

OŠ HUDINJA
Mariborska 125
3000 Celje

Koliko spijo učenci na OŠ Hudinja?

RAZISKOVALNA NALOGA



AVTORICI

Nicole Arčan, 8. b
Laura Korošec, 8. b

MENTORICA

Darja Jeran, prof. razrednega pouka

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2016

KAZALO VSEBINE

| | |
|--|----|
| POVZETEK..... | 1 |
| 1. UVOD..... | 2 |
| 1.1 Predstavitev raziskovalnega problema | 2 |
| 1.2 Hipoteze | 2 |
| 1.3 Metode dela | 3 |
| 1.3.1 Metoda dela z literaturo | 3 |
| 1.3.2 Metoda anketiranja..... | 3 |
| 1.3.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija..... | 3 |
| 2. TEORETIČNA IZHODIŠČA..... | 4 |
| 2.1 SPANJE..... | 4 |
| 2.1.1 Zgodovina spanca..... | 4 |
| 2.1.2 Kaj je spanec..... | 4 |
| 2.1.3 Spanje in sanje..... | 5 |
| 2.1.4 Koliko moramo spati | 6 |
| 2.1.5 Faktorji, ki vplivajo na budnost in spanje | 7 |
| 2.2 MOTNJE SPANJA..... | 8 |
| 2.2.1 Posledice motnje spanja..... | 9 |
| 3. TEORETIČNA IZHODIŠČA..... | 10 |
| 3.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA ANKETE..... | 10 |
| 3.1.1 Razred anketirancev | 10 |
| 3.1.2 Kdaj greš spat med tednom?..... | 11 |
| 3.1.3 Če greš kasneje spat, obrazloži zakaj?..... | 12 |
| 3.1.4 Kdaj se zbudiš čez teden?..... | 13 |
| 3.1.5 Koliko ur spiš na noč? | 14 |
| 3.1.6 Si med poukom ali čez dan zaspan/a? | 15 |
| 3.1.7 Kako premalo spanja vpliva na tvoje vedenje drug dan?..... | 16 |
| 3.1.8 Ali greš kdaj tudi med tednom popoldne spat? | 17 |
| 3.1.9 Kaj meniš, koliko ur bi morali pri vaši starosti spati? | 18 |
| 3.1.10 Ali se v tvojem delovnem dnevu zgodijo kakšni dogodki, ki vplivajo na tvoje kasnejše odhajanje k počitku? | 19 |
| 4. DISKUSIJE..... | 20 |
| 5. ZAKLJUČEK..... | 21 |
| 6. VIRI IN LITERATURA..... | 22 |
| 7. PRILOGE..... | 23 |

KAZALO TABEL

| | |
|---|----|
| Tabela 1: Število anketiranih učencev po razredih. | 10 |
| Tabela 2: Čas odhajanja k počitku anketiranih učencev. | 11 |
| Tabela 3: Dejavniki, ki vplivajo na kasnejši odhod v posteljo..... | 12 |
| Tabela 4: Ob kateri uri se anketiranci zbudijo..... | 13 |
| Tabela 5: Koliko ur na noč spijo anketiranci..... | 14 |
| Tabela 6: Zaspanost anketirancev čez dan..... | 15 |
| Tabela 7: Kako premalo spanja vpliva na anketirance. | 16 |
| Tabela 8: Ali grede anketiranci tudi med tednom popoldne spat. | 17 |
| Tabela 9: Mnenje anketirancev, koliko bi morali pri njihovi starosti spati. | 18 |
| Tabela 10: Ali se pri anketiranih čez dan zgodijo kakšni dogodki, ki vplivajo na kasnejši odhod v posteljo..... | 19 |

KAZALO GRAFOV

| | |
|---|----|
| Graf 1: Odstotek anketiranih učencev po razredih. | 10 |
| Graf 2: Čas odhajanja k počitku anketiranih učencih v odstotkih..... | 11 |
| Graf 3: Odstotek anketiranih, zaradi katerih dejavnikov hodijo učenci kasneje spat..... | 12 |
| Graf 4: Ob kateri uri vstajajo anketiranci (v odstotkih)..... | 13 |
| Graf 5: Odstotek učencev, koliko ur na noč spijo..... | 14 |
| Graf 6: Zaspanost anketirancev čez dan v odstotkih. | 15 |
| Graf 7: Ali grede anketiranci tudi med tednom popoldne spat (v odstotkih)..... | 17 |
| Graf 8: Mnenje anketiranih učencev, koliko bi morali po njihovem mnenju spati (v odstotkih). | 18 |
| Graf 9: Dogodki, ki vplivajo na kasnejši odhod k počitku (v odstotkih). | 19 |

POVZETEK

Motnje spanja in premalo spanca so težave, ki pestijo veliko ljudi. V najini raziskovalni nalogi sva raziskovali, če naši učenci dovolj spijo, ali se naslednji dan počutijo dobro in koliko menijo, da bi morali spati na noč. V prvem delu sva opisali spanje nasploh. Predstavili sva motnje spanja, nasvete, kako izboljšati spanje in se pozanimali o tem, kako se čim bolj kvalitetno naspiti, kaj vse vpliva na spanje in kakšne so posledice slabega oziroma dobrega spanja. Izvedla sva anonimno anketo med izbranimi razredi na OŠ Hudinja. Ugotovili sva, da učenci na OŠ Hudinja nimajo težav s količino spanja. Spraševali sva tudi o tem, koliko časa anketiranci spijo, kaj počnejo tik pred spanjem, kdaj se odpravljajo spat in kakšno je njihovo počutje čez dan. Upava, da sva z najino nalogo učence spodbudili k zavedanju pomembnosti spanca.

1. UVOD

Večina ljudi v našem okolju gre v posteljo približno ob istem času, kar velja tudi za vstajanje. Ob koncu tedna, ob praznikih in v času dela prostih dni prihaja do odstopanj. Zdrav človek ima svoj štiriindvajseturni ritem budnosti in spanja, ki je sorazmerno stalen. Potrebe ljudi po spanju so različne. Čas spanja in vstajanja si le redko izbiramo sami, ker je ta ritem odvisen od načina življenja, družine, družbe in opravil (delovni čas, šola).

Obstaja veliko razlogov, zakaj praviloma spimo v nočnih urah. Stoletja dolgo se je človek z mrakom umaknil v svoje bivališče, ker je bila njegova dejavnost v temi omejena in nevarnost prevelika. Ure po sončnem zahodu so bile namenjene delu v hiši, posvečanju družini in pripravi na počitek. Z uvajanjem umetne svetlobe, ki ni osvetljevala le bivalnih prostorov, ampak cela mesta, je bila omogočena aktivnost tudi zvečer in še dolgo v noč.

Mnogi problemi modernega človeka izvirajo iz motenj ritma spanja in budnosti. Človek potrebuje reden počitek in spanje, da lahko normalno deluje v budnem okolju.

Ker sva sami ugotovili, da premalo spanja vpliva na najino delovanje drug dan, sva se odločili za to temo pri raziskovalni nalogi. Posebno pozornost sva namenili spanju pri učencih na naši šoli.

