



Gibanje MLADI RAZISKOVALCI KOROŠKE

Področje: psihologija

**UČENCI ZADNJE TRIADE KOROŠKIH OSNOVIH ŠOL
V ČASU EPIDEMIJE COVID-19**

Avtor: Taja Oderlap

Mentorica: Mojca Potočnik

Somentor: Nejc Gerdej

Leto in kraj izdelave: 2021, Črna na Koroškem

Šola: OŠ Črna na Koroškem

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Črna na Koroškem, Osnovni šoli Mežica, Osnovni šoli Franja Goloba Prevalje, Osnovni šoli Prežihovega Voranca in Osnovni šoli Koroški jeklarji.

Mentorica: Mojca Potočnik, prof. razrednega pouka

Somentor: Nejc Gerdej, prof. računalništva in proizvodno-tehnične vzgoje

Datum predstavitve: maj 2021

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD OŠ Črna na Koroškem, šolsko leto 2020/21

KG COVID-19 / učenci zadnje triade / počutje / izobraževanje na daljavo / priporočila

AV ODERLAP, Taja

SA POTOČNIK, Mojca

GERDEJ, Nejc

KZ 2393 Črna na Koroškem, SLO, Center 142

ZA Osnovna šola Črna na Koroškem

LI 2021

IN **UČENCI ZADNJE TRIADE KOROŠKIH OSNOVNIH ŠOL V ČASU EPIDEMIJE COVID-19**

OP IX, 61 str., 7 pregl., 7 graf., 6 sl., 2 pril., 27 vir.

IJ SL

JI sl/en

AI Novi koronavirus SARS-CoV-2 in bolezen COVID-19, ki jo virus povzroča, sta in še bosta vplivala na življenje vsakega posameznika posebej in družbe kot celote. V kakšni meri in kakšne bodo posledice, bo vidno šele čez dlje časa. Z raziskovalno nalogo sem želela ugotoviti, kako so se učenci tretje triade petih koroških osnovnih šol počutili med epidemijo, katere težave so imeli med izobraževanjem na daljavo in ali so upoštevali priporočila za zaježitev COVID-19. Za potrebe raziskovalne naloge sem združila več različnih metod dela: anketo in več vrst intervjujev. V začetni fazi raziskovanja sem se odločila, da bom oblikovala tudi spletno stran, kjer bodo objavljeni moje delo in predlogi, ki bi lahko pripomogli k izboljšanju na posameznih področjih, kjer so bile zaznane težave pri učencih. Menim, da spletna stran v »COVID časih« omogoča hiter dostop do informacij in hkrati upošteva ukrepe za zaježitev prenosa virusa.

V okviru naloge je bila pri učencih izvedena anketa. Učenci se med epidemijo niso dovolj gibali, nekateri so slabo spali, nekaj jih je bilo med izobraževanjem na daljavo žrtev spletnega nasilja. Strokovnjaki na osnovi svojih znanj in raziskav opozarjajo na pomen duševnega zdravja za zdrav razvoj ter celostno delovanje otrok in mladostnikov. Pomembno se mi zdi, da v hitenju in preobremenjenosti odrasli ne pozabijo na nas otroke, na naše doživljanje in naše stiske, saj COVID-19 žal še vedno vztraja med nami. Saj poznamo pregovor: »Na mladih svet stoji.«

KEY WORD DOCUMENTATION

ND OŠ Črna na Koroškem, 2020/21

CX COVID-19 / third triade students / wellbeing / distance learning /
recommendations

AU ODERLAP, Taja

AA POTOČNIK, Mojca

GERDEJ, Nejc

PP 2393 Črna na Koroškem, SLO, Center 142

PB OŠ Črna na Koroškem

PY 2021

TI **STUDENTS OF THE THIRD TRIAD OF CARINTHIAN PRIMARY
SCHOOLS DURING COVID-19 EPIDEMIC**

DT REASEARCH WORK

NO IX, 61p., 7 tab., 7 graf., 6 fig., 2 ann., 27 ref.

LA SL

AL sl/en

AB The new SARS-CoV-2 coronavirus and the disease COVID-19 which is caused by this virus has and will have an influence on the life of each individual and on the society as a whole. The measure and types of consequence will be revealed in time. The purpose of this research paper is to find out how students of five Carinthian Primary Schools felt during the epidemic, what trouble they faced during distance learning and whether they complied with recommendations for restriction of COVID-19. Varying research methods were combined for the purposes of this research paper: a survey and multiple types of interviews. In the initial stages of research, I decided to also form a website where my work and suggestions which could contribute to the improvement in

the areas where difficulties surfaced could be published. I believe that in these »COVID TIMES« the website provides a quick access to information, and also abides by virus restriction measures. As a part of this research paper a survey was carried out. During the epidemic students did not get enough exercise, some did not sleep well, some became victims of cyber bullying. Based on their knowledge and research experts warn of the importance of mental health for a healthy development, and wholesome functioning of children and adolescents. I find it important that in their rush and faced with many burdens, adults don't forget about us children, the way we experience things and our distress, for COVID-19 still remains among us. Anyhow, this proverb suits us, as we are very adaptive. "Young people willing to push super hard to make something happen are among the most powerful forces in the world." by Sam Altman.

KAZALO

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA	III
KEY WORD DOCUMENTATION.....	V
KAZALO	VII
KAZALO TABEL	VIII
KAZALO GRAFOV	IX
KAZALO SLIK	IX
SEZNAM OKRAJŠAV	IX
1 UVOD	1
1.1 RAZISKOVALNI CILJI.....	1
1.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	2
1.3 HIPOTEZE.....	2
2 TEORETIČNI DEL – PREGLED OBJAV	3
2.1 COVID-19.....	3
2.1.1 COVID-19 v Sloveniji	4
2.1.2 Ukrepi za zaježitev COVID-19	5
2.1.3 Mobilna aplikacija #OstaniZdrav.....	7
2.2 IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO	8
2.2.1 Tehnologija v času izobraževanja na daljavo.....	9
2.2.2 Vodilna v svetu pri izobraževanju na daljavo	10
2.3 PROSTOČASNE DEJAVNOSTI.....	11
2.4 GIBANJE IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	11
2.5 SPLETNO NASILJE	14
3 POTEK RAZISKOVANJA IN METODE DELA.....	17
3.1 ANKETA	18
3.2 INTERVJU.....	19
3.3 SPLETNA STRAN	20

4	REZULTATI	20
4.1	ANKETA	20
4.2	INTERVJU.....	34
4.3	SPLETNA STRAN	34
5	DISKUSIJA.....	35
6	ZAKLJUČEK	45
7	POVZETEK.....	48
8	SUMMARY.....	49
9	ZAHVALA	50
10	VIRI IN LITERATURA	51
11	VIRI SLIK.....	54
12	PRILOGE.....	55
	PRILOGA A	55
	PRILOGA B	56

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število vseh anketiranih učencev.	20
Tabela 2: Število anketiranih učencev, ki obiskujejo določen razred.	20
Tabela 3: Število anketiranih učencev, ki obiskujejo določeno osnovno šolo.	21
Tabela 4: Prikaz učenčevih sorodnikov, ki so preboleli COVID-19.	22
Tabela 5: Pojav oblik spletnega nasilja.	28
Tabela 6: V primeru stiske so se učenci obrnili po pomoč	31
Tabela 7: Učenci so v času epidemije najbolj pogrešali	32

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Prikaz učencev, ki imajo na telefonu naloženo aplikacijo #OstaniZdrav.	21
Graf 2: Prikaz učencev, ki so že preboleli COVID-19.	22
Graf 3: Prikaz učencev, ki so že preboleli COVID-19 po spolu.	22
Graf 4: Sorodniki učencev, ki so že preboleli COVID-19.	23
Graf 5: Prikaz učenčevega strinjanja s posamezno trditvijo o izobraževanju na daljavo.....	24
Graf 6: Prikaz učenčevega strinjanja – zdravje, počutje in življenjski slog.	29
Graf 7: Prikaz učenčevega strinjanja – odnos do ukrepov in priporočil vlade.....	32

KAZALO SLIK

Slika 1: COVID-19 v Sloveniji.	5
Slika 2: Načrt sproščanja ukrepov ob pojenjanju pandemije COVID-19.	7
Slika 3: Aplikacija #Ostani Zdrav.	8
Slika 4: Izobraževanje na daljavo.....	8
Slika 5: Estonski pristop k izobraževanju na daljavo.	10
Slika 6: Trendi gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v obdobju 1989–2020.....	13

SEZNAM OKRAJŠAV

OŠ	–	Osnovna šola
NIJZ	–	Nacionalni inštitut za javno zdravje
WHO	–	World Health Organization, Svetovna zdravstvena organizacija
UL	–	Univerza v Ljubljani
RS	–	Republika Slovenija

1 UVOD

Epidemija COVID-19 je močno vplivala na več področij našega življenja, doživljanja in funkcioniranja.

Sama sem pri sebi začela opazati različne spremembe pri svojem počutju in čustvovanju. Čeprav sem bila pred epidemijo vseh osem let odlična učenka, se z veseljem udeleževala pestrega nabora dodatnih aktivnosti in tekmovanj, sem pri izobraževanju na daljavo čedalje težje našla motivacijo za delo.

Vestno sem upoštevala vsa predpisana priporočila in ukrepe za zajezitev virusa. Sčasoma sem se začela počutiti čudno, drugače, nepoznano do tedaj. Nekatere spremembe sem opazala tudi pri svojih sošolcih, znancih in sorodnikih.

Zanimalo me je, ali se podobne stvari dogajajo tudi učencem iz drugih šol Mežiške doline. Kako se počutijo v času epidemije, ali imajo tudi oni težave z motivacijo za učenje, tudi njih skrbi pridobljeno znanje in ocenjevanje? Začela sem prebirati članke in intervjuje ter ugotovila, da je na to temo in populacijo osnovnošolcev zelo malo raziskanega, težave sem imela tudi z dostopom do literature.

Ker sem po naravi radovedna in rada raziskujem, se mi je zdela to enkratna priložnost, da raziščem omenjeno področje in morda dobim povratne informacije, ki bodo komu v pomoč.

1.1 RAZISKOVALNI CILJI

Glavni cilj moje raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako so se počutili učenci tretje triade osnovnih šol Mežiške doline v času epidemije COVID-19. Zanimalo me je, kakšne izzive učencem tretje triade predstavlja izobraževanje na daljavo in v kakšni meri so učenci upoštevali priporočila ter ukrepe za zajezitev širjenja virusa.

Na podlagi pridobljenih spoznanj želim posredovati povratno informacijo vsem sodelujočim šolam. Morda bodo raziskavo upoštevali za izboljšanje kakovosti izobraževanja, počutja učencev in spoštovanja ukrepov. Omenjeno je tudi eden izmed

razlogov, da sem se odločila za oblikovanje spletne strani, ki vključuje vsebino mojega raziskovalnega dela, spoznanja in predloge.

Pri raziskovanju sem uporabila različne metode, in sicer anketo, intervju z učitelji, ki poučujejo anketirane učence, intervju s strokovnimi delavkami zaposlenimi v svetovalni službi osnovnih šol in intervju s strokovnjaki.

V anketo sem vključila učence sedmih, osmih in devetih razredov iz petih osnovnih šol Mežiške doline: iz OŠ Črna na Koroškem, OŠ Mežica, OŠ Franja Goloba Prevalje, OŠ Koroški jeklarji in OŠ Prežihovega Voranca. Hkrati sem z izvedbo anketnega vprašalnika v petih različnih šolah dobila primerjavo glede počutja učencev zadnje triade različnih osnovnih šol.

Z uporabo drugih metod raziskovalnega dela sem ugotavljala počutje učencev tretje triade osnovnih šol Mežiške doline z vidika učiteljev, svetovalne službe in strokovnjakov, zaposlenih v drugih institucijah.

1.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Za potrebe svoje raziskovalne naloge sem si zastavila naslednja vprašanja:

1. Ali je večina učencev dosledno upoštevala priporočila in ukrepe za zaježitev COVID-19?
2. Kako so se učenci tretje triade počutili med epidemijo?
3. Katere težave so imeli učenci tretje triade med izobraževanjem na daljavo?

1.3 HIPOTEZE

Iz zastavljenih raziskovalnih vprašanj sem razvila naslednje hipoteze:

1. Večina učencev na svojem mobilnem telefonu nima naložene aplikacije # OstaniZdrav.
2. Nekateri učenci so imeli med izobraževanjem na daljavo težave na področju pridobivanja učne snovi.

3. Učence skrbi, koliko so se naučili med izobraževanjem na daljavo.
4. Učenci so med izobraževanjem na daljavo pridobili nova znanja s področja sodobne tehnologije.
5. Večina učencev med epidemijo ni vsakodnevno skrbela za gibanje.
6. Nekateri učenci so med izobraževanjem na daljavo slabo spali.
7. Učenci, ki so imeli v času epidemije težave, so poiskali pomoč.
8. Nekaj učencev je med izobraževanjem na daljavo bilo žrtev spletnega nasilja.
9. Učenci so se med epidemijo držali predpisanih ukrepov.

2 TEORETIČNI DEL – PREGLED OBJAV

2.1 COVID-19

V Vuhanu na Kitajskem so decembra 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oz. respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom. Novi koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča, pa COVID-19.

Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, z vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Težji potek naj bi imelo približno 20 % obolelih. Večina umrlih je bila starejša in je imela pridružene kronične bolezni srca, pljuč, sladkorno bolezen ipd. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje. Koronavirus se dokazuje v brisu nosno-žrelnega prostora, v brisu žrela, izmečku dihal in še v drugih kužninah. (1)

Novi koronavirus se med ljudmi prenaša s kužnimi kapljicami, ki nastanejo ob kašljanju, kihanju, govorjenju, petju ali pospešenem dihanju okužene osebe. Z njim se lahko okužimo tudi ob stiku z onesnaženimi površinami, npr. če se onesnaženih površin dotaknemo s prsti, lahko virus zanesemo na sluznice nosu, ust in oči ter se tako okužimo. Najpogosteje se okužba širi med ljudmi, ki so med seboj v tesnem stiku (razdalja do okužene osebe manj kot 2 m). Poleg tega predstavlja tveganje zadrževanje v zaprtih in

neustrezno prezračevanih prostorih, v katerih se nahaja večje število ljudi in kjer okužene osebe preživijo dlje časa z drugimi ljudmi, npr. v nočnih klubih, restavracijah, na zborovskih vajah, v fitnes centrih, pisarnah in krajih bogoslužja. (2)

Giordano P. je v svoji knjigi V času epidemije opisal virus s pomočjo uporabe matematike.

Ne pozabimo, da virusa ne zanima skoraj nobena od naših lastnosti – ne starost, ne spol, ne narodnost in ne naša nagnjenja. Virus deli človeštvo samo na tri skupine: na dovzetne, okužene in odstranjene. Dovzetni so vsi, ki jih lahko okuži, odstranjeni pa tisti, ki jih ne more več. Dovzetnih za SARS-CoV-2 je skoraj sedem milijard in pol. (3)

2.1.1 COVID-19 v Sloveniji

V Sloveniji so prvo okužbo z novim koronavirusom uradno potrdili 4. marca 2020. Vlada je zaradi hitrega in eksponentnega širjenja virusa med populacijo 12. 3. 2020 razglasila epidemijo na celotnem območju Republike Slovenije in začela sprejemati ukrepe za zaježitev virusa, ki jih spreminja in prilagaja glede na statistiko okuženih. Ukrepi so tako kot drugod po svetu zelo omejili javno življenje. Vlada je ustanovila Krizni štab Republike Slovenije za zaježitev in obvladovanje epidemije. Z namenom soočanja z izzivi in posledicami epidemije je v državi sprejela vrsto zakonskih svežnjev, paketov ukrepov za omilitev posledic epidemije. Za nadzor okužb je bila od avgusta 2020 naprej na voljo aplikacija za sledenje okužbam #OstaniZdrav, ki uporabnikom sporoči, če so bili v stiku z okuženo osebo. (4)

Prvi val epidemije je trajal 12 tednov in zahteval veliko življenj. Vlada je 14. maja 2020 zvečer preklicala epidemijo. Drugi val epidemije je sledil poleti, vendar je bil blažji, jeseni pa so številke okuženih in umrlih spet začele hitro naraščati. Vlada je 18. oktobra 2020 ponovno razglasila obdobje epidemije.

