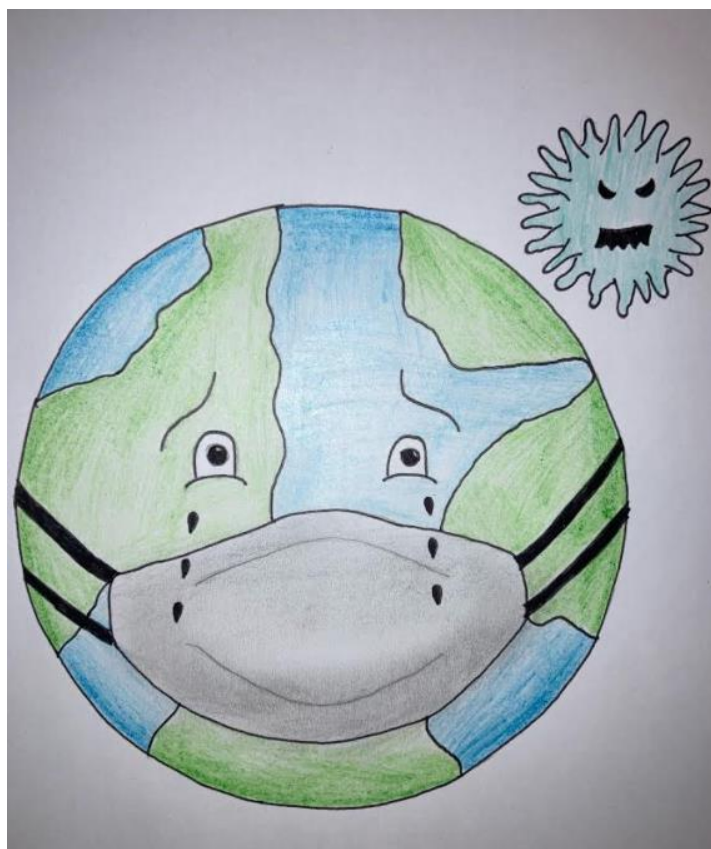


Mestna občina Celje
Osnovna šola Frana Kranjca Celje

V VRTILJAKU NEZNANEGA

raziskovalna naloga



Avtorice:

Gaja URLEP, 8.b

Lia LIPIČNIK, 8.b

Lucia ŠELIGO, 8.b

Mentorica:

Nina MIKLAVŽINA, mag. prof.
pouč. mat. in fiz.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2021

POVZETEK

Namen naše raziskovalne naloge V vrtiljaku neznanega je bil da se poglobimo in raziščemo kako so se učenci Osnovne šole Frana Kranjca Celje spopadali s ukrepi covid-19, kakšno je bilo njihovo počutje ter zdravje Ugotovili smo tudi, da primerjava med kugo in covid-19 ni tako velika, ampak je res, da so bile razmere v času kuge veliko slabše kot danes.

Naredili smo anketnim vprašalnikom za učence naše šole, s katerim smo pridobili podatke, da bi naše hipoteze bodisi ovrgli bodisi potrdili. Rezultate raziskave smo interpretirali in podali splošne ugotovitve. Naše ugotovitve so bile na nekaterih področjih pričakovane, na nekaterih pa presenetljive. Ugotovili smo predvsem da ima kar nekaj učencev težave s duševnim zdravjem ter delom na daljavo.

Ključne besede: covid-19, izobraževanje na daljavo, koronavirus, raziskava

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	Opredelitev raziskovalnega problema	1
1.2	Predstavitev hipotez	1
1.3	Raziskovalne metode	1
1.4	Potek izdelave raziskovalne metode	2
2	TEORETIČNI DEL	3
2.1	Opredelitev temeljnih pojmov	3
2.1.1	Spletna učilnica Arnes	4
2.1.2	Zoom	4
2.2	Črna smrt v primerjavi s koronavirusom	5
2.3	Preživljanje prostega časa v času izobraževanja na daljavo	6
2.4	Virus negativizma in slabe volje	10
2.5	Duševne stiske mladostnikov in otrok v času izobraževanja na daljavo	10
3	EMPIRIČNI (RAZISKOVALNI) DEL	11
3.1	Opis vzorca	11
3.2	Analiza anketnih vprašalnikov za učence	11
3.2.1	Obroki (zajtrk in malica)	11
3.2.2	Šolske obveznosti v času izobraževanja na daljavo	13
3.2.3	Čustva, stres in doživljanje trenutkov v času izobraževanja na daljavo	16
3.2.4	Prosti čas in druženje	17
4	ZAKLJUČEK	20
4.1	Pregled hipotez	20
4.2	Sklepne ugotovitve	20
5	VIRI IN LITERATURA	21
6	PRILOGA	22

Priloga A: ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

KAZALO SLIK

<i>Slika 2.1:</i> COVID-19.....	3
<i>Slika 2.2:</i> Vpis v spletno učilnico Arnes	4
<i>Slika 2.3:</i> Logotip Zoom	5
<i>Slika 2.4:</i> Črna smrt – kuga	6
<i>Slika 2.5:</i> Zdrav zajtrk	7
<i>Slika 2.6:</i> Telesna dejavnost	8
<i>Slika 2.7:</i> Preživljanje prostega časa.....	9

KAZALO TABEL IN GRAFOV

<i>Tabela 3.1:</i> Anketirani učenci glede na razred	11
<i>Graf 3.1:</i> Zajtrkovanje v času izobraževanja na daljavo	12
<i>Graf 3.2:</i> Malica po šolskem urniku.....	12
<i>Graf 3.3:</i> Opravljanje šolskih obveznosti.....	13
<i>Graf 3.4:</i> Uporaba računalnika za šolske obveznosti ali za ostala socialna omrežja	13
<i>Graf 3.5:</i> Uporaba ostalih socialnih omrežij v času pouka na daljavo preko aplikacije Zoom .	14
<i>Graf 3.6:</i> Motivacija za pouk na daljavo	14
<i>Graf 3.7:</i> Pridobljeno znanje na daljavo	15
<i>Graf 3.8:</i> Zapiski snovi in opravljene domače naloge	15
<i>Graf 3.9:</i> Stres in napor v času šolanja na daljavo	16
<i>Graf 3.10:</i> Mnenja o covid-19 ukrepih	17
<i>Graf 3.11:</i> Pomoč pri gospodinjskih opravilih	18
<i>Graf 3.12:</i> Branje knjig.....	18
<i>Graf 3.13:</i> Načini ohranjanja stikov s prijatelji	19
<i>Graf 3.14:</i> Dnevno športna aktivnost	19

1 UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega problema

Pandemija bolezni covid-19 je vnesla v naša življenja veliko izzivov in sprememb. Države so bile primorane sprejeti prilagoditve in ukrepe. Med drugimi tudi šolanje na daljavo ter zmanjšanje vsakodnevnih medosebnih stikov. Negotovost glede prihodnosti, neprestane spremembe, zaskrbljenost za svoje zdravje in zdravje drugih so vplivale na duševno zdravje posameznika. Namen naše raziskovalne naloge V vrtljaku neznanega je bil da se poglobimo in raziščemo kako so se učenci Osnovne šole Frana Kranjca Celje spopadali s ukrepi covid-19, kakšno je bilo njihovo počutje ter zdravje. Do odgovorov na naša vprašanja smo prišli s pomočjo spletne ankete 1ka (www.1ka.si) ter literature. Preden smo se lotili raziskovanja smo prebrali različno literaturo ter prebrskali spletne strani in v teoretičnem delu zapisali že uveljavljena teoretična izhodišča.

1.2 Predstavitev hipotez

Na osnovi lastnega razmišljanja in poznavanja teme smo postavili naslednje hipoteze:

- H1 – Covid-19 je hujši od kuge.
- H2 – Večina otrok ima zajtrk pred začetkom pouka.
- H3 – V glavnem so šolsko delo opravili dopoldan, po urniku.
- H4 – Stiske otrok in mladostnikov so se povečale.

