

RAZISKOVALNA NALOGA

NAJSTNIKI, VRSTNIKI, SOŠOLCI! ALI NAŠ VSAKDAN VPLIVA NA NAŠE POČUTJE?

Interdisciplinarno področje: psihologija in biologija



Avtorici: Klara Zwölf, Neža Rikke Rutar

Mentorici: Irena Peteh Kranjc, Edina Samida

Rakek, marec 2023



Osnovna šola »Jožeta Krajca« Rakek
Partizanska 28, 1381 Rakek

Tel: 01 705 25 10
e-naslov: os.rakek@guest.arnes.si



unesco

Članica
Mreža Unesco
pridruženih šol

ZAHVALA

Zahvaljujeva se najinima mentoricama Ireni Peteh Kranjc in Edini Samida, ki sta naju spodbujali, nama pomagali ter usmerjali pri izdelavi naloge.

Zahvaljujeva se slovenistki Maruši Nared, ki je najino raziskovalno nalogo lektorirala.

Zahvaljujeva se učiteljicama matematike, ki sta pripravili preverjanja znanja ob izvajanju tehnike POZE MOČI.

Zahvaljujeva se tudi najinim vrstnikom, ki so bili pripravljeni izpolniti anketo in izvajati tehniko POZE MOČI.

KAZALO

ZAHVALA.....	II
ABSTRACT	VI
1. UVOD	1
2. TEORETIČNI DEL.....	2
2.1. TELESNA AKTIVNOST	2
2.2. PREHRANA MLADOSTNIKOV	2
2.3. SPANJE IN SPALNE NAVADE MLADOSTNIKOV.....	4
2.4. UPORABA TEHNOLOGIJE IN ELEKTRONSKIH NARPAV	5
2.5. NAJSTNIŠKI MOŽGANI	6
2.6. TEHNIKE POZE MOČI	7
3. EMPIRIČNI DEL.....	9
3.1 CILJI IN HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE	9
3.2 OPIS DELA S PREDSTAVITVIJO REZULTATOV	9
1. Metode dela	9
2. Analiza podatkov ITM	10
3. Analiza ankete	11
4. Tehnika POZE MOČI.....	21
4. UGOTOVITVE	23
5. ZAKLJUČEK	25
VIRI IN LITERATURA.....	26
PRILOGA.....	27

KAZALO GRAFOV

Graf 1: ITM.....	11
Graf 2: Čas na svežem zraku.....	11
Graf 3: Organizirano ukvarjanje s športom	12
Graf 4: Tedensko ukvarjanje s športom	12
Graf 5: Počutje in uspeh učencev, ki trenirajo 2krat do 3krat na teden	13
Graf 6: Povprečno število ur spanja na dan	13
Graf 7: Število ur spanja in uspešnost	14
Graf 8: Zbujanje	14
Graf 9: Prehrana	15
Graf 10: Prigrizki	15
Graf 11: Uporaba tehnologije.....	16
Graf 12: Preživljanje prostega časa	16
Graf 13: Število prijateljev.....	17
Graf 14: Zbranost pri pouku	17
Graf 15: Počutje zjutraj.....	18
Graf 16: Počutje v šoli.....	18
Graf 17: Počutje učencev s previsokim ITM	19
Graf 18: Uspeh v šoli.....	19
Graf 19: Počutje zjutraj glede na uporabo tehnologije pred spanjem	20
Graf 20: Počutje, zbranost in uspešnost naspanih učencev.....	20
Graf 21: Počutje – POZE MOČI	21
Graf 22: Zbranost – POZE MOČI	21
Graf 23: Rezultati preverjanja znanja v 9. razredu – POZE MOČI.....	22
Graf 24: Rezultati preverjanja znanja v 8. razredu – POZE MOČI.....	22

POVZETEK

Najstniki smo na poti odrasčanja in srečujemo se z mnogimi spremembami, predvsem v nas samih. Veliko zaznamo, občutimo, pogosto pa ne vemo, kako bi se na to odzvali. V marsičem se razlikujemo od odraslih. Pomembne so nam druge stvari kot odraslim, drugače se odzovemo na dejavnike, ki vplivajo na nas.

Večkrat sva ugotavljali, da najini sošolci pri pouku niso zbrani in ne sodelujejo. Pogosto so počeli druge stvari ali bili zamišljeni, ko pa je prišel dan ocenjevanja, so bili zelo nervozni, imeli so občutek, da ničesar ne znajo. Zato sva se odločili, da temu poiščeva vzroke in se tako lotili raziskovalne naloge.

Med osmošolci in devetošolci sva izvedli anketo, s katero sva želeli pridobiti več podatkov o vsakdanjem življenju najinih vrstnikov. Zanimalo naju je, če na počutje, zbranost in uspešnost v šoli vpliva ukvarjanje s športom, uporaba tehnologije, prespanost ter prehrana. Osmošolci in devetošolci so se stehali in si izmerili telesno višino, iz pridobljenih podatkov sva izračunali indeks telesne mase – ITM.

Iz rezultatov na anketi sva razbrali, da ima mnogo učencev previsok ITM, veliko jih prekomerno uporablja tehnologijo in tudi podatki o počutju ter zbranosti niso bili zadovoljivi. Po različnih virih sva zato iskali, če obstaja kakšna preprosta tehnika, s katero vplivamo na zbranost, počutje in uspešnost našega dela. Izbrali sva tehniko POZE MOČI. To je zelo preprosta tehnika, ki jo brez težav lahko izvedemo vsak dan. Ugotovili sva, da se je po mnenju učencev počutje po izvajanju tehnike poze moči izboljšalo. Na zbranost in uspešnost reševanja nalog pa izvajanje tehnike v našem primeru ni imelo vpliva.

Ključne besede: osmošolci, devetošolci, indeks telesne mase, ukvarjanje s športom, spanje, tehnologija, počutje, zbranost in uspešnost v šoli, tehnika poze moči, anketa, vprašalnik.

ABSTRACT

We are teenagers on the path to adulthood and we daily encounter many changes, especially within ourselves. We perceive much and feel deeply, but often don't know how to respond to that. We still differ from adults in many ways. Different things are important to us, and we react differently to factors that affect us.

We have often noticed that our classmates are not focused and don't participate during class. They often do other things or they are lost in thought, but on test days, they become very nervous and feel like they don't know anything. Therefore, we decided to investigate the causes for this in our research assignment.

We conducted a survey among eighth and ninth graders to gather more information about the daily lives of our peers. We were interested in how sports, technology use, sleep, and diet affect their well-being, focus, and academic performance. The students recorded weight and measured height, and we calculated their body mass index (BMI) from the data.

From the survey results, we found that many students have a high BMI, many of them overuse technology, and their well-being and focus are not good. We searched various sources for a simple technique that could improve focus, well-being, and performance in school. We chose the technique of power posing which is a very simple self-improvement technique that can be easily done every day. We found that according to the students, their well-being improved after practicing power posing. However, in our case, it did not affect their focus and performance on tasks.

Key words: eighth-graders, ninth-graders, body mass index, playing sports, sleep, technology, well-being, composure and performance in school, power pose technique, survey, questionnaire.

1. UVOD

Najstniki smo na poti odraščanja in srečujemo se z mnogimi spremembami, predvsem v nas samih. V marsičem se razlikujemo od odraslih. Na splošno smo znani po tem, da hodimo pozno spat, zjutraj pa bi dolgo spali. Ali to vpliva na naš učni uspeh, zdravje, težo in podobno? Bi si morali spanec bolje organizirati? Kako prehrana in šport vplivata na naše zdravje in počutje ter miselne zmožnosti?

Ugotavljava, da so nekateri najini vrstniki pogosto utrujeni, pri pouku ne sodelujejo, slabše rešujejo naloge, ob ocenjevanju pa so nervozni in imajo občutek, da ničesar ne znajo. Kateri dejavniki vplivajo na psihofizično počutje učencev osmega in devetega razreda naše šole? S takimi vprašanji sva se velikokrat srečevali, zato sva si letos kot izziv zadali, da raziščeva navade in počutje najstnikov naše šole in ugotoviva, kako na naše počutje, koncentracijo in telesno maso vplivajo spalne in prehranjevalne navade, ukvarjanje s športom in medsebojni odnosi.

Med osmošolci in devetošolci sva izvedli anketo, s katero sva želeli pridobiti več podatkov o vsakdanjem življenju najinih vrstnikov. Zanimalo naju je, če na počutje, zbranost in uspešnost v šoli vpliva ukvarjanje s športom, uporaba tehnologije, prespanost ter prehrana. Najine raziskave sva se lotili z anketnim vprašalnikom, ki sva ga razdelili najstnikom naše šole. Učencem osmega in devetega razreda sva izračunali tudi indeks telesne mase. Pridobljene podatke sva analizirali in ugotovili, da ima mnogo učencev previsok ITM, veliko jih prekomerno uporablja tehnologijo in tudi počutje in zbranost nista zadovoljiva.

Po različnih virih sva zato iskali, če obstaja kakšna preprosta tehnika, s katero vplivamo na zbranost, počutje in uspešnost našega dela. Našli sva tehniko meditacije, avtogeni trening, različne gibalne vaje in tehniko POZE MOČI. Izbrali sva tehniko POZE MOČI in jo skupaj z najinimi vrstniki preizkusili. Izkazalo se je, da na zbranost in trenutne rezultate tehnika ni imela vpliva, počutje učencev pa se je izboljšalo.

2. TEORETIČNI DEL

2.1. TELESNA AKTIVNOST

Pri pouku biologije smo večkrat omenjali pomen gibanja za naše zdravje. Ukvarjanje s športom ne krepi samo telesnega zdravja človeka, ampak pomaga tudi duševnemu zdravju. Ob igranju športnih iger se sprostimo in smo srečnejši. Zato je pomembno, da si najdemo šport, ki nam je všeč, saj tako lahko vadimo z užitkom. Iz lastnih izkušenj veva, da gibanje veliko pripomore k splošnemu počutju, ukvarjanje s športom te lahko umiri, krepi mišice, izboljša počutje in odpravi stres. Obe se ukvarjava s športom, kjer se je potrebno tudi dobro skoncentrirati, kar pripomore tudi k mirnejšemu počutju po izvajanju športnih aktivnosti. Pa tudi zaspiva lažje, saj sva utrujeni in manj zaskrbljeni.

Med mladostništvom naše kosti rastejo, na kar sicer nimamo vpliva, lahko pa s telovadbo kosti učvrstimo. Z gibanjem poskrbimo, da bodo naše kosti zdrave in odpornejše proti boleznim, kot je na primer osteoporoza, zaradi katere so kosti kasneje v življenju bolj podvržene zlomom.

V Sloveniji okoli 70 % otrok skrbi za redno telesno vadbo oz. aktivnost. Raziskave kažejo, da so otroci, ki več časa preživijo na svežem zraku, bolj uspešni v šoli, se lažje zberejo in so manj nervozni.

