hbsc
HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN
SLOVENSKO / SLOVAKIA

Sociálne determinanty zdravia školákov

HBSC - Slovensko - 2017/2018
www.hbscslovakia.com

Prezentujúci:

Prof. Andrea Madarasová Gecková, PhD

Mgr. Peter Bakalár, PhD

Doc. MUDr. Tibor Baška, PhD

Ing. Lucia Bosáková, PhD

Doc. Zuzana Dankulincová, PhD

Mgr. Daniela Husárová, PhD

Mgr. Peter Kolarčik, PhD

Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD

MUDr. Michaela Kostičová, PhD

Mgr. Miriama Lacková Rebičová

Mgr. Jaroslava Macková

MUDr. Silvia Timková, PhD

Mgr. Laura Bittó Urbanová

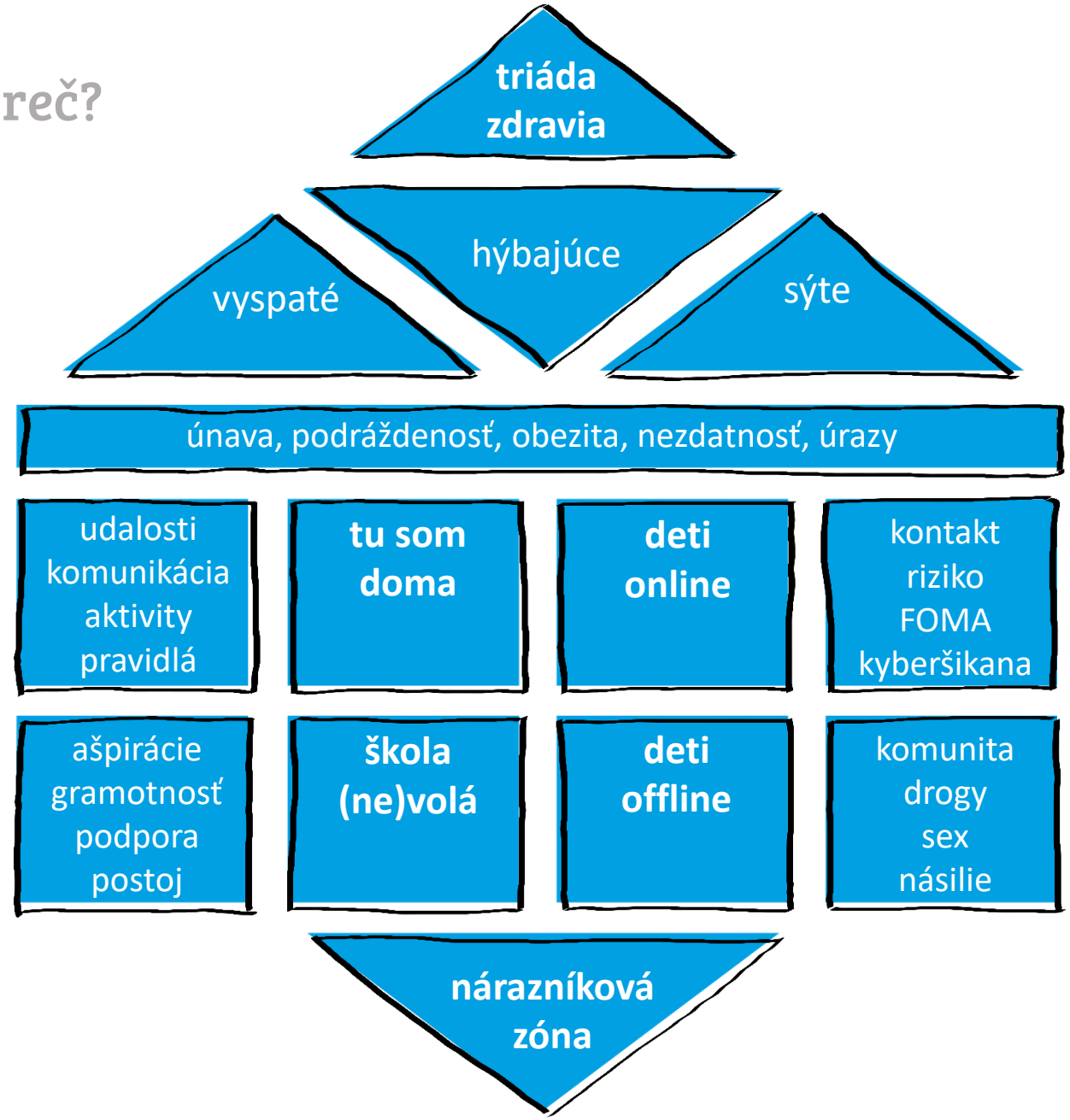
www.hbscslovakia.com

- viac ako 30 rokov, každé 4 roky, pol milióna školákov, 49 krajín, v spolupráci s WHO
- 11 až 15-roční školáci
- máj-jún 2018, 8 regiónov, 130 škôl, 650 tried, 10 000 km, temer 10 000 školákov
- povinný, voliteľný a národný modul + školský dotazník + zloženie tela a meranie funkčnej zdatnosti
- zdravie, výživové zvyklosti, užívanie psycho-aktívnych látok, násilné správanie, voľný čas, rovesníci, rodina, škola, komunita
- spolupráca so stakeholdermi vrátane školákov pri tvorbe protokolu ale aj pri interpretovaní (Chceme počuť ich hlas)
- 2010, 2014, 2018, 2022

Generácia Z 1995-2010/ HBSC 1995-2011

www.hbscslovakia.com
www.hbsc.org

O čom bude reč?



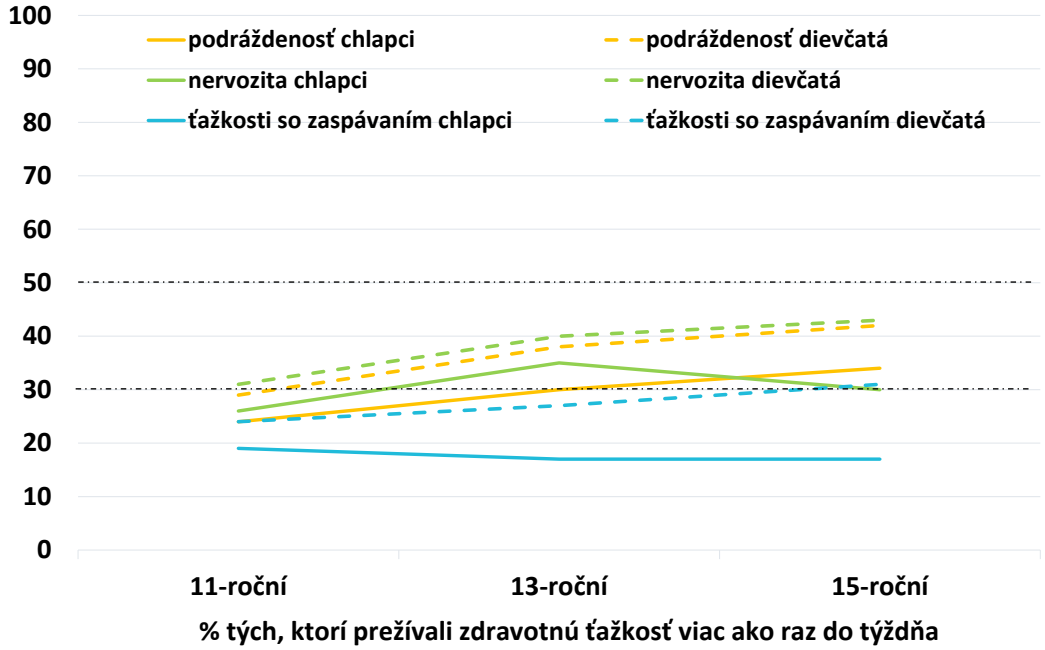
Triáda zdravie

- Rezervy v psychohygiene
- Aktívni školáci
- Výživové zvyklosti

Doc. Zuzana Dankulincová, PhD
MUDr. Michaela Kostičová, PhD
Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD
Mgr. Peter Bakalár, PhD
MUDr. Silvia Timková, PhD

Zdravotné ťažkosti

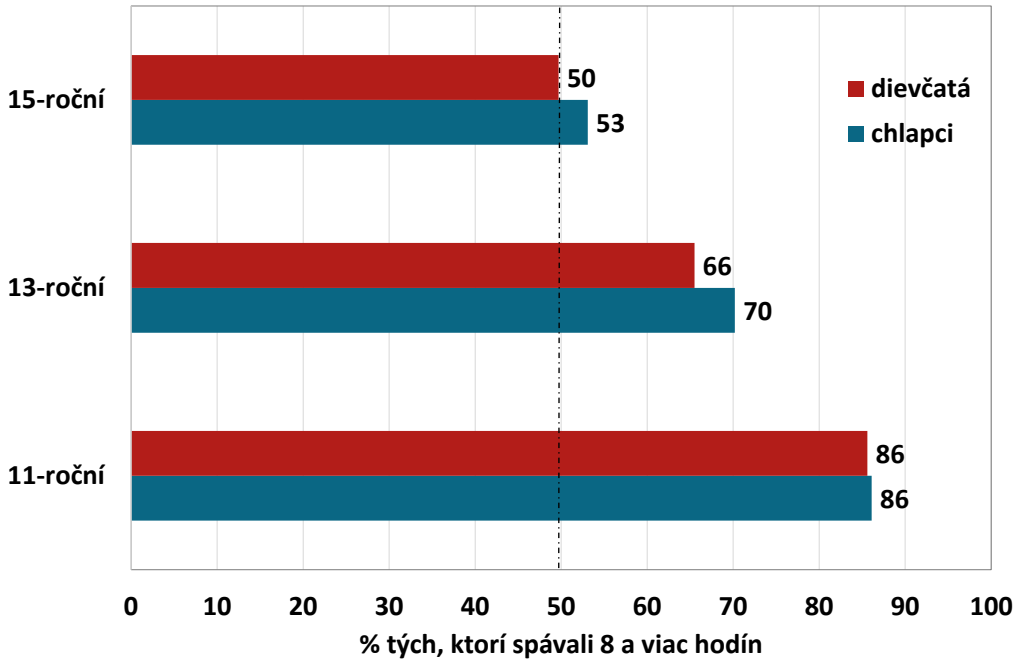
- Viac ako tretina 15-ročných školáčok a školákov trpela **nervozitou, podráždenosťou,** alebo mala **problémy so zaspávaním** aspoň raz týždenne.
- Dve alebo viac **zdravotných ťažkostí** aspoň raz týždenne prežívala tretina chlapcov (28-36 %) a skoro polovica dievčat (38-53 %).
- Už vo veku 11 rokov približne 10 % školákov (8- 11 %) **užívalo lieky na problémy so zaspávaním či nervozitu.**