1.3 Raziskovalne metode

Pri raziskovalni nalogi smo uporabili naslednje metode:

- metoda iskanja in branja razpoložljive strokovne literature,
- metoda iskanja in branja podatkov na svetovnem spletu,
- metoda spraševanje (anketiranje učencev),
- metoda analize vprašalnikov,
- metoda primerjave in povezovanja podatkov,
- metoda oblikovanja predstavitve rezultatov.

1.4 Potek izdelave raziskovalne metode

Na začetku raziskovalnega dela smo preučili literaturo, vire. Preučevanje literature nam je pomagalo pri razumevanju problematike in na podlagi teorije smo sestavili anketni vprašalnik in osnovali nalogo. V nadaljevanju smo z anketo dobili podatke v zvezi z izobraževanjem na daljavo v času koronavirusa, s katerimi so se srečevali učenci od 6. do 9. razreda Osnovne šole Frana Kranjca Celje. Anketirali smo 146 učencev in odgovore predstavili z odstotki glede na število vseh anketirancev.

Anketni vprašalnik je bil anonimen. Anketo smo izvajali v okviru razrednih ur. Vseboval je 16 vprašanj zaprtega in eno vprašanje odprtega tipa. Objektivnost vprašalnika smo zagotovili z nedvoumnimi in natančnimi navodili ter z načinom izpolnjevanja.

Učenci so reševali spletno anketo, narejeno na spletni strani www.1ka.si. Podatke, ki smo jih zbrali z anketnim vprašalnikom, smo pregledali, jih uredili in predstavili z grafi. Obdelali smo jih s pomočjo te spletne strani www.1ka.si.

Rezultate raziskave smo interpretirali in podali splošne ugotovitve, jih povezali z zastavljenimi hipotezami in jih v nadaljevanju predstavili.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Opredelitev temeljnih pojmov

Epidemija covid-19 nam je postavila popolnoma nove izzive, velike spremembe in preizkušnje. Trenutno naša življenja zaznamuje negotovost in zaskrbljenost. Predvsem pa je trenutno omejena naša temeljna psihološka potreba, potreba po tem, da smo povezani in v stiku z drugimi ljudmi. Glede na razmere smo morali veliko stvari in delo prilagoditi. Tako so se uvedle nove oblike dela na daljavo in uporaba spletne učilnice in spletne platforme za video in avdio komunikacije. [3]

V tem času šolanja na daljavo smo ugotovili, da individualno delo zahteva veliko dela ter medsebojne pomoči. Učitelji lahko to dosežejo s tem, da učencem olajšajo delo tako, da napišejo posamezne korake, ki ga lahko učenci razumejo. Vloga učenca pa je takšna, da se poglobi v besedilo in ga poskuša razumeti ter usvojiti.

Pri individualnem učenju se lahko pričakuje, da se bodo posamezniku oblikovali krepko in zdravo telo, samozavest ter doseganje samoobvladovanja. [2]

Na spletni strani Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU, ki je nacionalno središče za sistematično spremljanje in razlago slovenskega jezikovnega, smo poiskali pravilni zapis bolezni covid-19. V medijih namreč zasledimo različne možnosti zapisa virusne bolezni *covid-19*.

»Bolezen, ki jo povzroča SARS-CoV-02, so poimenovali **koronavirusna bolezen 2019** ali s kratico **COVID-19** (angl. **coronavirus disease 2019**). Kratico pišemo z malimi ali z velikimi črkami: *covid-19* ali *COVID-19*. Ker poimenovanja bolezni pišemo v slovenščini z malo začetnico, je tudi *covid-19* pisana z **malo začetnico** kot navadna beseda. Zapis *Covid-19* je napačen.« [5]

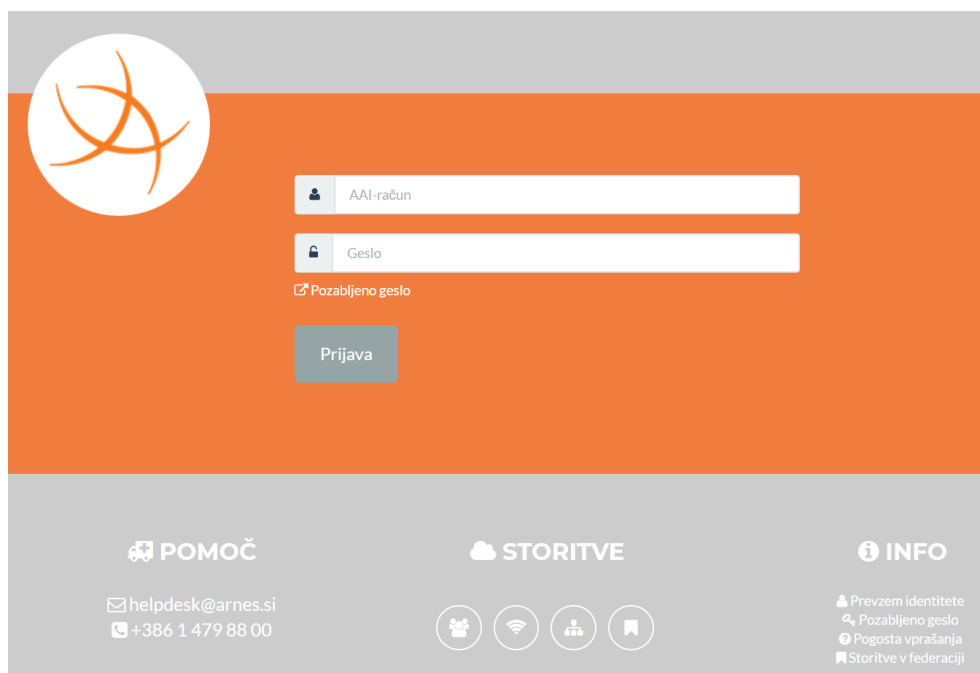


Slika 2.1: COVID-19¹

¹ Vir slike: Društvo psihologov Slovenije: [Koronavirus - Društvo psihologov Slovenije \(dps.si\)](https://dps.si/); dostop: 11. 3. 2021

2.1.1 Spletna učilnica Arnes

Arnes je storitev, zasnovana na sistemu Moodle, preko katere učenci opravljajo šolske obveznosti v času izobraževanja na daljavo. V času dela na daljavo je že večkrat delno ali popolnoma prenehala delovati zaradi prevelikega števila uporabnikov, a so jo uspešno popravili in dodelali. V njej je ustvarjenih večina spletnih učilnic po Sloveniji. Prijaviti se je potrebno preko AAI-računa. AAI-račun nam pomaga pri delitvi organizacij znotraj enega Moodla. V Arnes učilnicah je tako možnost, da se člane iz lastne organizacije vpiše ročno. [1]



Slika 2.2: Vpis v spletno učilnico Arnes²

2.1.2 Zoom

Zoom je spletna platforma za video in avdio komunikacijo, na katerem se odvijajo sestanki, izobraževanja oz. video srečanja. Obstajata dve vrsti Zooma. Prva je klasičen 40-minutni zoom, drugi pa Arnes Zoom, v katerega se prijaviš preko Arnes učilnice in ni časovno omejen. Na Zoomu so potekale razlage snovi ter ustna, za nekatere šole pa tudi pisna ocenjevanja znanja. [9]

² Vir slike: Arnes AAI: <https://idp.aai.arnes.si/simplesaml/>; dostop: 4. 1. 2021



Slika 2.3: Logotip Zoom³

2.2 Črna smrt v primerjavi s koronavirusom

Trajanje in simptomi

Pri kugi gre za potek bolezni 5 dni, pri koronavirusu lahko tudi za 14 dni. Pri koronavirusu so glavni znaki bolečine v mišicah, glavobol, kašelj in povišana telesna temperatura, pri kugi pa bula, bruhanje, driska, bolečine v trebuhu, podkožno krvavljenje ... [11]

Higienske razmere

Če pogledamo s higienske strani, je smrtnih žrtev pri koronavirusu manj, saj imamo boljše zdravniško oskrbo, boljše poznavanje zdravil za lajšanje simptomov. [11]

Zdravilci in zdravniki

Takrat so imeli zdravilce, ki so se ščitili tako, da so imeli maske, v njih pa razna zelišča. Takrat sta pomagala tudi Primož Trubar in Luther. Nihče jih ni zapiral, saj ni bilo vlade, izolirali so se bolj sami, saj niso želeli zboleti za kugo. Danes za okužene s koronavirusom skrbijo zdravniki, ki se zaščitijo z maskami in nekateri že s cepivom. Danes nas zapre vlada, ki meni, da bomo tako ostali bolj zdravi. [11]

Kaj je najhujše?

