

Regionálny úrad verejného zdravotníctva  
v Spišskej Novej Vsi  
oddelenie Podpory zdravia

# Pohľad do života deviatakov okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

Mederiová Terézia, DAHE

Správanie sa  
jednotlivca, či spoločnosti  
predstavuje  
určitý

**ž i v o t n ý š t ý l**

Správanie sa  
väčšiny jednotlivcov  
v spoločnosti  
poukazuje  
na

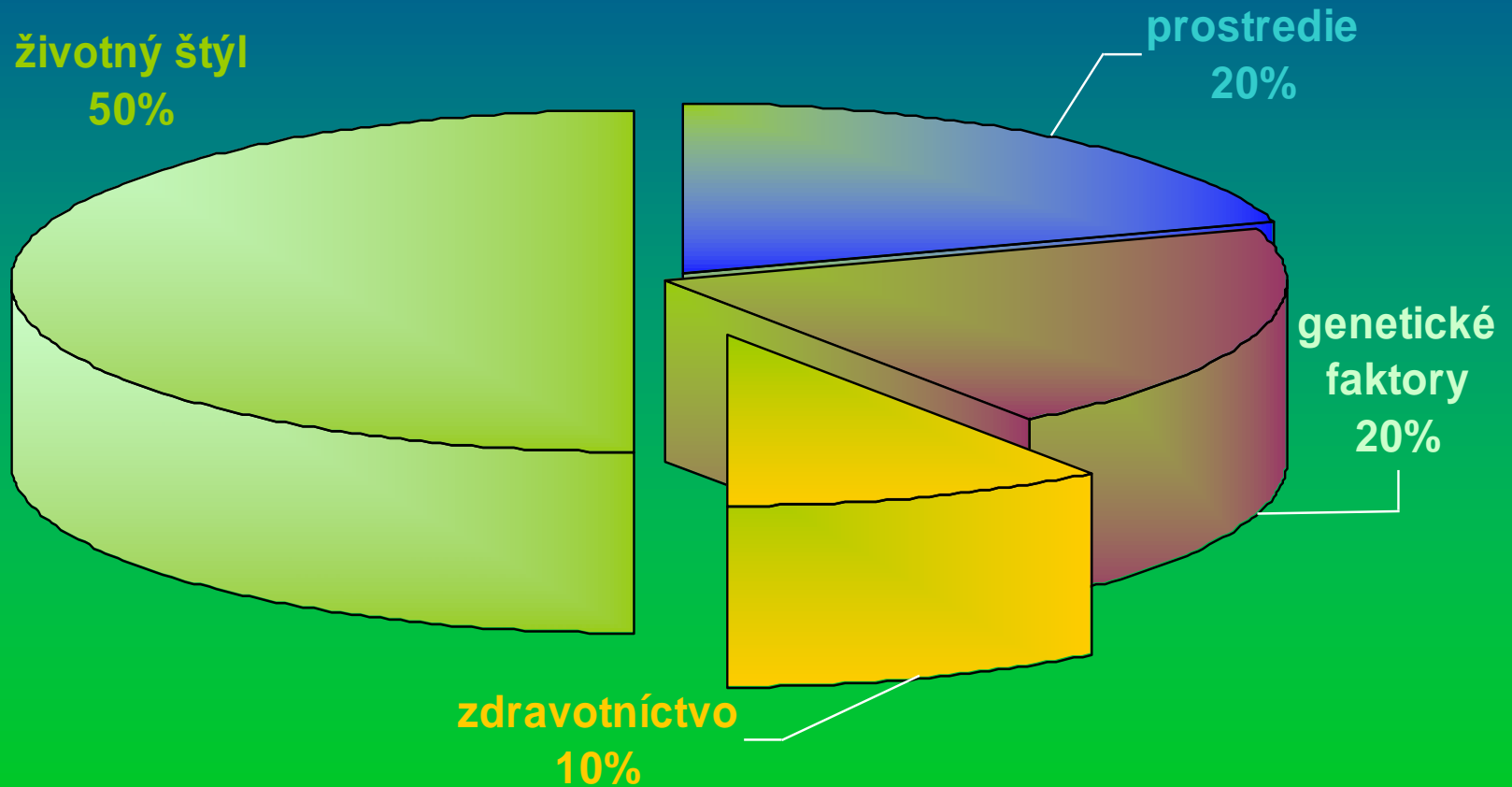
**TREND** v životnom štýle

Životný štýl

**v 50% ovplyvňuje zdravie a zdravie vplýva na  
životnú pohodu**

zdroj :WHO

# Vplyv životného štýlu na zdravie spoločnosti



# Proces

životného štýlu a  
životnej energie

životný štýl

vplyva

životná pohoda

- telesná  
- duševná

životná energia

súvisí

- dostatočná  
- ubúdajúca  
- nízka

určuje

správanie

závisí od

životné hodnoty

- zdravie  
- láska  
- rodina  
- priateľstvo  
- život...

- zodpovedné  
- rizikové

odvíja sa

zmysel života

rovná sa

životné potreby

- zdravie  
- láska  
- rodina  
- priateľstvo  
- život...

- naplnenie  
- nemáme

vytyčuje

# Životný štýl školákov na Spiši

- ▶ Orientačný obraz životného štýlu školákov na Spiši bol vytvorený z analýzy dotazníkového prieskumu deviatakov v okrese Spišská Nová Ves a Gelnica v školskom roku 2007/2008
- ▶ Reprezentatívnu vzorku tvorilo :



- ▶ Výber žiakov 9. ročníka bol zámerný, pretože 14–15 roční školáci predstavujú tzv. stred tínedžerského obdobia a pokladajú sa už za zodpovedných za svoje správanie a rozhodnutia ...

# Pilotná štúdia

- ▶ Dotazníkovému prieskumu predchádzala pilotná štúdia k projektu : „POHODA – hľadá sa zdravie školáka s pozitívnym stresom“, ktorý vznikol na RÚVZ odd. Podpory zdravia v Spišskej Novej Vsi
- ▶ Z výsledkov pilotnej štúdie bol rozpracovaný regionálny projekt pre okresy Spišská Nová Ves a Gelnica
- ▶ Použitý dotazník bol otestovaný, upravený a doplnený
- ▶ Obsahoval stručné otázky z oblasti životného štýlu, s hlavným zameraním na životnú pohodu a zvládanie záťažových situácií
- ▶ Súčasťou dotazníka bol „TEST o životnej energii pre zvládanie úloh“ (autor :J.Luscoň), s následným individuálnym ohodnotením dotazovaného a praktickým odporúčaním
- ▶ Otázky testu boli zamerané na pocity, myšlienky a správanie sa v rôznych situáciách

# Regionálny projekt :

„**POHODA** – hľadá sa zdravie školáka s pozitívnym stresom“

## Ciele projektu :

- zistiť aký životný štýl prevláda u žiakov 9. ročníka základných škôl okresov Sp. Nová Ves a Gelnica
- čo najviac ovplyvňuje ich spôsob života, a to s hlavným zameraním na zvládanie zátťažových situácií
- vypracovať a zaviesť do základných škôl vhodný minimálny protistresový program
- usmerniť zvládanie stresu u školákov s ohľadom na zachovanie si dobrého zdravia
- podporiť zriadenie psychologických poradní priamo v základných školách

# Hodnotené rozhodujúce faktory zdravého spôsobu života u deviatakov

Racionálne stravovanie

Fyzická aktivita a odpočinok

Využitie voľného času pre záľuby ...

Životné hodnoty

Zdravé sebavedomie, sebahodnotenie

Zvládanie záťažových situácií – stres

Vyhýbanie sa užívaniu návykových látok a  
patologickému hráčstvu

Pohoda v rodine, v škole, v partii



# Pohľad do života deviatakov

okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
v školskom roku 2007/2008

<b>Rozdelenie podľa okresov</b>	<b>abs.</b>	<b>%</b>
okres Spišská Nová Ves	964	78,06
okres Gelnica	271	21,94
spolu	1235	100

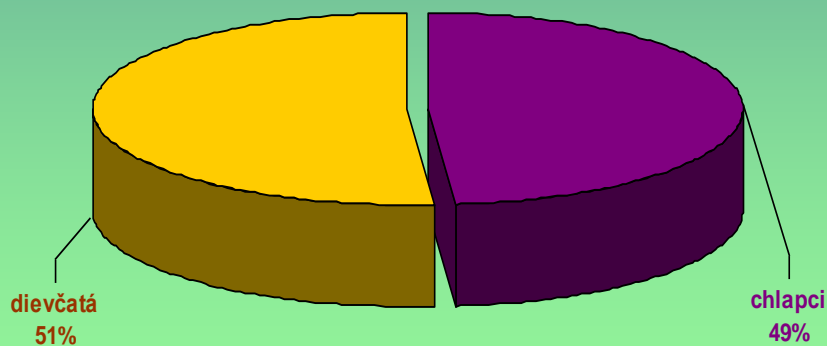
<b>Rozdelenie podľa bydliska</b>	<b>abs.</b>	<b>%</b>
mesto	494	40,00
dedina	725	58,70
spolu	1219	99

<b>Rozdelenie podľa pohlavia</b>	<b>abs.</b>	<b>%</b>
chlapci	600	48,58
dievčatá	635	51,42
spolu	1235	100

# Pohľad do života deviatakov okresov Spišská Nová Ves a Gelnica v školskom roku 2007/2008

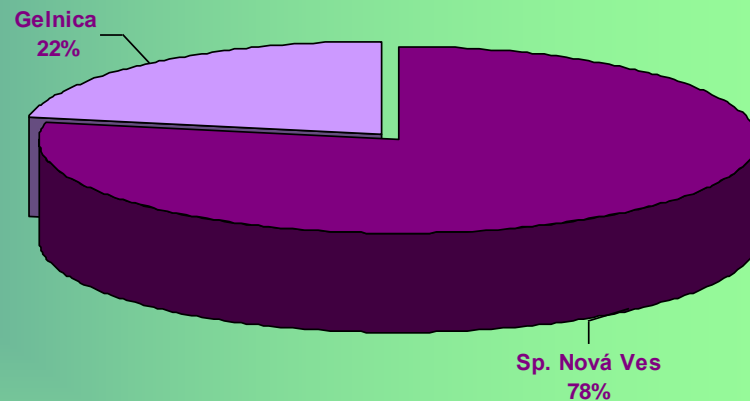
## Rozdelenie podľa pohlavia

žiaci 9. ročníka základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



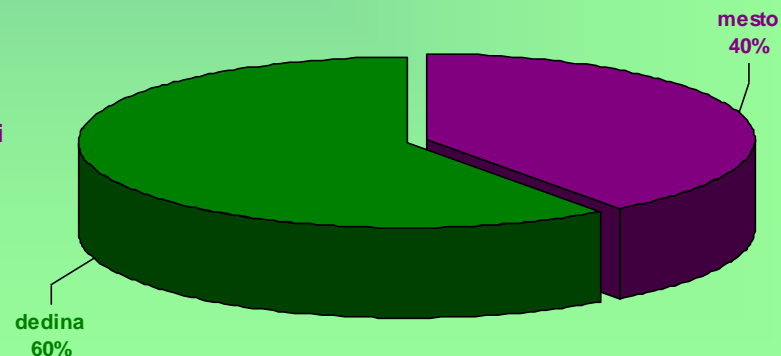
## Rozdelenie podľa okresov

žiaci 9. ročníka základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



## Rozdelenie podľa bydliska

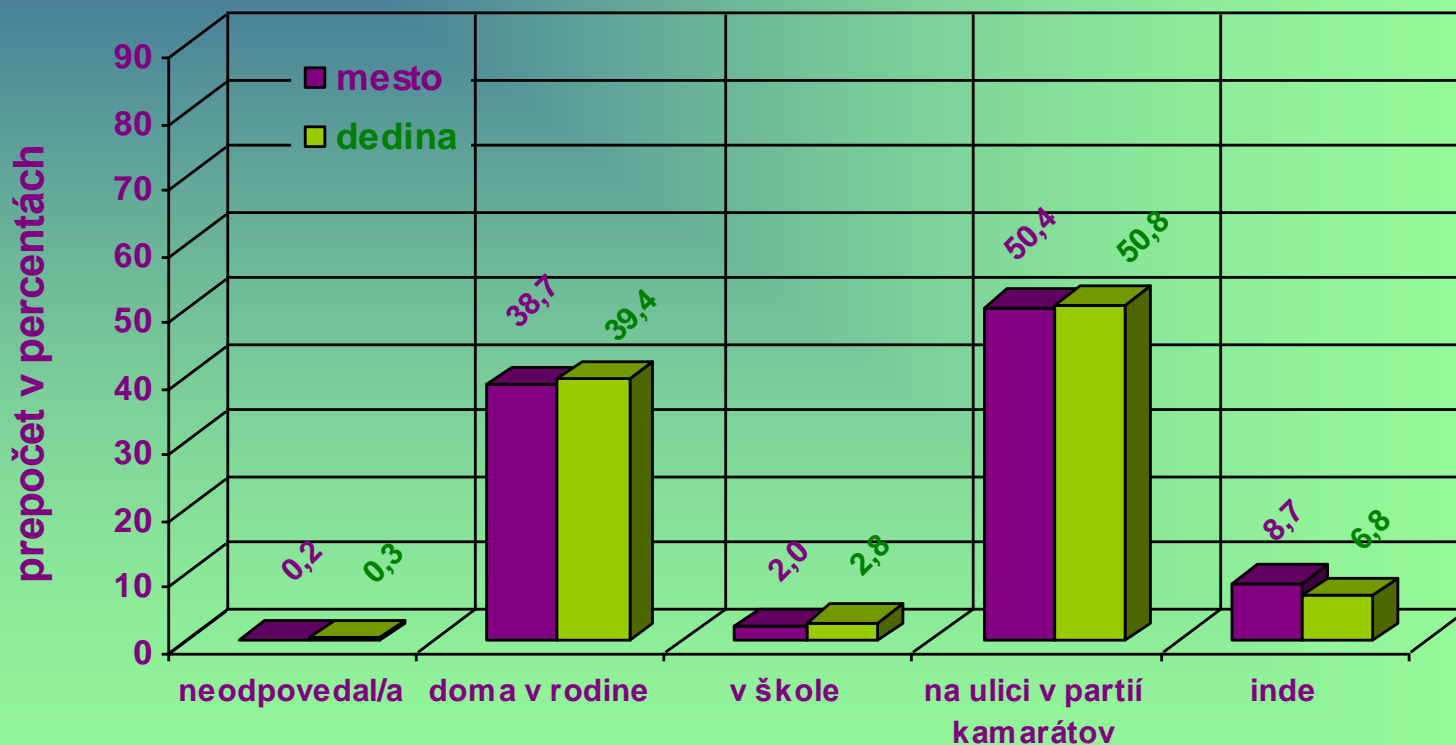
žiaci 9. ročníka základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# V ktorom z uvedených prostredí sa najlepšie cítiš ?

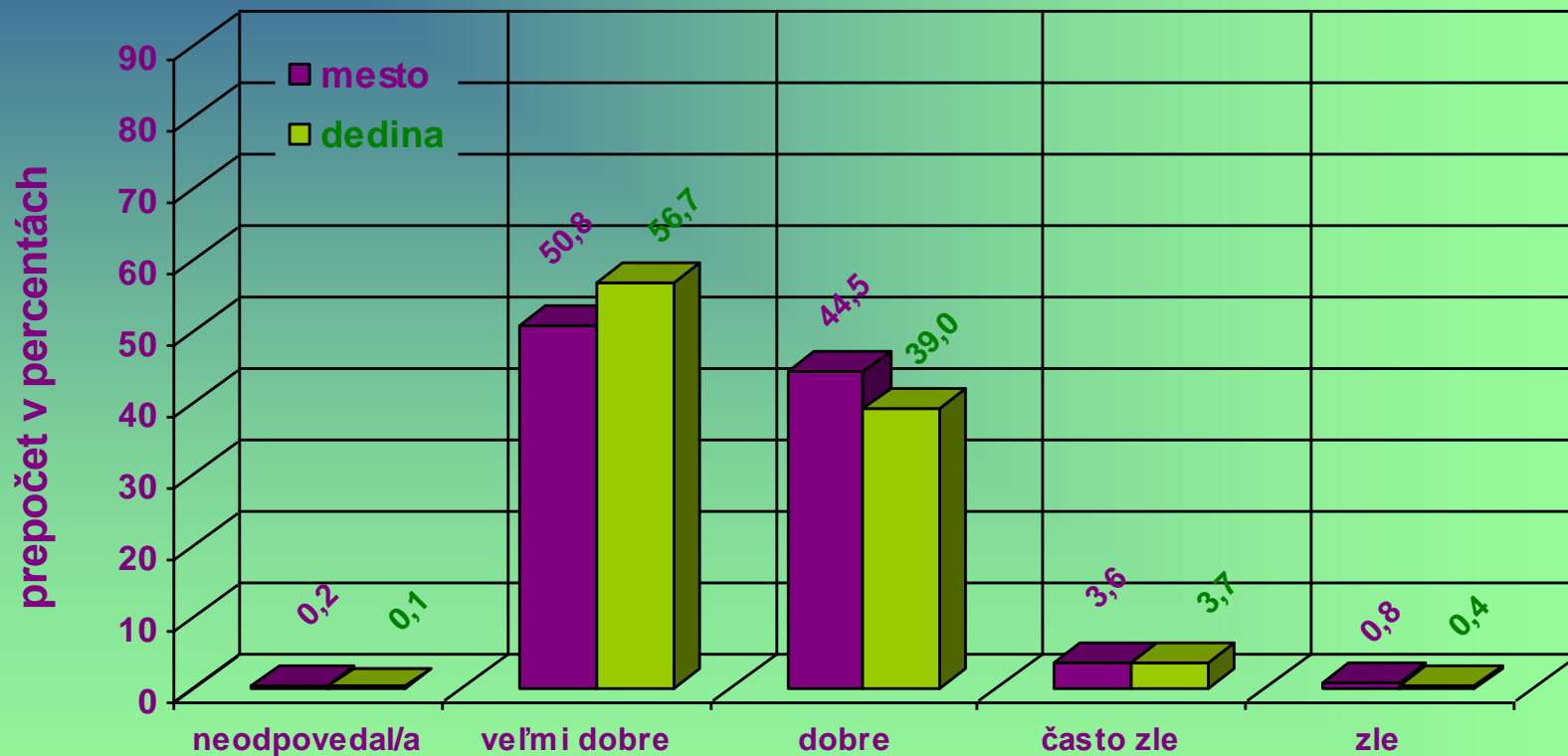
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008



