

Osnovna šola Frana Roša

Celje



SPALNE NAVADE MLADOSTNIKOV NA OSNOVNI ŠOLI FRANA ROŠA

Raziskovalna naloga

Avtorice:

Allina Bek, 9.a
Tia Ržen, 9.a
Neža Škorja, 9. a

Mentorica:

Marija Maja Grenko
prof. biologije in gospodinjstva

Mestna občina Celje,
Mladi za Celje

Celje, februar 2023

KAZALO

POVZETEK	5
1 UVOD	7
1. 1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	8
1. 2 HIPOTEZE	9
1. 3 RAZISKOVALNE METODE	10
2 TEORETIČNI DEL	11
2. 1 SPANJE	11
2. 2 SPANJE PRI MLADOSTNIKI	12
2. 3 MOTNJE SPANJA PRI MLADOSTNIKI	13
2. 4 Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSKEM OBDOBJU MED MLADOSTNIKI V SLOVENIJI, HBSC 2018	15
2. 5 PRIPOROČILA ZA ZDRAVO SPANJE OTROK	17
3 OSREDNJI DEL	18
3. 1 ANKETA IN REZULTATI	19
3. 1. 1 KATERI RAZRED OBISKUJEŠ?	20
3. 1. 2 SPOL	21
3. 1. 3 ČAS SPANJA MED TEDNOM	22
3. 1. 4 ČAS SPANJA MED VIKENDOM IN POČITNICAMI	23
3. 1. 5 ČAS ZBUJANJA MED TEDNOM	25
3. 1. 6 ČAS ZBUJANJA MED VIKENDOM	26
3. 1. 7 UPORABLJANJE ELEKTRONSKIH NAPRAV PRED SPANJEM	28
3. 1. 8 DEJAVNOSTI PRED SPANJEM	30
3. 1. 9 OCENA SVOJEGA SPANJA	31
3. 1. 10 KAKO SE SLAB SPANEC KAŽE PRI TEBI	32
3. 1. 11 RAZLOGI ZA SLAB SPANEC	33
3. 1. 12 UNČIKOVITOST SPANCA	34
3. 1. 13 IZBOLJŠANJE SPANCA	35
3. 1. 14 IZVEDBA ŠOLSKE URE O SPANCU	36
3. 1. 15 SPOROČILO NAM	37
3. 2 PRIMERJAVA S SLOVENSKIM POVPREČJEM	38
3. 2. 1 ČAS ODHODA K POČITKU MED TEDNOM	38
3. 2. 2 ČAS ODHODA K POČITKU MED VIKENDOM IN POČITNICAMI	41
3. 2. 3 ČAS ZBUJANJA MED TEDNOM	44

3. 2. 4 ČAS ZBUJANJA MED VIKENDOM IN POČITNICAMI	46
3. 2. 5 DOLŽINA SPANCA	49
3. 3 POSVETOVANJE Z ZDRAVNIKOM	51
4 UGOTOVITVE IN POTRDITEV HIPOTEZ	55
5 ZAKLJUČEK	58
6 VIRI IN LITERATURA	59
7 PRILOGE	60

KAZALO SLIK

Slika 1: Posvet z zdravnikom.....	54
-----------------------------------	----

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Razred.....	20
Graf 2: Spol.....	21
Graf 3: Čas spanja med tednom.....	22
Graf 4: Čas spanja med vikendom in počitnicami.....	24
Graf 5: Čas zbujanja med tednom.....	25
Graf 6: Čas zbujanja med vikendom.....	27
Graf 7: Uporaba elektronskih naprav.....	28
Graf 8: Dejavnosti pred spanjem.....	30
Graf 9: Ocena svojega spanca.....	31
Graf 10: Kazanje slabega spanca.....	32
Graf 11: Razlogi za slab spanec.....	33
Graf 12: Učinkovitost spanca.....	34
Graf 13: Izvedba šolske ure o spancu.....	36
Graf 14: Čas odhoda k počitku med tednom, primerjava 11-letnikov.....	39
Graf 15: Čas odhoda k počitku med tednom, primerjava 13-letnikov.....	40
Graf 16: Čas odhoda k počitku med vikendom in počitnicami, primerjava 11-letnikov.....	43
Graf 17: Čas odhoda k počitku med vikendom in počitnicami, primerjava 13-letnikov.....	43
Graf 18: Čas zbujanja med tednom, primerjava 11-letnikov.....	45
Graf 19: Čas zbujanja med tednom, primerjava 13-letnikov.....	45
Graf 20: Čas zbujanja med vikendom in počitnicami, primerjava 11-letnikov.....	48
Graf 21: Čas zbujanja med vikendom in počitnicami, primerjava 13-letnikov.....	48

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razred	20
Tabela 2: Spol	21
Tabela 3: Čas spanja med tednom	22
Tabela 4: Čas spanja med vikendom in počitnicami.....	23
Tabela 5: Čas zbujanja med tednom	25
Tabela 6: Čas zbujanja med vikendom	26
Tabela 7: Uporaba elektronskih naprav	28
Tabela 8: Drugo	29
Tabela 9: Dejavnosti pred spanjem	30
Tabela 10: Drugo	30
Tabela 11: Ocena svojega spanja	31
Tabela 12: Kazanje slabega spanca	32
Tabela 13: Razlogi za slab spanec.....	33
Tabela 14: Učinkovitost spanca	34
Tabela 15: Izboljšanje spanca	35
Tabela 16: Izvedba šolske ure o spancu	36
Tabela 17: Drugo	36
Tabela 18: Sporočilo nam	37
Tabela 19: Čas odhoda k počitku med tednom, HBSC 2018	38
Tabela 20: Čas odhoda k počitku med tednom, primerjava	39
Tabela 21: Čas odhoda k počitku med vikendom in počitnicami, HBSC 2018.....	41
Tabela 22: Čas odhoda k počitku med vikendom in počitnicami, primerjava.....	42
Tabela 23: Čas zbujanja med tednom, HBSC 2018.....	44
Tabela 24: Čas zbujanja med tednom, primerjava s slovenskim povprečjem	44
Tabela 25: Čas zbujanja med vikendom in počitnicami, HBSC 2018	46
Tabela 26: Čas zbujanja med vikendom in počitnicami, primerjava	47
Tabela 27: Dolžina spanca med tednom	49
Tabela 28: Dolžina spanca med vikendom in med počitnicami	50

POVZETEK

Spanje je ena izmed fizioloških funkcij organizma, ki je nujno potrebna za normalno delovanje osrednjega živčevja. Dober spanec je osnovna človekova potreba in je eden izmed temeljev zdravja. Z raziskovalno nalogo smo hotele poizvedeti, kakšen je ritem mladostnikovega spanja. V nalogi nas je torej zanimalo, kaj mladostniki delajo pred spanjem in čas počitka med tednom in vikendom oziroma počitnicami. V raziskovalni nalogi smo uporabile metodo anketiranja, metodo posveta z zdravnikom, metodo dela z literaturo in metodo interpretacije. Domnevamo, da mladostniki naše šole v velikem številu spijo premalo glede na priporočljivo količino spanja v Sloveniji. Domnevamo tudi, da večina učencev naše šole med tednom zaspi po 21. uri, med vikendom ali počitnicami pa po 22. uri. Med tednom se običajno zbudijo ob 7. uri, med vikendom ali počitnicami pa ob 9. uri. Skoraj vse naše hipoteze in sklepanja so bila pravilno zastavljena, saj smo s pomočjo ankete ugotovile, da se veliko učencev 6. in 8. razreda naše šole k počitku odpravi prepozno in izvajajo dejavnosti, ki v daljšem časovnem obdobju slabo vplivajo na spanec mladostnika. Na podlagi predlogov iz ankete, bomo v anketiranih razredih ob Dnevu zdrave šole v mesecu aprilu izvedle delavnice za izboljšanje spalnih navad.

KLJUČNE BESEDE: spalne navade, motnje spanja, mladostnik, HBSC raziskava

ZAHVALA

Rade bi se zahvalile naši mentorici Mariji Maji Grenko za strokovno svetovanje, potrpežljivost in spodbudo pri nastajanju raziskovalne naloge. Zahvaljujemo se tudi Blanki Skočir, ki je skrbno lektorirala raziskovalno nalogo in pripomogla h končnemu izdelku. Zahvalile bi se svojim staršem za potrpežljivost pri nastajanju raziskovalne naloge. Hvala tudi učencem, ki so si bili pripravljeni vzeti čas za izpolnjevanje ankete, in dr. Marku Kugoniču, ki si je vzel čas za posvet z nami.

1 UVOD

»IZ TAKE SNOVI SMO, KAKOR SANJE

- IN NAŠE MAJHNO ŽIVLJENJE JE OBKROŽENO S SPANJEM.«

(Gnidovec Stražišar, 2019)

Odločile smo se za izdelavo raziskovalne naloge na temo spalne navade mladostnikov. Z raziskovalno nalogo želimo raziskati, kako spijo mladostniki naše šole in kaj jim onemogoča dober spanec. Spalne navade so zelo pomemben dejavnik v življenju, zato nas zanima, ali bi jih lahko izboljšali. Zavedamo se, da je spanje zelo pomemben del našega življenja, zato moramo biti nanj pozorni. Za nalogo pa so nas navdihnili tudi podatki o premajhni količini spanca, ki jo dnevno zaužijejo naši sošolci. Zdi se nam pomembno, da se čim bolj ozavestimo o pomembnosti spalnih navad. Upamo, da vas bomo s svojo nalogo čim bolj pritegnile.

1. 1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Naš raziskovalni problem se nanaša predvsem na spalne navade mladostnikov, kar smo raziskovale med učenci naše šole. Za izhodišče smo vzele rezultate mednarodne raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (na kratko HBSC 2018). Zanimalo nas je, ali so mladostniki na naši šoli primerljivi z mladostniki v Sloveniji. Ali imajo učenci naše šole zadostno količino spanca? Kdaj običajno zaspijo in ob kateri uri vstajajo? Zanimalo nas je, koliko spijo v primerjavi s slovenskim povprečjem. Svoj raziskovalni problem smo strnile v oblikovanje devetih hipotez.

1. 2 HIPOTEZE

Hipoteza 1: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) med tednom zaspi po 21. uri. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 3. anketno vprašanje.

Hipoteza 2: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) med vikendom ali počitnicami zaspi po 22. uri. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 4. anketno vprašanje.

Hipoteza 3: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) se med tednom običajno zbuja najkasneje ob 7. uri. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 5. anketno vprašanje.

Hipoteza 4: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) se med vikendom ali počitnicami običajno zbuja najkasneje ob 11. uri. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 4. anketno vprašanje.

Hipoteza 5: 11-letniki spijo v povprečju več časa od 13-letnikov naše šole. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete.

Hipoteza 6: Polovica mladostnikov naše šole v času šolskih dni spi manj kot 9 ur. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – izračun s pomočjo 3. in 5. anketnega vprašanja.

Hipoteza 7: Mladostniki naše šole so glede časa spanja primerljivi z mladostniki v Sloveniji. Hipotezo smo preverjale z nekaterimi kazalniki izsledkov raziskave HBSC 2018.

Hipoteza 8: Najpogostejša dejavnost pred spanjem je uporaba elektronskih naprav. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 7. anketno vprašanje.

Hipoteza 9: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) ocenjuje kvaliteto svojega spanca kot zelo dobro ali dobro. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 9. anketno vprašanje.

1. 3 RAZISKOVALNE METODE

Naše metode za pridobivanje informacij so bile:

- metoda dela z literaturo
- metoda anketiranja
- metoda intervjuja
- metoda obdelave podatkov in interpretacije

1. Metoda dela z literaturo

V mestni knjižnici Celje smo poiskale knjižne vire in v njih osnovne informacije. Na podlagi teh smo oblikovale hipoteze. Pomagale smo si tudi s spletnimi viri.

2. Metoda anketiranja

S pomočjo rezultatov ankete smo potrdile oziroma ovrgle pravilnosti naših hipotez. Na podlagi rezultatov smo lahko ugotovile, kakšne so spalne navade mladostnikov.

3. Metoda posvetovanja z zdravnikom

Z vprašanji, ki smo jih zastavili Dr. Marku Kugoniču, smo lahko razširile svojo teoretično vsebino in se bolje spoznale s svojo tematiko.

4. Metoda obdelave podatkov in interpretacije

Z interpretacijo podatkov smo preverile rezultate ankete. Tako smo zbrale še dodatno količino podatkov.

2 TEORETIČNI DEL

2. 1 SPANJE

Brez spanja ni življenja. Vemo, da spanje ni počitek, ampak je zelo aktiven proces, med katerim so nekateri deli možganov celo bolj aktivni kot med budnostjo. Je ena izmed fizioloških funkcij organizma, ki je nujno potrebna za normalno delovanje osrednjega živčevja. Med spanjem se organizira naš spomin, utrdi se naučeno in se izboljša zbranost. Raziskave so pokazale povezavo med urejenim spanjem in boljšo učno uspešnostjo ter telesno pripravljenostjo. Izkazalo se je, da kratko spanje poslabša kognitivne in izvršilne funkcije, slabo spanje pa je povezano s slabim duševnim zdravjem. Res pa je, da najstniki oziroma mladostniki hodijo spat pozneje, saj se hormon melatonin izloča kasneje kot pri otrocih in starših. Dober spanec je osnovna človekova potreba in je eden od temeljev zdravja. Povezan je z večjo kakovostjo življenja in boljšim zdravjem v vseh starostnih obdobjih. Z zdravimi spalnimi navadami otroku omogočimo zadostno količino spanja, ki je pomembna za njegovo duševno in telesno počutje. Če dovolj spimo, se naša odpornost veča, manj smo pod stresom, lažje se učimo in smo spretnejši. Če želimo izboljšati svoje spalne navade, moramo vsak dan vstati ob isti uri, pred spanjem ne smemo uživati večjih obrokov, nekaj časa pred spanjem ni dobro gledati televizije ali uporabljati telefona oziroma računalnika, poskrbeti pa moramo tudi za tiho, temno spalno okolje s primerno temperaturo. Čez dan moramo biti aktivni in iti na sprehod, ki naj traja vsaj 30 minut. V zadnjih dveh-treh letih se je ritem spanja pri otrocih in mladostnikih še posebej spremenil zaradi vseh Covid-19 ukrepov. Mladostniki so odhajali vse pozneje spat in se zjutraj pozneje zbujali. Urejeno spanje (primerna kakovost in dolžina spanja) krepi zdravje in zagotavlja večjo kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih, prinaša številne koristi na področju telesnega in duševnega zdravja, prispeva k imunski odpornosti, obvladovanju stresa, krepi učnih sposobnosti, delovne učinkovitosti ...

Za urejeno spanje lahko poskrbimo z dobro higieno spanja in upoštevanjem priporočene dolžine spanja glede na svojo starost. Če se pomanjkanje spanja kopiči kljub skrbi za urejen spanec, poiščimo pomoč strokovnjaka. (<https://niz.si/zivljenjski-slog/spanje/>, 8.11.2022)
(<https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=110268>, 8. 11. 2023)

2. 2 SPANJE PRI MLADOSTNIKI

Slabša kakovost in neurejeni ritmi spanja in budnosti so pogosto povod za prekomerno dnevno zaspanost, utrujenost, nezainteresiranost in nespečnost. Pomanjkanje spanja je razlog za manj učinkovite izvršilne funkcije: motnje razpoloženja in čustvovanja, bolj tvegane odločitve, izbiro nepomembnih informacij, impulzivno in strateško slabše reševanje problemov, manjši uvid v posledice odločitev, tvegana vedenja in agresivnost. V času otroštva in mladostništva je spanje izjemnega pomena tudi zaradi razvoja možganov in vseh ostalih organskih sistemov ter razvoja spalnih navad. Zaradi prezgodnjega vstajanja mladi ne zadostijo svojih spalnih potreb, s podaljšanim spanjem med vikendi pa ne nadomestijo svojih primanjkljajev spanja, temveč zmotijo svojo biološko uro. Če so preveč izpostavljeni svetlobnim virom, predvsem zaslonom različnih elektronskih naprav v večernem času in ne dovolj izpostavljeni dnevni svetlobi, lahko pride do zgoraj naštetih težav. Dober spanec izboljšuje našo odpornost in imunske odzive (kar je pomembno pri preprečevanju okužb, rakastih obolenj in ostalih kroničnih nenalezljivih bolezni), znižuje krvni tlak in blagodejno vpliva na srce in ožilje, okrepi vrsto možganskih funkcij (vključno s sposobnostjo za učenje, pomnjenje in sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir), okrepi našo telesno pripravljenost, dobrodejno vpliva na naše duševno zdravje in čustveno razpoloženje (kar omogoča, da se zbrano in trezno lotimo družbenih in umskih izzivov) ter izboljša presnovo telesa (uravnava količino inzulina in glukoze ter tek in telesno težo). Spanec vpliva tudi na razvoj možganov. Najoptimalnejša dolžina spanca za odrasle naj bi bila 7 ur. Če spimo manj ali več ur, imamo slabše kognitivne sposobnosti. Slabša kakovost in neurejeni ritmi spanja in budnosti so pogosto povod za prekomerno dnevno zaspanost, utrujenost, nezainteresiranost ter nespečnost.