Redna telesna dejavnost skozi celotno življenjsko obdobje omogoča boljše in daljše življenje, zato Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vključevanje telesne dejavnosti v naš vsakdan.

(Vir: <https://www.slofit.org/Portals/0/report%20card%202018%20SLO.pdf>
<https://irokusplus.rokus-klett.si/vsebine/irp-bio8/#0>)

2.2. PREHRANA MLADOSTNIKOV

V obdobju mladostništva je za rast in razvoj zelo pomembna zdrava, kakovostna, raznolika in uravnotežena prehrana. S hrano moramo dobiti snovi, ki so potrebne za rast kosti, mišic, notranjih organov in za optimalno delovanje možganov. Pomembno je, da že v tem obdobju oblikujemo zdrave prehranjevalne navade, ki nam bodo pomagale ohranjati zdravje tudi kasneje v življenju.

Uživati bi morali hrano, ki vključuje veliko zelenjave in sadja, polnozrnatih izdelke, beljakovine iz mesa, stročnic, jajc, dovolj rib ter zdrave maščobe iz oreščkov in semen ter primernih olj. Prav tako je treba piti dovolj vode, da se izognemo dehidraciji.

Večino energije, ki jo telo stalno porablja, pridobimo iz zaužite hrane, ki nam po navadi zadostuje za nekaj ur, nato pa spet postanemo lačni. Če preskočimo obrok, lahko povzročimo prenajedanje pri naslednjem obroku. Zato je pomembno, da imamo na dan dovolj obrokov, da se ne počutimo preveč lačni in tudi telo se privadi na redne obroke. Priporočljivi dnevni obroki so zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja.

Mladostniki pogosto, med glavnimi obroki, uživamo tudi prigrizke, ki največkrat vsebujejo sladkorje in maščobe, manj pa hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma.

Zajtrk je eden najpomembnejših obrokov dneva, zlasti za mladostnike, ki se še razvijajo. Pomemben je zato, ker telo že zjutraj oskrbi z vso potrebno energijo in hranilnimi snovmi. Vpliva tudi na dnevni ritem prehranjevanja. Znano je, da tisti, ki zajtrkujejo, jedo bolj redno in zdravo. Z različnimi raziskavami so tudi dokazali, da je redno zajtrkovanje povezano z izboljšanim vedenjem otrok, učinkovitejšim učenjem in lažjim sledenjem pouku, predvsem v povezavi z boljšim spominom in pozornostjo, ohranjanjem normalnega indeksa telesne mase, pozitivno pa vpliva tudi na naše zdravje na splošno. Otroci in mladostniki, ki zajtrka ne uživajo redno, so po navadi manj fizično aktivni in slabše fizično pripravljani.

Raziskava, ki jo je izvedel Inštitut za varovanje zdravja, je pokazala, da med mladostniki več kot polovica ne zajtrkuje, ter da tudi tisti, ki zajtrkujejo, ne zaužijejo primerne hrane. Najpogosteje pri zajtrku manjkata zelenjava in sadje ter beljakovinska živila. Pri zajtrkih mladostnikov prevladujejo kruh, pekovsko pecivo in sladki izdelki iz žit ter mleko in mlečni izdelki.

Večerjo naj bi jedli približno štiri do pet ur po kosilu. To naj bi bilo nekje med 18. in 19. uro, ko je metabolizem še povišan, nato pa se začne upočasnjevati. Pomembno je tudi, da ne jemo tik pred spanjem. To pa zato, ker telo čez noč opravlja številne funkcije vzdrževanja, obnove in počitka, zato ti procesi ne morejo biti dovolj učinkoviti, če v njem še vedno poteka prebava.

Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje mladostnikov.

(Vir: <https://www.ostanifit.si/kdaj-jesti-zajtrk-kosilo-vecerjo>
<https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>)

2.3. SPANJE IN SPALNE NAVADE MLADOSTNIKOV

Spanje je pomemben del življenja mladostnikov, saj zavzema vsaj tretjino njihovega vsakdana. Z vsakim letom pa prihaja do zamika začetka spanca, medtem ko čas vstajanja ostaja enak ali pa se celo prestavi na zgodnejšo uro. Tako se njihov čas spanja krajša, sama potreba po spanju pa se bistveno ne spreminja, kar lahko privede do kroničnega pomanjkanja spanja, ki se kaže tudi v zaspanosti in slabši pripravljenosti na učne in socialne izzive v šoli.

S spanjem je povezano tudi uravnavanje čustev. Tako kronično kot trenutno pomanjkanje spanja negativno vplivata na razpoloženje in sposobnost uravnavanja čustev pri mladostnikih. Kronične težave s spanjem v zgodnjem otroštvu so povezane s povečanim tveganim vedenjem pozneje v mladostništvu. Nezadosten spanec je pri mladostnikih povezan s pogostejšo tesnobo, depresijo in brezupom. Po podatkih NIJZ je pomanjkanje spanja povezano z večjim relativnim tveganjem za določena tvegana vedenja pri srednješolcih, kot so na primer vožnja pod vplivom alkohola, pretepanje, poskusi samomora, kajenje, uživanje alkohola in marihuane ter tvegano spolno vedenje.

Med spanjem se naše telo umiri in sprostijo se mišice, posledično se vzdraženost živčevja zmanjša. Dokler še rastemo, je za nas mladostnike priporočljivo, da spimo vsaj 8 do 10 ur na noč.

Manj kot 40 % otrok in mladostnikov, starih med 11 in 18 let, med šolskimi dnevi izpolnjuje priporočila o spanju. Med vikendi so rezultati drugačni, saj preko 77 % fantov in preko 87 % deklet med vikendom izpolni priporočila o dolžini spanja.

Spanje ima pomembno vlogo pri vedenju in možganski funkciji mladostnikov. Zadostno in krepčilno spanje je pomembno za ustrezno razvijanje možganov, predstavlja pa tudi morebiten način zdravljenja čustvenih in vedenjskih težav v mladostništvu.

Spanje je najučinkovitejši način za vsakdanje uravnavanje telesnega in duševnega zdravja v vseh življenjskih obdobjih. V času otroštva in mladostništva je spanje izjemnega pomena tudi zaradi razvoja možganov in vseh ostalih organskih sistemov ter razvoja spalnih navad.

(Vir: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/mladostniki-in-spanje/>
<https://zdravaglava.si/2021/01/spanje-v-mladostnistvu/>)

2.4. UPORABA TEHNOLOGIJE IN ELEKTRONSKIH NARPAV

Tehnologija je najmočnejša sila v današnji družbi. V nabor sodobne tehnologije prištevamo medije dvajsetega stoletja, in sicer filme, radio, televizijo. Prav tako namizne, prenosne ter tablične računalnike, pametne telefone, internet in vse možnosti povezovanja in naprav, ki jih dosežejo uporabniki.

Današnji mladostniki smo obkroženi s tehnologijo, kamorkoli gremo. Še vedno pa jo največ uporabljamo doma. Pametni mobilni telefoni, visoko hitrostni internet, igralne konzole, tablični računalniki, televizija in mnogo drugih odkritij nam je na voljo praktično vsak dan.

Po statistiki ima po celem svetu 98 % gospodinjstev z otroki doma televizijo, 42 % otrok ima televizijo v svoji sobi, 67 % otrok ima sistem za igranje videoiger in kar 10 % otrok živi v okolju, kjer je televizija prižgana ves dan brez prestanka. V Sloveniji internet dnevno uporablja 70 % otrok in mladostnikov. Delež uporabnikov se povečuje s starostjo, vendar je internet čedalje bolj popularen tudi pri mlajših. Polovica slovenskih otrok ima v svoji sobi televizijo ali računalnik, tretjina kar oboje. Pri svojih spletnih aktivnostih slovenski mladostniki najpogosteje uporabljajo socialna omrežja, pogosto gledajo tudi zabavne vsebine in vsebine povezane z glasbo. Raziskava v Sloveniji je pokazala, da na spletnih straneh želene informacije najde 61 % otrok in mladostnikov, nasvete za šolo/študij je iskalo slabih 20 %.

Raziskave kažejo, da so otroci, ki uporabljajo več tehnologije in elektronike, bolj zmedeni, nezbrani, potrti, da imajo manj domišljije in se slabše vključujejo v družbo.

Številne raziskave poročajo o povezanosti med uporabo zaslonov in krajšim trajanjem in/ali slabšo kakovostjo spanja (Smernice za uporabo zaslonov).

Priporočljivo je, da otroci in mladostniki omejujejo uporabo elektronskih naprav, vključno s telefoni. Po mnenju strokovnjakov lahko uporaba teh sredstev pred spanjem vpliva na kakovost spanca, kar lahko negativno vpliva na zdravje, počutje posameznika in sposobnost učenja naslednji dan. Razlog je v tem, da telefoni, računalniki in tablice oddajajo modro svetlobo, ki lahko zavira izločanje melatonina, hormona, ki uravnava spanec, zato je priporočljivo, da otroci in mladostniki omejijo uporabo elektronskih naprav. Namesto tega bi morali izbirati aktivnosti, ki omogočajo sprostitev in umiritev, kot npr. branje knjige, poslušanje glasbe ali meditacijo.

(Vir: https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/804
<https://online.pubhtml5.com/agma/giyr/#p=1>)

2.5. NAJSTNIŠKI MOŽGANI

Možgani skupaj s hrbtenjačo predstavljajo centralni ali osrednji živčni sistem. Periferno ali obkrajno živčevje predstavljajo živci, ki izhajajo iz možganov in hrbtenjače in tako povezujejo vse dele našega telesa. Obkrajno živčevje delimo na somatsko in avtonomno ali vegetativno živčevje. Somatsko živčevje je odgovorno za občutje, gibanje, voh, sluh, vid, govor in deluje pod vplivom naše volje. Vegetativno živčevje pa je odgovorno za vse poteke v notranjosti telesa, za krvni tlak, srčni utrip in ne deluje pod vplivom naše volje. Kljub temu pa lahko z določenimi vajami »po ovinkih« vplivamo na to živčevje.

Površina možganov je močno nagubana. V velikih možganih so čutilna in gibalna (nadzorna) živčna središča, ki so med seboj povezana. Veliki možgani so center za zaznave, zavest, spomin, mišljenje in delovanje. V njih se programira potek vseh gibov. V medmožganih nastajajo občutki kot so veselje, strah, jeza ali razočaranje. Medmožgani (talamus in hipotalamus) filtrirajo tok informacij od čutil do velikih možganov. Tu se ureja tudi celotno hormonsko ravnovesje. Pomembna hormona, ki vplivata na naše počutje sta oksitocin in kortizol. Oksitocin, hormon sreče povezujemo z varno navezanostjo, bližino, zaljubljenostjo, ljubeznijo, užitkom, sproščenostjo, empatijo. Kortizol je stresni hormon, ki je povezan s pospešenim srčnim utripom ter nam pomaga, da se ubranimo pred nevarnostjo in telo pripravi na boj ali beg.

