

Poslovno-komercialna šola Celje  
Program: EKONOMSKI TEHNIK - PTI

## RAZISKOVALNA NALOGA

# VPLIV URNIKA NA PROSTI ČAS DIJAKOV

Dijakinje: Ajša Rizanaj, Sara Stropnik, Tadeja Zupanc

Razred: 1.č PTI

Mentor: Polona Arbajter Očko, univ. dipl. ekon.

## ZAHVALA

Primerno je, da se ob zaključku svojega dela zahvalimo vsem, ki so nam pomagali pri izvedbi raziskovalnega dela.

Na prvem mestu je to naša mentorica Polona Arbajter Očko, ki nam je s svojim znanjem in podporo pomagala, da smo raziskovalno nalogo uspešno zaključile.

Zahvaljujemo se tudi vsem dijakom, ki so nam pomagali pri izpolnjevanju anket.

# KAZALO

<b>1 POVZETEK</b> .....	3
<b>2 UVODNI DEL</b> .....	4
<b>2. 1 IZBIRA IN DEFINIRANJE RAZISKOVALNEGA PROBLEMA</b> .....	4
<b>2. 2 DOLOČITEV RAZISKOVALNIH CILJEV</b> .....	5
2. 2. 1 CILJI V TEORETIČNEM DELU NALOGE .....	5
2. 2. 2 CILJI V PRAKTIČNEM DELU NALOGE .....	6
<b>2. 3 OPREDELITEV HIPOTEZ</b> .....	7
<b>2. 4 METODE RAZISKOVALNEGA DELA</b> .....	8
<b>2. 5 OMEJITVE PRI IZDELAVI RAZISKOVALNE NALOGE</b> .....	9
<b>3 TEORETIČNI DEL</b> .....	10
<b>3.1 UČENJE</b> .....	10
<b>3.2 KAKO SE UČITI?</b> .....	100
3.2.1 UMETNOST UČENJA .....	100
3.2.2 PRIPRAVA NA UČENJE .....	111
3.2.3 RAVNANJE S ČASOM ALI KAKO PLANIRATI UČENJE .....	122
3.2.4 KAKO PISATI ZAPISKE .....	14
3.2.5 ZAČETEK UČENJA .....	166
3.2.6 UČNI STILI IN UČENJE .....	166
3.2.7 KRIVULJA UČENJA .....	19
<b>3.3 KADAR IMAM TEŽAVE V ŠOLI, IMAM POGOSTO TEŽAVE TUDI DOMA</b> .....	233
<b>3.4 DRUŽABNO ŽIVLJENJE IN PROSTI ČAS</b> .....	233
3.4.1 TELEVIZIJA IN VIDEO .....	244
3.4.2 ZABAVE .....	244
3.4.3 GLASBA .....	255
3.4.4 JAVNO POPIVANJE .....	255
3.4.5 ŠPORT .....	266
<b>3.5 SPANJE</b> .....	277
3.5.1 SPANJE IN UČENJE .....	288
3.5.2 TRDEN SPANEC PRIPOMORE K IZBOLJŠANJU SPOMINA .....	30
<b>3.6 PREVOZI</b> .....	31
3.6.1 VARNOST V CESTNEM PROMETU .....	322
3.6.2 UČINKOVITO FINANCIRANJE JAVNEGA POTNIŠKEGA PROMETA .....	344
3.6.3 ZGODOVINA RAZVOJA IN UPORABE AVTOBUSA KOT PREVOZNEGA SREDSTVA .....	355
3.6.4 ZGODOVINA RAZVOJA IN UPORABE ŽELEZNICE .....	388
3.6.5 VARNOST PRI PREVOZU POTNIKOV .....	399
<b>4 EMPIRIČNI DEL</b> .....	41
<b>4.1 OVREDNOTENJE HIPOTEZ</b> .....	599
<b>5 SKLEPNE MISLI</b> .....	61
<b>6 LITERATURA IN VIRI</b> .....	63
<b>7 PRILOGE</b> .....	64

## 1 POVZETEK

Prosti čas je čas, ki ga namenimo samemu sebi. V tem času počnemo vse tiste stvari, ki nas sproščajo, pomirjajo, skratka vse, kar nas osrečuje. Za nekatere je to čas, ki ga posvetijo športu, spet drugi druženju z družino in prijatelji, nekateri pa v tem času preprosto ne delajo ničesar.

S to raziskovalno nalogo smo želele ugotoviti, kako mladi preživljajo prosti čas ter koliko ga ob vseh šolskih obveznostih sploh imajo.

V nalogo smo vključile tudi, kaj je to učenje, kako se učiti ter kako planirati učenje.

Spanje je zelo pomemben dejavnik vseh ljudi. Vendar nam ob današnjem tempu življenja primanjkuje časa tudi za ustrezen spanec.

Na prosti čas dijakov pa vpliva tudi način prihoda v šolo, saj jih je mnogo vezanih na vozni red vlakov in avtobusov.

V empiričnem delu smo anketirale dijake naše šole. Anketiranci so nam pomagali pri ovrednotenju naših hipotez.

## 2 UVODNI DEL

### 2. 1 IZBIRA IN DEFINIRANJE RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

V raziskovalni nalogi želimo analizirati, kako vpliva urnik naše šole na prosti čas dijakov. Namen naloge je, da ugotovimo, ali je začenjanje pouka ob 8. uri res tako učinkovito, saj to pomeni podaljšanje v popoldanski čas. Z nalogo želimo ugotoviti, kakšno je mnenje dijakov glede spremenjenega urnika in kako prav urnik vpliva na njihov prosti čas, čas za učenje in njihove ocene.

Prosti čas naj bi bil čas, ki ga človek nameni samemu sebi. To je čas brez obveznosti in dolžnosti, čas počivanja, relaksacije in uživanja. Med prostim časom naj bi človek počel vse tiste stvari, ki ga osrečujejo, sproščajo in pomirjajo. Za nekoga je lahko prosti čas le ležanje in brezdelje, za drugega sprehod v naravo, spet za nekoga tretjega ukvarjanje s športom.

Ljudje pa imamo zaradi današnjega tempa življenja prostega časa vedno manj. Šola, služba in razne druge obveznosti nam odvzamejo preveč časa pa tudi energije, da bi se bili po vsem tem sposobni ukvarjati še s kakšnim športom ali čim podobnim.

Vendar pa bi si vsak človek moral vzeti čas samo zase, saj se je ob tem stresnem življenju, ki ga imamo ljudje sedaj, potrebno sprostiti in odpočiti. Več prostega časa, kot si vzamemo zase, bolj sproščeni in umirjeni smo in tako se tudi lažje pripravimo na delo, šolo in vse obveznosti, ki nas čakajo naslednji dan.

Res pa je, da zaradi spremenjenega urnika in obvezne tople malice dijaki prihajajo domov zelo pozno, saj so vezani na javni promet. Če se želijo še uspešno pripraviti za naslednji dan pouka, jim prostega časa praktično ne ostane skoraj nič.

Problem pri načrtovanju prostega časa je, da se ljudje ne zavedajo, kako zelo je le-ta pomemben za njih ter na svoj urnik uvrščajo vse druge obveznosti, zaradi katerih so le še bolj obremenjeni, namesto da bi del dneva posvetili stvarem, ki jih resnično osrečujejo in s tem hkrati poskrbeli tudi za svoje zdravje in boljše počutje.

## **2. 2 DOLOČITEV RAZISKOVALNIH CILJEV**

S to raziskovalno nalogo smo želele raziskati, kako vpliva začetek pouka ob 8. uri na prosti čas dijakov. Ali ga imajo? Kako vpliva predčasno odhajanje od zadnje ure na kakovost znanja? Kako vpliva pouk od 8<sup>00</sup> do 15<sup>25</sup> na dijake, ki se želijo uspešno pripraviti na snov za naslednji dan? Zaradi kasnejšega začetka pouka, v primerjavi z lanskim šolskim letom, in 55- minutne obvezne malice so dijaki dve uri kasneje doma. Kako to vpliva na njih? Kako vpliva pouk ob 8. uri na razred, v katerem imajo dijaki slučajno »zamujanje« prevoznih sredstev in tako sošolce zmotijo pri zbranem delu? Kako vpliva pouk ob 8<sup>00</sup> do 15<sup>25</sup> glede izostankov? Kako vpliva pouk ob 8<sup>00</sup> do 15<sup>25</sup> na dijake, saj skoraj nimajo časa, da se posvetijo svojim bližnjim in prijateljem?

### **2. 2. 1 CILJI V TEORETIČNEM DELU NALOGE**

V teoretičnem delu želimo s pomočjo znanstvenih in strokovnih podlag raznih strokovnjakov s področja učenja in spanja opredeliti problem dijakov in njihovega učenja.

Cilji, ki smo si jih postavile v teoretičnem delu, so:

- opredeliti, kaj je učenje,
- svetovati, kako se učiti,
- kako se pripraviti na učenje,
- presoditi vpliv spanja na učenje,
- proučiti prevozna sredstva do šole,
- navesti težave v šoli in doma,
- opredeliti družbeno življenje in prosti čas.

## 2. 2. 2 CILJI V PRAKTIČNEM DELU NALOGE

Cilji, ki smo si jih postavile v praktičnem delu, so:

- ugotoviti, ali dijake moti predčasno odhajanje od pouka;
- ugotoviti, zakaj in koliko časa prej odhajajo od pouka;
- ugotoviti, ali bi dijaki raje pričeli s poukom prej in ali bi imeli raje pouk popoldan;
- ugotoviti, ali so dijaki v zaostanku s snovjo zaradi predčasnega odhoda;
- z anketiranjem dijakov Poslovno-komercialne šole Celje, bomo skušale ugotoviti, koliko prostega časa dijaki dejansko imajo;
- izdelava anketnega vprašalnika;
- oblikovanje raziskovalnih hipotez;
- oblikovanje vzorca anketiranih oseb;
- izvedba anketiranja;
- obdelava zbranih podatkov anketiranja;
- ovrednotenje postavljenih hipotez;
- oblikovanje sklepov na podlagi zbranih podatkov.

## **2.3 OPREDELITEV HIPOTEZ**

Pred začetkom izvajanja raziskovalne naloge smo si postavile naslednje hipoteze:

**H<sub>1</sub>:** Dijaki želijo pričeti s poukom prej.

**H<sub>2</sub>:** Dijaki so zaradi skoraj celodnevnega pouka zelo utrujeni.

**H<sub>3</sub>:** Dijaki skoraj nimajo prostega časa med tednom, če se želijo uspešno pripraviti na naslednji dan.

**H<sub>4</sub>:** Zaradi predčasnega odhoda so v zaostanku s snovjo.

**H<sub>5</sub>:** Predčasen odhod negativno vpliva na celoten razred. Izgubi se rdeča nit.

**H<sub>6</sub>:** Večina dijakov konča s poukom ob 14.35.

**H<sub>7</sub>:** Dijaki imajo kljub predčasnemu odhajanju od pouka pozitivne ocene.

**H<sub>8</sub>:** Dijaki bi želeli imeti pouk popoldne. Dobra stran tega je, da ne bi zamujali k pouku ter bi tako imeli boljše ocene.



## **2. 4 METODE RAZISKOVALNEGA DELA**

S to raziskavo smo hotele podrobneje opisati učenje, ugotoviti, kako prosti čas vpliva na motivacijo posameznikov na podlagi različnih sekundarnih virov podatkov (literatura, internet).

V nalogi smo uporabile tako statično kot tudi dinamično metodo, saj nas je zanimala tako odvisnost med pojavi v določenem trenutku, kot tudi proces nastajanja in širjenja sprememb, ki ga povzroči neka začetna sprememba.

Na začetku smo uporabile metodo deskripcije, s katero smo opisale nekaj osnovnih pojmov učenja. Vmes smo uporabile tudi komparativno metodo. In kot zadnjo smo uporabile metodo kompilacije, pri kateri smo na kratko povzele naša opazovanja, sklepe in pa spoznanja.

V praktičnem delu smo uporabile anketo, ki smo jo izvedle na Poslovno-komercialni šoli Celje v mesecu decembru 2008. Z njo smo želele ugotoviti, ali ostane dijakom kaj prostega čas, glede na to, da so večinoma v šoli od 8.00 do 15.25, ter tudi kako vpliva predčasno odhajanje od pouka na tiste, ki odhajajo prej in na ostale, ki so v šoli do konca pouka.

## **2. 5 OMEJITVE PRI IZDELAVI RAZISKOVALNE NALOGE**

Pri izdelavi naloge pričakujemo morebitne težave zaradi pomanjkanja literature na to temo. Omejene smo tudi s časom, saj moramo raziskovalno nalogo dokončati do določenega roka in jo izvajamo poleg drugih šolskih dejavnosti. Tudi pri anketiranju pričakujemo težave zaradi morebitne neresnosti dijakov.

V raziskavo smo vključile anketirance oziroma dijake Poslovno-komercialne šole Celje, ki so nam pomagali pri zbiranju podatkov, s katerimi smo lahko ovrednotile naše hipoteze.

Pred raziskavo smo predpostavljale, da bodo anketiranci na postavljena vprašanja odgovarjali resnično in z vso resnostjo.

## 3 TEORETIČNI DEL

### 3.1 UČENJE

Učenje so razmeroma trajne spremembe v dejavnosti in osebnosti, ki so posledica individualnih izkušenj ob interakciji med človekom in njegovim okoljem. Glede na sestavljenost učenje razvrščamo od najbolj enostavnega klasičnega pogojevanja prek instrumentalnega pogojevanja in modelnega učenja do najbolj zapletenega (kompleksnega) učenja z razumevanjem ali vpogledom. Glede na gradivo pa razlikujemo:

- senzorno ali zaznavno učenje: razlikovanje po obliki, barvi, strukturi, funkciji itd.;

- psihomotorično učenje ali učenje spretnosti:

  - smučanje, hoja, tipkanje, igranje instrumenta, ravnanje s stroji;

- besedno ali verbalno učenje: na nižji ravni je to učenje nizov besed (pomena tujih in strokovnih besed ter pesmi ali odlomkov na pamet), na višji ravni pa je učenje smisla besedil, povezano z razumevanjem pojmov in zakonitosti, ki besedilo sestavljajo.

### 3.2 KAKO SE UČITI?

#### 3.2.1 UMETNOST UČENJA

Kako se bolje učiti, izboljšati spomin in izkoristiti svoje miselne sposobnosti?

Ali te tarejo učne težave? Ali te popadeta malodušje in dolgočasje že ob pogledu na obširen učbenik in se izgubljaš v poplavi informacij, ne da bi znal izluščiti bistvo? Bi rad izboljšal svoj učni uspeh?

Znanstveniki predvidevajo, da smo sposobni mnogo bolj, kot si predstavljamo. Čeprav človeške možgane velikokrat primerjajo z računalnikom, delujejo človeški možgani na popolnoma drugačen način. Računalnik je naprava, ki deluje zaporedno, postopno - najprej obdela en podatek, nato pa se loti drugega. Možgani pa delujejo kot »paralelni procesor«, saj zmorejo hkrati obdelovati različne informacije ter povezovati in združevati posamezne podrobnosti. Računalniški spomin shrani podatke na določenem mestu,

medtem ko možgani ne shranjujejo spominov sistematično, ampak je mogoče isti spomin priklicati na različne načine iz različnih delov možganov. Shranjevanje spomina je posledica električnih impulzov, ki povzročijo spremembo v fizični strukturi možganov. V hipu, ko nekaj zaznamo, ustvari zapleteno zaporedje elektro-kemičnih impulzov začasni spomin o tem. Zaradi medsebojnega delovanja nevronov (živčnih celic) se v novem začasnem spominu ustvari vzorec ali sled, ki se hitro zabriše, če je ne utrdimo v trajen spomin. Za oblikovanje trajnih spominov je potrebna sprememba fizičnih značilnosti možganov, da se nekateri vzorci lažje aktivirajo kot drugi. Posledica tega dogajanja je, da se vsakič, ko se naučimo kaj novega ali kaj novega doživimo, sposobnost možganov dobesedno poveča. Če se znamo učiti na pravi način, lahko povečamo svojo inteligenco. Da bi lahko ugotovili, kako se najbolj učinkovito učiti, je treba najprej dobro poznati naslednje stvari:

- samega sebe,
- lastno zmožnost za učenje,
- način, ki ste ga uspešno uporabljali v preteklosti,
- interes in dotedanje znanje na področju, ki ga nameravate osvojiti ...

### **3.2.2 PRIPRAVA NA UČENJE**

Delovne vneme in delovne discipline ti ne more vsiliti nihče. To ni nekaj, kar lahko dobiš od zunaj. Veselje do dela moraš poiskati v svoji notranjosti.

