

NAVADE NAŠIH UČENCEV

(raziskovalna naloga)



»Stara navada - železna srajca«

SLOVENSKI PREGOVOR

Šifra: 555

Razred: 9.r

MOC, Mladi za Celje

Celje, marec 2016

POVZETEK

»Stara navada - železna srajca« pravi stari slovenski pregovor. To pomeni, da je navade zelo težko spreminjati. Prav navade v veliki meri vplivajo na naše življenje, naše počutje, naše zdravje, našo kariero, družbo, uspeh in še kaj. V bistvu navade določajo kakovost našega življenja. Pri navadah oz. razvadah gre za premagovanje skušnjav: ali naj grem zgodaj v posteljo in bom zjutraj spočit ali naj pogledam film do konca, ali naj lenarim pred TV- jem ali naj grem na trening, ali naj se učim sproti in redno ali naj zvečer na hitro preberem snov, ali naj pomagam mami pri pospravljanju stanovanja ali naj iščem izgovore,...

Veliko navad se oblikuje že v otroštvu in se nas potem držijo skozi nadaljnje življenje. Prav zato so nas zanimala navade naših učencev: koliko spijo, kako se prehranjujejo, ali se dovolj gibajo, koliko se učijo in kako sodelujejo pri hišnih opravilih. Prav za te navade mislimo, da močno vplivajo na posameznikov razvoj in nadaljnjo življenjsko pot. Prav tako želimo z nalogo spodbuditi učence, da bi o svojih navadah začeli razmišljati, spoznali pozitivne navade in začeli z odpravljanjem svojih slabih navad.

Skrivnost uspeha vsakega uspešnega človeka je skrita v dejstvu, da je razvil drugačne navade od tistih, ki niso uspešni.

A. Jackson King

Kazalo vsebine:

1.	UVOD.....	4
1.1.	UČNE NAVADE OTROK.....	4
1.1.1	PODLAGA ZA UČNE NAVADE SE OBLIKUJEJO ŽE V ZGODNJEM OTROŠTVU.....	4
1.1.2	KAJ LAHKO OB NASTOPU ŠOLE NAREDIJO STARŠI GLEDE UČNIH NAVAD SVOJIH OTROK?....	4
1.2	DELOVNE NAVADE OTROK.....	7
1.2.1	ZNAČAJ DELOVNEGA OTROKA V DRUŽINI	7
1.3	SPALNE NAVADE	9
1.3.1	SPANJE SLOVENCEV	9
1.3.2	POMEN DOBREGA SPANCA.....	10
1.3.3	NASVETI ZA DOBER SPANEC.....	11
1.3.4	STAROST IN SPANJE	12
1.4	PREHRANJEVALNE NAVADE.....	13
1.4.1	POTREBA PO KALORIJAH.....	13
1.4.2	POSLEDICE NEZDRAVE PREHRANE	13
1.4.3	PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV	13
1.4.4	OZAVEŠČENOST IN SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	14
1.5	ŠPORTNO - GIBALNE NAVADE.....	15
1.5.1	ŠPORTNA AKTIVNOST SLOVENCEV	15
1.5.2	TEK	16
1.5.3	GIBALNA NEAKTIVNOST.....	17
2.	NAMEN IN CILJ NALOGE	19
3.	HIPOTEZE	19
4.	METODOLOGIJA DELA	19
5.	ANALIZA VPRAŠALNIKA	20
6.	ZAKLJUČEK IN RAZPRAVA	34
	VIRI IN LITERATURA	38

1. UVOD

1.1. UČNE NAVADE OTROK

1.1.1 PODLAGA ZA UČNE NAVADE SE OBLIKUJEJO ŽE V ZGODNJEM OTROŠTVU

Privzgajanje učnih navad poteka po najlažji poti v najbolj zgodnjem obdobju otrokovega šolanja, medtem ko se za vsakršno nadaljnje privzgajanje le-teh zahteva veliko več truda.

Prvo leto otrokovega življenja je čas popolne predanosti otroku ter zadovoljevanja njegovih potreb. Že kmalu za tem obdobjem, v času drugega in tretjega leta, ko otrok postaja vse bolj samostojen, je poleg zadovoljevanja njegovih potreb prav tako pomembno postavljanje meja in s tem predstavitev pravil, ki veljajo v družini in družbi. Otrok se mora naučiti pospravljati igrače za seboj, ne sme tepsti drugih otrok, le pri zeleni luči na semaforju sme prečkati cesto. S tem, ko se otrok zaveda, da se mora ravnati, kot zahtevajo drugi, predvsem njegovi starši, in da mora željo po lastnem užitku prestaviti na drugič oz. jo zatreti, se oblikuje posameznik, ki se zaveda posledic svojih dejanj, s čimer zna prevzeti odgovornost in postaja vse bolj samodiscipliniran, kar pa sta pomembni lastnosti dobrih učnih navad.

(Povzeto po: <http://svetovalnicakameleon.si/odrasli/privzgajanje-ucnih-navad/>)

1.1.2 KAJ LAHKO OB NASTOPU ŠOLE NAREDIJO STARŠI GLEDE UČNIH NAVAD SVOJIH OTROK?

Starši morajo biti s svojim ravnanjem, kot je spoprijemanje z obveznostmi ter reševanje težav, zgled svojim otrokom. Tako je naša pravočasnost in doslednost pri vsakodnevnih opravilih (da smo točni, kadar smo naročeni k zdravniku, pospravljamo jedilno mizo za seboj, ipd.) ter se znamo spoprijemati s težavami pomembna informacija otroku, kako naj tudi sam pri svojih (šolskih) opravilih deluje.

V navezavi na vzpodbujanje dobrih učnih navad je posledično pomembna tudi pravočasna priprava otroka na (ponoven) vstop v šolo. Z otrokom se je že pred samim začetkom šolskega leta dobro pogovoriti o novostih, mu približati možne spremembe, oblikovati pričakovanja ter razrešiti strahove. Prav tako je pomembno pravočasno urejanje šolskih potrebščin ter zagotovitev ustreznega prostora za nemoteno delo otroka za šolo (zagotoviti odsotnost televizije ali računalnika v neposredni bližini, poskrbeti, da v času dela za šolo preostala družina ni prehrupna, ipd.).

(Povzeto po: <http://svetovalnicakameleon.si/odrasli/privzgajanje-ucnih-navad/>)



(vir: <http://os-sesvetska-sela-zg.skole.hr/roditelji/ucenje>)

Otroku moramo prav tako jasno izraziti zahteve po pravočasnem jutranjem vstajanju ter večernem odhajanju v posteljo, skrbi za šolske potrebščine, spoštovanju učiteljev in delavcev na šoli. Red pri vsem naštetem namreč poleg zahtev po rednem pisanju domačih nalog in učenju pomaga pri oblikovanju dobrih učnih navad.

Že v začetku šolskega leta starši naj starši izraziti skupaj z otrokom oblikujejo urnika potek otrokovega dneva, ki omogoča vzpostavitev rutine pri vsakdanjem delu za šolo, ta pa nadalje vodi do vse manj težav pri izpolnjevanju obveznosti.

Urn timer mora predstavljati dogovor med staršema in otrokom in se morajo tako z njim strinjati vsi deležniki. Le če bo otrok aktivno vključen v oblikovanje takšnega dnevnega plana, se bo slednjega z večjo verjetnostjo držal. Urnik naj vključuje dovolj časa za delo za šolo ter pripravo na naslednji šolski dan kot tudi za prostočasne aktivnosti, ki jih v določeni meri preživi s starši. K temu je potrebno dodati, da morajo biti znane posledice, če se otrok dogovora glede izpolnjevanja obveznosti ne bo držal. Posledico lahko na primer predstavlja daljši čas opravljanja šolskih obveznosti, vse dokler te ne bodo dokončane, kar pa gre na škodo prostega časa otroka. Takšna kazen se mora izvesti dosledno, torej vedno, ko se dogovor ne spoštuje. Glede tovrstne doslednosti je zelo pomembno sodelovanje staršev, da ni popuščanja pri enem staršu, ko je zaznati nespoštovanje dogovorov. Otroku je potrebno prav tako izraziti pohvalo glede njegove organiziranosti, če je pri tem uspešen. Opažanja njegovih staršev, da dobro opravlja zadane naloge, otroku veliko pomenijo in ga motivirajo za nadaljevanje v tej smeri. Če starši na začetku v takšne odzive vložijo veliko energije, se bo njihov nadzor nad šolskimi dolžnostmi otroka kmalu lahko zmanjšal, saj bo otrok pridobljene učne navade ponotranjil, kar pa nikakor ne pomeni, da lahk skrb za ohranjanje učnih navad otroka opustijo.

(Povzeto po: <http://svetovalnicakameleon.si/odrasli/privzgajanje-ucnih-navad/>)

Otroka je potrebno vzpodbuditi, da prične obiskovati kakšno interesno dejavnost na šoli ali izven nje. Če se bo otrok ukvarjal še s čim drugim razen z domačimi nalogami in učenjem za šolo ter igranjem računalniških iger v prostem času, si bo znal bolje organizirati čas, v kolikor bodo starši kljub obiskovanju izbrane dejavnosti zahtevali, da so šolske obveznosti opravljene.

Zelo pomembno je tudi, da starši pokažejo zanimanje za otrokovo šolo.. To nikakor ne pomeni, da namesto otroka ali vsak dan skupaj z njim opravljajo njegove šolske obveznosti. Izjema je le začetek šolanja, ko je otroku dobro predstaviti različne strategije uspešnega dela za šolo, s katerimi se predhodno še ni srečal. Ob tem je

pomembno, da starši otroka kar najhitreje pripravijo na samostojno delo in spodbudijo zavedanje, da je šola njegova odgovornost. Ob tem je priporočljivo, da se starši zanimajo za naučeno v šoli, povezujejo osvojeno znanje otroka z vsakdanjimi izkušnjami ter izpostavijo pomembnost tega znanja. Z otrokom se je potrebno pogovarjati tudi o možnih težavah.

Če starši ne postavljajo zahtev glede šolskega dela oziroma glede njihovega izpolnjevanja niso dovolj dosledni, otroci ali mladostniki hitro ugotovijo, da si dela za šolo ni potrebno posebej organizirati ter šolskih obveznosti ni potrebno redno izpolnjevati. Če želijo starši slednje spremeniti, morajo uporabiti različne načine. Jasno morajo izraziti, kaj od otrok (od sedaj naprej) zahtevajo. Ker jim otrok na podlagi preteklih izkušenj najverjetneje ne bo verjel, bodo morali slednje dokazati, kar pa je možno le z izrazitim vztrajanjem pri postavljenih zahtevah. Tako bo otrok ali mladostnik sčasoma sprevidel, da mislijo resno in ne bo mu preostalo drugega, kot da se zavoljo dobrih odnosov in/ali ostalih koristi upošteva zahteve staršev.