Pri mladostnikih se del možganov, ki je odgovoren za regulacijo čustev, na primer strahu in jeze, hitro in intenzivno vzdraži, zato mladostnik čuti, da je preplavljen s čustvi, ki jih težko obvladuje. Poleg tega tudi hitro spreminja razpoloženje, se impulzivno in intenzivno odziva, hitro se razjezi, vznemiri in razburi. Mladostniki se torej obnašajo drugače kot odrasli.

Prefrontalni korteks je odgovoren za kontrolo vedenja, načrtovanje, postavljanje ciljev in številne izvršilne funkcije, kot sta osredotočanje in razmišljanje. Razvija se do 24. leta, zato pri mladostniku svoje funkcije še ne opravlja v polnosti, tako kot pri odraslih.

Da bi razumeli vedenje mladostnika, moramo razumeti tudi delovanje nevrottransmitterja dopamina. To je kemični prenašalec, ki ima pomembno vlogo pri občutku ugodja in zadovoljstva ter pri motivaciji.

Raziskave kažejo, da je izhodiščna raven dopamina pri mladostnikih nižja, vendar je njegovo sproščanje kot odziv na vznemirljivo situacijo večje. To lahko pojasni, zakaj je najstnikom pogosto dolgčas, razen če se ukvarjajo z novimi in razburljivimi aktivnostmi. Pomaga razumeti tudi njihovo nagibanje k adrenalinskim situacijam.

Možgani najstnikov so bolj občutljivi na okoljske spremembe in vplive, zato nanje močno deluje pritisk vrstnikov in vpliv medijev. Poleg tega na možgane negativno vpliva tudi pretirano uživanje alkohola, hitre prehrane, energetskih napitkov ter drog.

Naše razpoloženje in občutja so rezultat in sodelovanje živčnega sistema. Preko telesne dejavnosti lahko vplivamo na razpoloženje. Z nekaterimi tehnikami lahko zavestno in ciljno vplivamo na veliko območij svojega živčnega sistema in svoje počutje.

(Vir: <https://www.izzirokus.si/blog/clanki/kako-delujejo-mozgani-mladostnika>)

2. 6. TEHNIKE POZE MOČI

Znano je, da naše počutje vpliva na našo neverbalno komunikacijo. Ko smo veseli, smo nasmejani, ko smo prestrašeni, se sključimo, kot da bi se želeli pomanjšati. Ko smo samozavestni, stojimo pokončno in vzravnano, in ko nam je nerodno, gledamo v tla. Da naša govorica telesa pove veliko o našem počutju, torej ni nobena skrivnost. Pa velja tudi obratno?

Telesna drža vpliva na duševno in čustveno stanje človeka. Po mnenju Claudie Cross-Müller, specialistke za nevrologijo in psihoterapijo, odprta in pokončna drža pozitivno vpliva na počutje, mnenje o sebi in vedenje. Osebe z odprto in pokončno držo so bolj samozavestne, razpoložene in ta jim povzroča več občutkov moči. To dejstvo lahko povežemo z ukvarjanjem s športom, za katerega nedvomno vemo, da pozitivno vpliva na naše počutje.



Drže nemoči pa so zelo zaprte drže, kjer se telo stiska, trup se zapira, roke in noge pa se dotikajo. Takšne drže so bolj zaščitne drže, značilne so za situacije, kjer se počutimo izrazito neprijetno in negotovo.

Obstaja več vaj in tehnik, s katerimi si lahko izboljšamo razpoloženje in premagujemo strah. Z njimi dosežemo stanje, v katerem se počutimo bolj sproščeni, srečni in močnejši, saj pri izvajanju vaj zavestno uporabljamo zapletene povezave telesa z možgani.

POZE MOČI so različne poze telesa, pri katerih so okončine običajno stran od telesa, hrbtenica je vzravnana, brada pa malo povzdignjena. Neverbalne poze moči vplivajo na posameznikovo psihološko funkcioniranje, vedenje in telesne vidike.

Pri posamezniku POZE MOČI zmanjšajo stres in anksioznost, izboljšajo počutje, zvišajo nivo testosterona in zmanjšajo nivo kortizola. Testosteron je hormon, ki ga povezujemo z večjo zavzetostjo, večjim občutkom nadzora ter z uspešnostjo pri opravljanju nalog. Kortizol pa je hormon, ki ga naše telo izloča v situacijah, ki jih doživljamo kot stresne.

Socialna psihologinja Amy Cuddy je raziskovala POZE MOČI in dokazala, da v dveh minutah zvišajo raven testosterona, hormona dominance za 20 % ter znižajo raven kortizola, hormona stresa za 25 %. Dokazala je, da samo z vajami poz moči v zelo kratkem času izboljšamo počutje, odločnost in samozavest. Lahko rečemo, da telo vpliva na misli in prepričanja.

Na podlagi te raziskave sva se odločili preveriti, kako POZE MOČI vplivajo na uspeh in počutje mladostnikov naše šole.



(Vir: <https://psihologijadela.com/2022/12/23/s-pozami-moci-do-uspeha/>,

Croos-Müller, C. (2016). Glavo gor! Mali učbenik preživetja. Celjska Mohorjeva družba, fotografije iz lastnega vira.)

3. EMPIRIČNI DEL

3.1 CILJI IN HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE

Cilji raziskovalne naloge:

- ugotoviti, kakšna je povprečna teža in višina učencev 8. in 9. razreda naše šole ter z izračunom ITM ugotoviti, če smo v večini primerno prehranjeni;
- ugotoviti, kateri dejavniki vplivajo na počutje in zbranost učencev v šoli;
- ugotoviti, kako se najstniki 8. in 9. razreda počutijo v šoli;
- ugotoviti, ali so učenci zadovoljni s svojim učnim uspehom;
- ugotoviti, če je mogoče z uporabo ustrezne tehnike vplivati na boljšo zbranost pri pouku.

V skladu z zastavljenimi cilji sva oblikovali naslednje hipoteze:

1. Predvidevava, da ima večina najinih vrstnikov normalno telesno težo in višino ter s tem tudi normalen indeks telesne mase.
2. Predvidevava, da je počutje in občutek uspešnosti učencev boljši, če se s športom ukvarjajo vsaj dvakrat do trikrat na teden.
3. Predvidevava, da je počutje, uspešnost ter zbranost v šoli odvisna od prespanosti učencev.
4. Prekomerna uporaba tehnologije negativno vpliva na kakovost spanja in posledično tudi na počutje, zbranost in uspeh v šoli.
5. Večina učencev na naši šoli se počuti dobro.
6. Večina učencev s svojim uspehom ni najbolj zadovoljna.
7. Z izvajanjem ustreznih tehnik lahko izboljšamo počutje in zbranost pri pouku.

3.2 OPIS DELA S PREDSTAVITVIJO REZULTATOV

1. Metode dela

Raziskovalno nalogo sva začeli z iskanjem člankov na spletu. Ko sva zbrali dovolj informacij, sva se odločili, da bova izvedli anketo, ki sva jo med poukom biologije izpeljali med osmošolci in devetošolci.

Za izračun indeksa telesne mase (ITM) sva potrebovali podatke o telesni teži in višini učencev, zato so se učenci pri pouku biologije na šolski tehtnici z višinomerom stehali in si izmerili telesno višino. Indeks telesne mase (ITM) je razmerje med telesno maso in kvadratom telesne višine. Za izračun indeksa telesne mase sva si pomagali s spletnim kalkulatorjem, ki ITM izračuna po formuli.

$ITM = \text{telesna teža (kg)} / (\text{višina(m)})^2$ (Vir: <http://www.eetaq.si/kalkulator-tesne-teze>)

Rezultate ankete in podatke ITM sva vnesli v Excelove tabele, jih analizirali in pretvorili v grafe. S pomočjo grafov sva naredili zaključke.

Ko sva grafe natančno pregledali in o njih premislili, sva ugotovili, da rezultati o zbranosti in počutju najinih vrstnikov niso zadovoljivi. Zanimalo naju je, kako jih izboljšati, zato sva brskali po internetu ter povprašali učitelje in starše. Našli sva informacije o tehniki »POZE MOČI«, ki naj bi izboljšala naše počutje pa tudi zbranost in uspešnost v šoli. Odločili sva se, da tehniko preizkusiva.

Učiteljici matematike sva poprosili, da sta za osmošolce in devetošolce pripravili naloge za preverjanje znanja. Pripravili sva tudi lističe, na katerih so učenci pred preverjanjem znanja obkrožili ustrezen simbol glede na svoje počutje in zbranost.



Naslednji dan smo postopek ponovili in pri matematiki ponovno pisali preverjanje znanja. Tokrat smo pred preverjanjem izvedli tehniko POZE MOČI, na lističih obkrožili simbol za počutje in zbranost in nato reševali enake oz. podobne matematične naloge.

Tudi pri analizi rezultatov uporabe omenjene tehnike sva si pomagali s programom Excel. Izdelali sva grafe in naredili zaključke.

2. Analiza podatkov ITM

V anketi je sodelovalo 65 učencev iz 8. in 9. razreda naše šole, ki so bili na dan merjenja prisotni v šoli. Vseh osmošolcev in devetošolcev na naši šoli je 71.

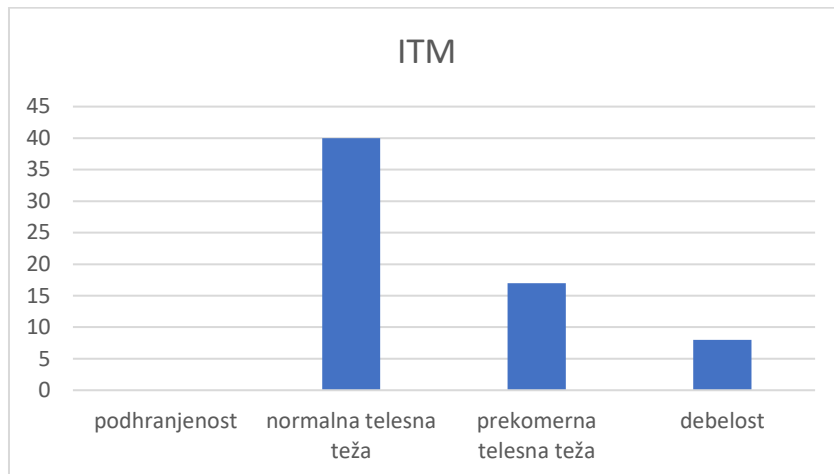
S tehtanjem in merjenjem višine učencev sva ugotovili, kakšen je njihov indeks telesne mase (ITM). ITM nam pove, ali imajo posamezniki primerno, prenizko ali previsoko telesno težo.

Na ITM posameznika vplivata genetika in življenjski slog, ki zajema način prehrane, gibanje, dnevni ritem spanja oz. aktivnosti. Na življenjski slog mladostnikov pa vplivajo naši starši, prijatelji, šola in širša družba.

ITM med 14,8 in 20,1 pomeni primerno oz. normalno telesno težo. ITM pod 14,8 pomeni prenizko telesno težo oz. podhranjenost, ITM od 20,2 do 25,2 pomeni prekomerno telesno težo in ITM višji od 25,2 pomeni debelost.

