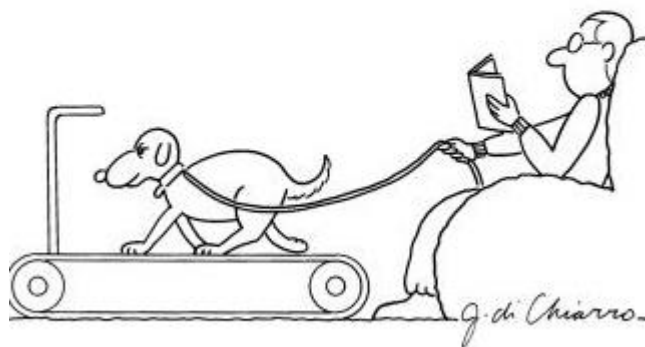


Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

PRIMERJAVA PASIVNEGA IN AKTIVNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA MED UČENCI NAŠE ŠOLE

Raziskovalna naloga



AVTORICI:

LINA ČATER, 8. a
NIKA IVANUŠ, 8. a

MENTORICA:

MARJETA GRADIŠNIK
MIRT, predmetna
učiteljica

Celje, 2014

Osnovna šola Ljubečna

**PRIMERJAVA PASIVNEGA IN AKTIVNEGA
PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA MED UČENCI
NAŠE ŠOLE**

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI:

LINA ČATER, 8. a
NIKA IVANUŠ, 8. a

MENTORICA:

MARJETA GRADIŠNIK
MIRT, predmetna
učiteljica

Jezikovni pregled:

Damjana Hrovat, prof.
slovenščine

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2014

Vsebina

| | |
|--|----|
| SEZNAM SLIK, TABEL IN GRAFOV | 4 |
| POVZETEK..... | 5 |
| 1 UVOD..... | 6 |
| 1.1 NAMEN NALOGE | 6 |
| 1.2 HIPOTEZE..... | 6 |
| 1.3 METODE DE LA..... | 7 |
| 2 PROSTI ČAS..... | 8 |
| 2.1 PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA V PRETEKLOSTI | 8 |
| 2.2 PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA V DANAŠNJIH DNEH | 8 |
| 2.3 REZULTATI DRUGIH RAZISKAV O PREŽIVLJANJU PROSTEGA ČASA | 9 |
| 2.4 KAJ JE PASIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA | 10 |
| 2.5 KAJ JE AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA | 10 |
| 2.6 POSLEDICE NESORAZMERJA MED PASIVNIM IN AKTIVNIM PREŽIVLJANJEM PROSTEGA ČASA..... | 11 |
| 3 ANKETIRANJE UČENCEV | 11 |
| 4 REZULTATI ANKETIRANJA..... | 14 |
| 4.1 PODATKI O ANKETIRANCIH | 14 |
| 4.2 PROSTI ČAS MED DELAVNIKI IN OB KONCU TEDNA..... | 15 |
| 4.2.1 PROSTI ČAS MED DELAVNIKI..... | 15 |
| 4.2.2 PROSTI ČAS OB KONCU TEDNA..... | 16 |
| 4.3 PRIMERJAVA PASIVNEGA IN AKTIVNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA | 18 |
| 4.4 ZAVEDANJE POMENA VSAKODNEVNEGA GIBANJA | 19 |
| 4.5 PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA Z AKTIVNIM GIBANJEM | 20 |
| 5 DISKUSIJA IN POTRDITEV HIPOTEZ..... | 23 |
| 6 ZAKLJUČEK..... | 25 |
| LITERATURA | 26 |

SEZNAM SLIK, TABEL IN GRAFOV

| | |
|--|----|
| Slika 1: Užitki na Kolpi – aktivno preživljanje prostega časa (Vir: osebni arhiv) | 7 |
| Slika 2: V šoli v naravi prevladujejo aktivne oblike preživljanja prostega časa. (Vir: osebni arhiv) | 22 |
| Slika 3: Aktivno preživljanje prostega časa | 24 |
| | |
| Tabela 1: Preglednica anketiranih učencev od 3. do 9. razreda | 14 |
| Tabela 2: Prosti čas učencev med delavniki..... | 15 |
| Tabela 3: Število ur prostega časa ob koncu tedna, prikazano ločeno po spolu | 17 |
| Tabela 4: Prikaz podatkov po razredih o aktivnem in pasivnem preživljanju prostega časa. | 18 |
| Tabela 5: Prikaz podatkov o številu in odstotku učencev, ki se zavedajo pomena vsakodnevnega gibanja..... | 19 |
| Tabela 6: Prikaz števila in odstotka učencev ločeno po spolu glede na dnevni obseg aktivnega gibanja | 21 |
| | |
| Graf 1: Razmerje med fanti in dekleti iz veljavnih anket, prikazano v odstotkih..... | 14 |
| Graf 2: Število ur prostega časa med delavniki, prikazano ločeno po spolu | 16 |
| Graf 3: Število ur prostega časa ob koncu tedna, prikazano ločeno po spolu..... | 17 |
| Graf 4: Razmerje med aktivnim in pasivnim preživljanjem prostega časa po razredih | 19 |
| Graf 5: Razmerje med odstotki učencev, ki se oz. se ne zavedajo pomena vsakodnevnega gibanja..... | 20 |
| Graf 6: Preživljanje prostega časa z aktivnim gibanjem..... | 22 |

POVZETEK

Mladi se moramo zavedati, da je potrebno vzpostaviti sorazmerje med pasivnim in aktivnim preživljanjem prostega časa. Opravili sva anketo, na podlagi katere sva ugotovili, kolikšen delež prostega časa učenci na naši šoli preživimo na pasiven in kolikšen na aktiven način. Analiza ankete je pokazala, da ima med delavniki 67 % učencev in 74 % učenk več kot 3 ure prostega časa na dan, še več prostega časa imajo ob koncu tedna.

Predvidevali sva, da večina mladostnikov naše šole preživlja prosti čas na pasiven način. V zadnjem času strokovnjaki pogosto opozarjajo, da veliko mladih samo posedajo pred televizijo in računalnikom. Skupni rezultat je pokazal, da 57 % vseh anketiranih učencev preživi prosti čas na aktiven način, le 43 % pa na pasiven način. Iz rezultatov je bilo razbrati, da odstotek učencev, ki preživljajo prosti čas na pasiven način narašča od 4. do 9. razreda. V celoti med učenci prevladuje aktivno preživljanje prostega časa. Kar 95 % anketiranih se zaveda pomena vsakodnevnega gibanja. Več kot eno uro na dan se giba 41 % fantov in 37 % deklet, kar je skupno 78 %. Ta podatek je zelo razveseljujoč, gotovo pa se da poiskati načine, da bi se v takšnem obsegu pričelo gibati še preostalih 22 % učencev.

1 UVOD

Vsako leto na dan zdravja se v šoli pogovarjamo o raznih oblikah in možnostih preživljanja prostega časa. Tej problematiki se posvečamo tudi v okviru razrednih ur. Prav tako med poukom ob različnih priložnostih nanese beseda na prosti čas. Kaj pa je prosti čas? Prosti čas je čas, v katerem smo brez obveznosti (npr. ne pomagamo staršem, se ne učimo, ne delamo nalog ...) in v okviru katerega si lahko dejavnosti izbiramo sami. Prosti čas je lahko preživet na pasiven način, če gre za gledanje televizije, igranje različnih konzol, aktivnosti na mobilnem telefonu in podobno. Lahko pa se odločimo za različne oblike rekreacije in športnih aktivnosti, kar je aktivni prosti čas. Lahko se tudi odločimo, da ne bomo počeli ničesar, kar je spet pasivna oblika prostega časa (Berle, Lakota, 1996). Čim več mladih se mora zavedati, da je potrebno vzpostaviti sorazmerje med pasivnim in aktivnim preživljanjem prostega časa. Odločili sva se, da narediva anketo in na podlagi te ugotoviva, kako mladi na naši šoli preživljajo prosti čas.