1.1 Predstavitev raziskovalnega problema

1.2 Hipoteze

Ob pričetku raziskovanja se nama je porajalo veliko vprašanj v zvezi z našo temo. Kmalu sva ugotovili, da bi raziskovanje vseh zahtevalo od naju preveč časa, zato sva se omejili le na nekaj hipotez, ki sva jih spremljali čez nalogo.

Hipoteze so:

H₁ = Večina naših osnovnošolcev ne spi dovolj.

H₂ = Učenci gredo pozno spat zaradi prevelikih šolskih obveznosti.

H₃ = Premalo spanja se pozna na nezbranost in zaspanost drugi dan.

H₄ = Učenci 5. in 6. razredov gredo prej spat kot učenci 8. in 9. razredov.

H₅ = Večina anketiranih učencev popoldne še spi.

1.3 Metode dela

1.3.1 Metoda dela z literaturo

Za teoretični del najine raziskovalne naloge sva najprej poiskali v knjižnici ustrezno literaturo o najini temi. Pomagali sva si s knjigami o spanju, sanjarjenju in ostalih temah, povezanih s spanjem. Nekaj podatkov pa sva pridobili tudi z internetom.

1.3.2 Metoda anketiranja

Z metodo anketiranja sva pridobili podatke za praktičen del najine raziskovalne naloge. Sestavili sva anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz devetih vprašanj. Objektivnost podatkov sva zagotovili z natančnimi navodili in načinom reševanja. Anketni vprašalnik je bil anonimen. Z njim sva anketirali 178 učencev 5., 6., 8. in 9. razreda Osnovne šole Hudinja.

1.3.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija

Izpolnjene anketne vprašalnike sva pregledali in analizirali odgovore. Ankete sva razvrstili glede na razred. Pridobljene podatke sva razvrstili v preglednice, s pomočjo katerih sva oblikovali grafe za najino raziskavo. Zbrane podatke sva interpretirali in podali splošne ugotovitve, s katerimi sva predpostavljene hipoteze potrdili ali ovrgli.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 SPANJE

Približno tretjino življenja prespimo. To je več časa, kot ga preživimo v družbi prijateljev. Navadili smo se, da spanec jemljemo kot nekaj samoumevnega. Na svet pridemo s čudovitim darilom – spanje je za nas nekaj povsem nenapornega. Kadar dojenčki želijo zaspiti, samo zaprejo oči. Toda ko vstopimo v obdobje odraslosti, smo svoje spalne navade že prilagodili navadam, ki vladajo v naši družbi. To priučeno vedenje izpodrine prirojeno sposobnost, da preprosto zaspimo, ko smo utrujeni. (Idzikowski, 2002)

2.1.1 Zgodovina spanca

Vsa živa bitja spijo. Pri nekaterih med njimi, na primer pri ljudeh, žuželkah, rastlinah, bakterijah in številnih živalih, se v kratkih časovnih ciklih izmenjujeta počitek in delovanje, medtem ko pri nekaterih drugih bitjih opazimo, da imajo eno samo daljše obdobje nedejavnosti. Čeprav je spanec tako vsesplošen pojav in čeprav je že nekdanj buril človeško domišljijo, smo danes na začetku bolj poglobljenih raziskav tega procesa.

Ko so stari Grki govorili o Hipnosu, so imeli v mislih skrivnostnega boga spanja, za katerega so govorili, da živi v temni jami ter da je brat Smrti in sin Noči.

Sledilo je še nekaj precej nestvarnih teorij, dokler ni leta 1929 nemški psihiater Hans Berger izumil napravo EEG ali elektroencefalografa. Berger je trdil, da ta čudovita naprava lahko meri različna stanja budnosti, s tem ko na posameznikovo lobanjo pritrdimo elektrode in tako spremljamo električne tokove v njegovih možganih. (Idzikowski, 2002)

2.1.2 Kaj je spanec

Spanec je veliko več kot le počitek. Vsi spimo, zato prav vsi iz lastnih izkušenj vemo, da dolžina, globina in intenzivnost spanca ter s tem njegova sposobnost, da nas prenovi, močno nihajo. Spanec lahko začnemo opisovat tako, da si pomagamo s svojo sposobnostjo opazovanja. Opazujte koga, ki spi. Najverjetneje negibno leži v mirnem prostoru in na udobnem mestu. Dihanje je umirjeno in enakomerno. Od časa do časa morda trzne in se obrne. Če opazimo, da pod zaprtimi vekami premika oči, vemo, da sanja. (Idzikowski, 2002)

2.1.3 Spanje in sanje

Spanec se je ljudem vedno zdel kot nekaj krepčilnega in mogoče ga zato v znanstvenih raziskavah skorajda niso obravnavali. Drugače pa je z našim sanjskim svetom. Že v starih časih so na veliko razglabljali o sanjah, zakaj sanjamo in kaj nam želijo sanje »povedati«. Vsako razlaganje sanj se končno vrti okrog tega, ali so sanje odslikave naših skritih želja, upov ali strahov. Razburljivo in novo je bilo, da spanje ni enolično pasivno ležanje, temveč kar zapleteno dviganje in spuščanje najrazličnejših možganskih reakcij. Odkar je mogoče to dogajanje v možganih zabeležiti s pomočjo elektroencefalograma (EEG), govorimo o »arhitekturi spanja«. Fazo REM so odkrili, ko so v spanju opazili intenzivno premikanje oči.

Od budnosti do sanj

Budnost

I.stadij spanja: polsen, dremanje, kratki sanjam podobni vtisi

II.stadij spanja: pravo spanje

III.+IV.stadij spanja: burno premikanje oči (Maier, 2006)

Prva stopnja spanca je najlažja in je še najbolj podobna izpisku EEG možganske aktivnosti, ko smo budni. Prvič nastopi, ko se zaziblujemo v spanec, mišice se nam sprostijo, bitja srca pa upočasni. Ponoči se večkrat vrnemo na prvo stopnjo, nazaj iz globljih stopenj spanca, za vedno daljša obdobja.

Druga stopnja pomeni začetek globljega spanja, začenja pa se kmalu potem, ko zaspimo in se hitro spuščamo v resnično globok spanec četrte stopnje. Hoja in govorjenje v spanju so pogosto povezani s to stopnjo. Potem pa jasni zapis EEG možganske električne aktivnosti druge stopnje preide v naslednjo.

Tretja stopnja – za spanec te stopnje so značilni močnejši električni impulzi iz možganov. Zdaj je treba že precej truda, da se prebudimo, dihamo počasi in pravilno, bitje srca je upočasnjeno, telesna temperatura pa nižana.

Četrta stopnja je najglobji spanec, za katerega so značilni veliki, počasni valovi na EEG. Precej časa prebijemo v tej stopnji v prvem nočnem ciklu spanja, preden se vrnemo na prvo

stopnjo; v tem in v naslednjih ciklih to stopnjo spremljajo hitri očesni gibi in pogosto jasne in žive sanje. (Parker, 1991)

2.1.4 Koliko moramo spati

Potreba po spanju – potreba, da se »izključimo« iz normalne dejavnosti za celo tretjino dneva – je brez dvoma zelo močna. (Parker, 1991)

Tako kot naše telo potrebuje hrano, vodo in kisik, ne more preživeti niti brez spanca. Ameriška Nacionalna fundacija za spanje se je pred dvema letoma še enkrat lotila velike študije, ki bi razkrila, koliko ur moramo ljudje na noč preživeti z zatisnjenimi očmi. To so njihova nova priporočila.