„Školáci v našom veku by nemali byť nervózni a pod stresom."
14-ročné dievča

Spánok

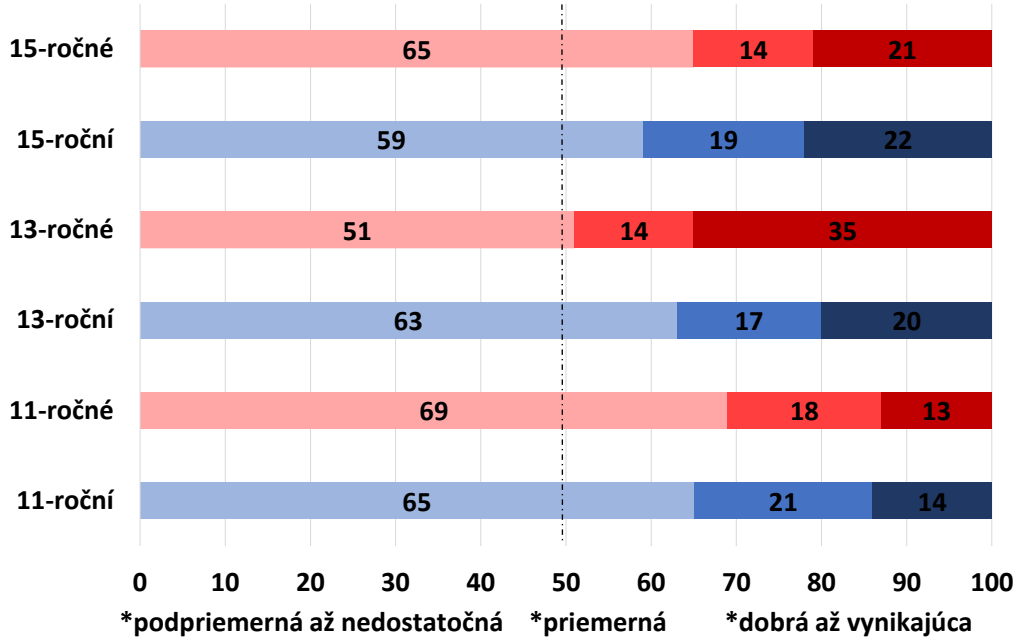
- Len polovica 15-ročných školákov spala **aspoň 8 hodín denne** počas pracovného týždňa.
- Až 7 % 15-ročných a 5 % 13-ročných školákov spala počas školských dní **menej ako 6 hodín spánku.**
- Čím sú školáci starší, tým menej z nich spí 8 a viac hodín.



„Chodím neskoro spať, lebo nie som unavená. Pozerám filmy, seriály, alebo si píšem s kamarátmi.“
13-ročné dieťa

Voľný čas

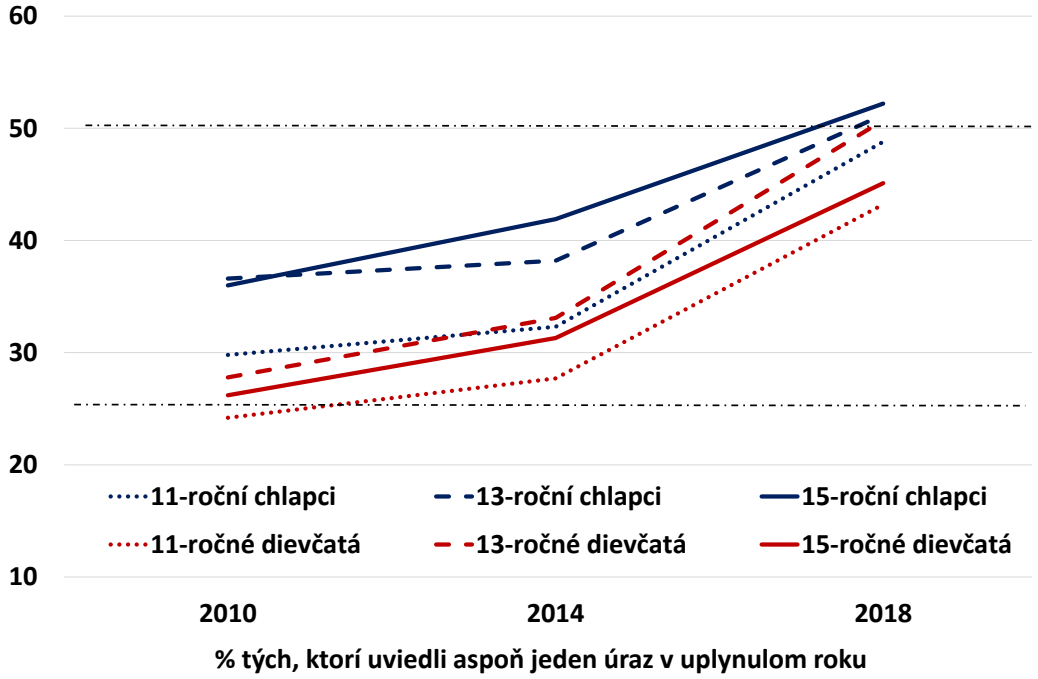
- Skoro tretina mladších školákov (26-28 %) je **fyzicky aktívna aspoň hodinu denne** každý deň. Vo veku 15 rokov je fyzicky aktívnych len 12 % dievčat.
- Tretina 11-ročných školákov je **obéznych.**
- Viac ako polovica školákov má **nedostatočnú funkčnú zdatnosť** (Ruffierov index).



„Často chodím von. Doma som dosť často na mobile. Veľa ľudí robí hlavne to. Sociálne siete lákajú."
Chlapec, 14 rokov.

Úrazy

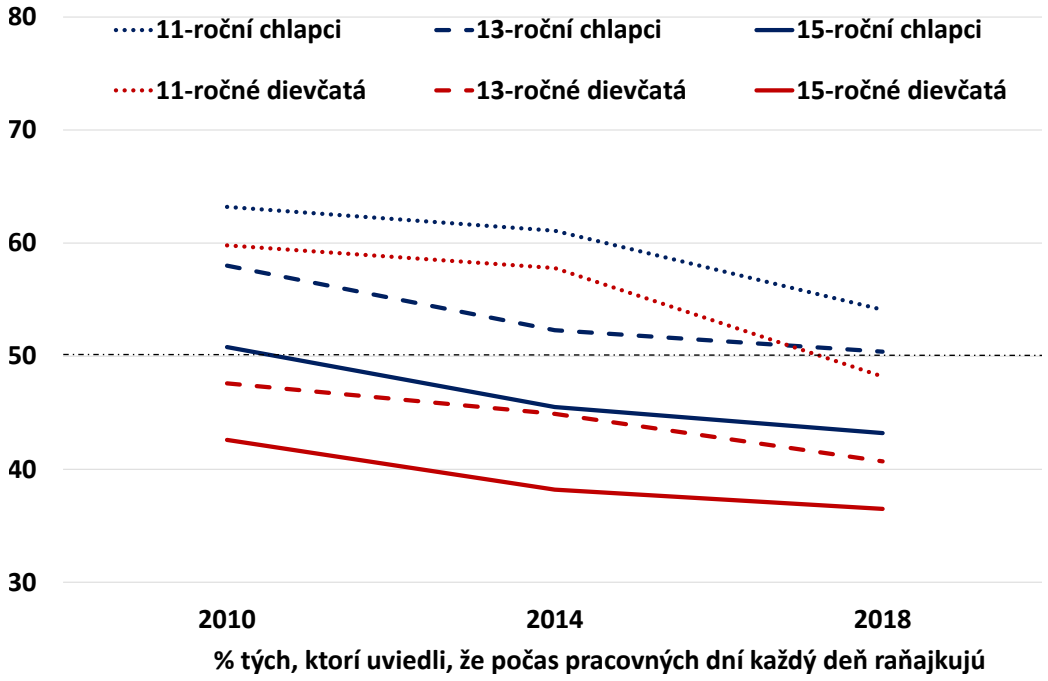
- Približne polovica školákov utrpela v priebehu uplynulého roka úraz, ktorý musel byť ošetrený lekárom.
- Výskyt úrazov výrazne stúpol a to najmä po roku 2014.



„Myslím, že keby sa nesnažili niektorí zapôsobiť na iných, tak by nerobili hlúposti a znížil by sa počet úrazov."
Dievča, 13 rokov.

Raňajky a nápoje

- Približne polovica školákov vo veku 11 rokov a iba dve pätiny školákov vo veku 15 rokov **raňajkovala každý pracovný** deň.
- Od roku 2010 **klesá** počet školákov, ktorí raňajkujú každý pracovný deň.

