

»55. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije«

Zveza za tehnično kulturo Slovenije

SE DOBIVA NA IGRIŠČU?

DRUGA PODROČJA

Raziskovalno področje ŠPORT

Raziskovalna naloga

OSNOVNA ŠOLA TONETA ČUFARJA MARIBOR

Avtorja: Blaž Jesenik,
Neo Flisar

Mentor: David Cuder

Maribor, maj 2021

»55. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije«

Zveza za tehnično kulturo Slovenije

SE DOBIVA NA IGRIŠČU?

DRUGA PODROČJA

Raziskovalno področje ŠPORT

Raziskovalna naloga

OSNOVNA ŠOLA TONETA ČUFARJA MARIBOR

Avtorja: Blaž Jesenik,
Neo Flisar

Mentor: David Cuder

Maribor, maj 2021

KAZALO

KAZALO	3
KAZALO TABEL IN GRAFOV	4
1 POVZETEK	5
2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	7
2.1 HIPOTEZE	8
2.2 OPIS RAZISKOVALNIH METOD	8
2.2.1 Metoda dela z viri in literaturo	8
2.2.2 Metoda opazovanja	9
2.2.3 Metoda obdelave podatkov	9
3 TEORETIČNI DEL	10
3.1 KAJ JE IGRIŠČE?	10
3.2 VRSTE IGRIŠČ	10
3.2.1 Javna igrišča	10
3.2.2 Šolska igrišča	10
4 GIBANJE	11
4.1 ZAKAJ JE GIBANJE POMEMBNO?	11
4.1.1 Kostí	11
4.1.2 Srce	11
4.1.3 Sklepni hrustanec	11
4.1.4 Mišice	12
4.1.5 Maščobne zaloge	12
4.2 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	12
5 OSREDNJI DEL	13
5.1 KRITERIJI ZA POPIS ŠOLSKIH IGRIŠČ	13
5.2 POPIS ŠOLSKIH IGRIŠČ	15
5.3 OCENA POSAMEZNEGA IGRIŠČA	16
5.4 POVPREČNA OCENA IGRIŠČ	16
6 ANKETA	17
6.1 VPRAŠANJA	17
6.2 REZULTATI ANKETE	17
7 ZAKLJUČEK	23

8 VIRI	24
8.1 VIRI GRADIVA ZA OGLED IGRIŠČ NA SPLETU	24
8.2 VIRI.....	24
9 PRILOGA	25
9.1 ANKETA.....	25

KAZALO TABEL IN GRAFOV

Tabela 1: Kriteriji za ocenjevanje kakovosti šolskih igrišč	13
Tabela 2: Ocene popisanih igrišč	15
Graf 1: Razporeditev anketirancev po razredih.	17
Graf 2: Razporeditev anketirancev po spolu.....	18
Graf 3: Čas gibanja na svežem zraku.....	18
Graf 4: Razporeditev anketirancev po vrsti bivališča.	19
Graf 5: Katero (zunanjo) gibalno površino uporabljaš za gibanje?	19
Graf 6: Ocena javnih igrišč	20
Graf 7: Čas ki ga otroci preživijo pred sodobnimi napravami.....	20
Graf 8: Katere sodobne naprave imajo otroci doma.	21
Graf 9: Koliko časa otroci uporabljajo posamezno napravo.....	21

1 POVZETEK

V raziskovalni nalogi sva raziskovala dostopnost javnih in šolskih igrišč otrokom in mladostnikom. Nadalje sva preučila, kako vpliva urejenost šolskih in javnih igrišč na njihovo uporabo in koliko učenci naše šole uporabljajo igrišča v svojem prostem času. Ugotovila sva, da skoraj polovica vseh vprašanih na sodobnih napravah preživi več kot dve uri dnevno in to je zelo zaskrbljujoče. Iz tega lahko sklepamo, da je vedno več mladostnikov bolj naklonjenih napravam kot pa športu in gibanju. To potrjuje tudi podatek, da se kar dobra tretjina vseh vprašanih na svežem zraku giba manj kot dve uri dnevno, kar negativno vpliva na kosti, mišice, srce, imunski sistem ter še na veliko drugih stvari. Presenetljivo pa je, da se okoli svoje hiše ali bloka giblje dobra polovica vseh vprašanih, medtem ko je takih, ki uporabljajo javna ali šolska igrišča, pol manj. Razlog za to je najverjetneje nedostopnost igrišč, ki niso odprta v popoldanskem času in med vikendi. Ugotovila sva tudi, da je kar polovica ocenjenih igrišč v odličnem oziroma zelo dobrem stanju, pet igrišč je dobrih oziroma zadostnih, le eno pa je povsem neprimerno vzdrževano. Igrišče z oceno 1 pripada Osnovni šoli Borcev za severno mejo, saj je brez mrež v golih, na daleč so opazni deli rje, igrišče nima črt. Iz tega se da sklepati, da se igrišč ne vzdržuje dovolj. Predvidevava, da so igrišča nedostopna v popoldanskem času in ob vikendih zato, ker se skrbniki bojijo, da bi prišlo do vandalizma.

V prvem delu sva opisala problem, ki sva ga raziskala, in postavila hipoteze. Sklepava, da veliko anketirancev javnih oziroma šolskih igrišče ne uporablja za šport in rekreativne aktivnosti zato, ker so za zunanje uporabnike v času vikenda in popoldanskem času zaprta. To je eden od razlogov, da večina otrok preživi več časa pred sodobnimi napravami, kot so računalniki in pametni telefoni, namesto da bi ta ga namenili za gibanje na svežem zraku. Predvidevala sva tudi, da so igrišča na splošno še kar v dobrem stanju ter da so za mlade zelo pomembna, saj za marsikoga predstavljajo edino gibalno površino, kjer bi se želeli ukvarjati s športom. Pri najinem delu sva uporabila sledeče metode raziskovanja: metodo dela z viri in literaturo, metodo opazovanja in metodo obdelave podatkov.

V drugem delu sva predstavila, zakaj so igrišča pomembna, zakaj je pomembno, da bi bila odprta, kako njihova urejenost in čistoča vplivata na uporabnike in komu predstavljajo glavno površino za gibanje ter te podatke preverila s pomočjo ankete.

