



ELSEVIER

Available online at www.sciencedirect.com

ScienceDirect

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/kontakt>

Original research article

Sledovanie televízie vo voľnom čase v populácii školskej mládeže v oblasti stredného Slovenska

Watching television in free time by school-aged youth in Central Slovakia

Mária Kožuchová^{a*}, Martina Bašková^b^a *Katolícka univerzita v Ružomberku, Fakulta zdravotníctva, katedra ošetrovateľstva, Slovensko*^b *Univerzita Komenského v Bratislave, Jesseniova lekárska fakulta v Martine, Ústav pôrodnej asistencie, Slovensko*

INFORMACE O ČLÁNKU

Received: 2014-05-29

Accepted: 2014-08-11

Published online: 2014-09-30

Keywords:

Free time

Passive leisure

Watching television

School-aged youth

HBSC

ABSTRACT

The aim of this study is to explore the television watching habits on weekdays and on weekends of school-aged youth in Central Slovakia. The data were collected in 25 elementary schools and two eight-year high schools in the Žilina and Banská Bystrica regions from May to June 2010. The group of respondents consisted of 1187 pupils in three age categories: 11-year-olds (313 respondents), 13-year-olds (442 respondents) and 15-year-olds (432 respondents). The standardized questionnaire created for the requirements of the Health Behaviour in School Aged Children (HBSC) study was used for the collection of the data, which also contained demographic data such as gender, grade, and age. The significant interaction of two variables was evaluated using the chi-squared test. One third or fewer respondents in the monitored group spent 2 h of their free time on weekdays and on weekends watching television. Most frequently, 11-year-old and 13-year-old boys (26%) spent their free time on weekdays viewing television for 2 h. The differences between the age groups were statistically significant ($p = 0.012$). On weekend days 25% of 13-year-old boys spent their leisure time viewing television for 3 h. The differences between the age groups were statistically significant ($p = 0.018$). An increased number of hours spent watching television has a negative impact on the health of children and young people, contributes to physical inactivity and decreased school performance, and leads to a sedentary lifestyle. An appropriate use of free time plays an important role in the daily regime of schoolchildren.

S Ú H R N

Cieľom príspevku je prezentovať pasívne trávenie voľného času sledovaním televízie cez týždeň a počas víkendu u školskej mládeže v oblasti stredného Slovenska. Zber údajov bol realizovaný na 25 základných školách a dvoch osemročných gymnáziách v Žilinskom a Banskobystrickom kraji v období máj až jún 2010. Súbor respondentov tvorilo 1 187 žiakov v troch vekových kategóriách: 11ročných (313 respondentov), 13ročných (442 respondentov) a 15ročných (432 respondentov). Na zber údajov bol použitý štandardizovaný dotazník vytvorený pre potreby HBSC štúdie. Zber údajov

Kľúčové slová:

voľný čas

pasívne trávenie voľného času

sledovanie televízie

školská mládež

HBSC

* **Korespondenční autor:** PhDr. Mária Kožuchová, Katolícka univerzita v Ružomberku, Fakulta zdravotníctva, katedra ošetrovateľstva, námestie A. Hlinku 60, 034 01 Ružomberok, Slovenská republika; e-mail: majka.kozuchova@gmail.com
<http://dx.doi.org/10.1016/j.kontakt.2014.08.002>

KONTAKT XVI/3: 205–210 • ISSN 1212-4117 (Print) • ISSN 1804-7122 (Online)

jov obsahoval aj demografické údaje: pohlavie, ročník, vek. Signifikantná interakcia dvoch premenných bola hodnotená pomocou chi-kvadrát testu. Výskyt sledovania televízie vo voľnom čase cez týždeň a počas víkendu 2 hodiny denne v nami sledovanom súbore nepresiahol jednu tretinu. Najčastejšie trávili svoj voľný čas sledovaním televízie cez týždeň 11roční a 13roční chlapci (26 %), v trvaní dvoch hodín. Rozdiely medzi vekovými skupinami boli štatisticky významné ($p = 0,012$). Počas víkendu svoj voľný čas venovalo sledovaniu televízie 25 % 13ročných chlapcov v trvaní troch hodín. Rozdiely medzi vekovými skupinami boli štatisticky významné ($p = 0,018$). Zvýšený počet hodín trávením sledovaním televízie má negatívny dopad na zdravie detí a mládeže, prispieva k fyzickej inaktivite, zhoršeniu dosahovania výsledkov v škole a vedie k sedavému spôsobu života. Správne využitie voľného času zohráva v dennom režime školákov dôležitú úlohu.

