

Šolski center Celje
Gimnazija Lava

UČENJE STOJE
RAZISKOVALNA NALOGA

Avtor:

Peter Pavel Kočevar, 2. e

Mentorica:

Nives Laul, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2011

Mestna občina Celje

KAZALO

POVZETEK	4
1 UVOD	5
2 TEORETIČNI DEL.....	6
2.1 Načini učenja	6
2.2 Škodljivi učinki dolgotrajnega sedenja.....	6
3 REZULTATI IN RAZPRAVA	7
3.1 Intervju z gospodom Matejem Hriberškom.....	7
3.2 Raziskava javnega mnenja.....	8
3.3 Dvodnevni poskus učenja stoje v šoli.....	12
3.3.1 Izdelava lesene mizice	12
3.3.2 Izvedba in ugotovitve.....	13
3.4 Razprava	15
4 ZAKLJUČEK.....	17
5 VIRI.....	18
6 PRILOGA.....	19
6.1 Anketni list	19

KAZALO SLIK

Slika 1: Stranski ris lesene mizice.....	13
Slika 2: Načrt poskusnega šolskega stojišča in delovne površine.....	13
Slika 3: Izdelana mizica	13

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Odgovori prvega vprašanja.....	8
Graf 2: Odgovori drugega vprašanja.....	9
Graf 3: Odgovori tretjega vprašanja.....	9
Graf 4: Odgovori četrtega vprašanja	10
Graf 5: Odgovori petega vprašanja	10

KAZALO TABEL

Tabela 1: Odgovori prvega vprašanja	8
Tabela 2: Odgovori drugega vprašanja	8
Tabela 3: Odgovori tretjega vprašanja	9
Tabela 4: Odgovori četrtega vprašanja.....	9
Tabela 5: Odgovori petega vprašanja.....	10
Tabela 6: Urnik v sredo in četrtek	14
Tabela 7: Dobri in slabi učinki učenja stoje	14

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem ugotavljal smiselnost učenja stoje, s praktičnim poskusom, namreč z izdelavo stojšča s katerim sem izvajal stoječe učenje v praksi. Ta poskus je bil kratek, zato sem opravil intervju z gospodom Matejem Hriberškom. Ker sem seveda tudi razmišljal, kako bi bilo, če bi se tako učili v šoli, me je zanimalo kakšno je mnenje dijakov o tovrstnem učenju. Tako sem opravil anketo med dijaki drugega letnika gimnazije Lava.

1 UVOD

V zahodni družbi pogosto dan preživljamo sede. Ker človek ni bil ustvarjen za dolgotrajno sedenje je to lahko tveganje za zdravje.

Zakoreninjeno načelo in dejstvo je, da se umsko delo opravlja sede. To je lahko učenje ali delo v pisarni. V šoli, mnogo dijakov zmoti predolge ure sedenja za šolsko klop, neudobni stoli in posledična zasedenost in slabša koncentracija pri pouku. Zato sem v raziskovalni nalogi raziskal, kako bi bilo, če bi se v šoli učili stoje.

Preprosto razmišljanje privede takoj do preproste rešitve, tj. da bi uvedli stojišča. Stojišča pa so pravzaprav visoke mize brez stolov, za katerimi se ne sedi, ampak stoji. Javnosti učenje stoje ni tako priljubljeno. Ob besedi učenje večina ljudi pomisli na sedenje za mizo.

Predvidevamo lahko, da:

- 1. je stoječe učenje v šoli neprimerno.**
- 2. je stoječe učenje doma primerno.**
- 3. imajo dijaki negativen odnos do stoječega učenja.**

Pri delu sem uporabil naslednje raziskovalne metode:

1. Pregled literature

Predelal sem razpoložljivo literaturo v knjižnici in na internetu o učenju stoje.

2. Intervju z osebo, ki se je učila stoje

Opravil sem razgovor z gospodom Matejem Hriberškom, ki se je na fakulteti učil stoje.

3. Dvodnevni eksperiment učenja stoje

Doma sem izdelal lahko leseno prenosljivo mizico. Ob postavitvi, je mizica preprosto povišala običajno šolsko klop v stojišče. To mizico, sem nato uporabljal dva dni pri pouku, pri katerem sem se učil stoje.

4. Metoda anketiranja

Ker me je zanimalo, kaj si o učenju stoje mislijo učenci sem opravil raziskavo javnega mnenja z kratko anketo.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Načini učenja

Najbolj priljubljeni način učenja je sedeči način. Učenci se sede učijo v šoli in zelo pogosto tudi doma. Priporoča se z odmori vsakih 45 minut. Pri učenju sede mišice niso preveč sproščene, kot npr. pri učenju leže.

