

Osnovna šola Frana Roša

Celje



# VPLIV TELESNE DEJAVNOSTI NA PSIHIČNO POČUTJE MLADOSTNIKA

Raziskovalna naloga

Področje: šport

**Avtorji:**

Mihael Jezernik, 9. a

Noeli Knafelc, 9. a

Eva Jug Perc, 9. a

**Mentorica:**

Marija Maja Grenko,  
prof. biologije in gospodinjstva

Mestna občina Celje,  
Mladi za Celje

Celje, 2022

## KAZALO

POVZETEK .....	4
ZAHVALA .....	5
1 UVOD .....	6
1. 1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA .....	7
1. 2 HIPOTEZE .....	7
1. 3 RAZISKOVALNE METODE .....	8
2 TEORETIČNI DEL .....	10
2. 1 TELESNA DEJAVNOST IN MLADI .....	10
2. 2. PSIHIČNO POČUTJE MLADIH OB TELESNI DEJAVNOSTI .....	11
2. 3 Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSKEM OBDOBJU MED MLADOSTNIKI V SLOVENIJI, HBSC 2018 .....	12
2. 4 PROJEKT FIT NAJSTNIK .....	16
3 OSREDNJI DEL .....	18
3. 1 ANKETA IN REZULTATI .....	19
3. 1. 1 LETNICA ROJSTVA (1. anketno vprašanje) .....	20
3. 1. 2 SAMOOCENA ZDRAVJA (2. anketno vprašanje) .....	21
3. 1. 3 KAKOVOST ŽIVLJENJA (3. anketno vprašanje) .....	22
3. 1. 4 PSIHOSOMATSKI SIMPTOMI (4. anketno vprašanje) .....	24
3. 1. 5 RAVEN ZAZNANEGA STRESA (5. anketno vprašanje) .....	27
3. 1. 6 SPLOŠNO PSIHIČNO POČUTJE (6. anketno vprašanje) .....	29
3. 1. 7 TELESNA AKTIVNOST ANKETIRANCEV (7. anketno vprašanje) .....	31
3. 1. 8 IZVENŠOLSKA TELESNA DEJAVNOST (8. anketno vprašanje) .....	32
3. 1. 9 DODATNA VPRAŠANJA V ANKETI PO OPRAVLJENIH VADBAH .....	33
3. 2. PRIMERJAVA S SLOVENSKIM POVPREČJEM .....	35
Opomba: Zaradi boljše preglednosti smo se odločili, da bomo pri vprašanjih oz. podvprašanjih v tabelah 10–13 rdeče obarvali največje odstopanje. ....	35
3. 2. 1 PRIMERJAVA SAMOOCENE ZDRAVJA .....	35
3. 2. 2. PRIMERJAVA KVALITETE ŽIVLJENJA .....	36
3. 2. 3 PRIMERJAVA PSIHOSOMATSKIH SIMPTOMOV .....	37
3. 2. 4 PRIMERJAVA ZAZNANEGA STRESA .....	40
3. 3 FOKUSNE SKUPINE .....	42
3. 4 INTERVJUJI .....	46
3. 4. 1 INTREVJUJI Z UČITELJI .....	46

3. 4. 2 INTERVJU Z UTEMELJITELJICO PROGRAMA FIT NAJSTNIK.....	50
3. 4. 3 INTERVJU S PSIHOLOGINJO .....	53
4 RAZPRAVA IN POTRDITEV HIPOTEZ .....	56
5 ZAKLJUČEK .....	58
6 VIRI IN LITERATURA .....	59
7 PRILOGE .....	60

## KAZALO SLIK

Slika 1: Izvajanje projekta FIT NAJSTNIK na naši šoli .....	17
Slika 2: Izvajanje projekta FIT NAJSTNIK na naši šoli .....	17
Slika 3: Logotip programa FIT NAJSTNIK.....	17
Slika 5: Fokusna skupina s šetstošolci .....	43
Slika 4: Fokusna skupina z devetošolcema.....	43
Slika 6: Intervju z učiteljico športa.....	49
Slika 7: Intervju z učiteljem športa .....	49
Slika 8: Center za krepitev zdravja Celje.....	55

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Letnica rojstva .....	20
Graf 2: Samoocena zdravja.....	21
Graf 3: Kakovost življenja .....	22
Graf 4: Telesna aktivnost.....	31
Graf 5: Izvenšolska telesna dejavnost .....	32
Graf 6: Primerjava samoocene zdravja .....	35

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Letnica rojstva.....	20
Tabela 2: Samoocena zdravja .....	21
Tabela 3: Kakovost življenja.....	22
Tabela 4: Psihosomatski simptomi .....	24
Tabela 5: Zaznani stres .....	27
Tabela 6: Splošno psihično počutje .....	29
Tabela 7: Telesna aktivnost .....	31
Tabela 8: Izvenšolska telesna dejavnost.....	32
Tabela 9: Sodelovanje pri vadbah .....	33
Tabela 10: Primerjava samoocene zdravja.....	35
Tabela 11: Primerjava kvalitete življenja.....	36
Tabela 12: Primerjava psihosomatskih simptomov .....	37
Tabela 13: Primerjava zaznanega stresa .....	40

## **POVZETEK**

Z raziskovalno nalogo smo želeli raziskati vpliv telesne dejavnosti na psihično počutje mladostnika. V raziskovalni nalogi nas je torej zanimalo, ali ima telesna dejavnost poleg učinkov na telesno počutje pozitiven vpliv tudi na psihično počutje. V našem primeru smo psihično počutje obravnavali kot del duševnega zdravja, izpostavili pa smo naslednje kazalnike: zadovoljstvo z življenjem, zaznan stres in pojavljanje nekaterih psihosomatskih simptomov. Ugotovili smo, da so bile naše hipoteze in sklepanja pravilna, saj je telesna aktivnost imela pozitiven učinek tako na psihično kot tudi na fizično počutje.

**KLJUČNE BESEDE:** telesna vadba, psihično počutje, mladostnik, HBSC

## ZAHVALA

Radi bi se zahvalili naši mentorici Mariji Maji Grenko za strokovno svetovanje, potrpežljivost in spodbudo pri nastajanju te raziskovalne naloge.

Zahvaljujemo se tudi Luciji Hajnšek, ki je skrbno lektorirala raziskovalno nalogo in pripomogla k končnemu izdelku.

Zahvalili bi se tudi naši sošolki Melindi Dugi za pomoč pri snovanju ideje in teoretičnem delu raziskovalne naloge. Na žalost naloge z nami zaradi osebnih razlogov ni mogla tudi dokončati.

Hvala tudi učencem, ki so si bili pripravljeni vzeti čas za izpolnjevanje naše ankete in sodelovanje v fokusnih skupinah.

## **1 UVOD**

Odločili smo se za izdelavo raziskovalne naloge na temo vpliva redne telesne aktivnosti na psihično počutje naših vrstnikov – mladostnikov. Z raziskovalno nalogo želimo raziskati, kako vadba oziroma telesna dejavnost vpliva na psihično počutje.

Naj že kar v uvodu opozorimo, da pojma psihično počutje ne enačimo s pojmom duševno zdravje. Duševno zdravje je namreč veliko širši pojem in zajema veliko kazalnikov (npr. odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivno samopodobo, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem ...). Psihično počutje v raziskovalni nalogi torej obravnavamo kot del duševnega zdravja in ga lahko opišemo s kazalniki, ki smo jih podrobneje raziskali. To so: zadovoljstvo z življenjem, zaznan stres in pojavljanje nekaterih psihosomatskih simptomov.

Zanima nas torej, ali ima telesna dejavnost poleg pozitivnih učinkov na naše telo tudi pozitivne učinke na naše počutje, predvsem pa, ali se bo psihično počutje posameznikov po izvedbi vadbenega programa FIT NAJSTNIK izboljšalo. Anketiranci so učenci naše šole, ki so se prostovoljno vključili v projekt FIT NAJSTNIK. Anketo so reševali pred začetkom programa in po končanem programu. Pridobljene rezultate smo primerjali. Za boljši vpogled v tematiko smo opravili dva intervjuja, in sicer s snovalko vadbenega programa FIT NAJSTNIK in s psihologinjo iz Centra za krepitev zdravja Celje. Opravili smo tudi intervjuje z nekaterimi učitelji naše šole, ki so nam pripovedovali o svojih opažanjih glede vadbe pri mladostnikih.

## 1. 1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Naš raziskovalni problem se nanaša predvsem na vpliv telesne aktivnosti na psihično počutje mladostnikov, kar smo raziskovali med učenci naše šole. Kot izhodišče smo vzeli rezultate raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* (na kratko HBSC 2018). Zanimalo nas je, ali so mladostniki na naši šoli sploh primerljivi z mladostniki v Sloveniji. Ali se raven zaznanega stresa z redno telesno vadbo zmanjša? Ali se mladostniki zavedajo pomena telesne aktivnosti? Ali boljše počutje vpliva na produktivnost in boljšo kvaliteto spanca? Naš raziskovalni problem smo strnili v oblikovanje šestih hipotez.

## 1. 2 HIPOTEZE

**Hipoteza 1:** Mladostniki naše šole so glede psihičnega počutja primerljivi z mladostniki v Sloveniji.

**Hipoteza 2:** Mladostniki naše šole so na lestvici zaznanega stresa primerljivi z mladostniki v Sloveniji.

**Hipoteza 3:** Redna telesna vadba pozitivno vpliva na psihično počutje.

**Hipoteza 4:** Raven zaznanega stresa se z redno telesno vadbo zmanjša.

**Hipoteza 5:** Zaradi boljšega psihofizičnega počutja se izboljša kvaliteta spanca.

**Hipoteza 6:** Izboljšano vesplošno počutje pripomore k večji produktivnosti.

## 1. 3 RAZISKOVALNE METODE

Naše metode za pridobivanje informacij so bile:

- metoda dela z literaturo
- metoda anketiranja
- metoda intervjuja
- metoda fokusnih skupin
- metoda obdelave podatkov in interpretacije

### 1. Metoda dela z literaturo

Pri metodi dela z literaturo smo najprej izbrali primerno strokovno literaturo, iz nje razbrali podatke, ki so nas zanimali, in jih nato zapisali.

Po posvetu z mentorico smo v knjižnici poiskali nekaj zanimivih knjig. Bilo jih je kar veliko o naši temi in z njimi smo si lahko učinkovito pomagali. Knjige so nam pomagale predvsem pri teoretičnem delu. V veliko pomoč so nam bili tudi spletni viri, kjer smo našli tudi ogromno člankov.

### 2. Metoda anketiranja

Metoda anketiranja sodi med kvantitativne metode raziskovanja. Je postopek, pri katerem postavljamo določenim osebam vprašanja, ki se nanašajo na podatke, ki jih želimo raziskati in jih nato navedemo v raziskavi.

Izvedli smo dve anketi (isti anketni vprašalnik) s pomočjo spletne aplikacije 1KA, in sicer med učenci od 6. do 9. razreda, ki so se prijavili v projekt FIT NAJSTNIK. Anketa je imela 7 sklopov vprašanj: splošno počutje najstnika, t. i. psihosomatski simptomi, zaznani stres ter splošni podatki, kot je denimo letnica rojstva (starost). Učenci so anketo reševali pred začetkom programa FIT NAJSTNIK in po njem v razdobju enega meseca.



### **3. Metoda intervjuja**

Metoda intervjuja je kvalitativna metoda raziskovanja. Je načrten, organiziran in neposreden pogovor med vsaj dvema osebama (ali skupinama). Z intervjuji pridobimo poglobljene in obsežne podatke o temi, ki nas zanima.

Intervjuji so bili pomemben del naše raziskave, saj so nam dali globlji vpogled v raziskovano temo. Intervjuvali smo nekaj učiteljev naše šole, psihologinjo in voditeljico programa FIT NAJSTNIK. Iz opravljenih intervjujev smo pridobili pomembne podatke, ki so pripomogli naši raziskavi. Najprej smo pripravili vprašanja za vsakega posebej, nato pa smo intervjuje tudi izvedli in jih posneli, da smo lahko lažje zajeli vse izrečene podatke.

### **4. Metoda fokusnih skupin**

Fokusne skupine so ena izmed metod zbiranja kvalitativnih podatkov. Z njimi odkrivamo različna stališča, mnenja, primerjamo utemeljitve, različne poglede posameznikov.

Fokusne skupine smo izvedli, ker je našo drugo anketo reševalo majhno število učencev. Pripravili smo vprašanja in izbrali nekaj učencev 6. in 9. razreda, s katerimi smo se nato pogovarjali eno šolsko uro. Učence smo spraševali v dveh skupinah, posebej šestošolce in posebej devetošolce. Pogovor torej ni bil anonimen, vendar pa so odgovori zapisani tako, da ne razkrivajo identitete sodelujočih učencev. Raziskovalec – moderator pogovora je učencem postavljaj vprašanja in skupaj so odgovarjali. Pogovore smo snemali. Nato smo odgovore zapisali in jih analizirali.

### **5. Metoda obdelave podatkov in interpretacije**

Metoda obdelave podatkov in interpretacija je ključen del vsake raziskave, saj iz golih števil dobimo smiselne podatke, ki jih nato uporabimo v namen raziskave.

Vrnjene ankete in vprašalnike smo natančno pregledali in analizirali. Ker smo anketo izvedli v spletnem programu 1Ka, je bila izdelava prikazov enostavna, saj že sam program oblikuje tabele oz. grafe. V delu raziskave, kjer primerjamo rezultate naše ankete in rezultate HBSC raziskave, smo grafe oblikovali sami s pomočjo programa excel. Iz pridobljenih rezultatov smo lahko potrdili oz. ovrgli v začetku zastavljene hipoteze raziskovalne naloge.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 TELESNA DEJAVNOST IN MLADI

»Telesna dejavnost je kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo, značilno za mirovanje.« (Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 80)

Gibanje je glede na ostala področja delovanja človeka bolj specifično, saj ga je bolje izvajati, kot pa o njem le govoriti. S praktično uporabo naredimo največ za svoje zdravje. Pomembno je, da se tudi mladostniki zavedajo pomembnosti gibanja. Pomembno vlogo pri tem imajo tudi učitelji in starši z vzorom oziroma spodbujanjem mladih, kot tudi šole, saj jim ponujajo raznovrstne in privlačne športne aktivnosti, ki jih navdihnejo za izvenšolske dejavnosti (Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 80).

»Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razvija gibalne, funkcionalne, spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti, poleg tega pa gibalne dejavnosti vplivajo tudi na samozavest, samopodobo, samostojnost in splošno dobro počutje.« (Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 80)

Za zdravje šolarjev je pomembno, da so vsaj 60 minut na dan telesno dejavni (Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 80).

»Raziskave kažejo, da se 80 % otrok in mladostnikov ne giblje dovolj. Zato je treba razvoj gibalnih sposobnosti vzpodbujati med vsemi starostnimi skupinami. Še posebej so priporočljive naslednje vrste telesne dejavnosti: aerobna vadba, krepitev moči, krepitev kosti, ravnotežje, razvoj gibalnih sposobnosti.« (Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 80)

V letu 2010 je potekala raziskava o odnosu otrok in mladostnikov do gibanja s strani Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije. Raziskava je temeljila na kvalitativni metodi t. i. fokusnih skupin. Na vprašanje, kakšne so koristi gibanja, so odgovarjali, da se ob njem dobro počutimo, zabavamo in pridobivamo nove izkušnje (Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 81).

Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike ima lahko pozitiven vpliv (vpliva na psihično in fizično zdravje ter učni uspeh), če je mladostnik zadovoljen s podobo svojega telesa (Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 82).

Positivne lastnosti rednega gibanja so zmanjšanja količina stresa, izboljšana samopodoba, boljša zmožnost koncentracije in vedenje. Mlajši otroci so telesno dejavni predvsem zaradi

naravne potrebe po gibanju, medtem ko se starejši raje vpisujejo v razne športne klube in društva (Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 83).

Gibalne navade fantov so drugačne od dekliških, saj se ne glede na starost dečki gibajo več kot deklice (Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 84).

## 2. 2. PSIHIČNO POČUTJE MLADIH OB TELESNI DEJAVNOSTI

Danes prevladuje mnenje o tem, da je človekovo duševno zdravje povezano s telesno aktivnostjo, ki pomembno vpliva tudi na možgane. Z vadbo pa mladostniki trenirajo tudi svoj živčni sistem in reflekse, saj še tako preprosta motorična aktivnost zahteva odgovor celotnega živčnega sistema (Gibanje je zdravje, 2015, str. 56).

»Z metaanalizo študij (1966–2001) o vplivu aerobnega treninga na kognitivne funkcije so ugotovili, da aerobna vadba pozitivno deluje na kognicijo starejših ljudi.« (Gibanje je zdravje, 2015, str. 58). Glede na to lahko sklepamo, da aerobni trening pozitivno vpliva tudi na mlajše ljudi.