V tretjem delu sva predstavila rezultate ogleda igrišč po Mariboru, pri katerih sva preverjala njihovo dostopnost, urejenost in primernost za vadbo, ter jih ocenila z oceno od 1 do 5 s pomočjo kriterijev, ki sva jih oblikovala sama. V četrtem delu sva predstavila pomen gibanja ter pokazala, kaj se z gibanjem krepi in kako, ter kakšne so nevarnosti nerednega gibanja.

S pomočjo ankete, ki sva jo naredila med učenci naše šole, sva prišla do sledečih rezultatov: kar 59 odstotkov vseh anketiranih se giblje na območju svojega bloka ali hiše, kar 23 odstotkov vseh anketiranih igrišč sploh ne uporablja, kar 46 odstotkov otrok na sodobnih napravah preživi več kot 2 uri dnevno, 59 odstotkov vseh anketiranih živi v hišah, 41 odstotkov pa v blokih, skoraj vsi anketiranci imajo mobilne telefone, ki jih uporabljajo manj kot eno uro dnevno (40 odstotkov), 1–2 uri dnevno (40 odstotkov), več kot 2 uri dnevno (okoli 20 odstotkov). Okoli 70 odstotkov anketirancev tablic sploh ne uporablja, zanimiv podatek pa je tudi, da okoli 40 odstotkov vseh anketiranih televizijo uporablja manj kot 1 uro dnevno.

Te rezultate sva prikazala v obliki grafov.

2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

V zadnjih nekaj letih se pri otrocih vse bolj opaža pojav prekomerne teže, t.i. debelosti, ki je vzrok tako negibanja kot uživanja nezdrave prehrane, kar lahko vodi tudi do bolezni, ki je po dolgem trajanju lahko celo usodna.

Za raziskovanje sva se odločila, ker se zavedava problema debelosti oziroma prekomerne teže nasploh. V preteklem letu, ko so vrstniki preživljali ure in ure na mobilnih napravah, kot so telefoni in prenosni računalniki, se je stanje še poslabšalo, kar smo lahko pogosto zasledili v medijih.

Sklepava, da so karantena in z njo vladni odloki, ki so preprečevali druženje, negativno vplivali na otroke, saj so izgubili motivacijo za gibanje, prav druženje pa pogosto pripomore k odločitvi za obisk igrišča. Obstajajo pa tudi drugi razlogi za to:

- prevelika oddaljenost od gibalne površine (igrišča);
- lenoba zaradi brezvoljnosti, ki je posledica pomanjkanja druženja;
- računalnik na dosegu roke (to pomeni, da so se lahko pogovarjali s prijatelji prek socialnih omrežij, brskali po spletu ali pa igrali igrice, namesto da bi odšli na igrišče;
- če se učenci niso navajeni igrati na igriščih, tja tudi ne bodo zahajali.

Igrišča, ki so bila zaprta med časom korone, so posledično vplivala predvsem na ljudi, ki živijo v blokih ali tiste, ki nimajo zemljišča, saj so zanje predstavljala glavno gibalno površino, kjer so pogosto lahko igrali nogomet ali košarko s prijatelji oziroma sošolci, kar pa je bilo odsvetovano oziroma prepovedano.

Športna igrišča morajo biti tudi dovolj primerna in vzdrževana. To pomeni, da morajo imeti nepotrgane mreže v koših in golih ter so dokaj čista in rekviziti niso rjasti. Prav tako je pomembno, ali so dostopna in komu. Vse to sva preverila pri ogledu igrišč v Mariboru in okolice. Rezultati so naju vsekakor presenetili.

2.1 HIPOTEZE

H1 Meniva, da veliko učencev ne uporablja šolskih igrišč in javnih igrišč za ukvarjanje s športi.

H2 Sklepava, da večina otrok preživlja več časa pred napravami kot na svežem zraku.

H3 Sklepava, da igrišča niso v najboljšem stanju.

H4 Sklepava, da so igrišča zelo pomembna, saj po najinem mnenju predstavljajo edino gibalno površino za nekatere ljudi.

2.2 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Pri raziskovalnem delu sva uporabila različne metode preverjanja šolskih igrišč:

- metodo dela z viri in literaturo;
- metodo opazovanja;
- metodo obdelave podatkov.

2.2.1 Metoda dela z viri in literaturo

Najprej sva poiskala sezname igrišč v Mariboru in okolici. Nato sva po spletu poiskala čim več člankov na temo zdravja in gibanja ter skupek vseh predstavila.

<https://www.vadbenaklinika.si/10-razlogov-zakaj-nam-mora-biti-mar-za-gibanje/>

<https://www.dnevnik.si/262713>

<https://www.goriskalekarna.si/svetovanje/vprasanja-odgovori/gibanje-za-zdravje>

<https://www.mb-lekarne.si/nasveti/gibanje-za-ohranitev-zdravja.html>

<https://www.wellneo.si/clanki/zakaj-je-gibanje-tako-pomembno>

2.2.2 Metoda opazovanja

Ko sva imela sezname igrišč, sva si s pomočjo spletne platforme Google Maps ogledala nekaj igrišč in jih popisala. Ker jih veliko ni bilo dostopnih preko platforme, sva se odločila, da jih obiščeva v živo, se na lastne oči prepričava o njihovem stanju ter jih popiševa.

Opazila sva, da so v času korone nekatere sošolke in sošolci vidno povečali svojo telesno težo.

2.2.3 Metoda obdelave podatkov

Ko sva imela dovolj podatkov o igriščih, sva jih analizirala, ocene posameznih igrišč združila v povprečno oceno vseh igrišč in jih predstavila s stolpčnim grafom z pomočjo Microsoft Excela.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 KAJ JE IGRIŠČE?

Igrišče je zunanja površina za gibanje in izvajanje različnih športov, ki ima lahko tudi različne rekvizite, kot so koši za košarko ali gole za nogomet. Večina igrišč v Mariboru je ob mestnem parku, ob večini osnovnih šol in ob nekaterih srednjih šolah.

3.2 VRSTE IGRIŠČ

Igrišča delimo na tri skupine: zasebna igrišča, javna igrišča ter šolska igrišča. Zasebna igrišča so dostopna le posameznikom, medtem ko so javna igrišča dostopna vsem. Žal je teh malo. Šolska igrišča pogosto niso dostopna v popoldanskem času.