Ležeči način učenja se uporablja doma, zaradi prijetnega občutka pri ležanju se prileže uleči po šoli s knjigo v roki, vendar obstaja nevarnost da bomo zaspali in se nič naučili. Takšen način je bolj primeren, če glasno beremo oz. ponavljamo, saj tako ohranjamo budnost.

Učenje med hojo z glasnim ponavljanjem je učinkovit način. Med hojo, npr. po sobi, z glasnim ponavljanjem človek lažje pozabi na vse ostalo in se učinkovito koncentrira na učno snov. Takšno učenje je sicer doma med učenci redkejše.

Učenje stoje sodi med redko uporabljenimi načini učenja. Kdor se tako uči dela dobro svojemu telesu, ker je tako lažje paziti na pravilno držo. Takšno učenje pride prav, če nam bolj ugaja stati za zvezkom, kot sedeti. Marsikdo ki se poskusi stoječe učiti, lahko ugotovi, če se bolje osredotoči na snov kot pri sedečem načinu. Če se stoječe učimo je pametno delati redne premore in se sprehoditi po sobi (Pečjak, 1977).

2.2 Škodljivi učinki dolgotrajnega sedenja

Sedeči način življenja je za večino ljudi nekaj vsakdanjega, čeprav človeško telo ni bilo ustvarjeno za dolgotrajno sedenje. Čez dan se običajno ne gibljemo dovolj, slabi učinki sedenja so:

- Prisilna drža s rameni potisnjenimi naprej, hrbtenica in trup sta lokasto upognjena.
- Slabo počutje zaradi slabše prekrvavljenosti.
- Bolečine v vratnem in ledvenem delu hrbtenice.
- Mišično kostne bolezni nastanejo zaradi običajnih gibov (sklanjanje, iztegovanje) med sedečim delom.
- Zaprtje.

Te posledice lahko povzročijo mnogo težav, če ne poskrbimo za primerno gibanje čez dan. Ker je sedenje v naši družbi zelo uveljavljeno, je to resen problem naši državi, saj je breme zdravstveni blagajni, ki prispeva denar za operacije, zdravila in podobne stvari.

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

3.1 Intervju z gospodom Matejem Hriberškom

1. *Kako dolgo in kje ste se učili stoje (v OŠ, SŠ, ...)?*

Stoje sem se učil od 2. letnika fakultete naprej. V osnovni šoli in srednji šoli sem se učil sede, tako kot drugi.

2. *Ali imate dobre izkušnje s tovrstnim učenjem?*

Da, zelo dobre, prvo se moraš navaditi na to, da moraš neprestano stati. Potem pa vidiš da je to super stvar, predvsem zaradi koncentracije.

3. *Zakaj ste se odločili za učenje stoje ?*

Za učenje stoje sem se odločil predvsem zato ker se medtem razgibavaš (premikanje nog, pokončna drža). Še boljše je, ko se navadiš stati in imaš boljšo koncentracijo.

4. *Ali imate doma kakšno urejeno stojišče?*

Da, ob steno imam pritrjeno polico oz. pult, ki deluje kot običajna pisalna miza. Za tem stojiščem je mogoče zelo lepo delati.

5. *Ali vaše sedanje delo poteka v stoječem stanju?*

Da, moje sedanje delo v veliki meri poteka v stoječem stanju.

6. *Kako dolgo ste se učili stoje na dan?*

Včasih sem se učil tudi do 7 ur na dan.

7. *Kakšno je vaše mnenje o stojećem učenju, zakaj je takšno učenje dobro in zakaj slabo?*

Moje mnenje o stojećem učenju je predvsem zelo dobro. Mislim, da imaš pri stojećem učenju mnogo boljšo koncentracijo, zato poteka delo bolj učinkovito. Ko stojiš na mestu posvečaš tudi mnogo več pozornosti pravilni drži. Nenazadnje pa si tudi boljše prekrvavljen, ker se veliko lažje razgibavaš. To pa doprinese k boljšemu počutju.

3.2 Raziskava javnega mnenja

Anketo smo razdelili med dijakim in dijakinjam 2.d in 2.e razreda, **vzorec oz. rešenih anket je 42**. Anketo sem sestavil karseda enostavno in jasno. Pri vprašanjih sem uporabil obliko za moški spol izključno zaradi večje preglednosti in jasnosti. To pojasnilo sem tudi napisal na anketni list. Anketa je bila kratka, sestavljena je iz vljudnega uvoda in šestih vprašanj (5 vprašanj zaprtega in eno odprtega tipa). Anketni list si lahko ogledate v prilogi. Anketiranec je moral prvo obkrožiti svoj spol.

