

» 55. SREČANJE MLADIH RAZISKOVALCEV 2021«

KARANTENA – korak nazaj ali nova priložnost

Raziskovalno področje: Sociologija

Raziskovalna naloga

Avtor: Ivana Ela Roškar

Mentor: Darko Hederih

Šola: Osnovna šola bratov Polančičev Maribor

Maribor, marec 2021

» 55. SREČANJE MLADIH RAZISKOVALCEV 2021«

KARANTENA – korak nazaj ali nova priložnost

Raziskovalno področje: Sociologija

Raziskovalna naloga

Avtor: Ivana Ela Roškar

Mentor: Darko Hederih

Šola: Osnovna šola bratov Polančičev Maribor

Maribor, marec 2021

Kazalo vsebine

1	POVZETEK.....	5
2	ZAHVALA.....	6
3	UVOD.....	7
4	HIPOTEZE.....	9
5	METODOLOGIJA DELA.....	10
6	INTERPRETACIJA REZULTATOV.....	11
6.1	Hipoteza 1: Način spremljanja informacij o COVID-19 se je razlikoval glede na starost učencev.....	11
6.2	Hipoteza 2: Dečki so informacije o COVID-19 spremljali manj kot deklice.....	13
6.3	Hipoteza 3: V drugem valu COVID-19 so se učenci bolje odzvali na situacijo ter na šolsko delo.....	14
6.4	Hipoteza 4: Med karanteno so se učenci gibal vsaj tretjino manj kot pred njo.....	16
6.5	Hipoteza 5: Tisti, ki so se že pred karanteno ukvarjali s športom, so se med njo gibal več kot tisti, ki se prej niso.....	17
6.6	Hipoteza 6: Učenci so več prostega časa med karanteno uporabljali elektronske naprave kot pred njo.....	19
7	DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	20
8	SAMOREFLEKSIJA.....	21
9	ZAKLJUČEK.....	23
10	VIRI.....	25
11	PRILOGA.....	27

Kazalo slik, grafov in preglednic

Grafikon 1: Način spremljanja informacij – s kom?	11
Grafikon 2: Način spremljanja informacij – mediji	12
Grafikon 3: Pogostost spremljanja informacij	13
Grafikon 4: Prevladujoče čustvo med karanteno	14
Grafikon 5: Odnos do dela med karanteno.....	15
Grafikon 6: Skupni čas namenjen športu	16
Grafikon 7: Razlika v urah gibanja med karanteno.....	17
Grafikon 8: Razlika v času gibanja – športniki	18
Grafikon 9: Skupni čas namenjen elektronskim napravam v prostem času pred in med karanteno	19

1 POVZETEK

Zdi se, da so se razlike med učenci med karanteno še povečale. Učenci so različno spremljali informacije in se različno odzivali nanje. Zanimalo me je ali obstajajo razlike med dečki in deklicami, kot tudi med različnimi starostnimi skupinami učencev v tem, katere vire informacij so spremljali, kako pogosto ter kako so le-te vplivale nanje, ali so jih spremljali v krogu družine ali sami ... Prav tako me je zanimalo, kakšen vpliv je to imelo na šolsko delo, še posebej pa morebitni pozitivni vidiki učenja na daljavo, česa so se naučili ter tudi kako je karantena vplivala na njihovo telesno dejavnost.

Namen raziskave je bil osvestiti ljudi, kaj bi lahko ob pojavu morebitnega novega vala izboljšali, spremenili, da bi se način našega življenja čim bolj približal običajnemu ter da kljub karanteni nimamo nobenih izgub.

Podatke sem pridobila s pomočjo anketiranja ter s proučevanjem spletnih in pisnih virov.

Ugotovila sem, da so se na določenih področjih naše navade poslabšale, vseeno pa smo na nekaterih področjih pridobili nova znanja, spretnosti.

2 ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svojemu mentorju, ki mi je kljub oteženemu delu na daljavo ves čas pomagal ter svetoval. Prav tako se zahvaljujem svojima staršema, ki sta me ves čas spodbujala. Zahvale gredo tudi vsem učencem, ki so si vzeli čas in mi z reševanjem ankete pomagali, da sem opravila raziskavo.

3 UVOD

Pri raziskovanju me je zanimalo, kako so se učenci različnih starosti ter spolov odzivali ter se zanimali za informacije o epidemiji COVID-19 in kako je ta vplivala na njihovo počutje, aktivnosti ter šolsko delo. Karantena je tudi vplivala na količino gibanja, zato sem s pomočjo anketiranja poskušala izvedeti čim več podatkov v tej smeri.

Učenci so med pandemijo uporabljali različne vire informacij. Informacije so spremljali preko spleta, družbenih omrežjih, po televiziji, v tiskanih medijih. Spremljali so jih s starši, sorodniki, vrstniki, drugimi znanci ali sami. Nekateri so informacije spremljali vsak dan, nekateri pa le redko. To je lahko vplivalo na njihovo počutje in dejanja. Nekateri so se počutili bolje, če so vedeli več ali pa obratno. Mlajši, ki še nimajo svojih elektronskih naprav, so bili prepuščeni informacijam staršev, starejši, ki po večini že sami iščejo podatke, pa lahko dostikrat naletijo v vode napačnih ter lažnih informacij. Zato je pomembno, da iščemo informacije na preverjenih virih.

Najbolj pa na nas vplivajo mediji, ki so sicer res tisti, ki nam posredujejo informacije, ki jih pridobijo s strani takšnih ali drugačnih bolj ali manj zanesljivih virov, vendar so mediji tudi tisti, ki odločajo o čem bomo razmišljali (J. Kučič, 2013). Poleg medijev, ki igrajo pomembno vlogo pri našem osredotočanju, kaj je pomembno in kaj ni, pa lahko izpostavimo tudi vlogo nas samih. Tudi mi oblikujemo naš vsakdan, ki postaja vedno bolj vpet v trenutno situacijo z epidemijo. Ljudje smo pri iskanju informacij velikokrat hote ali nehote pristranski in iščemo tiste, ki bodo govorile v prid našemu prepričanju, pričakovanjem ali željenim zaključkom (Jonas, Schulz-Hardt, Frey in Thelen, 2001). To se lahko v vsakdanjem življenju pokaže z različnimi načini. Eden izmed teh je, da si ustvarimo prepričanje in kasneje iščemo samo tiste podatke, ki ga bodo potrdili.

Starši se pogovoru o virusu z otroki ne smejo izogibati, saj so vsi, tudi najmlajši o virusu slišali, zato jim morajo predati informacije iz preverjenih virov in njihovo količino prilagoditi otrokovi starosti, saj lahko te vplivajo na njihovo počutje.

Vedno pa se najde tudi dosti lažnih novic. Na številnih spletnih straneh in portalih, se pojavljajo številni napačni nasveti, kako se zaščititi pred korona virusom, kako prepoznati ali smo okuženi itn. Do vseh takšnih objav moramo biti zelo kritični in jih preveriti pri zaupljivih virih, na primer, intervjuji s priznanimi strokovnjaki, zdravniki ... EU zato spodbuja spletne platforme,

da prispevajo k boju proti lažnim novicam in drugim poskusom širjenja napačnih informacij, tako da odstranjujejo nezakonite ali lažne vsebine. Od začetka pandemije je bilo med drugim preverjenih več kot 3,4 milijone sumljivih računov na Twitterju. Zato preden novici verjamemo, premislimo izvor vira (najbolj zaupanja vredne so znanstvene ustanove, državne institucije, univerze, priznani spletni mediji itn.), ne nasedamo informacijam, v katerih piše, da so to ugotovili znanstveniki ali zdravniki, zraven pa ni navedenih zaupanja vrednih virov, kdaj je bila informacija objavljena (lahko naletimo na zastarele informacije) in ali ni bil podatek mišljen kot šala.

