

SPALNE NAVADE UČENCEV OŠ MARTINA KRPA

PODROČJE
(sociologija)

VRSTA NALOGE
(raziskovalna naloga)

UČENKI:
Lara Oštir, Sara Ranfl

RAZRED: 8.

MENTORICA:
Tatjana Božič Geč

Ljubljana, 2023

OSNOVNA ŠOLA MARTINA KRPA

ZAHVALA

Zahvaljujema se vsem učencem naše šole, ki so sodelovali in rešili anketo o svojih spalnih navadah ter učiteljicama Nevenki Šegi iz predmetne in Anji Kocmur iz razredne stopnje ter socialni delavki Iris Kravanja Šorli, ki so odgovarjale na vprašanja iz najinega intervjuja.

Še posebej se zahvaljujema najini mentorici Tatjani Božič Geč, ki naju je vodila skozi raziskovalno nalogo, nama svetovala in naju bodrila.

Zahvaljujema se tudi učiteljici slovenščine Mateji Kacjan, ki je lektorirala najino raziskovalno nalogo in ravnateljici Barbari Žitnik Trnovec, ki podpira mlade raziskovalce in raziskovalno delo na OŠ Martina Krpana.

KAZALO

Vsebina	Stran
ZAHVALA	2
KAZALO	3
SEZNAM PRILOG	4
POVZETEK	5
UVOD	6
TEORETIČEN DEL	7
EKSPERIMENTALNI ALI EMPIRIČNI DEL	10
REZULTATI	11
Analiza anketnega vprašalnika za učence	11
Intervjuji	25
RAZPRAVA	32
ZAKLJUČEK	34
LITERATURA	35
PRILOGE	36

SEZNAM PREGLEDNIC

Preglednica 1: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj greš spat med tednom (ko je pouk)?	11
Preglednica 2: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj greš spat med vikendom?	12
Preglednica 3: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj vstaneš med tednom (ko je pouk)?	13
Preglednica 4: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj vstaneš med vikendom?	14
Preglednica 5: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa povprečno spiš med tednom?	15
Preglednica 6: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa povprečno spiš med vikendi?	16
Preglednica 7: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa potrebuješ, da zaspiš?	17
Preglednica 8: Odgovori učencev na vprašanje: Kaj po navadi počneš eno uro pred spanjem?	18
Preglednica 9: Odgovori učencev na vprašanje: Ali se zjutraj zbudiš spočito?	19
Preglednica 10: Odgovori učencev na vprašanje: Če se ne zbudiš spočito, kako to občutiš?	20
Preglednica 11: Odgovori učencev na vprašanje: Ali greš kdaj spat tudi čez dan?	21
Preglednica 12: Odgovori učencev na vprašanje: Ali si imel/imaš motnje spanja?	22
Preglednica 13: Odgovori učencev na vprašanje: Ali kaj vpliva na tvoj spanec?	23
Preglednica 14: Odgovori učencev na vprašanje: Ali si se kdaj zdravil zaradi težav s spanjem?	24

SEZNAM GRAFOV

Graf 1: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj greš spat med tednom (ko je pouk)?	11
Graf 2: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj greš spat med vikendom?	12
Graf 3: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj vstaneš med tednom (ko je pouk)?	13
Graf 4: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj vstaneš med vikendom?	14
Graf 5: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa povprečno spiš med tednom?	15
Graf 6: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa povprečno spiš med vikendi?	16
Graf 7: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa potrebuješ, da zaspiš?	17
Graf 8: Odgovori učencev na vprašanje: Kaj po navadi počneš eno uro pred spanjem?	18
Graf 9: Odgovori učencev na vprašanje: Ali se zjutraj zbudiš spočit?	19
Graf 10: Odgovori učencev na vprašanje: Če se ne zbudiš spočit, kako to občutiš?	20
Graf 11: Odgovori učencev na vprašanje: Ali greš kdaj spat tudi čez dan?	21
Graf 12: Odgovori učencev na vprašanje: Ali si imel/imaš motnje spanja?	22
Graf 13: Odgovori učencev na vprašanje: Ali kaj vpliva na tvoj spanec?	23
Graf 14: Odgovori učencev na vprašanje: Ali si se kdaj zdravil zaradi težav z spanjem?	24

SEZNAM PRILOG

Anketa za učence: Spalne navade učencev OŠ Martina Krpana	37
Vprašanja za intervju: Spalne navade učencev OŠ Martina Krpana	39

POVZETEK

NASLOV NALOGE: SPALNE NAVADE UČENCEV OŠ MARTINA KRPAN

RAZISKOVALKI: Sara Ranfl, 8.b; Lara Oštir, 8.b

ŠOLA: Osnovna šola Martina Krpana Ljubljana

MENTORICA: Tatjana Božič Geč – Osnovna šola Martina Krpana Ljubljana

KLJUČNE BESEDE: spanje, spalne navade, motnje spanja

POVZETEK NALOGE:

Namen najine raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kakšne so spalne navade učencev OŠ Martina Krpana in ali so na šoli pozorni na to. Anketirali sva učence in izvedli intervjuje s strokovnimi delavci šole. Ugotovili sva, da večina učencev ne spi dovolj, da imajo neustrezne spalne navade in da jih ima več kot polovica motnje spanja. Polovica učencev se zbudi nespočitih, so zaspani in nerazpoloženi, nekateri imajo glavobol. Na motnje spanja vpliva tudi neustrezen način preživljanja časa pred spanjem, saj jih skoraj polovica gleda televizijo ali uporablja računalnik oz. telefon. Učenci so navedli, da na težave s spanjem najpogosteje vpliva tudi skrb zaradi šole. Na šoli so na to pozorni in po potrebi na to opozorijo ter svetujejo tako učencem kot staršem. Organizirano je tudi preventivno osveščanje o pomenu zdravih spalnih navad.

UVOD

Za raziskovalno nalogo o spanju sva se odločili zaradi dogodka, ki se je vsako noč ponavljal Sarinemu mlajšemu bratu. Vsako noč je govoril med spanjem, včasih pa tudi kričal. To jo je zelo motilo. Večkrat ga je prosila, naj neha, a on se tega nikoli ni spominjal. Zakaj? Naslednji dan je bil za Saro vedno naporen, saj se ni dovolj naspala.

Pogovarjali sva se o tem in ugotovili sva, da imava tudi midve težave, saj večkrat težko zaspiva. Zanimalo naju je, ali je tako tudi z najinimi sošolci in drugimi učenci naše šole ter ali imajo kakšne težave glede tega. Zanimalo naju je tudi, ali so v šoli pozorni na spalne navade učencev in kaj jim svetujejo glede tega.

Sklenili sva, da bova to preverili. Poiskali sva podatke v literaturi in učencem z anketo zastavili več vprašanj glede spalnih navad, aktivnosti pred spanjem, težav s spanjem in morebitnim zdravljenjem nespečnosti. Obenem pa sva naredili tudi intervjuje s strokovnimi delavci šole na dano temo.

TEORETIČNI DEL

Spanje¹ je ena izmed fizioloških funkcij živih bitij, katerega funkcija še ni povsem znana. Med spanjem so nekateri deli možganov bolj aktivni kot med budnostjo, spremenijo se dihanje, bitje srca in izločanje hormonov.

R. Hobson² pravi, da je **spanec** stanje telesa in duha, v času katerega je živčni sistem vsako noč za nekaj ur neaktiven, oči so zaprte, posturalne mišice so sproščene in zavest je skoraj povsem izključena.

Količina spanja se nanaša na količino časa, ki ga posameznik prespi, pri čemer skrajšane spalne količine neposredno učinkujejo na to, koliko se posameznik regenerira med spanjem. Objektivna kakovost spanja kaže to, kako težko nekdo zaspi, vstane v stanju spanja ter kolikokrat se prebudi v eni noči. Slabša spalna kakovost zmoti krog prehajanja med različnimi stadiji spanja. Subjektivna kakovost spanja pa pokaže kako spočiti se počutimo po prebujanju iz spanca.

Faze spanja

Spanje delimo v dve fazi: **REM** in **NREM** faza. Nato NREM razdelimo še v tri faze: **N1**, **N2** in **N3**. V običajnem ciklusu si te faze sledijo tako: N1, N2, N3 in REM.

V **REM** fazi je opazno hitro premikanje oči, hitrejše bitje srca, spremenjeno dihanje, s krajšimi pavzami. Vzorec EEG-ja je podoben kot takrat, ko smo budni, zato to fazo imenujemo tudi »paradokсно spanje«. V tej fazi največ sanjamo. Ta faza predstavlja približno četrtno časa celotnega spanca.

N1 je faza, ki je prisotna ob uspavanju, med njo imamo upočasnjene očesne gibe. V EEG-ju opazimo spremembo možganskih valov.

V **N2**-ju povprečen človek prespi polovico svojega spanja, torej je najdaljša.

N3 je faza globokega spanca in na EEG-ju zaznamo počasne valove.

Motnje spanja

Motnje spanja proučuje veja medicine, ki se imenuje **somnologija**. Najpogosteje se pojavlja motnja spanja tj. **nespečnost**, to pa delimo v številne podskupine. Nevarne motnje spanja so prekomerne dnevne zaspanosti in motnje dihanja med spanjem.

Kronična nevrološka bolezen, ki traja vse življenje, je **narkolepsija**. Vzroki te bolezni niso še našli. Bolniki, ki imajo narkolepsijo se pogosto prebujajo med spanjem. Kaže se tudi v prekomerni dnevni zaspanosti. Poleg zaspanosti je zanjo značilna tudi **katalepsija**. To je hipna izguba mišične moči, ki se pojavi ob nenadnih čustvenih dogodkih.

Sindrom nemirnih nog je sindrom, kjer imajo bolniki neprijetne občutke v nogah, ki povzročajo nevzdržno željo po premikanju nog. Z gibanjem se neprijetni občutki vsaj za

¹ Wikipedija: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Spanje>

² Umetnost spanja, R. Hobson

kratek čas prenehajo. Simptomi lahko trajajo nekaj minut ali pa tudi ur. Največkrat se pojavijo v kolenih, redkeje pa tudi v rokah.

Drugi dejavniki motenj spanja

Na motnje spanja vpliva tudi stres in starost. Raziskave so namreč pokazale, da se pri posameznikih, ki so starejši od 45 let, zaznava večja količina motenj spanja. Prav tako na motnje vpliva tudi spol. Pri ženskah so motnje spanja opažene pogosteje. Pri moških, mladih kadilcih ter tistih z nižjo socialno podporo pa je opaženih več težav pri prebujanju.

Posledice motenj spanja

Posledice nekaterih motenj spanja so bolj izrazite kot druge.

Pri nespečnosti se kažejo predvsem v zaspanosti čez dan in v tem, da zvečer težko zaspimo.

Pri narkolepsiji pa so lahko posledice veliko hujše. Nekateri ljudje, ki imajo to motnjo, zaspijo kar med običajnimi dnevnimi opravili. Pri njej je zelo pogosta tudi katalepsija.

Sindrom nemirnih nog lahko močno kvari kvaliteto spanca, zaradi česar ljudje s to motnjo pogosto trpijo za nespečnostjo.

Okolje, v katerem spimo³

Izidkovski, C. (2018) meni, da na kakovosten spanec vpliva kar nekaj pomembnih dejavnikov. Na prvo mesto je postavil temperaturo prostora, v katerem spimo. Pravi, da so raziskave pokazale, da najkakovostnejši spanec zagotavlja temperatura od 16–24 stopinj C, ki mora ostati skozi vso noč enaka in da ne sme prihajati do večjih odstopanj. Zelo pomembna se mu zdi tudi glasnost prostora, v katerem spimo. Pravi, da to, da potrebujemo popoln mir in tišino, ne drži. Prijetni zvoki naj bi spanec celo spodbujali. Vedeti pa moramo, da vsi zvoki niso vsem prijetni. Naša postelja nam mora ugajati. Pravi, da če imamo posteljo, ki nam je udobna, bomo znanstveno dokazano spali bolje in dlje. Če spimo na neudobni postelji, pa bo najverjetneje prišlo do premetavanja in posledično motenj spanja.

Koliko moramo/je priporočljivo spati?⁴

Težko govorimo o pravilni količini spanca, vendar vseeno obstajajo nekatera priporočila:

- a) dojenčki naj spijo od 14 do 17 ur
- b) predšolski otroci naj spijo od 10 do 13ur
- c) šolski otroci naj spijo 9 do 11ur
- č) mladostniki naj spijo od 8 do 10 ur
- d) odrasli naj spijo od 8 do 9ur
- e) starostniki naj spijo 7 do 8 ur

Priporočila so zelo odvisna od posameznika, saj se npr. nek odrasel človek zbudi spočit že po sedmih urah, nekdo pa za normalno delovanje čez dan potrebuje deset ur spanja ali več.