Slovenija je s prvim cepljenjem začela 27. decembra 2020. Zdravstvene domove in bolnišnice je Ministrstvo za zdravje RS 18. decembra pozvalo, naj pričnejo zbirati prijave za cepljenje oseb, ki spadajo v prednostne skupine. Po Nacionalni strategiji cepljenja proti

COVID-19 so to najprej starejši od 80 let, nato stari 70 let in več, nato 60 let in več ter še dalje kronični bolniki, ki imajo tveganje za težji potek bolezni. Pandemija COVID-19 je zelo prizadela življenje in zdravje ljudi po vsem svetu. Cepljenje bo pripomoglo, da bomo zopet v polni meri zagnali vsa področja življenja. To je enostaven, varen in najučinkovitejši ukrep za zaščito pred COVID-19. Ključno je, da zaščitimo svoje in tudi zdravje naših družinskih članov, prijateljev, sosedov, znancev in sodelavcev. Slovenija želi s cepljenjem doseči tri cilje: zmanjšati umrljivost zaradi COVID-19, znižati število hospitalizacij in zaščititi prebivalce, ki so izpostavljeni okužbam. (5)

Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) CEPIMOSE.SI so objavljene zanesljive informacije, znanstveno podprte z nasveti glede cepljenja, pripravljene na osnovi dela naših in tujih strokovnjakov javnega zdravja. (5)

V sodelovanju z NIJZ, Društvom psihologov Slovenije, Rdečim križem Slovenije, s Slovensko krovno zvezo za psihoterapijo, z Zaupnim telefonom Samarijan, Združenjem zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije, Zvezo prijateljev mladine Slovenije in TOM telefonom je nastalo združenje, kjer so ljudem 24 ur na dan in sedem dni v tednu na brezplačni telefonski številki v primeru stiske na voljo izkušeni psihologi, psihoterapevti in drugi strokovnjaki s tega področja.



Slika 1: COVID-19 v Sloveniji.

2.1.2 Ukrepi za zajezitev COVID-19

Zaradi prisotnosti novega koronavirusa moramo pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti in aktivnosti biti pozorni, da se ne okužimo ali ne prenesemo okužbe na ljudi okoli sebe.

Pomembno je, da dosledno upoštevamo preventivne ukrepe (nosimo masko, skrbimo za higieno rok in kašlja, upoštevamo varno medosebno razdaljo), v primeru slabega počutja oziroma bolezni ostanemo doma in se po telefonu posvetujemo z osebnim zdravnikom. (6)

Med epidemijami je bila onemogočena večina javnega življenja, kar je za sabo pustilo številne posledice v gospodarstvu in družbi. Vlada je skupaj s strokovno skupino pripravila načrt sproščanja ukrepov za zajezitev epidemije novega koronavirusa in ga razdelila v pet skupin: črno, rdečo, oranžno, rumeno in zeleno. Glavna kriterija skupin sta sedemdnevno povprečje števila okuženih in število hospitaliziranih bolnikov s COVID-19.

V črni fazi veljajo vsi ukrepi za zajezitev virusa. Za prehod v rdečo fazo je treba doseči enega od kriterijev: povprečno število okužb v zadnjih sedmih dneh mora biti nižje od 1350 ali mora biti število hospitaliziranih bolnikov s COVID-19 nižje od 1200. V oranžno fazo lahko vstopimo, ko je sedemdnevno povprečje manj kot 1000 okuženih ali hospitaliziranih oziroma manj kot 1000 bolnikov s COVID-19. V rumeno fazo bomo vstopili, ko bo sedemdnevno povprečje manj kot 600 okuženih ali bo hospitaliziranih manj kot 500 bolnikov s COVID-19. V zeleno fazo, v kateri se odpravijo vse omejitve, razen obratovanja barov in diskotek, bomo vstopili, ko bo sedemdnevno povprečje manj kot 300 okuženih. (10)



Slika 2: Načrt sproščanja ukrepov ob pojenjanju pandemije COVID-19.

2.1.3 Mobilna aplikacija #OstaniZdrav

Mobilna aplikacija za varovanje zdravja in življenja ljudi #OstaniZdrav je pripomoček, ki vam sporoči, če ste bili v stiku z okuženo osebo. Z njeno uporabo in upoštevanjem priporočil vsak izmed nas pripomore k obvladovanju širjenja virusa ter varovanju zdravja nas samih, naših bližnjih in celotne družbe. Z aplikacijo so uporabniki na varen in anonimen način opozorjeni, da so bili izpostavljeni rizičnemu stiku. To opozorilo uporabnika obvesti, da je njegovo tveganje za okužbo povečano, in ga spodbudi k še bolj odgovornemu ravnanju. (7)

Strokovnjaki opozarjajo, da je pomembno, da aplikacijo namestimo in uporabljamo še pred tem, ko zbolimo za SARS-CoV-2, saj aplikacija po potrjeni okužbi ne opozarja v realnem času, če se okuženi posameznik približa osebi. Na 14. 12. 2020 je bilo vodenih 188.840 prenosov aplikacije na Android in 19.120 prenosov aplikacije na iOS. (25)



Slika 3: Aplikacija #Ostani Zdrav.

2.2 IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO

Zavod Republike Slovenije za šolstvo je v času izobraževanja na daljavo na svoji spletni strani ponudil podporo strokovnim delavcem zaposlenim v vzgoji in izobraževanju (v vrtcih, osnovnih šolah, gimnazijah, srednjem, poklicnem, nižjem poklicnem in poklicno-tehniškem izobraževanju). Pripravili so pomembne informacije za ravnatelje in učitelje, krajše posnetke s priporočili za izobraževanje na daljavo, dostop do skupnosti ter gradiv za izobraževanje na daljavo po predmetih in področjih. (8)



Slika 4: Izobraževanje na daljavo.

Zavod RS za šolstvo je v mesecu maju in juniju 2020 – v osmem tednu izobraževanja na daljavo izvedel obsežno raziskavo »Izobraževanje na daljavo v času epidemije COVID-19 v Sloveniji«. Izsledki raziskave kažejo, da so učenke in učenci ter dijakinje in dijaki ocenili, da je bil pouk na daljavo med epidemijo novega koronavirusa zahtevnejši kot

pouk v razredu, po drugi strani pa so pouk na daljavo ocenjevali tudi kot zanimiv in ustvarjalen. Kot negativne vidike so učenci označili predvsem pomanjkanje socialnega stika, tako s sošolci kot z učitelji. Precej jih je tudi pogrešalo učiteljevo razlago. Le malo učencev je navajalo, da ne znajo uporabljati računalnika, približno 20 odstotkov jih je moralo računalnik deliti z družinskimi člani. Pozitivno se jim je zdelo, da so lahko sami razporedili delo čez dan in da jim ni bilo treba nastopati pred sošolci. Med srednješolci in učenci višjih razredov osnovnih šol je bil kar velik delež takih, več kot 30 odstotkov, ki so ocenili, da se na ta način lažje učijo. (9)

2.2.1 Tehnologija v času izobraževanja na daljavo

V začetku epidemije je ministrica Simona Kustec javnosti posredovala informacije, da so od šol pridobili podatke, da najmanj 700 otrok doma nima računalnika za izobraževanje na daljavo. Omenjeno problematiko so z zagotavljanjem računalniške opreme, brezplačnega spleta in druge potrebne opreme reševali z donacijami.

Mnoge skrbi, da bo kriza, ki je povezana z epidemijo COVID-19, še povečala razlike med učenci. V socialno šibkih družinah učenci namreč pogosto nimajo računalnika niti dostopa do svetovnega spleta. Na to so pogosto opozarjali v sindikatu vzgoje in izobraževanja.

V času epidemije je varuh človekovih pravic Peter Svetina še posebej izpostavil skrb za najšibkejše. Poudaril je, da pravica do izobraževanja ni absolutna in da so mogoče tudi omejitve. Zavzel se je za iskanje rešitev v smislu individualiziranega pristopa do različnih skupin otrok, ki potrebujejo posebno pozornost in skrb (otroci iz socialno šibkejših družin, velikih družin, priseljenci, otroci s posebnimi potrebami). Poudaril je, da od pristojnih pričakuje, da čimprej sprejmejo prilagoditve ukrepov in s tem pripomorejo, da ne bodo socialno izključene skupine otrok nesorazmerno prizadete. (11)

Predsednik Zveze aktivov svetov staršev Slovenije, prof. dr. Anton Meden, je izpostavil zaključke ankete, ki jo je rešilo 15.000 staršev. Med težavami so najpogosteje izpostavili velike razlike pri dostopu, poznavanju in obvladovanju tehnologije, velike obremenitve

staršev, počasno izpostavljanje dvosmerne komunikacije med učitelji, učenci in starši, razlike v obsegu snovi in podporo učencem, da prepoznajo pouk na daljavo kot trenutno šolsko delo in ne kot počitnice. (12)

2.2.2 Vodilna v svetu pri izobraževanju na daljavo

Tako kot skoraj 190 držav po vsem svetu je tudi Estonija kot odziv na zaskrbljenost zaradi širjenja koronavirusa po vsej državi zaprla šole. Toda v nasprotju s številnimi državami je Estonija med prehodom na učenje na daljavo sredi marca temeljila na letih priprav. Za takšen scenarij se je pripravljala 25 let. Estonski pristop ni vključeval le dolgoročnih naložb v tehnološko infrastrukturo in digitalne vire, temveč tudi strateška prizadevanja za spodbujanje kakovosti spletnih izobraževalnih izkušenj, vključno z uskladitvijo digitalnih virov, z močnim nacionalnim učnim načrtom ter pripravo in podporo učiteljem, da jih učinkovito uporabljajo za poučevanje v spletnem okolju. Učiteljem in učencem je v standardizirani platformi »e-šolska torba« na voljo 20.000 izobraževalnih vsebin. Od leta 2016 naprej imajo vso šolsko gradivo digitalizirano in na voljo v »e-šolski torbi«. Lastno platformo za šolo na daljavo so razvili že leta 2002 in so že pred pandemijo izvajali 85 % šolanja na daljavo.

E-šola učiteljem omogoča beleženje obiskov in ocen učencev, objavljanje in zbiranje nalog učencev ter pošiljanje sporočil staršem in skrbnikom učencev v okviru spletne platforme, ki je dostopna tudi učencem in njihovim družinam. Estonija je vodilna država v svetu na področju digitalizacije procesov. (13)



Slika 5: Estonski pristop k izobraževanju na daljavo.

2.3 PROSTOČASNE DEJAVNOSTI

Interesne dejavnosti so pomemben del vseživljenjskega učenja. Program osnovne šole sestavljata obvezni in razširjeni program. Obvezni program obsega obvezne in izbirne predmete, ure oddelčne skupnosti, dneve dejavnosti in šolo v naravi.

Razširjeni program obsega med drugim tudi interesne dejavnosti. Temeljni namen razširjenih programov osnovnih šol je vsem učencem in učenkam omogočiti zdrav in celosten osebni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam. Razširjeni program naj bi hkrati omogočal bolj poglobljeno spoznavanje učencev in prispeval k medsebojnemu sodelovanju. (14)

V času izobraževanja na daljavo večina interesnih in prostočasnih dejavnosti ni potekala, kar je nedvomno vplivalo na učence.

2.4 GIBANJE IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami v družini in pozneje v šoli pri otroku vplivamo na njegov poznejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje. Zato si celostnega razvoja otroka brez telesne in športne dejavnosti ne moremo niti predstavljati. Nasprotno! Lahko bi dejali, da je šport v otroštvu in mladostništvu najboljša naložba za njegovo ustvarjalno in polno življenje pozneje. (15)

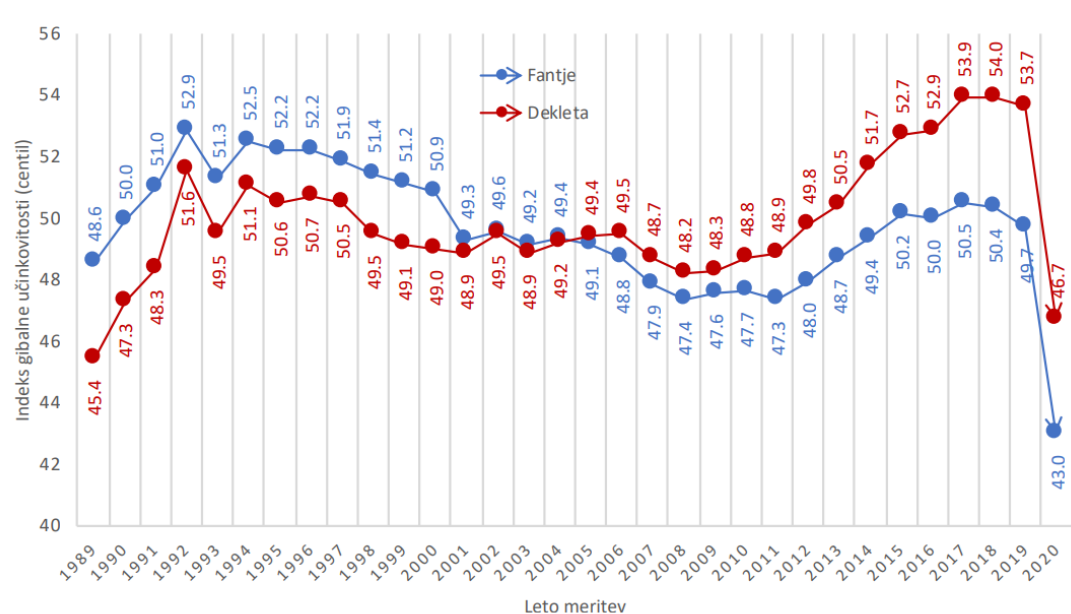
Številni strokovnjaki opozarjajo, da nedejavnost, nezdrava prehrana in slaba telesna kondicija otrok in mladostnikov vodijo v nezdravo življenje in bolezenska stanja. Ugotovili so tudi povezavo med gibanjem in šolskimi obveznostmi. Raziskave so pokazale, da manj aktivni otroci in mladostniki težje prenašajo tudi šolske obveznosti.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je za normalen razvoj ter zdravje otrok in mladostnikov potrebnih najmanj 30 minut intenzivne telesne dejavnosti, veliko bolj priporočljiva je 1 ura zmerne intenzivne telesne dejavnosti dnevno. (15)

Slovenska vlada je 12. marca 2020 razglasila epidemijo COVID-19. Med ukrepi, ki jih je vlada sprejela za zaježitev virusa, so bili tudi zaprtje šol, prepoved organizirane športne vadbe, prepoved uporabe igrišč in združevanja na javnih prostorih. Po preklicu epidemije, 15. maja 2020, so se ukrepi zrahljali in del učencev se je vrnil v šolo. Zaradi zaprtja šol te v aprilu in maju niso mogle izvesti redne spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok SLOfit športnovzgojni karton, je pa več kot 100 osnovnih šol meritve otrok vseeno uspelo izvesti v mesecu maju in juniju, kar kaže na izjemno organiziranost šolskega prostora in tudi izjemno predanost učiteljev športne vzgoje. Preostale šole so meritve za šolsko leto 2019/20 izvajale v septembru 2020. S pomočjo šol je Slovenija, kot verjetno edina država na svetu, tako dobila vpogled v to, kakšne posledice je povzročilo omejevanje telesne dejavnosti med razglasitvijo epidemije pri otrocih. Podatke meritev šol je obdelal Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport UL, ki šolam podatke obdeluje že od leta 1982. V pričujočo analizo so vključeni podatki več kot 20.000 otrok od 1. do 9. razreda osnovne šole, kar daje dovolj zanesljivo sliko o trendih sprememb, ki so se zgodile med zadnjimi meritvami aprila 2019 in meritvami, izvedenimi po epidemiji junija 2020. (16)

Analizirali so celoten prostor telesnega in gibalnega razvoja otrok ter ugotovili izjemno negativen vpliv omejevanja telesne dejavnosti in drugačnega načina izobraževanja na razvoj otrok. Pri obeh spolih je prišlo do upada vseh gibalnih sposobnosti.

Splošna gibalna učinkovitost je pri povprečnem slovenskem otroku po dvomesečnem omejevanju gibanja upadla za več kot 13 %. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost, zelo velik upad se je zgodil tudi v koordinaciji gibanja celotnega telesa. To sta ključni gibalni sposobnosti, ki ju pri urah športa v šoli in pri vadbi v društvih načrtno razvijajo ter pri katerih so se učinki omejevanja gibanja izkazali za najbolj uničujoče. Najmanjši upad se je zgodil v eksplozivni moči, a je bil tudi ta nekajkrat večji, kot smo mu bili priča v preteklih letih. (16)



Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Slika 6: Trendi gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v obdobju 1989–2020.