»Ljudje se emocij deloma zavedamo, deloma pa so nezavedne. V kontekstu povezanosti telesne aktivnosti in emocij, je največ znanega o vplivu telesne aktivnosti na anksioznost in depresijo.« (Gibanje je zdravje, 2015, str. 60)

Rezultati raziskav nam potrdijo predpostavko, da ljudje z redno telesno aktivnostjo nimajo toliko depresij in anksioznosti. Učinek telesne dejavnosti je podoben zdravljenju z antidepresivi (Gibanje je zdravje, 2015, str. 61).

## 2. 3 Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSLEM OBDOBJU MED MLADOSTNIKI V SLOVENIJI, HBSC 2018

Za predstavitev študije smo uporabili vir *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Izsledki mednarodne raziskave HBSC; 2018)*.

Študija temelji na raziskavi *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* (HBSC – Health Behaviour in School-Aged Children). Je mednarodna raziskava, ki se izvaja v štiriletnih intervalih in zajema številne vidike mladostnikovega zdravja in življenja. Nazadnje, že petič, je bila izvedena v Sloveniji leta 2018. Trenutno je vanjo vključenih kar 49 držav. Tako kot v preteklih raziskavah so bili tudi v izvedbi leta 2018 zajeti le všolani mladostniki. Študija obravnava vedenje in navade mladostnikov, je povezana z njihovim zdravjem in življenjskim slogom.

Raziskava temelji na kvantitativni metodi in anketa le-te je bila izvedena s standardiziranim mednarodnim vprašalnikom na reprezentativnem vzorcu slovenskih všolanih 11-, 13-, 15- in 17-letnikov. V raziskavo so bili slednji mladostniki vključeni prvič. Kot v letu 2018 in kot v preostalih letih je bila pred pripravo končnega vprašalnika in izvedbo terenske faze raziskave izvedena pilotska raziskava, ki ni služila le preverjanju razumevanja posameznih vprašanj, temveč tudi testiranju delovanja spletne aplikacije v šolah (s katero je bilo mogoče rešiti vprašalnik), katera je bila v letu 2018 že drugič uporabljena za anketiranje (vse predhodne raziskave so potekale z vprašalnikom na listu). Anketiranje je bilo izvedeno v času pouka (s spletno aplikacijo) v učilnicah izbranih šol.

En razred je predstavljal enotno vzorčenje. S pomočjo ministrstva za izobraževanje in znanost so bili izbrani podatki o vpisu v šolskem letu 2017/18 v 6. in 8. razred vseh osnovnih šol (skupaj 486) in o vpisu 1. in 3. letnika vseh srednjih šol (skupaj 152 šol, 79 jih je izvajalo gimnazijski program, 83 poklicno izobraževanje, 36 nižje poklicno izobraževanje ter 104 srednje tehniško ali drugo strokovno izobraževanje).

V letu 2018 so se pojavile tudi novosti, ki jih prejšnja leta ni bilo, in sicer so bili všolani 17-letniki prvič vključeni v izvedbo. Pojavila so se pa tudi nova vprašanja pri posameznih vsebinskih sklopih (npr. o uporabi različnih vrst drog) in novi vsebinski sklopi (internetni stiki, uporaba medijev).

## Rezultati raziskave

Študija za zdravje, vedenje in otroke, ki se šolajo, (HBSC), je bila leta 2018 v Sloveniji izvedena petič, vanjo so bili vključeni šolani mladostniki starosti 11, 13, 15 in 17 let iz 49 držav. Študija govori o vedenju, življenjskem slogu in navadah mladostnikov ter spreminjanju navad skozi čas. Največ anketirancev je bilo starih 13 let.

Izsledki iz raziskave so pokazali:

- Približno tretjina mladostnikov ocenjuje, da imajo prekomerno telesno težo, a izračun indeksa telesne mase kaže, da se pod to kategorijo uvrsti le polovica teh.
- Opažano je, da ima več kot polovica anketirancev vsaj dva psihosomatska simptoma (glavobol, bolečine v želodcu hrbtu ...) več kot enkrat tedensko.
- Le nekaj več kot petina mladostnikov med tednom spi skladno s priporočili devet ur ali več na noč.
- Le petina mladostnikov je vsak dan v tednu telesno dejavna več kot eno uro, ta odstotek s starostjo upada.

Sklepamo, da so količina spanja in psihosomatski simptomi lahko povezani.

V nadaljevanju izpostavljamo le tiste rezultate iz študije, s katerimi smo se ukvarjali tudi mi v naši raziskovalni nalogi.

## Samoocena zdravja in zadovoljstvo z življenjem

Večina mladostnikov (86,8 %) samoocenuje zdravje kot dobro ali odlično, večina pa je tudi zadovoljna s svojim življenjem. Sorazmerno malo (13,2 %) pa jih je svoje zdravje ocenilo kot zelo slabo.

Zadovoljstvo z življenjem se bistveno slabša s starostjo, pomembno se slabša od 11. do 15. leta, pri 17-letnikih se rahlo izboljša. Velike razlike so tudi med spoloma, dekleta v primerjavi s fanti v višjem odstotku dosti slabše ocenjujejo svoje zdravje, fantje ga po večini ocenjujejo kot dobro ali odlično. Zanimivo je, da se je v obdobju 2002–2018 povečalo zadovoljstvo z življenjem, ravno tako pa se je izboljšala ocena zdravja v starostni skupini 11 let (tudi pri 11-letnih dekletih). Le pri 15-letnikih se je ocena poslabšala.

Če povzamemo, so dekleta in starejši mladostniki manj zadovoljni s svojim življenjem.

### **Zazan stes**

»Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor osebe na stresni dogodek. Kratkotrajen stres ni škodljiv, dolgotrajen, ponavljajoč in intenziven stres pa lahko vodi v razvoj različnih simptomov in težav, npr. v razvoj psihosomatskih simptomov ter čustvenih težav.« (Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji : povzetek publikacije, 2019, str. 44)

Na lestvici zaznanega stresa so mladostniki v starosti 11, 13, 15 in 17 let dosegli 6 točk od možnih 16 (čim višje je število točk, tem višja je raven zaznanega stresa). Pri dekletih so poročali, da je bila zaznana višja raven zaznanega stresa v primerjavi s fanti. Ugotovili so pa tudi, da je pri 11-letnikih raven stresa dosti nižja kot pa pri 15-letnikih.

### **Psihosomatski simptomi**

»Psihosomatski simptomi so samoporočani zdravstveni izvidi, ki zajemajo simptome, kot so glavobol, bolečine v želodcu, bolečine v hrbtu, občutek potlačenosti, razdražljivost, nervoznost, nespečnost in omotičnost.« (Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji : povzetek publikacije, 2019, str. 44)

O pojavljanju teh več kot enkrat tedensko je poročalo 28,4 % mladostnikov, starih 11, 13, 15 in 17 let. Od 11. do 15. leta se pomembno zvišuje odstotek mladostnikov, ki doživljajo vsaj 2 simptoma enkrat tedensko. Odstotek je višji pri dekletih (37 %), kot pri fantih (20,2 %).

Najpogostejši psihosomatski simptomi, ki se pojavljajo enkrat tedensko pri petini mladostnikov, so nervoza (23 %), razdražljivost (21,2 %) in nespečnost (21,1 %).

V obdobju 2002–2018 se je drastično zvišal odstotek mladostnikov, ki poročajo o pojavljanju vsaj dveh psihosomatskih simptomov pri obeh spolih in vseh starostih, razen pri 11-letnikih (oba spola) in pri 13-letnih fantih.

Pri vseh starostnih skupinah in obeh spolih se je dosti povečalo doživljanje potlačenosti, žalosti oz. 'da so na tleh' več kot enkrat na teden.

### **Z življenjskim slogom povezana vedenja:**

#### **- Telesna dejavnost**

Prehranske navade, skrb za zobe, spanje, telesna dejavnost in sedeča vedenja so z življenjskim slogom povezana dejanja, ki imajo pomemben vpliv na zdravje otrok in mladostnikov, na njihovo splošno počutje, razvoj, akademsko uspešnost in kakovost življenja. Predstavljajo pa tudi varovalni dejavnik pred nekaterimi kroničnimi boleznimi.

Približno petina (20,4 %) mladostnikov je telesno dejavnih vse dni v tednu, in sicer starosti 11, 13, 15 in 17 let. S starostjo nekako upada odstotek mladostnikov, ki so redno telesno dejavni. Redno telesno dejavna je približno četrtnina (26,6 %) 11-letnikov in le še 13,5 % 17-letnikov. Med fanti in dekleti so pomembne razlike, fantje so v višjem odstotku kot dekleta redno telesno dejavni (pri vseh starostih). Odstotek redno telesno dejavnih deklet pri 17. letih je najnižji, in sicer 7,9 %.

Med obdobjem 2002–2018 se je v starostni skupini 13 let povečal odstotek redno telesno dejavnih mladostnikov. Zvišanje ugotavljamo tudi pri 13-letnih dekletih in 15-letnih fantih.

#### **- Spanje**

Nekaj več kot petina (22,1 %) mladostnikov med šolskim tednom spi skladno s priporočili devet ur ali več na noč. S starostjo odstotek mladostnikov, ki med tednom spijo skladno s priporočili, upada.

## 2. 4 PROJEKT FIT NAJSTNIK

FIT NAJSTNIK je program oz. projekt, s katerim želijo aktivirati mladostnike, da v svoj vsakdan vključijo več gibanja in da se naučijo osnov zdrave prehrane. Program sta zasnovali Špela Sešlar, prof. športne vzgoje na Gimnaziji Celje - Center in inštruktorica aerobike, ter Mojca Cepuš, certificirana nutricionistka.

Nastal je kot pilotni projekt »*Spodbudimo gibanje in zdravo prehrano pri mladih*«. Programa se je udeležilo 60 dijakov in dijakinj, ki so pod mentorstvom Špela Sešlar in Mojce Cepuš spreminjali svoje navade. Zaradi pozitivnega odziva dijakov so se odločili, da podoben in izboljššan program v tem šolskem letu ponudijo dijakom in učencem tudi drugih šol.

Program traja 4 tedne in je sestavljen iz 20 vadb oz. treningov. Med tednom naj bi si oseba razporedila pet vadb, ki trajajo od 30 do 40 minut in so v obliki videoposnetkov. Vadbe imajo različne namene: npr. kardio vadba za povečanje vzdržljivosti, vaje za moč, vaje z rekviziti, tabata (oblika intenzivne vadbe) in vaje za zadnjico. Vaje so zelo prilagodljive, saj program ponuja tudi nizko intenzivne izvedbe vaj za mladostnike, ki so se šele začeli aktivno gibati ali pa okrevajo po poškodbi.

Pomemben del programa je pravilno prehranjevanje s pomočjo receptov, ki jih je dodala nutricionistka. Recepti obsegajo vse obroke: zajtrk, malico, kosilo in večerjo. Priporočila glede prehranjevanja so, da na dan spijemo vsaj 1,5 litra vode, ob obroku lahko vedno pojemo še krožnik juhe ali solate ... Redno moramo zajtrkovati in si zajtrk privoščiti, takoj ko vstanemo. Pomembno je, da obroke razporedimo v enakomernem časovnem razmerju.

Cilj programa je, da se mladostniki navdušijo nad vadbo in se izobrazijo o gibanju ter o zdravi prehrani, da bodo tudi po končanem programu želeli nadaljevati z aktivnim in zdravim življenjem, da spoznajo, kako postane vsakodnevna telesna aktivnost užitek in sprostitev. S programom lahko mladostniki prav tako zdravo shujšajo, vzdržujejo težo ali pa pridobijo mišično maso (<https://fitnajstnik.si/>, dostop 5. 11. 2021).





Slika 1: Izvajanje projekta FIT NAJSTNIK na naši šoli



Slika 2: Izvajanje projekta FIT NAJSTNIK na naši šoli



Slika 3: Logotip programa FIT NAJSTNIK

### 3 OSREDNJI DEL

Osrednji del obsega:

- anketo med učenci NAŠE ŠOLE vključenimi v projekt FIT NAJSTNIK
- primerjavo rezultatov naše ankete z rezultati HBSC 2018
- intervjuje z učitelji naše šole
- intervjuja s psihologinjo in utemeljiteljico vadbenega programa FIT NAJSTNIK

Naše raziskovanje je potekalo na način, da bi preverili (potrdili ali ovrgli) hipoteze, ki smo si jih postavili na začetku:

**Hipoteza 1:** Mladostniki naše šole so glede psihičnega počutja primerljivi z mladostniki v Sloveniji. To hipotezo smo preverjali z nekaterimi kazalniki izsledkov raziskave HBSC 2018.

**Hipoteza 2:** Mladostniki naše šole so na lestvici zaznanega stresa primerljivi z mladostniki v Sloveniji. To hipotezo smo preverjali z izsledki tistega dela raziskave HBSC 201, ki obravnava zaznan stres.

**Hipoteza 3:** Redna telesna vadba pozitivno vpliva na psihično počutje. Hipotezo smo preverjali z rezultati ankete pred in po izvedbi vsakodnevne vadbe v obdobju enega meseca (4. in 6. anketno vprašanje).

**Hipoteza 4:** Raven zaznanega stresa se z redno telesno vadbo zmanjša. Hipotezo smo preverjali z rezultati ankete pred in po izvedbi vsakodnevne vadbe v obdobju enega meseca (5. anketno vprašanje).

**Hipoteza 5:** Zaradi boljšega psihofizičnega počutja se izboljša kvaliteta spanca. Hipotezo smo preverjali z anketnima vprašanjema 4 g in 6 d.

**Hipoteza 6:** Izboljšano vsesplošno počutje pripomore k večji produktivnosti (večja aktivnost, živahnost in vsakodnevno življenje, ki je napolnjeno s stvarmi, ki mladostnika zanimajo). To hipotezo smo preverjali z anketnima vprašanjema 6 c in 6 e.

### 3. 1 ANKETA IN REZULTATI

Anketo smo izvedli s pomočjo spletne aplikacije 1KA. Program 1KA je zelo priročen, saj je že za uporabnika z osnovnim poznavanjem računalništva dovolj enostaven, da lahko samostojno sestavi anketo. Največja prednost pa je, da že sam program omogoča analizo odgovorov, izračuna odstotke in druge statistične podatke.

Najprej smo ustvarili anketni vprašalnik, ki smo ga izvedli na začetku projekta FIT NAJSTNIK. Vprašalnik je vseboval osem vprašanj. Ideje za vprašanja smo črpali iz izsledkov mednarodne raziskave HBSC 2018. To nam je omogočilo primerjavo z rezultati slovenskih šolarjev. Seveda smo izbrali le tista vprašanja, ki so nam bila v pomoč pri potrjevanju naših hipotez.

Povezavo do ankete smo objavili v spletnem okolju Microsoft Teams, v kanale posameznih sodelujočih skupin. Anketiranci so bili stari od 11 do 14 let, torej učenci od 6. do 9. razreda.

Druga anketa, ki smo jo izvedli po opravljenem projektu, je vsebovala osem enakih vprašanj kot prva anketa, dodali pa smo še tri o mnenju in izkušnjah s programom.

V prvem vprašanju smo pridobivali podatke o letnicah rojstva anketirancev.

Drugo in tretje vprašanje se nanašata na zdravje in življenje anketirancev – **samoocena zdravja**.

Tretje do peto vprašanje se nanaša na psihično počutje anketirancev. Peto do sedmo vprašanje pa se nanaša na fizično počutje anketirancev. Prvi anketni vprašalnik je bil na spletu dostopen od 8. 11. 2021 do 26. 11. 2021, torej skupno 18 dni. Drugi vprašalnik pa 41 dni, in sicer od 17. 12. 2021 do 27. 1. 2022.

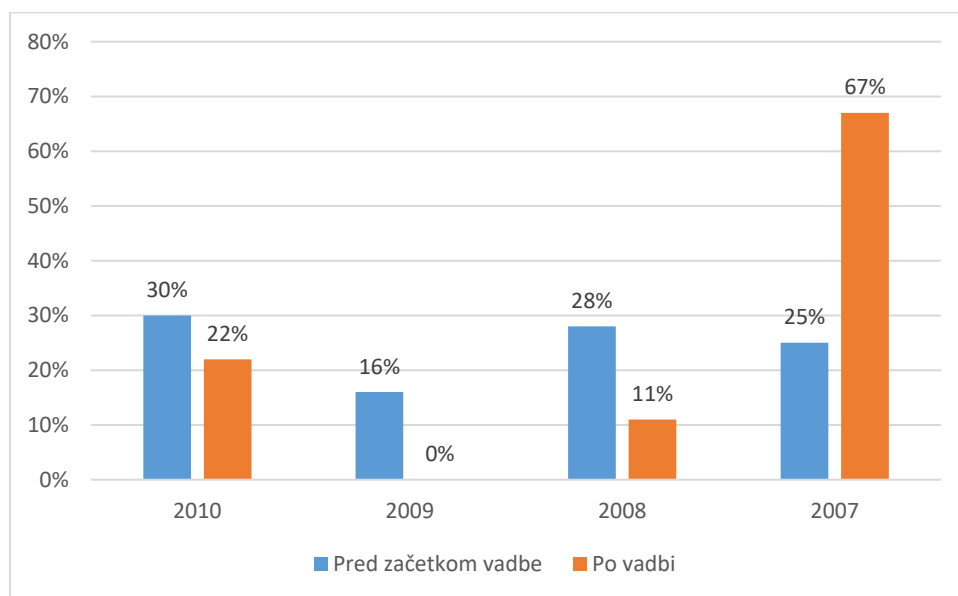
Prvo anketo je skupaj reševalo 67 učencev, drugo pa zgolj 18. Zavedamo se, da je kljub večkratnemu pozivu k reševanju število anketirancev druge ankete zelo majhno. Vzroka za takšno spremembo v številu učencev nismo natančno raziskali. Lahko pa sklepamo, da so razlogi naslednji: na reševanje ankete so pred počitnicami preprosto pozabili; niso izvajali vadb po programu FIT NAJSTNIK in posledično niso želeli reševati ankete; zaradi trenutne epidemiološke slike in slabega počutja niso ankete rešili, saj niso bili zmožni opravljati vadb (decembra je na šoli manjkalo veliko število učencev).