(Povzeto po: <http://svetovalnicakameleon.si/odrasli/privzgajanje-ucnih-navad/>)

1.2 DELOVNE NAVADE OTROK

1.2.1 ZNAČAJ DELOVNEGA OTROKA V DRUŽINI

Delovne navade v družini uvajamo tako, da otroka neposredno postavljamo pred različne naloge in tudi s primeri. S tem se razvijajo občutek dolžnosti, urejenosti in točnosti pa tudi ljubezen do dela in potreba po delu kot osnova za življenjski napredek. Prvi vtisi in prve navade so najpomembnejše za vzgojo. Navade, ki jih otrok pridobi v rani mladosti, bodo nanj vplivale celo življenje. Če so v družini zasidrane delovne navade, je s tem dosežen dober temelj za delovne navade v šoli, družini in okolju. Če bo otrok v družini naletel na nasprotno navado - 'navado, da se ne dela' ali 'navado, da se ne pomaga', potem so težave pred vrati. In to ne le zanj, temveč za celo družino. Takšni otroci ne spoštujejo svojih staršev, niso samostojni, imajo težave z opravljanjem nalog, obveznosti, učenjem in pričakujejo, da bo kdo drug opravil njihovo delo.

(Povzeto po: <http://druzina.ena.com/otroci/Delovne-navade-otrok.html>)



(vir: clipartpanda.com)

Delovne navade, ki si jih je otrok pridobil, torej nastanejo iz samih temeljev, na katerih je osnovana družina. Ti temelji pa so pomembni za nadaljnji razvoj otroka, pa najsi bo kakršenkoli že.

Način izvrševanja določenih nalog, ki jih s ponavljanjem, učenjem in vadbo lahko dosežemo pri otroku, je odvisen od njihove izvedbe in razmišljanja o tem, kako se izvedejo. Tako počasi nastaja navada za delo, ki počasi z rednim gojenjem postaja avtomatizem, ki se bo ponavljal na nezavednem nivoju in bo vključen v vsak proces v življenju otroka. Uvajanje otroka pri prvih zavestnih pričetkih kreiranja te navade je velik napor, ki pa se samo zmanjšuje. Na začetku je otroka težko pripraviti k temu, da bo določeno nalogo opravil samoiniciativno, kasneje pa bo ta navada prisotna pri vseh opravilih na vsakem koraku. Delovna navada bo postala osnovni temelj v otrokovem življenju, saj bo tako veliko lažje reševal kakršne koli težave.

(Povzeto po: <http://druzina.ena.com/otroci/Delovne-navade-otrok.html>)

Prve navade, ki se počasi oblikujejo, se bodo bolj ali manj obdržale v toku razvoja otroka in se formirale brez večjega truda tudi v procesu učenja. Starejši kot je otrok, bolj značajan postaja, vloga učenja pa vse bolj pomembna in večja. Zahvaljujoč

učenju se bodo mnoge navade obdržale tudi, ko preneha delovati njihov primarni motiv, ki jih je izzval. Zato se navade, ki se pri otroku razvijejo, kasneje v popolnosti formulirajo skozi celo življenje.

(Povzeto po: <http://druzina.ena.com/otroci/Delovne-navade-otrok.html>)

Dr. Marko Juhant: »Delovne navade doma se prelevijo v učne navade. Če otrok vidi, da po navodilih doseže rezultate doma, jih bo dosegel tudi v šoli, ker je navajen slediti navodilom.«

1.3 SPALNE NAVADE

1.3.1 SPANJE SLOVENCEV

Povprečen človek skoraj tretjino svojega življenja preživi brez zavesti. Po dobrem spancu naj bi se zbudil spočit, čil, poln energije za nov delovni dan. Najljubši položaj med spanjem Slovencev je spanje na boku. Slovenci večinoma dobro spimo in razmeroma hitro utonemo v spanec, a hkrati se nam kar pogosto zgodi, da tudi nehote zaspimo.

Dobra polovica Slovencev - 55,1 odstotka - najraje spi na boku, pri čemer sta spola skoraj izenačena. Spanje na hrbtu je bolj značilno za moške, medtem ko na trebuhu pogosteje spijo ženske. Razlike po spolu so opazne tudi pri času, ki ga potrebujemo, da zvečer zaspimo: moški zaspijo prej kot ženske. Kar 39,5 odstotka moških in 30,4 odstotka žensk zaspi v manj kot desetih minutah. Na trebuhu spi 21,8 odstotka Slovencev, na hrbtu pa 8,6 odstotka. Zanimivo je, da so moški v primerjavi z ženskami bolj navajeni spati na hrbtu. Podatki še kažejo, da starejši ko smo, raje spimo na boku. Med mladimi, starimi od 20 do 29 let, jih po navadi spi na boku 47 odstotkov, medtem ko je med starejšimi od 50 do 59 let kar 63,3 odstotka. Na trebuhu pogosteje spijo mladi od 20. do 39. leta in to 54,8 odstotka, starejši od 40 let pa le 33,3 odstotka.

(Povzeto po: <http://www.delo.si/druzba/panorama/spalne-navade-slovencev.html>)

1.3.2 POMEN DOBREGA SPANCA

Težave s spancem pa se povečujejo s starostjo. S spalnimi težavami se pogosteje srečujejo ženske kot moški. Zanimivo je, da 39,2 odstotka ljudi podnevi oziroma zvečer nehote zaspi med gledanjem televizije ali med branjem in celo v kinu. To se v večji meri dogaja moškim. Več kot polovica ljudi pa se zjutraj zbudi spočitih. Slovenci tudi razmeroma hitro zaspimo. Dobra tretjina ljudi zvečer zaspi desetih minutah. Nekaj več kot 10 odstotkov ljudi pa potrebuje 20 minut do pol ure. Le dobra četrtnina ljudi spi priporočenih 8 ur. Tudi to je razlog za padec odpornosti, pomanjkanje koncentracije, slabše delovne sposobnosti in celo prometne nesreče. Medtem, ko je na vsakem koraku slišati, da si delovni človek dolgega spanja enostavno ne more privoščiti, bi se morali vprašati, kaj je več vredno – delo in denar ali zdravje? Med spanjem mora biti dihanje sproščeno, enakomerno in počasno. Strokovnjaki nam polagajo na srce, da bi se morali osredotočiti na glavne tri elemente zdravega kvalitetnega spanca – na časovno dolžino, kontinuiteto in intenzivnost spanca. Če se tega ne ravnamo po teh priporočilih, smo izpostavljeni slabi odpornosti, pomanjkanju koncentracije, slabšim delovnim sposobnostim in celo prometnim nesrečam. Od tem dodajajo, da vsaka izgubljena ura spanca pomeni en izgubljen dan za okrevanje. Zaradi mišljenja, da se lahko za ves teden naspimo čez vikend, smo lahko tako hitro prikrajšani za dobro počutje tudi v naslednjem tednu.

(Povzeto po: <http://www.24ur.com/zaspanci-danes-je-vas-dan.html>)

Vsakdo ima verjetno svoje prav posebne spalne navade. Nek ritual, brez katerega ne more (za)spati. Ponavadi si ljudje izberejo levi ali desni bok, na katerega se uležejo najprej in v tem položaju tudi zaspijo. Kakovosten spanec je bistvenega pomena za zdravje in počutje, a ob hitrem življenjskem tempu in ponavljajočih se stresnih situacijah le redko spimo dovolj časa in kakovostno. Po drugi strani pa tudi preveč spanja za človeški organizem ni dobro. Povsem pričakovano je namreč, da morajo dojenčki spati dlje kot odrasli, v glavnem pa se priporočljiva količina spanja s starostjo sorazmerno manjša. Seveda je od vsakega posameznika odvisno, koliko spanja v resnici potrebuje za normalno delovanje, a motnje spanja lahko vodijo celo do resnih zdravstvenih težav. Dojenčki do tretjega meseca starosti naj bi spali od 14 do 17 ur na dan, tisti do enega leta pa od 12 do 15. Malčki od prvega do drugega leta starosti naj bi spali od 11 do 14 ur, predšolski otroci od 10 do 13, šolarji pa od 9 do

11. Najstnikom priporočajo od 8 do 10 ur spanja, mlajšim odraslim (od 18 do 25 let) od 7 do 10, prav tako pa tudi odraslim.

(Povzeto po: <http://www.24ur.com/zaspanci-danes-je-vas-dan.html>)



(vir:www.ena.com)

1.3.3 NASVETI ZA DOBER SPANEC

Seveda pa imajo nekateri ljudje kljub vsem priporočilom še vedno težave s spanjem. Tem svetujejo, naj vztrajajo pri rednem urniku spanja – tudi ob koncih tedna naj hodijo spat ob isti uri kot ob drugih dneh. Pred spanjem si je dobro omisliti sproščen ritual, s katerim se odpravi slabe misli in stres (branje knjige , meditacija, kopel). Čez dan je potrebno nekaj telesnega gibanja, zvečer pa je dobro izklopiti vse elektronske naprave. V spalnici naj ne bo prevroče, pred odhodom v posteljo prostor prezračimo, naj bo čim bolj temno, mirno in tiho. Na slab spanec vplivata tudi alkohol in kofein, medtem ko lahko miren spanec prepreči tudi težak obrok ali preveč začinjena hrana pred spanjem. Tudi kajenje lahko povzroči nočno prebujanje. Če po 15 minutah po odhodu v posteljo ne moremo zaspati, je bolje vstati in se v posteljo vrniti, ko smo zaspani. Dobro je upočasniti tok misli in zaježiti negativne misli. Nenehno pogledovanje na uro lahko prav tako privede do nervoze.

(Povzeto po: <http://www.bodieko.si/koliko-spanja-potrebujemo>)

1.3.4 STAROST IN SPANJE

Ljudje spimo različno dolgo. Za nekoga so dovolj tri ure, drugi se komaj naspijo v desetih urah. Čas trajanja spanja se spreminja s starostjo. Mladi potrebujejo več ur spanja, starejši hodijo v posteljo zgodaj zvečer in se zjutraj prej zbujaajo. Vendar ni pomembno le trajanje nočnega spanja, temveč tudi njegova nepretrganost. Dnevni cikel, ki vključuje spanje in aktivni del dneva oz. budnost, imenujemo cirkadiani ritem ali biološka ura. Temu ciklu so podrejeni telesna temperatura, izločanje določenih hormonov, telesna sposobnost, menjavanje budnosti in spanja. V starosti, ko počasi nastopijo spoznavne (kognitivne) motnje, se zmanjša poraba kisika v možganih in pojavijo se nočna prebujanja. Kar 15 do 25 odstotkov odraslih se pritožuje, da slabo spijo. Pritožbe so pogostejše pri starejših, ki so v glavnem nezadovoljni zaradi nezadostnega spanja in pogostega nočnega zbujanja. Do 40 odstotkov starejših žensk in do 25 odstotkov starejših moških ima težave z nespečnostjo. Pri ljudeh po 60. letu starosti se način spanja spremeni. V povprečju se 60-letnik zbudi 22-krat na noč; mlajša generacija, se zbujajo 10-krat na noč. Starejši ljudje so tudi veliko bolj dovzetni za moteče dejavnike, kot so svetloba, hrup, sprememba časovnega pasu. Ljudje, ki jih muči nespečnost, kljub utrujenosti ne morejo zaspati. Imajo lahek, nestalen spanec. Ponavadi se zbujaajo prezgodaj. Podnevi so utrujeni ter imajo motnje koncentracije in spomina. Prehodna nespečnost pa traja le nekaj dni. Vzroki zanjo so različne stresne situacije, npr. akutna obolenja, poškodbe, kirurški posegi, spalne navade partnerja, hrup, svetloba in drugi moteči dejavniki.