Iz slike 6 je razvidno, da je bil v preteklem letu upad gibalne učinkovitosti največji v zgodovini spremljave SLOfit športnovzgojnega kartona. Fantje so padli na najnižjo točko gibalne učinkovitosti v vseh letih spremljave. Pri 2/3 otrok je prišlo do upada gibalne učinkovitosti.

Analiza je tudi pokazala, da je delež otrok z debelostjo narasel bolj kot kadarkoli. Povečal se je namreč za več kot 20 odstotkov, kar je več od povečanja v celotnem obdobju 2003–2007.

Profesor Janko Strel meni, da bodo posledice zagotovo dolgoročne, po njegovem mnenju bodo otroci največje žrtve virusa. Opozarja, da se bodo posledice zaradi pomanjkanja gibanja pokazale na področju učnega uspeha, razvoja in tudi na področju zdravja. (16)

V Centru eksperimentov Maribor so izvedli spletno anketo o telesni aktivnosti otrok in mladih. 83 % vseh odgovorov so prejeli od mladostnikov starih od 15 do 29 let. 70 % vprašanih je med epidemijo manj aktivnih kot prej. 24 % jih starši pri aktivnostih zelo podpirajo. Iz odgovorov razberejo, da kar 45 % anketirancev 6–8 ur na dan presedi ali preleži in le 23 % je aktivnih. (17)

Analiza ankete je pokazala, da se mladi resnično gibajo zelo malo in da nimajo želje po športnih aktivnostih. Iz rezultatov in izkušenj pri delu z mladimi v Centru eksperimentov Maribor povzemajo, da so mladi veliko premalo ozaveščeni in nimajo nobenega motiva za spremembo življenjskega sloga, kar je zelo zaskrbljujoče. Posledice epidemije bodo stanje še poslabšale. Premalo gibanja vpliva ne samo na telesno težo mladih, ki se iz leta v leto povečuje in ogroža njihovo zdravje, temveč vpliva tudi na počutje, razpoloženje in vedenje v družbi. (17)

2.5 SPLETNO NASILJE

Nasilje je nedopustna uporaba oz. zloraba moči ene osebe (skupine) nad drugo, kršenje njenih pravic, poseganje v njeno integriteto in nespoštovanje njenih osebnih meja (prostorskih, psiholoških, fizičnih, duhovnih, pravnih, intelektualnih, osebnostne nedotakljivosti). Tako vedenje je posledica neenakomerne porazdelitve moči (fizične, psihične, socialne, ekonomske, kulturne, politične) med osebami (ali skupinami). Oseba, ki povzroča nasilje, si želi z nadvlado žrtve doseči svoje interese na način, da žrtev ogroža ali ji tako ali drugače škoduje. (18)

Oblike nasilja ali zlorabe (povzeto po Zakonu o preprečevanju nasilja v družini ter gradivih Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti): fizično, spolno, psihično in ekonomsko nasilje, zanemarjanje, zalezovanje in spletno nasilje.

Na internetu lahko hitro naletimo na različne oblike spletnega nasilja, udeleženi smo lahko kot priče, žrtve ali povzročitelji. Izvajajo ga tako mladi kot tudi starejši, vedno in v vseh oblikah pa je nedopustno.

Oblike spletnega nasilja so: žaljiva sporočila in komentarji, izključevanje iz skupin, ustvarjanje sovražnih skupin, lažni profili, deljenje intimnih posnetkov in izsiljevanje z intimnimi posnetki, fotografiranje in snemanje ter objavljanje posnetkov brez dovoljenja (npr. Snapchat, Viber, Messenger ...), predelave fotografij na žaljivi način, žaljivi memi, zloraba zaupanja, obrekovanje, vdiranje v profile (račune), kraja gesel, spletno zalezovanje (cyberstalking), grožnje, izsiljevanje, trolanje, doxing, happy slapping,

pošiljanje nasilnih ali grozljivih fotografij in videoposnetkov, prepošiljanje verižnih pisem in sporočil, spletni izzivi, spletni grooming. (19)

Spletno nasilje se med najstniki najpogosteje izvaja kot spletno ustrahovanje, spletno trpinčenje ali spletno nadlegovanje, vse skupaj lahko poimenujemo tudi z angleško besedo »cyberbullying«, kar pomeni ustrahovanje prek digitalnih naprav, kot so mobilni telefoni, računalniki in tablični računalniki. Lahko se pojavi preko SMS-, MMS-sporočil, različnih aplikacij in klepetalnikov, preko družabnih omrežij, forumov in iger. Pogosto gre za pošiljanje, objavljanje in deljenje negativnih ali škodljivih vsebin o nekom, s čimer ga spravimo v zadrego ali ponižamo. (19)

Strokovnjaki opozarjajo, da tehnologija ni vzrok, ampak sredstvo, s katerim se spletno nasilje izvaja. Tu se socialni problemi in neenakosti okrepijo.

V okviru projekta Odklikni! je Fakulteta za družbene vede UL spomladi 2018 izvedla raziskavo o razširjenosti in prepoznavanju spletnega nadlegovanja med osnovnošolkami in osnovnošolci zadnjega triletja ter srednješolkami in srednješolci. V raziskavo je bilo vključenih 2991 učenk in učencev (49 % deklet) ter 2173 dijakinj in dijakov (46 % deklet) iz vseh slovenskih regij. Spletno nadlegovanje je bilo v raziskavi opredeljeno kot oblika nadlegovanja preko mobilnih telefonov (sporočila, klici, videoposnetki, fotografije), interneta (elektronska pošta, sporočila, klepetalnice, spletne strani) ali drugih oblik informacijsko-komunikacijske tehnologije, ko te nekdo žali, nadleguje, zasmehuje, ogroža in ustrahuje. (18)

Rezultati raziskave so pokazali, da je med mladimi v Sloveniji pojav spletnega nadlegovanja zelo pogost, saj je več kot polovica vseh mladih že doživela katero od oblik spletnega nadlegovanja. Dekleta so pogostejše žrtve. 55 % osnovnošolk in 49 % osnovnošolcev ter 64 % srednješolk in 54 % srednješolcev je že doživelo vsaj eno od oblik spletnega nadlegovanja.

Rezultati so tudi pokazali, da so odzivi žrtev na spletno nadlegovanje različni. Dekleta se na nadlegovanje odzovejo drugače kot fantje. Večinoma blokirajo sporočila in klice (36 %), povejo prijateljicam in prijateljem (31 %), skoraj tretjina (29 %) ignorira

nadlegovanje in počaka, da bo minilo samo od sebe. Staršem oz. skrbnikom za nadlegovanje pove petina deklet in polovico manjši delež fantov (11,4 %).

Med fanti je večina takih, ki ne naredijo ničesar (36,5 %, medtem ko se tako odzove le 22,9 % deklet), ignorirajo nadlegovanje in čakajo, da bo minilo samo od sebe (25 %) oz. ne storijo ničesar, ker menijo, da gre le za zabavo (16,3 %, medtem ko se tako odzove le 4,8 % deklet). (18)

Dekleta pri spletnem nadlegovanju, ki se jim zgodi, doživljajo večje čustvene stiske, medtem ko mu fantje v večini primerov ne pripisujejo večjega pomena. Prav tako se dekleta v primeru spletnega nadlegovanja v primerjavi s fanti pogosteje zaskrbljena, prestrašena, nemočna, depresivna in pod stresom. Fantje v večji meri doživljajo nadlegovanje kot zabavo, jim je vseeno ali nadlegovanje nanje ne vpliva.

Mladi, ki so že izvajali spletno nadlegovanje, počnejo to, ker se jim zdi zabavno, se na takšen način zabavajo s prijatelji ali pa to počnejo zaradi pritiska okolice (ker to počnejo drugi).

Raziskava je tudi pokazala, da manjka pogovor o spletnem nadlegovanju. Mladi se o tej temi zelo redko pogovarjajo, najpogosteje s prijatelji in starši, najredkeje pa z učitelji in z drugimi strokovnimi delavci.

Za preprečevanje spletnega nasilja nad ženskami in dekleti avtorji v priročniku Odklikni! Ustavimo spletno nasilje nad ženskami in dekleti svetujejo, naj strokovnjaki in strokovnjakinje, ki delajo z mladimi, delujejo na treh področjih: razvijanje empatije in čuječnosti mladih pri uporabi spleta, okrepitev mladih z nasveti za preventivno ravnanje in zaščito na spletu ter ozaveščanje in izobraževanje mladih o problematiki spletnega nasilja zaradi spola ter izobraževanje za preseganje spolnih stereotipov in predsodkov v obliki delavnic, kot jih ponujajo tudi v učnem načrtu za izvedbo delavnic Odklikni! ob tem priročniku. (18)

Vsako spletno nasilje, čeprav je na prvi pogled morda nedolžno in na žrtvi ni videti posledic, pusti posledice, zato ga ne smemo dopuščati. Marsikatera žrtev na prvi pogled

ne kaže nobenih posledic nasilja, v resnici pa zelo trpi, le-tega noče, ne zna ali pa si ne upa pokazati. Spletno nasilje lahko žrtev pahne v stisko, ki se lahko stopnjuje in vodi tudi v depresijo, izolacijo in samopoškodovanje (vse do samomora). (18)

Če vidimo, da je nekdo žrtev nasilja, potem ustrezno ukrepajmo. Na družabnih omrežjih lahko nasilne komentarje in posameznike prijavimo. Če gre za hujše oblike nasilja, je treba o tem obvestiti odrasle, lahko učitelje v šoli ali starše. Če gre za kaznivo dejanje (npr. deljenje intimnih fotografij mladoletnih oseb, izsiljevanje, grožnje ipd.), potem je treba obvestiti tudi policijo, pred tem pa shraniti dokaze nasilja.

Posameznika, ki izvaja nasilje, lahko tudi opozorimo, naj tega ne počne, vendar pazimo, da se v želji pomagati ne postavimo v nevaren položaj, v katerem bi nam lahko grozila fizična zloraba ali nasilje. V takšnem primeru se vedno obrnemo na odrasle.

Proti nasilnežu nikoli ne ukrepamo z nasiljem, saj to običajno povzroči še več nasilja. Zelo pogosto je tudi, da so posamezniki nasilni, ker sami potrebujejo pomoč. Če takšnega nasilneža razkrijemo, mu dejansko lahko tudi omogočimo, da bo deležen pomoči. (2)

3 POTEK RAZISKOVANJA IN METODE DELA

Pred začetkom pisanja raziskovalne naloge sem prebrala veliko literature na raziskovano temo. Ker je tematika sveža in še vedno aktualna, je največ virov, ki se nanašajo na COVID-19, dostopnih v elektronski obliki. Prebrala sem knjigo Paola Giordana V času epidemije.

Na podlagi prebranih člankov, intervjujev in knjige sem si zastavila hipoteze za učence tretje triade petih osnovnih šol Mežiške doline. Zanimalo me je, kako se počutijo, s kakšnimi izzivi se srečujejo pri izobraževanju na daljavo ter v kolikšni meri upoštevajo priporočila in ukrepe za zajezitev širjenja COVID-19. Raziskovalna naloga je nastala na podlagi hipotez, opravljene ankete in več intervjujev. Dobljene rezultate, analizo in napotke sem združila na spletni strani www.tajaraziskuje.com.

3.1 ANKETA

Merski instrument, ki sem ga uporabila pri raziskavi, je anketni vprašalnik. Anketo (priloga B) sem pripravila za učence tretje triade petih osnovnih šol Mežiške doline: OŠ Črna na Koroškem, OŠ Mežica, OŠ Franja Goloba Prevalje, OŠ Koroški jeklarji in OŠ Prežihovega Voranca.

Oblikovala sem vprašanja, s katerimi sem želela pridobiti informacije o učencih zadnje triade koroških osnovnih šol v času epidemije COVID-19. Vprašanja sem razdelila v štiri večje sklope:

- 1. sklop: splošni podatki o učencih in COVID-19,
- 2. sklop: izobraževanje na daljavo,
- 3. sklop: zdravje, počutje in življenjski slog,
- 4. sklop: odnos do ukrepov in priporočil vlade.

Anketa je vsebovala vprašanja, ki sem jih oblikovala na osnovi prebrane literature in aktualnega dogajanja. Oblikovana je bila kot kombinacija ocenjevalne lestvice in vprašanj odprtega ter zaprtega tipa. Določena vprašanja so omogočala več odgovorov. Pri nekaterih vprašanjih so bili odgovori že ponujeni in je anketiranec izbiral med njimi. Anketni vprašalnik je bil anonimen.

S pomočjo Likertove lestvice strinjanja sem pridobila informacije s področja izobraževanja na daljavo, zdravja, počutja in življenjskega sloga ter odnosa do ukrepov in priporočil vlade.

Zaradi slabe epidemiološke slike in posledičnega izobraževanja na daljavo so učenci tudi anketo reševali preko spleta. Prošnjo za sodelovanje sem poslala ravnateljem petih koroških šol. Ravnatelji so posredovali informacije o reševanju in dostop do ankete naprej učiteljem, ki so vse potrebno posredovali učencem zadnje triade. Pri raziskovanju sem uporabila zmogljivo, enostavno in varno orodje za anketiranje 1KA (Enklik anketa).

3.2 INTERVJU

Glede na to, da je virus SARS-CoV-2 še tako neraziskan, tudi literature in raziskav na to temo ni veliko. Zaradi omenjenega sem se odločila, da poleg ankete pri svojem raziskovalnem delu uporabim še metodo intervjuja.

Intervjuvala sem različne profile strokovnjakov, ki so vsak na svoj način povezani z učenci tretje triade osnovnih šol. To mi je omogočilo bolj celosten pogled na raziskovano temo in potrditev zastavljenih hipotez.

Intervjuje sem opravila v skladu z upoštevanjem ukrepov in priporočil, ki so bili veljavni v določenem času raziskovanja.

Intervjuje sem opravila z učitelji, ki poučujejo učence zadnje triade osnovnih šol. Iz vsake šole sem intervjuvala po enega učitelja. Potekali so preko videokonferenčnega orodja Zoom. Preko e-pošte sem opravila intervjuje z zaposlenimi v šolski svetovalni službi vseh petih šol.

Osebnostno sem opravila intervju s psihologinjo Anko Pori, ki že vrsto let nudi psihološko pomoč otrokom, mladostnikom in njihovim staršem, ko so v stiski in iščejo pomoč, ter je zaposlena v Zdravstvenem domu Ravne na Koroškem, Matejo Salčnik, klinično logopedinjo, vodjo Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov na Ravnah, in Patricijo Petrič, psihologinjo, strokovno sodelavko na Centru za socialno delo Ravne na Koroškem.

Pisni intervju sem opravila z Nedo Hudopisk, dr. med., spec. javnega zdravja, predstojnico NIJZ območne enote Ravne na Koroškem, in Anito Kušej Jošt, dr. med., predstojnico Oddelka za pediatrijo v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec. Vsi intervjuji so objavljeni na moji spletni strani www.tajaraziskuje.com.

3.3 SPLETNA STRAN

Vzporedno z raziskovanjem sem se odločila za oblikovanje spletne strani (tजारaziskuje), kjer sem zbrala dobljene rezultate, analizo in napotke. Ideja o spletni strani se mi je porodila kot najboljša rešitev za posredovanje informacij, kjer ni možnosti okužbe s SARS-CoV-2.

4 REZULTATI

4.1 ANKETA

→SKLOP 1: splošni podatki o učencih in COVID-19

Učenci so spletno anketo reševali v času od 11. do 22. 1. 2021. V tem obdobju je za vse učence izobraževanje potekalo na daljavo, zato so tudi anketne vprašalnike reševali preko spleta.

Tabela 1: Število vseh anketiranih učencev.

	Ženske	Moški	Skupaj
Št. učencev	222	151	373
Delež	60 %	40 %	100 %

Iz tabele 1 je razvidno, da je anketo rešilo 373 učencev, od tega je bilo 60 % (222) deklet in 40 % (151) fantov.

Tabela 2: Število anketiranih učencev, ki obiskujejo določen razred.