1.1 NAMEN NALOGE

Namen te naloge je bil preveriti, na kakšen način učenci naše šole od 3. do 9. razreda preživljajo prosti čas. Zanimalo naju je, ali učenci vedo, da je sorazmerno preživljanje aktivnega in pasivnega prostega časa pomembno za skladen psihofizični razvoj otroka. V anketi, ki sva jo pripravili za učence od 3. do 9. razreda, naju je zanimalo, koliko prostega časa imajo otroci med delavniki in koliko ob koncu tedna. V anketo sva vključili tudi nekaj vprašanj, na podlagi katerih sva ugotovili, ali učenci preživljajo dovolj sorazmerno aktiven in pasiven prosti čas.

1.2 HIPOTEZE

Glede na svoje izkušnje sva imeli naslednji hipotezi:

1. hipoteza: Večina učencev ima med delavniki več kot 3 ure prostega časa, ob koncu tedna pa več kot 7 ur.
2. hipoteza: Večina anketiranih mladostnikov naše šole preživlja prosti čas na pasiven način.

1.3 METODE DE LA

Za preučevanje prostega časa pri učencih naše šole sva kot metodo izbrali anketo. Najprej sva si v zvezek zabeležili najina razmišljanja in si pridobili znanje iz literature. Nato sva določili hipoteze. Anketo sva naredili tako, da je bila anonimna. Na začetku sva učence v anketi prosili za njihovo velikost in težo. Naslednja vprašanja so bila povezana izključno s prostim časom. Učenci so v anketi navedli, koliko prostega časa imajo med delavniki in koliko ob koncu tedna. Nato so izbirali dejavnosti, ki jih opravljajo v prostem času. Dejavnosti so izbirali iz dveh stolpcev. V prvem je bilo naštetih nekaj dejavnosti, ki predstavljajo pasivno obliko preživljanja prostega časa. V drugem stolpcu so bile našteje dejavnosti, ki so predstavljale aktivno obliko preživljanja prostega časa. Točnost podatkov o telesni višini in teži, ki so jih navedli učenci, sva preverili s pomočjo športnovzgojnih kartonov. Potem sva izračunali indeks telesne mase in podatke za vsakega učenca posebej vnesli v tabele po razredih in spolu. Tudi za ostala vprašanja iz ankete sva naredili analizo odgovorov. Odgovore sva prešteli in jih zapisali v preglednice. Iz preglednic sva naredili grafe, na podlagi katerih sva prišli do novih ugotovitev. Na koncu sva zapisali še pisno poročilo o najinem raziskovalnem delu.



Slika 1: Užitki na Kolpi – aktivno preživljanje prostega časa (Vir: osebni arhiv)

2 PROSTI ČAS

V naslednjem delu poročila sva razložili, kaj pomeni pasivni in aktivni prosti čas in kako so prosti čas preživljali naši starši ter stari starši v primerjavi z nami. Pri tem sva si pomagali z literaturo iz knjižnice in spletnimi viri, kjer sva našli podobne ankete, s katerimi sva lahko primerjali rezultate ankete, ki sva jo izvedli na naši šoli.

2.1 PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA V PRETEKLOSTI

Nekoč so otroci veliko pomagali staršem. Največkrat so po šoli morali delati na polju ali pa že zjutraj gnati živino na pašo. Pogosto so morali pomagati v hlevu in so šele nato odšli v šolo. Tako otroci nekoč niso imeli veliko prostega časa. Največkrat so ga imeli ob nedeljah ali pa na paši. Imeli so manj prostega časa kot danes, zato so se včasih igrali tudi med delom. Večino prostega časa so preživeli zunaj. Igrali so se skrivalnice, gnili jajce, slepe miši, plesali in peli so ljudske pesmi. Igrali so se tudi z različnimi igračkami, a le s tistimi, ki so jih izdelali doma (<http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200613205.pdf>, 12. 12. 2013).

2.2 PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA V DANAŠNJIH DNEH

Na spreminjanje prostega časa vplivajo družba, mediji, šola in družina. Danes prosti čas preživljamo na različne načine. Lahko ga preživljamo usmerjeno in z nekim ciljem. V tem primeru otroci izberejo kakšno športno aktivnost, ki jo obiskujejo večkrat tedensko, ali glasbeno šolo, pevski zbor, kulturno-umetniška društva in podobno. Toda v današnjih časih se vse več mladih odloča za preživljanje prostega časa pred televizijo ali pred zaslonom računalnika. Nekateri na te načine iščejo pobeg iz resničnosti, še posebej z nekaterimi računalniškimi igrami. Tudi sporazumevamo se ne več toliko na neposreden način, razen v šoli. Pogosto se mladi iz vasi ali bloka sploh ne srečajo zunaj, da bi poklepetali. Sedaj opravljamo pogovore kar preko spletnih klepetalnic.

»Pasti« prostega časa oz. sedenje pred računalnikom, telefonom, igranje video igrice ipd., lahko slabo vplivajo na nas. Od nekaterih lahko postopoma postanemo tudi odvisni, kar pa posledično močno ogroža naše zdravje ([http://www.zpm-mb.si/attachments/sl/943/OS Sociologija Brez skrbi in nihce.pdf](http://www.zpm-mb.si/attachments/sl/943/OS_Sociologija_Brez_skrbi_in_nihce.pdf), 12. 12. 2013).

2.3 REZULTATI DRUGIH RAZISKAV O PREŽIVLJANJU PROSTEGA ČASA

Na spletnih straneh sva poiskali podatke iz treh raziskav o tem, kako svoj prosti čas mladi posvečajo različnim dejavnostim. Raziskava z naslovom Evropska mladina v letu 2001 je pokazala, da so poglavitne dejavnosti mladih v prostem času štiri (Mion 2002):

- srečanje s prijatelji (74 %),
- gledanje televizije (69 %),
- poslušanje glasbe (66 %) in
- video igrice/surfanje po internetu (43 %).

V slovenski raziskavi Mladi 98 so mladi kot poglavitne dejavnosti našeli (Ule 2000):

- gledam televizijo (87,9 %),
- poslušam glasbo (82,3 %),
- družim se s prijatelji/cami (81,8 %),
- učim se (71,6 %),
- telefoniram prijateljem/icam (60,9 %),
- berem časopise, revije, stripe (55,4 %),
- ukvarjam se s športom (53,4 %).

Iz objavljenih rezultatov sva ugotovili, da pred 25 leti otroci še niso vse dneve viseli pred računalniki, so pa imeli probleme s posedanjem pred televizijo.

Še starejša raziskava, ki je anketirala učence leta 1982, je pokazala, da takrat tudi gledanje televizije še ni predstavljalo tako velikega problema kot 16 let kasneje.

Takrat so mladi v prostem času (Lešnik 1982,):

- poslušali glasbo in radio (75.17 %),
- gledali televizijo (58,8 %),
- brali časopise, revije, stripe (53,18 %),
- se ukvarjali s športom (44.43 %),
- in se družili s prijatelji/cami (37.5 %).

V večini objavljenih raziskav se pojavijo tri dejavnosti, s katerimi se v veliki večini ukvarjajo mladostniki v prostem času:

- gledanje televizije,
- druženje s prijatelji in
- poslušanje glasbe.

V raziskavah je ugotovljeno, da gledanje televizije med mladimi prevladuje (http://www.competitive.si/wp-content/uploads/2008/02/prosti_cas.pdf 12. 12. 2013).

