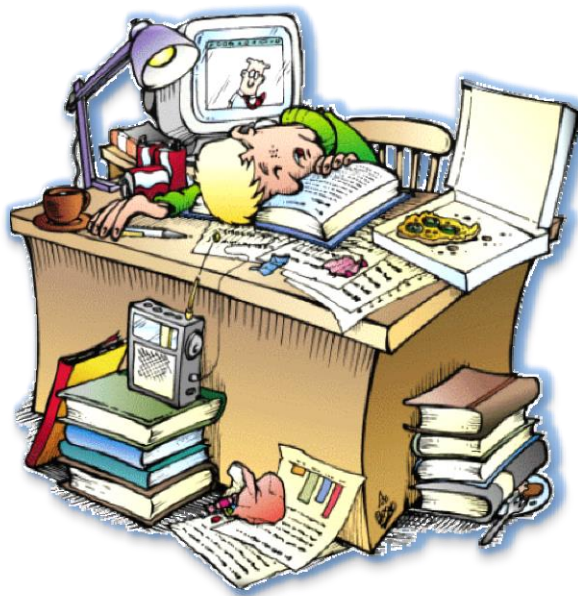


Osnovna šola Lava

# OBREMENJENOST OSNOVNOŠOLCEV

RAZISKOVALNA NALOGA



**AVTOR:**

Maša Radi, 9. a

**MENTOR:**

Ksenija Koštomaj,  
učiteljica biologije in gospodinjstva

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2013

Osnovna šola Lava

# OBREMENJENOST OSNOVNOŠOLCEV

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTOR:

Maša Radi, 9. a

MENTOR:

učiteljica biologije in gospodinjstva  
Ksenija Koštomaj

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje, 2013

# VSEBINA

<b>1</b>	<b>UVOD</b>	<b>5</b>
1.1	OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	5
1.2	HIPOTEZE	5
1.3	OPIS METOD RAZISKOVANJA	6
1.3.1	METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO	6
1.3.2	METODA ANKETIRANJA	6
1.3.3	METODA OBDELAVE PODATKOV	6
<b>2</b>	<b>TEORETIČNI DEL</b>	<b>7</b>
2.1	KAJ JE STRES?	7
2.2	POSLEDICE STRESA	8
2.2.1	MISLI	8
2.2.2	ČUSTVA, OBČUTJA	8
2.2.3	VEDENJE	8
2.2.4	TELO	8
2.3	KAKŠNI SO PROBLEMI PRI PREPOZNAVANJU STRESA?	9
2.4	MNENJA STROKOVNJAKOV	10
2.5	METODE OLAJŠEVANJA STRESA	11
2.5.1	STATUS	11
2.5.2	UČINKOVITO UČENJE	12
2.5.3	KREPITEV POZITIVNE SAMOPODOBE	12
2.5.4	UČINKOVITO REŠEVANJE TEŽAV IN PROBLEMOV	12
2.5.5	NAČRTOVANJE SVOJEGA ČASA	12
2.5.6	POZITIVNE MISLI IN NARAVNANOST	12
<b>3</b>	<b>OSREDNJI DEL</b>	<b>13</b>
3.1	REZULTATI VPRAŠALNIKA	13
3.2	REZULTATI VPRAŠALNIKA ZA STARŠE	20
<b>4</b>	<b>ZAKLJUČEK IN DISKUSIJA</b>	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>VIRI</b>	<b>28</b>
5.1	LITERATURA	28
5.2	INTERNETNI VIRI	28
5.3	VIRI SLIK	28
<b>6</b>	<b>PRILOGE</b>	<b>29</b>
6.1	VPRAŠALNIK ZA UČENCE	29
6.2	VPRAŠALNIK ZA STARŠE	30

## SLIKE

<i>Slika 2.1:</i> Stres	7
<i>Slika 2.2:</i> Slabost	9
<i>Slika 2.3:</i> Šola	10
<i>Slika 2.4:</i> Status	11
<i>Slika 3.1:</i> Število anketirancev	13
<i>Slika 3.2:</i> Učni uspeh	14
<i>Slika 3.3:</i> Prosti čas	15
<i>Slika 3.4:</i> Vzroki za premalo prostega časa	16
<i>Slika 3.5:</i> Poraba časa za šolsko delo	17
<i>Slika 3.6:</i> Šolske obveznosti in stres	18
<i>Slika 3.7:</i> Počutje	19
<i>Slika 3.8:</i> Želja po boljšem učnem uspehu	20
<i>Slika 3.9:</i> Premalo prostega časa	21
<i>Slika 3.10:</i> Vzroki za pomanjkanje prostega časa	22
<i>Slika 3.11:</i> Poraba časa za šolsko delo – mnenje staršev	23
<i>Slika 3.12:</i> Šolske obveznosti in stres	24
<i>Slika 3.13:</i> Počutje	25

## **PREGLEDNICE**

<i>Preglednica 3.1: Število anketirancev</i> _____	13
<i>Preglednica 3.2: Učni uspeh</i> _____	14
<i>Preglednica 3.3: Prosti čas</i> _____	15
<i>Preglednica 3.4: Vzroki za premalo prostega časa</i> _____	16
<i>Preglednica 3.5: Poraba časa za šolsko delo</i> _____	17
<i>Preglednica 3.6: Šolske obveznosti in stres</i> _____	18
<i>Preglednica 3.7: Počutje</i> _____	19
<i>Preglednica 3.8: Želja po boljšem učnem uspehu</i> _____	20
<i>Preglednica 3.9: Premalo prostega časa</i> _____	21
<i>Preglednica 3.10: Vzroki za pomanjkanje prostega časa</i> _____	22
<i>Preglednica 3.11: Poraba časa za šolsko delo – mnenje staršev</i> _____	23
<i>Preglednica 3.12: Šolske obveznosti in stres</i> _____	24
<i>Preglednica 3.13: Počutje</i> _____	25

## **POVZETEK**

Namen moje raziskovalne naloge je bilo ugotoviti, kako so osnovnošolci na predmetni stopnji obremenjeni ter kako se ta obremenjenost kaže, ali lahko na podlagi ugotovitev govorimo o stresu in kaj o tem menijo njihovi starši.

V teoretičnem delu sem predstavila stres, njegove posledice, probleme pri prepoznavanju, metode lajšanja stresa in mnenja strokovnjakov ter rezultate določenih raziskav, ki so bile izvedene v zadnjem času na področju obremenjenosti in stresa pri osnovnošolskih otrocih.

Drugi del naloge je bil namenjen moji raziskavi. Anketirala sem učence predmetne stopnje ter njihove starše in rezultate analizirala. Tako sem pridobila rezultate, s katerimi sem ovrgla oziroma potrdila zastavljene hipoteze.

Izkazalo se je, da učenci na dan porabijo približno od ene do tri ure za šolske aktivnosti, in da imajo še vedno dovolj časa za obšolske dejavnosti, saj se je v vprašalniku pokazalo, da jim ravno te zavzamejo največ časa. Lahko pa rečemo, da so učenci tisti, ki si želijo dobrega učnega uspeha in pritisk s strani staršev ni tako močan.

# 1 UVOD

## 1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Sem devetošolka in med vrstniki vse bolj opažam stres in posledice slednjega. Ko sem se odločala o temi za raziskovalno nalogo, sem želela izbrati temo, ki mi bo blizu in jo bom z veseljem raziskovala. Tako sem se odločila za obremenjenost osnovnošolcev, saj sem tudi sama na trenutke preobremenjena. Zanimalo me je predvsem, ali se moji vrstniki počutijo podobno kot jaz.

Udejestvujem se na kulturnem področju, in sicer v plesu. Obiskujem vaje baleta in sodobnega plesa, kar skupaj znese 8–9 vaj na teden. V plesu vidim svojo prihodnost, zato vaj ne morem spuščati. Ker želim obiskovati študij plesa v tujini, si zelo prizadevam dobiti Zoisovo štipendijo, saj bi si lahko z njo del študija financirala sama.

