

Raziskovalna naloga

**ŠPORTNOREKREATIVNE
DEJAVNOSTI MED POUKA
PROSTIMI DNEVI**

»Gibaj se – za svojo prihodnost!«

Šifra:

ŠTRUKELJ, KRVAVICA in ZASEKA
(8. razred devetletke)

Marec, 2005

KAZALO

	stran
1. POVZETEK	3
2. UVOD	4
2. 1. Namen naloge	4
2. 2. Opredelitev predmeta raziskovalne naloge in hipotez	4
2. 3. Metode dela	5
3. TEORETIČNI DEL	6
3. 1. Opredelitev športno rekreativnih dejavnosti	6
3. 2. Opredelitev pojma pouka prosti dnevi	9
3. 3. Počitnice in športne dejavnosti otrok	11
4. RAZISKOVALNI DEL	12
4. 1. Potek dela in metode dela	12
4. 2. Podrobnejša predstavitev anket za učence in učenke	12
5. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK	30
5.1. Razprava raziskovalnega dela	30
5.2. Predlogi za večjo športno aktivnost otrok med enotedenskimi počitnicami	31
5.3. Zaključek	32
6. VIRI IN LITERATURA	33
7. ZAHVALA	34

1. POVZETEK

Leto 2004 je bilo evropsko leto športne vzgoje. Slovenija je pri tem sodelovala s projektom »Hura, prosti čas« in v raziskovalnem projektu »Študija življenjskega sloga mladih, sedeči način življenja in vloga športa«.

Me, Urška, Nuša in Stina, pa smo v letu 2004 raziskovale, kako športno aktivni so naši vrstniki med pouka prostimi dnevi – med enotedenskimi počitnicami. Z anketiranjem učencev od 5. do 8. razreda smo ugotavljale, kako pogosto se ukvarjajo s športi med: zimskimi, prvomajskimi, jesenskimi in novoletnimi počitnicami. Zanimalo nas je katere športnorekreativne dejavnosti izbirajo glede na letni čas? Ali se učenci takrat res posvetijo športu več kot sicer? Ali se udeležujejo športnih dejavnosti, ki jih ponuja in organizira Športna zveza Celje? Ali so o tej ponudbi dovolj obveščeni?

Na vsakem anketnem listu je bilo še nekaj dodatnih vprašanj, ki so nam pomagala razrešiti še druga vprašanja. Dobljeni rezultati anket so potrdili, nekateri pa tudi ne, naše domneve. Večina jih meni, da je pomembno, če so v času počitnic doma tudi starši, da je v zimskih mesecih v dolini sneg, da so bili najbolj aktivni med prvomajskimi počitnicami in da bi se prijavi na športnorekreativne dejavnosti, ki bi jih organizirala šola med počitnicami brezplačno. Ugotovile smo, da se večina redko ali nikoli udeleži dejavnosti, ki jih organizira Športna zveza Celje, a so vendarle mnenja, da se toliko kot sicer ukvarjajo s športom.

Med anketiranjem in raziskovanjem smo na skupnih delovnih sestankih z mentorico poskušale sestaviti strategijo za res športnoaktivno preživete počitnice. Tako nastajali predlogi, kako in s čigavo pomočjo priti do zelenega počitniškega recepta za več športa!

Menimo, da so to lahko: tečajne oblike aerobike, badmintona, plesa, tenisa, plezanja ali namiznega tenisa ter planinski, smučarski ali plavalni dan. Ni pa dovolj, da šola sama ponudi mladini športne dejavnosti. Potrebno je, da pri motiviranju za obiskovanje le-teh sodelujejo tudi in predvsem starši.

2. UVOD

2.1. Namen naloge

V začetku šolskega leta 2003/2004 smo se STINA, NUŠA in URŠKA pod vodstvom ge. Danice Turnšek odločile raziskovati »popularnost« športa pri vrstnikih.

Ker smo mnenja, da je vedno več predebelih otrok, ki prosti čas raje preživljajo za računalnikom in z gledanjem televizijskega sprejemnika, namesto kosila in zdrave prehrane pa imajo na jedilniku vedno več sladkarij, smo se odločile, da raziščemo, koliko časa se otroci sploh še ukvarjajo s športom med počitnicami (ni športne vzgoje, ni večine treningov in tudi ne športnih tekmovanj).

To leto je bilo tudi leto športne vzgoje, kar je še pospešilo naše raziskovalno delo. Zanimalo nas je tudi, s kakšnimi športi se ukvarjajo učenci – s hitrostnimi, z umirjenimi, z adrenalinskimi, s športi v naravi, ekipnimi, posameznimi, ...

Tako je nastala pobuda, da naredimo raziskovalno nalogo z naslovom: »Športnorekreativne dejavnosti med pouka prostimi dnevi«.

Delo je obsegalo raziskovanje na podlagi štirih različnih anketnih vprašalnikov. Anketne vprašalnike smo razdelile po preteku enotedenskih počitnic v šolskem letu 2003/2004 in 2004/2005.

Drugi del pa je bil predvsem teoretični, saj smo po različnih virih poiskale podatke oz. članke, zapiske o dejavnostih mladih med počitnicami.

Namen naloge je razviden že iz naslova, zanimalo pa nas je tudi :

- ali so učenci zadovoljni z razporeditvijo počitnic;
- ali učenci vedo, da so bile včasih počitnice drugače razporejene in so trajale veliko manj časa;
- kako pogosto in če se sploh smučajo;
- kako pogosto se kopajo in plavajo v bazenih, rekah, jezerih ...;
- kako pomembno je, če so starši doma med počitnicami oz. pouka prostimi dnevi;
- ali se med počitnicam več ukvarjajo s športom kot sicer;
- če imajo z družino posebne načrte, kako rekreativno aktivno preživeti počitnice;
- ali se udeležujejo športnih prireditev, ki jih prirejo različna društva;
- v katerih počitnicah so bili najbolj športno aktivnih.

Z nalogo smo želele tudi vzpodbuditi k večji športnorekreativni dejavnosti otrok.

2.2. Opredelitev predmeta raziskovalne naloge in hipotez

Predmet raziskovalne naloge so športnorekreativne dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo naši učenci med pouka prostimi dnevi, t.j. med enotedenskimi počitnicami. Zanima nas, katere prevladujejo glede na letni čas. Ali se učenci takrat res več posvetijo športu kot sicer?

Zato smo postavile naslednje hipoteze, ki jih bomo lahko na podlagi rezultatov anket potrdile ali ovrgle.

HIPOTEZE:

1. hipoteza: Predvidevamo, da so učenci najbolj športno aktivni med zimskimi počitnicami.

2. hipoteza: Predvidevamo, da je prisotnost snega pomemben faktor za zimske aktivnosti med zimskimi počitnicami.

3. hipoteza: Predvidevamo, da se učenci med počitnicami manj ukvarjajo s športom kot sicer.

4. hipoteza: Predvidevamo, da je za učence pomembno, da so v času počitnic doma tudi njihovi starši.

5. hipoteza: Predvidevamo, da dobijo učenci premalo informacij o športni ponudbi, ki jo ponujajo športni klubi in društva.

6. hipoteza: Predvidevamo, da naši učenci ne izkoristijo ponudbe športnih društev in Športne zveze Celje.

7. hipoteza: Predvidevamo, da bi se učenci v okviru šole udeležili vodenih športnorekreativnih dejavnosti, kot so: plezanje, badminton, namizni tenis, tenis, ples, aerobika.

2.3. Metode dela

Anketiranje je potekalo v koledarskem letu 2004, zato smo morale anketirati učence in učenke od četrtega do sedmega razreda osemletke, ki so odgovarjali na vprašanja po vseh štirih enotedenskih počitnicah, ki so v tem letu.

S pomočjo literature, spletnih strani in drugih virov smo poiskale podatke in informacije o počitnicah, o športni aktivnosti otrok in o športnorekreativni ponudbi za naše osnovnošolce.

Na podlagi rezultatov anket smo sestavile smernice počitniškega programa športno-rekreativnih dejavnosti za naše učence in učenke.

3. TEORETIČNI DEL

3.1. Opredelitev športnorekreativnih dejavnosti

Športnorekreativne dejavnosti so zelo pomembne za naše zdravje in telesni razvoj, zato se moramo z njimi ukvarjati tako med prostim časom kot tudi med počitnicami. Med raziskavami smo ugotovile, da se naši vrstniki med enotedenskimi počitnicami ukvarjajo predvsem z naslednjimi športi:



Slika 1: Sankanje.



Slika 2: Smučanje.

Športi, kot so **plavanje na prostem**, **smučanje**, **sankanje**, **drsanje** in **hokej**, so odvisni predvsem od letnega časa, a so zelo zabavni, atraktivni, celo adrenalinski (spust po vratolomnih toboganih ali smučarske »akrobacije v zraku«) in razgibajo naše telo.



Slika 3: Plavanje.

Družabni športi, s katerimi se mladi zelo radi ukvarjajo, a še vedno premalo, so igre z žogo: **nogomet**, **rokomet**, **odbojka** in **košarka**. Igre z žogo ponavadi vsebujejo različne vrste teka, razgibajo telo, krepijo mišice in kot večina športov tudi imunski sistem.



Slika 4: Odbojka.

Zaradi gibanja po prostoru se razvija tudi koordinacija rok in nog in orientacija v prostoru. Ker so nekatere igre kontaktne (telesni stik s soigralcem), prihajajo v ospredje tudi druge značilnosti in lastnosti udeležencev »fair playa«.



Slika 5: Nogomet.



Slika 6: Košarka.

***Rolanje in kolesarjenje** sta individualna športa, s katerimi se mladi ukvarjajo predvsem zaradi druženja, zabave ter premagovanja krajših razdalj, npr. do šolskega športnega igrišča. Pri tem lahko izgubijo kakšno kalorijo in izboljšajo svojo postavo.*



Slika 7: Namizni tenis.



Slika 8: Ples.

*Športi, kot npr. **namizni tenis, ples, borilne veščine** se lahko izvajajo v manjših notranjih prostorih ter ob slabem vremenu. Nad plesom so navdušene predvsem deklice. Poznamo več zvrsti plesa, trenutno najbolj priljubljen med mladimi je zagotovo hip hop. Priljubljenost namiznega tenisa ponekod upada, a je v*

času slabega vremena še vedno bolj zdravo igrati namizni tenis ali plesati kot pa se mastiti pred televizorjem.



Slika 9: Borilna veščina – judo.

Znanje, ki ga dajejo **borilne veščine**, je uporabno tudi sicer v življenju, npr. spoštovanje nasprotnika, tehnike samoobrambe in discipline.



Slika 10: Planinski izlet.

Če pa nimamo česa početi, se lahko odpravimo na **pohod** ali **planinski izlet**, v **konjeniški klub** ali na ranč, kjer se bomo sprostili v naravi, se zabavali in poskrbeli za obtok kisika v našem telesu.



Slika 11: Gorsko kolesarjenje.

