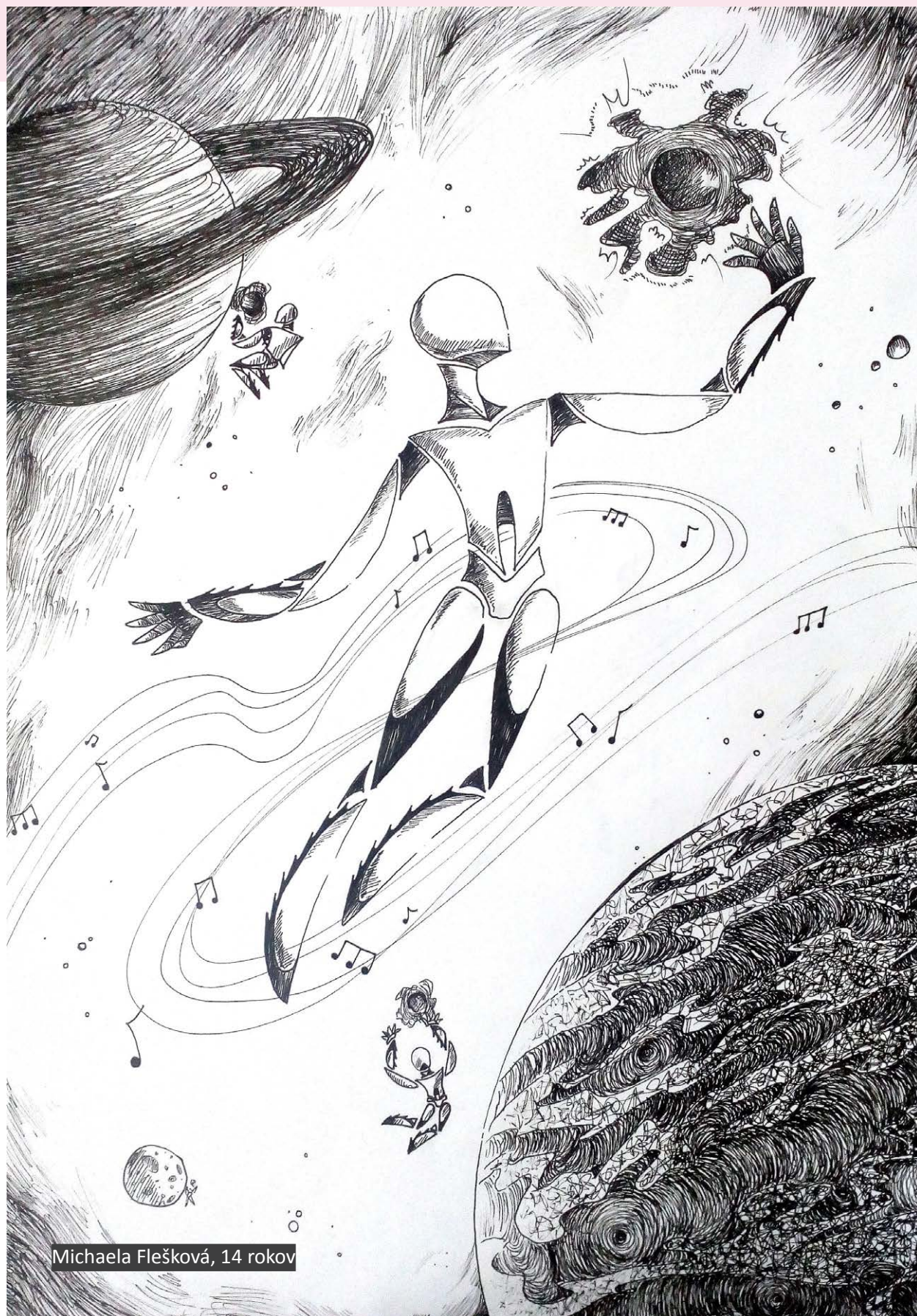
Výskyt: Iba 14% chlapcov vo veku 15 rokov, ale približne pätina chlapcov vo veku 13 a 15 rokov (18-21 %) bola presvedčená, že sú tuční, aj keď im ostatní vraveli, že sú príliš chudí. Tretina dievčat vo veku 11 rokov a skoro dve pätiny (37-38%) dievčat vo veku 13 a 15 rokov bola presvedčená, že sú tučné, aj keď im ostatní vraveli, že sú príliš chudé.

Rodové rozdiely: Chlapci boli o tom, že sú tuční, presvedčení menej často ako dievčatá (11-roční OR/CI: 0,6/0,44-0,69; 13-roční OR/CI: 0,4/0,30-0,45; 15-roční OR/CI: 0,3/0,20-0,34).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci boli o tom, že sú tuční, presvedčení častejšie ako starší chlapci (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,7/1,28-2,17; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,4/1,09-1,83). Dievčatá vo veku 11 rokov boli o tom, že sú tučné, presvedčené menej často ako dievčatá vo veku 15 rokov (11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,8/0,64-0,98).

Obrázok 86: Symptómy porúch príjmu potravy– presvedčenie o tučnosti (v %)





Michaela Flešková, 14 rokov

Symptómy porúch príjmu potravy

– jedlo ako jedna z hlavných vecí v živote

Popis indikátora: Povedal/a by si, že jedlo je jednou z hlavných vecí v Tvojom živote?

- ☐ áno
- ☐ nie

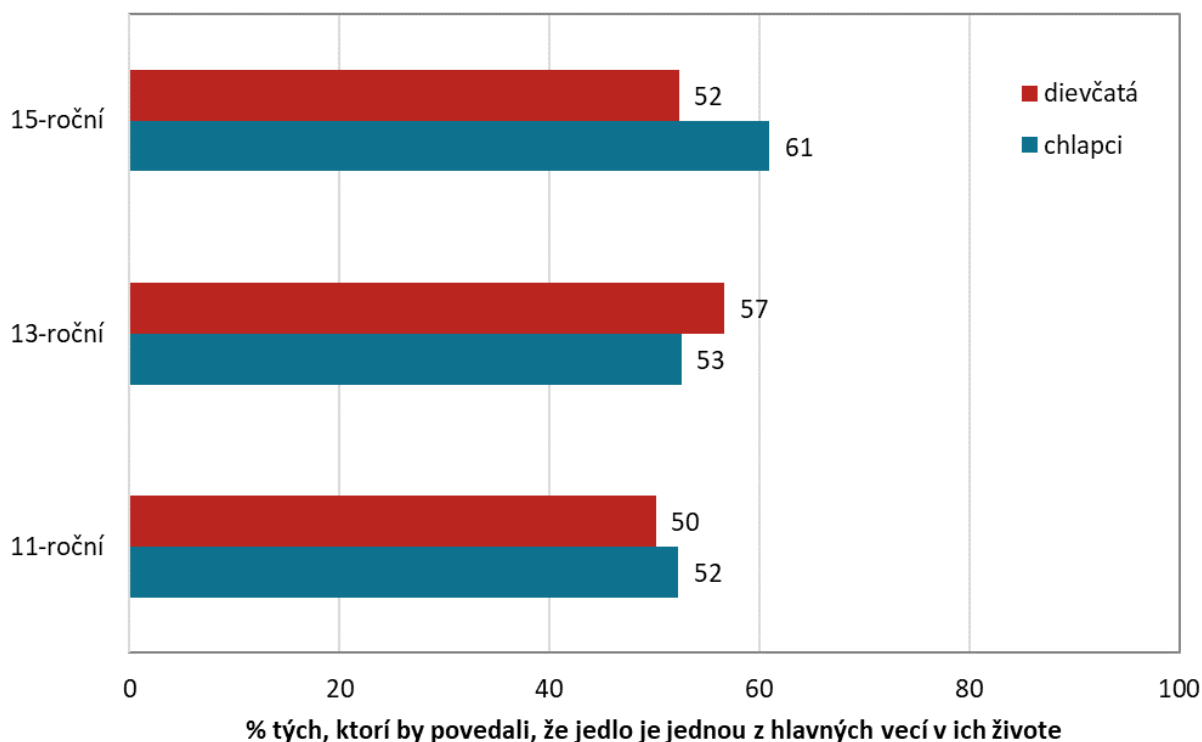
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že jedlo je jednou z hlavných vecí v ich živote.

Výskyt: Viac ako polovica školákov (50-61 %) uviedla, že jedlo je jednou z hlavných vecí v ich živote.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 15 rokov uviedli, že jedlo je jednou z hlavných vecí v ich živote častejšie ako dievčatá v tomto veku (15-roční OR/CI: 1,4/1,15-1,74).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci menej často považovali jedlo za jednu z hlavných vecí v ich živote v porovnaní so staršími chlapcami (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 0,7/0,58-0,85; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 0,7/0,59-0,86). V skupinách dievčat sme rozdiely medzi vekovými skupinami nepotvrdili.

Obrázok 87: Symptómy porúch príjmu potravy – jedlo ako jedna z hlavných vecí v živote (v %)



Symptómy porúch príjmu potravy – dva a viac symptómov

Popis indikátora: Vychádzajúc z predchádzajúcich piatich otázok o výskyte jednotlivých symptómov porúch príjmu potravy sme identifikovali skupinu rizikových dospievajúcich, ktorí uviedli dva a viac symptómov.

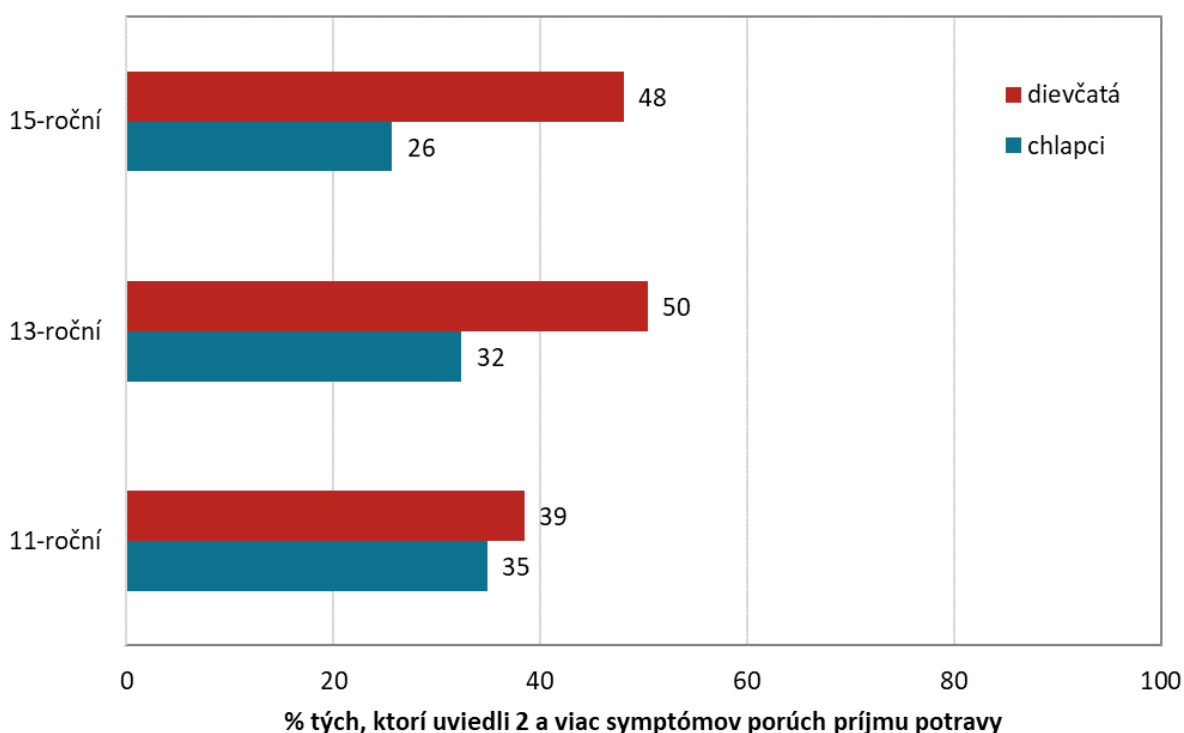
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli dva a viac z vyššie uvedených symptómov porúch príjmu potravy.

Výskyt: Približne tretina chlapcov trpela aspoň dvoma symptómami porúch príjmu potravy (26-35%). Vo veku 13 a 15 rokov aspoň dvoma symptómami porúch príjmu potravy trpeli dve pätiny dievčat (39%) vo veku 11 rokov a polovica dievčat vo veku 13 a 15 rokov (48-50 %).

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov uviedli dva a viac symptómov porúch príjmu potravy menej často ako dievčatá v týchto vekových kategóriách (13-roční OR/CI: 0,5/0,39-0,57; 15-roční OR/CI: 0,4/0,30-0,47).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci uviedli dva a viac symptómov porúch príjmu potravy častejšie ako starší chlapci (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/ CI: 1,6/1,25-1,93; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,4/1,12-1,71). Naopak dievčatá vo veku 11 rokov uviedli dva a viac symptómov porúch príjmu potravy menej často ako dievčatá vo veku 15 rokov (11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/ CI: 0,7/0,55-0,83).

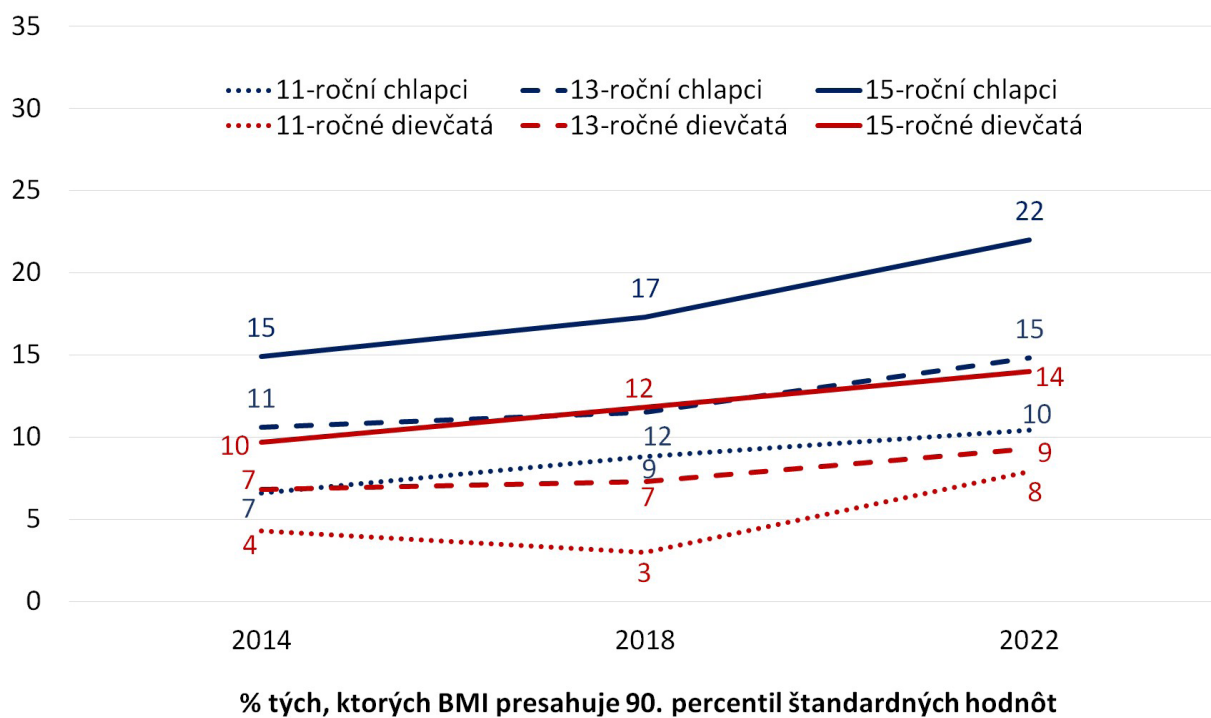
Obrázok 88: Symptómy porúch príjmu potravy – dva a viac symptómov (v %)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Nadhmotnosť a obezita

Obrázok 89: Nadhmotnosť a obezita – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní výskytu nadhmotnosti a obezity školákmi v rokoch 2014 a 2018 je možné vidieť, že u chlapcov a dievčat nedošlo k žiadnym zásadným zmenám. Medzi rokom 2018 a 2022 stúpol výskyt chlapcov vo veku 13 a 15 rokov a dievčat vo veku 11 rokov, ktorí trpeli nadhmot-

nosťou a obezitou. Celkovo však môžeme konštatovať, že medzi rokmi 2014 a 2022 sa situácia v oblasti výskytu nadhmotnosti a obezity u školákov zmenila a došlo k štatisticky významnému nárastu výskytu nadhmotnosti a obezity vo všetkých vekových skupinách chlapcov a dievčat.

Tabuľka 29: Nadhmotnosť a obezita – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

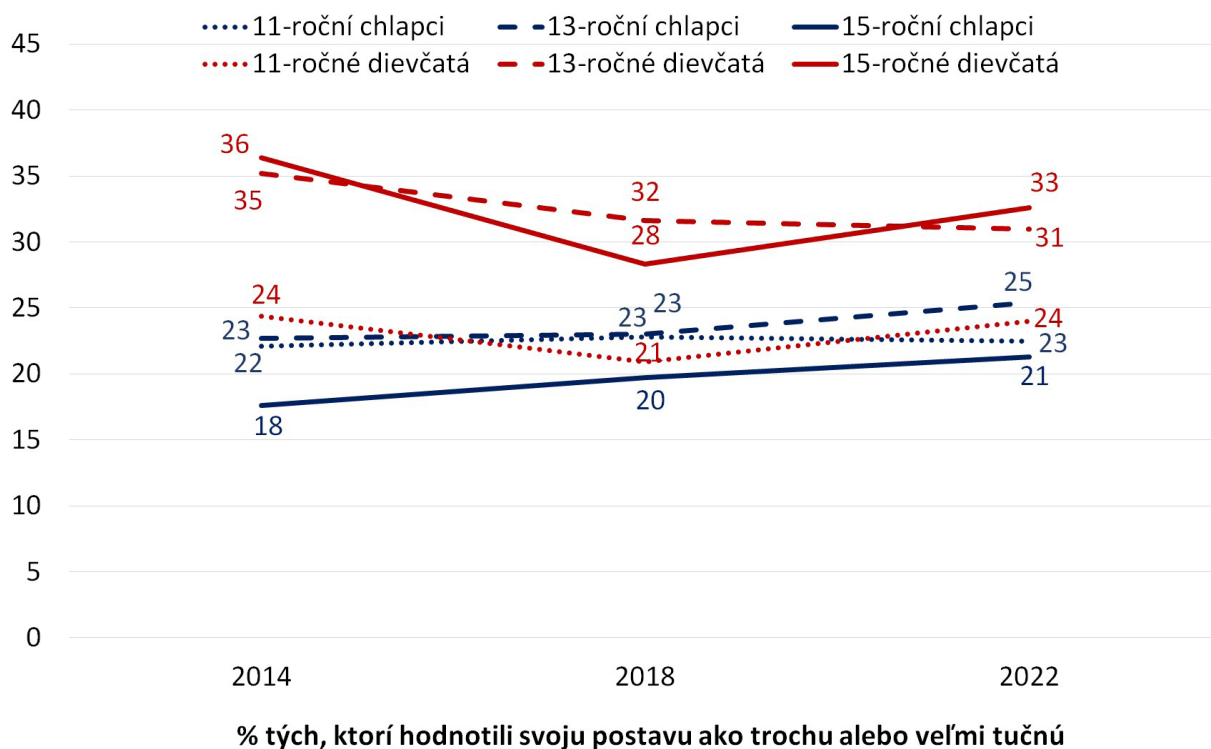
	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	↑	↑	↑	=	=
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↑	↑



Agáta Nagyová, 7 rokov

Hodnotenie postavy

Obrázok 90: Hodnotenie postavy – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia postavy školákmi v rokoch 2014, 2018 a 2022 je možné vidieť, že u chlapcov nedošlo k žiadnym zásadným zmenám. U 15-ročných dievčat sme zaznamenali pokles nespokojnosti so svojim telom medzi rokmi 2014 a 2018. Pri

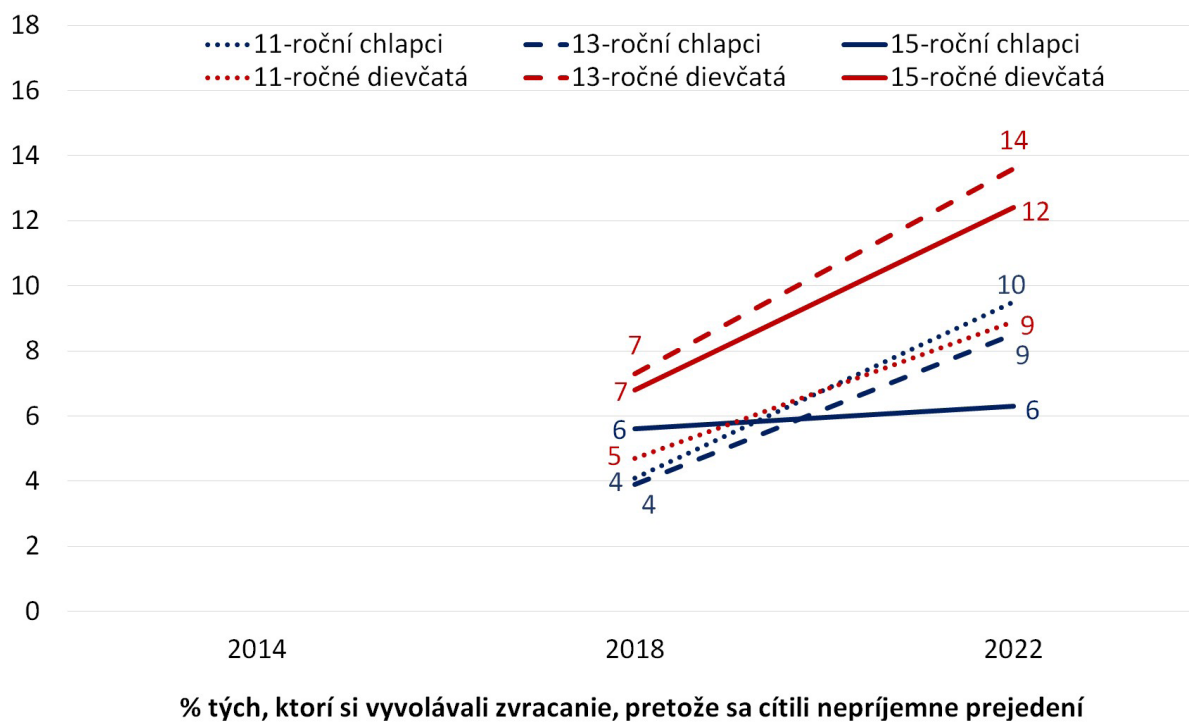
porovnaní medzi rokmi 2014 a 2022 nastal pokles výskytu hodnotenia postavy ako trochu alebo veľmi tučnej u 13-ročných dievčat. Celkovo môžeme konštatovať, že medzi rokmi 2018 a 2022 sa situácia v oblasti hodnotenia postavy školákmi nezmenila.

Tabuľka 30: Hodnotenie postavy – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	↓
2018 vs. 2022	=	=	=	=	=	=
2014 vs. 2022	=	=	=	=	↓	=

Symptómy porúch príjmu potravy – zvracanie po nepríjemnom prejedení

Obrázok 91: Symptómy porúch príjmu potravy – zvracanie po nepríjemnom prejedení – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní symptómov porúch príjmu potravy – vyvolávanie zvracania, pretože sa školáci cítili nepríjemne prejedení v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že u chlapcov a dievčat vo všetkých vekových sku-

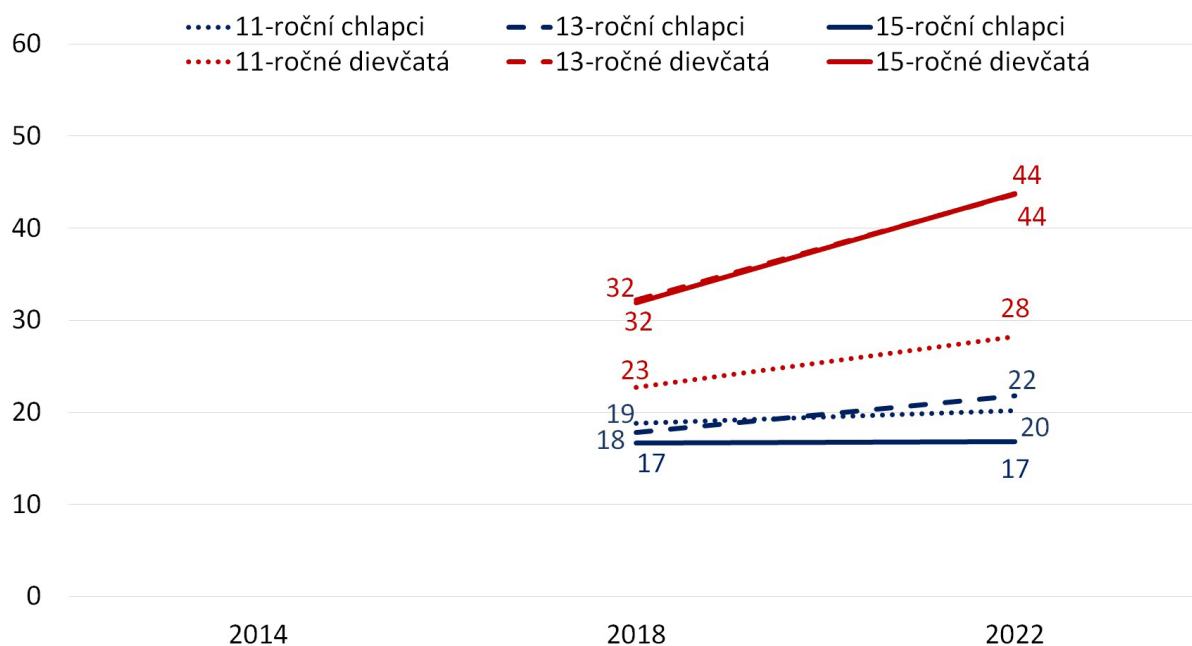
pinách došlo k nárastu vo výskyte tohoto symptómu poruchy príjmu potravy. Výnimkou je skupina 15-ročných chlapcov, v ktorej sme nezaznamenali žiadnu zásadnú zmenu.

Tabuľka 31: Symptómy porúch príjmu potravy – zvracanie po nepríjemnom prejedení – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	↑	↑	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022						

Symptómy porúch príjmu potravy– obavy zo straty kontroly nad jedením

Obrázok 92: Symptómy porúch príjmu potravy– obavy zo straty kontroly nad jedením porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí mali obavy z toho, že stratili kontrolu nad tým, koľko jedli

Pri porovnaní symptómov porúch príjmu potravy – obavy z toho, že školáci stratili kontrolu na tým, koľko jedli v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že u 13-ročných chlapcov a 11-, 13- a 15-ročných dievčat došlo k nárastu vo výskyte tohoto

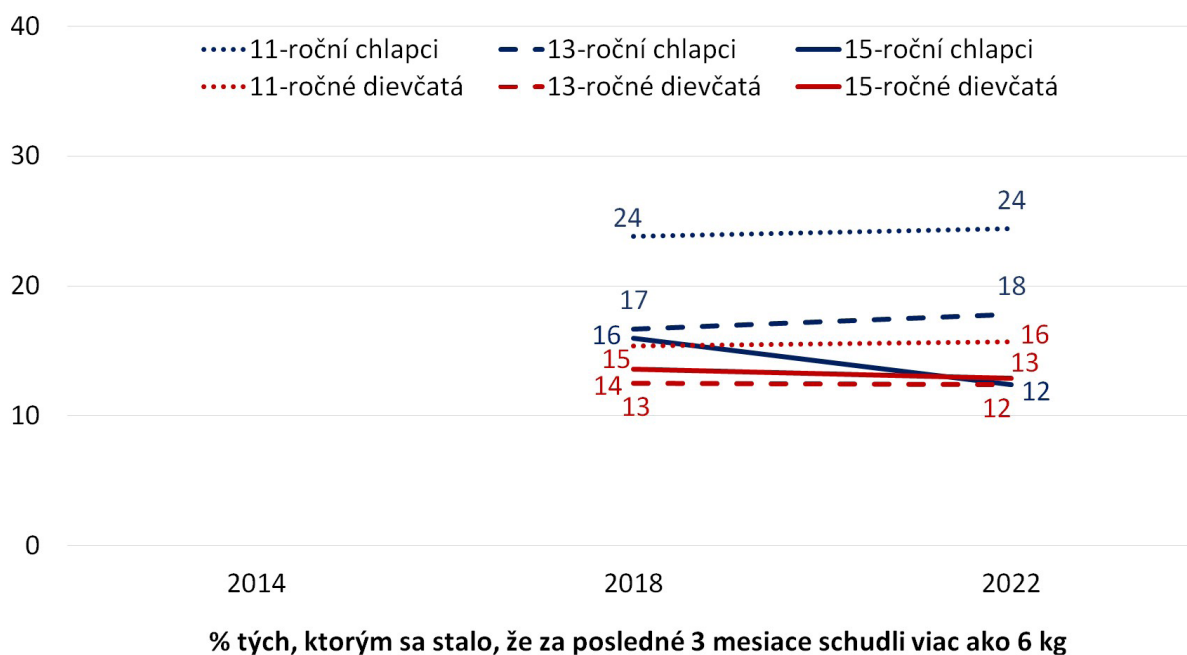
symptómu porúch príjmu potravy. V skupine 11- a 15-ročných chlapcov sme nezaznamenali žiadnu zmenu medzi rokmi 2018 a 2022 vo výskyte tohoto symptómu porúch príjmu potravy.

Tabuľka 32: Symptómy porúch príjmu potravy– obavy zo straty kontroly nad jedením – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	=	↑	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022						

Symptómy porúch príjmu potravy – redukcia hmotnosti o 6 kg za posledné tri mesiace

Obrázok 93: Symptómy porúch príjmu potravy – redukcia hmotnosti o 6 kg za posledné tri mesiace – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní symptómov porúch príjmu potravy – redukcia hmotnosti o 6 kg za posledné tri mesiace v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že u 15-ročných chlapcov

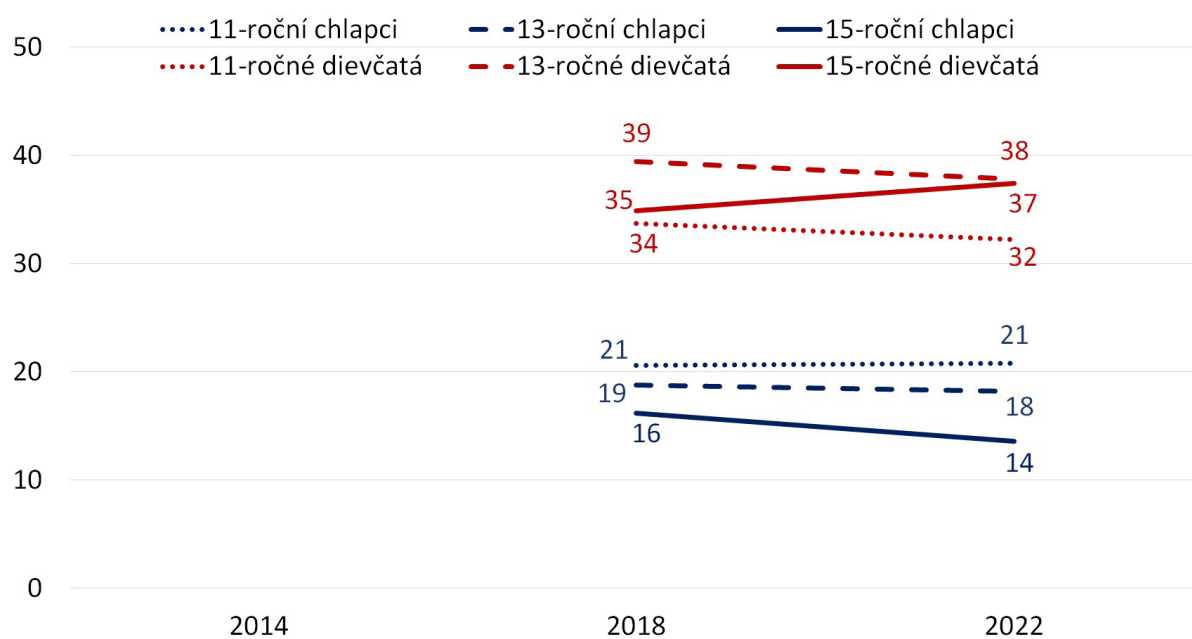
došlo k poklesu vo výskyte tohto symptómu porúch príjmu potravy, zatiaľ čo u ostatných školákov sme nezaznamenali žiadnu zmenu.

Tabuľka 33: Symptómy porúch príjmu potravy – redukcia hmotnosti o 6 kg za posledné tri mesiace – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	=	=	↓	=	=	=
2014 vs. 2022						

Symptómy porúch príjmu potravy– presvedčenie o tučnosti

Obrázok 94: Symptómy porúch príjmu potravy– presvedčenie o tučnosti – porovnanie. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí boli presvedčení, že sú tuční, aj keď im ostatní vraveli, že sú chudí

Pri porovnaní symptómov porúch príjmu potravy – presvedčenie o tučnosti, aj keď školákom iní vraveli, že sú chudí v rokoch 2018 a 2022 sme nezaznamenali rozdiely

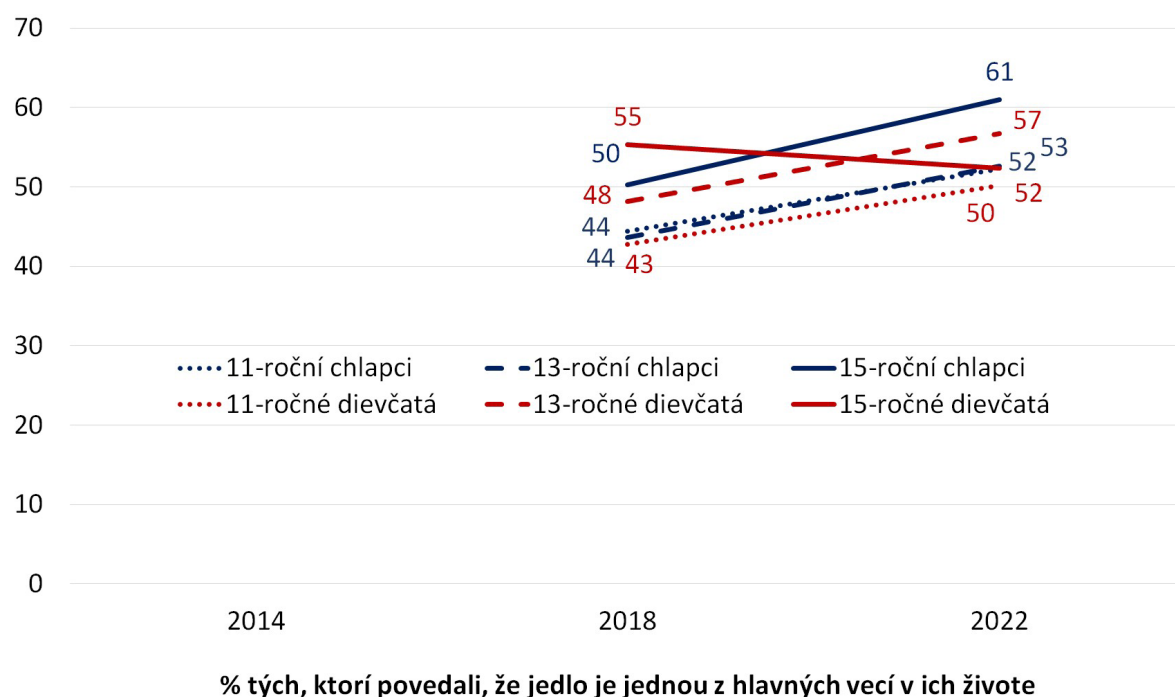
v častosti uvádzania tohoto symptómu porúch príjmu potravy ani u chlapcov, ani u dievčat.

Tabuľka 34: Symptómy porúch príjmu potravy– presvedčenie o tučnosti – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	=	=	=	=	=	=
2014 vs. 2022						

Symptómy porúch príjmu potravy – jedlo ako jedna z hlavných vecí v živote

Obrázok 95: Symptómy porúch príjmu potravy – jedlo ako jedna z hlavných vecí v živote – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní symptómov porúch príjmu potravy – jedlo ako jedna z hlavných vecí v živote v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že u chlapcov a dievčat vo všetkých vekových skupinách došlo k nárastu vo

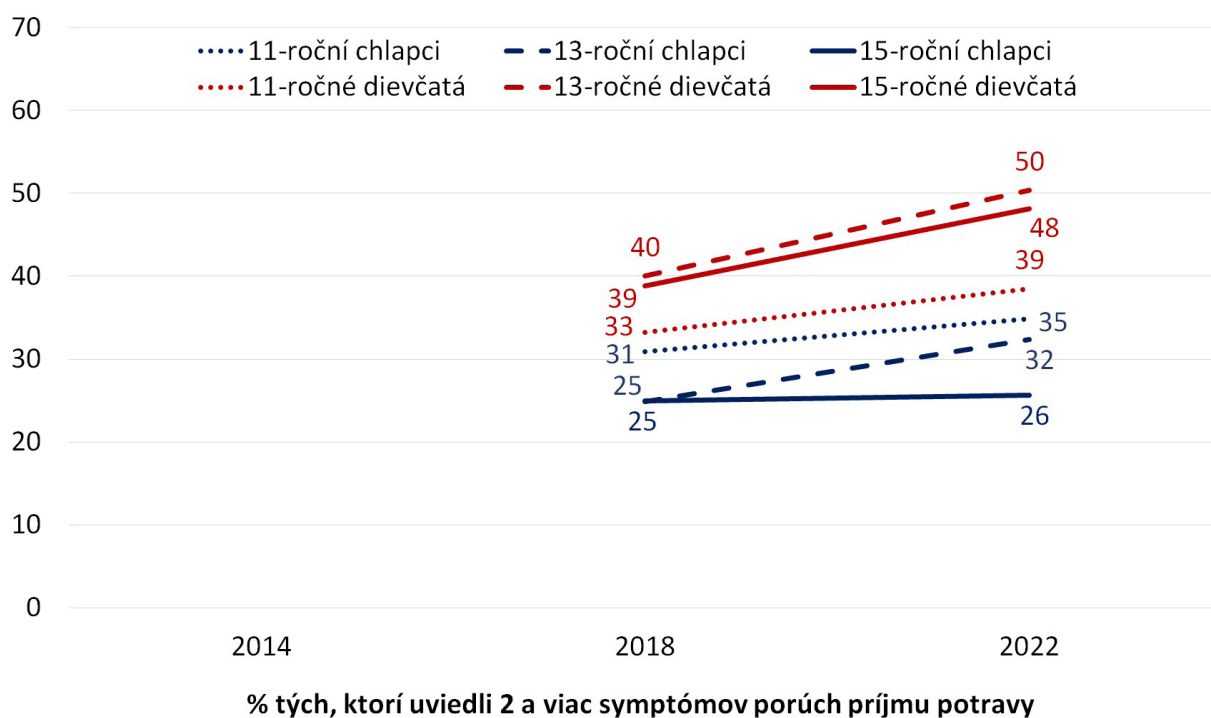
výskyte tohoto symptómu porúch príjmu potravy. Výnimkou je skupina 15-ročných dievčat, v ktorej sme nezaznamenali žiadnu zmenu medzi rokmi 2018 a 2022 vo výskyte tohoto symptómu porúch príjmu potravy.

Tabuľka 35: Symptómy porúch príjmu potravy – jedlo ako jedna z hlavných vecí v živote – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↑	=
2014 vs. 2022						

Symptómy porúch príjmu potravy – dva a viac symptómov

Obrázok 96: Symptómy porúch príjmu potravy – dva a viac symptómov – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní symptómov porúch príjmu potravy – výskyt dva a viac symptómov v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že u 13-ročných chlapcov a 11-, 13- a 15-ročných dievčat došlo k nárastu vo výskyte dvoch a viacerých symptómov porúch

príjmu potravy. V skupine 11- a 15-ročných chlapcov sme nezaznamenali žiadnu zmenu medzi rokmi 2018 a 2022 vo výskyte dvoch a viacerých symptómov porúch príjmu potravy.

Tabuľka 36: Symptómy porúch príjmu potravy – dva a viac symptómov – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	=	↑	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022						

Použitá literatúra

Berg, C., Larsson, C. (2020). Dieting, body weight concerns and health: trends and associations in Swedish schoolchildren. *BMC Public Health*. 20(1):187.

Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.

Karchynskaya, V., Kopcakova, J., Klein, D., Gába, A., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J.P., de Winter, A.F., Reijneveld, S.A. (2020). Is BMI a Valid Indicator of Overweight and Obesity for Adolescents?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(13): 4815.

Karchynskaya, V., Kopcakova, J., Madarasova Geckova, A., Klein, D., de Winter, A.F., Reijneveld, S.A. (2022). Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *European Journal of Public Health*. 32(3), 341-346.

Madarasová Gecková, A. a kol. (2019). Sociálne determinanty zdravia školákov. HBSC Slovensko 2017/2018. Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11, 13 a 15-ročných školákov na základe prieskumu uskutočneného v rokoch 2017/2018 v rámci medzinárodného projektu „Health Behaviour in School-aged Children“ HBSC. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. 402 s. ISBN 978-80-7159-242-6.

Papežová, H. Poruchy príjmu potravy. In: Höschl, C., Libiger, J., Švestka J. *Psychiatrie*. Praha, Czech republic: Tigis, 2004: 610.

Paulinyová, M., Matzová, Z. (2016). Poruchy príjmu potravy, úskalí diagnostiky a liečby. *Pediatrica pre prax*, 17(5), 188–191.

Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H. a kol. (2022). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 27(2):415-428.

Štefanová, E., Bakalár, P., Baška, T. (2020). Eating-Disordered Behavior in Adolescents: Associations with Body Image, Body Composition and Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 13;17(18):6665.

Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 6, 149.



Petra Navrátilová, 9 rokov

Voľnočasové aktivity

Jaroslava Kopčáková

Voľný čas by sa mal chápať ako čas, ktorý majú školáci pre seba, kedy nemusia robiť žiadne domáce úlohy alebo domáce práce. Voľný čas je teda čas, ktorý môžu tráviť voľne. Školáci strávia podstatnú časť bdelého času počas dňa mimo školy a majú možnosť vyberať si z takých voľnočasových aktivít, ktoré prispievajú k ich rozvoju a všeobecnému blahobytu (Sauerwein, Rees, 2020). Mnohokrát sa voľnočasové aktivity delia na organizované voľnočasové aktivity (aktivity pod odborným vedením dospelého- napr. návšteva športového klubu, základnej umeleckej školy, záujmového krúžku a pod.) a neorganizované aktivity (ako je čítanie, stretávanie sa s priateľmi, starostlivosť o členov rodiny, sledovanie televízie a pod.).

Školáci zapojení do organizovaných voľnočasových aktivít hodnotia svoje fyzické a duševné zdravie lepšie ako školáci, ktorí sa žiadnych organizovaných aktivít nezúčastnili (Badura a kol., 2015). Výsledky štúdie Badura a kol. (2021) navyše ukázali, že zapájanie sa do organizovaných voľnočasových aktivít súvisí s lepším subjektívnym zdravím a blahobytom u dospelievajúcich z deviatich krajín (Arménsko, Belgicko, Česká republika, Kanada, Lotyšsko, Moldavská republika, Poľsko, Slovensko, Rusko) s rozdielnym sociálnym

a socioekonomickým kontextom a existuje akýsi univerzálny mechanizmus naprieč týmito krajinami. Osobitná pozornosť by sa však mala venovať dospelievajúcim z chudobnejších alebo neúplných rodín (pozn. v tomto výskume je úplná/nukleárna rodina chápaná ako rodina pozostávajúca z dvoch rodičov a ich dieťaťa/detí), nakoľko títo dospelievajúci musia čeliť viacerým výzvam a prekážkam v rámci účasti na organizovaných voľnočasových aktivitách (Badura a kol., 2021; Ferrar a kol., 2012).

Pravidelná fyzická aktivita má pozitívny vplyv na zdravie a významne prispieva k fyzickej a psychickej pohode dospelievajúcich (World Health Organization, 2018; Bull a kol., 2020), no napriek tomu až 81% dospelievajúcich nespĺňa stanovené odporúčanie pre aeróbne cvičenie (Guthold a kol., 2020). Dospelievajúci, ktorí vnímajú svoje telo pozitívne (nevnímajú sa ako tuční), ktorí nemajú nadváhu alebo obezitu a vnímajú menej prekážok v rámci voľného času sú viac fyzicky aktívni (Karchynskaya a kol., 2022). V období dospievania sú chlapci fyzicky aktívnejší ako dievčatá, množstvo fyzickej aktivity klesá s rastúcim vekom a školáci z rodín s vyšším socioekonomickým statusom sú fyzicky aktívnejší (Inchley a kol., 2020).

Ako a či sa školáci hýbu, ale taktiež či sa hýbu dostatočne, akými aktivitami majú vyplnený svoj voľný čas počas dňa, k tomu všetkému prispievajú aj podmienky, ktoré majú vytvorené pre samotné aktivity. K podpore fyzickej aktivity u školákov počas dňa prispieva aj to, či škola má k dispozícii priestor, ktorý môžu školáci využívať na fyzickú aktivitu a šport aj počas prestávok a mimo vyučovania a najmä ak k nemu majú školáci prístup a sú povzbudzovaní, aby ho využívali (Kopčáková a kol., 2017; Kopčáková a kol., 2018). K podpore fyzickej aktivity školákov výrazne prispieva aj aktívny transport do a zo školy, ktorý umožňuje dievčatám a chlapcom zvýšiť úroveň ich dennej fyzickej aktivity (Larouche a kol., 2014). V rámci podpory aktívneho trávenia voľného času predstavujú rodičia a rovesníci určité vzorové modely správania sa (Bandura, 1971) a pravidelná fyzická aktivita otca, matky, priateľa, či spoločné športovanie s rodičmi častejšie uvádzajú dospievajúci, ktorí boli dostatočne fyzicky aktívni (Bakalár a kol., 2018).

Voľný čas mám iba v nedeľu, pretože celý týždeň mám tréningy alebo zápasy a v nedeľu si idem buď zabehať alebo von s kamošmi. (chlapec, 13 rokov)

Pravidelná fyzická aktivita

Popis indikátora: Telesná aktivita je akákoľvek aktivita, pri ktorej sa Ti rozbúcha srdce a pri ktorej sa zadýchaš na nejaký čas. Telesná aktivita sa môže dosiahnuť športom, školskými aktivitami, pri hraní sa s kamarátmi alebo cestou pešo do školy. Niektoré príklady telesnej aktivity sú beh, rýchla chôdza, jazda na kolieskových korčuľach, bicyklovanie, tancovanie, jazda na skateboarde, plávanie, futbal, basketbal a lyžovanie. Počas posledných 7 dní, koľko dní si bol/a telesne aktívny/a spolu najmenej 60 minút za deň?

- ☐ 0 dní
- ☐ 1 deň
- ☐ 2 dni
- ☐ 3 dni
- ☐ 4 dni
- ☐ 5 dní
- ☐ 6 dní
- ☐ 7 dní

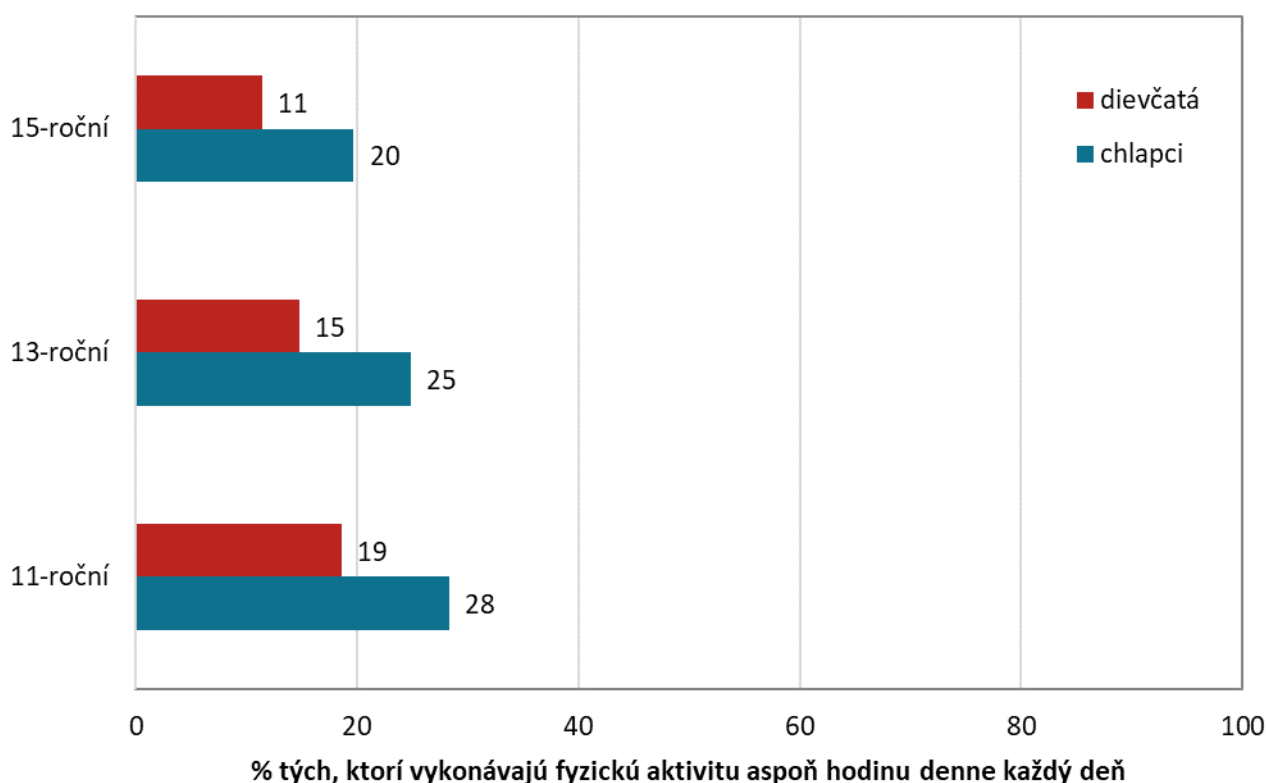
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí boli fyzicky aktívni 7 dní, teda každý deň v týždni.

Výskyt: Kým vo veku 11 rokov bolo každý deň fyzicky aktívnych 28% chlapcov a 19% dievčat, vo veku 13 rokov to bolo stále 25% chlapcov ale už iba 15% dievčat a vo veku 15 rokov 20% chlapcov a 11% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách boli fyzicky aktívni každý deň častejšie ako dievčatá v tomto veku (11-roční OR/CI: 1,7/1,38-2,16; 13-roční OR/CI: 1,9/1,52-2,37; 15-roční OR/CI: 1,9/1,43-2,54).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci boli fyzicky aktívni každý deň častejšie ako starší školáci. Štatisticky významný rozdiel bol potvrdený u chlapcov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,6/1,29-2,01; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,3/1,09-1,68) i dievčat (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,8/1,34-2,36; 13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 1,4/1,01-1,81).

Obrázok 97: Pravidelná fyzická aktivita- každý deň (v %)



Organizované športové aktivity v kluboch

Popis indikátora: Nasledujúce otázky sa týkajú voľného času. Voľný čas by sa mal chápať ako čas, ktorý máš pre seba, keď nemusíš robiť žiadne domáce úlohy alebo domáce práce. Voľný čas je čas, ktorý môžeš tráviť voľne: môžeš napríklad robiť svoje koníčky (šport, kreslenie, čítanie a mnoho ďalších). Tieto činnosti sa súhrnne nazývajú voľnočasové aktivity.

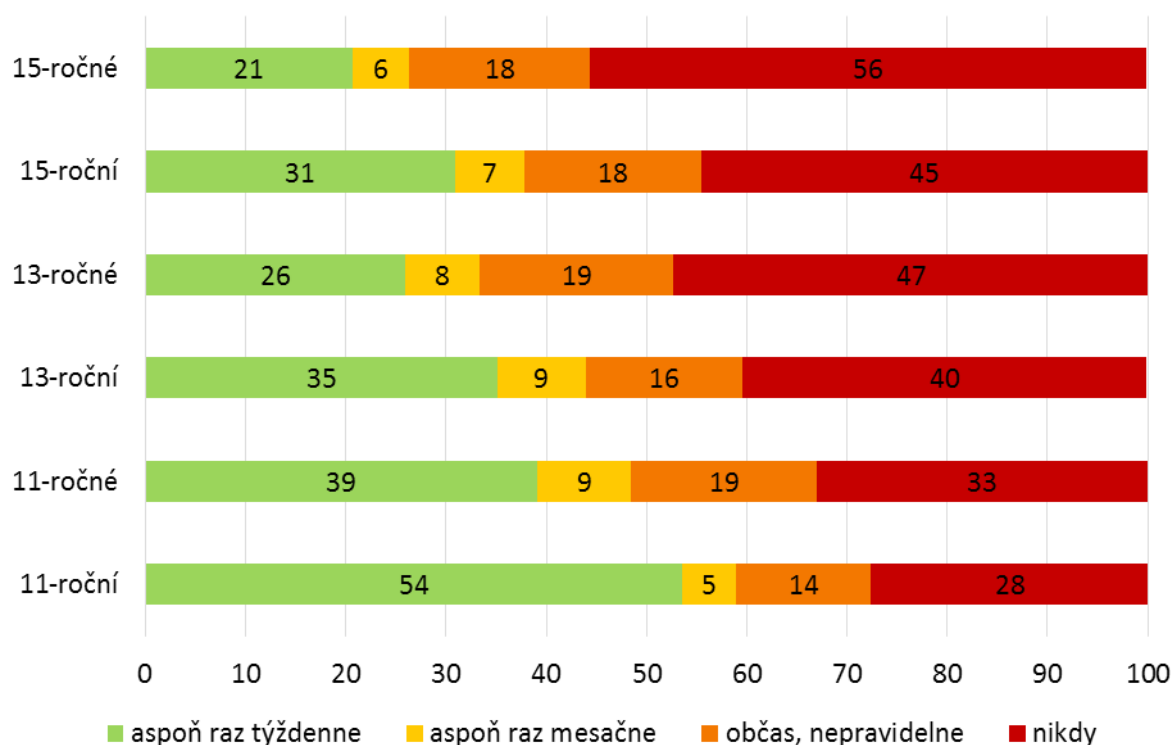
Ako často sa vo svojom voľnom čase venuješ nasledujúcim činnostiam?

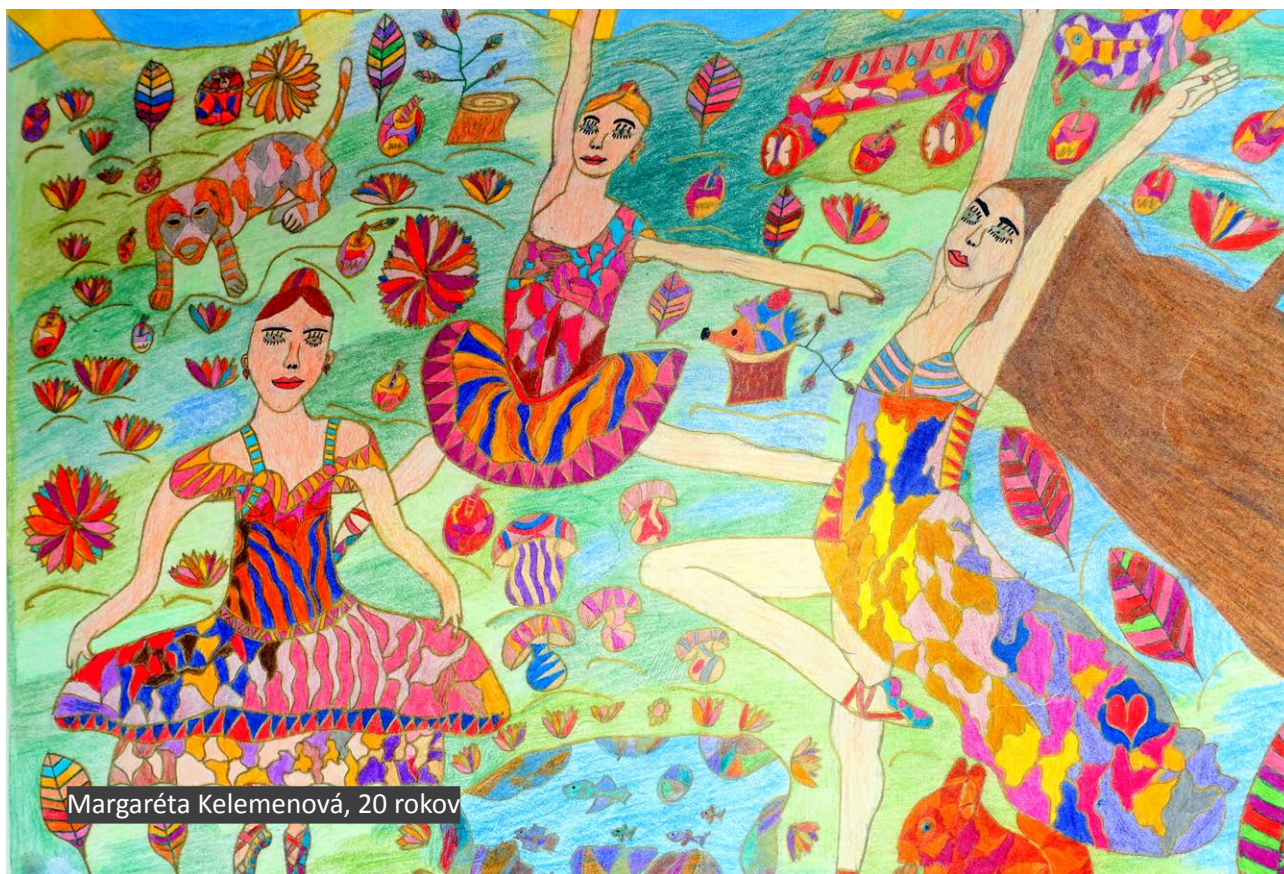
Organizované športové aktivity v kluboch

- ☐ Nikdy
- ☐ Občas, nepravidelne
- ☐ Aspoň raz mesačne
- ☐ Aspoň raz týždenne

Výskyt: Organizovaným športovým aktivitám v kluboch aspoň raz týždenne sa venovalo od 21% až 39% dievčat a 31% až 54% chlapcov, pričom záujem o organizované športové aktivity v kluboch bol vyšší v mladších vekových skupinách školákov. Až 56% dievčat vo veku 15 rokov a 45% chlapcov vo veku 15 rokov sa nezúčastňuje žiadnych organizovaných športových aktivít v kluboch.

Obrázok 98: Organizované športové aktivity v kluboch (v %)





Ja na internete trávim málo času, pretože som športovec. Poznám veľa ľudí ktorí trávajú nezmyselne veľa času na internete. Podľa mňa je to stratený čas, ktorý mohli použiť efektívnejšie. Hlavne deťom by som odporúčala nájsť krúžok, ktorý ich zaujme. (dievča, 13 rokov)

Návšteva základnej umeleckej školy, záujmového krúžku centra voľného času alebo krúžok v škole (nie športového zamerania)

Popis indikátora: Nasledujúce otázky sa týkajú voľného času. Voľný čas by sa mal chápať ako čas, ktorý máš pre seba, keď nemusíš robiť žiadne domáce úlohy alebo domáce práce. Voľný čas je čas, ktorý môžeš tráviť voľne: môžeš napríklad robiť svoje koníčky (šport, kreslenie, čítanie a mnoho ďalších). Tieto činnosti sa súhrnne nazývajú voľnočasové aktivity.

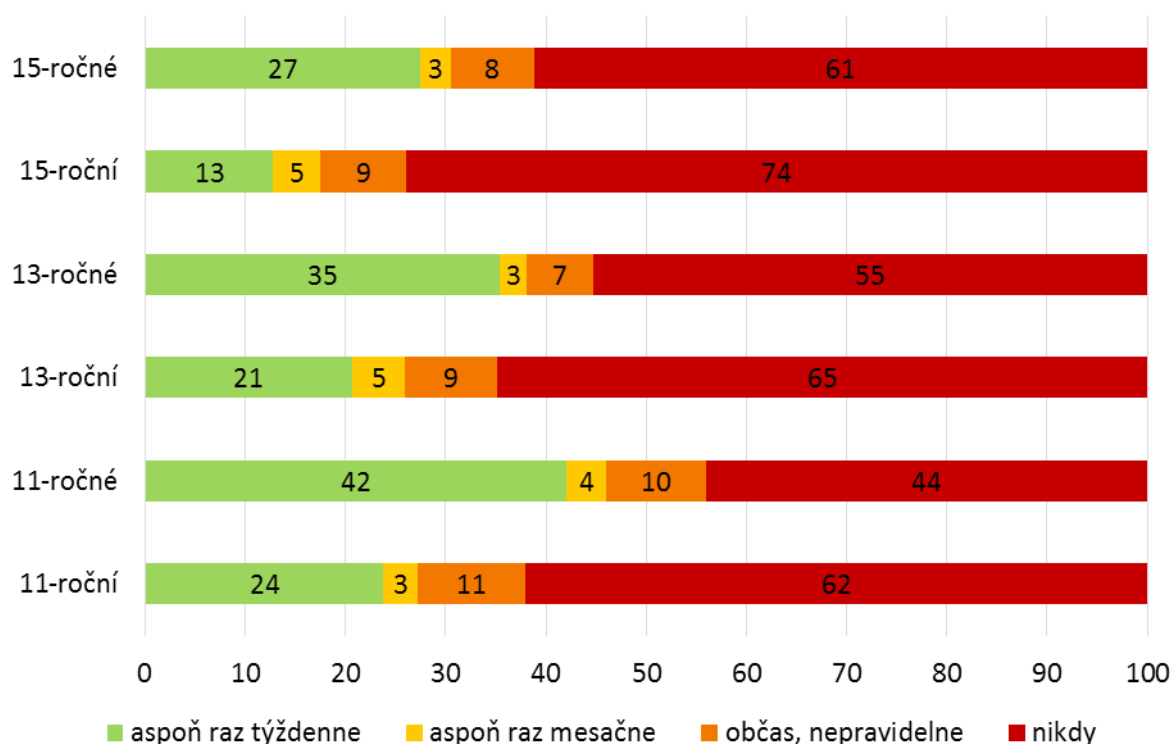
Ako často sa vo svojom voľnom čase venuješ nasledujúcim činnostiam?

Návšteva základnej umeleckej školy, záujmového krúžku centra voľného času alebo krúžok v škole (nie športového zamerania)

- ☐ Nikdy
- ☐ Občas, nepravidelne
- ☐ Aspoň raz mesačne
- ☐ Aspoň raz týždenne

Výskyt: Menej ako štvrtina chlapcov (13-24%) navštevovala základnú umeleckú školu, záujmový krúžok centra voľného času alebo krúžok v škole (nie športového zamerania) aspoň raz týždenne. U dievčat bola táto aktivita populárnejšia a aspoň raz týždenne sa návšteve základnej umeleckej školy, záujmového krúžku centra voľného času alebo krúžku v škole (nie športového zamerania) venovalo 27 až 42% dievčat.

Obrázok 99: Návšteva základnej umeleckej školy, záujmového krúžku centra voľného času alebo krúžok v škole (nie športového zamerania) (v %)



Iná aktivita s dohľadom dospelého (napr. stretávanie v kluboch, komunitných centrách, hasičskom zbore, dobrovoľníctvo)

Popis indikátora: Nasledujúce otázky sa týkajú voľného času. Voľný čas by sa mal chápať ako čas, ktorý máš pre seba, keď nemusíš robiť žiadne domáce úlohy alebo domáce práce. Voľný čas je čas, ktorý môžeš tráviť voľne: môžeš napríklad robiť svoje koníčky (šport, kreslenie, čítanie a mnoho ďalších). Tieto činnosti sa súhrnne nazývajú voľnočasové aktivity.

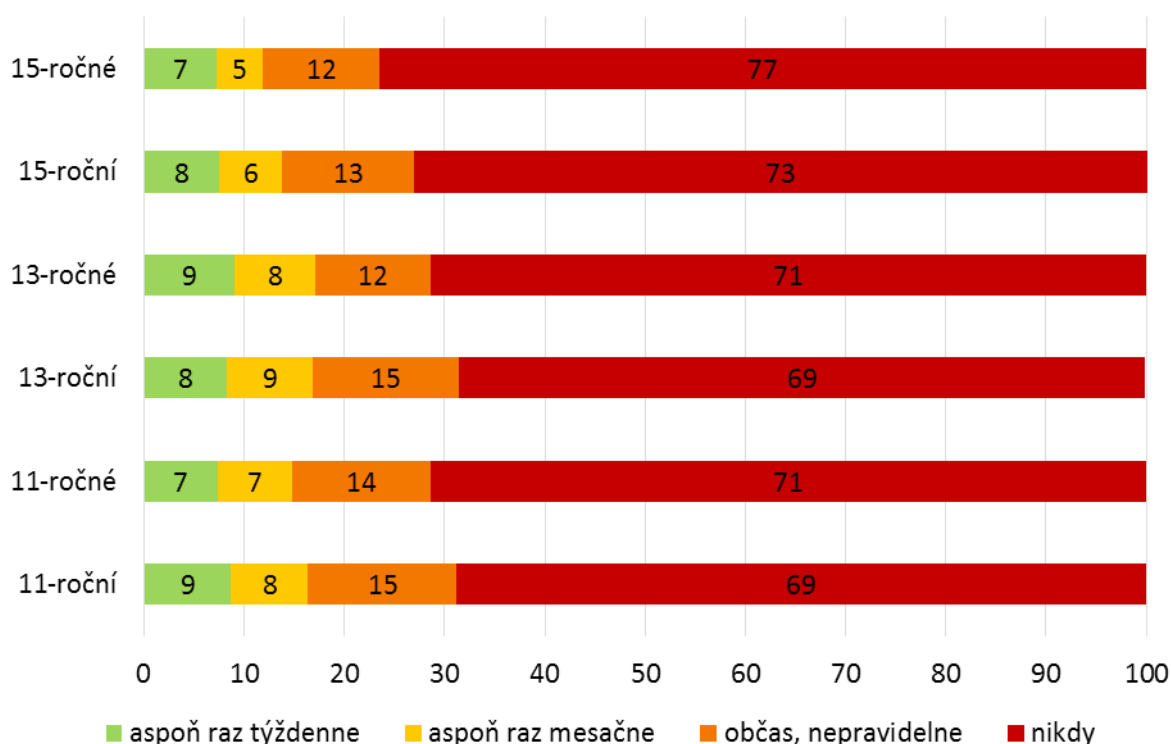
Ako často sa vo svojom voľnom čase venuješ nasledujúcim činnostiam?

Iná aktivita s dohľadom dospelého (napr. stretávanie v kluboch, komunitných centrách, hasičskom zbore, dobrovoľníctvo)

- ☐ Nikdy
- ☐ Občas, nepravidelne
- ☐ Aspoň raz mesačne
- ☐ Aspoň raz týždenne

Výskyt: Na aktivitách s dohľadom dospelého (napr. stretávanie v kluboch, komunitných centrách, hasičskom zbore, dobrovoľníctvo) aspoň raz za týždeň participovalo menej ako 10% škôľakov a školáčok (7-9%).

Obrázok 100: Iná aktivita s dohľadom dospelého (v %)



Iné aktivity s kamarátmi bez dohľadu dospelého

Popis indikátora: Nasledujúce otázky sa týkajú voľného času. Voľný čas by sa mal chápať ako čas, ktorý máš pre seba, keď nemusíš robiť žiadne domáce úlohy alebo domáce práce. Voľný čas je čas, ktorý môžeš tráviť voľne: môžeš napríklad robiť svoje koníčky (šport, kreslenie, čítanie a mnoho ďalších). Tieto činnosti sa súhrnne nazývajú voľnočasové aktivity.

Ako často sa vo svojom voľnom čase venuješ nasledujúcim činnostiam?

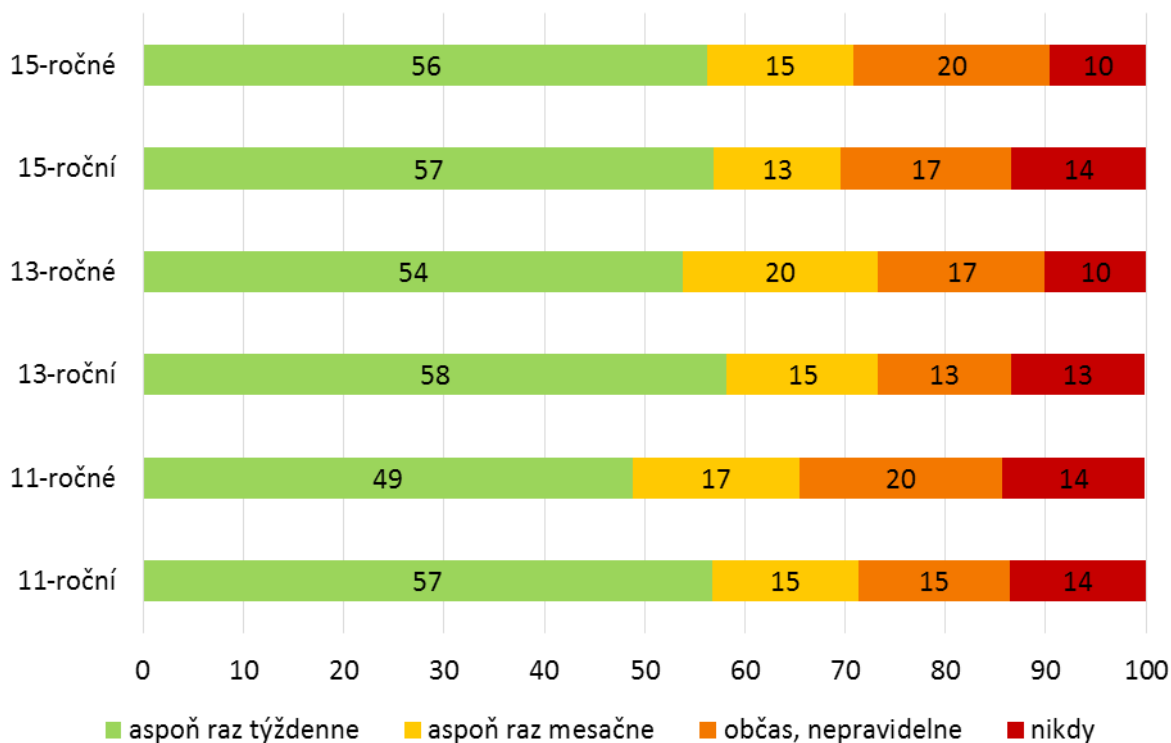
Iné aktivity s kamarátmi bez dohľadu dospelého

- ☐ Nikdy
- ☐ Občas, nepravidelne
- ☐ Aspoň raz mesačne
- ☐ Aspoň raz týždenne

Výskyt: Iné aktivity s kamarátmi bez dohľadu dospelého aspoň raz za týždeň uviedlo 49 až 58% chlapcov a dievčat, ale 10 až 14% škôľakov reportovalo, že na takýchto aktivitách nikdy nezúčastňuje.

Ked' mám voľný čas, tak idem vonku a ten voľný čas mám rád (chlapec, 14 rokov)

Obrázok 101: Iné aktivity s kamarátmi bez dohľadu dospelého (v %)



Čas len pre seba

Popis indikátora: Nasledujúce otázky sa týkajú voľného času. Voľný čas by sa mal chápať ako čas, ktorý máš pre seba, keď nemusíš robiť žiadne domáce úlohy alebo domáce práce. Voľný čas je čas, ktorý môžeš tráviť voľne: môžeš napríklad robiť svoje koníčky (šport, kreslenie, čítanie a mnoho ďalších). Tieto činnosti sa súhrnne nazývajú voľnočasové aktivity.

Ako často sa vo svojom voľnom čase venuješ nasledujúcim činnostiam?

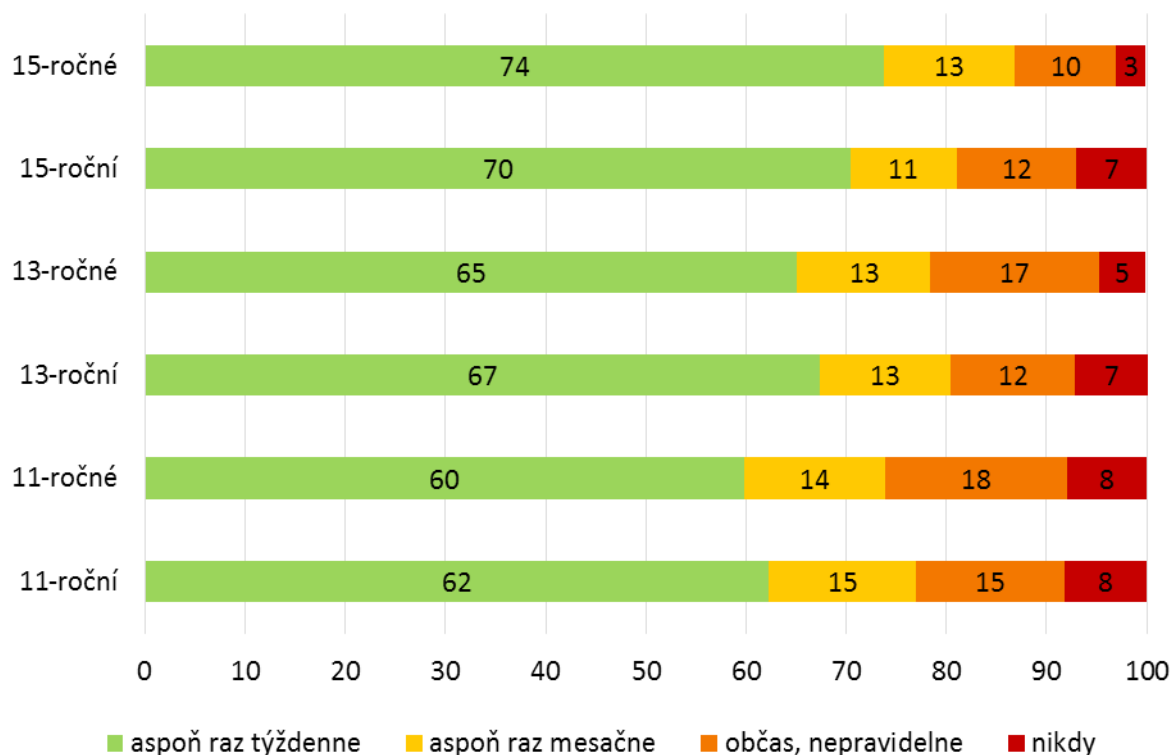
Čas len pre seba

- ☐ Nikdy
- ☐ Občas, nepravidelne
- ☐ Aspoň raz mesačne
- ☐ Aspoň raz týždenne

Výskyt: Viac ako dve tretiny 11-ročných, 13-ročných a 15-ročných školákov a školáčok uvádza, že má čas len pre seba aspoň raz za týždeň (60-74%). Skoro štvrtina 11-ročných a pätina 13-ročných ale reportovala, že čas len pre seba má len občas alebo nikdy.

*Ak mám nejaký ten voľný čas, tak si rada prečítam niekoľko strán z knihy, zacvičím si, oddýchnem.
(dievča, 12 rokov)*

Obrázok 102: Čas len pre seba (v %)



Organizované voľnočasové aktivity- žiadna aktivita

Popis indikátora: Nasledujúce otázky sa týkajú voľného času. Voľný čas by sa mal chápať ako čas, ktorý máš pre seba, keď nemusíš robiť žiadne domáce úlohy alebo domáce práce. Voľný čas je čas, ktorý môžeš tráviť voľne: môžeš napríklad robiť svoje koníčky (šport, kreslenie, čítanie a mnoho ďalších). Tieto činnosti sa súhrnne nazývajú voľnočasové aktivity.

Ako často sa vo svojom voľnom čase venuješ nasledujúcim činnostiam?

- » Organizované športové aktivity v kluboch
- » Návšteva základnej umeleckej školy, záujmového krúžku centra voľného času alebo krúžok v škole (nie športového zamerania)
- » Iná aktivita s dohľadom dospelého (napr. stretávanie v kluboch, komunitných centrách, hasičskom zbore, dobrovoľníctvo)

Prezentovaný je percentuálny výskyt respondentov, ktorí sa nezúčastňujú na žiadnej z vyššie uvedených organizovaných voľnočasových aktivít aspoň raz týždenne.

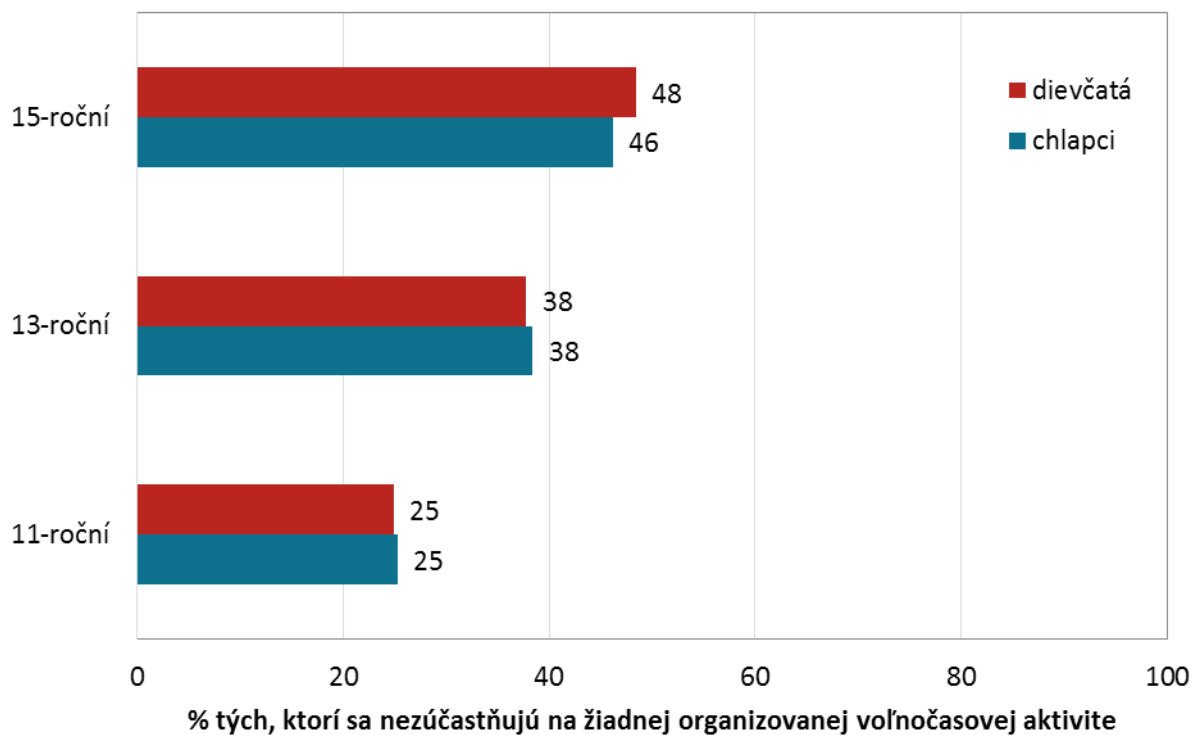
Výskyt: Žiadnu organizovanú voľnočasovú aktivitu aspoň raz týždenne vo svojom voľnom čase nevykonávala takmer polovica 15-ročných školákov a školáčok (46-48%). Vo veku 13-rokov to boli temer dve pätiny (38%) chlapcov a dievčat a vo veku 11 rokov len štvrtina chlapcov a dievčat.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Žiadnu organizovanú aktivitu vo svojom voľnom čase nevykonávali častejšie starší školáci a školáčky v porovnaní s mladšími školákmi a školáčkami (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 0,4/0,32-0,49; 13-roční vs 15-roční chlapci OR/CI: 0,7/0,60-0,88; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,4/0,28-0,44; 13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 0,6/0,53-0,79).

Voľný čas je niečo perfektné. Nič nemusím robiť a len sa zabávam, som spokojná, ale mám toho dosť do školy takže si veľmi neužijem. (dievča, 15 rokov)

Obrázok 103: Organizované voľnočasové aktivity školákov- nerobia žiadnu z uvedených aktivít (v %)



Nemám veľa voľného času, pretože väčšinu času trávim športovaním alebo učením a trávim čas s kamarátmi (dievča, 15 rokov)

Aktívne prestávky

Popis indikátora: Čo môžu žiaci na Vašej škole robiť počas veľkej prestávky?

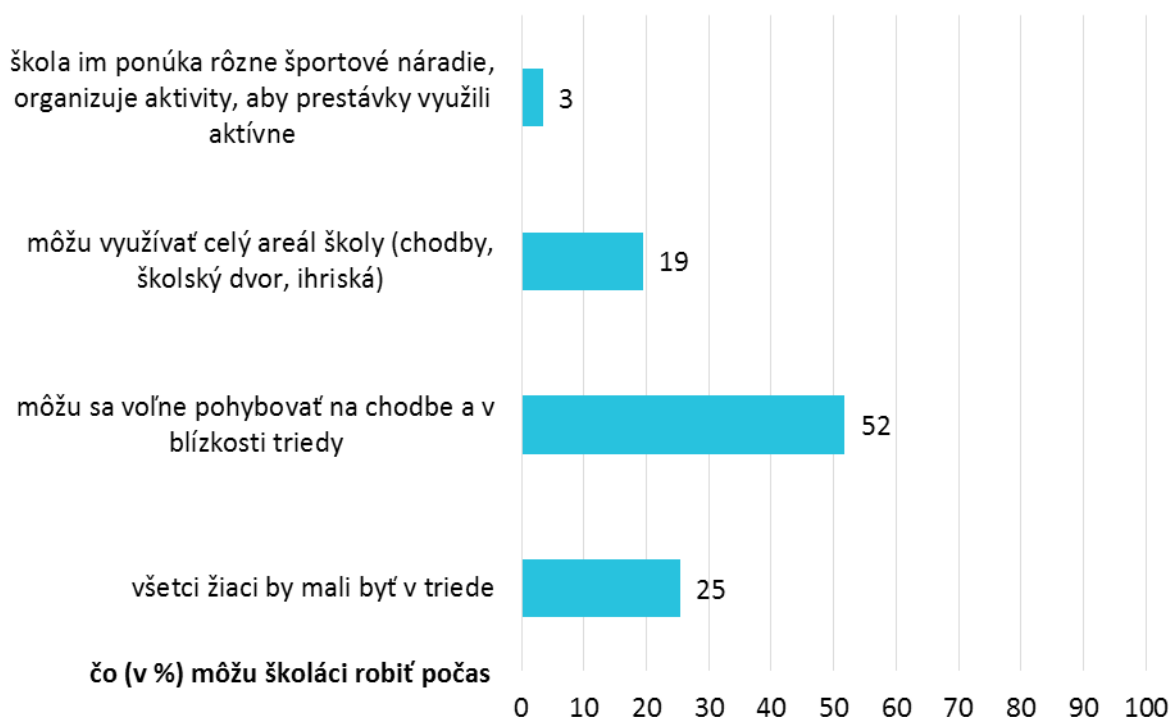
(Označ prosím jednu možnosť, ktorá najviac vystihuje situáciu v Tvojej škole počas veľkej prestávky))?

- ☐ Všetci žiaci by mali byť v triede
- ☐ Môžu sa voľne pohybovať na chodbe v blízkosti triedy
- ☐ Môžu využívať celý areál školy (chodby, školský dvor, ihriská)
- ☐ Škola nám ponúka rôzne športové náradie, organizuje aktivity, aby sme prestávky využili aktívne (napr. hry, športové aktivity)

Prezentovaný je výskyt rôzneho druhu aktivít počas veľkej prestávky v škole.

Výskyt: Iba 3% školákov uviedlo, že im škola ponúka rôzne športové náradie, organizuje aktivity, aby prestávky využili aktívne (napr. hry, športové aktivity). Približne pätina školákov môže využívať celý areál školy (chodby, školský dvor, ihriská), polovica školákov sa môže počas veľkej prestávky voľne pohybovať na chodbe v blízkosti triedy a až štvrtina školákov počas veľkej prestávky nesmie opustiť triedu.

Obrázok 104: Aktívne prestávky (v %)





Dominika Šimkovičová, 10 rokov

Cesta do školy

Popis indikátora: V bežný deň je hlavná časť Tvojej cesty do školy uskutočnená...?

- ☐ Chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou)
- ☐ Autobusom, vlakom, električkou, autom

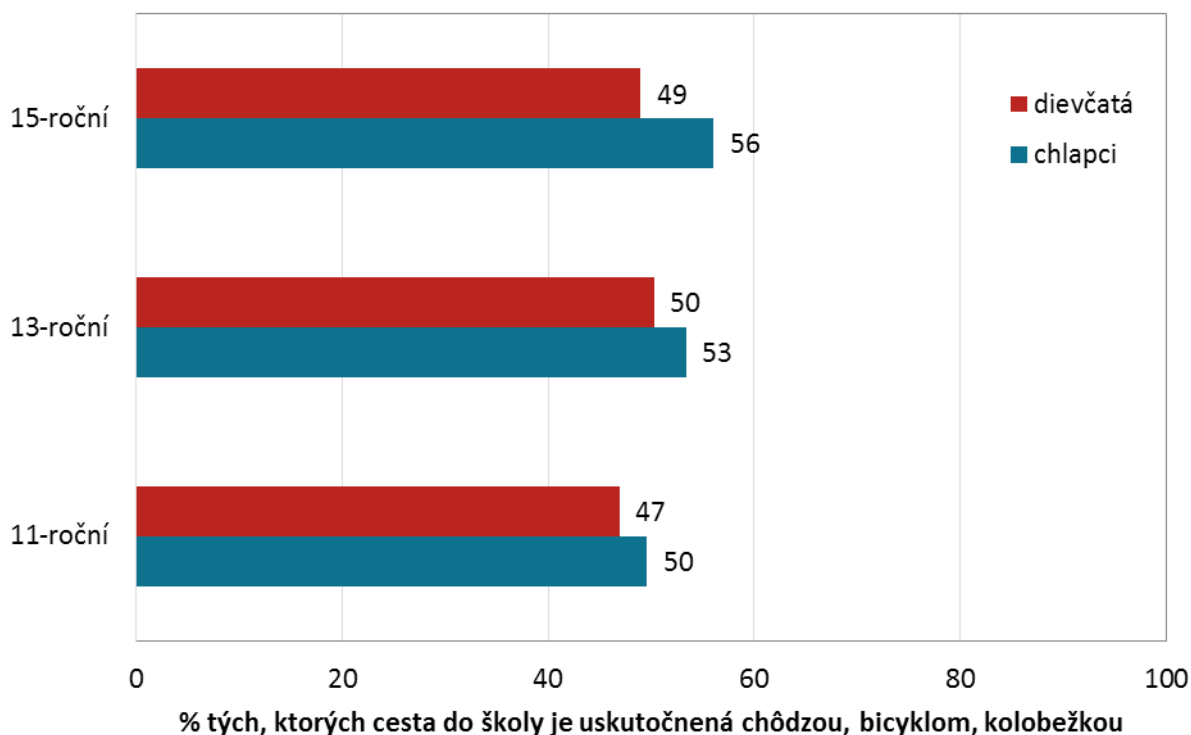
Prezentovaný je percentuálny výskyt respondentov, ktorých cesta do školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou).

Výskyt: Aktívny transport do školy, teda cesta do školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou uviedla približne polovica chlapcov a dievčat vo všetkých vekových kategóriách (47-56%).

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi 11- a 13-ročnými chlapcami a dievčatami sme nepotvrdili. Vo veku 15 rokov aktívny transport pri ceste do školy využívali chlapci častejšie ako dievčatá v tomto veku (15-roční OR/CI: 1,3/1,09-1,63).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v aktívnom transporte sme potvrdili len v skupine chlapcov. Chlapci vo veku 11 rokov využívali aktívny transport pri ceste do školy menej často ako chlapci vo veku 15 rokov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,8/0,64-0,94).

Obrázok 105: Cesta do školy- chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou) (v %)



Cesta zo školy

Popis indikátora: V bežný deň je hlavná časť Tvojej cesty zo školy uskutočnená...?

- ☐ Chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou)
- ☐ Autobusom, vlakom, električkou, autom

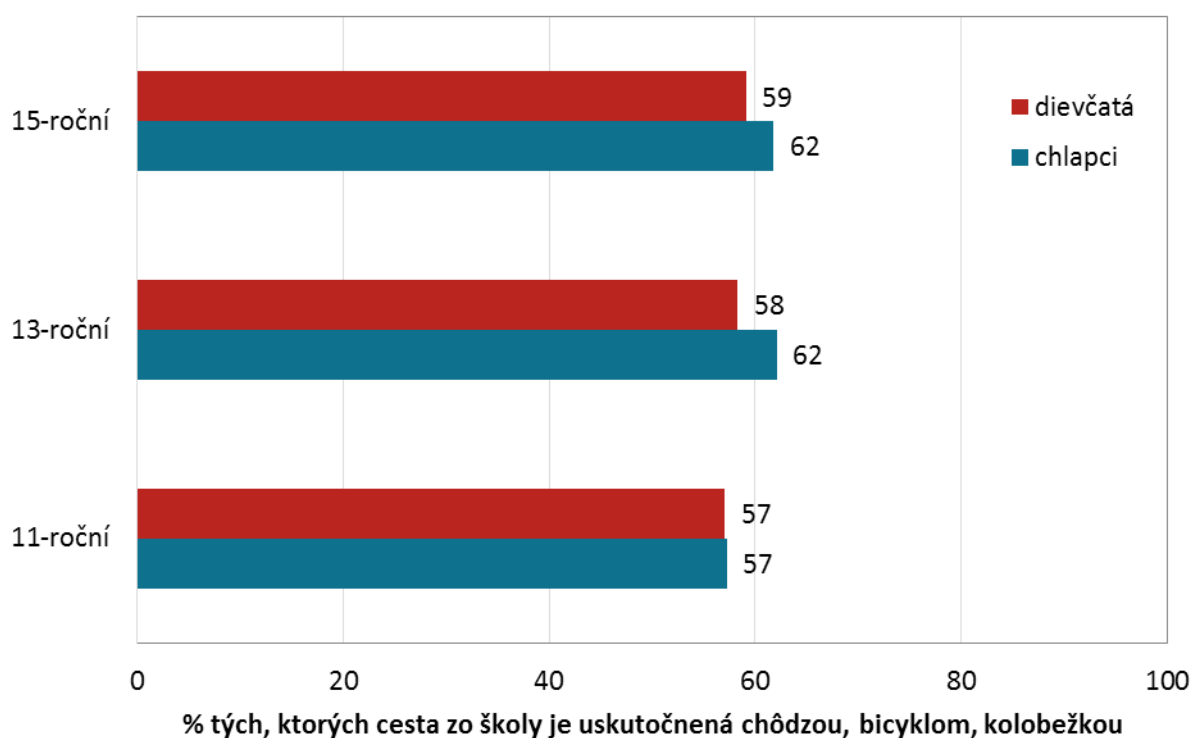
Prezentovaný je percentuálny výskyt respondentov, ktorých cesta zo školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou).

Výskyt: Aktívny transport zo školy, teda cesta zo školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou) uviedla viac ako polovica chlapcov a dievčat vo všetkých vekových kategóriách (57-62%).

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Rozdiely medzi vekovými skupinami sme nepotvrdili.

Obrázok 106: Cesta zo školy- chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou) (v %)



V autobuse mám voľný čas. Skladám si rubikovú kocku. (chlapec, 12 rokov)

Cesta do/zo školy- možnosť rozhodovania

Popis indikátora: Máš možnosť rozhodovať o tom, akým spôsobom bude Tvoja cesta do a zo školy uskutočnená:

- ☐ Áno (mám možnosť rozhodovať)
- ☐ Nie (nemám takú možnosť)

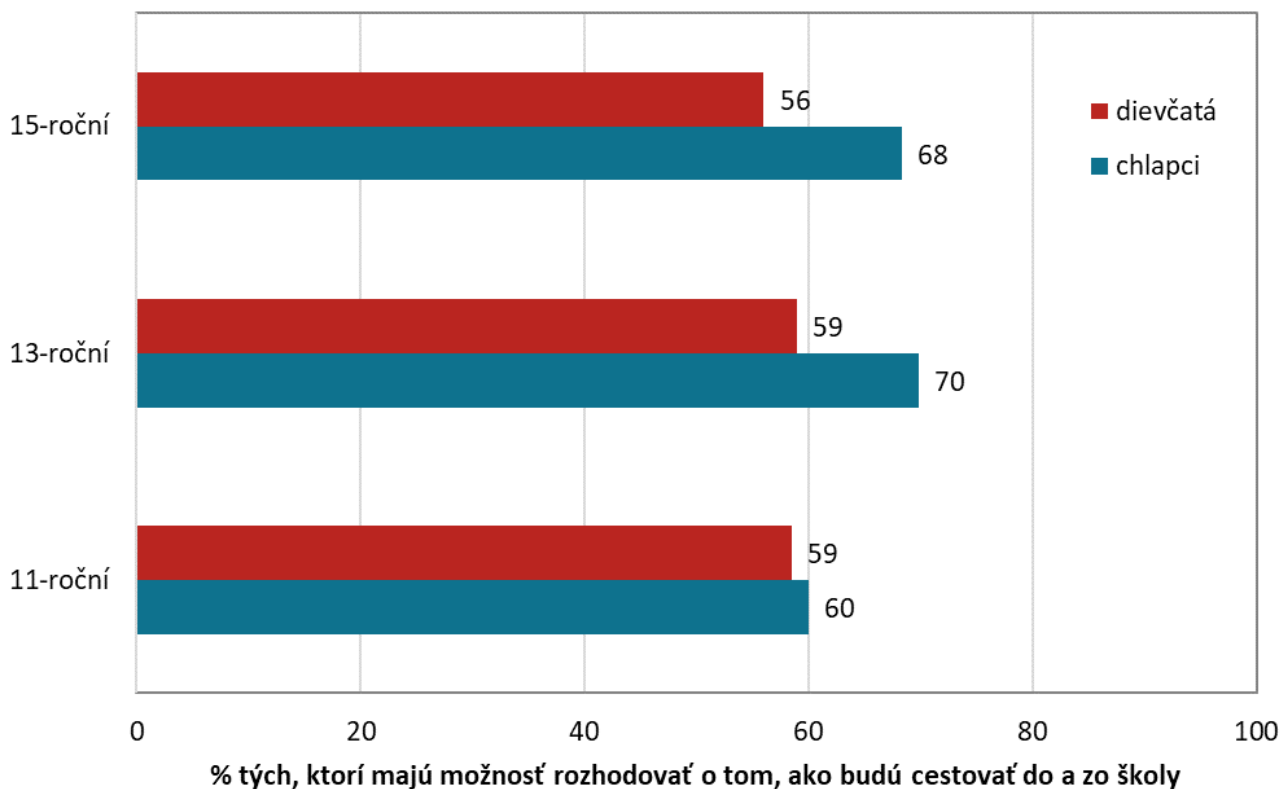
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí majú možnosť rozhodovať o tom, akým spôsobom bude ich cesta do a zo školy uskutočnená.

Výskyt: Skoro dve tretiny dievčat (56-59%) a chlapcov vo veku 11 rokov, ale až 70% chlapcov vo veku 13 a 15 rokov tvrdilo, že má možnosť rozhodovať o tom, akým spôsobom bude ich cesta do a zo školy uskutočnená.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov majú možnosť rozhodovať o tom, akým spôsobom bude ich cesta do a zo školy uskutočnená častejšie ako dievčatá v tomto veku (13-roční OR/CI: 1,6/1,33-1,94; 15-roční OR/CI: 1,7/1,37-2,09).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v možnosti rozhodovania o ceste do/zo školy sme potvrdili len v skupine chlapcov. Chlapci vo veku 11 rokov mali možnosť rozhodovať o tom, akým spôsobom bude ich cesta do a zo školy uskutočnená menej často ako chlapci vo veku 15 rokov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,57-0,86).

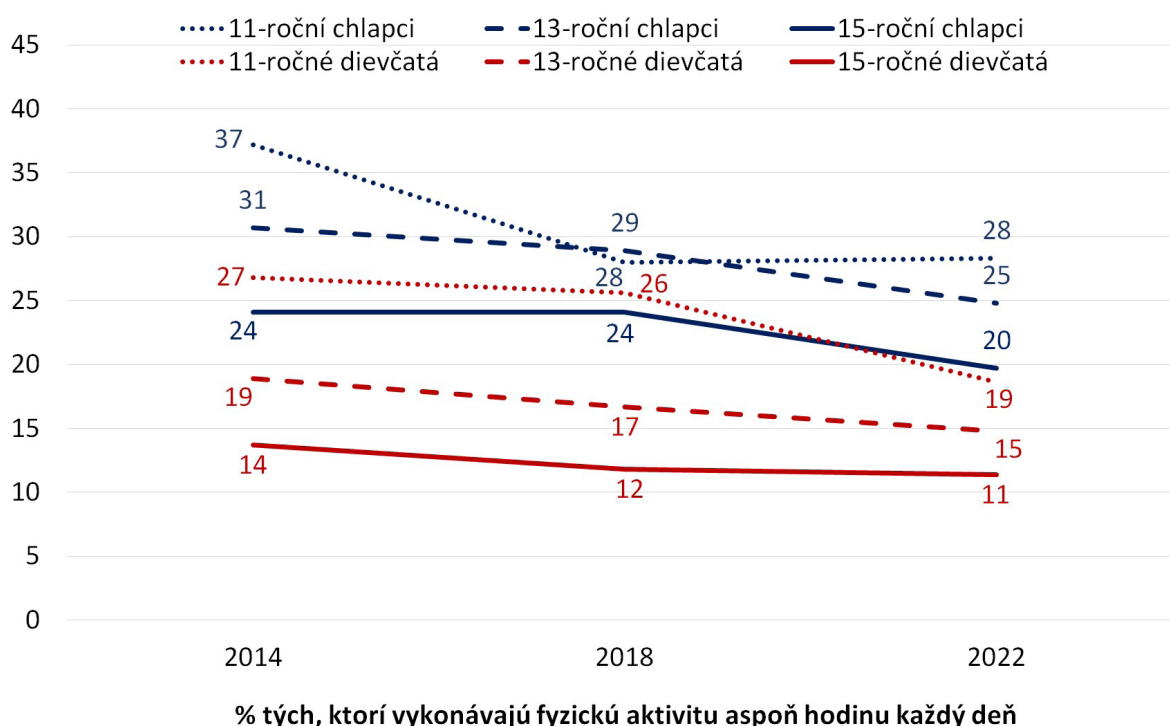
Obrázok 107: Cesta do/zo školy- možnosť rozhodovania (v %)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Pravidelná fyzická aktivita

Obrázok 108: Pravidelná fyzická aktivita – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní pravidelnej fyzickej aktivity slovenských školákov sme zistili pokles výskytu vykonávania dostatočnej fyzickej aktivity u 11-ročných chlapcov medzi rokmi 2014 a 2018 a následne tiež pokles výskytu medzi rokmi 2018 a 2022 u 13-ročných a 15-ročných chlapcov a 11-ročných dievčat.

Dlhodobé porovnanie medzi rokmi 2014 a 2022 ukázalo štatisticky významný pokles výskytu vykonávania dostatočnej fyzickej aktivity u všetkých vekových skupín chlapcov a dievčat s výnimkou 15-ročných dievčat kde nedošlo k štatisticky významnej zmene.

Tabuľka 37: Pravidelná fyzická aktivita – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	↓	↓	↓	=	=
2014 vs. 2022	↓	↓	↓	↓	↓	=

Použitá literatúra

Badura, P., Madarasova Geckova, A., Sigmundova, D., Van Dijk, J. P., Reijneveld, S. A. (2015). When children play, they feel better: Organized activity participation and health in adolescents. *BMC Public Health*. 15: 1090.

Badura, P., Hamrik, Z., Dierckens, M., Gobina, I., Malinowska-Ciešlik, M., Furstova, J., Kopcakova, J., Pickett, W. (2021). After the bell: Adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 75: 628-636.

Bakalar, P., Kopcakova, J., Madarasova Geckova, A. (2018). Association between potential parental and peers' correlates and physical activity recommendations compliance among 13–16 years old adolescents. *Acta Gymnica*. 49(1):16-24.

Bandura A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.

Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, G. A a kol. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 54(24):1451-1462.

Ferrar, K.E., Olds, T.S., Maher, C.A., Gomersal, S.R. (2012). Social inequalities in health-related use of time in Australian adolescents. *Australian and New Zealand journal of Public Health*. 36:378–384.

Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 4(1):23–35.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A. a kol. (2020) Spotlight on Adolescent Health and WellBeing. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Survey in Europe and Canada. International Report. Volume 1. Key Findings. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Karchynskaya, V., Kopcakova, J., Madarasova Geckova, A., Klein, D., de Winter, A. Reijneveld, S.A. (2022). Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *European Journal of Public Health*. 32(3), 341-346.

Kopcakova, J., Dankulincova Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Bucksch, J., Nalecz, H., Sigmundova D., a kol. (2017). Is a perceived activity-friendly environment associated with more physical activity and fewer screen-based activities in adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14(1). 39.

Kopcakova J., Dankulincova Veselska Z., Madarasova Geckova A., Klein D., van Dijk J.P, Reijneveld S.A. (2018). Are school factors and urbanization supportive for being physically active and engaging in less screen-based activities? *International Journal of Public Health*. 63:359-366.

Larouche, R., Saunders, T. J., Faulkner, J. G. E., Colley, R. and Tremblay, M. (2014). Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *Journal of Physical Activity and Health*. 11, 206-227. 10.1123/jpah.2011-0345

Sauerwein M.N., Rees, G. (2020). How children spend their out-of-school time – a comparative view across 14 countries. *Children and Youth Services Review* 112:104935.

World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.

Môj voľný čas je veľmi super, trávim čas hlavne s rodinou, a potom aj s kamarátmi, športom a hudobnými nástrojmi. (dievča, 14 rokov)

Voľný čas mám vtedy, keď si spravím úlohy a projekty a aj cez víkendy. Cez voľný čas robím: čítam si nejakú knihu, nastavujem discordové servery, kreslím na grafickom tablete, hrám Minecraft, volám s nejakými ľuďmi, komunikujem s ostatnými. (chlapec, 12 rokov)

Voľný čas mám iba cez víkend, lebo poobede cez týždeň mám klavír. Cez voľný čas najčastejšie chodím von s kamarátkami alebo hrám so sestrou spoločenské hry. Tiež si veľmi rada čítam a vyšívam. (dievča, 12 rokov)



Hana Janočková, 7 rokov

Úrazy

Peter Bakalár

Neúmyselné úrazy sú najväčším zdrojom predčasnej chorobnosti a úmrtnosti a hlavnou príčinou smrti medzi dospelými vo veku 10 – 19 rokov. Najväčším zdrojom týchto úrazov je doprava – najmä u vodičov a spolucestujúcich, ale aj u cyklistov a chodcov. Ďalšími hlavnými príčinami sú utopenie sa, otravy, popáleniny, pohybové aktivity a pracovné úrazy (Sleet, Ballesteros, Borse, 2010). Na Slovensku bolo v roku 2021 u detí, mladistvých a osôb v rannom dospelom veku (1 až 24 rokov) hlásených 11 202 hospitalizácií pre úrazy (828,4/100 000 obyvateľov identickej vekovej skupiny). Vo veku 1 – 24 rokov bolo viac traumatických poranení zaznamenaných u mužov (7 089 prípadov; 1 023,2/100 000 mužov). V prípade žien išlo o 4 113 hospitalizácií na základe úrazu (623,8/100 000 žien v danom veku). Vo vekovej kategórii 10 a ž 19 rokov zomrelo v dôsledku úrazu počas hospitalizácie 9 adolescentov (Národné centrum zdravotníckych informácií, 2022). Veľa úrazov vzniká pri pohybovej aktivite, ktorá tak ako vo všeobecnosti podporovaný nástroj podpory zdravia nie je bez nežiadúcich účinkov (Räsänen a kol., 2018). Literatúra poskytuje dostatok príkladov epidemiologických štúdií popisujúcich incidencia a závažnosť s pohybovou aktivitou súvisiacich úrazov, ku ktorým došlo v priebehu

vysoko intenzívnej športovej pohybovej aktivity ale aj počas odporúčaných druhov pohybových aktivít nízkej intenzity (Verhagen, Bolling, Finch, 2015). Aj napriek tomu, že úmrtia počas vykonávania pohybových aktivít nie sú bežné, deti a adolescenti, ktorí utrpia nefatálne úrazy, môžu zažívať závažné zdravotné dôsledky do konca ich životov, najmä tí, ktorí utrpia úrazy krku, chrbtice, kĺbov alebo utrpia traumatické úrazy mozgu (Centres for Disease Control and Prevention, 2012). Zároveň, s pohybovou aktivitou súvisiace úrazy majú priamy ekonomický vplyv prostredníctvom výdavkov spojených s diagnostikou, liečbou a rehabilitáciou, ako aj nepriamy vplyv prostredníctvom zníženej produktivity práce, ak rodičia nepracujú z dôvodu ich starostlivosti o dieťa s úrazom. Okrem dôsledkov na telesné zdravie a ekonomických výdavkov jedinci, ktorí utrpeli úraz, môžu zažívať negatívne psychologické dôsledky úrazov zahrňujúc zmeny nálad a znížené sebavedomie (Costa e Silva, Fragoso, Teles, 2017), frustráciu, hnev, ovplyvnenie každodenných aktivít (poruchy spánku, problémy so štúdiom), ako aj pocity osamelosti, sebaobviňovanie a sebakritika (Von Rosen a kol., 2018).

Áno, úrazy sa stávajú, je to bežné. Môžeme si udrieť koleno, ruku alebo aj niečo horšie. (dievča, 12 rokov)

Medicínsky ošetrované úrazy

Popis indikátora: Mnoho mladých ľudí sa zraní pri aktivitách, ako je šport alebo bitka s inými na rôznych miestach, ako je ulica alebo domov. Zranenia môžu zahŕňať otravu alebo popálenie. Zranenia nezahŕňajú ochorenia ako sú osýpky alebo chrípka.

V priebehu posledných 12 mesiacov, koľkokrát si bol/a zranený/á tak, že si musela byť ošetrovaný/á lekárom alebo zdravotnou sestrou?

- ☐ Nebol/a som zranený/a
- ☐ 1-krát
- ☐ 2-krát
- ☐ 3-krát
- ☐ 4-krát a viac

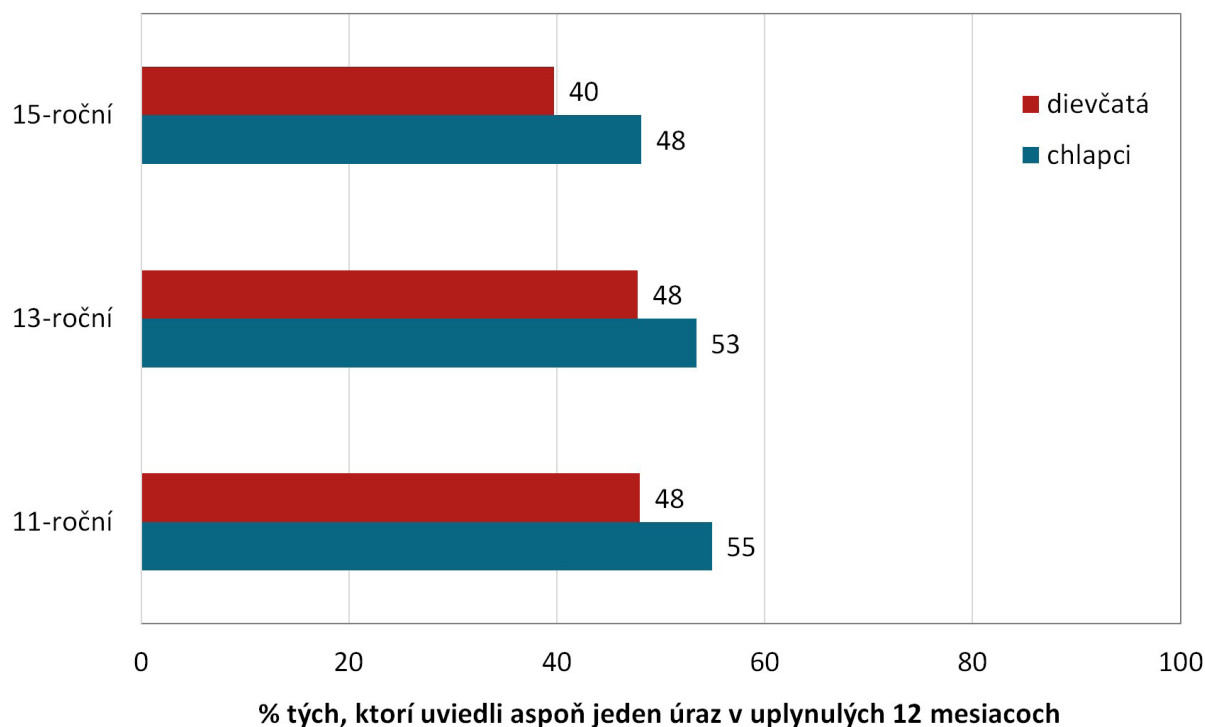
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že utrpeli aspoň jeden medicínsky ošetrovaný úraz v uplynulých 12 mesiacoch.

Výskyt: Približne polovica školákov utrpela medicínsky ošetrovaný úraz v priebehu minulého roka (48-55%). Výnimkou boli iba 15-ročné dievčatá, z ktorých 40 % uviedlo, že utrpelo úraz v uplynulom roku.

Rodové rozdiely: Chlapci utrpeli úraz častejšie ako dievčatá (11-roční OR/CI: 1,3/1,10-1,60; 13-roční OR/CI: 1,3/1,05-1,49; 15-roční OR/CI: 1,4/1,15-1,72).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci a školáčky utrpeli aspoň jeden úraz, ktorý musel byť ošetrovaný lekárom alebo zdravotnou sestrou častejšie ako starší školáci a školáčky (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,3/1,09-1,59; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,2/1,03-1,49; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 1,4/1,15-1,71; 13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 1,4/1,15-1,70).

Obrázok 109: Výskyt medicínsky ošetrovaných úrazov v uplynulom roku (v %)



Návšteva športového klubu

Popis indikátora: Nasledujúce otázky sa týkajú úrazov súvisiacich s fyzickou aktivitou.

Navštevuješ nejaký športový klub?

- ☐ Áno, pravidelne
- ☐ Áno, ale nie pravidelne
- ☐ Momentálne nie, ale v minulosti áno
- ☐ Nie, nikdy

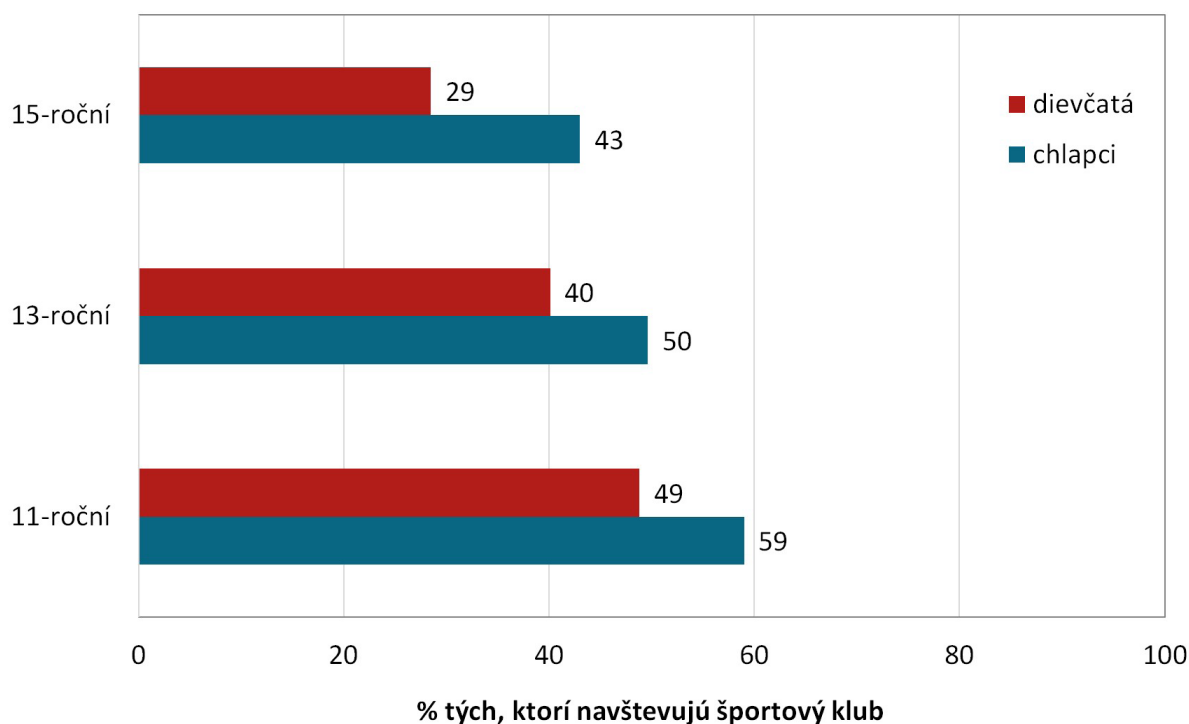
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí navštevujú športový klub pravidelne alebo nie pravidelne.

Výskyt: Tretina 15-ročných, dve pätiny 13-ročných a polovica 11-ročných dievčat navštevuje športové kluby. Dve pätiny 15-ročných, polovica 13-ročných a skoro dve tretiny 11-ročných chlapcov navštevuje športové kluby.

Rodové rozdiely: Chlapci navštevujú športové kluby častejšie ako dievčatá (11-roční OR/CI: 1,5/1,25-1,83; 13-roční OR/CI: 1,5/1,23-1,76; 15-roční OR/CI: 1,9/1,53-2,35).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci a školáčky navštevovali športový klub častejšie ako starší školáci a školáčky (11-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,9/1,57-2,32; 13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 1,3/1,08-1,57; 11-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 2,4/1,93-2,96; 13-ročné vs. 15-ročné dievčatá OR/CI: 1,7/1,36-2,07).

Obrázok 110: Návšteva športového klubu (v %)



Úrazy pri aktivitách v športovom klube

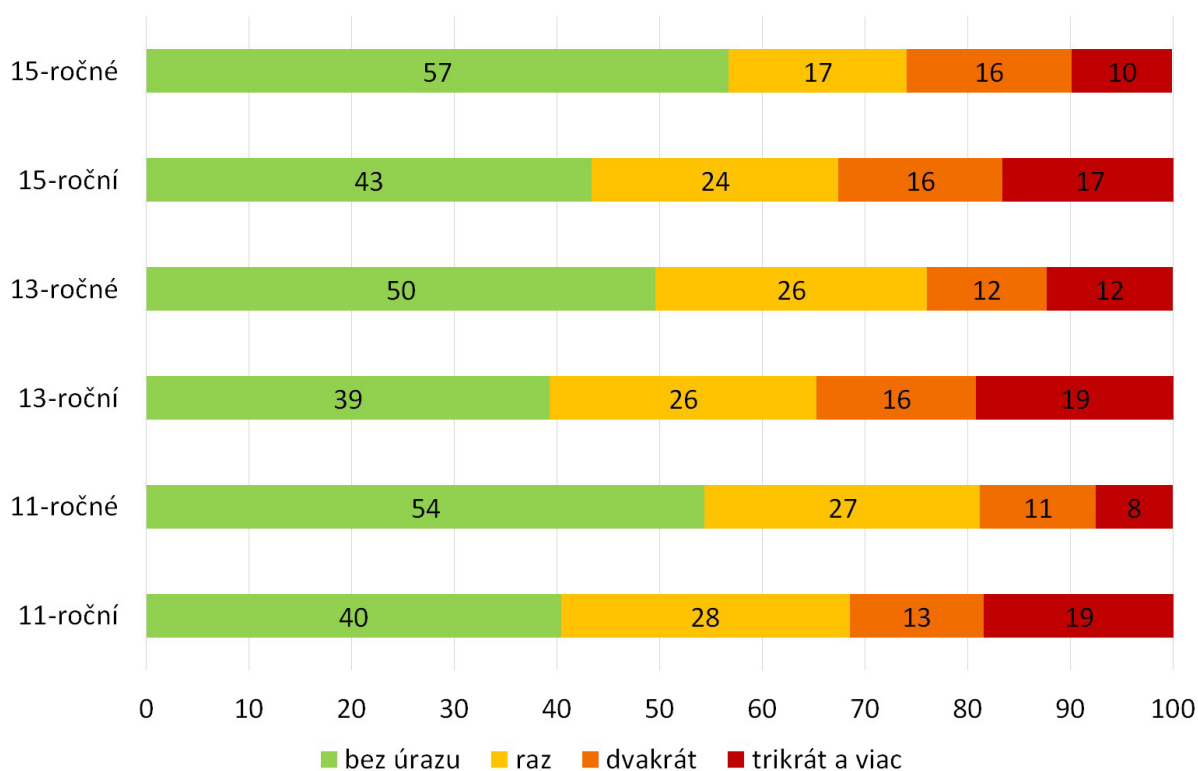
Popis indikátora: Ak si odpovedal/a na predchádzajúcu otázku áno, pravidelne alebo nepravidelne: Utrpel si počas posledných dvanástich mesiacov úraz pri aktivitách v športovom klube?

- ☐ Nie
- ☐ Raz
- ☐ Dvakrát
- ☐ Trikrát a viac

Prezentovaný je percentuálny výskyt úrazov u školákov pri aktivitách v športových kluboch podľa frekvencie výskytu úrazu.

Výskyt: Približne 60% z chlapcov (57-61%), ktorí navštevujú športový klub utrpeli v uplynulých 12 mesiacoch aspoň jeden úraz pri aktivitách v športových kluboch. V skupine dievčat, ktoré navštevujú športový klub aspoň jeden úraz utrpela polovica 11- a 13-ročných (46-50%) a približne dve pätiny 15-ročných (43%).

Obrázok 111: Výskyt úrazov pri aktivitách v športovom klube (v %)



Jeden spolužiak sa počas športu zranil. Je to časté u športovcov. Často sa lámu ruky pri športe. Alebo pri bitkách, ale to sa v mojom okolí nestáva. (chlapec, 15 rokov)

Úrazy pri voľnočasových pohybových aktivitách

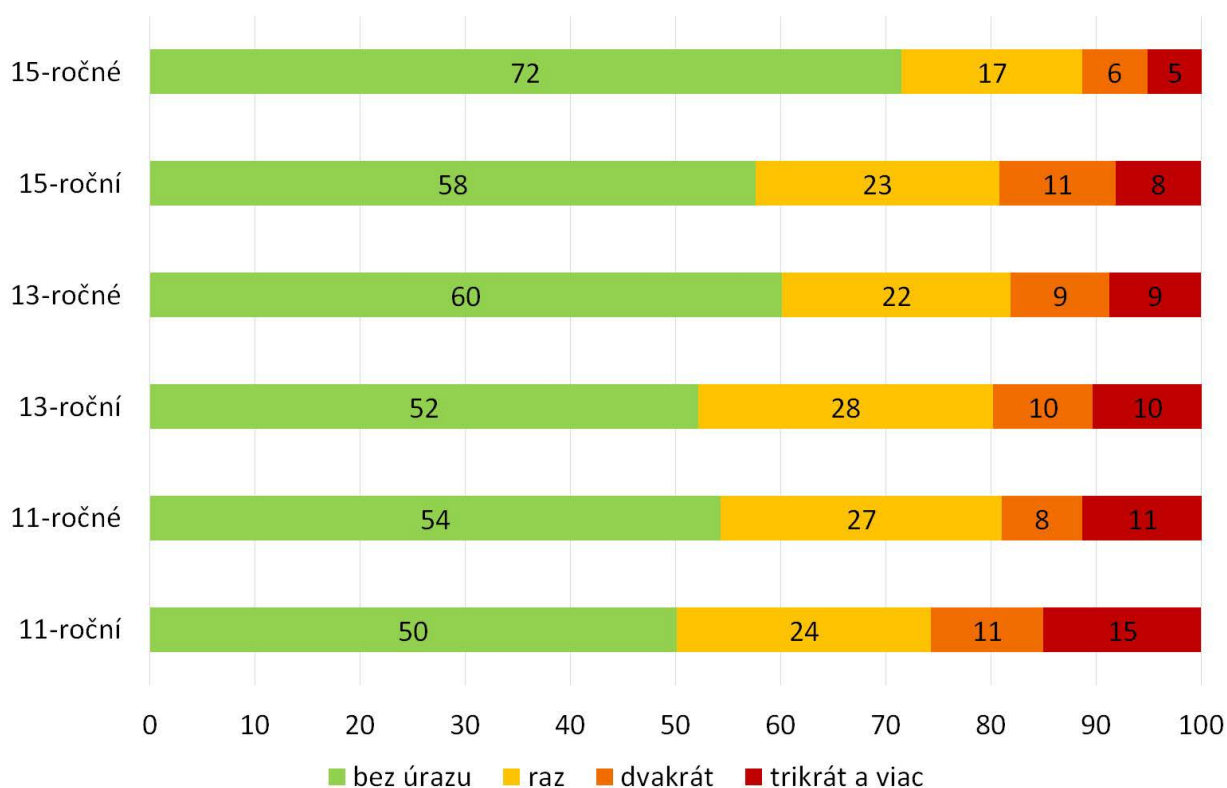
Popis indikátora: Utrpel/a si v priebehu posledných dvanástich mesiacov úraz počas voľnočasových pohybových aktivít (nie pri aktivitách v športovom klube)?

- ☐ Nie
- ☐ Raz
- ☐ Dvakrát
- ☐ Trikrát a viac

Prezentovaný je percentuálny výskyt úrazov u školákov pri voľnočasových pohybových aktivitách podľa frekvencie výskytu úrazu.

Výskyt: Takmer polovica 11-ročných (46%) a približne tretina 13- a 15-ročných dievčat (28-40%) utrpela v uplynulých 12 mesiacoch aspoň jeden úraz pri voľnočasových pohybových aktivitách mimo športových klubov. V skupine chlapcov aspoň jeden úraz utrpela polovica 11- a 13-ročných (48-50%) a dve pätiny 15-ročných (42%).

Obrázok 112: Výskyt úrazov pri voľnočasových pohybových aktivitách (nie pri aktivitách v športových kluboch) (v %)



Úrazy na hodine telesnej a športovej výchovy alebo v športovom krúžku v škole

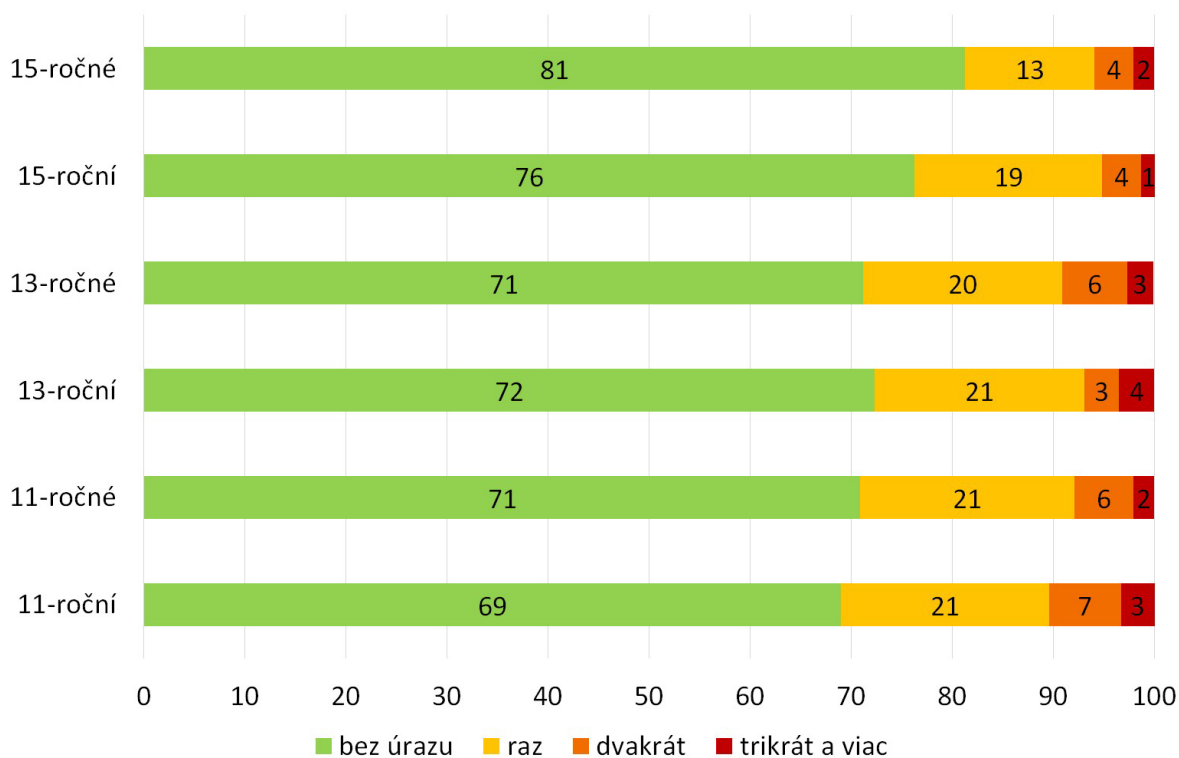
Popis indikátora: Utrpel/a si v priebehu posledných dvanástich mesiacov úraz na hodine telesnej a športovej výchovy alebo v športovom krúžku v škole?

- ☐ Nie
- ☐ Raz
- ☐ Dvakrát
- ☐ Trikrát a viac

Prezentovaný je percentuálny výskyt úrazov u školákov pri voľnočasových pohybových aktivitách podľa frekvencie výskytu úrazu.

Výskyt: Aspoň jeden úraz utrpela v uplynulých 12 mesiacoch pri pohybových aktivitách v škole približne pätina 15-ročných (19-24%) a tretina 11- a 13-ročných (28-31%) školákov a školáčok.

Obrázok 113: Výskyt úrazov pri voľnočasových pohybových aktivitách (nie pri aktivitách v športových kluboch) (v %)





Rebeka Vrábliková, 13 rokov

Najčastejšie pohybové aktivity vedúce k úrazom – podľa prostredia

Popis indikátora: Ak si odpovedal/a na predchádzajúcu otázku raz alebo viackrát: Pri ktorých ŠPORTOCH ALEBO CVIČENIACH sa Ti úrazy stali? (uved' všetky).

* Otázka bola položená pri každom prostredí zvlášť.

Prezentovaných je päť najčastejších športov alebo cvičení vedúcich k úrazom v troch sledovaných prostrediach.

Výskyt: U chlapcov bol futbal najčastejšie uvádzaným športom vo všetkých troch sledovaných prostrediach. K ďalším častým pohybovým aktivitám patrili bicyklovanie, basketbal, beh, florbal, hádzaná, kolobežka a vybíjaná. U dievčat bol volejbal najčastejšie uvádzaným športom športových kluboch a voľnočasovej pohybovej aktivite. V škole to bola vybíjaná nasledovaná volejbalom. K ďalším uvádzaným pohybovým aktivitám patrili futbal, beh, tanec, bicyklovanie, jazda na koni, basketbal a inline korčuľovanie.

Tabuľka 38: Päť najčastejšie uvádzaných športov alebo cvičení vedúcich k úrazom v troch sledovaných prostrediach u chlapcov

Poradie	Pohybové aktivity v športových kluboch (n/%)	Voľnočasové pohybové aktivity (vykonávané mimo športových klubov) (n/%)	Pohybové aktivity v škole (hodiny TŠV a športové krúžky) (n/%)
1.	futbal (338/45)	futbal (330/29)	futbal (200/38)
2.	bicyklovanie (rôzne druhy) (47/6)	bicyklovanie (rôzne druhy) (188/17)	basketbal (71/14)
3.	basketbal (45/6)	beh (85/8)	florbal (50/10)
4.	florbal (41/5)	basketbal (75/7)	beh (45/9)
5.	hádzaná (39/5)	kolobežka (47/4)	vybíjaná (24/5)

Tabuľka 39: Päť najčastejšie uvádzaných športov alebo cvičení vedúcich k úrazom v troch sledovaných prostrediach u dievčat

Poradie	Pohybové aktivity v športových kluboch (n/%)	Voľnočasové pohybové aktivity (vykonávané mimo športových klubov) (n/%)	Pohybové aktivity v škole (hodiny TŠV a športové krúžky) (n/%)
1.	volejbal (64/13)	volejbal (141/14)	vybíjaná (102/19)
2.	futbal (63/13)	beh (123/12)	volejbal (82/15)
3.	tanec (rôzne druhy) (54/11)	bicyklovanie (rôzne druhy) (112/11)	beh (75/14)
4.	jazda na koni (33/7)	futbal (108/10)	basketbal (66/12)
5.	basketbal (28/6)	inline korčuľovanie (67/6)	futbal (45/8)

Mám spolužiačku ktorej sa stal úraz a videla som to. Boli sme vonku a jeden chlapec ju strčil z kopca. Mala rozdrvenú chrupavku a posunuté dve kosti v ruke. (dievča, 13 rokov)

Čas vynechania zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov pri aktivitách v športovom klube

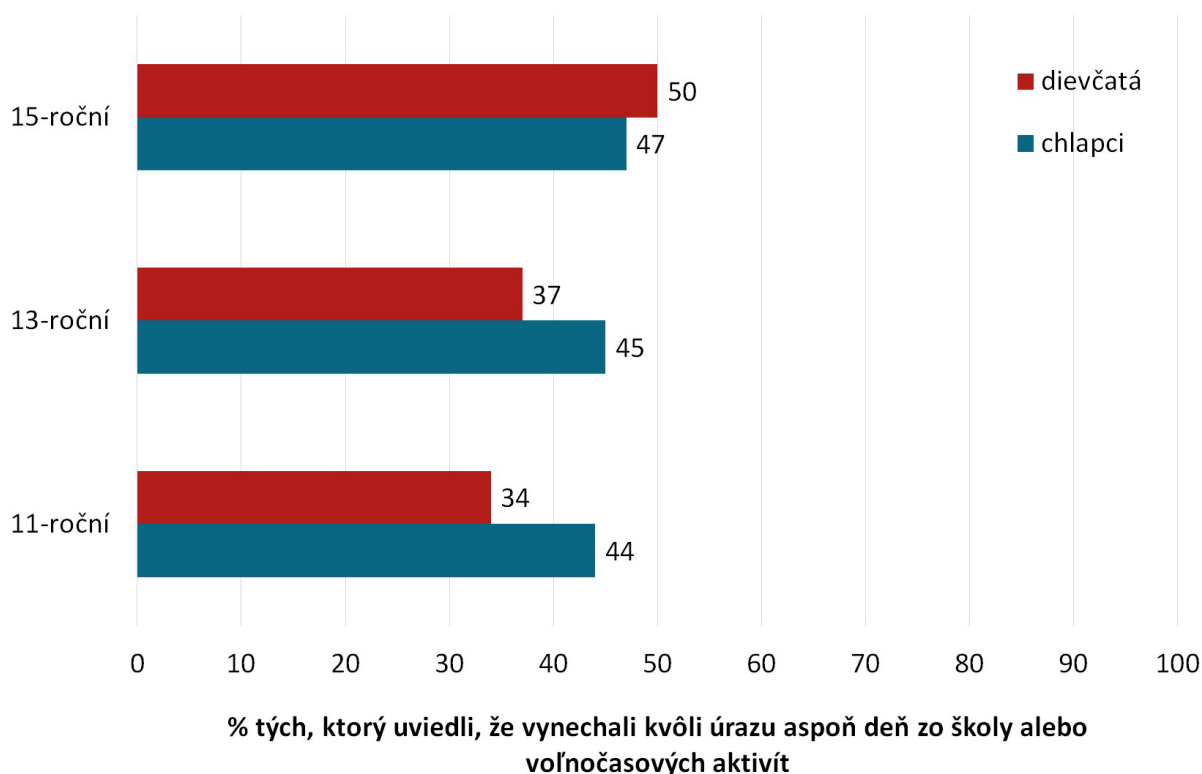
Popis indikátora: Ak si odpovedal/a na predchádzajúcu otázku raz alebo viackrát: Koľko dní DOKOPY si za posledných DVANÁŠť MESIACOV kvôli úrazom musel vymeškať zo školy alebo voľnočasových aktivít?

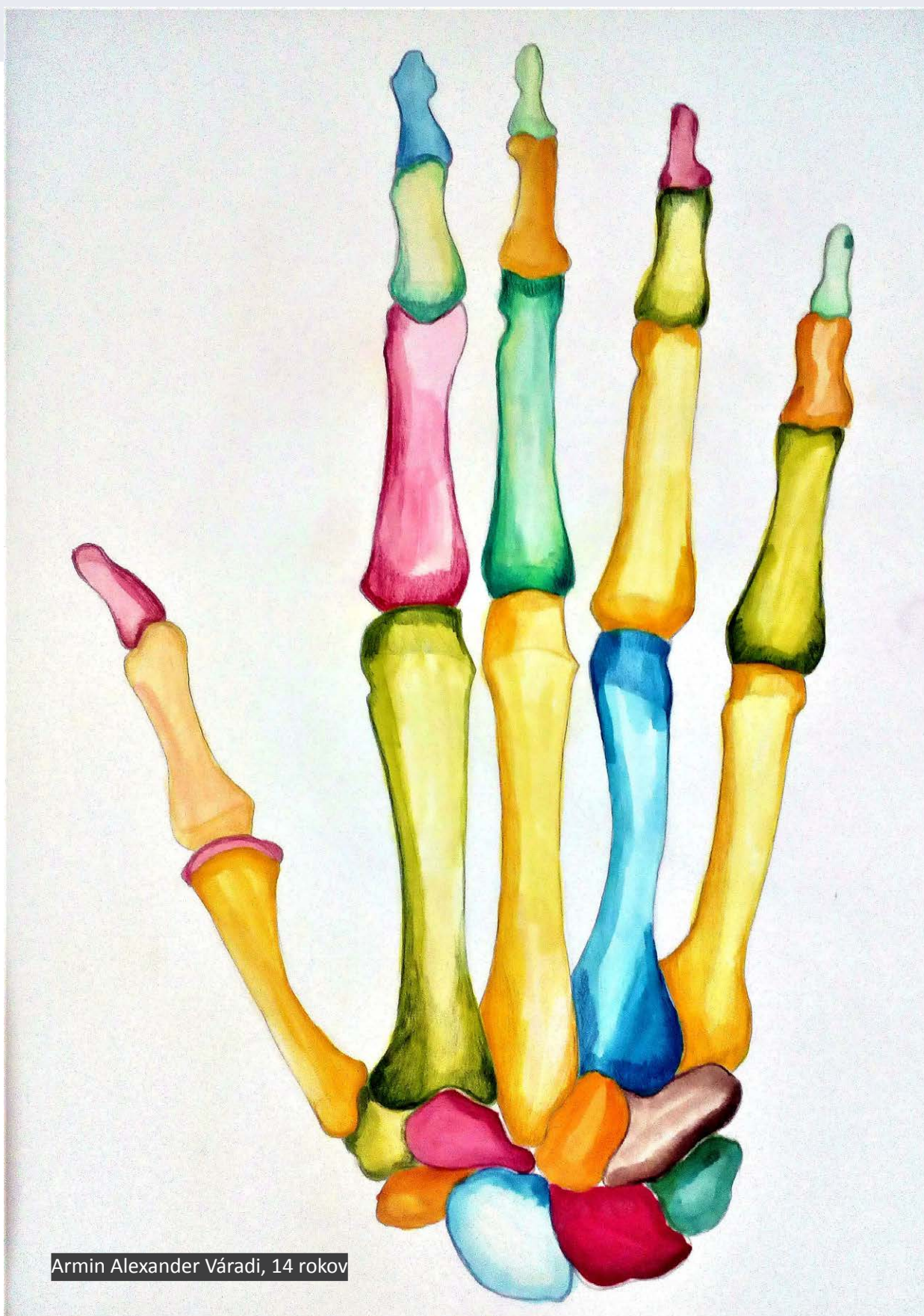
- ☐ Ani deň
- ☐ Aspoň deň. Koľko dní?

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že v dôsledku úrazu súvisiaceho s pohybovou aktivitou v športovom klube vynechali v uplynulých 12 mesiacoch aspoň deň zo školy alebo voľnočasových aktivít.

Výskyt: Aspoň deň vynechala zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov v športových kluboch v uplynulých 12 mesiacoch polovica 15-ročných, dve pätiny 13-ročných a tretina 11-ročných dievčat, ale skoro polovica chlapcov všetkých vekových kategórií (44-47%).

Obrázok 114: Výskyt vynechania aspoň dňa zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov v športových kluboch v uplynulých 12 mesiacoch (v %)





Armin Alexander Váradi, 14 rokov

Čas vynechania zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov vo voľnočasových pohybových aktivitách

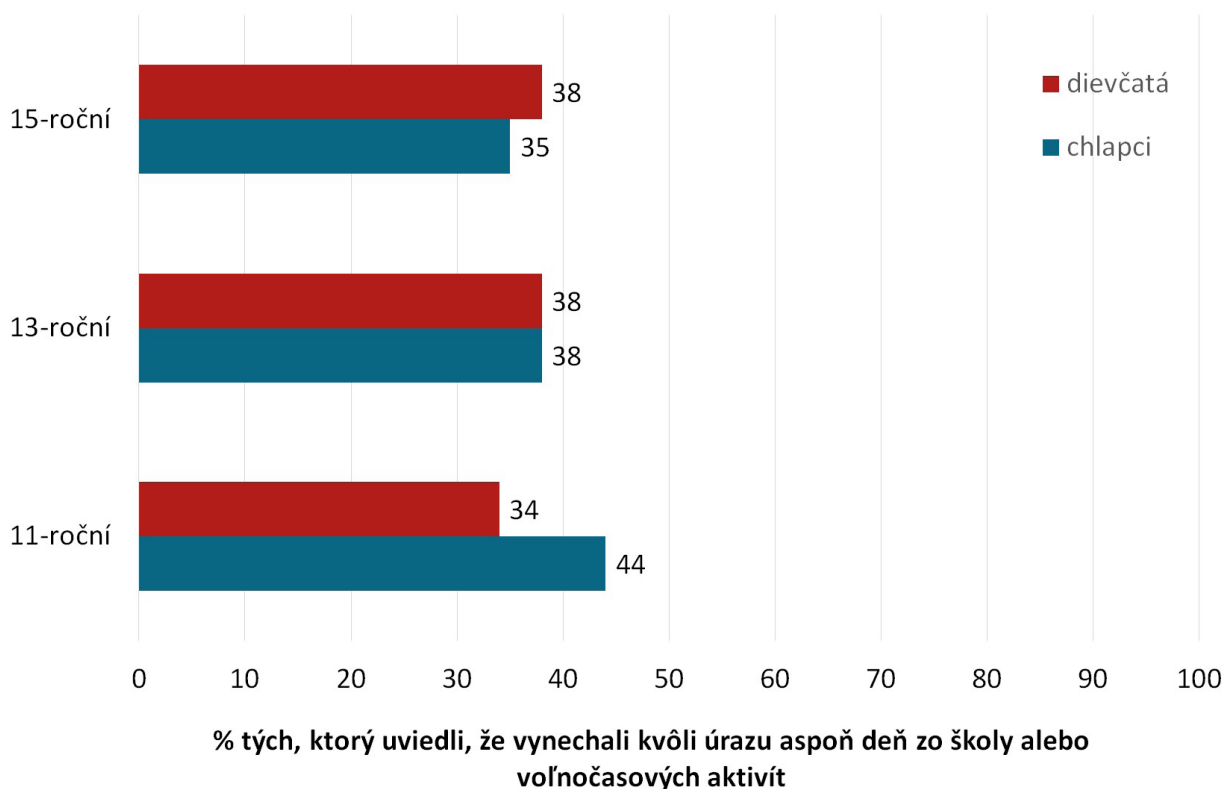
Popis indikátora: Ak si odpovedal/a na predchádzajúcu otázku raz alebo viackrát: Koľko dní DOKOPY si za posledných DVANÁST MESIACOV kvôli úrazom musel vymeškať zo školy alebo voľnočasových aktivít?

- ☐ Ani deň
- ☐ Aspoň deň. Koľko dní?

Prezentovaný je výskyt študentov, ktorí uviedli, že v dôsledku úrazu súvisiaceho s pohybovou aktivitou vo voľnom čase vynechali v uplynulých 12 mesiacoch aspoň deň zo školy alebo voľnočasových aktivít.

Výskyt: Aspoň deň vynechalo zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov vo voľnočasových aktivitách v uplynulých 12 mesiacoch 34 až 38 % študentov. Výnimkou boli 11-roční chlapci, z ktorých 44% vynechalo aspoň deň vynechalo zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov vo voľnočasových aktivitách v uplynulých 12 mesiacoch.

Obrázok 115: Výskyt vynechania aspoň dňa zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov vo voľnočasových pohybových aktivitách v uplynulých 12 mesiacoch (v %)



Čas vynechania zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov pri pohybových aktivitách v škole

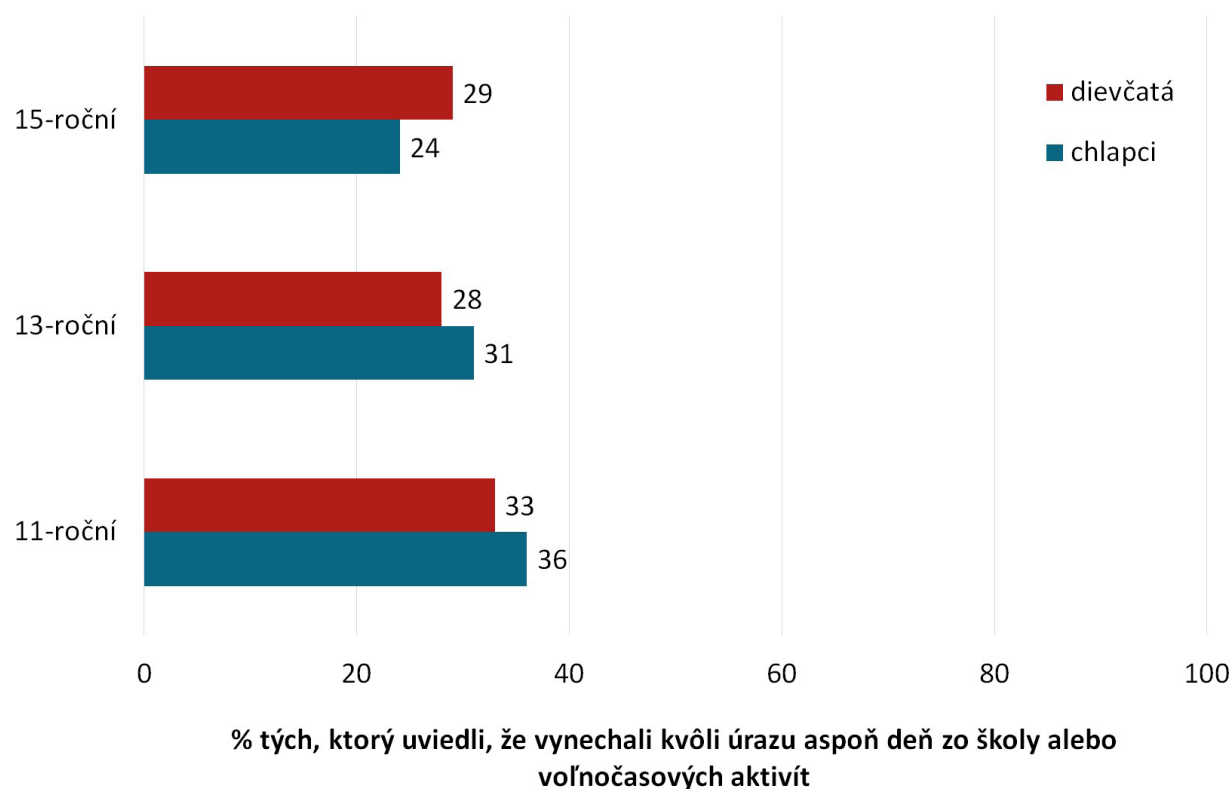
Popis indikátora: Ak si odpovedal/a na predchádzajúcu otázku raz alebo viackrát: Koľko dní DOKOPY si za posledných DVANÁST MESIACOV kvôli úrazom musel vymeškať zo školy alebo voľnočasových aktivít?

- ☐ Ani deň
- ☐ Aspoň deň. Koľko dní?

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že v dôsledku úrazu súvisiaceho s pohybovou aktivitou v škole vynechali v uplynulých 12 mesiacoch aspoň deň zo školy alebo voľnočasových aktivít.

Výskyt: Aspoň deň vynechalo zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov pri pohybových aktivitách v škole v uplynulých 12 mesiacoch 24 až 36 % školákov.

Obrázok 116: Výskyt vynechania aspoň dňa zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov pri pohybových aktivitách v škole v uplynulých 12 mesiacoch (v %)



Závažnosť úrazov súvisiacich s pohybovou aktivitou – podľa prostredia

Popis indikátora: Ak si odpovedal/a na predchádzajúcu otázku raz alebo viackrát: Koľko dní DOKOPY si za posledných DVANÁŠT MESIACOV kvôli úrazom musel vymeškať zo školy alebo voľnočasových aktivít?

- ☐ Ani deň
- ☐ Aspoň deň. Koľko dní?

Prezentovaný je prezentovaný je medián (Mdn) uvedených dní s medzikvartilovým rozsahom (IQR) podľa prostredia a pohlavia. Medián rozdeľuje súbor hodnôt na polovicu, teda v porovnaní s mediánom, polovica školákov uviedla nižší a polovica vyšší počet dní, ktoré museli vymeškať kvôli úrazu. Medzikvartilový rozsah označuje rozsah druhej a tretej štvrtiny súboru hodnôt.

Výskyt: Závažnosť úrazov súvisiacich s pohybovou aktivitou vyjadrená mediánom počtu dní vynechaných zo školy alebo voľnočasových aktivít bola najvyššia u 15-ročných chlapcov pri pohybových aktivitách v športových kluboch a pohybových aktivitách v škole. Pri voľnočasových aktivitách bola závažnosť približne rovnaká pre všetky vekové kategórie chlapcov. U dievčat bola najvyššia závažnosť zaznamenaná taktiež vo vekovej kategórii 15-ročných a to vo všetkých troch sledovaných prostrediach. Najnižšia závažnosť bola u 13-ročných chlapcov a 11-ročných dievčat pri pohybových aktivitách v škole.

Tabuľka 40: Medián a medzikvartilový rozsah uvedených dní vynechaných zo školy alebo voľnočasových aktivít v sledovaných prostrediach u chlapcov

	Pohybové aktivity v športových kluboch	Voľnočasové pohybové aktivity (vykonávané mimo športových klubov)	Pohybové aktivity v škole (hodiny TŠV a športové krúžky)
	Mdn (IQR)	Mdn (IQR)	Mdn (IQR)
11-roční	4 (7,25)	5 (10,00)	4 (5,00)
13-roční	6 (7,00)	5 (8,25)	2 (6,00)
15-roční	7 (17,00)	5 (13,00)	5 (12,50)

Väčšinou sa stávajú úrazy pri športe alebo pohybových aktivitách. (dievča, 15 rokov)

Tabuľka 41: Medián a medzikvartilový rozsah uvedených dní vynechaných zo školy alebo voľnočasových aktivít v sledovaných prostrediach u dievčat

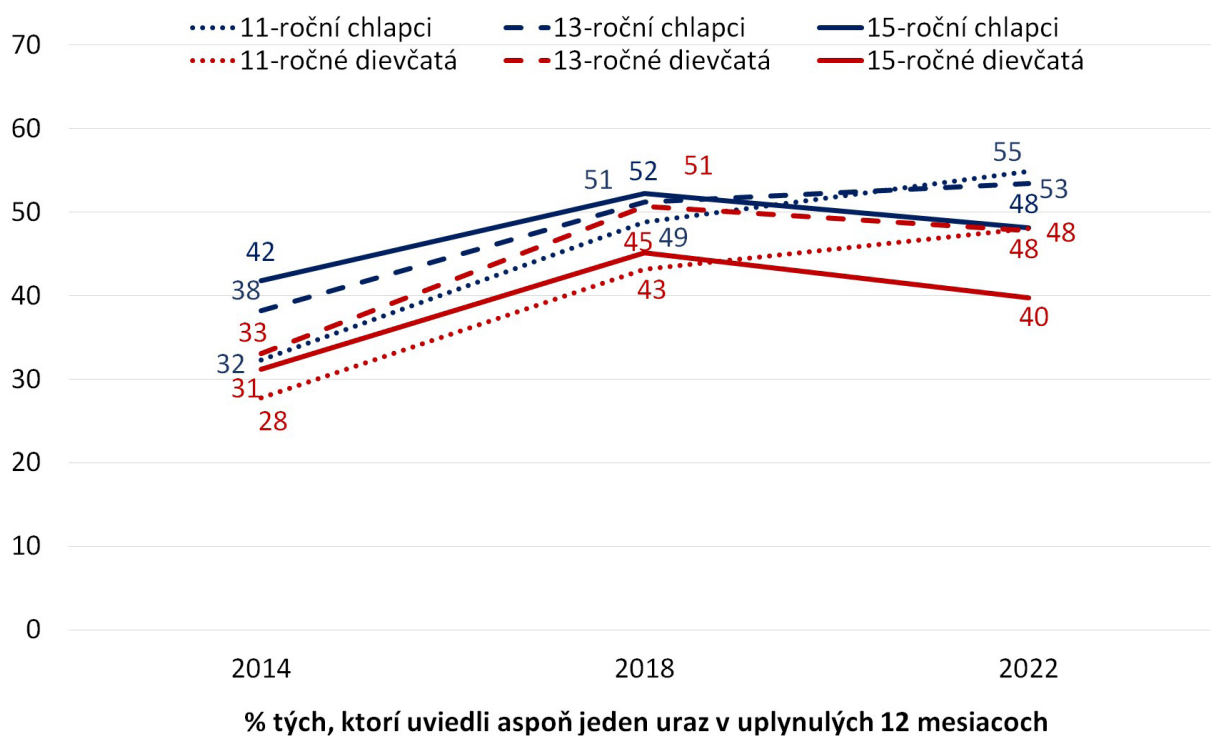
	Pohybové aktivity v športových kluboch	Voľnočasové pohybové aktivity (vykonávané mimo športových klubov)	Pohybové aktivity v škole (hodiny TŠV a športové krúžky)
	Mdn (IQR)	Mdn (IQR)	Mdn (IQR)
11-ročné	3 (5,50)	3,5 (11,25)	2 (3,00)
13-ročné	3 (5,00)	3 (10,75)	4 (5,00)
15-ročné	7 (15,50)	7 (11,00)	7 (23,00)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Medicínsky ošetrované úrazy

Obrázok 117: Medicínsky ošetrované úrazy – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní výskytu medicínsky ošetrovaných úrazov je možné vidieť, že medzi rokmi 2014 a 2022 sa zvýšil počet tých, ktorý uviedli aspoň jeden úraz v uplynulých 12

mesiacoch. Medzi rokmi 2018 a 2022 došlo k ďalšiemu štatisticky významnému nárastu výskytu úrazov len u 11-ročných chlapcov.

Tabuľka 42: Medicínsky ošetrované úrazy – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	↑	↑	↑	↑	↑
2018 vs. 2022	↑	=	=	=	=	=
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↑	↑

Použitá literatúra

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. (2012). National Action Plan for Child Injury Prevention. Atlanta (GA): CDC, NCIIPC.

Costa e Silva, L., Fragoso, M. I., Teles, J. (2017). Physical activity-related injury profile in children and adolescents according to their age, maturation, and level of sports participation. *Sports Health*. 9(2): 118–125.

Národné centrum zdravotníckych informácií. (2022). Zdravotnícka ročenka Slovenskej republiky 2021. ISBN 978-80-89292-83-7.

Räisänen, A. M. a kol. (2018). Prevalence of adolescent physical activity-related injuries in sports, leisure time, and school: The National Physical Activity Behaviour Study for Children and Adolescents. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 19:58.

Sleet, D.A, Ballesteros, M.F., Borse N.N. (2010). A review of unintentional injuries in adolescents. *Annu Rev Public Health*. 31:195-212.

Verhagen, E., Bolling, C., Finch, C. F. (2015). Caution this drug may cause serious harm! Why we must report adverse effects of physical activity promotion. *British Journal of Sports Medicine*. 49(1):1-2.

Von Rosen, P., Kottorp, A., Fridén, C., Frohm, A., Heijne, A. (2018). Young, talented and injured: Injury perceptions, experiences and consequences in adolescent elite athletes. *European Journal of Sport Science*. 18(5):731–740.

*U nás v škole sa deje veľa úrazov, napríklad keď sa spolužiaci len tak bijú akože zo srandy, tak potom sa stane úraz. Ako sa hovorí, po smiechu býva plač.
(dievča, 12 rokov)*



Telesná zdatnosť

Peter Bakalár

Telesná zdatnosť je schopnosť telesných systémov efektívne spolupracovať tak aby bol jedinec zdravý a vedel vykonávať každodenné činnosti efektívne, teda s čo najmenším úsilím. Telesne zdatný človek je schopný vykonávať školské povinnosti, plniť si domáce povinnosti a stále má dostatok energie na šport a iné voľnočasové pohybové aktivity. Telesne zdatný človek tiež dokáže efektívne reagovať na bežné životné situácie, ako je hrabanie lístia doma, ukladanie políc na brigáde či pri pohybových aktivitách v škole. Telesne zdatná osoba tiež môže reagovať na núdzové situácie - napríklad beží po pomoc alebo pomáha niekomu v núdzi (Corbin, Le Masurier, 2014). Telesná zdatnosť sa skladá z viacerých častí – päť z nich je vnímaných najmä vo vzťahu k zdraviu a päť najmä vo vzťahu k osvojovaniu si pohybových zručností. Všetky časti sú však dôležité aj pre dobrý výkon pri vykonávaní pohybovej aktivity, vrátane športu. Spomínaných päť však prispieva k tzv. zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti, pretože doterajší výskum preukázal, že môžu znížiť riziko vzniku chronických ochorení a podporiť dobré zdravie. Tieto časti telesnej zdatnosti sú zloženie tela, funkčná (kardiorespiračná) zdatnosť, svalová zdatnosť (svalová sila, svalová vytrvalosť) a flexibilita (Janošková, Šeráková, Mužík, 2018; Corbin, Le

Masurier, 2014). Dospievanie, obdobie medzi detstvom a dospelosťou vymedzené Svetovou zdravotníckou organizáciou 10. až 19. rokom života (WHO 2023; Macek, 2003) je charakterizované zrýchlením rastu a dospievania s rozdielnymi zmenami medzi oboma pohlaviami. Ročná rýchlosť výšky, prírastok hmotnosti, beztuková hmota a obsah minerálov v kostiach sa v tomto období zvyšujú u všetkých dospievajúcich, ale nástup tohto procesu vo všeobecnosti začína skôr u žien ako u mužov. Množstvo tukovej hmoty u dospievajúcich dievčat je zvyčajne väčšie ako u chlapcov s jeho postupným pribúdaním. Charakteristickým modelom stavby tela, ktorý sa objavuje u dospievajúcich chlapcov, je naopak úbytok telesného tuku, vyššia rýchlosť rastu a zväčšenie rozpätia ramien a pomeru medzi dĺžkou trupu a dolných končatín. Tieto zmeny telesného zloženia a psycho-sociálne zmeny následne podmieňujú nutričné požiadavky a zmeny správania v oblasti stravovania a pohybovej aktivity. Niekedy však charakteristické vzorce správania dospievajúcich vedú k poruchám energetickej rovnováhy a nutričného stavu a rozvoju nadhmotnosti a obezity (Rodríguez a kol., 2004). Keďže pre prevenciu nadhmotnosti a obezity je nutný ich skorý záchyt (Pařízková a kol., 2007) malo by byť meranie

antropometrických parametrov a zloženia tela v období dospievania v záujme odborníkov pracujúcich tak v oblasti preventívnej medicíny ako aj vied o športe (Fukunaga a kol., 2013). Aj z tohto dôvodu sme sa v rámci zberu údajov HBSC štúdie v roku 2022 rozhodli zopakovať merania telesnej výšky, telesnej hmotnosti a zloženia tela prostredníctvom bioimpedančnej analýzy (BIA) prístrojom InBody 230 (Biospace Co., Ltd), ktoré sme realizovali aj počas predchádzajúceho zberu údajov v roku 2018 (Madarasová Gecková a kol. 2019). Druhou časťou zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti, na ktorú sme sa v rámci HBSC zberu údajov v roku 2022 opakovane zamerali bola funkčná (kardiorespiračná) zdatnosť. Funkčná zdatnosť je schopnosť kardiorespiračného systému dodávať kyslík do mitochondrií kostrového svalstva na produkciu energie potrebnej počas pohybovej aktivity. Funkčná zdatnosť je dôležitým ukazovateľom telesného a duševného

zdravia ako aj akademických úspechov u dospievajúcich (Raghuveer a kol., 2020). Skúmanie časových trendov funkčnej zdatnosti by malo poskytnúť zmysluplný pohľad na trendy v zdraví populácie a môže pomôcť pri usmerňovaní a hodnotení zdravotných programov, politík a priorít (Tomkinson, Lang, Tremblay, 2019a). Na rozdiel od predchádzajúceho zberu údajov, pri ktorom sme na hodnotenie funkčnej zdatnosti použili Ruffierov test, sme sa rozhodli použiť pri tomto zbere údajov Vytrvalostný člnkový beh. Ide o progresívny aeróbny test zahŕňajúci nepretržitý beh medzi 2 čiarami vzdialenými od seba 20 m v čase od zvukových signálov, ktorý je pravdepodobne najpoužívanejším nelaboratórnym testom funkčnej zdatnosti. Test má strednú úroveň kritériovej validity a vysokú až veľmi vysokú hodnotu reliability (Tomkinson a kol., 2019b).

Ja mám tréningy 5-6x do týždňa, keď je sezóna cez víkendy alebo aj cez týždeň mám preteky. Je to pre mňa relax, baví ma to. (chlapec, 14 rokov)

Charakteristika súboru

V rámci zberu údajov štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) boli v roku 2022 realizované merania telesnej výšky, telesnej hmotnosti, zloženia tela a funkčnej zdatnosti na podsúbore 1225 žiakov 5. až 9. ročníkov jedenástich základných škôl a jedného osemročného gymnázia v Prešovskom samosprávnom kraji (cca 10 % z celkového počtu zapojených škôl).

Po vylúčení žiakov mladších ako 11 rokov a starších ako 15 rokov zostalo v nami sledovanom súbore 1180 žiakov vo veku 11 až 15 rokov (priemerný vek $13,4 \pm 1,4$; 54,2 % chlapcov; tabuľka 43). Početnosti skúmaných súborov sa môžu v závislosti od zvolenej premennej meniť v dôsledku chýbajúcich údajov.

Tabuľka 43: Charakteristika HBSC podsúboru Prešovského samosprávneho kraja

Vek	Chlapci (n=639)		Dievčatá (n=541)		Spolu (n=1180)	
	N	%	N	%	N	%
11-roční	119	50,2	118	49,8	237	100,0
12-roční	138	52,5	125	47,5	263	100,0
13-roční	130	55,3	105	44,7	235	100,0
14-roční	138	54,5	115	45,5	253	100,0
15-roční	114	59,4	78	40,6	192	100,0

Organizácia zberu údajov

Zber údajov prebehol v apríli až júni 2022 na jedenástich základných školách a jednom osemročnom gymnáziu v Prešovskom samosprávnom kraji. Počas jednej (prípade aj druhej v prípade žiakov 5. ročníka) vyučovacej hodiny žiakovia vyplnili online HBSC dotaz-

ník. Následne sa presunuli do telocvične, kde boli rozdelení do dvoch skupín na základe pohlavia. Počas jednej vyučovacej hodiny obe skupiny absolvovali merania telesnej výšky, telesnej hmotnosti, zloženia tela a funkčnej zdatnosti.

Antropometrické parametre

Základné priemerné hodnoty antropometrických parametrov sledovaných súborov

chlapcov a dievčat samosprávneho kraja uvádzame v tabuľkách 44 a 45.

Tabuľka 44: Antropometrické parametre HBSC podsúboru chlapcov (n=636)

		Telesná výška (cm)		Telesná hmotnosť (kg)		BMI		Percento telesného tuku (%)	
Vek	N	Σ	SD	Σ	SD	Σ	SD	Σ	SD
11-roční	119	151,8	7,5	45,4	12,4	19,5	4,0	22,3	10,1
12-roční	137	156,2	9,2	48,9	13,2	19,8	3,8	20,6	9,8
13-roční	130	165,3	9,0	56,0	12,9	20,3	3,7	17,2	9,3
14-roční	138	170,2	7,8	61,7	14,0	21,2	4,2	16,7	9,3
15-roční	112	175,0	7,8	65,8	13,3	21,4	3,5	14,2	7,7

Tabuľka 45: Antropometrické parametre HBSC podsúboru dievčat (n=534)

		Telesná výška (cm)		Telesná hmotnosť (kg)		BMI		Percento telesného tuku (%)	
Vek	N	Σ	SD	Σ	SD	Σ	SD	Σ	SD
11-roční	118	152,4	6,7	44,4	11,9	18,9	4,3	22,9	9,6
12-roční	120	158,4	6,5	48,8	9,1	19,4	3,2	22,5	7,6
13-roční	103	160,8	6,6	52,6	11,5	20,3	3,8	24,4	8,3
14-roční	115	163,6	6,5	55,2	10,2	20,5	3,0	24,7	7,1
15-roční	78	162,7	5,8	55,6	10,0	20,9	3,3	26,2	6,8

Znamená to, že ho to baví alebo že to chce robiť. Taký žiak väčšinou má najprv zábavu, a potom učenie. Je zábavný a jeho deň sa točí okolo športu. (chlapec, 12 rokov)



Filip Sány, 12 rokov

Nadhmotnosť a obezita podľa meraného BMI

Popis indikátora: Meranie telesnej hmotnosti (kg), výpočet Body Mass Indexu (BMI) a percenta telesného tuku (%) prebehlo súčasne počas bioimpedančnej analýzy zloženia tela (BIA) prístrojom InBody 230 (Biospace Co., Ltd.). Školáci boli inštruovaní aby boli oblečení v cvičebnom úbore prípadne aby mali na sebe maximálne tričko a nohavice, prípadne sukňu. Východisková hmotnosť bola nastavená na -0,3 kg, tak aby zohľadňovala to, že školáci neboli vážení v spodnej bielizni. Školáci dostali hneď po absolvovaní analýzy jej výsledky v tlačenej forme.

Pred samotnou analýzou bola školákom odmeraná telesná výška (cm) za použitia prenosného výškového meradla SECA 213. Pred meraním zaujali školáci aktívny vzpriamený postoj, ktorý udržiavali počas celej doby merania. Školáci sa postavili bosí chrbtom k meradlu s päťami pri sebe a špičkami od seba s hlavou orientovanou v tzv. Frankfurtskej horizontále. Meranie bolo realizované pri nádychu.

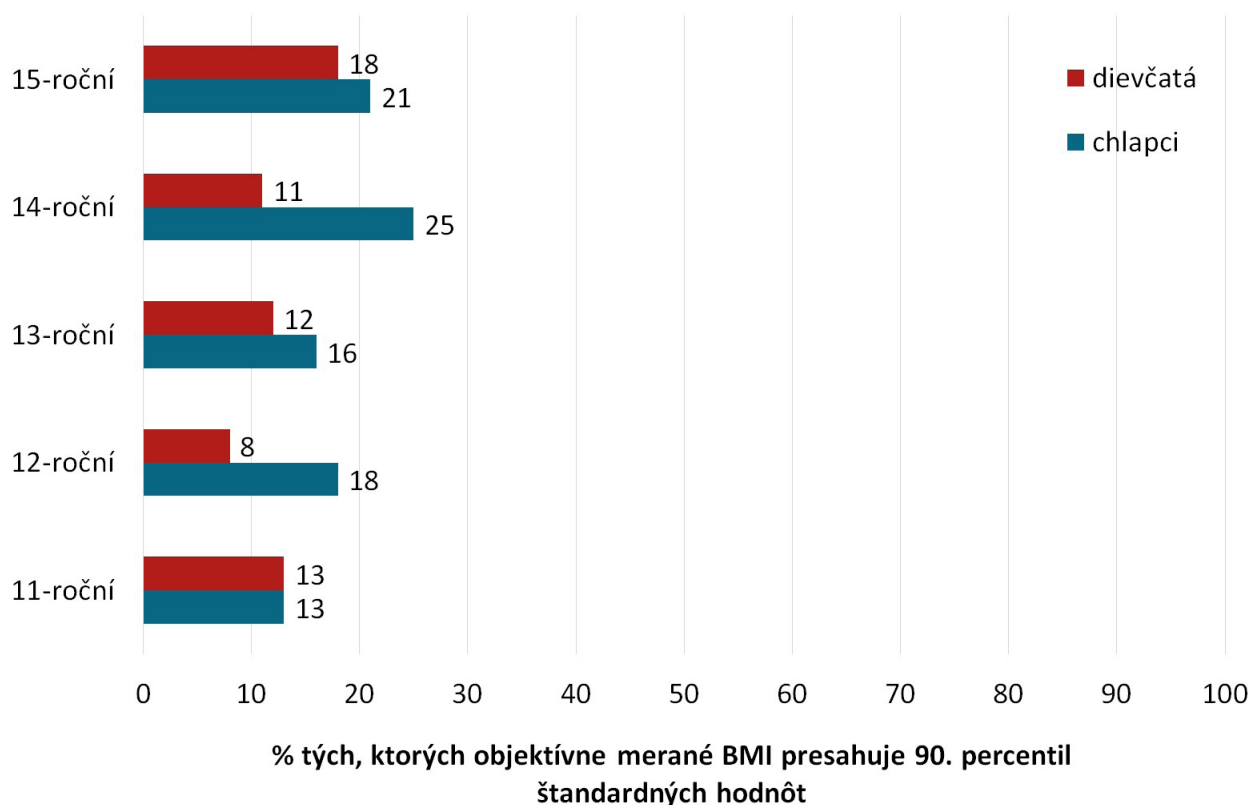
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorých hodnota BMI presahovala 90. percentil štandardných hodnôt (pozri tabuľku č. 112).

Výskyt: Priemerný výskyt nadhmotnosti a obezity vyjadrený hodnotou objektívne meraného BMI presahujúcou 90. percentil štandardných hodnôt v nami sledovanom súbore 11- až 15-ročných chlapcov a dievčat bol 20%. U chlapcov bol najvyšší výskyt nadhmotnosti a obezity u 14-ročných (25%) s následným poklesom u 11-, 12-, 13- a 15-ročných (13-21%). U dievčat mal výskyt nadhmotnosti a obezity striedavý charakter s približne rovnakým výskytom u 11-, 13 a 14-ročných dievčat (11-13%), zníženým výskytom u 12-ročných dievčat (8%) a zvýšeným výskytom u 15-ročných dievčat (18%).

Rodové rozdiely: Významné rozdiely vo výskyte nadhmotnosti a obezity vyjadrené hodnotou objektívne meraného BMI presahujúcou 90. percentil štandardných hodnôt sme zistili medzi 12- a 14-ročnými chlapcami a dievčatami. Vo veku 12 a 14 rokov boli nadhmotnosťou a obezitou viac ohrození chlapci (12-roční: OR/CI: 2,4/1,07-5,11; 14-roční: OR/CI: 2,7/1,33-5,33).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Významné rozdiely vo výskyte nadhmotnosti a obezity vyjadrené hodnotou objektívne meraného BMI presahujúcou 90. percentil štandardných hodnôt sme zistili len medzi 12- a 15-ročnými dievčatami (OR/CI: 0,4/0,17-0,99), pričom mladšie dievčatá mali nižšiu šancu trpieť nadhmotnosťou a obezitou.

Obrázok 118: Nadhmotnosť a obezita podľa objektívne meraného BMI



*Môže to prezradiť svalstvo, chudé brucho, vypracované telo,
býva dobre naladený, uprednostňuje chôdzu pred autobusom.
(dievča, 14 rokov)*

Nadhmotnosť a obezita podľa meraného percenta tuku

Popis indikátora: Meranie telesnej hmotnosti (kg), výpočet Body Mass Indexu (BMI) a percenta telesného tuku (%) prebehlo súčasne počas bioimpedančnej analýzy zloženia tela (BIA) prístrojom InBody 230 (Biospace Co., Ltd.). Školáci boli inštruovaní aby boli oblečení v cvičebnom úbore prípadne aby mali na sebe maximálne tričko a nohavice, prípadne sukňu. Východisková hmotnosť bola nastavená na -0,3 kg, tak aby zohľadňovala to, že školáci neboli vážení v spodnej bielizni. Školáci dostali hneď po absolvovaní analýzy jej výsledky v tlačenej forme.

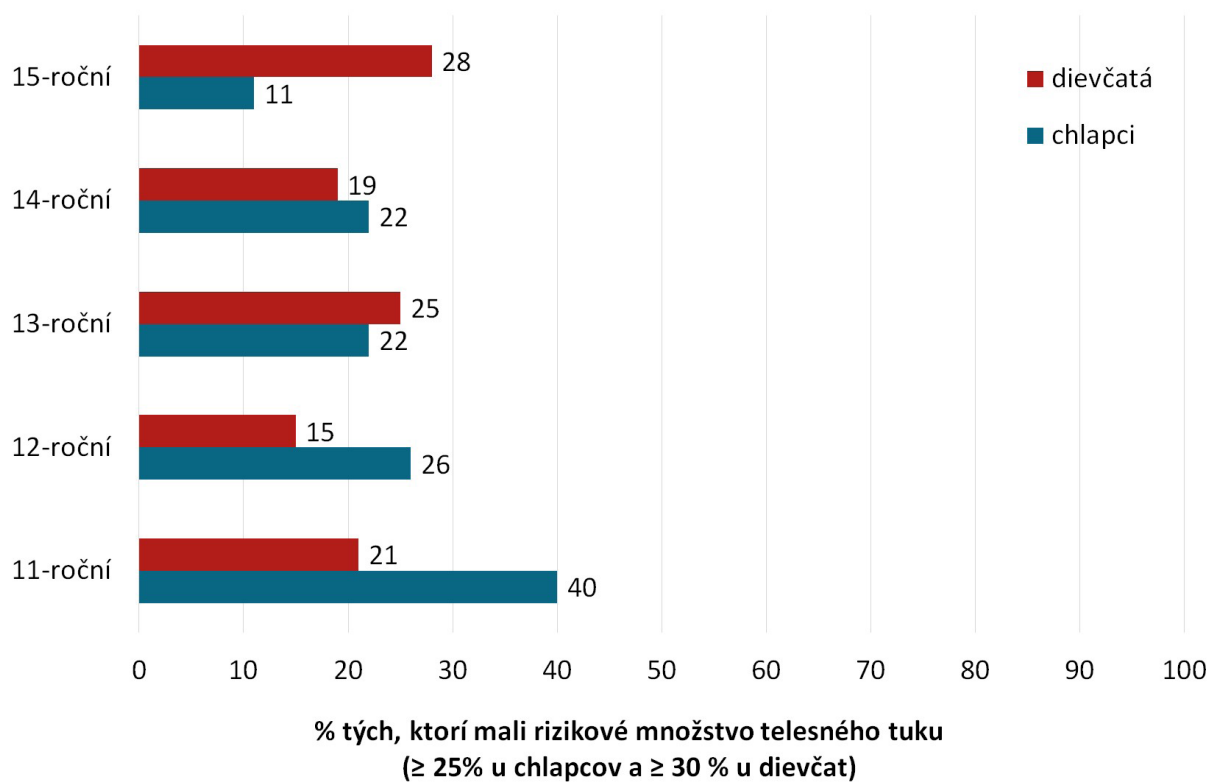
Prezentované je percentuálne zastúpenie školákov s rizikovým množstvom telesného tuku ($\geq 25\%$ u chlapcov a $\geq 30\%$ u dievčat; Marques-Vidal, Marcelino, Ravasco, Camilo a Oliveira 2008; Sweeting 2007).

Výskyt: Výskyt nadhmotnosti a obezity určenej na základe meraného percenta tuku kolísal od 11 do 40%. V skupine chlapcov bol najvyšší vo veku 11 rokov (40%), s rastúcim vekom postupne klesal a najnižší bol vo veku 15 rokov (11%). V skupine dievčat výskyt nadhmotnosti a obezity kolísal, najnižší bol vo veku 12 rokov (15%) a najvyšší vo veku 15 rokov (28%).

Rodové rozdiely: Významné rozdiely vo výskyte nadhmotnosti a obezity určenej na základe meraného percenta tuku sme zistili medzi 11-, 12- a 15-ročnými chlapcami a dievčatami. Vo veku 11 a 12 rokov boli nadhmotnosťou a obezitou viac ohrození chlapci (11-roční: OR/CI: 2,5/1,42-4,46; 12-roční: OR/CI: 2,0/1,08-3,79), kým vo veku 15 rokov dievčatá (OR/CI: 0,3/0,14-0,66).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: S rastúcim vekom v skupine chlapcov klesal výskyt nadhmotnosti a obezity, kým v skupine dievčat to bolo naopak. Mladší chlapci boli výskytom nadhmotnosti a obezity ohrození viac ako 15-roční chlapci a to vo všetkých mladších vekových kategóriách (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 5,6/2,79-11,37); 12-roční vs. 15-roční OR/CI: 3,0/1,46-6,04; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 2,3/1,10-4,75; 14-roční vs. 15-roční OR/CI: 2,3/1,12-4,77). U dievčat sme významné vekové rozdiely potvrdili len medzi 15-ročnými a 12-ročnými dievčatami (OR/CI: 0,4/0,22-0,91), pričom mladšie dievčatá mali nižšiu šancu trpieť nadhmotnosťou a obezitou.

Obrázok 119: Nadhmotnosť a obezita podľa meraného percenta telesného tuku



Funkčná zdatnosť

Popis indikátora: Vytrvalostný člnkový beh bol realizovaný podľa nasledujúcich metodických pokynov národného testovania žiakov (www.testovanieziakov.sk). Školáci opakovanne prekonávali vzdialenosť 20 metrov od jednej vyznačenej čiary k druhej, pričom časové intervaly na prebehnutie vyznačenej vzdialenosti sa postupne skracovali. Školáci museli oboma nohami prejsť za métu 20 m na oboch stranách. Na každý zvukový signál bolo nutné dobehnúť daný úsek.

Test pre školáka skočil, ak nebol schopný dva-krát po sebe dosiahnuť úroveň čiary v danom časovom limite. Pri dobehnutí bol povolený rozdiel maximálne dvoch krokov. Prvé úseky absolvoval so školákmi administrátor testu a určil správne tempo. Zvukový signál bol púšťaný cez veľký prenosný reproduktor tak, aby ho boli školáci schopní jednoznačne identifikovať.

Školáci ukončili test postupne podľa svojich individuálnych schopností a zapisovateľ priebežne zaznamenával výsledky. Zaznamenával sa počet prebehnutých úsekov. Započítavali sa aj posledné 2 nedobehnuté úseky.

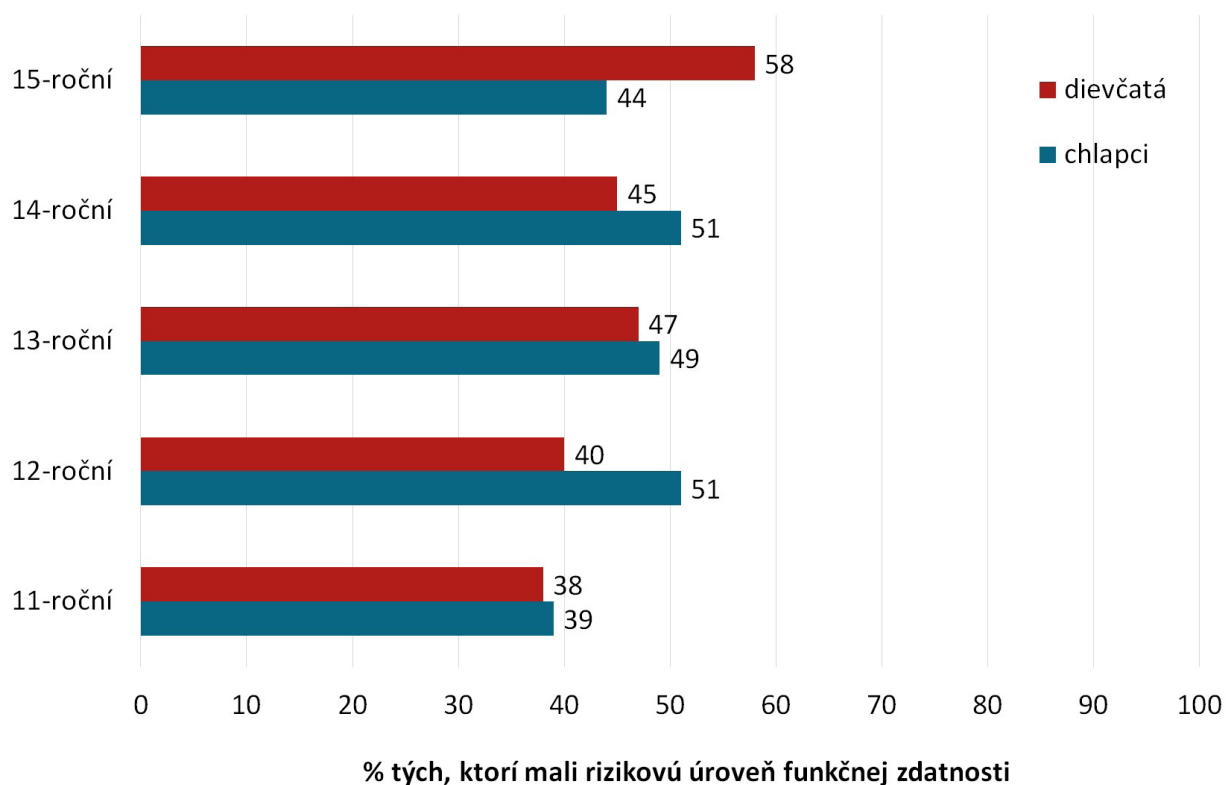
Prezentované je percentuálne zastúpenie školákov s rizikovou úrovňou funkčnej zdatnosti, ktorej hodnota bola určená na základe výsledkov štúdie zameranej na výpočet a validizáciu referenčných štandardov pre vytrvalostný člnkový beh u adolescentov (Silva a kol., 2012, pozri tabuľku č. 117).

Výskyt: Viac ako tretina 11- a 15-ročných chlapcov (39-44%) a polovica 12-, 13- a 14-ročných chlapcov (49-51%) vykazovali rizikovú úroveň funkčnej zdatnosti. Takmer dve tretiny 15-ročných dievčat (58%) a takmer polovica 11-, 12-, 13- a 14-ročných dievčat (38-47%) vykazovala rizikovú úroveň funkčnej zdatnosti.

Rodové rozdiely: Nezistili sme významné rozdiely vo výskyte rizikovej úrovne funkčnej zdatnosti medzi chlapcami a dievčatami.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Významné rozdiely v rizikovej úrovni funkčnej zdatnosti sme zistili len medzi 11- a 15-ročnými dievčatami a 12- a 15-ročnými dievčatami: dievčatá vo veku 15 rokov vykazovali rizikovú úroveň funkčnej zdatnosti častejšie ako mladšie dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné: OR/CI: 0,4/0,25-0,81, 12-ročné vs. 15-ročné: OR/CI: 0,5/0,28-0,87).

Obrázok 120: Percentuálne zastúpenie chlapcov a dievčat s rizikovou úrovňou funkčnej zdatnosti

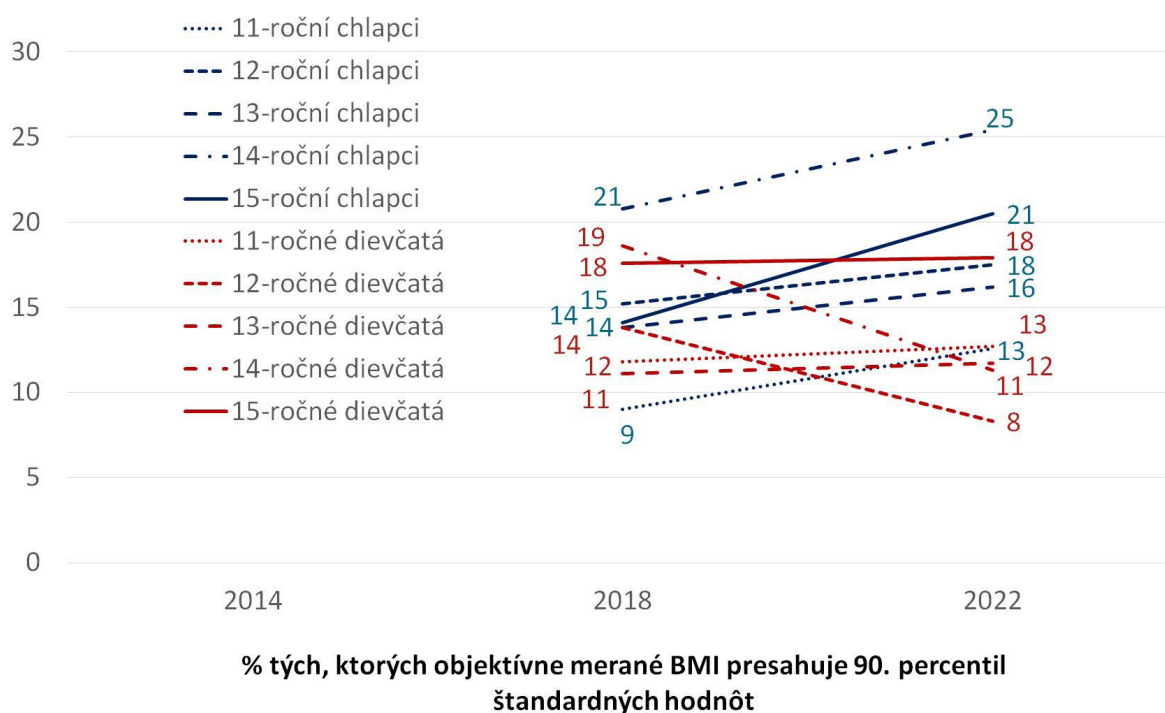


Rád sa venuje športu, venuje sa plnohodnotne športu a vidno to na nich, že sú takí sebavedomí. (dievča, 14 rokov)

Trendy 2018 – 2022

Nadhmotnosť a obezita na základe hodnôt BMI

Obrázok 121: Objektívne meraný Body Mass Index presahujúci 90. percentil štandardných hodnôt – porovnanie 2018 vs. 2022



Pri porovnaní výskytu nadhmotnosti a obezity určenej na základe objektívne meraného BMI medzi rokmi 2018 a 2022 sme nepotvr-

dili štatisticky významné rozdiely vo výskyte nadhmotnosti a obezity ani v skupine chlapcov, ani v skupine dievčat.