(Vir: <http://www.eetaq.si/kalkulator-telesne-teze>)

Iz pridobljenih podatkov za indeks telesne mase sva oblikovali spodnji graf.



Graf 1: ITM

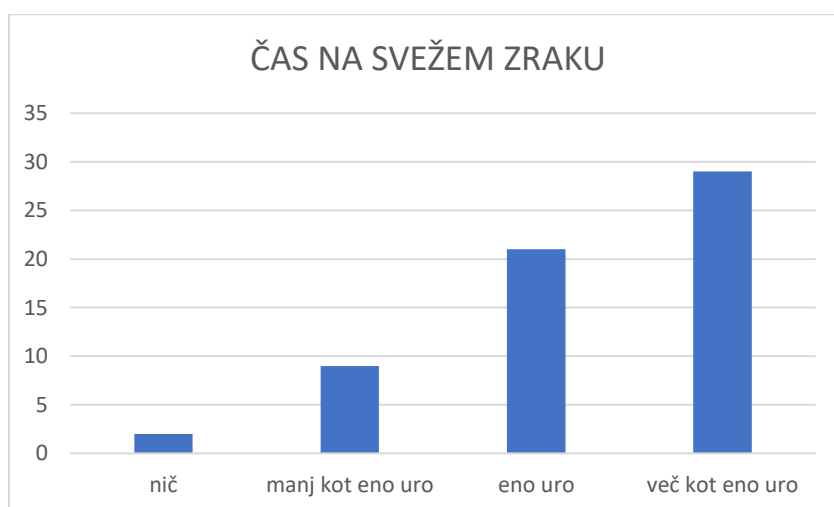
Iz grafa je razvidno, da ima več kot polovica otrok primeren oz. normalen ITM. Opazimo pa tudi, da ima kar 38 % otrok previsok ITM. Nihče od anketiranih učencev ni podhranjen.

3. Analiza ankete

Vprašanje 1: Koliko časa na dan med šolskim tednom preživiš na svežem zraku?

S 1. vprašanjem sva želeli izvedeti, koliko časa najini vrstniki preživijo zunaj, na svežem zraku med šolskim tednom. V šoli smo se učili, da je za ohranjanje in krepitev zdravja pomembno preživljanje svojega časa na svežem zraku. Pod vplivom sončnih žarkov v koži nastaja vitamin D, ki vpliva na presnovo kalcija in fosfatov v kosteh ter je pomemben za ohranjanje zdravih kosti.

Hkrati pa s preživljanjem časa v naravi razvijemo večje spoštovanje in odgovornost do varovanja okolja.



Graf 2: Čas na svežem zraku

Iz grafa je razvidno, da več kot polovica anketiranih vrstnikov na svežem zraku preživi eno uro ali manj.

Vprašanje 2: Ali se ukvarjaš s športom (organizirano)?

Zanimalo pa naju je, ali se najini vrstniki organizirano ukvarjajo s športom in tako redno obiskujejo treninge in izvajajo razne telesne aktivnosti.

Po mnenju strokovnjakov se otroci, ki so vključeni v kakršno koli gibalno dejavnost, lažje spopadajo s stresom, imajo redkeje težave s pozornostjo, depresijo in anksioznostjo, so bolj kreativni, bolj telesno dejavni in večinoma nimajo težav z debelostjo.

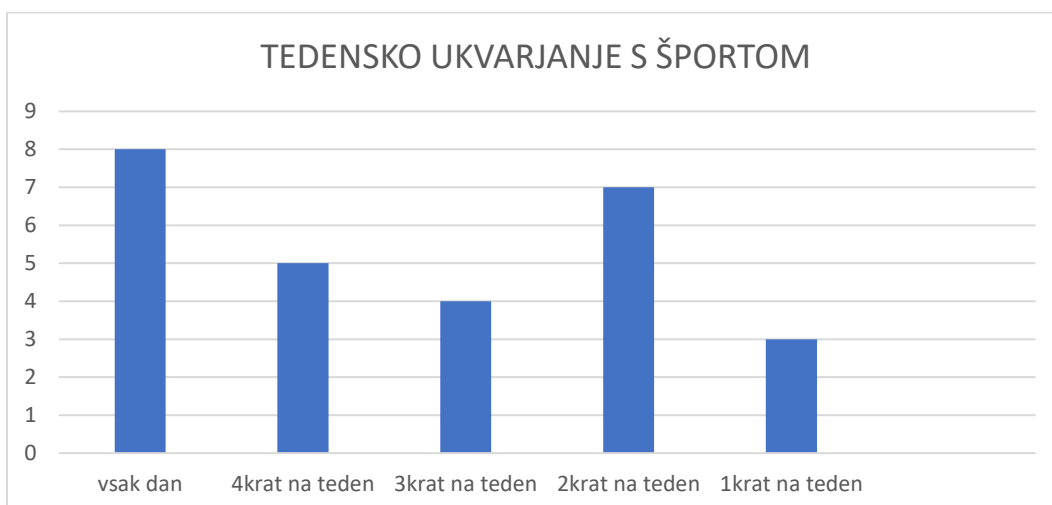


Graf 3: Organizirano ukvarjanje s športom

Iz grafa je razvidno, da se nekaj več kot polovica anketiranih učencev organizirano ukvarja s športom. Zaskrbljujoče se nama zdi, da je le 13 od 28 učencev, ki se s športom ne ukvarjajo, zunaj na zraku več kot eno uro na dan.

Vprašanje 3: Kolikokrat na teden se ukvarjaš s športom?

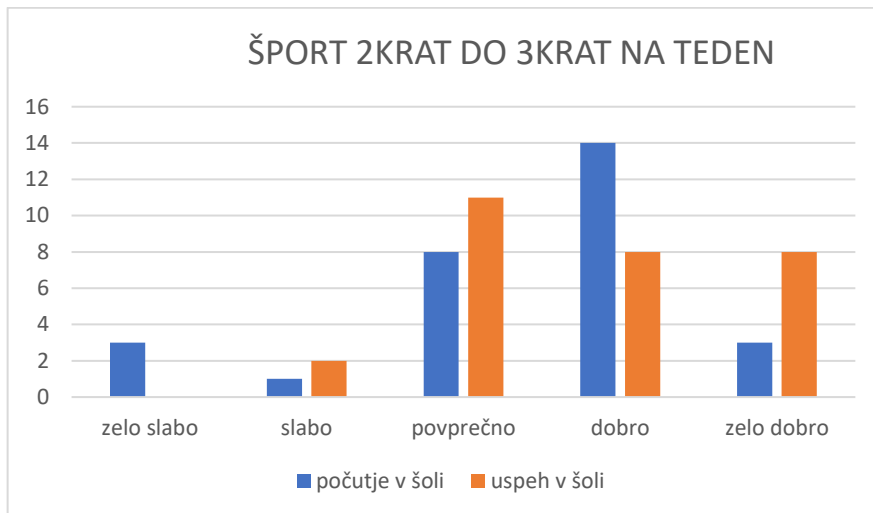
S tretjim vprašanjem sva želeli ugotoviti, kolikokrat na teden se najini vrstniki organizirano ukvarjajo s športom. Vsi vemo, da šport zelo vpliva na naše psihofizično zdravje. Zanimalo naju je, kako za telesno aktivnost skrbijo najini vrstniki.



Graf 4: Tedensko ukvarjanje s športom

Iz grafa lahko razberemo, da največ učencev, ki se organizirano ukvarjajo s športom, trenira trikrat ali večkrat na teden. V prihodnje si želiva, da bi se učenci čim več gibal, predvsem na svežem zraku, saj je to zelo pomembno za fizično in psihično zdravje.

Spodnji graf prikazuje počutje v šoli in uspeh tistih učencev, ki trenirajo dvakrat do trikrat na teden.

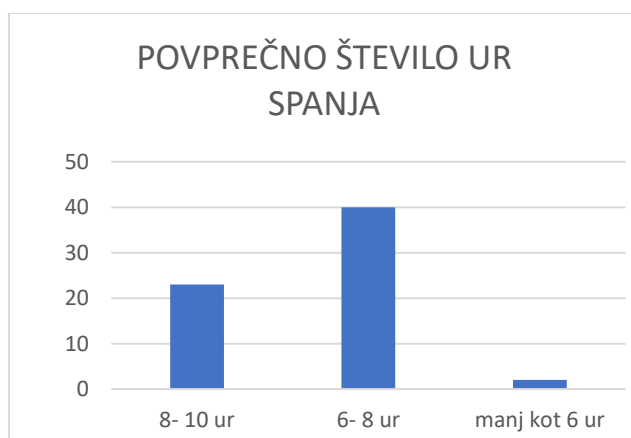


Graf 5: Počutje in uspeh učencev, ki trenirajo 2krat do 3krat na teden

Iz grafa je razvidno, da se večina učencev, ki se s športom ukvarja dvakrat do trikrat na teden, počuti dobro. Občutek uspešnosti teh učencev je približno enak kot občutek uspešnosti učencev, ki se s športom ne ukvarjajo dvakrat do trikrat na teden. Tako ocenjuje svoj uspeh za zelo dobrega 28 % tistih, ki se ukvarjajo s športom dvakrat do trikrat na teden, 26 % pa vseh anketiranih učencev.

Vprašanje 5: Koliko ur v povprečju spiš na noč?

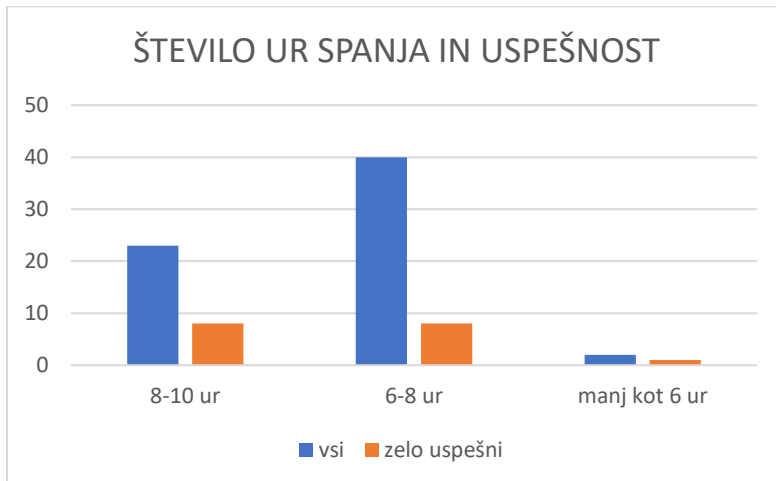
S petim vprašanjem sva želeli izvedeti, koliko ur v povprečju najini vrstniki spijo na noč. Za mladostnike najine starosti je primerno, da spijo najmanj osem ur na noč.