*Poleti se prileže niz **badmintona ali tenisa**, če le ni prevroč. Tenis je res najbolj prijetno igrati na pravem peščenem igrišču, medtem ko za badminton otrokom zadostuje dovolj veliko dvorišče ali travnik, kjer jih ne motijo drevesne krošnje ali veter.*



Slika 12: Hokej v dvorani.

Že prej omenjeni fair play je temeljni bonton vsakega športa, kajti sem sodijo:

- igrati na zmago, in to pošteno,
- spoštovati pravila, nasprotnike, soigralce, sodnike in gledalce,
- sprejeti poraz z dostojanstvom,
- zavrniti nasilje, mamila in druge nevarnosti športa,
- spoštovati vse ljudi, ki si prizadevajo za **DOBER SLOVES ŠPORTA**.

3.2. Opredelitev pojma pouka prosti dnevi

Predavnimi leti (pred 15 leti in več) so imeli otroci med šolskim letom samo dva tedna počitnic, ki so bile med I. in II. ocenjevalnim obdobjem (t.i. prvo in drugo polletje) v drugi polovici meseca januarja. Otroci so bili med šolskim letom pouka prosti le ob državnih praznikih, tako kot njihovi starši prosti dela.

<i>Prazniki in dela prosti dnevi nekoč</i>	<i>Prazniki in dela prosti dnevi danes</i>
27. 4. - dan upora, dan OF	27. 4. dan upora
1. in 2. 5. – praznik dela	1. in 2. 5. – praznik dela
-----	31. 10. – dan reformacije
1. 11. – dan mrtvih	1. 11. – dan mrtvih
29. in 30. 11. – dan republike	25. 12. – božič
-----	26. 12. – dan samostojnosti
1. in 2. 1. novo leto	1. in 2. 1. novo leto

Že davnega leta 1972 so trije gospodje: J. Planina, M. Jerčič in Z. Medved raziskovali ustreznost časa šolskih počitnic v SR Sloveniji iz bioklimatskih, rekreacijskih, pedagoških in ekonomskih vidikov. Na podlagi ugotovitev in argumentov so predlagali nove ČASOVNE TERMINE za šolske počitnice v SR Sloveniji. Država Slovenija je bila tedaj še ena od šestih republik Jugoslavije (SFRJ).

Ne le zaradi osamosvojitve Slovenije, ampak tudi zaradi šolske reforme se je šolsko leto razdelilo na 3 obdobja, tako so tudi počitnice razdelili na nekaj več tednov. To so sestavili tako, da so med »starimi« in »novimi« državnimi prazniki, ki so bili bolj skupaj, dodali še nekaj prostih dni in tako so nastali trije sklopi enotedenskih počitnic. Takega nastanka pa niso zimske počitnice, saj so verjetno ostale zaradi želja otrok in vseh odraslih, ki se radi zabavajo na snegu in občutijo zimsko radost.

Zimske počitnice	ni državnih praznikov ali drugih dela prostih dni	21. 2. 2004 – 29. 2. 2004
Prvomajske počitnice	27. 4. dan upora, 1. in 2. 5. – praznik dela	24. 4. 2004 – 2. 5. 2004
Jesenske počitnice	31. 10. – dan reformacije, 1. 11. – dan mrtvih	30. 10. 2004 – 7. 11. 2004
Novoletne počitnice	25. 12. – božič, 26. 12. – dan samostojnosti 1. in 2. 1. novo leto	25. 12. 2004 – 3. 1. 2005

Ti štirje sklopi enotedenskih počitnic so tekom šolskega leta razporejeni tudi tako, da omogočijo otrokom dovolj dolg mentalni počitek (ni učenja, ni domačih nalog, ni testov) in vendar ne takoj, da bi se to poznalo na učni učinkovitosti, ali po športno: »Da ne izgubimo učne kondicije«.

3.3. Počitnice in športne dejavnosti otrok

Leto 2004 je bilo evropsko leto **športne vzgoje** in Evropska komisija mu je namenila 12 milijonov evrov za različne projekte. Slovenija je sodelovala s projektom »Hura, prosti čas« Zavoda za šport Slovenije in Zveze za šport otrok in mladine ter sodelovala v raziskovalnem projektu »Študija življenjskega sloga mladih, sedeči način življenja in vloga športa«, ki ga koordinira Univerza v Paderbornu v Nemčiji.

Barometer športno-rekreacijskega programa "Hura prosti čas" je naslednji.

Skupno število ur programa je v šolskem letu 2003/2004 znašalo 25.708 ur. Udeležilo se ga je skorajda 50.000 otrok in mladine (natančno 49.528), kar predstavlja 2,8 odstotka celotne populacije Republike Slovenije. Program je načrtovalo, nadziralo in izvajalo 1356 strokovnih sodelavcev in sodelavk. Skupaj so k uspešni izvedbi programa prispevali 5.235 prostovoljnih delovnih ur.

Spodbudni podatki iz minulega šolskega leta kažejo, da se je program "Hura prosti čas" dobro prijel, številni odzivi in široko zastavljeni projekti v prihodnjih letih pa programu obetajo lepo prihodnost.

Naši strokovnjaki na področju športa: dr. Marjeta Kovač, dr. Gregor Jurak in dr. Janko Strel ugotavljajo, da se podobne spremembe v telesnem, gibalnem in socialnem razvoju otrok, ki jih opaža Evropa, dogajajo tudi z našimi mladostniki.

Primerjalne študije in raziskave sicer kažejo, da so naši mladostniki na boljšem kot drugje v Evropi, je pa slabo stanje otrok od šestega do desetega leta starosti. Gospa Jasna Snežič, ki je v svoj članek, poleg zgoraj navedenih dejstev, podnaslovila z »Raziskave kažejo, da so počitnice kritično obdobje, v katerem upade pogostost športne dejavnosti otrok in mladine«, nam je dala še dodatno potrditev, da bo raziskovanje zanimivo in aktualno.

V raziskovalnih delih in člankih so športni strokovnjaki obravnavali poletne dvomesečne počitnice in padeč motorični sposobnosti otrok in mladine ter ugotavljali, da je padeč le-teh velik in prav nič v prid novemu začetku šolskega leta. Počitnice so v tem primarnem pomenu besede vzete preveč dobesedno. Če v času počitnic učenci najbolj počivajo možgane, bi morali v tem času kar najbolj aktivirati mišice, da se okrepijo in dajo telesu novo moč, ki jo potrebuje, da bo naslednje učno obdobje lažje zdržalo. Telesne pripravljenosti se ne da kopičiti na zalogo, ampak jo je potrebno sproti vzdrževati, pa vendar je počitniški čas ČAS, ki ga je škoda zapraviti za posedanje in poležavanje.

»ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU« naj bi pomenilo za učenca predvsem to, da »če se bom dobro počutil, potem bom tudi učnemu delu bolj kos«.

4. RAZISKOVALNI DEL

4.1. Potek dela in metode dela

Na začetku je bilo potrebno poiskati vire, prebirati literaturo z namenom, da najdemo kar največ podatkov o raziskavah in mnenjih strokovnjakov na temo »aktivnega preživljanja počitniškega časa otrok in mladine«. Priznati moramo, da smo pričakovale več informacij, kot pa smo jih uspele najti. Dejstvo je, da je mnogo zapisanega o športnorekreativnih dejavnostih in na splošno o prostem času. Prav športno preživeti počitniški čas med šolskim letom, ki je nekaj posebnega, pa ni prav zelo raziskan.

Glede na najdeno, prebrano in slišano smo sproti sestavljale anketne vprašalnike in z njimi anketirale učence in učenke naše šole po vsakih enotedenskih počitnicah v letu 2004.

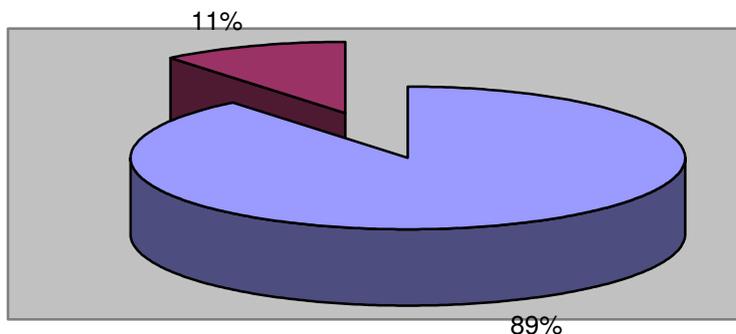
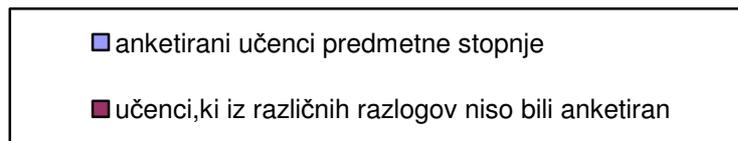
Med anketiranjem, BRSKANJEM po literaturi in predvsem po internetu smo na skupnih delovnih sestankih z mentorico poskušale sestaviti »recept« za res ŠPORTNOAKTIVNO PREŽIVETE POČITNICE. Tako so se tekom leta nabirale ideje, izvedljivi in »sanjski« predlogi, KAKO in S ČIGAVO pomočjo priti do zelenega POČITNIŠKEGA RECEPTA ZA VEČ ŠPORTA!

4.2. Podrobnejša predstavitev anket za učence in učenke

a) Anketni vprašalnik - ZIMSKE POČITNICE, 21. 2. do 29. 2. 2004



Slika 13: Najpogostejša športnorekreativna dejavnost zimskih počitnic.

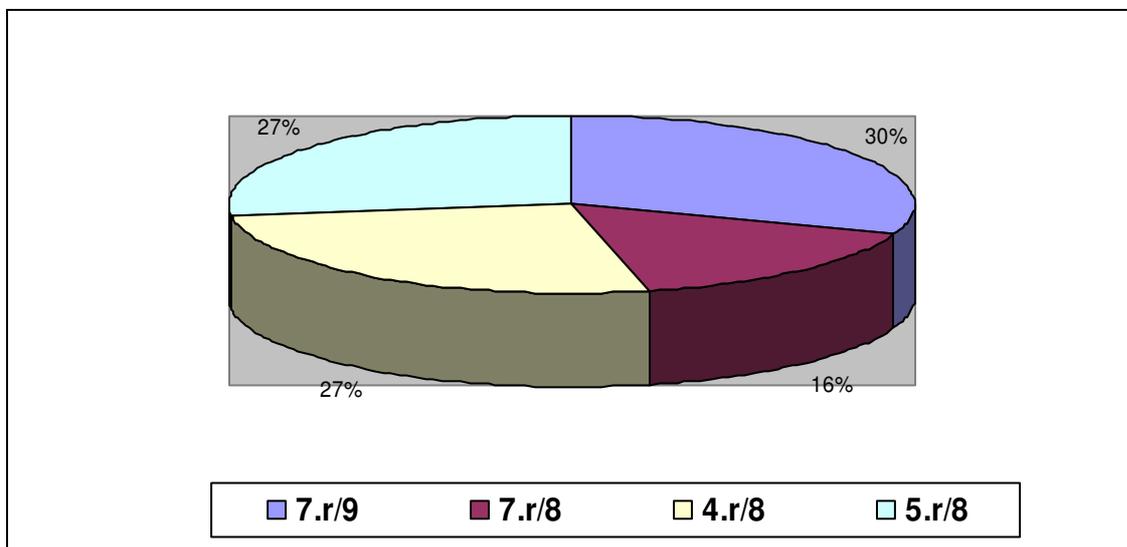


Graf 1: Anketirani učenci.

