

Mestna občina Celje  
Komisija Mladi za Celje



**UČNI USPEH**

**IN DOVOLJ SPANCA-**

**STA RES**



**POVEZANA?**

*RAZISKOVALNA NALOGA*

*Avtorici:*

*Saša Jovanović 9. 6*

*Ina Trefalt, 9. 6*

*Mentorica:*

*Vanja Ocvirk-Karner*

*univ. dipl. org., predmetna učiteljica teh.- mat*

OŠ Lava  
Celje, marec 2014

Mestna občina Celje  
Komisija Mladi za Celje

# UČNI USPEH IN DOVOLJ SPANCA – STA RES POVEZANA?

## RAZISKOVALNA NALOGA

*Avtorici:*

*Saša Jovanović 9. 6*

*Ina Trefalt, 9. 6*

*Mentorica:*

*Vanja Ocvirk-Karner*

*univ. dipl. org., predmetna učiteljica teh.- mat.*

**KAZALO**

KAZALO .....	3
Kazalo tabel .....	4
Kazalo grafov .....	5
Kazalo slik .....	5
POVZETEK .....	6
1 UVOD .....	7
1.1 UVODNA RAZMIŠLJANJA .....	7
1.2 HIPOTEZE .....	7
1.3 METODE DE LA .....	8
2 TEORETIČNA IZHODIŠČA .....	8
2.1 FAZE SPANJA .....	8
2.2 POTEK SPANJA .....	9
2.3 POMEN SPANJA .....	10
2.4 ČAS SPANJA .....	11
2.5 OTROK IN SPANJE .....	12
2.5.1 Biološki in šolski ritem .....	12
3 ANKETA .....	14
3.1 Rezultati ankete .....	14
3.1.1 Prvo vprašanje: Ocena uspeha .....	15
3.1.2 Drugo vprašanje: Prevladujoča ocena v tekočem šolskem letu .....	16
3.1.3 Tretje vprašanje: Kdaj greš spat med tednom, ko imaš pouk? .....	17
3.1.4 Četrto vprašanje: Kako dolgo spiš med tednom? .....	18
3.1.5 Peto vprašanje: Kdaj običajno vstaneš med tednom, ko imaš pouk? .....	19
3.1.6 Šesto vprašanje: Koliko ur se učimo? .....	20
3.1.7 Sedmo vprašanje: Ali se, če si dobro naspan/-a, učiš več? .....	21
3.1.8 Osmo vprašanje: Ob kateri uri greš spat ob koncu tedna (petek, sobota, nedelja)? .....	22
3.1.9 Deveto vprašanje: Kako dolgo običajno spiš ob koncu tedna? .....	23
3.1.10 Deseto vprašanje: Kdaj običajno vstajaš ob koncu tedna? .....	24
3.1.11 Enajsto vprašanje: Koliko ur se običajno učiš ob koncu tedna? .....	25
3.1.12 Dvanajsto vprašanje: Ali te starši opozarjajo, da moraš spat? .....	26
3.1.13 Trinajsto vprašanje: Ali potem, ko staršem rečeš, da greš spat, delaš še kaj .....	27
drugega? .....	27
3.1.14 Štirinajsto vprašanje: Ali misliš, da spanje vpliva na tvoj uspeh v šoli? .....	28

3.1.15 Petnajsto vprašanje: Ali meniš, da si v šoli naspan/-a? .....	29
3.1.16 Šestnajsto vprašanje: Ali greš pred napornim šolskim dnevom prej spat?.....	30
3.1.17 Sedemnajsto vprašanje: Ali meniš, da si zaradi zgodnjega odhoda v posteljo, .....	31
naslednji dan bolj zbran/-a v šoli? .....	31
3.1.18 Osemnajsto vprašanje: Kaj meniš, kdaj si bolj zbran/-a v šoli? .....	32
3.2 Rezultati ankete – strnjeno .....	33
4 Pogovor s šolsko zdravnico, go. Anito Jagrič Friškovec .....	34
5 POTRDITEV HIPOTEZ.....	35
6 UGOTOVITVE PREJŠNJI RAZISKOVALCEV .....	36
7 ZAKLJUČEK .....	37
LITERATURA IN VIRI .....	38
Priloga 1.....	39

## Kazalo tabel

Tabela 1: Število anketirancev.....	14
Tabela 2: Ocena uspeha .....	15
Tabela 3: Prevladujoča ocena tekočega šolskega leta – ocena učencev.....	16
Tabela 4: Kdaj gremo spat med tednom? .....	17
Tabela 5: Koliko ur spiš tednom? .....	18
Tabela 6: Kdaj vstaneš med tednom? .....	19
Tabela 7: Koliko ur se učimo med tednom?.....	20
Tabela 8: Naspanost – vpliv na čas učenja .....	21
Tabela 9: Kdaj v posteljo ob koncu tedna?.....	22
Tabela 10: Koliko spimo ob koncu tedna?.....	23
Tabela 11: Kdaj vstajamo ob koncu tedna?.....	24
Tabela 12: Koliko učenja ob koncu tedna?.....	25
Tabela 13: Ali te starši opozarjajo, da moraš spat?.....	26
Tabela 14: Ali potem, ko rečeš, da greš spat, delaš še kaj drugega? .....	27
Tabela 15: Meniš, da spanje vpliva na tvoj uspeh? .....	28
Tabela 16: Ali meniš, da si v šoli naspan/-a? .....	29
Tabela 17: Ali greš pred napornim šolskim dnevom prej spat? .....	30
Tabela 18: Smo potem bolj zbrani?.....	31
Tabela 19: Kdaj smo najbolj zbrani? .....	32

## Kazalo grafov

Graf 1: Število anketirancev .....	14
Graf 2: Ocena uspeha .....	15
Graf 3: Prevladujoča ocena tekočega šolskega leta .....	16
Graf 4: Kdaj gremo spat med tednom? .....	17
Graf 5: Koliko ur spiš med tednom? .....	18
Graf 6: Kdaj vstajamo med tednom?.....	19
Graf 7: Koliko ur se učimo med tednom?.....	20
Graf 8: Naspanost – vpliv na učenja .....	21
Graf 9: Kdaj v posteljo ob koncu tedna? .....	22
Graf 10: Koliko spimo ob koncu tedna? .....	23
Graf 11: Kdaj vstajamo ob koncu tedna? .....	24
Graf 12: Koliko učenja ob koncu tedna? .....	25
Graf 13: Ali te starši opozarjajo, da moraš spat? .....	26
Graf 14: Ali potem, ko rečeš, da greš spat, delaš še kaj drugega? .....	27
Graf 15: Meniš, da spanje vpliva na tvoj uspeh?.....	28
Graf 16: Ali meniš, da si v šoli naspan/-a?.....	29
Graf 17: Ali greš pred napornim šolskim dnevom prej spat? .....	30
Graf 18: Smo potem bolj zbrani?.....	31
Graf 19: Kdaj smo najbolj zbrani? .....	32

## Kazalo slik

Slika 1: Preveč učenja ali premalo spanca? .....	13
Slika 2: Spanje.....	37

## **POVZETEK**

Avtorici: Saša Jovanović in Ina Trefalt, obe 9.b

Mentorica: Vanja Ocvirk Karner, univ. dipl. org., predmetna učiteljica teh. in mat.

Spanje, čarobna beseda, pod katero si vsak morda predstavlja svoje sanjsko poležavanje. Prav tako pa si vsak želi, da se zbudi naspan in spočit za nove vsakodnevne obveznosti in avanture. Učenje je v našem obdobju ena najpomembnejših nalog, ki jo imamo. Bolj kot smo spočiti, uspešnejši naj bi bili. Pogosto opaziva, da so najini vrstniki zelo pozno v noč prijavljeni na družabnih omrežjih, tako se tudi zgodi, da je kdo zjutraj pošteno nenaspan, ker je ... . Zato sva želeli ugotoviti, ali so dober in zadosten spanec ter učni uspeh povezani.

Da bi prišli do ustrezne ugotovitve, sva v prvem delu naloge zbrali in predstavili teoretična izhodišča o spanju. Predstavljava vam, kaj je spanje, kakšne faze spanja poznamo, kaj se z nami dogaja med spanjem, koliko naj bi spali ...

Osrednji del naloge zajema predstavitev ankete, ki sva jo izvedli med učenci naše šole. Z njo sva skušali ugotoviti, koliko časa spimo, kdaj vstajamo, koliko časa se učimo, ali menimo, da spanje vpliva na naš uspeh v šoli, zbranost ... Rezultate, ki so naju pri nekaterih vprašanjih presenetili, sva pregledno predstavili s preglednicami in grafi.

## 1 UVOD

### 1.1 UVODNA RAZMIŠLJANJA

Kot vse najstnice tudi midve preživiva del svojega prostega časa na družbenih omrežjih, in tako opaziva veliko zanimivih stvari. Na različnih socialnih omrežjih, kot so Facebook, Tumbir, Instagram in drugi, se pojavljajo slike, ki so tako ali drugače povezane s spanjem. Najstniki veliko pišejo o tem, kako radi spiyo in kako veliko jim spanje pomeni.

Sami pogosto opažava zapise, ki nastanejo ob urah, ko naj bi praviloma že spali in si nabirali novih moči za naslednji šolski dan. Čeprav pravimo, da nam je spanje pomembno, želimo ponočevati. Pogosto smo ponosni, da smo čim dlje budni in to nikakor ne velja le za dneve ob koncih tedna, ko praviloma vsi ostanemo pokonci dlje časa. Velikokrat lahko vidiva sošolce ali druge učence, ki so nenaspani, med odmori bi še poležavali na mizah, razlog za kaj takega pa tiči v dolgem oziroma predolgem bedenju.

Seveda pa kasnejši odhod v posteljo običajno pomeni tudi kasnejše vstajanje, ki pa ni vedno možno. Vsi vemo, da smo nenaspani slabše volje, običajno se težje zberemo ...

Naša vsakodnevna naloga je učenje, zbranost pa je za spremljanje pouka pomembna, zato naju je zanimalo, ali učenci naše šole menijo, da sta spanje in učni uspeh povezana.

Odločili sva se, da to povezavo preveriva v raziskovalni nalogi.

### 1.2 HIPOTEZE

Glede na najina razmišljanja o povezavi učnega uspeha in spanja, sva si zastavili naslednje hipoteze:

1. *Učenci od 3. do 6. razreda gredo spat prej kot učenci predmetne stopnje.*
2. *Več bo tistih, ki bodo po odhodu v posteljo počeli še kaj, kot tistih, ki bodo šli takoj spat. To bo še bolj izrazito v višjih razredih.*
3. *Veliko bo takšnih, ki bodo konec tedna hodili zelo pozno spat.*
4. *Učenci razredne stopnje bodo menili, da je pred napornim dnem dobro iti spat prej.*
5. *Učenci razredne stopnje ob koncih tedna vstajajo prej.*
6. *Več mlajših anketirancev bo menilo, da naspanost vpliva na čas učenja.*
7. *Večina učencev bo menila, da spanje vpliva na uspeh v šoli.*
8. *Večina anketiranih učencev bo mnenja, da so bolj zbrani, če gredo prej spat.*

## 1.3 METODE DELA

Kot raziskovalno metodo sva uporabili iskanje literature in virov, poleg tega pa še metodo anketiranja, ki sva jo izvedli med učenci naše osnovne šole, od 3. do 9. razreda. Da bi lažje presojali ugotovitve najine raziskave, sva opravili raziskovalni razgovor z zdravnico, dr. Anito Jagrič Friškovec. Uporabili sva metodo raziskovalnega razgovora.

## 2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

### 2.1 FAZE SPANJA

Spanje je naravno telesno stanje, ki se pojavlja znotraj 24-urnega dnevnega cikla. Spanje je več kot le počitek, saj je to čas, v katerem se telo obnavlja, utrjuje spomine in kopiči energijo. Čeprav se v času spanja ne zavedamo svoje okolice, v telesu potekajo številni procesi, ki so nujni za normalno delovanje človeka.

V času spanja gremo skozi štiri ali pet ciklov spanja, od katerih vsak traja približno devetdeset minut. Vsak cikel je razdeljen na naslednje faze: dremavost, rahlo spanje, dve stopnji globokega spanja in spanec REM.

#### 1. faza: dremavost

To je čas prehoda iz budnega stanja v spanje. Možganski valovi in mišična dejavnost se začnejo upočasnjevati, značilni pa so tudi nenadni mišični krči ali občutek padanja.

#### 2. faza: obdobje rahlega spanca

V tej fazi se očesno gibanje ustavi, možganski valovi pa se upočasnijo. Srčni utrip se upočasni in telesna temperatura se zniža.

#### 3. in 4. faza: obdobje globokega oziroma valovitega spanca

V tej fazi pade krvni pritisk, dihanje se upočasni in telesna temperatura se še nekoliko zniža. To je faza globokega in krepčilnega spanca. Primanjkljaj te faze spanja povzroči zaspanost sledeči dan.

#### 5. faza: spanje REM

To je dejavna faza spanja, za katero je značilna intenzivna možganska aktivnost. Možganski valovi so hitri in neuskkljeni, dihanje postane hitrejše in plitko, srčni utrip se pospeši in krvni



pritisak naraste. To je faza, v kateri se pojavlja največ sanj (<http://www.naspi.se/spanje/faze-spanje>).

## 2.2 POTEK SPANJA

Poglejmo si značilnosti osemurnega spanja pri človeku, ki dobro spi. Ko ležemo v posteljo in ugasnemo luč se premaknemo v priljubljen položaj. Položajev za spanje je zelo veliko, v enem izmed najobičajnejših smo zviti, z rokami med kolena in z glavo sklonjeno naprej.

Ko najdemo pravi položaj, za kar lahko porabimo kar nekaj minut, zapremo oči in po nekaj minutah zadremljemo. Takrat se naš duh sprehaja od predmeta do predmeta, misel pa se na nobenem ne zadrži dolgo. Ne da bi vedeli, se takrat potapljamo v spanje in se spet vračamo. Meja med budnostjo in spanjem ni jasna in nemogoče je natančno povedati, kdaj se pojavi spanec. V tej fazi spanja nas popolnoma prebudi že najneznatnejši dražljaj, na primer lahen dotik, sapica ali škripanje vrat. Če se to zgodi potem, ko smo nekaj minut že spali, bomo zbudeni morda celo trdili, da smo bili ves čas budni. To dokazuje, da naš spomin, kadar spimo ali kadar skušamo zaspati, ni najbolj zanesljiv.

V prvem stadiju pravega mirnega spanca, ki ga večina ljudi doseže pol ure po tem, ko leže, smo sproščeni, srce bije počasi, ne zavedamo se ničesar okoli sebe. V postelji se lahko premikamo in spreminjamo položaje, naši gibi pa so počasni. Prebudi nas lahko samo majhen dražljaj, na primer težak tovornjak na cesti pred hišo. Pri tem ni pomembna le moč dražljaja, temveč tudi to, da je nov. Dražljaj nas najverjetneje prebudi, če se loči od šuma ozadja.