3.2.1 Javna igrišča

Po navadi pripadajo mestni občini in so dostopna vse krajanom. Pogosto se nahajajo v ali ob kakšnem parku. V Mariboru se javna igrišča nahajajo na obrobju mestnega parka, stadiona Ljudski vrt, ob dvorani Tabor in v naseljih Nova vas in S-23.

3.2.2 Šolska igrišča

Pripadajo šolam in so po navadi dostopna šolarjem. Meniva, da bi bilo dobro, da se šolska igrišča odprejo v popoldanskem času in za vikende ter tako omogočijo otrokom aktivno preživljanje prostega časa. S tem bi se pri mladostnikih razvijala neka rutina oziroma navada aktivnega preživljanja prostega časa, kar bi vplivalo na njihovo telesno pripravljenost.

3.2.3 Zasebna igrišča

So pogosto v lasti športni klubov, kjer uporabniki plačajo, da lahko tam trenirajo.

4 GIBANJE

4.1 ZAKAJ JE GIBANJE POMEMBNO?

Če povzamemo članek, objavljen v Dnevniku (<https://www.dnevnik.si/262713>), predstavlja gibanje eno najpomembnejših vrlin za ohranjanje zdravja tako kot pri otrocih kot tudi odraslih in starejših. S tem ko se gibljemo, krepimo pomembne organe in dele za delovanje človeškega telesa. Mednje najpomembnejše spadajo kosti, srce, sklepni hrustanec, mišice in maščobne zaloge.

4.1.1 Kosti

Kosti sestavljajo ogrodje telesa. Biti morajo dovolj krepke in močne, da so lahko kos tudi večjim obremenitvam, ko so na primer večji udarci. Osteoporoza pomeni tanjšanje oziroma redčenje kosti, ki se pojavi predvsem pri starejših ljudeh. Ta lahko povzroči poškodbe kosti že pri vsakdanjih opravilih. Z gibanjem lahko preprečimo njen nastanek. Pri gibanju namreč na kosti delujejo sile, ki povzročijo dražljaje za sprožitev mehanizma gradnje kostnega tkiva (prav tam).

4.1.2 Srce

Srce je vrsta nekakšne črpalke, ki poskrbi za trajen pretok krvi po telesu. Kadar se gibljemo, začne hitreje utripati, da lahko zagotovi zadostne količine krvi. S tem postopkom se krepi srčna mišica. Ljudem, ki se ne gibljejo oziroma niso telesno dejavni, srce oslabi do take mere, da privede do zdravstvenih zapletov, ki so lahko usodni (prav tam).

4.1.3 Sklepni hrustanec

Sklepni hrustanec kostem omogoča, da v sklepih skoraj brez trenja in povsem tekoče drsijo druga ob drugo. Sklepni hrustanec na nek način posnema blažilnik pri prenašanju sil. Ena izmed njegovih značilnosti je, da ni neposredno prekrvavljen, temveč se prehranjuje prek

sklepne tekočine, ki jo izloča sklepna ovojnica. Če pa je sklep v mirujočem stanju, pa se skozi tekočino ne pretaka; to povzroči podhranjenost sklepnega hrustanca. Gibanje ima spet pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja sklepnega hrustanca (prav tam).

4.1.4 Mišice

Mišice s svojim krčenjem vplivajo tako na stabilnost kot na premikanje sklepov. S primerno dolgimi ter močnejšimi mišicami se lažje gibljemo, imamo bolj zdravo telesno držo ter bolj zavarovane sklepe. Mišice so zelo prilagodljive in so v okviru svojih zmožnosti tako močne in tako dolge, kot od njih zahtevamo s svojim načinom življenja. Prekomerno in nepravilno sedenje ter neprimerna obutev (na primer visoke pete in podobno) zelo negativno vplivajo na telo, saj povzročajo raztezanje mišic ter zanemarjanje krepitve, kar povzroči nastanek prešibkih in neprimerno dolgih mišic (prav tam).

4.1.5 Maščobne zaloge

Maščobe zaloge so prav tako pomembne, saj shranjujejo energijo, potrebno za delovanje telesa. Ampak to predstavlja tudi past; če pojemo preveč in ob tem ne skrbimo za gibanje, to vodi do prekomerne teže, kar povzroči nastanek mnogih resnih bolezni, kot na primer sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, tudi nekatere vrste raka itd. To pa se ne bo zgodilo, če bomo pazili na redno gibanje ter bolj zdravo in uravnoteženo prehrano, saj pri tem porabimo več energije in s tem postajamo vse »disciplinirani« pri hranjenju (prav tam).

4.2 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Dejstvo je, da se mladi ne gibljemo dovolj. Eden od razlogov je najverjetneje tudi ta, da so igrišča slabše dostopna. Če bi bila odprta, bi se mladi več gibal. To pomeni, da bi zelo izboljšali svoj odnos do gibanja, kar bi postala naša vsakodnevna rutina. Kot je razvidno že od prej, je gibanje zelo pomembno sploh za manjše otroke v času razvoja. Če se ne prehranjujemo dovolj zdravo in se ne gibljemo, lahko to povzroča posledice tudi v prihodnosti.

5 OSREDNJI DEL

Tabela 1: Kriteriji za ocenjevanje kakovosti šolskih igrišč

OCENA	5	4	3	2	1
OPIS	Igrišče je čisto, mreže v koših ali golih niso raztrgane ali potrgane, rekviziti niso rjasti ali poškodovani, površina igrišča nima lukenj ali udrtin, ki bi lahko povzročile padec.	Igrišče je čisto, mreže v koših so rahlo raztrgane in na manj mestih, rekviziti niso poškodovani, na redkih mestih se opazi rja, površina je brez lukenj ali udrtin.	Igrišče je dokaj čisto, mreže v koših ali golih so pogosteje potrgane, rekviziti so pogosteje rjasti, vidne so rahle poškodbe, površina ima rahle udrtine.	Igrišče je umazano, mreže v koših ali golih so zelo raztrgane, rekviziti so rjasti skoraj v celoti, vidne poškodbe, površina za gibanje ima veliko manjših udrtin in lukenj.	Igrišče je umazano, mrež v golih ali koših sploh ni, rekviziti so rjasti in poškodovani skoraj v celoti, površina ima večje luknje in udrtine, ki lahko povzročijo padec.