Tabuľka 46: Objektívne meraný Body Mass Index presahujúci 90. percentil štandardných hodnôt – porovnanie 2018 vs. 2022

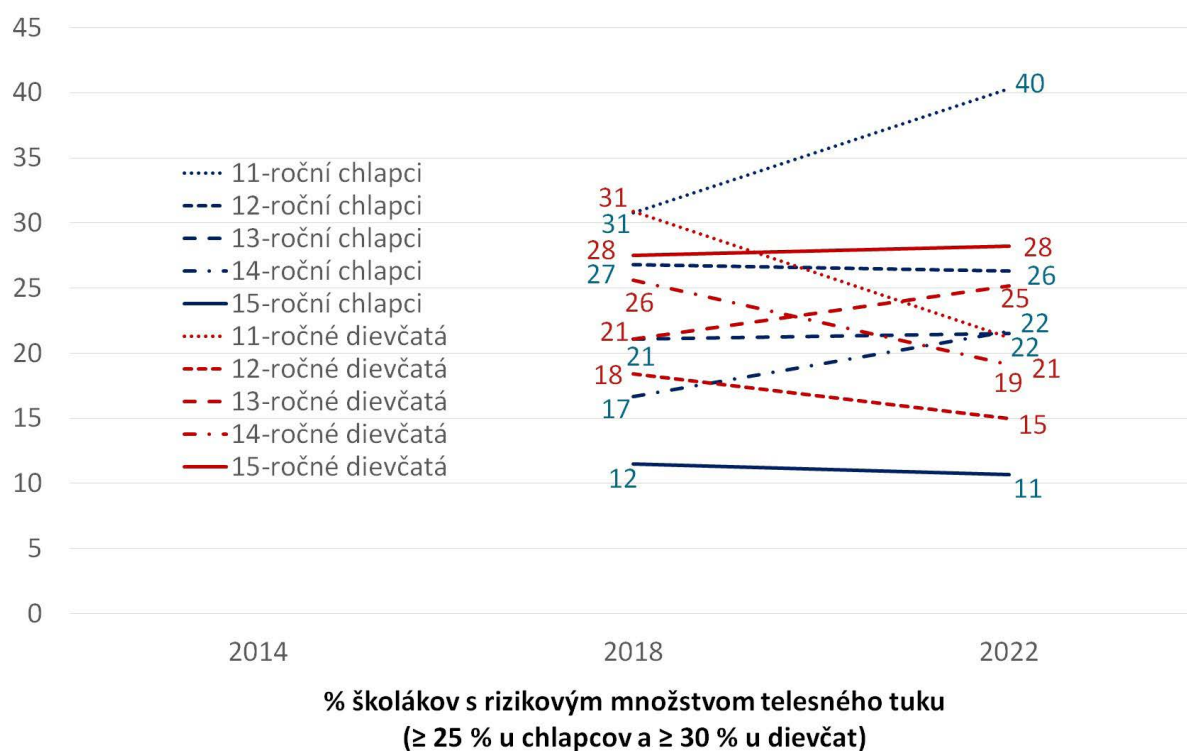
	Chlapci					Dievčatá				
	11-roční	12-roční	13-roční	14-roční	15-roční	11-ročné	12-ročné	13-ročné	14-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018										
2018 vs. 2022	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2014 vs. 2022										



Viktória Smiešková, 10 rokov

Nadhmotnosť a obezita na základe percenta telesného tuku

Obrázok 122: Percentuálne zastúpenie chlapcov a dievčat s rizikovým množstvom telesného tuku ($\geq 25\%$ u chlapcov a $\geq 30\%$ u dievčat) – porovnanie 2018 vs. 2022



Pri porovnaní výskytu nadhmotnosti a obezity určenej na základe percenta tuku medzi rokmi 2018 a 2022 sme nepotvrdili štatis-

ticky významné rozdiely vo výskyte nadhmotnosti a obezity ani v skupine chlapcov, ani v skupine dievčat.

Tabuľka 47: Percentuálne zastúpenie chlapcov a dievčat s rizikovým množstvom telesného tuku ($\geq 25\%$ u chlapcov a $\geq 30\%$ u dievčat) – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci					Dievčatá				
	11-roční	12-roční	13-roční	14-roční	15-roční	11-ročné	12-ročné	13-ročné	14-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018										
2018 vs. 2022	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2014 vs. 2022										

Použitá literatúra

Corbin, Ch., Le Masurier, G. C. (2014). *Fitness for Life-6th Edition*. Human Kinetics. ISBN 13: 9781450497534

Fukunaga, Y., Takai, Y., Yoshimoto, T., Fujita, E., Yamamoto, M. & Kanehis, H. (2013). Influence of maturation on anthropometry and body composition in Japanese junior high school students. *Journal of Physiological Anthropology*, 32:5.

Janošková, H., Šeráková, H., Mužík, V. (2018). Zdravotně preventivní pohybové aktivity. Masarykova univerzita.

Macek, P. (2003). Adolescence. Portál. ISBN 80-7178-747-7.

Madarasová Gecková, A. a kol. (2019). Sociálne determinanty zdravia školákov. Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11, 13 a 15-ročných školákov na základe prieskumu uskutočneného v roku 2017/2018 v rámci medzinárodného projektu „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC). Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. ISBN 978-80-7159-242-6.

Marques-Vidal, P., Marcelino, G., Ravasco, P., Camilo, M. E. & Oliveira, M. J. (2008). Body fat levels in children and adolescents: Effects on the prevalence of obesity. *European e-Journal of Clinical Nutrition and Metabolism*, 3, e321-327.

Pařízková a kol. (2007). *Obezita v dětství a dospívání*. Galén. ISBN 978-80-726-2466-9.

Raghuveer, G. a kol. (2020). Cardiorespiratory Fitness in Youth: An Important Marker of Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*.142(7):e101-e118.

Rodríguez, G., Moreno, L.A., Blay, M.G., Blay, V.A., Garagorri, J.M., Sarría, A., Bueno, M. (2004). Body composition in adolescents: measurements and metabolic aspects. *Int J Obes Relat Metab Disord. Suppl* 3:S54-8.

Silva, G., Aires, L., Mota, J., Oliveira, J. & Ribeiro, J. C. (2012). Normative and Criterion-Related Standards for Shuttle Run Performance in Youth. *Pediatric Exercise Science*. 24:157-169.

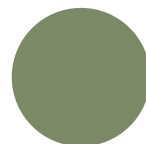
Sweeting, H. N. (2007). Measurement and Definitions of Obesity in Childhood and Adolescence: A field guide for the uninitiated. *Nutrition Journal*, 6:32.

Tomkinson, G.R., Lang, J.J., Tremblay, M.S. (2019a). Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *Br J Sports Med*. 53(8):478-486.

Tomkinson, G.R., Lang, J.J., Blanchard, J., Léger L.A., Tremblay, M.S. (2019b). The 20-m Shuttle Run: Assessment and Interpretation of Data in Relation to Youth Aerobic Fitness and Health. *Pediatr Exerc Sci*. 31(2):152-163.

World Health Organisation. (2023). Adolescent health. Overview.

Škola





Ema Mária Morávková, 9 rokov

Prežívanie školských situácií

Lenka Sokolová

V školskom prostredí trávajú školáci významnú časť svojho detstva. Okrem školských vedomostí a zručností sa tu rozvíjajú ich sociálne kompetencie, medzilidské vzťahy, schopnosť prijímať a dávať spätné väzby, je to priestor pre vznik priateľstiev a zážitkov úspechu. Podporujúce a harmonické školské prostredia je jedným z predpokladov celkovej životnej pohody a duševného zdravia študentov (Engels a kol., 2004; Horanicova a kol., 2022). Pre mnohých však škola nie je miestom pohody a pozitívnych zážitkov. Spokojnosť detí so školou odráža ich všeobecný vzťah ku škole a vzdelaniu, často sa radí k hlavným ukazovateľom kvality školského života či zdravého školského prostredia (Baker a kol., 2003). K spokojnosti detí v škole prispievajú kvalitné vzťahy s rovesníkmi a učiteľmi, ale aj skutočnosť, či v škole majú šancu zažiť úspech, či ako veľmi sa cítia byť v škole pod tlakom (Giota & Gustafsson, 2017; Klinger a kol., 2015). Spokojnosť so školou má vplyv na postoj žiakov k vzdelaniu a celkovú vnímanú hodnotu vzdelania a naopak, žiaci, ktorým menej záleží na vzdelaní, bývajú so školou menej spokojní

(Gorard a kol., 2012). Nespokojnosť so školou a zvýšená miera stresu a tlaku v školskom prostredí sa spája aj so zhoršeným zdravím (Katja a kol., 2002) a tiež s vyšším výskytom rizikového správania (Takakura a kol., 2010) či záškoláctva u študentov (Attwood & Croll, 2015).

V ostatnom období sme svedkami narastajúcej miery prežívania stresu a negatívnych emócií spojených s prežívaním školských situácií (Högberg a kol., 2020; Löfstedt a kol., 2020), ktoré vedú k vyššiemu výskytu rizikového správania aj ďalších súvisiacich zdravotných a psychických ťažkostí (Arguera, 2015; Hoferichter a kol., 2022; Ottova a kol., 2012; Torsheim a kol., 2001). Zdá sa, že dievčatá sú dôsledkami prežívania školského stresu ohrozené viac ako chlapci (Giota & Gustafsson, 2017; Högberg & Horn, 2022), možno aj preto, že školské situácie berú viac vážne (Herrmann a kol., 2019). K nárastu stresu a negatívneho prežívania školských situácií podľa viacerých výskumov prispela aj pandémia COVID-19, sociálna izolácia a dištančné vzdelávanie (Elharake a kol., 2022; Meherali a kol., 2021).

Úspech môže študent zažiť viacerými spôsobmi. Buď môže dostať dobrú známku, alebo môže takisto dokázať vyriešiť nejaký problém. Úspech v škole vie byť skvelý, ale aj menej skvelý, ak ho zažíva sám. (chlapec, 15 rokov)

Spokojnosť so školou

Popis indikátora: Aký máš v súčasnosti vzťah k škole?

- ☐ veľmi sa mi v škole páči
- ☐ trochu sa mi v škole páči
- ☐ nie veľmi sa mi v škole páči
- ☐ vôbec sa mi v škole nepáči

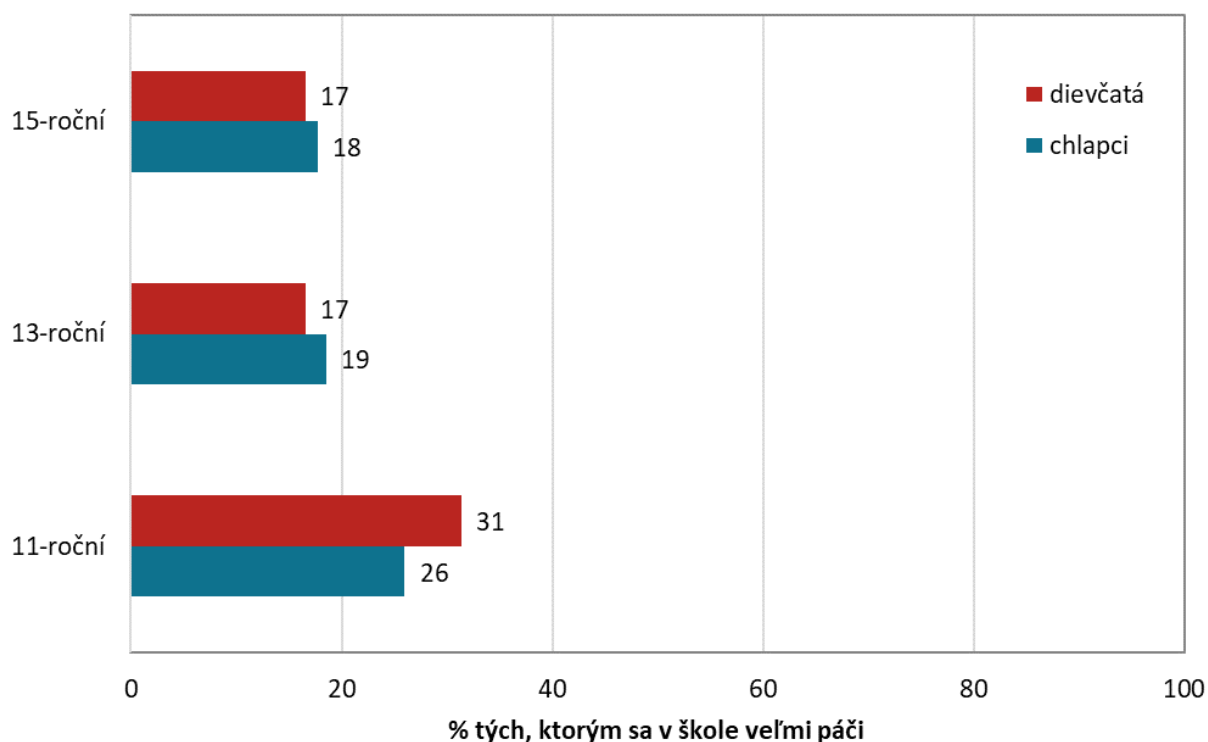
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že im v škole „veľmi páči“.

Výskyt: Tretine dievčat (31%) a štvrtine chlapcov (26%) vo veku 11 rokov sa v škole veľmi páčilo. Vo veku 13 rokov bolo so školou spokojných už iba 17% dievčat a 18% chlapcov a vo veku 15 rokov to bolo 17% dievčat a 18% chlapcov.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa potvrdili iba v skupine 11-ročných. Chlapcom sa v škole veľmi páčilo menej často ako dievčatám (11-roční OR/CI: 0,8/0,62-0,94).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladším (11-ročným) školákom a školáčkam sa v škole veľmi páčilo častejšie ako starším školákom a školáčkam (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,6/1,29-2,07; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 2,3/1,79-2,92).

Obrázok 123: Spokojnosť so školou (v %)



Školský úspech

Popis indikátora: Zažil si v škole pocit úspechu?

- ☐ áno, pravidelne
- ☐ iba občas
- ☐ zriedka
- ☐ nikdy

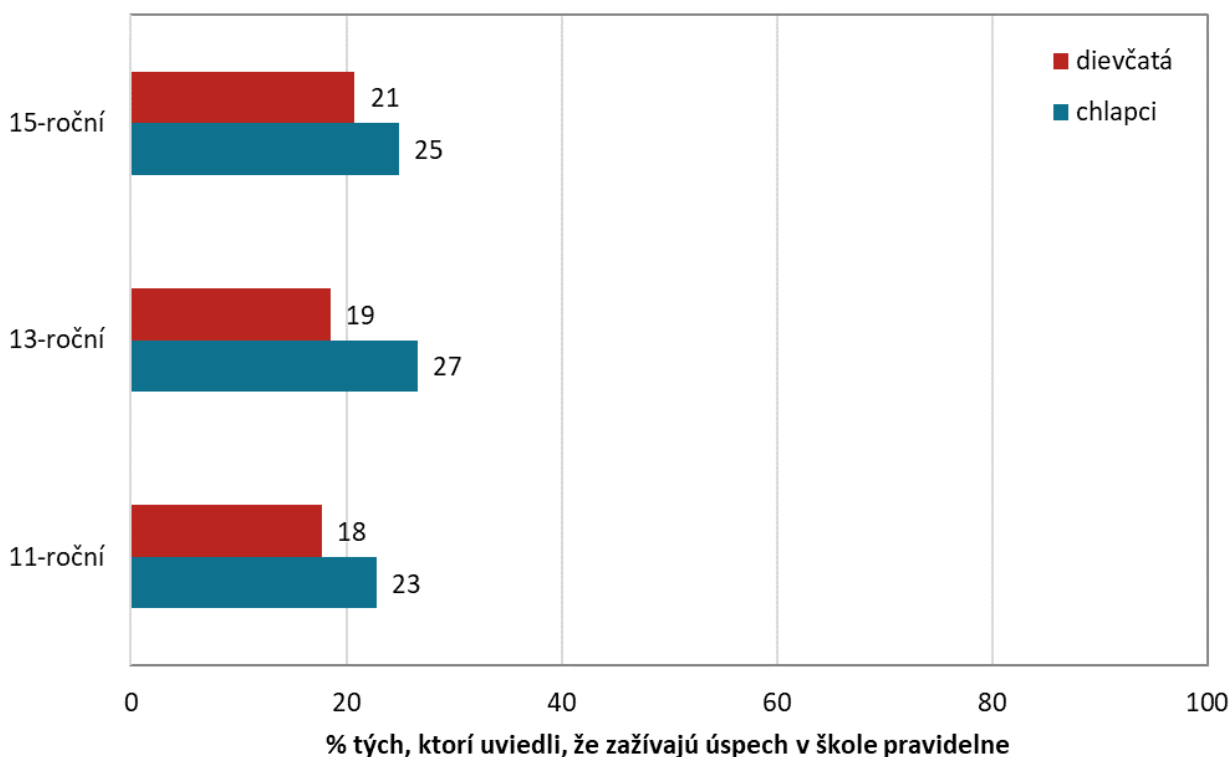
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že zažívajú úspech v škole pravidelne.

Výskyt: Štvrtina chlapcov (23% 11-ročných, 27% 13-ročných a 25% 15-ročných) a pätina dievčat (18% 11-ročných, 19% 13-ročných a 21% 15-ročných) uviedla, že v škole pravidelne zažíva úspech.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili v skupine 11-ročných a 13-ročných. Chlapci uvádzali častejšie ako dievčatá, že v škole pravidelne zažívajú úspech (11-roční OR/CI: 1,4/1,09-1,74; 13-roční OR/CI: 1,6/1,28-1,99).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v pravidelnom zažívaní úspechu v škole sme nepotvrdili.

Obrázok 124: Školský úspech (v %)



*Pre školáka je super, keď zažíva úspech. Dáva mu to hrejivý pocit a snaží sa ešte viac a ja som už zažila pocit úspechu. Je to super. Úspech sa prejaví super známkami, oceneniami, ľudia ma spoznávajú.
(dievča, 12 rokov)*

Postoj k vzdelaniu

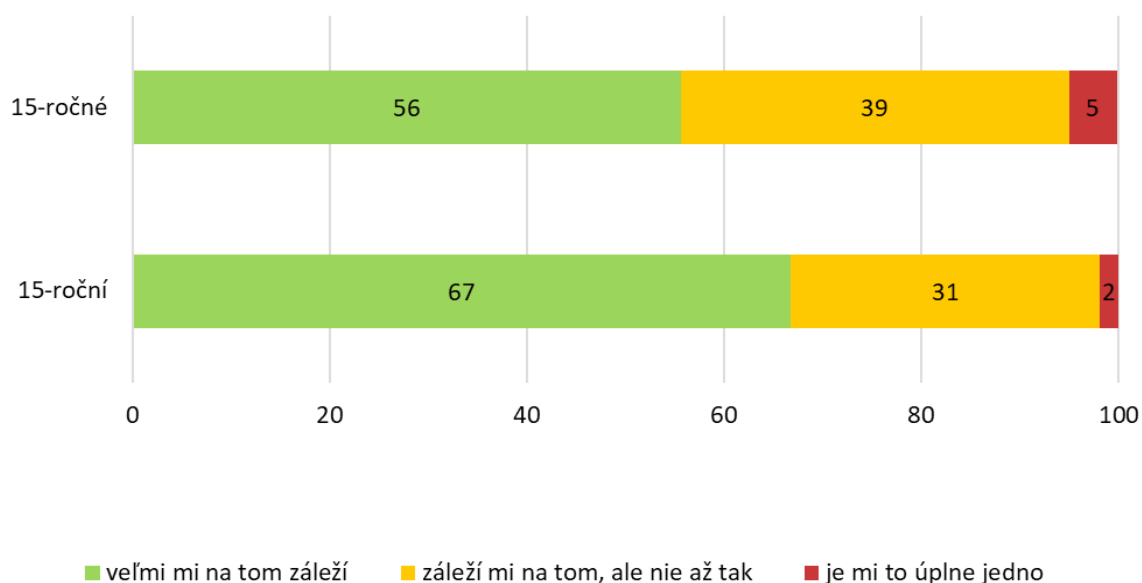
Popis indikátora: Záleží Ti na tom, aké vzdelanie získaš?

- ☐ veľmi sa mi na tom záleží
- ☐ záleží mi na tom, ale nie až tak
- ☐ je mi to úplne jedno

Na túto otázku odpovedali iba 15-roční školáci. Pre výpočet rodových rozdielov boli skupiny rozdelené na školákov, ktorým na tom, aké vzdelanie získajú veľmi záleží, tých, ktorým na tom záleží, ale nie až tak, a tých, ktorým je to úplne jedno.

Výskyt: Väčšine 15-ročných školákov a školáčok veľmi záleží na tom, aké vzdelanie získajú (56% dievčat a 67% chlapcov). Tretine chlapcov (31%) a dvom pätinám dievčat (39%) záleží na tom, aké vzdelanie získajú, ale nie až tak.

Obrázok 125: Postoj k vzdelaniu (v %)



Môže ich trápiť to, že sa zle cítia v škole. Možno majú zlý kolektív alebo ich nebaví učenie. Ak si zle vybrali strednú školu a nepáči sa im na nej a nejde im učenie. (dievča, 12 rokov)

Stres v škole

Popis indikátora: Nakoľko sa cítiš byť pod tlakom pri školských úlohách, ktoré musíš robiť?

- ☐ vôbec
- ☐ trochu
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

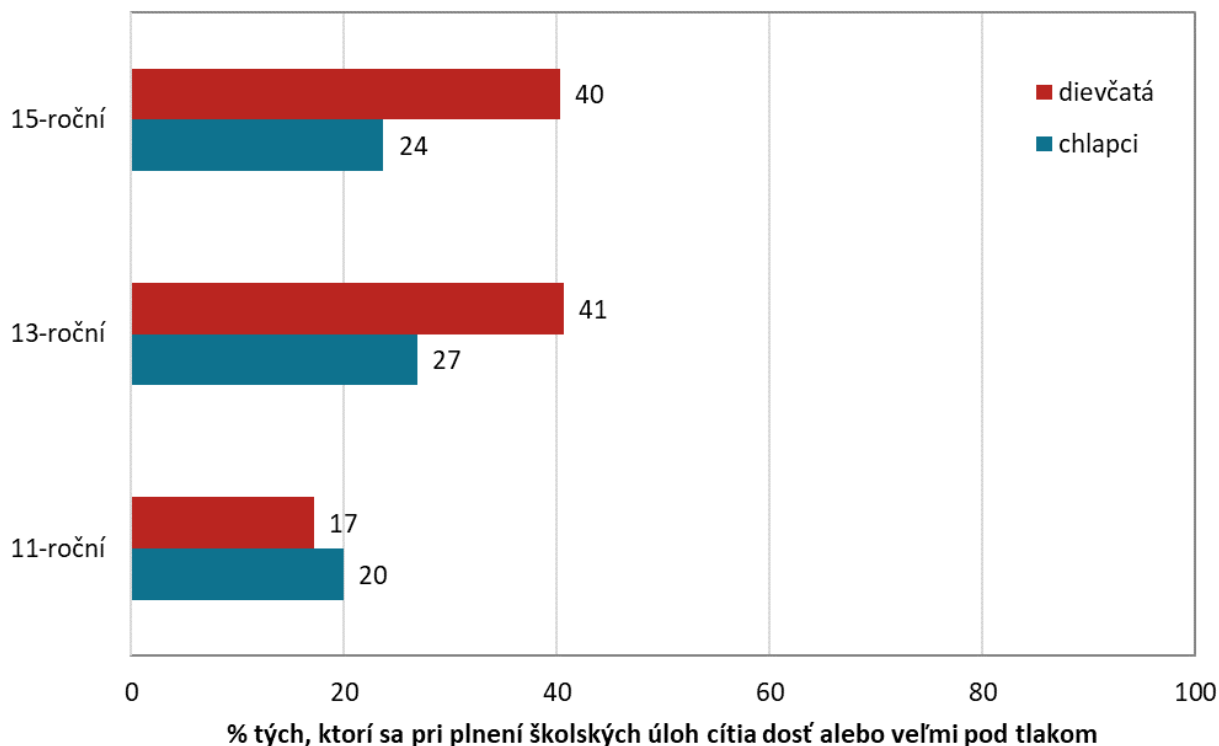
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa cítia byť „dosť“ alebo „veľmi“ pod tlakom pri školských úlohách, ktoré musia robiť.

Výskyt: Až 20% chlapcov a 17% dievčat vo veku 11 rokov sa cítilo byť pod tlakom pri školských úlohách. U 13- a 15-ročných je to výrazne viac najmä u dievčat: štvrtina chlapcov (24-27%) a dve pätiny dievčat (40-41%) sa cítia byť dosť alebo veľmi pod tlakom pri školských úlohách.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov sa cítili byť v škole pod tlakom menej často ako dievčatá (13-roční OR/CI: 0,5/0,45-0,65; 15-roční OR/CI: 0,5/0,37-0,57).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Dievčatá vo veku 11 rokov sa cítili byť v škole pod tlakom menej často ako 15-ročné dievčatá (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,3/0,25-0,39). Rozdiely v prežívaní stresu v škole medzi vekovými skupinami chlapcov sme nepotvrdili.

Obrázok 126: Stres v škole (v %)



V škole je najťažší všetok ten stres zo skúšania, neohlásenej písomky... myslím si, že tento stres môže veľmi negatívne vplývať na žiakov a ich mentálne zdravie. (chlapec, 15 rokov)

Stres v škole: učenie sa veciam, ktorým nerozumejú

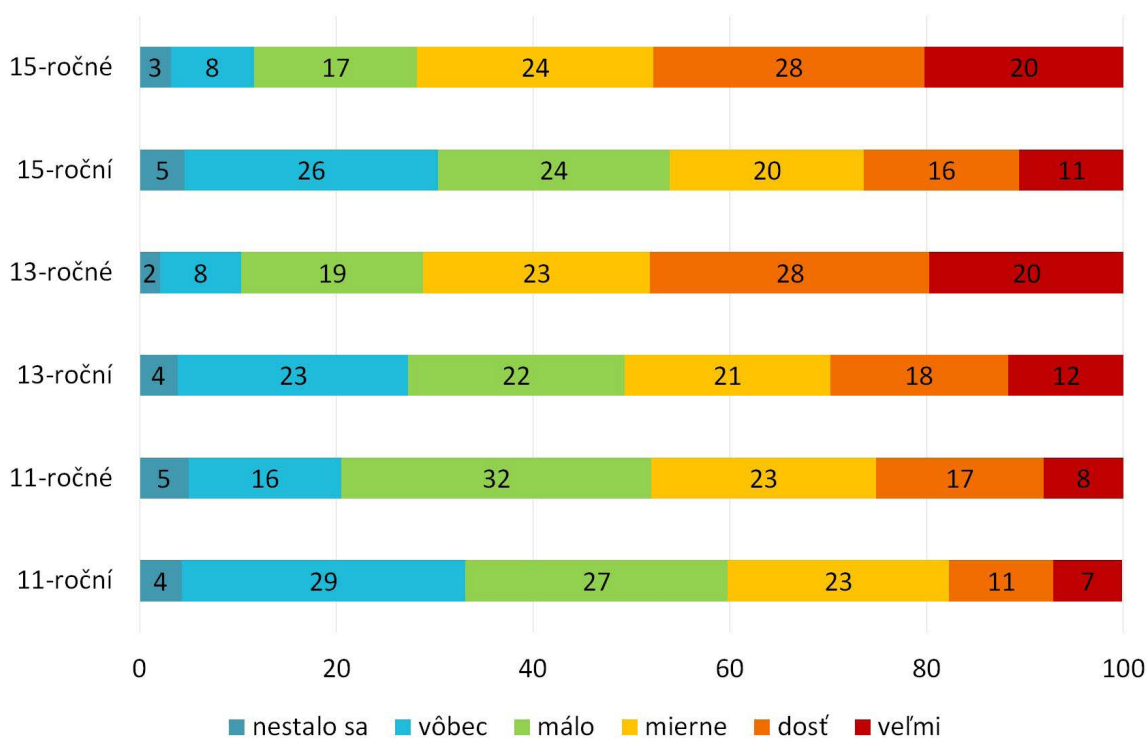
Popis indikátora: Ako zaťažujúce boli pre Teba tieto udalosti za posledných šesť mesiacov?: Učenie sa vecí, ktorým nerozumieš.

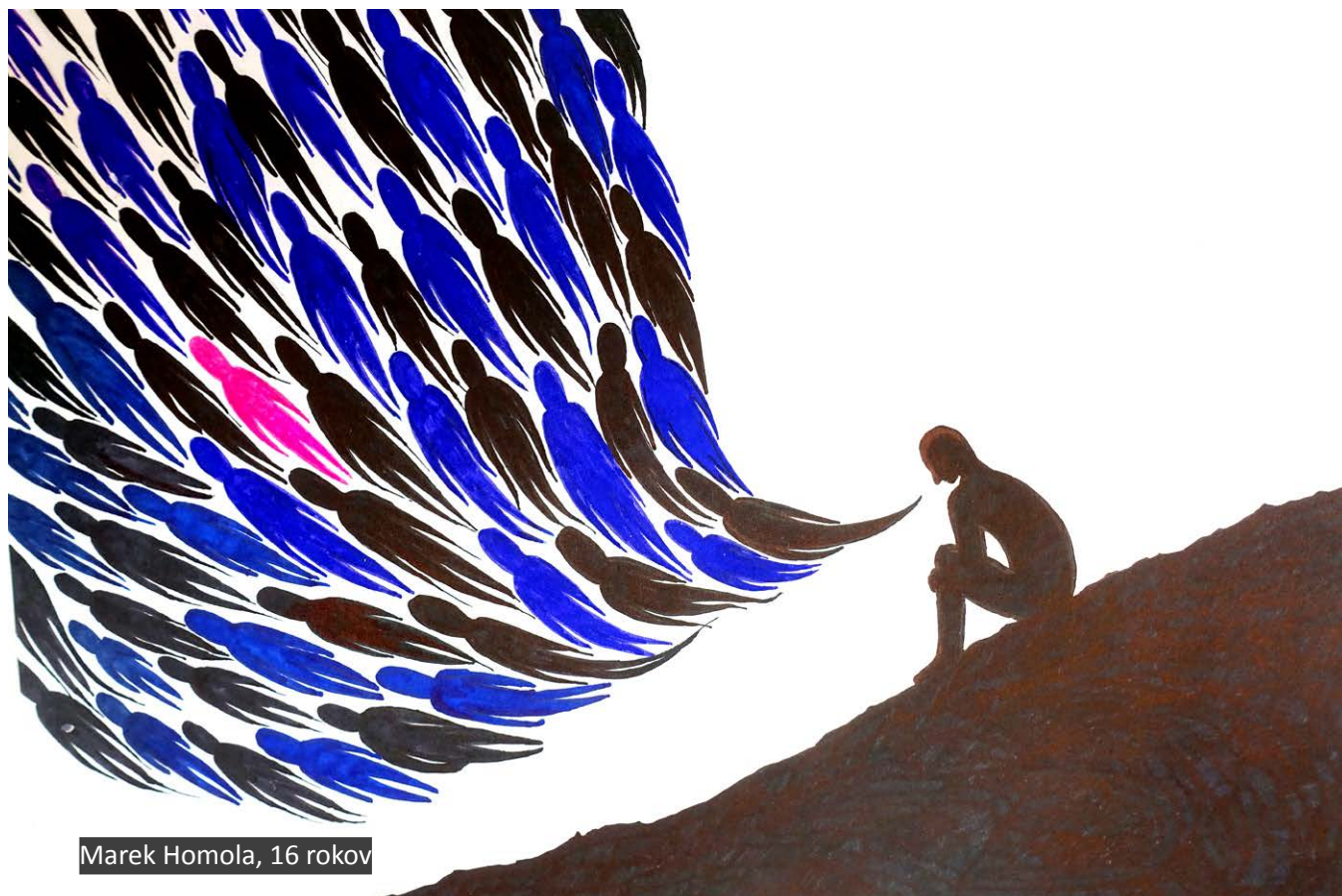
- ☐ nestalo sa
- ☐ vôbec
- ☐ málo
- ☐ mierne
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov zaťažuje učenie sa vecí, ktorým nerozumejú.

Výskyt: Približne polovicu 13 a 15-ročných dievčat dosť (28%) alebo veľmi (20%) zaťažuje, keď sa musia učiť veci, ktorým nerozumejú. U chlapcov je to približne tretina 13-ročných (30%) a štvrtina 15-ročných (27%), ktorých dosť alebo veľmi zaťažuje učenie sa vecí, ktorým nerozumejú. V skupine 11-ročných školákov uvádza, že ich učenie sa vecí, ktorým nerozumejú, zaťažuje dosť alebo veľmi, 25% dievčat a 18% chlapcov.

Obrázok 127: Stres v škole: Učenie sa veciam, ktorým nerozumejú (v %)





Marek Homola, 16 rokov

*Ked' neviem pochopiť nejakému novému učivu a namiesto toho, aby to ten učiteľ vysvetlil ešte raz, tak začne kričať.
(dievča, 13 rokov)*

Stres v škole: Vysoké nároky od učiteľov

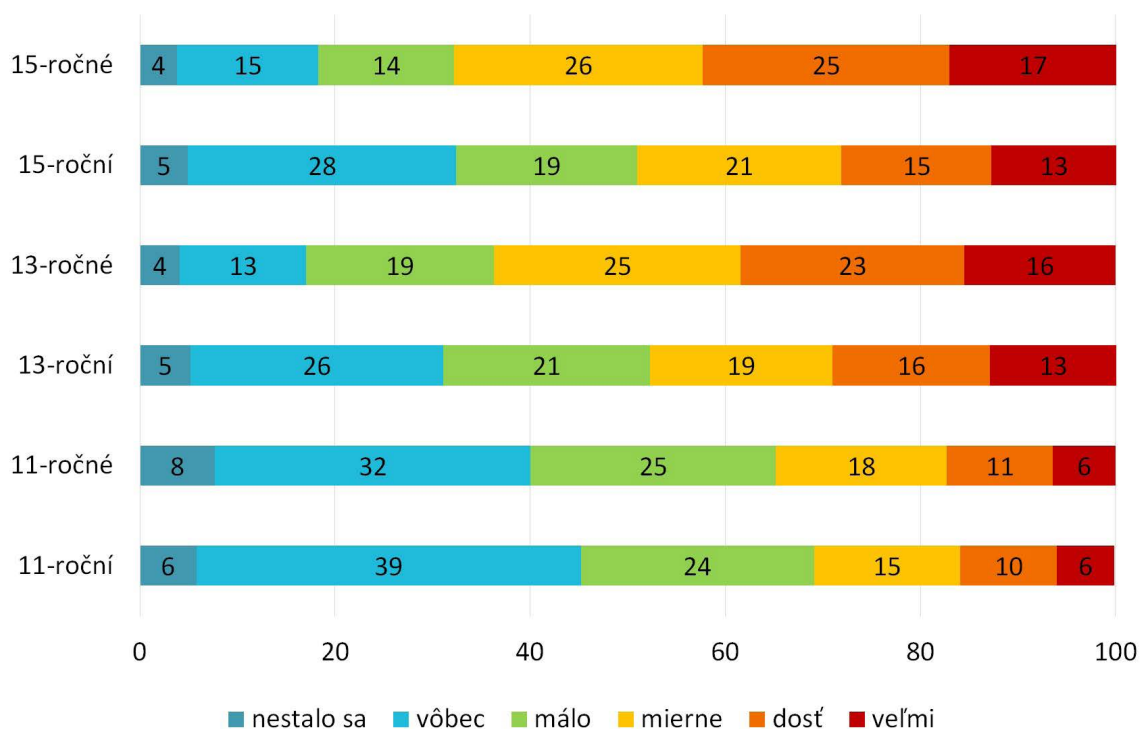
Popis indikátora: Ako zaťažujúce boli pre Teba tieto udalosti za posledných šesť mesiacov?: Príliš vysoké nároky od učiteľov.

- ☐ nestalo sa
- ☐ vôbec
- ☐ málo
- ☐ mierne
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov zaťažujú príliš vysoké nároky od učiteľov.

Výskyt: Približne dve pätiny 13 a 15-ročných dievčat dosť (23-25%) alebo veľmi (16-17%) zaťažujú vysoké nároky učiteľov. U chlapcov je to približne tretina 13-ročných (29%) a 15-ročných (28%), ktorých dosť alebo veľmi zaťažujú vysoké nároky učiteľov. V skupine 11-ročných školákov uvádza, že ich vysoké nároky učiteľov zaťažujú dosť alebo veľmi, 17% dievčat a 16% chlapcov.

Obrázok 128: Stres v škole: Vysoké nároky od učiteľov (v %)



Zaťažujúce a ťažké je pre školáka, ak od neho učitelia žiadajú veľké výsledky za krátky čas. Ak sa niečo také deje, tak pre školáka je to únavné a nemá chuť vzdelávať sa. (dievča, 15 rokov)

Stres v škole: Vysoké nároky od rodičov

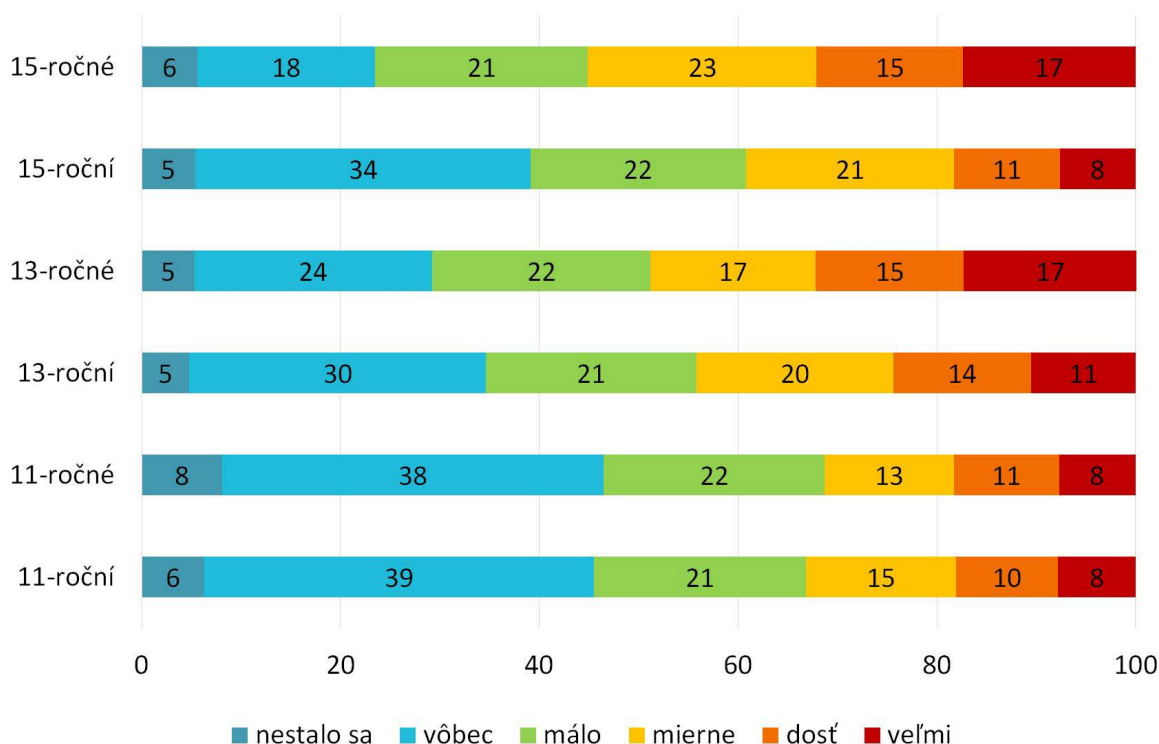
Popis indikátora: Ako zaťažujúce boli pre Teba tieto udalosti za posledných šesť mesiacov?: Príliš vysoké nároky od rodičov.

- ☐ nestalo sa
- ☐ vôbec
- ☐ málo
- ☐ mierne
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov zaťažujú príliš vysoké nároky od rodičov.

Výskyt: Približne tretinu 13 a 15-ročných dievčat dosť (15%) alebo veľmi (17%) zaťažujú, vysoké nároky od rodičov. U chlapcov je to štvrtina 13-ročných (25%) a pätina 15-ročných (19%), ktorých dosť alebo veľmi zaťažujú vysoké nároky od rodičov. V skupine 11-ročných školákov uvádza, že ich vysoké nároky od rodičov zaťažujú dosť alebo veľmi, 19% dievčat a 18% chlapcov.

Obrázok 129: Stres v škole: Vysoké nároky od rodičov (v %)



Rodičia a väčšinou aj učitelia nám v podstate dávajú najavo, že známky sú všetko. Je ťažké sa učiť naraz na veľa vecí, hlavne na konci roka. (dievča, 12 rokov)

Stres v škole: Testovanie a skúšanie

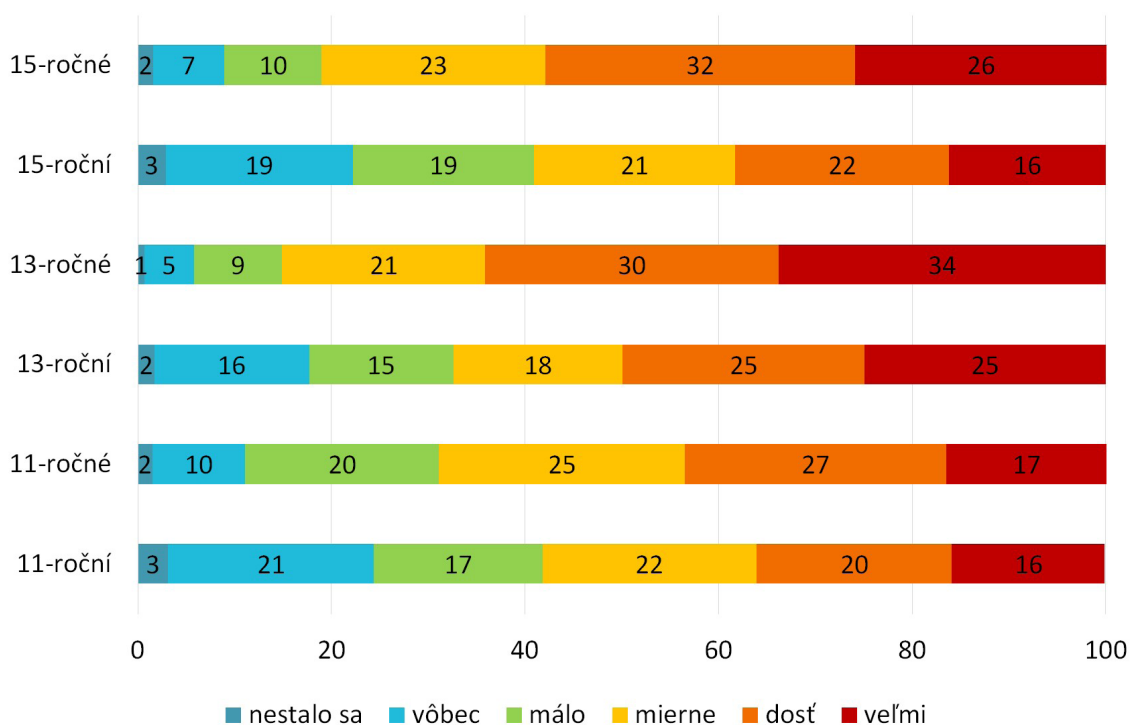
Popis indikátora: Ako zaťažujúce boli pre Teba tieto udalosti za posledných šesť mesiacov?: Testovanie a skúšanie.

- ☐ nestalo sa
- ☐ vôbec
- ☐ málo
- ☐ mierne
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov zaťažuje testovanie a skúšanie.

Výskyt: Viac ako polovicu 13 a 15-ročných dievčat dosť (30-32%) alebo veľmi (34-26%) zaťažuje testovanie a skúšanie. U chlapcov je to polovica 13-ročných (50%) a 38% 15-ročných, ktorých dosť alebo veľmi zaťažuje testovanie a skúšanie. V skupine 11-ročných školákov uvádza, že testovanie a skúšanie zaťažuje dosť alebo veľmi 44% dievčat a 36% chlapcov.

Obrázok 130: Stres v škole: Testovanie a skúšanie (v %)



*Písomky, projekty, odpovedanie, to je pre mňa stresujúce a mám zlý pocit, že dostanem zlú známku.
(chlapec, 13 rokov)*

Stres v škole: Dlhá príprava do školy

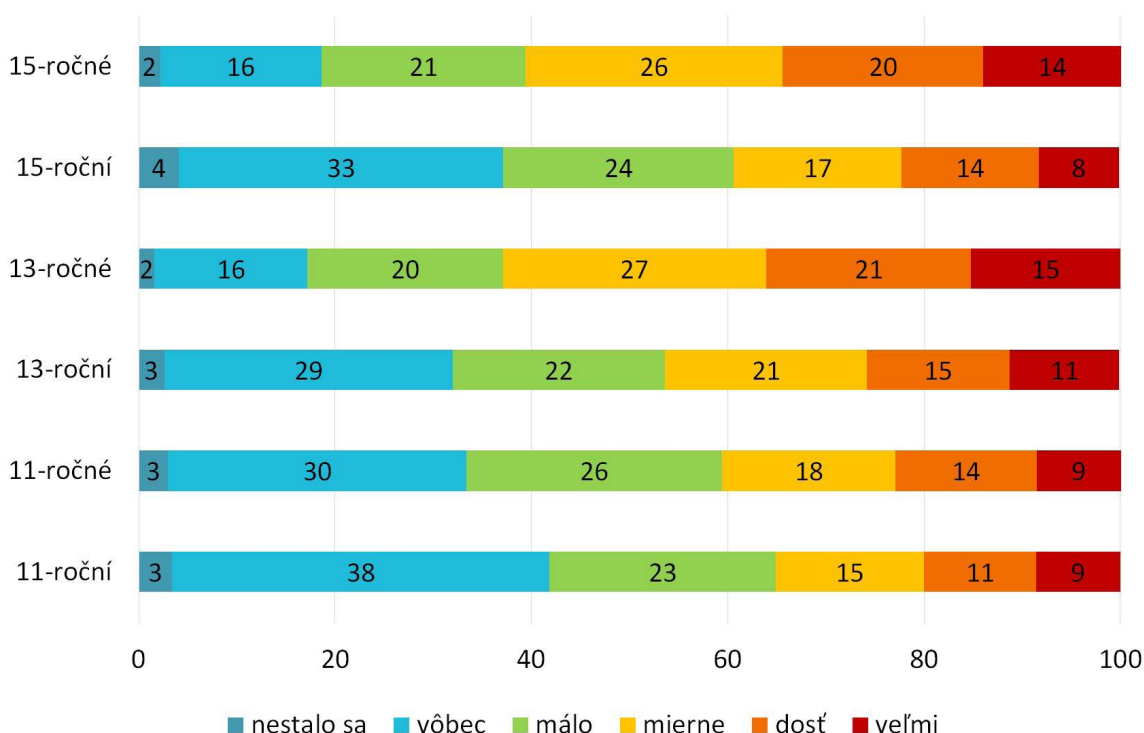
Popis indikátora: Ako zaťažujúce boli pre Teba tieto udalosti za posledných šesť mesiacov?: Príprava do školy zaberá veľa času.

- ☐ nestalo sa
- ☐ vôbec
- ☐ málo
- ☐ mierne
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov zaťažuje, že im príprava do školy zaberá veľa času.

Výskyt: Približne tretinu 13 a 15-ročných dievčat dosť (20-21%) alebo veľmi (15-14%) zaťažuje dlhá príprava do školy. U chlapcov je to približne 26% 13-ročných a 22% 15-ročných, ktorých dosť alebo veľmi zaťažuje dlhá príprava do školy. V skupine 11-ročných školákov uvádza, že ich učenie sa vecí, ktorým nerozumejú, zaťažuje dosť alebo veľmi 23% dievčat a 20% chlapcov.

Obrázok 131: Stres v škole: Dlhá príprava do školy (v %)



Zaťažujúce veci sú veľa domácich úloh na doma, pretože si myslím, že škola je na to, aby sme sa tam učili a nie ešte doma, kde máme dosť svojich problémov. (dievča, 15 rokov)

Stres v škole: Hluk v triede

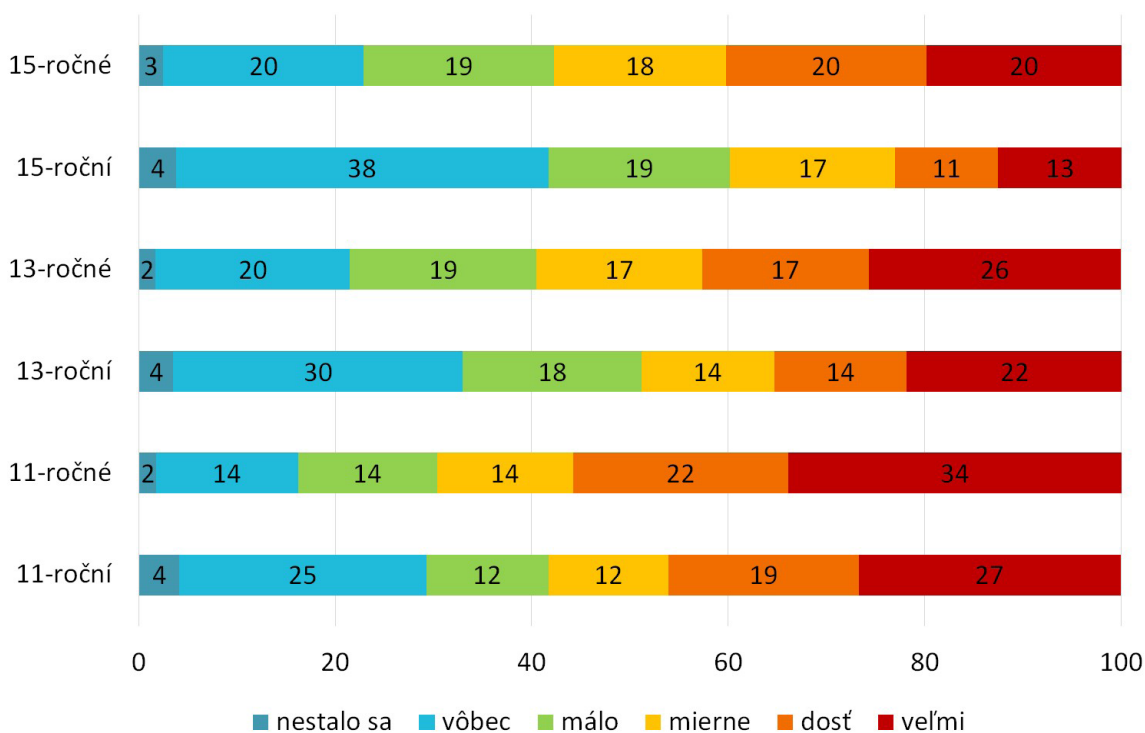
Popis indikátora: Ako zaťažujúce boli pre Teba tieto udalosti za posledných šesť mesiacov?: Hluk v triede.

- ☐ nestalo sa
- ☐ vôbec
- ☐ málo
- ☐ mierne
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov zaťažuje hluk v triede.

Výskyt: Viac ako polovicu 11-ročných dievčat dosť (22%) alebo veľmi (34%) zaťažuje hluk v triede. U 11-ročných chlapcov je takmer polovica, ktorých dosť (19%) alebo veľmi (27%) zaťažuje hluk v triede. V skupine 13 a 15-ročných dievčat uvádzajú približne dve pätiny (43-40%), že ich hluk v triede zaťažuje dosť alebo veľmi. Rovnako uvádza hluk v triede ako zdroj záťaže 36% 13-ročných chlapcov a 24% 15-ročných chlapcov.

Obrázok 132: Stres v škole: Hluk v triede (v %)



Pre mňa je nepríjemné, že niekedy je tu hluk a nemôžem sa sústrediť na opakovanie učiva. Je to nepríjemné, stresujúce, smutné. (dievča, 10 rokov)

Stres v škole: Nespravodlivé zaobchádzanie so žiakmi

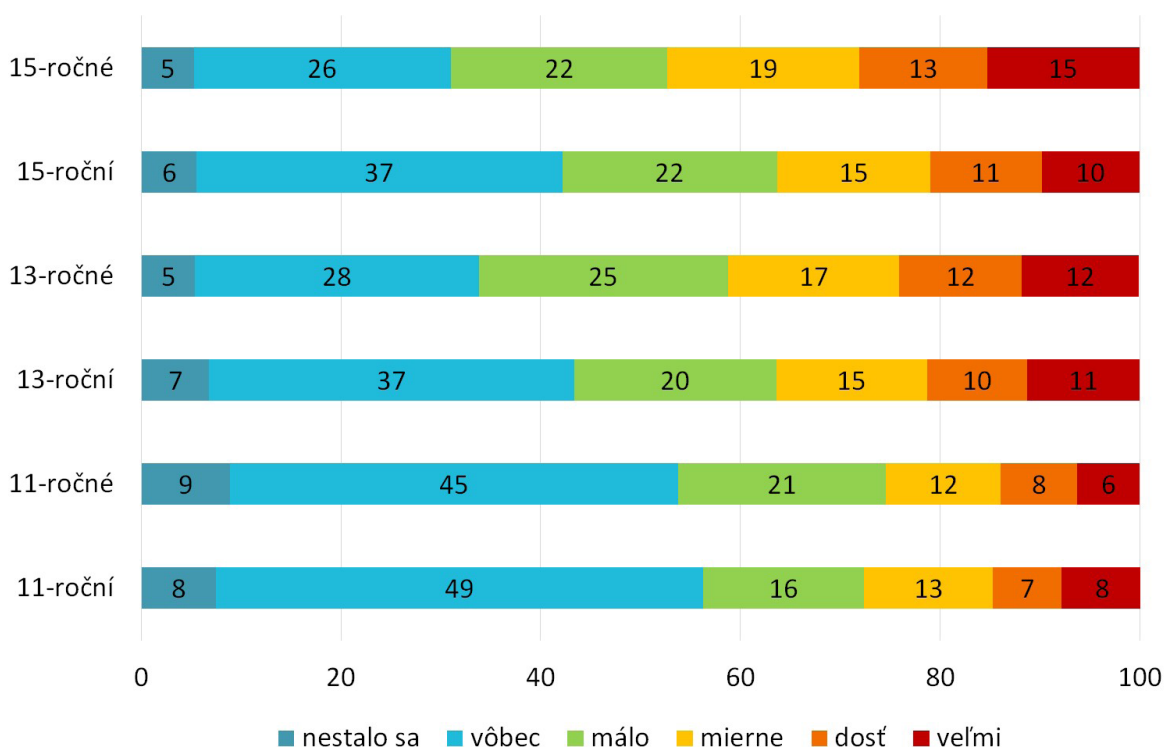
Popis indikátora: Ako zaťažujúce boli pre Teba tieto udalosti za posledných šesť mesiacov?: Nespravodlivé zaobchádzanie so žiakmi.

- ☐ nestalo sa
- ☐ vôbec
- ☐ málo
- ☐ mierne
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov zaťažuje nespravodlivé zaobchádzanie so žiakmi.

Výskyt: Približne štvrtinu 13-ročných (24%) a 15-ročných (28%) dievčat dosť alebo veľmi zaťažuje nespravodlivé zaobchádzanie so žiakmi. U chlapcov je to pätina 13 a 15-ročných (21%), ktorých dosť alebo veľmi zaťažuje nespravodlivé zaobchádzanie so žiakmi. V skupine 11-ročných školákov uvádza, že ich nespravodlivé zaobchádzanie so žiakmi zaťažuje dosť alebo veľmi 14% dievčat a 15% chlapcov.

Obrázok 133: Stres v škole: Nespravodlivé zaobchádzanie so žiakmi (v %)



Neprijemné je, keď učitelia kričia a dávajú poznámky tým, čo si to nezaslúžia a nič neurobili. (dievča, 11 rokov)

Stres v škole: Spôsob, akým boli vedené hodiny

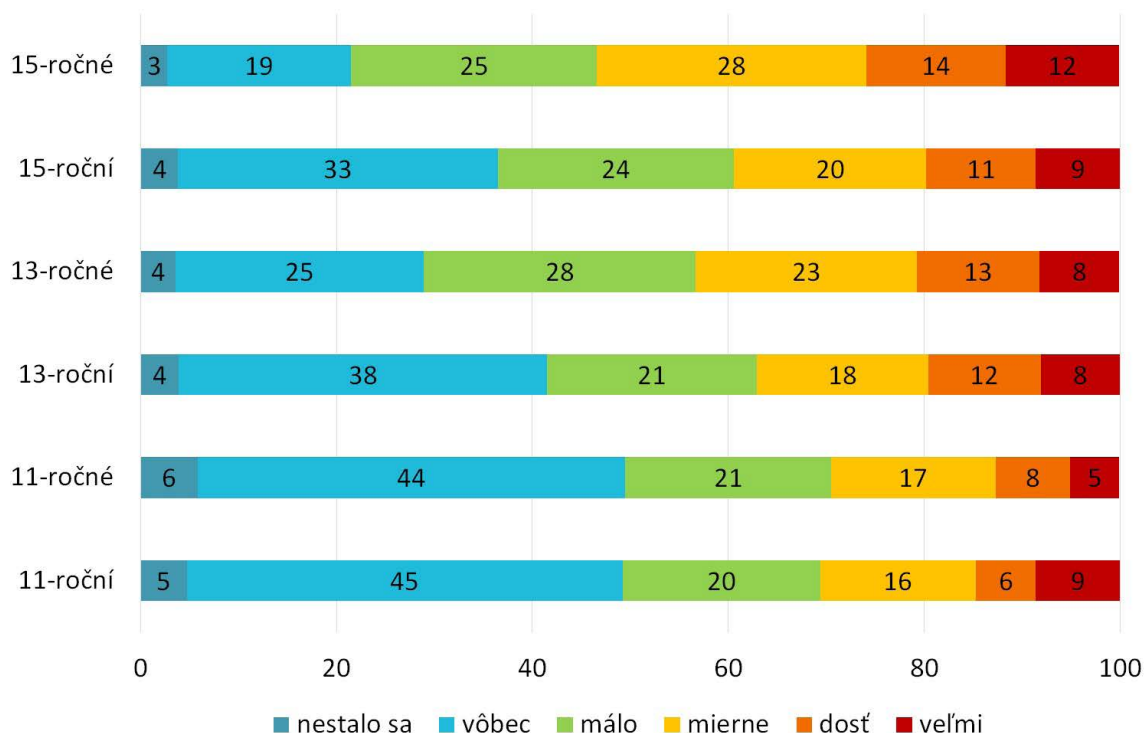
Popis indikátora: Ako zaťažujúce boli pre Teba tieto udalosti za posledných šesť mesiacov?: Spôsob, akým boli vedené hodiny.

- ☐ nestalo sa
- ☐ vôbec
- ☐ málo
- ☐ mierne
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov zaťažuje spôsob, akým boli vedené hodiny.

Výskyt: Približne pätinu 13-ročných (21%) a štvrtinu 15-ročných (26%) dievčat dosť alebo veľmi zaťažuje spôsob, akým boli vedené hodiny. U chlapcov je to pätina 13 a 15-ročných (20%), ktorých dosť alebo veľmi zaťažuje spôsob, akým boli vedené hodiny. V skupine 11-ročných školákov uvádza, že ich spôsob, akým boli vedené hodiny zaťažuje dosť alebo veľmi 13% dievčat a 15% chlapcov.

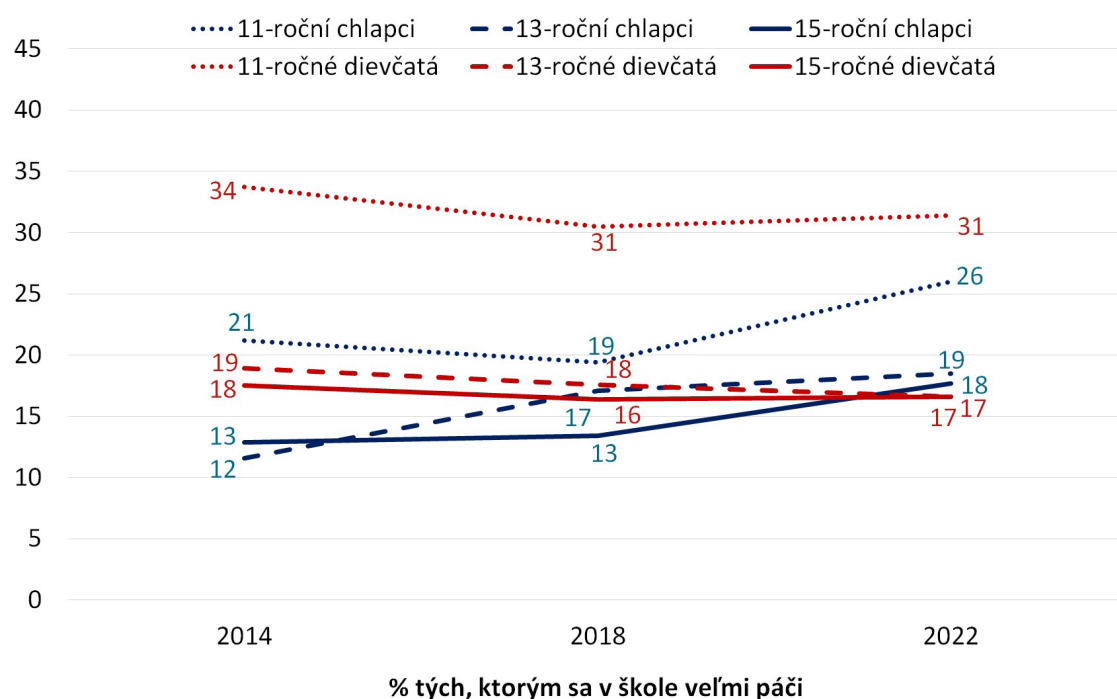
Obrázok 134: Stres v škole: Spôsob, akým boli vedené hodiny (v %)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Spokojnosť so školou

Obrázok 135: Spokojnosť so školou – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia spokojnosti so školou slovenskými školákmi medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili nárast medzi rokmi 2014 a 2018 u 13-ročných chlapcov a medzi rokmi 2018 a 2022 u 11-ročných a 15-ročných chlapcov. Dlhodobé porovna-

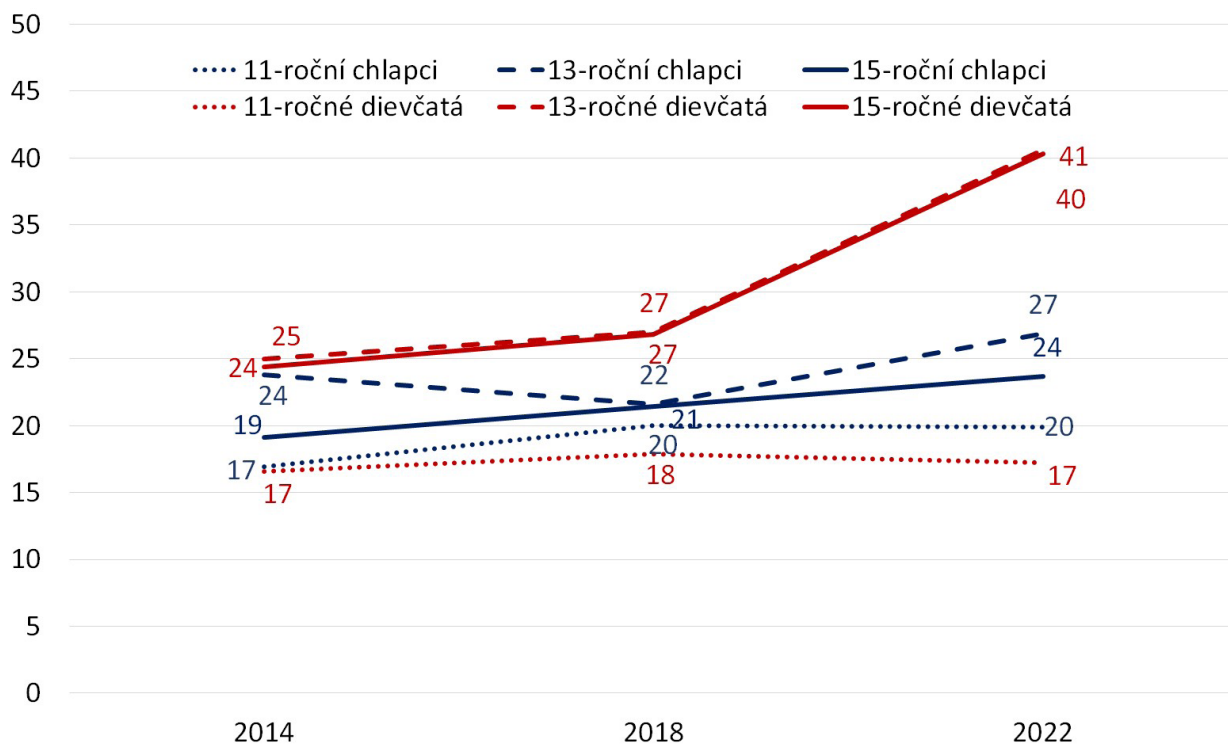
nie medzi rokmi 2014 a 2022 ukázalo štatisticky významný nárast spokojnosti so školou vo všetkých vekových skupinách chlapcov. U dievčat k žiadnej štatisticky významnej zmene nedošlo.

Tabuľka 48: Spokojnosť so školou – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	↑	=	=	=	=
2018 vs. 2022	↑	=	↑	=	=	=
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	=	=	=

Stres v škole

Obrázok 136: Stres v škole – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí sa pri plnení školských úloh cítia dosť alebo veľmi pod tlakom

Pri porovnaní výskytu stresu v škole medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili nárast medzi rokmi 2018 a 2022 u 15-ročných chlapcov, 13 a 15-ročných dievčat. Dlhodobé porovnanie medzi rokmi 2014

a 2022 ukázalo taktiež negatívny trend u 13 a 15-ročných dievčat a 15-ročných chlapcov, t. j. štatisticky významný nárast výskytu stresu v škole u starších školákov.

Tabuľka 49: Stres v škole – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	=	↑	=	↑	↑
2014 vs. 2022	=	=	↑	=	↑	↑

Použitá literatúra

- Arguera, N. (2015). The Effects of School Work Pressure on Depression and Substance Use: A Cross-National Study of School-Aged Children in Canada and Finland. <https://doi.org/10.11575/PRISM/28116>
- Attwood, G., & Croll, P. (2015). Truancy and well-being among secondary school pupils in England. *Educational Studies*, 41(1–2), 14–28. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.955725>
- Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L., & Patil, S. A. (2003). The developmental context of school satisfaction: Schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 206–221. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.206.21861>
- Elharake, J. A., Akbar, F., Malik, A. A., Gilliam, W., & Omer, S. B. (2022). Mental Health Impact of COVID-19 among Children and College Students: A Systematic Review. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01297-1>
- Engels, N., Aelterman, A., Petegem, K. V., & Schepens, A. (2004). Factors which influence the well-being of pupils in Flemish secondary schools. *Educational Studies*, 30(2), 127–143. <https://doi.org/10.1080/0305569032000159787>
- Giota, J., & Gustafsson, J.-E. (2017). Perceived Demands of Schooling, Stress and Mental Health: Changes from Grade 6 to Grade 9 as a Function of Gender and Cognitive Ability: Stress and Depression in Adolescence. *Stress and Health*, 33(3), 253–266. <https://doi.org/10.1002/smi.2693>
- Gorard, S., See, B. H., & Davies, P. (2012). The impact of attitudes and aspirations on educational attainment and participation. Joseph Rowntree Foundation. www.jrf.org.uk
- Herrmann, J., Koeppen, K., & Kessels, U. (2019). Do girls take school too seriously? Investigating gender differences in school burnout from a self-worth perspective. *Learning and Individual Differences*, 69, 150–161. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.11.011>
- Hoferichter, F., Raufelder, D., Schweder, S., & Salmela-Aro, K. (2022). Validation and Reliability of the German Version of the School Burnout Inventory. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 54(1), 1–14. <https://doi.org/10.1026/0049-8637/a000248>
- Högberg, B., & Horn, D. (2022). National High-Stakes Testing, Gender, and School Stress in Europe: A Difference-in-Differences Analysis. *European Sociological Review*, 38(6), 975–987. <https://doi.org/10.1093/esr/jcac009>
- Högberg, B., Strandh, M., & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – The role of school-related stress. *Social Science & Medicine*, 250, 112890. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112890>
- Horanicova, S., Husarova, D., Gecková, A. M., De Winter, A. F., & Reijneveld, S. A. (2022). School Satisfaction and Its Associations with Health and Behavioural Outcomes among 15-Years Old Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11514. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811514>
- Katja, R., Päivi, Å.-K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships Among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior, and School Satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243–249. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2002.tb07337.x>
- Klinger, D. A., Freeman, J. G., Bilz, L., Liiv, K., Ramelow, D., Sebok, S. S., Samdal, O., Dur, W., & Rasmussen, M. (2015). Cross-national trends in perceived school pressure by gender and age from 1994 to 2010. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 2), 51–56. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv027>
- Löfstedt, P., García-Moya, I., Corell, M., Paniagua, C., Samdal, O., Välimaa, R., Lyyra, N., Currie, D., & Rasmussen, M. (2020). School Satisfaction and School Pressure in the WHO European Region and North America: An Analysis of Time Trends (2002–2018) and Patterns of Co-occurrence in 32 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S59–S69. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.007>
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Das, J. K., Salam, R. A., & Lassi, Z. S. (2021). Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3432. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
- Ottova, V., Erhart, M., Vollebergh, W., Kökönyei, G., Morgan, A., Gobina, I., Jericek, H., Cavallo, F., Välimaa, R., de Matos, M. G., Gaspar, T., Schnohr, C. W., Ravens-Sieberer, U., & and the Positive Health Focus Group. (2012). The Role of Individual- and Macro-Level Social Determinants on Young Adolescents' Psychosomatic Complaints. *The Journal of Early Adolescence*, 32(1), 126–158. <https://doi.org/10.1177/0272431611419510>
- Takakura, M., Wake, N., & Kobayashi, M. (2010). The Contextual Effect of School Satisfaction on Health-Risk Behaviors in Japanese High School Students. *Journal of School Health*, 80(11), 544–551. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00540.x>
- Torsheim, T., Aaroe, L. E., & Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: Interactive, indirect or direct relationships? *Social Science & Medicine*, 53(5), 603–614. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00370-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00370-1)



Tomáš Heretik, 7 rokov

Spolužiaci

Lenka Sokolová

Pre deti v počiatočnej fáze dospievania (puberte) sú rovesníci významným zdrojom opory, ale neraz aj konfliktov či obáv z vylúčenia a straty postavenia v triednej skupine. Školáci trávajú v škole významnú časť svojho života v spoločnosti rovesníkov, dochádza tu k mnohým sociálnym interakciám, ktoré prinášajú deťom uspokojenie, radosť a spokojnosť, ale tiež spôsobujú napätie alebo úzkosť. Byť akceptovaným členom rovesníckej skupiny je v období dospievania pre deti kľúčovým cieľom, ktorý neraz zatieňuje iné (napr. plnenie školských povinností, vzťahy s učiteľmi či inými dospelými). Naopak zážitok neprijatia rovesníkmi má negatívny dopad na prežívanie a psychické zdravie detí (Kochel a kol., 2012).

Sociálna dynamika školskej triedy a vzťahy s rovesníkmi prispievajú k tomu, ako sú deti v škole spokojné (Horanicova a kol., 2020), ale aj aké sú ich vzdelávacie výsledky, interakcie s učiteľmi či prežívanie bezpečia v školskom prostredí (Kutsyruba a kol., 2015). V triedach, kde sú medzi žiakmi dobré vzťahy a pozitívna klíma, obvykle pozorujeme aj lepšie vzdelávacie výsledky a ochotu detí zapájať sa do vyučovania (Perdue a kol., 2009). Ochota

pomôcť a prijať spolužiakov takých, akí sú, majú najmä v období ranej fázy dospievania pre školákov veľký význam. Prispievajú k rozvoju sociálnych zručností detí, ich schopnosti spolupracovať, tolerovať rôznorodosť v školskej triede, rozvíjať empatiu a prosociálne správanie (Xiao a kol., 2022). Chlapci a dievčatá sa vo vnímaní sociálnej opory a prijatia rovesníkmi často líšia (Bokhorst a kol., 2010), práve kvalita rovesníckej opory a vzťahov významne súvisia s celkovou psychickou pohodou školákov (Hoferichter a kol., 2021).

Pandémia ochorenia COVID-19 deti o tieto interakcie na istý čas pripravila. Dopady sociálnej izolácie pozorujeme po obnovení prezenčného vyučovania v škole aj mimo nej (Lessard & Puhl, 2021; Widnall a kol., 2022; Wray-Lake a kol., 2022). Mnohé deti sa po období pandémie a dištančného vyučovania vracali do školy s obavami a neistotou aj v oblasti rovesníckych vzťahov (Wang a kol., 2021), preto je dôležité sledovať, ako školáci vnímajú vzťahy so spolužiakmi v období po pandémii.

Po dlhšom odlúčení, pre COVID, od spolužiakov sme všetci viac nervózni a vystresovaní. Alebo je pre nás ťažšie naučiť sa všetky predmety naraz. Je to nepríjemné, lebo sa zvyšuje rozdiel medzi pomalšími a šikovnejšími spolužiakmi. Mali by sme si všetci pomôcť, aby sme to všetci zvládli bez stresu aj za pomoci učiteľov. (dievča, 12 rokov)

Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú spolu radi

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o spolužiakoch v Tvojej triede:

Spolužiaci v mojej triede sú spolu radi.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

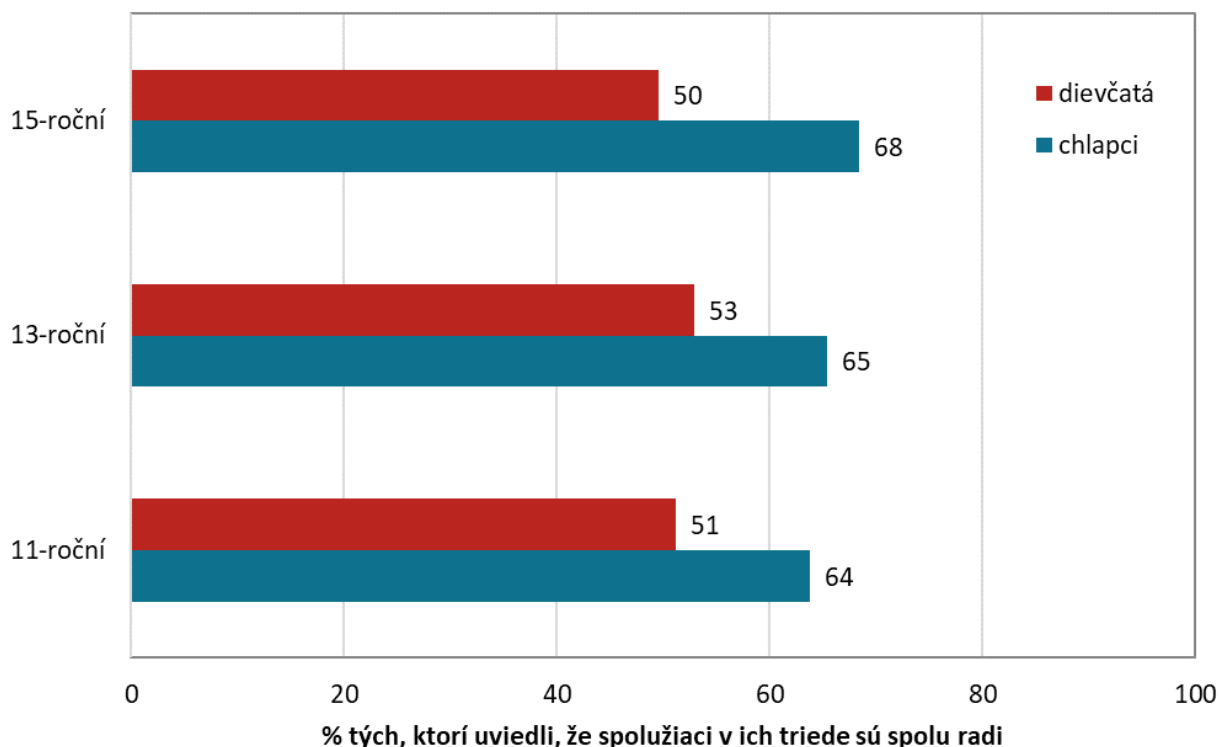
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Približne polovica dievčat (50-55%) a dve tretiny chlapcov (64-68%) uviedli, že spolužiaci v ich triede sú spolu radi.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa potvrdili vo všetkých troch vekových skupinách. Chlapci častejšia ako dievčatá uvádzali, že spolužiaci v ich triede sú spolu radi (11-roční OR/CI: 1,7/1,38-2,03; 13-roční OR/CI: 1,7/1,40-2,03; 15-roční OR/CI: 2,2/1,79-2,73).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Chlapci vo veku 15 rokov častejšie súhlasili s tým, že spolužiaci v ich triede sú spolu radi ako 11-roční chlapci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,8/0,66-1,00). Rozdiely medzi vekovými skupinami dievčat sme nepotvrdili.

Obrázok 137: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú spolu radi (v %)



Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú milí a nápomocní

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o spolužiakoch v Tvojej triede:

Mnohí spolužiaci v mojej triede sú milí a nápomocní.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

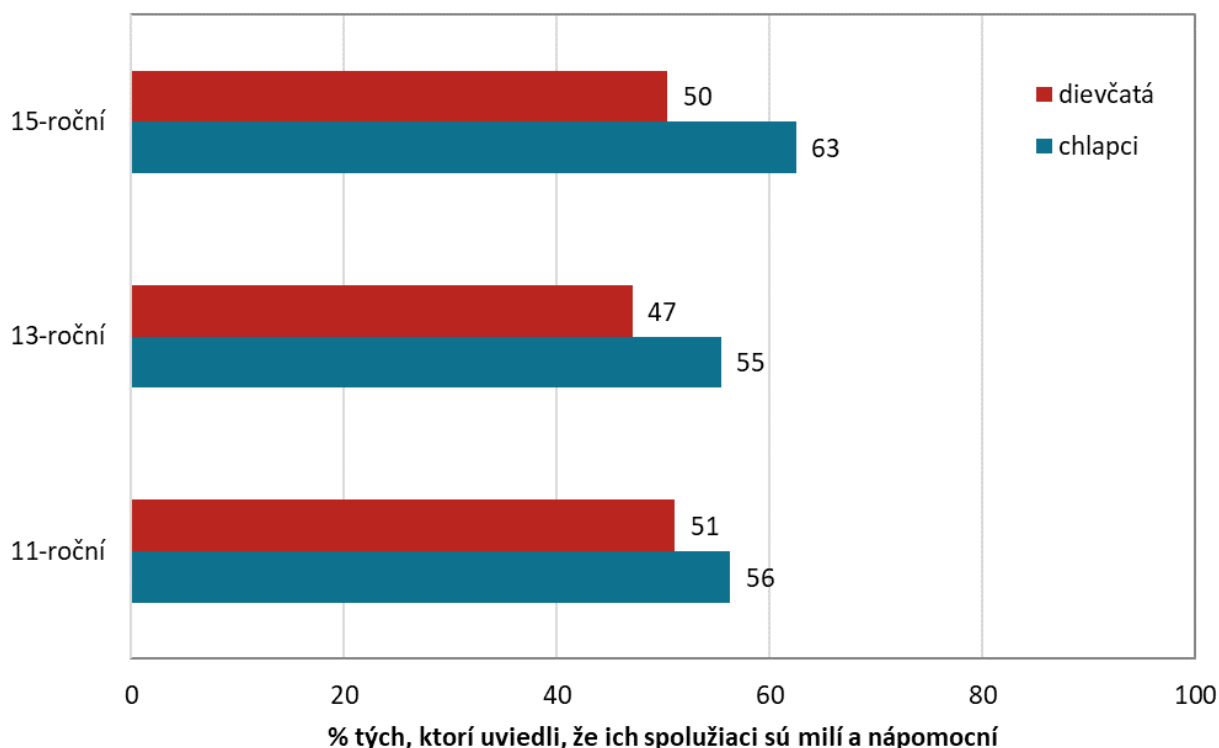
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Približne polovica dievčat (47-51%) a viac ako polovica chlapcov (55-63%) uviedli, že spolužiaci v ich triede sú milí a nápomocní.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách hodnotili svojich spolužiakov ako milých a nápomocných častejšie ako dievčatá (11-roční OR/CI: 1,2/1,02-1,50; 13-roční OR/CI: 1,4/1,16-1,67; 15-roční OR/CI: 1,6/1,33-2,01).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Starší chlapci (15-roční) hodnotili svojich spolužiakov ako milých a nápomocných častejšie ako mladší chlapci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,8/0,64-0,95; 13-roční i vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,62-0,90). Rozdiely medzi vekovými skupinami dievčat sme nepotvrdili.

Obrázok 138: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú milí a nápomocní (v %)



Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú akceptujúci

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o spolužiakoch v Tvojej triede:

Ostatní spolužiaci ma prijali takého/takú, aký/á som.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

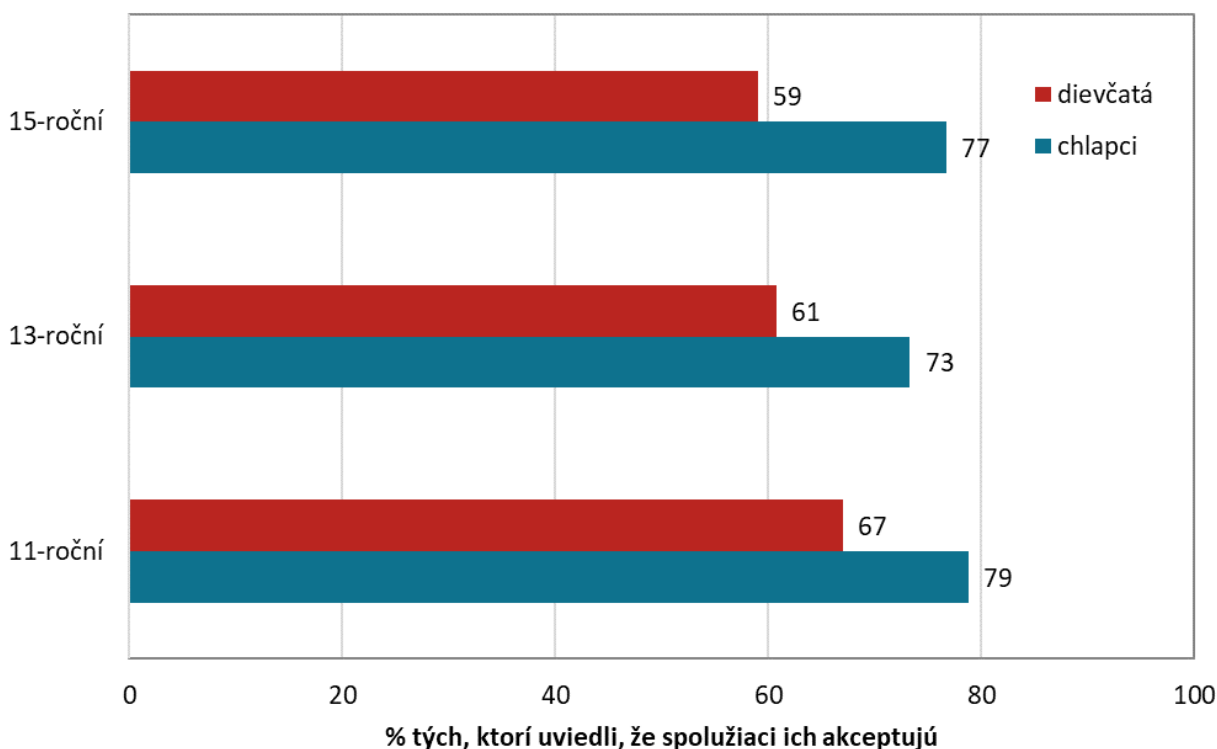
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Približne dve tretiny dievčat (59 – 67%) a tri štvrtiny chlapcov (73 – 79%) súhlasili s tvrdením, že ich spolužiaci prijali takých, akí sú.

Rodové rozdiely: Chlapci vo všetkých vekových skupinách častejšie ako dievčatá súhlasili s tvrdením, že ich spolužiaci v triede prijali takých, akí sú (11-roční chlapci OR/CI: 1,8/1,46-2,27; 13-roční chlapci OR/CI: 1,8/1,45-2,15; 15-roční chlapci OR/CI: 2,3/1,83-2,87).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladšie dievčatá (11-ročné) častejšie ako staršie dievčatá (15-ročné) hodnotili svojich spolužiakov ako akceptujúcich (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,4/1,15-1,74). Rozdiely medzi ostatnými vekovými skupinami sme nepotvrdili.

Obrázok 139: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú akceptujúci (v %)



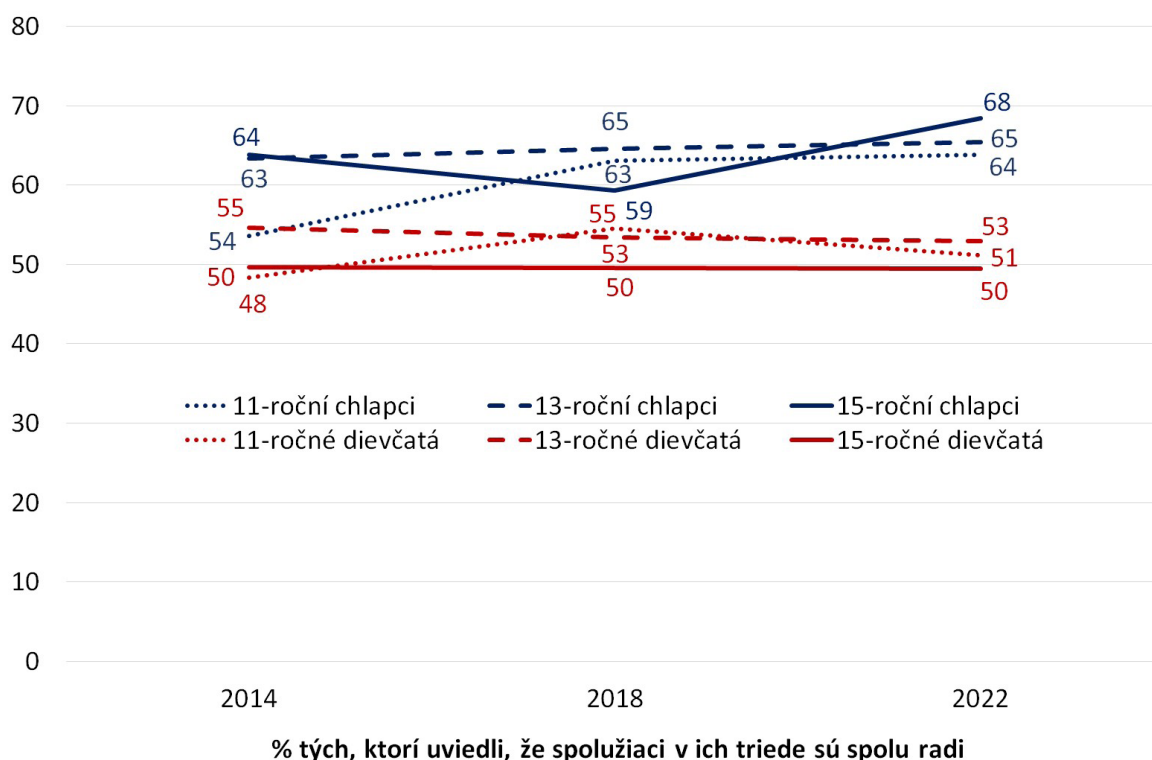


Izabela Dinušová, 11 rokov

Trendy 2014 – 2018 – 2022

Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú spolu radi

Obrázok 140: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú spolu radi – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia vzťahov medzi spolužiakmi medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili nárast tých, ktorí reportovali, že spolužiaci sú spolu radi medzi rokmi 2014 a 2018 u 11-ročných chlapcov a 11-ročných dievčat. Od roku 2018 do roku 2022 sme zaznamenali výrazný nárast priaznivého

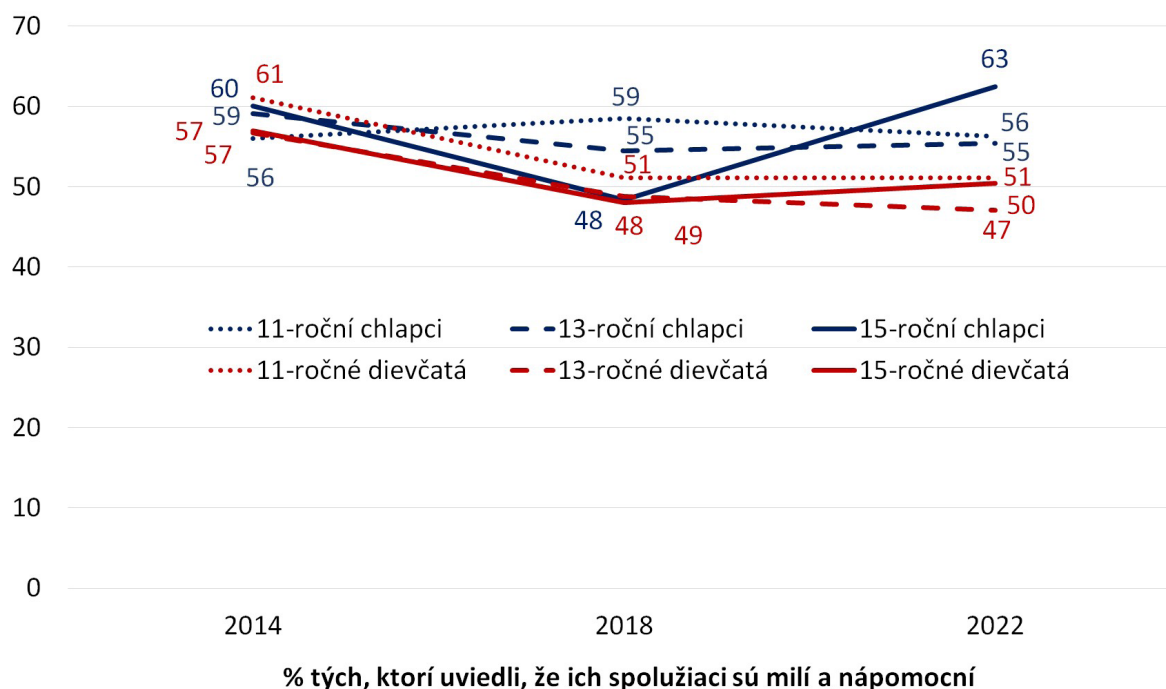
hodnotenia vzťahu so spolužiakmi u 15-ročných chlapcov. U dievčat k žiadnej štatisticky významnej zmene hodnotenia vzťahu so spolužiakmi nedošlo. V dlhodobom porovnaní rokov 2014 a 2022 sme zistili nárast priaznivého hodnotenia vzťahu so spolužiakmi u 11-ročných chlapcov.

Tabuľka 50: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú spolu radi – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	=	=	↑	=	=
2018 vs. 2022	=	=	↑	=	=	=
2014 vs. 2022	↑	=	=	=	=	=

Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú milí a nápomocní

Obrázok 141: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú milí a nápomocní – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia vzťahov medzi spolužiakmi medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili pokles tých, ktorí reportovali, že spolužiaci sú milí a nápomocní medzi rokmi 2014 a 2018 u všetkých skupín s výnimkou 11-ročných chlapcov. Od roku 2018 do roku 2022 sme zaznamenali výrazný nárast priaznivého hodnotenia

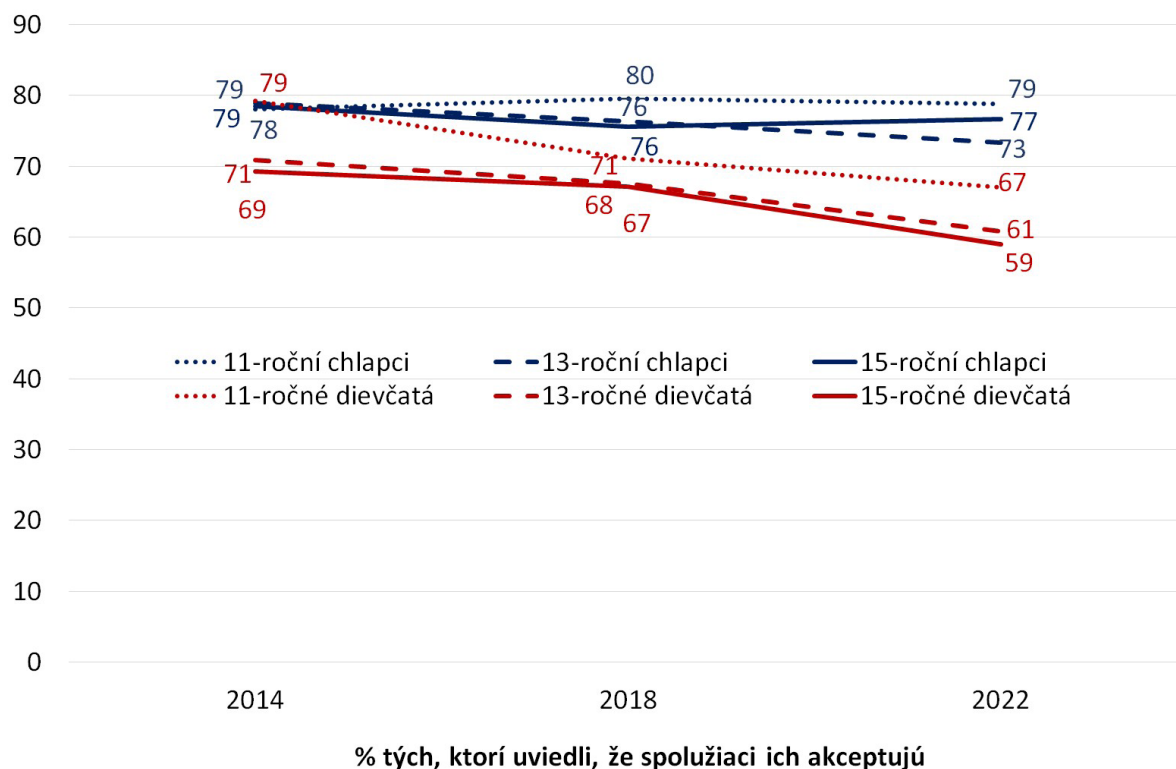
vzťahu so spolužiakmi u 15-ročných chlapcov. U dievčat k žiadnej štatisticky významnej zmene nedošlo. V dlhodobom porovnaní rokov 2014 a 2022 sme zistili významný pokles priaznivého hodnotenia vzťahov medzi spolužiakmi vo všetkých vekových skupinách dievčat.

Tabuľka 51: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú milí a nápomocní – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	↓	↓	↓	↓	↓
2018 vs. 2022	=	=	↑	=	=	=
2014 vs. 2022	=	=	=	↓	↓	↓

Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú akceptujúci

Obrázok 142: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú akceptujúci – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia vzťahov medzi spolužiakmi medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili pokles tých, ktorí reportovali, že spolužiaci sú akceptujúci medzi rokmi 2014 a 2018 u všetkých skupín s výnimkou 11-ročných chlapcov. Od roku 2018 do roku 2022 sme zaznamenali nárast priaznivého

hodnotenia vzťahu so spolužiakmi u 15-ročných chlapcov. V dlhodobom porovnaní rokov 2014 a 2022 sme zistili výrazný pokles priaznivého hodnotenia vzťahov medzi spolužiakmi vo všetkých vekových skupinách dievčat a taktiež u 13-ročných chlapcov.

Tabuľka 52: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú akceptujúci 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	↓	↓	↓	↓	↓
2018 vs. 2022	=	=	↑	=	=	=
2014 vs. 2022	=	↓	=	↓	↓	↓

Použitá literatúra

- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social Support from Parents, Friends, Classmates, and Teachers in Children and Adolescents Aged 9 to 18 Years: Who Is Perceived as Most Supportive? *Social Development*, 19(2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Hoferichter, F., Kulakow, S., & Hufenbach, M. C. (2021). Support From Parents, Peers, and Teachers Is Differently Associated With Middle School Students' Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12, 758226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758226>
- Horanicova, S., Husarova, D., Madarasova Geckova, A., Klein, D., van Dijk, J. P., de Winter, A. F., & Reijneveld, S. A. (2020). Teacher and classmate support may keep adolescents satisfied with school and education. Does gender matter? *International Journal of Public Health*, 65(8), 1423–1429. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01477-1>
- Kochel, K. P., Ladd, G. W., & Rudolph, K. D. (2012). Longitudinal Associations Among Youth Depressive Symptoms, Peer Victimization, and Low Peer Acceptance: An Interpersonal Process Perspective: Depressive Symptoms, Victimization, and Peer Acceptance. *Child Development*, 83(2), 637–650. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01722.x>
- Kutsyuruba, B., Klinger, D. A., & Hussain, A. (2015). Relationships among school climate, school safety, and student achievement and well-being: A review of the literature. *Review of Education*, 3(2), 103–135. <https://doi.org/10.1002/rev3.3043>
- Lessard, L. M., & Puhl, R. M. (2021). Adolescent academic worries amid COVID-19 and perspectives on pandemic-related changes in teacher and peer relations. *School Psychology*, 36(5), 285–292. <https://doi.org/10.1037/spq0000443>
- Perdue, N. H., Manzeske, D. P., & Estell, D. B. (2009). Early predictors of school engagement: Exploring the role of peer relationships: Peers and School Engagement. *Psychology in the Schools*, 46(10), 1084–1097. <https://doi.org/10.1002/pits.20446>
- Wang, J., Wang, Y., Lin, H., Chen, X., Wang, H., Liang, H., Guo, X., & Fu, C. (2021). Mental Health Problems Among School-Aged Children After School Reopening: A Cross-Sectional Study During the COVID-19 Post-pandemic in East China. *Frontiers in Psychology*, 12, 773134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.773134>
- Widnall, E., Adams, E. A., Plackett, R., Winstone, L., Haworth, C. M. A., Mars, B., & Kidger, J. (2022). Adolescent Experiences of the COVID-19 Pandemic and School Closures and Implications for Mental Health, Peer Relationships and Learning: A Qualitative Study in South-West England. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7163. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127163>
- Wray-Lake, L., Wilf, S., Kwan, J. Y., & Oosterhoff, B. (2022). Adolescence during a Pandemic: Examining US Adolescents' Time Use and Family and Peer Relationships during COVID-19. *Youth*, 2(1), 80–97. <https://doi.org/10.3390/youth2010007>
- Xiao, S. X., Martin, C. L., Spinrad, T. L., Eisenberg, N., DeLay, D., Hanish, L. D., Fabes, R. A., & Oswalt, K. (2022). Being helpful to other-gender peers: School-age children's gender-based intergroup prosocial behaviour. *British Journal of Developmental Psychology*, 40(4), 520–538. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12426>



Michaela Čičmancová, 16 rokov

Učiteľ

Lenka Sokolová

Učitelia sú popri rodičoch ďalšími dôležitými dospelými v živote školákov. Zohrávajú významnú úlohu pri učení a socializácii detí v školskom prostredí. Pre mladších žiakov slúžia učitelia ako vzory a deti majú často k svojim učiteľom silný citový vzťah. Vzťahy s učiteľmi podporujú aj rozvoj sociálnych zručností a prosociálneho správania u detí (Longobardi a kol., 2021). V období pubescencie sa vzťahy s učiteľmi menia, stávajú sa žiakom vzdialenejšími (García-Moya a kol., 2021), narastá význam rovesníckych vzťahov a žiaci sú k učiteľom kritickejšími. Podľa medzinárodnej správy HBSC z roku 2017/2018 (Inchley a kol., 2020) starší žiaci v porovnaní s mladšími uvádzali menej pozitívne školské skúsenosti vrátane nižšej miery sociálnej opory zo strany učiteľov.

Prístup učiteľov a ich vzťah k žiakom ovplyvňuje sociálnu a emočnú pohodu dospievajúcich (Fraire a kol., 2017; Zheng, 2022), školské výsledky a prispôsobenie sa školskému prostrediu a nárokom školy (Longobardi a kol., 2016). Z výsledkov výskumov vyplýva, že deti, ktoré zažívajú oporu učiteľa a pozitívne vzťahy s učiteľmi, sú viac motivované a ochotné učiť sa (Fraire a kol., 2017; Wentzel a kol., 2010). Vzťah žiak - učiteľ môže tiež pôsobiť ako ochranný faktor v období prechodu z jedného stupňa vzdelávania na druhý, pomáhať predchádzať riziku školskej neúspešnosti (Longobardi a kol., 2016), predčasného ukončenia školskej dochádzky (Davis & Dupper, 2004) alebo rizikového správania (Rudasill a kol., 2010).

Zážitok prepojenia medzi žiakom a učiteľom (*angl. connectedness*) prináša žiakom pocit spolupatričnosti, sociálneho vzťahu a začlenenia (Hehir a kol., 2021). Zvyšuje pravdepodobnosť zdravia a duševnej pohody žiakov (Arslan, 2021) a tiež ich školskej úspešnosti. Prepojenie s učiteľmi a so školou všeobecne môže byť ochranným faktorom v oblasti emočných problémov a duševného zdravia dospievajúcich (Pate a kol., 2017). Tento vzťah či prepojenie si však žiaci nebudujú univerzálne so všetkými učiteľmi, častejšie dospievajúci uvádzajú konkrétnych učiteľov, u ktorých nachádzajú porozumenie a prístup, ktorý im dodáva práve spomínaný zážitok prepojenia (García-Moya a kol., 2021). Mať hoci len jedného takéhoto učiteľa v škole môže pomôcť žiakom zažívať vyššiu mieru pohody a spokojnosti v školskom prostredí. Dištančné vzdelávanie počas pandémie ochorenia COVID-19 žiakom a študentom na všetkých stupňoch vzdelávania zabránilo byť v každodennom priamom kontakte s rovesníkmi a učiteľmi. A pre učiteľov bolo veľmi náročné budovať so žiakmi pozitívne vzťahy a prepojenie so školou na diaľku (Hehir a kol., 2021), pomyselná priepasť medzi učiteľmi a žiakmi, ktorá je do istej miery prirodzená v období dospievania, sa tak mohla v niektorých prípadoch ešte viac prehĺbiť.

Pre školákov je nepríjemné, keď sú učitelia nervózni. Je nepríjemné chodiť do školy, v ktorej sú zlé vzťahy. Som rada, že naša škola taká nie je. (dievča, 12 rokov)

Vzťahy s učiteľmi: Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o Tvojich učiteľoch.

Mám pocit, že ma môj/moja učiteľ/ka akceptuje takého/takú, aký/á som.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

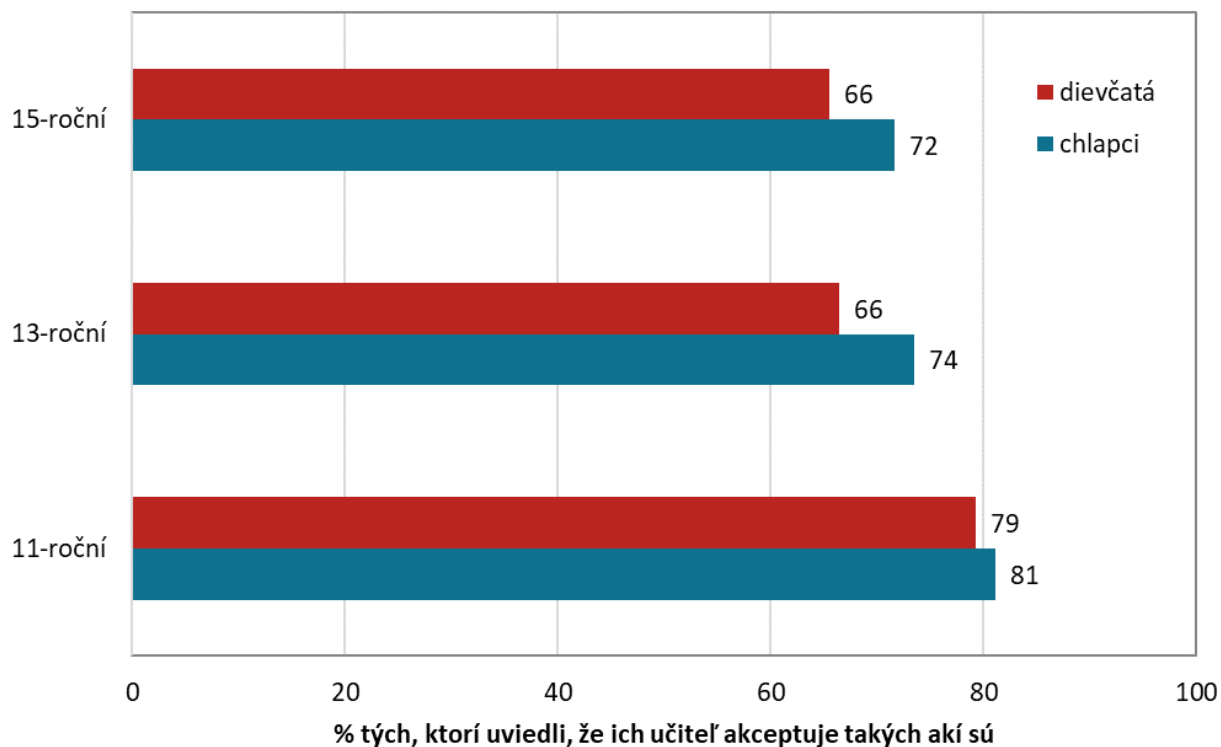
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Približne 80% 11-ročných (79-80%), dve tretiny 13- a 15-ročných dievčat (66%) a takmer tri štvrtiny 13- a 15-ročných chlapcov (74-72%) súhlasilo, že ich učiteľ akceptuje takých, akí sú.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa potvrdili v skupinách 13- a 15-ročných. Chlapci častejšie súhlasili s tým, že ich učiteľ akceptuje takých, akí sú ako dievčatá (13-roční OR/CI: 1,4/1,15-1,71; 15-roční OR/CI: 1,3/1,07-1,65).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci (11-roční) častejšie súhlasili s tým, že ich učiteľ akceptuje takých, akí sú ako starší školáci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,7/1,35-2,15; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 2,0/1,61-2,53).

Obrázok 143: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú (v %)



*Učitelia na našej škole sú všetci spravodliví. Chcú nám len to dobré.
(dievča, 12 rokov)*

Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom na nich záleží

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o Tvojich učiteľoch.

Mám pocit, že mojim učiteľom na mne ako na človeku záleží.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

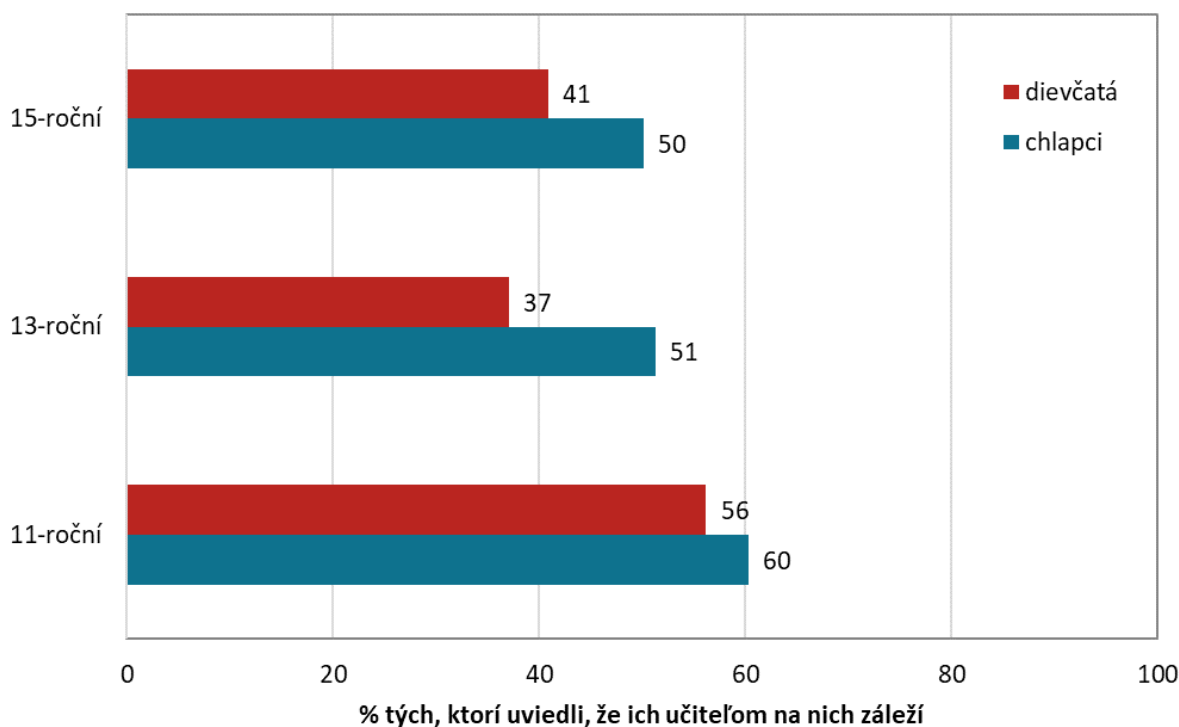
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Približne polovica 13- a 15-ročných chlapcov (50-51%) a dve tretiny 11-ročných chlapcov (60%) mala pocit, že ich učiteľom na nich záleží. V skupine 11-ročných dievčat malo 56% pocit, že ich učiteľom na nich záleží, v skupinách 13- a 15-ročných si to myslelo už iba 37% resp. 41% dievčat.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili v skupinách 13- a 15-ročných. Chlapci častejšie súhlasili s tým, že ich učiteľom na nich záleží ako dievčatá (13-roční OR/CI: 1,8/1,48-2,15; 15-roční OR/CI: 1,5/1,18-1,78).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci (11-roční) častejšie súhlasili s tým, že ich učiteľom na nich záleží ako starší školáci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,5/1,24-1,84; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,9/1,51-2,27).

Obrázok 144: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom na nich záleží (v %)



Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom môžu dôverovať

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o Tvojich učiteľoch.

Cítim, že mojim učiteľom môžem veľmi dôverovať.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

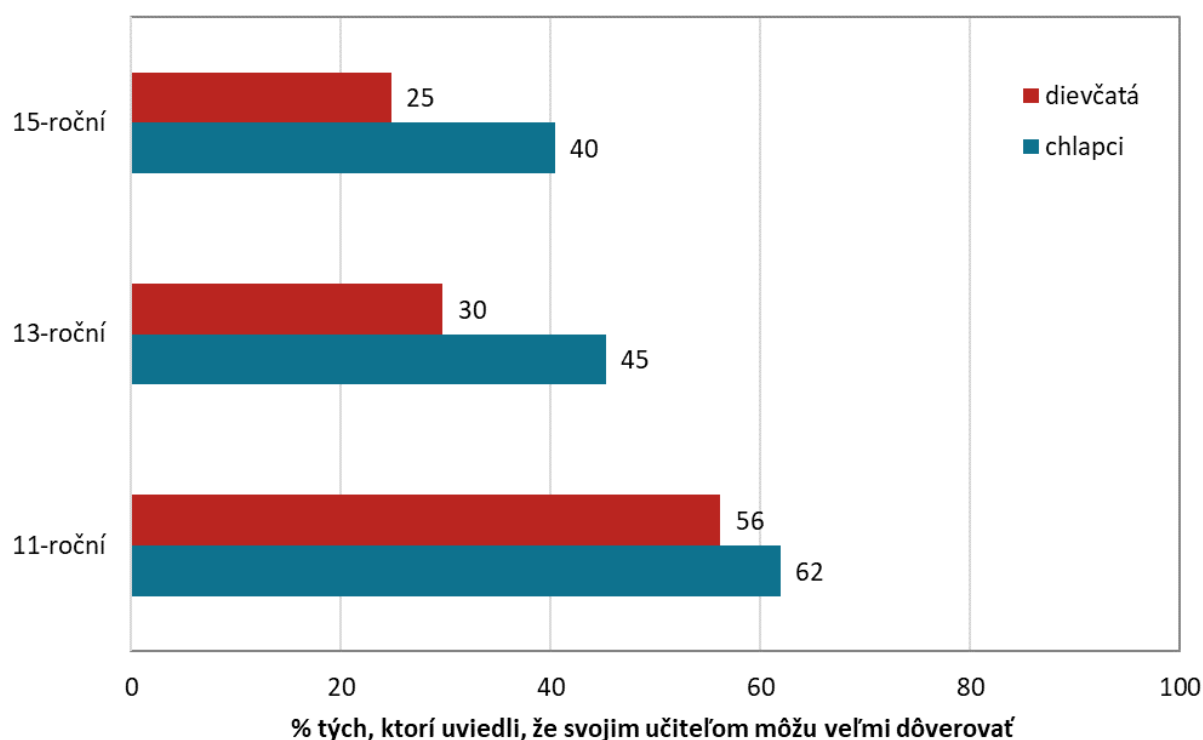
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Skoro dve tretiny 11-ročných školáčok a školákov (56-62%) súhlasila, že svojim učiteľom môže dôverovať. Vo veku 13 rokov už si to myslelo len 45% chlapcov a 30% dievčat, a vo veku 15 rokov súhlasilo, že učiteľom môžu dôverovať iba 40% chlapcov a 25% dievčat.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa potvrdili vo všetkých vekových skupinách, pričom chlapci častejšie súhlasili s tým, že učiteľom môžu dôverovať ako dievčatá (11-roční OR/CI: 1,3/1,05-1,54; 13-roční OR/CI: 2,0/1,62-2,37; 15-roční OR/CI: 2,1/1,64-2,57).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci častejšie súhlasili s tým, že svojim učiteľom môžu dôverovať ako starší školáci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 2,4/1,97-2,94; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,2/1,01-1,49; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 3,9/3,12-4,84; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,3/1,03-1,61).

Obrázok 145: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom môžu dôverovať (v %)



Učiteľ sa o mňa zaujíma

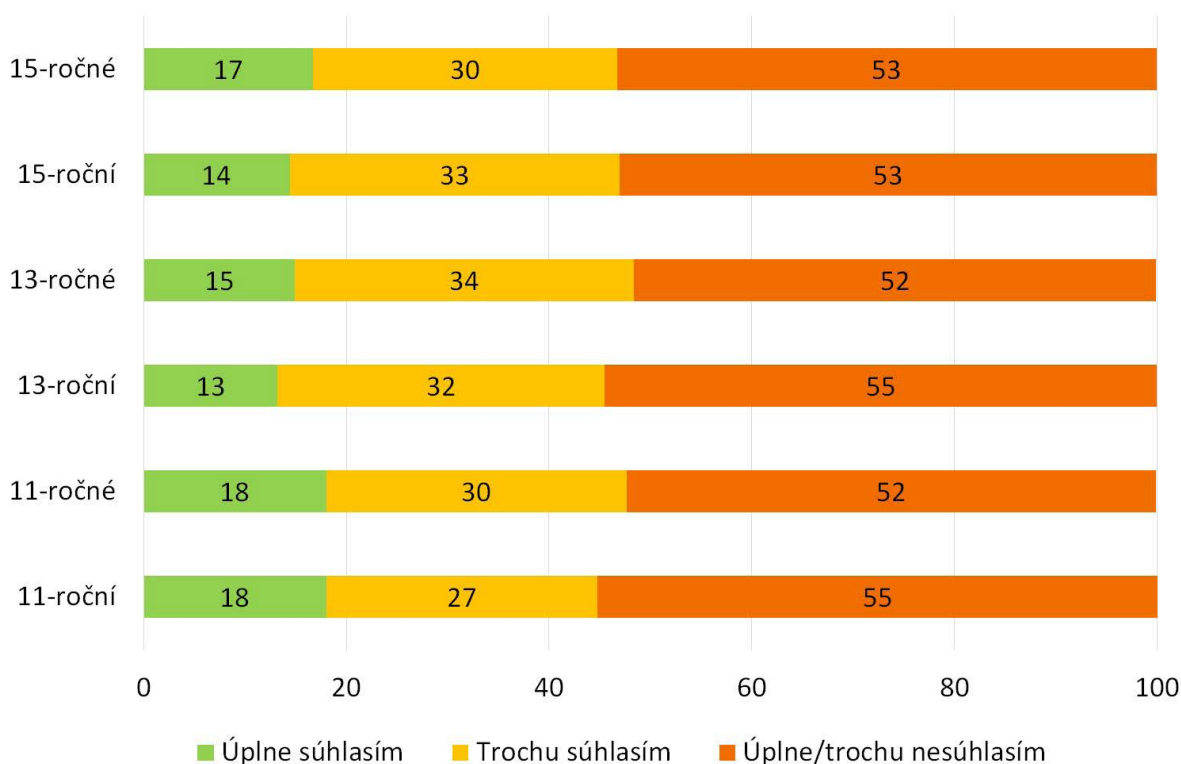
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý sa o mňa ako o človeka zaujíma a je ochotný počúvať moje problémy, ak nastanú.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa o nich zaujíma a je ochotný počúvať ich problémy, ak nastanú.

Výskyt: Menej ako polovica školákov a školáčok (45-48%) vo všetkých vekových skupinách úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa o nich zaujíma a je ochotný počúvať ich problémy, ak nastanú.

Obrázok 146: Aspoň jeden učiteľ sa o mňa zaujíma a je ochotný počúvať problémy, ak nastanú. (v %)



*Učiteľ vás vypočuje vždy a berie ohľad aj na vás aj na ostatných.
Takže sa nemusíte báť, že by vás nepočúvali a nepomohli vám.
(dievča, 13 rokov)*

Učiteľ sa snaží vyriešiť problémy

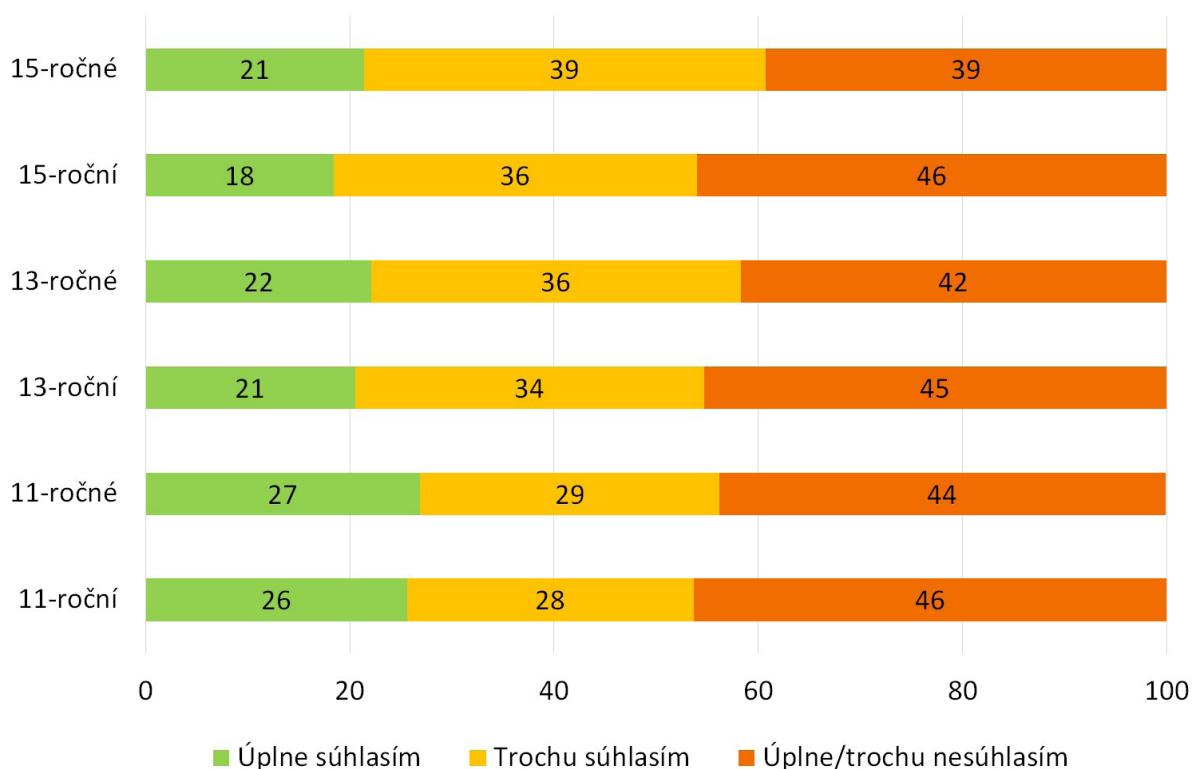
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý sa snaží vyriešiť problémy, ak nastanú.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa snaží vyriešiť problémy, ak nastanú.

Výskyt: Viac ako polovica školákov a školáčok (54-61%) vo všetkých vekových skupinách úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa snaží vyriešiť problémy, ak nastanú.

Obrázok 147: Aspoň jeden učiteľ sa snaží vyriešiť problémy, ak nastanú. (v %)



Učiteľ mi venuje čas, ak mi učivo nejde

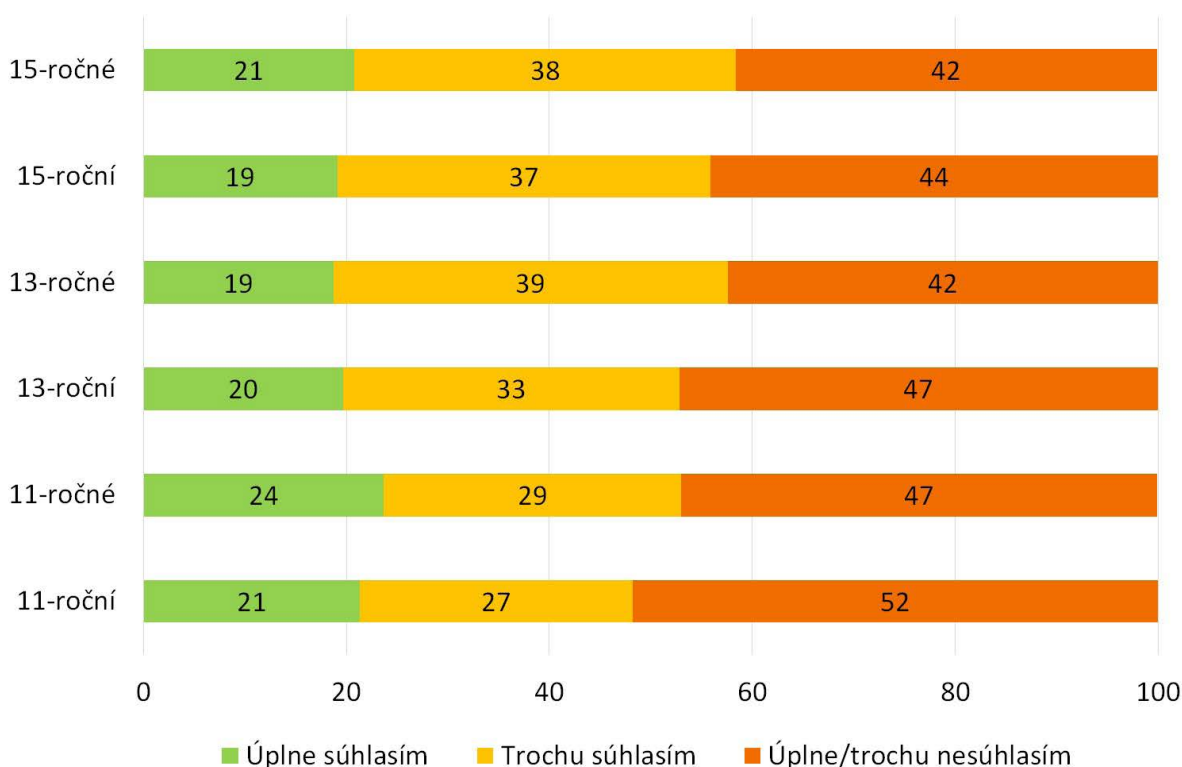
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý sa ma snaží naučiť a venuje mi čas, ak mi to nejde.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa ich snaží naučiť a venuje im čas, ak im to nejde.

Výskyt: Viac ako polovica školákov a školáčok (53-58%) vo všetkých vekových skupinách úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa ich snaží naučiť a venuje im čas, ak im to nejde. V prípade 11-ročných chlapcov s týmto výrokcom súhlasilo iba 48% chlapcov.

Obrázok 148: Aspoň jeden učiteľ sa ma snaží naučiť a venuje mi čas, ak mi to nejde. (v %)



Učiteľ dáva druhú šancu

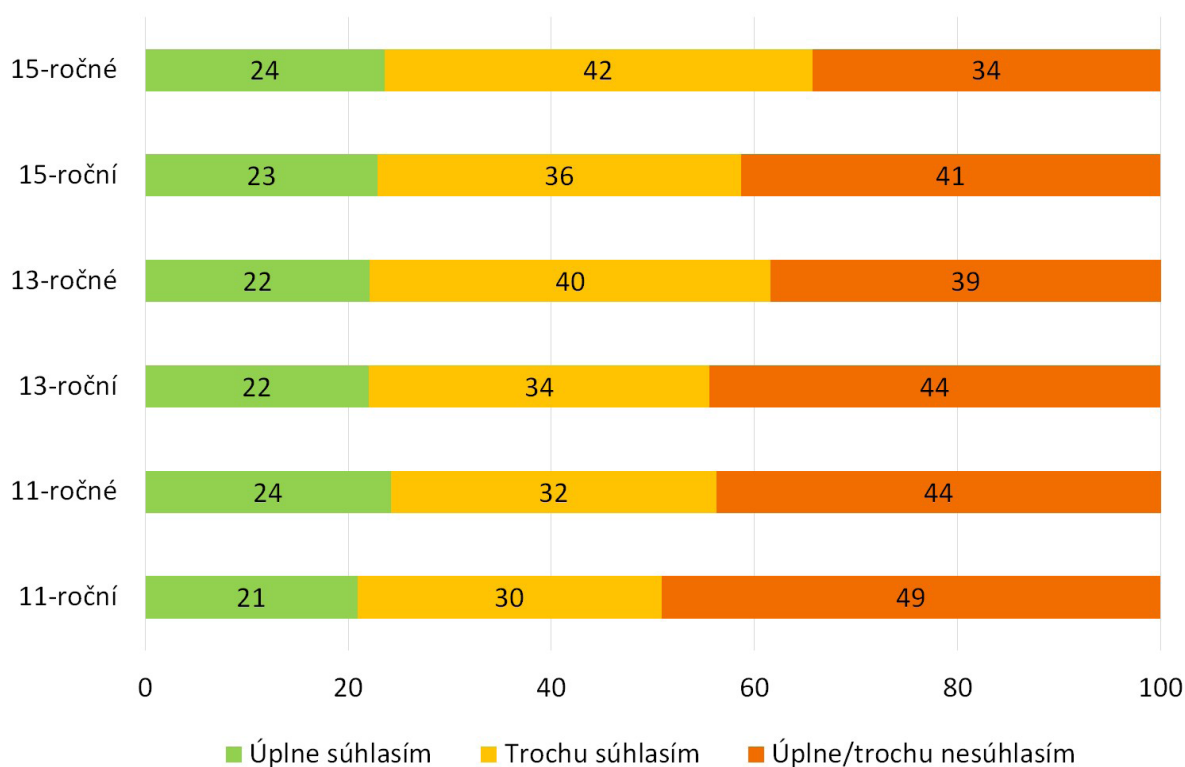
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý mi dáva druhú šancu, dovoľí mi opraviť test, ak ho pokazím

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý im dáva druhú šancu, dovoľí im opraviť test, ak ho pokazia.

Výskyt: Viac ako polovica 11-ročných (51-54%), ale skoro dve tretiny 13- a 15-ročných (56-66%) školákov a školáčok úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý im dáva druhú šancu, dovoľí im opraviť test, ak ho pokazia.

Obrázok 149: Aspoň jeden učiteľ mi dáva druhú šancu, dovoľí mi opraviť test, ak ho pokazím. (v %)





Soňa Hrdlíková, 12 rokov

Učiteľ povzbudzuje a podporuje

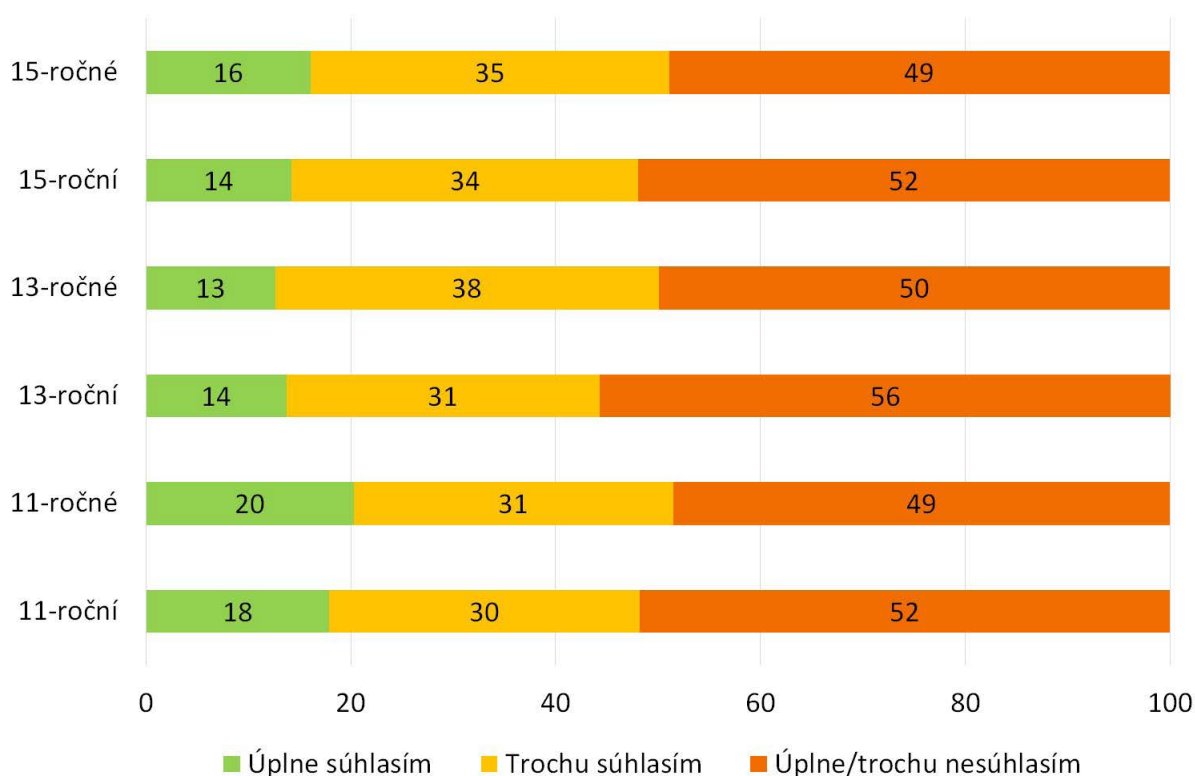
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý ma povzbudzuje a podporuje.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý ich povzbudzuje a podporuje.

Výskyt: Približne polovica školákov a školáčok (48-51%) vo všetkých vekových skupinách úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý ich povzbudzuje a podporuje. V prípade 13-ročných chlapcov s týmto výrokcom súhlasilo iba 44% chlapcov.

Obrázok 150: Aspoň jeden učiteľ ma povzbudzuje a podporuje. (v %)



Učiteľ chce, aby som niečo v živote dosiahol

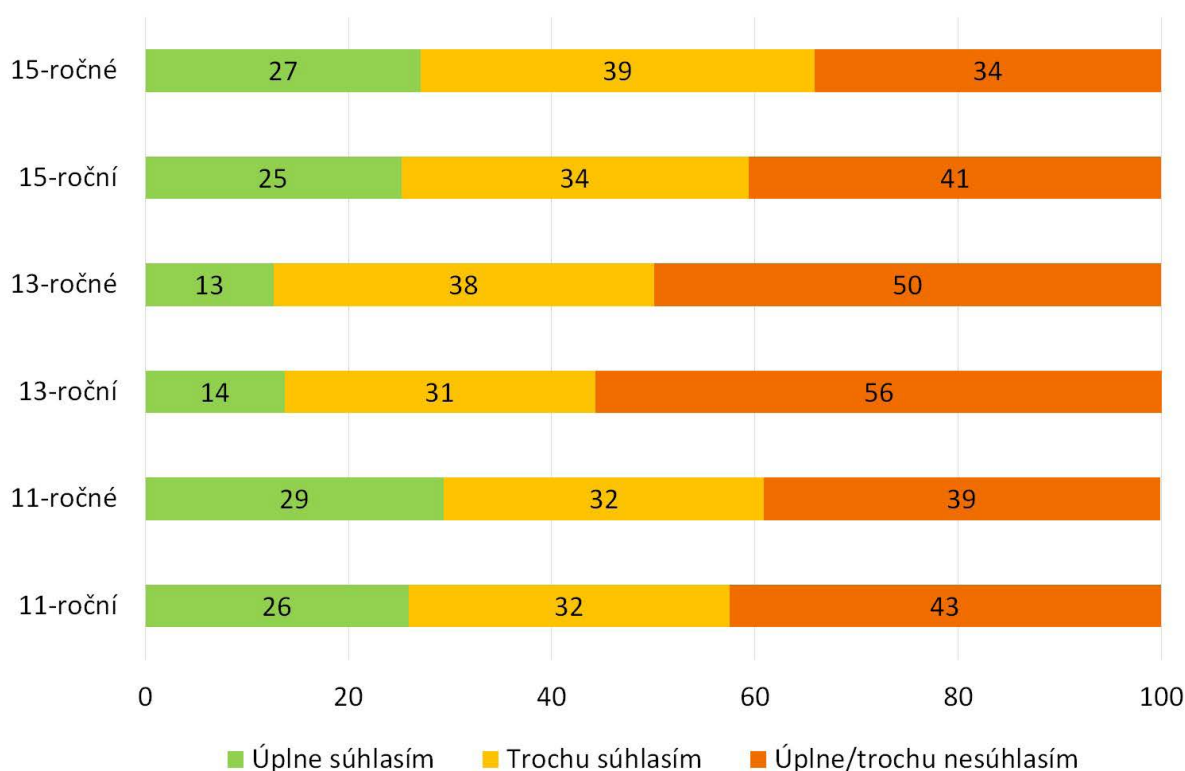
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý chce, aby som niečo v živote dosiahol.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý chce, aby niečo v živote dosiahli.

Výskyt: Približne dve tretina 11-ročných a 15-ročných školákov a školáčok (57-66%) úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý chce, aby v živote niečo dosiahli. V skupine 13-ročných s týmto tvrdením súhlasilo 44% chlapcov a 50% dievčat.

Obrázok 151: Aspoň jeden učiteľ chce, aby som niečo v živote dosiahol. (v %)



Učiteľ je tu pre mňa, keď potrebujem pomoc

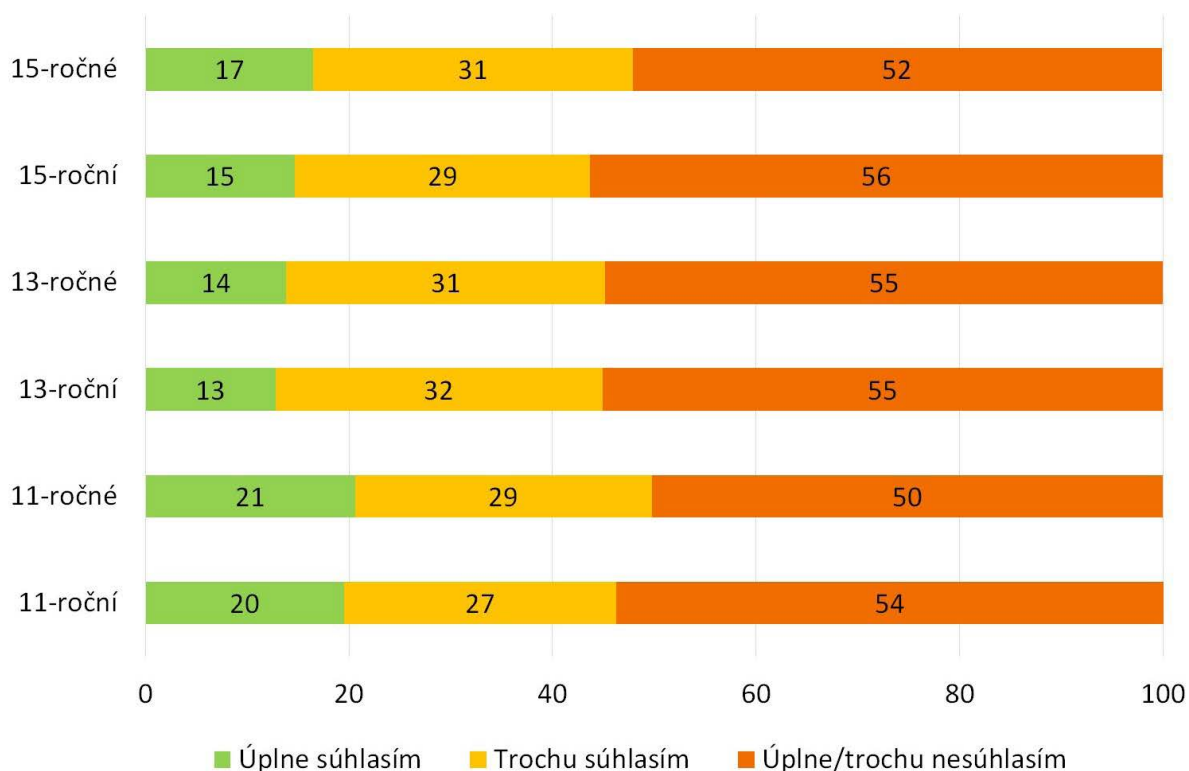
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý je tu pre mňa, keď potrebujem jeho pomoc.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý je tam pre nich, keď potrebujú jeho pomoc.

Výskyt: Menej ako polovica školákov a študentov (44-50%) vo všetkých vekových skupinách úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý je tam pre nich, keď potrebujú pomoc.

Obrázok 152: Aspoň jeden učiteľ je tu pre mňa, keď potrebujem jeho pomoc. (v %)



Učiteľ máva dobrú náladu

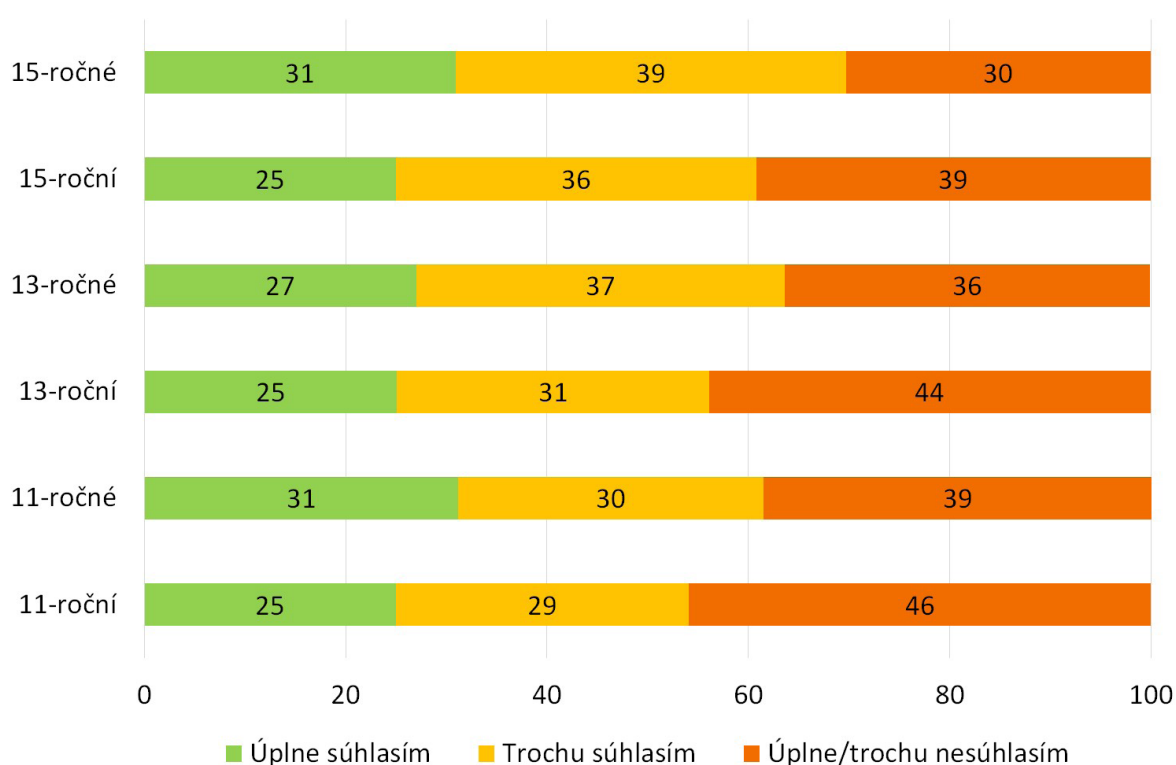
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý máva dobrú náladu a je s ním sranda.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý máva dobrú náladu a je s ním sranda.

Výskyt: Viac ako 60% dievčat (61-70%) a viac ako 50% chlapcov (54-61%) úplne alebo trochu súhlasilo, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý máva dobrú náladu a je s ním sranda.

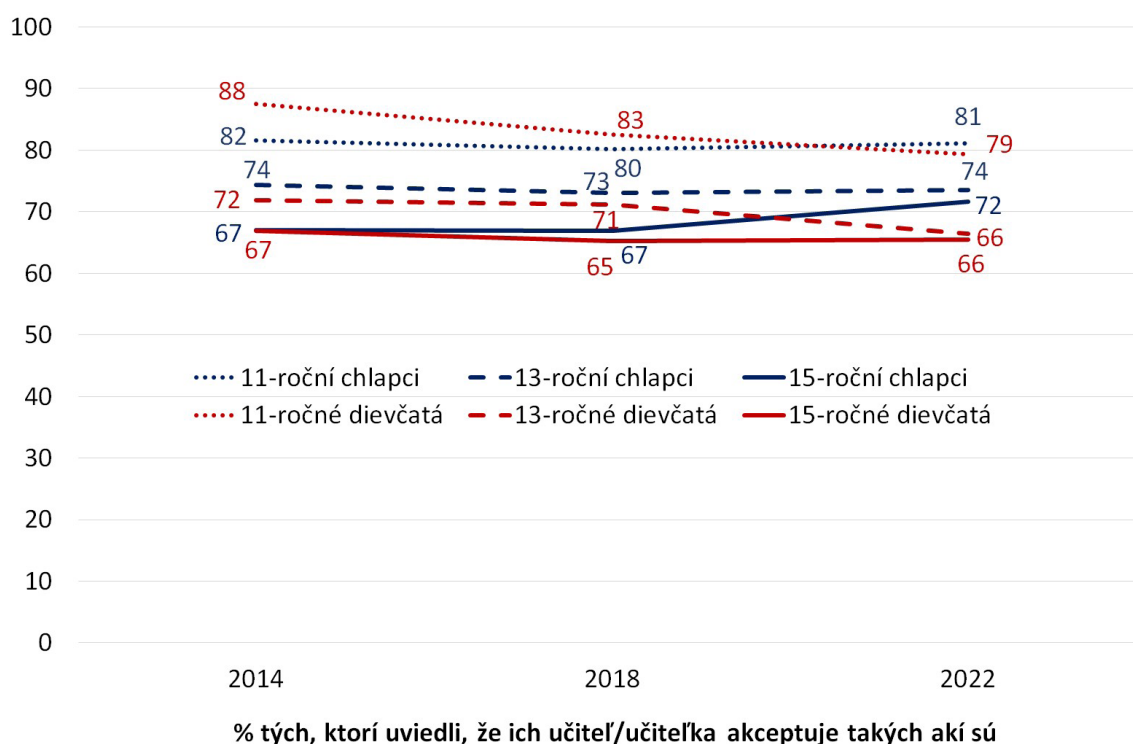
Obrázok 153: Aspoň jeden učiteľ máva dobrú náladu a je s ním sranda. (v %)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Vzťahy s učiteľmi: Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú

Obrázok 154: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia vzťahov s učiteľmi medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili pokles tých, ktorí reportovali, že učiteľ žiakov akceptuje takých, akí sú medzi rokmi 2014 a 2018 u 11-ročných dievčat. Medzi rokmi 2018 a 2022 sme zistili významný pokles v priaznivom hodnotení vzťahov s učiteľmi u 13-ročných dievčat. U chlapcov

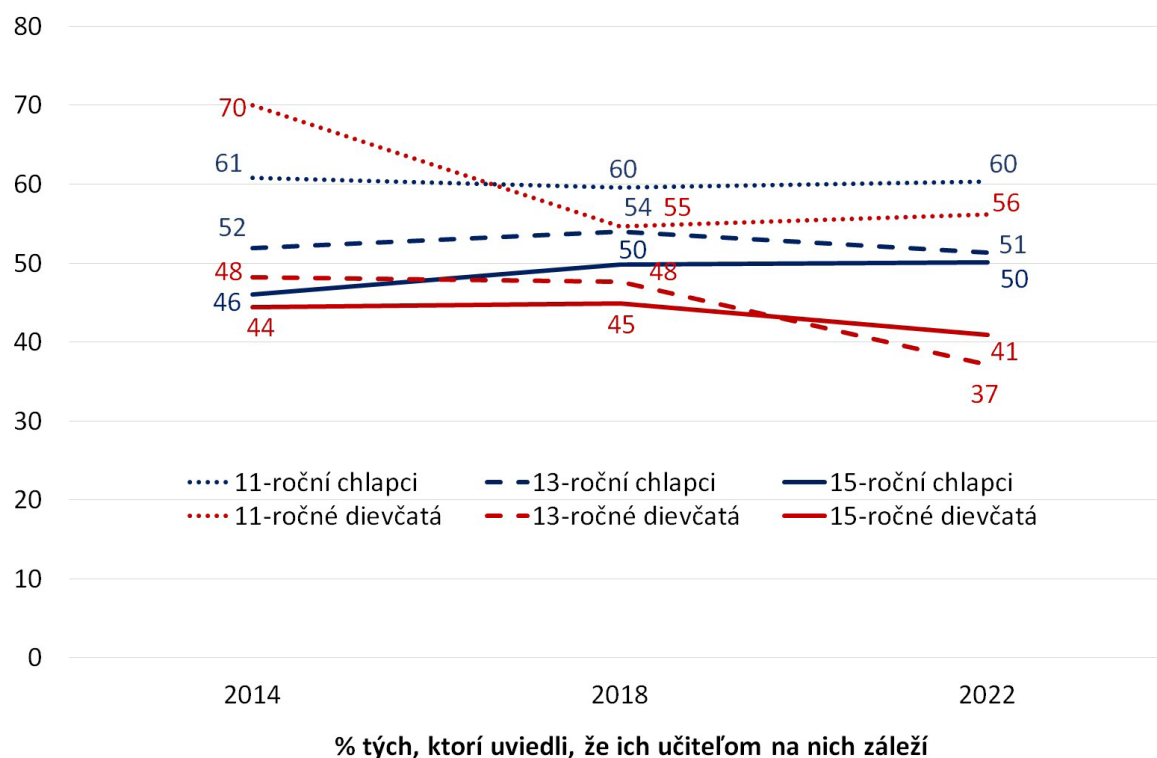
vo všetkých vekových skupinách a u 11- a 15-ročných dievčat k žiadnej štatisticky významnej zmene nedošlo. V dlhodobom porovnaní rokov 2014 a 2022 pozorujeme nárast priaznivého hodnotenia vzťahu s učiteľmi u 15-ročných chlapcov a pokles u 11- a 13-ročných dievčat. Rozdiely v ostatných skupinách nie sú štatisticky významné.

Tabuľka 53: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	↓	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↓	=
2014 vs. 2022	=	=	↑	↓	↓	=

Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom na nich záleží

Obrázok 155: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom na nich záleží – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia vzťahov s učiteľmi medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili výrazný pokles tých, ktorí reportovali, že učiteľom na žiakoch záleží medzi rokmi 2014 a 2018 u 11-ročných dievčat a medzi rokmi 2018 a 2022 u 13-ročných dievčat. U týchto

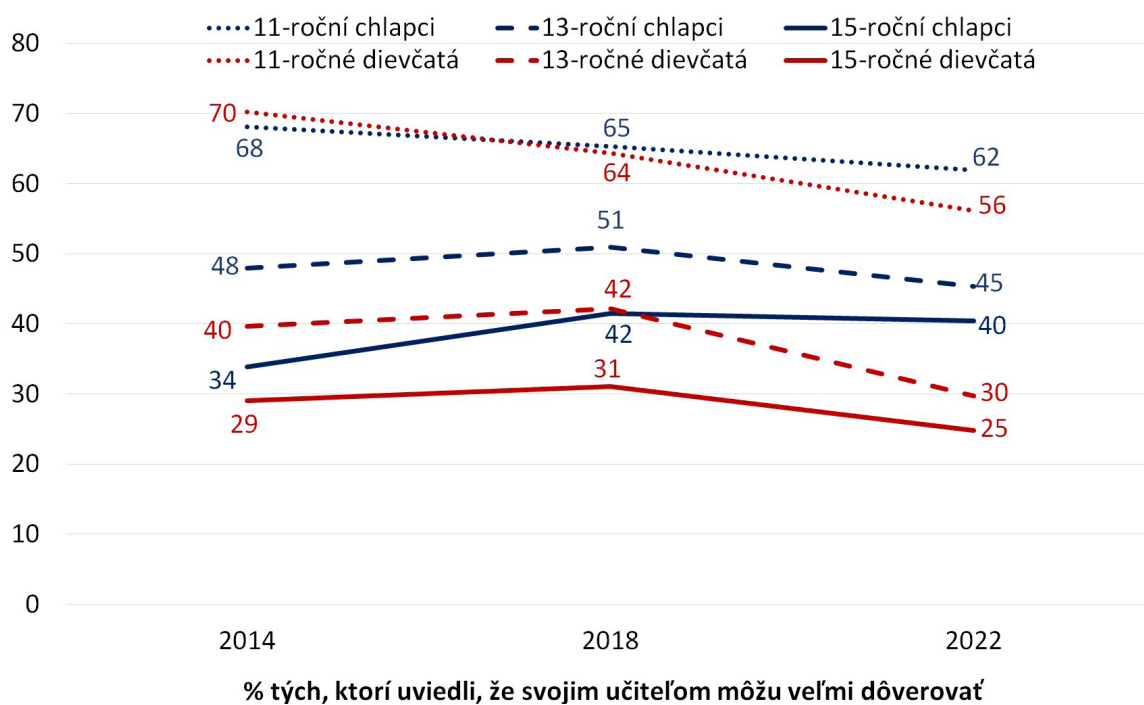
dvoch skupín pozorujeme významný pokles priaznivého hodnotenia učiteľov aj v dlhodobom porovnaní rokov 2014 a 2022. Rozdiely v ostatných skupinách nie sú štatisticky významné.

Tabuľka 54: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom na nich záleží – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	↓	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↓	=
2014 vs. 2022	=	=	=	↓	↓	=

Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom môžu dôverovať'

Obrázok 156: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom môžu dôverovať – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia vzťahov s učiteľmi medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili významný pokles tých, ktorí reportovali, že žiaci môžu svojim učiteľom dôverovať medzi rokmi 2014 a 2018 u 11-ročných dievčat a nárast u 15-ročných chlapcov. Medzi rokmi 2018 a 2022 sme zistili významný pokles

priaznivého hodnotenia vzťahov s učiteľmi u 13-ročných chlapcov a všetkých vekových skupín dievčat. V dlhodobom porovnaní rokov 2014 a 2022 pozorujeme významný pokles priaznivého hodnotenia vzťahu s učiteľmi u 11-ročných chlapcov a 11-ročných dievčat a nárast u 15-ročných chlapcov.

Tabuľka 55: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom môžu dôverovať – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	↑	↓	=	=
2018 vs. 2022	=	↓	=	↓	↓	↓
2014 vs. 2022	↓	=	↑	↓	=	=

Použitá literatúra

Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17–31. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.240>

Davis, K. S., & Dupper, D. R. (2004). Student-Teacher Relationships: An Overlooked Factor in School Dropout. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 9(1–2), 179–193. https://doi.org/10.1300/J137v09n01_12

Fraire, M., Longobardi, C., Prino, L. E., Sclavo, E., & Settanni, M. (2017). Examining the Student-Teacher Relationship Scale in the Italian Context: A Factorial Validity Study. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 11(31), 851–882. <https://doi.org/10.14204/ejrep.31.13068>

García-Moya, I., Brooks, F., & Moreno, C. (2021). A New Measure for the Assessment of Student-Teacher Connectedness in Adolescence. *European Journal of Psychological Assessment*, 37(5), 357–367. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000621>

Hehir, E., Zeller, M., Luckhurst, J., & Chandler, T. (2021). Developing student connectedness under remote learning using digital resources: A systematic review. *Education and Information Technologies*, 26(5), 6531–6548. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10577-1>

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., & Cosma, A. (Eds.). (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. WHO Regional Office for Europe.

Longobardi, C., Prino, L. E., Marengo, D., & Settanni, M. (2016). Student-Teacher Relationships As a Protective Factor for School Adjustment during the Transition from Middle to High School. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01988>

Longobardi, C., Settanni, M., Lin, S., & Fabris, M. A. (2021). Student-teacher relationship quality and prosocial behaviour: The mediating role of academic achievement and a positive attitude towards school. *British Journal of Educational Psychology*, 91(2), 547–562. <https://doi.org/10.1111/bjep.12378>

Pate, C. M., Maras, M. A., Whitney, S. D., & Bradshaw, C. P. (2017). Exploring Psychosocial Mechanisms and Interactions: Links Between Adolescent Emotional Distress, School Connectedness, and Educational Achievement. *School Mental Health*, 9(1), 28–43. <https://doi.org/10.1007/s12310-016-9202-3>

Rudasill, K. M., Reio, T. G., Stipanovic, N., & Taylor, J. E. (2010). A longitudinal study of student-teacher relationship quality, difficult temperament, and risky behavior from childhood to early adolescence. *Journal of School Psychology*, 48(5), 389–412. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2010.05.001>

Wentzel, K. R., Battle, A., Russell, S. L., & Looney, L. B. (2010). Social supports from teachers and peers as predictors of academic and social motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 35(3), 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.03.002>

Zheng, F. (2022). Fostering Students' Well-Being: The Mediating Role of Teacher Interpersonal Behavior and Student-Teacher Relationships. *Frontiers in Psychology*, 12, 796728. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.796728>



Michaela Brondošová, 10 rokov

Podpora pri vzdelávaní

Lenka Sokolová

Podpora žiakom pri učení v školskom prostredí môže mať rôzne podoby a cieľové skupiny. Spravidla sa zameriava na žiakov zraniteľných a znevýhodnených z hľadiska školského výkonu a školskej úspešnosti. Môže ísť napr. o deti zo sociálne znevýhodňujúceho prostredia (Heinrich a kol., 2014), deti so špeciálnymi vzdelávacími potrebami (Hock a kol., 2001), deti, ktoré hovoria iným jazykom ako je vyučovací jazyk alebo migrantov (No-Gutiérrez a kol., 2014). Inokedy je podpora univerzálne zameraná na celú školskú populáciu a dostupná každému dieťaťu v škole, ktoré ju môže využiť napr. pri príprave na testy, záverečné či prijímacie skúšky na vyšší stupeň vzdelávania. Práve u skupín žiakov s rizikom nižšej školskej výkonnosti sú obvykle takéto ciele formy podpory úspešné (Hock a kol., 2001) a môžu prispieť nielen k zážitkom úspechu a spokojnosti so školou, ale ak zmierneniu vnímanej záťaže a stresu v školskom prostredí.

Vzdelávacia podpora môže byť materiálna, v podobe dostupných zdrojov potrebných pre prípravu do školy, t. j. školská technika (počítače, tablety, tlačiarne), pripojenie na internet, knihy v školskej knižnici, alebo priestor, v ktorom môžu žiaci po skončení

vyučovania pracovať na domácich zadaniach, a kde sa môžu pripravovať do školy. Najčastejšou formou vzdelávacej podpory je však doučovanie, ktoré môže byť realizované priamo učiteľmi (Lopez-Agudo a kol., 2020), rovesníkmi – spolužiakmi (Thurston & Topping, 2007), žiakmi z vyšších ročníkov (Topping a kol., 2004), odbornými zamestnancami či dobrovoľníkmi (Skyba, 2020). Spravidla sa realizuje metódou jeden na jedného resp. v malej skupine (Nickow a kol., 2020) a ako najefektívnejšie sa ukazuje u mladších žiakov, pričom lepšie výsledky dosahujú žiaci po doučovaní učiteľmi a odborníkmi než laikmi (Nickow a kol., 2020).

Dištančné vzdelávanie počas pandémie COVID-19 negatívne zasiahlo žiakov nielen z vyššie uvedených zraniteľných skupín (Tomšík a kol., 2020). Rozdielne podmienky pre kvalitné vzdelávanie naprieč rodinami a školami prehĺbili už aj tak existujúce rozdiely, a preto školy siahli po rôznych opatreniach ako letné školy či doučovania, ktorých cieľom bolo zmierniť negatívne dopady pandémie na vzdelávacie stratégie a výsledky žiakov.

Môžu sa niekomu zdôveriť. Niekedy sú problémy „menšie“, ktoré si v hlave premyslíme a vieme si pomôcť sami. No nie je hanba poprosiť o pomoc. Rodičia, kamaráti, špecialisti, učitelia sú tu pre nás. Existujú anonymné linky pomoci. My tínedžeri by sme tu mali byť pre seba navzájom. A nie si robiť napriek. (dievča, 15 rokov)

Miestnosť, kde si žiaci môžu robiť domáce úlohy

Popis indikátora: Je v škole miestnosť (napr. knižnica, klubovňa), kde si žiaci môžu robiť domáce úlohy a pripravovať sa do školy?

☐ áno

☐ nie

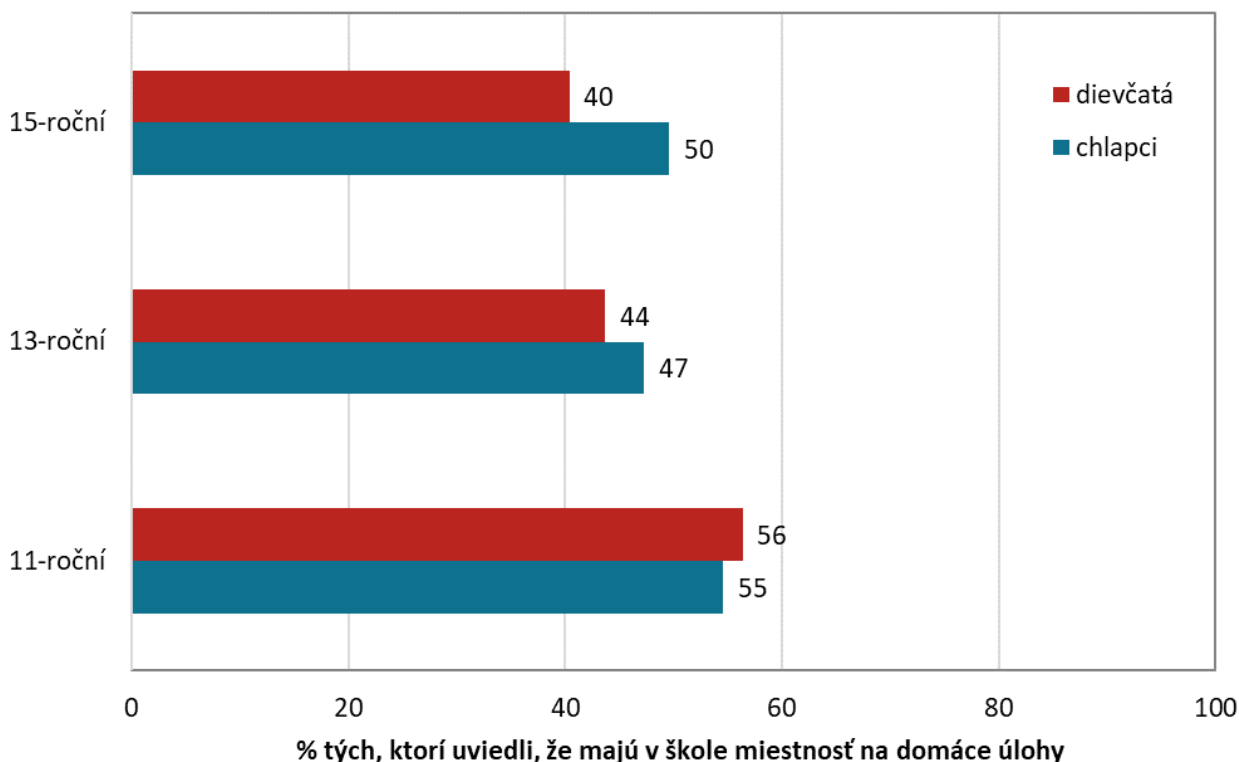
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že v ich škole je k dispozícii miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy a pripravovať sa do školy.

Výskyt: Približne polovica školákov uviedla, že v ich škole je k dispozícii miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy a pripravovať sa do školy. V skupine 11-ročných to uviedlo 55% chlapcov a 56% dievčat, v skupine 13-ročných miestnosť na prípravu do školy uvádza 44% dievčat a 47% chlapcov, v skupine 15-ročných je to 50% chlapcov a len 40% dievčat.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami sme potvrdili v len v skupine 15-ročných, kde chlapci častejšie ako dievčatá uvádzali, že v ich škole je k dispozícii miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy a pripravovať sa do školy (15-roční OR/CI: 1,4/1,18-1,78).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci (11-roční) častejšie ako starší (15-roční) uvádzali, že je v ich škole miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,2/1,01-1,49; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,9/1,55-2,33).

Obrázok 157: Miestnosť, kde si žiaci môžu robiť domáce úlohy (v %)





Timotej Manžal, 12 rokov

Využívanie miestnosti, kde si žiaci môžu robiť domáce úlohy

Popis indikátora: Využil/a si túto miestnosť v uplynulom roku na prípravu do školy?

- ☐ áno, využívam ju pravidelne
- ☐ áno, využívam ju občas
- ☐ nie, nevyužívam ju, lebo (možnosť doplniť)
- ☐ nie, nepotreboval/a som

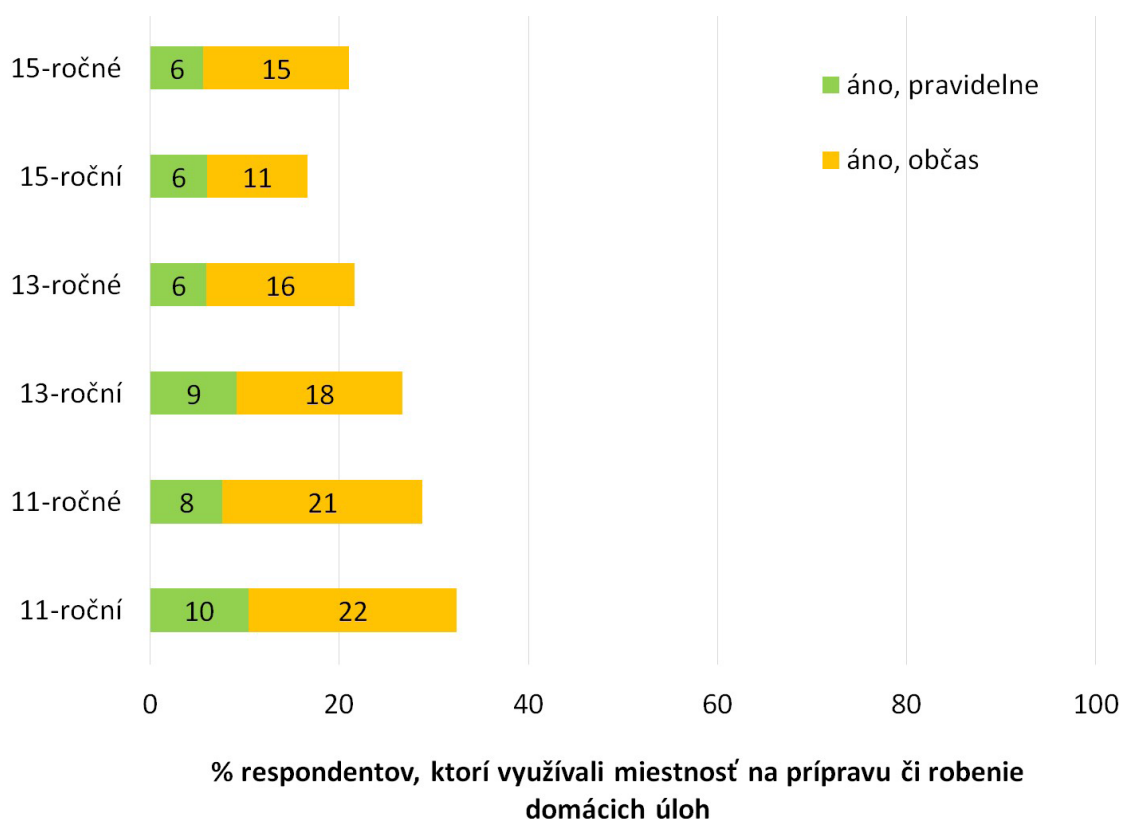
Na túto otázku odpovedali iba tí školáci, ktorí uviedli, že v ich škole je k dispozícii miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy a pripravovať sa do školy.

Výskyt: Približne tretina 11-ročných školákov (32-29%) z tých, ktorí uviedli, že majú v škole miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy, ju pravidelne alebo občas využívajú. V skupine 13-ročných je to 27% chlapcov a 22% dievčat. Z 15-ročných miestnosť využíva 21% dievčat a 17% chlapcov.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami vo využívaní miestnosti, kde si môžu žiaci robiť domáce úlohy, sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci častejšie ako starší využívali v škole miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 2,6/1,82-3,61; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,9/1,33-2,69; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,5/1,06-2,19).

Obrázok 158: Využívanie miestnosti, kde si žiaci môžu robiť domáce úlohy (v %)



Vybavenie miestnosti, kde si môžu robiť domáce úlohy

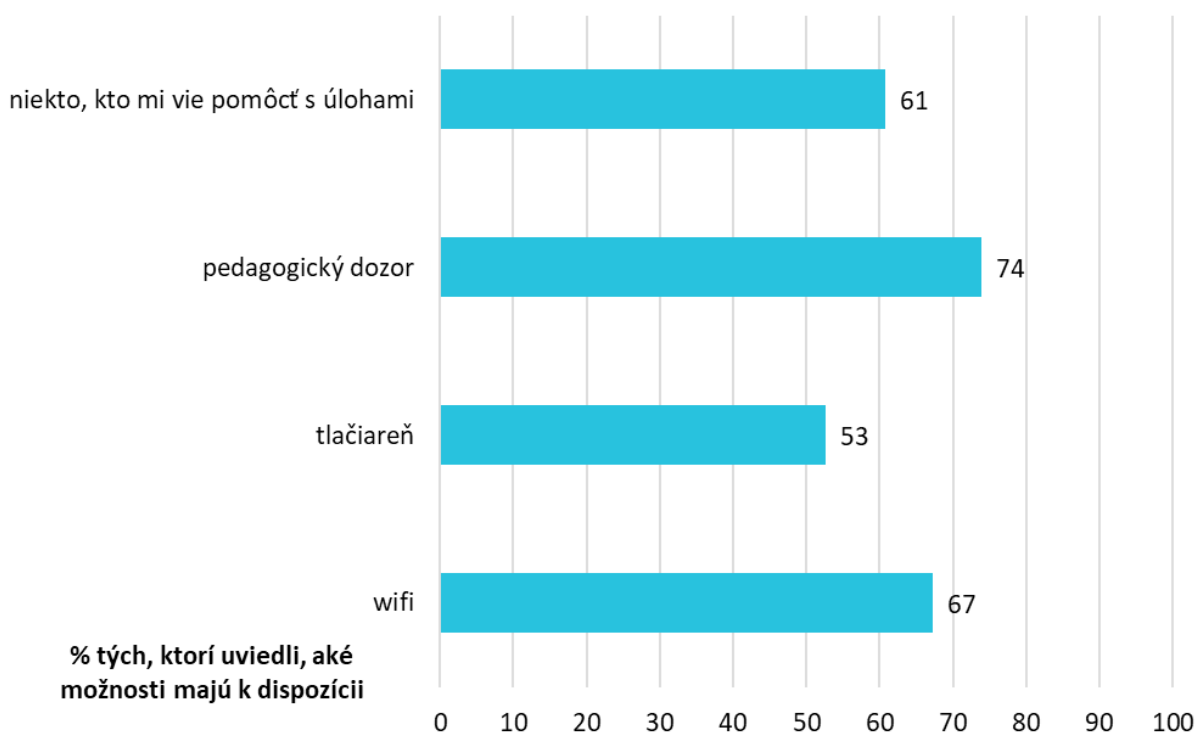
Popis indikátora: Je niečo z týchto možností k dispozícii v tejto miestnosti?

- ☐ wifi
- ☐ tlačiareň
- ☐ pedagogický dozor
- ☐ niekto, kto mi vie pomôcť s domácou prípravou a úlohami.

Na túto otázku odpovedali iba tí školáci, ktorí uviedli, že v ich škole je k dispozícii miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy a pripravovať sa do školy.

Výskyt: Z tých školákov, ktorí uviedli, že v ich škole je k dispozícii miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy, 61% uviedlo, že je v miestnosti k dispozícii niekto, kto im vie pomôcť s úlohami, 74% uviedlo, že je v miestnosti pedagogický dozor, 67% má k dispozícii wifi a 53% tlačiareň.

Obrázok 159: Vybavenie miestnosti, kde si môžu robiť domáce úlohy (v %)



Dostupnosť bezplatného doučovania v rámci školy

Popis indikátora: Bolo ti ponúknuté (bezplatné) doučovanie v rámci školy?

- ☐ áno
- ☐ nie

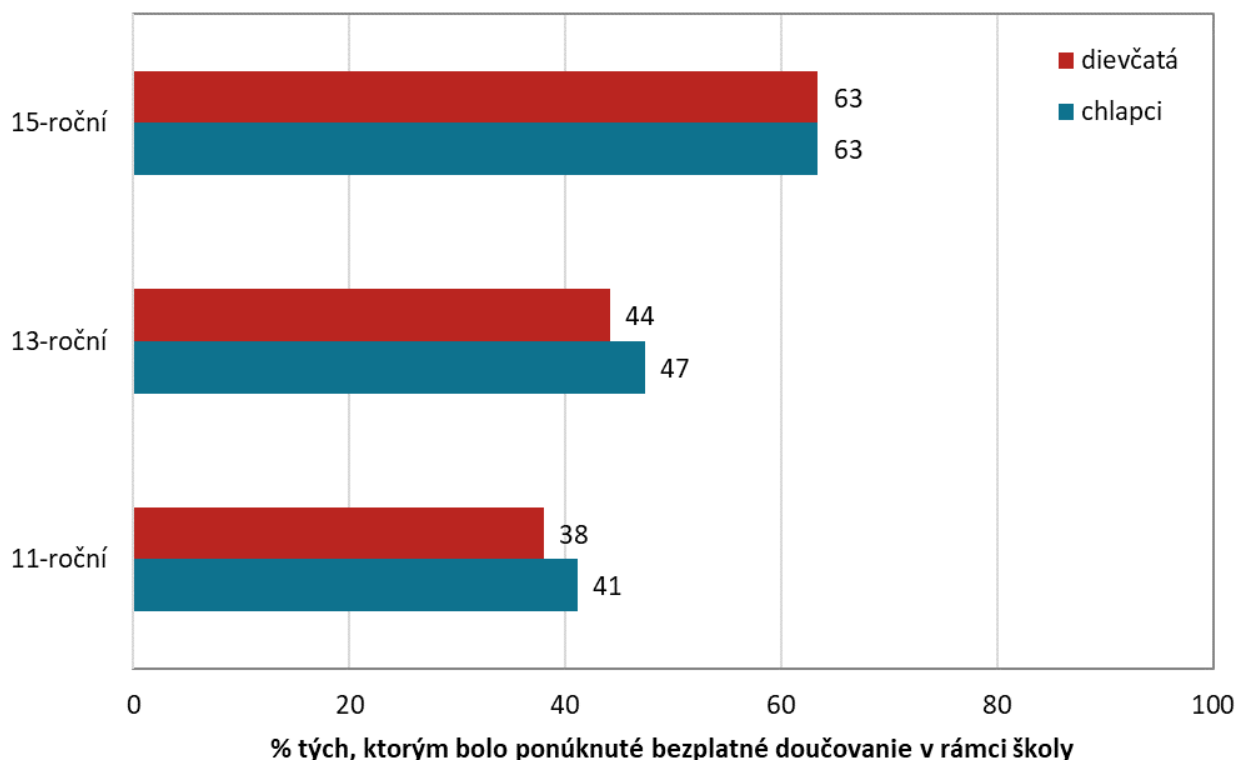
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že v ich škole im bolo ponúknuté bezplatné doučovanie.

Výskyt: Dve tretiny 15-ročných (63%), skoro polovica 13-ročných (44-47%) a dve pätiny 11-ročných (38-41%) školákov a školáčok uviedlo, že im bolo v škole ponúknuté bezplatné doučovanie.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely v dostupnosti bezplatného doučovania v škole sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Bezplatné doučovanie bolo v školách častejšie ponúknuté starším školákom ako mladším školákom (11 vs. 13-ročné OR/CI: 0,4/0,29-0,44; 11 vs. 15-ročné OR/CI: 0,5/0,37-0,56; 13 vs. 15-roční OR/CI: 0,4/0,33-0,49; 11 vs. 15-roční OR/CI: 0,5/0,43-0,63).

Obrázok 160: Dostupnosť bezplatného doučovania v rámci školy (v %)



Využívanie bezplatného doučovania v rámci školy

Popis indikátora: Využil/a si túto možnosť v uplynulom roku na prípravu do školy?

- ☐ áno, využívam ju pravidelne
- ☐ áno, využívam ju občas
- ☐ nie, nevyužívam ju, lebo (možnosť doplniť)
- ☐ nie, nepotreboval/a som

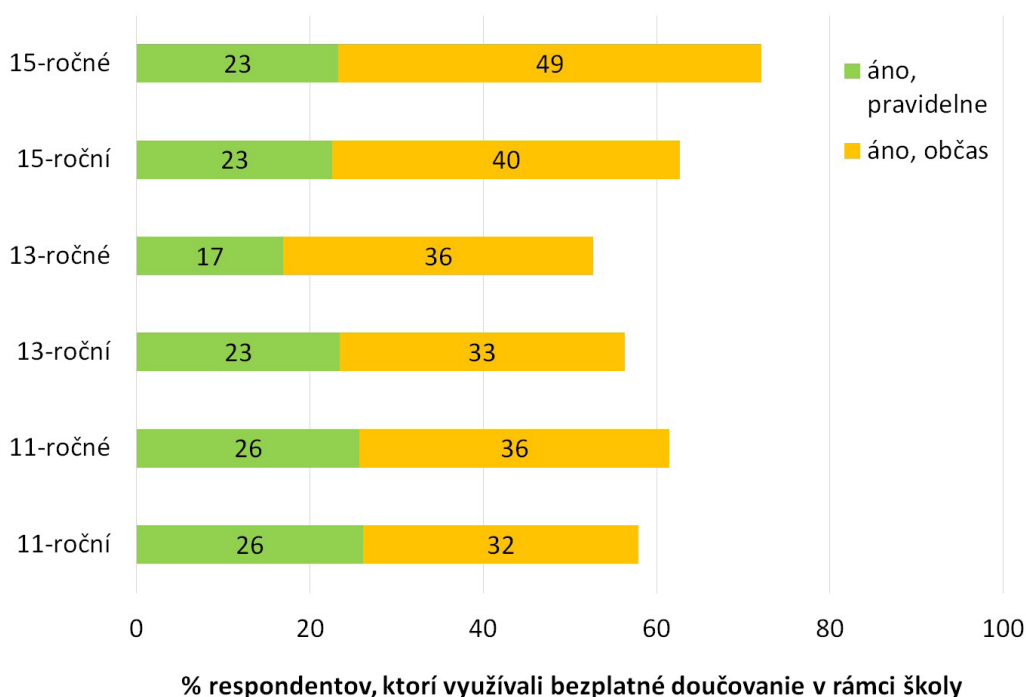
Na túto otázku odpovedali iba tí školáci, ktorí uviedli, že v ich škole je k dispozícii miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy a pripravovať sa do školy.

Výskyt: Približne dve tretiny školákov, ktorí uviedli, že majú v škole k dispozícii miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy a pripravovať sa do školy ju aj občas alebo pravidelne využívajú (53-72%), pričom najviac ju využívali 15-ročné dievčatá (72%) a najmenej 13-ročné dievčatá (53%). Pravidelne túto miestnosť využíva približne štvrtina školákov a školáčok (23-26%), pričom výnimkou boli 13-ročné dievčatá, z ktorých pravidelné využívanie tejto miestnosti potvrdilo len 17% z nich.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili v skupinách 11-ročných a 15-ročných školákov. Dievčatá uviedli, že častejšie využívali možnosť bezplatného doučovania v škole ako chlapci (11-roční OR/CI: 0,7/0,51-1,00; 15-roční OR/CI: 0,7/0,48-0,89).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Najčastejšie možnosť doučovania využívali 15-roční školáci a najmenej často 13-roční školáci. Štatisticky významný rozdiel bol potvrdený u chlapcov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,52-0,95; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,55-0,97) aj u dievčat (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,7/0,46-0,91; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,32-0,60).

Obrázok 161: Využívanie bezplatného doučovania v rámci školy (v %)



Použitá literatúra

Heinrich, C. J., Burch, P., Good, A., Acosta, R., Cheng, H., Dillender, M., Kirshbaum, C., Nisar, H., & Stewart, M. (2014). Improving the Implementation and Effectiveness of Out-of-School-Time Tutoring: Special Symposium on Qualitative and Mixed-Methods for Policy Analysis. *Journal of Policy Analysis and Management*, 33(2), 471–494. <https://doi.org/10.1002/pam.21745>

Hock, M. F., Pulvers, K. A., Deshler, D. D., & Schumaker, J. B. (2001). The Effects of an After-School Tutoring Program on the Academic Performance of At-Risk Students and Students with LD. *Remedial and Special Education*, 22(3), 172–186. <https://doi.org/10.1177/074193250102200305>

Lopez-Agudo, L. A., Marcenaro-Gutierrez, O. D., & Molina-Marfil, J. A. (2020). School tutoring and academic performance: A too close relationship? *Studies in Educational Evaluation*, 66, 100903. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2020.100903>

Nickow, A., Oreopoulos, P., & Quan, V. (2020). *The Impressive Effects of Tutoring on PreK-12 Learning: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Experimental Evidence* (No. w27476; p. w27476). National Bureau of Economic Research. <https://doi.org/10.3386/w27476>

No-Gutiérrez, P., Rodríguez-Conde, M. J., Zangrando, V., Seoane-Pardo, A. M., & Luatti, L. (2014). Peer tutoring at school with migrant students: Intercultural mentoring programme. *Proceedings of the Second International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality*, 483–487. <https://doi.org/10.1145/2669711.2669943>

Skyba, M. (2020). Príklady dobrej praxe v kontexte COVID-19. *Journal Socioterapie*, 6(3), 24–32.

Thurston, A., & Topping, K. J. (2007). Peer Tutoring in Schools: Cognitive Models and Organizational Typography. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 6(3), 356–372. <https://doi.org/10.1891/194589507787382070>

Tomšík, R., Rajčániová, E., Ferenčíková, P., & Kopányiová, A. (2020). Pohľad rodičov na vzdelávanie počas pandémie covid-19 na Slovensku – porovnanie rodičov detí so špeciálnymi potrebami a rodičov detí bez identifikovaných špeciálnych potrieb. *Pedagogická Orientace*, 30(2), 156–183. <https://doi.org/10.5817/PedOr2020-2-156>

Topping, K. J., Peter, C., Stephen, P., & Whale, M. (2004). Cross-age peer tutoring of science in the primary school: Influence on scientific language and thinking. *Educational Psychology*, 24(1), 57–75. <https://doi.org/10.1080/0144341032000146449>



Paula Boledovičová, 16 rokov

Zdravotná gramotnosť a participácia

Zuzana Boberová

Škola podporujúca zdravie by mala rozvíjať kompetencie študentov aj v oblasti zdravia. Zdravotná gramotnosť ako schopnosť rozumieť sebe, ostatným a svetu okolo nás a robiť rozhodnutia týkajúce v prospech zdravia (Paakkari, Paakkari, 2012) bola identifikovaná ako determinant zdravia (Geboers a kol., 2014, Speirs a kol., 2012, Berkman a kol., 2011) a nezávislý rizikový faktor pre zdravie (Adams, Piantadosi, Ettridge a kol., 2013). Nízka zdravotná gramotnosť študentov je spojená s niekoľkými negatívnymi zdravotnými ukazovateľmi, ako je obezita (Shih a kol., 2016), horším vnímaním zovňajšku, čo následne zvyšuje pravdepodobnosť výskytu symptómov porúch príjmu potravy (Boberová & Husárová, 2021), problematické používanie sociálnych médií (Paakkari a kol., 2021), fajčenie a užívanie alkoholu, zatiaľ čo vysoká zdravotná gramotnosť je spojená s pozitívnymi zdravotnými ukazovateľmi vrátane väčšej fyzickej aktivity a lepšieho sebahodnoteného zdravia (Paakkari a kol., 2019a). Navyše pandémie COVID-19 preukázala, že zdravotná gramotnosť je celosvetovo potrebná pri kontrole a prevencii prenosných aj neprenosných chorôb, ale súčasná zdravotná gramotnosť na úrovni populácie je podceňovaným problémom (Paakkari & Okan, 2020).

Zdravotná gramotnosť sa začína rozvíjať už v detstve. V priebehu školských rokov sa deti stávajú čoraz autonómnejšie pri zaobchádzaní s informáciami o zdraví a pri rozhodovaní o ich zdraví. Je preto veľmi dôležité zamerať sa na monitorovanie a rozvoj zdravotnej gramotnosti medzi mladšími vekovými skupinami. V našich podmienkach sa ukazuje, že študenti majú dostatok vedomostí a informácií napríklad o rôznych negatívnych dopadoch fajčenia a alkoholu na zdravie a život všeobecne, no neuvedomujú si svoj vlastný potenciál pri riešení zdravotných rizík (Boberová a kol., 2020). Práve vyššia úroveň zdravotnej gramotnosti je predpokladom pre vyššiu sebaúčinnosť a akcie-schopnosť v otázkach zdravia.

Rozvoj zdravotnej gramotnosti študentov v školskom prostredí je významne posilňovaný prostredníctvom zážitkového učenia a participatívnych prístupov (Paakkari a kol. 2019b, Boberová a kol. 2017). Participácia a participatívne prístupy podporujú učenie sa a získavanie kompetencií súvisiacich so zdravím vrátane občianskych zručností, angažovanosti, motivácie, zmyslu pre sebaúctu a sebaúčinnosť (Greibler a kol., 2017, Mager, Nowak, 2012). Okrem toho je participácia ústredným prvkom angažovanosti, ktorá

má pozitívnu súvislosť s duševnou pohodou školákov (Fredricks a kol., 2004; Veiga a kol., 2009). Samozrejme, participácia školákov na živote školy môže byť charakterizovaná rôznymi spôsobmi alebo úrovňami (Simovska, 2005), no dôležité je aby počas školskej dochádzky mali všetci školáci príležitosť na aktívnu účasť pri spolurozhodovaní o veciach, ktoré sa ich týkajú. Preto je dôležité zisťovať, či školáci majú v školách vytvárané príležitosti rozvíjať tieto kľúčové kompetencie v oblasti zdravia prostredníctvom skutočnej participácie (Simovska, 2009).

