

Zkoumáme životní styl českých dětí a teenagerů.

Sbíráme data, sledujeme trendy, varujeme před riziky a podporujeme změny.

 **ZDRAVÁ
GENERACE**



ŽIVOTNÍ STYL ČESKÝCH TEENAGERŮ

Od (A)lkoholu až po (Zzz)pánek
co ukazují data studie HBSC?

Petr Baďura a tým **www.zdravagenerace.cz**
Univerzita Palackého

slido

Please download and install the
Slido app on all computers you use



Audience Q&A Session

① Start presenting to display the audience questions on this slide.

Co **myslíte**?

- 1) Kolik 11letých už má za sebou zkušenost s **opilostí**?
- 2) Preferují mladí „klasické“ **cigarety**, nebo spíše holdují novým alternativám?
- 3) Ve kterém **státě** teenageri pijí nejvíc?
- 4) Jak často je v pohodě dát si **energeták**?

Co **myslíte**?

- 5) Umí se dnešní děti mezi sebou bavit **z očí do očí**, nebo už vše probíhá **online**?
- 6) Jaké procento dospívajících dodržuje **spánkový** režim?
- 7) Bude ta **prezentace** vůbec stát za to?
- 8) Mají sklony k rizikovému chování spíše mladí na **vesnicích** nebo ve **městech**?



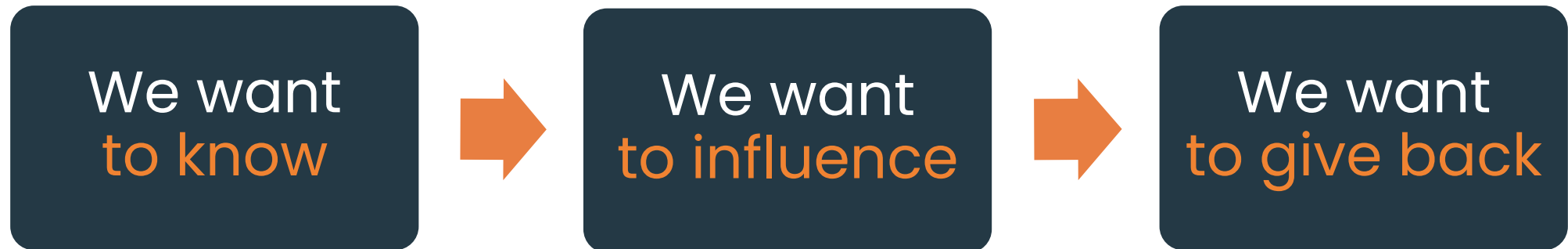
hbsc

**HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN**

WORLD HEALTH ORGANIZATION
COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL STUDY

Studie **HBSC**

- **HBSC** = Health Behaviour in School-aged Children
- zdraví, životní styl a jejich sociální determinanty
- školáci ve věku 11, 13 a 15 let



Studie HBSC

- 1982 | ENG & FIN & NOR
- 1984 | 5 států
- 1986 | 12 států
- ...
- ...
- 2022 | 51 členských zemí
- cca 450 oficiálních členů

 Albania	 Armenia	 Austria	 Azerbaijan	 Belgium (Flemish)	 Belgium (French)
 Bulgaria	 Canada	 Croatia	 Cyprus	 Czechia	 Denmark
 England	 Estonia	 Finland	 France	 Georgia	 Germany
 Greece	 Greenland	 Hungary	 Iceland	 Ireland	 Israel
 Italy	 Kazakhstan	 Kyrgyzstan	 Latvia	 Lithuania	 Luxembourg
 Republic of Moldova	 Romania	 Russian Federation (suspended)	 Scotland	 Serbia	 Slovakia
 Slovenia	 Spain	 Sweden	 Switzerland	 Tajikistan	 Türkiye
 Ukraine	 Uzbekistan	 Wales			

Studie **HBSC**

- alkohol a další návykové látky
- climate change worries (environmentální úzkost)
- digitální technologie
- duševní zdraví & wellbeing
- pohybová aktivita a volný čas
- nadváha a obezita

Studie **HBSC**

- násilí, šikana, zranění
- sexuální chování
- stravovací návyky
- zdravotní gramotnost
- **(Zzz)pánek**

Studie HBSC v Česku

rok	11letí	13letí	15letí	CELKEM
1994	1172	1244	1169	3585
1998	1184	1290	1229	3703
2002	1691	1661	1660	5012
2006	1520	1610	1652	4782
2010	1460	1484	1481	4425
2014	4511	4864	4761	14 136
2018	4380	4654	4343	13 377
2022	4334	4767	5487	14 588
CELKEM	20 252	21 574	21 782	63 608

> 900 proměnných
> 80 proměnných (> 4×)
ročníky narození:
1977–2012

RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Méně pijí a kouří. Děti ale objevily vaping a holdují energetickým nápojům.

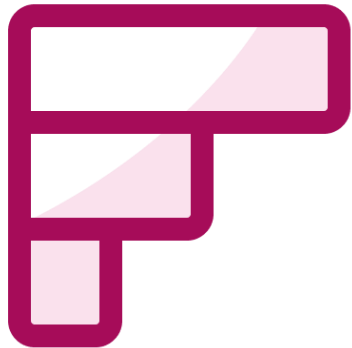
21. března 2024 / © 12 min čtení

 **ZDRAVÁ
GENERACE**



slido

Please download and install the
Slido app on all computers you use

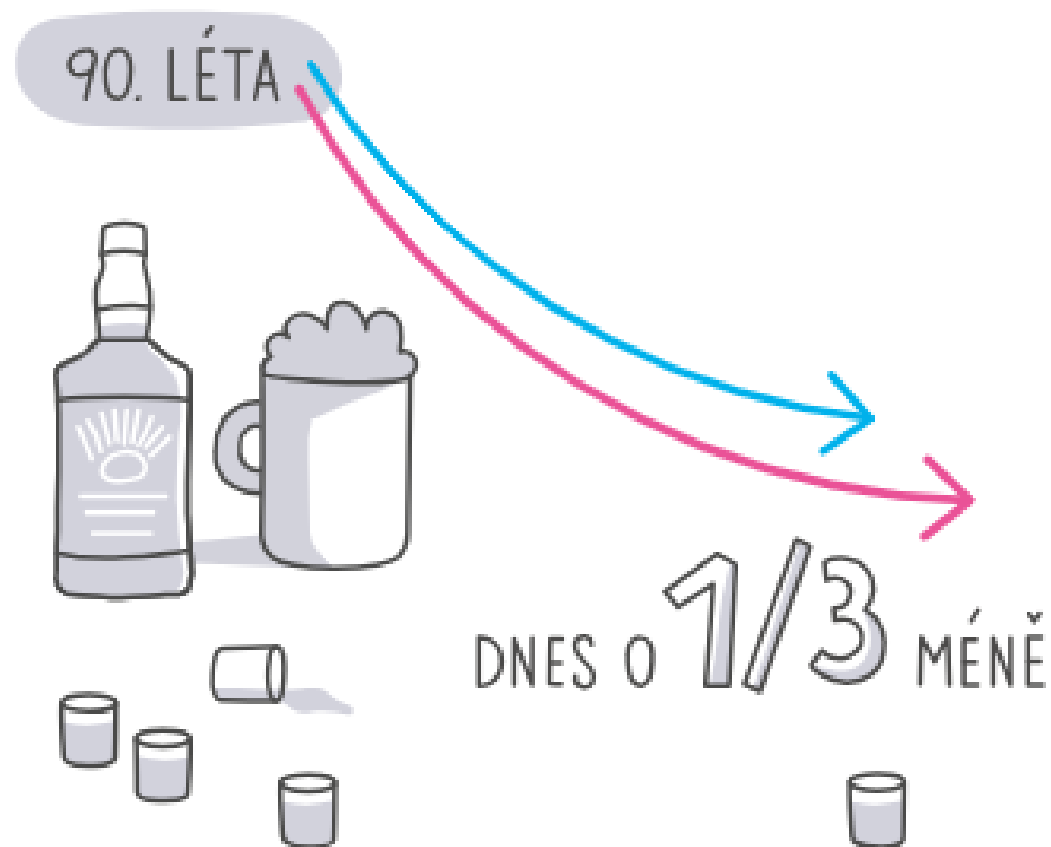


Kdy jste se naposledy opili?

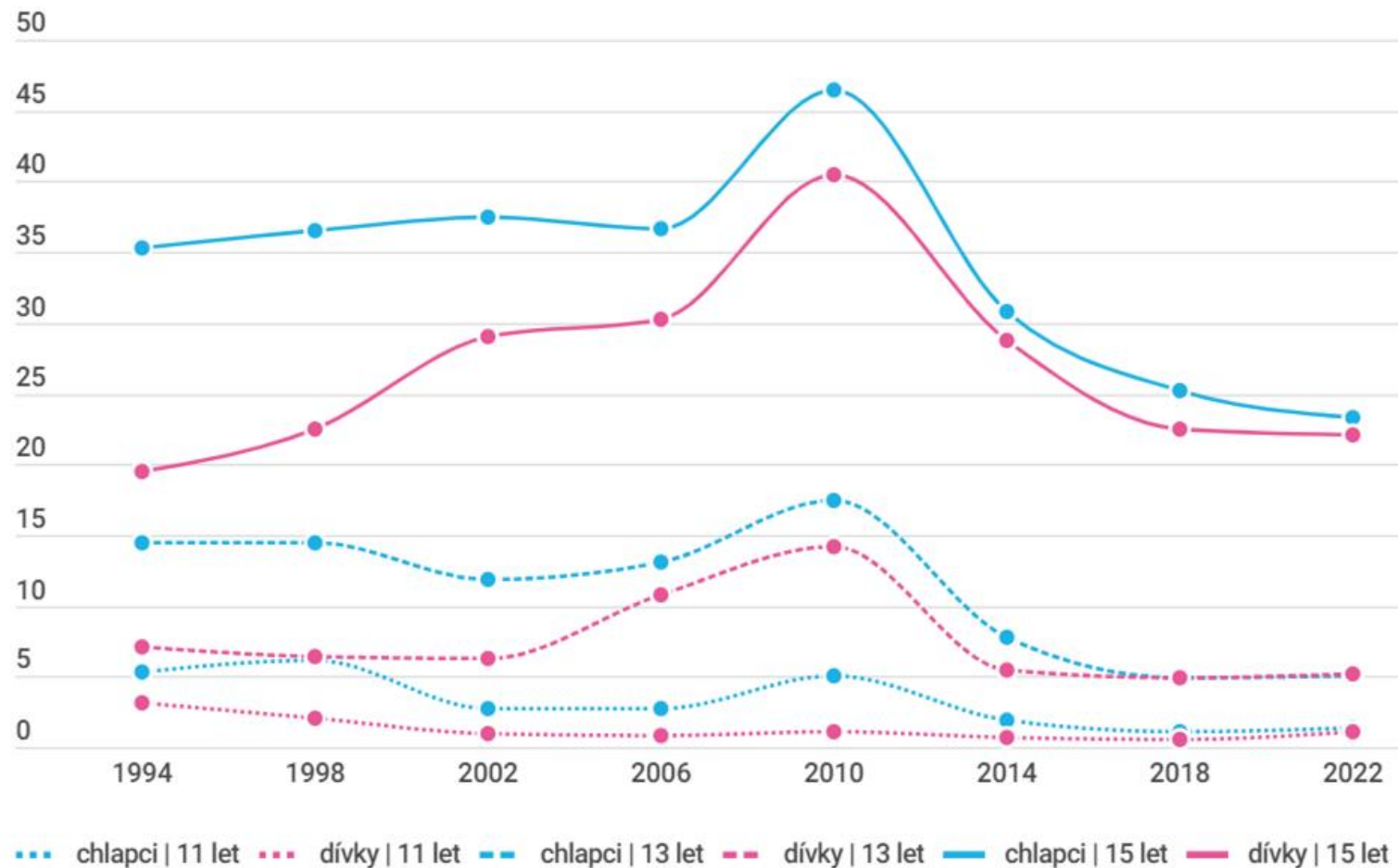
① Start presenting to display the poll results on this slide.

Frekvence pití **alkoholu** klesá.

- **V 11** letech | **23 %**
- **V 13** letech | **44 %**
- **V 15** letech | **73 %**



Opilí teenageři? Nic výjimečného.