Včasih so menili, da je vojna hujša od bolečine, ki jo prinašajo bolezni. Verjeli so, da je najpomembnejše odslužiti grehe, biti dobrega srca, preden lahko ozdravijo.

³ Vir slike: Navodila za uporabo programa Zoom: [NAVODILO-ZA-UPORABO-PROGRAMA-ZOOM.pdf \(arnes.si\)](https://arnes.si/NAVODILO-ZA-UPORABO-PROGRAMA-ZOOM.pdf);
dostop: 5. 1. 2021

Trubar je Ungnadu pisal še eno pismo, v katerem dodaja še pripombo o groza vzbujajoči kugi: »Kuga se bliža z Dunaja, v Gradcu baje že umirajo. Bog pošilja na hudobni svet jezo in milost, a svet se za to ne zmeni.« [11]

Če bi vam leta 2019 kdo rekel, da bo velik del leta 2020 za vas veljala prepoved, da zapustite svojo občino, greste v službo, šolo ali celo obiskat družino in prijatelje, bi ga imeli za norega. A natanko taka je naša trenutna situacija in ne vemo, kdaj se bo res končala.



Slika 2.4: Črna smrt – kuga⁴

2.3 Preživljanje prostega časa v času izobraževanja na daljavo

Ker je izolacija za otroka ali mladostnika nekaj novega, je pomembno, da mu z vsakodnevno rutino in strukturo damo občutek varnosti v tej nepredvidljivi situaciji. Dobro je, da se otroka zaposli v aktivnosti, ki jih ima rad, da skupaj s starši ali sam prebere knjigo, da se starši z njim pogovorijo o preteklih dogodkih, čustvih in da opravlja tudi hišna opravila. Tako bo dobil priložnost, da se nauči kaj novega in občutek, da je pomemben del družine in družinskega vsakdana. [6]

Zakaj je zajtrk pomemben?

Zajtrk telesu zagotovi normalen začetek dneva. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in v obdobju odraščanja je ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi za izgradnjo mišic, organov, kosti in vpliva na razvoj možganov. Med drugimi pa je ključnega pomena ne

⁴ Vir slike: Zgodovinski portal: [Črna smrt – Zgodovinski portal \(zgodovina.si\)](https://zgodovina.si/) ; dostop: 21. 12. 2020

samo to, da otroci in mladostniki jedo, ampak tudi, da jedo raznoliko, zdravo in kakovostno hrano.

V šolah preživijo otroci in mladostniki večji del dneva in zato je šolska prehrana organizirana na način, da so šolski obroki pravilno sestavljeni in zaposleni v kuhinji poznajo prehranska priporočila in jih upoštevajo. Učencem se ponudi raznolika hrana, ki vključuje sadje in zelenjavo. [10]

Pregovor pravi, da prazna vreča ne stoji pokonci in prav jutro je del dneva, ko telo potrebuje veliko energije. Ponoči po navadi ne jemo in tako postimo naše telo več ur na miru. Čez noč porabimo malo energije, zato pridemo zjutraj v stanje, ko je potrebujemo veliko. Energijo, potrebujemo zato, da lahko začnemo dan in za normalno delovanje našega telesa. Zajtrk pripomore tudi k boljšim miselnim sposobnostim, nam izboljša vnos dnevnih hranil in telesne aktivnosti. Tisti, ki zajtrkujejo, so tudi bolj telesno aktivni kot tisti, ki ga ne jedo.

Izboljša tako psihično kot tudi fizično zdravje. Z zajtrkom telo zniža raven kortizola v krvi in tudi prejme potrebno glukozo. Posledično smo boljše volje, dojemamo situacije manj stresno in imamo več energije. [13]

Neustrezen ritem prehranjevanja, opuščanje zajtrka, prevelike količine zaužitih sladkih pijač ter premalo zaužite zelenjave so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov. Nepravilno uživanje živil in izbor hrane pušča posledice na telesu za vse življenje. Med drugimi pa vpliva tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. [10]

Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki uživajo prigrizke, ki vsebujejo veliko energije, ki jih prispevajo sladkorji in maščobe, ne vsebujejo pa hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma ter tudi na globalno naraščanje debelosti in čezmerne telesne teže. Čezmerna telesna teža povečuje obolevnost ter zmanjšuje kakovost življenja.



Slika 2.5: Zdrav zajtrk⁵

Kako lahko posameznik v tem času poskrbi za telesno dejavnost?

⁵ Vir slike: Zdrav zajtrk: [zdrav-zajtrk_biggalleryimage.jpg](http://biggalleryimage.jpg) (1619×1080) (metropolitan.si); dostop: 5. 3. 2021

Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije bi se naj sploh predšolski otroci gibal vsaj 120 minut dnevno, od tega srednje ali bolj intenzivno vsaj 60 minut. [6]

Kar se tiče zunanjih aktivnosti, jih lahko izvajamo, v kolikor so samostojne oziroma se izvajajo v družinskem krogu (sprehodi, tek v naravi ali pa kolo) so sigurno zelo dober način. So se pa v času izolacije zelo razvila spletna vadba in treningi, kjer je bilo moč zaznati vaje za moč različnih zahtevnosti in intenzivnosti, vadbe za gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in treninge za pospešitev srčnega utripa. Ker je po večini šlo za posnete vadbe,^{*99} so tako interesenti treninge izvedli takrat, ko so imeli čas. [12]



*Slika 2.6: Telesna dejavnost*⁶

Ali se je v danih okoliščinah bolje rekreirati zunaj kot v zaprtih prostorih?

Ja, še posebej je priporočljivo za starejše in tiste z obstoječimi boleznimi dihal oziroma vse, ki bi jih okužba lahko težko prizadela. Vsem ostalim pa, v kolikor upoštevajo navodila NIJZ-ja, se po našem mnenju naredi več dobrega kot slabega. [12]

⁶ Vir slike: [h_5bKIHj7XjF1n2kpiCUE1hvJ0dtYKHKEZ5UEktDKzilx5vsZEkwTkrYiTTRTTfhrwiZ8AxVxF9sZoYWpRxxLRoSuaWtu5-GdB6tuIwsoCSDbXaV860ANRwYPoVcW0eKnyf1zb594glghclg/177x275](https://www.googleusercontent.com/GdB6tuIwsoCSDbXaV860ANRwYPoVcW0eKnyf1zb594glghclg/177x275) [googleusercontent.com]; dostop: 6. 3. 2021

Po delu preživite kakovosten čas z otrokom.

