



SPALNE NAVADE UČENCEV OSNOVNE ŠOLE LAVA

Raziskovalna naloga

Področje: Zdravstvo



Avtorja:

Gea Lozer, 6. c

Martin Lipovšek, 6. c

Mentorica: Brina Posinek, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2025



SPALNE NAVADE UČENCEV OSNOVNE ŠOLE LAVA

Raziskovalna naloga

Področje: Zdravstvo

Avtorja:

Gea Lozer, 6. c

Martin Lipovšek, 6. c

Mentorica: Brina Posinek, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2025

Kazalo vsebine

POVZETEK	6
ZAHVALA	7
1 UVOD	8
1.1 CILJI IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	8
1.2 HIPOTEZE	8
1.3 METODE RAZISKOVANJA	9
1.3.1 Anketni vprašalnik	9
1.3.2 Intervju	9
2 TEORETIČNI DEL	9
2.1 O SPANJU	9
2.2 NA KRATKO O SPANJU SKOZI ČAS	10
2.3 SPALNI CIKLUS IN RITEM SPANJA	11
2.4 MOTNJE SPANJA	12
2.5 SPANJE IN SPOMIN	13
2.6 VPLIV SODOBNIH TEHNOLOGIJ NA SPANJE MLADOSTNIKOV	14
2.7 POSLEDICE POMANJKANJA SPANJA	15
2.8 NEKAJ ZANIMIVOSTI O SPANJU	15
3 EMPIRIČNI DEL	16
3.1 Rezultati ankete	16
3.1.1 Opis vzorca	16
3.1.2 Primerjava spalnih navad čez teden in ob koncu tedna	17
3.1.3 Primerjava spalnih navad glede na starost	19
3.1.4 Primerjava spalnih navad glede na spol	20
3.1.5 Uporaba elektronskih naprav pred spanjem	21
3.1.6 Motnje spanja	22
3.1.7 Vplivi in posledice težav pri spanju	26
3.2 Rezultati intervjujev	28
4 ZAKLJUČEK	30
5 VIRI IN LITERATURA	32
6 PRILOGE	34

6.1.1	VPRAŠALNIK ZA UČENCE.....	34
6.1.2	INTERVJU Z UČITELJICAMA	36

Kazalo slik

Slika 1	Hipnos, grški bog spanja.....	11
Slika 2	Faze spanja	12
Slika 3	Spanje in spomin	14
Slika 4	Spanje in elektronske naprave.....	15

Kazalo tabel

Tabela 1	Število anketirancev glede na spol	16
Tabela 2	Število anketirancev glede na razred.....	16
Tabela 3	Ura, ob kateri anketiranci odhajajo spat med tednom in ob koncu tedna	17
Tabela 4	Čas spanja anketirancev med tednom in ob koncu tedna	18
Tabela 5	Koliko časa pred spanjem anketiranci uporabljajo elektronske naprave	21
Tabela 6	Kako pogosto anketiranci težko zaspijo.....	22
Tabela 7	Kako pogosto se anketiranci ponoči zbudijo.....	23
Tabela 8	Kako se anketiranci počutijo, ko se zbudijo	24
Tabela 9	Koliko spanca običajno potrebujejo anketiranci, da se zbudijo spočiti...	24
Tabela 10	Kaj anketiranci najpogosteje krivijo za težave pri spanju	25
Tabela 11	Na kaj po mnenju anketirancev najbolj vpliva pomanjkanje spanca	27

Kazalo grafov

Graf 1	Spol anketirancev	16
Graf 2	Število anketirancev glede na razred.....	17
Graf 3	Ali imajo anketiranci drugačne spalne navade med tednom in ob koncu tedna	17
Graf 4	Ura, ob kateri anketiranci odhajajo spat med tednom in ob koncu tedna ..	18
Graf 5	Čas spanja anketirancev med tednom in ob koncu tedna	18
Graf 6	Čas spanja anketirancev med tednom glede na starost.....	19
Graf 7	Čas spanja anketirancev ob koncu tedna glede na starost	20
Graf 8	Čas spanja anketirancev med tednom glede na spol	20