Približno uro po tistem, ko smo zaspali, dosežemo najgloblji stadij. Takrat smo popolnoma sproščeni, srce bije počasneje, dihamo počasi in popolnoma redno, tudi premikamo se ne. V tej fazi je speči »mrtev za svet okoli sebe«. Zelo težko nas je prebuditi, saj nas zunanji dražljaji skoraj ne dosežejo. Če nas iz tega stadija nasilno prebujajo, na primer telefonski klic tik ob postelji, bo trajalo kar nekaj časa, preden bomo popolnoma prebujeni. Ob klicu bi v slušalko začeli odgovarjati prej, preden se zares zavedamo, kaj pripovedujemo. Možno je, da je naš odgovor čisto brez smisla ali pa zelo drugačen, kot bi odgovorili pri polni zavesti.

Čeprav bi pričakovali, da bomo potem, ko smo najbolj trdno zaspali, spali tako do jutra, to ne drži. V preostanku noči se zvrsti neobičajno zaporedje zanimivih dogodkov. To so ugotovili raziskovalci, ki so snemali možganske valove.

Raziskovalci, ki se ukvarjajo s spanjem, lahko po možganskih valovih sklepajo, ali človek spi ali ne, in celo ugotovijo, v kateri fazi spanca je. Možganske valove zapisujejo tako, da na lasišče prilepijo srebrne elektrode in merijo električne spremembe v možganih. Kadar smo budni, so možganski valovi zelo hitri, čim bolj zaspani smo, tem počasnejši so. Ko najgloblje spimo, so možganski valovi najpočasnejši in najbolj redni. Tako raziskovalcem zadostuje že

en pogled na elektroencefalogram (EEG), da lahko povedo, v kateri fazi spanca smo. Takšen način opazovanja spečega je zelo zanesljiv.

Raziskovalci, ki so vso noč snemali možganske valove, so v normalnem spanju opazili posebna dogajanja. Kot smo že omenili, človek zaspi približno po dvajsetih minutah in s poglobljanjem spanja postajajo možganski valovi vse počasnejši. Raziskovalci so bili presenečeni, ko se je zgodilo čisto nekaj drugega kot to, kar so pričakovali. Menili so, da se bo počasni vzorec možganskih valov nadaljeval do jutra. A zgodilo se je nasprotno. Namesto, da bi valovi ostali počasni in redni, se je njihova aktivnost spet pospešila, in sicer za približno trideset minut po najglobljem stadiju spanja; devetdeset minut po prvem spancu pa so bili valovi spet takšni kot v začetku prve, mirne faze spanja. Ko spanje postane bolj rahlo, začnemo spet hitreje dihati, bitje srca se pospeši in spet se premikamo iz položaja v položaj. Nato sledi presenetljiva faza, v kateri se vedemo, kot da bi bili budni, v resnici pa še spimo. V tej fazi lahko odpiramo oči in gledamo okrog sebe, da bi kaj videli, smo nemirni in se celo sunkovito premikamo, srce in dihanje se pospešita, kot da bi bili budni. To fazo spanja s tujko imenujemo REM (REM za angleški rapid eye movements, ali hitrejši očesni gibi; HOG, ki so najbolj značilna lastnost te faze spanca). V tej fazi se človek spolno vzburi, kar se pri moških kaže z dvigovanjem spolnega uda. Sanjamo predvsem v tej fazi spanja. Človeka iz te faze veliko težje zbudimo, čeprav bi sklepali, da spi zelo plitvo. Če nas takrat zbudijo, se bomo pogosto spomnili sanj do zadnje podrobnosti. Ta faza se ponavlja približno petnajst minut, nato pa se ta krog ponavlja do konca noči. V osmih urah spanja imamo približno štiri cikle in vsak cikel ima fazo mirnega (plitkega, srednje globokega in globokega) ter aktivnega spanca. V zadnjih štirih urah spanja se globoki mirni spanec sploh ne pojavi več (povzeto po Tyrer, 1988).

## 2.3 POMEN SPANJA

Ni resnično pojasnjeno, zakaj sploh potrebujemo spanje. Znano pa je, da telo v globokem spancu nadomesti vse, kar je potrošilo čez dan, in da s tem ko sanjamo, možgani obnavljajo svojo učinkovitost.

Dejstvo je, da se v spanju večina telesnih funkcij zmanjša:

- krvni tlak se zniža,
- srčni utrip se upočasni,
- telesna temperatura ob začetku spanja pade.

V fazi REM se vse spremeni: srčni utrip se zviša, dihanje postane neredno in prihaja do izostankov dihanja. Tudi krvni tlak se v fazi REM zviša. Ko se omenjena faza konča, se vse spet umiri, le napetost mišic ni najnižja v globokem spanju, ampak v fazi REM.

Iz globokega spanja se sicer težko zbudimo, a zbudijo nas zvoki, ki bi lahko pomenili nevarnost, tudi če so tihi. Tako se, na primer mamice zbudijo, tudi če dojenček čisto tiho veka. V nasprotju s tem nas lahko v fazi REM zbudijo tudi nedoločeni tihi zvoki.

Drugače je s presnovo v našem hormonskem ravnovesju, saj namreč tam v spanju poteka velik »promet«. Podobno je s telesno obrambo. Imunski procesi v spanju intenzivneje potekajo. To je tudi razlog, zakaj je smiselno »bolezen prespati« (Maier, 2006, str. 15).

Analiza različnih faz spanja je pokazala, da je pridevnik »krepčilen« v prvi vrsti vezan na 3. in 4. fazo globokega spanja. Bolj ko smo izčrpani po naporih dnevih, tem dlje ostanemo v globokem spanju na račun faze REM. Če nas v globokem spanju kaj zmoti, nam potem, ko spet zaspimo, uspe nadoknaditi del spanja v 4. fazi. Podoben obred uspe možganom, če na splošno skrajšamo čas spanja, tako telo preide v čim daljše faze globokega spanja, da bi tako nadoknadilo sicer skrajšan čas spanja.

Na ta način lahko samo triurni kratki spanec vsebuje prav toliko faz globokega spanja kot »navadno« deveturno spanje. Če pa čas spanja še naprej skrajšujemo, se faza globokega spanja ne more še naprej prilagajati in računati moramo s posledicami pomanjkanja spanja: zbranost in storilnosti občutno popustita. (Maier, 2006, str. 16)

Upoštevati je treba, da telo ve, da si najbolj odpočije v fazah globokega »neremskega« spanja. Te faze globokega spanja so zato na vrsti neposredno po napornih dnevih, torej v prvih nočnih urah, takrat so tudi najdaljše in najpogostejše.

Posebej krepčilen je globok spanec v prvih nekaj urah. Tisti, ki po tem še nekaj časa prebije v fazi REM, je lahko enako spočiti kot nekdo, ki spi veliko dlje (Maier, 2006, str. 17).

## 2.4 ČAS SPANJA

Starejši ljudje manj spijo. To pa ne pomeni nujno, da je njihov spanec manj krepčilen. Dandanes je predmet intenzivnih raziskav, zakaj starejši ljudje shajajo z manj spanja v fazi REM, pa so kljub temu spočiti in naspani. Ljudje spijo različno dolgo. Za večino velja, da je običajen spanec dolg nekje med šestimi in devetimi urami (Maier, 2006, str. 19).

Spanje je tesno povezano s človekovo starostjo. Dojenček, star dva meseca, spi povprečno 18 ur na dan, tri leta star otrok 13 ur, 25-letni odrasli 8 ur, 75-letnik pa 5 ur na dan. Teh razlik si ne moremo razložiti samo z dejstvom, da je npr. med starejšimi ljudmi več nespečnežev. Razlike kažejo, da se potrebe po spanju v razvoju v različnih obdobjih življenja spreminjajo. Poleg tega pa za vsakega posameznika ni mogoče določiti, koliko ur spanja potrebuje. Obsedenost z osmimi urami je popolnoma nepotrebna, odseva pa človekovo potrebo izmeriti in določiti stvari, čeprav v sebi nimajo teh omejitev. (Tyrer, 1988, str. 23)

Med osemnajstim in tridesetim letom se način življenja precej spremeni in spanec zaznamujejo drugačni pritiski. Čeprav so se spalne navade do tega obdobja v glavnem že ustalile in posameznik večinoma uspe zadostiti svoje potrebe po spanju, pa drugačen, nov način življenja prinese nove okoliščine, ki slabo vplivajo na človekov spanec. Ko se staramo, se kakovost spanca še poslabšuje; redkeje telovadimo, zato se začnemo rediti, statistično je

dokazano, da popijemo več alkohola, poleg tega pa je z leti v našem umu nabralo nič koliko strahov in skrbi. V starosti postane spanec rahlejši, zato je zbujanje med spanjem pogostejše (Idzikowski, 2002, str. 22–23).

Tudi pri otrocih se količina spanca, ki ga potrebujejo za normalno rast in razvoj, od posameznika do posameznika, lahko razlikuje od 2 do 3 ure na dan. Zlasti najstniško obdobje je tisto, v katerem pri nekaterih potreba po spanju prehodno ponovno nekoliko naraste.

Pravilo normalne količine spanja zato ne obstaja. Splošno velja, da dobimo dovolj spanja tedaj, ko se zjutraj zbudimo spočiti in naspani ter kasneje čez dan za svoje normalno delovanje in počutje spanja ne potrebujemo. Pri otroku pa lahko dodamo, da je njegovo spanje zadostno in primerno, kadar je takšno, da mu omogoča normalno rast in razvoj (Gnidovec Stražišar, 2012, str. 11).

## 2.5 OTROK IN SPANJE

### 2.5.1 Biološki in šolski ritem

Šolarjeve biološke ritme opredeljujejo, npr. kraj bivanja, družbene in kulturne značilnosti širšega okolja, etnična pripadnost, materni jezik, geografske ter klimatske značilnosti in šolarjeve osebne značilnosti (telesna zgradba, vzdržljivost, moč, spretnost, prehranjenost, telesna drža, zdravstveno stanje itd.). Na začetku adolescence so med šolarji najbolj izražene razlike v stopnji zrelosti in v bioloških ritmih, kar prav tako lahko deluje kot stres za vse, ki vidno odstopajo od povprečja. Sinhronizatorji šolarjevih ritmov so družina, šola in širše socialno okolje, v katerega se šolar vključuje. Vsiljenih ritmov je v teh sistemih več kot preveč: družina z vzgojo, ki ne sledi šolarjevim naravnim zakonitostim razvoja in načelom samournavanja, šola s prestrogo znanstveno naravnostjo in neupoštevanjem šolarjeve metafizične razsežnosti, širša skupnost pa s pretirano potrošniško zagledanostjo in ideološko zlaganostjo. Nenazadnje je tu tudi sodobna tehnologija, ki s pomočjo računalnika, televizije, igralne konzole, predvajalnika zgoščenk in drugih elektronskih naprav spremeni šolarjevo sobo v zabavišče, ko se mu dan zavleče pozno v noč in je še naslednje dopoldne v šoli zaspan. Od tod tudi več kot preveč možnosti za kronični stres (Ščuka, 2007, str. 135).

Po mnenju istega avtorja se pri šolskem delu neprespanost kaže kot zmanjšana hitrost gibov, zmanjšana ročna spretnost, motnje ravnotežja, povečano znojenje, nečistljiva pisava, krči prstov rok, raztresenost, nezbranost, večja mišična napetost, nesproščenost in manjša storilnost (Ščuka, 2007, str. 135).

Kakovost spanja je odvisna od zgodnjega vstajanja. Nekdo sicer potrebuje več, drugi manj spanja, nikoli pa ne toliko, kot si mislijo starši, in ne tako malo, kot si misli mladostnik. Pozimi nemara potrebuje kakšno uro več spanja kot poleti, naj pa tudi poleti ne spi manj kot osem ur. Jutranje vstajanje ga samo po sebi sili v zgodnejše odhajanje v posteljo. Če ni utrujenosti, ne bo spanca in ne potrebe po poležavanju ter tarnanju o domnevni nespečnosti. Prekomerno spanje v letih zorenja je običajno znak odporov in pomeni beg pred obveznostmi. Šolar prav rad »zaspi«, »ne sliši budilke«, se zjutraj nikakor »ne more predramiti« ...

Učna pozornost 6-letnih do 9-letnih šolarjev znaša 30 minut,

9-letnih do 12-letnih 35 minut,

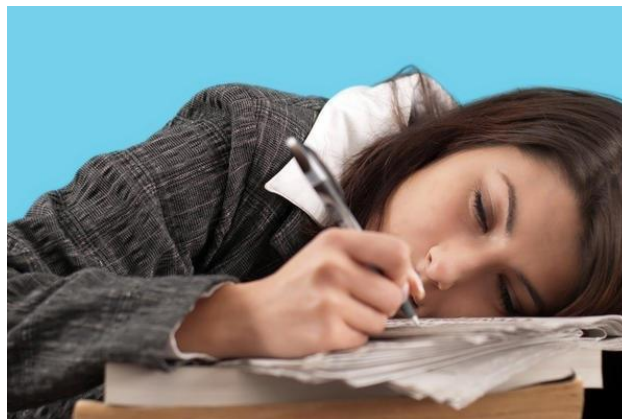
12-letnih do 15-letnih 40 minut in

še le kasneje 45 minut, tj. celo šolsko uro.

Pomembni dražljaji za budnost šolarja so tudi dnevna svetloba, svež zrak, ne pretopla učilnica, vonj po cvetju, v svetlih barvah popleskane učilnice, primerna napetost mišic, aktivno sedenje, možnost gibanja, prazen želodec in predvsem učitelj, ki naj obvlada način poučevanja, v katerem bo šolar sodeloval dejavno, v obliki pogovora z učiteljem (Ščuka, 2007, str. 136).

Dnevni ritem dejavnosti 15-letnega šolarja naj bi bil:

- 9,5 ur spanja,
- 6,5 ur učenja,
- 8 ur prostega časa,
- spanje med 21.30 (22.00) in 6.30 (Ščuka, 2007, str. 137).



Slika 1: Preveč učenja ali premalo spanca?