Alespoň jednou se alkoholickým nápojem **v 11 letech** opilo:

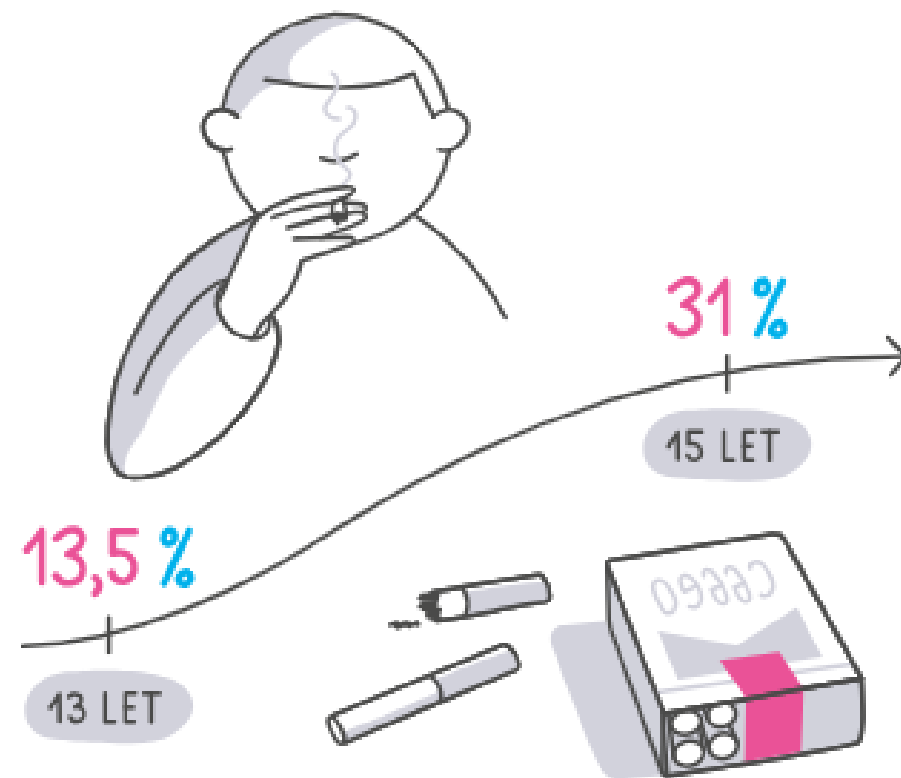
→ 6 % chlapců

→ 3 % dívek

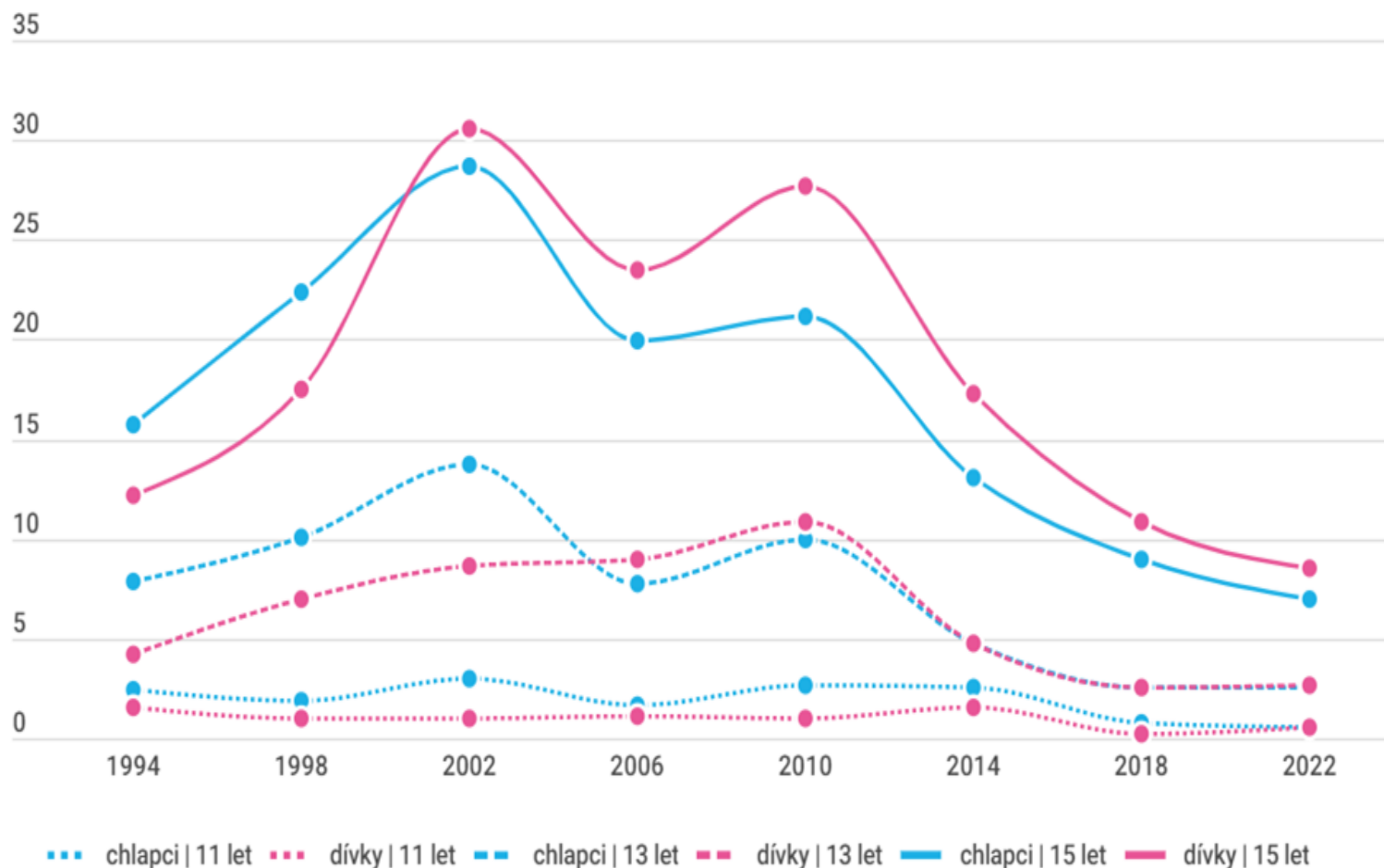
Podíl dětí, které se v životě minimálně 2× opily.

První experimenty s **kouřením**?

- V **11** letech (♂ 5 % vs 3 % ♀)
- V **13** letech je to **13,5 %** chlapců a dívek.
- V **15** letech je to **31 %** českých dětí.



Zakouřit si **pravidelně**.

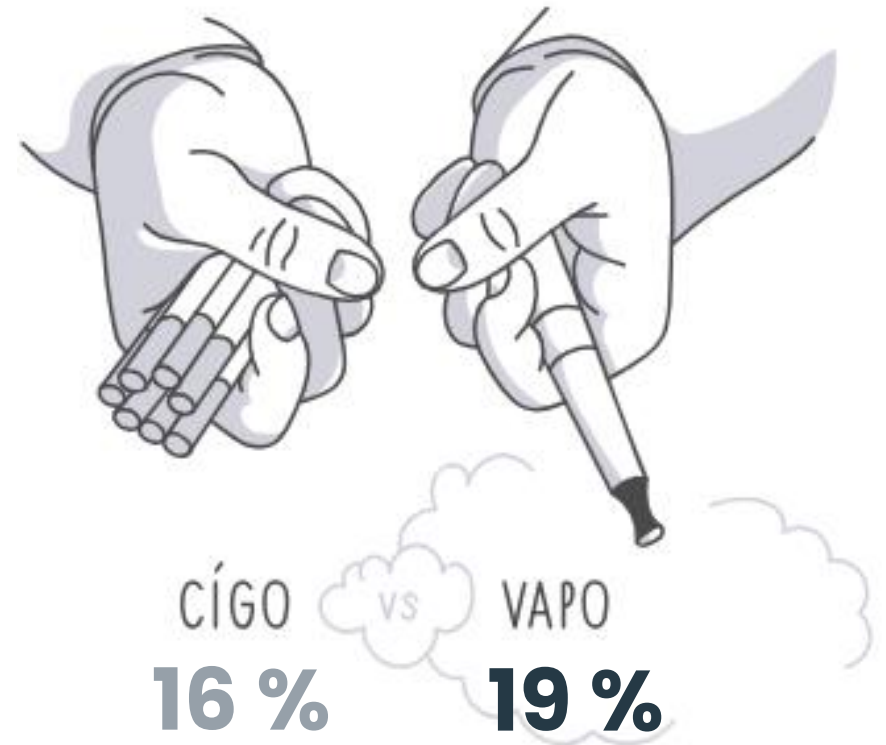


Podíl dětí, které kouří **každý týden**.

→ **Každý den** vezme do ruky a zapálí si cigaretu okolo **5 %** školáků ve věku 15 let.

Sbohem, tabáku. Jsem tady já, **vaping**.

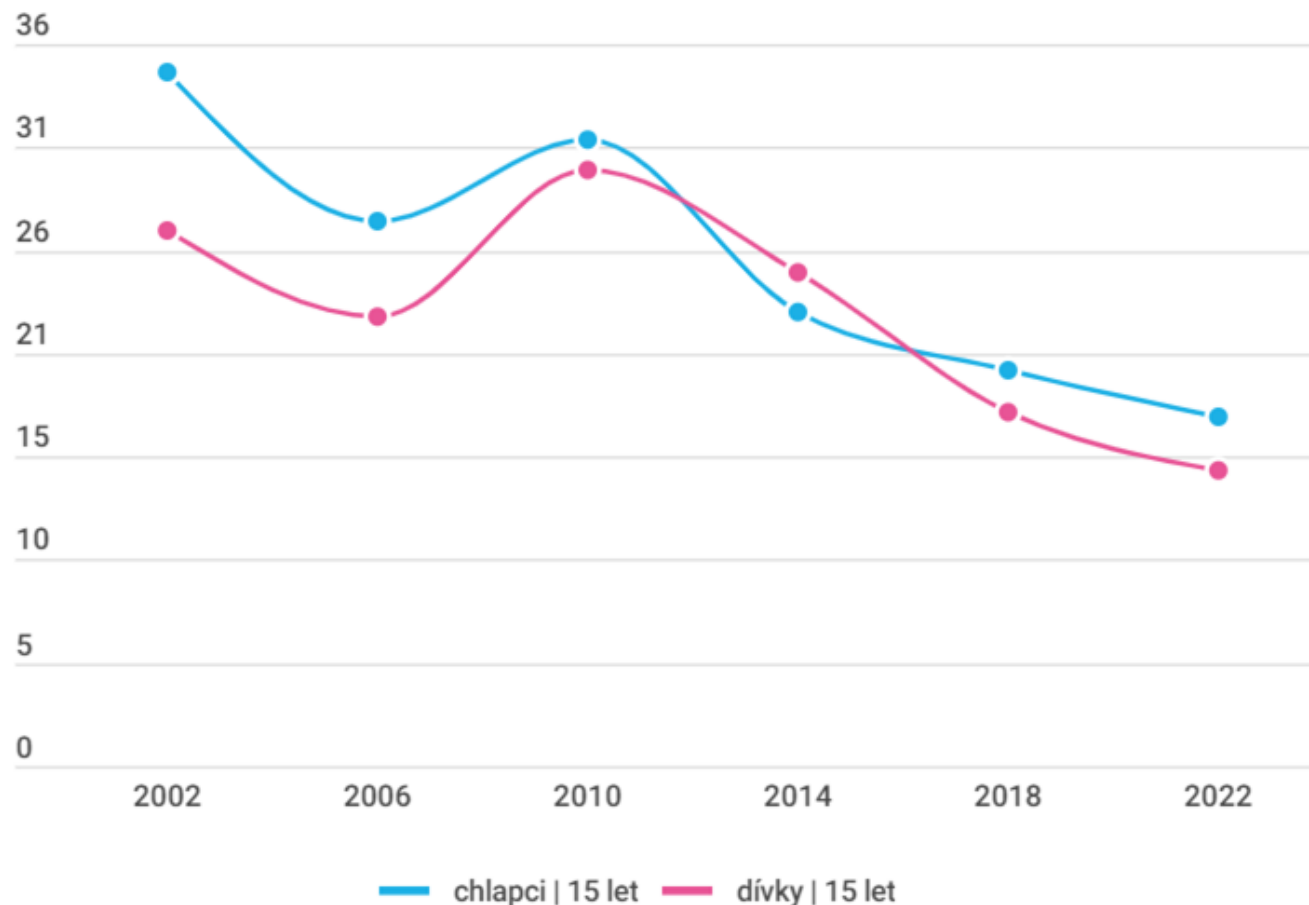
- **10 %** dětí vakuje 1× týdně (klasické cigarety 8%).
- **5 %** dětí vakuje **každý den** (stejně jako klasické cigarety).
- valná **většina** vaperů **zároveň kouří** klasické cigarety.