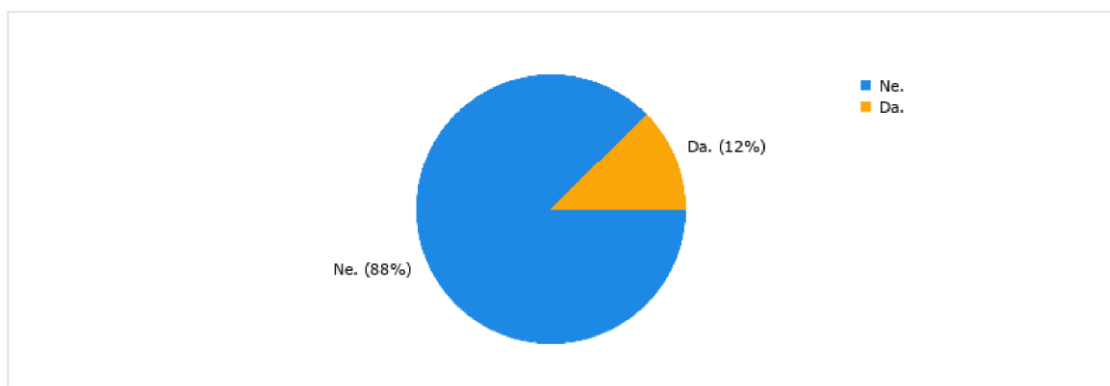
	7. razred	8. razred	9. razred
Št. učencev	145	138	90
Delež	39 %	37 %	24 %

Največ anketnih vprašalnikov so rešili sedmošolci (39 %), najmanj pa devetošolci (24 %). Anketo je rešilo 37 % osmošolcev.

Tabela 3: Število anketiranih učencev, ki obiskujejo določeno osnovno šolo.

	Št. učencev	Delež
OŠ Črna na Koroškem	81	22 %
OŠ Mežica	76	20 %
OŠ Franja Goloba Prevalje	94	25 %
OŠ Koroški jeklarji	55	15 %
OŠ Prežihovega Voranca	67	18 %

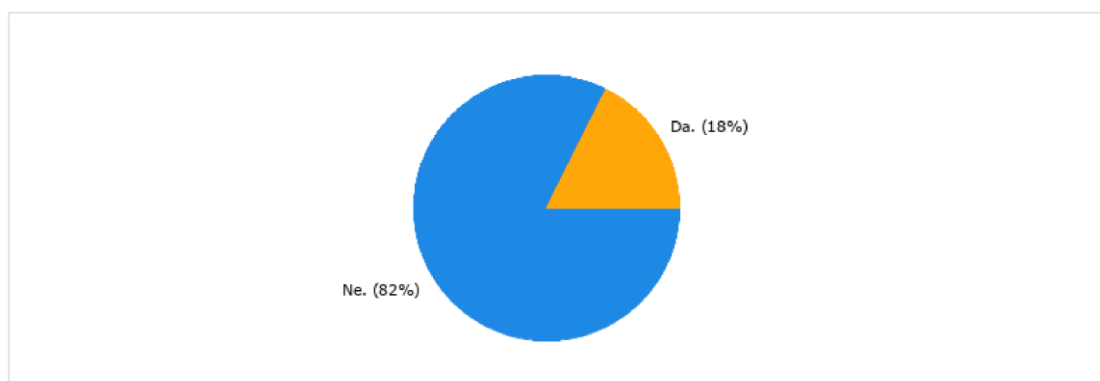
Anketni vprašalnik je rešilo največ učencev OŠ Franja Goloba Prevalje, sledijo ji učenci, ki obiskujejo OŠ Črna na Koroškem. Najmanjša odzivnost na reševanje ankete je bila pri učencih OŠ Koroški jeklarji.



Graf 1: Prikaz učencev, ki imajo na telefonu naloženo aplikacijo #OstaniZdrav.

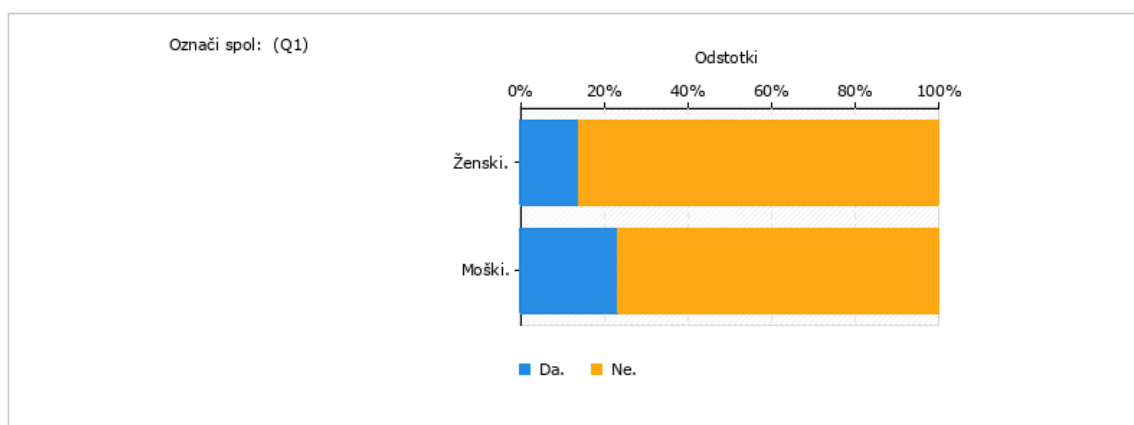
88 % anketiranih (317) učencev na svojih telefonih nima naložene aplikacije #OstaniZdrav.

12 % učencev ima na svojih telefonih naloženo aplikacijo #OstaniZdrav.



Graf 2: Prikaz učencev, ki so že preboleli COVID-19.

Iz grafa 2 je razvidno, da večina učencev (82 %) še ni prebolela COVID-19.



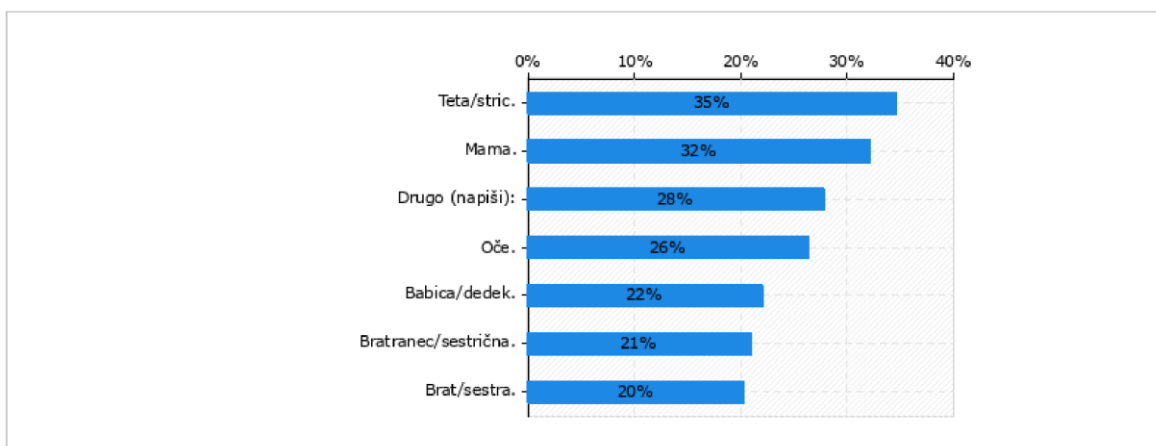
Graf 3: Prikaz učencev, ki so že preboleli COVID-19 po spolu.

Iz grafa 3 lahko razberemo, da je za COVID-19 zbolelo skoraj enkrat več fantov kot deklet.

Tabela 4: Prikaz učenčevih sorodnikov, ki so preboleli COVID-19.

	Da	Ne
Št. učencev	222	140
Delež	60 %	38 %

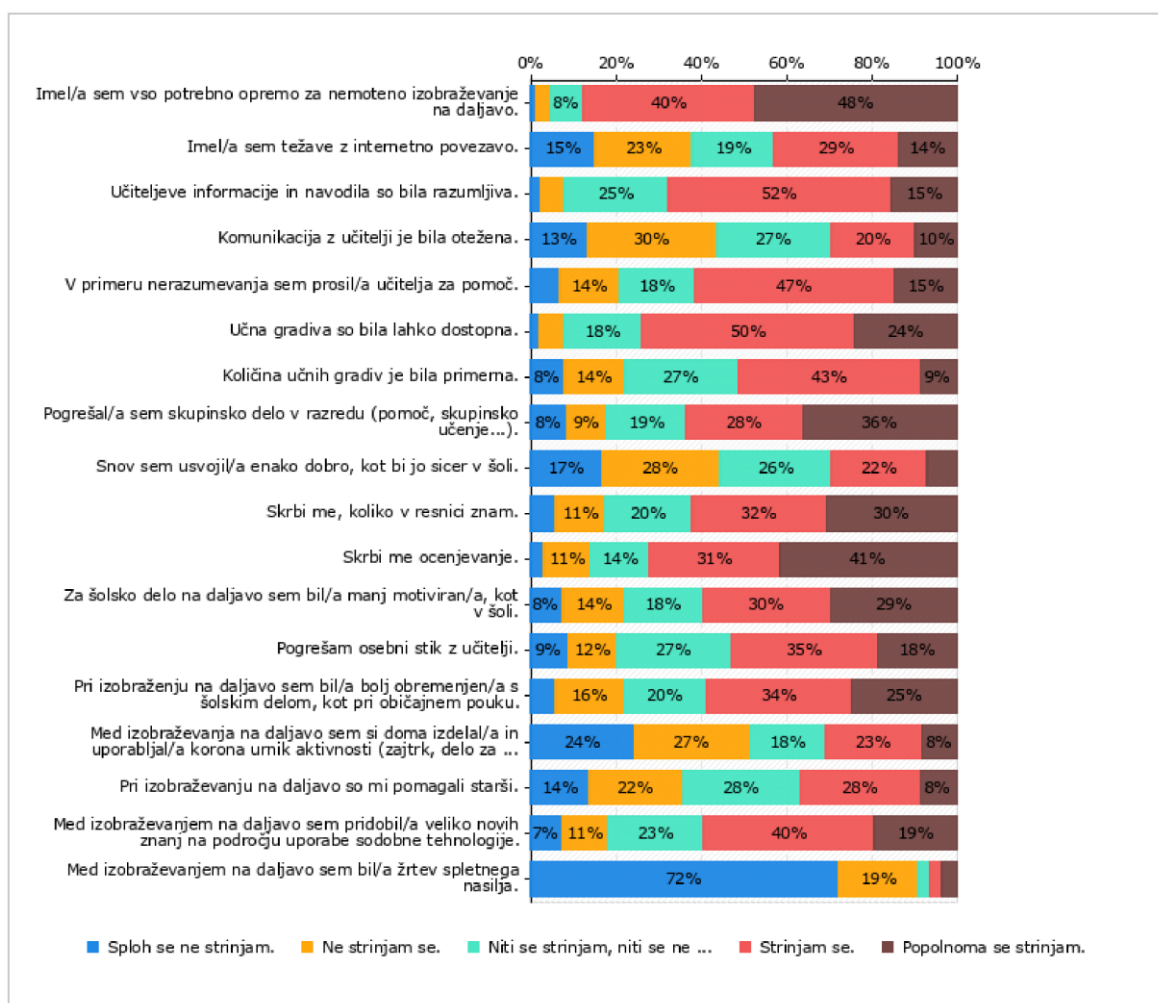
Iz tabele 4 lahko razberemo, da je 60 % učencev, kar znaša 222 učencev, na vprašanje »Ali je že kdo od tvojih sorodnikov prebolel COVID-19?« odgovorilo pritrdilno. 38 % učencev je odgovorilo, da še noben sorodnik ni prebolel COVID-19.



Graf 4: Sorodniki učencev, ki so že preboleli COVID-19.

Iz grafa 4 je razvidno, da sta od 35 % (96) učencev teta in stric prebolela COVID-19. V nadaljevanju sledijo mame z 32 % (89) in drugi sorodniki z 28 % (77). Kot najpogostejše so za preostale sorodnike učenci navedli prababice in pradedke.

→SKLOP 2: izobraževanje na daljavo



Graf 5: Prikaz učenčevega strinjanja s posamezno trditvijo o izobraževanju na daljavo.

Analiza strinjanja učencev vseh petih šol s posamezno trditvijo glede izobraževanja na daljavo

- 48 % učencev (153) se popolnoma strinja s trditvijo »**Imel/a sem vso potrebno opremo za nemoteno izobraževanje na daljavo.**«, 40 % anketirancev oz. 129 učencev se s to trditvijo strinja. 14 % anketiranih učencev se s trditvijo ne strinja, 8 % učencev pa je izbralo možnost niti se strinjam, niti se ne strinjam.
- 29 % anketirancev (94 učencev) se strinja s trditvijo »**Imel/a sem težave z internetno povezavo.**«, 14 % (44) se jih s trditvijo popolnoma strinja. S trditvijo se ne strinja 23 % anketirancev (73), sploh se ne strinja 15 % učencev (49). Niti se strinja, niti se ne strinja 19 % (62).
- Dobra polovica (52 %) anketirancev se je strinjala s trditvijo »**Učiteljeve informacije in navodila so bila razumljiva.**«, 15 % anketirancev oziroma 49 učencev se je z dano trditvijo popolnoma strinjalo. 25 % učencev se s trditvijo ni niti strinjalo, niti se ni strinjalo.
- »**Komunikacija z učitelji je bila otežena.**« je bila peta trditev v ocenjevalni lestvici. Največ, 30 % anketirancev, kar predstavlja 97 učencev, je izbralo odgovor ne strinjam se. 20 % anketirancev se je s trditvijo strinjalo, 10 % pa popolnoma strinjalo. Presenetil me je podatek, da se kar 27 % učencev ni uspelo odločiti, ali se s trditvijo strinjajo ali ne in so izbrali odgovor niti se strinjam, niti se ne strinjam.
- 47 % anketirancev (151) se je strinjalo s trditvijo »**V primeru nerazumevanja sem prosil/a učitelja za pomoč.**«. 15 %, kar je 47 učencev, se je s trditvijo popolnoma strinjalo. 14 % učencev se s trditvijo ni strinjalo, 7 % učencev pa se s trditvijo sploh ni strinjalo.

- S trditvijo »**Učna gradiva so bila lahko dostopna.**« se je strinjala polovica učencev. 24 % učencev se je s trditvijo popolnoma strinjalo, 18 % pa se glede svojega strinjanja ni moglo opredeliti.
- 43 % anketirancev, to je 135 učencev, se s trditvijo »**Količina učnih gradiv je bila primerna.**« strinja. Skoraj desetina anketirancev se popolnoma strinja z dano trditvijo. Kar 27 % učencev se ni opredelilo in je izbralo odgovor niti se strinjam, niti se ne strinjam. 14 % učencev se s trditvijo ne strinja, 8 % pa se sploh ne strinja.
- Dobra tretjina (36 %) anketiranih se je s trditvijo »**Pogrešal/a sem skupinsko delo v razredu.**« popolnoma strinjala. 28 % se je z omenjeno trditvijo strinjalo. 19 % se jih ni znalo opredeliti, le 17 % učencev skupinskega dela v razredu ni pogrešalo.
- Le 7 % anketiranih se je popolnoma strinjalo s trditvijo »**Snov sem osvojil/a enako dobro, kot bi jo sicer v šoli.**«. 22 % se je s trditvijo strinjalo, 26 % anketiranih se glede svojega strinjanja ni moglo opredeliti, 28 % pa se s trditvijo ni strinjalo.
- S trditvijo »**Skrbi me, koliko v resnici znam.**« se je strinjalo 32 %. 30 % učencev se je s trditvijo popolnoma strinjalo. 20 % anketiranih je izbralo odgovor niti se strinjam, niti se ne strinjam. 17 % anketiranih ne skrbi, koliko v resnici znajo.
- Kar 41 % anketiranih je pri trditvi »**Skrbi me ocenjevanje.**« izbralo, da se popolnoma strinjajo. 31 % učencev se s trditvijo strinja. 14 % učencev je izbralo niti se strinjam, niti se ne strinjam. 14 % anketiranih ocenjevanje ne skrbi.
- S trditvijo »**Za šolsko delo na daljavo sem bil/a manj motiviran/a kot v šoli.**« se popolnoma strinja 29 % anketiranih, 30 % učencev se s trditvijo strinja. Slabih 20 % je za trditev izbralo niti se strinjam, niti se ne strinjam. Dobrih 20 % učencev ni bilo manj motiviranih za šolsko delo.