### 3 ANKETA

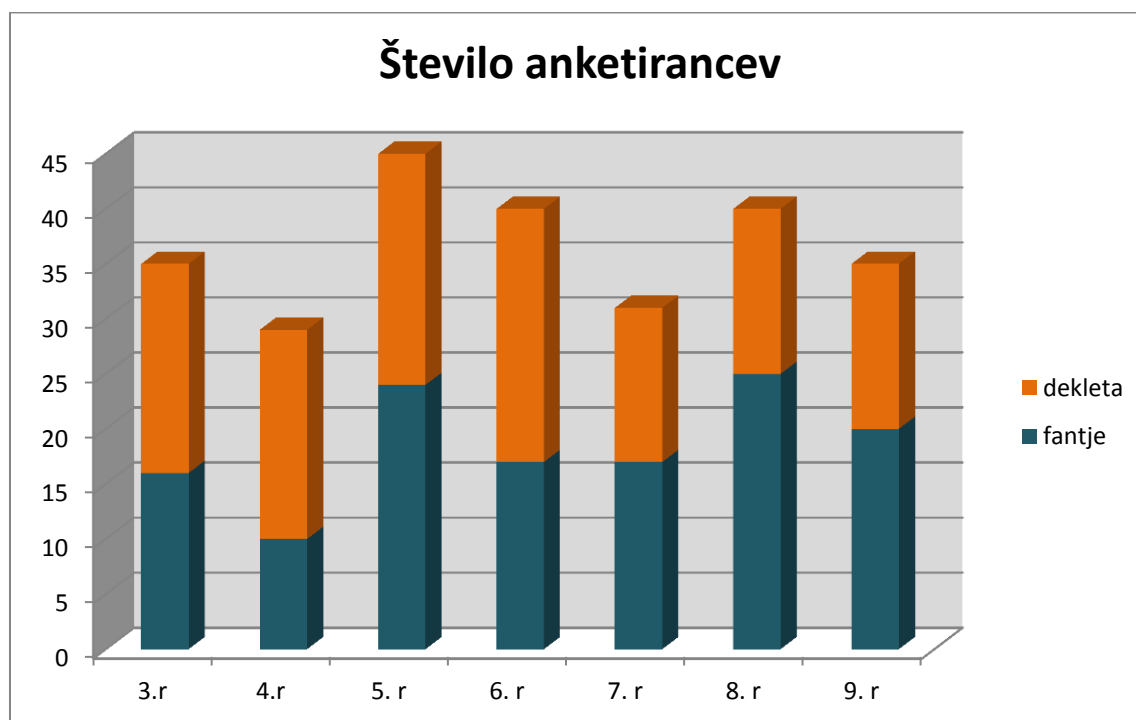
Za reprezentativni vzorec vsa uporabili učence naše šole. Razmišljali sva o tem, da bi pripravili dve anketi, a sva ocenili, da je bolje, če pripraviva enotno anketo za vse učence, saj bodo tako rezultati bolj primerljivi. Tako sva pripravili enotno anketo, ki sva jo izvedli med učenci od 3. do 9. razreda naše šole. Celotno anketo si lahko ogledate v najini prilogi.

V nadaljevanju vam predstavljava rezultate ankete. Naj dodava še, da sva za predstavitev izbrali grafe, kjer so podatki predstavljeni v odstotkih.

#### 3.1 Rezultati ankete

	3. r	4. r	5. r	6. r	7. r	8. r	9. r	skupaj
fantje	16	10	24	17	17	25	20	129
dekleta	19	19	21	23	14	15	15	126
SKUPAJ	35	29	45	40	31	40	35	255

Tabela 1: Število anketirancev



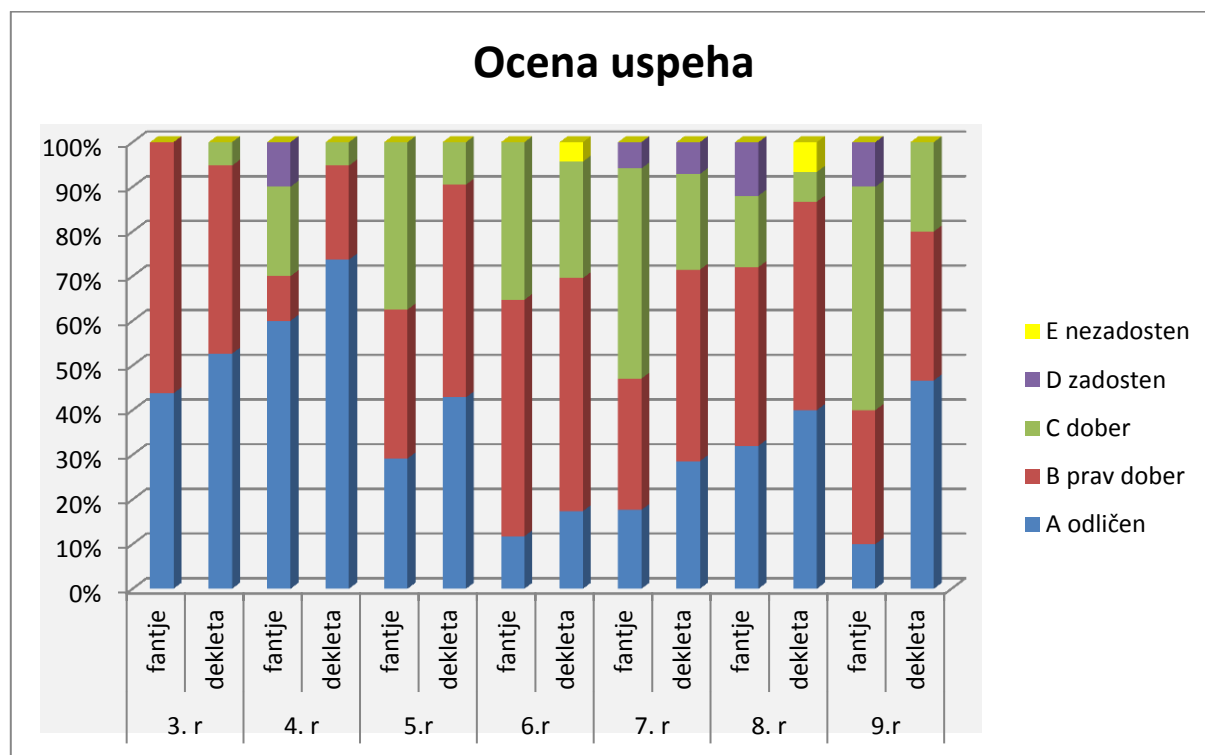
Graf 1: Število anketirancev

Kot kažeta tabela 1 in graf 1 sva anketirali dokaj enakovredno število fantov in deklet. Ocenjujemo, da je število najinih anketirancev ustrezno, saj sva anketirali 255 učencev, od tega le tri fante več kot je število anketiranih deklet. Meniva, da lahko rečeva, da je število anketirancev enakomerno porazdeljeno, čeprav so vse anketirane osebe učenke oz. učenci naše šole,

### 3.1.1 Prvo vprašanje: Ocena uspeha

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta
A odličen	7	10	6	14	7	9	2	4	3	4	8	6	2	7
B prav dober	9	8	1	4	8	10	9	12	5	6	10	7	6	5
C dober	0	1	2	1	9	2	6	6	8	3	4	1	10	3
D zadosten	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3	0	2	0
E ne zadosten	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0

Tabela 2: Ocena uspeha



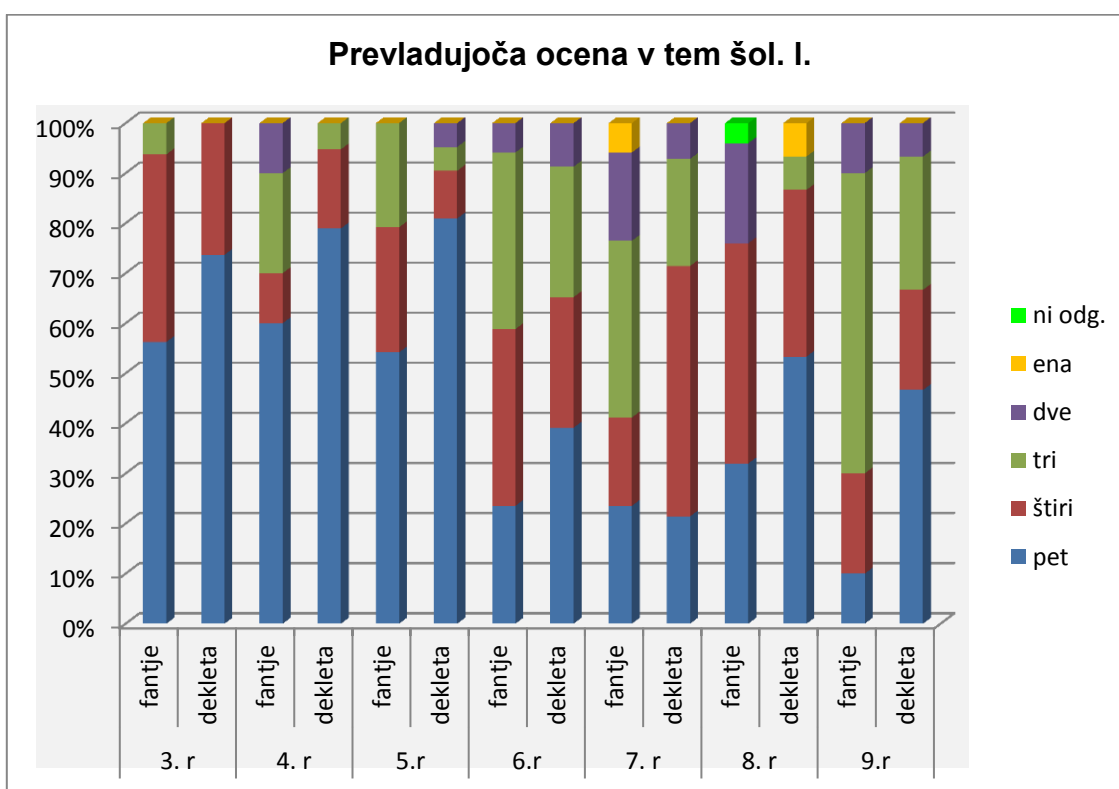
Graf 2: Ocena uspeha

S prvim vprašanjem sva želeli ugotoviti, kako učenci sami ocenjujejo svoj uspeh. Iz grafa 2 in tabele 2 je razvidno, da učenci opažajo, da njihov uspeh z leti pada. Od tretjega razreda do petega razreda je po oceni učencev bistveno več odličnih učencev, kot pa jih je od šestega razreda dalje. Vidimo lahko tudi, da učenci na razredni stopnji ocenjujejo, da med njimi zelo malo otrok z dobrim uspehom. Po mnenju učencev na predmetni stopnji prevladuje predvsem prav dober uspeh. Le dva učenca na predmetni stopnji sta svoj uspeh ocenila kot negativni. Če povzamemo, večina svoj uspeh ocenjuje kot odličen ali prav dober.

## 3.1.2 Drugo vprašanje: Prevladujoča ocena v tekočem šolskem letu

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta
pet	9	14	6	15	13	17	4	9	4	3	8	8	2	7
štiri	6	5	1	3	6	2	6	6	3	7	11	5	4	3
tri	1	0	2	1	5	1	6	6	6	3	0	1	12	4
dve	0	0	1	0	0	1	1	2	3	1	5	0	2	1
ena	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
ni odg.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0

Tabela 3: Prevladujoča ocena tekočega šolskega leta – ocena učencev



Graf 3: Prevladujoča ocena tekočega šolskega leta

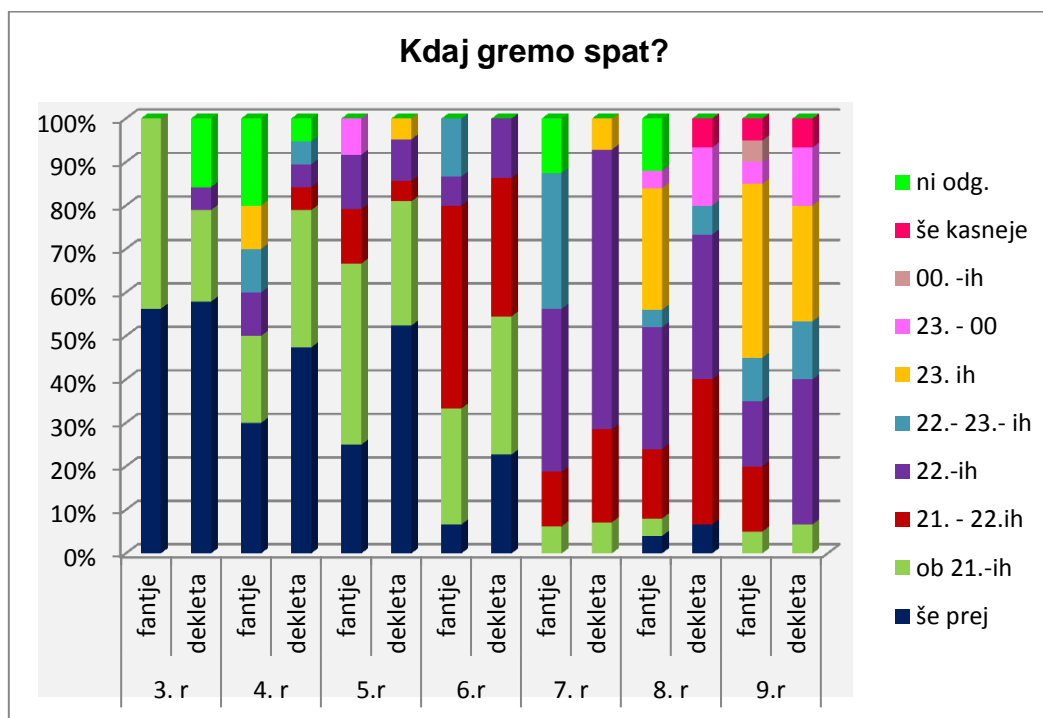
Iz tabele 3 in grafa 3 lahko razberemo, da sta po oceni učencev prevladujoči oceni učencev na razredni stopnji štiri in pet, medtem ko sta na predmetni stopnji, po oceni učencev prevladujoči oceni tri in štiri, kar je glede na zahtevnost sprejemljivo. Glede na vse učence lahko rečemo, da še vedno ocenjujejo, da je prevladujoča ocena pet, oceni tri in štiri pa sta deljeno različno zastopani. Podobno kot pri uspehu velja, da po oceni učencev prevladujeta oceni štiri in pet.



### 3.1.3 Tretje vprašanje: Kdaj greš spat med tednom, ko imaš pouk?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta
še prej	9	11	3	9	6	11	1	5	0	0	1	1	0	0
ob 21.-ih	7	4	2	6	10	6	4	7	1	1	1	0	1	1
21.-22.	0	0	0	1	3	1	7	7	2	3	4	5	3	0
22.-ih	0	1	1	1	3	2	1	3	6	9	7	5	3	5
22.-23.	0	0	1	1	0	0	2	0	5	0	1	1	2	2
23. ih	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	7	0	8	4
23.- 00	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	2	1	2
00. ih	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
še kasneje	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
ni odg.	0	3	2	1	0	0	0	0	2	0	3	0	0	0

Tabela 4: Kdaj gremo spat med tednom?



