

**Regionálny úrad verejného zdravotníctva
so sídlom v Spišskej Novej Vsi**



**Projekt –
Monitoring životného štýlu stredoškolskej mládeže**

„Pohľad do života stredoškolákov“

Vedúca projektu :
MUDr. Elena Gajdošová

autori projektu a realizačný tím :
*Ing. Jozef Rešovský,
MUDr. Peter Mišenda
Terézia Mederiová, DAHE
Mária Vlčáková, AHS*

Odborný garant :
MUDr. Morvicová, ÚVZ SR Bratislava

Spracoval : **Ing. Jozef Rešovský, RÚVZ Spišská Nová Ves**

小笠原
Photo: Nobuaki Yoshii
ポニエクスプローラー-マルベリー

Etapy projektu :

- **pilotný** prieskum v roku **1997** vzorka **950** študentov spišského regiónu.
- **1999** prieskum v **Košickom a Prešovskom kraji**, **1497** študentov stredných škôl
- **2000 - 2001** analýza dát. **Workshop** – odborníci zo všetkých oblastí z celého Slovenska navrhli **stratégie** ako naplniť ciele projektu.
- **2002 - 2006** príprava a **realizácia** stratégií vyplývajúcich zo záverov workshopu
- **2004** integrovanie projektu do **Národného programu** podpory zdravia v SR, príprava projektu pre rozšírenie na územie SR
- **2005** **zber dát z celej SR** za účasti všetkých RÚVZ, počet študentov **10 450** všetkých typov stredných škôl

Prečo životný štýl ? :

- Experti WHO pripisujú životnému štýlu **45 - 55 %** podiel zodpovednosti za naše zdravie
- Zmenou životného štýlu sa vo vyspelých krajinách výrazne **znížila chorobnosť** a predĺžil priemerný vek
- Jednou z hlavných úloh RÚVZ je ochrana, podpora a rozvoj verejného zdravia

Cieľová skupina : **stredoškoláci**

Prečo skupina stredoškolákov ?

Hlavné dôvody :

- ✓ skoncetrovanie pozornosti na určitú populačnú skupinu
- ✓ mládež „nastavuje zrkadlo celej spoločnosti“
- ✓ mladí ľudia sú ešte “ovplyvniteľní “ a sú naša „*najbližšia budúcnosť*“
- ✓ dlhodobá dobrá spolupráca so školami

Ciel' projektu:

Zmyslom tejto práce je napomôcť mladým ľuďom k rozhodnutiu neškodiť svojim jednaním a spôsobom života sám sebe a svojmu zdraviu

Čo vlastne je *životný štýl*?

Životný štýl je odpoveďou na asi **naidôležitejšiu** otázku človeka : **Ako žiť ?**

S ohľadom na túto definíciu a cieľ projektu sme si stanovili čiastkové ciele :

- „zmapovať“ životný štýl stredoškolákov
- analyzovať výsledky prieskumu
- **navrhnúť a zrealizovať zdravotno – výchovné intervencie**

Ako čo najlepšie charakterizovať životný štýl - čo ho podmieňuje ? !

Na túto otázku sa pokúsila nájsť odpoveď skupina expertov a:

- navrhla oblasti, ktoré by čo najkomplexnejšie vystihovali životný štýl stredoškolákov
- navrhla otázky, ktoré by čo najlepšie zmapovali životný štýl vo vnútri jednotlivých vytypovaných oblastí

Oblasti sledované v dotazníku :

- ✓ Škola
- ✓ Voľný čas, záľuby
- ✓ Stres
- ✓ Zdravie
- ✓ Stravovanie
- ✓ Sebapoznanie, riešenie problémov
- ✓ Partnerské vzťahy, sexualita
- ✓ Životné hodnoty, postoje
- ✓ Rodinná a osobná anamnéza
- ✓ Závislosti
- ✓ Identifikačné údaje

RÚVZ Spišská Nová Ves
Monitoring životného štýlu stredoškolskej mládeže SR šk.rok 2004/2005