Tako moram poskrbeti, da imam v šoli odlične ocene, kar pa s seboj prinese ogromno obremenitev. Sama zadnje leto na lastni koži čutim posledice preobremenjenosti (stresa), kateri sem izpostavljena. Večino časa sem utrujena, vse pogostejši pa so tudi glavoboli. Sicer menim, da je prostega časa dovolj in ga nekaterim učencem zmanjka le zato, ker si dela ne znajo dobro načrtovati, vendar tega tudi sami ne zaznajo. Sama za šolsko delo porabim okoli dve uri na dan, kar ni preveč.

Zanimalo me je, ali so učenci predmetne stopnje OŠ Lava res preobremenjeni, kako se to kaže in kaj menijo o količini prostega časa, ki ga imajo. Pozanimala sem se tudi pri starših, kaj menijo o tej temi. Tako, sem poskušala ugotoviti, ali se mnenje staršev močno razlikuje od mnenja učencev.

S pomočjo različnih virov sem pojasnila pojma obremenjenost in stres ter definirala nekatere posledice le-tega.

Kot sem že prej omenila, sem izvedla vprašalnik, analizirala odgovore ter tako z rezultati vprašalnika nekatere hipoteze ovrgla in nekatere potrdila.

## 1.2 HIPOTEZE

Glede na moja pričakovanja sem oblikovala naslednje hipoteze:

- Starši so tisti, ki želijo, da je njihov otrok v šoli zelo uspešen.
- Učenci so mnenja, da jim zaradi šolskega dela ostane premalo prostega časa zase, ker je preveč domače naloge.
- Starši menijo, da imajo učenci dovolj prostega časa.
- Učenci porabijo za šolske aktivnosti 1 do 3 ure in s tem se strinjajo tudi starši.
- Učenci so zaradi šolskih obveznosti pod stresom, kar se po njihovem mnenju kaže v zaskrbljenosti, starši pa menijo, da se to kaže v utrujenosti.

## **1.3 OPIS METOD RAZISKOVANJA**

**Pri raziskovalnem delu sem poskušala uporabiti čim več različnih metod dela, in sicer naslednje:**

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo obdelave podatkov.

### **1.3.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO**

Moje raziskovalno delo se je začelo z iskanjem literature. Obiskala mestno knjižnico, kjer so me založili s knjigami, ki so mi bile v veliko pomoč. Iz vse te literature sem izluščila veliko podatkov, ki sem jih uporabila v teoretičnem delu. Nekaj informacij in slikovnega gradiva sem našla tudi na spletu.

### **1.3.2 METODA ANKETIRANJA**

Najbolj zanimiv del moje raziskovalne naloge je bil vprašalnik. Izvedla sem ga med učenci predmetne stopnje naše šoli in tako dobila neposredne podatke o preobremenjenosti naših učencev.

Podatke od staršev sem pridobila tako, da sem obiskala govorilne ure, ki so potekale na naši šoli in starše prosila, da izpolnijo vprašalnik. Pri anketiranju je sodelovalo 126 učencev in 41 staršev. Vprašalnik je imel štiri vprašanja. Sedem vprašalnikov sem morala izločiti iz obdelave podatkov, ker so bili neustrezno rešeni.

### **1.3.3 METODA OBDELAVE PODATKOV**

Vse ustrezno rešene vprašalnike sem pregledala, odgovore analizirala, nato pa izdelala preglednice in slike. Pri tem sem uporabila programa Microsoft Excel in Word. Za boljšo preglednost rezultatov sem uporabila tortne diagrame.



## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 KAJ JE STRES?

**Stres je stalnica v našem življenju.**

Stres in njegove negativne posledice niso značilne le za odrasle, temveč so čedalje bolj pogoste tudi pri otrocih.

Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih pričakovanj in pričakovanj staršev, iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu.

**Beseda stres izvira iz latinščine in pomeni napetost, pritisk oz. silo, ki deluje na določeno površino.**

Danes obstaja več definicij stresa. Večinoma stres definirajo kot odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi potencialno škodljivim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji. Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga **posameznik doživi kot stresni element**, posledica pa je stresna reakcija.



*Slika 2.1: Stres*

([http://www.siol.net/trendi/kalejdoskop/top\\_pet/2010/09/stres.aspx](http://www.siol.net/trendi/kalejdoskop/top_pet/2010/09/stres.aspx), 17.2.2013)

Običajno delimo stresorje na:

- notranje – npr. žalost, strah, skrbi, občutek nemoči, pomanjkanje kisika in
- zunanje – npr. spraševanje, preizkusi znanja, gost promet, zgodnje vstajanje.

Njuno ločevanje je dostikrat težavno, saj doživljamo stres vedno notranje.

## **2.2 POSLEDICE STRESA**

Pri nekaterih se znaki kažejo bolj na telesnem, pri drugih bolj na čustvenem, miselnem ali vedenjskem področju. Največkrat se med seboj prepletajo in vzdržujejo.

### **2.2.1 MISLI**

- negativne misli
- težave pri razmišljanju
- slaba koncentracija

### **2.2.2 ČUSTVA, OBČUTJA**

- potrto
- strah
- jeza
- pretirana občutljivost
- razdražljivost
- pomanjkanje odločnosti
- izguba smisla za humor
- nezaupanje
- žalost

### **2.2.3 VEDENJE**

- pomanjkanje volje
- neorganiziranost
- jokavost
- napetost
- umikanje v samoto
- izguba teka
- nekomunikativnost
- pozabljenost
- agresivnost

### **2.2.4 TELO**

- pospešen srčni utrip
- glavobol
- prebavne motnje
- izpuščaji na koži

- občutek kratke sape
- zadrževanje vdiha
- mrzle roke
- slabost
- driska
- zakrčene mišice
- nespečnost ali preveč spanja



*Slika 2.2: Slabost*

([http://www.zdravoznaravo.si/index.php?route=extras/blog/getblog&blog\\_id=32](http://www.zdravoznaravo.si/index.php?route=extras/blog/getblog&blog_id=32), 17.2.2013)

### **2.3 KAKŠNI SO PROBLEMI PRI PREPOZNAVANJU STRESA?**

Pri prepoznavanju stresa pri otrocih imamo opravka z dvema težavama:

- 1. Občutljivost na stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj.**
- 2. Pojavijo se lahko tudi drugačni simptomi od prej naštetih.**

## 2.4 MNENJA STROKOVNJAKOV

Zdravniki v šolskih dispanzerjih, pedopsihiatri in pedagoški svetovalni delavci poudarjajo, da je pri obvladovanju stresa zaradi obremenitev s šolskim delom in obveznostmi odločilna podpora staršev in učiteljev.

V pomoč učiteljem, otrokom, mladostnikom in staršem so tudi posebni programi IVZ za premagovanje stresa, povezanega s šolo. Ob njih so dostopni tudi programi za spodbujanje dobrih medsebojnih odnosov.

Dosedanje nacionalne raziskave, povezane z zdravstvenim stanjem osnovnošolcev, razkrivajo podatek, ki vzbuja skrb – vse več najstnikov med petim in devetim razredom osnovnega šolanja je nezadovoljnih s šolo in ritmom življenja, ki ga terja šolsko delo.

Šolarji na predmetni stopnji osnovne šole že več let zapored v vprašalnikih navajajo, da jih šolsko delo obremenjuje. Da so zelo obremenjeni, navaja dobra desetina otrok, vendar pa se ta delež z leti povečuje. Ob tem glavnina slovenskih osnovnošolcev na predmetni stopnji priznava, da je šola zanje tudi sprožilec stresa. Zato bi morali biti starši tisti, ki otroku vlijejo občutek varnosti in z njim povezane podpore, opore, njihova pričakovanja pa ne bi smela izzveneti kot prisila in ne bi smela biti večja, kot so otrokove zmožnosti in sposobnosti. Če tega starši ne upoštevajo, so šolarji v stresu tudi zaradi pritiskov in pričakovanj v družini. Starši bi morali tudi prvi zaznati, kdaj je otrok v stiski in v takšnem primeru s pogovorom razmere razjasniti.

Če tega sami ne zmorejo, pa bi morali poiskati primerno pomoč strokovnjakov. Na voljo so šolske svetovalne službe, psihologi (tudi izven šol) in drugi strokovnjaki, ki pomagajo osvetliti mladostniško razumevanje in sprti razreševati vse stiske, ki jih pestijo.