5minutová Rauchpause



Jak často **zahuří** čeští deváťáci?

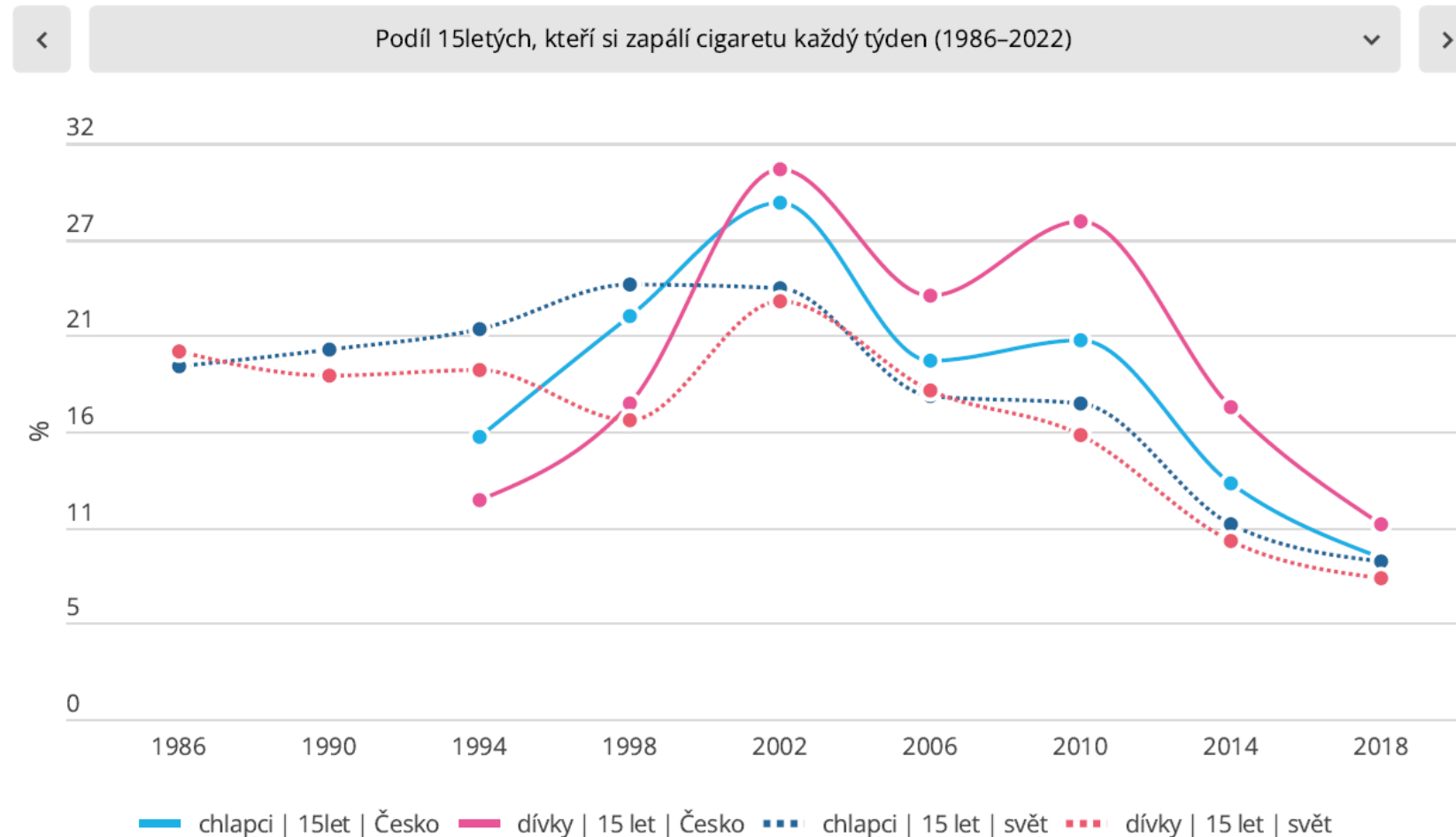


3× v životě
9 % chlapců
8 % dívek

5 % dětí mělo
10× životě marihuanu

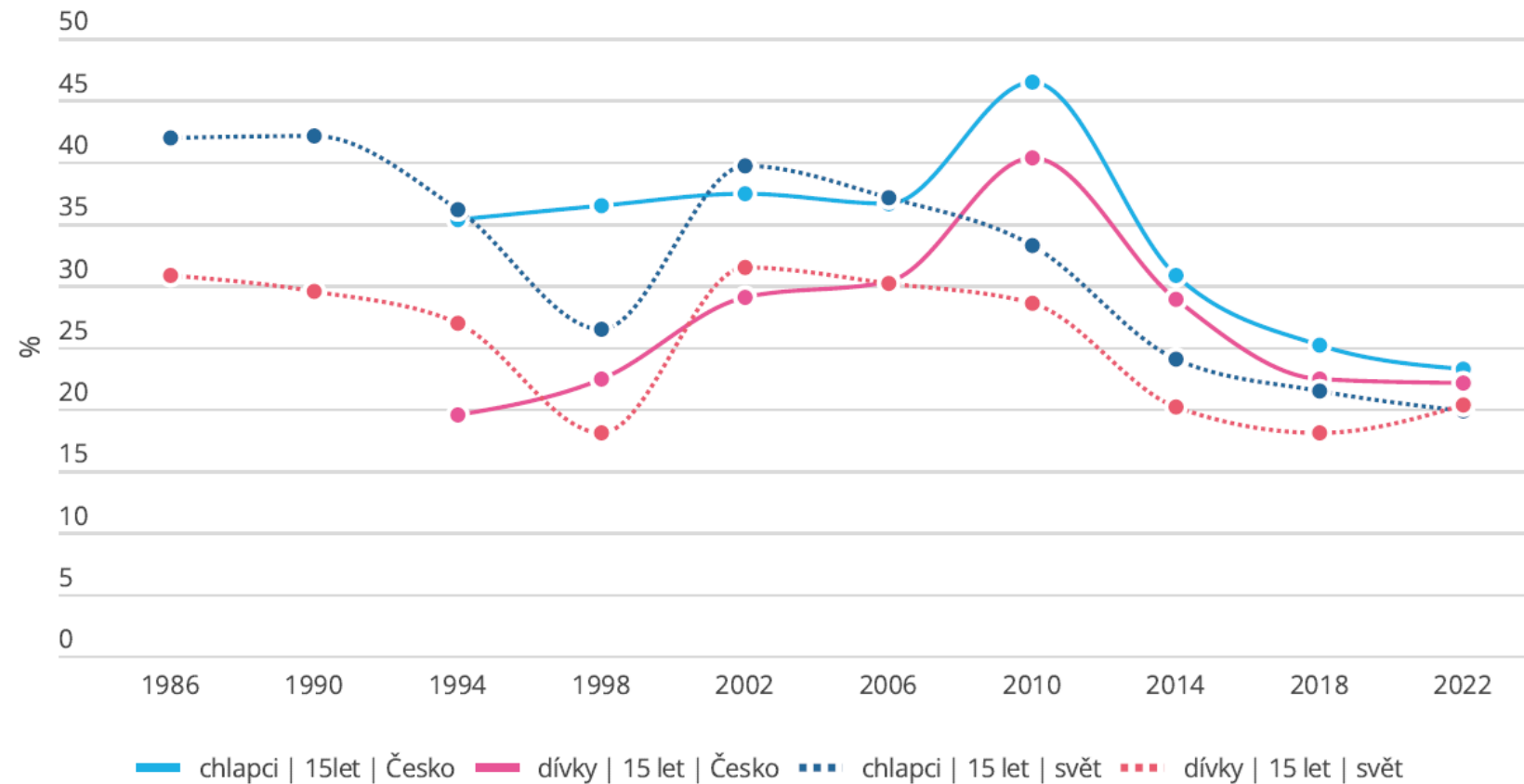
Zkušenost s marihuanou alespoň **1× v životě**.

Dohnat a předejhnat... aneb Když je **průměr** dobrá zpráva.



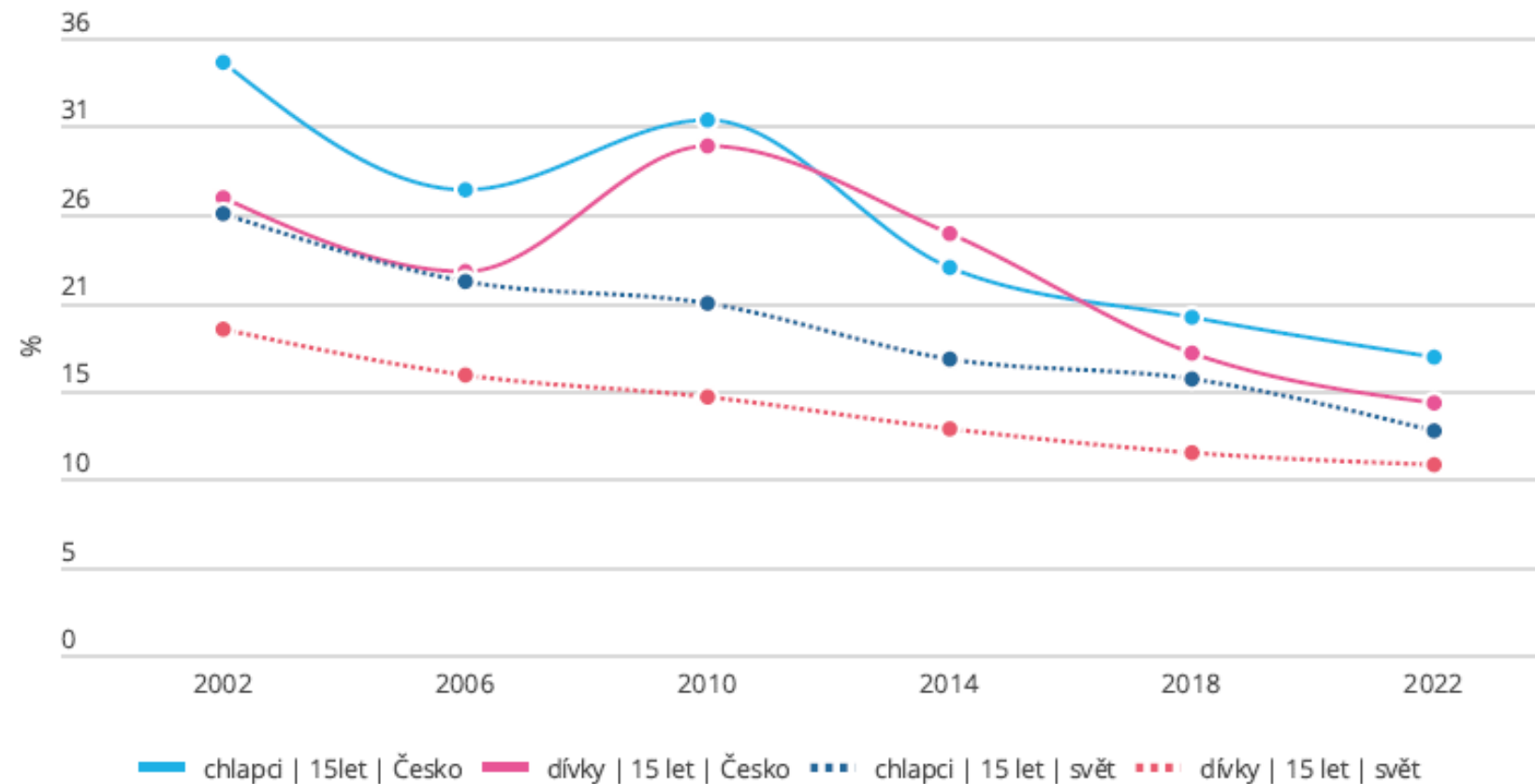
Dohnat a předechnat... aneb Když je **průměr** dobrá zpráva.

