



Akí sú školáci, ktorí sa práve vracajú do škôl? Spoznať ich pocity a život chcú výskumníci, ktorí prešli stovky škôl. Šli sme s nimi hľadať odpoveď.	2
Online, dennikn.sk, 31. 8. 2022, 7:49	
Udeľovanie štátnych cien Jozefa Milana Hurbana	26
Televízia, Tlačové besedy, 1. 9. 2022, 18:39	
Objavy vesmírneho teleskopu	27
Televízia, Televízne noviny, 1. 9. 2022, 19:55	
bleskom	29
Tlač, Zdravotnícke noviny, 2. 9. 2022	
Mazacie oleje aj balená voda. Ako politici za 30 rokov stratili úctu k ústave a ako to zmeniť	31
Online, aktuality.sk, 2. 9. 2022, 0:00	



Akí sú školáci, ktorí sa práve vracajú do škôl? Spoznať ich pocity a život chcú výskumníci, ktorí prešli stovky škôl. Šli sme s nimi hľadať odpoveď. [📄](#)

📅 31. 8. 2022, 7:49, Zdroj: [dennikn.sk](#) [📄](#), Vydavateľ: N Press, s.r.o., Autor: Andrea Hajdúchová, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa

Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 267 067 GRP: 5,93 OTS: 0,06 AVE: 1944 Eur

Andrea Hajdúchová

HBSC štúdiá skúma vzťah detí ku škole, ako trávia čas či ako sú spokojní so životom. Celosvetovo sa do zberu dát zapojilo vyše pol milióna detí, na Slovensku dotazník vyplňalo 10-tisíc školákov vo veku 11, 13 a 15 rokov.

V pondelok nastúpi do škôl na Slovensku zhruba 700-tisíc školákov. Akí sú? Ako vnímajú rodičov a učiteľov? Sú šťastní? A sú v našich školách spokojní?

Odpovede na tieto otázky hľadá medzinárodná štúdiá HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children.). S psychologičkami a s telovýchovnými odborníkmi sme absolvovali posledné kolo vyplňania dotazníkov a meraní telesnej zdatnosti pred koncom školského roka. Ako to vyzeralo a čo nám zozbierané údaje hovoria?

„Urgentným problémom je, že deti a mladých škola nebaví, neláka ich. Pritom by práve škola malo byť miesto, kde naplnia svoju prirodzenú zvedavosť a potrebu rozvíjať sa,“ hovorí hlavná riešiteľka štúdie prof. Andrea Madarasová Gecková, PhD. z Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu LF **UPJŠ** v Košiciach o jednom z kľúčových zistení. Ďalší trend, na ktorý by sme mali reagovať, je to, že školáci nie sú v dobrej kondícii. „Deti sa nevedia hýbať a strácajú potrebu sa hýbať,“ hovorí A. Madarasová Gecková.

Na trendy v osobnom živote, ktoré sa v štúdiu prejavujú, upozorňuje Mgr. Daniela Husárová, PhD., z Ústavu psychológie zdravia LF **UPJŠ** v Košiciach: „mladí ľudia sú čoraz osamelejší“. Chýbajú im dôverní priatelia, ale tiež ubúda čas strávený v rodinách pri spoločnom jedle a rozhovore. „Pozitívom je však, ako sa mení rola otcov v živote detí, už to nie len osoba, ktorá má na starosti finančné zabezpečenie, ale rodič, s ktorým si deti vytvárajú vzťahy, ktorý sa zapája do fungovania rodiny a deti sa s ním rozprávajú o témach, ktoré ich trápia.“

Najväčšou motiváciou je záujem učiteľa

„Budeme za tento dotazník známkovaní?“ je prvá otázka od piataka základnej školy na východnom Slovensku. So spolužiakmi si práve sadol do učebne informatiky a na školskom notebooku otvára linku s online dotazníkom.

„Nie, v tomto dotazníku neexistujú dobré a zlé odpovede. Zaujíma nás, ako žijú deti vo vašom veku,“ odpovedá koordinátorka a vysvetľuje, že dotazník je anonymný a môžu byť úprimní. Dotazník má šesť častí, ktoré hľadajú odpoveď na to, ako a či sa školákom vo veku 11, 15 a 16 rokov páči v škole, aké majú vzťahy s učiteľmi, ako trávia voľný čas, aký priestor má v ich živote pohyb, ale aj ako sú spokojní so svojim životom, možnosťami či vlastným výzorom.

Štúdiu je realizovaná v takmer 50 krajinách sveta, a to už od roku 1983. Dáta sa zbierajú raz za štyri roky. Slovensko sa zapojilo siedmy raz. „Sledujeme viaceré oblasti, ktoré prispievajú k zdravému vývinu detí a mladých, a to v sociálnom kontexte, teda vo vzťahu k priateľom, spolužiakom, v škole a v rodine. Keďže ide o dlhodobú a medzinárodnú štúdiu, vieme sledovať, čo sa v živote detí mení, a to naprieč krajinami. Cieľom je, aby sme vedeli s deťmi lepšie pracovať s rozvíjať ich potenciál,“ vysvetľuje A. Madarasová Gecková.

Na škole v Topoľčanoch čakal riešiteľky štúdie darček – jarný med. Učiteľky tu vedú včelársky krúžok. Riešitelia navštívili vyše sto škôl naprieč Slovenskom. „Medzi školami sú obrovské rozdiely. Niekde sú na chodbách tulivaky, niekde majú klubovne, niekde krásne školské záhrady a žiacke rastlinné kútiky, niekde klavír na chodbe, na ktorom deti cez prestávky hrajú, niekde prekračujú mechy s cementom, niekde sa tiesnia v priestoroch, ktoré neboli mienené ako triedy. Všetličo sa dá a malo by nám záležať na tom, aby všetky školy boli príjemným prostredím pre školákov i učiteľov. Každé dieťa v každom kúte Slovenska si zaslúži školu, kde sa cíti dobre, kde sú podmienky vhodné na vzdelávanie, kde sa môže rozvíjať,“ hovorí A. Madarasová Gecková.

Deti vyplňajú dotazník a sporadicky sa zdvihne ruka: „Čo sa myslí otázkou, či žiaci na našej škole môžu vyjadriť a obhájiť svoj názor?“ pýta sa piatak. Keď mu krátko vysvetlíme princíp participácie na dianí v škole a pridáme zopár príkladov, na akých rozhodnutiach by sa mohol podieľať či vyjadriť na ne názor, mávne rukou a povie: „No to určite.“ V odpovedi si vyberie možnosť „nesúhlasím.“ Výsledky z tohtoročných dotazníkov nie sú ešte známe, no už dáta z predošlých rokov ukazujú, že deti naša škola neláka a veľká časť detí nemá dôvod vedieť, čo znamená participácia na dianí v škole.

Nezapájanie detí a mladých do rozhodovania má pritom ďalekosiahle dôsledky pre celú spoločnosť, upozorňuje predseda Rady mládeže Juraj Lizák: „Deti väčšinou nastupujú do škôl s tým, že sa tešia a chcú sa vzdelávať. A končia školskú dochádzku s tým, že prvá inštitúcia, s ktorou sa stretli, je ich nepriateľ a nemajú ju radi. Prečo nám „základoškolači“ končia školu s tým, že nejaká štátna inštitúcia je ich nepriateľ? Ako majú rešpektovať ďalšie inštitúcie, s ktorými sa stretávajú neskôr ako občania? Vytvárame v mladých ľuďoch od prvého kontaktu zlý vzťah k štátnym inštitúciám a potom sa čudujeme, že vzťah občan a štát nefunguje.“



Nelichotivý vzťah ku škole viedol riešiteľov k tomu, aby sa tento rok zamerali na dôvody, prečo škola neláka, a čo sú faktory, ktoré naopak dokážu školákov motivovať. „ Už počas pandémie sme realizovali online rozhovory so školákmi, z ktorých vyplynulo, že to najdôležitejšie, čo im pomáha byť v škole úspešnými, je dobrý učiteľ. Deti úprimne chcú a potrebujú vidieť úprimný záujem učiteľa . Preto meriame, koľko detí má učiteľa, ktorý ich motivuje a ako sa to odráža na ich zdraví a napredovaní. Meriame tiež úroveň školského stresu, ktorý sa z roka na rok zvyšuje. Školám chceme dať spätnú väzbu, chceme im pomôcť porozumieť, aké charakteristiky učiteľa deti vnímajú ako podporujúce. “ hovorí A. Madarasová Gecková.

Školákom na Slovensku sa v škole páči čím ďalej tým menej. Medzi 15-ročnými bolo Slovensko v poslednom prieskume na 30. mieste spomedzi 45 krajín. Kým na Islande, v Slovinsku či Maďarsku školu hodnotí pozitívne 40% 15-ročných, v Nórsku, Bulharsku 30 %, v Rakúsku či Nemecku približne 20%, na Slovensku je to len 16% dievčat a 13% chlapcov vo veku 15 rokov. Za nami je napr. Česko, Poľsko, ale prekvapujúco i Fínsko. Osobitne chlapci už na druhý stupeň ZŠ u nás štartujú bez nadšenia.

Záujem o vzdelanie, nie však o školu

Bliži sa deň, kedy do škôl mieria politici na čele s ministrom školstva a nezriedka i s premiérom, aby deťom povedali, že vzdelanie je pre politikov prioritou a pre deti kľúč k dobrej budúcnosti. Študenti a študentky si však význam kvalitného vzdelávania dobre uvedomujú. Rovnako si však uvedomujú, že sa ho na Slovensku nedostáva všetkým a všade. Dáta z HBSC štúdie z roku 2019 hovoria, že trom štvrtinám 15-ročných študentov a študentiek „ veľmi záleží na tom, aké vzdelávanie získajú “ (75 % „ veľmi záleží “, 25% „ záleží, no nie až tak “) no zároveň sa v škole páči len jednému z piatich školákov vo veku 11 alebo 15 rokov, pričom spokojnosť so školou klesá s vekom.

„ Proste sa nám tam nechce sedieť na tých nepohodlných stoličkách a počúvať veci, ktoré nám nebude treba ,“ cituje štúdia 13-ročné dievča. „ Učitelia berú všetko vážne. Keby kúsok povolili. Boli zábavnejší, nie tak prísni. Netlačíť na nás. Mali by byť viac tolerantní a chápacejší. Lepšie vysvetľovali, “ hovorí 12-ročné dievča. Ďalšie 13-ročné dievča dopĺňa, že môžu byť i prísni, „ keď vieme, že im na nás záleží .“ A „ keď sa na vás nevykašlú a pomôžu pri učení ,“ hovorí 14-ročný chlapec. Zo štúdie vyplýva, že štvrtina školákov mala niekedy problém s čítaním a polovica chlapcov a až dve tretiny dievčat malo problémy s pochopením matematiky, pričom žiaci nedostávajú pri pochopení učiva a úlohách potrebnú podporu v škole. Takmer všetci 11-roční žiaci a žiačky uviedli, že potrebujú doma pri úlohách pomoc rodičov. S pochopením učiva pomáhajú rodičia polovici 15-ročných školákov.

„ Učiteľ je najdôležitejší faktor , ktorý dieťaťu pomáha alebo bráni byť úspešným. Deti potrebujú učiteľov, ktorým na nich záleží, prijímajú ich takých, akí sú, zaujímajú sa, ako sa majú aj mimo vyučovania, dávajú im druhú šancu a „nezlomí nad nimi hneď palicu“. Takých, ktorí v príprave na vyučovanie urobia niečo navyše a ich hodiny sú zážitkom, dopĺňajú ich pokusy, hry a zaujímavosti. Máme na školách takýchto učiteľov, no nie sú samozrejmosťou a aj ich motiváciu ubíja byrokracia ,“ hovorí Daniela Husárová.

Ak chceme, aby deti prežili väčšinu dňa tak, aby ich to bavilo a obohacovalo, potrebujeme do škôl pritiahnúť takýchto učiteľov, hovoria riešiteľky štúdie. Pritiahne ich kvalitný systém, dobré pracovné podmienky a fungujúca podporná sieť, ktorá im umožní byť skvelými učiteľmi a zabráni tomu, aby vyhoreli. Realita – tento školský rok školám chýba vyše 1300 učiteľov a vychovávateľov (podľa edujobs.sk).

Aj takto vyzerá jedna z tried, v ktorej žiaci vyplňali dotazníky. Učitelia a žiaci sa často snažia spríjemniť prostredie tried v rámci svojich možností, aj v tejto škole však bol problém otvoriť staré okná a pustiť do triedy vzduch a rozsiahly školský dvor nebol upravený tak, aby ho školáci mohli naplno využívať – počas aj po škole.

Aktívne prestávky podľa uhla pohľadu

„ Nechcem vedieť koľko vážim, nehovorte mi to ,“ hovorí piatačka. Druhá časť HBSC štúdie je okrem telesnej zdatnosti zameraná aj na meranie zloženia tela školákov. Kým deti vyplňali dotazníky, v šatniach telocvične pribudli prístroje, ktoré deti vážia, merajú im množstvo telesného tuku, svalovej hmoty či BMI index. Meranie množstva telesného tuku naznačí odborníkom aj riziko nadhmotnosti vo vyššom veku.

Mgr. Beáta Ružbarská, PhD., z Fakulty športu Prešovskej univerzity v Prešove hovorí, že s tým, že sa študentky boja odvážiť a na svoju hmotnosť sa pozerajú kriticky sa stretávajú často. V predošlej štúdií hodnotila svoju postavu ako trochu alebo veľmi tučnú tretina 13 a 15-ročných dievčat. „ Kritickejšie sú pritom k sebe chudé dievčatá,“ hovorí a pridáva skúsenosti z praxe, keď „ mnohé z nich nie sú chudé preto, že športujú. Chudé sú nielen preto, že nemajú tuk, ale aj preto, že nemajú svaly .“ To môže predznamenať zdravotné problémy – základné oporné svalstvo, teda svaly chrbta a brucha sú ťažšie ako tukové tkanivo a ak sa vytúžená hmotnosť dosiahne za cenu redukcie svalov na minimum, tak hrozí, že dievčatá nemajú čím držať rovný chrbát a ten ich bolí. Tiež hrozí, že sa nedokážu hýbať, lebo na pohyb, ktorý prináša potešenie, je potrebné mať isté množstvo svalov a zručností ako ich využívať, nielen vysnívanú hmotnosť.

Beáta Ružbarská si všíma tiež to, že „ problém s nadhmotnosťou sa objavuje výraznejšie u detí na dedine, ako v meste “. Dáta HBSC štúdie sa vyhodnocujú, no ona upozorňuje na iný výskum zameraný na telesný, funkčný a motorický rozvoj stredoškolskej populácie prešovského regiónu, ktorý robili na fakulte. Výsledky „ poukazujú na vyššiu endomorfiu, teda vyšší podiel telesného tuku na telesnom zložení vidieckych dievčat v porovnaní s dievčatami z mesta, a to v každom roku od 15. do 19. roka. U chlapcov z vidieka bola



zaznamenaná vyššia endomorfia až od 16. roku života. Uvidíme, či sa to potvrdí aj u žiakov základných škôl. „ Mohlo by to súvisieť s menšou ponukou športovísk a aktivít v obciach. „ Výskumy naznačujú, že podmienky prostredia najmä v okolí miesta bydliska a navštevovanej školy, môžu ovplyvniť pohybové správanie dieťaťa. Dostupnosť športovísk má vplyv na frekvenciu a objem pohybovej aktivity .“

Meranie zloženia tela. Nadhmotnosť a obezita a nedostatočná úroveň pohybovej aktivity v adolescencii nie sú dobrým základom pre zdravý životný štýl v dospelosti. Už údaje z predošlej štúdie ukázali, že každé tretie dievča či chlapec vo veku 11 rokov trpí obezitou.

Po meraniach bežia žiaci v telocvični vytrvalostný člnkový beh, na základe, ktorého bude hodnotená ich funkčná zdatnosť. Na signál behajú z jednej strany telocvične na druhú, každý toľko raz, koľko vládze. U piatakov sú posledné úseky súbojom dvoch žiakov. Ako vysvetľuje učiteľka telesnej výchovy, chodia na futbal a aj počas prestávok si robia „ na chodbe preteky a stále sa predhávajú “. Keď majú behať siedmci a deviatci, pár dievčat odmietne, nechcú či hovoria, že si zabudli tenisky.