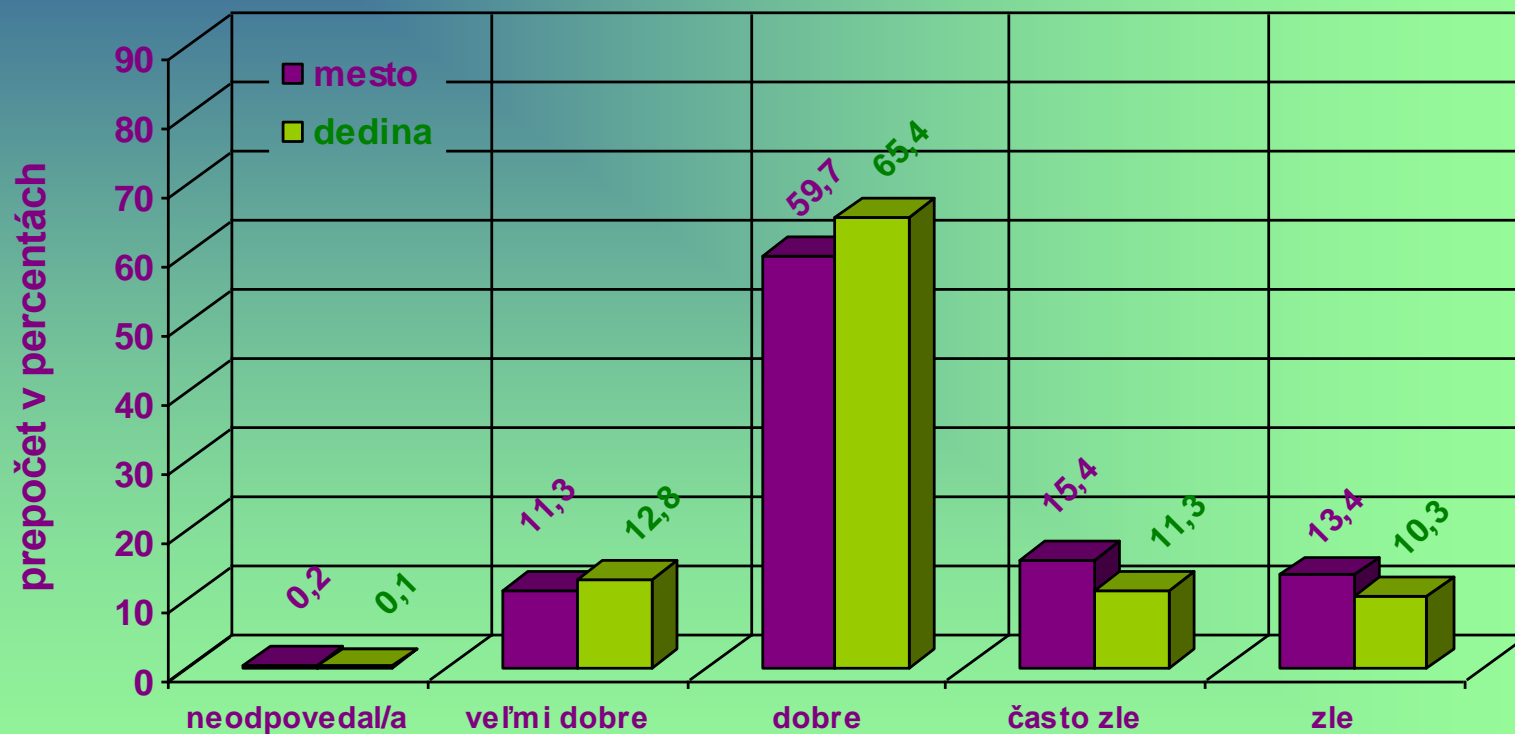
# Ako sa cítiš vo svojej rodine ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Ako sa cítiš v školskom prostredí ?

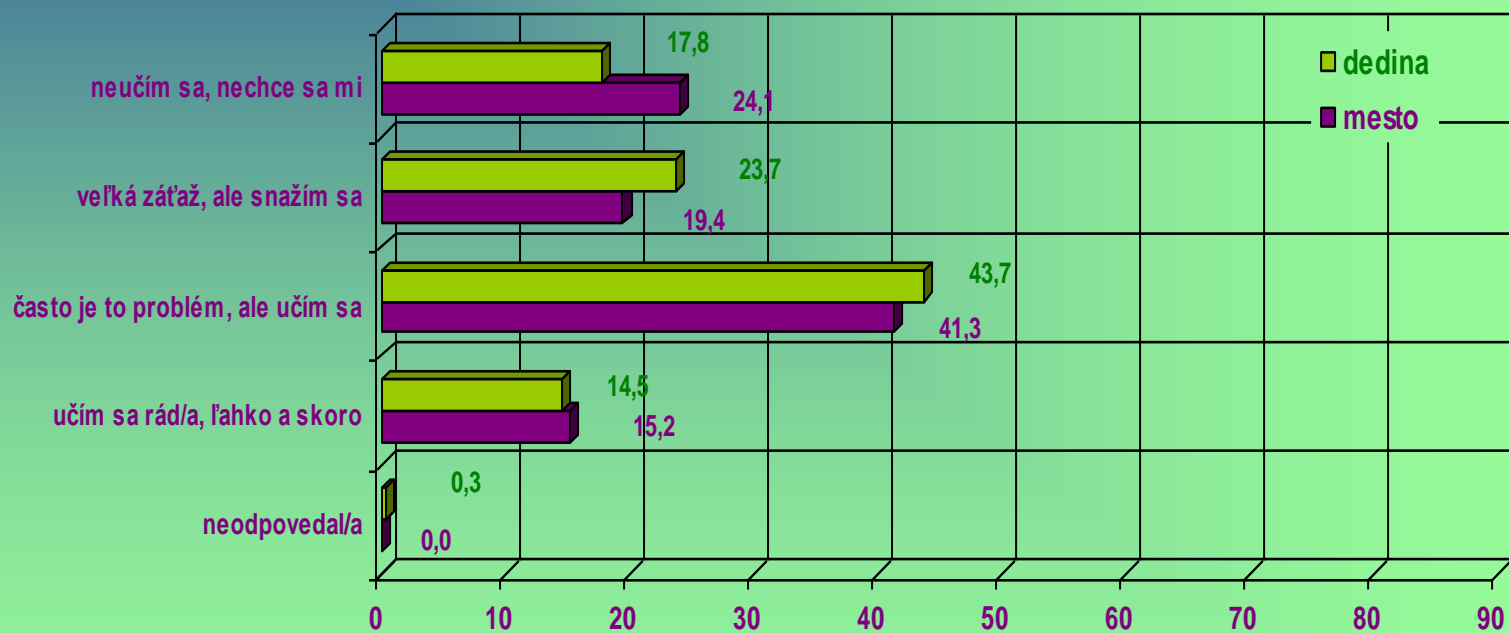
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Čo znamená pre Teba učenie ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

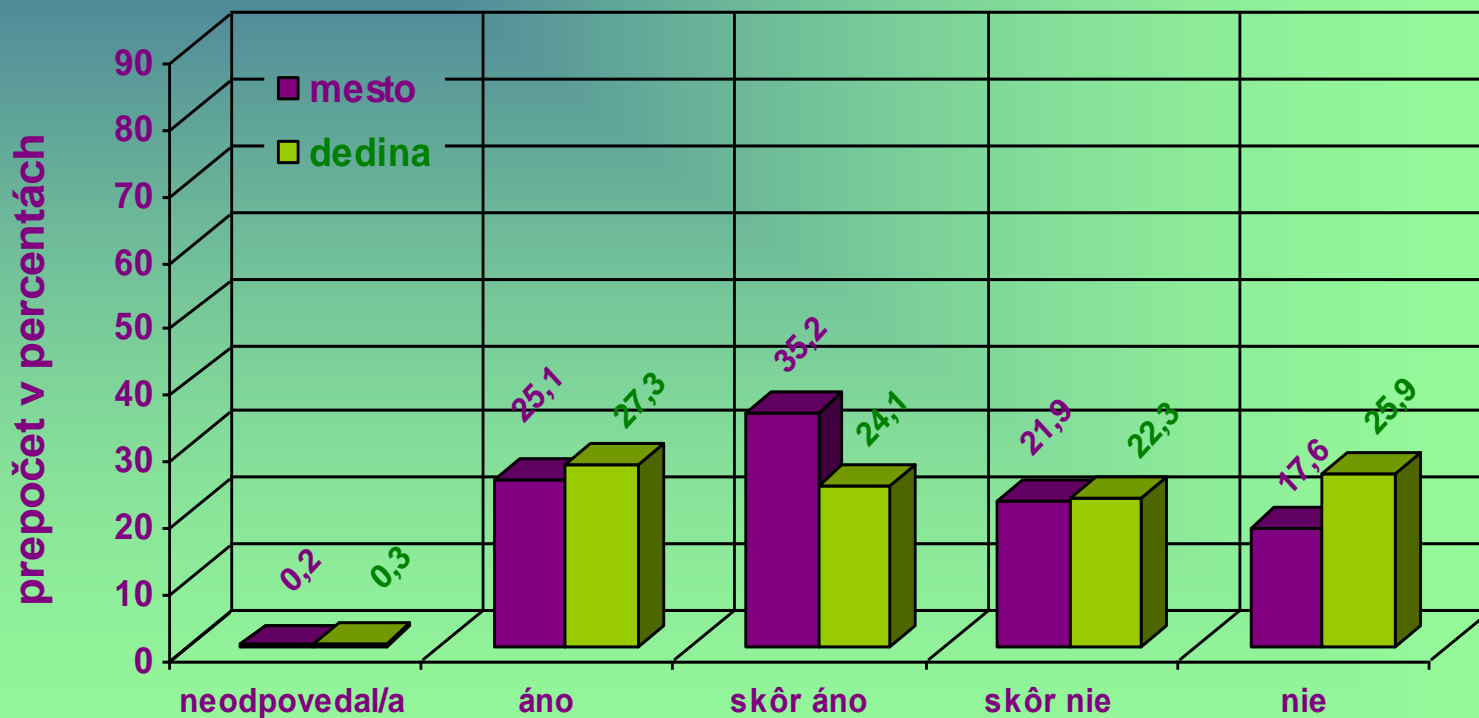
školský rok 2007/2008



prepočet v percentách

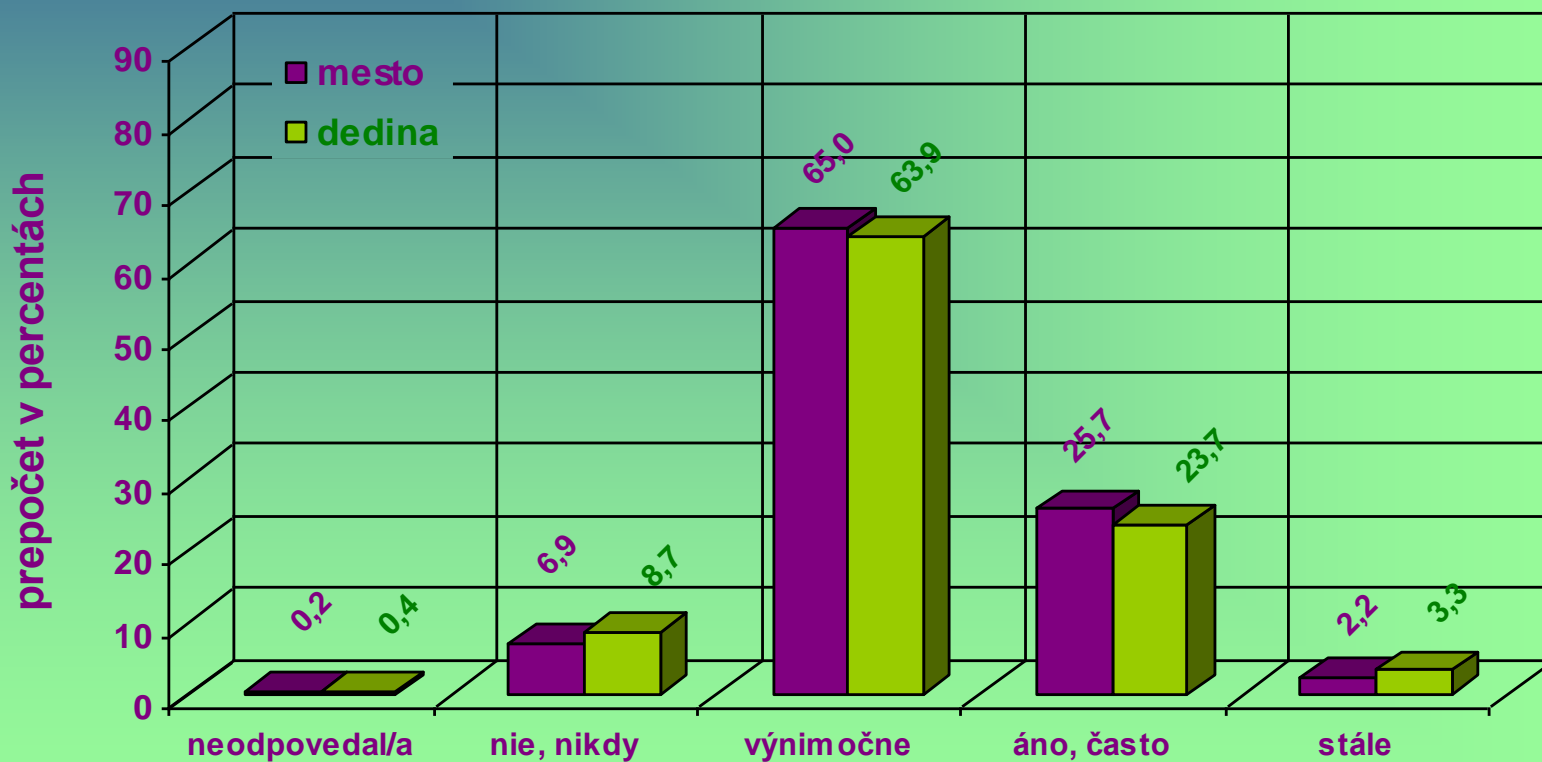
# Myslí si, že by bol na škole potrebný stály poradca (psychológ, terapeut ...)?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Mávaš trému ?

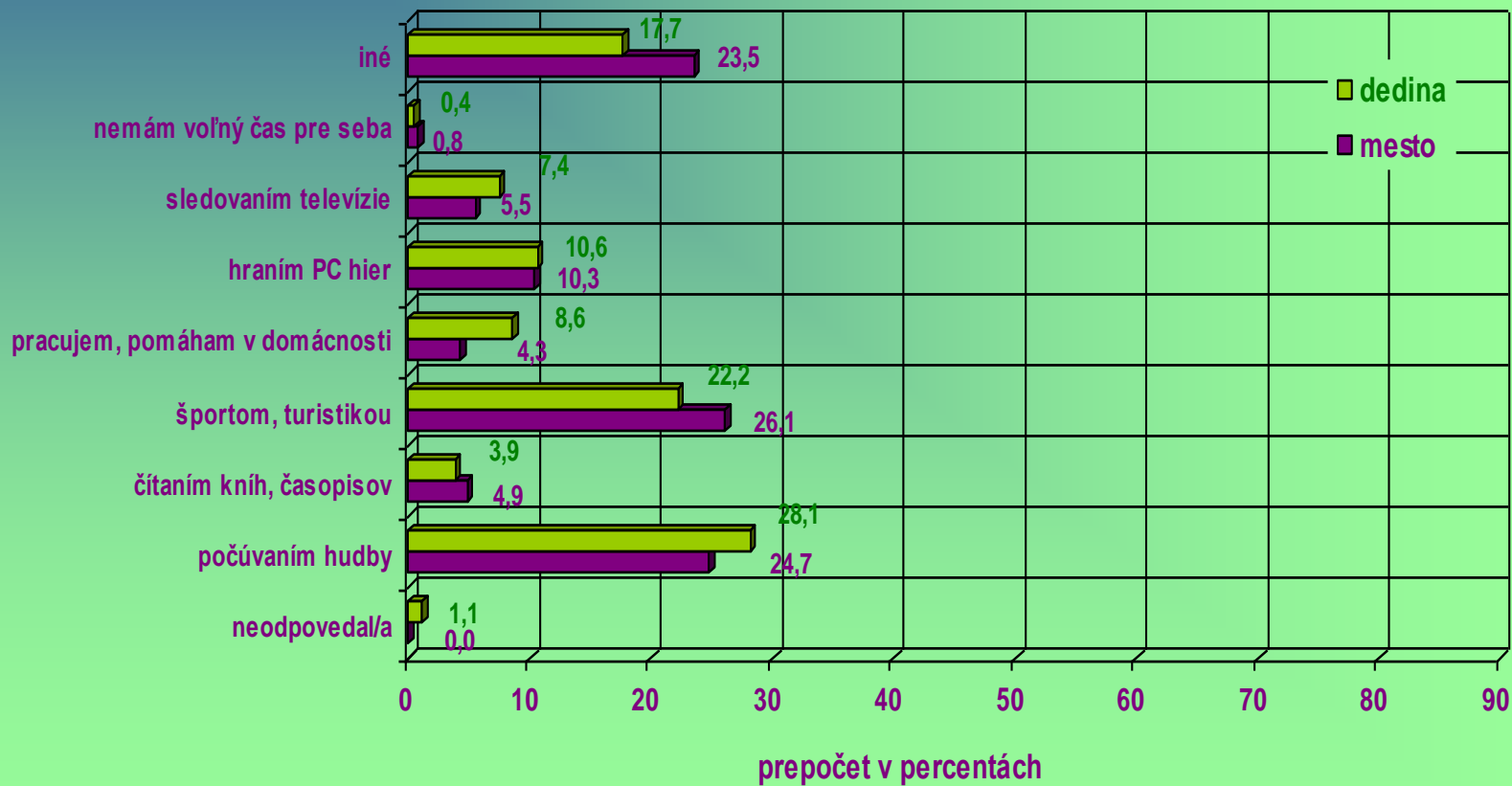
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008





# Ako najčastejšie tráviš svoj voľný čas ?

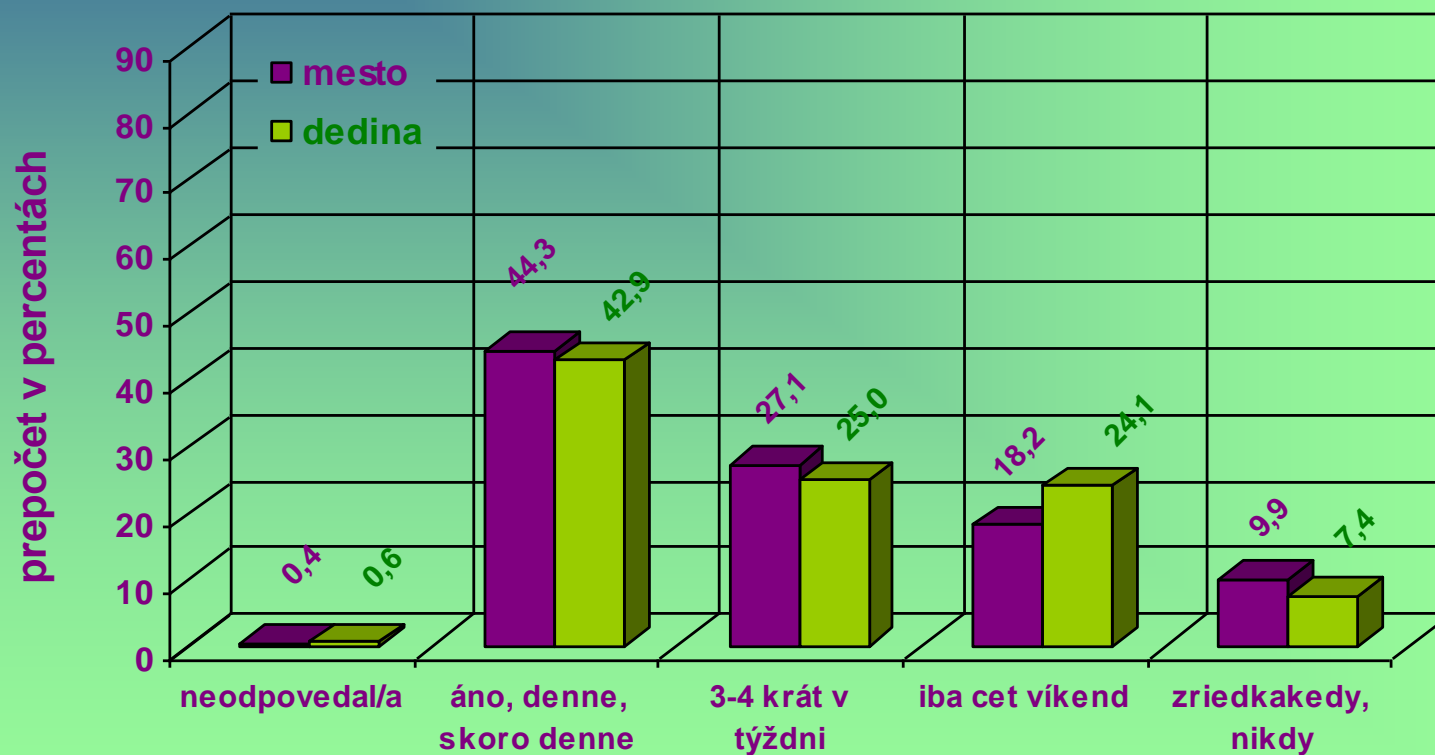
deviatci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Venuješ sa vo svojom voľnom čase svojim záľubám, koníčkom... ?

