

Osnovna šola Trzin
Mengeška cesta 7b
1236 Trzin



Raziskovalna naloga

Spalne navade učencev in učiteljev Osnovne šole Trzin

Predmetno področje: Zdravstvo

Avtorica: Zala Muhvič, 6.a

Mentorica: Ajda Premrl

Trzin, 2024

Kazalo vsebine

1	UVOD.....	1
2	TEORETIČNI DEL	2
2.1	Spanje	2
2.2	Običajen vzorec spanja	3
2.3	Pomen spanja za zdravje	3
2.4	Kaj lahko sami storimo za čim bolj kakovostno spanje?	5
2.5	Spanje pri mladostnikih	6
2.6	Priporočila za spanje otrok in mladostnikov ter odraslih	7
3	RAZISKOVALNI DEL.....	9
3.1	Hipoteze.....	9
3.2	Pridobivanje podatkov.....	9
4	Rezultati in razprava	10
4.1	Prikaz podatkov - rezultatov anketnega vprašalnika.....	10
4.2	Preverjanje hipoteze.....	27
5	ZAKLJUČEK.....	32
6	LITERATURA	33
7	PRILOGA	35

Kazalo tabel

Tabela 1: Spol anketiranih učencev.....	10
Tabela 2: Spol anketiranih učiteljev.....	10
Tabela 3: Spol anketirancev učenci in učitelji	11
Tabela 4: Anketiranci.....	12
Tabela 5: Povprečen čas spanja na dan, učenci 5.razred	13
Tabela 6: Povprečen čas spanja na dan, učenci 8. razred	14
Tabela 7: Povprečen čas spanja na dan, učitelji.....	15
Tabela 8: Povprečen čas spanja na dan, učitelji in učenci.....	16
Tabela 9: Želja po daljšem spanju, učenci 5. razred.....	17
Tabela 10: Želja po daljšem spanju, učenci 8. razred.....	17
Tabela 11: Želja po daljšem spanju, učitelji.....	18
Tabela 12: Želja po daljšem spanju, učitelji in učenci	19
Tabela 13: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učenci 5. razred	20
Tabela 14: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učenci 8. razred	21
Tabela 15: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učitelji	22
Tabela 16: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učitelji in učenci.....	23
Tabela 17: Aktivnosti pred spanjem, učenci 5 .razred	24
Tabela 18: Aktivnosti pred spanjem, učenci 8. razred	25
Tabela 19: Aktivnosti pred spanjem, učitelji	25
Tabela 20: Aktivnosti pred spanjem, učitelji in učenci.....	26

Kazalo grafov

Graf 1: Spol anketiranih učencev	10
Graf 2: Spol anketirancev učitelji	10
Graf 3: Spol anketirancev učenci in učitelji	11
Graf 4: Anketiranci	12
Graf 5: Povprečen čas spanja na dan, učenci 5. razred	13
Graf 6: Povprečen čas spanja na dan, učenci 8. razred	14
Graf 7: Povprečen čas spanja na dan, učitelji	15
Graf 8: Povprečen čas spanja na dan, učenci in učitelji	16
<i>Graf 9: Želja po daljšem spanju, učenci 5. razred</i>	<i>17</i>
Graf 10: Želja po daljšem spanju, učenci 8. razred	18
Graf 11: Želja po daljšem spanju, učitelji	19
Graf 12: Želja po daljšem spanju, učitelji in učenci	19
Graf 13: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učenci 5. razred	20
Graf 14: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učenci 8. razred	21
Graf 15: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učitelji	22
Graf 16: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učitelji in učenci	23
Graf 17: Aktivnosti pred spanjem, učenci 5. razred	24
Graf 18: Aktivnosti pred spanjem, učenci 8. razred	25
Graf 19: Aktivnosti pred spanjem, učitelji	26
Graf 20: Aktivnosti pred spanjem, učitelji in učenci	26
Graf 21: Povprečen čas spanja na dan, učitelji	27
Graf 22: Povprečen čas spanja na dan, 5. in 8. razred	27
Graf 23: Povprečen čas spanja na dan, učenci 5. razred	28
Graf 24: Povprečen čas spanja na dan, učenci 8. razreda	28
Graf 25: Želja po daljšem spanju, učitelji	29
Graf 26: Aktivnosti pred spanjem, učenci 5. razred	29
Graf 27: Aktivnosti pred spanjem, učenci 8. razreda	30
Graf 28: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učitelji	30
Graf 29: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učenci 8. razred	31
Graf 30: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učenci 5. razred	31

Kazalo slik

Slika 1: Urejeno spanje krepi zdravje	5
Slika 2: Priporočila za dobro spanje otroci in mladostniki	7
Slika 3: Priporočila za dobro spanje odraslih	8

POVZETEK

Spanje je naravni proces, ki ga upoštevajo vsa živa bitja. Ljudje se premalo zavedamo, kako pomembno je spanje za naše zdravje in počutje. Spanje je čas, ko se naše telo zaustavi in v sebi izvede vsa potrebna "popravila". Spanje ohranja zdravje in ravnovesje telesa, uma in duha. Lahko se prehranjujemo z najboljšo hrano, skrbimo za zdrav duh v zdravem telesu vendar, če ponoči ne spimo dovolj, se zjutraj ne zbudimo spočiti in polni energije. Jasno je torej, da spanje vpliva na dobro počutje človeka in brez njega ne moremo funkcionirati. Pomembno je, da je naš spanec krepcilen in osvežujoč, da se zjutraj zbudimo spočiti in tako polni energije stopimo v nov dan.

Z raziskovalno nalogo sem želela ugotoviti, koliko časa petošolci, osmošolci ter učitelji osnovne šole Trzin spijo in če bi kdaj radi spali dlje. Povprašala sem jih tudi o tem, ali se zavedajo pomembnosti spanca ter kaj delajo pred spanjem.

S pomočjo anketnega vprašalnika sem zbrala podatke, ki sem jih nato analizirala. V programu Excel, sem oblikovala tabele in grafe.

V raziskavi sem ugotovila, da učitelji spijo manj časa kot petošolci in osmošolci in želijo si tudi daljšega spanca. Petošolci spijo dlje časa kot osmošolci in vsi učitelji se zavedajo pomembnosti spanca bolj kot petošolci in osmošolci. Štiri od petih hipotez sem potrdila. Le eno sem ovrgla in sicer, da večina otrok pred spanjem bere. Izkazalo se je, da je velika večina učencev pred spanjem na ekranih, kar ni spodbuden podatek.

Ključne besede: spalne navade, spanje, osnovnošolci, učitelji

1 UVOD

Namen raziskovalnega dela je preučiti spalne navade učencev in učiteljev osnovne šole Trzin. Želela sem raziskati, koliko časa povprečno spijo osnovnošolci in učitelji, ali bi radi kdaj spali dlje, zanimalo pa me je tudi ali se zavedajo, kako pomemben je spanec in kaj počnejo preden gredo spat.

Za to temo sem se odločila, saj sem želela izvedeti več o spalnih navadah osnovnošolcev in učiteljev.

Zelo pomembno se mi zdi, da se zavedamo pomembnosti spanca in da spimo dovolj časa. Otroci se velikokrat upiramo, da bi šli spat pravočasno, ko pa se zjutraj zbudimo bi radi še spali. Razlogi, da ne želimo oziroma ne moremo zaspiti so različni. Po navadi bi radi delali druge stvari, predolgo gledamo v ekrane, se ne moremo umiriti, strah nas je teme oziroma imamo skrbi za šolo ali službo.

Spanje ima zelo pomembno vlogo v našem življenju in je osnova za naše telesno, duševno in socialno zdravje oziroma dobrega počutja.

Večina odraslih ljudi potrebuje med sedem in devet ur spanja dnevno. V obdobju večjih psihičnih in telesnih obremenitev moramo spanju nameniti še posebno skrb, saj ima spanje pomembno vlogo pri krepitvi imunskega sistema. Za naše zdravje je torej pomembno dovolj kakovostnega spanca vsako noč.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Spanje

Spanje je eden pomembnejših fizioloških procesov v našem telesu. Ustrezna količina spanja je pomembna za telesno in duševno delovanje pri ljudeh vseh starosti, še posebej pri otrocih. Med spanjem se sproščajo hormoni, ki so potrebni za zdrav razvoj. Nočno spanje je pozitivno povezano z biološkimi, s psihosocialnimi in splošnimi funkcijami dobrega počutja¹

Spanje je človekova osnovna potreba in je eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na kakovost življenja človeka. Spanje je naravno stanje telesnega počitka ter je nujno potrebno za preživetje človeka².

Pomembno je za možganske funkcije, ki podpirajo kognitivne procese (spomin, učenje, pozornost, govor, odločanje in ustvarjalnost). Med spanjem so telo in možgani izjemno aktivni, saj se iz možganov odstranjujejo toksini, ki se v njih nabirajo, ko smo budni³.

Naš biološki ritem spanja in budnosti je usklajen s svetlobnimi in ne-svetlobnimi dejavniki iz okolja, pomembni pa so tudi naši socialni ritmi oziroma rutina (redne ure večernega odhoda k spanju in jutranjega prebujanja). Že dojenčku moramo poudariti razliko med nočjo in dnevom. Pomembno je, da mu ponoči zatemnimo prostor, kjer spi, se z njim ne igramo in mu ne dajemo nobene spodbude. Zjutraj ga zbudimo in izpostavimo dnevni svetlobi, ga ogovarjamo in negujemo. Ponoči spimo, podnevi smo budni, kar pomeni, da smo ljudje cirkadiana bitja. 24-urni ritem je usklajen s periodičnim izmenjevanjem dneva in noči, narekuje nam ga naša biološka ura⁴.

Spanje je proces, ki vpliva na celoten organizem, njegovo pomanjkanje pa se najbolj izraža v vedenju in zavesti. Med različnimi funkcijami spanja je vloga posebej pomembna pri ohranjanju, obdelavi in vključitvi spominov v mrežo že obstoječih dolgoročnih spominov⁵.

¹ Parsons, Allison, Ollberding, Nicholas, Smith, Laurie, Copeland, Kristen: *Sleep matters: The association of race, bedtime, outdoor time, and physical activity with preschoolers' sleep*, PubMed, 12, 2016, str. 54-59, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30181946/> (31.10.2023).

² NIJZ, Spanje je bistvenega pomena za zdravje, <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/spanje-je-bistvenega-pomena-za-zdravje/> (31.10.2023).

³ Canto, Cathrin B., Onuki, Yoshiyuki, Bruinsma, Bastiaan, D. van der Werf, Ysbrand, De Zeeuw, Chris I.: *The Sleeping Cerebellum*, Trends in Neurosciences, številka 40, letnik 5, april 2017, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28431742/> (31.10.2023).

⁴ Gnidovec Stražišar, Barbara: *Spanje in motnje spanja pri otrocih*. Medis, 2016, <https://www.vrtecandersen.si/doc/2020/12/02/spanje-in-motnje-spanja-pri-otrocih.pdf> (31.10.2023).

⁵ Diekelmann, Susanne, Born, Jan: *The memory function of sleep*. PubMed, (2010). The memory function of sleep, številka 2, letnik 11, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20046194/> (3.11.2023).

Letošnji svetovni dan spanja ima slogan: Spanje je ključno za zdravje. Svetovna zveza za spanje obeležuje svetovni dan spanja vsako leto na petek, pred nastopom spomladanskega enakonočja. S tem ozaveščajo o pomenu spanja in o pogostih težavah, povezanih s spanjem, s katerimi se sooča veliko ljudi. Večino vedenj (kot na primer spalne navade) si pridobimo že v otroštvu⁶.

