Možnosti zdravotno-výchovných aktivít v prevencii rizikového správania u adolescentov

The role of health education activities in preventing risk behaviour among adolescents

Lucia MIČÍKOVÁ[1], Jakub POPÍK[2], Katarína KAŠLÍKOVÁ[3]

[1] *Fakulta zdravotnických studií, Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Ústí nad Labem, ČR*
[2] *Filozofická fakulta, Univerzita Komenského v Bratislave, Bratislava, SR*
[3] *Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, Trenčín, SR*

ABSTRAKT
Úvod: Zdravotno-výchovné aktivity predstavujú jednu z možností prevencie rizikového správania a podpory zdravia u adolescentov.
Cieľ: Poukázať na možnosti zdravotno-výchovných aktivít prostredníctvom regionálnych úradov verejného zdravotníctva a zmapovať tematické zameranie a počty aktivít v rokoch 2023–2025 v oblasti prevencie rizikového správania a podpory zdravého životného štýlu.
Metodika: Údaje boli získané z výročných správ ÚVZ SR za roky 2023–2025. Sledovaných bolo šesť tematických oblastí zameraných na prevenciu závislostí a podporu zdravého životného štýlu. Údaje boli spracované pomocou deskriptívnej štatistiky.
Výsledky: V sledovanom období 2023 – 2025 bolo realizovaných 10 966 zdravotno-výchovných aktivít na vybrané témy u vybranej skupiny. Ich počet sa zvýšil o 34,0 % a počet poslucháčov o 38,8 % medzi rokmi 2023 - 2025 Najviac aktivít bolo zameraných na výživu a prevenciu fajčenia, najmenej na prevenciu nelátkových závislostí.
Záver: Výsledky poukazujú na význam RÚVZ pri realizácii zdravotno-výchovných aktivít a ich úlohu v prevencii rizikového správania a podpore zdravého životného štýlu mladých ľudí.

Kľúčové slová: *Rizikové správanie. Zdravotná výchova. Prevencia závislostí*.

ABSTRACT
Introduction: Health education activities represent one of the approaches to preventing risk behaviours and promoting health among adolescents.
Aim: To highlight the opportunities for health education activities provided by Regional Public Health Authorities and to map the thematic focus and number of activities carried out between 2023 and 2025 in the areas of risk behaviour prevention and healthy lifestyle promotion.
Methods: Data were obtained from the annual reports of the Public Health Authority of the Slovak Republic for 2023–2025. Six thematic areas focusing on addiction prevention and healthy lifestyle promotion were examined. The data were analysed using descriptive statistics.
Results: During the study period, a total of 10,966 health education activities covering the selected topics were conducted among the selected group. The number of activities increased by 34.0%, while the number of participants increased by 38.8% between 2023 and 2025. The highest number of activities focused on nutrition and smoking prevention, whereas the lowest number addressed the prevention of non-substance addictions.
Conclusion: The findings highlight the importance of Regional Public Health Authorities in delivering health education activities and their role in preventing risk behaviours and promoting healthy lifestyles among young people.

Key words: *Risk behaviour. Health education. Addiction prevention*.

ÚVOD

Dospievanie predstavuje dôležité obdobie v živote jednotlivca, počas ktorého prebiehajú významné fyzické, psychické aj sociálne zmeny. Rizikové správanie a nesprávne životné návyky majú výrazný negatívny vplyv na zdravie, preto je nevyhnutné venovať sa tejto problematike aj z pohľadu verejného zdravotníctva. Rizikové správanie je také správanie, ktoré zvyšuje pravdepodobnosť negatívnych dôsledkov pre mladého človeka – v oblasti fyzického a duševného zdravia, bezpečnosti, medziľudských