Zdravotná gramotnosť

Popis indikátora: Zdravotnú gramotnosť sme hodnotili dotazníkom HLSAC (Health Literacy among School-Aged Children), ktorý pozostáva z desiatich položiek, na ktoré žiaci odpovedajú škálou:

- ☐ Vôbec nie je pravda
- ☐ Nie tak celkom pravda
- ☐ Trochu pravda
- ☐ Úplná pravda

Sumárne skóre sa získalo spočítaním odpovedí upravených podľa inštrukcií pre príslušný dotazník (10-40). Vyššie skóre poukazuje na vyššiu úroveň zdravotnej gramotnosti. Prezentované je rozdelenie školákov do nasledujúcich troch skupín podľa dosiahnutého sumárneho skóre:

- (1) nízka (skóre 10-25)
- (2) stredná (skóre 26-35)
- (3) vysoká (skóre 36-40).

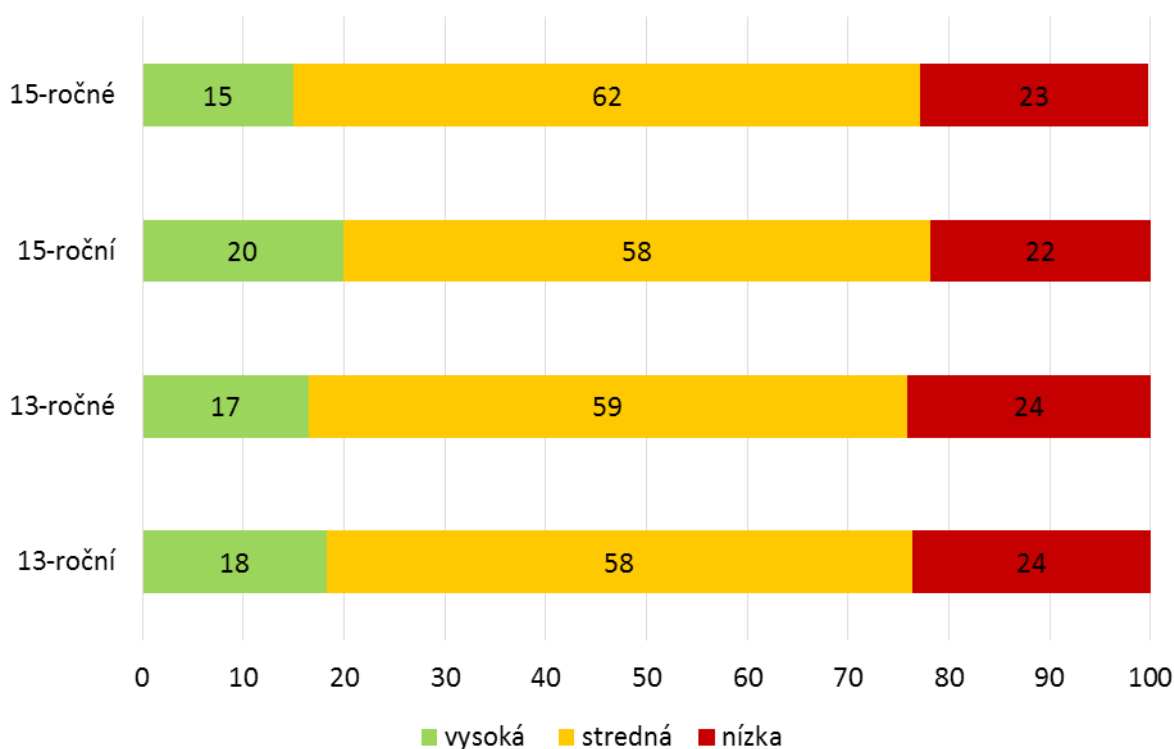
Túto otázku sme položili iba 13- a 15-ročným školákom.

Výskyt: Nízku úroveň zdravotnej gramotnosti mala skoro štvrtina 13-ročných (24%) a pätina 15-ročných (22-23%) školákov a školáčok. Strednú úroveň zdravotnej gramotnosti mali skoro dve tretiny školákov a školáčok (58-62%) a vysokú mieru zdravotnej gramotnosti mala menej ako pätina školákov (18-20%) a školáčok (15-17%).

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Rozdiely medzi vekovými skupinami chlapcov a dievčat sme nepotvrdili.

Obrázok 162: Zdravotná gramotnosť (v %)



Participácia žiakov na živote školy

Popis indikátora: Úroveň participácie žiakov sme mapovali troma tvrdeniami, ktoré zachytávajú rôzne úrovne participácie žiakov na živote školy:

- (1) Moji učitelia/učiteľky mi dovoľujú vyjadriť svoj názor.
- (2) Žiaci na našej škole môžu vysvetliť a obhájiť svoj názor.
- (3) Moji učitelia/učiteľky mi umožňujú plánovať a podieľať sa na rozhodnutiach, ktoré zlepšujú život školy.

Respondenti na každé tvrdenie odpovedali na nasledovnú otázku:

Toto sú niektoré vyjadrenia o možnostiach žiakov ovplyvňovať život školy. Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s každým z nich.

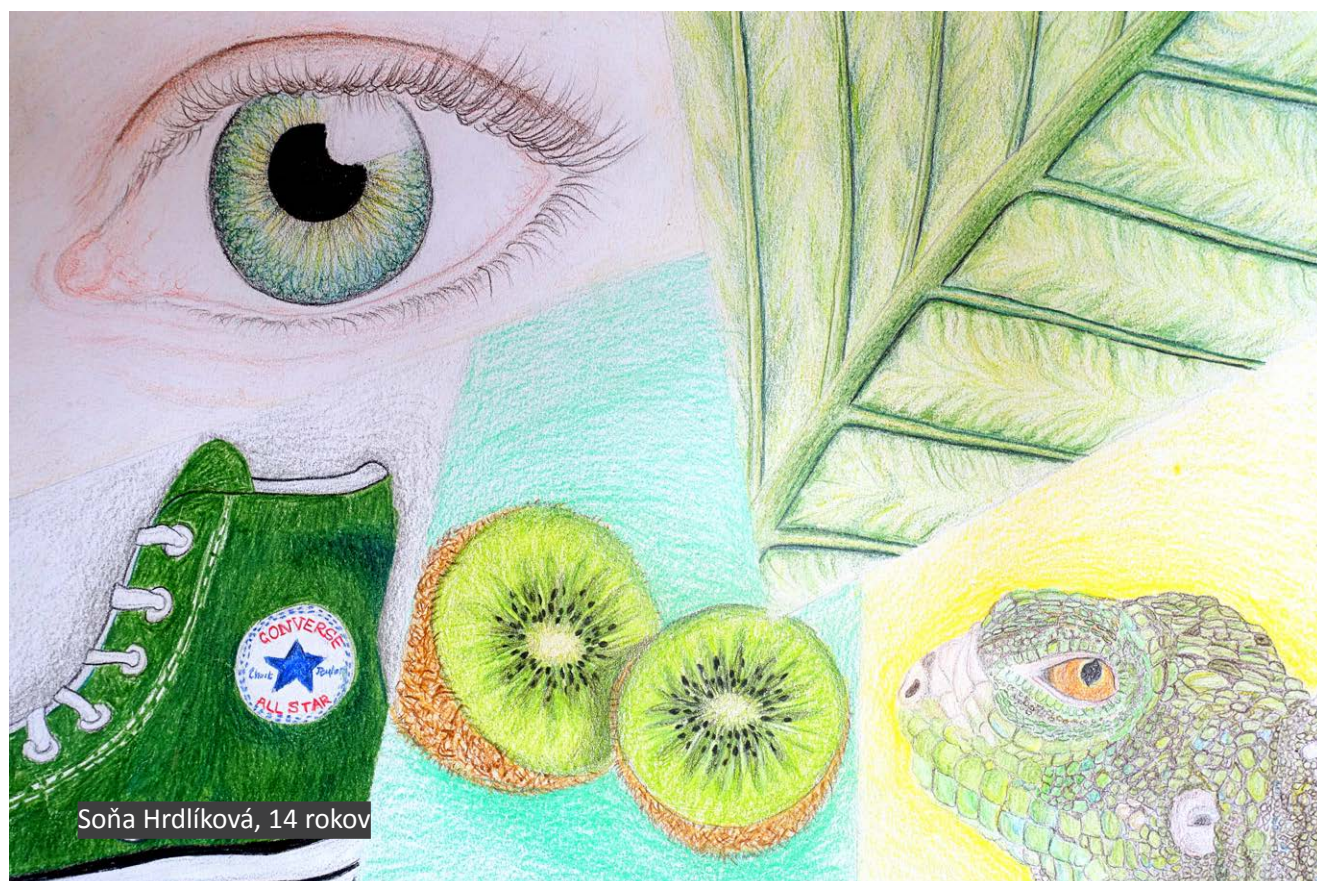
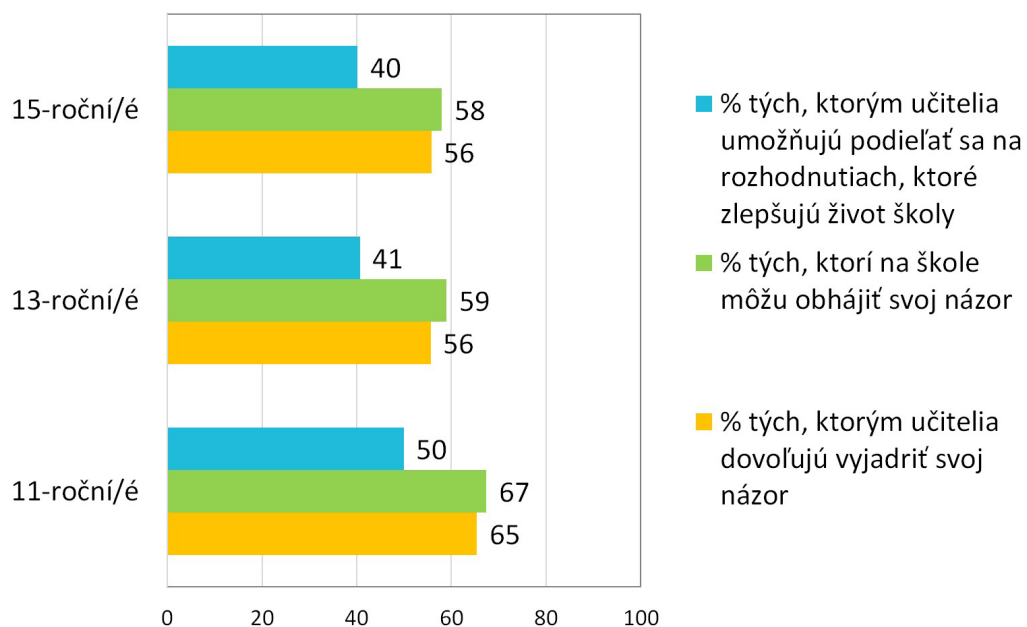
- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

Prezentovaný je výskyt chlapcov a dievčat spolu, ktorí úplne súhlasili alebo súhlasili s jednotlivými tvrdeniami.

Výskyt: Približne dve tretiny školákov a školáčok vo všetkých vekových kategóriách (56-65%) trochu alebo veľmi súhlasilo s tvrdením, že im učitelia dovoľujú vyjadriť svoj názor a že na škole môžu obhájiť svoj názor. Len polovica 11-ročných a približne 40% 13- a 15-ročných trochu alebo veľmi súhlasilo s tvrdením, že im učitelia umožňujú podieľať sa na rozhodnutiach, ktoré zlepšujú život školy.

Učitelia a spolužiaci vás počúvajú a rešpektujú vaše názory a nápady. Na mojej škole mám takúto skúsenosť a páči sa mi to, že tu naozaj môžem mať vplyv. (dievča, 15 rokov)

Obrázok 163: Participácia žiakov na živote školy (v %)

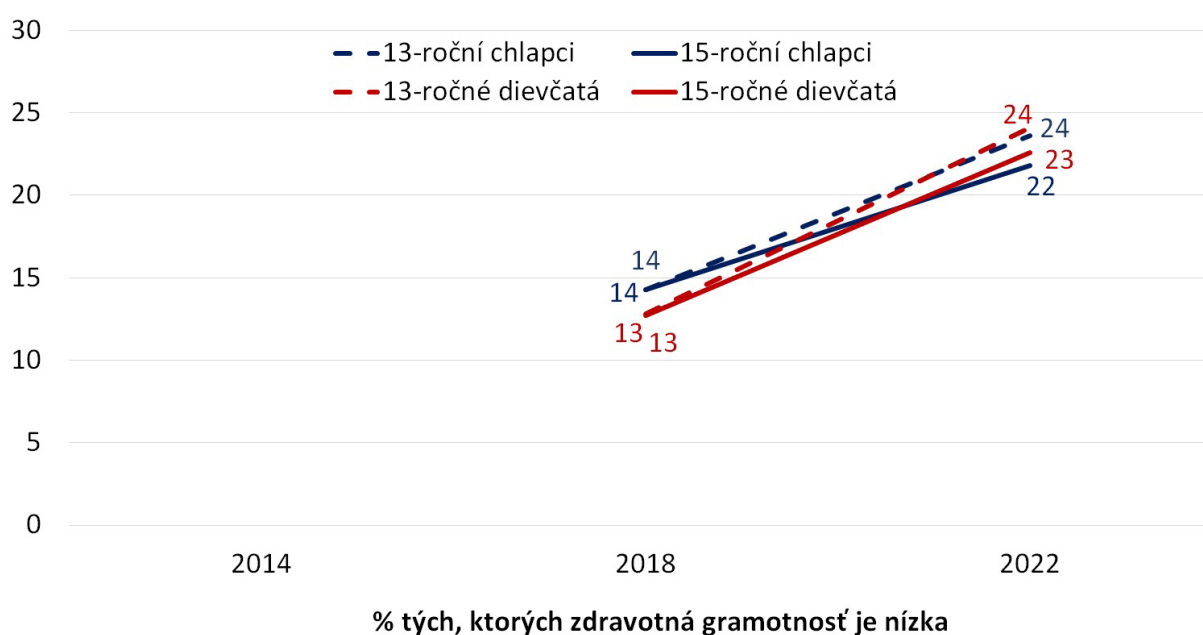


Soňa Hrdlíková, 14 rokov

Trendy 2018 – 2022

Zdravotná gramotnosť

Obrázok 164: Zdravotná gramotnosť – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Medzi rokmi 2018 a 2022 vzrástol podiel 13- a 15-ročných školákov a školáčok s nízkou úrovňou zdravotnej gramotnosti.

Tabuľka 56: Zdravotná gramotnosť – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022		↑	↑		↑	↑
2014 vs. 2022						

Použitá literatúra

- Adams, R.J., Piantadosi, C.,g and Ettridge K. et al. (2013). Functional health literacy mediates the relationship between socio-economic status, perceptions and lifestyle behaviors related to cancer risk in an Australian population. *Patient Education and Counseling* 91 (2): 206–212.
- Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J., Viera, A., Crotty, K., and... Viswanathan, M. (2011). Health literacy interventions and outcomes: an updated systematic review. *Evidence Report/Technology Assessment* (199): pp. 1-941.
- Boberová Z, Husárová D. (2021). What Role Does Body Image in Relationship between Level of Health Literacy and Symptoms of Eating Disorders in Adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(7):3482.
- Boberová, Z., Štefanová, E., Kopčáková, J., Baška, T., Madarasová Gecková, A. (2020). "Hlas detí" – Kvalitatívna analýza názorov detí na rizikové správanie. *Československá psychologie* 64(4): 377-393.
- Boberova, Z., Paakkari, L., Ropovik, I. and Liba, J. (2017). Democratic school health education in a post-communist country. *Health Education* 117(5):469-484.
- Fredricks JA, Blumenfeld PC, Paris AH (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*. 74(1), pp. 59-109.
- Geboers B., de Winter A.F., Luten K.A., Jansen C. J. M. and Reijneveld S. A. (2014) The association of health literacy with physical activity and nutritional behavior in older adults, and its social cognitive mediators. *Journal of Health Communication*. 19(2):61–76.
- Griebler, U., Rojatz, D., Simovska, V., and Forster, R. (2017). Effects of student participation in school health promotion: a systematic review. *Health promotion international*. 32(2):195-206.
- Mager, U., and Nowak, P. (2012). Effects of student participation in decision making at school. A systematic review and synthesis of empirical research. *Educational research review*. 7(1):38-61
- Paakkari L, Okan O (2020) COVID-19: health literacy is an underestimated problem. *Lancet Public Health*. 5(5): 249-250.
- Paakkari L, Tynjälä J, Lahti H, Ojala K, Lyyra N. (2021). Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(4):1885.
- Paakkari LT, Torppa MP, Paakkari OP, Välimaa RS, Ojala KSA, Tynjälä JA (2019a) Does health literacy explain the link between structural stratifiers and adolescent health? *European Journal of Public Health*. 29(5): 919–924.
- Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., Schulz, A. (2019b). Key concepts and activities: Learning about health and health promotion in schools (Materials for teachers). Denmark, Schools for Health in Europe.
- Paakkari, L. and Paakkari, O. (2012). Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education* 112(2): 133–152.
- Shih SF, Liu CH, Liao LL, Osborne RH. (2016). Health literacy and the determinants of obesity: a population-based survey of sixth grade school children in Taiwan. *BMC Public Health* 16:280.
- Simovska V (2009) Participation, action, and school-community collaboration. Copenhagen: Danish School of Education Press.
- Simovska, V. (2005). Learning by InterAction: learning about health through participation and action the health promoting school's perspective. Copenhagen: Danmarks Lærerhøjskole.
- Speirs, K. E., Messina, L. A., Munger, A. L., and Grutzmacher, S. K. (2012). Health literacy and nutrition behaviors among low-income adults. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved* 23(3): 1082–1091
- Veiga F, Garcia F, Neto F, Almeida L (2009) The differentiation and promotion of students' rights in Portugal. *School Psychology International* 30(4): 421-436.



Katarína Krištofová, 17 rokov

KATARINA KRISTOVA

Školské prostredie

Zuzana Boberová

Vplyv školského prostredia na životný štýl školákov, ako aj na úroveň a schopnosti ich vzdelávania sa počas vyučovania bol preukázaný viacerými výskumami (Pagels a kol., 2014; da Conceicao a kol., 2014; John-Akinola a kol., 2014; Boberova a kol., 2017; Story a kol., 2009). Škola podporujúca zdravie je škola, ktorá realizuje štruktúrovanú, systematickú a celoškolskú stratégiu pre fyzické i duševné zdravie všetkých svojich žiakov, učiteľov i nepedagogických zamestnancov (SHE, 2018). To znamená, že dôraz sa nekladie výlučne na učenie a vyučovanie, ale aj na étos a kultúru školy ako celku, teda na medzilidské vzťahy, vedenie školy, učebné osnovy, zavedené smernice, postupy a fyzické prostredie školy (Paakkari a kol. 2019).

Pandémia COVID-19 poukázala na nenahraditeľný význam a dôležitosť školského prostredia pre zdravý vývin školákov. Prvé štúdie naznačujú (Richard a kol. 2023; UNICEF 2021; Daniels a kol. 2022; Lange a kol. 2021; Stavridou a kol. 2021), že pandémia COVID-19 v súvislosti so zatváraním škôl ako jedným z najčastejších prijatých protiepidemiologických opatrení má a bude mať vážny dopad na fyzické i psychické zdravie školákov teraz i v budúcnosti. Práve Slovensko bolo tretou najhoršou krajinou medzi členmi OECD v roku 2020, čo sa týka zatvárania škôl (OECD 2021) z dôvodu prísnych pandemických opatrení, ktoré ovplyvnili aj všetky možnosti organizovaného a neorganizovaného trávenia voľného času detí a mládeže. Z dlhodobého hľadiska je preto potrebné sledovať rôzne podporné

post-pandemické opatrenia v školskom prostredí zamerané aj na podporu zdravia školákov, a to najmä v oblasti duševného zdravia (UNESCO UNICEF a The World Bank 2020).

Školy majú vo všeobecnosti rôzne možnosti na realizáciu školskej podpory zdravia, počnúc nariadeniami rezortu školstva až po vlastnú stratégiu podpory zdravia definovanú v školskom vzdelávacom programe (škVP), či zapojením sa do siete škôl podporujúcich zdravie. Táto skutočnosť naznačuje, že podpora zdravia môže variovať medzi školami navzájom. A práve preto je v rámci štúdie HBSC súčasťou merania každé štyri roky aj školský dotazník zameraný na vybrané aspekty fungovania jednotlivých škôl, ktorý poskytne cenné informácie o angažovanosti škôl v oblasti zdravia a realizácii aktivít podporujúcich zdravie v školách a medzi školami. Zisťované sú informácie o zariadení a vybavení škôl, závažných problémoch v okolí školy, závažných vnútorných problémoch školy, zameraní školy v ŠkVP a o podpore zdravia v škole (napr. poverená osoba alebo tím zaoberajúci sa podporou zdravia na škole, charakteristika stratégie podpory zdravia v škole, členstvo v sieti škôl podporujúcich zdravie, participácia žiakov na živote školy). Dotazník je vyplňovaný zodpovedným predstaviteľom školy.

Závažné problémy v okolí školy

Popis indikátora: Aký závažný problém sú nasledovné skutočnosti v okolí Vašej školy?

Napätie vyplývajúce z rasových, etnických alebo náboženských rozdielov

Odpad, smeti alebo rozbité sklo na ulici, ceste, na chodníkoch alebo vo dvoroch

Predávanie alebo užívanie drog alebo nadmerné pitie alkoholu na verejnosti

Násilie alebo vandalizmus skupín

Hustá premávka

Opustené alebo schátralé domy a budovy

Kriminalita v okolí

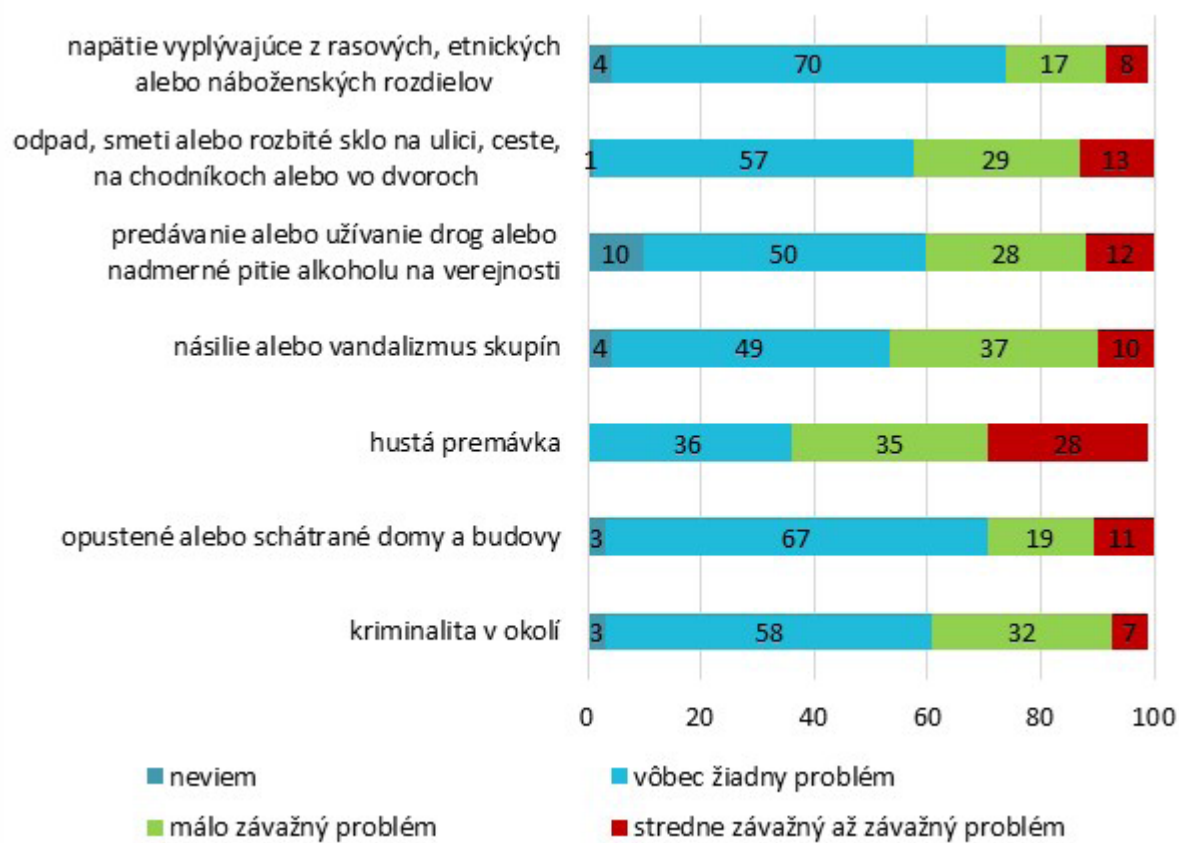
Iné (prosím, špecifikujte)

- ☐ Neviem
- ☐ Vôbec žiadny problém
- ☐ Málo závažný problém
- ☐ Stredne závažný problém
- ☐ Závažný problém

Prezentovaný je výskyt škôl, ktoré reportovali rôznu úroveň problémov.

Výskyt: Necelá tretina škôl považovala za závažný a stredne závažný problém v okolí školy hustú premávku (28%). Ďalej boli najčastejšie označené ako závažný a stredne závažný problém v okolí školy odpad, smeti, alebo rozbité sklo na ulici, ceste, chodníkoch (13%), predávanie alebo užívanie drog alebo nadmerné pitie alkoholu na verejnosti (12%), opustené alebo schátralé domy a budovy (11%), ale tiež násilie alebo vandalizmus skupín (10%).

Obrázok 165: Výskyt závažných problémov v okolí školy (v %)



Závažné vnútorné problémy školy

Popis indikátora: Do akej miery sú/boli nasledujúce udalosti problémom pre Vašu školu počas posledných troch rokov?

Záškolské problémy žiakov

Neskoré príchody žiakov

Fyzické konflikty medzi žiakmi

Šikanovanie medzi žiakmi

Rasová diskriminácia

Nosenie zbraní žiakmi

Verbálne útoky žiakov voči učiteľom

Verbálne útoky učiteľov voči žiakom

Fyzické útoky žiakov voči učiteľom

Lúpeže alebo krádeže v priestoroch školy

Vandalizmus na majetku školy

Fajčenie v priestoroch školy

Donášanie alebo pitie alkoholu žiakmi v škole

Užívanie drog žiakmi

Fluktuácia učiteľského kolektívu

Dlhodobá práceneschopnosť učiteľov

Sťažnosti žiakov alebo rodičov na učiteľov

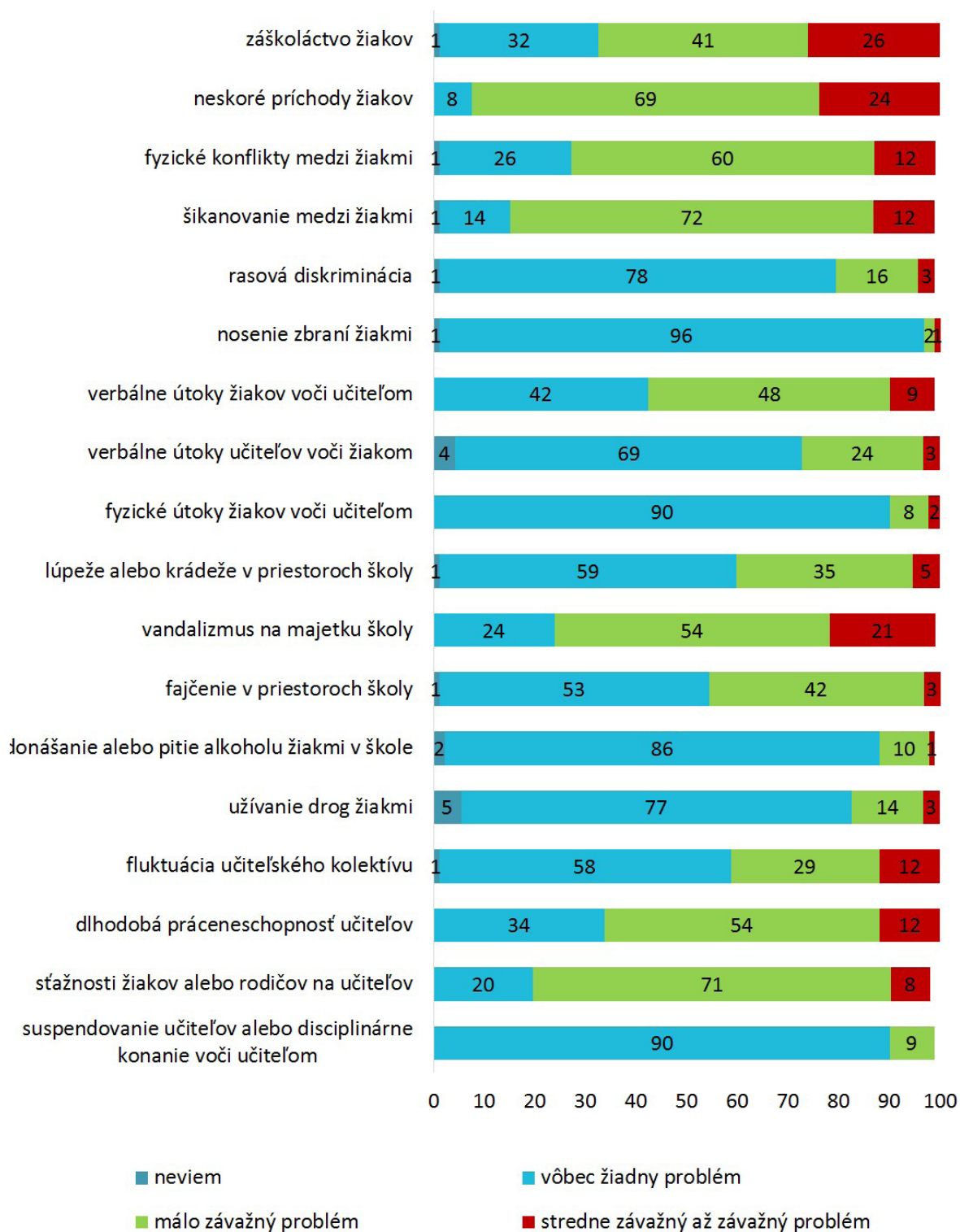
Suspendovanie učiteľov alebo disciplinárne konanie voči učiteľom

- ☐ Neviem
- ☐ Vôbec žiadny problém
- ☐ Málo závažný problém
- ☐ Stredne závažný problém
- ☐ Závažný problém

Prezentovaný je výskyt škôl, ktoré reportovali rôznu úroveň problémov.

Výskyt: Približne štvrtina škôl považovala za závažný a stredne závažný vnútorný problém svojej školy záškolské problémy žiakov (26%) a neskoré príchody žiakov (24%). Každá piata škola označila za závažný a stredne závažný vnútorný problém svojej školy vandalizmus na majetku školy (21%). Častejšie školy uviedli za závažný a stredne závažný vnútorný problém svojej školy aj násilné správanie žiakov ako napríklad fyzické konflikty medzi žiakmi (12%), šikanovanie medzi žiakmi (12%), fluktuáciu učiteľského kolektívu (12%) a dlhodobú práceneschopnosť učiteľov (12%). I keď v menšej miere, mali závažný a stredne závažný vnútorný problém školy aj s verbálnymi útokmi žiakov na učiteľov (9%), sťažnosťami žiakov alebo rodičov na učiteľov (8%) a lúpežami a krádežami v priestoroch školy (5%).

Obrázok 166: Výskyt závažných vnútorných problémov školy (v %)



Zariadenia a vybavenie školy

Popis indikátora: Do akej miery súhlasíte s nasledujúcimi vyhláseniami o Vašej škole:

Pre zlepšovanie bezpečnosti škola potrebuje rozsiahlu renováciu.

Školské ihrisko je v dobrom stave.

Telocvičňa je v dobrom stave

Špecializované učebne (napr. laboratóriá, pracovné dielne) sú dobre vybavené.

Opravy sú vykonávané bez zbytočných odkladov.

Toalety a hygienické zariadenia sú v dobrom stave.

Ventilačné a vykurovacie systémy sú v dobrom stave.

Táto škola je bezbariérová (vrátane toaliet a hygienického zariadenia).

Triedy vyhovujú potrebám žiakov a učiteľov.

Učitelia majú k dispozícii dostatočné množstvo multimediálnych zariadení (počítače a softvér, DVD prehrávače, premietačky).

Stoly v triedach sú umiestnené tak, že umožňujú optimálne svetelné podmienky (napr. optimálne využitie denného svetla, obmedzenie oslnenia).

Školský nábytok pre žiakov vyhovuje ergonomickým požiadavkám.

Opakujú sa problémy s plesňou.

Teplota v triede je primeraná v priebehu celého roka.

Škola je vystavená hluku v zanedbateľnej miere.

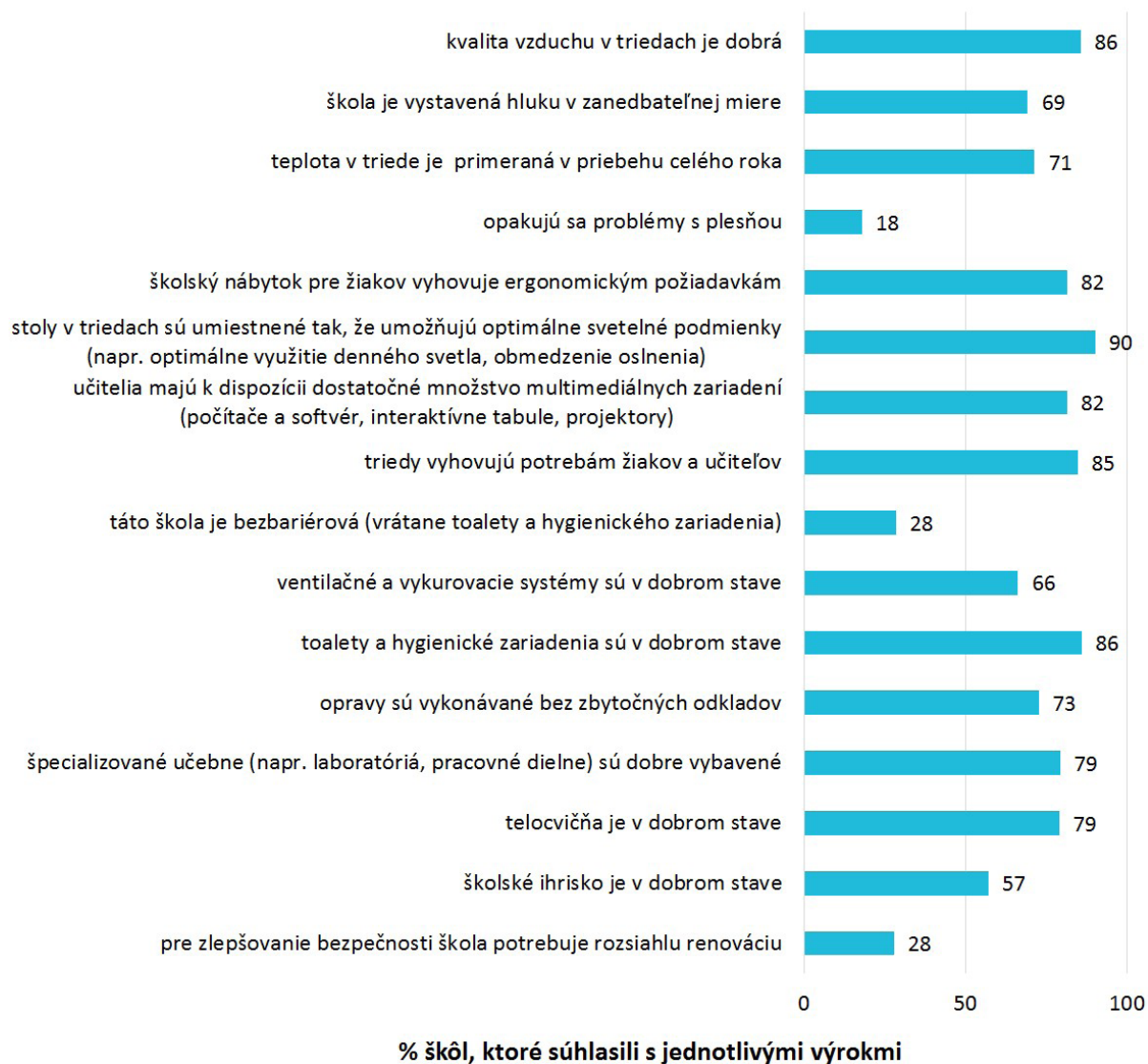
Kvalita vzduchu v triedach je dobrá.

- ☐ Netýka sa našej školy
- ☐ Neviem sa vyjadriť
- ☐ Jednoznačne nesúhlasím
- ☐ Nesúhlasím
- ☐ Súhlasím
- ☐ Jednoznačne súhlasím

Prezentovaný je percentuálny výskyt odpovedí jednoznačne súhlasím a súhlasím.

Výskyt: Opakujúce sa plesne trápili 18% škôl. Približne tretina škôl potrebuje pre zlepšenie bezpečnosti rozsiahlu renováciu (28%) a iba tretina škôl potvrdila, že ich priestory sú bezbariérové (28%). Dve tretiny škôl potvrdili, že ventilačné a vykurovacie systémy sú v dobrom stave (66%). Iba niečo viac ako polovica škôl potvrdila, že školské ihrisko je v dobrom stave (57%).

Obrázok 167: Zariadenie a vybavenie školy (v %)



Vlastné zameranie školy v Školskom vzdelávacom programe (ŠkVP)

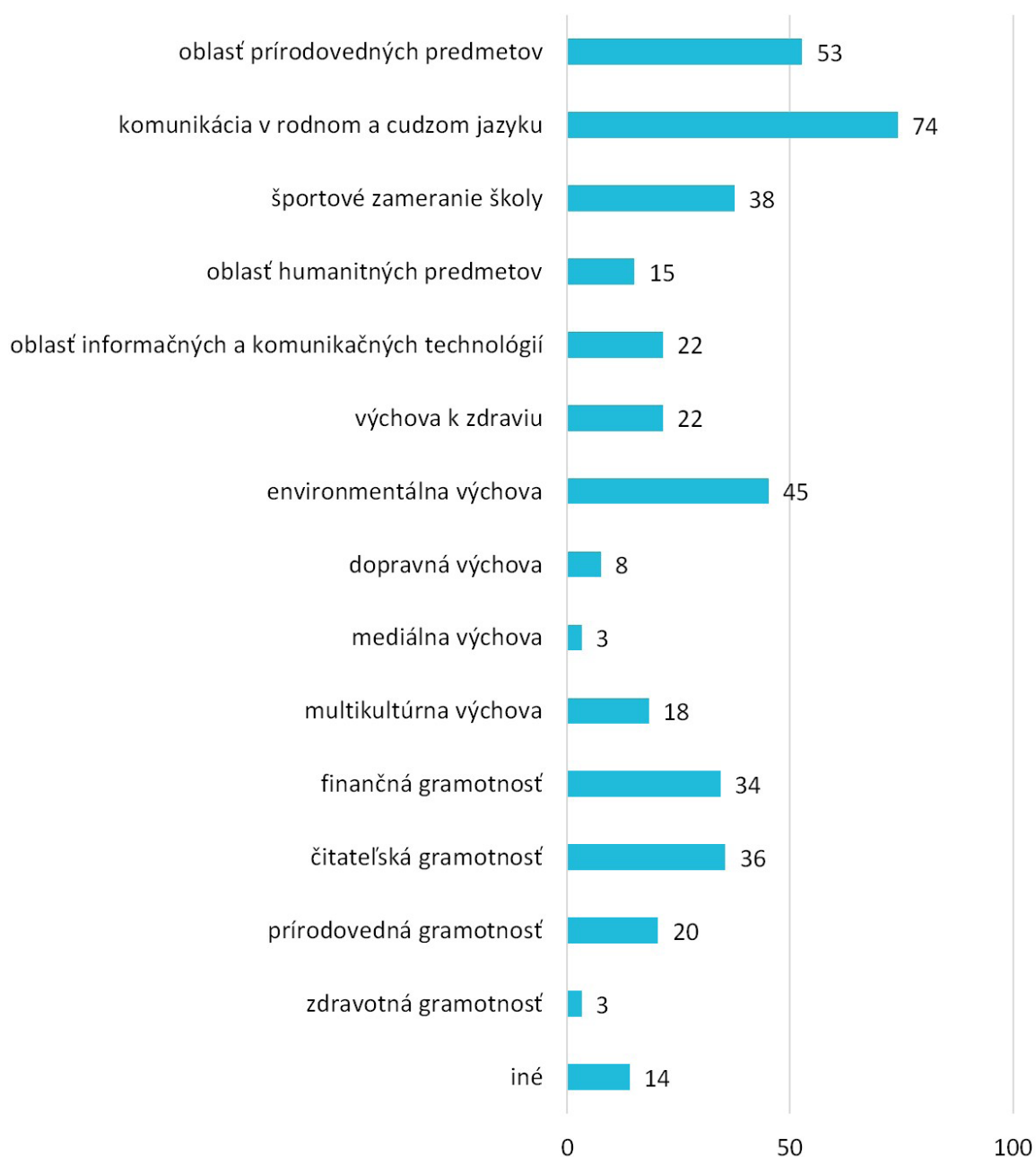
Popis indikátora: Vlastné zameranie školy v ŠkVP je primárne orientované na:

- ☐ Oblasť prírodovedných predmetov
- ☐ Komunikácia v rodnom a cudzom jazyku
- ☐ Športové zameranie školy
- ☐ Oblasť humanitných predmetov
- ☐ Oblasť informačných a komunikačných technológií
- ☐ Výchova k zdraviu
- ☐ Environmentálna výchova
- ☐ Dopravná výchova
- ☐ Mediálna výchova
- ☐ Multikultúrna výchova
- ☐ Oblasť rozvoja gramotnosti (finančnej, čitateľskej, digitálnej a pod.)
- ☐ Iné (prosím, špecifikujte)

Prezentovaný je výskyt škôl, ktoré reportovali rôzne zameranie školy v ŠkVP.

Výskyt: Iba každá piata škola uviedla výchovu k zdraviu (22%) ako oblasť svojho zamerania ŠkVP a zdravotná gramotnosť bola uvedená len výnimočne (3%). Tri štvrtiny škôl boli primárne zamerané v ŠkVP na oblasť komunikácie v rodnom a cudzom jazyku (74%) a približne polovica škôl ma svoje vlastné zameranie orientavené na oblasť prírodovedných predmetov (53%) a environmentálnu výchovu (45%). Viac ako tretina škôl uviedla aj športové zameranie školy (38%), čitateľskú gramotnosť (36%) a finančnú gramotnosť (32%). Menej často školy uvádzali ako oblasť svojho zamerania aj oblasť informačných a komunikačných technológií (22%), prírodovednú gramotnosť (20%) alebo multikultúrnú výchovu (18%) a oblasť humanitných predmetov (15%).

Obrázok 168: Vlastné zameranie školy v ŠkVP (v %)



Koordinácia podpory zdravia na škole

Popis indikátora: Má Vaša škola poverenú osobu, ktorá sa zaoberá záležitosťami súvisiacimi s podporou zdravia?

- ☐ áno
- ☐ nie

Má Vaša škola vytvorený tím podpory zdravia alebo pracovnú skupinu pre podporu zdravia (napr. niečo podobné ako predmetovú komisiu)?

- ☐ áno
- ☐ nie

Členovia pracovnej skupiny pre podporu zdravia sú:

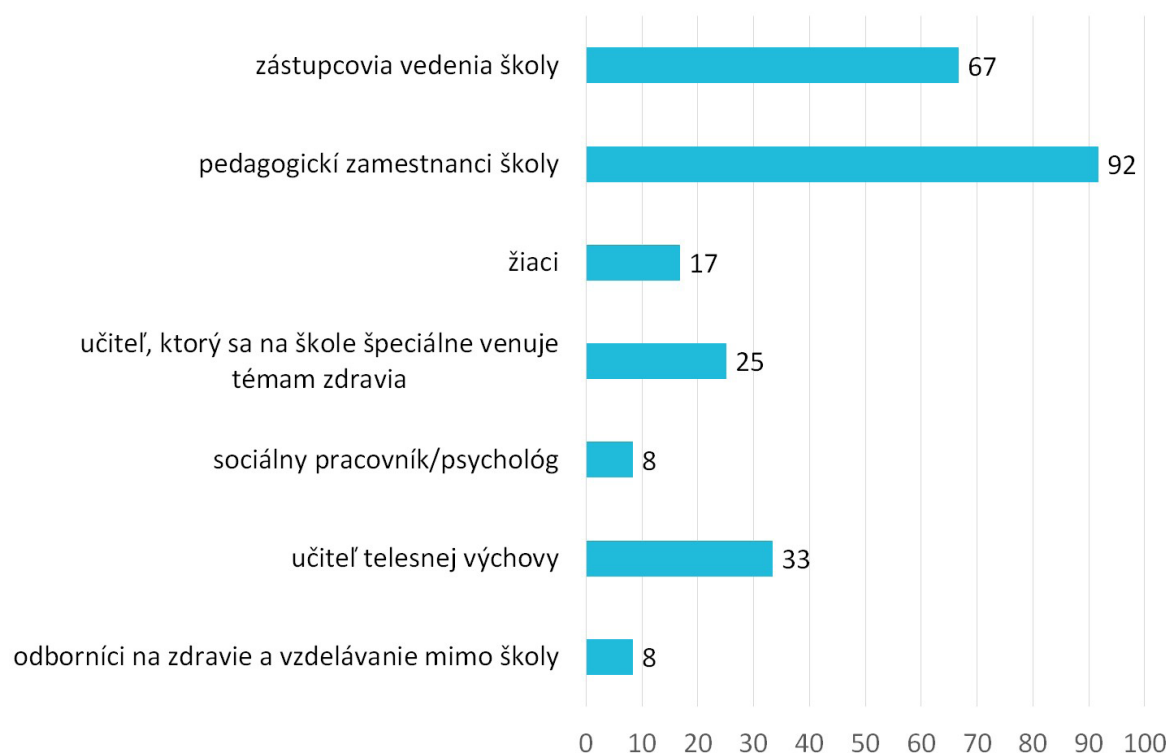
- ☐ Zástupcovia vedenia školy
- ☐ Pedagogickí zamestnanci školy
- ☐ Žiaci
- ☐ Rodičia
- ☐ Učiteľ, ktorý sa v škole špeciálne venuje témam zdravia
- ☐ Sociálny pracovník/psychológ
- ☐ Učiteľ telesnej výchovy
- ☐ Zriaďovateľ školy
- ☐ Odborníci na zdravie a vzdelávanie mimo školy
- ☐ Iné

Prezentovaný je výskyt škôl, ktoré reportovali prítomnosť poverenej osoby alebo tímu/pracovnej skupiny podpory zdravia na škole a jej zloženie.

Výskyt: Najčastejšie mali školy poverenú osobu, ktorá sa zaoberá podporou zdravia na škole (61%). Len štvrtina škôl (24%) mala aj vytvorený tím podpory zdravia alebo pracovnú skupinu pre podporu zdravia na škole.

Súčasťou tímu/pracovnej skupiny pre podporu zdravia na škole boli najčastejšie pedagogickí zamestnanci školy (92%), zástupcovia vedenia školy (76%), no už menej často to boli konkrétni učitelia ako učiteľ telesnej výchovy (33%) alebo učiteľ, ktorý sa na škole špeciálne venuje témam zdravia (25%) či žiaci (17%). Ojedinele bol tím/pracovná skupina podpory zdravia na škole doplnená o sociálneho pracovníka/psychológa (8%) alebo odborníkov na zdravie a vzdelávanie mimo školy (8%).

Obrázok 169: Zloženie tímu/pracovnej skupiny podpory zdravia na škole (v %)



Stratégia podpory zdravia v škole

Popis indikátora: Má Vaša škola konkrétnu stratégiu zdravia alebo charakterizovaný program podpory zdravia v ŠkVP?

- ☐ áno
- ☐ nie

Ktoré z nasledujúcich prístupov najlepšie vystihujú stratégiu alebo program podpory zdravia vo Vašej škole?

- ☐ V našej škole nie sú zavedené žiadne opatrenia na podporu zdravia
- ☐ Príležitostné alebo jednorazové projekty a aktivity podpory zdravia (napr. podľa zverejnenej výzvy rezortu MŠVVaŠ, besedy, výchovné koncerty a pod.)
- ☐ Informačné tabule, nástenky, postery v priestoroch školy
- ☐ Pravidelné, dlhodobé projekty podpory zdravia
- ☐ Komplexne organizované programy a/alebo kurzy vedené kvalifikovanými osobami (napr. pracovník CPPPaP, odborníci na zdravie a vzdelávanie mimo školy)
- ☐ Voliteľné (disponibilné) hodiny v ŠkVP využité mimo vzdelávacích oblastí ŠVP (napr. ako krúžok alebo nový predmet orientovaný na podporu zdravia)
- ☐ Voliteľné (disponibilné) hodiny v ŠkVP využité v rámci vzdelávacích oblastí ŠVP (napr. na posilnenie predmetov orientovaných na zdravie - telesná výchova, biológia alebo zaradenie prierezových tém do vyučovania)
- ☐ Koordinácia všetkých aktivít podpory zdravia prostredníctvom pracovnej skupiny podpory zdravia
- ☐ Systematická integrácia podpory zdravia do procesov rozvoja a /alebo riadenia kvality školy

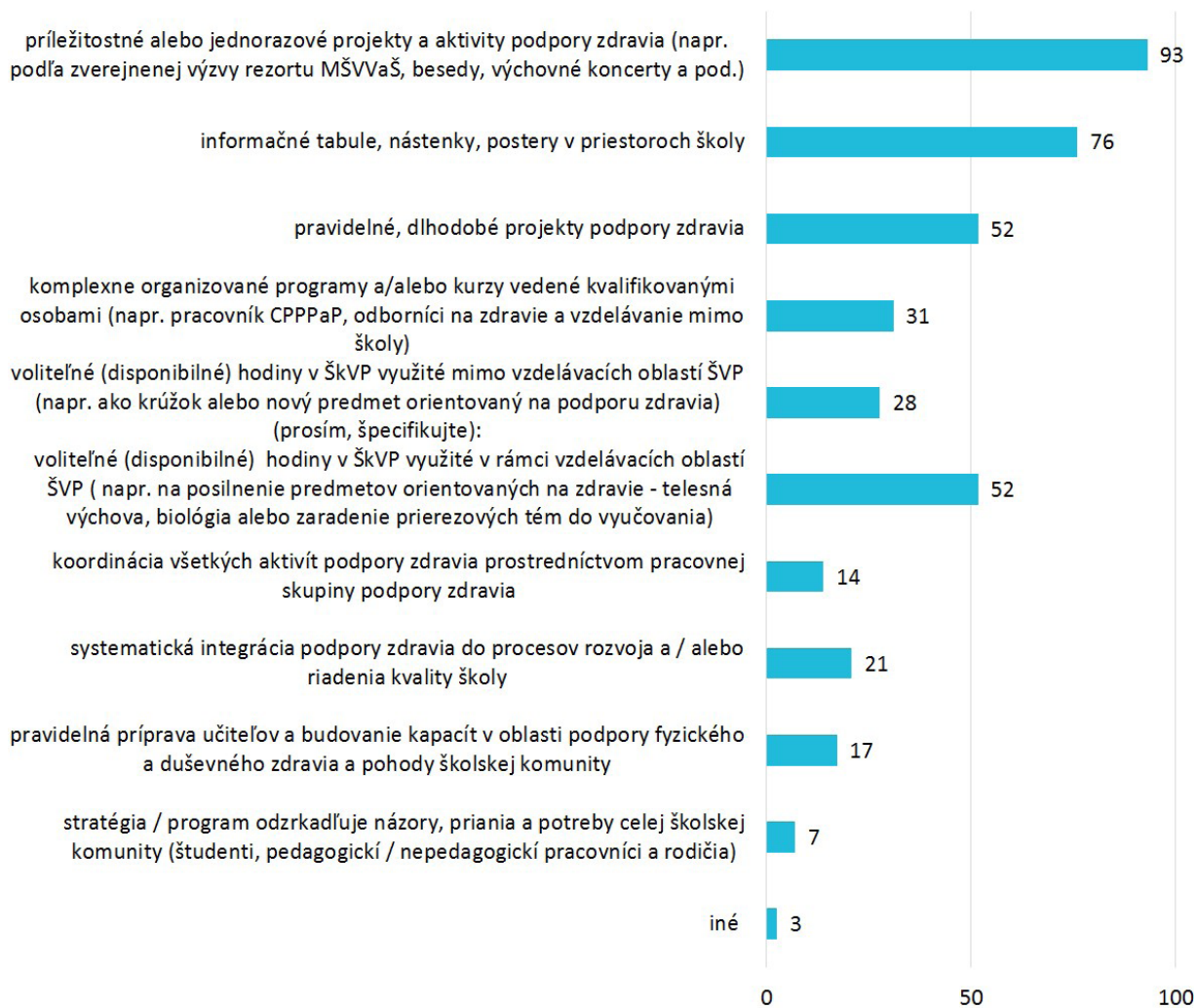
- ☐ Pravidelná príprava učiteľov a budovanie kapacít v oblasti podpory zdravia a pohody školskej komunity
- ☐ Stratégia/program odzrkadľuje názory, prania a potreby celej školskej komunity (študenti, pedagogickí/nepedagogickí pracovníci a rodičia)
- ☐ Iné (prosím, špecifikujte)

Prezentovaný je výskyt škôl, ktoré reportovali prítomnosť stratégie podpory zdravia v škole a ich jednotlivé formy realizácie.

Výskyt: Stratégiu alebo program podpory zdravia v ŠkVP malo 43% škôl.

Stratégia zdravia škôl však najmenej často integruje názory, prania a potreby celej školskej komunity (7%) a ojedinele koordinuje všetky aktivity podpory zdravia na škole (14%), podporuje pravidelnú prípravu učiteľov a budovanie kapacít v oblasti fyzického a duševného zdravia na škole (17%), či systematicky integruje podporu zdravia do procesov rozvoja a riadenia kvality školy (21%). Len tretina škôl v rámci svojej stratégie realizuje komplexne organizované programy a kurzy vedené odborníkmi (31%). Najčastejšie školy realizovali buď príležitostné alebo jednorazové projekty (93%) alebo informačné tabule, nástenky a postery v priestoroch školy (76%). Polovica škôl realizuje v rámci svojej stratégie zdravia pravidelné, dlhodobé projekty podpory zdravia (52%) alebo využíva voliteľné (disponibilné) hodiny ŠkVP (52%).

Obrázok 170: Stratégia podpory zdravia v škole (v %)



Tematické zameranie a formy stratégie podpory zdravia v škole

Popis indikátora: Ktoré z nasledujúcich prístupov najlepšie vystihujú stratégiu alebo program podpory zdravia vo Vašej škole z hľadiska tematického zamerania?

Stravovanie

Fyzická aktivita

Šikanovanie a iné násilné správanie

Fajčenie

Alkohol

Duševné zdravie

Iné psychoaktívne látky (rastlinné psychoaktívne látky, marihuana, toluén a pod.)

Sociálny a osobnostný rozvoj žiakov

Mediálna výchova so zameraním na orientáciu a kritické vnímanie kyberpriestoru

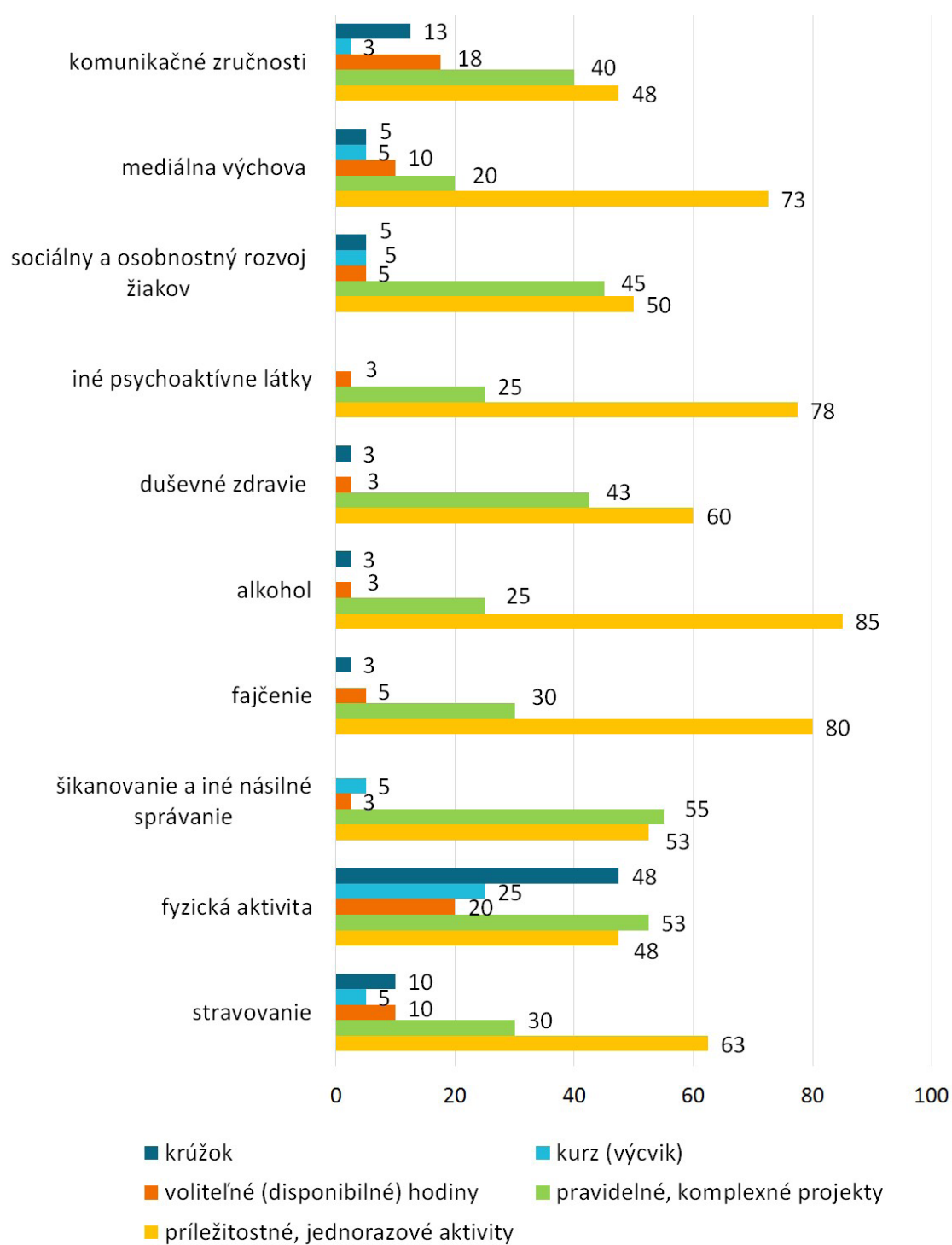
Komunikačné zručnosti

- ☐ Príležitostné, jednorazové aktivity
- ☐ Pravidelné, komplexné projekty
- ☐ Voliteľné (disponibilné) hodiny
- ☐ Kurz (výcvik)
- ☐ Krúžok
- ☐ Nerealizujeme

Prezentovaný je výskyt jednotlivých foriem stratégie podpory zdravia v škole z hľadiska tematického zamerania.

Výskyt: Témy fajčenie, alkohol, duševné zdravie, iné psychoaktívne látky a mediálna výchova boli najčastejšie na školách realizované ako príležitostné, jednorazové aktivity (60-85%) ale menej ako pravidelné, komplexné programy (25-43%). Ostatné formy realizácie v týchto témach boli zastúpené len výnimočne. Téma šikanovanie bola naopak najčastejšie na školách realizovaná formou pravidelných, komplexných programov (55%) alebo tiež ako príležitostné, jednorazové aktivity (53%). Sociálny a osobnostný rozvoj žiakov je približne v rovnakej miere realizovaný buď pravidelnými, komplexnými programami (45%) alebo príležitostnými, jednorazovými aktivitami (50%). V téme stravovanie dominovali príležitostné, jednorazové aktivity (63%), pravidelné komplexné programy (30%), ale aj krúžky (10%) alebo výcvik (10%). Najviac rozmanitou témou čo sa týka foriem realizácie bola na školách téma fyzickej aktivity. Najčastejšie sa realizovala ako pravidelné, komplexné programy (53%) alebo krúžky (48%) a príležitostné, jednorazové aktivity (48%), kurzy, výcviky (25%), výnimočne sa využívajú aj voliteľné hodiny (20%). Rovnako téma komunikačných zručností bola zastúpená viacerými formami realizácie. Najčastejšie ako príležitostné, jednorazové aktivity (48%) alebo pravidelné, komplexné programy (40%), v menšej miere formou voliteľných hodín (18%), krúžku (13%), a výcviku (3%).

Obrázok 171: Tematické zameranie a formy stratégie podpory zdravia v škole (v %)



Školy podporujúce zdravie (ŠPZ)

Popis indikátora: Je Vaša škola členom siete „Školy podporujúce zdravie“?

- ☐ áno, v súčasnosti
- ☐ áno, v minulosti
- ☐ nie

Ktoré tri hlavné dôvody boli rozhodujúce pre zapojenie sa do siete „Školy podporujúce zdravie“?

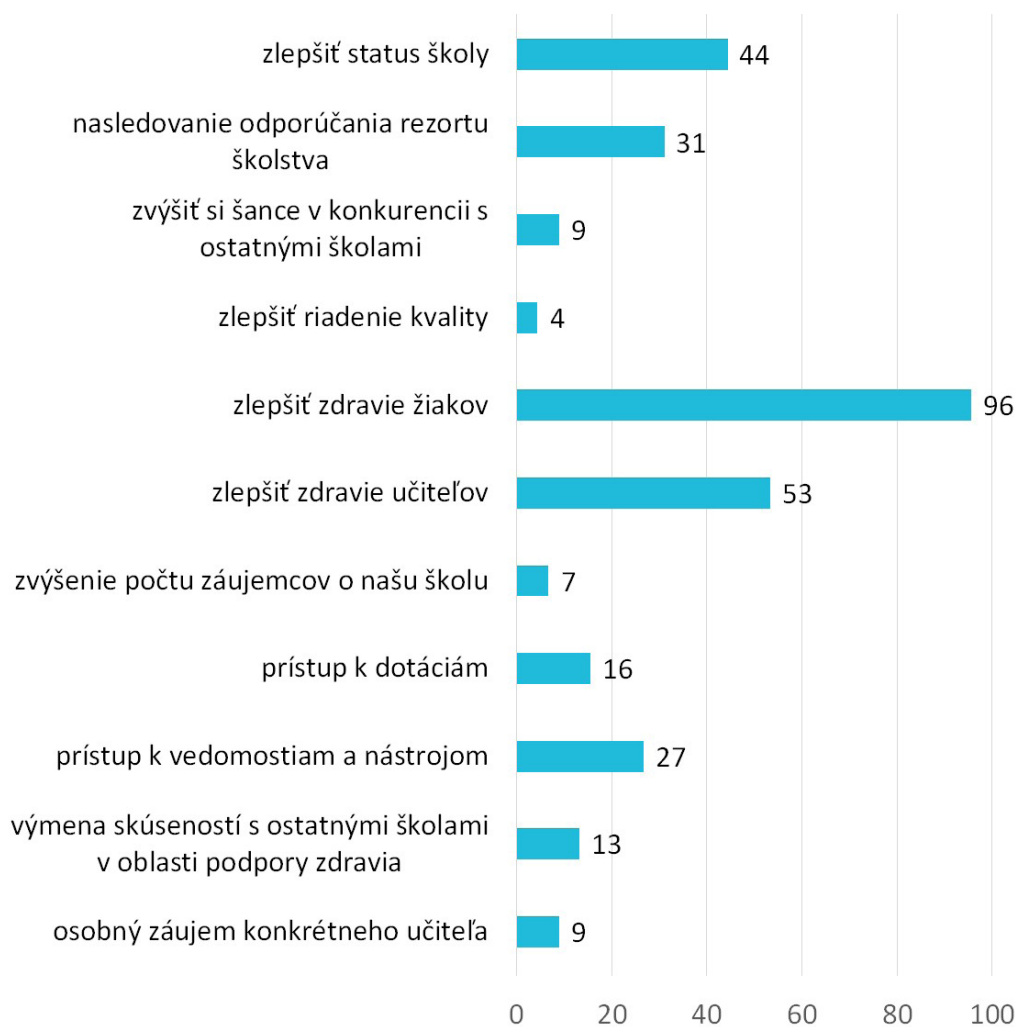
- ☐ Zlepšiť status školy
- ☐ Nasledovať odporúčania rezortu školstva
- ☐ Zvýšiť si šance v konkurencii s ostatnými školami
- ☐ Zlepšiť riadenie kvality
- ☐ Zlepšiť zdravie žiakov
- ☐ Zlepšiť zdravie učiteľov
- ☐ Zvýšenie počtu záujemcov o našu školu
- ☐ Prístup k dotáciám
- ☐ Prístup k vedomostiam a nástrojom
- ☐ Výmena skúseností s ostatnými školami v oblasti podpory zdravia
- ☐ Osobný záujem konkrétneho učiteľa
- ☐ Iné

Prezentovaný je výskyt škôl, ktoré reportovali prítomnosť členstvo v sieti škôl podporujúcich zdravie a hlavné dôvody ich členstva.

Výskyt: Skoro polovica škôl (48%) uviedla, že je členom siete ŠPZ. Z nich 30% boli členom siete ŠPZ v súčasnosti a 18% v minulosti.

Ako hlavný dôvod pre zapojenie sa do siete ŠPZ uviedli skoro všetky školy motív zlepšiť zdravie žiakov (96%). Skoro polovica škôl videla ako dôvod aj zlepšiť zdravie učiteľov (53%) alebo zlepšiť status školy (44%). Necelá tretina škôl (27-31%) uviedli ako hlavný dôvod nasledovanie odporúčania rezortu školstva a prístup k vedomostiam a nástrojom. Najslabšou motiváciou je pre školy zlepšiť riadenie kvality (4%), zvýšiť počet záujemcov o našu školu (7%), či zvýšiť šance školy v konkurencii s ostatnými školami (9%).

Obrázok 172: Motivácia k zapojeniu sa do siete ŠPZ (v %)



Participácia žiakov na živote školy

Popis indikátora: Úroveň participácie žiakov sme mapovali 3 tvrdeniami, ktoré zachytávajú rôzne úrovne participácie žiakov na živote školy v nadväznosti na nasledovnú otázku:

Toto sú niektoré vyjadrenia o možnostiach žiakov ovplyvňovať život školy. Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s každým z nich.

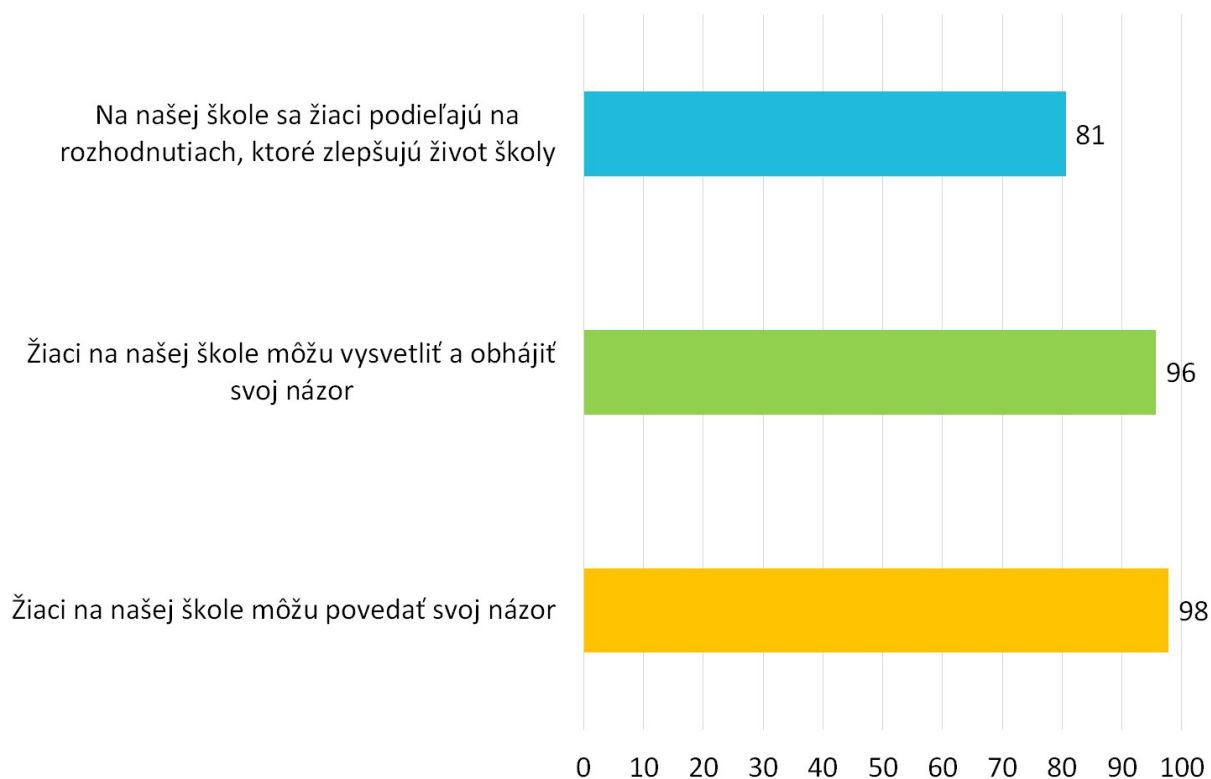
Školy každé tvrdenie hodnotili výberom z nasledovných odpovedových alternatív:

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

Prezentovaný je výskyt škôl, ktorí úplne súhlasili alebo súhlasili s jednotlivými tvrdeniami.

Výskyt: Skoro všetky školy (96-98%) uviedli, že školáci na škole môžu nie len vyjadriť svoj názor, ale ho aj pred spolužiakmi a učiteľmi vysvetliť a obhájiť. Školy však vytvárajú svojim žiakom o niečo menej príležitostí pre participáciu na rozhodnutiach, ktoré sa ich týkajú (81%).

Obrázok 173: Školské prostredie podporujúce fyzickú aktivitu – využitie (v %)



Aktívne prestávky

Popis indikátora: Čo môžu žiaci na Vašej škole robiť počas veľkej prestávky?

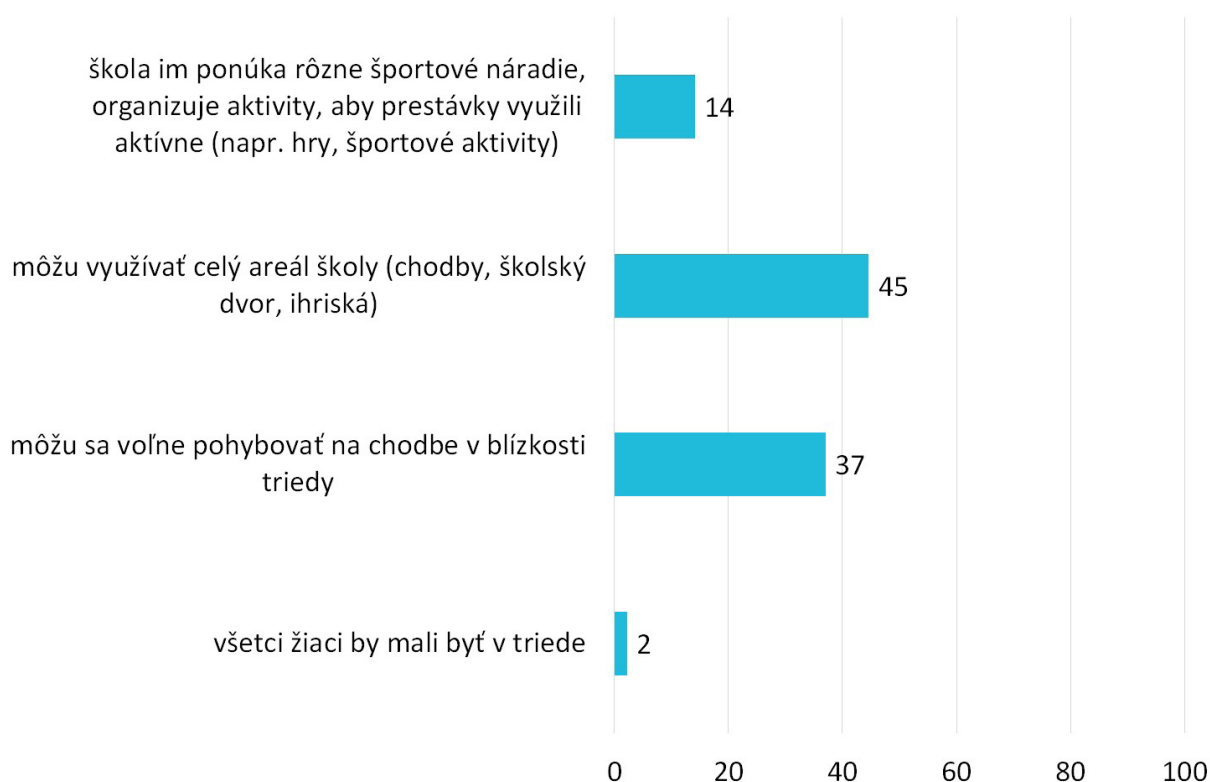
(Označte, prosím jednu možnosť, ktorá najviac vystihuje situáciu vo Vašej škole počas veľkej prestávky)

- ☐ Všetci žiaci by mali byť v triede
- ☐ Môžu sa voľne pohybovať na chodbe v blízkosti
- ☐ Môžu využívať celý areál školy (chodby, školský dvor, ihriská)
- ☐ Škola nám ponúka rôzne športové náradie, organizuje aktivity, aby sme prestávky využili aktívne (napr. hry, športové aktivity)

Prezentovaný je percentuálny výskyt rôzneho druhu aktivít počas veľkej prestávky v škole.

Výskyt: Vo väčšine škôl žiaci trávajú veľké prestávky aktívne. Iba 2% škôl uviedlo, že žiaci musia veľkú prestávku tráviť v triede. Skoro dve pätiny škôl udáva, že žiaci môžu využívať celý areál školy (45%) alebo sa žiaci môžu voľne pohybovať v blízkosti triedy (37%). Niektoré školy (14%) ponúkajú žiakom aj športové náradie a organizujú aktivity pre žiakov.

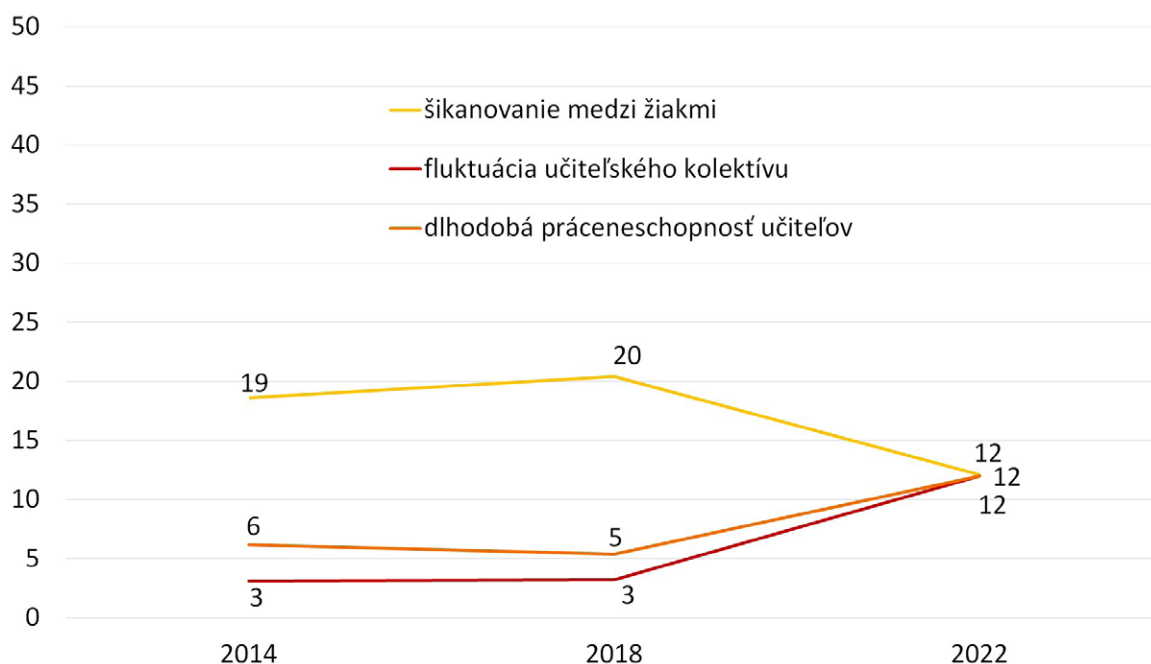
Obrázok 174: Aktívne prestávky (v %)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Vnúťorné závažné problémy školy

Obrázok 175: Vnúťorné závažné problémy – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní vnútorných závažných problémov, ktoré trápia školy medzi rokmi 2014, 2018 a 2022 sme zistili nárast výskytu fluktuácie v učiteľskom kolektíve i dlhodobej práceneschopnosti učiteľov medzi rokmi

2018 a 2020. Pokles medzi rokmi 2018 a 2022 sme zaznamenali v šikanovaní žiakov, ktoré v roku 2022 klesli dokonca až pod úroveň hodnôt z roku 2014.

Tabuľka 57: Vnúťorné závažné problémy školy – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	šikanovanie medzi žiakmi	fluktuácia učiteľského kolektívu	dlhodobá práceneschopnosť učiteľov
2014 vs. 2018	=	=	=
2018 vs. 2022	↓	↑	↑
2014 vs. 2022	↓	↑	↑

Použitá literatúra

Boberova, Z., Paakkari, L., Ropovik, I. and Liba, J. (2017) "Democratic school health education in a post-communist country", *Health Education*, Vol. 117 Issue: 5, pp.469-484, <https://doi.org/10.1108/HE-10-2016-0050>

Daniels NF, Burrin C, Chan T, Fusco F. A Systematic Review of the Impact of the First Year of COVID-19 on Obesity Risk Factors: A Pandemic Fueling a Pandemic? *Curr Dev Nutr*. 2022 Apr 8;6(4):nzac011. doi: 10.1093/cdn/nzac011. PMID: 35415391; PMCID: PMC8989548.

da Conceicao Ferreira, Ana Maria; Cardoso, Massano (2014). Indoor air quality and health in schools. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 40 (3), 259-268.

John-Akinola, Y. O. & Gabhainn, S. N. (2014). Children's participation in school: a cross-sectional study of the relationship between school environments, participation and health and well-being outcomes. *BMC Public Health*, 14, 964

Lange SJ, Kompaniyets L, Freedman DS, a kol. Longitudinal Trends in Body Mass Index Before and During the COVID-19 Pandemic Among Persons Aged 2–19 Years — United States, 2018–2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2021;70:1278–1283. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7037a3external icon>.

OECD (2021), *The State of School Education: One Year into the COVID Pandemic*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/201dde84-en>.

Pagels, Peter; Raustorp, Anders; De Leon, Antonio Ponce; a kol. (2014). A repeated measurement study investigating the impact of school outdoor environment upon physical activity across ages and seasons in Swedish second, fifth and eighth graders. *BMC Public Health*, 14 (803).

Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., Schulz, A. (2019b). Key concepts and activities: Learning about health and health promotion in schools (Materials for teachers). Denmark, Schools for Health in Europe.

Richard, V., Dumont, R., Lorthé, E. a kol. Impact of the COVID-19 pandemic on children and adolescents: determinants and association with quality of life and mental health—a cross-sectional study. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 17, 17 (2023). <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00563-5>

SHE, Health Promoting schools, 2018. Retrieved from <http://www.schools-for-health.eu/she-network/health-promoting-schools>

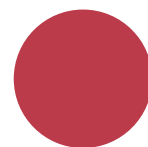
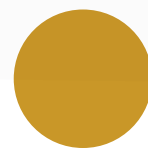
Stavridou A, Kapsali E, Panagouli E, Thirios A, Polychronis K, Bacopoulou F, Psaltopoulou T, Tsolia M, Serghanis TN, Tsitsika A. Obesity in Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic. *Children*. 2021; 8(2):135. <https://doi.org/10.3390/children8020135>

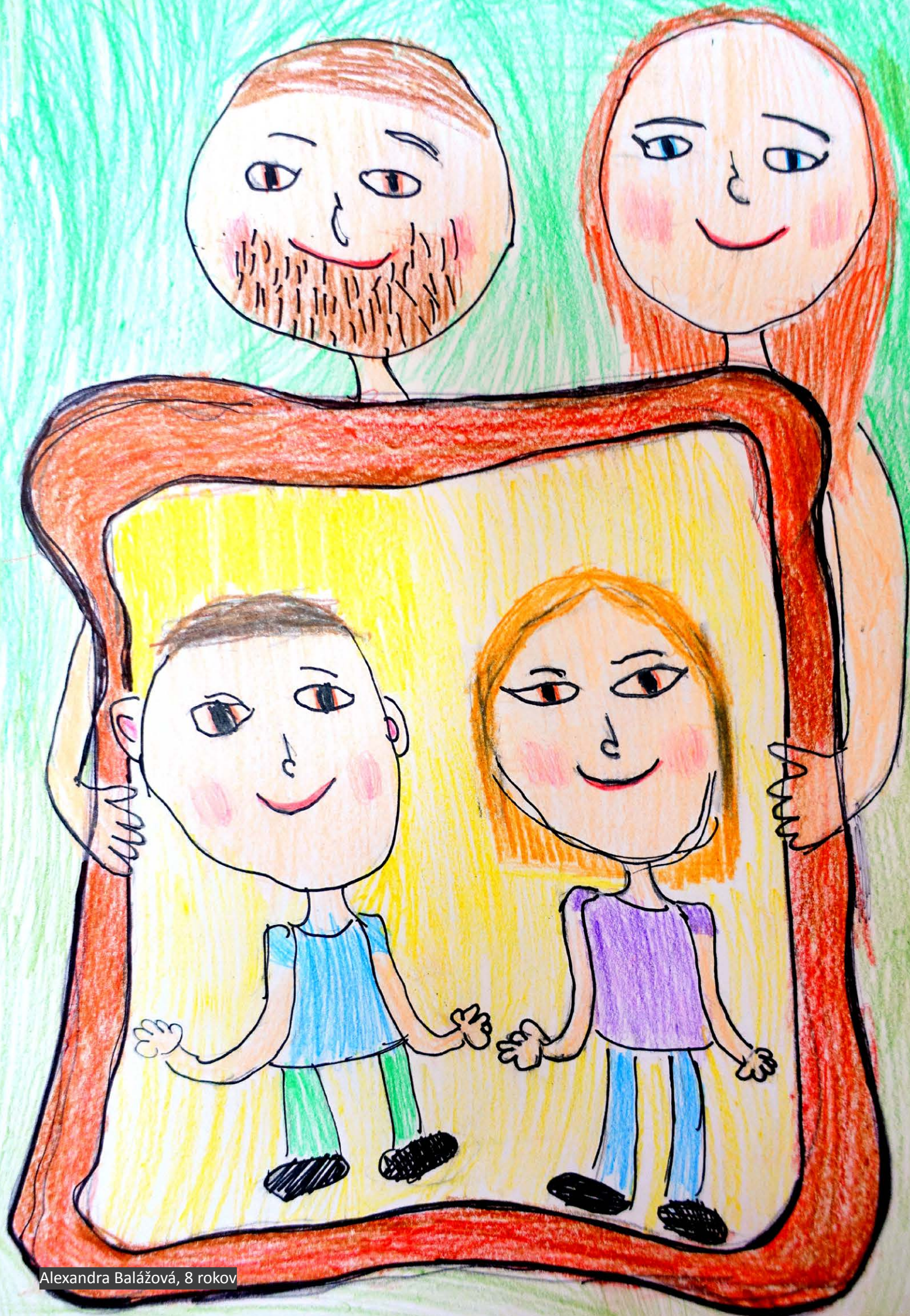
Story, M, Nannery, M.S., Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *Milbank Quarterly*, 87 (1), 71 -100

UNESCO, UNICEF, The World Bank (2020). What have we learnt? Overview of findings from a survey of ministries of education on national responses to COVID-19. <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/34700>

United Nations Children's Fund, *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*, UNICEF, New York, October 2021.

Rodina





Alexandra Balážová, 8 rokov

Rodinné zázemie

Lucia Bosáková

Daniela Husárová

Rodina je prostredím, v ktorom sa dieťa formuje a rozvíja osvojovaním si sociálneho správania. Poskytuje mu možnosti vypracovať sa na stabilného a nezávislého človeka. Napriek postupnému zvyšovaniu samostatnosti a nezávislosti dospelujúcich, zostávajú rodinné vzťahy a väzby dôležitým zdrojom ich opory, pocitu istoty a bezpečia.

Vplyvom súčasných spoločenských zmien sa mení štruktúra a fungovanie rodiny, mení sa jej spôsob života. Dospelujúci čoraz častejšie žijú v rôznych typoch rodín. Predpokladá sa, že väzby medzi štruktúrou rodiny a blahobytom dospelujúcich fungujú prostredníctvom niekoľkých primárnych mechanizmov, akými sú prístup rodiny k zdrojom, kvalita rodičovstva, domáce prostredie, ktorému sú deti vystavené, rodinný stres a psychická pohoda rodičov (Amato 1993, 2005; Carlson a kol., 2001). Je preto dôležité sa zaoberať tým, aký má štruktúra rodiny dopad na plnenie jej základných funkcií.

Výrazný vplyv na životnú trajektóriu dospelujúcich majú i závažné udalosti z detstva. Ide o vysoko stresujúce a potenciálne traumatizujúce udalosti alebo situácie, ktoré

sa vyskytli počas detstva alebo dospelovania. Postihujú dospelujúcich buď priamo (napr. zanedbávanie), alebo nepriamo tým, že ovplyvňujú prostredie, v ktorom žijú (smrť v rodine, rozvod rodičov, nezamestnanosť rodičov, užívanie alkoholu v rodine, a pod.) (Lacková Rebičová a kol., 2022). Tieto problémy sa môžu kumulovať a naberať na intenzite, čo môže byť následne spojené s vyšším výskytom rizikového správania či emocionálnymi problémami alebo problémami v správaní (Lacková Rebičová a kol., 2019; Pačliková a kol., 2018; Bellis a kol., 2014).

Dôležitú úlohu zohráva i socioekonomické zázemie rodiny, pretože má vplyv na rôzne aspekty života dospelujúcich, vrátane zdravia a so zdravím súvisiaceho správania. U dospelujúcich teda býva často spojené s celkovou úrovňou zdravia alebo výskytom zdravotných problémov (Quon&McGrath, 2014), či životnou spokojnosťou (Ravens-Sieberter a kol., 2008). Rozdielna úroveň socio-ekonomického zázemia taktiež vytvára priestor pre vznik nerovností v zdraví i ďalej v dospelosti (Viner a kol., 2012).

Podstatné je napr. sledovanie vplyvu nezamestnanosti, ktorý sa nemusí obmedzovať len na ľudí, ktorí prídu o prácu, ale týka sa aj ich detí, so škodlivejšími dôsledkami pre starších dospelajúcich (Frasquilho a kol., 2014, 2017; Moreno-Maldonado a kol., 2020a, 2020b). Nezamestnanosť rodičov tiež súvisí u škôľakov so zvýšenou prevalenciou psychosomatických symptómov a horším vlastným zdravím (Slesková a kol., 2006); nižšou životnou spokojnosťou (Haisken-DeNew, Kind, 2012); väčšími problémami duševného zdravia (Reiss et al., 2019); zvýšenou konzumáciou alkoholu (Torikka a kol., 2017); zvýšeným rizikom nehôd (úrazov) a hospitalizácie (Mork a kol., 2014); vyššou pravdepodobnosťou šikanovania (Knappila a kol., 2018); zníženými akademickými ambíciami (Andersen, 2013); nižšou podporou rodiny a vyššou mierou násillia v rodine (Christoffersen, 2000).

Dospelajúci z menej majetných rodín tak tiež vykazujú nižšiu životnú spokojnosť (Zaborskis, Grincaite, 2018), konzumujú viac sladných nealkoholických nápojov (Simon a kol., 2018), menej ovocia a zeleniny (Zaborskis a kol., 2021), vykazujú nižšiu úroveň fyzickej aktivity a vyššiu mieru nadváhy/obezity (Sigmund a kol., 2018; Sigmundová a kol., 2019).

Myslím, že je to normálne, pretože ak chce rodič zabezpečiť rodinu, tak musí spraviť čokoľvek. (chlapec, 14 rokov)

Zloženie rodiny

Popis indikátora: Každá rodina je iná, napr. niekedy dieťa býva s mamou aj otcom, niekedy dieťa býva len s jedným rodičom alebo s inou tetou, ujom, či inou príbuznou osobou (ujo, teta, sestra, brat, strýko), ktorá sa o nich stará...

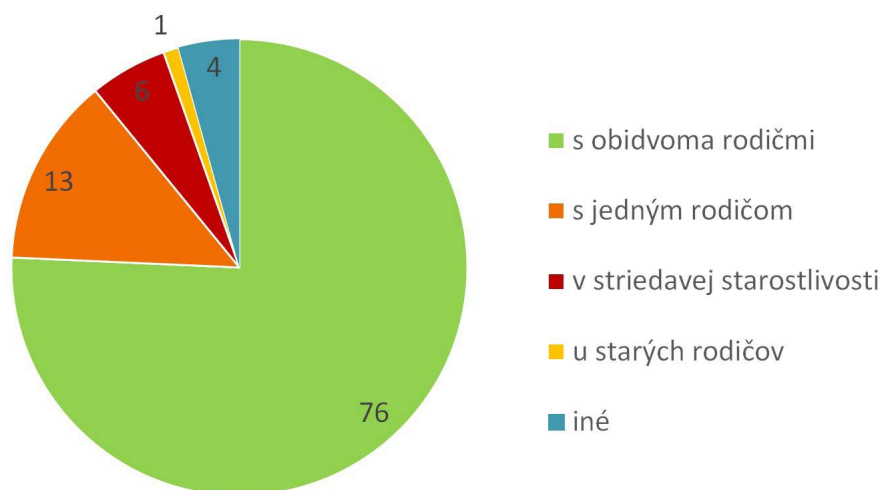
Chceli by sme sa Ťa opýtať, s kým bývaš Ty?

- ☐ s obidvomi rodičmi
- ☐ s jedným rodičom (s mamou alebo otcom)
- ☐ v striedavej starostlivosti (bývam striedavo u mamy a otca)
- ☐ u starých rodičov
- ☐ iné.....

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že žijú s obidvomi rodičmi, s jedným rodičom, v striedavej starostlivosti, u starých rodičov, alebo s inou osobou, ktorá sa o nich stará.

Výskyt: Tri štvrtiny školákov (76%) uviedli, že žijú s obidvomi rodičmi. S jedným rodičom, s mamou alebo otcom, žije 13% školákov a v striedavej starostlivosti 6%. Približne 1% školákov uviedlo, že žije u starých rodičov a 4% školákov uviedli, že žijú s inou osobou, ktorá sa o nich stará.

Obrázok 177: Zloženie rodiny (v %)



% tých, ktorí uviedli, v akej rodine žijú

Závažné životné udalosti z detstva

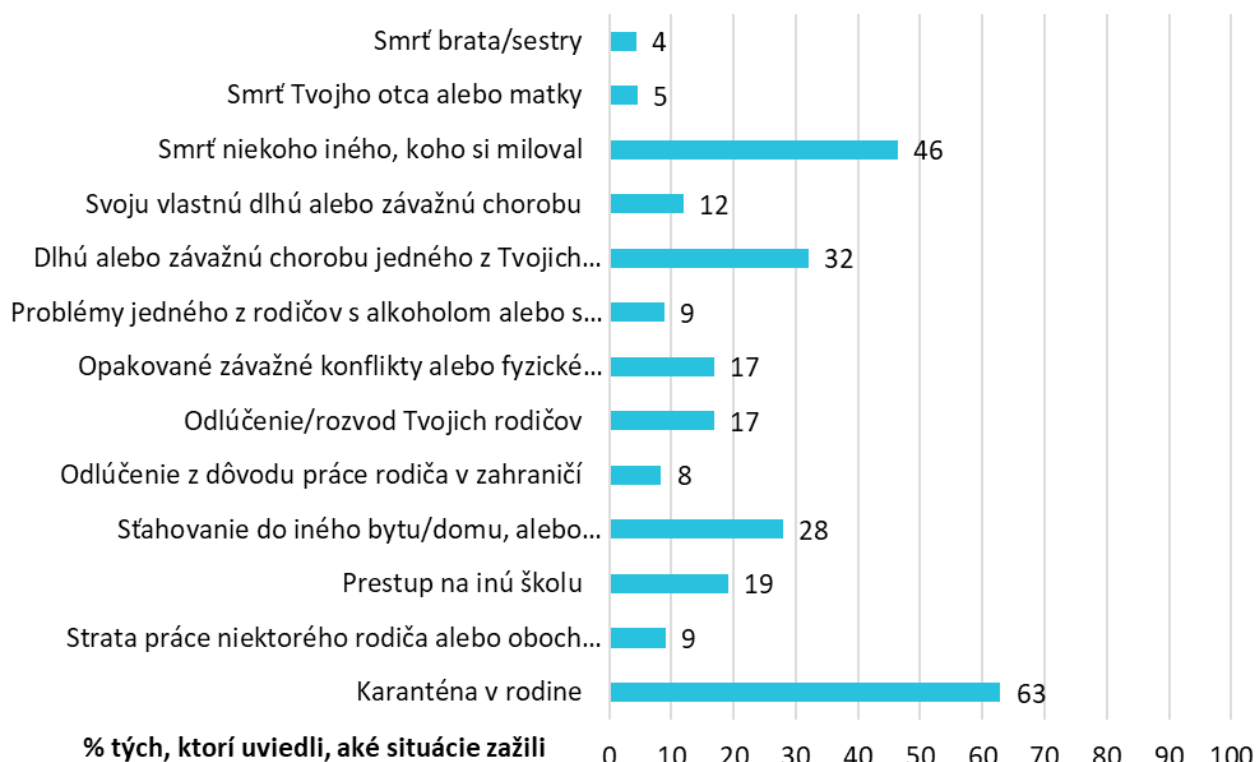
Popis indikátora: Zažil si niekedy niektorú z nasledujúcich závažných udalostí?

- ☐ Smrť brata/sestry
- ☐ Smrť Tvojho otca alebo matky
- ☐ Smrť niekoho iného, koho si miloval
- ☐ Svoju vlastnú dlhú alebo závažnú chorobu
- ☐ Dlhú alebo závažnú chorobu jedného z Tvojich rodičov* alebo niekoho iného blízkeho
- ☐ Problémy jedného z rodičov* s alkoholom alebo s drogami
- ☐ Opakované závažné konflikty alebo fyzické roztržky medzi Tvojimi rodičmi*
- ☐ Odlúčenie/rozvod Tvojich rodičov
- ☐ Odlúčenie z dôvodu práce rodiča* v zahraničí
- ☐ Sťahovanie do iného bytu/domu, alebo mesta/dediny
- ☐ Prestup na inú školu
- ☐ Strata práce niektorého rodiča alebo oboch rodičov
- ☐ Karanténa v rodine

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí zažili konkrétne závažné udalosti.

Výskyt: Smrť súrodenca zažili 4% školákov, smrť rodiča 5% a smrť niekoho iného, koho milovali zažilo 46% školákov. Svoju vlastnú dlhú alebo závažnú chorobu zažilo 12% školákov a dlhú alebo závažnú chorobu jedného zo svojich rodičov alebo niekoho iného blízkeho zažilo 32% školákov. Problémy rodiča s alkoholom alebo s drogami reportovalo 9% školákov a 17% chlapcov a dievčat zažilo opakované závažné konflikty alebo fyzické roztržky medzi rodičmi. Odlúčenie alebo rozvod rodičov zažilo 17% školákov. Odlúčenie od rodiča z dôvodu práce v zahraničí uviedlo 8% opýtaných školákov. Viac ako štvrtina opýtaných školákov zažila sťahovanie do iného bytu/domu, alebo mesta/dediny (28%) a 19% školákov uviedlo ako závažnú udalosť prestup na inú školu. Stratu práce niektorého rodiča alebo oboch rodičov uviedlo 9% opýtaných a až takmer dve tretiny školákov zažili karanténu v rodine (63%).

Obrázok 178: Závažné životné udalosti z detstva (v %)



Zamestnanost' rodičov

Popis indikátora:

Má Tvoj otec prácu?

Má Tvoja Matka prácu?

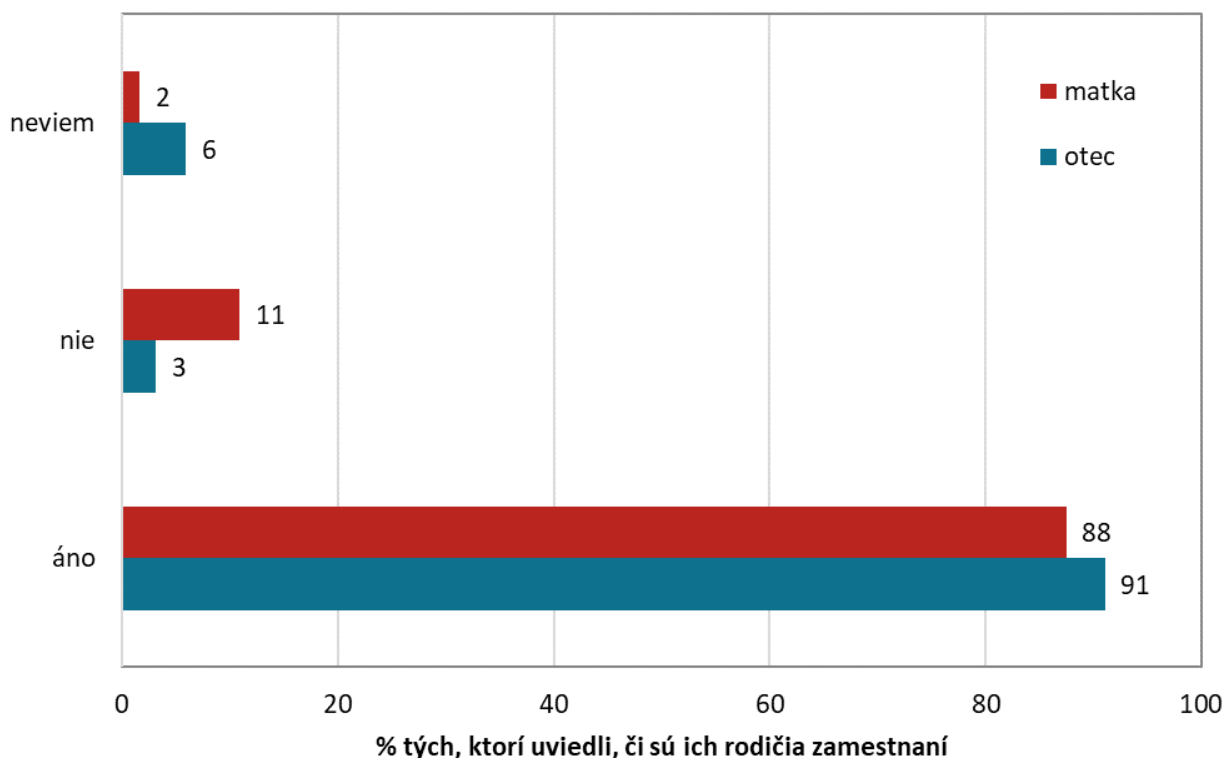
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Neviem
- ☐ Nepoznám alebo nestretávam svojho otca/matku

Kategórie „neviem“ a „nepoznám alebo nestretávam svojho otca/matku“ boli zlúčené do spoločnej kategórie „neviem“.

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, či sú ich rodičia zamestnaní.

Výskyt: Prevažná väčšina rodičov opýtaných školákov bola zamestnaná (88% matiek a 91 % otcov). Nezamestnaných bolo podľa výpovedí školákov 11% matiek a 3% otcov.

Obrázok 179: Zamestnanosť rodičov (v %)





Katarína Krištofová, 17 rokov

*Môj oco chodil za prácou do Nemecka a bolo to pre nás ťažké.
Niekdedy nám pomáhali mamine kamarátky. (chlapec, 11 rokov)*

Majetkové pomery rodiny

Popis indikátora: Majetkové pomery rodiny sme merali pomocou Škály blahobytu rodiny (Family Affluence Scale III), ktorá pozostáva zo 6 položiek.

Vlastní Tvoja rodina auto, dodávku alebo nákladné auto?

- ☐ Nie
- ☐ Áno, jedno
- ☐ Áno, dve alebo viac

Máš vlastnú izbu pre seba?

- ☐ Áno
- ☐ Nie

Koľko počítačov vlastní Tvoja rodina (vrátane notebookov a tabletov, nie hracích konzol a smartfónov)

- ☐ Žiaden
- ☐ Jeden
- ☐ Dva
- ☐ Viac ako dva

Koľko kúpeľní (miestností so sprchou a/alebo vaňou) je u vás doma?

- ☐ Žiadna
- ☐ Jedna
- ☐ Dve
- ☐ Viac ako dve

Máte doma umývačku riadov?

- ☐ Áno
- ☐ Nie

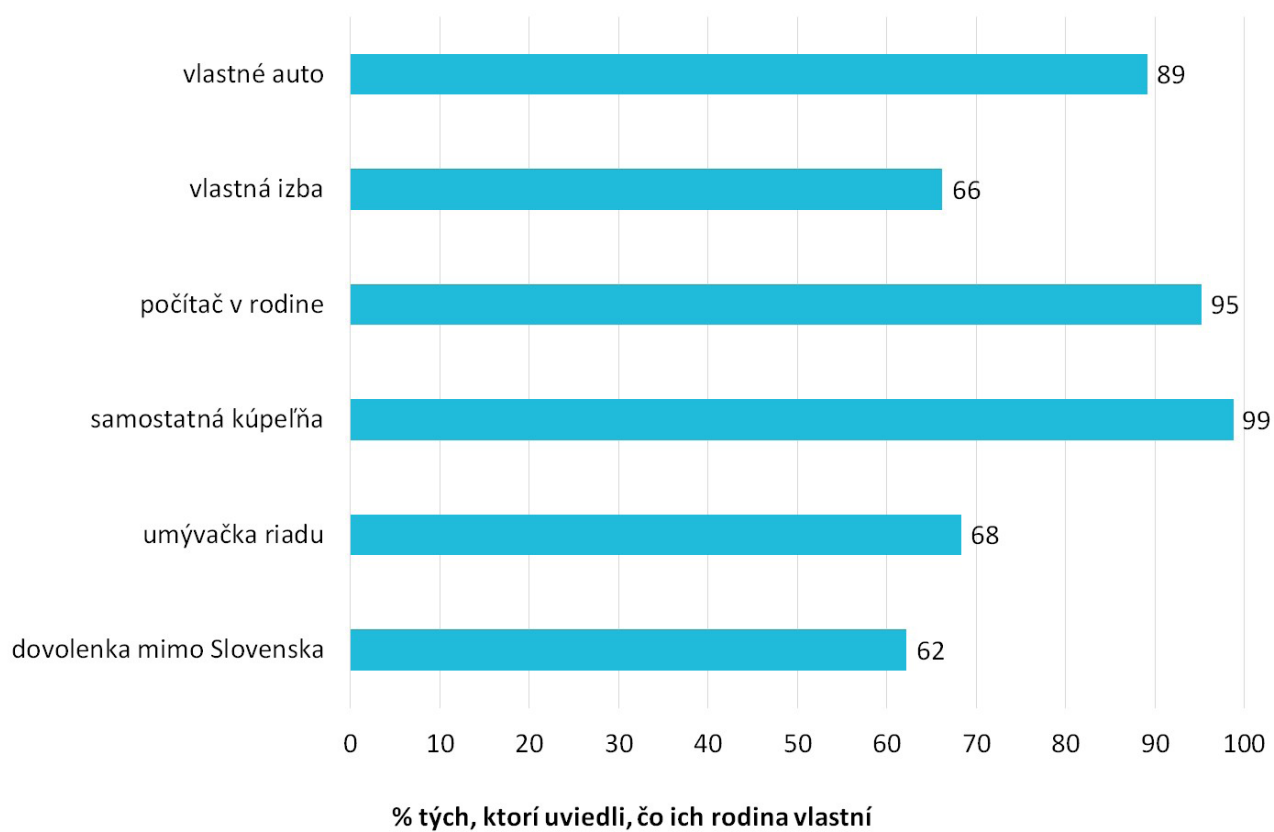
Koľkokrát za posledných dvanásť mesiacov ste s rodinou vycestovali niekam mimo Slovenska na dovolenku?

- ☐ Vôbec
- ☐ Jedenkrát
- ☐ Dvakrát
- ☐ Viac ako dvakrát

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že ich rodina vlastní aspoň jedno auto, má izbu pre seba, vlastní aspoň jeden počítač, aspoň jednu kúpeľňu, má doma umývačku riadu a za posledný rok aspoň raz vycestovali na dovolenku mimo Slovenska.

Výskyt: Prevažná väčšina školákov uviedla, že ich rodina vlastní aspoň jedno auto (89%), aspoň jeden počítač, vrátane notebookov a tabletov (95%) a má doma aspoň jednu samostatnú kúpeľňu (99%). Približne dve tretiny školákov tiež uviedli, že má vlastnú izbu pre seba (66%), majú doma umývačku riadu (68%) a že za posledných 12 mesiacov boli na dovolenke mimo Slovenska (62%).

Obrázok 180: Majetkové pomery rodiny (v %)



Použitá literatúra

Amato, P. R. (1993). Children's adjustment to divorce: Theories, hypotheses, and empirical support. *Journal of Marriage and the Family*, 23-38.

Amato, P. R. (2005). The impact of family formation change on the cognitive, social, and emotional well-being of the next generation. *The future of children*, 75-96.

Andersen, S. H. (2013). Common genes or exogenous shock? Disentangling the causal effect of paternal unemployment on children's schooling efforts. *European Sociological Review*, 29(3), 477-488.

Bellis, M. A., Hughes, K., Leckenby, N., Hardcastle, K. A., Perkins, C., & Lowey, H. (2014). Measuring mortality and the burden of adult disease associated with adverse childhood experiences in England: a national survey. *Journal of public health*, 37(3), 445-454.

Carlson MJ & Corcoran ME. (2001). Family Structure and Children's Behavioral and Cognitive Outcomes. *Journal of Marriage and Family*. 63(3):779-92.

Christoffersen, M. N. (2000). Growing up with unemployment: A study of parental unemployment and children's risk of abuse and neglect based on national longitudinal 1973 birth cohorts in Denmark. *Childhood*, 7(4), 421-438.

Frasquilho, D., Almeida, J. M., Gaspar, T., & Matos, M. G. D. (2014). Does age matter?: Parental employment status influence on psychological well-being: Findings from the national study of Portuguese schoolchildren.

Frasquilho, D., de Matos, M. G., Marques, A., Gaspar, T., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2017a). Factors affecting the well-being of adolescents living with unemployed parents in times of economic recession: findings from the Portuguese HBSC study. *Public Health*, 143, 17-24.

Knaappila, N., Marttunen, M., Fröjd, S., Lindberg, N., & Kaltiala-Heino, R. (2018). Socioeconomic trends in school bullying among Finnish adolescents from 2000 to 2015. *Child abuse & neglect*, 86, 100-108.

Lackova Rebicova, M., Dankulincova Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Jansen, D. E., Van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2022). Are Adverse Childhood Experiences Associated With Being in the System of Care?. *Frontiers in Psychology*, 3051.

Lackova Rebicova, M., Dankulincova Veselska, Z., Husarova, D., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2019). The number of adverse childhood experiences is associated with emotional and behavioral problems among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 2446.

Moreno-Maldonado, C., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., & Moreno, C. (2020a). Characterization of resilient adolescents in the context of parental unemployment. *Child Indicators Research*, 13, 681-702.

Moreno-Maldonado, C., Jiménez-Iglesias, A., Camacho, I., Rivera, F., Moreno, C., & Matos, M. G. (2020b). Factors associated with life satisfaction of adolescents living with employed and unemployed parents in Spain and Portugal: A person focused approach. *Children and Youth Services Review*, 110, 104740.

Mörk, E., Sjögren, A., & Svaleryd, H. (2014). Parental unemployment and child health. *CESifo Economic Studies*, 60(2), 366-401.

Paclikova, K., Dankulincova Veselska, Z., Filakovska Bobakova, D., Palfiova, M., & Madarasova Geckova, A. (2019). What role do family composition and functioning play in emotional and behavioural problems among adolescent boys and girls?. *International journal of public health*, 64, 209-217.

Quon, E.C., McGrath, J.J. (2014). Subjective socioeconomic status and adolescent health: A Meta-analysis. *Health Psychology*, 33,5, 1-27.

Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Torsheim, T., Hetland, J., Freeman, J., Danielson, M.,... & HBSC Positive Health Group. (2008). An international scoring system for self-reported health complaints in adolescents. *European Journal of Public Health*, 18(3), 294-299.

Reiss, F., Meyrose, A. K., Otto, C., Lampert, T., Klasen, F., & Ravens-Sieberer, U. (2019). Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort-study. *PloS one*, 14(3), e0213700.

Sigmund, E., Badura, P., Sigmundová, D., Voráčová, J., Zacpal, J., Kalman, M., Pavelka, J., Vokacová, J. and Hamrik, Z. (2018). Trends and correlates of overweight/obesity in Czech adolescents in relation to family socioeconomic status over a 12-year study period (2002–2014). *BMC Public Health*, 18(1), 122.

Sigmundová, D., Sigmund, E., Tesler, R., Ng, K.W., Hamrik, Z., Mathisen, F.K.S., Inchley, J. and Bucksch, J. (2019). Vigorous physical activity in relation to family affluence: time trends in Europe and North America. *International journal of public health*, 64(7), 1049-1058.

Simon, A., Owen, C., O'Connell, R., & Brooks, F. (2018). Changing trends in young people's food behaviour and wellbeing in England in relation to family affluence between 2005 and 2014. *Journal of Youth Studies*, 21(5), 687-700.

Sleskova, M., Salonna, F., Geckova, A. M., Nagyova, I., Stewart, R. E., van Dijk, J. P., & Groothoff, J. W. (2006). Does parental unemployment affect adolescents' health?. *Journal of Adolescent Health*, 38(5), 527-535.

Torikka, A., Kaltiala-Heino, R., Luukkaala, T., & Rimpelä, A. (2017). Trends in alcohol use among adolescents from 2000 to 2011: the role of socioeconomic status and depression. *Alcohol and alcoholism*, 52(1), 95-103.

Viner, R.M., Ozer, E.M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A., Currie, C. (2012). Adolescence and the social determinants of health. *Lancet*, 379,9823, 1641-1652.

Zaborskis, A., & Grincaite, M. (2018). Gender and age differences in social inequality on adolescent life satisfaction: A comparative analysis of health behaviour data from 41 countries. *International journal of environmental research and public health*, 15(7), 1297.

Zaborskis, A., Grincaite, M., Kavaliauskienė, A., & Tesler, R. (2021). Family structure and affluence in adolescent eating behaviour: a cross-national study in forty-one countries. *Public health nutrition*, 24(9), 2521-2532.



Slávka Černická, 15 rokov

Vzťahy v rodine

Daniela Husárová

Rodičia zohrávajú pri rozvoji a formovaní osobnosti dospelávajúceho významnú úlohu, a to aj napriek postupne zvyšujúcemu sa vplyvu rovesníkov. Vzájomný vzťah medzi rodičmi a dospelávajúcimi prechádza viacerými zmenami, ale snaha o emancipáciu a nezávislosť dospelávajúceho nevedie k zrušeniu citovej väzby k rodičom, skôr k jej premene (Vágnerová, 2000). Podporujúce a stabilné rodinné prostredie stále poskytuje dospelávajúcim modely správania, ktoré sú potrebné pre uchovanie fyzického aj psychického zdravia (Scaglioni a kol., 2018, Paclíková a kol., 2019).

Sociálna opora rodiny ako jeden z kľúčových aspektov rodinného fungovania zohráva dôležitú úlohu v zdravom vývine dospelávajúcich. Kým vyššia úroveň opory a komunikácie má pozitívny vplyv na duševné zdravie (Lacková Rebičová a kol., 2020) a celkovú úroveň duševnej pohody (Moore a kol., 2018), naopak nedostatok opory zo strany rodiny môže súvisieť s výskytom rôznych problémov, ako je úzkosť (Watkins a kol. 2022) či depresia (Sela a kol., 2020). Rovnako pozitívne vnímaná podpora zo strany rodičov má výrazný vplyv na sebahodnotenie a sebadôveru dospelávajúceho v akademickej oblasti (Zhang, 2020), čo sa následne môže odraziť aj v jeho školskom výkone a úrovni budúceho vzdelania (Claro a kol., 2022).

Každý dospelávajúci potrebuje pre svoj optimálny vývin istú mieru vonkajšej rodičovskej kontroly, ktorá môže prebiehať viacerými spôsobmi. Jej uplatňovanie však musí

zohľadňovať rôzne formy, spôsoby, intenzitu a najmä oblasti, v ktorých je používaná. Z pohľadu pozitívnych dôsledkov na formovanie správania, sú najvhodnejšie práve aktívne spôsoby zahŕňajúce stanovovanie jasných a konzistentných pravidiel, kontrola ich dodržiavania či monitorovanie aktivít v rámci širšieho prostredia mimo domova dospelávajúceho (Bačíková, 2019). Efektívne spôsoby uplatňovania rodičovskej kontroly majú pozitívny vplyv na širokú škálu správania súvisiace so zdravím a tým pádom nepriamo ovplyvňujú aj zdravie dospelávajúceho. Nižšia úroveň rodičovskej kontroly spolu tak môže nepriamo súvisieť s nezdravými spôsobmi stravovania (Tur-Sinai a kol. 2020), rizikovým hraním počítačových hier (Liang a kol., 2019), vyšším rizikom násilného správania (Merrin a kol., 2019), užívania alkoholu či psychoaktívnych látok (Haugland a kol., 2019; Bray a kol., 2022).

Dospelávanie je obdobím postupného osamostatňovania sa, no čas strávený spoločne s rodinou zostáva dôležitou súčasťou života dospelávajúcich (Offer, 2013) a predstavuje tak významný protektívny faktor duševného aj fyzického zdravia (Parker a kol., 2022). Úlohu pritom zohráva aj to, aký typ spoločnej aktivity vykonávajú. Kým aktívne spôsoby trávenia voľného času pomáhajú udržiavať aktívny životný štýl dospelávajúcich (Foster a kol., 2018), tie pasívnejšie spôsoby majú tendenciu ich viac viesť k sedavému správaniu dospelávajúcich (Cabans-Sánchez a kol., 2020).

Sociálna opora rodiny – rodina sa snaží pomáhať

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Moja rodina sa mi skutočne snaží pomáhať.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

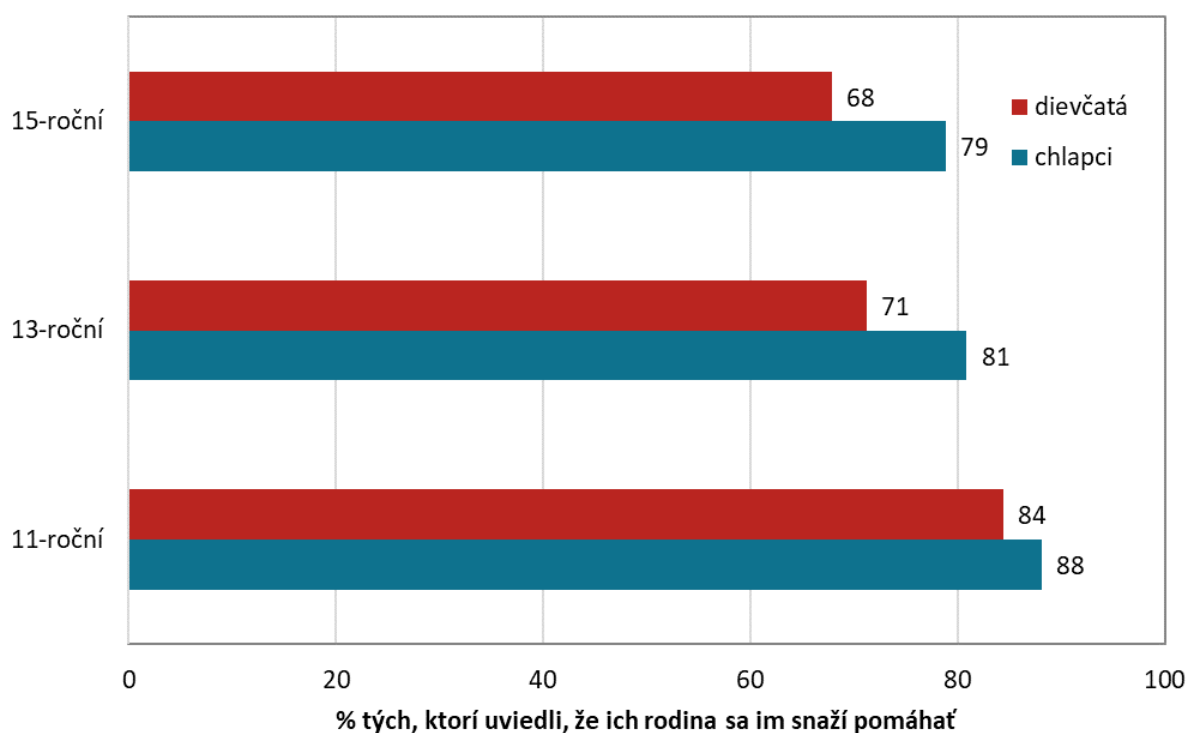
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rodiny číslom „5-7“.

Výskyt: Skoro 90% 11-ročných (88%) a približne 80% 13-a 15-ročných (79-81%) chlapcov uviedlo, že sa im rodina snaží pomáhať. O niečo menej, 11-ročných dievčat (84%) a približne 70% 13- a 15-ročných (68-71%) dievčat uviedlo, že sa im rodina snaží pomáhať.

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami častejšie uvádzali, že sa im rodina snaží skutočne pomáhať (11-roční OR/CI: 1,4/1,02-1,81; 13-roční OR/CI: 1,7/1,34-2,18; 15-roční OR/CI: 1,8/1,38-2,27).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci uvádzali častejšie, že sa im rodina snaží pomáhať, v porovnaní so staršími (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 2,0/1,49-2,62; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 2,6/1,99-3,30).

Obrázok 181: Sociálna opora rodiny – rodina sa snaží pomáhať (v %)



Sociálna opora rodiny – citová podpora od rodiny

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Dostávam od mojej rodiny citovú podporu a pomoc, akú potrebujem.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

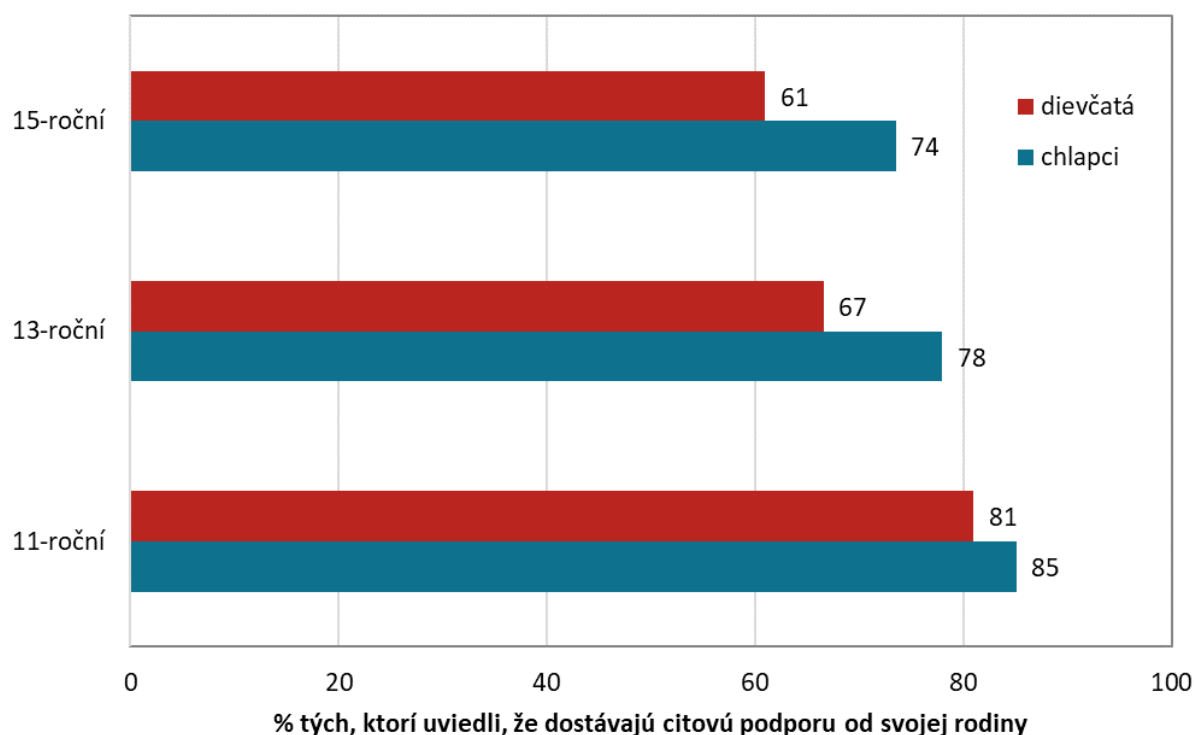
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rodiny číslom „5-7“.

Výskyt: Viac ako 80% dievčat vo veku 11 rokov (81%) ale iba približne dve tretiny dievčat vo veku 13 a 15 rokov (61-67%) uviedlo, že od svojej rodiny dostávajú citovú podporu, akú potrebujú. V prípade chlapcov vo veku 11 rokov s týmto výrokom súhlasilo 81% z nich a u starších približne tri štvrtiny z nich (74%-78%).

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami častejšie uvádzali, že od svojej rodiny dostávajú citovú podporu, akú potrebujú (11-roční OR/CI: 1,3/1,03-1,74; 13-roční OR/CI: 1,8/1,42-2,24; 15-roční OR/CI: 1,8/1,40-2,25).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci uvádzali častejšie, že od svojej rodiny dostávajú citovú podporu, akú potrebujú, v porovnaní so staršími (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 2,1/1,59-2,67; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,3/1,01-1,63; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 2,7/2,15-3,47; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,3/1,03-1,59).

Obrázok 182: Sociálna opora rodiny – citová podpora od rodiny (v %)



Sociálna opora rodiny – môcť sa rozprávať s rodinou o problémoch

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

S mojou rodinou môžem hovoriť o svojich problémoch.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

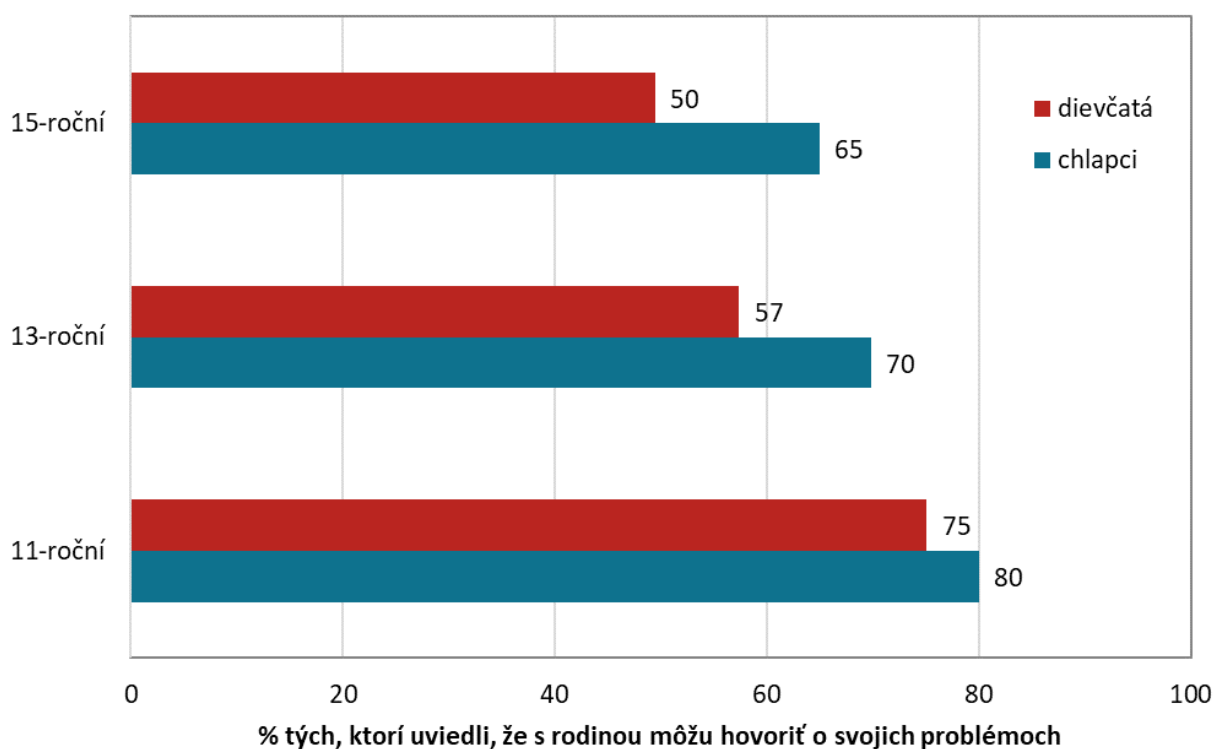
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rodiny číslom „5-7“.

Výskyt: Tri štvrtiny dievčat 11-ročných, približne dve tretiny 13-ročných (57%) a len polovica 15-ročných dievčat uviedla, že sa môžu so svojou rodinou rozprávať o problémoch. V skupine chlapcov, 80% 11-ročných, 70% 13-ročných a 65% 15-ročných súhlasilo s týmto výrokom.

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami častejšie uvádzali, že sa so svojou rodinou môžu porozprávať o svojich problémoch (11-roční OR/CI: 1,3/1,05-1,67; 13-roční OR/CI: 1,7/1,39-2,12; 15-roční OR/CI: 1,9/1,52-2,37).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci uvádzali častejšie, že sa so svojou rodinou môžu porozprávať o svojich problémoch, v porovnaní so staršími (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 2,2/1,70-2,72; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 3,1/2,46-3,86; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,4/1,11-1,70).

Obrázok 183: Sociálna opora rodiny – môcť sa rozprávať s rodinou o problémoch (v %)



Sociálna opora rodiny – rodina pomáha pri robení rozhodnutí

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Moja rodina je ochotná pomáhať mi pri robení mojich rozhodnutí.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

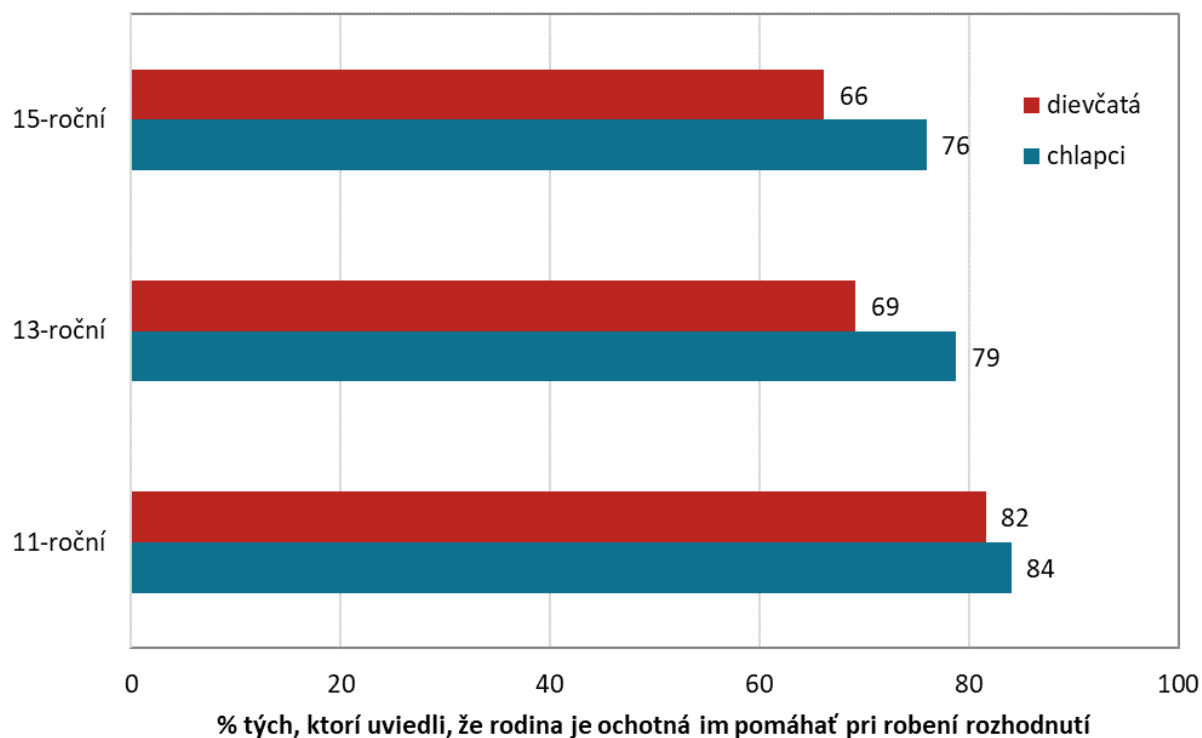
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rodiny číslom „5-7“.

Výskyt: Viac ako 80% chlapcov a dievčat vo veku 11 rokov (82-84%) uviedlo, že im rodina pomáha pri robení ich rozhodnutí. V prípade starších školákov to boli viac ako dve tretiny dievčat (66-69%) a viac ako tri štvrtiny chlapcov (76-79%).

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami častejšie uvádzali, že im rodina pomáha pri robení ich rozhodnutí (13-roční OR/CI: 1,7/1,31-2,08; 15-roční OR/CI: 1,6/1,27-2,06), s výnimkou 11-ročných školákov.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci (vo veku 11 rokov) uvádzali častejšie, že im rodina pomáha pri robení ich rozhodnutí než 15-roční školáci (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,7/1,28-2,16; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 2,3/1,77-2,89).

Obrázok 184: Sociálna opora rodiny – rodina pomáha pri robení rozhodnutí (v %)



Rodičovské pravidlá – pravidelné raňajkovanie

Popis indikátora: Tu je zoznam tvrdení, ktoré sa týkajú pravidiel v niektorých rodinách. Zaškrtni, prosím, do akej miery jednotlivé pravidlá platia v Tvojej rodine:

V mojej rodine sú raňajky povinnou súčasťou dňa.

- ☐ Vždy
- ☐ Väčšinou
- ☐ Zriedkavo
- ☐ Nikdy

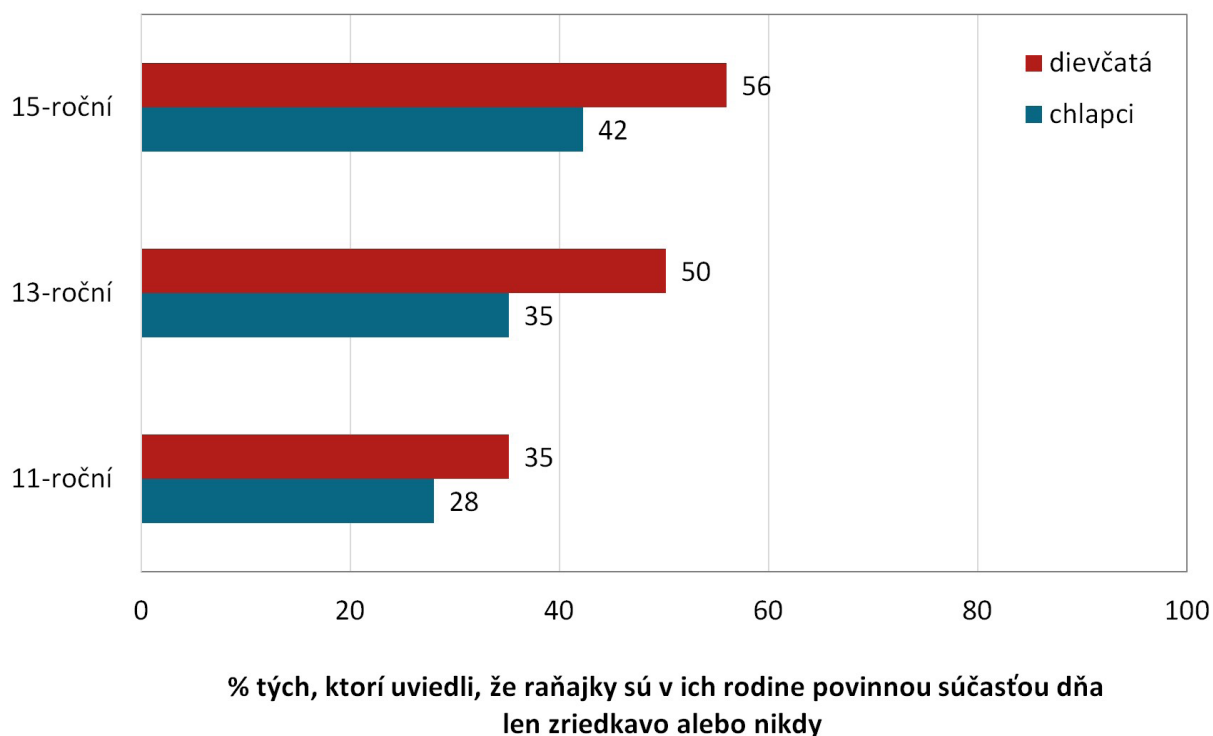
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že raňajky sú v ich rodine povinnou súčasťou dňa zriedkavo alebo nikdy.

Výskyt: Kým vo veku 11 rokov iba 28% chlapcov a 35% dievčat uviedlo, že raňajky sú povinnou súčasťou dňa len zriedkavo alebo nikdy, vo veku 13 rokov to bolo už 35% chlapcov a polovica dievčat a vo veku 15 rokov 42% chlapcov a 56% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami uvádzali menej často, že v ich rodinách nie sú raňajky povinnou súčasťou dňa (11-roční OR/CI: 0,7/0,58-0,88; 13-roční OR/CI: 0,5/0,44-0,66; 15-roční OR/CI: 0,6/0,46-0,72).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci uvádzali menej často, že v ich rodinách nie sú raňajky povinnou súčasťou dňa, v porovnaní so staršími (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,5/0,43-0,66; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,60-0,92; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,34-0,53; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,8/0,64-0,98).

Obrázok 185: Rodičovské pravidlá – pravidelné raňajkovanie (v %)



Rodičovské pravidlá – čas trávený vonku po škole

Popis indikátora: Tu je zoznam tvrdení, ktoré sa týkajú pravidiel v niektorých rodinách. Zaškrtni, prosím, do akej miery jednotlivé pravidlá platia v Tvojej rodine:

Moji rodičia mi určujú, ako dlho môžem byť vonku po škole.

- ☐ Vždy
- ☐ Väčšinou
- ☐ Zriedkavo
- ☐ Nikdy

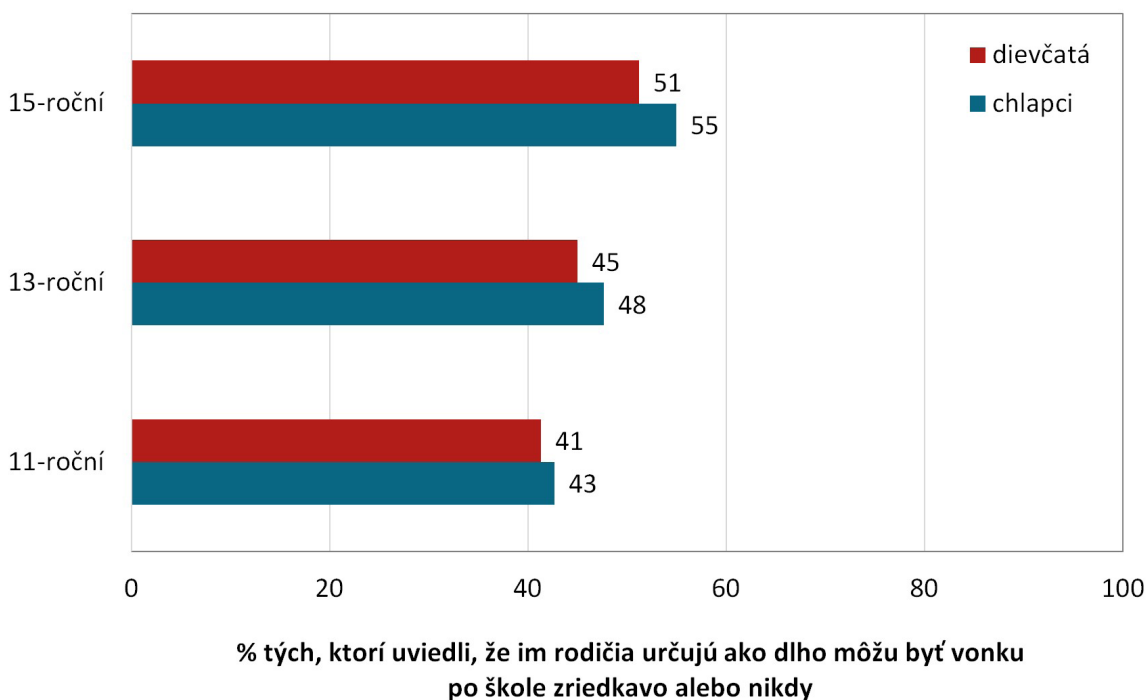
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že im rodičia určujú ako dlho môžu byť vonku po škole zriedkavo alebo nikdy.

Výskyt: Asi dve pätiny školákov vo veku 11 rokov (41%-43%), menej ako polovica vo veku 13 rokov (45-48%) a viac ako polovica vo veku 15 rokov (55% a 51%) uviedla, že im rodičia zriedkavo určujú alebo vôbec neurčujú, ako dlho môžu byť po škole vonku.

Rodové rozdiely: Chlapci neuvádzali častejšie ako dievčatá, že ich rodičia im len zriedkavo alebo vôbec neurčujú ako dlho môžu byť vonku po škole.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci v porovnaní so staršími menej často uvádzali, že ich rodičia im len zriedkavo alebo vôbec neurčujú ako dlho môžu byť vonku po škole (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,6/0,50-0,75; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,8/0,61-0,92; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,7/0,54-0,83; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,8/0,63-0,96).

Obrázok 186: Rodičovské pravidlá – čas trávený vonku po škole (v %)



Rodičovské pravidlá – spánok

Popis indikátora: Tu je zoznam tvrdení, ktoré sa týkajú pravidiel v niektorých rodinách. Zaškrtni, prosím, do akej miery jednotlivé pravidlá platia v Tvojej rodine:

Moji rodičia mi určujú, kedy mám ísť spať.

- ☐ Vždy
- ☐ Väčšinou
- ☐ Zriedkavo
- ☐ Nikdy

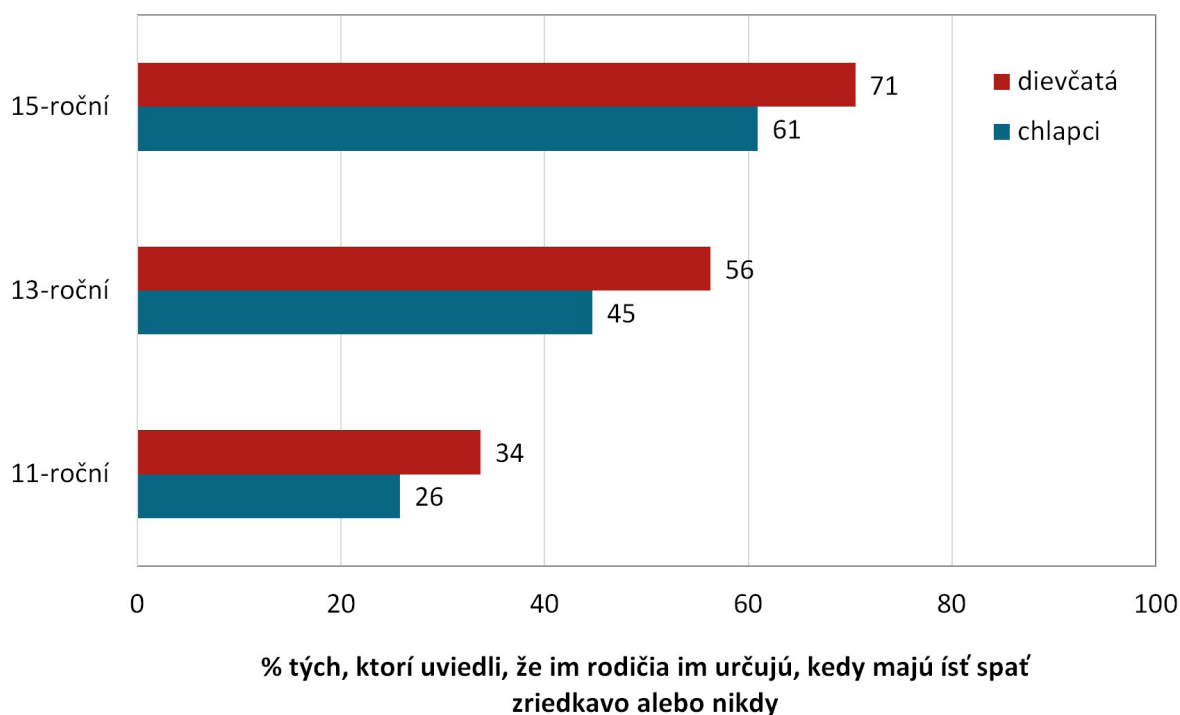
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že im rodičia im určujú, kedy majú ísť spať zriedkavo alebo nikdy.

Výskyt: V skupine 11-ročných školákov takmer každý štvrtý chlapec a každé tretie dievča uviedli, že im rodičia len zriedkavo alebo vôbec neurčujú, kedy majú ísť spať. U 13-ročných školákov to bolo 45% chlapcov a 56% dievčat a u 15-ročných školákov až 61% chlapcov a 71% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami menej často uvádzali, že im rodičia len zriedkavo alebo vôbec neurčujú, kedy majú ísť spať (11-roční OR/CI: 0,7/0,55-0,85; 13-roční OR/CI: 0,6/0,51-0,77; 15-roční OR/CI: 0,7/0,52-0,82).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci v porovnaní so staršími menej často uvádzali, že im rodičia len zriedkavo alebo vôbec neurčujú, kedy majú ísť spať (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,2/0,18-0,28; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,5/0,42-0,64; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,2/0,17-0,27; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,5/0,43-0,68).

Obrázok 187: Rodičovské pravidlá – spánok (v %)





Petra Jungová, 15 rokov

Rodičovské pravidlá – používanie internetu

Popis indikátora: Tu je zoznam tvrdení, ktoré sa týkajú pravidiel v niektorých rodinách. Zaškrtni, prosím, do akej miery jednotlivé pravidlá platia v Tvojej rodine:

V mojej rodine máme pravidlá na používanie internetu.

- ☐ Vždy
- ☐ Väčšinou
- ☐ Zriedkavo
- ☐ Nikdy

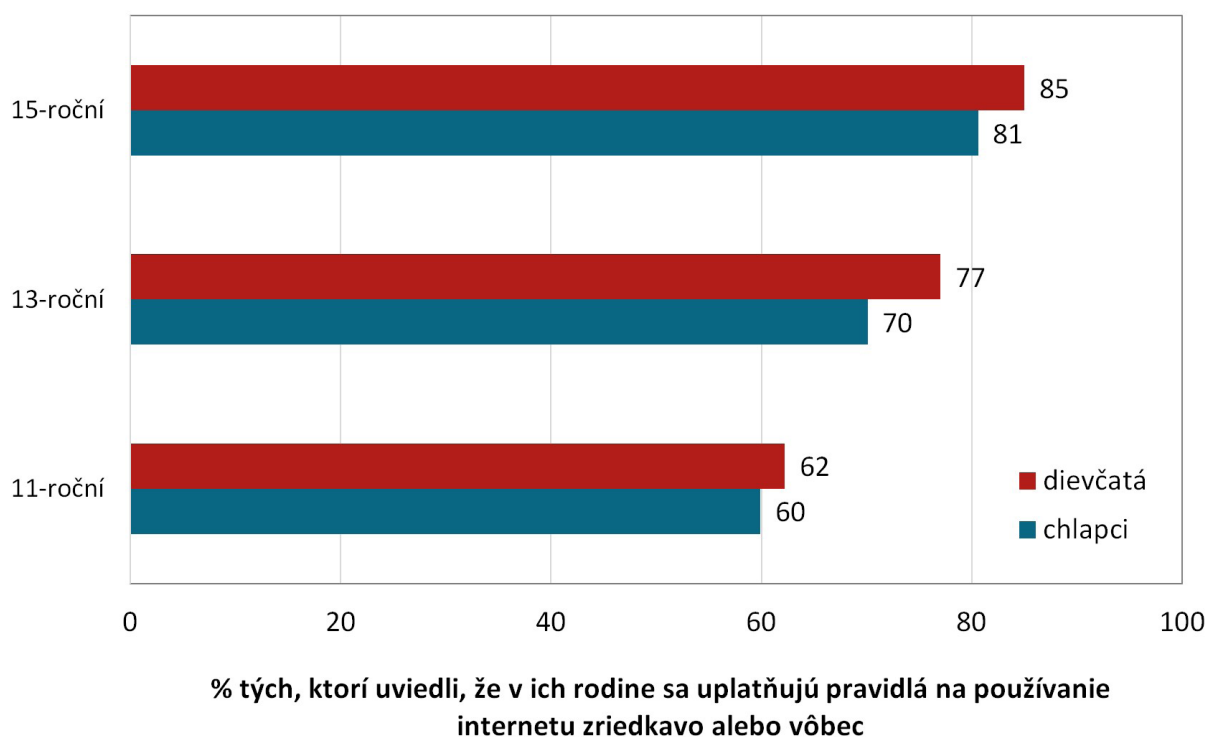
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že v ich rodine majú pravidlá na používanie internetu zriedkavo alebo vôbec.

Výskyt: Približne dve tretiny 11-ročných školákov (60%-62%) uviedli, že v ich rodine majú pravidlá na užívanie internetu len zriedkavo alebo vôbec. V skupine 13-ročných školákov to uviedlo 70% chlapcov a 77% dievčat a v skupine 15-ročných školákov až 81% chlapcov a 85% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami menej často uvádzali, že v ich rodinách sú pravidlá na používanie internetu len zriedkavo alebo vôbec (13-roční OR/CI: 0,7/0,56-0,88; 15-roční OR/CI: 0,7/0,55-0,98).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci v porovnaní so staršími menej často uvádzali, že im rodičia len zriedkavo alebo vôbec neuplatňovali pravidlá na používanie internetu (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,4/0,28-0,46; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,6/0,44-0,72; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,3/0,22-0,38; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,6/0,45-0,78).

Obrázok 188: Rodičovské pravidlá – používanie internetu (v %)



Rodičovské pravidlá – dodržiavanie pravidiel

Popis indikátora: Tu je zoznam tvrdení, ktoré sa týkajú pravidiel v niektorých rodinách. Zaškrtni, prosím, do akej miery jednotlivé pravidlá platia v Tvojej rodine:

Pravidlá sa v našej rodine dodržiavajú.

- ☐ Vždy
- ☐ Väčšinou
- ☐ Zriedkavo
- ☐ Nikdy

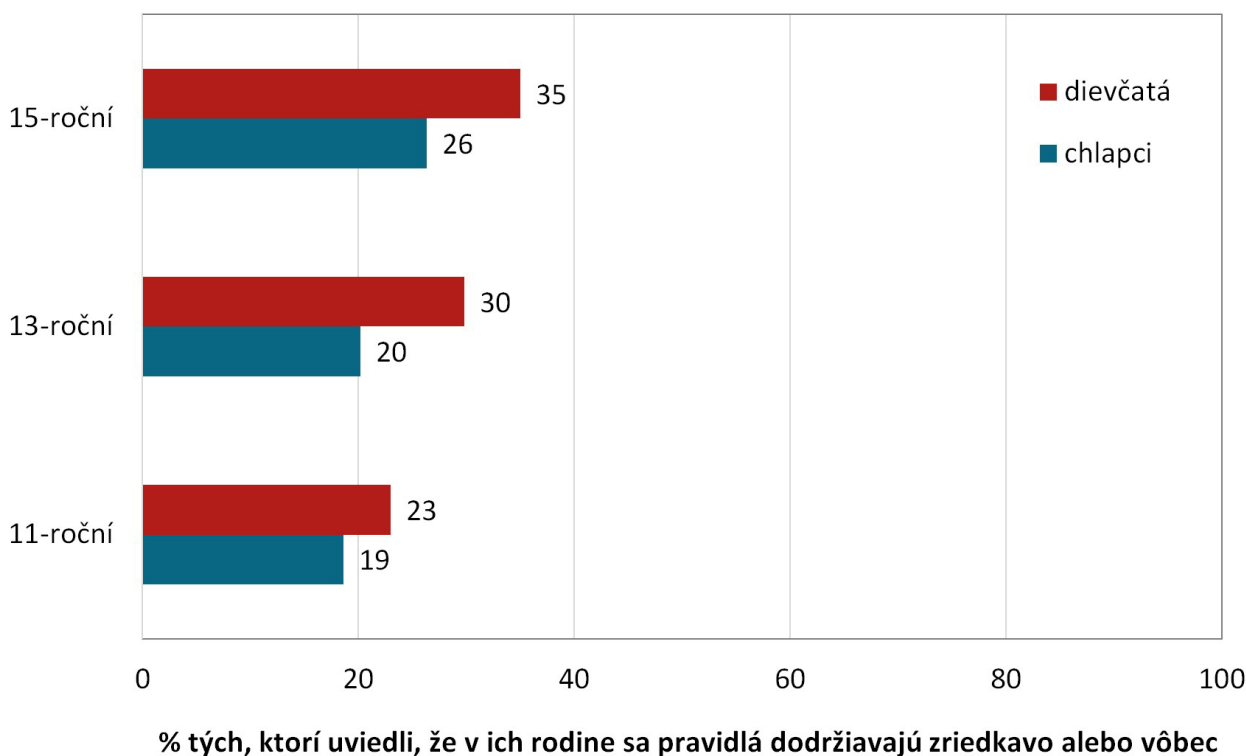
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa v ich rodinách pravidlá dodržiavajú len zriedkavo alebo vôbec.

Výskyt: Takmer každý piaty chlapec (19%) a každé štvrté dievča (23%) vo veku 11 rokov uviedli, že sa v ich rodinách pravidlá dodržiavajú len zriedkavo alebo vôbec. V skupine 15-ročných školákov to uviedlo až 26% chlapcov a 35% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami menej často uvádzali, že sa v ich rodinách pravidlá dodržiavajú len zriedkavo alebo vôbec (11-roční OR/CI: 0,8/0,60-0,98; 13-roční OR/CI: 0,6/0,47-0,76; 15-roční OR/CI: 0,7/0,52-0,84).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci v porovnaní so staršími menej často uvádzali, že sa v ich rodinách pravidlá dodržiavajú len zriedkavo alebo vôbec (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,6/0,50-0,82; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,7/0,56-0,91; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,6/0,44-0,70; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,8/0,63-0,99).

Obrázok 189: Rodičovské pravidlá – dodržiavanie pravidiel (v %)



Spoločne strávené aktivity s rodičmi – pozeranie televízie alebo videa

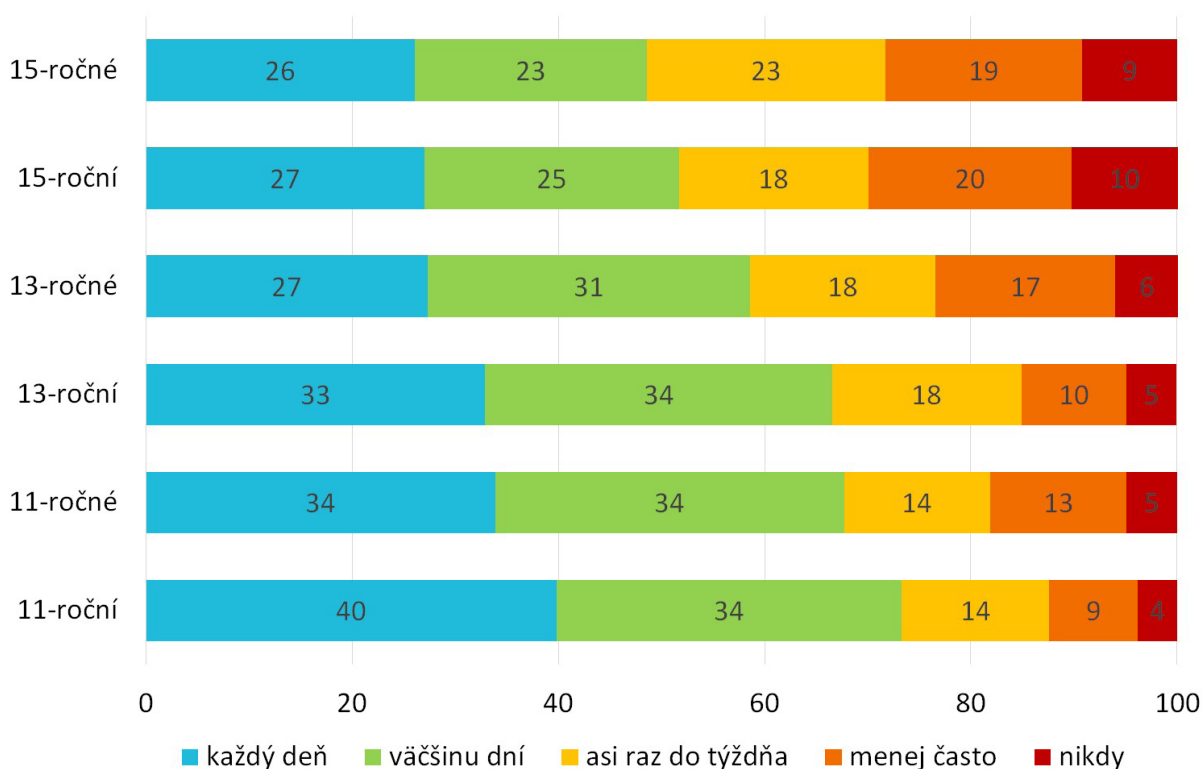
Popis indikátora: Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Pozeráme spolu televíziu alebo video.

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi raz do týždňa
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

Výskyt: Kým vo veku 11 rokov 40% chlapcov a 34% dievčat uviedla, že spolu s rodičmi sledovali televíziu alebo video každý deň, vo veku 15 rokov to bolo už iba 27% chlapcov a 26% dievčat.

Obrázok 190: Spoločne strávené aktivity s rodičmi – pozeranie televízie alebo videa (v %)



Cez týždeň poobede a niekedy aj cez víkend a robievam to, že sa napríklad rozprávam s maminou a bratmi, pozeráme spolu telku alebo hráme nejakú hru. (dievča, 11 rokov)

Spoločne strávené aktivity s rodičmi – hry

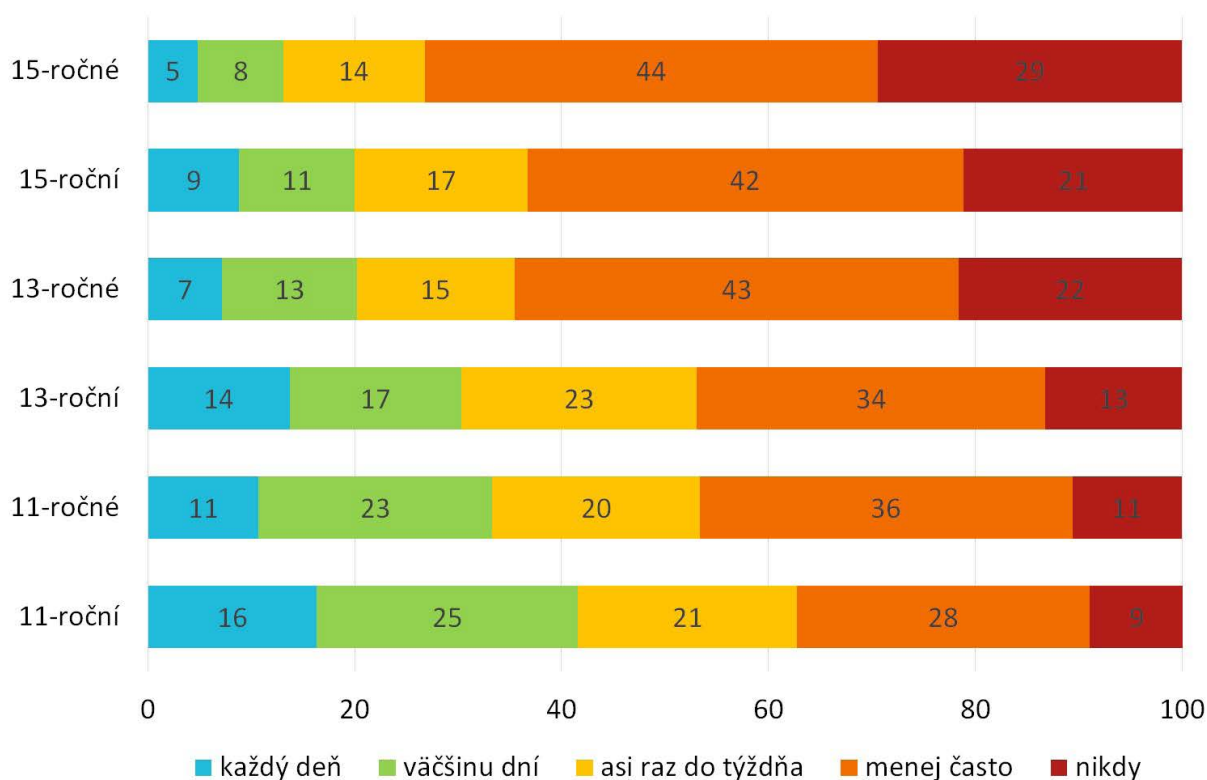
Popis indikátora: Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Hráme sa spolu doma (napr. spoločenské hry).

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi raz do týždňa
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

Výskyt: Kým v skupine 11-ročných školákov 16% chlapcov a 11% dievčat uviedlo, že so svojimi rodičmi hrali spoločenské hry každý deň, v skupine 15-ročných školákov to bolo 9% chlapcov a 5% dievčat. Aspoň raz do týždňa s rodičmi hráva spoločenské hry viac ako polovica 11-ročných ale len 37% 15-ročných chlapcov a 27% 15-ročných dievčat.

Obrázok 191: Spoločne strávené aktivity s rodičmi – hry (v %)



Spoločne strávené aktivity s rodičmi – počítačové hry

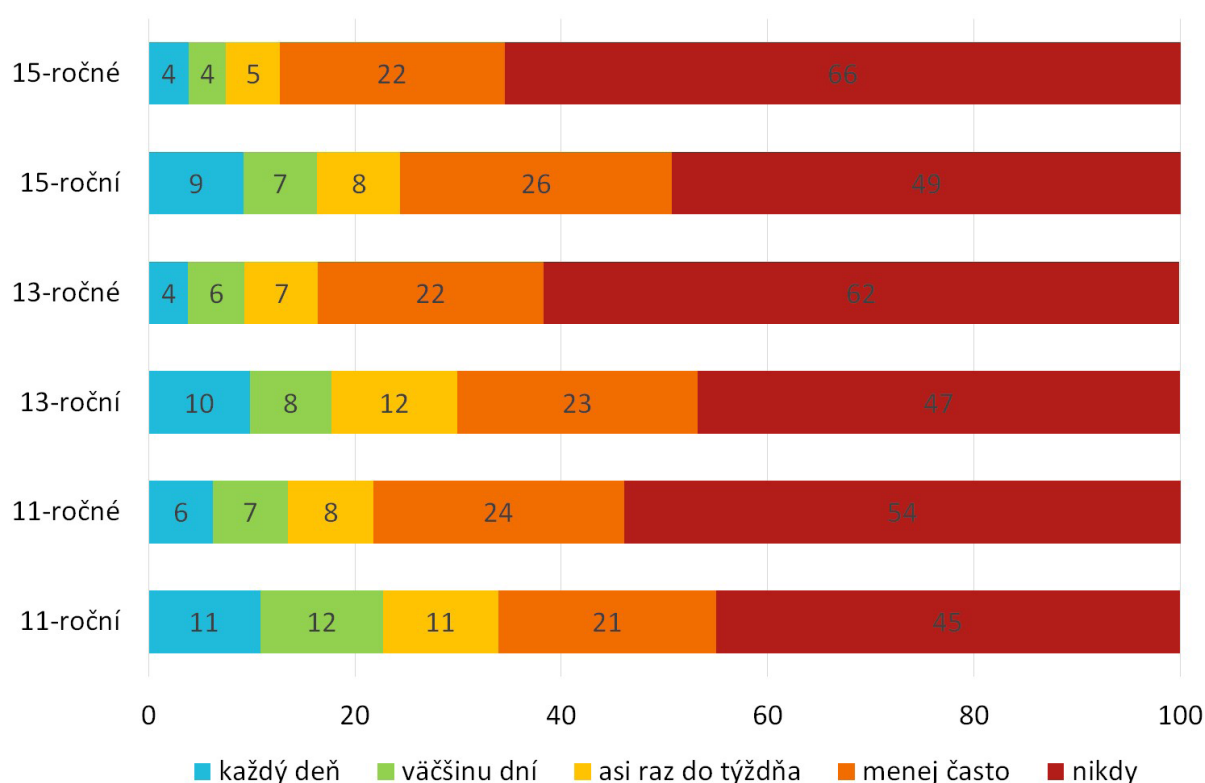
Popis indikátora: Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Hráme spolu počítačové hry.

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi raz do týždňa
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

Výskyt: Približne polovica chlapcov (45-49%) a dve tretiny dievčat (54-66%) počítačové hry spolu s rodičmi nehrá nikdy. Aspoň raz do týždňa si s rodičmi zahrá počítačové hry tretina 11- a 13- chlapcov (30-34%), pätina 11- a 13- ročných dievčat (17-21%) ale len 9% 15-ročných dievčat.

Obrázok 192: Spoločne strávené aktivity s rodičmi – počítačové hry (v %)



Spoločne strávené aktivity s rodičmi – jedávanie

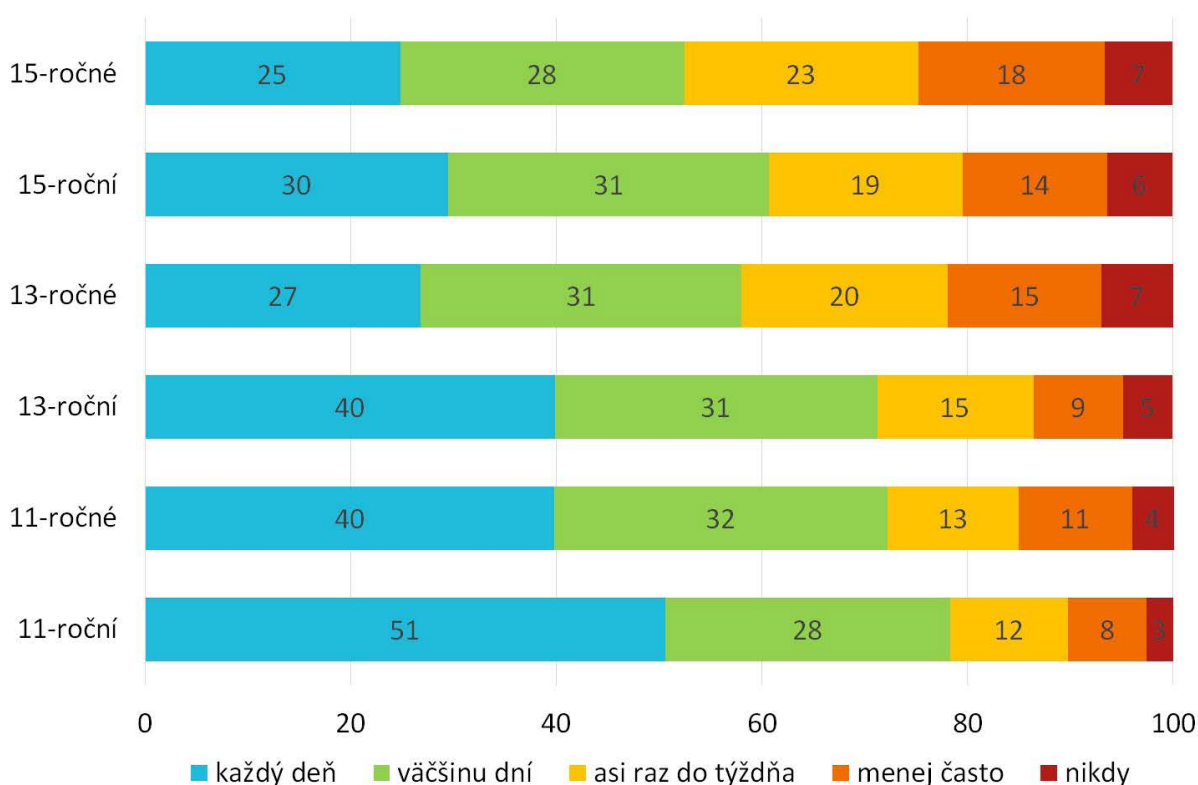
Popis indikátora: Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Jedávame spolu (napr. večeru).

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi raz do týždňa
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

Výskyt: Približne polovica 11-ročných školákov (40%-51%) uviedla, že spolu so svojimi rodičmi zvykne jedávať každý deň, ale v prípade 15-ročných školákov to bolo už len 30% chlapcov a 25% dievčat.

Obrázok 193: Spoločne strávené aktivity s rodičmi – jedávanie (v %)



Spoločne strávené aktivity s rodičmi – prechádzky

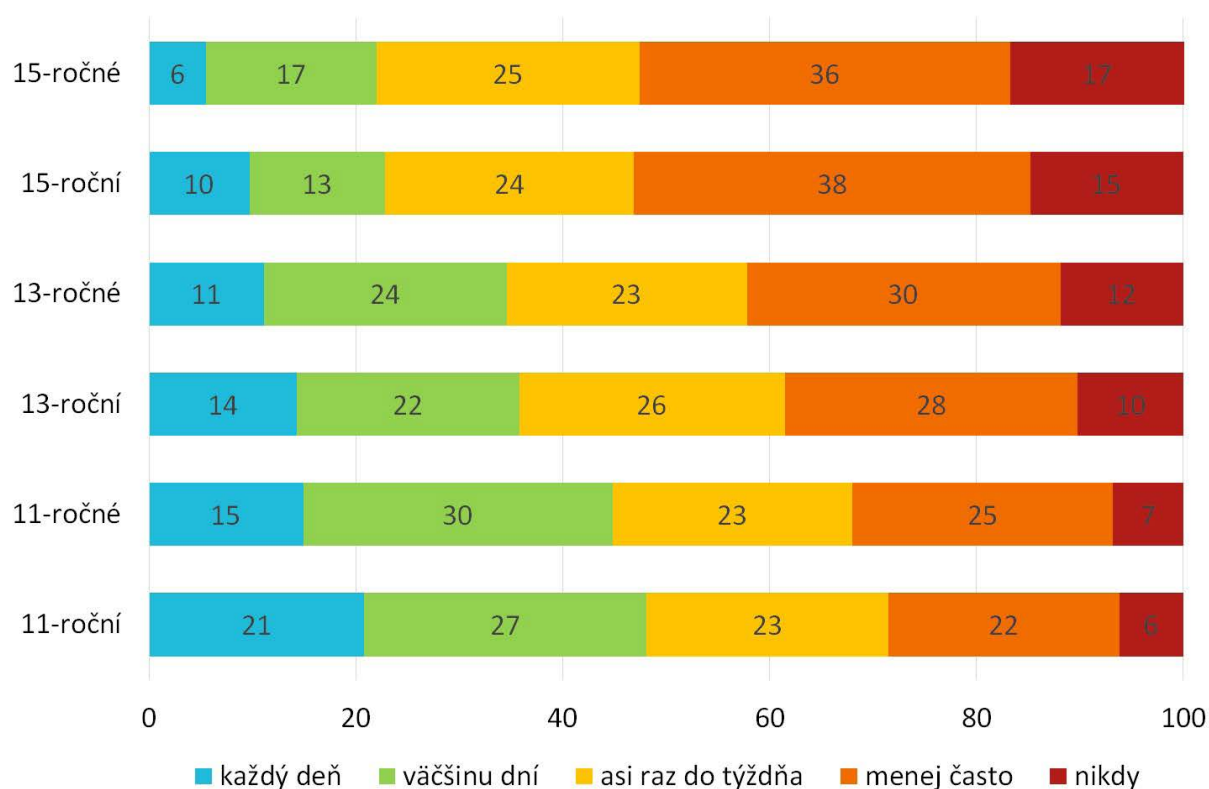
Popis indikátora: Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Chodíme spolu na prechádzky.

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi raz do týždňa
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

Výskyt: Približne tretina školákov vo veku 11 rokov (28%-32%) spolu so svojimi rodičmi chodila na prechádzky menej často alebo nikdy. S pribúdajúcim vekom je týchto detí čoraz viac, a v skupine 15-ročných školákov a školáčok ich bola viac ako polovica (53%).

Obrázok 194: Spoločne strávené aktivity s rodičmi – prechádzky (v %)



*Je to veľmi cenný a najkrajšie strávený čas. Rozprávame sa, chodíme na prechádzky, túry, hráme spoločenské hry.
(dievča, 14 rokov)*



Damián Richard Ďurovič, 8 rokov

Spoločne strávené aktivity s rodičmi – aktivity mimo domova, napr. kino, večera

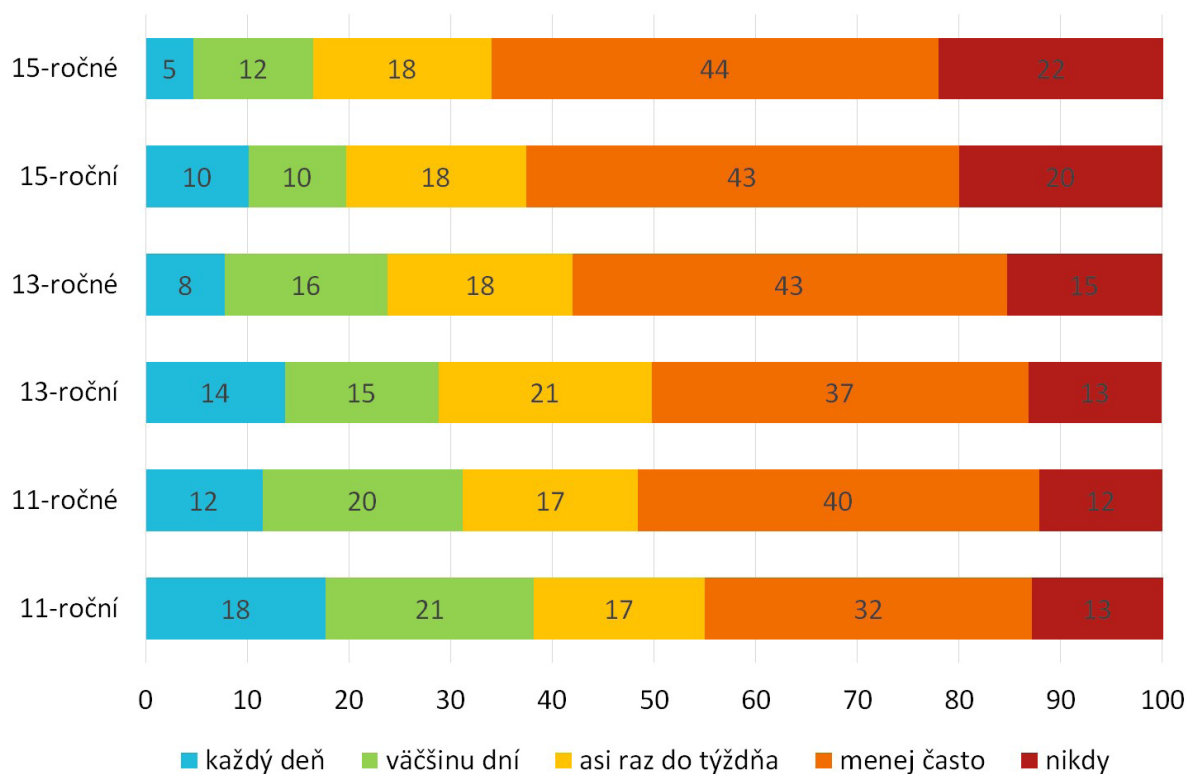
Popis indikátora: Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Chodíme spolu von (napr. na večeru, do kina).

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi raz do týždňa
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

Výskyt: Približne polovica 11-ročných školákov (45%-52%) uviedla, že chodila so svojimi rodičmi von menej často alebo nikdy, no vo veku 15 rokov je to až 63% chlapcov a 66% dievčat.

Obrázok 195: Spoločne strávené aktivity s rodičmi – aktivity mimo domova, napr. kino, večera (v %)



Pozeráme spolu s rodičmi film. Pomáham na záhrade. Idem s nimi na prechádzku. Ideme s nimi do reštaurácie. (dievča, 13 rokov)

Spoločne strávené aktivity s rodičmi – návštevy priateľov alebo príbuzných

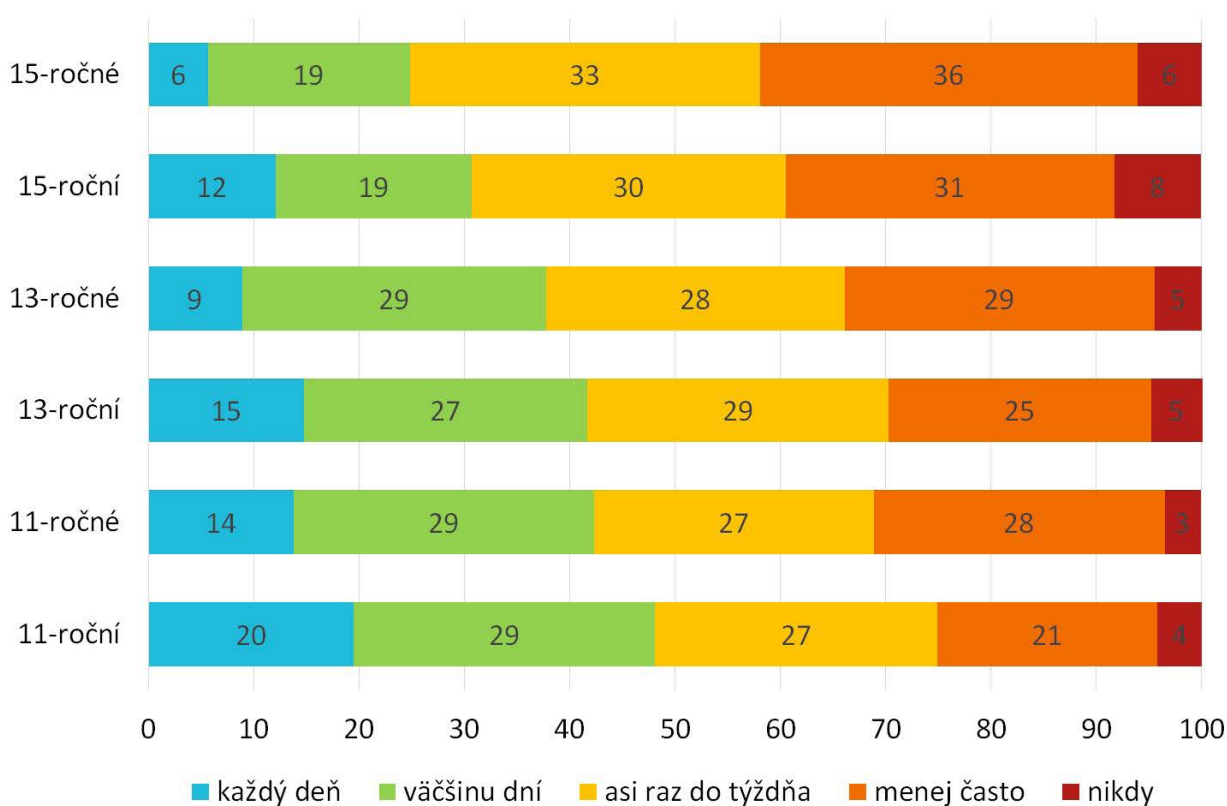
Popis indikátora: Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Navštevujeme spolu priateľov alebo príbuzných.

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi raz do týždňa
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

Výskyt: V skupine 11-ročných školákov, 25% chlapcov a 31% dievčat uviedlo, že spolu s rodičmi navštevovali priateľov alebo príbuzných menej často alebo nikdy. V prípade školákov vo veku 15 rokov je to 39% chlapcov a 42% dievčat.

Obrázok 196: Spoločne strávené aktivity s rodičmi – návštevy priateľov alebo príbuzných (v %)



Spoločne strávené aktivity s rodičmi – šport

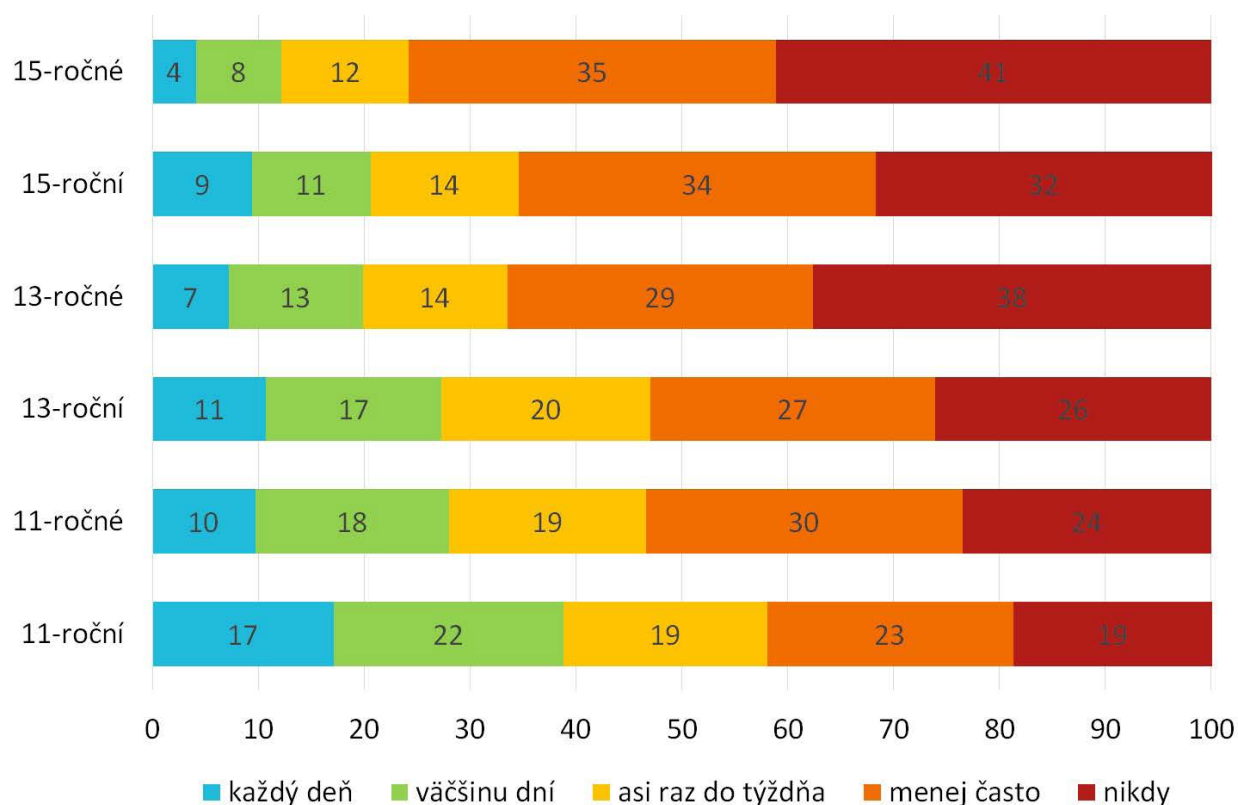
Popis indikátora: Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Športujeme spolu.

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi raz do týždňa
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

Výskyt: Takmer každé štvrté dievča (24%) a každý piaty chlapec (19%) vo veku 11 rokov uviedli, že so svojimi rodičmi nikdy nešportujú. V tom istom veku, ale 28% dievčat a 39% chlapcov reportovalo, že s rodičmi spolu športuje väčšinu dní, alebo každý deň. Vo veku 13-rokov to bolo 20% dievčat a 28% chlapcov a vo veku 15 rokov 12% dievčat a 20% chlapcov.

Obrázok 197: Spoločne strávené aktivity s rodičmi – šport (v %)



Spoločne strávené aktivity s rodičmi – rozprávanie sa o veciach

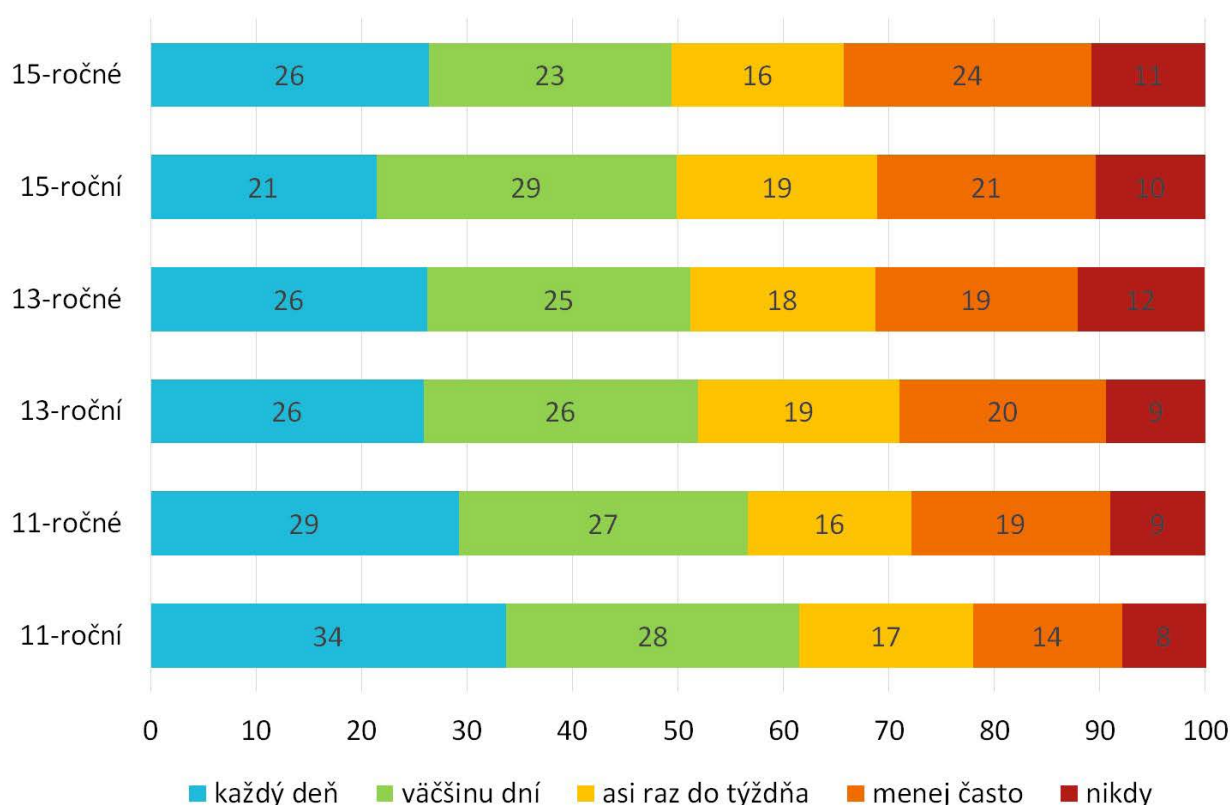
Popis indikátora: Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Sedíme a rozprávame sa spolu o veciach.