0–3 meseci: 14 do 17 ur na dan (namesto prejšnjih 12 do 18)

4–11 mesecev: 12 do 15 ur (namesto 14 do 15)

1–2 leti: 11 do 14 ur (namesto 12 do 14)

3–5 let: 10 do 13 ur (namesto 11 do 13)

6–13 let: 9 do 11 ur (namesto 10 do 11)

14–17 let: 8 do 10 ur (namesto 8,5 do 9,5)

18–25 let: 7 do 9 ur (To je nova starostna kategorija.)

26–64 let: 7 do 9 ur (V tej starostni kategoriji se priporočilo ni spremenilo.)

Več kot 65 let: 7 do 8 ur (Tudi to je nova starostna kategorija.)

(Povzeto po <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/novo-odkritje-o-tem-koliko-moramo-spati.html>).

Osem zlatih pravil za boljše spanje

1. Hodite spat vsak dan ob isti uri!
2. Pojdite v posteljo samo z namenom spati in samo takrat, ko ste primerno utrujeni.
3. Če po 25 minutah še vedno niste zaspali, se ne trudite več s tem. Raje vstanite in se posvetite kakšni mirni telesni ali umski dejavnosti. Primerno je urejanje knjig ali albuma s fotografijami, branje ali podobno.

4. Pazite, da ima spalnica samo en namen, namreč da bi tam spali. Dejavnosti, kot so uživanje hrane in pijače, kajenje, poslušanje radia ali gledanje televizije, nimajo v spalnici kaj iskati.
5. Če po ponovni vrnitvi v posteljo še vedno ne moremo zaspati, poskušajte znova in spet začnite pri 3. točki.
6. Smiselno je vstajati vedno ob isti uri. Vstanite takoj po zvonjenju budilke in ne »poležite še malo«, tudi če bi zaradi utrujenosti radi še malo potegnili spanec.
7. Pomnite: dobro spanje se začne z vstajanjem.
8. Izogibajte se počitkom čez dan. Škodljivo je tudi sedeče dremanje pred televizorjem, preden greste k počitku.

Vsa pravila in vodila ne veljajo, če določene dejavnosti pred spanjem po vaših izkušnjah prispevajo k dobremu spanju. Kdor je na primer vajen brati v postelji pred spanjem, naj to navado seveda ohrani. Tudi če poslušanje radia ali gledanje televizije vodi do boljšega spanja, teh navad ni treba spreminjati. (Maier, 2006)

2.1.5 Faktorji, ki vplivajo na budnost in spanje

Na budnost in spanje posameznika vpliva veliko faktorjev. Ti so: biološki, duševni, socialno-kulturni in faktorji okolja.

Biološki faktorji

Potreba po spanju se starostjo manjša, otrok potrebuje več spanja kot starostnik. Obilni obroki, kava in alkohol pozno zvečer vplivajo na mnoge ljudi neugodno. Drugi pa ne morejo spati, če so lačni. Človek, ki je buden, je aktiven, zaspanost ga dela neaktivnega. Tudi prevelika aktivnost pred spanjem lahko povzroči motnje spanja. Notranja ura uravnava ritem budnosti in spanja. Neprilagojeno življenje, spremenjene navade, stresi itd. lahko povzročijo tudi težave s spanjem.

Duševni faktorji

Sproščenost in dobro razpoloženje vplivata na spanje pozitivno, razburjenje in pesimizem pa negativno. Jeza, skrb ali težke razprave niso primerne za čas pred spanjem.

Socialno-kulturni faktorji

Na spanje negativno vplivajo: spori med partnerji in v družini, težave na delovnem mestu, prevelika obremenitev, previsoke zahteve, konfliktna situacija med sodelavci, finančni problemi in nepreskrbljenost, socialne pomanjkljivosti, kot so razdrti domovi, brezposelnost ...

Faktorji okolja

Nenavadno ali neprimerno spalno okolje, ekstremne zunanje ali notranje temperature, albo prezračena ali pregreta spalnica (idealna temperatura je 16 do 18°C), prevlažno ali presuho ozračje (primerna je 70 % vlažnost) slabo vplivajo na spanje. Promet (avtomobilski in zračni), startanje motornih vozil, glasni sosedje (glasba, tv, prepiri) so obremenjujoči faktorji v spalnih naseljih. Na mnoge ljudi vplivajo vremenski tokovi. Najpogosteje vplivajo na kvaliteto spanja spremembe zračnega tlaka in polna luna. (Pernat, 2003)

2.2 MOTNJE SPANJA

Zdravnik diagnosticira »motnjo spanja«, ko ugotovi:

- da ima oseba pogoste ali stalne težave s spanjem,
- da ima trenutno težave s tem, da bi zaspala ali spala vso noč,
- da se prezgodaj zbuja,
- da se zaradi težav s tem, da bi zaspala ali spala vso noč, pojavijo drugi problemi ali je to ta osebo zelo moteče,
- da ima težave s tem, da bi zaspala ali spala vso noč, že vsaj 4 tedne, ali se zbuja prezgodaj in je zato že poiskala zdravniško pomoč, jemala zdravila za zdravljenje ali je ugotovila, da je življenje močno ovirano, motnja spanja pa ni posledica telesnega obolenja,
- da sama opazi motnje spanje, ne da bi jemala uspavalne tablete,
- da je nezadovoljna s spanjem,
- da jemlje zdravila proti motnjam spanja,
- da jemlje zdravila zaradi strahu pred motnjami spanja.

2.2.1 Posledice motnje spanja

Nespečnost je bolezen, ki načne vsak telesni sistem in moti vsako funkcijo. V času teme, tišine in samote noči se vsi vzroki protislovne bolezn, strahu in uničevalnih občutkov z dvojno energijo naslonijo in preganjajo oslabiljenega duha.« Nespečnost povzroča kopico težav po eni strani zaradi samega pomanjkanja spanja, po drugi strani zaradi posledic jemanja uspavalnih tablet, lahko pa se oboje tudi usodno dopolnjuje:

- utrujenost podnevi,
- zmanjšana delovna sposobnost,
- odsotnost z delovnega mesta,
- nezgode na delovnem mestu,
- več prometnih nesreč, več padcev in zlomov stegneničnega vratu. (Maier, 2006)

