



Zdravý životní styl u dětí a adolescentů v kontextu spánku

Centrum podpory veřejného zdraví

Lenka Suchopárová

Adéla Lemrová

Spánek - základna zdraví



- Ovlivňuje **fyzické zdraví, psychiku i školní výkon.**
- **Nedostatek spánku je u dospívajících velmi častý.**
- **Školní prevence** pomáhá rozvíjet zdravé návyky.
- **Spánek je součástí širší podpory zdraví:**
 - pohybová aktivita
 - výživa
 - duševní zdraví a wellbeing
- **Tyto oblasti se navzájem ovlivňují.**



Škola rozhoduje o zdravém startu dětí

- je klíčovým prostředím pro podporu zdraví
- možnost systematicky formovat návyky dětí
- propojování témat: **spánek – pohyb – výživa – wellbeing**
- spolupráce škol, rodičů a odborníků

Škola je často jediné stabilní místo v životě dítěte.

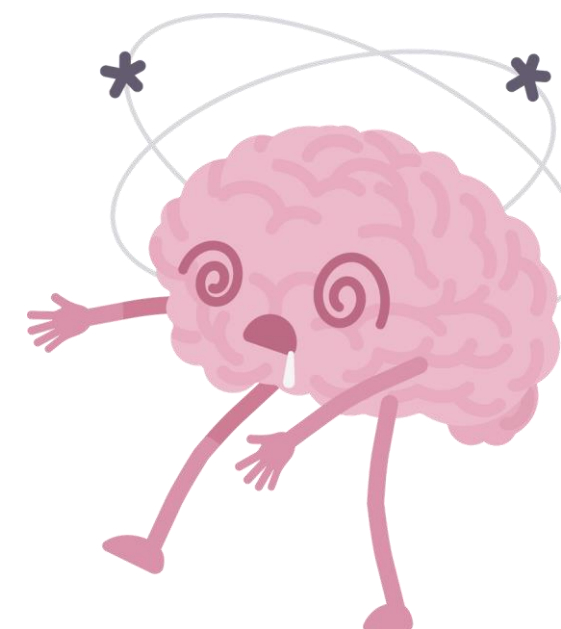
Pro mnoho dětí je škola:

- **jediným místem** pravidelného pohybu,
- **jediným zdrojem** systematické osvěty o zdraví,
- **stabilním prostředím** mimo rodinu.

**Včasná prevence
má větší efekt
než pozdější intervence
....a je také levnější!**

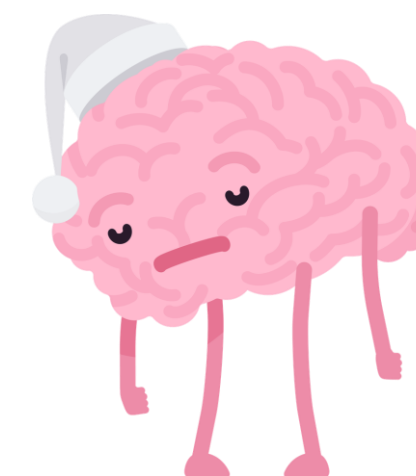
Spánek a výživa

- Nevyspalé dítě podvědomě sahá po cukrech a tucích. **Riziko obezity:** Chronický nedostatek spánku je jedním z významných faktorů vedoucích k nadváze u dětí.
- Nepravidelný režim dne může vést k nepravidelnému stravování.
- Užívání stimulantů.
- Hormonální past. Málo spánku zvyšuje hladinu ghrelinu (hlad) a snižuje leptin (sytost).



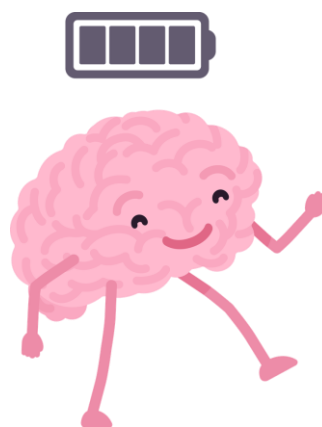
Spánek a “pohoda”

- Ospalost, únava během dne.
- Zhoršená koncentrace a učení.
- Nevyspalý mozek hůře reguluje emoce. Amygdala (centrum emocí) je u unavených dětí až o 60 % aktivnější – následuje podrážděnost a konflikt.