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi raz do týždňa
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

Výskyt: Približne štvrtina 11-ročných školákov (22%-28%) uviedla, že sa svojimi rodičmi rozpráva menej často alebo nikdy. S pribúdajúcim vekom sa tento počet znižuje a vo veku 15 rokov sa so svojimi rodičmi rozprávalo menej často alebo vôbec 31% chlapcov a 35% dievčat. Na druhej strane, každý deň, alebo väčšinu dní sa s rodičmi rozpráva viac ako polovica školákov a školáčok (49-62%).

Obrázok 198: Spoločne strávené aktivity s rodičmi – rozprávanie sa o veciach (v %)



Rodičovská kontrola nastavená na mobile/tablete

Popis indikátora: Keď som dostal mobil (tablet), rodič (rodičia) mi nastavil (nastavili) rodičovskú kontrolu.

☐ Áno

☐ Nie

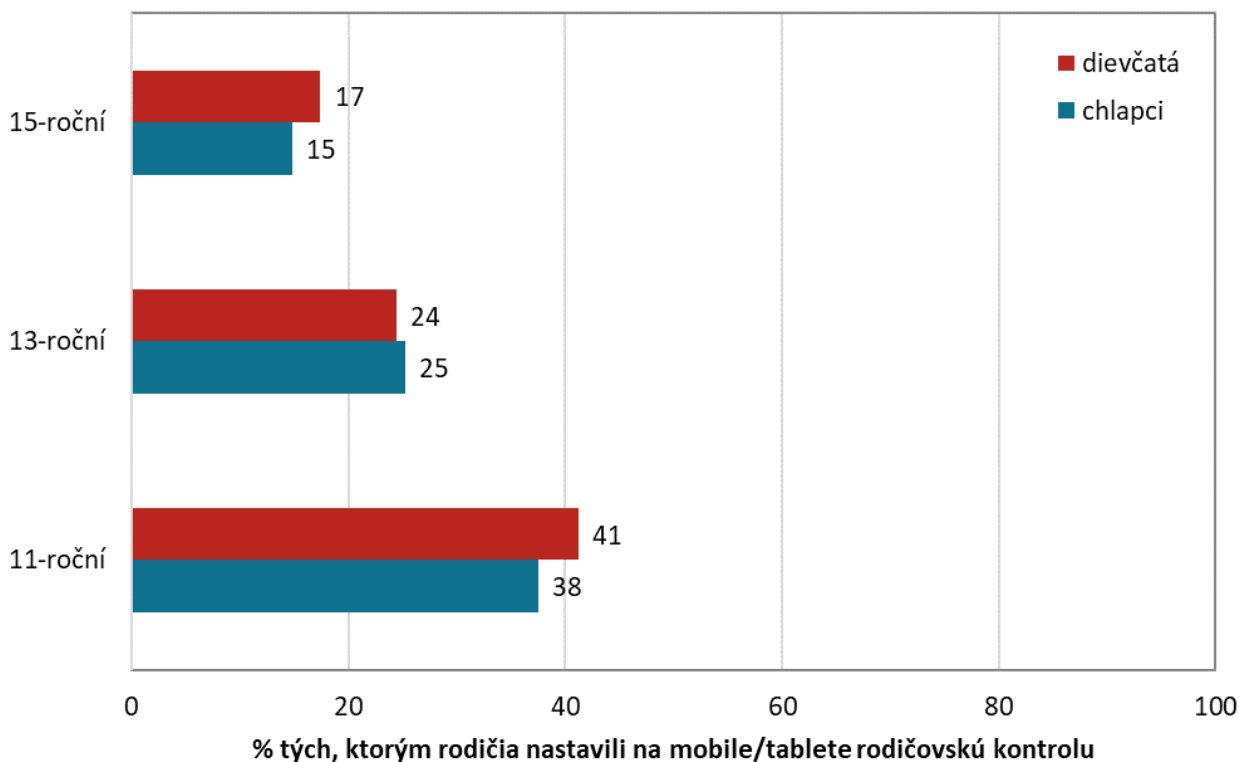
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že mali nastavenú rodičovskú kontrolu.

Výskyt: Približne dve pätiny školákov vo veku 11 rokov (38%-41%) uviedli, že im rodič/rodičia nastavil/i rodičovskú kontrolu na mobile alebo tablete. V prípade 15-ročných školákov to bolo 15% chlapcov a 17% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami vo všetkých vekových skupinách neuvádzali častejšie, že im rodič/rodičia nastavil/i rodičovskú kontrolu na mobile/tablete.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci v porovnaní so staršími častejšie uviedli, že im rodič/rodičia nastavil/i rodičovskú kontrolu na mobile alebo tablete (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 3,4/2,67-4,43; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,9/1,48-2,52; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 3,3/2,29-4,28; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,5/1,18-2,00).

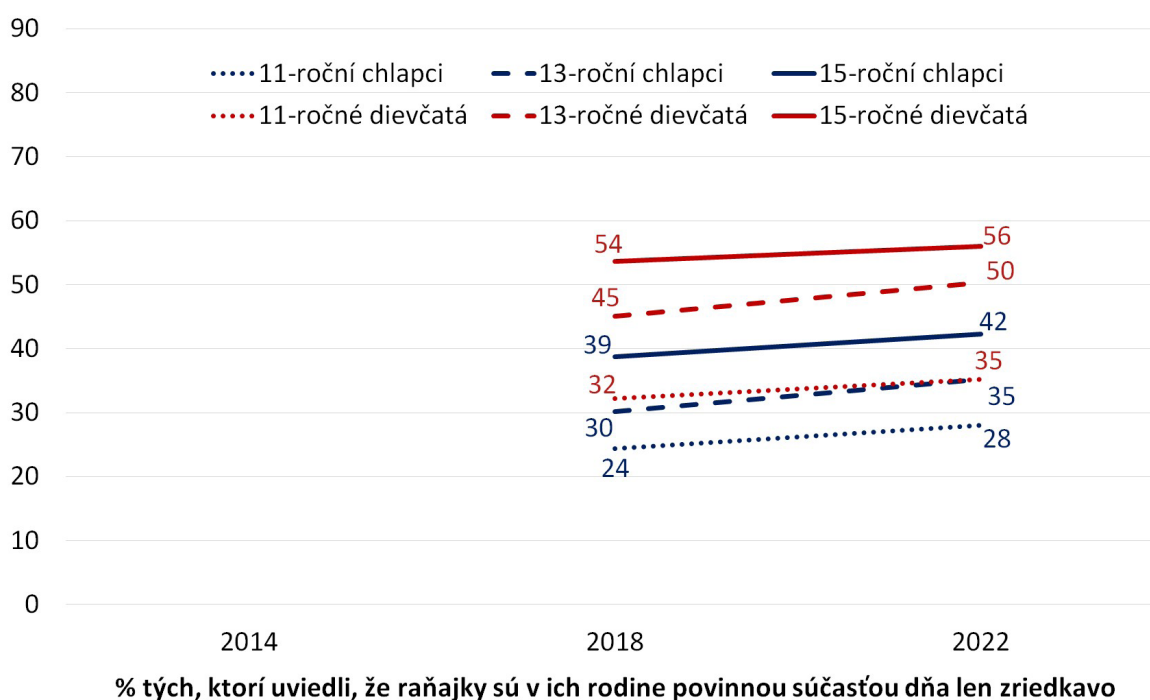
Obrázok 199: Rodičovská kontrola nastavená na mobile/tablete (v %)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Rodičovské pravidlá – pravidelné raňajkovanie

Obrázok 200: Rodičovské pravidlá – pravidelné raňajkovanie – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia rodičovských pravidiel o pravidelnom raňajkovaní v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že v roku 2022 v porovnaní s rokom 2018 došlo k významnému nárastu počtu chlapcov vo veku 11 a 13 rokov, ako aj 13-ročných dievčat, ktorí

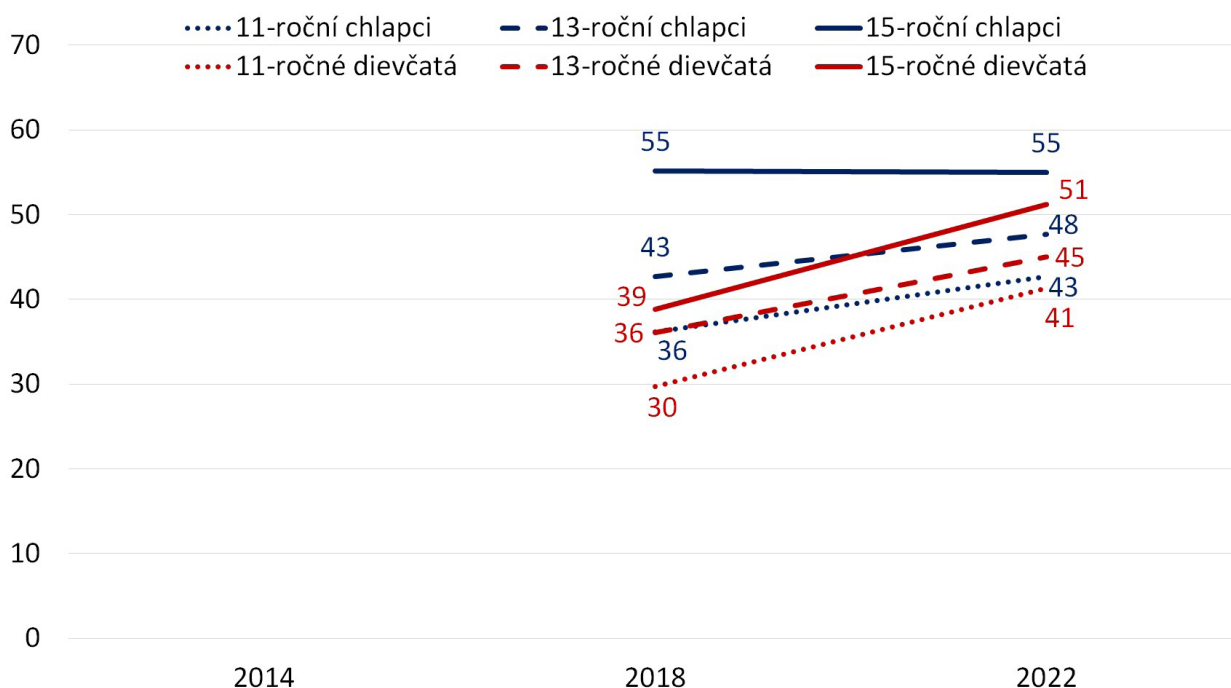
uviedli, že v ich rodinách je pravidelné raňajkovanie povinné len zriedkavo alebo nikdy. V prípade 15-ročných chlapcov a dievčat vo veku 11 a 15 rokov v rokoch 2018 a 2022 nedošlo k žiadnym výrazným zmenám.

Tabuľka 59: Rodičovské pravidlá – pravidelné raňajkovanie – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	↑	↑	=	=	↑	=
2014 vs. 2022						

Rodičovské pravidlá – čas trávený vonku po škole

Obrázok 201: Rodičovské pravidlá – čas trávený vonku po škole – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí uviedli, že im rodičia určujú ako dlho môžu byť vonku po škole

Pri porovnaní hodnotenia rodičovských pravidiel o čase trávenom vonku po škole v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že v roku 2022 v porovnaní s rokom 2018 došlo k významnému nárastu počtu chlapcov vo veku 11 rokov, ako aj dievčat vo všetkých

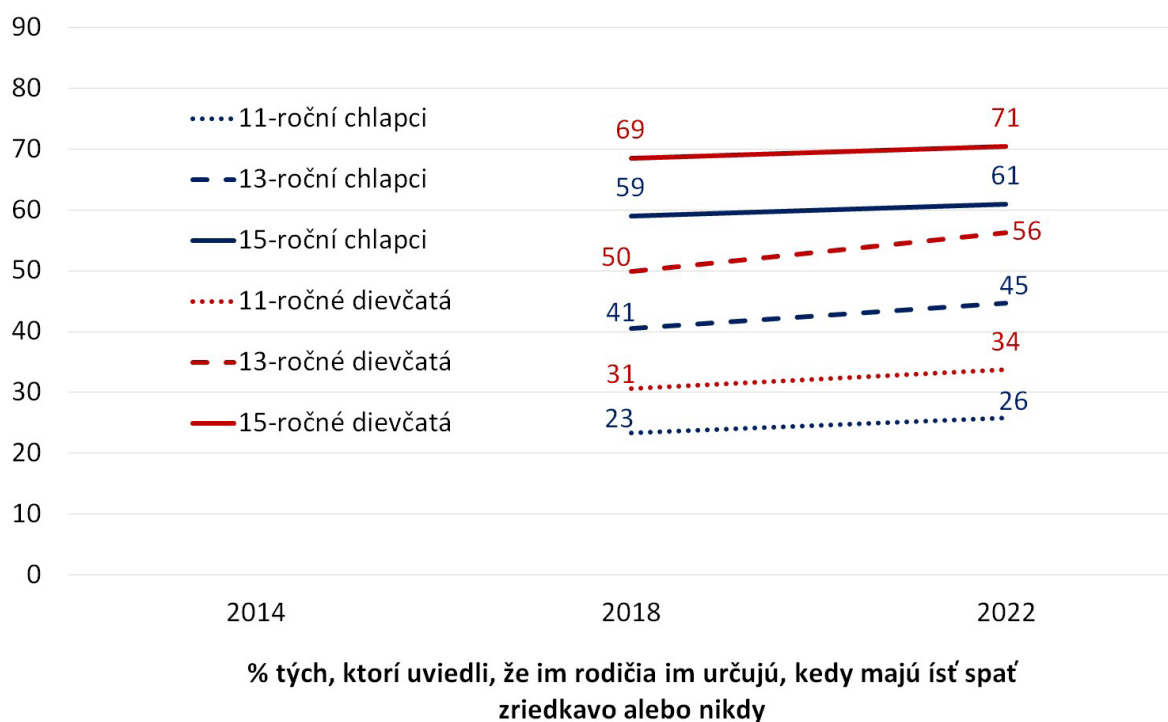
vekových kategóriách, ktorí uviedli, že im rodičia len zriedkavo alebo nikdy neurčujú, ako dlho môžu byť po škole vonku. V prípade chlapcov vo veku 13 a 15 rokov nedošlo k žiadnym výrazným zmenám.

Tabuľka 60: Rodičovské pravidlá – čas trávený vonku po škole – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	↑	=	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022						

Rodičovské pravidlá – spánok

Obrázok 202: Rodičovské pravidlá – spánok – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia rodičovských pravidiel týkajúcich sa spánku, v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že v roku 2022 v porovnaní s rokom 2018 došlo k významnému nárastu počtu dievčat vo veku 13 rokov,

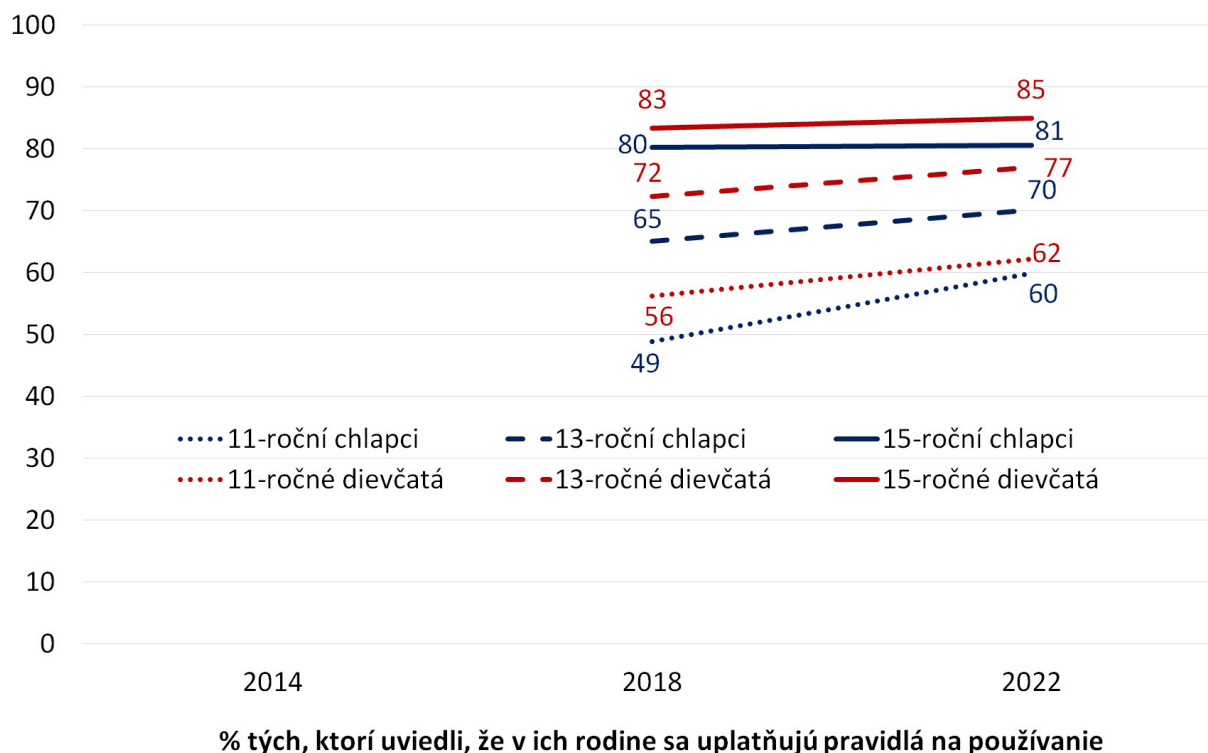
ktoré uviedli, že im rodičia len zriedkavo alebo nikdy neurčujú, kedy majú ísť spať. V ostatných vekových kategóriách u dievčat ako aj u chlapcov v rokoch 2018 a 2022 nedošlo k žiadnym výrazným zmenám.

Tabuľka 61: Rodičovské pravidlá – spánok – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↑	=
2014 vs. 2022						

Rodičovské pravidlá – používanie internetu

Obrázok 203: Rodičovské pravidlá – používanie internetu – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní hodnotenia rodičovských pravidiel o používaní internetu v rokoch 2018 a 2022 je možné vidieť, že v roku 2022 v porovnaní s rokom 2018 došlo k významnému nárastu počtu chlapcov a dievčat vo veku 11 a 13 rokov, ktorí uviedli, že ich

rodičia len zriedkavo alebo vôbec neuplatňujú pravidlá na používanie internetu. V prípade chlapcov a dievčat vo veku 15 rokov v rokoch 2018 a 2022 nedošlo k žiadnym výrazným zmenám.

Tabuľka 62: Rodičovské pravidlá – používanie internetu – porovnanie 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	↑	↑	=	↑	↑	=
2014 vs. 2022						

Použitá literatúra

Bačíková, M. (2019). *Psychológia rodičovskej kontroly v dospievaní*. Košice: Univerzita PJ Šafárika v Košiciach.

Bray, J. H., Gallegos, M. I., Cain, M. K., & Zaring-Hinkle, B. (2022). Parental monitoring, family conflict, and adolescent alcohol use: A longitudinal latent class analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(7), 1154–1160.

Cabanas-Sánchez, V., García-Cervantes, L., Esteban-Gonzalo, L., Girela-Rejón, M. J., Castro-Piñero, J., & Veiga, O. L. (2020). Social correlates of sedentary behavior in young people: The UP&DOWN study. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 189–196.

Claro, P. J. A., Koivusilta, L., Vainikainen, M. P., & Rimpelä, A. (2022). Psychosocial reserve capacity, family background and selection of an educational path—a longitudinal study from Finland. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 166–180.

Foster, C., Moore, J. B., Singletary, C. R., & Skelton, J. A. (2018). Physical activity and family-based obesity treatment: a review of expert recommendations on physical activity in youth. *Clinical obesity*, 8(1), 68–79.

Haugland, S. H., Coombes, L., & Stea, T. H. (2019). Associations between parenting and substance use, meal pattern and food choices: a cross-sectional survey of 13,269 Norwegian adolescents. *Preventive medicine reports*, 14, 100862.

Lackova Rebicova, M., Dankulincova Veselska, Z., Husarova, D., Klein, D., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2020). Does family communication moderate the association between adverse childhood experiences and emotional and behavioural problems?. *BMC Public Health*, 20, 1–7.

Liang, Q., Yu, C., Chen, Q., Xie, X., Wu, H., Xing, J.,... & Dou, K. (2019). Exposure to community violence, affiliations with risk-taking peer groups, and internet gaming disorder among Chinese adolescents: The moderating role of parental monitoring. *Frontiers in psychology*, 10, 2074.

Merrin, G. J., Davis, J. P., Berry, D., & Espelage, D. L. (2019). Developmental changes in deviant and violent behaviors from early to late adolescence: Associations with parental monitoring and peer deviance. *Psychology of Violence*, 9(2), 196–208.

Moore, G. F., Cox, R., Evans, R. E., Hallingberg, B., Hawkins, J., Littlecott, H. J.,... & Murphy, S. (2018). School, peer and family relationships and adolescent substance use, subjective wellbeing and mental health symptoms in Wales: A cross sectional study. *Child indicators research*, 11, 1951–1965.

Offer, S. (2013). Family time activities and adolescents' emotional well-being. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 26–41.

Paclikova, K., Dankulincova Veselska, Z., Filakovska Bobakova, D., Palfiova, M., & Madarasova Geckova, A. (2019). What role do family composition and functioning play in emotional and behavioural problems among adolescent boys and girls?. *International journal of public health*, 64, 209–217.

Parker, K., Hallingberg, B., Eriksson, C., Ng, K., Hamrik, Z., Kopcakova, J.,... & Badura, P. (2022). Typologies of joint family activities and associations with mental health and wellbeing among adolescents from four countries. *Journal of Adolescent Health*, 71(1), 55–62.

Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 106, 106226.

Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706.

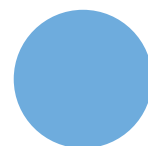
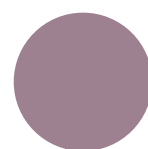
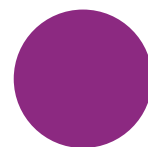
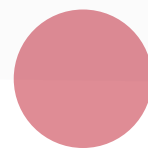
Tur-Sinai, A., Kolobov, T., Tesler, R., Baron-Epel, O., Dvir, K., & Harel-Fisch, Y. (2020). Associations between socioeconomic and family determinants and weight-control behaviours among adolescents. *International Journal of Public Health*, 65, 1689–1698.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost a stáří*. Praha: Portál.

Zhang, Y. (2020). Quality matters more than quantity: Parent–Child communication and adolescents' academic performance. *Frontiers in Psychology*, 11, 1203.

Watkins, N. K., Salafia, C., & Ohannessian, C. M. (2022). Family Functioning and Anxiety Symptoms in Adolescents: The Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 31(5), 1474–1488.

Rovesníci





Sociálna opora rovesníkov a romantické vzťahy

Peter Kolarčík

V období dospievania dochádza k postupnému presunu ťažiska voľnočasových aktivít z prostredia rodiny do prostredia zdieľaného s rovesníkmi, mimo dozoru dospelých (Allen & Loeb, 2015; Hartup, 1983). Zároveň stúpa význam a vplyv rovesníkov na správanie a prežívanie dospievajúcich (Laursen & Veenstra, 2021). Rovesníci v tomto vývinovom období predstavujú jeden z hlavných zdrojov sociálnej opory, od ktorej závisí, ako sa dospievajúcim podarí vysporiadať sa so zmenami, ku ktorým dochádza počas tohto obdobia, ako sú napríklad zmeny v školskom prostredí, telesné zmeny, zmeny v oblasti emócií či sociálnych vzťahov (Gómez-López, Viejo & Ortega-Ruiz, 2019; Bokhorst a kol., 2010; Vedder a kol., 2005; Pretty a kol., 1994). Výskum naznačuje, že dospievajúci, ktorí hovoria, že sa môžu spoľahnúť na oporu svojich rovesníkov majú lepšie ukazovatele psychického zdravia, teda častejšie uvádzajú vyššiu mieru subjektívnej pohody, menej emocionálnych problémov a lepšie sociálne kompetencie (Guevara a kol., 2021; Lenzi a kol., 2012).

Rovesnícka skupina a vzájomné vzťahy v období dospievania naberajú na komplexnosti a kvalite a mnohí dospievajúci začínajú zažívať rôzne romantické citové vzplnutia. Keďže dospievanie so sebou prináša výrazné telesné a hormonálne zmeny spojené s pohlavným dozrievaním, dospievajúci sa musia vyrovnávať so záplavou nových emócií a s ich prebúdajúcou sa sexualitou. Dochádza k postupnému explorovaniu a uvedomovaniu si vlastnej sexuálnej identity a romantickej citovej náklonnosti k osobám opačného, alebo rovnakého pohlavia. Spôsob prežívania a vyrovnávania sa s týmito pocitmi a novými situáciami súvisiacimi s romantickými vzťahmi a prípadnými sexuálnymi aktivitami má významný vplyv na jeho duševné zdravie a stratégie zvládania, ktoré bude v tejto oblasti života uplatňovať (Gómez-López, Viejo & Ortega-Ruiz, 2019). Zapojenie do romantických aktivít primeraných veku je žiadúce pre naplnenie vývinových úloh obdobia dospievania avšak predčasné, veku neprimerané, prípadne,

negatívne prežívané vzťahy môžu mať častejšie za následok zhoršené psychické zdravie a horšie fungovanie v romantických vzťahoch v dospelosti (Furman & Collibee, 2014). Rovnako tak predčasné alebo unáhlené sexuálne skúsenosti môžu viesť k neprimeraným problémom, keďže dospievajúci nemusia byť dostatočne pripravení zvládnuť prípadné vzťahové komplikácie, či neželané následky sexuálnych aktivít ako sú pohlavne prenosné ochorenia, či neželané tehotenstvo (Baker a kol., 2016; Beckmeyer, 2015; Connolly a kol., 2013; Davila, 2008; Furman a kol., 2007; Fergus a kol., 2007).

Môj voľný čas je veľmi super, trávim čas hlavne s rodinou, a potom aj s kamarátmi, športom a hudobnými nástrojmi. (dievča, 14 rokov)

Sociálna opora rovesníkov – priatelia sa snažia pomáhať

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Moji priatelia sa mi naozaj snažia pomáhať.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

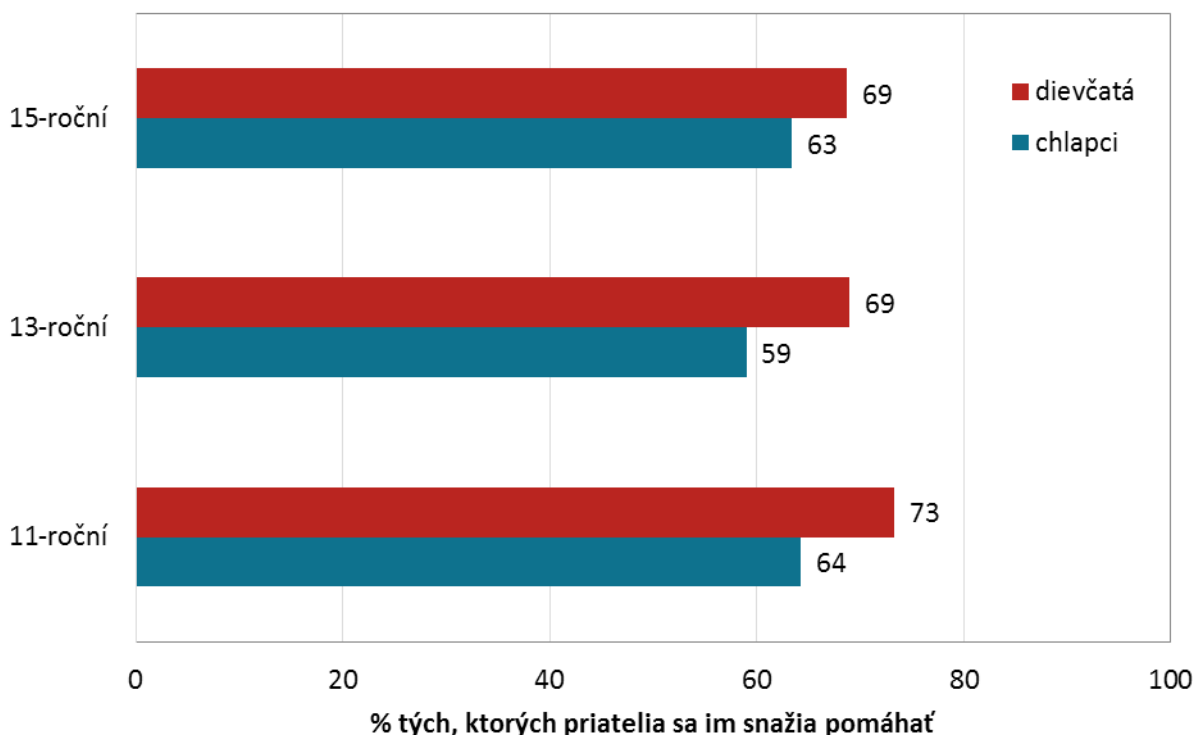
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rovesníkov číslom „5 - 7“.

Výskyt: Približne dve tretiny chlapcov (59-64%) a ešte viac dievčat (69-73%) mala priateľov, ktorí sa im snažia pomáhať.

Rodové rozdiely: Chlapci menej často ako dievčatá uviedli, že majú priateľov, ktorí sa im snažia pomáhať (11-roční OR/CI: 0,7/0,53-0,81; 13-roční OR/CI: 0,6/0,52-0,80; 15-roční OR/CI: 0,8/0,63-0,99).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Chlapci vo veku 11-rokov uviedli, že majú priateľov, ktorí sa im snažia pomáhať častejšie ako chlapci vo veku 15-rokov (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,4/1,08-1,69). Rozdiely medzi ďalšími vekovými skupinami sme nepotvrdili.

Obrázok 204: Sociálna opora rovesníkov - priatelia sa snažia pomáhať (v %).



Sociálna opora rovesníkov - môžu počítať s priateľmi, keď majú problém

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Môžem počítať s mojimi priateľmi, keď mám problém.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

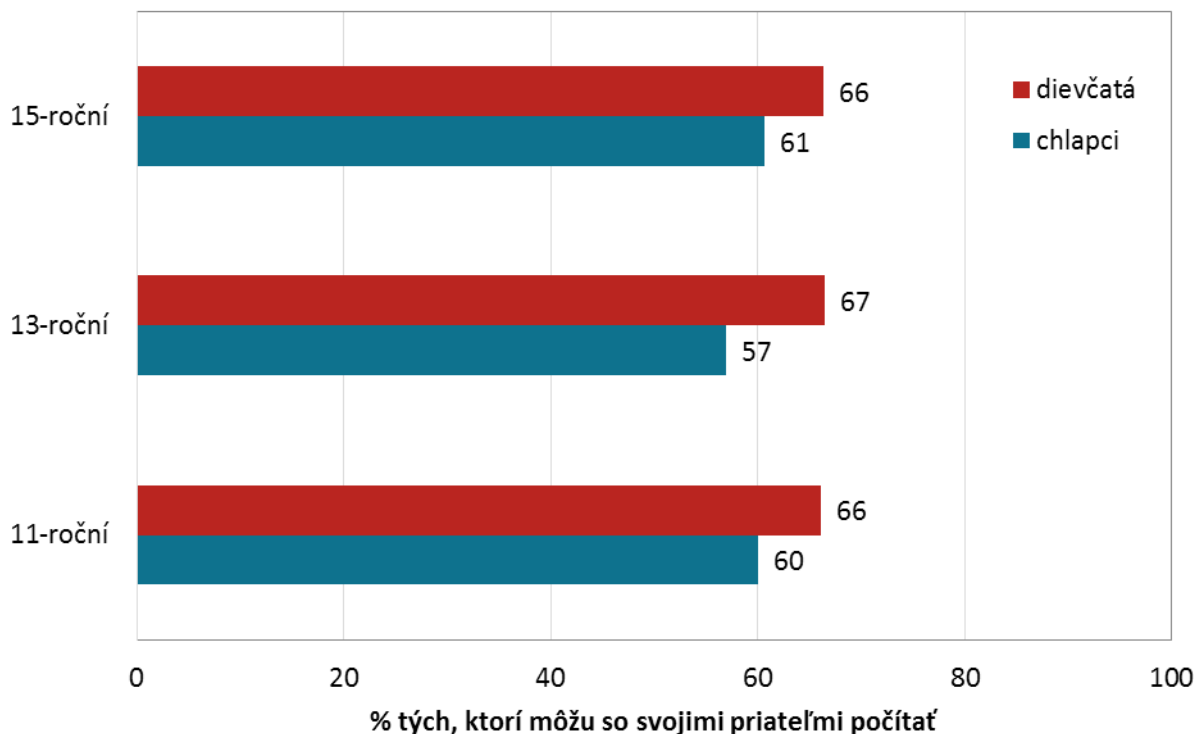
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rovesníkov číslom „5 - 7“.

Výskyt: Približne 60% chlapcov (57-61%) a dve tretiny dievčat (66-67%) uviedla, že môžu počítať s priateľmi, keď majú problém.

Rodové rozdiely: Chlapci menej často ako dievčatá uviedli, že môžu počítať s priateľmi, keď majú problém (11-roční OR/CI: 0,8/0,63-0,94, 13-roční OR/CI: 0,7/0,54-0,82; 15-roční OR/CI: 0,8/0,62-0,98).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Rozdiely medzi vekovými skupinami sa nepotvrdili.

Obrázok 205: Sociálna opora rovesníkov - môžu počítať s priateľmi, keď majú problém (v %).



Sociálna opora rovesníkov – priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Mám priateľov, s ktorými sa môžem podeliť o moje radosti aj starosti.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

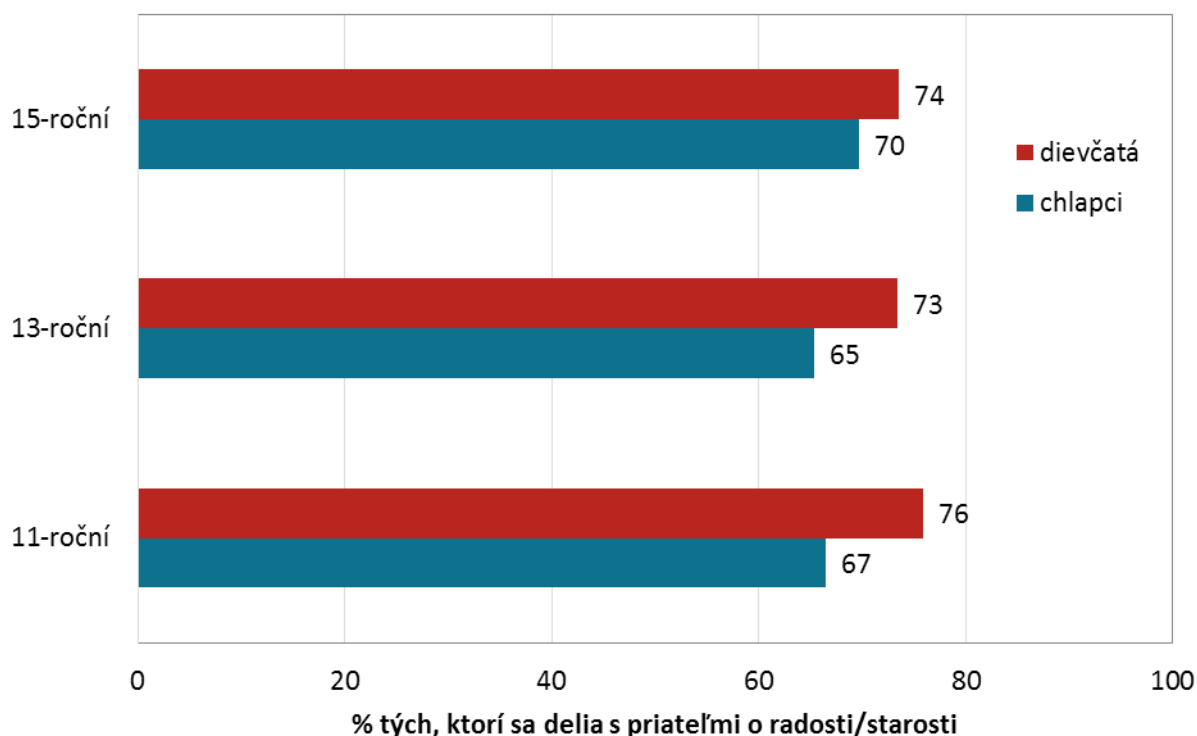
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rovesníkov číslom „5 - 7“.

Výskyt: Viac ako dve tretiny chlapcov (65-70%) a viac ako 70% dievčat (73-76%) uviedlo, že majú priateľov, s ktorými sa môžu podeliť o svoje radosti aj starosti.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 11 a 13 rokov menej často ako dievčatá uviedli, že majú priateľov, s ktorými sa môžu podeliť o svoje radosti aj starosti (11-roční OR/Ci: 0,6/0,51-0,78; 13-roční OR/Ci: 0,7/0,55-0,85). V kategórii 15-ročných sa rozdiel nepotvrdil.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Rozdiely medzi vekovými skupinami sa nepotvrdili.

Obrázok 206: Sociálna opora rovesníkov – priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti (v %).



Sociálna opora rovesníkov - môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

S mojimi priateľmi môžem hovoriť o svojich problémoch.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

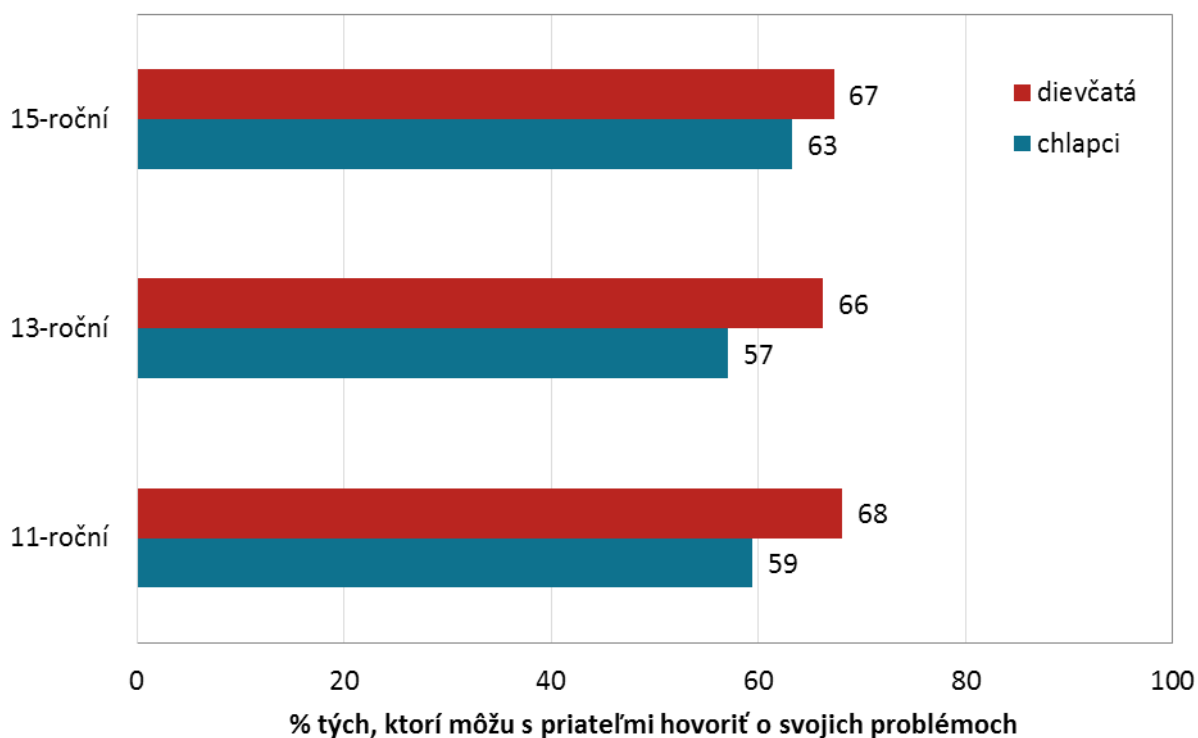
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rovesníkov číslom „5 - 7“.

Výskyt: Približne 60% chlapcov (57-63%) a dve tretiny dievčat (66-68%) uviedlo, že so svojimi priateľmi môžu hovoriť o svojich problémoch.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 11 a 13 rokov menej často ako dievčatá uviedli, že so svojimi priateľmi môžu hovoriť o svojich problémoch (11-roční OR/CI: 0,7/0,56-0,84; 13-roční OR/CI: 0,7/0,55-0,84). V kategórii 15-ročných sa rozdiel medzi chlapcami a dievčatami nepotvrdil.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Chlapci vo veku 13 rokov uvádzali menej, že so svojimi priateľmi môžu hovoriť o svojich problémoch v porovnaní s chlapcami vo veku 15 rokov (13-roční vs. 15-roční chlapci OR/CI: 0,8/0,62-0,95). V skupine dievčat sa rozdiely medzi vekovými skupinami nepotvrdili.

Obrázok 207: Sociálna opora rovesníkov - môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch (v %).



Zaľúbenosť

Popis indikátora: Bol/a si niekedy do niekoho zaľúbený/á? (hovorí sa tomu aj „byť zamilovaný/á“ alebo „byť do niekoho“)

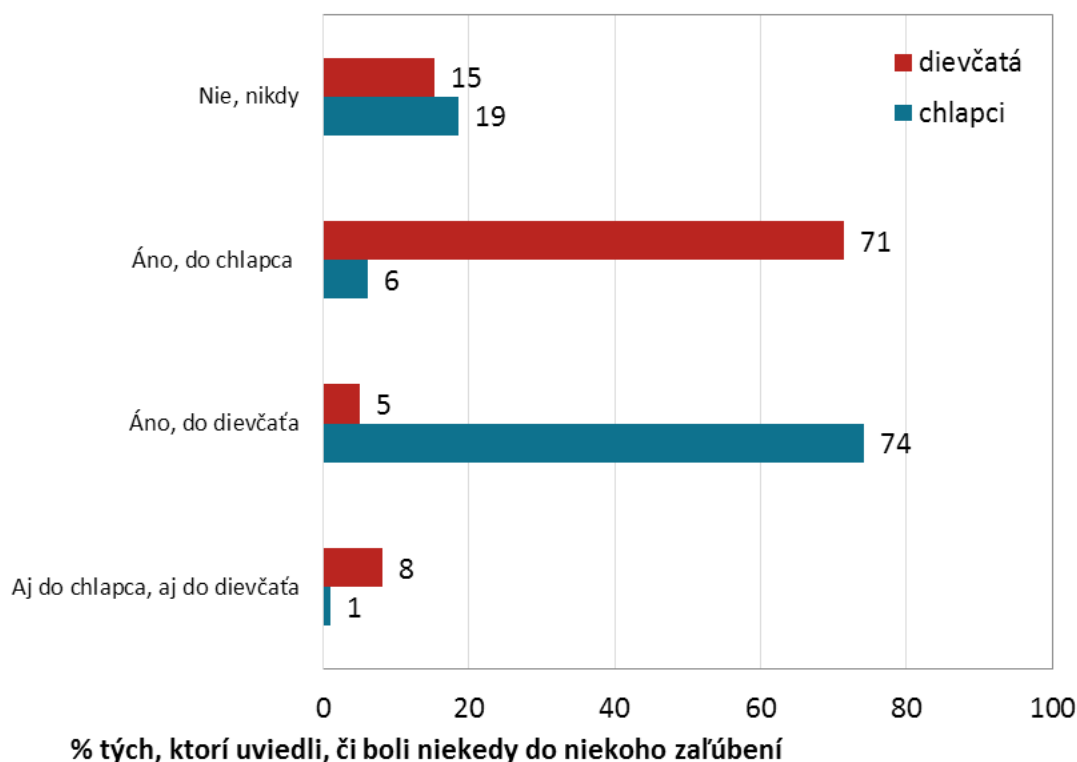
- ☐ Áno, do dievčaťa alebo viacerých dievčat
- ☐ Áno, do chlapca alebo viacerých chlapcov
- ☐ Nie, nikdy

Na uvedené položky odpovedali len 15-roční školáci (N=1293). Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „Áno, do dievčaťa alebo viacerých dievčat“ alebo „Áno, do chlapca alebo viacerých chlapcov“.

Výskyt: Medzi 15-ročnými uviedlo zaľúbenosť do niekoho bez ohľadu na pohlavie 85% dievčat a 81% chlapcov. Viac ako dve tretiny dievčat (71%) a chlapcov (74%) vo veku 15 rokov uviedla, že už boli niekedy zaľúbení do osoby opačného pohlavia. 5% dievčat uviedlo, že boli niekedy zaľúbené do dievčaťa a 6% chlapcov uviedlo, že boli niekedy zaľúbení do chlapca. Do oboch pohlaví bolo zaľúbených 8% dievčat a 1% chlapcov.

Rodové rozdiely: Rozdiely v prevalencii zaľúbenosti do opačného pohlavia medzi chlapcami a dievčatami neboli štatisticky významné.

Obrázok 208: Zaľúbenosť do niekoho u 15-ročných školákov (v %)



Randenie, bozkávanie, objímanie a hladenie na intímnych miestach

Popis indikátorov:

Chodil/a si už niekedy s niekým? (hovoriť sa tomu aj „mať rande“)

- ☐ Áno, s dievčaťom alebo viacerými dievčatami
- ☐ Áno, s chlapcom alebo viacerými chlapcami
- ☐ Nie, nikdy

Robil/a si v priebehu posledného roka nasledujúce veci?

- Bozkával/a si sa s niekým (za posledný rok)

- ☐ Áno
- ☐ Nie

- Objímal/a a maznal/a si sa s niekým (za posledný rok)

- ☐ Áno
- ☐ Nie

- Hladil/a si sa s niekým na intímnych miestach (za posledný rok)

- ☐ Áno
- ☐ Nie

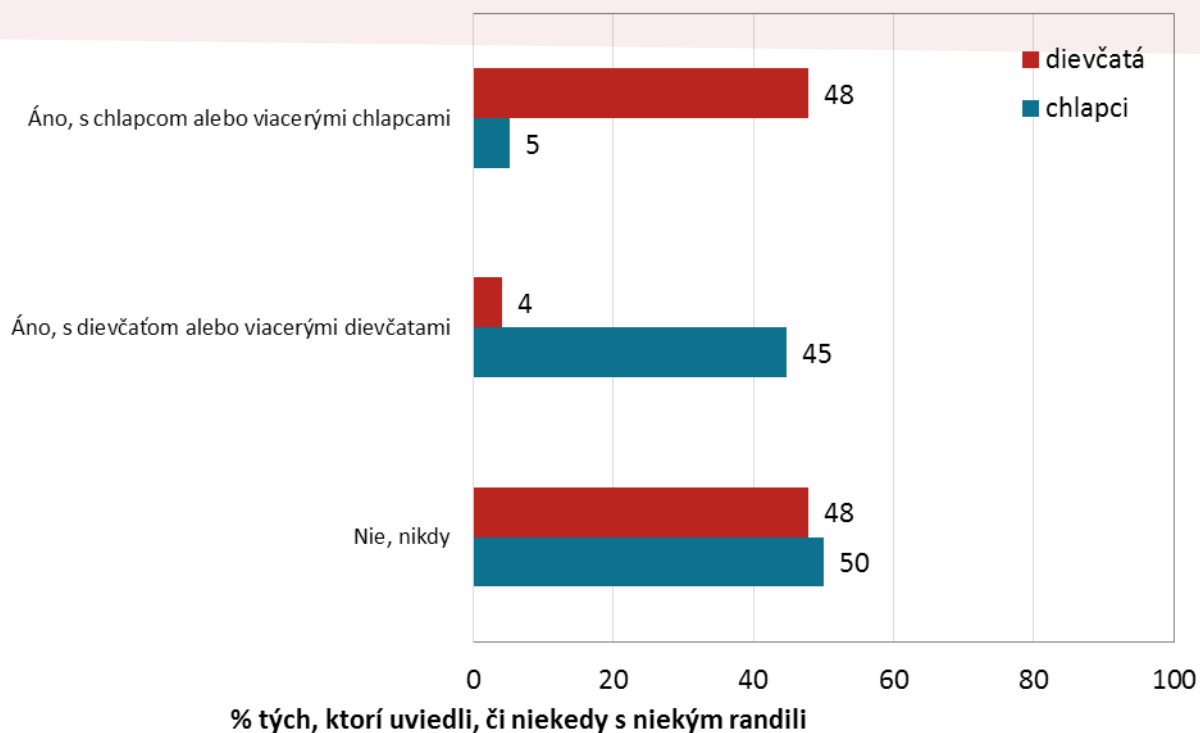
Na uvedené položky odpovedali len 15-roční školáci. Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „Áno, do dievčaťom alebo viacerých dievčatami“ alebo „Áno, do chlapcom alebo viacerých chlapcami“, respektíve odpovedali „Áno“.

Výskyt: Polovica 15-ročných školákov (50%) a školáčok (52%) uviedla, že v priebehu posledného roka s niekým chodila, respektíve randila. Z toho 48% dievčat a 45% chlapcov uviedla chodenie s osobou opačného pohlavia. 4% dievčat uviedlo, že niekedy chodili s dievčaťom a 5% chlapcov uviedlo, že niekedy chodili s chlapcom. Menej ako polovica 15-ročných školákov a školáčok sa za posledný rok s niekým bozkávala (37% resp. 44%). Viac ako polovica školákov a školáčok sa za posledný rok s niekým objímala alebo maznala (55% resp. 59%); 18% dievčat a 26% chlapcov uviedlo, že sa v poslednom roku s niekým hladili na intímnych miestach.

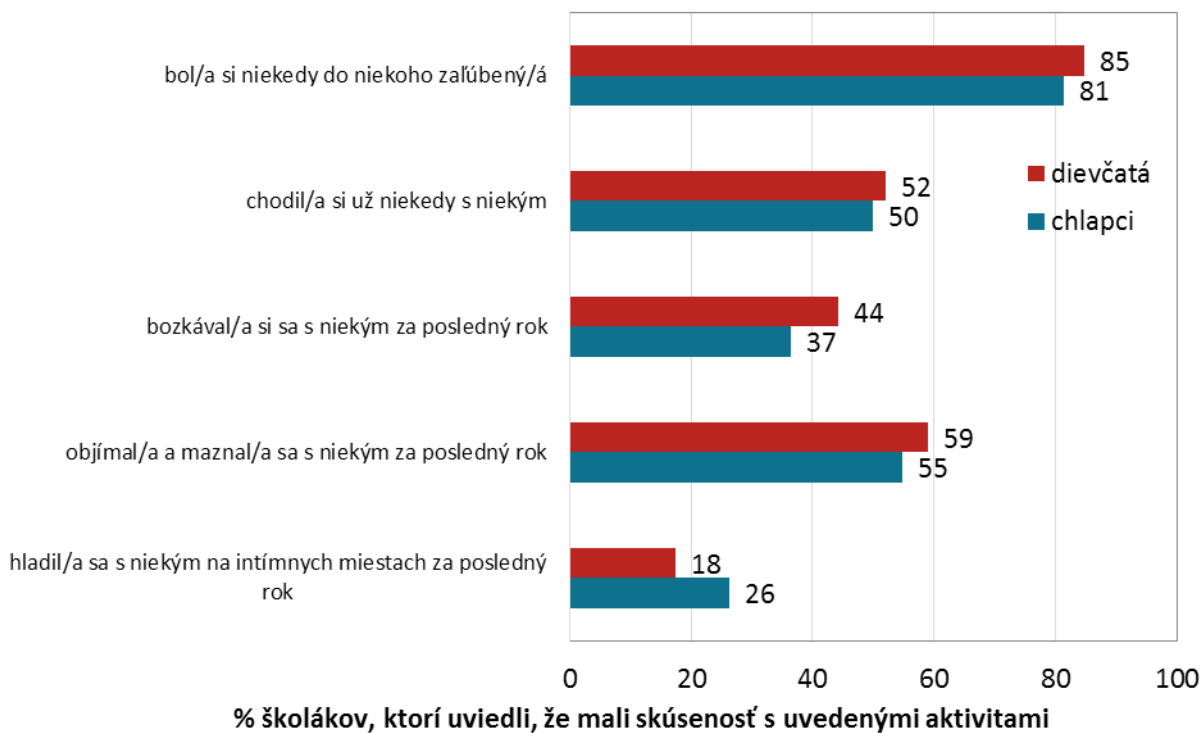
Rodové rozdiely: Chlapci častejšie ako dievčatá uviedli, že za posledný rok sa s niekým hladili na intímnych miestach (OR/CI: 1,7/1,30-2,35). Rodové rozdiely v skúsenosti s randením, bozkávaním či objímaním sme nepotvrdili.

Môžu, podľa mňa, urobiť niečo, čo ich baví, stráviť čas s niekým, koho majú radi. (dievča, 13 rokov)

Obrázok 209: Chodenie s niekým u 15-ročných školákov (v %)



Obrázok 210: Zaľúbenosť, chodenie s niekým, bozkávanie, objímanie a hladenie na intímnych miestach (v %)



Skúsenosť s pohlavným stykom

Popis indikátora: Mal/a si niekedy pohlavný styk (niekedy sa tomu hovorí „milovať sa“, „mať sex“ alebo „vyspať sa s niekým“)?

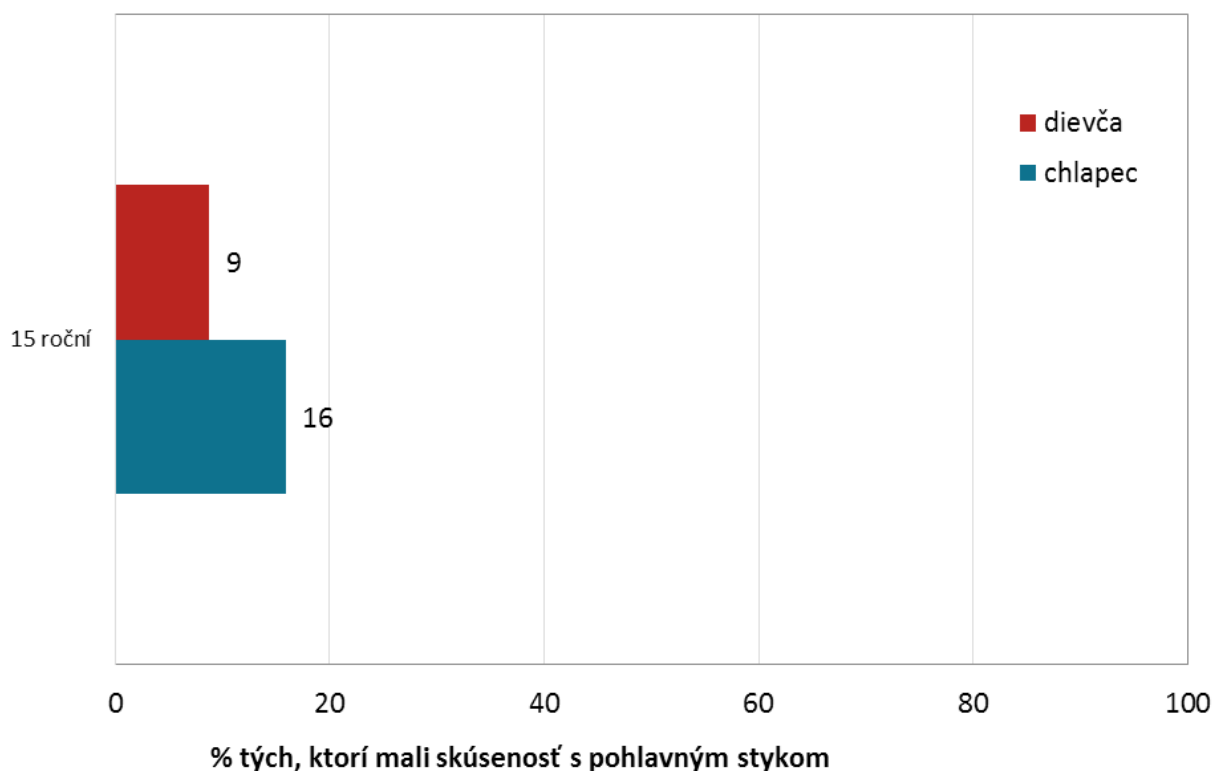
- ☐ Áno
- ☐ Nie

Na uvedené položky odpovedali len 15-roční školáci. Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli „Áno“.

Výskyt: Skúsenosť s pohlavným stykom priznalo 9% dievčat a 16% chlapcov vo veku 15-rokov.

Rodové rozdiely: Chlapci uvádzali skúsenosť s pohlavným stykom takmer 2-krát častejšie ako dievčatá (15-roční OR/CI: 1,9/1,34-2,80).

Obrázok 211: Skúsenosť s pohlavným stykom u 15-ročných adolescentov (v %)





Tamara Galandová, 16 rokov

Hodnotenie prvej sexuálnej skúsenosti

Popis indikátora: O svojom prvom pohlavnom styku (niekedy sa tomu hovorí „milovať sa“, „mať sex“ alebo „vyspať sa s niekým“) by som povedal/a:

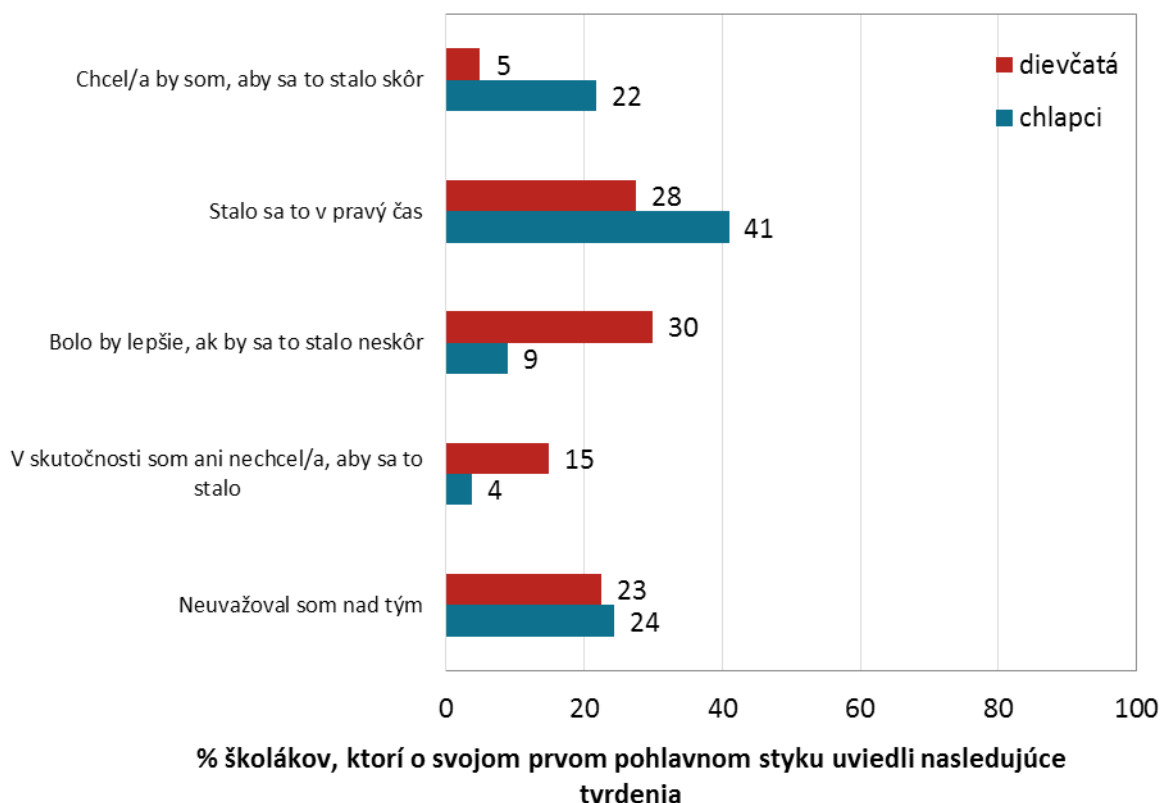
- ☐ Chcel/a by som, aby sa to stalo skôr
- ☐ Stalo sa to v pravý čas
- ☐ Bolo by lepšie, ak by sa to stalo neskôr
- ☐ V skutočnosti som ani nechcel/a, aby sa to stalo
- ☐ Neuvažoval/a som nad tým

Na uvedené položky odpovedali len 15-roční školáci. Prezentovaný je výskyt jednotlivých odpovedí školákov, ktorí už mali pohlavný styk (dievčatá N=45, chlapci N=95).

Výskyt: Najčastejšou odpoveďou 15-ročných školákov, ktorí mali sexuálnu skúsenosť, bola, že ich prvý pohlavný styk sa udial v pravý čas (41% chlapcov a 28% dievčat). Minimum dievčat (5%), ale až pätina chlapcov (22%) by chcela, aby sa to stalo skôr, no tretina dievčat (30%) a 9% chlapcov by chcelo, aby sa to stalo neskôr. 15% dievčat a 4% chlapcov v skutočnosti nechcelo, aby sa to stalo. Približne štvrtina dievčat a chlapcov, nad otázkou o hodnotení svojej sexuálnej skúsenosti neuvažovala (23%, resp. 24%).

Rodové rozdiely: Chlapci, ktorí už majú sexuálnu skúsenosť, uvádzajú významne častejšie, že by chceli, aby sa to stalo skôr (OR/CI: 5,8/1,27-26,18) a významne menej, aby sa to stalo neskôr (OR/CI: 0,2/0,08-0,66), prípadne, aby sa to nestalo vôbec (OR/CI: 0,2/0,05-0,79).

Obrázok 212: Hodnotenie prvej sexuálnej skúsenosti (v %)



Ochrana pred neželaným tehotenstvom

Popis indikátora: Poslednýkrát, keď si mal/a pohlavný styk, použili ste Ty alebo Tvoj/a partner/ka:

Kondóm

Tabletky (hormonálna antikoncepcia)

Tabletka "po" (napr. Escapelle, Postinor)

Nejaká iná metóda

Pri každej metóde bolo možné uviesť nasledujúce odpovede:

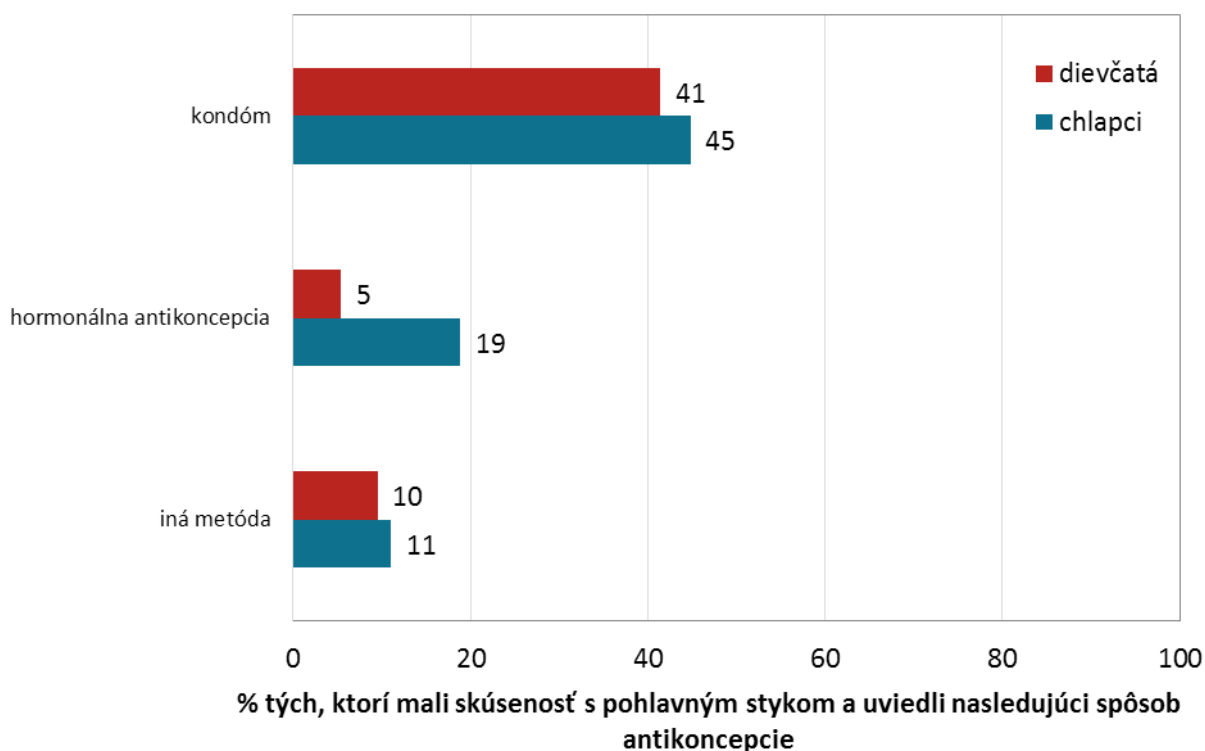
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Neviem

Na uvedené položky odpovedali len 15-roční školáci, ktorí už mali pohlavný styk (dievčatá N=60, chlapci N=89). Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli „Áno“ pri konkrétnej metóde.

Výskyt: Najčastejšie používanou metódou ochrany pred neželaným tehotenstvom bol kondóm (45% chlapcov, 41% dievčat), druhou najčastejšie používanou metódou bolo používanie hormonálnej antikoncepcie (19% chlapcov, 5% dievčat). Nešpecifikovanú „inú metódu“ uviedla len desatina 15-ročných, ktorí mali sexuálnu skúsenosť (11% chlapcov, 10% dievčat).

Rodové rozdiely: Chlapci významne častejšiu uvádzali použitie hormonálnej antikoncepcie v porovnaní s dievčatami (OR/CI: 4,1/1,16-14,60).

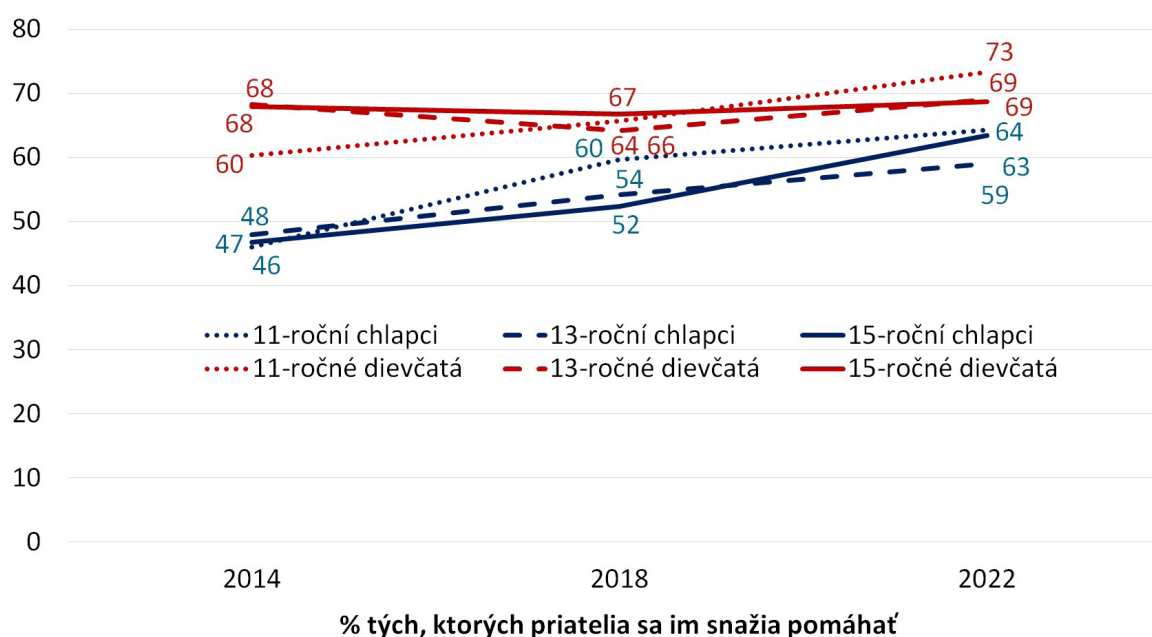
Obrázok 213: Spôsob ochrany pred neželaným tehotenstvom (v %)



Trendy 2014 – 2018 – 2022

Sociálna opora rovesníkov – priatelia sa mi snažia pomáhať

Obrázok 214: Sociálna opora rovesníkov - priatelia sa mi snažia pomáhať – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní vnímanej snahy priateľov pomáhať v rokoch 2014, 2018 a 2022 sme zistili, že došlo k štatisticky významnému nárastu počtu chlapcov vo všetkých vekových kategóriách vo vnímaní snahy priateľov pomáhať medzi rokmi 2014 a 2018, resp. 2014 a 2022. Medzi rokmi 2018 a 2022 došlo k nárastu len u 15-ročných chlapcov, pričom u mladších nebol nárast štatisticky významný. U dievčat došlo k štatisticky významným zmenám vo vnímaní ochoty priateľov pomáhať len vo

vekových kategóriách 11- a 13-ročných medzi rokmi 2014 vs. 2018 a 2018 vs. 2022, pričom u 13-ročných medzi rokmi 2014 vs. 2018 došlo na rozdiel od 11-ročných k poklesu, v ostatných prípadoch úroveň tejto formy sociálnej opory rástla. Medzi rokmi 2014 vs. 2022 došlo k štatisticky významnému nárastu len vo vekovej kategórii 11-ročných dievčat. U 15-ročných dievčat nedošlo k štatisticky významnej zmene v počte dievčat vnímajúcich ochotu priateľov pomáhať.

Tabuľka 63: Sociálna opora rovesníkov - priatelia sa mi snažia pomáhať – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

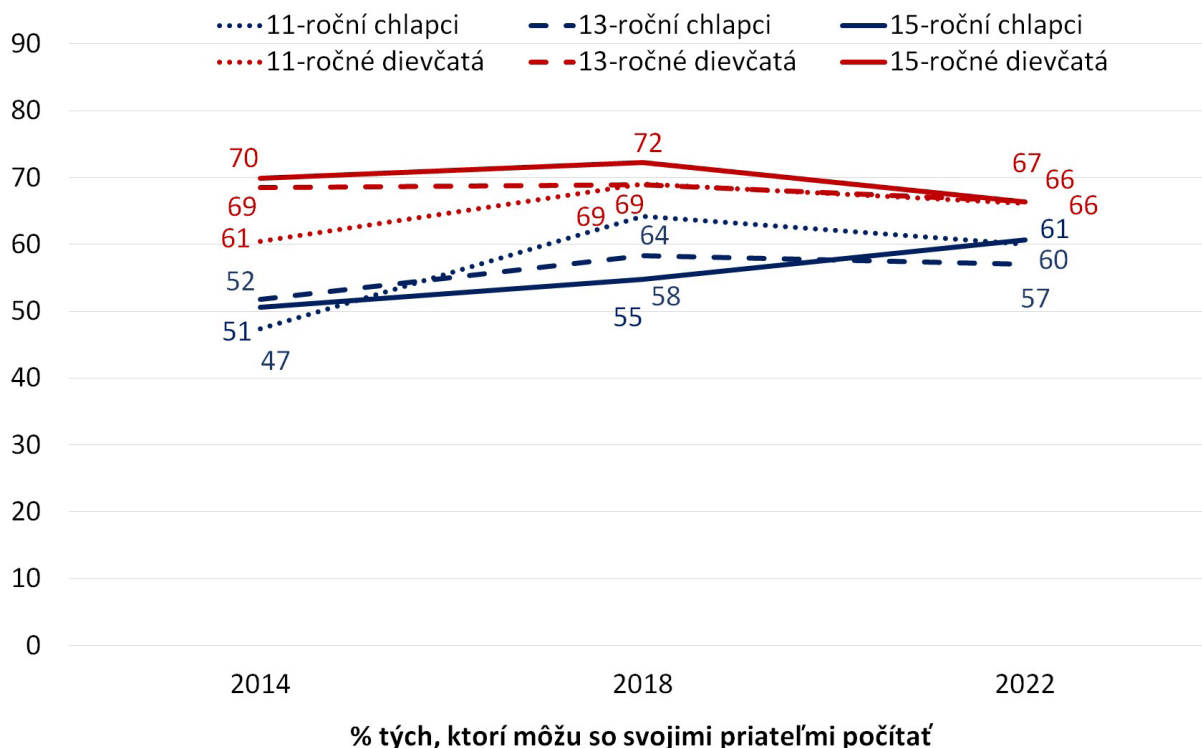
	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	↑	↑	↑	↓	=
2018 vs. 2022	=	=	↑	↑	↑	=
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	=	=



Anna Sadleková, 18 rokov

Sociálna opora rovesníkov – môžu počítať s priateľmi, keď majú problém

Obrázok 215: Sociálna opora rovesníkov - môžu počítať s priateľmi, keď majú problém – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Vo všeobecnosti môžeme pozorovať štatisticky významný nárast alebo stagnáciu, nie však pokles odpovedí, že s priateľmi v prípade problémov môžu školáci počítať medzi rokmi 2014 vs. 2018 a 2014 vs. 2022

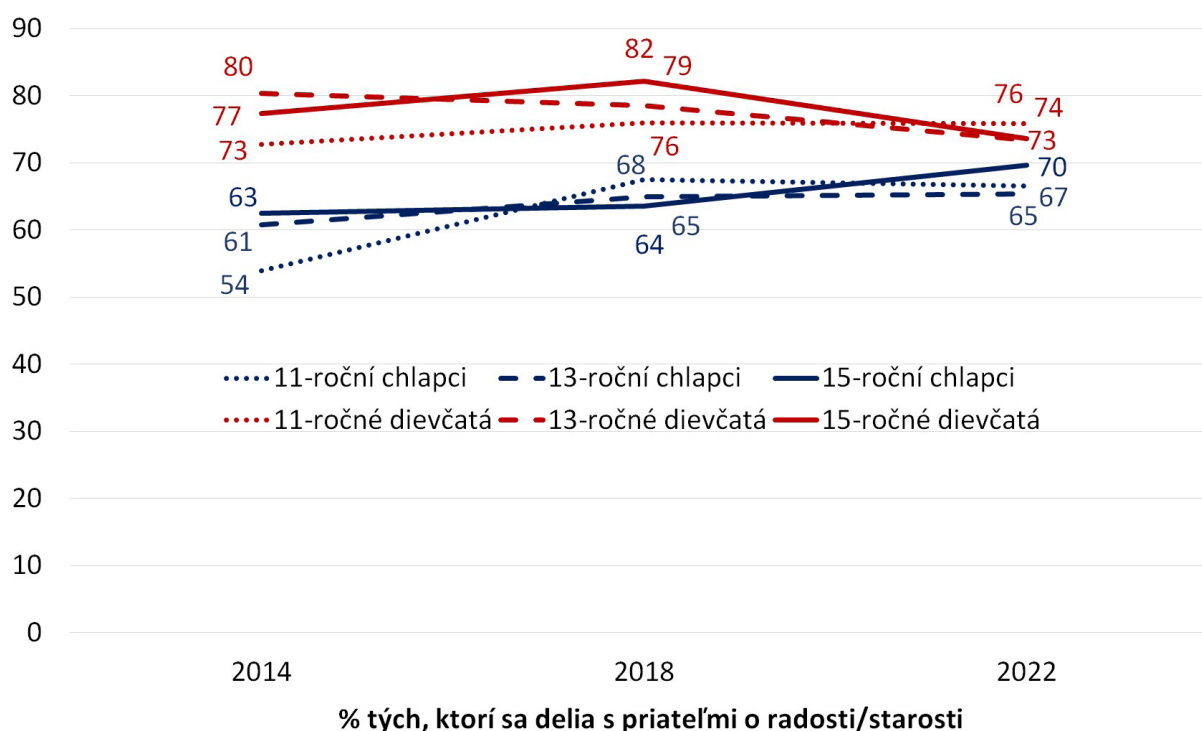
a to hlavne u chlapcov a 11-ročných dievčat. Medzi rokmi 2018 vs. 2022 šlo skôr o stagnáciu prípadne nárast u 15-ročných chlapcov a pokles u 15-ročných dievčat.

Tabuľka 64: Sociálna opora rovesníkov - môžu počítať s priateľmi, keď majú problém – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	↑	=	↑	=	=
2018 vs. 2022	=	=	↑	=	=	↓
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	=	=

Sociálna opora rovesníkov – priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti

Obrázok 216: Sociálna opora rovesníkov - priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



U chlapcov došlo v roku 2022 k významnému nárastu možnosti podeliť sa s priateľmi o radosti/starosti v porovnaní s rokom 2014, pričom u dievčat šlo skôr o stagnáciu

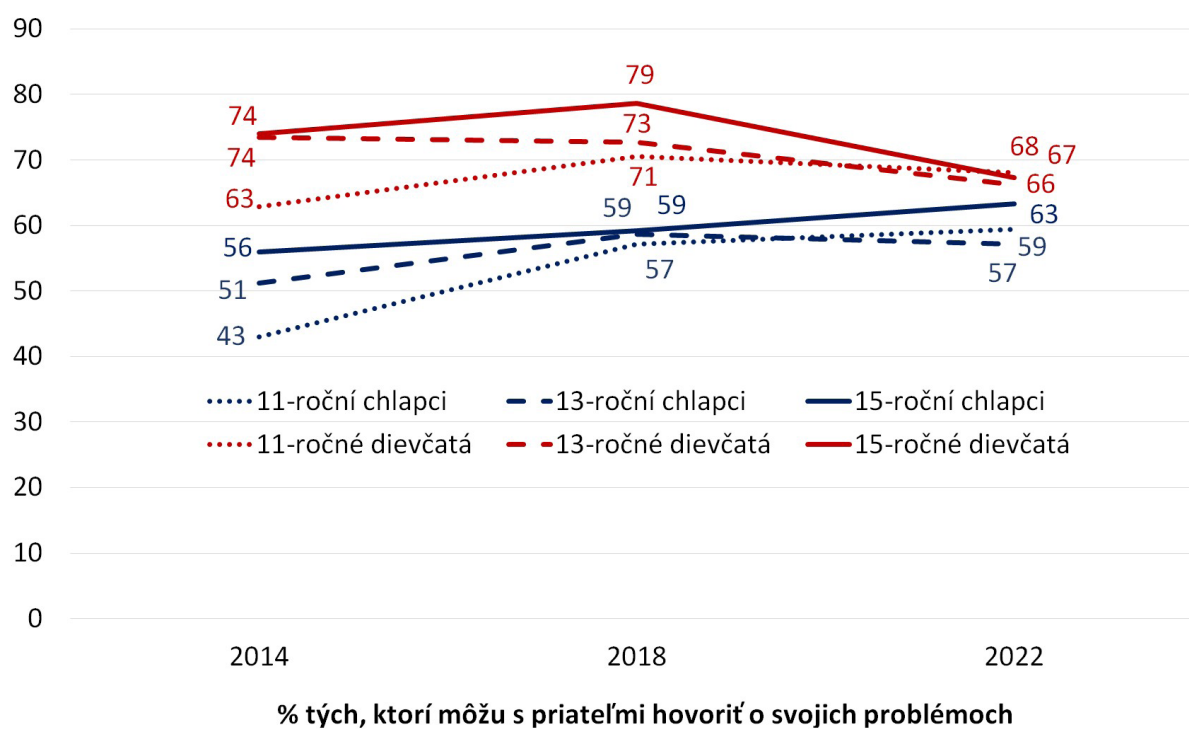
alebo pokles (13-ročné dievčatá) v porovnaní s rokom 2014, resp. pokles u 13- a 15-ročných dievčat v porovnaní s rokom 2018.

Tabuľka 65: Sociálna opora rovesníkov - priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	=	=	=	=	↑
2018 vs. 2022	=	=	↑	=	↓	↓
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	=	↓	=

Sociálna opora rovesníkov – môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch

Obrázok 217: Sociálna opora rovesníkov - môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



U chlapcov došlo v roku 2022 k významnému nárastu možnosti hovoriť s priateľmi o svojich problémoch v porovnaní s rokom 2014 avšak medzi rokmi 2018 vs. 2022

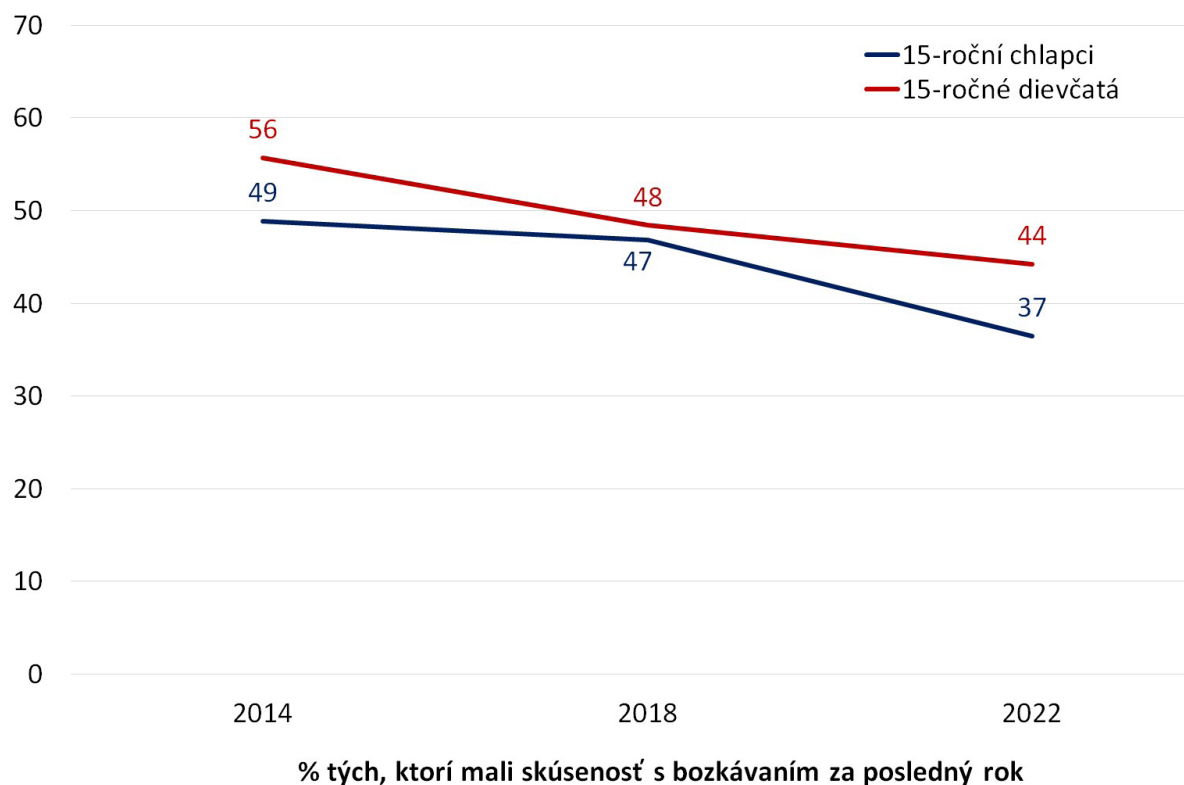
nedošlo k žiadnej zmene. U dievčat došlo k nárastu len u 11-ročných a významný pokles u 13- a 15-ročných dievčat v porovnaní s rokmi 2014 a 2018.

Tabuľka 66: Sociálna opora rovesníkov - môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↑	↑	=	↑	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↓	↓
2014 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↓	↓

Romantické vzťahy - bozkávanie

Obrázok 218: Romantické vzťahy – bozkávanie – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Skúsenosť s bozkávaním má u 15-ročných školákov klesajúcu tendenciu, pričom medzi

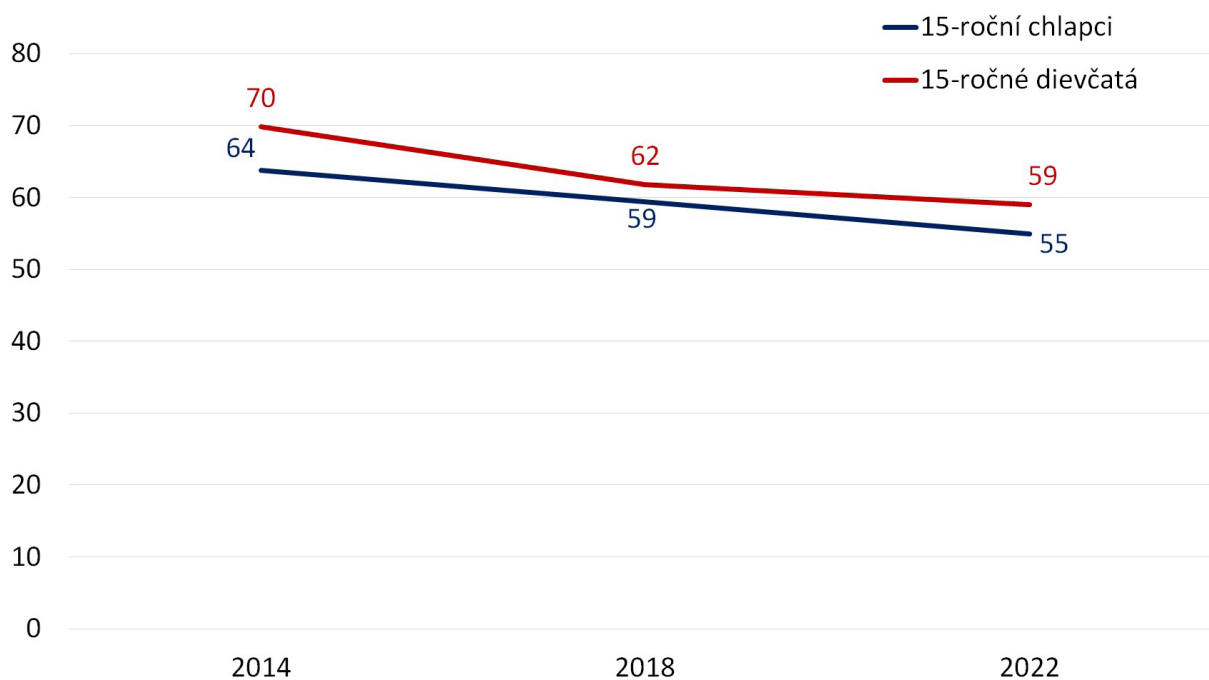
rokmí 2018 a 2022 nedšlo u dievčat k štatisticky významnému poklesu.

Tabuľka 67: Romantické vzťahy – bozkávanie – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						↓
2018 vs. 2022			↓			=
2014 vs. 2022						↓

Romantické vzťahy – objímanie a maznanie

Obrázok 219: Romantické vzťahy – objímanie a maznanie – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí mali skúsenosť s objímaním a maznaním za posledný rok

Objímanie a maznanie ma u 15-ročných školákov klesajúcu tendenciu najmä pri porovnaní rokov 2014 a 2022. Zmena medzi rokmi

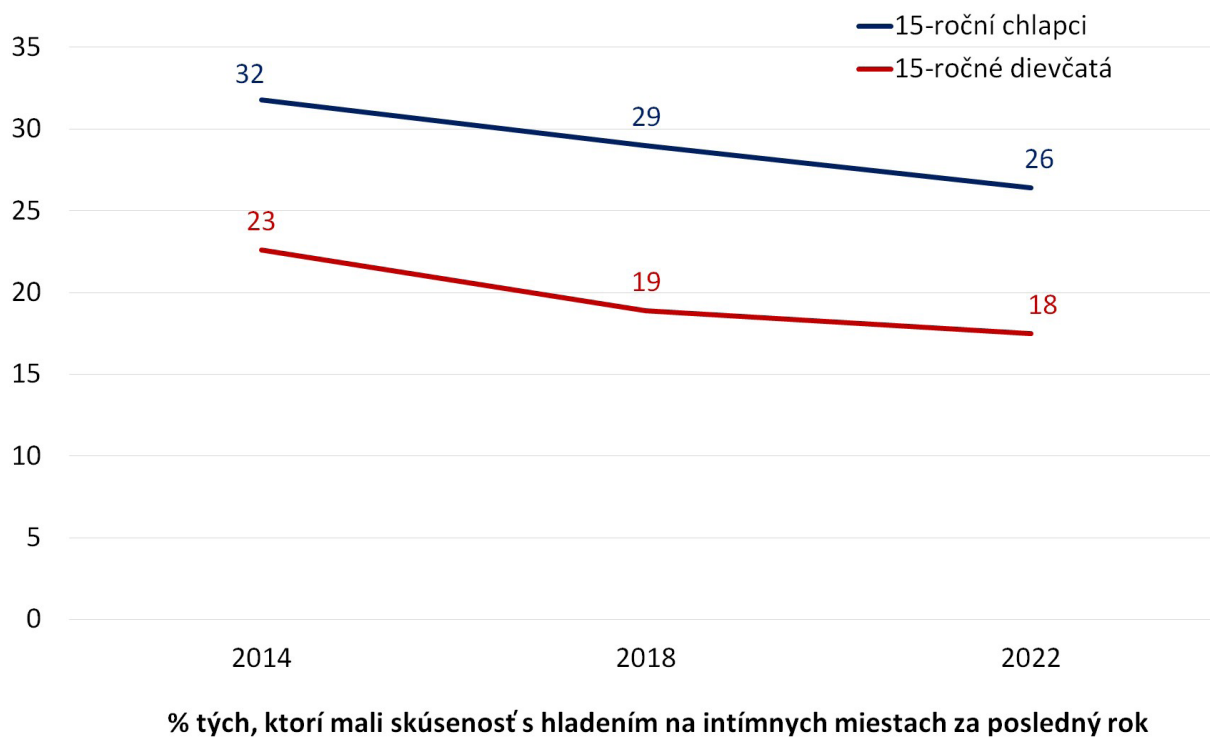
2018 a 2022 nie je štatisticky významná aj keď nasleduje klesajúci trend.

Tabuľka 68: Romantické vzťahy – objímanie a maznanie – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			↓
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			↓			↓

Romantické vzťahy – hľadenie na intímnych miestach

Obrázok 220: Romantické vzťahy – hľadenie na intímnych miestach – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Výskyt hľadania na intímnych miestach u 15-ročných školákov má klesajúcu tendenciu pri porovnaní rokov 2014 a 2022. Zmena

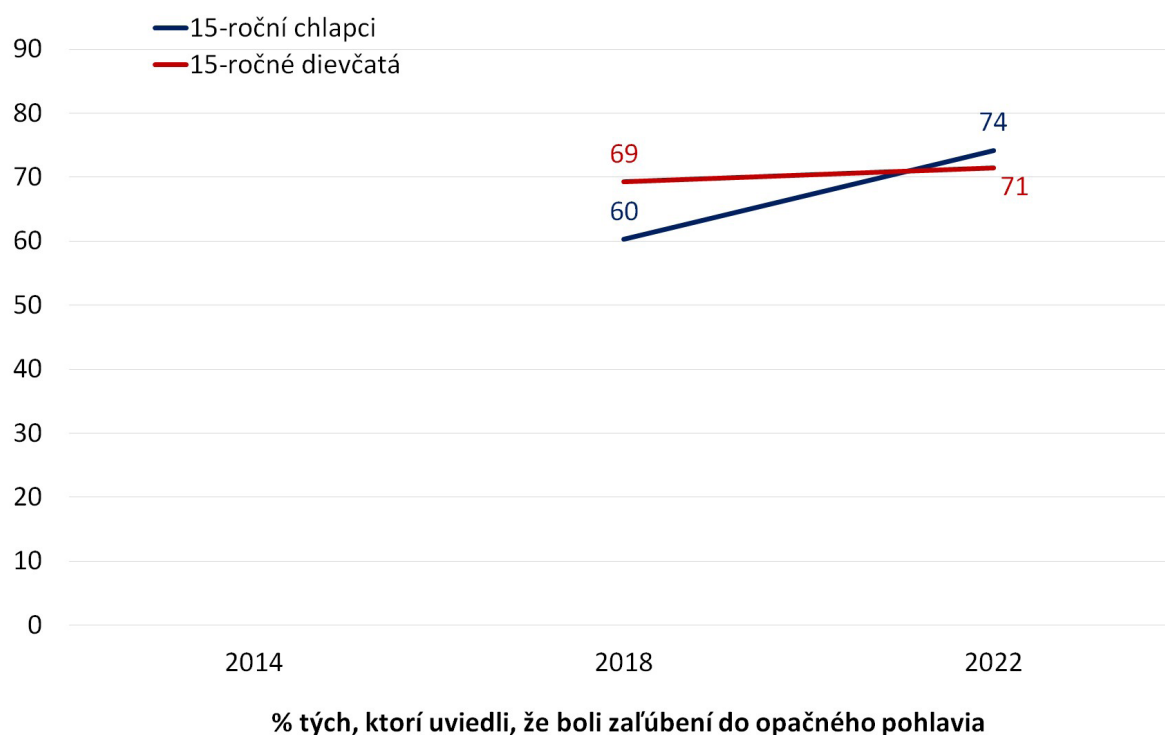
medzi rokmi 2014 vs. 2018 a 2018 vs. 2022 nie je štatisticky významná aj keď nasleduje klesajúci trend.

Tabuľka 69: Romantické vzťahy – hľadenie na intímnych miestach – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			↓			↓

Romantické vzťahy – zaľúbenosť do opačného pohlavia

Obrázok 221: Romantické vzťahy – zaľúbenosť do opačného pohlavia – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Zaľúbenosť významne vzrástla u 15-ročných chlapcov ale u dievčat sa jej prevalen-

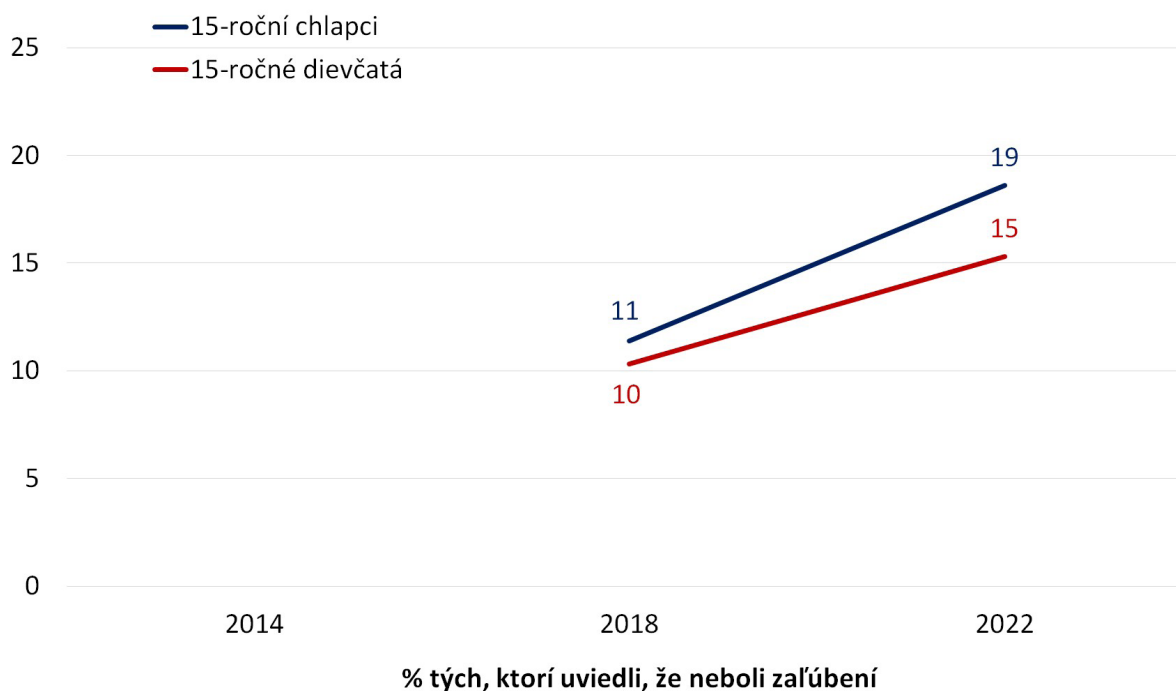
cie nezmenila štatisticky významne medzi rokmi 2018 a 2022.

Tabuľka 70: Romantické vzťahy – zaľúbenosť do opačného pohlavia – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022			↑			=
2014 vs. 2022						

Romantické vzťahy – tí, ktorí neboli zaľúbení

Obrázok 222: Romantické vzťahy – tí, ktorí neboli zaľúbení – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



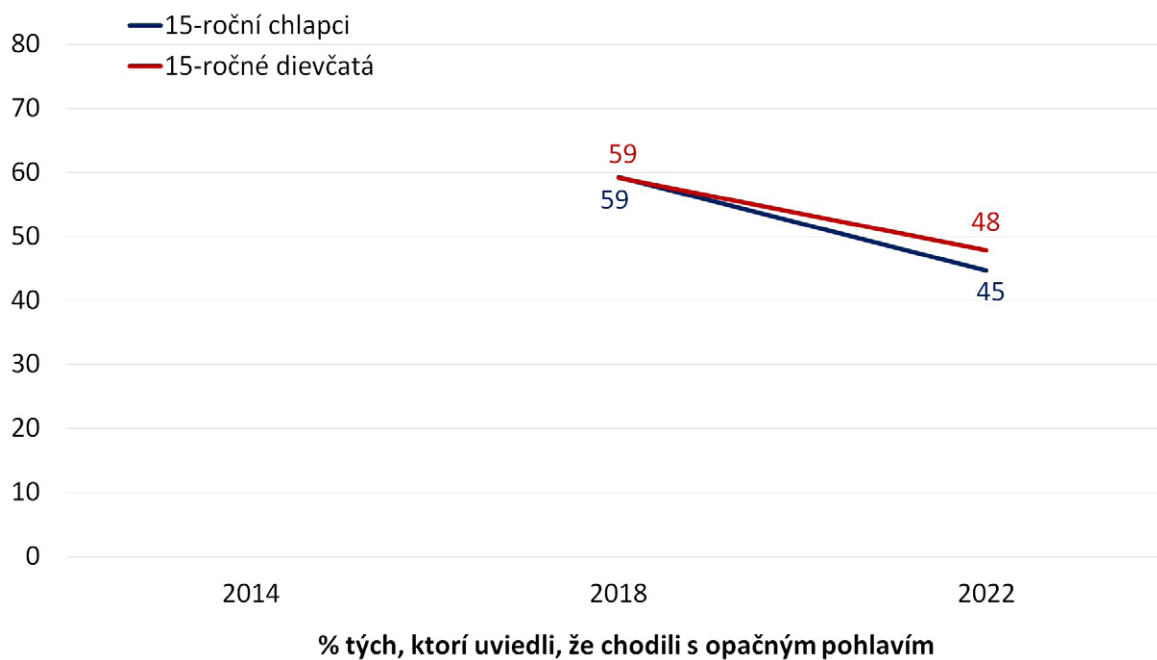
Významne vzrástla prevalencia 15-ročných nieboli zaľúbení medzi rokmi 2018 a 2022. školákov, ktorí uviedli, že v poslednom roku

Tabuľka 71: Romantické vzťahy – tí, ktorí neboli zaľúbení – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022			↑			↑
2014 vs. 2022						

Romantické vzťahy – chodenie s opačným pohlavím

Obrázok 223: Romantické vzťahy – chodenie s opačným pohlavím – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



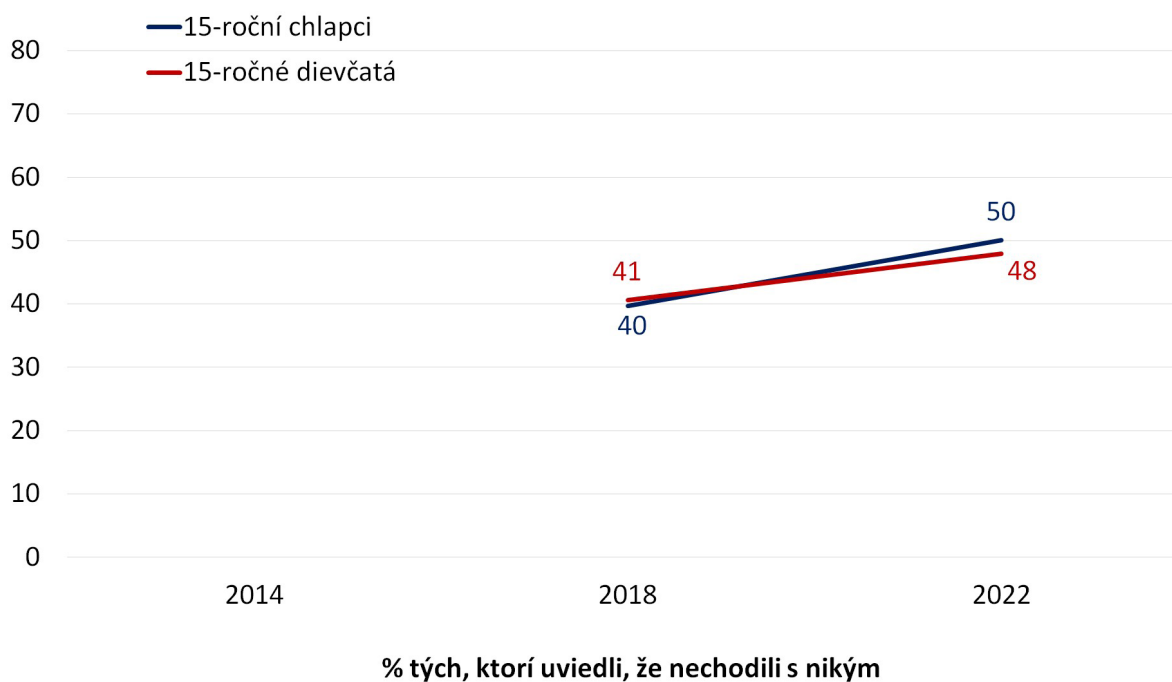
Prevalencia 15-ročných školákov, ktorí uviedli, že už s niekym chodili významne poklesla medzi rokmi 2018 a 2022.

Tabuľka 72: Romantické vzťahy – chodenie s opačným pohlavím – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022			↓			↓
2014 vs. 2022						

Romantické vzťahy – tí, ktorí nechodili s nikým

Obrázok 224: Romantické vzťahy – tí, ktorí nechodili s nikým – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



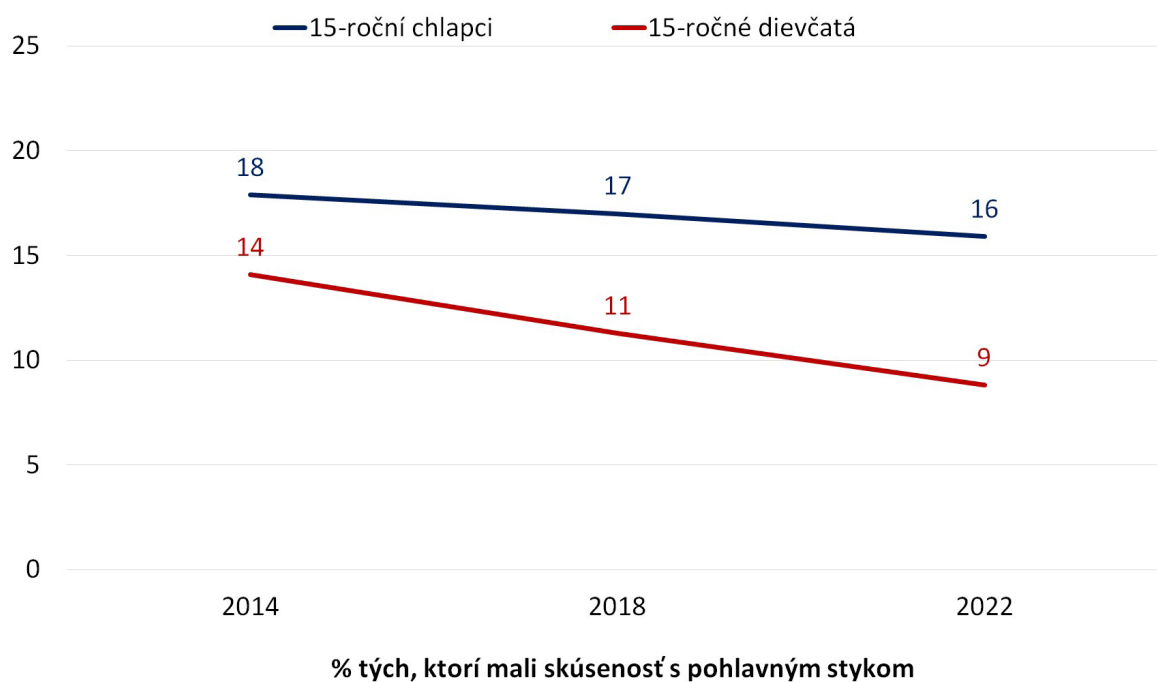
Prevalencia 15-ročných školákov, ktorí uviedli, že ešte s nikým nechodili významne vzrástla medzi rokmi 2018 a 2022.

Tabuľka 73: Romantické vzťahy – tí, ktorí nechodili nikým – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022			↑			↑
2014 vs. 2022						

Romantické vzťahy – skúsenosť s pohlavným stykom

Obrázok 225: Romantické vzťahy – skúsenosť s pohlavným stykom – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Skúsenosť s pohlavným stykom u 15-ročných školákov má stagnujúcu tendenciu

iba u dievčat sme zaznamenali významný pokles pri porovnaní rokov 2014 a 2022.

Tabuľka 74: Romantické vzťahy – skúsenosť s pohlavným stykom – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

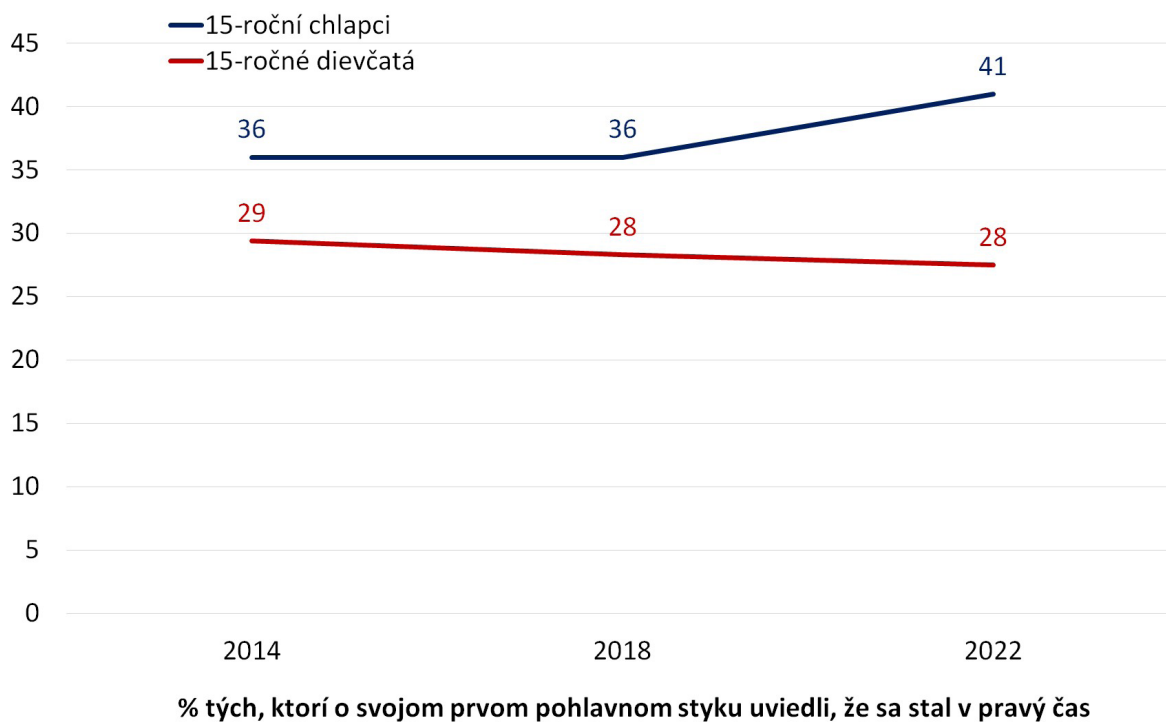
	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			=			↓



Vanessa Kerešová, 14 rokov

Hodnotenie pohlavného styku – stal sa v pravý čas

Obrázok 226: Hodnotenie pohlavného styku – stal sa v pravý čas – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Názor, že sa prvý pohlavný styk stal v pravý čas, má u 15-ročných školákov, ktorí majú

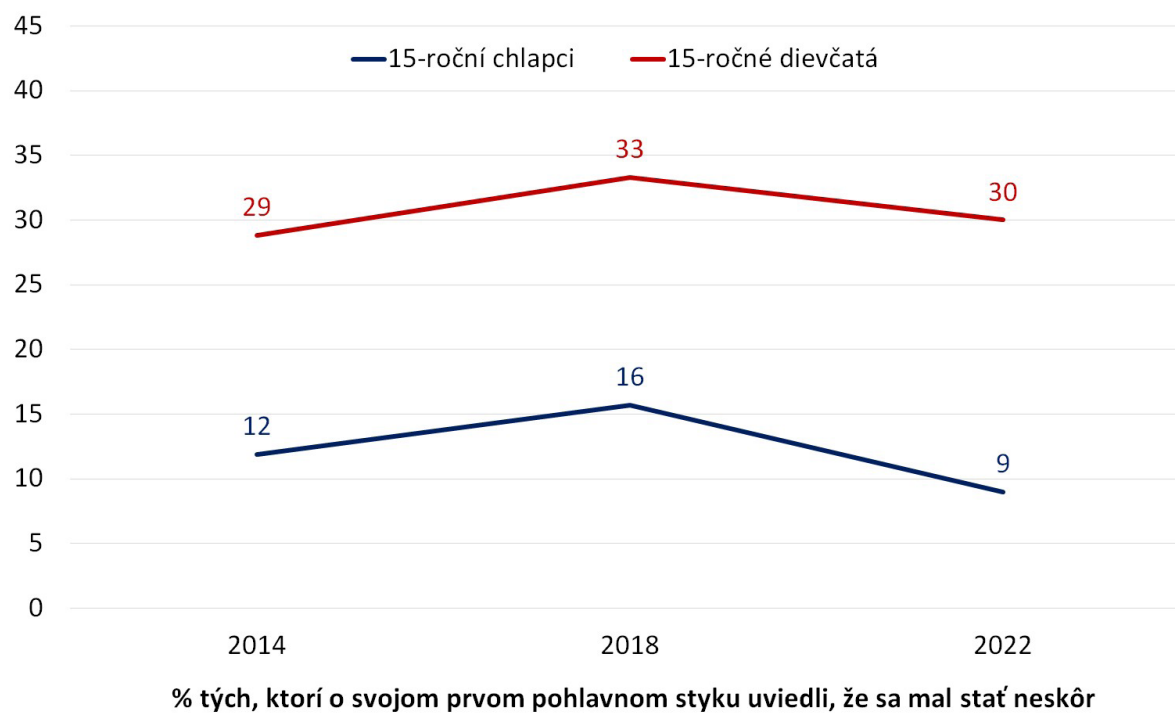
skúsenosť s pohlavným stykom, stagnujúcu tendenciu.

Tabuľka 75: Hodnotenie pohlavného styku – stal sa v pravý čas – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			=			=

Hodnotenie pohlavného styku – mal sa stať neskôr

Obrázok 227: Hodnotenie pohlavného styku – mal sa stať skôr – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



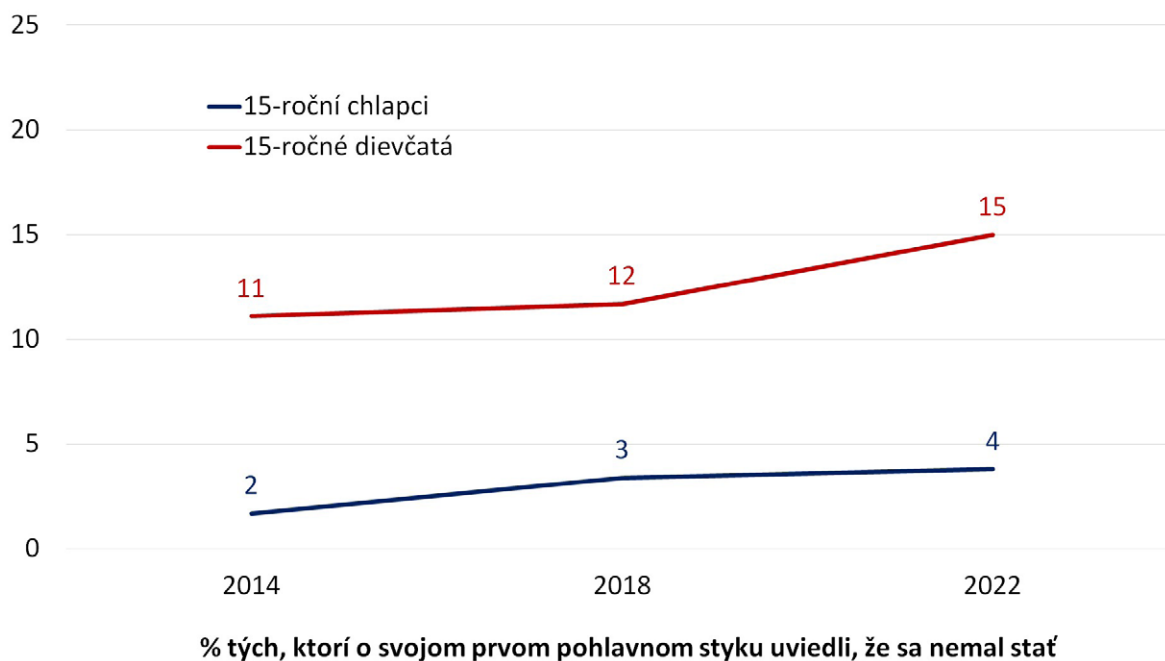
Názor, že sa prvý pohlavný styk mal skôr, má u 15-ročných školákov, ktorí majú skúsenosť s pohlavným stykom, stagnujúcu tendenciu.

Tabuľka 76: Hodnotenie pohlavného styku – mal sa stať neskôr – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			=			=

Hodnotenie pohlavného styku – nemal sa stať

Obrázok 228: Hodnotenie pohlavného styku – nemal sa stať – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Názor, že sa prvý pohlavný styk nemal vôbec stať, má u 15-ročných školákov, ktorí majú

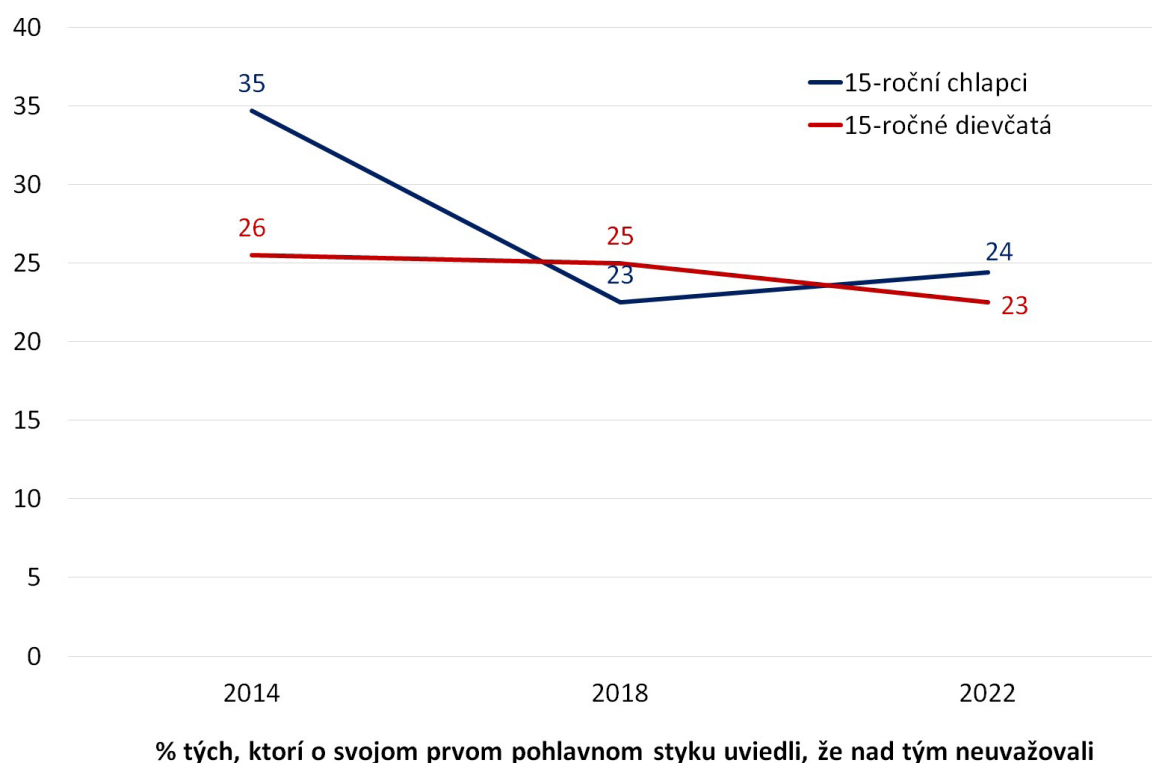
skúsenosť s pohlavným stykom, stagnujúcu tendenciu.

Tabuľka 77: Hodnotenie pohlavného styku – nemal sa stať – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			=			=

Hodnotenie pohlavného styku – neuvažoval/-a nad tým

Obrázok 229: Hodnotenie pohlavného styku – neuvažoval/-a nad tým – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pomer 15-ročných školákov, ktorí nad hodnotením svojej prvej sexuálnej skúsenosti neuvažovali, má stagnujúcu tendenciu,

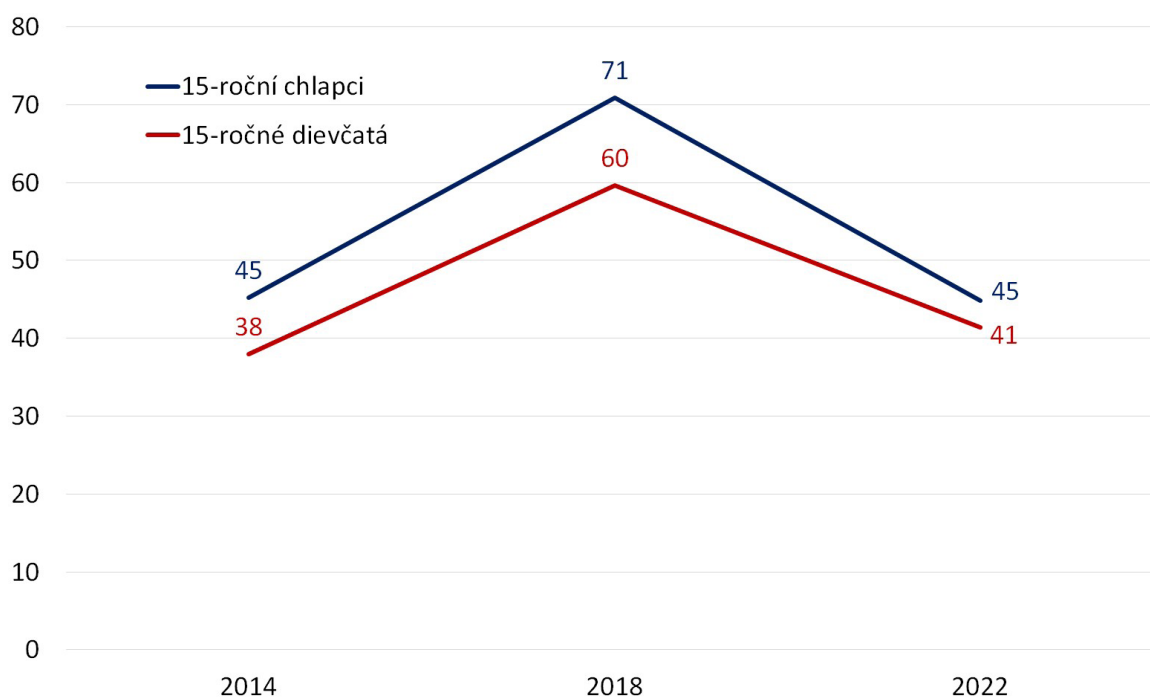
okrem významného poklesu u chlapcov medzi rokmi 2014 a 2018.

Tabuľka 78: Hodnotenie pohlavného styku – neuvažoval/-a nad tým – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			↓			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			=			=

Ochrana pred neželaným tehotenstvom – kondóm

Obrázok 230: Ochrana pred neželaným tehotenstvom – kondóm – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



% tých, ktorí mali skúsenosť s pohlavným stykom a uviedli nasledujúci spôsob

Používanie kondómu u 15-ročných školákov má napriek významnému nárastu medzi

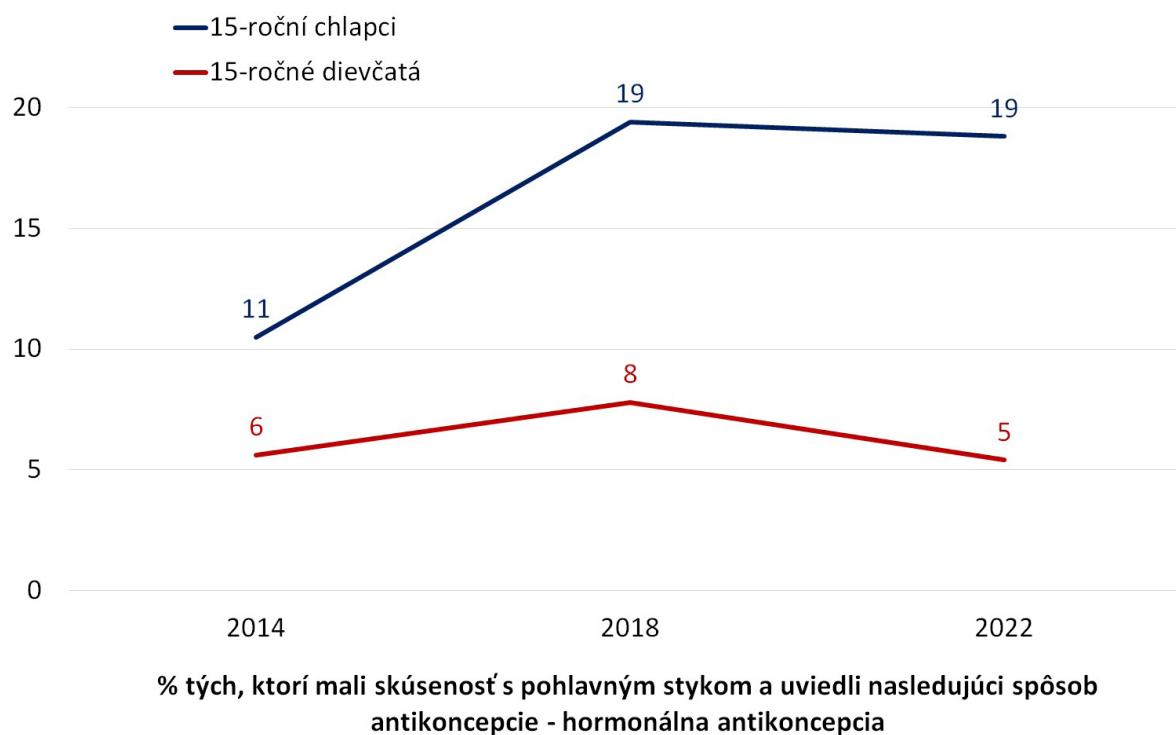
rokmi 2014 a 2018 stagnujúcu tendenciu a je na porovnateľnej úrovni ako v roku 2014.

Tabuľka 79: Ochrana pred neželaným tehotenstvom – kondóm – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			↑			↑
2018 vs. 2022			↓			=
2014 vs. 2022			=			=

Ochrana pred neželaným tehotenstvom – hormonálna antikoncepcia

Obrázok 231: Ochrana pred neželaným tehotenstvom – hormonálna antikoncepcia – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Používanie hormonálnej antikoncepcie u 15-ročných školákov má napriek určitému nárastu medzi rokmi 2014 a 2018

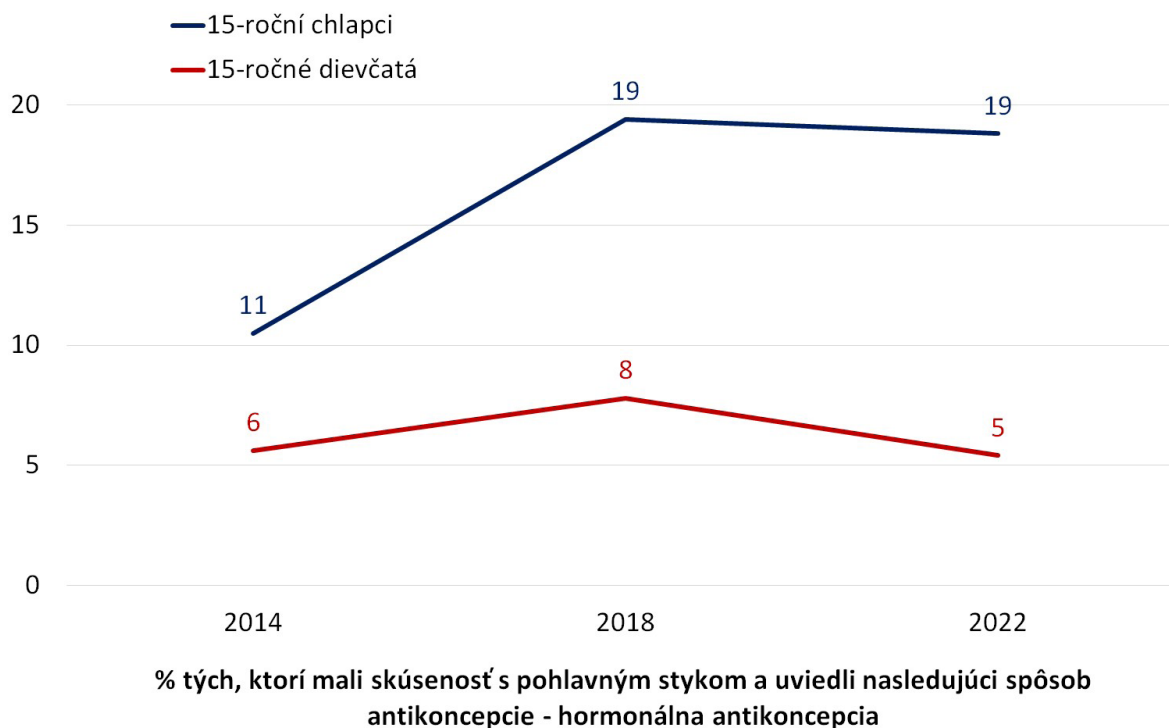
stagnujúcu tendenciu a nelíši sa štatisticky významne od úrovne ako v roku 2014.

Tabuľka 80: Ochrana pred neželaným tehotenstvom – hormonálna antikoncepcia – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			↑			↑
2018 vs. 2022			↓			=
2014 vs. 2022			=			=

Ochrana pred neželaným tehotenstvom – iná metóda

Obrázok 232: Ochrana pred neželaným tehotenstvom – iná metóda – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Použitie nešpecifikovanej antikoncepčnej metódy má u 15-ročných školákov, ktorí majú skúsenosť s pohlavným stykom, stagnujúcu tendenciu.

Tabuľka 81: Ochrana pred neželaným tehotenstvom – iná metóda – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			
2018 vs. 2022			=			
2014 vs. 2022			=			=

Použitá literatúra

Allen, J. P. & Loeb, E. L. (2015). The Autonomy-Connection Challenge in Adolescent Peer Relationships. *Child development perspectives*, 9(2), 101–105. <https://doi.org/10.1111/cdep.12111>

Baker, C.K. & Carreño, P.K. (2016). Understanding the role of technology in adolescent dating and dating violence. *Journal of Child and Family Studies*. 25, pp. 308–320.

Beckmeyer, J. (2015). Comparing the associations between three forms of adolescents' romantic involvement and their engagement in substance use. *Journal of Adolescence*. 42, pp. 140–147.

Bokhorst, C.L., Sumter, S.R. & Westenberg, P.M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19(2): pp. 417–426.

Connolly, J., Nguyen, H.N.T., Pepler, D., Craig, W. & Jiang, D. (2013). Developmental trajectories of romantic stages and associations with problem behaviors during adolescence. *Journal of Adolescence*. 36, pp. 1013–1024.

Davila, J. (2008). Depressive symptoms and adolescent romance: theory, research, and implications. *Child Development Perspectives*. 2, pp. 26–31.

Fergus, S., Zimmerman, M.A. & Caldwell, C.A. (2007). Sexual Risk Behavior in Adolescence and Young Adulthood. *American Journal of Public Health*, 97(6), pp. 1096–101.

Furman, W., & Collibee, C. (2014). A matter of timing: developmental theories of romantic involvement and psychosocial adjustment. *Development and psychopathology*, 26(4 Pt 1), 1149–1160. <https://doi.org/10.1017/S0954579414000182>

Furman, W., Ho, M. J. & Low, S.M. (2007). The rocky road of adolescent romantic experience: dating and adjustment. In R. C. M. E. Engels, M. Kerr & H. Stattin (Eds.), *Friends, lovers and groups: Key relationships in adolescence* (pp. 61–80). Hoboken, NJ: Wiley.

Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association With Romantic Relationships. *Frontiers in psychology*, 10, 1772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>

Guevara, R. M., Moral-García, J. E., Urchaga, J. D. & López-García, S. (2021). Relevant Factors in Adolescent Well-Being: Family and Parental Relationships. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7666. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147666>

Hartup, W.W. (1983). Peer relations. In P. H. Mussen (Series Ed.), *Handbook of child psychology* (Vol. 4, pp. 103–196), E. M. Hetherington (Vol. Ed.), *Socialization, personality, and social development*. New York: Wiley.

Laursen, B. & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *J Res Adolesc*, 31: 889–907. <https://doi.org/10.1111/jora.12606>

Pretty, G.M.H., Andrewes, L. & Collett, C. (1994). Exploring adolescents' sense of community and its relationship to loneliness. *Journal of Community Psychology*, 22: pp. 346–358.

Vedder, P., Boekaerts, M. & Seegers, G. (2005). Perceived social support and well-being in school: The role of students' ethnicity. *Journal of Youth and Adolescence*, 4: pp. 269–278.



Viktória Grichová, 11 rokov

Užívanie psychoaktívnych látok

Tibor Baška

Školský vek je najvýznamnejší z hľadiska prvých kontaktov s návykovými látkami a začiatku ich pravidelného užívania (Meyers & Dick, 2010). Príčinami sú snaha dosahovať znaky dospelosti, presadzovať svoju vôľu a vzdorovať normám. K tomu pristupuje neskúsenosť, zvedavosť, ľahká ovplyvniteľnosť spoločenským prostredím a nedostatok informácií. Významnú úlohu zohráva podceňovanie ich účinkov a rizika vzniku závislosti. Opatrenia súvisiace s pandémiou COVID-19 viedli k významným zmenám v správaní dospelých, najmä v zmysle obmedzenia sociálnych kontaktov, resp. zvýrazneniu komunikácie v online priestore. Tieto zmeny sa odrazili aj v oblasti užívania psychoaktívnych návykových látok (Deimel a kol., 2022).

Užívanie tabaku predstavuje v súčasnosti vo svete jednu z najvýznamnejších preventabilných príčin predčasnej straty zdravia (Jha & Peto, 2014) a podľa oficiálnych údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO: Monitoring tobacco use and prevention policies, 2023) sa Slovensko zaraďuje medzi krajiny s pomerne vysokým výskytom fajčenia. Pravidelné fajčenie počas dospievania, okrem

toho, že má priame nežiadúce vplyvy na zdravie (U.S. Department of Health and Human Services, 2014), je aj významným prediktorom dlhodobého užívania tabaku počas dospelosti (Azagba a kol., 2015). Aktuálne epidemiologické údaje s viacerých krajín, vrátane Slovenska, poukazujú na nárast popularity netradičných foriem tabaku, resp. aj beztabakových výrobkov obsahujúcich nikotín, najmä elektronických cigariet, ktoré sa tak stávajú významným verejno-zdravotným problémom u dospievajúcich (Bašková a kol., 2022).

Užívanie alkoholu sa u dospievajúcich významnou mierou podieľa na výskyte úrazov, násilnom správaní a súvisí s mnohými spoločenskými problémami. Skoré skúsenosti s pitím alkoholu a jeho pravidelná konzumácia u dospievajúcich vedie často k rizikóvemu správaniu, predčasným a náhodným sexuálnym kontaktom ako aj užívaniu iných návykových látok. Okrem toho alkohol priamo poškodzuje organizmus a zvyšuje pravdepodobnosť problémového pitia v dospelosti (Noel, 2019; Marshall a kol., 2014). Významným determinantom nežiadúcich dopadov konzumácie alkoholu

je okrem intenzity aj charakter pitia a preferencie nápojov. Obzvlášť vysoké riziko predstavuje nárazové pitie vedúce k opitosti, predovšetkým v spojení s konzumáciou liehovín (Bagley a kol., 2019). Obmedzovanie dostupnosti alkoholu deťom a dospelajúcim predstavuje jedno z kľúčových opatrení kontroly užívania alkoholu (WHO: Global strategy to reduce the harmful use of alcohol, 2010). Je veľmi účinným nástrojom na zníženie konzumácie ako aj jej nežiadúcich dopadov v tejto vekovej skupine. Vzhľadom na legislatívne daný zákaz predaja alkoholu mládeži pod 18 rokov poukazuje dostupnosť alkoholu medzi dospelajúcimi na mieru spoločenskej akceptácie tohto zákazu a na účinnosť jeho dodržiavania.

Marihuana patrí medzi najrozšírenejšie nelegálne psychoaktívne návykové látky. Jej dlhodobé užívanie vedie u dospelajúcich k nepriaznivým sociálno-zdravotným dopadom, ako sú zvýšené riziko dopravných nehôd, zhoršené funkcie dýchacieho systému, psychotické symptómy ako aj zvýšené riziko srdcovo-cievnych ochorení (Hall, 2015; Wilson a kol., 2019). Môže viesť neskôr k rozvoju úzkostných porúch, depresí, samovražedných pokusov ako aj násilného správania (Copeland a kol., 2013). Z hľadiska zloženia drogy došlo v priebehu posledných dekád k postupnému zvýšeniu koncentrácie tetrahydrokanabiolu (psychotropnou zložka drogy), čo výrazne zhoršuje nežiadúce účinky jej užívania (Wilson a kol., 2019). Táto skutočnosť si zasluhuje pozornosť najmä v kontexte zvyšujúcej sa spoločenskej tolerancii k užívaniu kanabisu vedúcej vo viacerých krajinách k jej dekriminalizácii až legalizácii (Ladegard a kol., 2020).

Skúsenosť s fajčením cigariet

Popis indikátora: Koľko dní (ak vôbec) si fajčil/a cigarety vo svojom živote?

Nikdy

- ☐ 1-2 dni
- ☐ 3-5 dní
- ☐ 6-9 dní
- ☐ 10-19 dní
- ☐ 20-29 dní
- ☐ 30 dní (a viac)

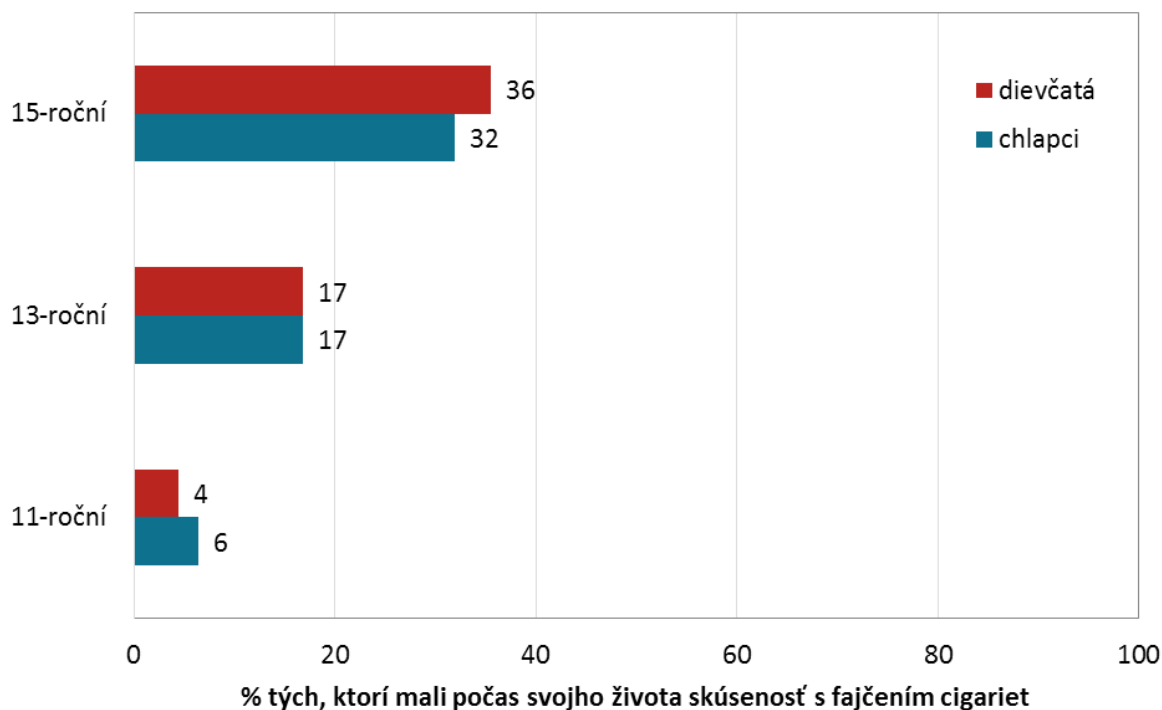
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli fajčenie 1-2 dní a viac vo svojom živote

Výskyt: Skúsenosti s fajčením cigariet uviedla približne tretina 15-ročných (32-36%), menej ako pätina 13-ročných (17%) a približne 5% 11-ročných respondentov (4-6%).

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v reportovaní skúsenosti s fajčením cigariet sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Výskyt skúsenosti s fajčením výrazne stúpal s vekom v skupine dievčat i chlapcov. 11-roční školáci a školáčky mali 10-krát a 13-roční 2,5-krát nižšiu šancu reportovať skúsenosť s fajčením oproti 15-ročným školákovi a školáčkam (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,1/0,11-0,20; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,4/0,35-0,54; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,1/0,06-0,12; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,29-0,46).

Obrázok 233: Skúsenosť s fajčením cigariet (v %)



Fajčenie cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní)

Popis indikátora: Koľko dní (ak vôbec) si fajčil/a cigarety za posledných 30 dní?

- ☐ Nikdy
- ☐ 1-2 dni
- ☐ 3-5 dní
- ☐ 6-9 dní
- ☐ 10-19 dní
- ☐ 20-29 dní
- ☐ 30 dní (a viac)

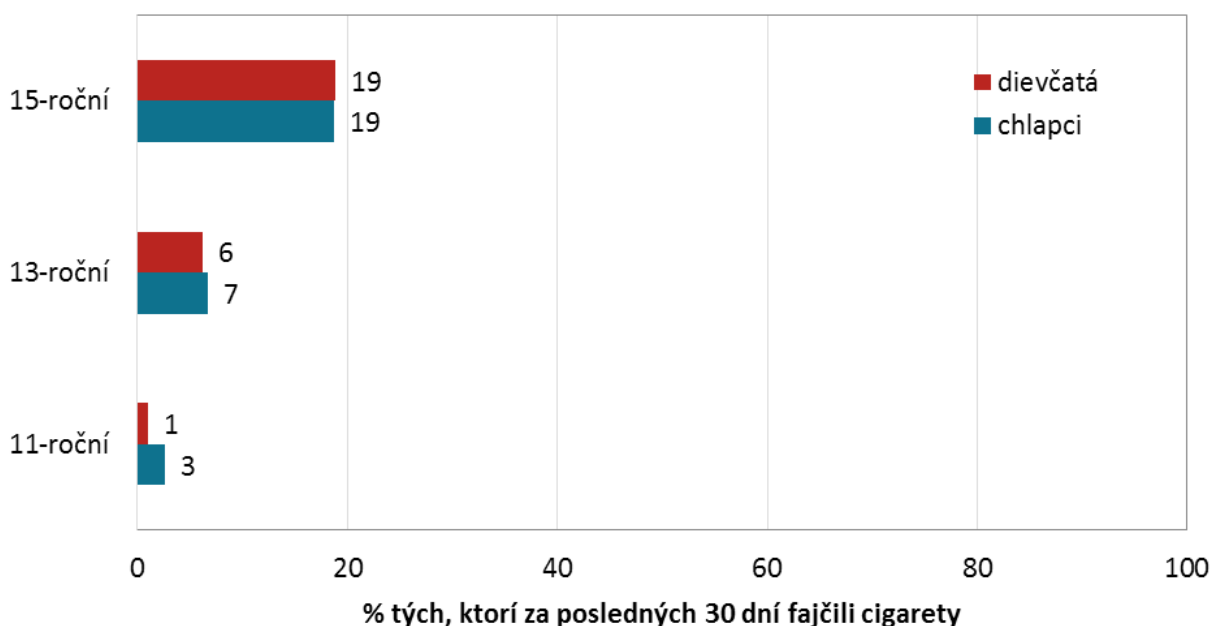
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli fajčenie 1-2 dni a častejšie za posledných 30 dní.

Výskyt: Len zlomok 11-ročných (1-3%) a 13-ročných (6-7%) školákov uviedlo, že fajčili cigarety aspoň jeden deň za posledných 30 dní. K fajčeniu cigariet za posledných 30 dní sa priznala asi pätina 15-ročných (19%) školákov.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami sme potvrdili iba v skupine 11-ročných: chlapci častejšie ako dievčatá reportovali fajčenie cigariet za posledných 30 dní (OR/CI: 2,6/1,20-5,74).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Výskyt fajčenia cigariet s rastúcim vekom výrazne narastal, pričom 11-roční chlapci mali 10-krát a 11-ročné dievčatá mali 25-krát nižšiu šancu reportovať fajčenie za posledných 30 dní v porovnaní s 15-ročnými. Trinásťroční školáci a školáčky mali 3-krát nižšiu šancu reportovať fajčenie za posledných 30 dní v porovnaní s 15-ročnými (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,1/0,08-0,19; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,3/0,23-0,43; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,04/0,02-0,09; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,3/0,20-0,39).

Obrázok 234: Fajčenie cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní) (v %)





Zuzana Králiková, 15 rokov

Skúsenosť s fajčením elektronických cigariet

Popis indikátora: Koľko dní (ak vôbec) si fajčil/a elektronické cigarety vo svojom živote?

- ☐ Nikdy
- ☐ 1-2 dni
- ☐ 3-5 dní
- ☐ 6-9 dní
- ☐ 10-19 dní
- ☐ 20-29 dní
- ☐ 30 dní (a viac)

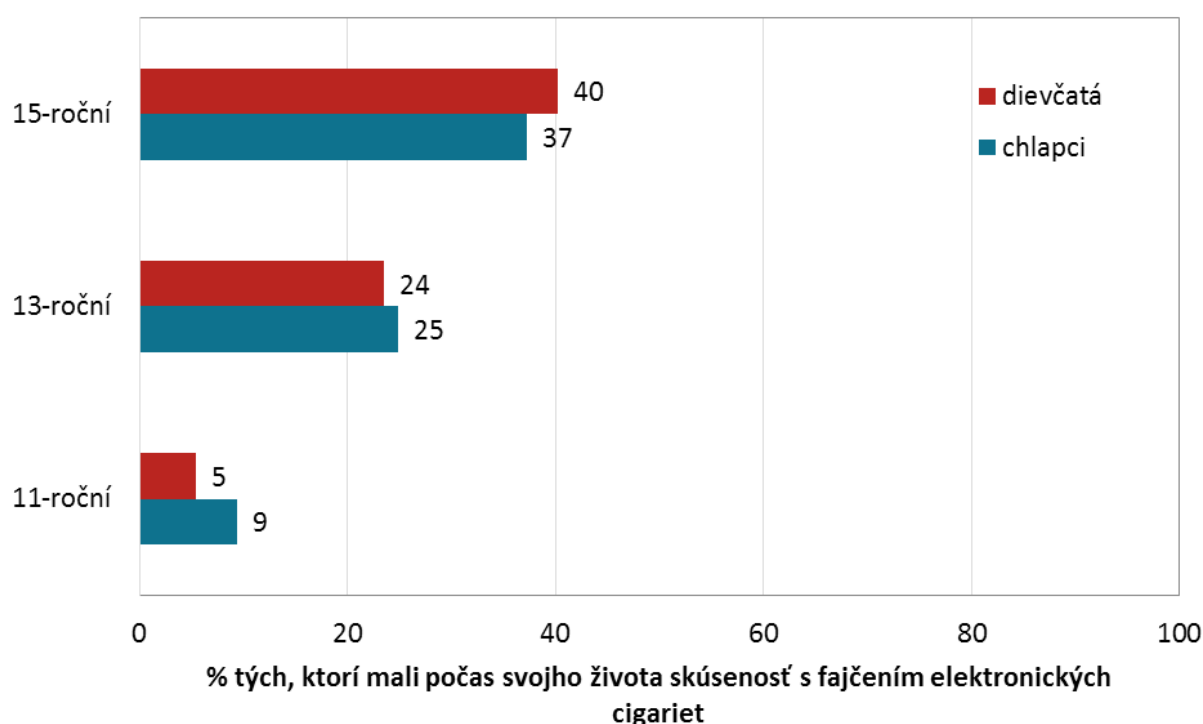
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli fajčenie elektronických cigariet 1-2 dní a viac vo svojom živote.

Výskyt: Skúsenosť s fajčením elektronických cigariet uviedli asi štyri desatiny 15-ročných (37-40%), štvrtina 13-ročných (24-25%) a menej ako desatina 11-ročných (5-9%) respondentov.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami sme potvrdili iba v skupine 11-ročných: chlapci častejšie ako dievčatá reportovali skúsenosť s fajčením elektronických cigariet (OR/CI: 1,8/1,26-2,62).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Výskyt skúsenosti s fajčením elektronických cigariet výrazne stúpal s rastúcim vekom u chlapcov aj dievčat pričom 11-roční chlapci mali 5-krát a 11-ročné dievčatá mali 10-krát nižšiu šancu reportovať skúsenosť s fajčením elektronických cigariet v porovnaní s 15-ročnými. Trinásťroční školáci a školáčky mali približne 2-krát nižšiu šancu reportovať skúsenosť s fajčením elektronických cigariet v porovnaní s 15-ročnými (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,2/0,13-0,23; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,6/0,46-0,68; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,1/0,06-0,12; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,5/0,37-0,57).

Obrázok 235: Skúsenosť s fajčením elektronických cigariet (v %)



Fajčenie elektronických cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní)

Popis indikátora: Koľko dní (ak vôbec) si fajčil/a elektronické cigarety za posledných 30 dní?

- ☐ Nikdy
- ☐ 1-2 dni
- ☐ 3-5 dní
- ☐ 6-9 dní
- ☐ 10-19 dní
- ☐ 20-29 dní
- ☐ 30 dní (a viac)

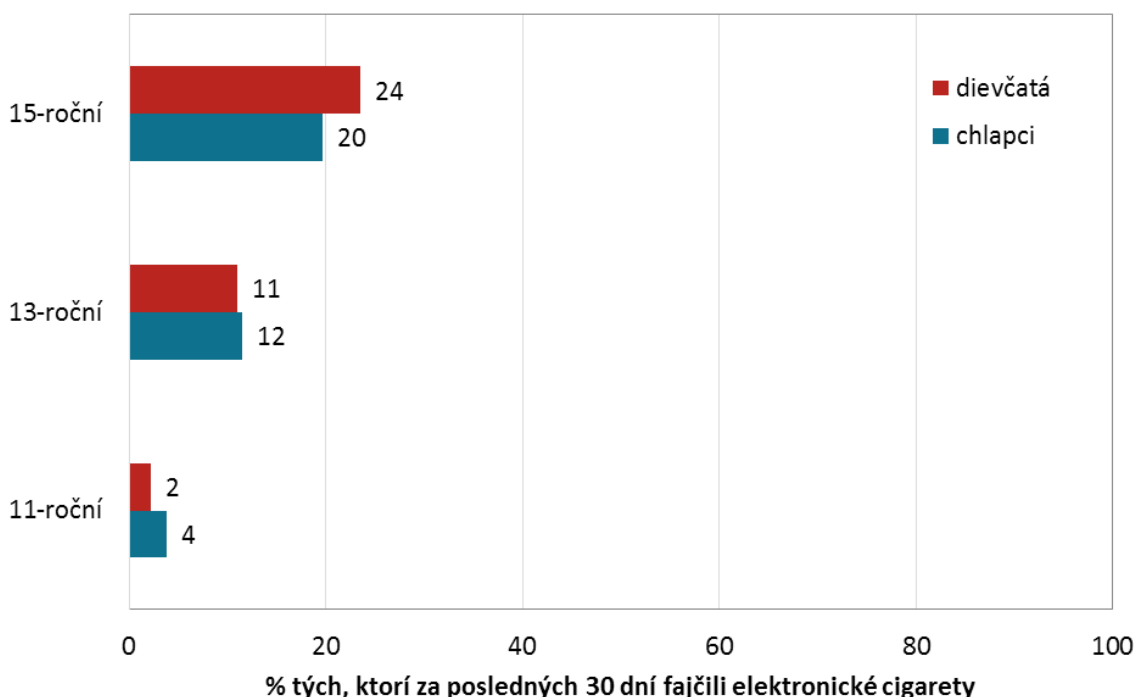
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli fajčenie elektronických cigariet 1-2 dni a častejšie za posledných 30 dní.

Výskyt: Približne pätina 15-ročných (20-24%), asi desatina 13-ročných (11-12%) a zlomok 11-ročných (2-4%) školákov uviedli fajčenie elektronických cigariet za posledných 30 dní.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami vo výskyte fajčenia elektronických cigariet za posledných 30 dní sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Výskyt fajčenia elektronických cigariet s rastúcim vekom výrazne narastal, pričom 11-roční chlapci mali 5-krát a 11-ročné dievčatá mali 10-krát nižšiu šancu reportovať fajčenie elektronických cigariet za posledných 30 dní v porovnaní s 15-ročnými. Trinásťroční školáci mali 2-krát nižšiu a 13-ročné školáčky mali 2 a pol krát nižšiu šancu reportovať fajčenie elektronických cigariet za posledných 30 dní v porovnaní s 15-ročnými (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,2/0,11-0,24; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,5/0,41-0,69; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,1/0,04-0,12; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,31-0,53).

Obrázok 236: Fajčenie elektronických cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní) (v %)



Skúsenosť s pitím alkoholu (v živote)

Popis indikátora: Koľko dní (ak vôbec) si pil/a alkohol vo svojom živote?

- ☐ Nikdy
- ☐ 1-2 dni
- ☐ 3-5 dní
- ☐ 6-9 dní
- ☐ 10-19 dní
- ☐ 20-29 dní
- ☐ 30 dní (a viac)

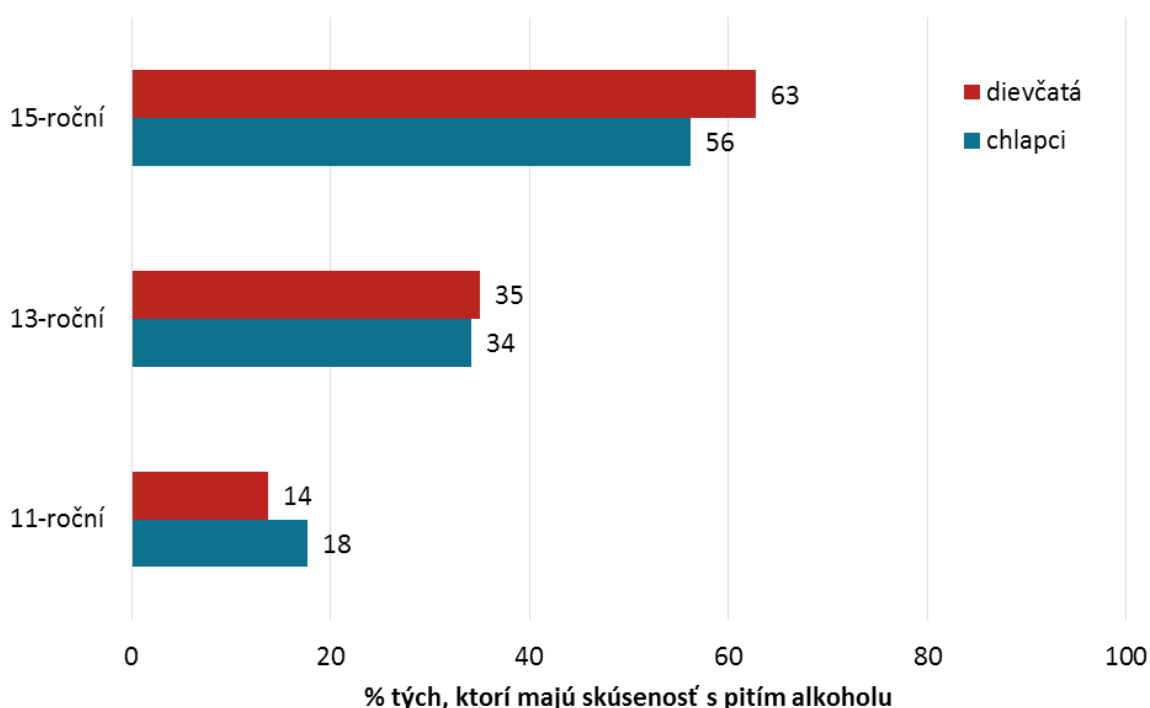
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli pitie alkoholu 1-2 dní a častejšie vo svojom živote.

Výskyt: Skúsenosť s pitím alkoholu uviedli skoro dve tretiny 15-ročných (56-63%), približne tretina 13-ročných (34-35%) a menej ako pätina 11-ročných (14-18%) školákov.

Rodové rozdiely: Viac 11-ročných chlapcov ako dievčat (OR/Ci: 1,4/1,05-1,75), ale naopak viac 15-ročných dievčat ako chlapcov (OR/Ci: 0,8/0,62-0,94) malo skúsenosť s pitím alkoholu.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Výskyt skúsenosti s pitím alkoholu výrazne narastal s vekom, pričom 11-roční chlapci mali 5-krát a 11-ročné dievčatá mali 10-krát nižšiu šancu reportovať skúsenosť s pitím alkoholu v porovnaní s 15-ročnými. Trinásťroční školáci mali 2 a pol krát nižšiu a 13-ročné školáčky mali viac ako 3-krát nižšiu šancu reportovať skúsenosť s pitím alkoholu v porovnaní s 15-ročnými (11-roční vs. 15-roční OR/Ci: 0,2/0,13-0,21; 13-roční vs. 15-roční OR/Ci: 0,4/0,34-0,49; 11-ročné vs 15-ročné OR/Ci: 0,1/0,07-0,12; 13-ročné vs. 15-ročné OR/Ci: 0,3/0,26-0,39).

Obrázok 237: Skúsenosť s pitím alkoholu (v živote) (v %)



Pitie alkoholu v súčasnosti (za posledných 30 dní)

Popis indikátora: Koľko dní (ak vôbec) si pil/a alkohol za posledných 30 dní?

- ☐ Nikdy
- ☐ 1-2 dni
- ☐ 3-5 dní
- ☐ 6-9 dní
- ☐ 10-19 dní
- ☐ 20-29 dní
- ☐ 30 dní (a viac)

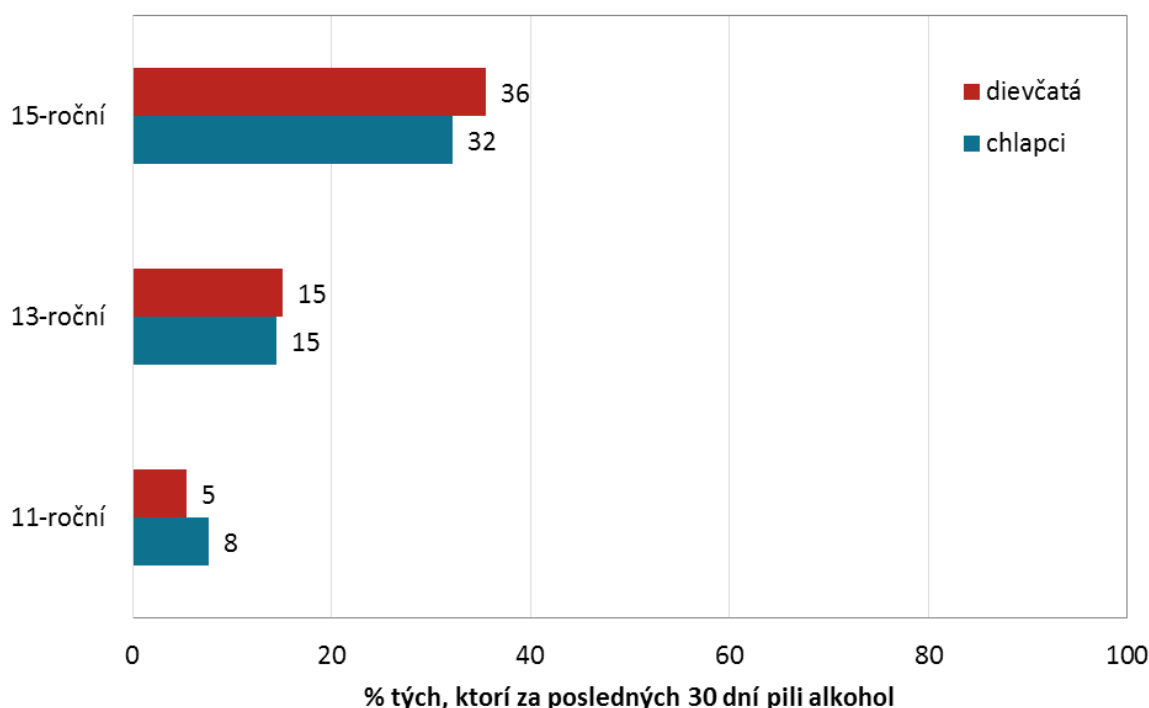
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli pitie alkoholu 1-2 dni a častejšie za posledných 30 dní.

Výskyt: Približne tretina 15-ročných (32-36%) a 15% 13 ročných školákov uviedla pitie alkoholu aspoň raz za mesiac. V skupine 11-ročných školákov kladne odpovedalo 8% chlapcov a 5% dievčat.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami vo výskyte pitia alkoholu za posledných 30 dní sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Pitie alkoholu za posledných 30 dní výrazne stúpalo s vekom pričom 11-roční chlapci mali 5-krát a 11-ročné dievčatá mali 10-krát nižšiu šancu reportovať pitie alkoholu za posledných 30 dní v porovnaní s 15-ročnými. Trinásťroční školáci mali 2 a pol krát nižšiu a 13-ročné školáčky mali 3-krát nižšiu šancu reportovať pitie alkoholu za posledných 30 dní v porovnaní s 15-ročnými (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,2/0,13-0,24; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,4/0,28-0,45; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,1/0,08-0,15; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,3/0,26-0,41).

Obrázok 238: Pitie alkoholu v súčasnosti (za posledných 30 dní) (v %)



Pitie jednotlivých druhov alkoholu

Popis indikátora: V súčasnosti, ako často piješ niečo alkoholické, napríklad pivo, víno alebo liehoviny ako vodka, slivovica, boro-
vička? *Pokús sa zahrnúť aj tie prípady, keď si vypil/a iba malé množstvo. Zaškrtni, prosím, jedno políčko pre každý riadok* (každý riadok tejto otázky predstavoval druh alkoholického nápoja: pivo, víno, liehoviny a iné).

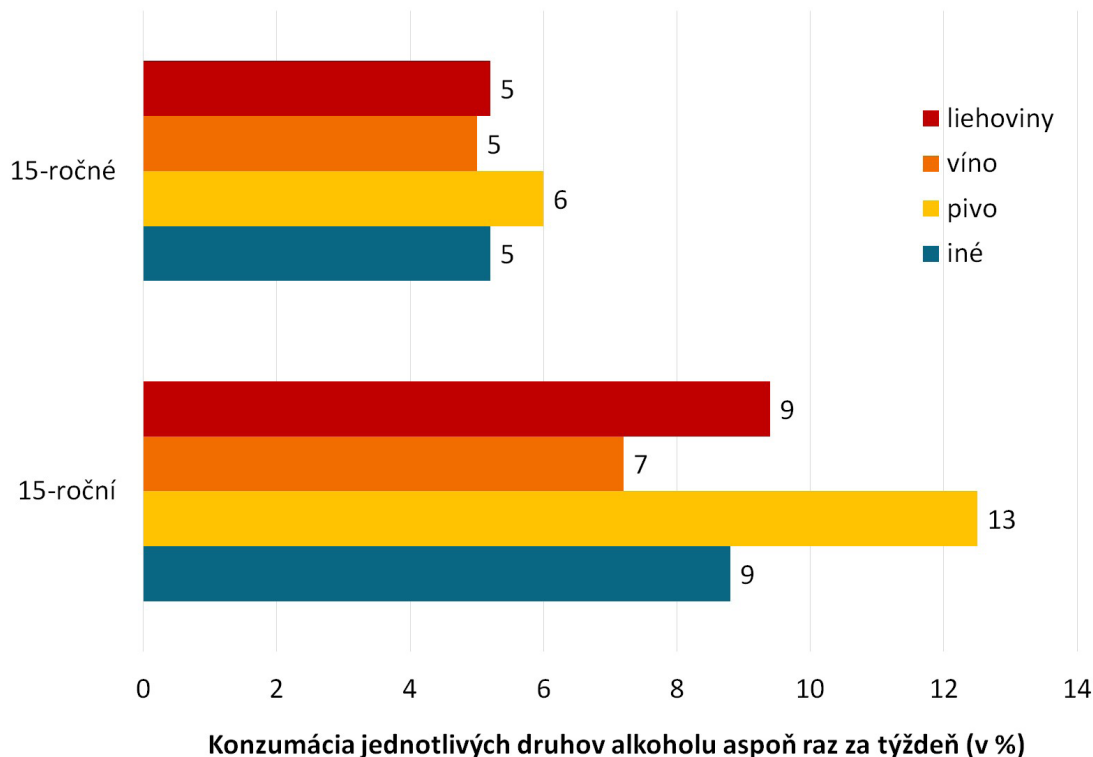
- ☐ každý deň
- ☐ každý týždeň
- ☐ každý mesiac
- ☐ zriedkavo
- ☐ nikdy

Prezentovaný je výskyt 15-ročných školákov, ktorí pili vybrané alkoholické nápoje aspoň raz za týždeň.

Výskyt: Pitie vybraných alkoholických nápojov aspoň raz za týždeň uvádzalo približne 5% dievčat (5-6%) a 10% chlapcov (7-13%) vo veku 15 rokov.

Rodové rozdiely: Chlapci reportovali pitie piva (OR/CI: 2,3/1,54-3,31) a liehovín (OR/CI: 1,9/1,25-2,90) častejšie ako dievčatá. V konzumácii vína neboli významné rozdiely.

Obrázok 239: Pitie jednotlivých druhov alkoholu aspoň raz za týždeň (v %)



Skúsenosť s opitosťou

Popis indikátora: Vypil/a si niekedy toľko alkoholu, že si bol/a naozaj opitý/á vo svojom živote? *Mal/a si jeden alebo viacero z príznakov: problémy s chôdzou alebo problémy s rečou/hovorením, zvracanie alebo okno (nepamätal/a si si, čo sa stalo)?*

- ☐ Nie, nikdy
- ☐ Áno, raz
- ☐ Áno, 2-3 krát
- ☐ Áno, 4-10 krát
- ☐ Áno, viac ako 10 krát

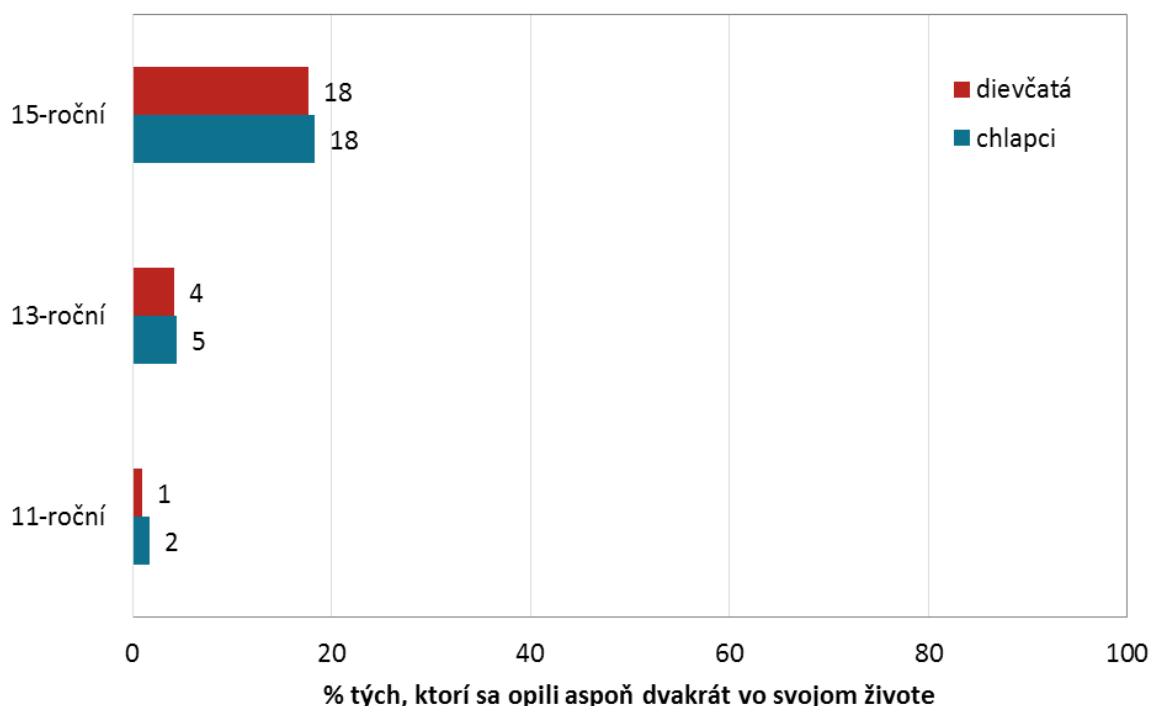
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa opili 2-3 krát a viac vo svojom živote.

Výskyt: Len zlomok 13-ročných (4-5%) a 11-ročných (1-2%) školákov malo skúsenosť s opitosťou aspoň dvakrát vo svojom živote. Skúsenosť s opitosťou reportovalo 18% školákov vo veku 15 rokov.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v reportovaní skúsenosti s opitosťou sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Starší školáci a školáčky mali skúsenosť s opitosťou častejšie ako mladší školáci a školáčky, pričom 11-roční chlapci mali 10-krát a 11-ročné dievčatá mali 20-krát nižšiu šancu reportovať skúsenosť s opitosťou v porovnaní s 15-ročnými. Trinásťroční školáci a školáčky mali 5-krát nižšiu šancu reportovať skúsenosť s opitosťou v porovnaní s 15-ročnými (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,1/0,05-0,14; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,2/0,15-0,30; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,05/0,02-0,09; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,2/0,14-0,30).

Obrázok 240: Skúsenosť s opitosťou (v %)



Opitost' za posledných 30 dní

Popis indikátora: Vypil/a si niekedy toľko alkoholu, že si bol/a naozaj opitý/á za posledných 30 dní? *Mal/a si jeden alebo viacero z príznakov: problémy s chôdzou alebo problémy s rečou/hovorením, zvracanie alebo okno (nepamätal/a si si, čo sa stalo)?*

- ☐ Nie, nikdy
- ☐ Áno, raz
- ☐ Áno, 2-3 krát
- ☐ Áno, 4-10 krát
- ☐ Áno, viac ako 10 krát

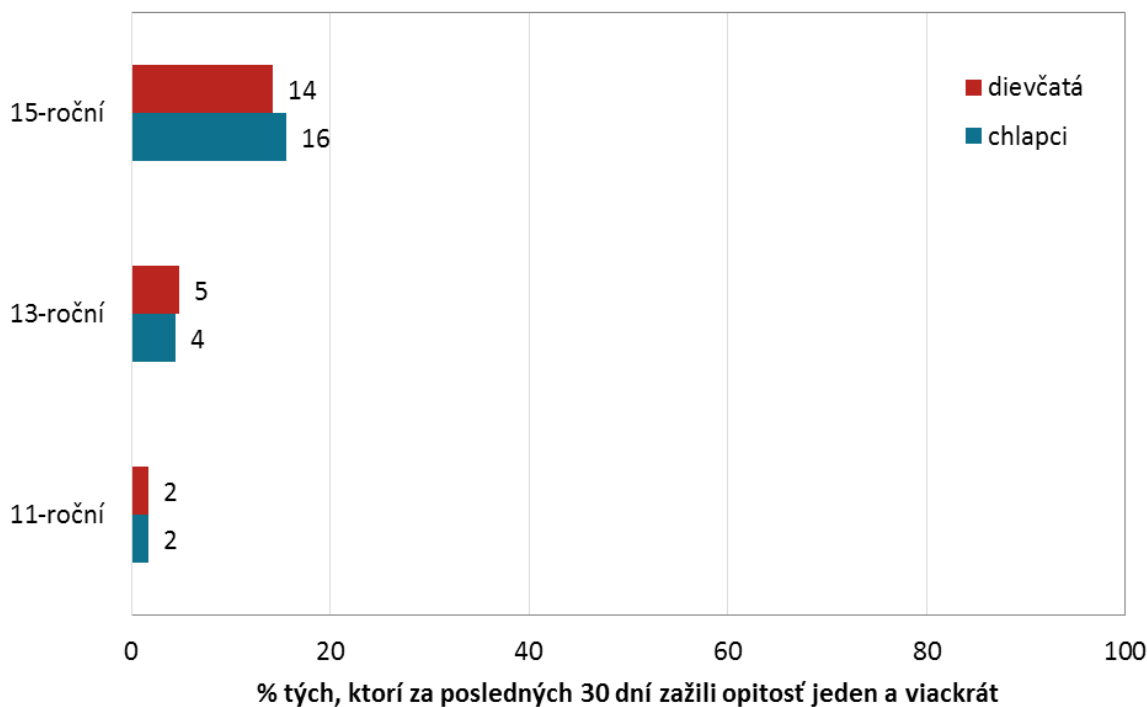
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa opili 2-3 krát a viac za posledných 30 dní.

Výskyt: Len zlomok 13-ročných (4-5%) a 11-ročných (2%) školákov malo skúsenosť s opitostou za posledných 30 dní. Približne 15% školákov vo veku 15 rokov (14-16%) uviedlo, že sa v priebehu posledných 30 dní aspoň raz opili.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v reportovaní opitosti za posledných 30 dní sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Starší školáci a školáčky mali skúsenosť s opitostou za posledných 30 dní častejšie ako mladší školáci a školáčky, pričom 11-roční chlapci a dievčatá mali 10-krát a 13-roční chlapci a dievčatá mali 3-krát nižšiu šancu reportovať skúsenosť s opitostou za posledných 30 dní v porovnaní s 15-ročnými (11-roční vs. 15-roční CI/OR: 0,1/0,05-0,16; 13-roční vs. 15-roční CI/OR: 0,3/0,17-0,36; 11-ročné vs. 15-ročné CI/OR: 0,1/0,06-0,18; 13-ročné vs. 15-ročné CI/OR: 0,3/0,21-0,44).

Obrázok 241: Opitost' za posledných 30 dní (v %)



Dostupnosť alkoholu

Popis indikátora: Keď si chcel/a kúpiť alkohol v obchode, bare, diskonte a podobne, odmietli ti ho predáť vzhľadom na tvoj vek?

- ☐ Nekupoval/a som alkohol
- ☐ Áno, odmietli mi ho predáť
- ☐ Nie, predali mi ho

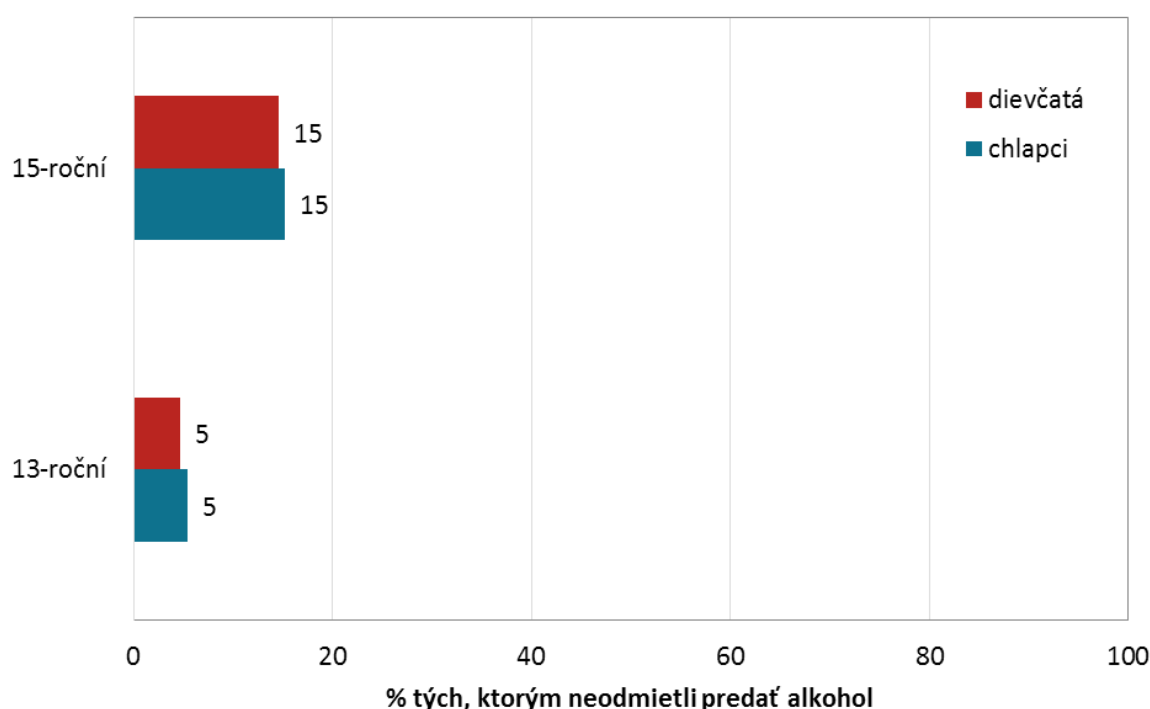
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že im predali alkohol. Túto otázku sme položili iba 13- a 15-ročným školákom.

Výskyt: Iba 5% 13-ročných ale až 15% 15-ročných školákov a školáčok uviedlo, že im neodmietli predáť alkohol, ak si ho chceli kúpiť.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v reportovaní dostupnosti alkoholu sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Chlapci a dievčatá vo veku 15 rokov mali 3-krát vyššiu šancu oproti chlapcom a dievčatám vo veku 13 rokov, že im predajú alkohol (13-roční vs. 15-roční OR/CI: 0,3/0,23-0,45; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,3/0,20-0,42).

Obrázok 242: Dostupnosť alkoholu (v %)



Užívanie kanabisu

Popis indikátora: Užil/a si niekedy marihuanu/hašiš (trávu, gandžu, marišku, haš)

Vo svojom živote

Za posledných 30 dní

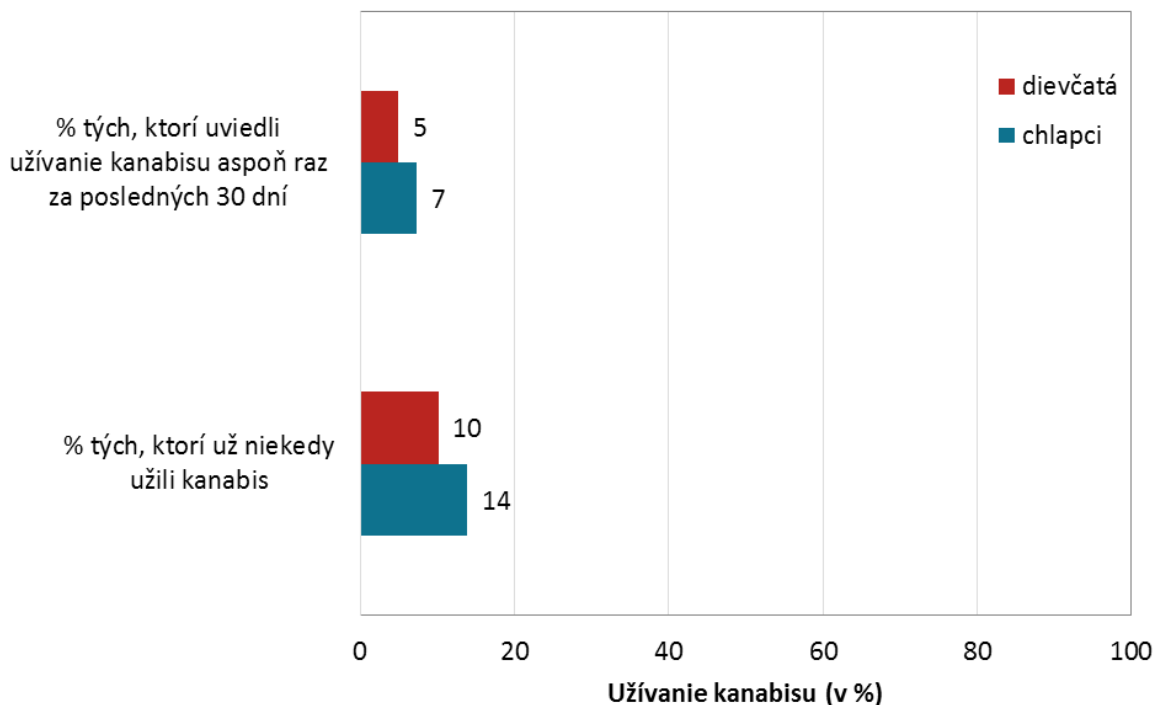
- ☐ Nikdy
- ☐ 1-2 dni
- ☐ 3-5 dní
- ☐ 6-9 dní
- ☐ 10-19 dní
- ☐ 20-29 dní
- ☐ 30 dní (a viac)

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli užitie marihuany 1-2 dní a častejšie vo svojom živote a za posledných 30 dní. Na túto otázku odpovedali iba 15-roční respondenti.

Výskyt: Skúsenosť s užívaním kanabisu potvrdilo 10% dievčat a 14% chlapcov vo veku 15 rokov. Za posledných 30 dní aspoň raz užilo kanabis 5% dievčat a 7% chlapcov.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v užívaní kanabisu sme nepotvrdili.

Obrázok 243. Užívanie kanabisu aspoň raz za život a za posledných 30 dní (v %)



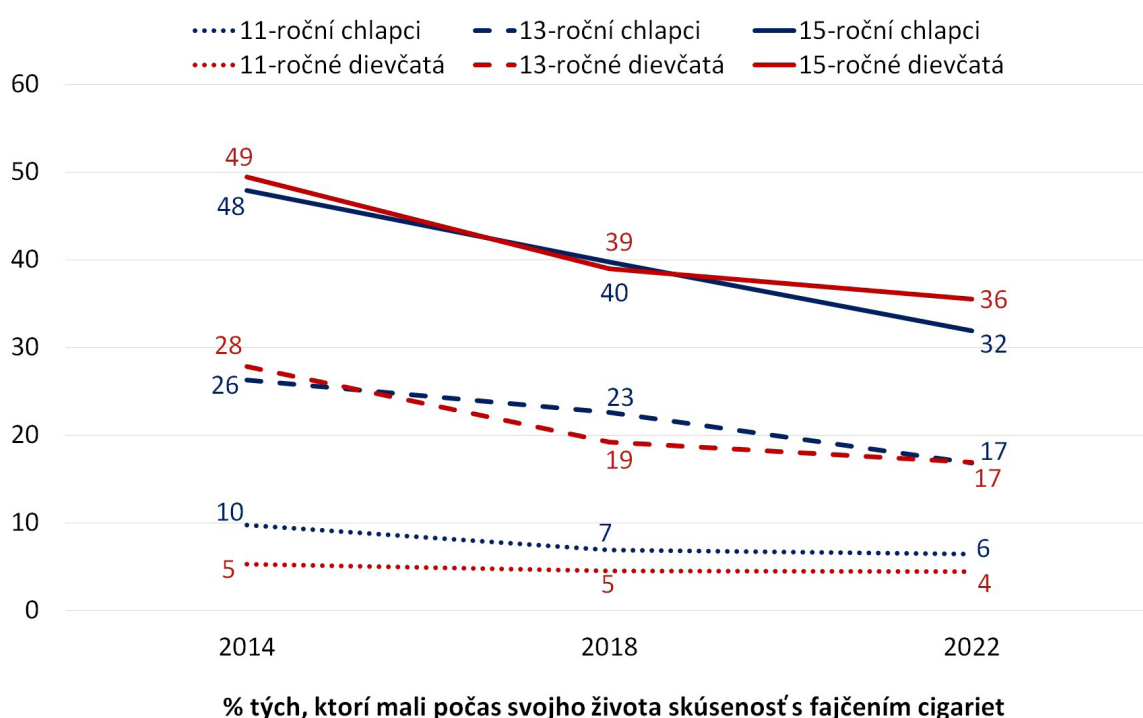


Karolína Karasová, 11 rokov

Trendy 2014 – 2018 – 2022

Skúsenosť s fajčením cigariet

Obrázok 244: Skúsenosť s fajčením cigariet – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte skúsenosti s fajčením v skupine 15-ročných chlapcov i dievčat, ale aj v skupine 11-ročných chlapcov a 13-ročných dievčat. V nasledujúcom 4-ročnom období, teda pri porovnaní rokov 2018 a 2022 došlo k poklesu už iba v sku-

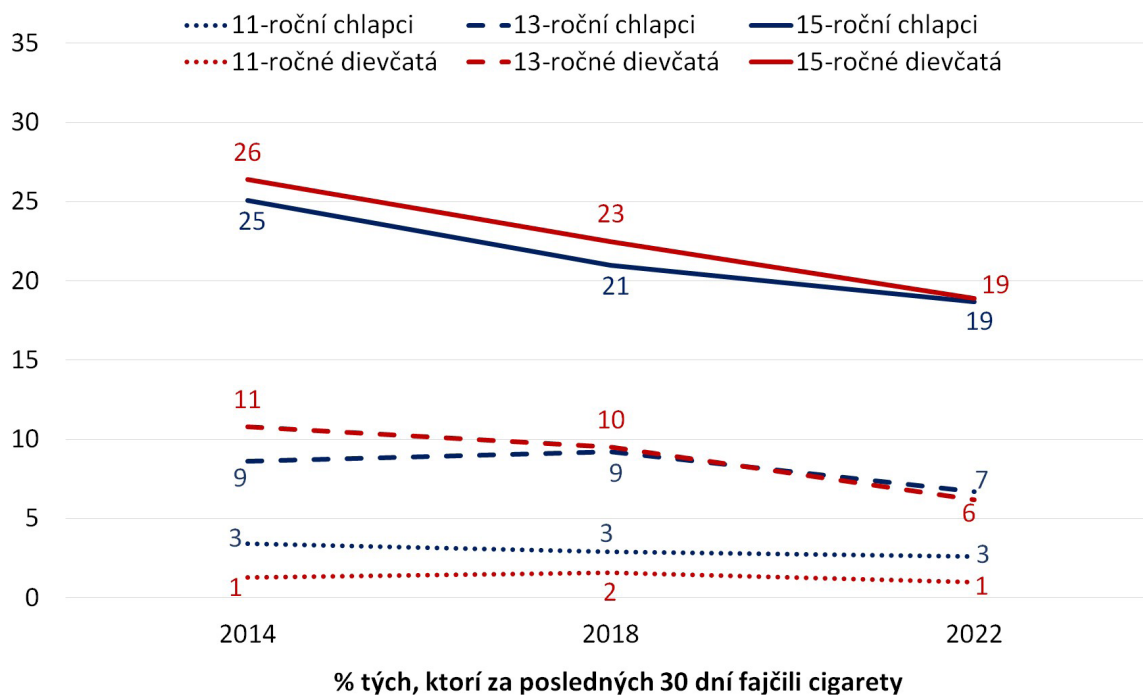
pine 13- a 15-ročných chlapcov. Tieto zmeny sa prejavili aj pri porovnaní výskytu skúsenosti s fajčením medzi rokom 2014 a 2022. Výnimkou bola iba skupina 11-ročných dievčat, kde sa výskyt skúsenosti s fajčením od roku 2014 nezmenil a zotrváva na veľmi nízkej úrovni (pod 5%).