2.4 KAJ JE PASIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

To je prosti čas, ki ga preživimo v stanovanju (npr. pred knjigo, računalnikom, igralnimi konzolami ...) Prosti čas, ki ga preživimo na pasiven način in z njim pretiravamo oz. ga preživljamo preveč neuravnoteženo po navadi ne vpliva kaj prida na nas. Nekateri lahko zaradi prekomernega pasivnega preživljanja prostega časa tudi zbolijo, najpogosteje pa se med mladimi pojavi debelost. Mladi seveda niso homogena skupina, zato so med njimi precejšnje razlike tudi v načinih preživljanja prostega časa. Na prostočasne dejavnosti vplivajo raznovrstni dejavniki, kot so motivacija, potrebe, kompetentnost, starost, spol, družbeni sloj, kupna moč, mobilnost, legalne in starševske omejitve itd. V zvezi s preživljanjem prostega časa mladih obstaja veliko "pasti". Kot prvo je potrebno izpostaviti prevlado medijsko usmerjenih in potrošniško oblikovanih pasivnih, nekreativnih prostočasnih vzorcev, torej *komercializacijo prostega časa*. Sodobna množična kultura spodbuja prostočasne aktivnosti, kot so neselektivno gledanje televizije, nakupovanje, branje lahkega čtiva, obsedenost z igrami, opijanje – skratka dejavnosti, ki naj bi omogočile "izklop". Mladi navdušeno sprejemajo nove televizijske programe in popularno glasbo. Tovrstno "zabijanje" časa ponavadi zgolj pomaga pozabiti vsakodnevne napetosti in stiske ter ne prinaša dolgoročnega zadovoljstva. Če mladi samo absorbirajo pripravljene (komercializirane) vsebine, pri tem niso izvirni in ne razvijajo svojih kreativnih potencialov. Določena količina pasivno preživetega prostega časa seveda ni problematična sama po sebi, saj vsakdo potrebuje nekaj takega časa za popolno sprostitev. Problem je, ko se taki vzorci preživljanja časa spremenijo v navado, saj takrat vplivajo na kakovost življenja v celoti: na odnos do dela, družine in življenja nasploh (Ule, 2000: 68). Take oblike preživljanja prostega časa med mladimi najmanj prispevajo k ugodni samopodobi (<http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCUQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.dlib.si%2Fstream%2FURN%3ANBN%3ASI%3Adoc-U4CNPZ4P%2Fb26b324d-f792-44cc-bfce-cf52304e5a59%2FPDF&ei=qiwBU-zJBYTSsgaNtoHoDA&usg=AFQjCNFF9fPWWD9FojWkfwcQv5b2fVGU8Q&bvm=bv.61535280,d.Yms>, 7. 2. 2014).

2.5 KAJ JE AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

To je prosti čas, ki ga preživimo zunaj, npr. treniramo kakšen šport, kolesarimo, hodimo na sprehode in podobno. Lahko se udeležujemo v kulturnih društvih, obiskujemo tečaje ali pomagamo starejšim. Tudi prostovoljstvo je aktivna oblika prostega časa. Največkrat si kot aktivno preživljanje prostega časa predstavljamo

različne oblike gibanja na organiziran ali neorganiziran način. Gibanje nas spremlja od rojstva do smrti. Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Z gibalnimi dejavnostmi se otrok začne zavedati samega sebe v prostoru, oblikuje lastno identiteto, samospoštovanje ter samozavest. S tem, ko se otrok ukvarja z vprašanjem, kako rešiti določene gibalne naloge, razvija svojo domišljijo, ustvarjalnost in iznajdljivost ter tako na prijeten način izraža svoje počutje in čustva. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti. Tako naj mladi izbirajo med hojo, tekom, skakanjem, poskakovanjem, preskakovanjem, plezanjem, metanjem in drugimi oblikami razgibavanja. Vsakovrstno gibanje vzpodbuja razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu in se pri tem tudi vsaj malo utruditi (<http://www.malipotepuhi.si/index.php/novice/126-pomen-gibanja-pri-otrocih>, 17. 2. 2014).

Številne empirične študije med drugim dokazujejo, da je aktivno preživljanje prostega časa mladih povezano s pozitivnimi razvojnimi rezultati, saj pripomore npr. k boljšemu šolskemu uspehu, prilagodljivosti, boljšemu mentalnemu zdravju, ki se odraža tudi pri osamosvajanju mladih in vstopanju v svet odraslih. Tovrstne aktivnosti dajejo namreč občutke kompetentnosti in samorealizacije (<http://www.mladi-in-obcina.si/index.php/lokalna-mladinska-politika/politika-prostoasnih-dejavnosti>, 17. 2. 2014).

2.6 POSLEDICE NESORAZMERJA MED PASIVNIM IN AKTIVNIM PREŽIVLJANJEM PROSTEGA ČASA

Če preživimo premalo časa zunaj ali se premalo gibamo, lahko naše telo postane manj odporno na bolezni in bakterije, predvsem pa se nam poveča telesna teža. Ob televiziji in računalniku se nam poslabša vid. Tudi naše počutje se slabša. Prosti čas moramo preživljati sorazmerno na pasiven in aktiven način, da se bolje počutimo in da smo zadovoljni sami s sabo. Če imamo veliko prostega časa, lahko gremo ven (aktivni prosti čas) in se hkrati družimo s prijatelji, ne pa da se z njimi pogovarjamo preko spletnih klepetalnic.

3 ANKETIRANJE UČENCEV

Najina raziskovalna naloga je temeljila na anketiranju izbranih učencev naše šole in analizi ankete. Glede na raziskovalna vprašanja in hipoteze sva najprej sestavili

anketni vprašalnik in ga v mesecu oktobru pri razrednih urah razdelili A-oddelkom od 3. do 9. razreda. Po enem tednu sva ankete pobrali in začeli z analizo.

Pri anketiranju sva uporabili naslednjo anketo.

ANKETA

Vsak človek se najbolj veseli svojega prostega časa, v katerem se lahko sprosti in počne stvari, ki ga veselijo. Tudi naju zanima, kaj najini vrstniki počnejo v prostem času, ko bedijo, zato vas prosiva, da za potrebe najine raziskovalne naloge z naslovom Primerjava aktivnega in pasivnega preživljanja prostega časa pri učencih naše šole iskreno odgovorite na zastavljena vprašanja.

1. Podatki o anketirancu:

- a) Obkroži spol: MOŠKI ŽENSKI
- b) Obiskujem _____. razred osnovne šole.
- c) Približna ocena telesne višine: _____ cm.
- d) Približna ocena telesne teže: _____ kg.

2. Prosti čas težko definiramo. Dogovorimo se, da je prosti čas vse to, kar počnemo, ko nismo v šoli, ko ne pomagamo staršem in ko ne delamo domačih nalog ali se učimo. Koliko prostega časa na dan imaš med delavniki (od ponedeljka do petka) in ob koncu tedna (sobota, nedelja)?

- a) Med delavniki je moj prosti čas v povprečju _____ ure na dan.
- b) Ob koncu tedna traja moj prosti čas v povprečju _____ ure na dan.