5.1 KRITERIJI ZA POPIS ŠOLSKIH IGRIŠČ

Kriterije sva oblikovala sama. Oceno 5 lahko prejme igrišče, ki mora imeti vse ocenjevane dejavnike na najvišji ravni, to pomeni brez odpadkov, biti mora primerno vzdrževano z mrežami v golih ali koših, ki so nepoškodovane. Oceno 4 so pridobila igrišča, ki imajo mreže malo pretrgane, sicer pa so v dobrem stanju, vendar stanje ni popolno. Z oceno 3 sva ocenila igrišča, kjer so goli in koši vidno rjasti, na igralni površini se pojavljajo razpoke. Oce-

na 2 predstavlja igrišča, ki bi jih bilo treba obnoviti, a še ne predstavljajo nevarnosti za uporabnike. Z oceno 1 sva ocenila igrišča, ki niso več primerna za uporabo in predstavljajo nevarnost za uporabnike.

5.2 POPIS ŠOLSKIH IGRIŠČ

Tabela 2: Ocene popisanih igrišč

IME	TIP	OPIS	OCENA
OŠ Bratov Polančičev	Š	Igrišče je zelo urejeno, črte so vidne in brez odpadkov. Mreže na golih niso raztrgane, brez udrtin ali lukenj.	5t/5t
OŠ Kamnica	Š	Mreže na golih so rahlo potrgane. Igrišče je v zelo dobrem stanju in je brez odpadkov ter brez udrtin.	3t/5t
OŠ Malečnik	Š	V golih in koših so mreže, ki niso pretrgane, brez odpadkov in brez udrtin, ki bi lahko povzročile padec.	5t/5t
OŠ Toneta Čufarja Maribor	Š	Igrišče je urejeno, brez odpadkov ali udrtin, mreže v golih so redko pretrgane.	4t/5t
OŠ Draga Kobala	Š	Mreže na golih so raztrgane, igrala so obrabljena, igrišče je umazano.	2t/5t
OŠ Borcev za severno mejo	Š	Goli so brez mrež in so rjasti na nekaterih delih; ker je igrišče travnato in precej neravno, je možnost padca velika.	1t/5t
OŠ Slave Klavore Maribor	Š	Igrišče je čisto, v koših so mreže ki niso pretrgane, brez udrtin.	5t/5t
OŠ Angela Besednjaka Maribor	Š	Igrišče je čisto, brez vidnih udrtin, mreže so v koših.	5/5t
OŠ Franceta Prešerna Maribor	Š	Igrišče nima udrtin, mreže so v koših, v golih pa manjkajo, koši oz. goli so ponekod zarjaveli.	2t/5t
OŠ Janka Padežnika Maribor	Š	Igrišče je brez udrtin, mreže v koših so pretrgane.	3t5t

Š = ŠOLSKO

5.3 OCENA POSAMEZNEGA IGRIŠČA

Rezultat:

- štiri igrišča sva ocenila z oceno 5t/5t
- eno igrišče sva ocenila z oceno 4t/5t
- dve igrišči sva ocenila z oceno 3t/5t
- dve igrišči sva ocenila z oceno 2t/5t
- eno igrišče sva ocenila z oceno 1t/5t

5.4 POVPREČNA OCENA IGRIŠČ

Povprečna ocena vseh igrišč je 3,4, kar naju je presenetilo, saj veva, da je večina igrišč zaprtih za zunanje uporabnike. Ta ocena je po najinem mnenju relativno slaba, saj igrišča ne bi smela biti v takšnem stanju, se pravi brez mrež, z odpadki in celo nevarna za uporabnike. Štiri igrišča so se odrezala odlično in so v popolnem stanju. Eno igrišče sva ocenila skoraj popolno. Oceno 4 sva podelila le zato, ker so bile mreže rahlo pretrgane. Tri igrišča sva ocenila s 3 točkami, saj so imela bolj potrgane mreže ali pa jih sploh niso imela. Dve igrišči sta dobili le 2 točki od 5, to pomeni, da sta v slabem stanju in so skoraj neuporabna, mreže so manjkale ali pa so bile zelo pretrgane, možnost padca zaradi slabe podlage je na teh igriščih velika. Enemu igrišču sva podelila oceno 1, to pomeni, da ima zgolj 1 točko od 5. To igrišče sploh ni imelo mrež, rekviziti so zelo rjasti, travnata podlaga pa je bila prav tako v slabem stanju z veliko neravninami.

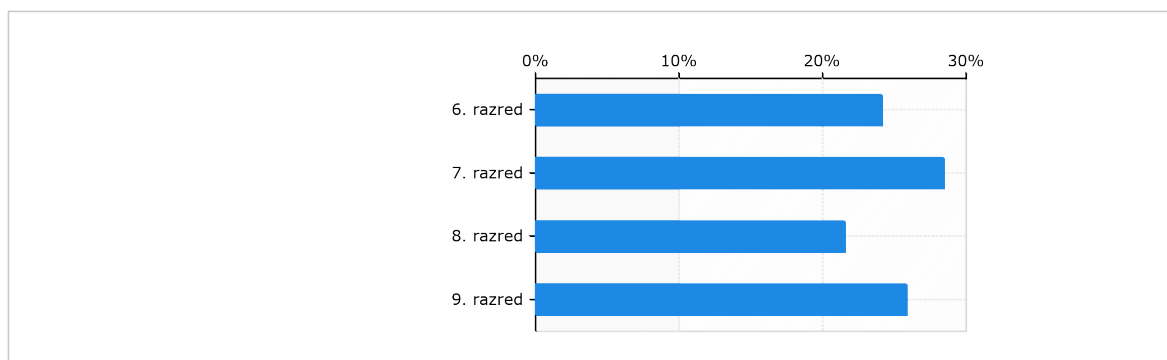
6 ANKETA

6.1 VPRAŠANJA

Anketo je izpolnilo okoli 115 učencev naše šole. Pridobila sva podatke, da se večina otrok giblje okoli hiše oziroma bloka, kar pomeni, da verjetno nimajo gibalnih površin, na katerih bi se lahko gibal. Drugi podatek je, da večina otrok naše šole meni, da so igrišča skoraj brezhibna. Verjetno so vsi imeli v mislih naše šolsko igrišče. Predvidevava, da bi se na igriščih igralo več otrok, če bi bila odprta. Tretji in zadnji pomembnejši podatek pa je, da se večina otrok ne giblje, ker večina časa preživijo za elektronskimi napravami.