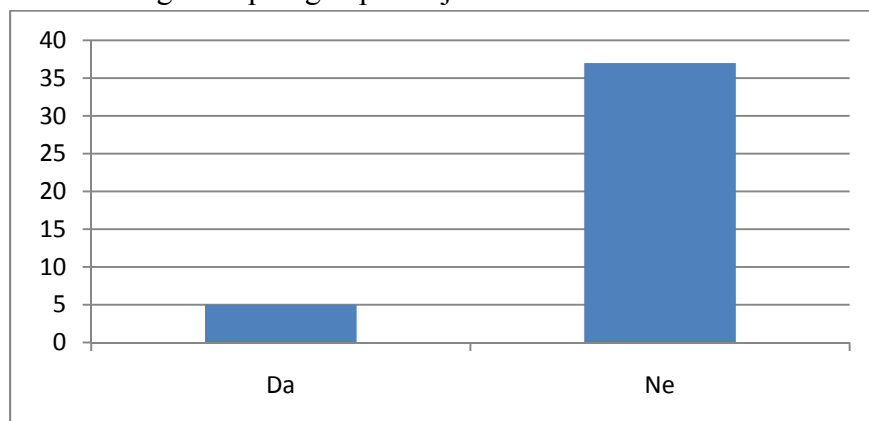
Analiza ankete po vprašanjih:

1. *Ali si že pomislil, da bi se učil stoje za stojiščem (doma ali v šoli)?*

Tabela 1: Odgovori prvega vprašanja

Da	Ne	Skupaj
5	37	42

Graf 1: Odgovori prvega vprašanja



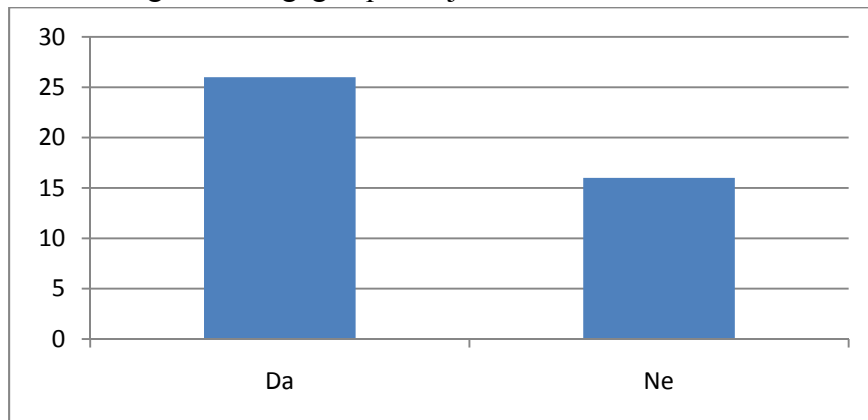
Odgovori prvega vprašanja ne presenečajo in so pričakovani, večina ljudi ni pomislila na učenje stoje za stojiščem, čeprav poznajo kaj je to. Stojišča sicer niso redka v javnosti (najti jih je moč na banki, pošti, občini,...).

2. *Ali si se že kdaj počutil neprijetno oz. zasedeno med in po daljšem sedenju v šoli?*

Tabela 2: Odgovori drugega vprašanja

Da	Ne
26	16

Graf 2: Odgovori drugega vprašanja



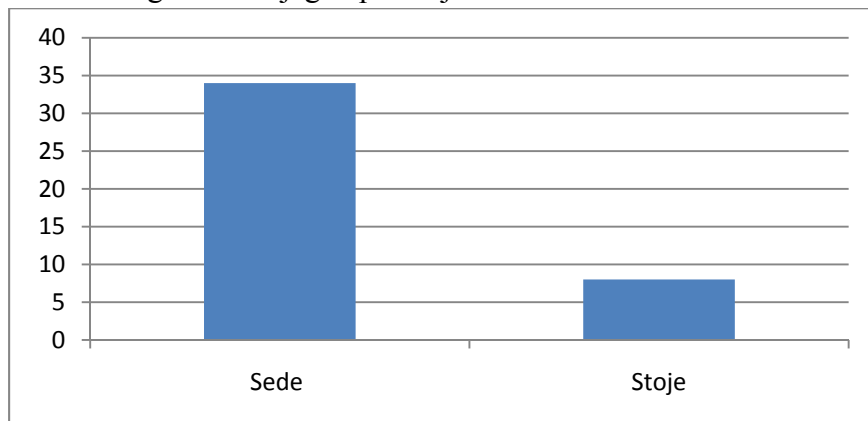
Večina ljudi se je že počutila zasedeno med poukom, to je predvsem zaradi slabe prekrvavljenosti pri sedečem položaju. Takšen rezultat nas nič ne preseneča saj imajo dijaki precej ur pouka na teden.