„ Ešte ako piatačka stvárila na chodbe také gymnastické kúsky, že sme sa báli. Ako prišla do siedmej triedy, zlomilo sa to a nechce nič robiť. Láme sa to v siedmej triede,“ hovorí učiteľka. Vo vyšších ročníkoch dievčatám nepomáhajú v motivácii ani hygienické podmienky na školách – jednoducho sa odmietajú spotiť, ak nemajú možnosť sa osprchovať. Podľa údajov, ktoré tento rok zverejnilo ministerstvo školstva nemá telocvičňu vyše tretina základných škôl a aj časť tých, ktoré ju majú, má staré hygienické zariadenie či je proste na sprchu krátka prestávka. V člnkovom behu porážajú naprieč ročníkmi chlapci svoje spolužiačky, u deviatkov vyhráva prekvapivo dievča. Keď sa vydýcha, vysvetľuje, že hrá basketbal, ktorý má v meste tradíciu.

Už údaje z predošlej štúdie ukázali, že každé tretie dievča či chlapec vo veku 11 rokov má rizikové množstvo telesného tuku a viac ako polovica školákov vo všetkých sledovaných vekových skupinách má nízku funkčnú zdatnosť. Tento rok má funkčnú zdatnosť odhaliť práve vytrvalostný člnkový beh. Ide o dôležitý údaj, pretože „a k má školák nízku funkčnú zdatnosť znamená to, že má nízku celkovú kapacitu kardiovaskulárneho a dýchacieho systému a schopnosť vykonávať dlhodobú, rytmickú a dynamickú pohybovú aktivitu zahŕňajúcu veľké svalové partie . Vzhľadom na to, že existuje súvislosť medzi slabou úrovňou funkčnej zdatnosti a rizikovými faktormi chorôb obehovej sústavy, môžeme povedať, že u detí a adolescentov s nižšou úrovňou funkčnej zdatnosti je vyššie riziko rozvoja chorôb obehovej sústavy v dospelosti. Na druhej strane – čo by mohlo byť motiváciou pre rodičov v podpore pohybovej aktivity detí, vyššia úroveň funkčnej zdatnosti je vo vzťahu k lepším akademickým výsledkom ,“ vysvetľuje Mgr. Peter Bakalár, PhD. z Fakulty športu Prešovskej univerzity v Prešove, ktorý vedie fitness časť HBSC štúdie. Aj tu však platí „všetko s mierou“, pretože pri veľkom objeme pohybovej aktivity rastie riziko úrazov. A veľké objemy pohybovej aktivity môžu spolu s poruchami príjmu potravy súvisieť so snahami o nezdravú úpravu hmotnosti.

Bakalár upozorňuje, že školáci vo veku od 5 do 17 rokov by sa mali počas týždňa venovať pohybovej aktivite strednej až vyššej intenzity v priemere 60 minút denne. Podpora pohybu detí a mladých musí nastať v rôznych oblastiach – na školách okrem telesnej výchovy musia mať školáci možnosť aktívne tráviť prestávky, treba umožniť školákovi bezpečne sa dostať do škôl na bicykloch či pešo. V parkoch treba budovať aj ihriská pre staršie deti, osobitne také, ktoré priťahujú aj dievčatá, zvýšiť sa musí dostupnosť voľnočasových športových aktivít. A treba ísť deťom príkladom. HBSC dotazník kladie aj tieto otázky.

Pohľad z okna jednej zo škôl, ktorá sa zapojila do zberu dát. Štúdia HBSC sa pýta aj na to, čo školákovi bráni v aktívnom transporte do školy. Dôvodom sú najmä nebezpečné cesty, ale tiež nechota škôl vytvoriť bezpečné priestory na uloženie bicyklov či kolobežiek.

Predstava o aktívnych prestávkach z pohľadu detí a škôl je trochu rozdielna. Kým predstavitelia škôl sú presvedčení, že žiaci môžu tráviť prestávky aktívne, tí o tom buď nevedia, alebo túto možnosť nevyužívajú či majú o aktívnej prestávke inú predstavu. Skoro polovica zo 109 škôl udáva, že žiaci sa môžu cez prestávky voľne pohybovať v blízkosti triedy (45 %) alebo využívať celý areál školy (43 %) a iba 7 % škôl uviedlo, že žiaci musia veľkú prestávku tráviť v triede. Naproti tomu len dve percentá školákov hovorí, že im škola ponúka športové náradie či aktivity, aby prestávky mohli tráviť aktívne, približne pätina školákov uviedla, že môže využívať celý areál školy (chodby, dvor, ihriská), dve tretiny školákov sa môžu počas veľkej prestávky pohybovať na chodbe blízko triedy a až 14 % školákov nesmie triedu opustiť.

Podľa štúdie zhruba polovica školákov do školy chodí pešo. Medzi prekážky, ktoré bránia aktívnemu transportu do školy pešo, bicyklom či kolobežkou školáci uvádzajú najmä chýbajúce bezpečné cesty a priechody cez cesty a to, že v škole nie je priestor na bezpečné uloženie bicykla a vecí. Na Slovensku zatiaľ tieto potreby nenachádzajú veľkú odozvu, skôr ide o pionierske projekty. Bratislava napríklad na úvod školského roka plánuje na deň uzatvoriť ulicu pri ZŠ Tbiliská a vyhlásiť ju symbolicky za „školskú ulicu“. Zmenám dopravnej situácie pred školou predchádzal prieskum medzi deťmi a rodičmi, z ktorého vyplynulo, že rodičia vozia deti do školy z dvoch dôvodov – bývajú ďaleko alebo majú strach z nebezpečnej dopravnej situácie. Druhý dôvod prevažuje. „ Mesto nemôže byť zároveň priateľské k autám aj k deťom. Dlhé roky sme budovali mestá podľa potrieb áut, je čas to zmeniť, vyžaduje si to čas a úsilie, avšak mesto bez detí je skôr či neskôr mŕtve mesto,“ hovorí urbanista a priekopník pretvárania miest na priateľské pre deti Tim Gill.

Len zhruba polovica školákov chodí do školy pešo, asi tretina hromadnou dopravou. Bicykel používa jeden až tri percentá detí v závislosti od veku. Cesta pešo do školy s rodičmi či rovesníkmi podľa riešiteľov štúdie ponúka školákovi aj možnosť porozprávať sa s rodičmi či kamarátmi, rozdýchať a rozhybať sa a prispieva k ich duševnej pohode a spokojnosti, čo si málokto uvedomuje.



Voľnočasové pamäťové stopy

Pokiaľ ide o rodičovské vzory, len tretina 15-ročných a zhruba polovica 11 a 13-ročných respondentov uviedla, že ich otec a mama každý týždeň športujú. „Školáci uvádzajú, že pohybovo aktívnejší sú tí, ktorých rodičia vedú k športu, sú pre nich vzorom aktívneho životného štýlu. V rozhovoroch často hovorili, že potrebujú vedieť „ako na to“, že je ťažké začať sa hýbať, ak nemáte skúsenosť „dobrého pocitu“, keď sa prekonáte. Pohybová gramotnosť sa vyvíja od ranného detstva postupným objavovaním toho, čo naše telo dokáže, aké nám pohyb môže prinášať benefity, dobré pocity nielen zo samotného pohybu, či výkonu, alebo aj z toho, že si užívame čas s ľuďmi, ktorých máme radi,“ vysvetľuje A. Madarasová Gecková.

Z organizovaných foriem trávenia voľného času prevláda šport a umenie. Zhruba každý druhý chlapec chodí na tréningy a každé druhé dievča do ZUS, veľká časť detí sa však nevenuje vo voľnom čase nijakým organizovaným aktivitám. Z neorganizovaných aktivít najradšej školáci trávia čas s priateľmi (zhruba 70 % školákov vo všetkých vekových kategóriách). Dievčatá a chlapcov motivuje k športu radosť z pohybu, snaha dostať sa do dobrej formy, vidieť sa s kamarátmi/kami, zlepšiť si zdravie a zabaviť sa. Ako prekážky uvádzajú to, že v okolí nie sú vhodné aktivity, chýba výstroj či kamaráti, ktorí by športovali s nimi, no predovšetkým to, že nemajú na šport dosť času.

Naproti tomu sleduje aspoň dve hodiny denne televíziu či videá 41 % (15-ročných) až 54 % dievčat (11-ročných) a 40 % (15 r.) až 49 % (11 r.) chlapcov. Počítačové hry hrá denne aspoň dve hodiny 56 % (11 r.) až 65 % (15r.) chlapcov a 16 % (11 r.) či 14 % (15 r.) dievčat. Prácou na počítači a na sociálnych sieťach strávi denne aspoň dve hodiny 19 % (11 r.) až 44 % (15 r.) chlapcov a 43 % (11 r.) až 65 % (15 r.) dievčat.

„ Nemá zmysel sa mladých pýtať, koľko času trávia online, pretože sú online stále. Narozdiel od staršej generácie, ktorá zdôrazňuje najmä negatíva online sveta, oni vnímajú a zdôrazňujú jeho pozitíva, je pre vzdelávacím nástrojom – niektorí hovoria, že sa angličtinu nenaučili v škole, ale z youtube videí, na internete hľadajú podklady pre školské projekty, ku ktorým by sa inak nedostali. Aj riziká súvisiace s kyberšikanou či bezpečnosťou si často uvedomujú viac ako rodičia. Viacerí absolvovali preventívne programy na škole,“ hovorí D. Husárová .

Veľká miera času stráveného na sociálnych sieťach však so sebou nesie riziko závislostí, čo si tiež štúdia všima – pýta sa školákov, či sa im stalo, že kvôli internetu nejedli či nespali, zanedbávali priateľov, krúžky, alebo pociťovali strach, že ak sa „odpoja“, niečo im ujde (tzv. fear of missing out/strach zo zmeškania). Keďže sa výskum sústreďuje na žiakov základných škôl, tieto situácie ešte nie sú významné, hoci sa objavujú. Približne každý piaty školák uvádzal, že je úzkostný, ak si nekontroluje správy alebo vypne mobil na nejaký čas. Štúdie zamerané na stredoškóľakov už tieto situácie zaznamenávajú oveľa častejšie (napr. Iuventa/Centrum pre výskum etnicity a kultúry, 2021).

Vo vytrvalostnom člnkovom behu člnkovom behu sa lepšie darilo školákovi, ktorí sa pravidelne venujú športovej pohybovej aktivite.

Vytvorenie dobrej „voľnočasovej pamäťovej stopy“ v detstve je kľúčom k prevencii nielen fyzických, ale aj duševných ťažkostí. Aj preto v čase pandémie bolo z pohľadu dopadov na deti veľkým problémom nielen zatvorenie škôl, ale aj dlhodobé obmedzenie voľnočasových aktivít. „Šport a rozvíjanie ostatných mimoškolských zručností je nesmierne dôležité aj z psychologických príčin. Tým, že si deti budujú pozitívny vzťah k pohybovej alebo kreatívnej činnosti sa učia nielen činnosť samotnú, ale najmä to, že im v živote môžu tieto aktivity pomáhať napr. pri zvládaní stresu a prispievajú tak k zlepšovaniu ich odolnosti. Ak deťom vezmeme príležitosť rozvíjať si tieto zručnosti, významne tým oslabujeme ich schopnosť využívať zdravé mechanizmy regulácie stresu a vystavujeme ich riziku problémov v oblasti duševného zdravia,“ upozorňovala psychologička Mária Balážová spoločne s Iniciatívou Dajme deťom hlas počas pandémie.

Raňajky, spánok a samota

„Som hladná,“ zaznie pri vypínaní dotazníka od jedného z počítačov. Piatačky vypínajú časť dotazníka, v ktorej sa objavuje otázka či majú sedem dní v týždni raňajky. Poznámka spustí rozhovor štyroch spolužiačok. Je pol jedenástej, beží tretia vyučovacia hodina a tri z nich ešte nejedli. Prvé dve prestávky boli vraj na raňajky krátke, čakajú na veľkú prestávku. Áno vstávajú a idú do školy v čase, keď už doma nie sú rodičia. „Radšej si dlhšie pospím,“ hovorí jedno z dievčat. „Ja musím raňajkovať, u nás je to tak, že radšej nech trochu meškám do školy, ako by som nejedla,“ delí sa o rozdielnu skúsenosť posledná zo štvorice.

„Deti potrebujú byť najedené, vyspaté a vybehané, to nie je žiadny nový objav, ale základy psychohygieny, nemôžeme ich nechať šesť hodín sedieť v triede, musia ísť cez prestávku na čerstvý vzduch, vybehať sa a nadýchať, aby to boli zdravé a živé deti, aké vedia byť,“ hovorí Andrea Madarasová Gecková.

Dáta HBSC štúdie z roku 2019 ukazujú, že cez pracovné dni raňajkuje len zhruba polovica školákov vo veku 11 rokov (48-54 %) a iba dve pätiny 15-ročných školákov (37-43 %). Tieto čísla ma prekvapia. Daniela Husárová však hovorí: „šk oláci nám bežne vravia, že nestíhajú raňajkovať. Ako sa potom môžu v škole sústreďiť a pracovať?“ kladie si otázku a hneď odpovedá: „Vyrdžia ako-tak prvú hodinu, no potom už majú takú nízku hladinu cukru, že každý ďalšia hodina je trápenie, nevedia sa sústreďiť, v triede je hluk, žiaci vyrušujú, z toho sú nervózni aj učitelia. Mozog potrebuje mať z niečoho energiu. Základ stravovacích návykov si vytvárame už v detstve.“



Nielen na raňajky nemajú školáci čas, ale v rodinách je stále menej času je aj na spoločné stolovanie či rozprávanie sa. Stále menej rodičov určuje deťom, kedy majú ísť spať, ako dlho môžu byť po škole vonku a len v málo rodinách existujú pravidlá na používanie internetu. Takmer štvrtina 11-ročných školákov (23-24 %) uviedla, že sa s rodičmi rozpráva len málo alebo vôbec. S pribúdajúcim vekom sa počet zvyšuje a s rodičmi sa len veľmi málo alebo vôbec nerozpráva 38 % školáčok a 33 % školákov vo veku 15 rokov.

Každý štvrtý 11-ročný chlapec (23 %) a tretie dievča (31 %) uviedli, že im rodičia zriedkavo alebo vôbec neurčujú, kedy majú ísť spať. U 15-ročných je to 59 % chlapcov a 69 % dievčat. Približne polovica 11-ročných školákov (49-56 %) uviedla, že v rodine platia pravidlá na používanie internetu len zriedkavo alebo vôbec. Pri 15-ročných to uviedlo až 80 % chlapcov a 83 % dievčat. „ Z vlastnej skúsenosti viem, že chodiť spať nadržanom, keď vstávam o siedmej nie je najlepší nápad. Ale nedá sa odolať. Internet dokáže človeka zamestnať na dlhé hodiny,“ hovorí 15-ročný žiak. „ Chodím neskoro spať, lebo nie som unavená. Pozerám seriály alebo si píšem s kamarátmi,“ hovorí 13-ročné dievča.

Niekedy stačí málo – nechať na chodbe ping pongový stôl a aktívne prestávky sa na škole sú realitou.