(Povzeto po: <http://www.ezdravje.com/dusevno-zdravje/nespecnost/?s=vse>)

1.4 PREHRANJEVALNE NAVADE

1.4.1 POTREBA PO KALORIJAH

Potrebna količina hrane in potreba po kalorijah je pri ljudeh različna, njeno potrebo pa določajo spol (ženske potrebujejo manj kot moški), starost (starejši ljudje potrebujejo manj energije kot mladostniki in mladina), telesna teža (če je prekomerna, potrebujemo večji vnos hrane), telesna dejavnost (bolj kot smo telesno aktivni, več energije potrebujemo.)

1.4.2 POSLEDICE NEZDRAVE PREHRANE

K varovanju našega zdravja brez dvoma prispeva zdravo prehranjevanje. Nezdrava prehrana spada med najpomembnejše dokazane vzroke za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni sodobnega časa, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, nekatere vrste raka, nekatera kronična pljučna obolenja ter debelost in osteoporoza.

(Povzeto po: <http://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/80-prehranjevalne-navade-slovencev-se-ne-izboljsujejo.html>).

1.4.3 PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV

Prehranjevalne navade se v Sloveniji ne izboljšujejo, kar se kaže v visokih deležih ljudi, ki obolevajo za omenjenimi boleznimi. Največ nezdravih prehranjevalnih navad je zaslediti pri mladih ljudeh, aktivni delovni populaciji, nižje izobraženih in ljudeh s slabšim ekonomskim položajem. Zaradi neprimernih prehranjevalnih navad pa so še bolj na udaru otroci, katerih organizem se šele razvija. S takšnim načinom prehranjevanja se otroci že zelo zgodaj izpostavljajo stalnim povišanim količinam maščob, sladkorja, soli in umetnih dodatkov v telesu, kar vsekakor ne more biti dobro izhodišče za zdravo odraslo življenje.

Slabe prehranjevalne navade ljudi se odražajo v neprimerni razporeditvi obrokov preko dneva, izpuščanju zajtrka, v neustrezni izbiri živil v naših obrokih ter v prekomernem uživanju škodljivih maščob, sladkorja in soli. Nagnjeni smo tudi k hitremu prehranjevanju, ki praviloma predstavlja hrano nižje hranilne in visoke energijske vrednosti ter veliko dodanih aditivov.

Le tretjina odraslih prebivalcev Slovenije uživa sadje večkrat dnevno, zelenjavo pa le slaba petina. Več kot polovica prebivalcev svojo hrano, potem ko jo poskusi, dosoli. Polovica prebivalcev trikrat tedensko uživa suhomesne izdelke in druge predelane mesnine. Petina odraslih ljudi uživa aromatizirane in gazirane brezalkoholne pijače trikrat tedensko.

(Povzeto po: <http://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/80-prehranjevalne-navade-slovencev-se-ne-izboljsujejo.html>).

1.4.4 OZAVEŠČENOST IN SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Da bi ohranili svoje zdravje in se izognili boleznim,, je potrebno poskrbeti, da so naši dnevni obroki pravilno razporejeni (privoščimo si 4 – 5 manjših obrokov) in sestavljeni iz živil vseh skupin. Naslednji skupini naj bi predstavljali največji količinski delež (skupina škrobnih živil, ter skupina sadje in zelenjava). V skupini zelenjava in sadje je potrebno izbrati čim bolj raznovrstne sorte predvsem lokalne pridelave, uživati pa je potrebno čim več presne zelenjave.

(Povzeto po: <http://www.lifestylenatural.com/2934/Prehranjevalne-navade-Slovencev-so-zaskrbnjuje>)

Slovenci imamo kljub obilju informacij še vedno slabe prehranjevalne navade. Precej se je v zadnjem času povečala ozaveščenost o zadostnem pitju tekočin in tudi o ekološko pridelani hrani. Velikokrat pa je hrana, ki je uvožena ali skladiščena, manjvredna, primanjkuje ji vitaminov in antioksidantov. Kvaliteta sadja in zelenjave v slovenskih trgovinah je slaba, cene pa nadvse visoke in to še posebej, če jih primerjamo z drugimi, nezdravimi živili. Kar 40-50 odstotkov dnevne energije pridobimo iz maščob, kar je vsekakor preveč, narobe pa je tudi to, da marsikateri Slovenec redno izpušča zajtrk, zato pa si številni privoščijo obilne večerje, kar sploh ni zdravo.

(Povzeto po: <http://www.zenska.si/zdravje/zdravo-zivljenje/prehranjevalne-navade-slovencev-so-slabe/>)



(vir: www.slovenske novice.si)

1.5 ŠPORTNO - GIBALNE NAVADE

1.5.1 ŠPORTNA AKTIVNOST SLOVENCEV

Slovenci imamo danes bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, bolj smo seznanjeni s pozitivnimi učinki športne aktivnosti in se lažje odločamo zanjo. Omenjeno potrjujejo podatki raziskave o športno rekreativnih navadah Slovencev, ki kažejo, da je v Sloveniji vedno več ljudi, ki jim je športna rekreacija postala pomembna kategorija kakovostnega preživljanja prostega časa.

Majhen odstotek športno neaktivnih (37 % v letu 2008) kaže, da se ljudje zavedajo pomena gibalne aktivnosti na svoje zdravje. Seznam športno-rekreativnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo odrasli Slovenci, je dolg in raznolik. Najnovejši podatki 17. študije o športno rekreativni dejavnosti Slovencev kažejo, da je hoja še vedno najbolj popularna oblika gibalne aktivnosti. Kar 58 % odraslih Slovencev se najraje ukvarja s

hojo. Hoji na prvem mestu sledita plavanje in cestno kolesarjenje. Te športne panoge so se usidrale na prvih treh mestih. Več kot tretjina Slovencev se ne ukvarja s športno rekreacijo niti enkrat mesečno.

(Povzeto po: https://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=V_gibanju_se_skriva_vir_zdravja)



(vir: www.zsoms.si)

1.5.2 TEK

Športna rekreacija niso samo športne panoge, kot bi morda mislili nekateri. Športna rekreacija so lahko ampak najrazličnejše oblike gibanja, ki imajo pozitiven vpliv na naše zdravje ; nenazadnje je to lahko samo vsakodnevni intenziven sprehod ali tek na svežem zraku. Hojo in tek je človek uporabljal za različne namene. Sprva mu je tek služil kot sredstvo zagotavljanja osnovne eksistence, da je preživel in ohranil vrsto. Danes postaja za sodobnega človeka tek spet čedalje pomembnejši. Študije kažejo, da redna tekaška vadba močno poveča učinkovitost srčno-žilnega sistema, zmanjšuje telesno težo in delež maščobnega tkiva ter podaljšuje življenjsko dobo.

(Povzeto po: <http://www.zdravstvena.net/zdravo-zivljenje/skrb-za-zdravje/tek>)



(vir: <http://www.sd-mosnje.info>)

1.5.3 GIBALNA NEAKTIVNOST

Dodatna omejitev oziroma pomanjkanje gibanja lahko degenerativne procese pospešita. Enotedensko ležanje v postelji lahko zmanjša mišično moč do 20%, gostoto hrbteničnih kosti pa za 1%. Ker poznamo posledice staranja, se mnogi odločijo za preventivne ukrepe, predvsem za redno telesno dejavnost, ki razvija in ohranja ljudi vitalne, dinamične, sposobne in zdrave (Sila, 2008). S tem procesa staranja ne ustavimo popolnoma, lahko pa ga upočasnimo. Cilj vsakogar izmed nas je, da ostane čim dlje vitalen in neodvisen. Redna športna dejavnost prinaša neposredne pozitivne učinke na dihalni sistem, srce in ožilje, imunski sistem, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter posredne na samopodobo, socialno življenje in odnos do nas samih.

(Povzeto po: <http://www.zdravjuprijaznopodjetje.si/>)



(vir: www.oslag.si)

2. NAMEN IN CILJ NALOGE

Namen naloge je bil raziskati: spalne navade, prehranjevalne navade, učne navade, delovne navade in športno gibalne navade. Cilj naloge je spodbuditi učence k razmisleku, kaj vse lahko spremenijo pri svojih navadah, kar jim bo kasneje pomagalo v življenju. Tu mislimo predvsem na zdrav življenjski slog, uspeh pri študiju in delu, zdravje, dobro počutje, kvalitetno preživljanje prostega časa,...

3. HIPOTEZE

Hipoteza št. 1: Naši učenci premalo spijo.

Hipoteza št. 2: Naši učenci doma pomagajo manj kot eno uro na dan.

Hipoteza št. 3: Naši učenci so športno gibalno dovolj aktivni.

Hipoteza št. 4: Naši učenci se učijo manj kot eno uro na dan.

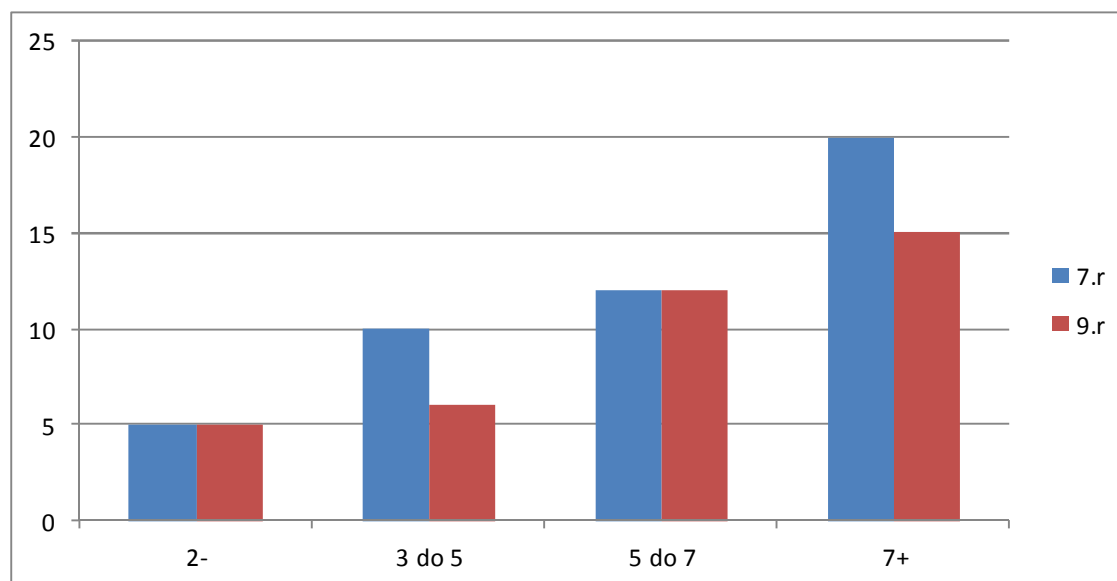
Hipoteza št. 5: Naši učenci se nezdravo prehranjujejo.