3. Po šoli, preostali del dneva večinoma preživim:

Tabela 3: Odgovori tretjega vprašanja

Sede	Stoje
34	8

Graf 3: Odgovori tretjega vprašanja



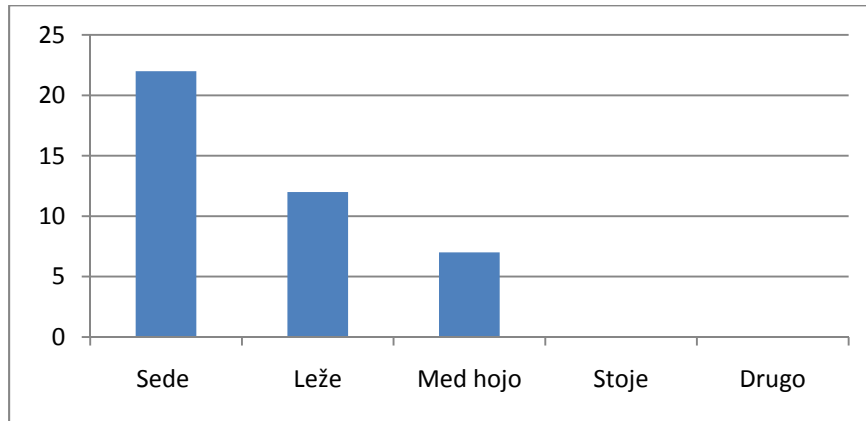
Današnji sedeči način življenja je običajen večini ljudi. To se kaže v odgovorih tretjega vprašanja.

4. Doma se učim:

Tabela 4: Odgovori četrtega vprašanja

Sede	Stoje	Leže	Med Hojo	Drugo
22	0	12	7	0

Graf 4: Odgovori četrtega vprašanja



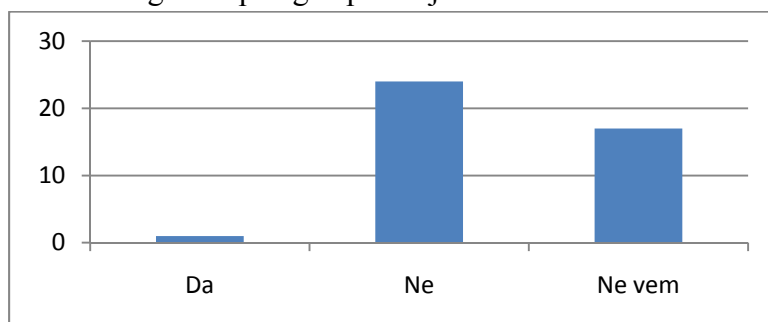
Večina ljudi oz. več kot polovica ljudi se doma uči sede, dobra četrtnina se doma uči leže in natanko šestina od anketirancev se doma uči med hojo. Nihče od anketirancev se doma ne uči stoje. Ker je vzorec majhen (42 dijakov in dijakinj), lahko sklepamo, da se izmed vsi šolajočo generacijo v Sloveniji le peščica doma uči stoje.

5. Ali bi si morda želel stoje učiti v šoli?

Tabela 5: Odgovori petega vprašanja

Da, menim da je tovrstno učenje učinkovitejše in prijetno	Ne, stoječe učenje je napornejše in neprijetno	Ne vem, morda bi se poskusil učiti stoje
1	24	17

Graf 5: Odgovori petega vprašanja



Z odgovori četrtega in petega vprašanja se nam je potrdila druga hipoteza, da je stoječe učenje med dijaki nepriljubljeno. Je pa bilo pričakovano, da ne bi bili redki tisti dijaki, ki bi se poskusili v učenju stoje.

6. Kakšno je tvoje mnenje o stoječem učenju (napiši vsaj 3 stavke)?

Pri tem vprašanju odprtega tipa, sem dobil precej odgovorov, razdelil sem jih na odgovore dijakov in odgovore dijakinj. Moram poudariti, da so mnogi pustili tu prazno, nekateri

odgovori so bili nepopolni, izmed tistih, ki pa so odgovorili pa je le še peščica takšnih, ki so izvirni in koristni.