2.2 Običajen vzorec spanja

Nočni spanec je razdeljen na pet spreminjajočih se stopenj, ki opredeljujejo vrste možganskih valov, ki odražajo, kako globok je spanec. Spanje je sestavljeno iz dveh različnih obdobj – **REM** (ang. Rapid Eyes Movement, hitro premikanje očes) ter **NREM** (ang. Non-Rapid Eye Movement, ne-hitro premikanje očes). Odrasli običajno večino spanja preživijo v NREM spanju, ki je sestavljen iz treh različnih stopenj, od zelo lahkega do globokega spanja. Proti jutru se poveča REM spanje, ki je povezano s sanjami, naši možgani pa kažejo nižje stopnje aktivnosti, podobne mirni budnosti. Namen te stopnje je, da spodbudi dele možganov, ki so potrebni za utrjevanje spomina, predelavo čustev in učenje (NIJZ, 2023).

2.3 Pomen spanja za zdravje

Spanje ima zelo pomembno vlogo v našem življenju, tako kot pravilno prehranjevanje in telovadba. Je temelj posameznikovega telesnega, duševnega in socialnega zdravja oziroma dobrega počutja. H kakovosti našega spanja pomembno prispeva naša dnevna rutina in naše navade v večernem času (NIJZ, 2023). Za nemoteno telesno in duševno zdravje je nujno potrebno spanje. Večina odraslih ljudi potrebuje med sedem in devet ur spanja dnevno. V obdobju večjih psihičnih in telesnih obremenitev moramo spanju nameniti še posebno skrb, saj ima spanje pomembno vlogo pri krepitvi imunskega sistema, saj zmanjšuje tveganje, da zbolimo. Za svoje zdravje je pomembno dovolj kakovostnega spanca vsako noč⁷.

Kronično iztirjanje ritmov spanja lahko vodi v povečano pojavnost raka, tveganje za srčno-žilne bolezni, kot so hipertenzija, srčni infarkt in možganske kapi. Posledično se lahko razvijejo tudi duševne bolezni⁸.

⁶ NIJZ, Spanje je bistvenega pomena za zdravje, <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/spanje-je-bistvenega-pomena-za-zdravje/> (31.10.2023).

⁷ NIJZ, Spanje je nujno za naše dobro telesno in duševno delovanje, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/spanje-je-nujno-za-nase-dobro-telesno-in-dusevno-delovanje/> (31.10.2023).

⁸ Dolenc Grošelj, Leja (2019). STA znanost, *Za zdravo spanje pomembni tudi urejeni cirkadialni ritmi*, <http://znanost.sta.si/2493204/za-zdravo-spanje-pomembni-tudi-urejeni-cirkadiani-ritmi> (3.11.2023).

Pomanjkanje spanja je pomemben dejavnik, ki vpliva na uravnavanje telesne mase in presnove. V zadnjih desetletjih se je spremenil način življenja, s tem se je povečala tudi pojavnost debelosti⁹.

Dolenc Grošeljeva (2019) pove, da je bilo na podlagi študije CINDI je v letu 2018 ugotovljeno, da 57 odstotkov Slovencev poroča, da spijo manj kot sedem ur, kar 12,5 odstotka pa celo manj kot pet ur, kar negativno vpliva na njihovo zdravje.

Raziskave kažejo, da motnje spanja vplivajo na počutje posameznika. Lahko se kaže kot pomanjkanje energije, utrujenost, glavobol, bolečine v trebuhu in hrbtu, debelosti ter splošno slabem počutju. Motnje spanja vplivajo tudi na vedenjsko, čustveno in psihično počutje, saj raziskave kažejo, da so motnje spanja povezane z depresijo, tesnobo, samomorilnostjo, zlorabo prepovedanih substanc, slabim učnim uspehom in upadom skrbi za lastno zdravje¹⁰.

UREJENO SPANJE KREPI ZDRAVJE

Urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja) zagotavlja boljše kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih.

Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevnega uravnavanja telesnega in duševnega zdravja.

UREJENO SPANJE

Primerna kakovost

Priporočeno število ur

KORISTI UREJENEGA SPANJA

- » ugoden vpliv na zdravje srca in ožilja, lažje uravnavanje telesne teže, boljša telesna pripravljenost;
- » dobro počutje, lažje uravnavanje čustev in spoprijemanje s stresom;
- » boljše spominske in miselne sposobnosti;
- » izboljšano delovanje imunskega sistema in uravnavanje hormonov;
- » večja varnost v prometu, pri delu in vsakdanjih aktivnostih ...

PRIPOROČENA DOLŽINA SPANJA PO STAROSTNIH SKUPINAH*

*večja za zdrave osebe

Starostna skupina	Preporučena dolžina spanja (ur)
Novorojenčki (0-3 mesece)	14 - 17 ur
Dojenčki (3-11 mesece)	12 - 16 ur
Malički (1-2 let)	11 - 14 ur
Prešolski otroci (3-5 let)	10 - 13 ur
Osnovnošolski otroci (6-13 let)	9 - 11 ur
Načinjski (14-17 let)	8 - 10 ur
Mlajši odrasli (18-24 let)	7 - 9 ur
Odrasli (25-64 let)	7 - 9 ur
Starejši odrasli (65 let ali več)	7 - 8 ur

Pri najmlajših otrocih priporočena dolžina spanja vključuje dnevne počitke glede na potrebe.

KAKO LAHKO POSKRIBIMO ZA UREJENO SPANJE

NIJZ

⁹ Philippe, Chaput, J., Pierre, Despres, j., Bouchard, C. in Tremblay, A. (2012). Short sleep duration in associated with reduced leptin levels and increased adiposity: results from the Quebec family study. The obesity society. 15(1), str. 253-61.

¹⁰ Amaral, Maria Odete Pereira idr.: Quality of life, sleepiness and depressive symptoms in adolescents with insomnia: A cross-sectional study, ScienceDirect, št. 1, letnik 49, str.35-41, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716301366> (3.11.2023).

2.4 Kaj lahko sami storimo za čim bolj kakovostno spanje?

Trije elementi kakovostnega spanca:

- **Trajanje:** Dolžina spanca naj bo zadostna, da je posameznik zjutraj spočit in lahko čez dan opravlja vsakodnevne aktivnosti.
- **Kontinuiteta:** Spanje naj bo čim bolj neprekinjeno, brez ali z zelo kratkimi in čim manj pogostimi vmesnimi prebujanji.
- **Globina:** Spanje mora biti dovolj globoko, da je krepčilno.
(<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/spanje-je-bistvenega-pomena-za-zdravje/>).

Na kakovost spanja lahko močno vplivajo spalne navade (naše vedenje in aktivnosti še posebej v času pred odhodom v posteljo). Pomembno je, kaj pred spanjem zaužijemo (vrsta hrane, pijače, zdravil...), kakšno imamo večerno rutino, kdaj se odpravimo spat. Izraz »higiena spanja« pomeni vrsto zdravih spalnih navad, ki lahko pomagajo izboljšati spanje (NIJZ, 2023).

- Rutina je pomembna – vsak večer pojdimo v posteljo in zjutraj vstanimo ob isti uri. To nam pomaga vzpostaviti stabilno stalno notranjo uro in ugodno vpliva na spanje.
- Preko dneva se čim več izpostavljammo naravni svetlobi, le ta vpliva na notranji ritem.
- Izogibajmo se dnevni počitku. Daljši kot so, težje bomo zvečer zaspali in spanec preko noči bo manj kakovosten.
- Pomembna je telesna aktivnost, vendar ne tik pred spanjem. Telesna vadba spodbuja kakovostno spanje, znižuje stres, spodbuja imunski sistem in vpliva na boljše razpoloženje.
- Elektronske naprave (telefon, računalnik ...) ne uporabljajmo vsaj eno do dve uri pred spanjem. Modra svetloba iz zaslonov negativno vpliva na našo notranjo biološko uro, saj zavre sproščanje hormona melatonina, ki spodbuja spanje.
- V posteljo ne odidimo lačni. Pred spanjem lahko pojedemo lahek prigrizek, ne uživajmo pa mastne, pikantne in zelo sladke hrane.
- Izogibajmo se kofeinskim napitkom vsaj 6 ur pred spanjem, saj le-ta deluje kot poživilo
- Izogibajmo se alkoholu kot uspavalu, nikotinu in marihuani. Vodi v več prebujanj in plitko spanje preko noči.
- Okolje kjer spimo naj bo tiho, temno in udobno ter primerne temperature.
- V posteljo odidimo čim bolj sproščeni, saj zaskrbljenost lahko oteži uspavanje in negativno vpliva na kakovost spanja. Pri večji sproščenosti si lahko pomagamo z izvajanjem sprostitvenih tehnik preko dneva kot tudi zvečer ob uspavanju.
- Če ne moremo zaspali, je bolje, da vstanemo (po približno 15 – 20 minutah). Pojdimo v drug prostor in počnimo nekaj prijetnega, sproščujočega (npr. berimo knjigo, rešujemo križanke, izvajajmo vaje sproščanja). V posteljo se vrnemo, ko smo zaspali (NIJZ, 2023).

2.5 Spanje pri mladostnikih

Struktura spanja se spreminja s starostjo. V prvih treh letih otrokovega življenja se pomembno spremeni porazdelitev spanja med dnevom in nočjo¹¹.

Večfazno spanje dojenčka čez dan in noč se počasi zmanjšuje ter prehaja k enofaznemu spanju čez noč. Sočasno se zmanjšuje se tudi otrokova potreba po spanju in poveča se čas budnosti. Ta proces je povezan z enim najbolj razširjenim problemom spanja v zgodnjem otroštvu, z nočnim prebujanjem, ki se s starostjo počasi umiri. Ko otrok odrašča, začne prestavljati spanje na kasnejše ure, še posebej v času pubertete, ko lahko zaradi odlaganje ure spanja pride do pomanjkanja spanja¹².

Človek prespi približno tretjino življenja, nekateri potrebujejo več spanja kot drugi. Čas spanja se z leti spreminja. Novorojenček prespi 16 ur in več, najstnik prespi 10 ur in odrasli 6 do 8 ur na dan¹³.

Pri mladostnikih vse bolj poudarjajo slabo higieno spanja, kamor spadajo nepravilni vzorci spanja, uporaba elektronskih naprav (televizije, telefona, računalnika, tabličnega računalnika, itd.) v spalnici in prekomerno uživanje kofeina (kave, zelenega čaja) v večernih urah¹⁴.

¹¹ Gnidovec Stražičar, Barbara (2011). Pomen spanja za otrokov razvoj. In: Felc Z, Presker Planko.

¹² Sadeh, Avi, Raviv Amiram, Gruber Reut: *Sleep patterns and sleep disruptions in school-age children*, *Developmental Psychology*, št. 36, letnik 3, <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/dev-363291.pdf> (31.10.2023).

¹³ Zimska psihošola, Spanje in cirkadiani ritmi, Zagorc, Blaž, Rendulić, Urška. *Psihologija spanja in sanj: zbornik strokovnih prispevkov*, leto 2012, str. 38-44.

¹⁴ Owens, Judith: *Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences*, *Pediatrics*, št. 3, letnik 134, september 2014, <https://publications.aap.org/pediatrics/article/134/3/e921/74176/Insufficient-Sleep-in-Adolescents-and-Young-Adults?autologincheck=redirected> (31.10.2023).

2.6 Priporočila za spanje otrok in mladostnikov ter odraslih

PRIPOROČILA ZA DOBRO SPANJE ŠOLARJI IN MLADOSTNIKI

Mladostniki se pogosto soočate s pomanjkanjem spanja, saj je za vas pogosto značilno, da odhajate k počitku pozno, zaradi obveznosti (predvsem šolskih) pa vstajate zgodaj. K temu izdatno prispeva tudi družjenje, zaradi katerega mnogi odhajate pozno v posteljo, zlasti med vikendi.