< Podíl 15letých, kteří se v životě minimálně 2× opili (1986–2022) >



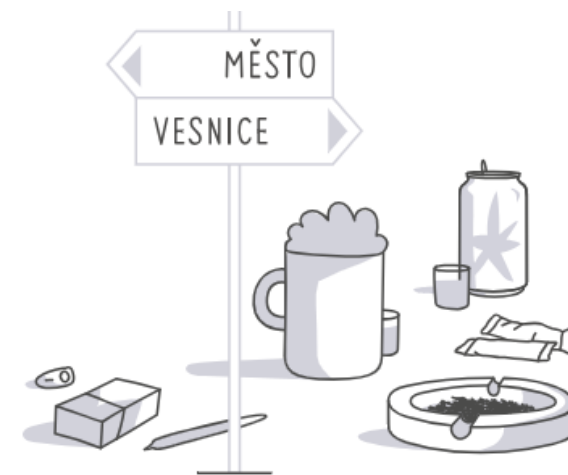
Dohnat a předechnat... aneb Když je **průměr** dobrá zpráva.

< Podíl 15letých, kteří mají alespoň jednu zkušenost s marihuanou (2002–2022) >



Záleží na tom, kde žiješ. Návykové látky jsou běžnější u **dětí z vesnic**.

	<2000 obyvatel	2–10K obyvatel	10–100K obyvatel	>100K obyvatel
Kouření alespoň 1× v životě	22,5 %	17,4 %	15,5 %	12,5 %
E-cigarety alespoň 1× v životě	23,1 %	20,1 %	19,3 %	16,0 %
Opakovaná opilost	12,1 %	10,5 %	8,8 %	8,2 %
Zkušenost s marihuanou	20,4 %	17,0 %	15,3 %	14,3 %



Nové látky na scéně.

Zatím na okraji zájmu:

- 2,7 % zahřívaný tabák (IQOS, apod.)
- 3,6 % nikotinové sáčky
- 2,3 % žvýkací tabák
- 0,7 % kratom





Jaká je hranice rizikového pití energetických nápojů?

① Start presenting to display the poll results on this slide.

Obliba **energetických nápojů** roste.

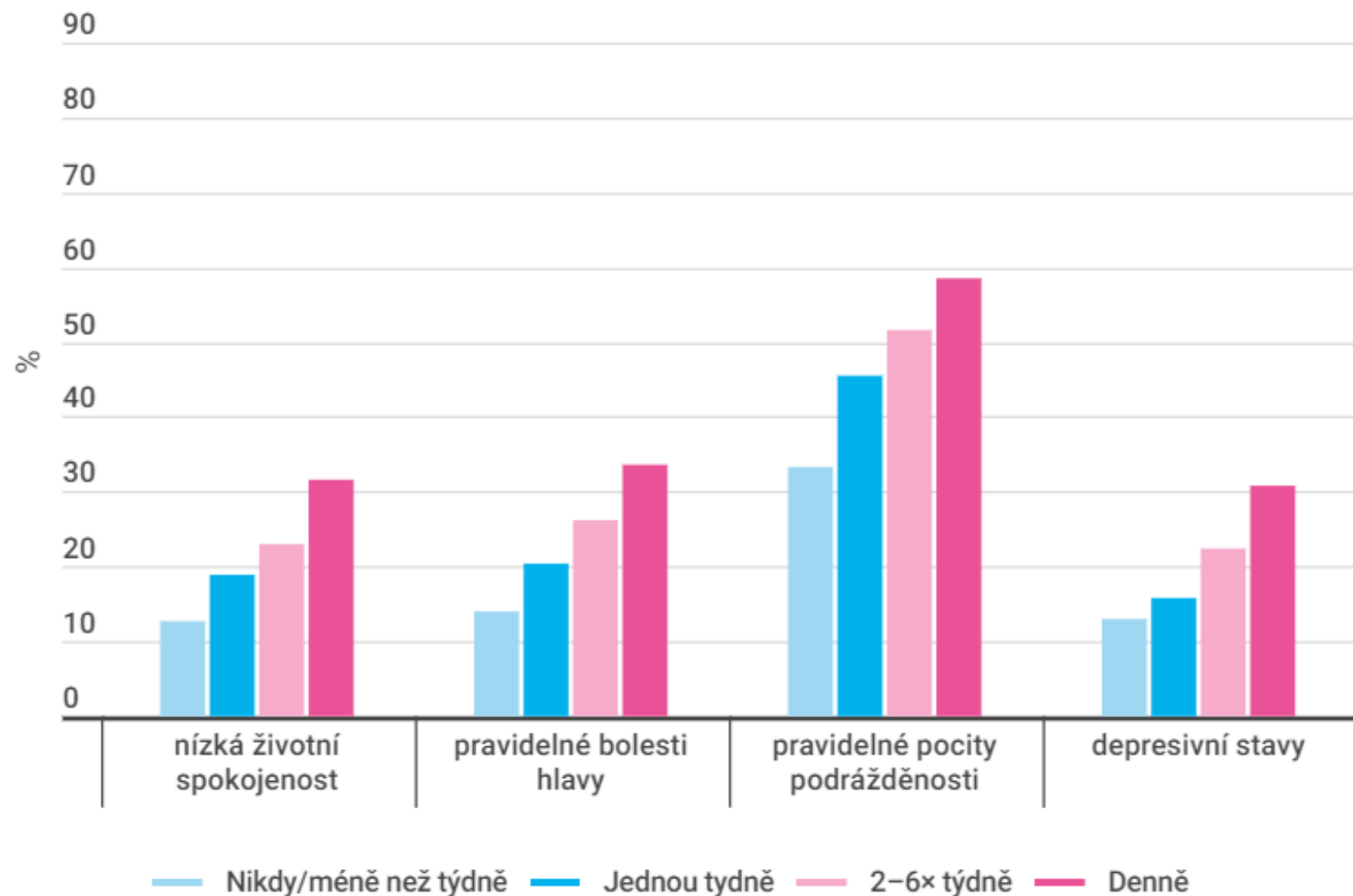
→ Hranice rizikového pití energetických nápojů se pohybuje na úrovni 1–2 nápoje týdně.

Podle stanoviska americké vládní organizace CDC či AAP lze považovat za zdraví škodlivou jakoukoliv konzumaci energetických nápojů.

	2018	2022
Chlapci	16 %	22 %
Dívky	7 %	15 %

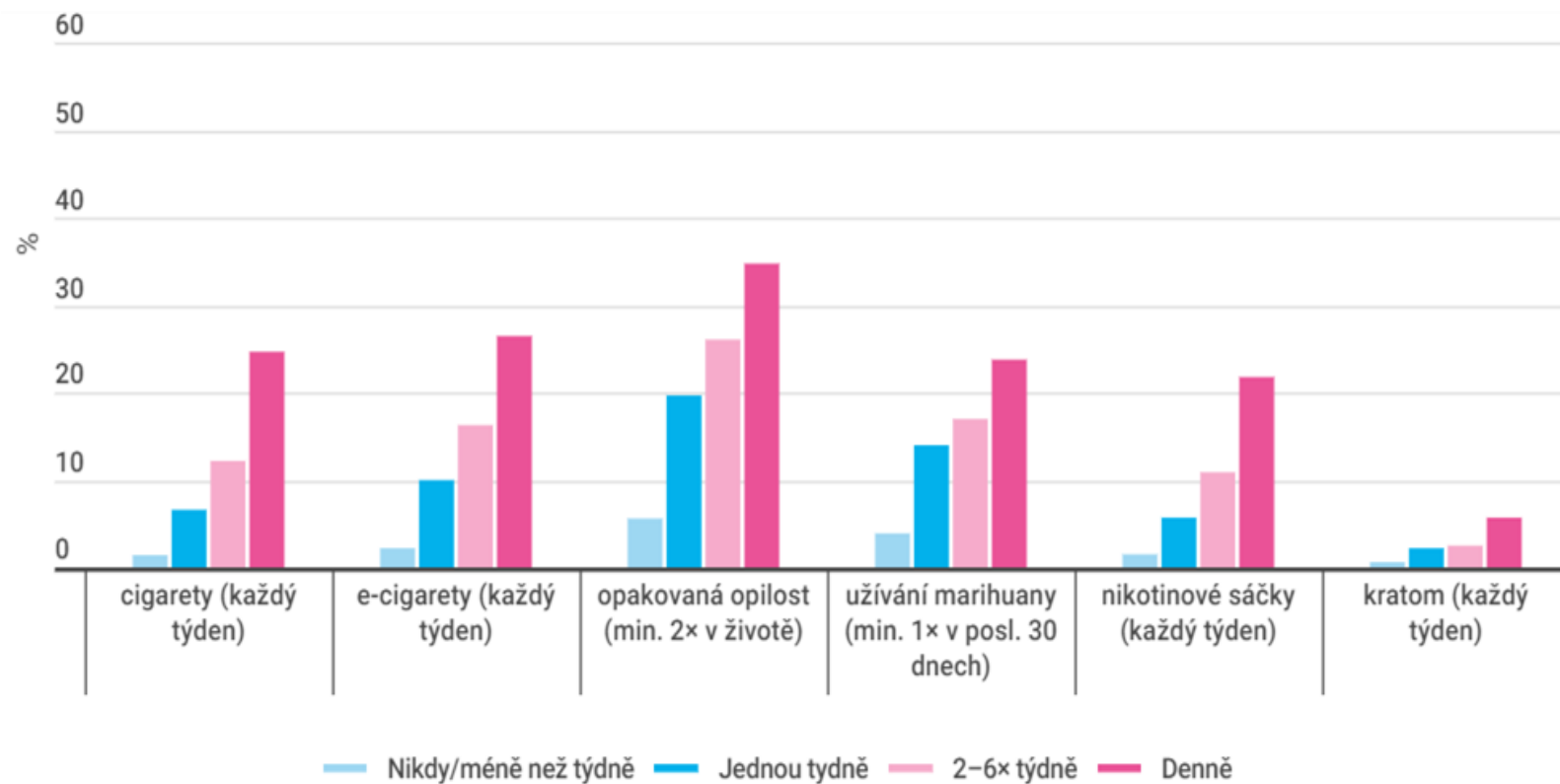


Obliba **energetických nápojů** roste.



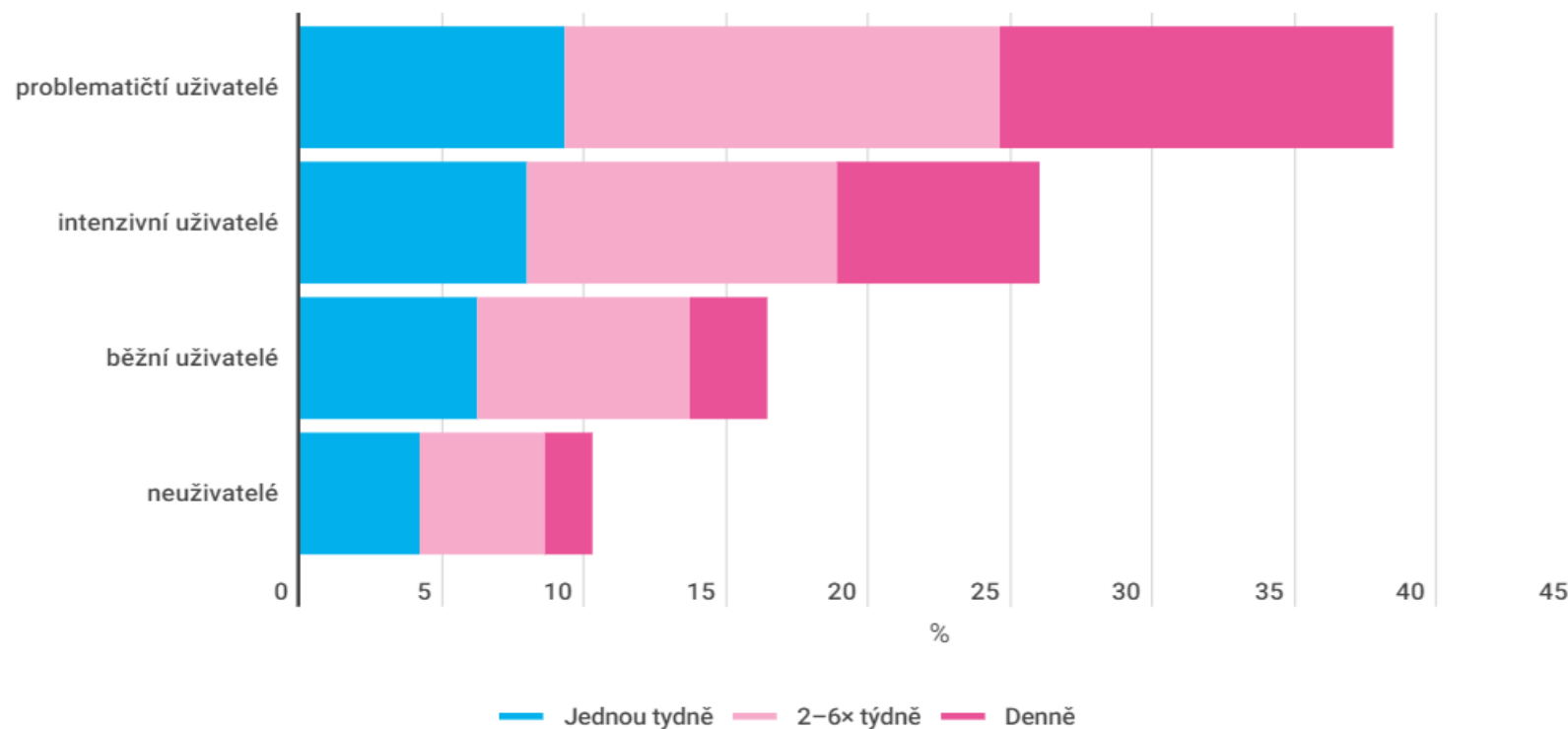
Hodnocení
**zdravotních
indikátorů** dle
četnosti
konzumace.