Graf 9 Čas spanja anketirancev ob koncu tedna glede na spol.....	21
Graf 10 Uporaba elektronskih naprav tik pred spanjem	21
Graf 11 Koliko časa pred spanjem anketiranci uporabljajo elektronske naprave..	22
Graf 12 Kako pogosto anketiranci težko zaspijo.....	23
Graf 13 Kako pogosto se anketiranci ponoči zbudijo.....	23
Graf 14 Kako se anketiranci počutijo, ko se zbudijo	24
Graf 15 Koliko spanca običajno potrebujejo anketiranci, da se zbudijo spočiti.....	25
Graf 16 Kaj anketiranci najpogosteje krivijo za težave pri spanju.....	26
Graf 17 Ali anketiranci mislijo, da bi izboljšanje spalnih navad vplivalo na njihovo koncentracijo in počutje v šoli.....	26
Graf 18 Na kaj po mnenju anketirancev najbolj vpliva pomanjkanje spanca	27
Graf 19 Ali anketirance menijo, da je spanje pomembno za mladostnike	28

POVZETEK

Spanje je ključno za zdravje in razvoj otrok ter mladostnikov, saj vpliva na telesno rast, kognitivne sposobnosti in čustveno stabilnost. Kljub temu številni učenci ne spijo dovolj zaradi šolskih obveznosti, uporabe elektronskih naprav in drugih dejavnikov. Cilj raziskave je ugotoviti, kakšne so spalne navade učencev Osnovne šole Lava ter preučiti dejavnike, ki vplivajo na njihov spanec.

Uporabila sva spletni anketni vprašalnik, ki ga je izpolnilo 240 učencev od 4. do 9. razreda, ter izvedla intervju z dvema učiteljicama. Rezultati so pokazali, da mlajši učenci spijo več kot starejši, večina učencev ob koncu tedna odhaja spat kasneje in takrat tudi spi dlje. Elektronske naprave so pomemben dejavnik, saj jih več kot polovica anketirancev uporablja tik pred spanjem. Stres in šolske obveznosti so glavni razlogi za slab spanec, kar vpliva na zbranost pri pouku.

Učiteljici sta potrdili, da pomanjkanje spanja vpliva na učni uspeh in počutje učencev. Za izboljšanje spalnih navad bi lahko šole ozaveščale učence in starše ter povabile strokovnjake na predavanja. Organizacija časa in zavedanje o pomenu spanja sta ključna za boljše počutje in uspeh učencev.

Ključne besede: spanje, mladostniki, zdravje, spalne navade, elektronske naprave

ZAHVALA

Najina raziskovalna naloga temelji na anketnem vprašalniku, zato je bilo najino delo odvisno od pomoči tistih, ki so nama bili pripravljeni pomagati. Zato se v prvi vrsti zahvaljujema vsem, ki so si vzeli čas za reševanje vprašalnika kot tudi vsem strokovnjakom, ki so odgovarjali na vprašanja intervjuja.

Posebno zahvalo namenjava najini mentorici, ki naju je usmerjala in pomagala, da raziskovalna naloga na koncu zadošča vsem kriterijem. Zahvaljujema se ji za strpnost in pomoč pri celotni izvedbi.

Hvala tudi lektorici za vse popravke, ki jih je vnesla v nalogo.

Navsezadnje pa gre velika zahvala tudi staršem, ki so naju spodbudili, da sva sploh pristopila k izdelavi raziskovalne naloge in poiskala raziskovalno žilico v naju.

1 UVOD

Spanje je pomemben dejavnik človekovega zdravja in razvoja, zlasti v otroštvu in mladostništvu. Za otroke, stare od 6 do 15 let, spanje ni le čas za počitek, temveč tudi čas za telesno rast, čustveno regulacijo in kognitivni razvoj. Kljub pomembnosti spanja se mnogi otroci soočajo z izzivi pri ohranjanju zdravih vzorcev spanja zaradi dejavnikov, kot so akademski pritisk, čas pred zaslonom in družbeni vplivi.

Ker sva tudi midva šolarja in najstnika ter oba zelo rada spiva, sva se želela čim več naučiti o pomenu spanja in njegovemu vplivu na človekov razvoj ter zdravje. Oba sva zelo aktivna tudi v popoldanskem času, zato morava biti precej organizirana in skrbeti, da zaradi napornih urnikov vseeno dobiva dovolj spanca. Z raziskovalno nalogo sva želela ugotoviti, kakšne spalne navade imajo najini vrstniki, in če se tudi oni soočajo s podobnimi izzivi ter težavami kot midva.

1.1 CILJI IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

V raziskovalni nalogi sva spoznavala vse o spanju, še posebej o pomenu spanja za otroke in mladostnike. S pomočjo anketnega vprašalnika, ki so ga reševali učenci najine osnovne šole, sva želela ugotoviti, kakšne spalne navade imajo najini sovrstniki, kdaj hodijo spat, kako dolgo spijo in kateri dejavniki vplivajo na njihov spanec.