Seveda pa moramo kljub virusu ohraniti naše vsakdanje rutine (prehranjevanje, delo za šolo, spanje ...). Karantena je v bistvu čas, ki ga lahko preživimo več s svojimi družinami ter počnemo različne skupne aktivnosti. Čeprav je naše gibanje omejeno, lahko več časa preživimo v naravi ter se družimo z družinskimi člani. Igrali smo se različne igre, se pogovarjali ter drug drugega bolje spoznali. Vsi učenci so med karanteno tudi pridobili veliko znanja pri delu z računalnikom. Spopadali smo se tudi z dolgčasom, zato smo se med karanteno, ne le bolje povezali z družino, ampak smo spoznali tudi samega sebe.

4 HIPOTEZE

1. Način spremljanja informacij o COVID-19 se je razlikoval glede na starost učencev.
2. Dečki so informacije o COVID-19 spremljali manj kot deklice.
3. V drugem valu COVID-19 so se učenci bolj odzvali na situacijo ter na šolsko delo.
4. Med karanteno so se učenci gibal vsaj tretjino manj kot pred njo.
5. Tisti, ki so se že pred karanteno ukvarjali s športom, so se med njo gibal več kot tisti, ki se prej niso.
6. Učenci so več prostega časa med karanteno uporabljali elektronske naprave kot pred njo.

5 METODOLOGIJA DELA

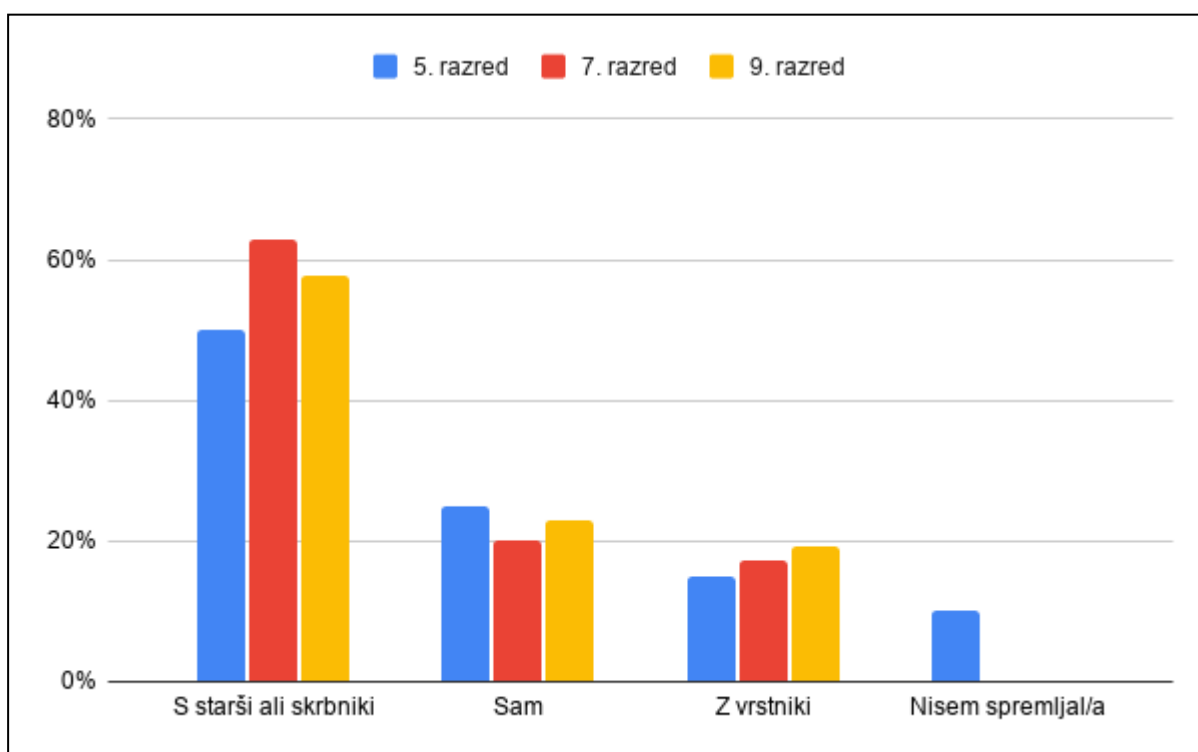
Da sem pridobila potrebne podatke o raziskavi, sem pri reševanju spletne ankete na portalu Google Obrazci, uporabila odgovore 60 učencev, od tega 23 fantov in 37 deklet. Anketiranci so prihajali iz petega, sedmega ter devetega razreda. Anketa je vsebovala enajst vsebinskih vprašanj ter podatek o spolu, starosti in razredu. Omenjena anketa je priložena v prilogi. Prav tako sem za dodatne informacije prebrala ter preučila še nekaj spletnih in pisnih virov.

6 INTERPRETACIJA REZULTATOV

6.1 Hipoteza 1: Način spremljanja informacij o COVID-19 se je razlikoval glede na starost učencev

Pri prvi hipotezi sem se vprašala, s kom in preko katerega medija so učenci spremljali informacije ter nato pogledala, če so se podatki razlikovala glede na starost učencev.

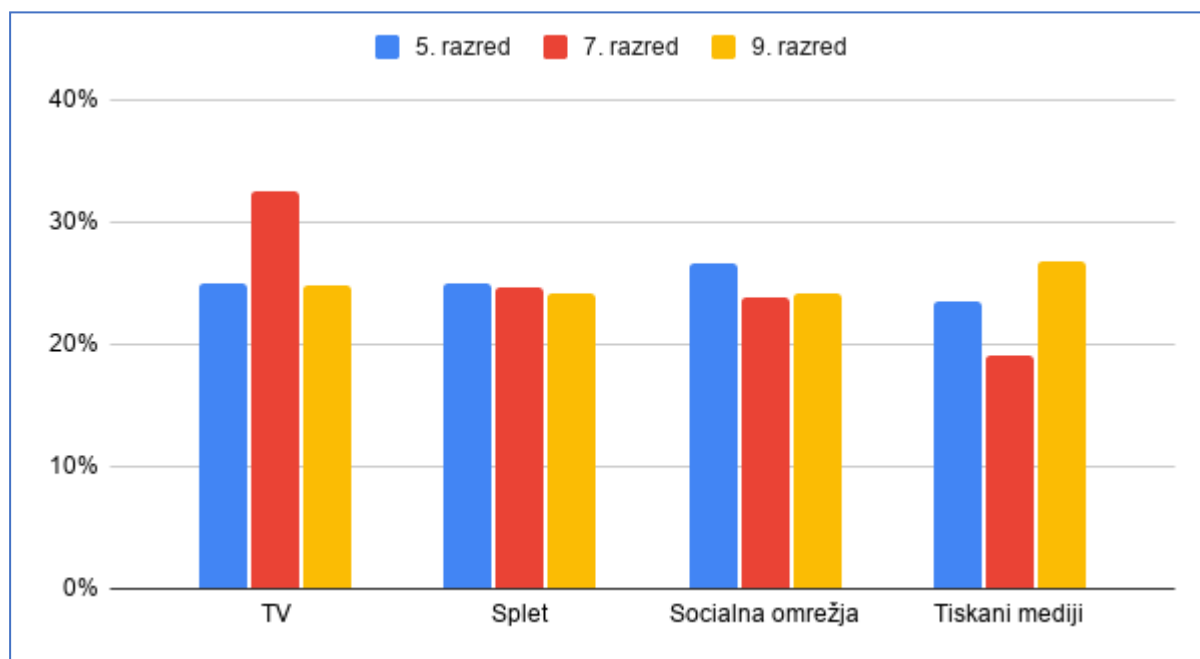
Grafikon 1: Način spremljanja informacij – s kom?