vzťahoch a sociálneho fungovania. Toto správanie sa môže prejavovať rôznymi spôsobmi, pričom jednotlivé formy sa často vzájomne prelínajú. Medzi hlavné oblasti môžeme zaradiť závislosti a návykové správanie, poruchy správania, rizikové sexuálne správanie, ale aj rôzne iné javy, ako sú riziká s fungovaním v online prostredí, predsudky, problémové správanie v školskom prostredí (IPREV, 2026). Správanie adolescentov je dnes do veľkej miery ovplyvňované nemedicínskymi determinantmi zdravia, predovšetkým sociálnymi a komerčnými determinantmi. Tieto faktory môžu mať pozitívny, ale aj negatívny vplyv na správanie mladých ľudí a formovanie ich zdravotných návykov. Komerčné determinanty sa týkajú výroby, marketingu, distribúcie a predaja tovarov a služieb. Všetky tieto môžu pozitívne alebo negatívne ovplyvňovať zdravie populácie (IPH, 2024). Významným prejavom pôsobenia komerčných determinantov na mladých ľudí sú aj marketingové stratégie využívané na sociálnych médiách, ktoré sa dostávajú do čoraz väčšej pozornosti z hľadiska verejného zdravia. Sociálne siete často formujú správanie mladých ľudí a prispievajú k vytváraniu návykov, ktoré môžu mať pozitívne aj negatívne dôsledky pre ich zdravie. Negatívne trendy súvisiace so sociálnymi médiami sú často pripisované rozhodnutiam ich používateľov, pričom spoločnosti prevádzkujúce tieto platformy uprednostňujú stratégie zamerané na zvyšovanie reklamných príležitostí prostredníctvom personalizovaného obsahu podľa záujmov používateľov (Zenone et al., 2022). Dôležitú úlohu v tomto ohľade zohráva zdravotná gramotnosť, teda schopnosť orientovať sa v množstve informácií o zdraví a zdravotnej starostlivosti. Jej predpokladom je osvojenie schopnosti dokázať vyhľadať, porozumieť a vyhodnotiť informáciu a rozhodnúť sa v prospech vlastného zdravia (NZIP, 2024). Jedným z aktérov procesu zvyšovanie zdravotnej gramotnosti sú aj orgány verejného zdravotníctva. Regionálne úrady verejného zdravotníctva Slovenskej republiky predstavujú jednu z možností v prevencii rizikového správania u adolescentov a to prostredníctvom realizácie zdravotno-výchovných aktivít. Tieto aktivity sú realizované odborom/oddelením podpory zdravia a výchovy ku zdraviu, ktorého jednou z hlavných činností je zlepšovanie zdravia obyvateľstva v rôznych vekových skupinách. Zabezpečujú aktivity zamerané na podporu zdravia, najmä v oblasti zdravotnej výchovy, prevádzky základnej poradne zdravia a špecializovaných poradní. Zdravotno-výchovná intervencia je realizovaná na základe programov a projektov Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky s cieľom zvýšiť informovanosť o aktívnej podpore zdravia, pozitívne ovplyvniť vedomosti, postoje a správanie obyvateľstva a zlepšiť zdravotný stav populácie. Zdravotno-výchovné aktivity sú zamerané na rôzne oblasti z hľadiska podpory zdravia. Zvýšená pozornosť v rámci primárnej prevencie je venovaná závislostiam u vybraných skupín obyvateľstva, ktoré sú vystavené riziku poškodenia zdravia v dôsledku užívania návykových látok, prioritne deťom a mládeži. Činnosť na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva v SR je orientovaná prioritne na oblasť znižovania dopytu po návykových látkach, na preventívne programy, resp. priebežné zabezpečenie a realizáciu aktivít formou výchovy a vzdelávania najmä detí a mládeže v danom smere. Edukačná činnosť vo vzťahu k školám je zameraná na zdravý spôsob života, prevenciu látkových závislostí (zahrňujúc problematiku legálnych a nelegálnych drog), na prevenciu nelátkových závislostí a súvisiace témy. Výchovno-vzdelávacie akcie sa uskutočňujú na školách rôzneho stupňa. Okrem prostredia škôl a školských zariadení, aktivity sa realizujú aj v centrách pre deti a rodiny, v komunitných centrách pre mládež a dospelých a pod. (ÚVZ SR, 2026). Zdravotno-výchovné intervencie môžu byť realizované prostredníctvom rôznych edukačných foriem, od tradičných prednášok a besied až po interaktívne aktivity podporujúce aktívne zapojenie účastníkov. Dôležitým predpokladom ich účinnosti je primeranosť veku, zohľadnenie potrieb cieľovej skupiny a využívanie metód, ktoré podporujú rozvoj kritického myslenia a schopnosti prijímať informované rozhodnutia týkajúce sa zdravia. Náš príspevok sa zaoberá zdravotno-výchovnými aktivitami uskutočňovanými prostredníctvom regionálnych úradov verejného zdravotníctva, ktoré predstavujú jedných z dôležitých stakeholderov aj v oblasti rizikového správania adolescentov. Významným prostredím realizácie zdravotno-výchovných aktivít regionálnych úradov verejného zdravotníctva sú základné a stredné školy. Školské prostredie umožňuje systematicky pôsobiť na deti a dospievajúcich v období formovania zdravotných postojov a návykov. Osobitný význam majú tieto aktivity u adolescentov, ktorí predstavujú významnú cieľovú skupinu prevencie závislostí a podpory zdravého životného štýlu. Zdravotno-výchovná činnosť regionálnych úradov verejného zdravotníctva tak