Anketirani je bilo 138 otrok od 155, ki obiskujejo predmetno stopnjo.

Št. anketiranih	7.r/9	7.r/8	4.r/8	5.r/8	Skupaj
Razred	42	22	37	37	138

Tabela 1: Število anketiranih učencev po razredih

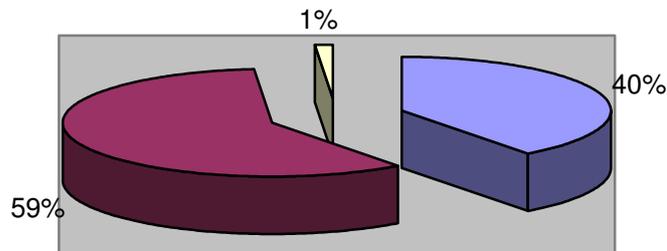


Graf 2: Delež anketiranih učencev po razredih

Na šoli je 373 otrok, od tega 155 v razredih predmetne stopnje, od petega do osmega razreda. Vsak razred ima po dve oddelčni skupnosti, le 7. razred (8-letke) – v zadnjih dveh anketah bo to že 8. razred, ima le eno.

- *Ali veš, da so bile včasih zimske počitnice januarja in so trajale dva tedna?*
- da, slišal-a sem
 - ne, tega nisem vedel-a

■ da, slišal-a sem ■ ne, tega nisem vedel-a ■ ni odgovorilo

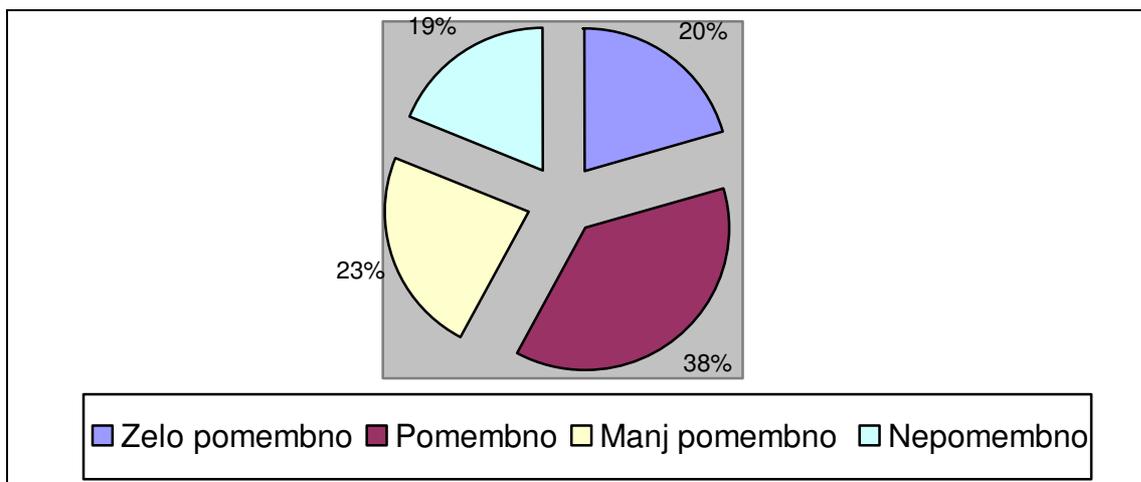


Graf 3: Zimske počitnice nekoč.

Odgovori kažejo, da večina ne ve, da so generacije pred več kot 15 leti imele počitnice drugače razporejene kot danes. Bile so daljše in bolj sredi koledarske zime, vendar pa prav tako razdeljene na dva dela.

- *Kako pomembno je zate, da je v času zimskih počitnic po dolini toliko snega, da se lahko sankáš ali smučáš tudi v bližini svojega doma?*

	Število odgovorov
Zelo pomembno	28
Pomembno	51
Manj pomembno	32
Nepomembno	26



Graf 4: Pomembnost snežne odeje v dolini.

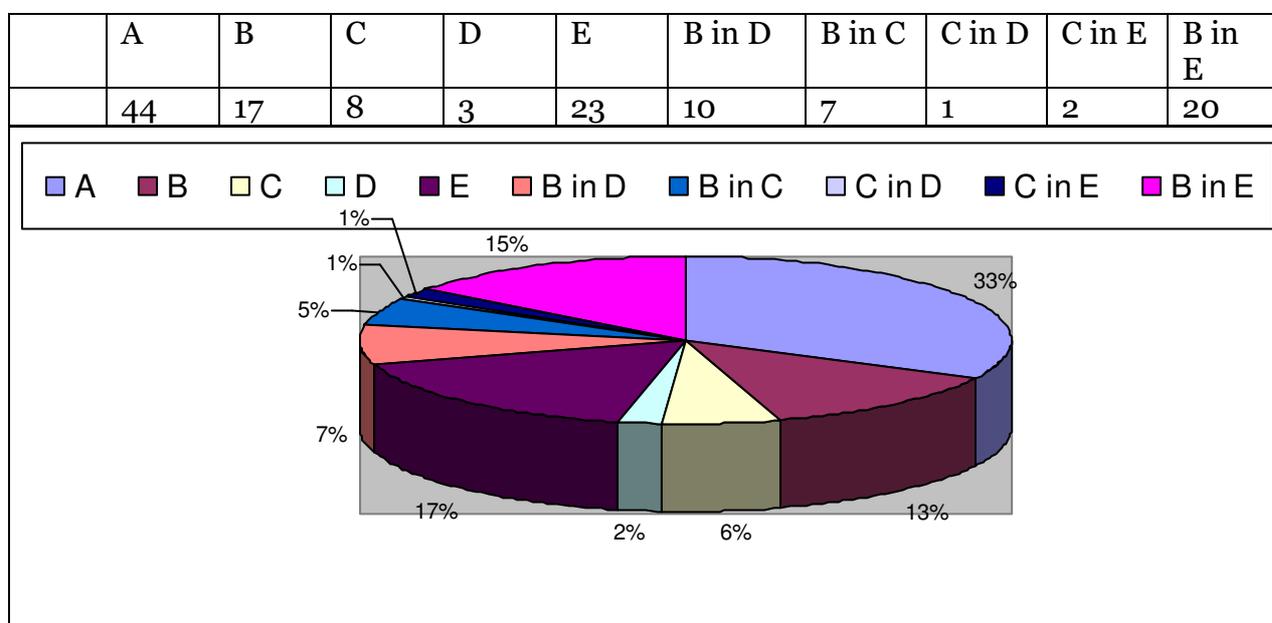
Za zimske radosti je pomemben sneg tu in zdaj, ne daleč proč v gorah. Večini je pomembno, da je sneg blizu, zasneženo pobočje dosegljivo v nekaj minutah, da se

odpravijo na sankanje in smučanje. Mislimo, da se kljub splošnemu napredku in razvoju s smučanjem in sankanjem zabava in igra manj otrok ravno zaradi pomanjkanja snega v dolinah.

- *Kdaj in kako pogosto smučaš? (vprašanje se navezuje tudi na tvoje starše, sestre, brate - družino)*

Obkroži **največ dva** najpogostejša **odgovora**, ki veljata zate.

- ne smučam
- smučam čez vikende (ob sobotah in nedeljah)
- smučam med tednom (popoldanska ali večerna smuka)
- vzamemo 5 prostih dni in gremo vsi en teden na smučanje
- smučam le ob počitnicah in pouka prostih dnevih (sobote, nedelje in praznikih)

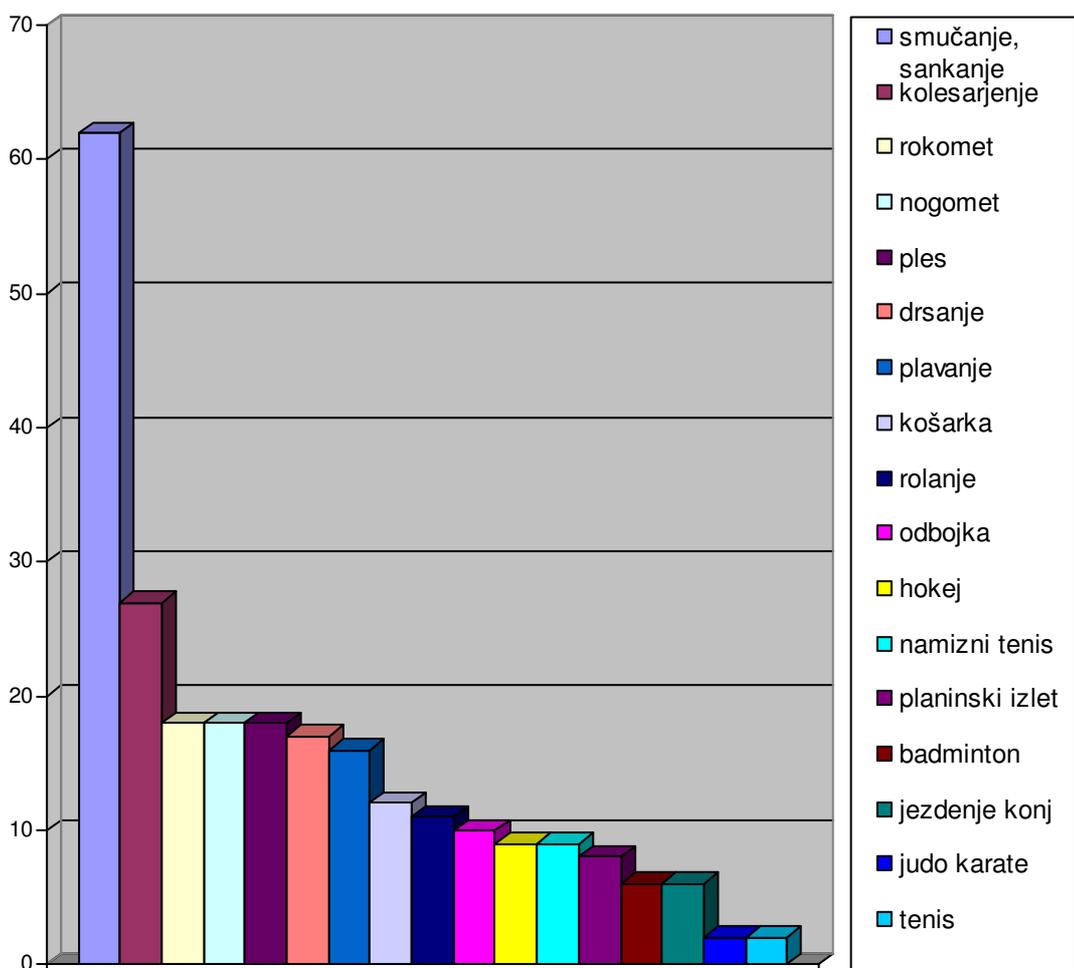


Graf 5: Smučanje kdaj in s kom.