Predvsem si je potrebno zastaviti življenjski cilj. Izberati si poklic, ki bi ga radi dosegli in nato vztrajati na poti k temu poklicu. Znanje je edina pot! Ko spoznaš, da je ta pot zanimiva in da lahko ubereš tudi bližnjico, če jo poznaš ali še bolje, če jo sam poiščeš, potem lahko postane učenje raziskovanje - prava pustolovščina!

Se ti je že kdaj zgodilo, da si vedel, da se moraš lotiti učenja, potem pa si kar naenkrat opazil, kako razmetana in pospravljana potrebna je tvoja soba, kako lačen si, kako bi se bilo dobro najprej malo sprostiti z gledanjem televizije ali pa si privoščiti kratek sprehod po svežem zraku, skratka si našel tisoč in en izgovor, zakaj se v tem trenutku še ne moreš začeti učiti?

Da bi se izognili takšnim pastem pri začetku učenja, je potrebno razviti in ceniti naslednje navade:

- počutiti se moraš odgovornega zase - odgovornost je prepoznavanje dejstva, da je za uspeh potrebno sprejeti določene odločitve o svojih prioritetah (kaj je bolj in kaj manj pomembno), času in še čem;
- osredotoči se na svoje vrednote in principe - ne dovoli svojim prijateljem in znancem, da ti govorijo, kaj je pomembno in kaj ne;
- na prvo mesto postavi tisto, kar mora biti na prvem mestu - sledi tistim prioritetam, ki si si jih zastavil sam in ne dopuščaj drugim ljudem in stvarim, da te odvrnejo od cilja;
- predstavljaš si sebe v zmagoviti situaciji - ustvari si vizijo o tem, kako boš uspešno osvojil znanje in posledično dobil dobro oceno pri pisni nalogi ali pri ustnem preverjanju;
- najprej poskusi razumeti druge, potem pa si želi, da drugi razumejo tebe - kadar imaš kakšen problem s profesorjem ali profesorico glede ocene, domače naloge itd., se postavi v njegovo/njeno kožo. Zamisli si, kako bi na njegovem/njenem mestu argumentiral dano situacijo;
- išči boljše rešitve za probleme - če ne razumeš učne snovi, obravnavane pri šolski uri, snov preberi večkrat, nato pa poskusi še kaj drugega! Posvetuj se s profesorjem, sošolci, vzgojiteljem, starši, najdi si inštruktorja ...

### **3.2.3 RAVNANJE S ČASOM ALI KAKO PLANIRATI UČENJE**

Ravnanje s časom pomeni postaviti si urnik učenja in mu slediti s ciljem, da bi se lahko organizirali in si postavili prioritete za učenje med druge aktivnosti (prijatelji, zabava, športne in interesne aktivnosti ...). Za začetek najprej opazuj, kako porabljaš svoj čas, spomni se, kako porabljaš svoj čas in kako ga zapravljaš, zavedaj se, kdaj si produktiven. Znanje, kako si porabil svoj čas, bi ti moralo pomagati pri planiranju in predvidevanju učenja:

- naredi si seznam stvari, ki jih moraš narediti. Potem pa se odloči, kaj storiti sedaj, kaj prestaviti na kasneje, kaj naj stori kdo drug in kaj sploh ni potrebno opraviti sedaj;

- imej dnevni/tedenski planer. Napiši si kontrolne naloge, napovedana spraševanja in drugo po časovnem zaporedju. Vedno vedi, kaj te čaka danes in jutri;
- imej tudi dolgoročni planer. Imej mesečni načrt, tako da lahko planiraš vnaprej. Ti načrti služijo predvsem kot opominjevalo, da si moraš učinkovito planirati čas.

### **Vsega se preprosto ne morem naučiti. Preveč je!**

Vsega se niti ne poskušaj naučiti. Predvsem izberi le tisto, kar je pomembno, ločuj bistvo od nebistvenega in si zapomni le najpomembnejše. Nehaj pa pomilovati samega sebe in premišljevali, česa vsega ne moreš, ne zmoreš, za kaj vse nimaš časa ...

Ob delu spoznamo dve vrsti ljudi: tiste, ki ob neki nalogi začno takoj premišljevali, kako bi jo rešili na najboljši način, in tiste, ki ob neki nalogi začno premišljevali, zaradi česa vsega se nečesa ne bi dalo narediti. Prva vrsta ljudi torej troši svojo energijo za izvršitev dela, druga vrsta ljudi pa troši energijo za izmišljanje ovir in težav, ki mnogokrat prej ali slej zares onemogočijo izvršitev nekega dela.

### **Kako načrtovati učinkovit urnik in primerne okoliščine**

Uredi si svoje mesto za učenje tako, da te nič ne moti. Imej primerno osvetlitev in na mizi oziroma pri sebi vse, kar potrebuješ za učenje. Prezračí sobo pred učenjem. Urnik si postavi tako, da boš imel dovolj časa za zdravo prehrano in interesne dejavnosti. Nalogam postavi prioritete.

Učenje naj traja neprekinjeno največ 45-50 minut, nato pa si vzemi odmor, ki naj traja 5-10 minut - takšno učenje je optimalno, saj so znanstveniki ugotovili, da se spominjanje delno naučene snovi po odmoru izboljša (po eni izmed teorij naj bi se med počitkom krepila spominska sled).

Upoštevaj dejstvo, da si najboljše zapomnimo snov na začetku in na koncu. Načrtuj tudi ponavljanje, kajti ponavljanje je bistveno za to, da se podatki shranijo iz ultrakratkega spomina v kratkoročni in nato v dolgoročni spomin. Znanstvenik po imenu Ebbinghaus, ki je preučeval pozabljanje, je ugotovil, da v eni uri pozabimo 50 % naučenih informacij, v naslednjih 8 urah še nadaljnjih 10 %, po enem mesecu pa še nadaljnjih 20 % informacij, tako da brez ponavljanja pozabimo kar 90 % naučene snovi!

To je tudi razlaga za dejstvo, da v primeru kampanjskega učenja snov, ki se jo na hitro naučimo, prav tako hitro pozabimo.

Uči se sproti, da boš imel dovolj časa za utrditev snovi - za trajno zapomnjenje neke snovi je treba snov ponoviti takoj, nato naslednjega dne, čez teden dni in nato čez mesec dni. Poskusi se sprostiti pred učenjem - v stanju sproščenosti se lažje učimo kot sicer.

### **Učenje se mi včasih zdi tako dolgočasno**

Sedenje pri knjigah je morda res dolgočasno, vendar je učenje nekaj povsem drugega kot sedenje pri knjigah. Nikoli v življenju ne boš imel tako zanimivega dela, kot je učenje. V nobenem poklicu na svetu ne boš izvedel in odkril vsak dan toliko novega, neznanega, kar bi ti širilo obzorja, kot lahko v vlogi učenca.

Le učenec je vsako šolsko uro na novi poti, vsak trenutek več širino svojega znanja.

### **3.2.4 KAKO PISATI ZAPISKE**

Medtem ko profesor predava, mu poskušaš mrzlično slediti in zapisati vsako njegovo besedo. Žal je on že na sredini naslednjega stavka, ti pa še le na sredini prejšnjega. Na koncu vmes nekaj kar izpustiš ali ostaneš na sredini stavka, pri vsem hitenju pa pišeš tako grdo, da skoraj niti sam ne znaš več prebrati, kaj si napisal.

Ti zveni znano?

Večina dijakov je navajenih, da si zapiske dela v stavkih. Ker smo se tako zelo navadili govoriti in pisati, zmotno mislimo, da si z običajno stavčno zgradbo najboljše zapomnimo besedne slike in misli. Vendar pa je novo poznavanje priklica iz spomina pokazalo, da je v takšnih zapiskih kar 90 % besed za priklic nepomembnih! Vsaka beseda ima več pomenov in je majhno središče, na katero se priklepa veliko majhnih kljuk - miselnih vezi. V vsakem besedilu so pomembne le ključne besede - to so besede, ki spodbudijo takšne prisposobe, da nam omogočijo priklic besedila. Ob ustaljenem zapisovanju v stavkih se dogajajo naslednje stvari:

- z zapisovanjem stvari, ki za spomin nimajo pomena, zapravljamo čas (ocenjena izguba je 90 %);

- s ponovnim branjem istih, nepotrebnih, besed zapravljamo čas (ocenjena izguba je 90 %);
- z iskanjem ključnih besed zapravljamo čas, saj z nobeno oznako ne izstopajo in so pomešane med druge nepreklicne besede;
- povezanost med ključnimi besedami je prekinjena, ker jih ločujejo druge besede. Ker spomin deluje s pomočjo miselnih zvez motenje z nepreklicnimi besedami oslabi povezanost;
- ključne besede so z vmesnimi ločene po času. Čim daljši je čas med povezavami, tem manj možnosti je, da bodo ustvarjene povezave pravilne. Ključne besede so v besedilu med seboj ločene tudi v prostoru. Možnosti za ustvarjanje pravilnih povezav so manjše, čim večje so razdalje med besedami.

Torej, če naj se možgani uspešno povežejo s sporočilom, mora biti sporočilo tako, da čim lažje prenikne vanje. Namesto da se lotimo dela pri vrhu in pišemo navzdol v stavkih ali spiskih, začnimo raje iz središča ali pri glavni misli in jo razvejimo, kot to narekujejo posamezne misli ali splošna oblika osrednje teme.

Miselni vzorec ima številne prednosti:

- središče ali glavna misel je jasneje določena;
- pomembnost vsake misli je natančno prikazana - pomembnejše misli so bližje središču, manj pomembne pa na obrobju;
- zveze med ključnimi besedami bodo zaradi bližine takoj ugotovljive. Priklic in ponovitev bosta učinkovitejša in hitrejša, novi podatki se lahko preprosto dopišejo;
- vsak vzorec se bo po zunanjem videzu razlikoval od drugih, kar je koristno za priklic.

Pri risanju miselnih vzorcev upoštevaj besede: piši z veliki tiskanimi črkami, tiskane besede piši na črte, ki so povezane z drugimi - s tem utrdiš zgradbo vzorca, pusti prosto pot ustvarjalnosti - uporabljaljaj barve, slike, grafe.



### 3.2.5 ZAČETEK UČENJA

Za pravilen začetek učenja sledi naslednjim korakom:

- preleti snov - zato, da si ustvariš okvirno sliko o tem, kakšna je snov, ki se je moraš naučiti. Najprej preglej zapiske in učbenike in preberi naslove, podnaslove, poglej tudi slike in grafe;
- zabeleži si vse podatke, ki jih o dani snovi že poznaš (uporabi miselni vzorec);
- snov razdeli na več manjših delov in se uči po delih;
- že vnaprej si določi, kaj bi rad zvedel iz knjige ali zapiskov - postavi si torej vprašanja, na katera boš odgovarjal med učenjem. Vprašanja naj bodo prilagojena ciljem, ki si jih postavil, piši pa jih s ključnimi besedami - v vzorčni obliki;
- učenje prilagodi svojemu učnemu stilu.

### 3.2.6 UČNI STILI IN UČENJE

Vsak od nas ima nek svoj način učenja, ki nam najbolj odgovarja - imenujemo ga učni stil. Učni stil je širok pojem, ki vključuje strategije učenja, postavljanje ciljev in razumevanje učenja. Glede na vrsto inteligence, ki je pri posamezniku najbolj izražena, ločimo 7 učnih stilov. Dr. Howard Gardner je dokazal, da se sposobnost učenja zelo poveča, če znamo uporabljati vse vrste inteligenc. Vsaka vrsta inteligence predstavlja drugačen način preučevanja vsebine in razvija drugačno sposobnost. Poznamo 7 različnih vrst inteligenc:

- logično-matematična: sposobnost logičnega mišljenja, reševanja matematičnih problemov;
- jezikovna: sposobnost dobrega pisanja ali ustnega izražanja;
- glasbena: nadarjenost za glasbo, sposobnost ustvarjanja glasbe, smisel za ritem;
- gibalna: sposobnost, ki se nanaša na uporabo celega telesa ali različnih delov telesa v reševanju problemov. Uporabljajo jo v vseh umetnostih in obrteh;
- prostorska: sposobnost, da si predstavljamo, zamišljamo, vidimo z notranjim očesom;
- avtorefleksivna-intrapersonalna: poznavanje notranjih vidikov osebnosti - ocenjevanje lastnega čustvenega življenja, sposobnost objektivne samoanalize;

- medosebna: nadarjenost za družabnost, sposobnost dobre komunikacije in navezovanja stikov.

***VRSTA INTELIGENCE, KI JE PRI POSAMEZNIKU NAJBOLJ IZRAZITA - NEKAJ TIPIČNIH ZNAČILNOSTI POSAMEZNIKA***

**LOGIČNO-MATEMATIČNA:**

- rad rešuje uganke in probleme,
- sprejema predvsem logične razlage,
- svoje delo zna razporediti,
- vedno išče vzorce,
- vedno ugotavlja odnose med stvarmi,
- nalog in problemov se loteva po korakih.

**JEZIKOVNA**

- ceni knjigo, radio, ima razvit čut za jezik,
- lahko se uči iz knjig, z magnetofonskega traku, s predavanj in pri poslušanju drugih,
- svoje misli zna tekoče izraziti,
- dobro razlaga,
- rad si zapisuje.

**GLASBENA**

- zanima se za glasbo,
- rad posluša in ustvarja glasbo,
- ima dober občutek za ritem,
- besedilo pesmi se hitro nauči in ga dolgo pomni,
- brez težav pomni melodijo, ki jo je slišal.

**GIBALNA**

- uživa v dejavnostih, ki zahtevajo ročne spretnosti,
- ima rad šport, igre, ples,

- najbolj si zapomni tisto, kar naredi sam.

#### PROSTORSKA

- dobro se orientira v prostoru,
- dobro opazuje stvari iz okolja,
- ima dobro nazorno predstavo,
- dobro se uči iz filmov, diapozitivov,
- dobro bere zemljevide, tabele in diagrame.

#### AVTOREFLEKSIVNA

- rad sanjari in si v mislih predstavlja marsikaj,
- uživa, če je neodvisen od drugih,
- zaveda se svojih občutkov in misli,
- v vsem poskuša najti smisel.

#### MEDOSEBNA

- ljudem v težavah priskoči na pomoč,
- dovzeten za razpoloženje drugih,
- zanima ga, kaj drugi čutijo in menijo,
- vključuje se v skupinske dejavnosti,
- rad dela v skupini, sodeluje,
- rad dela z mladimi,
- rad poučuje in usposablja druge,
- zna poslušati druge.

**Pri učenju zato uporabi stil, ki ti najbolj ustreza. Če je najbolj izrazita vrsta inteligence pri tebi:**

- logično-matematična, naštej glavne točke po pomembnosti;
- jezikovna, povej snov s svojimi besedami, posnemi si kaseto z učno snovjo;
- glasbena, napiši pesem ali rimo, ki bo vsebovala jedro snovi;
- gibalna, razišči snov s telesno aktivnostjo;

- prostorska, oblikuj miselni vzorec, podčrtaj z barvnimi svinčniki, riši slike, grafe;
- avtorefleksivna, ugotovi, kako se snov navezuje na tvoje dosedanje znanje;
- medosebna, o snovi razpravljaj z drugimi.

Učenje za test ali za napovedano spraševanje je tisti del šolskega sistema, ki nas najbolj plaši. Zanj porabimo (včasih zapravimo) ogromno časa, a kot pri vsaki dejavnosti poznamo tudi pri učenju dobre in slabe načine. S pravilnim načrtovanjem, prilagajanjem učenja svojim možganom, s hitrim branjem in urjenjem spomina, lahko skrajšamo čas učenja in povečamo učinkovitost. Morda boš pomislil: vam je lahko reči, meni pa ne preostane drugega, kot da se prebijem skozi učno gradivo. Tehnika tega ne bo spremenila. Prav imaš. Tehnika ne bo spremenila obsega dela, spremenila pa bo tvoj odnos do njega. Uspeh ni nekaj, kar je na voljo le tistim nekaj privilegiranim, ki so se rodili z darom za učenje. Na voljo je vsem in vsakomur. Tehnike, sistemi in metode, ki so opisane v tem besedilu, so rezultat izkušenj in dolgih let raziskovanja in ob pravilni uporabi zagotavljajo uspeh. Zato pomni - pot do uspeha je na voljo vsakomur, ki si drzne stopiti nanjo.

### **3.2.7 KRIVULJA UČENJA**

Določen odstotek krivulje učenja pove, da če se število ponovitev poveča za 100 % (se podvoji), se čas za izdelavo zmanjša za določen %. Čas izdelave znaša toliko % prvotnega časa, kot je % krivulje učenja.