© 2014 Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.
Published by Elsevier Urban & Partner Sp. z o. o. All rights reserved.

Úvod

Voľný čas a jeho zmysluplné napĺňanie aktivitami v sebe skrýva veľký potenciál pre formovanie osobnosti detí a mládeže. Vytvára priestor na seba realizáciu človeka v súlade s jeho individuálnymi potrebami a záujmami, a preto je neodmysliteľne spojený so životným štýlom a spôsobom života [1]. Dnešný životný štýl je charakterizovaný stratou fyzickej aktivity a nadmernou nečinnosťou, predovšetkým sledovaním televízie. Každodenné sledovanie televízie sa môže stať u detí a mládeže rutinnou záležitosťou. Rutinné sledovanie televízie tak podporuje návyk na sedavé zamestnanie, obmedzuje aktívny prístup k životu, redukuje rozvoj širších záujmov, môže mať negatívny vplyv na kognitívny vývoj a utváranie sociálnych zručností dieťaťa [2]. Paľa [3] uvádza, že priemerný čas počas týždňa, ktorý dieťa trávi čítaním kníh a detských časopisov, a priemerný čas, ktorý dieťa trávi sledovaním TV, výpovede rodičov ukázali, že televízii je venované trojnásobne viac času. Americká akadémia pediatrie (American Academy of Pediatrics) a Kanadská pediatričná spoločnosť (Canadian Paediatric Society) odporúčajú, aby rodičia obmedzili dennú dobu sledovania televízie na 1–2 hodiny [4, 5]. Nadmerné sledovanie televízie môže mať dlhodobé nepriaznivé účinky na zdravie [4]. Výskumné štúdie ukázali, že dlhšie sledovanie televízie je spojené s radom nežiaducich účinkov, akými sú napr. nadhmotnosť, obezita [6], taktiež má negatívny vplyv na učenie a zhoršenie výkonov v škole [5]. Mark, Boyce, Janssen [7] uvádzajú, že nadmerné sledovanie televízie zasahuje aj do sociálnej oblasti, čo môže viesť k agresívnemu správaniu, násiliu či užívaniu návykových látok.

Návyk na dlhšie sledovanie televízie začína už v predškolskom veku a má úzky vzťah k poklesu telesnej aktivity [2]. Dobbins et al. [8] na základe analýzy 26 štúdií týkajúcich sa účinnosti školských intervencií v oblasti podpory fyzickej aktivity došli k záveru, že telesná aktivita má pozitívny vplyv na zdravie a obmedzuje čas trávený sledovaním televízie. Berou [9] uvádza, že sledovanie televízie u detí zhoršuje narušené držanie chrbtice, kyfózu a skoliózu v dôsledku fyzickej inaktivity a polôh zaujímaných počas dlhého sledovania programu.

HBSC štúdia (Health Behaviour in School Aged Children) je prierezová medzinárodná štúdia, ktorá začala ako iniciatíva troch krajín v roku 1983 (UK, Fínsko a Nórsko). Cieľom je monitorovať zdravie, so zdravím súvisiace správanie školákov v ich sociálnom kontexte. Príspevok prezentuje vybrané zistenia prieskumu HBSC vykonaného v oblasti stredného Slovenska v roku 2010 zameraného na trávenie voľného času sledovaním televízie cez týždeň a počas víkendu v populácii školskej mládeže.

Materiál a metódy

Výskumná vzorka bola vytvorená v súlade s kritériami štúdie HBSC a stratifikovaná podľa regiónu a typu školy (základná škola, osemročné gymnázium). Údaje sa získavali o 11, 13 a 15ročných školákoch reprezentatívne pre populáciu na strednom Slovensku (Žilinský a Banskobystrický kraj). Súbor tvorilo 1 187 žiakov (620 dievčat a 567 chlapcov). Zber údajov prebiehal v období máj 2010 až jún 2010. Charakteristika vzorky je uvedená v tabuľke 1. Do výskumného súboru boli zaradení respondenti, ktorí spĺňali vopred stanovené kritéria:

- vek (11, 13 a 15roční);
- respondent je žiakom na druhom stupni základnej školy (5.–9. ročník) + ekvivalent na osemročných gymnáziách (prima–kvinta);
- informovaný súhlas od rodiča s účasťou na výskume respondenta;
- ochota spolupracovať.