predstavuje jednu z možností podpory zdravia a prevencie rizikového správania v tejto vekovej skupine.

CIEĽ

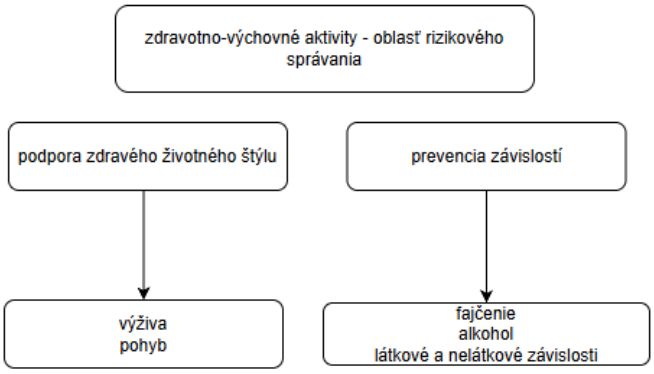
Cieľom príspevku je poukázať na možnosti zdravotno-výchovných aktivít prostredníctvom regionálnych úradov verejného zdravotníctva a zmapovať tematické zameranie a počty aktivít v rokoch 2023–2025 v oblasti prevencie rizikového správania a podpory zdravého životného štýlu.

METODIKA

Údaje pochádzajú z výročných správ Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky za roky 2023–2025. Sledované obdobie bolo zvolené s ohľadom na obmedzenú realizáciu zdravotno-výchovných aktivít počas pandémie COVID-19. Zdrojom údajov boli odpočtové tabuľky „Intervenčné a zdravotno-výchovné aktivity odboru podpory zdravia a výchovy k zdraviu“, ktoré sú súčasťou výročných správ ÚVZ SR. Do spracovania boli zahrnuté údaje o aktivitách realizovaných regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva v cieľovej skupine detí a mládež. Na účely príspevku bolo vybraných šesť tematických oblastí, ktoré boli rozdelené do dvoch skupín. Prvú skupinu tvorila prevencia sociálne patologických javov - zahŕňajúca fajčenie, alkohol, látkové a nelátkové závislosti. Druhú skupinu predstavovala podpora zdravého životného štýlu zahŕňajúca výživu a pohybovú aktivitu. Sledovanými ukazovateľmi boli počet realizovaných zdravotno-výchovných aktivít a počet poslucháčov v jednotlivých tematických oblastiach. Údaje boli spracované pomocou deskriptívnej štatistiky, pričom boli vyhodnotené absolútne a relatívne početnosti a percentuálne zmeny medzi rokmi 2023 a 2025.