Spánek a pohyb

- Pravidelná fyzická aktivita podporuje kvalitu spánku.
- Pohyb pomáhá regulovat cirkadiánní rytmus.
- Aktivní děti mají často lepší spánkový režim.
- Dostatečný spánek zároveň podporuje energii pro pohyb.
- Aktivita SZÚ: Aktivní přestávky,
Rozhýbej to ve škole,
program Pohyb v přírodě



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

Aktivní ČESKO

15.-26. 9. 2025

I letošní září bude aktivní!
Zapojte svou třídu do pohybové výzvy

**POHYB JE RADOST.
BINGO!**

Cílem výzvy je dostat více pohybu do školních lavic.
Soutěžte, hýbejte se a po splnění pěti úkolů v řadě
získejte BINGO!

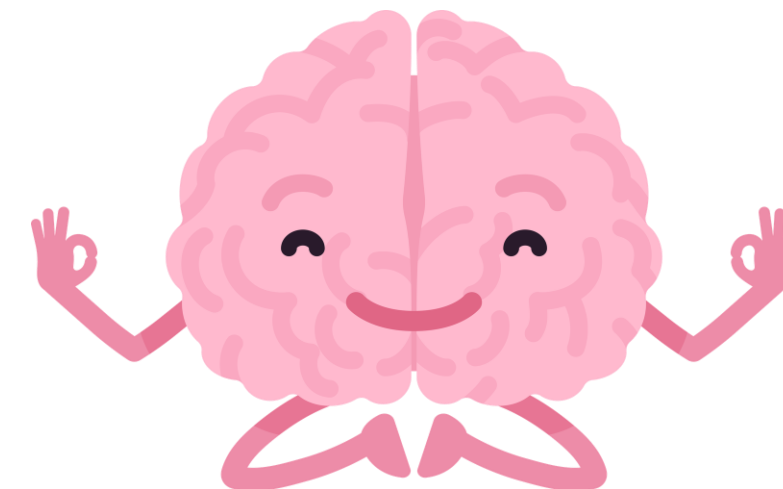
Aktivitu si zaznamenejte do
hrací karty a pošlete nám ji
e-mailem na:
kampane@szu.gov.cz

Více informací najdete na Centrum podpory
vešnického zdraví SZÚ



Program „Spánek v pohodě“ – O co jde?

- Filozofie: **Spánek není ztráta času, ale investice do výkonu a pohody.**
- Cíl programu : **Ukázat dětem, že spánek je klíčový pro mozek, tělo i náladu – a že kvalitu spánku mají z velké části ve svých rukou.**
- **Děti si odnesou:**
 - praktické tipy, co dělat pro lepší usínání,
 - znalost, proč spánek potřebujeme,
 - zkušenost s relaxací a večerními rituály.

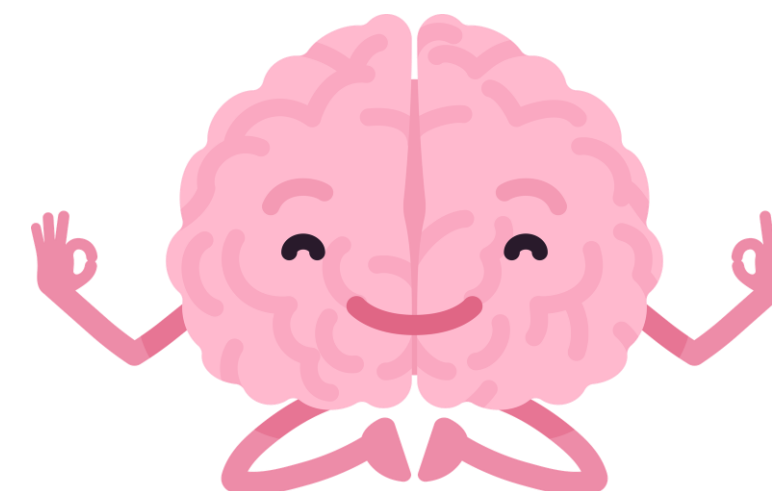


Program „Spánek v pohodě“ – O co jde?