(<https://niz.si/zivljenjski-slog/spanje/priporocila-za-dobro-spanje-solarji-in-mladostniki/>, 8.11.2022)

(<https://www.mojaobcina.si/celje/novice/urejeno-spanje-za-celostno-zdravje-solarjev-in-mladostnikov-1.html>, 8. 11. 2022)

2. 3 MOTNJE SPANJA PRI MLADOSTNIKI

Motnje spanja so v otroštvu in v obdobju mladostnika zelo pogoste, vendar velikokrat neprepoznane. Ocenjujejo, da ima težave s spanjem 10-30% otrok in mladostnikov. Razne motnje spanja imajo lahko različne vzroke, po navadi pa se zaradi njih pri otrocih in mladostnikih pojavijo podobne težave. Za starost nezadostna količina spanja je običajno posledica težavnega uspanja in/ali vzdrževanja spanja zaradi pogostih nočnih prebujanj. Moteno spanje lahko povzroča tudi neprimerna časovna umeščenost spanja. (Gnidovec Stražišar, 2015, str. 24).

Nespečnost pri otrocih in mladostnikih

Nespeči otroci imajo posledično tudi dnevne simptome, kot so utrujenost, motnje pozornosti, zbranosti in pomnjenja, čustvena nestabilnost ali razdražljivost. Zaradi tega se težje vključujejo med vrstnike in v razne socialne dejavnosti. V šoli so manj uspešni ...

Vzroki nespečnosti otrok so najrazličnejši. Poleg kratkotrajne oziroma prilagoditvene nespečnosti sta v otroškem obdobju še posebej pomembni in pogosti nespečnost zaradi neustrezne higiene ali vedenjske nespečnosti otroštva. Ta je najpogostejša pri dojenčkih in malčkih, se pa lahko pojavi pri katerikoli starosti. Vedenjska nespečnost zaradi pomanjkanja pa se vse bolj pojavlja med šolskimi otroki in mladostnikih. Vzroki zanjo so pomanjkanje večerne rutine in jasnih pravil pred spanjem. Kaže se s podaljšanim časom večernega uspanja. Pri mladostnikih pa se kaže z zavestnim odlašanjem odhoda na spanje. (Gnidovec Stražišar, 2015, str. 25)

»Motnje spanja so pri otrocih in mladostnikih pogoste, vendar velikokrat neprepoznane. Njihovo zgodnje odkrivanje in zdravljenje je pomembno, saj lahko preidejo v kronično motnjo in pomembno slabšajo otrokovo zdravje in družinsko dinamiko. Najpogosteje se kažejo kot nespečnost z dolgotrajnim večernim uspanjem in/ali pogostimi nočnimi prebujanj, kot čezmerna dnevna zaspanost ali v obliki raznih epizodičnih motenj, povezanih s spanjem, t. i. parasomnij, in motenj gibanja v spanju. Pri obravnavi otroka ali mladostnika z motnjo spanja je ob natančni anamnezi spanja potrebno dognati, kakšen je problem s spanjem, čigav je ta

problem in kaj mu je vzrok. Pri tem so nam v pomoč tudi podroben klinični pregled in nekatere laboratorijske preiskave krvi, urina in cerebrospinalnega likvorja. Objektivnejši vpogled v preiskovančev ritem budnosti in spanja omogočata uporaba koledarjev spanja in aktimetrija. Tudi pri otrocih in mladostnikih je zlati standard za diagnosticiranje motenj spanja polisomnografija. Natančna opredelitev motnje spanja omogoča ustrezno zdravljenje, ki obsega več vrst nefarmakoloških in farmakoloških ukrepov.« (Gnidovec Stražišar, 2015, str. 39)

Motnje spanja pri otrocih in mladostnikih

Urejeno spanje je zelo pomembno v vseh starostnih obdobjih. Še posebej to velja za otroke in najstnike, saj pomanjkanje spanja neugodno vpliva na telesni razvoj in razvoj možganov. V spanju se izločajo številni hormoni. Pomanjkanje spanja slabi odpornost in s tem obrambo pred okužbo. Neprespani otroci so podnevi bolj utrujeni, razdražljivi, čustveno nestabilni in vedenjsko slabše vodljivi. Pri pouku se težje zberejo in si zapomnijo snov, so manj natančni in kreativni. Neprespani mladostniki pa so nagnjeni tudi k bolj tveganim oblikam vedenja, na primer kot mladi vozniki, udeleženci v prometu. Zadostno in kakovostno spanje je tako ena izmed najbolj temeljnih potreb pri rasti in razvoju otroka. (<https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/motnje-spanja-pri-otrocih-in-mladostnikih>, 5. 11. 2022)

2. 4 Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSKEM OBDOBJU MED MLADOSTNIKI V SLOVENIJI, HBSC 2018

Skrb za otroke in njihovo blaginjo je v Sloveniji področje, ki mu namenjamo veliko pozornosti. Otroci in mladostniki bi morali v največji možni meri uresničiti vse svoje potenciale. Naše vodilo je, da prav vsak posameznik šteje. V ta namen se vsaka štiri leta izvede mednarodna raziskava. To raziskavo izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). V letu 2018 je bila raziskava izvedena že petič.

Raziskava temelji na kvantitativni metodi. Anketiranje se izvede s standardiziranim mednarodnim vprašalnikom na reprezentativnem vzorcu slovenskih šolanih 11-, 13-, 15- in 17-letnikov. Slednji so bili v raziskavo vključeni prvič. Tako kot v preteklih letih izvedbe raziskave so tudi v letu 2018 pred pripravo končnega vprašalnika in izvedbo terenske faze raziskave v nekaj izbranih osnovnih in srednjih šolah izvedli pilotno raziskavo, ki je poleg preverjanja razumevanja posameznih vprašanj služila tudi kot testno okolje za preverjanje delovanja spletne aplikacije v šolah. V letu 2018 je namreč anketiranje že drugič potekalo s pomočjo spletne aplikacije, vse predhodne raziskave pa so bile izvedene s samoanketiranjem z vprašalnikom na papirju.

Priporočila o dolžini spanja na noč se za otroke v starosti 6–13 let gibajo med 9 in 11 ur neprekinjenega spanja, za mladostnike v starosti 14 –17 let pa med 8 in 10 ur.

Dobra petina (22,1 %) mladostnikov v starosti 11, 13, 15 in 17 let med tednom spi skladno s priporočili 9 ali več ur na noč. S starostjo odstotek mladostnikov, ki med tednom spijo skladno s priporočili, upada. Med 11-letniki jih več kot polovica (54,2 %) spi 9 ali več ur na noč, med 17-letniki le še 2,0 %. Med 17-letnimi dekleti je odstotek tistih, ki med tednom spijo skladno s priporočili, najnižji in znaša 1,8 %. Med spoloma pomembnih razlik ni. Primerjava med letoma 2014 in 2018, 11, 13, 15 let: trenda na področju spanja se ne more prikazati, saj je bilo v raziskavo to vprašanje prvič zajeto leta 2014. Primerjava med letoma 2014 in 2018 pokaže, da se je pomembno znižal odstotek mladostnikov, ki spijo 9 ali več ur na noč med tednom. To znižanje ugotavljamo tudi pri fantih skupaj v starostnih skupinah 11 in 15 let, pri 11-letnih fantih ter 13-letnih dekletih.

Spanje devet ur ali več med šolskimi dnevi: odstotek mladostnikov, ki so na vprašanji: »Kdaj običajno zaspiš, če moraš naslednje jutro v šolo?« in »Kdaj se običajno zbudiš ob dnevih, ko moraš zjutraj v šolo?« odgovorili tako, da je bilo med uro, ko zaspijo, in uro, ko vstanejo, vsaj devet ur razlike (»Kdaj običajno zaspiš, če moraš naslednje jutro v šolo?« – vsi možni odgovori: najkasneje ob 21.00; 21.30; 22.00; 22.30; 23.00; 23.30; 24.00; 00.30; 1.00; 1.30; ob 2.00 ali kasneje. Kdaj se običajno zbudiš ob dnevih, ko moraš zjutraj v šolo – vsi možni odgovori: najkasneje ob 05.00; ob 05.30; ob 06.00; ob 06.30; ob 07.00; ob 07.30; ob 08.00 ali kasneje).

Z rezultati raziskave lahko pri otrocih krepimo varovalne dejavnike in zgodaj prepoznamo morebitne dejavnike tveganja. Namen raziskave je med drugim usmerjeno preventivno delovanje na področja zdravja, kjer je to najbolj potrebno in usmerjeno predvsem v ranljive skupine otrok in mladostnikov.

(https://nijz.si/wp-content/uploads/2019/09/hbsc_2019_e_verzija_obl.pdf, 3. 11. 2022)

2. 5 PRIPOROČILA ZA ZDRAVO SPANJE OTROK

Dobre spalne navade vodijo v dober spanec. Vsako nočno prebujanje še ne pomeni motnje spanja. Znano je na primer prebujanje novorojenčkov in manjših dojenčkov zaradi potrebnega nočnega hranjenja. Ne smemo pa tudi pri vsakem primeru zamahniti z rokami in se sprijazniti, da otrok ponoči pač ne spi. Pozornost je potrebno nameniti, kadar je otrok preko dneva pretirano zaspan, lahko obratno tudi pretirano živahen, ima izpade trme, se drugače neobičajno vede, ima zamenjan ritem noči in dneva, se v spanju vrti ali ziba ... Pomembno je, da starši z zgledom in vzpostavljanjem rutine pred spanjem poskrbijo za ustrezne spalne navade otroka.

Svetovna zveza za spanje (World Sleep Society) je na podlagi znanstvenih izsledkov pripravila **priporočila za dobre spalne navade pri otrocih** (od rojstva do 12. leta).

1. Otrok naj odide v posteljo vsak večer ob isti uri, priporočljivo pred 21. uro.
2. Vzdržujte rutino spanja in časovne okvire, primerne glede na starost otroka, tako med delovniki in vikendi.
3. Vzpostavite pozitivno naravnano rutino odhoda v posteljo, ki lahko vključuje ščetkanje zob, petje pesmi, branje pravljice.
4. Spalni prostor naj bo ustrezno pripravljen - temen, primernih temperatur in tih.
5. Vzpodbujajte otroka, da zaspi sam.
6. Pred spanjem poskrbite za primerno zatemnitev, zjutraj pa povečajte svetlobo.
7. Pred spanjem naj se otrok izogne obsežnejšim obrokom in živahni telesni aktivnosti.
8. Vse elektronske naprave (televizijo, računalnike, mobilne telefone) odstranite iz sobe. Omejite tudi uporabo teh naprav pred spanjem. To je še posebno pomembno pri najstnikih.
9. Otrok naj ne uživa izdelkov s kavo in kofeinom, pijač z mehurčki, sladkih pijač, čokolade.
10. Poskrbite za ustrezne prehranjevalne navade otroka, redne zdrave obroke in veliko gibanja na svežem zraku preko dneva.

3 OSREDNJI DEL

Osrednji del obsega:

- anketo, ki so jo reševali enajst- in trinajstletniki naše šole, ter njene rezultate
- primerjavo naših rezultatov s slovenskim povprečjem (HBSC)
- posvet z zdravnikom

Naše raziskovanje je potekalo na način, da bi potrdile ali ovrgle hipoteze, ki smo si jih postavile na začetku:

Hipoteza 1: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) med tednom zaspi po 21. uri. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 3. anketno vprašanje.

Hipoteza 2: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) med vikendom ali počitnicami zaspi po 22. uri. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 4. anketno vprašanje.

Hipoteza 3: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) se med tednom običajno zbuja najkasneje ob 7. uri. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 5. anketno vprašanje.

Hipoteza 4: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) se med vikendom ali počitnicami običajno zbuja najkasneje ob 11. uri. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 4. anketno vprašanje.

Hipoteza 5: 11-letniki spijo v povprečju več časa od 13-letnikov naše šole. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete.

Hipoteza 6: Polovica mladostnikov naše šole v času šolskih dni spi manj kot 9 ur. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – izračun s pomočjo 3. in 5. anketnega vprašanja.

Hipoteza 7: Mladostniki naše šole so glede časa spanja primerljivi z mladostniki v Sloveniji. Hipotezo smo preverjale z nekaterimi kazalniki izsledkov raziskave HBSC 2018.

Hipoteza 8: Najpogostejša dejavnost pred spanjem je uporaba elektronskih naprav. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 7. anketno vprašanje.

Hipoteza 9: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) ocenjuje kvaliteto svojega spanca kot zelo dobro ali dobro. Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 9. anketno vprašanje.

3. 1 ANKETA IN REZULTATI

Namen same ankete je bil ugotoviti, kakšne spalne navade imajo mladostniki na naši šoli.

Anketo smo izvedle s pomočjo spletne aplikacije 1KA. Program 1KA je zelo priročen, saj omogoča, da učenec s sorazmerno malo računalniškega znanja sestavi in izvede anketo. Največja prednost programa pa je, da že sam program omogoča analizo odgovorov, izračuna odstotke in poda grafe ter tabele.

Najprej smo ustvarile anketni vprašalnik, ki smo ga izvedle na začetku svoje raziskave SPALNE NAVADE MLADOSTNIKOV. Vprašalnik je vseboval petnajst vprašanj. Ideje za vprašanja smo črpale iz izsledkov mednarodne raziskave HBSC 2018, zato so naša prva štiri vprašanja enaka kot v vprašalniku te raziskave. To nam je omogočilo primerjavo z rezultati slovenskih šolarjev. Preostala pa smo dodale same glede na zastavljene hipoteze.

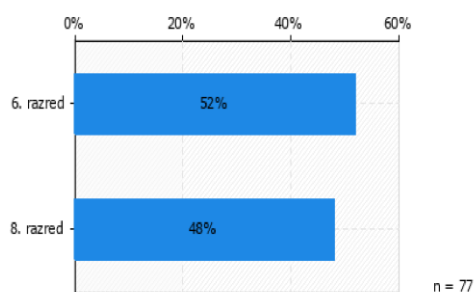
Povezavo do ankete smo prenesle na namizja računalnikov v računalniški učilnici. Anketiranci so bili stari 11 in 13 let, torej učenci 6. in 8. razreda.

Po izvedeni anketi, ki smo jo izvedle 19. 1. 2023, je sledila analiza vseh podatkov. Med analizo smo pregledale grafe in tabele, ki smo jih vključile v nalogo. Nato je sledil kratek opis podatkov.

3. 1. 1 KATERI RAZRED OBISKUJEŠ?

Tabela 1: Razred

Kateri razred obiskuješ?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
6. razred	40	52 %
8. razred	37	48 %
Skupaj	77	100 %



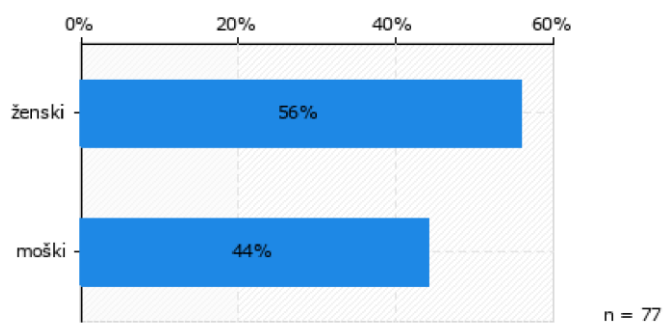
Graf 1: Razred

Ugotavljamo, da je našo anketo reševalo 77 učencev. Od tega jih je bilo 40 učencev iz 6. razreda in 37 iz 8. razreda.

3. 1. 2 SPOL

Tabela 2: Spol

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
moški	34	44 %
ženski	43	56 %
skupaj	77	100 %



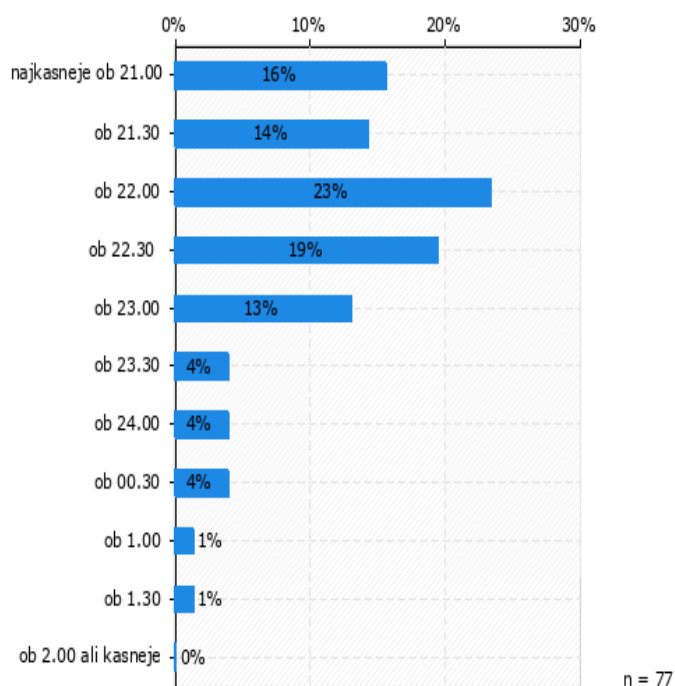
Graf 2: Spol

Od skupnega števila anketirancev je bilo 34 fantov (44 %) in 43 deklet (56 %).