HBSC štúdia je jedna z prvých medzinárodných prierezových štúdií, ktorá bola prijatá Svetovou zdravotníckou organizáciou a v súčasnosti na nej spolupracuje viac ako 40 krajín vrátane Slovenska. Pre zber informácií bol pou-

Tabuľka 1 – Charakteristika vzorky

Pohlavie	11	13	15	Spolu
Chlapci	145	194	228	567
Dievčatá	168	248	204	620
Spolu	313	442	432	1 187

žitý medzinárodný dotazník vytvorený pre potreby HBSC štúdie, ktorý bol štandardným spôsobom preložený do slovenského jazyka. Dotazník bol distribuovaný v školských triedach tímom školených administrátorov. Zo zoznamu všetkých základných škôl a osemročných gymnázií na Slovensku, ktorý poskytol Ústav informácií a prognóz školstva, boli náhodným výberom uskutočneným v HBSC Data Management Centre (Bergen, Nórsko) vybrané jednotlivé školy. Tie boli telefonicky kontaktované a požiadané o súhlas zúčastniť sa na medzinárodnej štúdií HBSC. Počas telefonického rozhovoru so školami, ktoré súhlasili s účasťou, bol získaný súhlas vedenia škôl a náhodným výberom boli vybrané konkrétne triedy, v ktorých prebiehal zber údajov. Zákonní zástupcovia respondentov boli oboznámení s vykonaním prieskumu, aby mali možnosť vyjadriť svoj nesúhlas s participáciou. Účasť bola dobrovoľná.

Pre účely tejto štúdie boli analyzované demografické faktory (pohlavie, ročník, vek) a aj trávenie voľného času sledovaním televízie cez týždeň a počas víkend. Signifikantnú interakciu dvoch kvalitatívnych premenných sme hodnotili pomocou chi-kvadrát testu. Hypotézy boli testované na hladine významnosti $p = 0,05$. Na štatistickú analýzu bol použitý štatistický softvér STATISTICA.

Výsledky

Výsledky analyzujú využitie voľného času sledovaním televízie cez týždeň a počas víkend v populácii školskej mládeže z hľadiska veku a pohlavia. Frekvenčné údaje (v percentách) sú spracované formou tabuliek a grafov.

Sledovanie televízie (vrátane DVD a videa) asi 2 hodiny denne vo svojom voľnom čase cez týždeň uviedlo približne 24 % respondentov. Z hľadiska rozdielov medzi pohlaviami a vekovými skupinami analyzujeme túto najčastejšie volenú alternatívu sledovania TV vo voľnom čase v týždni (tabuľka 2, graf 1).

Tabuľka 2 – Sledovanie TV vo voľnom čase cez týždeň

sledovanie TV cez týždeň	<i>n</i>	%
vôbec nie	48	4,5
asi pol hodinu denne	96	9,0
asi 1 hodinu denne	164	15,4
asi 2 hodiny denne	253	23,8
asi 3 hodiny denne	215	20,2
asi 4 hodiny denne	117	11,0
asi 5 hodiny denne	65	6,1
asi 6 hodiny denne	25	2,4
asi 7 hodín alebo viac denne	80	7,5

Výskyt sledovania televízie (vrátane DVD a videa) vo voľnom čase cez týždeň u chlapcov a dievčat klesá. V skupine 15-ročných respondentov sa udržiava na rovnakej úrovni (22 %). U dievčat mierne klesá, z 23 % u 11-ročných na 22 % u 15-ročných. Výraznejší pokles sme zistili u chlapcov, z 26 % u 11 a 13-ročných na 22 % u 15-ročných.