PREBERITE KNJIGO



- govorite **počasi** in **razumljivo**
- postavljajte **odprta vprašanja**
- pogovarjajte se o **čustvih** in **odnosih**
- spodbudite, da **obnovi zgodbo**
- večkrat preberite **isto knjigo**

IGRAJTE SE



- odzivajte se in **spodbujajte**
- vzajemno **dajajte pobude**
- predlagajte **vsebino, rešitve** v igri
- dejanja ponazorite z **zvoki**
- poimenujte **čustva** likov v igri

POGOVARJAJTE SE O PRETEKLIH DOGODKIH IN IZKUŠNJAH



- **prilagodite** govor otroku
- pogovarjajte se o **čustvih, doživljanjih**
- pripovedujte ob **starih slikah** in k temu spodbudite še otroka

IZDELAJTE LUTKE



- lutke spodbudijo **komunikacijo, sprostitjo** in **izboljšajo vzdušje**
- **učite** z lutkami
- pripravite gledališko **predstavo**

ČE JE MOGOČE, POJDIITE NA SPREHOD, GIBAJTE SE NA PROSTEM IN DOMA



- med sprehodom vključite tek, poskoke, počepe, žoganje ipd.
- doma postavite **poligon** iz pohištva

DOVOLITE, DA VAM POMAGA PRI HIŠNIH OPRAVILIH



- izberite zanj **primerna** hišna opravila
- npr. posteljanje postelje, priprava mize, obešanje perila, zalivanje rož ...
- priložnost za **učenje** in **občutek pomembnosti** v družini



#PSIH0dezinfekcija

avtorica: Kaja Turk

Slika 2.7: Preživljanje prostega časa⁷

⁷ Vir slike: Društvo psihologov Slovenije: [Koronavirus - Društvo psihologov Slovenije \(dps.si\)](https://dps.si/); dostop: 6. 3. 2021

2.4 Virus negativizma in slabe volje

Najpogostejši motnji pri ljudeh sta tesnoba in depresija. Veliko ljudi se od leta 2020 počuti veliko bolj depresivne, ogrožene, osamljene ter tesnobne, saj imajo veliko skrbi in stresa zaradi razmer v katerih smo se znašli.

Te skrbi lahko privedejo tudi do anksioznosti, dolgčasa, jeze, potrnosti, razdražljivosti in stigmatiziranosti. V tem času so za psihološke stiske ljudi s predhodnimi težavami v zdravju, vsi pomagajoči poklici v boju proti epidemiji.

Pri premagovanju tesnobe, jeze, depresije ... si lahko pomagamo s tem, da imamo v mislih, obdobje, ki je trenutno težko, a bo minilo, ostanemo mirni, pomaga nam lahko tudi pogovor s prijatelji, bližnjimi sorodniki. [7]

2.5 Duševne stiske mladostnikov in otrok v času izobraževanja na daljavo

Otroci svoje stanje med šolanjem na daljavo opisujejo kot močno obremenjeno, depresivno, so zaskrbljeni, motivirani, tesnobni, osamljeni, nemočni, naveličani in pod stresom.

Otroci in mladostniki se na stres odzivajo različno, odvisno od njihove starosti, osebnostnih značilnosti in soočanja s težavami.

Edinci šolanje na daljavo drugače doživljajo kot otroci, ki imajo enega ali več sorojencev.

Tudi starost otroka je pomemben dejavnik, saj vsako starostno obdobje prinaša drugačne posebnosti, potrebe in izzive. Veliko je odvisno od tega, kakšno delo opravljajo starši in seveda od njihove izobrazbe, časovnih možnosti, pa tudi volje pri pomoči otroku. Vsi vemo, da so učne vsebine z vsakim letom šolanja zahtevnejše in da nekateri starši kljub želji otrokom ne znajo pomagati oz. ne morejo. Tudi pogoji otrok za šolsko delo na daljavo so različni.

Otroci in mladostniki situacije, v kateri se ne morejo družiti z vrstniki, močno čutijo. Povedo, da je sedeti pred zasloni dolgočasno in da pogrešajo stike v živo, pogovore in druženja.

Zaradi negativnih vplivov, pričakovanj odraslih do otrok, pa tudi njih samih do sebe, različne duševne stiske ter negativni vplivi tehnologije se vidijo tudi v čustvenem odzivanju vedenju. Otroci postanejo bolj občutljivi, težje se obvladajo, so agresivni ...

Ste že slišali, da je smeh nalezljiv in da je smeh tudi pol zdravja?

Prav tako je nalezljiva slaba volja in negativa. Tako dobra kot slaba volja lahko enako kot virus preskakujeta s človeka na človeka. [8]

3 EMPIRIČNI (RAZISKOVALNI) DEL

3.1 Opis vzorca

Da bi preverili, kako so učenci v osnovni šoli doživljali delo na daljavo, smo sestavili anketni vprašalnik in ga razdelili med učenci od 6. do 9. razreda Osnovne šole Frana Kranjca Celje.

Pred anketiranjem smo anketo preizkusili.

Anketni vprašalnik je bil anonimen. Anketo smo izvajali v okviru razrednih ur. Vseboval je 16 vprašanj zaprtega in odprtega tipa. Učenci so reševali spletno anketo, narejeno na spletni strani www.1ka.si.

Rezultate ankete smo grafično prikazali s tabelami in grafikoni.

Tabela 3.1: Anketirani učenci glede na razred

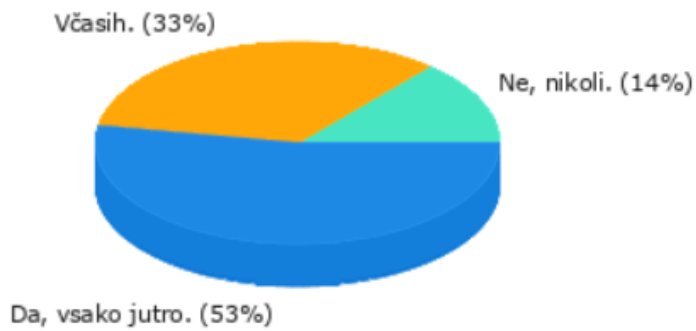
Razred	Število	Odstotki
6. r	40	27%
7. r	36	25%
8. r	36	25%
9. r	34	23%
Skupaj	146	100%

V raziskavi je sodelovalo 146 učencev Osnovne šole Frana Kranjca Celje. Iz tabele 1 je razvidno, da je v anketi sodelovalo 40 šestošolcev ali 27 %, 36 sedmošolcev ali 25 %, 36 osmošolcev ali 25 % ter 34 devetošolcev oziroma 23 %. V vzorcu je največ šestošolcev, vendar razlika kljub temu ni velika.

3.2 Analiza anketnih vprašalnikov za učence

3.2.1 Obroki (zajtrk in malica)

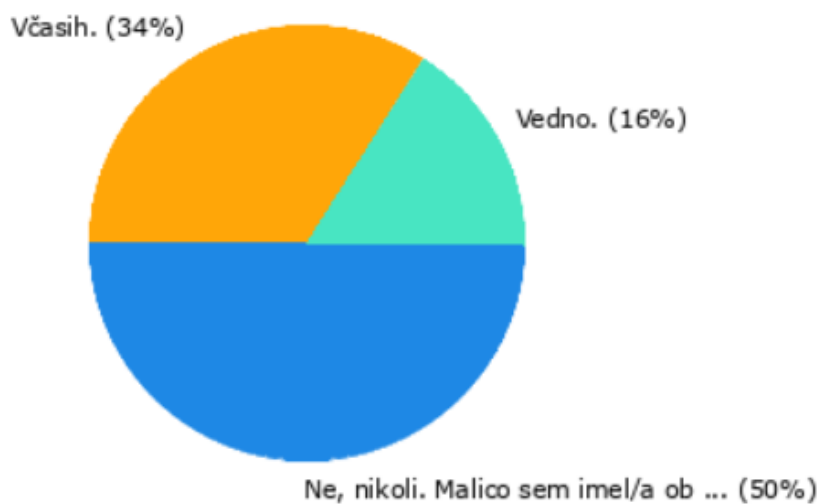
Ali si v času izobraževanja na daljavo zjutraj zajtrkoval/a?



Graf 3.1: Zajtrkovanje v času izobraževanja na daljavo

S prvim vprašanjem, smo želeli izvedeti, če so učenci redno zajtrkovali, saj je zajtrk pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Graf kaže, da je 53 % anketiranih učencev vsako jutro v času izobraževanja na daljavo zajtrkovalo. 33 % anketiranih učencev je zajtrkovalo včasih, 14 % anketiranih učencev pa ni nikoli zajtrkovalo.

Ali si malical/a po 2. šolski uri (ob 9.55) ?