(<http://www.primorske.si/Priloge/Zdravje/Breme-za-otroke-in-tudi-za-starse.aspx>,17.2.2013)



Slika 2.3: Šola

([http://www.scpet.net/?module=news&page\\_id=254&article\\_id=213](http://www.scpet.net/?module=news&page_id=254&article_id=213), 17.2.2013)

Slovenski mladostniki v primerjavi z ostalimi državami, vključenimi v HBSC raziskavo, pri nobenem kazalniku izrazito ne izstopajo. Pri obremenjenosti in uspešnosti so sicer v zgornji polovici držav, pri zadovoljstvu pa v spodnji.

Dekleta se pri tem ocenjujejo nekoliko bolje kot fantje, kot bolj uspešni pri delu za šolo se ocenjujejo 11-letniki, razmeroma najmanj pa 15-letniki.

(<http://www.24ur.com/novice/slovenija/vec-kot-tretjina-osnovnosolcev-ni-zadovoljnih-s-solo.html>, 17.2.2013)

## 2.5 METODE OLAJŠEVANJA STRESA

### 2.5.1 STATUS

Izobraževanje in športna dejavnost učencev – kakor tudi mnoge druge oblike ustvarjalnosti mladih – se med seboj pomembno dopolnjujejo in bogatijo. To je jasno izraženo tudi v splošnih ciljih, ki jih vsebujejo predpisi s področja vzgoje in izobraževanja. Posebej sta poudarjena skrb in odgovornost šole za zdrav in celostni osebnostni razvoj mladine.

Nekaterim učencem je športna dejavnost samo sredstvo za sprostitev, zabavo, spet drugi imajo v športu višje cilje. Ob intenzivnem, načrtnem in sistematičnem treniranju želijo postati vrhunski športniki; to pomeni, da so zaradi tega veliko bolj obremenjeni.

V šoli želimo omogočiti tem učencem – športnikom/kulturnikom – lažje usklajevanje šolskih obveznosti.

Pravilnik o pridobitvi statusa športnika/kulturnika ponuja učencem nekatere ugodnosti. Poleg teh pa so opredeljene tudi obveznosti, ki jih mora učenec izpolnjevati, da lahko status pridobi in tudi zadrži.

(<http://www.osbp.si/clanek.php?id=1158153356>, 17.2.2013)

## Status perspektivnega športnika

*Slika 2.4: Status*

(<http://www.gimb.org/index.php?id=61&lang=sl>, 17.2.2013)

## **2.5.2 UČINKOVITO UČENJE**

Koristno je, če naučimo učence delati miselne vzorce, namesto da jih prerisujejo s table ali prosojnic, da jih naučimo tehnik podčrtovanja, izpisovanja in drugih tehnik hitrejšega pomnjenja. Pouk je manj stresen, če vključimo različne oblike dela, ki odgovarjajo različnim tipom učencev in jih namesto učenja na pamet spodbujamo k razmišljanju in raziskovanju.

## **2.5.3 KREPITEV POZITIVNE SAMOPODOBE**

Varovalni dejavnik pri spopadanju s stresom je tudi pozitivna samopodoba, zadovoljstvo s sabo, s svojim telesom, sposobnostmi in značilnostmi. Če smo namreč zadovoljni, se ne počutimo takoj ogroženi ali napadeni, neuspehi nas ne prizadenejo tako hitro, skratka svet doživljamo manj stresno in obremenjujoče. Kritika naj bo v obliki napotkov, kaj bi bilo lahko bolje in naj se nanaša na delo in rezultate, ne pa v obliki obsojanja, poniževanja ali celo posmehovanja.

## **2.5.4 UČINKOVITO REŠEVANJE TEŽAV IN PROBLEMOV**

Če želimo pomagati učencu, moramo skupaj opredeliti težavo oz. problem, in sicer čim bolj jasno in konkretno. Nato skupaj poiščemo čim več možnih rešitev težave in med njimi izberemo tiste, ki bodo pripeljale k rešitvi problema. Možne rešitve bolj podrobno preučimo z vidika, kakšne so njene prednosti in slabosti in se odločimo za eno rešitev.

## **2.5.5 NAČRTOVANJE SVOJEGA ČASA**

Načrtovanje časa je zelo pomembna veščina, saj se srečujemo tudi z učenci ali njihovimi straši, ki pravijo, da se njihovi otroci »ves dan učijo«, a njihove ocene tega ne kažejo. Poleg sposobnosti je bistveno načrtovanje in organizacija časa po šoli. Pri tem lahko otroku še največ pomagajo starši.

## **2.5.6 POZITIVNE MISLI IN NARAVNANOST**

Misli imajo izredno moč – določajo naša čustva, počutje, reakcije, vedenje. Zato so zelo pomembna pri doživljanju in ocenjevanju situacij in stvari, ki se nam dogajajo – kar pomeni, da zelo vplivajo na potek stresne reakcije. Ne moremo vedno vplivati na potek dogodkov, lahko pa vedno vplivamo na svoje misli in se odločamo, kako bomo razmišljali: pozitivno ali negativno.

### 3 OSREDNJI DEL

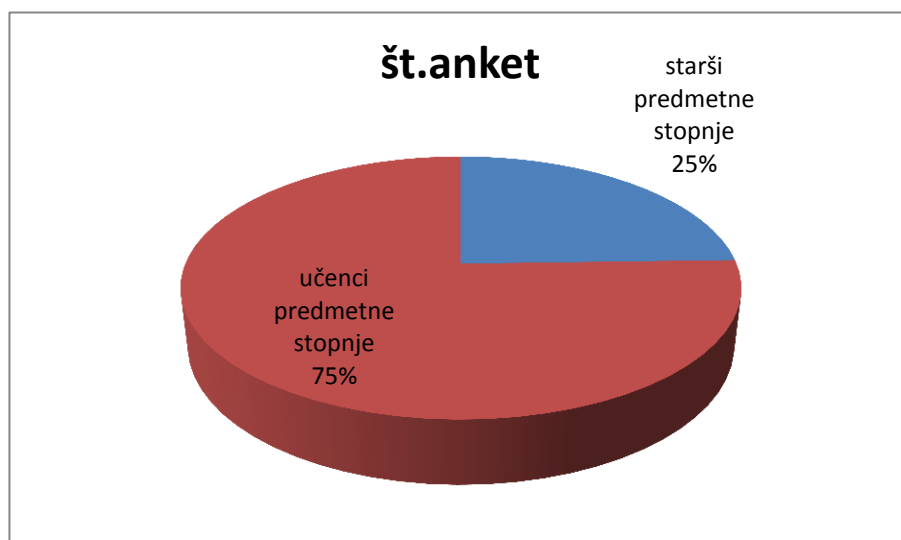
#### 3.1 REZULTATI VPRAŠALNIKA

##### 3.1.1 PREDSTAVITEV ANKETIRANCEV

Odločila sem se, da bom anketirala učence in starše predmetne stopnje, saj sem predvidevala, da mlajši učenci preobremenjenosti oz. stresa še ne poznajo. Vprašalnike sem razdelila med vse učence predmetne stopnje in skoraj vsi vprašalniki so bili veljavni. Staršem pa sem jih razdelila na govorilnih urah, saj drugače ne bi dobila dovolj vrnjenih vprašalnikov. Učenci jih namreč staršem sploh ne bi dali ali pa bi lahko odgovore ponaredili.