80 % krivulja učenja pove, da če se število ponovitev poveča za 100 % (se podvoji), se čas za izdelavo zmanjša za 20 %. Čas izdelave torej znaša 80 % prvotnega časa. Če na primer določeno operacijo prvič izvajamo, bo ta trajala 10 min, ko jo bomo izvajali drugič (se število ponovitev poveča za 100 % oziroma se podvoji), bo čas trajanja le 8 min ( $10 \times 0,8$ ). Če se število ponovitev spet podvoji (ko jo izvajamo četrtič), bo čas trajanja 80 % od 8 min, se pravi 6,4 min ( $8 \times 0,8$ ) ...

Ponovitev		Čas izvajanja operacije	
1		<b>10 min</b>	
2	10 x 0,8	=	<b>8</b>
4	8 x 0,8	=	<b>6,4</b>
8	6,4 x 0,8	=	<b>5,12</b>
16	5,12 x 0,8	=	<b>4,096</b>
32	4,096 x 0,8	=	<b>3,2768</b>

$$T_n = T_1 \times n^b$$

$$b = \frac{\ln(\text{proces učenja})}{\ln(2)}$$

$T_n$  = čas za n-to enoto

$T_1$  = čas za prvo enoto

$b$  = koeficient učenja

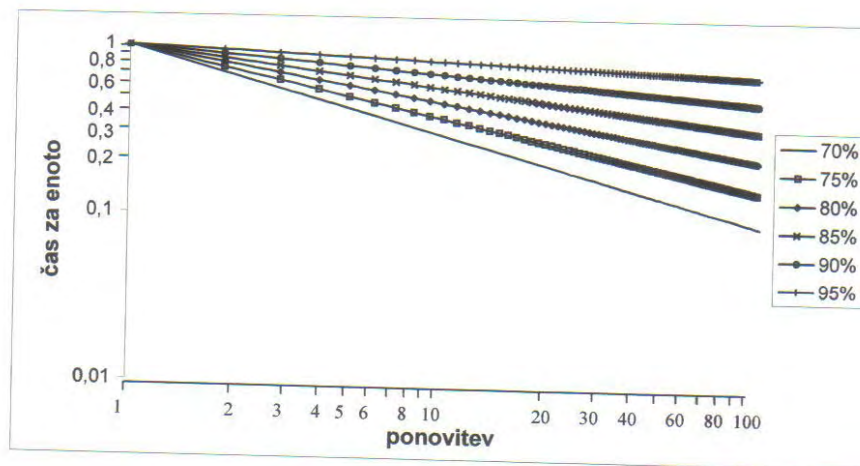
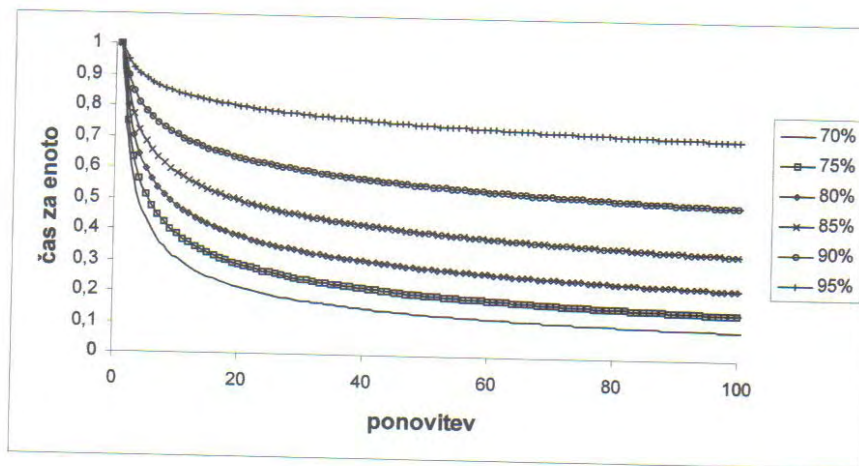
Na primer, pri 80 % krivulji učenja je prvi čas izdelave trajal 10 min. Čas tretje ponovitve lahko torej izračunamo kot:

$$T_3 = 10 \times 3^{\frac{\ln 0,8}{\ln 2}} = 7,02$$

Čas tretje ponovitve bo torej trajal približno 7 min. Na enak način si lahko izračunamo tudi čas katerekoli ponovitve.

Ponovitev	Procent krivulje učenja					
	70 %	75 %	80 %	85 %	90 %	95 %
	Čas trajanja izvajanja					
1	1	1	1	1	1	1
2	0,700	0,750	0,800	0,850	0,900	0,950
3	0,568	0,634	0,702	0,773	0,846	0,922
4	0,490	0,563	0,640	0,723	0,810	0,903
5	0,437	0,513	0,596	0,686	0,783	0,888
6	0,398	0,475	0,562	0,657	0,762	0,876
7	0,367	0,446	0,534	0,634	0,744	0,866
8	0,343	0,422	0,512	0,614	0,729	0,857
9	0,323	0,402	0,493	0,597	0,716	0,850
10	0,306	0,385	0,477	0,583	0,705	0,843

11	0,291	0,370	0,462	0,570	0,695	0,837
12	0,278	0,357	0,449	0,558	0,685	0,832
13	0,267	0,345	0,438	0,548	0,677	0,827
14	0,257	0,334	0,428	0,539	0,670	0,823
15	0,248	0,325	0,418	0,530	0,663	0,818
16	0,240	0,316	0,410	0,522	0,656	0,815
17	0,233	0,309	0,402	0,515	0,650	0,811
18	0,226	0,301	0,394	0,508	0,644	0,807
19	0,220	0,295	0,388	0,501	0,639	0,804
20	0,214	0,288	0,381	0,495	0,634	0,801
21	0,209	0,283	0,375	0,490	0,630	0,798
22	0,204	0,277	0,370	0,484	0,625	0,796
23	0,199	0,272	0,364	0,479	0,621	0,793
24	0,195	0,267	0,359	0,475	0,617	0,790
25	0,191	0,263	0,355	0,470	0,613	0,788
26	0,187	0,259	0,350	0,466	0,609	0,786
27	0,183	0,255	0,346	0,462	0,606	0,784
28	0,180	0,251	0,342	0,458	0,603	0,781
29	0,177	0,247	0,338	0,454	0,599	0,779
30	0,174	0,244	0,335	0,450	0,596	0,777
31	0,171	0,240	0,331	0,447	0,593	0,776
32	0,168	0,237	0,328	0,444	0,590	0,774
33	0,165	0,234	0,324	0,441	0,588	0,772
34	0,163	0,231	0,321	0,437	0,585	0,770
35	0,160	0,229	0,318	0,434	0,583	0,769
36	0,158	0,226	0,315	0,432	0,580	0,767
37	0,156	0,223	0,313	0,429	0,578	0,766
38	0,154	0,221	0,310	0,426	0,575	0,764
39	0,152	0,219	0,307	0,424	0,573	0,763
40	0,150	0,216	0,305	0,421	0,571	0,761
41	0,148	0,214	0,303	0,419	0,569	0,760
42	0,146	0,212	0,300	0,416	0,567	0,758
43	0,144	0,210	0,298	0,414	0,565	0,757
44	0,143	0,208	0,296	0,412	0,563	0,756
45	0,141	0,206	0,294	0,410	0,561	0,755
46	0,139	0,204	0,292	0,408	0,559	0,753
47	0,138	0,202	0,290	0,405	0,557	0,752
48	0,136	0,201	0,288	0,403	0,555	0,751
49	0,135	0,199	0,286	0,402	0,553	0,750
50	0,134	0,197	0,284	0,400	0,552	0,749



Vir: [http://les.bf.uni-lj.si/fileadmin/datoteke\\_asistentov/skupne/Igor/Gradiva/OUPP/Krivulja\\_ucenja.pdf](http://les.bf.uni-lj.si/fileadmin/datoteke_asistentov/skupne/Igor/Gradiva/OUPP/Krivulja_ucenja.pdf)

### **3.3 KADAR IMAM TEŽAVE V ŠOLI, IMAM POGOSTO TEŽAVE TUDI DOMA**

Ob grajah v šoli in doma izgubiš zaupanje vase, zato postaneš v šoli neuspešen in ker si neuspešen, je doma vse narobe in ker je doma vse narobe, postaneš še bolj nervozen in ker si napet, je v šoli še slabše in ker ... Začarani krog je sklenjen. Treba ga je presekati, to pa lahko storiš le sam!

Najprej se sprijazni z dejstvom, da se ti nekateri predmeti zdijo zanimivi, drugi ne. Nismo vsi za vse. Pri nekaterih predmetih boš zato bolj uspešen, pri drugih manj.

Na delovno mizo si postavi uro. Naučiti se moraš čim več v čim krajšem času, zato da ti bo ostal čas za igre s sovrstniki, čas za tvojo mladost!

Vzemi vsako delo z vesele plati. Vsaka domača naloga je uganka, telovadba za možgane. Bolj ko jih boš napenjal, bolj bodo prožni. Predvsem pa ne meči puško v koruzo!

V življenju je vsekakor veliko zmag in veliko porazov in oboje je treba znati prenesti. Pomembno je, da vstaneš, ko se spotakneš, in korakaš naprej.

Vsak dan si večji, vsak dan močnejši, vsak dan več veš, vsak dan prihajaš do novih spoznanj.

### **3.4 DRUŽABNO ŽIVLJENJE IN PROSTI ČAS**

Kaj najstniki pravzaprav počno? Večinoma ne prav dosti. »Postopanje« je najbolj priljubljena najstniška dejavnost in kosa se lahko samo še s poležavanjem do popoldneva. Le redki najstniki se strinjajo s prepričanjem odraslih, da je dan vržen stran, če ni koristno in dejavno porabljen, in to utegne iti staršem, ki so vsi vročični od delovne vneme, strašno »na živce«. Po drugi strani pa večina tistih dejavnosti, ki se zdijo najstnikom nekaj povsem samoumevnega, pri starših največkrat spodbuja skrb, če že ne besa.

Količina časa, ki ga mladostniki prebijejo za telefonom, je skoraj tako pogost vzrok domačih preprirov kot njihovo oblačenje. Nekateri starši se iz obupa zatečejo k popolni prepovedi ali pa vsaj k skrajnim omejitvam uporabe telefona, kar pa je do najstnikov



nekoliko okrutno: telefonski pogovori igrajo namreč v njihovem družabnem življenju zelo podobno vlogo kot prijateljske večerje v družabnem življenju njihovih staršev in jim omogočajo, da se sprostijo in z vrstniki premeljejo dnevne dogodke.

Mlade pripraviti v kakšen šport je zelo težko, saj veliko današnje mladine ne počne prav nič, pač pa samo sedijo za računalniki, televizorji ali pa čas zapravljajo na kakšen drug način.

### **3.4.1 TELEVIZIJA IN VIDEO**

Najstniki se na splošno že sami presenetljivo veliko omejujejo pri gledanju televizije. Nekateri res po cele večere pretičijo kakor prilepljeni ob televizijskem sprejemniku, večina pa ne. Dvanajstletnika ali trinajstletnika je nemara še treba opominjati na domačo nalogo, starejši pa bi si morali znati že sami razporediti večerni čas in sprejeti odgovornost za to, kar delajo (ali česar ne naredijo). Gledanje televizije je lahko izgovor za »pozabljeno« domačo nalogo ali zamujeno družabno srečanje, pravi razlog pa je v takšnih primerih pogosto ta, da mladostnik ni motiviran za delo. Najstniki so povsem iskreno prepričani, da ob glasbi ali ob prižganem televizorju lažje delajo. Starši pa niso nič manj iskreno prepričani o nasprotnem. Vsak trmasto vztraja pri svojem, ne smemo pa pozabiti, da je nenazadnje otrok tisti, ki dela domačo nalogo. Lahko ga sicer prisilite, da dela v tišini, toda če bo sam prepričan, da tako dela težje, ne bo imel od tega nihče nobene koristi.

### **3.4.2 ZABAVE**

Vsi starši vedo povedati kako grozljivko v zvezi z najstniškimi zabavami; če so rojeni pod srečno zvezdo, se je grozodejstvo primerilo komu drugemu. Poznamo čisto spodobne zabave, na katerih vsakdo uživa in ki ne puščajo razdejanja v hiši in na živcih gostiteljev (staršev). Poznamo pa tudi take, ki se brž spridijo in vsakomur prinesejo glavobol; ponavadi zaradi tega, ker so premalo nadzorovane, premalo pripravljene in preveč množične.

Zabava se vse bolj seli iz družinskega in šolskega okolja v širši družbeni prostor, kjer ni dovolj poskrbljeno za varnost. Medvrstniških agresivnih dejanj je vedno več, tudi zlorab

mladine (mamila, spolne zlorabe), šole se umikajo organiziranju šolskih izletov, ki jih vse bolj prepuščajo agencijam, zaključek osnovnošolske in srednješolske dejavnosti se največkrat konča v disku. Tudi sicer mladi radi zahajajo v lokale.

Zabava naj ne izhaja iz potrebe po pozabi in omami, ampak prispeva k sprostitvi, veselju in zdravju, skratka k vsebinski obogatitvi življenja. Saj velja rek: »Kdor se ne zna zabavati, veseliti, sprostiti, ne bo ohranil zdravja«.

Tudi ta posvet omogoča razmislek o tem, s čim bomo napolnili dragocene trenutke sprostitve otrok in mladine in kako jih bomo prepletli z resnim delom in obveznostmi.

### **3.4.3 GLASBA**

Glasba je osrednji del mladostnikovega življenja in v mnogih družinah neizčrpen vir preprirov. Vzrok je ponavadi glasnost, pri kateri jo najstniki poslušajo, pa seveda tudi razlika v okusih med mladimi in starimi. Krivo je tudi dejstvo, da starši nekako ne zaupajo »pop sceni« nasploh, saj jo imajo za komercialno izkoriščanje otrok in pogosto mislijo, da so skupine, ki jih njihovi otroci drviijo poslušat, samo vaba za razpečevalce drog, izgovor za popivanje in tarča za policijsko dejavnost. Zakaj je najstniška glasbena »scena« tako pomembna? Popularna glasba je povezovalka mladostnikov in pravzaprav niti ni tako slaba reč. Najstnike združuje, jim daje neizčrpno snov za pogovor, včasih pa kar nadomestek zanj. Dva bolj zadržana ozirom. ne preveč družabna najstnika lahko ob poslušanju kaset in plošč povsem lepo prebijeta večer skupaj, pa čeprav pri tem ne črhmeta niti besedice; in s tem ni nič narobe. Predvsem pa glasba najstniku daje občutek pripadnosti, privrženost določeni skupini pa mu daje nekakšno trdnost, občutek, da pripada ekskluzivnemu klubu.

### **3.4.4 JAVNO POPIVANJE**

V večini dežel imajo takšno ali drugačno zakonodajo, ki mladoletnikom prepoveduje pitje alkoholnih pijač.

Po naši zakonodaji je mladoletnik tista oseba, ki še ni dopolnila 18 let. Še natančneje pa razdelimo to obdobje takole: do 14. leta je človek otrok, od 14. do 16. leta mlajši mladoletnik in od 16. do 18. leta starejši mladoletnik. Po naši zakonodaji mladoletniki ne

smejo obiskati nočnih lokalov. Mladoletniki, ki še niso dopolnili 15 let, ne smejo obiskovati prireditve, ki so javno razglašene za mladim neprimerne. Mladoletnikom, ki še niso dopolnili 15 let, v javnem lokalju ne smejo točiti alkoholnih pijač. Pri nas je po zakonu mladini do 18. leta prepovedano točiti alkoholne pijače. V Angliji, recimo, zakon, ki je trenutno v veljavi, prepoveduje vsem, ki so mlajši od 16 let, vstop v točilnice in bifeje. Med 14. in 16. letom mladostniki sicer že lahko pridejo vanje, vendar tam ne smejo kupiti ali piti alkohola. Pri šestnajstih si že smejo popestriti jed s kozarcem pijače, s polnoletnostjo pa lahko naročajo alkoholne pijače tako kot odrasli. V Združenih državah, denimo, moraš biti v večini držav star najmanj 21 let, če hočeš v točilnico. Raziskave pa so pokazale, da zaradi tega mladoletniki v Ameriki ne pijejo nič manj kot v Angliji.

Starostne omejitve so za mladoletnike ponavadi samo še dodaten izziv, še posebej za fante, ki jim vsak podoben prekršek »dviguje veljavo« (nekateri zaradi tega celo ponarejajo osebne dokumente). Največ, kar morejo starši pri tem, je, da se seznanijo z zakoni, ki odredajo te zadeve, in o njih poučijo svoje otroke. Najbolj pomembno pa je najbrž, da jim dopovedo, naj ne vozijo avta, če kaj spiijejo – pa naj že pridejo do pijače tako ali drugače.