Odgovori dijakov:

Je kdaj pa kdaj dobro stati med učenjem (med hojo), vendar je v šoli nepotrebno.

Mislím da je nesmiselno. Po moje si utrujen, če neprestano stojiš na enem mestu. To ni zame.

Menim, da je naporno in se težje koncentriráš.

Učenje stoje bi mogoče prineslo več koncentracije.

Morda bi se bolje učil stoje. Imel bi večjo pozornost za učenje, ker bi potem drugi sedeli in me ne bi motili.

Mislím, da je to zelo dolgočasno in nepametno, če se osredotočiš na določeno snov, se jo že lahko učiš. Pri stoječem delu te bolijo noge.

Stoječe učenje ni primerno, ker nismo zbrani. Stoječe učenje me tudi ne zanima, ker bi se učil še manj, kot se sedaj.

Zdi se mi, da je morda bolje, vendar se mi zdi čudno stati in zraven sodelovati pri pouku.

Ne vem, sprva bi me bolele noge, s časom pa bi se verjetno navadil. Menim, da bi bili stoje učenci bolj moteči pri pouku.

Lažje se učim med hojo, ker pozabim na vse drugo. Med hojo sem bolj zbran.

Bolijo me noge, manj sem zbran, če pa še hodim, se mi začne vrteti.

Ne predstavljam si zdržati 7 ur stoje. Meni bi bilo neprijetno. Zaspan težko zdržim stoje.

Učenje stoje bi lahko bilo bolj učinkovito. Odvisno od posameznika, jaz bi se poskusil učiti stoje. Morda bi se potem lažje učil.

To bi morda delovalo, če bi stali vsi. Ampak verjetno ne. Zakaj bi spreminjali stvari, ki še dokaj dobro delujejo.

Izgleda super, a ne vem, če bi učinkovalo.

Mislím, da je težje spremljati pouk, manj si zbran. Po daljšem času te bolijo noge.

Mislím, da med poukom ni mogoče, doma pa bi znalo biti super stvar.

Zakaj bi stal, če lahko sedim? Zdi se mi naporno in brez smisla.

Pomaga, če si živčen, saj se tako bolj osredotočiš.

Odgovori dijakinj:

Mislím, da se ne bi mogli zbrati. Nositi bi morali kvalitetne čevlje. Mogoče pa je bolj zdravo.

Ta ideja mi ni všeč, kajti bilo bi napornejše in po mojem mnenju zelo neprijetno. Tako bi bili manj skoncentrirani na pouk.

Nisem seznanjena s tem. Mogoče je v redu.

Ne zdi se mi napačno, morali bi poskusiti.

Zdi se mi čudno, mislim, da postaneš bolj utrujen.

Preveč energije vložiš v to, da stojiš. Mislim pa tudi, da se zmanjša koncentracija. Veliko bolj primerno se mi zdi učiti sede, saj si spočiti in se lažje osredotočiš na učenje.

Zdi se mi neprijetno, saj se bolj osredotočim na bolečice noge kot na učenje.

Udobno, vitalno, poučno.

Ne vem, ker še nisem tega poskusila.

Menim, da bi vsakodnevno stoječe učenje dijake bolj utrudilo, hkrati pa bi bili manj skoncentrirani na sam pouk. Včasih pa mogoče ne bi bilo slabo razgibati svoja telesa.

Ne vem, je v redu, ampak nima drugačnega učinka kot učenje sede.

Ni primerno, je prenaporno, zmanjšuje koncentracijo.

Veliko lažje si stvari zapomnim če hodim po sobi in si na glas ponavljam snov.

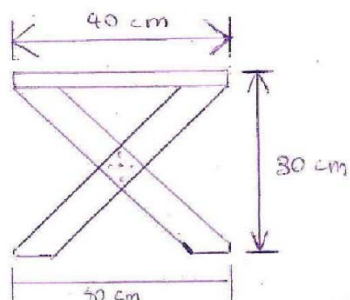
Bolečine v hrbtu, nisi tako sproščen, bolijo te noge.