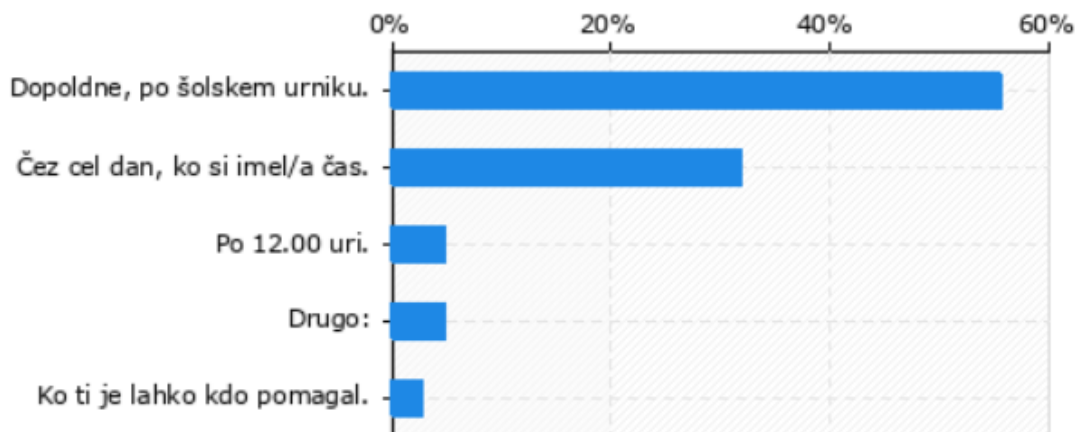


Graf 3.2: Malica po šolskem urniku

Analiza odgovorov je pokazala, da polovica anketiranih učencev 50 % ni malicala v času šolske malice (po 2. šolski uri), ampak so malicali ob različnih urah. 34 % anketiranih pa je odgovorilo, da so se včasih držali šolskega časa, ki je namenjen malici, 16 % vprašanih pa je imelo vedno malico po šolskem urniku.

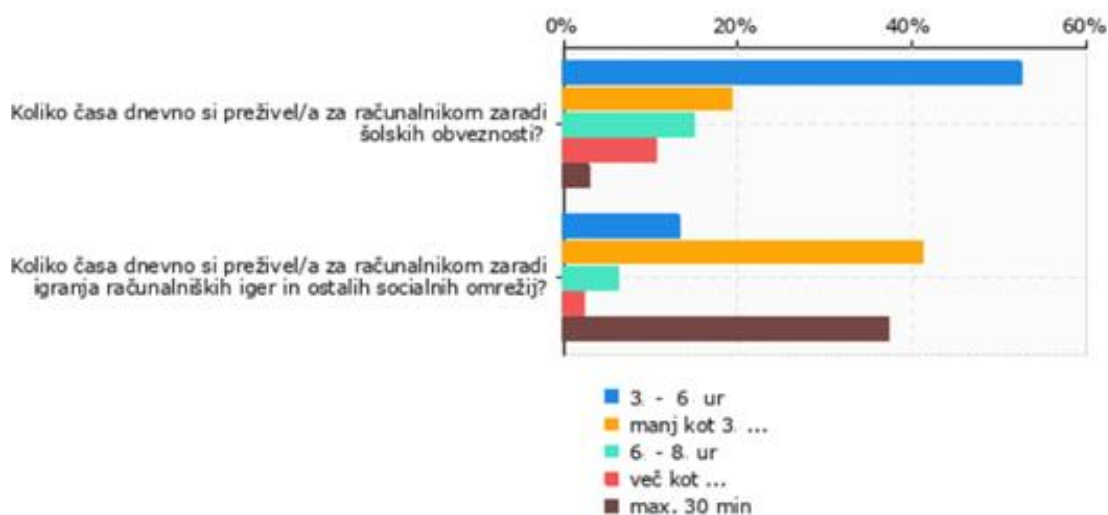
3.2.2 Šolske obveznosti v času izobraževanja na daljavo

Večino šolskih obveznosti si v času dela na daljavo opravil/a ...



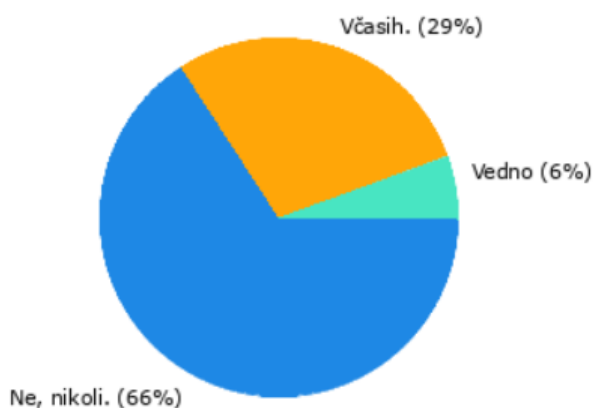
Graf 3.3: Opravljanje šolskih obveznosti

56 % učencev je opravljalo svoje šolske obveznosti dopoldne, po šolskem urniku, 32 % učencev so si šolske obveznosti prerazporedili čez dan, ko so imeli časa. Pod drugo so pisali, da so opravljali šolske obveznosti takrat, ko se jim je dalo.



Graf 3.4: Uporaba računalnika za šolske obveznosti ali za ostala socialna omrežja

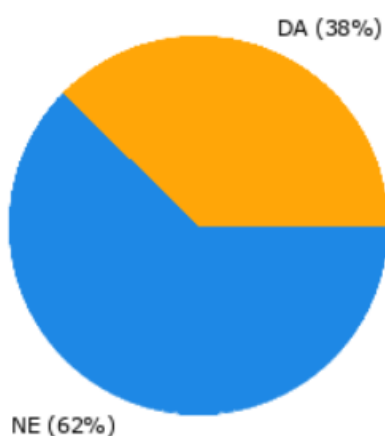
Na vprašanje Koliko časa dnevno si preživel/a za računalnikom zaradi šolskih obveznosti? Je 52 % anketirancev odgovorilo od 3 do 6 ur. Zaradi računalniških iger in ostalih socialnih omrežij pa jih največ, torej 41 %, preživi za računalnikom manj kot 3 ure. 3 anketiranci so odgovorili, da jih za socialna omrežja preživi več kot 8 ur. 15 anketirancev pa porabi več kot 8 ur za računalnikom zaradi šolskih obveznosti.



Graf 3.5: Uporaba ostalih socialnih omrežij v času pouka na daljavo preko aplikacije Zoom

Na vprašanje Ali si uporabljal/a socialna omrežja, igranje računalniških iger ... tudi v času pouka preko zoom-a? jih je večina, torej 66 % anketirancev, odgovorila, da nikoli, 29 % je odgovorilo včasih in 6 % vedno.

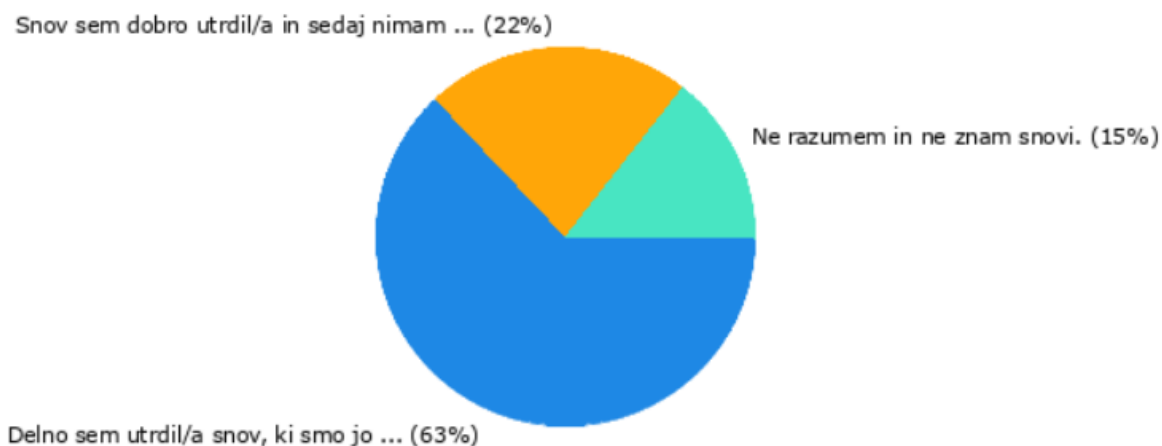
Ali meniš, da si bil/a dovolj motiviran/a za pouk na daljavo?