„ V dnešnej uponáhľanej dobe je niekedy ťažké nájsť si čas a energiu na spoločné aktivity každý deň či dožadovať sa dodržiavania pravidiel. Ale práve to poskytuje priestor pre vytváranie a upevňovanie vzťahu medzi rodičmi a deťmi, prispieva k vytvoreniu pocitu bezpečia, v ktorom sa môžu cítiť iste a dôveriť sa, keď to budú potrebovať,“ hovorí Daniela Husárová. A dodáva, že je jedno, či spolu športujeme, hráme karty, pozeráme televíziu alebo sedíme pri nedeľnom obede. „ Dôležité je ukázať, že „som tu a počúvam Ťa“. A čím skôr si rodina osvojí tieto „zvyky“, tým pevnejšie väzby si deti vytvárajú, a to aj napriek tomu, že obdobie dospievania sa postupne snažia osamostatniť a získať nezávislosť. “

Menej času a rozhovorov strávených s rodičmi je s pribúdajúcim vekom mládežníkov bežná vec, no horšie je, keď im v tomto veku chýbajú aj dôverní kamaráti. Medzi rokom 2014 a 2018 klesol počet školákov, ktorí uviedli, že môžu so svojimi priateľmi počítať. Výnimkou boli iba 11-roční chlapci, u ktorých zmena nenastala. Marek Madro z lpecko.sk, čo je najväčšia psychologická poradňa pre mladých, hovorí, že osamelosť je hlavnou témou, s ktorou psychológov mladí kontaktujú. A vo veľkej miere to súvisí aj so sociálnymi sieťami. Minulý rok zaznamenala poradňa 72-tisíc kontaktov, ďalších 120-tisíc (!) nemohli z kapacitných dôvodov prijať. „ Najčastejšou témou je pocit obrovskej osamelosti, pričom sa obsah tohto slova mení. Pred rokmi sa deti a mladí báli ísť za rodičmi, lebo sa báli trestu. Teraz sa boja ukázať akí sú, pred svojimi kamarátmi, pretože dnes sa nenosí byť smutný. Stále musíte byť úspešní a prezentovať to na sieťach.“ Druhou najčastejšou témou kontaktov sú pokusy o samovraždu.

Školáci majú stále menej priateľov, s ktorými sa môžu podeliť o radosti a starosti. Práve dobrí priatelia sú pritom jedna z kľúčových vecí pre spokojný život, uvádzajú v HBSC štúdií. „ Spokojnosť je dobré vzdelanie, vychádzanie s rodinou a dobrí kamaráti,“ hovorí 13-ročný chlapec. „ Mať pri sebe nejakú technológiu a dobrého kamaráta,“ je dôležité podľa 15-ročného chlapca. „ Byť so životom spokojný, znamená byť zdravý a tráviť čas s kamarátmi,“ hovorí 13-ročné dievča.

Taký sen o zmene

Často z úst rodičov a starých rodičov počuť kritiku smerom k mladým, že sú generáciou, ktorá je lenivá, trávi čas na sociálnych sieťach a v nákupných centrách. Menej kriticky sa ako predstavitelia staršej generácie zamýšľame nad svojou zodpovednosťou za to, aké možnosti deťom a mladým ponúkame a aký svet sme pre nich vytvorili. „ Mám taký sen, že až budeme robiť ďalšiu štúdiu HBSC, deti nám nebudú referovať, že im v škole zakazujú sa rozprávať a hýbať, ale sa budú sťažovať, že ich núti rozprávať, prezentovať, diskutovať, hýbať sa, a že už by si fakt chceli trochu v pokoji len tak počúvať,“ hovorí Andrea Madarasová Gecková.

Peter Bakalár by privítal, keby sme zlepšili podporu pohybovej aktivity detí a mladých. „ Inšpiroval by som sa krajinami, ktoré dosahujú vysoké úrovne ich pohybovej aktivity, napr. Slovinskom či Fínskom a snažil sa o prenos ich podpory pohybovej aktivity do našich podmienok. Malo by pritom ísť o systematickú podporu – teda takú, v ktorej je pohybová aktivita zohľadňovaná ako priorita pri tvorbe politik naprieč rôznymi sektormi (zdravotnícky, dopravný, stavebný, súkromný a vzdelávací),“ hovorí. „ Školy sú základom pre podporu pohybovej aktivity detí a adolescentov,“ hovorí a dodáva, že na školách treba vytvárať personálne a materiálne podmienky pre pohyb – poňúc dobre pripravenými učiteľmi na fakultách, ktorí budú v školách dobre ohodnotení, cez budovanie a obnovy telocviční a školských dvorov, ktoré budú pre pohyb prístupné aj mimo vyučovacích hodín.

Daniela Husárová upriamuje pozornosť na duševné zdravie. „ Obdobie pandémie otvorilo veľa tém, ktoré boli doteraz na konci rebríčka záujmu verejnosti, ale aj kompetentných. Napriek tomu, že máme za sebou neskutočne ťažké obdobie, som rada, že sa konečne otvorila téma duševného zdravia mladých ľudí, zdravotnej starostlivosti o mladých, ktorí majú duševný problém, téma dôležitosti psychohygieny, a mnoho ďalších, z čoho vyvstala aj potreba a realizácia konkrétnych krokov. Výsledky štúdie odhalia, aké dopady pandémie mala nielen na fyzické a psychické zdravie dospievajúcich, ale aj na ich bežný život. A ja by som si priała, aby sa aj vďaka štúdií, mohli meniť veci k lepšiemu.“

Andrea Settey Hajdúchová, Iniciatíva Dajme deťom hlas

Autor: Andrea Hajdúchová



Blog 31. augusta 2022 7:49 

Akí sú školáci, ktorí sa práve vracajú do škôl? Spoznať ich pocity a život chcú výskumníci, ktorí prešli stovky škôl. Šli sme s nimi hľadať odpoveď.



ANDREA HAJDÚCHOVÁ



Zapnúť články e-mailom





HBSC štúdia skúma vzťah detí ku škole, ako trávia čas či ako sú spokojní so životom. Celosvetovo sa do zberu dát zapojilo vyše pol milióna detí, na Slovensku dotazník vyplňalo 10-tisíc školákov vo veku 11, 13 a 15 rokov.

V pondelok nastúpi do škôl na Slovensku zhruba 700-tisíc školákov. Akí sú? Ako vnímajú rodičov a učiteľov? Sú šťastní? A sú v našich školách spokojní?

Odpovede na tieto otázky hľadá **medzinárodná štúdia HBSC** (Health Behaviour in School-Aged Children.). S psychologičkami a s telovýchovnými odborníkmi sme absolvovali posledné kolo vyplňania dotazníkov a meraní telesnej zdatnosti pred koncom školského roka. Ako to vyzeralo a čo nám zozbierané údaje hovoria?

*„Urgentným problémom je, že **deti a mladých škola nebaví, neláka ich**. Pritom by práve škola malo byť miesto, kde naplnia svoju prirodzenú zvedavosť a potrebu rozvíjať sa,“* hovorí hlavná riešiteľka štúdie prof. Andrea Madarasová Gecková, PhD. z Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu LF UPJŠ v Košiciach o jednom z kľúčových zistení. Ďalší trend, na ktorý by sme mali reagovať, je to, že školáci nie sú v dobrej kondícii. *„Deti sa nevedia hýbať a **strácajú potrebu sa hýbať**,“* hovorí A. Madarasová Gecková.

Na trendy v osobnom živote, ktoré sa v štúdiu prejavujú, upozorňuje Mgr. Daniela Husárová, PhD., z Ústavu psychológie zdravia LF UPJŠ v Košiciach: *„mladí ľudia **sú čoraz osamelejší**“*. Chýbajú im dôverní priatelia, ale tiež ubúda čas strávený v rodinách pri spoločnom jedle a rozhovore. *„Pozitívom je však, ako sa **mení rola otcov** v živote detí, už to nie len osoba, ktorá má na starosti finančné zabezpečenie, ale rodič, s ktorým si deti vytvárajú vzťahy, ktorý sa zapája do fungovania rodiny a deti sa s ním rozprávajú o témach, ktoré ich trápia.“*

Najväčšou motiváciou je záujem učiteľa



„Budeme za tento dotazník známkovaní?“ je prvá otázka od piataka základnej školy na východnom Slovensku. So spolužiakmi si práve sadol do učebne informatiky a na školskom notebooku otvára linku s online dotazníkom.

„Nie, v tomto dotazníku neexistujú dobré a zlé odpovede. Zaujímá nás, ako žijú deti vo vašom veku,“ odpovedá koordinátorka a vysvetľuje, že dotazník je anonymný a môžu byť úprimní. Dotazník má šesť častí, ktoré hľadajú odpoveď na to, ako a či sa školákom vo veku 11, 15 a 16 rokov páči v škole, aké majú vzťahy s učiteľmi, ako trávajú voľný čas, aký priestor má v ich živote pohyb, ale aj ako sú spokojní so svojim životom, možnosťami či vlastným výzorom.

Štúdiu je realizovaná v takmer **50 krajinách sveta, a to už od roku 1983.**

Dáta sa zbierajú raz za štyri roky. Slovensko sa zapojilo siedmy raz.

„Sledujeme viaceré oblasti, ktoré prispievajú k zdravému vývinu detí a mladých, a to v sociálnom kontexte, teda vo vzťahu k priateľom, spolužiakom, v škole a v rodine. Keďže ide o dlhodobú a medzinárodnú štúdiu, vieme sledovať, čo sa v živote detí mení, a to naprieč krajinami. Cieľom je, aby sme vedeli s deťmi lepšie pracovať s rozvíjať ich potenciál,“ vysvetľuje A. Madarasová Gecková.





Na škole v Topolčanoch čakal riešiteľky štúdie darček – jarný med. Učiteľky tu vedú včelársky krúžok. Riešitelia navštívili vyše sto škôl naprieč Slovenskom. „Medzi školami sú obrovské rozdiely. Niekde sú na chodbách tulivaky, niekde majú klubovne, niekde krásne školské záhrady a žiacke rastlinné kútiky, niekde klavír na chodbe, na ktorom deti cez prestávky hrajú, niekde prekračujú mechy s cementom, niekde sa tiesnia v priestoroch, ktoré neboli mienené ako triedy. Všetci sa dá a malo by nám záležať na tom, aby všetky školy boli príjemným prostredím pre školákov i učiteľov. Každé dieťa v každom kúte Slovenska si zaslúži školu, kde sa cíti dobre, kde sú podmienky vhodné na vzdelávanie, kde sa môže rozvíjať,“ hovorí A. Madarasová Gecková.

Deti vyplňajú dotazník a sporadicky sa zdvihne ruka: „Čo sa myslí otázkou, či žiaci na našej škole môžu vyjadriť a obhájiť svoj názor?“ pýta sa piatak. Keď mu krátko vysvetlíme princíp participácie na diania v škole a pridáme zopár príkladov, na akých rozhodnutiach by sa mohol podieľať či vyjadriť na ne názor, mávne rukou a povie: „No to určite.“ V odpovedi si vyberie možnosť „nesúhlasím.“ Výsledky z tohtoročných dotazníkov nie sú ešte známe, no už dáta z predošlých rokov ukazujú, že deti naša škola neláka a veľká časť detí nemá dôvod vedieť, čo znamená participácia na diania v škole.

Nezapájanie detí a mladých do rozhodovania má pritom ďalekosiahle dôsledky pre celú spoločnosť, upozorňuje predseda Rady mládeže Juraj Lizák: „Deti väčšinou nastupujú do škôl s tým, že sa tešia a chcú sa vzdelávať. A končia školskú dochádzku s tým, že prvá inštitúcia, s ktorou sa stretli, je ich nepriateľ a nemajú ju radi. Prečo nám „základoškoláci“ končia školu s tým, že nejaká štátna inštitúcia je ich nepriateľ? Ako majú rešpektovať ďalšie inštitúcie, s ktorými sa stretávajú neskôr ako občania? Vytvárame v mladých ľuďoch od prvého kontaktu zlý vzťah k štátnym inštitúciám a potom sa čudujeme, že vzťah občan a štát nefunguje.“

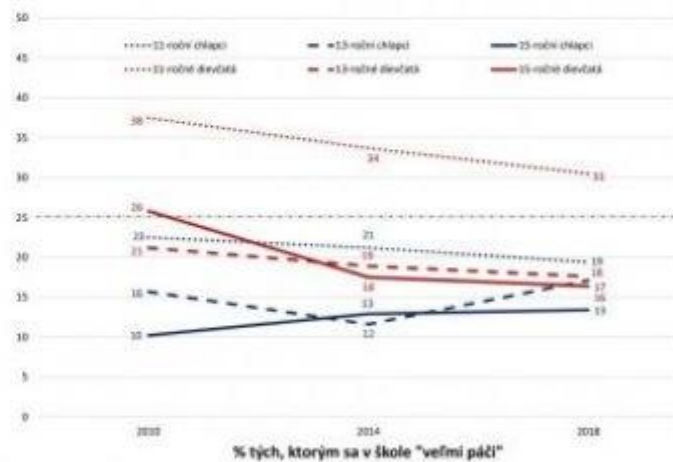
Nelichotivý vzťah ku škole viedol riešiteľov k tomu, aby sa tento rok zamerali na dôvody, prečo škola neláka, a čo sú faktory, ktoré naopak dokážu školákov motivovať. „Už počas pandémie sme realizovali online rozhovory so školákmi, z ktorých vyplynulo, že to najdôležitejšie, čo im pomáha byť v škole úspešnými, je dobrý učiteľ. **Deti úprimne chcú a potrebujú vidieť úprimný záujem učiteľa.** Preto meriame, koľko detí má učiteľa, ktorý ich motivuje a ako sa to odráža na ich zdraví a navrhovaní. Meriame tiež úroveň



motivuje a ako sa to odrazí na ich záujmy a napredovanie. Znamená to tiež úroveň školského stresu, ktorý sa z roka na rok zvyšuje. Školám chceme dať spätnú väzbu, chceme im pomôcť porozumieť, aké charakteristiky učiteľa deti vnímajú ako podporujúce.“ hovorí A. Madarasová Gecková.

V škole sa mi páči

- Menej ako pätine školákov sa v škole veľmi páči.
- Školákom sa v škole páči čím ďalej tým menej.



Školákom na Slovensku sa v škole páči čím ďalej tým menej. Medzi 15-ročnými bolo Slovensko v poslednom prieskume na 30. mieste spomedzi 45 krajín. Kým na Islande, v Slovinsku či Maďarsku školu hodnotí pozitívne 40% 15-ročných, v Nórsku, Bulharsku 30 %, v Rakúsku či Nemecku približne 20%, na Slovensku je to len 16% dievčat a 13% chlapcov vo veku 15 rokov. Za nami je napr. Česko, Poľsko, ale prekvapujúco i Fínsko. Osobitne chlapci už na druhý stupeň ZŠ u nás štartujú bez nadšenia.

Záujem o vzdelanie, nie však o školu

Blíži sa deň, kedy do škôl mieria politici na čele s ministrom školstva a nezriedka i s premiérom, aby deťom povedali, že vzdelanie je pre politikov priorita a pre deti kľúč k dobrej budúcnosti. Študenti a študentky si však význam kvalitného vzdelávania dobre uvedomujú. Rovnako si však uvedomujú, že sa ho na Slovensku nedostáva všetkým a všade. Dáta z HBSC štúdie z roku 2019 hovoria, že trom štvrtinám 15-ročných študentov a študentiek „**veľmi záleží na tom, aké vzdelávanie získajú**“ (75 % „**veľmi záleží**“, 25% „**záleží, no nie až tak**“) no zároveň sa v škole páči len jednému z piatich školákov vo veku 11 alebo 15 rokov, pričom spokojnosť so školou klesá s vekom.