Obliba **energetických nápojů** roste.



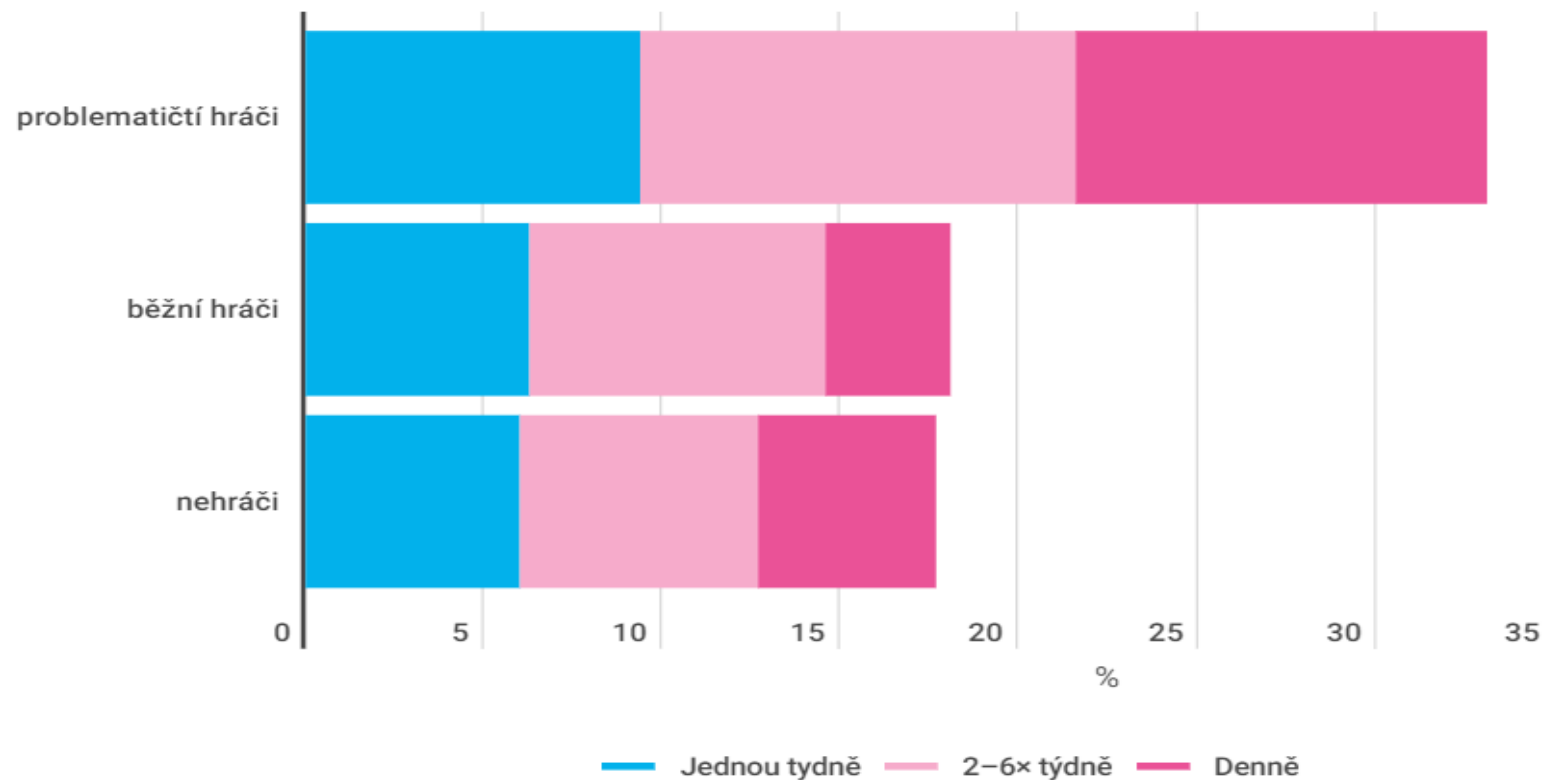
Užívání
**návykových
látek** dle
četnosti
konzumace.

Obliba **energetických nápojů** roste.



Sociální sítě dle četnosti konzumace.

Obliba **energetických nápojů** roste.



Hraní **počítačových her** dle četnosti konzumace.

Děti, které častěji pijí energetické nápoje, tráví více času gamingem.

SOCIÁLNÍ SÍŤE A GAMING

**Roste počet dětí s
problematickým
užíváním sociálních sítí.
S nadměrným hraním se
potýká 13 % chlapců.**

10. května 2023 / © 13 minut čtení

 **ZDRAVÁ
GENERACE**



slido

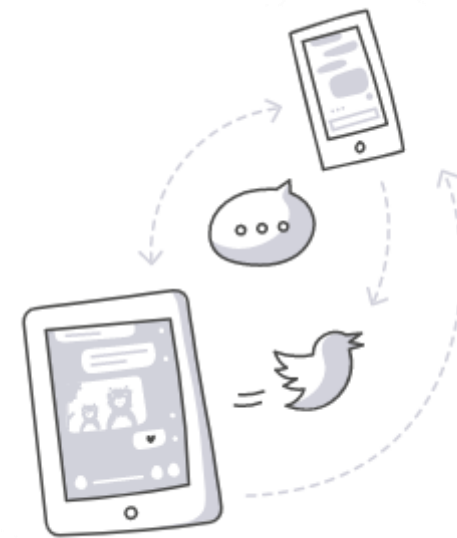
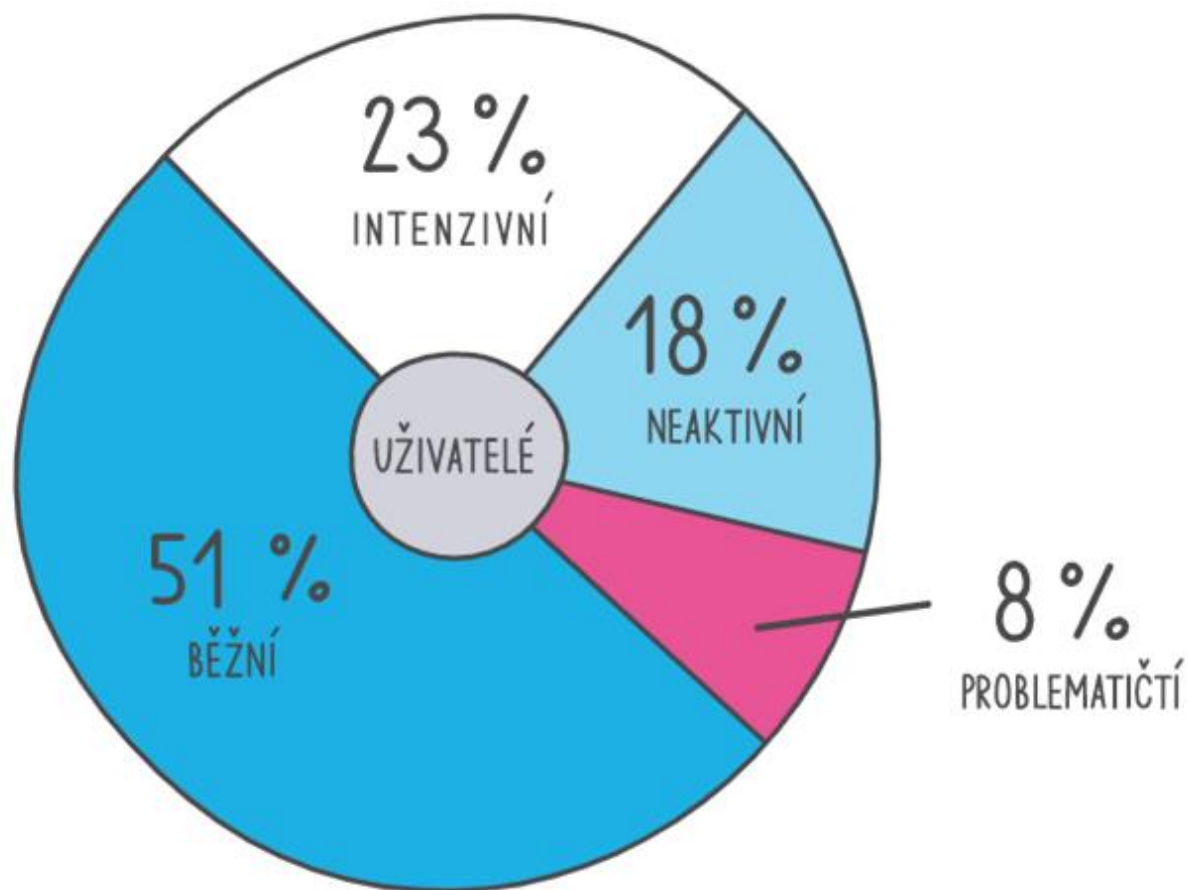
Please download and install the
Slido app on all computers you use



**Dokážete odhadnout, kolik procent dětí patří
mezi "problematické" uživatele sociálních sítí?**

① Start presenting to display the poll results on this slide.

Kategorie uživatelů **sociálních sítí.**



Houstone, **8 %** mladých Čechů má problém.

Pro klasifikaci problematických uživatelů **není rozhodující čas**, ale doprovodné jevy:

- vtíravé myšlenky
- zvýšená tolerance (potřeba trávit na sítích více času)
- „abstinenční“ příznaky
- neúspěšné pokusy o omezení
- ztráta jiných zájmů
- lhaní
- hádky a konflikty
- zanedbávání jiných činností/povinností
- únik před realitou

Holky, bacha! aneb Sítě jako **dívčí doména**.