3. 1. 3 ČAS SPANJA MED TEDNOM

Tabela 3: Čas spanja med tednom

Kdaj običajno zaspiš, če moraš naslednje jutro v šolo?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
najkasneje ob 21.00	12	16 %
ob 21.30	11	14 %
ob 22.00	18	23 %
ob 22.30	15	19 %
ob 23.00	10	13 %
ob 23.30	3	4 %
ob 24.00	3	4 %
ob 00.30	3	4 %
ob 1.00	1	1 %
ob 1.30	1	1 %
ob 2.00 ali kasneje	0	0 %
Skupaj	77	100 %



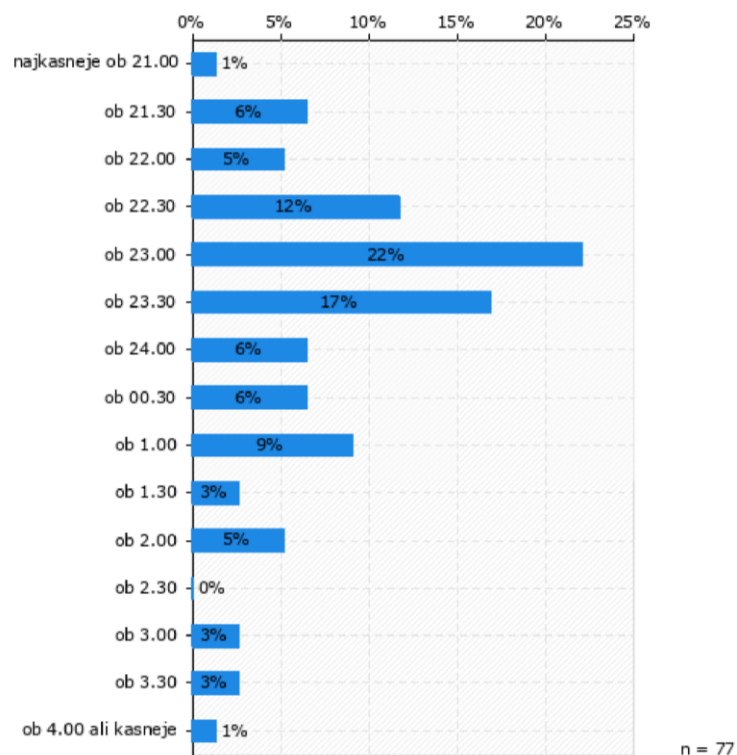
Graf 3: Čas spanja med tednom

Kot kažejo rezultati, največ učencev zaspi ob 22. uri (23 %), najmanj pa med 1. in 1.30 uro zjutraj (1 %).

3. 1. 4 ČAS SPANJA MED VIKENDOM IN POČITNICAMI

Tabela 4: Čas spanja med vikendom in počitnicami

Kdaj običajno zaspiš med vikendom in počitnicami?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
najkasneje ob 21.00	1	1 %
ob 21.30	5	6 %
ob 22.00	4	5 %
ob 22.30	9	12 %
ob 23.00	17	22 %
ob 23.30	13	17 %
ob 24.00	5	6 %
ob 00.30	5	6 %
ob 1.00	7	9 %
ob 1.30	2	3 %
ob 2.00	4	5 %
ob 2.30	0	0 %
ob 3.00	2	3 %
ob 3.30	2	3 %
ob 4.00 ali kasneje	1	1 %
Skupaj	77	100 %



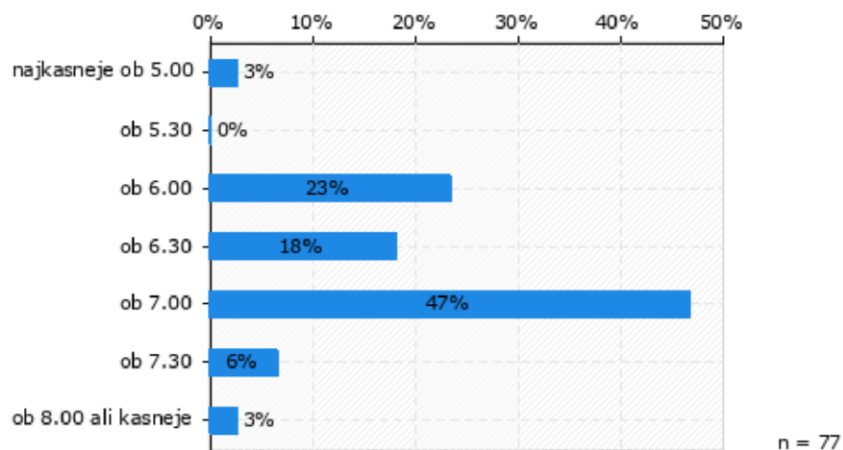
Graf 4: Čas spanja med vikendom in počitnicami

Ugotovile smo, da med vikendom in počitnicami večina otrok zaspi ob 23. uri (22 %), najmanj pa najkasneje ob 21. uri (1 %) oziroma ob 4. uri zjutraj (1 %).

3. 1. 5 ČAS ZBUJANJA MED TEDNOM

Tabela 5: Čas zbujanja med tednom

Kdaj se običajno zbudiš ob dnevih, ko moraš zjutraj v šolo?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
najkasneje ob 5.00	2	3 %
ob 5.30	0	0 %
ob 6.00	18	23 %
ob 6.30	14	18 %
ob 7.00	36	47 %
ob 7.30	5	6 %
ob 8.00 ali kasneje	2	3 %
Skupaj	77	100 %



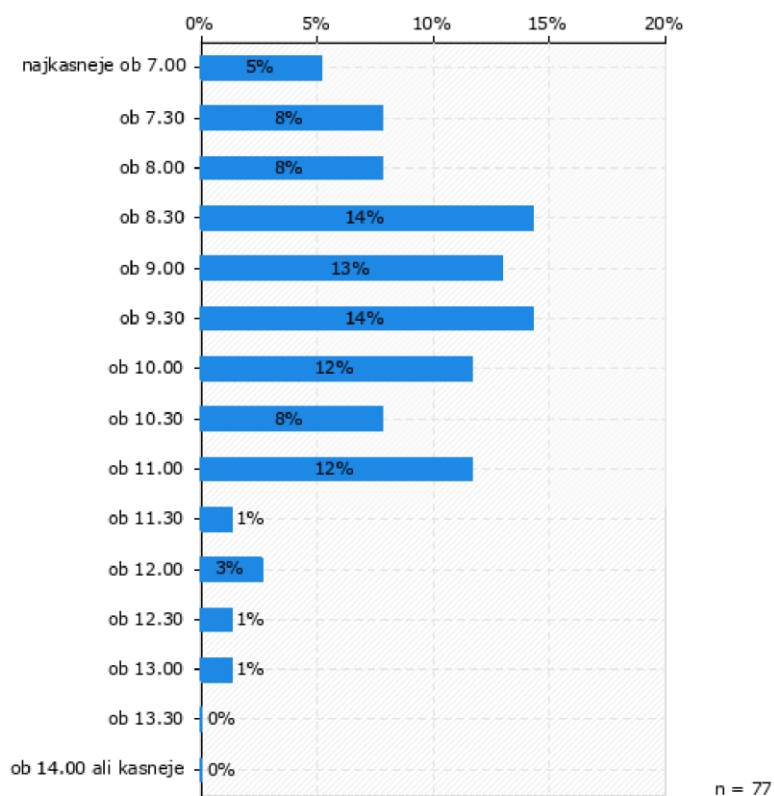
Graf 5: Čas zbujanja med tednom

Največ učencev naše šole se med tednom zbujajo ob 7. uri, in sicer kar 47 %. Najmanj pa se jih zbujajo ob 5. ali po 8. uri zjutraj.

3. 1. 6 ČAS ZBUJANJA MED VIKENDOM

Tabela 6: Čas zbujanja med vikendom

Kdaj se običajno zbudiš med vikendom ali počitnicami?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
najkasneje ob 7.00	4	5 %
ob 7.30	6	8 %
ob 8.00	6	8 %
ob 8.30	11	14 %
ob 9.00	10	13 %
ob 9.30	11	14 %
ob 10.00	9	12 %
ob 10.30	6	8 %
ob 11.00	9	12 %
ob 11.30	1	1 %
ob 12.00	2	3 %
ob 12.30	1	1 %
ob 13.00	1	1 %
ob 13.30	0	0 %
ob 14.00 ali kasneje	0	0 %
Skupaj	77	100 %



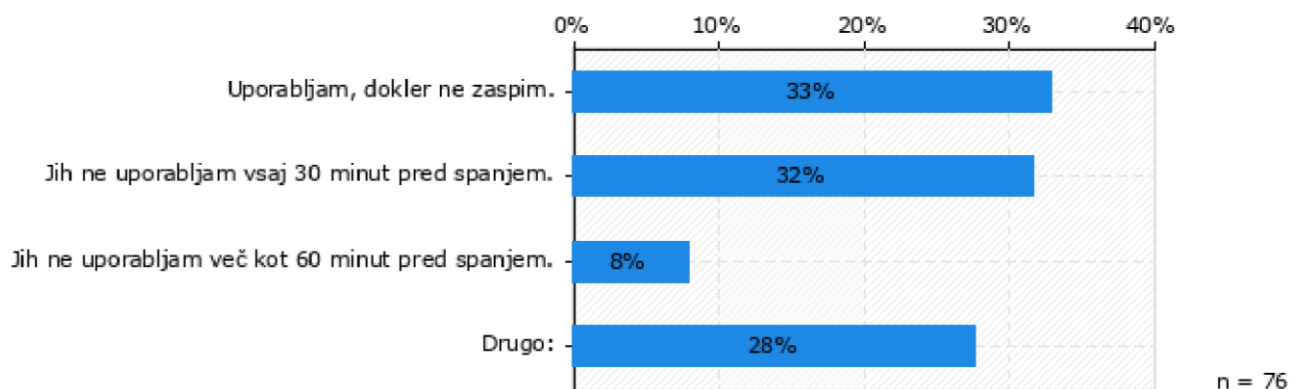
Graf 6: Čas zbujanja med vikendom

Največ učencev naše šole se med vikendom ali med počitnicami zbuja ob 8.30 ali 9.30 uri. Najmanj se jih zbudi ob 11.30, 12.30 in 13. uri (1 %).

3. 1. 7 UPORABLJANJE ELEKTRONSKIH NAPRAV PRED SPANJEM

Tabela 7: Uporaba elektronskih naprav

Koliko časa pred spanjem še uporabljaš elektronske zaslone (mobitel, tablica, računalnik)?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Uporabljam, dokler ne zaspim.	25	32 %
Jih ne uporabljam vsaj 30 minut pred spanjem.	24	31 %
Jih ne uporabljam več kot 60 minut pred spanjem.	6	8 %
Drugo:	21	27 %
Skupaj	76	99 %



Graf 7: Uporaba elektronskih naprav

Največ učencev uporablja elektronske naprave, dokler ne zaspijo (33 %), najmanj pa jih ne uporablja več kot 60 minut pred spanjem (8 %). Nekateri učenci pa so zapisali, da pred spanjem gledajo televizijo, da elektronske naprave uporabljajo 5 minut pred spanjem, dokler jim starši dovolijo, 20 minut pred spanjem.

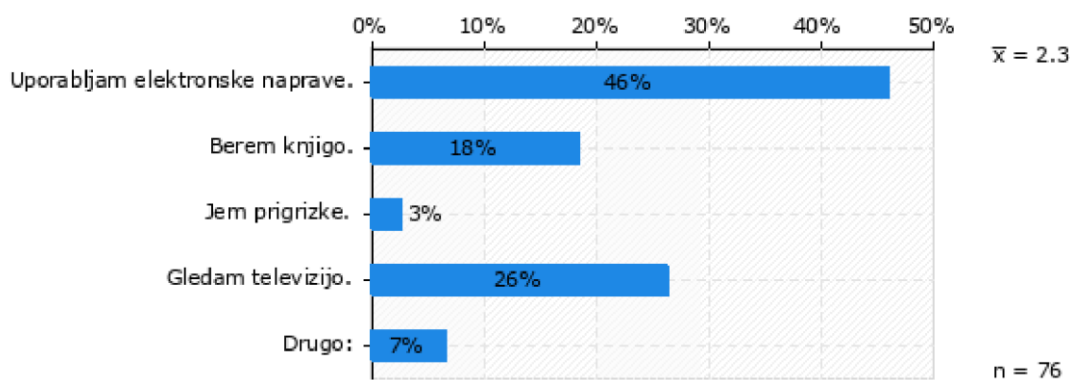
Tabela 8: Drugo

Q6 (Drugo:)		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Dokler mi mama dovoli.	1	1 %
Gledam televizijo.	3	4 %
Dve uri.	1	1 %
Jih ne uporabljam vsaj 20 minut pred spanjem.	1	1 %
Pred spanjem.	1	1 %
Preden zaspim, gledam televizijo.	1	1 %
Deset minut pred spanjem.	1	1 %
Gledam tv.	1	1 %
Imam omejen čas na 2 uri.	1	1 %
12ali 20 min pred spanjem odložim telefon.	1	1 %
Jih uporabljam 10min pred spanjem.	1	1 %
Jih uporabljam, dokler ne grem spat.	1	1 %
Dokler ne grem v posteljo.	2	3 %
2h.	1	1 %
20 minut.	1	1 %
Uporabljam jih 5 minut pred spanjem.	2	3 %
Nikoli.	1	1 %
Skupaj	21	27 %

3. 1. 8 DEJAVNOSTI PRED SPANJEM

Tabela 9: Dejavnosti pred spanjem

Kaj običajno počneš, preden odideš v posteljo k nočnem počitku?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Uporabljam elektronske naprave.	35	45 %
Berem knjigo.	14	18 %
Jem prigrizke.	2	3 %
Gledam televizijo.	20	26 %
Drugo:	5	6 %
Skupaj	76	99 %



Graf 8: Dejavnosti pred spanjem

Velika večina učencev pred spanjem uporablja elektronske naprave (46 %), manj učencev bere knjigo (18 %), najmanj učencev pa pred spanjem je prigrizke (3 %).

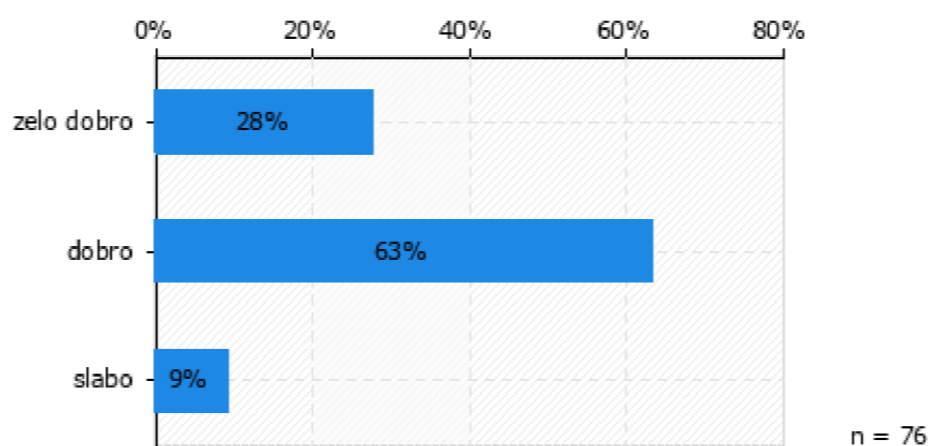
Tabela 10: Drugo

Q7 (Drugo:)		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Rišem, se učim ali pa berem.	1	1 %
Poslušam radio.	1	1 %
Delam nalogo.	1	1 %
Delam domačo nalogo.	1	1 %
Gledam televizijo ali sem v svoji sobi.	1	1 %
Skupaj	5	6 %

3. 1. 9 OCENA SVOJEGA SPANJA

Tabela 11: Ocena svojega spanja

Kako na splošno ocenjuješ kvaliteto svojega spanca?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
zelo dobro	21	27 %
dobro	48	62 %
slabo	7	9 %
Skupaj	76	99 %



Graf 9: Ocena svojega spanca

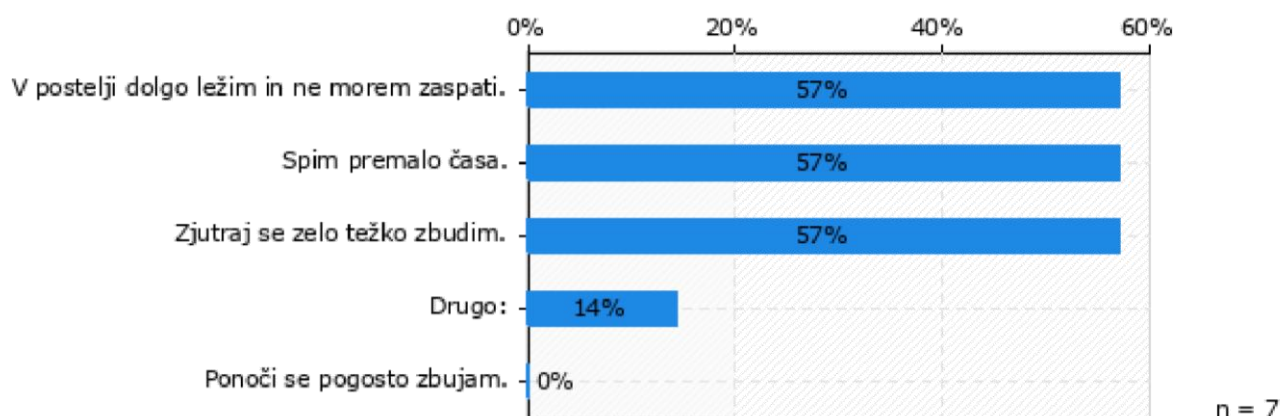
Veliko učencev naše šole ocenjuje svoj spanec kot dobro (63 %), manj zelo dobro (28 %), najmanj pa slabo (9 %).