### **3.4.5 ŠPORT**

Šport je fizična aktivnost, izvedena v okviru javno določenih pravil z rekreativnim namenom: za tekmovanja, uživanje, pridobitev spretnosti, ohranjanje zdravja ali pa je kar kombinacija večih izmed naštetih elementov. Različni motivi za ukvarjanje s športom in želja doseganja dobrih rezultatov sta glavni značilnosti športa.

Šport predstavlja velik del človeških interesov in aktivnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, kot je na primer branje časopisa ali gledanje televizije.

Vsakdo, ki se ukvarja s športom, počne to iz določenih razlogov. Jutranji tekači se počutijo dobro, ko ohranjajo kondicijo in poskušajo izboljšati svoj rekord. Popotniki uživajo v svežem zraku in se urijo v spretnostih za preživetje v naravi. In pri športnih tekmovanjih se nobeno izkustvo ne more primerjati s slastjo zmage. Šport so igre in dejavnosti, za katere so potrebne telesne sposobnosti in spretnosti.

Mladi športniki večinoma trenirajo vsak dan (sicer odvisno od vrste športa), le izjemoma je en dan v tednu treninga prost. V povprečju znaša čas treninga tri ure na dan.

Za uspešno pot mladega športnika je pomembno primerno organizirano družinsko življenje, ki naj deluje kot del športnega življenja. Vzpostaviti je potrebno odprt in konstruktiven odnos, ki temelji na obojestranskem sprejemanju, zaupanju in spoštovanju. Mladi si želijo pozitivne podpore staršev, ki pa jim mora dopuščati tudi dovolj svobode.

### **3.5 SPANJE**

Spanje je naravno stanje telesnega počitka. Pri človeku, ostalih sesalcih in nekaterih drugih živalih, ki so jih proučevali, je spanje nujno potrebno za preživetje. Dolgo spanje je posledica dela; veliko dela povzroča duševno in telesno utrujenost. Znanstveniki se ne strinjajo, koliko neprespanosti je mogoče nakopičiti, niti če je razširjenost spanja med odraslimi različna. Natančneje, kot ugotavljajo študije, spanje pomaga pri utrjevanju - ohranjanju spominov in pri učenju. Te so jasno dokazale, da je spanje v resnici pomembno vsaj pri določenih vrstah spomina in učenja. Še posebej se zdi, da spanje pomaga pri utrjevanju proceduralnega spomina, ki ljudem omogoča učenje različnih spretnosti in veščin. Zahvaljujoč proceduralnemu spominu lahko obvladamo računalniške igrice, gimnastične vaje ali se naučimo igranja melodije na klavirju. Spanec je pomembnejši, kot misli veliko ljudi.

Tretjino življenja, o kateri nas velika večina premalo ve ali o njej sploh ne razmišlja, prespimo. Spanec pa je pomemben element skupne kvalitete življenja.

Pogosto se zgodi, da se zaradi hitrega tempa življenja ne moremo spočiti, mučijo nas glavoboli in ostale nevšečnosti, morda celo zjutraj vstanemo bolj utrujeni, kot smo bili zvečer.

Ponavadi sploh ne pomislimo na to, da bi temu lahko bil vzrok tudi nezdravo spanje.

### 3.5.1 SPANJE IN UČENJE

Ura je že 3 zjutraj in vi ste še vedno prilepljeni na maratonski MTV šov 'Ozbornovi'. Kaj pomeni malo manj spanja, če pa lahko gledate, kako se Ozzy bojuje s sosedi?

Niste sami. Mnogo vaših sosedov verjetno prav tako skopari z nočnim zapiranjem oči. Skoraj tretjina anketiranih v nedavni raziskavi ameriške Nacionalne fundacije za spanje odgovarja, da med tednom spijo v povprečju manj kot sedem ur na noč.

Toda veliko število raziskav kaže, da je prišel čas za premislek o vaših prioritetah. Spanec je pomembnejši, kot misli veliko ljudi. Natančneje, kot ugotavljajo študije, spanje pomaga pri utrjevanju - ohranjanju spominov in pri učenju.

Ta spoznanja vodijo k:

- boljšemu razumevanju, kako spanje in budnost prispevata k učenju;
- višjemu vrednotenju spanja in njegove zmožnosti, da lahko koristi možganom;
- možnosti izkoriščanja spanja za izboljševanje učenja pri zdravih posameznikih in morda pri tistih, ki okrevajo po možganskih poškodbah.

Idejo, da utegne biti spanje pomembno za proces učenja, so si znanstveniki podajali in o njej vroče razpravljali že mnogo let. V zadnjem času pa je napredek nervoznosti omogočil raziskovalcem, da so izvedli veliko različnih natančnih študij tako pri živalih kot pri ljudeh. Te so jasno dokazale, da je spanje v resnici pomembno vsaj pri določenih vrstah spomina in učenja. Še posebej se zdi, da spanje pomaga pri utrjevanju proceduralnega spomina, ki ljudem omogoča učenje različnih spretnosti in veščin. Zahvaljujoč proceduralnemu spominu lahko obvladamo računalniške igrice, gimnastične vaje ali se naučimo igranja melodije na klavirju.

Raziskovalci so v nekaterih svojih raziskavah učili prostovoljce, da izvedejo nalogo, temelječo na proceduralnem spominu. Nato so določali, ali je spanje izboljšalo kvaliteto izvedbe take naloge. Veliko raziskav kaže, da je temu tako. V nekem primeru so morali udeleženci raziskave ponavljati tipkanje določene sekvence na tipkovnici. Skupina preiskovancev, naučenih zjutraj in testiranih 12 ur kasneje, ni pokazala nobenih pomembnih izboljšav. Toda po prespani celi noči se je njihova učinkovitost izboljšala za skoraj dvajset odstotkov. Druga skupina, naučena zvečer, pa je izboljšala svojo izvedbo

za dvajset odstotkov po prespani celi noči. Toda v nadaljnih dvanajstih urah budnosti se izvedba te skupine ni nič več izboljševala. To kaže na to, da spanje - in ne čas sam po sebi - pomaga pri učenju.

Spanje morda omogoča možganom, da ponovno obdelujejo na novo naučene informacije, tako da se spominske sledi le-teh utrdijo in ohranijo. Raziskave, ki uporabljajo tehnologijo, ki omogoči vpogled v samo dejavnost možganov, podpirajo to idejo. V neki raziskavi so znanstveniki najprej ugotovili, da je spanje izboljšalo izvedbo nalog, ki testirajo proceduralni spomin. Nato so uporabili tehniko slikanja možganov, s katero so prikazali, da se nekatera mesta možganov, ki so aktivna med samim učenjem naloge, reaktivirajo ponovno med spanjem.

Študije na živalih, ki omogočajo še globlji vpogled, so prav tako odkrile dokaze za ponovno obdelovanje informacij, t.i. reprocessiranje. Na primer, raziskovalci so natančno preučili aktivnost podganjih možganskih celic, medtem ko so se le-te učile teči po progi in medtem ko so spale. Vzorci aktivnosti so se ujemale. Prav tako je preiskava možganske celične aktivnosti ptic ščinkavcev pokazala, da si med spanjem ptice ponovno 'prepevajo', ponavljajo pesmi v svojih glavah, po možnosti da s tem utrdijo in ohranijo spomin teh pesmi.

Če sklepamo po nedavni študiji, je lahko celo kratek dremež sredi dneva koristen pri določenih vrstah učenja. Odkrili so namreč, da se uspeh izvedbe naloge proceduralnega spomina slabša v času štirih zaporednih treningov v enem dnevu. Mogoče se tovrstno 'izgorevanje' pojavi zato, ker lahko možgani sprejmejo le omejeno količino informacij, preden dobijo možnost, da se spomin o teh informacijah ponavlja, obnovi in s tem zavaruje ter utrdi skozi spanje. Izkazalo se je, da polurni dremež po drugi epizodi treninga prepreči nadaljnje poslabševanje izvedbe. Enourni dremež pa je izboljšal izvedbo pri naslednjih treningih v dnevu.

Raziskovalci načrtujejo vrsto drugih študij, ki bi lahko še nadalje potrdile in razjasnile vlogo spanja pri učenju. Toda kot pravijo, že dosedanji dokazi dajejo dovolj argumentov za to, da je čas, da ugasnemo televizijo in ujamemo nekaj krepčilnega spanca ... zzz ...

### 3.5.2 TRDEN SPANEC PRIPOMORE K IZBOLJŠANJU SPOMINA

Študija domneva, da je nočni spanec najboljši način za izboljšanje spomina. Raziskovalci so ugotovili, da ima spanec izreden vpliv na način, kako možgani delujejo naslednji dan. Okrepi namreč povezave med živčnimi celicami v možganih, kar je ključnega pomena tako za učenje kot za spomin.

Raziskava univerze v Genevi je bila predstavljena na konferenci Federacije evropskih skupnosti za nevrološke študije. V okviru le-te so preučevali skupino 32 prostovoljcev, ki so se učili nove veščine oziroma opazovali podobe, ki so se jih kasneje morali spomniti. Eni skupini udeležencev je bil nato dovoljen osemurni nočni počitek, ostali pa so bili za spanec prikrajšani. Naslednji dan so se prvi v nalogah odrezali mnogo bolje, kar se je odražalo tudi na aktivnosti njihovih možganov, skeniranih s pomočjo magnetne resonance.

Vodilna raziskovalka, dr. Sophie Schwartz, je povedala, da so omenjeni rezultati odkrili, da perioda spanca, ki sledi novi izkušnji, pomaga utrditi in izboljšati učinke učenja iz izkušenj. Vzrok izboljšanja so spremembe v aktivnosti posameznih regij možganov, ki kodirajo relevantne karakteristike naučenega gradiva. Spanec je tako pomagal možganom utrditi pridobljene izkušnje in učvrstiti šibkejše spomine, ki bi v nasprotnem primeru sčasoma zbledeli.

Raziskava zaenkrat še ni prišla do zaključka, koliko spanja je potrebnega, da je učinek delovanja možganov optimalen.

Dr. Schwarzova dodaja, da je naslednji cilj znanstvenikov spoznati, kateri predeli možganov se ponoči aktivirajo in preučiti možnost eksperimentalnega povečanja delovanja le-teh. Dr. Neil Stanley, strokovnjak za spanje na univerzitetni bolnišnici v Norfolku in Norwichu, je dejal, da so ugotovitve dokazale, kako zelo pomembno je prejeti dovolj nočnega počitka: "Spanec ni le tratenje časa – je zelo aktiven čas, ki ga nujno potrebujemo za spomin in učenje. Podnevi si pridobivamo informacije, ponoči pa jih razvrščamo. Ljudje se pritožujejo, da imajo premalo časa za spanje, vendar ga dandanes, v dobi informacijske preobremenitve, potrebujemo bolj kot kadarkoli."

## 3.6 PREVOZI

### AVTOBUSNI PREVOZ

#### *Prednosti:*

- prevaža večje skupine ljudi naenkrat;
- pozitiven ekološki vpliv (manjša poraba goriva, kot če bi se peljal na ciljno destinacijo vsak posameznik posebej);
- redkejše prometne nesreče zaradi omejitve hitrosti;
- primeren za mlade, ki so že samostojni, nimajo pa vozniškega izpita;
- ni se nam potrebno ukvarjati s tem, kam bomo v gneči parkirali.

#### *Slabosti:*

- za daljše proge je potovanje z avtobusom utrujajoče;
- višji ljudje imajo težave s prostorom za noge, ki je skopo omejen;
- posameznik ne more vplivati na postanke, ki so vnaprej določeni - časovno in krajevno;
- počasnejše napredovanje po poti od avtomobila;
- glasbe ali filma, ki ga ne maraš, ne moreš ugasniti.

### TAKSI

#### *Prednosti:*

- pride, ko ga naročiš in tja, kamor ga naročiš;
- ni potrebno imeti šoferskega izpita za avto;
- ne potrebujemo garaže;
- ni stroškov z osebnim avtomobilom;
- odpelje, kamor želimo;
- primeren, če potrebujemo enkratni prevoz.



*Slabosti:*

- drag prevoz;
- obračunava čakanje na rdeči luči na semaforju.

### OSEBNI AVTOMOBIL

*Prednosti:*

- čas odhoda si določiš sam;
- poslušáš glasbo, ki si jo želiš poslušati;
- če je avto visoke kakovosti, udobje daleč presega udobje avtobusa.

*Slabosti:*

- povečamo onesnaževanje okolja;
- ponekod ni dovoljena uporaba avtomobila (mestna jedra);
- problem z iskanjem parkirišč;
- zaradi višje hitrosti je večja nevarnost nesreč.

### **3.6.1 VARNOST V CESTNEM PROMETU**

Med vsemi vrstami prometa je daleč najbolj nevaren cestni promet, ki zahteva tudi največji krvni davek. Ker se na prometne nesreče gleda kot na družbeni pojav, do nedavnega niso izzvale močnejših odzivov. Kako naj sicer pojasnimo sorazmerno brezbriznost do prometnih nesreč, čeprav je skupno število mrtvih na evropskih cestah vsak dan skoraj tolikšno, kot če bi se zrušilo srednje veliko letalo. Zaradi tega je varnost na cestah postala osrednja skrb EU.

Raziskave kažejo, da evropski vozniki pričakujejo učinkovitejše ukrepe na področju cestnoprometne varnosti. V prvi vrsti so to boljše ceste, boljša vzgoja voznikov, enotna uveljavitev prometnih predpisov, kontrola varnosti vozil in propagandne akcije za varen cestni promet.

Evropska unija - in s tem Slovenija kot njen integralni člen - si je zadala nalogo, da si bo tudi v prihodnjem desetletju prizadevala zmanjšati število mrtvih na cestah za polovico, in sicer s celostno akcijo, ki bo upoštevala človeške in tehnične dejavnike s ciljem, da vseevropsko cestno omrežje postane bolj varno.

V Republiki Sloveniji je prometna varnost na državnih cestah večja kot na občinskih. Državne ceste po dolžini predstavljajo 31 % celotnega cestnega omrežja, prevzemajo pa okoli 80 odstotkov vsega cestnega prometa v Sloveniji. Od celotnega števila nezgod se jih na državnih cestah zgodi 41 %, ostalih 59 % pa na občinskih cestah. Štiri varnostno najbolj izpostavljene kategorije udeležencev cestnega prometa so pešci, motoristi, kolesarji in mladi vozniki osebnih avtomobilov, ki so primarno obravnavani kot potencialne žrtve prometnih nesreč. Poleg štirih najbolj ogroženih skupin udeležencev cestnega prometa pa program izpostavlja tudi dva najpogostejša vzroka prometnih nesreč: hitrost in alkohol. Z moralnega vidika pa je edini možni dolgoročni cilj »vizija nič«, kar pomeni, da na naših cestah ne bo mrtvih in hudo poškodovanih. Glavni cilj glede varnosti v cestnem prometu je vključevanje prometne vzgoje v programe osnovnega in srednjega šolstva (od 1. razreda do 4. letnika SŠ).

Ukrepi za izboljšanje prometne varnosti:

- uvedba predmeta Prometna vzgoja v učne programe osnovnega ter srednjega šolstva,
- izgradnja poligonov in dirkališč,
- preventivne akcije,
- izboljšanje infrastrukture,
- strožji pogoji za pridobitev voznških dovoljenj,
- nadzor nad delom avto šol,
- šole varne vožnje,
- implementacija dodatnih varnostnih ograj za voznike motornih koles,
- reorganizacija Sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu,
- vključevanje strokovnjakov v strokovne službe,
- okrepitev sodelovanja z nevladnimi organizacijami,
- izdelava zahtevnih projektnih nalog in študij na državni ravni.

### **3.6.2 UČINKOVITO FINANCIRANJE JAVNEGA POTNIŠKEGA PROMETA**

Učinkovitejše financiranje javnega potniškega prometa bomo dosegli z naslednjimi ukrepi:

- ob upoštevanju načela, da uporabnik plača vse stroške uporabe prevoznega sredstva, se to načelo dopolni v smeri enotnega obračuna stroškov, ki mora obsegati :
  - uporabnine za uporabo cest,
  - skupne vozovnice javnega prometa,
  - parkirnine,
  - podporo javnemu prometu,
  - ostale vire povračil (sklad za varovanje okolja itd.);
- obveznosti do javnih storitev - kot so npr. sposobnost za umeščanje znižanih cen prevoza ali ostalih koncesnin v sklopu socialne politike - se v izogib nelojalni konkurenci določajo v sklopu enotnih pravil;
- ostale oblike financiranja javnega prometa – neposredno in posredno obdavčevanje – morajo biti ustrezno ovrednotene in načrtovane v smeri zmanjševanja negativnih ekonomskih vplivov in socialnih razlik.

