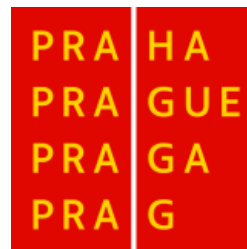


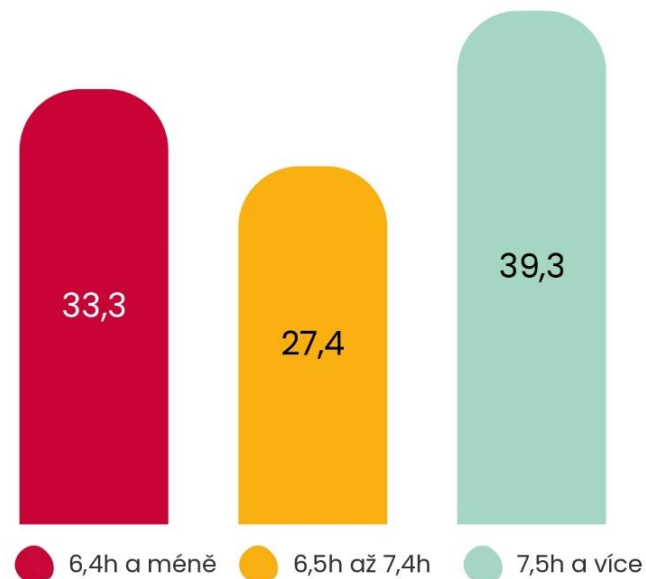
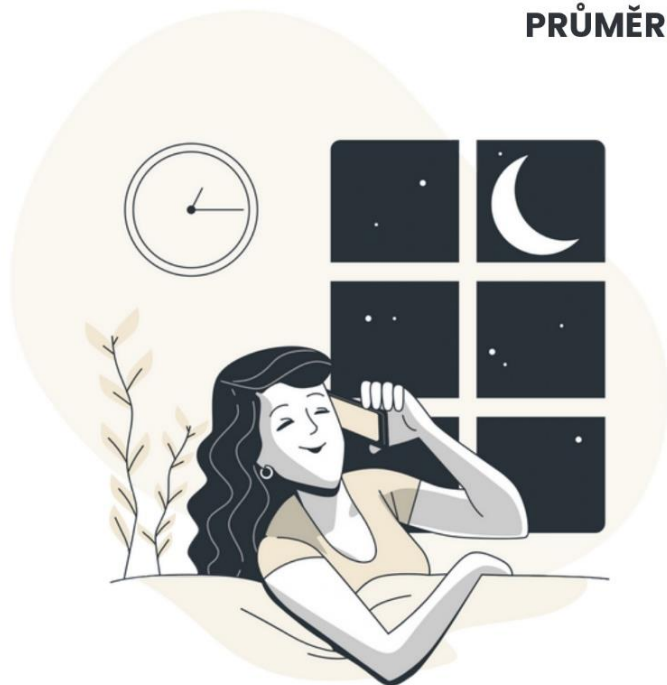
# Zdravý spánek jako součást školské prevence a kurikula

Praha, 13. 3. 2026



# Výzkumná data ke spánku

## PRŮMĚRNÁ DOBA SPÁNKU



**39,3 %**

žáků spí průměrně  
alespoň 7,5 hodiny a více,  
tedy potřebný čas.

**33,3 %**

žáků spí průměrně  
méně než 6,5 hodin,  
což je výrazně nedostatečné.