Priporočljiva dolžina nočnega spanja je torej tista, po kateri se posameznik zbudi spočit in čez dan normalno deluje.

³ Skrivnosti dobrega spanca, Izidkovski, C. (2018)

⁴ Preverite koliko spanca potrebujete glede na vašo starost, vizita.si

Priporočila za boljši spanec⁵

NIJZ za dober in kvaliteten spanec otrok in mladostnikov priporoča:

1. Omejiti moramo uporabo zaslonov:
 - a) Vsaj uro do dve pred spanjem moramo ugasniti vse naprave, ki oddajajo modro svetlobo.
 - b) Priporočljivo je, da v spalnem prostoru nimamo elektronskih naprav (tudi telefona).
2. Telesna aktivnost:
 - a) Čez dan bodimo fizično aktivni vsaj eno uro na dan.
 - b) Vsaj eno uro pred spanjem ne bodimo telesno aktivni.
3. Čim manj kofeina:
 - a) Štiri ure pred spanjem se izogibajmo kavi, nekaterim čajem, energijski pijači ...
4. Brez prigrizkov pred spanjem:
 - a) Večerja naj ne bo premalo ali preveč obilna.
5. Stalna večerna rutina:
 - a) Imejmo izdelano rutino, ki vključuje skrb za higieno in večerjo.
 - b) Med vikendi ne spimo predolgo.
 - c) Priporočeno je, da se v posteljo vsak dan odpravimo ob isti uri, saj to vpliva na naš spanec in na našo biološko uro. Spat hodimo torej vedno od isti uri.
6. Spanju primerna spalnica:
 - a) Tiha, temna, udobna, dobro prezračena, ne prevroča spalnica.

⁵Priporočila za dobro spanje- otroci in mladostniki, Nijz.si

EKSPERIMENTALNI ALI EMPIRIČNI DEL

NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

Namen raziskovalne naloge je odkriti, ali učenci naše šole dovolj spijo, ali se zbudijo spočiti in koliko spanja potrebujejo. Zanima naju, ali ima kdo motnje spanja in kako se z njimi spopada. Prav tako naju zanima, ali so na šoli pozorni na spalne navade učencev.

HIPOTEZE

1. Večina učencev ne spi dovolj.
2. Starejši učenci spijo manj kot mlajši.
3. Motnje spanja ima malo učencev.
4. Na težave pri spanju učencev najbolj vplivajo skrbi, povezane s šolo.
5. Spalne navade učencev med vikendom in tednom se razlikujejo.
6. V šoli so pozorni na spalne navade učencev.

METODE DELA

- a) Metoda dela z literaturo: Za teoretični del najine raziskovalne naloge sva poiskali podatke v knjižnici in na spletu.
- b) Metoda anketiranja: Z anketo za učence sva pridobili podatke za praktični del najine raziskovalne naloge. Anketni vprašalnik ima 14 vprašanj in je anonimen.
- c) Metoda intervjuja: Izvedli sva tri intervjuje, in sicer z učiteljico razredne stopnje, učiteljico predmetne stopnje in šolsko svetovalno delavko.

VZOREC: Vzorec zajema 15 učencev tretjega razreda, 27 učencev četrtega razreda, 21 učencev petega razreda, 19 učencev šestega razreda, 24 učencev sedmega razreda, 15 učencev osmega razreda in 15 učencev devetega razreda. Skupno je bilo anketiranih 136 učencev.

INSTRUMENT

Za raziskavo sva uporabili anketni vprašalnik za učence in intervju z učiteljicama in šolsko svetovalno delavko.

METODA OBDELAVE PODATKOV

Podatki, pridobljeni z anketo, so prikazani v preglednicah in grafih.

KRAJ IN ČAS IZVEDBE

Raziskava je potekala od oktobra 2022 do februarja 2023 na Osnovni šoli Martina Krpana.

REZULTATI

Analiza anketnega vprašalnika za učence

Legenda odgovorov v preglednicah:

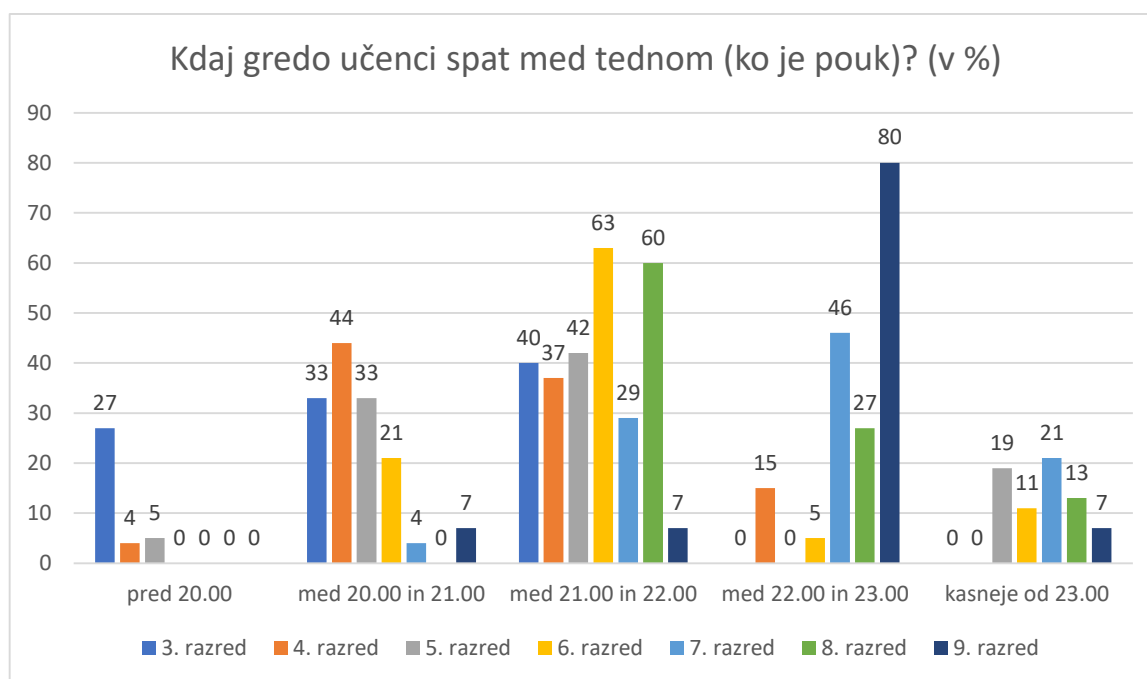
št. odg.: število odgovorov

% : izračunani odstotki glede na število odgovorov

Preglednica 1: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj greš spat med tednom (ko je pouk)?

Odgovori učencev	Razred														Skupaj	
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.			
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
pred 20.00	4	27	1	4	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	6	4
med 20.00 in 21.00	5	33	12	44	7	33	4	21	1	4	0	0	1	7	30	22
med 21.00 in 22.00	6	40	10	37	9	42	12	63	7	29	9	60	1	7	54	40
med 22.00 in 23.00	0	0	4	15	0	0	1	5	11	46	4	27	12	80	32	24
kasneje od 23.00	0	0	0	0	4	19	2	11	5	21	2	13	1	7	14	10
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 1: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj greš spat med tednom (ko je pouk)?



Iz preglednice 1 in grafa 1 je razvidno, da 40 % učencev med tednom hodi spat med 21. in 22. uro, 24 % med 22.00 in 23.00, 22 % med 20.00 in 21.00, 10 % kasneje od 23.00 in 4 % pred 20. uro.

V povprečju mlajši učenci (3., 4., 5. razred) hodijo spat prej kot starejši (6., 7., 8., 9. razred).

Vsi tretješolci hodijo spat do 22. ure, prav tako 85 % četrtošolcev in 80 % petošolcev ter 84 %

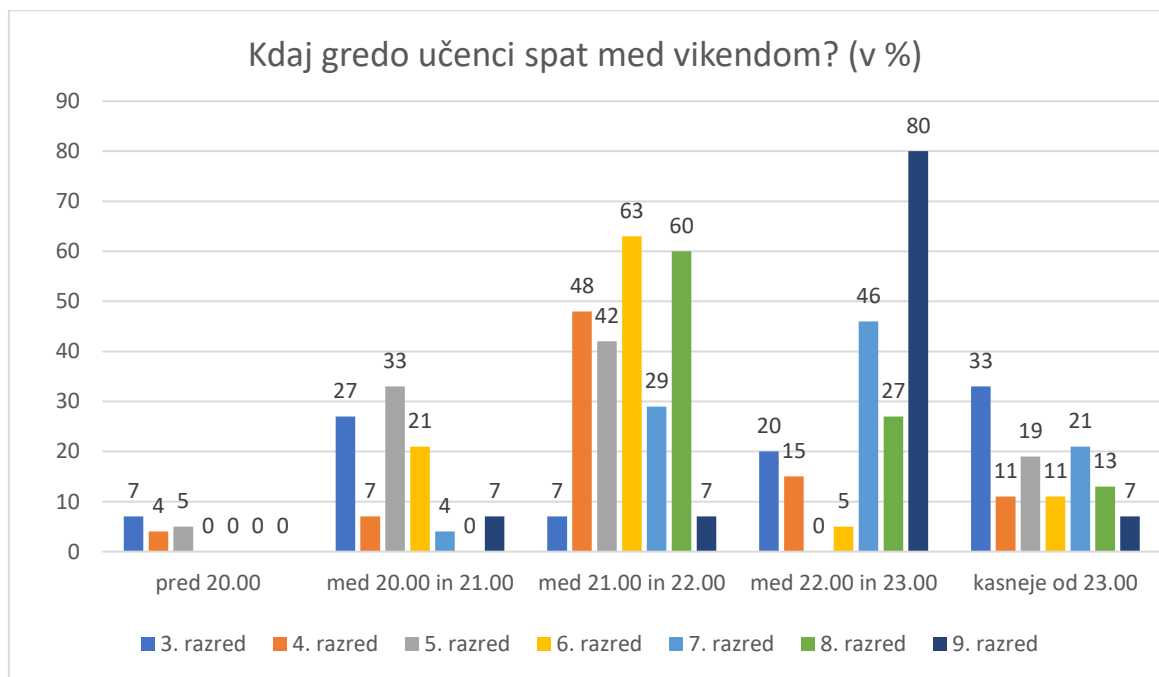
šestošolcev. Iz odgovorov učencev je razvidno, da po 22. uri hodi spat 67 % sedmošolcev, 40 % osmošolcev in 87 % devetošolcev.

Najbolj zgodaj gredo spat tretješolci, in sicer 60 % do 21.00. Najkasneje pa gredo učenci sedmega razreda, od teh kar 21 % kasneje od 23.00.

Preglednica 2: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj greš spat med vikendom?

Odgovori učencev	Rzred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
med 19.00 in 20.00	1	7	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
med 20.00 in 21.00	4	27	2	7	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0	8	6
med 21.00 in 22.00	1	7	13	48	8	38	4	21	3	13	1	7	2	13	32	24
med 22.00 in 23.00	3	20	4	15	7	33	9	47	6	25	4	27	3	20	36	26
med 23.00 in 24.00	5	33	3	11	1	5	0	0	3	13	4	27	8	53	24	18
kasneje od 24.00	1	7	4	15	3	14	6	32	12	50	6	40	2	13	34	25
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 2: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj greš spat med vikendom?