VÝSLEDKY

Rozdelenie sledovaných zdravotno-výchovných aktivít realizovaných regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva do dvoch tematických oblastí znázorňuje obrázok 1. Prvú oblasť predstavuje prevencia závislostí, ktorá zahŕňa fajčenie, alkohol, látkové a nelátkové závislosti. Druhá oblasť je zameraná na podporu zdravého životného štýlu a zahŕňa výživu a pohybovú aktivitu.



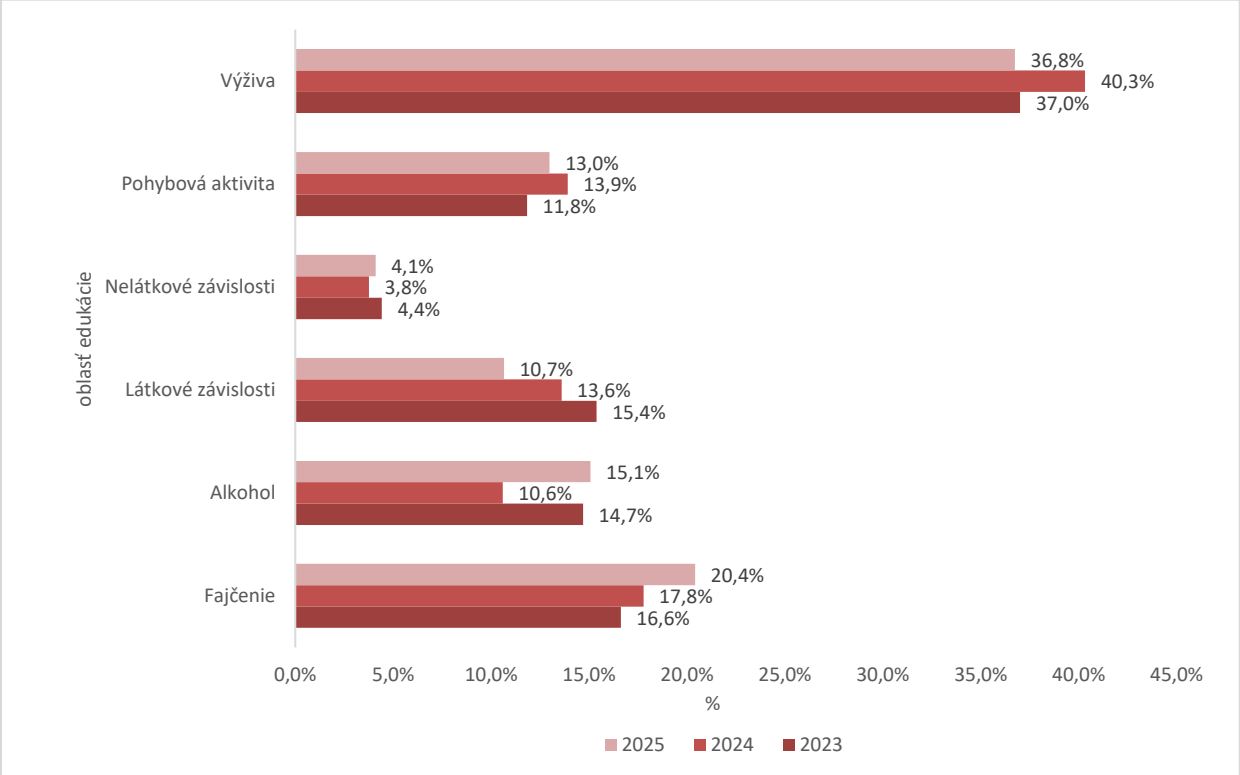
Obrázok 1 Rozdelenie zdravotno-výchovných aktivít v oblasti rizikového správania (Výročná správa ÚVZ SR 2025; Vlastný návrh schémy)