„Proste sa nám tam nechce sedieť na tých nepohodlných stoličkách a počúvať

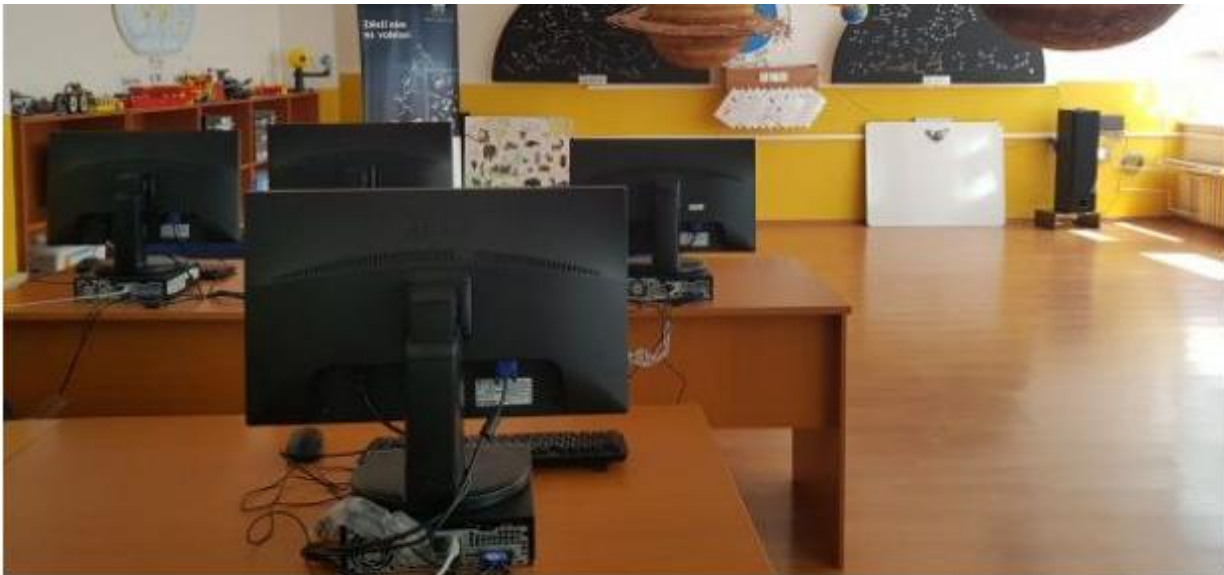


veci, ktore nam nebuja treba, cituje studia 13-ročne dievca. „Učiteľa veru ušetko vážne. Keby kúsok povolili. Boli zábavnejší, nie tak prísni. Netlačiť na nás. Mali by byť viac tolerantní a chápacejší. Lepšie vysvetľovali,“ hovorí 12-ročné dievča. Ďalšie 13-ročné dievča doplná, že môžu byť i prísni, „keď vieme, že im na nás záleží.“ A „keď sa na vás nevykašlú a pomôžu pri učení,“ hovorí 14-ročný chlapec. Zo štúdie vyplýva, že štvrtina školákov mala niekedy problém s čítaním a polovica chlapcov a až dve tretiny dievčat malo problémy s pochopením matematiky, pričom žiaci nedostávajú pri pochopení učiva a úlohách potrebnú podporu v škole. Takmer všetci 11-roční žiaci a žiačky uviedli, že potrebujú doma pri úlohách pomoc rodičov. S pochopením učiva pomáhajú rodičia polovici 15-ročných školákov.

„Učiteľ je najdôležitejší faktor, ktorý dieťaťu pomáha alebo bráni byť úspešným. Deti potrebujú učiteľov, ktorým na nich záleží, prijímajú ich takých, akí sú, zaujímajú sa, ako sa majú aj mimo vyučovania, dávajú im druhú šancu a „nezlomia nad nimi hneď palicu“. Takých, ktorí v príprave na vyučovanie urobia niečo navyše a ich hodiny sú zážitkom, dopĺňajú ich pokusy, hry a zaujímavosti. Máme na školách takýchto učiteľov, no nie sú samozrejmosťou a aj ich motiváciu ubíja byrokracia,“ hovorí Daniela Husárová.

Ak chceme, aby deti prežili väčšinu dňa tak, aby ich to bavilo a obohacovalo, potrebujeme do škôl pritiahnúť takýchto učiteľov, hovoria riešiteľky štúdie. Pritiahne ich kvalitný systém, dobré pracovné podmienky a fungujúca podporná sieť, ktorá im umožní byť skvelými učiteľmi a zabráni tomu, aby vyhoreli. Realita – tento školský rok školám chýba vyše 1300 učiteľov a vychovávateľov ([podľa edujobs.sk](http://podla.edujobs.sk)).





Aj takto vyzerá jedna z tried, v ktorej žiaci vyplňali dotazníky. Učitelia a žiaci sa často snažia spríjemniť prostredie tried v rámci svojich možností, aj v tejto škole však bol problém otvoriť staré okná a pustiť do triedy vzduch a rozsiahly školský dvor nebol upravený tak, aby ho školáci mohli naplno využívať – počas aj po škole.

Aktívne prestávky podľa uhla pohľadu

„*Nechcem vedieť koľko vážim, nehovorte mi to,*“ hovorí piatačka. Druhá časť HBSC štúdie je okrem telesnej zdatnosti zameraná aj na meranie zloženia tela školákov. Kým deti vyplňali dotazníky, v šatniach telocvične pribudli prístroje, ktoré deti vážia, merajú im množstvo telesného tuku, svalovej hmoty či BMI index. Meranie množstva telesného tuku naznačí odborníkom aj riziko nadhmotnosti vo vyššom veku.

Mgr. Beáta Ružbarská, PhD., z Fakulty športu Prešovskej univerzity v Prešove hovorí, že s tým, že sa študentky boja odvážiť a na svoju hmotnosť sa pozerajú kriticky sa stretávajú často. V predošlej štúdiu hodnotila svoju postavu ako trochu alebo veľmi tučnú tretina 13 a 15-ročných dievčat. „*Kritickejšie sú pritom k sebe chudé dievčatá,*“ hovorí a pridáva skúsenosti z praxe, keď „*mnohé z nich nie sú chudé preto, že športujú. Chudé sú nielen preto, že nemajú tuk, ale aj preto, že nemajú svaly.*“ To môže predznamenať zdravotné problémy – základné oporné svalstvo, teda svaly chrbta a brucha sú ťažšie ako tukové tkanivo a ak sa vytúžená hmotnosť dosiahne za cenu redukcie svalov na minimum, tak hrozí, že dievčatá nemajú čím držať rovný chrbát a ten ich bolí. Tiež hrozí, že sa



nedokážu hýbať, lebo na pohyb, ktorý prináša potešenie, je potrebné mať isté množstvo svalov a zručností ako ich využívať, nielen vysnívanú hmotnosť.

Beáta Ružbarská si všíma tiež to, že „*problém s nadhmotnosťou sa objavuje výraznejšie u detí na dedine, ako v meste*“. Dáta HBSC štúdie sa vyhodnocujú, no ona upozorňuje na iný výskum zameraný na telesný, funkčný a motorický rozvoj stredoškolskej populácie prešovského regiónu, ktorý robili na fakulte. Výsledky „*poukazujú na vyššiu endomorfiu, teda vyšší podiel telesného tuku na telesnom zložení vidieckych dievčat v porovnaní s dievčatami z mesta, a to v každom roku od 15. do 19. roka. U chlapcov z vidieka bola zaznamenaná vyššia endomorfia až od 16. roku života. Uvidíme, či sa to potvrdí aj u žiakov základných škôl.*“ Mohlo by to súvisieť s menšou ponukou športovísk a aktivít v obciach. „*Výskumy naznačujú, že **podmienky prostredia najmä v okolí miesta bydliska a navštevovanej školy, môžu ovplyvniť pohybové správanie dieťaťa.** Dostupnosť športovísk má vplyv na frekvenciu a objem pohybovej aktivity.*“





Meranie zloženia tela. Nadhmotnosť a obezita a nedostatočná úroveň pohybovej aktivity v adolescencii nie sú dobrým základom pre zdravý životný štýl v dospelosti. Už údaje z predošlej štúdie ukázali, že každé tretie dievča či chlapec vo veku 11 rokov trpí obezitou.

Po meraniach bežia žiaci v telocvični vytrvalostný člnkový beh, na základe, ktorého bude hodnotená ich funkčná zdatnosť. Na signál behajú z jednej strany telocvične na druhú, každý toľko raz, koľko vládze. U piatakov sú posledné úseky súbojom dvoch žiakov. Ako vysvetľuje učiteľka telesnej výchovy, chodia na futbal a aj počas prestávok si robia „na chodbe preteky a stále sa predháňajú“. Keď majú behať siedmáci a deviataci, pár dievčat odmietne, nechcú či hovoria, že si zabudli tenisky.

„Ešte ako piatačka stvárala na chodbe také gymnastické kúsky, že sme sa báli. Ako prišla do siedmej triedy, zlomilo sa to a nechce nič robiť. Láme sa to v siedmej triede,“ hovorí učiteľka. Vo vyšších ročníkoch dievčatám nepomáhajú v motivácii ani hygienické podmienky na školách – jednoducho sa odmietajú spotiť, ak nemajú možnosť sa osprchovať. Podľa údajov, ktoré tento rok zverejnilo ministerstvo školstva nemá telocvičňu **vyše tretina základných škôl** a aj časť tých, ktoré ju majú, má staré hygienické zariadenie či je proste na sprchu krátka prestávka. V člnkovom behu porážajú naprieč ročníkmi chlapci svoje spolužiačky, u deviatakov vyhráva prekvapivo dievča. Keď sa vydýcha, vysvetľuje, že hrá basketbal, ktorý má v meste tradíciu.

Už údaje z predošlej štúdie ukázali, že každé tretie dievča či chlapec vo veku 11 rokov má rizikové množstvo telesného tuku a viac ako polovica školákov vo všetkých sledovaných vekových skupinách má nízku funkčnú zdatnosť. Tento rok má funkčnú zdatnosť odhaliť práve vytrvalostný člnkový beh. Ide o dôležitý údaj, pretože „ak má školák nízku funkčnú zdatnosť znamená to, že má nízku celkovú kapacitu kardiovaskulárneho a dýchacieho systému a schopnosť vykonávať dlhodobú, rytmickú a dynamickú pohybovú aktivitu zahŕňajúcu veľké svalové partie. Vzhľadom na to, že existuje súvislosť medzi slabou úrovňou funkčnej zdatnosti a rizikovými faktormi chorôb obehovej sústavy, môžeme povedať že u detí a adolescentov s nižšou úrovňou funkčnej zdatnosti je väčšie



poznať, že u detí a adolescentov s nízou úrovňou funkčnej zdatnosti je vyššie riziko rozvoja chorôb obehovej sústavy v dospelosti. Na druhej strane – čo by mohlo byť motiváciou pre rodičov v podpore pohybovej aktivity detí, vyššia úroveň funkčnej zdatnosti je vo vzťahu k lepším akademickým výsledkom,” vysvetľuje Mgr. Peter Bakalár, PhD. z Fakulty športu Prešovskej univerzity v Prešove, ktorý vedie fitness časť HBSC štúdie. Aj tu však platí „všetko s mierou“, pretože pri veľkom objeme pohybovej aktivity rastie riziko úrazov. A veľké objemy pohybovej aktivity môžu spolu s poruchami príjmu potravy súvisieť so snahami o nezdravú úpravu hmotnosti.

Bakalár upozorňuje, že školáci vo veku od 5 do 17 rokov by sa mali počas týždňa venovať pohybovej aktivite strednej až vyššej intenzity v priemere 60 minút denne. Podpora pohybu detí a mladých musí nastať v rôznych oblastiach – na školách okrem telesnej výchovy musia mať školáci možnosť aktívne tráviť prestávky, treba umožniť školákovi bezpečne sa dostať do škôl na bicykloch či pešo. V parkoch treba budovať aj ihriská pre staršie deti, osobitne také, ktoré pritiahnu aj dievčatá, zvýšiť sa musí dostupnosť voľnočasových športových aktivít. A treba ísť deťom príkladom. HBSC dotazník kladie aj tieto otázky.

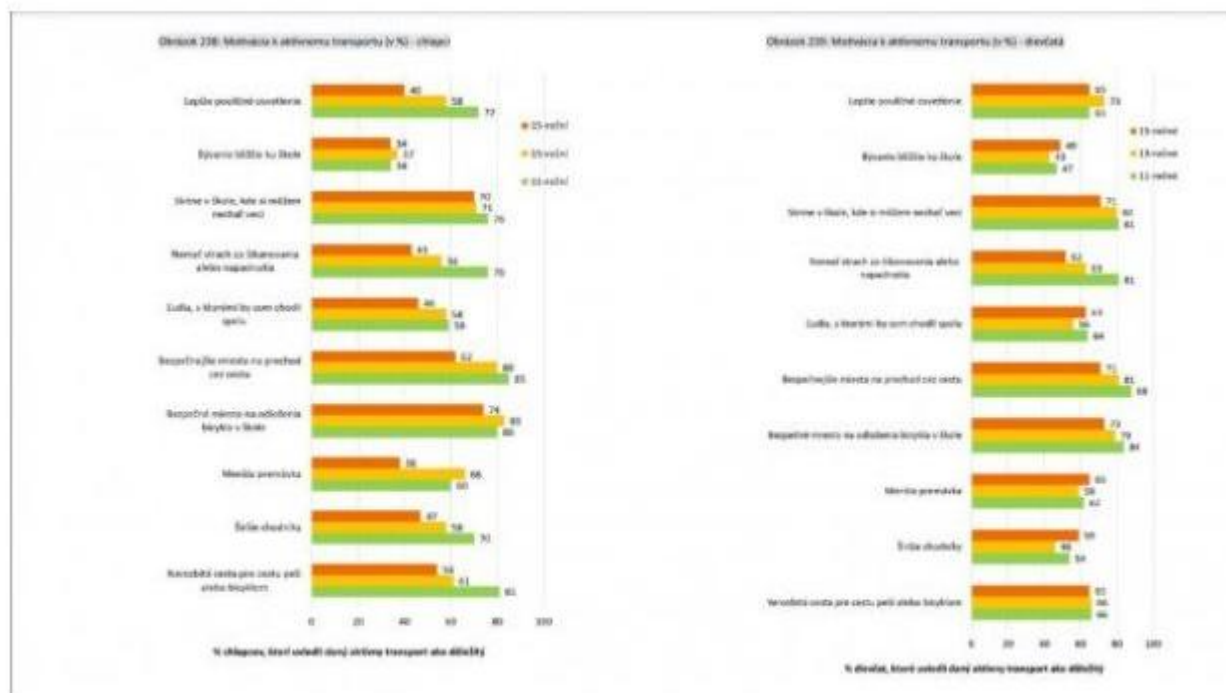




Pohľad z okna jednej zo škôl, ktorá sa zapojila do zberu dát. Štúdia HBSC sa pýta aj na to, čo školákom bráni v aktívnom transporte do školy. Dôvodom sú najmä nebezpečné cesty, ale tiež neochota škôl vytvoriť bezpečné priestory na uloženie bicyklov či kolobežiek.

Predstava o aktívnych prestávkach z pohľadu detí a škôl je trochu rozdielna. Kým predstavitelia škôl sú presvedčení, že žiaci môžu tráviť prestávky aktívne, tí o tom buď nevedia, alebo túto možnosť nevyužívajú či majú o aktívnej prestávke inú predstavu. Skoro polovica zo 109 škôl udáva, že žiaci sa môžu cez prestávky voľne pohybovať v blízkosti triedy (45 %) alebo využívať celý areál školy (43 %) a iba 7 % škôl uviedlo, že žiaci musia veľkú prestávku tráviť v triede. Naproti tomu len dve percentá školákov hovorí, že im škola ponúka športové náradie či aktivity, aby prestávky mohli tráviť aktívne, približne pätina školákov uviedla, že môže využívať celý areál školy (chodby, dvor, ihriská), dve tretiny školákov sa môžu počas veľkej prestávky pohybovať na chodbe blízko triedy a **až 14 % školákov nesmie triedu opustiť.**

Podľa štúdie zhruba polovica školákov do školy chodí pešo. Medzi prekážky, ktoré bránia aktívnemu transportu do školy pešo, bicyklom či kolobežkou školáci uvádzajú najmä **chýbajúce bezpečné cesty** a priechody cez cesty a to, že v škole nie je priestor na bezpečné uloženie bicykla a vecí. Na Slovensku zatiaľ tieto potreby nenachádzajú veľkú odozvu, skôr ide o pionierske projekty. **Bratislava napríklad** na úvod školského roka plánuje na deň uzatvoriť ulicu pri ZŠ Tbiliská a vyhlásiť ju symbolicky za „školskú ulicu“. Zmenám dopravnej situácie pred školou predchádzal prieskum medzi deťmi a rodičmi, z ktorého vyplynulo, že rodičia vozia deti do školy z dvoch dôvodov – bývajú ďaleko alebo majú strach z nebezpečnej dopravnej situácie. Druhý dôvod prevažuje. *„Mesto nemôže byť zároveň priateľské k autám aj k deťom. Dlhé roky sme budovali mestá podľa potrieb áut, je čas to zmeniť, vyžaduje si to čas a úsilie, avšak mesto bez detí je skôr či neskôr mŕtve mesto,“* **hovorí urbanista a priekopník** pretvárania miest na priateľské



Len zhruba polovica školákov chodí do školy pešo, asi tretina hromadnou dopravou. Bicykel používa jeden až tri percentá detí v závislosti od veku. Cesta pešo do školy s rodičmi či rovesníkmi podľa riešiteľov štúdie ponúka školákom aj možnosť porozprávať sa s rodičmi či kamarátmi, rozdýchať a rozhýbať sa a prispieva k ich duševnej pohode a spokojnosti, čo si málokto uvedomuje.