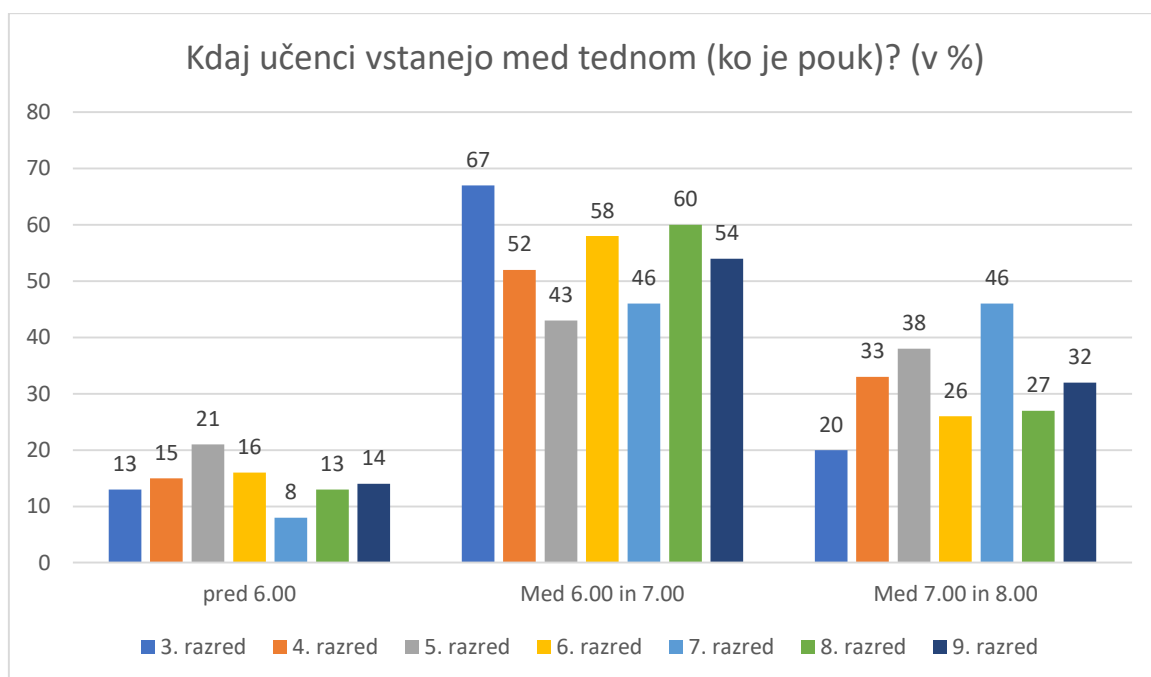


Odgovori anketiranih učencev, prikazanih v preglednici 2 in grafu 2, nam povedo, da med vikendi samo 1 % učencev hodi spat med 19. in 20. uro, 6 % med 20.00 in 21.00, 18 % med 23.00 in 24.00, 24 % med 21.00 in 22.00 uro, 25 % kasneje od polnoči in 26 % med 22.00 in 23.00. Mlajši učenci hodijo spat prej kot starejši. Odgovori tretješolcev povedo, da jih gre 66 % spat po 21. uri, prav tako 89 % četrtošolcev in 90 % petošolcev. Vsi učenci od šestega do devetega razreda gredo spat po 21.00, in sicer 47 % po 22.00 ter 32 % po polnoči. Kar 63 % sedmošolcev, 67 % osmošolcev in 66 % devetošolcev gre spat po 23.00 uri.

Preglednica 3: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj vstaneš med tednom (ko je pouk)?

Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
pred 6.00	2	13	4	15	4	21	3	16	2	8	2	13	2	13	19	14
med 6.00 in 7.00	10	67	14	52	9	43	11	58	11	46	9	60	9	60	73	54
med 7.00 in 8.00	3	20	9	33	8	38	5	26	11	46	4	27	4	27	44	32
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 3: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj vstaneš med tednom (ko je pouk)?



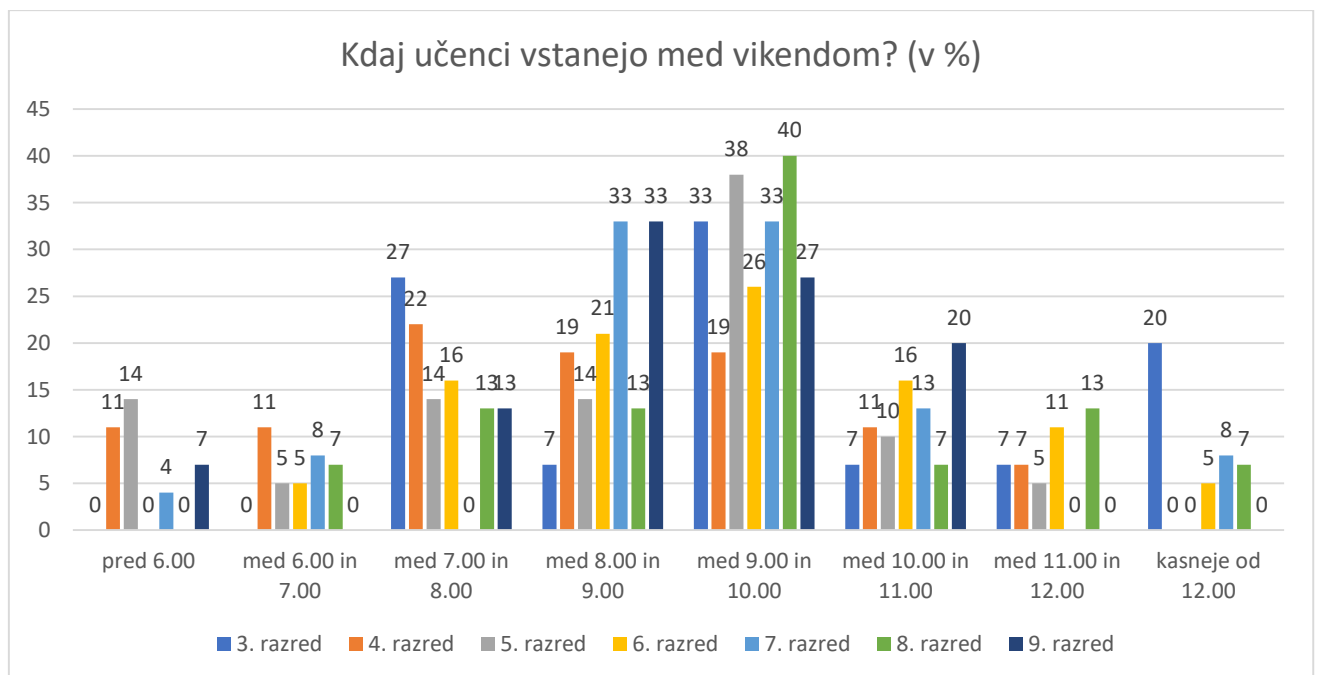
Med tednom večina učencev, kar 54 %, vstaja med 6.00 in 7.00, 32 % jih vstaja med 7.00 in 8.00 in samo 14 % pred 6.00. V povprečju najprej vstajajo petošolci, najkasneje pa sedmošolci.

Te podatke lahko razberemo iz preglednice in grafa 3.

Preglednica 4: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj vstaneš med vikendom?

Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
pred 6.00	0	0	3	11	3	14	0	0	1	4	0	0	1	7	8	6
med 6.00 in 7.00	0	0	3	11	1	5	1	5	2	8	1	7	0	0	8	6
med 7.00 in 8.00	4	27	6	22	3	14	3	16	0	0	2	13	2	13	20	15
med 8.00 in 9.00	1	7	5	19	3	14	4	21	8	33	2	13	5	33	28	21
med 9.00 in 10.00	5	33	5	19	8	38	5	26	8	33	6	40	4	27	41	30
med 10.00 in 11.00	1	7	3	11	2	10	3	16	3	13	1	7	3	20	16	12
med 11.00 in 12.00	1	7	2	7	1	5	2	11	0	0	2	13	0	0	8	6
kasneje od 12.00	3	20	0	0	0	0	1	5	2	8	1	7	0	0	7	5
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 4: Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj vstaneš med vikendom?

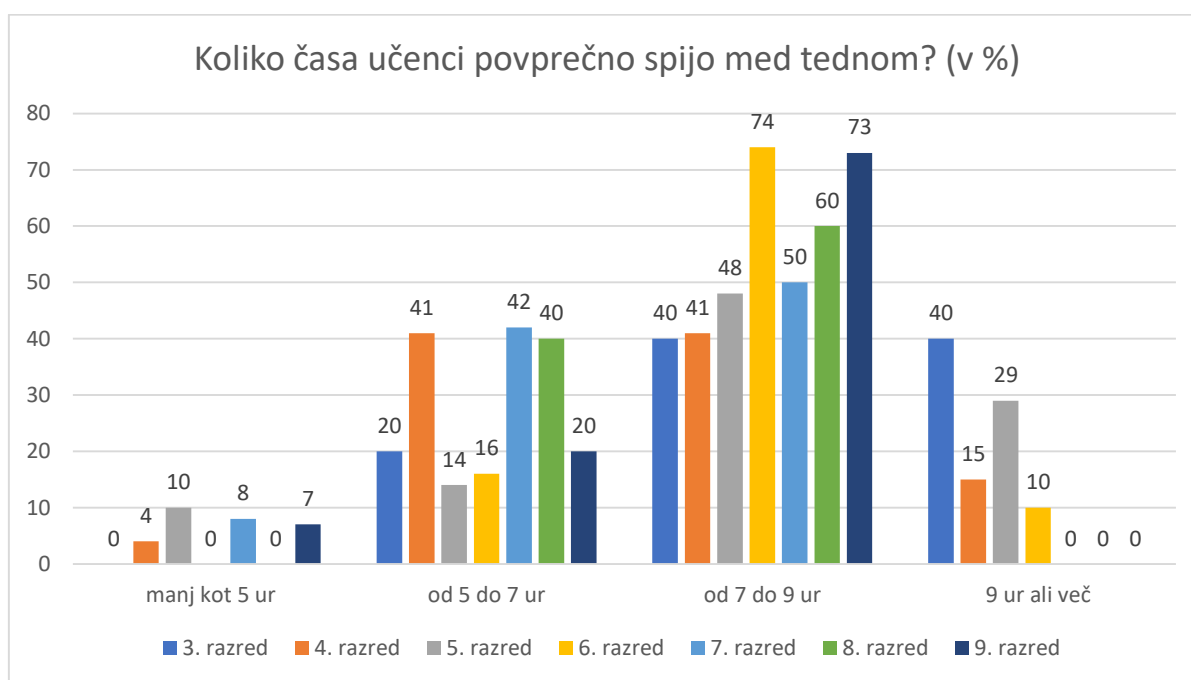


Iz preglednice 4 in grafa 4 lahko razberemo, da pred 6.00 med vikendi vstaja le 6 % učencev, prav toliko jih vstaja tudi med 6.00 in 7.00 ter med 11.00 in 12.00. 15 % učencev vstane med 7. in 8. uro zjutraj, 21 % pa med 8.00 in 9.00. Kar 30 % med 9.00 in 10.00, 12 % med 10.00 in 11.00. Kasneje od 12.00 pa vstane le 5 % vseh učencev. Najkasneje vstajajo tretješolci, najprej pa petošolci.

Preglednica 5: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa povprečno spiš med tednom?

Odgovori učencev	Sazred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
manj kot 5 ur	0	0	1	4	2	10	0	0	2	8	0	0	1	7	6	4
od 5 do 7 ur	3	20	11	41	3	14	3	16	10	42	6	40	3	20	39	29
od 7 do 9 ur	6	40	11	41	10	48	14	74	12	50	9	60	11	73	73	54
9 ur ali več	6	40	4	15	6	29	2	10	0	0	0	0	0	0	18	13
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 5: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa povprečno spiš med tednom?

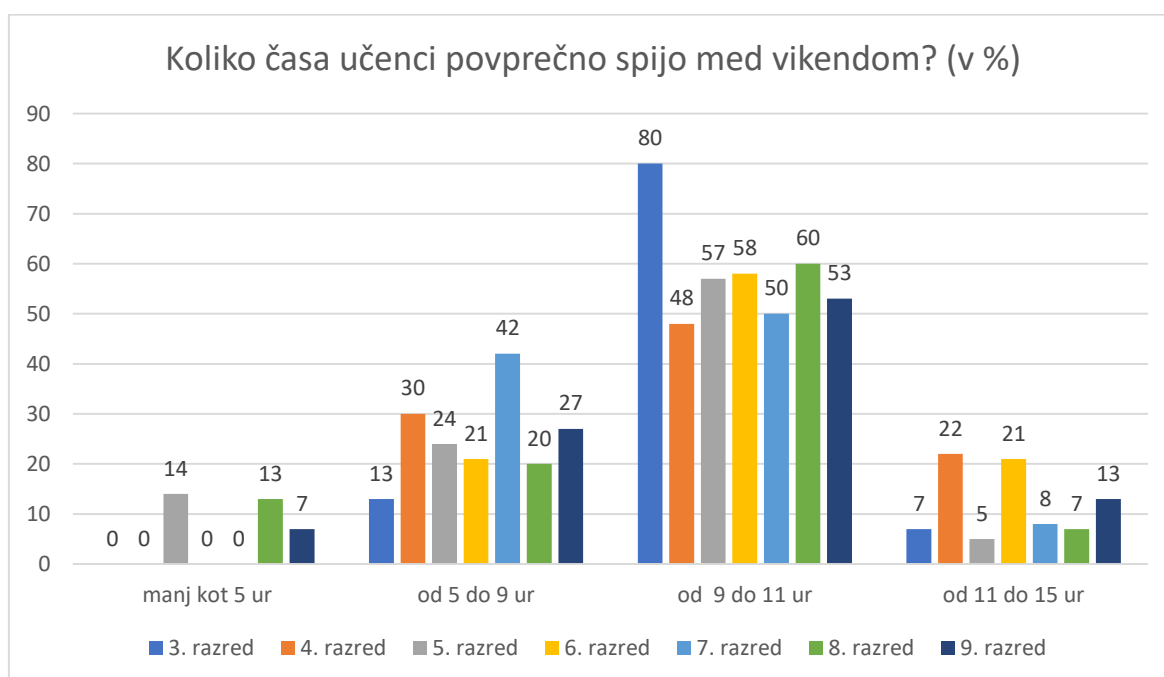


Odgovori učencev, prikazani v preglednici in grafu 5, nam povedo, da 54 % anketiranih učencev med tednom povprečno spi 7 do 9 ur. 29 % jih spi od 5 do 7 ur, 13 % več kot 9 ur in samo 4 % manj kot 5 ur. 40 % tretješolcev in 29 % šestošolcev spi več kot 9 ur. Le posamezniki spijo med vikendom manj kot 5 ur.