Tabuľka 82: Skúsenosť s fajčením cigariet – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	=	↓	=	↓	↓
2018 vs. 2022	=	↓	↓	=	=	=
2014 vs. 2022	↓	↓	↓	=	↓	↓

Fajčenie cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní)

Obrázok 245: Fajčenie cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní) – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme nezaznamenali zmeny vo výskyte fajčenia, ale v nasledujúcom 4-ročnom období, teda pri porovnaní rokov 2018 a 2022 došlo k poklesu výskytu fajčenia v skupine 13-roč-

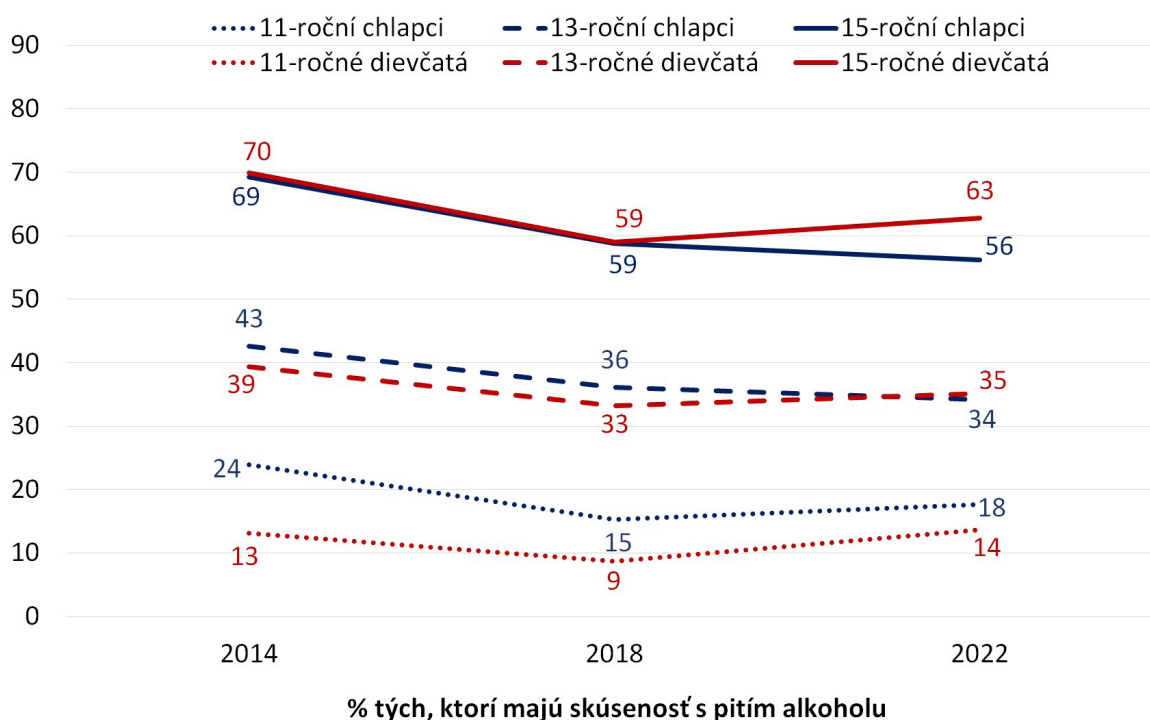
ných chlapcov i dievčat. Pri porovnaní rokov 2014 a 2022, teda pri 8-ročnom sledovaní sa prejavil pokles vo výskyte fajčenia v skupine 15-ročných chlapcov i dievčat, ale aj v skupine 13-ročných dievčat.

Tabuľka 83: Fajčenie cigariet v súčasnosti (za posledných 30 dní) – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	↓	=	=	↓	=
2014 vs. 2022	=	=	↓	=	↓	↓

Skúsenosť s pitím alkoholu

Obrázok 246: Skúsenosť s pitím alkoholu – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte skúsenosti s pitím alkoholu vo všetkých vekových kategóriách chlapcov i dievčat. U 11-ročných dievčat došlo v nasledujúcom 4-ročnom období (2018 až 2022) k nárastu výskytu na hodnotu

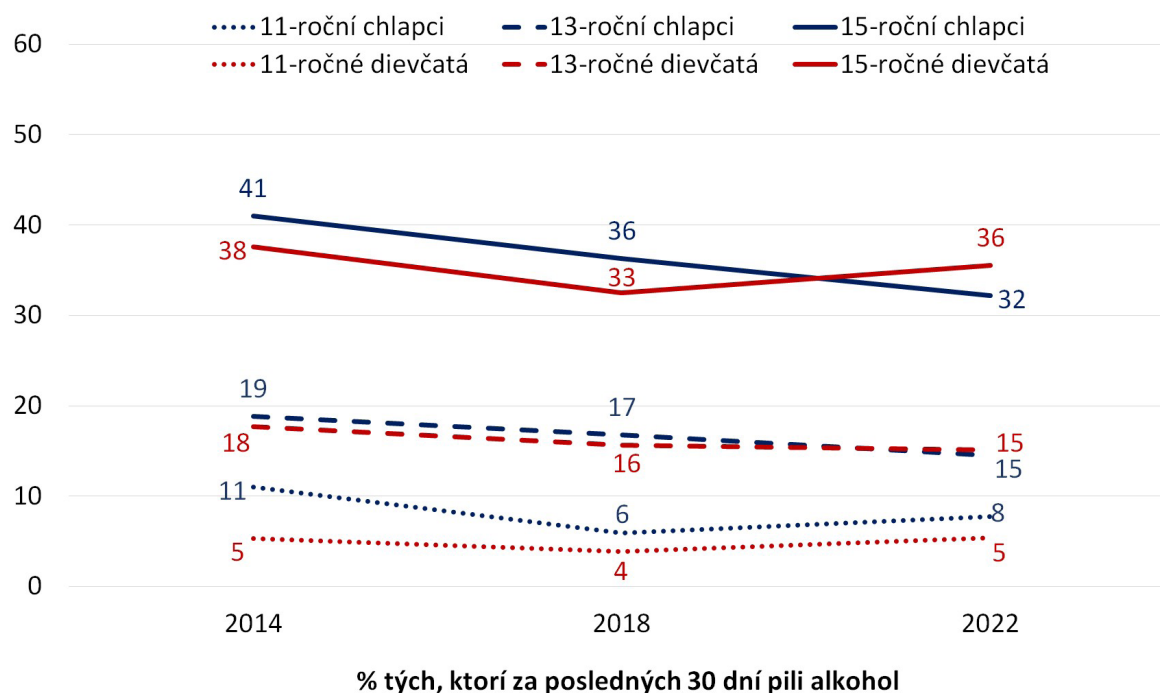
porovnateľnú s rokom 2014. Tento pokles sa prejavil aj pri porovnaní výskytu skúsenosti s pitím alkoholu medzi rokom 2014 a 2022. Výnimkou bola iba skupina 11-ročných dievčat, kde sa výskyt skúsenosti s pitím alkoholu od roku 2014 nezmenil.

Tabuľka 84: Skúsenosť s pitím alkoholu – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	↓	↓	↓	↓	↓
2018 vs. 2022	=	=	=	↑	=	=
2014 vs. 2022	↓	↓	↓	=	↓	↓

Pitie alkoholu v súčasnosti (za posledných 30 dní)

Obrázok 247: Pitie alkoholu v súčasnosti (za posledných 30 dní) – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme nezaznamenali zmeny vo výskyte pitia alkoholu za posledných 30 dní, pričom jedinou výnimkou bol pokles výskytu pitia alkoholu v skupine 11-ročných chlapcov. V nasledujúcom 4-ročnom období, teda pri porovnaní rokov 2018 a 2022 nedošlo k žiadnym zmenám

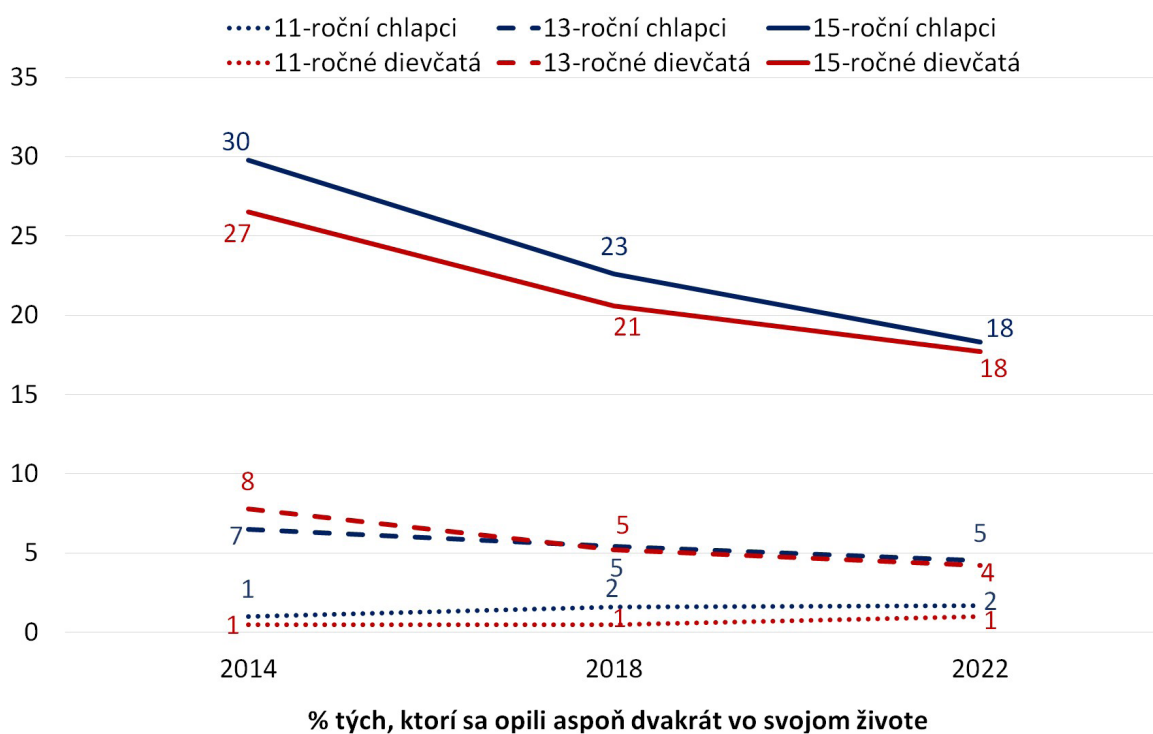
vo výskyte pitia alkoholu, ale pri porovnaní výskytu medzi rokom 2014 a 2018, teda v 8-ročnom sledovaní sme zaznamenali pokles vo výskyte vo všetkých vekových kategóriách chlapcov. Výskyt pitia alkoholu v skupine dievčat sa od roku 2014 nezmenil.

Tabuľka 85: Pitie alkoholu v súčasnosti (za posledných 30 dní) – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	=	=
2014 vs. 2022	↓	↓	↓	=	=	=

Skúsenosť s opitosťou

Obrázok 248: Skúsenosť s opitosťou – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte skúsenosti s opitosťou v skupine 15-ročných chlapcov i dievčat, ale aj v skupine 13-ročných dievčat. V nasledujúcom 4-ročnom období, teda pri porovnaní rokov 2018 a 2022 došlo

k poklesu výskytu už iba v skupine 15-ročných chlapcov. Pri porovnaní výskytu skúsenosti s opitosťou medzi rokom 2014 a 2022, teda v 8-ročnom sledovaní sme zaznamenali pokles v skupine 13- a 15-ročných chlapcov aj dievčat.

Tabuľka 86: Skúsenosť s opitosťou – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

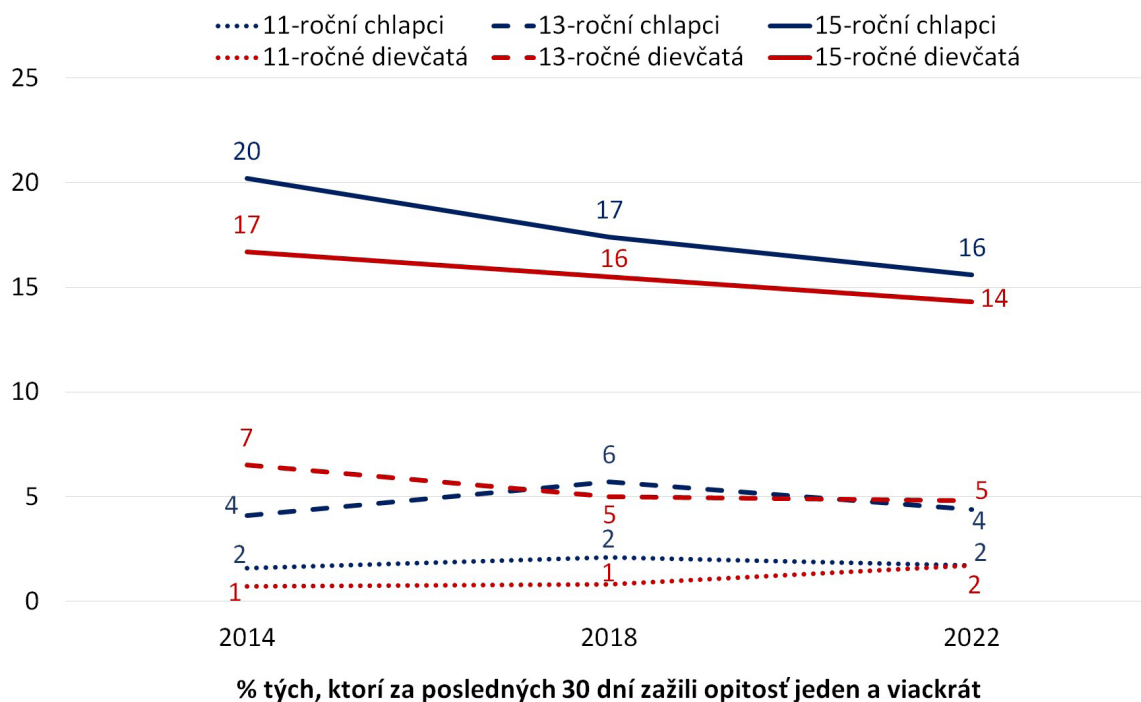
	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	↓	=	↓	↓
2018 vs. 2022	=	=	↓	=	=	=
2014 vs. 2022	=	↓	↓	=	↓	↓



Katarína Bojnanská, 17 rokov

Opitosť za posledných 30 dní

Obrázok 249: Opitosť za posledných 30 dní – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018, ale ani v nasledujúcom 4-ročnom období, teda pri porovnaní rokov 2018 a 2022 sme nezaznamenali zmeny vo výskyte opitosti za posled-

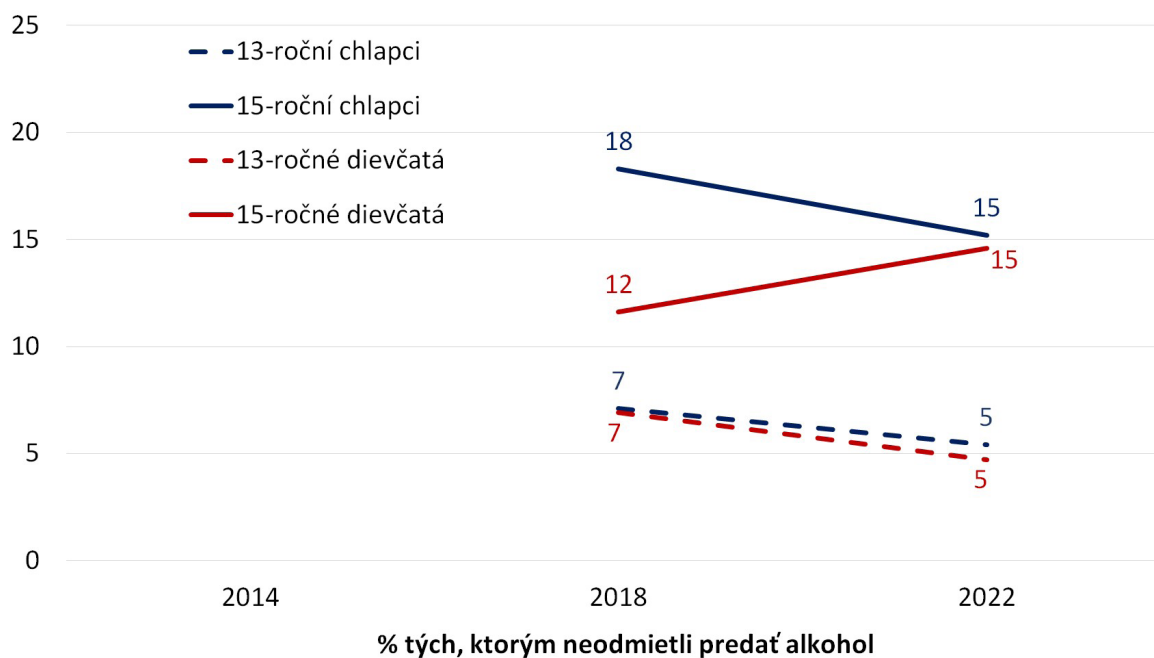
ných 30 dní, ale pri porovnaní výskytu medzi rokom 2014 a 2018, teda v 8-ročnom sledovaní sme zaznamenali pokles v skupine 15-ročných chlapcov.

Tabuľka 87: Opitosť za posledných 30 dní – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	=	=
2014 vs. 2022	=	=	↓	=	=	=

Dostupnosť alkoholu

Obrázok 250: Dostupnosť alkoholu (13- a 15-roční respondenti) – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



V dostupnosti alkoholu sme v skupine 13- a 15-ročných chlapcov a 15-ročných dievčat nezaznamenali zmeny, ale v skupine 13-roč-

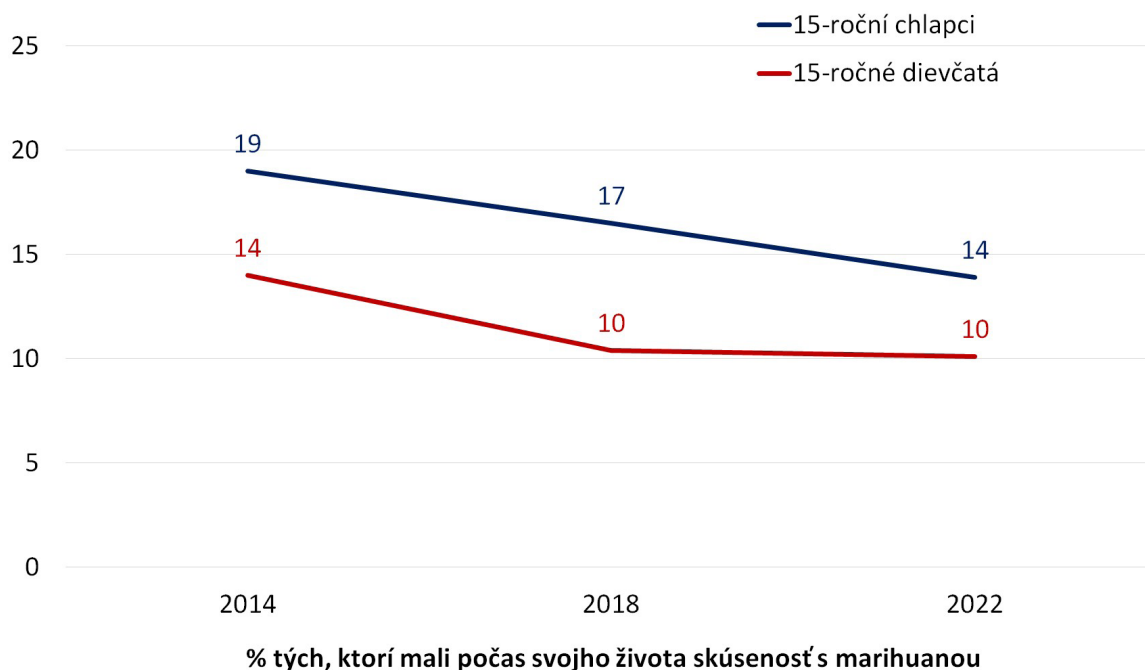
ných dievčat došlo k poklesu tých, ktorým alkohol napriek ich veku predali.

Tabuľka 88: Dostupnosť alkoholu – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022		=	=		↓	=
2014 vs. 2022						

Skúsenosť s užívaním kanabisu

Obrázok 251: Skúsenosť s užívaním kanabisu (len 15-roční respondenti) – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018, ale ani v nasledujúcom 4-ročnom období, teda porovnaní medzi rokom 2018 a 2022 sme nezaznamenali zmeny vo výskyte skúsenosti s užívaním kanabisu. Pri porovnaní výskytu

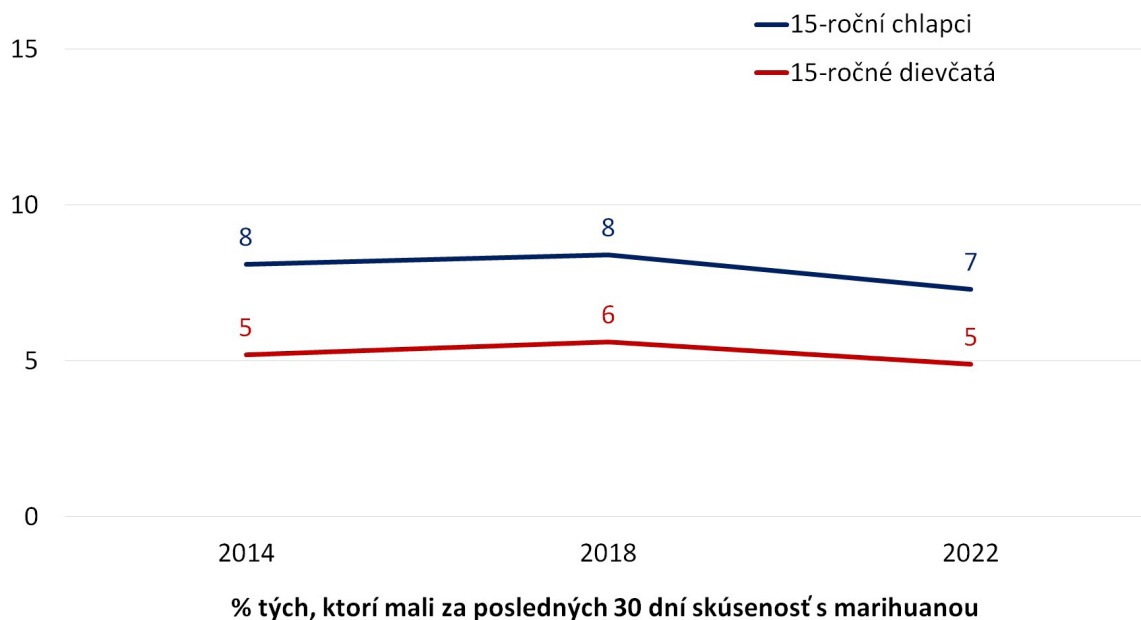
skúsenosti s užívaním kanabisu medzi rokom 2014 a 2022, teda v 8-ročnom sledovaní sme zaznamenali pokles v skupine 15-ročných chlapcov aj dievčat.

Tabuľka 89: Skúsenosť s užívaním kanabisu – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			↓			↓

Užívanie kanabisu v súčasnosti (za posledných 30 dní)

Obrázok 252: Užívanie kanabisu v súčasnosti (za posledných 30 dní, len 15-roční respondenti) – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



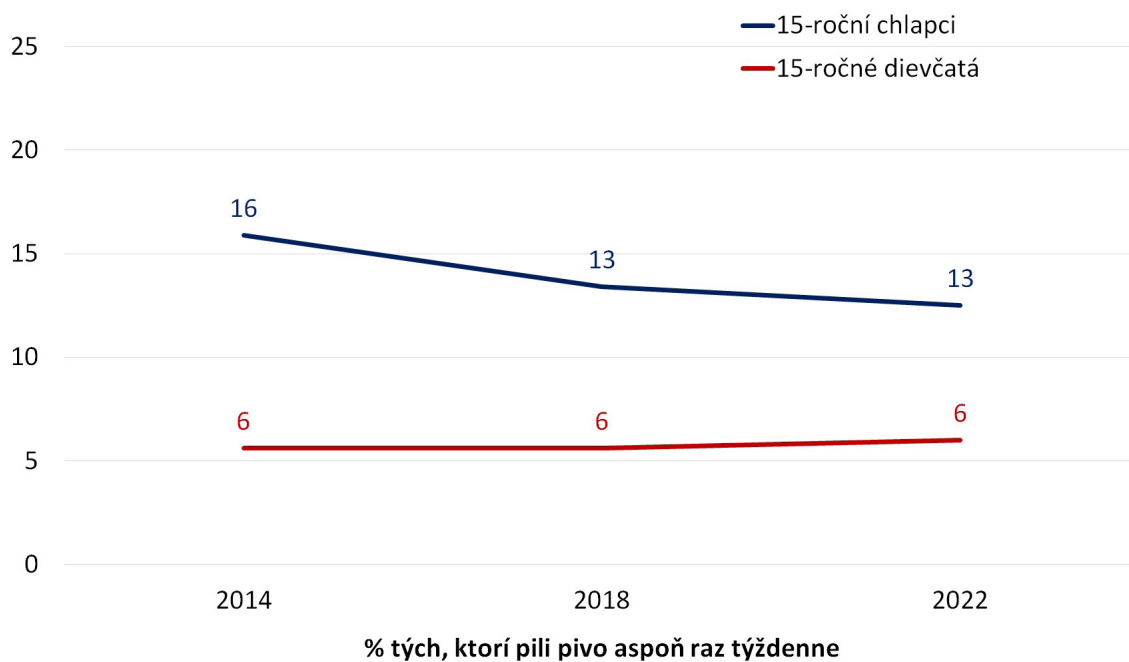
Počas sledovaného obdobia nedošlo u 15-ročných školákov k významným zmenám v užívaní kanabisu.

Tabuľka 90: Užívanie kanabisu v súčasnosti (za posledných 30 dní) -porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			=			=

Konzumácia piva (aspoň raz za týždeň)

Obrázok 253: Konzumácia piva (aspoň raz za týždeň, len 15-roční respondenti) – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



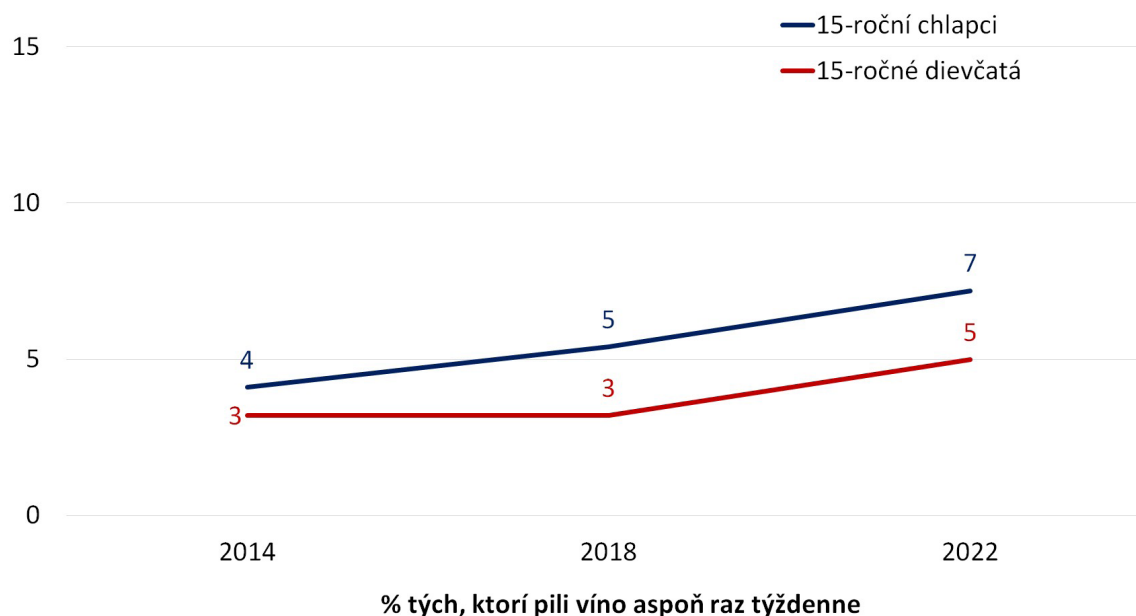
Počas sledovaného obdobia nedošlo u 15-ročných školákov k významným zmenám v konzumácii piva.

Tabuľka 91: Konzumácia piva (aspoň raz za týždeň) -porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			=			=

Konzumácia vína (aspoň raz za týždeň)

Obrázok 254: Konzumácia vína (aspoň raz za týždeň) – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018, ale ani v nasledujúcom 4-ročnom období, teda porovnaní medzi rokom 2018 a 2022 sme nezaznamenali zmeny vo výskyte konzumácie vína.

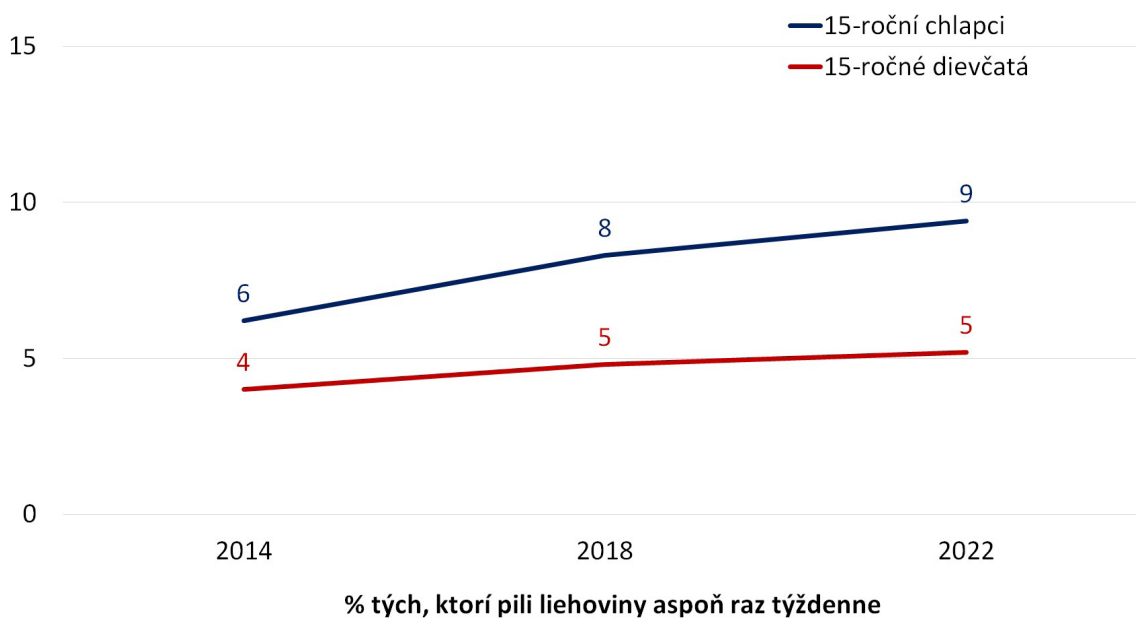
Pri porovnaní výskytu konzumácie vína medzi rokom 2014 a 2022, teda v 8-ročnom sledovaní sme zaznamenali nárast v skupine 15-ročných chlapcov.

Tabuľka 92: Konzumácia vína (aspoň raz za týždeň) -porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			↑			=

Konzumácia liehovín (aspoň raz za týždeň)

Obrázok 255: Konzumácia liehovín (aspoň raz za týždeň) – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018, ale ani v nasledujúcom 4-ročnom období, teda porovnaní medzi rokom 2018 a 2022 sme nezaznamenali zmeny vo výskyte konzumá-

cie liehovín. Pri porovnaní výskytu konzumácie liehovín medzi rokom 2014 a 2022, teda v 8-ročnom sledovaní sme zaznamenali nárast v skupine 15-ročných chlapcov.

Tabuľka 93: Konzumácia liehovín (aspoň raz za týždeň) -porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018			=			=
2018 vs. 2022			=			=
2014 vs. 2022			↑			=

Použitá literatúra

Azagba, S., Baskerville, N. B., & Minaker, L. (2015). A comparison of adolescent smoking initiation measures on predicting future smoking behavior. *Preventive medicine reports*, 2, 174-177.

Bagley, S. M., Levy, S., & Schoenberger, S. F. (2019). Alcohol use disorders in adolescents. *Pediatric Clinics*, 66(6), 1063-1074.

Bašková, M., Sovinová, H., Csémy, L., Baška, T., & Ochaba, R. (2022). Does tobacco use among adolescents come out of style in Czechia and Slovakia? Findings from the Global Youth Tobacco Survey between 2002 and 2016. *Central European Journal of Public Health*, 30(2), 79-85.

Copeland, J., Rooke, S., & Swift, W. (2013). Changes in cannabis use among young people: impact on mental health. *Current opinion in psychiatry*, 26(4), 325-329.

Deimel, D., Firk, C., Stöver, H., Hees, N., Scherbaum, N., & Fleißner, S. (2022). Substance Use and Mental Health during the First COVID-19 Lockdown in Germany: Results of a Cross-Sectional Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12801.

Hall, W. (2015). What has research over the past two decades revealed about the adverse health effects of recreational cannabis use?. *Addiction*, 110(1), 19-35.

Jha, P., & Peto, R. (2014). Global effects of smoking, of quitting, and of taxing tobacco. *New England Journal of Medicine*, 370(1), 60-68.

Ladegard, K., Thurstone, C., Rylander, M. (2020). Marijuana Legalization and Youth. *Pediatrics*. 145(Suppl 2), S165-S174.

Marshall, E.J. (2014). Adolescent Alcohol Use: Risks and Consequences. *Alcohol Alcohol*. 49, 160–164.

Meyers, J. L., & Dick, D. M. (2010). Genetic and environmental risk factors for adolescent-onset substance use disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 19(3), 465-477.

Noel, J.K. (2019). Associations Between Alcohol Policies and Adolescent Alcohol Use: A Pooled Analysis of GSHS and ESPAD Data. *Alcohol Alcohol*. 54, 639–646.

US Department of Health and Human Services. (2014). The health consequences of smoking—50 years of progress: a report of the Surgeon General.

Wilson, J., Freeman, T. P., & Mackie, C. J. (2019). Effects of increasing cannabis potency on adolescent health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(2), 121-128.

World Health Organization. (2010). Global strategy to reduce the harmful use of alcohol.

World Health Organization. (2023). The Global Health Observatory. Monitoring tobacco use and prevention policies [online, cit. 2023-9-2] Dostupné na internete <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-tobacco-control-monitoring-tobacco-use-and-prevention-policies>



Jonáš Václav, 11 rokov

Násilné správanie

Tibor Baška

Násilné správanie patrí medzi časté problémy detí a dospievajúcich (Marcus, 2005; de Looze a kol., 2019). Je prejavom agresivity a môže sa prejavovať rôznymi spôsobmi. Medzi najčastejšie formy násilného správania školákov patrí šikanovanie. Ide o veľmi rozšírený problém. Hoci výskyt v jednotlivých krajinách a regiónoch výrazne kolíše, podľa kvalifikovaných odhadov globálne zažíva nejakú formu šikanovania každé tretie dieťa v priebehu posledného mesiaca (UNESCO, 2019). Šikanovanie predstavuje opakované použitie agresie, ktorá sa prejavuje fyzickými alebo verbálnymi útokmi, prípadne zámernou izoláciou obeť. Okrem toho ju charakterizuje nepomer síl medzi agresorom a obeťou (Hymel & Swearer, 2015). Agresorom môže byť jednotlivец, alebo skupina ľudí, pričom obeť môže byť jedna, alebo viac osôb. Medzi priame formy šikanovania patrí predovšetkým fyzická bitka a verbálne útoky. Nepriamymi formami agresori podkopávajú sebadôveru obeť, narúšajú jej medziludské vzťahy a vyvolávajú emocionálne problémy. Najčastejšími obeťami šikanovania sú deti, ktoré sa nejakým spôsobom odlišujú od väčšiny. Najčastejšie ide najmä o fyzický vzhľad, zlý prospech v škole,

odlišnú rasu, či etnikum, nízky socioekonomický status ako aj nekonformnosť so zaužívanými rodovými rolami. Obeťami šikanovania sa stávajú chlapci aj dievčatá, avšak odlišujú sa formy a príčiny. U dievčat prevládajú najmä nepriame formy a najčastejším dôvodom je ich telesný vzhľad. U chlapcov sú najčastejšie priame formy, predovšetkým spojené a fyzickými bitkami. Tieto rozdiely sú dané biologickými odlišnosťami (Platje a kol., 2015), avšak výrazne ovplyvňované psychosociálnymi faktormi (Pascual a kol., 2019), najmä kultúrno-historickým zázemím určujúcim rodové role (de Looze a kol., 2019).

Šikanovanie, a to nielen v roli obeť, ale aj aktéra prináša viaceré negatívne sociálno-zdravotné dopady, ktoré sa môžu prenášať až do dospelosti a predstavovať významný celospoločenský problém (Olweus, 2013). K najčastejším bezprostredným dôsledkom šikanovania patria zdravotné problémy súvisiace s psychosomatickými poruchami prejavujúcimi sa bolesťami brucha, nechutenstvom a problémami so spánkom. Môže vyvolávať mentálne poruchy prejavujúce sa emocionálnymi problémami, sebaškodovaním až suicidálnymi tendenciami (Armitage, 2021). So šikanou sa spája okrem

toho aj častejšia konzumácia alkoholu a tabaku, ako aj rizikového sexuálneho správania sa (Arcadepani a kol., 2021; Shah a kol., 2022). Z hľadiska sociálnych dôsledkov, môže viesť šikanovanie najmä k záškoláctvu a zhoršeniu študijných výsledkov (Allen a kol., 2018). Negatívne dopady šikanovania môžu pretrvávajúť dlhodobo a prenášať sa až do dospelosti vo forme psychopatologických porúch spojených so zvýšeným rizikom samovraždy, kriminálneho konania a iných porúch správania. Odhaduje sa, že takmer tretina prípadov depresíí má súvis so šikanovaním počas detstva a dospievania (Armitage, 2021).

S rozvojom dostupnosti informačných technológií a súvisiacim rozsiahlym využívaním online komunikácie, najmä sociálnych sietí, sa v posledných rokoch okrem klasických foriem šikanovania začalo rozširovať aj kyberšikanovanie (Armitage, 2021; Ferrara a kol., 2018). Jeho význam ešte narástol v období pandémie COVID-19 (Morales-Arjona a kol., 2022). Charakterizuje ho zneužívanie nástrojov online komunikácie na šikanovanie vo virtuálnom priestore, ako sú emaily, čety, diskusné fóra, blogy, sociálne siete, portály na zverejňovanie fotografií a videí a pod. Šírenie kyberšikanovania má podobné determinanty ako klasické šikanovanie a tiež môže viesť k vážnym sociálno-zdravotným následkom. Jej nebezpečenstvo spočíva najmä v tom, že prebieha nenápadnejšie a môže využívať veľmi sofistikované spôsoby útokov na obeť. Preto je v porovnaní s klasickým formami šikanovania ťažšie odhaliť ju a identifikovať jej aktérov a obeť.

Účasť na bitke

Popis indikátora: V priebehu posledných 12 mesiacov, koľkokrát si sa zúčastnil/a fyzickej bitky?

- ☐ Nezúčastnil/a som sa fyzickej bitky v posledných 12 mesiacoch
- ☐ 1 krát
- ☐ 2 krát
- ☐ 3 krát
- ☐ 4 alebo viackrát

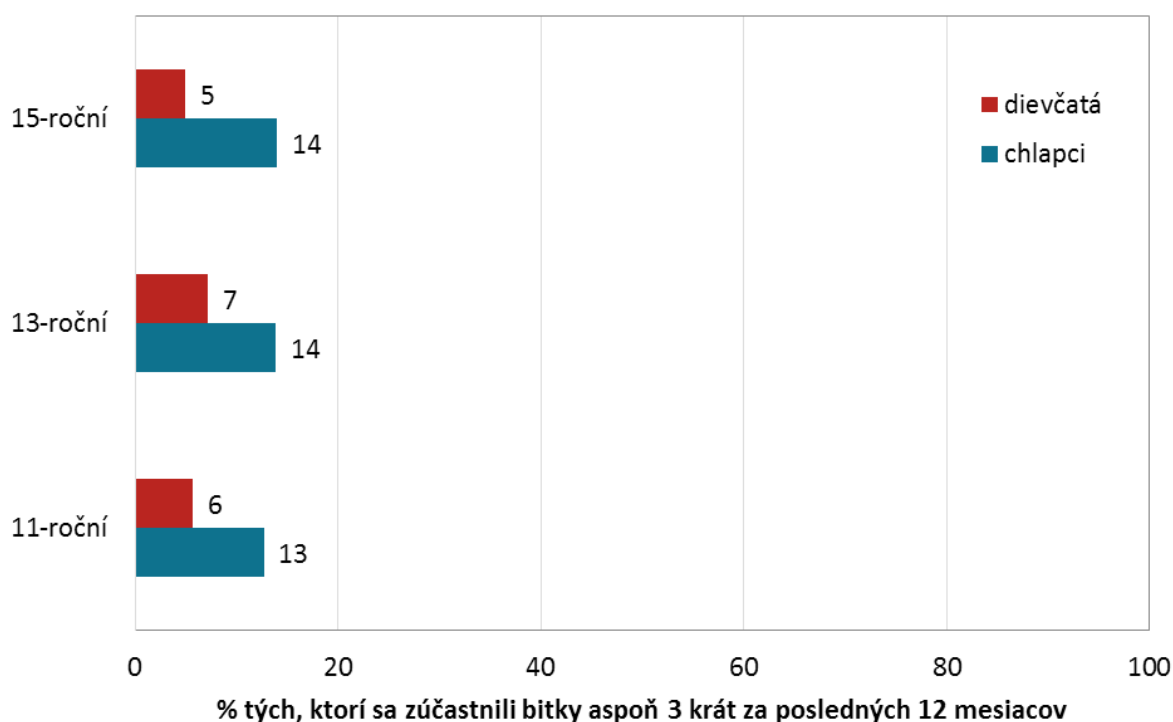
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa v posledných 12 mesiacoch aspoň trikrát zúčastnili na fyzickej bitke.

Výskyt: Menej ako 15% chlapcov (13-14%) a približne 5% dievčat (5-7%) uviedlo, že sa zúčastnili bitky aspoň trikrát v priebehu posledných 12 mesiacov.

Rodové rozdiely: Chlapci reportovali účasť na bitke častejšie ako dievčatá (11-roční OR/CI: 2,4/1,69-3,48; 13-roční OR/CI: 2,1/1,47-2,95; 15-roční OR/CI: 3,1/2,04-4,83).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Rozdiely medzi vekovými skupinami sme nepotvrdili.

Obrázok 256: Účasť na fyzickej bitke aspoň trikrát za posledných 12 mesiacov (v %)



Obet' šikanovania

Popis indikátora: Toto sú niektoré otázky ohľadne šikanovania. Hovoríme, že niekto je šikanovaný vtedy, keď mi iná osoba alebo skupina osôb opakovane hovorí alebo robí protivné a nepríjemné veci. Šikanovanie je tiež, keď sa niekomu opakovane posmievajú spôsobom, ktorý mu nie je príjemný alebo keď je niekto schválne vylúčený z kolektívu. Ten, kto šikanuje je silnejší ako ten, kto je šikovaný, a chce mu ublížiť. Šikanovanie ale nie je, keď sa dvaja ľudia zhruba rovnako silní hádajú alebo bijú.

Ako často si bol/a šikanovaný/á v škole za posledných pár mesiacov?

- ☐ Nebol/a som šikanovaný/á v škole za posledných pár mesiacov
- ☐ Stalo sa to raz alebo dvakrát
- ☐ 2 alebo 3 krát mesačne
- ☐ Asi raz za týždeň
- ☐ Niekoľkokrát za týždeň

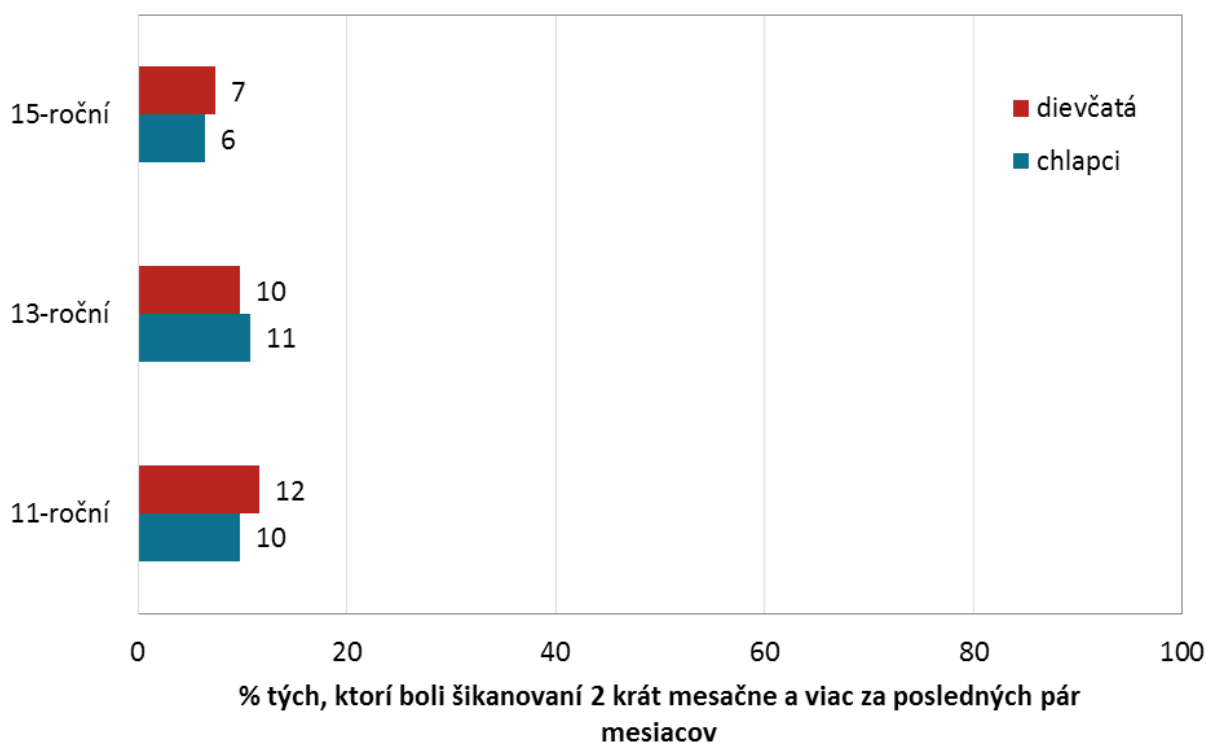
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa stali obeťou šikanovania 2-3 krát a častejšie za posledných pár mesiacov.

Výskyt: Približne desatina 11- a 13-ročných (10-12%) a viac ako päť percent 15-ročných (6-7%) školákov uviedla, že boli obeťou šikanovania.

Rodové rozdiely: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami vo výskyte obetí šikanovania sme nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci (11- a 13-roční), ale aj mladšie dievčatá (11-ročné) boli obeťou šikanovania častejšie ako 15-roční chlapci a dievčatá (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,6/1,07-2,31; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,8/1,20-2,59; 11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,7/1,15-2,40).

Obrázok 257: Obet' šikanovania (v %)



Aktér šikanovania

Popis indikátora: Toto sú niektoré otázky ohľadne šikanovania. Hovoríme, že niekto je šikanovaný vtedy, keď mi iná osoba alebo skupina osôb opakovane hovorí alebo robí protivné a nepríjemné veci. Šikanovanie je tiež, keď sa niekomu opakovane posmievajú spôsobom, ktorý mu nie je príjemný alebo keď je niekto schválne vylúčený z kolektívu. Ten, kto šiká, je silnejší ako ten, kto je šikovaný, a chce mu ublížiť. Šikanovanie ale nie je, keď sa dvaja ľudia zhruba rovnako silní hádajú alebo bijú.

Ako často si sa zúčastnil/a šikanovania voči inej osobe/osobám v škole za posledných pár mesiacov?

- ☐ Nezúčastnil/a som sa šikanovania voči inej osobe/osobám v škole za posledných pár mesiacov
- ☐ Stalo sa to raz alebo dvakrát
- ☐ 2 alebo 3 krát mesačne
- ☐ Asi raz za týždeň
- ☐ Niekoľkokrát za týždeň

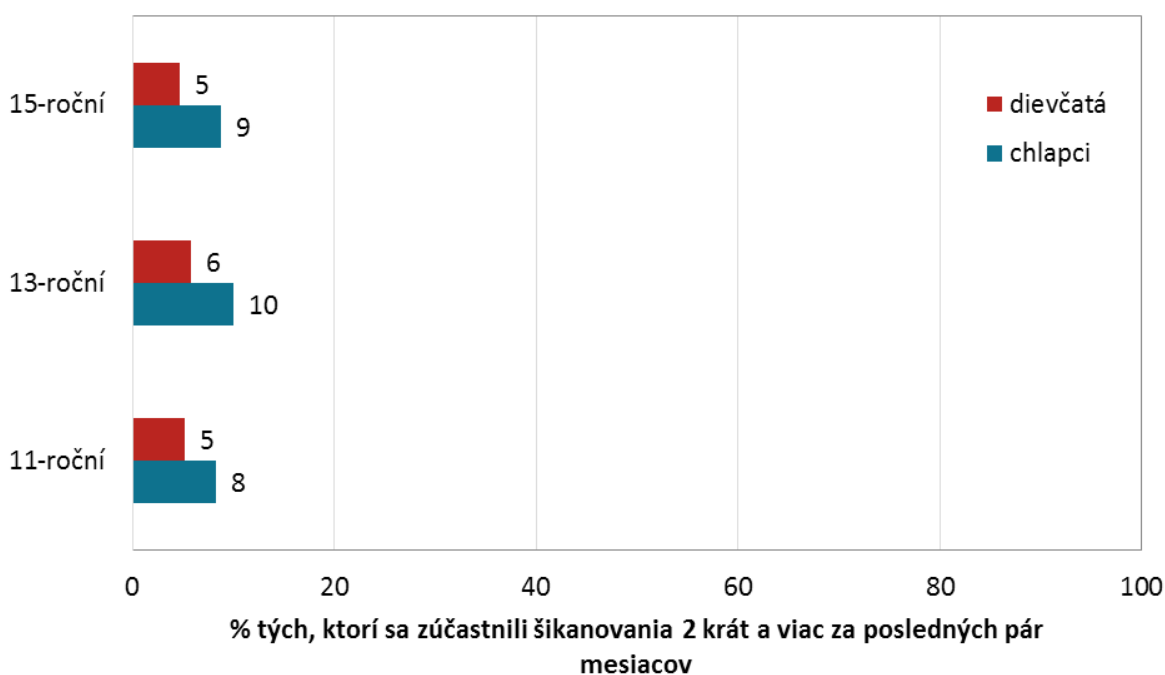
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa zúčastnili šikanovania 2-3 krát a častejšie za posledných pár mesiacov.

Výskyt: Približne desatina chlapcov (8-9%) a asi päť percent dievčat (5-6%) uviedli, že sa zúčastnili šikanovania 2 krát a viac za posledných pár mesiacov.

Rodové rozdiely: Chlapci sa šikanovania zúčastňovali častejšie ako dievčatá (11-roční OR/CI: 1,6/1,10-2,45; 13-roční OR/CI: 1,8/1,22-2,64; 15-roční OR/CI: 2,0/1,25-3,16).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Rozdiely medzi vekovými skupinami sme nepotvrdili.

Obrázok 258: Aktér šikanovania (v %)



Obet' a zároveň aktér šikanovania

Popis indikátora: Vychádzajúc z predchádzajúcich dvoch otázok o výskyte šikanovania sme identifikovali skupinu adolescentov, ktorí uviedli, že sa šikanovania zúčastnili ako obeť aj aktér najmenej 2 až 3 krát za mesiac.

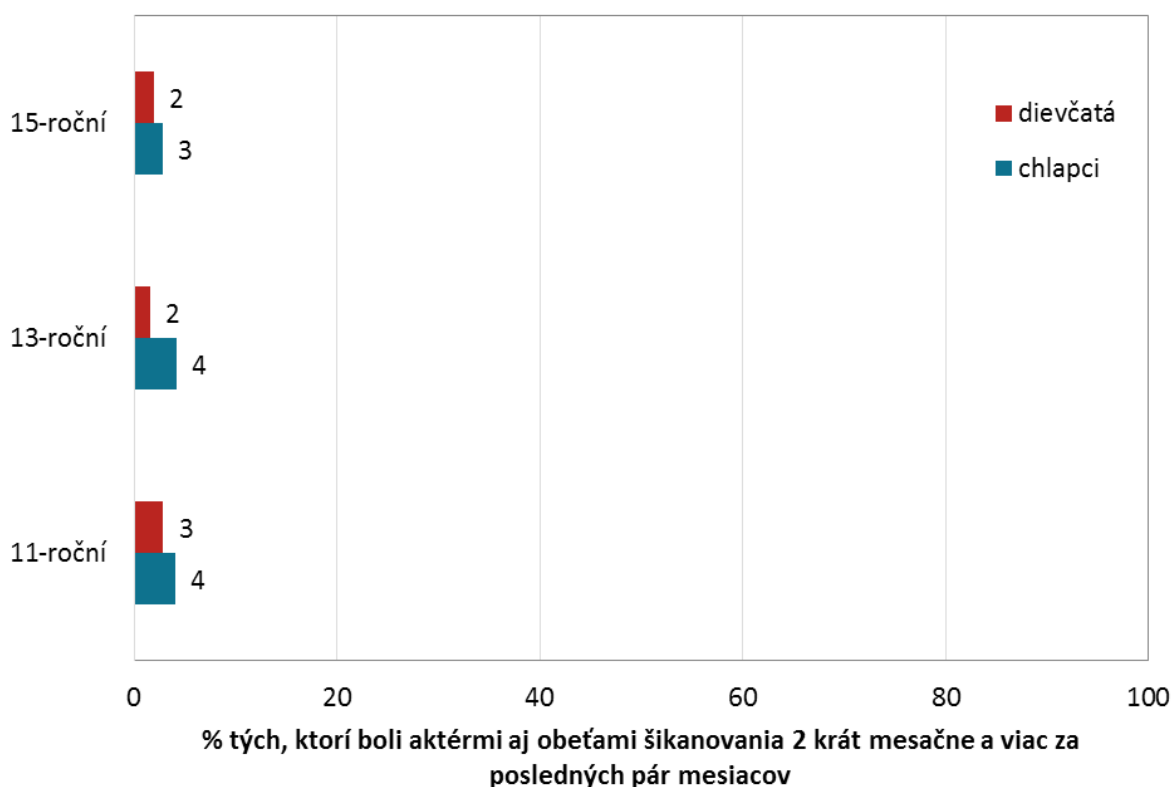
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa stali obeťou, a zároveň boli aj aktérmi šikanovania 2 alebo 3 krát mesačne a častejšie.

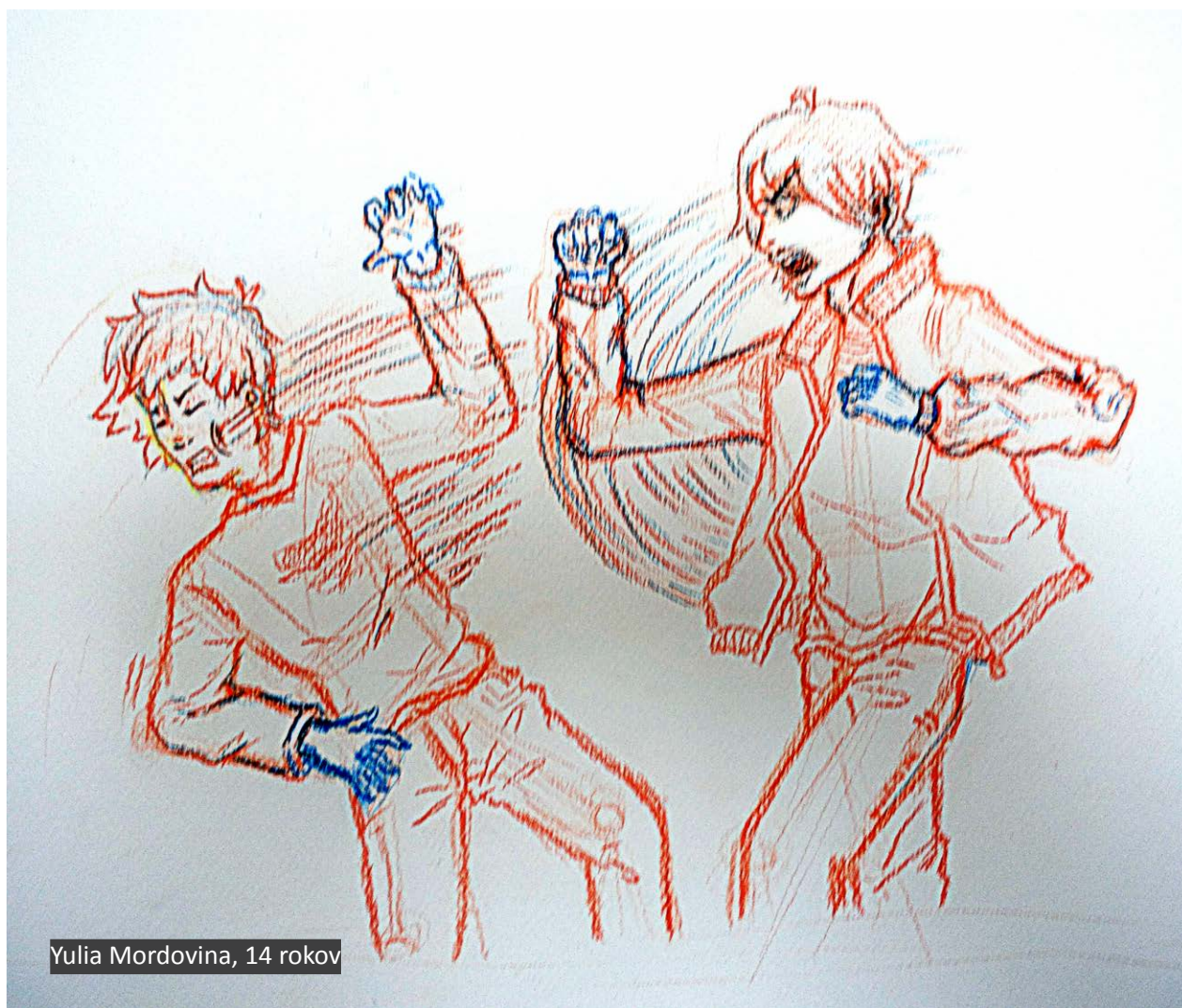
Výskyt: Iba zlomok školákov (2-4%) potvrdil, že boli obeťou a zároveň aktérom šikanovania.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili iba v skupine 13-ročných. Chlapci sa zapájali do šikanovania v roli aktéra aj obeť častejšie ako dievčatá (13-roční OR/CI: 2,8/1,40-5,43).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Rozdiely medzi vekovými skupinami sme nepotvrdili.

Obrázok 259: Obeť a zároveň aktér šikanovania (v %)





Yulia Mordovina, 14 rokov

Obet' kyberšikanovania

Popis indikátora: Počas posledných pár mesiacov, ako často sa ti stalo, že si bol obeťou kyberšikanovania (napr. ti niekto posielal protivné nepríjemné správy na chate, cez e-mail alebo smskou, zverejňoval ich na sociálnej sieti, vytváral si webové stránky, ktoré ťa zosmiešňovali, zverejňoval tvoje nelichotivé alebo nevhodné obrázky na internete bez tvojho povolenia alebo ich zdieľal s inými)?

- ☐ Nebol/a som obeťou kyberšikanovania za posledných pár mesiacov
- ☐ Stalo sa to raz alebo dvakrát
- ☐ 2 alebo 3 krát mesačne
- ☐ Asi raz za týždeň
- ☐ Niekoľkokrát za týždeň

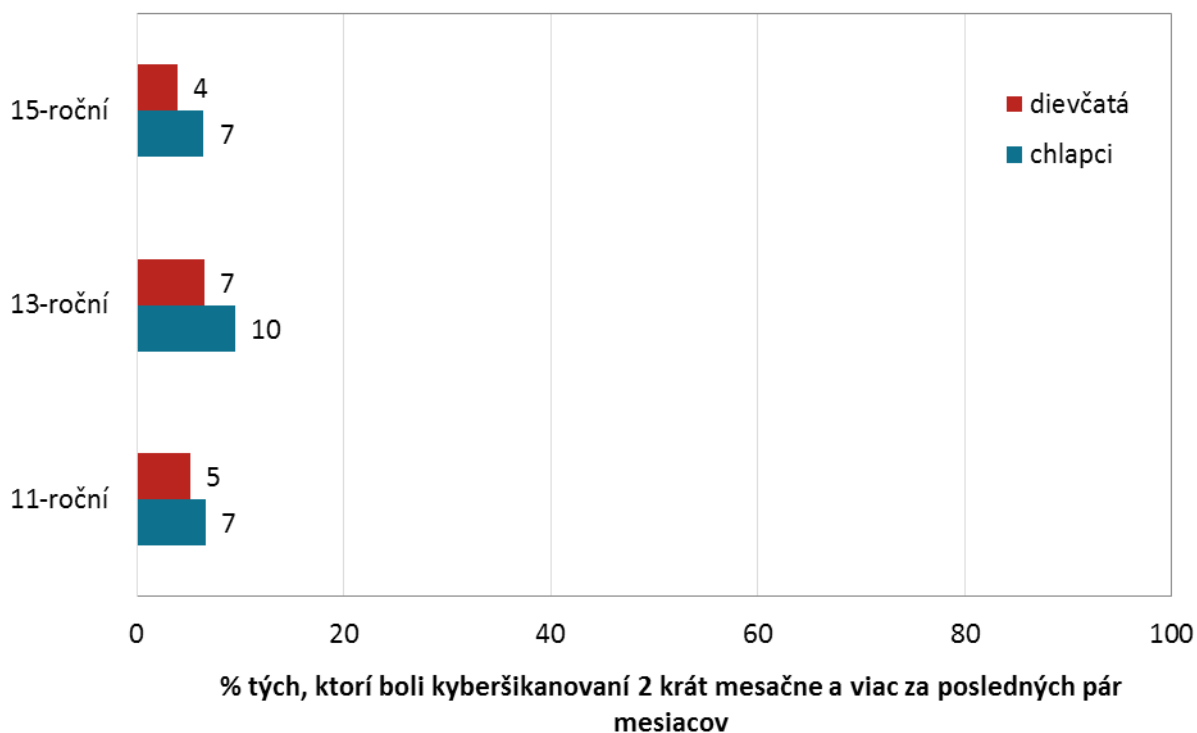
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa stali obeťou kyberšikanovania 2-3 krát a častejšie za posledných pár mesiacov.

Výskyt: Menej ako 10% školákov (4-10%) potvrdilo, že boli obeťou kyberšikanovania.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili iba v skupine 13-ročných. Chlapci boli obeťou kyberšikanovania častejšie ako dievčatá (13-roční OR/CI: 1,5/1,02-2,15).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba 13- a 15-ročnými školákmi a školáčkami, pričom 13-roční školáci a školáčky boli obeťou kyberšikanovania častejšie ako 15-roční školáci a školáčky (13-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,5/1,02-2,24; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 1,7/1,03-2,77).

Obrázok 260: Obeť kyberšikanovania (v %)



Aktér kyberšikanovania

Popis indikátora: Počas posledných pár mesiacov, ako často si sa podieľal na kyberšikanovaní (napr. si niekomu posielal protivné nepríjemné správy na chate, cez e-mail alebo smskou, zverejňoval ich na sociálnej sieti, vytváral si webové stránky, ktoré niekoho zosmiešňovali, zverejňoval si nelichotivé alebo nevhodné obrázky na internete bez povolenia alebo si ich zdieľal s inými)?

- ☐ Nezúčastnil/a som sa kyberšikanovania voči inej osobe/osobám v škole za posledných pár mesiacov
- ☐ Stalo sa to raz alebo dvakrát
- ☐ 2 alebo 3 krát mesačne
- ☐ Asi raz za týždeň
- ☐ Niekoľkokrát za týždeň

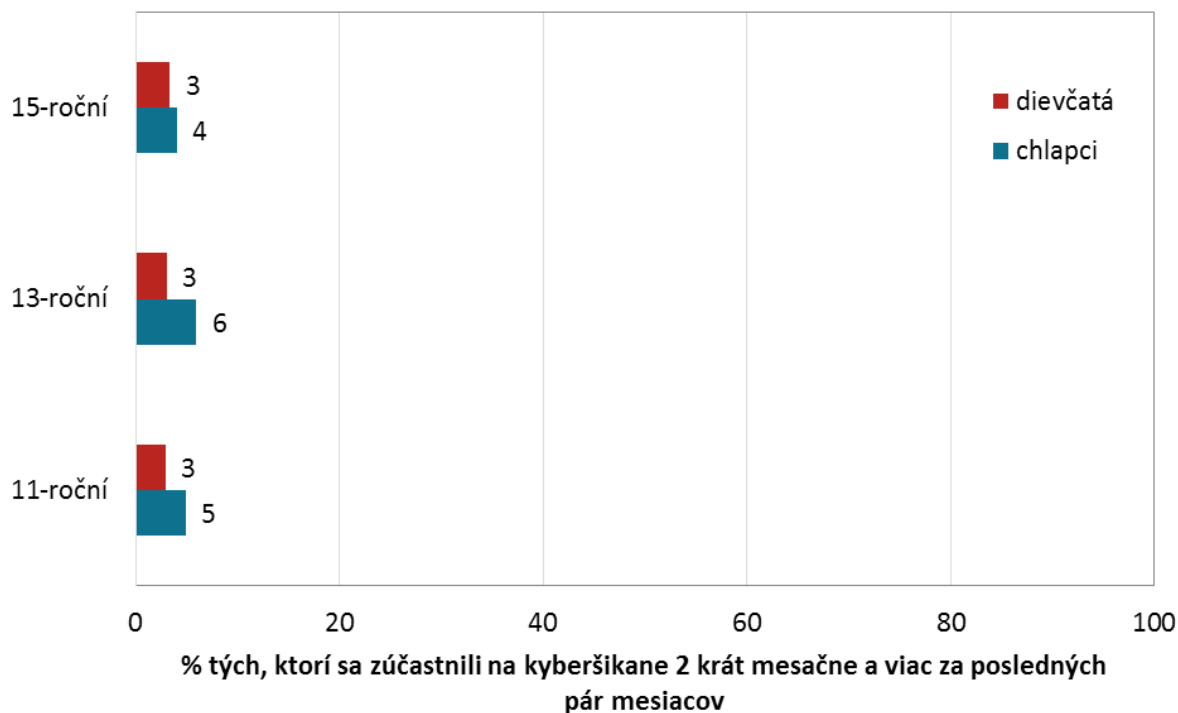
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa zúčastnili kyberšikanovania 2-3 krát a častejšie za posledných pár mesiacov.

Výskyt: Iba zlomok školákov (3-6%) potvrdil, že boli aktérom šikanovania kyberšikanovania.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili iba v skupine 11- a 13-ročných. Chlapci boli aktérmi šikanovania častejšie ako dievčatá (11-roční OR/CI: 1,7/1,01-2,81; 13-roční OR/CI: 2,0/1,20-3,34).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Rozdiely medzi vekovými skupinami sme nepotvrdili.

Obrázok 261: Aktér kyberšikanovania (v %)



Obet' a zároveň aktér kyberšikanovania

Popis indikátora: Vychádzajúc z predchádzajúcich dvoch otázok o výskyte kyberšikanovania sme identifikovali skupinu adolescentov, ktorí uviedli, že sa kyberšikanovania zúčastnili ako obeť aj aktér najmenej 2 až 3 krát za mesiac.

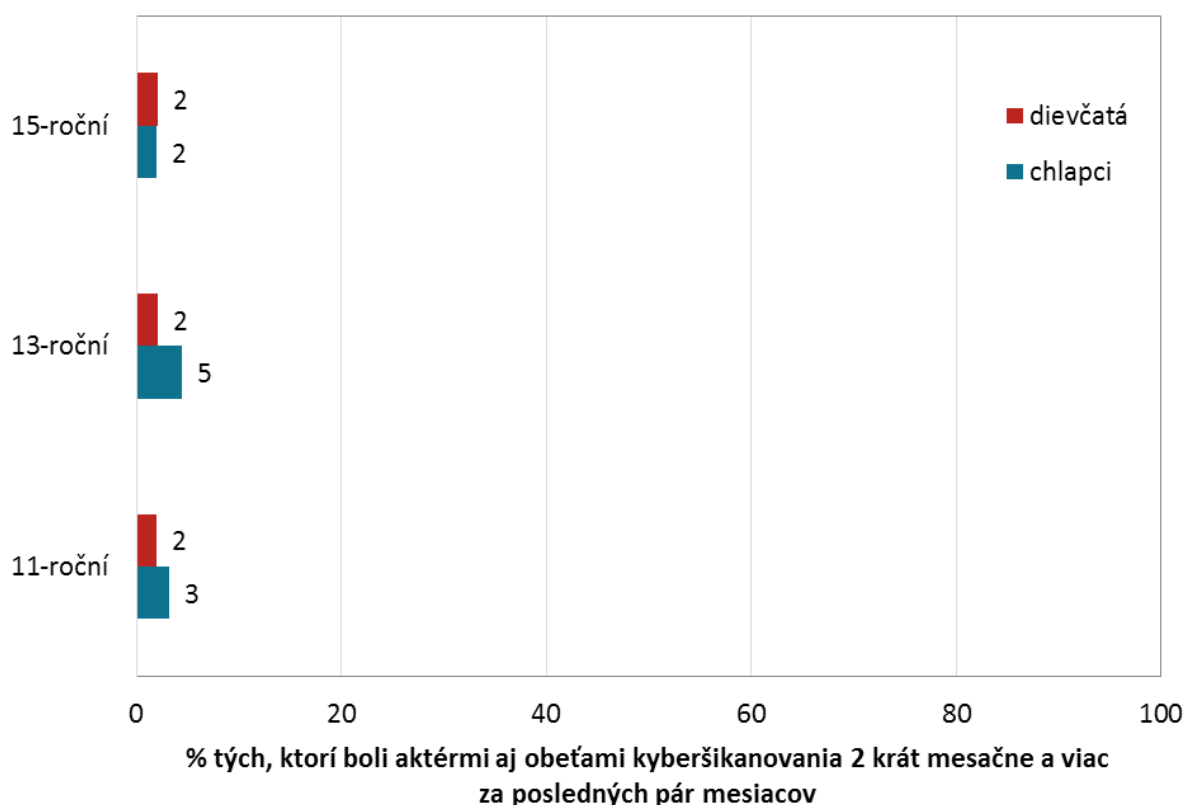
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa stali obeťou, a zároveň boli aj aktérmi kyberšikanovania 2 alebo 3 krát mesačne a častejšie.

Výskyt: Iba zlomok školákov (2-5%) potvrdil, že boli obeťou a zároveň aktérom kyberšikanovania.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili iba v skupine 13-ročných. Chlapci boli obeťou a zároveň aktérom šikanovania častejšie ako dievčatá (13-roční OR/CI: 2,2/1,21-4,08).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba 13- a 15-ročnými chlapcami. Mladší chlapci boli obeťou a zároveň aktérom kyberšikanovania častejšie ako starší chlapci (13-roční vs. 15-roční OR/CI: 2,3/1,22-4,50).

Obrázok 262: Obeť a zároveň aktér kyberšikanovania (v %)



Hlásenie šikanovania

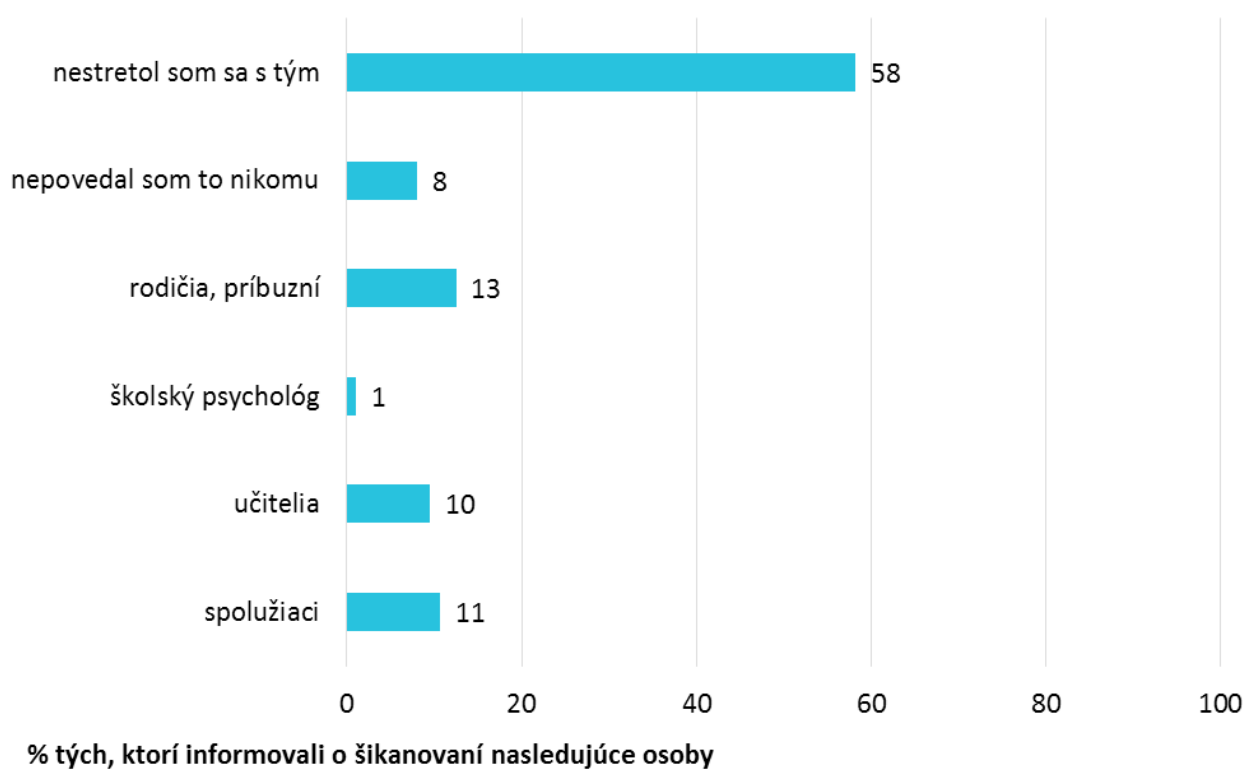
Popis indikátora: O tejto udalosti som informoval/a...

- ☐ nestretol som sa s tým
- ☐ nepovedal som to nikomu
- ☐ rodičov, príbuzných
- ☐ školského psychológa
- ☐ učiteľov
- ☐ spolužiakov

Prezentovaný je výskyt 11-, 13- a 15-ročných respondentov, ktorí uviedli niektorú z možných odpovedí na danú otázku

Výskyt: Menej, ako polovica školákov sa stretla so šikanovaním (42%). Informovali o nej najmä svojich rodičov (13%), učiteľov (10%) a spolužiakov (11%). Približne rovnaká časť z nich nepovedala o tom nikomu (8%). Len zlomok z nich (1%) sa zverilo školskému psychológovi.

Obrázok 263: Hlásenie šikanovania (v %)



Výsmech medzi školákmi

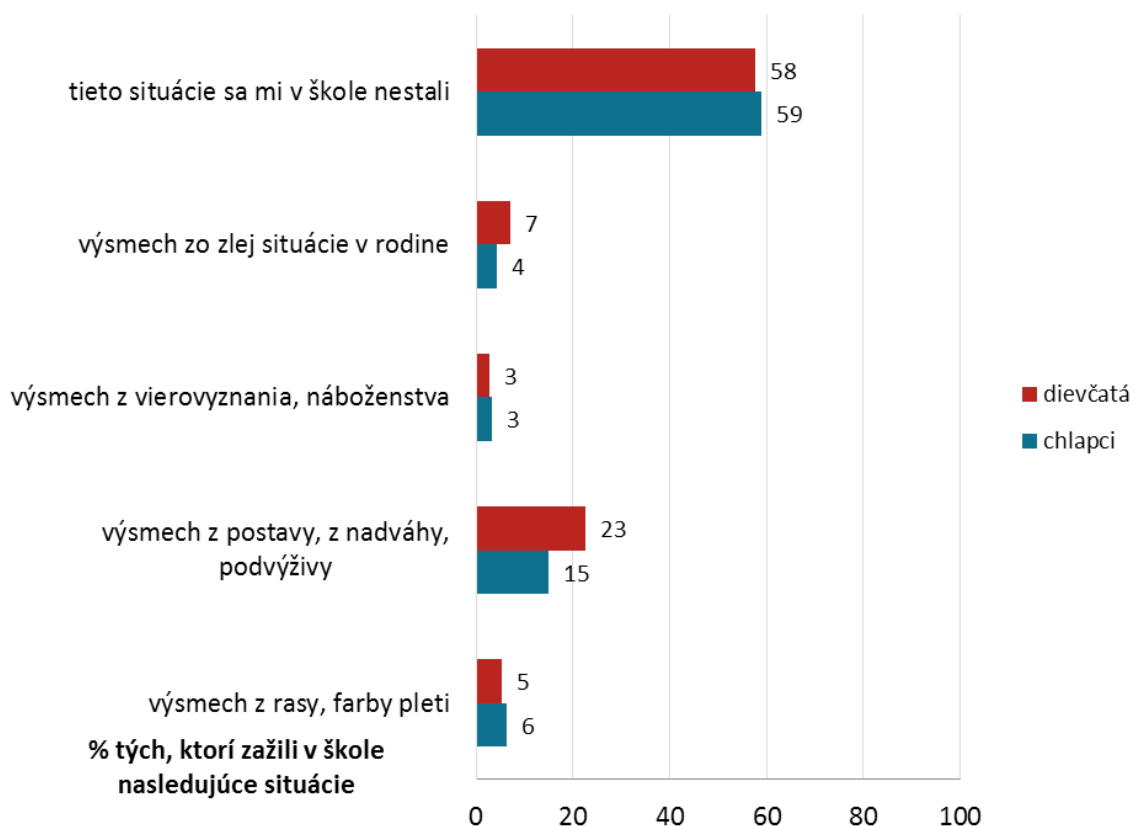
Popis indikátora: Označ krížikom, ktoré z nasledujúcich situácií sa ti v škole stali.

- ☐ výsmech z rasy, farby pleti
- ☐ výsmech z postavy, z nadváhy, podvýživy
- ☐ výsmech z vierovyznania, náboženstva
- ☐ výsmech zo zlej situácie v rodine (peniaze, choroba, iné problémy)
- ☐ tieto situácie sa mi v škole nestali

Prezentovaný je výskyt 11-, 13- a 15-ročných respondentov, ktorí uviedli niektorú z možných odpovedí na danú otázku.

Výskyt: Skoro dve tretiny školákov (58-59%) uviedli, že sa im v škole nestalo, že by sa im niekto vysmieval. Výsmech z postavy, nadváhy a podvýživy zažilo 23% dievčat a 15% chlapcov. Výsmech z rasy, farby pleti zažilo 5% dievčat a 6% chlapcov a výsmech zo zlej situácie v rodine 7% dievčat a 4% chlapcov.

Obrázok 264: Výsmech medzi školákmi (v %)



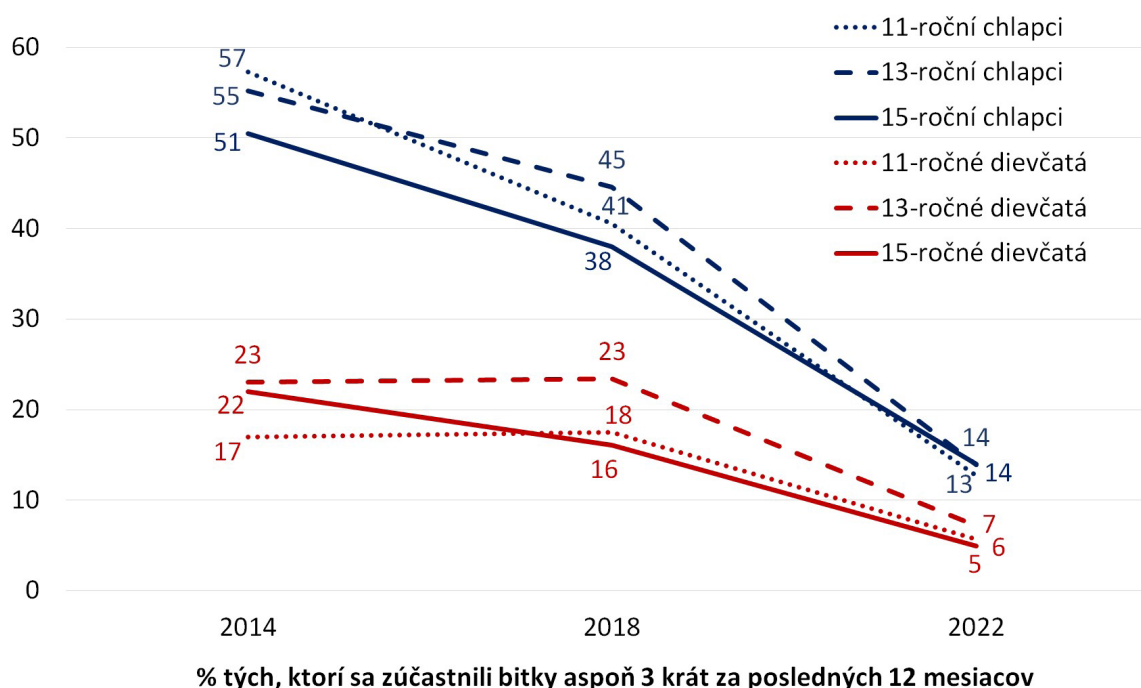


Oliver Sáňy, 9 rokov

Trendy 2014 – 2018 – 2022

Účasť na bitke

Obrázok 265: Účasť na bitke – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte účasti na bitke vo všetkých vekových skupinách chlapcov a v skupine 15-ročných dievčat. V nasledujúcom 4-ročnom období, teda pri porov-

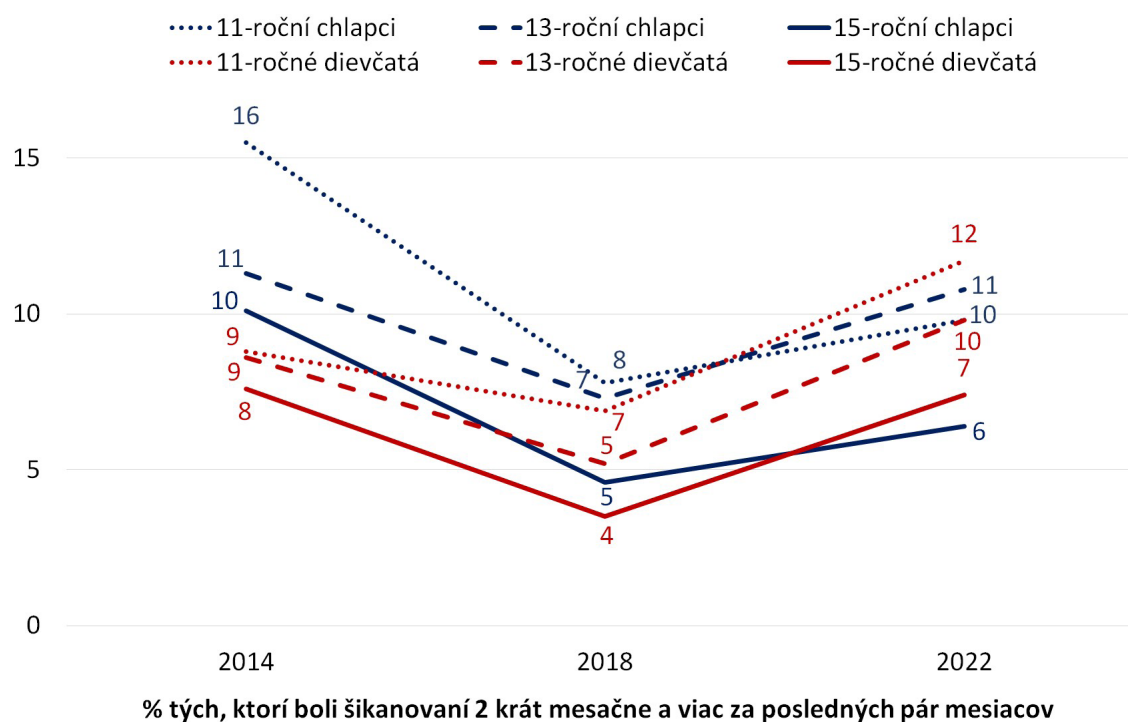
naní rokov 2018 a 2022 došlo k poklesu vo výskyte účasti na bitke vo všetkých vekových skupinách chlapcov i dievčat. Tento pokles sa prejavil aj pri porovnaní rokov 2014 a 2022, teda v 8-ročnom sledovaní.

Tabuľka 94: Účasť na bitke -porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	↓	↓	=	=	↓
2018 vs. 2022	↓	↓	↓	↓	↓	↓
2014 vs. 2022	↓	↓	↓	↓	↓	↓

Obet' šikanovania

Obrázok 266: Obet' šikanovania – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte obetí šikanovania vo všetkých vekových skupinách chlapcov a dievčat s výnimkou 11-ročných dievčat. V nasledujúcom 4-ročnom období, teda pri porovnaní rokov 2018 a 2022 došlo naopak k nárastu výskytu obetí šikanovania vo všet-

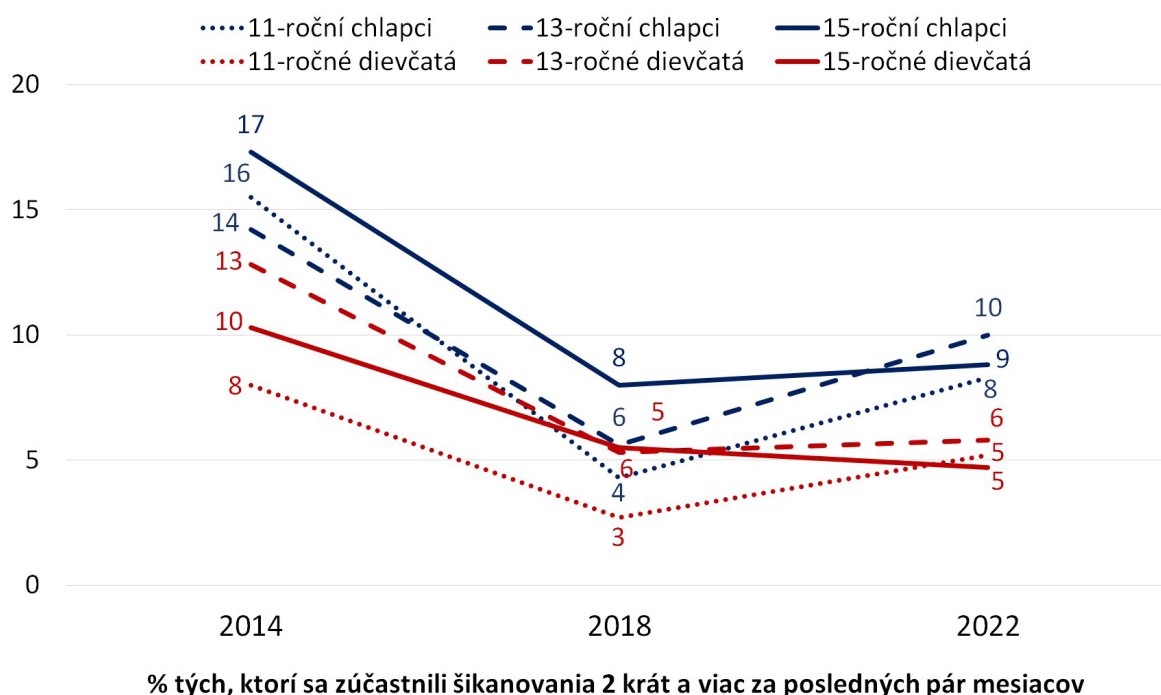
kých vekových skupinách dievčat a v skupine 13-ročných chlapcov. Pri porovnaní rokov 2014 a 2022, teda v 8-ročnom sledovaní sme zaznamenali pokles vo výskyte obetí šikanovania v skupine 11- a 15-ročných chlapcov.

Tabuľka 95: Obet' šikanovania 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	↓	↓	=	↓	↓
2018 vs. 2022	=	↑	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022	↓	=	↓	=	=	=

Aktér šikanovania

Obrázok 267: Aktér šikanovania – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte aktérov šikanovania vo všetkých vekových skupinách chlapcov a dievčat. V nasledujúcom 4-ročnom období, teda pri porovnaní rokov 2018 a 2022 došlo naopak k nárastu výskytu akté-

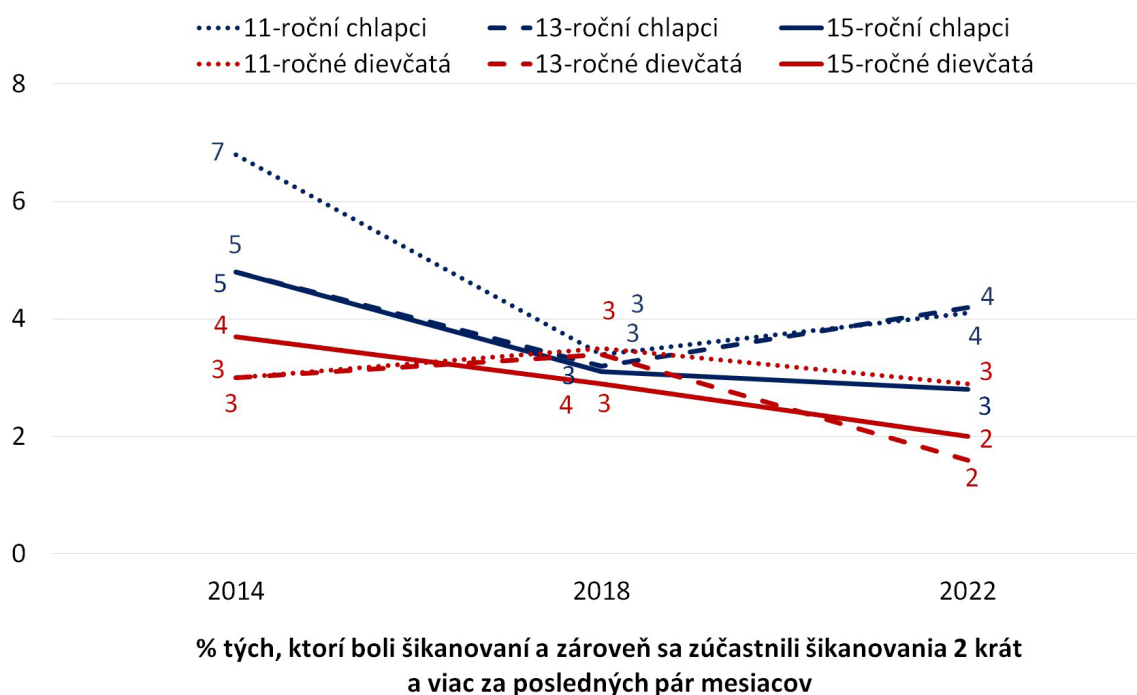
rov šikanovania v skupine 11- a 13-ročných chlapcov a v skupine 11-ročných dievčat. Pri porovnaní rokov 2014 a 2022, teda v 8-ročnom sledovaní sme zaznamenali pokles vo výskyte aktérov šikanovania vo všetkých vekových skupinách chlapcov a dievčat.

Tabuľka 96: Aktér šikanovania 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	↓	↓	↓	↓	↓
2018 vs. 2022	↑	↑	=	↑	=	=
2014 vs. 2022	↓	↓	↓	↓	↓	↓

Obet', a zároveň aktér šikanovania

Obrázok 268: Obet', a zároveň aktér šikanovania – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte školákov, ktorí boli obeťou a zároveň aktérom šikanovania v skupine 11-ročných chlapcov a v nasledujúcom 4-ročnom období, teda pri porovnaní rokov 2018 a 2022 v skupine 13-ročných

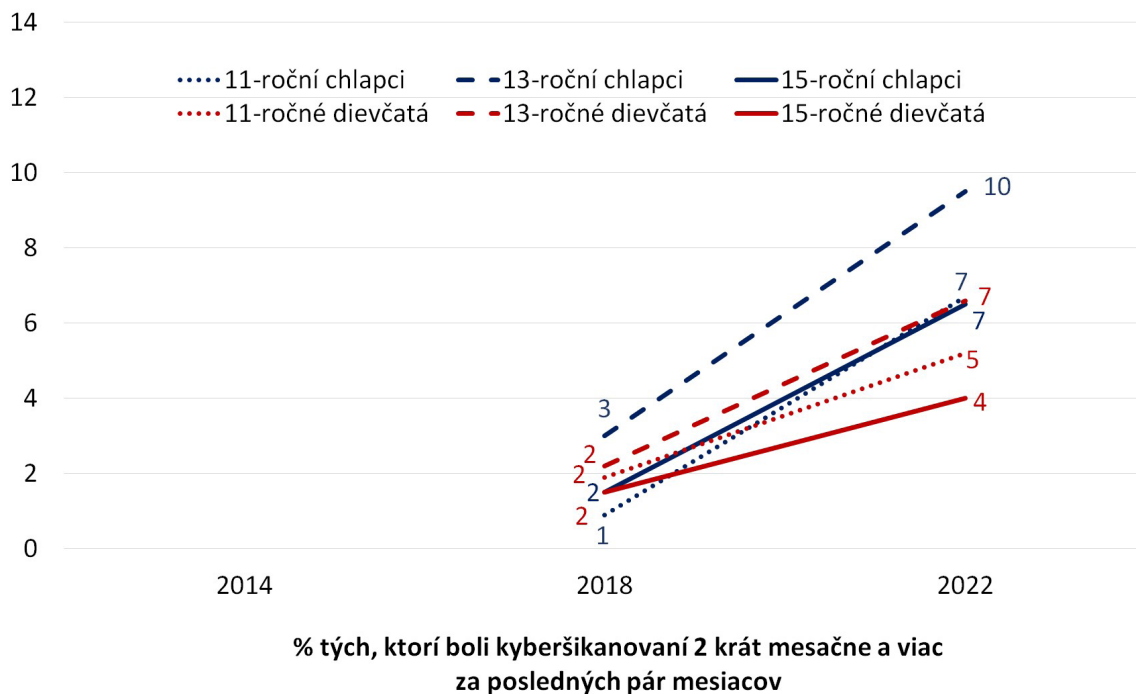
dievčat. Pri porovnaní rokov 2014 a 2022, teda v 8-ročnom sledovaní sme zaznamenali pokles vo výskyte školákov, ktorí boli obeťou a zároveň aktérom šikanovania v skupine 11- a 15-ročných chlapcov.

Tabuľka 97: Obet', a zároveň aktér šikanovania 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	↓	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	=	=	=	↓	=
2014 vs. 2022	↓	=	↓	=	=	=

Obeť kyberšikanovania

Obrázok 269: Obeť kyberšikanovania – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



V období medzi rokmi 2018 a 2022 došlo k nárastu výskytu obetí kyberšikanovania

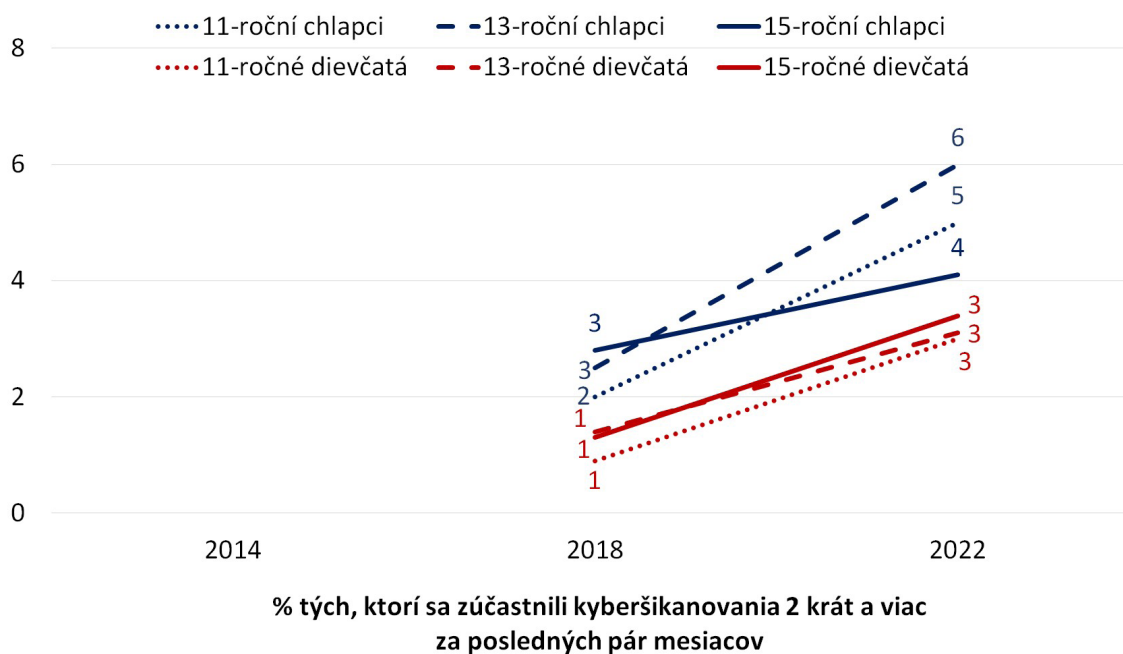
vo všetkých vekových skupinách chlapcov aj dievčat.

Tabuľka 98: Obeť kyberšikanovania 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	↑	↑	↑	↑	↑	↑
2014 vs. 2022						

Aktér kyberšikanovania

Obrázok 270: Aktér kyberšikanovania – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



V období medzi rokmi 2018 a 2022 došlo k nárastu výskytu aktérov kyberšikanovania

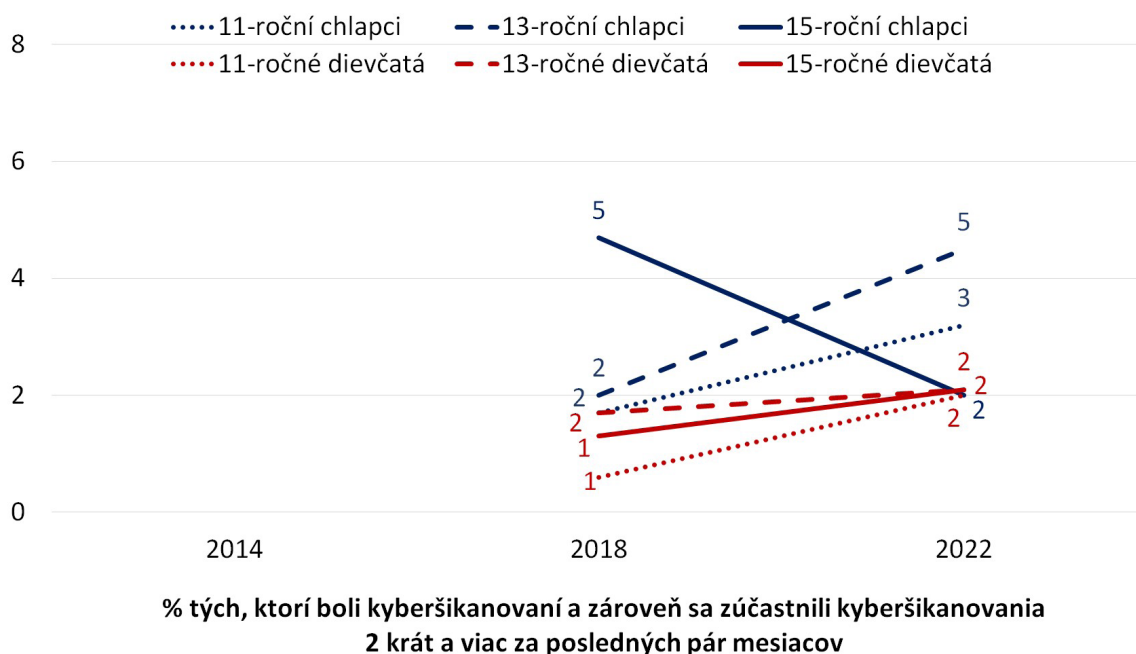
vo všetkých vekových skupinách chlapcov aj dievčat s výnimkou 15-ročných chlapcov.

Tabuľka 99: Aktér kyberšikanovania 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	↑	↑	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022						

Obeť, a zároveň aktér kyberšikanovania

Obrázok 271: Obeť, a zároveň aktér kyberšikanovania – porovnanie 2018 vs. 2022 (v %)



V období medzi rokmi 2018 a 2022 došlo k nárastu výskytu školákov, ktorí boli obeť, ale zároveň aktérom kyberšikanovania

v skupine 13-ročných chlapcov a 11-ročných dievčat. Naopak k poklesu výskytu došlo v skupine 15-ročných chlapcov.

Tabuľka 100: Obeť, a zároveň aktér kyberšikanovania 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018						
2018 vs. 2022	=	↑	↓	↑	=	=
2014 vs. 2022						

Použitá literatúra

Allen, C. W., Diamond-Myrsten, S., & Rollins, L. K. (2018). School absenteeism in children and adolescents. *American family physician*, 98(12), 738-744.

Arcadepani, F.B., Eskenazi, D.Y.G., Fidalgo, T.M., Hong, J.S. (2021). An Exploration of the Link Between Bullying Perpetration and Substance Use: A Review of the Literature. *Trauma Violence Abuse*. 22(1), 207-214.

Armitage, R. (2021). Bullying in children: Impact on child health. *BMJ paediatrics open*, 5(1).

de Looze, M., Elgar, F. J., Currie, C., Kolip, P., & Stevens, G. W. (2019). Gender inequality and sex differences in physical fighting, physical activity, and injury among adolescents across 36 countries. *Journal of Adolescent Health*, 64(5), 657-663.

Ferrara, P., Ianniello, F., Villani, A., & Corsello, G. (2018). Cyberbullying a modern form of bullying: let's talk about this health and social problem. *Italian journal of pediatrics*, 44(1), 1-3.

Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four decades of research on school bullying: An introduction. *American Psychologist*, 70(4), 293.

Marcus, R. F. (2005). Youth violence in everyday life. *Journal of interpersonal violence*, 20(4), 442-447.

Morales-Arjona, I., Pastor-Moreno, G., Ruiz-Pérez, I., Sordo, L., & Henares-Montiel, J. (2022). Characterization of cyberbullying victimization and perpetration before and during the COVID-19 pandemic in Spain. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(11), 733-743.

Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual review of clinical psychology*, 9, 751-780.

Pascual-Sagastizabal, E., Del Puerto, N., Cardas, J., Sanchez-Martin, J. R., Vergara, A. I., & Azurmendi, A. (2019). Testosterone and cortisol modulate the effects of empathy on aggression in children. *Psychoneuroendocrinology*, 103, 118-124.

Platje, E., Popma, A., Vermeiren, R. R., Doreleijers, T. A., Meeus, W. H., van Lier, P. A.,... & Jansen, L. M. (2015). Testosterone and cortisol in relation to aggression in a non-clinical sample of boys and girls. *Aggressive behavior*, 41(5), 478-487.

Shah, R., Dodd, M., Allen, E., Viner, R., & Bonell, C. (2022). Is being a victim of bullying or cyberbullying in secondary school associated with subsequent risk-taking behavior in adolescence? A longitudinal study in secondary schools. *Journal of adolescence*, 94(4), 611-627.

UNESCO. (2019) Behind the numbers: ending school violence and bullying [online, cit. 2023-13-2] Dostupné na internete <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>



Petra Jungová, 15 rokov

Využívanie moderných technológií

Daniela Husárová

Rozmach moderných digitálnych technológií, pokrývajúcich širokú škálu zariadení, systémov ale aj služieb, významných spôsobom formuje súčasnú generáciu dospelých, ktorá už nepozná svet bez internetu a možností, ktoré ponúka. V súčasnej dobe sa všetky ich aktivity odohrávajú v online prostredí, či už je to komunikácia, socializácia, vzdelávanie, nakupovanie i zábava. Čas strávený v online prostredí prostredníctvom smartfónov sa preto za posledné roky takmer zdvojnásobil v mnohých krajinách (Smahel a kol., 2020) a počas pandémie COVID-19 ešte viac stúpol počet dospelých, ktorí používali rôzne sociálne médiá a platformy, ako napríklad Instagram, Snapchat, TikTok (Marciano a kol., 2022). Online svet ponúka dospelým obrovské možnosti, z ktorých môžu na jednej strane za určitých okolností benefitovať, no rovnako môžu pre nich predstavovať riziká, s ktorými sa musia vysporiadať.

Vďaka digitálnym technológiám je pre dospelých prístup k informáciám oveľa jednoduchší a v súčasnosti predstavujú dôležitý nástroj pre získavanie a rozvíjanie nových vedomostí a zručností (Smahel a kol., 2020), čo sa preukázalo najmä v období pandémie COVID-19, kedy sa online vyučovanie stalo bežnou súčasťou života (Pokhrel, Chhetri, 2021). Navyše, sú užitočným edukačným nástrojom v celom procese vzdelávania, či už v rámci prípravy do školy alebo počas samotného vyučovania (Criollo a kol., 2021). Sociálne siete tiež zohrávajú dôležitú úlohu v sociálnych vzťahoch dospelých a sú veľmi užitočným nástrojom pri vytváraní tých nových ale i pri upevňovaní už vzniknutých (Urbanova a kol. 2022). Vytvárajú prirodzený priestor pre kontakt s rovesníkmi, v ktorom sa môžu stretávať neobmedzene a v akomkoľvek čase, čím dostávajú zo strany svojich kamarátov potrebné pochopenie a podporu (Angelini a kol., 2022), čo následne pozitívne ovplyvňuje aj ich duševné zdravie a pohodu (Booker a kol., 2018). Zároveň, pomáhajú dospelým s rôznymi zdravotnými problémami s manažmentom a zvládaním ich ochorenia a začlenením sa do života (Cate-Carter a kol., 2019).

Na druhej strane, v dôsledku nekontrolovaného a problematického online správania môže dôjsť k vzniku viacerých negatívnych fenoménov, ako napríklad rizikové používanie sociálnych sietí či hranie počítačových hier, ktoré môžu viesť až k vzniku závislosti, kyberšikanovanie, strach zo zmeškania. Rizikové faktory vzniku, rovnako ako dopady sú pritom individuálne a môžu sa objaviť v širokej škále oblastí života dospievajúcich, či už v oblasti duševného i fyzického zdravia (Šablatúrová a kol., 2021; Zheng a kol., 2016), v škole (Husarova a kol., 2018), či sociálnych vzťahoch (Blinka a kol., 2020; Bitto-Urbánova a kol., 2020). V snahe minimalizovať riziká a maximalizovať benefity využívania digitálnych technológií a ich možností zohráva dôležitú úlohu sociálne prostredie dospievajúcich. Aktívna mediácia rodičov, učiteľov ale i rovesníkov zameraná na zlepšenie digitálnych zručností, podporu pochopenia obsahu a jeho interpretácie, zvýšenie bezpečného online správania, je považovaná za najefektívnejší spôsob (Smahel a kol., 2020).

Internet je podľa mňa v dnešnej dobe najväčšou pomôckou školáka dokáže mu pomôcť v podstate pri všetkom. Internet žiakom pomáha pri učení, hľadaní nových informácií, pri robení si domácej úlohy a v mnohom ďalšom. (chlapec, 15 rokov)

Rizikové využívanie internetu – nejedli, nespali kvôli internetu

Popis indikátora: Ako často sa Ti stali nasledujúce veci za posledných 12 mesiacov?

Nejedol/a alebo nespál/a som kvôli internetu.

- ☐ Veľmi často
- ☐ Často
- ☐ Občas
- ☐ Nikdy

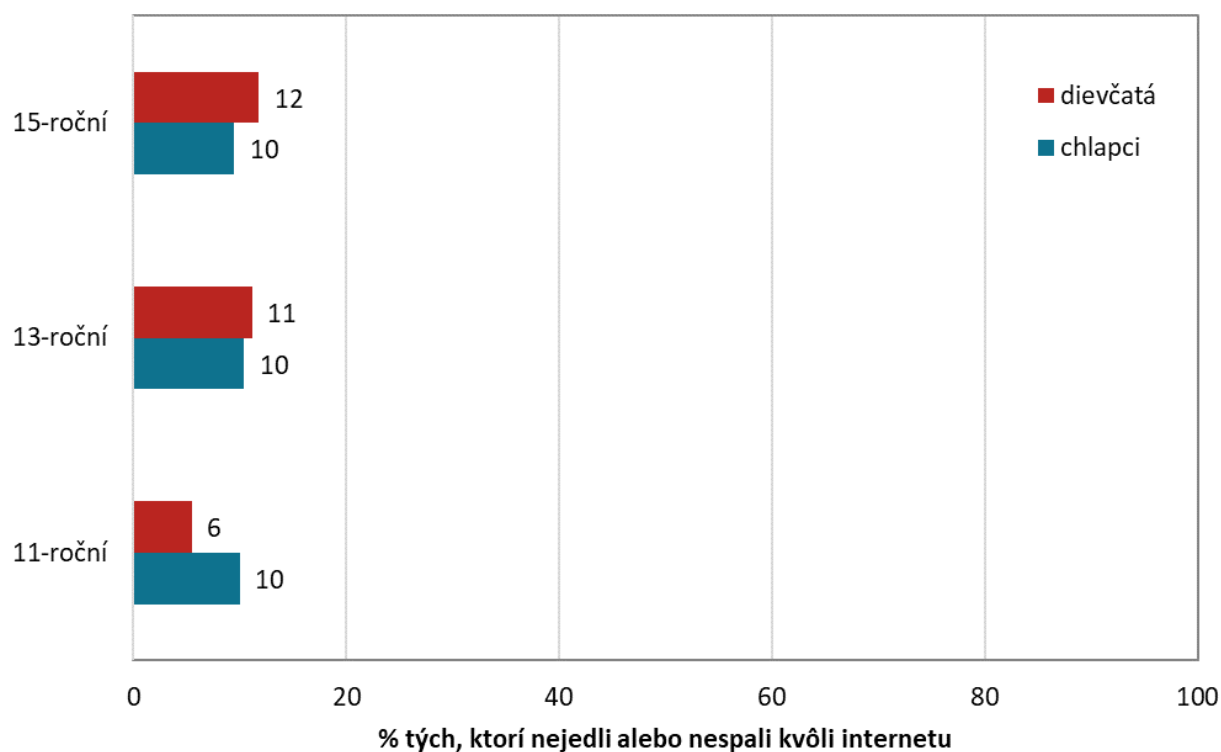
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí odpovedali „často“ alebo „veľmi často“.

Výskyt: Iba 10% chlapcov vo veku 11, 13 a 15 rokov sa priznalo, že sa im často alebo veľmi často stalo, že nejedli alebo nespali kvôli internetu za posledných 12 mesiacov. V prípade dievčat to uviedlo 6% 11-ročných školáčok.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 11 rokov sa častejšie v porovnaní s dievčatami priznali, že sa im často alebo veľmi často stalo, že nejedli alebo nespali kvôli internetu za posledných 12 mesiacov (11-roční OR/CI: 1,9/1,31-2,80).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Dievčatá vo veku 11 rokov v porovnaní s dievčatami vo veku 15 rokov menej často uviedli, že sa im často alebo veľmi často stalo, že nejedli alebo nespali kvôli internetu v uplynulom roku (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,4/0,29-0,64).

Obrázok 272: Rizikové využívanie internetu – nejedli, nespali kvôli internetu (v %)



Rizikové využívanie internetu – cítili sa nepríjemne, keď nemohli byť na internete

Popis indikátora: Ako často sa Ti stali nasledujúce veci za posledných 12 mesiacov?

Cítil/a som sa nepríjemne, keď som nemohol/nemohla byť na internete.

- ☐ Veľmi často
- ☐ Často
- ☐ Občas
- ☐ Nikdy

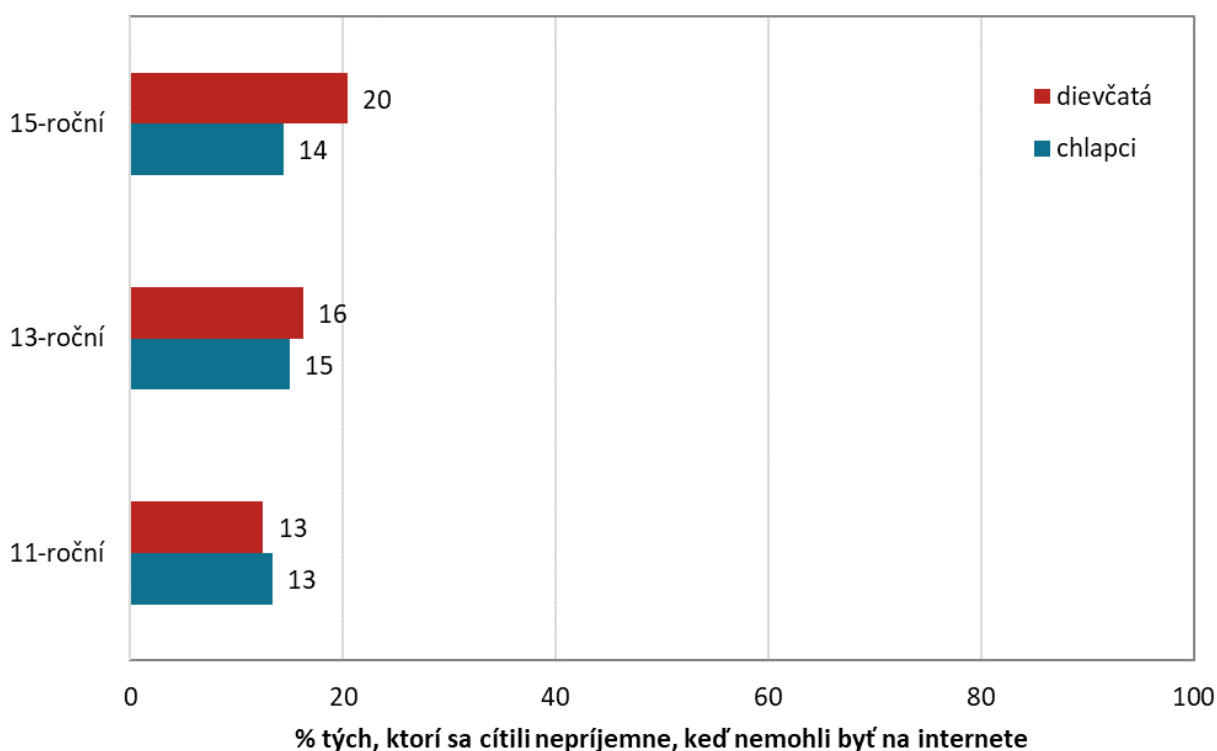
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí odpovedali „často“ alebo „veľmi často“.

Výskyt: Často alebo veľmi často sa v uplynulom roku cítilo nepríjemne kvôli tomu, že nemohli byť na internete 13% školákov vo veku 11 rokov a približne 15% školákov vo veku 13 rokov. V prípade 15-ročných školákov, to bolo 14% chlapcov a 20% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 15 rokov sa v porovnaní s dievčatami v uplynulom roku menej často cítili nepríjemne kvôli tomu, že nemohli byť na internete (15-roční OR/CI: 0,7/0,49-0,88).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Dievčatá vo veku 11 rokov v porovnaní s dievčatami vo veku 15 rokov sa menej často cítili nepríjemne kvôli tomu, že nemohli byť na internete (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,6/0,42-0,74).

Obrázok 273: Rizikové využívanie internetu – cítili sa nepríjemne, keď nemohli byť na internete (v %)



Rizikové využívanie internetu – surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo

Popis indikátora: Ako často sa Ti stali nasledujúce veci za posledných 12 mesiacov?

Pristihol/pristihla som sa na internete, aj keď ma to veľmi nebaví.

- ☐ Veľmi často
- ☐ Často
- ☐ Občas
- ☐ Nikdy

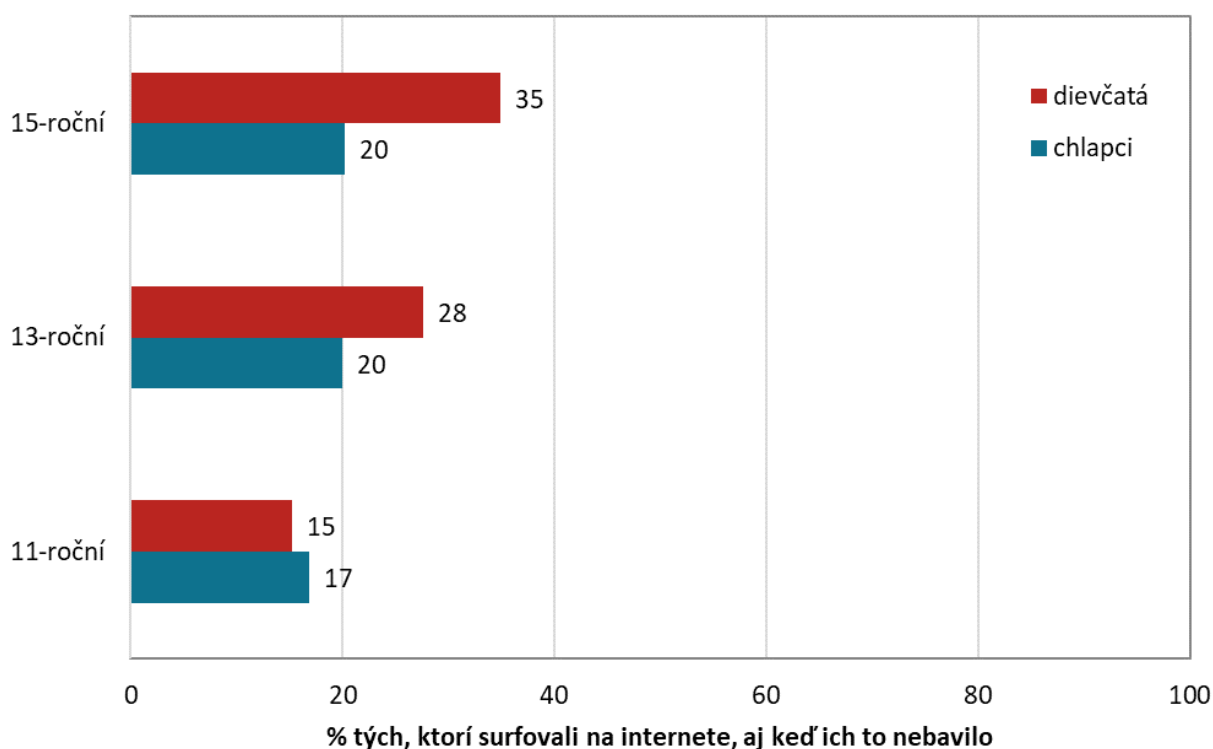
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí odpovedali „často“ alebo „veľmi často“.

Výskyt: Často alebo veľmi často v uplynulom roku surfovalo na internete, aj keď ich to nebavilo 15% dievčat a 17% chlapcov vo veku 11 rokov, jedna pätina chlapcov (20%) a približne jedna tretina dievčat (28-35%) vo veku 13 a 15 rokov.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov v porovnaní s dievčatami menej často uvádzali, že v uplynulom roku surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo (13-roční OR/CI: 0,7/0,51-0,84; 15-roční OR/CI: 0,5/0,37-0,61).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladšie dievčatá menej často uvádzali, že v uplynulom roku surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,3/0,26-0,43; 13-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,7/0,56-0,90).

Obrázok 274: Rizikové využívanie internetu – surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo (v %)



Rizikové využívanie internetu – zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete

Popis indikátora: Ako často sa Ti stali nasledujúce veci za posledných 12 mesiacov?

Zanedbával/a som rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete.

- ☐ Veľmi často
- ☐ Často
- ☐ Občas
- ☐ Nikdy

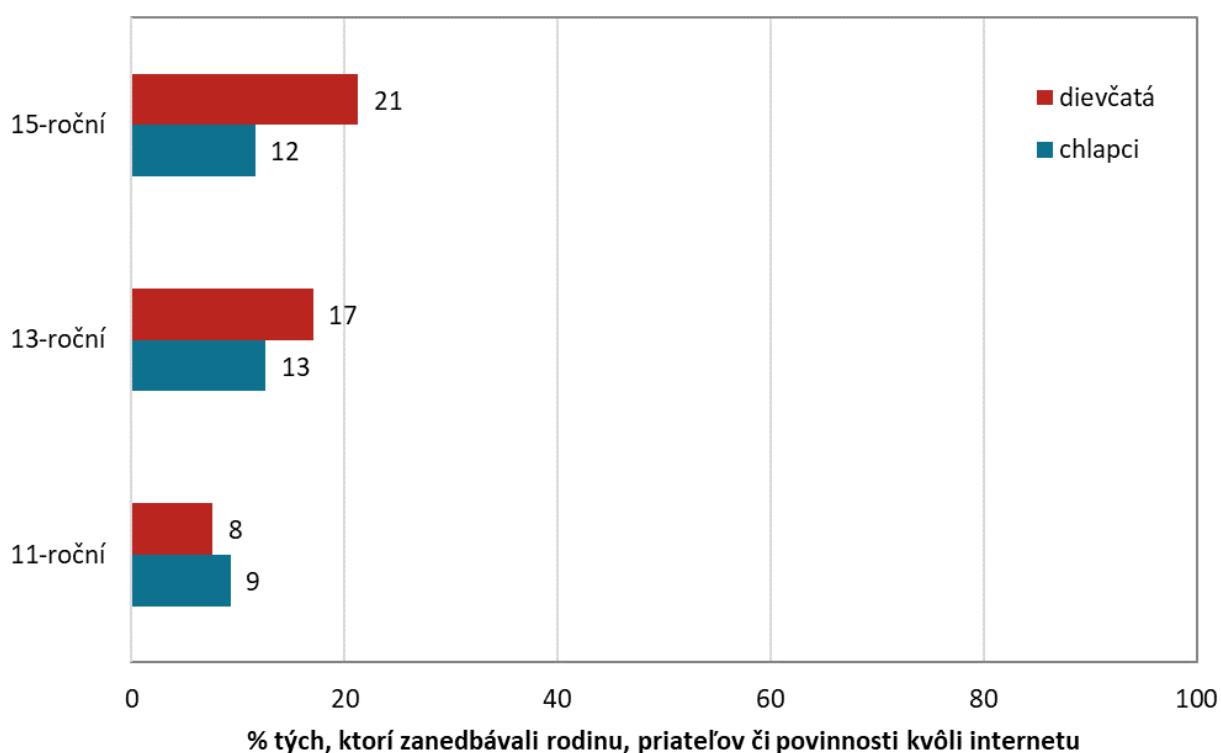
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí odpovedali „často“ alebo „veľmi často“.

Výskyt: Často alebo veľmi často v uplynulom roku zanedbávalo rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete takmer 10% školákov vo veku 11 rokov (8-9%), približne 13% chlapcov vo veku 13 a 15 rokov (12-13%) a približne pätina dievčat vo veku 13 a 15 rokov (17-21%).

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov v porovnaní s dievčatami menej často uvádzali, že v uplynulom roku zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete (13-roční OR/CI: 0,7/0,52-0,94; 15-roční OR/CI: 0,5/0,36-0,66).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Dievčatá vo veku 11 rokov v porovnaní s dievčatami vo veku 15 rokov menej často uvádzali, že v uplynulom roku zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete (11-ročné vs. 15-ročné OR/CI: 0,3/0,22-0,42).

Obrázok 275: Rizikové využívanie internetu – zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete (v %)



*Stáva sa mi to často, že sa „zabudnem“ na internete.
Niekedy dokonca kvôli tomu nejdem von alebo sa
nejdem učiť. A popravde neviem čo s tým mám robiť.
Ale niekedy je internet dobrým odreagovaním, ale je
celkom návykový, lebo sa niekedy neviem odtrhnúť.
(chlapec, 14 rokov)*

Rizikové využívanie internetu – snažili sa obmedziť čas, ktorý trávili na internete, ale neúspešne

Popis indikátora: Ako často sa Ti stali nasledujúce veci za posledných 12 mesiacov?

Snažil som sa obmedziť čas, ktorý trávim na internete, ale neúspešne.

- ☐ Veľmi často
- ☐ Často
- ☐ Občas
- ☐ Nikdy

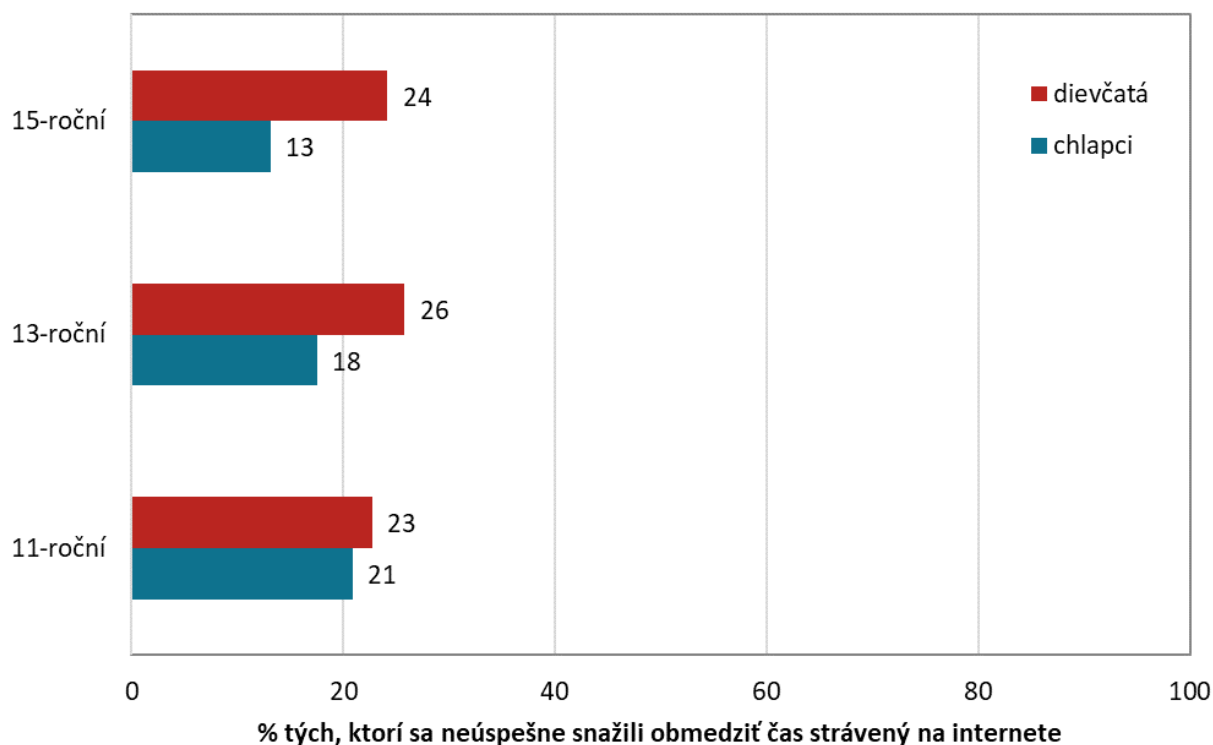
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí odpovedali „často“ alebo „veľmi často“.

Výskyt: Často alebo veľmi často sa v uplynulom roku neúspešne snažila obmedziť čas strávený na internete asi jedna pätina (21-23%) 11-ročných školákov, približne jedna štvrtina dievčat (24%-26%) vo veku 13 a 15 rokov. Rovnako to uviedlo 18 % chlapcov vo veku 13 rokov a 13% vo veku 15 rokov.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13 a 15 rokov v porovnaní s dievčatami menej často uvádzali, že sa v uplynulom roku neúspešne snažili obmedziť čas strávený na internete (13-roční OR/CI: 0,6/0,47-0,79; 15-roční OR/CI: 0,5/0,35-0,64).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci sa častejšie neúspešne snažili obmedziť čas strávený na internete (11-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,7/1,31-2,33; 13-roční vs. 15-roční OR/CI: 1,4/1,03-1,89).

Obrázok 276: Rizikové využívanie internetu – snažili sa obmedziť čas, ktorý trávili na internete, ale neúspešne (v %)





Andrej Jan Tymkowski, 11 rokov

Rizikové využívanie internetu – aktivity

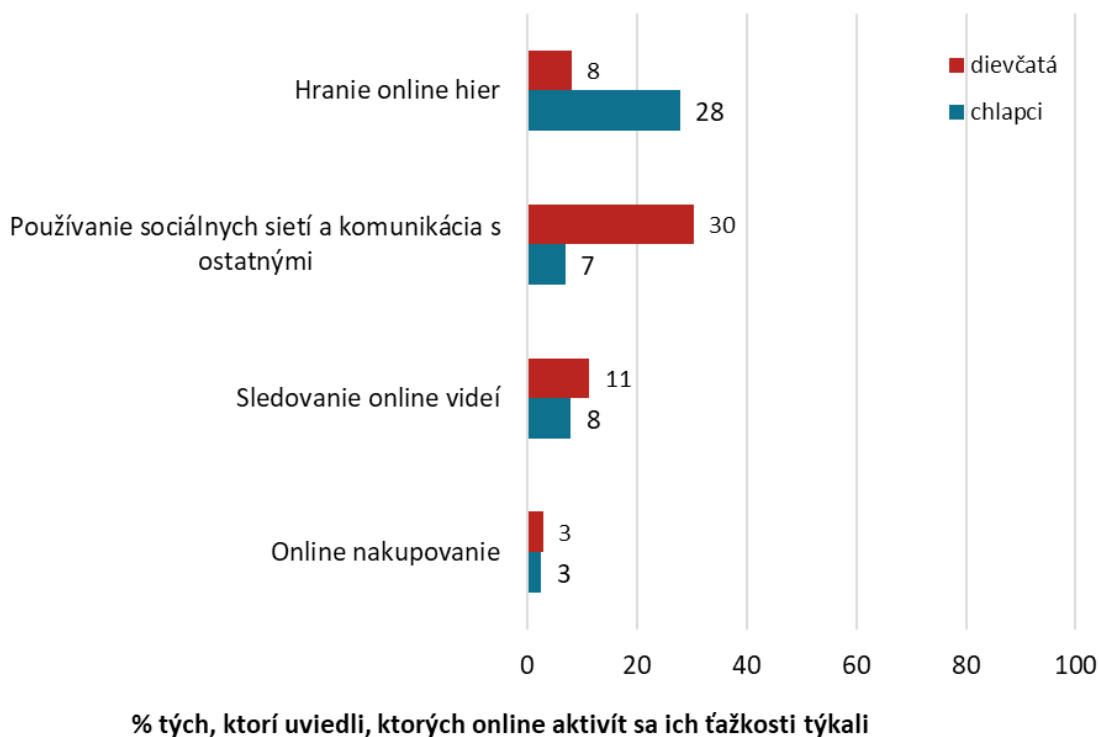
Popis indikátora: Ktorých aktivít sa tieto ťažkosti najčastejšie týkali?

- ☐ Nemal som takéto ťažkosti
- ☐ Hranie online hier
- ☐ Online nakupovanie
- ☐ Používanie sociálnych sietí a komunikácia s ostatnými
- ☐ Sledovanie online videí

Prezentovaný je výskyt všetkých školákov, ktorí uviedli aktivitu, ktorej sa najčastejšie týkali predchádzajúce ťažkosti.

Výskyt: Asi tretina dievčat (30%) uviedla, že ťažkosti pociťovali najčastejšie pri používaní sociálnych sietí a komunikácii s ostatnými, asi 11% dievčat to uviedlo pri sledovaní online videí. V prípade chlapcov, približne jedna tretina (28%) uviedla ťažkosti pri hraní online hier, následne pociťovali problémy najčastejšie pri sledovaní online videí (8%) a používaní sociálnych sietí (7%).

Obrázok 277: Rizikové využívanie internetu – aktivity (v %)



Rizikové využívanie internetu – závislosť na internete

Popis indikátora: Vychádzajúc z predchádzajúcich piatich otázok o rizikovom využívaní internetu sme identifikovali školákov, ktorí uviedli, že sa im často alebo veľmi často stalo, že za posledný rok zažili jednotlivé situácie a následne sme ich rozdelili do troch skupín školákov, ktorí:

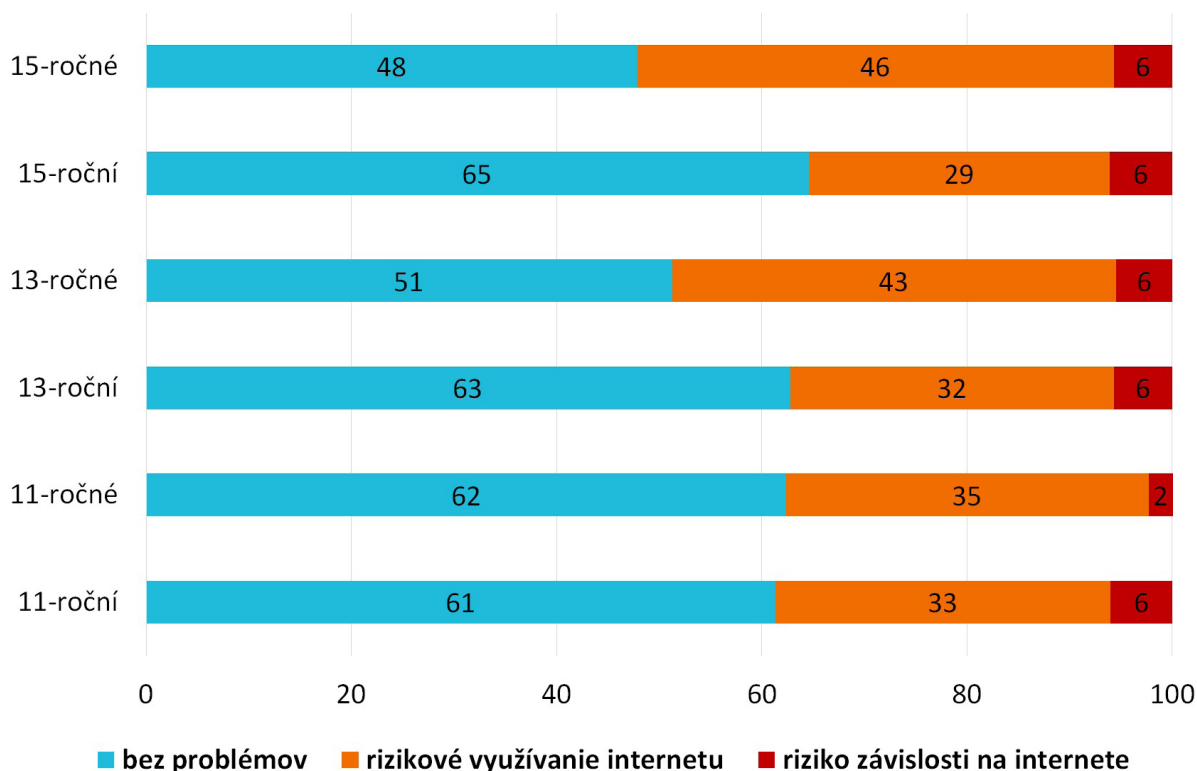
(1) nevykazovali problémy (často alebo veľmi často sa nestala žiadna zo situácií)

(2) vykazovali rizikové využívanie internetu (často alebo veľmi často sa stala aspoň jedna alebo tri situácie)

(3) vykazovali riziko závislosti na internete (často alebo veľmi často sa im stalo, že nespali kvôli internetu a cítili sa nepríjemne, keď nemohli byť na internete a zároveň zažili aspoň jednu z ďalších situácií)

Výskyt: Riziko závislosti na internete vykazovalo 6% školákov vo všetkých vekových kategóriách s výnimkou 11-ročných dievčat (2%). Rizikové využívanie internetu vykazovala viac ako tretina chlapcov (29-33%+6%) a dievčat vo veku 11 rokov (35%+2%) a polovica dievčat (43-46%+6%) vo veku 13 a 15 rokov.

Obrázok 278: Rizikové využívanie internetu – závislosť na internete (v %)



Hranie počítačových hier – frekvencia

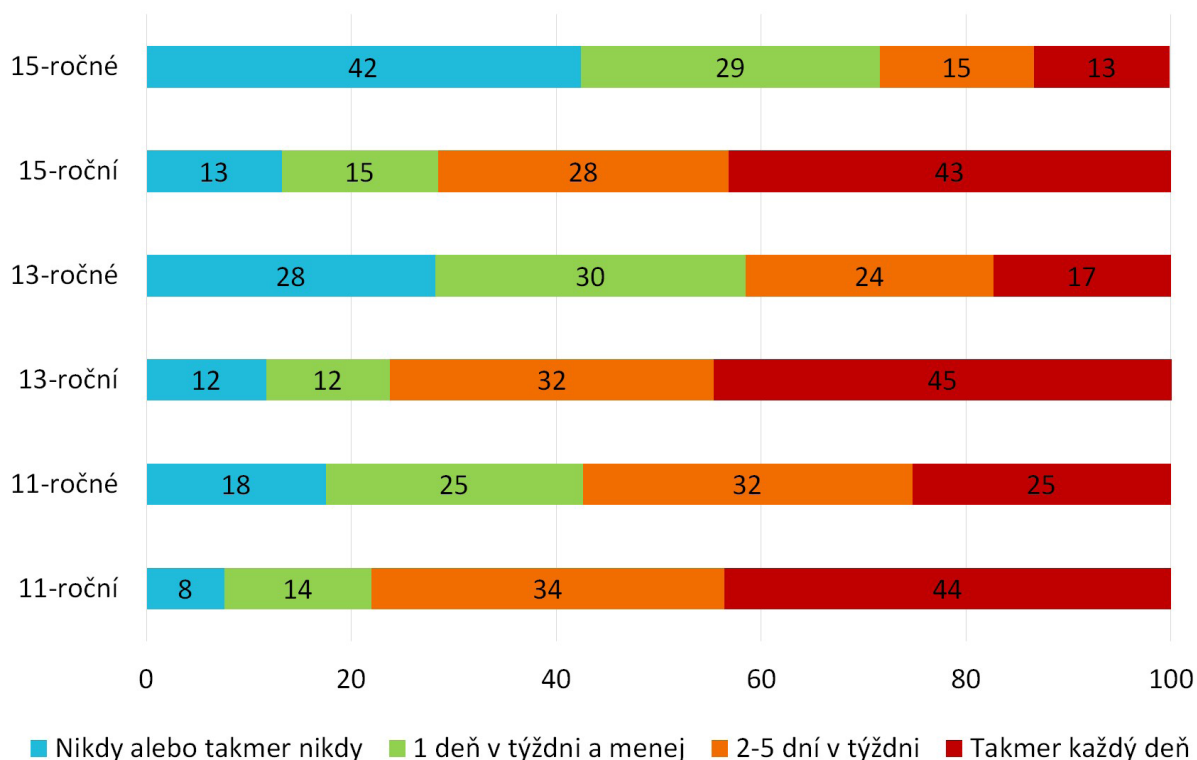
Popis indikátora: Nasledujúce otázky sa týkajú hrania hier. Počas odpovedania na tieto otázky sa prosím zamysli nad hrami, ktoré hráš na mobile, tablete, počítači alebo konzole (PlayStation, Wii, Xbox)

Ako často hrávaš hry?

- ☐ Nikdy alebo takmer nikdy
- ☐ Menej ako raz za týždeň
- ☐ 1 deň v týždni
- ☐ 2-3 dni v týždni
- ☐ 1 deň v týždni
- ☐ 2-3 dni v týždni

Výskyt: V skupine chlapcov vo všetkých vekových kategóriách takmer polovica (43%-45%) hrala počítačové hry takmer každý deň. V skupine 11-ročných dievčat to bola jedna štvrtina (25%), no v skupine 13-ročných to bolo 17% a vo veku 15 rokov hralo hry takmer každý deň 13% dievčat.

Obrázok 279: Hranie počítačových hier – frekvencia (v %)





Ema Oravcová, 8 rokov

Hranie počítačových hier – problematické hranie počítačových hier

Popis indikátora: Počas posledných dvanástich mesiacov..... boli obdobia, kedy jediná vec, na ktorú si myslel/a, bol moment, kedy by si si zahral/a hru?.... cítil/a si sa niekedy nespokojný/á, pretože si chcel/a hrať viac?.... cítil/a si sa zle, pretože si si nemohol/nemohla zahrať hru?.... neúspešne si sa snažil/a obmedziť čas, ktorý tráviš hraním hier potom ako Ťa iní upozornili na to, aby si hral menej?.... hral/a si hry, aby si nemusel/a myslieť na nepríjemné/otravné veci?.... hádal/a si sa s ostatnými ohľadom dôsledkov tvojho hráčskeho správania?.... snažil/a si sa utajiť čas, ktorý tráviš hraním pred ostatnými?.... stratil/a si záujem o Tvoje koníčky, pretože hranie bolo to jediné, čo si chcel robiť?.... mal/a si vážne nezhody so svojou rodinou/kamarátmi kvôli hraníu?

☐ Áno

☐ Nie

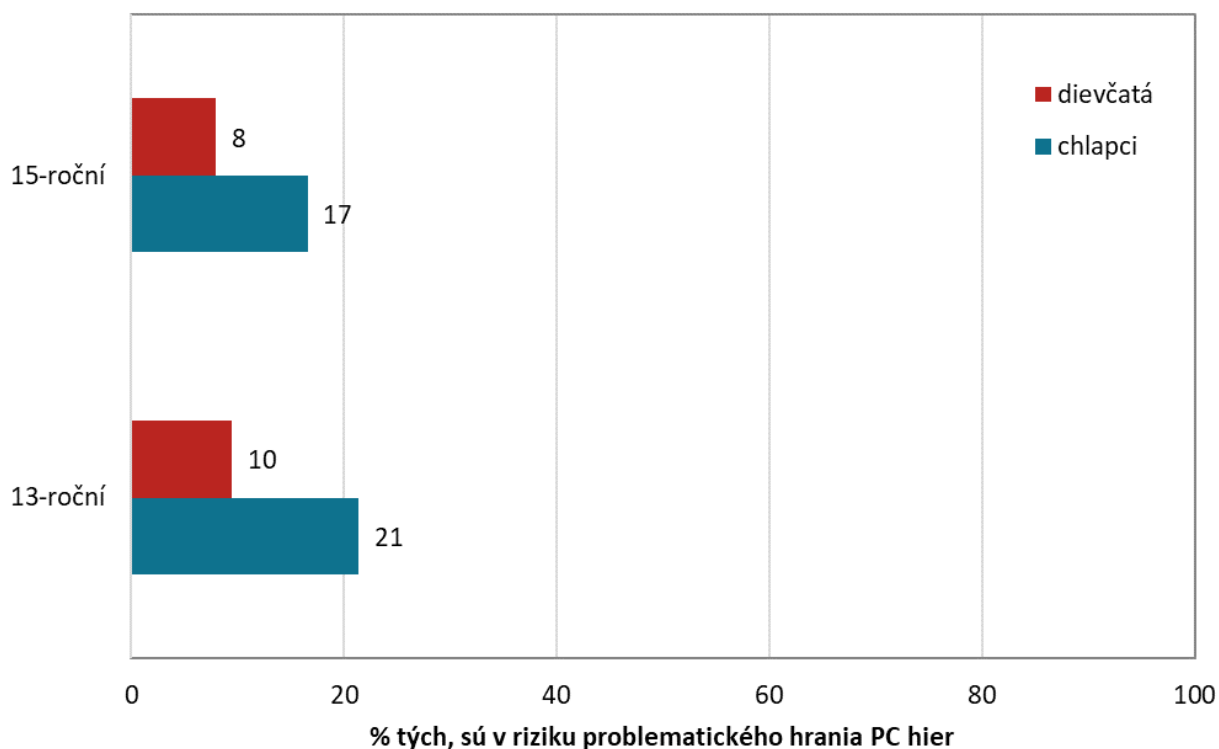
Prezentovaný je výskyt, ktorí v predchádzajúcej otázke uviedli, že hrajú počítačové hry raz do týždňa alebo menej a zažili aspoň 5 situácií, pričom aspoň jedna z nich sa týkala hádok s ostatnými, straty záujmu o koníčky a vážnych nezhôd s rodinou/kamarátmi kvôli hraníu. Tieto otázky sme položili iba 13- a 15- ročným školákom.

Výskyt: Približne jedna pätina chlapcov (17%-21%) vo veku 13 a 15 rokov vykazovala riziko problematického hrania počítačových hier. Rovnako to bolo v prípade 10% dievčat vo veku 13 rokov a 8% 15-ročných dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci v porovnaní s dievčatami boli častejšie v riziku problematického hrania počítačových hier (13-roční OR/CI: 2,6/1,72-3,90; 15-roční OR/CI: 2,3/1,39-3,76).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely medzi skupinami sme nepotvrdili.

Obrázok 280: Hranie počítačových hier – problematické hranie počítačových hier (v %)

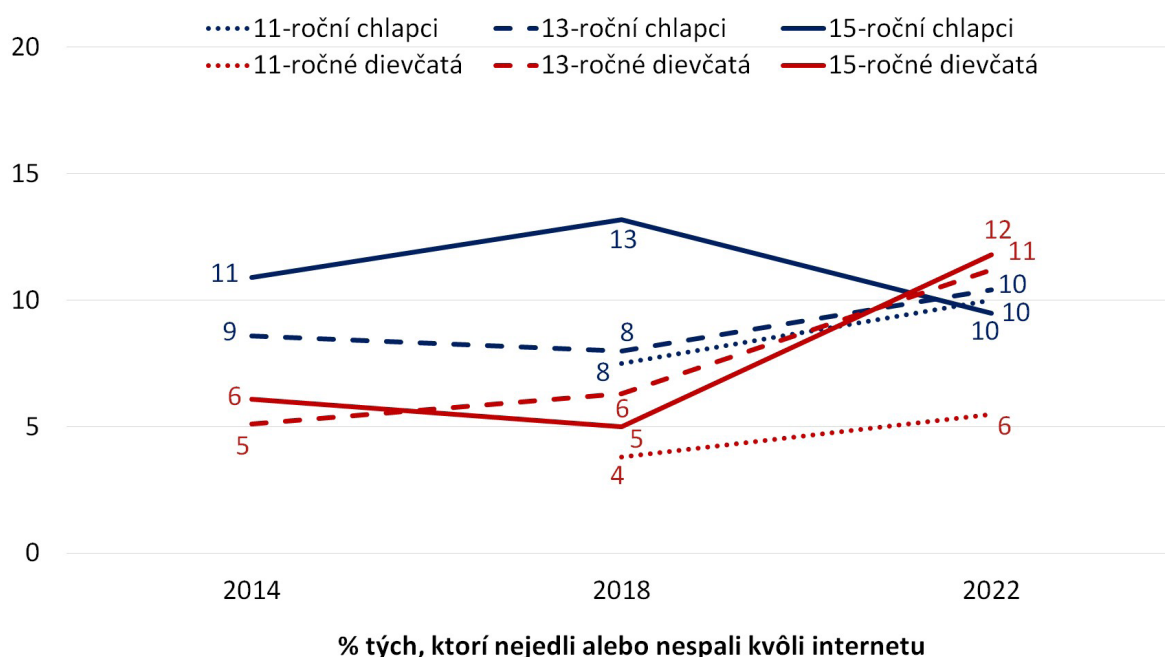


Jednoznačne mobil. Odtrhnúť od neho tvár je dosť ťažké a to aj keď je človek unavený a zatvárajú sa mu oči. Odhodiť mobil na druhú stranu miestnosti a vypnúť si zvuky, myslím, že úplne stačí. (dievča, 12 rokov)

Trendy 2014 – 2018 – 2022

Rizikové využívanie internetu – nejedli, nespali kvôli internetu

Obrázok 281: Rizikové využívanie internetu – nejedli, nespali kvôli internetu – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme nezaznamenali zmeny vo výskyte sledovaného symptómu rizikového využívania internetu, ale v nasledujúcom období, teda medzi rokom 2018 a 2022 došlo k nárastu výskytu chlapcov vo veku 15 rokov a dievčat vo veku

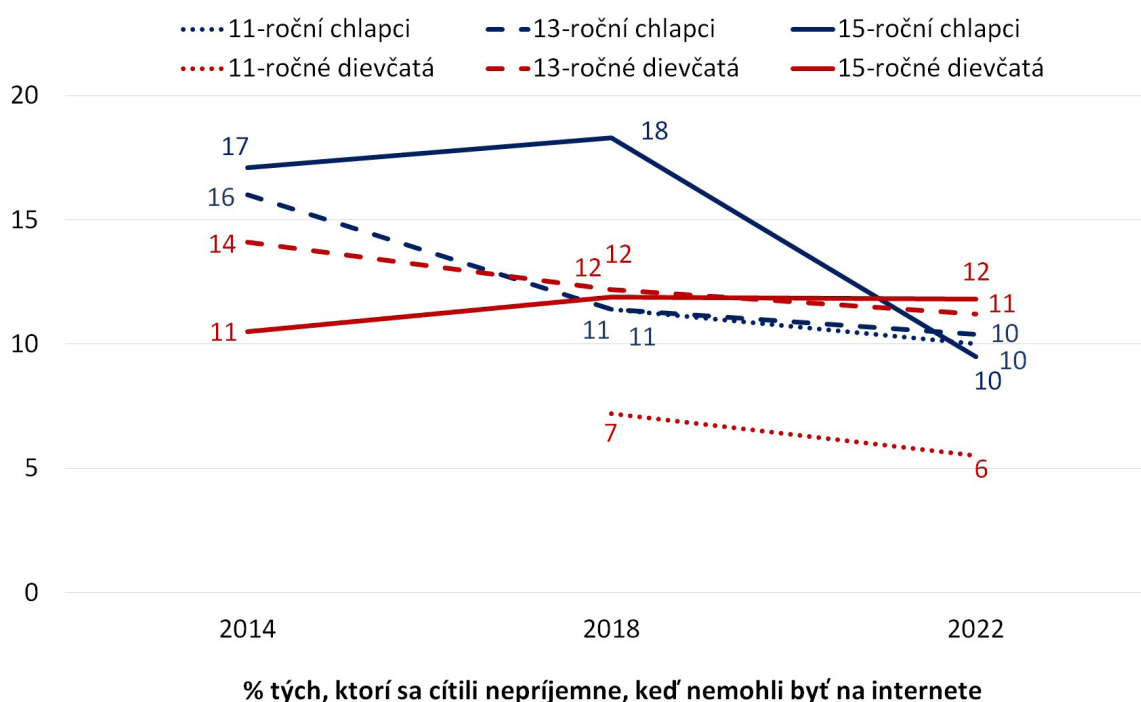
13 a 15 rokov, ktorí uviedli, že kvôli internetu nejedli alebo nespali. V skupine dievčat sa tento nárast prejavil aj pri porovnaní výskytu sledovaného symptómu rizikového využívania internetu medzi rokom 2014 a 2022.

Tabuľka 101: Rizikové využívanie internetu – nejedli, nespali kvôli internetu – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018	=	=	=	=	=	=
2018 vs. 2022	=	=	↑	=	↑	↑
2014 vs. 2022	=	=	=	=	↑	↑

Rizikové využívanie internetu – cítili sa nepríjemne, keď nemohli byť na internete

Obrázok 282: Rizikové využívanie internetu – cítili sa nepríjemne, keď nemohli byť na internete – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte sledovaného symptómu rizikového využívania internetu v skupine 13-ročných chlapcov a v nasledujúcom období (2018-2022) aj v skupine 15-roč-

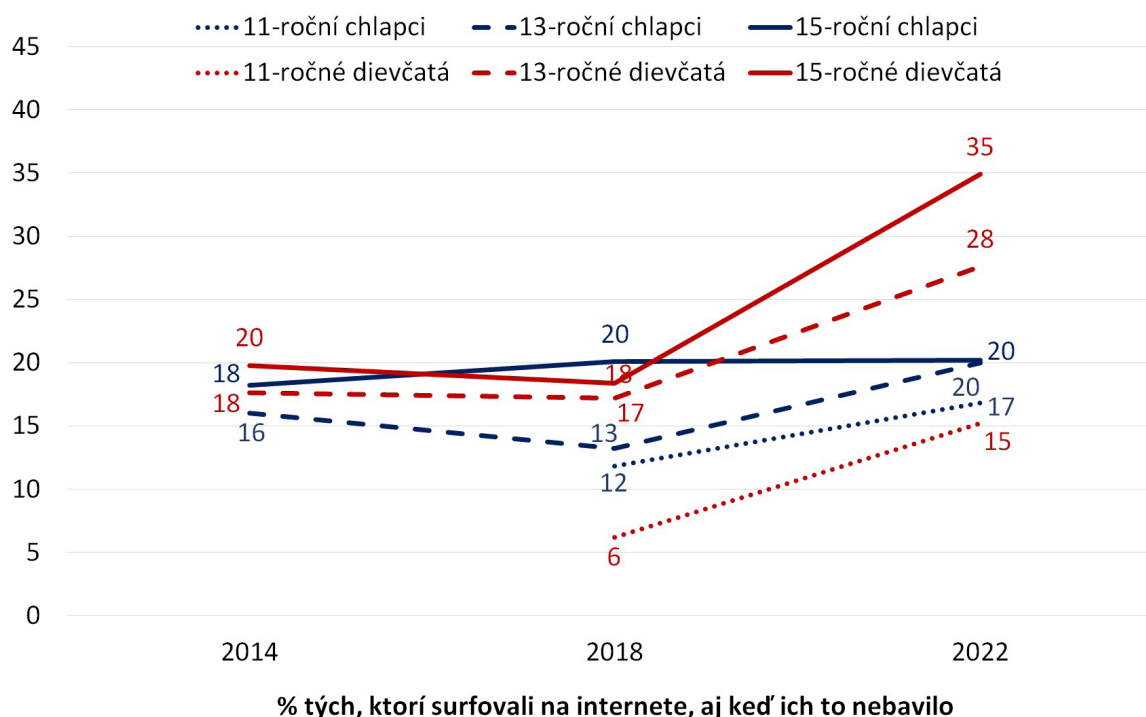
ných chlapcov, čo sa prejavilo aj pri porovnaní výskytu tohto symptómu medzi rokom 2014 a 2022. Chlapci vo veku 13 a 15 rokov stále častejšie reportujú, že sa cítili nepríjemne, keď nemohli byť na internete.

Tabuľka 102: Rizikové využívanie internetu – cítili sa nepríjemne, keď nemohli byť na internete – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018		↓	=		=	=
2018 vs. 2022	=	=	↓	=	=	=
2014 vs. 2022		↓	↓		=	=

Rizikové využívanie internetu – surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo

Obrázok 283: Rizikové využívanie internetu – surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme neznamenali zmeny vo výskyte sledovaného symptómu rizikového využívania internetu, ale v nasledujúcom období, teda medzi rokom 2018 a 2022 došlo k nárastu výskytu chlapcov vo veku 11 a 15 rokov a dievčat vo všetkých sledovaných vekových kategóri-

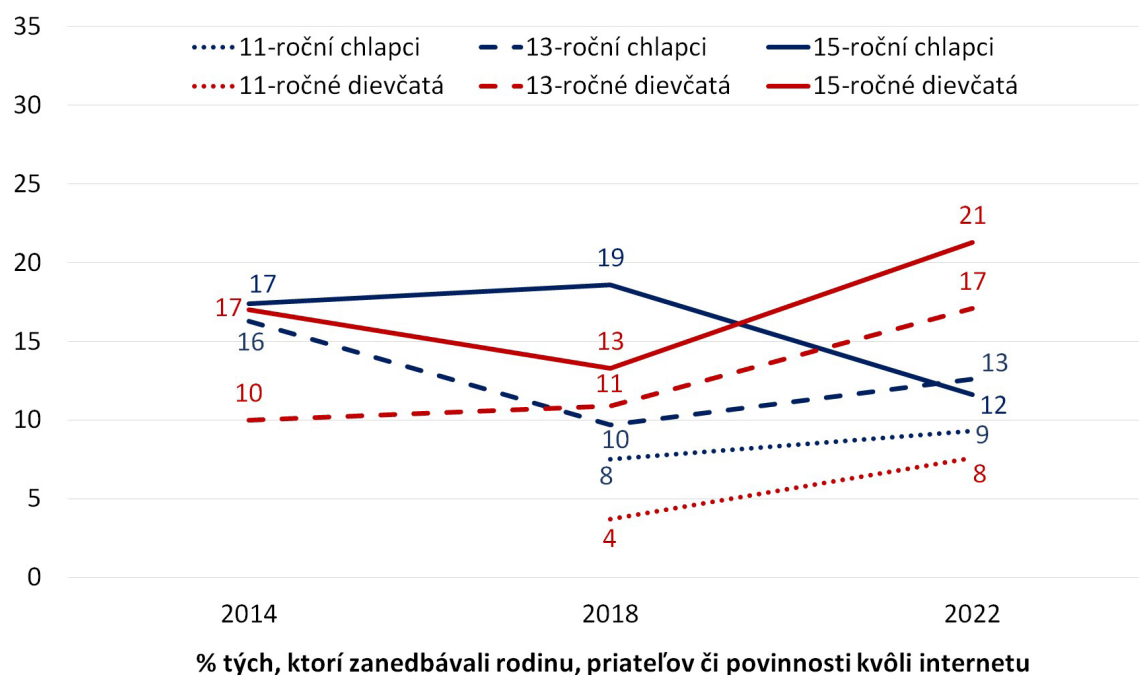
ách, ktorí uviedli, že surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo. Nárast v skupine dievčat vo veku 13 a 15 rokov sa prejavil aj pri porovnaní výskytu sledovaného symptómu rizikového využívania internetu medzi rokom 2014 a 2022.

Tabuľka 103: Rizikové využívanie internetu – surfovali na internete, aj keď ich to nebavilo – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018		=	=		=	=
2018 vs. 2022	↑	↑	=	↑	↑	↑
2014 vs. 2022		=	=		↑	↑

Rizikové využívanie internetu – zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete

Obrázok 284: Rizikové využívanie internetu – zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte sledovaného symptómu rizikového využívania internetu v skupine 13-ročných chlapcov a v nasledujúcom období (2018-2022) aj v skupine 15-ročných chlapcov. Naopak, v skupine dievčat všetkých sledovaných vekových kategórií došlo k nárastu výskytu tých, ktoré reportovali,

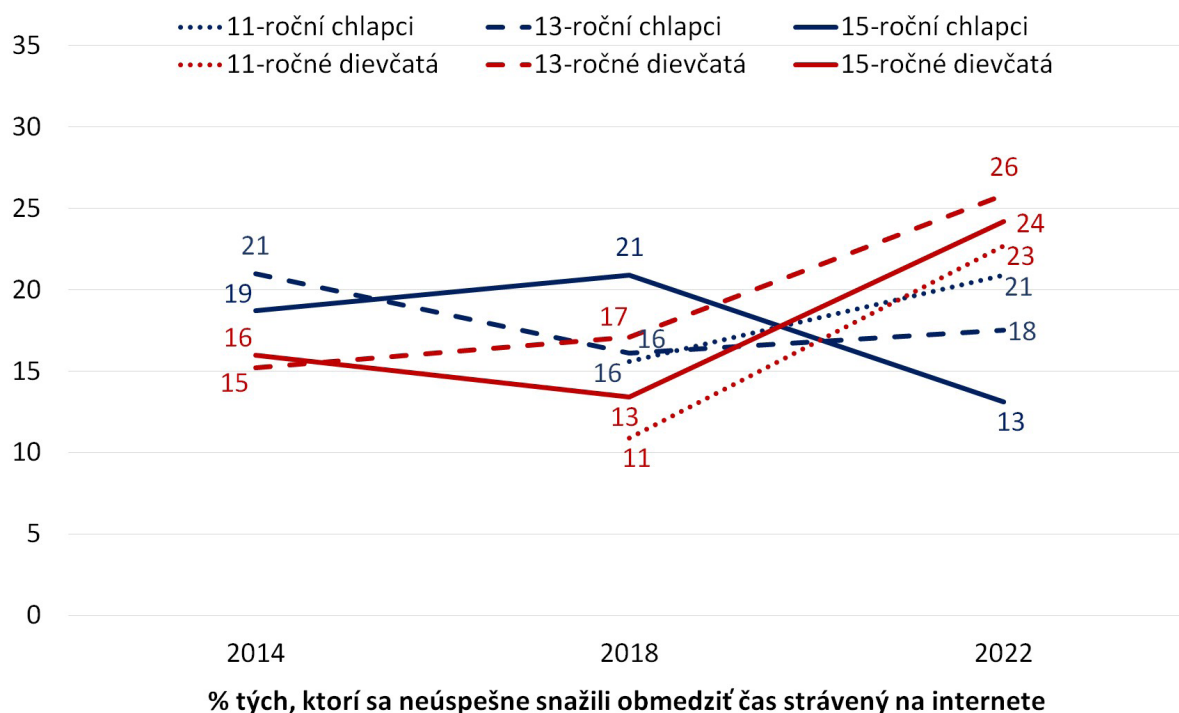
že zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete. Pokles v skupine 15-ročných chlapcov a nárast v skupine 13-ročných dievčat sa prejavil aj pri porovnaní výskytu sledovaného symptómu rizikového využívania internetu medzi rokom 2014 a 2022.

Tabuľka 104: Rizikové využívanie internetu – zanedbávali rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koníčky kvôli času strávenému na internete – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018		↓	=		=	=
2018 vs. 2022	=	=	↓	↑	↑	↑
2014 vs. 2022		=	↓		↑	=

Rizikové využívanie internetu – snažili sa obmedziť čas, ktorý trávili na internete, ale neúspešne

Obrázok 285: Rizikové využívanie internetu – snažili sa obmedziť čas, ktorý trávili na internete, ale neúspešne – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022 (v %)



Pri porovnaní rokov 2014 a 2018 sme zaznamenali pokles vo výskyte sledovaného symptómu rizikového využívania internetu v skupine 13-ročných chlapcov a v nasledujúcom období (2018-2022) aj v skupine 15-ročných chlapcov. Naopak v skupine 11-ročných chlapcov a dievčat všetkých sledovaných vekových kategórii došlo k nárastu tých,

ktorí reportovali, že sa neúspešne snažili obmedziť čas strávený na internete. Pokles v skupine 15-ročných chlapcov a nárast v skupine 13- a 15-ročných dievčat sa prejavil aj pri porovnaní výskytu sledovaného symptómu rizikového využívania internetu medzi rokom 2014 a 2022.

Tabuľka 105: Rizikové využívanie internetu – snažili sa obmedziť čas, ktorý trávili na internete, ale neúspešne – porovnanie 2014 vs. 2018 vs. 2022

	Chlapci			Dievčatá		
	11-roční	13-roční	15-roční	11-ročné	13-ročné	15-ročné
2014 vs. 2018		↓	=		=	=
2018 vs. 2022	↑	=	↓	↑	↑	↑
2014 vs. 2022		=	↓		↑	↑

Použitá literatúra

Angelini, F., Marino, C., & Gini, G. (2022). Friendship quality in adolescence: the role of social media features, online social support and e-motions. *Current Psychology*, 1-17.

Bitto Urbanova, L., Holubcikova, J., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2020). Adolescents exposed to discrimination: are they more prone to excessive internet use?. *BMC pediatrics*, 20, 1-7.

Blinka, L., Šablatúrová, N., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). Social constraints associated with excessive internet use in adolescents: the role of family, school, peers, and neighbourhood. *International journal of public health*, 65, 1279-1287.

Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC public health*, 18(1), 1-12.

Cate-Carter, T. D., Schnurr, K., Stinson, J., & McPherson, A. C. (2019). Connected for health: Examining the use of a health-related social media platform for children with chronic medical conditions. *Child: Care, Health and Development*, 45(4), 585-591.

Criollo-C, S., Guerrero-Arias, A., Jaramillo-Alcázar, Á., & Luján-Mora, S. (2021). Mobile learning technologies for education: Benefits and pending issues. *Applied Sciences*, 11(9), 4111.

Husarova, D., Blinka, L., Madarasova Geckova, A., Sirucek, J., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2018). Do sleeping habits mediate the association between time spent on digital devices and school problems in adolescence?. *The European Journal of Public Health*, 28(3), 463-468.

Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Cemerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 9, 2208.

Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A literature review on impact of COVID-19 pandemic on teaching and learning. *Higher education for the future*, 8(1), 133-141.

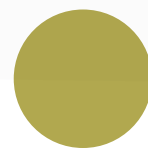
Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K.,... & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*.

Šablatúrová, N., Gottfried, J., Blinka, L., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2021). Eating disorders symptoms and excessive internet use in adolescents: the role of internalising and externalising problems. *Journal of Eating Disorders*, 9, 1-8.

Urbanova, L. B., Geckova, A. M., Veselska, Z. D., Capi-kova, S., Holubcikova, J., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2022). Technology supports me: Perceptions of the benefits of digital technology in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13.

Zheng, Y., Wei, D., Li, J., Zhu, T., & Ning, H. (2016). Internet use and its impact on individual physical health. *IEEE Access*, 4, 5135-5142.

Školáci so špeciálnymi výchovno- vzdelávacími potrebami





Hana Janočková, 7 rokov

Školáci so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami

Tatiana Dubayová

Špeciálnou výchovno-vzdelávacou potrebou (ďalej len ŠVVP), podľa zákona 245/2008 Z. z. v § 2, písm. i, je požiadavka určená diagnostikou v zariadeniach poradenstva a prevencie na poskytnutie podporného opatrenia vo výchove a vzdelávaní (ďalej len „podporné opatrenie“) dieťaťu alebo žiakovi podľa písmen j) až p) a dieťaťu alebo žiakovi, ktorého zdravotný stav, sociálne podmienky, jazykové schopnosti, nadanie, správanie, kognitívne schopnosti, motivácia, emocionalita, tvorivosť alebo zručnosti vyžadujú poskytnutie podporného opatrenia. Do tejto kategórie žiakov patria: žiak so zdravotným znevýhodnením, žiak so zdravotným postihnutím (žiak s mentálnym postihnutím, sluchovým postihnutím, zrakovým postihnutím, telesným postihnutím, s narušenou komunikačnou schopnosťou, s autizmom alebo ďalšími pervazívnymi vývinovými poruchami alebo s viacnásobným postihnutím), žiak chorý alebo zdravotne oslabený, žiak s vývinovými poruchami (žiak s poruchou aktivity a pozornosti; žiak s vývinovou poruchou učenia), žiak s poruchou správania, žiak zo sociálne znevýhodneného prostredia ale tiež žiak s nadaním. Podľa Centra vedecko-technických informácií Slovenskej republiky má v školskom roku 2022/2023 na Slovensku ŠVVP určenú 42 737 žiakov vzdelávaných na

základných školách (1990 žiakov so syndrómom autizmu, 3687 žiakov s mentálnym postihnutím, 555 žiakov so sluchovým postihnutím, 334 so zrakovým postihnutím, 4860 žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou, 572 žiakov s telesným postihnutím, 397 žiakov s poruchami správania, 20 437 žiakov s vývinovými poruchami učenia, 1 083 žiakov s intelektovým nadaním a 8 822 sú označené ako iné ŠVVP). Skupinu so špecifickými edukačnými potrebami tvoria žiaci zo sociálne znevýhodneného prostredia, ktorých je v súčasnosti v slovenských školách evidovaných 32 122, avšak toto číslo môže byť vyššie (CVTI, 2022). Všetky tieto druhy žiakov majú špecifické prejavy a potreby, ktoré je potrebné naplňať s ohľadom na konkrétny druh špeciálnej výchovno-vzdelávacej potreby. Táto potreba je zároveň súčasťou a niekedy aj dôvodom zvýšenej každodennej záťaže, ktorá môže byť významným stresom v ich živote s možným dopadom na kvalitu ich duševného zdravia a celkovú kvalitu života.

Problematika žiakov so ŠVVP sa v školskom kontexte často zužuje na tvorbu stratégií a intervencií, ktoré majú zvýšiť ich školský výkon. Problémy v oblasti duševného zdravia týchto žiakov zvyknú byť pripisované samotnému zdravotnému znevýhodneniu alebo postihnutiu a opomínajú sa faktory

prostredia, ktoré nie vždy rozumie ťažkostiam ich každodenného života. Výskumy v zahraničí poukazujú na vyššiu prevalenciu duševných ochorení u osôb so zdravotným postihnutím alebo znevýhodnením oproti štandardnej populácii. Cooper a kol. (2007) na výskumnom súbore 1023 osôb s mentálnym postihnutím konštatovali u 40,1 % z nich prítomnosť minimálne 1 duševného ochorenia. U detí, ktoré svojim akcentovaným správaním signalizujú problémy v oblasti duševného zdravia hovoríme tiež o mentálnej zraniteľnosti, ktorá je skôr pojmom asociovaným s možným nástupom duševného ochorenia v neskoršom veku. Informácie o stave duševného zdravia detí s rôznymi druhmi ŠVVP na Slovensku bol doteraz fragmentovaný a parciálne výsledky na malých výskumných súboroch sa sústreďujú len na niektoré zdravotné znevýhodnenia a majú informačnú hodnotu len na úrovni regiónu. Avšak aj v týchto nemnohých štúdiách dosahujú žiaci so ŠVVP horšie výsledky, ako žiaci štandardnej populácie. Napríklad vo výskume detí s ADHD (dotazník SDQ Strength and Difficulties vyplňaný učiteľom o žiakovi) polovica z nich dosiahla hraničné až abnormálne hodnoty v oblasti výskytu problémov emocionálnej oblasti oproti žiakom štandardnej populácie, kde tieto hodnoty dosiahlo len približne 20 %. Až 77,5 % zo žiakov so ŠVVP v sumárnom hodnotení problémov v oblasti duševného zdravia dosiahlo hodnoty abnormality oproti žiakom štandardnej populácie, kde bola hranica abnormality zistená len u 16,4 % (Dubayová, Chovanová, 2017).

Úzkosť, depresia, znížené sebavedomie sa uvádzajú v mnohých slovenských publikáciách ako sekundárne a indukované problémy, ktoré sa objavujú u žiakov s rôznymi ŠVVP (napr. Komora, 2005; Harčariková, Tichá, 2007; Hučík, Mikurčíková, 2018; a pod.). Ide však skôr o tradované odborné vyhlásenia, ktoré sa

však neopierajú o súčasné výskumné zistenia, ktoré je nutné priebežne aktualizovať v národných štúdiách.

Zahraničné výskumy však jasne reportujú, že ŠVVP korešpondujú s nárastom úzkosti a depresie (napr. Lemstra a kol., 2008; Nelson, Harwood, 2011; Alesi, Rappo, Pepi, 2014), zníženou subjektívnou pohodou (napr. Moreira a kol., 2015; Holopainen a kol., 2023; Skrzypiec a kol., 2016), zvýšeným skóre pociťovanej osamelosti (napr. Bossaert a kol., 2012; Margalit, Raskind, 2013) a v celkovom zhoršení duševného stavu (napr. Cooper a kol., 2007; Rose a kol., 2009) oproti žiakom štandardnej populácie.

Mapovanie duševného a telesného zdravia žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami sa stáva súčasťou správy HBSC prvý krát. Vzhľadom na ich vysoko špecifické potreby a preto, aby sme zvýšili validitu ich odpovedí, boli dáta získané individualizovaným zberom spôsobom *paper-pier*. Oproti populácii žiakov štandardnej populácie boli premenné redukované len na vybrané oblasti duševného a fyzického zdravia, ale vzhľadom na spôsob zberu dát môžu byť v týchto oblastiach porovnávané so stavom telesného a duševného zdravia populácie žiakov štandardnej populácie.

Zistené rozdiely, miestami výrazne odlišné od výsledkov štandardnej populácie, je nutné ďalej analyzovať aj s ohľadom na vysokú heterogenitu skupiny a potrieb, ktoré vyplývajú z daného druhu zdravotného alebo sociálneho znevýhodnenia. Pre úspešnosť ich vzdelávania je nutné porozumieť diverzite ich problémov, ale aj zistiť, v čom sú ich problémy podobné so štandardnou populáciou, aby bolo možné aplikovanie inkluzívnych princípov a stratégií, ktoré by boli osožné všetkým deťom bez rozdielu.

Charakteristika vzorky

Výskumnú vzorku tvorili školáci 5. až 9. ročníka zo sociálne znevýhodneného prostredia a so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, konkrétne školáci s vývinovými poruchami učenia, narušenými komunikačnými schopnosťami, poruchami pozornosti s hyperaktivitou, telesným postihnutím a kombinovanými postihnutiami, ktorí boli zaradení do celkovej vzorky. Dotazník vyplnilo celkovo 513 školákov z 27 základných škôl Prešovského a Košického kraja. Na záver boli z databázy dotazníkov vyradení školáci, ktorí nespĺňali vekové kritérium, alebo boli kvôli zníženej schopnosti poro-

zumenia otázok, a finálnu vzorku tak tvorilo 441 školákov (55,1% chlapcov) vo veku 11 až 15 rokov. Z nich 256 (2,6%) žiakov bolo zo sociálne znevýhodneného prostredia a 185 (1,9%) žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. U 98 žiakov nebol konkrétny druh ŠVVP zaznamenaný, pretože nie každé dieťa svoju diagnózu poznalo alebo ju má pomenovanú. Zároveň učitelia, ktorí týchto žiakov sprevádzali, nepoznali presné dôvody individuálneho začlenenia žiaka. Bližšia charakteristika výskumnej vzorky je uvedená v tabuľke 106.

Tabuľka 106: Charakteristika výskumnej vzorky

	Chlapci		Dievčatá		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
SZP	127	49,6	129	50,4	256	2,6
Poruchy učenia	44	69,8	15	65,2	59	68,6
Narušená komunikačná schopnosť	10	15,9	7	30,4	17	19,8
Poruchy pozornosti	7	11,1	0	0	7	8,1
iné	2	3,2	1	4,3	3	3,5

Organizácia zberu údajov

Zber údajov prebiehal v apríli až júni 2022 na základných školách v Prešovskom a Košickom kraji. Na základe informácií od vedenia školy bola za pomoci školeného administrátora administrovaná školákom skrátená papierová verzia dotazníka, prípadne bolo realizované individuálne štruktúrované interview. Žiakom bola stručne predstavená

štúdia HBSC a prečítaná štandardná inštrukcia. Dotazník obsahoval vybrané otázky zo všetkých troch modulov otázok tak, aby boli pokryté základné ukazovatele zdravia, rizikového správania a sociálneho prostredia. Čas, potrebný na vyplnenie dotazníka, bol prispôsobený podľa individuálnych potrieb každého žiaka.

Celkové hodnotenie zdravia

Popis indikátora: Povedal/a by si, že Tvoje zdravie je...?

- ☐ vynikajúce
- ☐ dobré
- ☐ nie zlé
- ☐ zlé

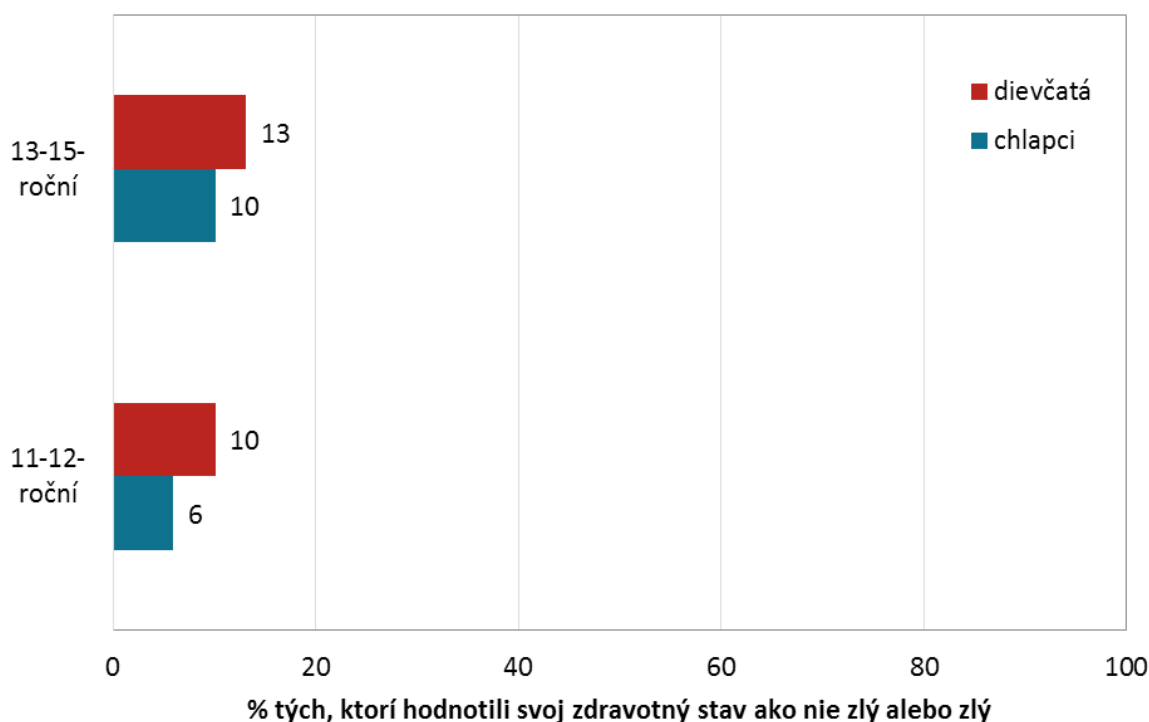
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili svoje zdravie nepriaznivo, teda ako nie zlé alebo zlé.

Výskyt: Svoj zdravotný stav hodnotilo nepriaznivo približne 6% chlapcov vo veku 11 až 12 rokov a 10% vo veku 13 až 15 rokov. U dievčat to bolo 10% vo veku 11 až 12 rokov a 13% vo veku 13 až 15 rokov.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa v hodnotení zdravia nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sa v hodnotení zdravia nepreukázali.

Obrázok 286: Celkové hodnotenie zdravia (v %)



Zdravotné ťažkosti

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že...?

Ťa bolela hlava

Ťa bolelo brucho

Ťa bolel chrbát

si bol/a smutný/á, na dne

si bol/a podráždený/á alebo si mal/a zlú náladu

si mal/a pocit nervozity

si mal/a ťažkosti so zaspávaním

si mal/a pocit točenia hlavy/závrate

☐ asi každý deň

☐ viac ako raz za týždeň

☐ asi každý týždeň

☐ asi každý mesiac

☐ zriedkavo alebo nikdy

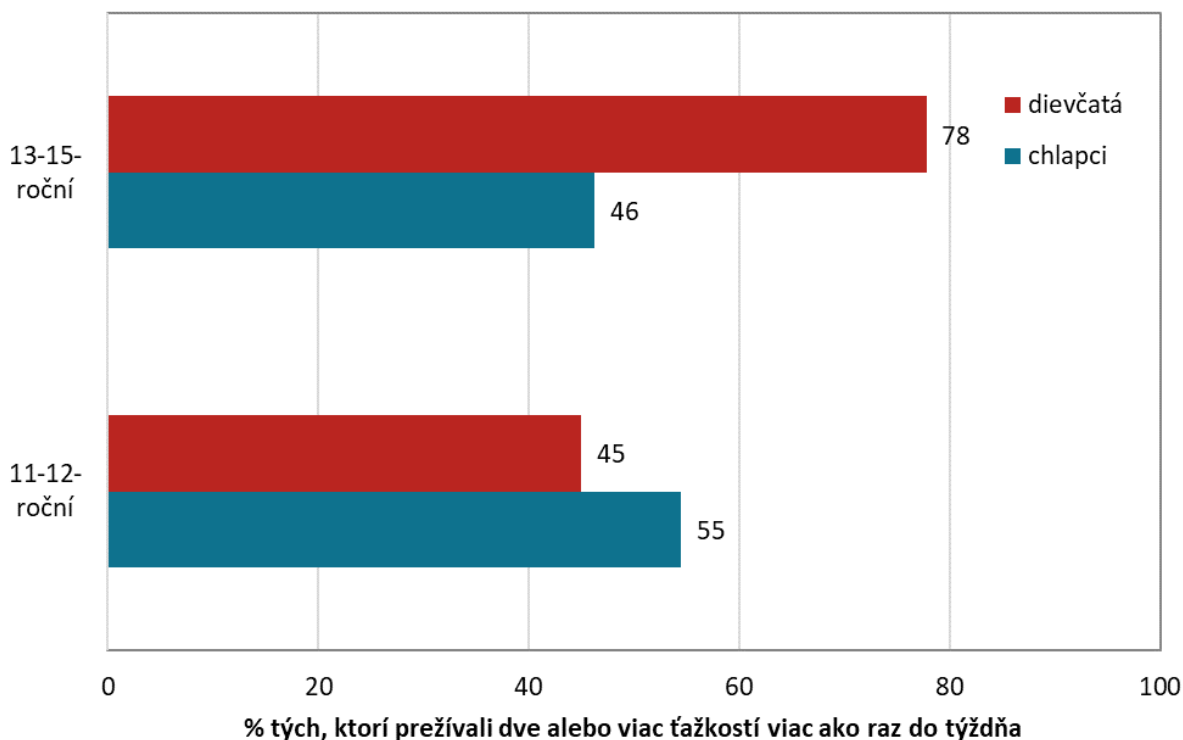
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali dve alebo viac zdravotných ťažkostí viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Približne polovica školákov vo veku 11 až 12 rokov (45-55%) prežívala za posledných 6 mesiacov dve alebo viac zdravotných ťažkostí viac ako raz do týždňa. U starších školákov takýto výskyt zdravotných ťažkostí uvádzalo 46% chlapcov a 78% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci uvádzali výskyt zdravotných ťažkostí menej často ako dievčatá (13-15-roční OR/CI: 0,3/0,12-0,49).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba u dievčat, mladšie dievčatá mali 5-krát nižšiu šancu reportovať zdravotné ťažkosti v porovnaní so staršími dievčatami (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 0,2/0,11-0,50).