3.3 Dvodnevni poskus učenja stoje v šoli

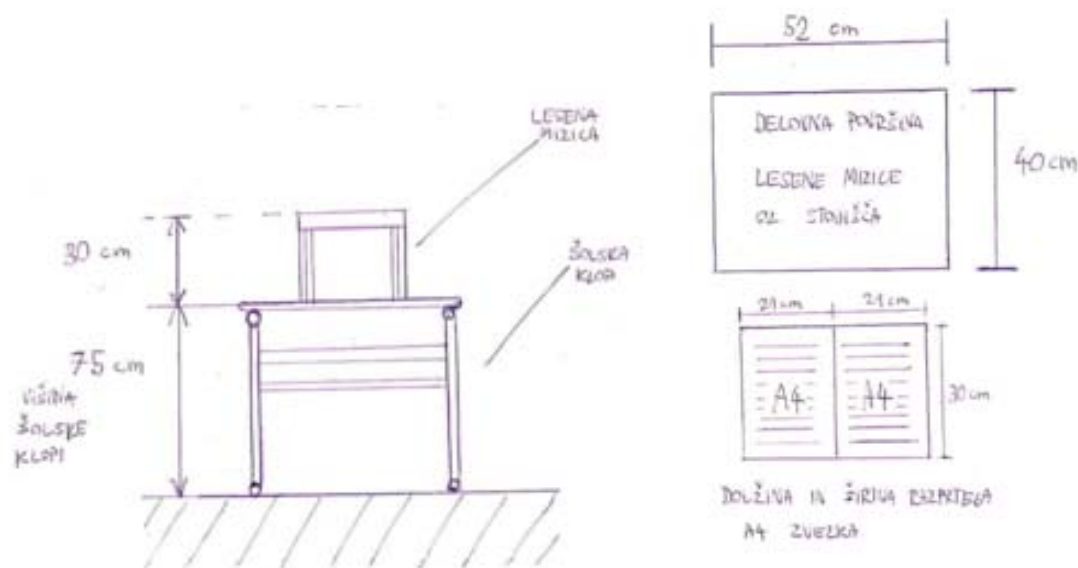
3.3.1 Izdelava lesene mizice

Doma sem izdelal enostavno kratko leseno mizico, s katero sem izvedel poskus učenja stoje v šoli. Poskus je trajal vse šolske ure po urniku v sredo in četrtek. Potekal je tako, da sem z leseno mizico povišal običajno šolsko klop v stojišče primerno za mojo višino. Preden sem poskus začel izvajati, je gospod prof. Tomislav Viher prosil v učiteljskem zboru vse učitelje pri katerih bom izvajal poskus, za razumevanje. Za to se mu zahvaljujem.

Lesena mizica je bila široka 52 cm, dolga 40 cm in visoka 30 cm. Šolska klop meri 75 cm v višino. Stojišče je tako merilo 105 cm v višino. Jaz merim v višino 174 cm. Stojišče se mi je zdelo prave višine in udobno. Delovna površina mizice je bila sestavljena iz gladke vezane plošče. Mizica je bila trdna in stabilno zgrajena. Pri delu oz. učenju se je zanemarljivo majala.



Slika 1: Stranski ris lesene mizice



Slika 2: Načrt poskusnega šolskega stojišča in delovne površine



Slika 3: Izdelana mizica

3.3.2 Izvedba in ugotovitve

Sredo in četrtek sem izbral kot dneva izvajanja poskusa ravno zato, ker sta bila najbolj ugodna. Prva ura srede se je začela z razredno uro, kar je bilo idealno, saj sem lahko razložil sošolcem, kaj bom izvajal danes in jutri brez motenja pouka.

Tabela 6: Urnik v sredo in četrtek

Ura	Sreda	Četrtek
0.	Razredna ura	Slovenščina
1.	Zgodovina	Slovenščina
2.	Nemščina	Psihologija
3.	Biologija	Elektrotehnika
4.	Fizika	Kemija
5.	Slovenščina	Angleščina
6.	Malica	Malica
7.		Laboratorijske vaje
8.		Laboratorijske vaje

Med poskusom sem sodeloval pri pouku kot vsak dan. Poskusil sem čim manj motiti svoje sošolce. To mi je tudi uspelo s tem, da sem vsako šolsko uro poskusa postavil leseno mizico na desni zadnji klopi razreda. Poskus sem izvajal neprekinjeno med šolskimi urami, s tem želim povedati, da se nisem posedal. Med odmori in malico sem se večinoma lahko usedel in se odpočil. Obuti sem bil v običajne čevlje, ki jih nosim vsak dan v šoli ti. skejterke. To so med dijaki priljubljeni čevlji s ploskim podplatom. Ugotovitve poskusa sem naštel v tabeli 8.