Sledovanie televízie (vrátane DVD a videa) asi 3 hodiny denne vo svojom voľnom čase počas víkend uviedlo viac ako 20 % respondentov. Túto najčastejšie označovanú alternatívu analyzujeme z hľadiska rozdielov medzi pohlaviami a vekovými skupinami (tabuľka 3, graf 2).

Tabuľka 3 – Sledovanie TV vo voľnom čase počas víkend

sledovanie TV počas víkend	<i>n</i>	%
vôbec nie	46	4,4
asi pol hodinu denne	52	5,0
asi 1 hodinu denne	90	8,6
asi 2 hodiny denne	202	19,3
asi 3 hodiny denne	221	21,1
asi 4 hodiny denne	152	14,5
asi 5 hodiny denne	106	10,1
asi 6 hodiny denne	60	5,7
asi 7 hodín alebo viac denne	119	11,4

Výskyt sledovania televízie (vrátane DVD a videa) vo voľnom čase počas obidvoch víkendových dní s vekom v skupine chlapcov a dievčat mierne klesá. U dievčat klesá z 22 % u 11-ročných na 19 % u 15-ročných a u chlapcov klesá z 21 % u 11-ročných na 19 % u 15-ročných.

Zistili sme štatisticky významné rozdiely vekových skupín v trávení voľného času: (sledovanie TV cez týždeň: $p = 0,012$ a sledovanie TV počas víkend: $p = 0,018$) – tabuľka 4. Nezistili sme naopak štatisticky významné vzťahy v trávení voľného času a pohlavím: sledovanie TV cez týždeň ($p = 0,516$), sledovanie TV počas víkend ($p = 0,877$) – tabuľka 5.

Tabuľka 4 – Vzťah medzi trávením voľného času a vekom respondentov

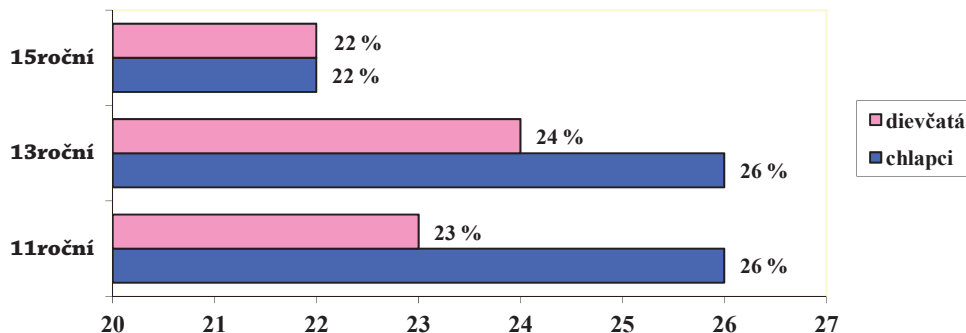
Trávenie voľného času	χ^2	<i>P</i>
Sledovanie TV cez týždeň	31,265	0,012
Sledovanie TV počas víkend	30,063	0,018

Tabuľka 5 – Vzťah medzi trávením voľného času a pohlavím respondentov

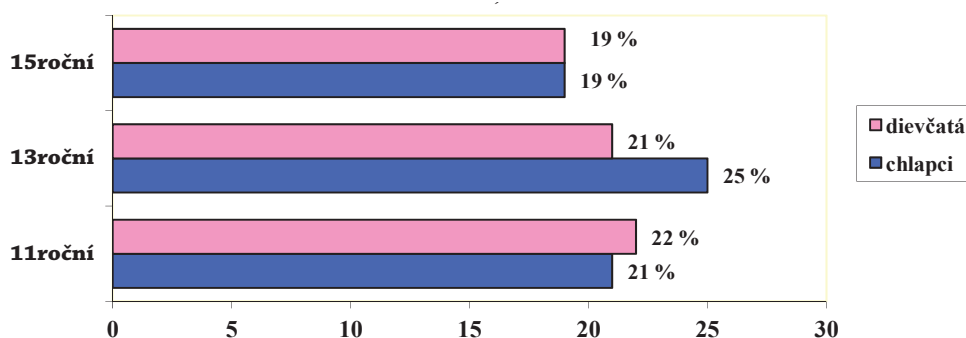
Trávenie voľného času	χ^2	<i>P</i>
Sledovanie TV cez týždeň	7,197	0,516
Sledovanie TV počas víkend	3,769	0,877

Diskusia

Pokles fyzickej aktivity je zaznamenaný hlavne počas obdobia puberty, prevažne v skupine dievčat. Napriek odporúčaniam pravidelnej všestrannej pohybovej aktivity sa deti pohybujú oveľa menej v školských a predškolských zariadeniach.