3. Kaj počneš v prostem času? Izberi poljubno število dejavnosti iz obeh stolpcev ali svoje dejavnosti med prostim časom dopiši na črto.

| | |
|---|--|
| a) Športno se udeležujem v klubu. | a) Gledam televizijo. |
| b) Športno sem aktiven na igrišču ali v naravi. | b) Sem v spletni klepetalnici. |
| c) Hodim ali se sprehajam. | c) Igram igrice na računalniku. |
| č) Skrbim za domače živali (sprehod s psom). | č) Zabavam se na igralnih konzolah. |
| d) Kolesarim. | d) Zabavam se ob uporabi mobilnega telefona. |
| e) Izvajam različne gibalne aktivnosti v naravi (igre). | e) Berem. |
| f) Drugo: _____ | f) Drugo: _____ |

4. Ali se zavedaš, da je za zdrav razvoj otrok in mladostnikov potrebno vsakodnevno gibanje, ki traja vsaj eno uro?

- a) DA
- b) NE

5. Koliko časa ti na dan preživiš tako, da se gibaš toliko, da si vsaj malo zadihan/zadihana?

- a) Nič.
- b) Manj kot eno uro.
- c) Od ene do dveh ur.
- d) Več kot 2 uri.

4 REZULTATI ANKETIRANJA

V mesecih oktobru, novembru in decembru sva se posvetili analizi anketnih listov, ki sva jih zbrali v A-oddelkih od 3. do 9. razreda. V nadaljevanju bova poročali o svojih ugotovitvah.

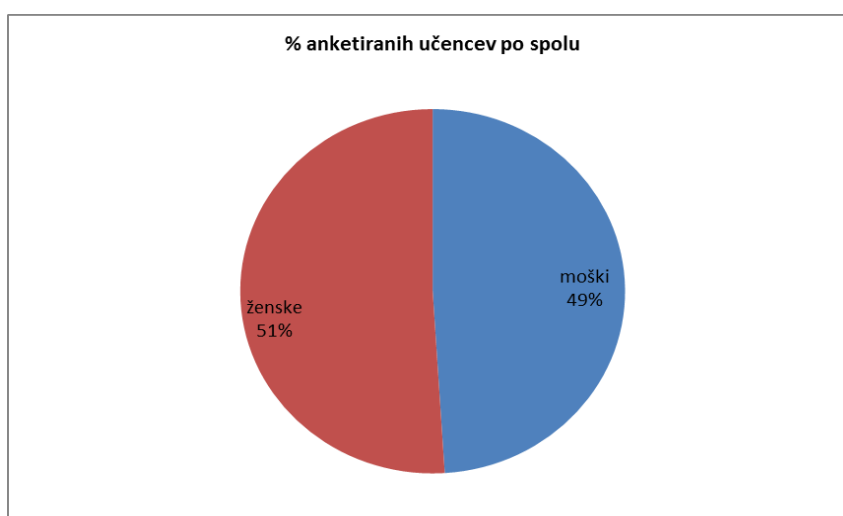
4.1 PODATKI O ANKETIRANCIH

V anketo sva skupno zajeli 144 učencev od 3. do 9. razreda. Odločili sva se, da anketirava učence A-oddelkov, saj sva tudi sami učenki A-oddelka. Od vseh izpolnjenih anket je bilo veljavnih le 130 anket. Ostale ankete sva izločili iz analize zaradi napak v izpolnjevanju ali zaradi pomanjkljivih podatkov. Od 130 anketiranih, ki so oddali veljavne ankete, je bilo 64 fantov in 66 deklet.

Tabela 1: Preglednica anketiranih učencev od 3. do 9. razreda

| Razred | Število anketiranih učencev | Veljavne ankete | Število fantov | Število deklet |
|--------|-----------------------------|-----------------|----------------|----------------|
| 3. | 18 | 18 | 8 | 10 |
| 4. | 26 | 14 | 7 | 7 |
| 5. | 18 | 18 | 10 | 8 |
| 6. | 21 | 20 | 8 | 12 |
| 7. | 17 | 17 | 12 | 5 |
| 8. | 20 | 20 | 10 | 10 |
| 9. | 24 | 23 | 9 | 14 |
| skupaj | 144 | 130 | 64 | 66 |
| % | | 100 | 49 | 51 |

Graf 1: Razmerje med fanti in dekleti iz veljavnih anket, prikazano v odstotkih



4.2 PROSTI ČAS MED DELAVNIKI IN OB KONCU TEDNA

V prvem vprašanju sva anketirane učence vprašali, koliko prostega časa na dan imajo med tednom po pouku in ob koncu tednov.

4.2.1 PROSTI ČAS MED DELAVNIKI

Anketirani učenci so v anketi navedli, koliko prostega časa imajo v povprečju na dan med delavniki. Njihove odgovore sva razdelili v 4 kategorije:

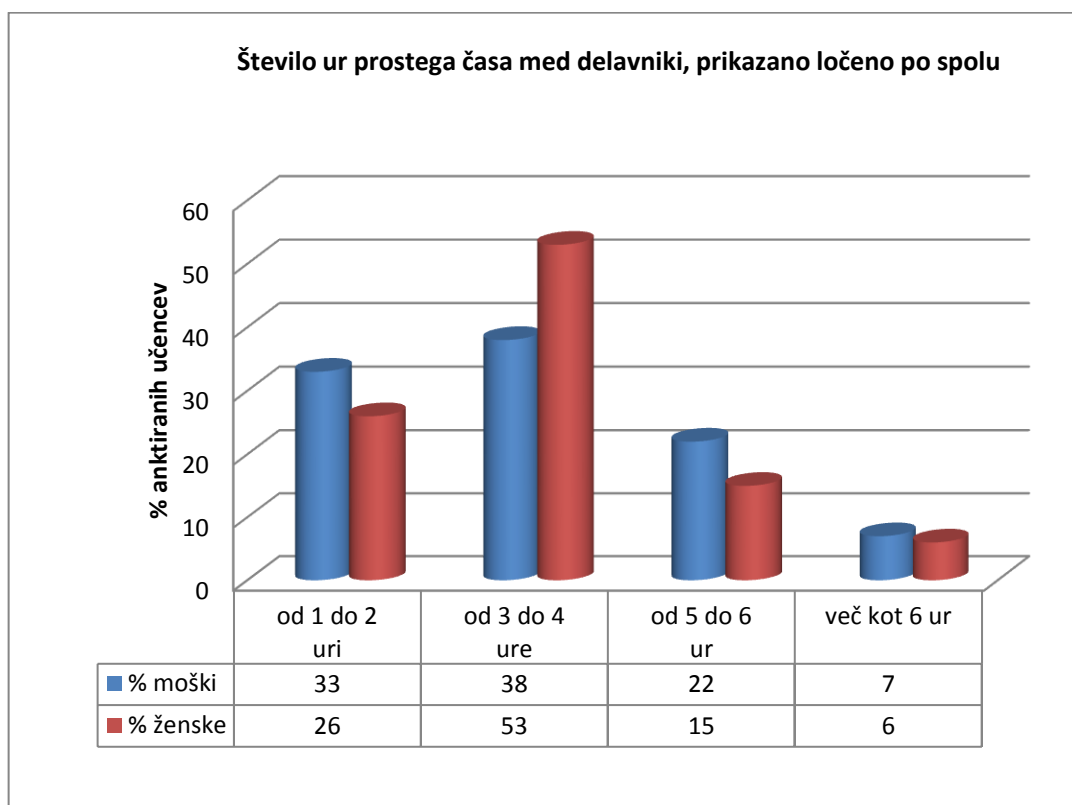
- od 1 do 2 uri,
- od 3 do 4 ure,
- od 5 do 6 ur,
- več kot 6 ur.

Nato sva odgovore še uredili v tabeli 2.