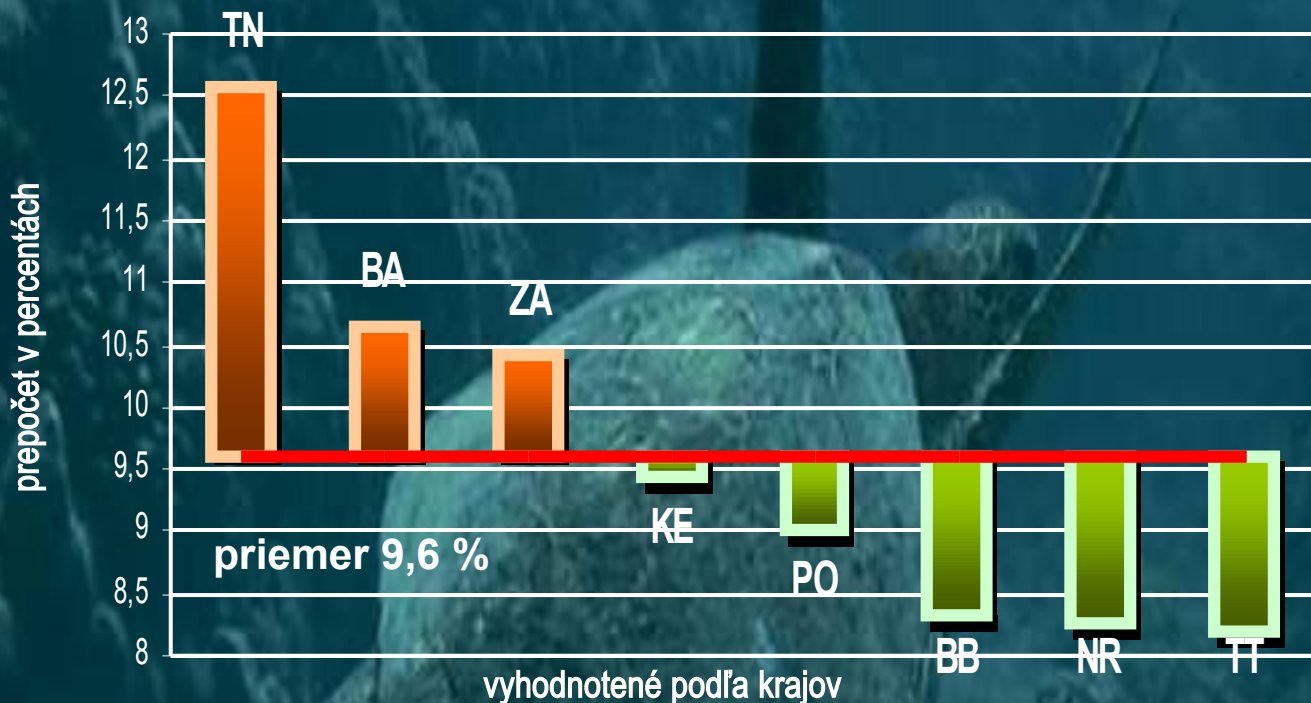
Charakteristika rodiny - čísla udávajú percentá
z celkového počtu spracovaných odpovedí podľa krajov

<i>oblasť</i>	<i>priemer %</i>	<i>najviac %</i>	<i>najmenej %</i>
neúplná rodina	14,3	Bratislavský 18,96	Prešovský 9,83
jedináčik	12,21	Bratislavský 16,56	Prešovský 6,19
VŠ vzdelanie otec	14,62	Banskobystrický 19,36	Trnavský 10,8
VŠ vzdelanie matka	13,08	Bratislavský 17,55	Trenčianský 10,72
nezamestnaný otec	5,6	Košický 7,77	Bratislavský 3,39
nezamestnaná matka	12,34	Prešovský 15,67	Bratislavský 7,85
zlé detstvo	3,24	Banskobystrický 4,1	Trnavský 2,76
nedostatok peňazí	10,78	Košický – 13,56	Bratislavský - 8,03
pohlavné zneužívanie	3,03	Košický – 4,62	Prešovský -1,38