KAKO KLJUB TEMU ZADOSTIŠ POTREBAM PO SPANJU?

1 OMEJITI UPORABO ZASLONOV V SPALNICI
Odstrani elektronske naprave iz spalnice in jih ne uporabljalj vsaj 30 minut pred usipavanjem. Modra svetloba, ki jo zasloni oddajajo, moti usipavanje in spanje.

2 TELESNA VADBA ZA BOLJŠE SPANJE
Čez dan bodi čim več telesno dejaven (vsaj eno uro vsak dan), vendar ne tik pred spanjem.

3 ČIM MANJ KOFEINA
Kofeinu, ki se nahaja v kavi, nekaterih čajih, osvežilnih in energijskih pijačah ter temni čokoladi, se izogibaj vsaj 4 ure pred spanjem.

4 BREZ PRIGRIZKOV PRED SPANJEM
Izogibaj se prigrizkom ter premajhnim ali preobilnim obrokom pred spanjem.

5 DOBRA IN STALNA RUTINA PRED SPANJEM
Poskrbi za dobro rutino (npr. večerja, osebna higiena, sproščanje), s stalno uro večernega usipavanja.

6 SPANJU PRIJAZNA SPALNICA
Tvoja spalnica naj bo udobna, tiha, mirna in temna, dobro prezračena in ne preveč ogreta (18 do 20 °C).

7 POGOVORI SE O PROBLEMIH
O stvareh, ki te težijo se pogovori z osebo, ki ji zaupaš.

8 IZOGIBAJ SE PREDOLGEMU SPANJU MED VIKENDI
Obdrži urejen ritem spanja in budnosti cel teden in se izogibaj predolgemu spanju med vikendi.

Slika 2: Priporočila za dobro spanje otroci in mladostniki

(<https://nijz.si/publikacije/priporocila-za-dobro-spanje-solarji-in-mladostniki/>)

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Za odrasle je priporočenih **vsaj 7 ur** spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.

10 PRIPOROČIL ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH

- 

Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.

1
- 

Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (do 45 minut).

2
- 

Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.

3
- 

Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače ter temna čokolada.

4
- 

Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

5
- 

Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

6
- 

Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.

7
- 

Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.

8
- 

Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.

9
- 

Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

10

Vir: prirejeno po World association of Sleep Medicine, svetovni dan spanja 2012 Izdat: NIJZ, marec 2020

Slika 3: Priporočila za dobro spanje odraslih

(<https://nijz.si/publikacije/10-priporocil-za-zdravo-spanje-odraslih/>)

3 RAZISKOVALNI DEL

Raziskave sem se lotila, ker sem hotela izvedeti več o spalnih navadah učencev petega in osmega razreda ter učiteljev naše osnovne šole.

3.1 Hipoteze

H1: Učitelji spijo manj časa kot petošolci in osmošolci.

H2: Petošolci spijo dlje časa kot osmošolci.

H3: Učitelji bi radi spali dlje, čeprav ne morejo.

H4: Več kot 50 % vseh učencev pred spanjem bere.

H5: Učitelji se zavedajo, kako pomemben je spanec bolj kot osnovnošolci.

3.2 Pridobivanje podatkov

Podatke sem zbirala z anonimnim anketnim vprašalnikom, v katerem je bilo šest vprašanj. Razdeljena je bila v mesecu novembru in decembru.

Anketni vprašalnik so reševali učenci 5. in 8. razreda ter učitelji Osnovne šole Trzin.

V 5. razredu je anketo rešilo 34 učencev, od tega 14 deklet in 20 dečkov. V 8. razredu je anketo rešilo 43 učencev, 21 deklic in 22 dečkov. Anketo pa je izpolnilo tudi 27 učiteljev.

Pridobljene podatke sem vnesla v programa Excel, ker sem oblikovala tabele in grafe.

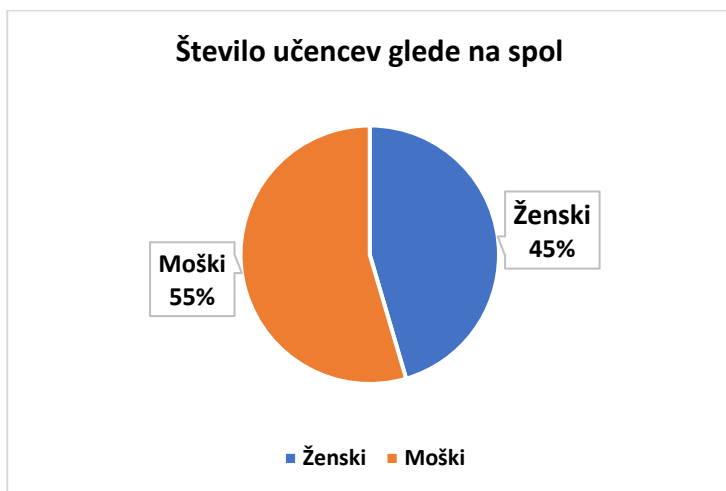
4 Rezultati in razprava

4.1 Prikaz podatkov - rezultatov anketnega vprašalnika

Vprašanje 1: Obkroži spol. Ž M

SPOL	ŠTEVILO UČENCEV
ŽENSKI	35
MOŠKI	42

Tabela 1: Spol anketiranih učencev



Graf 1: Spol anketiranih učencev

Iz tabele 1 in grafa 1 je razvidno, da je anketni vprašalnik izpolnilo več dečkov kot deklic. Anketo je izpolnilo 35 deklic ter 42 dečkov, kar v odstotkih znaša 55 % dečkov in 45 % deklic.

SPOL	ŠTEVILO UČITELJEV
ŽENSKI	24
MOŠKI	3

Tabela 2: Spol anketiranih učiteljev



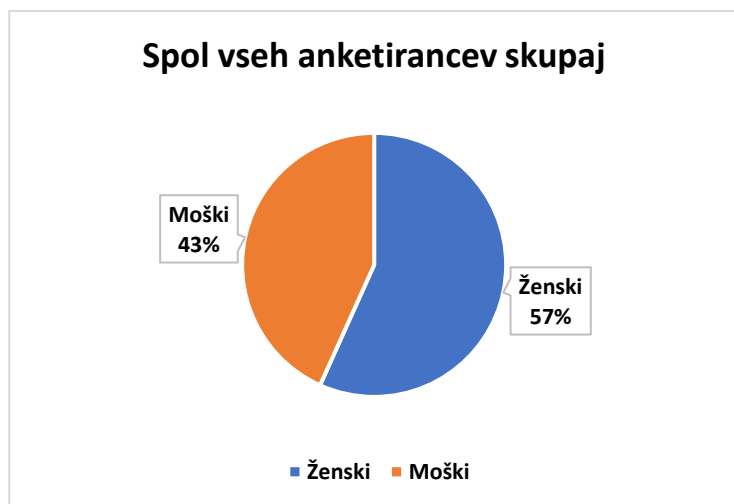
Graf 2: Spol anketirancev učitelji

Iz tabele 2 in grafa 2 je razvidno, da je anketni vprašalnik izpolnilo več učiteljic kot učiteljev.

Anketo je izpolnilo 24 učiteljic ter 3 učitelji, kar v odstotkih pomeni 89 % učiteljic in 11 % učiteljev. Na OŠ Trzin je zaposlenih veliko več učiteljic, zato so rezultati spola anketirancev zelo predvidljivi.

SPOL	ŠTEVILO SKUPAJ
ŽENSKI	59
MOŠKI	45

Tabela 3: Spol anketirancev učenci in učitelji



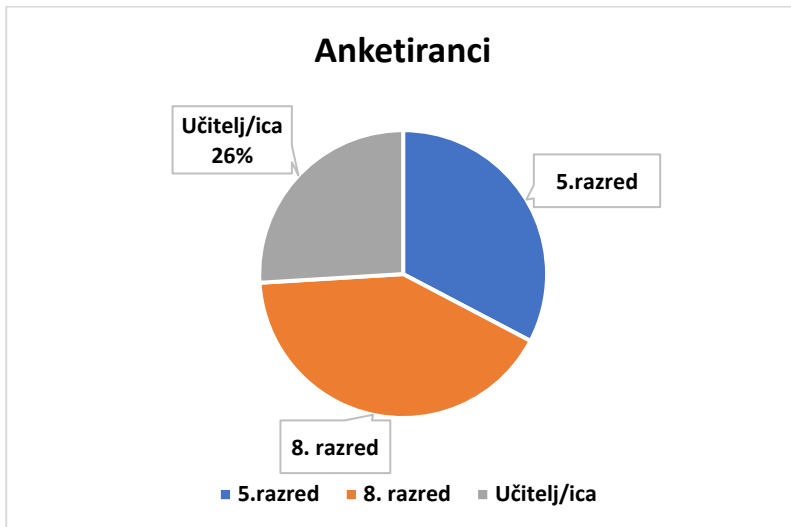
Graf 3: Spol anketirancev učenci in učitelji

Iz tabele 3 in grafa 3 je razvidno, da je anketni vprašalnik izpolnilo več oseb ženskega kot moškega spola. Anketo je izpolnilo 59 oseb ženskega spola ter 45 oseb moškega spola, kar v odstotkih pomeni 43 odstotkov oseb moškega spola in 57 odstotkov oseb ženskega spola.

Vprašanje 2: Prosim, obkroži odgovor. 5. razred 8. razred učitelj/ica

ANKETIRANCI	ŠTEVILO
5. razred	34
8. razred	43
Učitelj/ica	27

Tabela 4: Anketiranci



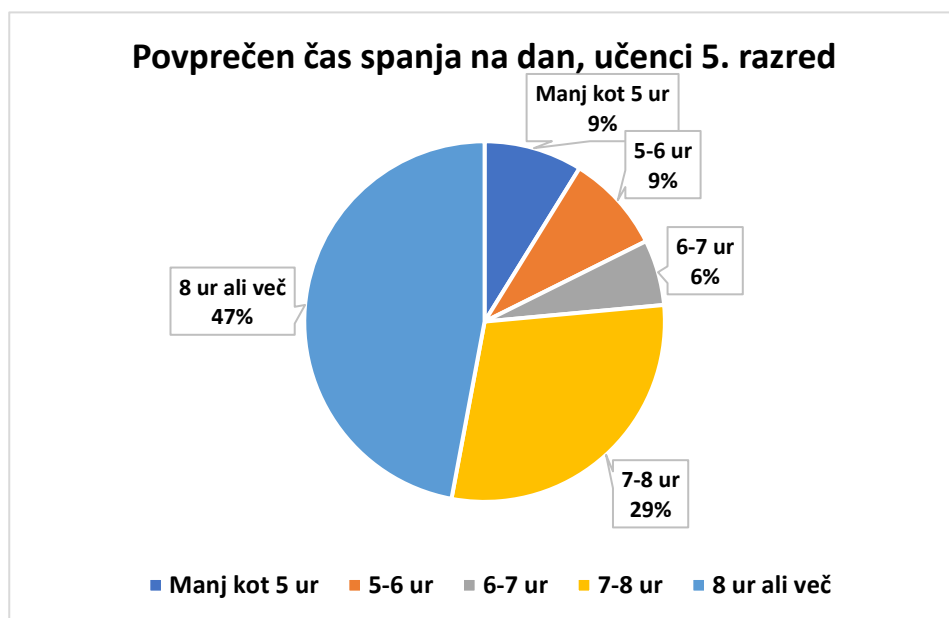
Graf 4: Razred anketirancev

Iz tabele 4 in grafa 4 je razvidno, da je pri raziskavi sodelovalo največ osmošolcev, kateri so izpolnili 43 anketnih vprašalnikov. Učitelji so rešili najmanj anketnih vprašalnikov v primerjavi s 5. in 8. razredi.