Preglednica 6: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa povprečno spiš med vikendi?

Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
manj kot 5 ur	0	0	0	0	3	14	0	0	0	0	2	13	1	7	6	4
od 5 do 9 ur	2	13	8	30	5	24	4	21	10	42	3	20	4	27	36	26
od 9 do 11 ur	12	80	13	48	12	57	11	58	12	50	9	60	8	53	77	57
od 11 do 15 ur	1	7	6	22	1	5	4	21	2	8	1	7	2	13	17	13
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 6: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa povprečno spiš med vikendi?



Med vikendi 57 % anketiranih učencev prespi od 9 do 11 ur, 26 % od 5 do 9 ur, 13 % od 11 do 15 ur ter 4 % manj kot 5 ur. Manj kot 5 ur spijo učenci petega, osmega in devetega razreda. Od 11 do 15 ur pa kar 22 % četrtošolcev in 21 % šestošolcev, v ostalih razredih pa le posamezniki. Tretješolci spijo največ med vikendom, saj jih 80 % spi od 9 do 11 ur.

Podatki so prikazani v preglednici in grafu 6.

Preglednica 7: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa potrebuješ, da zaspíš?

Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
zaspim takoj	2	13	7	26	5	24	0	0	4	17	3	20	2	13	23	17
približno 15 minut	6	40	8	30	8	38	6	31	8	33	4	27	6	40	45	33
približno 30 minut	3	20	6	22	5	24	7	37	7	29	3	20	4	27	36	26
približno 1 uro	0	0	4	15	3	14	2	11	4	17	2	13	0	0	15	11
2 uri ali več	4	27	2	7	0	0	0	0	1	4	1	7	0	0	7	5
drugo	0	0	0	0	0	0	4	21	0	0	2	13	3	20	10	7
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

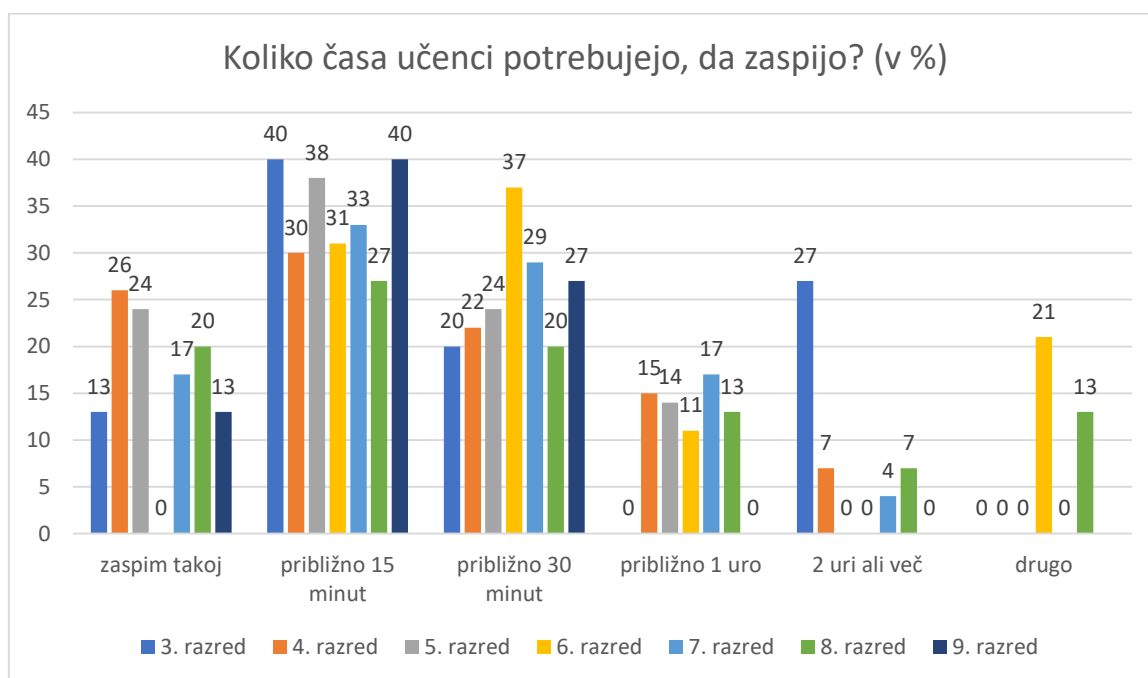
Drugo:

6. razred: 10 minut, 3 ure, različno, včasih 10 minut, včasih več kot uro

8. razred: včasih zaspim takoj, včasih pa traja tudi eno uro, približno uro in pol

9. razred: ne vem, par minut, včasih več ur

Graf 7: Odgovori učencev na vprašanje: Koliko časa potrebuješ, da zaspíš?



Iz preglednice in grafa 7 je razvidno, da 17 % učencev zaspí takoj, 33 % potrebuje približno 15 minut, 26 % približno 30 minut, 11 % približno 1 uro, 5 % pa 2 uri ali več.

Takoj zaspí kar 26 % četrtošolcev in 24 % petošolcev. Izpostavili bi podatek, da kar 27 % tretješolcev potrebuje 2 uri ali več, da zaspí.

Preglednica 8: Odgovori učencev na vprašanje: Kaj po navadi počneš eno uro pred spanjem?

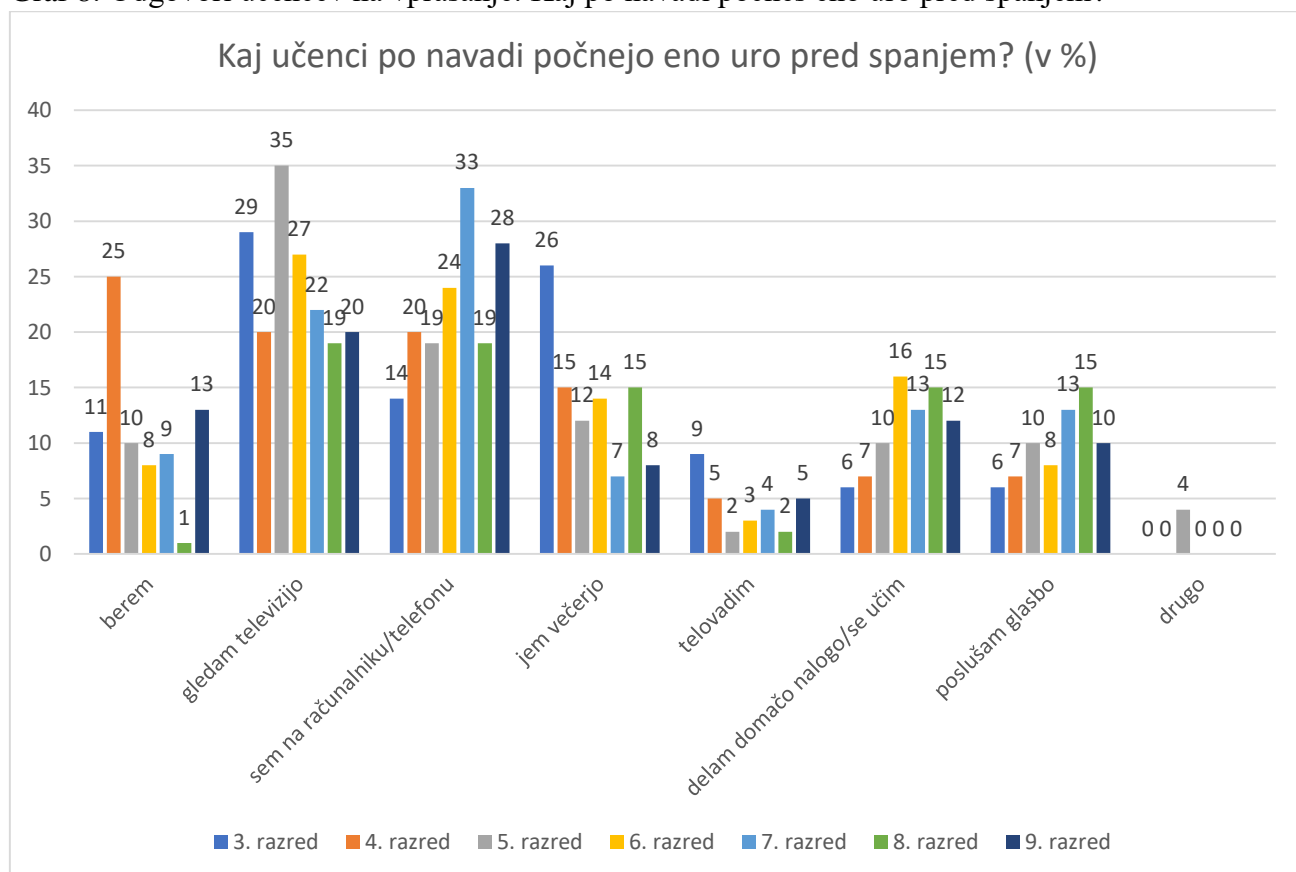
Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
berem	4	11	15	25	5	10	3	8	4	9	8	17	5	13	44	14
gledam televizijo	10	29	12	20	18	35	10	27	10	22	9	19	8	20	77	24
sem na računalniku/telefonu	5	14	12	20	10	19	9	24	15	33	9	19	11	28	71	22
jem večerjo	9	26	9	15	6	12	5	14	3	7	7	15	3	8	42	13
telovadim	3	9	3	5	1	2	1	3	2	4	1	2	2	5	13	4
delam domačo nalogo/ se učim	2	6	4	7	5	10	6	16	6	13	7	15	5	12	35	11
poslušam glasbo	2	6	4	7	5	10	3	8	6	13	7	15	4	10	31	10
drugo	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	2	5	4	1
skupaj	35	100	59	100	52	100	37	100	46	100	48	100	40	100	317	100

Drugo:

5. razred: se igram, priprava na naslednji dan

9. razred: berem, odvisno, kaj imam za početi

Graf 8: Odgovori učencev na vprašanje: Kaj po navadi počneš eno uro pred spanjem?



4 % učencev 1 uro pred spanjem telovadi, 10 % posluša glasbo, 11 % dela domačo nalogo ali pa se uči, 13 % je večerjo, 14 % jih bere, 22 % je na računalniku ali na telefonu, 24 % pa gleda televizijo.

Najbolj pogost odgovor je, da učenci pred spanjem gledajo televizijo ali pa uporabljajo računalnik oz. telefon. Televizijo gleda kar 35 % petošolcev, 29 % tretješolcev, 27 %

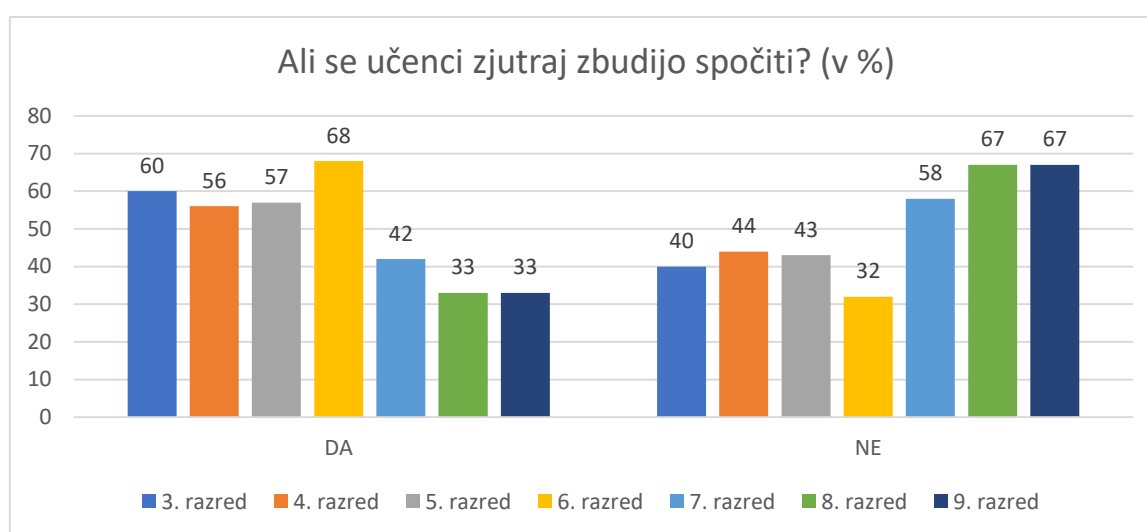
šestošolcev, 22 % sedmošolcev, 20 % četrtošolcev in devetošolcev ter 19 % osmošolcev. Računalnik oz. telefon pa pred spanjem uporablja 33 % sedmošolcev, 28 % devetošolcev, 24 % šestošolcev, 20 % četrtošolcev, 19 % petošolcev in osmošolcev in 14 % četrtošolcev.