Tabuľka 1 uvádza prehľad o počte realizovaných zdravotno-výchovných aktivít a počte poslucháčov v jednotlivých tematických oblastiach v rokoch 2023–2025. Celkový počet aktivít sa zvýšil z 3 074 v roku 2023 na 4 119 v roku 2025. Súčasne sa zvýšil aj počet poslucháčov zo 63 209 na 87 704. Najvyšší počet aktivít aj poslucháčov bol vo všetkých sledovaných rokoch zaznamenaný v oblasti výživy. Výrazný nárast počtu aktivít bol zaznamenaný aj v oblasti prevencie fajčenia, a to z 511 aktivít v roku 2023 na 841 v roku 2025. Naopak, v oblasti látkových závislostí došlo medzi rokmi 2023 a 2025 k miernemu poklesu počtu aktivít zo 473 na 439.

Tabuľka 1 Zdravotno-výchovné aktivity pre oblasť rizikového správania realizované v rokoch 2023 – 2025 (Výročné správy ÚVZ SR 2023-2025; vlastné spracovanie)

rok	2023		2024		2025	
oblasť	počet aktivít	počet poslucháčov	počet aktivít	počet poslucháčov	počet aktivít	počet poslucháčov
fajčenie	511	12377	671	14480	841	18704
alkohol	452	8502	400	8575	621	12350
látkové závislosti	473	8834	513	11238	439	10218
nelátkové závislosti	136	2879	142	3277	169	3662
pohybová aktivita	364	7543	525	11499	535	11356
výživa	1138	23074	1522	31534	1514	31414
spolu	3074	63209	3773	80603	4119	87704

Graf 1 znázorňuje percentuálne zastúpenie jednotlivých tematických oblastí na celkovom počte sledovaných zdravotno-výchovných aktivít v jednotlivých rokoch. Najväčší podiel vo všetkých sledovaných rokoch predstavovali aktivity zamerané na výživu, ktoré tvorili 37,0 % v roku 2023, 40,3 % v roku 2024 a 36,8 % v roku 2025. Druhou najviac zastúpenou oblasťou bola v rokoch 2023 a 2025 prevencia fajčenia, ktorej podiel sa zvýšil zo 16,6 % na 20,4 %. Najnižšie zastúpenie mali počas celého sledovaného obdobia aktivity zamerané na prevenciu nelátkových závislostí, ktorých podiel sa pohyboval približne na úrovni 4 %.



Graf 1 Zdravotno-výchovné aktivity v oblasti rizikového správanie 2023 – 2025 (Výročné správy ÚVZ SR 2023-2025; vlastné spracovanie)

Tabuľka 2 porovnáva vývoj zdravotno-výchovných aktivít v dvoch sledovaných tematických skupinách medzi rokmi 2023 a 2025. V oblasti prevencie závislostí sa počet aktivít zvýšil o 31,7 % a počet poslucháčov o 37,9 %. V oblasti podpory zdravého životného štýlu bol zaznamenaný nárast počtu aktivít o 36,4 % a počtu poslucháčov o 39,7 %. Výsledky poukazujú na rastúci rozsah realizovaných zdravotno-výchovných aktivít v oboch tematických skupinách, pričom mierne vyšší relatívny nárast bol zaznamenaný v oblasti podpory zdravého životného štýlu.

Tabuľka 2 Zmeny v jednotlivých oblastiach v rokoch 2023 a 2025 (Výročné správy ÚVZ SR 2023-2025; vlastné spracovanie)

oblasť	ukazovateľ	2023	2025	zmena (%)
Prevencia závislostí	aktivity	1 572	2 070	+31,7
	poslucháči	32 592	44 934	+37,9
Podpora zdravého životného štýlu	aktivity	1 502	2 049	+36,4
	poslucháči	30 617	42 770	+39,7