Ukrepi za spodbujanje javnega potniškega prometa so razdeljeni na naslednje skupine:

- zagotavljanje mobilnosti prebivalcev odmaknjenih področij s sofinanciranjem posameznih linijskih prevozov;
- spodbujanje sistema nakupa terminskih vozovnic – tedenskih, mesečnih, polletnih in letnih;
- zagotavljanje mobilnosti posameznim skupinam prebivalcev – šolajoči mladini, starejšim državljanom idr.;
- spodbujanje uvajanja kombiniranih vozovnic – npr. vlak-avtobus;
- ločeno izvajanje šolskih prevozov od rednih linijskih prevozov, zagotovitev pravičnejšega povračila stroškov uporabe javnega potniškega prometa, prioriteto zaposlenim v javni upravi (npr. na osnovi mesečne vozovnice);
- delna izenačitev cen železniškega potniškega prometa z vozovnicam v celotnem javnem potniškem prometu (ta kriterij bi pomenil znižanje subvencij v železniškem prometu, s čimer bi zagotovili sredstva za izenačitev cen terminskim vozovnicam).

Uvajanje tega kriterija predstavlja začetke priprav informacijskega sistema in tehnologije za kombinirane vozovnice.

### **3.6.3 ZGODOVINA RAZVOJA IN UPORABE AVTOBUSA KOT PREVOZNEGA SREDSTVA**

Avtobusi so najcenejše prevozno sredstvo. Zaradi ohišja se lahko prilagajajo različnim namenom in eksploatacijskim pogojem. Razvoj je bil omogočen z izdelavo Ottovega in Dieslovega motorja. Prvi avtobus na bencinski pogon se je pojavil v Veliki Britaniji leta 1899.

Pnevmatike, ki so bile prvič uporabljene na kolesih leta 1888 in leta 1900 za osebne avtomobile, so začeli uporabljati za avtobuse leta 1920. Po tem obdobju povsod po svetu omnibuse zamenjajo avtobusi. Vse večja pozornost se posveča izdelavi avtobusnih karoserij. Poveča se zmogljivost avtobusa, in sicer na 16 sedežev v letu 1912 za navadne in 34 sedežev za nadstropne avtobuse. Leta 1939 so zmogljivosti avtobusov podvojene. V času druge svetovne vojne se razvoj avtobusov zmanjša, po drugi svetovni vojni se zopet začno hitro razvijati vse vrste avtobusov povsod v svetu. Zaradi prožnosti in prilagodljivosti potniki najpogosteje uporabljajo za potovanja avtobuse, čeprav bi lahko uporabljali tudi druga prometna sredstva (Pepevnik 1995, 28).

#### **Udobje v avtobusu**

Avtobusi vzpostavljajo merila v javnem potniškem in turističnem prometu, saj so zanesljiva in dovršena vozila, ki prepričajo z udobjem (Avtobusni prevoznik Izletnik, 2005).

Večji avtobusi so primernejši za prevoz v času največje obremenitve. Uporabljamo jih zaradi:

- nižjih prevoznih stroškov,
- večjega udobja v času največje obremenitve.

Po namenu avtobuse delimo na:

- mestne in primestne,

- medmestne,
- specialne avtobuse.

### *Na kratkih progah*

Mestni in primestni avtobusi so zgrajeni tako, da lahko v kratkem času dosežejo velik pospešek in imajo zanesljivo zaviranje. Te značilnosti so pomembne zaradi pogostega zaustavljanja in gibanja, največja hitrost je 70-80 km/h. Nizko podvozje in večje število vrat omogočata hiter izstop in vstop potnikov. Zaradi krajših voženj se ne zahteva večja udobnost potovanja, zato je notranjost avtobusa zgrajena tako, da je več prostora za stojišča. V teh avtobusih je le 20-40 % sedežev, kar pomeni, da je stojišč mnogo več kot sedežev. Pomembna je razporeditev sedežev. Za mestne avtobuse je značilna najpogostejša kombinacija z dvema sedežema v eni vrsti, in to ob strani med vrati. Pri večjem obsegu prevoza potnikov je boljša kombinacija 1+1.

Za dimenzioniranje avtobusa upoštevamo, da je povprečna površina sedeža od 0,30 do 0,35 m<sup>2</sup>, povprečna površina stojišča pa od 0,25 do 0,30 m<sup>2</sup>, to pa zaradi normalnega pretoka potnikov.

Pomembni dejavniki za udobje potnikov so:

- gretje,
- zračenje,
- klima,
- osvetlitev,
- vidljivost iz avtobusa.

Videz avtobusa mora biti funkcionalen in estetski. Priporoča se čim boljša vidljivost za potnike, kar se doseže z večjo stekleno površino. To je pomembno v mestnem prometu, posebej pa na medmestnih in turističnih potovanjih. Na vsaki strani avtobusa mora biti oznaka linije in relacija ter imena najpomembnejših postajališč.

Zaradi zaščite in varnosti potnikov, ki v času vožnje stojijo, mora biti vgrajenih dovolj držal, za katera se morajo potniki držati v času vožnje. Za varen izstop in vstop so

pomembna držala na vratih. V mestnem prometu uporabljajo različne velikosti avtobusov, kar je odvisno od pogojev v posameznih mestnih področjih. Poznamo naslednje avtobuse:

- minibus,
- standardne avtobuse,
- zglobne in
- nadstropne avtobuse.

### **Udobje v ostalih prevoznih sredstvih**

Osebni avtomobil je najštevilčnejše cestno prevozno sredstvo. V turizmu je pomemben za individualni promet. Razširjenost cestnega prometa je posledica uporabe lastnih avtomobilov. V razvitih državah je število avtomobilov na osebo več kot ena. Ljudje se odločajo za potovanja z osebnim avtomobilom iz več razlogov. Gre predvsem za udobnost in hitrost v cestnem prevozu, varnost avtomobila pa povečujejo: trdnost ogrodja avtomobila, varnostni pasovi, naslonjala za glavo, zračne blazine, ABS zavorni sistem .... (Mrnjavac 2002, 83).

Udobje in varnost v rent-a-car vozilu je odvisno od proizvajalca avtomobila, s tem pa je tudi sorazmeren znesek, ki ga plačajo za najeto vozilo. Turisti imajo možnost, da vozilo pustijo v drugem kraju, kot so ga najeli (Mrnjavac 2002, 83).

Motorna kolesa so mnogo manj podobna vozilom na štirih kolesih. Niso značilno prevozno sredstvo, ki bi se uporabljalo v turistične namene. Pri motornem kolesu ne moremo govoriti o udobju, saj ima le dva sedeža in za prevažanje turistov ne pomeni posebnega udobja. Tudi varnost je veliko manjša kot pri ostalih cestnih prevoznih sredstvih. Ker pa motorna kolesa v zadnjem času vse več ljudem predstavljajo nek način življenja, ima motociklizem v turizmu vse večji pomen (Mrnjavac 2002, 85).

Taksi prevozi se opravljajo na podlagi dovoljenja, ki ga izda lokalna skupnost ali več lokalnih skupnosti skupaj. V dovoljenju določijo območje, na katerem se lahko opravlja prevoze. Taksi lahko prevažata potnike znotraj območja, določenega v dovoljenju za opravljanje taksi prevozov in iz tega območja ven, ne sme pa prevzemati novih potnikov

izven tega območja. Udobje je odvisno od znamke avtomobila. Ljudje, ki si bodo želeli boljše varnosti v prevozu, bodo naročili večji taksi, v njem pa se bodo počutili tudi udobneje. Za turiste, ki pa niso pripravljeni odšteti večje vsote denarja za prevoz, pa pridejo v poštev taksisti iz nižjega cenovnega razreda. Med prevozom potnikov s taksi vozilom mora biti vključen taksimeter, ki mora biti nameščen tako, da je viden uporabnikom prevoza. Taksimeter mora biti pregledan v skladu s predpisi, izdanimi na podlagi zakona, ki ga ureja meroslovje.

### **3.6.4 ZGODOVINA RAZVOJA IN UPORABE ŽELEZNICE**

Prva vlečna vozila, ki so jih vlekli konji, so se pojavila pred vsaj 2000 leti v Grčiji, na Malti in v delih Rimskega imperija. Tiri so bili izklesani v kamen. Znova so se začeli pojavljati v Evropi okoli leta 1550, uporabljen pa je bil večinoma les. Proti koncu 18. stoletja so se začele pojavljati železne tirnice. Britanski gradbeni inženir William Jessop je zasnoval tirnico, ki naj se uporabi s kolesi z robnim vencem. Leta 1802 je Jessop odprl Surrey Iron Railway v južnem Londonu. To je bila najverjetneje prva javna železnica, čeprav so jo poganjali konji.

Prva parna lokomotiva, ki je delovala na tračnicah, je od leta 1804 delovala v Walesu, čeprav ni bila finančno uspešna. Zgradil jo je Richard Trevithick.

Prve uspešne parne lokomotive je zgradil George Stephenson, najbolj uspešna je bila znana lokomotiva The Rocket.

Leta 1806 je med krajema Swansea in Mumbles pričela delovati prva železnica, ki pa je za vleko potrebovala konje. V letu 1807 je železnica proti plačilu začela prevažati potnike - prva železnica nasploh.

Prva uspešna železniška proga je bila proga med Stocktonom in Darlingtonom v severni Angliji, odprta leta 1825. Kmalu je sledila proga Liverpool-Manchester, ki je dokazala uspešnost železniškega transporta.

Železnice so se kmalu razširile po Britaniji in po celem svetu in so za skoraj eno stoletje postale vodilen način kopenskega transporta. To je trajalo vse do izuma avtomobila in letala. Takrat se je začel postopoma zmanjševati pomen železnice.

Uporaba nadtirnih električnih kablov, kar je izumil Granville T. Woods leta 1888, je skupaj s še nekaterimi drugimi izumi Woodsa pripeljala do razvoja elektrificirane železnice. Prva taka je delovala na Coney Islandu od leta 1892.

Dizelske in električne lokomotive so po 2. svetovni vojni zamenjale paro kot pogonsko sredstvo v večini držav.

Veliko držav je od šestdesetih let 20. stoletja začelo uporabljati hitro železnico.

Železnico bi priporočali tistim, ki jim je na avtobusu slabo. Vlak ima boljšo gostinsko ponudbo od avtobusa (nanaša se na mednarodne vlake), ni pa vodiča, ki bi pripovedoval o znamenitostih. Na vlaku je v kupejih več zasebnosti in WC je na vlaku dosegljiv kadarkoli.

Prednost vlaka je v tem, da se lahko med vožnjo sprehodimo po vlaku, spoznamo lahko zanimive ljudi, v vagonu z restavracijo si lahko privoščimo obrok in pijačo, ki ga običajno nimamo v avtu.

### **3.6.5 VARNOST PRI PREVOZU POTNIKOV**

#### **Normativna ureditev in splošni pogoji za opravljanje prevozov potnikov**

Zakon o prevozih v cestnem prometu (Uradni list RS št. 59/01) določa pogoje in način opravljanja prevozov potnikov v notranjem in mednarodnem cestnem prometu ter organizacijo in pristojnosti organov, zadolženih za izvajanje in nadzor nad izvajanjem tega zakona. Prevoz potnikov v mednarodnem cestnem prometu se opravlja v skladu s tem zakonom in drugimi predpisi, ki urejajo to področje ter mednarodnimi pogodbami, ki jih je sklenila Republika Slovenija. Če s posameznimi državami ni bila sklenjena posebna pogodba, se prevoz med njimi in Republiko Slovenijo opravlja v skladu z navedenim zakonom in drugimi predpisi, ki urejajo to področje ter večstranskimi mednarodnimi pogodbami, ob upoštevanju načela vzajemnosti.

Pravico za opravljanje dejavnosti cestnega prevoza potnikov v cestnem prometu se pridobi z licenco. Domača pravna oseba pridobi licenco pri Gospodarski zbornici Slovenije, fizična oseba pa pri Obrtni zbornici Slovenije, če izpolnjuje naslednje pogoje:

- dober ugled,



- primeren finančni položaj,
- direktor, samostojni podjetnik posameznik ali pooblaščen oseba, odgovorna za prevoze, mora imeti opravljeno poklicno kvalifikacijo,
- je lastnik najmanj enega registriranega motornega vozila za posamezne vrste prevozov ali ima pravico uporabe tega vozila na podlagi sklenjene zakupne ali leasing pogodbe,
- da zaposleni vozniki izpolnjujejo pogoje glede strokovne usposobljenosti,
- da zaposleni vozniki avtobusov ali taksi vozil aktivno obvladajo slovenski jezik,
- ima ustrezna lastna ali s pogodbo zagotovljena parkirna mesta za vozila, s katerimi opravlja prevoze v cestnem prometu, ter ustrezna mesta za vzdrževanje vozil, ki izpolnjujejo minimalne tehnične, organizacijske in okoljevarstvene pogoje, s katerimi se zagotavlja varno in okolju neškodljivo parkiranje ter vzdrževanje vozil v času, ko jih prevoznik ne uporablja (Direktorat za prometno politiko, 2003).

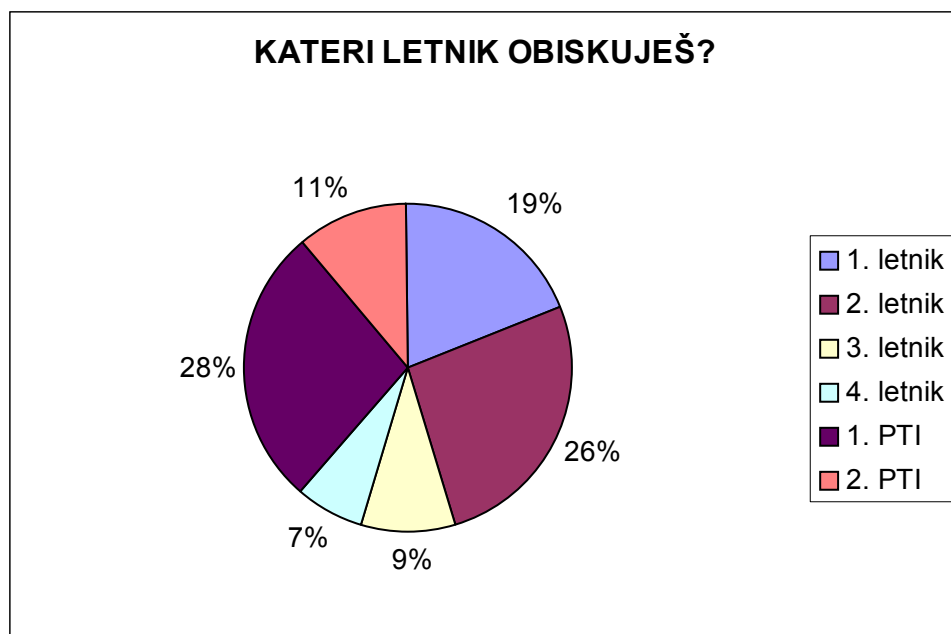
## 4 EMPIRIČNI DEL

Osnovni namen empiričnega raziskovanja je ugotoviti, kakšno mnenje imajo dijaki o urniku, predčasnem odhajanju od pouka in prostem času. Zato smo v mesecu decembru 2008 anketne vprašalnike razdelile dijakom Poslovno-komercialne šole Celje.

Pred izdelavo raziskovalne naloge smo želele ugotoviti, ali imajo dijaki v letošnjem šolskem letu manj prostega časa kot prejšnja leta, ali imajo dovolj časa za učenje, da se dovolj dobro pripravijo na naslednji dan in ali jim pri tem ostane še kaj prostega časa.

### 1. KATERI LETNIK OBISKUJEŠ?

1. letnik	48
2. letnik	65
3. letnik	23
4. letnik	17
1. PTI	69
2. PTI	28

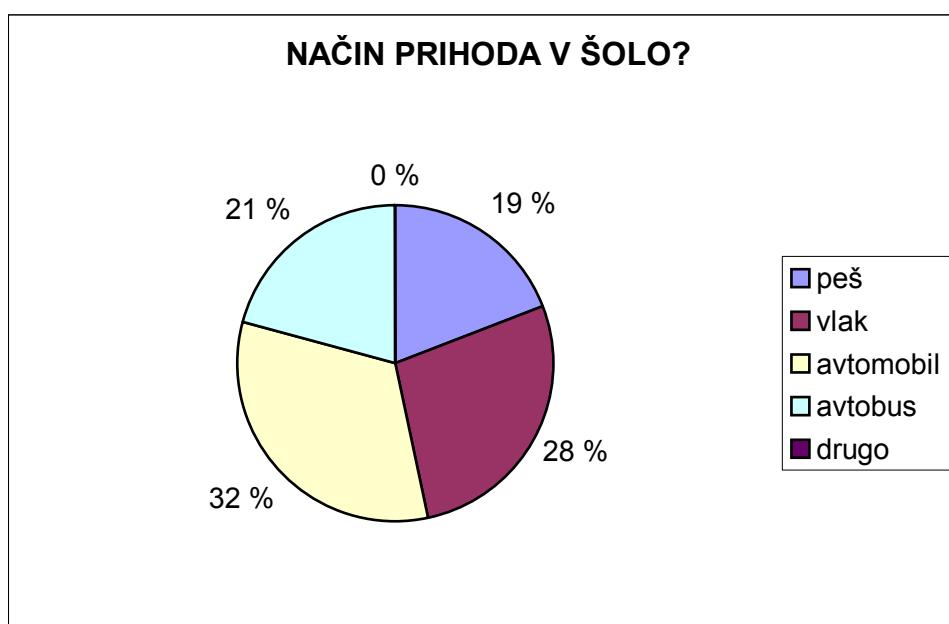


### **KOMENTAR**

V anketo smo zajele 19 % 1. letnikov, 26 % 2. letnikov, 9 % tretjih letnikov, 7 % četrtih letnikov, 28 % dijakov 1.pti in 11 % dijakov 2. pti programa.