- 35 % anketiranih je pri trditvi »**Pogrešam osebni stik z učitelji.**« odgovorilo, da se s trditvijo strinjajo. 18 % pa se s trditvijo popolnoma strinja. 27 % učencev se s trditvijo niti strinja, niti ne strinja. Dobrih 20 % učencev je odgovorilo, da osebnega stika z učitelji ne pogrešajo.
- S trditvijo »**Pri izobraževanju na daljavo sem bil/a bolj obremenjen/a s šolskim delom kot pri običajnem pouku.**« se je strinjalo 34 % anketiranih. 25 % anketiranih se je s trditvijo popolnoma strinjalo. 20 % učencev se ni niti strinjalo, niti ne strinjalo. 20 % učencev pa meni, da pri izobraževanju na daljavo niso bolj obremenjeni s šolskim delom kot pri običajnem pouku.
- 23 % anketiranih se je s trditvijo »**Med izobraževanjem na daljavo sem si doma izdelal/a in uporabljal/a korona urnik aktivnosti.**« strinjalo, 8 % pa se jih je s trditvijo popolnoma strinjalo. Dobra polovica anketiranih si ni izdelala in ni uporabila urnika. 18 % anketiranih ni izbralo niti da se strinja, niti da se ne strinja s trditvijo.
- S trditvijo »**Pri izobraževanju na daljavo so mi pomagali starši.**« se je strinjalo 28 % anketiranih, 8 % anketiranih se je s trditvijo popolnoma strinjalo. Slabih 30 % se s trditvijo ni niti strinjalo, niti se ni strinjalo. 35 % anketiranih je odgovorilo, da jim starši pri izobraževanju na daljavo niso pomagali.
- 40 % anketiranih se strinja s trditvijo »**Med izobraževanjem na daljavo sem pridobil/a veliko novih znanj na področju uporabe sodobne tehnologije.**«, 19 % pa se s trditvijo popolnoma strinja. 18 % učencev meni, da med izobraževanjem na daljavo niso pridobili veliko novih znanj na področju uporabe sodobne tehnologije, 23 % pa se jih ni niti strinjalo, niti ne strinjalo s trditvijo.
- 91 % odstotkov učencev se ni strinjalo s trditvijo »**Med izobraževanjem na daljavo sem bil/a žrtev spletnega nasilja.**«. 3 % učencev se je opredelilo za odgovor niti se strinjam, niti se ne strinja. 6 % anketiranih se je opredelilo, da je bilo med izobraževanjem na daljavo žrtev spletnega nasilja.

Teh 6 % anketiranih predstavlja 20 učencev. Po pomoč so se največkrat obrnili na starše (22 %), sledili so sošolci (12 %) in potem policija (5 %). Le 3 % učencev je za pomoč prosilo učitelje in prav tako 3 % TOM telefon. 5 %, kar je 18 učencev, ob pojavu spletnega nasilja ni poiskalo pomoči.

Tabela 5: Pojav oblik spletnega nasilja.

Oblike spletnega nasilja	Število učencev	Delež
Žaljiva sporočila in komentarji	15	14 %
Lažni profil	14	13 %
Vdiranje v profile	12	11 %
Kraja gesla	11	10 %
Spletno ustrahovanje	8	7 %
Fotografiranje in snemanje ter objavljanje posnetkov brez dovoljenja	7	6 %

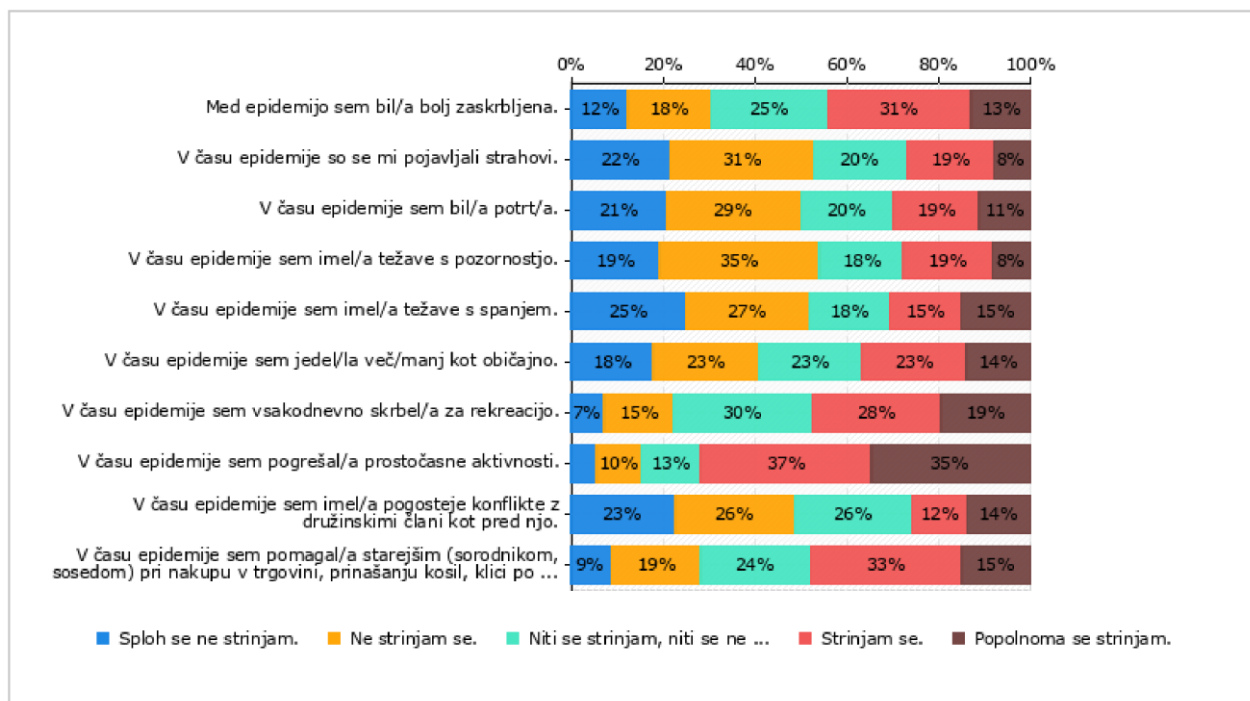
Na vprašanje »**Žrtev katere oblike spletnega nasilja si bil/a?**« je bilo mogoče odgovoriti z izbiro več možnih odgovorov. Največ odstotkov (14 %) učencev je izbralo žaljiva sporočila in komentarje. 13 % učencev je imelo izkušnje s pojavom lažnih profilov, 11 % učencem pa so vdrli v njihov profil.

10 % učencev je imelo izkušnje s krajo gesla, 7 % s spletnim ustrahovanjem ter 6 % s fotografiranjem in snemanjem ter objavljanjem posnetkov brez dovoljenja.

Iz analize rezultatov je razvidno, da učenci niso poenoteno odgovarjali na vprašanja o spletnem nasilju. Na trditev »**Med izobraževanjem na daljavo sem bil/a žrtev spletnega nasilja.**« je 6 % učencev (20 učencev) odgovorilo, da se s trditvijo strinja oz. popolnoma strinja.

V nadaljevanju anketnega vprašalnika so učenci označili, da jih je 14 % (53 učencev) iskalo pomoč, 5 % (18 učencev) pa je navedlo, da je bilo žrtev spletnega nasilja, ampak pomoči niso poiskali.

→ 3. sklop: zdravje, počutje in življenjski slog



Graf 6: Prikaz učenčevega strinjanja – zdravje, počutje in življenjski slog.

- 31 % anketiranih (96 učencev) se je strinjalo s trditvijo »Med epidemijo sem bil/a bolj zaskrbljena.«. 13 % anketiranih se je s trditvijo popolnoma strinjalo. 25 % učencev je izbralo trditev niti se strinjam, niti se ne strinjam. 30 % učencev med epidemijo ni bilo bolj zaskrbljenih.
- 53 % anketiranih se ni strinjalo s trditvijo »V času epidemije so se mi pojavljali strahovi.«. 19 % anketiranih se je z dano trditvijo strinjalo, 8 % anketiranih pa se je popolnoma strinjalo. 29 % učencev se s trditvijo ni niti strinjalo, niti ni strinjalo.
- 50 % učencev se s trditvijo »V času epidemije sem bil/a potr/a.« ni strinjalo. 20 % se s trditvijo ni niti strinjalo, niti ni strinjalo. 30 % anketiranih je bilo v času epidemije potrlih.

- 19 % anketiranih se je strinjalo s trditvijo »**V času epidemije sem imel/a težave s pozornostjo.**«, 8 % učencev se je s trditvijo popolnoma strinjalo. 18 % učencev je za trditev izbralo možnost niti se strinjam, niti se ne strinjam. Dobra polovica anketiranih (54 %) v času epidemije ni imela težav s pozornostjo.
- 15 % učencev se strinja s trditvijo »**V času epidemije sem imel/a težave s spanjem.**«. Prav tako se z dano trditvijo popolnoma strinja 15 % anketiranih. 18 % učencev je izbralo niti se strinjam, niti se ne strinjam. 52 % učencev v času epidemije ni imelo težav s spanjem.
- S trditvijo »**V času epidemije sem jedel/la več/manj kot običajno.**« se je strinjalo 23 % anketiranih, 14 % anketiranih se je s trditvijo popolnoma strinjalo. 23 % učencev je za dano trditev izbralo niti se strinjam, niti se ne strinjam. 41 % anketirancev v času epidemije ni jedlo več/manj kot običajno.
- 28 % anketiranih se strinja s trditvijo »**V času epidemije sem vsakodnevno skrbel/a za rekreacijo.**«. 19 % anketiranih se s trditvijo popolnoma strinja. 30 % anketiranih je izbralo trditev niti se strinjam, niti se ne strinjam. Kar 46 % anketiranih se s trditvijo ni strinjalo, 22 % anketiranih pa se s trditvijo sploh ni strinjalo. Iz zapisanega lahko povzamemo, da skoraj 70 % učencev v času epidemije ni vsakodnevno skrbelo za rekreacijo.
- S trditvijo »**V času epidemije sem pogrešal/a prostočasne aktivnosti.**« se strinja 37 % anketirancev. 35 % učencev se s trditvijo popolnoma strinja. Kar 40 % anketiranih je izbralo odgovor, da se z dano trditvijo niti strinja, niti ne strinja. Le 16 % anketiranih v času epidemije ni pogrešalo prostočasnih aktivnosti.
- S trditvijo »**V času epidemije sem imel/a pogostejše konflikte z družinskimi člani kot pred njo.**« se je strinjalo 12 % anketiranih, 14 % anketiranih se je s trditvijo popolnoma strinjalo. 26 % učencev je za odgovor izbralo niti se strinjam, niti se ne strinjam. Skoraj polovica anketiranih v času epidemije ni imela pogostejše konfliktov z družinskimi člani kot pred njo.

- 33 % anketiranih se je strinjalo s trditvijo »V času epidemije sem pomagal/a starejšim pri nakupu v trgovini, prinašanju kosil, klici po telefonu ...«. 15 % anketiranih se je s trditvijo popolnoma strinjalo. 24 % anketiranih je odgovorilo, da se s trditvijo niti strinja, niti ne strinja. 20 % učencev v času epidemije ni pomagalo starejšim.

Tabela 6: V primeru stiske so se učenci obrnili po pomoč ...

Po pomoč so se obrnili na:	Število učencev	Delež
Starše	187	68 %
Prijatelje/sošolce	142	52 %
Psihologa, ki je zaposlen v šoli	3	1 %
Psihologa na Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov	4	2 %
Psihologa na Centru za socialno delo	3	1 %
Zdravnika	4	2 %
Brezplačen TOM telefon	2	1 %
Nikogar	13	5 %

Pri zastavljenem vprašanju »V času epidemije sem se v primeru stiske ali osebnih težav po pomoč obrnil/a na ...« je lahko anketiranec izbral več odgovorov.

Iz tabele 6 razberemo, da se je 68 % anketiranih v primeru stiske po pomoč obrnilo na svoje starše. 52 % učencev se je po pomoč obrnilo na prijatelje/sošolce.

Na psihologe v različnih ustanovah, na zdravnika in na brezplačen TOM telefon se je po pomoč obrnilo malo učencev. Iz tabele je razvidno, da vsega skupaj 7 %, kar predstavlja 16 učencev. 5 % učencev je imelo težave, ampak niso poiskali pomoči.

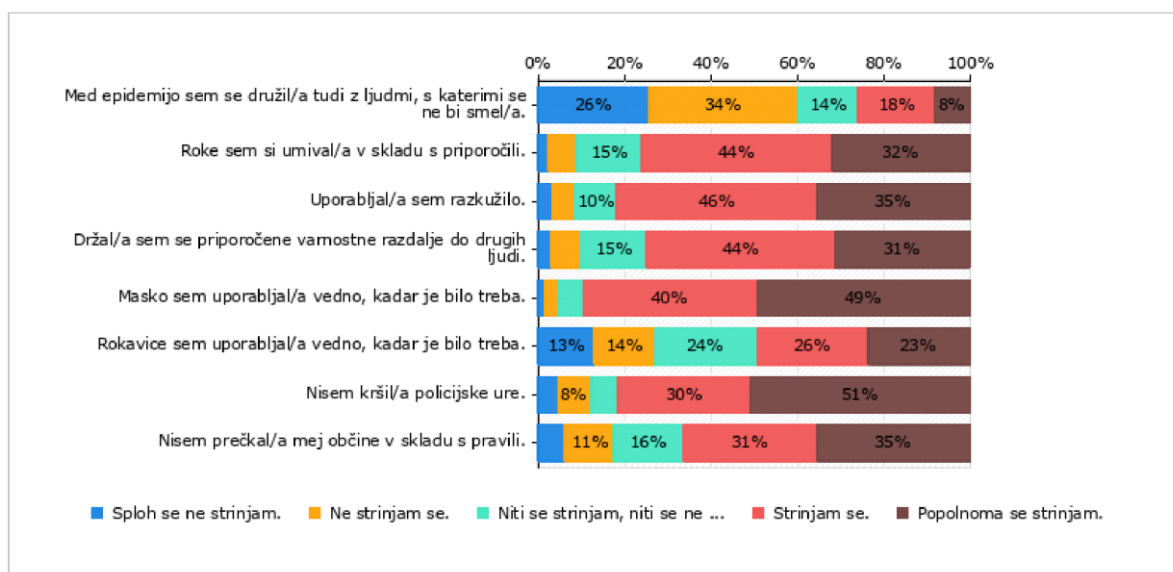
Tabela 7: Učenci so v času epidemije najbolj pogrešali ...

V času epidemije so učenci najbolj pogrešali	Število učencev	Delež
Prijatelje	246	82 %
Zabave in druženje	161	54 %
Izlete, potovanja	160	53 %
Sošolce	147	49 %
Sorodnike	147	49 %
Treninge in druge hobije	136	45 %
Trgovine in nakupovanje	84	28 %

Pri zastavljenem vprašanju »Koga ali kaj si v času epidemije najbolj pogrešal/a?« je lahko anketiranec izbral več odgovorov.

82 % anketiranih je v času epidemije najbolj pogrešalo svoje prijatelje. Dobra polovica anketiranih učencev je najbolj pogrešala zabave in druženje ter izlete in potovanja. 49 % učencev je najbolj pogrešalo sošolce in sorodnike, 45 % pa treninge in druge hobije. Manj kot tretjina učencev je najbolj pogrešala trgovine in nakupovanja.

→ 4. sklop: odnos do ukrepov in priporočil vlade



Graf 7: Prikaz učenčevega strinjanja – odnos do ukrepov in priporočil vlade.

- 60 % anketiranih se ni strinjalo s trditvijo »**Med epidemijo sem se družil/a tudi z ljudmi, s katerimi se ne bi smel/a.**«. 14 % anketirancev je odgovorilo, da se s trditvijo niti strinja, niti ne strinja. 25 % učencev se je med epidemijo družilo z ljudmi, s katerimi se ne bi smelo.
- 76 % anketiranih se je strinjalo s trditvijo »**Roke sem si umival/a v skladu s priporočili.**«. 15 % se z dano trditvijo niti strinja, niti ne strinja. 10 % anketiranih si rok ni umivalo v skladu s priporočili.
- S trditvijo »**Uporabljal/a sem razkužilo.**« se strinja 81 % anketirancev. 10 % anketirancev se s trditvijo niti strinja, niti ne strinja. 9 % učencev ni uporabljalo razkužila.
- 75 % anketirancev se je strinjalo s trditvijo »**Držal/a sem se priporočene varnostne razdalje do drugih ljudi.**«. 15 % anketirancev se s trditvijo niti strinja, niti ne strinja. 10 % učencev ni držalo priporočene varnostne razdalje do drugih ljudi.
- S trditvijo »**Masko sem uporabljala vedno, kadar je bilo treba.**«, se strinja 40 % anketirancev, 49 % pa se jih s trditvijo popolnoma strinja. 6 % anketirancev se s trditvijo niti strinja, niti ne strinja. 5 % učencev pravi, da maske niso uporabljali vedno, kadar je bilo treba.
- 26 % anketirancev se strinja s trditvijo »**Rokavice sem uporabljala vedno, kadar je bilo treba.**«, 23 % se s trditvijo popolnoma strinja. 24 % anketirancev je za odgovor izbralo niti se strinjam, niti se ne strinjam. 27 % učencev ni uporabljalo rokavic vedno, kadar je bilo treba.
- S trditvijo »**Nisem kršil/a policijske ure.**« se je strinjalo 30 % anketirancev, 51 % se jih je z dano trditvijo popolnoma strinjalo. 6 % jih je izbralo, da se s trditvijo niti strinjajo, niti ne strinjajo. 13 % učencev je kršilo policijsko uro.