Tabela 2: Prosti čas učencev med delavniki

| Razred | Spol | Od 1 do 2 uri | | Od 3 do 4 ure | | Od 5 do 6 ur | | Več kot 6 ur | |
|--------|------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|
| | | Število učencev | % učencev | Število učencev | % učencev | Število učencev | % učencev | Število učencev | % učencev |
| 3. | M | 5 | | 2 | | 0 | | 1 | |
| | Ž | 3 | | 4 | | 3 | | 0 | |
| 4. | M | 6 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| | Ž | 4 | | 3 | | 0 | | 0 | |
| 5. | M | 3 | | 5 | | 2 | | 0 | |
| | Ž | 2 | | 4 | | 2 | | 0 | |
| 6. | M | 2 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | Ž | 2 | | 7 | | 2 | | 1 | |
| 7. | M | 1 | | 4 | | 5 | | 2 | |
| | Ž | 1 | | 2 | | 0 | | 2 | |
| 8. | M | 1 | | 7 | | 2 | | 0 | |
| | Ž | 3 | | 4 | | 2 | | 1 | |
| 9. | M | 3 | | 2 | | 3 | | 1 | |
| | Ž | 2 | | 11 | | 1 | | 0 | |
| Skupaj | M | 21 | 33 | 24 | 38 | 14 | 22 | 5 | 7 |
| | Ž | 17 | 26 | 35 | 53 | 10 | 15 | 4 | 6 |

Graf 2: Število ur prostega časa med delavniki, prikazano ločeno po spolu



Največ anketiranih učencev naše šole ima med delavniki od 3 do 4 ure prostega časa. Prosti čas v tem obsegu ima 38 % fantov in 53 % deklet. Od 1 do 2 uri prostega časa ima 33 % fantov in 26 % deklet. Kar 22 % fantov ima med delavniki od 5 do 6 ur prostega časa, 7 % pa celo več kot 6 ur. Tudi delež deklic, ki imajo od 5 do 6 ur prostega časa, je velik in znaša 15 %, več kot 6 ur pa ima 6 % deklic. Treba je poudariti, da je bila anketa izvedena na začetku šolskega leta, ko so imeli učenci v šoli še malo obveznosti.

4.2.2 PROSTI ČAS OB KONCU TEDNA

Učenci so v anketi navajali zelo različen obseg prostega časa ob koncu tedna v razponu od 0 do 15 ur, nekateri celo več. Zato sva njihove odgovore razporedili v 4 kategorije:

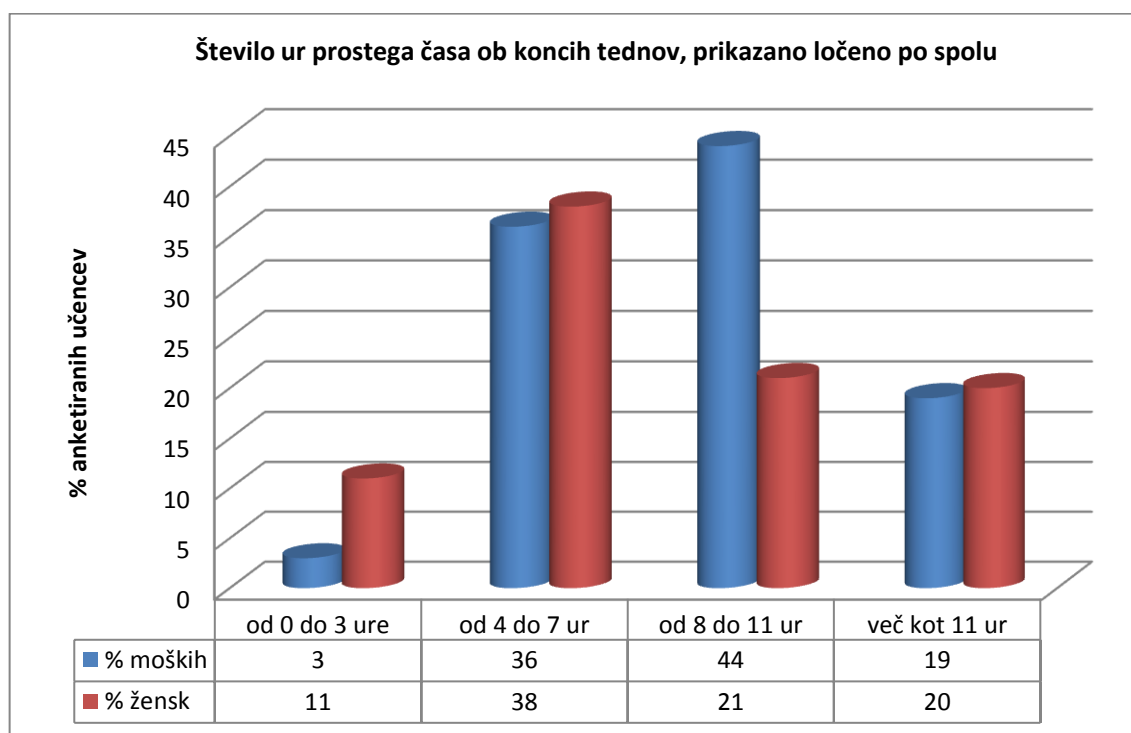
- od 0 do 3 ure,
- od 4 do 7 ur,
- od 8 do 11 ur,
- več kot 11 ur.

Rezultate njihovih odgovorov sva prikazali v tabeli 3.

Tabela 3: Število ur prostega časa ob koncu tedna, prikazano ločeno po spolu

| Razred | Spol | Od 0 do 3 ure | | Od 4 do 7 ur | | Od 8 do 11 ur | | Več kot 11 ur | |
|--------|------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|
| | | Število učencev | % učencev | Število učencev | % učencev | Število učencev | % učencev | Število učencev | % učencev |
| 3. | M | 1 | 6 | 2 | 11 | 5 | 28 | 0 | 0 |
| | Ž | 4 | 22 | 4 | 22 | 2 | 11 | 0 | 0 |
| 4. | M | 1 | | 3 | | 3 | | 0 | |
| | Ž | 5 | | 2 | | 0 | | 0 | |
| 5. | M | 0 | | 4 | | 5 | | 1 | |
| | Ž | 2 | | 2 | | 4 | | 0 | |
| 6. | M | 0 | | 3 | | 1 | | 4 | |
| | Ž | 0 | | 4 | | 2 | | 6 | |
| 7. | M | 0 | | 3 | | 7 | | 3 | |
| | Ž | 1 | | 0 | | 2 | | 2 | |
| 8. | M | 0 | | 4 | | 6 | | 0 | |
| | Ž | 0 | | 6 | | 2 | | 2 | |
| 9. | M | 0 | | 4 | | 1 | | 4 | |
| | Ž | 2 | | 7 | | 2 | | 3 | |
| Skupaj | M | 2 | 3 | 23 | 36 | 28 | 44 | 12 | 19 |
| | Ž | 14 | 21 | 25 | 38 | 14 | 21 | 13 | 20 |

Graf 3: Število ur prostega časa ob koncu tedna, prikazano ločeno po spolu



Večina deklet (38%) ima ob sobotah in nedeljah od 4 do 7 ur prostega časa, večina fantov (44 %) pa med 8 in 11 ur. 3 % fantov in 11 % anketiranih deklet ima ob koncu tedna do 3 ure prostega časa, 19 % fantov in 20 % deklet pa celo več kot 11 ur.