## 2. NAČIN PRIHODA V ŠOLO?

peš	48
vlak	69
avtomobil	81
avtobus	52
drugo	0



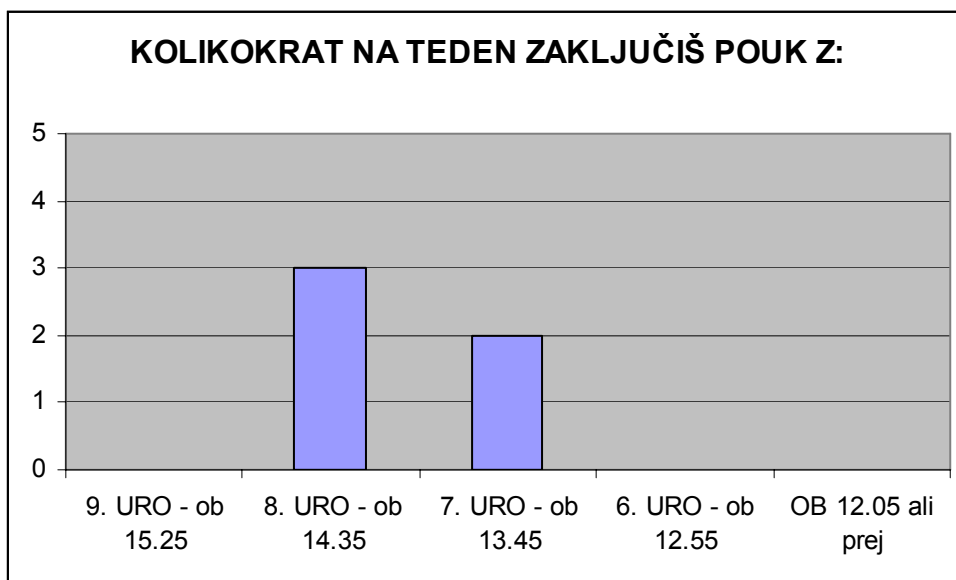
### **KOMENTAR**

19 % anketirancev prihaja v šolo peš, z vlakom prihaja v šolo 28 % anketiranih dijakov, z avtobusom 32 % anketirancev ter z avtomobilom 21 % anketiranih dijakov.

KOLIKOKRAT NA TEDEN ZAKLJUČIŠ POUK Z:

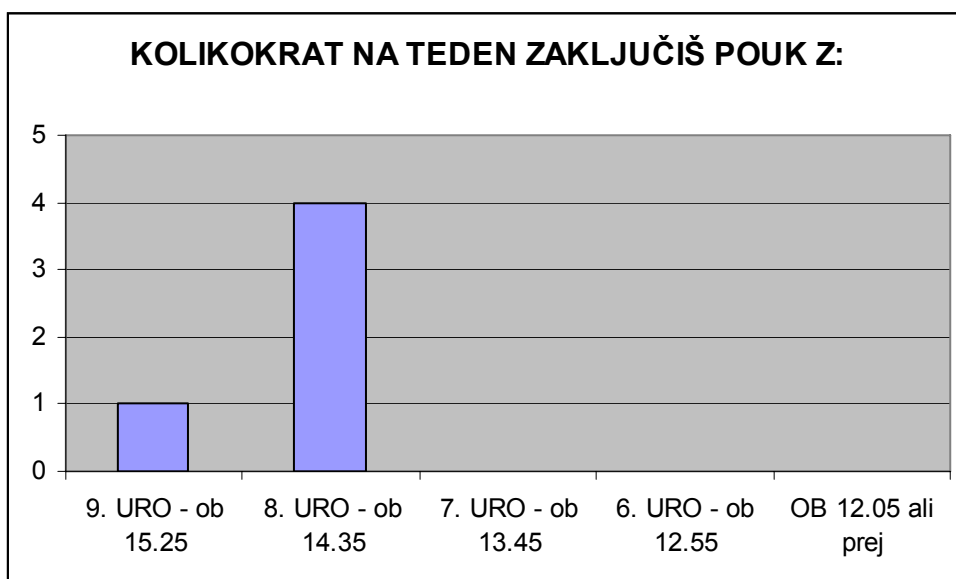
1. LETNIK

9. URO - ob 15.25	0
8. URO - ob 14.35	3
7. URO - ob 13.45	2
6. URO - ob 12.55	0
OB 12.05 ali prej	0



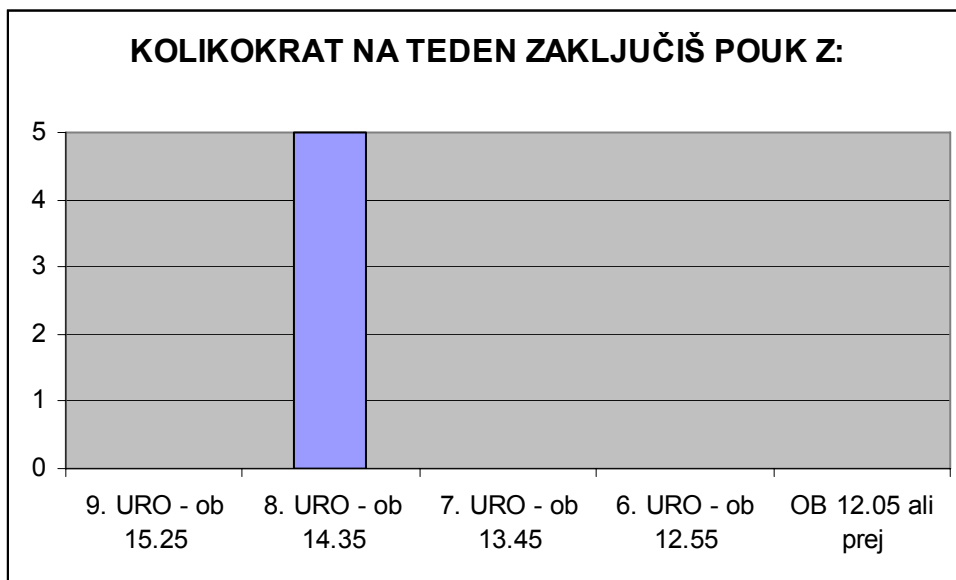
2. LETNIK

9. URO - ob 15.25	1
8. URO - ob 14.35	4
7. URO - ob 13.45	0
6. URO - ob 12.55	0
OB 12.05 ali prej	0



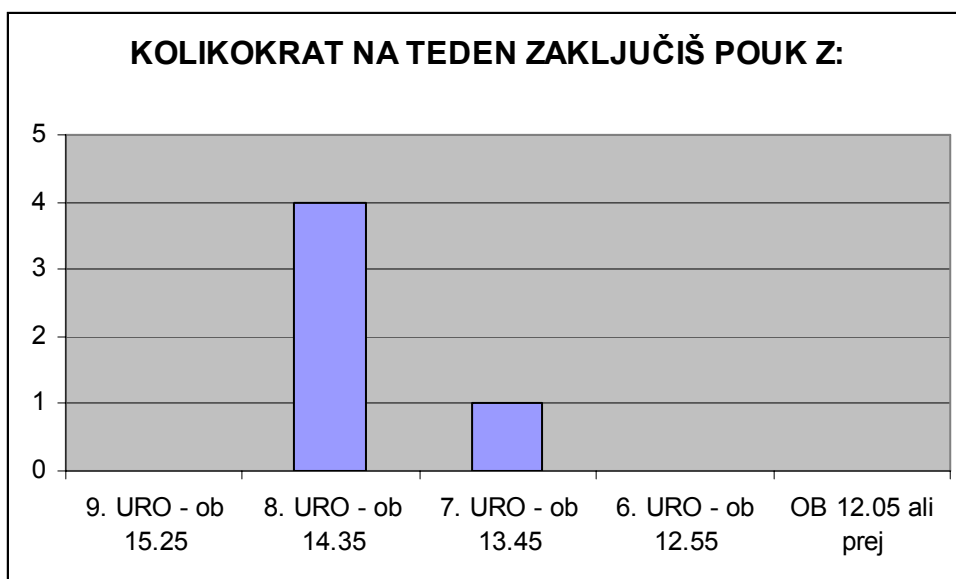
### 3. LETNIK

9. URO - ob 15.25	0
8. URO - ob 14.35	5
7. URO - ob 13.45	0
6. URO - ob 12.55	0
OB 12.05 ali prej	0



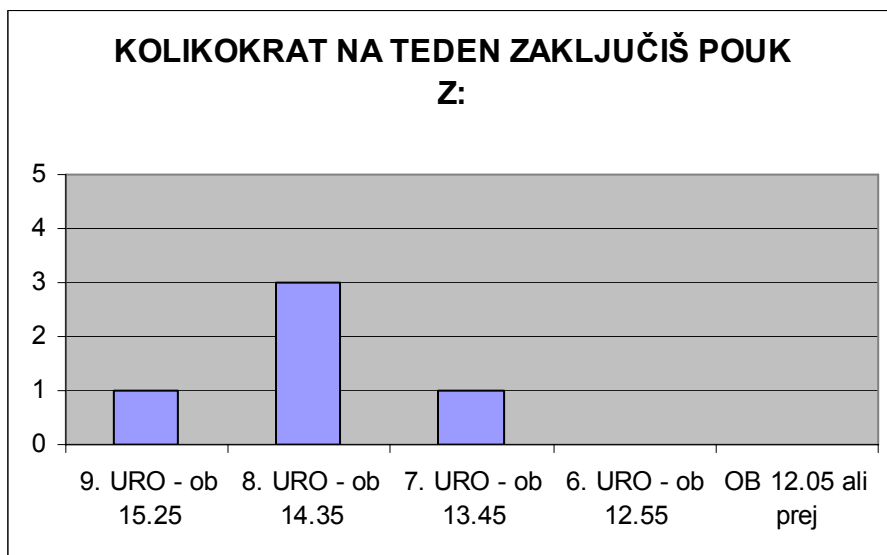
### 4. LETNIK

9. URO - ob 15.25	0
8. URO - ob 14.35	4
7. URO - ob 13.45	1
6. URO - ob 12.55	0
OB 12.05 ali prej	0



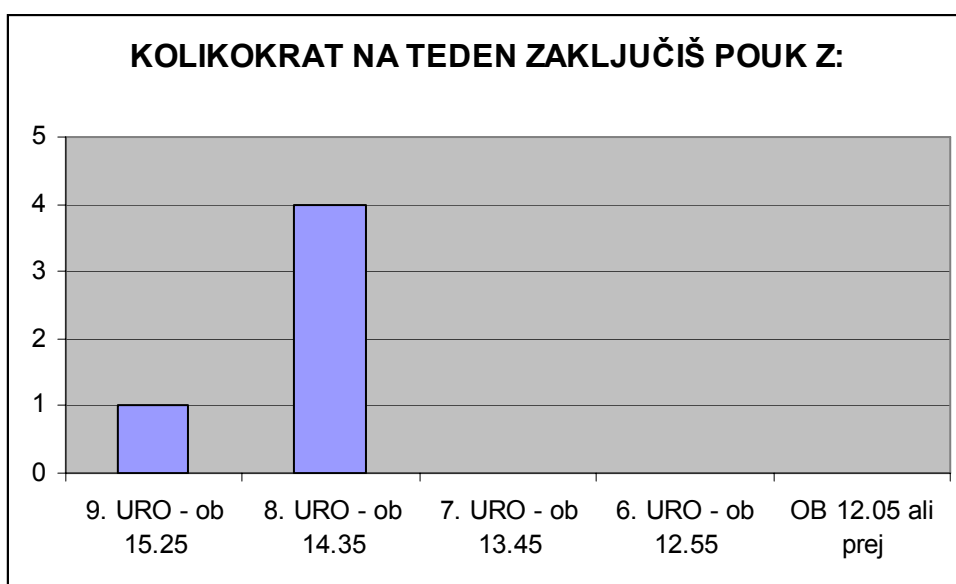
## 1. PTI LETNIK

9. URO - ob 15.25	1
8. URO - ob 14.35	3
7. URO - ob 13.45	1
6. URO - ob 12.55	0
OB 12.05 ali prej	0



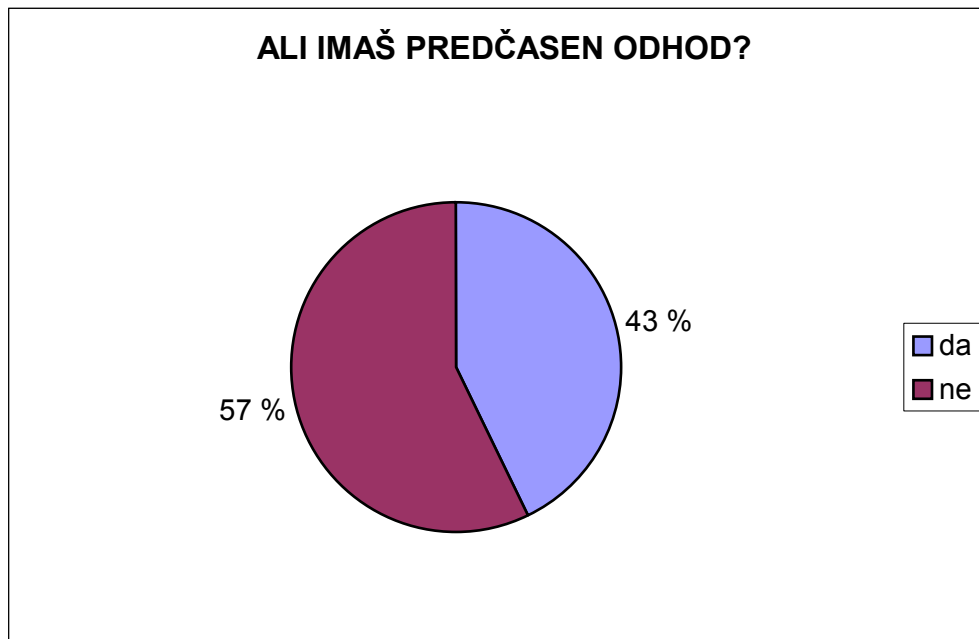
## 2. PTI LETNIK

9. URO - ob 15.25	1
8. URO - ob 14.35	4
7. URO - ob 13.45	0
6. URO - ob 12.55	0
OB 12.05 ali prej	0



4. ALI IMAŠ PREDČASEN ODHOD?

da	107
ne	143

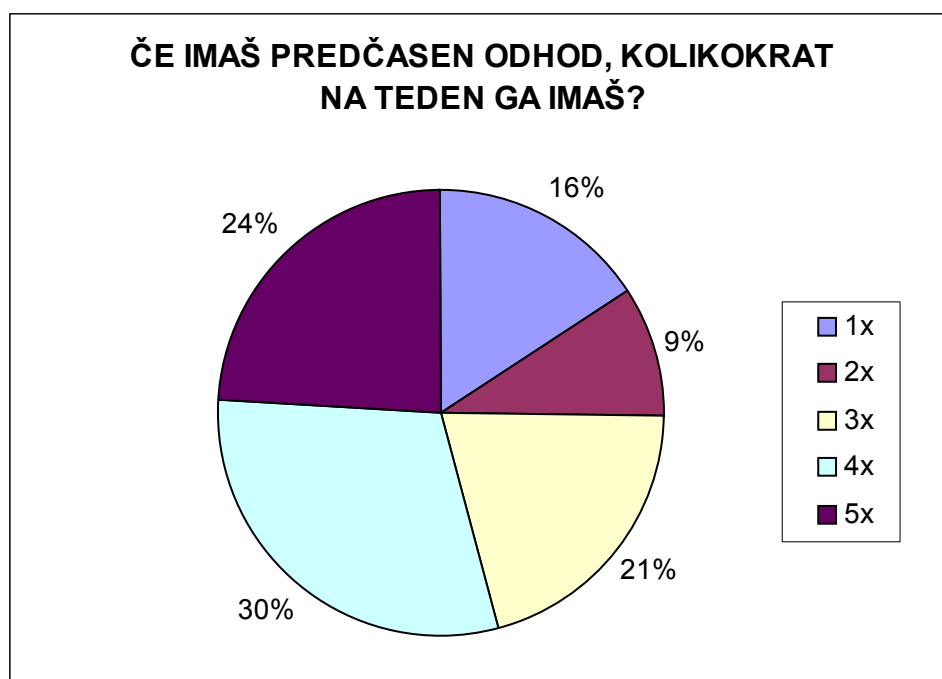


**KOMENTAR**

43 % anketiranih dijakov ima predčasni odhod.