- **Cílová skupina:** žáci základních škol 6.- 9. ročník, případně víceletá gymnázia.
- Doporučená **délka** 1 - 2 vyučovací hodiny, lze upravit dle časových možností školy

Hlavní výhody pro školu:

- Jednoduchost: Žádné složité školení pro učitele.
- Rychlá realizace: Stačí 1–2 vyučovací hodiny.
- Minimum pomůcek: Papír, tužka, běžné vybavení třídy.
- Flexibilita: Můžete si vybrat jen určité aktivity podle času.
- Dostupnost: zašleme mailem (lenka.suchoparova@szu.gov.cz)



Jak program probíhá v praxi?

Ukázka konkrétních aktivit:

- **Spánkový detektiv:** Žáci sami odhalují, co jim v noci krade spánek (modré světlo, kofein, hluk).
- **Experimenty s mozkiem:** Praktické pokusy na pozornost (např. Barevný zmatek nebo test rovnováhy), které žákům okamžitě ukáží, jak jejich tělo selhává při únavě.
- **Relaxační techniky:** Nácvik metod, které lze použít i ve škole (dýchání do břicha, svalová relaxace).
- **Závěrečná výzva:** Žáci neodcházejí s teorií, ale s vlastní „Večerní misí“ – malým krokem ke zlepšení svého režimu.

Program a teoretické zázemí pro lektora:

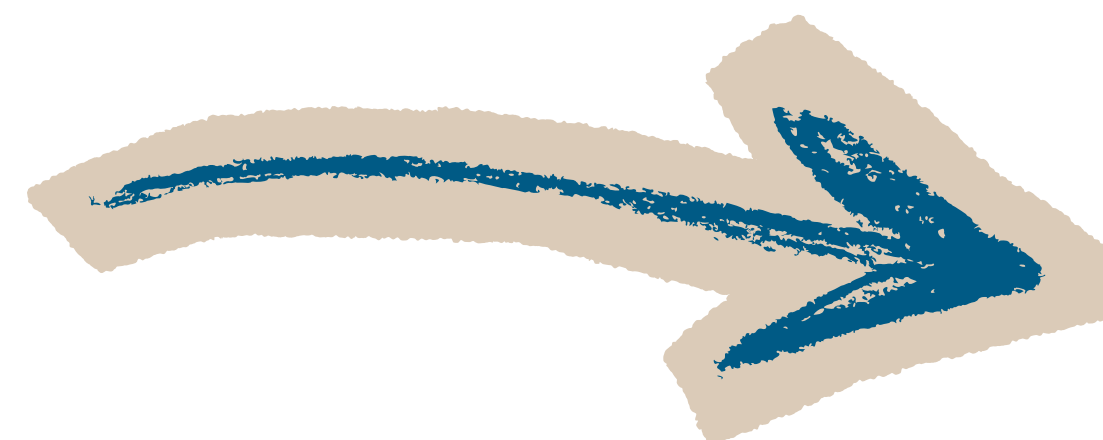
Co se děje v těle, když žáci spí?

- **„Úklid“ mozku:** Glymfatický systém ve spánku vyplavuje toxiny. Bez spánku se mozek „zanáší“ metabolickým odpadem.
- **Třídění informací:** Ve spánku se krátkodobé vzpomínky (z vyučování) přesouvají do dlouhodobé paměti. Bez spánku se dítě učí „do koše“.
- **Fyzický servis:** Vyplavuje se růstový hormon, opravují se tkáně a posiluje imunita.
- Doporučená délka:
 - 10–12 let: 9–10 hodin
 - 13–16 let: 8–10 hodin