3. TEORETIČNA IZHODIŠČA

3.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA ANKETE

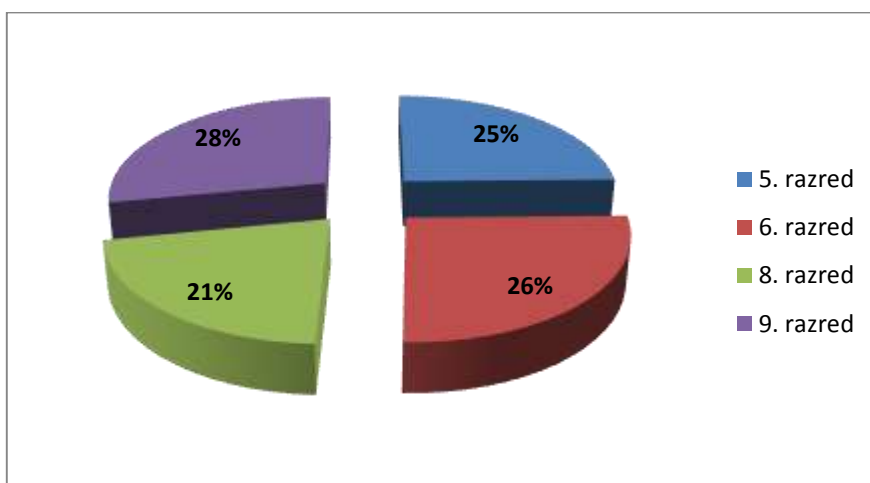
Anketirali sva 178 učencev Osnovne šole Hudinja, in sicer 44 učencev 5. razreda, 46 učencev 6. razreda, 38 učencev 8. razreda in 50 učencev 9. razreda.

3.1.1 Razred anketirancev

Tabela 1: Število anketiranih učencev po razredih.

| RAZRED | ŠTEVILO ANKETIRANIH UČENCEV IN UČENK |
|---------------|--------------------------------------|
| 5. razred | 44 |
| 6. razred | 46 |
| 8. razred | 38 |
| 9. razred | 50 |
| Skupaj | 178 |

Graf 1: Odstotek anketiranih učencev po razredih.



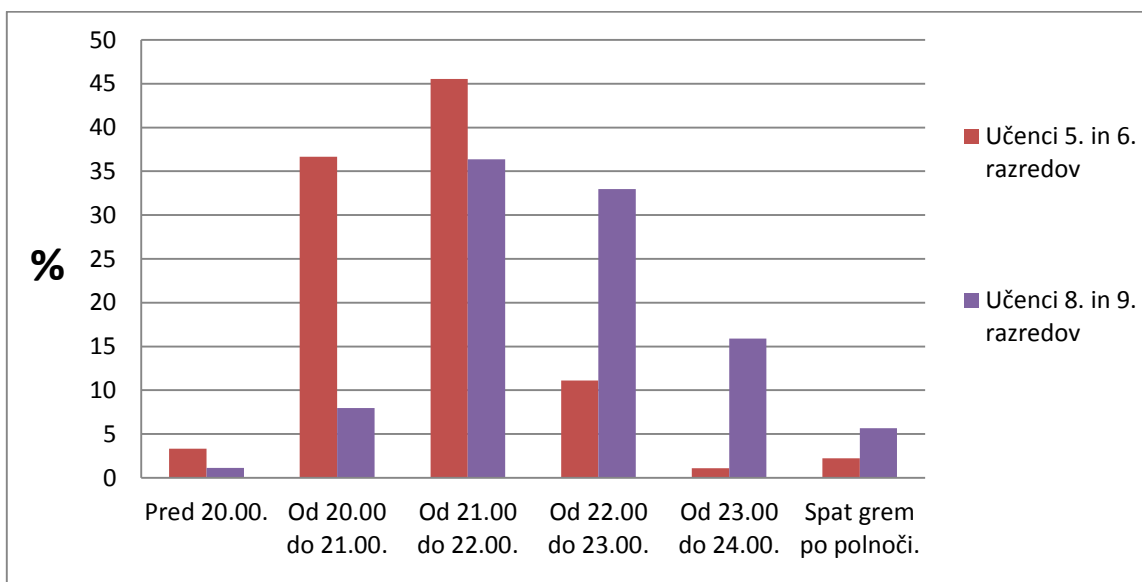
V raziskovalni del najine naloge sva vključili učence 5., 6., 8. in 9. razreda. V anketi je sodelovalo 178 učencev.

3.1.2 Kdaj greš spat med tednom?

Tabela 2: Čas odhajanja k počitku anketiranih učencev.

| | UČENCI 5. IN 6. RAZREDOV | UČENCI 5. IN 6. RAZREDOV (%) | UČENCI 8. IN 9. RAZREDOV | UČENCI 8. IN 9. RAZREDOV (%) |
|-----------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Pred 20.00. | 3 | 3,33 | 1 | 1,14 |
| Od 20.00 do 21.00. | 33 | 36,67 | 7 | 7,95 |
| Od 21.00 do 22.00. | 41 | 45,56 | 32 | 36,36 |
| Od 22.00 do 23.00. | 10 | 11,11 | 29 | 32,95 |
| Od 23.00 do 24.00. | 1 | 1,11 | 14 | 15,91 |
| Spat grem po polnoči. | 2 | 2,22 | 5 | 5,68 |
| Skupaj | 90 | 100 | 88 | 100 |

Graf 2: Čas odhajanja k počitku anketiranih učencih v odstotkih.



Največ anketirancev gre spat od 21.00 do 22.00 ure. Veliko učencev 5. in 6. razredov (36,67 %) gre v posteljo v času od 20.00 do 21.00 ure, kar je v primerjavi s starejšimi učenci (7,95 %) velika razlika. Starejši učenci (8. in 9. razred – 32,95 %) pa prevladujejo v primerjavi z mlajšimi učenci (11,11 %), da gredo spat v času od 22.00 do 23.00 ure. Samo 2,22 % mlajših anketiranih in 5,68 % starejših anketiranih gre spat po polnoči.

3.1.3 Če greš kasneje spat, obrazloži zakaj?

Tabela 3: Dejavniki, ki vplivajo na kasnejši odhod v posteljo.

| | Učenci 5. in 6. razredov | Učenci 5. in 6. razredov (%) | Učenci 8. in 9. razredov | Učenci 8. in 9. razredov (%) |
|------------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Učenje | 25 | 24,27 | 22 | 17,60 |
| Treningi | 13 | 12,62 | 12 | 9,60 |
| Gledanje televizije | 28 | 27,18 | 34 | 27,20 |
| Posedanje pred računalnikom | 4 | 3,88 | 9 | 7,20 |
| Mobilni telefon | 10 | 9,71 | 35 | 28,00 |
| Branje | 16 | 15,53 | 6 | 4,80 |
| Drugo | 7 | 6,80 | 7 | 5,60 |
| Skupaj | 103 | 100,00 | 125 | 100,00 |

Graf 3: Odstotek anketiranih, zaradi katerih dejavnikov hodijo učenci kasneje spat.