*Preglednica 3.1: Število anketirancev*

	št. anket
Učenci predmetne stopnje	126
Starši predmetne stopnje	41
Skupaj	167



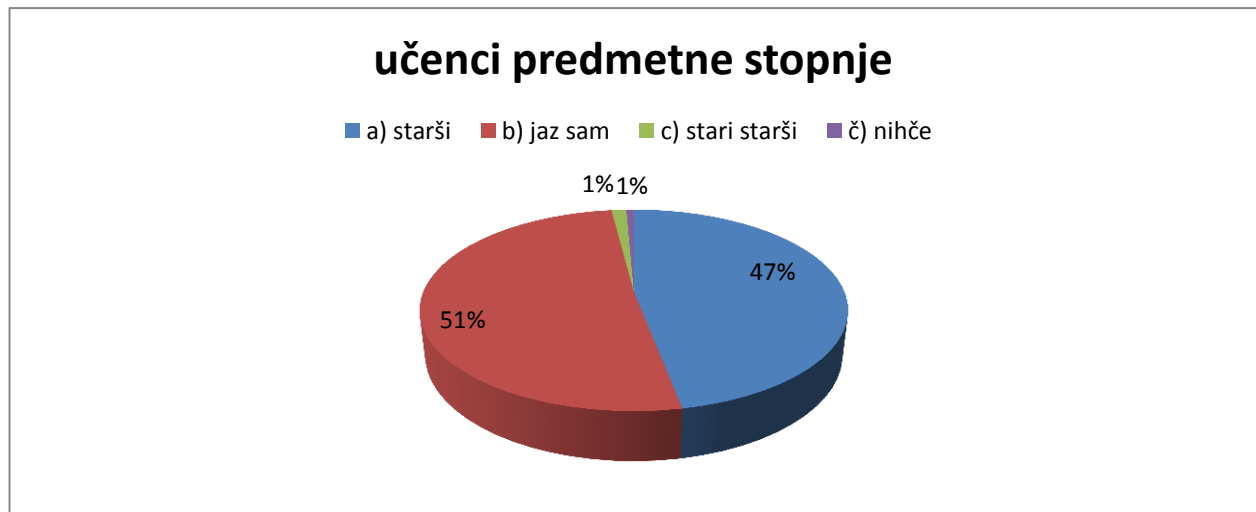
*Slika 3.1: Število anketirancev*

### 3.1.2 KDO JE TISTI, KI ŽELI, DA JE TVOJ UČNI USPEH ČIM BOLJŠI?

- a) starši
- b) jaz sam
- c) stari starši
- č) nihče

Preglednica 3.2: Učni uspeh

	št. odgovorov
starši	70
Jaz sam	76
Stari starši	2
nihče	1
skupaj	149



Slika 3.2: Učni uspeh

Največ je takih učencev, ki sami želijo dober uspeh v šoli, ker pa je bilo možno obkrožiti več odgovorov, je takoj po tem sledil odgovor, da dober uspeh želijo starši. Iz tega lahko sklepamo, da učenci čutijo pritisk tako s strani staršev kot to, da si tudi sami želijo čim boljši uspeh.

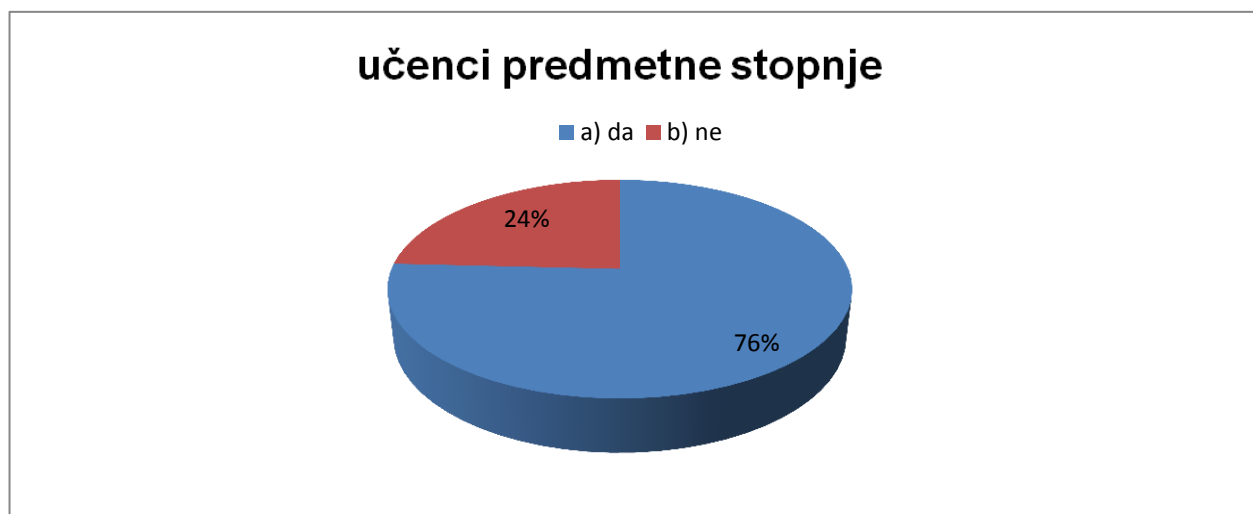


### 3.1.3 ALI MENIŠ, DA TI ZARADI ŠOLSKEGA DELA (TESTOV, USTNIH SPRAŠEVANJ) OSTANE PREMALO PROSTEGA ČASA ZASE?

- a) da
- b) ne

Preglednica 3.3: Prosti čas

	št. odgovorov
da	97
ne	31
skupaj	128



Slika 3.3: Prosti čas

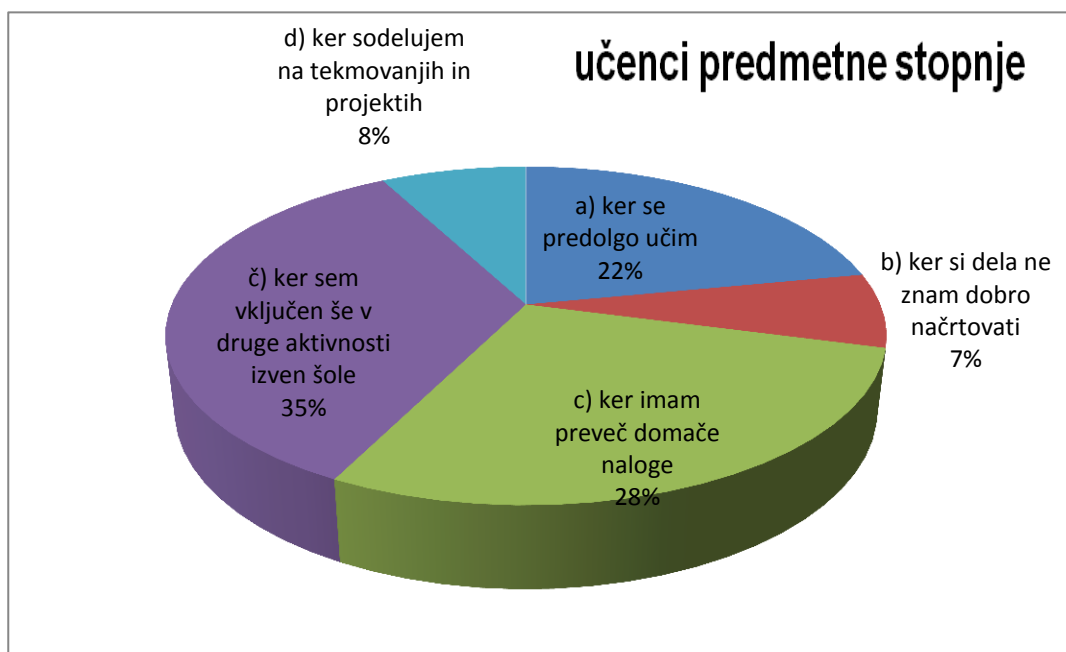
Več kot tri četrtine učencev meni, da jim zaradi šolskih obveznosti ostane premalo časa zase, kar pomeni, da je po mnenju učencev šola zelo obremenjujoča in nimajo dovolj prostega časa.