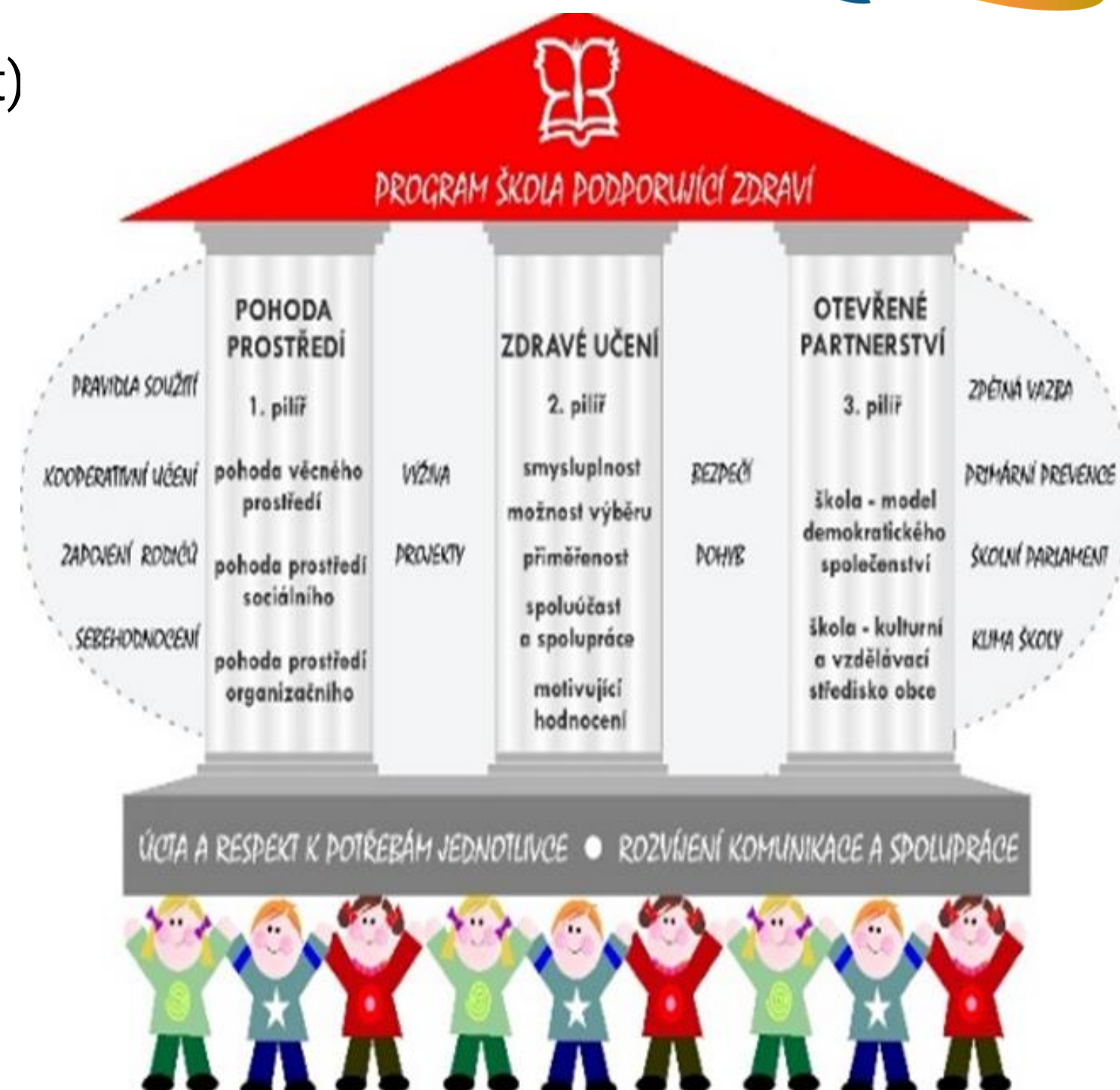
Role pedagoga, role školy: Jak začít hned?

- **Škola jako bezpečný přístav:** Můžeme být těmi, kdo dětem vysvětlí, proč jsou unavené a podrážděné.
- **Drobné změny ve výuce:** Zařazení 2minutové relaxace před testem nebo po tělocviku.
- **Osvěta rodičů:** Sdílení jednoduchých tipů (teplota v pokoji, rituály bez mobilu).
- **Využití podkladů SZÚ.**