Obrázok 287: Zdravotné ťažkosti (v %)



Bolest' hlavy

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že Ťa bolela hlava?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

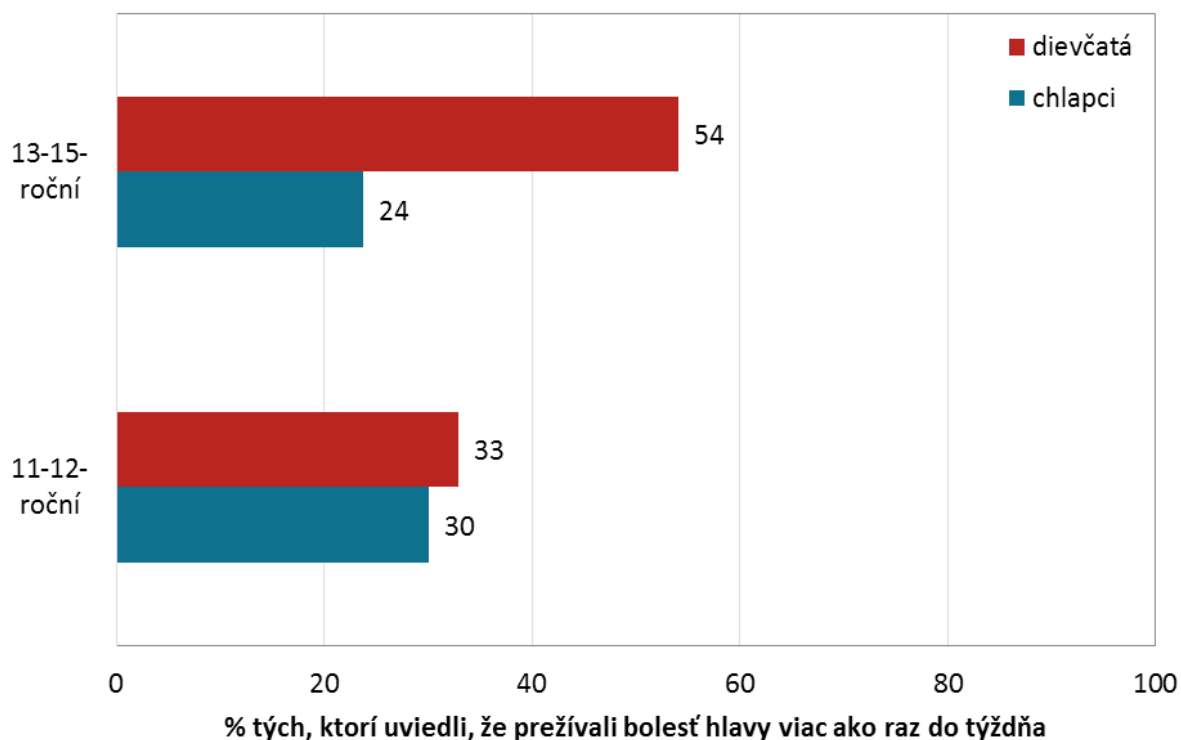
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali bolesť hlavy viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Približne jedna tretina 11-12-ročných chlapcov a dievčat (30-33%) prežívala bolesť hlavy viac ako raz do týždňa. U starších školákov to uviedlo 24% chlapcov a 54% dievčat.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili iba u starších školákov, chlapci prežívali bolesť hlavy menej často ako dievčatá (13-15-roční OR/CI: 0,3/0,15-0,47).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u dievčat, mladšie dievčatá prežívali bolesť hlavy menej často ako staršie dievčatá (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 0,4/0,23-0,77).

Obrázok 288: Bolest' hlavy (v %)



Bolest' brucha

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov:
Ako často sa Ti stalo, že Ťa bolelo brucho?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

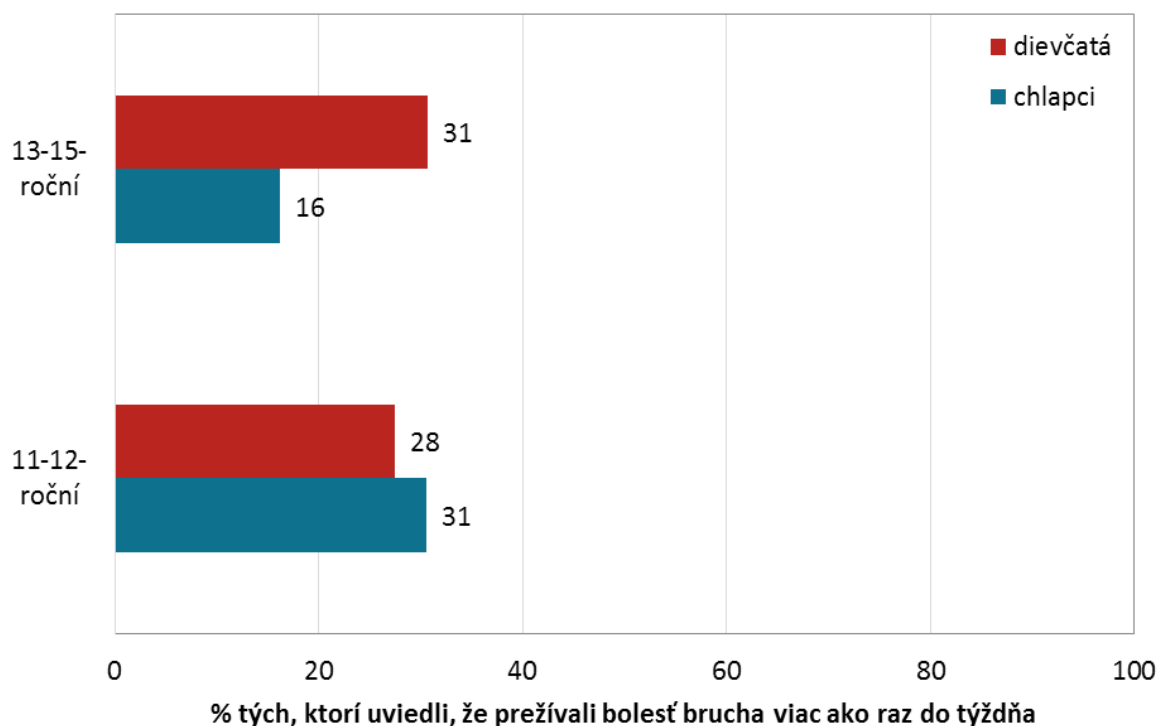
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali bolesť brucha viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Bolesť brucha prežívalo viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov približne 30% dievčat. V prípade chlapcov trpelo bolesťou brucha 31% 11-12-ročných a 16% 13-15-ročných.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili iba u starších školákov, chlapci prežívali bolesť hlavy menej často ako dievčatá (13-15-roční OR/CI: 0,4/0,22-0,86).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u chlapcov, mladší chlapci uvádzali bolesť brucha častejšie ako starší chlapci (11-12-roční vs. 13-15-roční OR/CI: 2,3/1,18-4,42).

Obrázok 289: Bolesť brucha (v %)



Bolest' chrbta

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že Ťa bolel chrbát?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

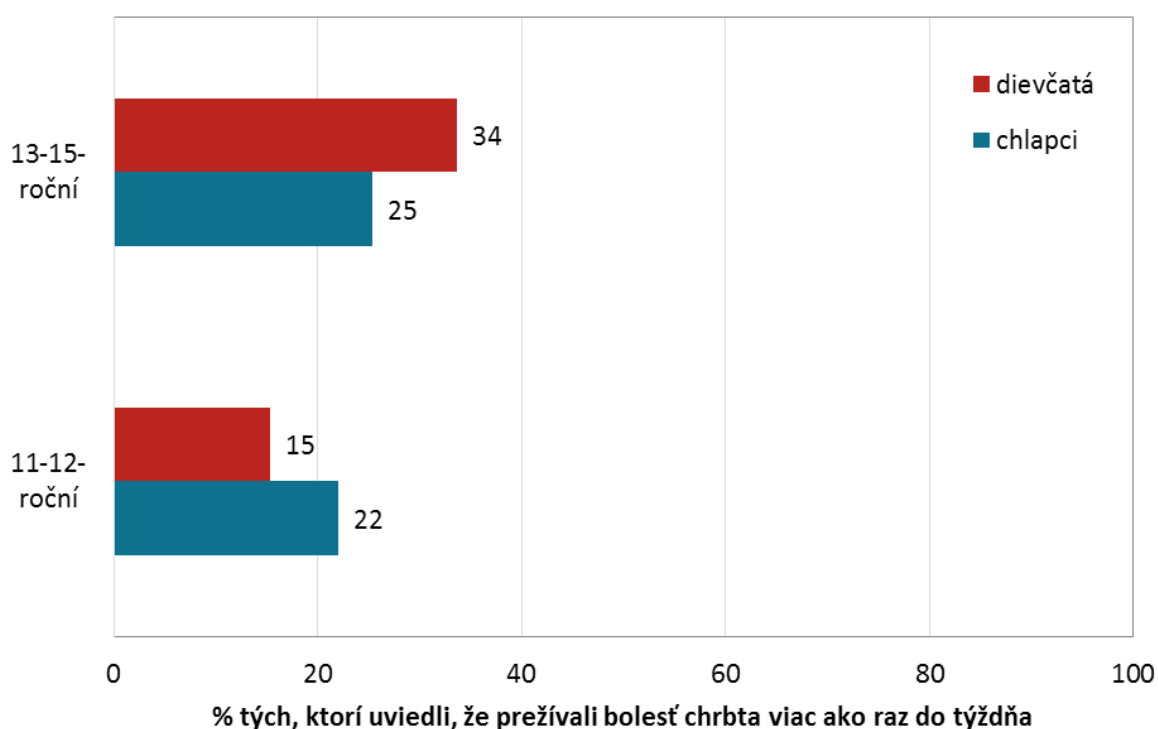
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali bolesť chrbta viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Bolesť chrbta prežívalo viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov približne jedna štvrtina chlapcov (22-25%) vo všetkých vekových skupinách. V prípade dievčat, bolesťami chrbta trpelo 15% 11-12-ročných ale až tretina 13-15-ročných (34%).

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa v prežívaní bolesti chrbta zdravia nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u dievčat, mladšie dievčatá prežívali bolesť chrbta menej často ako staršie dievčatá (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 0,4/0,17-0,76).

Obrázok 290: Bolesť chrbta (v %)



Smútok

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si bol/a smutný/á, na dne?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

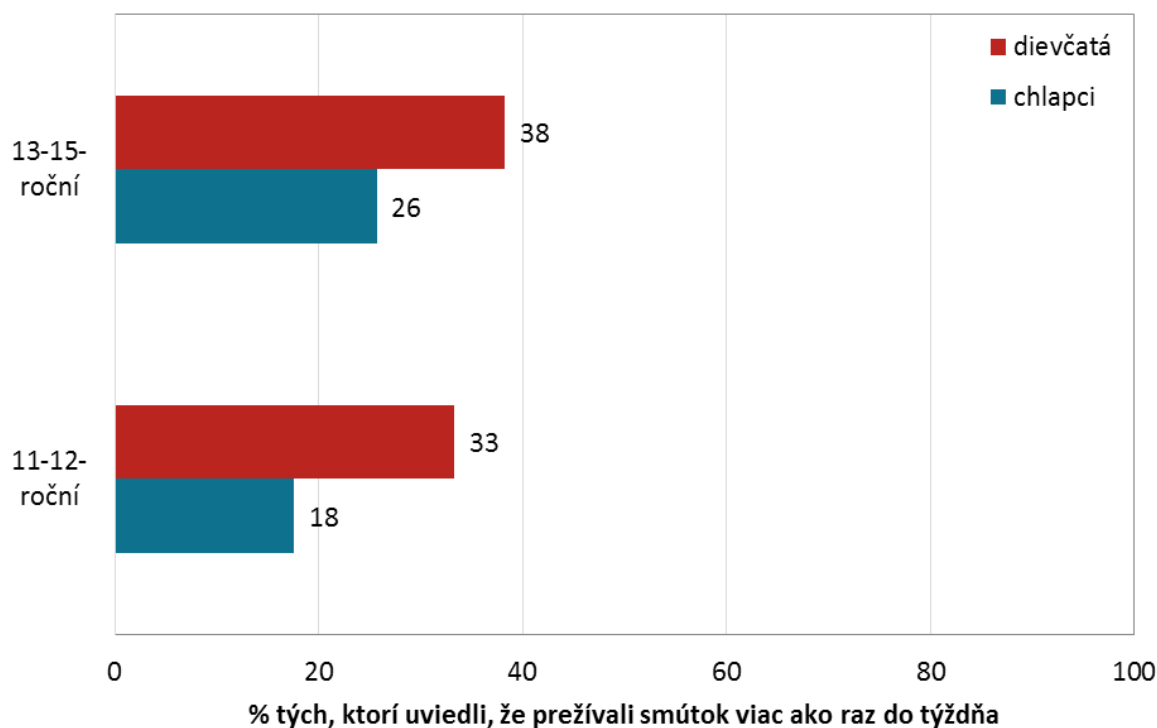
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali smútok viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Smútok prežívalo viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov 18% chlapcov vo veku 11 až 12 rokov a 26% vo veku 13 až 15 rokov. V prípade dievčat, smútok prežívala viac ako tretina vo všetkých vekových kategóriách (33-38%).

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa sme potvrdili iba u mladších školákov, chlapci prežívali smútok menej často ako dievčatá (11-12-roční OR/CI: 0,4/0,21-0,88).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme pri prežívaní smútku nepreukázali.

Obrázok 291: Smútok (v %)



Podráždenosť

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si bol/a podráždený/á alebo si mal/a zlú náladu?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

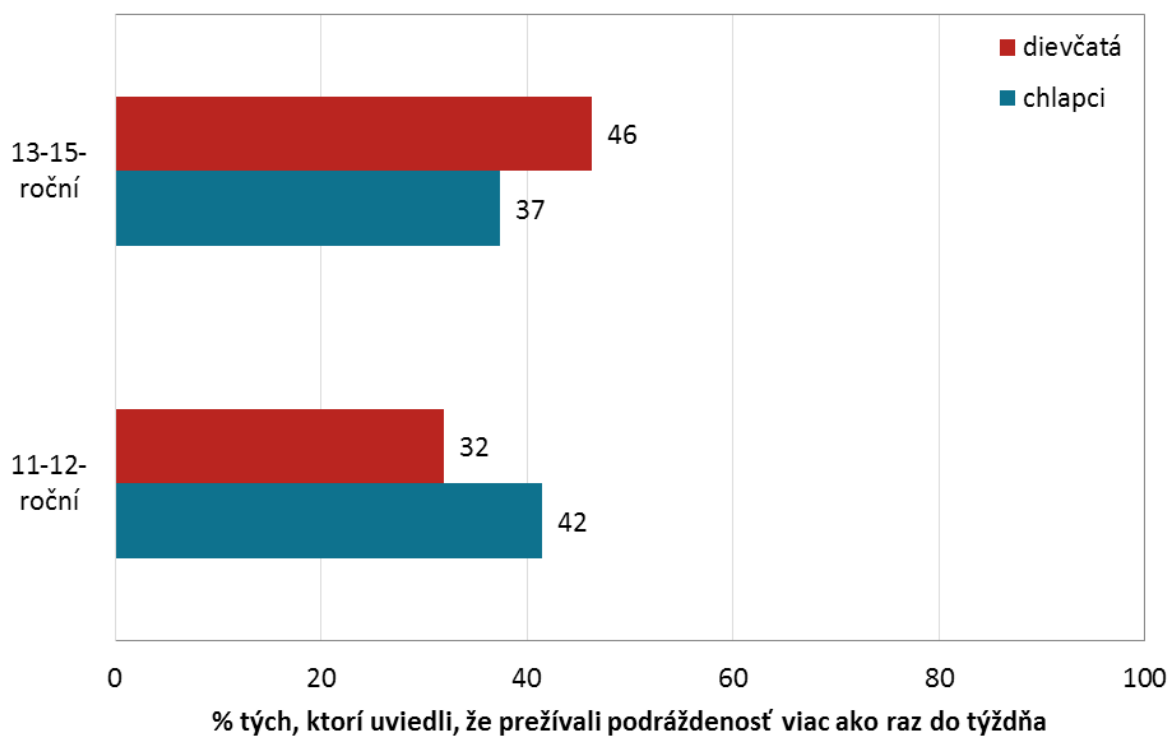
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali podráždenosť viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Približne 40% chlapcov vo všetkých vekových skupinách (37-42%) prežívala podráždenosť alebo zlú náladu viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov. V prípade dievčat to bolo 32% 11-12-ročných a takmer polovica 13-15-ročných (46%).

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme v prežívaní podráždenosti nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme v prežívaní podráždenosti nepreukázali.

Obrázok 292: Podráždenosť (v %)





Eliška Nagyová, 9 rokov

Nervozita

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si mal/a pocit nervozity?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

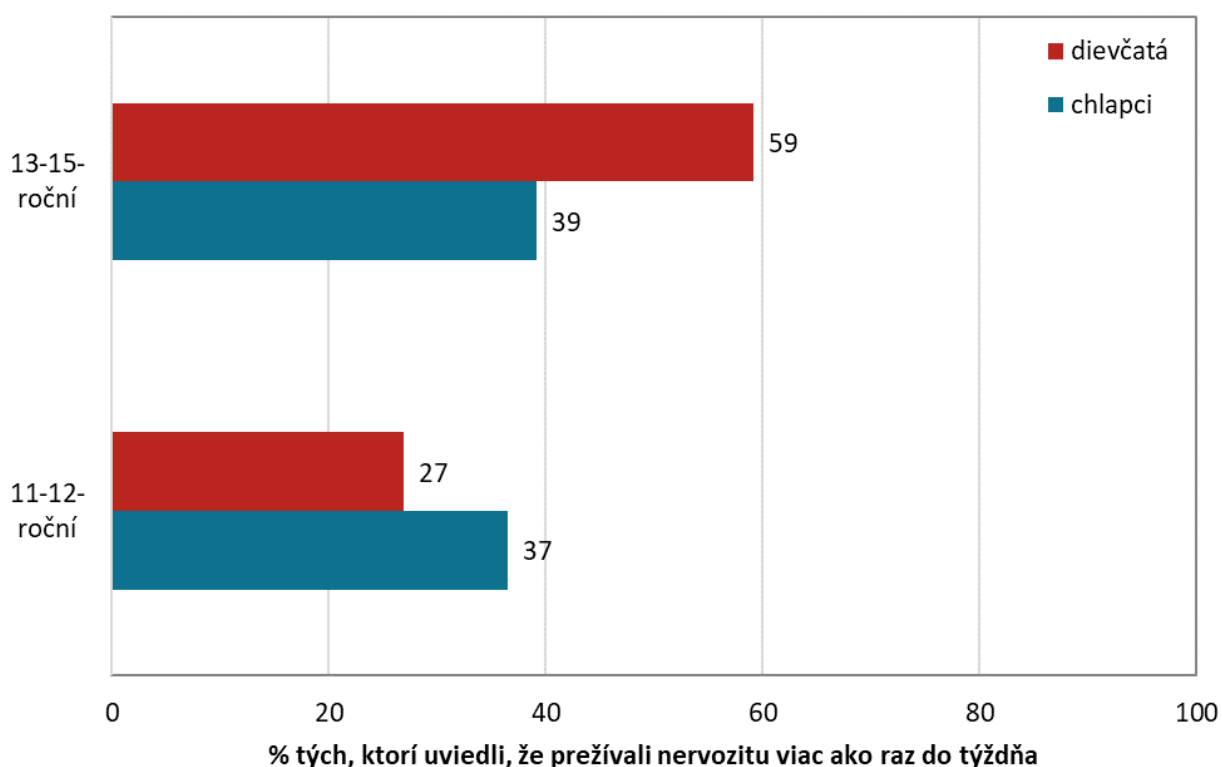
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali nervozitu viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Nervozitu prežívalo viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov 37% chlapcov vo veku 11 až 12 rokov a 39% chlapcov vo veku 13 až 15 rokov. V prípade dievčat to bolo 27% 11-12-ročných a 59% 13-15-ročných.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa preukázali len u starších školákov, chlapci prežívali nervozitu menej často ako dievčatá (13-15-roční OR/CI: 0,4/0,25-0,78).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u dievčat, mladšie dievčatá prežívali nervozitu menej často ako staršie (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 0,3/0,13-0,49).

Obrázok 293: Nervozita (v %)



Ťažkosti so zaspávaním

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si mal/a ťažkosti so zaspávaním?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

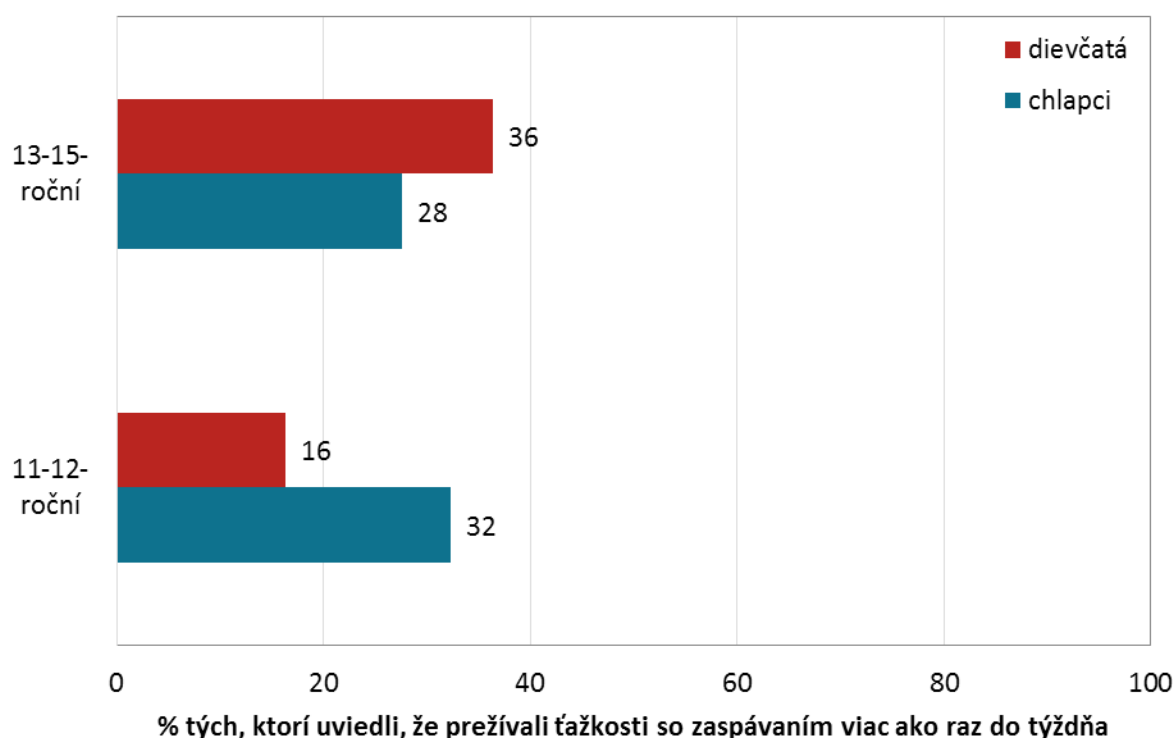
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali ťažkosti so zaspávaním viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Takmer tretina chlapcov (28-32%) vo všetkých vekových skupinách malo ťažkosti so zaspávaním viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov. U dievčat ťažkosti so zaspávaním malo 16% 11-12-ročných a 36% 13-15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 11-12 rokov mali ťažkosti so zaspávaním častejšie ako dievčatá (11-12-roční OR/CI: 2,4/1,14-5,16).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili len u dievčat. Ťažkosti so zaspávaním sa vyskytovali menej často u mladších ako u starších dievčat (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 0,3/0,16-0,73).

Obrázok 294: Ťažkosti so zaspávaním (v %)



Závrate

Popis indikátora: Za posledných 6 mesiacov: Ako často sa Ti stalo, že si mal/a pocit točenia hlavy/závrate?

- ☐ asi každý deň
- ☐ viac ako raz za týždeň
- ☐ asi každý týždeň
- ☐ asi každý mesiac
- ☐ zriedkavo alebo nikdy

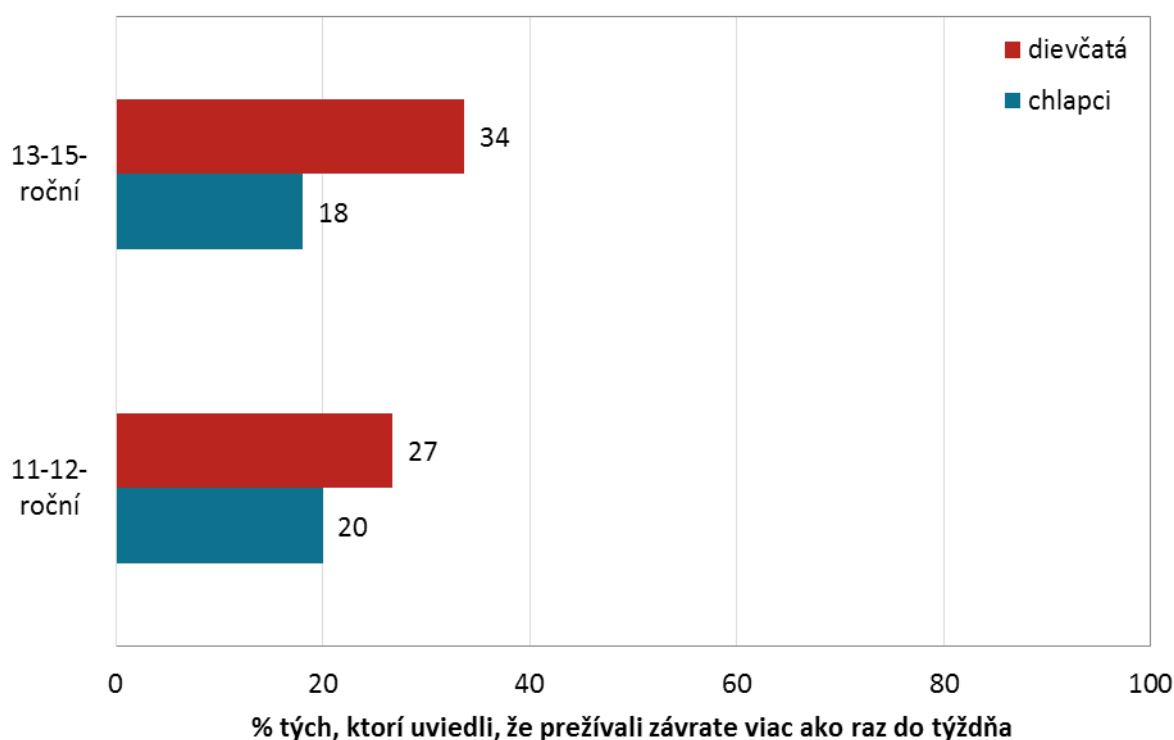
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí prežívali závrate viac ako raz do týždňa.

Výskyt: Približne 20% chlapcov vo všetkých vekových skupinách (18-20%) uviedlo, že mali pocit točenia hlavy viac ako raz do týždňa za posledných 6 mesiacov. U dievčat prežívalo závrate 27% 11-12-ročných a 34% 13-15-ročných.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13-15 rokov uvádzali závrate menej často ako dievčatá (13-15-roční OR/CI: 0,4/0,23-0,83).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v prežívaní závrate sme nepreukázali.

Obrázok 295: Závrate (v %)



Životná spokojnosť

Popis indikátora: Vo všeobecnosti, kde sa cítiš, že stojíš na tomto rebríku Ty v tomto momente? Zaškrtni políčko vedľa čísla, ktoré najlepšie popisuje, kde stojíš Ty.

- ☐ 10 najlepšie možný život
- ☐ 9
- ☐ 8
- ☐ 7
- ☐ 6
- ☐ 5
- ☐ 4
- ☐ 3
- ☐ 2
- ☐ 1
- ☐ 0 najhorší možný život

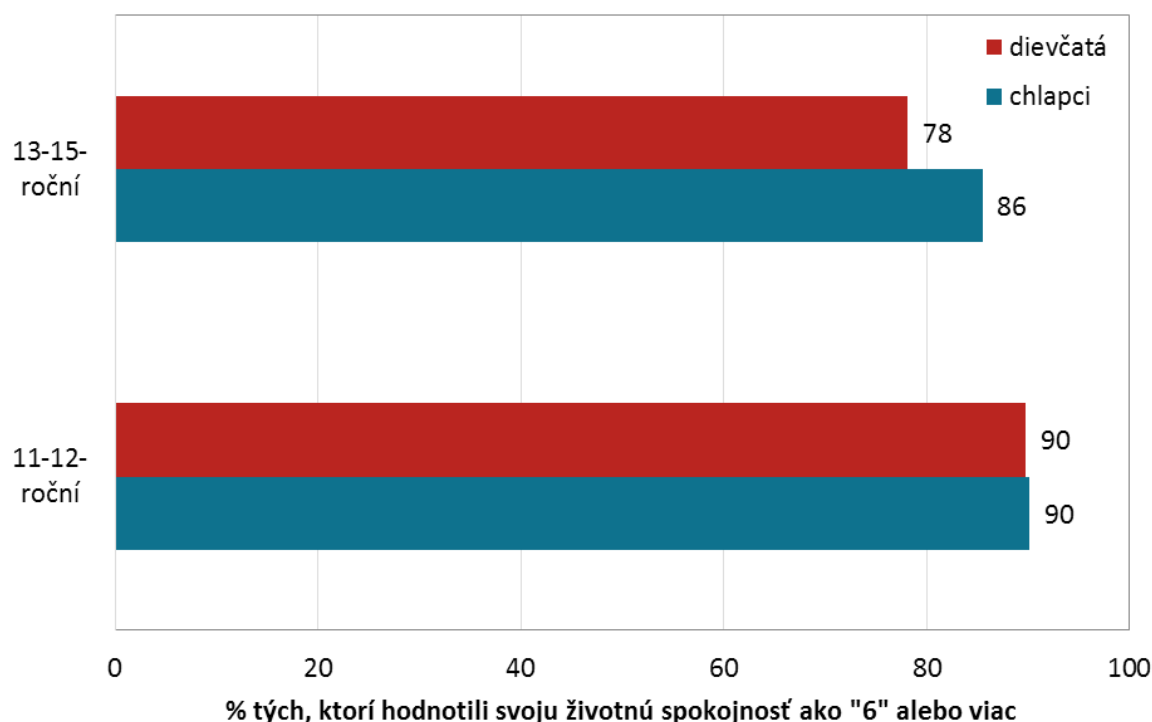
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili svoju životnú spokojnosť číslom „6“ alebo viac.

Výskyt: Svoju životnú spokojnosť hodnotilo pozitívne 90% chlapcov a dievčat vo veku 11 až 12 rokov. V staršej vekovej skupine (13-15-roční) to bolo už len 86% chlapcov a 78% dievčat. Dievčatá hodnotili svoju životnú spokojnosť pozitívne od 90% (11-12-ročné) až po 78% (13-15-ročné).

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa v hodnotení životnej spokojnosti nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci hodnotili životnú spokojnosť pozitívnejšie ako starší, štatisticky významné rozdiely sa potvrdili iba v skupine dievčat (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 2,5/1,07-5,65).

Obrázok 296: Životná spokojnosť (v %)



Subjektívna pohoda

Popis indikátora: Subjektívnu pohodu sme hodnotili dotazníkom WHO-5 (WHO-5 Well-being Index), ktorý pozostáva z 5 tvrdení mapujúcich pozitívnu náladu, vitalitu a všeobecné záujmy v uplynulých dvoch týždňoch.

Školáci každé tvrdenie hodnotili výberom z nasledovných odpovedových alternatív:

- ☐ nikdy
- ☐ niekedy
- ☐ menej ako polovicu času
- ☐ viac ako polovicu času
- ☐ väčšinu času
- ☐ celý čas

Sumárne skóre sa získalo spočítaním odpovedí upravených podľa inštrukcií pre príslušný dotazník (0-100). Vyššie skóre poukazuje na lepšiu subjektívnu pohodu. Prezentované je rozdelenie školákov do nasledujúcich troch skupín podľa dosiahnutého sumárneho skóre:

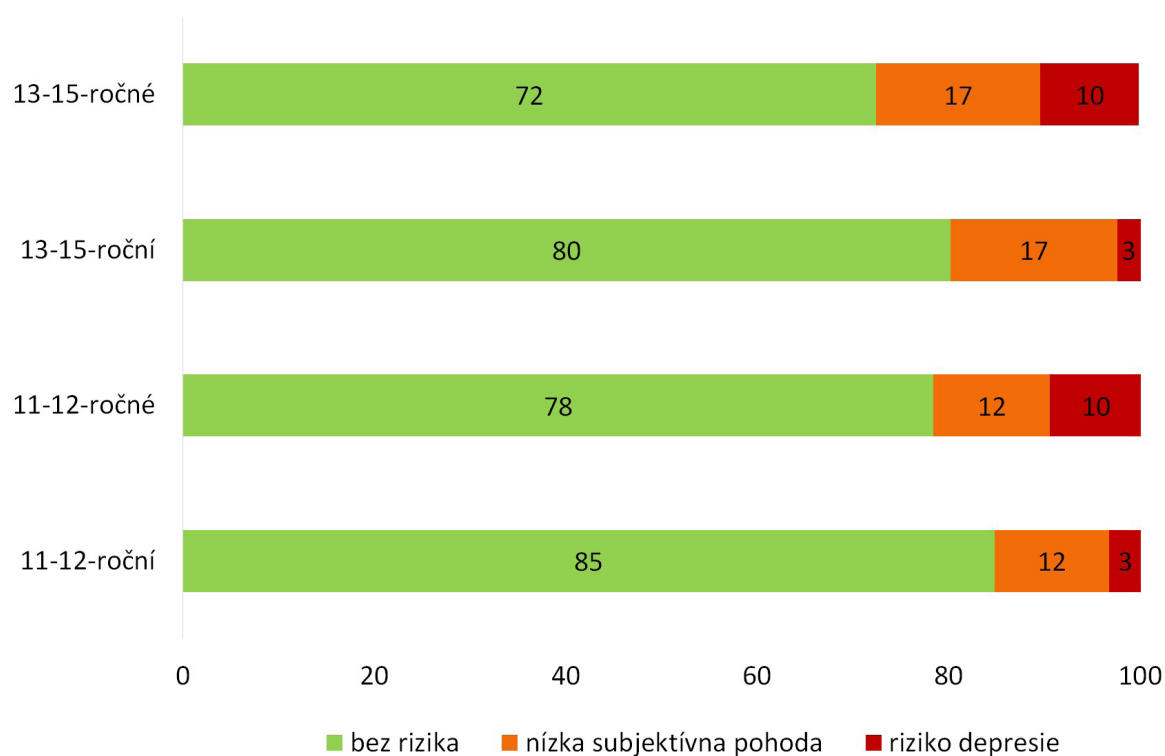
- (1) bez rizika (51-100),
- (2) nízka subjektívna pohoda (29-50),
- (3) riziko depresie (0-28).

Výskyt: Nízku mieru subjektívnej pohody reportovalo 15% chlapcov vo veku 11 až 12 rokov a 20% chlapcov vo veku 13 až 15 rokov, pričom 3% z nich až na úrovni rizika depresie. V skupine dievčat nízku mieru subjektívnej pohody reportovalo 22% mladších a 27% starších školáčok, pričom 10% z nich až na úrovni rizika depresie.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme potvrdili iba v skupine starších školákov, chlapci mali nižšiu pravdepodobnosť rizika depresie ako dievčatá (13-15-roční OR/CI: 0,2/0,06-0,84).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v pravdepodobnosti rizika depresie sme nepreukázali.

Obrázok 297: Subjektívna pohoda pociťovaná v uplynulých dvoch týždňoch (v %)



Niektoré lieky sú voľne dostupné, medzi dospelými a aj dospelými voľne kolujú. Myslím si, že niekedy keď sa dospievajúci necíti dobre, tak lieky na zlepšenie nálady, energie alebo úpravy hmotnosti sú zbytočné. Podľa mňa to nie je riešenie, je to len dočasné uspokojenie, z ktorého sa môže stať závislosť. (dievča, 14 rokov)

Osamelosť

Popis indikátora: Ako často si sa za posledných dvanásť mesiacov cítil/a osamelý/á.

- ☐ nikdy
- ☐ zriedka
- ☐ niekedy
- ☐ väčšinu času
- ☐ vždy

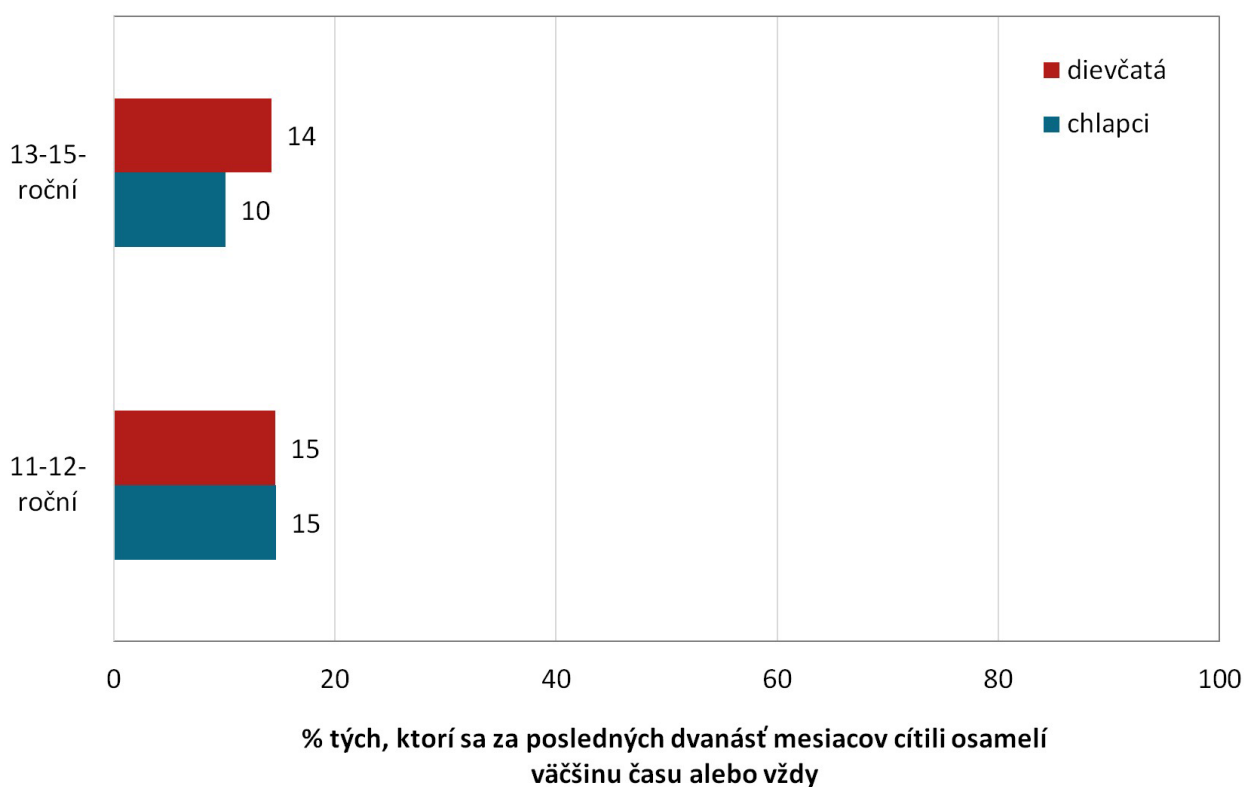
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uvádzali, že sa cítili osamelí za posledných dvanásť mesiacov väčšinu času alebo vždy.

Výskyt: Osamelo sa v posledných dvanástich mesiacoch cítilo 15 % chlapcov a dievčat vo veku 11 až 12 rokov. V prípade starších školákov sa osamelo cítilo 10% chlapcov a 14% dievčat.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sa v prežívaní osamelosti nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sa v prežívaní osamelosti nepreukázali.

Obrázok 298: Osamelosť v posledných dvanástich mesiacoch (v %)



Osamelosť – pocit oddelenia od ostatných

Popis indikátora: Ako často si sa za posledný mesiac cítil/a oddelený/á od ostatných?

- ☐ nikdy
- ☐ zriedka
- ☐ niekedy
- ☐ väčšinu času
- ☐ vždy

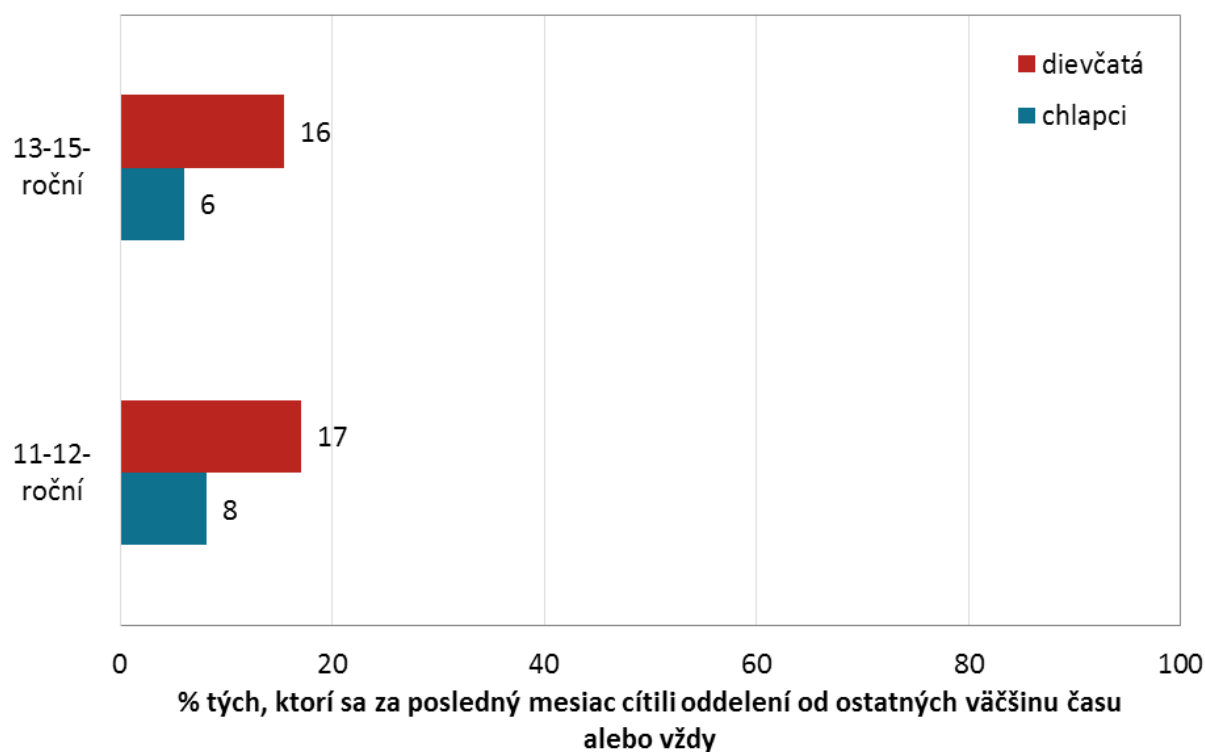
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uvádzali, že sa cítili za posledný mesiac oddelení od ostatných väčšinu času alebo vždy.

Výskyt: Za posledný mesiac pocit oddelenia od ostatných zažilo 8% chlapcov vo veku 11 až 12 rokov, a 6% chlapcov vo veku 13 až 15 rokov. U dievčat to však bolo približne 17%.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme preukázali iba u starších školákov, chlapci menej často uvádzali, že sa za posledný mesiac cítili oddelení od ostatných v porovnaní s dievčatami (13-15-roční OR/CI: 0,4/0,14-0,86).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme v pocite oddelenia od ostatných nepreukázali.

Obrázok 299: Pocit oddelenia od ostatných za posledný mesiac (v %)



Osamelosť – pocit vynechania

Popis indikátora: Ako často si sa za posledný mesiac cítil/a vynechaný/á?

- ☐ nikdy
- ☐ zriedka
- ☐ niekedy
- ☐ väčšinu času
- ☐ vždy

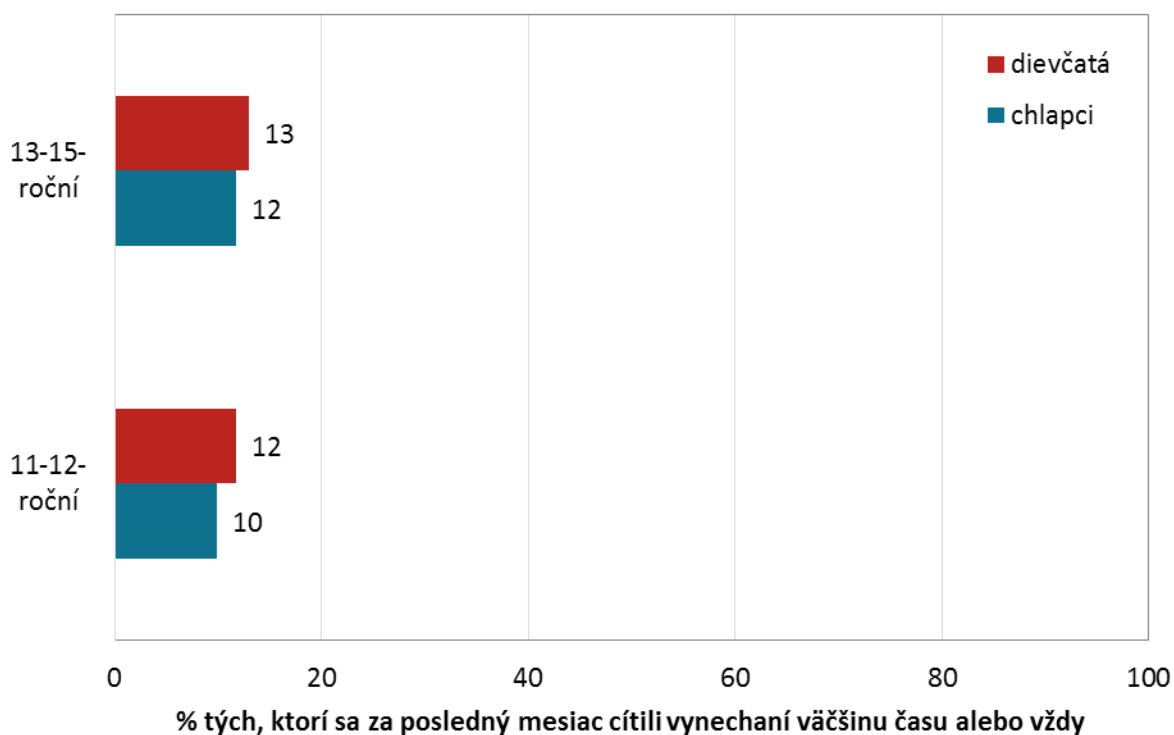
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uvádzali, že sa cítili za posledný mesiac vynechaný väčšinu času alebo vždy.

Výskyt: Za posledný mesiac sa cítilo vynechaných 10% až 13% chlapcov a dievčat.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme v pocite vynechania nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme v pocite vynechania nepreukázali.

Obrázok 300: Pocit vynechania za posledný mesiac (v %)



Osamelosť – chýbanie spoločnosti

Popis indikátora: Ako často ti za posledný mesiac chýbala spoločnosť?

- ☐ nikdy
- ☐ zriedka
- ☐ niekedy
- ☐ väčšinu času
- ☐ vždy

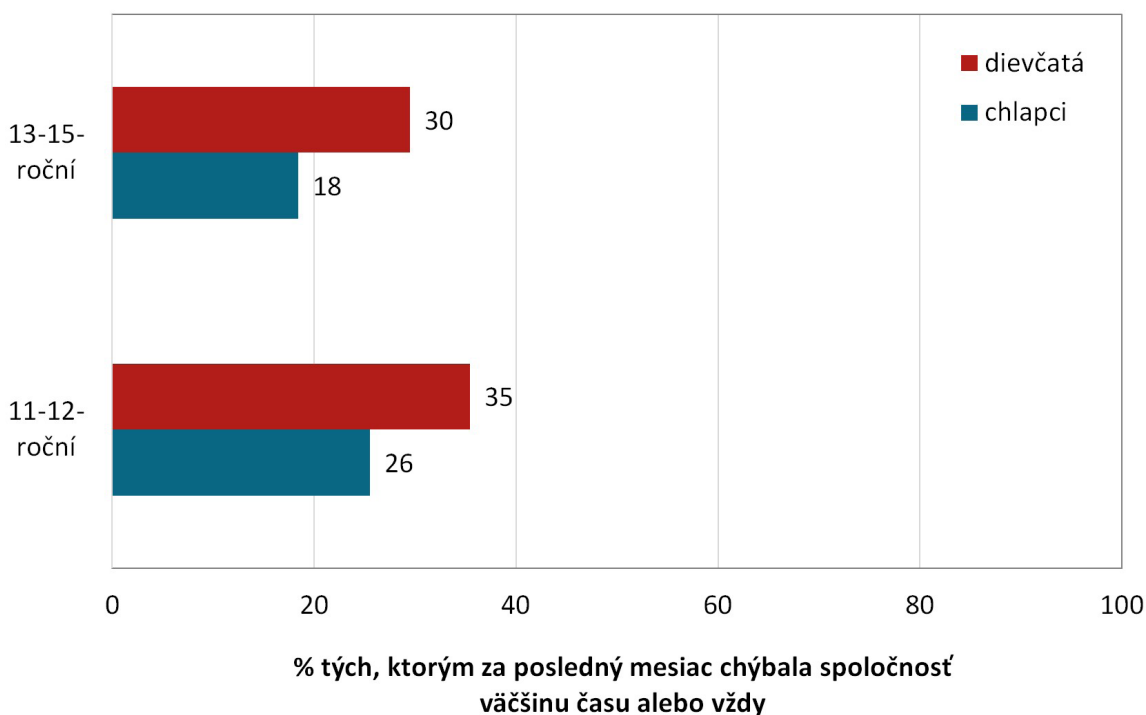
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uvádzali, že im za posledný mesiac chýba spoločnosť väčšinu času alebo vždy.

Výskyt: Viac ako štvrtina chlapcov (26%) a viac ako tretina dievčat (35%) vo veku 11 až 12 rokov uviedla, že im za posledný mesiac chýbala spoločnosť. U starších školákov to uviedlo 18% chlapcov a 30% dievčat.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely v chýbaní spoločnosti sme nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v chýbaní spoločnosti sme nepreukázali.

Obrázok 301: Chýbanie spoločnosti za posledný mesiac (v %)



Osamelosť – pocit, že si s nikým nie sú blízki

Popis indikátora: Ako často si mal za posledný mesiac pocit, že si s nikým nie si blízky?

- ☐ nikdy
- ☐ zriedka
- ☐ niekedy
- ☐ väčšinu času
- ☐ vždy

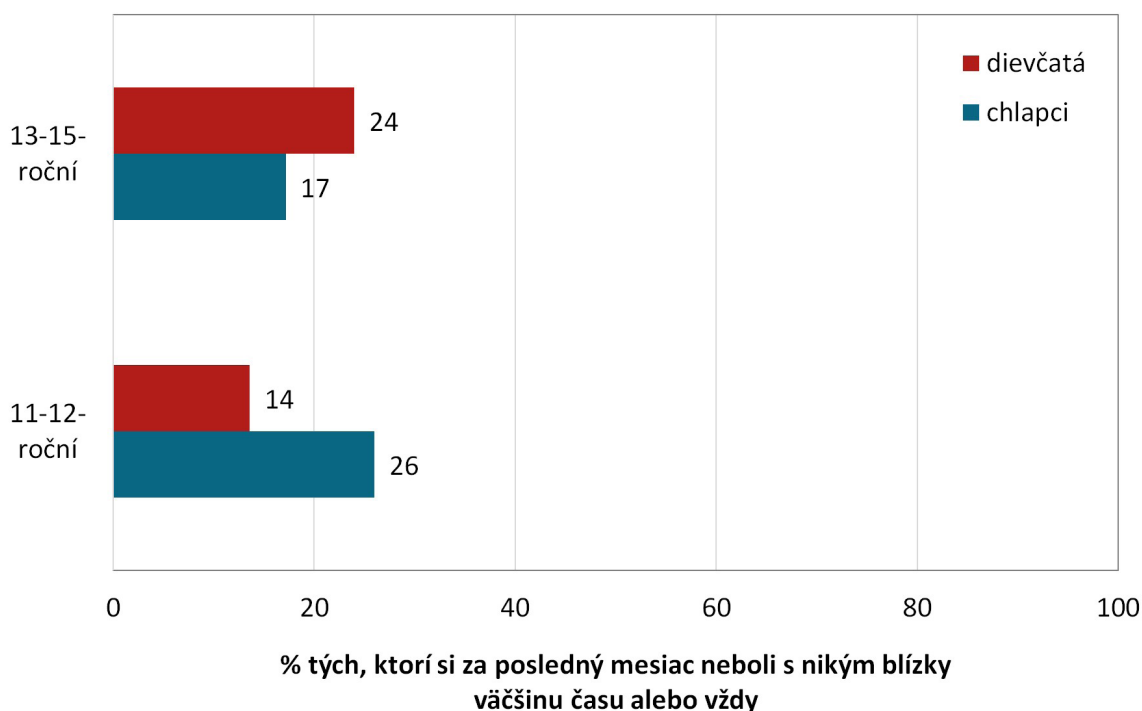
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uvádzali, že mali pocit, že si za posledný mesiac neboli s nikým blízki väčšinu času alebo vždy.

Výskyt: Iba 14% dievčat ale až 26% chlapcov vo veku 11 až 12 rokov mala za posledný mesiac pocit, že si s nikým nie sú blízki. Vo veku 13 až 15 rokov to bolo naopak a odcudzenie prežívalo 24% dievčat a 17% chlapcov.

Rodové rozdiely: Mladší chlapci častejšie uvádzali, že za posledný mesiac mali pocit, že s nikým si nie sú blízki v porovnaní s dievčatami (11-12-roční OR/CI: 2,2/1,03-4,90).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme nepreukázali.

Obrázok 302: Pociť, že si nie sú s nikým blízki za posledný mesiac (v %)



Stratégie zvládania

Popis indikátora: Stratégie zvládania sme mapovali 12 tvrdeniami, ktoré zachytávajú rôzne stratégie využívané školákmi v prípade problémov v nadväznosti na nasledovnú otázku:

Keď si mal/a minulý mesiac problém, tak...

Školáci každé tvrdenie hodnotili výberom z nasledovných odpovedových alternatív:

- ☐ nikdy
- ☐ zriedka
- ☐ niekedy
- ☐ väčšinou
- ☐ vždy

Prezentovaný je výskyt 13-ročných až 15-ročných školákov, ktorí uviedli, že danú stratégiu využívali minulý mesiac väčšinou alebo vždy.

Tento nástroj bol použitý iba v skupine 13- a 15-ročných.

Výskyt: Najčastejším spôsobom ako sa vyrovnáť s problémom u chlapcov aj dievčat bolo premyslieť si, ako najlepšie zvládnuť situáciu (62-69%), alebo povedali ľuďom v svojom okolí čo potrebujú (53-60%). Chlapci riešili svoje tiež problémy tým, že sa radšej šli zahrať na počítači alebo mobile (58%) a dievčatá si želali, aby problém zmizol, alebo sa nestal (57%).

Obrázok 303: Stratégie zvládania problémov (v %)



Vyhľadávanie pomoci

Popis indikátora: Keď zažíváš nejaké ťažkosti, problémy, s ktorými si sám/sama nevieš poradiť, na koho sa ty sám/sama bez pomoci dospelého vieš obrátiť?

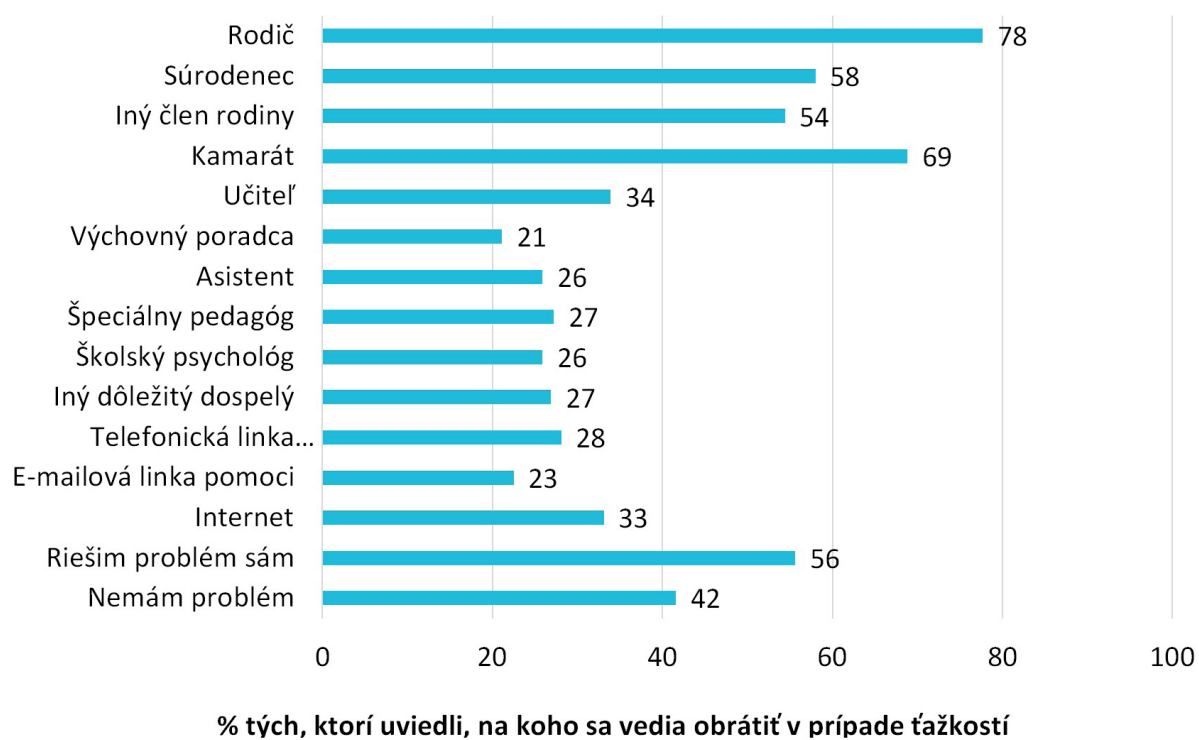
- ☐ rodič
- ☐ súrodenec
- ☐ iný člen rodiny
- ☐ učiteľ
- ☐ výchovný poradca
- ☐ asistent
- ☐ špeciálny pedagóg
- ☐ školský psychológ
- ☐ iný dôležitý dospelý
- ☐ telefonická linka pomoci
- ☐ e-mailová linka pomoci
- ☐ internet
- ☐ riešim problém sám/sama
- ☐ nemám problém

Na uvedenú položku odpovedali školáci výberom odpovede Áno/Nie pri každom zdroji pomoci.

Prezentovaný je výskyt školákov (11- až 15-roční spolu), ktorí pri danej osobe uviedli, že sa na ňu vedia obrátiť.

Výskyt: Školáci sa pri prežívaní ťažkostí najčastejšie zverili rodičovi (78%) alebo kamarátovi (69%). Súrodenec alebo iný člen rodiny by bol požiadaný o pomoc viac ako polovicou respondentov (56-58%). Rovnako viac ako polovica (56%) školákov sa snažila riešiť si problém sama.

Obrázok 304: Vyhľadávajúce pomoci v prípade ťažkostí (v %)



Dĺžka spánku

Popis indikátora: Kedy zvyčajne chodieváš spať, keď na druhý deň ráno ideš do školy?

- ☐ o 21.00 a skôr
- ☐ 21.30
- ☐ 22.00
- ☐ 22.30
- ☐ 23.00
- ☐ 23.30
- ☐ 24.00
- ☐ 00.30
- ☐ 01.00
- ☐ 01.30
- ☐ 02.00 alebo neskôr

Počas školských dní, kedy zvyčajne vstávaš?

- ☐ o 5.00 alebo skôr
- ☐ 5.30
- ☐ 6.00
- ☐ 6.30
- ☐ 7.00
- ☐ 7.30
- ☐ 8.00
- ☐ 8.30
- ☐ 9.00
- ☐ 9.30 alebo neskôr

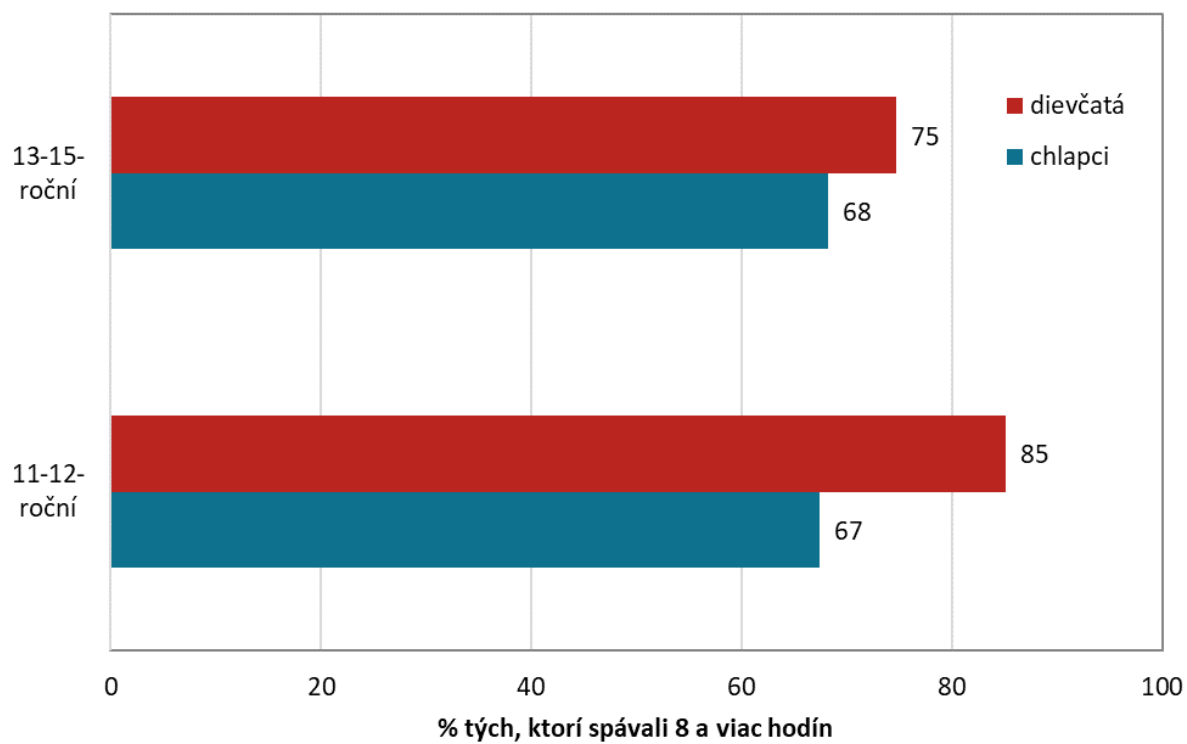
Na základe uvedených otázok bol prepočítaný celkový čas spánku. Na obrázku 305 je prezentovaný výskyt školákov, ktorí spali osem hodín a viac.

Výskyt: Približne dve tretiny chlapcov (67-68%) spalo aspoň 8 hodín počas školských dní. V prípade dievčat, tento čas dodržiavalo 85% 11-12-ročných dievčat a 75% 13-15-ročných dievčat.

Rodové rozdiely: Mladší chlapci mali nižšiu pravdepodobnosť 8 a viac hodinového spánku počas školských dní ako dievčatá (11-12-roční OR/CI: 0,4/0,17-0,76).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v dĺžke spánku viac ako 8 hodín sme nepreukázali.

Obrázok 305: Dĺžka spánku (v %)



Problém večer zaspáť

Popis indikátora: Za posledný mesiac, ako často sa ti stalo, že si mal/a problém večer zaspáť?

- ☐ nikdy
- ☐ menej ako raz za týždeň
- ☐ jeden alebo dva krát za týždeň
- ☐ tri a viac krát za týždeň

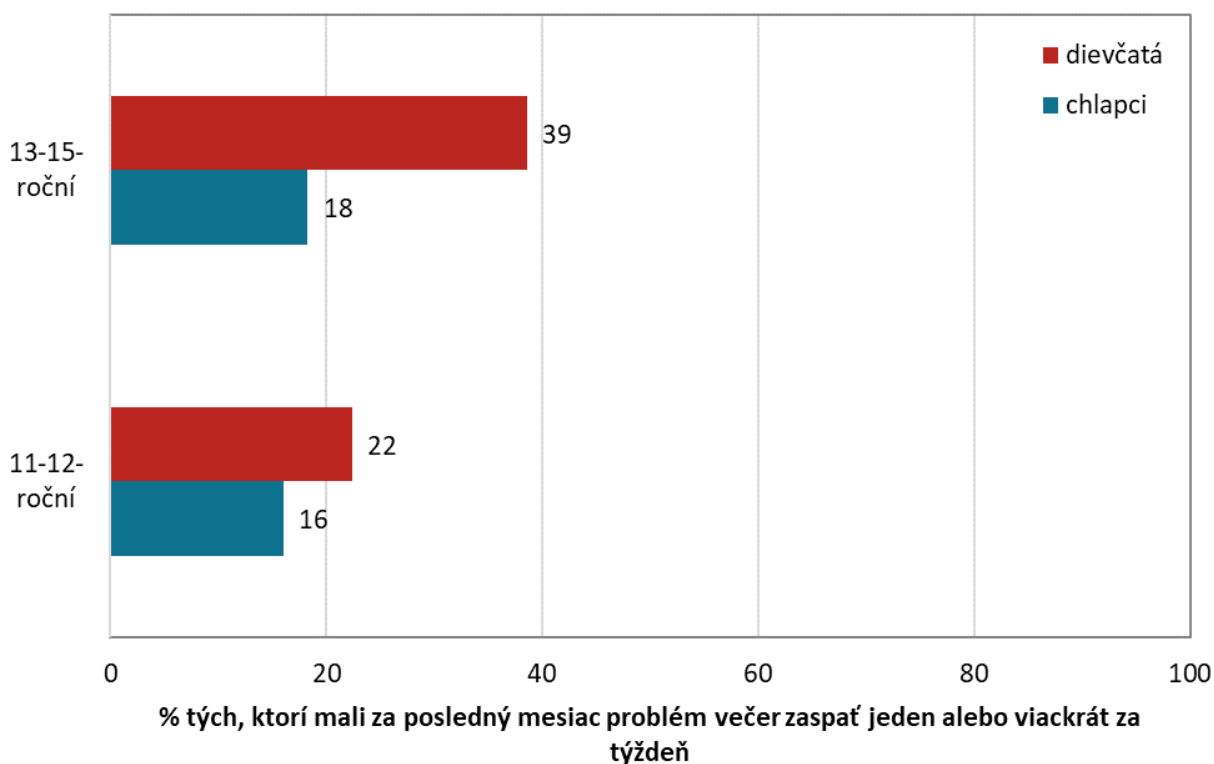
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí mali problém večer zaspáť jeden alebo viac krát za týždeň.

Výskyt: Za posledný mesiac malo problém zaspáť raz alebo viackrát za týždeň 16% 11-12-ročných chlapcov a 18% 13-15-ročných chlapcov. V prípade dievčat problémy so zaspávaním malo 22% dievčat vo veku 11-12 rokov 39% 13- až 15-ročných dievčat.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme preukázali iba v skupine starších školákov. Problémy so zaspávaním sa vyskytovali menej častejšie u chlapcov ako u dievčat (13-15-roční OR/CI: 0,4/0,20-0,65).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba u dievčat, mladšie dievčatá mali menej často problém večer zaspáť ako staršie dievčatá (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 0,5/0,24-0,88).

Obrázok 306: Problém večer zaspáť (v %)





Michaela Brondošová, 9 rokov

Budenie sa v noci

Popis indikátora: Za posledný mesiac ako často sa ti stalo, že si sa v noci budil?

- ☐ nikdy
- ☐ menej ako raz za týždeň
- ☐ jeden alebo dva krát za týždeň
- ☐ tri a viac krát za týždeň

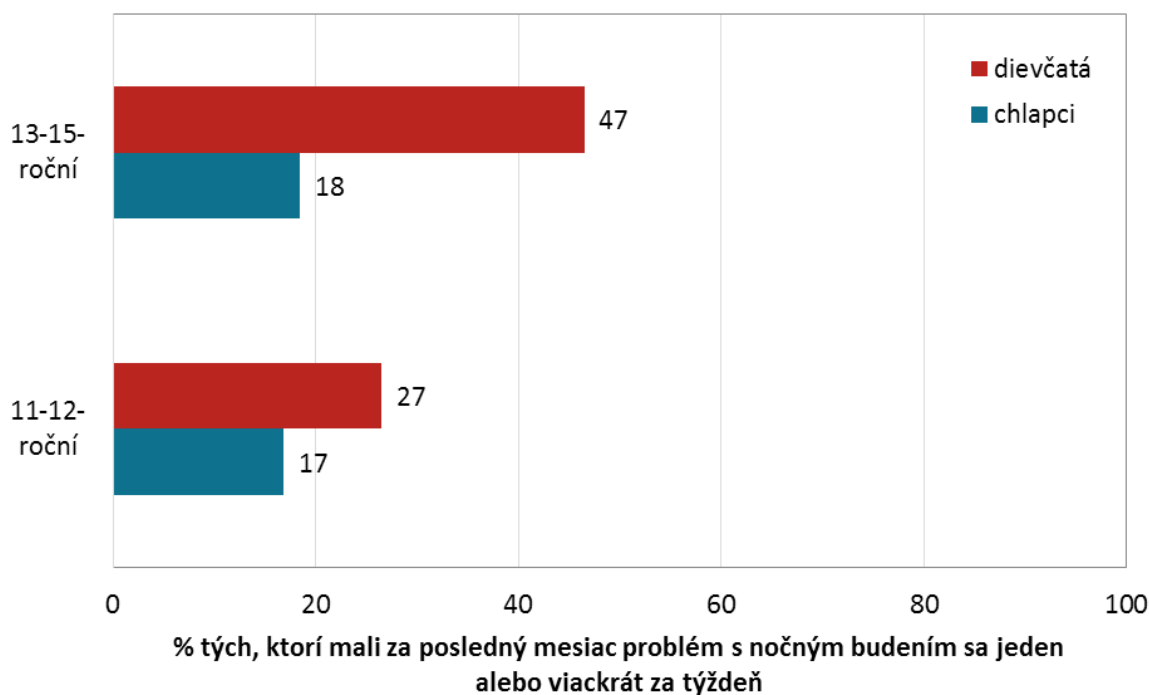
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí mali problém s nočným budením jeden alebo viac krát za týždeň.

Výskyt: Za posledný mesiac malo problém s nočným budením sa raz alebo viackrát za týždeň 17% až 18% chlapcov ale až 27% dievčat vo veku 11 až 12 rokov a 47% dievčat vo veku 13 až 15 rokov.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme preukázali iba v skupine starších školákov. Problémy so zaspávaním sa vyskytovali menej častejšie u chlapcov ako u dievčat (13-15-roční OR/CI: 0,3/0,14-0,47).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba u dievčat, mladšie dievčatá mali menej často problém večer zaspáť ako staršie dievčatá (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 0,4/0,22-0,78).

Obrázok 307: Budenie sa v noci (v %)



Problém ráno vstať

Popis indikátora: Za posledný mesiac, ako často sa ti stalo, že si mal/a problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnutý/á?

- ☐ nikdy
- ☐ menej ako raz za týždeň
- ☐ jeden alebo dva krát za týždeň
- ☐ tri a viac krát za týždeň

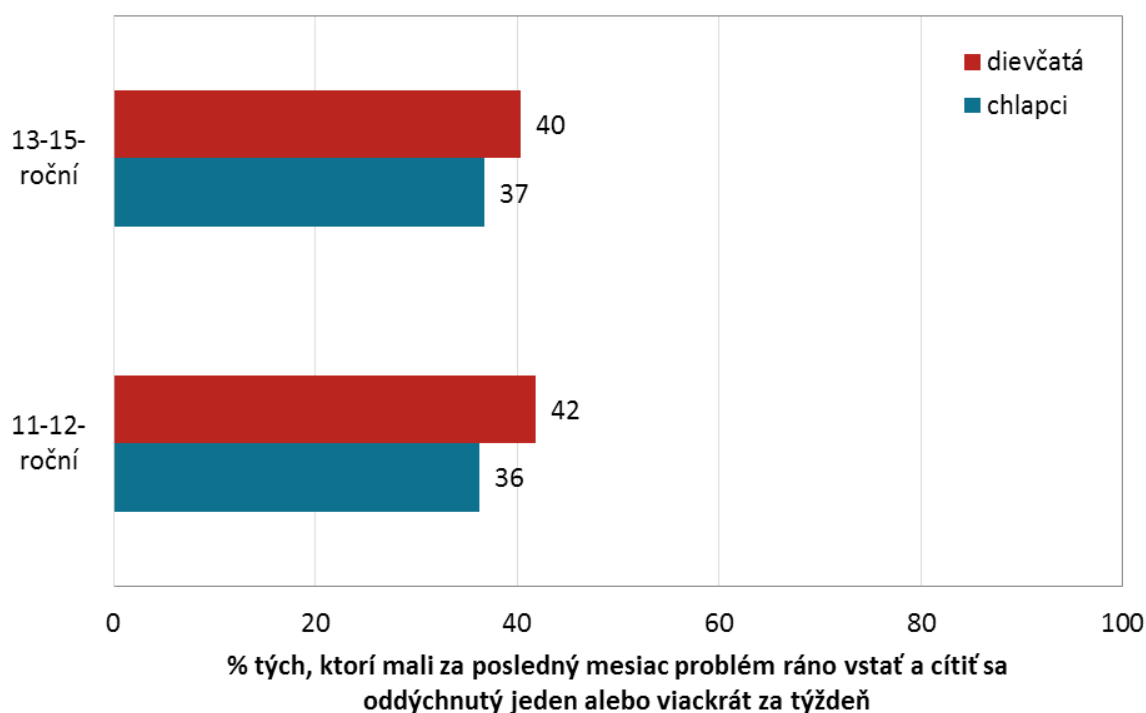
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí mali problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnutí jeden alebo viac krát za týždeň.

Výskyt: Približne dve pätiny školákov a školáčok (36-42%) malo problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnuto jeden alebo viac krát za týždeň.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely v problémoch s ranným vstávaním raz alebo viackrát za týždeň sme nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v problémoch s ranným vstávaním raz alebo viackrát za týždeň sme nepreukázali.

Obrázok 308: Problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnuto (v %)



Pocit ospalosti cez deň

Popis indikátora: Za posledný mesiac, ako často sa ti stalo, že si mal/a pocit ospalosti cez deň?

- ☐ nikdy
- ☐ menej ako raz za týždeň
- ☐ jeden alebo dva krát za týždeň
- ☐ tri a viac krát za týždeň

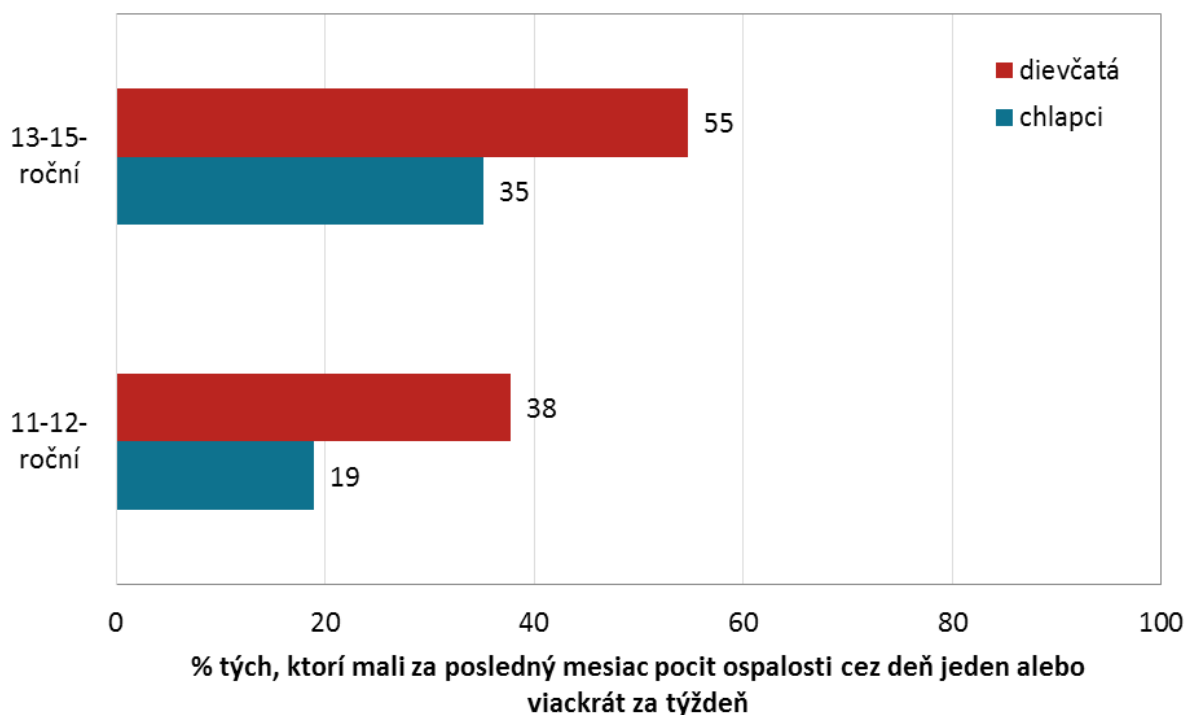
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí sa cítili ospalo cez deň jeden alebo viac krát za týždeň.

Výskyt: Takmer pätina 11-12-ročných chlapcov (19%) a viac ako 35% 13-15-ročných chlapcov pociťovala ospalosť cez deň jeden alebo viac krát za týždeň. V prípade dievčat malo problém s dennou ospalosťou 38% vo veku 11 až 12 rokov a 55% vo veku 13 až 15 rokov.

Rodové rozdiely: Ospalosť pociťovali cez deň menej často chlapci ako dievčatá a to v oboch vekových skupinách (11-12-roční OR/CI: 0,4/0,20-0,75; 13-15-roční OR/CI: 0,5/0,26-0,78).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší školáci a školáčky pociťovali ospalosť počas dňa menej často ako starší (11-12-roční vs. 13-15-roční OR/CI: 0,4/0,23-0,80; 11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 0,5/0,28-0,92).

Obrázok 309: Pocit ospalosti cez deň (v %)



Dentálna hygiena

Popis indikátora: Ako často si čistíš zuby?

- ☐ Viac ako raz denne
- ☐ Raz denne
- ☐ Najmenej raz do týždňa, ale nie denne
- ☐ Menej ako raz do týždňa
- ☐ Nikdy

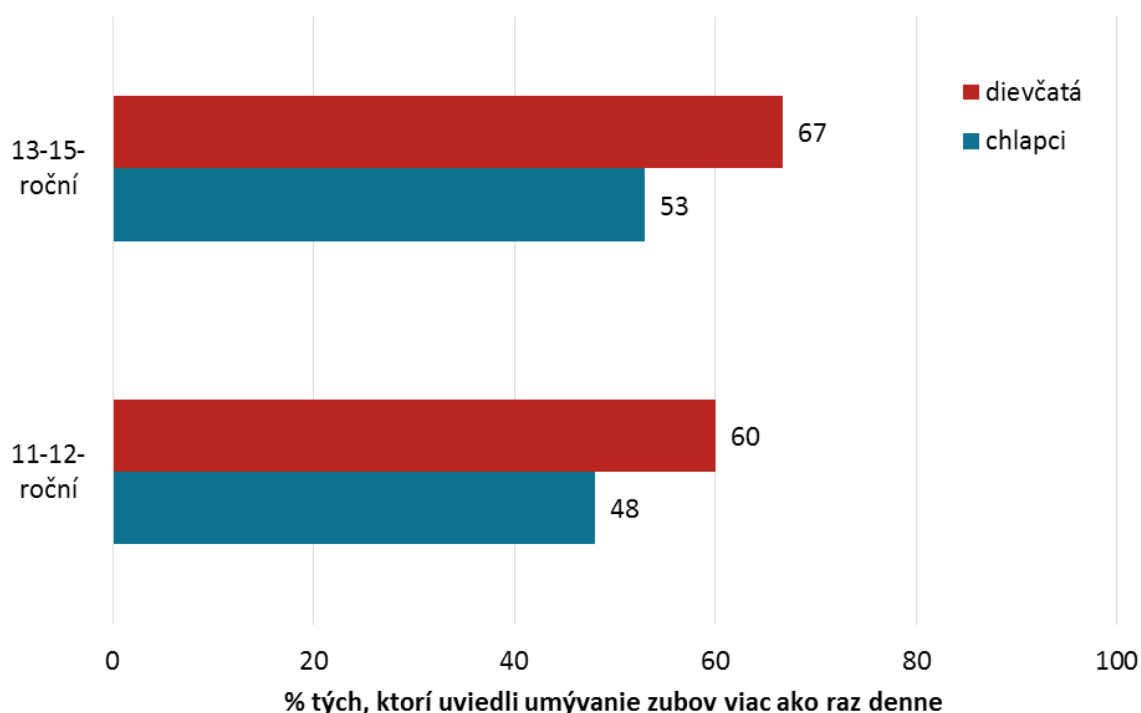
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že si umývajú zuby viac ako raz denne.

Výskyt: Približne polovica chlapcov (48-53%) a dve tretiny dievčat (60-67%) obidvoch vekových skupín si čistila zuby viac ako raz denne.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme preukázali iba v skupine starších školákov, chlapci uvádzali čistenie zubov viac ako raz denne menej často v porovnaní s dievčatami (13-15-roční OR/CI: 0,6/0,33-0,97).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme v umývaní zubov nepreukázali.

Obrázok 310: Dentálna hygiena (v %)



Podľa mňa áno. Niektorí, ktorí nemajú veľké komplikácie, nemusia to príliš riešiť. Ale podľa mňa sú zuby veľmi dôležité a hlavne správna hygiena. Záleží veľmi aj od financií a či to sami chcú. (dievča, 15 rokov)

Krvácanie ďasien

Popis indikátora: Ako často sa ti stáva, že pri čistení zubov vyplúvaš krv?

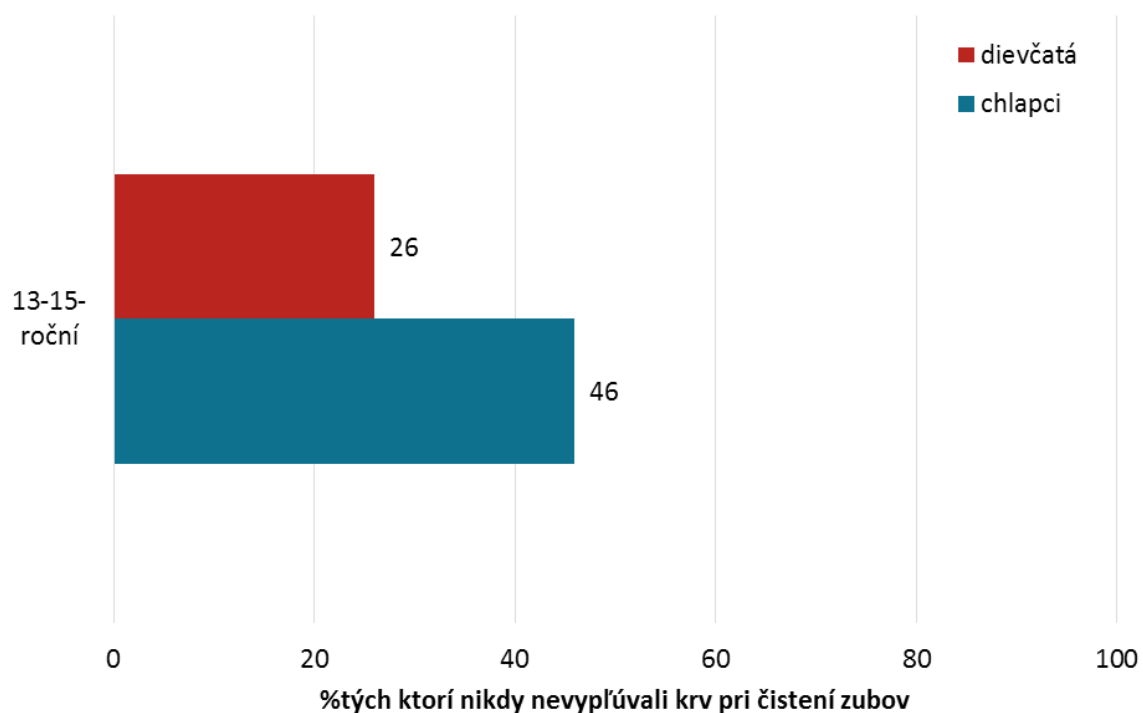
- ☐ často
- ☐ niekedy
- ☐ nikdy

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že niekedy, alebo často vyplúvali krv pri čistení zubov. Túto otázku sme položili iba 13- a 15-ročným školákom.

Výskyt: Takmer polovica chlapcov (46%) a približne štvrtina dievčat (26%) uviedli, že niekedy alebo často vyplúvali krv pri čistení zubov.

Rodové rozdiely: Chlapci častejšie uvádzali, že pri čistení zubov vyplúvali krv ako dievčatá (OR/CI: 2,4/1,36-4,25).

Obrázok 311: Krvácanie s ďasien (v %)



Raňajkovanie počas pracovných dní

Popis indikátora: Ako často obvykle mávaš raňajky (viac ako pohár mlieka alebo ovocného džúsu) počas pracovných dní v týždni?

- ☐ Nikdy nemám raňajky počas týždňa
- ☐ Jeden deň
- ☐ Dva dni
- ☐ Tri dni
- ☐ Štyri dni
- ☐ Päť dní

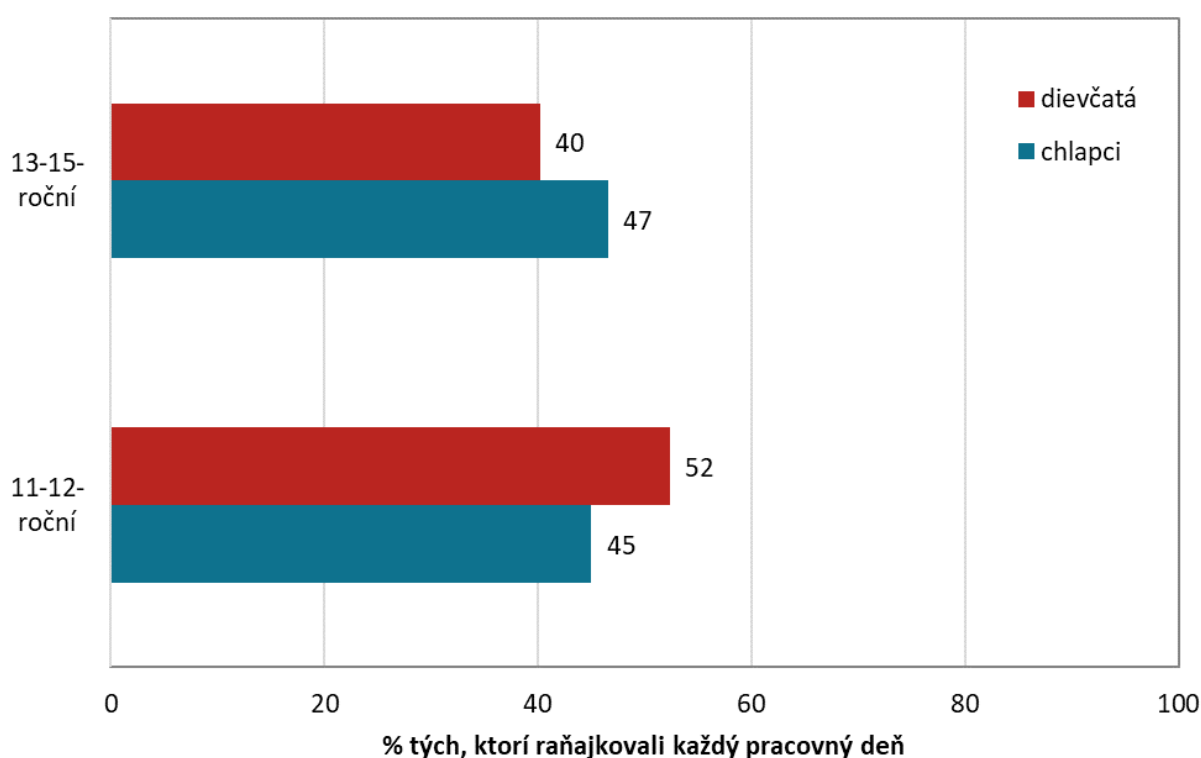
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že raňajkujú každý deň počas pracovných dní (pondelok až piatok).

Výskyt: Výskyt školákov, ktorí raňajkujú každodenne počas pracovných dní bol v rozmedzí od 40% (13-15-ročné dievčatá) do 52% (11-12-roční chlapci).

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili vo výskyte raňajkovania počas pracovných dní.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte raňajkovania počas pracovných dní.

Obrázok 312: Raňajkovanie počas pracovných dní (v %)



Konzumácia ovocia

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle jedávaš ovocie?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

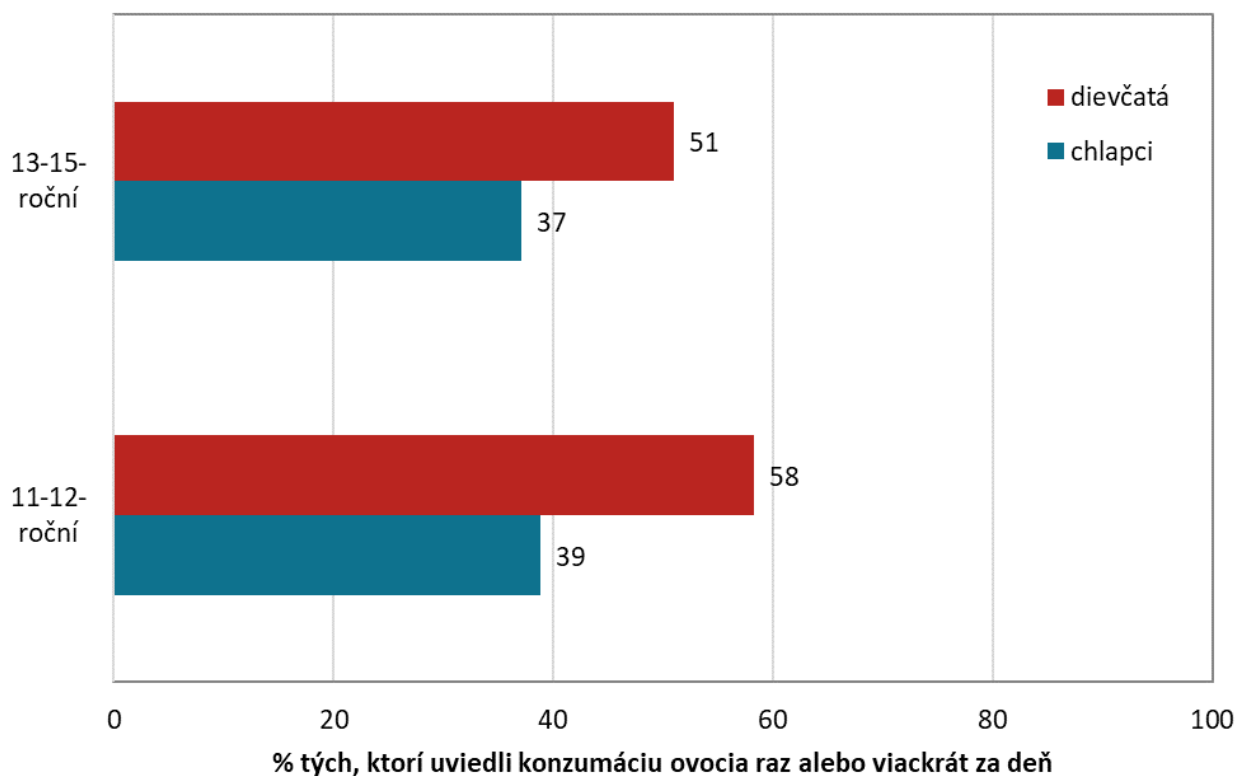
Prezentovaný je výskyt študentov, ktorí uviedli, že konzumujú ovocie denne raz alebo viackrát za deň.

Výskyt: Viac ako polovica dievčat (51-58%) a skoro 40% chlapcov (37-39%) konzumovala ovocie denne alebo viackrát za deň.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 11-12 rokov a 13-15 rokov konzumovali ovocie denne menej často ako dievčatá v tomto veku (11-12 roční CI/OR: 0,5/0,25-0,82; 13-15 roční CI/OR: 0,6/0,33-0,97).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší študenti a študentky sa nelíšili vo výskyte konzumácie ovocia denne.

Obrázok 313: Konzumácia ovocia (v %)



Konzumácia zeleniny

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle jedávaš zeleninu?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

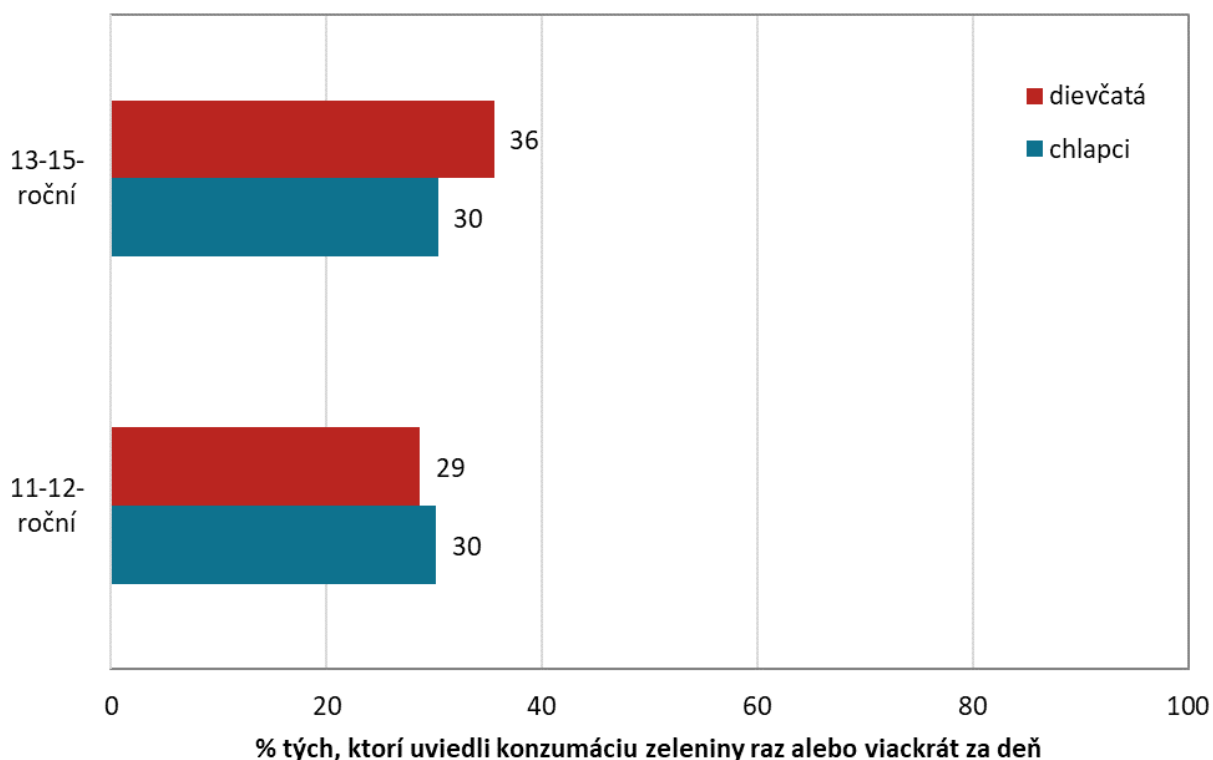
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že konzumujú zeleninu denne raz alebo viackrát za deň.

Výskyt: Iba približne tretina chlapcov a dievčat (29-36%) konzumovala zeleninu denne alebo viackrát za deň.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili vo výskyte konzumácie zeleniny denne alebo viackrát za deň.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte konzumácie zeleniny denne alebo viackrát za deň.

Obrázok 314: Konzumácia zeleniny (v %)



Konzumácia rýb

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle jedávaš ryby?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

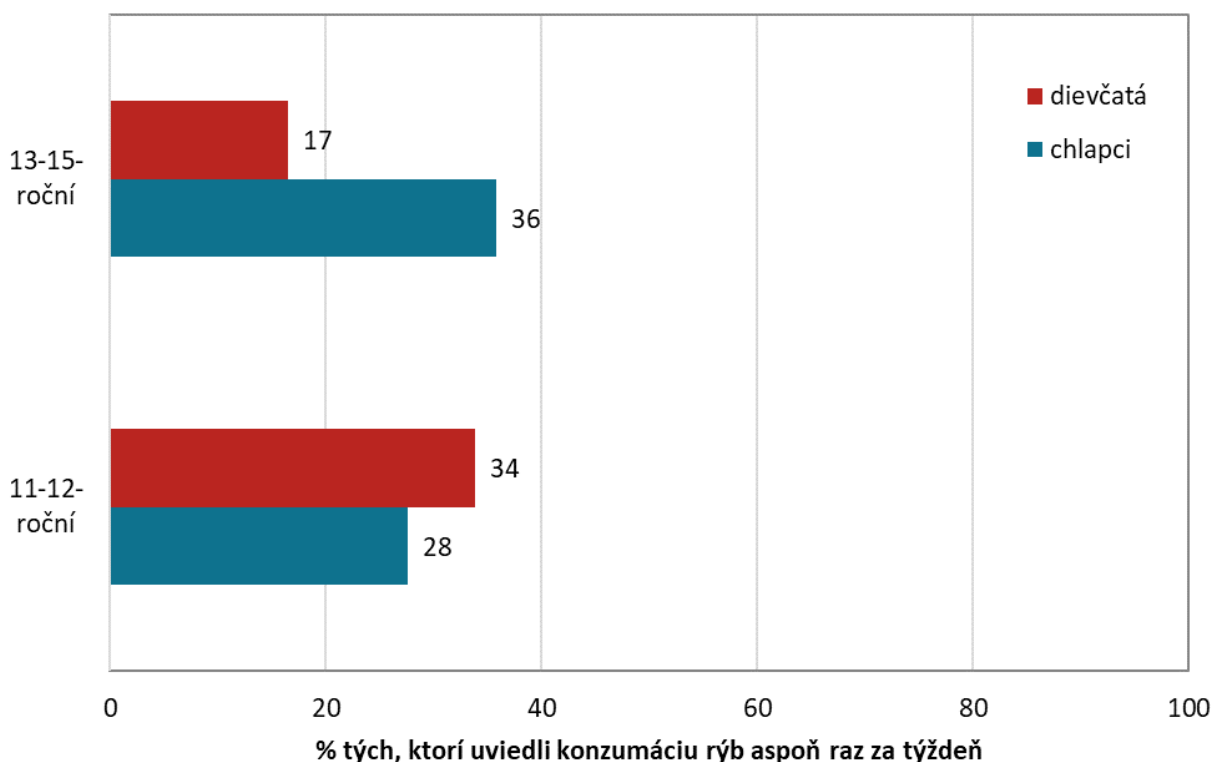
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že konzumujú ryby raz za týždeň a častejšie.

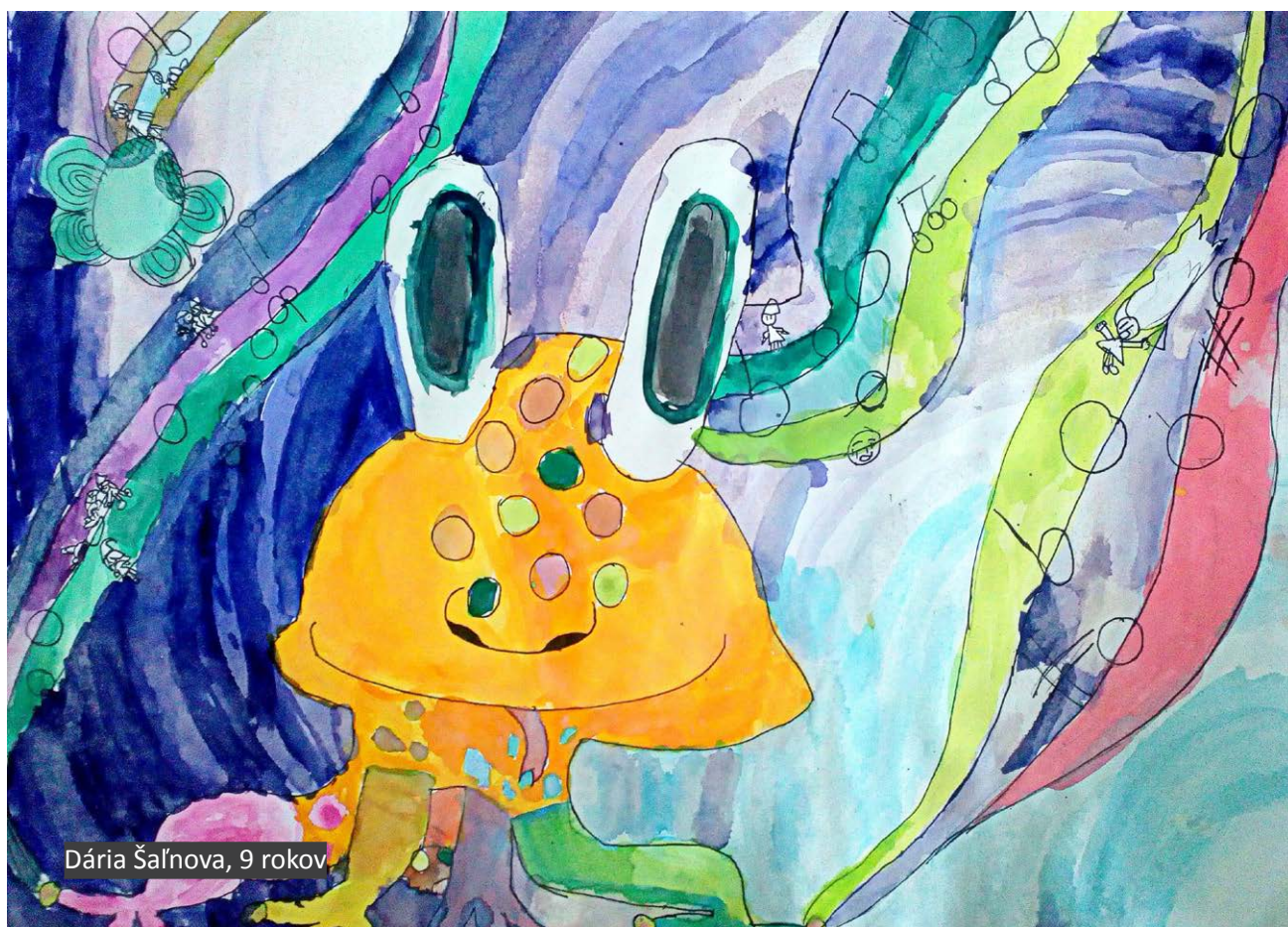
Výskyt: Tretina 11-12-ročných dievčat (34%) a chlapcov (28%) konzumovala ryby raz za týždeň a častejšie. Pätina dievčat (17%) a dve pätiny chlapcov (36%) vo veku 13 až 15 rokov konzumovala ryby raz za týždeň a častejšie.

Rodové rozdiely: Chlapci vo veku 13-15 rokov konzumovali ryby aspoň raz za týždeň častejšie ako dievčatá v tomto veku (13-15-roční OR/CI: 2,8/1,45-5,52).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme potvrdili iba v skupine dievčat. Dievčatá vo veku 11-12 rokov konzumovali ryby aspoň raz za týždeň častejšie ako dievčatá vo veku 13-15 rokov (11-12-ročné vs. 13-15-ročné dievčatá OR/CI: 2,6/1,25-5,35).

Obrázok 315: Konzumácia rýb (v %)





Dária Šaľnova, 9 rokov

Konzumácia sladkostí

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle jedávaš sladkosti (cukríky alebo čokoládu)?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

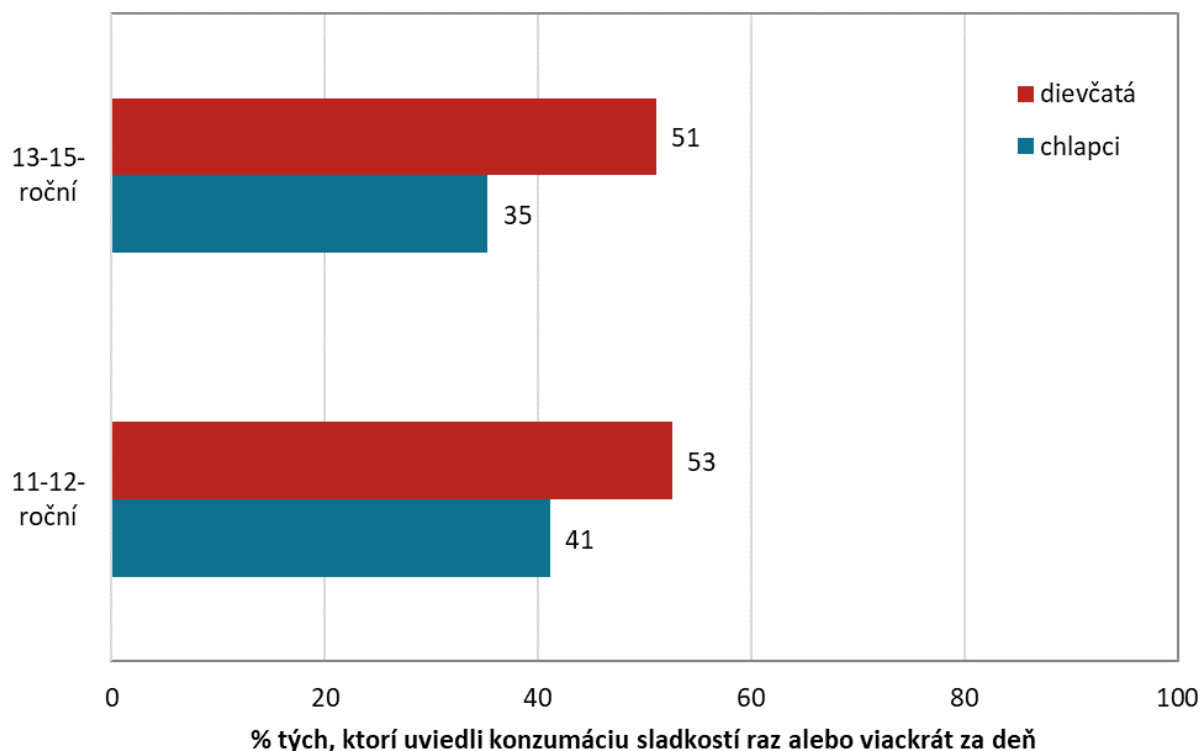
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že konzumujú sladkosti denne alebo viackrát za deň.

Výskyt: Polovica dievčat (51-53%) a viac ako tretina chlapcov (35-41%) uviedli, že jedávajú sladkosti denne alebo viackrát za deň.

Rodové rozdiely: Chlapci konzumovali sladkosti denne alebo viackrát za deň menej často ako dievčatá (13-15-roční OR/CI: 0,5/0,30-0,92).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte každodennej konzumácie sladkostí.

Obrázok 316: Konzumácia sladkostí (v %)



Konzumácia sladených nápojov

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle piješ kolu alebo iné nealkoholické nápoje, ktoré obsahujú cukor?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

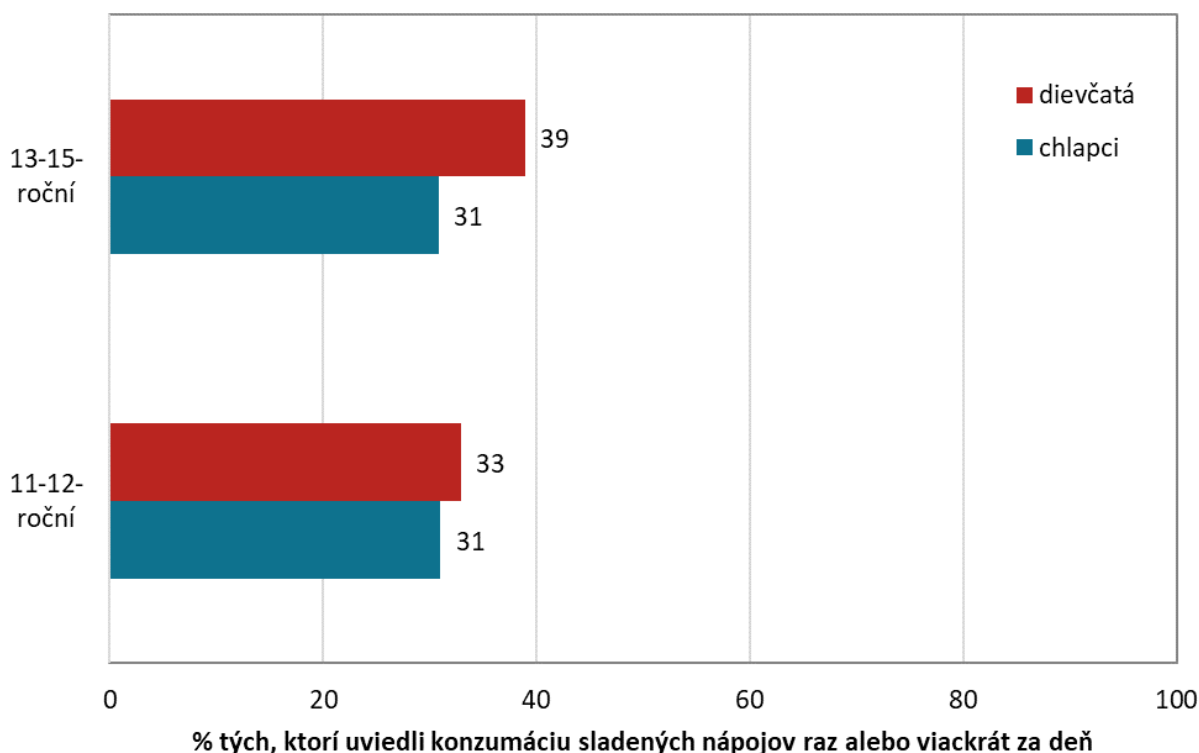
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že konzumujú sladené nápoje denne raz alebo viackrát za deň.

Výskyt: Približne tretina školákov a školáčok uviedla každodenné pitie sladených nápojov (31-39%).

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili vo výskyte každodennej konzumácie sladených nápojov.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte každodennej konzumácie sladených nápojov.

Obrázok 317: Konzumácia sladených nápojov (v %)



Konzumácia energetických nápojov

Popis indikátora: Koľkokrát do týždňa obvykle piješ energetické nápoje, napr. Red-bull?

- ☐ Nikdy
- ☐ Menej ako jedenkrát týždenne
- ☐ Raz za týždeň
- ☐ 2-4 dni v týždni
- ☐ 5-6 dní v týždni
- ☐ Raz denne, každý deň
- ☐ Každý deň, viac ako raz

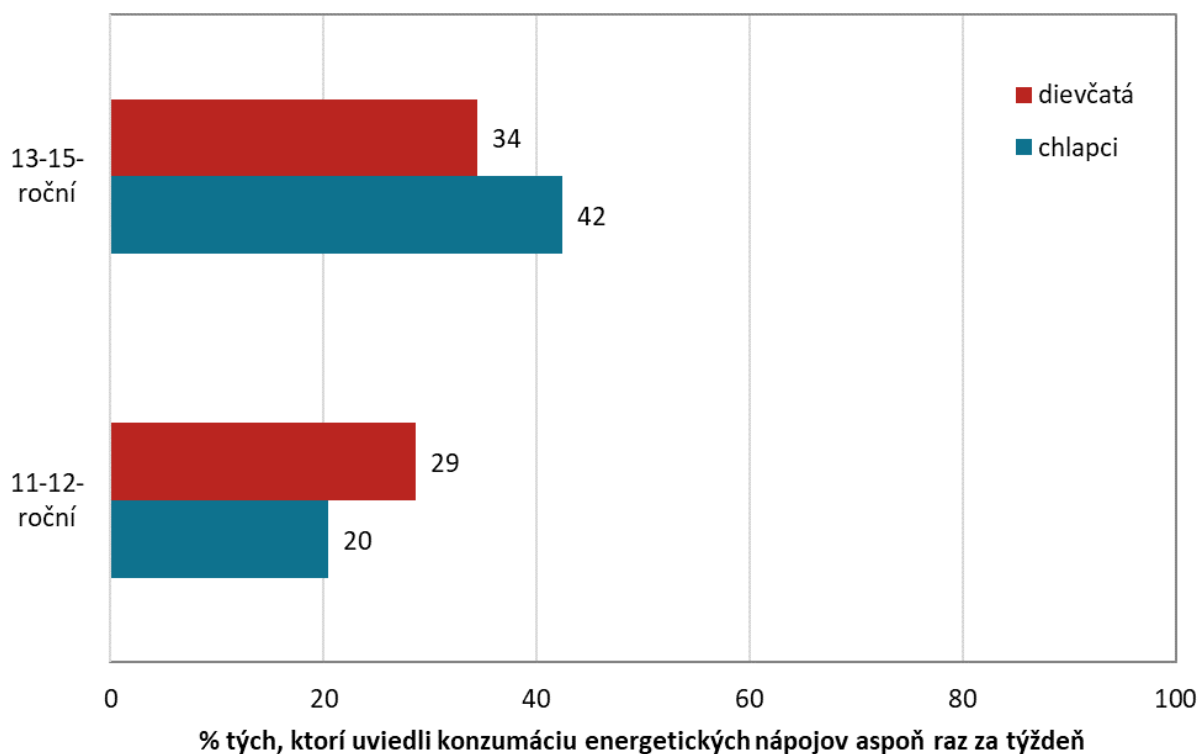
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že pijú energetické nápoje raz za týždeň a častejšie.

Výskyt: Tretina mladších i starších dievčat (29-34%), pätina chlapcov vo veku 11 až 12 rokov (20%) a dve pätiny chlapcov vo veku 13 až 15 rokov (42%) konzumovala energetické nápoje viac ako raz týždenne.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíši vo výskyte konzumácie energetických nápojov viac ako raz týždenne.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci pili energetické nápoje viac ako raz týždenne menej často ako starší chlapci (11-12-roční vs. 13-15-roční chlapci OR/CI: 0,3/0,19-0,64).

Obrázok 318: Konzumácia energetických nápojov (v %)



Spoločné stolovanie s rodinou

Popis indikátora: Ako často Ty a Tvoja rodina spolu jedávate?

- ☐ Každý deň
- ☐ Väčšinu dní
- ☐ Asi jedenkrát týždenne
- ☐ Menej často
- ☐ Nikdy

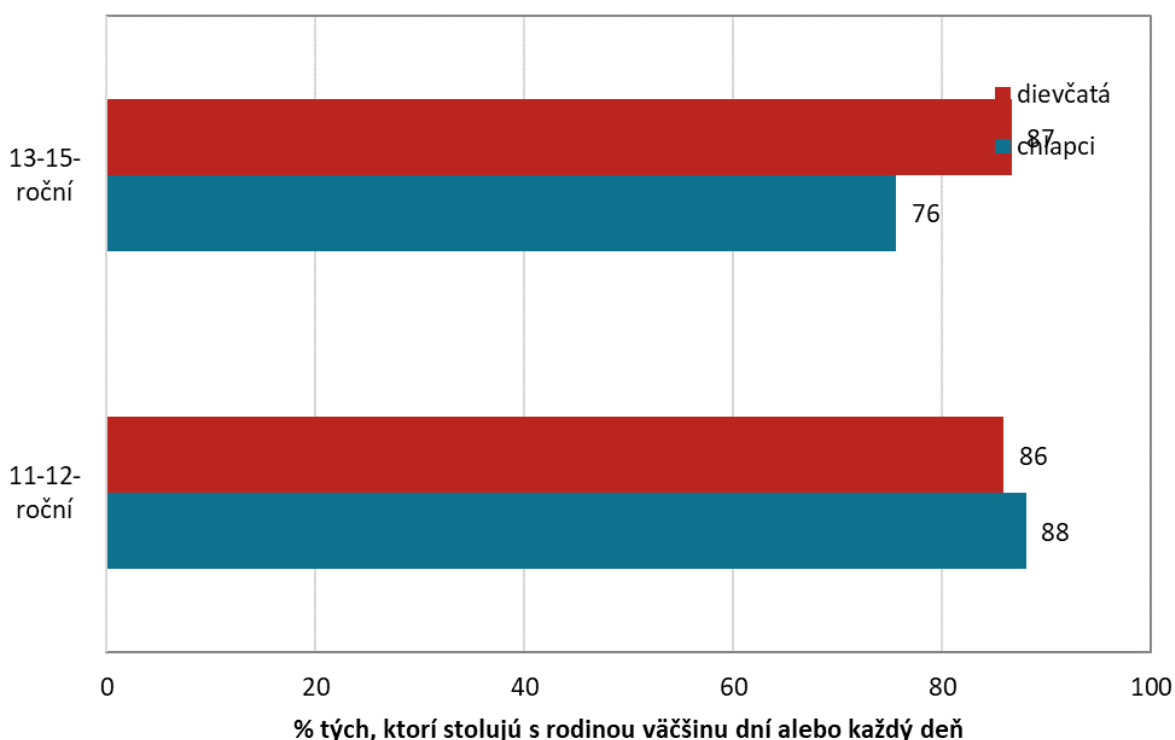
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že spoločne stolujú s rodinou väčšinu dní alebo každý deň.

Výskyt: Pravidelne spoločne stoluje s rodinou 86% až 88% chlapcov a dievčat, pričom jedinou výnimkou je o niečo nižší výskyt spoločného stolovania u 13-15-ročných chlapcov.

Rodové rozdiely: 13-15-roční chlapci spoločne stolujú s rodinou väčšinu dní alebo každý deň menej často ako dievčatá (13-15-roční CI/OR: 0,5/0,24-0,98).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci spoločne stolujú s rodinou väčšinu dní alebo každý deň častejšie ako starší chlapci (11-12-roční vs. 13-15-roční chlapci OR/CI: 2,4/1,15-4,90).

Obrázok 319: Spoločné stolovanie s rodinou (v %)



Cesta do školy

Popis indikátora: V bežný deň je hlavná časť Tvojej cesty do školy uskutočnená...?

- ☐ Chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou)
- ☐ Autobusom, vlakom, električkou, autom

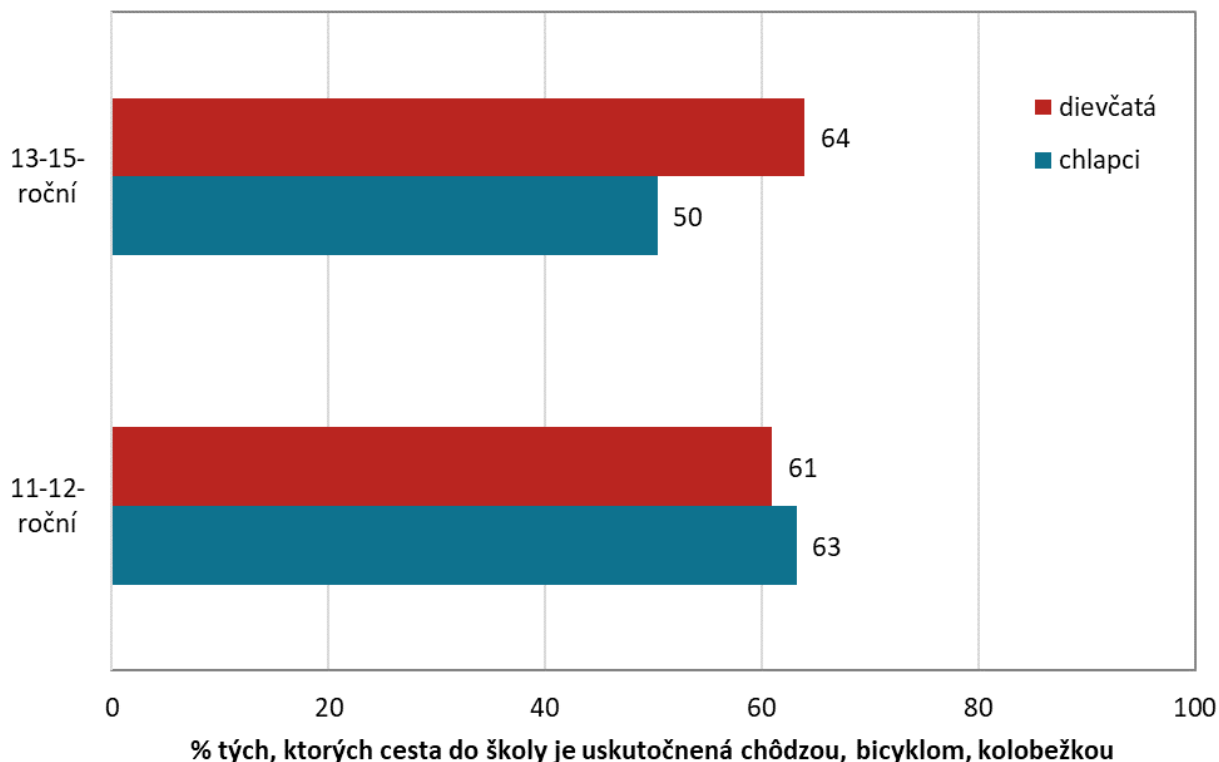
Prezentovaný je percentuálny výskyt respondentov, ktorých cesta do školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou).

Výskyt: Aktívny transport do školy (cesta do školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou) uviedli skoro dve tretiny školákov a školáčok (50-64%), pričom jedinou výnimkou boli 13-15-roční chlapci, kde bol o niečo nižší výskyt (50%).

Rodové rozdiely: Vo veku 13-15 rokov aktívny transport pri ceste do školy využívali chlapci menej často ako dievčatá v tomto veku (13-15-roční OR/CI: 0,6/0,33-1,00).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte aktívneho transportu do školy, teda ich cesta do školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou.

Obrázok 320: Cesta do školy- chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou) (v %)



Cesta zo školy

Popis indikátora: V bežný deň je hlavná časť Tvojej cesty zo školy uskutočnená...?

- ☐ Chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou)
- ☐ Autobusom, vlakom, električkou, autom

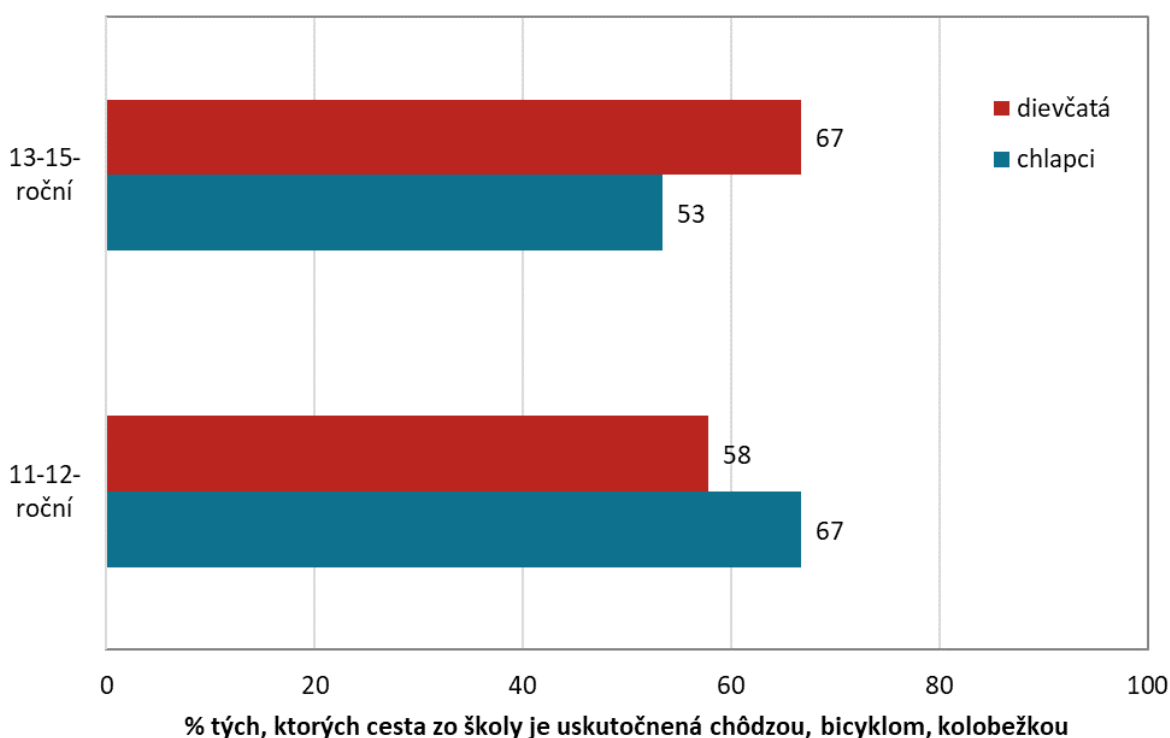
Prezentovaný je percentuálny výskyt respondentov, ktorých cesta zo školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou).

Výskyt: Aktívny transport zo školy (cesta do školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou) uviedla viac ako polovica chlapcov a dievčat vo všetkých vekových kategóriách (53-67%).

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili vo výskyte aktívneho transportu zo školy, teda ich cesta zo školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte aktívneho transportu zo školy, teda ich cesta zo školy je uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou.

Obrázok 321: Cesta zo školy- chôdzou, bicyklom, kolobežkou (nie elektrickou) (v %)



Medicínsky ošetrované úrazy

Popis indikátora: Mnoho mladých ľudí sa zraní pri aktivitách, ako je šport alebo bitka s inými na rôznych miestach, ako je ulica alebo domov. Zranenia môžu zahŕňať otravu alebo popálenie. Zranenia nezahŕňajú ochorenia ako sú osýpky alebo chrípka.

V priebehu posledných 12 mesiacov, koľkokrát si bol/a zranený/á tak, že si musela byť ošetrovaný/á lekárom alebo zdravotnou sestrou?

- ☐ Nebol/a som zranený/a
- ☐ 1-krát
- ☐ 2-krát
- ☐ 3-krát
- ☐ 4-krát a viac

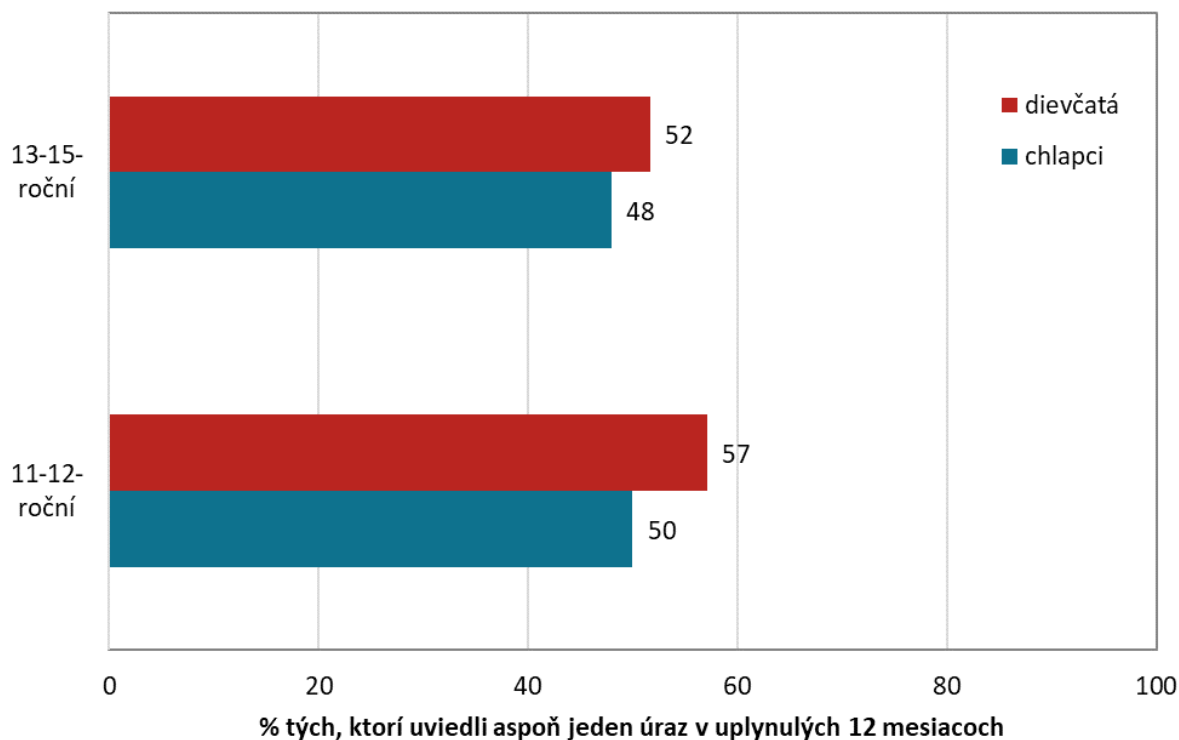
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že utrpeli aspoň jeden medicínsky ošetrovaný úraz v uplynulých 12 mesiacoch.

Výskyt: Približne polovica školákov a školáčok utrpela medicínsky ošetrovaný úraz v priebehu posledných 12 mesiacov (48-52%). Výnimkou boli iba 11-12-ročné dievčatá, z ktorých 57 % uviedlo, že utrpelo medicínsky ošetrovaný úraz v uplynulom roku.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili vo výskyte medicínsky ošetrovaných úrazov v priebehu posledných 12 mesiacov.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte medicínsky ošetrovaných úrazov v priebehu posledných 12 mesiacov.

Obrázok 322: Výskyt medicínsky ošetrovaných úrazov v uplynulom roku (v %)



Spokojnosť so školou

Popis indikátora: Aký máš v súčasnosti vzťah k škole?

- ☐ veľmi sa mi v škole páči
- ☐ trochu sa mi v škole páči
- ☐ nie veľmi sa mi v škole páči
- ☐ vôbec sa mi v škole nepáči

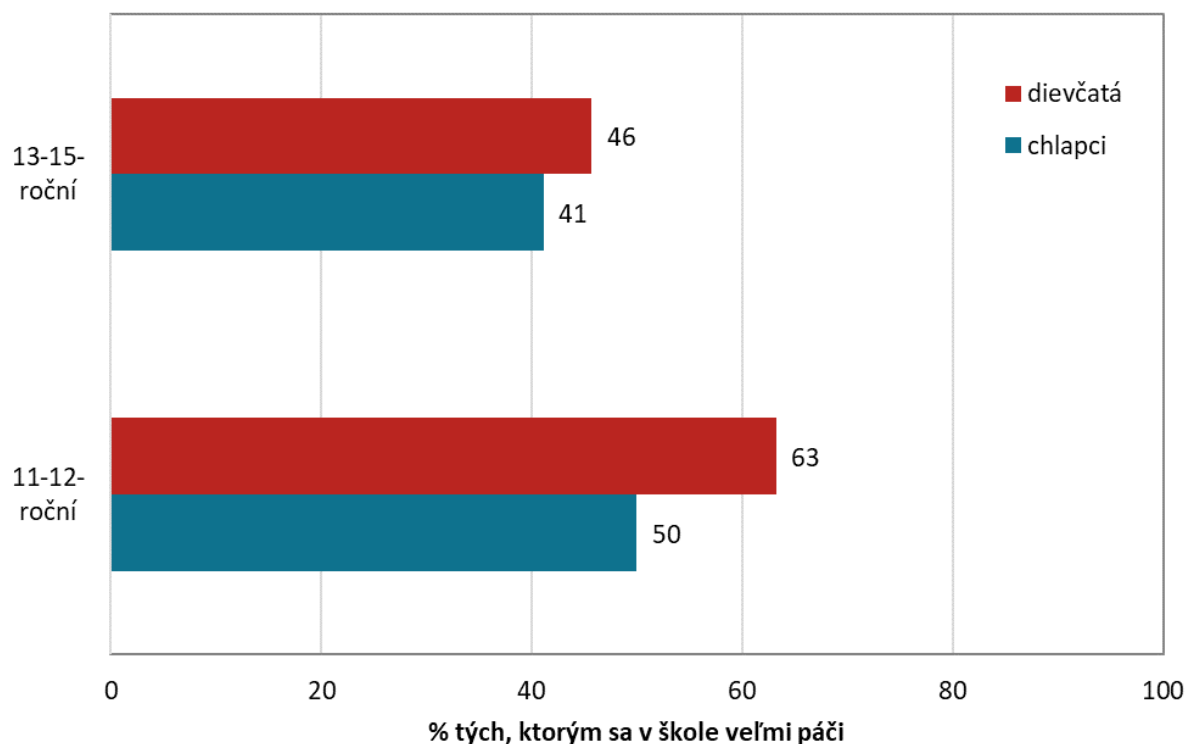
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že im v škole „veľmi páči“.

Výskyt: Polovici chlapcov (50%) a približne dvom tretinám dievčat (63%) vo veku 11-12 rokov sa v škole veľmi páčilo. Vo veku 13-15 rokov bolo so školou spokojných už iba 41% chlapcov a 46% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili v tom, či sa im v škole veľmi páči.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladším dievčatám sa v škole veľmi páčilo častejšie ako starším školáčkam (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 2,0/1,13-3,72).

Obrázok 323: Spokojnosť so školou (v %)



Stres v škole

Popis indikátora: Nakoľko sa cítiš byť pod tlakom pri školských úlohách, ktoré musíš robiť?

- ☐ vôbec
- ☐ trochu
- ☐ dosť
- ☐ veľmi

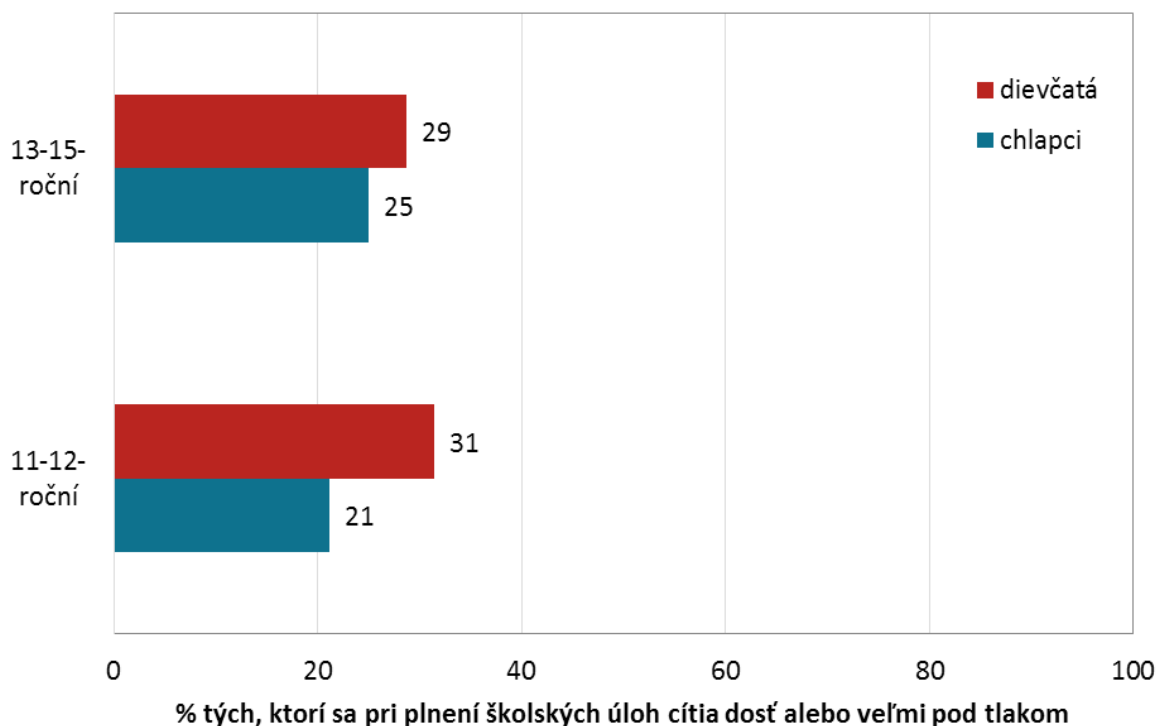
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa cítia byť „dosť“ alebo „veľmi“ pod tlakom pri školských úlohách, ktoré musia robiť.

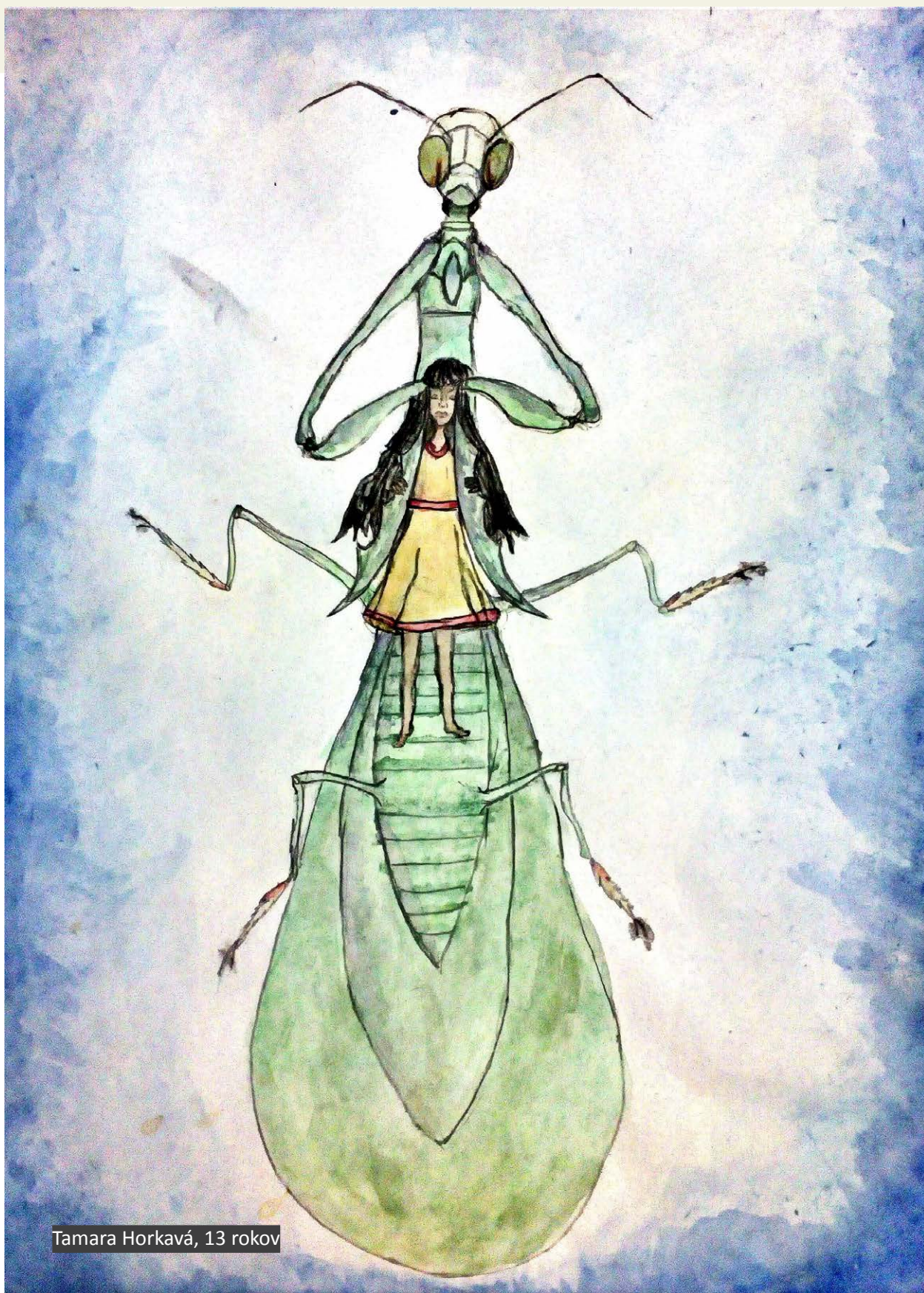
Výskyt: Približne štvrtina chlapcov (21-25%) a tretina dievčat (29-31%) sa cítila byť pod tlakom pri školských úlohách.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili v prežívaní stresu v škole.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili v prežívaní stresu v škole.

Obrázok 324: Stres v škole (v %)





Tamara Horkavá, 13 rokov

Vzťahy medzi spolužiakmi – Spolužiaci sú spolu radi

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o spolužiakoch v Tvojej triede:

Spolužiaci v mojej triede sú spolu radi.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

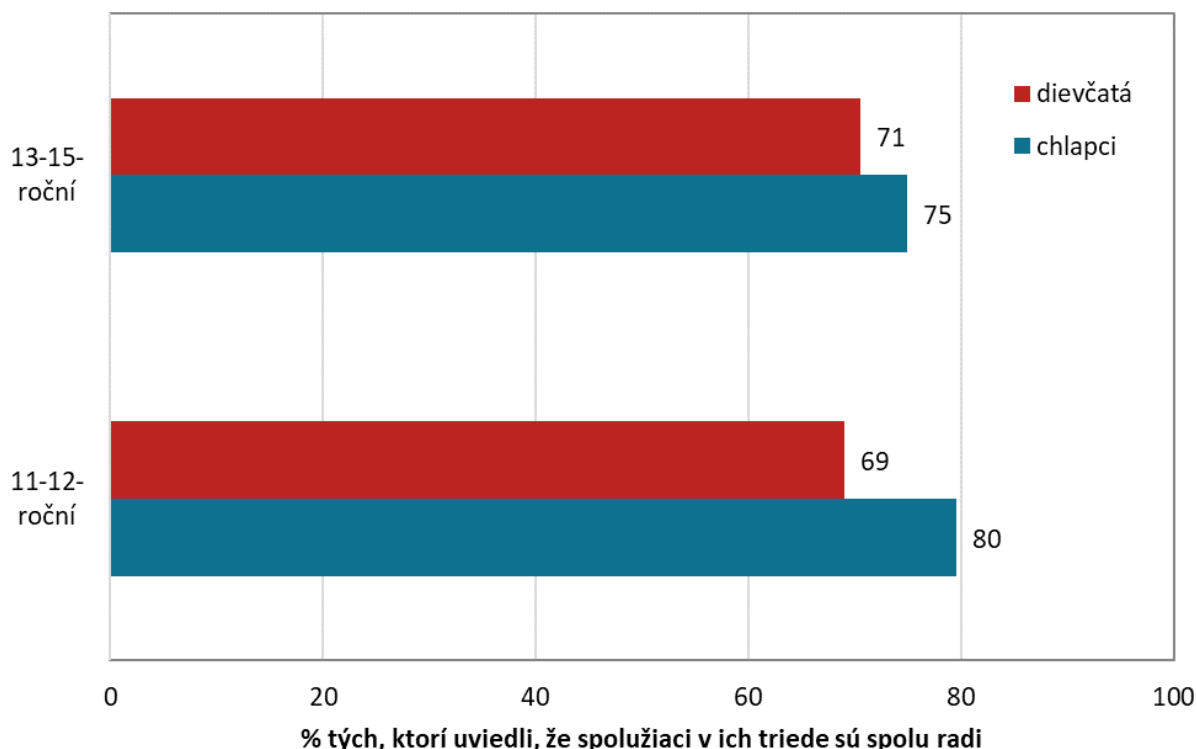
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Približne štyri pätiny chlapcov (75-80%) a 70% dievčat (69-71%) uviedli, že spolužiaci v ich triede sú spolu radi.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili v hodnotení vzťahov so spolužiakmi.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili v hodnotení vzťahov so spolužiakmi.

Obrázok 325: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú spolu radi (v %)



Vzťahy medzi spolužiakmi – Spolužiaci sú milí a nápomocní

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o spolužiakoch v Tvojej triede:

Mnohí spolužiaci v mojej triede sú milí a nápomocní.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

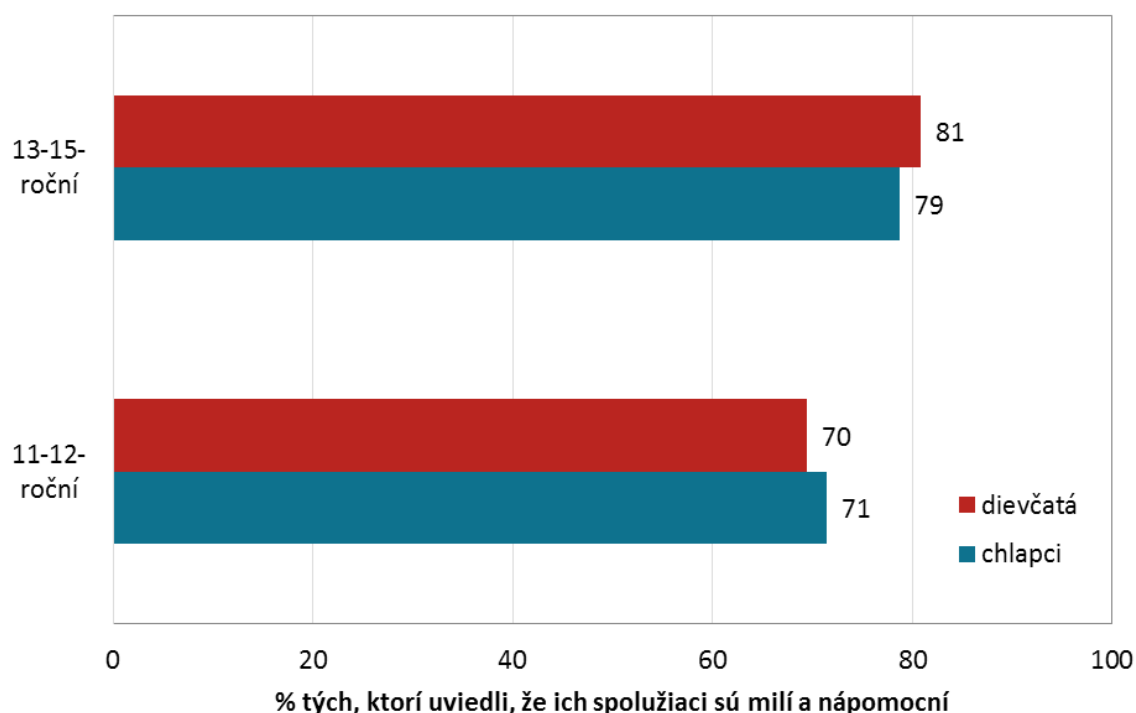
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Približne 70% 11-12-ročných (70-71%) a 80% 13-15-ročných (79-81%) chlapcov a dievčat uviedlo, že spolužiaci v ich triede sú milí a nápomocní.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili v hodnotení vzťahov so spolužiakmi.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili v hodnotení vzťahov so spolužiakmi.

Obrázok 326: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú milí a nápomocní (v %)



Vzťahy medzi spolužiakmi – Spolužiaci sú akceptujúci

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o spolužiakoch v Tvojej triede:

Ostatní spolužiaci ma prijali takého/takú, aký/á som.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

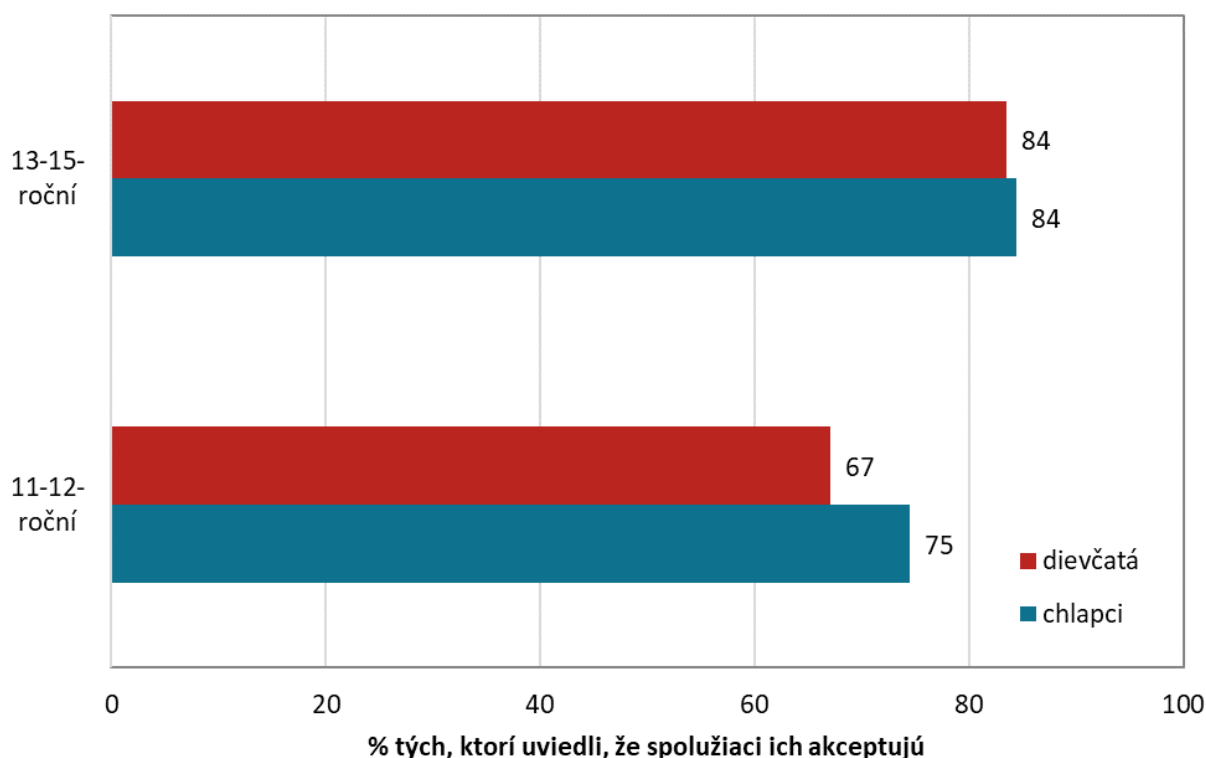
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Viac ako dve tretiny dievčat (67%) a tri štvrtiny chlapcov (75%) vo veku 11 až 12 rokov súhlasili s tvrdením, že ich spolužiaci prijali takých, akí sú, no až štyri pätiny chlapcov a dievčat (84%) vo veku 13 až 15 rokov súhlasili s týmto tvrdením.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili v hodnotení vzťahov so spolužiakmi.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladšie dievčatá menej často ako staršie dievčatá hodnotili svojich spolužiakov ako akceptujúcich (11-12-ročné vs. 13-15-ročné OR/CI: 0,4/0,19-0,85).

Obrázok 327: Vzťahy medzi spolužiakmi: Spolužiaci sú akceptujúci (v %)



Vzťahy s učiteľmi - Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o Tvojich učiteľoch.

Mám pocit, že ma môj/moja učiteľ/ka akceptuje takého/takú, aký/á som.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

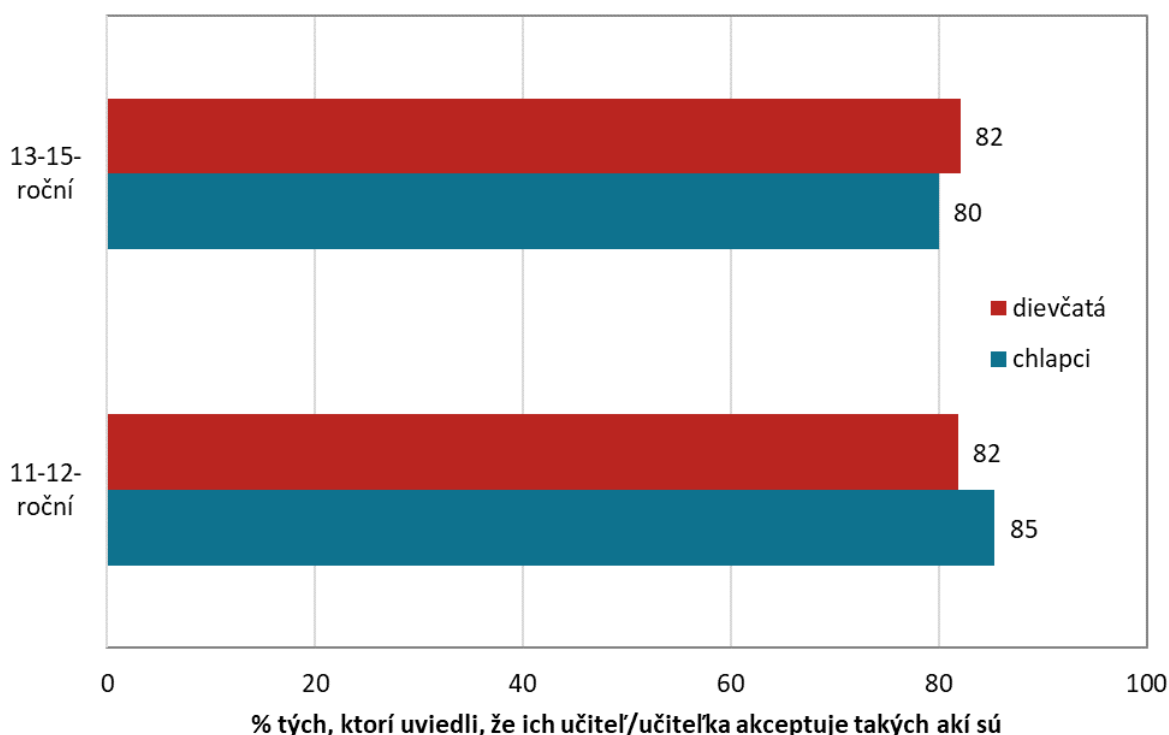
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Štyri pätiny mladších a starších školáčok a školákov (80-85%) súhlasilo, že ich učiteľ akceptuje takých, akí sú.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili v hodnotení vzťahu s učiteľmi.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili v hodnotení vzťahu s učiteľmi.

Obrázok 328: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľ ich akceptuje takých, akí sú (v %)



Vzťahy s učiteľmi – Učiteľom na nich záleží

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o Tvojich učiteľoch.

Mám pocit, že mojim učiteľom na mne ako na človeku záleží.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

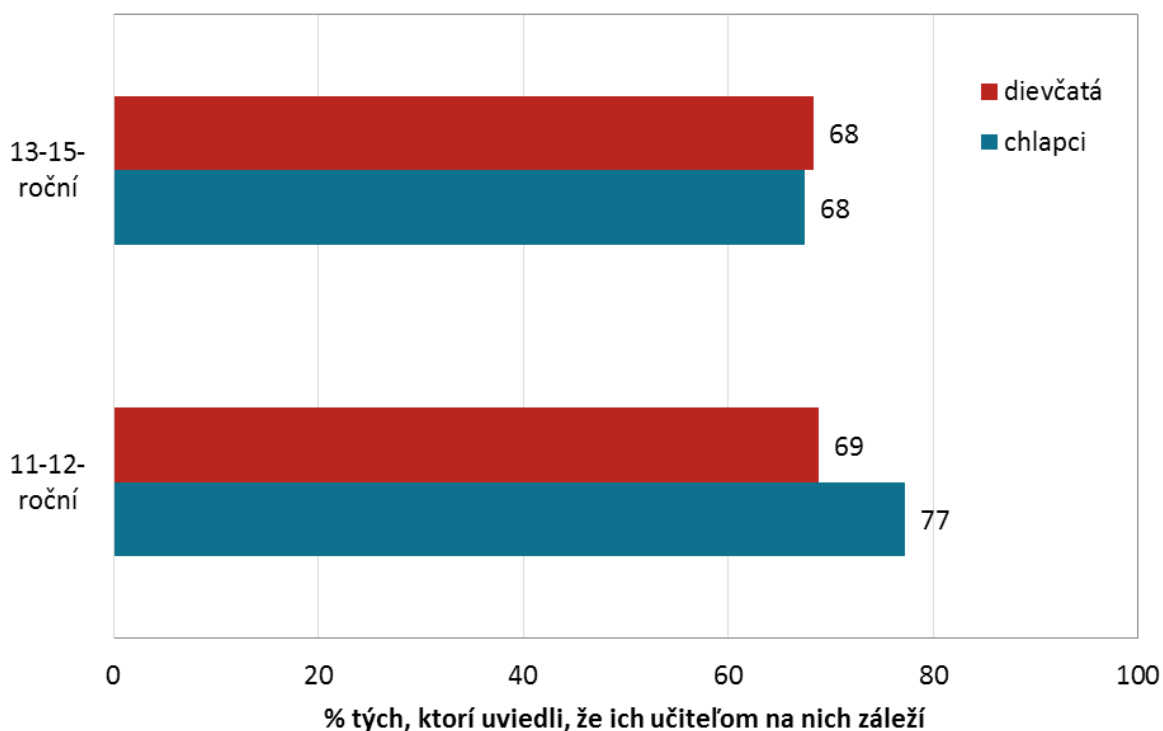
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Približne dve tretiny mladších a starších dievčat a 13-15-ročných chlapcov (68-69%) a tri štvrtiny 11-12-ročných chlapcov (77%) uviedli, že ich učiteľom na nich záleží.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili v hodnotení vzťahu s učiteľmi.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili v hodnotení vzťahu s učiteľmi.

Obrázok 329: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom na nich záleží (v %)



Vzťahy s učiteľmi – Učiteľom môžu dôverovať

Popis indikátora: Prosím, označ, ako veľmi súhlasíš alebo nesúhlasíš s nasledujúcim vyjadrením o Tvojich učiteľoch.

Cítim, že mojim učiteľom môžem veľmi dôverovať.

- ☐ úplne súhlasím
- ☐ súhlasím
- ☐ ani súhlasím, ani nesúhlasím
- ☐ nesúhlasím
- ☐ vôbec nesúhlasím

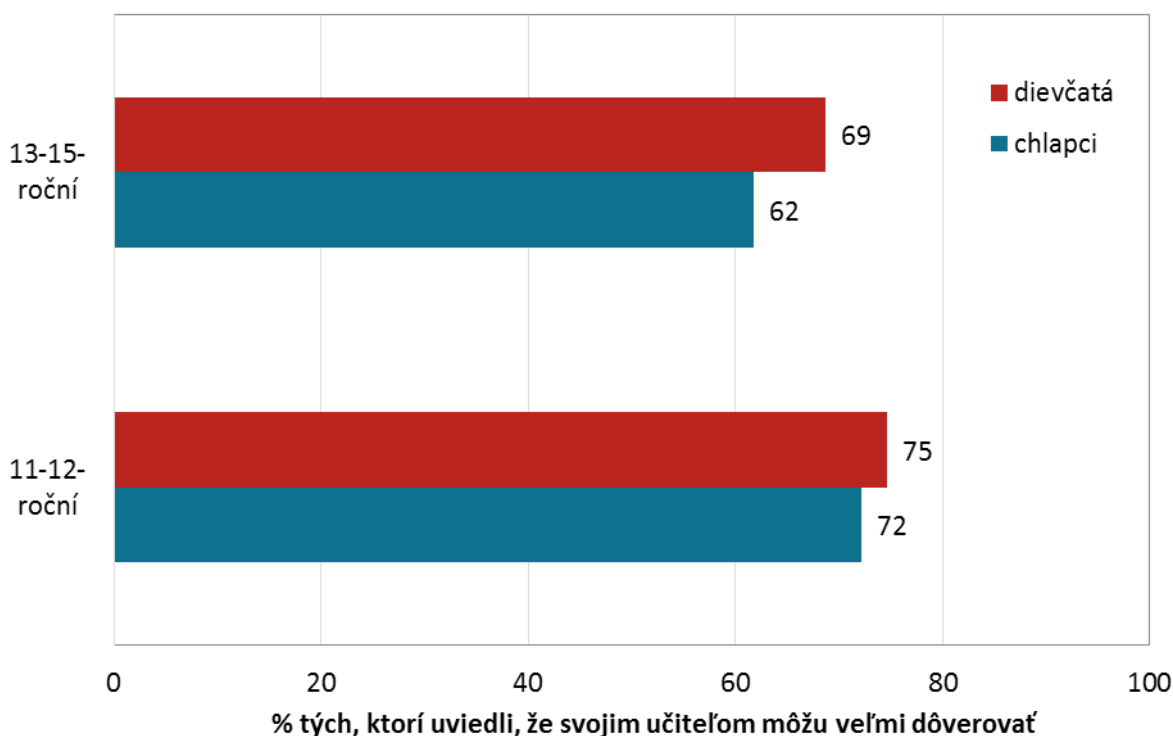
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „úplne súhlasia“ alebo „súhlasia“.

Výskyt: Tri štvrtiny 11-12-ročných školáčok a školákov (72-75%) súhlasila, že svojim učiteľom môže dôverovať. Vo veku 13-15 rokov už si to myslelo len 62% chlapcov a 69% dievčat.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili v hodnotení vzťahu s učiteľmi.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili v hodnotení vzťahu s učiteľmi.

Obrázok 330: Vzťahy s učiteľmi: Učiteľom môžu dôverovať (v %)



Učiteľ sa o mňa zaujíma

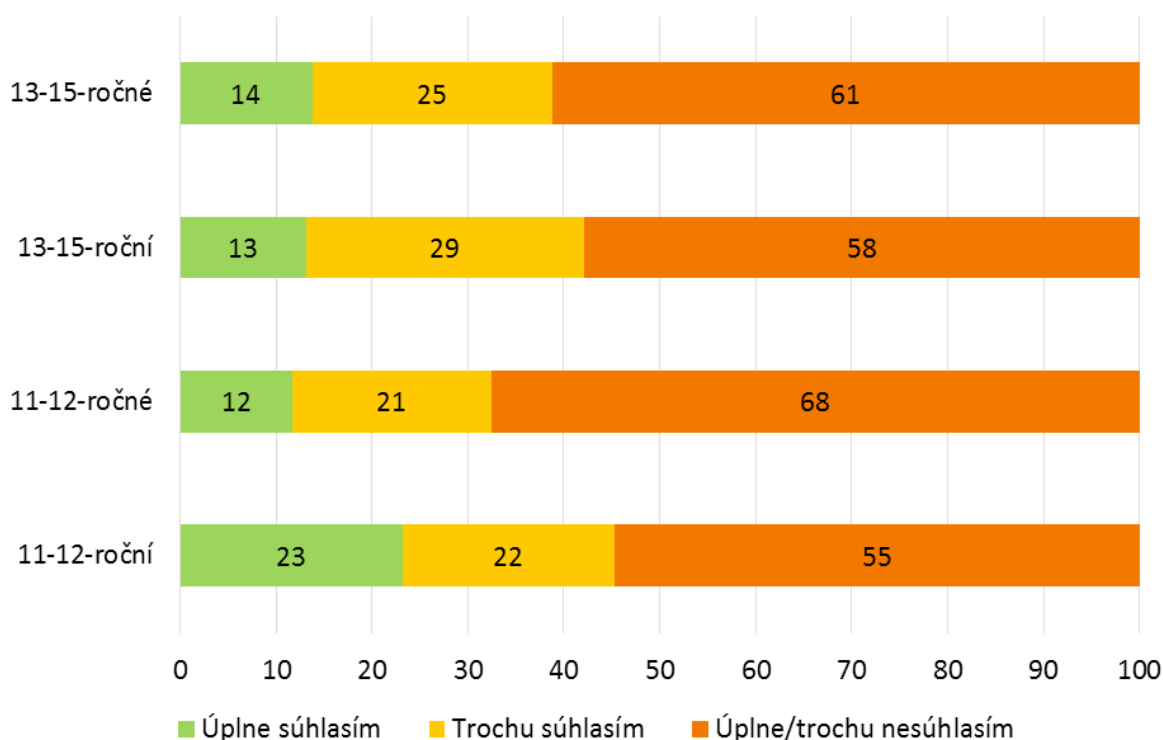
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý sa o mňa ako o človeka zaujíma a je ochotný počúvať moje problémy, ak nastanú.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa o nich zaujíma a je ochotný počúvať ich problémy, ak nastanú.

Výskyt: Tretina mladších dievčat (33%), viac ako dve pätiny (39-42%) starších dievčat a chlapcov a 45% mladších chlapcov úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa o nich zaujíma a je ochotný počúvať ich problémy, ak nastanú.

Obrázok 331: Aspoň jeden učiteľ sa o mňa zaujíma a je ochotný počúvať problémy, ak nastanú (v %)



Učiteľ sa snaží vyriešiť problémy

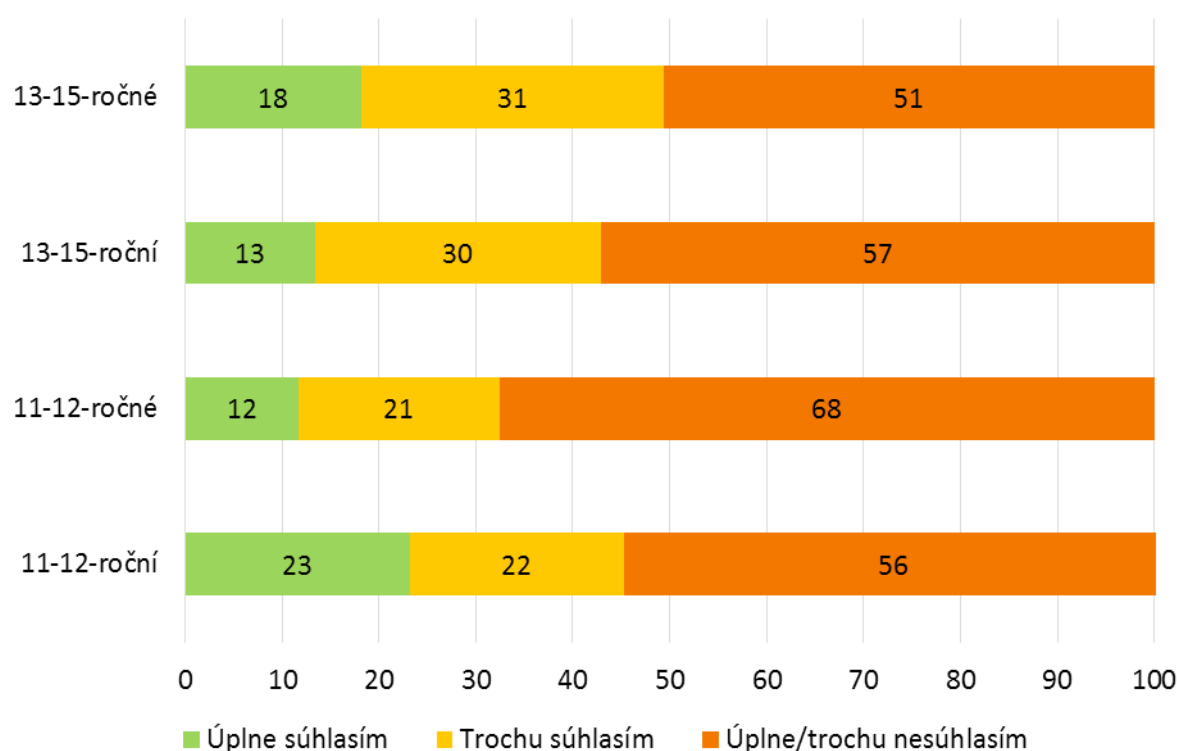
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý sa snaží vyriešiť problémy, ak nastanú.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa snaží vyriešiť problémy, ak nastanú.

Výskyt: Tretina mladších dievčat (33%), viac ako dve pätiny (43%) starších chlapcov, 45% mladších chlapcov a skoro polovica starších dievčat (49%) úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa snaží vyriešiť problémy, ak nastanú.

Obrázok 332: Aspoň jeden učiteľ sa snaží vyriešiť problémy, ak nastanú (v %)



Učiteľ mi venuje čas, ak mi učivo nejde

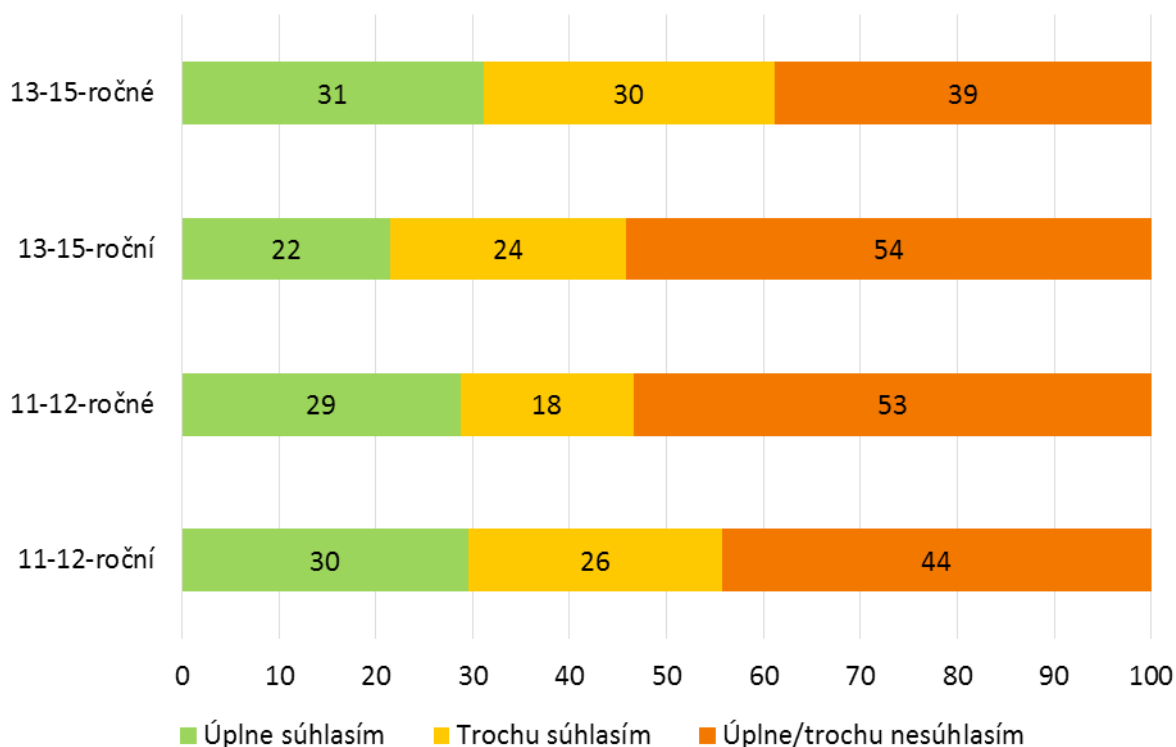
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý sa ma snaží naučiť a venuje mi čas, ak mi to nejde.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa ich snaží naučiť a venuje im čas, ak im to nejde.

Výskyt: Približne polovica mladších dievčat a starších chlapcov (46-47%) a dve tretiny starších dievčat a mladších chlapcov (56-61%) úplne alebo trochu súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý sa ich snaží naučiť a venuje im čas, ak im to nejde.

Obrázok 333: Aspoň jeden učiteľ sa ma snaží naučiť a venuje mi čas, ak mi to nejde (v %)



Učiteľ dáva druhú šancu

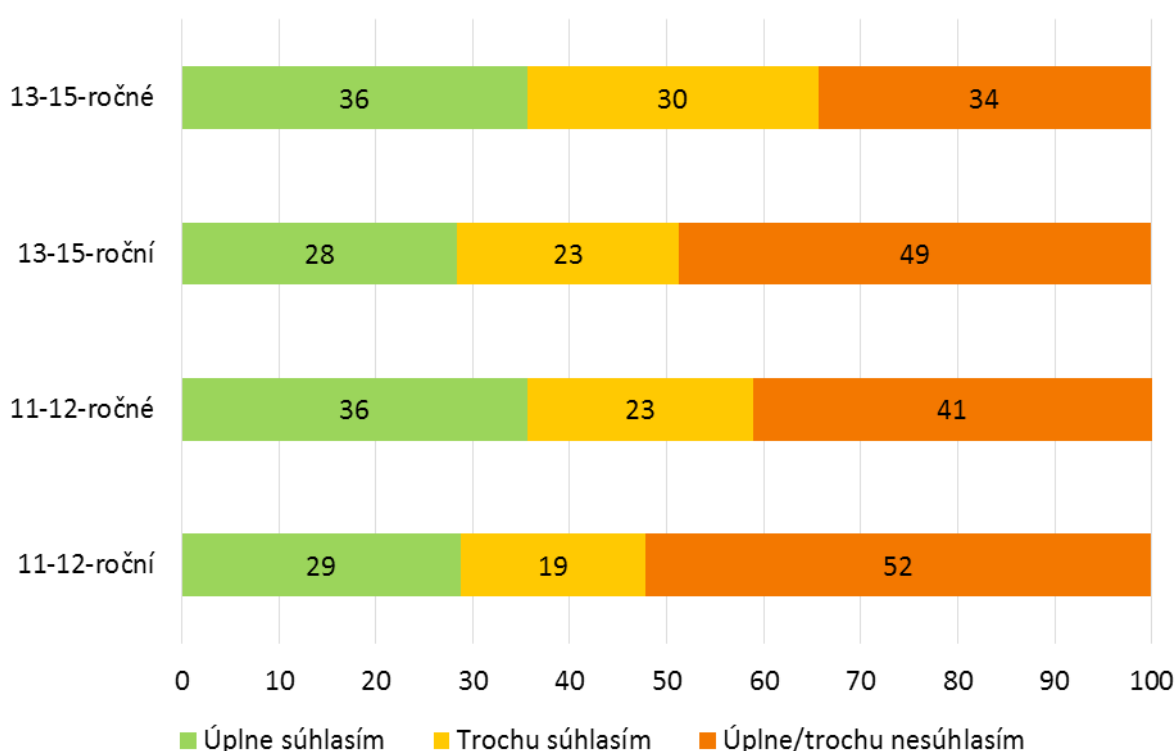
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý mi dáva druhú šancu, dovoľí mi opraviť test, ak ho pokazím

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý im dáva druhú šancu, dovoľí im opraviť test, ak ho pokazia.

Výskyt: Približne polovica chlapcov (48-51%), ale skoro dve tretiny dievčat (59-66%) úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý im dáva druhú šancu, dovoľí im opraviť test, ak ho pokazia.

Obrázok 334: Aspoň jeden učiteľ mi dáva druhú šancu, dovoľí mi opraviť test, ak ho pokazím (v %)



Učiteľ povzbudzuje a podporuje

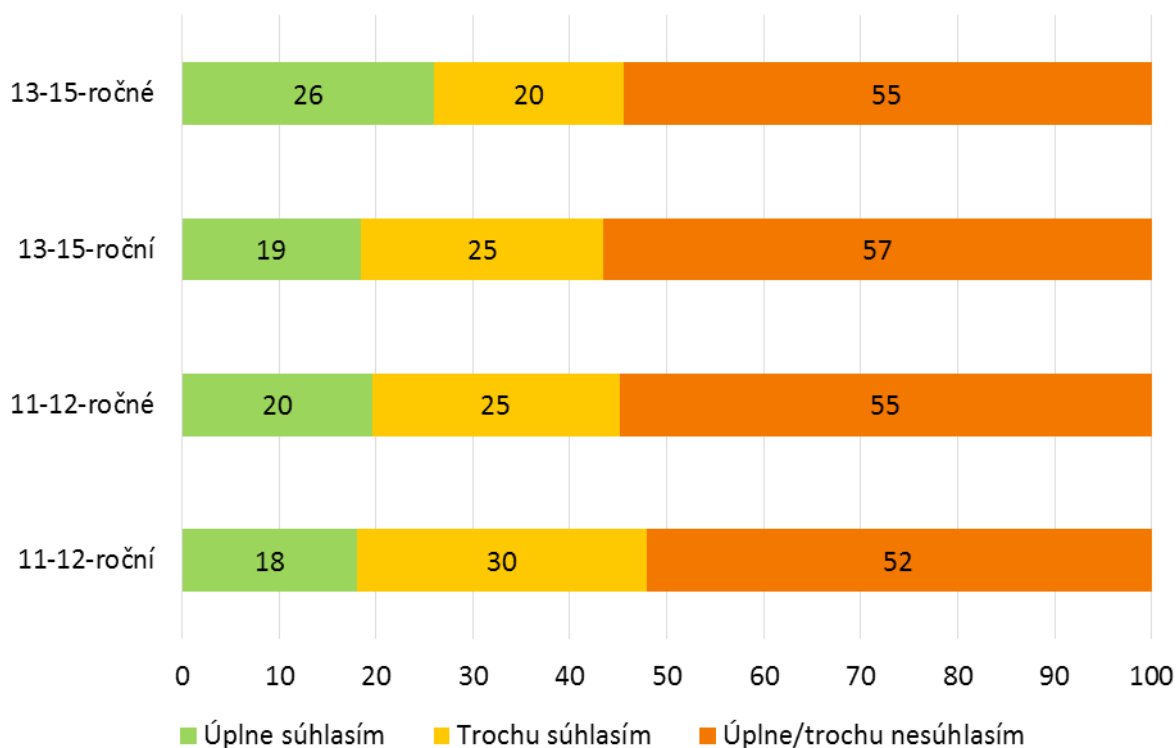
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý ma povzbudzuje a podporuje.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý ich povzbudzuje a podporuje.

Výskyt: Menej ako polovica školákov a školáčok (44-48%) úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý ich povzbudzuje a podporuje.

Obrázok 335: Aspoň jeden učiteľ ma povzbudzuje a podporuje (v %)



Učiteľ chce, aby som niečo v živote dosiahol

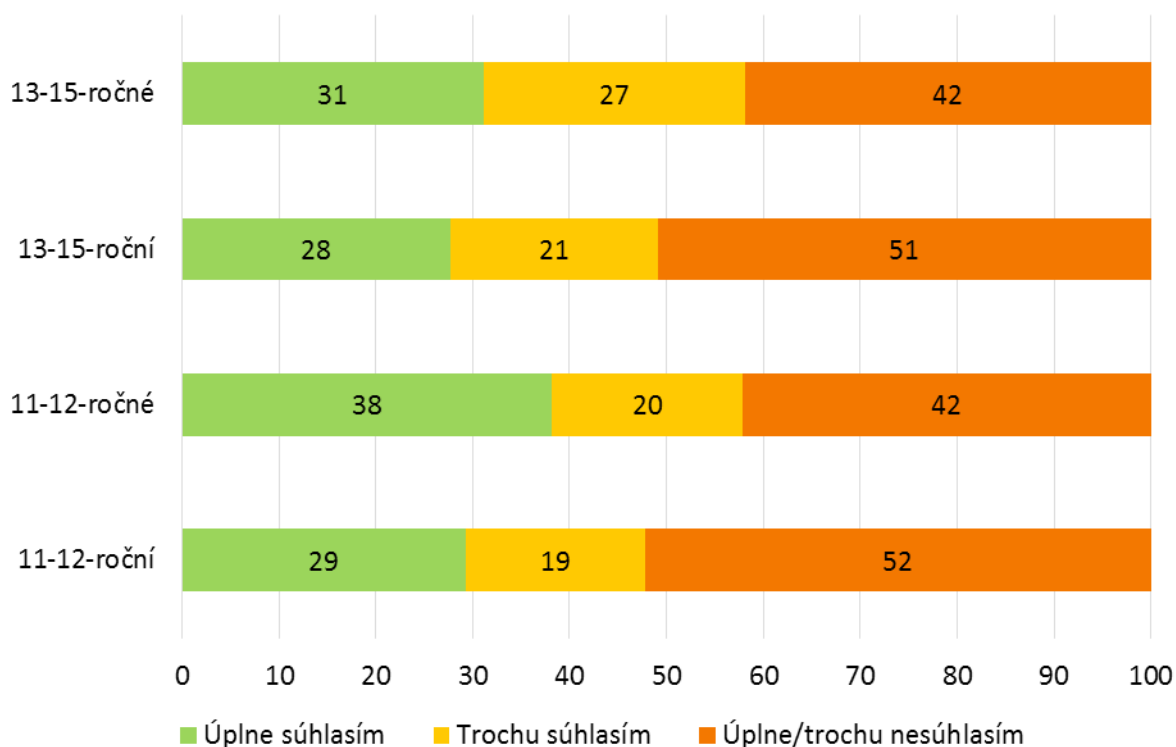
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý chce, aby som niečo v živote dosiahol.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školákov súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý chce, aby niečo v živote dosiahli.

Výskyt: Približne polovica chlapcov (48-49%) a dve tretiny dievčat (58%) úplne alebo trochu súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý chce, aby v živote niečo dosiahli.

Obrázok 336: Aspoň jeden učiteľ chce, aby som niečo v živote dosiahol (v %)



Učiteľ je tu pre mňa, keď potrebujem pomoc

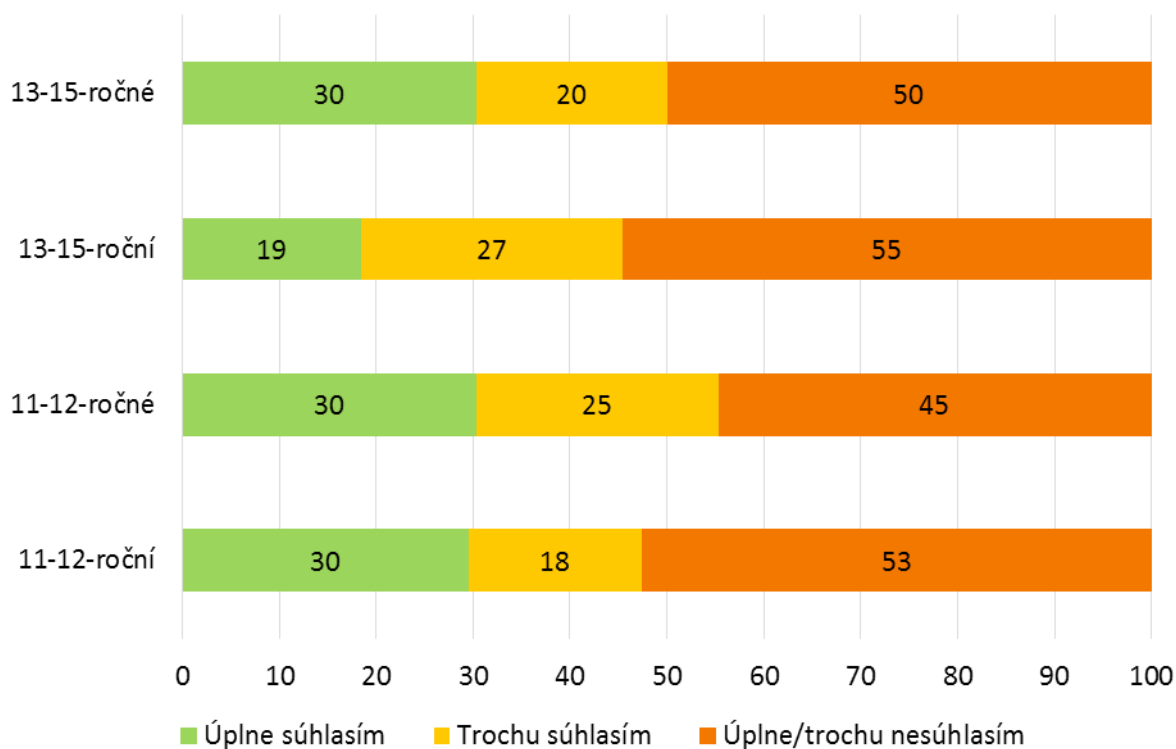
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý je tu pre mňa, keď potrebujem jeho pomoc.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý je tam pre nich, keď potrebujú jeho pomoc.

