1. hod. 8:15 - 9:00 (přestávka 10 min)
2. hod. 9:10 - 9:55 (přestávka 20 min)
3. hod. 10:15 - 11:00 (přestávka 10 min)
4. hod. 11:10 - 11:55  (přestávka 10 min.)
5. hod. 12:05 - 12:50 (přestávka 10 min.)
6. hod. 13:00 - 13:45 (přestávka 5 min.)
7. hod. 13:50 - 14:35 (přestávka 5 min.)
8. hod. 14:40 - 15:25

**Jak spí mladí Češi? Málo, zjistili vědci z Univerzity Palackého**



*Repro: Žurnál UP z www.zdravagenerace.cz*

*Středa 2. červen 2021, 12:00 – Text: (red)*

**Minimálně 40 % školáků ve věku 11–15 let spí ve všední dny nedostatečně. Dodržování doporučené délky spánku navíc postupně klesá s věkem – v 15 letech spí až polovina školáků méně, než by bylo potřeba. Nejsou to navíc jediné závěry, s nimiž přicházejí výzkumníci z Univerzity Palackého. Za povšimnutí stojí i další souvislosti, například mezi nedostatkem spánku a obezitou, nízkou životní spokojeností či depresemi. Do slovníku odborníků na životní styl dětí se dostává také tzv. sociální jet lag.**

Celosvětově uznávaným standardem pro délku spánku jsou doporučení americké národní agentury Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Podle nich by děti (6–12 let) měly každý den spát 9–12 hodin, teenageři (13–18 let) pak 8–10 hodin. Do stanoveného rozmezí se podle nejnovějších výsledků mezinárodní studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) vejde přibližně 60 % školáků, v 15 letech už ale jen polovina. Podle souběžného výzkumu, 24hodinové analýzy pohybového chování, nevěnují dostatek času spánku dokonce ¾ mladých.

České děti spí ve všední dny v průměru 8 hodin a 8 minut. O víkendech, prázdninách a svátcích si ale přispí a průměrná doba spánku se prodlužuje o hodinu a půl až na 9 hodin a 36 minut. Čas strávený spánkem klesá s věkem. Zatímco délka spánku jedenáctiletých se ve všední dny blíží v průměru k devíti hodinám, patnáctiletí spí jen o něco více než 7 a půl hodiny.

**Nedostatek spánku? Připravte se na řadu dalších potíží**

„Vědět, že mladí lidé spí málo, je důležité, ale samo o sobě to nestačí. Ve výzkumu se zaměřujeme také na kontext. Zajímá nás, jakou vazbu má spánkový dluh na další aspekty životního stylu dětí,“ říká Michal Kalman, vedoucí výzkumného týmu studie HBSC z Fakulty tělesné kultury UP. Upozorňuje tak na fakt, že se nedostatečný spánek podepisuje například na psychickém stavu dětí (podrážděnost, deprese), jejich horších stravovacích návycích (vynechávání snídaně, vyšší konzumace energetických nápojů nebo chipsů) a celkově nižším pocitu spokojenosti. Souvisí také s tělesnými a zdravotními potížemi od bolestí hlavy až po dětskou nadváhu a obezitu.

„Zjednodušeně platí, že ti, kteří spí dostatečně, riskují mnohem méně, že budou čelit nadváze nebo obezitě,“ dodává Aleš Gába, vedoucí výzkumného projektu 24hodinové analýzy pohybového chování z FTK UP. Rovněž poukazuje na další důležitý vliv, kterým je čas strávený před obrazovkou. Sledování filmů a videí, hraní her nebo čas strávený na sociálních sítích mají tendenci ukrajovat ze spánku. Právě z toho důvodu patří vysoký screen time ruku v ruce s nedostatečným spánkem k zásadním „obezitotvorným“ faktorům.