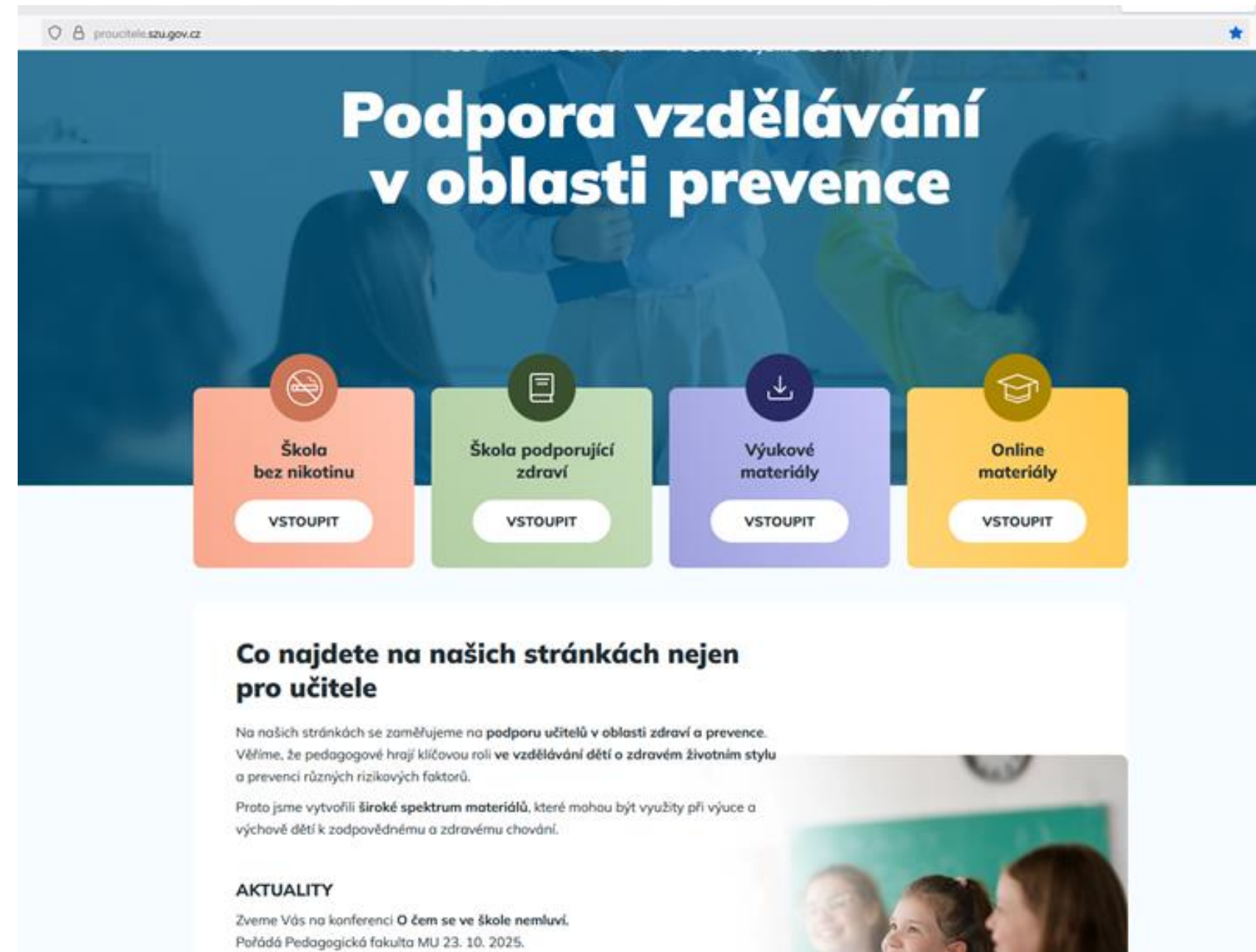
Program Škola podporující zdraví

- Mezinárodní program podpory zdraví ve školách (WHO koncept)
- Program podporující zdravý životní styl a primární prevenci rizikového chování v MŠ, ZŠ i SŠ.
- Holistické pojetí zdraví – zdraví vnímáno jako souhra biologických, psychických a sociálních faktorů.
- Zapojení vedení školy, pedagogů, žáků i rodičů.
- Důraz na dlouhodobé vytváření zdravého prostředí.
- Podpora školního prostředí – důraz na respekt k potřebám jednotlivce, komunikaci, spolupráci a odpovědnost za vlastní.