### 3.1.4 ČE SI ODGOVORIL Z DA, OBKROŽI ZAKAJ?

- a) ker se predolgo učim
- b) ker si dela ne znam dobro načrtovati
- c) ker je preveč domače naloge
- č) ker sem vključen še v druge aktivnosti izven šole
- d) zaradi tekmovanj in projektov

Preglednica 3.4: Vzroki za premalo prostega časa

	št. odgovorov
ker se predolgo učim	31
ker si dela ne znam dobro načrtovati	10
ker je preveč domače naloge	40
ker sem vključen še v druge aktivnosti izven šole	49
zaradi tekmovanj in projektov	11
skupaj	141



Slika 3.4: Vzroki za premalo prostega časa

Učenci, ki menijo, da jim zaradi šole ne ostane dovolj prostega časa, pravijo, da je to zaradi drugih aktivnosti, ki jih imajo izven šole v popoldanskem času. Veliko (28 %) se jih strinja, da

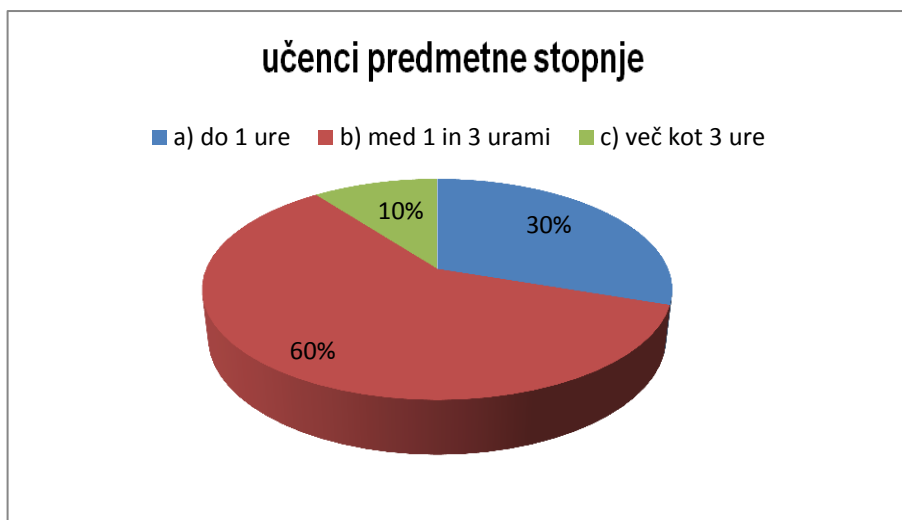
imajo premalo prostega časa zaradi prevelike količine domače naloge, ki jim jo dajo učitelji ali zaradi prevelike količine časa, ki ga porabijo za učenje. Nekaj (8 %) jih meni, da sodelujejo na tekmovanjih in projektih ter da si dela ne znajo načrtovati (7 %).

### 3.1.5 KOLIKO ČASA PORABIŠ VSAK DAN ZA ŠOLSKO DELO (UČENJE IN PISANJE DOMAČIH NALOG)?

- a) do 1 ure
- b) med 1 in 3 urami
- c) več kot 3 ure

Preglednica 3.5: Poraba časa za šolsko delo

	št. odgovorov
do 1 ure	38
med 1 in 3 urami	75
več kot 3 ure	13
skupaj	126



Slika 3.5: Poraba časa za šolsko delo

Iz grafa lahko razberemo, da večina učencev predmetne stopnje dnevno porabi za učenje od ene do treh ur. Lahko pa predvidevam, da učenci iz nižjih razredov predmetne stopnje potrebujejo za učenje manj kot eno uro na dan.

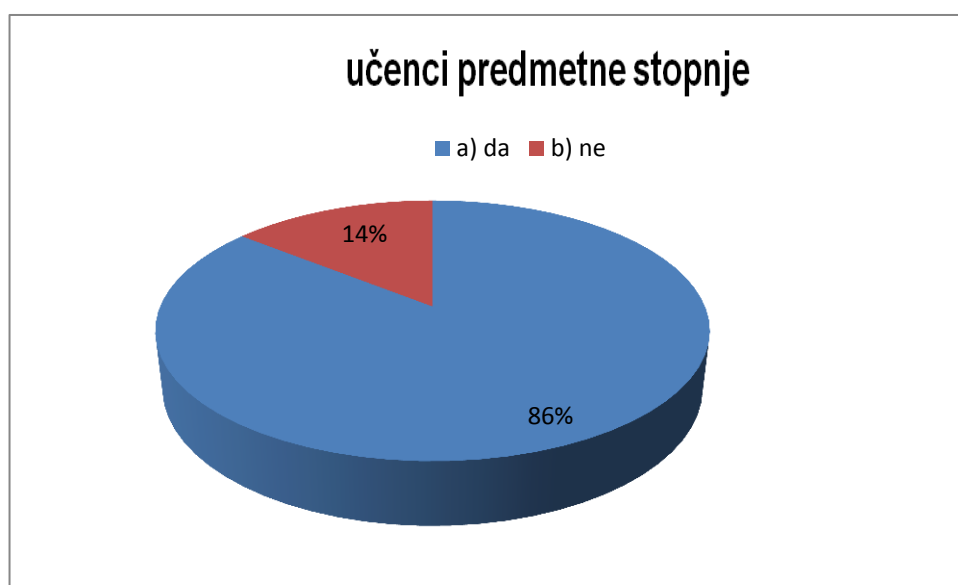
### 3.1.6 ALI SE TI ZDI, DA SI ZARADI ŠOLSKIH OBVEZNOSTI KDAJ POD STRESOM?

a) da

b) ne

Preglednica 3.6: Šolske obveznosti in stres

	št. odgovorov
da	108
ne	18
skupaj	126



Slika 3.4: Šolske obveznosti in stres

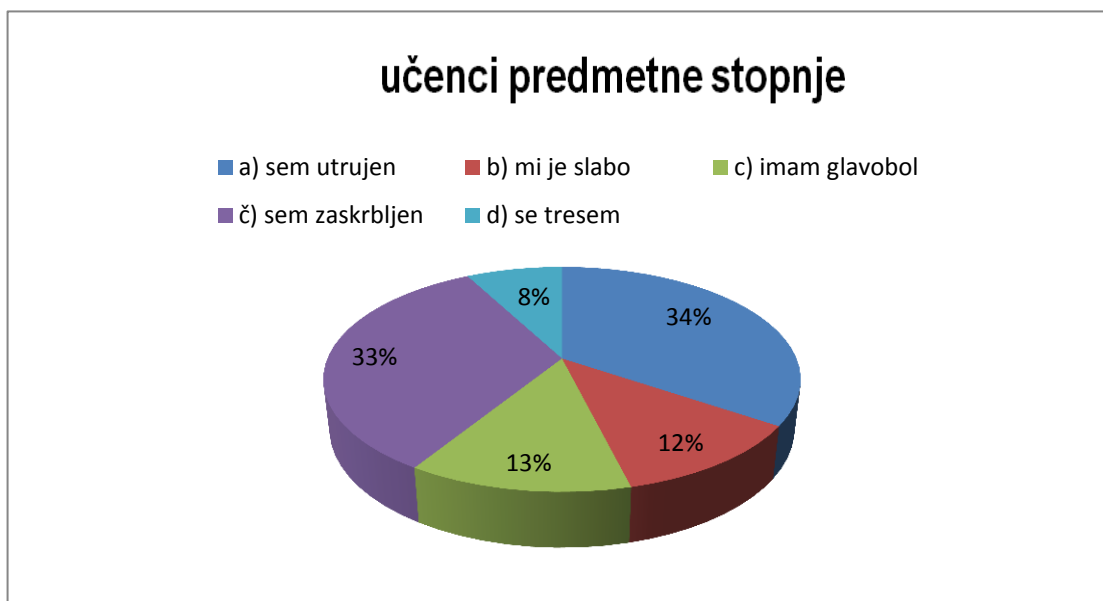
Večina učencev (86 %) meni, da je zaradi šolskih obveznosti preobremenjena.

### 3.1.7 ČE SI ODGOVORIL Z DA, OBKROŽI, KAKO SE TAKRAT POČUTIŠ?

- a) sem utrujen
- b) mi je slabo
- c) imam glavobol
- č) sem zaskrbljen
- d) se tresem

Preglednica 3.7: Počutje

	št. odgovorov
sem utrujen	62
mi je slabo	21
imam glavobol	13
sem zaskrbljen	60
se tresem	14
skupaj	170



Slika 3.5: Počutje

Največ učencev (34 %) pravi, da so utrujeni ali pa so zaskrbljeni (živčni). Nekateri (13 %) imajo tudi glavobol ali pa jim je slabo (12 %). Najmanj učencev je tistih, ki pravijo, da se tresejo, kadar so pod stresom (8 %).