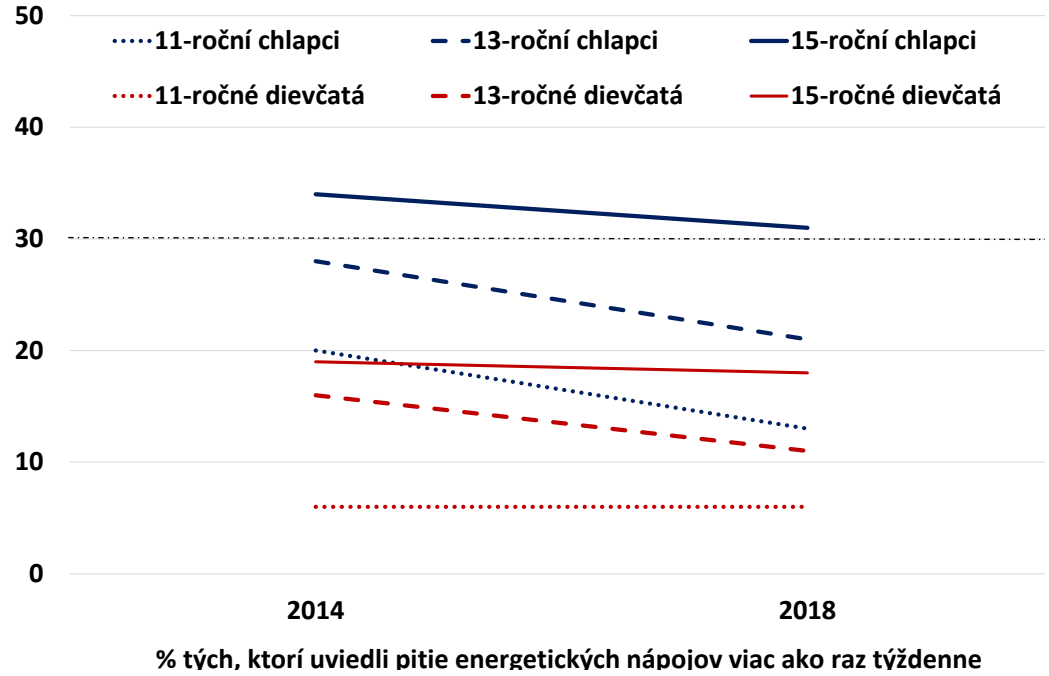


% tých, ktorí uviedli, že počas pracovných dní každý deň raňajkujú

„Veľa školákov vynecháva raňajky a na desiatu nosia nezdravé potraviny. “
Chlapec, 15 rokov.

Raňajky a nápoje

- Od roku 2014 vzrástol výskyt pravidelnej **konzumácie ovocia a zeleniny** a klesol výskyt **konzumácie sladkostí, sladených a energetických nápojov** u slovenských školákov.
- Viac ako raz týždenne pila **energetické nápoje** až tretina 15-ročných chlapcov.

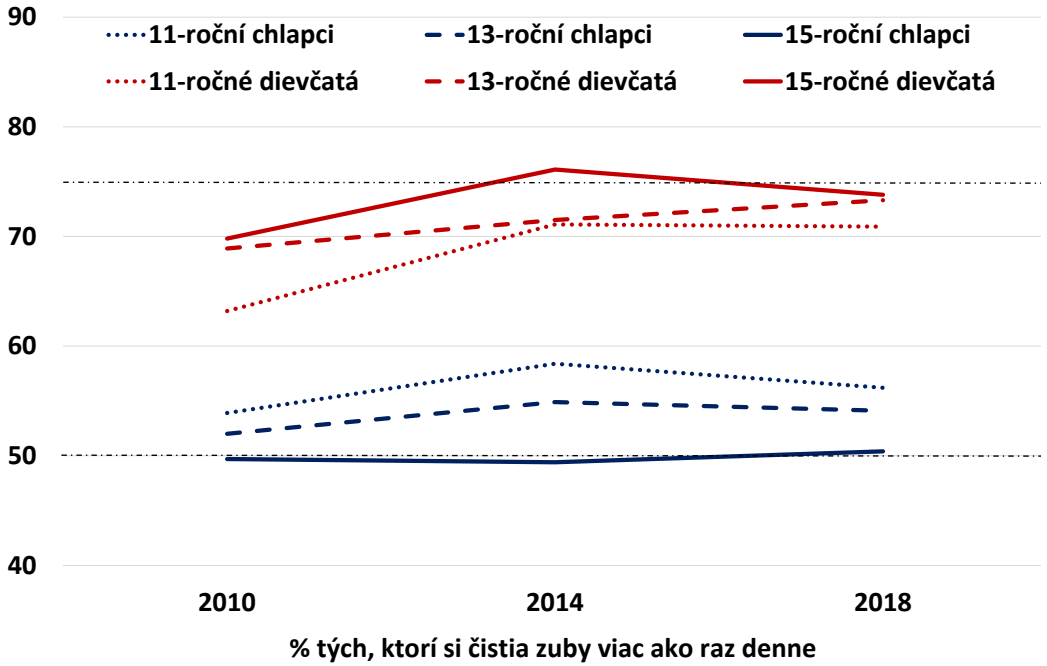


% tých, ktorí uviedli pitie energetických nápojov viac ako raz týždenne

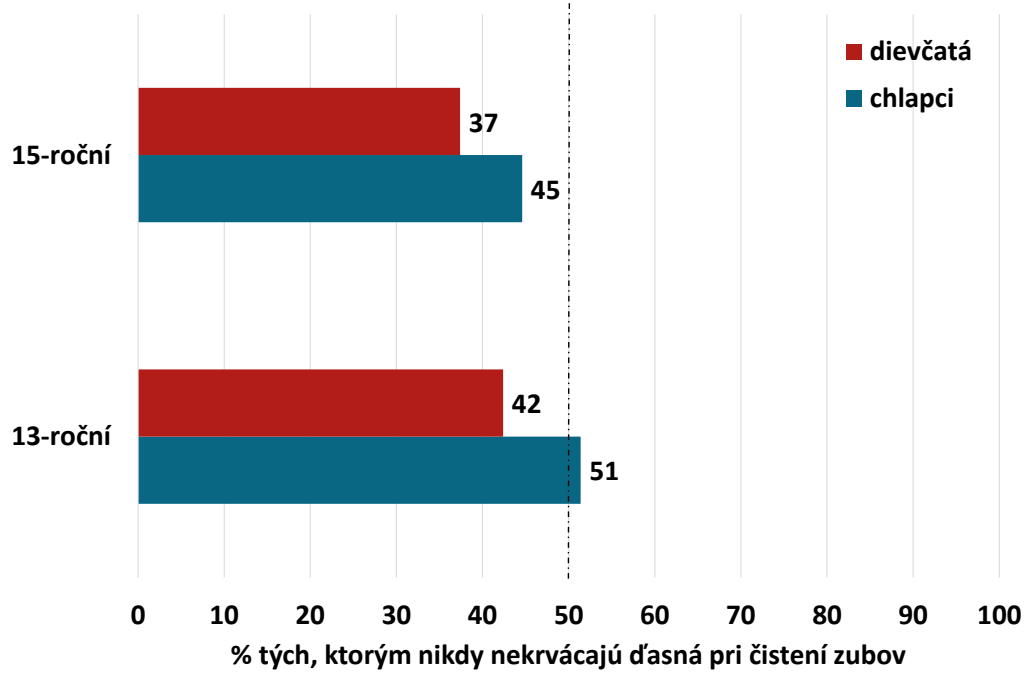
„Energeťáky sú dobré, posiluje to energiu. Sú lepšie ako voda – chutia lepšie."
Chlapec, 15 rokov.

Zdravé zuby

- Polovica chlapcov a tri štvrtiny dievčat si **čistilo zuby** viac ako raz denne.
- Viac ako **polovica** školáčok a školákov trpí krvácaním ďasien.
- Približne 15 % školáčok a školákov v uplynulom roku **nenavštívilo zubného lekára.**
- Podpora ústneho zdravia je stále nedostatočná a v kombinácií s dostupnosťou preventívnej a liečebnej starostlivosti by mala byť prioritou v podpore zdravia školákov.



% tých, ktorí si čistia zuby viac ako raz denne



% tých, ktorým nikdy nekrvácajú ďasná pri čistení zubov

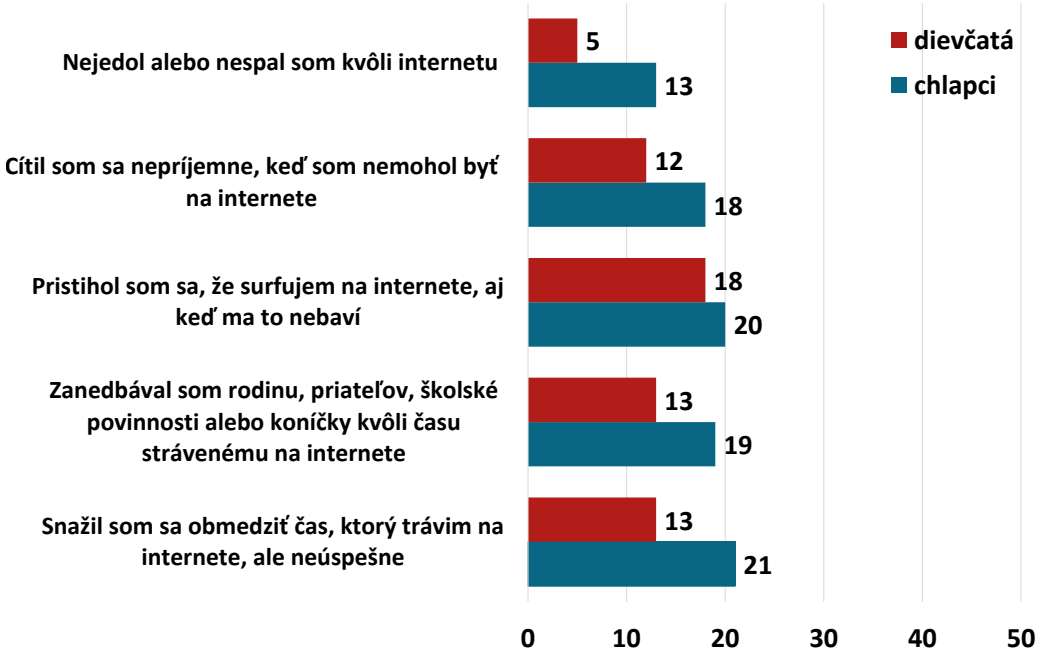
Deti online

- Zdieľanie online vs. offline
- Rizikové využívanie internetu
- Strach z omeškania
- Kyberšikana

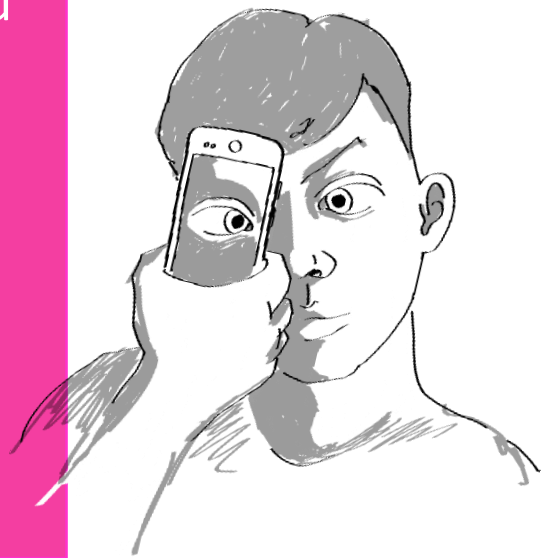
Mgr. Laura Bittó Urbanová

Online

- Približne pätina 15-ročných školákov (18-20 %) sa **zdôveruje so svojím prežívaním ľahšie v online priestore** ako pri komunikácii tvárou v tvár.
- K **rizikovému využívaniu internetu** sú zdá sa najviac náchylní práve chlapci vo veku 15 rokov.