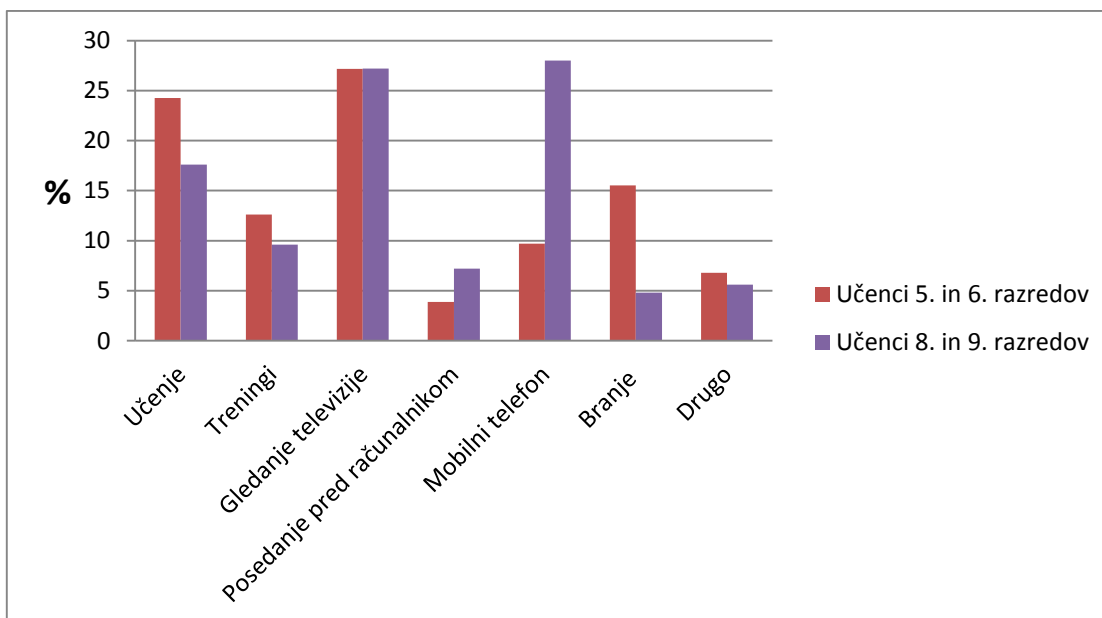


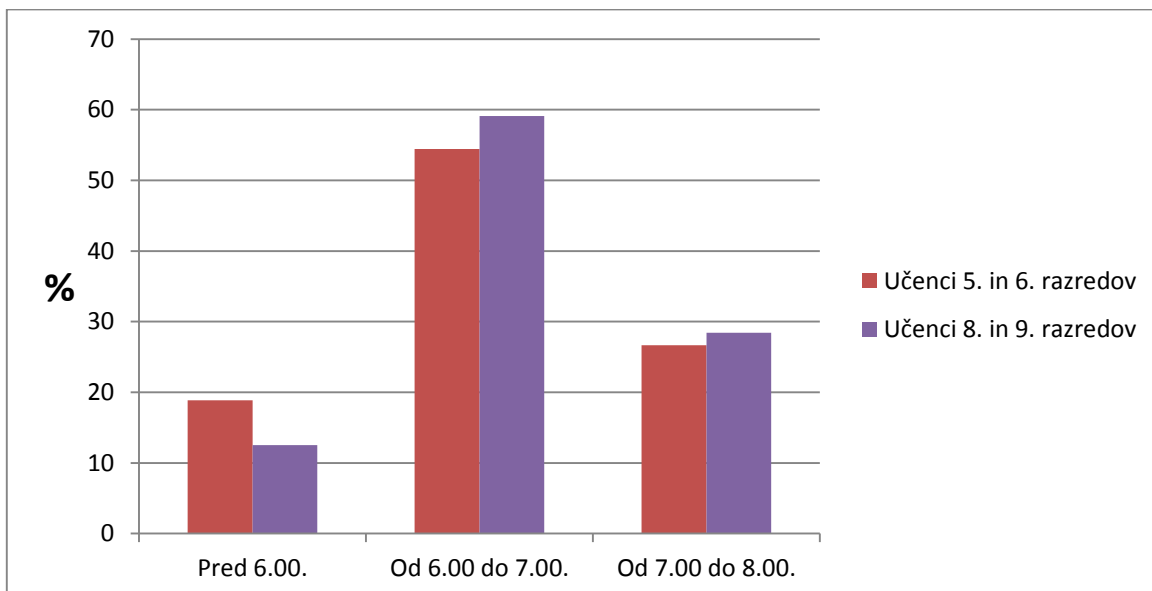
Tabela 3 in graf 3 nam prikazujeta najpogostejše odgovore anketiranih učencev, kaj so odgovarjali na vprašanje, zakaj gredo kasneje spat. Učenci so največkrat zapisali gledanje televizije, mobilni telefon in učenje. Pri gledanju televizije so si bili mlajši učenci in starejši številčno enotni. Učenci 8. in 9. razredov pa so v večji meri odgovorili mobilni telefon v primerjavi z mlajšimi.

3.1.4 Kdaj se zbudiš čez teden?

Tabela 4: Ob kateri uri se anketiranci zbudijo.

| | Učenci 5. in 6. razredov | Učenci 5. in 6. razredov (%) | Učenci 8. in 9. razredov | Učenci 8. in 9. razredov (%) |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Pred 6.00. | 17 | 18,89 | 11 | 12,50 |
| Od 6.00 do 7.00. | 49 | 54,44 | 52 | 59,09 |
| Od 7.00 do 8.00. | 24 | 26,67 | 25 | 28,41 |
| Skupaj | 90 | 100 | 88 | 100 |

Graf 4: Ob kateri uri vstajajo anketiranci (v odstotkih).



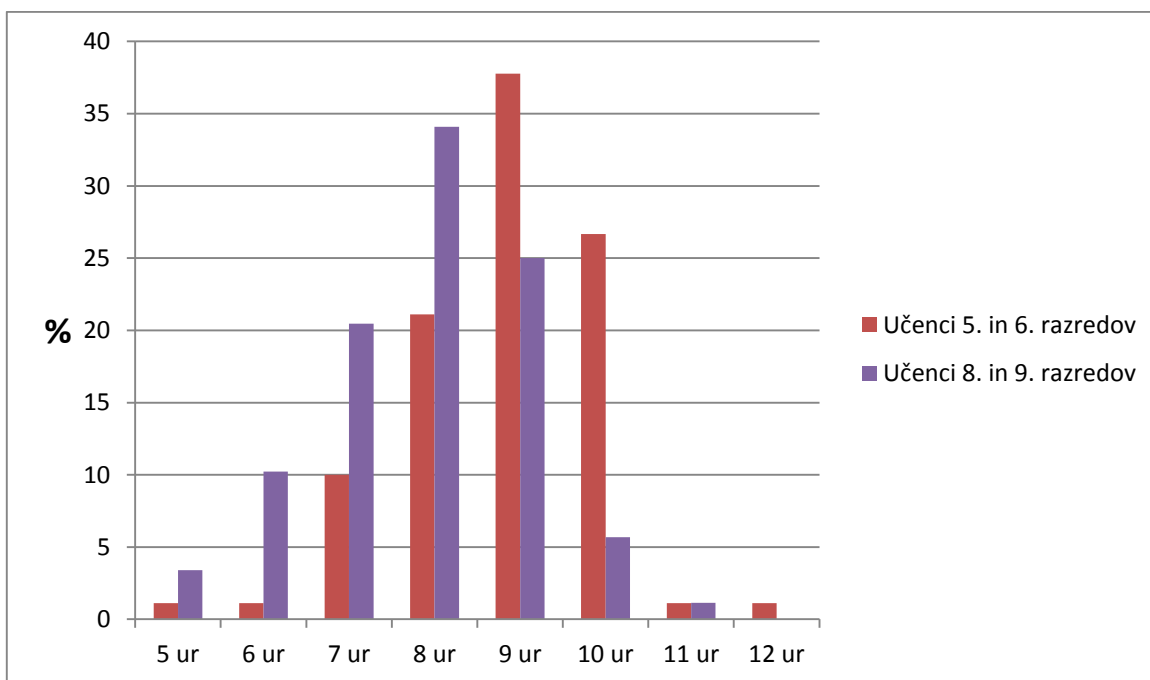
Največ anketiranih se med tednom zbudi med 6. in 7. uro. Teh je 54,44 % (5. in 6. razred) ter 59,09 % (8. in 9. razred), medtem ko se jih najmanj anketiranih zbudi pred 6. uro zjutraj. Vseeno je še nekaj učencev, ki se zbudijo med 7. in 8. uro in imajo dovolj časa, da se pripravijo na šolske obveznosti. Predvidevali sva, da se učenci kasneje ne zbudijo, ker se jim ob 8. 15 začne pouk.