Sledijo vprašanja, na katera so odgovarjali le tisti učenci, ki so označili kvaliteto svojega spanca kot slabo. To so vprašanja, kako se slab spanec kaže, kakšni so razlogi za slab spanec, vpliv telesne aktivnosti na kvaliteto spanca ter vprašanje kako bi lahko izboljšali svoje spalne navade.

3. 1. 10 KAKO SE SLAB SPANEC KAŽE PRI TEBI

Tabela 12: Kazanje slabega spanca

Označil si, da je kvaliteta tvojega spanca slaba. Zanima nas, kako se to kaže pri tebi. (Možnih je več odgovorov)					
Podvprašanja	Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni
V postelji dolgo ležim in ne morem zaspati.	4	7	57 %	77	5 %
Ponoči se pogosto zbujam.	0	7	0 %	77	0 %
Spim premalo časa.	4	7	57 %	77	5 %
Zjutraj se zelo težko zbudim.	4	7	57 %	77	5 %
Drugo: vse naštet	1	7	14 %	77	1 %
SKUPAJ	/	7	/	77	9 %



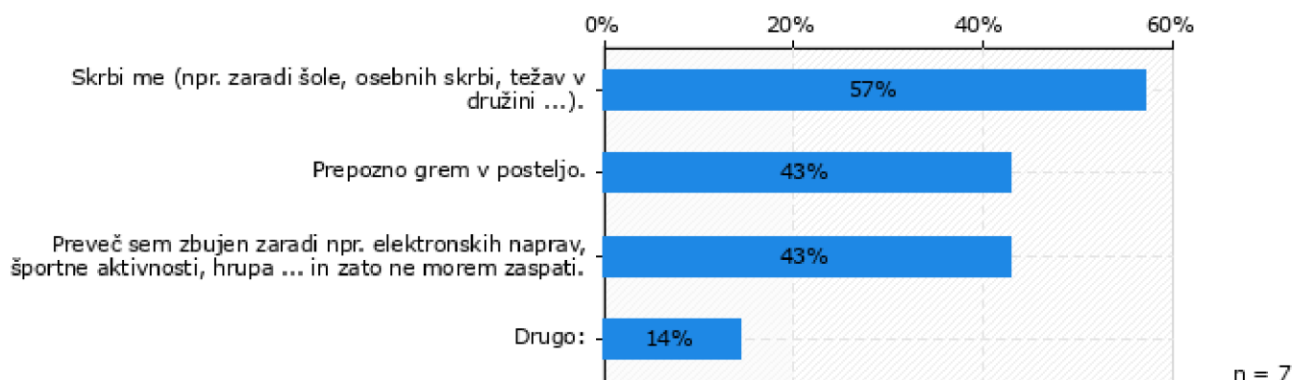
Graf 10: Kazanje slabega spanca

Večina učencev naše šole je zapisala, da se slab spanec pri njih kaže tako, da v postelji dolgo leži in ne more zaspati, da spijo premalo časa ali pa se zjutraj zelo težko zbudijo (57 %). Nekaj učencev pa je označilo tudi drugo (14 %).

3. 1. 11 RAZLOGI ZA SLAB SPANEC

Tabela 13: Razlogi za slab spanec

Kaj meniš, da bi lahko bil vzrok tvojemu slabemu spancu? (Možnih je več odgovorov)					
Podvprašanja	Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni
Prepozno grem v posteljo.	3	7	43 %	77	4 %
Preveč sem zbujen zaradi npr. elektronskih naprav, športne aktivnosti, hrupa ... in zato ne morem zaspiti.	3	7	43 %	77	4 %
Skrbi me (npr. zaradi šole, osebnih skrbi, težav v družini ...).	4	7	57 %	77	5 %
Drugo: ne vem	1	7	14 %	77	1 %
SKUPAJ	/	7	/	77	9 %



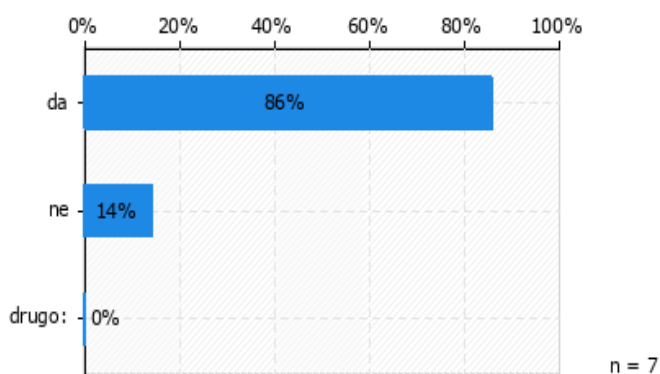
Graf 11: Razlogi za slab spanec

Ugotavljamo, da je največ razlogov za slab spanec zaradi skrbi in težav v družini ter šoli (57 %). Kar nekaj pa slabo spi zaradi prepoznega odhoda v posteljo in motenja elektronskih naprav (43 %). Nekaj odstotkov pa je izbralo možnost drugo in napisalo svoje vzroke.

3. 1. 12 UNČIKOVITOST SPANCA

Tabela 14: Učinkovitost spanca

Ali je tvoj spanec bolj učinkovit, kadar si čez dan telesno aktiven?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
da	6	8 %
ne	1	1 %
drugo:	0	0 %
Skupaj	7	9 %



Graf 12: Učinkovitost spanca

Po podatkih smo ugotovile, da učenci bolje spiyo, če so čez dan telesno aktivni (86 %). Nekaj pa jih je vseeno odgovorilo z ne (14 %).

3. 1. 13 IZBOLJŠANJE SPANCA

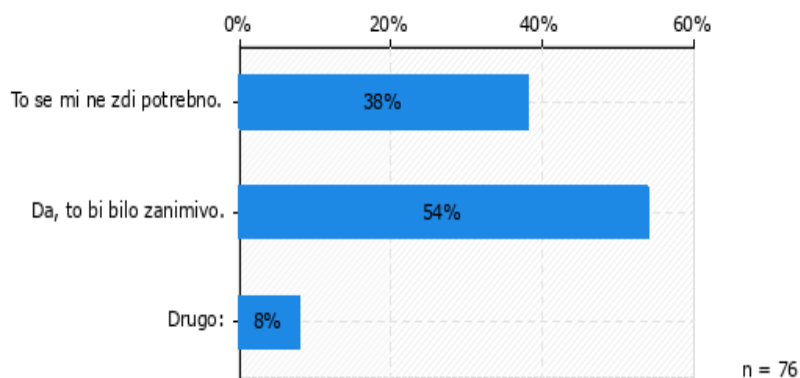
Tabela 15: Izboljšanje spanca

Zanima nas, kako bi lahko izboljšal svoje spalne navade.		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Med tednom bi lahko šel spat hitreje.	3	4 %
Prej šel spat in tudi dlje spal.	1	1 %
Da bi šel spat kasneje.	1	1 %
Zaspala bi prej.	4	5 %
Tako ,da ob vikendih zvečer nebi gledala tv.	1	1 %
Da ne bi gledala televizije pred spanjem.	1	1 %
Da bi šel spat prej ,ne pa tako pozno.	2	3 %
Nič.	2	3 %
Odšla spat prej.	2	3 %
V posteljo bi odšla prej, podnevi bi se več gibala in bila manj na telefonu.	1	1 %
Mogoče da bi šel prej spat in ne bi uporabljal elektronike pred spanjem ali bi mogoče bral knjigo za šolo ali bil samo pri miru, dokler ne zaspim.	1	1 %
Ne, moje spanje je v redu.	2	3 %
Lahko bi naredila manjšo spremembo med vikendom, npr. spat ob 21.00.	1	1 %
Da bi hodila prej spat.	3	4 %
Odšla bi spat prej.	1	1 %
Da bi prej šel spat.	1	1 %
Da bi hitreje sla spat in se hitreje zbudila.	1	1 %
Tako, da bi med vikendom dlje spala.	1	1 %
Lahko bi šla kasneje v šolo in bi lahko dlje spala.	1	1 %
Prej bi sel spat.	1	1 %
Tako, da bi dalj spala.	1	1 %
Lahko bi se šola kasneje začela.	1	1 %
Prej odšel spat.	1	1 %
Prej bi šel spat.	2	3 %
Da bi šla prej spat.	1	1 %
Da ne uporabljam elektronike pred spanjem.	2	3 %
Ne bi jih.	1	1 %
Pred spanjem ne bi bila na telefonu.	1	1 %
Preselila bi se bližje k šoli.	1	1 %
Ne bi imel elektronskih naprav.	1	1 %
Skupaj	76	99 %

3. 1. 14 IZVEDBA ŠOLSKE URE O SPANCU

Tabela 16: Izvedba šolske ure o spancu

Ali bi rad o izboljšanju spalnih navad še kaj izvedel (npr. delavnica v razredu, ena šolska ura)		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
To se mi ne zdi potrebno.	29	38 %
Da, to bi bilo zanimivo.	41	53 %
Drugo:	6	8 %
Skupaj	76	99 %



Graf 13: Izvedba šolske ure o spancu

Po podatkih je razvidno, da bi učenci radi preko delavnic izvedeli več o spanju.

Tabela 17: Drugo

Q13 (Drugo:)		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Ne vem točno, ampak lahko bi bilo koristno, zato da bi zaspal prej ali bi se odvadil jesti in uporabljati elektroniko in šel prej spat.	1	1 %
Ne.	1	1 %
Ja.	1	1 %
Ja, ker bi bla ena ura brez pouka :).	1	1 %
Ne	1	1 %
To se mi zdi trapasto.	1	1 %
Skupaj	6	8 %

3. 1. 15 SPOROČILO NAM

Tabela 18: Sporočilo nam

Ali nam želiš še kaj sporočiti?		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Ne, to je bilo vse :).	6	8 %
Ne.	41	53 %
Da je bila anketa zanimiva.	3	4 %
Anketa je super.	3	4 %
Sporočiti želim, da bi oddali prošnjo za delavnice za spanje in pogovore o spalnih navadah:).	1	1 %
Ne, hvala.	5	6 %
Ja, zelo ste se potrudile.	1	1 %
:)	1	1 %
Ali imamo, prosim, lahko delavnice o tem, ker mi bi zagotovo pomagalo in ne bi imeli pouka?	1	1 %
Dobra anketa.	3	4 %
Ne.	1	1 %
Zelo zanimivo.	1	1 %
Ne.	1	1 %
Ne.	1	1 %
Ja, zelo dobro ste se potrudile pri tem.	1	1 %
Ja, to mi je bilo všeč.	1	1 %
Zelo je bilo zanimivo.	1	1 %
Včasih se med spanjem sredi noči zbudim in ne morem zaspiti do jutra.	1	1 %
Če nam priredite eno uro o spanju, bi nam odpadle ure.	1	1 %
Da se bi šola začela ob 9.00.	1	1 %
Da se šola začne ob 9.00 ali 9.30.	1	1 %
Skupaj	76	99 %

Zgoraj so navedeni predlogi, ki nam jih želijo sporočiti učenci.

3. 2 PRIMERJAVA S SLOVENSKIM POVPREČJEM

Za primerjavo s HBSC raziskavo smo vzeli svoja prva 4 vprašanja o odhodu k počitku in zbujanju. Primerjali smo odgovore anketirancev starosti 11 in 13 let.