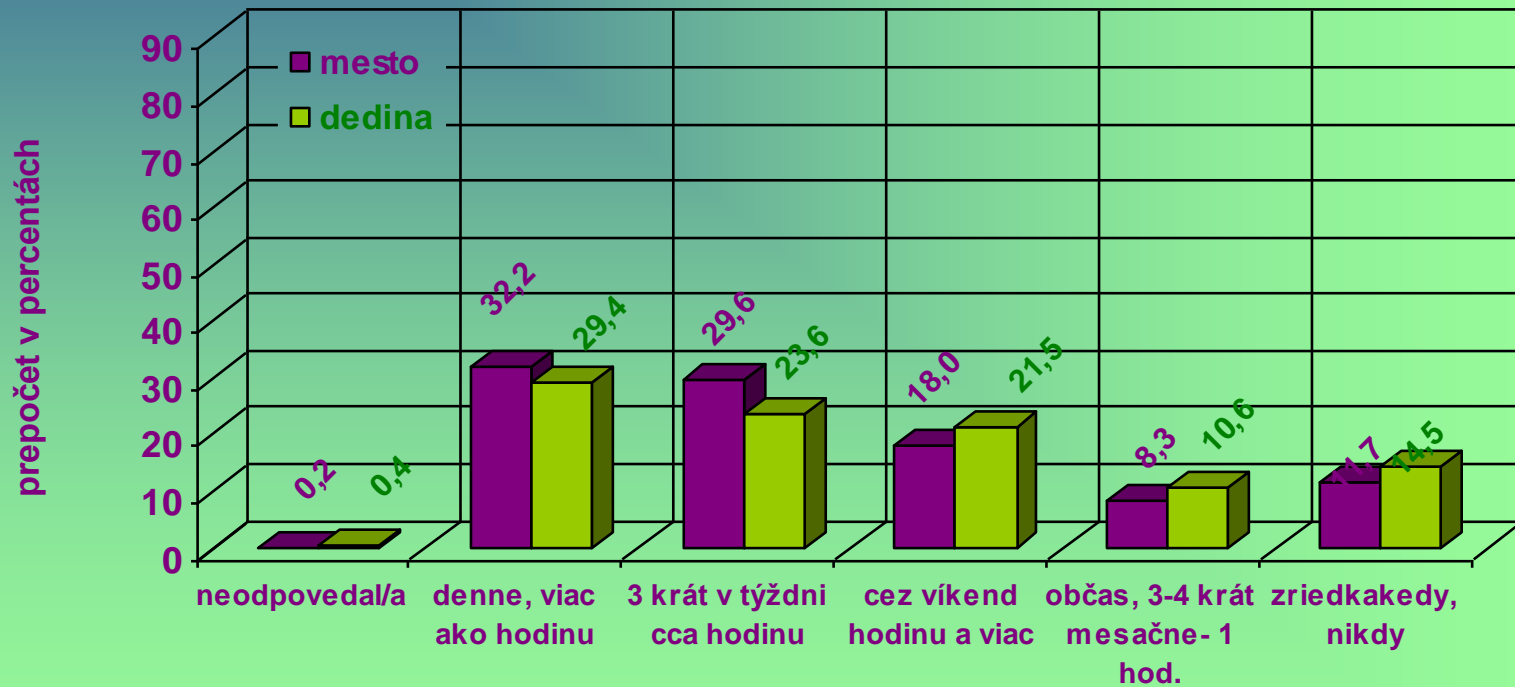
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008



# Venuješ sa pohybovej aktivite (turistika, beh... športové hry...) ?

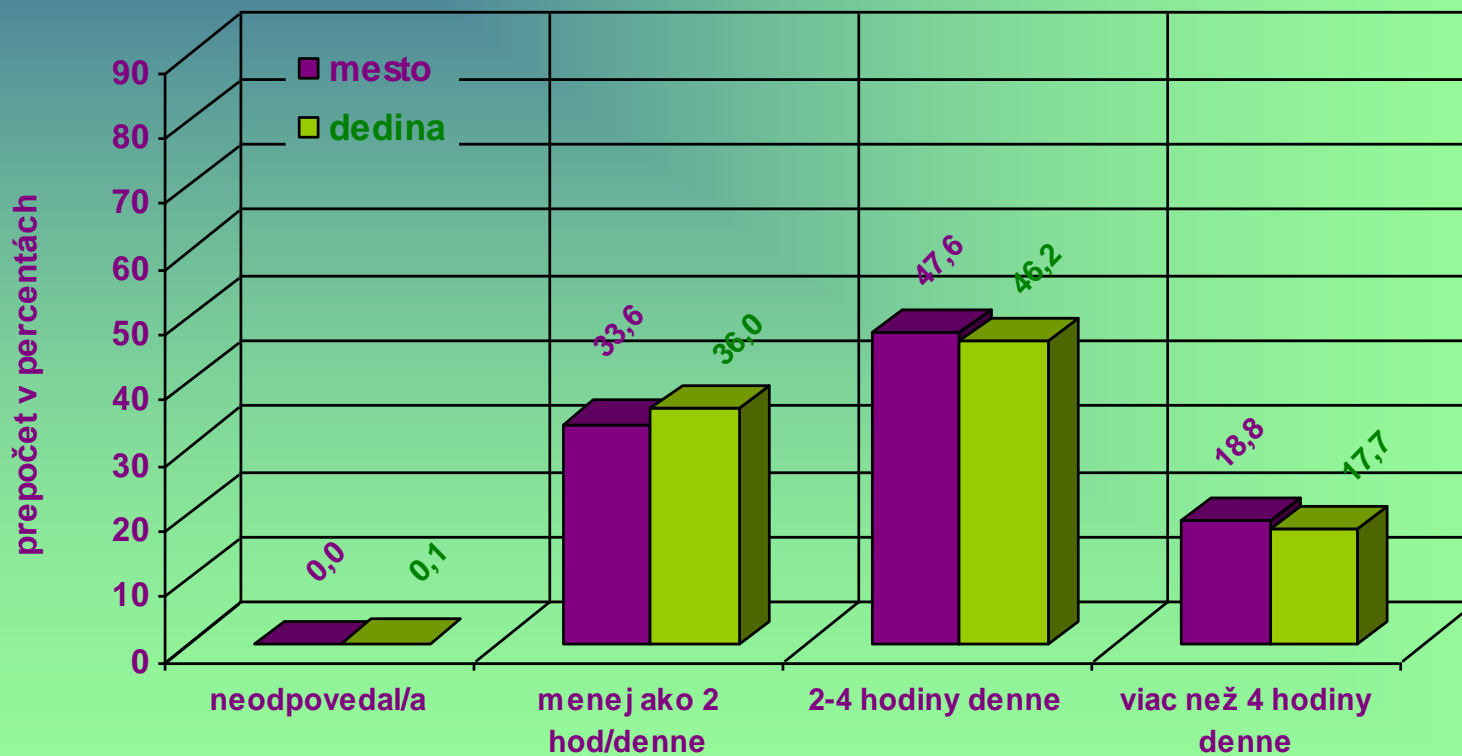
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Ako dlho sleduješ televízne programy ?

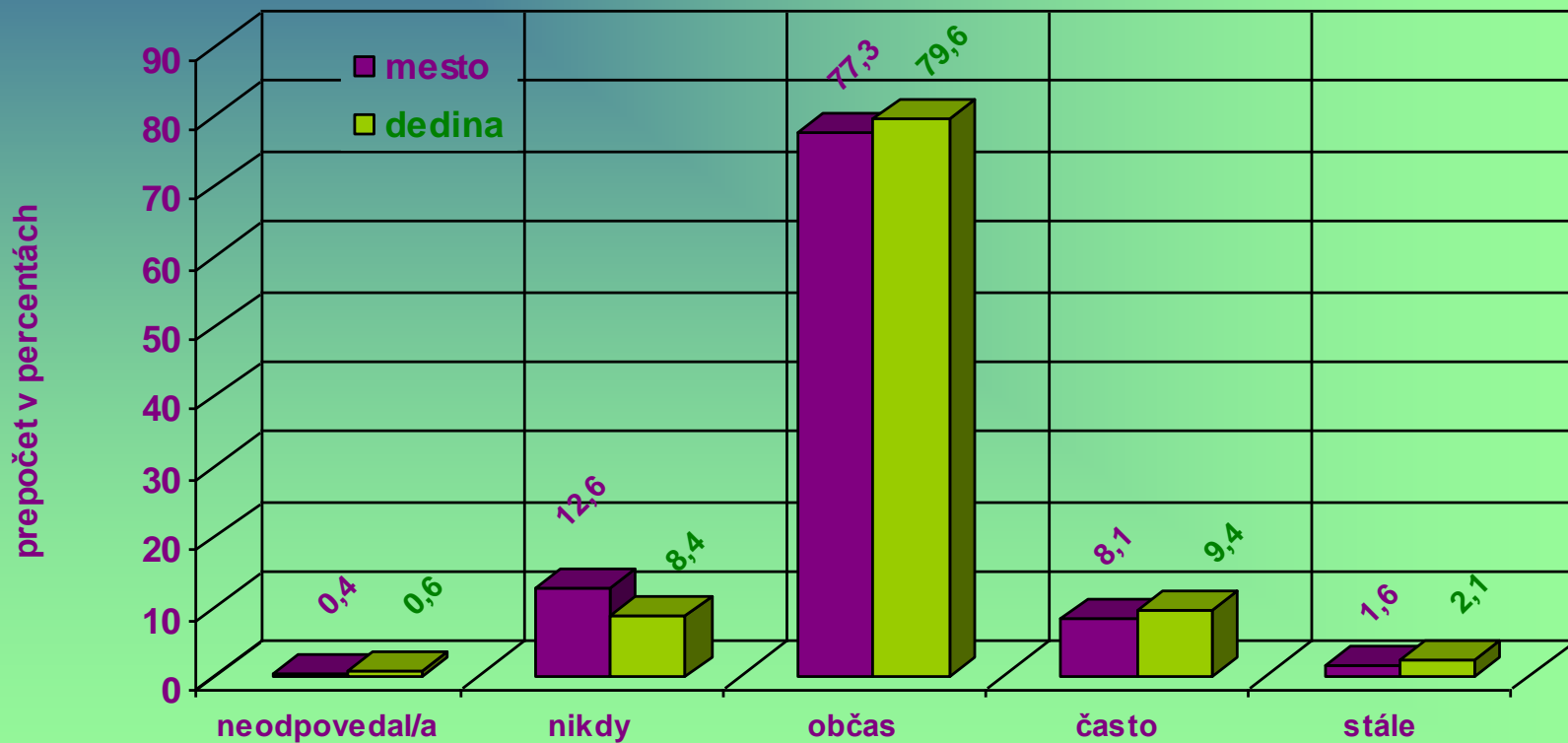
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008



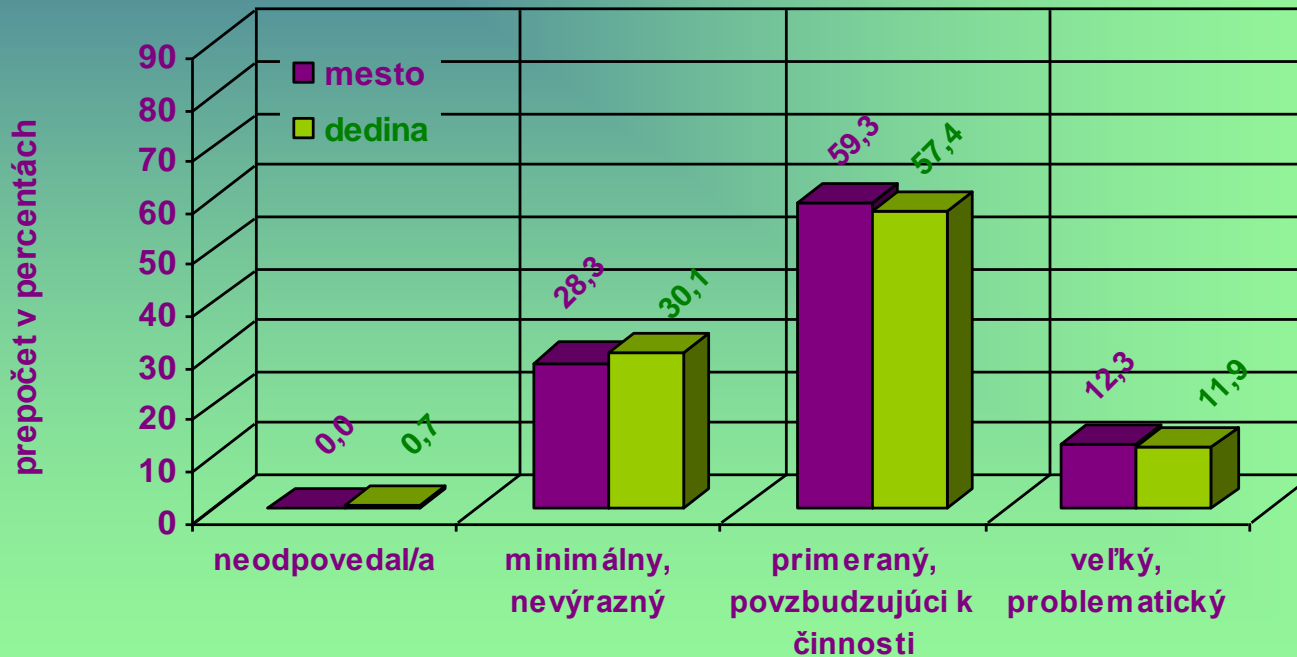
# Nudíš sa ?

deviatici základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



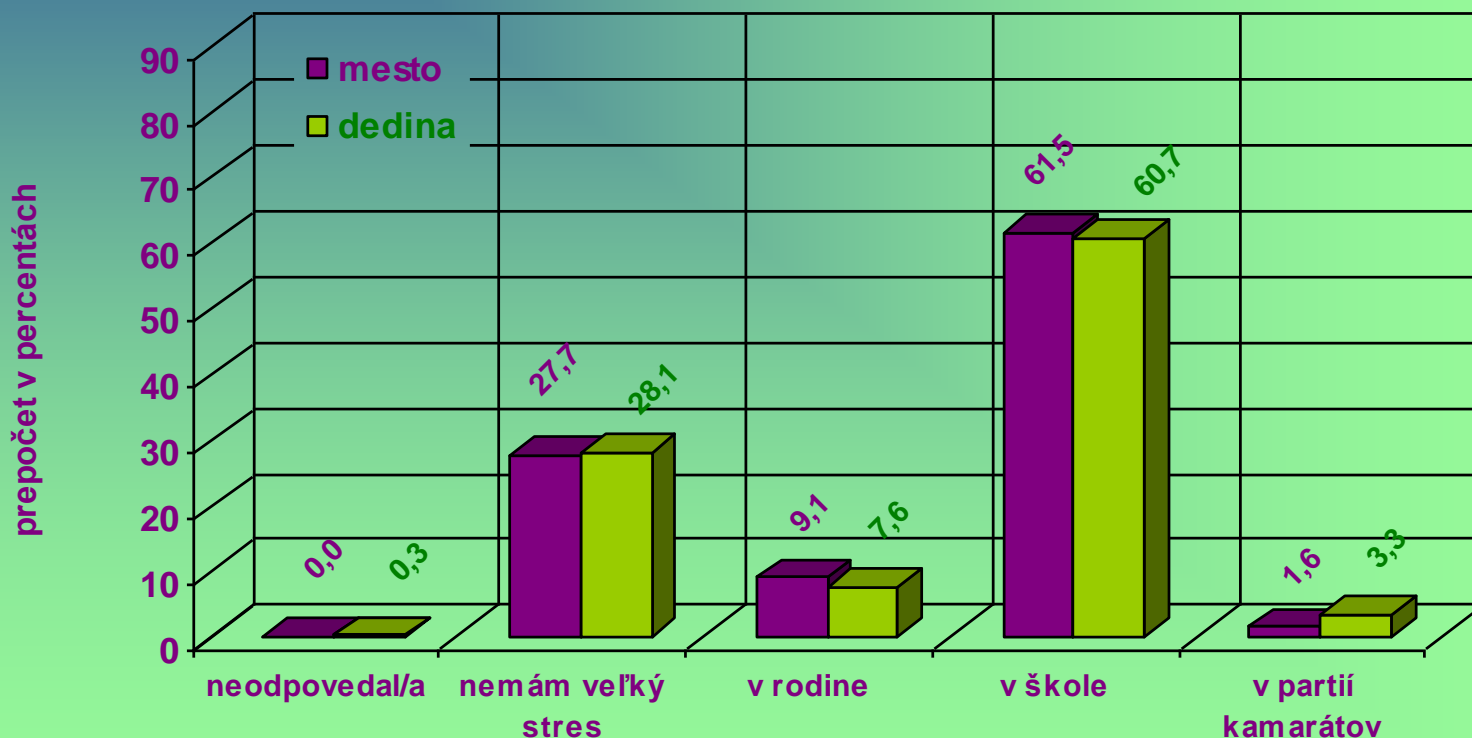
# Aký najčastejšie mávaš stres (napätie, konflikty, nedorozumenia...) ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Kde prežívaš najčastejšie veľký stres (*napätie, konflikty, nedorozumenia...*) ?