4.3 PRIMERJAVA PASIVNEGA IN AKTIVNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

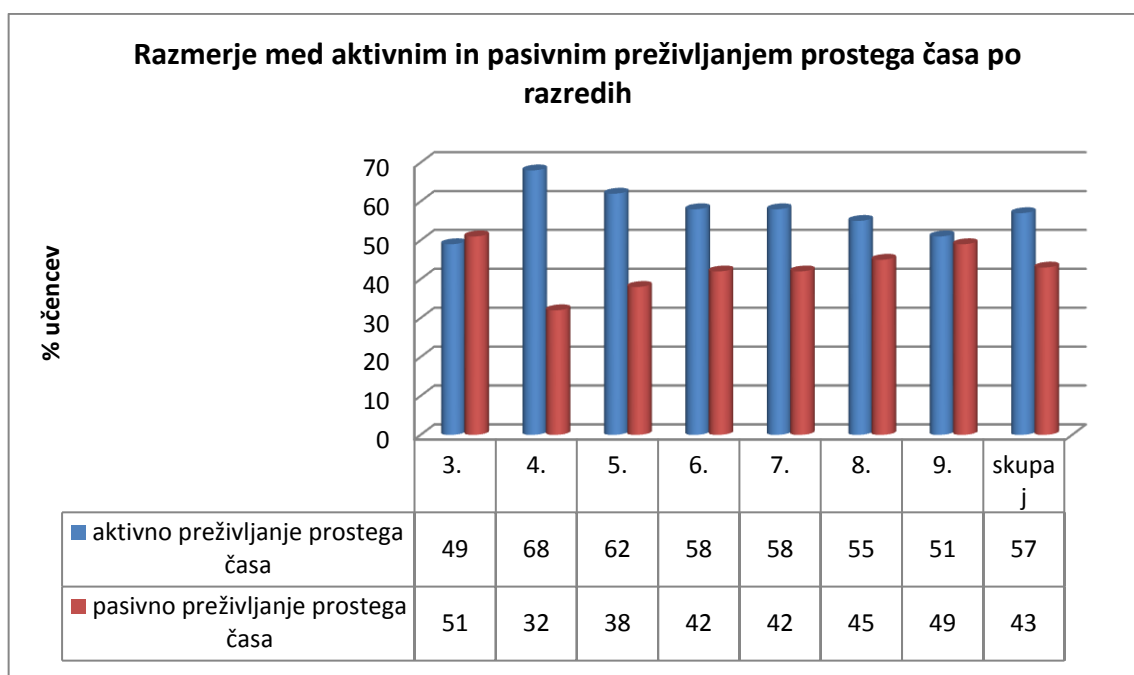
V anketi sva pripravili tabelo, ki je vsebovala dva stolpca. V levem stolpcu so bile našteje dejavnosti, v katerih so učenci aktivno udeleženi in se veliko gibajo. V desnem stolpcu so bile našteje dejavnosti v prostem času, v okviru katerih učenci preživljajo prosti čas na pasiven način. S tem misliva, da gledajo televizijo, se zabavajo na računalniku, berejo in podobno. Nato sva za vsak razred posebej prešteli, kolikokrat so izbrali dejavnosti iz levega in desnega stolpca. Podatke sva uredili v tabeli 4. V prvem stolpcu se navedeni razredi, v drugem stolpcu je število vseh obkroženih pasivnih in aktivnih dejavnosti iz obeh strani tabele v anketi za celoten razred. V tretjem stolpcu so seštete vse aktivne oblike preživljanja prostega časa na razred, v petem stolpcu pa vse pasivne oblike. Potem sva še v odstotkih izrazili vse izbrane aktivne in pasivne oblike preživljanja prostega časa na razred. V zadnji vrstici sva sešteli vse odgovore in izračunali odstotek pasivnih in aktivnih oblik preživljanja prostega časa za vse anketirane učence od 3. do 9. razreda.

Tabela 4: Prikaz podatkov po razredih o aktivnem in pasivnem preživljanju prostega časa

| Razred | Število izbir | Aktivno | % | Pasivno | % |
|----------------|---------------|---------|----|---------|----|
| 3. | 98 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 4. | 100 | 68 | 68 | 32 | 32 |
| 5. | 94 | 58 | 62 | 36 | 38 |
| 6. | 95 | 55 | 58 | 40 | 42 |
| 7. | 77 | 45 | 58 | 32 | 42 |
| 8. | 101 | 56 | 55 | 45 | 45 |
| 9. | 99 | 50 | 51 | 49 | 49 |
| Skupaj: | 664 | 380 | 57 | 284 | 43 |

Iz grafa 4 je razvidno, da učenci od 4. do 9. razreda v nekoliko višjem odstotku preživljajo prosti čas na aktiven način. V 3. razredu je nekoliko višji odstotek tistih učencev, ki preživljajo prosti čas na pasiven način. V celoti je 57 % anketiranih otrok naše šole izbralo več odgovorov med aktivnimi oblikami preživljanja prostega časa, 43 % pa je izbralo tudi med pasivnimi oblikami prostega časa. Velik del učencev je izbralo odgovore med obema oblikama preživljanja prostega časa, vendar so v celoti izbrali več odgovorov med aktivnimi oblikami preživljanja prostega časa.

Graf 4: Razmerje med aktivnim in pasivnim preživljanjem prostega časa po razredih



4.4 ZAVEDANJE POMENA VSAKODNEVNEGA GIBANJA

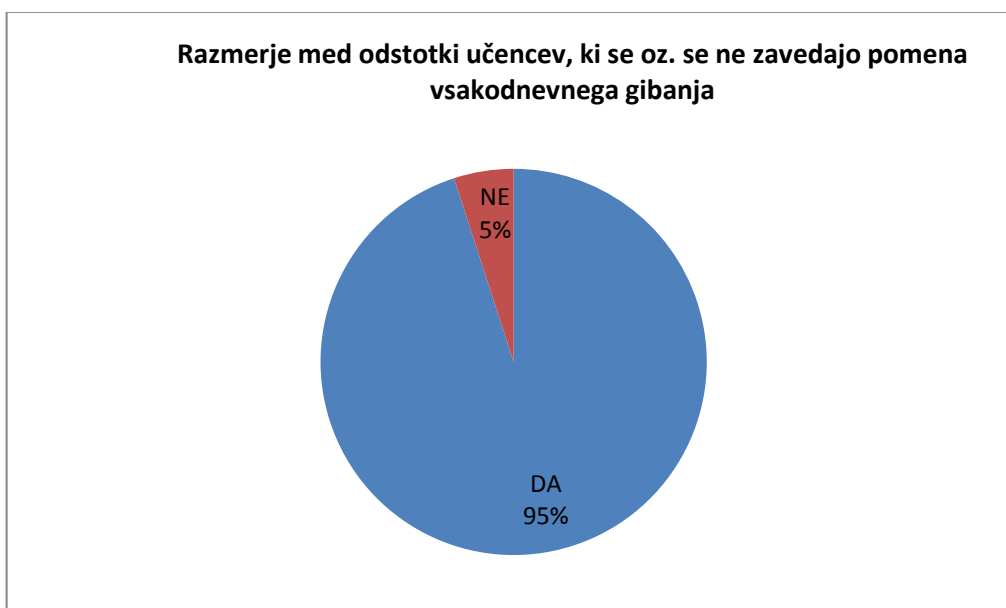
Eno od vprašanj v anketi je bilo, ali se anketirani učenci zavedajo, da je za zdrav razvoj otrok in mladostnikov potrebno vsakodnevno gibanje, ki traja vsaj eno uro. Učenci so lahko izbirali le med odgovoroma DA in NE.

Tabela 5: Prikaz podatkov o številu in odstotku učencev, ki se zavedajo pomena vsakodnevne gibanja

| Razred | Število učencev | Zavedanje pomena vsakodnevne gibanja | | | |
|--------|-----------------|--------------------------------------|-----|----|----|
| | | DA | % | NE | % |
| 3. | 17 | 14 | 82 | 3 | 18 |
| 4. | 14 | 14 | 100 | 0 | 0 |
| 5. | 18 | 16 | 89 | 2 | 11 |
| 6. | 20 | 19 | 95 | 1 | 5 |
| 7. | 17 | 17 | 100 | 0 | 0 |
| 8. | 20 | 20 | 100 | 0 | 0 |
| 9. | 23 | 23 | 100 | 0 | 0 |
| Skupaj | 129 | 123 | 95 | 6 | 5 |

Iz tabele 5 je razvidno, da je večji odstotek učencev, ki se ne zavedajo pomena vsakodnevnega gibanja med najmlajšimi anketiranimi učenci (3. razred). Nasprotno vsi anketirani učenci 3. triade v celoti vedo, kako pomembno je vsakodnevno gibanje za zdrav razvoj. Od vseh anketiranih učencev je bilo 5 % takšnih, ki so izbrali odgovor NE. Vseh ostalih 95 % učencev je izbralo odgovor DA in s tem potrdilo, da se zavedajo pomena vsakodnevnega gibanja.