„Komplexnost výzkumu je jedním z důvodů, kvůli kterým Světová zdravotnická organizace (WHO) tyto studie podporuje a klade důraz na zveřejňování jejích závěrů. Téma zdravého spánku patří mezi jedno z těch, která dlouhou dobu unikala pozornosti veřejnosti. To bychom chtěli změnit. Výsledky studie HBSC, jakož i loni publikovaná zpráva o pohybové aktivitě, času u obrazovky a spánku pod Iniciativou dozoru nad dětskou obezitou WHO (COSI) poskytují data a podklady pro politiky, školy i rodiče ke zlepšení zdraví dětí,“ zdůrazňuje Srdan Matić, představitel WHO v ČR.

**A pak je tu sociální jet lag**

Odborníci poukazují na tzv. sociální jet lag – výrazný nesoulad mezi biologickým a sociálním časem. Něco jiného tělo potřebuje a něco jiného se s ním děje vlivem společenských potřeb a konvencí. V případě spánku jde například o (před)časné vstávání do školy. Projevuje se výrazně rozdílnými spánkovými vzorci ve všedních dnech a o víkendu. Délka spánku je o víkendech až o dvě hodiny delší.

Se sociálním jet lagem se potýká bezmála polovina deváťáků (45 %). Celkově v populaci 11–15letých jde o více než třetinu všech školáků (chlapci 36 % a dívky 46 %), kteří o víkendu spí alespoň o 2 hodiny déle než ve všední dny. Právě tyto rozdíly, s nimiž se musí organismus dětí vyrovnávat, mají negativní vliv na zdraví. Stojí mimo jiné za zvýšenou únavou nebo pociťovaným nedostatkem energie.



Pomohlo by zmírnit sociální jet lag, kdyby vyučování ve školách začínalo později? „My se domníváme, že ano. Ačkoliv to přímo není obsahem našich šetření, některé údaje na to ukazují. Spánek je z jedné strany limitován vstáváním do školy, ze druhé pak pozdním usínáním. Intervence jsou smysluplné na obou koncích,“ uzavírá Kalman.

**Dva zdroje dat**

Tým z UP dlouhodobě sleduje a komentuje faktory ovlivňující zdraví českých školáků ve věku 11, 13 a 15 let. [Studie HBSC](https://hbsc.cz/) vzniká ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Komplexně se zabývá životním stylem mladé generace. Kromě čerstvých poznatků o nedostatku spánku se zaměřuje také na pohybovou aktivitu, obezitu nebo rizikové chování (alkohol, kouření, marihuana). Do studie jsou zapojeny čtyři desítky zemí z celého světa.

24hodinová analýza pohybového chování získává informace o pohybu, sezení a spánku dětí a dospívajících pomocí přístrojového měření na menším vzorku populace. Výzkumníci z UP monitorovali více než 700 dětí a dospívajících nepřetržitě po dobu sedmi po sobě jdoucích dní. Analyzovali 24hodinový denní (a noční) cyklus jako celek. Kromě charakteristik spánku se zaměřili na délku a kvalitu pohybových aktivit a sezení.

**Spánek i další témata v originálním školení**

Nejen spánek, ale celkem desítku témat se olomoučtí výzkumníci rozhodli připravit do podoby vhodné pro učitele, výchovné poradce na školách nebo rodiče. Vznikl tak akreditovaný vzdělávací kurz DVPP a sada populárně-naučných materiálů doplněná infografikou. Školení představuje širší kontext studie HBSC se všemi zásadními daty, ale zároveň je zaměřeno prakticky na práci s dětmi ve třídě s využitím zážitkové pedagogiky.

Pod názvem Zdravá generace zážitkově se k učitelům a dalším zájemcům dostane také e-book nabitý informacemi z výzkumu i ukázkovými aktivitami k jednotlivým tématům, jakými jsou nadváha a obezita, stravovací návyky nebo konzumace energetických nápojů. „Pro ministerstvo je důležité, aby učitelé měli nejaktuálnější informace o chování dětí a tato data nejen znali, ale dovedli s nimi i aktivně pracovat ve výuce. Tento originální vzdělávací kurz a další materiály to beze zbytku plní,“ říká Jaroslav Faltýn, ředitel odboru základního vzdělávání a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

Další informace k tématu spánku českých dětí najdete na webu [Zdravá generace](https://zdravagenerace.cz/reporty/ceske-deti-nespi/).