Vprašanje 3: Koliko časa na dan povprečno spiš? 5. razred

ČAS SPANJA	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Manj kot 5 ur	3
5 - 6 ur	3
6 - 7 ur	2
7 - 8 ur	10
8 ur ali več	16

Tabela 5: Povprečen čas spanja na dan, učenci 5.razred



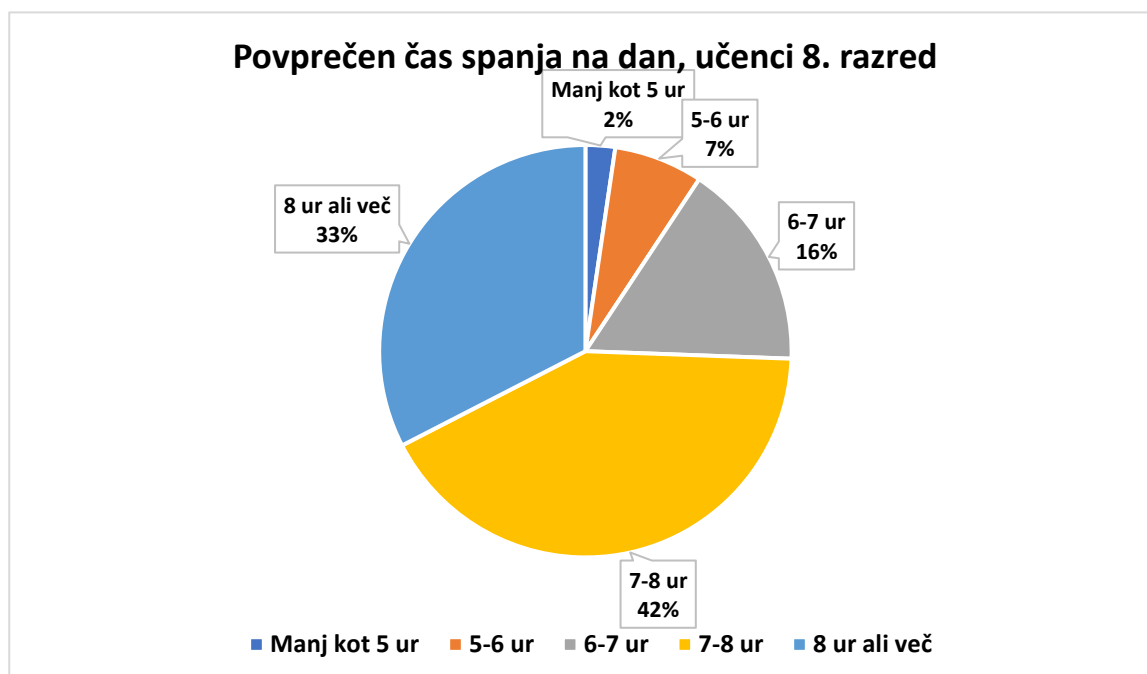
Graf 5: Povprečen čas spanja na dan, učenci 5. razred

Največ petošolcev, kar 47 %, je odgovorilo, da spi 8 ur ali več, kar je najbolj priporočljivo od možnosti, ki so bile na voljo. Nekoliko manj petošolcev, 29 % spi med 7 in 8 ur, kar je tudi dober rezultat. Najdejo se pa tudi nekateri, ki spi manj kot 5 ur (9 %).

Vprašanje 3: Koliko časa na dan povprečno spiš? 8. razred

ČAS SPANJA	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Manj kot 5 ur	1
5-6 ur	3
6-7 ur	7
7-8 ur	18
8 ur ali več	14

Tabela 6: Povprečen čas spanja na dan, učenci 8. razred



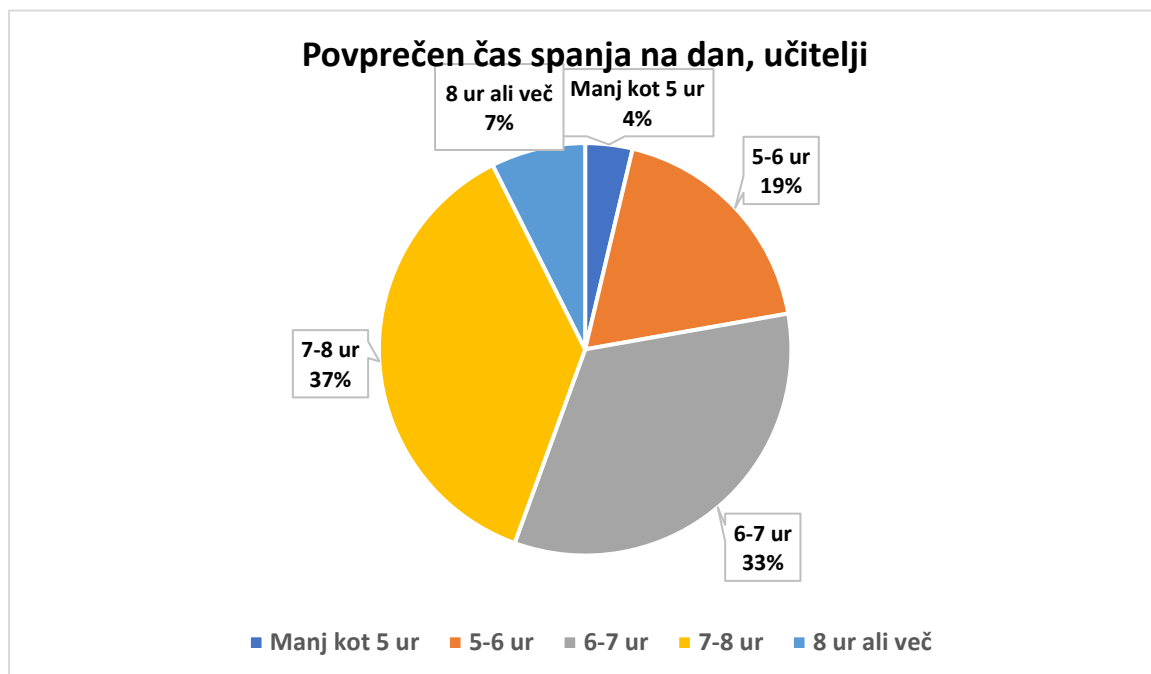
Graf 6: Povprečen čas spanja na dan, učenci 8. razred

Pri osmošolcih, se iz tabele 6 in grafa 6 jasno vidi, da največ osmošolcev spi od 7 do 8 ur, 18 od 42 učencev, kar je 42 %. Nekoliko manj osmošolcev, 33 % spi več kot 8 ur, samo 9 % učencev pa spi 5 – 6 ur ali manj.

Vprašanje 3: Koliko časa na dan povprečno spiš? Učitelji

ČAS SPANJA	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Manj kot 5 ur	1
5-6 ur	5
6-7 ur	9
7-8 ur	10
8 ur ali več	2

Tabela 7: Povprečen čas spanja na dan, učitelji



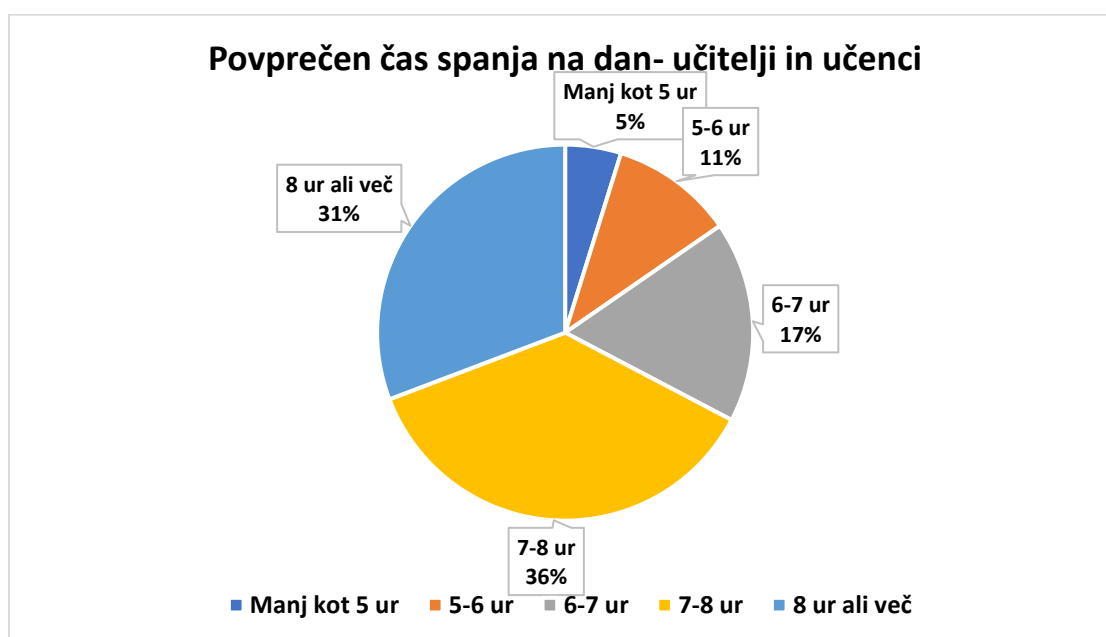
Graf 7: Povprečen čas spanja na dan, učitelji

Iz tabele 7 in grafa 7 je razvidno, da največ učiteljev spi 7-8 ur, skoraj toliko pa jih je odgovorilo, da spijo 6-7 ur. Najmanj jih je odgovorilo, da spijo manj kot pet ur, le 4 %, kar je zelo dober podatek.

Vprašanje 3: Koliko časa na dan povprečno spiš? Učenci in učitelji

ČAS SPANJA	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Manj kot 5 ur	5
5-6 ur	11
6-7 ur	18
7-8 ur	38
8 ur ali več	32

Tabela 8: Povprečen čas spanja na dan, učitelji in učenci



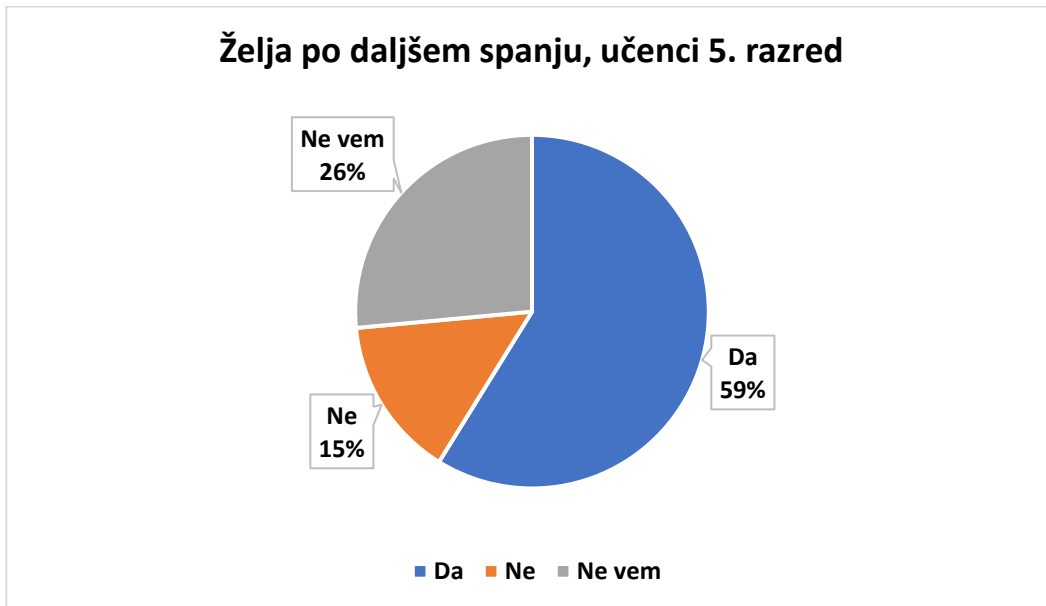
Graf 8: Povprečen čas spanja na dan, učenci in učitelji

Največ anketirancev spi 7-8 ur na dan, to znaša 36 %, sledi odgovor 8 ur ali več, 31 %, najmanj pa jih spi manj kot 5 ur, 5 %.