# Výzkumná data ke spánku

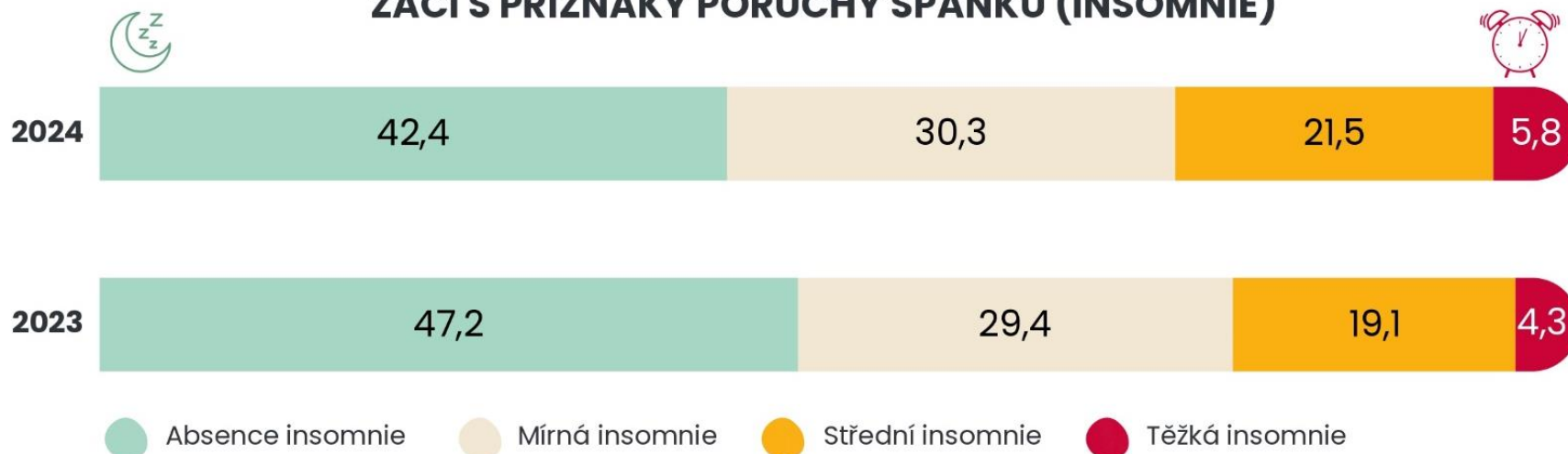
**39,3 %**

žáků spí průměrně  
alespoň 7,5 hodiny a více,  
tedy potřebný čas.

**33,3 %**

žáků spí průměrně  
méně než 6,5 hodin,  
což je výrazně nedostatečné.

## ŽÁCI S PŘÍZNAKY PORUCHY SPÁNKU (INSOMNIE)

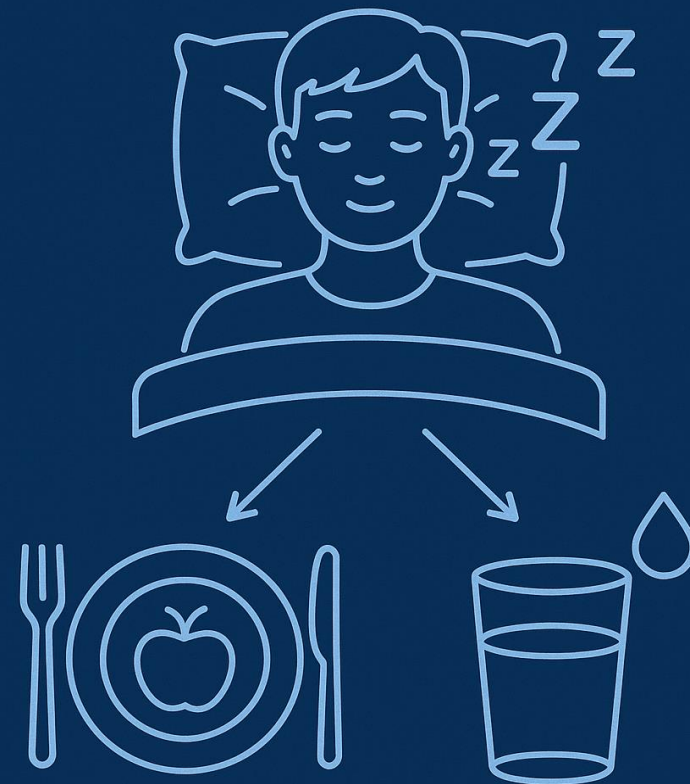


# Zdravý spánek jako životní priorita



## SPÁNEK

JE FYZIOLOGICKOU NUTNOSTÍ  
ROVNOCENNOU JÍDLU A PITÍ



# Zdravý spánek jako životní priorita

Nedostatek kvalitního spánku u dětí negativně ovlivňuje:

- Schopnost soustředit pozornost
- Schopnost produktivně pracovat
- Odolnost vůči stresu
- Emoční regulaci
- Práci s pamětí



**Jak pracovat s tématem v  
prostředí školy**

# Jak pracovat se spánkem v prostředí školy

## ŠVP - Školní vzdělávací program



KK: Osobnostní a sociální

OVU: Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu

## PPRCH – Primární prevence rizikového chování



Nespecifická prevence  
a podpora wellbeingu

# Jak pracovat se spánkem v prostředí školy

## ➤ Diskuse o významu a přínosech spánku

Cílem je posílit povědomí žáků o klíčové biologické funkci spánku a jeho nezastupitelné roli pro fyzickou i psychickou pohodu.