Voľnočasové pamäťové stopy

Pokiaľ ide o rodičovské vzory, len tretina 15-ročných a zhruba polovica 11 a 13-ročných respondentov uviedla, že ich otec a mama každý týždeň športujú. „Školáci uvádzajú, že pohybovo aktívnejší sú tí, ktorých rodičia vedú k športu, sú pre nich vzorom aktívneho životného štýlu. V rozhovoroch často hovorili, že potrebujú vedieť „ako na to“, že je ťažké začať sa hýbať, ak nemáte skúsenosť „dobrého pocitu“, keď sa prekonáte. Pohybová gramotnosť sa vyvíja od ranného detstva postupným objavovaním toho, čo naše telo dokáže, aké nám pohyb môže prinášať benefity, dobré pocity nielen zo samotného pohybu, či výkonu, alebo aj z toho, že si užívame čas s ľuďmi, ktorých máme radi,“ vysvetľuje A. Madarasová Gecková.

Z organizovaných foriem trávenia voľného času **prevláda šport a umenie**. Zhruba každý druhý chlapec chodí na tréningy a každé druhé dievča do ZUŠ, veľká časť detí sa však nevenuje vo voľnom čase nijakým



organizovným aktivitám. Z neorganizovaných aktivít najradšej školáci trávia čas s priateľmi (zhruba 70 % školákov vo všetkých vekových kategóriách). Dievčatá a chlapcov motivuje k športu radosť z pohybu, snaha dostať sa do dobrej formy, vidieť sa s kamarátmi/kami, zlepšiť si zdravie a zabaviť sa. Ako **prekážky** uvádzajú to, že **v okolí nie sú vhodné aktivity**, chýba výstroj či kamaráti, ktorí by športovali s nimi, no predovšetkým to, že nemajú na šport dost času.

Naproti tomu sleduje aspoň dve hodiny denne televíziu či videá 41 % (15-ročných) až 54 % dievčat (11-ročných) a 40 % (15 r.) až 49 % (11 r.) chlapcov. Počítačové hry hrá denne aspoň dve hodiny 56 % (11 r.) až 65 % (15r.) chlapcov a 16 % (11 r.) či 14 % (15 r.) dievčat. Prácou na počítači a na sociálnych sieťach strávi denne aspoň dve hodiny 19 % (11 r.) až 44 % (15 r.) chlapcov a 43 % (11 r.) až 65 % (15 r.) dievčat.

*„Nemá zmysel sa mladých pýtať, koľko času trávia online, pretože **sú online stále**. Narozdiel od staršej generácie, ktorá zdôrazňuje najmä negatíva online sveta, oni vnímajú a zdôrazňujú jeho pozitíva, je pre vzdelávacím nástrojom – niektorí hovoria, že sa angličtinu nenaučili v škole, ale z youtube videí, na internete hľadajú podklady pre školské projekty, ku ktorým by sa inak nedostali. Aj riziká súvisiace s kyberšikanou či bezpečnosťou si často uvedomujú viac ako rodičia. Viacerí absolvovali preventívne programy na škole,“* hovorí D.

Husárová.

Veľká miera času stráveného na sociálnych sieťach však so sebou nesie riziko závislosti, čo si tiež štúdia všima – pýta sa školákov, či sa im stalo, že kvôli internetu nejedli či nespali, zanedbávali priateľov, krúžky, alebo pociťovali strach, že ak sa „odpoja“, niečo im ujde (tzv. fear of missing out/strach zo zmeškania). Keďže sa výskum sústreďuje na žiakov základných škôl, tieto situácie ešte nie sú významné, hoci sa objavujú. Približne každý piaty školák uvádzal, že je úzkostný, ak si nekontroluje správy alebo vypne mobil na nejaký čas. Štúdie zamerané na stredoškolačkov už tieto situácie zaznamenávajú oveľa častejšie (napr. **Juventa/Centrum pre výskum etnicity**

...a kultúry, 2021).



Vo vytrvalostnom činkovom behu činkovom behu sa lepšie darilo školákovi, ktorí sa pravidelne venujú športovej pohybovej aktivite.

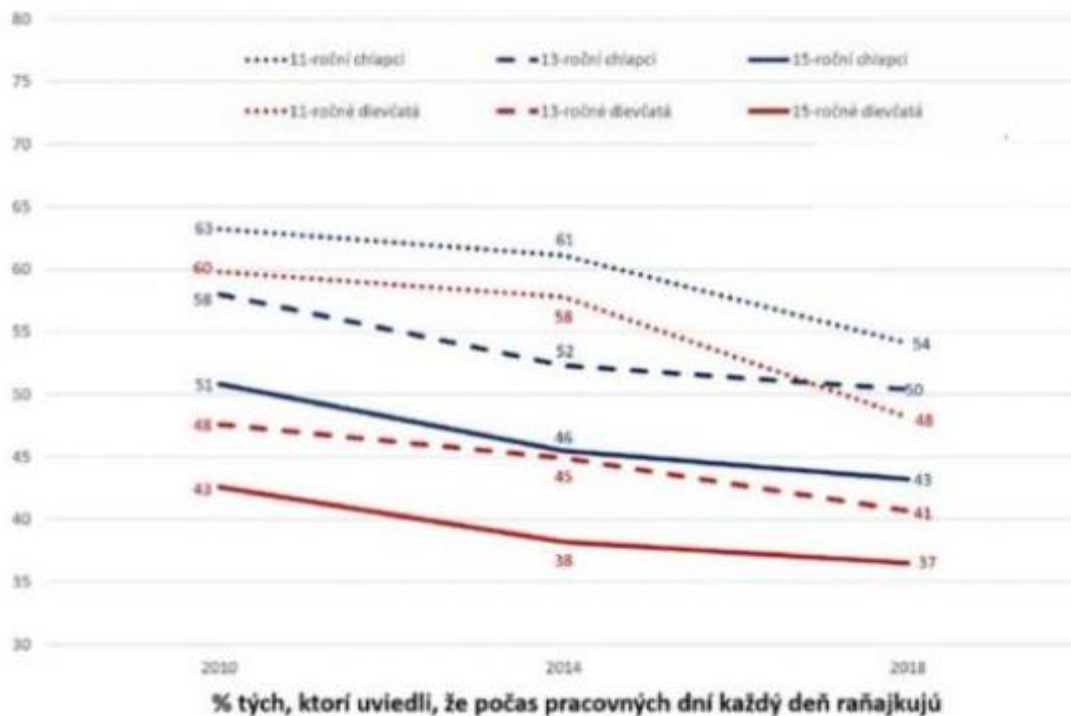
Vytvorenie dobrej „voľnočasovej pamätovej stopy“ v detstve je kľúčom k prevencii nielen fyzických, ale aj duševných ťažkostí. Aj preto v čase pandémie bolo z pohľadu dopadov na deti veľkým problémom nielen zatvorenie škôl, ale aj dlhodobé obmedzenie voľnočasových aktivít. „Šport a rozvíjanie ostatných mimoškolských zručností je nesmierne dôležité aj z psychologických príčin. Tým, že si deti budujú pozitívny vzťah k pohybovej alebo kreatívnej činnosti sa učia nielen činnosť samotnú, ale najmä to, že im v živote môžu tieto aktivity pomáhať napr. pri zvládaní stresu a prispievajú tak k zlepšovaniu ich odolnosti. Ak deťom vezmeme príležitosť rozvíjať si tieto zručnosti, významne tým oslabujeme ich schopnosť využívať zdravé mechanizmy regulácie stresu a vystavujeme ich riziku problémov v oblasti duševného zdravia,“ upozorňovala **psychologička** Mária Balážová spoločne s Iniciatívou Dajme deťom hlas počas pandémie.

Raňajky, spánok a samota

„Som hladná.“ zaznie pri vlnínaní dotazníka od jedného z nočítačov. Piatačkv

vypĺňajú časť dotazníka, v ktorej sa objavuje otázka či majú sedem dní v týždni raňajky. Poznámka spustí rozhovor štyroch spolužiačok. Je pol jedenástej, beží tretia vyučovacia hodina a tri z nich ešte nejedli. Prvé dve prestávky boli vraj na raňajky krátke, čakajú na veľkú prestávku. Aáno vstávajú a idú do školy v čase, keď už doma nie sú rodičia. „Radšej si dlhšie pospím,“ hovorí jedno z dievčat. „Ja musím raňajkovať, u nás je to tak, že radšej nech trochu meškám do školy, ako by som nejedla,“ delí sa o rozdielnu skúsenosť posledná zo štvorice.

Obrázok 33: Raňajkovanie počas pracovných dní – porovnanie 2010 vs. 2014 vs. 2018 (v %)



„Deti potrebujú byť najedené, vyspaté a vybehané, to nie je žiadny nový objav, ale základy psychohygieny, nemôžeme ich nechať šesť hodín sedieť v triede, musia ísť cez prestávku na čerstvý vzduch, vybehať sa a nadýchať, aby to boli zdravé a živé deti, aké vedia byť,“ hovorí Andrea Madarasová Gecková.

Dáta HBSC štúdie z roku 2019 ukazujú, že cez pracovné dni raňajkuje len zhruba polovica školákov vo veku 11 rokov (48-54 %) a iba dve pätiny 15-ročných školákov (37-43 %). Tieto čísla ma prekvapia. Daniela Husárová však hovorí: „školáci nám bežne uravia, že nestíhajú raňajkovať. Ako sa potom môžu v škole sústrediť a pracovať?“ kladie si otázku a hneď odpovedá: „Vydržia ako-tak prvú hodinu, no potom už majú takú nízku hladinu cukru, že každý ďalšia



hodina je trápenie, nevedia sa sústrediť, v triede je hluk, žiaci vyrušujú, z toho sú nervózni aj učitelia. Mozog potrebuje mať z niečoho energiu. Základ stravovacích návykov si vytvárame už v detstve.“

Nielen na raňajky nemajú školáci čas, ale v rodinách je stále **menej času je aj na spoločné stolovanie či rozprávanie sa**. Stále menej rodičov určuje deťom, kedy majú ísť spať, ako dlho môžu byť po škole vonku a len v málo rodinách existujú pravidlá na používanie internetu. Takmer štvrtina 11-ročných školákov (23-24 %) uviedla, že sa s rodičmi rozpráva len málo alebo vôbec. S pribúdajúcim vekom sa počet zvyšuje a s rodičmi sa len veľmi málo alebo vôbec nerozpráva 38 % školáčok a 33 % školákov vo veku 15 rokov.

Každý štvrtý 11-ročný chlapec (23 %) a tretie dievča (31 %) uviedli, že im rodičia zriedkavo alebo vôbec neurčujú, kedy majú ísť spať. U 15-ročných je to 59 % chlapcov a 69 % dievčat. Približne polovica 11-ročných školákov (49-56 %) uviedla, že v rodine platia pravidlá na používanie internetu len zriedkavo alebo vôbec. Pri 15-ročných to uviedlo až 80 % chlapcov a 83 % dievčat. *„Z vlastnej skúsenosti viem, že chodiť spať nadržanom, keď vstávam o siedmej nie je najlepší nápad. Ale nedá sa odolať. Internet dokáže človeka zamestnať na dlhé hodiny,“* hovorí 15-ročný žiak. *„Chodím neskoro spať, lebo nie som unavená. Pozerám seriály alebo si píšem s kamarátmi,“* hovorí 13-ročné dievča.





Niekedy stačí málo – nechať na chodbe ping pongový stôl a aktívne prestávky sa na škole sú realitou.

„V dnešnej uponáhľanej dobe je niekedy ťažké nájsť si čas a energiu na spoločné aktivity každý deň či dožadovať sa dodržiavania pravidiel. Ale práve to poskytuje priestor pre vytváranie a upevňovanie vzťahu medzi rodičmi a deťmi, prispieva k vytvoreniu pocitu bezpečia, v ktorom sa môžu cítiť iste a zdôveriť sa, keď to budú potrebovať,“ hovorí Daniela Husárová. A dodáva, že je jedno, či spolu športujeme, hráme karty, pozeráme televíziu alebo sedíme pri nedeľnom obede. *„Dôležité je ukázať, že „som tu a počúvam ťa“. A čím skôr si rodina osvojí tieto „zvyky“, tým pevnejšie väzby si deti vytvárajú, a to aj napriek tomu, že období dospievania sa postupne snažia osamostatniť a získať nezávislosť.“*

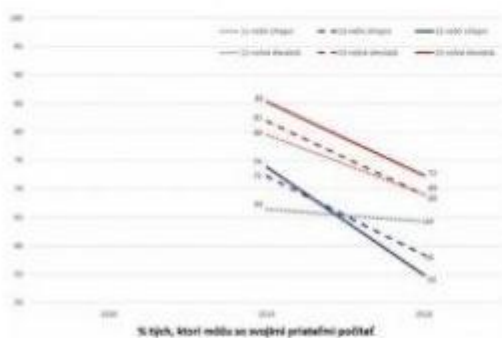
Menej času a rozhovorov strávených s rodičmi je s pribúdajúcim vekom mládežníkov bežná vec, no horšie je, keď im v tomto veku chýbajú aj dôverní kamaráti. Medzi rokom 2014 a 2018 klesol počet školákov, ktorí uviedli, že môžu so svojimi priateľmi počítať. Výnimkou boli iba 11-roční chlapci, u ktorých zmena nenastala. Marek Madro z Ipecko.sk, čo je najväčšia psychologická poradňa pre mladých, **hovorí, že osamelosť je hlavnou** témou, s ktorou psychológov mladí kontaktujú. A vo veľkej miere to súvisí aj so sociálnymi sieťami. Minulý rok zaznamenala poradňa 72-tisíc kontaktov. Každý rok 100 tisíc (1) z nich hľadá pomoc s problémami. Každý deň sa

KONTAKTOV, DAJÍCICH 120-TISÍC (!) NEMOMI Z KAPACITNYCH DOVODOV PRIJAŤ.

„Najčastejšou témou je **pocit obrovskej osamelosti**, pričom sa obsah tohto slova mení. Pred rokmi sa deti a mladí báli ísť za rodičmi, lebo sa báli trestu. Teraz sa boja ukázať akí sú, pred svojimi kamarátmi, pretože dnes sa nenosí byť smutný. Stále musíte byť úspešní a prezentovať to na sieťach.“ Druhou najčastejšou témou kontaktov sú pokusy o samovraždu.

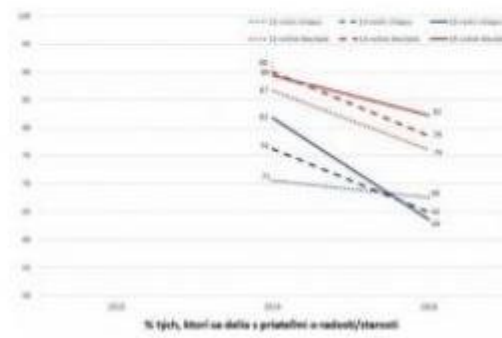
Sociálna opora rovesníkov - môžu počítať s priateľmi, keď majú problém

Obrázok 141: Sociálna opora rovesníkov - môžu počítať s priateľmi, keď majú problém - porovnanie 2010 vs. 2014 vs. 2018 (v %)



Sociálna opora rovesníkov - priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti

Obrázok 142: Sociálna opora rovesníkov - priatelia, s ktorými sa môžu podeliť o radosti aj starosti - porovnanie 2010 vs. 2014 vs. 2018 (v %)



Školáci majú stále menej priateľov, s ktorými sa môžu podeliť o radosti a starosti. Práve dobrí priatelia sú pritom jedna z kľúčových vecí pre spokojný život, uvádzajú v HBSC štúdiu. „Spokojnosť je dobré vzdelanie, vychádzanie s rodinou a dobrí kamaráti,“ hovorí 13-ročný chlapec. „Mať pri sebe nejakú technológiu a dobrého kamaráta,“ je dôležité podľa 15-ročného chlapca. „Byť so životom spokojný, znamená byť zdravý a tráviť čas s kamarátmi,“ hovorí 13-ročné dievča.