Graf 5: Razmerje med odstotki učencev, ki se oz. se ne zavedajo pomena vsakodnevnega gibanja



4.5 PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA Z AKTIVNIM GIBANJEM

S pomočjo ankete sva pridobili podatke še o tem, koliko časa na dan se učenci gibajo do take mere, da postanejo vsaj malo zadihani. Učenci so lahko izbirali med naslednjimi odgovori:

- a) nič,
- b) manj kot eno uro,
- c) od ena do dve uri,
- d) več kot dve uri.

Podatki so se nama zdeli tako pomembni, da sva jih v tabeli 6 zbrali ločeno po razredih in po spolu.

Tabela 6: Prikaz števila in odstotka učencev ločeno po spolu glede na dnevni obseg aktivnega gibanja

| Razred | Spol | Število učencev | Čas, ki ga učenci namenijo aktivni vadbi | | | | | | | |
|--------|------|-----------------|--|---|----|----|----|----|----|----|
| | | | a | % | b | % | c | % | d | % |
| 3. | M | 8 | 0 | 0 | 1 | 6 | 3 | 18 | 4 | 23 |
| | Ž | 9 | 1 | 6 | 3 | 18 | 1 | 6 | 4 | 23 |
| 4. | M | 7 | 0 | 0 | 5 | 36 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| | Ž | 7 | 0 | 0 | 4 | 29 | 3 | 21 | 0 | 0 |
| 5. | M | 12 | 0 | 0 | 1 | 5 | 6 | 33 | 5 | 28 |
| | Ž | 6 | 0 | 0 | 3 | 17 | 3 | 17 | 0 | 0 |
| 6. | M | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 20 | 4 | 20 |
| | Ž | 12 | 0 | 0 | 1 | 5 | 7 | 35 | 4 | 20 |
| 7. | M | 12 | 0 | 0 | 2 | 12 | 7 | 41 | 3 | 18 |
| | Ž | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 29 | 0 | 0 |
| 8. | M | 10 | 0 | 0 | 1 | 5 | 5 | 25 | 4 | 20 |
| | Ž | 10 | 0 | 0 | 3 | 15 | 5 | 25 | 2 | 10 |
| 9. | M | 9 | 0 | 0 | 2 | 9 | 5 | 22 | 2 | 9 |
| | Ž | 14 | 0 | 0 | 1 | 4 | 4 | 17 | 9 | 39 |
| Skupaj | M | 66 | 0 | 0 | 12 | 9 | 31 | 24 | 23 | 17 |
| | Ž | 63 | 1 | 1 | 15 | 12 | 28 | 22 | 19 | 15 |

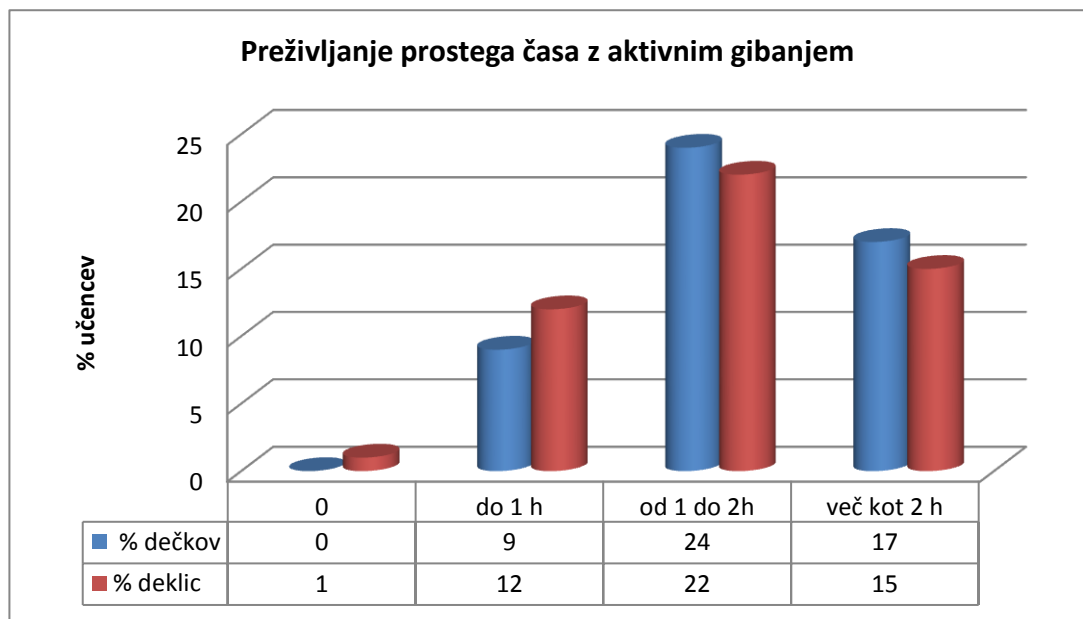
Legenda k tabeli: M – moški spol, Ž – ženski spol, Število ur gibanja: a – nič, b – manj kot eno uro, c – od ena do dve uri, d – več kot dve uri.

Učenci od 3. do 9. razreda se večinoma gibajo več kot 1 uro na dan. Le 9 % dečkov se giba manj kot uro na dan. Med njimi ni nikogar, ki se ne bi gibal vsaj pol ure na dan. Največ dečkov, kar 24 %, posveča aktivnemu gibanju od 1 do 2 uri na dan, kar 17 % dečkov pa več kot 2 uri na dan.

Tudi med deklicami je večina takšnih, ki se posvečajo športu več kot uro na dan. Med njimi je le 1 % deklic, ki se nikoli ne gibajo. Iz tabele je razvidno, da so to deklice iz 3. razreda. V vseh ostalih razredih po rezultatih ankete ni nobene deklice, ki se ne bi vsaj malo gibala. Tako se 12 % deklic giblje do 1 ure na dan, 22 % od 1 do 2 ure na dan in kar 15 % deklic več kot 2 uri na dan.

V grafu 6 sva prikazali porazdelitev učencev ločeno po spolu glede na čas, ki ga posvečajo aktivnemu preživljanju prostega časa.

Graf 6: Preživljanje prostega časa z aktivnim gibanjem



Slika 2: V šoli v naravi prevladujejo aktivne oblike preživljanja prostega časa. (Vir: osebni arhiv)

5 DISKUSIJA IN POTRDITEV HIPOTEZ

V najini 1. hipotezi sva predvidevali, da imajo anketirani učenci med delavniki več kot 3 ure prostega časa. Ta čas sva predvideli tako, da sva predpostavili, da pride učenec iz šole ob 14. uri, spat se odpravi ob 21. uri. Če od tega časa porabi 2 uri za učenje na dan in 1 uro za pomoč staršem, mu ostanejo 3 ure časa, ki so njegov prosti čas. Ta čas lahko učenci preživijo na aktiven in pasiven način. Ukvarjanje s športom in gibanje na prostem sva šteli med aktivno preživljanje prostega časa, pasivno preživljanje prostega časa pa je bilo posedanje pred televizijo in računalnikom, igranje s telefonom in drugimi napravami, zabava na socialnih omrežjih ter podobno. Analiza rezultatov ankete je pokazala, da ima 67 % vseh učencev moškega spola in kar 74 % učenk več kot 3 ure prostega časa na dan med delavniki. Tako lahko prvi del najine 1. hipoteze potrdiva. Po definiciji je aktivno preživljanje prostega časa tudi udejstvovanje v različnih kulturnih društvih in prostovoljstvo. Žal tega v najini anketi nisva predvideli, saj sva imeli bolj v mislih čas, ko se učenci gibajo na prostem in čas, ko bolj posedajo doma.