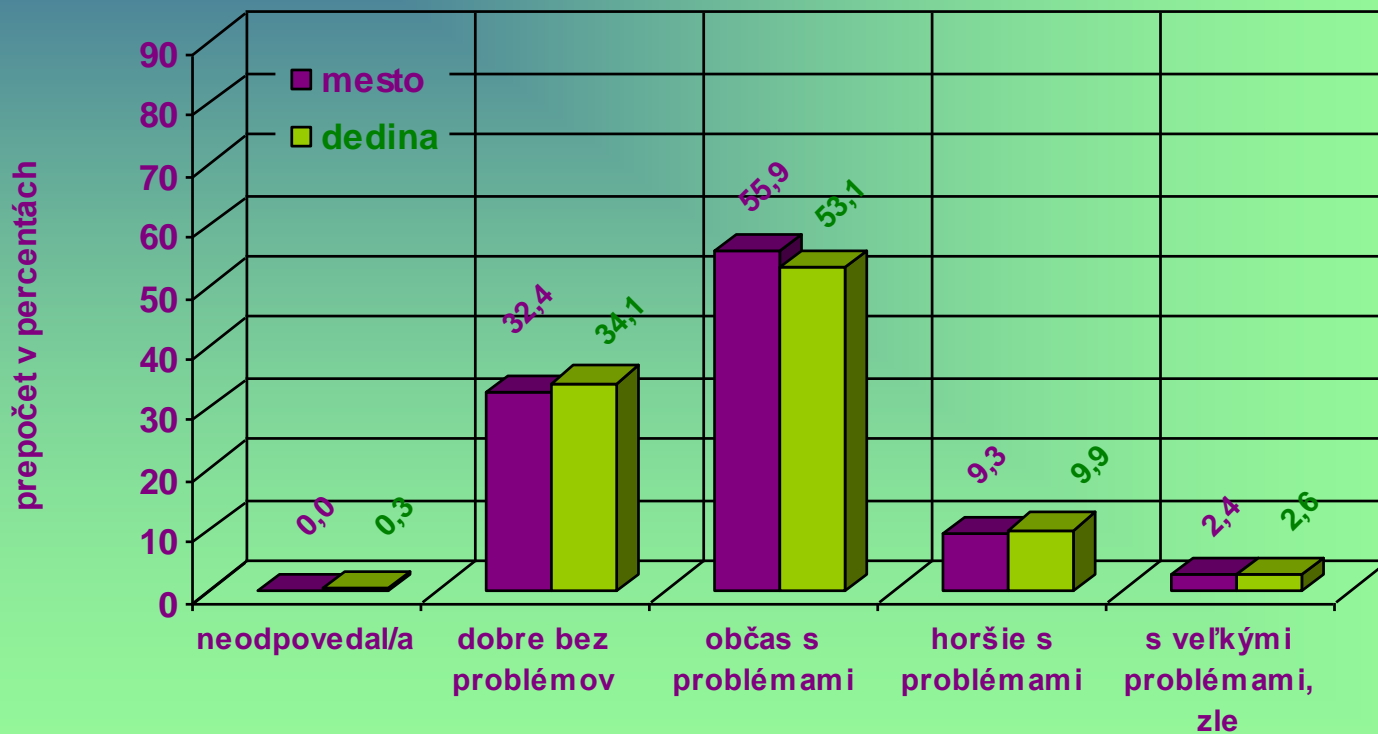
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Akým spôsobom prežívaš veľký stres (napätie, konflikty, nedorozumenia...)?

deviati základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008



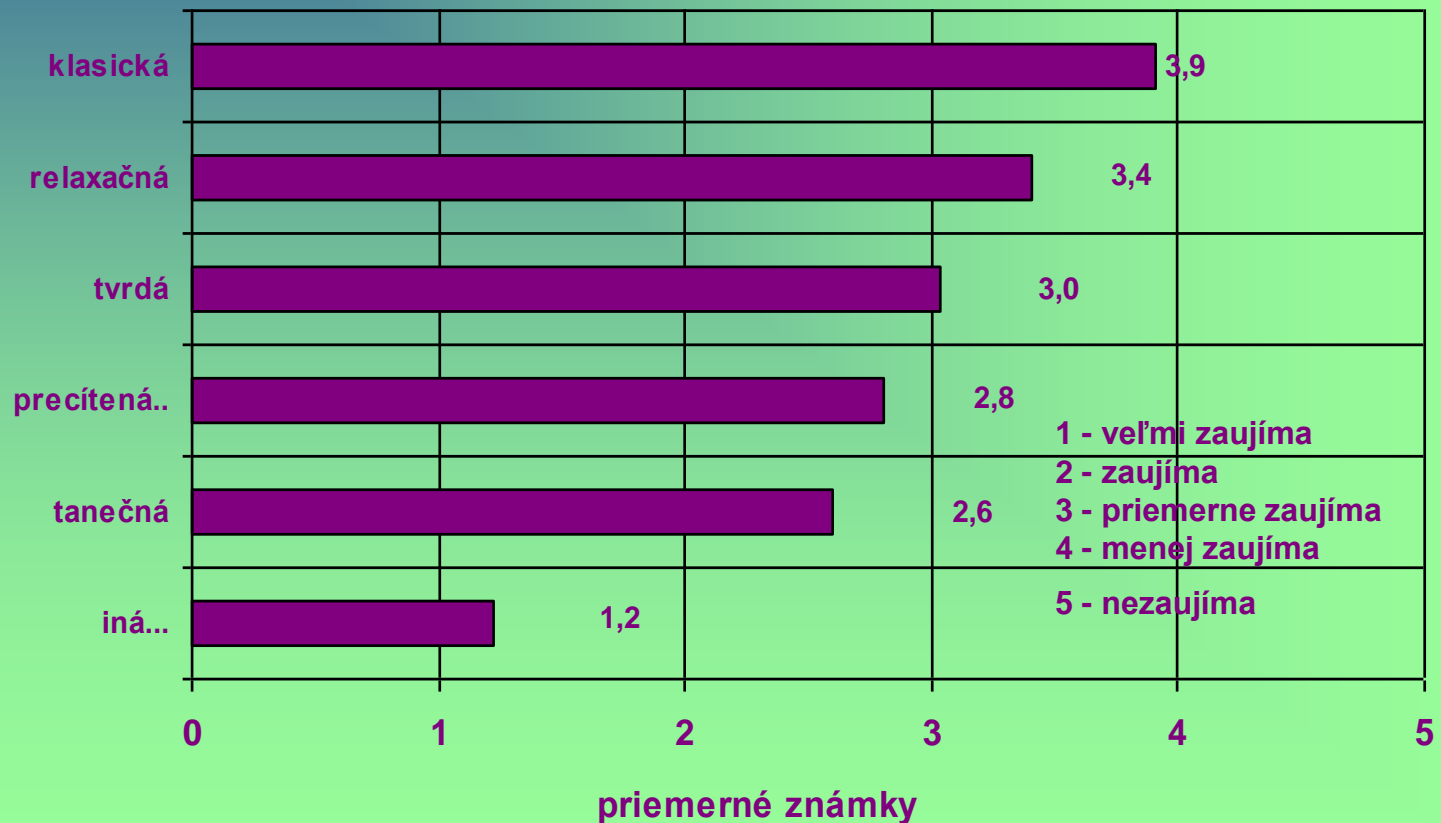


# Aká hudba Ťa najviac zaujíma ?

priemerné známky

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008

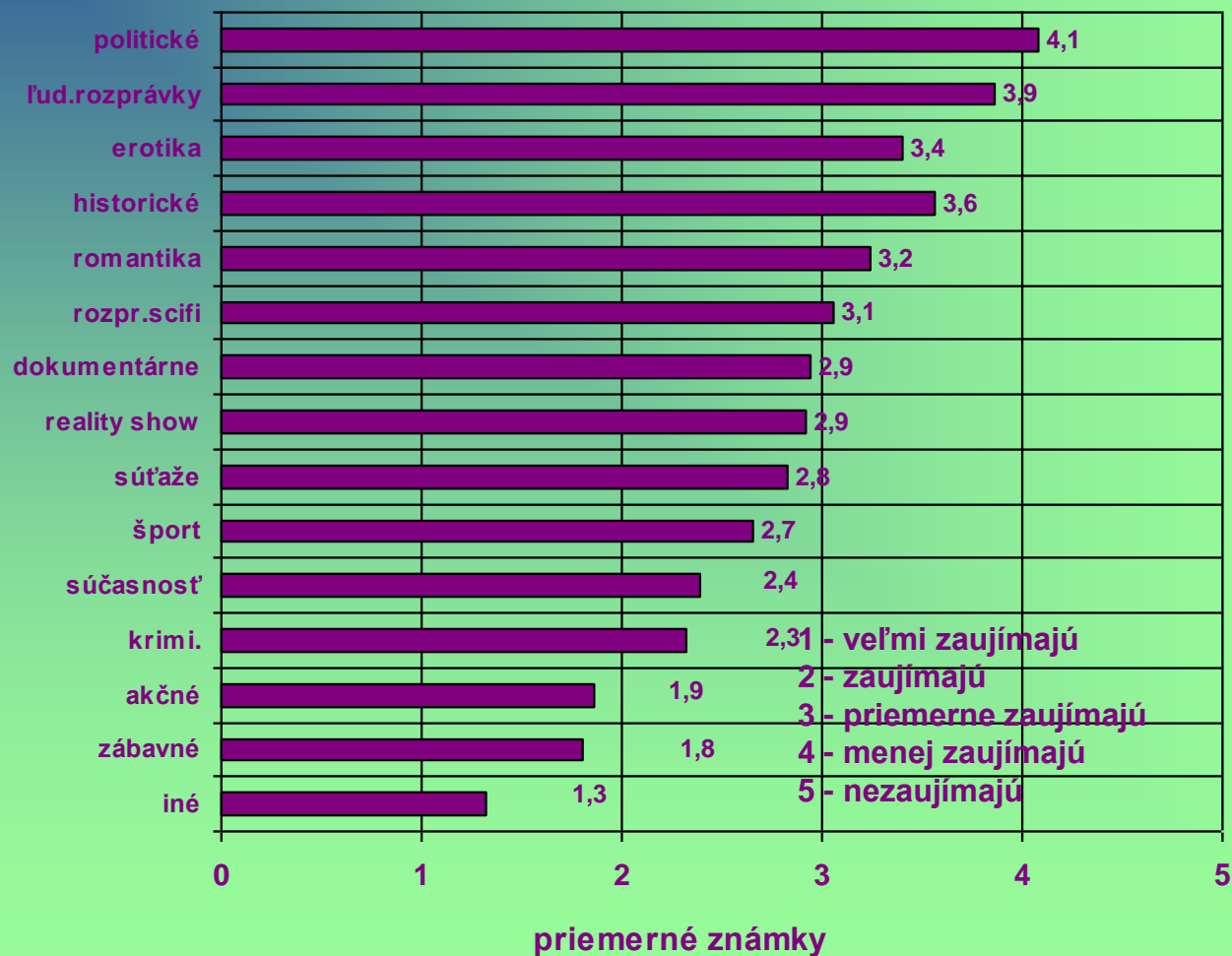


# Aké TV programy Ťa najviac zaujímajú ?

priemerné známky

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008

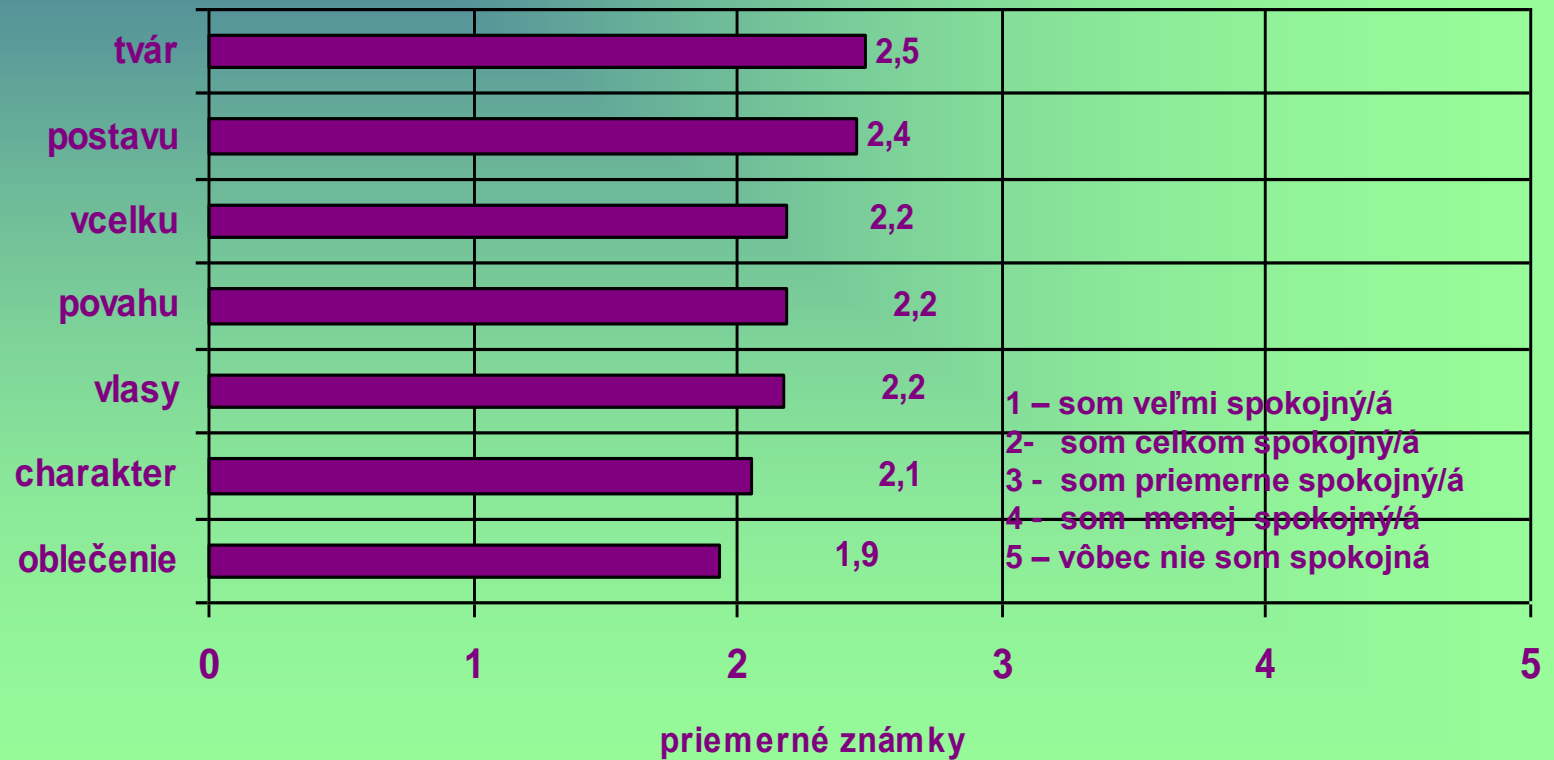


# Ako hodnotíš sám/a seba ?

priemerné známky

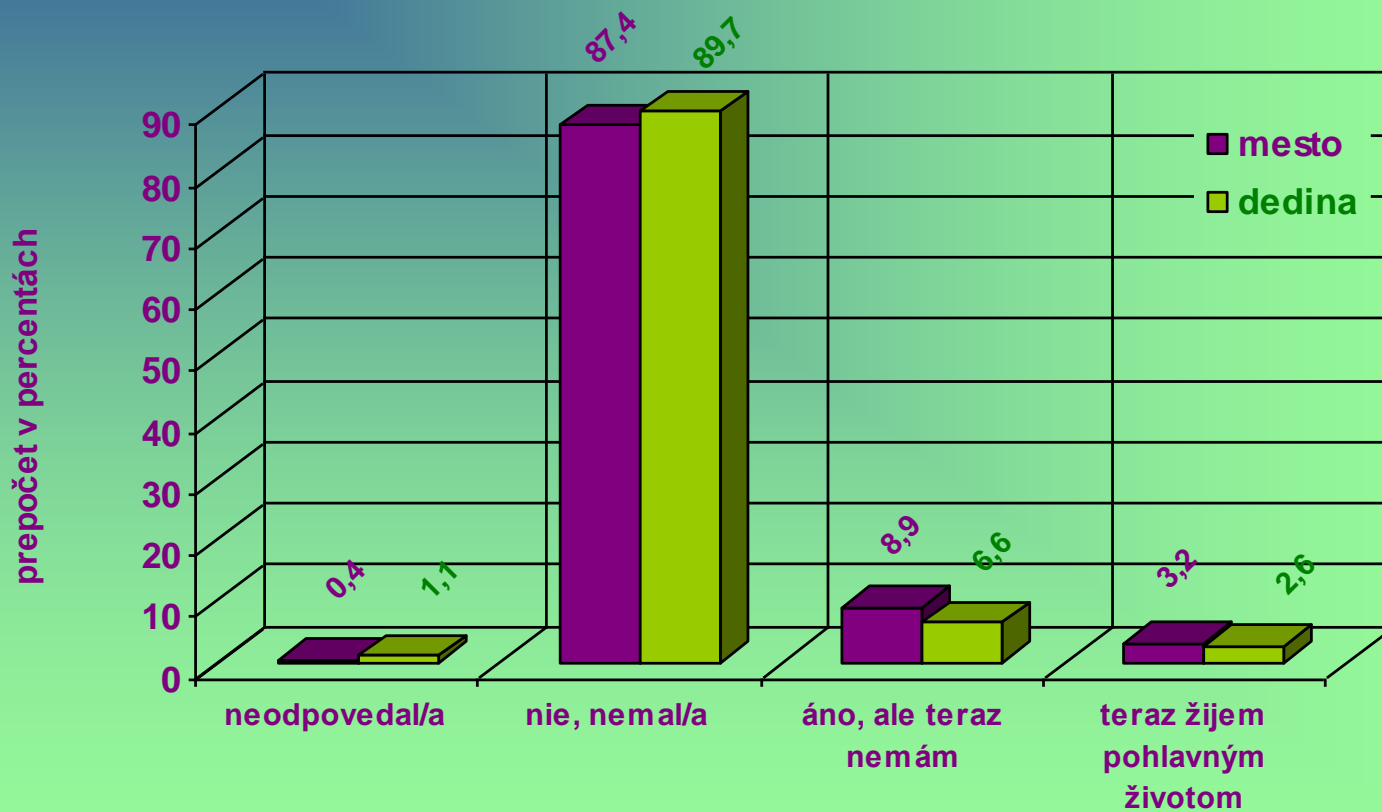
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008