- 31 % učencev se je strinjalo s trditvijo »**Nisem prečkal/a mej občine v skladu s pravili.**«, 35 % se jih je s trditvijo popolnoma strinjalo. 16 % anketirancev je izbralo odgovor niti se strinjam, niti se ne strinjam. 17 % učencev je mejo občine prečkalo neskladno s pravili.

4.2 INTERVJU

Intervjuvala sem različne profile strokovnjakov, ki so vsak na svoj način povezani z učenci tretje triade osnovnih šol. Njihove izkušnje in mnenja so mi bila v pomoč pri potrditvi zastavljenih hipotez, kar sem vključila v poglavje Diskusija.

Vsi intervjuji so objavljeni na moji spletni strani www.tajaraziskuje.com.

4.3 SPLETNA STRAN

Taja raziskuje je spletna stran, ki sem jo ustvarila z namenom:

- predstaviti svoje raziskovalno delo,
- omogočiti učencem in učiteljem, ki so sodelovali pri zbiranju podatkov, dostop do povratnih informacij,
- predstaviti ugotovitve zaposlenim na šolah, ki delajo z učenci tretje triade osnovnih šol,
- omogočiti vpogled v mnenja in izkušnje učiteljev, strokovnjakov in zdravnikov,
- predstaviti učencem koristne napotke in izobraževalne vsebine za premagovanje morebitnih težav,
- predstaviti institucije na Koroškem, kjer lahko učenci v primeru težav ali stisk poiščejo pomoč,
- se poslužiti medija za posredovanje informacij, pri katerem se ne prenaša virus SARS-CoV-2,
- prikazati poznavanje uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije učencev tretje triade osnovne šole,

- vsem povedati, da nismo sami in da imajo tudi drugi ljudje okrog nas v času epidemije podobne težave.

5 DISKUSIJA

Epidemija COVID-19 je močno zaznamovala vsakega posameznika posebej. V kolikšni meri je vplivala nanj, je odvisno od prepleta več različnih dejavnikov.

Na aktualno temo se opravlja in se še bo veliko raziskav na najrazličnejših področjih. Večina raziskav do sedaj ni narejena za učence zadnje triade osnovnih šol, kar me je dodatno spodbudilo k delu.

- **Prvo hipotezo, da večina učencev na svojem mobilnem telefonu nima naložene aplikacije # OstaniZdrav, sem potrdila.**

Prvo hipotezo lahko potrdim na osnovi rezultatov ankete, saj je 85 % vseh anketiranih učencev na vprašanje »Ali imaš na svojem mobilnem telefonu naloženo aplikacijo #OstaniZdrav?« izbralo odgovor ne. Glede na to, da je bila v medijih večkrat izpostavljena pobuda za namestitev omenjene aplikacije, da so mladi večji uporabe aplikacij in sodobne tehnologije, sem predvidevala, da so si mladi v večjem številu naložili aplikacijo. Do 12. 12. 2020 si jo je na svoje telefone namestilo 188.840 uporabnikov z operacijskim sistemom Android in 19.120 z operacijskim sistemom iOS.

(25)

- **Drugo hipotezo, da so imeli nekateri učenci med izobraževanjem na daljavo težave na področju pridobivanja učne snovi, sem potrdila.**

V anketi sem s pomočjo ocenjevalne lestvice pridobila mnenja učencev glede opreme za izobraževanje na daljavo, morebitnih težav z internetom, razumljivosti učiteljevih navodil, komunikacije z učitelji, učnih gradiv in skupinskega dela.

88 % anketiranih učencev je imelo vso potrebno opremo za nemoteno izobraževanje na daljavo.

38 % učencev ni imelo težav z internetno povezavo, 43 % jih je imelo te težave. Skoraj 20 % učencev se je opredelilo za odgovor niti se strinjam, niti se ne strinjam.

67 % učencev se je strinjalo, da so bila učiteljeve informacije in navodila razumljiva. 30 % anketiranih meni, da je bila komunikacija z učitelji otežena. 74 % učencev meni, da so bila učna gradiva lahko dostopna. Dobra polovica anketiranih, 52 %, meni, da je bila količina učnih gradiv primerna. 29 % anketiranih se strinja, da je snov osvojila enako dobro, kot bi jo sicer v šoli. 45 % pa jih meni, da snovi niso osvojili enako dobro kot v šoli.

Večina učencev ni imela večjih težav pri izobraževanju na daljavo. Še vedno pa ostaja okvirno ena tretjina učencev, ki so imeli težave na različnih področjih, ki vplivajo na pridobivanje učne snovi. Strokovnjaki in učitelji v intervjujih opozarjajo na učence, ki so imeli težave na različnih področjih. Gre za preplet več dejavnikov. Največ težav izpostavljajo pri učencih s katerokoli vrsto posebnih potreb (tudi težave na področju pozornosti, koncentracije in organizacije domačega dela ter učenja), pri tistih, ki so imeli že prej težave na področju duševnega zdravja in s slabimi socialno-ekonomskimi pogoji. Težave naj bi bile prisotne tudi pri učencih, ki imajo visoko zastavljene cilje in željo po odličnih ocenah.

Izkušnje otrok, mladostnikov in staršev so različne – nekaterim je šlo kar v redu, večini pa je sploh v zadnjih tednih že zelo upadla motivacija za delo. Za nezanimljiv delež otrok in mladostnikov je bilo šolanje na daljavo izrazito neugodno. (24)

- **Tretjo hipotezo, da učence skrbi, koliko so se naučili med izobraževanjem na daljavo, sem potrdila.**

Čeprav celostno gledano večina učencev meni, da med izobraževanjem na daljavo niso imeli težav na področju pridobivanja učne snovi, jih skrbi, koliko znajo.

62 % učencev se strinja s trditvijo »Skrbi me, koliko v resnici znam.«, kar 72 % učencev pa skrbi ocenjevanje.

V opravljenem intervjuju je vodja Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov Mateja Salčnik izpostavila, da je bil porast v številu mladostnikov, ki so iskali pomoč v času, ko so ponovno šli v šolo. Navajali so skrbi in strah glede ocenjevanja in svojega neznanja. Obremenjeni so bili z množičnim ocenjevanjem z vstopom v šolo.

Tudi učitelji, ki poučujejo v tretji triadi OŠ, so povedali, da verjamejo, da učence skrbi ocenjevanje in pridobljeno znanje. Izpostavili so, da je v tem trenutku v veliki meri odvisno od učiteljev, ki naj bi znali presoditi in prilagoditi ocenjevanje posamezniku.

Strokovne delavke, zaposlene v svetovalni službi vseh petih šol, kjer sem izvajala anketo, so v intervjujih izpostavile, da učence skrbi ocenjevanje. Neža Kos, šolska svetovalna služba OŠ Črna na Koroškem, je povedala, da je bilo v interni raziskavi šole zaznati porast anksioznosti glede ocenjevanja pri učencih. Izpostavila je še, da je strah pred ocenjevanjem odvisen od različnih dejavnikov, ki se med seboj prepletajo in pri vsakem posamezniku izražajo različno.

Urška Petrič, svetovalna služba OŠ Franja Goloba Prevalje, je povedala, da je izvedena raziskava za učence predmetne stopnje pokazala, da 64 % učencev skrbi, da se ne bodo dovolj naučili, da ne bodo dovolj znali in da bo njihovo znanje pomanjkljivo. Samo 8 % učencev nima teh skrbi.

Tanja Naveršnik, šolska svetovalna služba OŠ Koroški jeklarji, je povedala, da so glede svojega znanja in ocen zaskrbljeni predvsem devetošolci, ker jih skrbi nadaljnje šolanje v srednji šoli.

Mateja Salčnik, vodja Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov Ravne, je v intervjuju izpostavila, da je stiska prisotna predvsem pri devetošolcih, ker jih skrbi nadaljevanje šolanja. Drugi so obremenjeni, ker so jih začeli učitelji z vstopom v šolo množično ocenjevati. Meni, da so ravno pritisk in visoka pričakovanja posameznikov razlog za stiske.

Dr. Maja Drobnič Radobuljac, predstojnica enote za intenzivno otroško in mladostniško psihiatrijo v Ljubljani, je v intervjuju povedala, da se na varovanem oddelku v Ljubljani zdravijo mladi s tako hudo duševno motnjo, da s tem ogrožajo sebe ali druge. Opozarja, da so marca vsi pedopsihiatrični bolnišnični in nujni oddelki sprejeli za skoraj polovico več mladih v stiski. Težava je vsak dan večja. Opozarja tudi, da bi v naši državi morali narediti na področju duševnega zdravja mladih precej več.

Pritiski na otroke niso bili postopni, ampak naenkrat, po prihodu nazaj v šole so se začela ocenjevanja. Za učence, ki na to niso bili pripravljeni, je bilo to težko. To se pozna pri potrebah po nujnih sprejemih. Ogromen je porast motenj hranjenja, psihotičnih motenj, anksioznih motenj in depresivnosti. Ta trenutek ne morejo na psihiatrične oddelke sprejeti nobenega otroka ali mladostnika več. (20)

- **Četrto hipotezo, da so učenci med izobraževanjem na daljavo pridobili nova znanja s področja sodobne tehnologije, sem potrdila.**

S trditvijo »Med izobraževanjem na daljavo sem pridobil/a veliko novih znanj na področju uporabe sodobne tehnologije.« se je strinjalo 69 % anketiranih učencev. Omenjeno so dodatno v svojih intervjujih podprli učitelji, ki poučujejo učence v zadnji triadi OŠ, in svetovalni delavci na šolah. Navedli so pestro paleto orodij in računalniških programov, ki so jih uporabljali med izobraževanjem na daljavo. Njihove uporabe so se morali naučiti tudi učenci. Urili so se v delu v Arnesovih spletnih učilnicah, videokonferenčnih orodjih (Zoom, Loom), snemali svoje predstavitve in jih pošiljali v ocenjevanje ... Tudi psihologinja Anka Pori je v

intervjuju izpostavila, da so učenci med učenjem na daljavo pridobili nova znanja s področja sodobne tehnologije.

V raziskavi Izobraževanje na daljavo v času epidemije COVID-19 v Sloveniji, ki jo je opravil Zavod Republike Slovenije za šolstvo (v osmem tednu izobraževanja na daljavo, maj in junij 2020), je le malo učencev navajalo, da ne zna uporabljati računalnika. (9)

- **Peto hipotezo, da večina učencev med epidemijo ni vsakodnevno skrbela za gibanje, sem potrdila.**

S trditvijo v anketi »V času epidemije sem vsakodnevno skrbel/a za rekreacijo.«, se je strinjalo 28 % učencev. Popolnoma se je s trditvijo strinjalo 19 %, 22 % se z dano trditvijo ni strinjalo, kar 30 % anketiranih pa se s trditvijo ni niti strinjalo niti ni strinjalo.

Tako učitelji kot strokovnjaki, s katerimi sem opravila intervju, menijo, da se učenci med epidemijo niso gibal vsakodnevno. Seveda so se kot povsod tudi tu pojavile med njimi kakšne izjeme. Strokovnjaki so izpostavljali, da je bil tu pomemben zgled staršev. Organiziranih šolskih aktivnosti in zunajšolskih rekreativnih aktivnosti ni bilo. Prepoved druženja in zbiranja je dodatno omejila mladostnike.

Tudi strokovne delavke, zaposlene v svetovalni službi na osnovnih šolah, so v intervjujih izpostavile, da je bilo gibanja učencev med epidemijo premalo in da je ob vrnitvi v šolo opazna njihova precej slaba fizična kondicija.

Psihologinja Anka Pori je v intervjuju izpostavila, da vodilni strokovnjaki, ki so se ukvarjali z vplivom gibanja otrok v času epidemije, opozarjajo, da so se otroci v teh časih gibal premalo ali skoraj nič.

Dr. Neda Hudopisk je v svojem intervjuju poudarila velik pomen gibanja. To je še posebej pomembno v času epidemije, ko so bili učenci prisiljeni preživeti več

časa pred zasloni. To nas ponovno privede do motivacije otrok in staršev – koliko se gibati na svežem zraku. Nekatere šole so pri tem lahko veliko pomagale in so primer dobre prakse. Izpostavi, da se po mnenju strokovnjakov otroci niso dovolj gibalni. Po prvem valu epidemije smo zabeležili največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini.

Dr. Anita Kušej Jošt je v intervjuju izpostavila velik pomen gibanja za naše zdravje v vseh starostnih obdobjih, vseh letnih časih in okoliščinah. Ob zdravi prehrani in uravnoteženem načinu življenja gibanje pomaga k dobremu zdravju. Meni, da se v času epidemije otroci niso dovolj gibalni, veliko časa so tudi morali preživeti doma in za računalnikom (omejitve, šola na daljavo). V tem obdobju ni bilo vodenih, organiziranih gibalnih aktivnosti, ki jih sicer obiskujejo. Izpostavi, da je bilo gibanje otrok precej odvisno od vpliva staršev.

Več kot sto osnovnih šol je izvedlo v maju in juniju redno spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok SLOfit športnovzgojni karton. Podatke meritev šol je obdelal Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport UL, ki podatke šol obdeluje že od leta 1982. V pričujočo analizo so vključeni podatki več kot 20.000 otrok od 1. do 9. razreda osnovne šole, kar daje dovolj zanesljivo sliko o trendih sprememb, ki so se zgodile med zadnjimi meritvami aprila 2019 in meritvami, izvedenimi po epidemiji junija 2020.

Analizirali so celoten prostor telesnega in gibalnega razvoja otrok ter predstavili ključne ugotovitve, ki dajejo vpogled v izjemno negativen vpliv omejevanja telesne dejavnosti in drugačnega načina izobraževanja na razvoj otrok. Ugotovili so, da so zaščitni ukrepi med razglasitvijo epidemije povzročili:

- 1) Upad vseh gibalnih sposobnosti pri fantih in dekletih.
- 2) Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave.
- 3) Največje zmanjšanje deleža visoko gibalno učinkovitih otrok v slovenski populaciji v zgodovini spremljave.

- 4) Največji upad gibalne učinkovitosti med predhodno najbolj gibalno učinkovitimi otroki.
 - 5) Porast podkožnega maščevja pri več kot polovici osnovnošolske populacije.
 - 6) Največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljave. (16)
- **Šesto hipotezo, da so nekateri učenci med izobraževanjem na daljavo slabo spali, sem potrdila.**

Hipotezo sem oblikovala na osnovi večkratnih pogovorov z vrstniki. Velikokrat sem imela občutek, da smo obremenjeni. Prav tako sem sklepala, da zaradi izobraževanja na daljavo vsi preživimo več časa za računalnikom, kar naj bi po priporočilih strokovnjakov slabo vplivalo na naše spanje.

Rezultati ankete so pokazali, da je imelo 30 % učencev med epidemijo težave s spanjem. 52 % anketiranih ni imelo težav s spanjem, 18 % anketiranih je izbralo odgovor niti se strinjam, niti se ne strinjam.

Učitelji so v svojih intervjujih navajali spremenjen ritem spanja učencev. Opažali so, da so nekateri zelo pozno zvečer ali sredi noči vstopali v spletne učilnice, zjutraj so k uram preko videokonferenc zamujali, niso sodelovali, bili so vidno nenaspani in utrujeni.

Zaposlene v šolski svetovalni službi so opazale spremembo spalnih navad in težave s ponovno vzpostavitvijo spalnega ritma ob vstopu v šolo.

Psihologinja Anka Pori je izpostavila, da so imeli težave s spanjem bolj tisti, ki so pretirano uporabljali telefon, računalnik, igrali igrice. Omenjenega je bilo precej, pri uporabi se pogosto tudi niso znali ustaviti. Tekom dneva so računalnik uporabljali za šolsko delo, zvečer še za igrice.