Kljub dejstvu, da vsi ti otroci opravijo v 5. razredu osnovne šole tečaj smučanja v šoli v naravi, se jih ena četrтина v prostem času SPLOH NE SMUČA. Le redke so tiste družine, ki si vzamejo teden dni za smučarske počitnice, večina se jih zaradi zaposlenosti staršev smuča ob vikendih in pouka prostih dnevih.

- **ŠPORTNOREKREATIVNE DEJAVNOSTI** učencev in učenk.
Ob vsaki od navedenih športnorekreativni dejavnosti so učenci in učenke obkrožili številko, ki ustreza pogostosti ukvarjanja z njo med počitnicami. Primer: v 9 dneh počitnic sem šel-šla 5-krat plavat.

Graf 6: Najpogosteje izbrana športnorekreativna dejavnost med počitnicami.



Smučal-a, se sankal-a	62
Kolesaril-a	27
Igral-a rokomet	18
Igral-a nogomet	18
Plesal-a	18
Se drsal-a	17
Plaval-a v bazenu	16
Igral-a košarko	12
Se rolal-a	11
Igral-a odbojko	10
Igral-a namizni tenis	9
Igral-a hokej	9
Hodil-a na planinski izlet	8
Igral-a badminton	6
Jahal-a konja	6
Se ukvarjal-a z judom ali karatejem	3
Igral-a tenis	2

Tabela 2: Najpogosteje izbrane dejavnosti med zimskimi počitnicami.

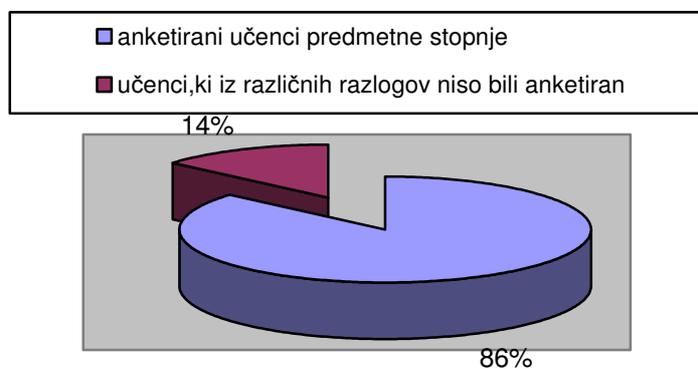
Kljub vsemu so se mnogi otroci vendarle smučali in sankali. K temu je prav gotovo zelo pripomogel sneg, ki je nekaj dni pred počitnicami zapadel po dolini.

Čeprav so vladale zimske razmere, se jih je nekaj tudi vozilo s kolesom. Zelo pogosto izbrana rekreacija so bili poleg drsanja tudi rokomet, nogomet in ples.

b) Anketni vprašalnik - PRVOMAJSKE POČITNICE, 24. 4. do 2. 5. 2004



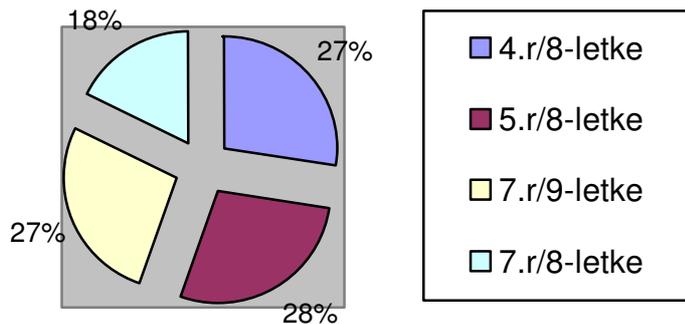
Slika 14: Najpogostejša športno-rekreativna dejavnost prvomajskih počitnic.



Graf 7: Anketirani učenci.

Anketiranih je bilo 134 otrok od 155, ki obiskujejo predmetno stopnjo.

RAZRED: 4.r/8-letke 5.r/8-letke 7.r/9-letke 7.r/8-letke

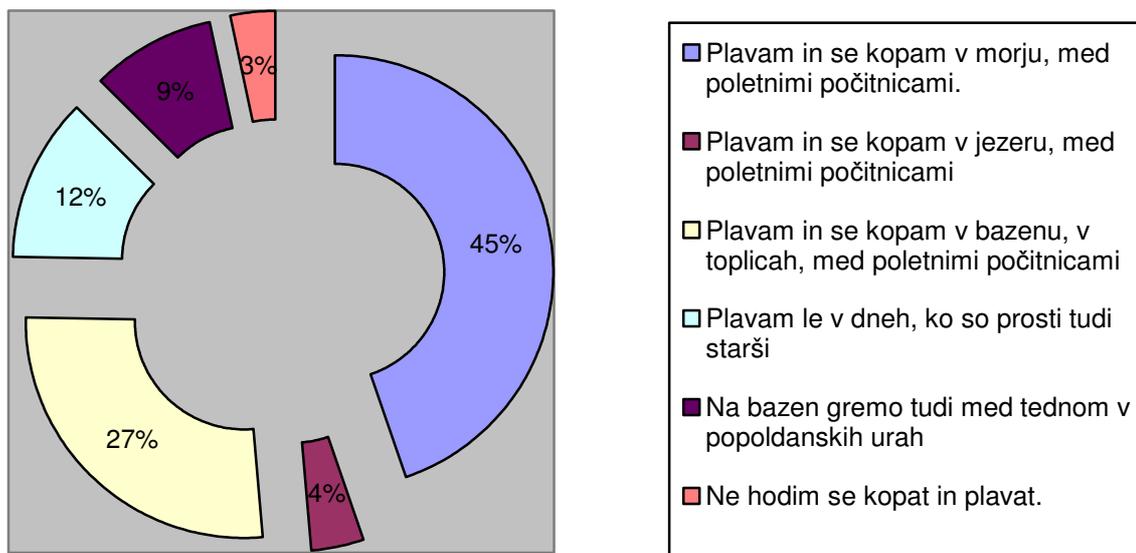


Graf 8: Delež anketiranih učencev po razredih.

• *Kdaj in kako pogosto se kopaš in plavaš ?*

Obkroži **največ dva** najpogostejša **odgovora**, ki veljata zate.

- Plavam in se kopam v morju, med poletnimi počitnicami.
- Plavam in se kopam v jezeru, med poletnimi počitnicami.
- Plavam in se kopam v bazenu, v toplicah, med poletnimi počitnicami.
- Plavam le v dne, ko so prosti tudi starši (sobote, nedelje in prazniki).
- Na bazen gremo tudi med tednom v popoldanskih urah.
- Ne hodimo se kopat in plavat.
- _____ (drugo ?)



Graf 9: Izbor kraja in časa plavanja.

Zelo malo je tistih, ki sploh hodijo plavati in tistih, ki gredo plavat tudi med tednom. Večina plava in se kopa v času dopustovanja na morju, v toplicah ali bazenih v času poletnih počitnic. Za plavanje se otroci med prvomajskimi počitnicami še ne odločajo tako pogosto.

- Glede na izkušnje zadnjih nekaj let se temperature po prvomajskih počitnicah hitro dvigajo in zadnji del šolskega leta je še posebno vroč in naporen.

Se strinjaš s predlogom, da bi se začele počitnice že prej, na primer 10. junija, in to pod določenimi pogoji?

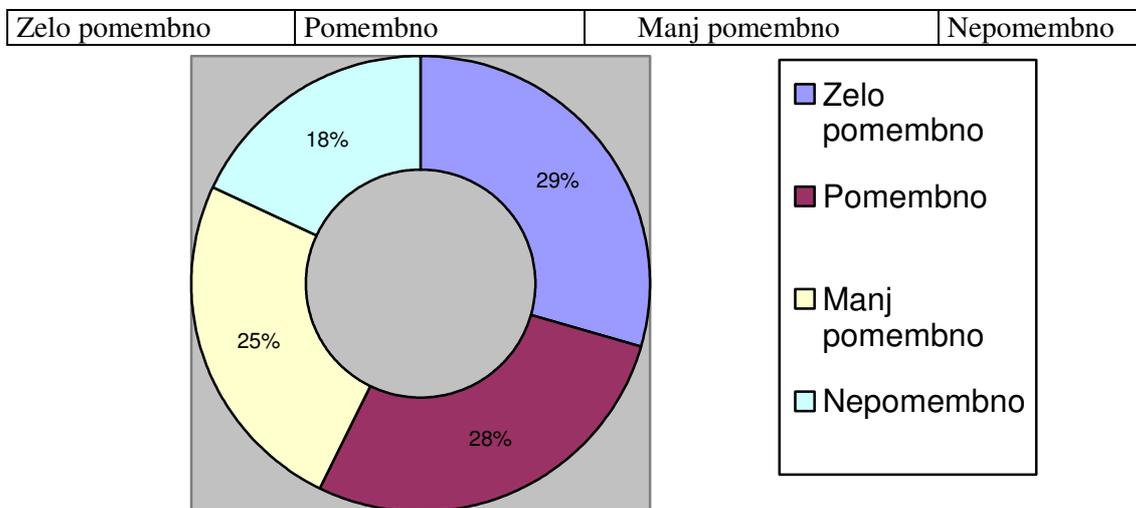
DA, in bi začeli novo šolsko leto z 20. avgustom	DA, in bi zato imeli med šolskim letom manj prostih dni	NE, želim da ostane tako kot je sedaj
--	---	---------------------------------------

DA, in bi začeli novo šolsko leto z 20. avgustom	19 odgovorov
DA, in bi zato imeli med šolskim letom manj prostih dni	10 odgovorov
NE, želim da ostane tako kot je sedaj	105 odgovorov

Tabela 3: Mnenja o spremembi termina počitnic.

Število učencev, ki želijo spremembo, potrjuje star slovenski rek: «Navada je železna srajca». Zakaj bi spreminjali, če so nam ciklusi dela in počitka že »zlezli pod kožo«?!

- Kako pomembno je zate, da so v času pouka prostih dni doma tudi tvoji starši ? Obkroži!



Graf 10: Prisotnost staršev doma med počitnicami.

Predvidevale smo, da je ZELO POMEMBNO, če so starši doma, ko so počitnice oz. pouka prosti dnevi. Učenci naše šole so dokaj oddaljeni od klubov, kjer se ukvarjajo s športom, saj so ti v središču Celja. To nam pove, da so zelo odvisni od prevoza do kluba in nazaj domov.

Ni pa to edini razlog. Razlogi so tudi v tem, da so prosti čas staršev in počitnice otrok dragocen čas, ki ga družina preživi skupaj, še posebno, če ga namenijo skupnim izletom, bodisi s kolesom bodisi peš.