Anketirancem sem dala možnost, da izberejo več odgovorov. Ko sem raziskovala vprašanje »s kom« sem ugotovila, da je večina učencev informacije o COVID-19 spremljala s starši ali skrbniki, nekaj jih je samih, malo pa jih je z vrstniki. Skoraj nič učencev pa se za podatke o korona virusu ni zanimalo. Po starosti se ugotovitve niso preveč razlikovale. Ne glede na starost je največ učencev spremljalo informacije s starši ali skrbniki, kar se mi zdi normalno, saj odrasli vedo o virusu največ ter nam lahko še kaj dodatnega povedo, svetujejo ..., so pa tudi pri večini starši edine odrasle osebe, s katerimi smo preživljali čas, ko smo bili v karanteni. Samih je spremljalo kar nekaj učencev, ne glede na leta, kar me je malo presenetilo, saj bi mislila, da bi bilo več učencev – glede na to, da se s tako situacijo še niso spopadli – bolj odvisnih od drugih.

Z vrstniki jih je spremljalo najmanj, kar se je po mojem mnenju zgodilo zato, ker med seboj niso imeli rednega kontakta, kar je zmanjšalo možnosti za pogovor nasploh. Nekaj učencev pa je označilo odgovor, da informacij niso spremljali, kar ne morem popolnoma verjeti, saj je koronavirus glavna tema našega pogovora že dobro leto.

Grafikon 2: Način spremljanja informacij – mediji



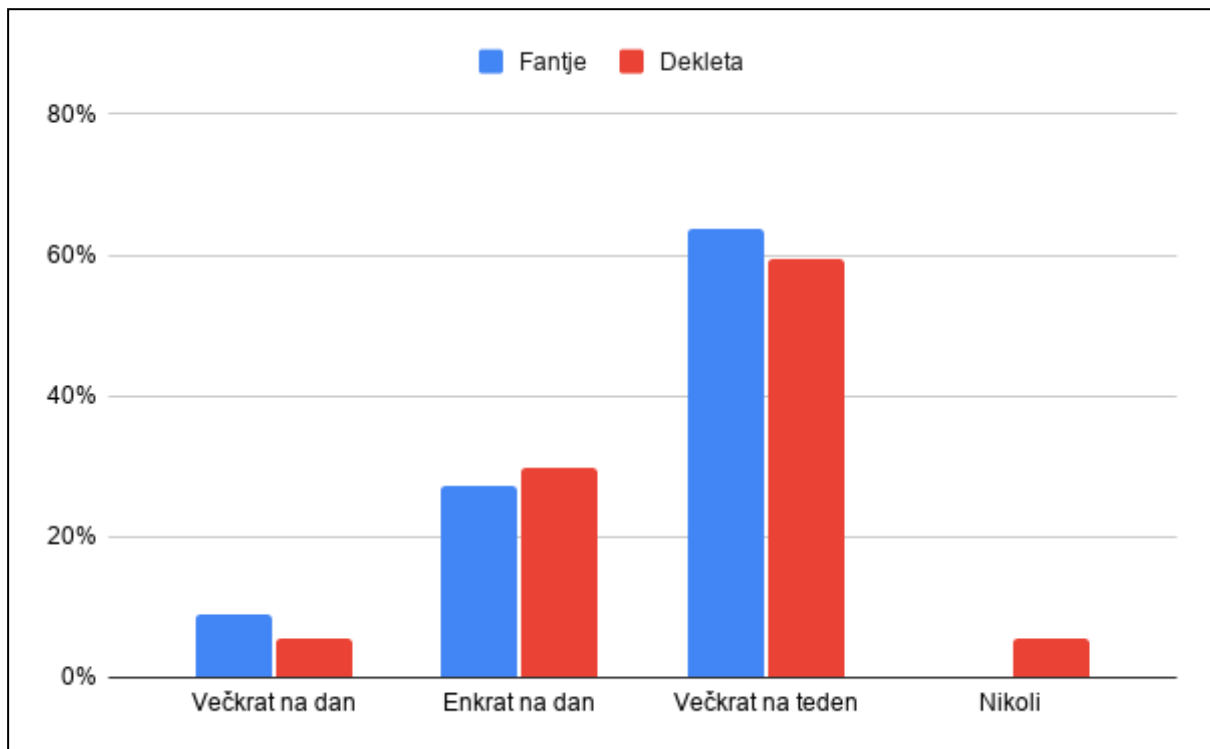
Drugi del vprašanja sem oblikovala tako, da sem dala na izbiro štiri odgovore, anketiranci pa so jih oštevilčili po pogostosti uporabe. Ugotovitve kažejo, da so različni mediji enakomerno porazdeljeni po letih in po pogostosti uporabe. Pri mlajših učencih (5. razredi) sem opazila, da število odgovorov vseeno malo naraste pri izbiri socialnih omrežji, kar me zelo preseneča, saj bi si mislila, da mlajši učenci teh omrežji še ne bi imeli ali pa jih ne bi smeli uporabljati. Pri 7. razredih se najbolj pozna razlika pri spremljanju informacije na televiziji, najmanj pa na tiskanih medijih, približno take rezultate sem bolj ali manj pričakovala, saj po televiziji po navadi dobimo najnovejše podatke. Starejši učenci (9. razredi) pa so največ informacij pridobivali iz tiskanih medijev, kar me spet preseneča, ker jih večina velikokrat preživlja dosti časa na elektronskih napravah. Mogoče pa so se jih le naveličali.

Če povzamem, lahko rečem, da se način spremljanja informacij ne razlikuje glede na starost, zato lahko prvo hipotezo ovržem.

6.2 Hipoteza 2: Dečki so informacije o COVID-19 spremljali manj kot deklice

Pri drugi hipotezi me je zanimalo, kolikokrat na teden so učenci spremljali informacije in ali se ti podatki razlikujejo po spolu.

Grafikon 3: Pogostost spremljanja informacij



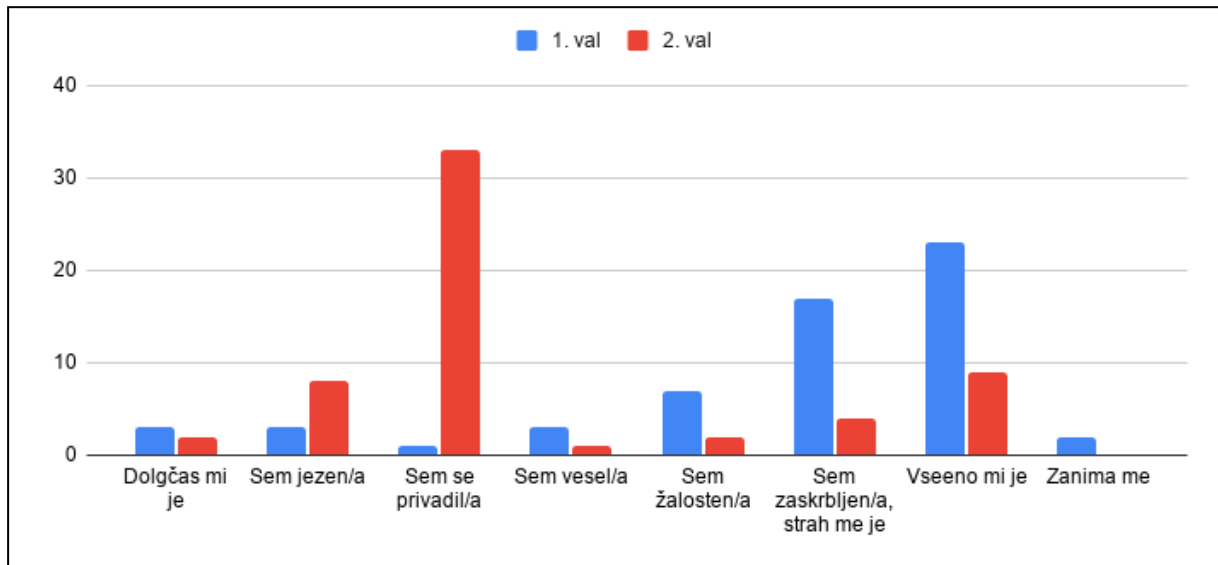
Ugotovitve kažejo, da je najmanj učencev spremljalo informacije večkrat na dan, kar je po mojem mnenju logično, saj se večkrat na dan ne pripeti kaj novega, seveda pa radovedni vedno želijo najti ter izvedeti več. Enkrat na dan je spremljalo tudi dokaj majhno število učencev, kar je proti mojim pričakovanjem, sama sem mislila, da jih bo ta odgovor izbralo več, saj se je do zdaj v zvezi z virusom vsak dan vsaj enkrat kaj spremenilo, poslabšalo, izboljšalo ... Odgovor večkrat na teden je izbralo največ učencev. Nekaj učenk je označilo odgovor »nikoli«, ampak tega iz že prej naštetih razlogov ne morem popolnoma verjeti. Po grafu lahko vidimo, da se količina informacij po spolu bistveno ne razlikuje. Če se ravnamo po tem, lahko predvidevamo, da so se fantje vendarle nekoliko bolj zanimali za informacije kot dekleta.