Prav tako sva v 1. hipotezi domnevali, da ima večina učencev med vikendi več kot 7 ur prostega časa. Predpostavljali sva, da v povprečju učenci vstanejo ob 9. uri. Spat se odpravijo ob 22. uri. Med tem imajo 13 ur časa. Od tega porabijo 2 uri za pomoč staršem, 1 uro za prehranjevanje, 1 uro za osebno higieno, 2 uri pa za učenje in domače naloge. Ostali čas je njihov prosti čas. Seveda ga lahko preživijo na poljuben način. 44 % dečkov ima ob koncu tedna od 8 do 11 ur prostega časa, 19 % dečkov pa več kot 11 ur. Ob koncu tedna ima 21 % deklic od 8 do 11 ur prostega časa, 20 % pa več kot 11 ur. Iz podatkov lahko sklepava, da ima večina fantov res več kot sedem ur prostega časa ($44 \% + 19 \% = 63 \%$), večina deklet pa ne ($21 \% + 20 \% = 41 \%$). Verjetno deklice tradicionalno več časa porabijo za pomoč staršem kot fantje. Tako je drugi del prve hipoteze le delno potrjen.

V najini 2. hipotezi sva predpostavili, da večina mladostnikov naše šole preživlja prosti čas na pasiven način. V zadnjem času pogosto slišimo starejše, ki menijo, da večina mladih samo poseda pred televizijo in računalnikom. Skupni rezultat je pokazal, da 57 % vseh učencev preživi prosti čas na aktiven način, le 43 % pa na pasiven način. Športno najbolj aktivni učenci so v 4. razredu, kjer kar 68 % vseh preživlja svoj prosti čas aktivno, le 32 % pa pasivno. Izpostavili bi tudi učence 3. razreda, ki je edini od oddelkov, kjer prevladuje pasivno preživljanje prostega časa nad aktivnim, vendar le za 2 %. Iz grafa 4 se lepo vidi, da odstotek učencev, ki preživljajo prosti čas na pasiven način, narašča od 4. do 9. razreda. Obratno odstotek učencev, ki aktivno preživljajo prosti čas, pada od 4. do 9. razreda. V 9. razredu aktivno preživljanje prostega časa le za 2 % presega pasivno preživljanje prostega časa. Če pa primerjava podatke za vse anketirane učence, vseeno

prevladuje aktivno preživljanje prostega časa, zato morava svojo 2. hipotezo ovreči. To je dobra ugotovitev. Nadaljnja analiza ankete je pokazala, da se kar 95 % anketiranih učencev zaveda pomena vsakodnevnega gibanja. Ta rezultat je 100 % v 4., 7., 8. in 9. razredu. Najslabše so s pomenom vsakodnevnega gibanja seznanjeni učenci 3. razreda. Konkretno to pomeni, da je od vseh 130 anketiranih učencev le 6 učencev (5 %) navedlo, da zanje vsakodnevno gibanje ni pomembno. Trije so bili iz 3. razreda, dva iz 5. in eden iz 6. Več kot eno uro na dan se giblje 41 % fantov in 37 % deklet, kar je skupno 78 % anketiranih učencev. Ta podatek je zelo razveseljav, gotovo pa bi se dalo poiskati načine, da bi se v takšnem obsegu pričelo vsakodnevno gibati še preostalih 22 % učencev.



Slika 3: Aktivno preživljanje prostega časa

6 ZAKLJUČEK

V današnjem času je za razliko od preteklosti tako, da imamo mladi veliko več prostega časa, kot so ga imeli nekdanj. Pride lahko celo do tega, da se mladostniki med prostim časom celo dolgočasijo. Iz dolgočasje veliko časa posedajo pred televizijo, kjer do programa sploh niso kritični in gledajo vse po vrsti. Ko se naveličajo televizije, jih privabijo računalnik ali igralne konzole. V zadnjem času pa prihaja v ospredje uporaba pametnih telefonov, s katerimi se vse pogosteje zabavajo tako fantje kot dekleta. Zelo redko se zgodi, da med prostim časom vzamejo v roke kakšno dobro knjigo, časopis ali revijo. Le v malokaterih družinah imajo mladi posebne zadolžitve, v katerih bi pomagali staršem pri delu. Tako se jih vse več zapira v svoj svet, zato imajo vse več težav v socialnih stikih.

Zato naju veseli, da sva s svojo raziskovano nalogo ugotovili, kakšno je razmerje med pasivnim in aktivnim preživljanjem prostega časa med mladimi na naši šoli. Še posebej naju veseli spoznanje, da prevladuje aktiven način preživljanja prostega časa nad pasivnim. V nadaljevanju želiva rezultate svoje raziskovalne naloge predstaviti vsem razredom in doseči, da se bo preživljanje prostega časa še bolj nagnilo v prid aktivnim oblikam. Oprli se bova na zelo prizadevna učitelja športne vzgoje, ki imata zagotovo veliko zaslug, da učencem naše šole šport in gibanje predstavljata veliko veselje. Izdelali bova zgibanko, v kateri bova predstavili izsledke najine raziskovane naloge in spodbujali k zdravemu načinu življenja in gibanju.

Ker smo podeželska šola, imamo v neposredni bližini doma naravne danosti, ki učence naše šole pogosto zrabijo na prosto, kjer odkrivajo skrite kotičke narave. Tu in tam prihajajo nekateri iz družin, ki imajo okoli hiše malo zemlje, kjer mnogi sodelujejo pri delu. Tudi sami preživljava prosti čas na zgoraj opisani način, poleg tega pa se obe aktivno ukvarjava s športom. Ena od naju se udelejuje v atletiki, druga pa na področju plesa. Tako sva že s svojim vzgledom prepričljivi, zato upava, da bova svoje izkušnje uspešno prenesli na najine vrstnike.

LITERATURA

Lešnik, R.. 1982. *Prosti čas*. Maribor: Založba Obzorja.

Berle, Lakota, A., Počkar, M., Pluško, A., Popit, T., Novak, Fajfar, B. 1996: *Sociologija* (učbenik). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Miheljak, V., Ule, M. 2001: *Mladina 2000*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Arhiv družboslovnih podatkov.

Moj prosti čas. 2013. Najdeno dne 12. 12. 2013 na spletnem naslovu <http://www2.arnes.si/~mgorju2/prostit.html>

Prosti čas naših babic in dedkov. 2006. Najdeno dne 2. 1. 2014 na spletnem naslovu <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200613205.pdf>

Brez skrbi in nihče mi ne teži. 2012. Najdeno dne 2. 1. 2014 na spletnem naslovu http://www.zpm-mb.si/attachments/sl/943/OS_Sociologija_Brez_skrbi_in_nihce.pdf

Kako mladi preživljajo prosti čas. 2004. Najdeno dne 2. 1. 2014 na spletnem naslovu http://www.competitive.si/wp-content/uploads/2008/02/prosti_cas.pdf

Koristi in pasti telesne aktivnosti. 2013. Najdeno dne 8. 1. 2014 na spletnem naslovu <http://www.zdruzenjevcv.com/clanki/pdf/13-koristi-pasti-telesne-aktivnosti.pdf>