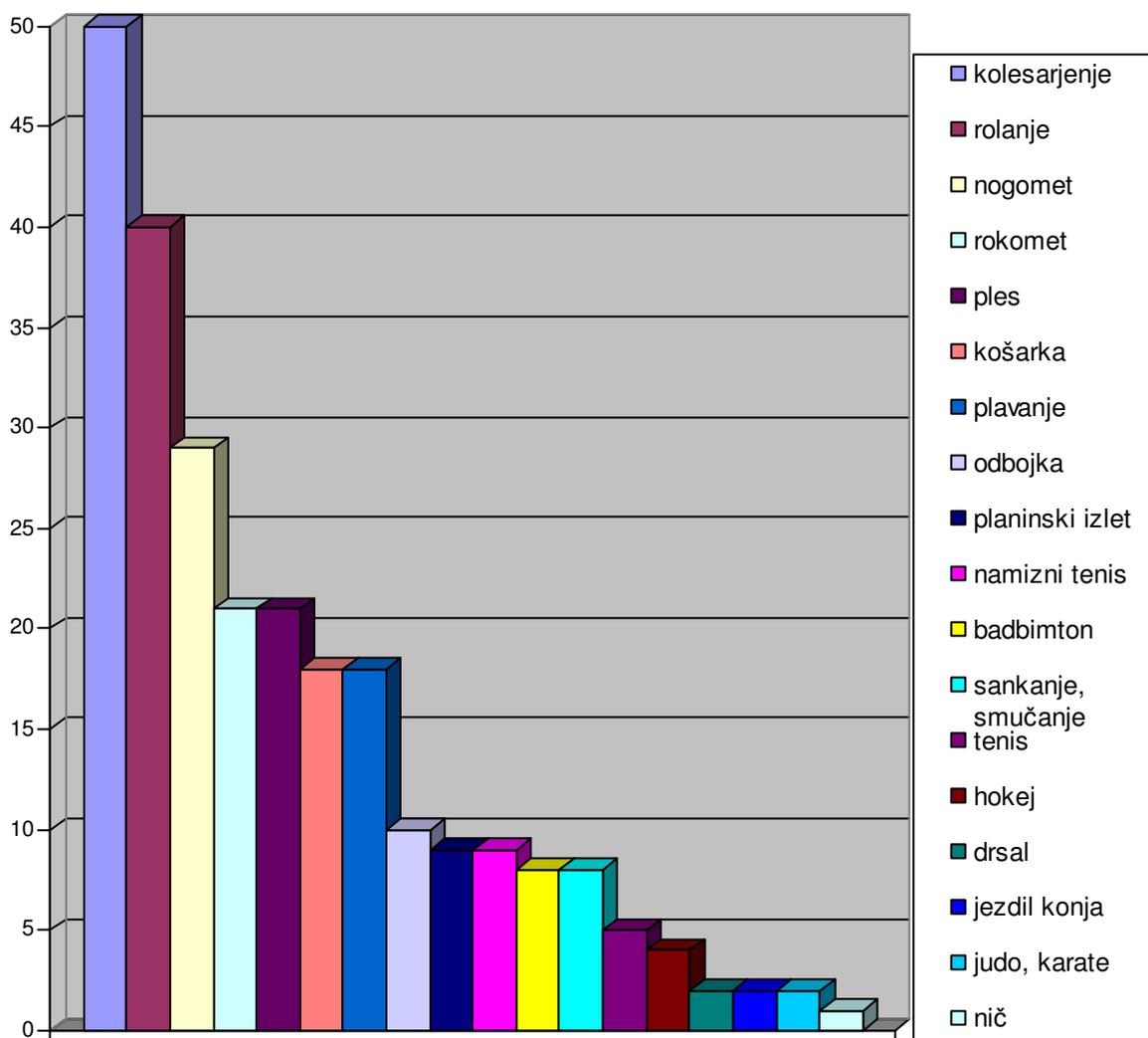
Zaposlenim staršem je počitniški čas njihovih otrok dovolj dober razlog, da si vzamejo dopust in se skupaj z otroki sprostijo s športnorekreativnimi dejavnostmi, za katere sicer težko najdejo dovolj časa.

- **ŠPORTNOREKREATIVNE DEJAVNOSTI učencev in učenke.**

Ob vsaki od navedenih športnorekreativni dejavnosti so učenci in učenke obkrožili številko, ki ustreza pogostosti ukvarjanja z njo med počitnicami.

Primer: v 9 dneh počitnic sem šel-šla 5-krat plavat.

Med odgovori smo zbrali dve športno rekreativni dejavnosti, s katerimi so se otroci najpogosteje ukvarjali v teh devetih dneh.

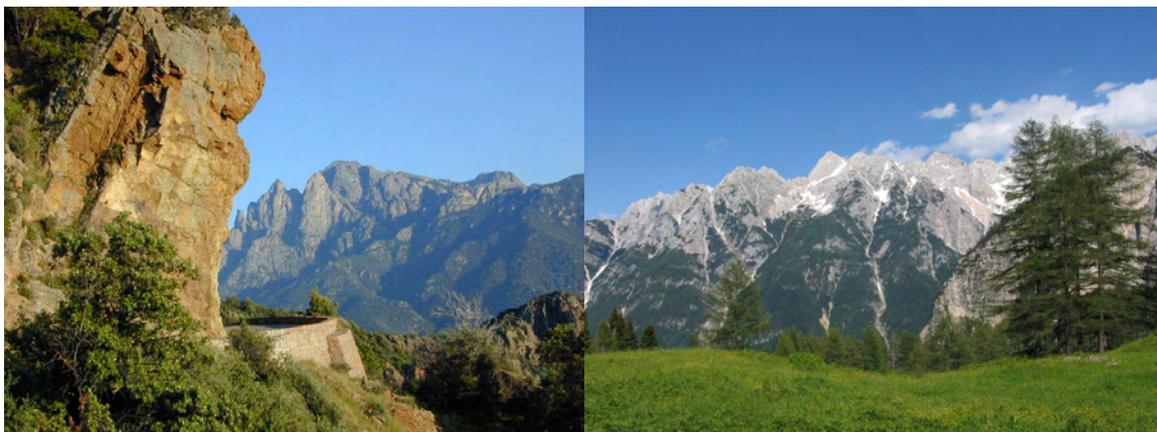


Graf 11: : Najpogosteje izbrana športnorekreativna dejavnost med počitnicami.

Za odgovor nič (se ni ukvarjal s športno dejavnostjo) se je odločil en učenec.

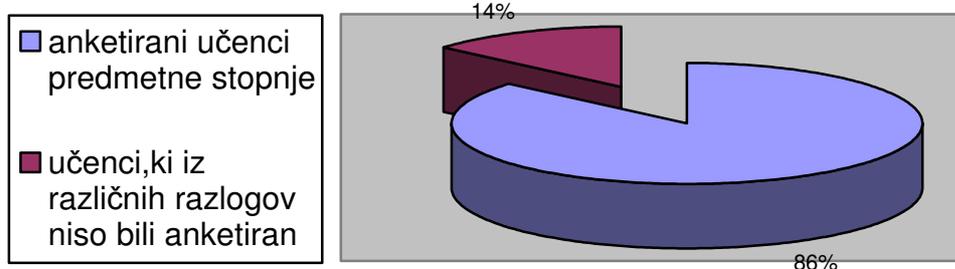
Letni čas in vreme pa sta močno vplivala na to, da se med najpogostejšimi športnimi aktivnostmi pojavljajo »pomladanski« športi, kot so kolesarjenje ter rolanje.

c) Anketni vprašalnik - JESENSKE POČITNICE, 30. 10. do 7. 11. 2004



Slika 15 in 16: Planinarjenje je jeseni še posebej »barvita« športno-rekreativna dejavnost.

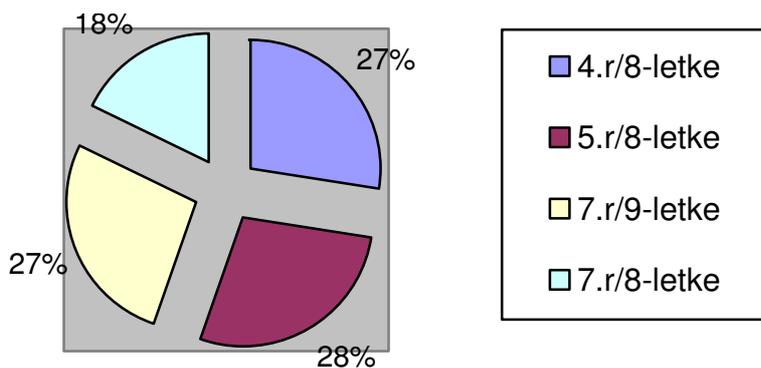
RAZRED: 5.r/8-letke 7.r/9-letke 8.r/9-letke 8.r/8-letke



Graf 12: Anketirani učenci.

Anketiranih je bilo 134 otrok od 155, ki obiskujejo predmetno stopnjo.

RAZRED: 4.r/8-letke 5.r/8-letke 7.r/9-letke 7.r/8-letke



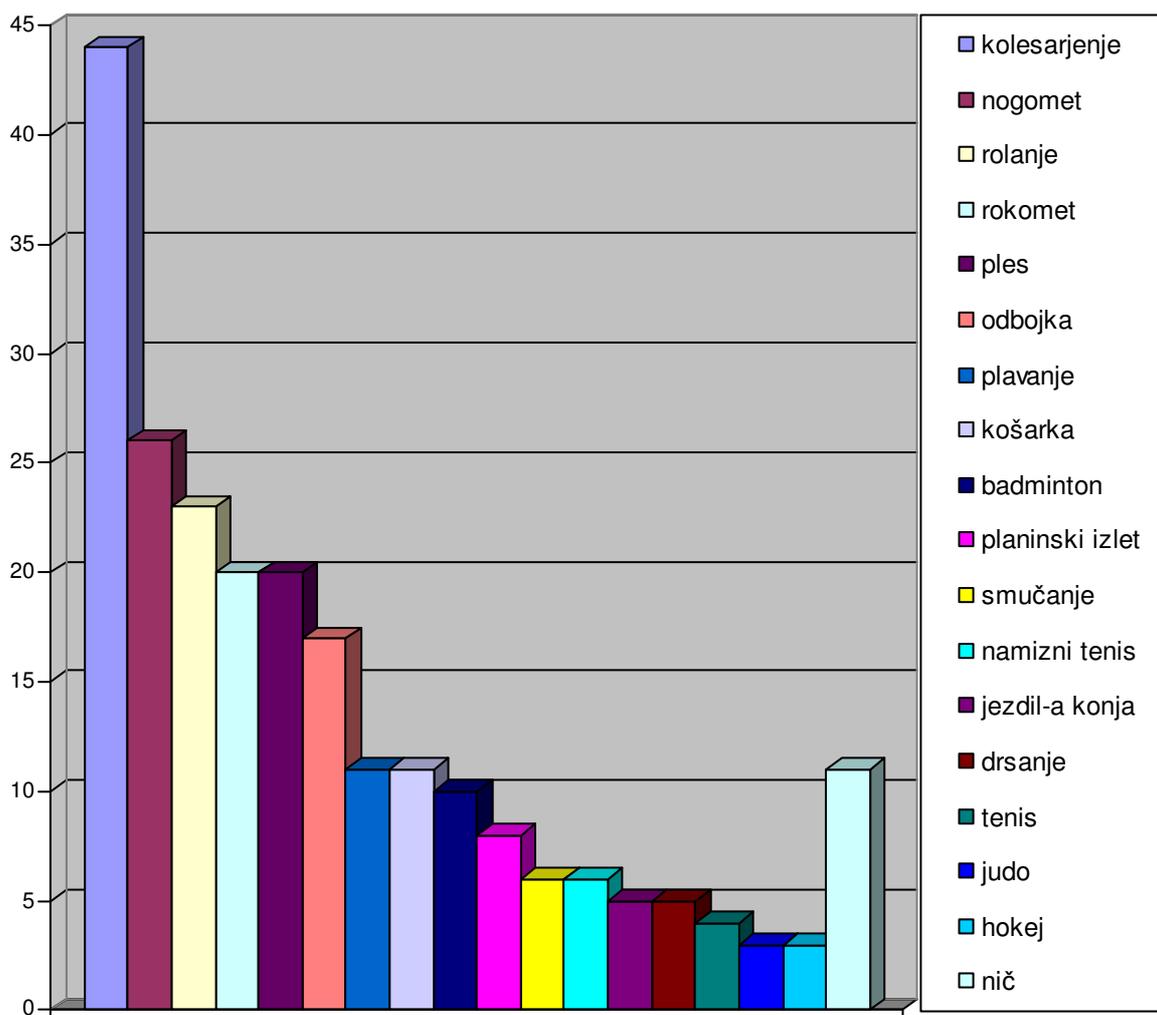
Graf 13: Delež anketiranih otrok po razredih.