Kot mi opisani podatki povedo, lahko tudi drugo hipotezo ovržem, saj se dekleta niso za informacije o COVID-19 zanimala manj kot dečki.

6.3 Hipoteza 3: V drugem valu COVID-19 so se učenci bolje odzvali na situacijo ter na šolsko delo

Pri tretji hipotezi sem raziskovala, katero čustvo ali reakcija je prevladovala ter kakšen odziv so učenci imeli do dela na daljavo v prvem in drugem valu.

Grafikon 4: Prevladujoče čustvo med karanteno



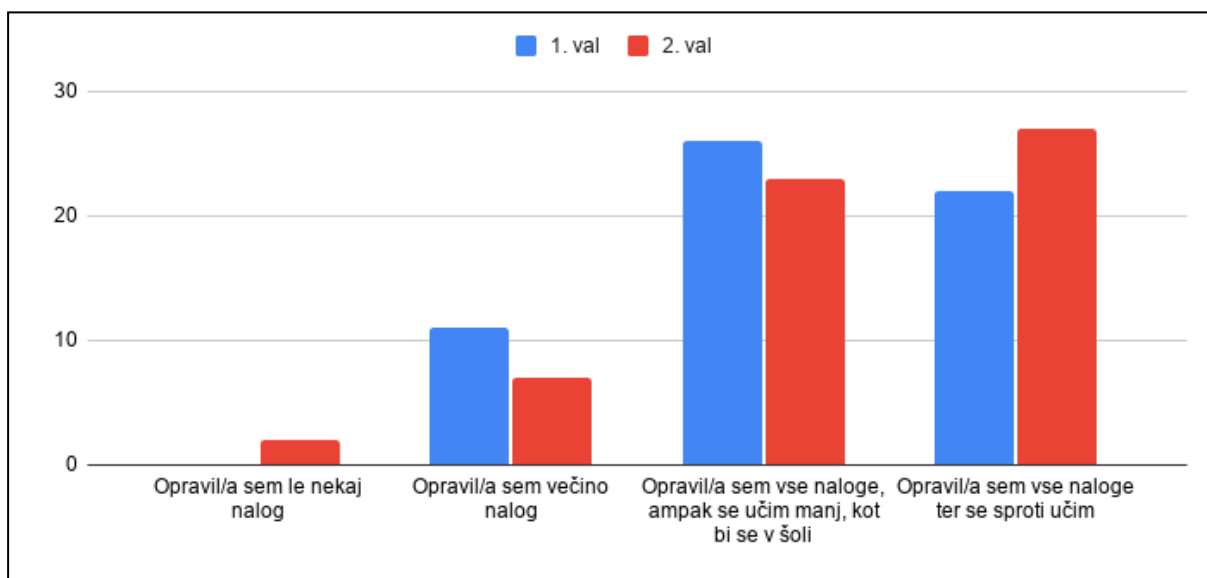
Prvo vprašanje se je glasilo, kako so se prevladujoča čustva razlikovala med prvim in drugim valom epidemije. Odgovori so bili zelo različni, pri tem sem tudi opazila, da so učenci v prvem valu imeli več različnih mnenj in čustev o epidemiji, v drugem pa so se ta po večini poenotila.

V prvem valu je največjemu številu učencev bilo vseeno. Ta podatek me je zelo presenetil, ker bi rekla tudi glede na to kar so poročali mediji (da je ogromno otrok depresivnih, pogrešajo sošolce/sošolke, se težko spopadajo z epidemijo ...). Drugo velikokrat izbrano čustvo je strah, zaskrbljenost. Ta se mi zdi popolnoma normalna, ker se kljub temu spopadamo z novim, neznanim virusom in je vse kar se dogaja vsem novo ter neznano. Del učencev je bil tudi žalostnih ter jeznih, najverjetneje iz zgoraj omenjenih razlogov. Nekateri so bili tudi veseli, ker so lahko bili sami, bolj samostojni. Nekaterim je bilo tudi dolgčas, kar je bilo po mojem mnenju najverjetneje vsem, glede na to, da so bile vse trgovine, muzeji ... tudi meje, zaprte. Bilo je še kar nekaj drugih mnenj, kot občutek ogroženosti, radovednosti in drugo.

V drugem valu pa se je večina učencev na situacijo že privadila, kar je glede na to, da smo bili v prvem valu v karanteni kar nekaj mesecev, normalno. Seveda je še delu učencev bilo vseeno,

se pa je odstotek negativnih čustev – strah, zaskrbljenost, žalost ... precej zmanjšal. Se pa je povečal delež jeznih učencev, kar sem tudi pričakovala, saj je epidemija trajala dosti časa, kar je nekaterim šlo že 'na živce'. Kljub temu lahko rečem, da so se učenci v drugem valu na situacijo odzivali boljše.

Grafikon 5: Odnos do dela med karanteno



Drugi del hipoteze se je nanašal na odnos do dela na daljavo. V prvem valu je večina učencev opravljala vse naloge, a se jih je kar nekaj učilo manj, kot bi se v šoli, saj so bili tudi manjkrat ocenjeni in ni bilo toliko preverjanj. Velik del učencev je delal enako veliko kot bi v šoli. Nekaj jih je opravljalo večino nalog. V prvem valu pa ni nihče, ki je odgovoril na anketo, delal še manj. Predvidevam, da je tistih, ki niso opravljali nalog kar nekaj, vendar taki tudi niso hoteli ali pa so ignorirali povabilo k reševanju ankete, zato takih odgovorov nimam.