3.1.5 Koliko ur spiš na noč?

Tabela 5: Koliko ur na noč spijo anketiranci.

| Število ur | Učenci 5. in 6. razredov | Učenci 5. in 6. razredov | Učenci 8. in 9. razredov | Učenci 8. in 9. razredov |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5 ur | 1 | 1,11 | 1 | 3,41 |
| 6 ur | 1 | 1,11 | 1 | 10,23 |
| 7 ur | 9 | 10,00 | 9 | 20,45 |
| 8 ur | 19 | 21,11 | 19 | 34,09 |
| 9 ur | 34 | 37,78 | 34 | 25,00 |
| 10 ur | 24 | 26,67 | 24 | 5,68 |
| 11 ur | 1 | 1,11 | 1 | 1,14 |
| 12 ur | 1 | 1,11 | 1 | 0 |
| Skupaj | 90 | 100,00 | 90 | 100,00 |

Graf 5: Odstotek učencev, koliko ur na noč spijo.



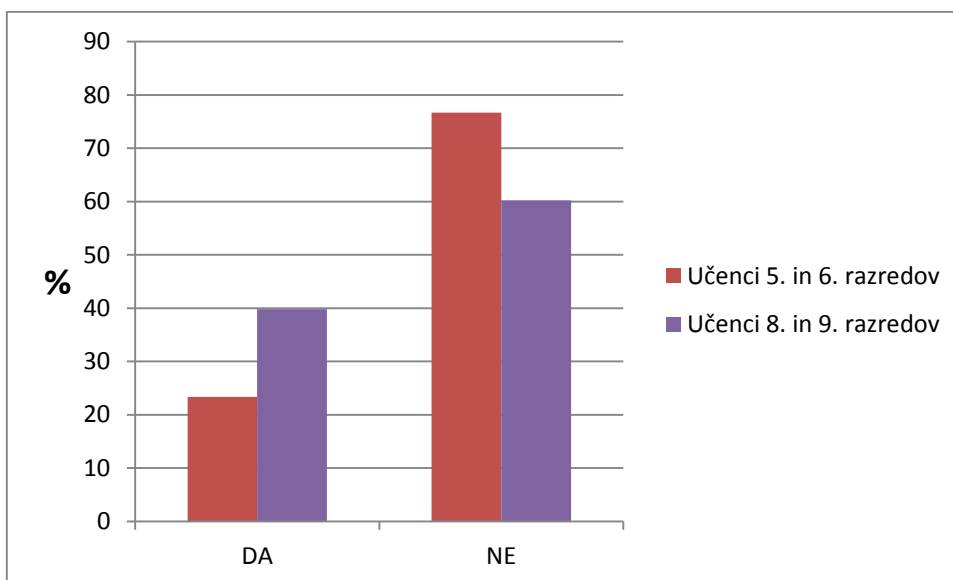
Ugotovili sva, da anketirani med tednom v povprečju spijo okoli 8 do 9 ur. Mlajši anketiranci (5. in 6. razred – 21,11 %) in starejši anketiranci (8. in 9. razred – 34,09 %) so odgovorili, da spijo 8 ur. 37,78 % anketiranih učencev 5. in 6. razreda je odgovorilo, da spijo 9 ur, 25 % anketiranih učencev 8. in 9. razreda jih prav tako spi 9 ur. V teoretičnem delu sva zapisali, da naj otroci v starosti od 6 do 13 let spijo od 9 do 11 ur. Večji del je zajetega tu v tem grafu. Ampak vseeno bi lahko spali še več. Zelo majhen odstotek (5,68 %) anketiranih starejših učencev je odgovorilo, da spi 10 ur.

3.1.6 Si med poukom ali čez dan zaspan/a?

Tabela 6: Zaspanost anketirancev čez dan.

| | Učenci 5. in 6. razredov | Učenci 5. in 6. razredov (%) | Učenci 8. in 9. razredov | Učenci 8. in 9. razredov (%) |
|---------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| DA | 21 | 23,33 | 35 | 39,77 |
| NE | 69 | 76,67 | 53 | 60,23 |
| Skupaj | 90 | 100,00 | 88 | 100,00 |

Graf 6: Zaspanost anketirancev čez dan v odstotkih.



Večji del anketiranih (5. in 6. razred - 76,67 % , 8. in 9. razred – 60,23 %) čez dan ni zaspanih. S tem dokazujejo trditve, da dovolj spijo in niso zaspani čez dan v šoli, na interesnih dejavnostih, obšolskih dejavnostih in drugje.

3.1.7 Kako premalo spanja vpliva na tvoje vedenje drug dan?

Tabela 7: Kako premalo spanja vpliva na anketirance.

| ODGOVORI UČENCEV |
|-------------------------------------|
| Sem siten/sitna. |
| Utrujenost. |
| Nisem osredotočen/a na šolsko delo. |
| Dobro. |
| Nezbranost. |
| Sem zaspan/a. |
| Nič se mi ne ljubi. |
| Boleča glava. |
| Delam zgago. |
| Slabo počutje. |