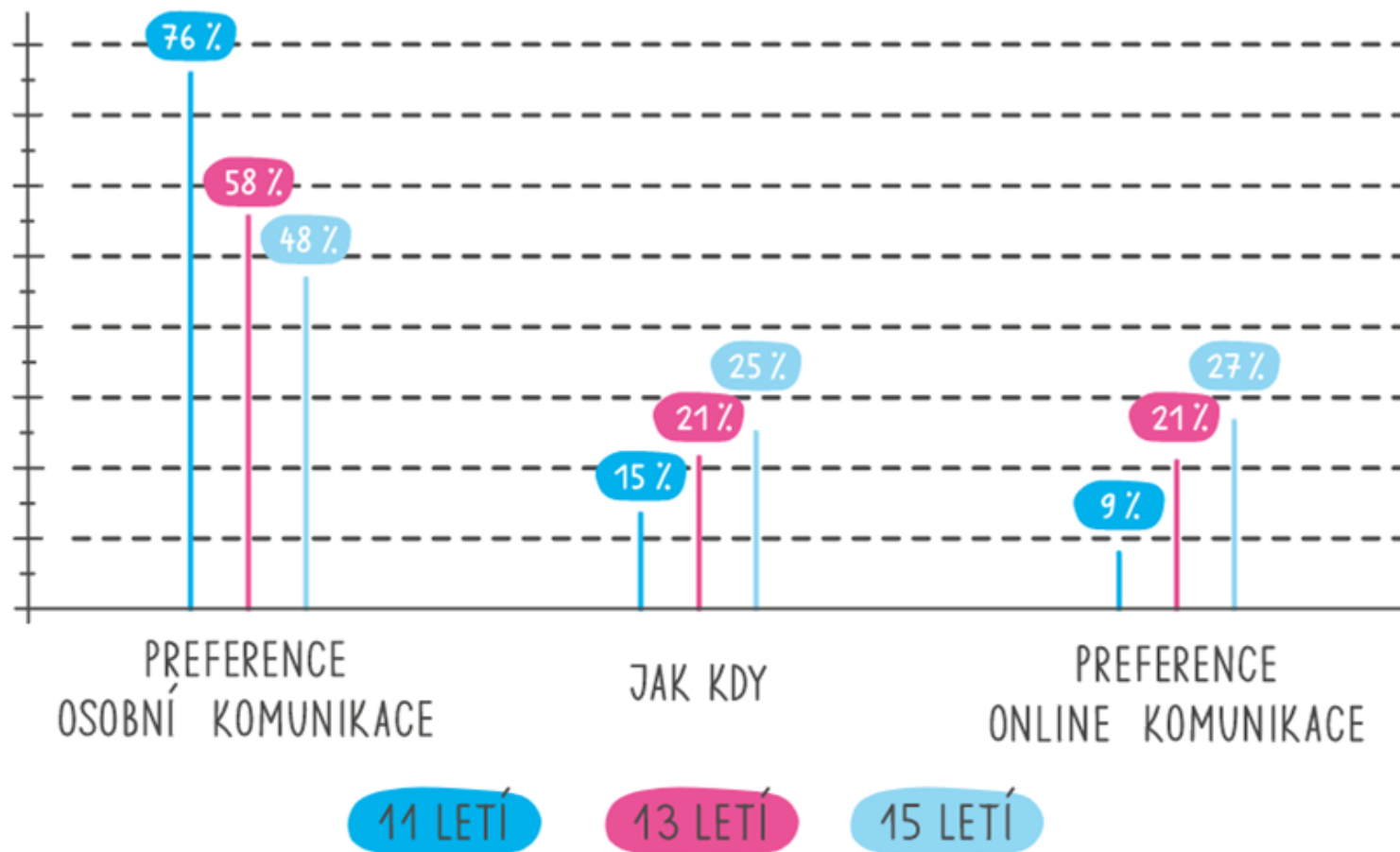
Ne, že by mě socky
vůbec nezajímaly, ale
radši si zahraju.



Ne, že by mě hry vůbec
nezajímaly, ale sítě
RULEZ.

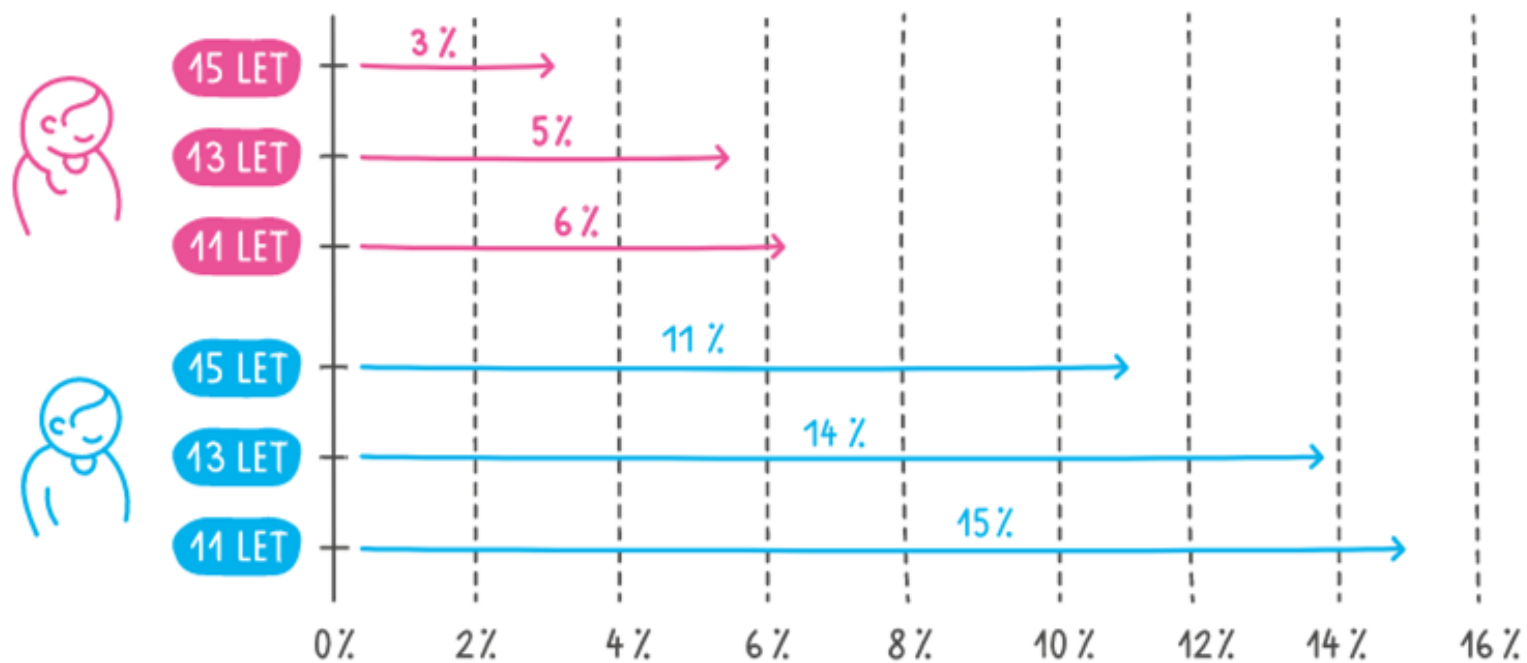
... vždyť už je mi
TŘINÁCT.

Intimní věci. **Online**, nebo **z očí do očí**?



Běžným uživatelům je přímý mezilidský kontakt příjemnější v **59 %**,
u **intenzivních** se drží na **52 %**,
u **problematických** klesá na **37 %**.

Problematické hraní? 13 % kluků, 5 % dívek.



Stejně jako u sociálních sítí není rozhodující celková doba strávená před obrazovkou, ale **doprovodné jevy a symptomy**.

Mí rodiče **vědí**...



	11 LET	15 LET
... jak trávím volný čas „ FYZICKY “	83 %	71 %
... jak trávím volný čas „ ONLINE “	56 %	25 %

SPÁNEK

**České děti nespí. S
nedostatečným
spánkem souvisí také
obezita nebo tzv.
sociální jet lag.**

2. června 2021 / © 10 minut čtení

 **ZDRAVÁ
GENERACE**



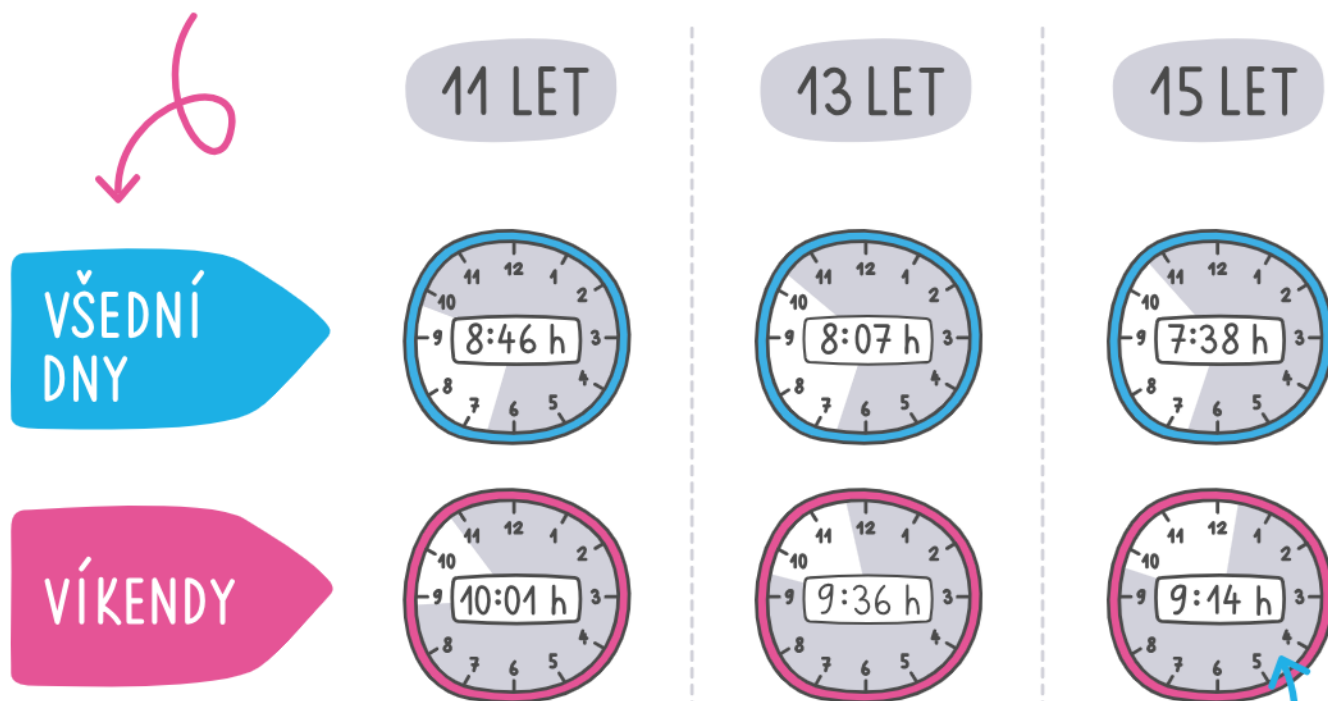


**Co myslíte? Jaká je doporučená
dálka spánku u 15letých holek a
kluků? Napište svůj tip = počet
hodin, které by mladí lidé v
tomto věku měli naspát.**

① Start presenting to display the poll results on this slide.

Spánek, pohyb, strava... životní styl

KOLIK TOHO
MLADÍ NASPÍ ?



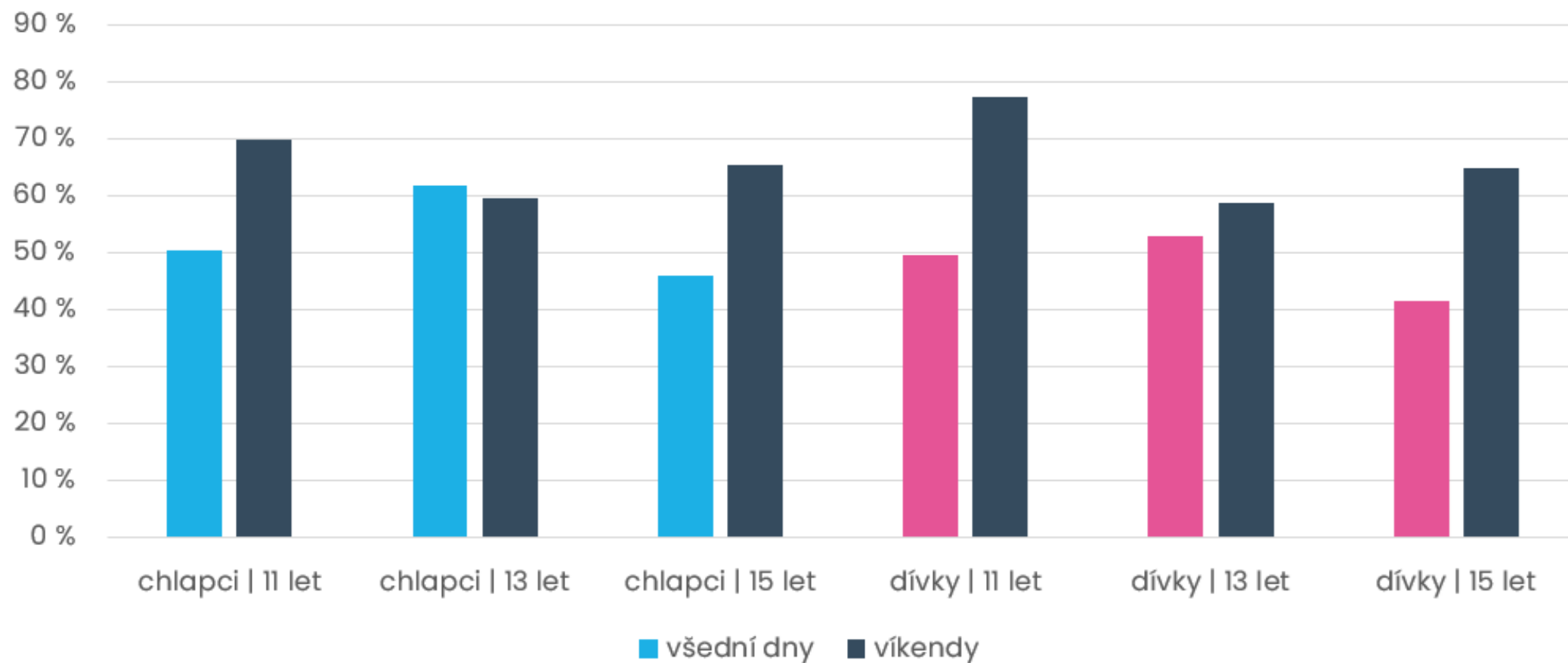
ŠEDÁ PLOCHA NA HODINÁCH ZOBRAZUJE ČAS
VSTÁVÁNÍ A ULÉHÁNÍ DO POSTELE

Spánek, pohyb, strava... životní styl

Věková skupina	Věkové rozpětí	Doporučená délka spánku
Novorozenci	0–3 měsíce	14–17 hodin denně
...		
Předškoláci	3–5 let	10–13 hodin denně
Děti	6–12 let	9–12 hodin denně
Teenageři	13–17 let	8–10 hodin denně
Dospělí	18–64 let	7–9 hodin denně
Senioři	65 let a více	7–8 hodin denně