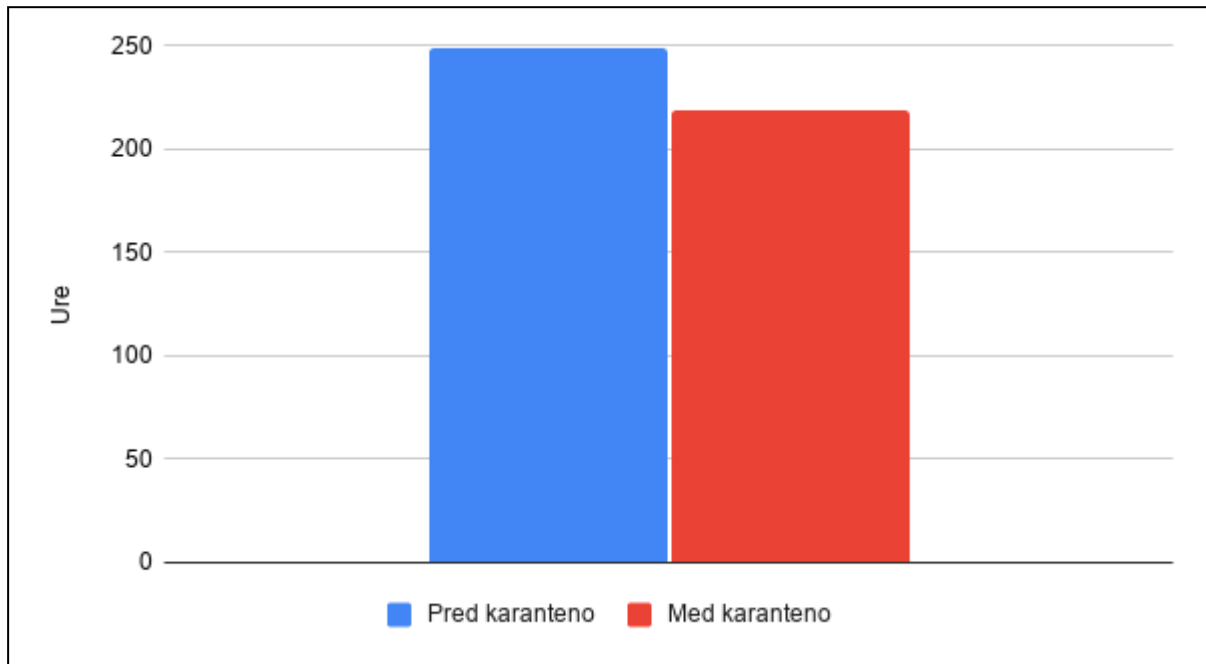
V drugem valu pa se je odstotek učencev, ki so opravljali vse naloge, povečal, še povečalo se je število tistih, ki so se pri tem učili sproti, zmanjšal pa del tistih, ki so delali večino nalog. To mi pove, da so se učenci v drugem valu, čeprav ne s tako veliko razliko, boljše odzivali tudi na šolsko delo.

Opisano mi pove, da lahko tretjo hipotezo potrdim, saj se je v drugem valu število negativnih čustev zmanjšalo, odzivnost šolskega dela na daljavo pa je bila boljša.

6.4 Hipoteza 4: Med karanteno so se učenci gibal vsaj tretjino manj kot pred njo

Pri četrti hipotezi sem ugotavljala, koliko ur več ali manj so se učenci gibal pred in med karanteno.

Grafikon 6: Skupni čas namenjen športu



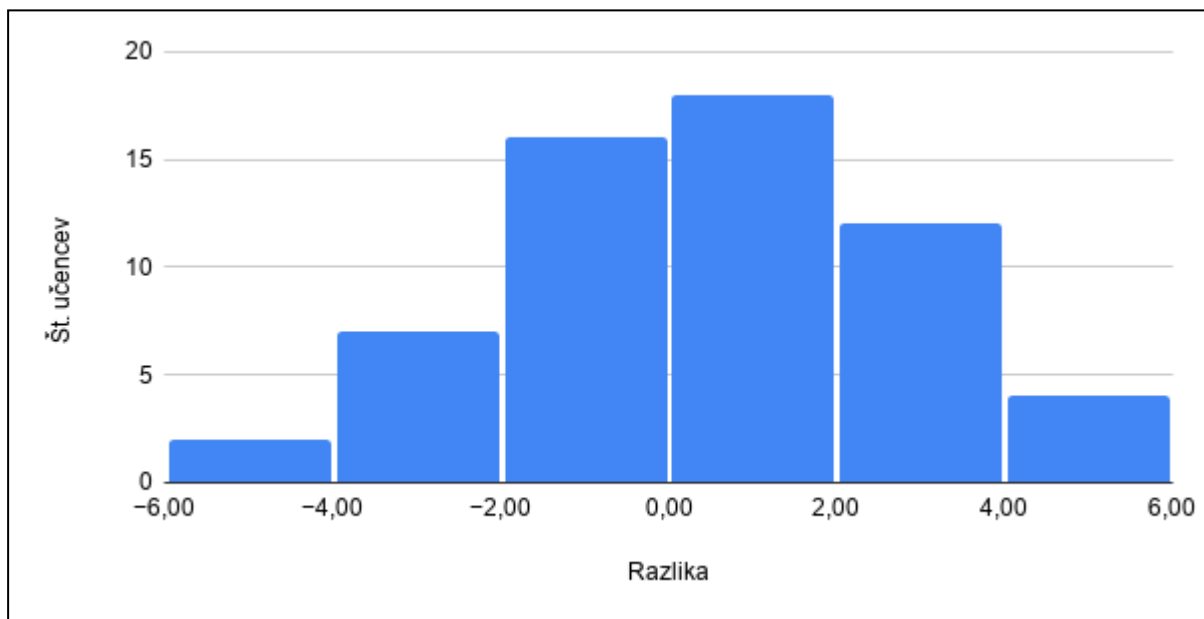
Kot kažejo že opravljene raziskave v juniju s pomočjo vzgojno športnega kartona, je čas telesne aktivnosti padel okoli 15 odstotkov pri deklicah in približno 18 odstotkov pri dečkih. Ugotovila sem, da so moji rezultati podobni kot tisti na že opravljenih raziskavah. Odstotek časa gibanja je padel, vendar ne za toliko kot sem pričakovala, padel je namreč za dobro šestino.

Četrto hipotezo lahko zato ovržem, saj kljub temu, da je število ur telesne dejavnosti padel (okoli eno šestino), ampak ne toliko kot sem pričakovala (eno tretjino).

6.5 Hipoteza 5: Tisti, ki so se že pred karanteno ukvarjali s športom, so se med njo gibali več kot tisti, ki se prej niso

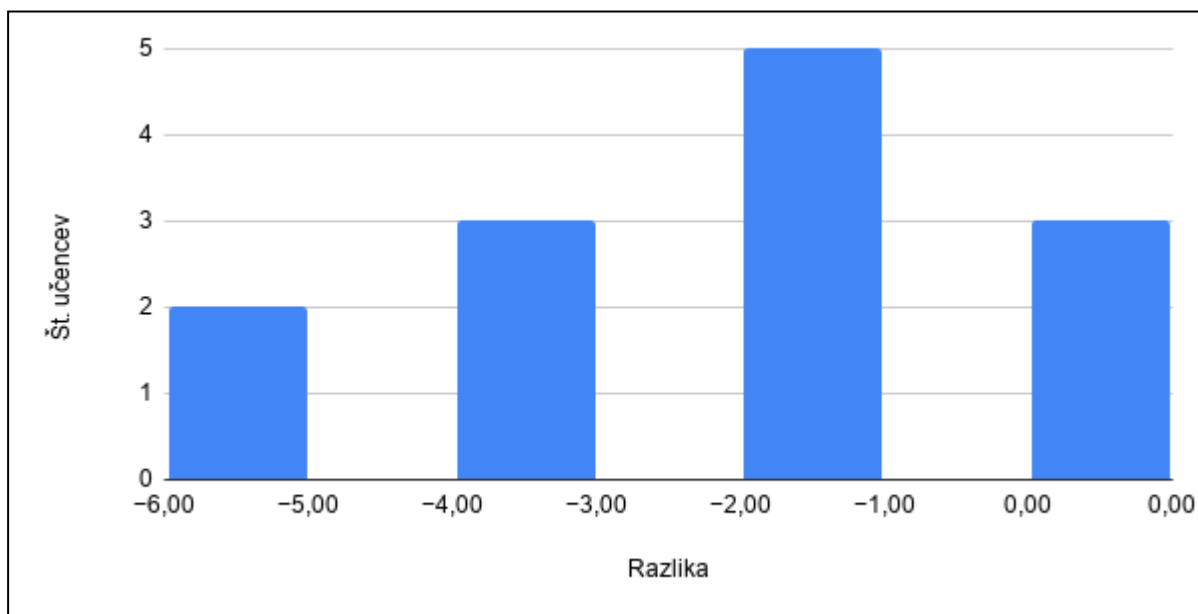
Pri peti hipotezi sem podatke iz četrte hipoteze razčlenila ter jih razdelila glede na razliko v urah v gibanju. Razdelila sem jih tudi na tiste, ki so se veliko ukvarjali s športom (več kot šest ur na teden) in tiste, ki so se manj (manj kot 6 ur na teden).