4. METODOLOGIJA DELA

Pri raziskovalnem delu smo najprej teoretično raziskali različne navade. To smo naredili s pomočjo literature iz knjižnice in svetovnega spleta. Nato smo oblikovali raziskovalne hipoteze in si razdelili delo. Pri praktičnem delu smo uporabili anketni vprašalnik. Anketo smo razdelili vsem sedmošolcem (47 učencev) in devetošolcem (37 učencev). Odgovore smo prešteli, uredili v tabele in jih grafično predstavili.

5. ANALIZA VPRAŠALNIKA

1. Koliko ur na teden si športno aktiven?



Graf št. 1

ure	7.r	9.r
2-	5	5
3 do 5	10	6
5 do 7	12	12
7+	20	15

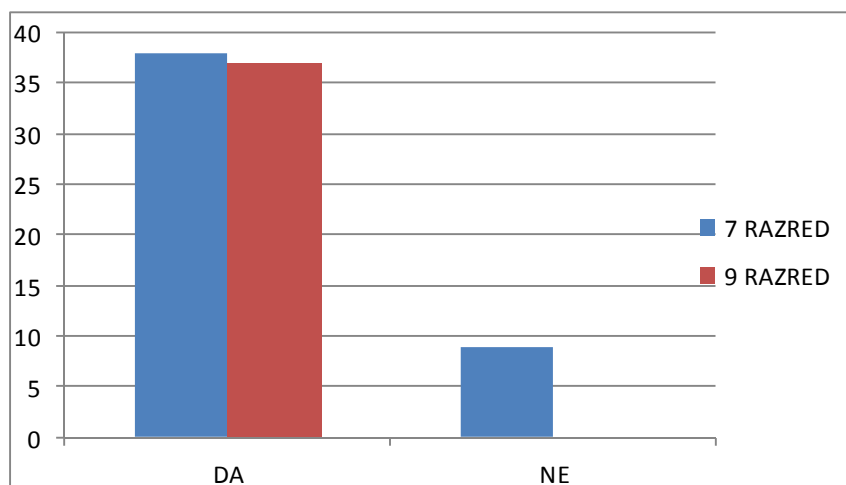
Razpredelnica št. 1

Med sedmošolci je manj kot dve uri tedensko aktivnih 5 učencev (10%), 3-5 ur je aktivnih 10 učencev (22%), 5-7 ur je aktivnih 12 učencev (25%) in več kot 7 ur tedensko je aktivnih 20 učencev(43%).

Med devetošolci je manj kot dve uri tedensko aktivnih 5 učencev (11%), 3-5 ur je aktivnih 6 učencev (16%), 5-7 ur je aktivnih 12 učencev (32%) in več kot 7 ur je aktivnih 15 učencev (41%).

Smernice Inštituta za varovanje zdravja republike Slovenije priporočajo 60 minut dnevne aktivnosti za otroke in mladostnike. Med sedmošolci se po teh kriterijih dovolj giba 43% učencev. Med devetošolci pa 41% učencev.

2. Ali se med aktivnostjo dobro preznojiš, imaš povečan srčni utrip in globoko dihaš?



Graf št. 2

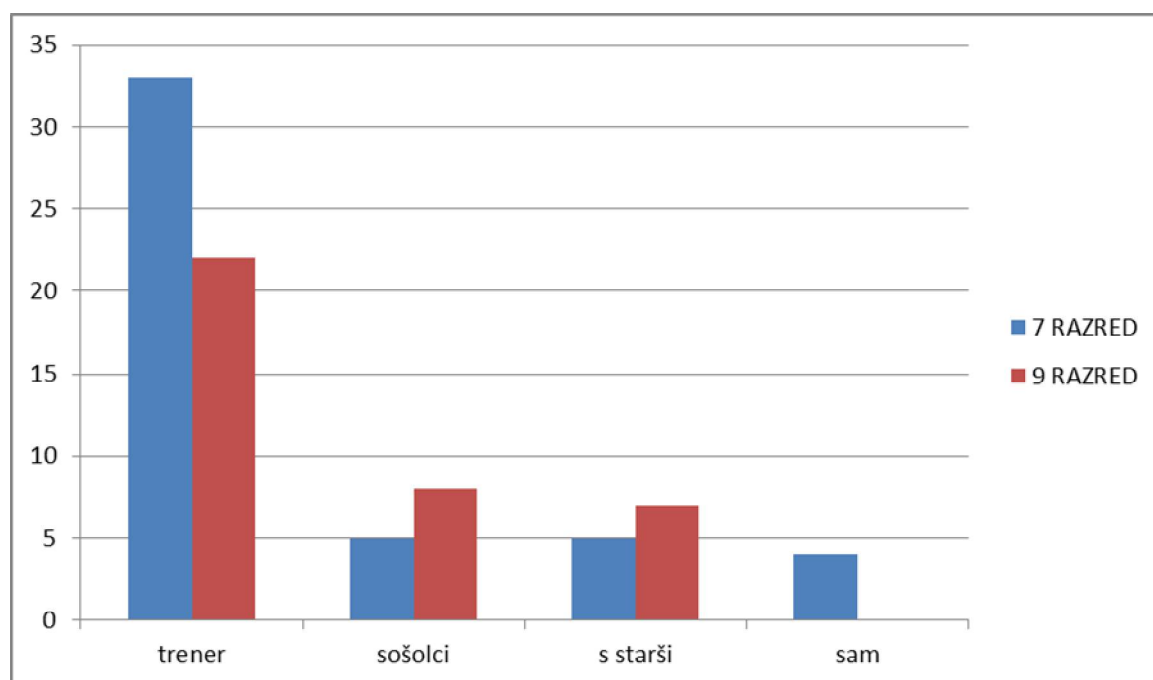
	7.r	9.r
DA	38	37
NE	9	0

Razpredelnica št. 2

Za dovolj intenzivno vadbo se šteje aktivnost, pri kateri se dobro preznojimo, imamo povečan srčni utrip in globoko dihamo.

38 (80%) sedmošolcev se med gibalno aktivnostjo dobro preznoji, ima povečan srčni utrip in globoko diha, 9 (20%) jih pa ne doseže tega kriterija. V devetem razredu ta kriterij dosežejo vsi učenci (100%).

3. S kom vadiš, kadar si športno aktiven?



Graf št. 3

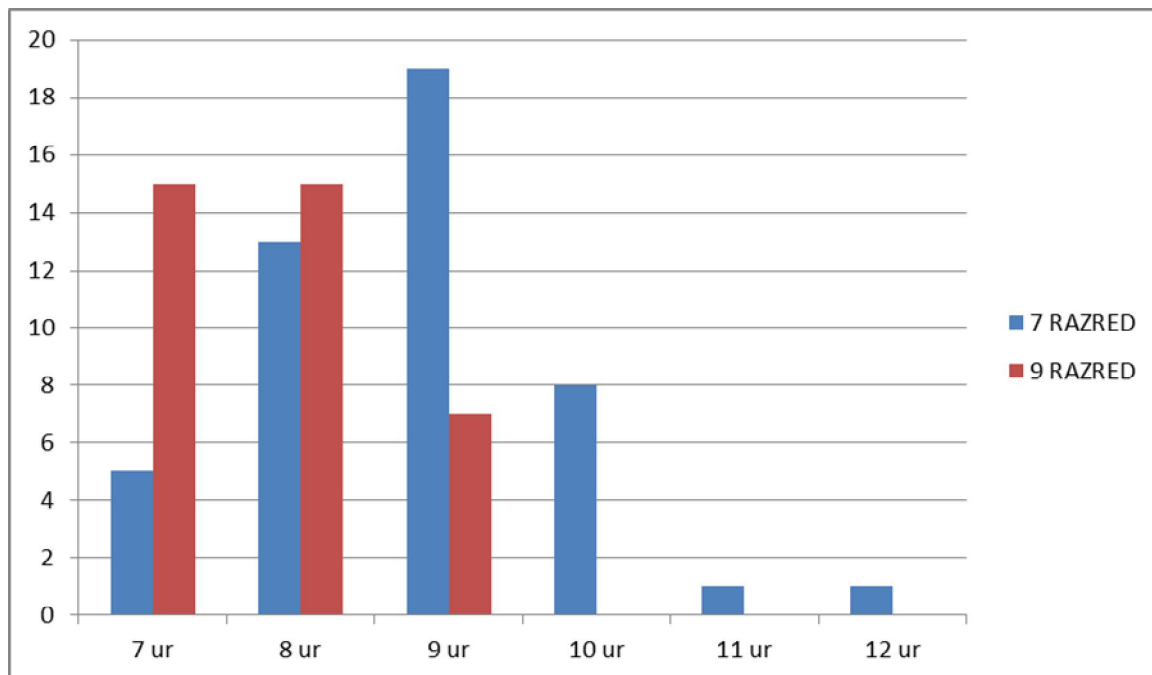
	7.r	9.r
trener	33	22
prijatelji	5	8
s starši	5	7
sam	4	0

Razpredelnica št. 3

Največ sedmošolcev je športno aktivnih pod vodstvom trenerja 33 (70%), s prijatelji 5 (11%), s starši 5 (11%) in sami 4 (8%). Tudi pri devetošolcih jih največ vadi s trenerjem 22 (59%), s prijatelji je aktivnih 8 učencev (22%), s starši 7 (19%), sam pa ni aktiven nihče.

Iz tega lahko sklepamo, da se največ otrok ukvarja z organizirano športno vadbo. Sledijo prijatelji, nato starši in najmanj otrok se z vadbo ukvarja samih.

