

# SPOKOJNOŠŤ ŠKOLÁKOV



**hbsc**  
HEALTH BEHAVIOUR IN  
SCHOOL-AGED CHILDREN

## ODPORÚČANIE PRE ŠKOLÁKOV



spánku denne



raňajky každý deň

## 15-ROČNÍ ŠKOLÁCI NA SLOVENSKU

Iba

**1/2**

školákov  
spala aspoň  
8 hodín  
denne

Menej ako

**1/2**

školákov  
raňajkovala  
každý  
pracovný deň

## DÔSLEDKY NEDOSTATKU SPÁNKU A RAŇAJOK

Viac než

**1/3**

školákov  
trpela nervozitou,  
podráždenosťou,  
a mala problémy  
so zaspávaním

Iba

**1/5**

školákov  
sa v škole  
páči

## ČO MÔŽU UROBIŤ RODIČIA?



- 1.** Dbajte na to, aby vaše dieťa chodilo spať každý deň v určenom čase
- 2.** Zabezpečte, aby vaše dieťa už pred večierkou vyplo všetky elektronické zariadenia
- 3.** Nedovoľte deťom zaháňať únavu energetickými nápojmi
- 4.** Dajte svojmu dieťaťu priestor posťažovať sa, netrvá to večne
- 5.** Vytvorte si ráno dostatočnú časovú rezervu pre pokojné raňajky
- 6.** Pripravte svojmu dieťaťu raňajky ráno alebo večer vopred
- 7.** Majte v rodine pravidlo o večierke a raňajkách



**VYBERTE SI, ČO CHCETE UROBIŤ UŽ DNES**



Viac informácií na:

[www.hbscslovakia.com](http://www.hbscslovakia.com)

Vydané s podporou kancelárie WHO na Slovensku

Literatúra: 1. Paruthi, S. et al. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(06), 785-786. 2. Chaput, J. P. et al. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S266-S282. 3. Owens, J., & Adolescent Sleep Working Group. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921-e932. 4. HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN: WORLD HEALTH ORGANIZATION COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL SURVEY [http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/sleep\\_difficulties.html](http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/sleep_difficulties.html)