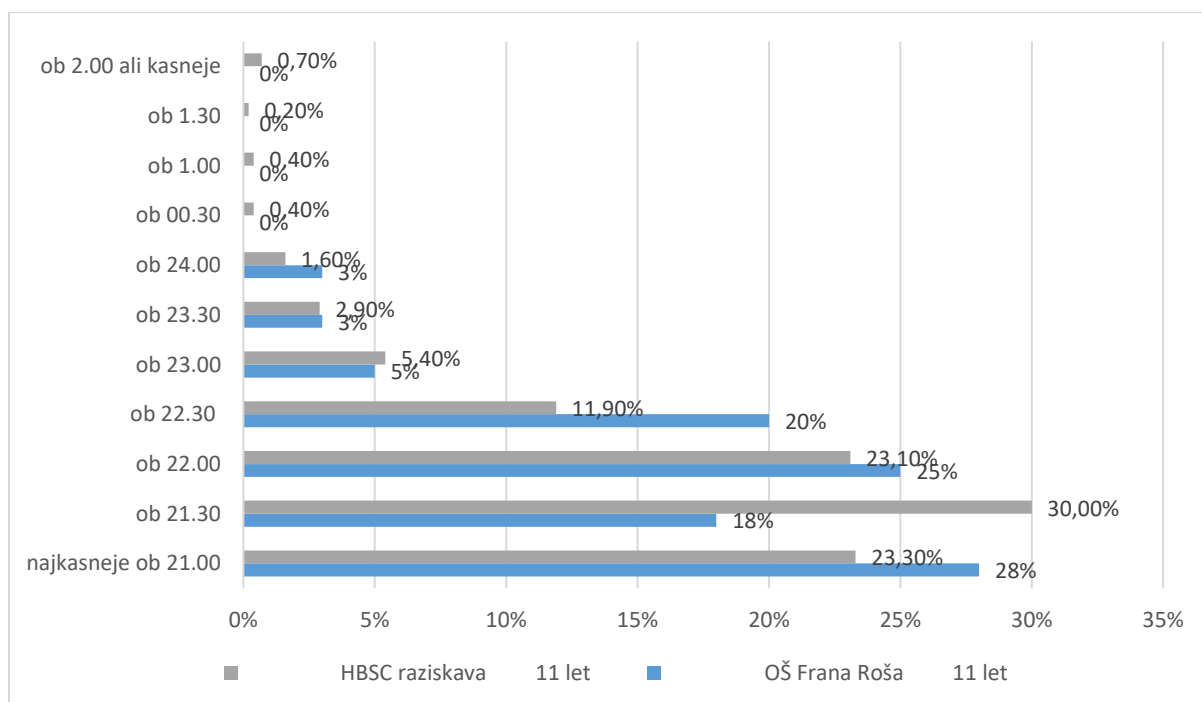
3. 2. 1 ČAS ODHODA K POČITKU MED TEDNOM

Tabela 19: Čas odhoda k počitku med tednom, HBSC 2018

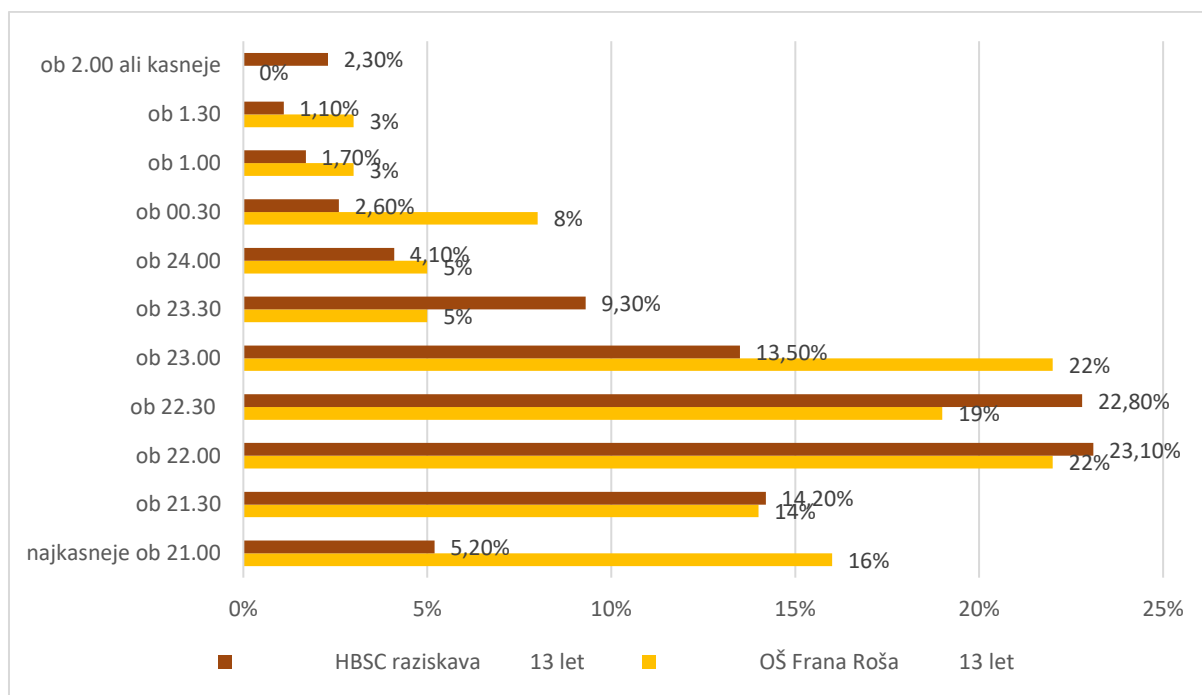
	11 let			13 let		
	Fantje	Dekleta	Skupaj	Fantje	Dekleta	Skupaj
Kdaj običajno zaspiš, če moraš naslednje jutro v šolo?						
Najkasneje ob 21.00	22,4 %	24,3 %	23,3%	4,6 %	5,9%	5,2 %
Ob 21.30	27,5 %	32,6 %	30,0 %	14,8 %	13,5 %	14,2 %
Ob 22.00	24,0 %	22,3 %	23,1 %	23,6 %	22,6 %	23,1 %
Ob 22.30	11,8 %	12,0 %	11,9 %	22,2 %	23,3 %	22,8 %
Ob 23.00	5,9 %	4,8 %	5,4 %	13,6 %	13,4 %	13,5 %
Ob 23.30	3,5 %	2,3 %	2,9 %	8,1 %	10,5 %	9,3 %
Ob 24.00	2,0 %	1,1 %	1,6 %	4,5 %	3,7 %	4,1 %
Ob 00.30	0,4 %	0,4 %	0,4 %	2,7 %	2,5 %	2,6 %
Ob 1.00	0,8 %	0,0 %	0,4 %	1,7 %	1,8 %	1,7 %
Ob 1.30	0,3 %	0,1 %	0,2 %	1,4 %	0,9 %	1,1 %
Ob 2.00 ali kasneje	1,3 %	0,1 %	0,7 %	2,7 %	1,9 %	2,3 %

Tabela 20: Čas odhoda k počitku med tednom, primerjava

	OŠ Frana Roša		HBSC raziskava	
	11 let	13 let	11 let	13 let
Kdaj običajno zaspiš, če moraš naslednje jutro v šolo?				
najkasneje ob 21.00	28 %	16 %	23,3 %	5,2 %
ob 21.30	18 %	14 %	30,0 %	14,2 %
ob 22.00	25 %	22 %	23,1 %	23,1 %
ob 22.30	20 %	19 %	11,9 %	22,8 %
ob 23.00	5 %	22 %	5,4 %	13,5 %
ob 23.30	3 %	5 %	2,9 %	9,3 %
ob 24.00	3 %	5 %	1,6 %	4,1 %
ob 00.30	0 %	8 %	0,4%	2,6 %
ob 1.00	0 %	3 %	0,4 %	1,7 %
ob 1.30	0 %	3 %	0,2 %	1,1 %
ob 2.00 ali kasneje	0 %	0 %	0,7 %	2,3 %



Graf 14: Čas odhoda k počitku med tednom, primerjava 11-letnikov



Graf 15: Čas odhoda k počitku med tednom, primerjava 13-letnikov

Ugotovili smo, da se procentualno največ 11-letnikov odpravi k počitku do 21. ure, vendar se na naši šoli več učencev odpravi k počitku tudi v poznejših urah. Pri 13-letnikih pa so se rezultati razlikovali le v nekaj procentih.

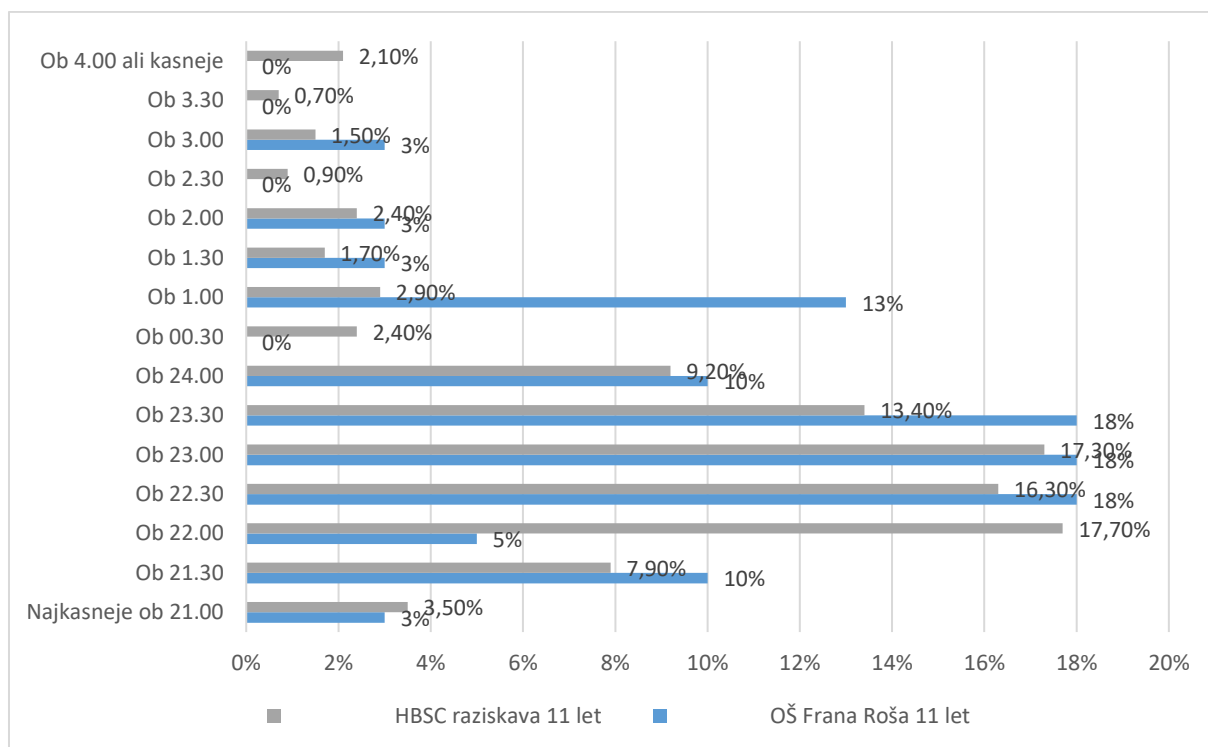
3. 2. 2 ČAS ODHODA K POČITKU MED VIKENDOM IN POČITNICAMI

Tabela 21: Čas odhoda k počitku med vikendom in počitnicami, HBSC 2018

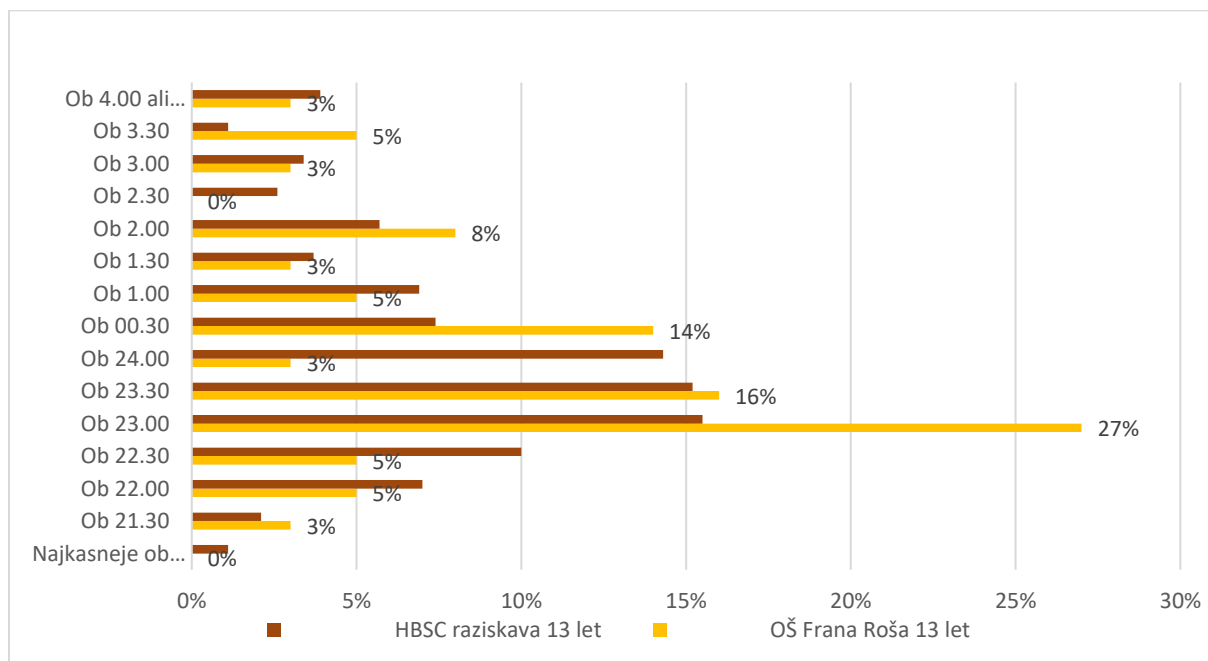
	11 let			13 let		
	Fantje	Dekleta	Skupaj	Fantje	Dekleta	Skupaj
Kdaj običajno zaspiš med vikendom ali počitnicami?						
Najkasneje ob 21.00	3,9 %	3,1 %	3,5 %	1,2 %	1,1 %	1,1 %
Ob 21.30	5,5 %	10,3 %	7,9 %	1,9 %	2,2 %	2,1 %
Ob 22.00	15,2 %	20,3 %	17,7 %	6,6 %	7,5 %	7,0 %
Ob 22.30	14,7 %	18,0 %	16,3 %	9,3 %	10,7 %	10,0 %
Ob 23.00	17,2 %	17,4 %	17,3 %	16,4 %	14,6 %	15,5 %
Ob 23.30	13,9 %	12,8 %	13,4 %	13,9 %	16,5 %	15,2 %
Ob 24.00	11,2 %	7,3 %	9,2 %	14,9 %	13,7 %	14,3 %
Ob 00.30	2,1 %	2,8 %	2,4 %	6,9 %	8,0 %	7,4 %
Ob 1.00	3,6 %	2,1 %	2,9 %	6,7 %	7,0 %	6,9 %
Ob 1.30	1,9 %	1,5 %	1,7 %	2,7 %	4,8 %	3,7 %
Ob 2.00	3,1 %	1,7 %	2,4 %	5,2 %	6,2 %	5,7 %
Ob 2.30	1,1 %	0,7%	0,9 %	2,9 %	2,3%	2,6 %
Ob 3.00	2,3%	0,7 %	1,5 %	4,1%	2,6%	3,4 %
Ob 3.30	1,0%	0,4%	0,7 %	1,6 %	0,7%	1,1 %
Ob 4.00 ali kasneje	3,3 %	0,8 %	2,1 %	5,8%	2,0%	3,9 %

Tabela 22: Čas odhoda k počitku med vikendom in počitnicami, primerjava

	OŠ Frana Roša		HBSC raziskava	
	11 let	13 let	11 let	13 let
Kdaj običajno zaspiš med vikendom ali počitnicami?				
Najkasneje ob 21.00	3%	0%	3,5 %	1,1 %
Ob 21.30	10%	3%	7,9 %	2,1 %
Ob 22.00	5%	5%	17,7 %	7,0 %
Ob 22.30	18%	5%	16,3 %	10,0 %
Ob 23.00	18%	27%	17,3 %	15,5 %
Ob 23.30	18%	16%	13,4 %	15,2 %
Ob 24.00	10%	3%	9,2 %	14,3 %
Ob 00.30	0%	14%	2,4 %	7,4 %
Ob 1.00	13%	5%	2,9 %	6,9 %
Ob 1.30	3%	3%	1,7 %	3,7 %
Ob 2.00	3%	8%	2,4 %	5,7 %
Ob 2.30	0%	0%	0,9 %	2,6 %
Ob 3.00	3%	3%	1,5 %	3,4 %
Ob 3.30	0%	5%	0,7 %	1,1 %
Ob 4.00 ali kasneje	0%	3%	2,1 %	3,9 %



Graf 16: Čas odhoda k počitku med vikendom in počitnicami, primerjava 11-letnikov



Graf 17: Čas odhoda k počitku med vikendom in počitnicami, primerjava 13-letnikov

Rezultati v tabeli so porazdeljeni pri obeh starostnih skupinah, vendar so procentualno najpogostejši rezultati na približno enakem mestu.