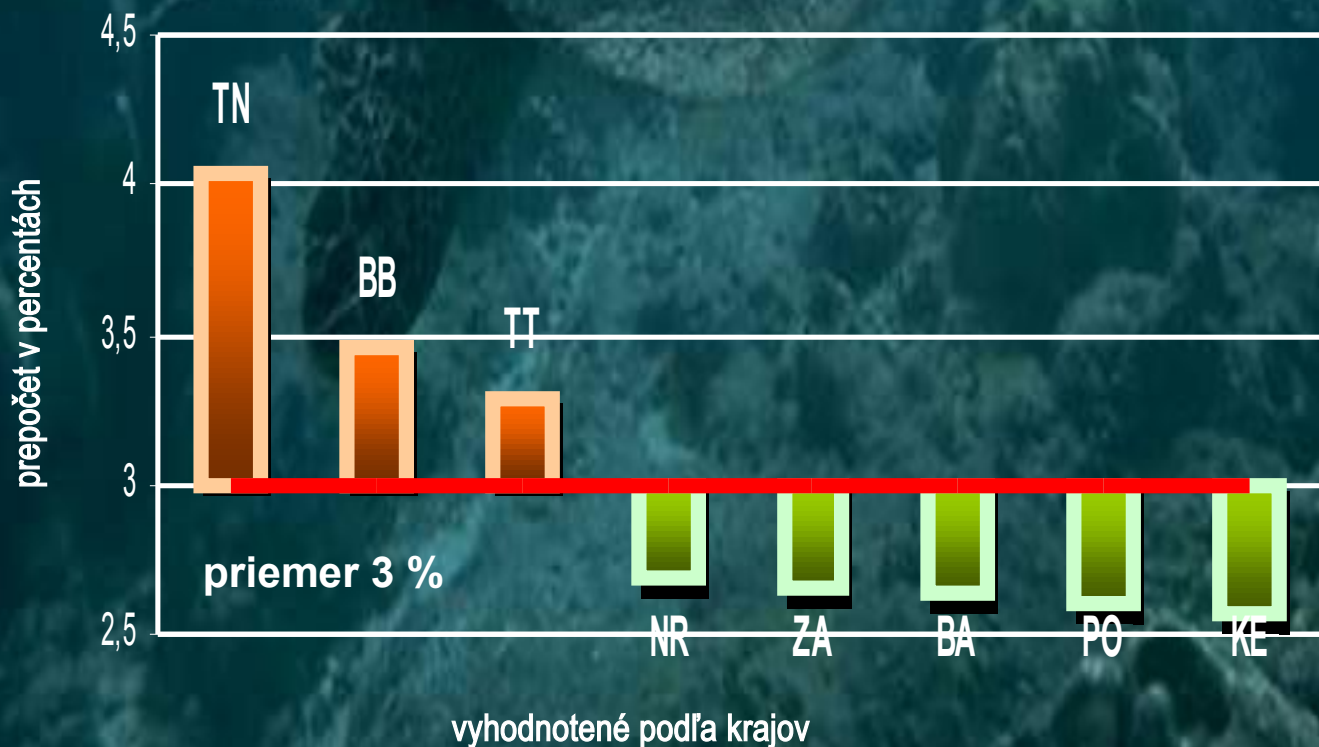
RÚVZ Spišská Nová Ves
Monitoring životného štýlu stredoškolskej mládeže SR