Graf 3.6: Motivacija za pouk na daljavo

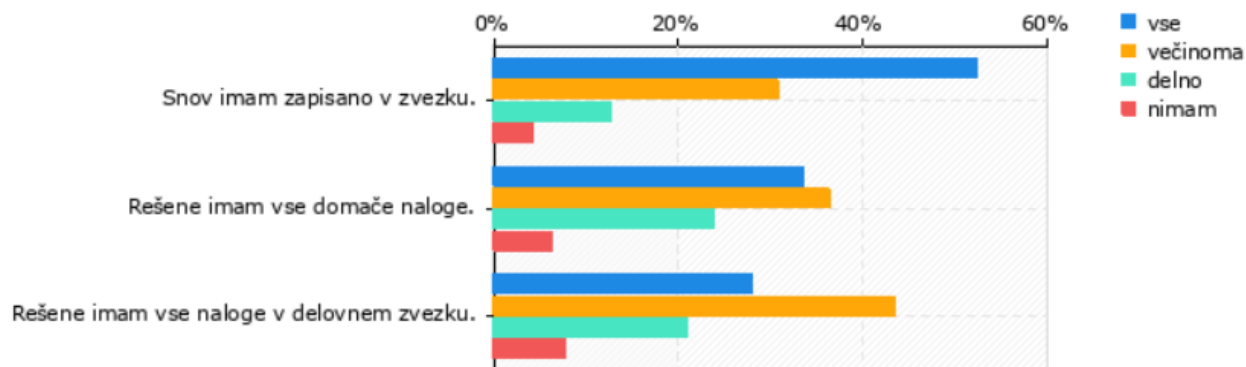
62 % vprašanih je odgovorilo, da niso bili dovolj motivirani za delo na daljavo, 38 % pa jih je bilo.

Kakšna so tvoja opažanja glede znanja, ki si ga pridobil pri pouku na daljavo sedaj, ko se je snov pri pouku utrjevala?



Graf 3.7: Pridobljeno znanje na daljavo

63 % vprašanih meni, da so dobro utrdili snov, ki so jo pridobili na daljavo, 22 % anketiranih meni, da so snov dobro utrdili in da sedaj nimajo težav z razumevanjem snovi. 15 % vprašanih pa je odgovorilo, da snovi ne razumejo in ne znajo.

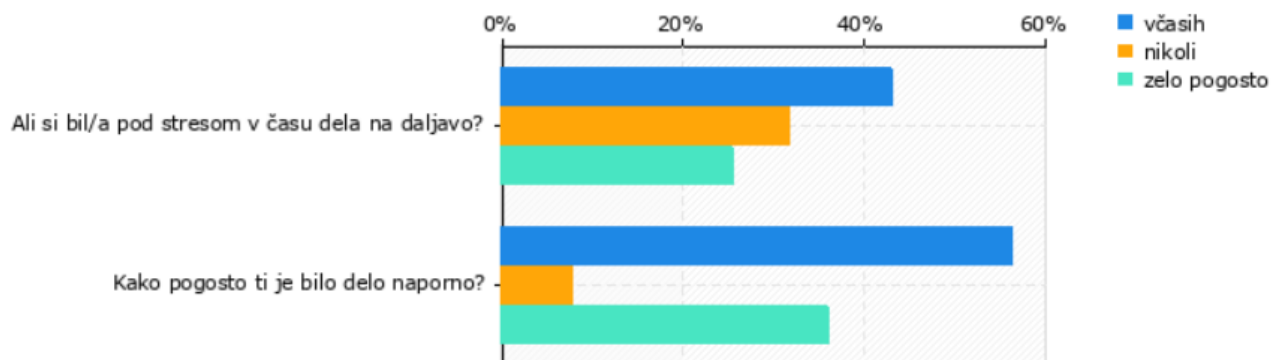


Graf 3.8: Zapiski snovi in opravljene domače naloge

52 % vprašanih ima vso snov, ki so jo obravnavali na daljavo zapisano v zvezku, 31 % jih ima večinoma prepisano, 13 % delno in le 6 učencev (4 %) nima zapisane snovi v zvezku.

Iz grafa je razvidno, da ima večina vprašanih rešene domače naloge in ter naloge v delovnem zvezku.

3.2.3 Čustva, stres in doživljanje trenutkov v času izobraževanja na daljavo



Graf 3.9: Stres in napor v času šolanja na daljavo

V času izobraževanja na daljavo je 61 vprašanih (43 %) odgovorilo, da so bili včasih pod stresom, 36 vprašanih (25 %) pa zelo pogosto.

56 % vprašanih je odgovorilo, da jim je bilo včasih delo na daljavo naporno. Ker nas je zanimalo, zakaj so bili pod stresom, se je vprašanim, ki so odgovorili, da so bili zelo pogosto ali včasih pod stresom, odprlo tudi podvprašanje Zakaj, so bili pod stresom. Večina anketiranih je odgovorila, da zaradi prepisovanja snovi, omejenega časa za oddajo nalog v spletno učilnico, zaradi stresnega urnika, ki je zahteval veliko motivacije in samoorganizacije, zaradi načina ocenjevanj, ki jih niso bili navajeni, zaradi nerazumevanja snovi, premalo razlage.

Na kratko opiši življenje svoje družine v času šolanja na daljavo (npr. kako ste preživljali dan, ste se pogosteje prepirali, kaj je bilo drugače, koliko časa na dan ste preživeli skupaj, ste igrali družabne igre, opravljali gospodinjska opravila skupaj, ste se bolj zblížali kot družina, druge posebnosti ...).

Anketiranim smo postavili tudi odprto vprašanje, kjer so, v kolikor so želeli, na kratko opisali njihovo doživljanje svoje družine v času šolanja na daljavo. Dobili smo 132 odgovorov in večina vprašanih je odgovorila, da so se zblížali, veliko več pogovarjali, se igrali družabne igre, bili

športno aktivni in skupaj pospravljali hišo oziroma opravljali gospodinjska opravila. Le majhen delež vprašanih je odgovorilo, da so se odtujili in da so se razmere glede komunikacije poslabšale.

Kaj meniš o covid-19 ukrepih?



Graf 3.10: Mnenja o covid-19 ukrepih

30 % vprašanih je odgovorilo, da jim je vseeno za ukrepe, 28 % anketiranih je odgovorilo, da se strinjajo z njimi in da jih je potrebno upoštevati, 22 % anketiranih je odgovorilo, da se ne strinjajo z njimi in pod drugo so vprašani odgovarjali, da se delno strinjajo z njimi, vendar je naporno nositi maske in da jih včasih ne upoštevajo, ker se jim nekateri ukrepi zdijo nesmiselni.