DISKUSIA

Zdravotno-výchovné aktivity predstavujú jednu z významných možností primárnej prevencie rizikového správania. Zo zmapovania jednotlivých aktivít z výročných správ vyplýva, že oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva je jednou z relevantných možností, ktorá sa aktívne zapája k realizácii zdravotno-výchovných aktivít zameraných na rizikové správanie vybranej skupiny obyvateľstva. V sledovaných rokoch zrealizovali tieto oddelenia spolu 10966 zdravotno-výchovných aktivít zameraných na prevenciu závislostí a podporu zdravého životného štýlu. Výsledky poukazujú na rastúci rozsah zdravotno-výchovných aktivít realizovaných v sledovaných tematických oblastiach v rokoch 2023–2025. Celkový počet aktivít sa počas sledovaného obdobia zvýšil o 34,0 % a počet poslucháčov o 38,8 %. Tento vývoj poukazuje na zvyšujúci sa rozsah vykazovanej zdravotno-výchovnej činnosti v sledovaných oblastiach, čo naznačuje, že regionálne úrady verejného zdravotníctva, predstavujú pre školy relevantného partnera pri realizácií aktivít smerom k upevňovaniu zdravia u žiakov a študentov. Z výsledkov vyplýva, že pracovníci oddelenia podpory zdravia a výchovy k zdraviu najčastejšie realizujú zdravotno-výchovné aktivity k problematike výživy a fajčenia. Zdravotný profil OECD (2025) uvádza, že takmer 30 % všetkých úmrtí na Slovensku v roku 2021 možno pripísať rizikovým faktorom súvisiacim so správaním, medzi ktoré patria riziká súvisiace so stravovaním, fajčenie tabaku, konzumácia alkoholu a nízka úroveň fyzickej aktivity. Podiel u 15-ročných adolescentov s nadváhou alebo obezitou sa v rokoch 2010 – 2022 zdvojnásobil na 22 %, čo je mierne nad priemerom EÚ (21 %). Kľúčovými faktormi sú nesprávna výživa a nedostatok fyzickej aktivity. Fajčenie medzi dospelými a adolescentmi zostáva taktiež veľkou výzvou v oblasti verejného zdravia. Ako uvádza prieskum ESPAD z roku 2024, ktorý skúma užívanie alkoholu, tabaku a nelegálnych drog medzi mladými ľuďmi. Klasické fajčenie medzi slovenskými tínedžermi klesá. Naopak, e-cigarety a vapovanie sú na vzostupe. Až tri štvrtiny respondentov nikdy nezačalo pravidelne fajčiť klasické cigarety, no pri e-cigaretách a vapovaní je situácia iná. Najväčší nárast pravidelného používania e-cigariet je viditeľný medzi 16- až 18-ročnými, pričom v tejto skupine ich denne užíva už takmer 15 % mladých (MŠVVaM SR, 2025). Z tohto dôvodu považujeme za potrebné, aby jednotliví aktéri prevencie a podpory zdravia vo svojich aktivitách reflektovali aj trendy a zmeny správania adolescentov. Za pozornosť stojí skutočnosť, že prevencia nelátkových závislostí predstavovala vo všetkých sledovaných rokoch najmenej zastúpenú tematickú oblasť z hľadiska počtu realizovaných zdravotno-výchovných aktivít. Pričom súčasný vplyv sociálnych sietí, ako sme uvádzali v úvode príspevku predstavuje výrazný dopad na správanie mladých ľudí smerom k svojmu zdraviu. Excesívne používanie internetu, predstavuje správanie pri ktorom dochádza k nadmernému používaniu internetu u jedinca a vedie ku komplikáciám v rôznych sférach jeho života. Nejedná sa o závislosť na internete ako celku, ale skrýva jednotlivé druhy závislostí od konkrétnych aplikácií, webov, alebo internetových služieb, s ktorými je spojený špecifický druh činností (Šavrnochová M. et. al., 2020). Vzhľadom na rastúci význam digitálnych technológií v každodennom živote adolescentov je potrebné venovať pozornosť aj jednotlivému problematickému používaniu sociálnych sietí, digitálnych hier a ďalším formám nelátkových závislostí. Z hľadiska rozdelenia zdravotno-výchovných aktivít je evidentné, že pracovníci v rámci regionálnych úradov verejného zdravotníctva realizujú tieto činnosti komplexne so zameraním aj na podporu zdravého životného štýlu, ale aj prevenciu vzniku závislostí. Pracovníci oddelenia podpory zdravia a výchovy ku zdraviu sa nepodieľajú iba na edukačnej činnosti, ale zároveň často participujú v rámci zbierania dát, ktoré zisťujú zmeny správania u mladých ľudí v školskom prostredí. Limitáciou nášho príspevku, je predovšetkým to, že výročné správy vo svojich odpočtových tabuľkách neprinášajú explicitnú vekovú skupinu určenú pre adolescentov, ale uvádzajú spoločnú cieľovú skupinu