Tabela 7: Dobri in slabi učinki učenja stoje

Dobri učinki učenja stoje	Slabi učinki učenja stoje
Lažje paziš na pravilno držo kot pri sedenju	Več energije in volje porabimo in dokler se ne navadimo stoječega učenja, lahko to ogroža ostale aktivnosti, saj smo po učenju utrujeni
Bolje se razgibaš (npr. rahlo stresuješ noge, s stopali na mestu), kot pri sedenju	Paziti moramo, da zaradi majhnega razgibavanja oz. stresavnaja nog ne izgubimo pozornosti pri pouku
Prvi dve uri se bolje koncentriraš,	Približno po dveh šolskih urah se začne padec koncentracije zaradi vse večjega občutka prenanosti v kolenih in stopalih
Hitrejši metabolizem (bolje se počutimo),	Hitreje se utrudimo, večkrat se moramo

več energije imamo a jo hkrati moramo več zaužiti v obliki hrane, večkrat moramo oditi na potrebo, znebimo se zaprtja zaradi večje uporabe trebušnih mišic, hitreje razmišljamo zaradi manjše zaspanosti,)	odpočiti, med odmori se ne moraš tako dobro odahnuti, če nimaš na voljo prostega stola na hodniku
Boljša prekrvavitev, kot pri sedenju	Dolgoročno mnogo večji pritisk v kosti nog, kot pri sedenju

3.4 Razprava

Ugotovil sem, da je učenje stoje naporno. Vendar kjer je volja je tudi pot. Če bi se učili že od vsega začetka v osnovni šoli stoje, bi se gotovo že v srednji šoli vsi že zdavnaj privadili na takšno učenje. Ker sem jaz navajen se sede učiti, potem tudi ni čudno, da pride do krize, ko je naenkrat potrebno celoten pouk odstati.

Izjemno zanimiv bi bil poskus, kjer bi izbrali eno generacijo na kakšni šoli, ki bi se učila stoje že od prvega razreda dalje vse do konca fakultete. Seveda bi se za tako resen eksperiment potrebovalo financiranje države in soglasje staršev in otrok. Pri takšem poskusu bi se vsako leto proučevalo šolski uspeh, pregledi pri zdravniku bi bili obvezni, ter pri športni vzgoji bi bilo strogo testiranje fizične kondicije. Dobro bi bilo tudi, če bi se proučevala psihofizična kondicija posameznikov tudi po končanem stoječem šolanju. In po koncu tega izjemno resnega, koristnega in zelo zanimivega eksperimenta bi se proučilo, ali bi bilo vredno učenje stoje uveljaviti v šolah ali ne. Saj je popolnoma možno, da bi se takšni učenci mnogo bolje odrezali v šoli, službi in na sploh v življenju. Možno je, da bi se s takšnim učenjem rešilo problem pandemije debelosti po svetu, saj bi se učenci že od majhnega bolj privadili gibati. To pa bi pomenilo tudi dolgoročno manjšo porabo zdravstva, ker bi bilo več ljudi zdravih. Sicer pa bi bil to precej velik projekt, saj bi bilo potrebno povišati učitelje na oder, ali pa razporediti učence na stoječo tribuno, ker le tako ne bi bili moteči in bi lahko učitelji uveljavili svojo avtoriteto.

Torej prve hipoteze, ki se glasi, da je stoječe učenje v šoli neprimerno, ne moremo ne ovreči, ne potrditi, ampak bi bilo potrebno nadaljne oziroma daljše raziskovanje.

Pri razgovoru z gospodom Matejem Hriberškom izvemo, da je večino znanja na fakulteti pridobil stoje in tudi še sedaj njegovo delo v veliki meri poteka stoje. Gospod Hriberšek pravi, da je stoječe učenje koristno za koncentracijo, še posebej, ko se na to privadiš. Dva dni učenja stoje sta premalo, da bi se privadil na takšno delo. Kar pa lahko potrdim pri svojem dvodnevem poskusu je predvsem to, da pri učenju stoje res lažje paziš na držo, da si bolj prekrvavljen in da imaš zjutraj hitrejši metabolizem. S hitrejšim metabolizmom se pa bolje počutimo tj. manj zaspano in bolj živo, več energije imamo, a jo moramo hkrati tudi več zaužiti, večkrat moramo iti na potrebo, lažje se znebimo zaprtja zaradi večje uporabe trebušnih mišic, ki pomagajo pri prebavi, hitreje razmišljamo zaradi manjše zaspanosti,...ipd.