Grafikon 7: Razlika v urah gibanja med karanteno



Ugotovila sem, da se čas gibanja pri večini učencev ni zmanjšal, ampak povečal. Večini učencev je čas izvajanja aktivnosti ostal nespremenjen, najverjetneje so to bili tisti, ki so bili že prej bolj malo športno aktivni, saj se za njih ni nič spremenilo. Se pa je velikemu deležu povečal čas telesne aktivnosti kar do štiri ure. To ni le v nasprotju z mojimi pričakovanji, ampak tudi z že opravljenimi raziskavami. To se je po moje zgodilo, ker so anketiranci najverjetneje kot »športne dejavnosti« šteli ves čas, ki so ga preživeli zunaj, na prostem, kar še ne pomeni, da je bil to trening ali vadba, v kateri so bili dovolj telesno aktivni, da se šteje kot šport. Le nekaterim se je povečal za šest ur, kar se je glede na trajanje in dogajanje med karanteno – zaprtje, omejitve gibanja, tudi količina dela za šolo, še kakšne obšolske aktivnosti ..., vseeno spremenilo pri dokaj velikemu deležu učencev. Vseeno pa se je nekaterim del aktivnega časa zmanjšal. To so najverjetneje tisti, ki so pred karanteno imeli treninge, med njo pa jih ni bilo. Lahko pa so tudi nekateri, ki so zaradi že katerih od prej naštetih razlogov gibali še manj.

Grafikon 8: Razlika v času gibanja – športniki



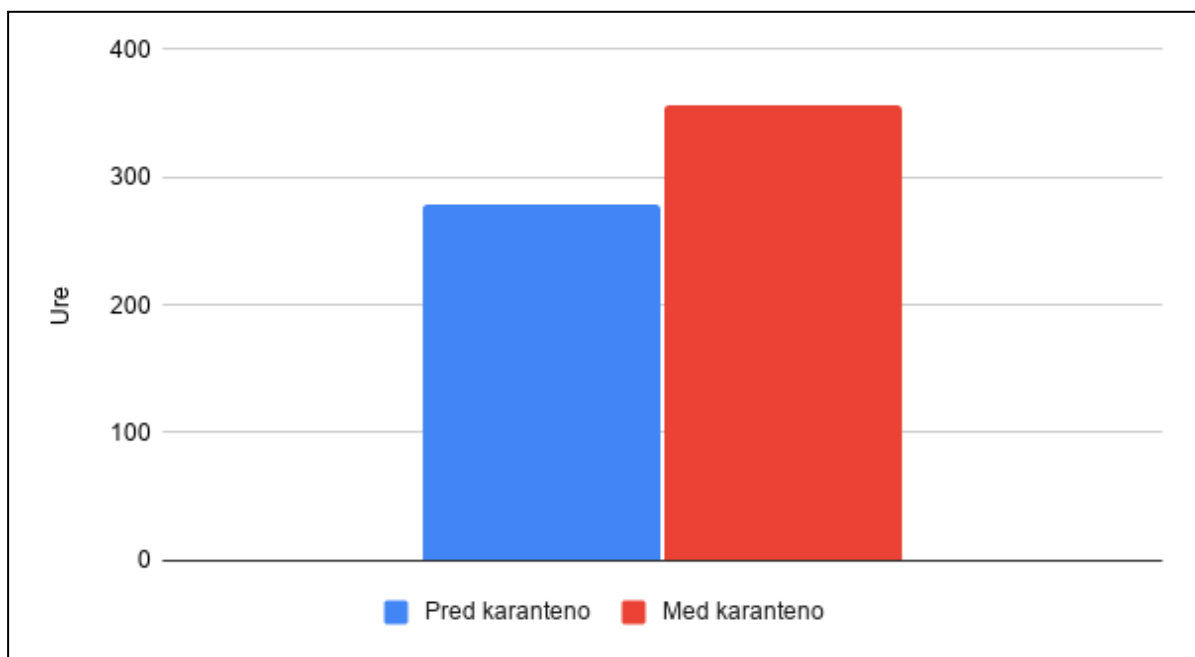
Zanimiv podatek, ki sem ga še ugotovila, je ta, da tistim, ki so pred karanteno gibali več kot šest ur na teden (tistim, ki so gibali več, ki so najverjetneje trenirali kakšen šport), čas gibanja ostal enak ali upadel in niti v enem primeru povečal. V večini jim je padel čas gibanja za približno dve uri, najverjetneje, ker so jim treningi odpadli in so se mogli znajti sami, kar je lahko še posebej, če trenerji na daljavo ne organizirajo kakršnihkoli vadb, težko. Veliko učencem je gibalni čas upadel tudi za približno štiri ure, kar se navezuje na prejšnje sklepanje, enako velja za nekaj učencev, katerim je čas telesnih aktivnosti padel za šest ur. Nekaterim pa je čas gibanja ostal enak, kar je najboljše, saj so s tem vsaj ohranili rutino rednega gibanja.

Če povzamem, bi lahko rekla, da peto hipotezo lahko ovržem, saj se vsem, ki so se gibali pred karanteno več, čas gibanja ni povečal, ampak upadel.

6.6 Hipoteza 6: Učenci so več prostega časa med karanteno uporabljali elektronske naprave kot pred njo

Podatke za to hipotezo sem pridobila s spraševanjem po urah uporabe elektronskih naprav v prostem času na teden, pred in med karanteno.

Grafikon 9: Skupni čas namenjen elektronskim napravam v prostem času pred in med karanteno



Rezultati mi pokažejo, da se je število ur povečalo za eno četrtno, kar je v skladu z mojimi pričakovanji, saj kljub temu, da smo elektronske naprave uporabljali tudi za obvezne šolske stvari, se vseeno zgodi, da na koncu delamo nekaj popolnoma drugega, kot smo nameravali narediti. Tako tudi opozarja Saša Britovšek, ki pravi: »Lansko pomlad je Evropska komisija v enajstih državah, vključno s Slovenijo, izvedla raziskavo, ki je pokazala, da so otroci v času prvega vala pred zasloni preživeli dvakrat več časa kot običajno.« (Večer, 2021, str. 25).

Šesto hipotezo lahko potrdim, saj je čas uporabljanja elektronskih naprav v prostem času narastel.

7 DRUŽBENA ODGOVORNOST

V svoji nalogi sem raziskovala, kako so se učenci različnih starosti in spolov spoprijeli in odzivali na karanteno ter epidemijo. Mislim, da bo moja raziskava pomagala pri ozaveščanju ljudi, kaj bomo lahko v morebitnem pojavu novega vala COVID-19 in nove karantene poskušali spremeniti, da bomo lahko živeli čim bolj zdravo, normalno.

Rezultati prvih dveh hipotez, ki se nanašajo na količino spremljanja informacij o COVID-19, so sicer bolj ali manj stvar vsakega posameznika, ampak bi vseeno predlagala, da bi lahko mediji naredili kakšno oddajo, aplikacijo, program, rubriko, spletno stran ..., ki bila namenjena otrokom, saj bi lahko stvari pojasnili na bolj preprost, razumljiv in pomirjajoč način. Tudi na socialnih omrežjih bi lahko uredili oziroma naredili kaj podobnega, saj se prek njih širi največ lažnih informacij. Kar se tiče pouka na daljavo, smo se mu, glede na to, da smo ga opravljali že kar nekaj časa, prilagodili in si našli sistem, ki nam najbolj ustreza.