Graf 6: Povprečno število ur spanja na dan

Iz grafa je razvidno, da večina učencev spi manj kot je priporočeno. Manj kot polovica učencev spi primerno dolgo (osem do deset ur), le peščica pa spi manj kot šest ur. Po priporočilih strokovnjakov učenci, ki spijo vsaj osem ali več ur na noč, lažje funkcionirajo in so bolj zbrani.

Zanimalo naju je, ali je uspešnost v šoli odvisna od števila ur spanja.

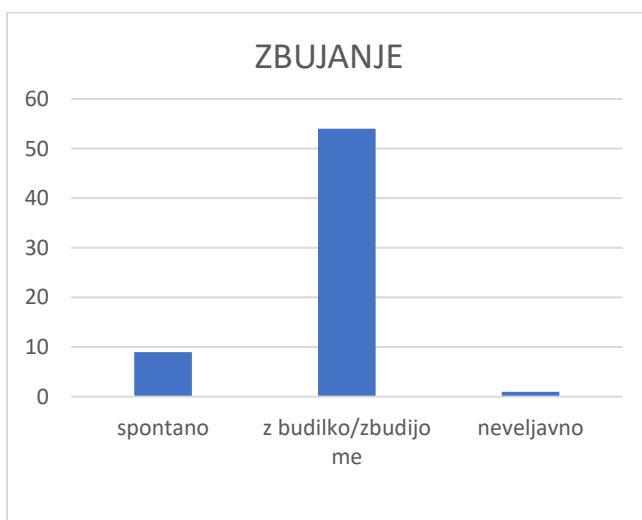


Graf 7: Število ur spanja in uspešnost

Od 17 (11 %) anketiranih učencev, ki dosegajo zelo dober uspeh v šoli, več kot osem ur spi 8 učencev (47 %).

Vprašanje 6: Se zbujaš spontano ali z budilko?

S šestim vprašanjem sva želeli izvedeti, kako se najini vrstniki zjutraj zbudijo. Naspani ljudje se zjutraj zbudijo spontano, tisti, ki jih zbudijo starši ali pa budilka, pa niso imeli zadostne količine spanja.

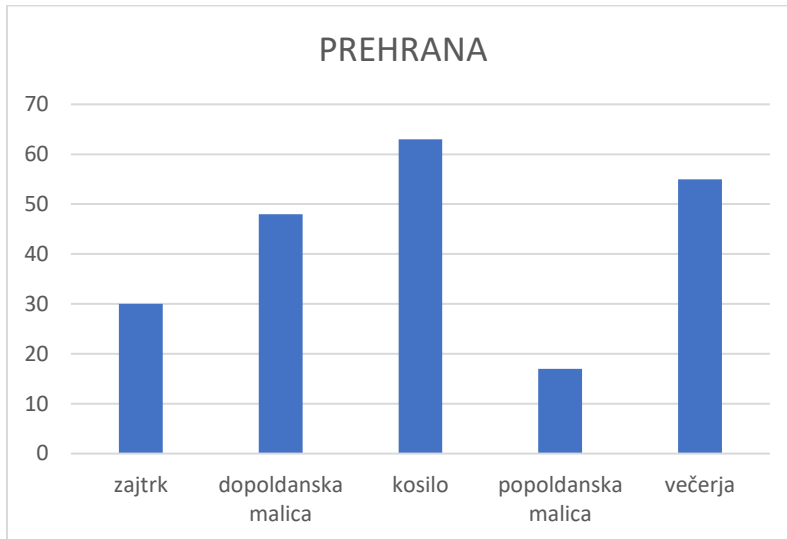


Graf 8: Zbujanje

Iz grafa je razvidno, da se večina učencev na zbuja spontano, kar nam kaže, da se večina učencev ne naspi dovolj.

Vprašanje 7: Katere obroke hrane zaužiješ preko dneva?

Želeli sva ugotoviti, katere obroke zaužijejo najini vrstniki čez dan. Predvsem pa naju je zanimalo, če najini vrstniki pred prihodom v šolo zajtrkujejo.

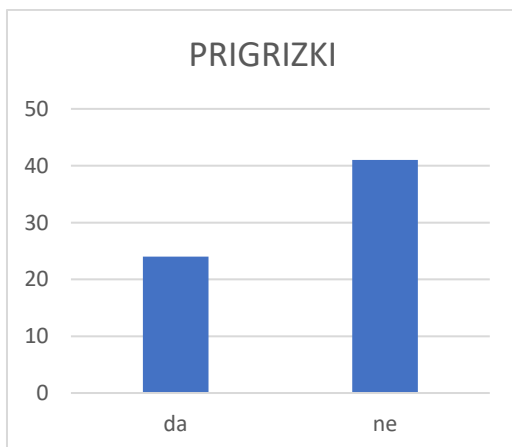


Graf 9: Prehrana

Ugotovili sva, da zajtrk, ki je najpomembnejši obrok v dnevu, zaužije manj kot polovica učencev. Tako pomemben je zato, ker telo že zjutraj oskrbi z vso potrebno energijo in hranilnimi snovmi, kar je še posebej pomembno za nas mladostnike, ki še rastemo in se razvijamo.

Vprašanje 8: Ali si preko dneva pogosto privoščiš prigrizke (čips, čokoladice, bombone, ...)?

Zanimalo naju je, ali si učenci med obroki privoščijo tudi prigrizke.

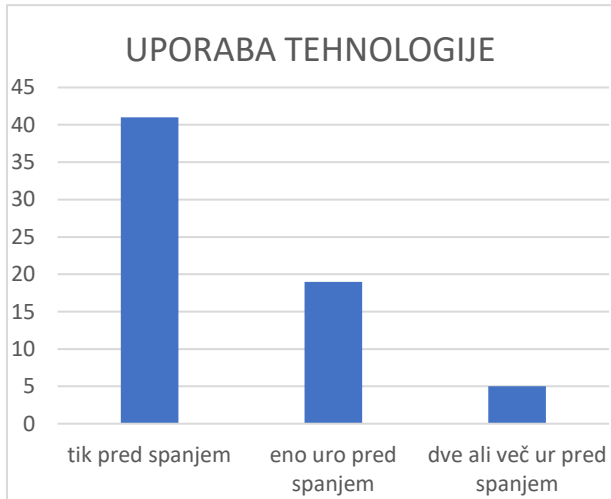


Graf 10: Prigrizki

Ugotovili sva, da 37 % anketiranih učencev uživa prigrizke.

Vprašanje 10: Kdaj pred spanjem nazadnje uporabljaš tehnologijo (telefon, računalnik...)?

S tem vprašanjem sva želeli ugotoviti, koliko časa pred spanjem učenci uporabljajo telefone ali drugo tehnologijo. Elektronske naprave sevajo svetlobo, ki škoduje našemu organizmu, zato je priporočljivo, če jih ne uporabljamo tik pred spanjem.

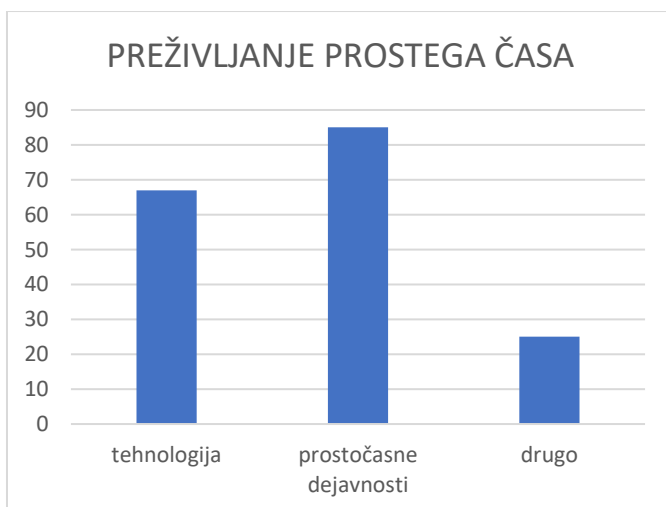


Graf 11: Uporaba tehnologije

Iz grafa je razvidno, da veliko najstnikov naše šole uporablja tehnologijo dokler ne zaspijo. To je lahko razlog za krajši spanec, slabo pa vpliva tudi na počutje in zbranost. Le 5 učencev preneha uporabljati tehnologijo dve ali več ur pred spanjem.

Vprašanje 11: Kako največkrat preživljaš prosti čas med šolskim tednom?

S tem vprašanjem sva želeli ugotoviti, kako učenci največkrat preživljajo svoj prosti čas. Razdelili sva ga v tri kategorije: uporaba tehnologije, prostočasne dejavnosti in drugo. Za naš živčni sistem je pomembno, da se znamo umiriti in da pogosto menjujemo tudi prostočasne dejavnosti.

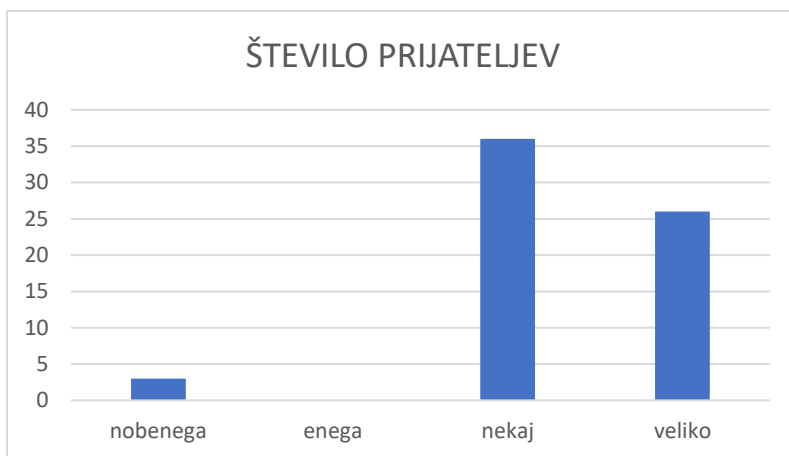


Graf 12: Preživljanje prostega časa

Ugotovili sva, da se najini vrstniki ukvarjajo z različnimi prostočasnimi dejavnostmi, iz grafa pa je tudi razvidno, da mnogi v svojem prostem času uporabljajo tehnologijo. Zmanjšati bi morali uporabo tehnologije, saj to znanstveno dokazano vpliva na razvoj naših možganov.

Vprašanje 12: Koliko prijateljev imaš v šoli?

Zanimalo pa naju je, koliko prijateljev imajo mladostniki na naši šoli, saj se nama zdi pomembno, da ima posameznik vsaj enega prijatelja.



Graf 13: Število prijateljev

Večina anketiranih učencev ima nekaj ali veliko prijateljev, kar se nama zdi zelo dobro, saj se bolje počutimo v okolju, kjer se sproščeno družimo. Trije učenci nimajo nobenega prijatelja.

Vprašanje 13: Ali se ti zdi, da v šoli zbrano slediš pouku?

Želeli sva ugotoviti, ali najinim sovrstnikom uspeva slediti pouku. Na zbranost vpliva veliko dejavnikov.