Opomba: Zaradi boljše preglednosti smo se odločili, da bomo pri vprašanjih oz. podvprašanjih v tabelah 3. 1. 2 do 3. 1. 6 rdeče obarvali največja odstopanja. Če je največjih odstopanj več (tj. da odstopajo za enako količino), smo obarvali vse takšne primere.

### 3. 1. 1 LETNICA ROJSTVA (1. anketno vprašanje)

Tabela 1: Letnica rojstva

Označi letnico rojstva				
	PRED ZAČETKOM VADBE		PO VADBI	
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
1 (2010)	20	30 %	4	22 %
2 (2009)	11	16 %	0	0 %
3 (2008)	19	28 %	2	11 %
4 (2007)	17	25 %	12	67 %
Skupaj	67	100 %	18	100 %



Graf 1: Letnica rojstva

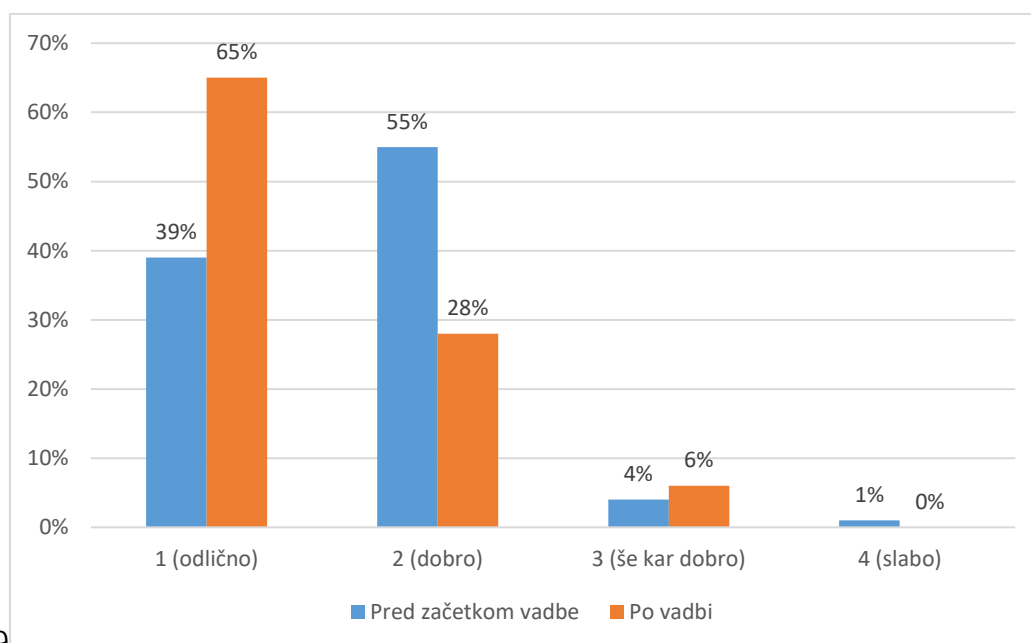
Ugotavljamo, da je prvo anketo reševalo 67 učencev, in sicer 25 % devetošolcev, 28 % osmošolcev, 16 % sedmošolcev in 30 % šestošolcev.

Drugo anketo pa je reševalo 18 učencev, in sicer 67 % devetošolcev, 11 % osmošolcev, 0 sedmošolcev in 22 % šestošolcev.

### 3. 1. 2 SAMOOCENA ZDRAVJA (2. anketno vprašanje)

Tabela 2: Samoocena zdravja

Kakšno se ti zdi tvoje zdravje?				
Odgovori	PRED ZAČETKOM VADBE		PO VADBI	
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
1 (odlično)	26	39 %	11	65 %
2 (dobro)	37	55 %	5	28 %
3 (še kar dobro)	3	4 %	1	6 %
4 (slabo)	1	1 %	0	0 %
Skupaj	67	100 %	17	100 %



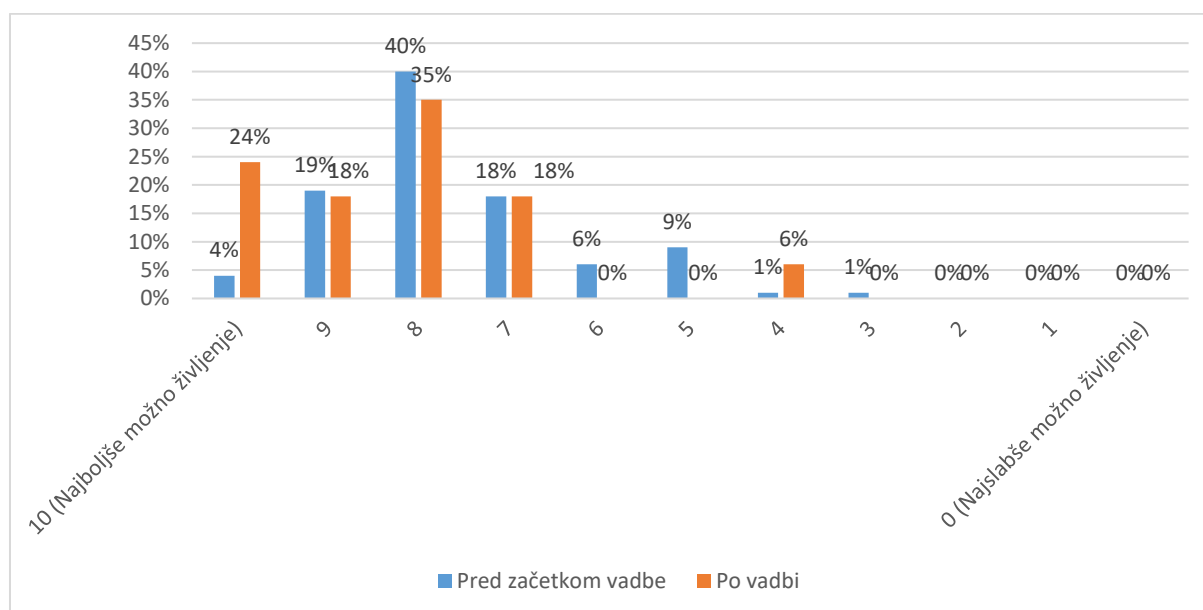
Graf 2: Samoocena zdravja

Pri odgovorih še kar dobro in slabo nismo opazili večjih sprememb. Večje spremembe v količini odgovorov smo našli pri odgovorih odlično in dobro. Pri odlično je bilo 26 % razlike medtem ko je bilo pri dobro 27 %.

### 3. 1. 3 KAKOVOST ŽIVLJENJA (3. anketno vprašanje)

Tabela 3: Kakovost življenja

Podana je lestvica od 0 do 10. Na vrhu lestvice »10« označuje najboljše možno življenje zate, na dnu pa »0« najslabše možno življenje zate. Na splošno: Kje na lestvici se nahajaš trenutno?				
	PRED ZAČETKOM VADBE		PO VADBI	
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
1 (10 - Najboljše možno življenje)	3	4 %	4	24 %
2 (9)	13	19 %	3	18 %
3 (8)	27	40 %	6	35 %
4 (7)	12	18 %	3	18 %
5 (6)	4	6 %	0	0 %
6 (5)	6	9 %	0	0 %
7 (4)	1	1 %	1	6 %
8 (3)	1	1 %	0	0 %
9 (2)	0	0 %	0	0 %
10 (1)	0	0 %	0	0 %
11 (0 - Najslabše možno življenje)	0	0 %	0	0 %
Skupaj	67	100 %	17	100 %



Graf 3: Kakovost življenja

Večje spremembe smo odkrili pri odgovorih 10 (najboljše možno življenje), in sicer je pred vadbo svoje življenje s to oceno ocenilo svoje življenje 4 %, po vadbi pa kar 20 % več. Opazili smo tudi, da je velika večina na anketo izvedeno po vadbi odgovarjala z večjimi ali enakimi ocenami (le ena izjema). Pred vadbo pa smo zasledili skoraj vse ocene.

## 3. 1. 4 PSIHOSOMATSKI SIMPTOMI (4. anketno vprašanje)

Tabela 4: Psihosomatski simptomi

<b>Spodaj so navedene trditve o t. i. psihosomatskih simptomih. Za vsako trditev označi, kako pogosto se je določen simptom pojavil pri tebi v zadnjih 6 mesecih.</b>				
Odgovori	PRED ZAČETKOM VADBE		PO VADBI	
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
<b>1. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a glavobol?</b>				
1 (približno vsak dan)	2	3 %	0	0 %
2 (več kot enkrat na teden)	6	9 %	1	6 %
3 (približno vsak teden)	7	11 %	2	11 %
4 (približno vsak mesec)	12	18 %	3	17 %
5 (redko ali nikoli)	39	59 %	10	56 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %
<b>2. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v želodcu?</b>				
1 (približno vsak dan)	1	2 %	0	0 %
2 (več kot enkrat na teden)	2	3 %	1	6 %
3 (približno vsak teden)	7	11 %	1	6 %
4 (približno vsak mesec)	18	27 %	3	17,5 %
5 (redko ali nikoli)	38	57 %	11	61 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %
<b>3. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v hrbtu?</b>				
1 (približno vsak dan)	7	11 %	3	17 %
2 (več kot enkrat na teden)	3	4 %	2	11 %
3 (približno vsak teden)	3	4 %	1	6 %
4 (približno vsak mesec)	9	14 %	3	17 %
5 (redko ali nikoli)	44	66 %	7	39 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %
<b>4. Kako pogosto si se v zadnjih 6 mesecih počutil/-a 'na tleh' (žalosten/-na, nesrečen/-na)?</b>				
1 (približno vsak dan)	6	9 %	0	0 %
2 (več kot enkrat na teden)	9	14 %	1	6 %
3 (približno vsak teden)	12	18 %	3	17 %
4 (približno vsak mesec)	17	26 %	6	33 %
5 (redko ali nikoli)	22	33 %	6	33 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %
<b>5. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a razdražljiv/-a ali slabe volje?</b>				



1 (približno vsak dan)	6	9 %	1	6 %
2 (več kot enkrat na teden)	14	21 %	2	11 %
3 (približno vsak teden)	12	18 %	2	11 %
4 (približno vsak mesec)	18	27 %	5	28 %
5 (redko ali nikoli)	16	24 %	6	33 %
Skupaj	66	99 %	16	100 %
<b>6. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a nervozen/-na?</b>				
1 (približno vsak dan)	13	19 %	3	17 %
2 (več kot enkrat na teden)	12	18 %	2	11 %
3 (približno vsak teden)	11	17 %	3	17 %
4 (približno vsak mesec)	14	21 %	2	11 %
5 (redko ali nikoli)	16	24 %	6	33 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %
<b>7. Kako pogosto v zadnjih 6 mesecih nisi mogel/-la zaspati?</b>				
1 (približno vsak dan)	8	12 %	0	0 %
2 (več kot enkrat na teden)	10	15 %	2	13 %
3 (približno vsak teden)	4	6 %	2	13 %
4 (približno vsak mesec)	9	13 %	3	19 %
5 (redko ali nikoli)	35	53 %	9	56 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %
<b>8. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a vrtoglavico oz. si bil/-a omočična?</b>				
1 (približno vsak dan)	3	5 %	0	0 %
2 (več kot enkrat na teden)	4	6 %	1	6 %
3 (približno vsak teden)	4	6 %	1	6 %
4 (približno vsak mesec)	3	5 %	3	19 %
5 (redko ali nikoli)	52	79 %	11	69 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %

**1. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih šestih mesecih imel/a glavobol?**

Ugotovili smo, da vadba v okviru projekta FIT NAJSTNIK ni imela večjega vpliva na količino glavobolov, saj nismo opazili večjih razlik med odgovori, razen razlike 3 % pri odgovoru *več kot enkrat na teden*.

**2. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v želodcu?**

Pri tem vprašanju tako kot pri prejšnjem nismo opazili veliko razlik med odgovori, temveč le eno, ki jo je potrebno omeniti. Po vadbi je 17,5 % ljudi čutilo bolečine v želodcu, pred njo pa 9,5 % več, in sicer 27 %.

**3. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v hrbtu?**

Veliko odstopanje smo opazili pri odgovoru *redko ali nikoli*, in sicer kar za 27 %. Pred vadbo je ta odgovor označilo 66 %, po njej pa 39 %.

**4. podvprašanje: Kako pogosto si se v zadnjih 6-ih mesecih počutil/-a 'na tleh' (žalosten/-na, nesrečen/-na)?**

Ugotovili smo, da je največja razlika pri odgovoru *približno vsak mesec*. Pred vadbo je ta odgovor označilo 26 %, po vadbi pa 33 %, kar je za 7 % več. Pri vseh ostalih odgovorih se odstotek zmanjša ali ostaja enak.

**5. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a razdražljiv/-a ali slabe volje?**

Največjo razliko pri tem podvprašanju smo opazili pri odgovoru *več kot enkrat na teden*, in sicer zmanjšanje za 10 %. Pred vadbo je odgovor označilo 21 %, po vadbi pa 10 %. Razlika vredna omembe je tudi pri odgovoru *redko ali nikoli*. Ta odgovor se je povečal za 9 %, od 24 % na 33 %.

**6. podvprašanje: Kako pogosto si bil/-a v zadnjih 6 mesecih nervozen/-na?**

10 % odstopanje smo opazili pri odgovoru *približno vsak mesec*, kar je tudi največje odstopanje, tukaj se je odstotek torej znižal iz 21 % na 11 %. Skoraj pri vseh odgovorih se odstotek po vadbah zniža, le pri odgovoru *redko ali nikoli* pa se odstotek zviša za 9 %.

**7. podvprašanje: Kako pogosto v zadnjih šestih mesecih nisi mogel/-la zaspati?**

Pri tem podvprašanju smo večje odstopanje opazili le pri odgovoru *približno vsak dan*. Razlika znaša 12 %, odstotek se je torej znižal iz 12 % na 0 %.

**8. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a vrtoglavico oz. si bil/-a omotična?**

Pred projektom je bilo 5 % vseh anketirancev omotičnih *približno vsak mesec*. Po njem pa je omotičnost zaznalo 19 %. Omotičnosti sploh ni ali skoraj ni zaznalo 79 % anketirancev, po projektu 69 %. *Približno vsak dan* pa le pred projektom 5 %, po projektu pa 0 %.

## 3. 1. 5 RAVEN ZAZNANEGA STRESA (5. anketno vprašanje)

Tabela 5: Zaznani stres

<b>Naslednja skupina vprašanj označuje raven zaznanega stresa pri tebi. Označi, kako pogosto se je določeno počutje pri tebi pojavljalo v zadnjem mesecu.</b>				
Odgovori	PRED ZAČETKOM VADBE		PO VADBI	
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
<b>1. Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da ne zmoreš nadzirati pomembnih stvari v svojem življenju?</b>				
1 (nikoli)	18	27 %	8	50 %
2 (skoraj nikoli)	14	21 %	2	13 %
3 (občasno)	16	24 %	3	19 %
4 (dokaj pogosto)	12	18 %	3	19 %
5 (zelo pogosto)	6	9 %	0	0 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %
<b>2. Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a zaupanje vase, da zmoreš obvladati osebne probleme?</b>				
1 (nikoli)	2	3 %	1	6 %
2 (skoraj nikoli)	12	18 %	0	0 %
3 (občasno)	22	33 %	5	31 %
4 (dokaj pogosto)	22	33 %	5	31 %
5 (zelo pogosto)	8	12 %	5	31 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %
<b>3. Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da se stvari odvijajo tako, kot si želiš?</b>				
1 (nikoli)	5	8 %	2	13 %
2 (skoraj nikoli)	18	27 %	2	13 %
3 (občasno)	28	42 %	3	19 %
4 (dokaj pogosto)	12	18 %	6	38 %
5 (zelo pogosto)	3	5 %	3	19 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %
<b>4. Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da so težave tako velike, da jih ne moreš premagati/rešiti?</b>				
1 (nikoli)	15	23 %	7	44 %
2 (skoraj nikoli)	25	38 %	3	19 %
3 (občasno)	18	27 %	5	31 %
4 (dokaj pogosto)	6	9 %	1	6 %

5 (zelo pogosto)	2	3 %	0	0 %
Skupaj	66	100 %	16	100 %

Pri petem vprašanju so anketiranci morali označiti, kako pogosto zaznavajo razne pokazatelje prisotnosti stresa. Možni odgovori so bili nikoli, skoraj nikoli, občasno, dokaj pogosto in zelo pogosto.