Ker sem ugotovila, da je v prvem valu večino otrok bilo žalostnih, jeznih in se je v drugem valu to pomirilo, sklepam, da bo se število otrok, ki so v čustveni stiski v mogočem ponovnem valu še povečalo. Zato če spet pride do dolgega in stresnega vala, se bo najverjetneje število depresivnih otrok še povečalo, zato je pomembno, da si otroci, ki so v stiski, poiščejo pomoč. Pri tem bi po mojem mnenju lahko pomagala tudi šola, saj bi lahko na razrednih urah učitelji, ki že poznajo svoje učence njim pomagali, svetovali. Odvisno je tudi od resnosti in velikosti težav.

Glede na to, da sem v raziskavi ugotovila, da so se učenci med karanteno gibali manj, bi lahko po moje ob pojavu nove karantene, v šoli učitelji športa bili malo bolj pozorni kdo izvaja in kdo ne izvaja športne aktivnosti. Prav tako bi lahko bile boljše organizirane športne aktivnosti, ki se izvajajo zunaj ali/in na primerni razdalji.

Glede na to, da sem ugotovila, da se je čas uporabe elektronskih naprav v prostem času povečal, bi predlagala staršem, da lahko glede na to, da smo že za šolske potrebe dosti časa uporabljali elektronske naprave, nas čas na njih še malo bolj omejili.

8 SAMOREFLEKSIJA

Med karanteno sem informacije o COVID-19 spremljala zelo pogosto, saj ne le, da so me podatki zanimali, tudi službi mojih staršev sta zahtevali veliko »poznavanja« te teme. Glede na to, da sta se moja starša precej ukvarjala – torej tudi več vedela o bolezni, sem večino časa za podatke vprašala njiju, včasih smo se pa tudi s sošolci/sošolkami pogovarjali o tem. Sama sem gledala podatke bolj redko, saj mi je lažje, če imam zraven sebe nekoga, ki mi lahko o že povedanem pove še več. Največkrat sem dnevno poslušala, kaj se dogaja vsak dan po televiziji, včasih pa sem tudi pogledala na spletne strani (NIJZ, WHO ...). Redko se je zgodilo, da sem v revijah, ki jih naročujeta moja starša, našla kakšen zanimiv članek.

Podatke sem spremljala vsak dan – vedno po poročilih na televiziji, večkrat pa tudi še kaj dodatnega, če me je zanimalo in če sem povprašala starše ali pa se pozanimala sama.

V prvem valu me je bilo na začetku strah, bila sem zaskrbljena, saj še nismo vedeli nič o novem virusu, ki je nevaren. Začelo se je novo življenje – delo na daljavo, zaprtje mej, trgovin ..., nič več ni bilo prepoznavno. Ko pa smo bili tako zaprti že nekaj mesecev, sem se privadila. Delo na daljavo mi je šlo bolje od rok, navadili smo se naročati stvari preko spleta, tako, da je vse bilo boljše. Tudi v šoli so učitelji izboljšali metode učenja od doma, s časom sem bolj obvlada tudi delo z računalnikom. Med poletnimi počitnicami se je že vse sprostilo in ko smo mislili, da je že konec, je udaril mnogo hujši drugi val epidemije, ki traja še danes. V začetku je bilo vse v redu – bila sem že navajena. Se pa je vse začelo bolj vleči in proti koncu leta sem že bila precej naveličana. Sem pa kljub temu vzdrževala svojo dnevno rutino ter skrbela, da sem bila na tekočem s šolsko snovjo. Poskusila sem kar nekaj metod dela na daljavo in najbolj mi je ustrezala tista, ki je bila najbolj podobna pouku v šoli. Prav tako sem med karanteno postala veliko bolj samostojna in se navdušila nad novimi dejavnostmi – kuhanje in pečenje slaščic. Ker sem rada pripravljala jedi, sem zato tudi olajšala delo mojima staršema, ki sta v službi imela veliko dela in večkrat nista imela časa za pripravo kosila.

Pred karanteno sem imela treninge štirikrat na teden po uro in pol, med karanteno sem pa skoraj vsak dan hodila s starši na sprehode po slabo uro ter nekajkrat na teden tekla. Kljub temu sem bila v slabši kondiciji, kot bi bila, če bi imela treninge, ideje sem dobila pri navodilih za šport v šoli, saj moji trenerji skupini niso pošiljali nalog. Kljub temu sem se trudila ohranjati kondicijo in bila telesno (sicer manj) aktivna.

Kot sem že omenila prej, sem se med karanteno gibala manj kot bi se, če je ne bi bilo. Zato sem tudi ugotovila, kako pomembno je gibanje in kako se moje počutje spremeni, če z izvajanjem športa ne sprostim svoje energije.

Pred karanteno sem v prostem času elektronske naprave uporabljala po dobro uro, okoli tri ali štiri krat na teden in jih večinoma nisem uporabljala za šolsko delo. Med karanteno pa sem večino časa, ki sem ga preživela na elektronskih napravah uporabljala za šolo in ker sem bila zaradi tega že tako ali tako veliko časa na elektronskih napravah, sem jih za prosti čas skupaj uporabljala malo manj časa. Sicer pa je težko določiti točen čas, saj sta se pogostost in trajanje uporabe naprav pred in med karanteno bistveno razlikovali. Zato se mi je razporejenost časa, ko sem uporabljala elektronske naprave, zelo spremenil.

9 ZAKLJUČEK

Pandemija COVID-19 je imela na učence velik vpliv, zato je bil namen moje raziskave ugotoviti, kaj bi lahko počeli bolje in kaj bi lahko popravili, da bi naše življenje ob morebitni novi karanteni bilo čim bolj normalno ter zdravo.

V raziskavi sem ugotavljala, kako je karantena vplivala na učence različnih starosti. Zanimalo me je tudi, če obstajajo kakšne razlike med spoloma. Na anketo se je odzvalo šestdeset učencev, med katerimi je bilo triindvajset dečkov in sedemintrideset deklet.

V prvi hipotezi sem se vprašala s kom in na kak način so učenci spremljali informacije o COVID-19. Ugotovitve kažejo, da je večina učencev informacije spremljalo s starši ali skrbniki, najmanj pa z vrstniki. Največ učencev je informacije o COVID-19 spremljalo po televiziji. Te ugotovitve se ne razlikujejo glede na starost učencev.

Pri drugi hipotezi sem raziskovala ali se je količina spremljanja informacij razlikovala po spolu. Skoraj vsi učenci so izbrali odgovor večkrat na teden, zato se količina spremljanja informacij ni razlikovala glede na spol.

Med raziskovanjem tretje hipoteze sem ugotovila, da so se učenci v drugem valu bolje odzvali na situacijo in na šolsko delo. Negativna čustva so v večini izginila, odzivnost pri oddaji šolskih nalog pa se je tudi povečala.

V četrti hipotezi me je zanimalo, za koliko je padel delež gibanja med karanteno. Ugotovitve so bile podobne že narejenim raziskavam, ki povedo, da je odstotek gibanja padel za približno sedemnajst odstotkov. Tudi starši od otrok ne morejo pričakovati enako kot pred karanteno, saj se otroci morajo počasi navaditi na nove spremembe.

Peta hipoteza je zahtevala raziskovanje o tem, če so se tisti, ki so se pred karanteno gibali več, med karanteno tudi gibali več kot tisti, ki se že prej niso. Ugotovila sem, da se pravzaprav tisti, ki so se pred karanteno gibali več, med njo gibali precej manj. Tisti, ki se pa pred karanteno niso gibali toliko, pa so se med njo gibali podobno število ur.

Pri raziskovanju šeste hipoteze sem ugotovila, da so otroci okoli eno šestino več časa preživeli na elektronskih napravah v prostem času in ne le kot pripomoček za šolsko delo.