Vse to lahko razberemo iz preglednice in grafa 8.

Preglednica 9: Odgovori učencev na vprašanje: Ali se zjutraj zbudiš spočit?

Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
DA	9	60	15	56	12	57	13	68	10	42	5	33	5	33	69	51
NE	6	40	12	44	9	43	6	32	10	58	5	67	10	67	67	49
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 9: Odgovori učencev na vprašanje: Ali se zjutraj zbudiš spočit?



Iz preglednice in grafa 9 lahko razberemo, da se le 51 % učencev zbudi spočitih, 49 % pa ne. Največji odstotek spočitih je v 6. razredu (68 %). Največ nespočitih učencev zjutraj je v 7. razredu (58 %), 8. razredu (67 %) in v 9. razredu (67 %).

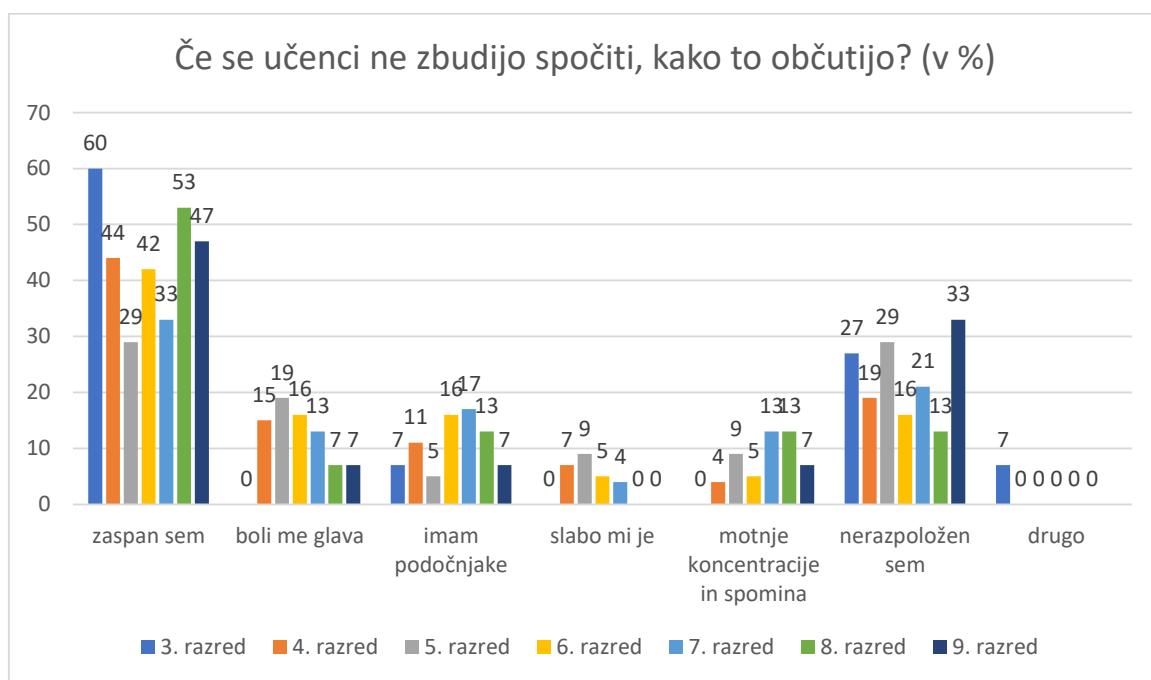
Preglednica 10: Odgovori učencev na vprašanje: Če se ne zbudiš spočit, kako to občutiš?

Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
zaspan sem	9	60	12	44	6	29	8	42	8	33	8	53	7	47	58	43
boli me glava	0	0	4	15	4	19	3	16	3	13	1	7	1	7	16	12
imam podočnjake	1	7	3	11	1	5	3	16	4	17	2	13	1	7	15	11
slabo mi je	0	0	2	7	2	9	1	5	1	4	0	0	0	0	6	4
motnje koncentracije in spomina	0	0	1	4	2	9	1	5	3	13	2	13	1	7	10	7
nerazpoložen sem	4	27	5	19	6	29	3	16	5	21	2	13	5	33	30	22
drugo	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Drugo:

3. razred: ne občutim

Graf 10: Odgovori učencev na vprašanje: Če se ne zbudiš spočit, kako to občutiš?

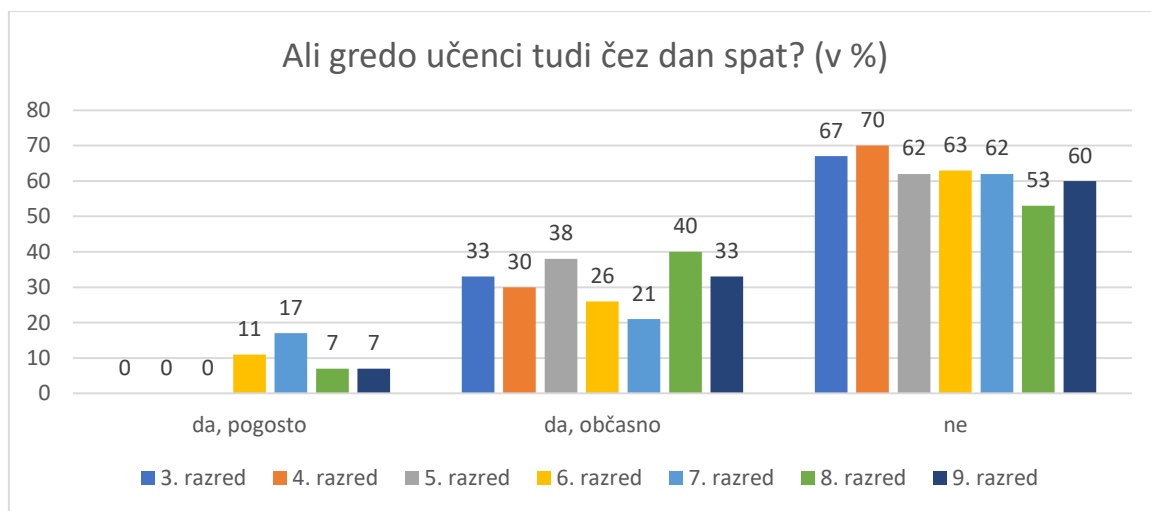


Iz odgovorov anketiranih učencev, prikazanih v preglednici in grafu 10, je razvidno, da učenci, ki se ne zbudijo spočiti, to občutijo tako, da so zaspani (43 %), 22 % jih je nerazpoloženih, 12 % jih boli glavo, 11 % jih ima podočnjake, 7 % jih ima motnje koncentracije in 4 % je slabo.

Preglednica 11: Odgovori učencev na vprašanje: Ali greš kdaj tudi čez dan spat?

Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
da, pogosto	0	0	0	0	0	0	2	11	4	17	1	7	1	7	8	6
da, občasno	5	33	8	30	8	38	5	26	5	21	6	40	5	33	42	31
ne	10	67	19	70	13	62	12	63	15	62	8	53	9	60	86	63
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 11: Odgovori učencev na vprašanje: Ali greš kdaj tudi čez dan spat?

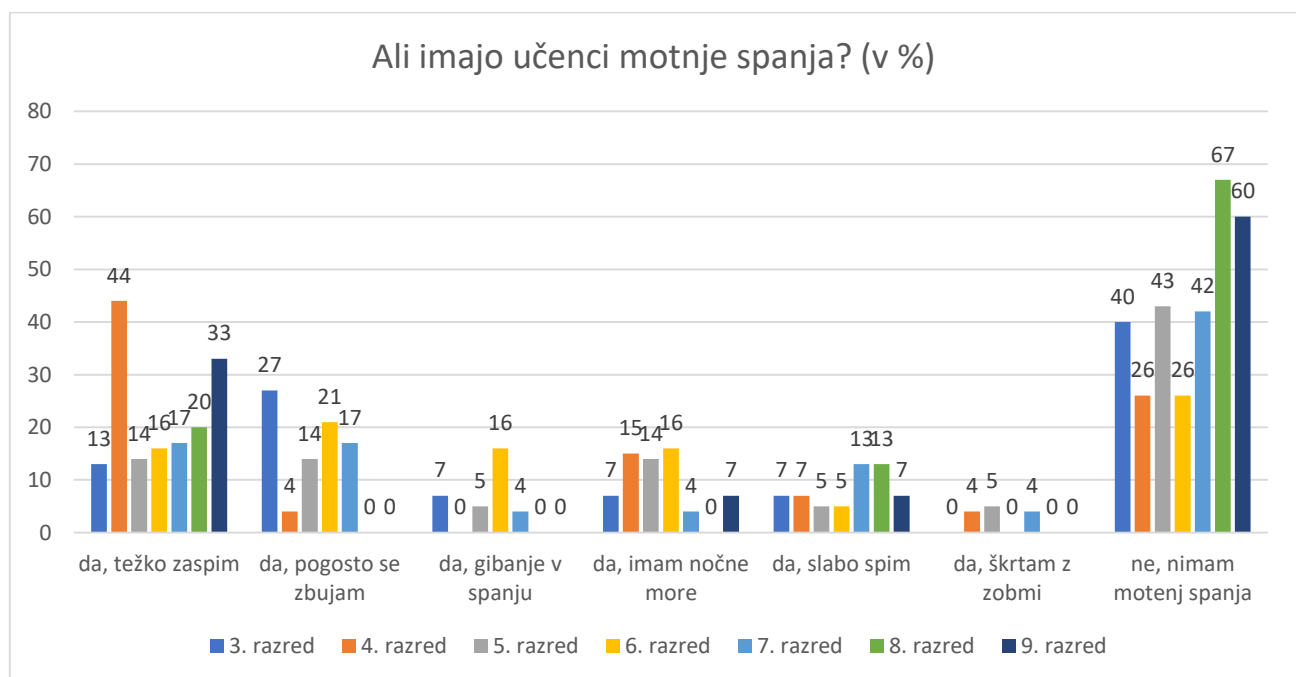


Iz preglednice in grafa 11 lahko razberemo, da 63 % anketiranih učencev med dnevom ne hodi spat, 31 % jih gre med dnevom spat le občasno in le 6 % pogosto. Najpogosteje hodijo popoldne spat sedmošolci, in sicer 17 % pogosto in 21 % občasno. Prav tako šestošolci, kjer jih pogosto hodi popoldne spat 11 % in občasno 26 %. 40 % osmošolcev in 38 % petošolcev ter tretjina tretješolcev in devetošolcev gre popoldne spat le občasno. Najmanj spijo popoldan učenci 4. razreda (70 %) in učenci 3. razreda (67 %).

Preglednica 12: Odgovori učencev na vprašanje: Ali si imel/imaš motnje spanja?

Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
da, težko zaspim	2	13	12	44	3	14	3	16	4	17	3	20	5	33	32	24
da, pogosto se zbuja	4	27	1	4	3	14	4	21	4	17	0	0	0	0	16	12
da, gibanje v spanju	1	7	0	0	1	5	3	16	1	4	0	0	0	0	6	4
da, imam nočne more	1	7	4	15	3	14	3	16	1	4	0	0	0	0	12	9
da, slabo spim (nespečnost)	1	7	2	7	1	5	1	5	3	13	2	13	1	7	11	8
da, škrtam z zobmi	0	0	1	4	1	5	0	0	1	4	0	0	0	0	3	2
ne, nimam motenj spanja	6	40	7	26	9	43	5	26	10	42	10	67	9	60	56	41
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 12: Odgovori učencev na vprašanje: Ali si imel/imaš motnje spanja?



Več kot polovica anketiranih učencev ima motnje spanja, le 41 % se je opredelilo, da jih nima.

24 % učencev težko zaspim, 12 % se jih med spanjem pogosto zbuja, 9 % jih ima nočne more, odstotek manj jih trpi za nespečnostjo, 4 % se jih giblje v spanju, 2 % učencev pa škrtam z zobmi. Najmanj motenj spanja imajo osmošolci, največ pa četrtošolci in šestošolci. Največ težav imajo učenci 4. in 6. razreda, najmanj pa 8. in 9. razreda.

Vse te podatke lahko razberemo iz preglednice in grafa 12.