# Ma/a si už pohlavný styk ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008

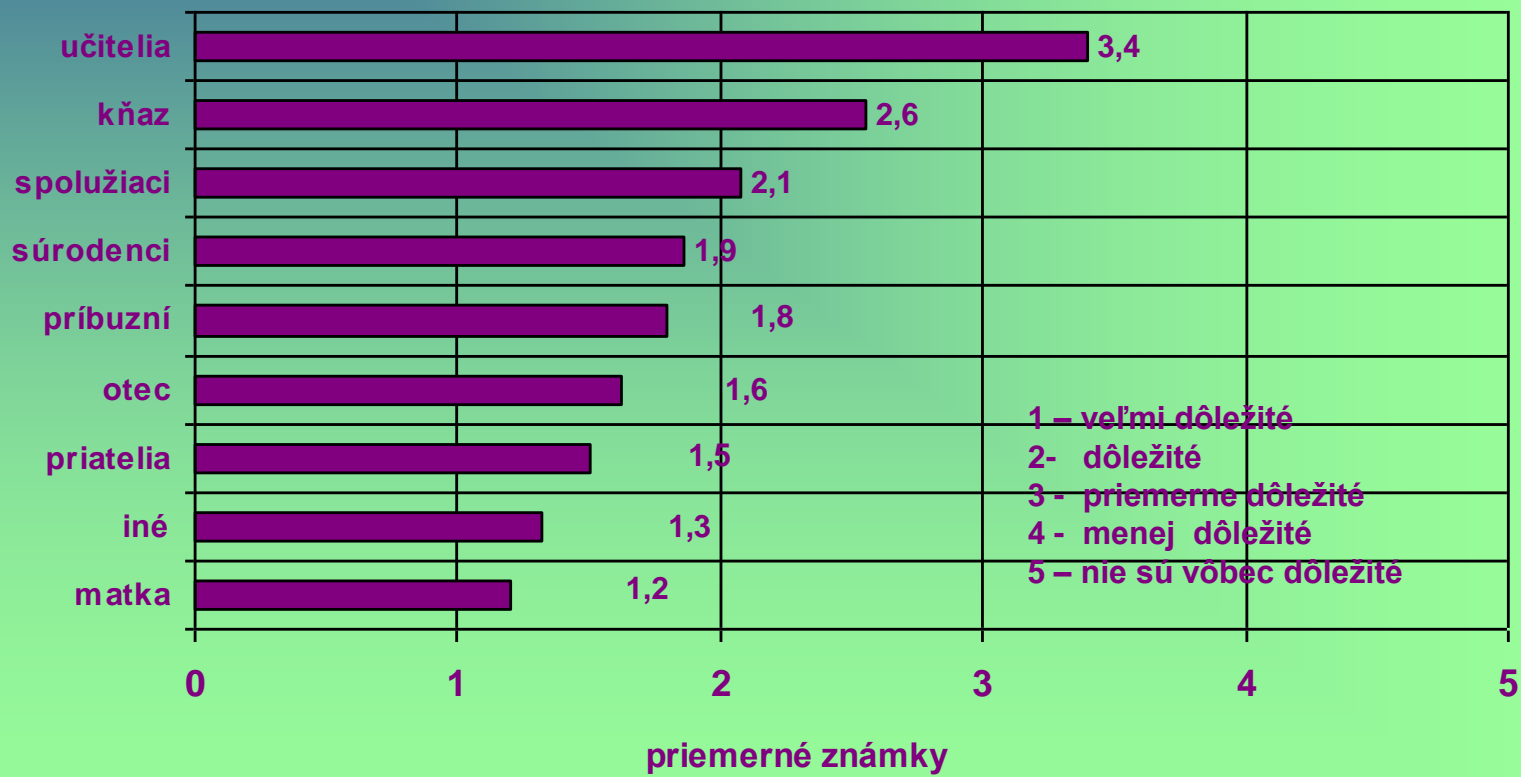


# Ako veľmi sú pre Teba dôležité osoby ?

priemerné známky

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008

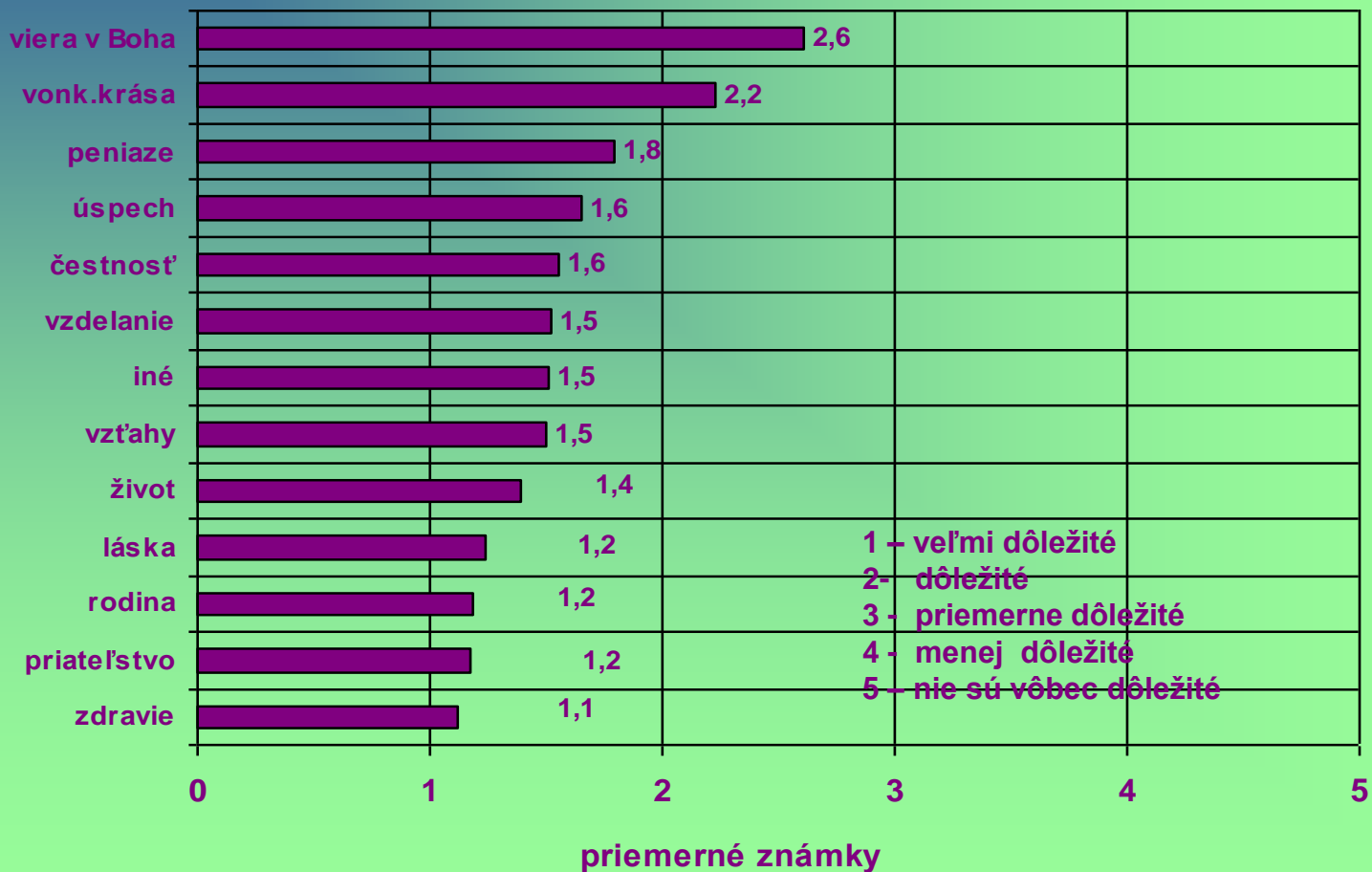


# Ako veľmi sú pre Teba dôležité životné hodnoty ?

priemerné známky

deviatici základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

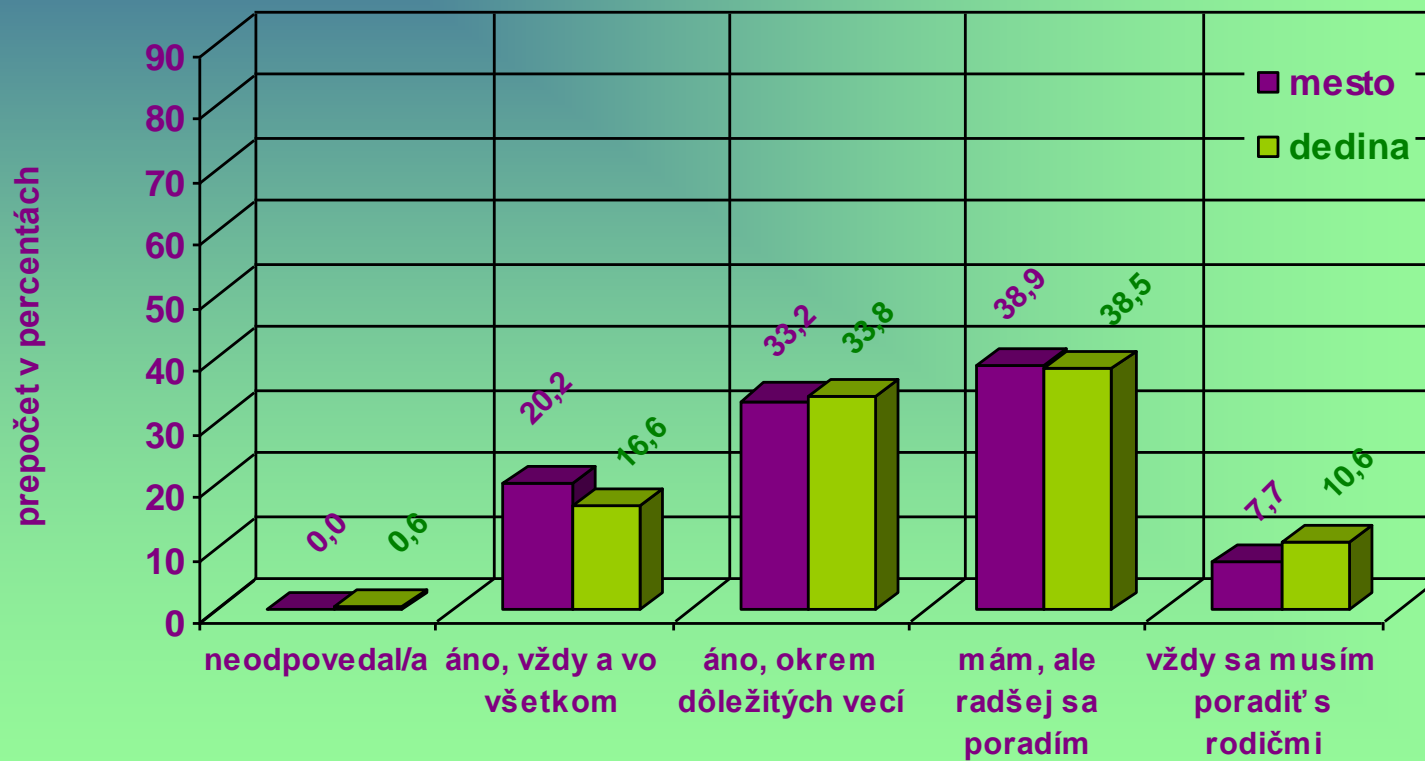
školský rok 2007/2008



# Máš slobodu v akomkoľvek rozhodovaní sa o sebe ?

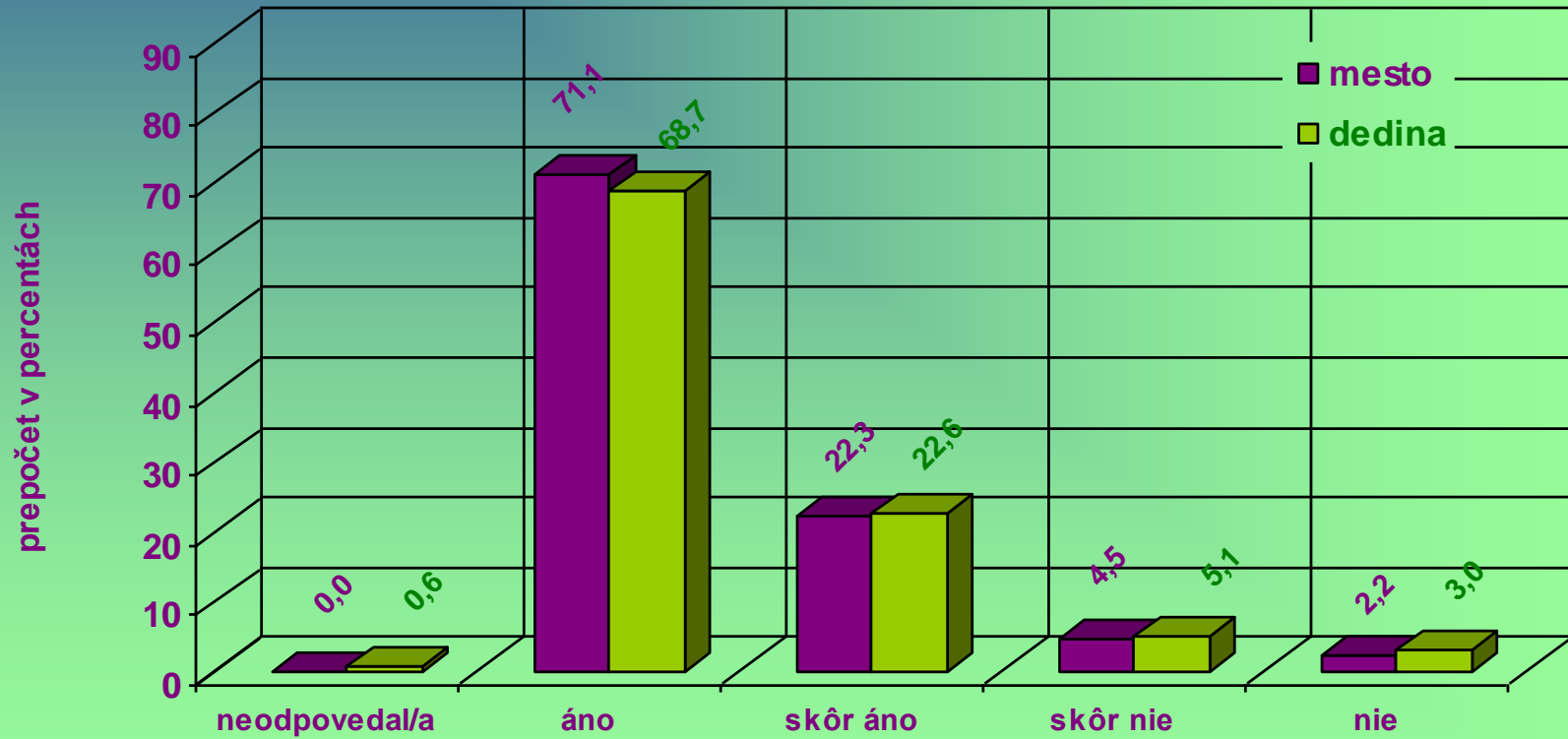
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008



# Máš pri sebe dôveryhodnú osobu, u ktorej by si v prípade nejakých problémov hľadal/a pomoc ?

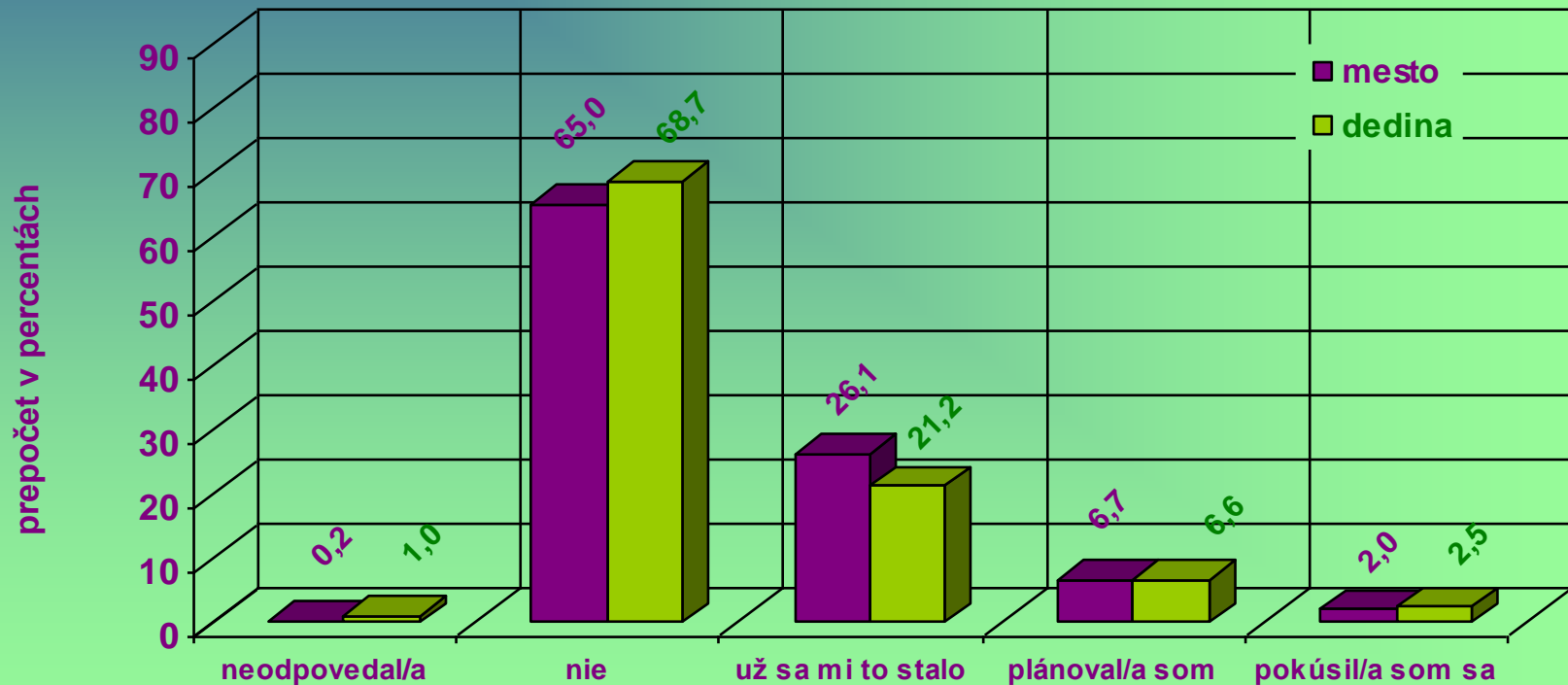
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008