3.2.4 Prosti čas in druženje

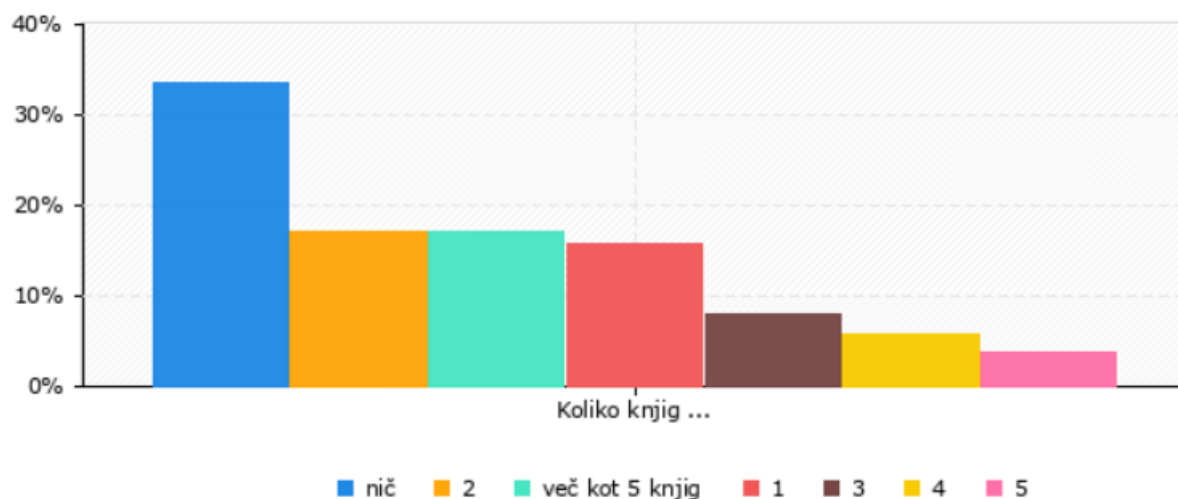
Ali si doma pomagal/a pri gospodinjskih opravilih?



Graf 3.11: Pomoč pri gospodinjskih opravilih

46 % vprašanih je odgovorilo, da so vsak dan pomagali pri gospodinjskih opravilih, 39 % jih je odgovorilo, da so občasno pomagali, 8 % redko in 6 % anketiranih je odgovorilo, da nikoli.

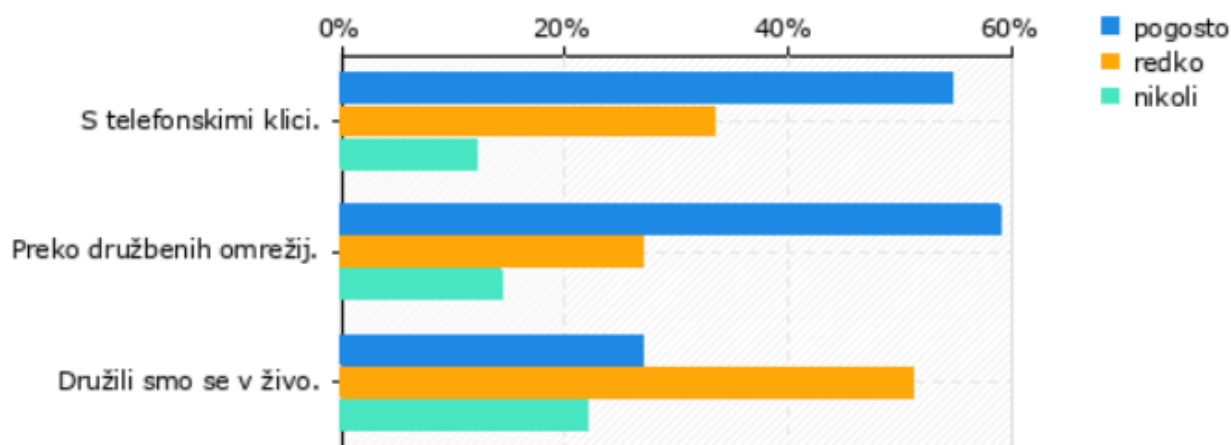
Koliko knjig si prebral/a v času šolanja na daljavo?



Graf 3.12: Branje knjig

Kar 47 anketiranih (33 %) je odgovorilo, da v času izobraževanja na daljavo ni prebralo nobene knjige, 17 % ali 24 vprašanih je prebralo dve knjigi ter enak procent vprašanih je odgovorilo, da so prebrali več kot pet knjig.

Kako si ohranjal/a stike s svojimi prijatelji v času šolanja na daljavo?

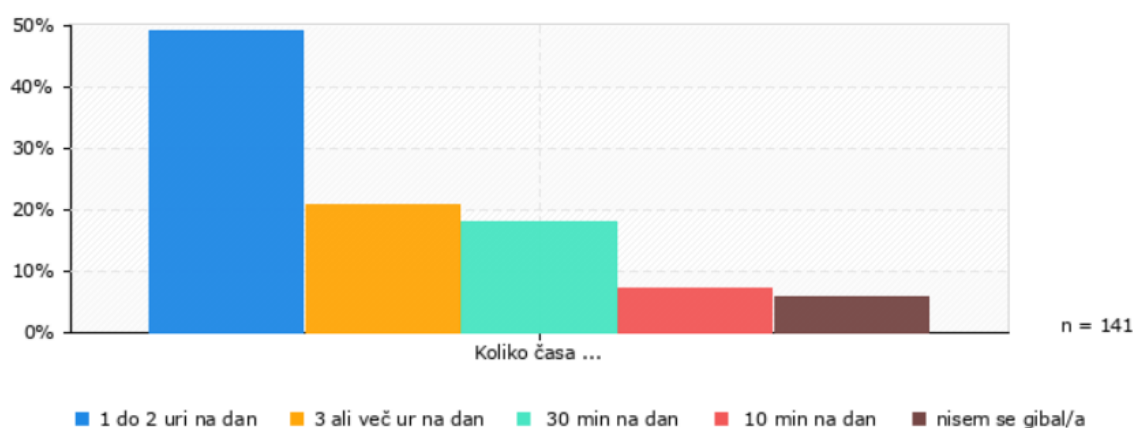


Graf 3.13: Načini ohranjanja stikov s prijatelji

Najpogosteje (55 %) so stike s svojimi prijatelji anketirani ohranjali s telefonskimi klici, 59 % jih je uporabljalo tudi preostala družbena omrežja.

51 % vprašanih je odgovorilo, da so se redko družili v živo s prijatelji, 27 % jih je odgovorilo pogosto in 21 % vprašanih je odgovorilo, da se nikoli niso družili.

Koliko časa na dan si porabil/a za gibanje?



Graf 3.14: Dnevno športna aktivnost

Iz grafa je razvidno, da jih je 69 vprašanih ali 49 % bilo športno aktivni 1 do 2 uri na dan. 29 vprašanih ali 21 % se je gibalo 3 ali več ur na dan, 18 % so za vadbo porabili 30 minut in le 8 vprašanih je odgovorilo, da se v času izobraževanja na daljavo ni gibalo.

4 ZAKLJUČEK

Ugotovile smo, da je covid-19 zelo vplival na naša življenja. Tako psihično (strah, anksioznost, depresija, osamljenost...) kot fizično (manj gibanja, manj zdravi obroki,...).

Ugotovile smo tudi, da se nekateri učenci ukrepov držijo, drugi ne. Prav tako smo primerjale črno kugo s koronavirusom, nakar smo ugotovile, da sta po znakih približno enako težki, po higienskih razmerah pa je bila kuga težja.

4.1 Pregled hipotez

Po končani analizi in pregledu rezultatov lahko preverimo, ali naše hipoteze z začetka naloge držijo torej jih sedaj lahko potrdimo ali ovržemo.

H1- Ovržemo hipotezo da je covid-19 hujši od črne kuge, saj sta po znakih bolezni približno enako težki, je pa treba upoštevati dejstvo, da so bile v času črne kuge (srednji vek) slabše higienske razmere. Ta podatek nam pove, da je bila črna kuga hujša, saj je umrlo več ljudi, bolezni niso dobro poznali, in prav tako niso poznali in imeli ustreznih zdravil.

H2- Hipotezo potrdimo. Glede na anketni vprašalnik smo izvedeli, da je večina otrok (53 %) zjutraj zajtrkovala.

H3- Hipotezo potrdimo. Glede na anketo smo dobili podatke, da je večina (56 %) otrok in mladostnikov šolsko delo opravila v dopoldanskem času, po urniku.