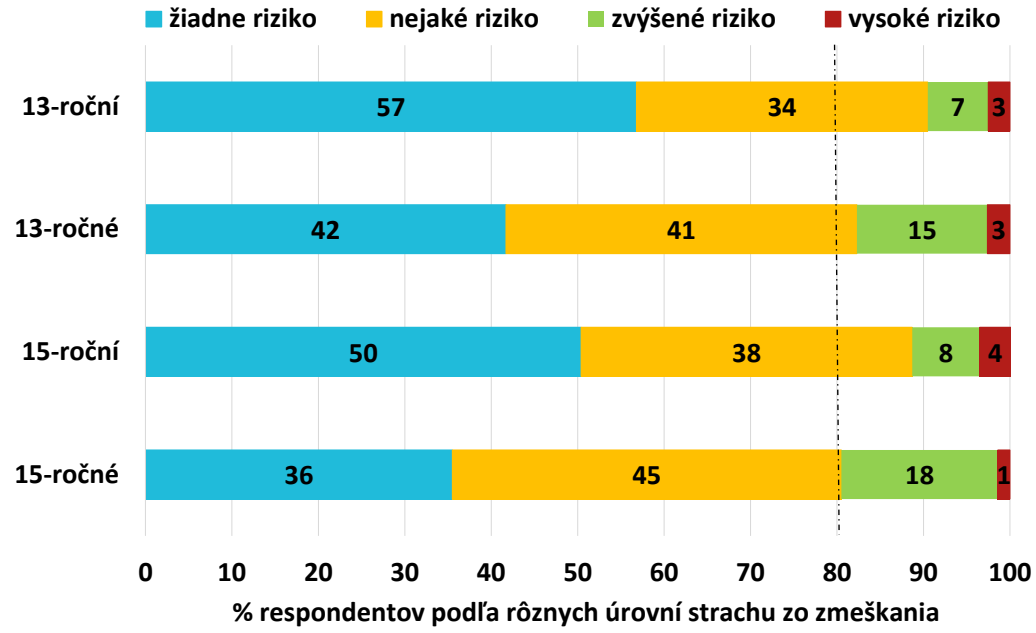
„Asi polovicu vedomostí mám z internetu a takmer celú angličtinu z YouTube a hier."
13-ročný chlapec

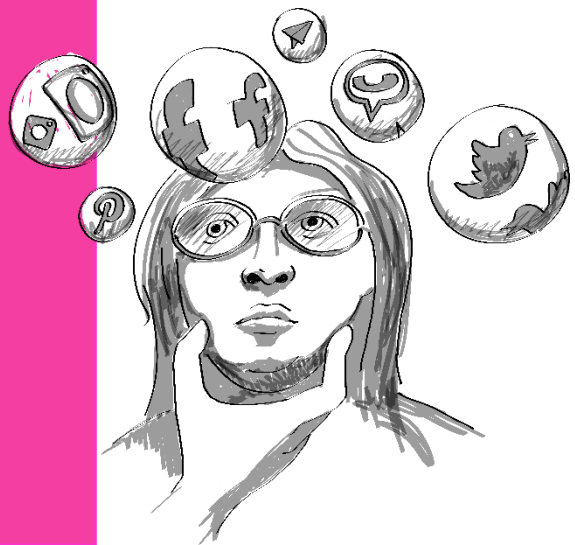


„Robím to isté ako deti predtým. Lenže u nich bolo všetko vonku a na ulici, a teraz je to na internete."
15-ročné dievča

Online

- Strachom zo zmeškania trpeli najčastejšie dievčatá vo veku 15 rokov (19 % dievčat vs. 12 % chlapcov).
- Skoro 40 % školákov vo veku 13 a 15 rokov (37-39 %) priznalo, že používa mobil, aby sa cítili lepšie, keď im je nanič.
- Len 1 - 3 % školákov uvádzalo skúsenosť s kyberšikanou, či už v roli aktéra alebo obete.





„Ak by nikdy neexistovali ani by nás nič také nenapadlo, že sa dá volať, písať si s niekým. Keďže sme už od malička zvyknutí na takýto život tak by nám to chýbalo. Pomáha nám sa spojiť s blízkymi, ktorí sú od nás ďalej."
12-ročné dievča

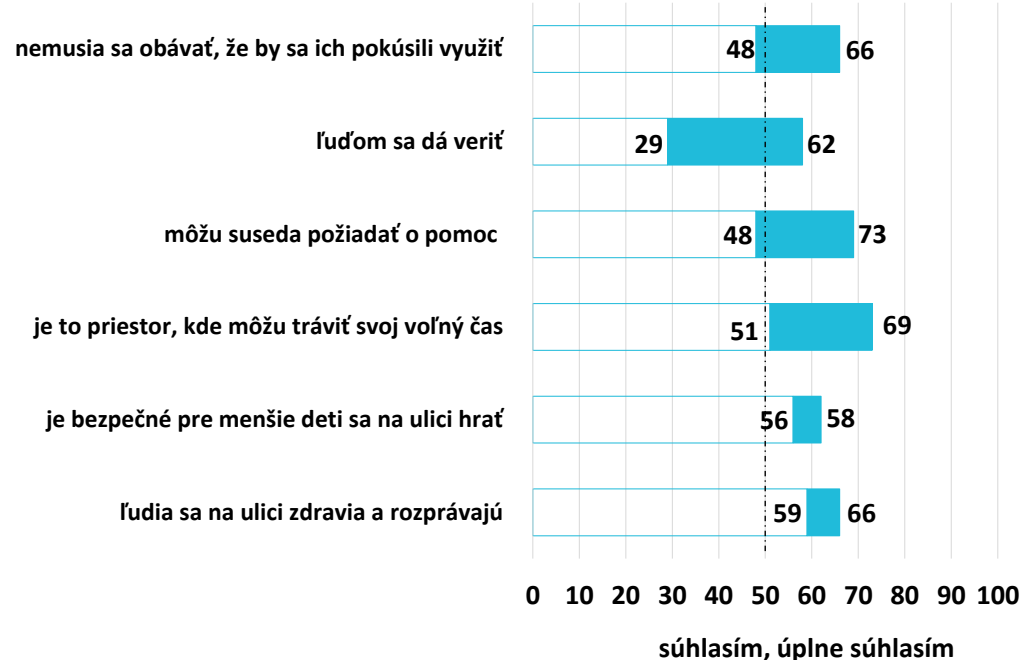
Deti offline

- Miesto, kde žijem
- Drogy, sex a násilie

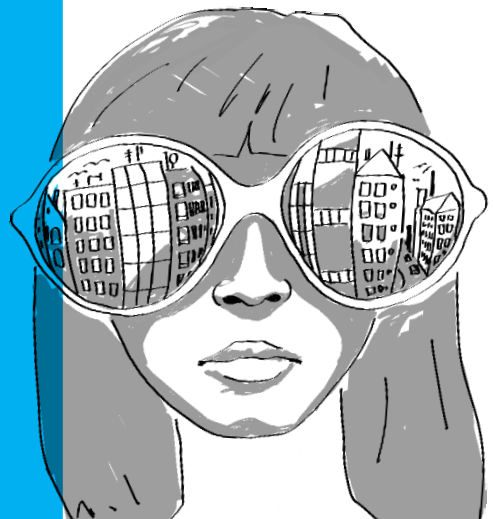
Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD
Doc. MUDr. Tibor Baška, PhD
Mgr. Peter Kolarčik, PhD
Mgr. Jaroslava Macková

Miesto, kde žijem

- Ako by malo vyzerať miesto, kde by sa školáci cítili dobre, bezpečne, trávili tam radi čas a aj ich rodičia sa nebáli ich tam nechať?
- Sociálny kapitál komunity hodnotili približne dve tretiny školákov pozitívne.