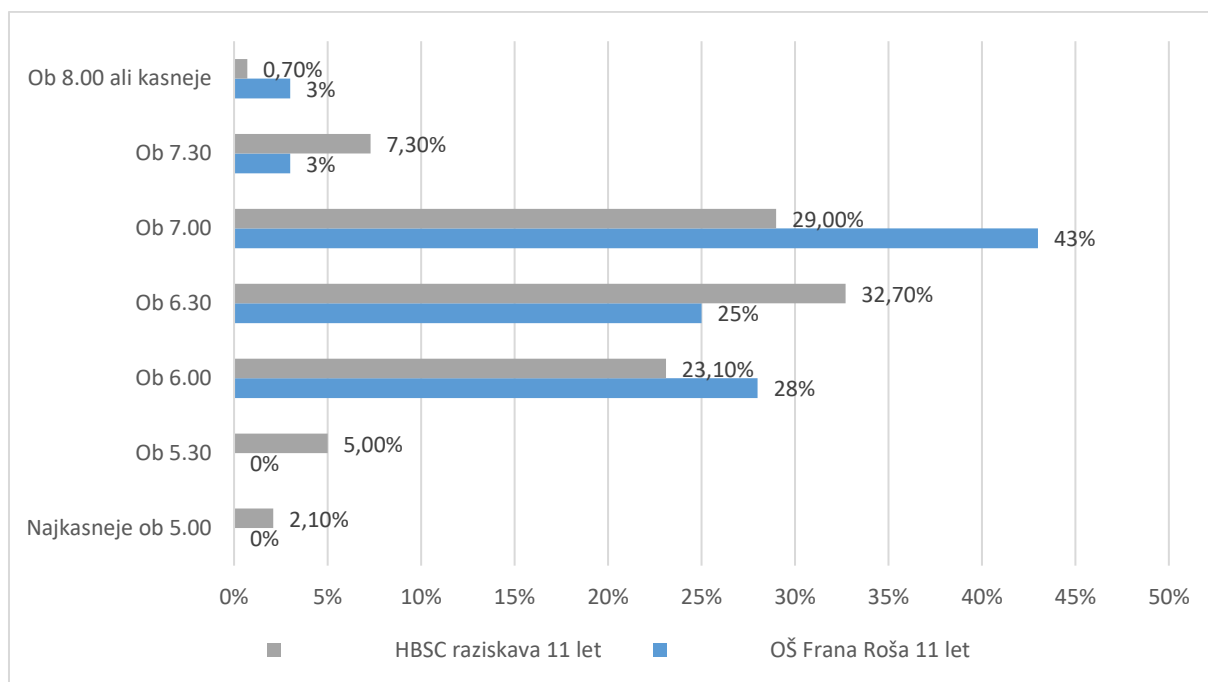
3. 2. 3. ČAS ZBUJANJA MED TEDNOM

Tabela 23: Čas zbujanja med tednom, HBSC 2018

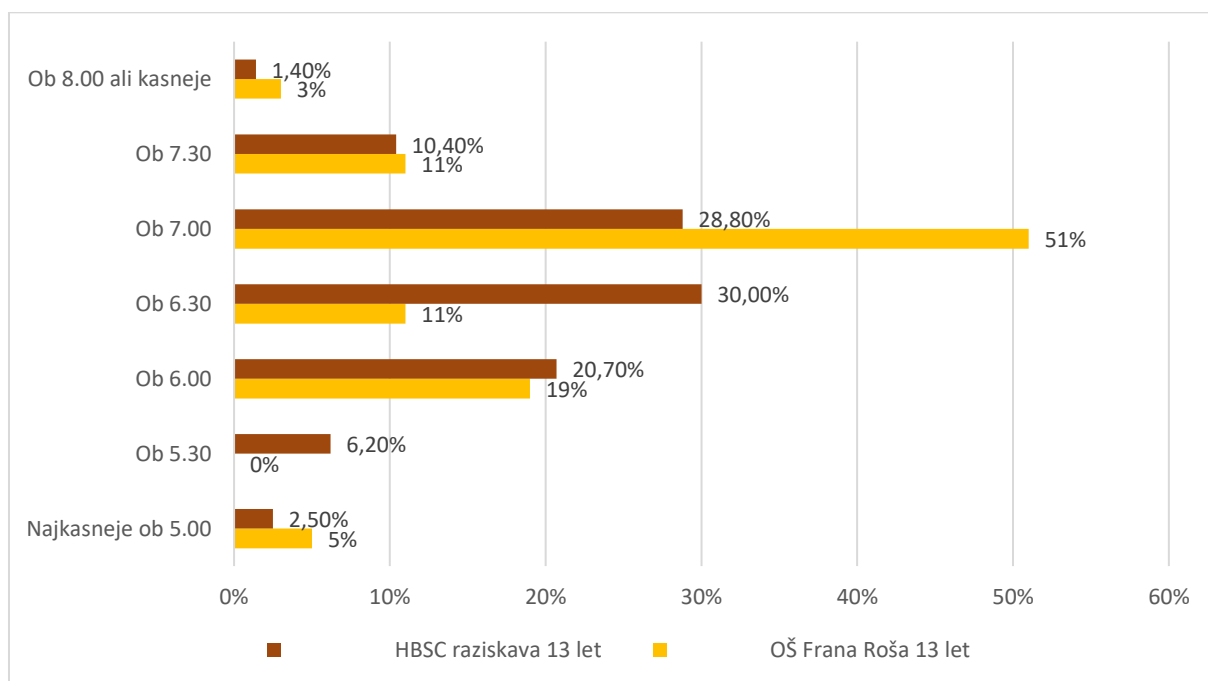
	11 let			13 let		
	Fantje	Dekleta	Skupaj	Fantje	Dekleta	Skupaj
Kdaj se običajno zbudiš ob dnevih, ko moraš zjutraj v šolo?						
Najkasneje ob 5.00	2,3%	1,9%	2,1 %	2,5 %	2,5 %	2,1 %
Ob 5.30	5,6 %	4,4 %	5,0 %	5,9 %	6,6 %	5,6 %
Ob 6.00	22,8%	23,5 %	23,1 %	18,6 %	23,0 %	20,8 %
Ob 6.30	31,8 %	33,6 %	32,7 %	29,2 %	31,6 %	30,4 %
Ob 7.00	28,8%	29,3 %	29,0 %	30,6 %	28,8 %	29,7 %
Ob 7.30	8,0 %	6,6 %	7,3 %	13,3 %	7,4 %	10,3 %
Ob 8.00 ali kasneje	0,7 %	0,6 %	0,7%	1,4%	0,6 %	1,0 %

Tabela 24: Čas zbujanja med tednom, primerjava s slovenskim povprečjem

	OŠ Frana Roša		HBSC raziskava	
	11 let	13 let	11 let	13 let
Kdaj se običajno zbudiš ob dnevih, ko moraš zjutraj v šolo?				
Najkasneje ob 5.00	0 %	5 %	2,1 %	2,5 %
Ob 5.30	0 %	0 %	5,0 %	6,2 %
Ob 6.00	28 %	19 %	23,1 %	20,7 %
Ob 6.30	25 %	11 %	32,7 %	30,0 %
Ob 7.00	43 %	51 %	29,0 %	28,8 %
Ob 7.30	3 %	11 %	7,3 %	10,4 %
Ob 8.00 ali kasneje	3 %	3 %	0,7 %	1,4 %



Graf 18: Čas zbujanja med tednom, primerjava 11-letnikov



Graf 19: Čas zbujanja med tednom, primerjava 13-letnikov

Podatki naše šole in HBSC raziskave so v tej tabeli zelo primerljivi, saj so rezultati različni le v nekaj procentih.

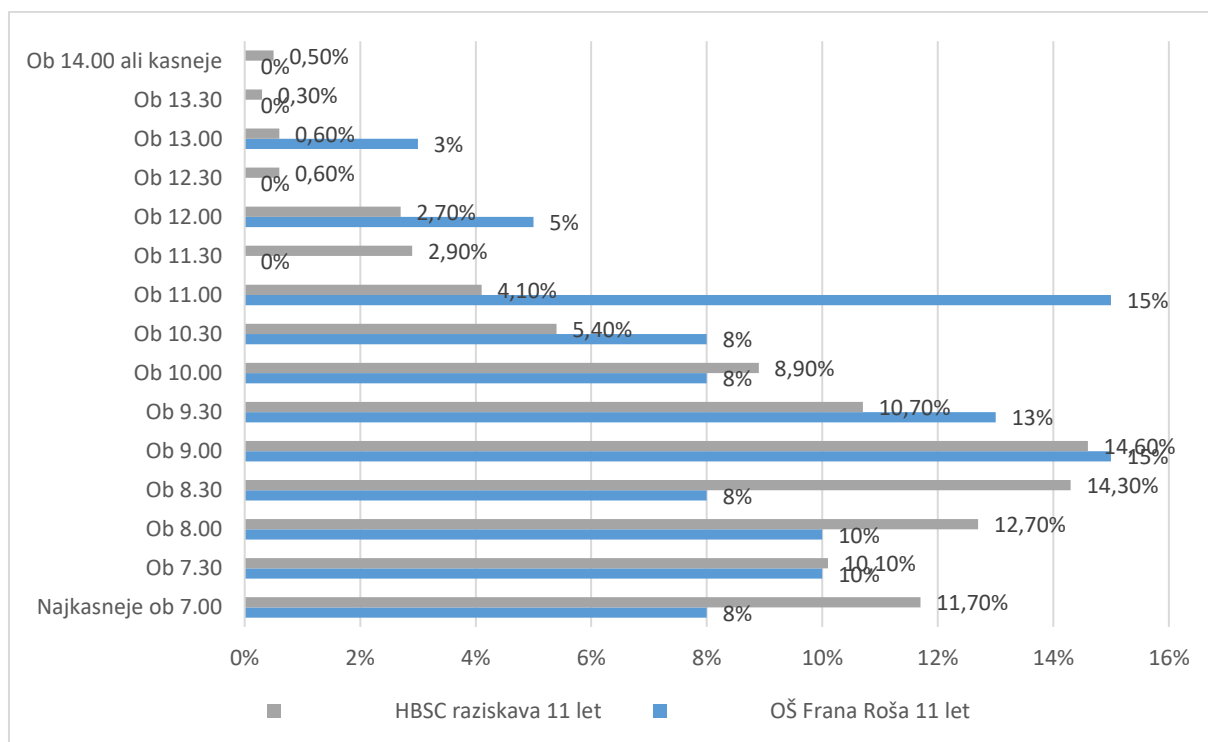
3. 2. 4 ČAS ZBUJANJA MED VIKENDOM IN POČITNICAMI

Tabela 25: Čas zbujanja med vikendom in počitnicami, HBSC 2018

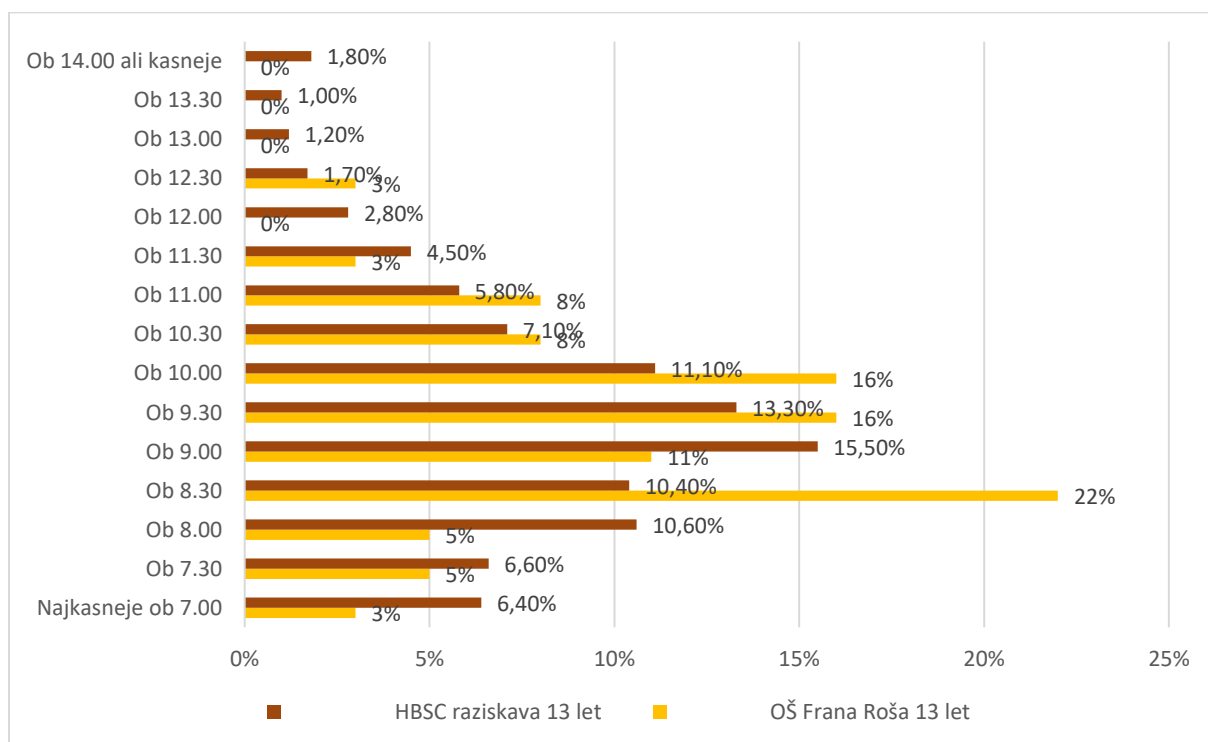
	11 let			13 let		
	Fantje	Dekleta	Skupaj	Fantje	Dekleta	Skupaj
Kdaj se običajno zbudiš med vikendom ali med počitnicami?						
Najkasneje ob 7.00	15,7 %	7,5%	11,7%	9,3%	3,4%	6,4%
Ob 7.30	11,4 %	8,9%	10,1%	8,4%	4,9%	6,6%
Ob 8.00	12,9 %	12,5%	12,7%	11,8	9,3%	10,6%
Ob 8.30	13,4 %	15,2%	14,3%	10,5%	10,3%	10,4%
Ob 9.00	13,5 %	15,7%	14,6%	15,0%	16,0%	15,5%
Ob 9.30	9,3 %	12,2%	10,7%	11,6%	15,1%	13,3%
Ob 10.00	7,5%	10,4%	8,9%	10,0%	12,2%	11,1%
Ob 10.30	4,0%	6,8%	5,4%	6,5%	7,7%	7,1%
Ob 11.00	4,2%	4,0%	4,1%	4,2%	7,5%	5,8%
Ob 11.30	3,2%	2,5%	2,9%	4,0%	5,0%	4,5%
Ob 12.00	2,7%	2,6%	2,7%	2,8%	2,8%	2,8%
Ob 12.30	0,5%	0,7%	0,6%	1,7%	1,8%	1,7%
Ob 13.00	0,7%	0,4%	06%	1,0%	1,5%	1,2%
Ob 13.30	0,4%	0,2%	0,3%	1,0%	1,0%	1,0%
Ob 14.00 ali kasneje	0,6%	0,3%	0,5%	2,2%	1,4%	1,8%

Tabela 26: Čas zbujanja med vikendom in počitnicami, primerjava

	OŠ Frana Roša		HBSC raziskava	
	11 let	13 let	11 let	13 let
Kdaj se običajno zbudiš med vikendom ali med počitnicami?				
Najkasneje ob 7.00	8%	3%	11,7 %	6,4 %
Ob 7.30	10%	5%	10,1 %	6,6 %
Ob 8.00	10%	5%	12,7 %	10,6 %
Ob 8.30	8%	22%	14,3 %	10,4 %
Ob 9.00	15%	11%	14,6 %	15,5 %
Ob 9.30	13%	16%	10,7 %	13,3 %
Ob 10.00	8%	16%	8,9 %	11,1 %
Ob 10.30	8%	8%	5,4 %	7,1 %
Ob 11.00	15%	8%	4,1 %	5,8 %
Ob 11.30	0%	3%	2,9 %	4,5 %
Ob 12.00	5%	0%	2,7 %	2,8 %
Ob 12.30	0%	3%	0,6 %	1,7 %
Ob 13.00	3%	0%	0,6 %	1,2 %
Ob 13.30	0%	0%	0,3 %	1,0 %
Ob 14.00 ali kasneje	0%	0%	0,5 %	1,8 %



Graf 20: Čas zburjanja med vikendom in počitnicami, primerjava 11-letnikov



Graf 21: Čas zburjanja med vikendom in počitnicami, primerjava 13-letnikov

Tudi tukaj vidimo, da so rezultati dokaj podobni, vendar se učenci naše šole med vikendom in počitnicami zbuja tudi v kasnejših urah.

3. 2. 5 DOLŽINA SPANCA

1. KOLIČINA ur spanja med tednom

Podatke smo izračunale iz odgovorov anketirancev na 3. in 5. anketno vprašanje.

Tabela 27: Dolžina spanca med tednom

Ure spanja	11- letniki število učencev	13-letniki število učencev
5,5	/	/
6	/	/
6,5	2	4
7	7	2
7,5	5	4
8	6	7
8,5	8	3
9	6	7
9,5	2	8
10	1	2
10,5	/	/
11	1	/
SKUPAJ	38	37

Odstopanje je pri enem 11-letniku, ki spi 3,5 ure na noč.

Naši 11-letniki spijo v povprečju 7,6 ur na noč med tednom, 13-letniki pa 8,4 ure. Povprečno vsi naši anketirani mladostniki spijo 8,1 ure med tednom.

2. KOLIČINA ur spanja med vikendom in med počitnicami

Podatke smo izračunale iz odgovorov anketirancev na 4. in 6. anketno vprašanje.

Tabela 28: Dolžina spanca med vikendom in med počitnicami

Ure spanja	11- letniki število učencev	13-letniki število učencev
5,5	/	1
6	1	/
6,5	/	1
7	1	/
7,5	3	2
8	2	4
8,5	5	1
9	3	4
9,5	7	6
10	7	4
10,5	4	4
11	2	3
11,5	2	4
12	1	1
12,5	1	1
13	1	1
SKUPAJ	40	37

Med vikendom in med počitnicami spijo 11-letniki v povprečju 9,5 ur, 13-letniki pa 9, 7 ur.

Skupno povprečje naših anketirancev je 9,6 ur spanja med vikendom in med počitnicami.

3. 3 POSVETOVANJE Z ZDRAVNIKOM

Za posvet smo se odločile, da bi razširile svoje znanje o spanju in teoretični del. Za posvet smo si izbrale dr. Marka Kugoniča. Marko je Nežin brat, je pediater in dela na pediatričnem oddelku v Celju. Da bi pogovor pogovor lažje in hitreje potekal, smo si že predhodno zapisale nekaj vprašanj, na katera nam je z veseljem odgovoril.

Z vami izvajamo intervju o spalnih navadah mladostnikov, ker ste strokovnjak na tem področju. Zasledile smo, da se strokovnjak oz. zdravnik specialist za to področje imenuje somnolog. Prosim, če nam lahko na kratko opišete, s čim se poklicno ukvarjate.

Sem poklicno zdravnik pediater, a se poglobljeno ukvarjam s področjem pediatrične nevrologije, kamor uvrščamo tudi motnje spanja. Zdravniki, ki pa se poklicno ukvarjajo s spanjem, motnjami spanja in zdravljenjem teh motenj, so somnologi.

Najpogostejše tovrstne nevrološke motnje so kronična nespečnost kot posledica stresa v okolju ali pa kakšne razvojne nevrološke motnje, kot sta avtizem ali cerebralna paraliza.

Na drugi strani pa se ukvarjajo tudi s prekomerno zaspanostjo oz. narkolepsijo. Narkolepsija je prekomerna zaspanost preko dneva, ne le običajna utrujenost. Gre za to, da oseba nenadoma in nenavadno takoj zaspi in to celo med običajnimi opravili, kot so hoja, vožnja avtomobila, pogovor ... Osebe s to boleznijo postanejo nenadoma izjemno utrujene, spanja ne morejo preložiti; iz njega pa se tudi težko zbudijo. Ob tem izgubijo moč v mišicah in doživljajo skrajna čustva.

Očitno je spanje za človeka izjemno pomembno. Zakaj sta dolžina in kvaliteta spanca tako pomembna? Kako vpliva na kvaliteto življenja oz. zdravje?