šk.rok 2004/2005

Percentuálne množstvo respondentov, ktorí nepociťujú lásku od otca

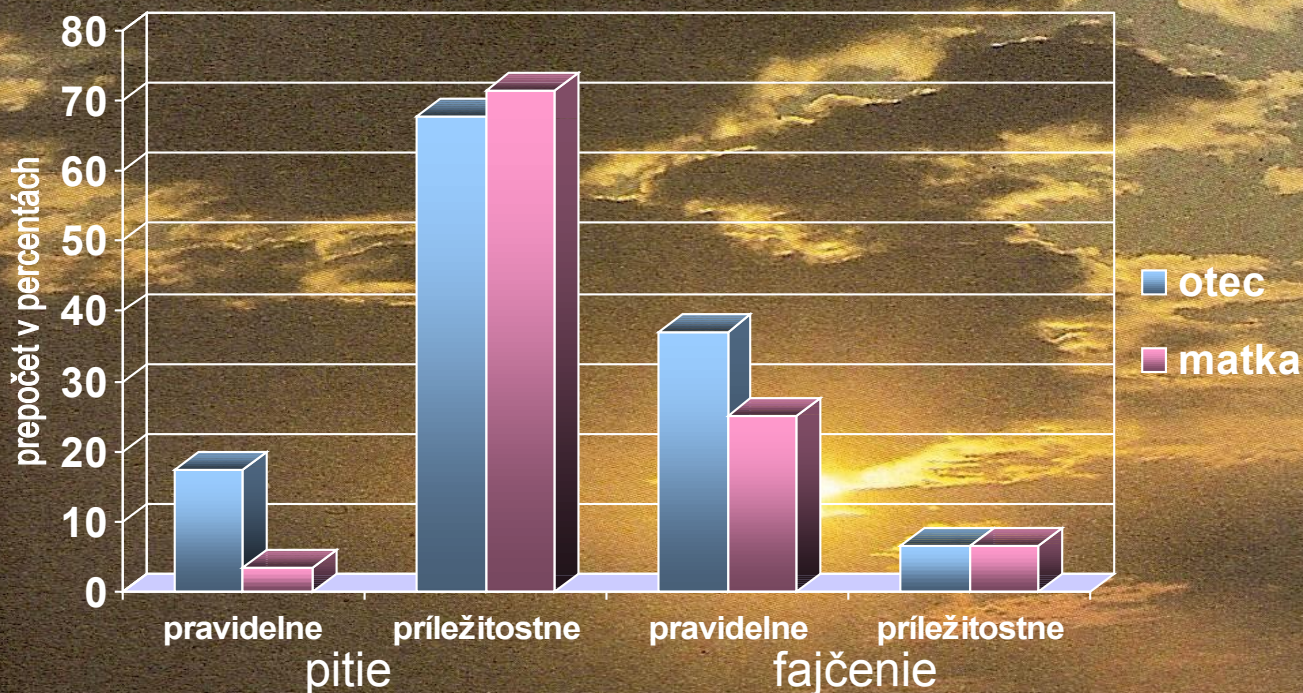


Percentuálne množstvo respondentov, ktorí nepociťujú lásku od matky



RÚVZ Spišská Nová Ves
Monitoring životného štýlu stredoškolskej mládeže SR šk.rok 2004/2005