Další studie...

[Schools shift as evidence mounts that later start times improve teens’ learning and well-being](https://www.apa.org/topics/children/school-start-times)

**Překlad článku**

**Americká psychologická asociace**

**Školy mění začátky vyučování, protože důkazy ukazují, že pozdější začátky zlepšují učení a pohodu dospívajících**

Pozdější začátky školního dne souvisí s lepší náladou, vyšší docházkou a známkami a menším počtem dopravních nehod mezi mladými lidmi.

**Autor: Kirsten Weir**
*Poslední aktualizace: 22. srpna 2024*
*Datum vytvoření: 30. října 2023*

**Shrnutí**

* **Výzkumy psychologů a dalších odborníků ukazují, že pozdější začátky školního dne souvisí s delším spánkem, lepšími studijními výsledky a mnoha výhodami pro duševní i fyzické zdraví.**
* **Americká akademie spánkové medicíny doporučuje, aby dospívající ve věku 13–18 let spali 8–10 hodin denně. Málokdo však tohoto cíle dosahuje.**
* **Během puberty dochází u mladých lidí ke změně cirkadiánního rytmu, což jim ztěžuje usínání brzy večer a zároveň umožňuje zůstat vzhůru déle.**
* **Pozdější začátky školního dne přinášejí výhody i učitelům a rodičům.**
* **Státy a školní obvody zavádějí pozdější začátky výuky na základě vědeckých poznatků.**

**Dospívající potřebují více spánku**

Dospívající by měli spát 8 až 10 hodin denně. Podle Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) však mezi lety 2009 a 2021 podíl středoškoláků, kteří nespali dostatečně, vzrostl z 69 % na 77 %.

Během puberty dochází k posunu cirkadiánních hodin, což způsobuje, že je pro teenagery obtížné usnout dříve. Tento biologický vliv vede k tomu, že spí déle ráno, pokud mají příležitost. Bohužel ani dlouhé spaní o víkendech nestačí na vyrovnání spánkového deficitu z pracovních dní.

Psychické potíže, jako úzkost nebo deprese, dále narušují spánkový režim. Posunutí začátku školního dne přímo ovlivňuje množství spánku – studenti chodí spát ve stejnou dobu, ale budí se později, což prodlužuje jejich celkový spánek.

**Výhody pro zdraví a vzdělávání**

Výzkumy ukazují, že pozdější začátky školního dne vedou k delšímu spánku, lepší náladě, vyššímu prospěchu a menšímu riziku dopravních nehod. Adolescence je také spojena s nižším výskytem užívání návykových látek, sebevražedných tendencí a depresí.

**Výhody pro učitele a rodiče**

Změny začátku vyučování pomáhají nejen studentům. Učitelé a rodiče mají více času na spánek a cítí se méně unavení. Podle studií také učitelé uvádějí, že se zlepšila jejich výkonnost a schopnost zvládat rozhodování během dne.

**Výzvy při zavádění změn**

Změna časů začátků školního dne často naráží na odpor kvůli nutnosti přizpůsobit rozvrh dopravy a mimoškolních aktivit. Mladší děti ale obvykle zvládají dřívější začátky lépe, protože jejich spánkový režim není tolik ovlivněn biologickými změnami.

Školní obvody, které provedly změny, dokázaly překonat výzvy a nastavit úspěšné modely pro ostatní.

**Závěr**

Změny v začátcích školních dnů mohou být klíčovým krokem k tomu, aby mladí lidé měli dostatek spánku a mohli lépe prospívat ve škole i v životě. I když zavedení těchto změn vyžaduje čas a úsilí, výhody jsou jasné.

[doi:10.1016/j.sleep.2006.12.002](http://www.sleepforscience.org/stuff/contentmgr/files/6033aedfc83ddcdaeb659ca3a6b64849/pdf/crowley_et_al_sleep_med_2007.pdf)

[Teens get more sleep, show improved grades and attendance with later school start time, researchers find | UW News](https://www.washington.edu/news/2018/12/12/high-school-start-times-study/)