**1. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da ne zmoreš nadzirati pomembnih stvari v svojem življenju?**

Na to podvprašanje je pred izvajanjem vadb programa FIT NAJSTNIK z *nikoli* odgovorilo 27 % anketirancev, po programu pa 50 %, kar je za kar 23 % bolje. 9 % anketirancev je imelo pred programom mnenje, da pomembnih stvari v življenju *zelo pogosto* ne morejo nadzirati, po programu pa 0 %, kar je opazno bolje.

**2. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a zaupanje vase, da zmoreš obvladati osebne probleme?**

Odgovor *zelo pogosto* je pred programom označilo 12 %, po programu pa 31 %, kar je tudi opazno bolje (za 19 %). Izpostavili bi tudi odgovor *skoraj nikoli*, ki ga je pred izvajanjem programa označilo 18 % anketirancev, po programu pa 0 %, kar je opazno bolje.

**3. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da se stvari odvijajo tako, kot si želiš?**

Pri tem podvprašanju smo večja odstopanja opazili pri večini odgovorov. Največje pa je bilo pri odgovoru *dokaj pogosto*. Pred vadbo je ta odgovor označilo 18 %, po njej pa 38 %, kar je za 20 % več.

**4. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da so težave tako velike, da jih ne moreš premagati/rešiti?**

Pri tem podvprašanju je pred programom odgovor *nikoli* označilo 23 % anketirancev, po programu pa 44 %, kar je za 17 % bolje. Odgovor *skoraj nikoli* je pred programom označilo 38 % anketirancev, po programu pa 19 %. Ta dva odgovora prikazujeta največjo razliko med rezultati po in pred programom.

## 3. 1. 6 SPLOŠNO PSIHIČNO POČUTJE (6. anketno vprašanje)

Tabela 6: Splošno psihično počutje

<b>Sledi skupina trditev o tvojem splošnem psihičnem počutju. Označi, kakšno je bilo tvoje počutje v zadnjih dveh tednih.</b>				
Odgovori	PRED ZAČETKOM VADBE		PO VADBI	
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
<b>1. V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a veselo in dobre volje.</b>				
1 (nič časa/nikoli)	0	0 %	0	0 %
2 (nekaj časa)	11	17 %	0	0 %
3 (manj kot polovico časa)	7	11 %	2	13 %
4 (več kot polovico časa)	17	27 %	3	20 %
5 (večino časa)	23	37 %	6	40 %
6 (ves čas)	5	8 %	4	27 %
Skupaj	63	100 %	15	100 %
<b>2. V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a pomirjeno in sproščeno.</b>				
1 (nič časa/nikoli)	2	3 %	0	0 %
2 (nekaj časa)	19	30 %	4	27 %
3 (manj kot polovico časa)	5	8 %	3	20 %
4 (več kot polovico časa)	17	27 %	2	13 %
5 (večino časa)	17	27 %	2	13 %
6 (ves čas)	3	5 %	4	27 %
Skupaj	63	100 %	15	100 %
<b>3. V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a aktivno in živahno.</b>				
1 (nič časa/nikoli)	3	5 %	0	0 %
2 (nekaj časa)	11	17 %	2	13 %
3 (manj kot polovico časa)	8	13 %	1	7 %
4 (več kot polovico časa)	15	24 %	3	20 %
5 (večino časa)	14	22 %	4	27 %
6 (ves čas)	12	19 %	5	33 %
Skupaj	63	100 %	15	100 %
<b>4. V zadnjih dveh tednih sem se zbudil/-a svež/-a in spočit/-a.</b>				
1 (nič časa/nikoli)	10	16 %	1	7 %
2 (nekaj časa)	18	29 %	1	7 %
3 (manj kot polovico časa)	9	14 %	1	7 %

4 (več kot polovico časa)	9	14 %	3	20 %
5 (večino časa)	10	16 %	6	40 %
6 (ves čas)	7	11 %	3	20 %
Skupaj	63	100 %	15	100 %
<b>5. V zadnjih dveh tednih je bilo moje vsakodnevno življenje napolnjeno s stvarmi, ki me zanimajo.</b>				
1 (nič časa/nikoli)	2	3 %	0	0 %
2 (nekaj časa)	19	30 %	4	27 %
3 (manj kot polovico časa)	17	27 %	1	7 %
4 (več kot polovico časa)	11	17 %	4	27 %
5 (večino časa)	10	16 %	6	40 %
6 (ves čas)	4	6 %	0	0 %
Skupaj	63	100 %	15	100 %

**1. podvprašanje: V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a veselo in dobre volje.**

Pred in po programu FIT NAJSTNIK se *nič časa* ali *nikoli* nihče ni počutil veselo. Največje odstopanje opazimo pri odgovoru *ves čas*, in sicer se 19 % anketirancev več kot pred vadbo po vadbi počuti veselo in dobre volje.

**2. podvprašanje: V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a pomirjeno oz. sproščeno.**

*Več kot polovico časa* in *večino časa* se je sproščeno počutilo 27 % anketirancev pred projektom, po njem pa 13 %. *Ves čas* je bilo eno iz med večjih odstopanj, in sicer za 22 %.

**3. podvprašanje: V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a aktivno in živahno.**

V zadnjih dveh tednih pred projektom se je *ves čas* počutilo aktivno in živahno 19 % anketirancev, po projektu pa 33 %.

**4. podvprašanje: V zadnjih dveh tednih sem se zbudil/-a svež/-a in spočit/-a.**

*Nekaj časa* se je pred projektom zbudilo sveže in spočito 29 % anketirancev, po njem pa 7 %. Pri odgovoru *večino časa* pa opazimo razliko 24 %.

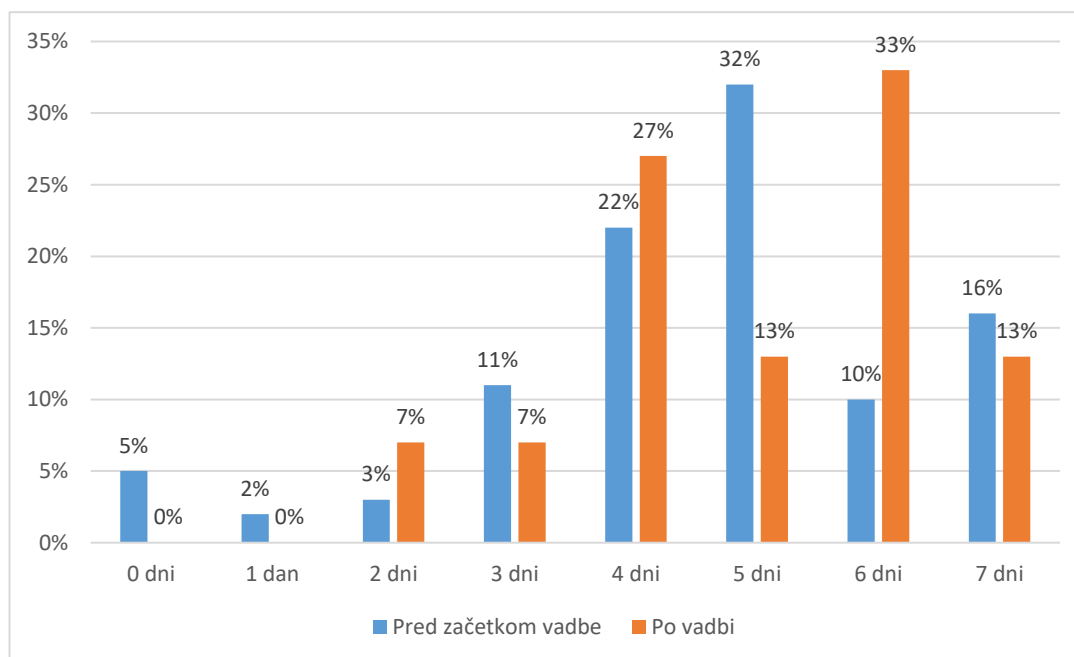
**5. podvprašanje: V zadnjih dveh tednih je bilo moje vsakodnevno življenje napolnjeno s stvarmi, ki me zanimajo.**

Pred programom FIT NAJSTNIK je 27 % anketirancev menilo, da se to dogaja *manj kot polovico časa*. Enako je po vadbi menilo le 7 % anketiranih. Pred začetkom vadbe je 16 % anketirancev ocenilo, da se to dogaja *večino časa*, po vadbi pa je to menilo 40 % anketirancev. Pri tem odgovoru gre za največje odstopanje, in sicer kar za 24 %.

## 3. 1. 7 TELESNA AKTIVNOST ANKETIRANCEV (7. anketno vprašanje)

Tabela 7: Telesna aktivnost

Pomisli na zadnjih sedem dni. Koliko dni si bil/-a telesno dejaven/-na skupno vsaj 60 minut na dan? Ko odgovarjaš na vprašanje, upoštevaj celoten čas, ki ga v posameznem dnevu porabiš za telesno dejavnost.				
Odgovori	PRED ZAČETKOM VADBE		PO VADBI	
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
1 (0 dni)	3	5 %	0	0 %
2 (1 dan)	1	2 %	0	0 %
3 (2 dni)	2	3 %	1	7 %
4 (3 dni)	7	11 %	1	7 %
5 (4 dni)	14	22 %	4	27 %
6 (5 dni)	20	32 %	2	13 %
7 (6 dni)	6	10 %	5	33 %
8 (7 dni)	10	16 %	2	13 %
Skupaj	63	100 %	15	100 %



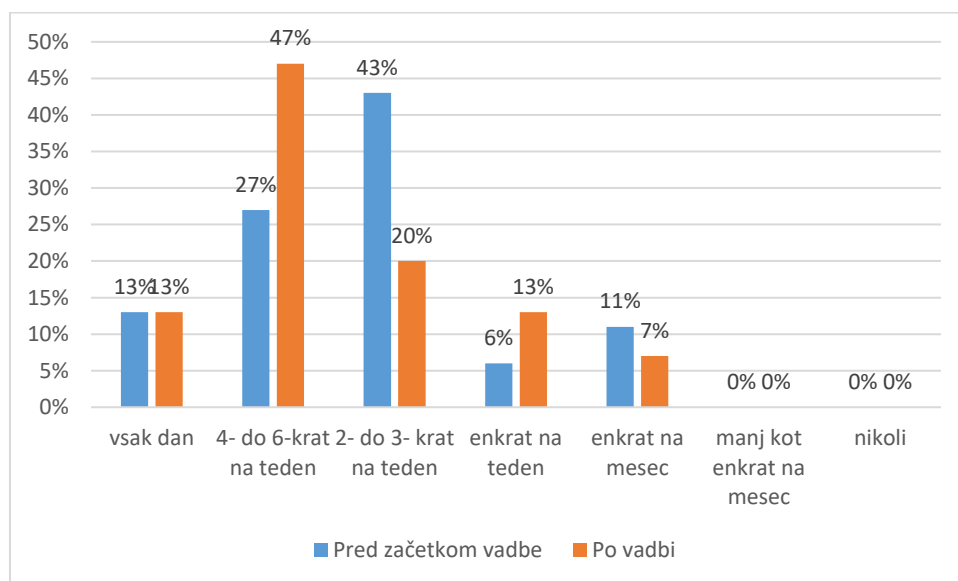
Graf 4: Telesna aktivnost

Največje odstopanje smo opazili pri odgovoru 5 dni na teden, saj je pred projektom telovadilo 32 % anketirancev, po njem pa 19 % manj, torej 13 %. 6 dni je pred projektom vadbo opravljajo 10 %, po projektu pa 23 % več, torej kar 33 %. 7 dni je pred anketo telovadilo 16 %, po projektu pa 13 %.

## 3. 1. 8 IZVENŠOLSKA TELESNA DEJAVNOST (8. anketno vprašanje)

Tabela 8: Izvenšolska telesna dejavnost

Izven šolskega časa: Kako pogosto si običajno telesno/športno dejaven/-na v prostem času (izven pouka) tako intenzivno, da ti zmanjka sape ali se prepotiš?				
Odgovori	PRED ZAČETKOM VADBE		PO VADBI	
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
1 (vsak dan)	8	13 %	2	13 %
2 (4- do 6-krat na teden)	17	27 %	7	47 %
3 (2- do 3-krat na teden)	27	43 %	3	20 %
4 (enkrat na teden)	4	6 %	2	13 %
5 (enkrat na mesec)	7	11 %	1	7 %
6 (manj kot enkrat na mesec)	0	0 %	0	0 %
7 (nikoli)	0	0 %	0	0 %
Skupaj	63	100 %	15	100 %



Graf 5: Izvenšolska telesna dejavnost

Ugotovili smo, da je v prostem času 4- do 6-krat na teden za 20 % več telesno dejavnih kot pred programom.



### 3. 1. 9 DODATNA VPRAŠANJA V ANKETI PO OPRAVLJENIH VADBAM

V anketi po opravljenih vadbah smo dodali tri vprašanja kot povratno informacijo o izvajanju programa FIT NAJSTNIK na naši šoli. Ti odgovori neposredno ne potrjujejo naših hipotez, vendar lahko nudijo odgovornim za program pomembno povratno informacijo.

#### 9. anketno vprašanje: Kako pogosto ti je uspelo sodelovati pri vadbah?

Tabela 9: Sodelovanje pri vadbah

<b>Kako pogosto ti je uspelo sodelovati pri vadbah?</b>		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (Vadbe sem vedno opravil.)	1	7 %
2 (Opravil sem več kot polovico vadb.)	6	40 %
3 (Opravil sem manj kot polovico vadb.)	3	20 %
4 (Opravil sem samo nekaj vadb.)	3	20 %
5 (Drugo:)	2	13 %
Skupaj	15	100 %

#### Odgovori drugo:

- vsak dan sem bil na 3-urnem treningu
- eno vajo sem opravil

#### 10. anketno vprašanje: Kaj te je za izvajanje vadb najbolj spodbudilo?

#### Odgovori:

- da je vadba sproščujoča in da te zjutraj zbudi
- da z vstrajnostjo zmorem vse
- sošolci
- učitelj
- jaz
- da bom imela boljšo postavo
- učitelji
- da nisem imel nič boljšega delati
- glasba
- da nisem obupal, ko mi kakšna vaja ni šla
- ko smo jih skupaj delali v šoli
- telesna aktivnost
- druženje

**11. anketno vprašanje: Na kratko zapiši svoje mnenje o projektu FIT NAJSTNIK.**

**Odgovori**

- zelo zabavno, poučno ...
- ni mi všeč, ker imam vsak dan trening
- zanimivo, naporno
- zanimivo (lahko bi bila neka nagrada za najbolj aktiven razred, da nam da še več motivacije)
- premalo vaj za moč, slaba organizacija poteka
- dober namen
- prelahke vaje
- je 'kul'
- to je zelo zanimiv projekt, saj športamo, kar imam rada
- zanimivo
- zelo mi je všeč
- zdi se mi, da bi celoten projekt moral potekati v šoli, saj se doma skoraj nobenemu ne bi ljubilo
- nepotrebno
- bilo je 'fajn', po vadbi se bolje počutiš

### 3. 2. PRIMERJAVA S SLOVENSKIM POVPREČJEM

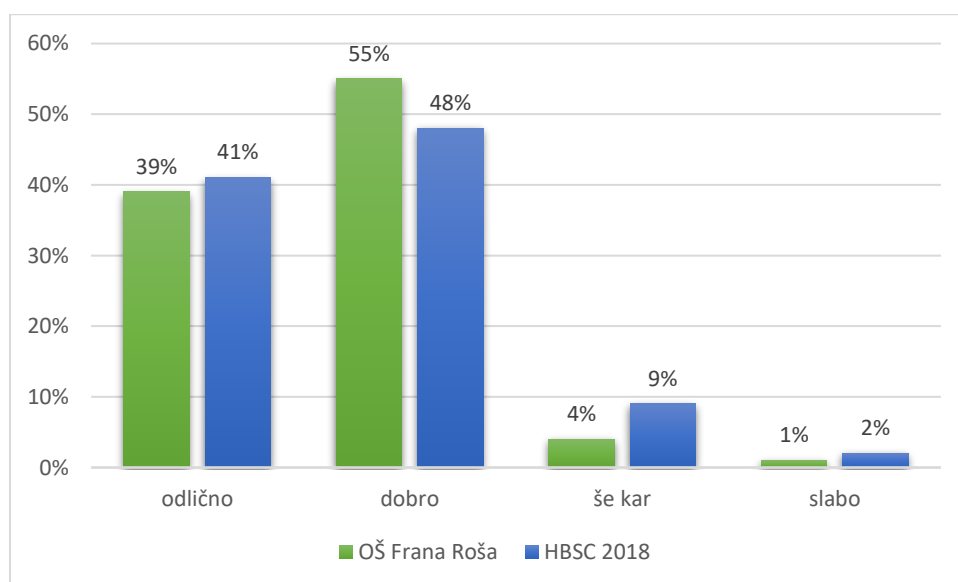
Za primerjavo s slovenskim povprečjem iz študije HBSC 2018 smo vzeli naše podatke iz 1. ankete, saj je bil tu vzorec večji (67 anketirancev) in zato bolj primerljiv. Iz študije smo vzeli podatke 13-letnikov (povprečni rezultati za oba spola skupaj).