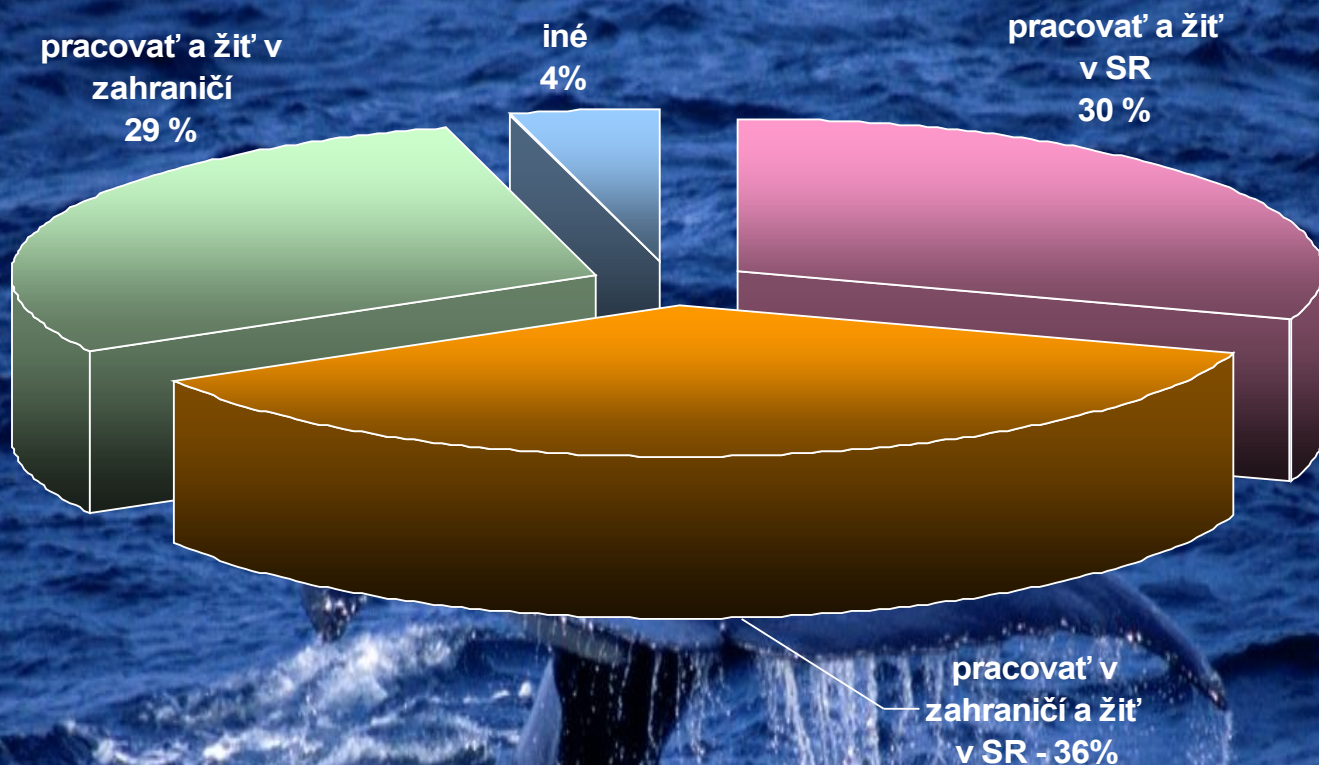
Požívanie alkoholických nápojov a fajčenie u rodičov respondentov



<i>oblasť</i>	<i>priemer %</i>	<i>najviac %</i>	<i>najmenej %</i>
Pitie spolu otec	84,9	Žilinský 87,9	Trnavský 81,5
Pitie spolu matka	74,7	Žilinský 78,6	Nitrianský 70,8
Fajčenie spolu otec	43,5	Košický 45,5	Žilinský 40,6
Fajčenie spolu matka	31,5	Bratislavský 34,9	Žilinský 29,2

RÚVZ Spišská Nová Ves
Monitoring životného štýlu stredoškolskej mládeže SR šk.rok 2004/2005

Oblasť ŠKOLA – záujem o uplatnenie po ukončení školy



- slovenskí študenti sa v priemere pripravujú na vyučovanie **1 – 2 hodiny** denne
- **60 %** študentov by privítalo na škole psychologickú poradňu
- takmer **13 %** študentov uviedlo šikanovanie rôzneho druhu

Ako trávia študenti svoj voľný čas a aké uznávajú hodnoty ?

Priemerný slovenský študent :

- denne trávi čas počúvaním hudby
- 1 - 3 krát denne použije mobil, najčastejšia doba trvania hovoru u chlapcov je do 1 minúty, u dievčat 5 minút a viac
- niekoľkokrát v týždni číta časopisy a pomáha pri domácich prácach
- aspoň raz v týždni sa stará o domáce zviera a navštívi bar a aspoň 1 -krát v mesiaci diskotéku
- raz do mesiaca zájde do kostola, číta knihu, ale iba niekoľkokrát do roka zájde do kina, či divadla
- dve hodiny denne sleduje televíziu, chlapci najviac akčné filmy, dievčatá relaxačné relácie
- dve hodiny denne trávi čas pri počítači
- osoba najviac ovplyvňujúca jeho konanie je matka
- najvyššou hodnotou je pre neho zdravie, najmenšou viera v Boha
- 5 % chlapcov a 11 % dievčat využilo pomoc linky dôvery
- 4,94 % chlapcov a 8,27 % dievčat už plánovalo, alebo sa pokúsilo o samovraždu