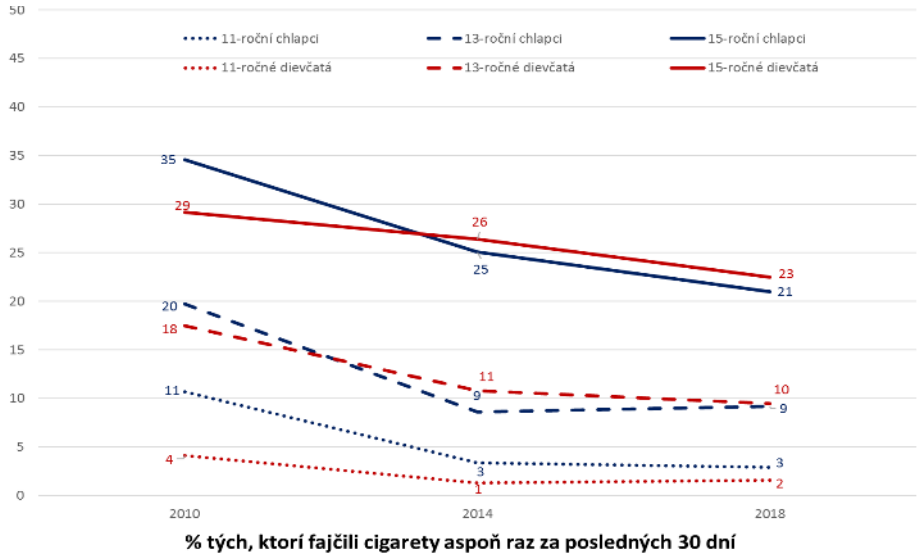
„Mám svoje miesta, kde si chodím oddýchnuť, ak chcem byť chvíľu sama.“
12-ročné dievča



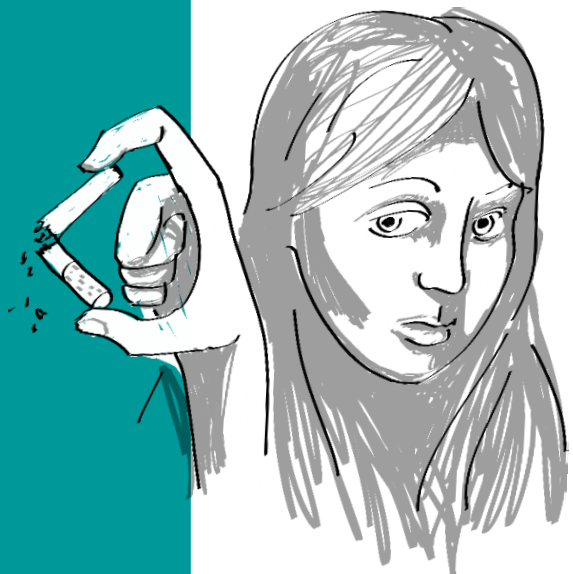
„ Bola nižšia kriminalita a rodičia sa nebáli deti pustiť von, nebolo toľko áut.“
13-ročný chlapec

Fajčenie cigariet

- Kleslo užívanie tabaku a alkoholu, a to najmä po roku 2010.
- Pätina 15-ročných školákov fajčila cigarety aspoň raz za posledný mesiac.



% tých, ktorí fajčili cigarety aspoň raz za posledných 30 dní

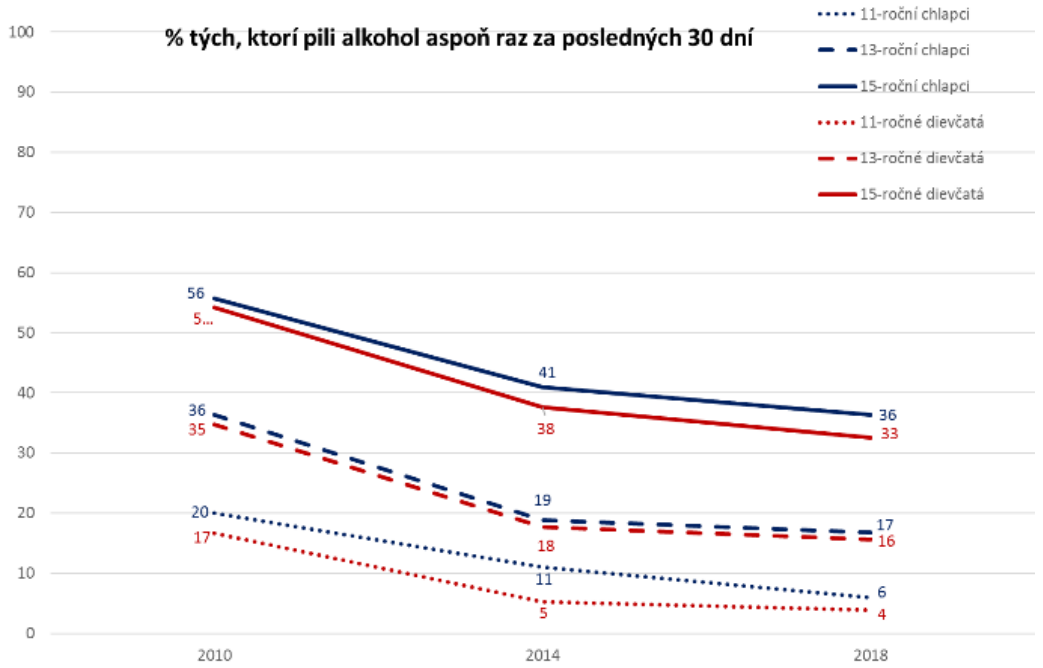


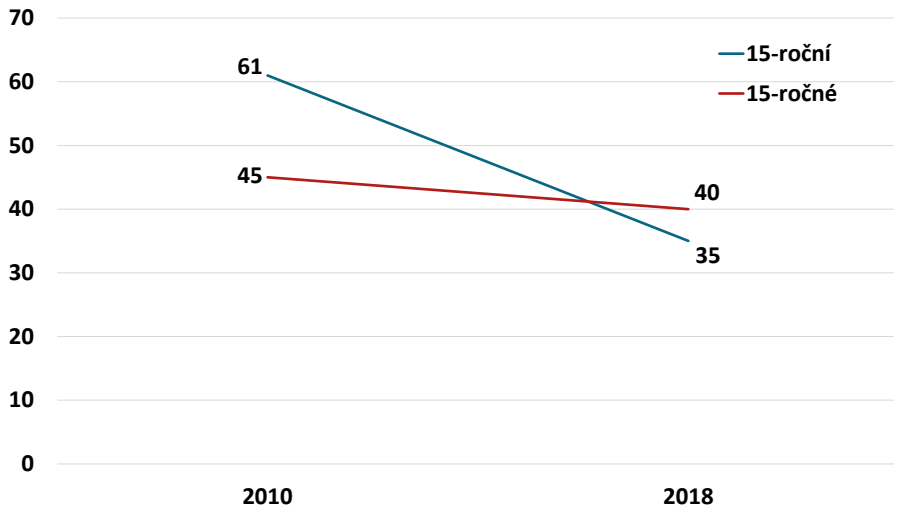
„Vadí mi to. Mám veľa mladistvých kamarátov, ktorí bez toho nedokážu existovať a to ma dosť mrzí. Kúpia im to starší kamaráti.“
Dievča, 15 rokov.

Pitie alkoholu

- Viac ako tretina 15-ročných školákov pila alkohol aspoň raz za posledný mesiac.
- Dostupnosť alkoholu je pre školákov stále vysoká, hoci u chlapcov došlo k zlepšeniu situácie po roku 2010.

„Kúpi im to starší kamarát alebo sú ľudia, ktorí im to predajú aj napriek tomu, že nie sú plnoletí..“
13 ročné dievča

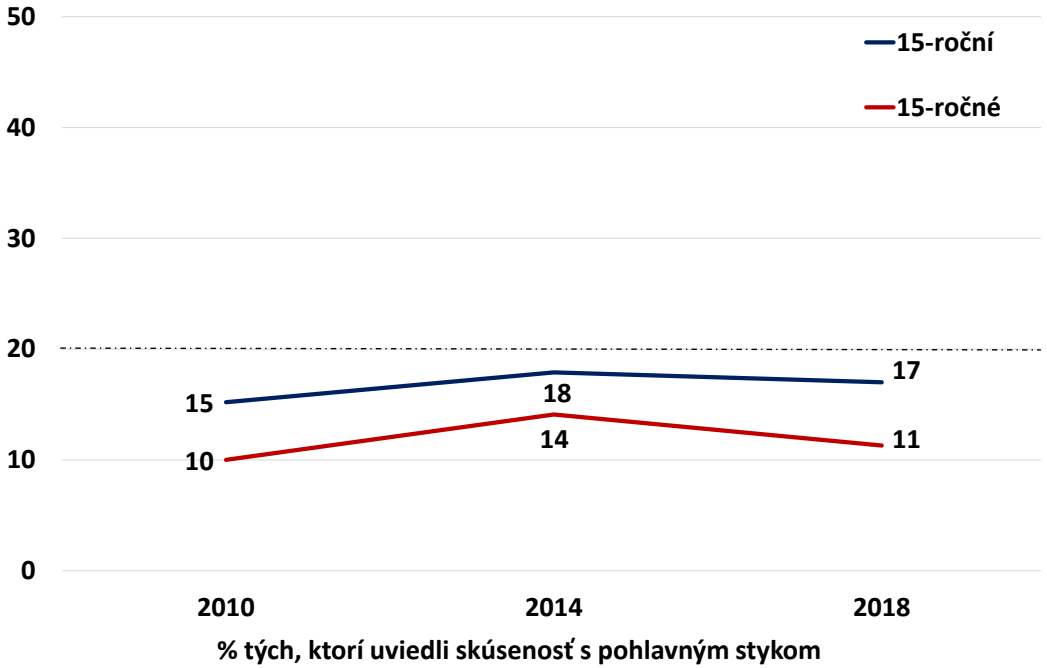




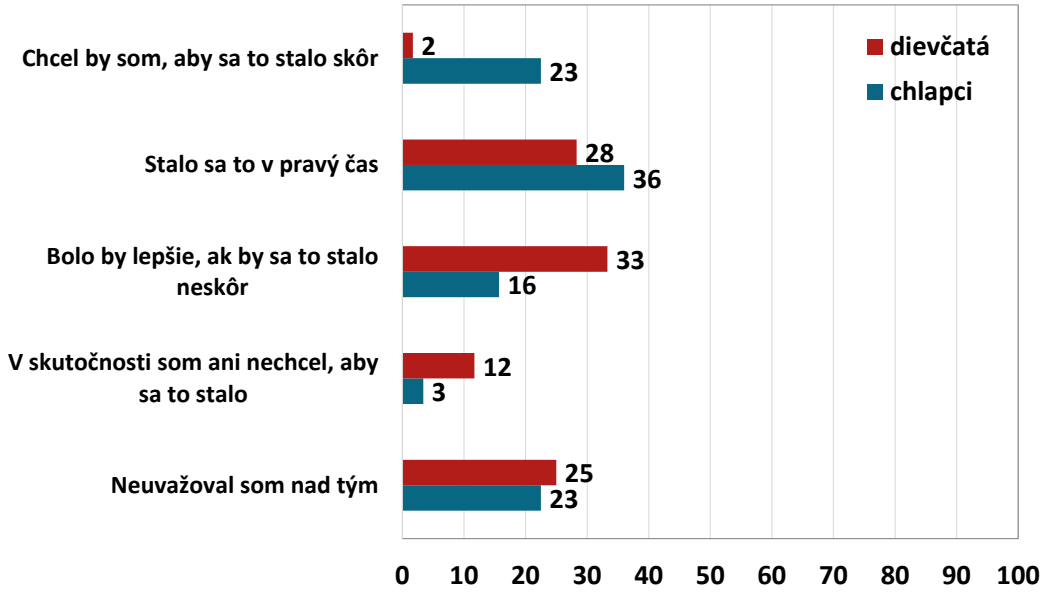
% respondentov, ktorí pijú aspoň raz týždenne a neodmietli im v obchode predať alkohol