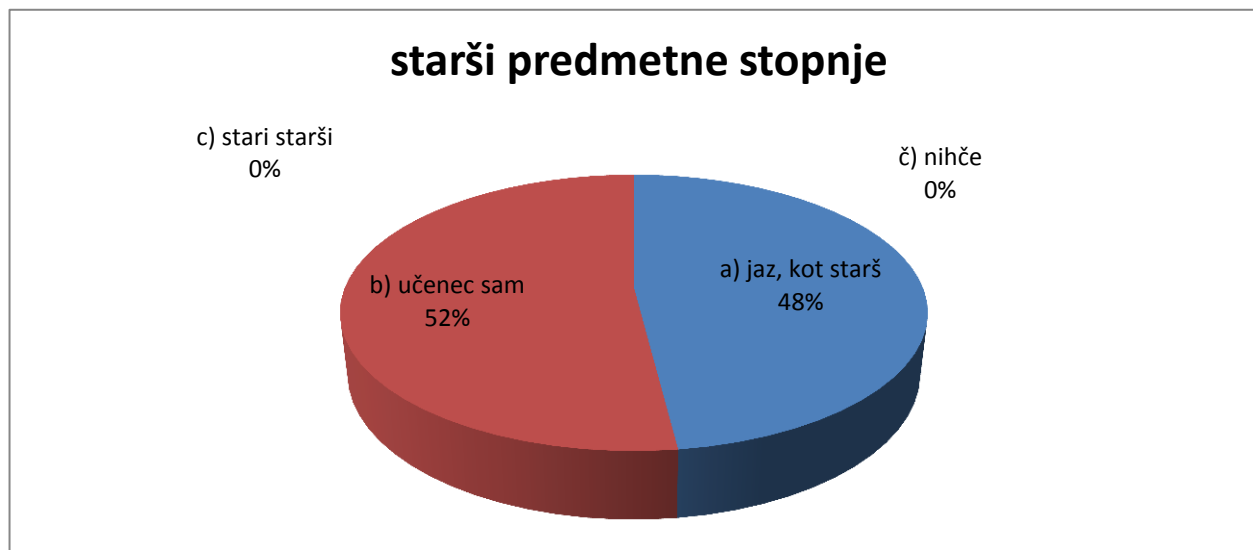
## 3.2 REZULTATI VPRAŠALNIKA ZA STARŠE

### 3.2.1 KDO JE TISTI, KI ŽELI, DA JE UČNI USPEH VAŠEGA OTROKA ČIM BOLJŠI?

- a) jaz kot starš
- b) učenec sam
- c) stari starši
- č) nihče

Preglednica 3.8: Želja po boljšem učnem uspehu

	št. odgovorov
jaz kot starš	24
učenec sam	26
stari starši	0
nihče	0
skupaj	50



Slika 3.6: Želja po boljšem učnem uspehu

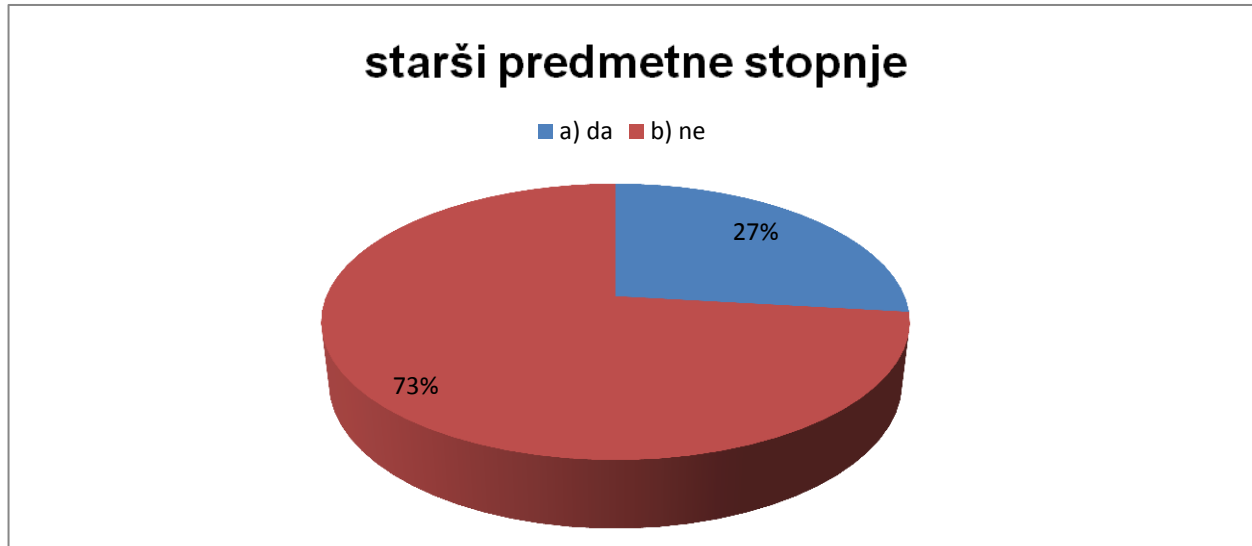
Več kot polovica staršev (52 %) je odgovorila, da dober učni uspeh želi učenec sam, skoraj polovica staršev pa je odgovorila, da je to njihova želja.

### 3.2.2 ALI MENITE, DA VAŠEMU OTROKU ZARADI ŠOLSKEGA DELA (TESTOV, USTNIH SPRAŠEVANJ) OSTANE PREMALO PROSTEGA ČASA ZASE?

- a) da
- b) ne

Preglednica 3.9: Premalo prostega časa

	št. odgovorov
da	11
ne	30
skupaj	41



Slika 3.7: Premalo prostega časa

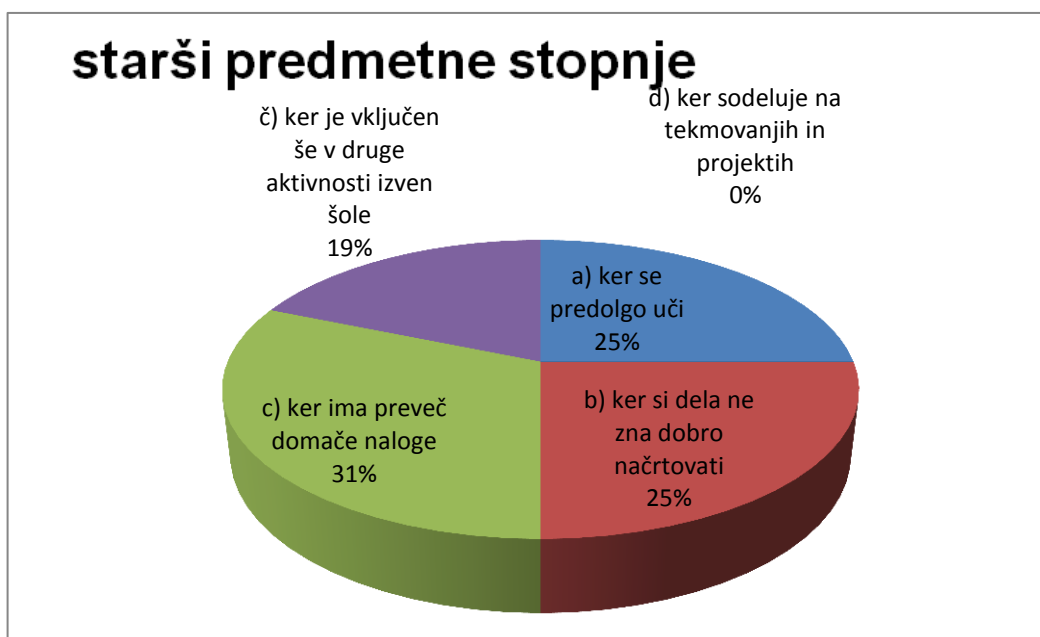
Skoraj tri četrtine staršev (73 %) meni, da njihovim otrokom ostane dovolj prostega časa zase.

### 3.2.3 ČE STE ODGOVORILI Z DA, OBKROŽITE ZAKAJ?

- a) ker se predolgo uči
- b) ker si dela ne zna dobro načrtovati
- c) ker ima preveč domače naloge
- č) ker je vključen še v druge aktivnosti izven šole
- d) ker sodeluje na tekmovanjih in projektih

Preglednica 3.10: Vzroki za pomanjkanje prostega časa

	Št. odgovorov
ker se predolgo uči	4
ker si dela ne zna dobro načrtovati	4
ker ima preveč domače naloge	5
ker je vključen še v druge aktivnosti izven šole	3
ker sodeluje na tekmovanjih in projektih	0
skupaj	16



Slika 3.8: Vzroki za pomanjkanje prostega časa

Tu so bila mnenja precej deljena, vendar največ staršev meni, da je to zaradi prevelike količine domače naloge, približno enako število pa jih meni, da je to zaradi dolgotrajnega učenja in neorganiziranosti, nekaj staršev je mnenja, da imajo premalo prostega časa zaradi dejavnosti izven šole. Nikomur od staršev (0 %) pa se ne zdi, da je to zaradi tekmovanj in projektov.