• **ŠPORTNOREKREATIVNE DEJAVNOSTI** učencev in učenk.

Ob vsaki od navedenih športnorekreativni dejavnosti so učenci in učenke obkrožili številko, ki ustreza pogostosti ukvarjanja z njo med počitnicami.

Primer: v 9 dneh počitnic sem šel-šla 5-krat plavat.

Med odgovori smo zbrali dve športno rekreativni dejavnosti, s katerimi so se otroci najpogosteje ukvarjali v teh devetih dneh.

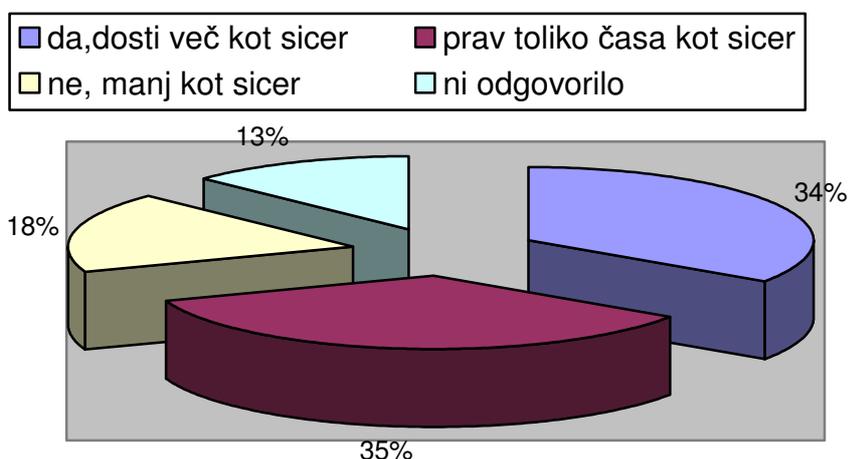


Graf 14: : Najpogosteje izbrana športnorekreativna dejavnost med počitnicami.

Med odgovori smo izbrali dve športnorekreativni dejavnosti, s katerimi so se otroci najpogosteje ukvarjali v devetih dneh. Najpogosteje so kolesarili in rolali ter igrali roket in nogomet. Jesenski čas ni vedno hladen in neprijazen za igre na zunanjih športnih igriščih, tako je bilo tudi tokrat. » S kolesom ali z rolarji do igrišča, kjer se s prijatelji dobimo na igri nogometa«, je pogost odgovor mladih na vprašanje staršev: »Kam pa kam?«

- Predstavljajo takšne enotedenske počitnice ČAS, ko SE več ukvarjaš s športnimi dejavnostmi kot sicer? (obkroži en odgovor)

DA, dosti več kot sicer	PRAV toliko časa kot sicer	NE, manj kot sicer
46	47	24



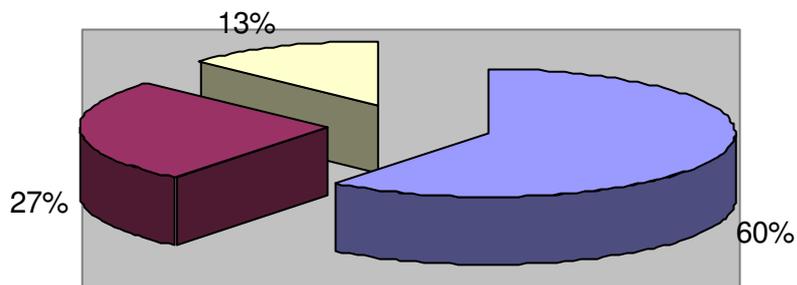
Graf 15: Pogostost ukvarjanja s športnimi dejavnostmi.

Če vzamemo število tistih, ki so enako športno aktivni preko počitnic kot sicer in tiste, ki so še bolj aktivni, bi lahko trdili, da je stanje kar razveseljivo. Toda ostane še kljub vsemu ena tretjina tistih, ki niso odgovorili in tistih, ki niso športno aktivni, glede na to pa stanje ni več zadovoljivo.

- Kakšni so bili načrti (v tvoji družini) za aktivno (pohod, plavanje, športne igre) preživljanje prostega časa med jesenskimi počitnicami?

NISMO DELALI družinskih načrtov	NAČRTOVALI SMO:	Ni odgovorilo
81	36	17

■ nismo delali načrtov ■ načrtovali smo ■ ni odgovorilo



Graf 16: Načrtovanje prostega časa v družini.

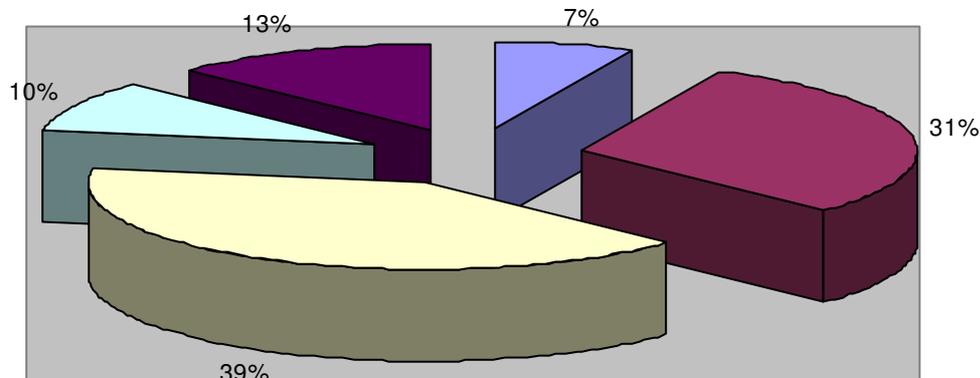
Le malo, ena tretjina, otrok je bilo deležnih družinskih načrtov za jesenske počitnice. Ker včasih ostane le pri načrtih, predvidevamo, da vsi načrti tudi niso bili realizirani.

- *ALI se udeležuješ DEJAVNOSTI, KI SE ODVIJAJO V GOLOVCU : PLAVANJE, ROKOMET, KEGLANJE, ki jih PONUJA ŠPORTNA ZVEZA CELJE ? Obkroži!*

<i>DA, vedno</i>	<i>DA, včasih</i>	<i>NE, nikoli</i>	<i>NE, nisem bil-a seznanjen s tem</i>
------------------	-------------------	-------------------	--

Tabela 4: Udeležba na organiziranih dejavnostih ŠZC (Športna zveza Celje).

DA, vedno	9
DA, včasih	41
NE, nikoli	54
NE, nisem bil-a seznanjen-a s tem	13
Ni odgovorilo	17



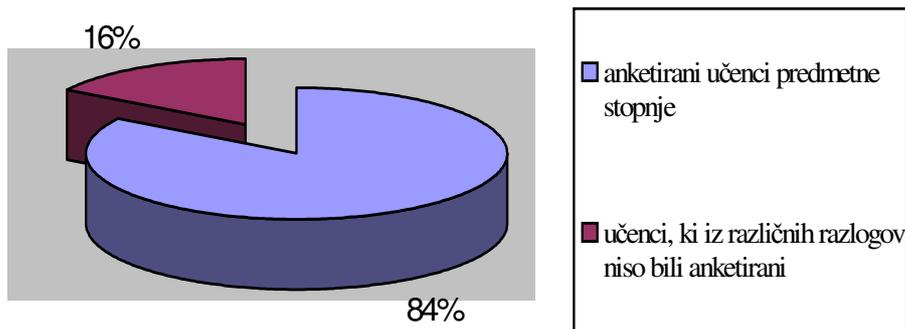
Graf 17: Udeležba na organiziranih dejavnostih ŠZC (Športna zveza Celje).

Redki so tisti, ki se redno odpravljajo na organizirane aktivnosti v Golovec. Več kot polovica je tistih, ki se nikoli ne odpravijo tja ali za to sploh ne vedo. Ena tretjina se le občasno odpravi na tovrstne dejavnosti, saj je do tja le potrebno priti z avtobusom ali osebnim avtom.

d) Anketni vprašalnik - NOVOLETNE POČITNICE, 25. 12. do 3. 1. 2005



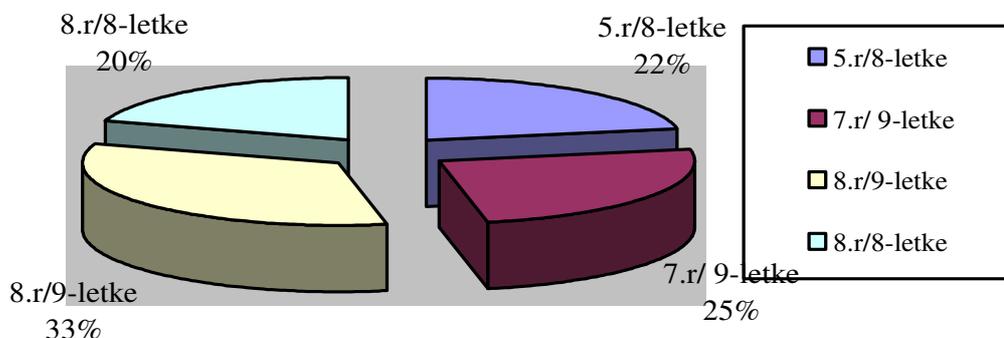
Slika 16: Poleg čudovite okrasitve, poskrbijo mestne oblasti tudi za športno-rekreativno dejavnost obiskovalcev v mestnih središčih v tem prazničnem času – drsanje.