5. ČE IMAŠ PREDČASEN ODHOD, KOLIKOKRAT NA TEDEN GA IMAŠ?

1x	17
2x	10
3x	22
4x	32
5x	26



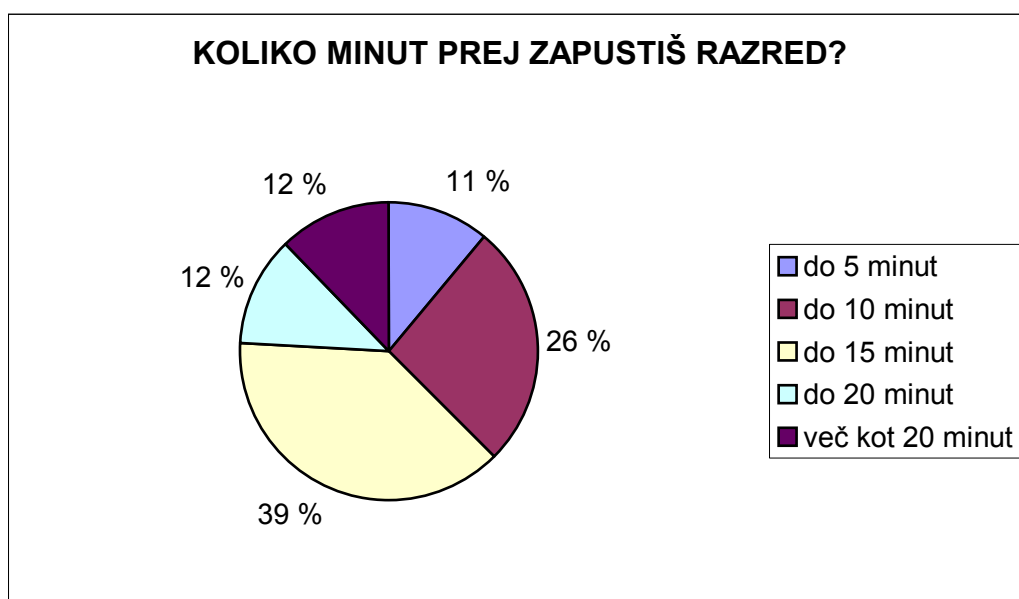
**KOMENTAR**

Enkrat tedensko ima predčasni odhod 16 % anketirancev, dvakrat na teden predčasno odhaja 9 % anketiranih dijakov, trikrat tedensko predčasno zapusti pouk 21 % dijakov, štirikrat tedensko 30 % anketirancev in petkrat na teden zapusti pouk predčasno 24 % dijakov.



5a) KOLIKO MINUT PREJ ZAPUSTIŠ RAZRED?

do 5 minut	12
do 10 minut	28
do 15 minut	41
do 20 minut	13
več kot 20 minut	13

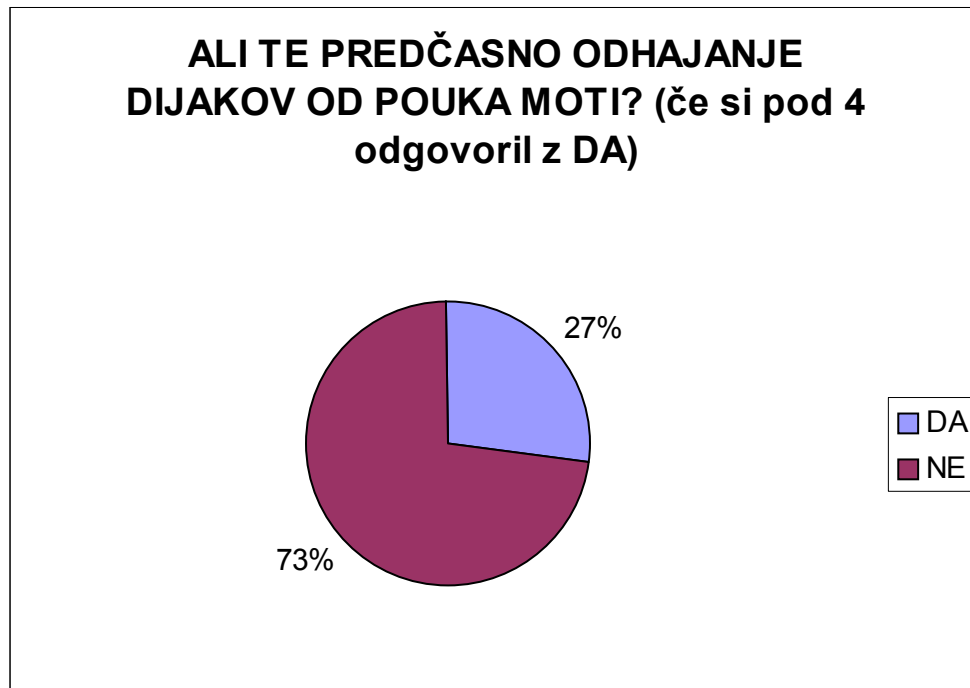


**KOMENTAR**

11 % vprašanih zapusti pouk 5 minut prej, 26 % anketiranih predčasno odhaja od pouka 10 minut prej, 39 % anketiranih zapusti pouk 15 minut pred zvonjenjem, 12 % jih odhaja od pouka 20 minut prej, 12 % anketiranih pa pouk zapušča več kot 20 minut pred zvonjenjem.

5 b) ALI TE PREDČASNO ODHAJANJE DIJAKOV OD POUKA MOTI? (če si pod 4 odgovoril z DA)

DA	29
NE	78

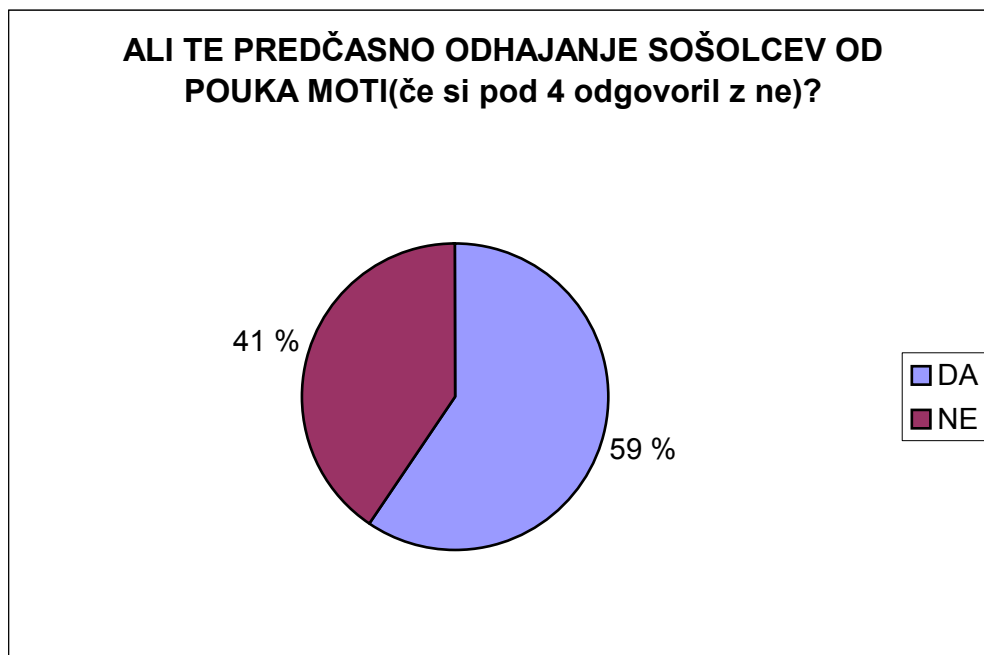


#### KOMENTAR

73 % anketiranih dijakov, ki odhajajo od pouka pred koncem ure, predčasen odhod ne moti.

6. ALI TE PREDČASNO ODHAJANJE SOŠOLCEV OD POUKA MOTI? (če si pod 4 odgovoril z ne)

DA	85
NE	58



**KOMENTAR**

59 % tistih anketirancev, ki pri pouku ostanejo do konca šolske ure, moti predčasno odhajanje sošolcev od pouka.

7. ALI SI V ZAOSTANKU S SNOVJO, ČE PREDČASNO ODHAJAŠ?

DA	48
NE	59



**KOMENTAR**

55 % anketiranih dijakov meni, da niso v zaostanku s snovjo, če predčasno odhajajo od pouka.

## 8. ZAKAJ PREDČASNO ODHAJAŠ?

ker kasneje nimam prevoza	107
---------------------------	-----

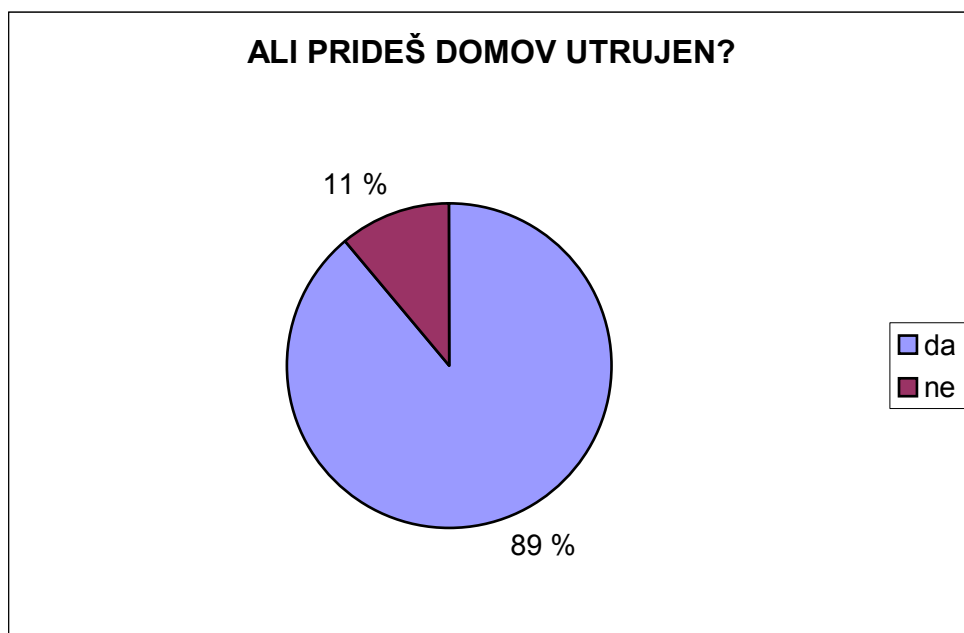


### **KOMENTAR**

Vsi anketiranci so na to vprašanje odgovorili, da kasneje nimajo prevoza oziroma ga imajo zelo pozno.

9. ALI PRIDEŠ DOMOV UTRUJEN?

da	222
ne	28

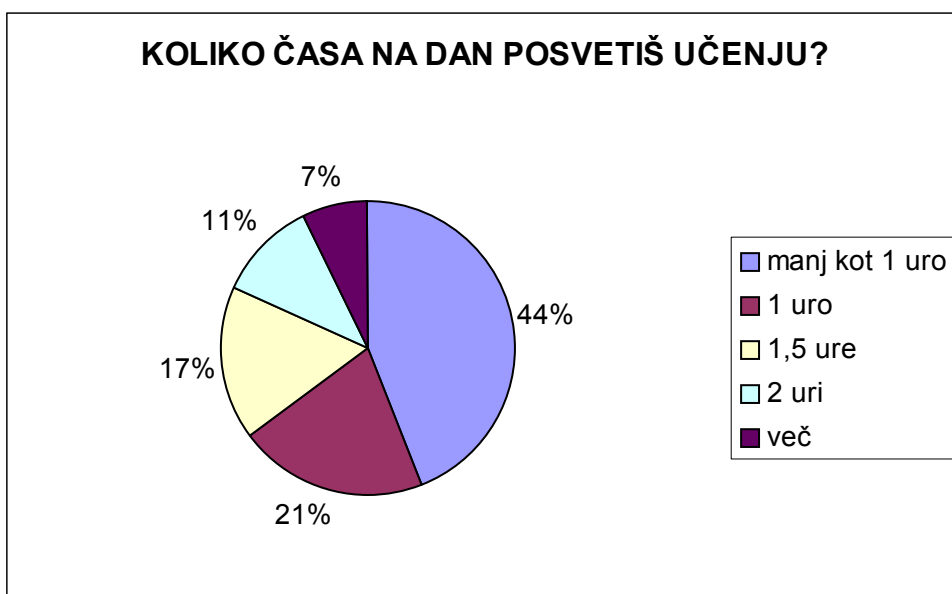


**KOMENTAR**

Kar 89 % vprašanih dijakov prihaja domov utrujenih.

### 10. KOLIKO ČASA NA DAN POSVETIŠ UČENJU?

manj kot 1 uro	110
1 uro	52
1,5 ure	42
2 uri	28
več	18

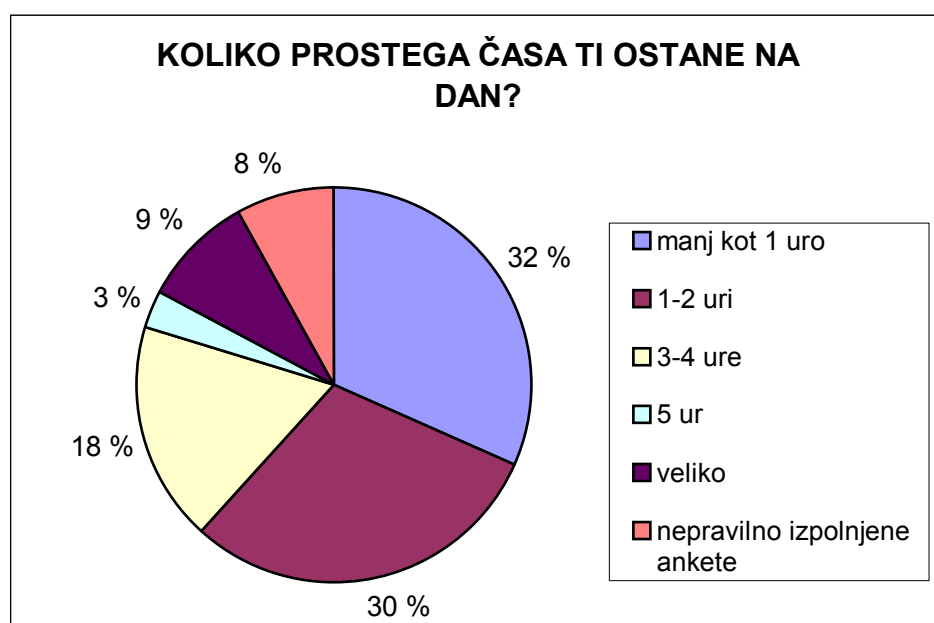


### **KOMENTAR**

Manj kot eno uro na dan se učenju posveča kar 44 % anketirancev, 21 % vprašanih za učenje nameni 1 uro na dan, 17 % anketiranih dijakov se uči na dan 1,5 ure, 11 % dijakov se dnevno uči do 2 uri, le 7 % vprašanih pa za učenje nameni več kot 2 uri dnevno.