Ja, spanje je zelo pomembno za človeka. V spanju se dogajajo izredno pomembne stvari. Otroci npr. med spanjem rastejo. Prav tako pa se med spanjem tvori spomin. Obnavljajo in organizirajo se tudi možganske celice.

V spanju se povišajo koncentracije hormonov, kot je rastni hormon, zato med spanjem rastemo. Prav tako se sprostita hormona, ki sta izredno pomembna za uravnavanje lakote. Zato pogosto slišimo, da so bili ljudje bolj lačni, kadar niso dovolj spali.

Ob pomanjkanju spanja se zvrsti mnogo sprememb v telesu; od hormonskih, presnovnih in psiholoških. Če so ljudje nenaspani, so bolj lačni, razdražljivi in manj produktivni. Zato je spanje zelo pomembno.

Kateri dejavniki najbolj vplivajo na kvaliteto spanca?

Na spanje najbolj vpliva stres, saj lahko pomembno znižuje kvaliteto spanja. Po tem je tu okolje, v katerem spimo. Najbolje spimo v popolni temi, v prostoru, ki je nekoliko hladnejši in kar je najpomembnejše, človek za spanje potrebuje mir. Prav tako je pomembno, da smo za dober spanec redno telesno aktivni in da eno uro pred spanjem ne uporabljamo mobilnih naprav, ki oddajajo modro svetlobo.

Kako oz. kdaj se pri otroku oblikuje spalni vzorec in kaj vpliva na to?

Spanec in spalne vzorce opazamo že pri plodu v maternici, le- ti se nato po rojstvu spreminjajo in gredo od približno 11 do 12 ciklov spanja pri novorojenčkih do ciklusa budnosti in spanja pri mladostniku in odraslih. Na vzorec vplivata starost in okolje. Poleg tega pa tudi časovni pas.

Kaj nam lahko poveste o spalnih navadah mladostnikov?

Spalne navade se z leti vedno bolj spreminjajo. V dobi mobilnih naprav pa se pravzaprav spreminjajo v napačno smer. Vse več mladostnikov premalo spi, saj do poznih večernih, včasih tudi nočnih ur uporabljajo mobilne naprave. Pogosto te navade vodijo v glavobole, nižji učni uspeh, slabšo zbranost in slabše odnose doma.

Kolikšen je priporočljiv čas za spanje mladostnikov, 11- in 13-letnikov?

Če posplošimo v času najstništva, bi morali mladostniki spati med 8 in 10 ur.

Kakšen trend opazate pri spalnih navadah slovenskih mladostnikov? Ali se spalne navade izboljšujejo oz. slabšajo?

Kot že omenjeno zgoraj, se slabšajo.

Kaj je najpogostejši vzrok za slab spanec?

Najpogostejši vzrok za slab spanec je stres.

Katere motnje spanja so najpogostejše pri mladostnikih? (bolezni, značilnosti?)

Fiziološka nespečnost zaradi stresa.

Kaj je priporočljivo, da mladostniki počnejo oz. česa naj ne delajo pred spanjem?

Zvečer pred spanjem naj se poskusijo čim bolj umiriti, torej naj ne igrajo računalniških iger, naj ne pijejo kofeina ter se naj izogibajo cigaretom.

Kako elektronske naprave vplivajo na spanec mladostnika, pri čemer nas zanima predvsem uporaba modrih zaslonov?

Modra svetloba naj bi zavrla sproščanje melatonina, hormona za spanje. Zato je težje zaspati, če uporabljamo naprave, ki oddajajo to svetlobo.

Eden od naših anketirancev nas je povprašal, zakaj se včasih ponoči prebudi in do jutra ne more zaspati? Kaj bi mu lahko svetovali?

Poskusi naj ugotoviti, kaj je stvar, ki ga prebudi. Mogoče je to kakšen zvok, svetloba v sobi. Gre mogoče spati prezgodaj in potem preteče že potrebnih 8 ur. Mogoče je pod stresom?

Naši učenci so nam v anketi v kar velikem deležu predlagali, da bi imeli delavnico o spalnih navadah, zato nas zanimajo vaši konkretnejši nasveti za promocijo dobrih spalnih navad. Kateri so najboljši nasveti za izboljšanje spalnih navad?

Mislim, da ta priporočila povedo vse.

Ker vemo, da je navada železna srajca in to še bolj velja za slabe navade, nas zanima, kako preoblikovati slabe spalne navade v manj slabe. Katere metode so pri vašem delu najbolj učinkovite oz. kako se lahko mladostnik spopade z razvadami, da takoj ne odneha in ostane pri starem?

Vsekakor vztrajnost in še enkrat vztrajnost. Če drugače ne gre, naj poišče strokovno pomoč pri izbranem pediatru, v centrih za krepitev zdravja, v šoli, pri prijateljih ...

Iskrena hvala za vaše izčrpne odgovore. Želimo vam uspešno delo na tem zanimivem strokovnem področju še naprej.



Slika 1: Posvet z zdravnikom

4 UGOTOVITVE IN POTRDITEV HIPOTEZ

Hipoteza 1: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) med tednom zaspi po 21. uri.

Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 3. anketno vprašanje.

Ugotavljamo, da od 77 anketirancev pred 21. uro zaspi le 12 učencev, kar je 16 %. 84 % učencev naše šole torej med tednom zaspi po 21. uri. S tem rezultatom **potrdimo hipotezo**.

Hipoteza 2: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) med vikendom ali počitnicami zaspi po 22. uri.

Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 4. anketno vprašanje. Ugotavljamo, da od 77 anketirancev ob dneh, ko ne gredo v šolo, zaspi po 22. uri 67 učencev, kar je 87 %. **Hipotezo torej potrdimo**.

Hipoteza 3: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) se med tednom običajno zbuja najkasneje ob 7. uri.

Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 5. anketno vprašanje. Ugotavljamo, da se večina učencev naše šole zbuja najkasneje ob 7. uri, to je kar 70 učencev od 77 anketiranih, kar je 90,9 %. **Tudi to hipotezo potrdimo**.

Hipoteza 4: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) se med vikendom ali počitnicami običajno zbuja najkasneje ob 11. uri.

Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 6. anketno vprašanje. Rezultati kažejo, da se najkasneje ob 11 uri zbudi 72 od 77 anketirancev, kar je 93,5 %, torej velika večina. **Hipotezo torej potrdimo**.

Hipoteza 5: 11-letniki v povprečju spijo dlje časa od 13-letnikov naše šole.

Hipotezo smo preverjal tako, da smo izračunale povprečno dolžino spanja 11-letnikov in 13-letnikov. Ugotovile smo, da je povprečna dolžina spanja 11-letnikov med tednom 7,6 ur, 13-letnikov pa 8,4 ur. Med vikendom in med počitnicami spijo 11-letniki v povprečju 9,5 ur, 13-letniki pa 9,7 ur med vikendom in med počitnicami. Tako ugotavljamo, da 13-letniki spijo celo nekoliko dlje od 11-letnikov. **To hipotezo ovržemo.**

Hipoteza 6: Polovica mladostnikov naše šole v času šolskih dni spi manj kot 9 ur.

Hipotezo smo preverjali z rezultati ankete – izračun s pomočjo 3. in 5. anketnega vprašanja. Izračun je pokazal, da 49 (64,4%) anketirancev od 76, kar je več kot polovica, spi manj kot 9 ur. **To hipotezo ovržemo.**

Hipoteza 7: Mladostniki naše šole so glede časa spanja primerljivi z mladostniki v Sloveniji.

Hipotezo smo preverjali z nekaterimi kazalniki izsledkov raziskave HBSC 2018 in z našim izračunom. Raziskava HBSC 2018 navaja, da nekaj več kot petina (22,1 %) mladostnikov med šolskim tednom spi skladno s priporočili devet ur ali več na noč (HBSC 2018, str. 48). Izračun za naše učence pokaže, da je učencev, ki spijo devet ur ali več, 27 od 77 anketirancev, kar je 35 %. To je višji odstotek od slovenskega povprečja, kar nas pozitivno preseneča. V hipotezi nismo natančno opredelile, kaj pomeni primerljiv rezultat, zato to **hipotezo delno potrdimo.**

Hipoteza 8: Najpogostejša dejavnost pred spanjem je uporaba elektronskih naprav.

Hipotezo smo preverjali z rezultati ankete – 7. anketno vprašanje. Trditev je pravilna, saj kar 45 % učencev pred spanjem uporablja elektronske naprave. **Torej hipotezo potrdimo.**

Hipoteza 9: Večina mladostnikov naše šole (več kot 50 %) ocenjuje kvaliteto svojega spanca kot zelo dobro ali dobro.

Hipotezo smo preverjale z rezultati ankete – 9. anketno vprašanje. 27 % učencev so svojo kvaliteto spanca ocenili kot zelo dobro, 62 % učencev je svojo kvaliteto spanca ocenilo kot dobro, 9 % učencev pa je svojo kvaliteto spanca ocenilo s slabo. Izračun pokaže, da 89 % učencev ocenjuje kvaliteto spanca kot zelo dobro ali dobro. **Torej hipotezo potrdimo.**

5 ZAKLJUČEK

Ob zaključku ankete smo bile zelo vesele, ker so bile skoraj vse naše hipoteze potrjene. Pri raziskovanju smo dobile veliko novega znanja o spalnih navadah. Naloga pa je imela vpliv tudi na naša stališča, saj se vse članice skupine zavedamo, da boljše spalne navade pomenijo boljše počutje in napredek v razvoju. Upamo pa, da smo prepričale tudi bralce. Najbolj smo se razveselile, da so se naši podatki ankete ujemali in bili precej podobni tistim iz študije HBSC (2018), saj smo v svojem anketnem vprašalniku uporabile štiri vprašanja iz njihove ankete. Na ta način smo lahko rezultate primerjale. Dobljeni rezultati so za nas pomenili, da je bila naša anketa dobro zastavljena in da so jo tudi učenci anketiranci jemali resno. Nalogo, ki smo si jo zastavile v oktobru, smo kljub odsotnosti mentorice uspešno pripeljale do konca. Za zaključek naj povzamemo, da dobre spalne navade vplivajo tudi na dobro počutje. Dobro psihično počutje mladostnika pa pomeni zdrav telesni razvoj in uresničevanje mladostnikovih ciljev brez psihičnih in fizičnih težav. Glede na odzive naših učencev v anketi smo se odločile še za aktivno delovanje na področju preventive. Tako bomo ob našem Dnevu zdrave šole v mesecu aprilu izvedle delavnico o izboljšanju spalnih navad za šesto- in osmošolce, ki so sodelovali v naši raziskavi.

6 VIRI IN LITERATURA

TISKANI VIRI

- 1 Gnidovec Stražišar B. *Motnje cirkadianega ritma budnosti in spanja*. V: *Izbrana poglavja pediatrije*. 2019. Ljubljana: Katedra za pediatrijo, Medicinska fakulteta.
- 2 *Motnje spanja: Mala šola nevrologije*. 2015. Ljubljana: Nevrološka klinika, Univerzitetni klinični center v Ljubljani..
- 3 *Pomen spanja za otrokov razvoj*. 2011. Celje: Visoka zdravstvena šola v Celju.

SPLETNI VIRI

- 1 *Spanje*. [online]. [uporabljeno november 2022]. Dostopno na URL: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>.
- 2 *O spanju*. [online]. [uporabljeno november 2022]. Dostopno na URL: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=110268>.
- 3 *Priporočila za spanje*. [online]. [uporabljeno november 2022]. Dostopno na URL: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/priporocila-za-dobro-spanje-solarji-in-mladostniki/>.
- 4 *Zdrav spanec*. [online]. [uporabljeno november 2022]. Dostopno na URL: <https://www.mojaobcina.si/celje/novice/urejeno-spanje-za-celostno-zdravje-solarjev-in-mladostnikov-1.html>.
- 5 *Motnje spanja*. [online]. [uporabljeno november 2022]. Dostopno na URL: <https://www.gorenske-lekarne.si/svetovanje-clanek/motnje-spanja-pri-otrocih-in-mladostnikih>.
- 6 *HBSC raziskava*. [online]. [uporabljeno november 2022]. Dostopno na URL: https://nijz.si/wp-content/uploads/2019/09/hbhc_2019_e_verzija_obl.pdf.
- 7 *Priporočila za spanje mladostnikov*. [online]. [uporabljeno november 2022]. <https://www.gorenske-lekarne.si/svetovanje-clanek/motnje-spanja-pri-otrocih-in-mladostnikih>.

SLIKOVNI VIRI:

Avtorica fotografije št. 1: Lara Galič

7 PRILOGE

ANALIZA - Sumarnik

Opomba: Analiza je zaradi ohranitve originalnih odgovorov nelektorirana.

Q1	Kateri razred obiskuješ?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (6. razred)	40	52%	52%	52%
	2 (8. razred)	37	48%	48%	100%
Veljavni	Skupaj	77	100%	100%	

	Povprečje	1,5	Std. odklon	0,5
--	-----------	-----	-------------	-----

Q5_2	Označi spol.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (moški)	34	44%	44%	44%
	2 (ženski)	43	56%	56%	100%
Veljavni	Skupaj	77	100%	100%	

Q2	Kdaj običajno zaspiš, če moraš naslednje jutro v šolo?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 21.00)	12	16%	16%	16%
	2 (ob 21.30)	11	14%	14%	30%
	3 (ob 22.00)	18	23%	23%	53%
	4 (ob 22.30)	15	19%	19%	73%
	5 (ob 23.00)	10	13%	13%	86%

	6 (ob 23.30)	3	4%	4%	90%
	7 (ob 24.00)	3	4%	4%	94%
	8 (ob 00.30)	3	4%	4%	97%
	9 (ob 1.00)	1	1%	1%	99%
	10 (ob 1.30)	1	1%	1%	100%
	11 (ob 2.00 ali kasneje)	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	77	100%	100%	

Q3	Kdaj običajno zaspiš med vikendom in počitnicami?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 21.00)	1	1%	1%	1%
	2 (ob 21.30)	5	6%	6%	8%
	3 (ob 22.00)	4	5%	5%	13%
	4 (ob 22.30)	9	12%	12%	25%
	5 (ob 23.00)	17	22%	22%	47%
	6 (ob 23.30)	13	17%	17%	64%
	7 (ob 24.00)	5	6%	6%	70%
	8 (ob 00.30)	5	6%	6%	77%
	9 (ob 1.00)	7	9%	9%	86%
	10 (ob 1.30)	2	3%	3%	88%
	11 (ob 2.00)	4	5%	5%	94%
	12 (ob 2.30)	0	0%	0%	94%
	13 (ob 3.00)	2	3%	3%	96%
	14 (ob 3.30)	2	3%	3%	99%
	15 (ob 4.00 ali kasneje)	1	1%	1%	100%
Veljavni	Skupaj	77	100%	100%	

Povprečje	6,4	Std. odklon	3,1
-----------	-----	-------------	-----

Q4	Kdaj se običajno zbudiš ob dnevih, ko moraš zjutraj v šolo?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 5.00)	2	3%	3%	3%
	2 (ob 5.30)	0	0%	0%	3%
	3 (ob 6.00)	18	23%	23%	26%
	4 (ob 6.30)	14	18%	18%	44%
	5 (ob 7.00)	36	47%	47%	91%
	6 (ob 7.30)	5	6%	6%	97%
	7 (ob 8.00 ali kasneje)	2	3%	3%	100%
Veljavni	Skupaj	77	100%	100%	

Q5	Kdaj se običajno zbudiš med vikendom ali počitnicami?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 7.00)	4	5%	5%	5%
	2 (ob 7.30)	6	8%	8%	13%
	3 (ob 8.00)	6	8%	8%	21%
	4 (ob 8.30)	11	14%	14%	35%
	5 (ob 9.00)	10	13%	13%	48%
	6 (ob 9.30)	11	14%	14%	62%
	7 (ob 10.00)	9	12%	12%	74%
	8 (ob 10.30)	6	8%	8%	82%
	9 (ob 11.00)	9	12%	12%	94%
	10 (ob 11.30)	1	1%	1%	95%
	11 (ob 12.00)	2	3%	3%	97%
	12 (ob 12.30)	1	1%	1%	99%

	13 (ob 13.00)	1	1%	1%	100%
	14 (ob 13.30)	0	0%	0%	100%
	15 (ob 14.00 ali kasneje)	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	77	100%	100%	

Povprečje	5,8	Std. odklon	2,7
-----------	-----	-------------	-----

Q6	Koliko časa pred spanjem še uporabljaš elektronske zaslone (mobitel, tablica, računalnik)?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Uporabljam, dokler ne zaspim.)	25	32%	33%	33%
	2 (Jih ne uporabljam vsaj 30 minut pred spanjem.)	24	31%	32%	64%
	3 (Jih ne uporabljam več kot 60 minut pred spanjem.)	6	8%	8%	72%
	4 (Drugo:)	21	27%	28%	100%
Veljavni	Skupaj	76	99%	100%	