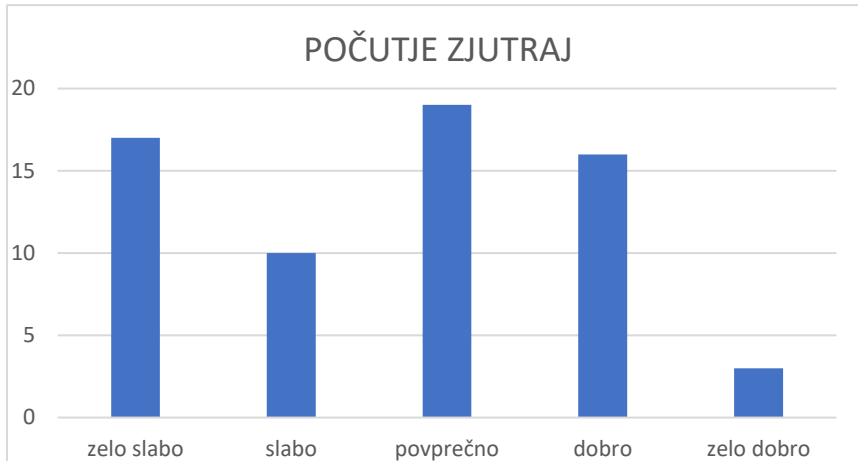


Graf 14: Zbranost pri pouku

Ugotovili sva, da je delež učencev, ki vedno zbrano sledi pouku, zelo majhen. Večina učencev pouku sledi občasno.

Vprašanje 14: Kako se počutiš zjutraj, ko vstaneš?

S tem vprašanjem sva želeli izvedeti, kako se počutijo učenci zjutraj, ko vstanejo. Slabo ali dobro počutje je lahko posledica različnih dejavnikov, kot so nezadostna količina spanca, slabo ali neurejeno prehranjevanje, sevanje elektronskih naprav itd.

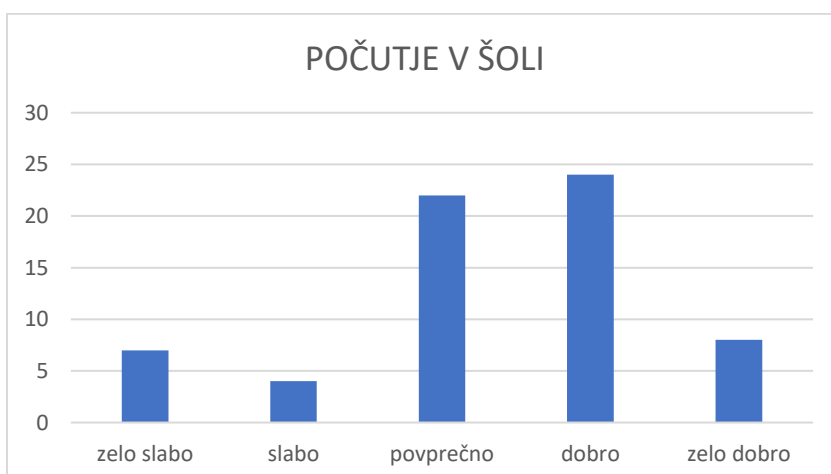


Graf 15: Počutje zjutraj

Več kot 1/3 učencev se zjutraj počuti slabo oz. zelo slabo, manj kot 1/3 pa dobro in zelo dobro. Da bi učenci izboljšali svoje počutje zjutraj, morajo spremeniti svoje vsakodnevne navade, npr. podaljšati spanec in si privoščiti zajtrk.

Vprašanje 15: Kakšno je tvoje počutje v šoli?

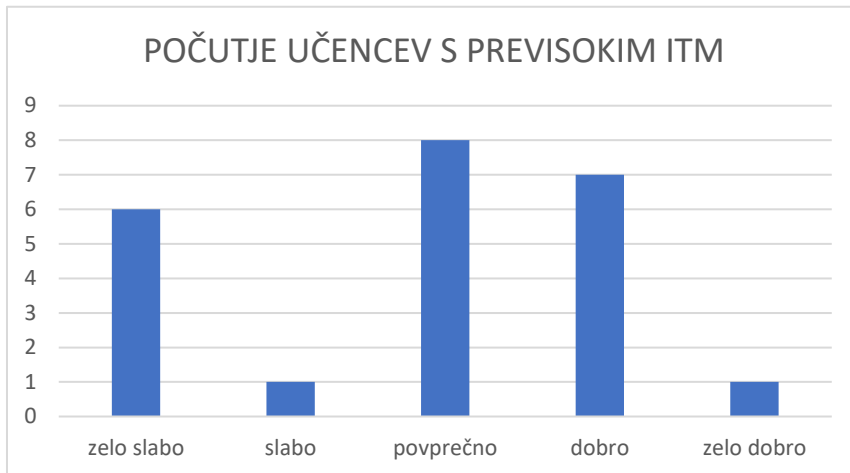
Želeli sva ugotoviti, kako se počutijo učenci v šoli. Na počutje v šoli vpliva več dejavnikov, npr. nesprejetost med vrstniki ali pa tudi nezdrave življenjske navade.



Graf 16: Počutje v šoli

Meniva, da se večina najinih vrstnikov v šoli počuti dobro. Želiva pa, da bi z ustreznimi ukrepi tudi učenci, ki se počutijo slabo, svoje počutje izboljšali.

Vprašali sva se ali previsok ITM učencev vpliva na njihovo počutje v šoli.

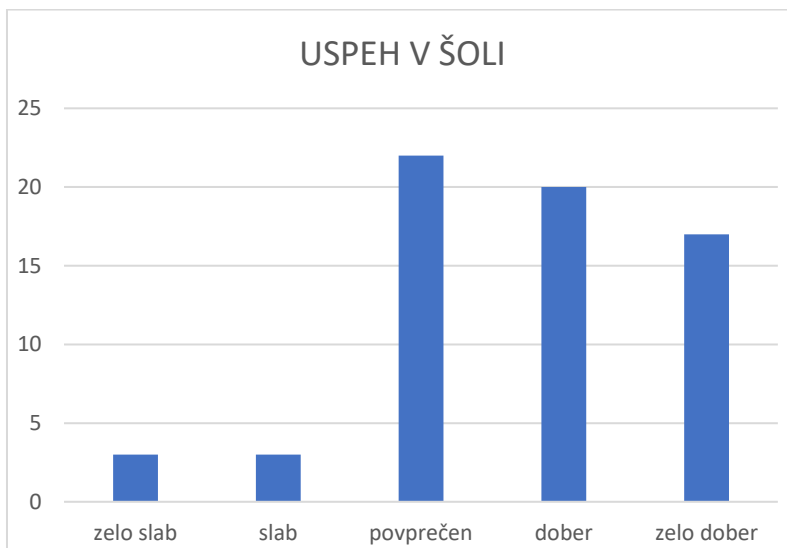


Graf 17: Počutje učencev s previsokim ITM

Izmed vseh anketiranih učencev se jih zelo slabo počuti 7, od tega jih ima 6 previsok indeks telesne mase.

Vprašanje 16: Ali si v šoli uspešen/uspešna?

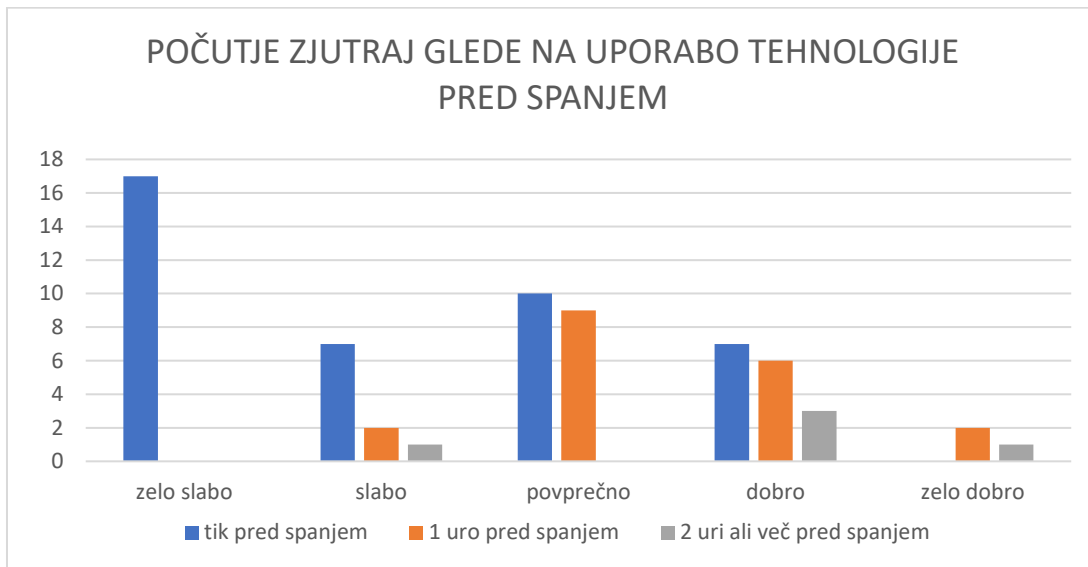
S tem vprašanjem sva želeli izvedeti, kako učenci sami ocenjujejo svojo uspešnost v šoli, ne glede na številčne ocene. Na to lahko vplivajo počutje, razpoloženje, prehrana in spalne navade.



Graf 18: Uspeh v šoli

Iz grafa je razvidno, da se zelo malo učencev ocenjuje kot »slab« ali »zelo slab«. Veliko jih meni, da so povprečni, dobri ali zelo dobri. Mnenje učencev je zelo pomembno pri njihovi krepitvi samopodobe in samozavesti.

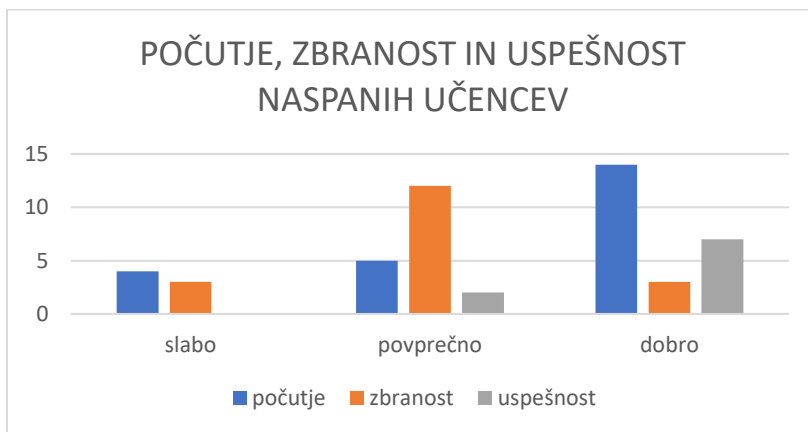
Zanimalo naju je, kako uporaba tehnologije pred spanjem vpliva na jutranje počutje.