Graf 1 – Sledovanie TV vo voľnom čase cez týždeň (asi 2 hodiny denne)



Graf 2 – Sledovanie TV vo voľnom čase počas víkendů (asi 3 hodiny denne)

niach, ale aj počas voľného času [10]. Inštitucionálne prostredie školských a predškolských zariadení predovšetkým prostredníctvom školskej sestry ovplyvňuje aj spôsob, ako žiaci trávia svoj voľný čas, a učí ich, ako sa starať o svoje zdravie a získať tak návyky ochrany a podpory zdravia do obdobia dospelosti [11]. Na neorganizovanom spôsobe trávenia voľného času sa zúčastňujú aj médiá, medzi nimi predovšetkým televízia [1]. Jednou z možných príčin inaktivity je nadmerné sledovanie televízie a trávenie voľného času pri počítači. Nadmerné sledovanie televízie je spájané s obezitou. Počas sledovania televízie sú deti inaktívne a majú tendenciu stále niečo jesť [12].

Skúsenosti odborníkov hovoria o tom, že v súčasnosti deti a mládež venujú médiám v porovnaní s ďalšími voľnočasovými školskými aktivitami veľa času [3]. Americká akadémia pediatriov vyjadruje znepokojenie nad množstvom času, ktorý deti a mladiství trávia sledovaním televízie a obsahom toho, čo pozerajú [13]. Svedčia o tom aj výsledky viacerých výskumov. Až 37 % detí na Slovensku podľa výsledkov Paneurópskeho TV prieskumu trávi pred televíznou obrazovkou v priemere 1,5 až 3 hodiny denne. Takmer 35 % detí sleduje TV menej než 1,5 hodinu denne, ale až 22 % detí trávi pred televízorom viac ako 3 hodiny denne. Najviac času pred televíznou obrazovkou trávia deti v Maďarsku, viac ako 3 hodiny denne sleduje televíziu až 29 % detí. Najmenej je to naopak vo Švajčiarsku, kde viac ako 3 hodiny denne sleduje TV len 8 % detí [14]. Tieto výsledky čiastočne korešpondujú so štúdiou, ktorú uskutočnili Arluk et al. [15] u 101 amerických detí vo veku

9–12 rokov. Zistili, že priemerná doba sledovania televízie v priebehu týždňa bola 3,4 hodiny denne, počas víkendů 4,4 hodiny denne. Podobné závery uvádza Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS), ktorý uskutočnil v roku 2003 prieskum u školskej mládeže so zistením, že viac ako tretina (38,2 %) študentov strávila viac ako 3 hodiny denne sledovaním televízie [16]. Čas strávený pasívnou činnosťou (učenie, sledovanie televízie a hra na počítači), takmer 5,5 hodiny denne, hodnotia Vitáriušová a kol. [17] vo svojej štúdii realizovanej v súbore 3 000 detí vo veku od 6 do 17 rokov ako veľmi nepriaznivý údaj.

V porovnaní s uvedenými štúdiami sme v našej štúdii zistili priaznivejšie výsledky, z ktorých je zrejme, že výskyt respondentov v sledovaní televízie cez týždeň a počas víkendů nepresiahol ani jednu tretinu (tabulky 2, 3). Vo všetkých vekových skupinách deti najčastejšie sledujú TV cez týždeň v trvaní dvoch hodín (graf 1). U 11 a 13ročných je to približne rovnako častý návyk (24,71 % u 11ročných a 5,18 % u 13ročných), u 15ročných je zaznamenaný mierne pokles (21,77 %). Rozdiely medzi vekom a sledovaním televízie cez týždeň sú štatisticky významné ($p = 0,012$). Počas víkendů najčastejšie sledujú TV v trvaní troch hodín (graf 2). Otázka sledovania TV počas víkendů odhalila vysoké zastúpenie 7 a viac hodinového sledovania TV s najvyšším podielom v skupine 11ročných detí (13,71 %), ktorý vo vekových skupinách 13 a 15ročných detí poklesol na 10,22 %, resp. 11,05 %. Rozdiely medzi vekom a sledovaním televízie počas víkendů sú štatisticky významné ($p = 0,018$). Uvedené výsledky nekorelujú s výsledkami uvede-