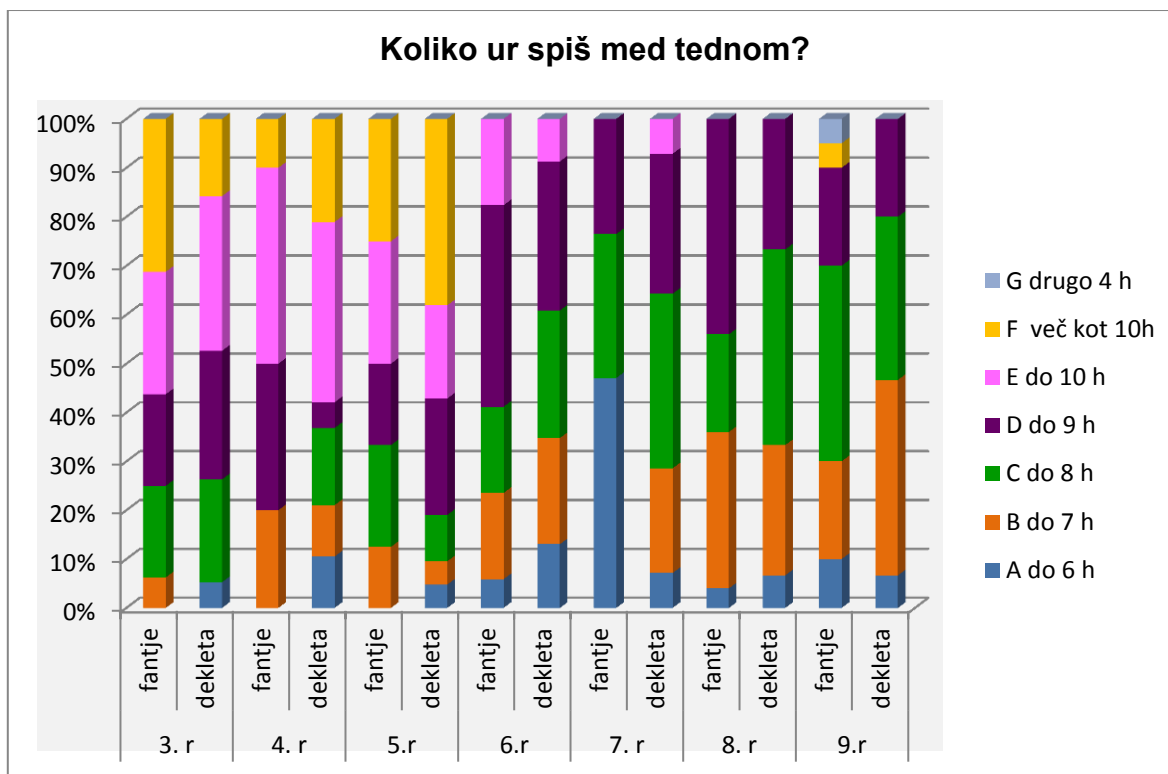
Graf 4: Kdaj gremo spat med tednom?

Tako tabela 4 kot graf 4 kažeta, da večina učencev razredne stopnje odide spat prej kot ob devetih zvečer, nekaj pa jih gre ob devetih. V šestem razredu jih gre veliko spat med deveto in deseto zvečer, sedmošolci pa gredo najpogosteje spat ob desetih zvečer. Nekaj učencev osmega in devetega razreda gre spat ob enajstih ali celo po polnoči. Lahko rečemo, da učenci od 3. do 5. razreda odhajajo v posteljo pred deveto zvečer oz. ob devetih. Na predmetni stopnji pa se ta čas zamakne. Učenci od 7. do 9. razreda praviloma odhajajo v posteljo okrog desete ure zvečer. Opazno je tudi, da se spremembe spalnih navad začnejo v 6. razredu.

### 3.1.4 Četrto vprašanje: Kako dolgo spiš med tednom?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fantje	dekle ta	fantje	dekle ta	fantje	dekle ta	fantje	dekle ta	fantje	dekle ta	fantje	dekle ta	fantje	dekle ta
A do 6 h	0	1	0	2	0	1	1	3	8	1	1	1	2	1
B do 7 h	1	0	2	2	3	1	3	5	0	3	8	4	4	6
C do 8 h	3	4	0	3	5	2	3	6	5	5	5	6	8	5
D do 9 h	3	5	3	1	4	5	7	7	4	4	11	4	4	3
E do 10 h	4	6	4	7	6	4	3	2	0	1	0	0	0	0
F več kot 10h	5	3	1	4	6	8	0	0	0	0	0	0	1	0
G drugo 4 h	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0

Tabela 5: Koliko ur spiš tednom?



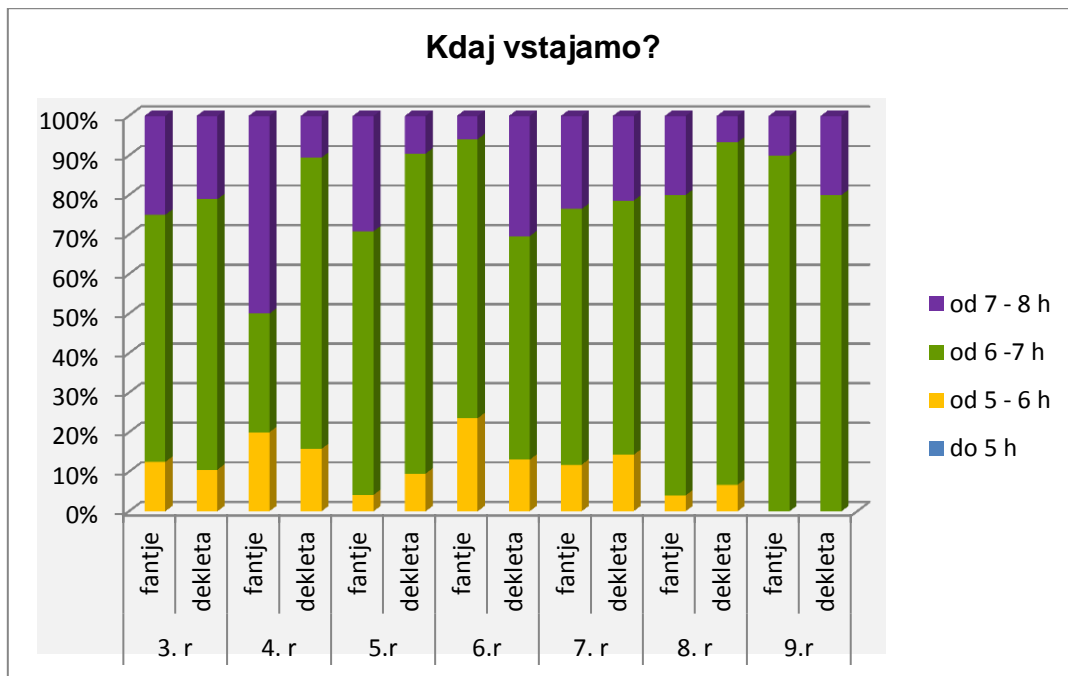
Graf 5: Koliko ur spiš med tednom?

Tabela 5 in graf 5 pokazeta, da učenci od 3. do 5. razreda spijo več kot učenci od 6. do 9. razreda. Učenci tretjih, četrth in petih razredov ocenjujejo, da večinoma spijo deset ur oziroma več kot deset ur. Število tistih, ki spijo šest in sedem ur narašča od sedmega razreda. Učenci predmetne stopnje večinoma spijo okrog 7–9 ur. Tistih, ki bi zelo odstopali navzgor ali navzdol je malo.

### 3.1.5 Peto vprašanje: Kdaj običajno vstaneš med tednom, ko imaš pouk?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekle ta	fant je	Dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta
do 5 h	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
od 5 - 6 h	2	2	2	3	1	2	4	3	2	2	1	1	0	0
od 6 - 7 h	10	13	3	14	16	17	12	13	11	9	19	13	18	12
od 7 - 8h	4	4	5	2	7	2	1	7	4	3	5	1	2	3

Tabela 6: Kdaj vstaneš med tednom?



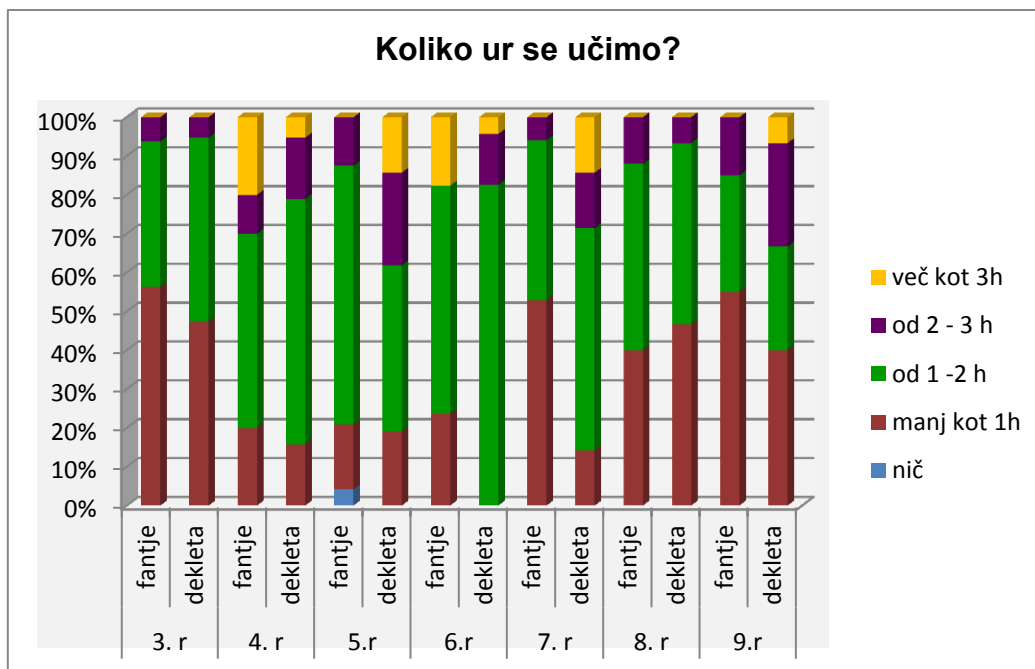
Graf 6: Kdaj vstajamo med tednom?

Tako tabela 6 kot graf 6 nam pokažeta, da so pri tem vprašanju vsi odgovori dokaj izenačeni. Nekaj učencev od tretjega do osmega razreda vstaja med peto in šesto uro zjutraj, več kot polovica vseh učencev vstaja v času med šesto in sedmo uro, veliko pa se jih zbudi kasneje, v času od sedmih do osmih zjutraj. Prevladujoči odgovor, ki je v grafu zelo opazen je, da večina vstaja med šesto in sedmo uro.

### 3.1.6 Šesto vprašanje: Koliko ur se učimo?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fantje	dekle	fantje	dekle	fantje	dekle	Fantje	dekle	fantje	dekle	fantje	dekle	fantje	dekle
nič	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
manj kot 1h	9	9	2	3	4	4	4	0	9	2	10	7	11	6
od 1 -2 h	6	9	5	12	16	9	10	19	7	8	12	7	6	4
od 2 - 3 h	1	1	1	3	3	5	0	3	1	2	3	1	3	4
več kot 3h	0	0	2	1	0	3	3	1	0	2	0	0	0	1

Tabela 7: Koliko ur se učimo med tednom?



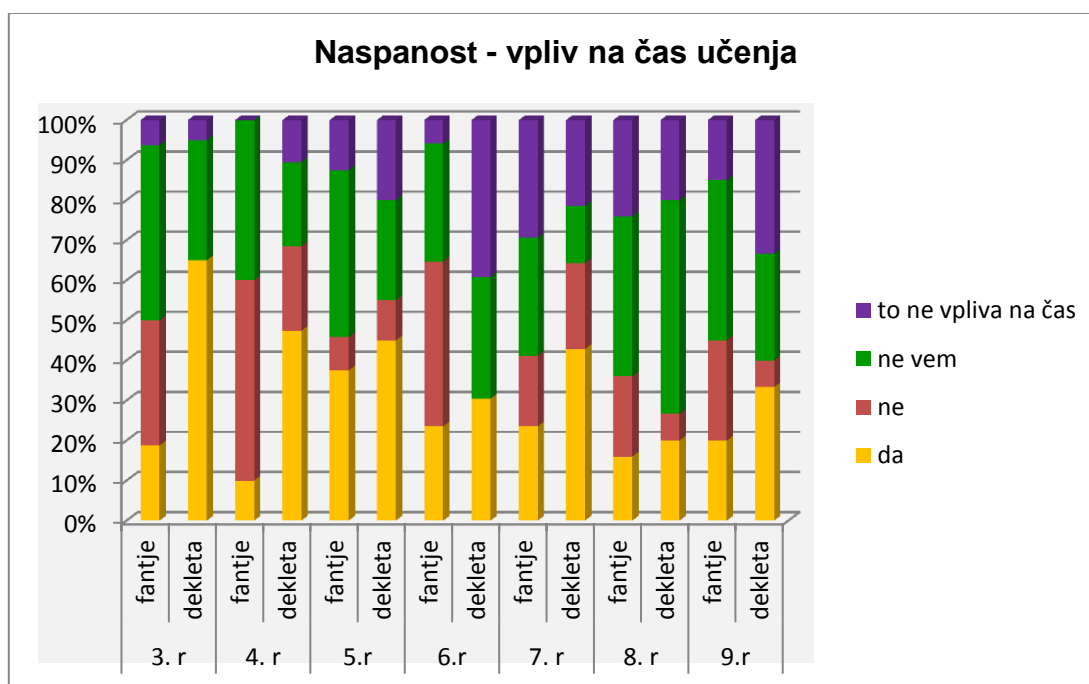
Graf 7: Koliko ur se učimo med tednom?

Tabela 7 in graf 7 povesta, da se večina učencev uči od ene do dveh ur dan, veliko se jih uči tudi manj kot eno uro, malo učencev se uči več kot dve uri. Nekaj je tudi takšnih, ki se učijo več kot tri ure. Zanimivo je, da je med njimi več učencev četrtil, petih in šestih razredov, kot pa devetošolcev. En učenec v petem razredu pa se sploh ne uči. Splošno pa grafu ni opaznih takšnih razlik kot pri spalnih navadah.