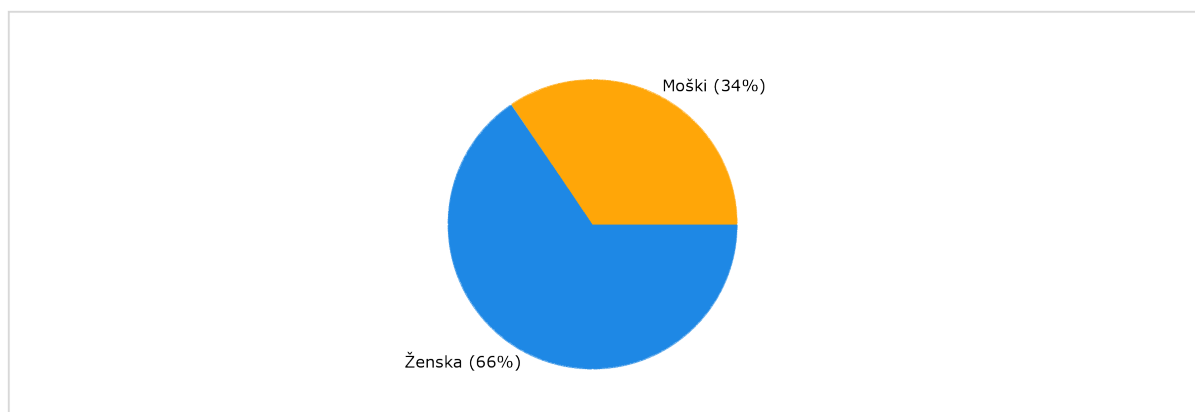
6.2 REZULTATI ANKETE

Graf 1: Razporeditev anketirancev po razredih.



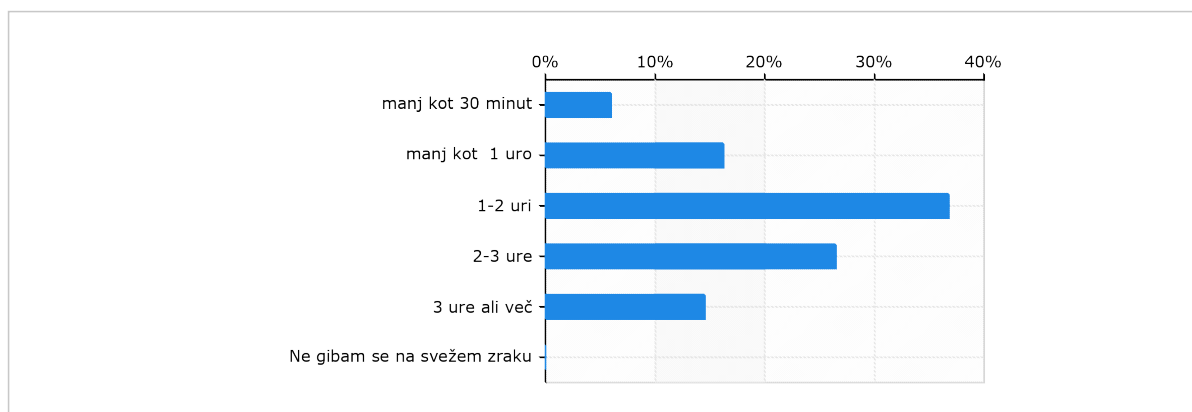
Iz grafa je razvidno, da je odziv učencev kar zadovoljiv, saj je anketo rešilo 29 odstotkov 7. razredov (torej največji delež anketiranih), 26 odstotkov 9. razredov, delež 6. razredov je bil 23-odstoten, 22 odstotkov anketiranih pa je bilo iz 8. razreda. Ti podatki naju niso najbolj presenetili, saj sva pričakovala, da bo delež približno enak.

Graf 2: Razporeditev anketirancev po spolu.



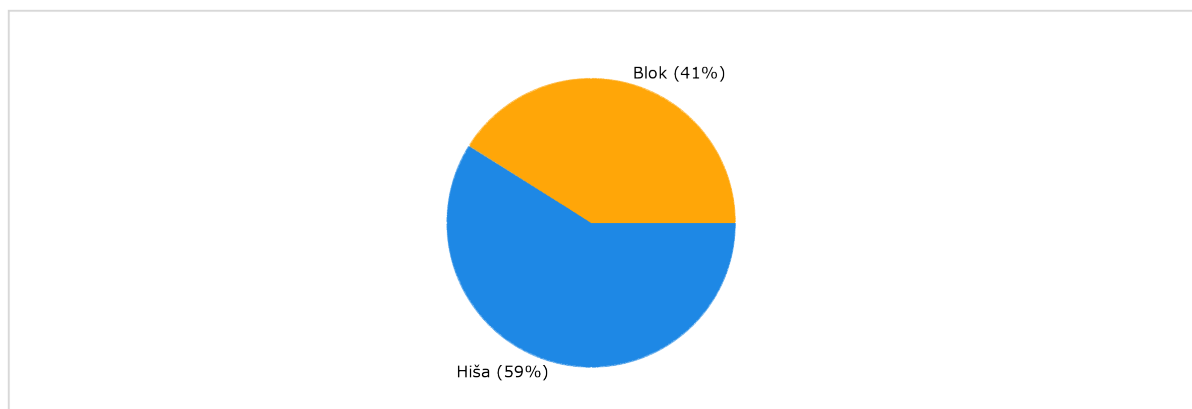
Iz grafa je razvidno, da so kar 66 odstotkov vseh anketiranih predstavljale ženske, 34 odstotkov pa moški. Predvidevala sva, da se bodo odstotki obeh gibali okoli 50 odstotkov, saj je takšna tudi struktura razredov anketiranih.