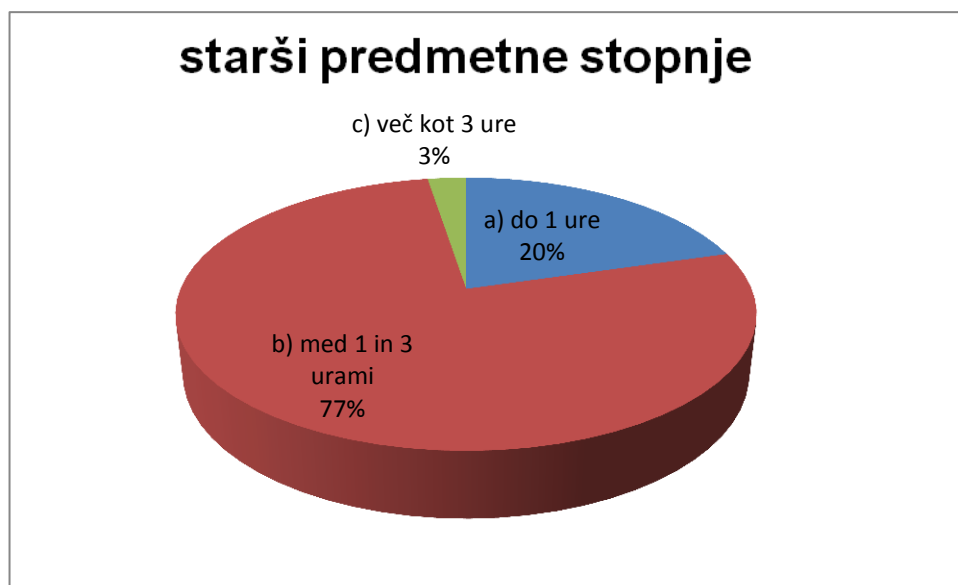


### 3.2.4 KOLIKO ČASA PORABI VAŠ OTROK VSAK DAN ZA ŠOLSKO DELO (UČENJE IN PISANJE DOMAČIH NALOG)?

- a) do 1 ure
- b) med 1 in 3 urami
- c) več kot 3 ure

Preglednica 3.11: Poraba časa za šolsko delo – mnenje staršev

	št. odgovorov
do 1 ure	9
med 1 in 3 urami	30
več kot 3 ure	2
skupaj	41



Slika 3.9: Poraba časa za šolsko delo – mnenje staršev

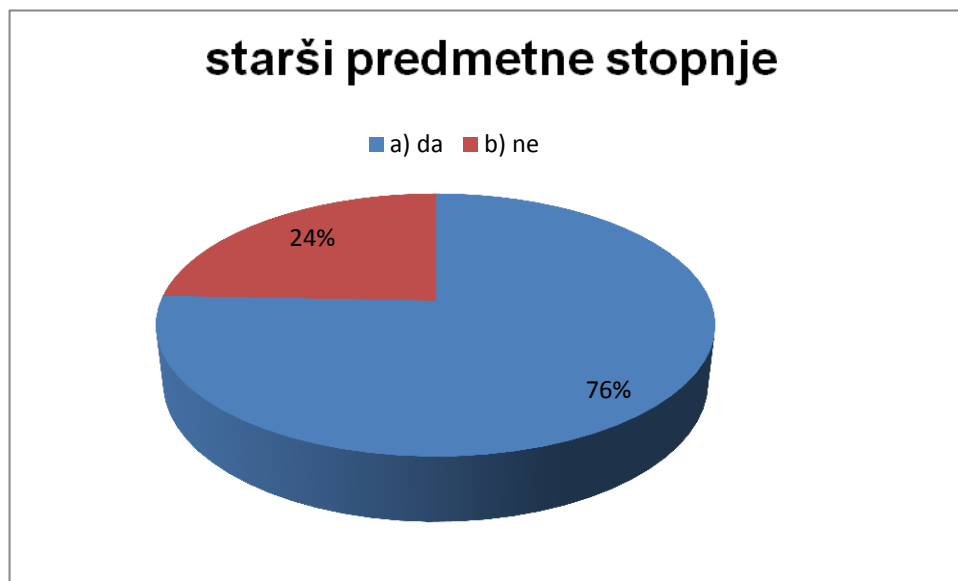
Skoraj vsi starši menijo, da njihov otrok za šolsko delo porabi od ene do tri ure na dan. Nekaj jih pravi, da porabijo do ene ure za učenje na dan, le dva od njih da porabijo več kot tri ure.

### 3.2.5 ALI SE VAM ZDI, DA JE VAŠ OTROK ZARADI ŠOLSKIH OBVEZNOSTI KDAJ POD STRESOM?

- a) da
- b) ne

Preglednica 3.12: Šolske obveznosti in stres

	št. odgovorov
da	31
ne	10
skupaj	41



Slika 3.10: Šolske obveznosti in stres

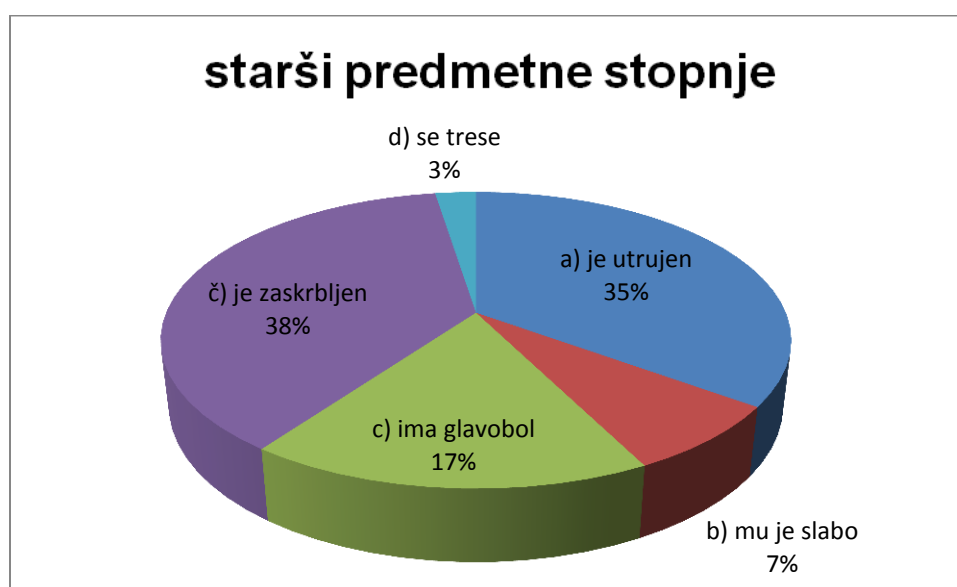
Tri četrtine staršev (76 %) meni, da je njihov otrok pod stresom.

### 3.2.6 ČE STE ODGOVORILI Z DA, OBKROŽITE, KAKO SE TAKRAT VAŠ OTROK POČUTI?

- a) je utrujen
- b) mu je slabo
- c) ima glavobol
- č) je zaskrbljen
- d) se trese

Preglednica 3.13: Počutje

	št. odgovorov
je utrujen	14
mu je slabo	3
ima glavobol	7
je zaskrbljen	15
se trese	1
skupaj	40



Slika 3.11: Počutje

Večina staršev pravi, da je otrok zaskrbljen ali da je utrujen, pri nekaterih se pojavlja tudi glavobol. Le malo staršev pravi, da je otroku slabo ali da se trese.

## 4 ZAKLJUČEK IN DISKUSIJA

### 1. *Starši so tisti, ki želijo, da je njihov otrok v šoli zelo uspešen.*

To hipotezo lahko ovržem, saj je pri starših in pri otrocih več kot polovica anketiranih odgovorila, da si to želijo učenci sami.