Sex

- Skúsenosť s pohlavným stykom malo vo veku 15 rokov 17 % chlapcov a 11 % dievčat.
- Minimum dievčat (2 %), ale až pätina chlapcov by chcela, aby sa to stalo skôr, no tretina dievčat a 16 % chlapcov by **chcelo, aby sa to stalo neskôr.**
- Približne dve tretiny **použili kondóm** pri poslednom pohlavnom styku.



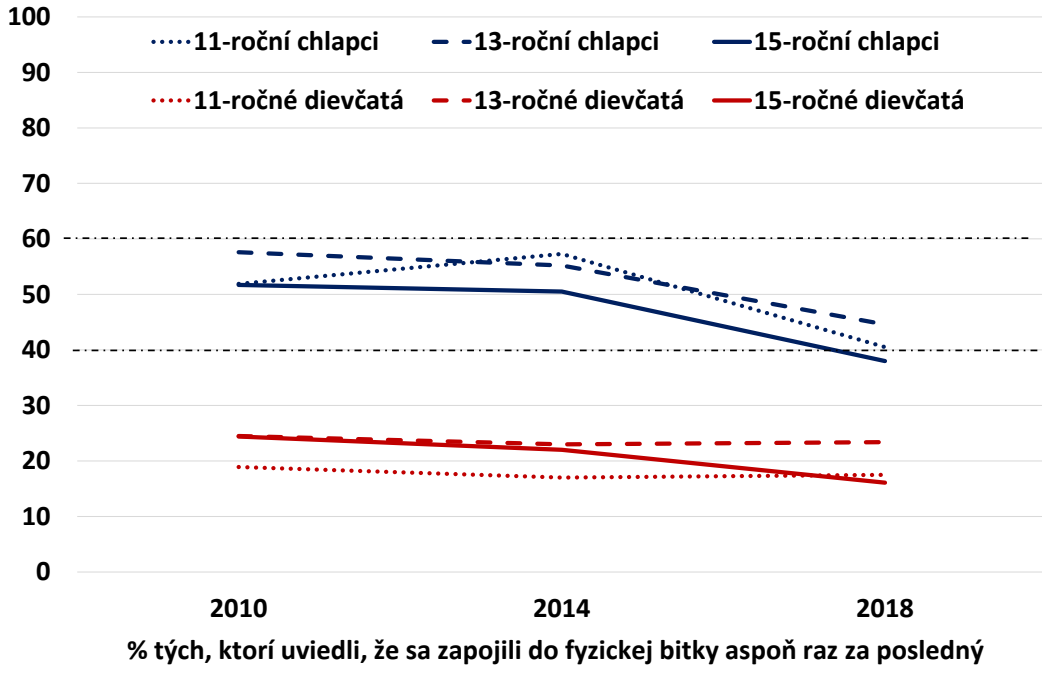
% tých, ktorí uviedli skúsenosť s pohlavným stykom



% školákov, ktorí o svojom prvom pohlavnom styku uviedli nasledujúce tvrdenia

Násilie, diskriminácia

- Od roku 2014 klesá zastúpenie chlapcov, ktorí sú **aktérmi šikanovania, alebo priznali účasť na bitke.**
- Skoro tretina školákov nikomu **o skúsenosti so šikanovaním nepovie.**
- Výskyt **vnímanej diskriminácie** bol u 13 a 15-ročných školákov nízky *(výnimky: 7-16% chlapcov učiteľmi kvôli pohlaviu/ 8-10% dievčat spolužiakmi kvôli postave alebo výzoru)*



% tých, ktorí uviedli, že sa zapojili do fyzickej bitky aspoň raz za posledný

„Niektorí sa bijú len tak z hry, niektorí kvôli hádke a niektorí sa aj spoja a potom z toho vznikne šikana."
11-ročný chlapec

Tu som doma

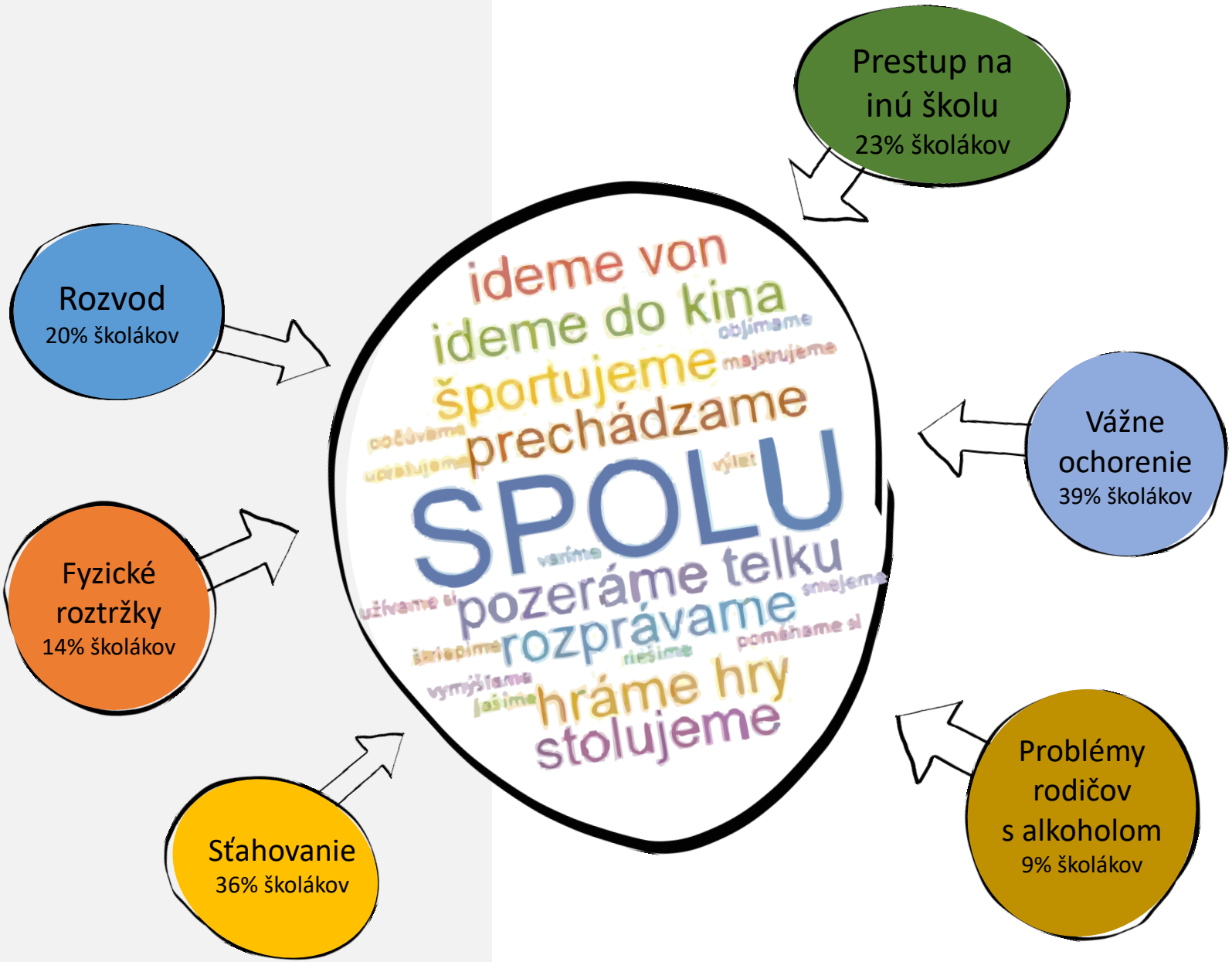
- Závažné životné udalosti
- Zdieľané aktivity
- Pravidlá