Dr. Leja Dolenc Grošelj in dr. Barbara Gnidovec sta v intervjuju Porast kronične nespečnosti predstavili opravljene raziskave in posledice stanja v Sloveniji. Prof.

dr. Leja Dolenc Grošelj, specialistka nevrologije in klinične nevrofiziologije, je izpostavila, da so se cirkadiani ritmi med epidemijo močno porušili. Študija NIJZ, narejena lani, je pokazala, da je v lanskem letu manj kot 40 odstotkov odraslih zadostilo ključnemu kriteriju – več kot sedem ur spanja. To pomeni, da smo Slovenci v lanskem letu postali kronično neprespani. Pri izvedbi študije med mladostniki, ki potrebujejo devet ur spanja, je bilo takih, ki so zadostili temu pogoju, manj kot 25 odstotkov. Takšno stanje ima dolgoročne posledice – ne le na spanje, ampak na mentalno zdravje.

Doc. dr. Barbara Gnidovec opozarja, da so to izredne razmere. Epidemija naj bi najbolj prizadela mlade. Že pred njo so spali premalo, predvsem na račun tega, ker pri njih pride do zakasnjene cirkadiane faze biološke ure (nagnjeni so k temu, da gredo zvečer spat pozneje, zjutraj težje vstanejo). Posledice se že kažejo v obliki različnih čustvenih motenj, ki še dodatno poslabšajo kakovost spanja. (23)

- **Sedmo hipotezo, da so učenci, ki so imeli v času epidemije težave, poiskali pomoč, sem potrdila.**

68 % anketiranih se je po pomoč obrnilo na svoje starše, 52 % jih je pomoč poiskalo pri prijateljih oziroma sošolcih. Po 1 % učencev je pomoč poiskal pri zdravniku ali psihologu, ki je zaposlen v različnih institucijah (v šoli, na Centru za socialno delo, v Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov, v Zdravstvenem domu Ravne na Koroškem). Prav tako se je 1 % anketiranih po pomoč obrnil na brezplačen TOM telefon.

Strokovnjakinja za področje pedagoške psihologije, psihologinja dr. Katja Košir, je v svojem intervjuju izpostavila, da vrtec oziroma šola predstavljata na področju varovanja duševnega zdravja otrok in mladostnikov ključnega »vratarja« sistema – strokovni delavci v vrtcih in šolah so običajno tisti, ki prepoznajo stisko in otroka, mladostnika in/ali družino usmerijo v specializirane ustanove. Zaradi zaprtja šol otroci in mladostniki, ki bi potrebovali specializirano obravnavo, v

mnogo večjem deležu ostajajo neprepoznani ter niso deležni obravnave in pomoči, ki bi jo potrebovali. (24)

Pri rezultatih se mi je zdelo zanimivo, da je tako majhen odstotek učencev poiskal pomoč izven družine in prijateljskega kroga. Predvidevam, da je še vedno prisotna stigma, če obiskuješ psihologa – sploh če je ta v šoli, kjer lahko to ugotovijo tudi vrstniki. Poznam tudi primere, kjer to odklanjajo starši.

- **Osmo hipotezo, da je nekaj učencev med izobraževanjem na daljavo bilo žrtev spletnega nasilja, sem potrdila.**

Rezultati ankete so pokazali, da je bilo 6 % (20) anketiranih med izobraževanjem žrtev spletnega nasilja. 3 % se s trditvijo niso niti strinjali, niti ne strinjali. V nadaljevanju so povedali, da so za reševanje težav prosili starše (22 %), sošolce (12 %), učitelje (3 %), policijo (5 %) ali Tom telefon (3 %). Rezultati so pokazali, da 5 % učencev ni poiskalo pomoči.

Iz rezultatov lahko sklepam, da učenci ne poznajo dobro pojma spletno nasilje. Pri prvem vprašanju naj bi bilo žrtev spletnega nasilja 6 % anketiranih (20 učencev), v nadaljevanju se jih je za pojav različnih oblik nasilja oglasilo bistveno več. Četudi so se lahko pri eni osebi pojavile različne oblike nasilja, predvidevam, da gre za večji odstotek učencev, ki so imeli izkušnje s spletnim nasiljem. Anketa je pokazala, da je 14 % učencev imelo izkušnje z žaljivimi sporočili in komentarji, 13 % z lažnim profilom, 11 % z vdorom v profile, 10 % s krajo gesla, 7 % s spletnim ustrahovanjem ter 6 % s fotografiranjem in snemanjem ter objavljanjem posnetkov brez dovoljenja.

Tudi v našem razredu so se med izobraževanjem na daljavo pojavljale različne oblike spletnega nasilja. Prav tako sem se o tem pogovarjala z znanci iz drugih osnovnih šol. Učitelji so v svojih intervjujih izpostavili, da so se v primeru pojava spletnega nasilja hitro odzvali in opozorili na neprimerno vedenje. To so sporočili

tudi razredničarki in računalnikarju. Na dveh šolah je bil izrečen tudi vzgojni ukrep.

Rezultati raziskave Odklikni! so pokazali, da je med mladimi v Sloveniji pojav spletnega nadlegovanja zelo pogost, saj je več kot polovica vseh mladih že doživela katero od oblik spletnega nadlegovanja. Dekleta so pogostejše žrtve. 55 % osnovnošolk in 49 % osnovnošolcev ter 64 % srednješolk in 54 % srednješolcev je že doživelo vsaj eno od oblik spletnega nadlegovanja. (18)

Špela Reš, psihologinja in svetovalka pri Logoutu, Centru pomoči za zdravljenje odvisnosti od interneta, kjer nudijo tudi program pomoči otrokom in mladostnikom, ki so bili žrtve interneta, je v svojem intervjuju povedala, da je v tem času zagotovo več spletnega nasilja, saj so samostojni uporabi zaslonov prepuščeni otroci, ki še niso sposobni nadzorovati svojega spletnega vedenja, ne znajo še kritično presoјati, kaj je dobro in kaj ne, kaj je na spletu resnično in kaj ne. Marsikdo poskuša apelirati na starše, da je nujno potrebno vodenje in preverjanje izobraževanja na daljavo. (21)

Med branjem literature in zbiranjem informacij sem zasledila, da imajo nekatere osnovne šole na svojih spletnih straneh točne napotke in navodila, kako ravnati v primeru spletnega nasilja. K sodelovanju in nadzoru pozivajo tudi starše (saj so prepričani, da so učenci zaradi povečanega dela z računalniki bistveno bolj ogroženi, da se srečajo s spletnim nasiljem) in organizirajo delavnice.

Na spletni strani Safe.si so strokovnjaki na osnovi izkušenj iz pomladi 2020 predstavili Priporočila za starše pri izvajanju pouka na daljavo – varnostni vidik.

- **Deveto hipotezo, da so se učenci med epidemijo držali predpisanih ukrepov, sem potrdila.**

Iz opazovanja vrstnikov in pogovora z njimi sem ugotavljala, da večina učencev spoštuje dane ukrepe. To so pokazali tudi rezultati ankete. 60 % učencev se med epidemijo ni družilo z ljudmi, s katerimi se ne bi smelo. 65 % anketiranih si je roke umivalo v skladu s priporočili, 81 % učencev je uporabljalo razkužilo. 75 % anketiranih se je držalo priporočene varnostne razdalje do drugih ljudi, 89 % pa jih je masko uporabljalo vedno, kadar je bilo treba. 50 % anketiranih je uporabljalo rokavice vedno, kadar je bilo treba. 81 % učencev ni kršilo policijske (epidemiološke) ure. 66 % anketiranih ni prečkalo mej občine v skladu s pravili.

Tako Neda Hudopisk, dr. med., spec. javnega zdravja, predstojnica NIJZ Območne enote Ravne na Koroškem, kot Anita Kušej Jošt, dr. med., predstojnica oddelka za pediatrijo v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec, sta v intervjuju izpostavili, da so se učenci najverjetneje držali ukrepov po vzoru staršev. Enakega mnenja so tudi učitelji, ki hkrati menijo, da so se učenci večinoma držali predpisanih ukrepov. Največ težav so pri vrnitvi v šolo opazili pri vzdrževanju varnostne razdalje med posameznimi učenci. Posebnih raziskav glede spoštovanja ukrepov osnovnošolcev žal nisem našla. Dr. Neda Hudopisk je izpostavila, da to področje proučujejo inšpektorji. Mladinski svet Slovenije je v času epidemije izvedel raziskavo na temo sprememb, ki jih je prinesel pojav novega koronavirusa. Vključeni so bili dijaki, študentje in samozaposleni (pod 30 let). Analiza je pokazala, da so se mlade ženske bolj držale ukrepov kot mladi moški. 49 % mladih žensk in 36 % mladih moških pravi, da so se popolnoma držali vseh ukrepov in priporočil. (22)

6 ZAKLJUČEK

Epidemija COVID-19 je in nedvomno še bo vplivala na življenje vsakega posameznika posebej in družbe kot celote. V kolikšni meri in kakšne bodo posledice na vseh področjih, bo vidno šele čez nekaj časa. Kljub vsemu se mi zdi pomembno, da v hitenju,

preobremenjenosti in vseh skrbih odrasli ne pozabijo na nas otroke, na naše doživljanje in naše stiske.

Vsi poznamo pregovor: »Na mladih svet stoji.« Mi smo prihodnost, kakšna bo, ne ve nihče. Veliko strokovnjakov na podlagi svojih znanj in raziskav opozarja na pomen duševnega zdravja za zdrav razvoj, učinkovitost, uspešnost in celostno delovanje posameznika. Skrb za duševno zdravje se začne že pri otrocih in mladostnikih.

Želela sem ugotoviti, kako so se v času epidemije COVID-19 počutili učenci tretje triade osnovnih šol Mežiške doline. Zanimalo me je, kakšne izzive učencem tretje triade predstavlja izobraževanje na daljavo in v kakšni meri so učenci upoštevali priporočila ter ukrepe za zaježitev širjenja virusa. Glede na to, da sem v raziskovalno nalogo zajela dokaj veliko število učencev, menim, da sem prišla do pomembnih rezultatov za širšo javnost.

Z raziskovalno nalogo sem ugotovila, da večina učencev na svojem mobilnem telefonu nima naložene aplikacije # OstaniZdrav. Rezultat me je presenetil, saj sem pričakovala, da so se učenci zaradi velikega oglaševanja aplikacije in množične uporabe telefonov več posluževali te možnosti.

Drugo hipotezo, da so imeli nekateri učenci med izobraževanjem na daljavo težave na področju pridobivanja učne snovi, sem potrdila. Skoraj 90 % učencev se je strinjalo s trditvijo, da so imeli vso potrebno opremo za nemoteno izobraževanje. Dobrih 40 % jih je imelo težave z internetno povezavo. Okoli 70 % učencev meni, da so bila učiteljeve informacije in navodila razumljiva. 30 % učencev je ocenilo, da je bila komunikacija z učitelji otežena. Več kot 70 % učencev ocenjuje, da so bila učna gradiva lahko dostopna. Dobra polovica anketiranih pa meni, da je bila količina učnih gradiv primerna. Slaba tretjina anketiranih se strinja, da je snov osvojila enko dobro, kot bi jo sicer v šoli.

Ugotovila sem, da so učenci precej zaskrbljeni, koliko so se naučili med izobraževanjem na daljavo, koliko v resnici znajo, skrbi jih tudi ocenjevanje.

Anketiranci med epidemijo niso vsakodnevno skrbeli za gibanje, več kot tretjina izmed njih je imela težave s spanjem. Tudi učitelji in strokovnjaki menijo, da so se učenci med epidemijo premalo gibali, veliko časa preživeli pred zasloni tudi v prostem času, kar je dodatno vplivalo na spremembo ritma za spanje. Menim, da bi bilo področje spanja dobro

raziskati, saj sta kakovosten spanec in dovolj spanca še kako pomembna za naše delovanje. Pomanjkanje vpliva na več ravni življenja. Zanimivo bi bilo izvedeti, koliko je izpostavljenost zaslonom vplivala na težave s spanjem. Prav tako bi bilo smiselno raziskati področje gibanja. Predlagala bi uvedbo pestrega in zanimivega nabora gibalnih aktivnosti izven šole (društva). Pri pouku bi bilo kot prioriteto potrebno zagotoviti vsakodnevno športno vzgojo. Med urami so zanimiva oblika razgibavanja vaje hitre aktivacije. V primeru težav s spanjem bi lahko uvedli dnevnik spanja.

Vanj bi posameznik beležil posebnosti v spanju, ki bi mu lahko pomagale odkriti razvade, zaradi katerih slabše spi.

Veliko število učencev, ki so imeli v času epidemije težave, je poiskalo pomoč. Dobri 2/3 anketiranih sta se po pomoč obrnili na svoje starše, nekaj več kot polovica jih je pomoč poiskala pri svojih prijateljih oz. sošolcih. Pomoč v zunanjih institucijah in pri strokovnjakih je poiskalo zelo malo učencev.

To nekoliko pripisujem tudi nepoznavanju vloge psihologov in svetovalne službe. Marsikateri mladostnik še sedaj misli, da je s tabo nekaj hudo narobe, če poiščeš pomoč pri psihologu. Žal, tako meni tudi marsikateri od odraslih. Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov Ravne na Koroškem je bil ustanovljen šele v lanskem letu. Večina otrok in mladostnikov niti ne ve, da obstaja. Prav tako ne vedo, da imajo na Centru za socialno delo Ravne na Koroškem zaposlene psihologe in svetovalne delavce ter razvito prostovoljstvo. Čeprav je bila epidemija in so veljali ukrepi, so obravnave izvajali preko telefona in videokonferenčnega orodja Zoom. Strokovnjaki so izpostavili, da velikokrat mladostnike k njim napotijo učitelji, ki pa jih sedaj običajno niso (šole so bile zaprte). Zdi se mi škoda, da ne znamo izkoristiti pomoči in podpore, ki nam je na voljo. Pogosto jo poiščemo v trenutkih, ko imamo že zelo velike težave na več področjih, zato je posledično tudi reševanje le-teh toliko bolj dolgotrajno in kompleksno. Predlagam predstavitev dela psihologa učencem.

Z raziskovalno nalogo sem ugotovila, da je bilo nekaj učencev med izobraževanjem na daljavo žrtev spletnega nasilja. Za pomoč pri reševanju težav so v največji meri prosili starše, sledili so sošolci. Najmanj učencev se je po pomoč obrnilo na policijo ali TOM telefon. Nekateri izmed učencev so to, da so bili žrtev spletnega nasilja, obdržali zase in

niso poiskali pomoči pri reševanju svojih težav. Psihologi in svetovalci za spletno nasilje opozarjajo, da je v času epidemije spletnega nasilja zagotovo več. Predstavili so tudi priporočila za starše pri izvajanju pouka na daljavo (varnostni vidik).

V raziskovalni nalogi sem ugotovila, da učenci ne poznajo dobro pojma spletno nasilje in oblik spletnega nasilja. Podobno sem opazila tudi pri nekaj odraslih. Predlagala bi več vsebin, delavnic z omenjeno temo, ne le za učence, ampak tudi za učitelje in starše. Menim, da bi bilo dobro aktualne vsebine naložiti v aplikacije, ki jih učenci vsakodnevno uporabljajo (Snapchat, TikTok,...).

Rezultati raziskave so pokazali, da je večina učencev spoštovala dane ukrepe med epidemijo. V večini se niso družili z ljudmi, s katerimi se ne bi smeli. Roke so si umivali v skladu s priporočili. Večina učencev je uporabljala razkužilo in se držala varnostne razdalje do drugih ljudi. Polovica anketiranih je uporabila rokavice vedno, kadar je bilo treba. Večina jih prav tako ni kršila policijske (epidemiološke) ure in ni prečkala mej občine v skladu s pravili. Tako strokovnjaki kot učitelji opozarjajo, da so se učenci ravnali po vzoru staršev, kar pomeni, da je nujno temeljito ozaveščanje pri njih.

7 POVZETEK

Sem Taja, aktivna osnovnošolka, ki me zanima veliko stvari in rada raziskujem. Ker sem začela med epidemijo opazati, kako se spreminjam in kako se spreminjajo ljudje, ki me obkrožajo, sem se odločila, da želim to področje dodatno raziskati.

V svoji raziskovalni nalogi sem si zastavila kar nekaj raziskovalnih vprašanj: kako so se učenci tretje triade počutili med epidemijo, katere težave so imeli med izobraževanjem na daljavo in ali je večina učencev dosledno upoštevala priporočila za zajezitev virusa SARS-CoV-2.

Za potrebe raziskovalne naloge sem združila več različnih metod dela: anketo in več vrst intervjujev. Nekateri rezultati so me vsekakor presenetili. Že v začetni fazi raziskovanja sem se odločila, da bom oblikovala tudi spletno stran, kjer bodo objavljeni moje

raziskovalno delo, rezultati, analiza in moji predlogi, ki bi lahko pripomogli k izboljšanju na posameznih področjih, kjer so bile zaznane težave pri učencih.