nými v národnej správe o zdraví a so zdravím súvisiacim správaním školákov v školskom roku 2009/2010. Viac ako tri štvrtiny respondentov uviedlo sledovanie televízie dve a viac hodín denne počas pracovných dní, pričom najčastejšie trávili pasívne svoj voľný čas 13ročné dievčatá (78 %). Tiež neboli zistené štatisticky významné rodové rozdiely vo výskyte pasívneho trávenia času [18]. Výsledky medzinárodnej štúdie HBSC uskutočnenej v rokoch 2009/2010 v 43 krajinách uvádzajú, že prevalencia sledovania televízie bola signifikantne vyššia u 15ročných ako 11ročných v neselektovanej polovici krajín a regiónov u chlapcov [19].

Nadmerné sledovanie televízie podporuje vzostup váhy nielen nahradením fyzickej aktivity, ale aj zvýšením energetického príjmu. Deti, ktoré sledujú televíziu, skoro vždy konzumujú nadmerné množstvo energeticky bohatých pochutín. Deti sú vystavené za hodinu vysielania televízie mnohým reklamám týkajúcich sa jedál [20]. Vzťah medzi sledovaním televízie a obezitou je daný aj tým, že pri sledovaní televízie viac ako 1 hodinu denne sa zvyšuje príjem sladkostí, sladených nápojov, rýchleho občerstvenia, chipsov, pizze a znižuje sa príjem ovocia a zeleniny [2]. Na túto skutočnosť poukazuje Jakušová a Dostál [21], ktorí uvádzajú, že spôsob výživy adolescentov ovplyvňuje tiež silný vplyv reklamy. Neumark-Sztainer et al. [22] uvádzajú počas jedenia sledovanie televízie u 52,8 % respondentov. Pozeranie televízie počas jedenia uvádzajú skôr chlapci ako dievčatá v štúdií Miertovech [23].

V niektorých výskumoch bolo zistené, že sledovanie televízie je nezávislým prediktorom zmien BMI a taktiež že viac ako 5 hodín denne prispieva až zo 60 % k incidencii obezity [2]. Riziko obezity u detí sa znižuje o 10 % za každú hodinu stredne intenzívnej fyzickej aktivity a zvyšuje o 12 % za každú hodinu strávenú pri počítačových hrách alebo sledovaním televízie [20].

Negatívom je samozrejme fakt, ak televízia a internet nahrádza rodiča alebo vyplňa voľný čas detí a mládeže. Vážnym deficitom dnešnej doby je, že rodičia veľmi malou mierou participujú na reštrikcii mediálneho vplyvu, zvlášť pri sledovaní televízie. Prvým predpokladom správneho využitia médií – televízie vo výchove je práve spoločné sledovanie televízie [3]. Z výsledkov Paneurópskeho TV prieskumu UPC [14] uskutočneného v 13 európskych krajinách vyplýva, že zhruba polovica slovenských rodičov sleduje televíziu spolu so svojimi deťmi. Rodičovský vplyv a ich účasť pri rozhodovaní o sledovaní televízie potvrdzuje aj fakt, že štyria z piatich rodičov sa zúčastňujú pri rozhodovaní o tom, čo sa bude sledovať. Až 34 % oslovených rodičov uviedlo, že o výbere programu rozhodujú sami a 44 % sa vyjadrilo, že o tom rozhoduje spolu s deťmi. Len 19 % rodičov uviedlo, že o výbere sledovaného programu rozhodujú samostatne ich deti. Je to menej než v Maďarsku, Holandsku či Belgicku, kde vo viac ako 40 % prípadoch o tom rozhodujú deti samostatne. Vo Francúzsku o výbere sledovaného programu naopak až v 96 % prípadoch rozhodujú rodičia buď samostatne, alebo spolu s deťmi.