H4- Hipotezo potrdimo. Glede na anketo in druge vire izvemo, da se je povečalo nagnjenje k depresiji, anksioznosti itd. pri otrocih in mladostnikih, ker niso imeli družbe (zoom ni enako kot v živo) in so se bali, da bi okužili koga od svojcev. Tudi pri odraslih so se ta nagnjenja povečala.

4.2 Sklepne ugotovitve

Raziskovalno nalogo smo opravili z namenom, da bi se seznanili s covid-19 in njegovimi ukrepi ter posledicami. Temelj naše raziskovalne naloge je v naš vzbudila veliko zanimanje o udarcu covid-19 ter njegovi ukrepih. Zanimalo nas je kako je večina otrok preživljala te čase za računalnikom ter njihovo počutje. Ugotovile smo da se je duševno stanje otrok zelo poslabšalo, ampak verjamemo ko bo vsega konec bo vse tako kot je bilo.

Upamo, da bodo vsi upoštevali še naprej ukrepe saj se samo tako lahko čim prej znebimo tega in verjamemo da bi si to želeli vsi otroci prav tako odrasli.

5 VIRI IN LITERATURA

- [1] Arnes učilnice. (b. l.). Pridobljeno s [Arnes Učilnice : Arnes](#)
- [2] Barbier Saint-Hilaire, P. (2002). *Šolanje in cilj človeškega življenja*. Radovljica: Didakta.
- [3] Društvo psihologov Slovenije. (b. l.). Pridobljeno s [Koronavirus - Društvo psihologov Slovenije \(dps.si\)](#)
- [4] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, M., Adamič, M., Širca-Čampa, A. in Pokorn, D. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravstvo RS.
- [5] Jezikovna svetovalnica. (b. l.). Pridobljeno s [Jezikovna svetovalnica | Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša \(zrc-sazu.si\)](#)
- [6] *Kaj početi s predšolskim otrokom v izolaciji*. (b. l.). Pridobljeno s [Predšolski-otroci-Kaja-Turk.pdf \(dps.si\)](#)
- [7] *Karantena lahko neugodno vpliva na naše psihično počutje*. (b. l.). Pridobljeno 16. marca 2021 s [Karantena lahko neugodno vpliva na naše psihično počutje | MLADINA.si](#)
- [8] Klug, M. (2021). *Duševne stiske ter težave otrok in mladostnikov zaradi šolanja na daljavo*. Pridobljeno s [Duševne stiske ter težave otrok in mladostnikov zaradi šolanja na daljavo \(kopija-nova.si\)](#).
- [9] *Navodila za uporabo programa Zoom*. (b. l.). Pridobljeno s [NAVODILO-ZA-UPORABO-PROGRAMA-ZOOM.pdf \(arnes.si\)](#)
- [10] Nacionalni portal o hrani in prehrani. (b. l.). Pridobljeno s [Šolarji in mladostniki - Prehrana](#)
- [11] Tri Trubarjeve resnice o epidemiji – stati in obstati v času virusa. (b. l.). Pridobljeno s [Clanek-Tri-Trubarjeve-resnice-o-epidemiji.pdf \(trubarforum.si\)](#)
- [12] *V času izolacije ne pozabimo na telesno dejavnost*. (b. l.). Pridobljeno s [V času izolacije ne pozabimo na telesno dejavnost \(eposavje.com\)](#)
- [13] *Zakaj je zajtrk tako pomemben?* (b. l.). Pridobljeno s [Zakaj je zajtrk tako pomemben? \(veskajjes.si\)](#)

6 PRILOGA

Priloga A: Anketni vprašalnik za učence

Priloga A: ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

UVOD

Smo učenke 8. razreda in delamo raziskovalno nalogo na temo koronavirusa (covid-19). Prosimo, če si vzamete nekaj minut vašega časa ter izpolnite anketo. Vaše povratne informacije bodo za nas zelo dragocene. S klikom na naslednjo stran pričnete z izpolnjevanjem ankete. (Anketa se navezuje na čas, ko ste se šolali na daljavo)

Kateri razred obiskuješ?

- ☐ 6. razred
- ☐ 7. razred
- ☐ 8. razred
- ☐ 9. razred

1.

Ali si v času izobraževanja na daljavo zjutraj zajtrkoval/a?

- ☐ Da, vsako jutro.
- ☐ Ne, nikoli.
- ☐ Včasih.

2.

Ali si malical/a po 2. šolski uri (ob 9.55) ?

- ☐ Ne, nikoli. Malico sem imel/a ob različnih urah.
- ☐ Včasih.
- ☐ Vedno.

3.

Večino šolskih obveznosti si v času dela na daljavo opravil/a ...

- ☐ Dopoldne, po šolskem urniku.
- ☐ Čez cel dan, ko si imel/a čas.
- ☐ Ko ti je lahko kdo pomagal.
- ☐ Po 12.00 uri.
- ☐ Drugo:

4.

Odgovori na vprašanja.

	max. 30 min	manj kot 3. ure	3. - 6. ur	6. - 8. ur	več kot 8. ur
Koliko časa dnevno si preživel/a za računalnikom zaradi šolskih obveznosti?	☐	☐	☐	☐	☐
Koliko časa dnevno si preživel/a za računalnikom zaradi igranja računalniških iger in ostalih socialnih omrežij?	☐	☐	☐	☐	☐

5.

Ali si jih uporabljal tudi v času pouka preko Zoom-a?

- ☐ Ne, nikoli.
- ☐ Včasih.
- ☐ Vedno

6.

Ali meniš, da si bil/a dovolj motiviran/a za pouk na daljavo?

- ☐ DA
- ☐ NE

7.

Kakšna so tvoja opažanja glede znanja, ki si ga pridobil pri pouku na daljavo sedaj, ko se je snov pri pouku utrjevala?

- ☐ Snov sem dobro utrdil/a in sedaj nimam težav.
- ☐ Delno sem utrdil/a snov, ki smo jo obravnavali na daljavo.
- ☐ Ne razumem in ne znam snovi.

8.

Odgovori na trditve.

	nimam	delno	večinoma	vse
Snov imam zapisano v zvezku.	☐	☐	☐	☐
Rešene imam vse domače naloge.	☐	☐	☐	☐
Rešene imam vse naloge v delovnem zvezku.	☐	☐	☐	☐

9.

Odgovori na vprašanja.

	nikoli	včasih	zelo pogosto
Ali si bil/a pod stresom v času dela na daljavo?	☐	☐	☐
Kako pogosto ti je bilo delo naporno?	☐	☐	☐

10.

Na kratko opiši življenje svoje družine v času šolanja na daljavo (npr. kako ste preživljali dan, ste se pogosteje prepirali, kaj je bilo drugače, koliko časa na dan ste preživeli skupaj, ste igrali družabne igre, opravljali gospodinjska opravila skupaj, ste se bolj zblížali kot družina, druge posebnosti, ...).

11.

Vpišite besedilo

Kaj meniš o covid-19 ukrepih?

- ☐ Vseeno mi je.
- ☐ Se strinjam z njimi, potrebno jih je upoštevati.
- ☐ Ne strinjam se z njimi.
- ☐ Drugo:

12.

Ali si doma pomagal/a pri gospodinjskih opravilih?

- ☐ Da, vsak dan.
- ☐ Občasno.
- ☐ Redko.
- ☐ Nikoli.

13.

Odgovori na vprašanje.

	nič	1	2	3	4	5	več kot 5 knjig
Koliko knjig si prebral/a v času šolanja na daljavo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14.

Kako si ohranjal/a stike s svojimi prijatelji v času šolanja na daljavo?

	nikoli	redko	pogosto
S telefonskimi klici.	☐	☐	☐
Preko družbenih omrežij.	☐	☐	☐
Družili smo se v živo.	☐	☐	☐

15.

Odgovori na vprašanje

	nisem se gibal/a	10 min na dan	30 min na dan	1 do 2 uri na dan	3 ali več ur na dan
Koliko časa na dan si porabil/a za gibanje?	☐	☐	☐	☐	☐

16.

Zaključek

Odgovorili ste na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala za sodelovanje. :)