Opomba: Zaradi boljše preglednosti smo se odločili, da bomo pri vprašanjih oz. podvprašanjih v tabelah 10–13 rdeče obarvali največje odstopanje.

#### 3. 2. 1 PRIMERJAVA SAMOOCENE ZDRAVJA

Tabela 10: Primerjava samoocene zdravja

Kakšno se ti zdi tvoje zdravje?		
	OŠ FRANA ROŠA	HBSC 2018
Odgovori	Odstotek	Odstotek
1 (odlično)	39 %	41 %
2 (dobro)	55 %	48 %
3 (še kar dobro)	4 %	9 %
4 (slabo)	1 %	2 %
Skupaj	100 %	100 %



Graf 6: Primerjava samoocene zdravja

Ugotavljamo, da je pri odgovorih na to vprašanje največja razlika pri odgovoru *dobro*, in sicer je razlika 7%. Učenci OŠ Frana Roša so ta odgovor označili v 55 %, HBSC pa 48 %. Sicer posebnih razlik ne opažamo.

### 3. 2. 2. PRIMERJAVA KVALITETE ŽIVLJENJA

Tabela 11: Primerjava kvalitete življenja

Podana je lestvica od 0 do 10. Na vrhu lestvice »10« označuje najboljše možno življenje zate, na dnu pa »0« najslabše možno življenje zate. Na splošno: Kje na lestvici se nahajaš trenutno?		
	OŠ FRANA ROŠA	HBSC 2018
Odgovori	Odstotek	Odstotek
1 (10 - Najboljše možno življenje)	4 %	19,3 %
2 (9)	19 %	21,4 %
3 (8)	40 %	28,9 %
4 (7)	18 %	15,3 %
5 (6)	6 %	5,9 %
6 (5)	9 %	4,6 %
7 (4)	1 %	1,7 %
8 (3)	1 %	1,2 %
9 (2)	0 %	0,4 %
10 (1)	0 %	0,3 %
11 (0 - Najslabše možno življenje)	0 %	0,8 %
Skupaj	100 %	100 %

Ugotavljamo, da so naši rezultati na splošno zelo podobni rezultatom HBSC študije, le da ima pri prvem možnem odgovoru na naši šoli dosti manj učencev mnenje, da živi *najboljše možno življenje*, in sicer le 4 %, medtem ko je pri HBSC študiji ta odgovor označilo 19,3 % anketiranih.

## 3. 2. 3 PRIMERJAVA PSIHOSOMATSKIH SIMPTOMOV

Tabela 12: Primerjava psihosomatskih simptomov

<b>Spodaj so navedene trditve o t. i. psihosomatskih simptomih. Za vsako trditev označi, kako pogosto se je določen simptom pojavil pri tebi v zadnjih 6 mesecih.</b>		
	OŠ FRANA ROŠA	HBSC 2018
Odgovori	Odstotek	Odstotek
<b>1. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a glavobol?</b>		
1 (približno vsak dan)	3 %	3,2 %
2 (več kot enkrat na teden)	9 %	6,2 %
3 (približno vsak teden)	11 %	9,1 %
4 (približno vsak mesec)	18 %	22,8 %
5 (redko ali nikoli)	59 %	58,7 %
Skupaj	100 %	100 %
<b>2. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v želodcu?</b>		
1 (približno vsak dan)	2 %	2,0 %
2 (več kot enkrat na teden)	3 %	4,3 %
3 (približno vsak teden)	11 %	6,5 %
4 (približno vsak mesec)	27 %	28,4 %
5 (redko ali nikoli)	57 %	58,8 %
Skupaj	100 %	100 %
<b>3. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v hrbtu?</b>		
1 (približno vsak dan)	11 %	4,8 %
2 (več kot enkrat na teden)	4 %	4,0 %
3 (približno vsak teden)	4 %	7,6 %
4 (približno vsak mesec)	14 %	16,9 %
5 (redko ali nikoli)	66 %	66,6 %
Skupaj	100 %	100 %
<b>4. Kako pogosto si se v zadnjih 6 mesecih počutil/-a na tleh (žalosten/-na, nesrečen/-na)?</b>		
1 (približno vsak dan)	9 %	7,2 %
2 (več kot enkrat na teden)	14 %	9,5 %
3 (približno vsak teden)	18 %	9,5 %
4 (približno vsak mesec)	26 %	23,9 %
5 (redko ali nikoli)	33 %	49,9 %
Skupaj	100 %	100 %

<b>5. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a razdražljiv/-a ali slabe volje?</b>		
1 (približno vsak dan)	9 %	7,6 %
2 (več kot enkrat na teden)	21 %	12,3 %
3 (približno vsak teden)	18 %	16,6 %
4 (približno vsak mesec)	27 %	35,4 %
5 (redko ali nikoli)	24 %	28,1 %
Skupaj	99 %	100 %
<b>6. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a nervozen/-na?</b>		
1 (približno vsak dan)	19 %	9,3 %
2 (več kot enkrat na teden)	18 %	15,5 %
3 (približno vsak teden)	17 %	18,8 %
4 (približno vsak mesec)	21 %	30,2 %
5 (redko ali nikoli)	24 %	28,2 %
Skupaj	100 %	100 %
<b>7. Kako pogosto v zadnjih 6 mesecih nisi mogel/-la zaspati?</b>		
1 (približno vsak dan)	12 %	10,0 %
2 (več kot enkrat na teden)	15 %	11,1 %
3 (približno vsak teden)	6 %	13,4 %
4 (približno vsak mesec)	13 %	19,9 %
5 (redko ali nikoli)	53 %	45,6 %
Skupaj	100 %	100 %
<b>8. Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a vrtoglavico oz. si bil/-a omočična?</b>		
1 (približno vsak dan)	5 %	3,2 %
2 (več kot enkrat na teden)	6 %	3,7 %
3 (približno vsak teden)	6 %	4,7 %
4 (približno vsak mesec)	5 %	11,4 %
5 (redko ali nikoli)	79 %	77,0 %
Skupaj	100 %	100 %

**1. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih mesecih imel/a glavobol?**

Ugotavljamo, da pri prvem podvprašanju ni večjih odstopanj med odgovori.

**2. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v želodcu?**

Prav tako pri tem podvprašanju ni večjih odstopanj med odgovori.

**3. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v hrbtu?**

To vprašanje je prav tako imelo zelo podobne rezultate, najbolj se razlikujejo pri odgovoru *približno vsak dan*, kjer je razlika 4,5 %.

**4. podvprašanje: Kako pogosto si se v zadnjih 6 mesecih počutil/-a 'na tleh' (žalosten/-na, nesrečen/-na)?**

Rezultati pri tem vprašanju niso bili presenetljivi, vsi odstotki so si bili tako pri naši in HBSC študiji podobni razen pri odgovoru *redko ali nikoli* (razlika kar 16,9 %). Prav tako so opazne razlike pri ostalih odgovorih, npr. pri odgovoru *približno vsak teden* je 8,5 %.

**5. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a razdražljiv/-a ali slabe volje?**

Pri učencih OŠ Frana Roša opazamo rahlo povišane vrednosti, največja razlika je pri odgovoru *več kot enkrat na teden*, kjer je 8,7 % naših učencev pogosteje označilo ta odgovor.

**6. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a nervozen/-na?**

Tudi pri tem vprašanju ugotavljamo, da je pri učencih naše šole ta simptom pogosteje označen. Največja razlika je pri odgovoru *približno vsak dan*, katerega je označilo 19 % naših učencev, pri študiji pa 9,3 %, razlika je torej 9,7 %.

**7. podvprašanje: Kako pogosto v zadnjih 6 mesecih nisi mogel/-la zaspati?**

Pri tem podvprašanju ne opazamo posebnih odstopanj, največja razlika, za 7,4 %, je pri odgovoru *redko ali nikoli*.

**8. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a vrtoglavico oz. si bil/-a omotična?**

Ne opazamo posebnih odstopanj, očitna razlika pa je pri odgovoru *približno vsak mesec*, pri katerem je 8,4 % mladostnikov iz študije HBSC pogosteje označilo ta odgovor.

## 3. 2. 4 PRIMERJAVA ZAZNANEGA STRESA

Tabela 13: Primerjava zaznanega stresa

<b>Naslednja skupina vprašanj označuje raven zaznanega stresa pri tebi. Označi, kako pogosto se je določeno počutje pri tebi pojavljalo v zadnjem mesecu.</b>		
Odgovori	OŠ FRANA ROŠA	HBSC 2018
<b>1. Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da ne zmoreš nadzirati pomembnih stvari v svojem življenju?</b>		
1 (nikoli)	27 %	29,0 %
2 (skoraj nikoli)	21 %	35,9 %
3 (občasno)	24 %	23,3 %
4 (dokaj pogosto)	18 %	8,0 %
5 (zelo pogosto)	9 %	3,8 %
Skupaj	99 %	100 %
<b>2. Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a zaupanje vase, da zmoreš obvladati osebne probleme?</b>		
1 (nikoli)	3 %	9,5 %
2 (skoraj nikoli)	18 %	13,1 %
3 (občasno)	33 %	27,6 %
4 (dokaj pogosto)	33 %	33,0 %
5 (zelo pogosto)	12 %	16,7 %
Skupaj	99 %	100 %
<b>3. Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da se stvari odvijajo tako, kot si želiš?</b>		
1 (nikoli)	7 %	7,3 %
2 (skoraj nikoli)	27 %	15,6 %
3 (občasno)	42 %	35,1 %
4 (dokaj pogosto)	18 %	32,0 %



5 (zelo pogosto)	4 %	10,0 %
Skupaj	99 %	100 %
<b>4. Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da so težave tako velike, da jih ne moreš premagati/rešiti?</b>		
1 (nikoli)	22 %	33,2 %
2 (skoraj nikoli)	37 %	34,3 %
3 (občasno)	37 %	34,3 %
4 (dokaj pogosto)	27 %	18,5 %
5 (zelo pogosto)	9 %	8,9 %
Skupaj	100 %	100 %

**1. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da ne zmoreš nadzirati pomembnih stvari v svojem življenju?**

Tukaj je največje odstopanje pri odgovoru *skoraj nikoli*, in sicer 14,9 %, pri odgovoru *dokaj pogosto* pa je razlika 10 %.

**2. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a zaupanje vase, da zmoreš obvladati osebne probleme?**

Ugotavljamo, da osebnih problemov v zadnjem mesecu *nikoli* ni moglo obvladati 3 % anketirancev naše šole, to je za 6,5 % manj kot pri študiji HBSC 2018, kar je bila tudi največja razlika med našo in anketo HBSC. Ostala odstopanja so zelo majhna.

**3. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da se stvari odvijajo tako, kot si želiš?**

Opazili smo le eno večje odstopanje, in sicer pri odgovoru *dokaj pogosto*. Razlika je 14 %.

**4. podvprašanje: Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da so težave tako velike, da jih ne moreš premagati/rešiti?**

Opazili smo, da je največja razlika med anketama pri odgovoru *nikoli*, in sicer za 11,2 %.

### 3. 3 FOKUSNE SKUPINE

Zaradi majhnega vzorca drugega anketiranja smo se za podkrepitev teh rezultatov odločili za dodatno obliko iskanja podatkov, in sicer kvalitativno metodo raziskovanja, t. i. fokusne skupine. Iz naše baze anketirancev, ki so sodelovali v projektu FIT NAJSTNIK, smo izbrali dve skupini, eno s tremi in drugo z dvema anketirancema iz 6. in 9. razreda osnovne šole. Skupaj smo torej imeli 5 sodelujočih. Vsi so predhodno že sodelovali v anonimnem anketiranju. Zaradi epidemioloških razmer in karanten na šoli je bilo število sodelujočih manjše, kot se običajno priporoča (npr. učenci, s katerimi smo že bili dogovorjeni, so zbolevali ali odhajali v karantene). Vsaki skupini smo zastavili 15 vprašanj, in sicer o telesni aktivnosti, psihofizičnem počutju, spancu in o programu FIT NAJSTNIK.

Vprašanja smo si pripravili vnaprej, prav tako smo pogovore zvočno posneli, s čimer so bili sodelujoči učenci seznanjeni. To smo naredili, da bi si olajšali zapisovanje ugotovitev in odgovorov. Fokusni skupini sva vodila dva učenca in učence aktivno spodbujala k sodelovanju in izražanju svojega mnenja. Odgovore obeh fokusnih skupin smo zaradi lažjega pregleda združili.

#### POTEK POGOVOROV

**1. Kakšno se ti na splošno zdi tvoje počutje?**

Sodelujoči so s svojim zdravjem zadovoljni.

**2. Ali razlikuješ med psihičnim in fizičnim počutjem?**

Šestošolci niso vedeli, kaj ta izraza pomenita, zato smo jim razložili. Devetošolca sta izraza razumela in ustrezno pojasnila.

**3. Koliko ur spanca misliš, da bi moral/-a imeti na dan?**

Šestošolci in eden od devetošolcev so rekli 10 ur. En devetošolec pa od 7 do 9 ur.

**4. Kaj je po tvojem mnenju stres?**

Šestošolci so menili, da so pokazatelji stresa strah, živčnost in tresljaji rok, ki se pojavijo pred spraševanjem, testom itd. Devetošolci so menili enako.

### 5. Kako se spopadaš s stresom?

Šestošolci se s stresom spopadajo z globokim dihanjem, prav tako eden izmed devetošolcev. Drugi devetošolec pa si reče, da bo vse v redu.

### 6. Kaj po tvojem mnenju pomeni redna telesna aktivnost oz. vadba?

Šestošolci menijo, da če se redno gibaš več časa, ostaneš zdrav. Devetošolci pa menijo, da je redna telesna aktivnost, če se gibaš vsaj eno uro na dan in se utruiš.

### 7. Približno kolikokrat na teden si izvajal/-a vadbe?

Šestošolci 2- do 4-krat na teden, devetošolci pa zelo različno: eden skoraj vsak dan, drug pa enkrat na teden.

### 8. Si se bolje počutil/-a pred ali po izvajanju vadbi?

Večina se je bolje počutila po vadbi, razen ene šestošolke, ki se je zaradi slabe fizične pripravljenosti počutila slabše. Počutili so se bolje psihično, ko pa so pridobili na kondiciji, pa tudi fizično.



Slika 5: Fokusna skupina z devetošolcema



Slika 4: Fokusna skupina s šestšolci

### 9. Si se po vadbi boljše počutil/-a psihično ali fizično?

Devetošolec se je bolje počutil psihično in fizično, druga devetošolka pa ni opazila sprememb. Šestošolke so se počutile bolje.

**10. Ali si po večkratnem opravljanju vadbe opazil/-a spremembe? Če si, kakšne so bile?**

Počutili so se bolje. Izboljšala se jim je telesna pripravljenost.

**11. Ali sta se ti po vadbah izboljšala količina in kvaliteta spanca?**

Večini se je kvaliteta spanca izboljšala; razen enemu devetošolcu, ki se veliko ukvarja s telesno dejavnostjo, je ostala enaka. Projekt na količino spanja ni vplival, je pa vplival na čas, ki je potreben za to, da so zaspali.

**12. Ali si opazil/-a kakšno spremembo pri svojih delovnih navadah?**

Sprememba v delovnih navadah šestošolcev je, da se učijo zjutraj in imajo višjo motivacijo za delo. Pri devetošolcih, ki so imeli projekt FIT NAJSTNIK v šoli pred 1. uro, pa so na dan telovadbe opazili večjo delovno vnemo.

**13. Kakšno je vaše mnenje o projektu FIT NAJSTNIK?**

Vsi sodelujoči so se strinjali, da je bil FIT NAJSTNIK v redu. Eden od devetošolcev pa je menil, da ta projekt ne bi škodil nobenemu najstniku in ga torej priporoča.

**14. Ali imate kakšno idejo, kako bi lahko tudi šola pozitivno vplivala na vaše psihično počutje?**

Vsi so se strinjali, da bi bilo zaželenih več ur športne vzgoje in manj predmetov, ki so stresni za učence. En devetošolec je predlagal tudi več zelenega rastlinja v učilnicah in okolici šole.