závislosti slovenských študentov ***(fajčenie, alkohol, drogy)***

- pravidelne fajčí tretina
denne fajčí štvrtina
- dievčatá začínajú pred 13 rokom
chlapci pred 12 rokom
- pravidelne konzumuje 25% chlapcov
pivo, 8,5 % víno, 10 % destiláty
- priemerný vek respondentov pri
prvej konzumácii alkoholu je 12,19 roka
- 80 % respondentov už zažilo stav
opilosti, štvrtina z opýtaných bola
„pod parou „ viac ako 10 x v živote
- 84% kamarátov opýtaných konzumuje
alkohol, najviac pri oslavách
- 30 % už má skúsenosti s drogou,
14 % užíva drogu v súčasnosti
- priemerný vek prvého užitia drogy je
15 rokov

partnerské vzťahy a sexualita u slovenských študentov

- 40 % dievčat a 24 % chlapcov uviedlo, že v súčasnosti má priateľa/l'ku, s ktorou „chodia“
- 95 % respondentov považuje vernosť za nevyhnutnú
- 80 % považuje predmanželský pohlavný život za správny
- 30 % študentov považuje za prijateľný pohlavný styk bez hlbšieho citového vzťahu
- 40 % respondentov už malo sexuálnu skúsenosť, z nich polovica žije sexuálne i naďalej
- priemerný vek prvého pohlavného styku je 15,8 roka

Z analýzy dát a z workshopov vyplynulo hlavné zhodnotenie :

Mladí ľudia, ktorí žijú v **neharmonickej**

- rodine, oproti tým, ktorí
- žijú v harmonickej rodine :
vedú menej zdravý životný štýl
- vo väčšej miere podliehajú samovražedným sklonom
- začínajú skôr a vo väčšej miere so

Aký sme prijali záver :

hormone zviadajú studijnú záťaž

Aby sme mohli pomôcť mladým ľuďom k osvojeniu si zdrav **harmonického** štýlu ;
zdravé rodinné prostredie.

Zdroj údajov : INFOSTAT – INŠTITÚT INFORMATIKY A ŠTATISTIKY, Bratislava.
Výskumné demografické centrum. Demografická charakteristika rodiny na Slovensku
Spracoval : Ing.Jozef Rešovský, RÚVZ Spišská Nová Ves

Niekoľko faktov o rodine na Slovensku:

- 95,3 % Slovákov myslí, že na to, aby dieťa bolo šťastné, potrebuje domov, v ktorom sú obidvaja rodičia (európsky priemer je 85,4 %)
- začiatok 90. rokov možno považovať za začiatok obdobia zásadných zmien v štruktúre rodiny a rodinného správania
- od roku 1961 sústavne klesá počet úplných rodín (56 % všetkých, rok 2004)
- narastá počet úplných rodín bez detí
- narastajú neúplné rodiny a neúplné rodiny s deťmi
- po roku 1992 nastáva zníženie intenzity sobášnosti a rast slobodných v populácii
- narastá počet detí narodených mimo manželstva
- rastie počet rozvodov. Na 100 uzavretých manželstiev pripadá 34 rozvodov. Je to viac ako trojnásobok hodnoty pred 35 rokov.
- Slovensko sa v súčasnosti zaraďuje k štátom s nižšou úrovňou plodnosti v Európe.
- potratovosť má mierne klesajúcu tendenciu. V súčasnosti končí potratom 27 % tehotenstiev

Zdroj údajov : INFOSTAT – INŠTITÚT INFORMATIKY A ŠTATISTIKY, Bratislava.
Výskumné demografické centrum. Demografická charakteristika rodiny na Slovensku
Spracoval : Ing.Jozef Rešovský, RÚVZ Spišská Nová Ves

Niekoľko faktov o rodine na Slovensku:

- stredná dĺžka života sa zvyšuje, u mužov je 70,3 (v roku 2004), u žien 77,8 rokov

- strednú dĺžku života ovplyvňuje celý rad faktorov, z ktorých sú najdôležitejšie životný štýl, miera starostlivosti o zdravie, životné prostredie, atď. Rodinný život tiež vplýva na vývoj úmrtnosti

- ženatí muži resp. vydaté ženy žijú podstatne dlhšie, ako muži resp. ženy v ostatných rodinných stavoch. V poslednom sledovanom období (od roku 1990) slobodní muži žili o 12,4 roka kratšie ako ženatí. Slobodné ženy žili o 10,3 roka kratšie ako vydaté.