Vprašanje 4: Bi kdaj rad spal dlje? 5. razred

ŽELJA PO DALJŠEM SPANJU	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Da	20
Ne	5
Ne vem	9

Tabela 9: Želja po daljšem spanju, učenci 5. razred



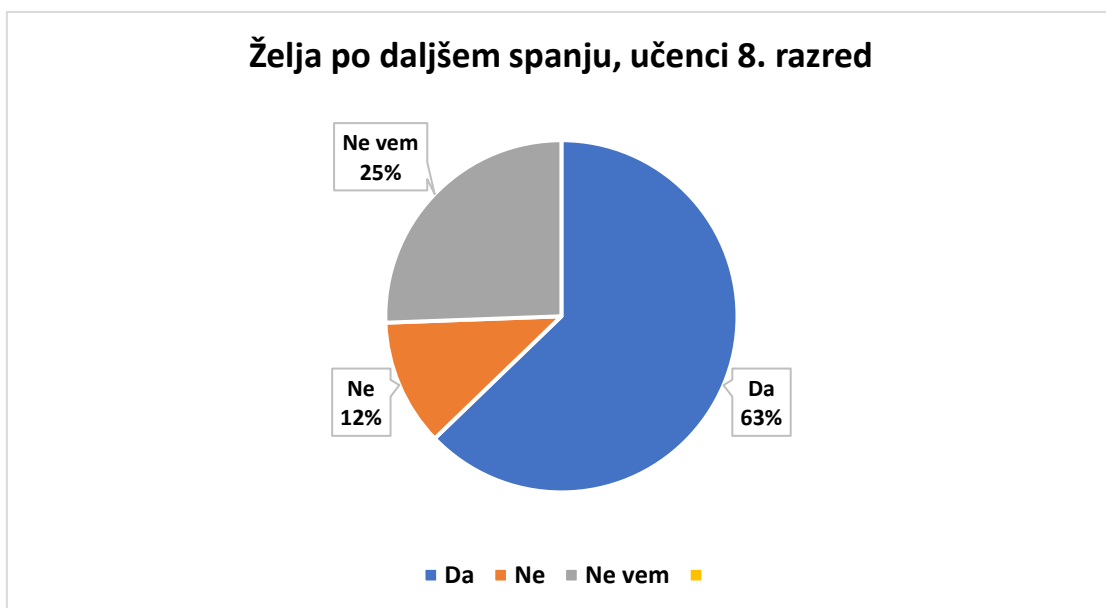
Graf 9: Želja po daljšem spanju, učenci 5. razred

Največ petošolcev je odgovorilo, da si želijo spati dlje. Najmanj pa jih je odgovorilo, da so zadovoljni s tem, koliko časa spijo.

Vprašanje 4: Bi kdaj rad spal dlje? 8. razred

ŽELJA PO DALJŠEM SPANJU	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Da	27
Ne	5
Ne vem	11

Tabela 10: Želja po daljšem spanju, učenci 8. razred



Graf 10: Želja po daljšem spanju, učenci 8. razred

Osmošolci si prav tako kot petošolci želijo spati dlje. Najmanj osmošolcev je, podobno kot pri petošolcih, zadovoljnih s svojim časom spanja.

Vprašanje 4: Bi kdaj rad spal dlje? Učitelji,

ŽELJA PO DALJŠEM SPANJU	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Da	23
Ne	4
Ne vem	0

Tabela 11: Želja po daljšem spanju, učitelji



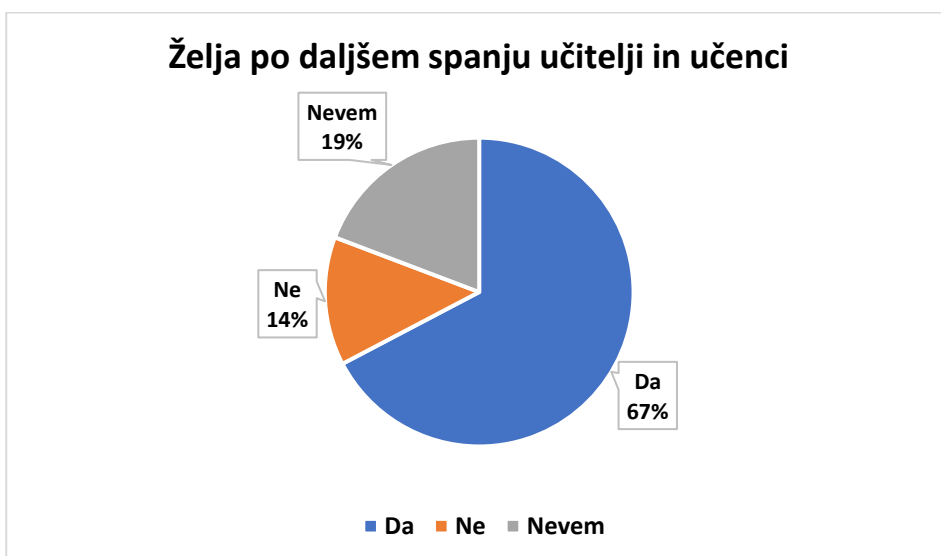
Graf 11: Želja po daljšem spanju, učitelji

Velika večina učiteljev, 85 % bi prav tako kot petošolci in osmošolci rada spala dlje.

Vprašanje 4: Bi kdaj rad spal dlje? Učitelji in učenci

ŽELJA PO DALJŠEM SPANJU	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Da	70
Ne	14
Ne vem	20

Tabela 12: Želja po daljšem spanju, učitelji in učenci



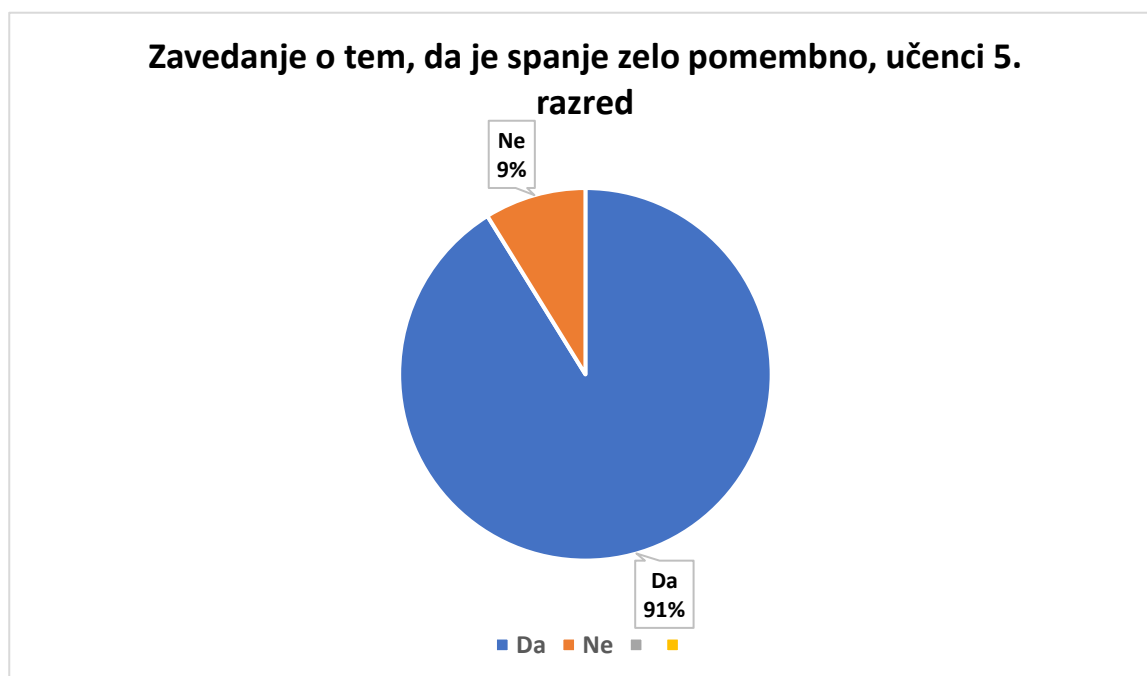
Graf 12: Želja po daljšem spanju, učitelji in učenci

Kar 67 % anketiranih je odgovorilo, da bi radi spali dlje, samo 14 % pa, da ne potrebujejo več spanca.

Vprašanje 5: Se zavedaš, da je spanje zelo pomembno? 5. razred

MOŽNI ODGOVORI	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Da	31
Ne	3

Tabela 13: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učenci 5. razred



Graf 13: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učenci 5. razred

Kar 91 % petošolcev ve, da je spanje zelo pomembno, najdejo pa se tudi nekateri, ki se očitno tega ne zavedajo.

Vprašanje 5: Se zavedaš, da je spanje zelo pomembno? 8. razred

MOŽNI ODGOVORI	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Da	41
Ne	2

Tabela 14: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učenci 8. razred



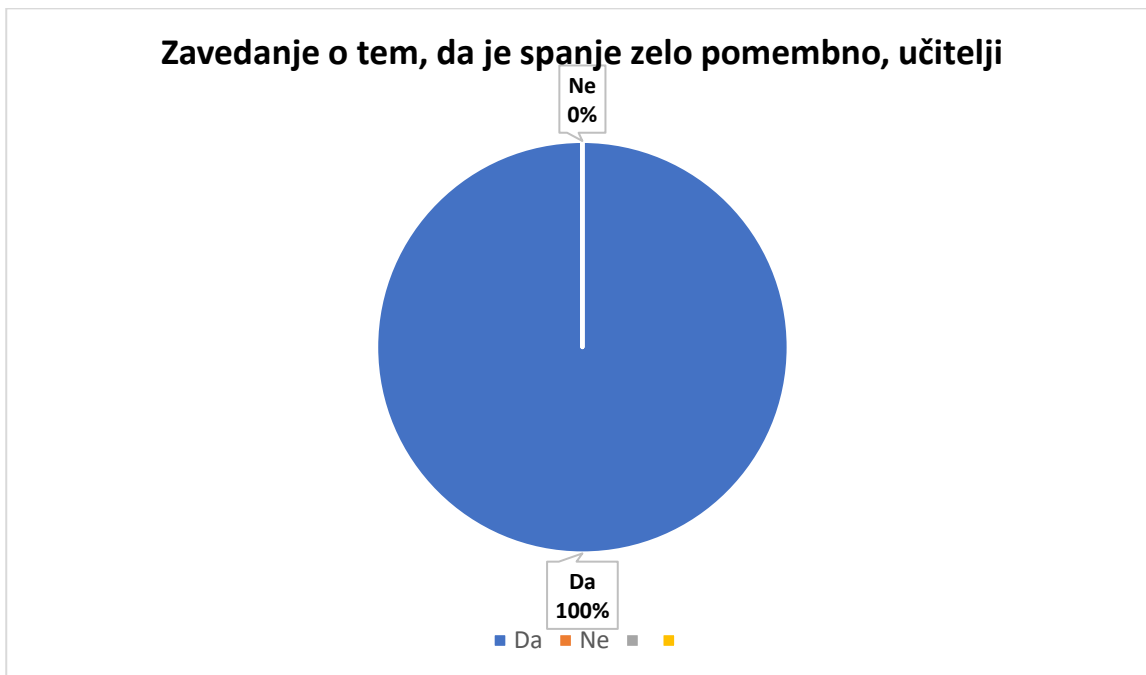
Graf 14: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učenci 8. razred

Pri osmošolcih se zavedanje o pomembnosti spanja še poveča. Tega se zaveda kar 95 % osmošolcev.