Če povzamem, bi lahko rekla, da je karantena prinesla nekaj dobrih in nekaj slabih navad in sprememb, ki bi jih lahko – zdaj, ko se jih zavedamo – popravili ter izboljšali. Glede na to, da je bila karantena povsod predstavljena kot samo negativen dogodek, sem spoznala, da ima tudi nekaj pozitivnih plati.

10 VIRI

Društvo psihologov Slovenije: KORONAVIRUS. Dostopno na: [Koronavirus - Društvo psihologov Slovenije \(dps.si\)](#) (Pridobljeno: december 2020)

Evropski svet Evropske unije: Boj proti dezinformacijam, 2020. Dostopno na: [Boj proti dezinformacijam – uradni viri informacij o covidu-19 - Consilium \(europa.eu\)](#) (Pridobljeno: november 2020)

Kučič Lenart J.: Mediji še vedno določajo, o čem razmišljamo, 2013. Dostopno na: [Mediji še vedno določajo, o čem razmišljamo \(delo.si\)](#) (Pridobljeno: februar 2021)

Mikuš Kos Anica: Pogovori z otroki o videnju sveta v času koronavirusa, 2020. Dostopno na: [Pogovori-z-otroki-o-videnju-sveta-med-epidemijo.pdf \(dps.si\)](#) (Pridobljeno: december 2020)

Nacionalni inštitut za javno zdravje: Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu SARS-COV-2 (COVID-19)?, 2020. Dostopno na: [Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu SARS-COV-2 \(COVID-19\)? | www.nijz.si](#) (Pridobljeno: oktober 2020)

Nacionalni inštitut za javno zdravje: Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije, 2020. Dostopno na: [Koronavirus \(SARS-CoV-2\) - ključne informacije | www.nijz.si](#) (Pridobljeno: november 2020)

Nacionalni inštitut za javno zdravje: Otroci in mladostniki v času širjenja okužbe COVID-19, 2020. Dostopno na: [Otroci in mladostniki v času širjenja okužbe COVID-19 | www.nijz.si](#) (Pridobljeno: december 2020)

Protikoroni.si: Naše duševno zdravje v času koronavirusa. Dostopno na: [Naše duševno zdravje v času koronavirusa | COVID-19 - koronavirus \(protikoroni.si\)](#) (Pridobljeno: januar 2021)

Republika Slovenija: Karantena na domu, 2021. Dostopno na: [Karantena na domu | GOV.SI](#) (Pridobljeno: januar 2021)

Republika Slovenija – gov.si: Koronavirus (SARS-CoV-2), 2020. Dostopno na: [Koronavirus \(SARS-CoV-2\) | GOV.SI](#) (Pridobljeno: november 2020)

Safe.si: Družabna omrežja polna laži in nepreverjenih informacij o koronavirusu, 2020. Dostopno na: [Družabna omrežja polna laži in nepreverjenih informacij o koronavirusu | safe.si](#) (Pridobljeno: februar 2021)

Schulz-Hardt, Jonas, E., S., Frey, D., & Thelen, N.: Confirmation bias in sequential information search after preliminary decisions: An expansion of dissonance theoretical research on selective exposure to information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(4), 557–571, 2001. Dostopno na: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.4.557> (Pridobljeno: december 2020)

United Nations Office on Drugs and Crime: INFORMACIJE ZA STARŠE IN SKRBNIKE V ČASU KARANTENE. Dostopno na: https://www.unodc.org/documents/listenfirst/covid19/Slovenian_UNODC-lockdown-leaflet-2020410.pdf (Pridobljeno: december 2020)

Univerzitetni klinični center Ljubljana: Otroci in COVID-19. Dostopno na: [dopis_pediatria \(kclj.si\)](https://www.kclj.si) (Pridobljeno: november 2020)

Večer: Pametni telefoni kot pandemija, 2021. Dostopno v: Večer (Pridobljeno: 21. marec 2021)

World Health Organization: Coronavirus. Dostopno na: [Coronavirus \(who.int\)](https://www.who.int) (Pridobljeno: januar 2021)

11 PRILOGA

Pozdravljen/a,

sem učenka 7. razreda in delam raziskovalno nalogo o vplivu karantene na učence osnovnih šol. Prosim, da odgovoriš na vsa vprašanja iskreno, ne skrbi, anketa je anonimna. Hvala že vnaprej ter lep pozdrav.

Razred: _____

Starost: _____

Ustrezno obkroži spol: **M** **Ž**

1. S kom si spremljal/a informacije o korona virusu (obkrožiš lahko več odgovorov)?

a) Sam/a

b) S starši ali skrbniki

c) Z vrstniki

d) Drugo: _____

2. Na kakšen način si najpogosteje spremljal/a informacije o COVID-19 (oštevilči odgovore po pogostosti – 1. najpogosteje)

___ Po televiziji

___ Na spletnih straneh

___ Na socialnih omrežjih

___ V tiskanih medijih (časopisi, revije...)

3. Kako pogosto si spremljal/a informacije o korona virusu?

- a) Večkrat na dan
- b) Enkrat na dan
- c) Tri do pet krat na teden
- d) Tri do enkrat na teden
- e) Nikoli

4. Katero čustvo je prevladovalo v prvem valu COVID-19 (od marca do junija) in kako je epidemija na tebe vplivala?

- a) Bilo me je strah
- b) Bil/a sem žalosten/a
- c) Bilo mi je vseeno
- d) Bil/a sem jezen/a
- e) Drugo: _____

5. Kakšen je bil tvoj odnos do dela na daljavo v prvem valu?

- a) Opravil/a sem vse naloge ter se sproti učil/a
- b) Opravil/a sem vse naloge, ampak sem se učil/a manj kot bi se v šoli
- c) Opravil/a sem večino nalog
- d) Opravil/a sem le nekaj nalog
- e) Opravil/a nisem nič nalog

6. Katero čustvo je prevladovalo v drugem valu COVID-19 (od oktobra do zdaj) in kako je epidemija na tebe vplivala?

- a) Strah me je
- b) Sem žalosten/a
- c) Vseeno mi je

- d) Sem jezen/a
- e) Sem se že privadil/a
- f) Drugo: _____

7. Kakšen je tvoj odnos do dela na daljavo v drugem valu?

- a) Opravljam vse naloge ter se sproti učim
- b) Opravljam vse naloge, ampak se učim manj kot bi se v šoli
- c) Opravljam večino nalog
- d) Opravljam le nekaj nalog
- e) Ne naredim nobene naloge

8. Približno koliko ur na teden si se gibal/a oziroma izvajal/a športne aktivnosti PRED začetkom karantene?

- a) Dve uri ali manj
- b) Dve do štiri ure
- c) Štiri do šest ur
- d) Od šest do osem ur
- e) Več kot osem ur (Napiši pribl. koliko: _____)

9. Približno koliko ur na teden si se gibal/a oziroma izvajal/a športne aktivnosti MED karanteno?

- a) Dve uri ali manj
- b) Dve do štiri ure
- c) Štiri do šest ur
- d) Šest do osem ur
- e) Več kot osem ur (Napiši pribl. koliko: _____)

10. Približno koliko časa si PRED karanteno uporabljala elektronske naprave v prostem času?

- a) Eno ali manj ur na teden
- b) Med dve do štiri ure na teden
- c) Med štiri in šest ur na teden
- d) Med šest in osem ur na teden
- e) Več kot osem ur na teden (Napiši pribl. koliko: _____)

11. Približno koliko časa si MED karanteno uporabljala elektronske naprave v prostem času?

- a) Eno ali manj ur na teden
- b) Med dve do štiri ure na teden
- c) Med štiri in šest ur na teden
- d) Med šest in osem ur na teden
- e) Več kot osem ur na teden (Napiši pribl. koliko: _____)