Med dvodnevnom poskusom pa sem ugotovil, da se približno po dveh urah začne padec koncentracije zaradi vse večjega občutka prestanosti v kolenih in stopalih

Pri sedenju gre predvsem za to, da je sedeti veliko lažje kot pri stanju. Slabi učinki sedenja so zasedenost, to je v bistvu slaba prekrvavljenost zaradi tega ker smo skrčeni pri kolenih in pri spodnjem delu trupa tj. med medenico in nogama. V veliki večini primerov je hrbtenica lokasto ali drugače upognjena, kar še dodatno poslabša prekrvavitev. S tem se tudi poveča nevarnost poškodbe hrbtenice zaradi krive drže.

Drugo hipotezo lahko potrdimo. Da bi se učenci, dijaki in študenti razbremenili teh škodljivih učinkov predolgega sedenja, se lahko doma poslužijo stoječega učenja, zato je takšno učenje doma primerno.

Z anketo pa sem ugotovil pričakovano. Namreč to, da dijaki čas po šoli večinoma preživijo sede. Izmed 42 dijakov jih je le 5 pomislilo na to, da bi se morda učili stoje, kajti v naslednjem vprašanju izvemo, da se doma nihče stoje uči. Samo 1 od 42 vprašanih bi se želel v šoli učiti stoje. Tudi pri šestem vprašanju so bila mnenja o učenju stoje večinoma proti ali pa vsaj željna poskusiti.

Tretjo hipotezo lahko torej potrdimo. Dijaki imajo negativen odnos do stoječega učenja.

4 ZAKLJUČEK

Glavne ugotovitve te raziskave so:

- Učenje stoje je doma primerno, saj prične koncentracija padati po približno dveh šolskih urah.
- Učenje stoje je med dijaško populacijo nepriljubljeno.
- Možno je, da je stoječe učenje v šoli primerno, ker pa je to zelo velik projekt, je potrebno daljše raziskovanje.

Samo po sebi se postavlja vprašanje, če se bo res takšno učenje čez čas uvedlo v šolah. To bi res bilo vredno resno raziskati, saj je zelo koristno imeti podatek ali so posledice stalnega stoječega učenja dobre ali slabe za učence. S tem se misli na vsa področja življenja, zdravje šolski uspeh, kariera,... ipd.

Ureditev domačega stojišča ni težka. V prvi vrsti se potrebuje le dovolj velika polica, nosilci police, stenski vložki in ustrezni vijaki, veliko ljudi ima doma ustrezno orodje (izvijač in prenosni vrtalnik), če pa ga nimajo, pa si lahko izposodijo od soseda ali kupijo v trgovini. Sicer pa se lahko stojišče uredi tudi na primerno visoki omari, ali na podaljšani okenski polici,... itd. Mnoge dijake in dijakinje zmoti predolgi pouk, a premalo naredijo za to, da bi si pomagali sami.

5 VIRI

- Pečjak, V. 1977. Poti do znanja: metode uspešnega učenja. 1. izdaja, Ljubljana, Cankarjeva založba, 114 str.
- <http://delamznasmehom.blog.si/ol.net/tag/sedeci-nacin-zivljenja/>, 18. marec 2011
- <http://www.dnevnik.si/novice/zdravje/295600>, 18. marec 2011
- <http://www.cilizadelo.si/default-30300.html#a>, 18. marec 2011
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Presnova>, 18. marec 2011
- http://www.planet-lepote.com/rekreacija_in_hujsanje/hujsanje/pospesite_metabolizem_in_shujsajte, 18. marec 2011

6 PRILOGA

6.1 Anketni list

Anketni list za raziskovalno nalogo

Prosim te, da si vzameš čas, da na spodnja vprašanja odgovoriš čim bolj pošteno, saj mi bodo tvoji odgovori zelo pripomogli pri izdelavi raziskovalne naloge. Anketa je anonimna.

**oblika za moški spol je uporabljena zaradi večje preglednosti in jasnosti*

SPOL: **moški** **ženski**

7. Ali si že pomislil, da bi se učil stoje za stojščem (doma ali v šoli)?

Da **Ne**

8. Ali si se že kdaj počutil neprijetno oz. zasedeno med in po daljšem sedenju v šoli?

Da **Ne**

9. Po šoli, preostali del dneva večinoma preživim:

Sede **Stoje**

10. Doma se učim:

Sede **Stoje** **Leže** **Med hojo**

Drugo: _____

11. Ali bi si morda želel stoje učiti v šoli?

a) Da, menim da je tovrstno učenje učinkovitejše in prijetno.

b) Ne, stoječe učenje je napornejše in neprijetno.

c) Ne vem, morda bi se poskusil učiti stoje.

12. Kakšno je tvoje mnenje o stoječem učenju (napiši vsaj 3 stavke)?

Hvala za sodelovanje.