Nový web SZÚ pro vyučující

- <https://proucitele.szu.gov.cz/>
- Cílem je usnadnit pedagogům **přístup k ověřeným informacím a praktickým nástrojům**, které mohou ihned využít ve výuce i v běžném chodu školy.
- Aktuality
- Newsletter
- Mapa zapojených škol
- Výukové materiály



Další programy CPVZ

Alkohol

Alkohol, tabák, nikotinové alternativy

Dentální hygiena

Duševní zdraví

Onkologická prevence

Osobní hygiena

Pohybové aktivity

Prevence HIV/AIDS

Prevence infekčních onemocnění

Prevence neinfekčních onemocnění

Prevence pohlavních přenosných chorob

Prevence tonutí

Prevence úrazů

Prevence závislostí (legální a nelegální NL)

Prevence závislostí (nelátkové závislost)

Prevence závislostí (nelegální NL)

První pomoc

Tabák, nikotinové alternativy

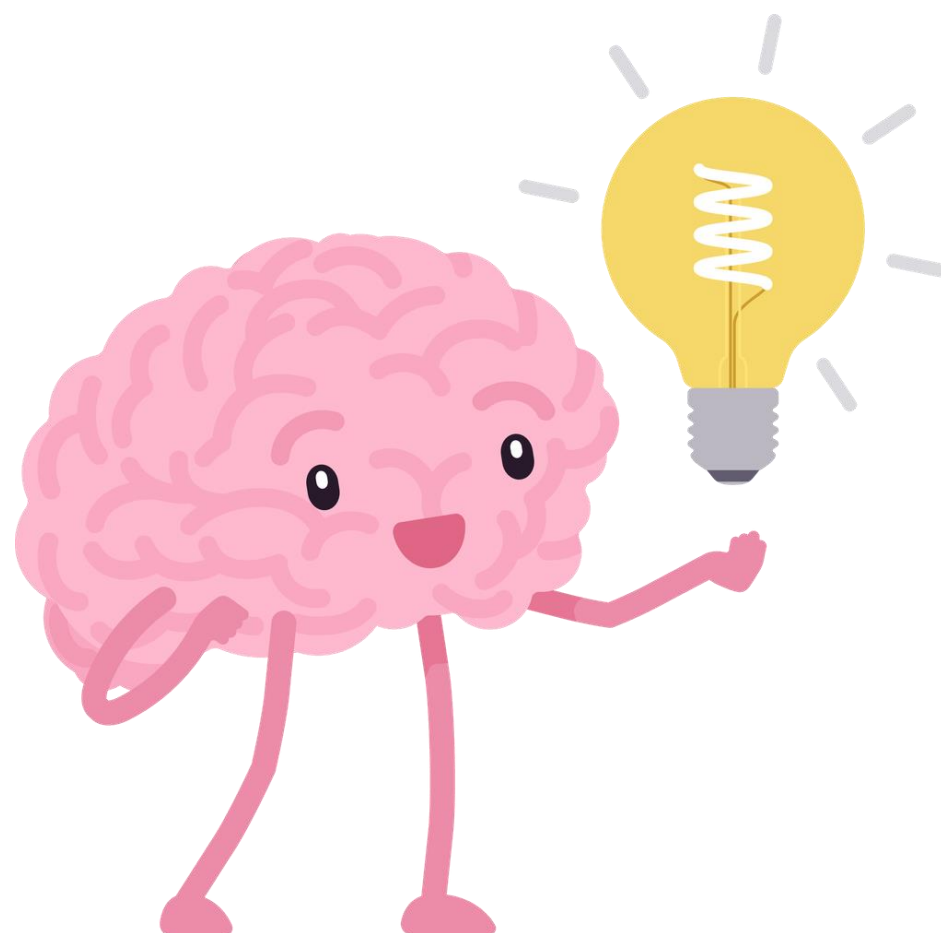
Výživa - PPP

Výživa- Pravidelná a pestrá strava

Zdravotní gramotnost

Zdravý životní styl

Shrnutí



- Kvalitní spánek je základ zdravého životního stylu.
- Úzce souvisí s pohybem, výživou a duševním zdravím.
- Preventivní programy SZÚ podporují zdravé návyky dětí.
- Školní prostředí má v této oblasti zásadní roli.



Děkujeme za pozornost

lenka.suchoparova@szu.gov.cz

adela.lemrova@szu.gov.cz