Závažným rizikom spojeným so sledovaním televízie je samotný obsah sledovaných programov, ktoré podľa Americkej akadémie pre pediatriu [13] môžu mať negatívne účinky na zdravie, zvyšovať výskyt násillia a agresívneho správania, sexuality, užívanie návykových látok. Zároveň môže zhoršovať školské výsledky či sebakoncepciu detí

a mládeže. Vedecké štúdie preukázali, že deti a dospievajúci, ktorí trávia väčšinu času sledovaním televízie, s veľkou pravdepodobnosťou majú zlé študijné výsledky [24], páchajú násillie [25] a preukázateľne majú zdravotné problémy [26]. Imitácia modelov z televíznej obrazovky môže mať i silne negatívny vplyv nielen na správanie dieťaťa, ale i na celkový mravný vývin osobnosti a spoločnosti.

Rodina zohráva dôležitú a nezastupiteľnú úlohu pri formovaní osobnosti dieťaťa. Dôležité je podchytiť záujmy dieťaťa hneď od začiatku, od najútlejšieho veku. Interval od narodenia po tretí rok veku predstavuje vo vývoji jedinca najrozsiahlšie vývojové zmeny [27]. Spôsob, akým školská mládež trávi svoj voľný čas, je do značnej miery determinovaný výchovou rodičov k voľnému času. Z tohto dôvodu je nevyhnutné venovať problematike zmysluplného využitia voľného času detí a mládeže veľkú pozornosť. Voľný čas je dôležitý nielen ako faktor vplyvajúci na plnohodnotný rozvoj každej osobnosti, ale aj na rozvoj celej spoločnosti.

Záver

Cieľom príspevku bolo analyzovať pasívne trávenie voľného času sledovaním televízie cez týždeň a počas víkendu u školskej mládeže v oblasti stredného Slovenska. Porovnaním výsledkov iných prác s prezentovanou štúdiou získujeme priaznivejšie výsledky. V nami sledovanom súbore výskyt sledovania televízie cez týždeň a počas víkendu u chlapcov a dievčat nepresiahol ani jednu tretinu. Napriek tomu sú výsledky dôkazom toho, že skladbu voľného času netreba podceňovať. Spôsob aktívneho využitia voľného času sa formuje už od detstva. V súčasnosti ovplyvňujú školskú mládež v nemalej miere masovokomunikačné prostriedky. Jedným zo spôsobov pasívneho využívania voľného času u detí a mládeže je sledovanie televízie. Popularita sledovania televízie v tejto vekovej kategórii neustále stúpa. Racionálne využitie voľného času je jednou z možností ako minimalizovať dopad na zdravie detí a dospievajúcich. Je nevyhnutné minimalizovať čas strávený sedavou aktivitou, pričom u detí a mládeže je za efektívne využívanie voľného času v prvom rade zodpovedná rodina, v ktorej deti prirodzene preberajú jej zaužívané zvyky a vzory správania sa.

PodĎakování

Výskum bol finančne podporený grantom UK: 150/2010.

L I T E R A T Ú R A

- [1] Kocová N. Problémy a perspektívy voľného času; 2011. [online] [cit. 2013-02-22]. Dostupné z: http://www.pulib.sk/elpub2/FHPV/Istvan1/pdf_doc/2sekcia/Kocova.pdf
- [2] Fraňková S. Vlivy sdělovacích prostředků, reklamy a televize. In: Pařízková J, Lisá L, editors. Obezita v dětství a dospívání. Praha: Galén; 2007, s. 187–8.