Vprašanje 5: Se zavedaš, da je spanje zelo pomembno? Učitelji

MOŽNI ODGOVORI	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Da	27
Ne	0

Tabela 15: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učitelji



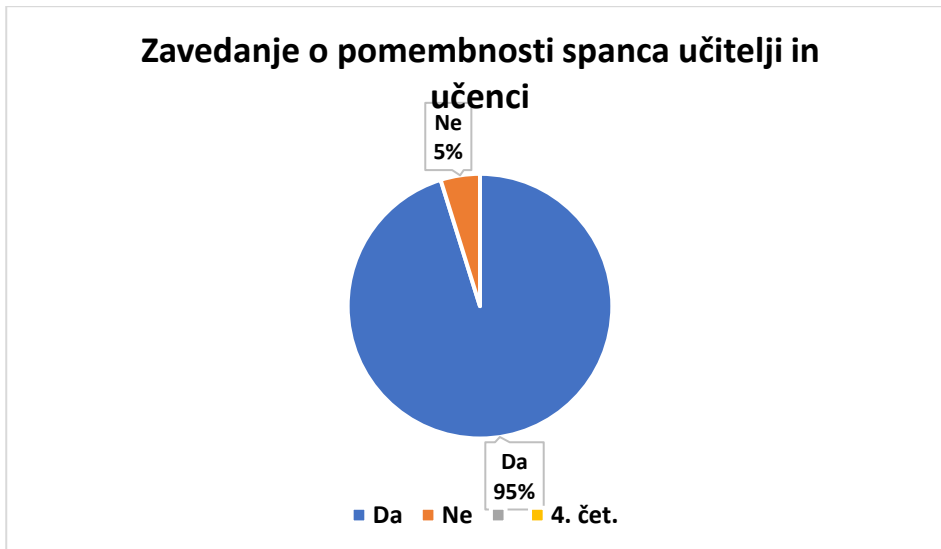
Graf 15: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učitelji

Vsi učitelji se čisto pričakovano zavedajo, kako zelo je spanje pomembno.

Vprašanje 5: Se zavedaš, da je spanje zelo pomembno? Učitelji in učenci

MOŽNI ODGOVORI	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Da	99
Ne	5

Tabela 16: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učitelji in učenci



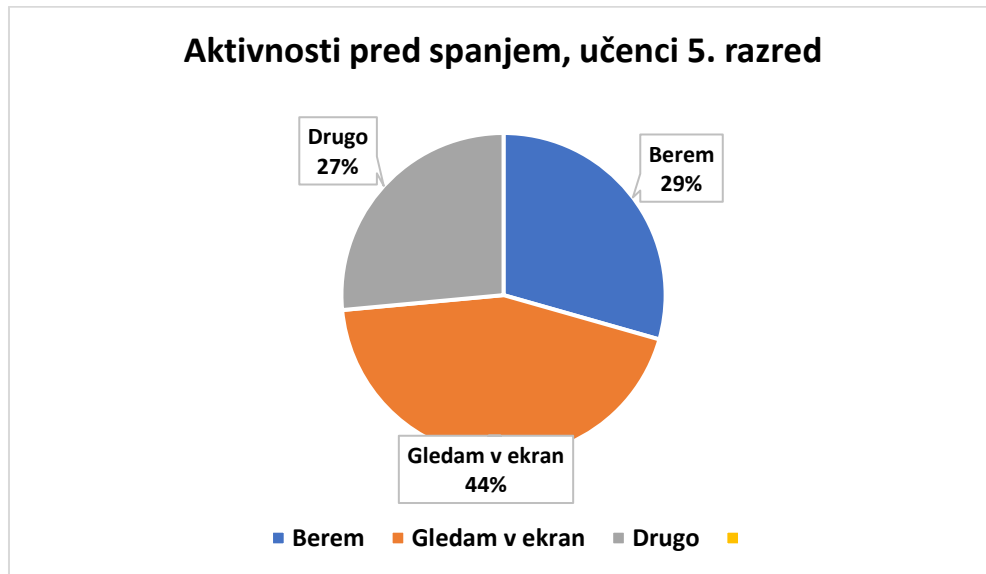
Graf 16: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učitelji in učenci

95% anketirancev se zaveda, da je spanje zelo pomembno, kar je odličen rezultat.

Vprašanje 6: Kaj delaš pred spanjem? 5. razred

MOŽNI ODGOVORI	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Berem	10
Gledam v ekran (tel. računalnik...)	15
Drugo	9

Tabela 17: Aktivnosti pred spanjem, učenci 5. razred



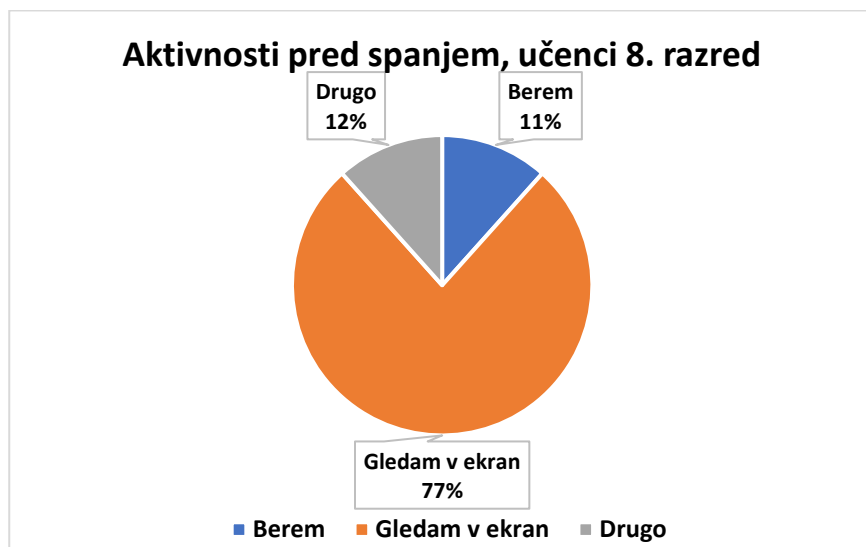
Graf 17: Aktivnosti pred spanjem, učenci 5. razred

Večina petošolcev, 44 % je pred spanjem na ekranih. Priporočljivo je, da vsaj uro pred spanjem nismo na ekranih. Spodbuden rezultat je ta, da jih več kot polovica bere ali dela kaj drugega.

Vprašanje 6: Kaj delaš pred spanjem? 8. razred

MOŽNI ODGOVORI	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Berem	5
Gledam v ekran (tel. računalnik...)	33
Drugo	5

Tabela 18: Aktivnosti pred spanjem, učenci 8. razred



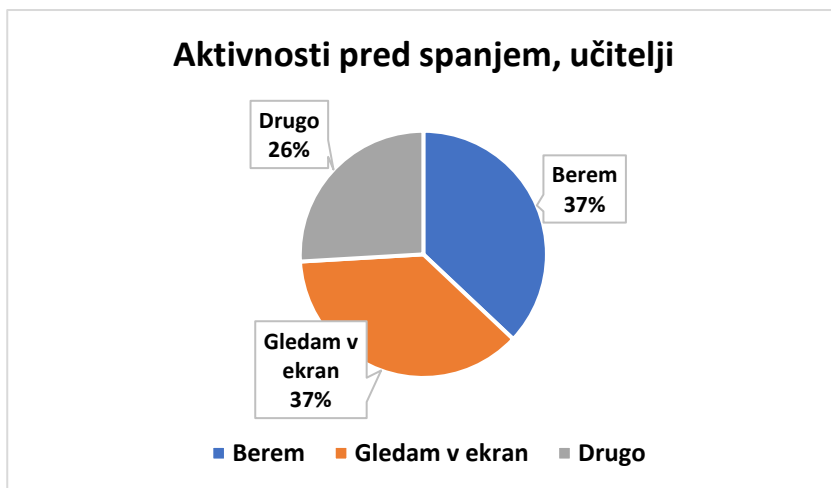
Graf 18: Aktivnosti pred spanjem, učenci 8. razred

Pri osmošolcih je rezultat še slabši kot pri petošolcih. Velika večina osmošolcev, kar 77 % pred spanjem gleda v ekran, kar je zaskrbljujoče.

Vprašanje 6: Kaj delaš pred spanjem? Učitelji

MOŽNI ODGOVORI	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Berem	10
Gledam v ekran (tel. računalnik...)	10
Drugo	7

Tabela 19: Aktivnosti pred spanjem, učitelji



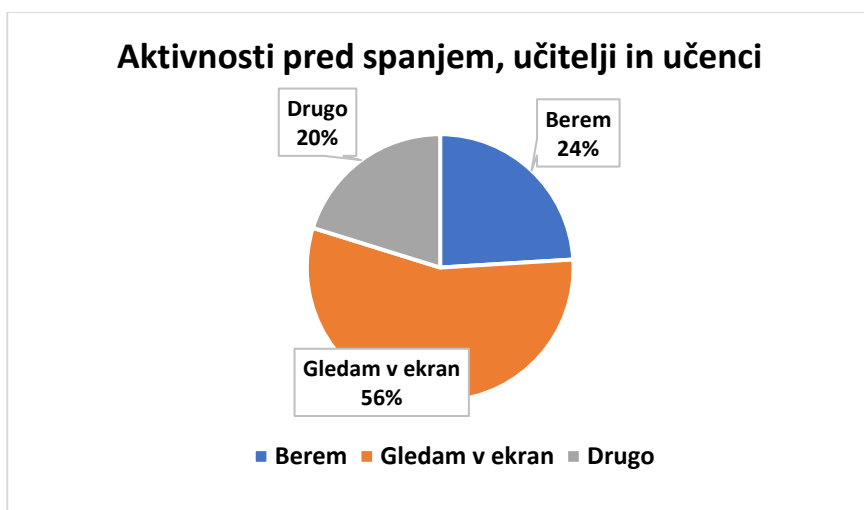
Graf 19: Aktivnosti pred spanjem, učitelji

Pri učiteljih je rezultat glede gledanja v ekran malo boljši, 37 % učiteljev pred spanjem gleda v ekran. Enak procent učiteljev pred spanjem bere.