Graf 3: Čas gibanja na svežem zraku.



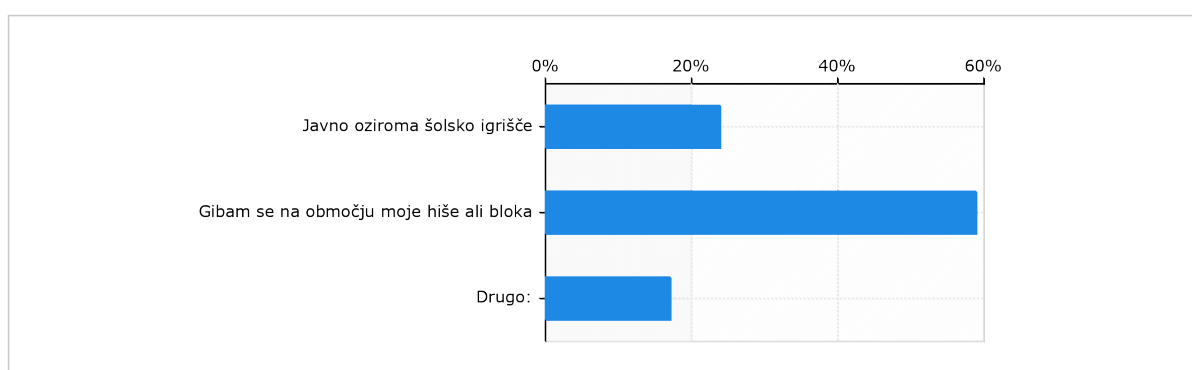
Iz grafa je razvidno, da se največ anketirancev na svežem zraku giblje 1–2 uri dnevno, saj to predstavlja kar 37 odstotkov. 26 odstotkov vseh vprašanih se giblje kar 2–3 ure dnevno. Več kot 60 odstotkov vseh vprašanih je torej na svežem zraku zelo aktivnih. Navedenim podatkom ne verjameva v celoti, saj v naslednjih grafih ugotavljava, da kar 46 odstotkov vseh anketirancev sodobne naprave uporablja več kot 3 ure dnevno. Pridobljeni podatki so v naju vzbudili dvom, saj bi v tem primeru učencem zmanjkalo časa za šolske in druge obveznosti.

Graf 4: Razporeditev anketirancev po vrsti bivališča.



Iz grafa je razvidno, da v hišah prebiva približno 59 odstotkov vseh anketiranih, medtem ko jih v blokih prebiva 41 odstotkov. Ta podatek je eden izmed najpomembnejših v celotni anketi, saj dokazuje, da kar 41 odstotkov vseh vprašanih živi v blokih, to pomeni, da nimajo primerne gibalne površine, razen izjem, ki sicer imajo igrišča, ki pa niso primerna ali pa nimajo potrebnih rekvizitov. Ta podatek naju je nekoliko presenetil, saj sva mislila, da bo odstotek živečih v blokih večji.

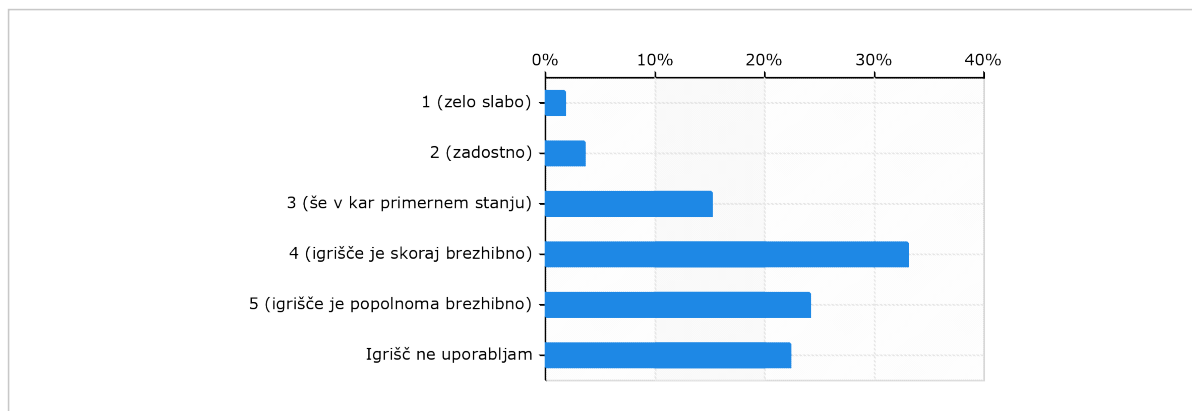
Graf 5: Katero (zunanjo) gibalno površino uporabljaš za gibanje?



Ta graf prikazuje, da se največ otrok giblje okoli hiše ali bloka (kar 59 odstotkov). Sklepava, da bi se velik delež tistih, ki se gibljejo na območju hiše ali bloka lahko gibal na igriščih, če bi le-ta bila odprta za zunanje uporabnike. Drugi možen razlog za to so starši, ki svojim otrokom ne dovolijo odhoda na igrišče, saj je bolj oddaljeno od doma in jih tam nimajo »na očeh«.

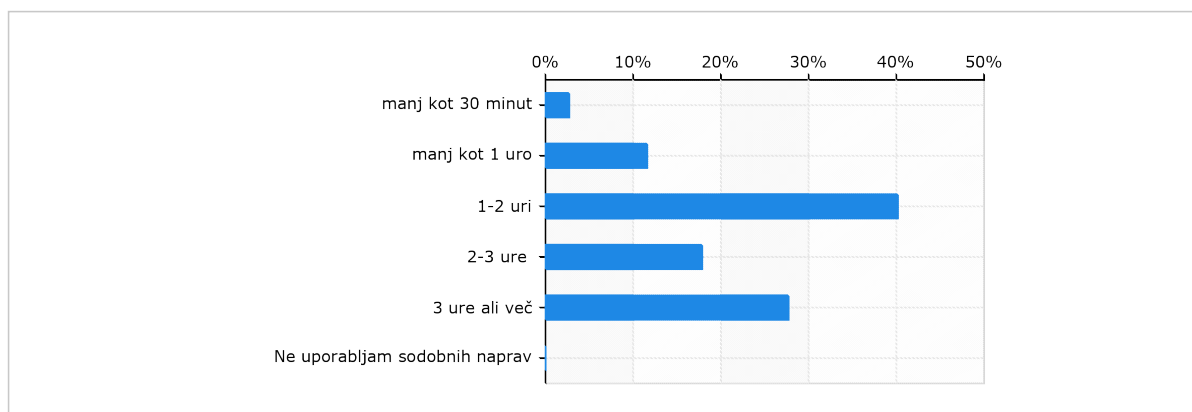
Zgolj 23 odstotkov anketirancev uporablja javna igrišča. Pod rubriko drugo so navedli gozdove ali travnike – gibanje v naravi.