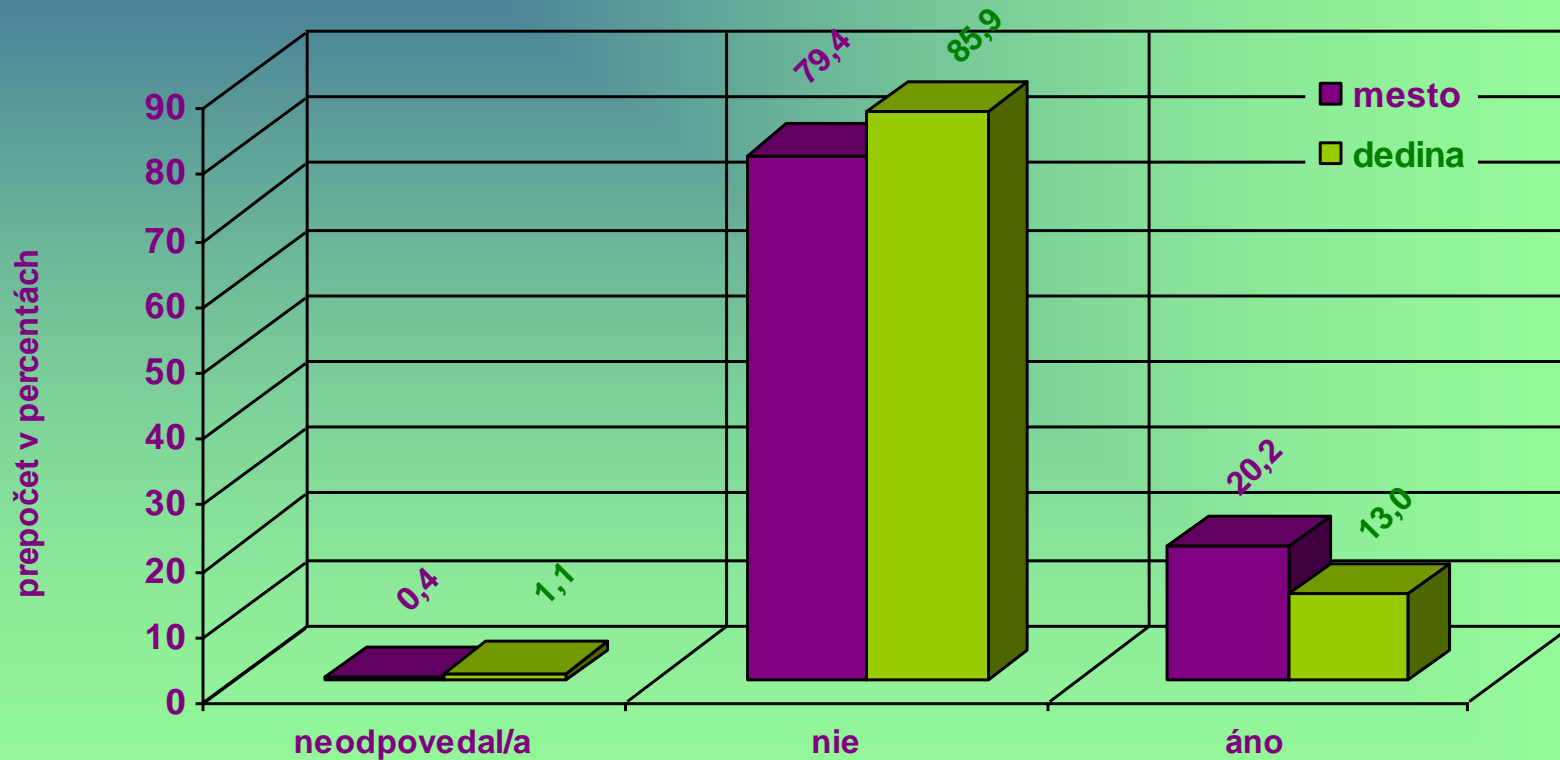
# Napadla Ťa už myšlienka na samovraždu ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



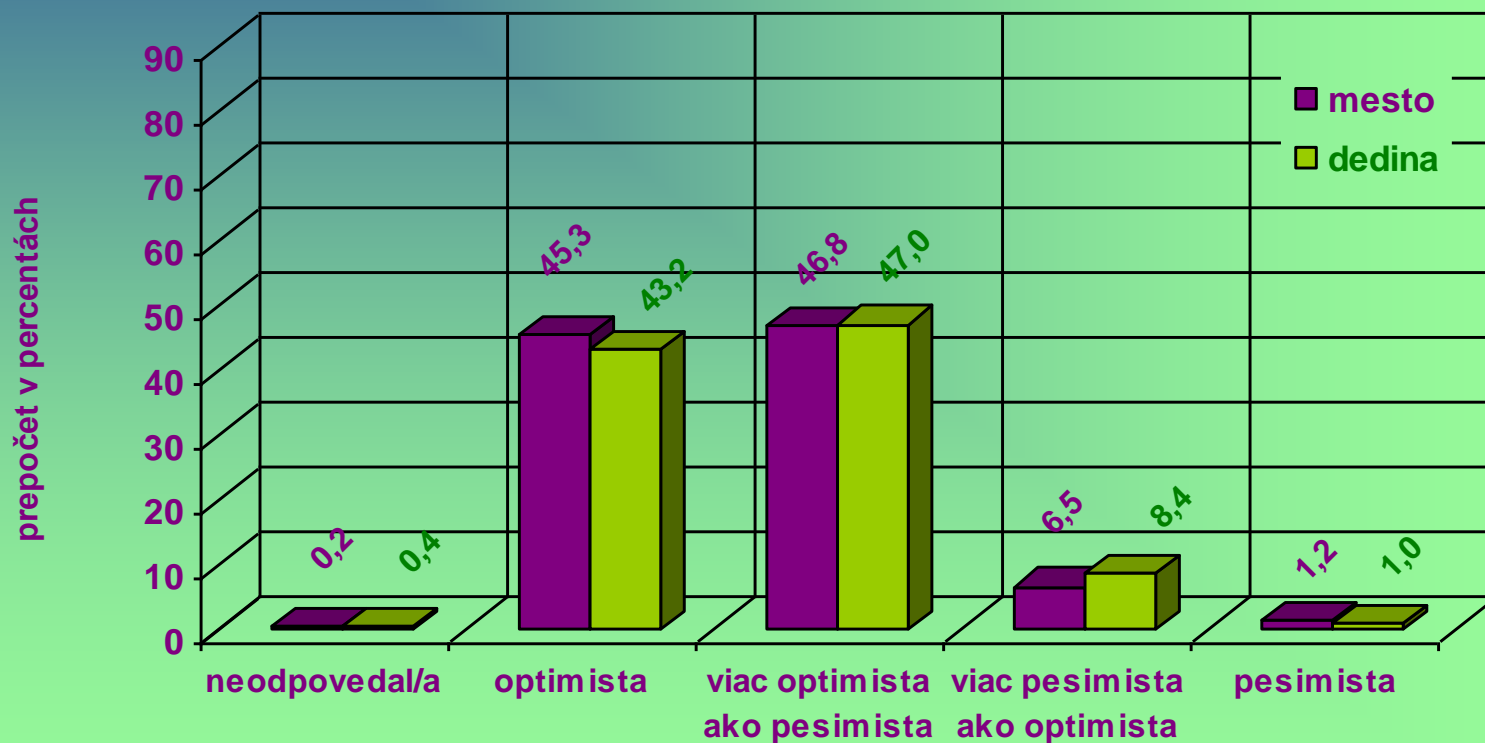
# Urobil/a si v živote priestupok, pre ktorý si bol/a vyšetrovaný/á políciou ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



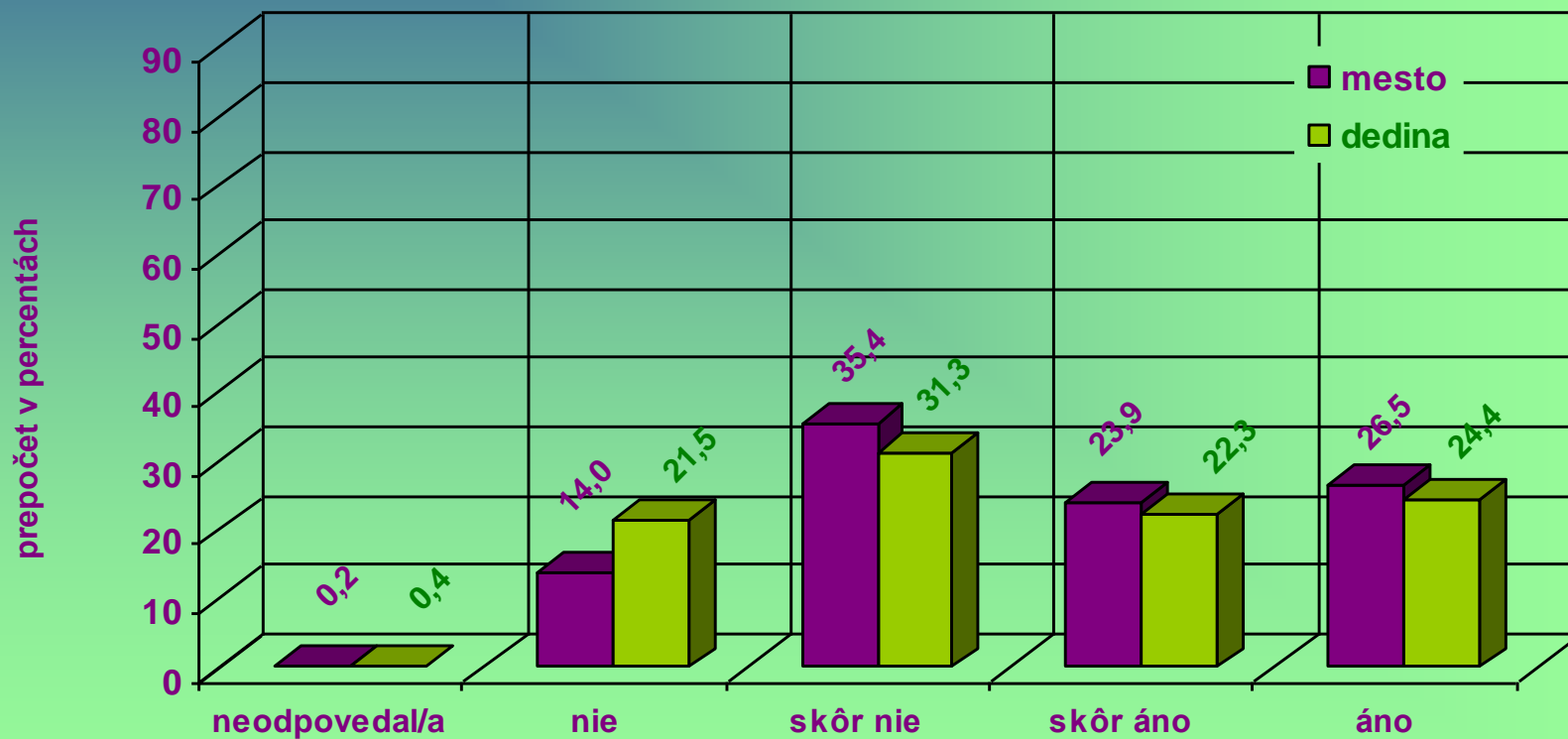
## Si optimista, alebo pesimista ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



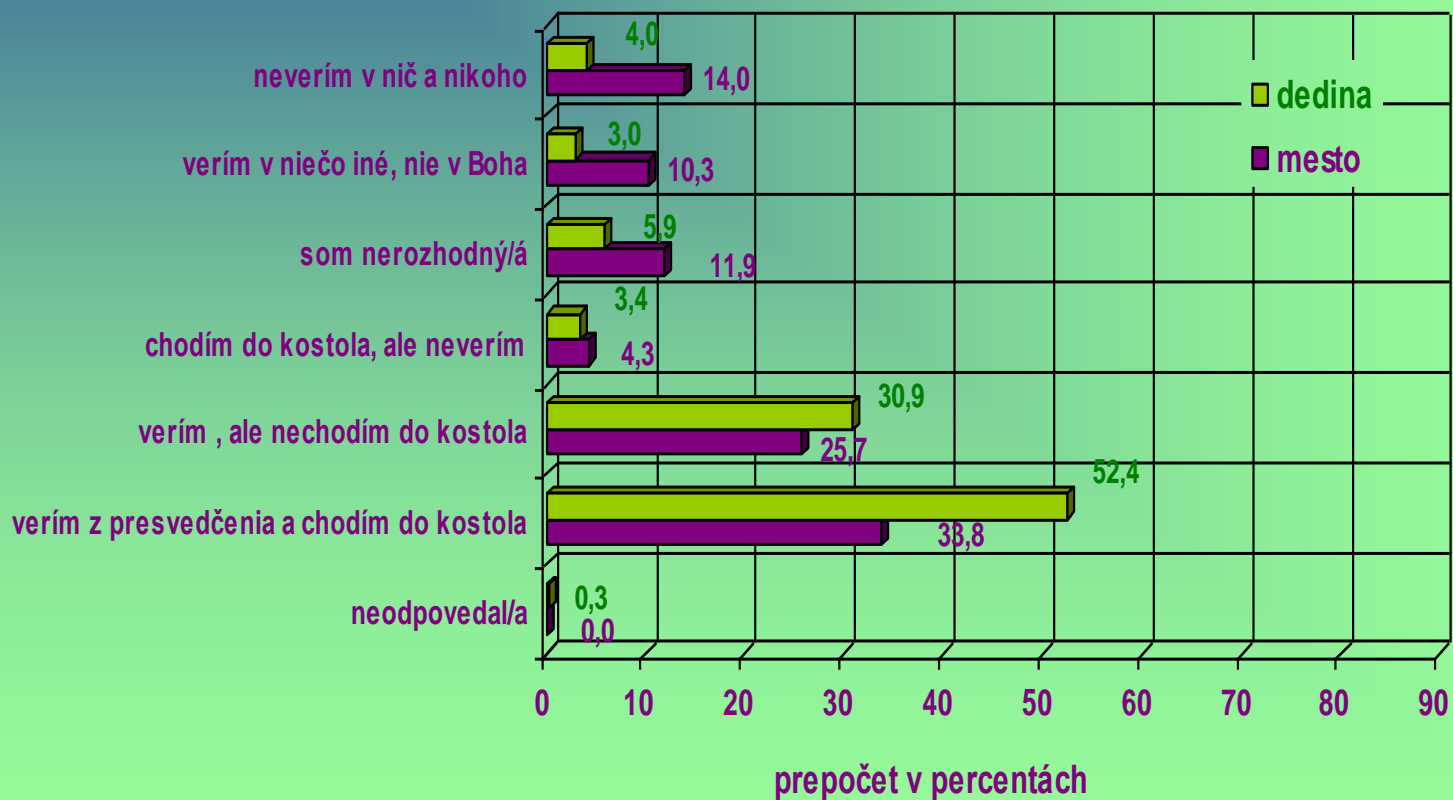
## Cítiš voči niekomu zlosť, nenávisť, hnev ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



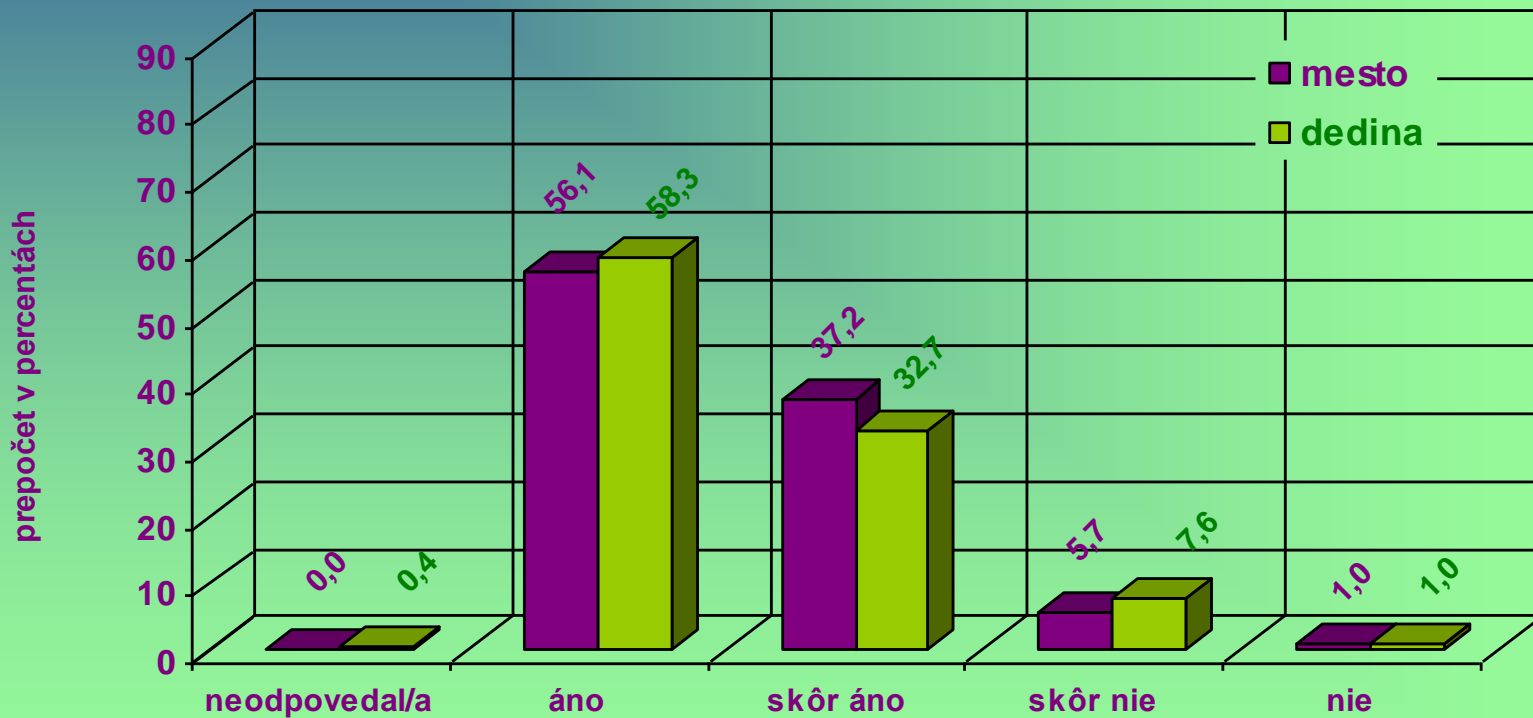
# Aký máš vzťah k viere v Boha ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Cítiš sa zdravý/á ?