Graf 19: Počutje zjutraj glede na uporabo tehnologije pred spanjem

Iz grafa je razvidno, da se večina učencev, ki tehnologijo uporabljajo tik pred spanjem, zjutraj počuti slabo oz. zelo slabo. Iz tega lahko sklepamo, da uporaba tehnologije tik pred spanjem na naše počutje vpliva negativno. Najino priporočilo vrstnikom je, da vsaj eno uro pred spanjem odložijo telefone oz. druge naprave.

Želeli sva primerjati počutje, zbranost in uspešnost v šoli tistih učencev, ki dovolj dolgo spijo.

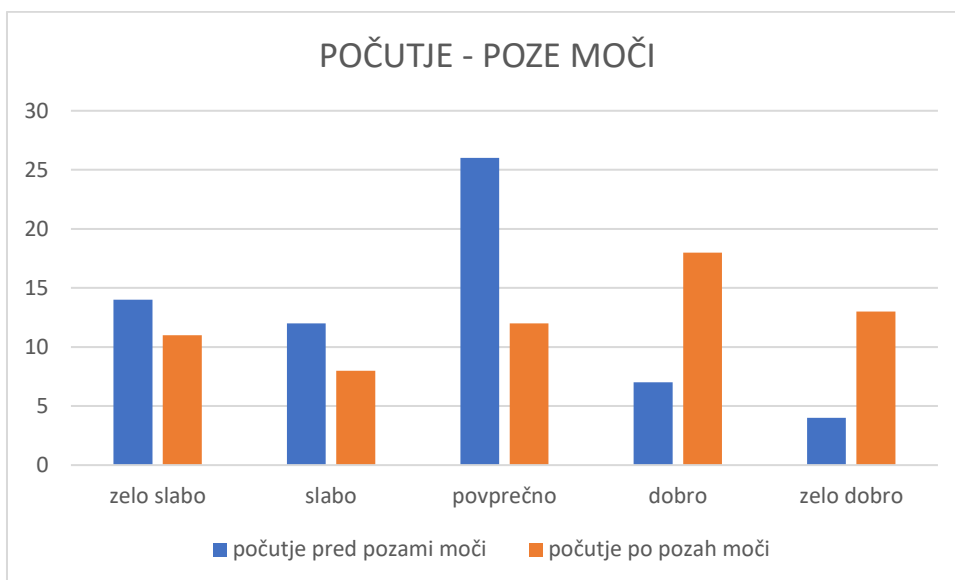


Graf 20: Počutje, zbranost in uspešnost naspanih učencev

Zgornji graf prikazuje počutje, zbranost in uspešnost učencev, ki spijo več kot osem ur na dan (23 učencev). Iz grafa je razvidno, da se dobro naspani učenci tudi počutijo dobro in so bolj zadovoljni s svojim uspehom v šoli.

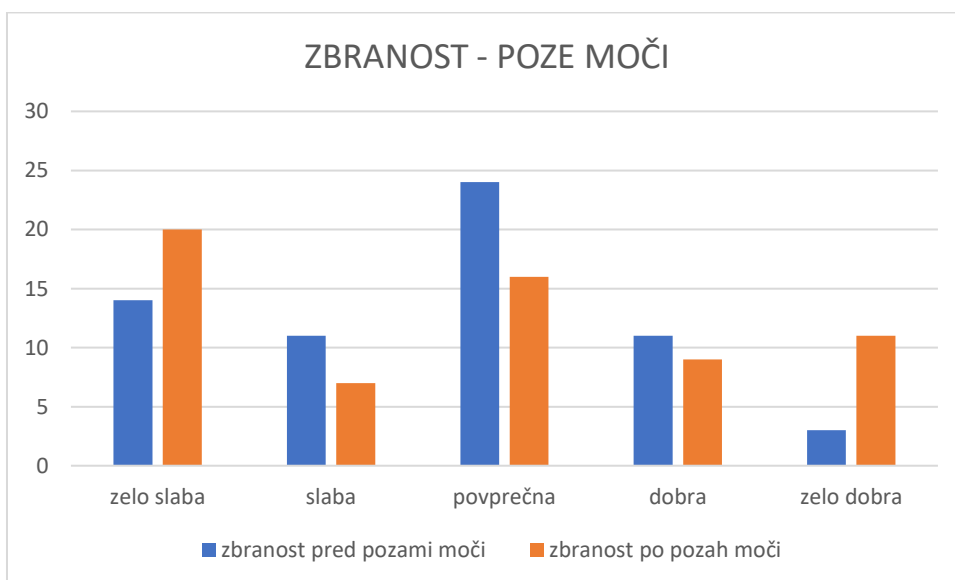
4. Tehnika POZE MOČI

Podatki o zbranosti in počutju najinih vrstnikov se nama niso zdeli zadovoljivi. Ker na življenjske navade učencev težko vplivamo, sva poiskali preprosto tehniko, za katero sva menili, da bi na počutje, zbranost in uspešnost učencev delovala hitro in pozitivno.



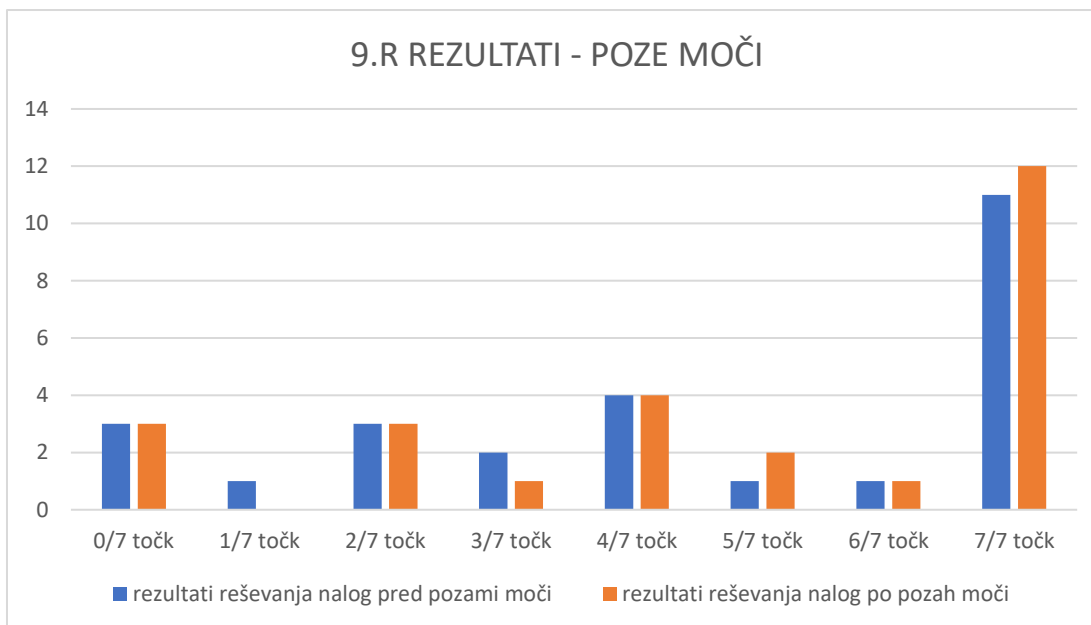
Graf 21: Počutje – POZE MOČI

Iz ankete je razvidno, da se je po izvajanju tehnike POZE MOČI počutje izboljšalo. S telesnimi vajami lahko torej ciljno dosežemo stanje, v katerem se takoj bolje počutimo.

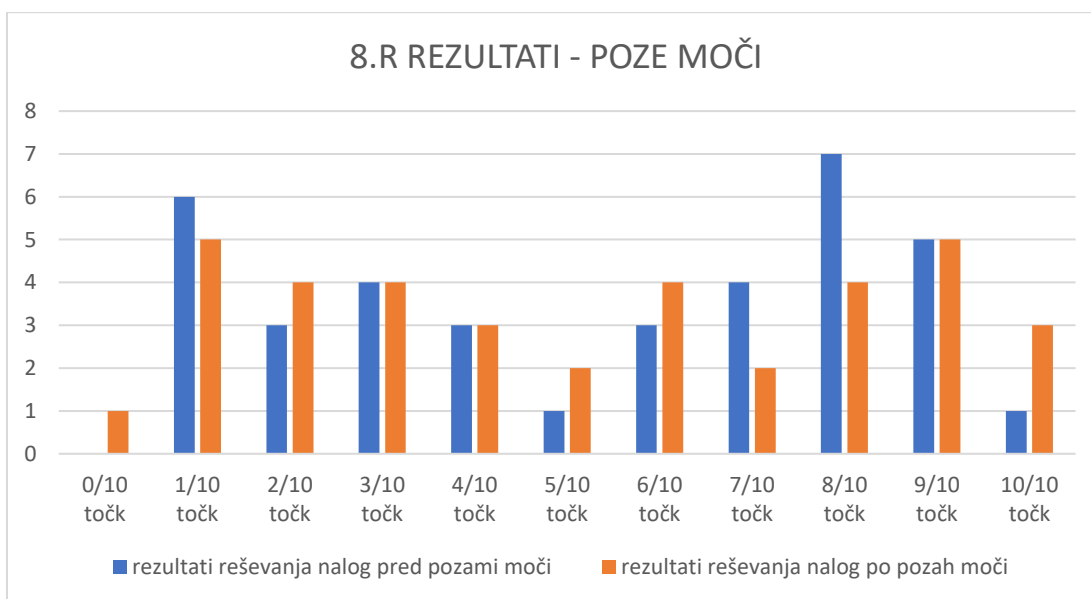


Graf 22: Zbranost – POZE MOČI

Iz ankete je razvidno, da se po mnenju učencev njihova zbranost ni bistveno izboljšala.



Graf 23: Rezultati preverjanja znanja v 9. razredu – POZE MOČI



Graf 24: Rezultati preverjanja znanja v 8. razredu – POZE MOČI

Iz rezultatov preverjanja znanja, tako pri učencih osmega kot devetega razreda, je razvidno, da niso bili bistveno bolj uspešni po izvajanju tehnike POZE MOČI.

4. UGOTOVITVE

Za najino raziskavo sva si postavili sedem hipotez, ki sva jih preverili z anketo in uporabo tehnike POZE MOČI.

Prva hipoteza:

1. Predvidevava, da ima večina najinih vrstnikov normalno telesno težo in višino ter s tem tudi normalen indeks telesne mase.

Primeren ITM za najine vrstnike naj bi bil med 14,8 in 20,1. Sklepali sva, da imajo učenci naše šole v večini primeren ITM, torej ne nižjega od 14,8 ali višjega od 20,1. Najina hipoteza DRŽI, saj ima res več kot polovica otrok primeren oz. normalen ITM. Zaskrbljujoč pa je podatek, da ima kar 38 % otrok previsok ITM. Nihče od anketiranih učencev ni podhranjen.

Druga hipoteza:

2. Predvidevava, da je počutje in občutek uspešnosti učencev boljša, če se s športom ukvarjajo vsaj dvakrat do trikrat na teden.