Preglednica 13: Odgovori učencev na vprašanje: Ali kaj vpliva na tvoj spanec?

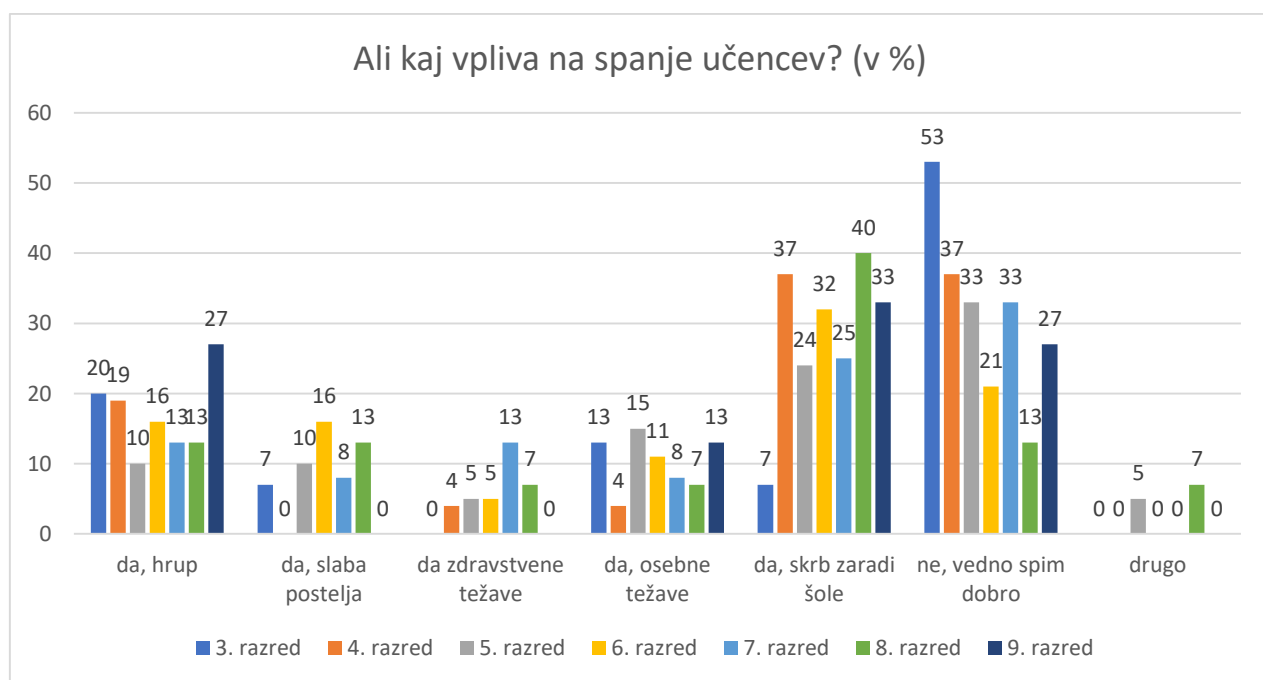
Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
da, hrup	3	20	5	19	2	10	3	16	3	13	2	13	4	27	22	16
da, slaba postelja	1	7	0	0	2	10	3	16	2	8	2	13	0	0	10	7
da, zdravstvene težave	0	0	1	4	1	5	1	5	3	13	1	7	0	0	7	5
da, osebne težave	2	13	1	4	3	15	2	11	2	8	1	7	2	13	13	10
da, skrb zaradi šole	1	7	10	37	5	24	6	32	6	25	6	40	5	33	39	29
ne, vedno spim dobro	8	53	10	37	7	33	4	21	8	33	2	13	4	27	43	32
drugo	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	1	7	0	0	2	1
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	16	100	136	100

Drugo:

5. razred: nič

8. razred: da, veliko stvari

Graf 13: Odgovori učencev na vprašanje: Ali kaj vpliva na tvoj spanec?



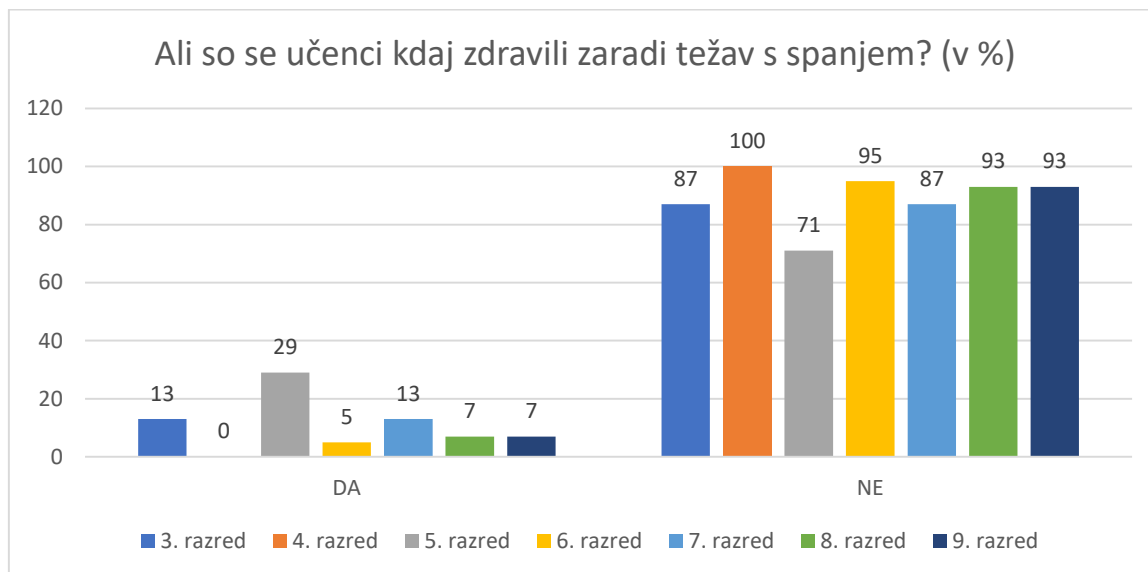
Podatki, prikazani v preglednici in grafu 13, nam povedo, da 32 % anketiranih učencev spi vedno dobro, 29 % učencem spanec kvarijo skrbi zaradi šole, 16 % hrup, 10 % osebne težave, 7 % slaba postelja, 5 % zdravstvene težave.

Skrbi zaradi šole vplivajo na spanje 40 % osmošolcev, 37 % četrtošolcev, 33 % devetošolcev, 32 % šestošolcev, 25 % sedmošolcev in 24 % petošolcev. Take skrbi ima le 7 % tretješolcev. Le-ti tudi dobro spijo, saj se jih je tako opredelilo 53 %.

Preglednica 14: Odgovori učencev na vprašanje: Ali si se kdaj zdravil zaradi težav z spanjem?

Odgovori učencev	Razred															
	3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
DA	2	13	0	0	6	29	1	5	3	13	1	7	1	7	14	10
NE	13	87	27	100	15	71	18	95	21	87	14	93	14	93	122	90
skupaj	15	100	27	100	21	100	19	100	24	100	15	100	15	100	136	100

Graf 14: Odgovori učencev na vprašanje: Ali si se kdaj zdravil zaradi težav s spanjem?



Iz podatkov v preglednici in grafu 14 sva ugotovili, da se 90 % anketiranih učencev ni nikoli zdravilo zaradi težav s spanjem. Zdravljenje je potrebovalo 10 % učencev. Največ v 5. razredu (29 %), v ostalih razredih pa le posamezniki.

Intervjuji:

1. Intervju z učiteljico geografije Nevenko Šega
2. Intervju z razredno učiteljico Anjo Kocmur
3. Intervju s šolsko svetovalno delavko Iris Kravanja Šorli

Intervju z učiteljico geografije Nevenko Šega

Datum: 3. 2. 2023 ob 13.30

Pozdravljeni. Sva Lara in Sara in v tem šolskem letu raziskujeva, kakšne so spalne navade učencev naše šole. Prišli sva že do zanimivih podatkov, le-te pa bi želeli dopolniti še z vašimi informacijami in mnenjem. Prosiva, da odgovorite na nekaj vprašanj.

Legenda:

V: vprašanje

O: odgovor

V1: Kaj menite, kakšne so spalne navade učencev naše šole? Ali se vam zdi, da učenci naše šole dovolj spijo? Menite, da je spanje pomembno?

O1: Moje mnenje je, da so spalne navade naših učencev slabe in se mi zdi tako, kot sta zapisali, da tudi premalo spijo. To prepoznam po tem, ker so pri pouku včasih nekateri zaspani, nekaterim kar »učke« skupaj lezejo. Še posebej prvo uro niso ravno najbolj pripravljeni za delo. Po domače bi rekli, da so »šamasti«. Moje mnenje je, da je spanje zelo pomembno, ker se v spanju naše telo regenerira, obnavlja in če imamo premalo spanja, potem naslednji dan ne moremo normalno delovati. To jaz tudi sama pri sebi občutim. Če premalo spim, sem naslednji dan ne ravno dobro in zelo utrujena.

V2: Ali in kako pri učencih opazite, da ne spijo dovolj?

O2: Nekateri sami povedo, da premalo spijo. Povedo, kdaj hodijo spat, in to so ure ob polnoči, enih ali celo dveh zjutraj, vstajajo zgodaj. morda ob sedmih, nekateri še prej, odvisno, kdaj se jim urnik začne. Potem zamujajo k pouku. Sami povedo, da so zaspali, pri pouku so nezainteresirani, skušajo si podpirati glavo, niso zbrani, ko jih presenetiš z vprašanjem, ne vedo, kaj počnemo. Čeprav to ni vedno povezano samo s spanjem, ampak zagotovo je vzrok tudi spanje. Ker če jih vprašaš in jaz jih včasih vprašam: »Kdaj si pa šel spat? Kdaj si se pa zbudil?« se vidi, da so spali čisto premalo. Ne morejo delati, enostavno ne morejo.

V3: Ali pri svojih učencih kdaj preverite, kakšne so njihove spalne navade, in koliko spijo?

O3: Ja, preverim. To naredim, kadar opazim, še posebej na začetku pouka, da so recimo prve in druge ure takšni, kot sem prej povedala. Vprašam: »Kdaj ste šli pa včeraj spat?« Potem se zgrozim, ker jaz hodim prej spat kot otroci, pa sem odrasla. Pa na razredni uri vem, da smo se lansko leto pogovarjali o pomenu spanja. Ne vem pa, če to potem kaj upoštevajo ali ne.

V4: Ali kdaj svetujete posamezniku, koliko naj spi? Se pogovarjate z njim o pomenu spanca oziroma o tem govorite s starši? Kaj jim svetujete?

O4: Ja, se, tako kot sem že povedala. Na razredni uri se pogovarjamo. Lansko leto smo se veliko pogovarjali. Govorili smo, zakaj je spanje pomembno, koliko časa naj človek spi, zakaj pač moramo dovolj spati, da potem lažje funkcioniramo. Na to vedno opozorim vsaj na septembrskem roditeljskem sestanku tudi starše, če pa prepoznavam težave preko leta, jih opozorim na govorilnih urah. Nekateri učenci prav posebej izstopajo po tem, da zelo zelo malo spijo in takrat jim svetujem, da naj vsaj 2–3 ure, preden gredo spat, pospravijo aparate z modro svetlobo, pri sebi naj nimajo nobenega telefona, nobene televizije. Ni dobro imeti teh

stvari v sobi, ker ta modra svetloba do te mere razdraži naše možgane, da se ne moremo umiriti in lepo normalno zaspati. Če drugače ne gre, staršem svetujem, da se jim telefone vzame in prepreči, da jih sploh uporabljajo. Ker to so tiste stvari, zaradi katerih jaz mislim, da oni najmanj spijo, in zato jim povem, da otroci potrebujejo minimalno 8 ur spanja na dan in potem tudi opišem, kako izgleda, ko jih vidiš v šoli neprespane.

V5: Ali menite, da količina spanja lahko vpliva na šolsko uspešnost učencev? Kdaj da in kdaj ne?

O5: Lahko vpliva, seveda. Če otroci dovolj spijo, potem lahko, tudi če njihove zmožnosti niso recimo najbolj velike, lažje delajo, ne glede na to, kakšno je to ozadje. Če pa spijo premalo, potem se ne morejo zbrati, ne zmorejo biti osredotočeni, potem že pri pouku zelo veliko zamudijo in ko se doma lotijo učenja, jih po moje pol ne ve, kaj so se sploh v šoli pogovarjali, ker niso sledili in se težko začnejo doma učiti. Zbrani niso, koncentracije ni, le-to pa potrebujemo, da se lahko učimo. Tako, da mislim, da je to zelo zelo povezano med sabo.

V6: Eden od rezultatov raziskave o spanju učencev je bil, da skoraj polovica učencev naše šole eno uro pred spanjem uporablja elektronske naprave. Kaj menite o tem podatku?