- na úmrtnosť negatívne vplýva strata partnera úmrtím, najviac u mladších mužov. U žien, tak v mladšom ako aj staršom veku, strata partner nehrá takú negatívnu rolu ako u mužov

- na úmrtnosť u starších mužov a starších žien najviac negatívne vplýva rozvod

- viaceré štúdie potvrdzujú, že manželstvo môže mať

Zdroj údajov : INFOSTAT – INŠTITÚT INFORMATIKY A ŠTATISTIKY, Bratislava.
Výskumné demografické centrum. Demografická charakteristika rodiny na Slovensku
Spracoval : Ing.Jozef Rešovský, RÚVZ Spišská Nová Ves

Prognóza vývoja rodiny na Slovensku do roku 2025 :

- s veľkou pravdepodobnosťou sa v populácii udrží stále dominantný model tradičnej rodiny, právne legalizovaný sobášom
- počet osôb žijúcich v manželstve bude s veľkou pravdepodobnosťou naďalej klesať
- mladí ľudia, ktorí sa pre manželstvo rozhodnú, budú doň vstupovať vo vyššom veku.
- počet párov, ktorí sa rozhodnú pre voľné spolužitie, bude narastať
- bude sa zvyšovať počet detí narodených mimo manželstva
- bude sa čoraz častejšie objavovať aj ďalší variant rodinného správania, a to život bez trvalého partnera
- Intenzita rozvodovosti bude narastať
- počet detí v rodinách bude do značnej miery ovplyvňovaný ekonomickým hľadiskom
- pravdepodobne sa bude zvyšovať počet manželstiev bez detí a s jedným dieťaťom
- naopak bude klesať počet rodín s väčším počtom detí
- model dvojdetnej rodiny pravdepodobne ostane stále najrozšírenejšou formou úplnej rodiny

Porovnávanie populačného vývoja pred a po roku 1989 vyvoláva polemiku o kríze súčasnej rodiny.

Moderná spoločnosť je postavená na úspechu.

Tlak na výkonnosť, ekonomickú nezávislosť, vzdelanie, budovanie profesijnej kariéry, záujem o cestovanie a príjemné trávenie voľného času je veľkou konkurenciou pre rodinu, najmä pre rodinu s viacerými deťmi. Navyše najmä mladé rodiny s deťmi majú problémy s bývaním, znížením životného štandardu a uplatnením sa na trhu práce.

*Deti sa tak dostávajú
do konkurenčného vzťahu s inými
možnosťami a záujmami rodičov.*

Tréningový program pre rodičov

⇒ - *cyklus 5 nadväzujúcich tém* -

1. Rodina a jej funkcia
2. Funkcia otca a matky
3. Vývojové štádiá rodiny
4. Rodina s dospelievajúcimi deťmi (potreby adolescentov)
5. Problémy a možnosti ich riešenia

Našou snahou je osloviť *d'alšie* generačné skupiny :

- zorganizovali sme interaktívny projekt pre materské školy za účasti matiek v spolupráci so Základnou umeleckou školou v Spišskej Novej Vsi
- informácie z výsledkov analýz sú používané pri školeniach skupín Peer - aktivistov
- zorganizovali sme workshop s odborníkmi k téme rodičovstva a rodiny so zameraním na rodičov žiakov ZŠ a SŠ s výstupmi pre rodičov
- v spolupráci s ministerstvom školstva a mediálnou spoločnosťou pripravujeme multimedialny projekt pre školy v SR so zameraním na rodinu

*Z vlastnej skúsenosti vieme, že keď sa cítime
vo svojej rodine*

*spokojní, bezpeční, milovaní, prijatí, uznaní
- všetko ostatné v živote sa zvláda ľahšie.*

*Našou snahou je touto prácou prispieť
k pochopeniu dôležitosti rodiny !!!*



RÚVZ Spišská Nová Ves

Ing. Jozef Rešovský

E-mail : ruvzsnv.zvi@uvzsr.sk

www.ruvzsn.sk