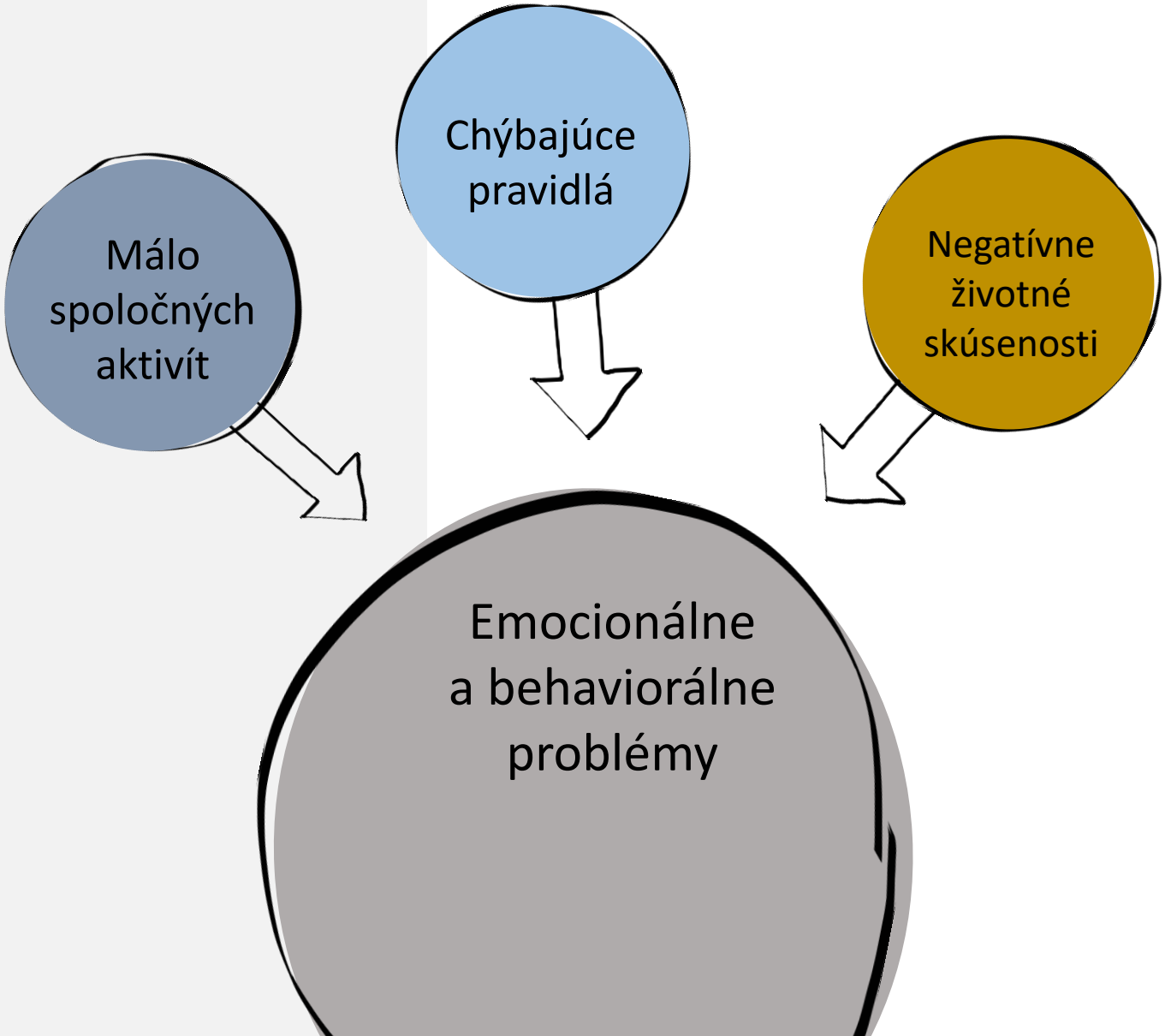
Mgr. Daniela Husárová, PhD

Mgr. Miriama Lacková Rebičová

Zdieľané aktivity a pravidlá

- Štvrtina školákov vo veku 11 rokov sa so svojimi rodičmi nerozpráva.
- Štvrtina školákov so svojimi rodičmi vôbec nešportuje.
- 43 % chlapcov a 38 % dievčat vo veku 11 rokov sleduje so svojimi rodičmi televíziu každý deň.
- Asi polovica 11-ročných školákov zvykne spolu s rodičmi stolovať.


Prestup na inú školu
23% školákov
Rozvod
20% školákov
Vážne ochorenie
39% školákov
Fyzické roztržky
14% školákov
Sťahovanie
36% školákov
Problémy rodičov s alkoholom
9% školákov
ideme von
ideme do kina
športujeme
prechádzame
SPOLU
pozeráme telku
rozprávame
hráme hry
stolujeme


Málo spoločných aktivít
Chýbajúce pravidlá
Negatívne životné skúsenosti
Emocionálne a behaviorálne problémy

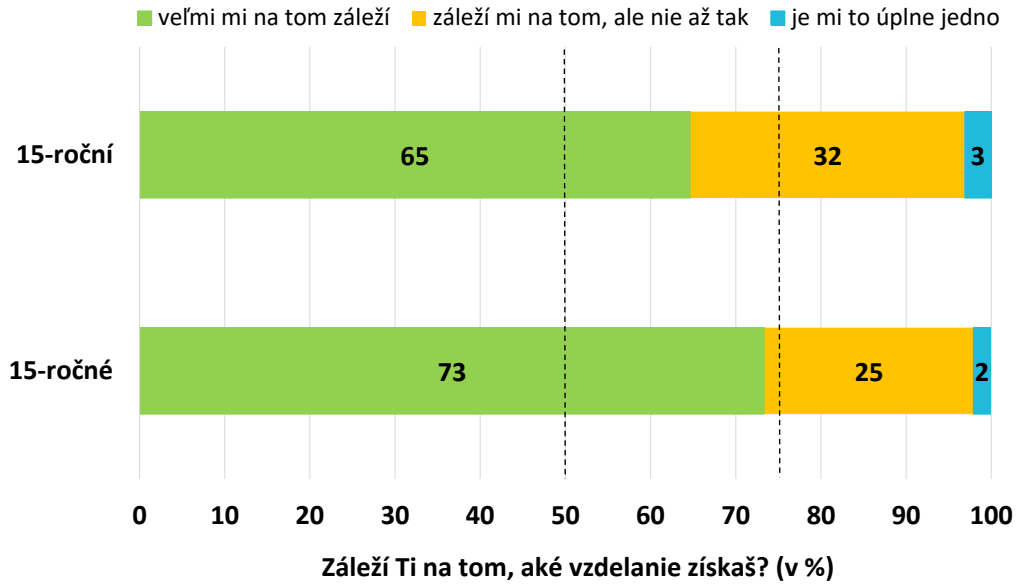
Škola (ne)volá

- Postoj k vzdelávaniu
- Spokojnosť so školou
- Funkčná gramotnosť
- Podpora v rodine vs. škole

Ing. Lucia Bosáková, PhD

Chcem sa učiť!

- Drvivej väčšine 15-ročných školákov **na vzdelaní veľmi záležalo.**



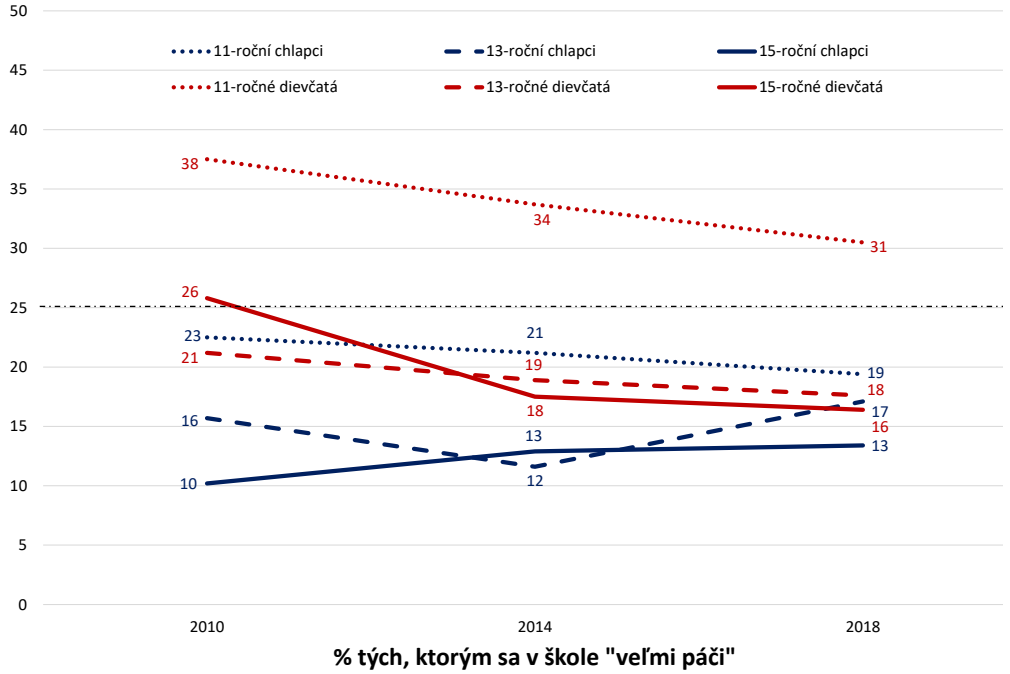
„Ideálna škola je škola v ktorej budeš mať plnohodnotné vzdelanie a veľa kamarátov.“
14-ročný chlapec

„Byť spokojný pre mňa znamená, že niečo dokážem, niečo spravím a bude to dobré.“
14-ročný chlapec

„Spokojnosť je dobré vzdelanie, vychádzanie s rodinou, dobrí kamaráti.“
13-ročný chlapec

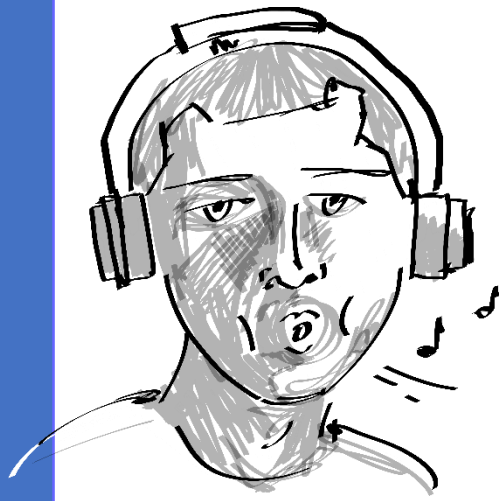
V škole sa mi páči

- Menej ako pätine školákov sa **v škole veľmi páčilo**.
- Školákom sa v škole páči čím ďalej tým menej.