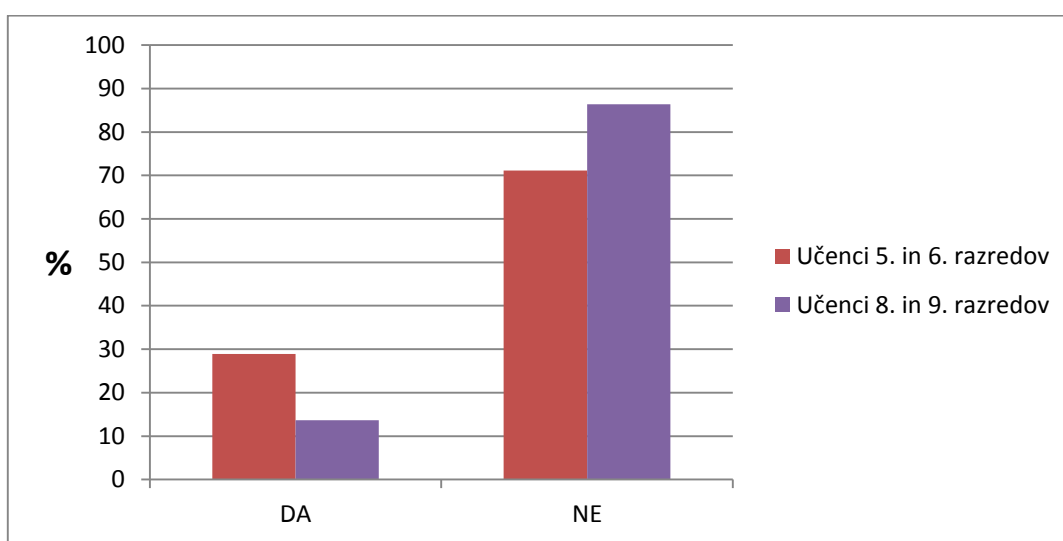
V primeru, da premalo spijo, so učenci navedli odgovore, kako se počutijo drug dan. Zapisali so naslednje odgovore: sem siten/sitna, utrujenost, nisem osredotočen/a na šolsko delo, dobro, nezbranost, sem zaspan/a, nič se mi ne ljubi, boleča glava, delam zgago in slabo počutje.

3.1.8 Ali greš kdaj tudi med tednom popoldne spat?

Tabela 8: Ali gredo anketiranci tudi med tednom popoldne spat.

| | Učenci 5. in 6. razredov | Učenci 5. in 6. razredov (%) | Učenci 8. in 9. razredov | Učenci 8. in 9. razredov (%) |
|---------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| DA | 26 | 28,89 | 12 | 13,64 |
| NE | 64 | 71,11 | 76 | 86,36 |
| Skupaj | 90 | 100,00 | 88 | 100,00 |

Graf 7: Ali gredo anketiranci tudi med tednom popoldne spat (v odstotkih).



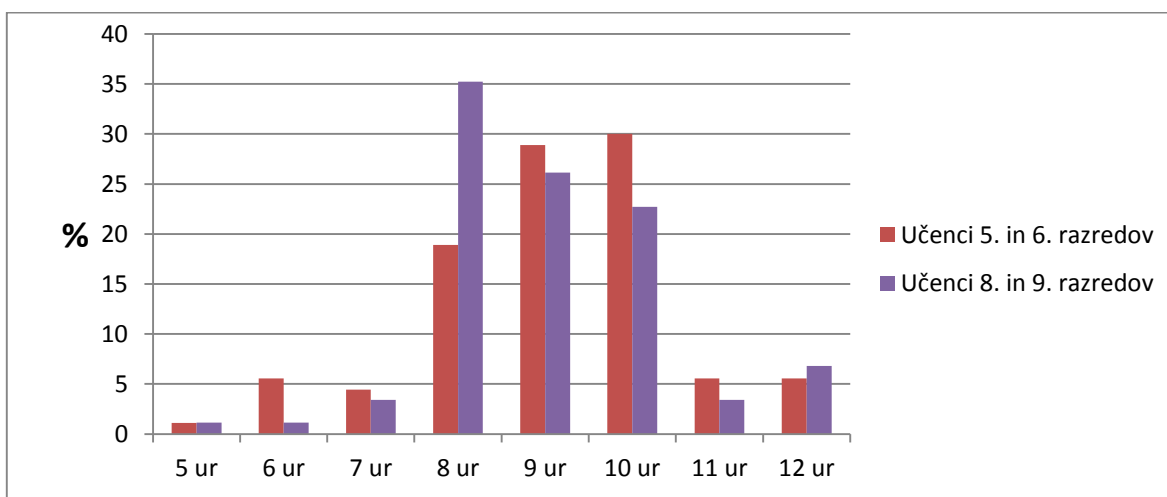
Večina anketiranih (71,11 %) mlajših učencev in (86,36 %) starejših učencev ne hodi spat popoldan. Zelo malo jih spi popoldan.

3.1.9 Kaj meniš, koliko ur bi morali pri vaši starosti spati?

Tabela 9: Mnenje anketirancev, koliko bi morali pri njihovi starosti spati.

| Število ur | Učenci 5. in 6. razredov | Učenci 5. in 6. razredov (%) | Učenci 8. in 9. razredov | Učenci 8. in 9. razredov (%) |
|---------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 5 ur | 1 | 1,11 | 1 | 1,14 |
| 6 ur | 5 | 5,56 | 1 | 1,14 |
| 7 ur | 4 | 4,44 | 3 | 3,41 |
| 8 ur | 17 | 18,89 | 31 | 35,23 |
| 9 ur | 26 | 28,89 | 23 | 26,14 |
| 10 ur | 27 | 30,00 | 20 | 22,73 |
| 11 ur | 5 | 5,56 | 3 | 3,41 |
| 12 ur | 5 | 5,56 | 6 | 6,82 |
| Skupaj | 90 | 100,00 | 88 | 100,00 |

Graf 8: Mnenje anketiranih učencev, koliko bi morali po njihovem mnenju spati (v odstotkih).



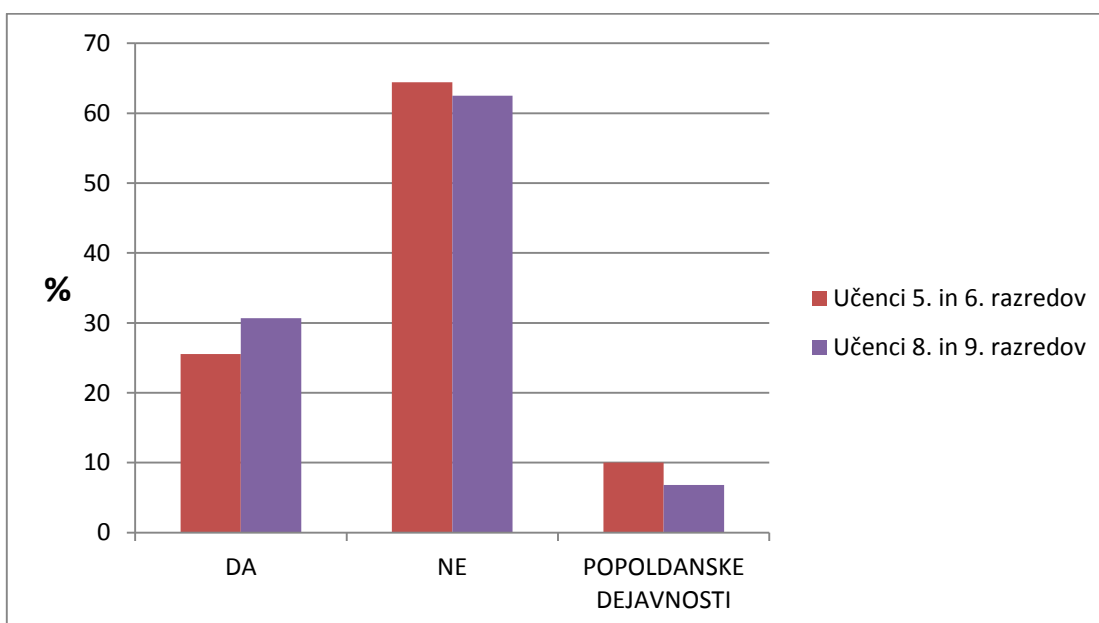
Učenci so pravilno presodili, koliko ur naj bi spali ponoči. Največ jih je bilo mnenja, da je dovolj, da spijo 9 ali 10 ur. Učenci 8. in 9. razredov pa so mnenja, da je dovolj tudi 8 ur, kar je v priporočilih dovolj za 14 let.