4. Koliko ur spiš povprečno na noč?



Graf št. 4

	7.r	9.r
7 ur	5	15
8 ur	13	15
9 ur	19	7
10 ur	8	0
11 ur	1	0
12 ur	1	0

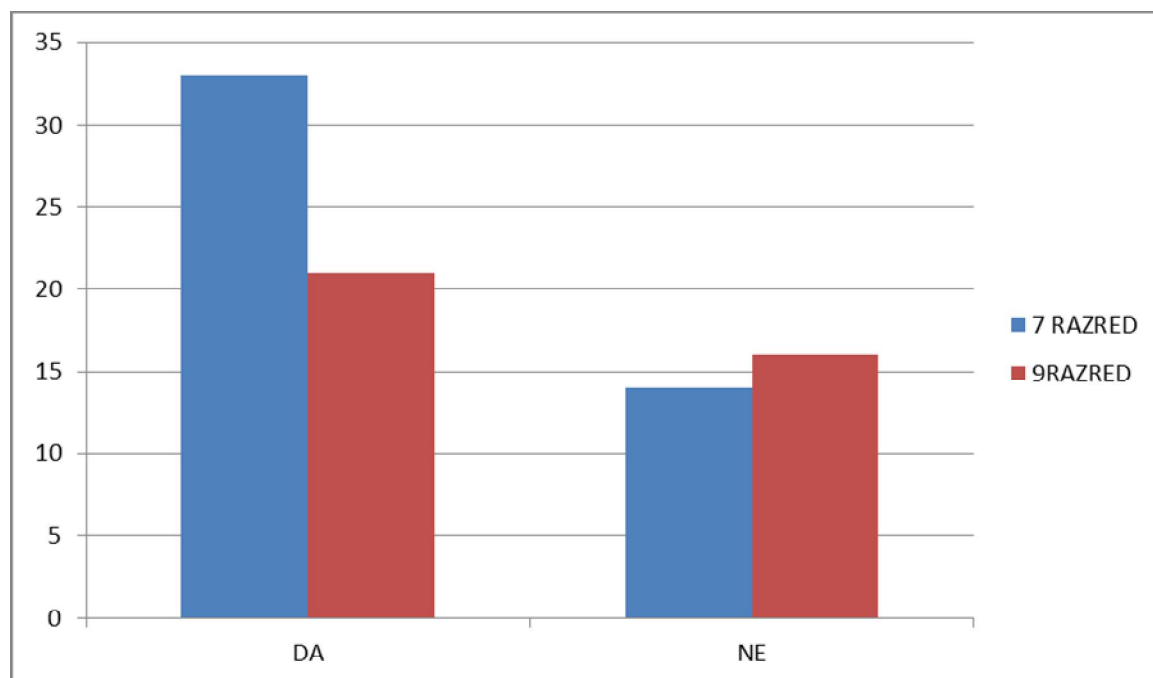
Razpredelnica št. 4

Največ sedmošolcev 19 (40%) spi 9 ur na noč, 8 ur jih spi 13 učencev (28%), 10 ur jih spi 8 (18%) učencev, 11 ur in 12 ur pa samo 1 (2%) učenec. 7 ur na noč spi 5 (10%) učencev.

Med devetošolci nihče ne spi več kot 9 ur na noč. 7 (18%) jih spi 9 ur na noč, 15 (41%) jih spi 8 ur na noč, prav tako 15 (41%) jih spi 7 ur na noč.

Šolarjem se priporoča 9 do 11 ur spanja, najstnikom pa 8 do 10. 62% sedmošolcev glede na te kriterije spi dovolj. Med devetošolci pa spi dovolj 59% učencev.

5. Ali misliš, da spiš dovolj ur?



Graf št. 5

	7.r	9.r
DA	33	21
NE	14	16

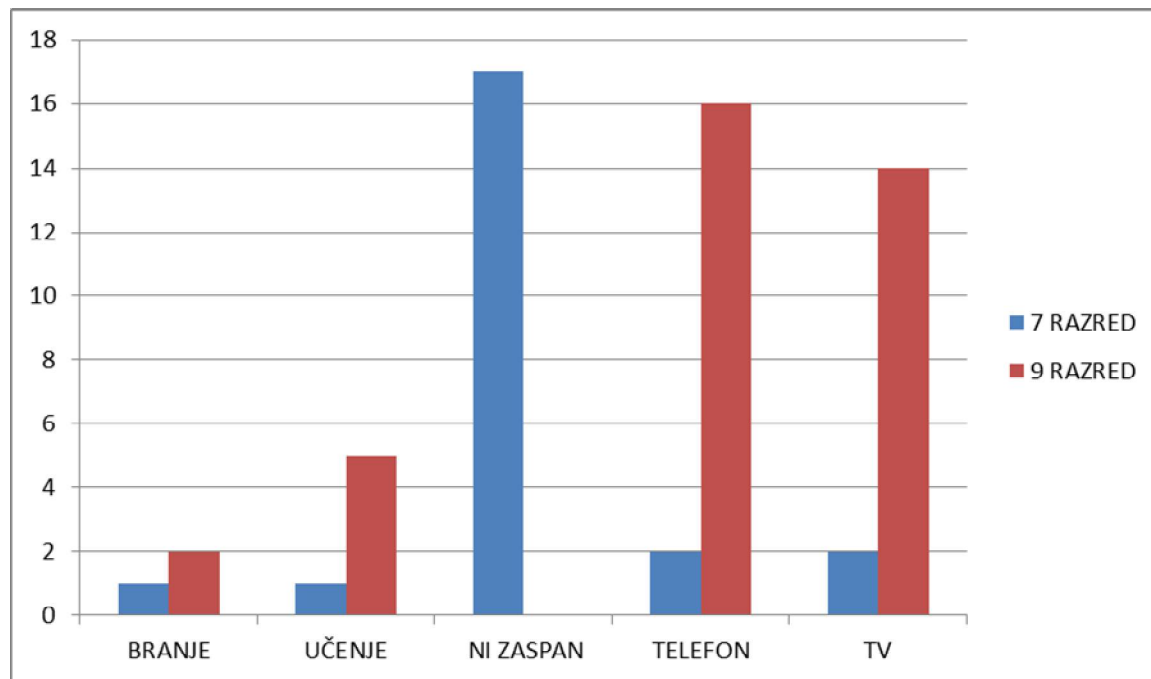
Razpredelnica št. 5

Med sedmošolci 3 (70%) učencev meni, da spijo dovolj, 14(30%) pa jih meni, da ne spijo dovolj. Med devetošolci je o zadostni količini spanca prepričanih 21(57%) učencev, o premalo spanca pa razmišlja 16(43%) učencev.

Glede na prejšnje vprašanje je možno sklepati, da se učenci zelo dobro zavedajo, kolikšna je potrebna količina spanca in da jih veliko spi premalo.

6. Če misliš, da spiš premalo ur, navedi razlog za to (npr: igranje igrice, gledanje TV, branje,...).

* Na vprašanje so odgovarjali samo učenci, ki mislijo, da spijo premalo ur.



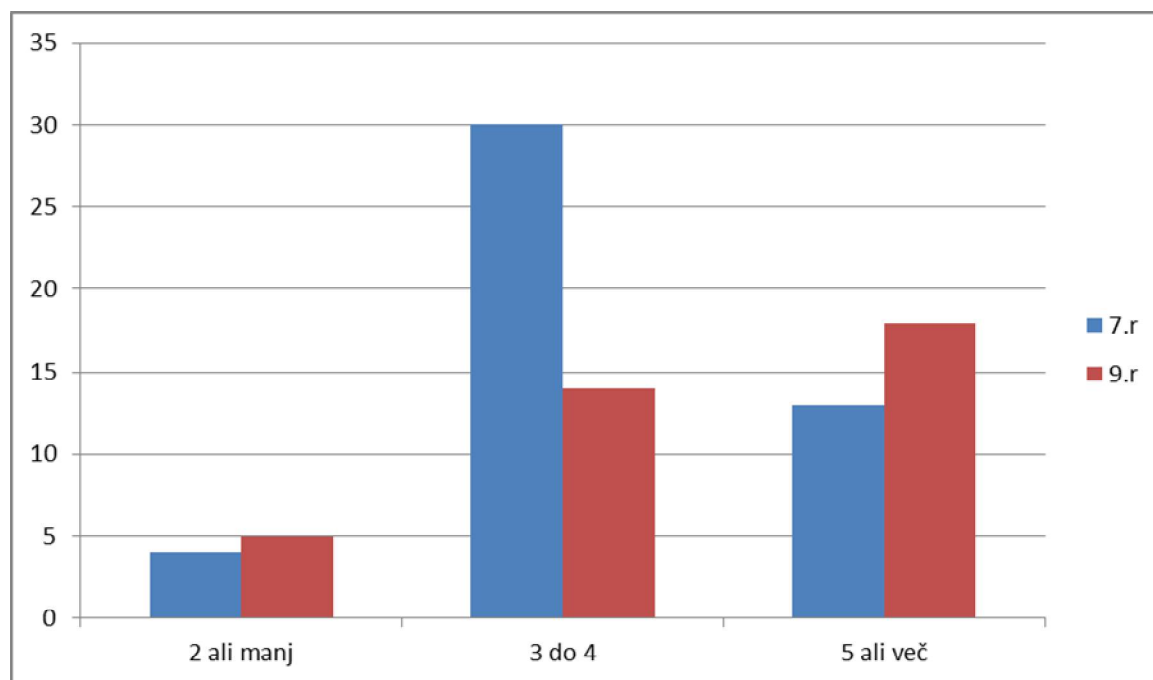
Graf št. 6

	7.r	9.r
branje	1	2
učenje	1	5
ni zaspan	17	0
telefon	2	16
TV	2	14

Razpredelnica št. 6

Največ sedmošolcev spi premalo, ker niso zaspani 17 (73%), brskajo po telefonu 2 (8,5%) gledajo TV 2 (8,5%), berejo 1 (4%), se učijo (4%). Med devetošolci se jih največ igra s telefoni 16 (43%), gleda TV 14 (37%), 5 (14%) se jih uči in 2 (6%) bereta.

7. Koliko obrokov dnevno zaužiješ?



Graf št. 7

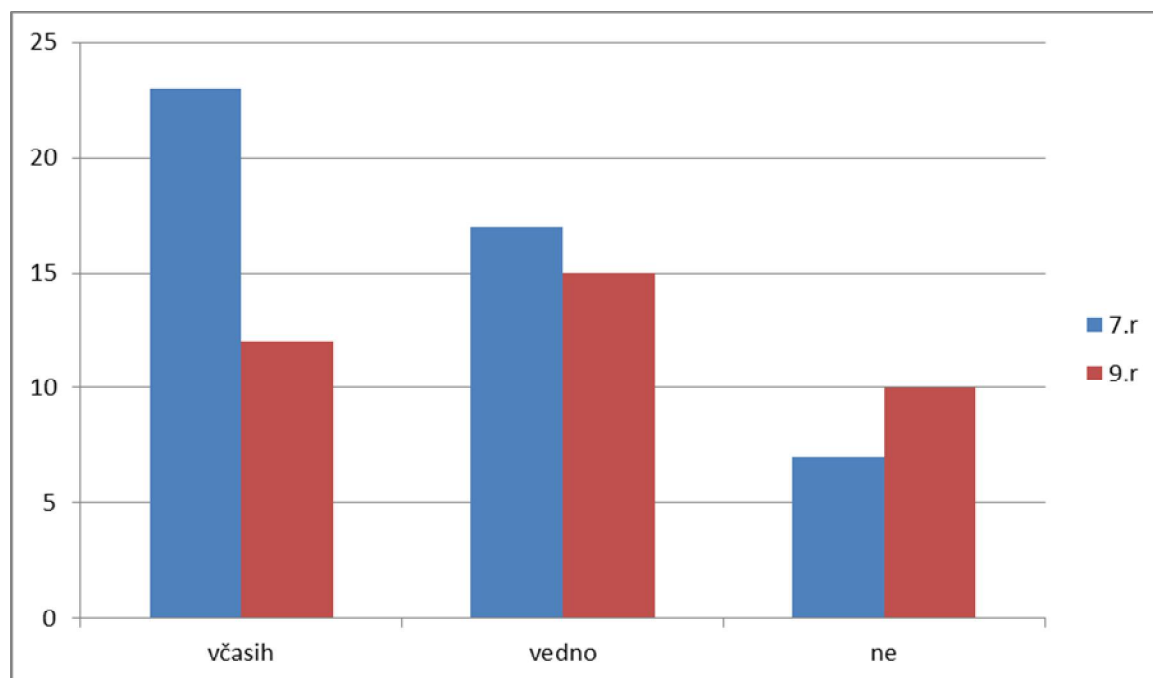
	7.r	9.r
2 ali manj	4	5
3 do 4	30	14
5 ali več	13	18

Razpredelnica št. 7

Za zdrav način prehranjevanja velja pravilo, da je potrebno zaužiti več manjših obrokov čez cel dan (5 ali več). Med sedmošolci 4 (9%) učenci pojedjo samo 2 obroka ali manj, kar je znatno premalo. 30 (64%) učencev poje 3 do 4 obroke, samo 13 (28%) učencev pa zaužije dovolj obrokov dnevno.