O6: Me ne preseneča. Zato pa so posledice takšne, kot sem vama povedala. Ker nas ta modra svetloba v resnici preveč razdraži in enostavno se ne moremo, tudi če bi se želeli, umiriti in zato potem ne moremo zaspati. Morali bi vsaj dve do tri ure prej dati telefone, računalnike, televizije stran, da se naše telo lepo umiri in pripravi na spanje.

V7: Bi lahko opisali kakšen primer iz svoje prakse, ki se navezuje na motnje spanja?

O7: Ja, da bi kakšen učenec prav po tem izstopal, da je hodil neprespan v šolo, ne. Imamo pa deklico v enem razredu, ki se mi zdi, da potrebuje zjutraj malo več časa, da se zbudi, pripravi in pride k pouku. Vedno zamudi, in se mi zdi, da je to povezano tudi s spanjem. Drugače pa ne, je pa veliko otrok, ki jih tukaj vidim in prepoznam. Pa tudi sama sem lahko primer, ker sama vem, da če grem prepozno spat, potem naslednji dan nisem dovolj pri močeh. Nisem zbrana, človek naredi kakšno napako, tudi na cesti si včasih zaradi tega nepozoren. Tako da se je treba kontrolirati in držati tudi urnika spanja. Zelo je pomembno, da hodimo pravočasno, ob vsaj približno isti uri, spat, ker je potem naš spanec veliko bolj kvaliteten.

Hvala za sodelovanje.

Intervju z razredno učiteljico Anjo Kocmur

Datum: 3. 2. 2023 ob 12.15

Pozdravljeni. Sva Lara in Sara in v tem šolskem letu raziskujeva, kakšne so spalne navade učencev naše šole. Prišli sva že do zanimivih podatkov, le-te pa bi želeli dopolniti še z vašimi informacijami in mnenjem. Prosiva, da odgovorite na nekaj vprašanj.

Legenda:

V: vprašanje

O: odgovor

V1: Kaj menite, kakšne so spalne navade učencev naše šole? Ali se vam zdi, da učenci naše šole dovolj spijo? Menite, da je spanje pomembno?

O1: Menim, da je spanje zelo pomembno, ker če si spočit, potem lahko razmišljaš in se učiš v šoli. Če ne, nisi zbran in ne poslušáš, ne znaš. Jaz pri pouku ne opažam, da bi bili otroci zaspani, iz tega lahko sklepam, da dovolj spijo. Nisem jih pa spraševala in poizvedovala, koliko ur spijo.

V2: Ali in kako pri učencih opazite, da ne spijo dovolj?

O2: Vidi se tako, da zjutraj pride ves zaspan, nezbran, se težko koncentrira, težko dela nalogo, vidi se, da so utrujene »učke«, se počasi premika, traja dolgo časa, da sploh pripravi šolske pripomočke oz. potrebščine in tako dalje.

V3: Ali pri svojih učencih kdaj preverite, kakšne so njihove spalne navade in koliko spijo?

O3: Če opazim, da otrok hodi v šolo utrujen, potem se s starši pogovorim o tem, koliko spi, izpostavim, da bi to mogoče bila težava in potem skupaj predebatiramo, koliko on dejansko spi. Če se pojavi ta težava, opozorim starše, drugače pa nimam ravno vpliva na to.

V4: Ali kdaj svetujete posamezniku, koliko naj spi? Se pogovarjate z njim o pomenu spanca oziroma o tem govorite s starši? Kaj jim svetujete?

O4: Otrokom govorim o tem, kako pomembno je spanje, ko se učimo, kako se učiti, o učnih navadah, strategijah učenja. Vedno zraven tudi povem, da je pomembno tudi, da so spočiti in naspani in da se drugače ne morejo učiti. Večkrat na leto to ponavljam in povem.

V5: Ali menite, da količina spanja lahko vpliva na šolsko uspešnost učencev? Kdaj da in kdaj ne?

O5: Seveda, bolj kot je učenec skoncentriran, lažje reši naloge, bolj pravilno jih reši in seveda je potem posledično bolj uspešen, več si zapomni, več zna na ocenjevanju in tako dalje.

V6: Eden od rezultatov raziskave o spanju učencev je bil, da skoraj polovica učencev naše šole eno uro pred spanjem uporablja elektronske naprave. Kaj menite o tem podatku?

O6: Jaz mislim, da elektronske naprave pred spanjem niso v redu, ker ti zbudijo možgane, ker začnejo intenzivno razmišljati in potem so še celo noč aktivni. Mislim, da se je treba pred spanjem umiriti, mogoče kakšno pravljico prebrati, delati kakšno dejavnost, ki je mirna,

umirjena, da se umirijo možgani in se potem res čez noč spočijejo. Tako da se mi zdi to grozno, zastrašujoče in seveda ni prav.

V7: Bi lahko opisali kakšen primer iz svoje prakse, ki se navezuje na motnje spanja?

O7: Nisem še imela učenca, ki bi imel prav hudo motnjo spanja, pa da bi se o tem prav veliko pogovarjali, tako da težko rečem iz prakse. Res pa je, da delam z mlajšimi, ti po navadi še bolj pridno spijo in tudi ubogajo starše, ko je treba iti spat. Tako da težko rečem kaj pametnega na to zadnje vprašanje, saj nimam teh izkušenj.

Hvala za sodelovanje.

Intervju s šolsko svetovalno delavko Iris Kravanja Šorli

20. 2. 2023 ob 11.10

Pozdravljeni. Sva Lara in Sara in v tem šolskem letu raziskujemo, kakšne so spalne navade učencev naše šole. Prišli sva že do zanimivih podatkov, le-te pa bi želeli dopolniti še z vašimi informacijami in mnenjem. Prosiva, da odgovorite na nekaj vprašanj.

Legenda:

V: vprašanje

O: odgovor

V1: Kaj menite, kakšne so spalne navade učencev naše šole?

O1: Zdaj ne bi kar posploševala, to je, da rečeš, da vedno vsi premalo spijo ali pa nobeden. To je kar težka obtožba. Bi pa rekla, da so se spalne navade spremenile, predvsem zaradi načina življenja dandanes. Večina ljudi spi manj, seveda tudi učenci spijo manj. Mislim na to, da šola traja tja do dveh, potem imate različne dejavnosti: umetniške, športne itd. Tako da se družina potem zbere zvečer tam okrog osme, devete ure in je potem mimogrede prepozno za eno dovolj dolgo spanje za šolajoče otroke in mladino.

V2: Ali menite, da količina spanja vpliva na učni uspeh učencev naše šole?

O2: Na individualnih pogovorih jih o tem vprašam, kadar se mi zdi, da se težko zberejo, da me ne poslušajo ali da postanejo taki mlahavi. In potem nekateri povedo, da so premalo spali, da so bili na računalniku, nekateri se tako tudi izgovorijo, ne da niso dovolj spali, ampak da bi očitno potrebovali še več spanca in da so zato vseeno premalo naspani. Mogoče je v prostoru tudi premalo zraka.

V3: Ali se vam zdi, da učenci naše šole dovolj spijo?

O3: Spanje je zelo pomembno. In tako kot sem rekla, ljudje v tej sodobni družbi spimo premalo. Pri učencih to preverim, ko nadomeščam v razredu, se pravi takrat, v tistem trenutku. Sicer pa pri individualnem delu, če se mi zdi, da premalo spijo, povprašam, kdaj običajno hodijo spat med tednom in kdaj hodijo spat med vikendi.

V4: Ali kdaj svetujete učencem, koliko naj spijo, in ali se pogovarjate z njimi o pomenu spanca oz. to naredite z njihovimi starši? Kaj jim svetujete?

O4: Oboje ja, če zaznam, da je to večja težava, potem se z njimi pogovorim. Ampak se mi zdi, da praviloma to nima ne vem kako dobrega učinka. Učencem se zdi, da je tisto spanje, kar ga je, dovolj dolgo in ne spreminjajo svojih spalnih navad, včasih pa se tudi potem na sestanku ta tema pojavi in potem seveda o tem govorimo tudi s starši.

V5: Ali menite, da količina spanca lahko vpliva na šolski uspeh učencev. Kdaj da in kdaj ne?

O5: Ja, spanja bi v resnici moralo biti ravno prav. Tudi preveč spanja lahko škodi. Npr., če bi kdo prespal pol dneva, 10, 12, 14 ur, tudi to je preveč. Tako, da je prava količina za osnovnošolske otroke tam nekje 8–9 ur. Se pravi, če učenci niso pri pouku zbrani, potem ne poslušajo razlage in če ne poslušajo razlage, potem ne vejo, o čem govorimo pri pouku in potem nastanejo vrzeli v znanju.

V6: Eden od rezultatov raziskave o spanju je bil, da skoraj polovica učencev naše šole eno uro pred spanjem uporablja elektronske naprave. Kaj menite o tem podatku in zakaj?

O6: Jaz mislim, da ne samo eno uro pred spanjem, ampak tik pred spanjem. Mislim, da gre veliko ljudi dobesedno s telefonom v posteljo. Menim, da bi se morali na spanje pripraviti in vsaj eno uro pred spanjem naprave ugasniti, kajti ne samo s svojo svetlobo, ampak tudi z vsebino medejo naše možgane in tudi spanje. Tako da mislim, da bi eno uro pred spanjem morale biti naprave ugasnjene.

V7: Ali bi lahko opisali kakšen primer iz svoje prakse, ki se navezuje na težave s spanjem?

O7: Ja, ene tri leta nazaj sem imela učenca, ki je bolj ali manj vse noči preživel na elektronskih napravah in je imel zato celo težave s prihajanjem v šolo. Tako da je bila potem zanj deseta ura tista prava, ko je prišel v šolo, in seveda je bil v šoli neuspešen ter imel tudi težave pri vpisu v srednjo šolo itd. Se niso pa stvari nič spremenile, ker ni on uvidel, da je to napaka. Njemu se je zdelo, da se ima na računalniku »fajn«, in mu ni bilo potem žal, da je zamudil matematiko ali kakšen drug predmet.

Hvala za sodelovanje.

RAZPRAVA

Skozi raziskovalno nalogo sva odkrili, da je spanje res pomembno in da nanj vpliva marsikaj. Čeprav je priporočena količina spanja osnovnošolskih otrok od 9 do 11 ur, se je izkazalo, da to upošteva le malo učencev. Namen raziskovalne naloge je bil odkriti, kakšne so spalne navade učencev naše šole, ali se držijo priporočil za zdravo spanje in ali imajo motnje spanja. Najprej sva želeli izvedeti nekaj iz prve roke od učencev samih. To sva naredili s pomočjo anketnega vprašalnika. Poleg tega sva želeli izvedeti, ali je šola pozorna na spalne navade učencev. Slišali sva mnenje učiteljic razredne in predmetne stopnje ter šolske svetovalne delavke in s tem dodatno preverili hipoteze.

Hipoteza 1, da večina učencev ne spi dovolj, **je potrjena**.

Najina hipoteza, da večina učencev ne spi dovolj, se je izkazala za pravilno, saj dobra polovica učencev tako med vikendom kot med tednom spi od 7 do 9 ur, tretjina pa celo manj.

Samo petina jih spi več kot 9 ur. Pa tudi sicer se intervjuvana učiteljica na predmetni stopnji in svetovalna delavka strinjata, da je veliko učencev v šoli neprespanih. To opažata, ker nekateri učenci pri pouku niso zbrani in velikokrat sploh ne morejo slediti delu. Zgovoren je tudi podatek, da se skoraj polovica učencev naše šole zbudi nespočitih.

Hipoteza 2, da starejši učenci spijo manj kot mlajši, **je potrjena**.

To sva predvidevali iz svoje izkušnje, saj sva, ko sva bili mlajši, spali bistveno več časa kot danes. To lahko potrdimo tudi z rezultati ankete. Večina učencev od tretjega do šestega razreda spi med tednom od 7 do 9 ur ali celo 9 ur in več. Večina učencev v zadnjem triletju spi od 5 do 7 oz. od 7 do 9 ur in nihče ne spi 9 ali več ur. Med vikendi pa v primerjavi količine spanja ni bistvenih razlik. Najino hipotezo potrjujejo tudi odgovori učiteljic, saj učiteljica na razredni stopnji pri svojih učencih ne opaža take neprespanosti kot učiteljica na predmetni stopnji.

Hipoteza 3, da ima malo učencev motnje spanja, **ni potrjena**.