## ➤ Tvorba vlastních zásad spánkové hygieny

Diskuse s žáky o zásadách zdravé spánkové hygieny, nechat žáky sestavit vlastní zásady, porovnávat doporučení dostupná na internetu či výsledky studií a vytvořit vlastní informační leták pro ostatní třídy.

## ➤ Vedení spánkového deníku

Žáci si po dobu několika dní zaznamenávají čas uložení ke spánku, dobu usínání, čas probuzení, subjektivní pocity ráno a během dne a možné vlivy (např. používání technologií, stravování, psychická zátěž). Následně reflektují, jaké faktory pozitivně či negativně ovlivňují jejich spánek.

## ➤ Třídní výzva/soutěž ke zdravým spánkovým návykům

Soutěž zaměřená např. na počet dní v týdnu, kdy žáci dosáhnou alespoň osmi hodin spánku. Gamifikovaná aktivita může podporovat motivaci a budování pozitivních návyků.

# Jak pracovat se spánkem v prostředí školy

## ➤ Zkoušení relaxačních technik

Praktický trénink jednoduchých relaxačních a meditačních cvičení, dechových technik či jógových pozic, které mohou pomáhat při zklidnění organismu před usnutím.

## ➤ Sdílení večerních rituálů

Formou hraní scének nebo diskuse mohou žáci prezentovat své večerní rutiny a reflektovat a sdílet s vrstevníky, co jim osobně pomáhá při usínání.

## ➤ Diskuze o vlivu digitálních technologií na spánek

Diskutovat vliv obrazovek (modrého světla) na kvalitu spánku, vliv digitálních technologií na psychické rozpoložení či fenomén FOMO (strach ze zmeškání něčeho). Cílem je porozumět souvislostem a hledat strategie redukce negativních dopadů.

## ➤ Snění a jeho vztah k psychickému stavu

Diskuze o tom, jak stres, únava nebo míra wellbeingu ovlivňují kvalitu snění. Možné propojení s výukou biologie či psychologie.

# Jak pracovat se spánkem v prostředí školy

## ➤ Vizualizace snů

Žáci mohou psát nebo kreslit obsah svých snů (např. nejzajímavější, nejveselejší, nejpodivnější sen za poslední měsíc), a následně téma dále rozvíjet v rámci skupinové diskuze.

## ➤ Spánek a snění v kultuře

Pátrání po využití motivů spánku a snění v literatuře, filmech či výtvarném umění. Analýza symboliky spánku a jeho interpretací v různých kulturních kontextech.

## ➤ Spánek ve zvířecí říši

Nechat žáky vytvořit přehledové tabulky s informacemi o délce spánku různých druhů zvířat, provést komparativní analýzu v porovnání s člověkem a primáty, hledat mezi živočišnými druhy „největší spáče“ atd.

## ➤ Spánkové návyky domácích mazlíčků

Žáci reflektují a zaznamenávají spánkové režimy svých domácích zvířat. Lze využít pro diskuzi o přirozených biorytmech organismu.

# Jak pracovat se spánkem v prostředí školy

## ➤ Spánkové návyky v různých kulturách

Žáci mapují, jak se spí v různých kulturách, co je to siesta apod. či jak se přístup ke spánku vyvíjel v průběhu historie, např. jak spali lidé ve středověku. Lze propojit s dějepisem či zeměpisem.

## ➤ Výzkum ve škole

Žáci připraví a provedou statistické šetření např. mezi mladšími spolužáky, kolik hodin denně spí, jak hodnotí svůj spánek. Možno spojit s výukou matematiky.

## ➤ Výzkum v rodině

Žáci si připraví a provedou průzkum u členů rodiny, kolik hodin denně spí, jak hodnotí svůj spánek, jak dodržují zásady spánkové hygieny. Možno spojit např. s výukou biologie, kdy v každém věku máme trochu odlišnou potřebu.

## ➤ Tematický/projektový den

Všechny výše uvedené aktivity je možné kombinovat v rámci tematického dne věnovaného spánku. Pro zpestření si mohou žáci tento den ve škole obléknout pyžama nebo spánek jinak kreativně tematizovat.

**Doporučené postupy a odkazy**

## Kde hledat pomoc

1. Změna návyků
2. Lékárna
3. Praktický lékař, ORL či psycholog/terapeut
4. Spánková poradna nebo spánková laboratoř

# Doporučená literatura a odkazy

<https://www.opatruj.se/>



# Bc. Roman Petrenko

[roman.petrenko@csspraha.cz](mailto:roman.petrenko@csspraha.cz)