Vprašanje 6: Kaj delaš pred spanjem? Učitelji in učenci

MOŽNI ODGOVORI	ŠTEVILO ANKETIRANCEV
Berem	25
Gledam v ekran (tel. računalnik...)	58
Drugo	21

Tabela 20: Aktivnosti pred spanjem, učitelji in učenci

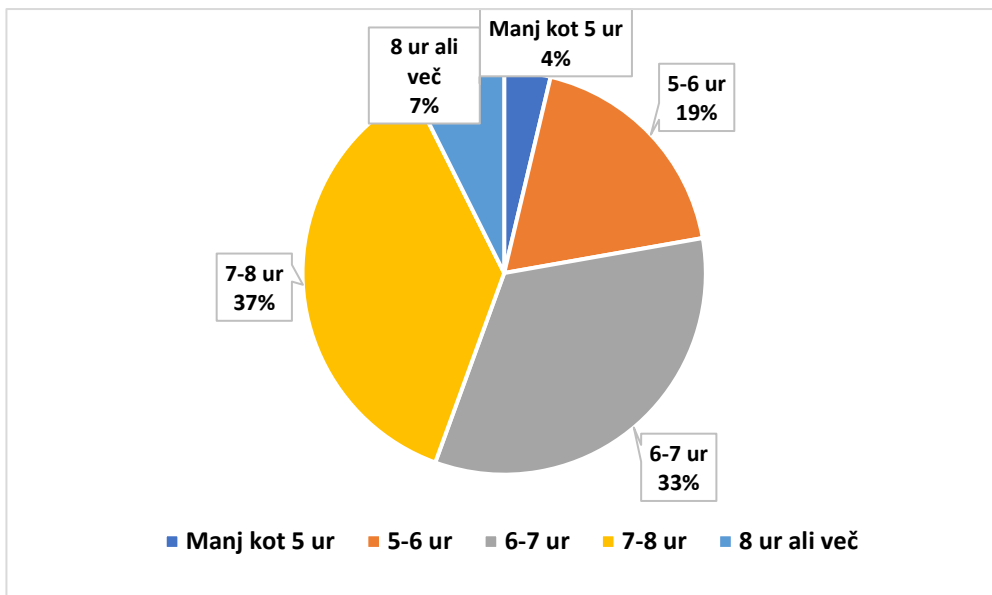


Graf 20: Aktivnosti pred spanjem, učitelji in učenci

Največ anketirancev pred spanjem gleda v ekran, kar 56 %, kar je dobra polovica in to niso najboljši rezultati.

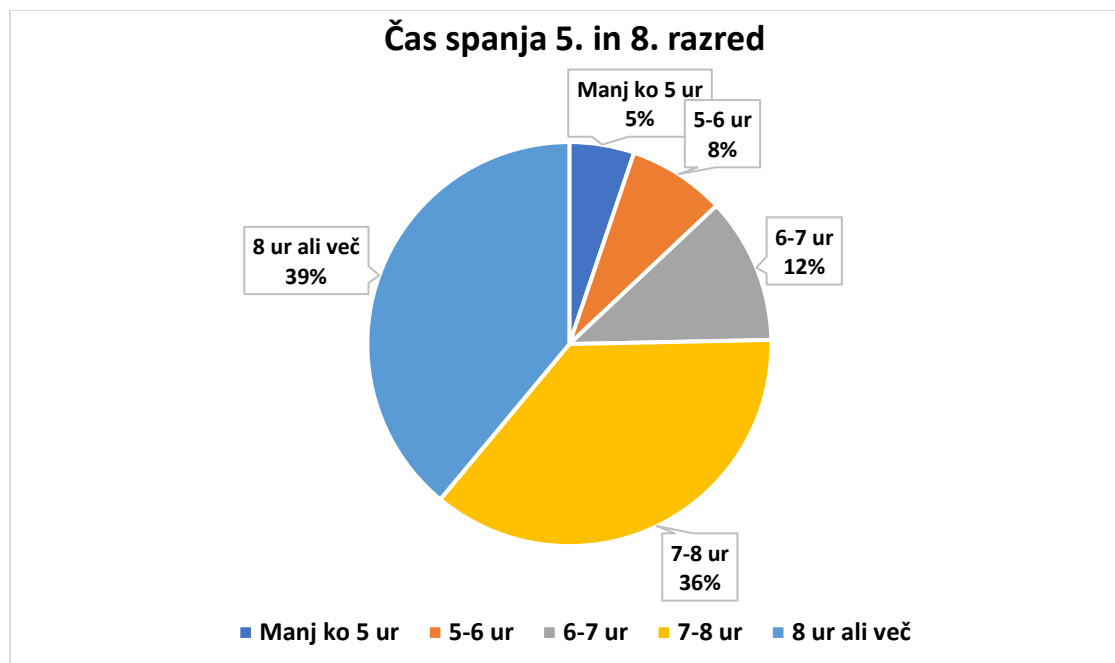
4.2 Preverjanje hipoteze

Hipoteza 1: Učitelji spijo manj časa kot petošolci in osmošolci.



Graf 21: Povprečen čas spanja na dan, učitelji

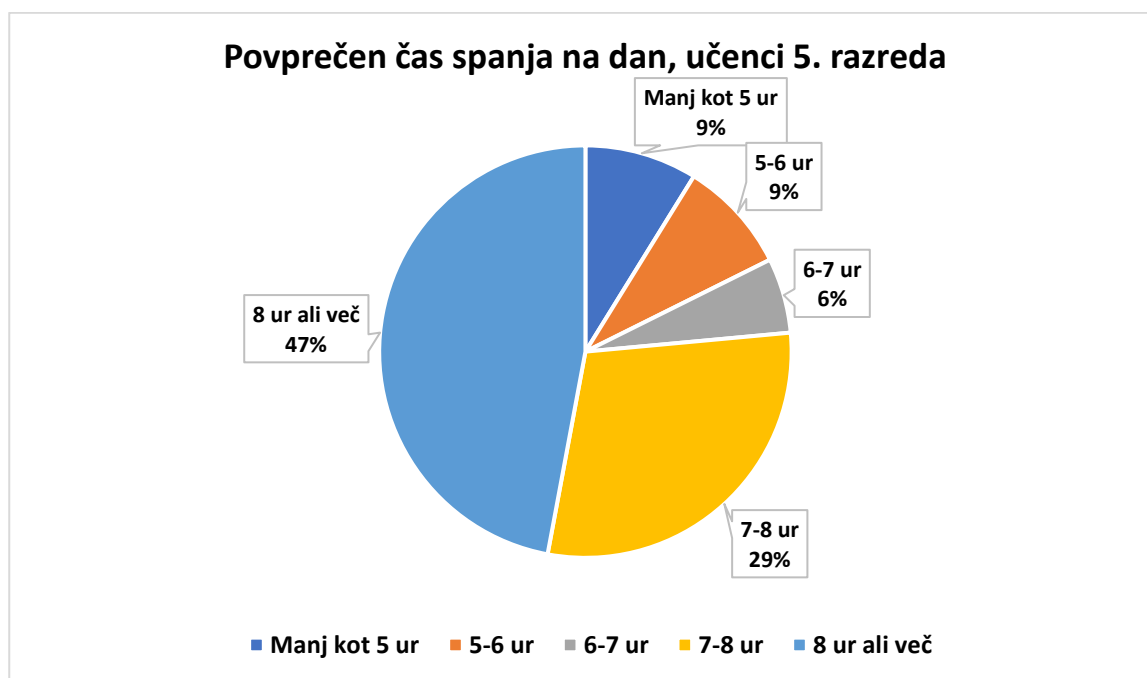
Največ učiteljev je odgovorilo, da spijo 7-8 ur, skoraj toliko pa jih je odgovorilo, da spijo 6-7 ur. Najmanj jih je odgovorilo, da spijo manj kot pet ur, kar je zelo dobro.



Graf 22: Povprečen čas spanja na dan, 5. in 8. razred

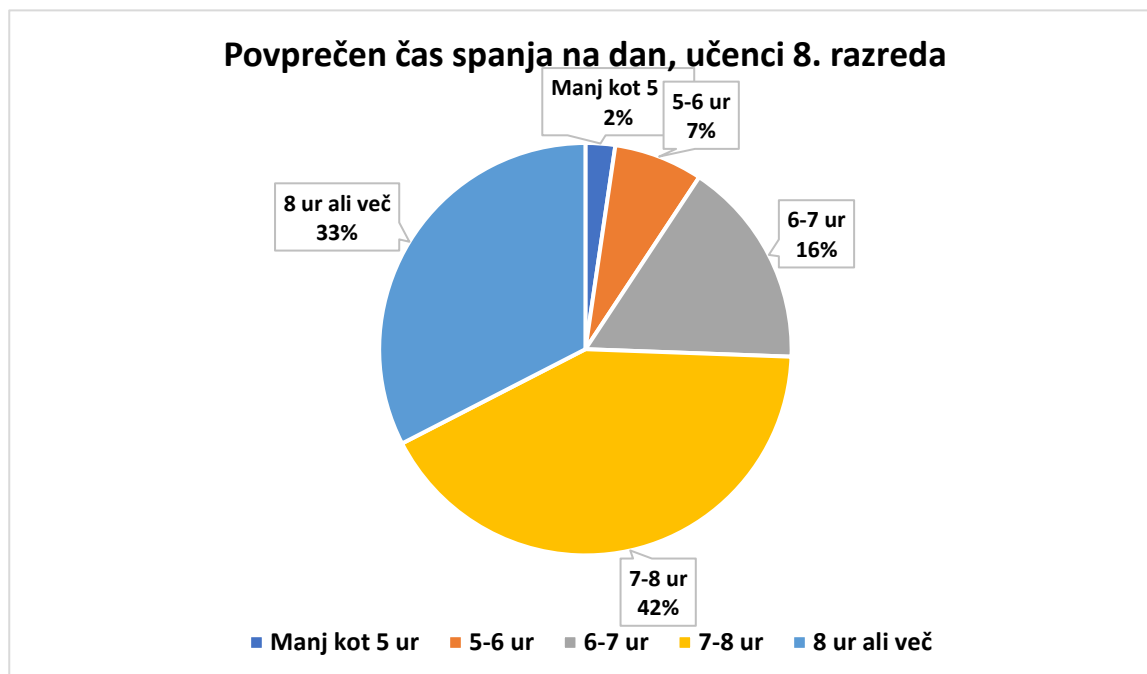
8 ur ali več spi kar 39 % učencev 5. oz. 8. razreda. Samo 7 % učiteljev spi več kot 8 ur. Od 7 do 8 ur spi 36 % učencev 5 in 8 razreda, medtem ko učiteljev 37 %. Iz tega lahko sklepamo in **potrdimo našo hipotezo**, da petošolci in osmošolci spijo dlje kot učitelji.

Hipoteza 2: Petošolci spijo dlje časa kot osmošolci.



Graf 23: Povprečen čas spanja na dan, učenci 5. razred

Največ petošolcev je odgovorilo, da spijo 8 ur ali več (47 %), kar je tudi najbolj priporočljivo za zdravje. Kljub vsemu se še vseeno najdejo nekateri, ki spijo manj kot 5 ur.



Graf 24: Povprečen čas spanja na dan, učenci 8. razreda

Pri osmošolcih se iz tabele 24 in grafa 24 jasno razbere, da največ osmošolcev, 42 % spi 7-8 ur. V primerjavi s petošolci je to precej več. 8 ur ali več spi 47 % petošolcev, medtem, ko je odgovorilo, da spi več kot 8 ur le 33 % osmošolcev. **Hipotezo**, da petošolci spijo dlje, lahko **potrdimo**.

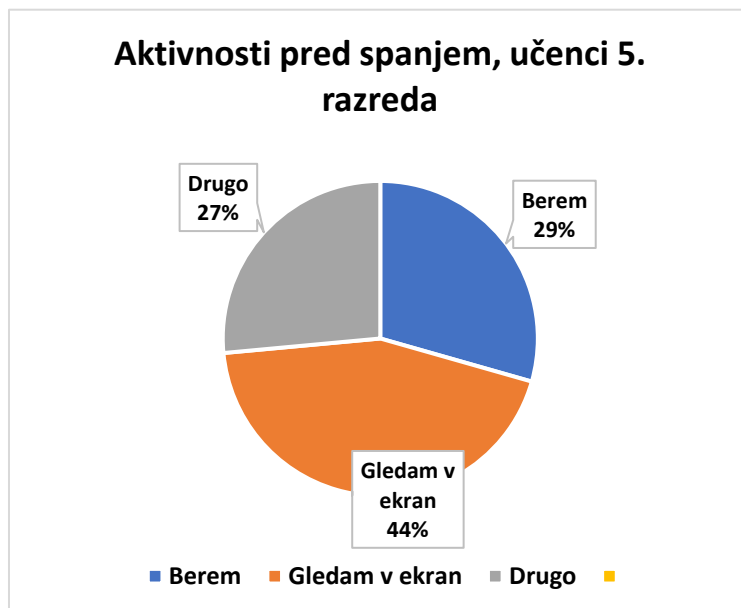
Hipoteza 3: Učitelji bi radi spali dlje, pa čeprav ne morejo.