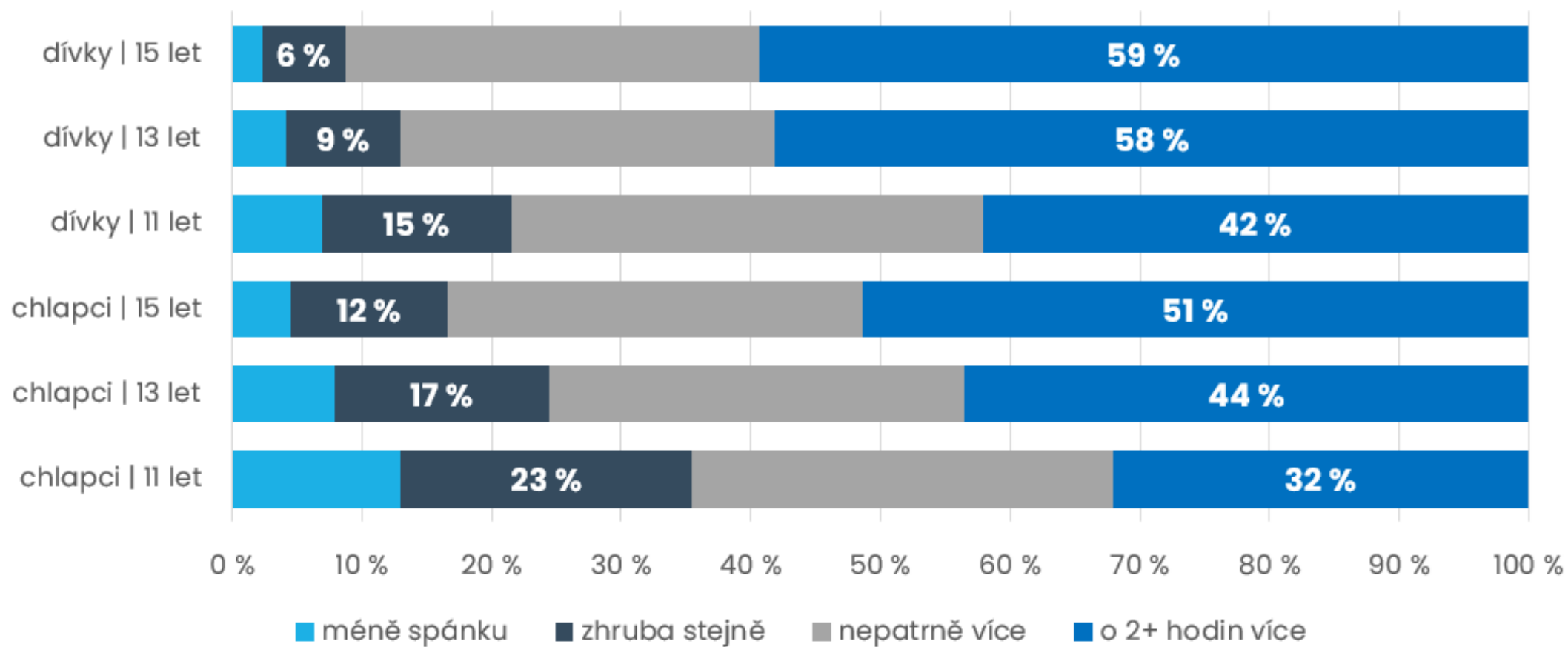
Spánek, pohyb, strava... životní styl

Plnění spánkových doporučení

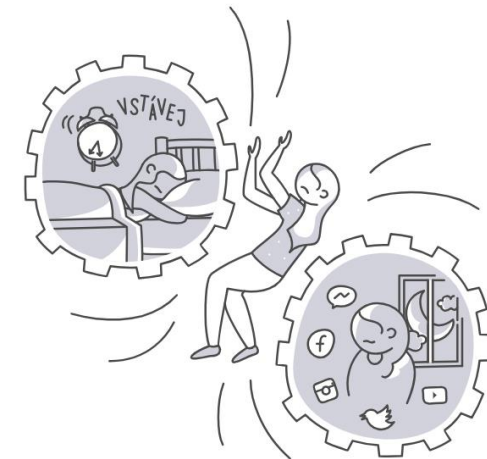


Spánek, pohyb, strava... životní styl

Rozdíl mezi délkou spánku o víkendu a ve všední dny



Spánek, pohyb, strava... životní styl



Sociální jet lag

- Nesoulad mezi „biologickým“ a „sociálním“ časem
- Nepravidelný spánkový režim (všední dny vs. víkend)
- Nežádoucí zdravotní dopady
 - psychické i tělesné obtíže
 - horší stravovací návyky

Spánek, **pohyb**, strava... životní styl

Doporučení WHO (5–17 let):

- Aerobní aktivity střední až vysoké intenzity v průměru 60 minut každý den.
- Vysoce intenzivní aktivity (posílení svalů a kostí) alespoň 3krát týdně.

Omezení času u obrazovky (zejména za účelem zábavy).

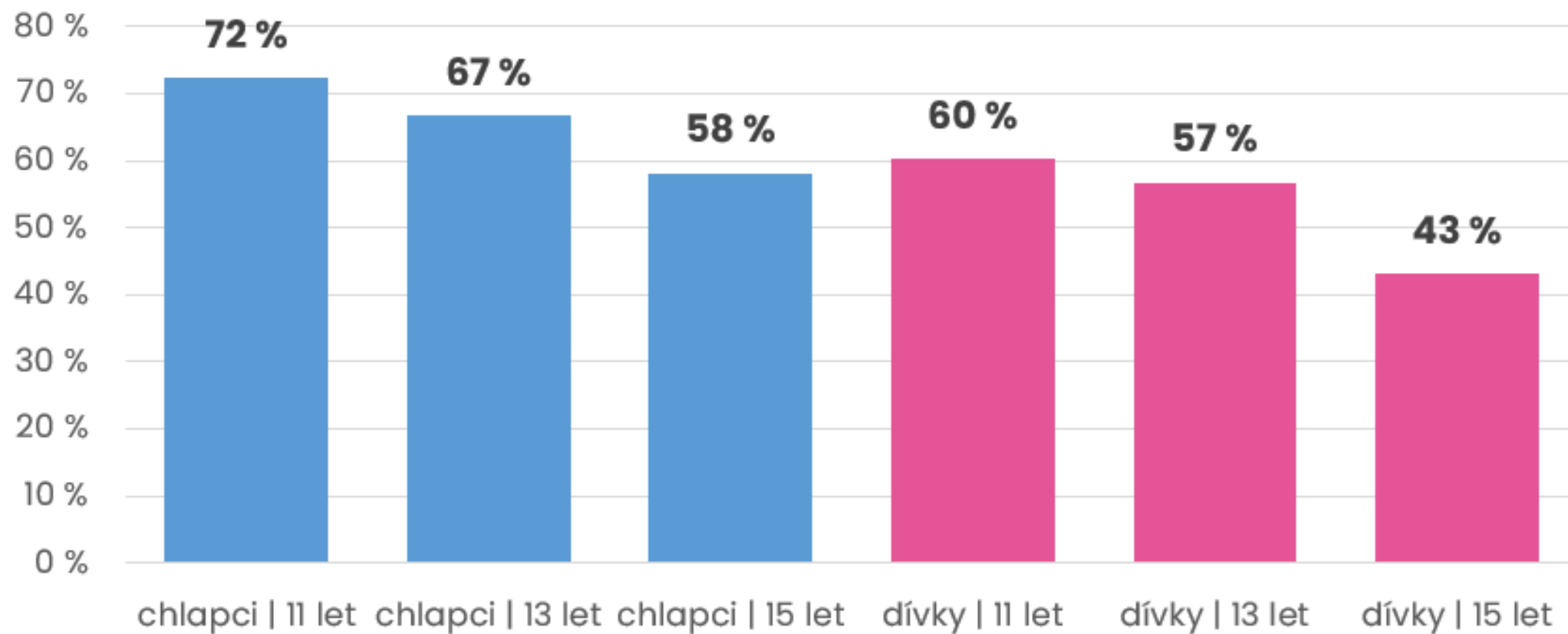


Spánek, **pohyb**, strava... životní styl

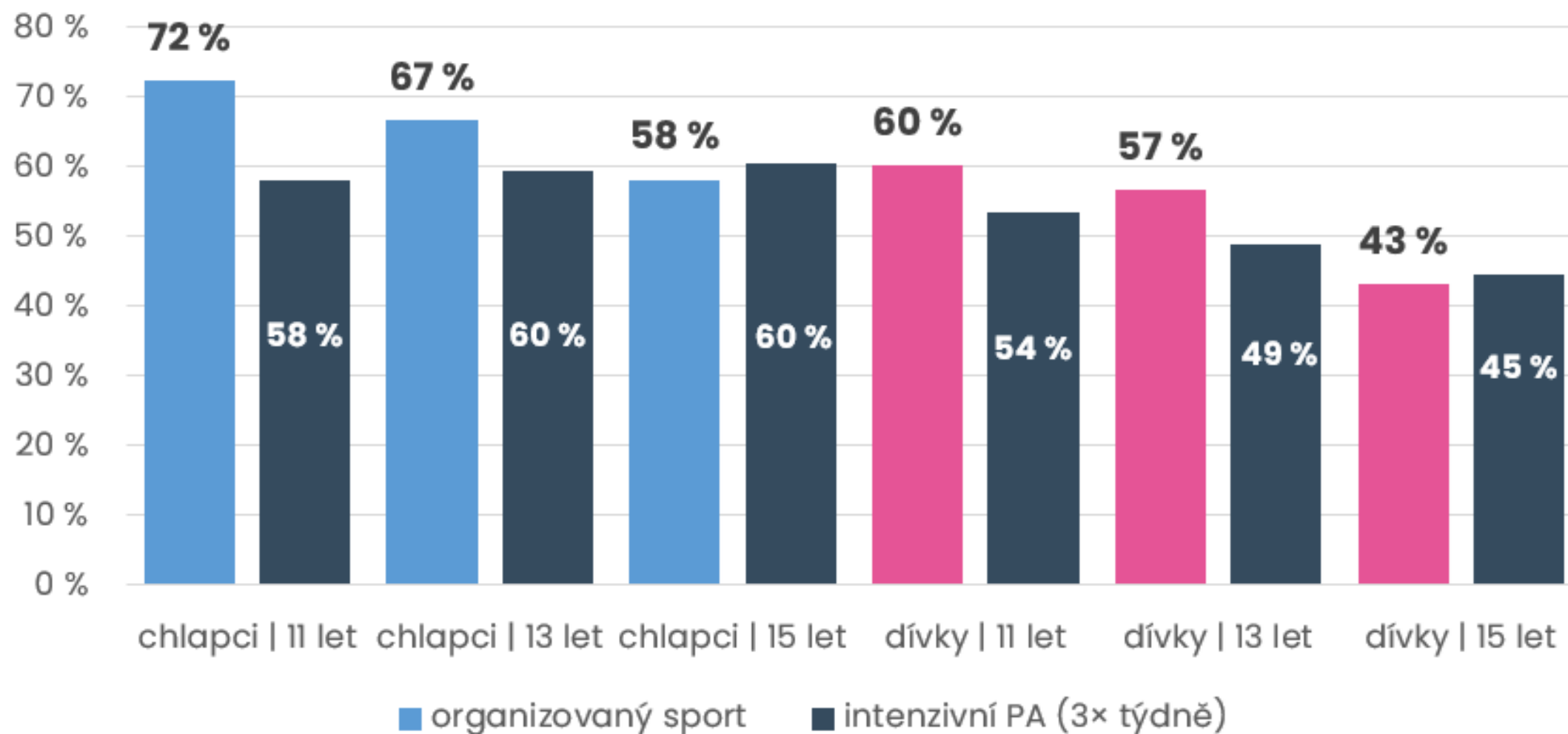
**České děti sportují,
ale „nehýbou se“**