3.1.10 Ali se v tvojem delovnem dnevu zgodijo kakšni dogodki, ki vplivajo na tvoje kasnejše odhajanje k počitku?

Tabela 10: Ali se pri anketiranih čez dan zgodijo kakšni dogodki, ki vplivajo na kasnejši odhod v posteljo.

| | Učenci 5. in 6. razredov | Učenci 5. in 6. razredov (%) | Učenci 8. in 9. razredov | Učenci 8. in 9. razredov (%) |
|-------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| DA | 23 | 25,56 | 27 | 30,68 |
| NE | 58 | 64,44 | 55 | 62,50 |
| POPOLDANSKE DEJAVNOSTI | 9 | 10,00 | 6 | 6,82 |
| Skupaj | 90 | 100,00 | 88 | 100,00 |

Graf 9: Dogodki, ki vplivajo na kasnejši odhod k počitku (v odstotkih).



Učenci so pri tem vprašanju poudarili, da ni posebnega razloga čez dan, da bi hodili kasneje spat. Nekaj učencev (10 % - 5. in 6. razred, 82 % - 8. in 9. razred) je omenilo, da gredo kasneje spat zaradi popoldanskih dejavnosti.

4. DISKUSIJE

S pomočjo dobljenih rezultatov sva potrdili ali ovrgli hipoteze, ki sva si jih zastavili pred začetkom raziskovanja.

H₁ = Večina naših osnovnošolcev ne spi dovolj.

Trditev, da naši osnovnošolci ne spijo dovolj, bi lahko ovrgli. Otroci v tem starostnem obdobju naj bi spali od 9 do 11 ur. Po odgovorih se vidi, da jih veliko spi 9 ur. Vseeno je še veliko učencev, ki spijo samo 8 ur, kar je potem smernica za starost od 14 do 17 let. Učenci, ki so v devetem razredu, so že stari 14 let, eni pa še ne. V glavnem, spanca imajo dovolj.

H₂ = Učenci gredo pozno spat zaradi prevelikih šolskih obveznosti.

Domnevo, ki pravi, da gredo učenci pozno spat zaradi prevelikih šolskih obveznosti, lahko v celoti ovzremo, saj se je izkazalo, da je največkrat razlog za kasnejši odhod v posteljo gledanje televizije tako pri mlajših kot pri starejših anketiranih. Nekaj učencev je tudi (v manjši meri) navedlo razlog za kasnejši odhod k počitku šolske obveznosti.

H₃ = Premalo spanja se pozna na nezbranost in zaspanost drugi dan.

Kar 76,67 % anketiranih mlajših in 60,23 % anketiranih starejših učencev čez dan ni zaspanih. S tem lahko zagotovo ovzremo našo četrto hipotezo, v kateri smo trdili, se premalo spanja vpliva na nezbranost in zaspanost drugi dan.

H₄ = Učenci 5. in 6. razredov gredo prej spat kot učenci 8. in 9. razredov.

Trditev, da hodijo učenci 5. in 6. razredov prej spat kot učenci 8. in 9. razredov, lahko v celoti potrdimo. Iz grafa je razvidno, da mlajši res potrebujejo več spanja in hodijo prej spat kot starejši.

H₅ = Večina anketiranih učencev popoldne še spi.

Trditev, ki pravi, da učenci hodijo spat popoldne, lahko ovzreva, kajti zelo veliko učencev je pritrdilo, da ne hodijo popoldne spat. Odgovore si pa lahko razlagava s tem, da smo s prvo hipotezo potrdili, da učenci na OŠ Hudinja spijo dovolj.

5. ZAKLJUČEK

Spanje je eden glavnih dejavnikov za dobro počutje. Prespimo skoraj tretjino življenja, zato moramo spancu nameniti posebno pozornost. Ko se odpravljamo spat, nikar ne pozabimo na osnove dobrega spanja, ki smo jih poudarili v naši raziskovalni nalogi. Naša raziskava je pokazala, da večina učencev na Osnovni šoli Hudinja nima težav s količino spanja. Torej večina osnovnošolcev spi dovolj. Upamo, da bo naša raziskovalna naloga pripomogla k zavedanju pomena spanja, da bi se veliko mladih iz naše raziskovalne naloge naučilo, kako je spanec pomemben za celotno telo, delovanje možganskih funkcij in tudi samo razpoloženje človeka pri določenih dejavnostih ... Spanec je pomemben sestavni del našega zdravja in počutja, zato glejmo, da ga ne bomo postavljali na stranski tir.

6. VIRI IN LITERATURA

1. Idzidowski, C. (2002). *Za trden spanec – preverjeni načini, ki nam pomagajo do trdnejšega spanca*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
2. Parker, J., Parker, D. (1991). *Sanjanje – pomnenje, razlaga, pridobitve*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
3. Maier, K. (2006). *Miren spanec brez smrčanja*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
4. Verčko Pernat, S., Kisner, N., Rozman, M., Klasinc, M. (2003). *Zdravstvena nega 1*. Maribor: Obzorja.
5. Tyrer, P. (1988). *Kako bolje spimo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
6. <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/novo-odkritje-o-tem-koliko-moramo-spati.html>

7. PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva Laura in Nicole iz 8. razreda in delava raziskovalno nalogo na temo spanje. Prosim, če rešiš anketni vprašalnik. Hvala.

Spol: M Ž

Razred: 5. 6. 8. 9.

1. Kdaj greš spat med tednom?

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| a) Pred 20.00. | d) Od 22.00 do 23.00. |
| b) Od 20.00 do 21.00. | e) Od 23.00 do 24.00. |
| c) Od 21.00 do 22.00. | f) Spat grem po polnoči. |

2. Če greš kasneje spat, obrazloži zakaj?

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| a) Učenje | e) Mobilni telefon |
| b) Treningi | f) Branje |
| c) Gledanje televizije | g) Drugo: _____ |
| d) Posedanje pred računalnikom | |

3. Kdaj se zbudiš čez teden?

- a) Pred 6.00.
- b) Od 6.00 do 7.00.
- c) Od 7.00 do 8.00.

4. Koliko ur spiš na noč? _____

5. Si med poukom ali čez dan zaspan/a?

- a) DA
- b) NE

6. Kako premalo spanja vpliva na tvoje vedenje drugi dan?

7. Ali greš kdaj tudi med tednom popoldne spat?

- a) DA
- b) NE

8. Kaj meniš, koliko ur bi morali pri vaši starosti spati?

9. Ali se v tvojem delovnem dnevu zgodijo kakšni dogodki, ki vplivajo na tvoje kasnejše odhajanje k počitku?