Výskyt: Menej ako polovica chlapcov (46-48%) a o niečo viac dievčat (50-55%) úplne alebo trochu súhlasila s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý je tam pre nich, keď potrebujú pomoc.

Obrázok 337: Aspoň jeden učiteľ je tu pre mňa, keď potrebujem jeho pomoc (v %)



Učiteľ máva dobrú náladu

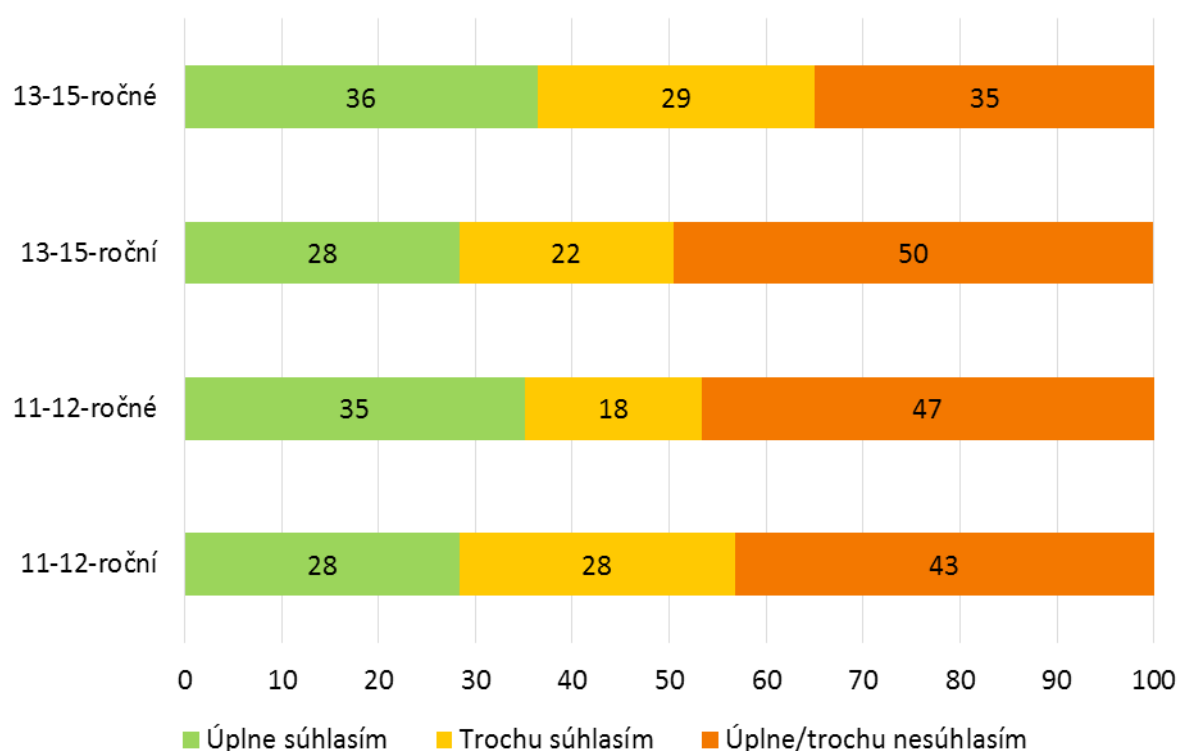
Popis indikátora: Mám aspoň jedného učiteľa, ktorý máva dobrú náladu a je s ním sranda.

- ☐ úplne nesúhlasím
- ☐ trochu nesúhlasím
- ☐ trochu súhlasím
- ☐ úplne súhlasím

Prezentované je percentuálne vyjadrenie, nakoľko školáci súhlasia s tým, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý máva dobrú náladu a je s ním sranda.

Výskyt: Približne polovica starších chlapcov a mladších dievčat (50-53%) a dve tretiny mladších chlapcov a starších dievčat (56-65%) úplne alebo trochu súhlasilo, že majú v škole aspoň jedného učiteľa, ktorý máva dobrú náladu a je s ním sranda.

Obrázok 338: Aspoň jeden učiteľ máva dobrú náladu a je s ním sranda (v %)



Postoj k vzdelaniu

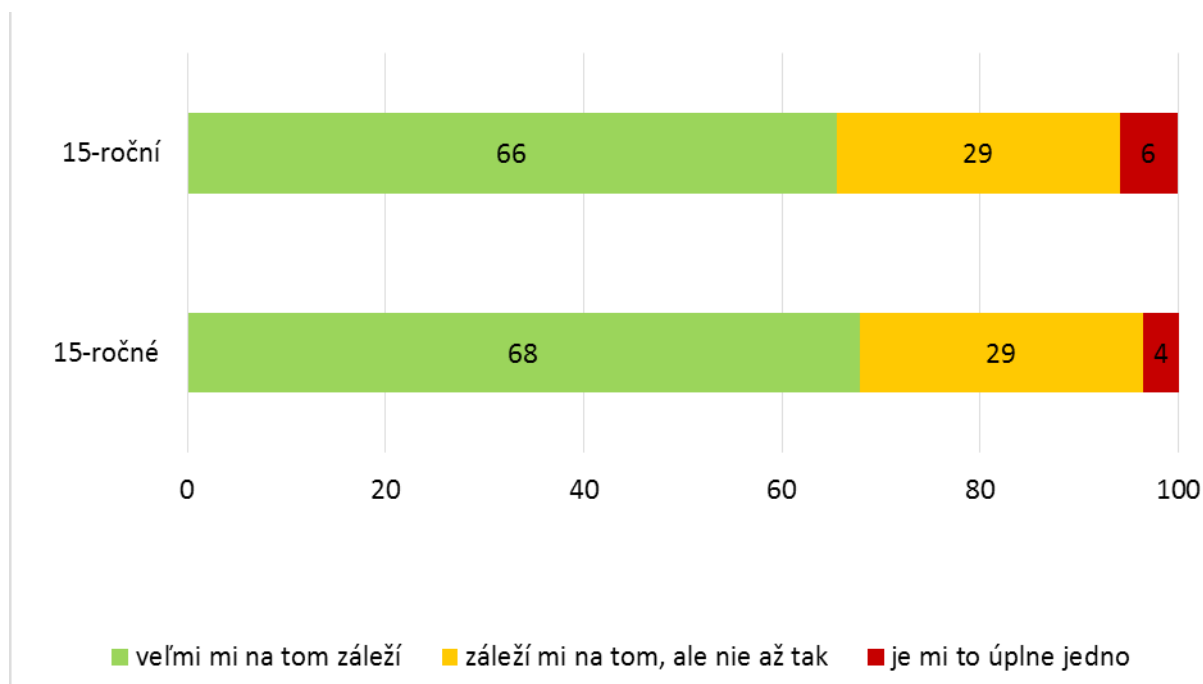
Popis indikátora: Záleží Ti na tom, aké vzdelanie získaš?

- ☐ veľmi sa mi na tom záleží
- ☐ záleží mi na tom, ale nie až tak
- ☐ je mi to úplne jedno

Na túto otázku odpovedali iba 15-roční školáci. Pre výpočet rodových rozdielov boli skupiny rozdelené na školákov, ktorým na tom, aké vzdelanie získajú veľmi záleží, tých, ktorým na tom záleží, ale nie až tak, a tých, ktorým je to úplne jedno.

Výskyt: Väčšine 15-ročných školákov a školáčok veľmi záleží na tom, aké vzdelanie získajú (68% dievčat a 66% chlapcov). Takmer tretine chlapcov a dievčat (29%) záleží na tom, aké vzdelanie získajú, ale nie až tak.

Obrázok 339: Postoj k vzdelaniu (v %)



Pocit úspechu v škole

Popis indikátora: Zažil/a si v škole pocit úspechu?

- ☐ áno, pravidelne
- ☐ áno, občas
- ☐ iba zriedka
- ☐ nikdy

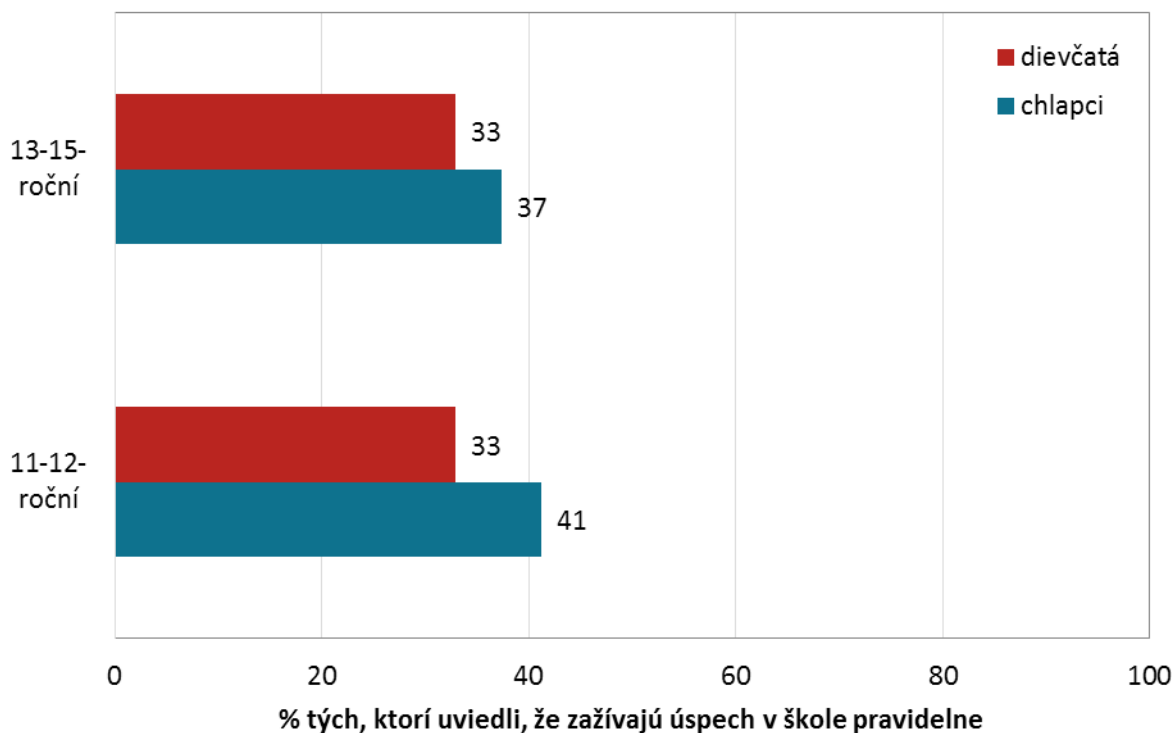
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že zažívajú úspech v škole pravidelne.

Výskyt: Približne 40% chlapcov (37-41%) a tretina dievčat (33%) uviedla, že v škole pravidelne zažívajú úspech.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme v zažívaní úspechu v škole nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme v zažívaní úspechu v škole nepreukázali.

Obrázok 340 Školský úspech (v %)



Závažné životné udalosti z detstva

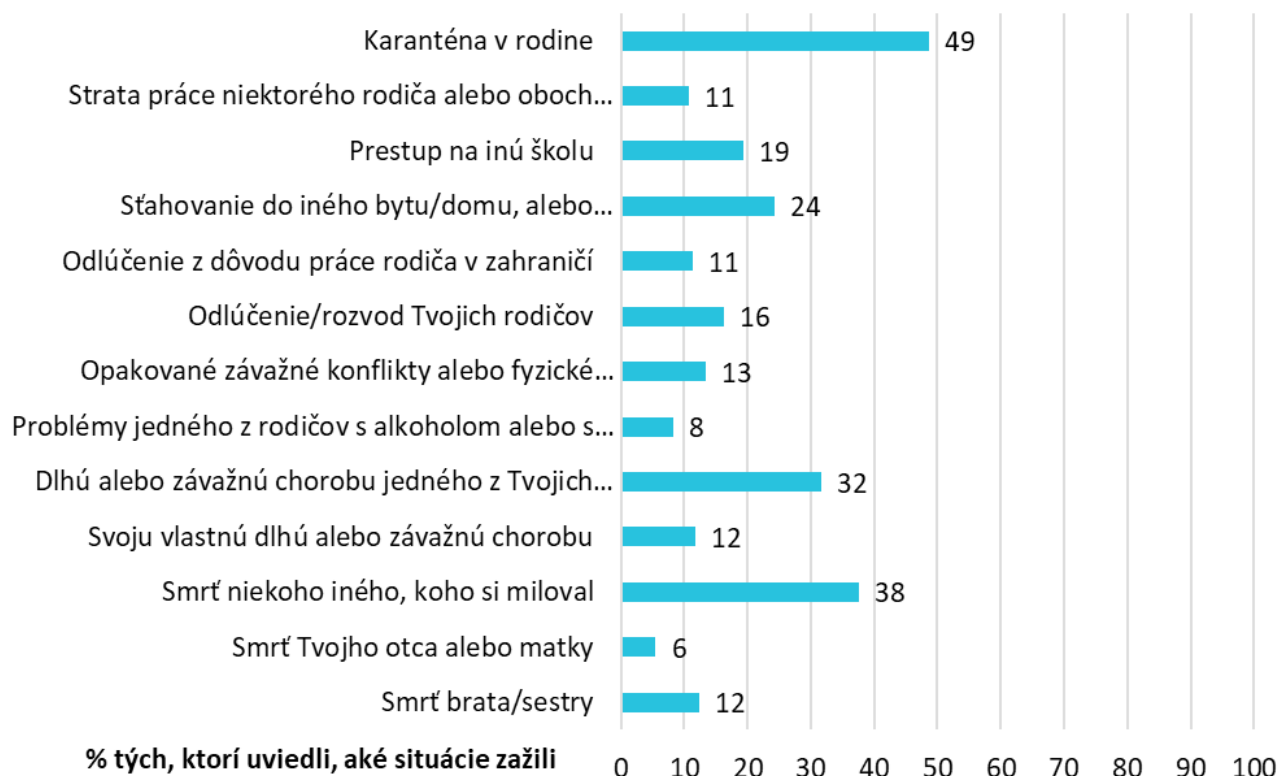
Popis indikátora: Zažil si niekedy niektorú z nasledujúcich závažných udalostí?

- ☐ Smrť brata/sestry
- ☐ Smrť Tvojho otca alebo matky
- ☐ Smrť niekoho iného, koho si miloval
- ☐ Svoju vlastnú dlhú alebo závažnú chorobu
- ☐ Dlhú alebo závažnú chorobu jedného z Tvojich rodičov* alebo niekoho iného blízkeho
- ☐ Problémy jedného z rodičov* s alkoholom alebo s drogami
- ☐ Opakované závažné konflikty alebo fyzické roztržky medzi Tvojimi rodičmi*
- ☐ Odlúčenie/rozvod Tvojich rodičov
- ☐ Odlúčenie z dôvodu práce rodiča* v zahraničí
- ☐ Sťahovanie do iného bytu/domu, alebo mesta/dediny
- ☐ Prestup na inú školu
- ☐ Strata práce niektorého rodiča alebo oboch rodičov
- ☐ Karanténa v rodine

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí zažili konkrétne závažné udalosti.

Výskyt: Karanténu v rodine zažilo 49% školákov, 38% zažilo smrť blízkej osoby a 32% školákov zažilo závažnú chorobu rodičov alebo blízkej osoby. Sťahovanie do iného bytu alebo mesta zažila takmer štvrtina školákov a takmer pätina z nich prestup na inú školu.

Obrázok 341 Závažné životné udalosti z detstva (v %)



Zamestnanost' rodičov

Popis indikátora:

Má Tvoj otec prácu?

Má Tvoja Matka prácu?

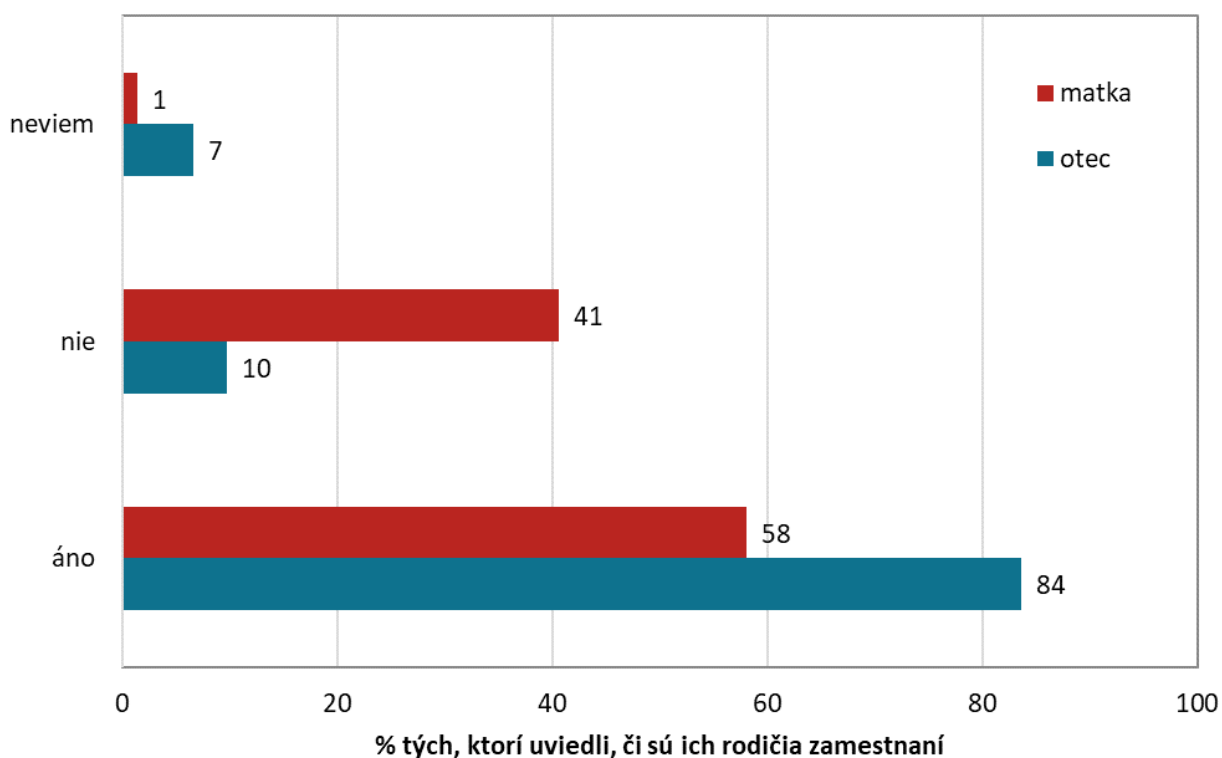
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Neviem
- ☐ Nepoznám alebo nestretávam svojho otca/matku

Kategórie „neviem“ a „nepoznám alebo nestretávam svojho otca/matku“ boli zlúčené do spoločnej kategórie „neviem“.

Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, či sú ich rodičia zamestnaní.

Výskyt: Viac ako 80% školákov, uviedla, že ich otcovia sú zamestnaní, no prácu má iba 58% matiek. Nezamestnaných bolo podľa výpovedí školákov až 41% matiek a 10% otcov.

Obrázok 342: Zamestnanosť rodičov (v %)





Timea Markošová, 6 rokov

Sociálna opora rodiny – rodina sa snaží pomáhať

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Moja rodina sa mi skutočne snaží pomáhať.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

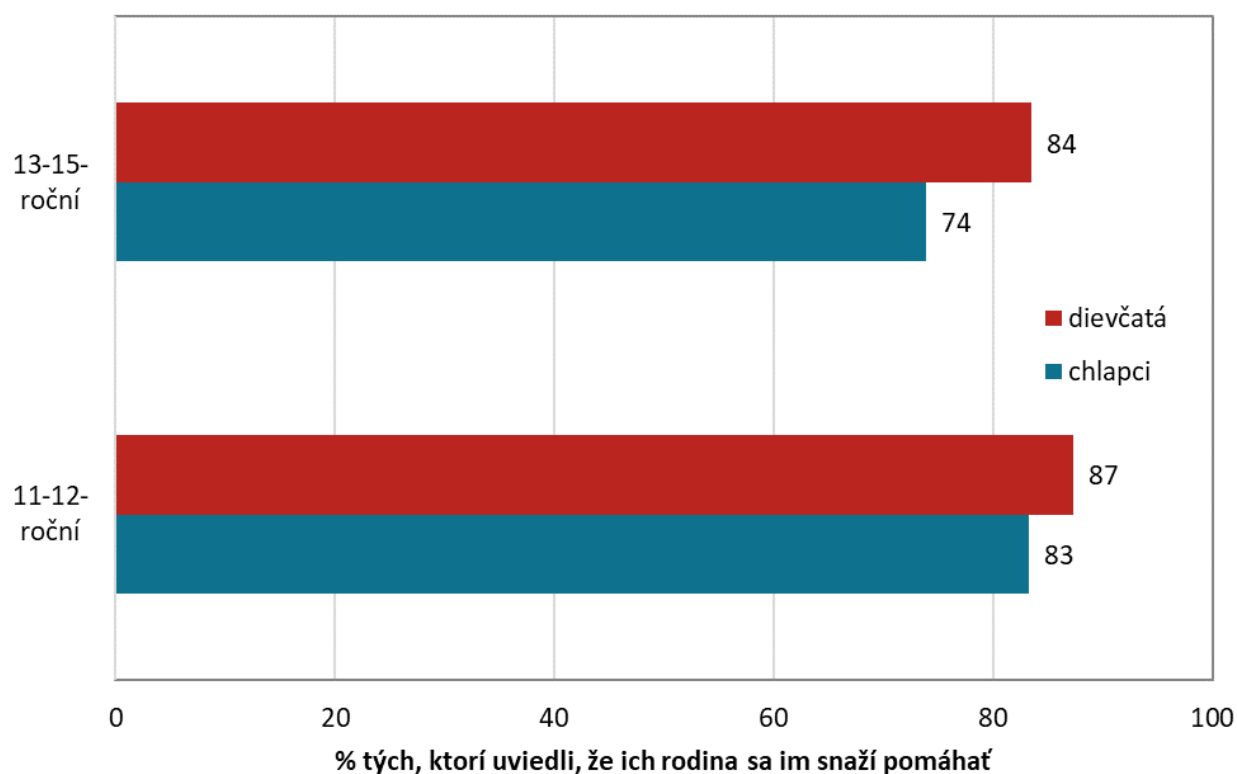
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rodiny číslom „5-7“.

Výskyt: Približne 80% chlapcov aj dievčat (74-87%) uviedlo, že sa im rodina snaží pomáhať.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme v pomoci od rodiny nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely sme v pomoci od rodiny nepreukázali.

Obrázok 343: Sociálna opora rodiny – rodina sa snaží pomáhať (v %)



Sociálna opora rodiny – citová podpora od rodiny

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Dostávam od mojej rodiny citovú podporu a pomoc, akú potrebujem.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

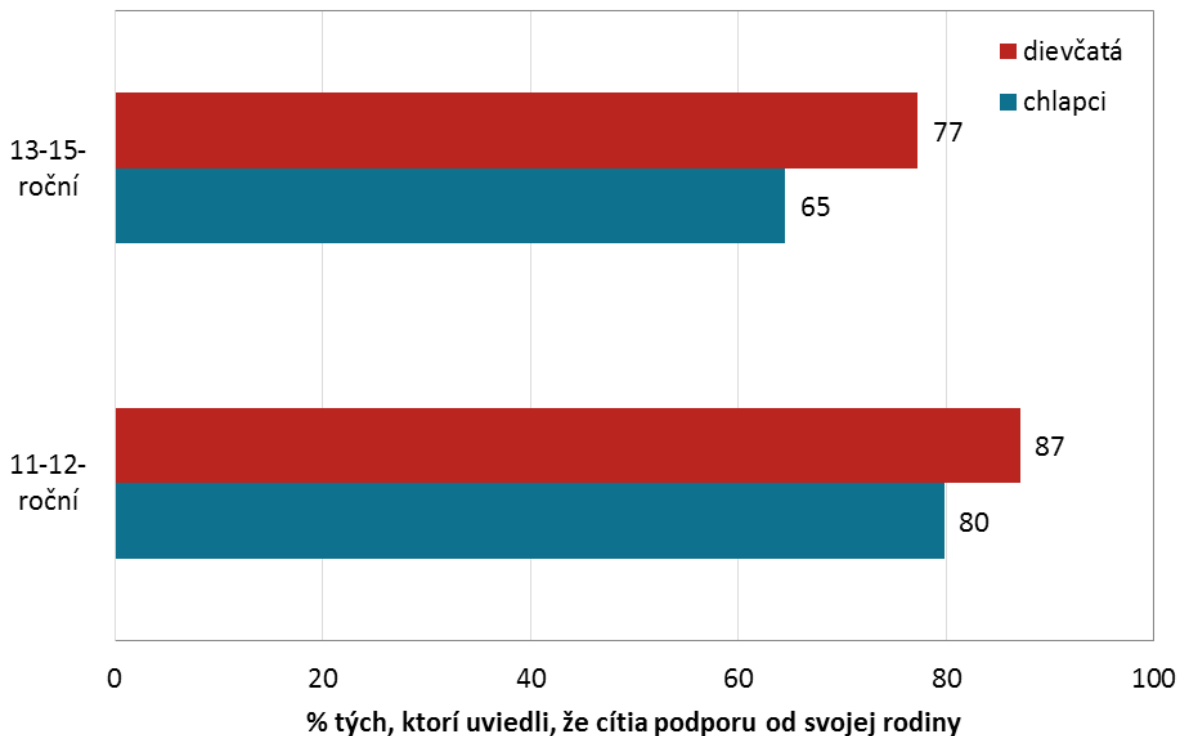
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rodiny číslom „5-7“.

Výskyt: Približne 80% mladších i starších dievčat (77-87%) a mladších chlapcov (80%) uviedlo, že od svojej rodiny dostávajú citovú podporu, akú potrebujú. Vo veku 13 až 15 rokov s týmto výrokom súhlasilo iba 65% chlapcov.

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely sme v citovej podpore od rodiny nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v citovej podpore od rodiny sme preukázali iba u chlapcov, mladší chlapci častejšie uvádzali, že dostávajú citovú podporu, akú potrebujú, v porovnaní so staršími (11-12-roční vs. 13-15-roční OR/CI: 2,2/1,12-4,21).

Obrázok 344: Sociálna opora rodiny – citová podpora od rodiny (v %)



Sociálna opora rodiny – môcť sa rozprávať s rodinou o problémoch

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

S mojou rodinou môžem hovoriť o svojich problémoch.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

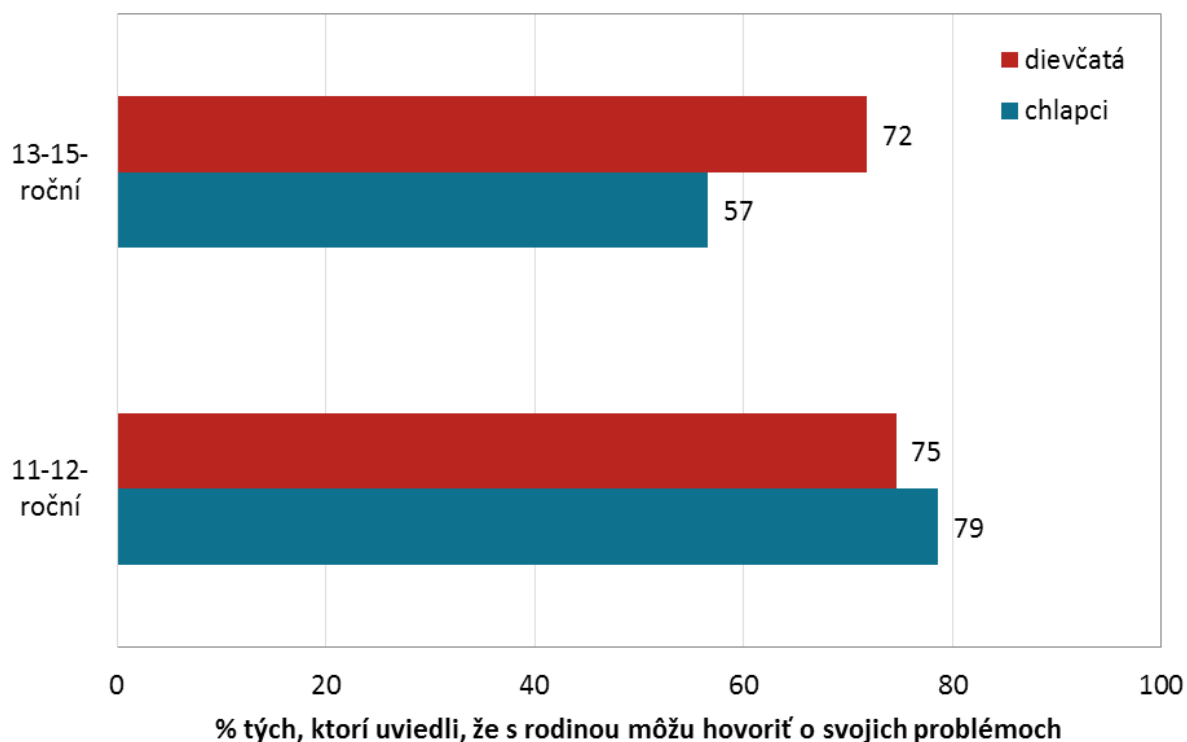
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rodiny číslom „5-7“.

Výskyt: Približne tri štvrtiny mladších i starších dievčat (72-75%) uviedlo, že sa môžu so svojou rodinou rozprávať o problémoch. S týmto výrokom súhlasili štyri pätiny 80% 11-12-ročných chlapcov (79%) a dve tretiny 13-15-ročných chlapcov (57%).

Rodové rozdiely: Starší chlapci v porovnaní s dievčatami menej často uvádzali, že sa so svojou rodinou môžu porozprávať o svojich problémoch (13-15-roční OR/CI: 0,5/0,27-0,96).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci uvádzali častejšie, že sa so svojou rodinou môžu porozprávať o svojich problémoch, v porovnaní so staršími (11-12-roční vs. 13-15-roční OR/CI: 2,8/1,47-5,37).

Obrázok 345: Sociálna opora rodiny – môcť sa rozprávať s rodinou o problémoch (v %)



Sociálna opora rodiny – rodina pomáha pri robení rozhodnutí

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Moja rodina je ochotná pomáhať mi pri robení mojich rozhodnutí.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

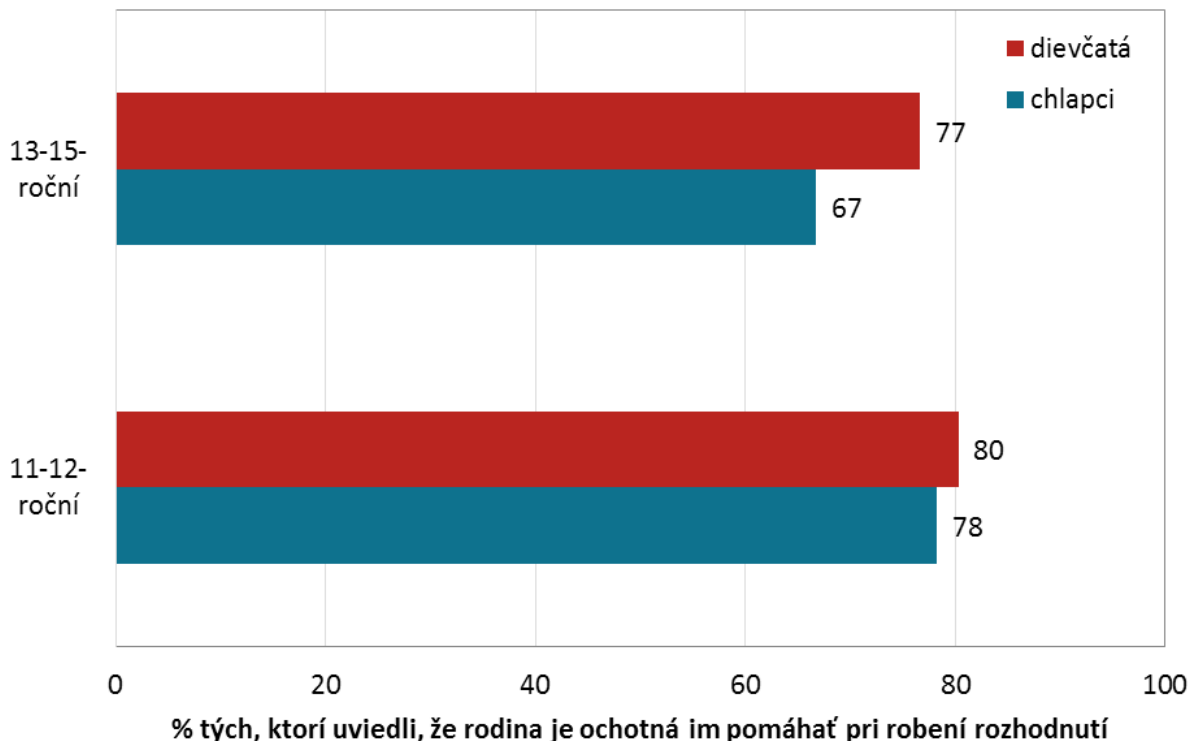
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rodiny číslom „5-7“.

Výskyt: Približne 80% chlapcov a dievčat vo veku 11 až 12 rokov (78-80%) uviedlo, že im rodina pomáha pri robení ich rozhodnutí. V prípade starších školákov s výrokom súhlasilo viac ako dve tretiny chlapcov (67%) a tri štvrtiny dievčat (77%).

Rodové rozdiely: Rodové rozdiely v pomoci rodiny pri robení rozhodnutí sme nepreukázali.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Vekové rozdiely v pomoci rodiny pri robení rozhodnutí sme nepreukázali.

Obrázok 346: Sociálna opora rodiny – rodina pomáha pri robení rozhodnutí (v %)



Sociálna opora rovesníkov – priatelia sa snažia pomáhať

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Moji priatelia sa mi naozaj snažia pomáhať.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

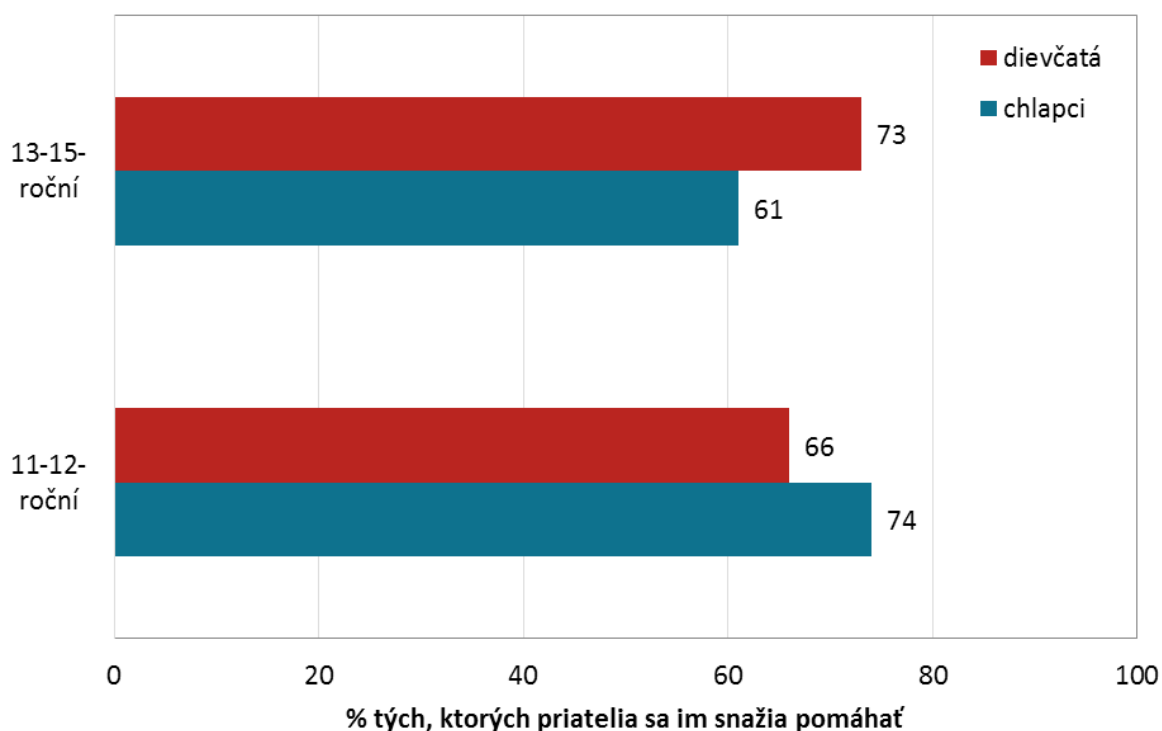
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rovesníkov číslom „5 - 7“.

Výskyt: Približne dve tretiny mladších dievčat a starších chlapcov (61-66%) a tri štvrtiny starších dievčat a mladších chlapcov (73-74%) mala priateľov, ktorí sa im snažia pomáhať.

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili v hodnotení sociálnej opory rovesníkov.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší chlapci častejšie ako starší chlapci mali priateľov, ktorí sa im snažia pomáhať (11-12-roční vs. 13-15-roční OR/CI: 1,8/1,00-3,45).

Obrázok 347: Sociálna opora rovesníkov - priatelia sa snažia pomáhať (v %)



Sociálna opora rovesníkov – môžu počítať s priateľmi, keď majú problém

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Môžem počítať s mojimi priateľmi, keď mám problém.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

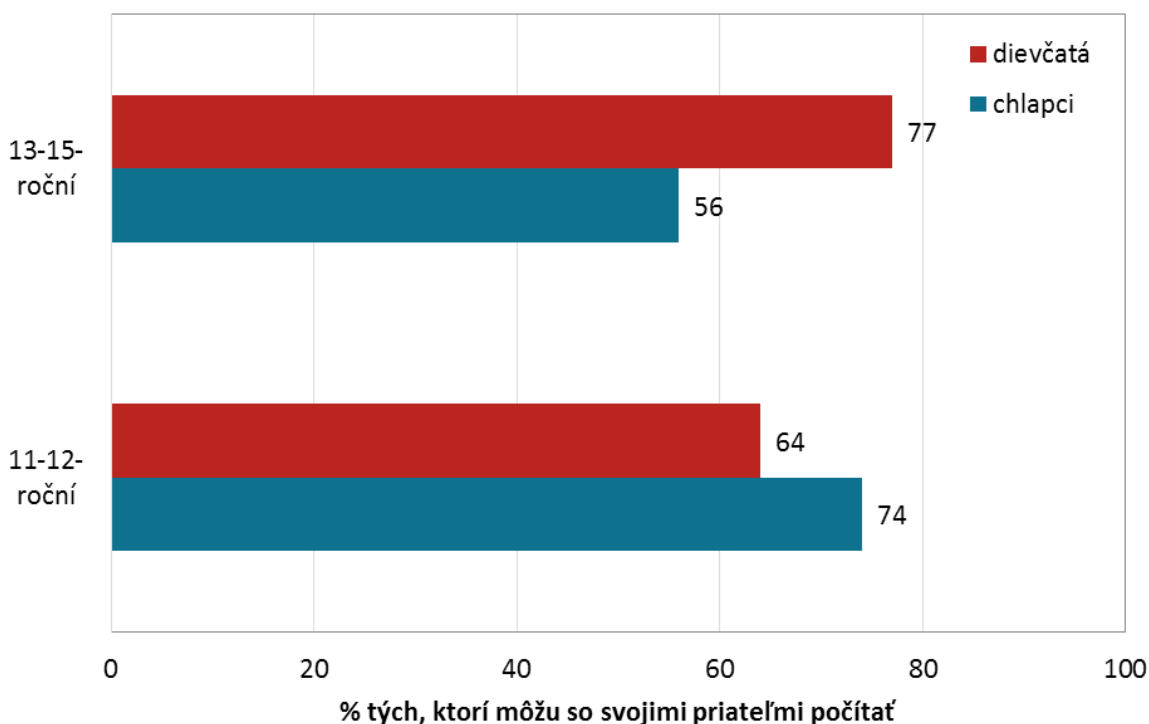
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rovesníkov číslom „5 - 7“.

Výskyt: Približne tri štvrtiny starších dievčat a mladších chlapcov (74-77%) a približne dve tretiny mladších dievčat a starších chlapcov (56-64%) uviedlo, že môžu počítať s priateľmi, keď majú problém.

Rodové rozdiely: Chlapci menej často ako dievčatá uviedli, že môžu počítať s priateľmi, keď majú problém (13-15-roční OR/CI: 0,4/0,20-0,74).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Chlapci vo veku 11-12 rokov uvádzali častejšie, že so svojimi priateľmi môžu hovoriť o svojich problémoch v porovnaní s chlapcami vo veku 13-15 rokov (11-12-roční vs. 13-15-roční chlapci OR/CI: 2,2/1,19-4,11). V skupine dievčat sa rozdiely medzi vekovými skupinami nepotvrdili.

Obrázok 348: Sociálna opora rovesníkov – môžu počítať s priateľmi, keď majú problém (v %)



Sociálna opora rovesníkov – priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

Mám priateľov, s ktorými sa môžem podeliť o moje radosti aj starosti.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

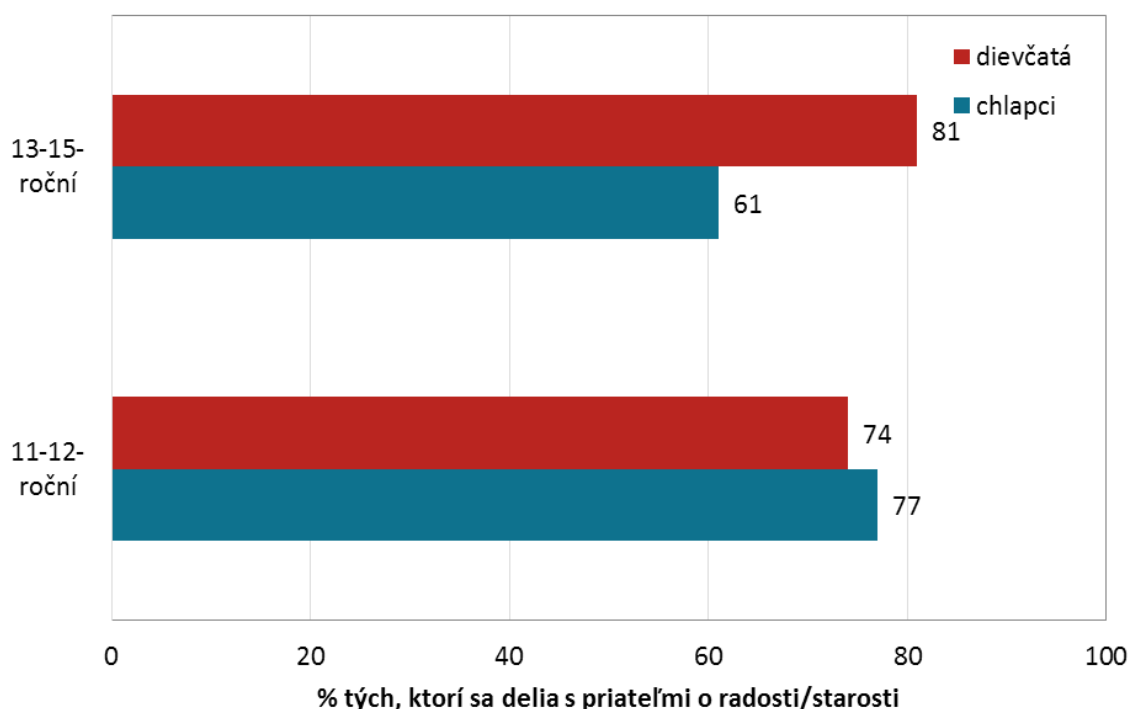
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rovesníkov číslom „5 - 7“.

Výskyt: Približne tri štvrtiny mladších chlapcov a dievčat (74-77%), 61% starších chlapcov a 81% starších dievčat uviedlo, že majú priateľov, s ktorými sa môžu podeliť o svoje radosti aj starosti.

Rodové rozdiely: Starší chlapci menej často ako dievčatá uviedli, že majú priateľov, s ktorými sa môžu podeliť o svoje radosti aj starosti (13-roční OR/CI: 0,4/0,19-0,77). V skupine mladších školákov a školáčok sme rodové rozdiely nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Chlapci vo veku 11-12 rokov uvádzali častejšie, že majú priateľov, s ktorými sa môžu podeliť o svoje radosti aj starosti v porovnaní s chlapcami vo veku 13-15 rokov (11-12-roční vs. 13-15-roční chlapci OR/CI: 2,1/1,12-4,12). V skupine dievčat sa rozdiely medzi vekovými skupinami nepotvrdili.

Obrázok 349: Sociálna opora rovesníkov - priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti (v %)



Sociálna opora rovesníkov - môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch

Popis indikátora: Zaujíma nás, ako hodnotíš nasledujúci výrok:

S mojimi priateľmi môžem hovoriť o svojich problémoch.

- ☐ 1 vôbec nesúhlasím
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 úplne súhlasím

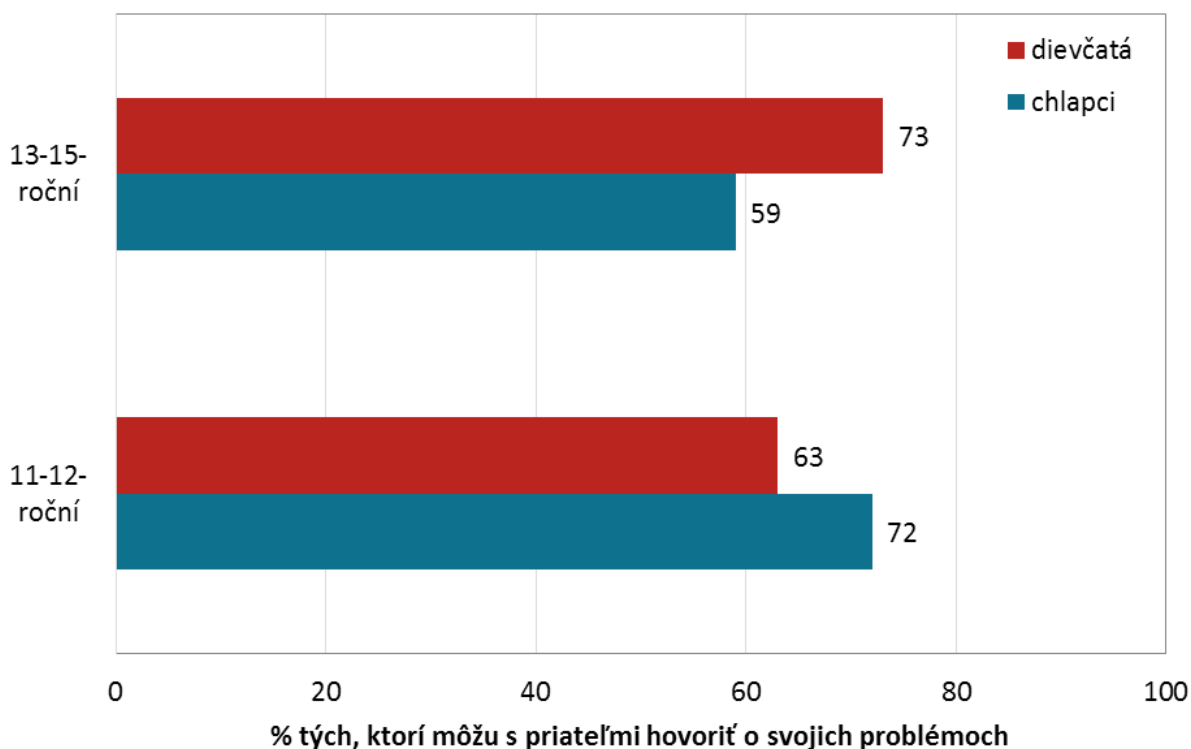
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí hodnotili sociálnu oporu rovesníkov číslom „5 - 7“.

Výskyt: Približne tri štvrtiny starších dievčat a mladších dievčat (72-73%) a dve tretiny mladších dievčat a starších chlapcov (59-63%) uviedlo, že so svojimi priateľmi môžu hovoriť o svojich problémoch.

Rodové rozdiely: Starší chlapci menej často ako dievčatá uviedli, že so svojimi priateľmi môžu hovoriť o svojich problémoch (13-15-roční OR/CI: 0,5/0,28-1,00). V skupine mladších školákov a školáčok sme rodové rozdiely nepotvrdili.

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili v hodnotení sociálnej opory rovesníkov.

Obrázok 350: Sociálna opora rovesníkov - môžu s priateľmi hovoriť o svojich problémoch (v %)



Účasť na bitke

Popis indikátora: V priebehu posledných 12 mesiacov, koľkokrát si sa zúčastnil/a fyzickej bitky?

- ☐ Nezúčastnil/a som sa fyzickej bitky v posledných 12 mesiacoch
- ☐ 1 krát
- ☐ 2 krát
- ☐ 3 krát
- ☐ 4 alebo viackrát

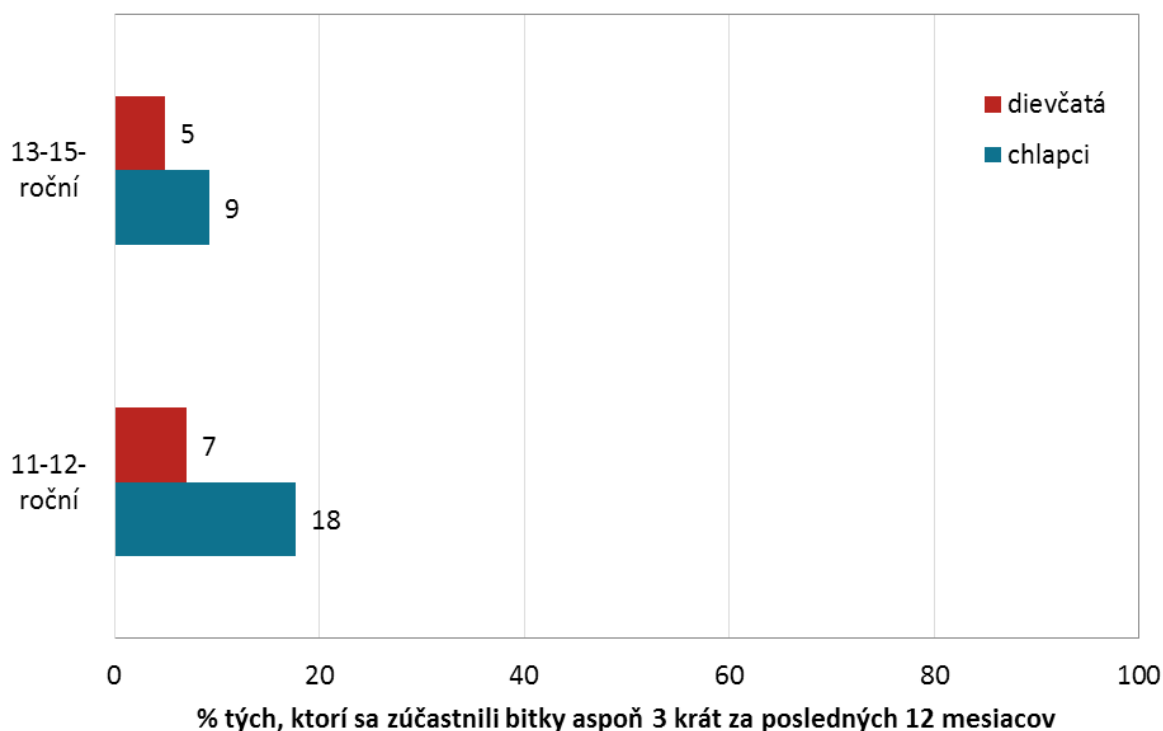
Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že sa v posledných 12 mesiacoch aspoň trikrát zúčastnili na fyzickej bitke.

Výskyt: V priebehu posledných 12 mesiacov sa bitky zúčastnilo 18% mladších a 9% starších chlapcov no iba 7% mladších a 5% starších dievčat.

Rodové rozdiely: Mladší chlapci reportovali účasť na bitke častejšie ako dievčatá (11-12-roční OR/CI: 2,8/1,00-8,35).

Rozdiely medzi vekovými skupinami: Mladší a starší školáci a školáčky sa nelíšili vo výskyte účasti na bitke.

Obrázok 351: Účasť na fyzickej bitke aspoň trikrát za posledných 12 mesiacov (v %)



Zaľúbenosť

Popis indikátora: Bol/a si niekedy do niekoho zaľúbený/á? (hovorí sa tomu aj „byť zamilovaný/á“ alebo „byť do niekoho“)

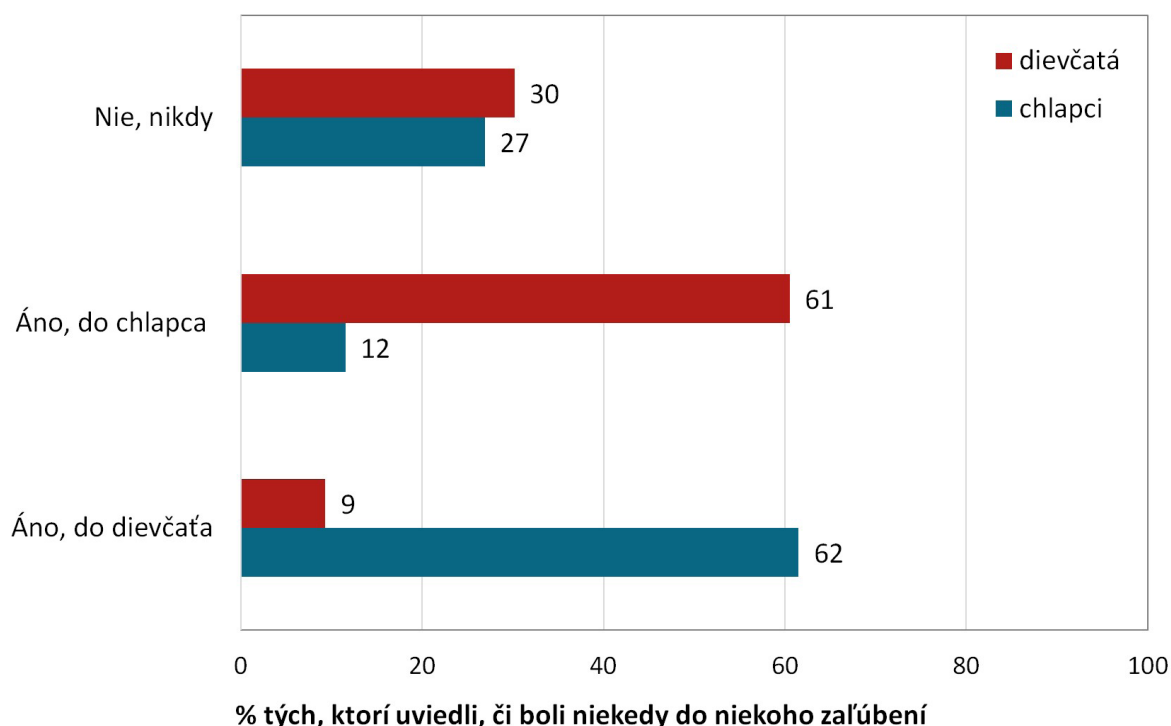
- ☐ Áno, do dievčaťa alebo viacerých dievčat
- ☐ Áno, do chlapca alebo viacerých chlapcov
- ☐ Nie, nikdy

Na uvedené položky odpovedali len 15-roční školáci. Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „Áno, do dievčaťa alebo viacerých dievčat“ alebo „Áno, do chlapca alebo viacerých chlapcov“, respektíve odpovedali „Áno“.

Výskyt: Približne 70% 15-ročných školáčok a školákov už bolo zaľúbených (70-73%), pričom dve tretiny do opačného pohlavia (61-62%) a približne 10% do rovnakého pohlavia (9-12%).

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili vo výskyte zaľúbenosti do opačného pohlavia.

Obrázok 352: Zaľúbenosť do niekoho u 15-ročných školákov (v %)



Randenie

Popis indikátorov:

Chodil/a si už niekedy s niekým? (hovorí sa tomu aj „mať rande“)

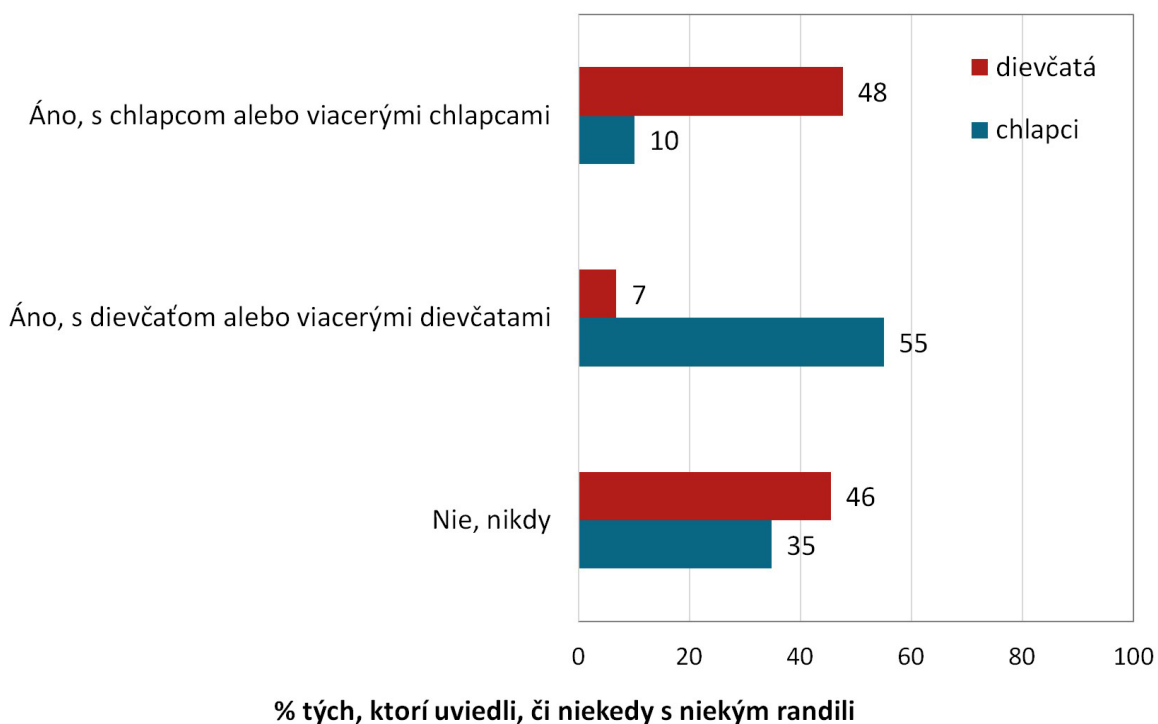
- ☐ Áno, s dievčaťom alebo viacerými dievčatami
- ☐ Áno, s chlapcom alebo viacerými chlapcami
- ☐ Nie, nikdy

Na uvedenú položku odpovedali len 15-roční školáci. Prezentovaný je výskyt školákov, ktorí uviedli, že „Áno, s dievčaťom alebo viacerých dievčatami“ alebo „Áno, s chlapcom alebo viacerých chlapcami“, respektíve odpovedali „Áno“.

Výskyt: Skoro polovica 15-ročných dievčat (46%) a viac ako tretina 15-ročných chlapcov (35%) uviedla, že ešte nikdy nemali rande. Približne polovica dievčat (48%) a o niečo viac chlapcov (55%) randila s osobou s opačným pohlavím a približne desatina s osobou s rovnakým pohlavím (7-10%).

Rodové rozdiely: Chlapci a dievčatá sa nelíšili vo výskyte v skúsenosti s randením.

Obrázok 353: Chodenie s niekým u 15-ročných školákov (v %)



Použitá literatúra

- Alesi, M., Rappo, G., & Pepi, A. (2014). Depression, anxiety at school and self-esteem in children with learning disabilities. *Journal of psychological abnormalities*, 1-8.
- Bossaert, G., Colpin, H., Pijl, S. J., & Petry, K. (2012). Loneliness among students with special educational needs in mainstream seventh grade. *Research in developmental disabilities*, 33(6), 1888-1897.
- Cooper, S.A., Smiley, E., Morrison, J., Williamson, A., & Allan, L. (2007). Mental ill-health in adults with intellectual disabilities: Prevalence and associated factors. *The British Journal of Psychiatry*, 190, 27-35.
- Centrum vedecko-technických informácií (CVTI). (2022). Štatistická ročenka individuálnej integrácie detí a žiakov v školskom roku 2022/2023. Dátum posledného spracovania 15.09.2022. Dostupné na: https://www.cvtisr.sk/cvti-sr-vedecka-kniznica/informacie-o-skolstve/statistiky/statisticka-rocenka-publikacia/statisticka-rocenka-specialne-skoly.html?page_id=9600
- Dubayová, T., & Chovanová, E. (2017). Mental health of pupils with ADHD in the Slovak republic – a pilot study. Proceedings of EDULEARN17 Conference 3rd-5th July 2017, Barcelona, Spain. DOI: 10.21125/edulearn.2017.0575
- Harčariková, T., & Tichá, E. (Eds.). (2007). Základy špeciálnej pedagogiky pre prácu so študentmi stredných a vysokých škôl. Bratislava: MABAG spol. s r. o.
- Holopainen, L., Waltzer, K., Hoang, N., Lappalainen, K., Nuutinen, H., & Pesonen, H. (2023). The role of educational support in the development of subjective well-being in Finnish general upper secondary education. *Psychology in the Schools*, 1-14.
- Hučík, J., & Mikurčíková, L. (Eds.). 2018. Špeciálna pedagogika pre pomáhajúce profesie II. Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej university.
- Komora, J. 2005. Zásady práce so žiakmi s poruchami učenia. In: Zborník príspevkov zo seminára Dieťa so špeciálnymi potrebami v bežnej škole. Nitra: Pedagogická Fakulta UKF v Nitre.
- Lemstra, M., Neudorf, C., D'Arcy, C., Kunst, A., Warren, L. M., & Bennett, N. R. (2008). A systematic review of depressed mood and anxiety by SES in youth aged 10-15 years. *Canadian journal of public health*, 99, 125-129.
- Margalit, M., & Raskind, I. (2013). The experience of loneliness among children with special educational needs. *Psychology and Education*, 50(3/4), 55-68.
- Moreira, P. A., Bilimória, H., Alvez, P., Santos, M. A., Macedo, A. C., Maia, A.,... & Miranda, M. J. (2015). Subjective wellbeing in students with special educational needs. *Cognition, Brain, Behavior*, 19(1), 75.
- Nelson, J. M., & Harwood, H. (2011). Learning disabilities and anxiety: A meta-analysis. *Journal of learning disabilities*, 44(1), 3-17.
- Rose, R., Howley, M., Fergusson, A., & Jament, J. (2009). MENTAL HEALTH AND SEN: Mental health and special educational needs: exploring a complex relationship. *British Journal of Special Education*, 36(1), 3-8.
- Skrzypiec, G., Askill-Williams, H., Slee, P., & Rudzinski, A. (2016). Students with self-identified special educational needs and disabilities (si-SEND): Flourishing or languishing!. *International Journal of Disability, Development and Education*, 63(1), 7-26.
- Svoboda, J., & Němcová, L. (2015). *Krizové situace výchovy a výuky*. Praha: Triton.

Výpovede školákov

FYZICKÉ ZDRAVIE:

Niektorí dospievajúci berú lieky aj keď nemajú zdravotné ťažkosti, napr. na zlepšenie nálady, získanie energie alebo úpravu hmotnosti. Čo si o tom myslíte? Kde sa môžu dostať k týmto liekom?

Podľa mňa lieky by sa nemali brať, keď nemáte žiadne zdravotné problémy, či už psychické alebo fyzické. A to preto, aby telo s tými problémami dokázalo bojovať vlastnou silou a vlastnými možnosťami akými môže. To telo potom zleniveje a nedokáže sa brániť proti rôznym vírusom a ochoreniam. (chlapec, 15 rokov)

Ja si myslím, že takéto lieky nie je zdravé užívať. Napríklad lieky na zlepšenie nálady, myslím si, že sú návykové. Ľudia na nich začnú byť závislí. Veľmi zle to vplýva aj na naše zdravie. Ľudia sa k týmto liekom môžu dostať cez rôzne internetové falošné stránky. (chlapec, 14 rokov)

No radšej by mohli ísť do fitka a tam si zlepšia aj náladu a aj hmotnosť. Ja som si zariadil permanentku do fitka nie kvôli hmotnosti ale kvôli chrbtu lebo sa hrbím. Podľa mňa je hlúpe brať zbytočne lieky, lebo si zbytočne ubližujeme. Myslím si, že niektorí dospievajúci berú lieky kvôli depresiám alebo to majú z ich okolia, napr. ich rodičia fajčia a pod. (chlapec, 15 rokov)

Ja si o tom myslím, že to je blbosť na zlepšenie nálady. Nech sa idú nejak pohrať so svojím zvieratkom alebo poprechádzať do hôr, na nejakú prechádzku. Na úpravu hmotnosti nech prestanú tak veľa žrať, musia pravidelne jesť zdravé jedlá a hlavne cvičiť. Na získanie energie nech si dajú nejaké ovocie prípadne orechy alebo pomaranč. K takýmto liekom neviem kde sa môžu dostať lebo si také nekupujem, ale možno si ich kupujú na internete jak všetko ostatné. (dievča, 12 rokov)

Môže to viesť k závislosti. Ak to predpísal lekár, je dôležité brať lieky s mierou. Ak to lekár nepredpísal, tak je dôležité sa podariť v lekárni. (dievča, 14 rokov)

K takým liekom sa môžu dostať niekde na ulici, od niekoho ich zobrať. Podľa mňa to nie je vôbec zdravé. Takí ľudia by mali ísť k nejakému terapeutovi a porozprávať sa s ním o jeho problémoch a podobne. (dievča, 11 rokov)

Niektorí to berú za účelom drog. Môžu sa k tomu dostať v lekárni, doma, atď. (dievča, 15 rokov)

Nemyslím si, že je to dobré, skôr je to zbytočné. Ak to nie je nutné a nepovie to lekár, tak by ich brať nemali. Zlepšiť si náladu, získať energiu alebo upraviť hmotnosť sa dá aj inak a zdravšie. Napríklad pohybom, úpravou stravy, čítaním, vykonávaním činností, ktoré nás bavia a máme ich radi. Určite nám s tým pomôže rodina alebo kamaráti. (dievča, 15 rokov)

Myslím si, že je to zlé. Keď beriete lieky aj vtedy, keď nemusíte, poškodujete si zdravie. V budúcnosti z toho môžete mať veľké problémy. Dá sa ich kúpiť v lekárni, ak sú bez predpisu alebo ak vám ich predpíše lekár. (chlapec, 14 rokov)

Myslím si, že ak to nepotrebujú, tak by to nemali brať. (dievča, 13 rokov)

Robia to potajomky alebo rodičia sa o nich nestarali... Je to zlé. Zbytočne si len ničia zdravie. V takýchto liekoch je veľa chémie, aby fungovali. (dievča, 11 rokov)

V lekárni. Podľa mňa to nie je dobré, pretože sa ešte vyvíjame a môže to spôsobiť napr. hormonálne zmeny, alebo návykovosť. (dievča, 14 rokov)

Myslím si, že to je v pohode, dokým to je v primeranom a neohrozujúcom množstve. Možno im tie lieky niekto zoženie alebo si ich kúpia sami. (dievča, 15 rokov)

Ak má pocit, že mu to pomáha, nech sa páči. Nie je to moje telo, ale ich. (dievča, 15 rokov)

Každý má iné zdravotné problémy a nemyslím si o nich nič zlé ale mali by na seba dávať pozor. (dievča, 13 rokov)

Takýmto spôsobom nič nedokážu, nič sa nezlepší, len si škodia ešte viac. Môžu sa cítiť lepšie, no nie na dlho. Podľa mňa je to hlúpe riešiť problémy takto. Život ide ďalej a všetko bude lepšie. (dievča, 14 rokov)

Ku takýmto liekom sa môžu dostať cez internet alebo ich môžu mať od svojich rodičov. (dievča, 12 rokov)

Myslím si o tom, že v týchto prípadoch je to škodlivé pre naše telo. Môžu sa dostať k takýmto liekom napríklad od kamarátov, susedov ale aj v lekárni. Podľa mňa je to veľmi nezdravé. (dievča, 13 rokov)

Nikdy som sa nestretla s niekým, kto by bral takéto lieky. No zato dosť detí si myslí, že keď budú fajčiť a piť alkohol, budú mať lepší život, no naopak, len si ničia zdravie. (dievča, 13 rokov)

Nemyslím si, že to je dobré, práve naopak ešte viac si zhoršia psychiku a môžu mať z toho veľké problémy. Môžu sa dostať maximálne na psychiatriu. (dievča, 14 rokov)

Myslím, že by deti nemali brať lieky, keď ich nepotrebujú. Všetko sa dá riešiť aj inak, napríklad zmenou stravy, pohybom a jedným vitamínom. Takéto lieky môžu brávať rodičom, starým rodičom... (dievča, 13 rokov)

Keď sa to týka omamných látok, tak to by sa určite nemalo využívať. A ak ide o anti-depresíva a na chudnutie lieky a také, tak to treba na prepis u psychiatra a musíte mať nejaký vážnejší dôvod aby vám ich predpísal. (dievča, 14 rokov)

Nie je to zdravé. Všetko sa dá riešiť aj inak. K liekom sa môžu dostať cez internet alebo kamarátov aj rodinu. (dievča, 14 rokov)

Skrz dealerov, myslím. Je to návykové a nesprávne. (dievča, 15 rokov)

V lekárni, na internete. Ak ide o lieky, ktoré predpísal lekár, tak je to v poriadku, ale ak užíva lieky bez lekárskeho dozoru, je to nesprávne. Môže si poškodiť zdravie. (dievča, 14 rokov)

Podľa mňa to nie je dobré, pretože sa môžu predávkovať a to im spôsobí zdravotné problémy. Dostať sa k nim môžu v lekárni. (dievča, 12 rokov)

Podľa mňa to skôr škodí zdraviu. Radšej nech si napr. na získanie energie úplne stačí čokoláda a na úpravu hmotnosti stačí nebyť lenivý, začať cvičiť a jesť zdravo, nie kupovať si mekáč a pozeráť len do mobilu. Buď v normálnej lekárni alebo im ich niekto zoženie („dealer“). (dievča, 12 rokov)

Na zlepšenie nálady netreba brať lieky. Je potrebné športovať a mať kamarátov, s ktorými sa dobre cítim. (dievča, 11 rokov)

To sú drogy. Kúpia ich niekde. (dievča, 14 rokov)

Je veľmi zlé brať lieky, lebo každý liek ti pomôže na ten konkrétny problém, ale spôsobí ti ďalších 10. Keď to nie je nutné, je lepšie vydržať bez lieku. (dievča, 15 rokov)

Niektoré lieky sú voľne dostupné, medzi dospievajúcimi a aj dospelými voľne kolujú. Myslím si, že niekedy keď sa dospievajúci necíti dobre, tak lieky na zlepšenie nálady, energie alebo úpravy hmotnosti sú zbytočné. Podľa mňa to nie je riešenie, je to len dočasné uspokojenie, z ktorého sa môže stať závislosť. (dievča, 14 rokov)

Pokiaľ im to pomáha a nie je to nezdravé, mne to nevadí. K týmto liekom sa môžu dostať napríklad od rôznych kamarátov. (dievča, 15 rokov)

Podľa mňa by sa tie lieky nemuseli brať, lebo nám môžu aj uškodiť. Môžu ich zohnať na internete, možno u nejakého človeka, čo to predáva... (dievča, 11 rokov)

Môžu sa predávkovať. Majú psychické problémy. Nie je dobré stále jesť lieky. Môžu si ich kúpiť v lekárni, zobrať od rodičov. (dievča, 13 rokov)

Napríklad, keď je nejaká oslava a chcú si dať šaty, tak aby sa do nich zmestili, aby vyzerali pekne. Keď nejaký rodič používa lieky, tak dospievajúci si ich môže dať. (dievča, 12 rokov)

Napríklad niekto chce rýchlejšie schudnúť, alebo si myslí, že nič iné ako lieky mu nepomôžu. V lekárni, môžu im to dať rodičia,... (dievča, 12 rokov)

Keď sa blíži nejaká oslava, tak chcú schudnúť alebo ich niekto šikanuje za to ako vyzerajú. Lieky si môžu zobrať od kamarátov alebo od svojich známych. (dievča, 11 rokov)

Myslím si o tom, že im to neprospieva a môže to mať aj nejaké vedľajšie účinky. Môžu to dostať od príbuzných. (dievča, 11 rokov)

Každý zodpovedá za svoj život a zdravie. Ak sa niekto chce cítiť lepšie už po psychickej stránke alebo po fyzickej, je to naša voľba, či na to budeme užívať lieky. V dnešnej dobe je veľa možných alternatív, napr. ako schudnúť, začať cvičiť, úprava stravy. Správne stravovacie návyky a bohatá zdravá strava dokáže poskytnúť človeku energiu a budú sa cítiť lepšie. Dostať sa k týmto liekom sa dá pomerne jednoducho od rodičov, kamarátov, atď. (dievča, 15 rokov)

Myslím si, že je to hlúposť. Nepotrebujeme lieky na niečo, čo môžeme zvládnuť aj sami. Napríklad zníženie hmotnosti. Ak nám to má však pomôcť a zlepšiť zdravotný stav, je to nevyhnutné. Lieky by mali byť vždy poslednou možnosťou. (dievča, 14 rokov)

Neviem, asi by to nemali robiť, lebo im to môže uškodiť. (dievča, 11 rokov)

V dnešnej dobe je ťažké byť na 100% šťastný. Neviem, berú tie lieky asi preto, lebo si myslia, že im to pomôže, ale opak je pravda, nepomáha im to. Iba si tým škodia. (dievča, 12 rokov)

Keď majú depresie, tak ich užívajú – anti-depresíva. (dievča, 12 rokov)

Berú ich preto, lebo majú problémy s náladou kvôli či už rodine alebo škole. Taktiež môžu ich dostať v lekárni, ale myslím si, že v určitom množstve, čo sa týka nálady atď. (dievča, 13 rokov)

Nemali by to robiť – škodí to zdraviu. Neviem, kde sa k takým liekom môžu dostať, ale asi v lekárni alebo od dospelákov. (dievča, 13 rokov)

Myslím, že to nie je veľmi potrebné. Dá sa to aj bez liekov. Môžu si ich objednať online, kúpiť v rôznych obchodoch a od rôznych ľudí. (dievča, 13 rokov)

Je dobré pre dospievajúcich, ktorí športujú aby brali nejaké to magnézium alebo C-čko. Ja sama mávam kŕče a kebyže neberiem magnézium, tak sa asi zbláznim. Magnéziá a rôzne vitamíny sú dostupné v potravinách alebo lekárňach. (dievča, 13 rokov)

Keď má človek naozaj problémy, tak by aj mohli ale aby o tom vedel lekár. (dievča, 12 rokov)

Myslím si, že brať lieky aj keď nemusíte, je docela blbosť. Aj keď podporujem, že keď má niekto napr. depresiu, že mu dajú anti-depresíva na zlepšenie nálady, ale brať lieky na chudnutie, to hraničí s anorexiou. A kde sa môžu dostať k liekom? Pokiaľ nie sú na predpis, v lekárni bez nejakého problému. Pokiaľ je liek na predpis, tak niekde na ulici, u nejakého drogového dílera. (dievča 13 rokov)

Buď majú depresie a tak berú lieky a zlepšenie nálady alebo chcú iba experimentovať. Alebo majú nejaké psychické problémy a tak si myslia, že ich telo im nevyhovuje a preto berú prášky alebo lieky na zmenu hmotnosti. Môžu ich dostať v lekárni alebo od nejakého človeka. (dievča, 13 rokov)

FYZICKÉ ZDRAVIE:

Čím to môže byť, že niektorí školáci majú problémy so spánkom? Čo sa dá urobiť pre zlepšenie spánku?

Tak rozhodne mať pevnú vôľu a zahodiť mobil aspoň hodinu pred spánkom preč. Chodia veľmi neskoro spať a to nie je vôbec zdraviu prospešné. (chlapec, 15 rokov)

Môže to byť spôsobené stresom. Zlepšiť spánok sa dá s rôznymi metódami, ktoré sú zdraviu prospešné. Napríklad cvičením alebo čajom. (chlapec, 14 rokov)

Mne pomáha k spánku otvoriť si okno a dať si do izby čerstvý vzduch, v lete aj v zime mi to dosť pomáha. A pomáha mi aj napiť sa pred spaním teplého mlieka, teplého čaju alebo teplej vody. (chlapec, 15 rokov)

Tým, že neskoro chodia spať a pozerajú filmy pre dospelých, tak majú zlé svedomie a zle sa im spí. (dievča, 12 rokov)

Dlho sú hore alebo sa dlho učia. Nastaviť si harmonogram. (dievča, 14 rokov)

Nemôžu vedieť spať napríklad kvôli škole, problémoch v rodine a podobne. Ako zlepšiť spánok neviem, lebo ja nemám problém so spaním. (dievča, 11 rokov)

Trávia veľa času na mobile, príliš premýšľajú alebo majú zdravotné problémy. (chlapec, 15 rokov)

Buď sú veľmi v strese a potom nemôžu dobre spať alebo trávia veľa času na mobile. Trávenie veľa času na sociálnych sieťach zhoršuje kvalitu spánku. Trávia viac času pred knihami a menej pred mobilom. (dievča, 14 rokov)

Možno zistiť, prečo sa nám zle spí. Stačí ísť spať skôr a možno sa to zlepší. Nerozmýšľať nad veľa vecami. (dievča, 13 rokov)

Sedia pred spaním, po škole a aj počas školy na mobiloch a potom nemôžu spať alebo chodia neskoro a narušia si spánkový harmonogram. (dievča, 11 rokov)

Podľa mňa sú veľmi nervózni už len kvôli nasledujúcemu dňu. Často rozmýšľam, ako to bude nasledujúci deň prebiehať. Mali by prestať rozmýšľať nad tým, čo zlé by sa mohlo stať a myslieť pozitívne. (dievča, 14 rokov)

Môže to byť kvôli škole. Musíme sa veľa učiť, niekedy až do rána, ale môže to byť spôsobené telefónom. Náš mozog si posteľ spája so spánkom a preto by sme nemali byť v posteli na telefóne. Pretože si náš mozog spojí posteľ so svetlom z telefónu a nebude chcieť spať. Takže: nemať v posteli telefón, vyvetrať v izbe pred spaním, snažiť sa zaspáť aj vstať každý deň v ten istý čas (aj cez víkend). (dievča, 14 rokov)

Niektorí sa učia dlho do noci, takže spia menej. Učitelia by mohli pochopiť, že aj študenti sú unavení, nie len oni. (dievča, 15 rokov)

Učenie do noci, veľa energetických nápojov a podobne. (dievča, 15 rokov)

Pre zlepšenie spánku by mali: vyvetrať si izbu, nepozerať do telefónu alebo inej elektroniky, nájsť svoj štýl spánku. (dievča, 13 rokov)

Väčšinou za to môže stres. Najlepšie je, keď si stanovíte nejakú rutinu. (dievča, 14 rokov)

Pred spaním je super sa ísť napríklad prejsť (unaviť sa) a pred spaním nepozerať do mobilu a ešte, ísť spať skôr. (dievča, 12 rokov)

Pre zlepšenie spánku by si mohli prečítať knihu pred spánkom a nie byť na mobile. Mali by ísť skôr spať, najlepšie medzi 21:00 až 22:00. Môže to byť aj poruchou, že niektorí školáci majú problémy so spánkom. (dievča, 13 rokov)

Tak napríklad, nemali by ešte večer pozeráť do mobilu, lebo nezaspia. (dievča, 13 rokov)

Podľa mňa aj kvôli škole, učeniu. (dievča, 14 rokov)

Môže to byť hlavne tým, že sú dlho a veľmi často na mobile, počítači... Pijú energetické nápoje a potom sa im nedarí zaspáť. (dievča, 13 rokov)

Nebyť na mobile cez noc, ale môžu to byť aj vážnejšie problémy. Napr. lieky na spanie (prothazin, atď.) alebo dať si minerály k posteli a dať si do vankúša nejaké bylinky (najlepšie levanduľu) alebo pomáhajú aj sviečky na zlepšenie energie (dievča, 14 rokov)

Raz denne si zacvičiť a piť veľa vody. Problémy so spánkom môžu byť spôsobené stresom, no aj mobilným telefónom, kedy si neuvedomujeme, koľko času strávime len nič nerobením. V tom čase sme mohli minúť nadbytočnú energiu, ktorá nám bráni večer v spánku. (dievča, 14 rokov)

Dlho do noci sa učia. Ráno musia vstávať na autobus. (dievča, 15 rokov)

Nedostatok športových aktivít, zlá strava, veľa času na internete. (dievča, 14 rokov)

Tráviť menej času na mobile. (dievča, 12 rokov)

Jednoznačne mobil. Odtrhnúť od neho tvár je dosť ťažké a to aj keď je človek unavený a zatvárajú sa mu oči. Odhodiť mobil na druhú stranu miestnosti a vypnúť si zvuky, myslím, že úplne stačí. (dievča, 12 rokov)

Pred spaním aspoň hodinu nebyť na elektronike. Nechodiť neskoro večer spať. Nejesť veľa pred spaním. (dievča, 11 rokov)

Nespať cez deň. (dievča, 14 rokov)

Často pred spaním pozerajú do mobilu a to biele svetlo, čo z toho vyžaruje, núti človeka ostať hore. Pijú energetické nápoje, kávu, kolu, kofolu. Sociálne siete ich ťahajú ostať hore alebo prídu neskoro domov. Môže to byť aj vzdor voči rodičom. (dievča, 15 rokov)

Veľa študentov má stresy a potom sa ťažko zaspáva. Ďalšia vec je, že pred spánkom sme boli na mobile, čo spôsobuje problém zaspáť. Pomohlo by, keby aspoň hodinu pred spánkom nie sme na telefóne alebo počítači. (dievča, 15 rokov)

Väčšinou je to kvôli tomu, že sa učia až do noci a potom musia vstávať skôr, aby to stihli do školy. Najhoršie to majú tí, ktorí musia cestovať z iného mesta. Podľa mňa sa to moc nedá napraviť, lebo kebyže začíname neskôr školu, tak by sme aj neskôr končili a neviem, kto by chcel končiť o 16:00. (dievča, 14 rokov)

Pretože chodia neskoro spať alebo trávia veľa času na mobilných telefónoch, či počítači alebo majú stres zo školy. Pre zlepšenie spánku sa môžeme začať venovať nejakému športu, správne sa stravovať, 1-2 hodiny pred spánkom nepoužívať mobily... (dievča, 14 rokov)

Môže to byť zo zdravotných ťažkostí alebo zo stresu. Na zlepšenie spánku môžu byť predpisované lieky, ale aj nejaké čaje pomáhajú. (dievča, 15 rokov)

Môžu mať stres zo školy alebo z rodičov, či z nejakého krúžku. Skúsiť ich ukludniť. (dievča, 11 rokov)

Mávajú nočné mory. Nemôžu nájsť správnu polohu. Majú pred spaním stres a nevedia sa uvoľniť. Pred spaním sa veľa nenajesť, počúvať relaxačnú hudbu pred spaním, čítať si. (dievča, 13 rokov)

Lebo keď ich niekto šikanuje, tak potom v škole sa boja, čo sa bude diať ďalej. Ísť skôr spať alebo sa napiť teplého kaka. (dievča, 12 rokov)

Možno sú dlho na telefóne alebo nad niečím veľa premýšľajú. Pred spánkom nebyť na telefóne/nepozerať televízor, ísť spať skôr. (dievča, 12 rokov)

Veľa rozmyšľajú, myslia si, že sú nedostatočne naučení na druhý deň. Pred spaním sú na telefónoch. Boja sa ísť do školy. Ísť spať skôr, nebyť aspoň hodinu pred spaním na mobile. (dievča, 11 rokov)

Dlho pozerajú televízor, chodia neskoro spať, sú dlho na mobile alebo sa učia v noci. Môžu chodiť skôr spať, robiť si úlohy hneď po škole alebo nebyť dlho na mobile. (dievča, 11 rokov)

Veľa robí aj obrazovka počítača/mobilu/televízora. Naše oči sú vyčerpané a nedokážu sa uvoľniť. Taktiež veľa tínedžerov pije energetické nápoje, koly, čaje, čo narúša ich metabolický systém. (dievča, 15 rokov)

Problémy so spánkom má za sebou veľa dôvodov. Závisí veľa aj od problémov človeka pokiaľ sa strašne nad niečím zamýšľa, má problémy v rodine alebo stresy zo školy. Zlepšiť to môže človek sám. Z každého je to individuálne. (dievča, 15 rokov)

Pravdepodobne majú osobné problémy alebo to môže byť tým, že nemajú žiadny harmonogram. (dievča, 15 rokov)

Myslím si, že to majú zo stresu. Mali by sa viac uvoľniť, nebrať všetko smrteľne vážne. (dievča, 14 rokov)

Neviem čo s tým robiť. (dievča, 11 rokov)

Môže to byť aj z veľa používanej elektroniky. Potom deti môže bolieť hlava a nejde im zaspať. Podľa mňa by sme sa mali viac hýbať (toto tvrdím z vlastnej skúsenosti). (dievča, 11 rokov)

Neviem, teraz mávajú teenageri depresie kvôli škole alebo láske. (dievča, 12 rokov)

Môže to byť tým, že sú dlho do noci na internete, dlho sa učia, nevedia zaspať. (dievča, 12 rokov)

Dať si teplý nápoj, čaj alebo mlieko. Pred spaním si vyvetrať izbu. Hodinu pred spaním vypnúť elektroniku. (dievča, 12 rokov)

Internet, nočné mory, zdravie, báť sa tmy, niečo ich trápi, stres. (dievča, 12 rokov)

Môžu mať, podľa mňa, stres zo školy, vlastnej úzkosti. (dievča, 13 rokov)

Nebyť pred tým na mobile alebo nebyť dlho hore, nemyslieť na niečo zlé. (dievča, 13 rokov)

Asi nemajú približne určený čas, kedy chodia spať a dlho ostávajú hore. Vstávajú skoro ráno. Sú nevyspatí. (dievča, 13 rokov)

Majú stres. Robiť rôzne aktivity, nestarať sa o nepodstatné veci, prestať na seba tlačiť. (dievča, 13 rokov)

Spánok dosť ovplyvňuje stres, aspoň podľa mňa. Ak idem spať v strese, že zajtra píšeme nejakú písomku, tak neviem zaspať a ak zaspím, tak sa vyspím zle. Mne osobne pomáha, keď si zamestnám mozog a nemyslím na to. (dievča, 13 rokov)

Spraviť si spánkový režim, ktorý by dodržiavali. (dievča, 12 rokov)

Môže to byť tým, že neustále im niečo beží hlavou a myslia na to, čo ešte musia/chcú urobiť. Netuším, čo sa dá robiť pre zlepšenie spánku. (dievča, 13 rokov)

Môžu byť v strese alebo môžu byť závislí na mobile a chodia spať neskoro a potom nemajú kvalitný spánok. (dievča, 13 rokov)

FYZICKÉ ZDRAVIE:

Čo myslíš, mávajú školáci problém s vzhľadom zubov? Je dôležité mať rovné zuby? Čím to je, že niektorí školáci nosia strojček na úpravu vzhľadu zubov a iní nie?

Myslím si, deti v puberte sú veľmi citlivé na svoj vzhľad a hlavne, čo sa týka tváre a zubov. (dievča, 13 rokov)

Určite majú problém. No, keď máš pekné rovné zuby, si sebavedomejší. Lebo niektorí ich už majú rovné a iní si potrebujú pomôcť. (dievča, 13 rokov)

Určite majú. Často počúvam od mojich kamarátov ako sa im nepáčia ich zuby. Buď ich majú krivé alebo majú dieru medzi zubami. Nie je dôležité mať rovné zuby, neovplyvňuje to jeho povahu alebo či to je zlý alebo dobrý človek. Niektorí rodičia dbajú na rovné zuby ich detí, tak im dajú strojček. Taktiež to ale nie je lacná záležitosť a veľa rodičov na to nemá peniaze. (dievča, 13 rokov)

Áno. Aj áno. Aby nemali rôzne zdravotné problémy. (dievča, 13 rokov)

Niektorí ľudia majú predkus alebo zákus a musia to riešiť strojčekom. Netuším, prečo je dôležité mať rovné zuby, ale strojčky sa nosia v školskom veku asi, lebo zuby sa ešte dajú upraviť, ale už deťom vyrástli dospelácke zuby (aspoň väčšina). (dievča, 13 rokov)

Hej, však keď sa im nepáčia, tak prečo by si ich nemohli upraviť? (dievča, 13 rokov)

Asi niektorí áno. Niektorým to je asi jedno, ale podľa mňa by sa čo najskôr malo riešiť, lebo potom vzniknú rôzne problémy. (dievča, 13 rokov)

Áno, viacerí nosia strojčky. Možno áno. Aby mohli mať pekné rovné zuby. (dievča, 12 rokov)

Niektorí majú rovné zuby a niektorí nie a preto nosia strojček, aby ich mali rovné. (dievča, 12 rokov)

Treba dbať na vzhľad zubov. (dievča, 12 rokov)

No ani neviem. Ja budem nosiť strojček, ale len kvôli tomu, lebo som to zdedila. Iné dôvody neviem. (dievča, 11 rokov)

Lebo, keď ostatní majú rovné zuby, tak sa tým s tými krivými vysmievajú. Nehovorím, že všetci. A tým s krivými zubmi sa ich krivé zuby nemusia páčiť a nemusia s nimi byť spokojní. (dievča, 11 rokov)

Niektorým to vadí. Osobne si všímam nedokonalosti na mne a nie na iných ľuďoch. Pre mňa sú rovné zuby dôležité, ale na iných mi nevadia krivé zuby. Je to každého osobná vec. Ak sa mu páčia rovné zuby, alebo ho to nezaujíma, je to jeho osobný názor. (dievča, 14 rokov)

Myslím si, že majú problém s vzhľadom zubov. Nie je dôležité mať rovné zuby. Veľa ľudí chce nosiť strojček kvôli tomu, že zuby sú častým bodom výsmechov. Niektorí sú v zlej finančnej situácii alebo to nepotrebujú. (dievča, 15 rokov)

Podľa mňa áno. Nieкто, kto nemá veľké komplikácie, nemusí to priveľmi riešiť. Ale podľa mňa sú zuby veľa a hlavne správna hygiena. Záleží veľa aj od financií a či to sami chcú. (dievča, 15 rokov)

Veľa ľudí, ktorých poznám, majú určitú starostlivosť o zuby. Väčšina záleží na zákonných zástupcoch, pretože takéto záležitosti sú väčšinou veľmi drahé. (dievča, 15 rokov)

Myslím si, že majú problém so zubami. Pre menšie deti to môže byť ťažké, lebo sa im môžu iné deti za to smiať alebo to môžu mať aj starší, ktorí sú v puberte, lebo im záleží na vzhľade a tiež sa im môžu vysmievajúť. (dievča, 11 rokov)

Myslím si, že školáci problémy so vzhľadom zubov majú a niektorí majú krivé zuby ale nenosia strojček, lebo sa boja, že to bude bolieť alebo sa im za to nieкто bude smiať. (dievča, 11 rokov)

V dnešnej dobe je veľa školákov, ktorým záleží aj na vzhľade zubov, aj keď to nie je až také dôležité. Niektorí majú možno strach, že sa im budú deti vysmievajúť. (dievča, 12 rokov)

Mávajú problém. Áno je. Lebo sa boja, že sa im budú vysmievajúť. (dievča, 12 rokov)

Áno. Áno, keď sa usmievame, na fotkách to vidno, vadí im to. Boja sa, že sa im spolužiaci budú za to posmievajúť. Niektorí to môžu brať, že je to cool. Zavadzia im to. Musia to nosiť. (dievča, 13 rokov)

Niektorým môže vadiť, že majú krivé zuby a iným to nemusí vadiť. Podľa mňa nie je dôležité mať rovné zuby. Niektorí ho nosia, lebo chcú alebo to chcú ich rodičia a iní nie, lebo ich nepotrebujú alebo ich nechcú. (dievča, 11 rokov)

Niektorým to nemusí vadiť a preto nenosia strojček. Mať rovné zuby je dôležité, keď chcete lepšie vyzerajúť. Niektorí školáci si strojček nemusia dovoliť. (dievča, 15 rokov)

Áno, niektorí školáci majú problém s vzhľadom zubov. Podľa mňa by sa nemali za to hanbiť, pretože nemôžu za to, „je to taká ich prirodzená krása“. Dá sa s tým niečo urobiť, napríklad používať strojček. Podľa mňa nie je až tak dôležité mať rovné zuby, nie je to „podstata krásy“, ale môžu s tým určite niečo robiť, ak sa zaujímajú o rovné zuby. (dievča, 14 rokov)

Podľa mňa áno. Mala som spolužiačku, s ktorou sa skoro nikto nerozprával, lebo nemala veľa peňazí na to, aby mala strojček, lebo mala krivé zuby. Tí, čo nenosia strojček, nie sú väčšinou najbohatší a nie každý si vie dovoliť nosiť strojček. (dievča, 14 rokov)

Jedenie nezdravých sladkých jedál, pitie kávy a nečistenie si zubov spôsobuje žlté zuby s kazmi. Zuby tak trochu prezradia o človeku, aký je. Je dôležité starať sa o ne. (dievča, 15 rokov)

Mali by si ich poriadne čistiť. Strojček stojí veľa, preto ho niektorí nemajú. (dievča, 14 rokov)

Áno mávajú. Niektorí majú zlý rast zubov a rastú im do kriva a preto nosia strojček. (dievča, 11 rokov)

Áno, určite a tiež je veľmi dôležité mať rovné zuby – môže mať človek krásnu tvár, vlasy... proste hocičo, ale keď sa usmeje a má krivé zažltnuté zuby, tak nie je o polovicu krajší ako pred tým ako sa usmial. (dievča, 12 rokov)

Niektorí ten strojček potrebujú, niektorí ho chcú, pretože sa im nepáčia ich zuby. (dievča, 12 rokov)

Nie je to len o vzhľade ale o celkovom zdraví zubov. (dievča, 14 rokov)

Mladšie deti si z toho môžu robiť srandu. Strojček niečo stojí a nie je to veľmi komfortné. (dievča, 15 rokov)

Niektorí áno. Môže to byť z estetickej stránky alebo zo zdravotných dôvodov. (dievča, 15 rokov)

Je to veľmi individuálne. Všetci to vnímajú inak. Niekomu na tom záleží, inému vôbec nie. Rozhodujúce tu môže byť aj finančné zabezpečenie. Nieкто si nemôže dovoliť zaplatiť za strojček alebo napr. zubnú hygienu. (dievča, 14 rokov)

Určite to nie je dôležité. Najdôležitejšie je, čo máš v srdci, ale jasné, že to robí človeka krajšieho a sebavedomejšieho. Myslím si, že väčšinou školáci majú problém so zubami a že niekedy to nie je príjemné počúvať to. (dievča, 14 rokov)

Myslím, že im na tom záleží hlavne preto, že keď vidia celebrity na internete a sociálnych sieťach, ktoré majú rovné zuby, chcú vyzeráť ako oni alebo sa cítia, že sú škaredí. (dievča, 13 rokov)

Je to každého vec, či má alebo nemá strojček, rovné alebo krivé zuby. (dievča, 14 rokov)

Aby mali pekné zuby, lebo nie my môžeme za to aké nám narástli zuby. Každý má iné. (dievča, 13 rokov)

Myslím si, že mávajú školáci problém s vzhľadom. Je dôležité podľa mňa mať rovné zuby. Niektorí školáci nosia strojček kvôli tomu, že majú krivé zuby. Niektorí zase majú krásne rovné zuby a nepotrebujú strojček. (dievča, 13 rokov)

Niektorí školáci majú problém s vzhľadom zubov, preto nosia strojček, aby sa im zuby vyrovnali. (dievča, 12 rokov)

Všetci sme iní a každý má iné telo. (dievča, 14 rokov)

Majú v dnešnej dobe čoraz viac. Neviem prečo. (dievča, 15 rokov)

Niektorí určite áno. Mne skôr vadí farba mojich zubov. Niektorým odporučil strojček zubár alebo rodič, tak si ho dali. (dievča, 15 rokov)

Každý máme iné zuby, vlasy, celkovo tvár. Každý sme dokonalý taký aký sme. Niekomu sa to páči, inému nie. (dievča, 14 rokov)

Viacerým ľuďom záleží na ich výzore, aj keď sa usmiejú. Myslím si, že rovné zuby je jedna z maličkostí na ľudskom tele, teda v ústach. Skôr nosia strojček takí ľudia, ktorým to odporučil zubár, keďže vie, ako na tom jeho zuby sú. (dievča, 14 rokov)

Niektorí majú šťastie a iní zase nie. Myslím, že je dôležité mať pekné rovné zuby. (dievča, 13 rokov)

Je dôležité mať rovné zuby. Preto niektorí žiaci nenosia strojček, lebo strojčky nie sú lacná záležitosť a v rodine na to nemusia mať peniaze. (dievča, 11 rokov)

Na túto otázku je ťažké odpovedať. Nie je hanbou nosiť strojček, ak je to potrebné. (dievča, 14 rokov)

Nie je dôležité, či má nieкто rovné zuby alebo nie. Je to podľa toho, aké mu narástli. (dievča, 12 rokov)

Podľa mňa je dôležité mať rovné zuby. Ja som nosil tiež strojček. Zuby si umývam 2-3x do dňa. (chlapec, 15 rokov)

Tak určite si myslím, že niektorí žiaci sú nespokojní so svojimi zubami. Každý si myslí niečo iné, ale ja si myslím, že je dôležité mať rovné zuby. Niektorí si však myslia, že vôbec nezáleží na tom mať pekné rovné zuby. Niektorí chcú mať pekné zuby, ale vďaka nedostatku financií rodičov si strojček dovoliť nemôžu. (chlapec, 14 rokov)

asné, že majú problémy. Boja sa šikany od iných žiakov. Ale nedá sa to len tak ľahko ovplyvniť, tie rovné zuby. Preto treba ísť na strojček alebo snažiť sa čím skôr sa k tomu dostať, aby sa vám náhodou niekedy za to nevysmievali, pretože je to celkom nepríjemné. (chlapec, 15 rokov)

DUŠEVNÉ ZDRAVIE:

Čím to môže byť, že niektorí dospelávajúci sú vo svojom živote spokojní a iní nie? Čo ich trápi?

No, myslím, že niektorí ľudia sú nešťastní kvôli ich výzoru alebo sa cítia sami, bez pomoci. A niektorí ľudia sú šťastní pretože majú kamarátov a ľudí, na ktorých sa môžu spoľahnúť, ísť s nimi von... (chlapec, 15 rokov)

Vzťahy s rodinou, kamarátmi, výzor, porovnávanie sa s ostatnými. Na to aby sme boli spokojní sami so sebou, musíme sa mať radi a mali by sme byť u seba na prvom mieste, potom až ostatní. (dievča, 13 rokov)

Veľa dospelávajúcich trápia známky, vzťahy v triede alebo celkovo škola, niektorí majú problémy v rodine, v domácnosti im môžu mať problémy vo vzťahu s ich partnermi alebo sa cítia sami, že nemajú kamarátov alebo sa môžu dostať do zlej partie. (dievča, 12 rokov)

Môže ich podľa mňa trápiť vzťah s nejakým členom rodiny, kamarátom, partnerom, či niekým blízkym. Môže ich taktiež trápiť povolanie, financie a podobné finančné záležitosti. Ak majú deti tak aj tie. Nedostatok spánku, pohybu a iných vecí. (dievča, 13 rokov)

Zážitky z detstva, no možno i šikana, či problémy v rodine v prítomnosti. Porovnávanie sa s druhými, nepochopenie od rodičov. (dievča, 15 rokov)

Podľa mňa, to záleží hlavne od medziľudských vzťahov. Či sme obklopení správnymi ľuďmi, dobrými ľuďmi, kamarátmi (pravými), ľuďmi, ktorí nám vedia pomôcť, poradiť. Alebo či sú okolo nás falošní kamaráti, ľudia, ktorí nás navádzajú na zlé veci, môžu nám ublížiť. Alebo to záleží od toho, či sa nám darí v živote, škole, vo veciach, ktoré chceme dosiahnuť, v našich cieľoch. (dievča, 15 rokov)

Môže ich trápiť to, že sa zle cítia v škole. Možno majú zlý kolektív alebo ich nebaví učenie. Ak si zle vybrali strednú školu a nepáči sa im na nej a nejde im učenie. (dievča, 12 rokov)

Rodinné problémy, šikana/kyberšikana, zlé známky (dievča, 13 rokov)

Pretože ľudia sú rôzni, niekto sa dobre cíti medzi ľuďmi, niekto v strese, keď s niekým rozpráva, niekto má nejaké problémy s rodičmi, s kamarátmi a všetci majú rôzne charaktery. (dievča, 15 rokov)

Môže ich trápiť napríklad škola, majú nejaké problémy v rodine alebo nejaké problémy v škole. Môže byť aj pohádaný s kamarátom alebo mať aj psychické problémy, lebo možno niečo v minulosti zažili. (dievča, 11 rokov)

Môže vplývať na spokojnosť aj výchova a správanie rodiča k dieťaťu. Ak má rodič ku dieťaťu dobrý a spravodlivý a láskavý vzťah, tak vyrastie spokojný, a ak naopak krutý a nespravodlivý rodič, tak dieťa sa nevie dobre spoľahnúť na nikoho a je veľmi nespokojné. (dievča, 12 rokov)

Nespokojní, pretože niektorí nevedia, kým sú alebo nemajú dobré rodinné zázemie. Musia si hľadať miesto v živote. Spokojní, vedia, kým sú, majú rodinu a keďže sa našli, nemusia sa hľadať. Alebo sú nespokojní s tým, kto sú. (dievča, 13 rokov)

Niektorí majú depresie zo školy alebo majú problémy v rodine, s kamarátmi. Môžu byť aj nespokojní lebo ich niekto šikanuje. (dievča, 15 rokov)

Môžu ich trápiť zlé vzťahy s rodičmi, môžu byť nespokojní so samým sebou, problémy v škole. A tí, ktorí sú vo svojom dospelávaní spokojní, sa snažia vo všetkom hľadať niečo pozitívne. A naopak, tí, ktorí sa trápia, majú negatívne myslenie. (dievča, 15 rokov)

Možno nie sú spokojní s tým, čo dosiahli/kým sa stali. Priveľmi sa sústredia na svoje neúspechy a tak tá negativita zatieni pozitívne veci, ich úspechy. Veľmi premýšľajú nad minulosťou a majú strach z budúcnosti. Možno sa boja, že nedosiahnu svoj cieľ, že sklamú seba alebo ostatných. Porovnávajú sa. (chlapec, 15 rokov)

Je to tým, že niektorí ľudia nenašli ešte svoje šťastie. A niektorí sú nespokojní, pretože sa im niečo nedarí, stratili lásku... pri takýchto veciach by sa mal každý človek obrátiť na niekoho (brat, rodičia, kamoši...). (chlapec, 15 rokov)

Spokojní sú tí, ktorí si nájdu nejakú činnosť/šport, ktorá ich baví, nespokojní sú tí, ktorí nerobia nič preto, aby boli spokojní. Len nadávajú na veci, ktoré ich robia nespokojnými. (chlapec, 15 rokov)

Je ťažké určiť, koho čo trápi, keď sa iba tak na človeka pozriete, ale veľakrát sú ľudia väčšinou nespokojní sami so sebou, ako napríklad, že sa nemajú radi takí akí sú, alebo tak ako vyzerajú. A potom sú ľudia, ktorí sa milujú a rešpektujú takí akí sú. Myslím si, že keď sa začneme mať radi takými akými sme, tak budeme omnoho šťastnejší. (dievča, 15 rokov)

Niektorí dospelávajúci môžu byť vo svojom živote nespokojní, pretože napríklad sa málo venujú športu alebo vôbec. Podľa môjho názoru je dôležité sa venovať činnosti, ktorá nás baví a motivuje. Tí, ktorí sa nevenujú športu, môžu byť viacej uzavretí do seba a nemajú motiváciu si plniť sny plnohodnotne bez výziev. (dievča, 14 rokov)

Napríklad majú málo kamarátov, s ktorými by sa mohli porozprávať, zabaviť. Nudia sa, nemajú dostatok peňazí na zabavenie alebo nudné zamestnanie a tí, ktorí sú spokojní, platí pre nich opak. (chlapec, 13 rokov)

Podľa mňa je to kvôli tomu, že každý človek je iný. Pre niekoho sa môže niečo zdať nevyriešiteľné, ale inému sa to zasa môže zdať ľahko riešiteľné. (dievča, 15 rokov)

Môžu za tým byť stres, strach, šikana... mnoho vecí. Myslím, že každý si prejde určitým obdobím, keď nie je spokojný, záleží na tom, ako sa s tým človek vysporiada a aké zlé tieto problémy sú. Niektorí to majú horšie, niektorí lepšie. (dievča, 12 rokov)

Problémy s jedlom, keď vidia iné dievča, ktoré má o pár kíľ menej, môžu prestať jesť aby vyzerali ako oni – „ideál“. Niektorí sa môžu cítiť zle a môže ich trápiť, že nemá toľko peňazí ako ich spolužiak. (dievča, 15 rokov)

Môže to byť tým, že niektorí majú šťastie. Majú dobré rodinné vzťahy, veľa kamarátov, stále niečo robia. Naopak, niektorí môžu mať rozvedených rodičov a ťažko to zvládajú, niekto z ich rodičov je alkoholik/závislák. Nemajú veľa kamarátov, niekto ich zradil a už nedokážu sa ďalším otvoriť. Niektorí to riešia rezaním a ostatní ich za to odsudzujú. Viem, nie je to dobré, ale čo ak nemajú človeka, ktorý by im pomohol. (dievča, 12 rokov)

Každý z nás mladých či starých máme svoje osobnosti, s ktorými prichádzajú aj rozličné nároky. Ak má niekto viac sebavedomia, tak má problém sa uspokojiť s niečím „jednoduchým“. Ďalej je veľmi podstatná výchova. (dievča, 15 rokov)

Môže ich trápiť viacero vecí. Podľa mňa, najčastejšie ich trápi finančná situácia, dlhy a problémy s tým spojené. Taktiež ich môže trápiť prospech a správanie ich dieťaťa, či vzťahy v rodine. (chlapec, 15 rokov)

Niektorí dospelávajúci nie sú spokojní so svojim vzhľadom, správaním sa k ostatným, známami v škole, či športovou kondíciou. Chcú to zmeniť, no tí rozumnejší sa berú takí akí sú aj so všetkými chybami. (dievča, 12 rokov)

DUŠEVNÉ ZDRAVIE:

Čo môžu dospievajúci urobiť, keď ich niečo trápi? Ako si vedia pomôcť?

Môžu sa obrátiť na svojich rodičov, kamarátov a ľudí, ktorých majú radi... Myslím si, že dôležité je vyrozprávať svoje problémy niekomu, komu veríme. Ďalej môžu zavolať na určité telefónne linky, ktoré poskytujú takúto pomoc. (chlapec, 15 rokov)

Vyrozprávať sa niekomu, napríklad rodine a blízkym kamarátom. Pokúsiť sa vyriešiť to, čo ich trápi a zistiť dôvod, prečo ich to trápi a ako by to trápenie mohli odstrániť. (dievča, 13 rokov)

Môžu sa niekomu zdôveriť s ich problémami napríklad kamarátom alebo aj rodičom. Niektorí nevyhľadávajú pomoc od druhých ale nechajú si to pre seba a hľadajú vlastný spôsob ako sa odreagovať, čo môže byť napríklad počúvanie hudby, športovanie alebo iná činnosť, ktorá ich baví. Niektorí riešia svoje problémy tým, že začnú piť alkohol, fajčiť alebo brať drogy pretože si myslia, že im to pomôže a pritom si ubližujú. Ešte viac ich to zničí a ani si to nebudú uvedomovať. Takýmto spôsobom by sa problémy riešiť nemali. Veľa ľuďom pomáhajú aj prechádzky, kľudne aj osamote alebo pozeranie západu slnka/východu...(dievča, 12 rokov)

Môžu, podľa mňa, urobiť niečo, čo ich baví, stráviť čas s niekým, koho majú radi. (dievča, 13 rokov)

Povedať to niekomu, komu veria a nedusiť to v sebe. Požiadat o pomoc. Písať si denník, pomôže to k uvedomeniu si vlastných problémov. (dievča, 15 rokov)

Mohli by sa obklopovať vecami a ľuďmi, ktorí im pomáhajú cítiť lepšie. Napríklad pustiť si svoju obľúbenú pesničku alebo filmy, spraviť si svoje obľúbené jedlo alebo ísť von s kamarátom. (dievča, 15 rokov)

Veľká pomoc je ak sa máme komu vyrozprávať o našich problémoch. Ďalšia pomoc je, ak nám ten človek s tým aj vie pomôcť, poradiť nám nejako, povedať názor na našu situáciu a čo by možno v tejto situácii robil on. (dievča, 15 rokov)

Podľa mňa je dôležité, aby sa mali s kým porozprávať a zveriť sa so svojimi pocitmi, problémami a starosťami. (dievča, 12 rokov)

Povedať to človeku, ktorému veria, dospelej osobe, rodičom alebo zájsť za psychológom. (dievča, 13 rokov)

Porozprávať s niekým, komu veríš a môžeš všetko povedať. Musíš rozprávať s tým človekom, s ktorým sa ty dobre cítiš, vedľa ktorého cítiš, že tento človek má o teba záujem. (dievča, 15 rokov)

Mal by to niekomu povedať a začať riešiť tie problémy a ak nevie vyriešiť tie problémy, mal by niekoho požiadať o pomoc. Mal by sa niekomu vyrozprávať zo všetkého, čo ho trápi. (dievča, 11 rokov)

Vedeli by sa porozprávať s rodičom alebo kamarátom. (dievča, 12 rokov)

Môžu sa s niekým o tom porozprávať. Lebo slová a pochvaly niekomu pomáhajú alebo to musia vyriešiť sami vo svojom vnútri. Niektorým postačí len úsmev a majú lepší deň. Vedia si pomôcť tým, že budú rozprávať/rozmyšľať o sebe. (dievča, 13 rokov)

Veľmi pomáha sa porozprávať s niekým alebo ísť na prechádzku do prírody. Rodičia vedia veľmi dobre poradiť alebo pomôcť. Ak niekto potrebuje profesionálnu pomoc, môže sa obrátiť na psychologičku. (dievča, 15 rokov)

Musia sa snažiť vnímať to aj z tej pozitívnej strany. Nesmú si k sebe všetko pripúšťať. Správať sa slušne aj k ľuďom, ktorí sa k nim správajú zle a nakoniec z nich pozitívne myslenie spraví aj pozitívnych ľudí. A ich problémy sa aspoň sčasti vyriešia. (dievča, 15 rokov)

Myslím, že by sa mali viac sústrediť na to, čo všetko už dosiahli, kam sa až dostali a myslieť na to, že síce to bude ťažké, no zvládnu to, pretože nikdy to nebolo ani nebude ľahké. Viac sa povzbudiť. (chlapec, 15 rokov)

Mali by to vyzroprávať, vyplakať. Je to úľava. Nikdy by sa človek nemal do seba zavrieť a robiť sa, že je „šťastný“. Je to tá najväčšia chyba. Ako som poznamenal, mali by sa vyzroprávať kamošom, rodine, učiteľom. Nikdy nikto nie je v ničom sám. (chlapec, 15 rokov)

Nájsť si nejakú vec/činnosť, pri ktorej sú šťastní, zabudnú na zlé veci. (chlapec, 15 rokov)

Myslím si, že ak má niekto problém, prvá osoba, ktorú treba kontaktovať, je rodič alebo odborník. Alebo aby ste zabudli na svoje problémy, myslím, že je dobré začať s novým koníčkom. (chlapec, 15 rokov)

Vedia si napríklad vyhradiť iba deň pre seba, že budú robiť iba činnosti, ktoré ich naplňujú, ktoré sú ich obľúbené. Alebo tráviť čas so svojimi najbližšími, so svojimi kamarátmi. Zároveň snažiť sa možno vyriešiť to trápenie, či už snažiť sa to vyriešiť za pomoci nejakej odbornej pomoci alebo poprosiť o pomoc nejakého dospelého alebo kamaráta. Jednoducho snažiť sa zbaviť toho trápenia čo najskôr, aby ten človek mohol byť opäť šťastný. (dievča, 15 rokov)

Keď ich niečo trápi, mali by sa o tom s niekým porozprávať, snažiť sa vyriešiť problém. Otvorený rozhovor s rodičmi je to najlepšie, čo môžeme spraviť, pretože vždy nám vedia pomôcť. Alebo ak máme verného kamaráta, môžeme sa aj s ním porozprávať. (dievča, 14 rokov)

Úprimne neviem, asi sa porozprávať s dospelými. (chlapec, 13 rokov)

Vedia sa zdôveriť niekomu blízkeму, môže to byť rodič, brat/sestra, kamarát/-ka, terapeut/-ka, príbuzní... V niektorých prípadoch je potrebná odborná pomoc a nie je to hanba. Existuje aj napríklad Linka detskej istoty, IPčko a tí sa vedia s človekom (tiež) anonymne a ústretovo porozprávať. (dievča, 15 rokov)

Môže sa obrátiť na kamarátov alebo rodičov, ktorí mu môžu pomôcť s jeho problémami. (dievča, 15 rokov)

Existujú psychológovia, ktorí im vedia pomôcť, ktorým sa môžu zdôveriť. Takisto to môžu povedať rodičom, kamarátom, ktorí im tiež dokážu poradiť. Myslím, že nie je dobré nechávať si problémy pre seba, keď vám niekto zvládne pomôcť. Je ale potrebné, aby tie rady aj skúsili dodržiavať. (dievča, 12 rokov)

Mne osobne pomáha sa vyzroprávať s mojimi najbližšími. Alebo jednoducho všetko to trápenie a smútok vykričať do vankúša. Najhoršie je to držať v sebe. (dievča, 15 rokov)

Môžu sa sebapoškodzovať, môžu nejesť, dokonca sa pokúsiť o samovraždu a pomôcť by si určite vedeli tak, že by chodili pravidelne ku psychológovi, no nie všetkým to vyhovuje a tí by si mohli pomôcť napríklad keby sa stretávali iba s najbližšími alebo sa vyzroprávali kamarátom alebo s rodičmi. (dievča, 15 rokov)

Môžu sa zdôveriť osobe, ktorej veria. Zavolať na linku pomoci. Veľakrát si vedia pomôcť aj sami, zmeniť prostredie, v ktorom žijú. Nájsť si nových priateľov, začať športovať. Mne pomáha šport a prechádzka v prírode. Hneď je svet krajší!!! (dievča, 12 rokov)

Existuje veľa liniek pre deti, kde zavolaš a pomôžu ti. Veľa rodičov to rieši psychologičkou, ale to iba zhoršujú. Niekedy stačí, keď sa iba porozprávajú. Akože nemusí to byť zle s tou psychologičkou, ale z mojej skúsenosti mi to vôbec nepomohlo. Je dobré, keď má človek nejakého človeka, ktorý im pomôže a snaží sa im pomôcť. (dievča, 12 rokov)

Môžu sa niekomu zdôveriť. Niekedy sú problémy „menšie“, ktoré si v hlave premyslíme a vieme si pomôcť sami. No nie je hanba poprosiť o pomoc. Rodičia, kamaráti, špecialisti, učitelia sú tu pre nás. Existujú anonymné linky pomoci. My tínedžeri by sme tu mali byť pre seba navzájom. A nie si robiť napriek. (dievča, 15 rokov)

Podľa mňa by sa mali k problému postaviť zodpovedne, rozmýšľať ako dospelí a neurobiť unáhlené rozhodnutia. Takýto by sa mali vyvarovať problémom a prestať sa prehnanne strachovať o budúcnosť. (chlapec, 15 rokov)

DUŠEVNÉ ZDRAVIE:

Keď niekoho niečo trápi a zažíva nejaké problémy, s ktorými si sám bez pomoci dospelého nevie poradiť, na koho sa môže obrátiť?

Môže sa obrátiť na rodičov, starých rodičov, ak majú dobrý vzťah. Môže sa obrátiť na kamarátov, blízkych. (chlapec, 15 rokov)

Môže sa obrátiť na rodinu, kamarátov, učiteľov, blízkych... (dievča, 13 rokov)

Môže sa obrátiť na rodičov. Keď majú veľké psychické problémy, sa môžu obrátiť aj na psychológa. (dievča, 12 rokov)

Na kamarátov alebo rodinu (bratranec,...). (dievča, 13 rokov)

Rodičia, starí rodičia, hociktorý rodinný člen, ktorému verí. Kamarátom, obľúbenému učiteľovi. (dievča, 15 rokov)

No, buď na nejakého učiteľa, ktorému dôverujeme alebo rodičom. Keď je to však niečo také, čo si myslíme, že by nevedeli vyriešiť, môžeme sa vždy obrátiť aj na nejakú odbornú pomoc, napr. psychológa. (dievča, 15 rokov)

Na rodinu, učiteľov, možno susedov, na rodičov, súrodencov, babku, dedka,... na priateľov, spolužiakov. Na človeka, ktorý mu je blízky, ktorému verí. (dievča, 15 rokov)

Môže sa obrátiť na rodičov, učiteľov, školského psychológa alebo linku dôvery a pomoci. (dievča, 12 rokov)

Kamarát, súrodenec. (dievča, 13 rokov)

Na svojich rodičov alebo kamarátov, na tých, kto môže a chce tebe pomôcť. Alebo babka, dedko, brat, sestra atď. (dievča, 15 rokov)

Na rodičov, učiteľov, na kamarátov, rodinu, doktorov. (dievča, 11 rokov)

Na rodičov a kamarátov. (dievča, 12 rokov)

Môže sa obrátiť na rodinu (rodičov), učiteľky alebo kľudne aj na psychológa, lebo ten vo veci nie je zainteresovaný, tak bude objektívnejší. (dievča, 13 rokov)

Pre mňa je rodina najviac a viem, že na nich sa môžem obrátiť vždy. Pre tých, ktorí nemajú dobré vzťahy s rodinou, môžu požiadať o pomoc na internete, napr. linka pomoci. (dievča, 15 rokov)

Na rodičov, ale myslím si, že tínedžeri nemajú taký dobrý vzťah s rodičmi v tom tínedžerskom období, tak by sa možno mohli obrátiť na nejakého učiteľa/učiteľku, ktorých majú radi. (chlapec, 15 rokov)

Môže sa obrátiť na starších bratov, rodičov, učiteľov... Všetko sa dá vyriešiť a po búrke raz vyjde slnko. Jak som povedal, nikdy sa nezavrieť do seba. Nebojme sa ukázať city. (chlapec, 15 rokov)

Určite v prvom rade na rodinu. V druhom rade, keď nedokáže pomôcť rodina, tak vyhľadať odbornú pomoc. (chlapec, 15 rokov)

No, zo začiatku by stačil niekto veľmi blízky ako kamarát, spolužiak.. ale keď je to už vážnejšie a kamarát nevie pomôcť, je lepšie sa obrátiť na dospelého človeka, či už rodiča, nejakého rodinného príslušníka, prasto blízka rodina. Keď však rodičia nevedia/ nechcú pomôcť, je fajn sa obrátiť na blízkeho učiteľa v škole alebo školskej psychologičky. Tá vám vie potom poradiť odbornejšiu pomoc u psychológa/psychiatra. Alebo rovno zájsť na nejakú poradňu. (dievča, 15 rokov)

Napríklad na nejakú psychologickú pomoc, alebo poprípade lekársku pomoc. Závisí to veľmi od toho, čo nás trápi. (dievča, 15 rokov)

Na kamarátov a dospelých, učiteľov. (chlapec, 13 rokov)

Ak sú tie problémy viac vážne, je najlepšie obrátiť sa na špecialistov, ktorí budú mať možno odpovede na vaše problémy. Alebo vás môžu nasmerovať na tú správnu cestu. (dievča, 15 rokov)

Psychológov, rodičov, príbuzných,...(dievča, 12 rokov)

Existujú psychologické linky, na ktoré sa môžu ľudia obrátiť kedykoľvek bez ohľadu na vek a tam im môžu psychológovia alebo špeciálni ľudia, ktorí vedia, čo majú robiť a povedať, pomôcť. Poprípade na nejakého blízkeho kamaráta. (dievča, 15 rokov)

Môže sa obrátiť na: rodinu, kamarátov, učiteľov, trénerov, policajtov, psychológov, lekárov, linka pomoci. (dievča, 12 rokov)

Je tu vždycky ten psychológ, ale nemusí vždy pomôcť. Niektorí ľudia majú dobré vzťahy s rodičmi, takže im pomôžu. Sú tu aj tie linky, sa mi zdá, kde zavolaš a niečo urobia, neviem, nepoznám to moc. (dievča, 12 rokov)

V takomto prípade je tu mnoho organizácií, na ktoré sa môže obrátiť či už pomocou telefónátu alebo cez internet. V takýchto prípadoch sa môže takisto obrátiť aj na rôzne organizácie a spoločnosti. Podľa mňa by sa ale mal v prvom rade obrátiť na dospelých a na svoju rodinu, pretože tá mu bude vždy rozumieť a má najväčšiu šancu mu aj reálne pomôcť. (chlapec, 15 rokov).

ZDRAVIE PODPORUJÚCE SPRÁVANIE A VOĽNÝ ČAS:

Ako by ste opísali voľný čas, ktorý máte? Kedy zvyknete mať voľný čas a čo vtedy zvyknete robiť?

Keď mám voľný čas, tak buď športujem alebo sa hrám so psom alebo hrám hry. Voľný čas veľakrát nemám lebo mám tréningy a povinnosti. (chlapec, 12 rokov)

Mám dosť málo času, lebo som každý deň s kamarátkami a chodíme von. Do toho musím stíhať aj šport a veci, ktoré ma robia šťastnou, čo je dosť ťažké. Ak mi ostane voľný čas, tak cvičím alebo som s mojím koňom, niekedy si aj čítam a upratujem. Voľný čas zvyknem mať iba v utorok a piatok občas. (dievča, 13 rokov)

Stále sa s kamarátmi vonku korčuľujem. Nebol ešte deň v živote, aby som nebola vonku (či pršalo, snežilo...). Zvyknem ho mať, keď prídem zo školy alebo z krúžku. (dievča, 12 rokov)

Voľný čas je vtedy, keď sa neučím, nepomáham doma. Venujem sa sebe (čítam, cvičím, behám). Voľný čas mám cez víkend. (dievča, 13 rokov)

Voľný čas milujem a mám ho viac než dosť, čo sa mi ale niekedy nezdá. Ešte miniem voľný čas na zbytočnosti. (chlapec, 15 rokov)

Mám málo voľného času a ten strávim rozmýšľaním. (chlapec, 11 rokov)

V autobuse mám voľný čas. Skladám si rubikovu kocku. (chlapec, 12 rokov)

Po škole, veľmi dobrý. Buď som doma a pozerám seriál alebo som vonku s kamoškami. (dievča, 15 rokov)

Keď mám voľno maľujem alebo si pozerám niečo na nete. (dievča, 13 rokov)

Športovaním, prechádzkami, behaním, nakupovaním,...Voľný čas zvyknem mať po dokončení domácich úloh, a potom ako pomôžem rodičom. (chlapec, 12 rokov)

Voľný čas mám po domácich úlohách a cez víkend. Cez voľný čas zvyknem chodiť von. (chlapec, 13 rokov)

Po škole hrám s kamoškami basketbal. (chlapec, 14 rokov)

Môj voľný čas by som opísala: nemám veľa voľného času, iba jeden alebo dva dni. Väčšinou hrám nejakú videohru, pozerám seriály alebo počúvam hudbu. (dievča, 13 rokov)

Cez týždeň poobede a niekedy aj cez víkend a robievam to, že sa napríklad rozprávam s maminou a bratmi, pozeráme spolu telku alebo hráme nejakú hru. (dievča, 11 rokov)

Môj voľný čas je dobrý a počas voľného času oddychujem. Voľný čas mám zvyčajne po škole alebo po krúžku. (dievča, 11 rokov)

Ja mám voľný čas po škole a klavíri. Kreslím si, idem von s kamoškami, pozerám telku alebo mobil, upratujem. (dievča, 11 rokov)

Mám voľný čas, keď sa nemám čo učiť. Väčšinou sa ho snažím tráviť produktívnymi aktivitami alebo sa stretnem s kamoškami. (dievča, 15 rokov)

Nemám veľa voľného času, pretože väčšinu času trávim športovaním alebo učením a trávim čas s kamarátmi (dievča, 15 rokov)

Voľný čas je niečo perfektné. Nič nemusím robiť a len sa zabávam, som spokojná, ale mám toho dosť do školy takže si veľmi neužijem. (dievča, 15 rokov)

Voľný čas mám vtedy, keď si spravím úlohy a projekty a aj cez víkendy. Cez voľný čas robím: čítam si nejakú knihu, nastavujem discordové serveri, kreslím na grafickom tablete, hrám Minecraft, volám s nejakými ľuďmi, komunikujem s ostatnými. (chlapec, 12 rokov)

Svoj voľný čas trávim buď von alebo doma. Voľný čas mám väčšinou okolo olovrantu alebo večera. Hráм hry alebo pozerám telku alebo oddychujem. (chlapec, 12 rokov)

Cez voľný čas rada robí moje obľúbené činnosti, ako napríklad tanec, kreslenie, skladanie puzzle. Voľný čas zvyknem mať po škole a cez víkendy. (dievča, 12 rokov)

Voľný čas mám iba cez víkend lebo poobede cez týždeň mám klavír. Cez voľný čas najčastejšie chodím von s kamarátkami alebo hrám so sestrou spoločenské hry. Tiež si veľmi rada čítam a vyšívam. (dievča, 12 rokov)

Ak mám nejaký ten voľný čas, tak si rada prečítam niekoľko strán z knihy, zacvičím si, oddýchnem. (dievča, 12 rokov)

Voľný čas zvyknem mať, keď si spravím domáce úlohy a zvyknem chodiť vonku s kamarátmi a rodinou. (dievča, 12 rokov)

Po škole mám kopu času. iba v utorok nie. Väčšinou som buď na mobile alebo maľujem. Raz za čas sa stane, že aj upratujem izbu. (dievča, 12 rokov)

Voľný čas je keď človek trávi čas robením svojich záľub. Ja svoj voľný čas mám hlavne po škole. Ja svoj voľný čas trávim tancom, vyrábaním a niekedy spievaním, ale to je výnimočne. (dievča, 12 rokov)

Počas voľného času sa venujem svojim kamarátom, rodine, domácemu zvieratú, hrám s nimi hry. (dievča, 12 rokov)

Voľný čas mám väčšinou od piatku do nedele. Zvyknem sa uvoľniť a nemyslieť na všetky negatívne veci. (dievča, 13 rokov)

Ja mám väčšinou po škole doučovanie alebo tréning. Keď mám aj tréning aj doučovanie, voľný čas mám až potom, a to sa idem rovno určiť. (dievča, 13 rokov)

No väčšinou zvyknem čítať nejaké knihy alebo aj rada pozerám dokumentárne filmy o vrahoch atď. Voľný čas mám po škole, keď si dorobím domáce úlohy. (dievča, 13 rokov)

Oddych mám väčšinou v utorok a sobotu. Počas oddychu buď idem si ľahnúť alebo pozerať televíziu, poprípadе na počítač alebo volať s kamarátmi. (chlapec, 13 rokov)

Voľný čas mám iba v nedeľu, pretože celý týždeň mám tréningy alebo zápasy a v nedeľu si idem buď zabehať alebo von s kamošmi. (chlapec, 13 rokov)

Voľný čas mám 2 h po škole, ktorý trávim pozeraním seriálov v televízii. Voľno mám taktiež každú druhú nedeľu vtedy, keď nejdeme ku ujovi na návštevu. Vtedy väčšinou pomáham rodičom alebo pozerám serie filmov na YouTube (dievča, 14 rokov)

Po škole a pred tréningom asi 3 h relaxujem, oddychujem, učím sa, obedujem, hrám na klavíri, Scrolujem Insta. (dievča, 14 rokov)

Po škole, keď sa naučím, mám tak asi hodinu času, a vtedy si rada pozriem nejaký seriál alebo film alebo venujem čas v rodine. (dievča, 14 rokov)

Môj voľný čas je veľmi super, trávim čas hlavne s rodinou, a potom aj s kamarátmi, športom a hudobnými nástrojmi. (dievča, 14 rokov)

Voľný čas zvyknem mať najmä večer, občas po škole alebo po tréningu. Vtedy relaxujem, čítam si, modlím sa, rozprávam sa s rodičmi a bratom, sledujem filmy alebo seriály, pozerám na sociálne siete, niekedy sa idem prejsť, hrám sa so psami alebo idem von s kamarátmi. (dievča, 14 rokov)

Tak ja počas voľného času robím veci čo ma baví, ako je napríklad basketbal alebo trávim čas s rodinou. (chlapec, 14 rokov)

Voľný čas je niečo, čo si každý žiak užíva. Voľný čas mám najmä od pondelka do piatka po škole. (chlapec, 14 rokov)

Keď mám voľný čas, tak idem vonku a ten voľný čas mám rád (chlapec, 14 rokov)

Vo voľnom čase väčšinou idem von alebo pozerám filmy. Voľný čas mávam po škole alebo večer. Strávim ho s radosťou a relaxom (dievča, 13 rokov)

Voľný čas mám každý deň. Väčšinou som na mobile a je to moja obľúbená čas dňa. (dievča, 13 rokov)

Zvyknem chodiť na tréningy alebo som na telefóne alebo sa nudím. Občas chodím s kamarátmi von. (dievča, 13 rokov)

Voľný čas mám cez víkend/prázdniny väčšinou som 24/7 s kamarátmi (prázdniny) a cez víkend som tiež s kamarátmi ale aj menej. (dievča, 13 rokov)

Po škole mám približne 2 h voľného času. Som vonku so sestrou, kamarátkami alebo sa len nudím. (dievča, 12 rokov)

Voľný čas mám poobede alebo podvečer, keď si urobím úlohy a počas svojho voľného času som väčšinou vonku s kamarátmi. (dievča, 11 rokov)

Príjemný a môžem robiť čo ma baví. Cez víkend jazdím na koňoch. (dievča, 11 rokov)

Svoj voľný čas by som opísal ako pozerať videí na YouTube alebo hranie sa vonku s kamarátmi voľný čas mám prvú 0,5 h po príchode domov zo školy alebo cez víkend od poobedia soboty. (chlapec, 13 rokov)

Voľný čas zvyknem mať po škole keď prídem domov a naučím sa na ďalší deň. Väčšinou som vonku alebo oddychujem. (chlapec, 15 rokov)

ZDRAVIE PODPORUJÚCE SPRÁVANIE A VOĽNÝ ČAS:

Máte skúsenosť s tým, že sa niekomu zo školákov stal úraz? V akej situácii sa to stáva a čo sa obvykle stáva? Viete nám o tom povedať viac?

Môj spolužiak raz spadol z preliezky a roztrhal si nejaké šľachy a vykĺbil si koleno. Učiteľka hneď volala jeho rodičom, ktorí s ním išli do nemocnice. (dievča, 13 rokov)

Stáva sa to, keď sa niekto naháňa alebo vymýšľajú blbosti. (dievča, 12 rokov)

Väčšinou sa to stáva, ak robia žiaci hovadiny a nemajú čo robiť. (chlapec, 15 rokov)

Zatiaľ som sa stretol iba s tým, že si niekto na futbale zlomil nohu. Potom sme mu pomáhali v škole. Napr. ísť po schodoch. (chlapec, 14 rokov)

Áno, úraz sa stal na TSV, chlapec si narazil lakeť. Úraz sa najviac stáva z nepozornosti, z frajeriny. (dievča, 13 rokov)

Jeden spolužiak sa počas športu zranil. Je to časté u športovcov. Často sa lámu ruky pri športe. Alebo pri bitkách, ale to sa v mojom okolí nestáva. (chlapec, 15 rokov)

Raz jeden spolužiak spadol zo schodov na chrbát a zavolali sme 155 a prišla záchranka. Ale našťastie sa mu nič nestalo. (dievča, 15 rokov)

Áno, spolužiak si zlomil ruku, keď sa predvádzal pred dievčatami. (dievča, 14 rokov)

Nie som si istá, situácie môžu byť na rôznych miestach, ale najviac myslím, že na môžu stať počas telesnej, malých prestávok a veľkej prestávke. (dievča, 13 rokov)

Stáva sa to napríklad na telesnej výchove alebo pri vystrájaní v triede. (chlapec 12 rokov)

Áno, už som to zažila, môže sa to stať pri športe, cez prestávku, keď sa bláznime alebo keď ideme po schodoch a nepozeralíme sa pod nohy. Môže sa stať úraz hlavy, vytknutý členok, môžu sa naraziť prsty (dievča, 11 rokov)

Áno, mne sa raz stalo, že sme boli na koni u mojej spolužiačky a spadli sme, ale nič sa nám nestalo. (dievča, 11 rokov)

Stáva sa to na telesnej pri športe, keď sa bláznime na prestávkach, stáva sa úraz hlavy, buchnuté prsty, zlomená ruka, vyvrtnutá noha. (dievča, 11 rokov)

Áno raz sa dvaja moji spolužiaci pobili. Jeden si zlomil prst na ruke. (dievča, 15 rokov)

Väčšinou sa stávajú úrazy pri športe alebo pohybových aktivitách. (dievča, 15 rokov)

Konkrétne mne sa to stalo. Rozbil som si hlavu. Napríklad na telesnej pri utekaní, hádaní sa. Napríklad narazený prst, ruka, vytknutý členok, rozbitá hlava. (chlapec, 12 rokov)

V našej triede sa úrazy veľmi nestávajú, väčšinou to je vonku. Ale keď sa nejaký stane, väčšinou je to buchnutie alebo bolesť niečoho. (chlapec, 12 rokov)

Väčšinou sa to stáva, keď deti nepočúvajú svojich učiteľov a mne sa to nikdy nestalo. Ani som to nikdy v škole nevidela. (dievča, 12 rokov)

Áno, mám s tým skúsenosť. Najčastejšie sa úrazy stávajú na telesnej výchove, napríklad narazený prst, rozbitá hlava, či koleno. (dievča, 12 rokov)

U nás v škole sa deje veľa úrazov, napríklad keď sa spolužiaci len tak bijú akože zo srandy, tak potom sa stane úraz. Ako sa hovorí, po smiechu býva plač. (dievča, 12 rokov)

Áno, úrazy sa stávajú, je to bežné. Môžeme si udrieť koleno, ruku alebo aj niečo horšie. (dievča, 12 rokov)

Áno, väčšinou sa stáva na telesnej, niekedy aj počas prestávky. Najčastejšie ide o nohu alebo hlavu. (dievča, 12 rokov)

Nemám veľa skúseností, ale zas viem že k úrazu prichádza najčastejšie pri bitke. (dievča, 12 rokov)

Väčšinou je to pád na rôzne časti tela, obvykle sú modriny. (dievča, 12 rokov)

Mám spolužiačku ktorej sa stal úraz a videla som to. Boli sme vonku a jeden chlapec ju strčil z kopca. Mala rozdrvenú chrupavku a posunuté dve kosti v ruke. (dievča, 13 rokov)

Vlastne ani nie. Raz jednej žiačke tieklo priveľa krvi z nosa kvôli tlaku alebo sa moji spolužiaci navzájom potkávajú, nič sa im našťastie zatiaľ nestalo, ale jednému žiakovi skoro omylom rozbili nos. (dievča, 13 rokov)

Raz asi v 3. ročníku sme boli vonku na ihrisku a našli sme otvorený kanál. Kamarát sa chcel pozrieť dole a chytil sa okraju, druhý spolužiak tam chcel hodiť kameň a hodil mu ho na prsty. (chlapec, 13 rokov)

Na našej škole sa stávajú napočudovanie úrazy. Už len moja maličkosť zažila v škole veľa úrazov, napríklad mala som hrču na hlave, niekoľkokrát odreté ruky a kolená, no doma sa mi stalo viac úrazov. Mala som dvakrát vyvrtnuté predlaktie a rameno, mala som operáciu lebo som spadla na schody. To svedčí o tom, že nebudem až taká šikovná. A úprimne, je to pravda. (dievča, 14 rokov)

Áno mám takú skúsenosť. Tá osôbka úžasná sedí vedľa mňa a najviac sa jej to stáva pri telesnej výchove alebo pri technike. (dievča, 14 rokov)

S týmto veľmi nemám skúsenosti, ale tak väčšinou sa to stáva, keď niekto nedáva pozor, je príliš hyperaktívny a rozkekešený. (dievča, 14 rokov)

Ja s niečím takým skúsenosť nemám, ale podľa mňa sa to väčšinou deje, keď sú ľudia zbrklí a nepozorní. (chlapec, 14 rokov)

Úrazy sa stávajú najmä na telesnej výchove. Zvykne to byť úraz typu zlomenina, vyvrhnutá časť tela, odrenina. Úraz môže vzniknúť aj v triede, keď sa deti naháňajú, vyvádajú, robia problémy. (chlapec, 14 rokov)

Úrazy sa u nás stávajú zriedkavo, ale boli. Napríklad si niekto rozbil nos alebo porezal sa. Pri takej situácii sme mu poskytli prvú pomoc a bolo dobre. Úrazy sú väčšinou z nepozornosti alebo nechtiac. (dievča, 13 rokov)

Keď školák robí veci, ktoré by nemal a sú zakázané. Môže dôjsť k zlomenine nohy ruky k poškrabaniu, vyklbeniu atď. (dievča, 13 rokov)

Áno. Nepozornosť, porušenie pravidiel a rôzne iné veci. (dievča, 13 rokov)

Jednej školáčke sa vyklbilo koleno počas telesnej (dievča, 13 rokov)

Na nič také sa nepamätám, možno tak keď niekto dostane silnú ranu loptou na telesnej. (dievča, 12 rokov)

Niekomu sa už určite v škole stal úraz, ale ja si to už veľmi nepamätám a stáva sa to väčšinou keď sa naháňame alebo keď sa niekto bije. (dievča, 11 rokov)

Áno chalan robí zle našej spolužiačke a zlomil jej prsty. Už to nerobí. Áno veľakrát dostal upozornenie že nemá robiť zle dievčatám a robí to stále. (dievča, 11 rokov)

Skúsenosť už mám. Najčastejšie pri telesnej alebo technickej práci. (chlapec, 15 rokov)

ZDRAVIE PODPORUJÚCE SPRÁVANIE A VOĽNÝ ČAS:

Ak o niekom povieme, že sa pravidelne a dostatočne hýbe, čo to znamená? Viete nám takého školáka popísať?

Že športuje, je stále aktívny a nesedí stále doma. Podľa mňa ja som taký. (chlapec, 12 rokov)

Je vysoký, bifloš, má okuliare a naučil som ho lyžovať, korčuľovať a hrať futbal. (chlapec, 12 rokov)

Že chodí na tréningy a dosť športuje. Po škole ide domov a odtiaľ rovno na tréning. Cez víkend aj zápasy. Proste sa hýbe a športuje. (dievča, 13 rokov)

Znamená to, že pravidelne cvičí, má veľkú kondičku, je veľmi aktívny v športe. (chlapec, 13 rokov)

Že vykonáva nejakú športovú alebo pohybovú činnosť. Taký, čo nesedí len doma, ale ide napríklad von s kamarátmi alebo so psom. (chlapec, 15 rokov)

Ja mám tréningy 5-6x do týždňa, keď je sezóna cez víkendy alebo aj cez týždeň mám preteky. Je to pre mňa relax, baví ma to. (chlapec, 14 rokov)

Pravidelne a dostatočne sa hýbe. Človek, ktorý sa o seba stará, má sa rád. (dievča, 13 rokov)

Takého človeka si predstavujem ako rozumného. Posilňuje každý deň alebo chodí na nejaký šport/na pravidelné prechádzky. (chlapec, 15 rokov)

Veľa športuje, chodí pešo zo školy. (chlapec, 11 rokov)

Má dobrú postavu a je zdravý. (dievča, 13 rokov)

Je to športovec, občas má dobré známky, občas zlé. (chlapec, 14 rokov)

Ten školák športuje, chodí všade pešo, každú voľnú chvíľu niečo robí. (dievča, 11 rokov)

Že každý deň majú minimálne 30 min. pohybu. (dievča, 15 rokov)

Znamená to, že ho to baví alebo že to chce robiť. Taký žiak väčšinou má najprv zábavu, a potom učenie. Je zábavný a jeho deň sa točí okolo športu. (chlapec, 12 rokov)

Znamená to, že ten školák chodí na všelijaké pohybové krúžky a rád chodí von. (dievča, 12)

Športuje, cvičí, nevie obsedieť, neustále sa hýbe, chodí von. (dievča, 12 rokov)

Znamená to, že má dobrú imunitu a choroba sa naňho nemusí chytiť tak rýchlo ako u človeka ktorému sa nič nechce a tento typ človeka je presne môj spolužiak. (dievča, 12 rokov)

Tak znamená to myslím si, že má dobrý zdravotný stav. (dievča, 12 rokov)

Že sa o seba stará, stará sa o svoju postavu a zdravie. (dievča, 12 rokov)

Neznamená to hneď že je hyperaktívny ale môže ho to baviť. Ja mám v triede dievča ktoré sa rado hýbe a stále rozpráva. (dievča, 13 rokov)

Že športuje, teda vykonáva nejakú aktivitu. (dievča, 13 rokov)

Pre mňa to znamená že športuje, cvičí, že chodí pešo do školy, prípadne sa bicykluje, keď má možnosť atď. (dievča, 13)

Žiak má dostatočný pohyb alebo je vyšportovaný a robí nejaký šport nie je lenivý. (chlapec, 13 rokov)

Že je športovec a chce sa udržať v kondícii a chce byť profesionálny športovec. (chlapec, 13 rokov)

Školák sa pohybuje dostatočne a primerane svojmu veku, skáče, behá a chodí aspoň 20-30 minút denne, ale s pohybom to školák nepreháňa a to je správne. (dievča, 14 rokov)

Keď pravidelne vykonáva istú dobu nejaký pohyb, akýkoľvek šport, ak sa napríklad ešte prechádza. (dievča, 14 rokov)

Rád sa venuje športu, venuje sa plnohodnotne športu a vidno to na nich, že sú takí sebavedomí. (dievča, 14 rokov)

Že vykonáva veľa pohybu a je to zdravý životný štýl, veľmi ho to naplňuje, napríklad každý deň vykonáva nejakú činnosť, cvičenie, skákanie, behanie. (dievča, 14 rokov)

Môže to prezradiť svalstvo, chudé brucho, vypracované telo, býva dobre naladený, uprednostňuje chôdzu pred autobusom. (dievča, 14 rokov)

Tak je to napríklad nejaký športovec, ktorý sa stále hýbe a každý deň cvičí, zdravo sa stravuje atď. (chlapec, 14 rokov)

Žiak je športového typu, jedného takého poznám. Bohužiaľ známky nemá najlepšie. Celkovo si myslím že ľudia, ktorí sa hýbu/športujú majú tým pádom menej času na školu a tým ju vlastne zanedbávajú. (chlapec, 14 rokov)

Že veľa športuje alebo chodí von a tak je to športový človek, ktorý je vždy aktívny a rád cvičí. (dievča, 13 rokov)

Každý deň robí fyzické aktivity pri ktorých spaľuje kalórie. (dievča, 13 rokov)

Športuje, vykonáva pohyby. Ja napríklad chodím na Jiu Jitsu (brazílske) a tréningy mám štyrikrát do týždňa. (dievča, 13 rokov)

Zrejme má pohyb rád alebo ho donútia rodičia. (dievča, 13 rokov)

Asi že športuje aj vo voľnom čase a nie je lenivý. (dievča, 12 rokov)

Že má dobrú formu a že je šikovný v športe. U nás v triede nie je taký žiak. (chlapec, 13 rokov)

Že sa hýbe a nemá špeký. Väčšinou sa to ukáže na telesnej. (chlapec, 13 rokov)

Znamená to, že sa človek o seba stará. (chlapec, 15 rokov)

ŠKOLA A ŠKOLSKÉ PROSTREDIE:

Ako poznáš, že si zažil v škole úspech, že si bol úspešný? Aké je to pre školáka, keď zažije v škole úspech?

Že sa ti niečo podarí spraviť výborne (dosta-neš 1, vyhraš olympiádu, najlepšie napíšeš písomku). Je to pre školáka dosť dobré a cíti sa vtedy asi ako najlepší. (dievča, 13 rokov)

Keď dostane nejakú pochvalu napríklad od učiteľa alebo dostaneme lepšiu známku. (chlapec, 11 rokov)

Podľa mňa je to super a cítiš sa dobre a poznám to tak že dostanem dobrú známku alebo ma niekto pochváli. (chlapec, 14 rokov)

Keď mávaš štvorky a konečne dostaneš jednotku, tak konečne sa necítiš taký neúspešný, ale cítiš sa úspešný a konečne sa môžeš doma chváliť že máš dobrú známku. (dievča, 12 rokov)

Úspech spoznám tak, že mi niekto zatlieska, dostanem jednotku, dostanem pochvalu a keď správne odpoviem. Máme z toho dobrý pocit a tešíme sa. (dievča, 11 rokov)

Keď si dostal jednotku alebo odpovedal na hodine, keď učiteľ dával otázky. Pre školáka je to veľmi dobre, lebo školák sa vždy snaží dostávať dobré známky. (dievča, 15 rokov)

Je to veľmi dobrý pocit, lebo viem, že sa moja snaha niečo sa naučiť vyplatila. (dievča, 12 rokov)

Pre školáka je super, keď zažíva úspech. Dáva mu to hrejivý pocit a snaží sa ešte viac a ja som už zažila pocit úspechu. Je to super. Úspech sa prejaví super známkami, oceneniami, ľudia ma spoznávajú. (dievča, 12 rokov)

Poznám to tým, že napríklad v škole dostanem jednotku. Pre žiaka to je dobré, pretože sa cíti úspešne. (dievča, 12 rokov)

Keď som dostala jednotku, alebo ak mi učiteľ/-ka povedal/-a, že som úspešne niečo vyriešila. Nesmierna radosť, každému to zlepší deň. (dievča 12 rokov)

Keď som na seba pyšná. Keď mám dobrý pocit z toho, čo som urobila. V tej chvíli mám pocit, že napriek ťažkostiam som to zvládla a dokonca výborne. Som neuveriteľne šťastná, že môžem rodičom povedať, aký úspech som zažila. (dievča, 13 rokov)

Žiak to spozná tak, že sa ostatní inak k nemu správajú ako predtým buď milšie alebo horšie. Môže to byť aj tým, že nejaká úloha, čo sa ostatným nedarilo (zdala ťažká) zvládol. (dievča, 13 rokov)

Keď ma učiteľ pochváli, kamaráti. Pochvala keď dostane jednotku. (dievča, 12 rokov)

Spoznám to podľa výrazu tváre učiteľa a niekedy to povie pre školáka aspoň pre mňa je to povznášajúci pocit, keď niečo dosiahol, za čo ho chvália. (dievča, 12 rokov)

Väčšinou mám z toho dobrý pocit, keď prídem domov, tak všetko porozprávam mamine a tá ma v tom podporí, aby som z toho mala ešte lepší pocit, aby som bola spokojná sama so sebou a aby som sa ďalej snažila učiť sa so super pocitom, že som niečo dosiahla. (dievča, 13 rokov)

Dostanem dobré známky pochvalu, tešia sa so mnou moji kamaráti. (dievča, 13 rokov)

Spolužiaci ťa obdivujú, tešia sa s tebou. (dievča, 13 rokov)

Keď som dostala jednotku z testu, kde ostatní dostali zlé známky, som na seba hrdá. (dievča, 14 rokov)

Výborný pocit, lebo konečne sa tvoja ťažká práca vyplatila. (dievča, 13 rokov)

No keď som bol na olympiáde prvý, bol to super pocit. (chlapec, 13 rokov)

Podľa toho, že som sa viac pripravil na školu ako minulé roky. Je to super pocit, menej problémov v živote. (chlapec, 13 rokov)

Že som dostal jednotku alebo pochvalu. (chlapec, 13 rokov)

Keď napríklad dostanem jednotku alebo nejakú pochvalu a ešte, keď ma vyberú do nejakej súťaže a môžem reprezentovať školu, je to dobrý pocit, lebo sa cítim byť užitočná a že mi niečo ide. (dievča, 12 rokov)

Podľa toho, aký úspech, ale je to vždy dobrý pocit pre väčšinu žiakov. Myslím napríklad, keď si bol na súťaži a vyhlasujú to v rozhlase, tvoje meno. Počuje to celá škola. Všetci v triede sa otočia a pozrú sa na teba. Je to naozaj dobrý pocit. (dievča, 12 rokov)

Je to výborný pocit (pochvala). Keď nás niekto v škole pochváli alebo dostaneme oveľa lepšiu známku. Keď nás rodič pochváli a povie, že to je lepšie. (dievča, 11 rokov)

Veľmi jednoducho dostanem dobrú známku alebo hodnotenie od učiteľa. Veľmi povzbudzujúce k ďalšiemu učeniu. (dievča, 11 rokov)

Pre školáka je to niečo super, lebo sa cíti lepšie a má z toho dobrý pocit. (dievča, 12 rokov)

Poznám to tak, že dostanem dobrú známku, napíšem správne písomku alebo test. Viem správne odpovedať pri odpovedi. Väčšinou ma za úspech pochváli učiteľka alebo napríklad rodičia. Aj podľa toho viem, že som uspela. Je to skvelý pocit, človeka to nakopne, dodá mu to kúsok sebavedomia a je na seba pyšný. Cíti sa tak lepšie. (dievča, 14 rokov)

V škole zažijeme úspech vtedy, ak sme lepší ako ostatní, alebo dosiahneme niečo viac a učiteľia nás za to pochvália. Školák sa vtedy cíti šťastne. Prestane o sebe pochybovať a jeho sebavedomie sa zväčší. (dievča, 15 rokov)

Tak dostanem jednotku z testu alebo skúšania v škole a tak? Alebo keď ideme na nejakú súťaž do školy a umiestnil som sa v top 3 alebo tak, tak to beriem za super úspech. (15 rokov - Pohlavie neuviedli)

Keď dostanem za 1. (chlapec, 15 rokov)

Zaujímavý, je to pocit akoby dospelého človeka šéf práce potľapkal po pleci a povedal „dobrá práca!“. (dievča, 12 rokov)

Keď dostanem dobrú známku alebo pochvalu od učiteľa a prídem a rodičia ma pochvália. Je to super pocit, pretože každý žiak dáva do školy veľa energie a svoj voľný čas má pocit, že všetka snaha sa oplatila a nebolo to zbytočné. (dievča, 15 rokov)

Keď som spokojná s mojou známku, je to odmeňujúce. (dievča, 15 rokov)

Určite je to veľmi príjemný pocit pre každého z nás. Väčšinou ťa za tvoj úspech aj rodičia pochvália a potom to je ešte lepší pocit. (dievča, 14 rokov)

Zistím to tak, že dostanem dobrú známku alebo ma učiteľ pochváli, alebo tým, že pre mňa známky až tak dôležité nie sú. Tak keď mám pocit, že niečo fakt dobre viem po dlhom učení, tak to je pre mňa najväčší úspech. (chlapec, 15 rokov)

Úspech môže školák zažiť viacerými spôsobmi. Buď môže dostať dobrú známku, alebo môže takisto dokázať vyriešiť nejaký problém. Úspech v škole vie byť skvelý, ale aj menej skvelý, ak ho zažíva sám. (chlapec, 15 rokov)

Zistíš napríklad tak, že dostaneš od učiteľa alebo spolužiaka pochvalu a je to veľmi dobrý pocit. (chlapec, 15 rokov)

Ja by som povedala, že sú 2 spôsoby: po 1. keď sa stane niečo pozitívne ako napríklad dostať jednotku alebo pochvalu od učiteľa a po 2. spôsob, keď niekto niekoho šikanuje alebo pohoršuje a niektorí si myslia, že to je úspech. V prvom prípade sa školák musí určite cítiť dobre, no v tom druhom prípade školák môže byť smutný a dokonca môže mať sebapoškodzovacie myšlienky. (dievča, 15 rokov)

Urobíš alebo dosiahneš niečo, čo nikto iný nedosiahol? Môžeš dostať lepšiu známku ako si dúfal a je to dosť motivujúce. (dievča, 15 rokov)

Keď mám z niečoho radosť, že sa mi napríklad podarilo dobre napísať test alebo dokončiť nejakú veľkú prácu, ktorú mi niekto pochválil. Je to veľmi dobrý pocit, zlepšívam to náladu a jednoducho ste šťastný človek. (dievča, 15 rokov)

Poznám to tak, že mi niekto povie „krásna práca“ alebo že ma pochvália je to príjemné. (dievča, 12 rokov)

Známky, pochvala od učiteľa, účasť na súťaži, postup do ďalšieho kola. Školák sa cíti šťastný a hrdý na seba. (dievča, 12 rokov)

Keď dostanem dobrú známku. (dievča, 13 rokov)

Keď vidím, že som dostal jednotku z písomky, je to fajn pocit. Budú na nich rodičia pyšní. (chlapec, 12 rokov)

Keď dostanem jednotku z nejakého ťažkého alebo takého, ktorý ma nebaví, predmetu. Je to dobrý pocit. (chlapec, 12 rokov)

Keď dostanem dobrú známku a je to super pocit. (dievča, 12 rokov)

Môžeš zažiť úspech, keď dostaneš dobrú známku alebo keď dostaneš pochvalu od učiteľa. (dievča, 13 rokov)

Úspech poznám, tak keď ma niekto pochváli a je to pre mňa veľmi dobrý pocit. (chlapec, 13 rokov)

Keď dostanem jednotku, alebo keď nejakú súťaž vyhrám. (chlapec, 13 rokov)

Keď ma učitelia pochvália, alebo sa mi podarí písomka, ktorej som sa bála, je to príjemný pocit a pocit, že som niečo dokázala. (dievča, 13 rokov)

Máš zo seba dobrý pocit. Má rešpekt u ostatných v triede a pochvalu u učiteľa. (dievča, 12 rokov)

Poznám to tak, že ma učiteľ pochváli, lebo dostanem dobrú známku. (chlapec, 11 rokov)

Úspech je, keď ťa učiteľ pochváli, dostaneš pochvalu. Je to dobrý pocit, že si múdry užitočný. (dievča, 11 rokov)

V prvom rade mu stúpne sebavedomie a myslí si, že má väčšiu autoritu. (chlapec, 11 rokov)

Je to dobrý pocit a môže byť odmenený dobrou odmenou. (chlapec, 11 rokov)

Poznám to tak, že sa mi zlepšia známky, dostanem pochvalu. Je to príjemné, pekné a upokojujúce. (dievča, 11 rokov)

Neviem niečo také som ešte nezažila, pokiaľ sa to netýka toho, že som dostala jednotku z matematiky. (dievča, 12 rokov)

Pre mňa je úspech, keď dostanem dobrú známku, alebo keď si nájdem nových kamarátov. (chlapec, 13 rokov)

Keď píšeme písomku, ale že ak sa neučil, ale aj tak dostane dobrú známku je to super pocit alebo keď má zlé známky z predmetov a dostane jednotku je to fajn pocit. (dievča, 12 rokov)

Podľa toho v čom? Keď v nejakom športe alebo súťaži zo školy, tak je rád, že to dokázal. Ale keď dostanem jednotku, mi to je ako tak jedno. (dievča, 13 rokov)

Very good. Poznám to je to pocit hrdosti a zároveň vedomie, že príprava a cvik neboli márne. (chlapec, 13 rokov)

Stále si ma fotia na školskú stránku. Je to dobrý pocit. (dievča, 11 rokov)

Určite sa kvôli úspechu dobre cíti. Možno ich učiteľ pochváli. (dievča, 15 rokov)

V školách sú často úspechy odmeňované diplomom alebo podobnými vecami, či verejným článkom na školskej stránke. Pre školáka je to úžasný pocit, pretože vie, že jeho drina stála za to a vie, že malo zmysel tráviť čas nad vecou, ktorá mu priniesla úspech. (dievča, 14 rokov)

Dostanem dobrú známku. Učiteľ ma pochváli. (dievča, 14 rokov)

Dobré známky sú pre mňa úspech, no určite pochvala od učiteľov riaditeľov. Určite je príjemný pocit byť úspešný a výnimočný medzi spolužiakmi. (dievča, 15 rokov)

Poznám to, keď dostanem dobrú známku pochvalu od učiteľa rodičov. Viem, že som dosiahla úspech, ktorý som chcela. Posúva, ma to ďalej v mojej práci do budúcnosti. Chceme, aby niekto ocenil našu prácu, na ktorej sme strávili veľa času. Chceme byť úspešní sami pre seba, pre školu. (dievča, 14 rokov)

Školák je z toho veľmi rád, že je z niečoho možno lepší ako ostatní alebo sa mu niečo nové podarilo. (dievča, 12 rokov)

Nebol som ešte úspešný. (chlapec, 11 rokov)

Povedia mi to pani učiteľky, spolužiaci alebo si to uvedomím sám od seba. Je to úžasný pocit a veľmi to podporí žiaka, aby v tom pokračoval ďalej. (chlapec, 12 rokov)

Je to úžasný pocit, keď hodiny snahy sa prederú, ako malý/veľký úspech, ktorý vie niekto oceniť. (dievča, 14 rokov)

Je to super. Nie som smutný, že mám zlú známku. (chlapec, 13 rokov)

Je to potešenie na dušu aj srdce. Tým som chcela povedať, že keď ja zažijem v škole úspech, tak to musím dať komu povedať. Napríklad rodine, kamarátom, susedom a tak ďalej. (dievča, 11 rokov)

Pochváli ma učiteľ, spolužiaci. Mám sama dobrý pocit, že som niečo dosiahla. (dievča, 12 rokov)

Som na seba pyšný a mám z toho veľkú radosť. (chlapec, 11 rokov)

Pre mňa to sú samé jednotky, pre niekoho to môže byť výhra v školskej súťaži. Je to skvelý pocit byť v niečom úspešný, ale nie všetci to zažívame. Každý je dobrý v niečom inom. (dievča, 14 rokov)

Keď mám dobrý pocit z toho, že som to, čo som sa učila zvládla pri odpovedi alebo v teste na výbornú známku. Keď zažijem v škole úspech, je to pocit, ktorý zažívam málokedy. Ale zažívam pri úspechu zmiešané pocity, v ktorých prevažuje hlavne radosť. (dievča, 14 rokov)

Keď dostanem nejakú dobrú známku, pochvalu a keď ju dostanem z predmetu, ktorý mi moc nejde, poprípade nerozumiem. Väčšinou je to pre mňa veľký úspech a radosť. (dievča, 14 rokov)

Z môjho pohľadu je to tak, keď dostanem dobrú známku, alebo ma pani učiteľka pochváli. Alebo keď je olympiáda a napríklad sa prihlásim a postúpim, alebo tie športové aktivity. (dievča, 13 rokov)

Keď dostanem jednotku v škole, tak som zažil v škole úspech. Je to super pocit, keď zažijem v škole úspech. (chlapec, 14 rokov)

Je to príjemné, uspokojujúce a posúva ma to ďalej. A ja to väčšinou zistím podľa známok. (chlapec, 14 rokov)

Úspech v škole zažiješ ak sa ti niečo podarí, dostaneš dobrú známku. Zažiť úspech môže byť veľmi motivujúce, hlavne pre ľudí, ktorým sa napríklad dlhšie nedarilo. (dievča, 15 rokov)

ŠKOLA A ŠKOLSKÉ PROSTREDIE:

Skúste popísať, čo také sa v škole deje, čo je pre školákov zaťažujúce, nepríjemné, ťažké, stresujúce? Aké to je pre školákov, keď sa takéto veci dejú?

Stresujúce môžu byť ťažké písomky, projekty, referáty alebo ústne skúšania. Pre školáka môže byť takéto obdobie, napr. na konci roka, keď sú záverečné písomky, veľmi ťažké a stresujúce. (dievča, 15 rokov)

Stresujúce sú písomky, nejaké ťažké úlohy alebo keď si niekto niečo zabudne. (dievča, 13 rokov)

Písomky, skúšania, rôzne urážky, kritiky z okolia. Pre školákov je to dosť nepríjemné. (chlapec, 11 rokov)

Ťažké dni sú stresujúce a zaťažujúce. Pre školáka to je podľa mňa psychická záťaž a je ťažké, keď od teba vyžadujú byť naučený na 5 písomiek za deň. (chlapec, 14 rokov)

Keď vidí, že niekoho šikanujú, lebo to zažil tiež a chce mu pomôcť, ale bojí sa, že ho budú tiež šikanovať, je to stres. (dievča, 12 rokov)

Pre mňa je v škole ťažké učiť sa niečo naspamäť, lebo si to ťažko zapamätám. Ešte je pre mňa stresujúce odpovedanie alebo písomka z matematiky. Je to pre mňa zlé, pretože sa deň pred písomkou neviem dobre vyspať. (dievča, 11 rokov)

Napríklad, keď učiteľ skúša, keď hovoril, že nebude skúšať alebo neočakávaná písomka. Alebo, keď žiak ide z niečoho odpovedať a stresuje. Alebo keď žiak nie je veľmi dobrý kamarát so svojimi spolužiakmi a nechce ísť do školy, lebo tam nemá kamarátov. Ja nemám taký problém a vždy chcem ísť do školy lebo tam mám kamarátov a to je dobre. (dievča, 15 rokov)

Podľa mňa je také nepríjemné a zaťažujúce to, keď máme písať test/písomku z veľa učív a vieš, že tá písomka/test budú ťažké. (dievča, 12 rokov)

Pre školákov je nepríjemné, keď sú učitelia nervózni. Stresujúce je ohováranie a sebeckosť medzi spolužiakmi. Je nepríjemné chodiť do školy, v ktorej sú zlé vzťahy. Som rada, že naša škola taká nie je. (dievča, 12 rokov)

Zaťažujúce môžu byť písomky alebo keď nie je začlenený v kolektíve a nikto si ho nevšímá. Je to zlé pretože ho to trápi a nevie komu to môže povedať. (dievča, 12 rokov)

Stresujúce sú písomky, testy, ústne odpovede. (dievča, 12 rokov)

Keď sa máme neustále učiť na nejaké písomky alebo robiť nejaké prezentácie. (chlapec, 11 rokov)

Veľa písomiek počas dňa alebo veľa úloh spolu s učením. Alebo aj zlá učiteľka, ktorú nemáte radi. Mám pocit, že mi hlava vyskočí, veľmi stresujem, prechádzam sa po triede ako lev v klietke. Najviac sa ale bojím, že to nezvládnem a sklamem ľudí okolo mňa. (dievča, 13 rokov)

V našej škole môže byť nepríjemné a stresujúce množstvo testov, písomiek atď. môže byť tiež zaťažujúce to, ako na nich – žiakov učitelia kričia, porovnávanie medzi žiakmi („je lepšia ako ty“, „nikdy taká nebudeš“...). (dievča, 13 rokov)

Písomky, diktáty, päťminútovky, učenie neustále. Únava, hnev, stres, nesústredenie. (dievča, 12 rokov)

Pre školákov sú najviac stresujúce testy a písomky. Keď sa danú látku proste nevedia naučiť a test napíšu zle. Najhoršie je, ak im za to učiteľ vynadá alebo ich strápní pred celou triedou. (dievča, 12 rokov)

Zaťažuje ma najviac to, že sa ráno zobudím, idem do školy a keď sa vrátim, sa len učím a sem-tam niečo stihnem spraviť pre seba. Najviac ma asi stresujú písomky alebo, že neuspem a zhorší sa mi priemer. Potom nebudem môcť nasledovať moje sny (škola) a budem mať výčitky svedomia. (dievča, 13 rokov)

Určite nejaké ťažké skúšanie, písomky, nepríjemný spoložiaci keby sa mi vysmievali, boli ku mne zlí alebo aj učiteľka, keď je ku mne zlá. (dievča, 13 rokov)

Kvôli písomkám, zlým známkam, nepripravený na hodinu. (dievča, 13 rokov)

Keď dostanem zlé známky. Keď píšeme veľa písomiek. Boja sa, čo povedia rodičia doma. (dievča, 14 rokov)

Najviac stresujúce sú písomky/skúšanie. Aj keď je to žiak naučený, ten stres ho rozruší a zabudne aj svoje meno. (dievča, 13 rokov)

Ťažké sú projekty alebo koncoročné písomky – učiť sa na ne. (chlapec, 13 rokov)

Písomky, skúšanie a krátky čas na učenie. Zvýši sa mi stres a preto sa nemôžem učiť. (chlapec, 13 rokov)

Písomky a skúšanie. (chlapec, 13 rokov)

Väčšinou je to asi šikana a posmievanie. Je to veľmi zlé, pretože deti si potom môžu ubližovať a môžu mať z toho depresie a trápí ich to. (dievča, 12 rokov)

Keď učiteľka príde nervózna do triedy kvôli inej triede napríklad a kričí po nás za maličkosť. Ale stresujúce môžu byť pre veľa žiakov aj písomky, slovné odpovede atď. (dievča, 12 rokov)

Pre školáka je asi stresujúce, keď píše písomku alebo ide odpovedať (nie každý sa toho bojí). (dievča, 12 rokov)

Stresujúce je, že všetko máme robiť rýchlo aby sme sa zmestili do nejakého časového limitu a potom robíme chyby. Taktiež podľa učiteľov existuje vždy len jedno riešenie alebo jedna odpoveď a tú musíme úplne presne definovať a pritom je podľa mňa viac riešení. Taktiež musíme pracovať sami a keď si pomáhame, učitelia kričia. Ale čo je zlé na spolupráci? Alebo keď nám nejaký predmet nejde, tak sú prísni a pritom nikto nevie všetko, nie každému ide ten istý predmet. (dievča, 14 rokov)

Stresujúce sú pre školáka určite veľa písomiek v jeden deň. Zaťažujúce a ťažké je pre školáka ak od neho učitelia žiadajú veľké výsledky za krátky čas. Ak sa niečo také deje, tak pre školáka je to únavné a nemá chuť vzdelávať sa. (dievča, 15 rokov)

Keď prídem po týždni do školy a učiteľka mi dá na prvej hodine tri päťky. (chlapec, 15 rokov)

Písomky a domáce úlohy, ktoré sú iné ako obvykle. Rodičia a väčšinou aj učitelia nám v podstate dávajú najavo, že známky sú všetko. Je ťažké sa učiť naraz na veľa vecí, hlavne na konci roka. (dievča, 12 rokov)

Zaťažujúce sú hlavne domáce úlohy a veľa testov a skúšaní. Stresuje nás to, pretože keď máme toho veľa a nestíhame a nedokončíme to, aj keď sme pre to urobili všetko a prideme do školy, tak učitelia nám povedia, že to nie je dostatočne dobré, aj keď sme pre to spravili všetko, čo je v našich silách. (dievča, 15 rokov)

Písomky asi najviac. Keď má niekto zlý kolektív. Zlí učitelia. (dievča, 15 rokov)

Pre každého školáka je určite najviac stresujúce skúšanie a písanie písomiek. Je to veľmi nepríjemné, najmä, keď je tých písomiek za jeden deň veľmi veľa. (dievča, 14 rokov)

Zaťažujúce môže byť, keď toho do školy je zo dňa na deň veľa. Nepríjemné môžu byť zlé známky, hádky v škole, snažiť sa rodičom vysvetliť zlé známky... stresujúce môže byť, keď niečo neviete. Veľa z týchto vecí sú nepríjemné alebo nepohodlné. (chlapec, 15 rokov)

V škole je najťažší všetok ten stres zo skúšania, neohlásenej písomky... myslím si, že tento stres môže veľmi negatívne vplývať na žiakov a ich mentálne zdravie. (chlapec, 15 rokov)

Tak pre veľkú časť školákov je stresujúce, keď učiteľ dá neoznámenú písomku, keď dostaneš veľa domácich úloh alebo nestíhaš sa pripraviť na ďalší deň. (chlapec, 15 rokov)

Veľmi stresujúce sú určite neohlásené písomky typu: „všetko do lavice, na lavici ostane iba pero!“ alebo keď sa učiteľ vysmieva žiakovi, čo musí byť veľmi nepríjemné a musí sa cítiť veľmi trápne pred ostatnými a aj pre samotným učiteľom. (dievča, 15 rokov)

Hlavne veľa úloh a písomiek, na ktoré sa musia učiť a je to stresujúce. Niekedy je to ťažké stíhať. (dievča, 15 rokov)

Osobne pre mňa je stresujúce napríklad, keď sa testy oznamujú pred hodinou alebo učivo, čo sa mám učiť na test, deň pred ním. Opäť, keď nám dávajú veľmi veľa úloh, tak to je podľa mňa pre nás tiež dosť zaťažujúce. (dievča, 15 rokov)

Podľa mňa je nepríjemné šikanovanie. Je to zaťažujúce a nepríjemné. (dievča, 12 rokov)

Najčastejšie písomky a pre niektorých aj rozprávanie pred tabuľou alebo pred celou triedou. Mne najčastejšie silno bije srdce a trasú sa mi ruky. (dievča, 12 rokov)

Keď učitelia toho dávajú veľmi veľa a myslia si, že je to jediný predmet, nemajú sa učiť na iné predmety a že nemajú aj iné povinnosti. (dievča, 13 rokov)

Písomky, skúšania, diktáty, slohy. (chlapec, 12 rokov)

Stresujúce pre žiaka, keď píšeme písomky alebo keď je nejaká súťaž. Keď nemáš úlohu alebo si si zabudol zošit. (chlapec, 12 rokov)

Je to veľmi stresujúce, keď vám učiteľ dá neoznámenú písomku. (dievča, 12 rokov)

Môžu to byť zlé známky, písomky a päťminútovky, keď učiteľ nakričí na teba. (dievča, 13 rokov)

Písomky, projekty, odpovedanie a je to pre mňa stresujúce a mám zlý pocit, že dostanem zlú známku. (chlapec, 13 rokov)

Keď máme veľa úloh, keď dostanem zlú známku, keď sú ťažké písomky, keď sa na nič nepripravil a potom povie, že je domáca úloha, písomka. (chlapec, 13 rokov)

Keď neviem pochopiť nejakému novému učivu a namiesto toho, aby to ten učiteľ vysvetlil ešte raz, tak začne kričať. Keď ideme písať písomku a neviem o nej. Nepríjemné je pre mňa to, keď musím ísť pred tabuľu a všetci na mňa pozerajú. (dievča, 13 rokov)

Sú tam väčšinou stresy z písomky, učiteľov, zlých známok, ale aj spolužiakov. Pre školáka je to ťažké. Má pocit, že to nezvládne, ostatní si myslia, že nie je dobrý na to, aby niekam dostal. (dievča, 12 rokov)

Zaťažujúce pre mňa je asi projekt a stresujúce test. (chlapec, 11 rokov)

Zaťažujúce – viac než 1 písomka, veľa úloh, viac než 1 poznámku ku učivu za hodinu, odpovedanie ústne z viacerých učív. Aké je to? Stresujúce, zaťažujúce. (dievča, 11 rokov)

Môže ich zaťažovať pocit, že sú neschopní a nemajú postačujúce vedomosti, ale aj keď ich ostatní žiaci znemožnia a strápnia. (chlapec, 11 rokov)

Pre žiakov je určite nepríjemné šikanovanie. (chlapec, 11 rokov)

Nepríjemné je, keď učitelia kričia a dávajú poznámky tým, čo si to nezaslúžia a nič neurobili. Zaťažujúce sú domáce úlohy, keď ich je veľa, stresujúce sú záverečné písomky, testovanie 5... (dievča, 11 rokov)

Keď majú veľmi veľa úloh a projektov, s ktorými nestíhajú alebo keď ich učiteľka často vyvoláva a stresuje ich to. (dievča, 12 rokov)

Stresuje ma, keď ma učiteľ vyvolá pred tabuľu a musím ústne odpovedať. (chlapec, 13 rokov)

Ak majú dobrý vzťah s triednym učiteľom, podľa mňa, by mu to mohli povedať alebo na detského psychológa a určite to povedať rodičom. Školák môže byť vystresovaný, môže sa triasť alebo sa naopak usmievať, keď je šikanovaný alebo sa mu deti vysmieávajú a podobné veci. (dievča, 12 rokov)

Keď učitelia len tak, z ničoho nič kričia alebo keď sú nepríjemní a keď dávajú poznámky za domáce úlohy. (dievča, 13 rokov)

Evidentne je pre niektorých stresujúce napríklad neohlásené písomky. Nevie, to je na tom stresujúce, pretože keď to vieš, máš známku 1 a keď to nevieš, tak dostaneš 5. (chlapec, 13 rokov)

Domáce úlohy, písomky, zlé známky, nehody a ohováranie medzi spolužiakmi. (dievča, 11 rokov)

Dlhé a náročné učivo, ktoré sa musíme rýchlo naučiť. Veľa písomiek (aj nečakaných) v jeden deň. Študenti sú v strese, učia sa z donútenia alebo strácajú motiváciu sa učiť. (dievča, 15 rokov)

Najťažšie je, keď žiak nedostane pochopenie od učiteľa. Stresujúce je, ak sa za krátku dobu píše veľa dlhých písomiek a učitelia nie sú ochotní posunúť termín písomky. Veľa školákov vníma školu negatívne, pretože sa musia učiť aj veci, ktoré ich nebavia a nezaujímajú a to veľmi nezábavnou formou. (dievča, 14 rokov)

Najviac nás stresujú učitelia. Stresujúce je aj keď niečo zabudneme alebo nenaučíme sa to a príde test. Je to nepríjemné a častokrát si to žiaci potom vyčítajú. (dievča, 14 rokov)

Zlé známky, vzťahy v triede. Takisto zlý vzťah s učiteľmi. Príprava na písomku je často stresujúca. (dievča, 15 rokov)

Keď máme veľa učenia, úloh. Zrejme si všetci myslia, že deti v mojom veku nemajú čo robiť. Školské povinnosti zaberajú všetok môj čas. Snažíme sa byť vo všetkých predmetoch úspešní. (dievča, 14 rokov)

Pre školákov je často stresujúce, keď napríklad píšú písomku alebo ide učiteľka niektorého žiaka skúšať. Žiaci sa často boja akú známku dostanú. (dievča, 12 rokov)

Šikana od učiteľov. Je to pre mňa zlé a vyvoláva to zlý pocit. (chlapec, 11 rokov)

V škole sa učí, vyrušuje, socializuje... najťažšie a najstresujúcejšie sú veľké písomky. Pre školáka je to ťažké. (chlapec, 12 rokov)

Najhoršie pre školáka je, keď sa cíti sám, pretože je iný (rasa, postihnutie, farba pleti, rôzny typ postavy). Takisto môže byť zanedbávaný rodičmi. (dievča, 14 rokov)

V škole sa učíme a cez prestávku vystrárame. Pre školákov je príjemná domáca úloha. Ťažké je naučiť sa učivo a stresujúce je to vtedy, ak píšem písomku. Keď sa takéto veci dejú, nikto nie je nadšený. (chlapec, 13 rokov)

Pre mňa to je, keď napíšeme test a hovoria sa známky, je to nepríjemné, keď máš od trojky hore, je to nepríjemné a vieš za to dostať od spolužiakov posmech. Stresujúce je pre mňa, keď píšeme písomku zo Slovenského jazyka. Furt sa bojím, že dostanem horšiu známku než dvojku. (dievča, 11 rokov)

Po dlhšom odlúčení, pre covid, od spolužiakov sme všetci viac nervózni a vystresovaní. Alebo je pre nás ťažšie naučiť sa všetky predmety naraz. Je to nepríjemné, lebo sa zvyšuje rozdiel medzi pomalšími a šikovnejšími spolužiakmi. Mali by sme si všetci pomôcť, aby sme to všetci zvládli bez stresu aj za pomoci učiteľov. (dievča, 12 rokov)

Pre mňa je stresujúce odpovedanie, písomky, projekty. Som potom nervózny, roztrasiem sa, je mi zle. (chlapec, 11 rokov)

Keď nám učitelia dajú veľa testov na jeden týždeň. Pre väčšinou je ťažké sa naučiť veľa vecí naraz. Pre mňa je nepríjemná ústna odpoveď pred tabuľou, aj keď som sa učila, pretože mám stres. Verím, že veľa detí to tak cíti tiež. (dievča, 14 rokov)

Keď dá učiteľka/učiteľ neohlásenú písomku. A aj keď si myslím, že tomu rozumiem a viem to a napíšem to horšie, než na 2, zažívam nepríjemné minúty môjho života. (dievča, 14 rokov)

Najviac stresujúce je podľa mňa, keď nám učitelia dávajú veľa písomiek, napríklad 4 za deň alebo každý týždeň veľa písomiek a učiť sa veľa látok z učív. (dievča, 14 rokov)

Najhoršie je, keď máme veľa písomiek za jeden deň a musíme sa veľa učiť a keď vravím veľa, tak je to teda dosť veľa a hlavne v 8. ročníku je toho dosť. (dievča, 13 rokov)

Veľmi ťažké, nepríjemné, zaťažujúce, stresujúce je napríklad, keď máme ťažký deň v škole, veľa písomiek naraz za jeden deň. Keď sa takéto veci dejú, tak je to veľmi ťažké a stresujúce. (chlapec, 14 rokov)

No, pre mňa je najviac stresujúce písať písomky alebo keď nemám úlohu alebo aj pred skúšaním. Ja ten pocit nemám rád. Je to také, že sa cítim v strese a nanič. (chlapec, 14 rokov)

ŠKOLA A ŠKOLSKÉ PROSTREDIE:

Ako poznáte, že sa učiteľ správa nespravodlivo k žiakom, alebo nespravodlivo len k niektorým žiakom? Skúste popísať takúto situáciu. Stáva sa to niektorým žiakom častejšie, že sa k nim učiteľ správa nespravodlivo?