Graf 25: Želja po daljšem spanju, učitelji

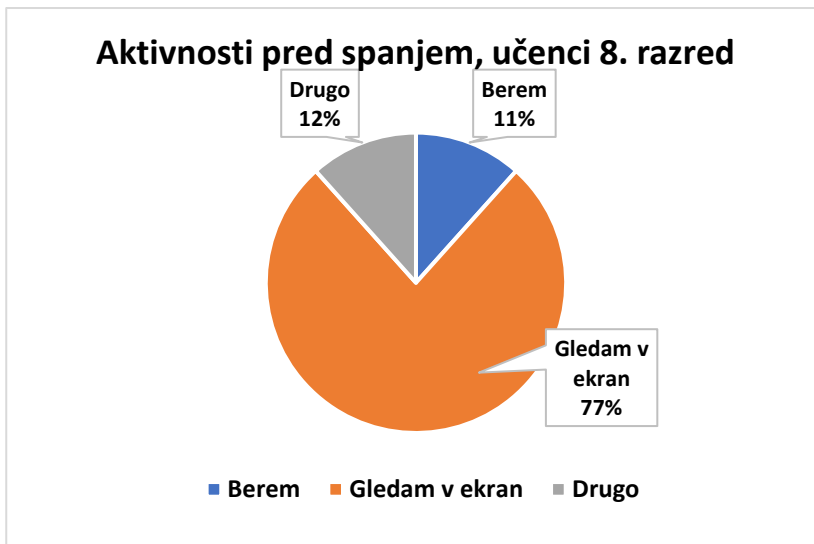
Večina učiteljev, kar 85 % želi spati dlje. **Hipotezo lahko potrdimo.**

Hipoteza 4: Več kot 50 % otrok pred spanjem bere.



Graf 26: Aktivnosti pred spanjem, učenci 5. razred

Pri petošolcih se jasno vidi, daje večina, 44 % pred spanjem na ekranih. Samo 29 % petošolcev pred spanjem bere, 27 % pa dela nekaj drugega.



Graf 27: Aktivnosti pred spanjem, učenci 8. razreda

Več kot polovica osmošolcev, 77 % pred spanjem gleda v ekran, kar je še več kot pri petošolcih. Samo 11 % osmošolcev pred spanjem bere. Skupni procent petošolcev in osmošolcev, ki pred spanjem berejo znaša zgolj 40 %. **Hipotezo ovržemo**, saj manj kot 50 % učencev pred spanjem bere.

Hipoteza 5: Vsi učitelji se zavedajo, kako pomemben je spanec bolj kot osnovnošolci.



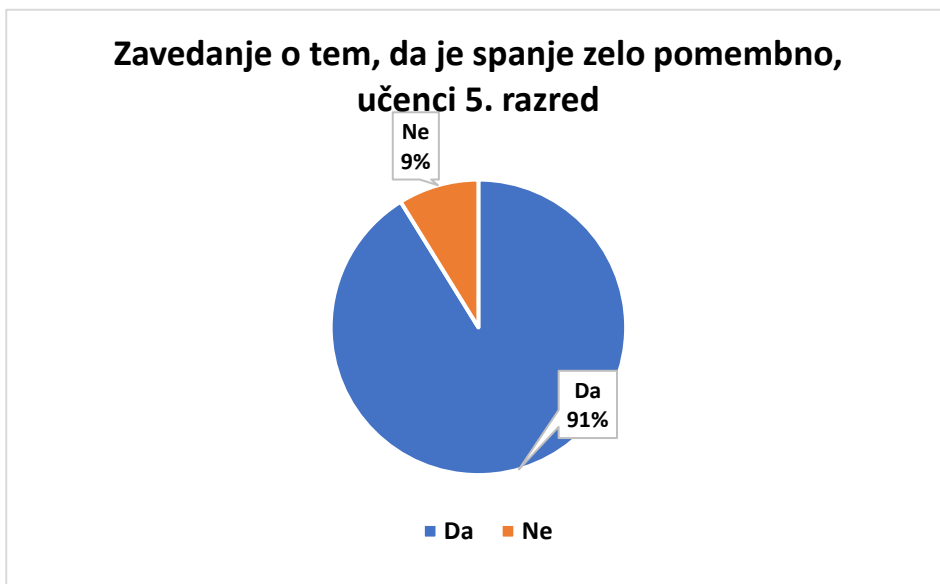
Graf 28: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učitelji

Vsi anketirani učitelji se zavedajo, kako pomembno je spanje.



Graf 29: Zavedanje o tem, da je spanje zelo pomembno, učenci 8. razred

Večina osmošolcev se zaveda pomembnosti spanja, le za malenkost bolj kot petošolci.



Graf 30: Zavedanje o tem da je spanje zelo pomembno, učenci 5. razred

Pri petošolcih jih večina ve, da je spanje zelo pomembno, najdejo pa se tudi nekateri, ki se tega očitno ne zavedajo.

Prav vsi učitelji se v primerjavi s petošolci in osmošolci zavedajo pomembnosti spanja, zato **hipotezo lahko potrdimo.**

5 ZAKLJUČEK

S svojo raziskavo o spalnih navadah učencev petega in osmega razreda ter učiteljev osnovne šole Trzin sem prišla do glavnih ugotovitev. Ugotovila sem, da učitelji spijo manj časa kot petošolci in osmošolci. Petošolci spijo dlje časa kot osmošolci, učitelji bi radi spali dlje pa čeprav ne morejo. Prav vsi učitelji se v primerjavi s petošolci in osmošolci zavedajo, kako pomemben je spanec. Manj kot polovica petošolcev in osmošolcev skupaj pred spanjem bere, velika večina učencev je pred spanjem na ekranih, kar je zaskrbljujoč podatek.

Največ anketirancev spi od 7 do 8 ur na dan, kar je tudi priporočljivo.

Menim, da je bila raziskovalna naloga izvirna, saj se nanaša na problematiko iz vsakdanjega življenja. Veliko mladostnikov ima težave s spalnimi navadami in spalno higieno. Pri pisanju raziskovalne naloge z iskanjem literature in virov nisem imela težav. Raziskavo bi lahko izvedla na večjem vzorcu, vključila bi več učencev, ne samo petošolcev in osmošolcev.

6 LITERATURA

1. Amaral, Maria Odete Pereira idr.: Quality of life, sleepiness and depressive symptoms in adolescents with insomnia: A cross-sectional study, ScienceDirect, št. 1, letnik 49, str.35-41, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716301366> (3.11.2023).
2. Canto, Cathrin B., Onuki, Yoshiyuki, Bruinsma, Bastiaan, D. van der Werf, Ysbrand, De Zeeuw, Chris I.: *The Sleeping Cerebellum*, Trends in Neurosciences, številka 40, letnik 5, april 2017, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28431742/> (31.10.2023).
3. Diekelmann, Susanne, Born, Jan: *The memory function of sleep*. PubMed, (2010). The memory function of sleep, številka 2, letnik 11, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20046194/> (3.11.2023).
4. Dolenc Grošelj, Leja (2019). STA znanost, *Za zdravo spanje pomembni tudi urejeni cirkadiani ritmi*, <http://znanost.sta.si/2493204/za-zdravo-spanje-pomembni-tudi-urejeni-cirkadiani-ritmi> (3.11.2023).
5. Gnidovec Stražišar, Barbara: *Spanje in motnje spanja pri otrocih*. Medis, 2016, <https://www.vrtecandersen.si/doc/2020/12/02/spanje-in-motnje-spanja-pri-otrocih.pdf> (31.10.2023).
6. Gnidovec Stražišar, Barbara (2011). Pomen spanja za otrokov razvoj. In: Felc Z, Presker Planko.
7. NIJZ, Spanje je bistvenega pomena za zdravje, <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/spanje-je-bistvenega-pomena-za-zdravje/> (31.10.2023).
8. NIJZ, Spanje je nujno za naše dobro telesno in duševno delovanje, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/spanje-je-nujno-za-nase-dobro-telesno-in-dusevno-delovanje/> (31.10.2023).
9. NIJZ, <https://nijz.si/publikacije/10-priporocil-za-zdravo-spanje-odraslih/> (31.10.2023).
10. NIJZ, <https://nijz.si/publikacije/urejeno-spanje-krepi-zdravje/> (31.10.2023).
11. NIJZ; <https://nijz.si/publikacije/priporocila-za-dobro-spanje-solarji-in-mladostniki/> (31.10.2023).

12. Owens, Judith: *Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences*, Pediatrics, št. 3, letnik 134, september 2014, <https://publications.aap.org/pediatrics/article/134/3/e921/74176/Insufficient-Sleep-in-Adolescents-and-Young-Adults?autologincheck=redirected> (31.10.2023).
13. Parsons, Allison, Ollberding, Nicholas, Smith, Laurie, Copeland, Kristen: *Sleep matters: The association of race, bedtime, outdoor time, and physical activity with preschoolers' sleep*, PubMed, 12, 2016, str. 54-59, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30181946/> (31.10.2023).
14. Philippe, Chaput, J., Pierre, Despres, j., Bouchard, C. in Tremblay, A. (2012). Short sleep duration is associated with reduced leptin levels and increased adiposity: results from the Quebec family study. *The obesity society*. 15(1), 253-61.
15. Sadeh, Avi, Raviv Amiram, Gruber Reut: *Sleep patterns and sleep disruptions in school-age children*, Developmental Psychology, št. 36, letnik 3, <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/dev-363291.pdf> (31.10.2023).
16. Dev Psychol 36(3): 291–01.
17. Zbornik predavanj Pomen spanja za otrokov razvoj, Gnidovec Stražičar, Barbara: Pomen spanja za otrokov razvoj, 2011, 7-10.
18. Zimska psihošola, Spanje in cirkadiani ritmi, Zagorc, Blaž, Rendulić, Urška. *Psihologija spanja in sanj: zbornik strokovnih prispevkov*, leto 2012, str. 38-44.

7 PRILOGA

Anketa: Spalne navade učencev in učiteljev osnovne šole Trzin

Pozdravljeni!

Sem Zala Muhvič, učenka 6.a razreda. Zahvaljujem se vam, da mi boste pomagali pri moji raziskavi. Vaši odgovori mi bodo pomagali ugotoviti, kakšne so spalne navade učencev iz petega in osmega razreda ter učiteljev osnovne šole Trzin.

Prosim pri vsakem vprašanju obkrožite **en** odgovor.

1. Spol: Ž M

2. Starost: 5. razred 8. razred učitelj/ica

3. Koliko časa na dan povprečno spite?

a) manj kot 5 ur

b) 5-6 ur

c) 6-7 ur

č) 7-8 ur

d) 8 ur ali več

4. Bi kdaj radi spali dlje?

a) da

b) ne

c) ne vem

5. Se zavedate, da je spanje zelo pomembno?

a) da

b) ne

6. Kaj delate pred spanjem?

a) berem

b) gledam v ekran

c) drugo (napišite) _____

HVALA ZA SODELOVANJE!