**15. Ali so te vadbe okrepile in motivirale za nadaljnjo telesno aktivnost?**

Vse udeležence je program motiviral za nadaljnje športno udejstvovanje.

Glede na naše zastavljene hipoteze smo iz pridobljenih informacij ugotovili sledeče:

- Glede na odgovore mladostnikov na 8. in 9. zastavljeno vprašanje (8. Si se bolje počutil/-a pred ali po izvajani vadbi? 9. Si se po vadbi boljše počutil/-a psihično ali fizično?) fokusnim skupinam lahko ugotovimo, da naša **tretja hipoteza** drži.
- 11. vprašanje (Ali se ti je po vadbah izboljšala količina in kvaliteta spanca?) se nanaša na **peto hipotezo** in jo potrjuje, saj se večini mladostnikov izboljša kvaliteta spanja.
- Prav tako lahko z odgovorom na 12. vprašanje (Ali si opazil/-a kakšno spremembo pri svojih delovnih navadah?) potrdimo našo **šesto hipotezo**.

### 3. 4 INTERVJUJI

#### 3. 4. 1 INTREVJUJI Z UČITELJI

Opravili smo štiri intervjuje z učitelji naše šole:

- z učiteljico športa Desanko Čalasan Grajžl (DČG)
- z učiteljico v 4. razredu Mojco Merčnik (MM)
- z učiteljico v 5. razredu Andrejo Založnik (AZ)
- z učiteljem športa Vojinom Mlinarevičem (VM)

Vsem smo zastavili enaka vprašanja, zato smo tudi odgovore zapisali po vprašanjih. Intervjuvance smo označili s kraticami.

#### 1. Ali pri učencih opazate zanimanje za športno vzgojo?

DČG: Interes otrok ostaja enak, imajo veliko željo po gibanju.

MM: Ja, opažam, da je športna vzgoja zelo priljubljena.

AZ: Da.

VM: Pri učencih opažam veliko zanimanja za športno vzgojo. Če vprašate mene, se več kot 90 % učencev naše šole zelo rado udeležuje športnih aktivnostih, ki jih naša šola ponuja.

#### 2. Kako pomembno se vam zdi gibanje pri mladostnikih in zakaj?

DČG: Pri mladostnikih je gibanje zelo pomembno. Razvije se mnogo področij, če se otrok ukvarja s športom. Gre za motorični, psihosocialni razvoj, vključena je tudi socializacija, ki jo otroci v tem obdobju zelo potrebujejo. Psihično so bolj stabilni, odgovorni, znajo razpolagati s časom.

MM: Šport ima zelo velik pomen, saj vpliva na razvoj možganov (možgani so bolj prekrvavljeni s kisikom). Šport vpliva tudi na postavo učencev in posledično tudi na samopodobo. Pozitivno vpliva na počutje.

AZ: Zelo je pomembno, ker vpliva na veliko področij. Na primer povezano je z delovanjem možganov. Gibanje pomeni neko sprostitev, za marsikoga potrditev ...

VM: Vsekakor je zelo pomembno za telesno razvoj in, če se ne motim, je celo dokazano, da se možgani bolje razvijajo.

**3. Pri kateri starosti opazate, da je zanimanje za šport največje?**

**DČG:** Menim, da kar pri vseh razredih. Nisem še naletela, da katera generacija ne bi imela interesa ali bi odklanjala šport.

**MM:** Največje je pri mladostnikih in pri ženskah približno nad 45. letom.

**AZ:** Ker sama poučujem le 5. razred, je to z mojega pogleda težje oceniti. Če pa pogledam nekaj let nazaj, ko sem učila mlajše razrede, opažam, da je interes za šport vedno nekako bil. Zagotovo se jim športna vzgoja zdi kot nek predah med dolgim poukom.

**VM:** Velikih razlik ni, mogoče pa je vselej navdušenje pri starejših učencih malo manjše kot pri mlajših, ampak še vedno precej veliko. Kot učitelj špora se moram bolj potruditi z motivacijo pri starejših učencih.

**4. Pri kateri starosti opazate, da je zanimanje za šport najmanjše?**

**MM:** Najmanjše je pri ženskah med 30. in 45. letom ter od 16. leta naprej in pri tistih, ki niso včlanjeni v noben športni klub.

**5. Kakšna oblika vadbe se vam zdi, da mladostnike najbolj vzpodbudi k telesni dejavnosti?**

**DČG:** Mlajše do 5. in 6. razreda predvsem zanimajo športi, ki jih skupaj s starši izberejo in trenirajo v klubih. V klubih se s starostjo pogosto dviguje raven tekmovalnosti, mnogo otrok zaradi tega preneha trenirati in se usmeri v kakšne druge športe. V 7., 8. in 9. razredu se navdano dekleta najdejo v skupinah in tečejo, se sprehajajo ali pa gredo v fitness. Veliko se jih pri tej starosti preusmeri v ples ali gimnastiko, športe, kjer ni v ospredju tekmovalnosti.

**MM:** Pri dekletih je večje zanimanje za športe, povezane z glasbo (ples), in kasneje tudi za gimnastiko. Pri fantih pa za športe z žogo.

**AZ:** Če pogledam moj letošnji razred – petošolce, imajo najraje igre z žogo, kakšne skupinske igre, predvsem igre, ki so tekmovalne narave, tudi kakšni poligoni, zunanje igre ...

**VM:** Daleč najraje imajo dejavnosti z žogo, za ostale dejavnosti pa je precej odvisno od tega, kako jih znaš navdušiti.

**6. Ali poleg ure športne vzgoje v razred vnašate še kakšne dodatne telesne dejavnosti?**

**Katere in zakaj ravno te?**

**DČG:** Mi smo na razrednih urah s svojim razredom izvajali program FIT NAJSTNIK, vendar se je zaradi karanten to malo porušilo. Drugače pa pri razrednih urah, saj potem, ko pregledamo razredne dogodke, telovadimo v sklopu projekta FIT NAJSTNIK. Vsako drugo uro se odpravimo v telovadnico, kjer naredimo še kakšne vaje ali jutranjo telovadbo.

**MM:** Uvajam jogo ter korekturno vadbo za večjo prožnost mišic in boljšo držo. Večkrat pri pouku delamo vaje za zvišanje srčnega utripa. Izvajam tudi metodo učenja skozi gibanje, tako da se učenci včasih priplazijo oz. priskačejo do table.

**AZ:** Poleg športne vzgoje uvajam v svoj razred tudi, kot temu rečemo mi, gibalne odmore, ki se izvajajo med poukom, po potrebi ali pač po naključju. Namen le-teh je sproščanje ali pa prekinitev neke rutine, da si oddahnemo, se razmigamo ...

**VM:** Poleg športne vzgoje, izvajamo še RaP (razširjen program), športne dneve, aktivne odmore ...

**7. Kakšna so vaša opažanja učinka telesne aktivnosti učencev na zbranost in delavnost pri pouku ter na njihovo splošno psihično počutje?**

**DČG:** Opažam, da so učenci bolj psihično stabilni, motivirani, zagnani in imajo več moči, prav tako so bolj vzdržljivi in se naučijo ter si zapomnijo več snovi.

**MM:** Opažam, da gibanje pozitivno vpliva na učne sposobnosti in zbranost.

**AZ:** Zelo vpliva, sicer so to le moja opažanja, in ima pozitiven vpliv.

**VM:** Glede tega je že veliko znanstveno dokazanega, da bolje vpliva na zbranost in njihovo delavnost. Mislim pa tudi, da se pri tistih, ki se še izven šole ukvarjajo s športom, opazi, da so bolj zbrani in delavni. Torej je to pozitivno povezano.





*Slika 6: Intervju z učiteljico športa*



*Slika 7: Intervju z učiteljem športa*

### 3. 4. 2 INTERVJU Z UTEMELJITELJICO PROGRAMA FIT NAJSTNIK

Ker nas je zanimalo, kaj je bila pravzaprav pobuda za nastanek programa FIT NAJSTNIK, smo opravili intervju s **Špelo Sešlar, prof. športne vzgoje**, ki poučuje na **Gimnaziji Celje Center**. Intervju smo zaradi trenutnih razmer opravili kar preko elektronske pošte.

#### 1. Kaj vas je vzpodbudilo za pripravo programa FIT NAJSTNIK?

Želja, da bi se najstniki več gibali. Zlasti sem želela pomagati tistim, ki se sami ne znajdejo, ki vedo, da bi se morali več gibati, a ne najdejo notranje motivacije in ne vedo, kje začeti. Sem pa idejo za ta program dobila med delom na daljavo, ko sem sestavljala in snemala različne vadbe, ki so jih dijaki potem izvajali doma.

#### 2. Po katerih kriterijih ste izbrali posamezne vadbe?

Vadbe so sestavljene po kriteriju od lažjega k težjemu, od pridobivanja osnovne vzdržljivosti in krepitvi večjih mišičnih skupin, do večanja vitkosti mišic in krepitvi posameznih mišičnih skupin. Najprej se vaje izvajajo z lastno težo, kasneje sem dodala različne rekvizite (uteži, stol in brisačo) in tako povečala intenzivnost vadb. Intenzivnost sem stopnjevala tudi z različnimi oblikami vadb in izvajanjem vaj v različnih intervalih, ponovitvah in serijah. Hkrati sem s tem poskrbela, da se najstniki vadb ne bi naveličali, ker sem vedno presenetila s čim novim.

#### 3. Kateri mladostniki so ciljna populacija za izvajanje vaših vadb?

Ciljna skupina so višji razredi osnovne šole (7.–9. razred) in srednješolci. Seveda so vadbe primerne tudi za starejše (starše, učitelje), skratka vse, ki nimajo zdravstvenih težav in omejitev in se želijo več gibati.

#### 4. Kakšne povratne informacije o projektu se prejeli do sedaj?

Vse povratne informacije so zelo pozitivne. Seveda so tisti, ki so vztrajali in izvedli program v celoti, nad rezultati najbolj navdušeni. Marsikdo vztraja tudi po koncu programa, saj so že oblikovali zdrave navade. Ostali so dobili dragocene izkušnje, spoznali so sebe, spoznali so, kako so vztrajni, kako so predani zastavljenim ciljem, ali so sposobni organizirati čas, čemu dajejo prednost in katere so njihove prioritete ...

**5. Kakšne rezultate opazate po štiritedenskem programu?**

Vsi, ki so program izvedli v celoti, so opazili spremembe na telesu in počutju. Zlasti velja to za tiste, ki so poleg izvajanja vadb, spremenili tudi prehrano. Predvsem so se bolje počutili v svoji koži, postali bolj samozavestni in imeli več energije.

**6. Ali imate okvirni podatek, koliko mladostnikov (in od kje) je izvajalo vaš program?**

V program se je vključilo 31 šol iz različnih koncev Slovenije (22 OŠ, 8 srednjih šol in 1 dijaški dom). Koliko mladostnikov je ali še bo po šolah izvajalo program, ne vem, saj še nisem dobila poročil s šol. Na naši šoli (GCC) se je na program prijavilo 48 dijakov in profesorjev.

**7. Kako vidite projekt FIT NAJSTNIK v prihodnosti? Ali se bo še razvijal?**

Na naši šoli bom s programom sigurno nadaljevala. V kakšni obliki in kako še razmišljam. Program zahteva res veliko dodatnega dela. Želim pa si, da bi ga v prihodnje spoznali in vsaj delno izvajali vsi dijaki naše šole. Mladostnike je nujno izobraziti tudi o zdravi prehrani, interes šol in države pa bi moral biti, da bi se v šolah jedlo zdravo. Ali bo to postalo realnost, je drugo vprašanje.

**8. Ali se po vaših opazanjih mladostniki gibajo premalo, ravno dovolj ali prekomerno?**

Premalo. Mladi bi se morali gibati vsaj uro na dan in vse dni v tednu. Velika večina se ne. Tudi dekleta se gibajo manj kot fantje.

**9. Pri kateri starosti opazate, da je zanimanje za šport največje?**

Če povem samo za populacijo, s katero delam, bi rekla, da je od 1. do 3. letnika zanimanje za šport približno enako, v 4. letniku pa se zanimanje zmanjša. Obremenjeni so z maturo in nadaljevanjem izobraževanja, kar jim vzame veliko energije. Če govorim na splošno, pa se otroci v vrtcu zelo radi gibajo in jim je to način življenja, če jim le starši to omogočijo in jih ne omejujejo preveč. Tudi otroci do 4. ali 5. razreda osnovne šole vsak prosti čas še izkoristijo za gibanje, potem pa začne interes upadati. Žal.

**10. Pri kateri starosti opazate, da je zanimanje za šport najmanjše?**

Mislím, da se zanimanje za šport zelo zmanjša po končani srednji šoli.

### **11. Ali količina stresa vpliva na odzivnost pri organizirani – vodeni rekreaciji?**

Zagotovo vpliva. Je pa to zelo odvisno od posameznika. Nekaterim predstavlja šport sprostitelj, kjer dajo vse ven in so lahko odzivni. Tudi po vadbi imajo več energije. Spet druge stres ohromi in jim je v takšnem stanju težje slediti navodilom in vaditi. Ampak večini vadba pomaga premagovati stres. Še posebej, če stres traja daljše časovno obdobje.

### **12. Ali so mladostniki zainteresirani v športno vzgojo v šoli?**

Načeloma moram naše dijake kar pohvaliti. Večina lepo sodeluje in so pri urah športne vzgoje aktivni. Je pa pri tem vloga športnega pedagoga zelo pomembna. Ure morajo biti pestre, prilagojene vsem, hkrati pa mora poznati, kaj je vadečim všeč, kaj jim bolj leži.

### **13. Kako dolgo bi morali biti telesno dejavni, da bi opazili psihofizične pozitivne izboljšave?**

Nič se ne zgodi čez noč. Navade pa se običajno začnejo oblikovati po 3 tednih. Torej, če vztrajamo vsaj 3 tedne vsak dan ob primerni intenzivnosti (ne premalo in ne preveč) in prehrani, bi morali opaziti spremembe.

### **14. Kakšna je zdrava količina gibanja dnevno in kako intenzivno?**

To je zelo težko reči. Res bi bilo dobro, da bi se gibali vsaj 1 uro na dan. Vadba bi morala vključevati tako aerobni del (kjer se poveča srčni utrip in se oznojimo) kot vaje za moč in gibljivost. Za marsikoga je pri tempu, ki ga živimo, in vseh obveznostih to težko. 30 minut dnevno je skoraj že nuja in čas, ki si ga vsak lahko vzame za gibanje.

### **15. Kaj bi svetovali mladostnikom, ki bi radi imeli zdrav življenjski slog?**

Samo začeti je treba. Na začetku si ne postavljajte previsokih ciljev. Ne primerjajte se z ostalimi. Imejte svoj tempo in intenzivnost vadbe. Po vadbi se morate počutiti dobro.

### 3. 4. 3 INTERVJU S PSIHOLGINJO

S tematiko preventive zdravja, torej tudi psihičnega počutja, se v Celju poglobljeno ukvarja **Center za krepitev zdravja**, ki deluje v okviru **Zdravstvenega doma Celje**. Obrnili smo se na **Marušo Naglič, univ. dipl. psihologinjo**, da nam kaj pove o psihičnem počutju mladostnikov. Prijazno nam je odgovorila na zastavljena vprašanja, seveda tudi tokrat, žal, kar preko elektronske pošte.

#### **1. Za začetek vas prosimo, da na kratko predstavite Center za krepitev zdravja.**

Center za krepitev zdravja je delovna enota znotraj zdravstvenega doma, v kateri je zaposlenih osem diplomiranih medicinskih sester, dve fizioterapevтки in dve psihologinji. Naš glavni namen je spodbujanje ljudi k zdravemu življenjskemu slogu tako, da jim nudimo informacije in podporo pri spreminjanju nezdravih navad. Izvajamo zdravstveno vzgojo otrok in mladostnikov po vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, za odrasle pa zdravstveno-vzgojne delavnice in individualne razgovore s področja gibanja, prehrane, dejavnikov tveganja za zdravje ter duševnega zdravja. Za bodoče starše izvajamo pripravo na porod in starševstvo.

#### **2. Zanimajo nas tudi dejavnosti centra na področju duševnega zdravja mladostnikov. Ali lahko izpostavite kakšno še posebej zanimivo oz. uspešno dejavnost, ki trenutno poteka?**

Del vsebin v okviru zdravstvene vzgoje otrok in mladostnikov je namenjen tudi področju duševnega zdravja. Običajno se zdravstvena vzgoja izvaja v vsakem razredu enkrat letno, večinoma jo izvajajo diplomirane medicinske sestre, občasno pa se vključimo tudi psihologi.