Taký sen o zmene

Často z úst rodičov a starých rodičov počuť kritiku smerom k mladým, že sú generáciou, ktorá je lenivá, trávi čas na sociálnych sieťach a v nákupných centrách. Menej kriticky sa ako predstavitelia staršej generácie zamýšľame nad svojou zodpovednosťou za to, aké možnosti deťom a mladým ponúkame a aký svet sme pre nich vytvorili. „Mám taký sen, že až budeme robiť ďalšiu štúdiu HBSC, deti nám nebudú referovať, že im v škole zakazujú sa rozprávať a hýbať, ale sa budú sťažovať, že ich nútia rozprávať, prezentovať, diskutovať, hýbať sa, a že už by si fakt chceli trochu v pokoji len tak počúvať,“ hovorí Andrea Madarasová Gecková.

Peter Bakalár by privítal, keby sme zlepšili podporu pohybovej aktivity detí a mladých. „Inšpiroval by som sa krajinami, ktoré dosahujú vysoké úrovne ich





*pohybovej aktivity, napr. Slovinskom či Fínskom a snažil sa o prenos ich podpory pohybovej aktivity do našich podmienok. Malo by pritom ísť o **systematickú podporu** – teda takú, v ktorej je pohybová aktivita zohľadňovaná ako priorita pri tvorbe politik naprieč rôznymi sektormi (zdravotnícky, dopravný, stavebný, súkromný a vzdelávací),“ hovorí. „Školy sú základom pre podporu pohybovej aktivity detí a adolescentov,“ hovorí a dodáva, že na školách treba vytvárať personálne a materiálne podmienky pre pohyb – počnúc dobre pripravenými učiteľmi na fakultách, ktorí budú v školách dobre ohodnotení, cez budovanie a obnovy telocviční a školských dvorov, ktoré budú pre pohyb prístupné aj mimo vyučovacích hodín.*

Daniela Husárová upriamuje pozornosť na duševné zdravie. „Obdobie pandémie otvorilo veľa tém, ktoré boli doteraz na konci rebríčka záujmu verejnosti, ale aj kompetentných. Napriek tomu, že máme za sebou neskutočne ťažké obdobie, som rada, že sa konečne otvorila téma duševného zdravia mladých ľudí, zdravotnej starostlivosti o mladých, ktorí majú duševný problém, téma dôležitosti psychohygieny, a mnoho ďalších, z čoho vyústala aj potreba a realizácia konkrétnych krokov. Výsledky štúdie odhalia, aké dopady pandémie mala nielen na fyzické a psychické zdravie dospelých, ale aj na ich bežný život. A ja by som si priała, aby sa aj vďaka štúdiu, mohli meniť veci k lepšiemu.“

Andrea Settey Hajdúchová, Iniciatíva Dajme deťom hlas

[Radi čítate blogy? [Aktivujte si pondelkový newsletter s piatimi najlepšimi blogmi týždňa.](#)]

ZDIEĽAŤ  ČÍTAŤ NESKÔR 



Udeľovanie štátnych cien Jozefa Milana Hurbana [↗](#)

📅 1. 9. 2022, 18:39, Relácia: **Tlačové besedy** [↗](#), Stanica: TA3, Vydavateľ: C.E.N. s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 38 750 GRP: 0,86 OTS: 0,01 AVE: 198193 Eur

[strojový prepis] ... **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** v novembri tisíc deväť sto osemdesiat deväť bol profesor plán jedným z iniciátorov založenia hnutia verejnosť proti násilliu v januári tisíc deväť sto deväťdesiat bol zvolený za predsedu Najvyššieho_súdu slovenské socialistické republiky predsedníctvo Slovenskej_národnej_rady ho ustanovilo za predsedu komisie pre prípravu...



Objavy vesmírneho teleskopu [📄](#)

📅 1. 9. 2022, 19:55, Relácia: **Televízne noviny**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **337 500 GRP**; **7,50 OTS**; **0,08 AVE**; **50531 Eur**

Jaroslav Zápala, moderátor:

Najvzdialenejšie galaxie či planéty obiehajúce okolo iných hviezd, vesmírny ďalekohľad Jamesa Webba prekonáva sám seba.

Zlatica Švajdová Puškárová, moderátorka:

Navyše podľa vedcov raz možno pomôže zodpovedať jednu z najväčších otázok ľudstva.

Jozef Demeter, redaktor:

10-miliardový teleskop po dekáde príprav odštartoval do vesmíru na sklonku minulého roka, niekoľko mesiacov letel asi 1,5 milióna kilometrov od Zeme a pripravoval sa na svoju misiu, ohromil hneď prvými fotografiami.

Pavol Bobík, astrofyzik, Ústav experimentálnej fyziky SAV:

Ďalekohľad Jamesa Webba je ako stroj času.

Jozef Demeter, redaktor:

Dostal sa na hranice pozorovateľné prvým galaxiám, ktoré vznikali, ku galaxiám, ktoré vznikli 200 miliónov rokov po Veľkom tresku.

vedec:

Sa nachádzajú v takej vzdialenosti, že svetlo z nich k nám letelo 13,5 miliardy rokov.

Jozef Demeter, redaktor:

Astronómovia teraz navyše vidia ako sa rodia hviezdy vo vesmírnych oblakoch plynu a prachu.

Rudolf Gális, predseda Slovenskej astronomickej spoločnosti pri SAV, **UPJŠ** v Košiciach:

Problém doteraz bol v tom, že astronómovia nemohli priamo sledovať tieto prvé okamihy vzniku nových hviezd, keďže vlastne ten plyn a prach bráni svetlu, aby preniklo.

Jozef Demeter, redaktor:

Takto sa teleskop zamerával aj na bližšiu galaxiu vzdialenú "iba" 500 miliónov svetelných rokov, vzácna galaxia s názvom Koleso voza bola kedysi podobná našej Mliečnej dráhe, všetko sa ale zmenilo pred 200 až 300 miliónmi rokov.

Pavol Bobík, astrofyzik, Ústav experimentálnej fyziky SAV:

Došlo k zrážke, do tejto galaxie veľkou rýchlosťou vrazila menšia galaxia, toto nové pozorovanie infračervenej oblasti nám ukázalo ako takéto zrážky galaxií môžu mať aj pozitívny efekt a môže to viesť k vzniku nových hviezd.

Jozef Demeter, redaktor:

Obrovské očakávania majú vedci v oblasti prieskumu tzv. exo planét, mnohé z nich môžu byť podobné Zemi, zistiť nám to pomôže práve tento teleskop.

vedec:

Dokáže popísať spektrum to znamená z čoho sa skladá tá atmosféra a to nám umožní vidieť, že či tie atmosféry sú prvky, ktoré sú nejakú späť s biologickým procesom.

Pavol Bobík, astrofyzik, Ústav experimentálnej fyziky SAV:

Ak takéto zlúčeniny biomarkery nájdeme niekde v atmosfére exo planéty môže to byť znak toho, že tam sa nachádza život.

Jozef Demeter, redaktor:

Iba pred pár dňami vôbec prvýkrát teleskop objavil oxid uhličitý na planéte mimo našej slnečnej sústavy.



vedec:

Očakávaná sa naplňajú, nevieme, že kde všade vo vesmíre je život, na koľkých je planétach a teda ako často, ako ľahko je to pozorovateľné a Webb už kdesi siaha, kde by možno to mohlo vyjsť.

Jozef Demeter, redaktor:

Jozef Demeter, Televízia Markíza



bleskom [🔗](#)

📅 2. 9. 2022, Zdroj: **Zdravotnícke noviny**, Strana: 3, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 14 000 GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 450 Eur

Štyridsaťjeden percent slovenských tínedžerov nedokáže rozlíšiť pravdivé zdravotnícke informácie od nepravdivých. Vyplýva to z výskumu psychológov z Univerzity Komenského v Bratislave a Slovenskej akadémie vied (SAV).

Odliv opatrovateliek zo zariadení sociálnych služieb (ZSS) bude pokračovať v septembri. Upozorňuje na to Komora opatrovateliek Slovenska. Problémom je okrem iného zlé mzdové ohodnotenie. Navyše, návrh zvýšenia plátov zdravotníkov nepocítia sestry v ZSS, a tak môžu odchádzať zo sociálnych služieb do nemocníc.

Počas pandémie ochorenia COVID-19 klesla účasť na preventívnych prehliadkach u zubára, zhodujú sa všetky tri zdravotné poisťovne. Pripomínajú, že ak tento rok ľudia preventívnu prehliadku neabsolvujú, hrozí, že si budú musieť ošetrenia u zubára v budúcom roku hrať sami. Tento rok síce bola výnimka na toto pravidlo, ale na budúci rok zatiaľ udelená nie je.

Rádiodiagnostické oddelenie

NsP v Považskej Bystrici má nový celotelový kostný denzitometer. Ako uviedla nemocnica, celotelový kostný denzitometer je v súčasnosti zlatým štandardom diagnostiky osteoporózy a bude slúžiť na rýchlejšiu a efektívnejšiu diagnostiku pri vyšetrení pacienta. Odborníci Univerzitnej nemocnice L. Pasteura Košice a Lekárskej fakulty **UPJŠ** sa zapoja do projektu SIRIUS – preventívny skríning pečene. Organizuje ho Slovenská hepatologická spoločnosť a odštartoval v Banskobystrickom kraji vo FNsP F. D. Roosevelta Banská Bystrica. Projekt sa bude realizovať postupne aj v ďalších v mestách a obciach Slovenska.

MZ SR vyhlásilo výzvu Vzdelávanie odborníkov mimo rezortu zdravotníctva. Výzva je určená odborníkom, ktorí pôsobia mimo zdravotníckych zariadení, napríklad školským psychológom, logopédom, sociálnym pracovníkom či špeciálnym pedagógom. Celkovo je alokovaných 1,9 milióna eur. Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie žilinskej nemocnice vybuduje pre pacientov novú prírodnú oddychovú zónu. Nové relaxačné miesto vznikne v átriu na prízemí ambulantnej časti onkologického pavilónu.

(kl, tasr)

Dofinancovanie

Štátna poisťovňa opäť zachránená

Štát v predstihu posielal finančné prostriedky na ďalšie zvýšenie základného imania

Ministerstvo zdravotníctva opäť zakročilo a už po tretíkrát pomohlo Všeobecnej zdravotnej poisťovni oddialiť riziko ozdravného plánu.

V minulom čísle ZEN sme informovali, že podľa našich informácií štátna VŠZP začiatkom augusta nespĺňala zákonnú povinnosť výšky základného imania a na stole bolo jej opätovné dofinancovanie, aby sa predišlo ozdravnému plánu. O prípadnom dofinancovaní štátnej zdravotnej poisťovne mŕkalo ministerstvo zdravotníctva aj finanční. Na otázky k dofinancovaniu neodpovedala ani Všeobecná zdravotná poisťovňa.

Poisťovňa uviedla, že „si nadišla plni svoje legislatívne záväzky spojené s vykonávaním verejného zdravotného poistenia, a tak nie sú naplnené formálne dôvody na nariadenie ozdravného plánu“.

Tretí zásah

O pár dní nato na online rokovani vláda odsúhlasila uvoľnenie sumy 40 miliónov eur zo štátnych finančných aktiv na zvýšenie základného imania VŠZP.

Keďže ide o tretí zásah ministerstva zdravotníctva v tomto roku, aby sa predišlo ozdravnému plánu VŠZP.

Prvýkrát ministerstvo zasiahlo vo februári 2022, keď rezort zdravotníctva odsúhlasil jeden bežný preddavok na platbu za poistenecov štátu a dva preddavky na platbu za poistenecov štátu navyše.

Druhýkrát sa rezort realizoval v marci, keď predložil návrh na zvýšenie základného imania VŠZP. Vláda odobrela VŠZP 160 miliónov eur. Vtedy štátna poisťovňa dostala 120 miliónov eur. Prícom tieto peniaze boli viaza-



Foto: archív

Finančná injekcia sa pre VŠZP za posledné dva roky vyšplhala na 358 miliónov eur,

ne na uzatvorenie zmlúv medzi poisťovňou a poskytovateľmi ústavnej zdravotnej starostlivosti v pôsobnosti štátu.

Uvoľnenie zvyšných 40 miliónov eur definovali podmienky v memorande medzi rezortmi zdravotníctva a financií. To obsahuje niekoľko úloh pre MZ. Rozhodnutie o uvoľnení 40 miliónov eur ako peňažného vkladu štátu na zvýšenie základného imania VŠZP malo byť viazané na vyhodnotenie priebežného plnenia spomínaných úloh k termínu k 30. september 2022 a na vyhodnotenie aktuálnej kondície a augustovej prognózy VŠZP so zohľadnením septembrových dátovej prognózy a makroekonomickej prognózy.

MZ vyhodnotilo, že niektoré úlohy splnilo a niektoré sa kontinuálne plnia, preto sa má 40 miliónov uvoľniť. „Ministerstvo zdravotníctva naďalej identifikovalo skutočnosti, pre ktoré je nevyhnutné kapitálové posilnenie spoločnosti Všeobecná zdravotná poisťovňa vo výške 40 mil. eur, bez toho, aby bola realizácia tohto úlohu viazaná na mŕňky a podmienky memoranda, ktoré nastanú až v budúcom období a ktorých splnenie je vzhľadom na charakter jednotlivých podmienok kontinuálne prebiehajúcim procesom,“ uviedla MZ.

Septembrové peniaze v auguste

Rezort zdravotníctva tak predložil materiál na rokovanie vlády, ktorým požadoval uvoľnenie spomínanej sumy. Keďže ministri materiál schválili, finančná pomoc pre stratový VŠZP prichádza o mesiac skôr. 40 miliónov eur sa má uvoľniť už do konca augusta.

Rezort zmena termínu totiž odôvodňuje potrebou zvýšenia

základného imania VŠZP v auguste.

„Dôvody potreby zvýšenia základného imania o 40 mil. eur priamo súvisia s okolnosťami, ktoré nastali v priebehu obdobia roka 2021, pričom tieto mali negatívny finančný dosah na hospodárenie spoločnosti VŠZP už v roku 2021, pričom ako Ministerstvo zdravotníctva SR uviedlo, tieto sa preniesli aj do roku 2022,“ uvádza sa v aktuálnom predložennom materiáli.

Ministerstvo však argumentuje dôvodmi, ktoré boli pokryté už marcovým dofinancovaním. V marcovom materiáli o zvýšení základného imania VŠZP sa uvádza: „Sú to predovšetkým dodatočné náklady verejného zdravotného poistenia, ktoré neboli zahrnuté do rozpočtu verejnej správy v roku 2021 (náklady na COVID-19 v hodnote 65 mil. eur a nedosiahnuteľ úspory v liekoch vo výške 50 mil. eur) a zme- ná výsledku ročného prece- rovanie poisťovne za kalendárny rok 2019 s negatívnym vý- vom na vlastné imanie VŠZP vo výške 30,3 mil. eur.“

Avšak MZ ďalej odôvodňuje 40 miliónov aj pretrvávajúci- mi potrebami adekvátneho kry- tia rastúcich výdavkov na zdra- votnú starostlivosť v postcovid- ovom období.

Za dva roky 358 miliónov

V roku 2020 dostala VŠZP 198 miliónov eur. Tento rok v marci bolo na zvýšenie základného imania poisťovne schválených ďalších 120 miliónov.

Spolu so sumou, ktorú vláda odsúhlasila 25. augusta 2022, sa tak finančná injekcia pre Všeobecnú zdravotnú poisťov- ňu za posledné dva roky vyšpl- hala na 358 miliónov eur. [aj]

ZP

Rezort mlčí o odmenách...