Med devetošolci 5 (14%) učencev zaužije občutno premalo obrokov, 14 (38%) učencev zaužije 3 do 4 obroke dnevno, 18 (48%) pa se v tem pogledu prehranjuje zdravo.

8. Ali zajtrkuješ?



Graf št. 8

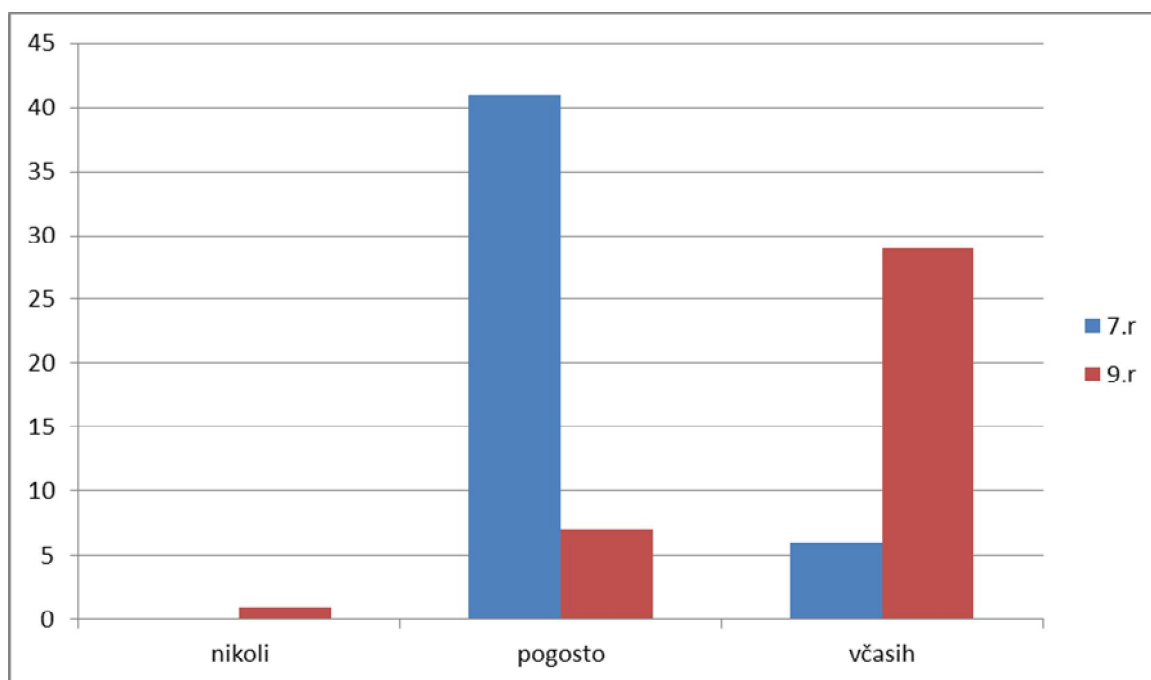
	7.r	9.r
včasih	23	12
vedno	17	15
ne	7	10

Razpredelnica št. 8

Stara modrost pravi, da naj zjutraj jemo kot kralji, opoldan kot meščani in zvečer kot berači. Zajtrk velja za najpomembnejši obrok. Med sedmošolci 23 (49%) učencev zajtrkuje občasno, 17 (36%) najpomembnejši obrok zaužije vsak dan, 7 (15%) pa jih zajtrka ne je.

Med devetošolci 12 (32%) učencev zajtrkuje občasno, 15 (41%) učencev zajtrkuje vedno, 10 (27%) učencev pa ne zajtrkuje.

9. Ali uživaš nezdravo hrano (hitro prehrano, sladkarije, slano pecivo, sladke pijače,...)?



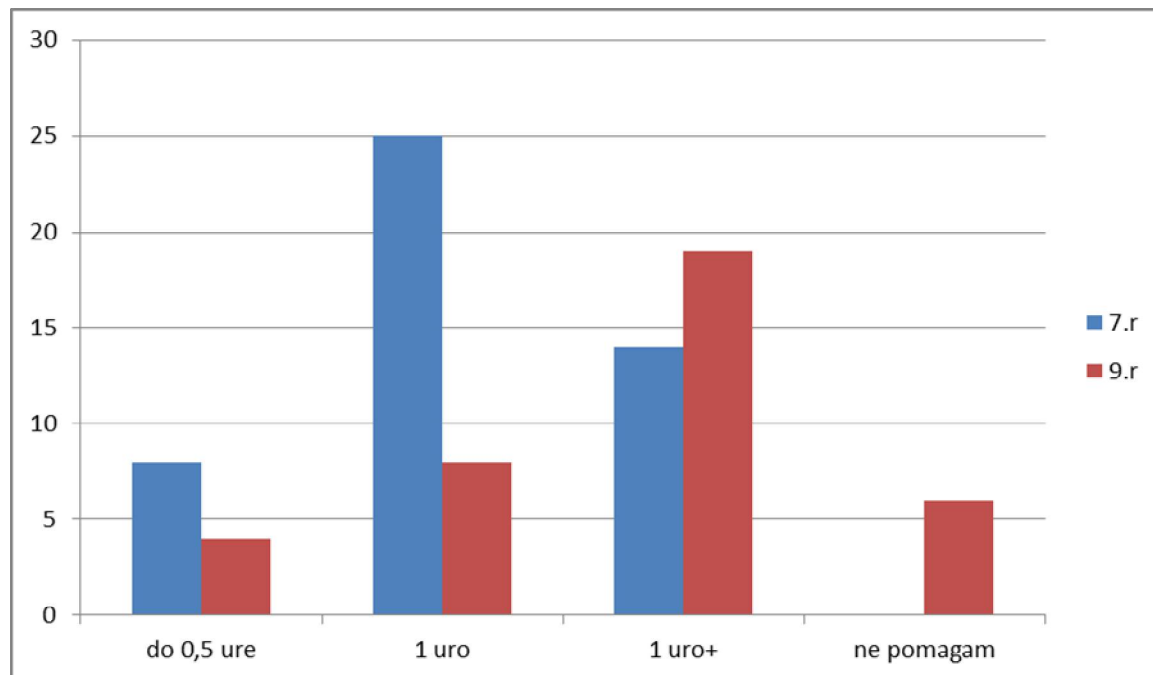
Graf št. 9

	7.r	9.r
nikoli	0	1
pogosto	41	7
včasih	6	29

Razpredelnica št. 9

Med sedmošolci ni nikogar, ki nikoli ne uživa nezdrave hrane. Pogosto jo uživa 41 (87%) učencev, včasih pa si jo privošči 6 (13%) učencev. En devetošolec nikoli ne uživa nezdrave hrane, 7 (19%) jih uživa takšno prehrano pogosto, 29 (78%) pa včasih.

10. Koliko ur dnevno pomagaš doma pri hišnih opravilih?



Graf št.10

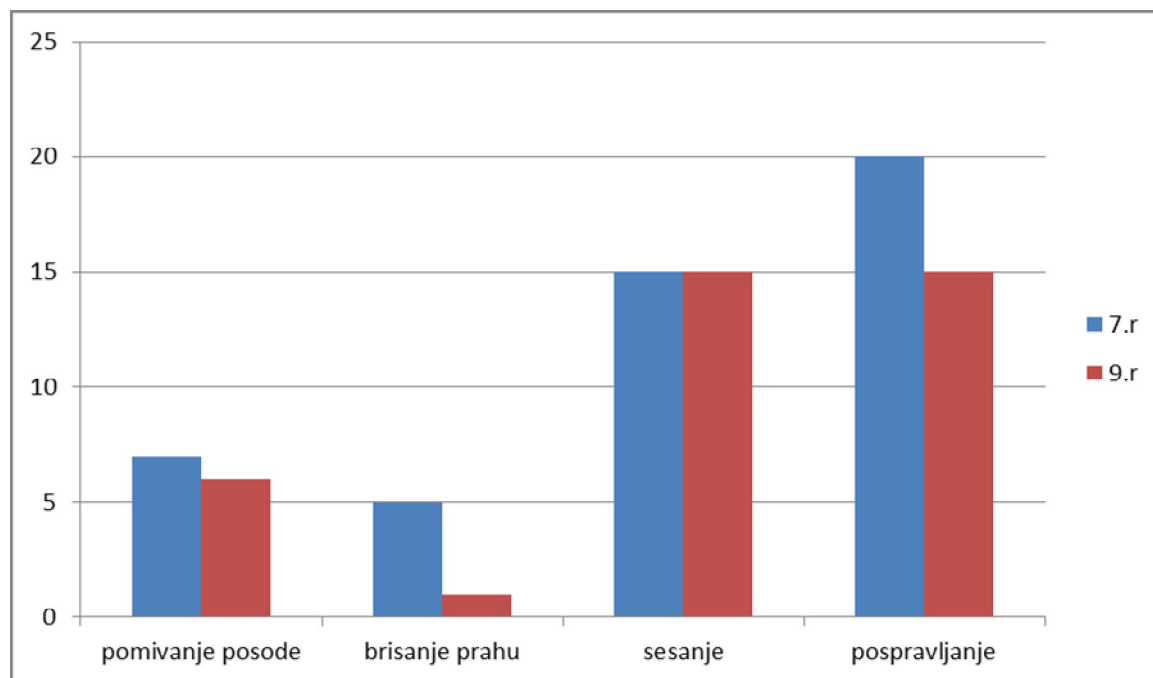
	7.r	9.r
do 0,5 ure	8	4
1 uro	25	8
1 uro +	14	19
ne pomagam	0	6

Razpredelnica št. 10

Ena ura je čas, ki ga največ sedmošolcev 25 (53%) posveti hišnim opravilom, 14 (30%) sedmošolcev doma pomaga več kot eno uro na dan, 8 (17%) pa doma pomaga do pol ure. Med anketiranci sedmih razredov ni nikogar, ki doma ne pomaga.