„Ideálna škola by bola, keby sme prešli rýchlo to učivo a potom by sme si mohli robiť čo nás baví.“

13-ročný chlapec

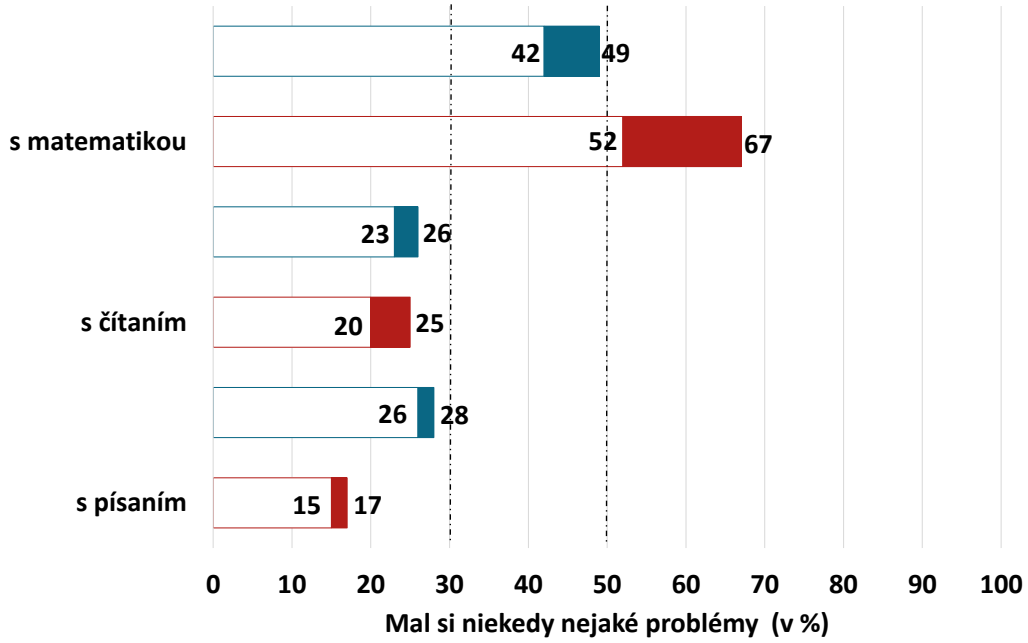


„Proste sa nám nechce sedieť na tých nepohodlných stoličkách a počúvať veci čo nám nebude treba. „

13-ročné dievča

Je to ťažké

- Štvrtina školákov mala **problém s čítaním**.
- Polovica chlapcov a dve tretiny dievčat mali **problém s matematikou**.

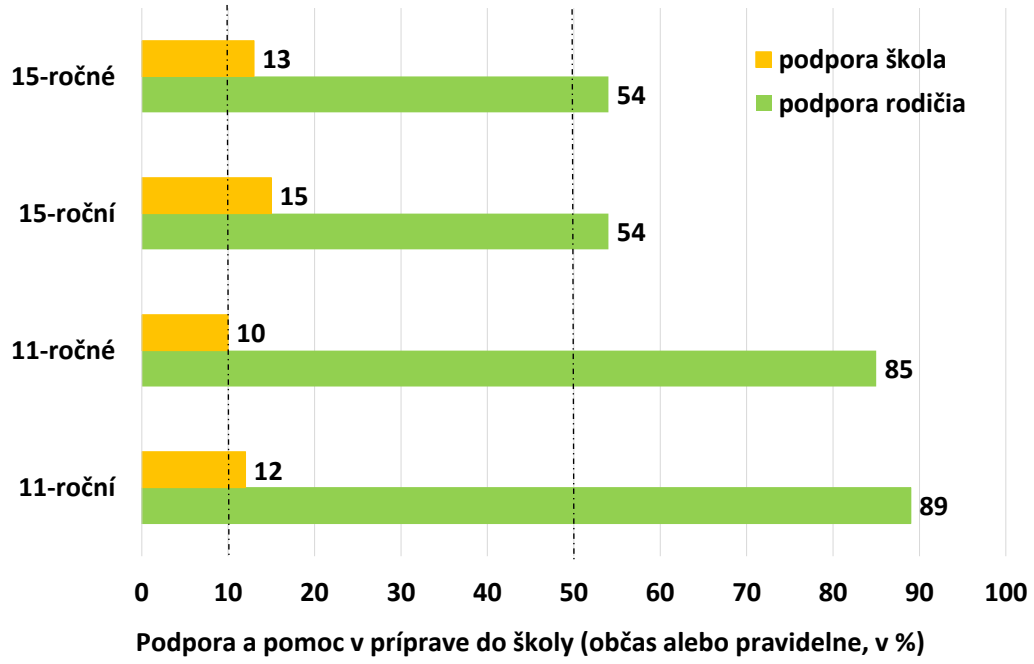


„Učitelia berú všetko vážne. Keby kúsok povolili, boli by zábavnejší a menej prísni. Lepšie vysvetľovať a netlačiť na nás toľko.“
12-ročné dievča

„Väčšina detí nemá rado matematiku, preto sa im nechce chodiť do školy a aj to, že sa im nechce.“
11- ročné dievča

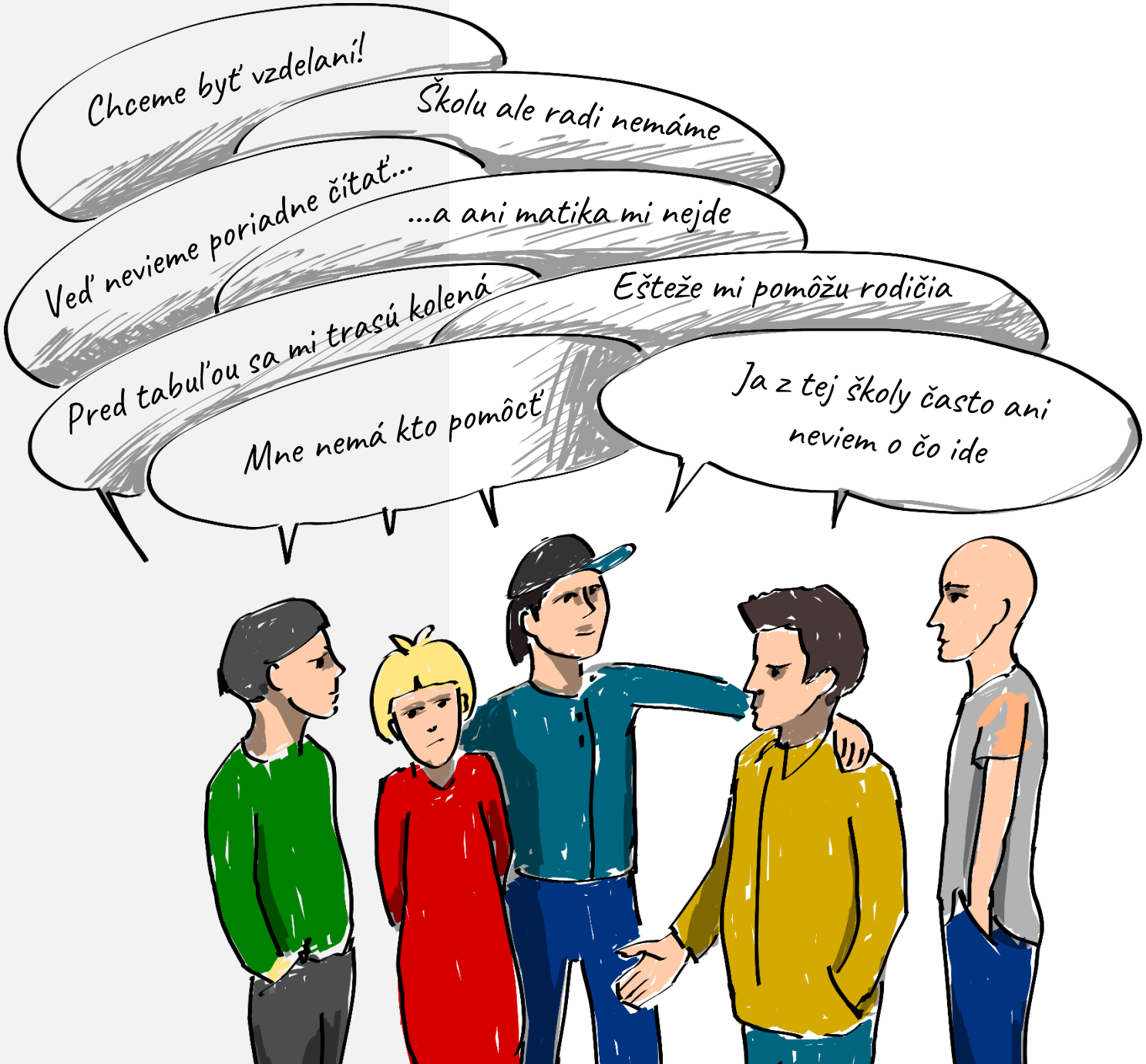
Má mi kto pomôcť?

- Skoro každému 11 ročnému školákovi a až viac než polovici 15 ročných školákov pravidelne **pomáhali rodičia** s úlohami.
- Len približne 10 % školákov má podporu a **pomoc pri úlohách od niekoho v škole**.



„Keby som bol učiteľ, dal by som im písomku a ak by som videl na žiakovi, že to nejakým spôsobom nechápe, opýtal by som sa čomu nechápal v písomke a doučoval by som ho.“

15-ročný chlapec


Chceme byť vzdelaní!
Školu ale radi nemáme
Veď nevieme poriadne čítať...
...a ani matika mi nejde
Pred tabuľou sa mi trasú kolená
Ešteže mi pomôžu rodičia
Mne nemá kto pomôcť
Ja z tej školy často ani neviem o čo ide

Nárazníková zóna

Doc. Zuzana Dankulincová, PhD

Nárazníková zóna

Približne **každé druhé dieťa vo veku od 11 do 15** rokov si myslí, že má **problém so sústredením, svojimi pocitmi či so svojím správaním.**

Približne 10 až 20 % detí má problémy s emóciami či správaním, ktoré by si **zaslúžili odbornú pomoc.**

Ako tomu predísť?

Ako im pomôcť?