## 11. KOLIKO PROSTEGA ČASA TI OSTANE NA DAN?

manj kot 1 uro	79
1-2 uri	75
3-4 ure	45
5 ur	8
veliko	23
nepravilno izpolnjene ankete	20



### **KOMENTAR**

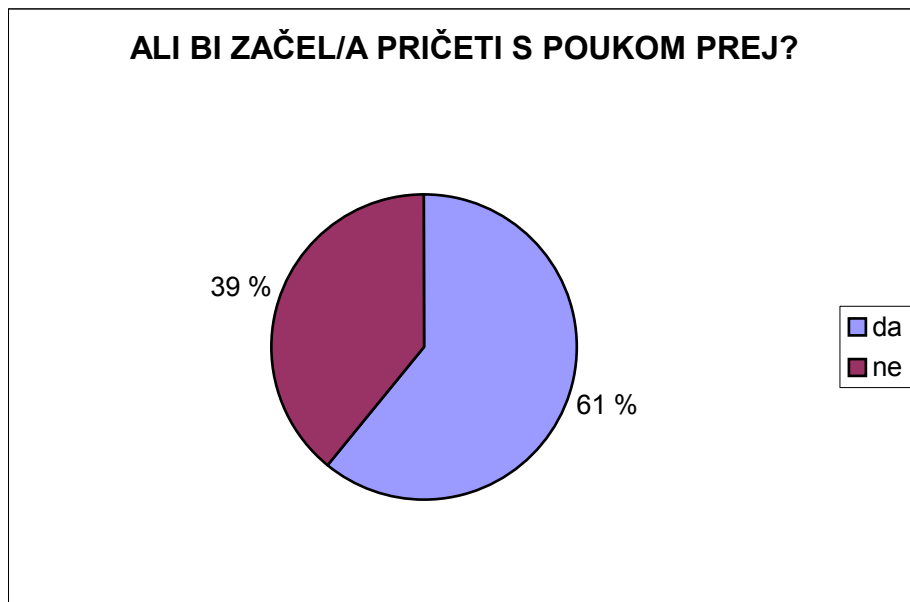
32 % vprašanim dijakom na dan ostane manj kot uro prostega časa, 30 % dijakom za prosti čas ostaneta 1-2 uri dnevno, 18 % dijakov ima 3-4 ure prostega časa dnevno, 3 % anketiranih ima na dan 5 ur prostega časa, 9 % anketiranih je na to vprašanje odgovorilo z veliko, 8 %

anketirancev pa na to vprašanje ni odgovorilo.



12. ALI BI ŽELEL/A PRIČETI S POUKOM PREJ?

da	152
ne	98

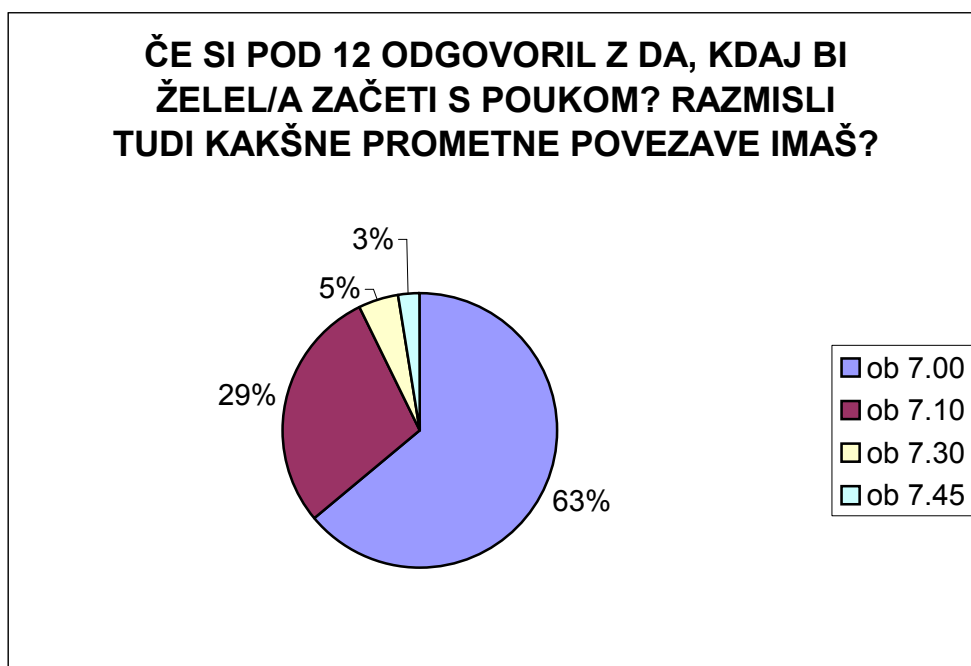


**KOMENTAR**

Kar 61 % vprašanih bi želelo s poukom pričeti prej.

13. ČE SI POD 12 ODGOVORIL Z DA, KDAJ BI ŽELEL/A ZAČETI S POUKOM?  
RAZMISLI TUDI, KAKŠNE PROMETNE POVEZAVE IMAŠ.

ob 7.00	97
ob 7.10	44
ob 7.30	7
ob 7.45	4

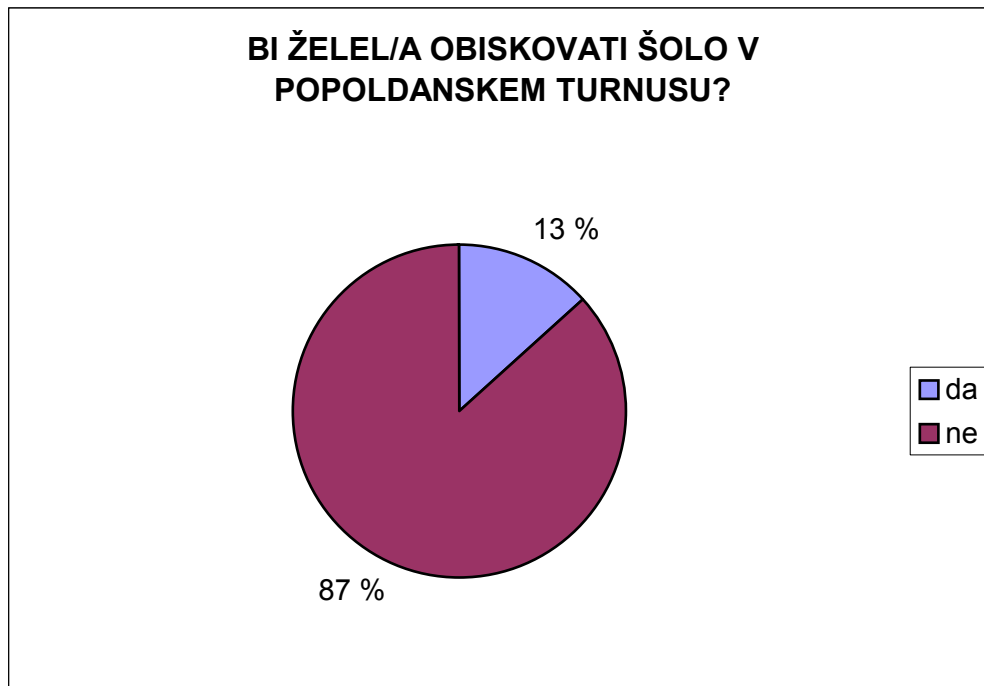


**KOMENTAR**

63 % vprašanih želi s poukom začeti ob 7.00, 29 % anketiranih si želi pouk začeti ob 7.10, 5 % anketiranih bi želelo s poukom začeti ob 7.30 ter 3 % vprašanih bi želelo s poukom pričeti ob 7.45.

14. BI ŽELEL/A OBISKOVATI ŠOLO V POPOLDANSKEM TURNUSU?

da	33
ne	217



**KOMENTAR**

Kar 87 % anketiranih dijakov ne želi obiskovati šole popoldan.

## 4.1 OVREDNOTENJE HIPOTEZ

Prva hipoteza:

- **Dijaki želijo pričeti s poukom prej.**

Predvidevale smo, da dijaki želijo pričeti s poukom prej. Na osnovi anket smo ugotovile, da kar 61% vprašanih dijakov želi pričeti s poukom prej. In na osnovi tega smo hipotezo POTRDILE.

Druga hipoteza:

- **Dijaki so zaradi skoraj celodnevnega pouka zelo utrujeni.**

Menile smo, da so dijaki zaradi skoraj celodnevnega pouka zelo utrujeni.

Tudi to hipotezo smo POTRDILE, saj prihaja domov utrujenih kar 89 % anketiranih.

Tretja hipoteza:

- **Dijaki skoraj nimajo prostega časa med tednom, če se želijo uspešno pripraviti na naslednji dan.**

Predvidevale smo, da dijaki skoraj nimajo prostega časa med tednom, če se želijo uspešno pripraviti na naslednji dan.

To hipotezo smo POTRDILE, saj ima 30 % anketiranih dijakov na dan manj kot eno uro oziroma 30 % dijakov nekje do 2 uri prostega časa. Menimo, da je ena ura prostega časa premalo, da bi se lahko aktivno posvetil svojemu telesu.

Četrta hipoteza:

- **Zaradi predčasnega odhoda so v zaostanku s snovjo.**

Predvidevale smo, da so dijaki zaradi predčasnega odhoda v zaostanku s snovjo.

Te hipoteze ne moremo potrditi, saj 55 % anketiranih meni, da niso v zaostanku s snovjo, kljub predčasnemu odhajanju, zato smo to hipotezo OVRGLE.

Peta hipoteza:

- **Predčasen odhod negativno vpliva na celoten razred. Izgubi se rdeča nit.**

Bile smo mnenja, da predčasen odhod negativno vpliva na celoten razred. Izgubi se rdeča nit. To hipotezo smo POTRDILE, saj 59 % anketiranih moti predčasno odhajanje sošolcev od pouka. Ti pa predčasno odhajajo, ker kasneje nimajo prevoza oziroma ga imajo zelo pozno.

Šesta hipoteza:

- **Večina dijakov konča pouk ob 14.35.**

Predvidevale smo, da večina dijakov konča s poukom ob 14.35. Glede na analizo anket smo to hipotezo POTRDILE, saj vsi letniki vsaj trikrat do štirikrat tedensko zaključijo pouk ob 14.35. Presenečene smo pa bile, da 2. pti - zaključni letnik - enkrat tedensko konča s poukom ob 15.25, ostale dneve pa ob 14.35.

Sedma hipoteza:

- **Dijaki imajo kljub predčasnemu odhajanju od pouka pozitivne ocene.**

Bile smo mnenja, da imajo dijaki kljub predčasnemu odhajanju od pouka pozitivne ocene.

Tudi to hipotezo smo POTRDILE, saj 55 % dijakov meni, da niso v zaostanku s snovjo zaradi predčasnega odhajanja in tudi ocene zamujenih predmetov niso slabše kot ostale, pač pa imajo zaradi tega manj prostega časa, ker morajo doma nadoknaditi zamujeno.

Osma hipoteza:

- **Dijaki bi želeli imeti pouk popoldne. Dobra stran tega je, da ne bi zamujali k pouku ter bi tako imeli boljše ocene.**

- Predvidevale smo, da bi dijaki želeli imeti pouk popoldne. Dobra stran tega je, da ne bi zamujali k pouku ter bi tako imeli boljše ocene.

To hipotezo smo OVRGLE, saj 87 % dijakov ne želi pouka obiskovati popoldan.

## 5 SKLEPNE MISLI

Vsi ste hodili, hodimo in bodo hodili v šolo ne glede na to, kakšen bo njihov urnik in ne glede nato koliko prosega časa bo kdo imel. Primerno pa bi bilo, da bi se lahko sistem izobraževanja, v kolikor je to mogoče, prilagodil dijakom glede na dnevni čas trajanja pouka.

Poudariti moramo, da se od februarja dalje pričenja pouka na naši šoli ob 7.00 in se zaradi tega zaključijo nekoliko prej.

Naša raziskovalna naloga je bila zasnovana na začetku šolskega leta, tako da smo analizirale oziroma raziskovale stanje urnik-učenje-prosti čas glede na situacijo, ki je veljala v prvem polletju. V raziskavi smo ugotovile, da si večina anketiranih dijakov želi pričeti s poukom ob 7.00. To se je realiziralo v drugem polletju.

### **V teoretičnem delu smo spoznale:**

- kaj je učenje,
- kako se učiti,
- kako se pripraviti na učenje,
- vpliv spanja na učenje,
- prevozna sredstva do šole,
- kako vplivajo težave doma na težave v šoli,
- kako pomembno je družbeno življenje in prosti čas.

### **V empiričnem delu smo izvedele:**

- da si dijaki želijo pričeti s poukom ob 7.00,
- da večina dijakov odhaja od pouka prej zaradi ugodnejših prevoznih povezav,
- da večina zaključijo s poukom ob 14.35,
- da predčasno odhajajoči odhajajo od zadnje ure tudi do 20 minut ali celo več pred koncem,

- da predčasni odhodi motijo ostale v razredu, pa tudi odhajajoče,
- da kljub odhajanju niso v zaostanku s snovjo,
- da pridejo domov pozno in utrujeni,
- da tretjina dijakov posveča učenju manj kot eno uro na dan, kar je premalo in zaskbljujoče,
- zaradi pričetka pouka ob 8.00 ostane dijakom le malo prostega časa,
- da si dijaki ne želijo obiskovati šole v popoldanskem turnusu.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- Fenwick, Elizabeth 1997: Adolescenca: priročnik preživetja za starše in mladostnike. Ljubljana: Založba Kres.
- Kompare, Alenka 2001: Psihologija. Ljubljana: DZS.
- Kunaver, Dušica 2001: Učim se učiti. Ljubljana: Samozaložba.

[http://www.planet-lepote.com/novice/trden\\_spanec\\_pripomore\\_k\\_izboljsanju\\_spomina](http://www.planet-lepote.com/novice/trden_spanec_pripomore_k_izboljsanju_spomina).

[http://www.velenje.lds.si/index.php?option=com\\_content&task=view&id=144&Itemid=69](http://www.velenje.lds.si/index.php?option=com_content&task=view&id=144&Itemid=69).

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Spanje>.

<http://www.geocities.com/slohoroskop/prostic.html>.

[http://les.bf.uni-lj.si/fileadmin/datoteke\\_asistentov/skupne/Igor/Gradiva/OUPP/Krivulja\\_ucenja.pdf](http://les.bf.uni-lj.si/fileadmin/datoteke_asistentov/skupne/Igor/Gradiva/OUPP/Krivulja_ucenja.pdf).



## 7 PRILOGE

Anketni vprašalnik

## **Anketa za potrebe raziskovalne naloge VPLIV URNIKA NA PROSTI ČAS DIJAKOV**

Smo dijakinje Poslovno-komercialne šole Celje, 1. č PTI razreda, Ajša Rizanaj, Sara Stropnik in Tadeja Zupanc. Ker brez vašega sodelovanja ne moremo pridobiti potrebnih podatkov za našo raziskavo, vas vljudno prosimo, da izpolnite anonimno anketo.

### **1. Kateri letnik obiskuješ?**

- a) 1.
- b) 2.
- c) 3.
- d) 4.
- e) 1. pti
- f) 2. pti

### **2. Način prihoda v šolo?**

- a) Peš.
- b) Vlaku.
- c) Avtobus.
- d) Avtomobil.
- e) Drugo \_\_\_\_\_

### **3. Kolikokrat na teden zaključiš pouk z:**

- 9. uro (ob 15.25) \_\_\_\_\_
- 8. uro (ob 14.35) \_\_\_\_\_
- 7. uro (ob 13.45) \_\_\_\_\_
- 6. uro (ob 12.55) \_\_\_\_\_
- ob 12.05 ali prej \_\_\_\_\_

### **4. Ali imaš predčasen odhod od zadnje ure?**

- a) Da.
- b) Ne.

### **5. Če imaš predčasen odhod, kolikokrat na teden ga imaš? \_\_\_\_\_**

#### **5.a Koliko minut prej zapustiš razred?**

- a) Do 5 minut.
- b) Do 10 minut.
- c) Do 15 minut.
- č) Do 20 minut.
- d) Več kot 20 minut.

**5.b Ali te predčasno odhajanje od pouka moti? (če si pod 4. odgovoril z da)**

- a) Da.
- b) Ne.

**6. Ali te predčasno odhajanje SOŠOLCEV od pouka moti? (če si pod 4 odgovoril z ne)**

- a) Da.
- b) Ne.

**7. Ali si v zaostanku s snovjo, če predčasno odhajaš?**

- a) Da.
- b) Ne.

**8. Zakaj predčasno odhajaš? Pojasni!**

---

**9. Ali prideš domov utrujen/a?**

- a) Da.
- b) Ne.

**10. Koliko časa na dan posvetiš učenju?**

- a) Manj kot 1 uro na dan.
- b) 1 uro.
- c) 1,5 ure.
- d) 2 uri.
- e) Več.

**11. Koliko prostega časa ti ostane na dan?**

---

**12. Ali bi želel/a pričeti s poukom prej?**

- a) Da.
- b) Ne.

**13. Če si pod 12. odgovorili z da, kdaj bi želel pričeti s poukom? Razmisli tudi, kakšne prevozne povezave imaš.**

- a) Ob 7.00.
- b) Ob 7.10.
- c) Ob 7.30.
- d) Ob 7.45.

**14. Bi želel/a obiskovati šolo v popoldanskem turnusu?**

- a) Da.
- b) Ne.

**HVALA ZA SODELOVANJE**