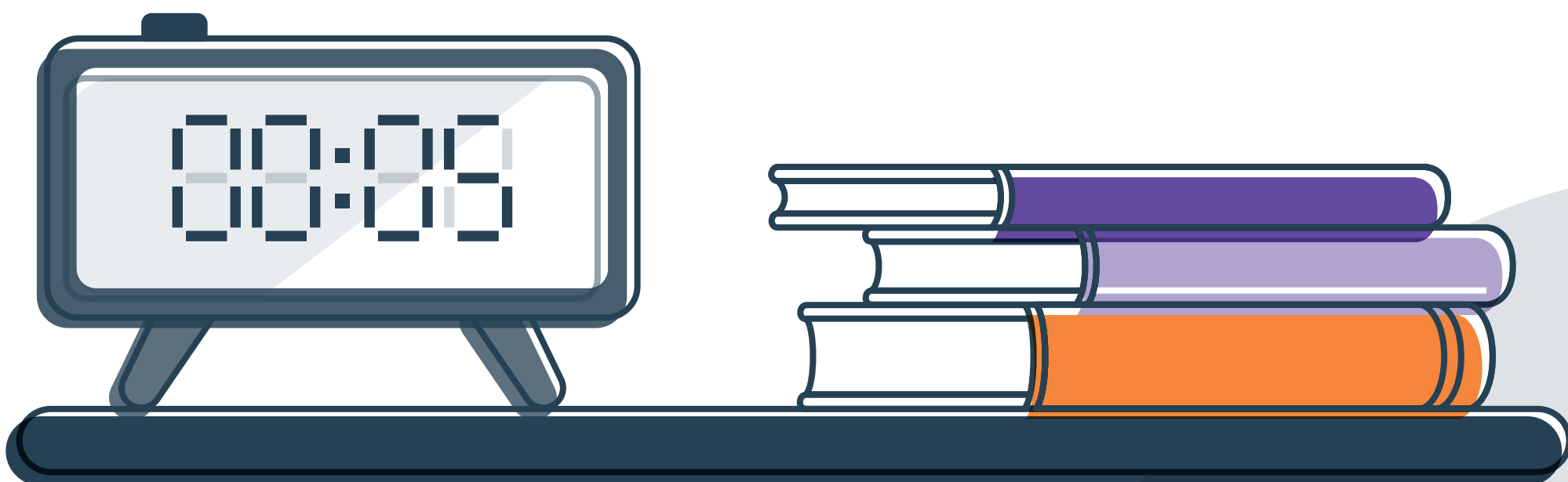


Děti v Česku spí čím dál míň.



Trend: děti chodí do postele později.

Od roku 2018 se zdvojnásobil počet sedmáků a deváťáků, kteří chodívají spát o půlnoci a později:

- 13letí: 6 → 13 %
- 15letí: 12 → 22 %

Nespíš? Hazarduješ...

Nedostatek spánku může mít řadu negativních dopadů na zdraví:

- ↑ Vyšší riziko výskytu depresivních stavů, podrážděnosti a nervozity.
- ↑ Vyšší pravděpodobnost potíží s nadváhou či obezitou.
- ↑ Vyšší pravděpodobnost užívání návykových látek.



Kolik by se mělo spát aneb Spánková doporučení.

Délka spánku
Děti 6–12 let
9–12 hodin denně
Teenageři 13–17 let
8–10 hodin denně

zdroj: CDC (Centers for Disease Control and Prevention)

Jak spí ve všední dny?

Délka spánku se poprvé za dobu sledování spánkových návyků ve všední dny dostala pod hranici 8 hodin.

A o víkendech?

České děti o víkendech, prázdninách či svátcích spí víc: v průměru 9 hod. a 31 min.

Kolik hodin spí?
<8

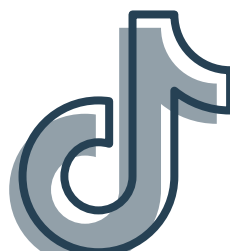
Každý druhý má sociální jet lag.

Sociální jet lag aneb Když se výrazně liší čas, kdy děti vstávají a chodí spát během školních dní a ve dnech volna. Kdy začíná problém? Když je tenhle rozdíl větší než 2hodinový. To se týká 37 % pátáků, 51 % sedmáků, 55 % deváťáků.



Spánek ve světle obrazovky.

Mezi školáky se zvýšeným rizikem sociálního jet lagu najdeme více „problematických“ uživatelů sociálních sítí i hráčů.



Kolik toho děti opravdu naspí?

	11 let		13 let		15 let	
	Všední dny	Víkendy	Všední dny	Víkendy	Všední dny	Víkendy
Jdu spát	21:51	23:06	22:32	23:48	23:02	0:11
Vstávám	6:25	8:52	6:24	9:19	6:26	9:28
Jak dlouho spím	8 h. 34 min.	9 h. 46 min.	7 h. 52 min.	9 h. 31 min.	7 h. 24 min.	9 h. 17 min.

STUDIE V ČÍSLECH

ZDRAVAGENERACE.CZ



2022
sběr dat



246
počet škol



11–15
věk dětí



14 588
počet dětí



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Univerzita Palackého
v Olomouci



DigiWELL



hbcs