deti a mládež. Textové časti výročných správ, ktoré podrobnejšie opisujú činnosť jednotlivých regionálnych úradov verejného zdravotníctva, však poukazujú na významné zastúpenie zdravotno-výchovných aktivít realizovaných na druhom stupni základných škôl a na stredných školách. Uvedené zistenie podporuje význam činnosti regionálnych úradov verejného zdravotníctva aj v oblasti prevencie rizikového správania adolescentov. Naše výsledky chceli prioritne poukázať na možnosti realizácie zdravotno-výchovných aktivít prostredníctvom regionálnych úradov verejného zdravotníctva a zdôrazniť dôležitosť participácie orgánov verejného zdravia a školského prostredia k formovaniu prevencie rizikového správania.

ZÁVER

Zdravotno-výchovné aktivity predstavujú dôležitú súčasť primárnej prevencie rizikového správania a podpory zdravého životného štýlu. Regionálne úrady verejného zdravotníctva predstavujú významného partnera školského prostredia pri realizácii zdravotnej výchovy a prevencie rizikového správania. Ich činnosť vytvára možnosti na zvyšovanie zdravotnej gramotnosti, formovanie zdravých životných návykov u mladých ľudí. Vzhľadom na meniace sa formy rizikového správania adolescentov je dôležité, aby zdravotno-výchovné aktivity reflektovali aktuálne potreby cieľových skupín a nové výzvy v oblasti verejného zdravia.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH (IPH). [online]. 2024. Commercial Determinants of Health [cit. 2026-10-01] Dostupné na: https://www.publichealth.ie/commercial-determinants-health

INTERAKTIVNÍ PLATFORMA PODPORY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ (IPREV) [online]. 2026. Hlavní oblasti rizikového chování [cit. 2026-10-20] Dostupné na: https://www.iprev.cz/odborna-knihovna-prevence-rizikoveho-chovani-hlavni-oblasti-rizikoveho-chovani/

MŠVVaM SR. Prieskum o návykových látkach odhaľuje nové trendy medzi mladými [online]. 2025. [cit. 2026-10-08] Dostupné na: https://www.minedu.sk/prieskum-o-navykovych-latkach-odhaluje-nove-trendy-medzi-mladymi/

NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL (NZIP) [online]. 2024. Zdravotní gramotnost [cit. 2026-10-12] Dostupné na: https://www.nzip.cz/clanek/226-zdravotni-gramotnost

OECD. Slovensko: Zdravotný Profil Krajiny 2025 [online]. 2025b. [cit. 2026-03-04] Dostupné na: https://eurohealthobservatory.who.int/publications/m/slovakia-country-health-profile-2025

ŠAVRNOCHOVÁ M., HOLDOŠ J., ALMAŠIOVÁ A. *Excesívne používanie internetu u adolscentov na Slovensku.* 2020. 1. vyd., Banská Bystrica: Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum, 176 s. ISBN 978-80-557-1799-9.

ÚVZ SR. Výročné správy o činnosti úradov verejného zdravotníctva v SR za rok 2025, 2024, 2023 [online]. 2026. [cit. 2026-10-15] Dostupné na: https://www.uvzsr.sk/web/uvz/vyrocne-spravy

ZENONE M., KENWORTHY N., MAANI N. The Social Media Industry as a Commercial Determinant of Health. *International journal of health policy and management*, 2022; 12: 6840.