Graf 6: Ocena javnih igrišč.



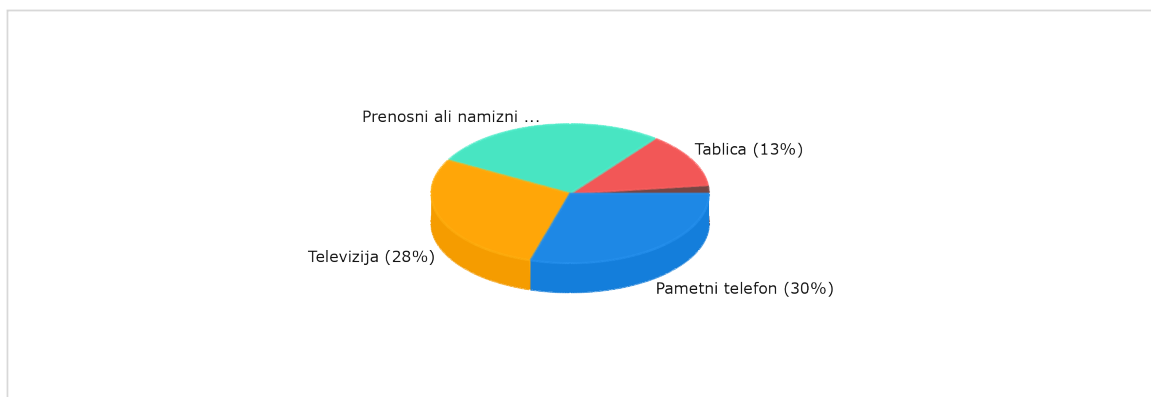
Ta graf prikazuje mnenje otrok o gibalnih površinah. Na grafu je razvidno, da jih večina meni, da so igrišča (skoraj) brezhibna. Takih je 56 odstotkov. Predvidevava, da bi odprta igrišča privabila več otrok, ki bi jih lahko uporabljali. Igrišč ne uporablja kar 23 odstotkov vprašanih.

Graf 7: Čas ki ga otroci preživijo pred sodobnimi napravami.



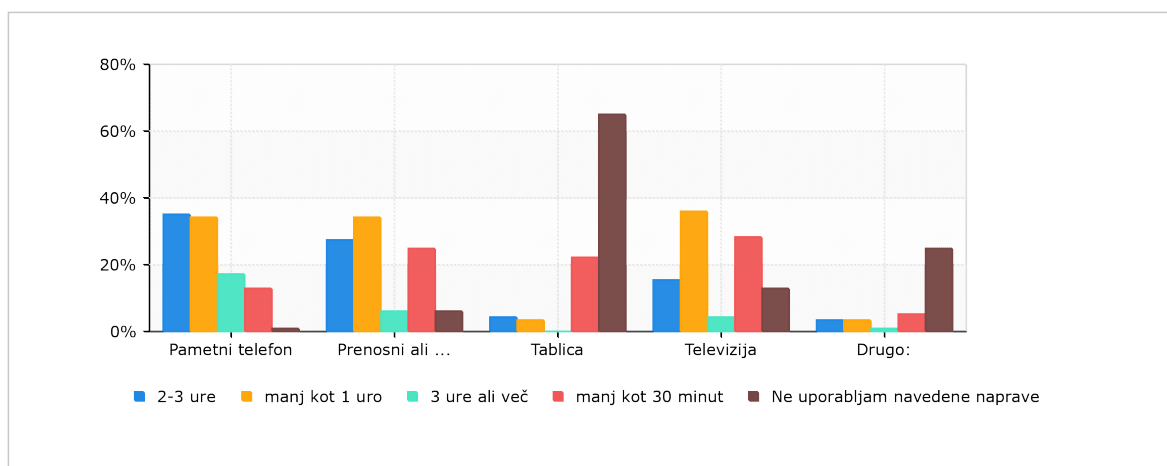
Kar 46 odstotkov vseh anketiranih uporablja elektronske naprave več kot 2 uri dnevno. Pojavlja se dvom, kako se lahko otroci gibljejo 1–2 uri dnevno, če pa so več kot 2 uri pred ekrani. Sklepava, da nimajo dosti popoldanskih aktivnosti, kar nakazuje na ne prav zdrav življenjski slog.

Graf 8: Katere sodobne naprave imajo otroci doma.



Iz grafa je razvidno, da ima okoli 95 odstotkov vseh vprašanih telefone, kar sva povsem pričakovala. Sledi televizija s približno 90 odstotki, prenosni oziroma namizni računalnik s prav tako nekje 90 odstotki, tablice ima le 40 odstotkov vseh anketirancev, druge naprave pa obsegajo nekje 10 odstotkov. Pod to rubriko so anketiranci navedli konzolo, kot je na primer Play Station 4 (PS4).

Graf 9: Koliko časa otroci uporabljajo posamezno napravo.



Iz grafa je razvidno, da dobrih 30 odstotkov vseh anketirancev na telefonu preživi manj kot 1 uro dnevno, prav toliko je takšnih, ki v družbi telefona preživijo 2–3 ure dnevno. Nekaj manj kot 20 odstotkov jih s telefoni preživi 3 ure ali več dnevno, okoli 15 odstotkov jih je navedlo,

da telefon uporablja manj kot 30 minut dnevno, le okoli 2 odstotka pa je označilo, da telefona ne uporablja. Na prenosnem računalniku preživi 2–3 ure dnevno okoli 30 odstotkov vseh anketirancev, manj kot 1 uro dnevno okoli 40 odstotkov, skoraj 10 odstotkov jih je navedlo 3 ure dnevno ali več ter okoli 10 odstotkov je tistih, ki prenosnika sploh ne uporabljajo. Tablic skoraj 70 odstotkov vseh anketirancev sploh ne uporablja, kar je zanimivo. Nad podatki o pametnih telefonih ali prenosnikih nisva bila preveč presenečena, osupla pa sva bila, ko sva izvedela, da kar 70 odstotkov vseh vprašanih sploh tablic ne uporablja.