Spánek, **pohyb**, strava... životní styl

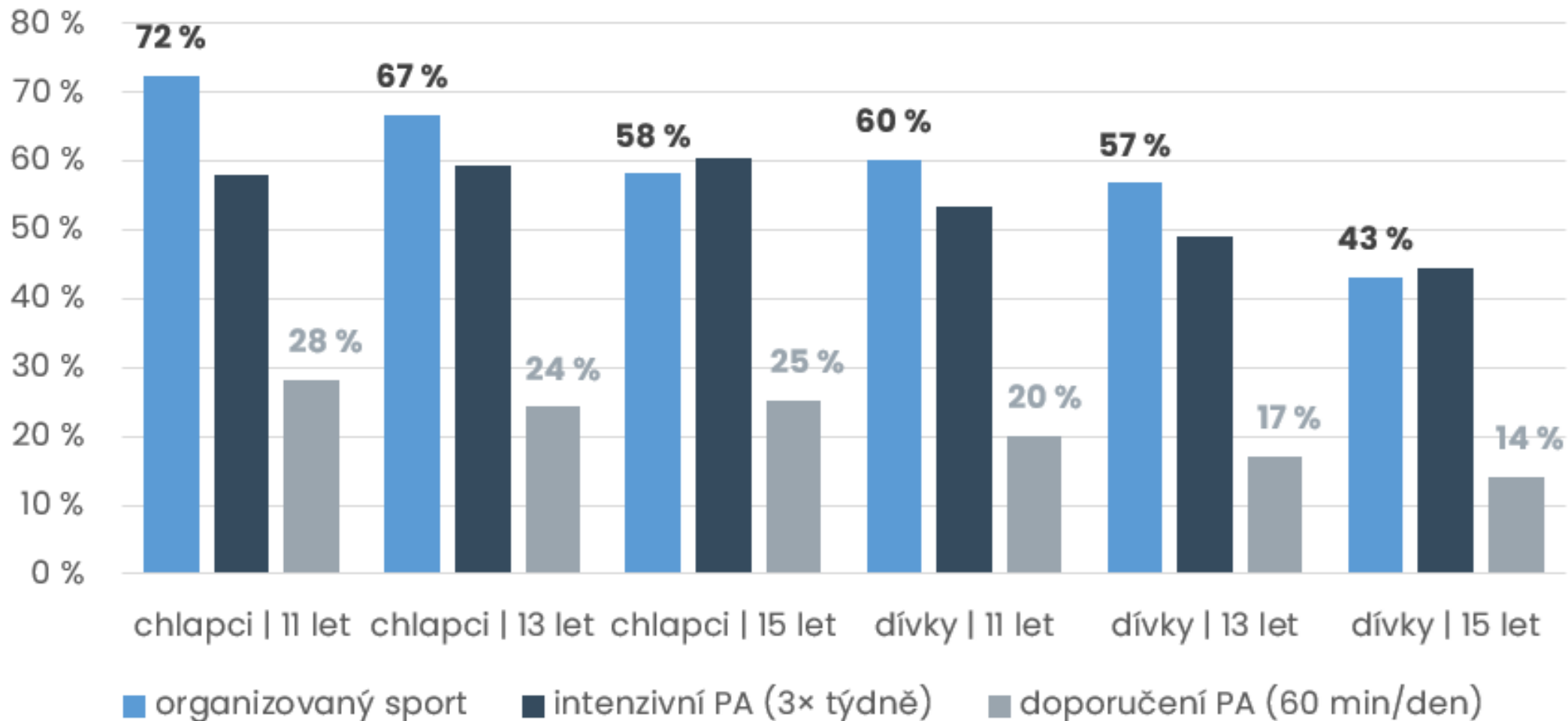
organizovaný sport



Spánek, **pohyb**, strava... životní styl

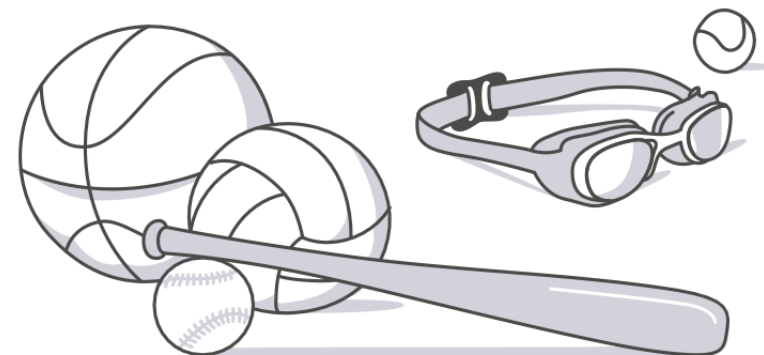


Spánek, **pohyb**, strava... životní styl



Spánek, **pohyb**, strava... životní styl

- Cca **30 %** bez sportu i pohybové aktivity
- Cca **40 %** sportuje, ale na doporučení nedosáhne
- Cca **5 %** splní doporučení pro pohyb i bez sportu
- Cca **25 %** plní doporučení a zároveň sportuje



Rekapitulace



Už víte...

- 1) Kolik 11letých už má za sebou zkušenost s opilostí.
 - 6 % ♂ a 3 % ♀.
- 2) Zda mladí lidé preferují „klasické“ cigarety, nebo spíše holdují novým alternativám?
 - Vapo vede.
- 3) Ve kterém státě teenageři pijí nejvíc.
 - Pije jak Dán...
- 4) Jak často je v pohodě dát si energeták.
 - V zásadě nikdy, ale pokud to není každý týden...

Už víte...

- 5) Zda se umí dnešní děti mezi sebou bavit **z očí do očí**, nebo už vše probíhá **online**.
 - *V důvěrných tématech „lidský kontakt“ pořád hraje prim.*
- 6) Jaké procento dospívajících dodržuje **spánkový** režim.
 - *A zajímají nás doporučení nebo sociální jet lag?*
- 7) ... že ta **prezentace** stála za to.
 - *Anebo ne?*
- 8) Zda mají sklony k rizikovému chování spíše mladí na **vesnicích**, nebo ve **městech**.
 - *Zlatá Ostrava...*

Akademie Zdravé generace

Materiály (tištěné i elektronické)

- Infopostery
- podklady do výuky
- fakta, teorie i vzdělávací aktivity

Školení DVPP

- klíčové poznatky a doporučení
- praktické ukázky
- prvky zážitkové pedagogiky

1 Najdi svůj zen

Umět se v digitálním prostředí cítit dobře a využívat jej „správným“ způsobem ti pomůže udržet fyzické i mentální zdraví.

Tip: Přepni z FOMO na JOMO a těš se z toho, že ti občas něco uteče.

2 Dívčí království

Sociální sítě – tam vládeme my, ženy! Ale pozor. S mocí roste chuť, a to nejen na chipsy a energetiky. 1 z 10 holek to nemá pod kontrolou a sociální sítě jí přerůstají přes hlavu.

Tip: Pokud nevíš, jak jsi na tom, udělej si test. Dozvíš se tam také, co dělat, pokud se sociálními sítěmi balancuješ na hraně.



3 Paříš? Pařím! Paříme...

Co najdeš v nejlepší loot boxu? Informaci, že už hraješ fakt dlouho :) Hry jsou rychlým pomocníkem, jak zahnat nudu, vylepšit si náladu a zažít úspěch. Mezi herním a reálným světem je však důležité mít rovnováhu.

Tip: Hlídej si čas spánku, jídlo, které u hraní jíš (no junk food please), každodenní pohyb a taky to, zda zažíváš pocit úspěchu i mimo herní svět.



Tvůj DIGITÁLNÍ WELLbeing

4 Virtuální kámoši

Mít je může být skvělý. Mnohdy je s ním přátelství jednodušší. Virtuální verze kamarádů však nenahradí ty, se kterými se setkáváš face-to-face. Chybí u nich dotek, který rozvíjí mozek a reguluje napětí.

Tip: Touch humans, not screens. Objeví každý den někoho blízkého.



6 Haló, tady tvoje tělo

Bez fyzického těla „zatím“ nelze žít. Proto na něj mysli a dej mu tolik pozornosti, kolik dáváš svému mobilu.

Tip: Polož si alespoň jednou denně otázku: Co by chtělo, moje tělo? Nadechnout se? Rozběhnout se? Protáhnout se? Odpočinout si? Objmout? Zakřičet?



SPÁNKOVÉ
DOPORUČENÍ

5 Na délce nezáleží, ALE...

Dvě, nebo čtyři hodiny... Je to moc, nebo málo? Těžko říct, záleží na řadě dalších věcí. Ale pokud jsi na mobilu do noci, zanedbáváš úkoly a koníčky, jsi málo venku, nesportuješ a s kamarády trávíš čas víc online než offline, je to moc.

Tip: Důležité je, aby ti digitální čas nezasahoval do spánku. Nastav si „usináček“ = čas, v kolik půjdeš spát, abys každý den dosáhl/a na doporučenou délku spánku. Mrkni, kolik to je:



ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Národním ústavem duševního zdraví (NÚDZ), Centrem pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC), Ministerstvem zdravotnictví ČR.

www.zdravagenerace.cz

Aktivita 1

Let digitálního minimalisty



Cíle:

Žáci:

- si zhodnotí, které digitální aktivity jsou pro ně důležité a bez kterých se lze obejít,
- si vyzkouší, jak určit jednu variantu při rozhodování z více možností,
- se seznámí s pojmy digitální wellbeing a digitální minimalismus.



Anotace:

Aktivita zaměřená na rozhodování a priority v digitálním prostředí. Žáci si vyzkouší, jaké to je, vzdát se některých stereotypů souvisejících s jejich online životem. Na začátku hry si každý žák vytvoří seznam vlastních digitálních aktivit. Každá aktivita představuje pomyslný pytlík závaží. Při cestě horkovzdušným balonem bude potřeba postupně jednotlivá závaží odhazovat, aby balon vystoupal co nejvýše do nebe. Hra žákům dává prostor k zamyšlení nad způsobem trávení času v digitálním prostředí a také podporuje minimalizaci některých aktivit v tomto prostředí. Závěrečná diskuse směřuje k určení konkrétních kroků, které pomáhají digitálnímu wellbeingu.



Čas na přípravu:

5 minut



Doba trvání:

45 minut



Prostředí:

školní třída, tělocvična, školní zahrada



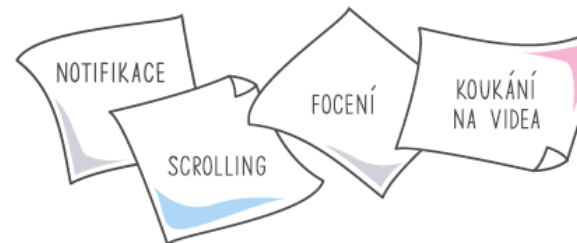
Pomůcky:

- osm malých papírů pro každého žáka,
- psací potřeby,
- dobrovolné: video/příběh o letu balonem,
- dobrovolné: hudba – slouží jako podkres při letu balonem.

Video a hudbu najdete na: www.zdravagenerace.cz/dosko/podklady

Provedení:

Hodinu lze zahájit krátkým videem či příběhem o letu v horkovzdušném baloně. Učitel se může žáků zeptat, zda někdo z nich vyhlídkový let zažil. Existují dva druhy létajících balonů – horkovzdušné a plynové. Ty druhé mají na koši přivázané pytlíky pisku jako závaží a pro vzlet a plynulé stoupání je potřeba závaží odštípnout. Následně učitel vyzve žáky, ať si každý sám za sebe napíše osm způsobů, jak nejčastěji využívá digitální technologie, jaké aktivity v online prostředí provozuje (užívání některých konkrétních aplikací, hraní her, chatování, sledování oblíbenců, divání se na videa, poslech hudby, hledání informací, publikování fotek/videí, práce do školy apod.). Každé aktivitě přísluší jeden lísteček z osmi.



Aktivita do výuky

slido

Please download and install the
Slido app on all computers you use



Stála ta prezentace za to?

① Start presenting to display the poll results on this slide.