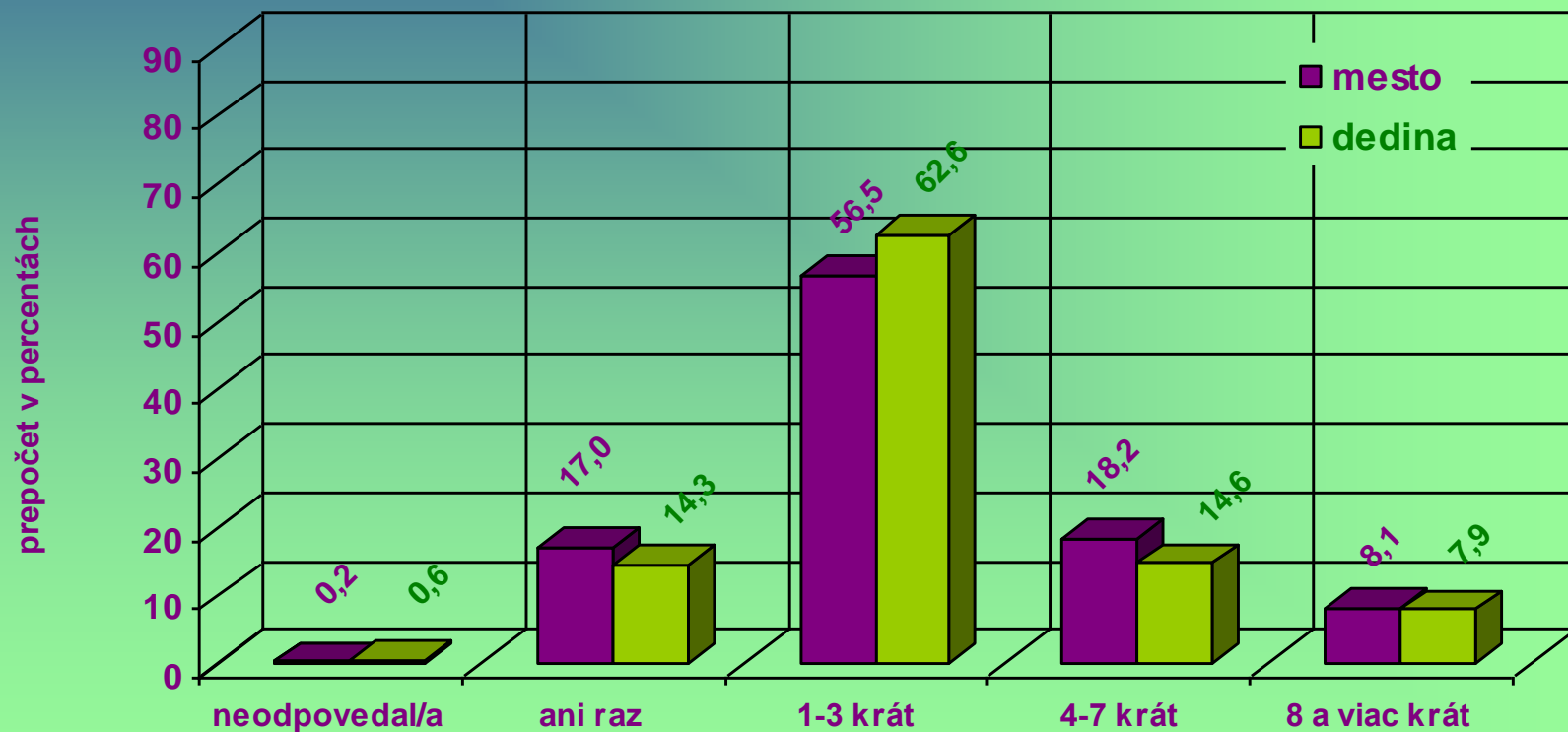
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



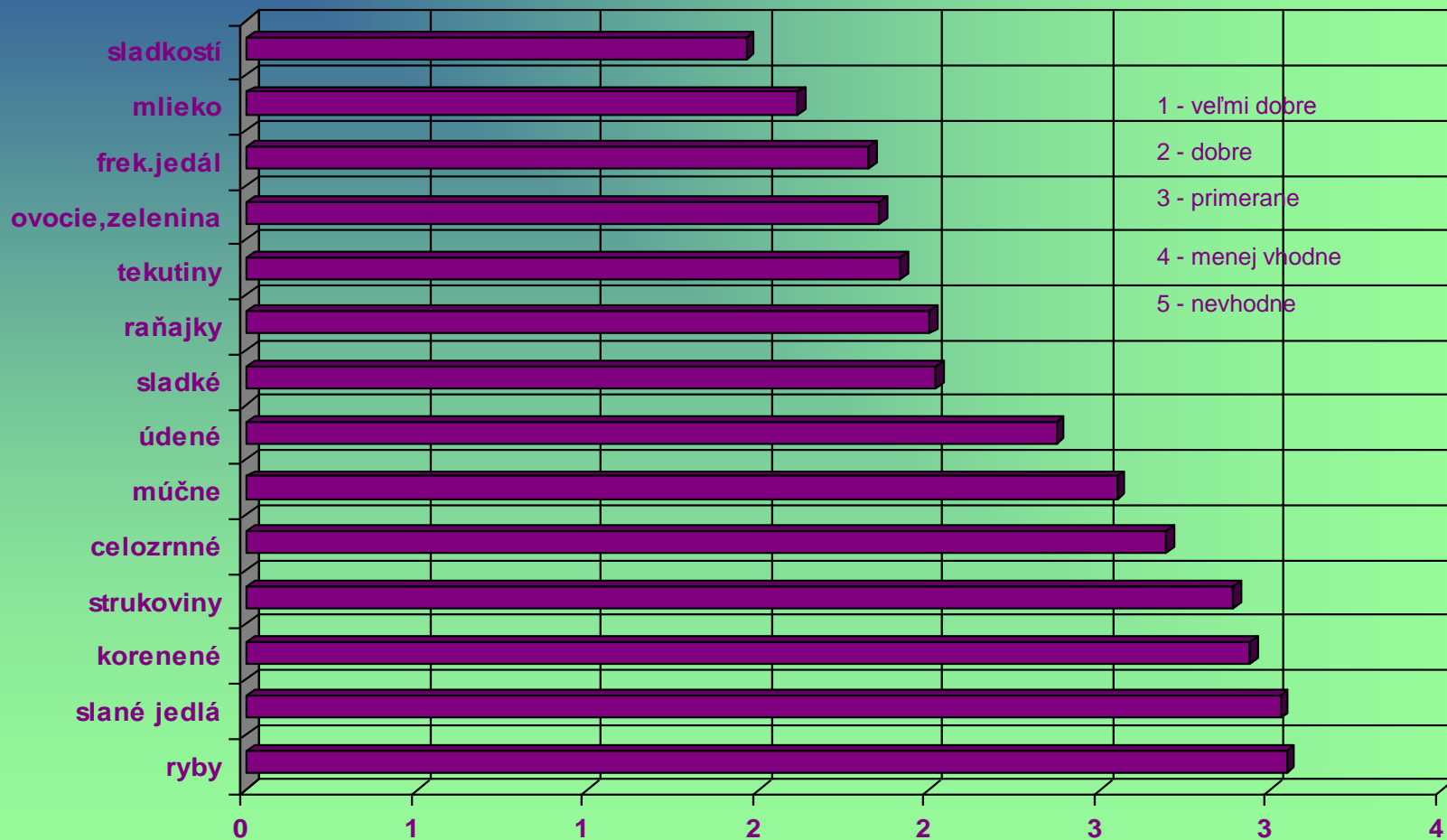
# Koľkokrát za posledný rok si bol/a u lekára z dôvodu choroby ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008



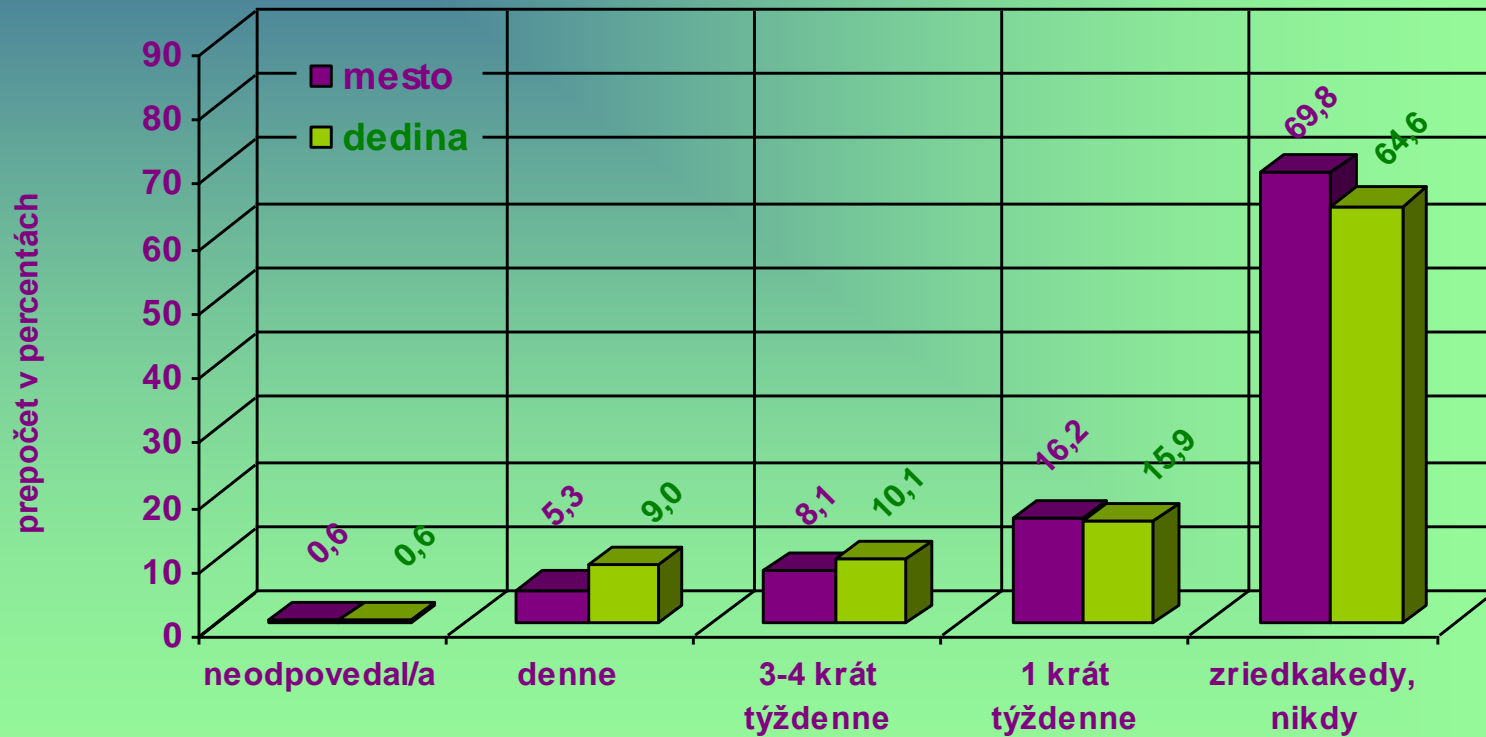
**Konzumácia jedál - priemerné hodnotenie**  
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008





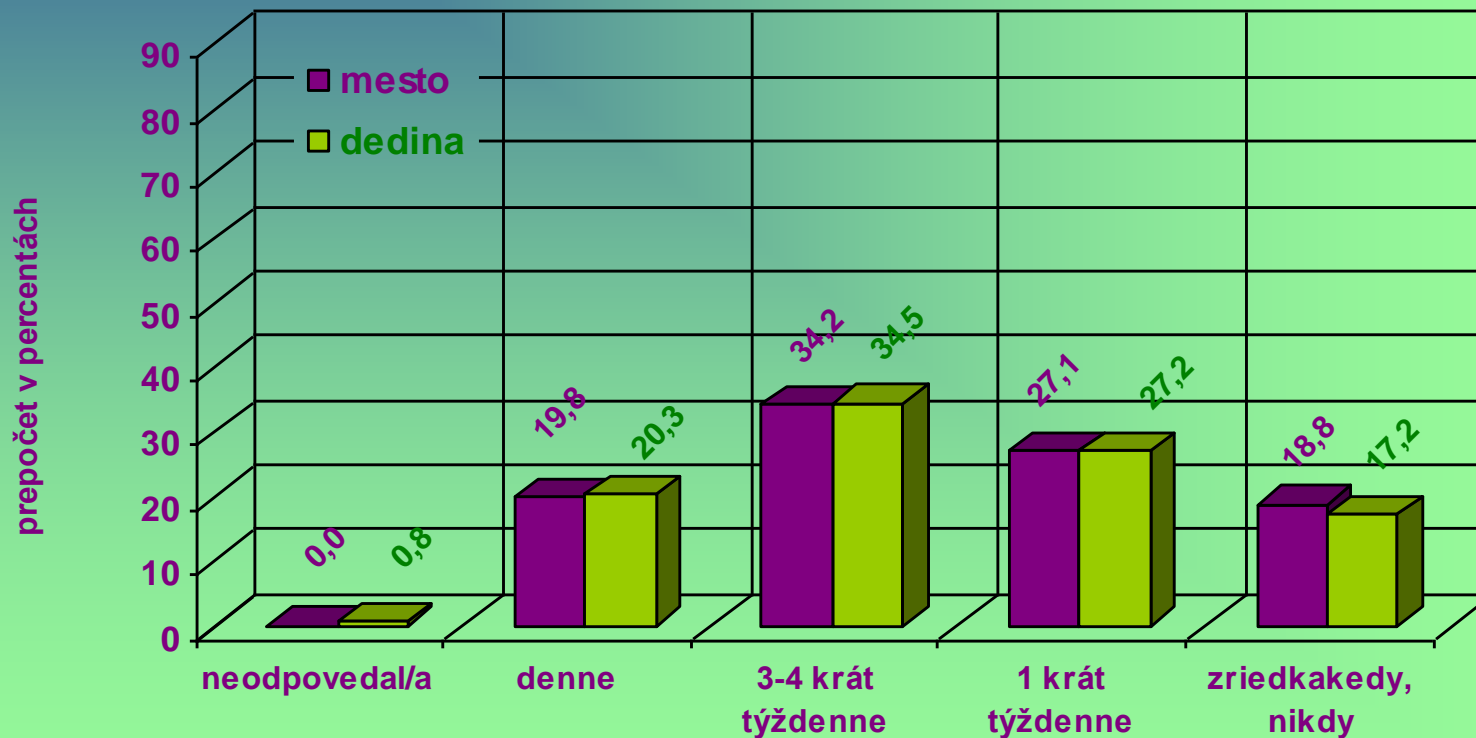
# Ako často piješ kávu (zrnkovú, nescafe...)?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



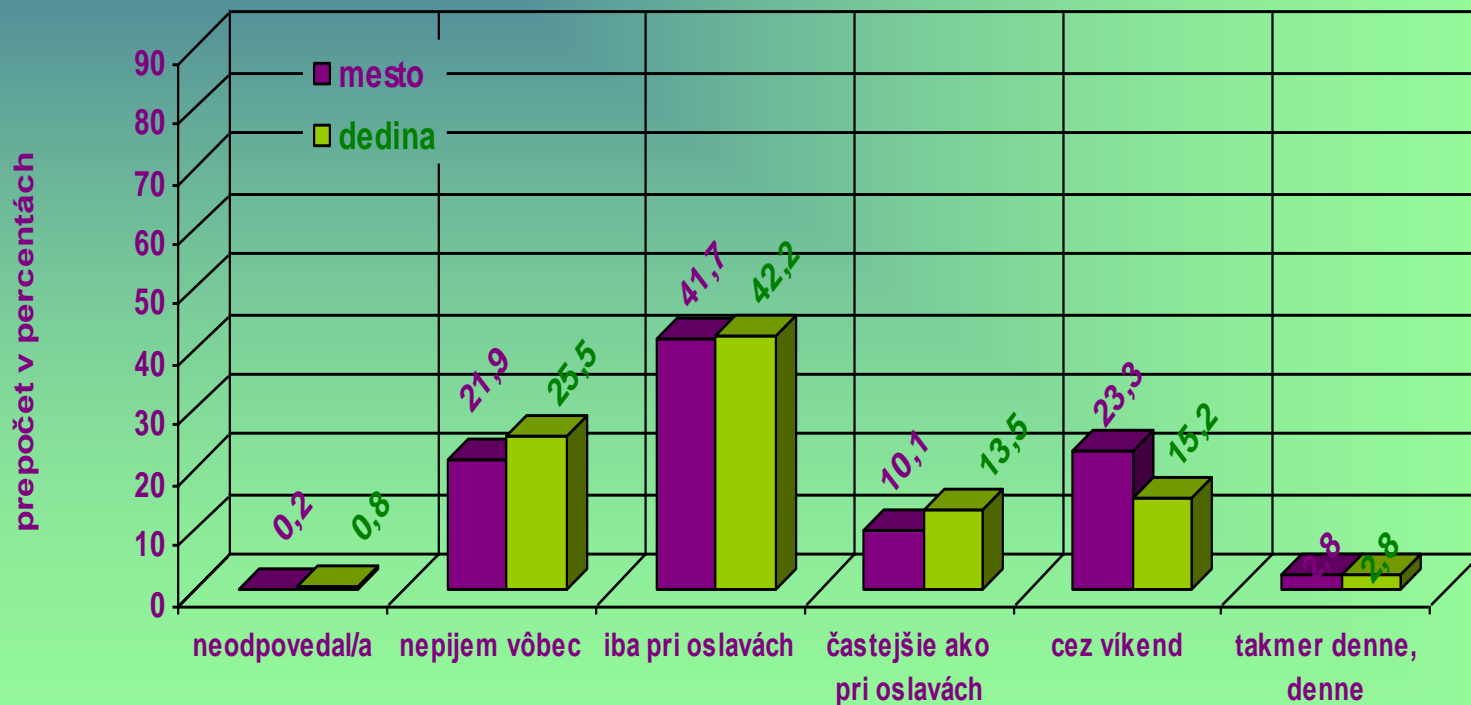
## Ako často piješ kol, kokakolu ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



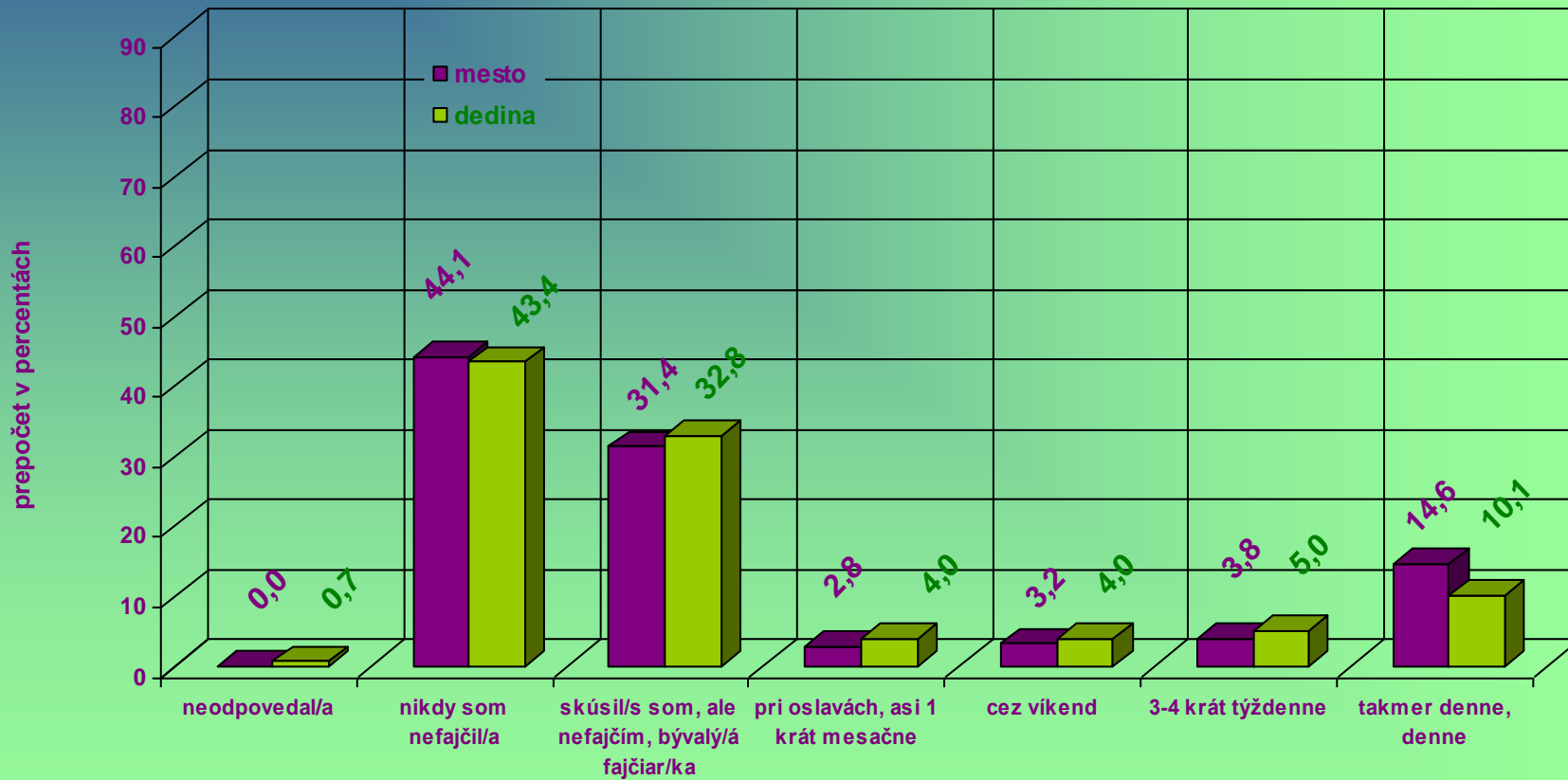
# Ako často piješ pivo, víno, likéry, destiláty ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Fajčíš cigarety ?