Dokončenie zo strany 1

Ide o odmeny pre štatutárnych/riadiacich orgánov a dozorných orgánov. Zaujímali sme sa preto, na aké kritériá si tieto požitky viazané.

Trojzložkové odmeny

Hoci je odmeňovanie členov Predstavenstva VŠZP kompetenciou ministerstva zdravotníctva ako jediného akcionára poisťovne, na výšku odmen pre jednotlivých členov predstavenstva rezort neodpovedal. Podobne ako aj samotná zdravotná poisťovňa.

„Odmeňovací systém orgánov spoločnosti vychádza predovšetkým z uznesenia vlády SR č. 159/2011 z 2. marca 2011 k návrhu pravidiel vý- beru, riadenia a odmeňovania zástupcov štátu v orgánoch spoločnosti s majetkovou účasťou štátu v znení uznesenia vlády SR č. 190/2017 z 19. apríla 2017 k návrhu na doplnenie pravidiel výberu, riadenia a odmeňovania zástupcov štátu v orgánoch spoločnosti s majetkovou účasťou štátu,“ zhrnúla štátna poisťovňa.

Podľa účtovnej závierky VŠZP mali členovia šta-

tutárnych/riadiacich orgánov krátkodobé zamestnanecké požitky vo výške takmer 158-tisíc eur a členovia dozorných orgánov viac ako 45-tisíc eur.

VŠZP podotkla, že „podľa Stanov VŠZP je odmeňovanie členov orgánov spoločnosti dané do pôsobnosti valného zhromaždenia, t. j. jej jedinému akcionárovi, Ministerstvu zdravotníctva SR. V zmysle zásad odmeňovania členov predstavenstva a členov dozornej rady VŠZP je odmena člena predstavenstva zložená z pevnej zložky, zo zložky ekonomickeho významu a z variabilnej zložky odmeny.“

Štátna poisťovňa vysvetli- la, že v rámci pevnej zložky „predsedovi predstavenstva spoločnosti je za výkon funkcie stanovená a priznaná mesačná pevná zložka odme- ny zodpovedajúca 2-násobku priemernej mesačnej mzdy zamestnanca hospodárstva SR podľa zverejnených údajov Štatistického úradu za pred- chádzajúci kalendárny rok“. V prípade podpredsedu pred- stavenstva ide o 1,75-náso-



Foto: Shutterstock

bok a člena predstavenstva je to 1,5-násobok.

Pri stanovení výšky zložky ekonomickeho významu sa „vychádza z posúdenia hlavných ukazovateľov spoločnosti, ako sú výška obratu, výška rentability tržieb a počet zamestnancov“, uviedla VŠZP.

A kritériami na priznanie variabilnej zložky odmeny členov predstavenstva v sledovanom roku boli podľa poisťovne – veľkosť poistné- ho kmeňa, efektívnosť náro- stu výberu poisťného, hospo- dársky výsledok, výdavky na zdravotnú starostlivosť a za-

V závislosti od týchto parametrov má každý člen predstavenstva inú výšku odmeny.

VŠZP

bezpečenie dostupnosti zdra- votnej starostlivosti.

„V závislosti od týchto pa- rametrov má každý člen pred- stavenstva inú výšku odme- ny,“ reagovala poisťovňa na otázku, v akej výške boli od-

meny pre jednotlivých členov predstavenstva.

Súkromné poisťovne

Kým v minulom roku sa v účto- vnej závierke Union ZP uvádza- la táto položka vo výške viac ako 564-tisíc, aktuálne je uvedená 0 eur, dokonca aj za minulý rok je uvedená 0. Túto zmenu poisťov- ňa nevytvrdila.

„Členom Predstavenstva a Dozornej rady Union ZP nie je za výkon funkcie poskyto- vateľ štátna finančná odmena. Odmeňovaní sú v zmysle smer- nice o odmeňovaní v rámci svo- jho zamestnaneckého pomeru,“ podotkla Union ZP.

V prípade zdravotnej poisťo- vne Dôvera krátkodobé zamest- nanecké požitky členov orgánov poisťovne sú vo výške 92 400 eur (členovia štatutárnych/riadiacich orgánov 56 000 eur a členovia dozorných orgánov 56 400 eur).

„Ide o odmeny spojené s vý- konmi funkcií, ako sú člen pred- stavenstva, člen dozornej rady, t. j. odmena za prácu v štatutár- nom orgáne poisťovne,“ uviedla Dôvera ZP. Tieto odmeny nie sú teda viazané na tzv. KPI (pozn.: ukazovatele kvality a efektivity). [aj]

BLESKOM

Štyridsaťjeden percent slo- venských tínedžerov nedoká- že rozlíšiť pravdivé zdravotní- cké informácie od nepravdivých. Vyplýva to z výskumu psycho- lógov z Univerzity Komenského v Bratislave a Slovenskej akadémie vied (SAV).



Odliš opatrovateľiek zo za- riadení sociálnych služieb (ZSS) bude pokračovať v septembri. Upožornuje na to Komora opatro- vateľiek Slovenska. Problémom je okrem iného zlé mzdové ohodnote- nie. Navyše, návrh zvýšenia plátov zdravotníkov nepočíta sestry v ZSS, a tak môžu odchádzať zo sociálnych služieb do nemocníc.

Počas pandémie ochorenia COVID-19 klesla účasť na preventívnych prehliadkach u zubára, zho- dajú sa všetky tri zdravotné poisťo- vne. Príponajmä, že ak tento rok lu- du preventívnu prehliadku neabsol- vuje, hrozí, že si budú musieť ošče- renia u zubára v budúcom roku hra- diť sama. Tento rok si bola výjim- ka na toto pravidlo, ale na budúci rok zatiaľ ošedeň nie je.



Rádiodiagnostické oddelenie NpP v Povelovej Bystrici má nový celostrojový dezintometer. Ako uviedla nemocnica, celostrojový zos- tavný dezintometer je v súlade so štá- tnym štandardom diagnostiky ostr- oporúzy a bude slúžiť na rýchlejšie a efektívnejšie diagnostiku pri vy- šetrení pacienta.

Odborníci Univerzitnej nemoc- nice L. Pasteura Košice a Lekárskej fakulty UPJŠ sa zapoja do projektu SIRIUS – preventívny skríning peče- ne. Organizuje ho Slovenská hepat- ologická spoločnosť a odštartoval v Banskobystrickom kraji vo FNpP F. D. Roosevelta Banská Bystrica. Projekt sa bude realizovať postup- ne aj v ďalších v mestách a obciach Slovenska.



MZ SR vyhlásilo výzvu Vzdelávanie odborníkov mimo rezortu zdra- votníctva. Výzva je určená odborníkom, ktorí pôsobia mimo zdravotníckych zariadení, napríklad školským psy- chológom, logopédom, sociálnym pracovníkom či špeciálnym peda- gógom. Cieľom je alokovaných 1,9 milióna eur.

Oddelenie klinickej a rádiologickej onkológie Žilinskej nemocnice vy- buduje pre pacientov novú prirod- ný oddychový zónu. Nové relaxač- né miesto vznikne v štriu na príz- emíi ambulantnej časti onkologicke- ho pavilónu.

(M, tsav)

Mazacie oleje aj balená voda. Ako politici za 30 rokov stratili úctu k ústave a ako to zmeniť [✉](#)

📅 2. 9. 2022, 0:00, Zdroj: [aktuality.sk](#) [✉](#), Vydavateľ: Ringier Axel Springer Media s.r.o., Autor: Martin Sliz, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 693 152 GRP: 15,40 OTS: 0,15 AVE: 2593 Eur

V roku 2011 schválili poslanci novelu ústavy za približne 40 minút. Ovplyvnili pritom mocenské rozloženie v krajine.

Pád vlády Ivety Radičovej v roku 2011 sa do histórie zapísal najmä tým, že vyvolal rozklad pravicového bloku a Robert Fico vďaka nemu zostavil jednofarebnú vládu. Trochu mimo pozornosti verejnosti sa však udiali aj ďalšie pomerne významné veci. Jednou z nich je zásah do ústavy, na ktorý poslanci potrebovali zhruba toľko času, čo tréningu amatérovi zaberie beh na 10 kilometrov.

Včera základný zákon nášho štátu oslávil tridsiatku a spomínaná zmena spred 11 rokov ilustruje, aký k nemu majú politici a v širšom zmysle aj verejnosť prístup.

Jedným slovom by sa dalo zrejme povedať, že vlačný. To by pritom nemal byť pocit, ktorý ústava vzbudzuje. Aspoň nie podľa ľudí, ktorí sa podieľali na jej príprave, zásadných zmenách či pôsobia v oblasti teórie.

„Esteticky kontaminovaná“

„Predovšetkým je to úcta, ktorú americká spoločnosť prechováva k svojmu základnému zákonu,“ odpovedal si ústavný právnik a politik Peter Kresák v roku 1999 v úvode k prekladu ústavy USA na otázku, vďaka čomu text prežil viac ako dve storočia.

Úcta zo strany politikov je práve to, čo dnes podľa odborníkov našej ústave chýba. Príkladom je aj situácia zmieňovaná v samotnom úvode. Poslanci vtedy v parlamente v priebehu zhruba 40 minút zmenili základný zákon štátu a posilnili úrad prezidenta.

Ako píše ústavný právnik a bývalý politik Radoslav Procházka vo svojej knihe Rozhádzaná republika (2018), samotná rozprava trvala 15 minút a zúčastnili sa jej dvaja ľudia. Hoci Procházka túto zmenu, na ktorej sa odobne zásadným spôsobom podieľal, nepovažuje za škodlivú, s odstupom času priznáva, že spôsob, akým sa presadila, v ňom zanechal nepríjemný pocit. „Podstatné je, že takto sa to fakt nemá robiť. Už len preto nie, že to je nedôstojné,“ píše expolitik. Takýto krok podľa neho ústavnú normotvorbu „esteticky kontaminoval“.

Obradné schvaľovanie

Text našej ústavy schválili poslanci Slovenskej národnej rady 1. septembra 1992 večer o 22.26. Bol výsledkom dvojročných diskusií medzi politikmi aj verejnosťou. Do platnosti vstúpil o mesiac neskôr. Slovenská republika bola ešte ďalšie tri mesiace súčasťou Českej a Slovenskej federatívnej republiky, ktorá 1. januára 1993 definitívne zanikla.

Zo 134 prítomných poslancov ju podporilo 114. Hlasovania sa nezúčastnili zástupcovia maďarských menšinových strán, ktorí takto protestovali proti jej zneniu. Hlasovalo sa aklamačne, teda každý poslanec bol vyzvaný, aby nahlas povedal, aký je jeho postoj.

Hoci obradné hlasovanie malo dať našej ústave do vienka akýsi punc mimoriadnosti, s odstupom času sa dá konštatovať, že tento pokus nepatrí k tým najúspešnejším.

Spomínaný príklad, ako sa nevhodným spôsobom menila ústava, totiž nie je zďaleka osamotený. Ako sumarizuje bývalý ústavný sudca, dnes pedagóg na Fakulte verejnej správy Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) Ladislav Orosz v zborníku Ústavodarná činnosť Národnej rady Slovenskej republiky 1992 – 2020 (2021), od roku 1992 po parlamentné voľby vo februári 2020 bolo do Národnej rady predložených 239 návrhov ústavných zákonov, 40 z nich poslanci aj schválili. Na porovnanie, americká ústava má za viac ako dvestoročnú históriu 27 dodatkov.

Potrubie, balená voda a mazacie oleje

Medzi štyrmi desiatkami schválených návrhov sa nachádzalo všeličo. A nie len v pozitívnom zmysle. Legendárny sa z tohto pohľadu stal ústavný zákon z roku 2014 o zákaze vývozu vody za naše hranice, ktorý bol prijatý za druhej vlády Roberta Fica. Išlo o reakciu na pokus poľskej firmy prečerpávať minerálku zo Slovenska potrubím za hranice a tam ju stáčať do fliaš.

Keďže vláda tomu chcela zabrániť, rozhodla sa konať. Do ústavy sa tak dostala zmienka o balenej vode a potrubí. To je pritom v priamom rozpore s tým, ako má text ústavy vyzerieť. Ústavné normy by totiž mali byť abstraktné, poukazuje Tomáš Alman z Fakulty verejnej správy **UPJŠ** v spomínanom zborníku.

Rovnako pozoruhodným, no napokon neúspešným bol aj pokus dvojice poslancov Mosta-Hídu Ivana Švejnu a Gabriela Csicsaia. Zákonodarcovia chceli presadiť ústavný zákon o daňovej stabilite. Článok 3 odsek 9 tohto návrhu, kde sa písalo o daniach z benzínu a rôznych druhov olejov, zaujal aj Procházku.

Dokonca natoľko, že ho vo svojej knihe odcitoval celý aj s pôvodnou grafickou úpravou. Zmienku o zákone ukončil konštatovaním s dávkou irónie a úľavy: „Na rozdiel od spotrebiteľských obalov a potrubí sa mazacím olejom do právneho predpisu s najvyššou právnou



silou v republike dostať nepodarilo.“

Počet nápadov na zmeny stúpa

Aj na základe týchto udalostí sa preto odborníci vracajú k téme úcty voči ústave, ktorú podľa nich politici čoraz viac strácajú. Orosz to v zborníku o ústavodarnéj činnosti slovenského parlamentu ilustruje aj na číslach.

„[V] I. volebnom období národnej rady (1994 – 1998) bolo predložených do ústavodarného procesu len 17 návrhov ústavných zákonov (...) a ich počet (zatiaľ) kulminoval v VII. volebnom období (2016 – 2020), v ktorom bolo do ústavodarného procesu predložených 70 návrhov ústavných zákonov (za každé 2 mesiace 3 návrhy). Možno si položiť otázku, či tento počet ústavných iniciatív pripadajúcich na jedno volebné obdobie národnej rady nie je už ‚kritický‘,“ pýta sa Orosz.

Ku kritickým hlasom sa pridáva aj ďalší bývalý politik Ľubomír Fogaš, ktorý sa podieľal začiatkom 90. rokov na tvorbe nášho základného zákona.

Podľa neho dnes politici podliehajú akejsi marketingovej eufórii a každý z nich sa zrejme chce podpísať pod nejakú drobnú či väčšiu zmenu v ústave. Podľa neho to môže byť nebezpečené. „Lahkovážny prístup politikov považujem za riziko, ktorý môže zásahmi zapôsobiť negatívne aj na existujúcu parlamentnú formu vlády, základné vzťahy medzi zákonodarnou, výkonnou a súdnou mocou,“ konštatuje Fogaš.

Spoločný znak generácií

Peter Kresák si myslí, že prístup k základnému zákonu štátu je dokonca spoločným znakom viacerých generácií.

„Čo je však asi spoločným znakom jednotlivých generácií politikov vo vzťahu k ústave, je skutočnosť, že sa jej obsahu dovolávajú, keď sa im to momentálne v konkrétnej situácii hodí, no v bežnom živote sa ju skôr snažia účelovo obchádzať či dokonca pre svoju popularitu aj nepremyslene vstupovať do jej obsahu,“ konštatuje Kresák.

Táto neúcta k ústave podľa Procházku vedie k tomu, že základný zákon štátu prestáva plniť rolu „kotvy, o ktorú sa dá v čase skutočnej potreby symbolicky oprieť, pretože presahuje realitu každodennej politickej prevádzky“. To môže viesť až k tomu, že spoločnosť nahradí pravidlá z ústavy iným princípom, napríklad „účel svätí prostriedky“, dodáva expolitik.

Treba novú ústavu?

Preto sa v spoločnosti z času na čas ozvú hlasy vyzývajúce na to, aby sme sa zamysleli nad úplne novou ústavou a založili Slovenskú republiku takpovediac nanovo.

Proti tomu však odborníci namietajú. Kresák dnes nevidí možnosť ani na menšie, no z jeho pohľadu potrebné zmeny, ako napríklad zriadenie druhej komory parlamentu či odčlenenie úradu prezidenta do samostatnej hlavy ústavy.