Graf 18: Anketirani učenci.

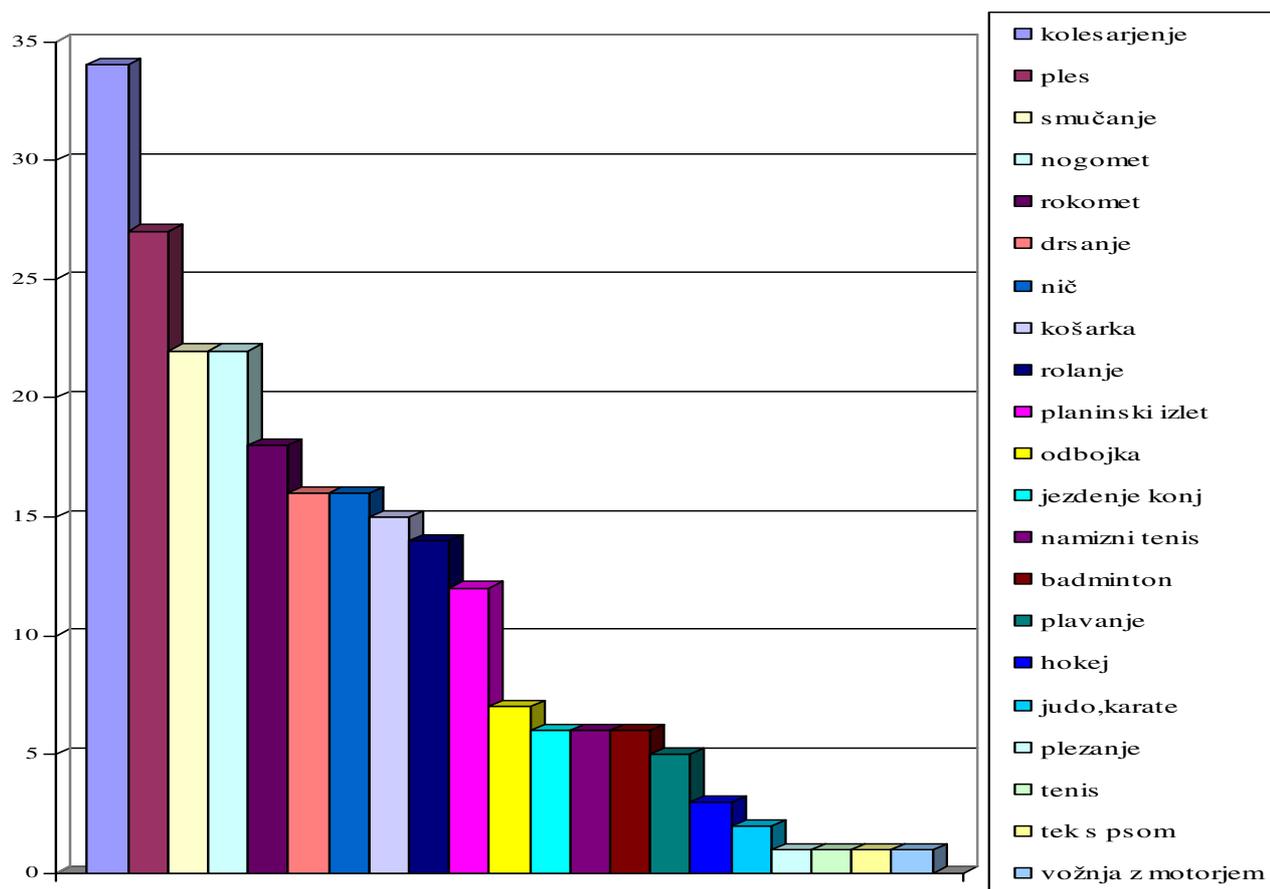
Anketiranih je bilo le 130 osnovnošolcev, saj je bilo takoj po praznikih mnogo otrok bolnih zaradi prehladnih in drugih obolenj (vodene koze, gripa, pljučnica).

RAZRED: 5.r/8-letke 7.r/9-letke 8.r/9-letke 8.r/8-letke



Graf 19: Delež anketiranih učencev.

- **ŠPORTNOREKREATIVNE DEJAVNOSTI** učencev in učenk.
 Ob vsaki od navedenih športnorekreativni dejavnosti so učenci in učenke obkrožili številko, ki ustreza pogostosti ukvarjanja z njo med počitnicami. Primer: v 9 dneh počitnic sem šel-šla 5-krat plavat.

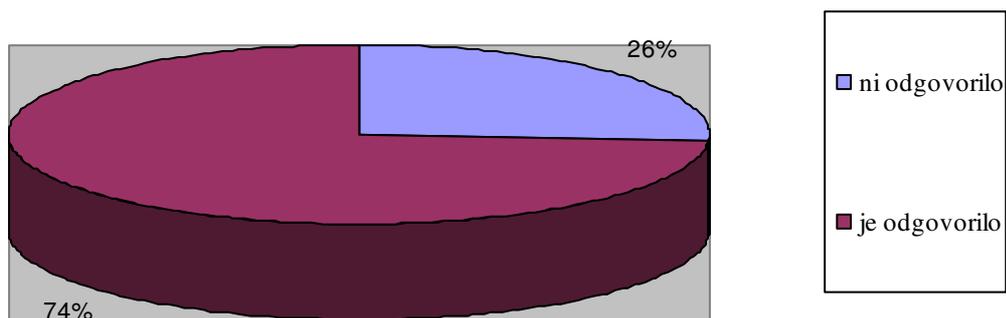


Graf 20: Najpogosteje izbrana športnorekreativna dejavnost med počitnicami.

16 učencev se ni ukvarjalo z nobeno športno aktivnostjo.

Med odgovori smo izbrali dve športnorekreativni dejavnosti, s katerimi so se otroci najpogosteje ukvarjali v teh devetih dneh. Kljub letnemu času na prvem mestu ni zimski šport. Vzroke za takšno stanje gre pripisati prav gotovo ne prav nizkim temperaturam, odsotnosti snega, precej visokim cenam smučarskih kart in pripadajoče smučarske opreme ter oddaljenosti od drsališča, ki za otroke ni prav majhna.

- Če se ozreš nazaj v leto 2004 in naše raziskovanje enotedenskih počitnic, kako bi lahko ocenil-a, katere od štirih počitnic so bile zate najbolj športno aktivne? Razvrsti od 1=najbolj športno aktiven do 4=najmanj športno aktiven.



Graf 21: Delež učencev.

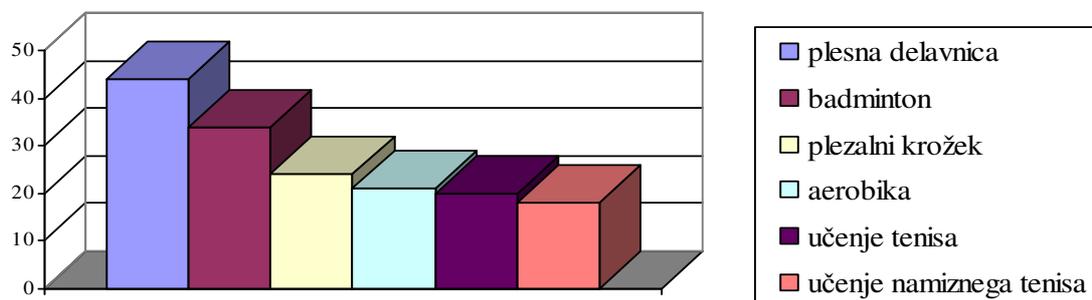
Tu smo želele, da vsak oceni, katere od štirih enotedenskih počitnic v koledarskem letu 2004 so preživel najboljšportno aktivno.

Med tistimi, ki so odgovorili so rezultati pokazali naslednji vrstni red - »od najbolj do najmanj športno aktivno preživetih počitnic«.

1. mesto - NAJBOLJ športno aktivne	PRVOMAJSKE POČITNICE maj 2004	202 točk
2. mesto	ZIMSKE POČITNICE februar 2004	221 točk
3. mesto	NOVOLETNE POČITNICE december 2004	310 točk
4. mesto - NAJMANJ športno aktivne	JESENSKE POČITNICE november 2004	455 točk

Predvidevale smo, da bodo učenci in učenke najbolj aktivni med zimskimi počitnicami, vendar temu ni tako, saj so le-te postavili šele na drugo mesto, za prvomajskimi.

- Če bi na naši šoli organizirali vodene športne aktivnosti med enotedenskimi počitnicami, h kateri dejavnosti bi se prijavil-a? Dejavnosti bi vodili strokovno usposobljeni mentorji in diplomanti Fakultete za šport brezplačno. Obkroži tisto dejavnost, h kateri bi se prijavil-a.*



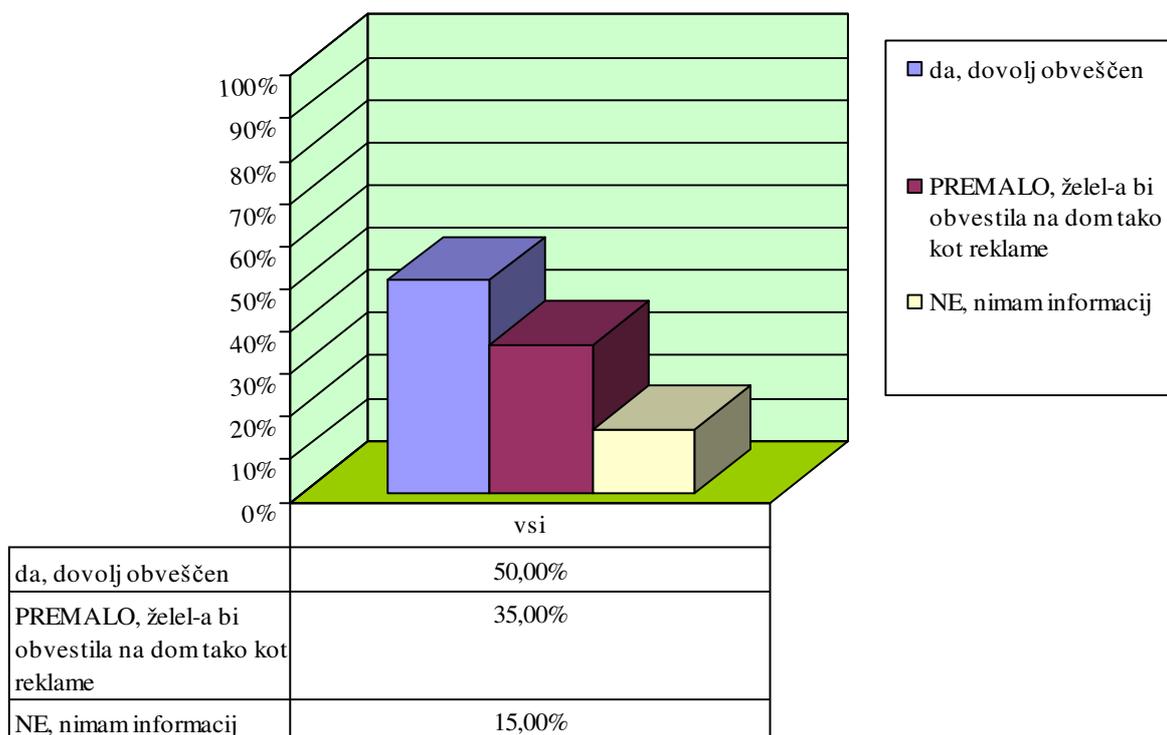
Graf 22: Število prijavljenih.