Učiteľ sa správa nespravodlivo k žiakovi, aj je na neho neprimerane prísny, dáva mu prácu navyše, nespravodlivo mu opravuje testy a písomky alebo ho skúša viac ako ostatných žiakov. (dievča, 15 rokov)

Keď si viacerí žiaci niečo zabudnú alebo niečo nevedia, ale potrestá len jedného, ktorého vyvolali. (dievča, 13 rokov)

K niektorým sa správajú milšie a na niektorých kričia aj keď niekedy bezdôvodne. (chlapec, 11 rokov)

Stáva sa to. Napríklad známkovanie, keď sa skúša. Žiak, čo sa zle učí, dostal za asi 2 vety štvorku a žiak, čo to vedel, ale pomýlil sa, dostal dvojku. (chlapec, 14 rokov)

Keď učiteľ je milší k jednému žiakovi a ponižuje druhých a tomu jednému žiakovi necháva poznámky, keď niečo nemá. (dievča, 12 rokov)

Poznáme to tak, že pani učiteľka niektorým odpustí, keď si zabudnú úlohu a iným dá poznámku. (dievča, 11 rokov)

Napríklad, keď žiak napísal písomku správne na jednotku, ale učiteľ dal 2 alebo keď odpoveď bola dobrá, ale učiteľ nespravodlivo dal známku. Toto sa stáva, aj ja som to prežila. (dievča, 15 rokov)

U nás v triede sa to nestáva, ale ak sa to v nejakej triede deje, je to určite pre toho žiaka stresujúce. Napríklad sa to môže prejaviť tak, že jeden učiteľ stále vyvoláva jedného – toho istého žiaka. (dievča, 12 rokov)

Nájdu sa učitelia, ktorí majú svojich obľúbencov. Nepáči sa mi, keď sú učitelia nespravodliví. Na každého by malo byť rovnaké merítko. (dievča, 12 rokov)

Keď sa učiteľ správa nespravodlivo, môže to byť, že si na žiaka zasadol a chce mu robiť zle. Napríklad, že mu dá nespravodlivú známku. (dievča, 12 rokov)

Učitelia na našej škole sú všetci spravodliví. Chcú nám len to dobré. (dievča, 12 rokov)

Áno, môže sa to stať. Niektorí učitelia sú takí, že sa k niekomu správajú nespravodlivo. Určite je nepríjemné pre tú danú osobu, keď ju napr. strápnuje učiteľ pred celou triedou a vysmieva sa jej. (chlapec, 11 rokov)

Dá sa to v niektorých situáciách ľahko spoznať napríklad učiteľ okato uprednostňuje jedného žiaka alebo púšťa piatakom horory. Môže ich aj ponižovať. Áno, správa, buď k tým lepším alebo naopak tým, ktorí večne robia problémy. (dievča, 13 rokov)

Môže dať žiakovi nižšiu známku, akú si zaslúži, alebo naopak niektorým žiakom môže nadržovať a pridávať im body. Môže žiaka ignorovať, ale pritom sa môže zle správať k celej triede iba preto, lebo sa mu nepáčil. (dievča, 13 rokov)

Podľa výsledkov známok, na koho sa môže spoľahnúť - múdri, slušní. K nesústredeným sa správa zle a aj k tým čo majú zlé známky. (dievča, 12 rokov)

Väčšinou sa to stáva kvôli tomu istému dôvodu ako predtým. Žiak sa ťažko niečo naučí a kvôli tomu si na neho učiteľ zasadne. (dievča, 12 rokov)

Niekedy sa pristihnem, že mi niečo na tom čo učiteľ učiteľka povedala neni fér. Síce sa to nestáva často, ale napríklad keď sa veľmi snažím, tak to nie vždy moc učiteľa ocenia. (dievča, 13 rokov)

Ja som to veľmi nezažila, ale určite je to nepríjemné a ten žiak je potom z toho smutný, zle sa učí. Nechce chodiť do školy. (dievča, 13 rokov)

Keď na teste majú takisto bodov, ale tomu druhému dá horšiu známku. Keď sa niečo stalo a urobilo to iné dieťa, ale on to zvalí na toho kto za to nemôže. (dievča, 13 rokov)

Dobrému žiakovi prilepšia nerozhodnú známku. Tí sa majú dobre. (dievča, 14 rokov)

Najlepšie to vidno keď ide koncoročné vysvedčenie. Niektorých žiakov sú učitelia ochotní vyskúšať, aby mali lepšiu známku, ale niektorých nie. (dievča, 13 rokov)

Keď napríklad niečo urobia baby, tak to všetko je odpustené, ale keď chalani tak je z toho problém. (chlapec, 12 rokov)

No učiteľ sa správa nespravodlivo, keď niekoho nemá rád. Napríklad ho stále vyvoláva a keď ho doskúša, dostane jednotku, ale učiteľka mu dá dvojku. (chlapec, 13 rokov)

Keď sa poznajú osobne alebo majú dobrý vzťah s rodičom. Nemá žiadny názor na žiaka, takže mu môže pohoršiť. (chlapec, 13 rokov)

Že si na nich zasadne a je na nich prísny. (chlapec, 13 rokov)

Učitelia žiakovi nespravodlivý vtedy, keď ho obviní z niečoho, za čo žiak nemôže, alebo keď mu naschvál zhoršuje známky a zasadol si naňho. (dievča, 12 rokov)

Občas si to všimnem, napríklad keď sa jeden žiak niečo spýta a učiteľka mu to dovolí, alebo niečo také a druhý sa spýta to isté a ona mu to nedovolí. Ale je veľa takýchto vecí ktoré si všimam. To by som písala aj na tri strany. (dievča, 12 rokov)

Keď niektorým pomáha a niektorí nie. Keď na niektorých nekričí a na niektorých áno. Keď uprednostňujú lepších žiakov pred slabšími. (dievča, 11 rokov)

Niekedy sa stáva, že učitelia sa správajú nespravodlivo k niektorým žiakom a žiaci sú potom smutní, nahnevaní alebo je im to 1 ja som túto situáciu asi nezažila, nepamätám si to. (dievča, 12 rokov)

Napríklad, že mu zhorší známku len tak bezdôvodne. Alebo ho stále volá k tabuli. Môže naňho zvyšovať hlas, byť oveľa prísnejší ako k ostatným, nechávať ho často po škole. U nás sa to až tak nevidí. Podľa mňa sú na našej škole učitelia spravodliví. (dievča, 14 rokov)

Učiteľ je vtedy na žiaka oveľa prísnejší. Všetky ťažké úlohy dáva jemu. Správa sa k nemu nespravodlivo. Určite sa nejakému žiakovi stáva častejšie, že je k nemu učiteľ nespravodlivý. (dievča, 15 rokov)

Keď príde z vedľajšej triedy úplne nahnevaný a vybijie si zlosť na nás. (chlapec, 15 rokov)

Myslím, že sa to veľmi nestáva, aj keď pár spolužiakov si myslí, že daný učiteľ si na ne zasadol. (dievča, 12 rokov)

Dá sa to poznať pokiaľ jedného žiaka furt skúša a dáva ťažké otázky a nedá priestor na premyslenie. Myslím si, že záleží na povahe učiteľa, pretože nie každý je nespravodlivý ku konkrétnym žiakom. (dievča, 15 rokov)

Keď vkuse komentujú veci na niekom alebo sú k nim nepríjemní. Alebo ich nevyvolajú, keď sa hlásia iba keď sa nehlásia. (dievča, 15 rokov)

Dá sa to spoznať napríklad tak, že toho žiaka častejšie vyvoláva, skúša. Naschvál mu dáva zlé známky, aj keď to učivo vie. Vždy si nájde niečo, za čo by toho žiaka vedela skritizovať. (dievča, 14 rokov)

Mám pocit, že nespravodlivo sa asi učitelia správajú na konci polroka/roka, keď sa uzatvárajú známky. Hlavne keď učiteľ dáva známky za aktivitu na konci roka. Napríklad človek, ktorý ani nechodí poriadne do školy, furt sa vyhovára, má rovnakú známku, ak nie lepšiu ako ten, čo do školy chodí. (chlapec, 15 rokov)

Takéto správanie sa dá väčšinou pozorovať na školách. Áno, môže sa to stávať, ale osobne s tým nemám nijako veľké skúsenosti. (chlapec, 15 rokov)

Dáva im ťažšie otázky na odpovedi a neuznáva im to, čo by uznal iným. Učiteľ ich možno ignoruje aj cez hodinu. Nespravodlivosť učiteľa sa určite stáva niektorým žiakom častejšie. (dievča, 15 rokov)

Napríklad keď dá niekomu nejakú známku, ktorú si nezaslúži alebo sa k nemu vyslovene správa inak, či už horšie alebo lepšie. Jednoducho sú to situácie, ktoré sú jednoducho rozpoznateľné. (dievča, 15 rokov)

Na niektorých žiakov si učitelia zasadnú. Veľakrát je to dôvod písomky, keď si učiteľ chce overiť, či rozumie a chápe učivu, napriek zlej známke na písomke. (dievča, 12 rokov)

Keď spraví niečo zlé a učiteľ mu nedá trest. (dievča, 13 rokov)

Vtedy, keď dvaja žiaci robia zle a učiteľ dá poznámku len jednému. (chlapec, 12 rokov)

Je dobrý na toho žiaka, ktorého má rád a na iných nie. (chlapec, 12 rokov)

Veľmi zriedkavo sa to deje v našej škole. Napríklad keď sa žiak spýta otázku a učiteľ naňho nakričí a vysmeje sa mu. (dievča, 12 rokov)

Napríklad na jedného žiaka stále kričí a keď niečo nevie, tak sa na neho veľmi hnevá. A niektorým žiakom sa to stáva pravidelne. (chlapec, 13 rokov)

Poznám to vtedy, keď zvýši hlas. (chlapec, 13 rokov)

Nevidela som, že by sa nejaký učiteľ správal k nejakým žiakom nespravodlivo. (dievča, 13 rokov)

Poznám to tak, že ak učiteľ uprednostňuje ostatných a nie toho dotýčaného. (dievča, 12 rokov)

Keď si učiteľ nevypočuje celý príbeh a dá poznámku aj nevinným. (chlapec, 11 rokov)

Tak že vyvoláva tých, ktorým to učivo menej ide. Stáva sa to častejšie. Nestáva sa to tým, ktorí majú napríklad bohatých rodičov (podplácanie učiteľa). (dievča, 11 rokov)

Keď má učiteľ miláčika, tak poväčšine mu nadržáva a ostatným sa môže zdať, že je nespravodlivý a zase naopak, keď niekoho nemá rád, tak mu môže dať väčšie tresty a to je nespravodlivé. (chlapec, 11 rokov)

Keď bezdôvodne na vás kričí, dáva zlé známky aj keď ste to mali dobre a obviňuje, aj keď ste to nespravili. (chlapec, 11 rokov)

K niektorým žiakom sa učitelia správajú nespravodlivo tak, že ich zo všetkého obviňujú. Dávajú im poznámky za to, čo nespravili. Poznám to tak, že im dávajú poznámky za to, čo nespravili. (dievča, 11 rokov)

Častejšie ho naschvál vyvoláva správa sa k nemu drzo. (dievča, 12 rokov)

U nás sa to moc nestáva. (chlapec, 13 rokov)

Je to podľa mňa, takže sa učiteľ vysmieva žiakovi za známky aké má, alebo z kadiaľ pochádza a strápňuje ho pred žiakmi a dáva mu horšie známky ako by si zaslužil. (dievča, 12 rokov)

Moc sa to nestáva. Ale poznali by sme to tak, keď napríklad inému žiakovi dá za aktivitu jednotku, ale druhému, ktorý sa snažil rovnako, tomu nič nedá. (dievča, 13 rokov)

My máme dobrých učiteľov okrem výnimiek. Keď majú zlú náladu, tak si proste zlosť vylejú na nás. No a čo? To je kolobeh života. Nemôžeš sa ku tebe vždy správať ako keby si bol pán sveta. (chlapec, 13 rokov)

Neobľúbeným žiakom dáva zlé známky, aj keď to vedía. (dievča, 11 rokov)

Napríklad keď má učiteľ vlastnú triedu, v ktorej nie sú čistí jednotkári a učiteľ ich berie ako menejcenných. (dievča, 15 rokov)

Často sa to prejavuje tým, že učiteľ prehnané reaguje na každý pohyb žiaka, ktorého možno nemá rád. Učiteľ si na toho žiaka dáva väčší pozor a všíma si všetko čo robí. (dievča, 14 rokov)

Podľa mňa učitelia nerobia rozdiely. Niekedy sa k žiakom správajú podľa nálady. (dievča, 14 rokov)

„Žmúria oči“ nad daným žiakom. Odpustia mu „bod do jednotky“. Učiteľ nedá šancu opraviť si koncoročnú písomku. (dievča, 15 rokov)

Často sa to nestáva, ale niekedy áno. (dievča, 12 rokov)

Keď učiteľ je na jedného žiaka dobrý a na druhého zlý. (chlapec, 11 rokov)

Keď je na niektorého žiaka prísnejší ako na ostatných. Pre daného žiaka je to veľmi stresujúce a psychicky ťažké. Stáva sa to častejšie žiakom, ktorí sa k učiteľovi správali neslušne. (chlapec, 12 rokov)

Áno, aj také veci sa stávajú. Niekedy je to chyba učiteľa, že si to neuvedomuje, pretože prechováva sympatie k niektorým žiakom alebo pozná jeho rodičov. (dievča, 14 rokov)

Nespravodlivo sa k žiakom chová, keď jeden žiak vyrušuje a každý za to pyká. Napríklad jeden zo žiakov vyrušuje a kvôli nemu píšeme písomku. (chlapec, 13 rokov)

Učitelia sa správajú k žiakom, ktorí idú na osemročné gymnázium nespravodlivo. Napríklad ja idem na osemročné gymnázium a neni mi príjemné, keď učiteľ to gymnázium ponižuje a potom môžeš byť šikovaný. (dievča, 11 rokov)

Ak žiak nespolupracuje s učiteľom alebo mu je nesympatický, môže to vyústiť do šikany k žiakovi častejším vyvolávaním k tabuli alebo ho učiteľ schválne nevyvolá, ak sa hlási. (dievča, 12 rokov)

Pani učiteľka mi dala poznámku, že som nemal úlohu a keď niekto iný nemá úlohu, tak nedostane poznámku. (chlapec, 11 rokov)

Napríklad, keď učiteľ ponižuje žiaka na základe toho, ako sa oblieka. Nie každý má peňaží na rozhadzovanie. (dievča, 14 rokov)

Poznám to tak, že ak niekomu chýba pol boda do lepšej známky a v inej triede to uzná, no tej našej nie. Nie, nestáva sa to preto, že učitelia sa snažia byť spravodliví v každej triede. (dievča, 14 rokov)

Keď žiaka stále vyvoláva na odpoveď, alebo je na neho prísny, zlý. Keď sa žiak opýta: „Môžete nám to zopakovať? Minule som tu nebol.“, tak naňho začne kričať. (dievča, 14 rokov)

Tak niekedy to má vysvetlenie, ale zas niekedy je to neférové, že niektorí majú inú stupnicu na písomkách. (dievča, 13 rokov)

Správa sa nespravodlivo, keď nejakého žiaka stále skúša. Správa sa k nemu inak ako k ostatným, viac nepríjemne. (chlapec, 14 rokov)

Napríklad na telesnej, keď hráme basketbal a pani učiteľka nevidí fauly protihráčov a naše hej. Je to proste nespravodlivé. Ale nestáva sa to tak často, takže som s tým v pohode. (chlapec, 14 rokov)

ŠKOLA A ŠKOLSKÉ PROSTREDIE:

Ako poznáte, že máte v škole skutočný vplyv na to, čo sa deje? Aké to v tej škole je? Máte takúto skúsenosť? Skúste nám o tom povedať viac.

Nemám takúto skúsenosť. (dievča, 15 rokov)

V našej triede máme jednu takú žiačku, okolo ktorej sa točí celá trieda. Na škole je dosť „populárna“ 9. trieda. (dievča, 13 rokov)

Ak napríklad niečo povieť a ostatní vás počúvnu. (chlapec, 11 rokov)

Podľa mňa v škole nemáme vplyv, lebo vyjadríš svoj názor a niekedy ho nerešpek-

tujú alebo odmietnu. (chlapec, 14 rokov)

Poznáme to tak, že sme pani učiteľku poprosili, či môžeme mať jeden deň dvakrát slovenčinu a na druhý deň dvakrát matematiku. (dievča, 11 rokov)

Napríklad keď niečo poviem učiteľke, čo by sa mohlo zlepšiť a zlepšiť sa. Ale viac o tom neviem, lebo sa mi to nestalo. (chlapec, 14 rokov)

Učiteľ vás vypočuje vždy a berie ohľad aj na vás aj na ostatných. Takže sa nemusíte báť, že by vás nepočúvali a nepomohli vám. (dievča, 13 rokov)

Nemám takúto skúsenosť. Snažím sa dobre vychádzať so všetkými (učitelia, žiaci). (dievča, 14 rokov)

Som zaradená medzi ostatnými. Neodlišujem sa ostatných. (dievča, 14 rokov)

V škole nie som obľúbená, radšej vyhľadávam tichšie miesta a som so svojou skupinkou kamarátov. (dievča, 14 rokov)

Nie, nestalo sa mi to ešte. (dievča, 11 rokov)

Nemám takú skúsenosť. (dievča, 14 rokov)

Ja takýto vplyv nemám, ale keď sa na škole niečo deje, snažím sa čo najviac pomôcť. (chlapec, 12 rokov)

Nie, aspoň ja nemám v škole taký vplyv. (chlapec, 11 rokov)

Účasť určených zástupcov na školskej žiackej rade. Rozumné rozhovory s učiteľmi, ktoré vedú k nejakej zmene. (dievča, 15 rokov)

U nás v škole nemôžeme ani vlastný názor vyjadriť. (dievča, 14 rokov)

Jediná možnosť, ako môžeme ovplyvniť dianie v škole je prostredníctvom školskej rady. (dievča, 14 rokov)

Nemám ten pocit, že vplýva pozitívne alebo negatívne na svojich spolužiakov. (dievča, 11 rokov)

Ja neviem. Proste keď máme vplyv tak sa riadia podľa nás a my ich ovplyvňujeme. Ale nemáme vplyv, tu je to opačne. (chlapec, 13 rokov)

Povedala by som, že mám úplný vplyv na to, čo sa deje, ale nejaký mám. Takúto skúsenosť má vtedy, keď za mnou chodia spolužiaci za radu, čo by mohli spraviť. (dievča, 11 rokov)

Učitelia vás viac vyvolávajú, dávajú vám väčšie možnosti a očakávajú od vás maximálny výkon. (chlapec, 11 rokov)

Musí to byť divný pocit, no ja by som to nechcela a áno, neviem aký to je pocit. (dievča, 12 rokov)

Že sa dá s ním dobre baviť. (chlapec, 13 rokov)

Keď sa mi niekto chváli, že má lepšiu známku ako ja, tak viem, že sa so mnou preteká a teda sa lepšie učí. (chlapec, 13 rokov)

Nie, moc neovplyvňujem. (dievča, 12 rokov)

Každý má vplyv na to, čo sa deje v triede. (chlapec, 12 rokov)

Podľa chovania. Ako sa chováš ty k druhým tak sa budú chovať oni k tebe. (dievča, 13 rokov)

Záleží, ktoré miesto alebo „rolu“ v triede máte, ako napríklad „hviezda triedy“ bude mať väčší vplyv ako tí, ktorí sú väčšinou ticho. (dievča, 12 rokov)

Keď poviem nejaký vtip a celá trieda sa začne smiať. (dievča, 12 rokov)

Keď ma niekto vypočuje a následne tie skutky aj splní. Napríklad, keď je niekto ako učiteľ nespravodlivý a ja to nejakému učiteľovi oznámim, tak to bude riešiť alebo niečo v tomto zmysle. (dievča, 15 rokov)

Učitelia a spolužiaci vás počúvajú a rešpektujú vaše názory a nápady. Na mojej škole mám takúto skúsenosť a páči sa mi to, že tu naozaj môžem mať vplyv. (dievča, 15 rokov)

Keď niečo povieš a niekto ťa naozaj počúva. (dievča, 15 rokov)

Keď napríklad tvoj názor zmení názor ostatných. Podľa mňa to nie je moc dobré, lebo ostatní potom nevyjadria to, čo reálne chcú. (chlapec, 15 rokov)

Nemám úplne takúto skúsenosť, takže sa k tomu neviem úplne vyjadriť, ale vo všeobecnosti si myslím, že by žiaci mali mať väčší vplyv na priebeh hodiny. (chlapec, 15 rokov)

Nemám pocit, že by som niekedy mal vplyv na školu, do ktorej som chodil alebo chodím. Asi nejaký vplyv môže byť, keď sa vám podarí prehovoriť nejakého učiteľa na nejaký výlet alebo niečo podobné. (chlapec, 15 rokov)

Nemám takúto skúsenosť. (dievča, 14 rokov)

Keď sa niečo zmení, vďaka vám. (dievča, 15 rokov)

Pokiaľ si stojím za svojim názorom a viacerí ľudia súhlasia s mojím názorom. (dievča, 15 rokov)

Poznám to len tak, že ma o tom niekto uistí. My máme iba nápady, ostatné my nevyriešime, aj keď by to malo byť aj je podľa toho, o aký nápad ide a ako ho chceme zrealizovať. (dievča, 12 rokov)

Žiadny vplyv nemám. (chlapec, 15 rokov)

Každý žiak má vplyv na to, čo sa deje v škole. Väčšinou je to správaním. Ak sa jeden žiak správa a učí dobre, tak tí ostatní sa budú snažiť byť takí istí ako je on. Takí dobrí. (dievča, 15 rokov)

Viem sa ozvať a vyjadrovať sa k rôznym témam. Pomáham ostatným, komunikujem s nimi a tak trochu ich bránim. Ak sa niečo stane, ak niekto niečo zlé urobí, tak ho upozorním alebo to poviem dospelému. Robím v škole rôzne spoločné aktivity, vytváram s kamarátkami nástenku, robíme výzdobu a škola je potom viac útulná a ľudia sa v nej príjemnejšie a bezpečnejšie cítia. (dievča, 14 rokov)

Poznám to napríklad tak, že keď sa niečo deje a ja poviem svoj názor alebo dám nejaký návrh tak viacej žiakov so mnou súhlasí alebo niečo také. (dievča, 12 rokov)

Nemám s týmto skúsenosť, ale môže to mať taký vplyv, že napríklad sa niekto pridá k hádke alebo sa ju snaží niekto zastaviť. (dievča, 12 rokov)

Som predseda triedy. (chlapec, 13 rokov)

Ja túto skúsenosť nemám, ale viem o pár ľuďoch. Niektorí napríklad keď sa dvaja žiaci hádajú a spolužiak zhúkne „dost“ a zrazu je ticho. Niekto naopak. (chlapec, 13 rokov)

Keď som v školskej rade tak trochu ovplyvňujem, čo sa bude diať. (chlapec, 13 rokov)

Nemám veľký vplyv na ostatných, ale musí to byť dobrý pocit, keď o niečom môžete rozhodnúť vy. (dievča, 13 rokov)

Nemám vplyv v škole, aspoň si to myslím. (dievča, 14 rokov)

Keď poteším učiteľku tým, že som pripravená na hodinu. (dievča, 13 rokov)

Ja ako žiačka na to nemám vplyv. Jedine ak poteším učiteľku, že som pripravená na hodinu a viem odpovedať. (dievča, 13 rokov)

Ja som taký typ človeka, ktorý je radšej mimo pozornosti a moc nepotrebujem presadiť svoj názor ostatným. (dievča, 13 rokov)

Máte veľký vplyv na učiteľov, ak sa správate lepšie. Všetci súhlasia s vašimi nápadiami a všetci sa o vás zaujímajú, nosia to isté čo vy. Nie, nemám s tým skúsenosť. (dievča, 13 rokov)

Ani nie, nemám žiadnu takúto skúsenosť. (dievča, 13 rokov)

Ja takúto skúsenosť nemám. Ja nie som moc obľúbený v škole ani v triede, ale určite musí byť super ísť príkladom pre druhých ľudí. (chlapec, 11 rokov)

Nemám skúsenosť. (dievča, 12 rokov)

Myslím si, že trochu vplyv mám na spolužakov. Ako? Pomáham im v škole, začína sa im dariť. (dievča, 12 rokov)

Nemám s tým skúsenosti. (dievča, 12 rokov)

Ja myslím, že keď poviem niečo svojim spolužiakom, tak oni ma počúvajú. Ale nemyslím, že mám taký skutočný vplyv. (dievča, 15 rokov)

RODINA:

Ako poznáte, že rodičom na Vás záleží, že Vás majú radi? A v akých situáciách o tom pochybujete? Kedy máte pocit, že na Vás tak trochu zabudli, že sa Vám nevenujú tak, ako by ste to potrebovali, že im na Vás nezáleží tak ako by ste to potrebovali?

Moji rodičia ma majú radi. Ešte sa im nestalo, že by na mňa zabudli. Záleží im na mne, lebo sa so mnou rozprávajú. (dievča, 11 rokov)

Často nás aj objímajú. Povedia nám to. Neodstrčia nás od seba. Strachujú sa o nás. Zakážu nám robiť určité veci. Často nás kontrolujú. Keď majú veľa práce. (dievča, 13 rokov)

Majú ma radi, lebo sú aj trochu prísni, ale zároveň ma vedľa aj pochváliť. A nemala som takú skúsenosť, že by na mňa zabudli alebo by sa mi nevenovali. (dievča, 14 rokov)

Myslím, že tým, že máme čo jesť, do čoho sa obliecť, že pri zaspávaní mi nie je zima. Avšak aj ja cítim, keď rodičia kričia a vyjadrujú nespokojnosť, že o mne pochybujú. (chlapec, 14 rokov)

Keď nám dávajú jesť, keď nás objímajú, vtedy dávajú najavo, že nás majú radi. Pochybujem o tom, keď na mňa kričia. Keď mamka telefonuje dlho, mám pocit, že na mňa zabudla, že sa mi nevenujú. (dievča, 12 rokov)

Stačí, že sa o mňa zaujímajú, rešpektujú ma, chápu ma, navaria obed, vyperú oblečenie a majú ma radi. Pochybujem o tom vtedy, keď som napríklad vonku, tak rodičia mi nevolajú a neboja sa o mňa. (chlapec, 13 rokov)

Tak poznáme, že im na nás záleží, že sa o nás zaujímajú, čo bolo v škole, či som jedla, čo mám oblečené, a tak. A pocit, kedy na mňa zabudli je, keď sú stále s bratom. (dievča, 13 rokov) Keď sa o mňa starajú a zaoberajú sa mnou. Keď sa ma nepýtajú, že ako som sa mal. Keď sa veľmi zaoberajú prácou a zábavou. (chlapec, 12 rokov)

Keď s vami trávia čas a pýtajú sa vás, ako ste sa mali. Niekedy keď sa s nimi pohádam, môžem o tom pochybovať. (dievča, 15 rokov)

Ak sa o nás starajú, zaujímajú sa o nás. Keď sa cítim sama niekedy, ak chcem aby si niečo všimli, naznačujem im to, ale nechcem im to povedať a oni si nič nevšimnú. (dievča 15 rokov)

Že sa vás snažia pochopiť, pomáhajú vám. Keď o mne pochybujú alebo ma stále upozorňujú kvôli tým istým veciam dookola, keď ma nechcú pochopiť a keď po mne kričia kvôli hlúpostiam. (dievča, 15 rokov)

Niekedy mám pocit že sa venujú viac mojej menšej sestre, čo chápem, ale niekedy sa necítim dobre, keď sa viac venujú jej. (dievča, 14 rokov)

Moji rodičia sa ku mne väčšinu času nesprávajú dobre, takže mám skôr pocit akoby ma nemali radi. Väčšinu času na mňa kričia a nadávajú a nepamätám si, že by o mne niekedy povedali niečo pekné. (dievča, 14 rokov)

Viem že rodičom záleží na nás lebo nám to prejavujú láskou. Nemám pocit že by na mňa niekedy zabudli. Venujú sa nám plnohodnotne. (dievča, 14 rokov)

Keď sa napríklad pohádame alebo mám pocit, že sa venujú viac súrodencom alebo keď majú zlú náladu alebo ja. (dievča, 14 rokov)

Mojim rodičom na mne záleží. Pomáhajú mi a aj keď mi niečo zakážu viem, že je to len pre moje dobro. No niektoré deti nemajú také šťastie, rodičia o nich neprejavujú záujem, či už im všetko dovoľia alebo ich vôbec nepočúvajú, rodičia tieto deti zle vychovávajú. No rodičom by malo záležať na svojich deťoch. (dievča, 14 rokov)

Poznám to tak, že sú ku mne dobrí a láskaví, že sa o mňa starajú, vychovávajú ma a zaujímajú sa o mňa. Pochybujem o tom keď ma poučujú, zvyšujú na mňa hlas, nesúhlasia so mnou alebo ma v niečom nepodporujú. Niekedy, keď mi niečo zakazujú. (dievča, 14 rokov)

Či im na mne záleží zistím tak, že sa zaujímajú aké známky mám, ako sa mám. Pochybujem o tom občas keď na mňa nakričia. (chlapec, 15 rokov)

Mňa sa rodičia stále pýtajú ako sa mám, ako bolo v škole a iné otázky vďaka ktorým viem, že im na mne záleží. Niekedy keď mi niečo sľúbili a zabudli na to tak ma to mrzí. (dievča, 15 rokov)

Starajú sa o mňa a snažia sa zabezpečiť mi všetko, čo potrebujem. Nemám pocit, že sa mi nevenujú. (dievča, 11 rokov)

Poznám to tak, že ma chvália za to, čo pre nich robím alebo že sa dobre učím. Ten pocit mám vtedy keď sa mi nevenujú, keď sú s mojimi súrodencami častejšie ako so mnou alebo chodia často na návštevy, než aby boli so mnou a rozprávali sa so mnou o mojich pocitoch, ako bolo v škole a tak. (dievča, 12 rokov)

Keď sa s nami rozprávajú a starajú sa o nás, takže si máme čo obliecť a že máme kde bývať a máme sa čoho najesť. Nemám pocit že sa mi nevenujú. (dievča, 12 rokov)

Myslím, že každému rodičovi záleží na svojich deťoch, ale ak majú napríklad dve a viac detí, môže sa stať že jednému dovoľia skoro všetko a na druhé sú veľmi prísni, ale myslím, že to neznamena že im na ich deťoch nezáleží. (dievča, 13 rokov)

Poznám to vtedy, keď sa ma pýtajú rôzne otázky, majú záujem o to ako sa mám, čo som robila. Pochybujem o tom najmä vtedy, ak majú zlú náladu a nezaujímajú sa o mňa. (dievča, 13 rokov)

Starajú sa o nás. Sú k nám dobrí. Nemám pocit, že by na mňa niekedy zabúdali alebo sa mi nevenovali. (chlapec, 13 rokov)

RODINA:

Niektorí rodičia musia za prácou cestovať aj na niekoľko dní, týždňov a mesiacov. Čo myslíte aké to je, keď rodič musí cestovať za prácou a nie je doma? Ako to takéto rodiny riešia?

Mňa to osobne baví byť sama doma, lebo mi nikto nehovorí, čo mám robiť, ale keď sú deti menšie, ktoré sa o seba postarať nevedia, tak ich dávajú ku starým rodičom. (dievča, 14 rokov)

Moji rodičia majú prácu tu v meste, takže s tým nemám žiadne skúsenosti. Podľa mňa to musí byť zlé, keď rodič stále cestuje a nie je doma s rodinou. (dievča, 11 rokov)

Je to smutné, lebo keď je napríklad to dieťa zvyknuté, že má pri sebe oboch rodičov, a zrazu ide jeden z nich preč, tak sa to dieťa cíti, ako keby niečo stratilo. (dievča, 12 rokov)

Myslím, že je to normálne, pretože ak chce rodič zabezpečiť rodinu, tak musí spraviť čokoľvek. (chlapec, 14 rokov)

My to riešime tak, že keď daná osoba pôjde preč, a potom príde, tak dva dni trávime stále spolu. A je to ťažké takto vydržať, lebo tá daná osoba vám po čase začne chýbať. (chlapec, 12 rokov)

Podľa mňa dieťaťu ten jeden rodič chýba a treba mu viac pozornosti od druhého rodiča. Po prípade s prvým rodičom byť v nejakom kontakte. Napr. cez mobilný telefón alebo notebook. (dievča, 13 rokov)

Je to smutné, lebo mu chýbame. Vtedy, keď sú preč, pomáha nám starká. (dievča, 12 rokov)

Môj oco chodil za prácou do Nemecka a bolo to pre nás ťažké. Niekedy nám pomáhali mamine kamarátky. (chlapec, 11 rokov)

Pre určitých rodičov je to výhoda, pretože väčšinou viac zarobia, ale nemusí to platiť vždy. Avšak určite veľa rodičov je z toho sklamaných, že nemôžu svoj čas tráviť viac s rodinou. Určite to riešia, buď zmenou práce alebo zmenou bydliska. (chlapec, 13 rokov)

Myslím, že si volávajú, píšú smsky, posielajú fotky a keď ten rodič príde po dlhšom čase, snažia sa čo najviac užívať si ten spoločný čas. (dievča, 13 rokov)

Sem tam je dobre si od teba oddýchnuť, myslím si že nie je dobré byť 24/7 spolu. (dievča, 15 rokov)

Určite im je smutno. Keď sa vrátia rodičia, tak určite sa snažia tráviť so svojimi deťmi čo najviac času. (dievča, 15 rokov)

Neviem aké to je a netuším. Moji rodičia pracujú doma a za prácou nikam nestupujú, ale určite to musí byť nepríjemné, keď vaši rodičia nie sú doma dlhšie. (dievča, 14 rokov)

Podľa mňa to je smutné, lebo netrávia rodičia s deťmi veľa času kvôli práci. Mne by veľmi chýbali moji rodičia. Niektoré rodiny to riešia tak, že aby sa aspoň videli mávajú spolu videohovory. (dievča, 14 rokov)

Pre rodinné vzťahy to nie je celkom dobre. Deti ťažko znášajú, keď sa im rodičia dostatočne nevenujú. Rodičia by sa mali zamyslieť či nezmenia prácu, aby mohli tráviť viac času s deťmi. Predsa len rodina je základ. (dievča, 14 rokov)

Neviem síce aké to je, ale myslím že pre deti dosť často smutné, aj keď si možno časom zvyknú. V tom prípade sa rodič venuje dieťaťu mimo práce, keď už aj odcestuje, tak si píšú a volajú. Myslím, že si to vždy nejak vynahradia, aj keď to býva ťažké. (dievča, 14 rokov)

Je to ťažké pre toho druhého rodiča. Musí znášať domácnosť sám a starať sa pritom o deti. Aj keď je to dôležité kvôli peniazom, deti potrebujú na výchovu aj druhého rodiča a je to ťažšie na znášanie. (dievča, 15 rokov)

Príde mi to ako nejaká skúška pre členov rodiny. Musí to byť ťažké. (chlapec, 15 rokov)

Je to zložité a má to ten druhý rodič ťažké. (dievča, 15 rokov)

Nie je to dobré, keď rodičia musia na dlhšie odcestovať. Nemám s tým skúsenosť. (dievča, 11 rokov)

Tak moji rodičia majú robotu blízko našej dediny a nemusia cestovať do zahraničia alebo niekde inde, ale mojej kamarátky otec cestoval dosť často do zahraničia a bolo jej smutno, keď ho nevidela mesiac alebo dlhšie. Riešili to tak, že si volali a písali a tak sa potom cítila lepšie. (dievča, 12 rokov)

Dieťa môže pocítiť, že má nedostatok starostlivosti a môže sa uzavrieť do seba lebo sa nemá s kým porozprávať. (dievča, 12 rokov)

Myslím že to robia len pre dobro svojej rodiny, ale niekedy to môže byť ťažké pre deti keď rodiča potrebujú. Možno svoje deti nepoznajú tak dobre, pretože s nimi netrávia toľko času. (dievča, 13 rokov)

Myslím si, že pre rodiča je veľmi ťažké, ak musí odcestovať od rodiny za prácou. Určite mu chýba rodina, a potom sa nevie sústrediť na prácu. Podľa mňa to rodiny riešia tým, že ak sú rodičia doma trávajú s nimi oveľa viac času ako predtým. (dievča, 13 rokov)

RODINA:

Čo si myslia Vaši rodičia o tom, čo robíte na internete? Rozprávate sa s nimi o to, čo tam robíte?

Ja sa s rodičmi o tom rozprávam. Mama s otcom si myslia, že som na internete a mobile večne. (dievča, 11 rokov)

Áno, rozprávam sa s nimi o tom. Niekedy sa o mňa boja, či ma niekto nevyhľadá alebo tak. (chlapec, 12 rokov)

Mojim rodičom to nevadí, keďže na internet pridávam to, čo ma baví a tak. Ako kedy. Niekedy sa s nimi rozprávam a niekedy nie (dievča 13 rokov)

Rodičia si myslia, že tam robím nekalé veci, ale normálne používam internet pre školu, zábavu...(chlapec 13 rokov)

Rodičia si myslia, že na internete strácam čas pozeraním nepotrebných vecí. Ja im však vždy rozprávam o nových veciach, ktoré som sa dozvedela, mamke posielam nové recepty...(dievča, 13 rokov)

Ja sa s nimi o tom veľmi nerozprávam, ale pamätám si, že keď som bola menšia, nechceli aby som mala sociálne siete. (dievča, 14 rokov)

Niektoré príspevky sa mojej mame nepáčili, ale inak je to mojim rodičom jedno. (chlapec, 15 rokov)

Nerobím nič nelegálne, takže nemám dôvod sa o tom s nimi rozprávať. (dievča, 15 rokov)

Moji rodičia nechcú, aby som trávila veľa času na internete. Často sa so mnou rozprávajú o nebezpečenstvách na internete. (dievča, 15 rokov)

Sem tam sa rozprávame o tom, ukazujem im fotky. (dievča, 15 rokov)

Väčšinou vedia čo tam robím, ale nerozprávam sa s nimi o tom keď sa ma na to nespýtajú. (dievča, 15 rokov)

Ja sa s nimi o tom veľmi nerozprávam, ale pamätám si, že keď som bola menšia nechceli, aby som mala sociálne siete. (dievča, 14 rokov)

Áno poznajú aj mojich kamarátov z internetu. Dokonca som sa už s tromi z nich stretla a moji rodičia videli, že nie každý na internete je zlý. Tiež hovorím, kedy idem volať s kamarátmi. (dievča, 14 rokov)

Zvyčajne vyhľadávam pomôcky k domácim úlohám alebo na vzdelávanie. Internet používam na veci, ktoré nie sú zbytočné. (dievča, 14 rokov)

Rozprávala som sa s nimi, ale iba že či to môžem používať. Veľmi sa im to nepáčilo. (dievča, 14 rokov)

Áno, väčšinou tam pozerám make-up videá alebo pranky a challenge. Najradšej ale pozerám pekné filmy na platforme YouTube. Moji obľúbený YouTube-ri sú Nibuška Cristie, Nijous TV alebo Annie Camel. (dievča, 14 rokov)

Veľmi sa o tom nerozprávame, ale rodičia mi mobil občas kontrolujú. Istú dobu sa moja mama prihlásila na môj účet na Instagram a kontrolovala s kým si píšem a o čom. Boli z toho nejaké problémy a nie so všetkým boli spokojní, ale nakoniec sme to vyriešili. (dievča, 14 rokov)

Väčšinou si myslia že tam len zabíjam čas, no ja len takým spôsobom relaxujem a nemyslím na to čo sa deje okolo. Nerozprávam. (chlapec, 15 rokov)

Moji rodičia sa snažia udržať ma, aby som nebola dlho na mobile kazí to oči, ale chápú, že tam komunikujem s kamarátmi, čiže jasné že na ňom ako všetci trávim veľa času. (dievča, 15 rokov)

Tak ja sa len s tým rozprávam čo robím a ona je rada že nerobím nič zlé, ale že si píšem len s kamarátkami a že sa spoznávam s novými ľuďmi. (dievča, 12 rokov)

Rodičia sa ma občas pýtajú čo tam robím, ale vedia že nič zlé. (dievča, 12 rokov)

Nerozprávam sa o tom s rodičmi, ale myslím, že by rodičia mali vedieť čo deti robia. (dievča, 13 rokov)

Moji rodičia si myslia, že na internete hľadám zábavu. Taktiež si myslia, že sa cez internet snažím aj vzdelávať. Niekedy sa o tom s nimi rozprávam. (dievča, 13 rokov)

RODINA:

Ako by ste opísali voľný čas, ktorý trávite s rodičmi? Čo zvyknete spolu robiť?

Voľný čas spolu netrávime. Rodičia majú príliš veľa práce. (dievča, 14 rokov)

Najčastejšie sa spolu rozprávame. (dievča, 11 rokov)

Pozeráme spolu s rodičmi film. Pomáham na záhrade. Idem s nimi na prechádzku. Ideme s nimi do reštaurácie. (dievča, 13 rokov)

Voľný čas s rodičmi trávim rada. Vždy sa to odvíja od počasia a ročného obdobia. V lete chodíme na rôzne výlety na hrady a tak, cez zimu lyžovať...(dievča, 13 rokov)

Ja mám voľný čas s rodičmi veľmi rád, lebo je uvoľnená atmosféra. Väčšinou sa chodíme niekam prejsť alebo hráme hry. (chlapec, 14 rokov)

Zvykneme sa spolu hrať spoločenské hry, pozeráme rôzne filmy a chodíme na prechádzky. Čas s rodinou je najcennejší (dievča, 13 rokov)

Niekedy ideme na výlet alebo pozeráme nejaký seriál. Je to fajn, príliš dlho s rodičmi nie je príjemné. (chlapec, 15 rokov)

Netrávim s nimi veľa času, ale keď už áno, tak sa len rozprávame (alebo hádame (:). (dievča, 15 rokov)

Zvykneme chodiť do prírody, čo mňa osobne vôbec nebaví, ale zvykneme aj pozerať filmy spolu a to ma baví. (dievča, 14 rokov)

Je to veľmi cenný a najkrajšie strávený čas. Rozprávame sa, chodíme na prechádzky, túry, hráme spoločenské hry. (dievča, 14 rokov)

Pozeráme nejaké seriály alebo filmy, buď ideme niekde von na prechádzku alebo na večeru. (dievča, 14 rokov)

Väčšinou pozeráme televíziu alebo sa rozprávame. Niekedy si zahráme aj spoločenskú hru. Moji rodičia ma taktiež skúšajú látky zo školy. (dievča, 14 rokov)

Zvykneme sa rozprávať len tak, aký sme mali deň a čo sa chystáme robiť Taktiež im pomáham s niektorými prácami občas spolu hráme hry varíme spolu cvičíme a pozeráme filmy. (dievča, 14 rokov)

Netrávim veľa času s rodinou. Občas si zahráme nejakú hru inak nič. (chlapec, 15 rokov)

Radi spolu hráme spoločenské hry alebo pozeráme film. (dievča, 15 rokov)

Hrať hry, ísť spolu vonku na prechádzku. (dievča, 11 rokov)

Tak zvykneme sa rozprávať o tom, čo mám nové alebo to čo bolo v škole alebo to čo robím keď sa neučím. (dievča, 12 rokov)

Prejsť sa alebo ideme niekde na pizzu (dievča, 12 rokov)

Väčšinou chodíme von na túry, prechádzky. Snažíme sa rozprávať o škole. (dievča, 13 rokov)

S mojimi rodičmi sa snažím tráviť čas v prírode alebo rôznymi spoločnými aktivitami. (dievča, 13 rokov)

S rodičmi chodíme na prechádzky, rozprávame sa, bicyklujeme sa. (chlapec, 13 rokov)

ROMANTICKÉ VZŤAHY:

Ako to dnes chodí medzi chlapcami a dievčatami, keď sa im niekto páči? Čo by v takom prípade mal urobiť chlapec a čo dievča ak sa mu ten druhý páči? Čo sa patrí a čo nepatrí?

Mali by si to asi povedať, akceptovať prípadné odmietnutie a mali by ísť von a rozprávať sa a spoznávať. (chlapec, 15 rokov)

Podľa mňa sa všetci boja odmietnutia. (chlapec, 15 rokov)

Musíte chodiť na autobusovú zastávku, tam sa spoznajú veľmi dobrí ľudia. Väčšinou to začína písaním cez sociálne siete, potom chodenie von, atď. (dievča, 15 rokov)

Mohli by sa hlavne o tom porozprávať, či aj ten druhý sa cíti tak isto. (dievča, 15 rokov)

Podľa mňa sa to vyvinie samo od seba. Ucítime to, keď to príde. (dievča, 15 rokov)

Mne osobne sa momentálne nikto nepáči, takže neviem no rozhodne je potrebná komunikácia a úprimnosť. (chlapec, 15 rokov)

Povedať tomu druhému priamo čo k nemu cítiš je asi najlepšie. Nie je normálne prenasledovať ani šikanovať druhého ktorý sa ti páči. (dievča, 15 rokov)

MODERNÉ TECHNOLOGIE:

Stane sa Vám, alebo iným školákom, že sa "zabudnú" na internete, že zabudnú na čas, povinnosti, kamarátov vonku? Kedy a komu sa to stáva častejšie? Čo sa s tým dá robiť? Povedzte nám o tom viac.

Raz sa mi to stalo, keď som mal ísť von, a potom som sa musel kamošom ospravedlňovať, že som meškal. Odporúčam obmedziť mobilné siete a viac sa venovať knihám. (chlapec, 13 rokov)

Stáva sa to najmä mládeži, ktorá si neuvedomuje stratený čas za internetom. Zatiaľ mohli byť v prírode, s rodinou, vonku s kamošmi, a preto im dáme časový limit na mobil (napríklad 2 h denne) a hneď bude všetko inak. (dievča, 13 rokov)

Podľa mňa sa to stáva hlavne tým, čo nemajú veľa kamarátov, ktorým sa môžu zveriť alebo keď majú depresie. V tom prípade je najlepšie sa s tými ľuďmi skamarátiť a pomôcť im. (chlapec, 14 rokov)

Stáva sa to veľmi často napríklad aj mne. Ak ma niečo na internete zaujme, tak potom aj zabudnem na čas a iné povinnosti. „Čo robiť?“ Vedieť si povedať: „Stačí!“ (dievča, 12 rokov)

Stáva sa mi to často, že sa „zabudnem“ na internete. Niekedy dokonca kvôli tomu nejdem von alebo sa nejdem učiť. A popravde neviem čo s tým mám robiť. Ale niekedy je internet dobrým odreagovaním, ale je celkom návykový, lebo sa niekedy neviem odtrhnúť. (chlapec, 14 rokov)

Stáva sa to veľakrát. Až tak, že zabúdam na kamarátov alebo povinnosti to nie. Ono to je skôr tak, že ten internet je zaujímavejší ako všetko ostatné tak sa vám to do toho nechce. Vypnúť internet aspoň na deň. Dať si stopky na internet. (dievča, 13 rokov)

Určite áno, sú ľudia, ktorí sú veľmi uzavretí do seba, nechcú sa s nikým rozprávať, s nikým nadväzovať nejaké kontakty, a práve naopak, snažia sa najviac socializovať na tých sociálnych sieťach a internete. Taktiež veľmi ľahko rozpoznáte človeka ktorý sa napríklad inak správa v reálnom živote ako na sociálnych sieťach. Vo svojej blízkosti nikoho takého nemám. Avšak osobne si myslím, že je to problém, ktorý by sa mal riešiť keď už je to až v obrovskej miere aj s nejakou odbornou pomocou, ale samozrejme keď je to nízkej miere, tak je to normálne. (dievča, 15 rokov)

V tejto dobe sa to určite stáva každému, ktorí takéto zariadenia majú. Je lepšie, ak zložíme tieto veci a plnohodnotne sa venujeme životu, kamarátom, rodine. Veľmi sa mi nepáči, že žijeme takúto modernú dobu s mobilmi. Je to škodlivé človeku. Ovplyvňuje to aj psychické zdravie. Bolo by lepšie, keby že nemáme tieto moderné zariadenia. (dievča, 14 rokov)

Áno, toto je v dnešnej dobe čoraz častejšia situácia. Stáva sa čoraz viac ľuďom. Toto zabudnutie môže mať zlý vplyv na deti, pretože potom sú v časovom strese a nestíhajú dorobiť všetky veci čo by mali. Jednoduché riešenie na tento problém je nastavenie si budíka alebo obmedzovač času na počítači či mobile, ale omnoho jednoduchším riešením je si raz za čas pozrieť koľko je hodín. (chlapec, 15 rokov)

Hej, lebo internet je veľmi návykový. Najdôležitejšie je, aby si to ten človek sám uvedomil a chcel to zmeniť. (dievča, 15 rokov)

Myslím si, že každému z nás sa to občas stane, pretože tam možno zabudnú na svoj problém a všetky stresujúce veci vonku v normálnom živote. Stáva sa to, pretože sa pri hraní alebo pozeraní videí cítia lepšie. Môže to zmeniť tým, že sa prihlásia na nejaký šport čo ich baví a nájdu si nejakých kamarátov, z ktorých sa budú tešiť. (dievča, 15 rokov)

V podstate v mojom okolí sa to nestáva. Máme dosť úloh, každý má nejaké hobby, ale myslím si, že keď je niekto závislý na počítači mali by mu ho rodičia obmedziť alebo vyhľadať odbornú pomoc. (chlapec, 14 rokov)

Áno aj mne sa to veľakrát stane že sa idem učiť alebo robiť úlohy a mi pípne napríklad správa na mobile ja idem odpísať a ostanem na tom mobile kľudne aj 20 min. kým si to uvedomím. Preto vždy, keď sa idem učiť tak si ten mobil nechám napríklad v inej izbe alebo si ho položím ďaleko od seba a keď si dám malú prestávku od učenia idem naňho na pár minút. (dievča, 12 rokov)

Stáva sa to aj mne, keď niekedy som na internete a mám niečo spraviť začne ma práve niečo zaujímať, začnem do toho pozeráť viac, a potom zistím, že ubehlo pár hodín. (chlapec, 13 rokov)

Mne sa to stáva skoro stále, myslím, že každý mladý človek sa aspoň raz zabudne na internete. Na sociálnych sieťach je v terajšej dobe každý mladý. Niekedy sa stane že neodpisujem dva dni. Bývam na dedine, pri dome mám les, moja najlepšia kamarátka je zároveň aj suseda. aj keď sa nevidíme často, cez víkendy chodievame von do lesa. Populárnejším deťom sa to podľa môjho názoru stáva menej pretože majú viac kamarátov, chodia do mesta nakupovať. (dievča, 14 rokov)

Myslím si že sa to určite stáva deťom bez kamarátov a záľub ktoré sa nemajú čas venovať. Stáva sa im to asi vtedy keď sa nudia a nemajú čo robiť. Pomôcť môže upozornenia od rodičov, vypnutie mobilného telefónu alebo nastavenie časového limitu na takýchto zariadeniach. pomôže im aj to keď si nájdu kamarátov a začnú sa venovať viacerým záľubám, aktivitám ktoré ich budú baviť. (chlapec, 14 rokov)

No hej, komu na svete sa to ako nestalo. akože ľudia mladý bežne sú na internete tak 12- 19 hodín. Robí ich to šťastnými a je to pre nich útek od reality. A rodičia, učitelia im zakazujú byť veľa na počítači alebo mobile a potom sú nahnevaní a smutní a radšej neviem. (dievča, 14 rokov)

Dostávame sa do doby, kde bez mobilu v ruke nenájdeme nikoho. aj mne sa často stáva že celý deň strávim za mobilom a to bez akéhokoľvek významu. pomaly sa stávame závislými, máme potrebu stále kontrolovať či nám niekto nenapísal alebo či sa nestalo niečo čo nám nemôže ujsť. medzitým sa prichytíme len tak bezvýznamne prezeráť si najnovšie príspevky, rôzne videa a popritom nám uniká drahocenný čas. Každý by si mal určiť čas kedy bude tráviť na mobile tak, aby sa viac venoval okoliu a veciam dôležitým. (dievča, 14 rokov)

Mne sa to stáva celkom často. Celej našej triede sa to deje často. Často sa zamyslime a stratíme pojem o čase a prideme neskoro. dalo by sa to vyriešiť tak že si dáme budík na 5 min. pred príchodom. (dievča, 12 rokov)

Stane sa mi to a tiež dosť často, neviem komu sa to stáva častejšie, lebo ja sama ani vonku nechodím, ale dá sa s tým niečo robiť. napríklad aspoň na týždeň vypnúť internet alebo schovať mobil. (dievča, 12 rokov)

Sama mávam takéto chvíle, ale ja aj tak veľmi von nechodím lebo v blízkosti nemám veľa kamarátov alebo niekoho s kým si sadnem/roziem. skoro nikto nemá také záujmy ako ja. Niekedy mi to vyhovuje byť sama, niekedy mám naopak, niekedy chcem byť s niekým ale nemám s kým. (dievča, 14 rokov)

Stáva sa to určite všetkým kedy potrebujeme utiecť z reality do virtuálneho sveta stáva sa to podľa mňa viac introvertom. Nemyslím si že je to taký problém, ktorý by trebalo riešiť, ale určite sa nájdu aj nezdravé prípady. (dievča, 15 rokov)

Nestáva sa mi to často, ani mojím dobrým kamarátom, iba keď zabudnem na všetko to iba keď je vonku zlé počasie, ale keď je zlé počasie vonku tak všetci hráme hry a na povinnosti iba raz za čas. (chlapec, 13 rokov)

Ja na internete trávim málo času, pretože som športovec. Poznám veľa ľudí ktorí travia nezmyselne veľa času na internete. Podľa mňa je to stratený čas, ktorý mohli použiť efektívnejšie. Hlavne deťom by som odporúčala nájsť krúžok, ktorý ich zaujme. (dievča, 13 rokov)

Ja sa niekedy zabudnem pri hrách na počítači a telefóne. (dievča, 12 rokov)

Stáva sa to týždňom. Deti by sa mali snažiť obmedziť. povedať nejaký časový limit od koľkej do koľkej hodiny sa dieťa môže hrať na počítači mobile. nedávať deťom mobil od 5 a menej rokov mobil vôbec lebo si môžu vytvoriť závislosť. (dievča, 13 rokov)

Pri hraní počítačových hier, pri pozeraní videa keď sa do neho zapozeráš. Vyriešiť sa to môže tým, že odpojí internet, dám na mobil heslo alebo na počítač, vypnem alebo skryjem to zariadenie. stáva sa to často týždňom. (chlapec, 12 rokov)

Ľuďom resp. týždňom medzi 10-16 a predíť sa tomu dá že odpojíme internet kódom na zariadenie, zobrať im to, donútiť ich, aby išli von. (chlapec, 12 rokov)

Áno, stáva sa to aj mne že sa zabudnem na internete, keď sa mám napríklad učiť a na chvíľu idem niečo pozrieť na telefóne a zabudnem na učenie. Najlepšie riešenie je si odložiť mobil keď sa učíte. (dievča, 15 rokov)

Mne sa to nezvykne stávať, ale ľuďom okolo mňa dosť často, keď sa niekde zabudnem tak to je vždy kvôli školským alebo domácim povinnostiam. Človek, ktorý sa zabúda kvôli internetu by si mal zmerať čas na mobile, sociálnych sieťach. (chlapec, 15 rokov)

Ja som sa nikdy nezabudla, keď som bola na internete, ale poznám aj takých ľudí, ktorí sa pozabudnú. Podľa mňa by sa to dalo vyriešiť tak, že sa obmedzí čas na mobile, televízore a podobné. Pokiaľ to nepomôže, tak treba buď zobrať alebo zakázať byť na mobile, televízore. Podľa mňa sa to stáva najviac vtedy, keď sa rodičia nevenujú dostatočne svojim deťom (dievča, 11 rokov)

Mne sa to občas stáva, ale povinnosti si vždy spravím. U kamarátov nič také neviem. (chlapec, 12 rokov)

Určite áno, čas strávený na internete je pre nás mladých určitá forma odreagovania ako každá iná. Ved' predsa aj keď športujeme nemáme čas ani okolnosti okolo nás. Samozrejme nie je to úplne najlepšie z hľadiska zdravia či už fyzického alebo mentálneho. Treba si stanoviť čas ako pri aktivitách a venovať sa aj iným záležitostiam. (chlapec, 15 rokov)

ROMANTICKÉ VZŤAHY:

Ako Vám a iným školákom internet pomáha/môže pomáhať pri príprave do školy, pri učení nových vecí, ktoré so školu priamo nesúvisia, s rozvíjaním Vašich záľub? Povedzte nám o tom viac.

Napríklad keď si idem nachystať rozvrh cez Edu Page alebo keď sme na dištančnom vzdelávaní tak keď sme šli písať test/písomku tak sme spolu volali alebo si radili alebo si niečo googlim, keď niečomu nerozumiem. (chlapec, 13 rokov)

Môžem si na internete vyhľadať potrebné materiály (napríklad do školy, na varenie) vyhľadať si tam výlet, dovolenku, turistické trasy, zaujímavosti a svoje koníčky. (dievča, 13 rokov)

Tak ja tam pozerám to čo ma baví. Na tom internete sa väčšinou uvoľním a zlepším si keď tak náladu. Pokiaľ tam mám niečo robiť, napríklad o projekte, tak si pozriem niečo aj viac. Dost často keď prebieham aj nejakými sociálnymi médiami, tak tam dosť často niečo zaujímavé skočí a pozriem si to. (chlapec, 14 rokov)

Môžem sa učiť nový jazyk alebo čerpám informácie na projekty. (chlapec, 14 rokov)

Internet mi môže pomôcť pri vyhľadávaní informácií o tom, čo sa vo svete deje. Ak si neviem s domácou úlohou pomôcť sama pomôže mi internet. Zvyčajne sa tam chodím pozeráť a poradiť si s ním na nejaké nápady na kreslenie, tvorivosť nových vecí.. (dievča, 12 rokov)

Je to výborné na robenie projektov a pri cudzích jazykoch dobrá pomoc na slovíčka alebo na počúvanie hudby, aby sme sa odreagovali od stresu. (dievča, 13 rokov)

Napríklad videami na YouTube alebo opäť rôzne mobilné aplikácie na rozvíjanie vedomosti alebo učenie sa niečoho nového, ale taktiež aj rôzne články na internete. (dievča, 15 rokov)

Možno rýchlejšie vyhľadáme dané veci, ale knihy sa mi viac páčia. (dievča, 14 rokov)

Internet je podľa mňa v dnešnej dobe najväčšou pomôckou školáka dokáže mu pomôcť v podstate pri všetkom. Internet žiakom pomáha pri učení, hľadaní nových informácií, pri robení si domácej úlohy a v mnohom ďalšom. (chlapec, 15 rokov)

Hej, lebo internet je veľmi návykový. Internet mi pomáha aj opačne. Pomáha mi aj s učením, ale aj na relax, ale keď som na ňom príliš veľa, tak sa cítim vyčerpane. (dievča, 15 rokov)

So školou pomáha pri vyhľadávaní alebo uľahčovaní úloh a prác. Objavovanie vecí, ktoré nepoznáme a zisťovanie o veciach, ktoré nás zaujímajú a radi o nich zisťujeme informácie. (dievča, 15 rokov)

Pri písaní úloh nám to veľmi uľahčí prácu, rýchlo si viem nájsť na Googli čo potrebujem trochu povysvetľovať, keď nerozumiem nejakému učivu, nájdem si na internete k tomu učivu viac. Môžem sa poradiť s kamarátmi cez SMS, mail, FB, Messenger. (chlapec, 14 rokov)

Veľa sa na internete naučím po anglicky, na sociálnych sieťach alebo keď v úlohe niečo nerozumiem, tak si to vyhľadám a dozviem sa niečo nové alebo keď robím projekt a hľadám si o tej danej veci sa naučím veľa zaujímavosti. (dievča, 12 rokov)

Cez internet sa najviac učím, už veľmi nepoužívam knihy lebo na internete je toho omnoho viac. Pomáha mi to, lebo máme napríklad Edu Page. Cez Edu Page píšem hlavne poznámky lebo sú tam viac zhrnuté poznámky. (chlapec, 13 rokov)

Na bio máme často veci, ktoré si musíme vygoogliť, ale okrem toho je internet plný neznámych vecí. Napr. duolingo nám pomáha sa učiť nové jazyky. (duolingo je aplikácia). (dievča, 14 rokov)

Na načerpanie nových informácií tých čomu sa venujeme alebo sa môžeme dozvedieť nové veci. pomôcť nám môže aj s úlohami. (chlapec, 14 rokov)

Nepoužívam internet na školu a myslím že skoro nikto okrem rodičov, no jedine tak prekopírovanie Wikipédie na projekt. (dievča, 14 rokov)

Pomáha nám pri tvorbe rôznych projektov, prezentácii, referátov a podobne. Na internete sa dá nájsť informácia o všemožných veciach aj takých, ktoré nám pomáhajú pri vzdelávaní alebo využijeme v budúcnosti. Môžeme tam nájsť rôzne návody alebo tutoriály, ktoré nám pomáhajú pri rozvíjaní samého seba. (dievča, 14 rokov)

Pomáha sa učiť nové veci napr. na YouTube je veľa kanálov a vzdelávaní, napríklad dejepis inak, Juraj vie atď. na Instagrame je veľa profilov s kreatívnymi nápadmi, takisto na Pintereste je mnoho náučných obrázkov a kreatívnych nápadov. (dievča, 12 rokov)

Pomáha nám pri učení alebo čítanie mailov alebo pri chatovaní s kamarátmi, pri hraní hier alebo hľadanie internetových stránok. (chlapec, 12 rokov)

Neviem ako nám to pomáha, možno doučiť sa, niečo vysvetliť alebo precvičiť. (dievča, 14 rokov)

Všetci sme si počas karantény uvedomili, ako je pre nás internet uľahčovateľ. Veľa z nás trávi čas na internete aj záľubami a rozvíjame svoje talenty. (dievča, 15 rokov)

Pomáha nám to hlavne rozvíjať samých seba, vieme zistiť aký typ človeka sme. Mňa osobne začali baviť športy, tak si väčšinou prezerám pravidlá toho športu, takisto milujem knihy a dnes ich môžeme čítať aj online. Ja preferujem knižnú väzbu. Rada sa obliekam, rada vymýšľam outfity, účesy, inšpirujem sa známymi influencermi. Snažím sa byť trendy a ísť s dobou. Stále sa snažím byť pozitívna a sebavedomá. Meditačné cvičenia mi s tým pomáhajú. (dievča, 14 rokov)

No, pomáha skoro všetkým žiakom, čo sa majú ako pripojiť na internet, keď hľadajú niečo do školy tak ten internet nám pomôže. (chlapec, 13 rokov)

Aj mne v tejto dobe internet veľa krát pomohol. Vedela som si vyhľadať informácie, ktoré som nenašla v učebniciach. Pomohol mi spojiť sa s ľuďmi, keď sme boli v izolácii. Využívam ho aj pri písaní si s kamarátmi. (dievča, 13 rokov)

Internet nám pomáhal pri dištančnom vyučovaní počas pandémie Covid 19. Na internete sme boli dosť času, posielali nám videá, ktoré nám pomáhali pochopiť nové učivo. (dievča, 12 rokov)

Keď neviem nejakú úlohu môžem si pomôcť internetom. Na YouTube vedľa vecí dospeli vysvetliť lepšie, keď neviem čo mám robiť, nudím sa, pozriem si nejaké video. Púšťam si pesničky na zlepšenie dňa, cez správy si môžem písať s kamarátmi a keď neviem niečo zo školy oni môžu poradiť cez telefón, môžem zavolať svojim blízkym. (dievča, 13 rokov)

Môžeš nájsť na internete nejaké videá, napríklad s matematikou všeobecne pri projekte, náčrty na kreslenie do grafického tabletu, pri pozeraní Minecraft Bild videí, napríklad ako postaviť nejakú stavbu, ktorú potrebuješ. (chlapec, 12 rokov)

Mne internet skôr pomáha nájsť odpovede na úlohy, na ktoré neviem odpovedať. Cez internet môžem nájsť pomoc ako napríklad prejsť nejaký level v hre a uľahčí mi to iba pozeranie a aj čo upraviť keď sa mi niečo stane s počítačom a ako ho opraviť, aby som si neublížil. (chlapec, 12 rokov)

Pomáha pri projektoch, keď niečo nevieme. Napríklad na matiku a pri niektorých zaujímavostiach o nejakom predmete do školy pomáha pri komunikácii, pri hrách keď sa chceme dostať do vyššieho levelu. (dievča, 12 rokov)

Internet môže pomôcť pri rôznych úlohách, pripravovaní sa na vyučovanie alebo projekty. Vieme tam nájsť informácie o rôznych témach na projekty. (dievča, 15 rokov)

Mne internet pomohol s niektorými školskými úlohami, slohy, prezentácia alebo keď niečo nepochopím alebo nepočujem môžem si to vyhľadať a k danej úlohe sa môžem dozvedieť viac. Ale napríklad zisťovanie o psoch, škrečkoch a iných zvieratách nesúvisí so školou len sa niečo nové chcem naučiť. Dost často pozerám obrázky alebo videá, kde sa môžu vytvárať hračky pre škrečky alebo nejaké 3-D obrázky. To sú moje záľuby a keď sa niečím chcem inšpirovať tak používam dosť často internet. (dievča, 11 rokov)

Internet vie pomôcť napríklad tak, že keď ma niekto spraviť nejaký projekt, tak si vie k tomu vyhľadať nejaké informácie, aj sa niečo nové naučiť alebo keď niečomu v škole nerozumie, tak si vie vieme vyhľadať aj nejaký postup alebo skrátka niečo, čo nám pomôže, ale niekedy je podľa mňa užitočná aj internetová Žiacka knižka a keď sme vyčerpaní zo školy tak si vieme vyhľadať aj nejakú hudbu. A samozrejme sme stále v spojení s rodinou a kamarátmi. (dievča, 11 rokov)

Je doba Corona vírusu, dlho sme sa učili online cez počítač. Mobil mi dobre slúži na školské veci, ale aj na zábavu. Hrám na ňom hry, počúvam hudbu, fotím, natáčam atď. Mojm kamarátom a spolužiakom slúži na to isté. Komunikujem cez neho. (dievča, 12 rokov)

Pri úlohách, pri prezentáciách, môžeme sa naučiť niečo nové. Na internete sa dajú vyhľadať rôzne krúžky alebo miesto na prechádzku, dovolenku. Na internete môžeme mať aj kamarátov, dozvedieť sa o informáciách na Slovensku, ale aj vo svete. (chlapec, 12 rokov)

Na internete v tejto dobe nájdete naozaj všetko od učiva, ktoré nemáte, lebo ste chýbali, až po zaujímavé a hravé vysvetlenie. Môj osobný postoj k hrám je taký, že dosť pomáhajú mentálnemu zdraviu. Človek pri nich dokáže vypnúť hlavu a nie sústrediť sa na problémy. Človek, ktorý je introvertný je podľa mňa celkom rád, keď sa nemusí stretávať s ľuďmi (aj keď to nie je úplne zdravé) a pritom s nimi tráviť čas. (chlapec, 15 rokov)

Kľúčové zistenia a odporúčania

doc. Ing. Margaréta Kačmariková, PhD., MPH*

PhDr. Michaela Machajová, PhD., MPH*

PhDr. Kristína Grendová, PhD., MPH*

Mgr. Michal Rafajdus, PhD., MPH*

Mgr. Peter Bakalár, PhD

doc. PhDr., Mgr. Róbert Ochaba, PhD., MPH, univ. prof.

**Katedra verejného zdravotníctva, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, Trnavská univerzita v Trnave*

Každé štyri roky precestujeme tisícky kilometrov, navštívime viac ako 100 škôl a oslovíme približne 10 000 školákov, ktorých výpovede nám umožňujú predložiť odbornej ale i laickej verejnosti viac než 300 rôznych indikátorov zdravia, so zdravím súvisiaceho správania či sociálneho kontextu školákov. Veľmi nám záleží na tom, aby toto ohromné úsilie nevyšlo nazmar, aby hlas školákov bol vypočutý a aby zistenie tejto

štúdie prispievali k zlepšovaniu podmienok pre ich zdravý vývin. V nasledujúcej kapitole sme sa rozhodli vypracovať príklady odporúčaní pre rôznych kľúčových hráčov založené na kľúčových zisteniach tejto štúdie. Našou ambíciou je byť inšpiráciou pre školákov, rodičov, učiteľov, školy, tvorcov intervencií či tvorcov politík ako využiť výpovede školákov pre zlepšenie ich šancí pre zdravý život.

ZDRAVIE

Nárast výskytu zdravotných ťažkostí a to najmä u starších dievčat

Temer dvojnásobne viac starších dievčat ako chlapcov (13- a 15-ročných) hodnotí svoje zdravie nepriaznivo (11-12% vs. 20-24%) a zároveň došlo k nárastu nepriaznivého hodnotenia zdravia u starších dievčat za uplynulé 4 roky. Podobne, dve pätiny starších chlapcov (38-40%) ale viac než dve tretiny starších dievčat (65-68%) prežívali dve alebo viac zdravotných ťažkostí viac ako raz do týždňa. Za posledné štyri roky stúpol výskyt psychických ťažkostí (smútok, podráždenosť, nervozita) u starších dievčat o približne 20% a fyzických ťažkostí (bolesť hlavy, bolesť brucha, bolesť chrbta) o približne 10%. Dve pätiny starších chlapcov (41-43%) ale skoro tri štvrtiny starších dievčat (64-75%) užívalo liek na bolesť hlavy, brucha, chrbta alebo zubov aspoň raz do mesiaca. Približne 15% chlapcov a dievčat vo všetkých vekových skupinách (13-17%) užívali niektorý z liekov na zaspávanie, nervozitu alebo zlepšenie nálady aspoň raz za posledný mesiac. Približne každý piaty školák či školáčka (19-24%) trpel dlhodobým ochorením, postihnutím, alebo iným zdravotným stavom diagnostikovaným lekárom.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Zlepšiť kontrolu nad dostupnosťou voľnopredajných liekov osobám mladším ako 18 rokov, napr. obmedzením predaja.
- » Zlepšiť dostupnosť služieb v oblasti duševného zdravia.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Rozvíjať zdravotnú gramotnosť rodičov, ich schopnosť identifikovať príčiny zdravotných ťažkostí a využívať nefarmakologické spôsoby manažmentu týchto ťažkostí, ako je napríklad úprava životosprávy, dostatok spánku a pohybu, zvládanie nepríjemných emócií a náročných situácií.

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Vytvárať príležitosti pre kvalitné trávenie času spolu, zaujímať sa o to, čo ich trápi a čo im robí radosť, ale tiež ako trávia svoj voľný čas.
- » Uplatňovanie pravidiel, ktoré podporujú zdravú životosprávu ako je napríklad pravidelné raňajkovanie, večierka či používanie digitálnych technológií.
- » Vzhľadom na to, že rodičia sú primárnym zdrojom liekov, kritickejšie pristupovať k ich užívaniu a hľadať aj nefarmakologické spôsoby manažmentu zdravotných ťažkostí.

Nedostatočná dĺžka a kvalita spánku najmä u starších dievčat

Pokračuje pokles výskytu školákov, ktorí spia 8 a viac hodín a to najmä v skupine starších dievčat. Odporúčaných 9 hodín spala menej ako polovica 11-ročných školákov (48%). Čím sú školáci starší tým spia menej a desatina 13-ročných a 15-ročných školákov počas školských spalo menej ako 6 hodín. Značná časť starších dievčat máva problém večer zaspáť (41-42%), budí sa v noci (32-36%), má problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnuté (65-71%) a máva pocit ospalosti cez deň (67-76%). Školáci a školáčky pripisujú svoje problémy so spánkom trápeniu sa kvôli školským povinnostiam, konfliktom alebo zlým snom (38%), používaniu mobilu/internetu pred spánkom (24%), či nesprávnym podmienkam pre spánok ako sú hluk, teplota v miestnosti (18%). Viac ako polovica školákov si cez deň pospí (55%), najčastejšie je to poobede pri ležaní v posteli (34%) alebo pri sedení a čítaní, pozeraní filmov, videí (18%), ale 11% priznalo, že zaspali na vyučovaní v triede.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Posunúť začiatok vyučovania na neskôr
- » Zlepšiť logistiku zo strany školy (menej domácich úloh, rozloženie písomiek, doučovanie zo strany školy, priestory na robenie domácich úloh v škole)

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Implementovať intervencie na podporu zdravého spánku do programov na podporu zdravia
- » Zaviesť skrining problémov so spánkom v rámci preventívnych prehliadok u pediatriov.

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Zaujímať sa o spánkový režim a problémy so spánkom
- » Vytvoriť vhodné prostredie pre spánok, bez rušivých vplyvov
- » Dozrieť na pravidelný spánkový režim a večierku.
- » Rozprávať sa s deťmi, čo ich trápí

Čo môžu urobiť školáci?

- » Obmedziť používanie elektronických zariadení minimálne hodinu pred spaním
- » Neodkladať školské povinnosti na večer
- » Chodiť spať v rovnakom čase, tak aby spánok bol minimálne 8 hodín
- » Mať dostatok pohybu cez deň, vonku
- » Vytvoriť si relaxačnú rutinu, ktorá pomôže uvoľniť sa pred spaním.

Nepriaznivý stav ústneho zdravia školákov a nedostupnosť potrebnej zdravotnej starostlivosti

Iba približne dve tretiny 11-ročných chlapcov a dievčat (58-64%) si čistilo zuby viac ako raz denne. Viac ako 70% starších školákov a školáčok si menilo zubnú kefku aspoň raz za tri mesiace (70-83%). Asi polovica dievčat (47-52%) a viac ako 40% chlapcov (43-44%) vo veku 13 a 15 rokov uviedlo, že vyplúvali krv počas čistenia zubov. Väčšina školákov (81%) a školáčok (87-89%) navštívila zubného lekára v uplynulom roku, no menej ako polovica z dôvodu preventívnej prehliadky (45%), tretina (34%) z dôvodu ošetrenia kazu, bolestivého alebo zlomeného zuba a iba 11% kvôli dentálnej hygiene. Päťina školákov trpela bolesťou zubov asi raz za mesiac. Kvôli vzhľadu zubov sa trápí takmer polovica dievčat (43-48%) a tretina chlapcov (25-31%). Takmer 80% dievčat (76-79%), ktoré sa trápia ako vyzerajú ich zuby sa snažia o ich úpravu. Len 14% školákov, ktorých trápí vzhľad zubov, nosí zubný strojček. Tretina školákov (29%) čaká na zubný strojček a 13% by chcelo zubný strojček, ale nemôže si ho dovoliť, lebo je drahý.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Zvýšiť počet detských ortodontistov
- » Zlepšiť finančnú dostupnosť zubných strojčekov

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Zvýšiť povedomie o zubnom kaze u rodičov/opatrovateľov, zubných lekárov, dentálnych hygienikov, pediatrov, sestier, zubných asistentov a iných osôb, ktoré sa starajú o deti.
- » Podporiť vzdelávanie a nácvik správnej dentálnej hygieny v školách

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Zabezpečiť pravidelné návštevy v zubnej ambulancii, minimálne 2x ročne.
- » Dbáť na zdravé stravovanie detí počas celého dňa
- » Dohliadať na dentálnu hygienu detí, byť vzorom
- » Zaujímať sa o to, či deti trápí vzhľad zubov a čo najskôr navštíviť ortodontistu

Čo môžu urobiť školáci?

- » Obmedziť príjem voľných cukrov v potravinách a nápojoch a vyhýbať sa voľným cukrom.
- » Minimálne dvakrát denne si čistiť zuby zubnou kefkou a zubnou pastou obsahujúcou fluoridy. Dôležité je dôkladné čistenie predovšetkým večer pred spaním a používanie správnych dentálnych pomôcok a techniky čistenia zubov.
- » Zdôveriť sa rodičom s trápeniami kvôli vzhľadu zubov

Nepriaznivé indikátory duševného zdravia starších dievčat a nárast výskytu problémov v oblasti emócií, koncentrácie a správania

Drvivá väčšina chlapcov (87-92%), ale iba niečo vyše 70% starších dievčat (71-74%) priaznivo hodnotila svoju životnú spokojnosť a navyše sme u starších dievčat zaznamenali pokles životnej spokojnosti za uplynulé 4 roky. Pätina starších dievčat je ohrozených depresívnym prežívaním (21-22%) a tretina prežíva miernu až silnú úzkosť (30-32%), alebo sa cíti osamelo väčšinu času alebo vždy (26-30%). Za uplynulé 4 roky sme zaznamenali nárast výskytu vnímaných problémov v oblasti emócií, koncentrácie a správania, pričom päťina starších chlapcov (19-20%) a viac ako dve pätiny starších dievčat (42-46%) uviedlo, že majú problémy v oblasti emócií, správania, sústredenia, ktoré ich veľmi obťažujú.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Zabezpečiť stabilné, kontinuálne a finančne kryté fungovanie podporných tímov na základných školách.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Je potrebné zabezpečiť prítomnosť dostatočného počtu odborných zamestnancov v rámci školských podporných tímov a ich pravidelnú spoluprácu so žiakmi a rodičmi.

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Rodina, blízke okolie školákov a pedagógovia by si mali všímať výraznú zmenu nálad a správania. V prípade potreby je dobré kontaktovať odborníkov v rámci školského podporného tímu alebo Centier poradenstva a prevencie. Je možné obrátiť sa aj na telefonické linky pomoci či online poradne ako je Linka dôvery Nezábudka¹, či krízová linka pomoci IPčko².

Častejšie využívanie pasívnych stratégií zvládania náročných situácií u dievčat

Najčastejším spôsobom ako sa vyrovať s problémom u chlapcov aj dievčat bolo venovať sa tomu, čo ich baví (74% chlapcov a 71% dievčat). Chlapci častejšie ako dievčatá reagovali na problém tým, že hrali na počítači alebo mobile hry (61% chlapcov) alebo si šli zašportovať (55% chlapcov). Dievčatá častejšie ako chlapci reagovali na problém vyhýbavo, teda priali si, aby situácia zmizla alebo sa nikdy nestala (64%). Školáci problémy najčastejšie riešia s rodičmi (74% z nich), s kamarátmi (72% z nich) alebo sami (68% z nich). So svojim problémom v oblasti emócií, koncentrácie alebo správania bolo za posledný rok u odborníka približne 10% chlapcov a dievčat (6-13%) s výnimkou 15-ročných dievčat (16%).

Čo môžu urobiť tvorcovia politík?

- » Zaviesť do predprimárneho a primárneho vzdelávania rozvoj emocionálnych a sociálnych zručností u detí a dospievajúcich.
- » Zabezpečiť vzdelávanie pedagogických pracovníkov zamerané na rozvoj emocionálnych a sociálnych zručností u detí a dospievajúcich.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Do predprimárneho a primárneho vzdelávania zaviesť programy zamerané na osvojovanie si vhodných stratégií zvládania. Dobrým príkladom sú programy Zippyho kamaráti³ a Kamaráti jabĺčka.

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Pomáhať svojim deťom vyjadrovať ich pocity, aj tie negatívne. Hovoriť o možnostiach riešenia životných situácií. Na základe vlastného príkladu ukázať svojim deťom možnosti aktívnych stratégií zvládania – hovoriť o svojich pocitoch, požiadať o pomoc, odreagovať sa športom, prechádzkou.

ZDRAVIE PODPORUJÚCE SPRÁVANE

Nepriaznivé trendy v nutričnom správaní starších dievčat, ale naopak chlapci konzumujú menej sladkostí a sladených nápojov

Iba tretina dievčat (31-34%) a o niečo viac chlapcov (43-45%) vo veku 13 a 15 rokov raňajkuje každý pracovný deň a u 13-ročných školákov a školáčok sme zaznamenali i klesajúci trend v pravidelnom raňajkovaní za uplynulé 4 roky. U dievčat vo veku 13 rokov sme zaznamenali pokles aj v konzumácii ovocia a zeleniny a nárast konzumácie energetických nápojov. Priaznivý trend sme zaznamenali v skupine chlapcov, kde za uplynulé 4 roky klesla konzumácia sladkostí a sladených nápojov. Približne 10% 11-ročných (7-10%), 20% 13-ročných (19-21%) a 30% 15-ročných (28-32%) školákov konzumovalo energetické nápoje viac ako raz týždenne. Iba tretina 11-ročných dievčat a chlapcov (29-32%) konzumuje ryby aspoň raz za týždeň. Iba približne polovica 13- a 15-ročných dievčat (49-55%) stoluje s rodinou väčšinu dní.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Pokračovať v realizácii osvedčených národných projektov na školách napr.: „Školské ovocie“⁴, „Školské mlieko“, „Viem, čo zjem“⁵.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Rozvíjať zdravotnú gramotnosť so zameraním na nutričné správanie (napr. rozumieť výživovým údajom na obaloch potravín ako napr. Nutri-Score alebo Nutrinform Battery)

Čo môžu urobiť školy:

- » Poveriť konkrétnu osobu koordinovaním podpory zdravia na školách.
- » Dbáť na realizáciu prijatých preventívnych postupov⁶.
- » Vybrať si tematické zameranie výchovno-vzdelávacích programov zameraných na rozvoj zdravotnej gramotnosti detí, žiakov a študentov v prostredí škôl a školských zariadení.
- » Raz ročne realizovať aktivitu zameranú na zdravú výživu, stravovanie a pitný režim. Súčasťou týchto aktivít využívať vhodné edukačné vizuálne pomôcky, a to vo forme „zdravých“ tanierov alebo „zdravých“ potravinových pyramíd vrátane názorných sprievodcov primeranými porciami jednotlivých potravín.

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Uplatňovanie pravidiel, ktoré podporujú zdravú životosprávu ako je napríklad pravidelné raňajkovanie, zdravé stravovanie, pitný režim.
- » Snažiť sa byť dobrým príkladom pre deti v oblasti zdravého stravovania.

Nepriaznivé vnímanie tela a nárast symptómov porúch príjmu potravy u starších dievčat

Nárast výskytu nadhmotnosti a obezity od roku 2014 pokračoval v skupine starších chlapcov (13- a 15-roční) a mladších dievčat (11-ročné). Tretina starších dievčat (31-33%) hodnotí svoju postavu ako trochu alebo veľmi tučnú a iba niečo viac ako polovica je spokojná so svojim vzhľadom (49-50%), pleťou (53-59%) či fyzickou kondíciou (50-58%). Polovica starších dievčat (48-50%) trpela aspoň dvoma symptómami porúch príjmu potravy a za posledné 4 roky došlo k nárastu výskytu symptómov porúch príjmu potravy u mladších i starších dievčat a chlapcov vo veku 13 rokov.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Kontinuálne vzdelávanie odborníkov a prepojenie zdravotníkov a odborníkov z iných profesií s neziskovými organizáciami zameranými na vzdelávanie a prevenciu konkrétne v oblasti porúch príjmu potravy.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Vzdelávať dospelých, rodičov, pedagógov a trénerov športových a tanečných odvetví prostredníctvom médií a organizovaných besied. Ako najefektívnejšie sa javí vzdelávanie prostredníctvom webových portálov a sociálnych sietí.

Čo môžu urobiť školy:

- » Vybrať si niektorý z osvedčených projektov ako je „Chuť žiť“ (Poskytujú podrobné informácie o ochorení a kontakty na odborníkov, pôsobia v oblasti vzdelávania na školách, kde ponúkajú prevenciu porúch príjmu potravy), či „Zeleninkové šialenstvo“⁴⁸ (celoročný vzdelávací program pre materské škôlky, zameraný na prevenciu detskej obezity a zdravý životný štýl detí, vďaka ktorému si postupne vytvárajú zdravé stravovacie návyky a pozitívny vzťah k zelenine na celý život).

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Nastaviť rodinné pravidlá týkajúce sa spoločného rodinného stravovania aspoň raz za deň a cez víkend.

Pokles pravidelnej fyzickej aktivity u chlapcov a nízka miera participácie na organizovaných aktivitách u starších školákov

Iba pätina dievčat (19%) a tretina chlapcov (28%) vo veku 11 rokov vykonáva fyzickú aktivitu aspoň hodinu denne a s rastúcim vekom čoraz menej školákov a školáčok je dostatočne fyzicky aktívnych. Pokles vo výskyte pravidelnej fyzickej aktivity od roku 2014 pokračoval u starších chlapcov a mladších dievčat aj v uplynulých 4 rokoch. Kým vo veku 11 rokov viac ako polovica chlapcov (54%) participuje na organizovaných športových aktivitách v kluboch aspoň raz týždenne, vo veku 15 rokov to je už iba tretina (31%). U dievčat bola populárnejšia nešportová záujmová činnosť (27-42%). Štvrtina 11-ročných (25%) ale skoro polovica 15-ročných (46-48%) sa nezúčastňuje na žiadnej organizovanej voľnočasovej aktivite. Štvrtina 11-ročných (23-26%) reportovala, že čas len pre seba má len občas alebo nikdy. Viac ako polovica detí uskutočňuje cestu do a zo školy aktívne (chôdzou, bicyklom, kolobežkou) a viac ako dve tretiny o tom nemajú možnosť rozhodovať (56-70%).

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Vypracovať nový Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity a to na základe Globálneho akčného plánu pre pohybovú aktivitu Svetovej zdravotníckej organizácie⁹ s vyčlenením dostatočných finančných prostriedkov na implementáciu jednotlivých navrhovaných aktivít a s dôrazom na hodnotenie vplyvu jednotlivých aktivít a tým aj investovaných finančných prostriedkov na zvyšovanie úrovne pohybovej aktivity obyvateľov¹⁰.

Čo môžu urobiť školy a samosprávy?

- » Implementovať koncept Aktívnej školy zahrňujúci široké spektrum pohybových aktivít a príležitostí pred, počas a po vyučovaní a to prostredníctvom podpory aktívneho transportu, aktívnych tried (aktívne prestávky, aktívne vyučovanie), kvalitnej telesnej a športovej výchovy, športových krúžkov, kurzov, výcvikov a aktivít v prírode, budovania športovej infraštruktúry a proaktívneho prostredia, školských športových súťaží či vzdelávania odborníkov¹¹. Aktívnu školu pritom netvorí len samotná škola a školáci ale aj rodičia, primátor či starosta, poslanci, samospráva, médiá, rôzne inštitúcie a firmy.

Čo môžu robiť rodičia?

- » Ísť príkladom a dostatočne sa hýbať.
- » Realizovať pohybové aktivity so svojimi deťmi.
- » Vyjadriť podporu pri výbere pohybovej aktivity a podporovať aktívny životný štýl detí.

Vyšší výskyt úrazov pri aktivitách v športových kluboch

Približne polovica školákov utrpela medicínsky ošetrovaný úraz v priebehu minulého roka (40-55%). Školáci utrpeli úraz pri aktivitách v športových kluboch (43-61%), pri voľnočasových pohybových aktivitách mimo športových klubov (28-50%), pri pohybových aktivitách v škole (19-31%). U chlapcov bol najrizikovejšou športovou aktivitou futbal a bicyklovanie, u dievčat zase volejbal a vybíjaná.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?¹²

- » Štátne inštitúcie a vláda by mali zaručiť pokračujúce, celonárodné monitorovanie s pohybovou aktivitou súvisiacich úrazov s cieľom odmerať záťaž, ktorú predstavujú pre verejné zdravie a odhadnúť vplyv preventívnych aktivít.
- » Dostatočné zdroje by mali byť nasmerované na prevenciu s pohybovou aktivitou súvisiacich úrazov a to spolu so zdrojmi na podporu pohybovej aktivity.

Čo môžu robiť športové asociácie a kluby?

- » Implementovať neuromuskulárny tréning v zahrievacej časti
- » Zabezpečenie dozoru pri pohybových aktivitách a dodržiavanie bezpečnostných odporúčaní, vytvárať bezpečné prostredie pre pohyb
- » Realizovať manažment tréningového zaťaženia
- » Dbáť na kvalitnú rehabilitáciu úrazov.

Čo môžu robiť školy a učitelia?

- » Implementovať neuromuskulárny tréning v zahrievacej časti hodín telesnej a športovej výchovy.
- » Vzdelávať v bezpečnosti v športe a voľnom čase.

Čo môžu urobiť školy a samosprávy?

- » Dbáť na bezpečnosť cestnej premávky.

Čo môžu robiť rodičia a deti?

- » Dbáť na to aby sa deti plnili odporúčania pre vykonávanie pohybovej aktivity.
- » Nešpecializovať sa skoro. Na jeden šport.
- » S novými aktivitami začínať postupne.
- » Zabezpečiť ochranné prostriedky.
- » Zabezpečiť adekvátnu rehabilitáciu.
- » Vytvorenie bezpečného prostredia na vykonávanie pohybových aktivít

Vysoký výskyt nadhmotnosti a obezity a nízkej úrovne funkčnej zdatnosti

Nadhmotnosťou alebo obezitou podľa objektívnych meraní (rizikové množstvo telesného tuku $\geq 25\%$ u chlapcov a $\geq 30\%$ u dievčat) trpí pätina dievčat (21%) a dve pätiny chlapcov (40%) vo veku 11 rokov. Dve pätiny 11-ročných školákov a školáčok (38-39%) malo rizikovo nízku úroveň funkčnej zdatnosti a vo vyšších vekových skupinách dievčat sa situácia zhoršovala. Takmer dve tretiny 15-ročných dievčat (58%) a takmer polovica 11-, 12-, 13- a 14-ročných dievčat (38-47%) vykazovala nízku úroveň funkčnej zdatnosti.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Vypracovať nový Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity a to na základe Globálneho akčného plánu pre pohybovú aktivitu Svetovej zdravotníckej organizácie⁹ s vyčlenením dostatočných finančných prostriedkov na implementáciu jednotlivých navrhovaných aktivít a s dôrazom na hodnotenie vplyvu jednotlivých aktivít a tým aj investovaných finančných prostriedkov na zvyšovanie úrovne pohybovej aktivity obyvateľov¹⁰.
- » Hľadať možnosti navýšenia hodín TV na školách a zabezpečenia kvalitnej realizácie týchto hodín na školách.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Vzdelávať rodičov, učiteľov, trénerov prostredníctvom médií, sociálnych sietí. Implementovať aktivity prevencie detskej obezity v kontexte plnenia Národného akčného plánu v prevencii obezity na roky 2015 – 2025 (NAPPO)

Čo môžu urobiť školy a samosprávy:

- » Podporovať aktívne zapájanie školákov do športových aktivít, cvičenia a iných foriem pohybu.
- » Realizovať aktivitu zameranú na výživu, stravovanie, fyzickú aktivitu, prevenciu obezity na školách na základe prijatých preventívnych postupov Vestník MZ SR, 15. januára 2023

Čo môžu robiť rodičia?

- » Zabezpečiť dostatočné množstvo odpočinku a spánku, zdravé stravovanie a dostatočnej fyzickej aktivity pre školákov.
- » Byť príkladom pre svoje deti vo vzťahu ako predchádzať obezite

ŠKOLA

Chlapci sú spokojnejší so školou a staršie dievčatá prežívajú viac školského stresu

Iba tretine školákov a školáčok vo veku 11 rokov (26-31%) a menej ako pätine vo veku 15 rokov (17-18%) sa v škole veľmi páči, ale v skupine chlapcov došlo k nárastu spokojnosti za uplynulé 4 roky. Pravidelne zažíva úspech v škole iba pätina školákov a školáčok (18-27%) a približne štvrtina ho zažíva zriedka, alebo nikdy (20-29%). Väčšine 15-ročných školákov a školáčok veľmi záleží na tom, aké vzdelanie získajú (56% dievčat a 67% chlapcov). Dve pätiny 13- a 15-ročných dievčat (40-41%) sa cítia byť dosť alebo veľmi pod tlakom pri školských úlohách a zároveň u nich došlo k výraznému nárastu výskytu vnímaného školského stresu. Významnou záťažou sú pre tieto dievčatá testovanie a skúšanie (58-64% to považuje za dosť alebo veľmi zaťažujúce), učenie sa veciam, ktorým nerozumejú (48%), vysoké nároky učiteľov (39-42%) a hluk v triede (40-43%).

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Systematicky vytvárať v školách priestor na zavádzanie pozícií odborných zamestnancov, ktorí môžu prispievať k podpore duševného zdravia všeobecne a redukcii stresu spojeného so školou.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » vytvárať a overovať také intervencie, ktoré rozvíjajú rezilienciu, schopnosť pracovať so stresom spojeným so školou a pomáhať učiteľom tieto prierezo zavádzať do svojej výučby.

Čo môžu urobiť školy a samosprávy:

- » Školy by mali dokázať identifikovať prípadné bariéry, ktoré bránia dobrej socializácii medzi spolužiakmi, používať rôzne nástroje identifikovania pohody a prežívania detí v školskom prostredí a na základe výsledkov plánovať intervenčné a preventívne aktivity.
- » Podporovať ďalšie vzdelávanie učiteľov a školských podporných tímov v oblasti duševného zdravia detí, ale aj aktivity na podporu psychickej pohody učiteľov.
- » Podporovať v školách prístup zameraný na žiaka vo vyučovaní a vytvárať príležitosti k povzbudeniu a zažívaniu úspechu v školskom prostredí založeného na pozitívnom správaní žiaka a jeho postojoch, nielen vo vzťahu k školskému výkonu.

Čo môžu robiť rodičia?

- » Počúvať deti, keď hovoria o tom, čo ich v škole trápi, pomáhať im naučiť sa hovoriť o svojich emóciách a rozvíjať stratégie zvládania záťaže, napríklad tým, že budú spolu hovoriť o rôznych možnostiach riešenia náročných situácií v škole.

Vysoká miera dostupnosti podporujúceho učiteľa, ale pokles spokojnosti s mierou sociálnej opory u starších dievčat

S rastúcim vekom klesá dôvera k učiteľom a kým vo veku 11 rokov učiteľom dôveruje 56% dievčat, vo veku 15 rokov je to už iba 25% dievčat. V skupine 13-ročných dievčat pozorujeme i pokles spokojnosti s mierou sociálnej opory od učiteľov. Približne polovica dievčat (47-67%) a dve tretiny chlapcov (55-79%) bolo spokojných s mierou sociálnej opory od spolužiakov a u 15-ročných chlapcov sme zaznamenali nárast spokojnosti za uplynulé 4 roky. Viac ako polovica školákov a školáčok uvádza dostupnosť podporujúceho učiteľa, teda učiteľa, ktorý chce, aby v živote niečo dosiahli (45-66%), máva dobrú náladu a je s ním sranda (54-70%), dáva im druhú šancu (51-66%) a snaží sa vyriešiť problémy (54-61%).

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Systematicky vytvárať v školách priestor na zavádzanie pozícií odborných zamestnancov, ktorí môžu byť podporou aj pre učiteľov pri zvládaní rôznych náročných školských situácií.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Vytvárať a overovať také intervencie, ktoré cielia na žiakov (budovanie priateľských vzťahov a pod.) aj na učiteľov a ich budovanie vzťahov so žiakmi, podporu pozitívnej klímy školskej triedy, etického správania učiteľa a súčasne prevenciu rôznych foriem nevhodného správania učiteľov.

Čo môžu urobiť školy a samosprávy:

- » Budovať hodnotné vzťahy medzi žiakmi a ich učiteľmi má stále veľký význam, a preto ich odporúčame budovať nielen počas výchovnovzdelávacích aktivít, ale aj v rámci mimoškolských aktivít, športových aktivít a rôznych seba rozvojevých aktivít, kde sa môžu navzájom spoznať viac ľudsky ako profesionálne a tak si budovať väčšiu vzájomnú dôveru.
- » Podporovať účasť učiteľov na rôznych formách vzdelávania, ktoré im pomáhajú zvyšovať zručnosti v tom, ako sa správať k žiakom, ako vhodne reagovať na ich správanie.

Čo môžu robiť rodičia?

- » Pomáhať deťom naučiť sa a rozvíjať stratégie a spôsoby komunikácie, ktoré im pomáhajú konštruktívne budovať vzťahy s ľuďmi v školskom aj mimoškolskom prostredí.

Študovne i bezplatné doučovanie školáci využívajú

Približne polovica školákov uviedla, že v ich škole je k dispozícii miestnosť, kde si môžu robiť domáce úlohy a pripravovať sa do školy a tretina z tých 11-ročných (29-32%), ktorí to uviedli, ju aj využíva. V týchto miestnostiach je zväčša k dispozícii wifi (67%), tlačiareň (53%) a niekto, kto vie školákom pomôcť s úlohami (61%). Približne dve tretiny školákov (53-72%), ktorí uviedli, že majú v škole k dispozícii bezplatné doučovanie to aj občas alebo pravidelne využívajú, pričom najviac ho využívali 15-ročné dievčatá (72%) a najmenej 13-ročné dievčatá (53%).

Čo môžu urobiť tvorcovia politík?

- » Podporovať legislatívne aj materiálno-technicky iniciatívy zavádzania priestoru pre prípravu na vyučovanie a doučovanie priamo v školskom prostredí takými úpravami legislatívy, ktoré školách tieto procesy uľahčia.

Čo môžu urobiť školy a samosprávy:

- » Podporovať možnosť vytvoriť priestor pre prípravu na vyučovanie a zabezpečiť doučovanie v podmienkach školy na tzv. nízkoprahovom princípe, aby bolo dobre dostupné pre všetky deti.

Čo môžu robiť rodičia?

- » Informovať sa o možnostiach takejto vzdelávacej podpory zo strany škôl a podporovať deti v tom, aby ju aktívne využívali.

Pokles miery zdravotnej gramotnosti u starších školákov a školáčok

Nízkú úroveň zdravotnej gramotnosti mala skoro štvrtina 13-ročných (24%) a pätina 15-ročných (22-23%) školákov a školáčok. V týchto skupinách sme zaznamenali nárast výskytu školákov s nízkou mierou zdravotnej gramotnosti za uplynulé 4 roky.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Podporovať legislatívne aj materiálno-technicky iniciatívu pre revitalizáciu slovenskej siete škôl podporujúcich zdravie
- » Podporovať legislatívne zavádzanie zdravotnej gramotnosti do školského kurikula v podobe medzipredmetovej témy

Čo môžu urobiť školy a samosprávy:

- » Zapájať sa do siete Škôl podporujúcich zdravie a Asociácie Zdravých miest Slovenska, ktorých cieľom je budovať nielen individuálnu úroveň zdravotnej gramotnosti, ale najmä kolektívnu zdravotnú gramotnosť
- » Začleniť koncept zdravotnej gramotnosti do svojich organizačných štruktúr a budovať celkovú zdravotnú gramotnosť prostredia

Čo môžu robiť rodičia?

- » Zaujímať sa, kde ich deti čerpajú informácie o zdraví, pomáhať im kriticky rozlišovať fakty od názorov o zdraví
- » Rozvíjať sebauvedomenie detí v oblasti zdravia tým, že im pomôžu rozlišovať čo je dobré pre moje zdravie od toho čo je dobre pre všetkých
- » Rozprávať sa s deťmi ako môžeme zlepšovať prostredie v ktorom žijeme v prospech zdravia

Diskrepancia medzi perspektívou žiakov a vedenia školy

Školákom je umožnené vyjadrovať a obhajovať svoj názor (56-67%) ale menej často i podieľať sa na rozhodnutiach, ktoré zlepšujú život školy (40-50%). Vychádzajúc z výpovedí vedenia školy, temer na všetkých školách školáci môžu vyjadrovať a obhajovať svoj názor (96-98%) a tiež podieľať sa na rozhodnutiach (81%). Podobná diskrepancia je aj pri hodnotení pravidiel počas prestávok, keďže 25% školákov tvrdilo, že žiaci by mali byť v triede, ale len 2% zástupcov vedenia škôl pripúšťa, že na ich škole platí takéto pravidlo.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Podporovať školy v sebaevaluačných iniciatívach tým, že budú vytvárať nástroje a metodiky, ktoré školám pomáhajú identifikovať problémové oblasti a zlepšovať komunikáciu.

Čo môžu urobiť školy?

- » Neustále zlepšovať vzájomnú komunikáciu medzi školou, žiakmi a rodičmi,
- » Naučiť sa identifikovať problémové oblasti a vnímanie školy a jej procesov žiakmi a rodičmi.

Zlepšila sa vybavenosť špecializovaných učební, tretina škôl ale potrebuje renováciu

Necelá tretina škôl považovala za závažný a stredne závažný problém v okolí školy hustú premávku (28%). Približne štvrtina škôl považovala za závažný a stredne závažný vnútorný problém svojej školy záškoláctvo žiakov (26%) a neskoré príchody žiakov (24%). Približne tretina škôl potrebuje pre zlepšenie bezpečnosti rozsiahlu renováciu (28%) a iba tretina škôl potvrdila, že ich priestory sú bezbariérové (28%). V porovnaní s obdobím pred 4 rokov sa znížil počet škôl, ktorých vedenie uvádzalo problém so šikanovaním medzi žiakmi (20% vs 12%), ale naopak zvýšil počet škôl, ktorých vedenie uvádzalo fluktuáciu učiteľského kolektívu (3% vs. 12%) a dlhodobú práceneschopnosť učiteľov (5% vs 12%) ako závažný problém. Výrazne sa zvýšil počet škôl, ktoré uvádzali dobre vybavené špecializované učebne (55% vs 79%).

Čo môžu urobiť tvorcovia politik a samosprávy?

- » Hygienicky bezpečné prostredie a podmienky pre optimálny výchovno-vzdelávací proces v školách by mali byť samozrejmosťou pre všetkých žiakov bez ohľadu na vek, pohlavie alebo sociálne prostredie, z ktorého pochádzajú. Nakoľko ešte stále existujú veľké rozdiely v podpore pri vzdelávaní medzi jednotlivými školami, bolo by vhodné, aby zvýšená pozornosť a finančné prostriedky smerovali práve k tým, ktoré nevedia alebo nie sú schopní akúkoľvek formu podpory svojim žiakom poskytnúť.
- » Vytvárať adekvátne materiálne a technicky vybavený priestor pre žiakov, kde by si mohli robiť domáce úlohy a zároveň by to bol priestor, kde môže prebiehať bezplatné doučovanie tých žiakov, ktorí a neho prejavujú čoraz vyšší záujem.

RODINA

Značná časť školákov je konfrontovaná s náročnými životnými situáciami

Tri štvrtiny školákov (76%) žila s oboma rodičmi, 13% s jedným rodičom a 6% v striedavej starostlivosti. Skoro polovica školákov (46%) zažila smrť niekoho blízkeho a tretina (32%) závažnú chorobu rodiča alebo niekoho blízkeho. Skoro pätina školákov zažila odlúčenie alebo rozvod rodičov (17%), či závažné konflikty alebo násilie v rodine (17%). Tretina školákov (28%) podstúpila sťahovanie do iného domova a pätina (19%) prestup na inú školu.

Čo môžu urobiť tvorcovia politik?

- » Zlepšiť a zjednodušiť prístup školákov aj ich rodičov, ktorí prešli/prechádzajú náročnými životnými situáciami, k odborníkom (napr. psychológom) a podporiť multidisciplinárne tímy na školách, ktoré by pomáhali pri zvládaní negatívnych dopadov.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Zvýšiť povedomie rodičov o možnostiach riešenia zdravotných problémov ich detí, ktoré vznikli v dôsledku náročných životných situácií.
- » Zvýšiť povedomie učiteľov o dopadoch náročných životných situácií na zdravie školákov a rozvíjať ich zručnosti v identifikácii a riešení konkrétnych negatívnych dopadov, napr. v oblasti správania, prežívania.
- » Rozvíjať kompetencie školákov a stratégie zvládania náročných situácií ako prevenciu pred negatívnymi dopadmi.
- » Podporiť a rozvíjať komplexnú prácu s rodinou pri riešení náročných životných situácií.

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Zaujímať sa a rozprávať sa so svojimi deťmi o ich pocitoch a prežívaní náročných životných situácií.
- » Byť vnímavý a poskytovať priestor pre zdieľanie aj negatívnych emócií.
- » Kontaktovať odborníkov v prípade zistenia negatívnych dopadov na duševné i fyzické zdravie.

Čo môžu robiť školáci?

- » Všímať si svojich spolužiakov a v prípade potreby im ponúknuť pomoc, alebo ich povzbudiť, aby vyhľadali pomoc.
- » Ak prechádzate náročným obdobím, nájsť si aspoň jednu dôveryhodnú dospelú osobu, ktorej sa môžete zveriť a požiadať ju v prípade potreby o pomoc.

Pokles spokojnosti so sociálnou oporou rodičov u starších dievčat

Väčšina školákov (74-88%) a školáčok (50-84%) je spokojná s mierou sociálnej opory od rodičov, pričom chlapci sú spokojnejší ako dievčatá a mladší školáci sú spokojnejší ako starší školáci. Spokojnosť s mierou sociálnej opory od rodičov už od roku 2014 klesá a najvýraznejšie v skupine 13- a 15-ročných dievčat. Napríklad kým v roku 2014 viac ako 70% 15-ročných dievčat tvrdilo, že v ich rodine môžu hovoriť o svojich problémoch, v roku 2022 to bola už iba 50% opýtaných dievčat.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Rozvíjať a podporovať rodičovské kompetencie a zručnosti týkajúce sa výchovy a starostlivosti o dieťa práve v období dospievania.
- » Rozvíjať a posilňovať kvalitu vzťahov v rodine v rámci práce s rodičmi.

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Poskytovať dostatočný priestor pre vzájomnú komunikáciu a bezpodmienečné prijatie.
- » Poskytovať emocionálnu oporu v situáciách, ktoré sú pre dospievajúceho náročné.
- » Podporovať rozhodovanie v dôležitých situáciách bez negatívnej spätnej väzby.

Nárast výskytu neuplatňovania pravidiel aj u 11-ročných

Pätina 11-ročných školákov a školáčok (19-23%) uvádza, že v ich rodine sa pravidlá dodržiavajú len zriedkavo, alebo vôbec. Mnohým 11-ročným chýba uplatňovanie pravidiel na používanie internetu (60-62%), času stráveného vonku po škole (41-43%), raňajkovania (28-35%) či spánku (26-34%). Za uplynulé 4 roky narástol výskyt neuplatňovania pravidiel.

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Aplikovať a dodržiavať pravidlá týkajúce sa zdravého životného štýlu už v nižšom veku.

Spoločné aktivity s rodičmi aj vo veku 15 rokov

Približne polovica 11-ročných detí tvrdí, že spolu so svojimi rodičmi zvykne jedávať každý deň (40-51%), ale u 15-ročných je to už iba tretina chlapcov (30%) a štvrtina dievčat (25%). Viac ako polovica 11-ročných detí (54-61%) hrá s rodičmi spoločenské hry aspoň raz do týždňa a tretina to robí aj vo veku 15 rokov (27-37%). Dve tretiny 11-ročných chlapcov (58%) aspoň raz týždenne športuje s rodičmi a tretina (34%) s nimi hráva i počítačové hry. Skoro polovica 15-ročných dospievajúcich chodí s rodičmi aspoň raz týždenne na prechádzku (47-48%) a o niečo menej aj do kina alebo na večeru (35-38%). Aj keď viac ako polovica opýtaných (49-62%) uviedla, že každý deň alebo väčšinu dní sa s rodičmi rozprávajú o veciach, približne desatina sa s rodičmi nerozpráva nikdy (8-11%).

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Zapájať dospievajúcich do akýchkoľvek spoločných aktivít a vytvárať tak priestor na komunikáciu a vzájomné zdieľanie, pričom je potrebné viac dbať na kvalitu stráveného času nie na jeho množstvo, najmä u starších dospievajúcich.
- » Zapájať dospievajúcich do aktívneho spôsobu trávenia času a podporovať zdravý životný štýl, čo má vplyv nielen na fyzické ale i duševné zdravie dospievajúcich.

Čo môžu robiť školáci?

- » Skúsiť si dohodnúť s rodičmi takú spoločnú aktivitu, ktorá im prináša radosť, alebo dať šancu aspoň spoločnému obedu, či prechádzke.

ROVESNÍCI

Pokles spokojnosti so sociálnou oporou rovesníkov u starších dievčat

Dve tretiny chlapcov a ešte viac dievčat je spokojných s mierou sociálnej opory od rovesníkov (57-73%) a kým v skupine 15-ročných chlapcov došlo za uplynulé 4 roky k nárastu spokojnosti, v skupine 13- a 15-ročných dievčat došlo k poklesu spokojnosti so sociálnou oporou rovesníkov.

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Rozvíjať sociálne a komunikačné zručnosti školákov, schopnosti vytvárať a udržiavať vzťahy s rovesníkmi, riešenie vzájomných konfliktov. Príkladom dobrej praxe je preventívny program „Zippyho kamaráti“

Stále zriedkavý výskyt sexuálnej iniciácie vo veku 15 rokov

Menej ako pätina 15-ročných (15-19%) nebola ešte zaľúbená. Viac ako 70% bolo zaľúbených výlučne do osoby opačného pohlavia (71-74%), ale 7% chlapcov a 13% dievčat bolo zaľúbených do osoby rovnakého pohlavia. Približne polovica 15-ročných už s niekým chodila (50-52%), objímala sa alebo maznala (55-59%), dve pätiny mali skúsenosť s bozkávaním (37-44%) a približne pätina dievčat (18%) a viac než štvrtina chlapcov (26%) aj s hladením na intímnych miestach. Skúsenosť s pohlavným stykom malo 16% chlapcov a 9% dievčat vo veku 15 rokov, pričom približne tretina dievčat (33%) a dve tretiny chlapcov (63%) hodnotili túto skúsenosť priaznivo (chceli, aby sa to stalo skôr, alebo sa to podľa nich stalo v pravý čas) no 45% dievčat a 13% chlapcov túto skúsenosť hodnotilo nepriaznivo (nechceli, aby sa to stalo, alebo si myslia, že by bolo lepšie ak by sa to stalo neskôr). Kondóm pri poslednom pohlavnom styku použila menej ako polovica opýtaných (41-45%). Výskyt sledovaného romantického správania sa za uplynulé 4 roky nezmenil, alebo mierne klesol.

Čo môžu robiť tvorcovia politik?

- » Zavedenie povinnej vzťahovej a sexuálnej výchovy do vzdelávacích obsahov.
- » Vytvoriť záväzný a merateľný plán, ako budú školy naplňať štandardy vzdelávania k vzťahovej a sexuálnej výchove.
- » Zabezpečiť podporu pedagógov, kvalitné a praktické zdroje a kontinuálnu podporu v tejto téme.

Čo môžu robiť tvorcovia intervencií?

- » Poskytovať príklady dobrej praxe tvorcom politik, zbierať potreby mládeže, škôl a rodičov a podporovať zavedenie kontinuálnej vzťahovej a sexuálnej výchovy.
- » V populácii 15-ročných školákov posilniť vo vzdelávaní v rámci vzťahovej a sexuálnej výchovy témy: priateľstvo, zaľúbenosť, láska, prevencia STD a neželaných tehotenstiev, intímne zbližovanie a sexuálna a rodová identita.

Čo môžu robiť školy?

- » Zahnúť výchovu k manželstvu a rodičovstvu do školského vzdelávacieho programu a vyhradiť čas odbornému tímu na vzdelávanie v tejto téme, poprípade zabezpečiť vzdelávanie cez relevantné organizácie.

Čo môžu robiť učitelia?

- » Vzdelávať sa v téme vzťahovej a sexuálnej výchovy alebo zorganizovať vzdelávanie pre svoju triedu.
- » Využívať aj neformálnu komunikáciu a individuálne poradenstvo pre dospievajúcich/e.
- » Spolupracovať s rodičmi pri špecifikovaní vzťahovej a sexuálnej výchovy

Čo môžu robiť rodičia?

- » Využívať prirodzené príležitosti na rozhovor so školákmi o témach týkajúcich sa pohlavného dospievania, iniciácie romantických vzťahov a riešení praktických životných situácií.
- » Inšpirovať sa kvalitnou literatúrou v tejto oblasti, napr. knihou Ja v tvojom veku...! Ako sa s deťmi rozprávať o sexualite, ktorá rodičov uistí, ako tieto témy rozoberať.
- » Spolupracovať so školami pri realizácii odborne podloženej vzťahovej a sexuálnej výchovy, resp. výchovy k manželstvu a rodičovstvu

Nárast symptómov nadmerného používania internetu u starších dievčat

Rizikové využívanie internetu (aspoň 1 z 5 symptómov závislosti) reportovala polovica 13-, a 15-ročných dievčat (49-52%) a skoro dve pätiny chlapcov a 11-ročných dievčat (35-39%). Nepriaznivý trend, teda nárast výskytu symptómov rizikového využívania internetu sme zaznamenali najmä u starších dievčat (13-15 rokov). Kým v skupine chlapcov prevažovalo hranie online hier, u dievčat to bolo používanie sociálnych sietí. Pätina starších chlapcov (17%-21%) je ohrozená hraním počítačových hier (hrajú každý deň a prejavujú symptómy problematického hrania).

Čo môžu urobiť tvorcovia intervencií?

- » Podporovať digitálnu gramotnosť u škôľakov už na nižšom stupni základných škôl a rozvíjať tie spôsoby správania, ktoré by im pomohli benefitovať z online prostredia.
- » Podporovať digitálnu gramotnosť u rodičov a rozvíjať ich zručnosti týkajúce sa používania digitálnych technológií.

Čo môžu urobiť rodičia?

- » Rozprávať sa so svojimi deťmi o ich aktivitách v online prostredí, o rizikách ale aj ako sa bezpečne správať, najmä u mladších.
- » Zaujímať sa o to, čo ich v online prostredí zaujíma a nehodnotiť negatívne ich záujmy.
- » V prípade kontaktu s nežiadúcim obsahom, rozprávať sa s deťmi o danej situácii a poskytnúť im priestor pre vyjadrenie ich pocitov.
- » Dohodnúť si a dodržiavať pravidlá, čo môžu robiť v online prostredí, najmä u mladších školákov.

Nárast výskytu šikanovania ale zároveň i ohlasovania šikanovania, pokles bitiek

Za uplynulých 8 rokov sledujeme kontinuálny pokles výskytu účasti na bitke a menej ako 15% chlapcov (13-14%) a približne 5% dievčat (5-7%) uviedlo, že sa zúčastnili bitky aspoň trikrát v priebehu posledných 12 mesiacov. Výskyt šikanovania a kyberšikanovania má opačný trend a za posledných 4 roky sledujeme nárast výskytu aktérov i obetí, ktorých je ale menej ako 10%. Pozitívnym zistením je, že v porovnaní s obdobím pred 4 rokmi, menej školákov o svojej skúsenosti so šikanovaním mlčí (19% vs 27%) a viac školákov sa zdôverí učiteľom (23% vs 17%). Približne tretina školákov zažilo v škole výsmech a to najčastejšie z postavy (15% chlapcov a 23% dievčat).

Čo môžu robiť školy?

- » Vytvárať psychologicky bezpečné prostredie na škole, ale v triednych kolektívoch.
- » Poskytovať návody ako postupovať v prípade, že sa školák stane obeťou, alebo svedkom násilného správania.
- » Otvárať tému nenávisných prejavov a rozvíjať interpersonálne zručnosti školákov.

Čo môžu urobiť školáci?

- » Byť všímavý a nebyť tichým svedkom ubližovania iným.
- » V prípade, že sa stane obeťou alebo svedkom vybrať si dospelú osobu, ktorej dôverujú a zveriť sa jej a skúšať to až dovedy, kým nenájdu pomoc.

Pokles v užívaní psychoaktívnych látok, ale stále vysoká miera skúsenosti s fajčením a pitím alkoholu a dostupnosti alkoholu u 15-ročných

Skúsenosť s užívaním psychoaktívnych látok je veľmi sporadická v skupine 11-ročných (väčšinou pod 5%) a za posledných 8 rokov sledujeme pokles vo výskyte aj v starších vekových skupinách. V skupine 15-ročných má skúsenosť s fajčením približne tretina (32-36%) a za posledných 30 dní fajčila pätina školákov a školáčok (19%). V prípade fajčenia elektronických cigariet je výskyt o niečo vyšší (skúsenosť: 37-40%, za posledných 30 dní: 20-24%). Skúsenosť s pitím alkoholu mali dve tretiny (56-63%) no skúsenosť s opitnosťou malo len 18% 15-ročných školákov a školáčok. Za posledných 30 dní pila alkohol tretina 15-ročných školákov a školáčok (32-36%). Alkohol neodmietli predať 5% 13-ročných ale až 15% 15-ročných chlapcov a dievčat. Skúsenosť s užívaním kanabisu malo menej ako 15% 15-ročných (10-14%).

Čo môžu robiť tvorcovia politík?

- » Zlepšiť implementáciu zákonných úprav zakazujúcich predaj alkoholu a tabaku mladistvým osobám.

Čo môžu robiť tvorcovia intervencií?

- » Zvyšovať povedomie verejnosti a najmä dospievajúcich o zdravotných rizikách súvisiacich s užívaním elektronických cigariet, ale aj nových foriem rizikového správania ako je napríklad užívanie žuvacieho tabaku.

Čo môžu robiť školy?

- » Pokračovať v úspešných intervenciách a opatreniach zameraných na prevenciu užívania psychoaktívnych látok, posúvajúce iniciácie do vyššieho veku, elimináciu týchto foriem správania školákov.

Čo môžu robiť rodičia?

- » Byť vhodným modelom správania.

ŠKOLÁCI SO ŠPECIÁLNYMI VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍMI POTREBAMI

Častejší výskyt zdravotných ťažkostí u starších dievčat

Približne 10% školákov (6-10%) a školáčok (10-13%) hodnotilo svoje zdravie nepriaznivo. Polovica chlapcov a mladších dievčat (45-55%) ale viac ako tri štvrtiny starších dievčat (78%) prežívalo dve alebo viac zdravotných ťažkostí viac ako raz do týždňa. Viac ako polovicu starších dievčat trápila viac ako raz do týždňa bolesť hlavy (54%) a nervozita (59%). Chlapcov trápila podráždenosť (37-42%), nervozita (37-39%) a problémy so zaspá-

vaním (28-32%). Pätina mladších (21%) a tretina starších (27%) dievčat trpí nízkou mierou subjektívnej pohody a desatina je dokonca ohrozená prežívaním depresie. Menej ako 15% školákov a školáčok (10-15%) sa cítilo osamelo väčšinu času alebo vždy. Približne polovica školákov a školáčok utrpela medicínsky ošetrený úraz v priebehu posledných 12 mesiacov (48-52%).

Častejšie využívanie aktívnych stratégií zvládania

Najčastejším spôsobom ako sa vyrovnáť s problémom u chlapcov aj dievčat bolo premyslieť si, ako najlepšie zvládnuť situáciu (62-69%), alebo povedali ľuďom v svojom okolí čo potrebujú (53-60%). Chlapci riešili svoje tiež problémy tým, že sa radšej šli

zahrať na počítači alebo mobile (58%) a dievčatá si želali, aby problém zmizol, alebo sa nestal (57%). Školáci sa pri prežívaní ťažkostí najčastejšie zverili rodičovi (78%) alebo kamarátovi (69%).

Častejšie dostatočná dĺžka ale horšia kvalita spánku najmä u starších dievčat

Približne dve tretiny chlapcov (67-68%) a viac ako tri štvrtiny dievčat (75-85%) spalo aspoň 8 hodín počas školských dní. Dve pätiny starších dievčat, ale len menej ako päťina chlapcov (16-18%) a mladších dievčat (22%)

mala problém zaspáť aspoň raz za týždeň. Polovica starších dievčat sa v noci budila (47%) a mala pocit ospalosti cez deň (55%). Dve pätiny školákov a školáčok mali problém ráno vstať (36-42%).

Nedostatky v ústnej hygiene

Približne polovica chlapcov (48-53%) a dve tretiny dievčat (60-67%) si čistila zuby viac ako raz denne. Takmer polovica chlapcov (46%)

a približne štvrtina dievčat (26%) uviedli, že niekedy alebo často vyplúvali krv pri čistení zubov.

Nezdravé nutričné správanie

Skoro polovica školákov (45-47%) a školáčok (40-52%) raňajkovalo každý pracovný deň. Dve pätiny chlapcov (37-39%) a viac ako polovica dievčat (51-58%) konzumovalo ovocie aspoň raz denne. Dve pätiny chlapcov (35-41%) a viac ako polovica dievčat (51-53%) konzumovalo sladkosti aspoň raz denne. Dve pätiny starších dievčat (39%) a tretina

chlapcov a mladších dievčat (31-33%) konzumovala sladené nápoje aspoň raz denne. Dve pätiny starších chlapcov (42%), pätina mladších chlapcov (20%) a tretina dievčat (29-34%) konzumoval energetické nápoje aspoň raz týždenne. Ryby aspoň raz do týždňa konzumovalo menej ako dve pätiny školákov (28-36%) a školáčok (17-34%).

Vysoká miera spokojnosti so školou, sociálnou oporou od spolužiakov a učiteľov

Viac ako polovici mladších (50-63%) a dve pätine starších (41-46%) školákov a školáčok sa v škole veľmi páči. Približne štvrtina chlapcov (21-25%) a tretina dievčat (29-31%) sa cítila byť pod tlakom pri školských úlohách. Väčšina školákov (71-84%) a školáčok (67-84%) bola spokojná s mierou sociálnej opory od spolužiakov. Podobne, väčšina školákov (62-85%) a školáčok (68-82%) bola spokojná s mie-

rou sociálnej opory od učiteľov a zároveň majú v svojom okolí učiteľa, ktorý im dáva druhú šancu (48-66%), venuje im čas ak im to nejde (46-61%), máva dobrú náladu (50-65%) a je tu pre nich, keď ho potrebujú (46-55%). Približne 40% chlapcov (37-41%) a tretina dievčat (33%) uviedla, že v škole pravidelne zažívajú úspech.

Vysoká miera spokojnosti so sociálnou oporou od rodiny a rovesníkov

Väčšina školákov (57-83%) a školáčok (72-87%) bola spokojná s mierou sociálnej opory od rodiny. Podobne väčšina školákov (56-77%)

a školáčok (64-81%) bola spokojná s mierou sociálnej opory od rovesníkov.

Častá skúsenosť so zaľúbenosťou u 15-ročných

Približne 70% 15-ročných školáčok a školákov už bolo zaľúbených (70-73%), pričom dve tretiny do opačného pohlavia (61-62%) a približne 10% do rovnakého pohlavia (9-12%). Skoro polovica 15-ročných dievčat (46%) a viac ako tretina 15-ročných chlapcov

(35%) uviedla, že ešte nikdy nemali rande. Približne polovica dievčat (48%) a o niečo viac chlapcov (55%) randila s osobou s opačným pohlavím a približne desatina s osobou s rovnakým pohlavím (7-10%).

ŠKOLÁCI SO ŠPECIÁLNYMI VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍMI POTREBAMI – ČO MÔŽU ROBIŤ...

Čo môžu robiť tvorcovia politik?

- » Zvýšiť dostupnosť pomáhajúcich profesií v školách (napr. pedagogických asistentov).
- » Zabezpečiť plnenie nároku škôl na školské podporné tímy (vrátane pedagogických asistentov).
- » Vytvoriť jednotný e-systém (napr. ako v zdravotníctve eZdravie) medzi školou a poradenským zariadením pre adresnejšiu a komplexnejšiu podporu dieťaťa vo výchovno-vzdelávacom procese.
- » Odstrániť fyzické, komunikačné a informačné bariéry prostredníctvom postupnej debarierizácie škôl a školských zariadení.
- » Využiť skúsenosti špeciálnych pedagógov v práci s deťmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami pomocou už existujúceho systému vzdelávacích centier pre pedagógov z bežných škôl.
- » Plne implementovať systém systém podporných opatrení vo výchovno-vzdelávacom procese na základe individuálnych potrieb žiaka, žiačky, nie na základe diagnózy (*nie každé dieťa s PAS potrebuje rovnakú formu podpory*).
- » Uplatňovať princíp tvorby textov webových stránok škôl a didaktických prostriedkov zohľadňujúci potreby osôb so ŠVVP.

Čo môžu robiť tvorcovia intervencií?

- » Zvyšovať povedomie o rozmanitosti a dôležitosti inklúzie=rešpektu voči rozmanitosti.
- » Zapájať lokálne komunity do aktivít podporujúcich rešpektovanie rôznorodosti (trhy, divadelné predstavenia, besedy, inkluzívne aktivity).

Čo môžu robiť školy?

- » Rozvíjať kompetencie učiteľov pracovať so školákmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami.

- » Poskytovať podporu učiteľom vo forme mentoringu, poradenstva.
- » Monitorovať duševné zdravie školákov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, ich sociálne začlenenie a rozvíjať ich psychickú odolnosť, a na základe dát nastavovať individuálny program školy so zameraním na well-being.
- » Aktívne rozvíjať psychologicky bezpečné prostredie a kohéziu školských kolektívov.
- » Systematická podpora pedagogických a odborných zamestnancov v programe profesijného rozvoja v oblasti inklúzie.
- » Vytvoriť bezpečný priestor pre žiakov a žiačky so ŠVVP v podobe bezpodnetnej, relaxačnej či multisenzorickej miestnosti.
- » Hodnotiť žiakov a žiačky so ŠVVP nie v komparácií s ostatnými žiakmi/žiačkami v triede ale v súlade s individuálnym progresom žiaka/žiačky samotného/samotnej.
- » Spolupracovať s rodičmi a žiakmi/žiačkami pri tvorbe inkluzívnej politiky školy.
- » Zaviesť systém sebahodnotenia žiakov so ŠVVP a hodnotenie učiteľov vo forme poskytnutia spätnej väzby zo strany žiakov v efektívite prístupu s prihliadnutím na individuálne potreby žiaka/žiačky.

Čo môžu urobiť školáci?

- » Všímať si potreby svojich spolužiakov a v prípade potreby ponúknuť im pomoc.
- » Zapojiť sa do programu rovesníckej podpory.
- » Nepochovávať sa s ostatnými ale sám so sebou.
- » Identifikovať svoje silné stránky a rozvíjať ich.
- » Zapájať sa do života školy v plnej miere.

Čo môžu robiť rodičia?

- » Byť vhodným modelom správania v prekonávaní bariér

Zdroje:

- 1 <https://linkanezabudka.sk/>
- 2 <https://ipcko.sk/>.
- 3 <https://www.zippy.sk/>
- 4 <https://www.skolskeovocie.sk/>
- 5 <https://www.viemcozjem.sk/>
- 6 Vestník MZ SR, Dňa 15. januára 2023 Ročník 71, Tvorba nových a inovovaných postupov pre výkon prevencie a ich zavedenie do medicínskej praxe, Odporúčaný postup na rozvoj prevencie v školách a školských zariadeniach, [cit. 2023-05-01]. Dostupné na: https://www.health.gov.sk/Zdroje?/Sources/dokumenty/vestniky_mz_sr/2023/vestnik-15-1-2023-osobitne-vydanie.pdf
- 7 <https://chutzit.sk/>
- 8 <https://zeleninkovesialenstvo.sk/>
- 9 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
- 10 <https://www.pulib.sk/web/pdf/web/viewer.html?file=/web/kniznica/elpub/dokument/Bakalar1/subor/9788055528069.pdf>
- 11 <https://www.youtube.com/watch?v=JQlab1SF2tl>
- 12 https://www.paripre.eu/wp-content/uploads/2022/04/2021_PARIPRE_ODPORUCANIA-PRE-PREVENCIU-URAZOV-SUVISIACICH-S-POHYBOVOU-AKTIVITOU-U-ADOLESCENTOV.pdf

Tabuľky

Tabuľka 107: Fyzické zdravie

	Výskyt						Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
	11-roční			13-roční			15-roční		11-roční	13-roční	chlapci		dievčatá	
	ch	d	ch	d	ch	d	ch	d			11vs15	13vs15	11vs15	13vs15
Celkové hodnotenie zdravia (nie zlé až zlé)	n	82	107	127	205	173	102	173	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
	%	9,3	11,5	11,6	19,6	11,4	11,4	24,0	0,5(0,42-0,68)	0,4(0,31-0,53)	0,8(0,59-1,08)	1,0(0,78-1,35)	0,4(0,32-0,54)	0,8(0,61-0,97)
Zdravotné ťažkosti (2 a viac, viac ako raz do týždňa)	n	246	367	383	606	441	304	441	***	0,4(0,30-0,44)	0,3(0,23-0,36)	0,8(0,65-0,98)	1,1(0,88-1,30)	0,9(0,69-1,06)
	%	33,2	45,7	40,1	64,7	38,4	38,4	68,3	***	***	***	*	ns	***
Zdravotné ťažkosti (viac ako raz do týždňa)														
Bolesť hlavy	n	103	147	125	292	101	236	0,7(0,54-0,93)	0,3(0,27-0,42)	0,3(0,20-0,34)	1,1(0,79-1,42)	1,0(0,77-1,34)	0,4(0,31-0,49)	0,8(0,64-0,97)
	%	12,1	16,3	11,6	28,2	11,5	33,2	*	***	***	ns	ns	***	*
Bolesť brucha	n	81	145	83	224	62	156	0,6(0,42-0,75)	0,3(0,24-0,40)	0,3(0,20-0,37)	1,4(0,99-1,97)	1,1(0,79-1,56)	0,7(0,52-0,86)	1,0(0,76-1,21)
	%	9,7	16,2	7,9	21,8	7,2	22,5	***	***	***	ns	ns	***	ns
Bolesť chrbta	n	128	148	183	257	146	221	0,9(0,69-1,16)	0,6(0,50-0,77)	0,4(0,35-0,56)	0,9(0,69-1,16)	1(0,81-1,31)	0,4(0,35-0,56)	0,7(0,59-0,91)
	%	15,4	16,9	17,3	25,3	16,9	31,6	ns	***	***	ns	ns	***	**
Smútok	n	113	195	120	321	116	265	0,6(0,44-0,73)	0,3(0,22-0,35)	0,3(0,20-0,33)	1,0(0,78-1,36)	0,8(0,63-1,09)	0,5(0,38-0,59)	0,8(0,63-0,94)
	%	14,0	22,4	11,6	32,0	13,6	37,9	***	***	***	ns	ns	***	*
Podráždenosť	n	248	366	375	553	319	425	0,6(0,49-0,74)	0,5(0,40-0,56)	0,4(0,31-0,47)	0,7(0,59-0,89)	0,9(0,79-1,14)	0,5(0,37-0,56)	0,8(0,63-0,93)
	%	29,7	41,2	35,6	54,0	36,9	60,5	***	***	***	**	ns	***	**
Ťažkosti so zaspávaním	n	172	215	230	314	183	252	0,8(0,65-1,02)	0,6(0,51-0,76)	0,5(0,38-0,60)	1,0(0,77-1,23)	1,0(0,83-1,29)	0,6(0,46-0,71)	0,8(0,65-0,97)
	%	20,8	24,5	21,9	31,1	21,3	36,3	ns	***	***	ns	ns	***	*
Nervozita	n	245	347	433	601	305	416	0,7(0,54-0,81)	0,5(0,41-0,59)	0,4(0,30-0,45)	0,8(0,63-0,95)	1,3(1,06-1,53)	0,4(0,35-0,53)	1,0(0,78-1,16)
	%	29,6	39,0	41,0	58,6	35,3	59,8	***	***	***	*	*	***	ns
Závrate	n	58	123	107	275	98	218	0,5(0,34-0,66)	0,3(0,24-0,39)	0,3(0,22-0,37)	0,6(0,42-0,83)	0,9(0,66-1,18)	0,4(0,28-0,46)	0,8(0,66-1,00)
	%	7,1	14,0	10,2	27,0	11,4	31,3	***	***	***	**	ns	***	ns

				Výskyt				Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
				11-roční				13-roční				chlapci			
				ch	d	ch	d	ch	d	ch	d	11vs15	13vs15	11vs15	dievčatá
Užívanie liekov (aspoň raz za posledný mesiac)															
Užívanie liekov na bolesť hlavy, brucha alebo zubov	n	361	431	433	622	388	504	0,8(0,66-0,98)	0,4(0,36-0,52)	0,2(0,19-0,30)	1,2(0,97-1,43)	1,1(0,90-1,20)	0,3(0,28-0,43)	0,6(0,48-0,73)	
	%	45,1	50,6	43,0	63,5	41,1	74,7	*	***	***	ns	ns	***	***	
Užívanie liekov na zaspávanie, nervozitu alebo zlepšenie nálady	n	134	116	143	139	104	110	1,3(0,97-1,66)	1,0(0,79-1,32)	0,7(0,56-1,00)	1,4(1,07-1,86)	1,2(0,89-1,54)	0,8(0,63-1,11)	0,9(0,65-1,13)	
	%	17,2	14,1	14,7	14,4	12,8	16,4	ns	ns	ns	*	ns	ns	ns	
Dlhodobé zdravotné ťažkosti a spánok															
Dlhodobé zdravotné ťažkosti	n	171	188	199	202	168	168	0,9(0,75-1,19)	0,9(0,75-1,16)	0,8(0,61-0,99)	1,0(0,80-1,29)	1,0(0,77-1,21)	0,8(0,66-1,06)	0,8(0,63-1,01)	
	%	19,4	20,4	18,6	19,6	19,2	23,5	ns	ns	*	ns	ns	ns	ns	
Dĺžka spánku – školské dni (viac ako 8h)	n	726	780	703	568	421	299	0,9(0,70-1,16)	1,6(1,31-1,86)	1,3(1,06-1,57)	5,4(4,29-6,70)	2,1(1,74-2,51)	7,7(6,09-9,72)	1,7(1,43-2,10)	
	%	83,4	84,8	66,1	55,6	48,3	42,0	ns	***	*	***	***	***	***	
Problém večer zaspáť	n	189	305	242	415	237	317	0,6(0,45-0,69)	0,4(0,36-0,52)	0,5(0,38-0,58)	0,7(0,60-0,93)	0,8(0,65-0,98)	0,6(0,51-0,76)	0,9(0,71-1,04)	
	%	21,7	33,2	22,8	40,6	27,1	44,3	***	***	**	**	*	***	ns	
Budenie sa v noci	n	176	238	208	320	145	259	0,7(0,57-0,90)	0,5(0,43-0,65)	0,4(0,28-0,45)	1,3(0,99-1,61)	1,2(0,96-1,54)	0,6(0,51-0,78)	0,8(0,67-1,00)	
	%	20,3	26,2	19,7	31,7	16,8	36,2	**	***	***	ns	ns	***	ns	
Problém ráno vstať a cítiť sa oddýchnutý	n	317	410	441	655	420	505	0,7(0,58-0,85)	0,4(0,33-0,48)	0,4(0,31-0,47)	0,6(0,50-0,74)	0,8(0,64-0,92)	0,3(0,27-0,41)	0,7(0,60-0,91)	
	%	36,6	45,1	42,1	64,6	48,6	71,2	***	***	***	***	**	***	**	
Pocit ospalosti cez deň	n	271	397	433	680	432	542	0,6(0,48-0,71)	0,3(0,29-0,41)	0,3(0,25-0,39)	0,5(0,37-0,55)	0,7(0,58-0,84)	0,2(0,20-0,30)	0,6(0,51-0,79)	
	%	31,2	43,7	41,1	66,9	49,9	76,1	***	***	***	***	***	***	***	

Tabuľka 108: Ústne zdravie

	Výskyt						Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
	11-roční			13-roční			15-roční		d	OR(95%CI)	11-roční		13-roční	
	ch	d	ch	ch	d	ch	ch	d			11vs15	OR(95%CI)	13vs15	OR(95%CI)
Dentálna hygiena (čistenie zubov viac ako raz denne)	n	509	591	551	697	448	517	517			OR(95%CI)	1,3(1,09-1,59)	1,0(0,86-1,24)	0,7(0,54-0,83)
	%	58,2	64,3	52,3	69,0	51,5	72,8				***	**	ns	***
Výmena zubnej kefky (aspoň raz za 3 mesiace)	n	NA	NA	704	766	614	571	571			OR(95%CI)	NA	0,8(0,66-1,00)	0,7(0,56-0,93)
	%			70,2	78,4	74,3	83,4				***		ns	*
Návšteva zubného lekára v uplynulom roku	n	NA	NA	810	869	671	597	597			OR(95%CI)	NA	1,0(0,79-1,27)	1,2(0,90-1,65)
	%			81,4	89,2	81,3	87,2				***		ns	ns
Krvácanie ďasien (niekedy alebo často)	n	NA	NA	381	524	387	333	333			OR(95%CI)	NA	1,0(0,79-1,14)	1,2(1,01-1,49)
	%			43,5	52,1	44,4	47,0				***		ns	*
Bolesť zubov	n	44	41	50	63	32	45	45			OR(95%CI)	1,4(0,91-2,30)	1,3(0,81-2,01)	0,9(0,63-1,40)
	%	5,5	4,8	4,9	6,3	3,9	6,7				ns	ns	ns	ns
Užívanie liekov na bolesť zubov	n	71	101	79	133	49	97	97			OR(95%CI)	1,5(1,05-2,23)	1,3(0,93-1,94)	0,9(0,70-1,24)
	%	8,8	11,7	7,8	13,4	5,9	14,3				***	*	ns	ns
Spokojnosť s chrupom	n	213	381	285	464	261	301	301			OR(95%CI)	0,7(0,60-0,93)	0,9(0,71-1,06)	1,2(0,95-1,41)
	%	25,4	43,0	28,4	47,5	31,3	43,9				***	**	ns	ns
Úprava vzhľadu zubov	n	145	293	194	343	154	223	223			OR(95%CI)	1,6(1,08-2,39)	1,6(1,12-2,33)	1,0(0,70-1,39)
	%	71,4	79,4	71,6	76,1	60,9	76,4				ns	*	**	ns

Tabuľka 109: Duševné zdravie

	Výskyt						Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
	11-roční		13-roční		15-roční		11-roční	13-roční	15-roční	chlapci		dievčatá		
	ch	d	ch	d	ch	d	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	11vs15	13vs15	11vs15	13vs15	
Životná spokojnosť (spokojní - 6 a viac)	n	811	803	970	771	779	508	1,7(1,25-2,30)	2,7(2,16-3,43)	2,8(2,16-3,58)	1,6(1,20-2,21)	1,1(0,88-1,50)	1,7(2,08-3,40)	1,2(0,95-1,45)
	%	91,5	86,4	88,4	73,7	86,9	70,6	***	***	***	**	ns	***	ns
Subjektívna pohoda (riziko depresie)	n	47	86	84	212	48	151	0,6(0,39-0,81)	0,3(0,25-0,44)	0,2(0,15-0,30)	1(0,66-1,52)	1,5(1,04-2,17)	0,4(0,29-0,51)	1(0,76-1,22)
	%	6,6	9,7	8,2	21,2	5,6	21,8	**	***	***	ns	*	***	ns
Úzkosť (mierna až silná úzkosť)	n	NA	NA	96	260	74	214	NA	0,3(0,21-0,36)	0,2(0,16-0,28)	NA	1,2(0,88-1,67)	NA	0,9(0,75-1,16)
	%			10,6	29,9	8,9	31,5		***	***		ns		ns
Osamelosť (väčšinu času a vždy)	n	62	123	115	271	99	216	0,5(0,36-0,68)	0,3(0,27-0,43)	0,3(0,22-0,38)	0,6(0,43-0,84)	1(0,72-1,26)	0,4(0,28-0,45)	0,8(0,66-1,00)
	%	7,0	13,2	10,6	26,0	11,1	30,2	***	***	***	**	ns	***	ns
Subjektívne prežívané problémy v oblasti emócií, sústredenia sa a správania (problémy aspoň v jednej z oblastí)	n	476	548	623	826	529	570	0,8(0,65-0,96)	0,3(0,26-0,40)	0,3(0,27-0,44)	0,8(0,69-1,01)	1(0,83-1,20)	0,4(0,29-0,46)	1,1(0,82-1,37)
	%	56,9	62,6	61,2	83,0	61,3	82,1	*	***	***	ns	ns	***	ns
Poskytovanie starostlivosti z dôvodu problémov v oblasti emócií, sústredenia sa a správania (a problémy aspoň v jednej z oblastí)	n	82	93	114	126	65	110	0,9(0,69-1,29)	0,9(0,67-1,15)	0,4(0,32-0,62)	1,3(0,91-1,80)	1,5(1,09-2,07)	0,6(0,46-0,82)	0,8(0,58-1,01)
	%	9,7	10,3	11,2	12,6	7,8	15,8	ns	ns	***	ns	*	***	ns

Tabuľka 110: Nutričné správanie

	Výskyt						Rodové rozdiely				Vekové rozdiely					
	chlapci vs. dievčatá						chlapci			dievčatá						
	11-roční		13-roční		15-roční		11-roční	13-roční	15-roční	11vs15	13vs15	11vs15	13vs15			
	ch	d	ch	d	ch	d	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)			
Raňajkovanie počas pracovných dní (každý deň)	n	430	404	476	342	372	222	1,2(1,04-1,51)	1,6(1,32-1,90)	1,7(1,35-2,05)	1,3(1,08-1,58)	1,1(0,91-1,30)	1,7(1,41-2,13)			
	%	49,9	44,3	45,3	34,2	43,3	31,4	*	***	***	**	ns	***			
Konzumácia ovocia (denne alebo častejšie)	n	366	459	392	401	245	277	0,7(0,61-0,88)	0,9(0,75-1,08)	0,6(0,50-0,76)	1,9(1,53-2,28)	1,5(1,24-1,83)	1,6(1,29-1,92)			
	%	42,6	50,3	37,4	39,9	28,4	39,2	***	ns	***	***	***	***			
Konzumácia zeleniny (denne alebo častejšie)	n	268	348	335	328	229	237	0,7(0,61-0,90)	1,0(0,81-1,17)	0,7(0,58-0,89)	1,3(1,03-1,56)	1,3(1,06-1,59)	1,2(1,00-1,51)			
	%	31,8	38,8	32,4	33,0	27,0	34,0	**	ns	**	*	*	ns			
Konzumácia rýb (raz za týždeň)	n	267	261	376	242	304	216	1,1(0,91-1,37)	1,8(1,47-2,16)	1,2(1,00-1,53)	0,8(0,69-1,02)	1,0(0,86-1,25)	0,9(0,75-1,15)			
	%	31,5	29,2	36,3	24,3	35,5	30,8	ns	***	ns	ns	ns	ns			
Konzumácia sladkostí (denne alebo častejšie)	n	260	344	304	379	247	241	0,7(0,59-0,88)	0,7(0,56-0,81)	0,8(0,62-0,95)	1,1(0,89-1,35)	1,0(0,85-1,26)	1,2(0,95-1,44)			
	%	30,8	38,3	29,6	38,4	28,9	34,6	***	***	*	ns	ns	ns			
Konzumácia sladených nápojov (denne alebo častejšie)	n	160	141	214	185	160	122	1,2(0,97-1,59)	1,1(0,92-1,42)	1,1(0,84-1,41)	1(0,80-1,30)	1,1(0,91-1,44)	0,9(0,69-1,17)			
	%	19,0	15,9	20,9	18,8	18,7	17,5	ns	ns	ns	ns	ns	ns			
Konzumácia energetických nápojov (aspoň raz do týždňa)	n	87	62	220	185	276	194	1,5(1,10-2,17)	1,2(0,96-1,48)	1,2(1,00-1,55)	0,2(0,19-0,32)	0,6(0,46-0,70)	0,2(0,14-0,27)			
	%	10,3	6,9	21,3	18,5	32,2	27,6	*	ns	*	***	***	***			
Spoločné stolovanie s rodičmi (každý deň alebo väčšinu dní)	n	654	635	742	558	506	343	1,4(1,11-1,69)	2,0(1,63-2,34)	1,5(1,24-1,85)	2,2(1,79-2,71)	1,7(1,41-2,06)	2,4(1,99-3,00)			
	%	75,9	69,7	70,8	55,4	58,8	48,5	**	***	***	***	***	***			

Tabuľka 111: Hodnotenie postavy a diétovanie

		Výskyt						Rodové rozdiely				Vekové rozdiely							
								chlapci vs. dievčatá				chlapci		dievčatá					
11-roční		13-roční		15-roční		11-roční		13-roční		15-roční		11vs15		13vs15		11vs15		13vs15	
ch	d	ch	d	ch	d	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
n	72	58	125	76	161	80	1,4(0,95-1,96)	1,7(1,25-2,28)	1,7(1,29-2,33)	0,4(0,31-0,56)	0,6(0,48-0,80)	0,5(0,37-0,75)	0,6(0,45-0,88)	***	***	0,5(0,37-0,75)	0,6(0,45-0,88)	***	***
%	10,4	7,9	14,8	9,3	22,0	14,0	ns	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
n	198	222	277	321	190	232	0,9(0,74-1,15)	0,8(0,63-0,92)	0,6(0,45-0,70)	1,1(0,86-1,35)	1,3(1,02-1,56)	0,7(0,53-0,81)	0,9(0,76-1,14)	ns	*	0,7(0,53-0,81)	0,9(0,76-1,14)	***	ns
%	22,5	24,0	25,4	31,0	21,3	32,6	ns	**	***	ns	*	***	ns	ns	*	***	ns	***	ns
n	724	617	788	498	636	356	2,4(1,94-3,05)	3,0(2,49-3,61)	2,7(2,20-3,36)	1,8(1,45-2,32)	1,1(0,87-1,30)	2,0(1,67-2,50)	1,0(0,79-1,16)	***	ns	2,0(1,67-2,50)	1,0(0,79-1,16)	***	ns
%	83,4	67,4	74,4	49,2	73,3	50,2	***	***	***	***	ns	***	ns	***	ns	***	ns	***	ns
n	791	687	883	591	686	372	4,0(2,98-5,40)	3,9(3,19-4,88)	3,6(2,88-4,50)	3,1(2,27-4,18)	1,4(1,11-1,79)	2,8(2,24-3,42)	1,3(1,06-1,56)	***	**	2,8(2,24-3,42)	1,3(1,06-1,56)	***	*
%	92,5	75,5	85,0	58,9	80,0	52,7	***	***	***	***	***	***	*	***	**	***	*	***	*
n	680	681	732	582	601	352	1,2(0,98-1,54)	1,7(1,43-2,06)	2,3(1,89-2,87)	1,6(1,29-1,99)	1,0(0,83-1,23)	3,0(2,45-3,74)	1,4(1,13-1,67)	***	ns	3,0(2,45-3,74)	1,4(1,13-1,67)	***	***
%	79,0	75,3	70,4	58,1	70,1	50,2	ns	***	***	***	ns	***	***	***	ns	***	***	***	***
Symptómy porúch príjmu potravy																			
n	78	78	84	132	51	84	1,1(0,77-1,48)	0,6(0,44-0,79)	0,5(0,33-0,68)	1,6(1,09-2,26)	1,4(0,97-2,00)	0,7(0,50-0,96)	1,1(0,82-1,48)	***	*	0,7(0,50-0,96)	1,1(0,82-1,48)	***	ns
%	9,5	8,9	8,5	13,6	6,3	12,4	ns	***	***	*	ns	*	ns	***	*	ns	ns	***	ns
n	166	245	215	424	137	297	0,6(0,51-0,81)	0,4(0,30-0,44)	0,3(0,20-0,33)	1,3(0,98-1,61)	1,4(1,09-1,76)	0,5(0,41-0,62)	1,0(0,82-1,21)	***	ns	1,3(0,98-1,61)	1,0(0,82-1,21)	***	ns
%	20,2	28,2	21,8	43,7	16,8	43,8	***	***	***	***	***	***	ns	***	ns	***	ns	***	ns
n	199	135	173	120	100	86	1,7(1,36-2,21)	1,5(1,18-1,96)	1,0(0,70-1,30)	2,3(1,76-2,98)	1,5(1,17-2,00)	1,3(0,95-1,69)	1,0(0,72-1,30)	***	**	2,3(1,76-2,98)	1,0(0,72-1,30)	***	ns
%	24,4	15,7	17,8	12,4	12,4	12,9	***	***	ns	***	**	ns	ns	***	**	ns	ns	***	ns
n	169	274	176	356	110	250	0,6(0,44-0,69)	0,4(0,30-0,45)	0,3(0,20-0,34)	1,7(1,28-2,17)	1,4(1,09-1,83)	0,8(0,64-0,98)	1,0(0,83-1,24)	***	***	1,7(1,28-2,17)	1,0(0,83-1,24)	***	ns
%	20,8	32,2	18,2	37,8	13,6	37,4	***	***	***	***	***	*	ns	***	**	*	ns	***	ns
n	430	436	518	552	479	355	1,1(0,90-1,32)	0,8(0,71-1,01)	1,4(1,15-1,74)	0,7(0,58-0,85)	0,7(0,59-0,86)	0,9(0,75-1,12)	1,2(0,98-1,45)	***	ns	0,7(0,58-0,85)	1,2(0,98-1,45)	***	ns
%	52,3	50,2	52,6	56,7	61,0	52,4	ns	ns	***	***	***	ns	ns	***	***	ns	ns	***	ns
n	276	315	306	461	203	131	0,9(0,70-1,05)	0,5(0,39-0,57)	0,4(0,30-0,47)	1,6(1,25-1,93)	1,4(1,12-1,71)	0,7(0,55-0,83)	1,1(0,90-1,34)	***	**	1,6(1,25-1,93)	1,1(0,90-1,34)	***	ns
%	34,9	38,5	32,4	50,4	25,7	48,1	ns	***	***	***	**	***	ns	***	**	***	ns	***	ns

Tabuľka 112: Štandardné hodnoty BMI pre chlapcov a dievčatá – percentily

Vek	Percentily BMI									
	chlapci					dievčatá				
	3	10	90	97	3	10	90	97	3	10
11	14,0	14,1-21,6	21,7-25,4	25,5	13,8	13,9-21,8	21,9-24,9	25,0	13,8	13,9-21,8
12	14,4	14,5-22,2	22,3-26,1	26,2	14,1	14,2-22,4	22,5-25,6	25,7	14,1	14,2-22,4
13	14,9	15,0-22,7	22,8-26,6	26,7	14,6	14,7-22,9	23,0-26,2	26,3	14,6	14,7-22,9
14	15,4	15,5-23,3	23,4-27,2	27,3	15,0	15,1-23,4	23,5-26,8	26,9	15,0	15,1-23,4
15	16,0	16,1-23,9	24,0-27,7	27,8	15,5	15,6-23,8	23,9-27,4	27,5	15,5	15,6-23,8
18<	18,5	25,0	30,0		18,5	25,0	30,0		18,5	25,0

Zdroj: Ševčíková L., Nováková J., Hamada J., et al. Percentilové grafy a antropometrické ukazovatele: Telesný vývoj detí a mládeže v SR. Úrad verejného zdravotníctva. 2004; s. 16-104

Tabuľka 113: Voľnočasové aktivity

	Výskyt								Rodové rozdiely				Vekové rozdiely			
									chlapci vs. dievčatá				chlapci		dievčatá	
	11-roční		13-roční		15-roční				11-roční	13-roční	15-roční	11vs15	13vs15	11vs15	13vs15	
	ch	d	ch	d	ch	d	ch	d	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	
Pravidelná fyzická aktivita (každý deň aspoň hodinu)	n	247	171	262	149	172	81		1,7(1,38-2,16)	1,9(1,52-2,37)	1,9(1,43-2,54)	1,6(1,29-2,01)	1,3(1,09-1,68)	1,8(1,34-2,36)	1,4(1,01-1,81)	
	%	28,3	18,6	24,8	14,8	19,7	11,4		***	***	***	***	**	***	*	
Žiadna organizovaná aktivita	n	209	218	370	356	374	320		1,0(0,82-1,28)	1,0(0,85-1,24)	0,9(0,75-1,13)	0,4(0,32-0,49)	0,7(0,60-0,88)	0,4(0,28-0,44)	0,6(0,53-0,79)	
	%	25,3	24,9	38,4	37,8	46,2	48,4		ns	ns	ns	***	***	***	***	
Cesta do školy uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou	n	410	423	533	486	467	341		1,1(0,92-1,34)	1,1(0,95-1,35)	1,3(1,09-1,63)	0,8(0,64-0,94)	0,9(0,75-1,08)	0,9(0,76-1,12)	1,1(0,87-1,28)	
	%	49,6	46,9	53,4	50,3	56,1	49,0		ns	ns	**	**	ns	ns	ns	
Cesta zo školy uskutočnená chôdzou, bicyklom, kolobežkou	n	477	513	617	571	519	413		1,0(0,83-1,22)	1,2(0,98-1,40)	1,1(0,91-1,38)	0,8(0,68-1,01)	1,0(0,84-1,23)	0,9(0,76-1,13)	1,0(0,80-1,18)	
	%	57,3	57,1	62,1	58,3	61,8	59,1		ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	
Cesta do/zo školy – možnosť rozhodovania	n	487	508	671	563	556	381		1,1(0,88-1,29)	1,6(1,33-1,94)	1,7(1,37-2,09)	0,7(0,57-0,86)	1,1(0,87-1,31)	1,1(0,90-1,36)	1,1(0,92-1,38)	
	%	60,0	58,5	69,8	59,0	68,3	56,0		ns	***	***	***	ns	ns	ns	

Tabuľka 114: Úrazy

		Výskyt				Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
		11-roční		13-roční		15-roční		11-roční		13-roční		11vs15	
		ch	d	ch	d	ch	d	ch	d	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Medicínsky ošetrované úrazy (aspoň 1 za 12 mesiacov)	n	468	436	541	472	408	278	408	278	1,3(1,10-1,60)	1,3(1,05-1,49)	1,4(1,15-1,72)	1,3(1,09-1,59)
	%	54,9	48,0	53,4	47,8	48,1	39,7	48,1	39,7	*	*	1,2(1,03-1,49)	1,4(1,15-1,71)
Návšteva športového klubu (pravidelne/nepriavidelne)	n	495	431	488	387	354	195	354	195	1,5(1,23-1,83)	1,5(1,23-1,76)	1,9(1,53-2,35)	1,9(1,57-2,32)
	%	59,0	48,8	49,6	40,1	43,0	28,5	43,0	28,5	***	***	***	***

Tabuľka 115: Telesná zdatnosť- vekové rozdiely

		Vekové rozdiely					
		11vs15-roční	12vs15-roční	13vs15-roční	14vs15-roční	15vs15-roční	16vs15-roční
Nadmernosť a obezita podľa meraného BMI	chlapci	0,6(0,28-1,13)	0,8(0,44-1,55)	0,7(0,39-1,43)	1,3(0,72-2,39)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
	dievčatá	0,7(0,30-1,47)	0,4(0,17-0,99)*	0,6(0,26-1,39)	0,6(0,26-1,32)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
Nadmernosť a obezita podľa meraného percenta tuku	chlapci	5,6(2,79-11,37)***	3,0(1,46-6,04)**	2,3(1,10-4,75)*	2,3(1,12-4,77)*	OR(95%CI)	OR(95%CI)
	dievčatá	0,6(0,35-1,33)	0,4(0,22-0,91)*	0,9(0,44-1,67)	0,6(0,31-1,19)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
Funkčná zdatnosť- 20-m člnkový beh (riziková úroveň)	chlapci	0,8(0,48-1,36)	1,3(0,80-2,17)	1,2(0,75-2,06)	1,3(0,80-2,17)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
	dievčatá	0,4(0,25-0,81)**	0,5(0,28-0,87)*	0,6(0,36-1,16)	0,6(0,34-1,08)	OR(95%CI)	OR(95%CI)

Tabuľka 117 Referenčné štandardy pre vytrvalostný člnkový beh u adolescentov

Vek	Počet odbehnutých úsekov			
	Chlapci		Dievčatá	
11-roční	26		20	
12-roční	31		23	
13-roční	37		24	
14-roční	44		24	
15-roční	50		26	

Zdroj: Silva, G., Aires, L., Mota, J., Oliveira, J. & Ribeiro, J. C. (2012). Normative and Criterion-Related Standards for Shuttle Run Performance in Youth. Pediatric Exercise Science. 24:157-169.

Tabuľka 118: Škola

	Výskyt						Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
	11-roční			13-roční			15-roční		11-roční	13-roční	chlapci		dievčatá	
	ch	d	%	ch	d	%	ch	d			11vs15	13vs15	11vs15	13vs15
Spokojnosť so školou – veľmi sa páči	n	224	285	182	160	148	117	117	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
	%	26,0	31,4	18,5	16,6	17,7	16,6	16,6	*	1,1(0,90-1,44)	1,1(0,82-1,40)	1,1(0,83-1,34)	2,3(1,79-2,92)	1(0,77-1,30)
Školský úspech (pravidelne)	n	193	160	251	175	203	145	145	ns	1,6(1,28-1,99)	ns	ns	***	ns
	%	22,8	17,7	26,6	18,5	24,9	20,8	20,8	**	1,4(1,09-1,74)	1,3(0,99-1,61)	1,1(0,88-1,36)	0,8(0,64-1,05)	0,9(0,68-1,11)
Stres v škole (dosť alebo veľmi pod tlakom)	n	171	156	262	390	198	282	282	1,2(0,94-1,52)	0,5(0,45-0,65)	0,5(0,37-0,57)	1,2(0,96-1,47)	0,3(0,25-0,39)	1,0(0,83-1,24)
	%	19,9	17,2	26,9	40,6	23,7	40,3	40,3	ns	***	***	ns	***	ns
Vzťahy medzi spolužiakmi I (sú spolu radi) (úplne súhlasím/súhlasím)	n	526	454	605	493	553	341	341	1,7(1,38-2,03)	1,7(1,40-2,03)	2,2(1,79-2,73)	0,9(0,71-1,07)	1,1(0,88-1,31)	1,1(0,94-1,40)
	%	63,8	51,2	65,4	52,9	68,4	49,5	49,5	***	***	***	ns	ns	ns
Vzťahy medzi spolužiakmi II (sú milí a nápomocní) (úplne súhlasím/súhlasím)	n	462	449	509	435	503	343	343	1,2(1,02-1,50)	1,4(1,16-1,67)	1,6(1,33-2,01)	0,7(0,62-0,90)	1,0(0,84-1,25)	0,9(0,72-1,07)
	%	56,3	51,1	55,4	47,1	62,5	50,4	50,4	*	***	***	**	ns	ns
Vzťahy medzi spolužiakmi III (akceptujú sa) (úplne súhlasím/súhlasím)	n	638	588	671	559	616	401	401	1,8(1,46-2,27)	1,8(1,45-2,15)	2,3(1,83-2,87)	0,8(0,67-1,04)	1,4(1,15-1,74)	1,0(0,88-1,32)
	%	78,8	67,0	73,3	60,8	76,7	59,0	59,0	***	***	***	ns	***	ns
Vzťahy s učiteľmi I (učiteľia ich akceptujú) (úplne súhlasím/súhlasím)	n	672	703	681	620	576	451	451	1,1(0,88-1,42)	1,4(1,15-1,71)	1,3(1,07-1,65)	1,1(0,89-1,36)	2,0(1,61-2,53)	1,0(0,85-1,28)
	%	81,1	79,3	73,5	66,4	71,6	65,5	65,5	ns	***	*	ns	***	ns
Vzťahy s učiteľmi II (učiteľom na nich záleží) (úplne súhlasím/súhlasím)	n	493	490	470	343	400	280	280	1,2(0,98-1,44)	1,8(1,48-2,15)	1,5(1,18-1,78)	1,0(0,87-1,27)	1,9(1,51-2,27)	0,9(0,70-1,04)
	%	60,3	56,2	51,3	37,1	50,1	40,9	40,9	ns	***	***	ns	***	ns
Vzťahy s učiteľmi III (učiteľom dôverujú) (úplne súhlasím/súhlasím)	n	509	493	417	275	322	170	170	1,3(1,05-1,54)	2,0(1,62-2,37)	2,1(1,64-2,57)	1,2(1,01-1,49)	3,9(3,12-4,84)	1,3(1,03-1,61)
	%	61,9	56,2	45,3	29,7	40,4	24,8	24,8	*	***	***	*	***	*

	Výskyt						Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá						Vekové rozdiely					
	11-roční			13-roční			15-roční			11-roční			13-roční			11-roční		
	ch	d		ch	d		ch	d		OR(95%CI)		OR(95%CI)	OR(95%CI)			OR(95%CI)		OR(95%CI)
Školská miestnosť k dispozícii	n	449	494	430	401	275	397	275	401	1,2(0,96-1,39)	ns	1,2(0,96-1,39)	1,4(1,18-1,78)	***		1,2(1,01-1,49)	*	1,9(1,55-2,33)
	%	54,6	56,4	47,3	43,7	40,4	49,6	40,4	43,7	ns		ns	***			***		ns
Využívanie školskej miestnosti (pravidelne/občas)	n	140	141	109	84	56	64	56	84	1,3(0,91-1,79)	ns	1,2(0,88-1,57)	0,7(0,46-1,04)	ns		2,6(1,82-3,61)	***	1,5(1,06-2,19)
	%	37,5	33,9	30,7	25,8	25,2	19,0	25,2	25,8	ns		ns	ns			*		ns
Bezplatné doučovanie - ponúknuté	n	351	342	444	408	438	517	438	408	1,1(0,95-1,37)		1,1(0,94-1,37)	1,0(0,81-1,24)	ns		0,4(0,33-0,49)	***	0,5(0,37-0,56)
	%	41,1	38,0	47,4	44,1	63,4	63,4	63,4	44,1	ns		ns	ns			***		***
Bezplatné doučovanie – využívané (pravidelne/občas)	n	195	208	243	212	313	319	313	212	1,1(0,82-1,49)		0,7(0,51-1,00)	0,7(0,48-0,89)	***		0,7(0,52-0,95)	*	0,4(0,32-0,60)
	%	61,5	69,1	62,3	59,9	77,5	69,3	77,5	59,9	ns	*	*	**			*		***
Zdravotná gramotnosť (nízka)	n	NA	NA	150	155	129	141	129	155	1,0(0,75-1,26)	ns	NA	1,0(0,73-1,25)	ns		NA		1,1(0,84-1,42)
	%			23,6	24,1	22,6	21,8	22,6	24,1	ns		ns	ns		ns			ns

Tabuľka 119: Rodina – závažné udalosti

Zažil si niekedy niektorú z nasledujúcich závažných udalostí?	Výskyt	
	n	%
Smrť brata/sestry	206	4,4
Smrť Tvojho otca alebo matky	219	4,6
Smrť niekoho iného, koho si miloval	2186	46,4
Svoju vlastnú dlhú alebo závažnú chorobu	559	12,0
Dlhú alebo závažnú chorobu jedného z Tvojich rodičov alebo niekoho iného blízkeho	1492	32,0
Problémy jedného z rodičov s alkoholom alebo s drogami	419	8,9
Opakované závažné konflikty alebo fyzické roztržky medzi Tvojimi rodičmi	783	16,8
Odlúčenie/rozvod Tvojich rodičov	789	16,9
Odlúčenie z dôvodu práce rodiča v zahraničí	386	8,3
Sťahovanie do iného bytu/domu, alebo mesta/dediny	1298	27,9
Prestup na inú školu	895	19,2
Strata práce niektorého rodiča lebo oboch rodičov	421	9,1
Karanténa v rodine	2927	62,9

Tabuľka 120: Rodina – vzťahy s rodičmi

	Výskyt								Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
	11-roční				13-roční				15-roční				chlapci			
	ch	d	ch	d	ch	d	ch	d	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	11vs15	13vs15	11vs15	13vs15
Rodina sa snaží pomáhať	n	693	711	603	570	546	413	413	1,4(1,02-1,81)	1,7(1,34-2,18)	1,8(1,38-2,27)	2,0(1,49-2,62)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
	%	88,1	84,4	80,9	71,2	78,9	67,9	67,9	*	***	***	***	***	ns	***	1,2(0,93-1,47)
Citová podpora od rodiny	n	667	674	575	527	507	367	367	1,3(1,03-1,74)	1,8(1,42-2,24)	1,8(1,40-2,25)	2,1(1,59-2,67)	2,1(1,59-2,67)	1,3(1,01-1,63)	2,7(2,15-3,47)	1,3(1,03-1,59)
	%	85,1	81,0	78,0	66,6	73,5	61,0	61,0	*	***	***	***	***	*	***	*
Môcť sa rozprávať s rodinou o problémoch	n	623	625	518	453	446	296	296	1,3(1,05-1,67)	1,7(1,39-2,12)	1,9(1,52-2,37)	2,2(1,70-2,72)	2,2(1,70-2,72)	1,2(1,00-1,55)	3,1(2,46-3,86)	1,4(1,11-1,70)
	%	80,0	75,1	69,8	57,4	65,0	49,5	49,5	*	***	***	***	***	ns	***	**
Rodina pomáha pri robení rozhodnutí	n	654	679	579	546	523	398	398	1,2(0,92-1,54)	1,7(1,31-2,08)	1,6(1,27-2,06)	1,7(1,28-2,16)	1,7(1,28-2,16)	1,2(0,91-1,50)	2,3(1,77-2,89)	1,2(0,91-1,44)
	%	84,1	81,6	78,8	69,2	76,0	66,2	66,2	ns	***	***	***	***	ns	***	ns
Rodičia zriedkavo alebo nikdy určujú																
... raňajky sú povinnou súčasťou dňa	n	222	296	263	402	291	342	342	0,7(0,58-0,88)	0,5(0,44-0,66)	0,6(0,46-0,72)	0,5(0,43-0,66)	0,7(0,60-0,92)	0,7(0,60-0,92)	0,4(0,34-0,53)	0,8(0,64-0,98)
	%	28,0	35,2	35,2	50,3	42,3	56,0	56,0	**	***	***	***	**	**	***	*
... čas strávený vonku po škole	n	336	346	352	359	373	308	308	1,1(0,87-1,29)	1,1(0,91-1,36)	1,2(0,93-1,45)	0,6(0,50-0,75)	0,8(0,61-0,92)	0,8(0,61-0,92)	0,7(0,54-0,83)	0,8(0,63-0,96)
	%	42,7	41,3	47,7	45,0	55,0	51,2	51,2	ns	ns	ns	***	**	**	***	*
... kedy treba ísť spať	n	203	281	332	447	417	425	425	0,7(0,55-0,85)	0,6(0,51-0,77)	0,7(0,52-0,82)	0,2(0,18-0,28)	0,5(0,42-0,64)	0,5(0,42-0,64)	0,2(0,17-0,27)	0,5(0,43-0,68)
	%	25,8	33,7	44,7	56,3	60,9	70,5	70,5	***	***	***	***	***	***	***	***
... pravidlá pre používanie internetu	n	469	517	518	606	545	512	512	0,9(0,74-1,11)	0,7(0,56-0,88)	0,7(0,55-0,98)	0,4(0,28-0,46)	0,6(0,44-0,72)	0,6(0,44-0,72)	0,3(0,22-0,38)	0,6(0,45-0,78)
	%	59,9	62,2	70,1	77,0	80,6	85,0	85,0	ns	**	*	***	***	***	***	***
... pravidlá sa dodržiavajú	n	145	190	148	235	178	211	211	0,8(0,60-0,98)	0,6(0,47-0,76)	0,7(0,52-0,84)	0,6(0,50-0,82)	0,7(0,56-0,91)	0,7(0,56-0,91)	0,6(0,44-0,70)	0,8(0,63-0,99)
	%	18,6	23,0	20,2	29,8	26,3	35,0	35,0	*	***	***	***	**	**	***	*
Rodičovské kontroly nastavené na mobile/tablete	n	300	347	185	192	103	105	105	0,9(0,70-1,04)	1,0(0,83-1,32)	0,8(0,62-1,12)	3,4(2,67-4,43)	1,9(1,48-2,52)	3,3(2,59-4,28)	1,5(1,18-2,00)	1,5(1,18-2,00)
	%	37,5	41,2	25,2	24,3	14,8	17,4	17,4	ns	ns	ns	***	***	***	***	**

Tabuľka 121: Sociálna opora rovesníkov

	Vekové rozdiely									
	Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá					Vekové rozdiely chlapci				
	Výskyt					dievčatá				
	11-roční		13-roční		15-roční		13-roční		15-roční	
	ch	d	ch	d	ch	d	ch	d	ch	d
Priatel'ia sa snažia pomáhať	n 504 % 64,3	611 73,3	438 59,0	548 69,0	433 63,4	420 68,7	OR(95%CI) 0,7(0,53-0,81) ***	OR(95%CI) 0,6(0,52-0,80) ***	OR(95%CI) 0,8(0,63-0,99) *	OR(95%CI) 1,0(0,84-1,29) ns
Môže s priateľmi počítať	n 467 % 60,0	549 66,1	418 57,0	524 66,5	410 60,7	400 66,4	OR(95%CI) 0,8(0,63-0,94) *	OR(95%CI) 0,7(0,54-0,82) ***	OR(95%CI) 0,8(0,62-0,98) *	OR(95%CI) 1,0(0,79-1,23) ns
Delí sa s priateľmi o radoosti/starosti	n 516 % 66,5	625 75,9	481 65,4	577 73,4	473 69,7	444 73,6	OR(95%CI) 0,6(0,51-0,78) ***	OR(95%CI) 0,7(0,55-0,85) ***	OR(95%CI) 0,8(0,64-1,05) ns	OR(95%CI) 1,1(0,89-1,44) ns
Hovorí s priateľmi o problémoch	n 458 % 59,4	560 68,1	419 57,1	520 66,2	432 63,3	405 67,3	OR(95%CI) 0,7(0,56-0,84) ***	OR(95%CI) 0,7(0,55-0,84) ***	OR(95%CI) 0,8(0,62-0,95) *	OR(95%CI) 1,0(0,76-1,19) ns

Tabuľka 122: Romantické vzťahy

			Výskyt		Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá
			15-roční		15-roční
			ch	d	OR(95%CI)
Bol/a si niekedy do niekoho zaľúbený/á?	Áno do opačného pohlavia	n	414	355	1,1(0,85-1,45)
		%	74,2	71,4	ns
	Nie, nikdy	n	104	76	1,3(0,92-1,73)
		%	18,6	15,3	ns
Chodil/a si už s niekým?	Áno s opačným pohlavím	n	256	244	0,9(0,69-1,11)
		%	44,7	47,9	ns
	Nie, nikdy	n	287	244	1,1(0,84-1,35)
		%	50,1	47,9	ns
Bozkával/a sa s niekým (za posledný rok)		n	202	222	0,7(0,58-0,95)
		%	36,5	44,2	**
Objímal/a a maznal/a sa s niekým (za posledný rok)		n	306	294	0,9(0,67-1,09)
		%	54,9	59,0	ns
Hladil/a sa s niekým na intímnych miestach (za posledný rok)		n	144	86	1,7(1,26-2,28)
		%	26,4	17,5	***
Skúsenosť s pohlavným stykom		n	95	45	1,9(1,34-2,80)
		%	15,9	8,8	***
O svojom prvom pohlavnom styku by som povedal/a	Chcel/a by som, aby sa to stalo skôr	n	17	2	5,8(1,27-26,18)
		%	21,8	5,0	*
	Stalo sa to v pravý čas	n	32	11	1,9(0,82-4,23)
		%	41,0	27,5	ns
	Bolo by lepšie, ak by sa to stalo neskôr	n	7	12	0,2(0,08-0,66)
		%	9,0	30,0	**
	V skutočnosti som ani nechcel/a, aby sa to stalo	n	3	6	0,2(0,05-0,79)
		%	3,8	15,0	*
	Neuvažoval som nad tým	n	19	9	1,1(0,46-2,77)
		%	24,4	22,5	ns
Ochrana – kondóm		n	47	24	1,2(0,61-2,22)
		%	44,8	41,4	ns
Ochrana – hormonálna antikoncepcia		n	19	3	4,1(1,16-14,60)
		%	18,8	5,4	*
Ochrana – iná metóda		n	9	4	1,2(0,34-4,10)
		%	11,0	9,5	ns

Tabuľka 123: Užívanie psychoaktívnych látok

	Výskyt						Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
	11-roční			13-roční			15-roční		11-roční	13-roční	chlapci		dievčatá	
	ch	d	ch	ch	d	ch	d	d			11vs15	13vs15	11vs15	13vs15
Skúsenosť s fajčením tabaku (v živote)	n	55	40	169	164	266	247		OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
	%	6,4	4,4	16,8	16,9	31,9	35,5	ns	1,5(0,97-2,24)	1(0,79-1,26)	0,9(0,69-1,05)	0,4(0,35-0,54)	0,1(0,06-0,12)	0,4(0,29-0,46)
Skúsenosť s fajčením tabaku (za posledných 30 dní)	n	22	9	65	58	150	129		2,6(1,20-5,74)	1,1(0,76-1,58)	1(0,76-1,27)	0,3(0,23-0,43)	0,04(0,02-0,09)	0,3(0,20-0,39)
	%	2,6	1,0	6,7	6,2	18,7	18,9	*		ns	ns	***	***	***
Skúsenosť s fajčením elektronických cigariet (v živote)	n	81	49	248	228	311	282		1,8(1,26-2,62)	1,1(0,88-1,33)	0,9(0,72-1,09)	0,6(0,46-0,68)	0,1(0,06-0,12)	0,5(0,37-0,57)
	%	9,4	5,4	24,9	23,5	37,3	40,2	**		ns	ns	***	***	***
Skúsenosť s fajčením elektronických cigariet (za posledných 30 dní)	n	31	19	111	104	159	158		1,8(0,99-3,17)	1,1(0,79-1,40)	0,8(0,62-1,03)	0,5(0,41-0,69)	0,1(0,04-0,12)	0,4(0,31-0,53)
	%	3,8	2,2	11,5	11,0	19,7	23,5	ns	ns	ns	ns	***	***	***
Skúsenosť s pitím alkoholu (v živote)	n	153	125	342	339	464	432		1,4(1,05-1,75)	1(0,80-1,16)	0,8(0,62-0,94)	0,4(0,34-0,49)	0,9(0,07-0,12)	0,3(0,26-0,39)
	%	17,7	13,7	34,2	35,1	56,2	62,8	*		ns	**	***	***	***
Skúsenosť s pitím alkoholu (za posledných 30 dní)	n	64	48	140	142	258	240		1,5(0,99-2,14)	1(0,74-1,23)	0,9(0,70-1,07)	0,4(0,28-0,45)	0,1(0,08-0,15)	0,3(0,26-0,41)
	%	7,7	5,4	14,5	15,1	32,2	35,5	ns	ns	ns	ns	***	***	***
Skúsenosť s opitnosťou (v živote) aspoň dva krát	n	15	9	45	41	152	123		1,8(0,77-4,06)	1,1(0,69-1,64)	1(0,80-1,35)	0,2(0,15-0,30)	0,05(0,02-0,09)	0,2(0,14-0,30)
	%	1,7	1,0	4,5	4,2	18,3	17,7	ns	ns	ns	ns	***	***	***
Skúsenosť s opitnosťou (za posledných 30 dní)	n	14	15	42	45	122	94		1,0(0,47-2,06)	0,9(0,59-1,40)	1,1(0,83-1,48)	0,3(0,17-0,36)	0,1(0,06-0,18)	0,3(0,21-0,44)
	%	1,7	1,7	4,4	4,8	15,6	14,3	ns	ns	ns	ns	***	***	***
Dostupnosť alkoholu	n	NA	NA	53	46	124	102		NA	1,1(0,77-1,72)	1,0(0,79-1,39)	0,3(0,23-0,45)	NA	0,3(0,20-0,42)
	%			5,4	4,7	15,2	14,6	ns	ns	ns	ns	***		***
Skúsenosť s užívaním marihuany (v živote)	n	NA	NA	NA	NA	104	62		NA	NA	1,4(1,03-2,01)	NA	NA	NA
	%					13,9	10,1			*				
Skúsenosť s užívaním marihuany (za posledných 30 dní)	n	NA	NA	NA	NA	53	29		NA	NA	1,5(0,97-2,47)	NA	NA	NA
	%					7,3	4,9				ns			
Pivo (aspoň raz za týždeň)	n	NA	NA	77	27	99	40		NA	3,0(1,91-4,69)	2,3(1,54-3,31)	0,7(0,52-0,97)	NA	0,5(0,32-0,88)
	%			9,2	3,3	12,5	6,0			***	***	*		*
Vino (aspoň raz za týždeň)	n	NA	NA	60	29	56	33		NA	2,1(1,36-2,38)	1,5(0,94-2,29)	1,0(0,70-1,49)	NA	0,7(0,42-1,16)
	%			7,3	3,5	7,2	5,0			***	ns	ns		ns
Liehoviny (aspoň raz za týždeň)	n	NA	NA	65	30	73	34		NA	2,2(1,44-3,50)	1,9(1,25-2,90)	0,8(0,58-1,17)	NA	0,7(0,42-1,16)
	%			7,9	3,7	9,4	5,2			***	**	ns		ns

Tabuľka 124: Násilné správanie

		Výskyt						Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
		11-roční		13-roční		15-roční		11-roční	13-roční	15-roční	chlapci		13vs15	11vs15	dievčatá
		ch	d	ch	d	ch	d	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
Účast na bitke za posledných 12 mesiacov (aspoň tri krát)	n	99	47	99	55	94	29	2,4(1,69-3,48)	2,1(1,47-2,95)	3,1(2,04-4,83)	0,9(0,66-1,21)	ns	1,0(0,74-1,35)	1,2(0,72-1,86)	1,5(0,94-2,38)
	%	12,7	5,7	13,9	7,2	14,0	4,9	***	***	***	ns	ns	ns	ns	ns
Obet šikanovania (najmenej 2-3 krát za posledných pár mesiacov)	n	77	98	80	77	44	45	0,8(0,60-1,21)	1,1(0,81-1,56)	0,9(0,56-1,33)	1,6(1,07-2,31)	*	1,8(1,20-2,59)	1,7(1,15-2,40)	1,4(0,92-1,99)
	%	9,8	11,7	10,8	9,8	6,4	7,4	ns	ns	ns	*	**	**	**	ns
Aktér šikanovania (najmenej 2-3 krát za posledných pár mesiacov)	n	65	43	73	46	60	28	1,6(1,10-2,45)	1,8(1,22-2,64)	2,0(1,25-3,16)	0,9(0,64-1,34)	ns	1,1(0,80-1,64)	1,1(0,69-1,83)	1,3(0,78-2,06)
	%	8,3	5,2	10,0	5,8	8,8	4,7	*	**	**	ns	ns	ns	ns	ns
Aktér aj obet šikanovania (najmenej 2-3 krát za posledných pár mesiacov)	n	32	24	30	12	19	12	1,4(0,83-2,44)	2,8(1,40-5,43)	1,4(0,68-2,94)	1,5(0,83-2,62)	ns	1,5(0,83-2,67)	1,5(0,72-2,94)	0,8(0,34-1,71)
	%	4,1	2,9	4,2	1,6	2,8	2,0	ns	**	ns	ns	ns	ns	ns	ns
Obet kyberšikanovania (najmenej 2-3 krát za posledných pár mesiacov)	n	52	43	69	52	44	24	1,3(0,85-1,97)	1,5(1,02-2,15)	1,6(0,99-2,74)	1,0(0,68-1,56)	ns	1,5(1,02-2,24)	1,3(0,78-2,18)	1,7(1,03-2,77)
	%	6,7	5,2	9,5	6,6	6,5	4,0	ns	*	ns	ns	ns	*	ns	*
Aktér kyberšikanovania (najmenej 2-3 krát za posledných pár mesiacov)	n	39	25	43	24	27	20	1,7(1,01-2,81)	2(1,20-3,34)	1,2(0,67-2,18)	1,2(0,75-2,05)	ns	1,5(0,92-2,47)	0,9(0,49-1,61)	0,9(0,50-1,66)
	%	5,0	3,0	6,0	3,1	4,1	3,4	*	**	ns	ns	ns	ns	ns	ns
Aktér aj obet kyberšikanovania (najmenej 2-3 krát za posledných pár mesiacov)	n	25	16	32	16	13	12	1,7(0,89-3,16)	2,2(1,21-4,08)	1,0(0,43-2,11)	1,7(0,84-3,27)	ns	2,3(1,22-4,50)	0,9(0,45-2,02)	1,0(0,47-2,15)
	%	3,2	2,0	4,5	2,1	2,0	2,1	ns	***	ns	ns	ns	*	ns	ns

Tabuľka 125: Dôvody šikanovania

		Výskyt			Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá		
		ch	d		OR(95%CI)		
Výsmech z rasy, farby pleti	n	170	137		1,2(0,93-1,48)		
	%	6,4	5,4		ns		
Výsmech z postavy, nadváhy, podvýživy	n	397	573		0,6(0,52-0,68)		
	%	14,9	22,6		***		
Výsmech z vierovyznania, náboženstva	n	92	73		1,2(0,87-1,62)		
	%	3,4	2,9		ns		
Výsmech zo zlej situácie v rodine	n	117	181		0,6(0,46-0,75)		
	%	4,4	7,1		***		

Tabuľka 126: Využívanie moderných technológií

	Výskyt								Rodové rozdiely chlapci vs. dievčatá				Vekové rozdiely			
	11-roční				15-roční				11-roční		13-roční		chlapci		dievčatá	
	ch	d	ch	d	ch	d	ch	d	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)	OR(95%CI)
Rizikové využívanie internetu (veľmi často alebo často)																
Nejedol/nejedla alebo nespí/a som kvôli internetu.	n	79	45	72	85	63	70	1,9(1,31-2,80)	0,9(0,66-1,27)	0,8(0,55-1,12)	1,1(0,74-1,49)	1,1(0,77-1,57)	0,4(0,29-0,64)	0,9(0,67-1,32)		
	%	10,0	5,5	10,4	11,2	9,5	11,8	***	ns	ns	ns	ns	***	ns		
Cítil/a som sa neprijemne, keď som nemohol/nemohla byť na internete.	n	107	103	104	122	95	120	1,1(0,81-1,45)	0,9(0,68-1,21)	0,7(0,49-0,88)	0,9(0,69-1,25)	1,1(0,78-1,43)	0,6(0,42-0,74)	0,8(0,58-1,01)		
	%	13,4	12,5	15,0	16,3	14,4	20,4	ns	ns	**	ns	ns	***	ns		
Pristihol/pristihla som sa, že surfujem na internete, aj keď ma to veľmi nebaví.	n	133	126	137	205	133	204	1,1(0,86-1,47)	0,7(0,51-0,84)	0,5(0,37-0,61)	0,8(0,61-1,04)	1,0(0,75-1,28)	0,3(0,26-0,43)	0,7(0,56-0,90)		
	%	16,8	15,2	20,0	27,6	20,2	34,9	ns	***	***	ns	ns	***	**		
Zanedbával/a som rodinu, priateľov, školské povinnosti alebo koničky kvôli času strávenému na internete.	n	72	62	86	126	76	124	1,3(0,88-1,79)	0,7(0,52-0,94)	0,5(0,36-0,66)	0,8(0,56-1,11)	1,1(0,80-1,54)	0,3(0,22-0,42)	0,8(0,58-1,01)		
	%	9,3	7,6	12,6	17,1	11,6	21,3	ns	*	***	ns	ns	***	ns		
Snažil/a som sa obmedziť čas, ktorý trávim na internete, ale neúspešne.	n	163	186	117	190	85	140	0,9(0,71-1,14)	0,6(0,47-0,79)	0,5(0,35-0,64)	1,7(1,31-2,33)	1,4(1,03-1,89)	0,9(0,71-1,18)	1,1(0,85-1,40)		
	%	20,9	22,7	17,5	25,8	13,1	24,2	ns	***	***	***	*	ns	ns		
Online hry																
Nadmerné hranie online hier – symptómy	n	NA	NA	94	37	80	22	NA	2,6(1,72-3,90)	2,3(1,39-3,76)	NA	1,4(0,98-1,90)	NA	1,2(0,69-2,09)		
	%			21,4	9,5	16,6	8,0		***	***		ns		ns		

Pod'akovanie

Ďakujeme všetkým odborníkom a odborníčkam, ktorí sa podieľali na tvorbe protokolu štúdie HBSC.

Fyzické zdravie

Jana Jurkovičová, Ľubica Argalášová, Daniela Kallayová, Elena Prokopová, Robert Ochaba, Jana Kollárová, Monika Laššanová, Anna Ševčíková, Hana Rajkovičová, Silvia Timkova, Bohuslava Novák, Mária Janíčková

Duševné zdravie

Svetlana Síthová, Marcela Šoltýsová, Mária Horváthová, Lívia Muntágová, Jana Trebatická, Radoslav Kyrinovič, Lucia Košťálová, Martin Valach, Lenka Sokolová, Zuzana Wirtz, Natália Vince, Mária Sliacka

Zdravie podporujúce správanie

Lenka Sokolová, Juraj Lizák, Mária Bedleková, Lucia Klasová, Martin Boršč, Katarína Čavojská, Estera Kövérová, Adela Penesová, Ivan Chorvát, Peter Lenčo, Roman Džambazovič, Mária Janková, Eva Pintérová, Pavol Smutný, Mária Markeová, Jana Babjaková

Škola

Petra Jankovská, Svetlana Sithová, Ľubica Bizíková, Romana Kanovská, Viera Kalmárová, M. Špotáková, Jana Kollárová, Martin Valach, Natália Vince, Zdenko Krajčír, Peter Kutrucz, Michal Rehuš, Lenka Sokolová, Peter Lenčo, Vladimír Crmoman, Silvia Dončevova, Juraj Hipš, Silvia Szabóová, Zuzana Gallayová, Alžbeta Zachariášová, Anna Hakalová

Rodina

Peter Babinčák, Roman Hofreiter, Daniel Gerbery, Lenka Sokolová, Veronika Prokopová, Eva Pasnišinová, Miroslava Žihalová, Monika Konstantinovič Brixová, Ivan Chorvát, Lucia Klasová, Ivana Klimentová

Rovesníci

Lubica Argalášová, Jana Babjaková, Lukáš Blinka, Lívia Fialková, Pavel Izrael, Zuzana Kamendy, Eleonóra Kastelová, Alena Kopányiová, Izabela Lara Kurtek, Róbert Ochaba, Mariana Pétiová, Elena Prokopová, Ľubomír Skladaný, Lenka Sokolová, Mária Szántová, Anna Ševčíková, Valéria Šmajdová, Jana Trebatická

**Sociálne determinanty zdravia školákov
HBSC - Slovensko - 2021/2022**

Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11-, 13-, a 15-ročných školákov na základe prieskumu uskutočneného v roku 2021/2022 v rámci medzinárodného projektu „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC)

Autorský kolektív:

Mgr. Peter Bakalár, PhD.
doc. MUDr. Tibor Baška, PhD.
Mgr. Zuzana Boberová, PhD.
Ing. Lucia Bosáková, PhD.
doc. Mgr. Zuzana Dankulincová, PhD.
PhDr. Eva Dobiášová, PhD.
doc. Mgr. Tatiana Dubayová, PhD.
PhDr. Kristína Grendová, PhD., MPH
Mgr. Daniela Husárová, PhD.
doc. MUDr. Mária Janíčková, PhD., MPH.
doc. Ing. Margaréta Kačmariková, PhD., MPH
Mgr. Peter Kolarčík, PhD.
Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD.
MUDr. Michaela Kostičová, PhD.
prof. Andrea Madarasová Gecková, PhD.
PhDr. Michaela Machajová, PhD., MPH
doc. Mgr. Robert Ochaba, PhD.
Mgr. Michal Rafajdus, PhD., MPH
doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD.
Mgr. Andrea Stašek

Vydavateľ: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
v Košiciach

Vydavateľstvo ŠafárikPress

Rok vydania: 2023

Náklad: 100

Rozsah strán: 634

Rozsah: 31,5 AH

Vydanie: prvé

Tlač: EQUILIBRIA, s. r. o.

Účelová publikácia, nepredajná.

ISBN 978-80-574-0213-8 (tlačená publikácia)

ISBN 978-80-574-0214-5 (elektronická publikácia)

DOI <https://doi.org/10.33542/SDZ-0214-5>



ISBN 978-80-574-0213-8



Košice 2023