„Nevidím záujem a ani reálnu možnosť, aby sa tieto zmeny podarilo presadiť a o to menej v dohľadnej dobe spustiť práce na úplne novom ústavnom texte,“ konštatuje ústavný právnik.

K novej ústave by nepristupoval ani Fogaš. Podľa neho sa ukázalo, že naša ústava garantovala demokratický vývoj a konflikty, ktoré vznikajú na politickej scéne, dokážeme riešiť v rámci, ktoré ústava stanovuje.

Ako to politikom sťažiť

Riešením aktuálnej situácie by mohlo byť napríklad sťaženie zmien ústavného textu. Dnes je na to potrebná iba jediná podmienka: nazbierať v Národnej rade aspoň 90 hlasov. Návrh môže podať ktorýkoľvek poslanec a zmena sa stále môže udiť aj v skrátanom konaní, teda pokojne opäť aj za 40 minút.

Odborníci preto diskutujú, ako to poslancom sťažiť. Jedným z riešení je zvýšiť počet hlasov potrebných na zásahy do základného zákona z 90 na 100. Ďalším je obmedzenie zrýchleného schvaľovania, ale aj počet poslancov, ktorí môžu návrhy na úpravy predkladať. To všetko by členom zákonodarného, respektíve ústavodarného zboru zhoršilo schopnosť meniť ústavný text.

Ide však len o úvahy. Na ich presadenie sú totiž potrební práve tí, ktorí by sa takto pripravili o možnosti. Vzhľadom na situáciu v parlamente, koaličnú krízu a hroziace predčasné voľby sa o tom dnes medzi poslancami nevedú žiadne seriózne diskusie.

Kresák preto navrhuje iný prístup: „Keďže nevidím v súčasnosti a ani v blízkej budúcnosti reálny záujem a ani možnosť na presadenie takej zmeny, ktorá by sťažila manipuláciu s ústavným textom, asi by sme sa mali najprv sústrediť na budovanie väčšieho rešpektu k jeho obsahu predovšetkým politickými predstaviteľmi, ktorí dávajú vzor bežným občanom.“

Ján Petrovič zástupca šéfredaktora Aktuality.sk



Každá minúta čítania investigatívneho článku nás stojí desiatky hodín redakčnej práce. Aj vďaka vašej podpore môžeme tvoriť nezávislú a faktami overenú žurnalistiku. Pozrite si 3-dielny dokumentárny seriál z prostredia redakcie a investigatívneho tímu pri odhaľovaní zásadných káuz.

Pozrieť Príbeh investigatívy

Autor: Martin Sliz

Politika | dnes 02.09.2022 00:00

+ PLUS Mazacie oleje aj balená voda. Ako politici za 30 rokov stratili úctu k ústave a ako to zmeniť



Ústavu SR slávnostne podpísali 3. septembra 1992 predseda SNR Ivan Gašparovič a predseda vlády SR Vladimír Mečiar v Rytierskej sieni na Bratislavskom hrade za účasti mnohých významných hostí.

Zdroj: TASR

V roku 2011 schválili poslanci novelu ústavy za približne 40 minút. Ovplyvnili pritom mocenské rozloženie v krajine.



Martin Slíž

Pád vlády Ivety Radičovej v roku 2011 sa do histórie zapísal najmä tým, že vyvolal rozklad pravicového bloku a Robert Fico vďaka nemu zostavil jednofarebnú vládu. Trochu mimo pozornosti verejnosti sa však udiali aj ďalšie pomerne významné veci. Jednou z nich je zásah do ústavy, na ktorý poslanci potrebovali zhruba toľko času, čo trénuvanému amatérovi zaberie beh na 10 kilometrov.

Včera základný zákon nášho štátu oslávil tridsiatku a spomínaná zmena spred 11 rokov ilustruje, aký k nemu majú politici a v širšom zmysle aj verejnosť prístup.

Jedným slovom by sa dalo zrejme povedať, že vlažný. To by pritom nemal byť pocit, ktorý ústava vzbudzuje. Aspoň nie podľa ľudí, ktorí sa podieľali na jej príprave, zásadných zmenách či pôsobia v oblasti teórie.

„Esteticky kontaminovaná“

„Predovšetkým je to úcta, ktorú americká spoločnosť prechováva k svojmu základnému zákonu,“ odpovedal si ústavný právnik a politik Peter Kresák v roku 1999 v úvode k prekladu ústavy USA na otázku, vďaka čomu text prežil viac ako dve storočia

Ústa slovenská.

Úcta zo strany politikov je práve to, čo dnes podľa odborníkov našej ústave chýba. Prikladom je aj situácia zmieňovaná v samotnom úvode. Poslanci vtedy v parlamente v priebehu zhruba 40 minút zmenili základný zákon štátu a posilnili úrad prezidenta.

Ako píše ústavný právnik a bývalý politik Radoslav Procházka vo svojej knihe *Rozhádzaná republika* (2018), samotná rozprava trvala 15 minút a zúčastnili sa jej dvaja ľudia. Hoci Procházka túto zmenu, na ktorej sa obdobne zásadným spôsobom podieľal, nepovažuje za škodlivú, s odstupom času priznáva, že spôsob, akým sa presadila, v ňom zanechal nepríjemný pocit. „Podstatné je, že takto sa to fakt nemá robiť. Už len preto nie, že to je nedôstojné,“ píše expolitik. Takýto krok podľa neho ústavnú normotvorbu „esteticky kontaminoval“.

Obradné schvaľovanie

Text našej ústavy schválili poslanci Slovenskej národnej rady 1. septembra 1992 večer o 22.26. Bol výsledkom dvojročných diskusií medzi politikmi aj verejnosťou. Do platnosti vstúpil o mesiac neskôr. Slovenská republika bola ešte ďalšie tri mesiace súčasťou Českej a Slovenskej federatívnej republiky, ktorá 1. januára 1993 definitívne zanikla.

Zo 134 prítomných poslancov ju podporilo 114. Hlasovania sa nezúčastnili zástupcovia maďarských menšinových strán, ktorí takto protestovali proti jej zneniu. Hlasovalo sa aklamačne, teda každý poslanec bol vyzvaný, aby nahlas povedal, aký je jeho postoj.

Hoci obradné hlasovanie malo dať našej ústave do vienka akýsi punc mimoriadnosti, s odstupom času sa dá konštatovať, že tento pokus nepatrí k tým najúspešnejším.

Spomínaný príklad, ako sa nevhodným spôsobom menila ústava, totiž nie je zďaleka osamotený. Ako sumarizuje bývalý ústavný sudca, dnes pedagóg na Fakulte verejnej správy Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPIŠ) Ladislav Orosz v zborníku *Ústavodarná činnosť Národnej rady Slovenskej republiky 1992 – 2020* (2021), od roku 1992 po parlamentné voľby vo februári 2020 bolo do Národnej rady predložených 239 návrhov ústavných zákonov, 40 z nich poslanci aj schválili. Na porovnanie, americká ústava má za viac ako dvestoročnú históriu 27 dodatkov.

Potrubié, balená voda a mazacie oleje

Medzi štyrmi desiatkami schválených návrhov sa nachádzalo všeličo. A nie len v pozitívnom zmysle. Legendárny sa z tohto pohľadu stal ústavný zákon z roku 2014 o zákaze vývozu vody za naše hranice, ktorý bol prijatý za druhej vlády Roberta Fica. Išlo o reakciu na pokus poľskej firmy prečerpávať minerálku zo Slovenska potrubím za hranice a tam ju stáčať do fliaš.

Keďže vláda tomu chcela zabrániť, rozhodla sa konať. Do ústavy sa tak dostala zmienka o balenej vode a potrubí. To je pritom v priamom rozpore s tým, ako má text ústavy vyzeráť. Ústavné normy by totiž mali byť abstraktné, poukazuje Tomáš Alman z Fakulty verejnej správy UPIŠ v spomínanom zborníku.

Rovnako pozoruhodným, no napokon neúspešným bol aj pokus dvojice poslancov Mosta-Hídu Ivana Švejnu a Gabriela Csicsaia. Zákonodarcovia chceli presadiť ústavný zákon o daňovej stabilite. Článok 3 odsek 9 tohto návrhu, kde sa písalo o daniach z heparínu a rôznych druhov olejov, zaviedol si Procházka

uomacni z benzínu a roznych druhov olejov, zaujat aj Procházku.

Dokonca natoľko, že ho vo svojej knihe odcitoval celý aj s pôvodnou grafickou úpravou. Zmienku o zákone ukončil konštatovaním s dávkou irónie a úľavy: „Na rozdiel od spotrebiteľských obalov a potrubí sa mazacím olejom do právneho predpisu s najvyššou právnou silou v republike dostať nepodarilo.“

Počet nápadov na zmeny stúpa

Aj na základe týchto udalostí sa preto odborníci vracajú k téme úcty voči ústave, ktorú podľa nich politici čoraz viac strácajú. Orosz to v zborníku o ústavodarných činnosti slovenského parlamentu ilustruje aj na číslach.

„[V] I. volebnom období národnej rady (1994 – 1998) bolo predložených do ústavodarného procesu len 17 návrhov ústavných zákonov (...) a ich počet (zatiaľ) kulminoval v VII. volebnom období (2016 – 2020), v ktorom bolo do ústavodarného procesu predložených 70 návrhov ústavných zákonov (za každé 2 mesiace 3 návrhy). Možno si položiť otázku, či tento počet ústavných iniciatív pripadajúcich na jedno volebné obdobie národnej rady nie je už „kritický“, pýta sa Orosz.

Ku kritickým hlasom sa pridáva aj ďalší bývalý politik Ľubomír Fogaš, ktorý sa podieľal začiatkom 90. rokov na tvorbe nášho základného zákona.

Podľa neho dnes politici podliehajú akejsi marketingovej eufórii a každý z nich sa zrejme chce podpísať pod nejakú drobnú či väčšiu zmenu v ústave. Podľa neho to môže byť nebezpečené. „Lahkovážny prístup politikov považujem za riziko, ktorý môže zásahmi zapôsobiť negatívne aj na existujúcu parlamentnú formu vlády, základné vzťahy medzi zákonodarnou, výkonnou a súdnou mocou,“ konštatuje Fogaš.

Spoločný znak generácií

Peter Kresák si myslí, že prístup k základnému zákonu štátu je dokonca spoločným znakom viacerých generácií.

„Čo je však asi spoločným znakom jednotlivých generácií politikov vo vzťahu k ústave, je skutočnosť, že sa jej obsahu dovoľávajú, keď sa im to momentálne v konkrétnej situácii hodí, no v bežnom živote sa ju skôr snažia účelovo obchádzať či dokonca pre svoju popularitu aj nepremyslene vstupovať do jej obsahu,“ konštatuje Kresák.

Táto neúcta k ústave podľa Procházku vedie k tomu, že základný zákon štátu prestáva plniť rolu „kotvy, o ktorú sa dá v čase skutočnej potreby symbolicky oprieť, pretože presahuje realitu každodennej politickej prevádzky“. To môže viesť až k tomu, že spoločnosť nahradí pravidlá z ústavy iným princípom, napríklad „účel svätí prostriedky“, dodáva expolitik.

Treba novú ústavu?

Preto sa v spoločnosti z času na čas ozvú hlasy vyzývajúce na to, aby sme sa zamysleli nad úplne novou ústavou a založili Slovenskú republiku takpovediac nanovo.

Proti tomu však odborníci namietajú. Kresák dnes nevidí možnosť ani na menšie, no z jeho pohľadu potrebné zmeny, ako napríklad zriadenie druhej komory parlamentu či odčlenenie úradu prezidenta do samostatnej hlavy ústavy.

„Nevidím záujem a ani reálnu možnosť, aby sa tieto zmeny podarilo presadiť a o to menej v dohľadnej dobe spustiť práce na úplne novom ústavnom texte,“ konštatuje ústavný právnik.

K novej ústave by nepristupoval ani Fogaš. Podľa neho sa ukázalo, že naša ústava garantovala demokratický vývoj a konflikty, ktoré vznikajú na politickej scéne, dokážeme riešiť v rámci, ktoré ústava stanovuje.

Ako to politikom sťažiť

Riešením aktuálnej situácie by mohlo byť napríklad staženie zmien ústavného textu. Dnes je na to potrebná iba jediná podmienka: nazbierať v Národnej rade aspoň 90 hlasov. Návrh môže podať ktorýkoľvek poslanec a zmena sa stále môže udiť aj v skrátanom konaní, teda pokojne opäť aj za 40 minút.

Odborníci preto diskutujú, ako to poslancom sťažiť. Jedným z riešení je zvýšiť počet hlasov potrebných na zásahy do základného zákona z 90 na 100. Ďalším je obmedzenie zrýchleného schvaľovania, ale aj počet poslancov, ktorí môžu návrhy na úpravy predkladať. To všetko by členom zákonodarného, respektíve ústavodarného zboru zhoršilo schopnosť meniť ústavný text.

Ide však len o úvahy. Na ich presadenie sú totiž potrební práve tí, ktorí by sa takto pripravili o možnosti. Vzhľadom na situáciu v parlamente, koaličnú krízu a hroziace predčasné voľby sa o tom dnes medzi poslancami nevedú žiadne seriózne diskusie.

Kresák preto navrhuje iný prístup: „Keďže nevidím v súčasnosti a ani v blízkej budúcnosti reálny záujem a ani možnosť na presadenie takej zmeny, ktorá by sťažila manipuláciu s ústavným textom, asi by sme sa mali najprv sústrediť na budovanie väčšieho rešpektu k jeho obsahu predovšetkým politickými predstaviteľmi, ktorí dávajú vzor bežným občanom.“



Každá minúta čítania investigatívneho článku nás stojí desiatky hodín redakčnej práce. Aj vďaka vašej podpore môžeme tvoriť nezávislú a faktami overenú žurnalistiku. Pozrite si 3-dielny dokumentárny seriál z prostredia redakcie a investigatívneho tímu pri odhaľovaní zásadných káuz.

[Pozrieť Príbeh investigatívy](#)

MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ

- Demisia Richarda Sulíka je podľa Eduarda Hegera trucpodnik, má to ďaleko od zodpovednosti
- Sme rodina predložilo novelu ústavy, má umožniť skrátenie volebného obdobia
- Ak Matovič skončí vo vláde, koalícia môže stratiť niekoľko poslancov, ozýva sa z OĽaNO
- Heger sa pokúša urovnať koaličnú krízu. SaS naďalej žiada odchod Matoviča
- Komentár Martina Behula: Problém menom Matovič nemá riešenie na pár riadkov
- Matovičov balíček je v súlade s Ústavou, skonštatoval výbor

Zdroj: Aktuality.sk

›aktuality.sk



Ekonomika

Brusel sa konečne rozhybal, ide do boja proti drahej



Komentáre

Týždeň v kocke Ľuba Jaška: Matovičovi pokus o zlatý gól



Predpoveď počasia

Piatok bude oblačný, treba počítať so zrážkami



Svet

Na Ukrajine začala vznikať protiruská enkláva, vyhlásil



Ekonomika

Ceny ropy klesali už tretí deň



Slovensko

Smer-SD z mítingu v Košiciach vyzval na

Recepty

Najlepšie recepty na morčacie mäso: Prečo by nemalo chýbať v našom jedálničku?

Dobrá chuť

Tieto musíte vyskúšať! NAJLEPŠIE DEZERTY za posledný mesiac



Živě

Prvá Mafia je na Steame práve zadarmo. Ponáhľaj sa, akcia trvá len pár dní



Diva

Nečakala som, že sú tu celebrity, ktoré majú iné štandardy. Je pre mňa nové, že nemôžem hovoriť veci



Herná Zóna.sk

Nadšenci Harryho Pottera budú v siedmom nebi: Takto vyzerajú klubovne fakúlt v Hogwarts Legacy



Šport

ŠPORTOVÉ UDALOSTI DŇA (2. september): Žilina proti Podbrezovej a ME vo vodnom póle



Najmama

Malá Nea: Rastie z nej naozaj krásne dievčatko! A hoci jej rodičia nežijú spolu, navzájom udržiavajú pekné



Filmy a seriály

Prichádza najdrahší televízny seriál. Pán prsteňov od Amazonu chce predstaviť Tolkienov svet