7 ZAKLJUČEK

Prvo hipotezo sva potrdila, saj to, da veliko učencev ne uporablja javnih ter šolskih igrišč za gibanje, drži, tako je pokazal graf 6, ki nakazuje, da se samo 23 odstotkov vseh vprašanih giblje na šolskem oziroma javnem igrišču. Predvidevava, da bi se drugače gibali na javnih ali šolskih igriščih.

Prav tako sva potrdila drugo hipotezo, saj sva ugotovila, da večina vseh vprašanih preživi več časa pred sodobnimi napravami kot na svežem zraku. To dokazuje graf 3, iz katerega je razvidno, da 42 odstotkov vseh anketiranih preživi na svežem zraku 2 uri dnevno, čeprav tem podatkom ne verjameva, saj graf 7 prikazuje, da je kar 46 odstotkov vseh vprašanih na napravah več kot 2 uri dnevno, kar je zaskrbljujoče. S podatkom, da 40 odstotkov vseh anketiranih uporablja naprave eno do dve uri dnevno, pa se ne strinjava, saj meniva, da otroci preživijo več časa na sodobnih napravah kar dokazuje graf gibanja.

Tretjo hipotezo sva delno dokazala, saj polovica igrišč ni v najboljšem stanju, kar dokazuje njihova povprečna ocena, ki znaša 3,4 ter anketa (graf 6), ki navaja, da je kar 32 odstotkov vseh anketiranih (največ) igrišča ocenilo s še kar primerno.

Zadnjo, četrto hipotezo, sva prav tako potrdila, saj so igrišča pomembna, ker predstavljajo glavno gibalno površino za marsikoga, kar dokazuje graf 5, ki navaja, da se kar 59 odstotkov vseh anketiranih giblje na območju svoje hiše ali bloka, ki pa bi se, če bi bila igrišča odprta, najverjetneje gibali na javnih ali šolskih igriščih.

8 VIRI

8.1 VIRI GRADIVA ZA OGLED IGRIŠČ NA SPLETU

<https://www.google.si/maps>

<https://www.maribor.si/podrocje.aspx?id=226>

8.2 VIRI

<https://www.vadbenaklinika.si/10-razlogov-zakaj-nam-mora-biti-mar-za-gibanje/>

<https://www.dnevnik.si/262713>

<https://www.wellneo.si/clanki/zakaj-je-gibanje-tako-pomembno>

<https://www.mb-lekarne.si/nasveti/gibanje-za-ohranitev-zdravja.html>

<https://www.goriskalekarna.si/svetovanje/vprasanja-odgovori/gibanje-za-zdravje>

9 PRILOGA

9.1 ANKETA

Zaprtje igrišč



Zdravo! Sva učenca 7.a razreda in delava na raziskovalni nalogi o kvalitetnosti šolskih igrišč ter o prekomerni teži otrok. Naprošava, da si vzemete nekaj minut in odgovorite na naslednja vprašanja.

Q1 - Kateri razred obiskuješ?

- ☐ 6. razred
- ☐ 7. razred
- ☐ 8. razred
- ☐ 9. razred

Q2 - Katerega spola si?

- ☐ Moški
- ☐ Ženska

Q3 - Koliko ur na dan se gibaš na svežem zraku?

- ☐ manj kot 30 minut
- ☐ manj kot 1 uro
- ☐ 1-2 uri
- ☐ 2-3 ure
- ☐ 3 ure ali več
- ☐ Ne gibam se na svežem zraku

Q4 - V kateri vrsti zgradbe prebivaš?

- ☐ Hiša
- ☐ Blok

Q5 - Katero (zunanjo) gibalno površino uporabljaš za gibanje?

- ☐ Javno oziroma šolsko igrišče
- ☐ Gibam se na območju moje hiše ali bloka
- ☐ Drugo:

Q6 - Če uporabljaš javno oziroma šolsko igrišče, kako bi jih ocenil njegovo kvaliteto na lestvici od 1 do 5, glede na naslednje kriterije:

- kvaliteto podlage oziroma gibalne površine (če ima luknje ali udrtine)
- kvaliteto golov in košev (če so rjasti ali ne, ter ali so v njih mreže in ali so le te raztrgane)
- če je igrišče dostopno (in če komu je (npr. stanovalcem bloka, meščanom, itd.))

- ☐ 1 (zelo slabo)
- ☐ 2 (zadostno)
- ☐ 3 (še v kar primernem stanju)
- ☐ 4 (igrišče je skoraj brezhibno)
- ☐ 5 (igrišče je popolnoma brezhibno)
- ☐ Igrišč ne uporabljam

Q7 - Napiši nekaj predlogov, s katerim bi po tvojem izboljšali javna in šolska igrišča glede na zgornje kriterije.

Q8 - Koliko ur na dan preživiš pred sodobnimi napravami (telefonom, televizijo, prenosnim računalniku, itd.)

- ☐ manj kot 30 minut
- ☐ manj kot 1 uro
- ☐ 1-2 uri
- ☐ 2-3 ure
- ☐ 3 ure ali več
- ☐ Ne uporabljam sodobnih naprav

Q9 - Označi katere sodobne naprave imaš doma.

Možnih je več odgovorov

- ☐ Pametni telefon
- ☐ Prenosni ali namizni računalnik
- ☐ Tablica
- ☐ Televizija
- ☐ Drugo:

Q10 - Označi koliko časa uporabljaš posamezno napravo.

	manj kot 30 minut	manj kot 1 uro	2-3 ure	3 ure ali več	Ne uporabljam navedene naprave
Pametni telefon	☐	☐	☐	☐	☐
Prenosni ali namizni raču- nalnik	☐	☐	☐	☐	☐
Tablica	☐	☐	☐	☐	☐
Televizija	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