### 3.1.7 Sedmo vprašanje: Ali se, če si dobro naspan/-a, učiš več?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekl eta	Fan tje	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta
da	3	13	1	9	9	9	4	7	4	6	4	3	4	5
ne	5	0	5	4	2	2	7	0	3	3	5	1	5	1
ne vem	7	6	4	4	10	5	5	7	5	2	10	8	8	4
to ne vpliva na čas	1	1	0	2	3	4	1	9	5	3	6	3	3	5

Tabela 8: Naspanost – vpliv na čas učenja



Graf 8: Naspanost – vpliv na čas učenja

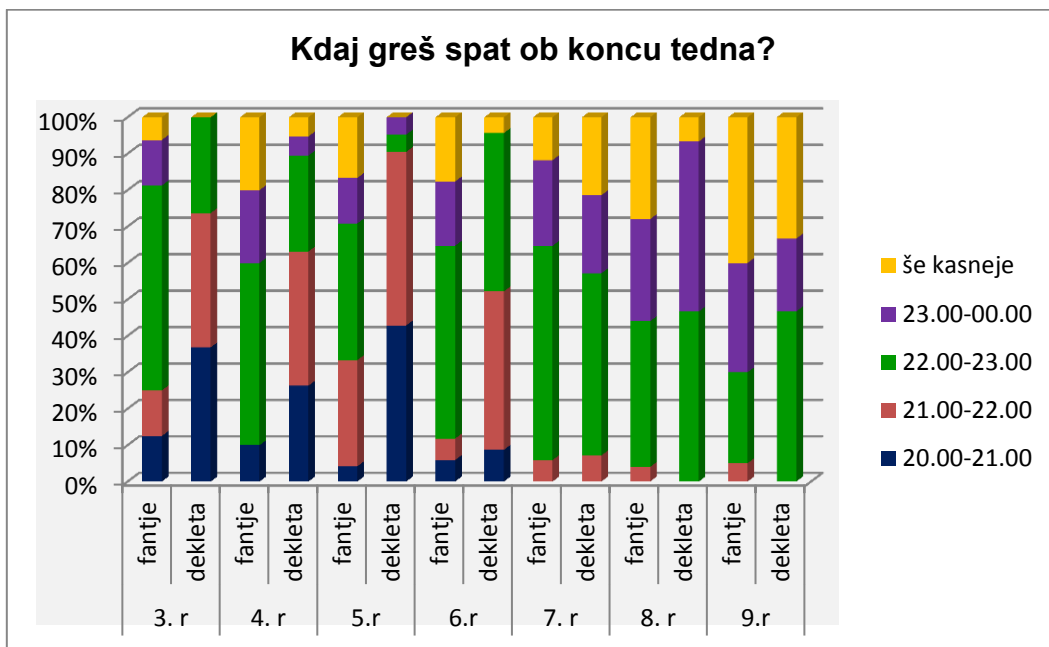
Tabela 8 in graf 8 kažeta, da so odgovori najbolj porazdeljeni med odgovora da in ne vem. Največ učencev meni, da ne ve ali naspanost vpliva na njihov čas učenja.

Kar nekaj učencev je takšnih, ki menijo, da naspanost ne vpliva na njihov čas učenja, število teh se nekako večja od petega razreda dalje. Zanimivo je, da le učenke tretjih razredov niso izbrale odgovora ne.

**3.1.8 Osmo vprašanje: Ob kateri uri greš spat ob koncu tedna (petek, sobota, nedelja)?**

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	Dekleta	fant je	dekleta	fant je	dekleta	fant je	dekleta	fant je	dekleta	fant je	dekleta	fant je	dekleta
20.-21.	2	7	1	5	1	9	1	2	0	0	0	0	0	0
21.-22.	2	7	0	7	7	10	1	10	1	1	1	0	1	0
22.-23.	9	5	5	5	9	1	9	10	10	7	10	7	5	7
23.-00.	2	0	2	1	3	1	3	0	4	3	7	7	6	3
še kasneje	1	0	2	1	4	0	3	1	2	3	7	1	8	5

Tabela 9: Kdaj v posteljo ob koncu tedna?



Graf 9: Kdaj v posteljo ob koncu tedna?

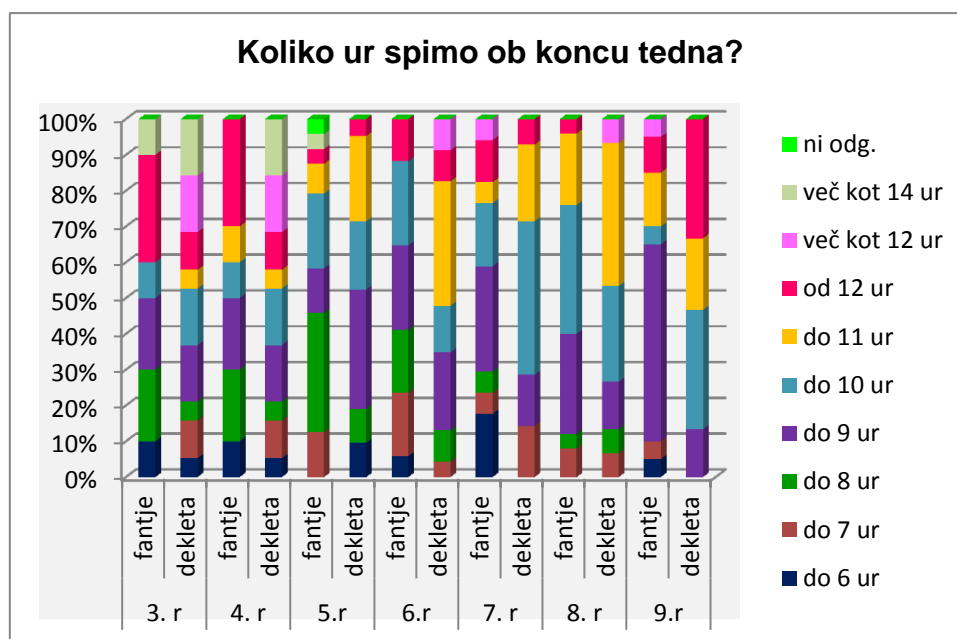
Tabela 9 in graf 9 kažeta, da nas gre ob koncu tedna največ spat med deseto in enajsto uro zvečer. Na razredni stopnji jih gre nekaj spat tudi med osmo in deveto uro zvečer, veliko jih gre spat med deveto in deseto zvečer. Nekaj je takšnih, ki se odpravijo spat po polnoči. Na predmetni stopnji gre veliko učencev spat med enajsto in dvanajsto zvečer. Zanimivo je, da je med osmošolkami, petošolkami in tretješolkami najmanj tistih, ki gredo spat zelo pozno oziroma jih celo ni.

Splošno lahko rečemo, da je večina v posteljah med 22. in 23. uro.

### 3.1.9 Deveto vprašanje: Kako dolgo običajno spiš ob koncu tedna?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	Dekleta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	Fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta
do 6 ur	1	1	1	1	0	2	1	0	3	0	0	0	1	0
do 7 ur	0	2	0	2	3	0	3	1	1	2	2	1	1	0
do 8 ur	2	1	2	1	8	2	3	2	1	0	1	1	0	0
do 9 ur	2	3	2	3	3	7	4	5	5	2	7	2	11	2
do 10 ur	1	3	1	3	5	4	4	3	3	6	9	4	1	5
do 11 ur	0	1	1	1	2	5	0	8	1	3	5	6	3	3
od 12 ur	3	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	0	2	5
več kot 12 ur	0	3	0	3	0	0	0	2	1	0	0	1	1	0
več kot 14 ur	1	3	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ni odg.	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabela 10: Koliko spimo ob koncu tedna?



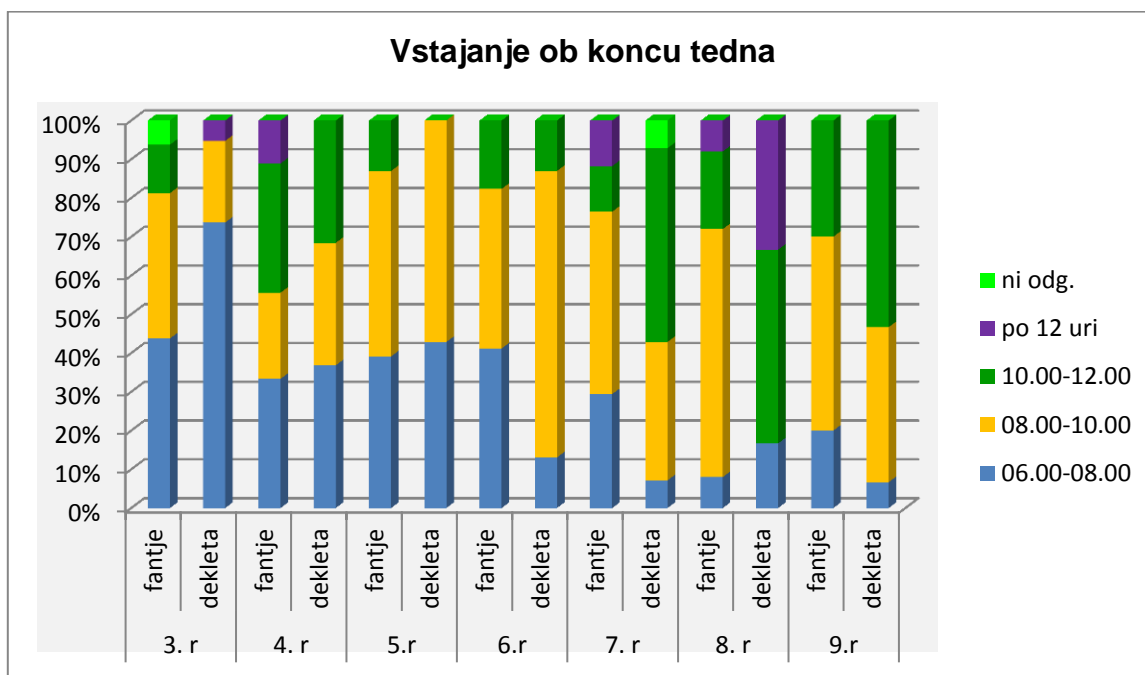
Graf 10: Koliko spimo ob koncu tedna?

Tabela 10 in graf 10 pokažeta, da so tu odgovori spet zelo različni. Starejši učenci manj spijo prav ob koncu tedna, takrat ko je dolg spanec še posebej priporočljiv. Najbolj prevladujeta odgovora, da spijo do 9 oziroma do 10 ur. Več kot 14 ur spijo le učenci tretjih razredov in dekleta četrtil razredov. Iz grafa je lepo vidno tudi, da spijo dekleta dlje, verjetno zato, ker potrebujejo »lepotni spanec«.

### 3.1.10 Deseto vprašanje: Kdaj običajno vstajaš ob koncu tedna?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fantje	dekleta	fantje	dekleta	fantje	dekleta	fantje	dekleta	fantje	dekleta	fantje	dekleta	fantje	dekleta
06.00-08.00	7	14	3	7	9	9	7	3	5	1	2	1	4	1
08.00-10.00	6	4	2	6	11	12	7	17	8	5	16	0	10	6
10.00-12.00	2	0	3	6	3	0	3	3	2	7	5	3	6	8
po 12 uri	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0	2	2	0	0
ni odg.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0

Tabela 11: Kdaj vstajamo ob koncu tedna?



Graf 11: Kdaj vstajamo ob koncu tedna?

Tabela 11 in graf 11 kažeta, da so tu odgovori spet bolj poenoteni. Dekleta nižjih razredov se zbuja kar zgodaj, fantje pa raje spijo malo dlje. Med učenci predmetne stopnje najbolj zgodaj vstajajo fantje šestih razredov, drugače pa večina vstaja med osmo in deseto uro. Ta podatek se spremeni v sedmih razredih, kjer večina deklet vstaja med deseto in dvanajsto uro, največ teh je med dekleti osmih razredov. So pa med nami tudi takšni, ki vstajajo po dvanajsti uri, skoraj v času kosila.

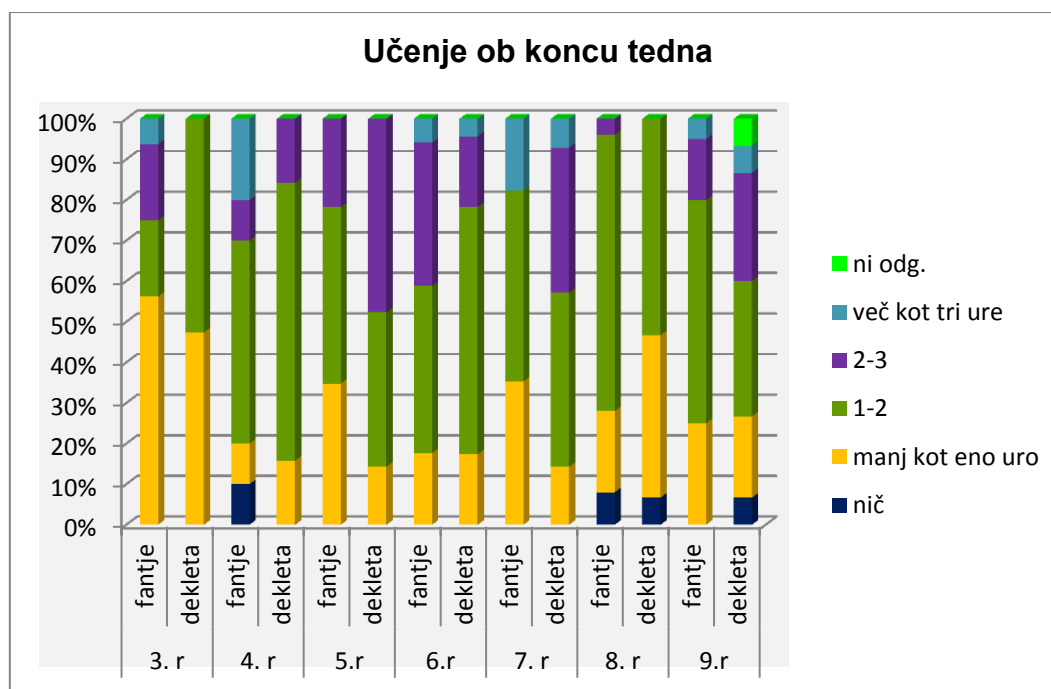
Splošno so dekleta tista, ki kasneje vstajajo, najkasneje osmošolke.



### 3.1.11 Enajsto vprašanje: Koliko ur se običajno učiš ob koncu tedna? (Povprečen čas brez pisanja nalog.)

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	Dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta
nič	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	1
manj kot eno uro	9	9	1	3	8	3	3	4	6	2	5	6	5	3
1-2	3	10	5	13	10	8	7	14	8	6	17	8	11	5
2-3	3	0	1	3	5	10	6	4	0	5	1	0	3	4
več kot tri ure	1	0	2	0	0	0	1	1	3	1	0	0	1	1
ni odg.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1

Tabela 12: Koliko učenja ob koncu tedna?