- [3] Paľa G. Voľný čas detí a mládeže pod vplyvom masmédií. In: Kubík F, Michančová S, editors. *Problematika voľného času detí a mládeže*. Prešov: Gréckokatolícka teologická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove; 2007, s. 128–34.
- [4] Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R. Association between child and adolescent television viewing and adult health: A longitudinal birth cohort study. *The Lancet* 2004;364(17):257–62.
- [5] Canadian Paediatric Society. Impact of media use on children and youth. *Paediatrics and Child Health* 2003;8(5):301–6.
- [6] Dorey E, Roberts V, Maddison R, Meagher-Lundberg P, Dixon R, Ni Mhurchu C. Children and television watching: a qualitative study of New Zealand parents' perceptions and views. *Child Care Health Dev* 2010;36(3):414–20.
- [7] Mark AE, Boyce WF, Janssen I. Television viewing, computer use and total screen time in Canadian youth. *Paediatr Child Health* 2006;11(9):595–9.
- [8] Dobbins M, De Corby K, Robeson P, Husson H, Tirilis D. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6–18. *Cochrane Database Syst Rev* 2009; 21(1).
- [9] Berou L. Negatívne pôsobenie televízie na deti; 2000. [online] [cit. 2013-09-13] Dostupné z: http://www.zodpovedne.sk/download/Negativne_posobenie_televizie_na_deti.pdf
- [10] Kováč L, Babinská K, editors. *Obezita, výživa a pohybová aktivita u detí*. Bratislava: Univerzita Komenského; 2008.
- [11] Šupínová M. Úloha školských sestier v ochrane a podpore zdravia detí a dorastu. In: Matišáková I, Král L, Poliaková N, Grabczak P. *Ošetrovatelstvo, pohyb, zdravie: zborník vedeckých prác*. Trenčín: Fakulta zdravotníctva; 2011, s. 208–14.
- [12] Ovšonková A. Špecifické problémy obdobia dospievania a adolescencie, metódy a prostriedky edukácie. In: Bašková M, editor. *Výchova k zdraviu*. Martin: Osveta; 2009, s. 100–4.
- [13] American Academy of Pediatrics. Children, Adolescents, and Television. *Pediatrics* 2001;107(2):423–6.
- [14] Paneurópsky TV prieskum UPC: Rodičia chcú prísnejší dohľad nad scénami násilia a sexu na TV obrazovkách; 2007. [online] [cit. 2013-02-18]. Dostupné z: <http://www.upc.sk/o-upc/tlacove-spravy/2007/2097/20978442.html>
- [15] Arluk SL, Branch JD, Swain DP, Dowling EA. Childhood obesity's relationship to time spent in sedentary behavior. *Mil. Med* 2003;168(7):583–6.
- [16] Pate RR, Davis MG, Robinson TN, Stone EJ, McKenzie TL, Young JC, et al. A Leadership Role for Schools: A Scientific Statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in Collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation* 2006;114(11):1214–24.
- [17] Vitáriušová E, Babinská K, Rosinský J, Hlavatá A, Košťálová L, Pribilincová Z, et al. Fyzická aktivita a skladba voľného času v populácii detí na Slovensku. *Pediatrica pre prax* 2009;10(2):94–7.
- [18] Madarasová Gecková A, Veselská Z, Kollárová J, editors. *Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC – Slovensko – 2009/2010*. Košice: Equilibria; 2011.
- [19] Currie C, editor. *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2012.
- [20] Mihál V. Dáme AHOY (atherosclerosis, hypertension, obesity of the young) detské obezité? *Pediatrica pro praxi* 2003;4(3):161–3.
- [21] Jakušová L, Dostál A. Stravovacie zvyklosti adolescentov a zdravotné riziká. In: Řehulka E, editor. *Škola a zdraví 21*. Brno: Paido; 2006, s. 835–8.
- [22] Neumark-Sztainer D, Story M, Ackard D, Moe J, Perry Ch. Family Meals Among Adolescents: Findings from a Pilot Study. *J Nutr Educ* 2000;32(6):335–40.
- [23] Miertová M. Stravovacie návyky v kontexte rodiny očami adolescenta. *Ošetrovatelstvo: teória, výskum, vzdelávanie* 2011;1(1):28–33.
- [24] Razel M. The Complex Model of Television Viewing and Educational Achievement. *J Educ Res* 2001;94(6):371–9.
- [25] Chang N. Reasoning with children About Violent Television Shows and Related Toys. *Early Child Educ J* 2000;28(2):85–9.
- [26] Christakis DA. The Hidden and Potent Effects of Television Advertising. *JAMA* 2006; 295(14):1698–9.
- [27] Novák P. Péče o zrakově postižené dítě předškolního věku s důrazem na ranou péči. In: Kožuchová M, editor. *20 rokov Agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti na Slovensku. Kežmarok: Asociácia Agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti v Slovenskej republike; 2014, s. 192–200.*