Med devetošolci jih kar 19 (51%) pomaga več kot eno uro na dan. 6 (16%) jih doma nič ne pomaga. Ena uro jih pomaga 8 (22%), do pol ure pa pomagajo 4 (11%) anketiranci.

11. Katera hišna opravila najpogosteje opravljaš?



Graf št. 11

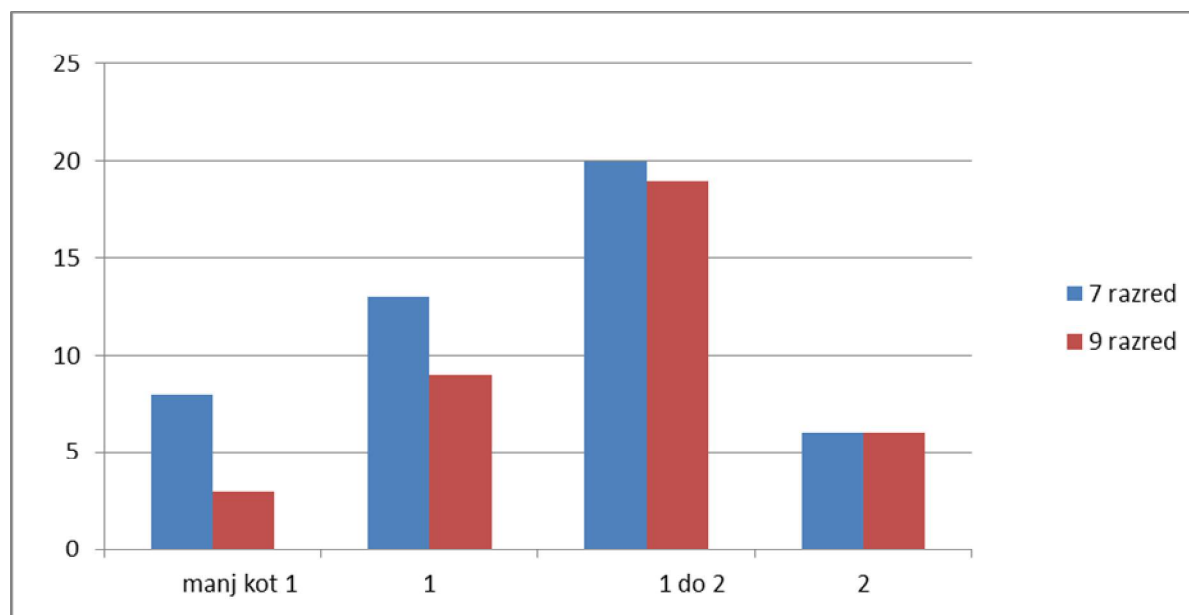
	7.r	9.r
pomivanje posode	7	6
brisanje prahu	5	1
sesanje	15	15
pospravljanje	20	15

Razpredelnica št.11

Pri hišnih opravilih se pri sedmošolcih najpogosteje pojavlja pospravljanje 20(43%) učencev, sledi sesanje 15(32%) učencev, 7(15%) učencev najpogosteje pomiva posodo, 5(10%) pa jih briše prah.

Med devetošolci sta na prvem mestu sesanje 15(40%) učencev in pospravljanje 15(40%) učencev. Sledi pomivanje posode 6(17%) učencev in nato brisanje prahu 1(3%).

12. Koliko ur dnevno porabiš za učenje?



Graf št. 12

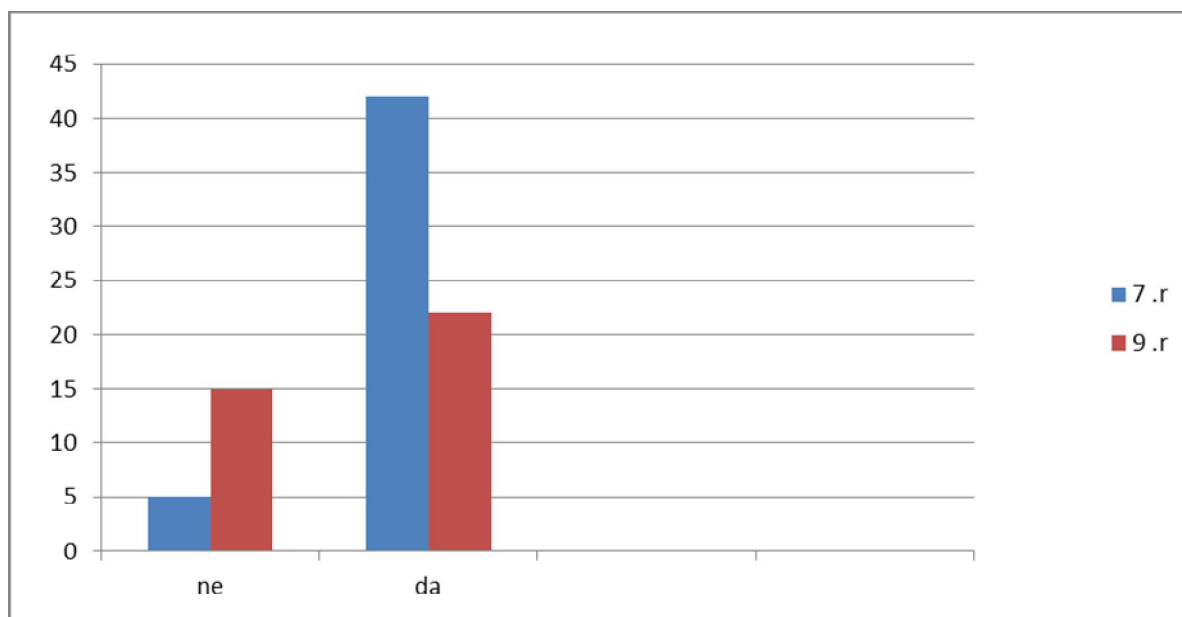
	7 .r	9.r
manj kot 1	8	3
1	13	9
1 do 2	20	19
2 ali več	6	6

Razpredelnica št. 12

20 (42%) anketirancev v sedmem razredu se dnevno uči 1-2 uri, 13(28%) učencev se uči eno uro na dan, 6(13%) to počne dve uri ali več na dan, 8(17%) anketiranih sedmošolcev pa se uči manj kot uro na dan.

Pri devetošolcih je najpogostejša količina učenja na dan prav tako 1-2 uri na dan 19(51%) učencev, sledi 1 ura na dan 9(24%) učencev, 6(16%) jih to počne dve uri ali več na dan, 3(9%) učencev pa se uči manj kot eno uro na dan.

13. Ali med učenjem gledaš TV, poslušaš radio, igraš igrice?



Graf št. 13

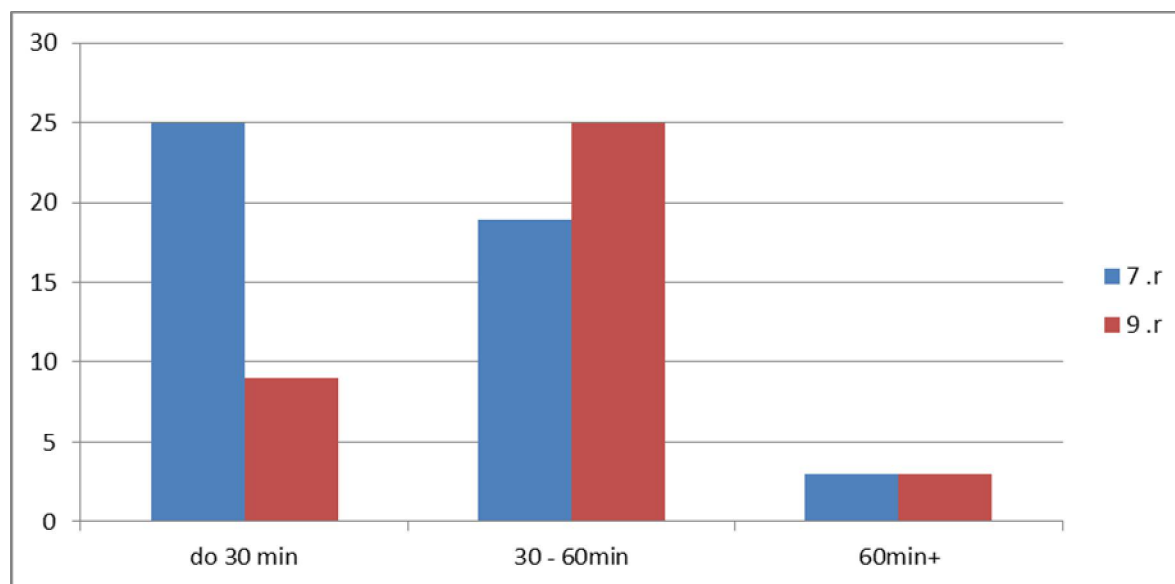
	7 .r	9 .r
ne	5	15
da	42	22

Razpredelnica št. 13

Med sedmošolci se skoncentrirano uči samo 5(11%) anketirancev, 42(89%) učencev pa se vmes zabava.

15(49%) devetošolcev se med učenjem ne sprošča z avdio- vizualnimi napravami, 22(59%) pa jih to počne.

14. Koliko minut se običajno koncentrirano učiš brez odmora?



Graf št.14

	7 .r	9 .r
do 30 min	25	9
30 - 60min	19	25
60min+	3	3

Razpredelnica št. 14

Največ 25(53%) sedmošolcev se v enem kosu uči do 30 min, 19(41%) učencev se tako uči 30-60 min, 3(6%) pa jih lahko vztraja uro in več.

Med devetošolci se največ anketirancev 25(68%) v enem kosu uči 30-60 minut, 9(24%) se jih tako uči do 30 min, 3(8%) pa se lahko tako uči 60 minut in več.

6.ZAKLJUČEK IN RAZPRAVA

Navade so na začetku pajčevine, na koncu pa vrvi.

ANGLEŠKI PREGOVOR

Angleži v tem pregovoru zelo dobro povzemajo navado in njeno moč. Veliko navad se oblikuje že v otroštvu (pajčevine) in te se s časom spletajo in postajajo vrvi. Zato je potrebno zelo paziti na to, kakšne navade razvijemo (spletamo), ker nas lahko le te držijo v varnem pristanu ali pa nas vežejo in dušijo.

Potem ko smo pregledali in sestavili vse grafe ter zapisali rezultate, smo lahko potrdili oz. zavrgli hipoteze, ki smo jih postavili na začetku našega raziskovanja.

1. Naši učenci premalo spijo.

Največ sedmošolcev 19 (40%) spi 9 ur na noč, 8 ur jih spi 13 učencev (28%), 10 ur jih spi 8 (18%) učencev, 11 ur in 12 ur pa samo 1 (2%) učenec. 7 ur na noč spi 5 (10%) učencev.

Med devetošolci nihče ne spi več kot 9 ur na noč. 7 (18%) jih spi 9 ur na noč, 15 (41%) jih spi 8 ur na noč, prav tako 15 (41%) jih spi 7 ur na noč.