V programu za osnovno šolo so z duševnim zdravjem povezane vsebine o zasvojenosti, zdravem odraščanju, pozitivni samopodobi in stresu ter medosebnih odnosih in komunikaciji. Včasih se dogovorimo še za kakšne druge vsebine, v primeru, da svetovalni delavci ali učitelji pri učencih prepoznajo potrebo po tem.

#### **3. Kako je samopodoba mladostnika povezana s športom?**

Kadar čutimo, da smo v dobri kondiciji, običajno tudi bolj zaupamo vase in smo bolj zadovoljni s seboj. Če se lahko zanesemo na svoje telo, mišice, da bodo zmogle neko dejavnost, se lažje

zanesemo nase tudi v psihološkem smislu, da se bomo zmogli soočiti z različnimi izzivi. S telesno dejavnostjo vplivamo na izboljšanje samospoštovanja, razpoloženja, kakovosti spanja, nivo energije in še na mnogo drugih pozitivnih sprememb v našem telesu ter možganih.

#### **4. Ali se lahko kljub redni telesni vadbi pojavi možnost psihičnih motenj, npr. depresije?**

Vzroke depresije si dandanes razlagamo kot kombinacijo več dejavnikov – dejavnikov, ki nas lahko naredijo bolj nagnjene k depresiji (npr. depresija v družini, težke izkušnje skozi otroštvo in odraščanje, kronične telesne bolezni ...), dejavnikov, ki jo sprožijo (stresni dogodki) in ki jo vzdržujejo (npr. nimamo podpore, ne poznamo načinov, kako si pomagati ...). Telesno dejavnost si lahko predstavljamo kot nek filter, ki nam pomaga pri spoprijemanju s stresnimi dogodki. Včasih ta filter zadostuje, včasih pa se kljub temu posameznik znajde v psihični stiski in potrebuje še druge strategije, da se počutje izboljša.

#### **5. Ali se ljudem z raznimi psihičnimi motnjami priporoča telesna aktivnost?**

Redna telesna dejavnost se priporoča prav vsem ljudem, to je pomemben del skrbi za lastno zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija za zdrave odrasle ljudi priporoča vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko, to je takšna dejavnost, kjer nam postane toplo, zadihamo se in srčni utrip se nam nekoliko pospeši. Ljudem, ki imajo psihične motnje ali druge zdravstvene težave, in je gibanje del njihovega zdravljenja, pa se priporoča dvakrat več telesne dejavnosti, torej 300 minut tedensko. Za otroke in mladostnike pa se že v osnovi priporoča vsaj 300 minut zmerne in visoke intenzivnosti na teden (torej približno 1 uro na dan). Če posameznik na začetku ne zmore toliko aktivnosti, je smiselno, da jo povečuje postopoma.

#### **6. Ali se ob športu dokazano izboljša psihično počutje?**

Da. (glej vprašanje 4)

#### **7. Kdaj se psihično počutje zaradi vadbe izboljša? Med ali po vadbi?**

Naše telo je narejeno za gibanje. Pozitivni učinki vadbe na psihično počutje se začnejo kazati kmalu po začetku vadbe in imajo vpliv še nekaj časa po njej. Pomembno je, da oseba izvaja vadbo, ki ji je v veselje.

#### **8. Če se psihično počutje zaradi vadbe izboljša, ali je dovolj enkratna telesna dejavnost?**

Zelo pomembna je redna telesna dejavnost. Zagotovo ima tudi enkratna aktivnost (npr.

kratek sproščujoč sprehod v gozd) dober učinek na psihično počutje, zlasti če jo izberemo namesto poseganja po hrani ali 'bežanja' pred zaslone ...

**9. Ali je nespečnost pogostejša pri manj aktivnih mladostnikih?**

Da. (glej vprašanje 4)

**10. Kako bi mlade pritegnili k večji telesni aktivnosti? Kaj lahko naredijo starši, šola, lokalna skupnost, sovrstniki?**

Mlade bi pritegnili k večji telesni dejavnosti z različnimi aktivnostmi, kot je na primer predstavitev različnih športnih dejavnosti otrokom in mladostnikom (sodelovanje šol s športnimi društvi). Starši pa lahko največ naredijo s svojim zgledom in s tem da namenijo čas skupnim aktivnostim z otroki (kolesarski izlet, pohod v hribe, smučanje, plavanje, badminton doma na dvorišču ...).

**11. Ravno tako nas zanima raven zaznanega stresa pri celjskih mladostnikih. Kakšna so vaša opažanja?**

Koronski čas je vplival na vse nas in nam povzročil precej dodatnega stresa, to pa še posebej velja za mladostnike. V zadnjih dveh letih veliko učencev in dijakov izpostavlja, da doživljajo več tesnobe, kot so je prej, in da je njihovo razpoloženje slabše. Nenehne spremembe v rutinah, šola na daljavo, omejeni stiki s prijatelji, omejene možnosti izvajanja določenih hobijev so samo nekateri razlogi, ki k temu prispevajo. Zato se mi zdi v tem času še toliko bolj pomembno aktivno skrbeti za lastno (duševno) zdravje. To je nekaj, česar se lahko naučimo, in v pomoč so nam lahko strokovno podprte informacije (npr. na spletni strani <https://www.tosemjaz.net/>), pogovor z bližnjimi, po potrebi pa tudi pogovor s strokovnjaki, kot so šolski svetovalni delavci, psihologi ali psihiatri.



Slika 8: Center za krepitev zdravja Celje

## 4 RAZPRAVA IN POTRDITEV HIPOTEZ

### ***Hipoteza 1: Mladostniki naše šole so glede psihičnega počutja primerljivi z mladostniki v Sloveniji.***

Hipotezo smo preverjali z nekaterimi kazalniki rezultatov raziskave HBSC 2018.

Sodeč po primerjavi naše ankete s študijo HBSC 2018 ugotavljamo, da so mladostniki naše šole glede na psihično počutje primerljivi z mladostniki v Sloveniji v naslednjih kazalnikih: samoocena zdravja, kvaliteta življenja, prisotnost nekaterih psihosomatskih simptomov. Prva dva kazalnika sta povsem primerljiva, pri vprašanju o psihosomatskih simptomih pa se odgovori naših učencev zgolj malenkostno razlikujejo od študije HBSC. **Hipotezo torej potrdimo.**

### ***Hipoteza 2: Mladostniki naše šole so na lestvici zaznanega stresa primerljivi z mladostniki v Sloveniji.***

Hipotezo smo preverjali z nekaterimi kazalniki za zaznani stres iz rezultatov raziskave HBSC 2018.

Glede na primerjavo naše ankete s študijo HBSC 2018 smo ugotavljali, če so mladostniki naše šole na lestvici zaznanega stresa primerljivi z mladostniki v Sloveniji. Pri nekaterih kazalnikih opazamo pomembne razlike, tako da hipoteze ne moremo potrditi v celoti. Opažamo, da naši učenci v času anketiranja zaznavajo malce več stresa. Zanimivo bi bilo primerjati večji vzorec slovenskih mladostnikov v sedanjem času (epidemija in posledično večji stres) z rezultati študije HBSC, ki je bila izvedena še pred epidemijo. **To hipotezo le delno potrdimo.**

### ***Hipoteza 3: Redna telesna vadba pozitivno vpliva na psihično počutje.***

Hipotezo smo preverjali z rezultati ankete pred in po izvedbi vsakodnevne vadbe v obdobju enega meseca (4. in 6. anketno vprašanje).

Tretja hipoteza je bila center naše pozornosti, saj nas je že od začetka najbolj zanimala. Če je pravilna ali ne, pa smo dokazovali v anketi s tistimi vprašanji, ki so nam dala odgovor na to. Preverjali smo tudi psihosomatske simptome in splošno psihično počutje v zadnjih 6 mesecih oz. dveh tednih z našo anketo, ki smo jo izvajali pred in po vadbi. Pri četrtem vprašanju (prisotnost nekaterih psihosomatskih simptomov) smo dokazali in ugotovili, da se je količina



le-teh po opravljenem projektu FIT NAJSTNIK pojavljala redkeje, rezultati so se pomembno izboljšali. Enako smo ugotavljali s pogovori v fokusnih skupinah, prav tako so nam to potrdili strokovnjaki. **Tudi to hipotezo potrdimo.**

***Hipoteza 4: Raven zaznanega stresa se z redno telesno vadbo zmanjša.***

Hipotezo smo preverjali z rezultati ankete pred in po izvedbi vsakodnevne vadbe v obdobju enega meseca (5. anketno vprašanje).

**Ta hipoteza vsekakor drži** in tudi z anketo so se odgovori občutno 'izboljšali'. Hipotezo smo preverjali s 5. vprašanjem in z vsemi podvprašanji. Če povzamemo, se je rezultat občutno izboljšal. Ker je 5. vprašanje obširnejše, smo pogledali nekakšno povprečje in opazi se, da so rezultati naravnani bolj pozitivno po projektu FIT NAJSTNIK kot pred njim.

***Hipoteza 5: Zaradi boljšega psihofizičnega počutja se izboljša kvaliteta spanca.***

Hipotezo smo preverjali s 7. podvprašanjem 4. anketnega vprašanja in 4. podvprašanjem 6. vprašanja.

Prav tako **potrjujemo to hipotezo**, saj se naši rezultati pred in po vadbi pomembno izboljšajo.

***Hipoteza 6: Izboljšano vesplošno počutje propomore k večji produktivnosti.***

To hipotezo smo preverjali s 3. in 5. podvprašanjem 6. anketnega vprašanja.

Preverjali smo, ali ima boljše vesplošno počutje vpliv na produktivnost in na delavnost, torej ali je večja aktivnost, živahnost v vsakodnevem življenju. Trditvi sta se glasili: »V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a živahno.« ter »Moje življenje je bilo v zadnjih dveh tednih napolnjeno s stvarmi, ki me zanimajo.« Naša hipoteza je ustrezala, saj so se rezultati na bolj pogosta opažanja občutka aktivnosti in živahnosti pomembno povečali. **Hipotezo torej potrdimo.**

## 5 ZAKLJUČEK

Ob zaključku ankete smo bili zelo veseli, ker so bile skoraj vse naše hipoteze potrjene in z naše strani pravilno zastavljene. Pri samem raziskovanju smo dobili veliko novega znanja in veščin. Naloga pa je imela vpliv tudi na naša stališča, saj se bomo po vsej verjetnosti vsi člani skupine začeli redneje gibati, upamo pa tudi, da smo prepričali tudi bralce.

Najbolj smo se razveselili, da so se naši podatki ankete ujemali in bili precej podobni tistim iz študije HBSC (2018), saj smo v našem anketnem vprašalniku uporabili enaka vprašanja. Na ta način smo lahko rezultate primerjali. Dobljeni rezultati so za nas pomenili, da je bila naša anketa dobro zastavljena in da so jo tudi učenci anketiranci jemali resno. Velike težave smo imeli z anketiranci, saj jih je v novembru in decembru, ko se je izvajal projekt FIT NAJSTNIK na naši šoli, veliko manjkalo ali pa so bili celi razredi v karanteni. Težave z zdravjem in veliko odsotnostjo pa smo imeli tudi sami. Nalogo, ki smo si jo v oktobru smelo zastavili, smo kljub vsem težavam uspešno pripeljali do konca. Morda pa je to, da vztrajamo kljub težavam naš največji uspeh in motivacija za naprej.

Zanimivo je bilo poslušati in intervjujati naše učitelje ter uvideti še njihov pogled o naši temi. Prav tako smo dobili zanimive odgovore od obeh strokovnjakinj. Žal nam je, da se nismo uspeli videti z njima v živo, saj bi ju tako lahko še kaj vprašali o njunih poklicih.

Za zaključek naj povzamemo, da je redno ukvarjanje s športom pomembno ne samo za telesno zdravje, temveč tudi za psihično počutje (zdravje). Dobro psihično zdravje mladostnika pa pomeni zdrav psihološki razvoj in da bo lahko mladostnik uresničeval svoje potenciale.

Torej smo na koncu lahko potrdili naša predvidevanja in domneve ter bili več kot zadovoljni z rezultati.

## 6 VIRI IN LITERATURA

- 1 *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji : povzetek publikacije.* 2019. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- 2 *Fit najstnik* [online]. [uporabljeno november 2021]. Dostopno na URL naslovu: <https://fitnajstnik.si/>
- 3 *Gibanje je zdravje : zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje.* 2015. Zgornja Kungota: Društvo Forabel.
- 4 *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji : izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018.* 2019. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno tudi na URL naslovu: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc\\_2019\\_e\\_verzija\\_obl.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2019_e_verzija_obl.pdf)
- 5 *Zdravje skozi umetnost : smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce.* 2016. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

### AVTORJI OZ. VIRI FOTOGRAFIJ:

Sliki 1 in 2: avtorica M. Verhovšek

Slika 3: Spletna stran <https://fitnajstnik.si/>, pridobljeno 4. 2. 2022

Slike 4 do 7: avtorji raziskovalne naloge

Slika 8: spletna stran <https://www.zd-celje.si/si/osnovno-zdravstvo/2244-center-za-krepitev-zdravja>, pridobljeno 4. 2. 2022

## 7 PRILOGE

**ANALIZA – Sumarnik 1** (1. anketiranje: 8. 11. 2021 do 26. 11. 2021). Opomba:

Analiza je zaradi ohranitve originalnih odgovorov neelektorirana.

Q1	Označi letnico rojstva:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (2010)	20	30 %	30 %	30 %
	2 (2009)	11	16 %	16 %	46 %
	3 (2008)	19	28 %	28 %	75 %
	4 (2007)	17	25 %	25 %	100 %
Veljavni	Skupaj	67	100 %	100 %	

Q2	Kakšno se ti zdi tvoje zdravje?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (odlično)	26	39 %	39 %	39 %
	2 (dobro)	37	55 %	55 %	94 %
	3 (še kar dobro)	3	4 %	4 %	99 %
	4 (slabo)	1	1 %	1 %	100 %
Veljavni	Skupaj	67	100 %	100 %	

Q3	Podana je lestvica od 0 do 10. Na vrhu lestvice »10« označuje najboljše možno življenje zate, na dnu pa »0« najslabše možno življenje zate. Na splošno - Kje na lestvici se nahajaš trenutno?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (10 - Najboljše možno življenje)	3	4 %	4 %	4 %
	2 (9)	13	19 %	19 %	24 %
	3 (8)	27	40 %	40 %	64 %
	4 (7)	12	18 %	18 %	82 %

Raziskovalna naloga: VPLIV TELESNE VADBE NA PSIHIČNO POČUTJE MLADOSTNIKA

	5 (6)	4	6 %	6 %	88 %
	6 (5)	6	9 %	9 %	97 %
	7 (4)	1	1 %	1 %	99 %
	8 (3)	1	1 %	1 %	100 %
	9 (2)	0	0 %	0 %	100 %
	10 (1)	0	0 %	0 %	100 %
	11 (0 - Najslabše možno življenje)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	67	100 %	100 %	

Povprečje	3,4	Std. Odklon	1,4
-----------	-----	-------------	-----

Q4	Spodaj so navedene trditve o t. i. psihosomatskih simptomih. Za vsako trditev označi, kako pogosto se je določen simptom pojavil pri tebi v zadnjih 6 mesecih.						
	Podvprašanja	Odgovori					
		približno vsak dan	več kot enkrat na teden	približno vsak teden	približno vsak mesec	redko ali nikoli	Skupaj
Q4a	Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a glavobol?	2 (3 %)	6 (9 %)	7 (11 %)	12 (18 %)	39 (59 %)	66 (100 %)
Q4b	Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v želodcu?	1 (2 %)	2 (3 %)	7 (11 %)	18 (27 %)	38 (58 %)	66 (100 %)

Q4c	Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v hrbtu?	7 (11 %)	3 (5 %)	3 (5 %)	9 (14 %)	44 (67 %)	66 (100 %)
Q4d	Kako pogosto si se v zadnjih 6 mesecih počutil/-a na tleh (žalosten /-na, nesrečen /-na)?	6 (9 %)	9 (14 %)	12 (18 %)	17 (26 %)	22 (33 %)	66 (100 %)
Q4e	Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a razdražljivi/-a ali slabe volje?	6 (9 %)	14 (21 %)	12 (18 %)	18 (27 %)	16 (24 %)	66 (100 %)
Q4f	Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a nervozen /-na?	13 (20 %)	12 (18 %)	11 (17 %)	14 (21 %)	16 (24 %)	66 (100 %)
Q4g	Kako pogosto v zadnjih 6 mesecih nisi mogel/-la zaspati?	8 (12 %)	10 (15 %)	4 (6 %)	9 (14 %)	35 (53 %)	66 (100 %)

Q4h	Kako pogosto v zadnjih 6 mesecih si imel/-a vrtoglavico oz. si bil/-a omotična?	3 (5 %)	4 (6 %)	4 (6 %)	3 (5 %)	52 (79 %)	66 (100 %)
-----	---	---------	---------	---------	---------	-----------	------------