Velikokrat sva že brali priporočila, da naj bi se učenci, ki se ukvarjajo s športom, bolje počutili in bili bolj uspešni. Zanimalo naju je, če to drži tudi za učence naše šole. Analizirali sva podatke o počutju in uspešnosti vseh učencev ter o počutju in uspešnosti le tistih, ki trenirajo dvakrat do trikrat na teden. 24 % vseh učencev se v šoli počuti povprečno, medtem ko se 38 % učencev, ki se s športom ukvarjajo dva do trikrat na teden, počuti povprečno uspešne in prav tako se noben učenec, ki se s športom ukvarja dva do trikrat na teden, v šoli ne počuti zelo slabo uspešnega.

31 % vseh anketiranih učencev se počuti dobro uspešne, medtem ko je tistih učencev, ki se s športom ukvarjajo dva do trikrat na teden le 28 %. Zelo uspešne v šoli se počuti 28 % učencev, ki se s športom ukvarjajo dva do trikrat na teden in le 26 % vseh anketiranih učencev. Ko sva rezultate primerjali, sva presenečeni ugotovili, da ni bistvene razlike med učenci, ki trenirajo dva do trikrat na teden in med vsemi anketiranimi učenci. Opazili sva le, da se za povprečne učence ocenjuje veliko več tistih, ki trenirajo dva do trikrat na teden. Ker se tisti učenci, ki trenirajo dva do trikrat na teden, niso bistveno bolje počutili in bili bistveno bolj uspešni, najina hipoteza NE DRŽI.

Tretja hipoteza:

3. Predvidevava, da je počutje, uspešnost ter zbranost v šoli odvisna od prespanosti učencev. Spanje zelo vpliva na naše vedenje, počutje in zbranost. Ugotovili sva, da največ učencev spi šest do osem ur, kar je za nas mladostnike premalo, saj bi morali spati osem ur in več. Zelo uspešnih se počuti

kar 35 % učencev, ki spijo osem do deset ur, medtem ko se zelo uspešnih počuti le 20 % učencev, ki spijo šest do osem ur. Za prespane učence sva šteli vse učence, ki se zbujajo spontano in ne z budilko oz. jih ne zbudijo starši. Najina hipoteza DRŽI, saj so prespani učenci v šoli bolj zbrani, so bolj uspešni in se bolje počutijo, kar je razvidno iz zgornjih grafov.

Četrta hipoteza:

4. Prekomerna uporaba tehnologije negativno vpliva na kakovost spanja in posledično tudi na počutje, zbranost in uspeh v šoli.

Tehnologija slabo vpliva na naše možgane, zato je ni priporočljivo uporabljati tik pred spanjem. Ugotovili sva, da se veliko učencev v prostem času zabava s telefonom. Zaskrbljujoč podatek je tudi, da je velika večina učencev na telefonu tik pred spanjem, ter da zelo malo učencev preneha uporabljati tehnologijo dve ali več ur pred spanjem. Uporaba tehnologije nas namreč naredi bolj zmedene, nezbrane, potrte, imamo manj domišljije in se slabše vključujemo v družbo. Tovrstne naprave oddajajo modro svetlobo, ki lahko zavira izločanje melatonina, to je hormon, ki uravnava spanec. Zato sva se odločili raziskati, ali uporaba tehnologije res vpliva na kakovost spanca oz. posledično na počutje, zbranost in uspešnost v šoli. Najina hipoteza DRŽI, saj se tisti učenci, ki tehnologijo uporabljajo tik pred spanjem, v šoli slabo počutijo, niso zbrani in so zato tudi neuspešni. Nasprotno pa so tisti, ki prenehajo uporabljati tehnologijo dve ali več ur pred spanjem, zelo uspešni, lahko se zberejo in se dobro počutijo.

Peta hipoteza:

5. Večina učencev na naši šoli se počuti dobro.

Naša šola je zelo prijetna, vsi se družimo in poznamo, zato sva predvidevali, da se učenci počutijo dobro. Iz pridobljenih podatkov sva ugotovili, da najina hipoteza DRŽI, saj se večina učencev počuti dobro ali povprečno. Med analizo podatkov sva ugotovili, da je med tistimi učenci, ki se slabo počutijo v šoli, večina takih s previsokim indeksom telesne mase.

Šesta hipoteza:

6. Večina učencev s svojim uspehom ni najbolj zadovoljna.

Velikokrat sva slišali najine sošolce tarnati, kako imajo slabe ocene, da jim nič ne gre ipd. Želeli sva preveriti, ali je res, da učenci niso zadovoljni s svojim uspehom. Z anketo sva zbrali podatke in ugotovili, da v resnici najina hipoteza NE DRŽI, saj večina učencev ocenjuje svoj uspeh kot povprečen, dober ali zelo dober.

Sedma hipoteza:

7. Z izvajanjem ustreznih tehnik lahko izboljšamo počutje in zbranost pri pouku.

Nekateri učenci se pri pouku slabo počutijo in se težko zberejo. Želeli sva najti preprosto tehniko, s katero bi lahko to izboljšali. Našli sva tehniko POZE MOČI, ki se zelo priporoča, saj se ne izvaja dolgo in ni zahtevna. Ko sva to tehniko preizkusili, sva po rezultatih ugotovili, da najina hipoteza DELNO DRŽI, saj se je počutje učencev, ki so izvajali tehniko poze moči, bistveno izboljšalo, svojo zbranost pa so učenci ocenili približno enako pred izvajanjem tehnike in po njenem izvajanju.

5. ZAKLJUČEK

Najstniki smo v obdobju velikih sprememb, fizičnih, čustvenih, kognitivnih. Da bi si ohranili zdravje in dobro počutje je pomembno, da skrbimo za zdravo prehrano, dovolj dobrega spanja, dovolj gibanja in druženja. Ugotovili sva, da se najini vrstniki v šoli počutijo dobro, imajo pa težave z zbranostjo in vklapljanjem v družbo. S športom se ukvarja veliko učencev, vendar jih ima veliko tudi previsok indeks telesne mase, velik delež učencev premalo spi, spušča zajtrk in je pozno v noč na telefonu. Želiva si, da bi se vsi učenci bolje počutili, zato sva iskali posebno tehniko, s katero bi lahko izboljšali njihovo počutje in zbranost. Že enkratno izvajanje tehnike POZE MOČI je izboljšalo počutje učencev. Zdi se nama, da bi bolj redno izvajanje te tehnike (ali mogoče tudi kakšne druge), trajno izboljšalo počutje učencev, s tem tudi zbranost in posledično najverjetneje tudi uspešnost v šoli. Lahko bi rekli, da je dobro razpoloženje ključ do uspeha.

Najini predlogi za izboljšanje počutja, zbranosti in uspešnosti učencev v šoli:

- Tistim učencem, ki imajo previsok indeks telesne mase – ITM predlagava, da se več gibajo na svežem zraku in med obroki ne uživajo prigrizkov. V šoli bi mogoče lahko ponudili več športnih interesnih dejavnosti, ki bi potekale v naravi.
- Tistim učencem, ki zjutraj težko vstanejo, ko jih prebudi budilka, priporočava, da bi odložili telefon vsaj eno uro pred spanjem, namesto tega pa bi lahko brali knjigo, poslušali glasbo in se na splošno odpravljali spat bolj zgodaj. Če bi se odpravljali spat dovolj zgodaj, bi zjutraj lahko pojedli zajtrk in se v miru odpravili v šolo, kar bi najverjetneje izboljšalo tudi njihovo počutje.
- Predlagava, da bi šola organizirala dejavnosti, kjer bi se učenci bolj povezovali in se spoznavali ter si s tem mogoče našli kakšnega prijatelja več. Vrstniki bi se lahko skupaj odpravili na dvodnevni tabor, skupaj preživeli Noč knjige ali opazovali zvezdno nebo ter imeli več delavnic, možnost družabnih iger in druženja tudi z učenci iz drugih razredov.
- Učencem, ki so pod stresom ali slabe volje in malodušni, predlagava, da naredijo nekaj telesnih vaj, ki bodo v trenutku izboljšale njihovo počutje, mišljenje in delovanje – to je medicinsko oziroma nevrofiziološko dokazano.

VIRI IN LITERATURA

Croos-Müller, C. (2016). Glavo gor! Mali učbenik preživetja. Celjska Mohorjeva družba

Croos-Müller, C. (2017). Le pogum! Mali učbenik preživetja. Celjska Mohorjeva družba

Kompare A., Stražišar M., Dogša I., Vec T. in Curk J. (2009). Uvod v psihologijo. Ljubljana: DZS

Novaković D. (2017). Povezava med telesno pozo in pragom bolečine. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Skupni interdisciplinarni program druge stopnje kognitivna znanost

Gantar T., Jakopič T., Kurdija N. in Petrovec Ž M. (2022). S pozami moči do uspeha. Pridobljeno iz <https://psihologijadela.com/2022/12/23/s-pozami-moci-do-uspeha/> 12. 1. 2023.

Vedrana Sember, Shawnda A. Morrison, Gregor Jurak, Marjeta Kovač, Mojca Golobič, Poljanka Pavletič Samardžija, Mojca Gabrijelčič, Marko Primožič, Janet Klara Djomba, Tjaša Kotar, Gregor Starc (2018). Telesna dejavnost slovenskih otrok in mladostnikov za leto 2018. Pridobljeno iz <https://www.slofit.org/Portals/0/report%20card%202018%20SLO.pdf> 24. 11. 2022.

Ostanifit.si (2020). Kdaj jesti zajtrk, kosilo in večerjo? Pridobljeno iz <https://www.ostanifit.si/kdaj-jesti-zajtrk-kosilo-vecerjo> 22. 11. 2022.

Prehrana.si Nacionalni portal o hrani in prehrani. Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. Pridobljeno iz <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki> 22. 11. 2022.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. Mladostniki in spanje. Pridobljeno iz <https://nij.si/zivljenjski-slog/spanje/mladostniki-in-spanje/> 13. 12. 2022.

Zdravaglava.si (2021). Prof. dr. Leja Dolenc Grošelj: Spanje v mladostništvu. Pridobljeno iz <https://zdravaglava.si/2021/01/spanje-v-mladostnistvu/> 14. 12. 2022.

Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Pridobljeno iz <https://online.pubhtml5.com/agma/giyr/#p=1> 19. 12. 2022.

Klanšek, L. (20. 2. 2022) Kako delujejo možgani mladostnika. Pridobljeno iz <https://www.izzirokus.si/blog/clanki/kako-delujejo-mozgani-mladostnika> 13. 1. 2023.

ITM kalkulator telesne teže za odrasle, otroke in najstnike. Pridobljeno iz <http://www.eetaq.si/kalkulator-telesne-teze> 18. 10. 2022.

Fotografije v raziskovalni nalogi so iz lastnega arhiva, posnete za izdelavo raziskovalne naloge.

13. Ali se ti zdi, da v šoli zbrano slediš pouku?

a) da, vedno

b) občasno

c) ne zmorem se zbrati

14. Kako se počutiš zjutraj, ko vstaneš?



15. Kakšno je tvoje počutje v šoli?



16. Ali si v šoli uspešen/uspešna?