### 2. *Učenci so mnenja, da jim zaradi šolskega dela ostane premalo prostega časa zase, ker je preveč domače naloge.*

Tudi to hipotezo lahko ovržem, saj je večina učencev odgovorila, da imajo premalo prostega časa zaradi dejavnosti zunaj šole.

### 3. *Starši menijo, da imajo učenci dovolj prostega časa.*

To hipotezo lahko potrdim, saj je skoraj tri četrtine staršev odgovorilo, da imajo učenci dovolj prostega časa zase.

### 4. *Učenci porabijo za šolske aktivnosti od 1 do 3 ur in s tem se strinjajo tudi starši.*

Ta hipoteza je pravilna, saj je večina učencev in staršev odgovorila, da učenci na dan porabijo od 1 do 3 ure za šolske aktivnosti.

### 5. *Učenci so zaradi šolskih obveznosti pod stresom, kar se po njihovem mnenju kaže v zaskrbljenosti, starši pa menijo, da se to kaže v utrujenosti.*

Ta hipoteza ne drži, saj je ravno obratno: večina staršev meni, da se stres kaže v zaskrbljenosti, večina učencev pa, da v utrujenosti.

Menim, da so učenci pod stresom zaradi ocen in ne zaradi prevelike količine šolskega dela. Če bi se malo zmanjšala pričakovanja okolice, bi lahko učenci živeli manj stresno in obremenjeno življenje.

Po drugi strani je seveda tudi nekaj učencev, ki v svoje znanje niso pripravljene vlagati, zato se ne trudijo z učenjem in pisanjem domačih nalog ter raje sanjajo o »velikih uspehih«, ki so pred njimi. Ti isti učenci se sicer lahko posvečajo treningom njim priljubljenega športa ali hobija, a so pod stresom, ker učitelji v šoli od njih pričakujejo vsaj osnovni nivo znanja, ki pa ga zaradi nedela ne dosega ali pa ga doseže le stežka.

Iz rezultatov lahko povzamemo, da so predvsem otroci tisti, ki želijo, da bi bile njihove ocene čim boljše. Učitelji ne dajejo prevelike količine domačih nalog, saj večini zmanjka časa le zaradi obšolskih dejavnosti, za kar pa obstaja rešitev: status športnika ali kulturnika. Starši menijo, da

imajo učenci dovolj prostega časa in da šolskega dela ni preveč. Učenci porabijo za šolsko delo od 1 do 3 ure na dan, tako jim še vedno ostane nekaj časa zase.

Tako starši kot tudi učenci se strinjajo, da so slednji zaradi preobremenjenosti s šolo pod stresom, kar pa se po mnenju staršev pozna pri zaskrbljenosti, po mnenju učencev pa v utrujenosti.

## 5 VIRI

### 5.1 LITERATURA

- JERIČEK H. (2007). *Ko učenca stresa stres*. Radovljica: Tiskarna knjigoveznica Radovljica.
- POWELL T. (1999). *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- STARC R. (2007). *Stres in bolezni*. Ljubljana: Sirius AP.

### 5.2 INTERNETNI VIRI

- <http://www.primorske.si/Priloge/Zdravje/Breme-za-otroke-in-tudi-za-starse.aspx>, 17.2.2013
- <http://www.24ur.com/novice/slovenija/vec-kot-tretjina-osnovnosolcev-ni-zadovoljnih-s-solo.html>, 17.2.2013
- <http://www.osbp.si/clanek.php?id=1158153356>, 17.2.2013

### 5.3 VIRI SLIK

- *Slika 2.1:* [http://www.siol.net/trendi/kalejdoskop/top\\_pet/2010/09/stres.aspx](http://www.siol.net/trendi/kalejdoskop/top_pet/2010/09/stres.aspx)
- *Slika 2.2:*  
[http://www.zdravoznaravo.si/index.php?route=extras/blog/getblog&blog\\_id=32](http://www.zdravoznaravo.si/index.php?route=extras/blog/getblog&blog_id=32)
- *Slika 2.3:* [http://www.scpet.net/?module=news&page\\_id=254&article\\_id=213](http://www.scpet.net/?module=news&page_id=254&article_id=213)
- *Slika 2.4:* <http://www.gimb.org/index.php?id=61&lang=sl>

## 6 PRILOGE

### 6.1 VPRAŠALNIK ZA UČENCE

#### Anketni vprašalnik – OBREMENJENOST UČENCEV S ŠOLSKIMI AKTIVNOSTMI

Pozdravljeni! Sem devetošolka Osnovne šole Lava in delam raziskovalno nalogo o **OBREMENJENOSTI UČENCEV S ŠOLSKIMI AKTIVNOSTMI**. Zanima me, kakšno mnenje imaš v o tej temi ti.

Ker želim, da bi bili podatki čim bolj realni, te prosim, da na spodnja vprašanja odgovoriš odkrito.

Ta vprašalnik je ANONIMEN. Za sodelovanje se ti vnaprej zahvaljujem.

(Obkroži odgovor, ki ti najbolj ustreza.)

Razred:      6.              7.              8.              9.                              Spol:    Ž    M

#### 1. Kdo je tisti, ki želi, da je tvoj učni uspeh čim boljši?

- a) starši
- b) jaz sam
- c) stari starši
- č) nihče

#### 2. Ali meniš, da ti zaradi šolskega dela (testov, ustnih spraševanj) ostane premalo prostega časa ZASE?

- a) da
- b) ne

#### Če si odgovoril z da, obkroži zakaj?

- a) ker se predolgo učim
- b) ker si dela ne znam dobro načrtovati
- c) ker je preveč domače naloge
- č) ker sem vključen še v druge aktivnosti izven šole
- d) zaradi tekmovanj in projektov

#### 3. Koliko časa porabiš vsak dan za šolsko delo (učenje in pisanje domačih nalog)?

- a) do 1 ure
- b) med 1 in 3 urami
- c) več kot 3 ure

**4. Ali se ti zdi, da si zaradi šolskih obveznosti kdaj pod stresom?**

- a) da
- b) ne

**Če si odgovoril z da, obkroži, kako se takrat počutiš?**

- a) sem utrujen
- b) mi je slabo
- c) imamo glavobol
- č) sem zaskrbljen
- d) se tresem

## **6.2 VPRAŠALNIK ZA STARŠE**

### **Anketni vprašalnik – OBREMENJENOST UČENCEV S ŠOLSKIMI AKTIVNOSTMI**

Pozdravljeni! Sem devetošolka Osnovne šole Lava in delam raziskovalno nalogo o **OBREMENJENOSTI UČENCEV S ŠOLSKIMI AKTIVNOSTMI**. Zanima me, kakšno mnenje imate o tej temi vi.

Ker želim, da bi bili podatki čim bolj realni, Vas prosim, da na spodnja vprašanja odgovorite odkrito.

Ta vprašalnik je ANONIMEN. Za sodelovanje se Vam vnaprej zahvaljujem.

(Obkrožite odgovor, ki vam najbolj ustreza.)

Sem starš učenca iz:                    6.                    7.                    8.                    9.    razreda

**1. Kdo je tisti, ki želi, da je učni uspeh vašega otroka čim boljši?**

- a) jaz kot starš
- b) učenec sam
- c) stari starši
- č) nihče

**2. Ali menite, da vašemu otroku zaradi šolskega dela (testov, ustnih spraševanj) ostane premalo prostega časa zase?**

- a) da
- b) ne

**Če ste odgovorili z da, obkrožite zakaj?**

- a) ker se predolgo uči
- b) ker si dela ne zna dobro načrtovati
- c) ker ima preveč domače naloge



- č) ker je vključen še v druge aktivnosti izven šole
- d) ker sodeluje na tekmovanjih in projektih

**3. Koliko časa porabi vaš otrok vsak dan za šolsko delo (učenje in pisanje domačih nalog)?**

- a) do 1 ure
- b) med 1 in 3 urami
- c) več kot 3 ure

**4. Ali se vam zdi, da je vaš otrok zaradi šolskih obveznosti kdaj pod stresom?**

- a) da
- b) ne

**Če ste odgovorili z da, obkrožite, kako se takrat vaš otrok počuti?**

- a) je utrujen
- b) mu je slabo
- c) ima glavobol
- č) je zaskrbljen
- d) se trese