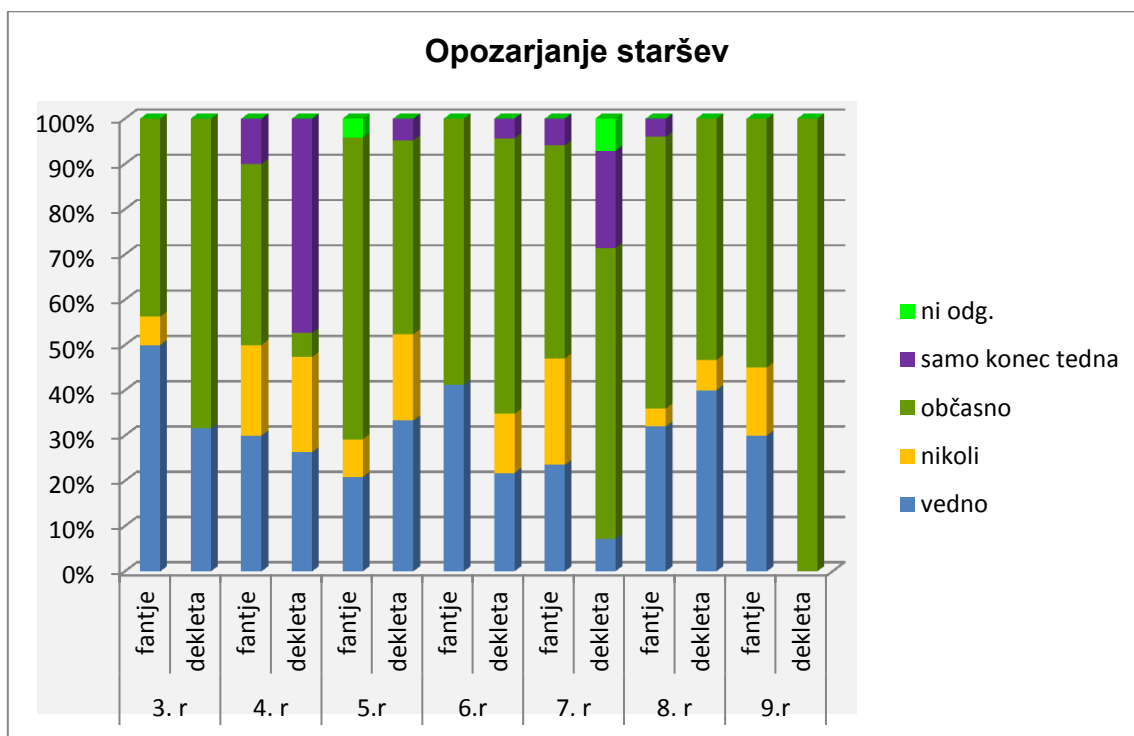
Graf 12: Koliko učenja ob koncu tedna?

Tabela 12 in graf 12 predstavljata zanimive odgovore, ki so spet dokaj enotni. Ugotovili sva, da se ob koncu tedna namenimo približno enako časa kot med tednom, od ene do dveh ur. V tretjem razredu se več učencev uči manj kot eno uro, medtem ko se dekleta učijo dlje. V petem razredu se veliko deklet uči dve do tri ure, malo pa je tistih, ki se ob koncu tedna učijo več kot tri ure, največ slednjih je med fanti četrtilih razredov. Nekaj izjem se ob koncu tedna ne uči.

### 3.1.12 Dvanajsto vprašanje: Ali te starši opozarjajo, da moraš spat?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta
vedno	8	6	3	5	5	7	7	5	4	1	8	6	6	0
nikoli	1	0	2	4	2	4	0	3	4	0	1	1	3	0
občasno	7	13	4	1	16	9	10	14	8	9	15	8	11	15
samo konec tedna	0	0	1	9	0	1	0	1	1	3	1	0	0	0
ni odg.	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0

Tabela 13: Ali te starši opozarjajo, da moraš spat?



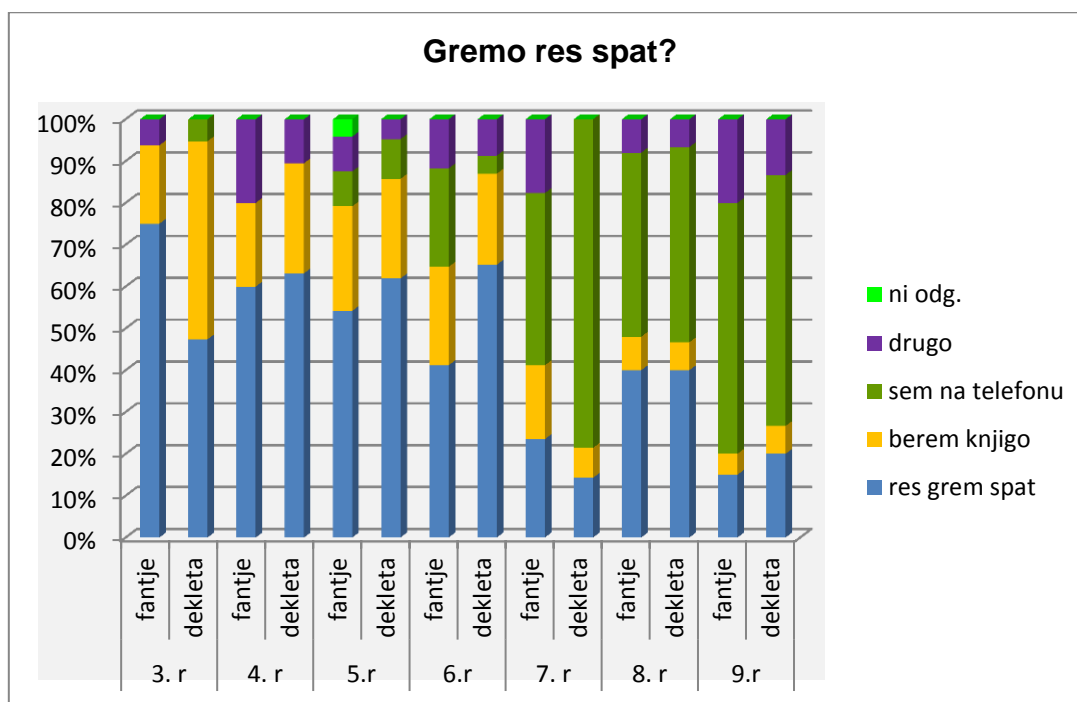
Graf 13: Ali te starši opozarjajo, da moraš spat?

Tabela 13 in graf 13 kažeta, so tu odgovori spet bolj enotni. Večina ugotavlja, da jih starši opozarjajo le občasno, kljub temu pa je tudi odgovor »vedno« precej zastopan. V devetošolke starši opozorijo le občasno, v četrtilih razredih pa skoraj polovico deklet opozarjajo le ob koncu tedna.

### 3.1.13 Trinajsto vprašanje: Ali potem, ko staršem rečeš, da greš spat, delaš še kaj drugega?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta
res grem spat	12	9	6	12	13	13	7	15	4	2	10	6	3	3
berem knjigo	3	9	2	5	6	5	4	5	3	1	2	1	1	1
sem na telefonu	0	1	0	0	2	2	4	1	7	11	11	7	12	9
drugo	1	0	2	2	2	1	2	2	3	0	2	1	4	2
ni odg.	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabela 14: Ali potem, ko rečeš, da greš spat, delaš še kaj drugega?



Graf 14: Ali potem, ko rečeš, da greš spat, delaš še kaj drugega?

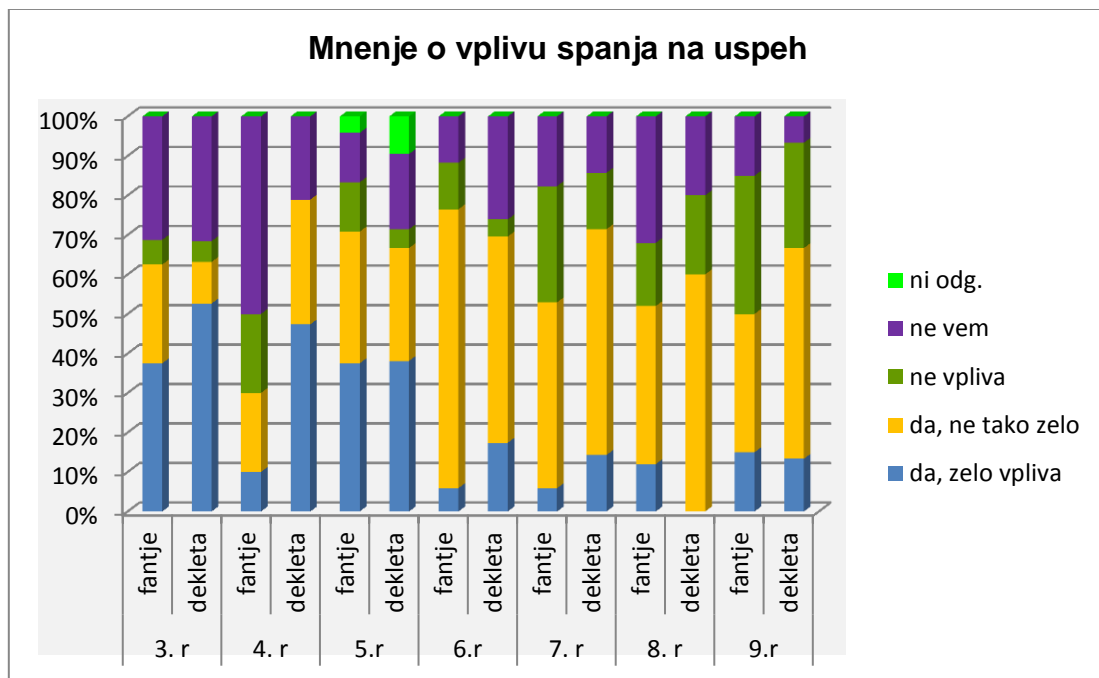
Tabela 14 in graf 14 pokažeta, da gre do sedmega razreda večina anketiranih res spat, ko gredo v posteljo, v ostalih razredih pa je takšnih malo. Prav tako večina anketiranih do sedmega razreda pravi, da po odhodu v posteljo berejo knjigo, ta navada pa v višjih razredih močno upade, saj je večina anketiranih od sedmega do devetega razreda na telefonu. Med odgovori drugo so prevladali odgovori, da gledajo televizijo, igrajo igrice na računalniku ali raznih konzolah.

Splošno velja, da gre večina učencev 3.–6. razreda res spat, kar nekaj pa jih bere knjigo. Med učenci 7.–8. razreda prevladuje odgovor sem na telefonu. Tudi branje knjig v postelji se po 6. razredu močno zmanjša.

3.1.14 Štirinajsto vprašanje: Ali misliš, da spanje vpliva na tvoj uspeh v šoli?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta
da, zelo vpliva	6	10	1	9	9	8	1	4	1	2	3	0	3	2
da, ne tako zelo	4	2	2	6	8	6	12	12	8	8	10	9	7	8
ne vpliva	1	1	2	0	3	1	2	1	5	2	4	3	7	4
ne vem	5	6	5	4	3	4	2	6	3	2	8	3	3	1
ni odg.	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabela 15: Meniš, da spanje vpliva na tvoj uspeh?



Graf 15: Meniš, da spanje vpliva na tvoj uspeh?

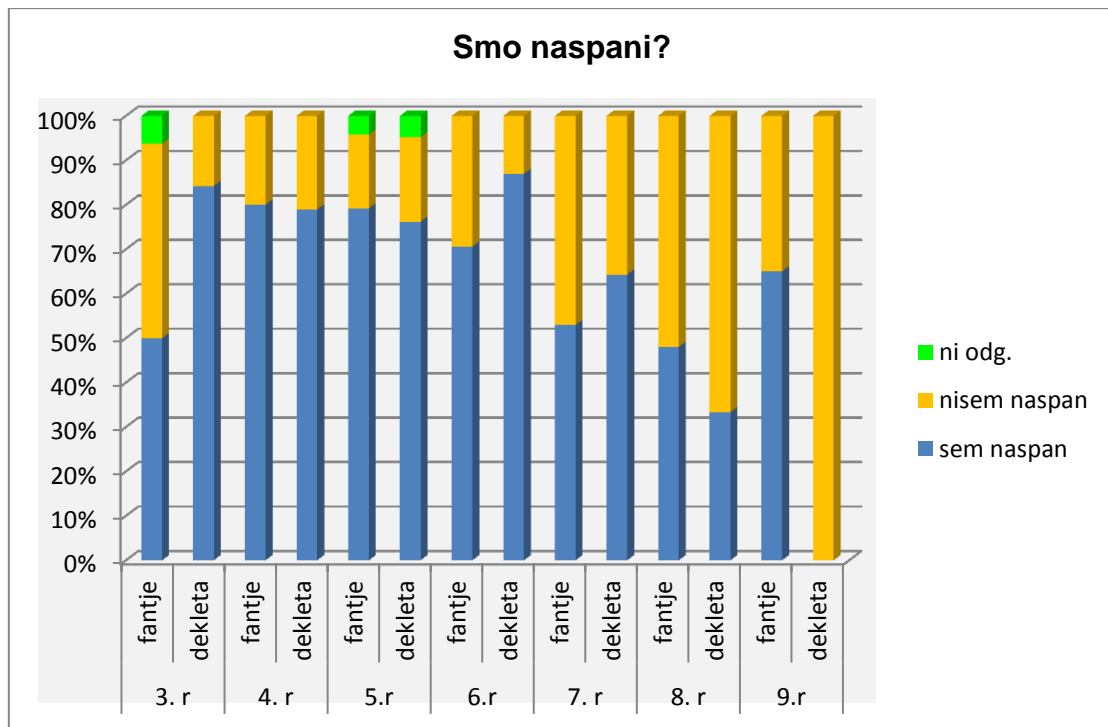
Tabela 15 in graf 15 kažeta, da večina anketirancev meni, da spanje vpliva na uspeh v šoli, a ne zelo. Da spanje vpliva za uspeh meni več anketiranih od tretjega do šestega razreda, z izjemo fantov četrtega razreda, med katerim je največ tistih, ki ne vedo ali spanje vpliva na uspeh. Nekaj je tudi takšnih, ki menijo, da ne vpliva.

Na splošno lahko rečemo, da graf pokaže, da prevladujeta odgovora, da vpliva oziroma da vpliva, a ne tako zelo.

3.1.15 Petnajsto vprašanje: Ali meniš, da si v šoli naspan/-a?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	Fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta
sem naspan	8	16	8	15	19	16	12	20	9	9	12	5	13	0
nisem naspan	7	3	2	4	4	4	5	3	8	5	13	10	7	15
ni odg.	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabela 16: Ali meniš, da si v šoli naspan/-a?



