



Tisková zpráva

České děti a lockdown: více času s rodinou, zdravější životní styl, nové obzory, ale i pocity osamělosti

Olomouc (29. října 2020) – Jak se vypořádaly české děti s uzavřením škol v souvislosti s pandemií covidu-19 na jaře 2020? Překvapivě dobře. Vyplývá to z výzkumu, který v červnu provedli výzkumníci z Univerzity Palackého v Olomouci (UP) mezi školáky ve věku 11–15 let na bezmála 150 školách v celé republice. Děti se dle svých slov více hýbaly, jedly více ovoce a zeleniny a také lépe spaly. K tomu výrazně omezily konzumaci slazených a energetických nápojů. Pochvalovaly si rovněž množství času stráveného s rodinou a nové věci, které měly šanci se naučit. Na druhou stranu však každé páté dítě trpělo osamělostí.

„Stejně jako na jaře jsou i nyní média plná informací o nárůstu počtu nakažených, o ekonomických dopadech pandemie nebo o technikáličích spojených s uzavřením škol. Ze společenské diskuze jako by ale vypadly problémy dětské populace a otázka, jak školní lockdown prožívá,“ vysvětluje jeden z impulsů k výzkumu Petr Baďura, vedoucí badatelského týmu z UP a člen týmu [studie HBSC](#). Získaná data a zjištění chce výzkumný tým poskytnout dalším zájemcům, kteří by s nimi rádi pracovali v kontextu aktuálního uzavírání škol.

Z výsledků studie vyplývá, že se životní styl dětí v době „karantény“ změnil k lepšímu. Mladí Češi se více věnovali pohybovým aktivitám a pozitivně upravili své stravovací návyky. V době, kdy nemuseli vstávat do školy, toho také mnohem víc naspali. Tzv. spánková doporučení plnilo během jarní „korony“ bezmála 70 % z nich. Více než polovina dětí (58,4 %) kvitovala více času na společné rodinné aktivity. Skoro dvě třetiny žáků (64,1 %) zapojených do výzkumu pak uvedly, že uzavření škol jim poskytlo prostor naučit se novým věcem, na které dřív neměly čas.

Sociální distanc – problém pro každého pátého

Výzkumníci však narazili také na negativní aspekty lockdownu. Každému pátému dítěti chyběl v období uzavření škol někdo, s kým by si mohlo promluvit. Pocity osamělosti trpěly ve větší míře dívky a na nedostatek kontaktu poukazovali mnohem více patnáctiletí než mladší školáci. Na druhou stranu i přes nutné omezení společenského kontaktu uvedlo 63 % respondentů, že se v období krize cítili osamělí pouze zřídka nebo vůbec.

Čísla | Data | Statistika

Jak vnímaly české děti uzavření škol?

59,9 % školáků reportovalo delší spánek.

40,9 % dětí se více hýbalo.

Mladí Češi jedli více ovoce (36,3 %) a zeleniny (32,1 %).

Více než polovina (58,4 %) dětí měla více času věnovat se aktivitám s rodinou – u pátáků to bylo 69,9 %, u deváťáků 46,6 %.

Dvě třetiny respondentů (64,1 %) si pochvalovaly, že jim uzavření škol poskytlo prostor naučit se novým věcem.

Každému pátému dítěti (20,9 %) chyběl někdo, s kým by si mohlo promluvit.

Pocity osamělosti trpěly ve větší míře dívky (18,5 %) než chlapci (9,7 %).

1 z 5 žáků se během koronakrize cítil doma stísněně.

Škola za časů korony

Jak v nezvyklé situaci děti vnímaly své školní povinnosti? Dvě třetiny z nich (64,6 %) mělo pocit, že jim školních povinností přibylo. Myslí si to především ti starší z celého výzkumného vzorku – sedmáci a deváťáci. Dle vlastních odhadů věnovaly děti plnění školních povinností v průměru 2 a ¼ hodiny denně (dívky o cca 20 minut více než chlapci).

„Pocitovaný nárůst školních povinností nemusí znamenat, že jich skutečně přibylo. Může to souviset s tím, že děti začaly pracovat z domova víc než dřív, a subjektivně tak získaly pocit větších nároků,“ doplňuje Petr Baďura.

Screen time: hry, sociální sítě a filmy

České děti byly během jara 2020 hodně online, a to nejen kvůli plnění školních povinností na dálku. Jejich času za obrazovkami dominovalo také hraní počítačových her. Chlapci se jim věnovali v průměru 3 hodiny denně, děvčata pak výrazně méně – 1 hodinu a 10 minut denně. Dívky naopak porážely chlapce v času stráveném na sociálních sítích (2:44 hod. u dívek a 1:55 hod. u chlapců). Poměrně dost času trávili mladí Češi „v karanténě“ také sledováním filmů a videí – průměrně 2 a ¼ hodiny denně, přičemž tento údaj je shodný jak pro skupinu chlapců, tak pro skupinu dívek.

Informované děti? Spíše důkaz zahlcení veřejného prostoru

Dobře si školáci vedli z hlediska informovanosti o pandemii. Více než 85 % z nich považovalo informace o zdravotních aspektech šíření koronaviru za dostatečné, což se značně vymyká zjištěním o tzv. zdravotní gramotnosti, která je v obecném měřítku [spíše špatná](#), jak zjistil nedávno stejný tým vědců. Analytik výzkumného týmu Petr Baďura to přičítá především silnému vlivu mediálního obsahu: *„Pokud víc než 85 % dětí říká, že mělo dostatek informací o koronaviru, ještě to neznamena, že měly správné, ověřené informace*

nebo že s nimi dokázaly aktivně pracovat. Tento údaj patrně poukazuje zejména na to, že veřejný prostor jimi byl zcela nasycený a děti to silně vnímaly.“

Autoři studie by byli rádi, kdyby jarní výsledky průzkumu našly své uplatnění i jinde. I proto výzkumníci nabízejí sesbíraná data těm, kdo by s nimi chtěl dále odborně pracovat – například je publikovat nebo aplikovat do úprav krizových strategií na národní, regionální či místní úrovni. Zájemci si mohou o data zažádat na <http://hbsc.cz/lockdown2020/>.

Tým z Univerzity Palackého v Olomouci dlouhodobě sleduje a komentuje faktory ovlivňující zdraví českých školáků ve věku 11, 13 a 15 let prostřednictvím tzv. [studie HBSC](#) (Health Behaviour in School-aged Children). Ta se komplexně zabývá životním stylem mladé generace. Aktuální výzkum využívá dlouhodobě ověřenou metodiku studie HBSC a s ohledem na aktuální situaci se specificky zaměřil také na mimořádné období uzavření škol během pandemie. Výzkumný projekt byl podpořen Grantovou agenturou České republiky pod reg. č. 20-25019S.

Více informací:

www.zdravagenerace.cz

Kontakt pro média:

Petr Baďura

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

E: petr.badura@upol.cz | M: 777 703 154