Priporočeno število ur spanja za osnovnošolce je 9 do 11 ur. 40% naših sedmošolcev spi 9 ur na noč, kar pomeni, da ostalih 60% sedmošolcev spi premalo. Med devetošolci spi 9 ur na noč samo 18% učencev, 82% devetošolcev pa spi premalo.

Hipotezo št. 1 lahko potrdimo, saj 69% anketiranih učencev spi premalo. Kakšen vpliv na razvoj in delovanje organizma ima pomanjkanje spanja, smo zapisali že v uvodu. Naše mnenja je, da bi bilo potrebno učence opozarjati in ozaveščati, kaj pomeni dober spanec.

2. Naši učenci doma pomagajo manj kot eno uro na dan.

Ena ura je čas, ki ga največ sedmošolcev 25 (53%) posveti hišnim opravilom, 14 (30%) sedmošolcev doma pomaga več kot eno uro na dan, 8 (17%) pa doma pomaga do pol ure. Med anketiranci sedmih razredov ni nikogar, ki doma ne pomaga.

Med devetošolci jih kar 19 (51%) pomaga več kot eno uro na dan. 6 (16%) jih doma nič ne pomaga. Ena uro jih pomaga 8 (22%), do pol ure pa pomagajo 4 (11%) anketiranci.

Hipotezo št. 2 lahko ovržemo. 83% sedmošolcev doma pomaga vsaj eno uro. Prav tako 73% devetošolcev pomaga doma vsaj eno uro. Skupaj (sedmošolci in devetošolci) 79% učencev pomaga doma vsaj eno uro dnevno. Večina učencev živi v blokih, kjer je nekoliko manj hišnih opravil kot v hišah. Iz tega sklepamo, da so naši anketiranci precej pridni.

3. Naši učenci so športno gibalno dovolj aktivni.

Med sedmošolci je manj kot dve uri tedensko aktivnih 5 učencev (10%), 3-5 ur je aktivnih 10 učencev (22%), 5-7 ur je aktivnih 12 učencev (25%) in več kot 7 ur tedensko je aktivnih 20 učencev(43%).

Med devetošolci je manj kot dve uri tedensko aktivnih 5 učencev (11%), 3-5 ur je aktivnih 6 učencev (16%), 5-7 ur je aktivnih 12 učencev (32%) in več kot 7 ur je aktivnih 15 učencev (41%).

Glede na smernice, ki priporočajo 60 minut gibanja dnevno, lahko hipotezo št. 3 ovržemo. Med sedmošolci je 43% učencev gibalno dovolj aktivnih, med devetošolci je takih 41%. Skupaj je dovolj aktivnih samo 42% učencev, kar je premalo za ustrezen razvoj in zdravje. Zaskrbljujoč pa je podatek pri tistih učencih, ki so gibalno aktivni manj kot dve uri tedensko. Takšnih je med sedmošolci 10%, med devetošolci pa 11%. Ena od nalog učitelja za šport je tudi spodbuditi še ostalih 58% učencev, da se gibalno aktivirajo.

4. Naši učenci se učijo manj kot eno uro na dan.

20 (42%) anketirancev v sedmem razredu se dnevno uči 1-2 uri, 13 (28%) učencev se uči eno uro na dan, 6(13%) to počne dve uri ali več na dan, 8(17%) anketiranih sedmošolcev pa se uči manj kot uro na dan.

Pri devetošolcih je najpogostejša količina učenja na dan prav tako 1-2 uri na dan 19(51%) učencev, sledi 1 ura na dan 9(24%) učencev, 6(16%) jih to počne dve uri ali več na dan, 3(9%) učencev pa se uči manj kot eno uro na dan.

Hipotezo št. 4 lahko ovržemo. Med sedmošolci se manj kot eno uro uči le 17% učencev. Med devetošolci pa je takšnih le 9%. Skupaj je takšnih učencev med anketiranci 13%. V devetem razredu se čas, porabljen za učenje, poveča. Sklepamo, da je vzrok temu večja količina snovi, težja snov in priprave na NPZ.

5. Naši učenci se nezdravo prehranjujejo.

Med sedmošolci 23 (49%) učencev zajtrkuje občasno, 17 (36%) najpomembnejši obrok zaužije vsak dan, 7 (15%) pa jih zajtrka ne je.

Med devetošolci 12 (32%) učencev zajtrkuje občasno, 15 (41%) učencev zajtrkuje vedno, 10 (27%) učencev pa ne zajtrkuje

Med sedmošolci ni nikogar, ki nikoli ne uživa nezdrave hrane. Pogosto jo uživa 41 (87%) učencev, včasih pa si jo privoščijo 6 (13%) učencev. En devetošolec nikoli ne uživa nezdrave hrane, 7 (19%) jih uživa takšno prehrano pogosto, 29 (78%) pa včasih.

Med sedmošolci 4 (9%) učenci pojedjo samo 2 obroka ali manj, kar je znatno premalo. 30 (64%) učencev poje 3 do 4 obroke, samo 13 (28%) učencev pa zaužije dovolj obrokov dnevno. Med devetošolci 5 (14%) učencev zaužije občutno premalo obrokov, 14 (38%) učencev zaužije 3 do 4 obroke dnevno, 18 (48%) pa se v tem pogledu prehranjuje zdravo.

Med sedmošolci le 36% učencev zajtrkuje redno, med devetošolci pa je takih 41%. Skupaj 38% anketiranih učencev ne zajtrkuje.

Kar 87% sedmošolcev pogosto uživa nezdravo hrano, med devetošolci pa je takih 19%. Iz tega lahko sklepamo, da so devetošolci že bolj ozaveščeni glede zdravega

prehranjevanja kot sedmošolci. 57% anketiranih učencev uživa nezdravo hrano pogosto.

Smernice zdravega prehranjevanja narekujejo 5 obrokov dnevno. Med sedmošolci le 28% učencev dosega to priporočilo, med devetošolci pa je takih 48%. Tudi tukaj ugotavljamo, da so devetošolci bolj ozaveščeni glede zdravega prehranjevanja. 37% vseh anketiranih učencev zaužije dovolj obrokov dnevno.

Hipotezo št. 5 lahko potrdimo.

VIRI IN LITERATURA

1. Berčič, H.(2013). V gibanju se skriva vir zdravja. Pridobljeno dne 12.12.2015 s https://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=V_gibanju_se_skriva_vir_zdravja)
2. Pori, M., Gradišar, P.(2014). Funkcionalne vaje moči. Pridobljeno dne 10.1.2016 s <http://www.zdravjuprijaznopodjetje.si/>
3. Svetovalnicakameleon.si, Privzgajanje učnih navad. (8.11.2013). Pridobljeno dne 10.1.2016 s <http://svetovalnicakameleon.si/odrasli/privzgajanje-ucnih-navad>.
4. Družina.anaa.com, Delovne navade otrok. (27.4.2011). Pridobljeno dne 15.1.2016 s <http://druzina.anaa.com/otroci/Delovne-navade-otrok.html>.
5. Delo.si, Spalne navade slovencev. (25.01.2011). Pridobljeno dne 22.1.2016 s <http://www.delo.si/druzba/panorama/spalne-navade-slovencev.html>.
6. 24ur.com, Kakšne so pa vaše spalne navade?(14.03.2014). Pridobljeno dne 22.1.2016 s <http://www.24ur.com/zaspanci-danes-je-vas-dan.html>.
7. Bodi eko.si, Koliko spanja potrebujemo?(13.2.2015). Pridobljeno dne 22.1.2016 s <http://www.bodiekeo.si/koliko-spanja-potrebujemo>.
8. Ezdravje. com, Nespečnost.(5.5.2014). Pridobljeno dne 15.12.2015 s <http://www.ezdravje.com/dusevno-zdravje/nespecnost/?s=vse>.
9. Nutris. org, Prehranjevalne navade slovencev se ne izboljšujejo. (9.10.2011). Pridobljeno dne 15.12.2015 s <http://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/80-prehranjevalne-navade-slovencev-se-ne-izboljsujejo.html>.

10. Lifestylenatural.com, Prehranjevalne navade Slovencev so zaskrbljujoče. (6.10.2011). Pridobljeno s spleta dne 10.2.2016 s
11. <http://www.lifestylenatural.com/2934/Prehranjevalne-navade-Slovencev-so-zaskrbljujoce>).
12. Ženska.si, Prehranjevalne navade slovencev so slabe. (22.7.2012). Pridobljeno dne 10.2.2016 s www.zenska.si/zdravje/zdravo-zivljenje/prehranjevalne-navade-slovencev-so-slabe/).
13. Zdravstvena. net, Tek. Pridobljeno dne 10.2.2016 s <http://www.zdravstvena.net/zdravo-zivljenje/skrb-za-zdravje/tek>).

Priloga

Priloga št. 1: Anketni vprašalnik

Smo radovedni devetošolci: Patrik, David in Anže. Raziskujemo navade (spalne, prehranjevalne, delovne, učne in športno-gibalne) učencev IV. OŠ Celje. VPRAŠALNIK JE ANONIMEN! Hvala za odgovore!

SPOL: M Ž (obkroži)

VPRAŠALNIK:

1. Koliko ur na teden si športno aktiven? (obkroži)
 - a. Manj kot 2
 - b. 3-5
 - c. 5-7
 - d. Več kot 7

2. Ali se med aktivnostjo dobro preznojiš, imaš povečan srčni utrip in globoko dihaš?
 - a. Da
 - b. Ne

3. Kadar si športno aktiven:
 - a. Vadim pod vodstvom trenerja
 - b. Vadim s sošolci, prijatelji (na dvorišču, brez trenerja)
 - c. Treniram sam
 - d. Vadim s starši

4. Koliko ur spiš povprečno na noč?

_____ (napiši število ur).

5. Ali misliš, da spiš dovolj ur?

- a. Da
- b. Ne

6. Če misliš, da spiš premalo ur, navedi razlog zakaj (npr: igranje igrice, gledanje TV, branje,...).

7. Koliko obrokov dnevno zaužiješ?

- a. 2 ali manj
- b. 3 do 4
- c. 5 ali več

8. Ali zajtrkuješ?

- a. Včasih
- b. Vedno
- c. Ne zajtrkujem

9. Ali uživaš nezdravo hrano (hitro prehrano, sladkarije, slano pecivo, sladke pijače,...)?

- a. Nikoli
- b. Pogosto
- c. Včasih

10. Koliko ur dnevno pomagaš doma pri hišnih opravilih?

- a. Do 0,5 ure
- b. 1 uro
- c. Več kot 1 uro
- d. Ne pomagam

11.Katera hišna opravila najpogosteje opravljaš? (napiši oz. naštej)

12.Koliko ur dnevno porabiš za učenje?

- a. Manj kot 1 uro
- b. 1 uro
- c. 1-2 uri
- d. Več kot 2 uri

13.Ali med učenjem gledaš TV, poslušaš radio, igraš igrice?

- a. Da
- b. Ne, med učenjem sem zbran

14. Koliko minut se običajno koncentrirano učiš brez odmora?

- a. Do 30 min
- b. 30-60 min
- c. Več kot 60 min