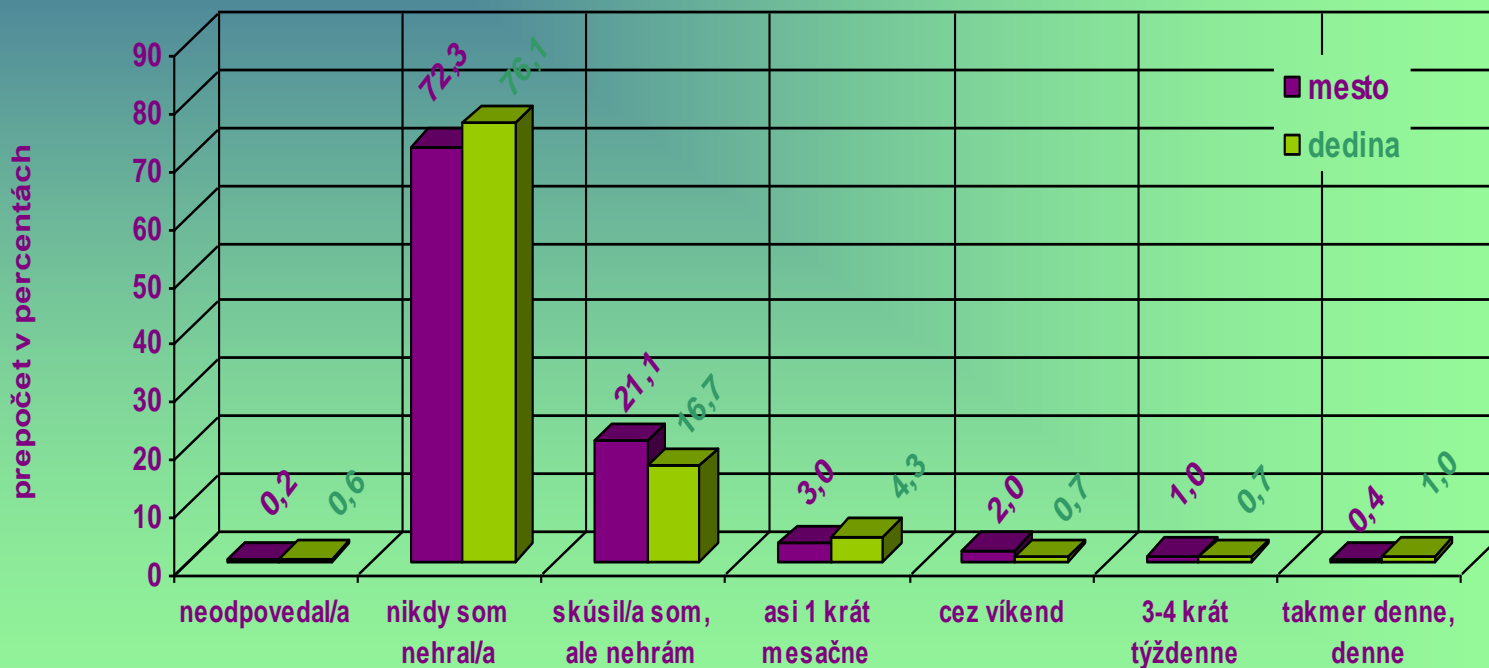
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Hrávaš na výherných automatoch ?

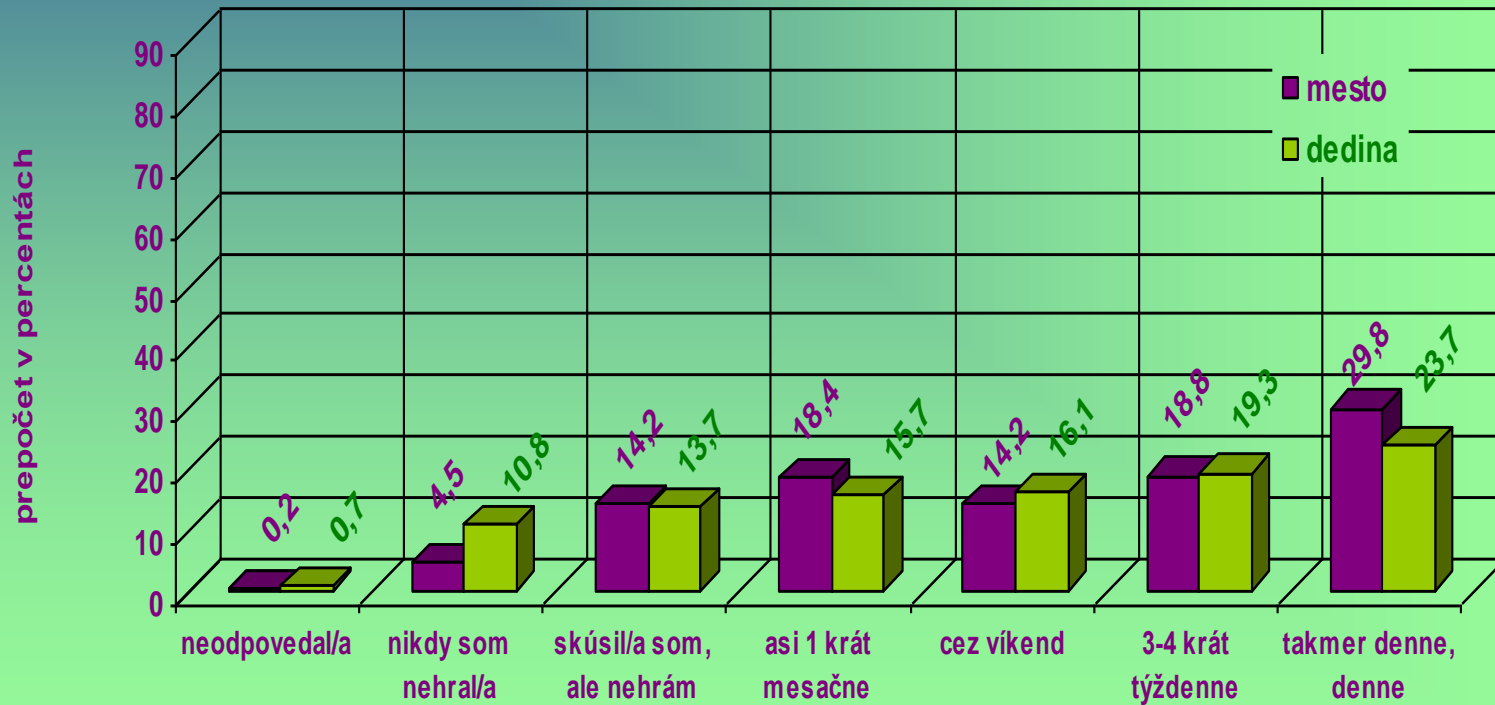
deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica

školský rok 2007/2008



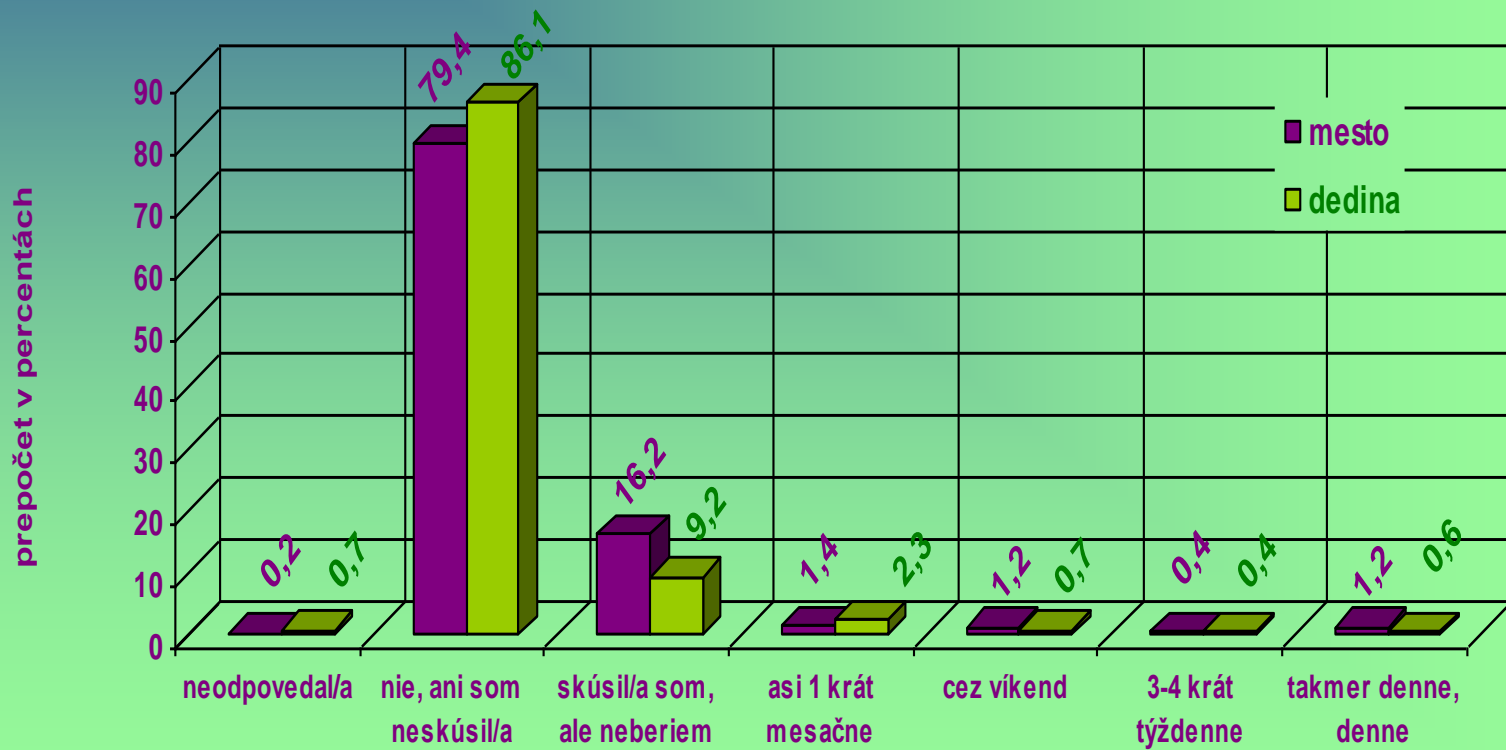
# Hrávaš počítačové hry ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



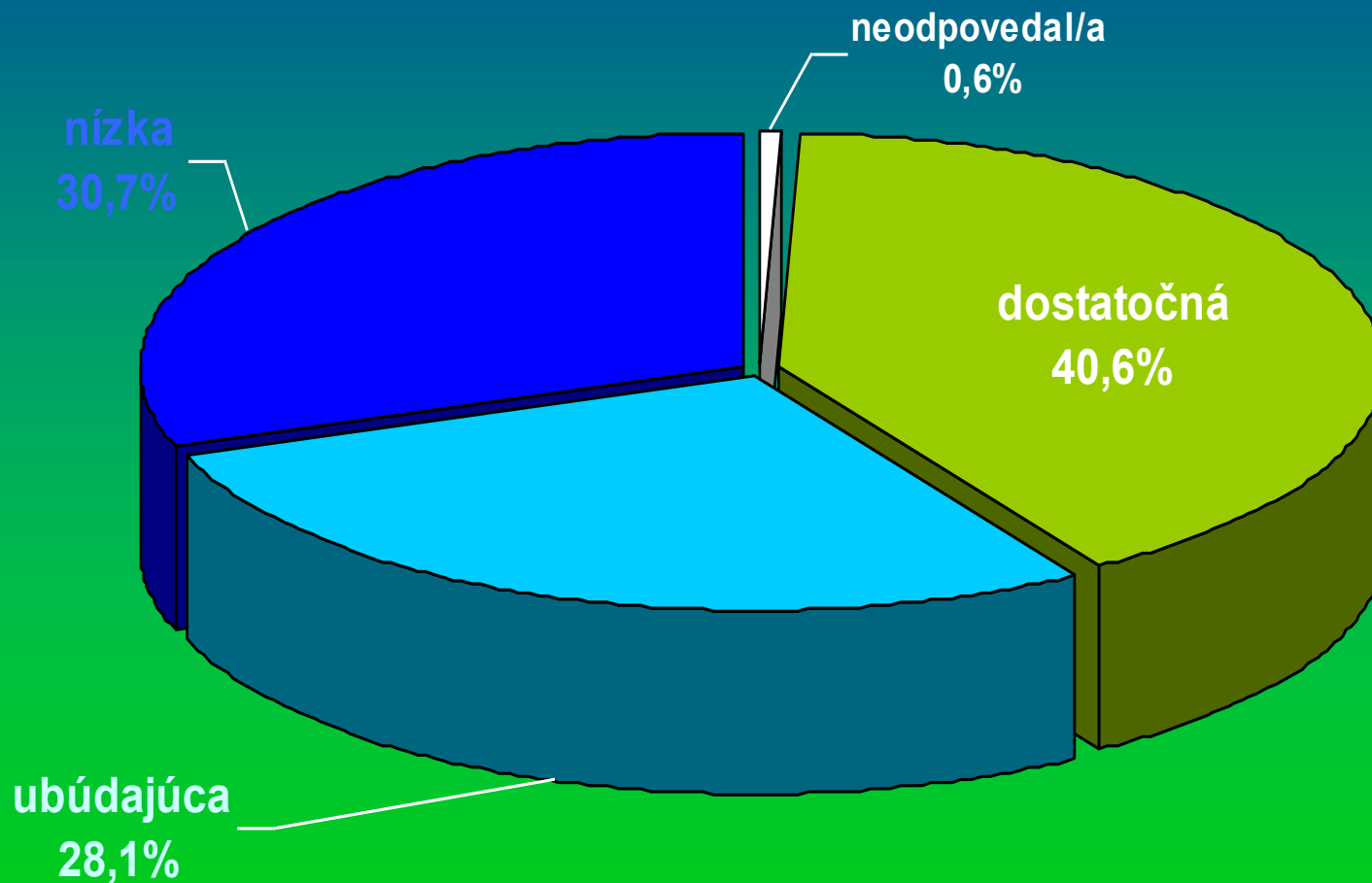
# Uži/a si už drogy ?

deviataci základných škôl okresov Spišská Nová Ves a Gelnica  
školský rok 2007/2008



# Životná energia pre zvládanie úloh - vyhodnotenie

žiaci 9. ročníka základných škôl okresu Spišská Nová Ves a Gelnica  
v školskom roku 2007/2008





# Vyhodnotenie :

- ▶ Pri testovaní vzorky deviatakov pomocou Chi-testu bol skúmaný vplyv ich životného štýlu v jednotlivých oblastiach, na ich životnú energiu



## ▶ Chí test

Porovnávanie rozdielov medzi jednotlivými skupinami premenných (získaných pomocou kontingenčných tabuliek), ktoré majú stochastické súvislosti a ktoré zisťujeme pomocou Chí kvadrát testu.

**Chí kvadrát test** - vyjadruje sumu štvorcov rozdielov medzi skutočnými a teoretickými (očakávanými) počtami v každej skupine, vydelenými teoretickými počtami a spočítanými cez všetky skupiny

- ▶ Z tohto hodnotenia sa na 95% hladine spoľahlivosti štatisticky významne potvrdil súvis rizikového spôsobu života v takmer všetkých testovaných oblastiach životného štýlu s ubúdaním, až vyčerpaním životnej energie u deviatakov oboch okresov

# Rizikové správanie

## Stravovanie :

- vynechávanie raňajok,
- zlý pitný režim,
- deficit v konzumácii ovocia a zeleniny
- deficit v konzumácii celozrnných výrobkov,
- častá konzumácia presolených a prekorenených jedál

## Zdravie :

- nedostatok spánku
- nedostatok pohybovej aktivity,
- časté prežívanie veľkého stresu a jeho problematické zvládanie

## Užívanie návykových látok a patologické hráčstvo :

- častejšie pitie kávy,
- pitie alkoholických nápojov
- fajčenie cigariet,
- užívanie liekov bez vedomia rodičov a lekára,
- užitie, alebo užívanie drog
- častejšie hranie PC hier,
- hranie na výherných automatoch

## Voľný čas, záľuby, relax :

- častejšie ako 2 hod. sledovanie TV programov,
- častejšia nuda

Štatisticky významne súvisí s ubúdaním až vyčerpaním životnej energie

# Sebahodnotenie Rodina, škola a partia ....

## Sebahodnotenie :

- nespokojnosť s postavou, tvárou, vlasmi, povahou, charakterom, oblečením a vcelku so sebou
- nesloboda v rozhodovaní sa o sebe o svojom konaní
- chýbajúca dôveryhodná osoba
- časté prežívanie zlosti, nenávisť, hnevu voči niekomu
- pesimistickejšie naladenie
- samovražedné sklony
- predčasný pohlavný život

## Rodina :

- zlý pocit v rodinnom prostredí, necítia lásku rodičov
- sú psychicky týraní a fyzicky trestaní

## Škola :

- zlý pocit v školskom prostredí
- necítia obľúbenosť u učiteľov a spolužiakov
- problematickejšie sa učia, mávajú častejšie trému
- prijali by na škole psychológa

## Partia kamarátov, dôležité osoby, životné hodnoty :

- zlý pocit v partii kamarátov, necítia v nej obľúbenosť
- matka, otec, súrodenci, príbuzní, učelia, priatelia, spolužiaci – nie sú pre nich dôležití
- vzdelanie, vzťahy medzi ľuďmi, česťnosť, priateľstvo, zdravie, rodina, vonkajšia krása a vlastný život – nie sú pre nich dôležité

štatisticky  
významne  
súvisí  
s  
ubúdaním  
až  
vyčerpaním  
životnej  
energie

# Ako predchádzať rizikovému spôsobu života ?



Univerzálny recept neexistuje



Každý má právo na :

- všetky pravdivé informácie, ktoré môžu ovplyvniť jeho zdravý spôsob života
- zdravé životné podmienky v rodine, v škole, v zamestnaní.....



Životný štýl má byť výrazom našej slobodnej vôle



Rozhodnutie Európskeho parlamentu a Európskej komisie z roku 2002 nariaďuje členským štátom Európskej únie takú zdravotnú politiku, ktorá usmerní obyvateľov k zvýšenej potrebe, starať sa o svoje zdravie a to prostredníctvom rôznych kampaní, projektov a podporovaní rôznych výskumov....

# Záver :

**Projekt RÚVZ – SNV „POHODA hľadá sa zdravie školáka s pozitívnym stresom“ poukazuje na nové možnosti prevencie v školách a podporuje v nej tiež nové trendy, napr. :**

- vypracovať vhodný protistresový program a zaradiť ho do učebných osnov základných škôl
- podporiť zriadenie psychologických poradní v školách
- finančne podporiť organizovanie voľno-časových aktivít, organizovaním športových súťaží medzi školami a pod...
- prostredníctvom prieskumov vyhodnotiť účinnosť preventívnych opatrení

**Ďakujem za pozornosť !**