To hipotezo sva postavili, ker se nama je zdelo, da le posamezniki trpijo za nespečnostjo ali katero drugo motnjo spanja. Ugotovili sva, da nimajo le posamezni učenci motnje spanja, ampak se jih je tako opredelilo kar 59 %. Iz intervjujev je bilo zaznati, da se težave na področju spanja sicer opažajo, vendar bolj na predmetni stopnji. To potrjujejo tudi odgovori anketiranih učencev. Delež anketirancev, ki zaznavajo motnje spanja, se povečuje v zadnjem triletju, saj to zaznava kar 67 % osmošolcev in 60 % devetošolcev, prav tako to sovпада s podatki, da se v zadnjem triletju skoraj dve tretjini učencev zjutraj ne zbudi spočitih.

Hipoteza 4, da na spanje učencev najbolj vplivajo skrbi zaradi šole, **je potrjena**.

Za to hipotezo sva se odločili zaradi stresa, ki ga učenci doživljamo v povezavi s šolo. To občutimo tudi zvečer, ko se odpravljamo v posteljo in se posledično zaradi tega srečujemo z nespečnostjo in ostalimi motnjami spanja. To hipotezo lahko potrdimo, saj jih od 67 % učencev, ki ne spijo vedno dobro, kar 29 % meni, da skrb za šolo vpliva na njihov spanec. Za ostale vzroke, kot so hrup, slaba postelja, zdravstvene težave in osebne težave, so se odločili v manjšem deležu. Na drugem mestu je izpostavljen hrup s 16 %.

Hipoteza 5, da se spalne navade učencev med vikendom in tednom razlikujejo, **je potrjena**.

Najino peto hipotezo, da se spalne navade učencev med vikendom in tednom razlikujejo, morava potrditi. To hipotezo sva postavili zaradi lastnih izkušenj, ker čez vikend spiva bistveno več časa kot čez teden, zato sva predvidevali, da je tako tudi pri ostalih učencih.

Če pa primerjava odgovore anketiranih učencev glede količine spanja med tednom in vikendom, vidiva, da jih med tednom večina, tj. 87 %, spi do 9 ur, med vikendom pa le tretjina. Tudi podatki o tem, kdaj učenci odhajajo spat in kdaj vstajajo, to potrjujejo. Med tednom gre namreč spat po 22. uri tretjina učencev, med vikendom pa skoraj dve tretjini. Med tednom morajo vsi učenci vstati do 8. ure, med vikendom pa tako naredi le dobra četrtina učencev. Oba podatka sta sicer posledično povezana, saj če učenci odhajajo kasneje spat, tudi kasneje vstanejo.

Hipoteza 6, da so v šoli pozorni na spalne navade učencev, **je potrjena**.

Najina zadnja hipoteza je bila, da v šoli učitelji opozarjajo učence na pomen spanja ter spalnih navad in se z njimi o tem pogovarjajo. To se nama je zdelo očitno, ker nas učitelji pogosto sprašujejo o naših spalnih navadah, in sicer koliko spimo, kdaj hodimo spat in kdaj se zbudimo. To sta potrdili tudi intervjuvani učiteljici in svetovalna delavka. Včasih temu posvetijo razredno uro, če pa pri posamezniku opažajo hujše težave, obvestijo tudi starše. Učitelji učence opozarjajo tudi na vzroke motenj spanja, in sicer na škodljivost modre svetlobe eno uro pred spanjem. Opažajo tudi, da spanje učencev najbolj motijo elektronske naprave, ki jih »zasvojijo«, zaradi česar se odpravijo v posteljo ob prepozni uri. Težave zaradi premalo spanca pa so opazne pri šolskem delu, nezbranosti in šibki koncentraciji. Na šoli sva opazili tudi plakate, ki opozarjajo učence na pomen spanja in zdrave spalne navade.

ZAKLJUČEK

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, kakšne so spalne navade učencev OŠ Martina Krpana. Ugotovili sva, da večina učencev ne spi dovolj, da starejši učenci spijo manj kot mlajši, da ima dobra polovica učencev motnje spanja in da na spanje učencev najbolj vplivajo skrbi zaradi šole ter da se spalne navade učencev med vikendom in tednom razlikujejo. Izkazalo se je, da so v šoli pozorni na spalne navade učencev.

Večino zastavljenih hipotez sva potrdili, vendar so naju nekateri podatki vseeno presenetili. Iz literature sva izvedeli, da se z leti potreba po spanju zmanjšuje, kljub temu pa je pomembno, da imajo vsi učenci zadostno količino spanca. Ugotovili sva, da se večina učencev ne zaveda pomena spanja na zdravje. To lahko sklepamo iz podatka, da učenci ne spijo dovolj, da jih ima več kot polovica motnje spanja, da se zbuja nespočiti. Zgovoren je tudi podatek, da nekateri učenci zamujajo pouk, ker so čez noč premalo spali. Čeprav je takih učencev le malo, pa učni uspeh marsikaterega trpi zaradi pomankanja koncentracije, ki je posledica pomankanja spanja. Vse to potrjujejo tudi opažanja strokovnih delavk na šoli. Čeprav je na šoli izvedenih veliko aktivnosti, se stanje ne spreminja.

V raziskovalni nalogi se nama je v spomin najbolj vtisnilo dejstvo, da gre več kot tretjina učencev spat tudi čez dan oziroma popoldne. To naju je presenetilo, ker tega pri sebi in najinih prijateljih ne opažava. Ali kaže ta podatek na to, da ti učenci ponoči premalo spijo ali na to, da imajo neustrezne spalne navade?

Zanimivo bi bilo izvedeti kaj o tem menijo starši. Se zavedajo, da ima toliko njihovih otrok težave s spanjem? Kontrolirajo, kaj počno otroci pred spanjem? Podatek, da jih toliko gleda televizijo ali uporablja računalnik ali telefon pred spanjem, obenem pa jih petina v tretjem triletju ne more zaspati uro ali več, namreč kaže na neustrezne spalne navade. Mogoče je vzrok tudi v tem, kar je izpostavila svetovalna delavka, da se spalne navade res spreminjajo zaradi načina življenja in da se družine zberejo lahko šele zvečer. Posledično temu sledi tudi bolj pozna ura za spanje. Medtem, ko se šolski urnik in s tem pričetek pouka ne spreminjata.

Sprašujeva se, ali so neustrezne spalne navade posledica covida. Se je ritem življenja in posledično spanja spremenil? V tem času marsikdo ni imel take rutine kot sedaj, ko dopoldne poteka šolsko delo v šoli. Marsikdo si je prilagodil šolsko delo čez cel dan, vmes pa počel, kar je želel. Tudi to bi bilo zanimivo raziskati.

Ob zaključku raziskave sva se vprašali, kaj lahko storiva midve. Odločili sva se, da bova predlagali, da se z rezultati najine raziskave seznanijo tudi starši in da se mogoče organizira predavanje o zdravih spalnih navadah otrok in mladostnikov tudi zanje.

LITERATURA

1. WIKIPEDIJA Prosta enciklopedija: Spanje
URL: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Spanje> Pridobljeno: 2022-11-09
2. HOBSON, Rob. 2020. Umetnost spanja. Ljubljana: Hiša knjig, HKZ. ISBN 978-961-94971-0-4
3. IDZIKOWSKI, Christopher. 2018. Skrivnosti dobrega spanca: enostavno zaspite, spite celo noč, premagajte težave s spancam ter poživite svoje telo in duha. Celje: Zavod Gaja planet, ISBN 978-961-94387-6-3
4. Vizita.si (2017-04-21):Preverite, koliko spanca potrebujete glede na vašo starost, Vizita.si
URL: <https://vizita.si/zdravje/preverite-koliko-spanca-potrebujete-glede-na-vaso-starost.html>
Pridobljeno: 2022-11-09
5. NIJZ (2022-03-02): Priporočila za dobro spanje – šolarji in mladostniki, Nijz.si
URL: <https://nijz.si/publikacije/priporocila-za-dobro-spanje-solarji-in-mladostniki/>
Pridobljeno 2022-11-10

PRILOGE

1. Anketa za učence: Spalne navade učencev OŠ Martina Krpana
2. Vprašanja za intervju

Anketa za učence: Spalne navade učencev OŠ Martina Krpana

Sva Lara in Sara, učenki 8. razreda. Delava raziskovalno nalogo o spalnih navadah učencev. Ker potrebujemo podatke, bi te prosili, da odgovoriš na spodnja vprašanja. Anketa je anonimna.

NAVODILO: Obkroži odgovor, ki najbolj drži zate. Vedno izberi le en odgovor.

RAZRED: 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.

1. Kdaj greš spat med tednom (ko je pouk)?
 - a) pred 20.00
 - b) med 20.00 in 21.00
 - c) med 21.00 in 22.00
 - d) med 22.00 in 23.00
 - e) kasneje od 23.00
2. Kdaj hodiš spat med vikendi?
 - a) med 19.00 in 20.00
 - b) med 20.00 in 21.00
 - c) med 21.00 in 22.00
 - d) med 22.00 in 23.00
 - e) med 23.00 in 24.00
 - f) kasneje od 24.00
3. Kdaj vstaneš med tednom (ko je pouk)?
 - a) pred 6.00
 - b) med 6.00 in 7.00
 - c) med 7.00 in 8.00
4. Kdaj vstaneš med vikendom?
 - a) pred 6.00
 - b) med 6.00 in 7.00
 - c) med 7.00 in 8.00
 - d) med 8.00 in 9.00
 - e) med 9.00 in 10.00
 - f) med 10.00 in 11.00
 - g) med 11.00 in 12.00
 - h) kasneje od 12.00
5. Koliko časa povprečno spiš med tednom?
 - a) manj kot 5 ur
 - b) od 5 do 7 ur
 - c) od 7 do 9 ur
 - d) 9 ur ali več
6. Koliko ur povprečno spiš med vikendi?
 - a) manj kot 5 ur
 - b) 5–9 ur
 - c) 9–11 ur
 - d) 11–15 ur
7. Koliko časa povprečno potrebuješ, da zaspiš?
 - a) zaspim takoj
 - b) približno 15 minut
 - c) približno 30 minut
 - d) približno 1 uro
 - e) 2 uri ali več
 - f) drugo: _____

8. Kaj po navadi počneš eno uro pred spanjem? (lahko obkrožiš več odgovorov)

- a) berem
- b) gledam televizijo
- c) sem na računalniku/telefonu (socialna omrežja, igrice ...)
- d) jem večerjo
- e) telovadim
- f) delam domačo nalogo/se učim
- g) poslušam glasbo
- h) berem knjigo
- i) drugo: _____

9. Ali se zjutraj zbudiš spočit? DA NE

10. Če se ne zbudiš spočit, kako to občutiš?

- a) zaspan sem
- b) boli me glava
- c) imam podočnjake
- d) slabo mi je
- e) slaba koncentracija
- f) nerazpoložen sem
- g) drugo: _____

11. Ali greš kdaj tudi čez dan spat?

- a) da, pogosto (večkrat na teden)
- b) da, občasno
- c) ne

12. Ali si imel/imaš motnje spanja?

- a) da, nosi me luna
- b) da, nočne more
- c) da, nespečnost
- d) da, škrtam z zobmi
- e) ne, nimam motenj spanja

13. Ali kaj vpliva na tvoj spanec?

- a) da, hrup
- b) da, slaba postelja
- c) da, zdravstvene težave
- d) da, osebne težave
- e) da, skrb za šolo
- f) ne, vedno spim dobro
- g) drugo: _____

14. Ali si se kdaj zdravil zaradi težav s spanjem? DA NE

HVALA ZA SODELOVANJE.

Vprašanja za intervju: Spalne navade učencev OŠ Martina Krpana

Datum: _____

Pozdravljeni. Sva Lara in Sara in v tem šolskem letu raziskujeva, kakšne so spalne navade učencev naše šole. Prišli sva že do zanimivih podatkov, le-te pa bi želeli dopolniti še z vašimi informacijami in mnenjem. Prosiva, da odgovorite na nekaj vprašanj.

Legenda:

V: vprašanje

V1: Kaj menite, kakšne so spalne navade učencev naše šole? Ali se vam zdi, da učenci naše šole dovolj spijo?

V2: Ali in kako pri učencih opazite, da ne spijo dovolj?

V3: Ali pri svojih učencih kdaj preverjate, kakšne so njihove spalne navade in koliko spijo? Mislite, da je spanje pomembno?

V4: Ali kdaj svetujete posamezniku, koliko naj spi? Se pogovarjate z njim o pomenu spanca oziroma o tem govorite s starši? Kaj jim svetujete?

V5: Ali menite, da količina spanja vpliva na šolsko uspešnost učencev? Kdaj da in kdaj ne?

V6: Eden od rezultatov raziskave o spanju je bil, da kar dve tretjini učencev naše šole eno uro pred spanjem uporablja elektronske naprave. Kaj menite o tem podatku?

V7: Bi lahko opisali kakšen primer iz svoje prakse, ki se navezuje na motnje spanja pri učencih?

Hvala za sodelovanje.