Q5		Naslednja skupina vprašanj označuje raven zaznanega stresa pri tebi. Označi, kako pogosto se je določeno počutje pri tebi pojavljalo v zadnjem mesecu.						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
	Podvprašanja	Odgovori									
		nikoli	skoraj nikoli	občasno	dokaj pogosto	zelo pogosto	Skupaj				
Q5a	Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da ne zmoreš nadzirati pomembnih stvari v svojem življenju?	18 (27 %)	14 (21 %)	16 (24 %)	12 (18 %)	6 (9 %)	66 (100 %)	66	67	2,6	1,3
Q5b	Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a zaupanje vase, da zmoreš obvladati osebne probleme?	2 (3 %)	12 (18 %)	22 (33 %)	22 (33 %)	8 (12 %)	66 (100 %)	66	67	3,3	1,0

Q5c	Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da se stvari odvijajo tako, kot si želiš?	5 (8 %)	18 (27 %)	28 (42 %)	12 (18 %)	3 (5 %)	66 (100 %)	66	67	2,8	1,0
Q5d	Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da so težave tako velike, da jih ne moreš premagati/rešiti?	15 (23 %)	25 (38 %)	18 (27 %)	6 (9 %)	2 (3 %)	66 (100 %)	66	67	2,3	1,0

Q6		Sledi skupina trditev o tvojem splošnem psihičnem počutju. Označi, kakšno je bilo tvoje počutje v zadnjih dveh tednih.							Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
	Podvprašanja	Odgovori										
		nič časa/nikoli	nekaj časa	manj kot polovico časa	več kot polovico časa	večino časa	ves čas	Skupaj				
Q6a	V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a veselo in dobre volje.	0 (0 %)	11 (17 %)	7 (11 %)	17 (27 %)	23 (37 %)	5 (8 %)	63 (100 %)	63	67	4,1	1,2



Raziskovalna naloga: VPLIV TELESNE VADBE NA PSIHIČNO POČUTJE MLADOSTNIKA

Q6b	V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a pomirjeno in sproščeno.	2 (3 %)	19 (30 %)	5 (8 %)	17 (27 %)	17 (27 %)	3 (5 %)	63 (100 %)	63	67	3,6	1,4
Q6c	V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a aktivno in živahno.	3 (5 %)	11 (17 %)	8 (13 %)	15 (24 %)	14 (22 %)	12 (19 %)	63 (100 %)	63	67	4,0	1,5
Q6d	V zadnjih dveh tednih sem se zbudil/-a svež/-a in spočit/-a.	10 (16 %)	18 (29 %)	9 (14 %)	9 (14 %)	10 (16 %)	7 (11 %)	63 (100 %)	63	67	3,2	1,6
Q6e	V zadnjih dveh tednih je bilo moje vsakodnevno življenje napolnjeno s stvarmi, ki me	2 (3 %)	19 (30 %)	17 (27 %)	11 (17 %)	10 (16 %)	4 (6 %)	63 (100 %)	63	67	3,3	1,3

zanimaj o.												
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Q7	Pomisli na zadnjih sedem dni. Koliko dni si bil/-a telesno dejaven/-na skupno vsaj 60 minut na dan? Ko odgovarjaš na vprašanje, upoštevaj celoten čas, ki ga v posameznem dnevu porabiš za telesno dejavnost.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (0 dni)	3	4 %	5 %	5 %
	2 (1 dan)	1	1 %	2 %	6 %
	3 (2 dni)	2	3 %	3 %	10 %
	4 (3 dni)	7	10 %	11 %	21 %
	5 (4 dni)	14	21 %	22 %	43 %
	6 (5 dni)	20	30 %	32 %	75 %
	7 (6 dni)	6	9 %	10 %	84 %
	8 (7 dni)	10	15 %	16 %	100 %
Veljavni	Skupaj	63	94 %	100 %	
		Povprečje	5,6	Std. Odklon	1,7

Q8	Izven šolskega časa: Kako pogosto si običajno telesno/športno dejaven/-na v prostem času (izven pouka) tako intenzivno, da ti zmanjka sapa ali se prepotiš?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (vsak dan)	8	12 %	13 %	13 %
	2 (4- do 6-krat na teden)	17	25 %	27 %	40 %
	3 (2- do 3-krat na teden)	27	40 %	43 %	83 %
	4 (enkrat na teden)	4	6 %	6 %	89 %
	5 (enkrat na mesec)	7	10 %	11 %	100 %
	6 (manj kot enkrat na mesec)	0	0 %	0 %	100 %

Raziskovalna naloga: VPLIV TELESNE VADBE NA PSIHIČNO POČUTJE MLADOSTNIKA

---

	7 (nikoli)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	63	94 %	100 %	

Povprečje	2,8	Std. Odklon	1,1
-----------	-----	-------------	-----

**ANALIZA – Sumarnik 2** (2. anketiranje: 17. 12. 2021 do 27. 1. 2022).

Opomba: Analiza je zaradi ohranitve originalnih odgovorov neelektorirana.

Q1	Označi letnico rojstva:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (2010)	4	22 %	22 %	22 %
	2 (2009)	0	0 %	0 %	22 %
	3 (2008)	2	11 %	11 %	33 %
	4 (2007)	12	67 %	67 %	100 %
Veljavni	Skupaj	18	100 %	100 %	

Q2	Kakšno se ti zdi tvoje zdravje?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (odlično)	11	61 %	65 %	65 %
	2 (dobro)	5	28 %	29 %	94 %
	3 (še kar dobro)	1	6 %	6 %	100 %
	4 (slabo)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	17	94 %	100 %	

Q3	Podana je lestvica od 0 do 10. Na vrhu lestvice »10« označuje najboljše možno življenje zate, na dnu pa »0« najslabše možno življenje zate. Na splošno - Kje na lestvici se nahajaš trenutno?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (10 - Najboljše možno življenje)	4	22 %	24 %	24 %
	2 (9)	3	17 %	18 %	41 %
	3 (8)	6	33 %	35 %	76 %
	4 (7)	3	17 %	18 %	94 %
	5 (6)	0	0 %	0 %	94 %
	6 (5)	0	0 %	0 %	94 %

Raziskovalna naloga: VPLIV TELESNE VADBE NA PSIHIČNO POČUTJE MLADOSTNIKA

	7 (4)	1	6 %	6 %	100 %
	8 (3)	0	0 %	0 %	100 %
	9 (2)	0	0 %	0 %	100 %
	10 (1)	0	0 %	0 %	100 %
	11 (0 - Najslabše možno življenje)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	17	94 %	100 %	

Povprečje	2,8	Std. Odklon	1,5
-----------	-----	-------------	-----

Q4		Spodaj so navedene trditve o t. i. psihosomatskih simptomih. Za vsako trditev označi, kako pogosto se je določen simptom pojavil pri tebi v zadnjih 6 mesecih.						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
	Podvprašanja	Odgovori									
		približno vsak dan	več kot enkrat na teden	približno vsak teden	približno vsak mesec	redko ali nikoli	Skupaj				
Q4a	Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a glavobol?	0 (0 %)	1 (6 %)	2 (13 %)	3 (19 %)	10 (63 %)	16 (100 %)	16	18	4,4	1,0
Q4b	Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih imel/-a bolečine v želodcu?	0 (0 %)	1 (6 %)	1 (6 %)	3 (19 %)	11 (69 %)	16 (100 %)	16	18	4,5	0,9
Q4c	Kako pogosto si v zadnjih 6	3 (19 %)	2 (13 %)	1 (6 %)	3 (19 %)	7 (44 %)	16 (100 %)	16	18	3,6	1,6

	mesecih imel/-a bolečine v hrbtu?										
Q4d	Kako pogosto si se v zadnjih 6 mesecih počutil/-a na tleh (žalosten/-na, nesrečen/-na)?	0 (0 %)	1 (6 %)	3 (19 %)	6 (38 %)	6 (38 %)	16 (100 %)	16	18	4,1	0,9
Q4e	Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a razdražljiv/-a ali slabe volje?	1 (6 %)	2 (13 %)	2 (13 %)	5 (31 %)	6 (38 %)	16 (100 %)	16	18	3,8	1,3
Q4f	Kako pogosto si v zadnjih 6 mesecih bil/-a nervozen/-na?	3 (19 %)	2 (13 %)	3 (19 %)	2 (13 %)	6 (38 %)	16 (100 %)	16	18	3,4	1,6
Q4g	Kako pogosto v zadnjih 6 mesecih nisi mogel/-la zaspati?	0 (0 %)	2 (13 %)	2 (13 %)	3 (19 %)	9 (56 %)	16 (100 %)	16	18	4,2	1,1
Q4h	Kako pogosto v zadnjih	0 (0 %)	1 (6 %)	1 (6 %)	3 (19 %)	11 (69 %)	16 (100 %)	16	18	4,5	0,9

6	mesecev si imel/-a vrtooglavi co oz. si bil/-a omotičn a?									
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Q5		Naslednja skupina vprašanj označuje raven zaznanega stresa pri tebi. Označi, kako pogosto se je določeno počutje pri tebi pojavljalo v zadnjem mesecu.						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
	Podvprašanja	Odgovori									
		nikoli	skoraj nikoli	občasno	dokaj pogosto	zelo pogosto	Skupaj				
Q5a	Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da ne zmoreš nadzirati pomembnih stvari v svojem življenju?	8 (50 %)	2 (13 %)	3 (19 %)	3 (19 %)	0 (0 %)	16 (100 %)	16	18	2,1	1,2
Q5b	Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a zaupanje vase, da zmoreš obvladati osebne probleme?	1 (6 %)	0 (0 %)	5 (31 %)	5 (31 %)	5 (31 %)	16 (100 %)	16	18	3,8	1,1

Raziskovalna naloga: VPLIV TELESNE VADBE NA PSIHIČNO POČUTJE MLADOSTNIKA

Q5c	Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da se stvari odvijajo tako, kot si želiš?	2 (13 %)	2 (13 %)	3 (19 %)	6 (38 %)	3 (19 %)	16 (100 %)	16	18	3,4	1,3
Q5d	Kako pogosto si v zadnjem mesecu čutil/-a, da so težave tako velike, da jih ne moreš premagati/rešiti?	7 (44 %)	3 (19 %)	5 (31 %)	1 (6 %)	0 (0 %)	16 (100 %)	16	18	2,0	1,0

Q6	Sledi skupina trditev o tvojem splošnem psihičnem počutju. Označi, kakšno je bilo tvoje počutje v zadnjih dveh tednih.											
	Podvprašanja	Odgovori							Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		nič časa/nikoli	nekaj časa	manj kot polovico časa	več kot polovico časa	večino časa	ves čas	Skupaj				
Q6a	V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a veselo in dobre volje.	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (13 %)	3 (20 %)	6 (40 %)	4 (27 %)	15 (100 %)	15	18	4,8	1,0



Q6b	V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a pomirjeno in sproščeno.	0 (0 %)	4 (27 %)	3 (20 %)	2 (13 %)	2 (13 %)	4 (27 %)	15 (100 %)	15	18	3,9	1,6
Q6c	V zadnjih dveh tednih sem se počutil/-a aktivno in živahno.	0 (0 %)	2 (13 %)	1 (7 %)	3 (20 %)	4 (27 %)	5 (33 %)	15 (100 %)	15	18	4,6	1,4
Q6d	V zadnjih dveh tednih sem se zbudil/-a svež/-a in spočit/-a.	1 (7 %)	1 (7 %)	1 (7 %)	3 (20 %)	6 (40 %)	3 (20 %)	15 (100 %)	15	18	4,4	1,5
Q6e	V zadnjih dveh tednih je bilo moje vsakodnevno življenje napolnjeno s stvarmi, ki me zanimajo.	0 (0 %)	4 (27 %)	1 (7 %)	4 (27 %)	6 (40 %)	0 (0 %)	15 (100 %)	15	18	3,8	1,3

Q7	Pomisi na zadnjih sedem dni. Koliko dni si bil/-a telesno dejaven/-na skupno vsaj 60 minut na dan? Ko odgovarjaš na vprašanje, upoštevaj celoten čas, ki ga v posameznem dnevu porabiš za telesno dejavnost.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (0 dni)	0	0 %	0 %	0 %
	2 (1 dan)	0	0 %	0 %	0 %
	3 (2 dni)	1	6 %	7 %	7 %
	4 (3 dni)	1	6 %	7 %	13 %
	5 (4 dni)	4	22 %	27 %	40 %
	6 (5 dni)	2	11 %	13 %	53 %
	7 (6 dni)	5	28 %	33 %	87 %
	8 (7 dni)	2	11 %	13 %	100 %
Veljavni	Skupaj	15	83 %	100 %	
			Povprečje	6,0	Std. Odklon
					1,5

Q8	Izven šolskega časa: Kako pogosto si običajno telesno/športno dejaven/-na v prostem času (izven pouka) tako intenzivno, da ti zmanjka sape ali se prepotiš?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (vsak dan)	2	11 %	13 %	13 %
	2 (4- do 6-krat na teden)	7	39 %	47 %	60 %
	3 (2- do 3-krat na teden)	3	17 %	20 %	80 %
	4 (enkrat na teden)	2	11 %	13 %	93 %
	5 (enkrat na mesec)	1	6 %	7 %	100 %
	6 (manj kot enkrat na mesec)	0	0 %	0 %	100 %
	7 (nikoli)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	15	83 %	100 %	

Raziskovalna naloga: VPLIV TELESNE VADBE NA PSIHIČNO POČUTJE MLADOSTNIKA

Povprečje	2,5	Std. Odklon	1,1
-----------	-----	-------------	-----

Q9	Kako pogosto ti je uspelo sodelovati pri vadbah?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Vadbe sem vedno opravil.)	1	6 %	7 %	7 %
	2 (Opravil sem več kot polovico vadb.)	6	33 %	40 %	47 %
	3 (Opravil sem manj kot polovico vadb.)	3	17 %	20 %	67 %
	4 (Opravil sem samo nekaj vadb.)	3	17 %	20 %	87 %
	5 (Drugo:)	2	11 %	13 %	100 %
Veljavni	Skupaj	15	83 %	100 %	

Povprečje	2,9	Std. Odklon	1,2
-----------	-----	-------------	-----

Q9_5_text	Q9 (Drugo: )				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	vsak dan sem bil na 3 urnem treningu	1	6 %	50 %	50 %
	eno sm naredu pa še to skoraj nič lol :)	1	6 %	50 %	100 %
Veljavni	Skupaj	2	11 %	100 %	

Q10	Kaj te je za izvajanje vadb najbolj spodbudilo?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Raziskovalna naloga: VPLIV TELESNE VADBE NA PSIHIČNO POČUTJE MLADOSTNIKA

	da je vadba sproščujoča, in da te zjutraj zbudi	1	6 %	7 %	7 %
	da z vstrajnostjo zmorem vse	1	6 %	7 %	13 %
	sošolci	1	6 %	7 %	20 %
	učitelj	1	6 %	7 %	27 %
	jest	1	6 %	7 %	33 %
	da bom imela boljšo postavo	1	6 %	7 %	40 %
	učitelji	2	11 %	13 %	53 %
	učiteljičin ukaz da bomo dobili neupravičeno če ne pridemo	1	6 %	7 %	60 %
	da nisem meu nč bolsga za delat	1	6 %	7 %	67 %
	glasba	1	6 %	7 %	73 %
	da nisem obubal ko mi kakšna vaja ni šla	1	6 %	7 %	80 %
	ko smo jih skupaj delali v šoli	1	6 %	7 %	87 %
	telasna aktivnost	1	6 %	7 %	93 %
	druze je	1	6 %	7 %	100 %
Veljavni	Skupaj	15	83 %	100 %	

Q11	Na kratko nam zapiši svoje mnenje o projektu FIT NAJSTNIK.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	zelo zabavno, poučno...	1	6 %	7 %	7 %
	ni mi všeč ker imam itak vsak dan trening in	1	6 %	7 %	14 %

Raziskovalna naloga: VPLIV TELESNE VADBE NA PSIHIČNO POČUTJE MLADOSTNIKA

	mihel ni pojedel mineštre				
	zanimivo , naporno	1	6 %	7 %	21 %
	zanimivo(lahko bi bila neka nagrada za najbolj aktiven razred, da nam da se vec motivacije)	1	6 %	7 %	29 %
	premalo vaj za moč, slaba organizacija poteka	1	6 %	7 %	36 %
	dober namen	1	6 %	7 %	43 %
	prelahke vaje	1	6 %	7 %	50 %
	je kul	1	6 %	7 %	57 %
	to je zelo zanimiv projekt saj športamo kar imam rada	1	6 %	7 %	64 %
	zanimivo	1	6 %	7 %	71 %
	zelo mi je vsec	1	6 %	7 %	79 %
	zdi se mi da bi celoten projekt moral potekati v šoli, saj se doma skoraj nobenemu nebi ljubilo.	1	6 %	7 %	86 %
	nepotrebno	1	6 %	7 %	93 %
	bilo je fajn, po vadbi se bolje počutiš	1	6 %	7 %	100 %
Veljavni	Skupaj	14	78 %	100 %	