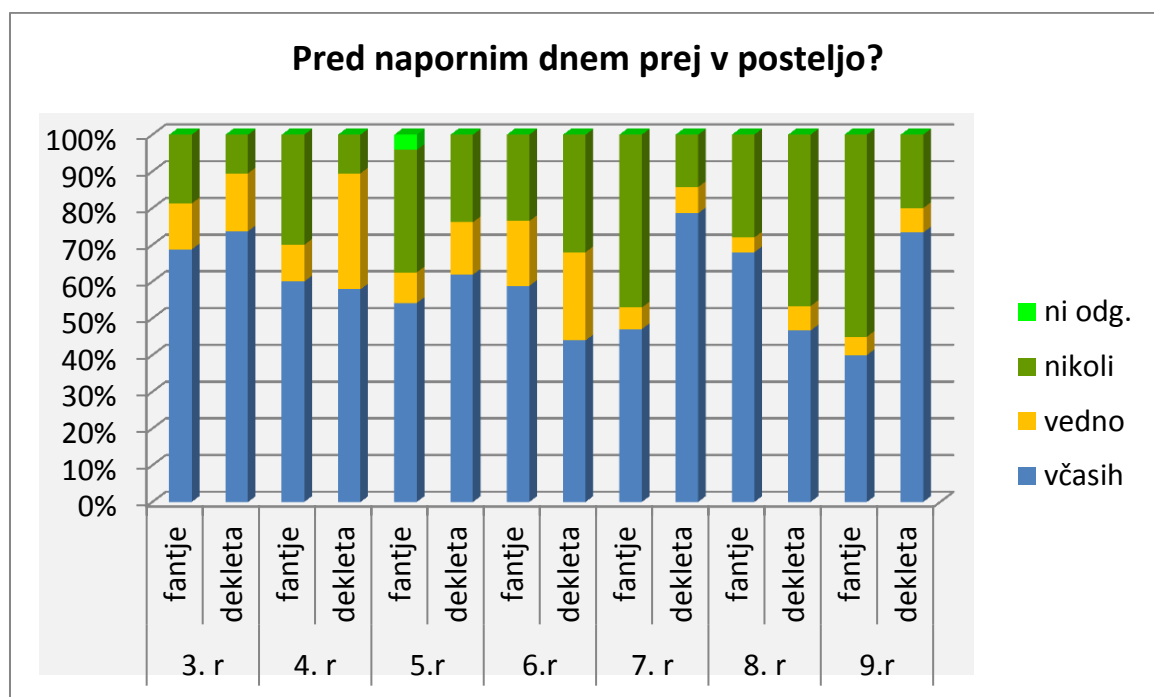
Graf 16: Ali meniš, da si v šoli naspan/-a?

Tabela 16 in graf 16 kažeta zanimive, zelo enotne rezultate. Večinoma so fantje tisti, ki ocenjujejo, da so naspani. Zanimivo pa je, da so vse devetošolke nenaspane, sledijo jim osmošolke, med vsemi, pa so najbolj naspane šestošolke. Kljub vsemu večina učencev ocenjuje, da so naspani. Iz grafa pa je razbrati, da višji razred kot obiskujemo, bolj smo nenaspani.

### 3.1.16 Šestnajsto vprašanje: Ali greš pred napornim šolskim dnevom prej spat?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fantje	dekle ta	fant je	Dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta
včasih	11	14	6	11	13	13	10	11	8	11	17	7	8	11
vedno	2	3	1	6	2	3	3	6	1	1	1	1	1	1
nikoli	3	2	3	2	8	5	4	8	8	2	7	7	11	3
ni odg.	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabela 17: Ali greš pred napornim šolskim dnevom prej spat?



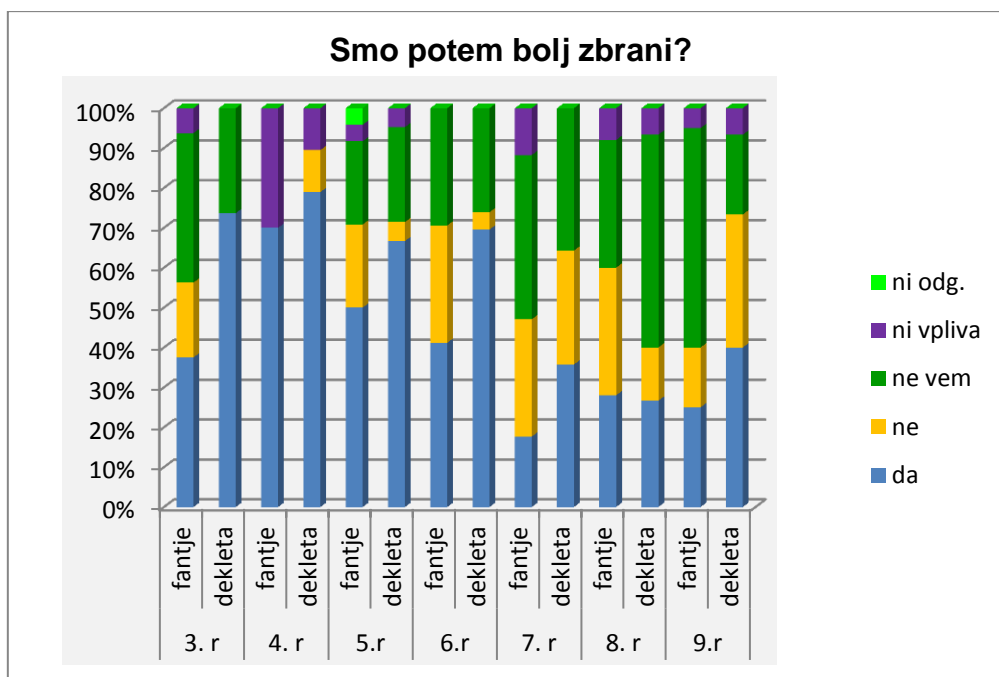
Graf 17: Ali greš pred napornim šolskim dnevom prej spat?

Tabela 17 in graf 17 pokažeta, da so odgovori spet precej enotni. Večina anketiranih gre pred napornim dnevom včasih prej v posteljo. Največkrat grejo pred takšnim dnevom prej v posteljo dekleta iz četrtega razreda, kar nekaj pa je takšnih, ki pred takšnim dnevom nikoli ne gredo spat prej.

**3.1.17 Sedemnajsto vprašanje: Ali meniš, da si zaradi zgodnjega odhoda v posteljo, naslednji dan bolj zbran/-a v šoli?**

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta	fant je	dekle ta
da	6	14	7	15	12	14	7	16	3	5	7	4	5	6
ne	3	0	0	2	5	1	5	1	5	4	8	2	3	5
ne vem	6	5	0	0	5	5	5	6	7	5	8	8	11	3
ni vpliva	1	0	3	2	1	1	0	0	2	0	2	1	1	1
ni odg.	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabela 18: Smo potem bolj zbrani?



Graf 18: Smo potem bolj zbrani?

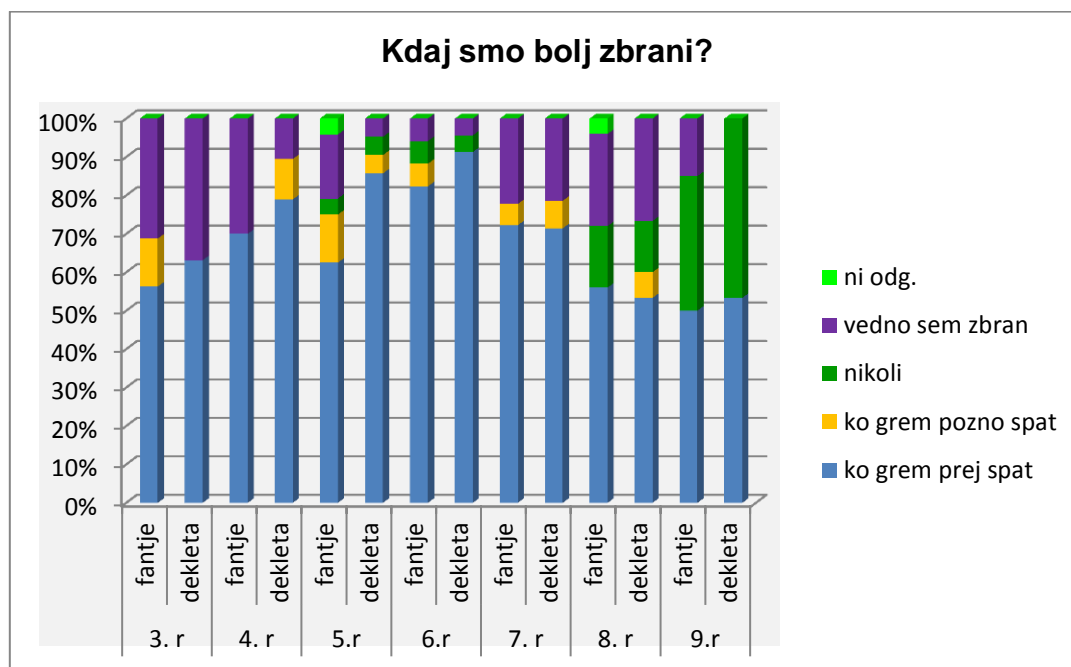
Tabela 18 in graf 18 pokažeta, da se rezultati nekoliko ločijo glede na razred oziroma glede na razredno ali predmetno stopnjo. Večinoma so dekleta tista, ki menijo, da so, če gredo spat prej, bolj zbrana. Tako meni tudi večina fantov, saj ta odgovor prevladuje. Anketa kaže tudi na to, da je v višjih razredih kar nekaj takšnih, ki menijo, da ne vedo, če so potem bolj zbrani. Največ tistih, ki menijo, da ni vpliva na to, je med fanti četrtilih razredov.

Večina učencev meni, da so bolj zbrani, če gredo prej spat. Drugače menilo le četrtošolci in tretješolke, ki menijo, da to ne velja.

### 3.1.18 Osemnajsto vprašanje: Kaj meniš, kdaj si bolj zbran/-a v šoli?

	3. r		4. r		5. r		6. r		7. r		8. r		9. r	
	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta	fant je	dekl eta
ko grem prej spat	9	12	7	15	15	18	14	21	13	10	14	8	10	8
ko grem pozno spat	2	0	0	2	3	1	1	0	1	1	0	1	0	0
nikoli	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4	2	7	7
vedno sem zbran	5	7	3	2	4	1	1	1	4	3	6	4	3	0
ni odg.	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0

Tabela 19: Kdaj smo najbolj zbrani?



Graf 19: Kdaj smo najbolj zbrani?

Tabela 19 in graf 19 kažeta dokaj poenotene odgovore. Večina učencev meni, da so bolj zbrani, ko gredo prej spat. Nekaj je takšnih, ki menijo, da so vedno zbrani. Zanimivo se zdi, da približno polovica anketiranih devetošolk meni, da nikoli niso zbrane. Vedno je nekaj izjem, pri tem vprašanju mislimo na tiste, ki menijo, da so bolj naspani, ko gredo pozno spat.



### 3.2 Rezultati ankete – strnjeno

V anketo sva zajeli skoraj enako število fantov in deklet, tako ocenjujemo, da so rezultati po spolih enakovredno zastopani.

Odgovori na vprašanje o oceni uspeha so pokazali, da večina vseh ocenjuje svoj uspeh za odličen ali prav dober. Da so dobri, ocenjuje le malo učencev, tistih, ki svoj uspeh ocenjujejo kot zadosten ali nezadosten pa skorajda ni. Opazna je torej visoka ocena uspeha.

Tudi pri drugem vprašanju, ko naju zanima prevladujoča ocena v tem šolskem letu vidimo, da prevladujeta oceni pet in štiri, na predmetni stopnji pa ocene pet, štiri in tri. Lahko bi rekli, da so ocene »dobre«.

Tretje vprašanje pokaže, da učenci do šestega razreda odhajajo spat dokaj zgodaj, okrog devete ure zvečer. Spremembe se začno dogajati v sedmem razredu, ko se spalne navade spreminjajo. Kljub temu večina učencev od 7. do 9. razreda odhaja v posteljo okrog desete zvečer, nekaj pa je tistih, ki gredo spat še kasneje. Tu bi že lahko našli povezave med višjimi ocenami in bolj zgodnjim odhodom v posteljo, a pri tem ni upoštevana zahtevnost učne snovi, ki je v višjih razredih zagotovo prisotna.

Odgovori o trajanju spanja pokažejo, da večina vseh učencev spi osem ur ali več, so pa v vseh razredih prisotni tudi takšni, ki spijo do 6 oziroma do 7 ur, kar pa je gotovo premalo.

Za jutranje vstajanje lahko rečemo, da jih večina vstane med šesto in sedmo uro, kar je v skladu s šolskim ritmom.

Tudi odgovori o času učenja so dokaj enotni, večina vseh anketiranih učencev se uči manj kot eno uro, prevladuje pa čas od ene do dveh ur, kar ni pretirano. Seveda so tudi takšni, ki se učijo več, a ti odgovori niso preveč številčno zastopani.

Veliko naših učencev meni, da naspanost vpliva na čas učenja, največji del odgovorov pa predstavljata odgovora ne in ne vem. Nekateri učenci se zavedajo, da je pomembno, da so naspani, saj se tako lažje učijo.

Odhod v posteljo je ob koncu tedna opazno kasnejši, čeprav nekateri učenci razredne stopnje odhajajo v posteljo zgodaj. Enako se opazno podaljša tudi čas spanja, večina jih spi do devet ur. Spet pa je nekaj tisti, ki spijo zelo malo.

Podobno je z vstajanjem ob koncu tedna. Večina vstane med osmo in deseto uro, opazno pa je, da učenci od sedmega razreda dalje vstajajo kasneje.

Zanimivo je, da čas učenja ob koncu tedna ni daljši, kar pomeni, da učenci zelo skrbimo za svoj prosti čas.

Prav tako odgovori o opozarjanju staršev na odhod v posteljo kažejo na dokaj veliko odgovornost anketirancev, saj prevladuje odgovor občasno.

Kar nekaj učencev gre od odhodu v posteljo zares spat. Večina učencev na razredni stopnji, ki še kaj počne, bere knjigo, medtem ko so učenci predmetne stopnje na telefonih.

Tudi odgovori na vprašanje o tem, kaj menijo o vplivu spanja na uspeh, kažejo, da jih veliko meni, da vpliva oziroma da vpliva, a ne tako zelo. Ta dva odgovora izstopata.

Odgovori na vprašanje, ali smo naspani, kažejo, da je večina vseh anketiranih naspana, se pa delež tistih, ki tako mislijo manjša v višjih razredih. Tako vse devetošolke menijo, da so nenaspane.

Tudi odgovori na vprašanje, ali gremo prej spat pred napornim dnevom, kažejo na to, da se zavedamo pomena naspanosti, saj prevladujeta odgovora vedno in včasih.

Pri zadnjem vprašanju, ko naju zanima, ali smo potem bolj zbrani, je vidno, da do šestega razreda prevladuje odgovor da smo, v višjih razredih pa, da ne vedo, če je temu tako.

#### **4 Pogovor s šolsko zdravnico, go. Anito Jagrič Friškovec**

Teoretične podatke, ki sva jih dobili iz knjig sva želeli še preveriti, prav tako pa sva želeli dobiti še določene dodatne odgovore, zato sva našo šolsko zdravnico, gospo Anito Jagrič Friškovec prosili, če jo lahko obiščeva za kratek razgovor. Z veseljem nama je odgovorila na zastavljena vprašanja.

Najprej sva ji postavili vprašanja o starostnih mejah med posameznimi obdobji ter značilnostmi obdobji.

Otroci smo od vstopa v šolo do začetka telesne pubertete, ki pa se lahko začne zelo različno, nekje med 11. in 12. letom. V tem obdobju bi bilo dobro, če bi odhajali v posteljo okrog osme ure zvečer, čas učenja pa naj ne bi presegal dveh ur.