Št. prijav	Športna dejavnost	
44	PLESNA DELAVNICA (moderne plesi: hip-hop)	<i>Otroci so lahko obkrožili največ tri športne dejavnosti.</i>
34	BADMINTON	
24	PLEZALNI KROŽEK	
21	AEROBIKA	
20	UČENJE TENISA	
18	UČENJE NAMIZNEGA TENISA	
23	<i>Ni odgovorilo – to je le 18 % otrok</i>	

Tabela 5: Seznam prijav.

Predvidevale smo, da bi se učenci v okviru šole udeležili vodenih delavnic, če bi se jim to tudi ponudilo. Njihovi odgovori kažejo, da bi se na ponujene dejavnosti prijavilo kar precej otrok. Dejstvo je, da ni prav mnogo družin, ki bi se v teh tednih šolskih počitnic prav načrtno odpravljalo bodisi na taborjenja, v termalna zdravilišča ali na smučanje za cel teden.

- *Ali se ti zdi, da si dovolj obveščen-a o športnih dejavnostih, ki so organizirane med počitnicami ?*



Graf 23: Obveščenosť otrok.

Naša predvidevanja, da so otroci premalo obveščeni o organiziranih športnih dejavnostih, ni bila potrjena. Rezultati kažejo, da je le največ tistih, ki menijo, da so dovolj obveščeni.

Če pa gledamo rezultate tistih s »premalom« in tistih z »ne«, potem pa je razmerje 1 : 1, kar pa že daje misliti, da bi se za boljšo obveščenosť moralo narediti kaj več.

5. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

5.1. Razprava raziskovalnega dela

Analiza rezultatov je pokazala,

- da so učenci najbolj aktivni med prvomajskimi počitnicami in ne med zimskimi, ki so jih od vseh štirih enotedenskih uvrstili na drugo mesto (zavrnitev prve hipoteze);
- da so v koledarskem letu 2004 med zimskimi počitnicami največ sankali, smučali in drsali; med prvomajskimi so kolesarili, rolali in igrali nogomet; med jesenskimi počitnicami kolesarili in rolali ter igrali nogomet in med novoletnimi počitnicami, ko v dolini ni bilo snega, so učenci največ kolesarili, plesali, igrali nogomet in pa tudi smučali;
- da večina ne ve, da so bile zimske počitnice pred leti dvakrat daljše in da so bile januarja, sredi koledarske zime;
- da učenci niso za spremenjeno razporeditev enotedenskih počitnic med šolskim letom in jim ta razporeditev, kot je, ustreza;
- da je za dobro tretjino učencev pomembno in za petino zelo pomembno, da je v dolini sneg za zimske aktivnosti v času zimskih počitnic (potrditev druge hipoteze);
- da se kar ena četrtnina učencev sploh ne smuča več, pa čeprav so v petem razredu opravili smučarski tečaj v šoli v naravi;
- da se ena tretjina učencev več kot sicer in ena tretjina učencev prav toliko časa kot sicer ukvarja s športom med enotedenskimi počitnicami (ovržena tretja hipoteza);
- da je za več kot polovico učencev pomembno in zelo pomembno, da so v času počitnic doma tudi njihovi starši (potrditev četrte hipoteze);
- da v večini družin za čas jesenskih počitnic ne načrtujejo izletov, dopustovanj ali česa podobnega;
- da je polovica učencev mnenja, da so dovolj obveščeni in druga polovica, da so premalo oz. neobveščeni o počitniški ponudbi športnih društev in Športne zveze Celje (torej ne moremo pete hipoteze ne potrditi in ne zavrniti);
- da več kot polovica otrok ne obiskuje organiziranih in vodenih športnorekreativni dejavnostih športnih društev in Športne zveze Celje (potrditev šeste hipoteze);
- da bi se na izbrane športnorekreativne dejavnosti, organizirane na naši šoli in strokovno vodene tečaje oz. vadbo, prijavile povprečno od 2-3 skupine otrok (zadnjo, osmo hipotezo, bi lahko dokončno potrdili le po izvedbi, ko bi imeli tudi število udeležencev in ne le število prijavljenih).

5.2. Predlogi za večjo športno aktivnost otrok med enotedenskimi počitnicami

Na podlagi rezultatov anket in svojega mnenja smo oblikovale nekaj **smernic za računalniški program** športnorekreativnih dejavnosti za naše učence in učenke.

Naše pobude:

- Šola bi organizirala različne športne dejavnosti, ki bi potekale ločeno za mlajše (4., 5. in 6.r) in za starejše (7., 8. in 9.r) učence in učenke.
- Šola bi ponudila na izbiro dve ali tri športne dejavnosti (npr.: badminton, aerobiko, namizni tenis, ples, tenis ali plezanje), na katere bi se otroci prijaviли že pred začetkom počitnic.
- O organiziranih športnih dejavnostih bi bilo nujno obvestiti starše, ki bi tako lahko otroke vzpodbudili k aktivnemu prostemu času ali jih celo k športnim dejavnostim pripeljali.
- Šola bi ponudila športnorekreativne dejavnosti brezplačno ali za simbolični znesek.
- Šola bi ponudila vadbo in varstvo za otroke od 1. do 3. razreda, katerega vsebina bi temeljila na različnih športnih vsebinah (igre z žogo, premagovanje ovir na poligonu, ples, igre z loparji in igre za sproščanje, orientacijo v prostoru in koncentracijo, npr. joga).
- Šola bi v času jesenskih in zimskih počitnic ponudila več dejavnosti, ki bi potekale več dni zapored ali kar ves teden, med prvomajskimi in novoletnimi počitnicami pa bolj »športne dneve«, npr. v maju: planinski izlet, kolesarski izlet, obisk trim steze, in v decembru: zimski pohod, plavalni in smučarski dan.

V času nastajanje naloge, v zimskih počitnicah od 21. 2. do 25. 2. 2005, je bila na šoli organizirana vadba nogometa, rokometa, košarke, prostega plezanja in plesa. Udeležencev je bilo pri vseh dejavnostih, razen pri nogometu, dovolj veliko število, da je skupina lahko uživala v igri in druženju. Ni dovolj, da **šola sama** ponudi mladini športne dejavnosti. Potrebno je, da pri motiviranju za obiskovanje le-teh **sodelujejo starši**, ki dajejo otrokom prvi vzgled, kako ohranjati »zdrav duh v zdravem telesu«.

Geslo evropskega leta športne vzgoje »GIBAJ SE – ZA SVOJO PRIHODNOST!« združuje vzgojo za šport doma in športno vzgojo v šoli. To je res dolgotrajen proces, ki pa ustvari iz razposajenega otroka zdravega mladega človeka, ki se bo s težavami sodobnega časa (poklic, služba, eksistenca) spoprijel in ne bo klonil pod njihovo težo ter zašel na pot omam in brezdelja.

5.3. Zaključek

Naša prva raziskovalna naloga je pri koncu. Če je raziskovanje učenje, je to nekaj povsem drugega kot tisto vsakodnevno učenje iz dneva v dan »po istem kopitu«.

Ko smo na začetku našega dela iskale že morebitno podobno raziskovalno nalogo na to temo, ki smo jo izbrale in nismo našle nobene, se nam je prav dobro zdelo, da bomo PRVE, ki raziskujemo to problematiko.

Anketiranja smo se lotile z dobro voljo in velikimi pričakovanji, pri prebiranju odgovorov pa ugotovile, da so bili nekateri odgovori ali nerealni ali pa jih sploh ni bilo. Med analiziranjem odgovorov smo tako naletele na ekstremne odgovore, npr. nekdo se je 9 dni med enotedenskimi počitnicami ukvarjal s 17 športi vsak dan.

Opaziti je bilo, da so bili mlajši dosti bolj zavzeti in dosledni pri odgovarjanju kot starejši. Čeprav je bilo nepopolnih anket malo, smo bile razočarane nad našimi vrstniki. »Bi bilo mogoče, da bi bili rezultati anket povsem drugačni, če bi jih reševali doma s starši?« smo razmišljale.

Verjetno bi bilo zanimivo raziskati tudi, kakšno mnenje in kakšne želje imajo starši za aktivno preživljanje prostega časa svojih otrok med enotedenskimi počitnicami. Ugotovile smo, da je otrokom pomembno, da so takrat doma tudi starši in da počitniški čas preživijo skupaj.



Slika 17: Družinski izlet.

Če smo s svojim delom in pobudami vsaj malo vzpodbudile šolo, vrstnike in njihove starše, da naredijo več za športno aktivno preživljanje počitniškega časa, potem SMO ZMAGALE.

6. VIRI IN LITERATURA

A) Elektronski viri:

- <http://www.zpo-zavod.si>, citirano (februar in december 2004).
- <http://www.sportmladih.net>.
- <http://www.sokolska-zveza.si>.
- <http://www.engso.com>.
- <http://www.solski-razgledi.com/default2.html>.
- http://www2.arnes.si/oskrp01s/sport/učni_listi.htm.

B) Pisni viri:

- SNEŽIČ, J.: *Skrbijo nas lahko otroci od šest do deset let*, V: Večer. MB. Letnik LXI, (04. januar 2005), št. 4., str. 14.
- STREL, J., ŠTIHEC, J.: 1991: *Poletne počitnice otrok niso v funkciji priprave na šolsko leto*. EDUCA. Št. 1, str. 32 – 37.
- PLANINA, J., JERŠIČ, M., MEDVED, Z.: 1972: *Ustreznost časa šolskih počitnic v SR Sloveniji: bioklimatski, rekreacijski, pedagoški in ekonomski vidiki ter predlogi za nove termine šolskih počitnic v SR Sloveniji*. Raziskovalni center Ekonomske fakultete, Inštitut za turizem. Ljubljana, str. 273.

C) Ustni viri:

- F. ČEPIN, Ljubečna, Celje.
- M. HEDŽET, Slance, Celje.
- R. MARTUN, Začret, Celje.
- D. TURNŠEK, Migojnice, Griže.

7. ZAHVALA

Zahvaliti se moramo predvsem naši mentorici ge. Danici Turnšek, ki nam je pomagala zbirati podatke, sestavljati anketne vprašalnike in nas spodbujala pri raziskovalnem delu.

Zahvaljujemo se ge. Petri Merc, naši profesorici slovenskega jezika, ki nam je popravila napake, storjene pri pisanju.

Pozabiti pa ne smemo niti vseh učiteljev, ki so nam dovolili izostanke pri svojih učnih urah v času nastajanja pričujočega dela.

Hvala!