Toliko pozornosti sem namenila raziskovanju, ker sem opazila, da pogosto naše počutje ni enako, kot je bilo pred pojavom COVID-19, in da bi bilo dobro prispevati k raziskovanju posledic epidemije ter mladostnikom predstaviti, da niso edini, ki imajo težave, kam se lahko obrnejo po pomoč in da prošnja po pomoči ni nič sramotnega.

8 SUMMARY

My name is Taja and I am an active Primary School student who loves to explore and is interested in many things. During the epidemic, I started to notice how I am changing and how people around me are changing. That is why I decided, that I would like to explore this field further.

In my research paper, I asked myself some exploratory questions: how students of the third triad felt during the pandemic, what kind of obstacles they faced because of distance learning, and whether most students meticulously abided by SARS-CoV-2 restriction recommendations.

For the purposes of the research project, I combined several different methods: a survey and several types of interviews. Some of the results definitely surprised me. Already in the initial phase of the research, I decided to design a website where my research work, results, analysis and my suggestions will be published, which could help to improve in individual areas where problems were detected in students.

I paid a lot of attention to the research, because I noticed that often our wellbeing is not the same as it was before COVID-19 and that it would be good to contribute to research into the effects of the epidemic. Mostly to show young people that they are not the only ones needing help, and that asking for help is nothing to be ashamed of.

9 ZAHVALA

Najprej bi se rada zahvalila svoji mentorici Mojci Potočnik in somentorju Nejcu Gerdeju za vso podporo, pomoč in nasvete pri raziskovalni nalogi. Nejcu Gerdeju se zahvaljujem tudi za montažo in snemanje intervjujev ter za predloge in pomoč pri izdelavi spletne strani.

Zahvaljujem se vsem ravnateljem, učiteljem in učencem OŠ Črna na Koroškem, OŠ Mežica, OŠ Franja Goloba Prevalje, OŠ Koroški jeklarji in OŠ Prežihovega Voranca za posredovanje in reševanje ankete, saj se je z njo moja raziskovalna pot šele dejansko začela.

Zahvaljujem se vsem strokovnim delavkam v svetovalnih službah, ki so odgovorile na vprašanja v intervjuju.

Hvala Špeli Pečnik, Luku Perneku, Špeli Pačnik, Nini Ošlovnik in Romani Findžgar, ki so preko Zooma odgovorili na vprašanja intervjuja o izobraževanju na daljavo.

Zahvaljujem se tudi psihologinji Anki Pori, ki si je, čeprav se ji je bližala upokožitev, vzela čas zame in odgovorila na vprašanja v intervjuju.

Na tem mestu bi se zahvalila tudi Patriciji Petrič iz Centra za socialno delo in varstvo, ki je prav tako odgovorila na vprašanja in mi pomagala pri izbiri vaj, ki so objavljene na spletni strani.

Zahvala Mateji Salčnik, ki je kot vodja Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov odgovorila na vprašanja v intervjuju.

Zahvaljujem se Nedi Hudopisk in Aniti Kušej Jošt za odgovore na vprašanja v intervjuju, s katerimi sem lahko podkrepila hipoteze o priporočilih za zajezitev COVID-19.

Za lektoriranje besedila raziskovalne naloge in spletne strani se zahvaljujem Sergeji Gerdej in Tereziji Napečnik.

Hvala Blaženki Oblak za prevod uvoda in povzetka raziskovalne naloge v angleški jezik.

Zahvaljujem se tudi razredničarkama Tei Rotovnik in Tamari Oblak za vso potrpežljivost, saj sem nekatere intervjuje opravljala v času pouka, Tamari Oblak še zahvala za prispevek za spletno stran.

Zahvaljujem se učitelju športne vzgoje Marku Sonjaku, ki je posnel posnetke hitre aktivacije, ki jih lahko učenci izvajajo med učenjem.

Nazadnje pa bi se zahvalila moji družini za vse spodbudne besede, podporo in motivacijo, saj verjetno brez njih ta naloga ne bi nastala.

Še enkrat hvala!

Brez vas danes ta raziskovalna naloga ne bi bila takšna, kot je.

10 VIRI IN LITERATURA

1. Koronavirus – za splošno javnost
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost> (5. 1. 2021).
2. Koronavirus – pogosta vprašanja in odgovori
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-pogosta-vprasanja-in-odgovori#kako-se-novi-koronavirus-prenasa-med-ljudmi%3F> (5. 1. 2021).
3. Giordano, P. (2020). *V času epidemije*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
4. Pandemija koronavirusne bolezni v Sloveniji
https://sl.wikipedia.org/wiki/Pandemija_koronavirusne_bolezni_2019_v_Sloveniji (7. 1. 2021).
5. Cepljenje proti COVID-19
<https://www.nijz.si/sl/cepljenje-covid> (17. 1. 2021).
6. Ukrepi za zavezitev širjenja okužb
<https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/ukrepi-za-zavezitev-sirjenja-okuzb/> (4. 2. 2021).

7. Mobilna aplikacija #OstaniZdrav
<https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/mobilna-aplikacija-ostanizdrav/>
(5. 2. 2021).
8. Izobraževanje na daljavo – Zavod RS za šolstvo
<https://www.zrss.si/ucilna-zidana/izobrazevanje-na-daljavo> (10. 2. 2021).
9. Izobraževanje na daljavo v času epidemije COVID-19 v Sloveniji
<https://www.zrss.si/novice/izobrazevanje-na-daljavo-v-casu-epidemije-covid-19-v-sloveniji/> (11. 2. 2021).
10. Roškar, S. (2011). Prednosti in slabosti različnih vidikov duševnega zdravja. V H. Klanšček Jeriček (ur.). Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov (115–120). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
11. V času šolanja na daljavo je treba poskrbeti za najšibkejše
<https://www.varuh-rs.si/sporocila-za-javnost/novica/varuh-svetina-v-casu-solanja-na-daljavo-je-treba-poskrbeti-za-najsibkejse/> (5. 3. 2021).
12. Šolanje na daljavo deluje, a ne odlično
<https://www.delo.si/novice/slovenija/solanje-na-daljavo-deluje-a-ne-odlicno/>
(5. 3. 2021).
13. A Step Ahead: Estonia Emerges as a Leader in Worldwide Distance Learning Experiment
<https://ncee.org/2020/04/a-step-ahead-estonia/> (7. 3. 2021).
14. Zakon o osnovni šoli. Ur. l. RS, št. 81/06
<http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448#> (11. 3. 2021).
15. Bačanac, L., Cecić Erpič, S., Jakše, B., Kalan, G., Kolar, E., Šarabon, Škof, B. (ur.). Šport po meri otrok in mladostnikov (2007). Ljubljana: Fakulteta za šport.
16. Po epidemiji COVID-19: upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti
<https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti> (14. 3. 2021).
17. Telesna aktivnost mladih
<https://mlad.si/blog/telesna-aktivnost-mladih/> (15. 3. 2021).
18. Odklikni! Ustavimo spletno nasilje nad ženskami in dekleti, priročnik za strokovnjakinje in strokovnjake, ki delajo z mladimi

- <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MDDSZ/Enake-moznosti/OdklikniPrirocnikMladina.pdf> (16. 3. 2021).
19. Spletno nasilje
<https://safe.si/nasveti/spletno-in-mobilno-trpincenje/spletno-nasilje> (25. 3. 2021).
20. Otroška psihiatrija: »Ne moremo sprejeti nobenega otroka več«
<https://www.rtv slo.si/zdravje/otroska-psihiatrija-ne-moremo-sprejeti-nobenega-otroka-vec/575601> (25. 3. 2021).
21. Kako zares poteka pouk od doma
<https://www.rtv slo.si/slovenija/kako-zares-poteka-pouk-od-doma-nekateri-igrajo-igre-drugi-gredo-spat-tretji-pa-se-res-ucijo/542992> (25. 3. 2021).
22. Rezultati ankete: Mladi v času epidemije COVID-19
<http://mss.si/novice/rezultati-ankete-mladi-v-casu-epidemije-covid-19/> (27. 3. 2021).
23. Porast kronične nespečnosti, anksioznosti, glavobola in drugih težav, ki nastanejo zaradi slabe kakovosti spanja in lahko vodijo v izgubo zdravja, potrjuje, kako zelo nam je epidemija postavila življenje na glavo
<https://www.zdravstveniportal.si/zdravo-zivljenje/aktualno/722/kakovostno-spanje-zdravje-epidemija-covid> (2. 4. 2021).
24. Nekateri se v teh mesecih šole na daljavo niso naučili ničesar
<https://maribor24.si/intervju/dnevna-nekateri-se-v-teh-mesecih-sole-na-daljavo-niso-naucili-nicesar> (5. 4. 2021).
25. Statistični podatki aplikacije #OstaniZdrav
<https://podatki.gov.si/dataset/statisticni-podatki-aplikacije-ostanizdrav/> (6. 4. 2021).
26. Trančar, V. (2021). Pouk na daljavo: nuja, izziv ali naša prihodnost. Didakta, 211, 4–8.
27. Frigelj, J. (2020). Mnenja učencev 2. triletja OŠ o izobraževanju na daljavo. Educa, letnik XXIX, 97–103.

11 VIRI SLIK

- Slika 1: COVID-19 v Sloveniji
<https://the-slovenia.com/slovenia/coronavirus-in-slovenia-schools-closed/>
(16. 3. 2021).
- Slika 2: Načrt sproščanja ukrepov ob pojenjanju pandemije COVID-19
<https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/ukrepi-za-zajezitev-sirjenja-okuzb/#group-900880> (16. 3. 2021).
- Slika 3: Aplikacija #Ostani Zdrav
<https://siol.net/digisvet/novice/ali-tudi-vam-nagaja-aplikacija-ostanizdrav-544309> (16. 3. 2021).
- Slika 4: Izobraževanje na daljavo
<https://kidsmartapp.co.uk/content/articles/homeschooling-vs-public-school-the-pros-and-cons-of-a-home-education/> (16. 3. 2021).
- Slika 5: Estonski pristop k izobraževanju na daljavo
<https://ncee.org/2020/04/a-step-ahead-estonia/> (17. 3. 2021).
- Slika 6: Trendi gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v obdobju 1989–2020
<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MDDSZ/Enake-moznosti/OdklikniPrirocnikMladina.pdf>. (17. 3. 2021).

12 PRILOGE

Priloga A

Raziskovalna naloga – načrtovan potek raziskovalnega dela



Priloga B

Anonimna anketa

UČENCI ZADNJE TRIADE KOROŠKIH OSNOVNIH ŠOL V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Pozdravljeni!

Sem Taja Oderlap, učenka 9. razreda OŠ Črna na Koroškem, in pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom UČENCI ZADNJE TRIADE KOROŠKIH OSNOVNIH ŠOL V ČASU EPIDEMIJE COVID-19. Namen raziskave je ugotoviti, kako smo se učenci zadnje triade koroških osnovnih šol počutili v času epidemije COVID-19. Vaše sodelovanje je ključno, saj lahko le z vašimi odgovori dobim vpogled v počutje v času med epidemijo. Anketa je anonimna, za reševanje boste porabili približno 5 minut časa. Podatki bodo uporabljeni izključno za pripravo te raziskovalne naloge.

Za vaše sodelovanje se vam prijazno zahvaljujem.

Taja Oderlap

1.) SPLOŠNO

Označi spodnje trditve, ki veljajo zate.

Označi spol:

- Ženski.
- Moški.

Označi svoj razred:

- 7. razred.
- 8. razred.
- 9. razred.

Označi svojo šolo:

- OŠ Črna na Koroškem.
- OŠ Mežica.
- OŠ Franja Goloba Prevalje.
- OŠ Koroški jeklarji Ravne na Koroškem.
- OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem.

Ali imaš na svojem telefonu naloženo aplikacijo #OstaniZdrav?

- Da.
- Ne.

Ali si že prebolel COVID-19?

- Da.
- Ne.

Ali je že kdo od tvojih sorodnikov prebolel COVID-19?

- Da.
- Ne.

Če si obkrožil DA, kdo? Možnih je več odgovorov.

- Oče.
- Mama.
- Sestra/brat.
- Teta.
- Stric.
- Babica/dedek.
- Bratranec/sestrična.
- Drugo: _____

2.) IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO

Označi svoje strinjanje tako, da izbereš trditev, ki velja zate.

Strinjanje Trditev	Sploh se ne strinjam.	Ne strinjam se.	Niti se strinjam, niti se ne strinjam.	Strinjam se.	Popolnoma se strinjam.
Imel/a sem vso potrebno opremo za nemoteno izobraževanje na daljavo.					
Imel/a sem težave z internetno povezavo.					
Učiteljeve informacije in navodila so bila razumljiva.					
Komunikacija z učitelji je bila otežena.					
V primeru nerazumevanja sem prosil/a učitelja za pomoč.					

Učna gradiva so bila lahko dostopna.					
Količina učnih gradiv je bila primerna.					
Pogrešam skupinsko delo v razredu (pomoč, skupinsko učenje ...).					
Snov sem osvojil/a enako dobro, kot bi jo sicer v šoli.					
Skrbi me, koliko v resnici znam.					
Skrbi me ocenjevanje.					
Za šolsko delo na daljavo sem bil/a manj motiviran/a kot v razredu.					
Pogrešam osebni stik z učitelji.					
Pri izobraževanju na daljavo sem bil/a bolj obremenjena s šolskim delom kot pri običajnem pouku.					
Med izobraževanjem na daljavo sem si doma izdelal/a in uporabljal/a korona urnik aktivnosti (zajtrk, delo za šolo, aktivni odmor, priprava kosila ...).					
Pri izobraževanju na daljavo so mi pomagali starši.					
Med izobraževanjem na daljavo sem pridobil/a veliko novih znanj na področju uporabe sodobne tehnologije.					

3.) ZDRAVJE, POČUTJE, ŽIVLJENJSKI SLOG

Označi svoje strinjanje tako, da izbereš trditev, ki velja zate.

Strinjanje Trditev	Sploh se ne strinjam.	Ne strinjam se.	Niti se strinjam, niti se ne strinjam.	Strinjam se.	Popolnoma se strinjam.
Med epidemijo sem bil/a bolj zaskrbljen/a.					
V času epidemije so se mi pojavljali strahovi.					
V času epidemije sem bil/a potr/a.					
V času epidemije sem imel/a težave s pozornostjo.					
V času epidemije sem imel/a težave s spanjem.					
V času epidemije sem jedel/la več/manj kot običajno.					
V času epidemije sem vsakodnevno skrbel/a za rekreacijo.					
V času epidemije sem pogrešal/a prostčasne aktivnosti.					
V času epidemije sem imel/a pogostejše konflikte z družinskimi člani kot pred njo.					
V času epidemije sem pomagal/a starejšim (sorodnikom, sosedom) pri nakupu v trgovini, prinašanju kosil, klic po telefonu ...					

V času epidemije sem se po pomoč v primeru stiske ali osebnih težav obrnil/a na:

- Psihologa, ki je zaposlen na šoli.
- Psihologa na Centru za socialno delo.
- Psihologa na Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov.
- Psihologa v Zdravstvenem domu Ravne na Koroškem.
- Brezplačni TOM telefon.
- Drugo: _____

Koga ali kaj ste v času epidemije najbolj pogrešali? Možnih je več odgovorov.

- Sorodnike.
- Prijatelje.
- Sošolce.
- Zabave in druženje.
- Treninge in druge hobije.
- Trgovine in nakupovanje.
- Izlete, potovanja.
- Drugo: _____

4.) ODNOS DO UKREPOV IN PRIPOROČIL VLADE

Označi svoje strinjanje tako, da izbereš trditev, ki velja zate.

Strinjanje Trditev	Sploh se ne strinjam.	Ne strinjam se.	Niti se strinjam, niti se ne strinjam.	Strinjam se.	Popolnoma se strinjam.
Med epidemijo sem se družil/a tudi z ljudmi, s katerimi se ne bi smel/a.					
Roke sem si umival/a, kot je bilo priporočeno.					
Uporabljal/a sem razkužilo.					
Držal/a sem se priporočene razdalje do drugih ljudi.					
Masko sem uporabljal/a vedno, kadar je bilo treba.					
Rokavice sem uporabljal/a vedno, kadar je bilo treba.					
Nisem kršil/a policijske ure.					

Nisem prečkal/a mej občine v skladu s pravili.					
---	--	--	--	--	--