Opozorila naju je na bioritem ali drugačen naravni ritem posameznika, ki nam je lasten in je lahko zelo različen. Bioritem je tisti, ki nas sili, da gremo spat in da se zjutraj zbudimo. To seveda velja tudi za mladostnike.

Obdobje pubertete traja od začetka telesne pubertete do zaključka spolnega razvoja, nekako od 11. do 19. leta, vendar se podaljšuje, saj se podaljšuje socialni razvoj posameznika. Seveda sva želeli še posebej za to obdobje izvedeti, kdaj naj bi odhajali v posteljo.

Za najstnike bi bilo koristno, da bi odhajali v posteljo ob devetih ali vsaj desetih zvečer, saj v tem obdobju potreba po spanju naraste, koristno pa bi bilo, da bi spali vsaj osem ur. A ravno tu nastopijo težave. Kot najstnikom nam »podivjajo«  
hormoni, ki povzročajo, da odhajamo v posteljo kasneje. Hkrati pa vplivajo na naše razmišljanje, vedenje in še kaj drugega. Tako tudi nekoliko spremenijo naš bioritem, ki povzroča naše kasnejše odhode v posteljo, ter jutranje težje vstajanje.

Enako kot vsi ostali, smo najstniki zmožni večjih možganskih naporov le, če smo spočiti in dobro naspani. Kljub temu, naj bi v tem obdobju učenju ne namenili več kot 3 ure našega časa. Seveda pa tudi tu veljajo razlike med posamezniki.

Koncentracija je pomembna za učenje in razmišljanje. Zato naju je zanimalo, kakšen vpliv ima spanje na koncentracijo. Doktor Friškovčeva je potrdila najine domneve. Spanje ima velik vpliv na koncentracijo, saj s premalo spanja nismo zmožni delati enako dobro, kot če smo dobro naspani. Pomankanje spanja povzroči, da delo težje opravljamo, vse nam je bolj naporno, primanjkuje pa nam tudi energije.

Zdravnica prav tako priporoča, da gremo pred napornim dnevom prej spat. Razlogov za to je kar nekaj. Če gremo spat prej, smo manj pod stresom in se lažje naspimo, kot pa bi se, če bi šli v posteljo pozneje, saj bi zaradi obremenitev naslednjega dne težje zaspali. Manj kot smo naspani, manj smo spočiti, zato se težje zberemo. Seveda pa se tega najstniki po navadi ne zavedamo oziroma si nočemo priznati.

Doktor Friškovčeva nama je povedala, da občasno v njeno ambulanto pridejo starši s svojimi otroki, najstniki, ki so nenaspani. Po pogovoru z otrokom in starši, se običajno izkaže, da gre za zelo zaposlene posameznike, ki imajo zelo natrpan urnik. Ne le, da so dolgo v šoli, imajo tudi veliko obšolskih dejavnosti, ki jim vzamejo veliko časa, tisto kar pa jim ostane, pa si ne znajo dobro organizirati. Zato so nenaspani, utrujeni, se težko zberejo, skratka so preobremenjeni. Praviloma se pri mladostnikih srečujejo s tovrstnimi težavami, resnejših težav z zdravjem zaradi težav s spanjem pa praviloma ni.

Seveda pa smo, če smo preobremenjeni – in to ne velja le za mladostnike – bolj občutljivi za infekcije, in zato tudi prej zbolimo kot drugače. Pri tistih, ki so pod močnim stresom je včasih opazna pretirana suhost, spet pri drugih pa debelost, ki je posledica pretiranega prehranjevanja.

Iz razgovora sva ugotovili, da je čas spanja odvisen od starosti in bioritma posameznika, a za vse obstaja neka meja. Čas učenja je nemogoče določiti za vse in je odvisen tudi od sposobnosti vsakega posameznika.

## 5 POTRDITEV HIPOTEZ

**Prva hipoteza**, učenci od 3. do 6. razreda gredo spat prej kot učenci predmetne stopnje, je **potrjena** pri obeh trditvah, tako za čas odhoda v posteljo med tednom tako kot ob koncu tedna.

**Druga hipoteza**, več bo tistih, ki bodo po odhodu v posteljo še kaj počeli, kot tistih, ki bodo šli takoj spat. To bo še bolj izrazito v višjih razredih, je **delno potrjena**. Potrdila se je za učence predmetne stopnje, moramo pa jo ovreči za učence od 3. do 6. razreda, saj je med

njimi več takšnih, ki gredo dejansko v posteljo. Čeprav je hipoteza ovržena, lahko sklepamo, da imajo nekateri naši učenci dobre navade.

**Tretja hipoteza**, *veliko bo takšnih, ki bodo konec tedna hodili zelo pozno spat*, je **potrjena**, res pa je, da najdemo med učenci od 3. do 5. razreda kar nekaj takšnih, ki gredo spat dokaj zgodaj, hkrati pa tudi med njimi najdemo takšne, ki gredo spat po polnoči.

**Četrta hipoteza**, *učenci razredne stopnje bodo menili, da je pred napornim dnevom dobro iti spat prej*, **se ovrže**, saj ne-le med učenci razredne stopnje, temveč tudi pri ostalih prevladujeta odgovora »včasih« in »ne vedno«. Teh odgovorov je res več na razredni stopnji, vendar nikakor toliko, da bi lahko potrdili hipotezo.

**Peta hipoteza**, *učenci razredne stopnje ob koncih tedna vstajajo prej*, je **potrjena** in je v grafu zelo lepo vidna, saj od tretjega do petega razreda prevladuje modra barva.

**Šesta hipoteza**, *več mlajših anketirancev bo menilo, da naspanost vpliva na čas učenja*, je **potrjena**, vendar pa razlika v mnenju ni tako velika kot sva pričakovali.

**Sedma hipoteza**, *večina učencev bo menila, da spanje vpliva na uspeh v šoli*, je **potrjena**. Prevladujeta odgovora, »da zelo vpliva« in »da, a ne tako zelo«, vendar je teh odgovorov največ.

**Osma hipoteza**, *večina anketiranih učencev bo mnenja, da so bolj zbrani, če gredo prej spat*, je prav tako **potrjena**. Odgovor, da so bolj zbrani ob bolj zgodnjem odhodu v posteljo zelo prevladuje.

Uspelo nama je potrditi šest hipotez, eno sva ovrgli, ena pa je delno potrjena.

## 6 UGOTOVITVE PREJŠNJI RAZISKOVALCEV

Ugotovili sva, da sta na podobno temo bili pripravljene dve raziskovalni nalogi. Ena v lanskem šolskem letu, ki so jo pripravili na OŠ Vojnik z naslovom »Spanje naj bo na prvem mestu«, v kateri so preučevali spanje med osnovnošolci in starostniki. Naloga se dotika tudi motenj spanja in njihovih vzrokov.

Druga naloga z naslovom »Koliko in kako spimo učenci na OŠ Hudinja?« je iz leta 2008. V njej so si avtorji zastavili nekaj podobnih vprašanj kot midve, ki pa jih niso povezovali z učenim uspehom. Ugotavljali so splošne spalne navade, ki jih midve ne obravnavava.

## 7 ZAKLJUČEK

Glede na pregled po literaturi lahko rečeva, da sta spanje oziroma dovolj spanja in učni uspeh zagotovo povezana. Če pa pogledava rezultate najine ankete, lahko z gotovostjo rečeva le, da se učenci naše šole zavedajo pomembnosti spanja, mnogi tudi vedo, da je pomembno za dobro šolsko delo.

Kljub temu pa tega z gotovostjo ne moreva potrditi.

Če pogledamo oceno uspeha, prevladujočo oceno v tem šolskem letu in pa čas odhoda v posteljo, vidimo, da povezave obstajajo. Pri učencih od 3. do 6. razreda prevladujejo višje ocene in tudi uspeh je dober, v posteljo pa večina odhaja dokaj zgodaj. Prav tako je njihov čas spanja, glede na njihova leta, ustrezen.

Če pa pogledamo učence predmetne stopnje, vidimo, da so uspeh in prevladujoča ocena dokaj visoki, med njimi najdemo takšne, ki ne spijo dovolj. Časa spanja, 9,5 ur, ki sva ga našli v literaturi, mnogi ne dosegajo, dokaj blizu pa smo meji osmih ur, ki bi naj zadostovala (mnenje zdravnice).

Potrditve hipotez o tem, da spanje vpliva na čas učenja in uspeh in da večina meni, da so bolj zbrani, če gredo prej spat, govori v prid povezavi spanja in učnega uspeha.

Zanimivo je, da se čas učenja v višjih razredih OŠ ne zviša zelo, največ se jih uči eno do dve uri, kar je glede naših sposobnosti zbranosti in pa tega, da naj bi seveda uživali v svojem prostem času, ustrezno.

Prepričani sva, da sva v nalogi pokazali, da večina učencev naše šole meni, da sta uspeh in dovolj spanja pomembno povezana. Domnevava pa, da tudi na drugih šolah ne bi dobili bistveno drugačnih rezultatov.



Slika 2: Spanje

## LITERATURA IN VIRI

- Gnidovec Stražišar, B. (2012). Spanje in motnje spanja pri otrocih. Ljubljana, Medis. Dostopno na [http://www.medis.si/fileadmin/medis/medis.si/news/2012/Knji%C5%BEica\\_Motnje\\_spanja\\_pri\\_otrocih.pdf](http://www.medis.si/fileadmin/medis/medis.si/news/2012/Knji%C5%BEica_Motnje_spanja_pri_otrocih.pdf), 9. 1. 2014
- Idzikowski, C. (2002). Za trden spanec. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Maier, K. F. (2006). Miren spanec brez smrčanja. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Ščuka, V. (2007). Šolar na poti do sebe: oblikovanje osebnosti: priročnik za učitelje in starše. Radovljica, Didakta.
- Tyrer, P. (1988). Kako bolje spimo? Ljubljana, Mladinska knjiga.

## Internetni viri

- <http://www.naspi.se/spanje/faze-spanje>, 28. 2. 2014
- [os-akanizlica-pozega.skole.hr](http://os-akanizlica-pozega.skole.hr), prva slika na naslovnici, 28. 2. 2014
- [http://www.seniorji.info/MOJE\\_ZDRAVJE\\_Nasveti\\_za\\_spanje\\_otrok](http://www.seniorji.info/MOJE_ZDRAVJE_Nasveti_za_spanje_otrok), druga slika na naslovnici, 28. 2. 2014
- <http://www.planet-lepote.com/spanje-za-vikend-ne-odtehta-pomanjkanja-spanja-cez-teden>, slika 1, 28. 2. 2014
- [http://naravni-zaklad.si/novice/22/spanje\\_nasih\\_malckov/](http://naravni-zaklad.si/novice/22/spanje_nasih_malckov/), slika 2, 28. 2. 2014

## Priloga 1

### Anketa - učenci

Sva devetošolki Ina Trefalt in Saša Jovanović. Pripravljava raziskovalno nalogo, v kateri želiva ugotoviti, ali je spanje povezano z boljšim učnim uspehom. Prosiva, da izbereš resnične odgovore, saj s tem pripomoreš k uspešnosti pripravljene raziskave.

Prosim, obkroži črko pred ustreznim odgovorom!

Spol:                      **M**                      **Ž**

Razred, ki ga obiskuješ:    **3. r**    **4. r**    **5. r**    **6. r**    **7. r**    **8. r**    **9. r**

**1. S kakšno oceno bi ocenil/-a svoj učni uspeh?**

**A** Odličen(5)    **B** Prav dober(4)    **C** Dober(3)    **D** Zadosten(2)    **E** Ne zadosten(1)

**2. Katera ocena je v tem šolskem letu letos največkrat vpisana v tvoji redovalnici?**

**A** Pet    **B** Štiri    **C** Tri    **D** Dve    **E** Ena

**3. Kdaj običajno odhajaš spat med tednom, ko imaš pouk?**

(Uro zapiši z besedo ali številko.)

---

**4. Koliko ur povprečno spiš med tednom?**

- a) do 6 ur                      b) do 7 ur  
c) do 8 ur                      d) do 9 ur  
e) do 10 ur                      f) več kot 10 ur

g) drugo (zapiši): \_\_\_\_\_

**5. Kdaj običajno vstaneš med tednom, ko imaš pouk?**

**A** do 05.00    **B** med 5.00 in 6.00    **C** med 06.00 in 07.00    **D** med 07.00 in 08.00

**6. Koliko ur dnevno posvečaš učenju?**

(Povprečen čas brez pisanja domačih nalog.)

**A** nič                      **B** manj kot eno uro                      **C** od 1 do 2 uri

**D** od 2 do 3 ure                      **E** več kot 3 ure

**7. Ali se, če si dobro naspan/-a, učiš več?**

A da          B ne          C ne vem          D to ne vpliva na moj čas učenja

**8. Ob kateri uri greš spat ob koncu tedna (petek, sobota, nedeljo)?**

A 20.00–21.00          B 21.00–22.00          C 22.00–23.00

D 23.00–00.00          E še kasneje

**9. Kako dolgo običajno spiš ob koncu tedna?**

a) do 6 ur                  b) do 7 ur  
c) do 8 ur                  d) do 9 ur  
e) do 10 ur                f) do 11 ur  
g) do 12 ur                h) več kot 12 ur          i) več kot 14 ur

**b) Kdaj običajno vstajaš med koncem tedna?**

A 06.00–08.00          B 08.00–10.00          C 10.00–12.00          D po 12 uri

**c) Koliko ur se običajno učiš ob koncu tedna?**

(Povprečen čas brez pisanja nalog.)

A nič                          B manj kot eno uro                  C od 1 do 2 uri

D od 2 do 3 ure                  E več kot 3 ure

**d) Ali te starši opozarjajo, da moraš spat?**

A Vedno          B Nikoli          C Občasno          D Samo med koncem tedna

**e) Ali potem, ko staršem rečeš, da greš spat, delaš še kaj drugega?**

a) Ne. Res grem spat.

b) Berem knjigo.

c) Sem na telefonu.

d) Drugo: \_\_\_\_\_

**f) Ali misliš, da spanje vpliva na tvoj uspeh v šoli?**

A Da, zelo vpliva.          B Da, a ne tako zelo.          C Ne, ne vpliva.          D Ne vem.

**g) Ali meniš, da si v šoli naspan?**

A Sem naspan.                  B Nisem naspan.

**h) Ali greš pred napornim šolskim dnevom prej spat?**

A Včasih                  B Vedno                  C Nikoli



**i) Ali meniš, da si zaradi zgodnjega odhoda v posteljo, naslednji dan bolj zbran/-a v šoli?**

**A** Da            **B** Ne            **C** Ne vem            **D** To na mojo zbranost ne vpliva.

**j) Kaj meniš, kdaj si bolj zbran/-a v šoli?**

- a) Ko grem prej spat.
- b) Ko grem pozno spat.
- c) Nikoli.
- d) Vedno sem zbran.

Hvala za tvoje sodelovanje!