Povprečje	2,3	Std. odklon	1,2
-----------	-----	-------------	-----

Q6_4_text	Q6 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	D dokler mi mama dovoli	1	1%	5%	5%
	gledam televizijo	3	4%	14%	19%

	dve ure	1	1%	5%	24%
	jih ne uporabljam vsaj 20 minut pred spanjem	1	1%	5%	29%
	pred spanjem	1	1%	5%	33%
	preden zaspim gledam televizijo	1	1%	5%	38%
	deset minut pred spanjem	1	1%	5%	43%
	gledam tv	1	1%	5%	48%
	imam omejen čas na 2 uri	1	1%	5%	52%
	12 ali 20 min pred spanjem odložim telefon	1	1%	5%	57%
	jih uporabljam 10 min pred spanjem	1	1%	5%	62%
	jih uporabljam dokler ne grem spat	1	1%	5%	67%
	dokler ne grem v posteljo	2	3%	10%	76%
	2h	1	1%	5%	81%
	20 minut	1	1%	5%	86%
	uporabljam jih 5 minut pred spanjem.	2	3%	10%	95%
	nikoli	1	1%	5%	100%
Veljavni	Skupaj	21	27%	100%	

Q6_coding_1	Q6_coding_1				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Dokler mi mama dovoli)	1	1%	5%	5%
	2 (Gledam televizijo)	3	4%	15%	20%
	3 (Dve uri)	1	1%	5%	25%
	4 (Jih ne uporabljam vsaj 20 minut pred spanjem)	1	1%	5%	30%
	5 (Pred spanjem)	1	1%	5%	35%
	6 (Preden zaspim gledam tv)	1	1%	5%	40%
	7 (Deset minut pred spanjem)	1	1%	5%	45%
	8 (Gledam)	1	1%	5%	50%
	9 (Imam omejen čas na)	1	1%	5%	55%
	10 (12ali 20 min pred spanjem odložim)	1	1%	5%	60%
	11 (Jih uporabljam 10min pred spanjem)	1	1%	5%	65%
	12 (Jih uporabljam dokler ne g)	1	1%	5%	70%
	13 (Dokler ne grem v po)	2	3%	10%	80%
	14 (20 min)	1	1%	5%	85%
	15 (Uporabljam jih 5 minut pred)	2	3%	10%	95%
	16 (Nikol)	1	1%	5%	100%
Veljavni	Skupaj	20	26%	100%	

Povprečje	8,4	Std. odklon	5,1
-----------	-----	-------------	-----

Q8	Kaj običajno počneš, preden odideš v posteljo k nočnem počitku?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Uporabljam elektronske naprave.)	35	45%	46%	46%
	2 (Berem knjigo.)	14	18%	18%	64%
	3 (Jem prigrizke.)	2	3%	3%	67%
	4 (Gledam televizijo.)	20	26%	26%	93%
	5 (Drugo:)	5	6%	7%	100%
Veljavni	Skupaj	76	99%	100%	

Povprečje	2,3	Std. odklon	1,4
-----------	-----	-------------	-----

Q8_5_text	Q8 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	gledam televizijo ali sem v svoji sobi	1	1%	20%	20%
	delam domačo nalogo	1	1%	20%	40%
	delam nalogo	1	1%	20%	60%
	rišem, se učim ali pa berem.	1	1%	20%	80%
	poslušam radio.	1	1%	20%	100%
Veljavni	Skupaj	5	6%	100%	

Q9	Kako na splošno ocenjuješ kvaliteto svojega spanca?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (zelo dobro)	21	27%	28%	28%
	2 (dobro)	48	62%	63%	91%
	3 (slabo)	7	9%	9%	100%
Veljavni	Skupaj	76	99%	100%	

Povprečje	1,8	Std. odklon	0,6
-----------	-----	-------------	-----

Q10	Označil si, da je kvaliteta tvojega spanca slaba. Zanima nas, kako se to kaže pri tebi.							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q10a	V postelji dolgo ležim in ne morem zaspati.	4	7	57%	77	5%	4	31%
Q10b	Ponoči se pogosto zbujam.		7	0%	77	0%		0%
Q10c	Spim premalo časa.	4	7	57%	77	5%	4	31%
Q10d	Zjutraj se zelo težko zbudim.	4	7	57%	77	5%	4	31%
Q10e	Drugo:	1	7	14%	77	1%	1	8%
	SKUPAJ		7		77		13	100%

Q10e_text	Q10 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	vse naštet	1	1%	100%	100%
Veljavni	Skupaj	1	1%	100%	

Q11	Kaj meniš, da bi lahko bil vzrok tvojemu slabemu spancu?							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q11a	Prepozno grem v posteljo.	3	7	43%	77	4%	3	27%
Q11b	Preveč sem zbujen zaradi npr. elektronskih naprav, športne aktivnosti, hrupa ... in zato ne morem zaspati.	3	7	43%	77	4%	3	27%
Q11c	Skrbi me (npr. zaradi šole, osebnih skrbi, težav v družini ...).	4	7	57%	77	5%	4	36%
Q11d	Drugo:	1	7	14%	77	1%	1	9%
	SKUPAJ		7		77		11	100%

Q11d_text	Q11 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Ne vem	1	1%	100%	100%
Veljavni	Skupaj	1	1%	100%	

Q12	Ali je tvoj spanec bolj učinkovit, kadar si čez dan telesno aktiven?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (da)	6	8%	86%	86%

	2 (ne)	1	1%	14%	100%
	3 (drugo:)	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	7	9%	100%	

Povprečje	1,1	Std. odklon	0,4
-----------	-----	-------------	-----

Q12_3_text	Q12 (drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q13	Zanima nas, kako bi lahko izboljšal svoje spalne navade.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	mogoče da bi šel prej spat in ne bi uporabljal elektronike pred spanjem ali bi mogoče bral knjigo za šolo ali bil samo pri miru dokler ne zaspim	1	1%	1%	1%
	da bi sel prej spat	1	1%	1%	3%
	imam dobre spalne navade	1	1%	1%	4%
	nebi imela elektronskih naprav	1	1%	1%	5%
	prej bi šla spat	1	1%	1%	7%
	tako ,da ob vikendih zvečer nebi gledala tv	1	1%	1%	8%
	lahko bi šla kasneje v šolo in bi lahko dlje spala	1	1%	1%	9%

	zadovoljna sem s svojimi navadami.	1	1%	1%	11%
	prej bi sel spat	1	1%	1%	12%
	tako, da bi delj spala	1	1%	1%	13%
	da ne uporabljam elektronike pred spanjem	2	3%	3%	16%
	Ne bi jih	1	1%	1%	17%
	tako, da bi med vikendom dlje spala.	1	1%	1%	18%
	prej bi šla spat	1	1%	1%	20%
	nebi imel elektronskih naprav	1	1%	1%	21%
	ne moje spanje je v redu	2	3%	3%	24%
	nic	2	3%	3%	26%
	da bi šla prej spat	1	1%	1%	28%
	da bi hitreje sla spati in se hitreje zbuditi	1	1%	1%	29%
	odšla bi spat prej	1	1%	1%	30%
	v posteljo bi odšla prej, podnevi bi se več gibala in bila manj na telefonu	1	1%	1%	32%
	prej bi šel spat	2	3%	3%	34%
	šla bi prej spat	1	1%	1%	36%
	temnejša in bolj tiha soba.	1	1%	1%	37%
	ne vem	2	3%	3%	39%
	da bi prej šel spat	1	1%	1%	41%

	da bi hodila prej spat.	3	4%	4%	45%
	odšel prej spat	1	1%	1%	46%
	da bi šel spat prej, ne pa tako pozno.	2	3%	3%	49%
	da nebi gledala televizijo pred spanjem.	1	1%	1%	50%
Veljavni	Skupaj	76	99%	100%	

Q14	Ali bi rad o izboljšanju spalnih navad še kaj izvedel (npr. delavnica v razredu, ena šolska ura)?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (To se mi ne zdi potrebno.)	29	38%	38%	38%
	2 (Da, to bi bilo zanimivo.)	41	53%	54%	92%
	3 (Drugo:)	6	8%	8%	100%
Veljavni	Skupaj	76	99%	100%	

Povprečje	1,7	Std. odklon	0,6
-----------	-----	-------------	-----

Q14_3_text	Q14 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	ja ker bi bla ena ura brez pouka :)	1	1%	17%	17%
	to se mi zdi trapasto.	1	1%	17%	33%
	ja	1	1%	17%	50%
	Ne vem točno ampak lahko bi bilo koristno zato da bi zaspal prej ali bi se odvadil	1	1%	17%	67%

	jest in uporabljati elektroniko in grem prej spat(:				
	ne	1	1%	17%	83%
	nee	1	1%	17%	100%
Veljavni	Skupaj	6	8%	100%	

Q15	Ali nam želiš še kaj sporočiti?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	ne to je bilo vse :)	6	8%	8%	8%
	ja da nam priredite eno uro o spanju da nam bi odpadle ure	1	1%	1%	9%
	meow ne	1	1%	1%	11%
	da, se šola začne ob 9.00 ali 9.30	1	1%	1%	12%
	ne hvala	5	6%	7%	18%
	ja zelo dobro ste se potrudile	1	1%	1%	20%
	ali imamo prosim lahko delavnice o tem ker mi bi sigurno pomagalo in nebi imeli pouka	1	1%	1%	21%
	da se bi šola začela ob 9.00	1	1%	1%	22%
	nope	1	1%	1%	24%
	da je bila anketa zanimiva	3	4%	4%	28%
	ja to mi je bilo vsec	1	1%	1%	29%
	včasih se med spanjem sredi noči zbudim in ne	1	1%	1%	30%

	morem zaspati do jutra				
	ne	41	53%	54%	84%
	anketa je super.	3	4%	4%	88%
	:)	1	1%	1%	89%
	ne.....	1	1%	1%	91%
	zelo zanimivo	1	1%	1%	92%
	zelo je bilo zanimivo	1	1%	1%	93%
	dobra anketa	3	4%	4%	97%
	ja zelo dobro ste se potrudile pri tem	1	1%	1%	99%
	sporočiti želim, da bi oddali prošnjo za te delavnice za spanje in pogovore o spalnih navadah:)	1	1%	1%	100%
Veljavni	Skupaj	76	99%	100%	

SUMARNIK PODATKOV PO RAZREDIH: 6. razred

Q2	Kdaj običajno zaspiš, če moraš naslednje jutro v šolo?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 21.00)	11	28%	28%	28%
	2 (ob 21.30)	7	18%	18%	45%
	3 (ob 22.00)	10	25%	25%	70%
	4 (ob 22.30)	8	20%	20%	90%
	5 (ob 23.00)	2	5%	5%	95%
	6 (ob 23.30)	1	3%	3%	98%
	7 (ob 24.00)	1	3%	3%	100%
	8 (ob 00.30)	0	0%	0%	100%
	9 (ob 1.00)	0	0%	0%	100%
	10 (ob 1.30)	0	0%	0%	100%
	11 (ob 2.00 ali kasneje)	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	40	100%	100%	

Q3	Kdaj običajno zaspiš med vikendom in počitnicami?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 21.00)	1	3%	3%	3%
	2 (ob 21.30)	4	10%	10%	13%
	3 (ob 22.00)	2	5%	5%	18%
	4 (ob 22.30)	7	18%	18%	35%
	5 (ob 23.00)	7	18%	18%	53%
	6 (ob 23.30)	7	18%	18%	70%
	7 (ob 24.00)	4	10%	10%	80%
	8 (ob 00.30)	0	0%	0%	80%

	9 (ob 1.00)	5	13%	13%	93%
	10 (ob 1.30)	1	3%	3%	95%
	11 (ob 2.00)	1	3%	3%	98%
	12 (ob 2.30)	0	0%	0%	98%
	13 (ob 3.00)	1	3%	3%	100%
	14 (ob 3.30)	0	0%	0%	100%
	15 (ob 4.00 ali kasneje)	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	40	100%	100%	

Povprečje	5,7	Std. odklon	2,7
-----------	-----	-------------	-----

Q4	Kdaj se običajno zbudiš ob dnevih, ko moraš zjutraj v šolo?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 5.00)	0	0%	0%	0%
	2 (ob 5.30)	0	0%	0%	0%
	3 (ob 6.00)	11	28%	28%	28%
	4 (ob 6.30)	10	25%	25%	53%
	5 (ob 7.00)	17	43%	43%	95%
	6 (ob 7.30)	1	3%	3%	98%
	7 (ob 8.00 ali kasneje)	1	3%	3%	100%
Veljavni	Skupaj	40	100%	100%	

Q5	Kdaj se običajno zbudiš med vikendom ali počitnicami?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 7.00)	3	8%	8%	8%
	2 (ob 7.30)	4	10%	10%	18%
	3 (ob 8.00)	4	10%	10%	28%
	4 (ob 8.30)	3	8%	8%	35%
	5 (ob 9.00)	6	15%	15%	50%
	6 (ob 9.30)	5	13%	13%	63%
	7 (ob 10.00)	3	8%	8%	70%
	8 (ob 10.30)	3	8%	8%	78%
	9 (ob 11.00)	6	15%	15%	93%
	10 (ob 11.30)	0	0%	0%	93%
	11 (ob 12.00)	2	5%	5%	98%
	12 (ob 12.30)	0	0%	0%	98%
	13 (ob 13.00)	1	3%	3%	100%
	14 (ob 13.30)	0	0%	0%	100%
	15 (ob 14.00 ali kasneje)	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	40	100%	100%	

Povprečje	5,7	Std. odklon	3,0
-----------	-----	-------------	-----

SUMARNIK PODATKOV PO RAZREDIH: 8. razred

Q2	Kdaj običajno zaspiš, če moraš naslednje jutro v šolo?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 21.00)	1	3%	3%	3%
	2 (ob 21.30)	4	11%	11%	14%
	3 (ob 22.00)	8	22%	22%	35%
	4 (ob 22.30)	7	19%	19%	54%
	5 (ob 23.00)	8	22%	22%	76%
	6 (ob 23.30)	2	5%	5%	81%
	7 (ob 24.00)	2	5%	5%	86%
	8 (ob 00.30)	3	8%	8%	95%
	9 (ob 1.00)	1	3%	3%	97%
	10 (ob 1.30)	1	3%	3%	100%
	11 (ob 2.00 ali kasneje)	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	37	100%	100%	

Q3	Kdaj običajno zaspiš med vikendom in počitnicami?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 21.00)	0	0%	0%	0%
	2 (ob 21.30)	1	3%	3%	3%
	3 (ob 22.00)	2	5%	5%	8%
	4 (ob 22.30)	2	5%	5%	14%

	5 (ob 23.00)	10	27%	27%	41%
	6 (ob 23.30)	6	16%	16%	57%
	7 (ob 24.00)	1	3%	3%	59%
	8 (ob 00.30)	5	14%	14%	73%
	9 (ob 1.00)	2	5%	5%	78%
	10 (ob 1.30)	1	3%	3%	81%
	11 (ob 2.00)	3	8%	8%	89%
	12 (ob 2.30)	0	0%	0%	89%
	13 (ob 3.00)	1	3%	3%	92%
	14 (ob 3.30)	2	5%	5%	97%
	15 (ob 4.00 ali kasneje)	1	3%	3%	100%
Veljavni	Skupaj	37	100%	100%	

Povprečje	7,2	Std. odklon	3,3
-----------	-----	-------------	-----

Q4	Kdaj se običajno zbudiš ob dnevih, ko moraš zjutraj v šolo?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 5.00)	2	5%	5%	5%
	2 (ob 5.30)	0	0%	0%	5%
	3 (ob 6.00)	7	19%	19%	24%
	4 (ob 6.30)	4	11%	11%	35%
	5 (ob 7.00)	19	51%	51%	86%
	6 (ob 7.30)	4	11%	11%	97%
	7 (ob 8.00 ali kasneje)	1	3%	3%	100%
Veljavni	Skupaj	37	100%	100%	

Q5	Kdaj se običajno zbudiš med vikendom ali počitnicami?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najkasneje ob 7.00)	1	3%	3%	3%
	2 (ob 7.30)	2	5%	5%	8%
	3 (ob 8.00)	2	5%	5%	14%
	4 (ob 8.30)	8	22%	22%	35%
	5 (ob 9.00)	4	11%	11%	46%
	6 (ob 9.30)	6	16%	16%	62%
	7 (ob 10.00)	6	16%	16%	78%
	8 (ob 10.30)	3	8%	8%	86%
	9 (ob 11.00)	3	8%	8%	95%
	10 (ob 11.30)	1	3%	3%	97%
	11 (ob 12.00)	0	0%	0%	97%
	12 (ob 12.30)	1	3%	3%	100%
	13 (ob 13.00)	0	0%	0%	100%
	14 (ob 13.30)	0	0%	0%	100%
	15 (ob 14.00 ali kasneje)	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	37	100%	100%	

Povprečje	5,8	Std. odklon	2,4
-----------	-----	-------------	-----