Spraševala sva se:

1. Koliko ur običajno spijo učenci OŠ Lava?
2. Kako starost učencev vpliva na njihov čas spanja?
3. Kako spol učencev vpliva na njihov čas spanja?
4. Kateri drugi dejavniki vplivajo na njihov čas spanja in prebujanja?

1.2 HIPOTEZE

H1: Mlajši učenci spijo več kot starejši učenci.

H2: Dekleta spijo več kot fantje.

H3: Učenci ob koncu tedna odhajajo spat kasneje kot med tednom.

H4: Učenci konec tedna spijo več kot čez teden.

H5: Večina anketirancev pred spanjem uporablja elektronske naprave.

H6: Za slab spanec anketiranci najpogosteje krivijo šolo (skrbi, stres).

H7: Anketiranci menijo, da pomanjkanje spanja najbolj vpliva na zbranost pri pouku.

1.3 METODE RAZISKOVANJA

V raziskovalni nalogi sva uporabila kombinacijo različnih metod. Najprej sva skupaj pregledala spletno literaturo o spanju in pomenu spanja, obiskala sva celjsko knjižnico in pridobila veliko novega znanja.

1.3.1 Anketni vprašalnik

Odločila sva se izvesti spletni anketni vprašalnik med učenci naše osnovne šole in sicer od 4. do vključno 9. razreda, ki sva ga pripravila na spletnem portalu 1ka, kjer sva pripravila 17 vprašanj zaprtega in mešanega tipa. Na vprašalnik je odgovorilo 240 učencev. Celoten vprašalnik sva dodala v prilogi.

1.3.2 Intervju

Ker sva tudi sama opazila, da so najini vrstniki pri pouku kdaj bolj spočiti, drugič spet bolj zaspani, sva za mnenje, kako spanje vpliva na mladostnike in delo pri pouku, vprašala tudi učiteljici naše šole. Vprašanja sva po elektronski pošti poslala dvema učiteljicama, eni iz razredne stopnje in drugi iz predmetne stopnje. Učiteljici sta na vprašanja pisno odgovorili. V prilogi sva dodala njuna celotna zapisa.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 O SPANJU

Spanje je osnovna biološka potreba človeka, ki zavzema približno tretjino našega življenja, saj naj bi v povprečju prespali kar 26 let našega življenja. Dober spanec je bistven za kvalitetno življenje, saj prinaša številne koristi za zdravje. Je naravno stanje telesnega počitka in je nujen za preživetje. 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 (NIJZ, 2022).

Človeško telo ima notranjo biološko uro, ki nam pove, kdaj je čas za počitek in spanje. Ta je občutljiva na svetlobo in temo v dnevu. V telesu potekajo tudi kemični procesi, ki vplivajo na to, kdaj telo potrebuje energijo za dejavnost in kdaj mora počivati. Po podatkih Nacionalnega inštituta za zdravje potrebujejo otroci, stari od 6 do 10 let, okoli 10 ur spanca, otroci, stari od 9 do 12 let, in mladostniki okoli 9 ur, odraslim pa večinoma zadošča od 7 do 8 ur spanca (Pucelj, b. d.).

Poleg dolžine pa je za kakovosten spanec pomembna tudi globina in rednost spanca. Pomembno je upoštevati minimalno potrebo po spanju, ki je pri vsakem posamezniku drugačna. Če ne dosežemo potrebne količine spanja, se to hitro pozna na našem počutju in zdravju. Nekateri ljudje pa se kljub temu, da spijo dolgo, ne spočijejo, ker je njihov spanec prekinjen ali rahel. Na to lahko vpliva tudi prehrana, saj lahko nezdrave prehranjevalne navade motijo dober spanec. Poskrbeti je potrebno tudi za rednost kakovostnega spanca, saj lahko premetavanje v postelji pred spanjem ali menjavanje urnika spanja povzroči težave z zdravjem. Priporočljivo je vzdrževati stabilen urnik spanja, podobno kot pri prehranjevanju. (Mathieu, 2000).

Spanje je ključno za optimalen razvoj mladostnikov, saj podpira razvoj možganov, kognitivne funkcije, čustveno uravnavanje in vedenje. V puberteti se čas spanja krajša zaradi zamika spanja in zgodnjega vstajanja, kar pogosto vodi v kronično pomanjkanje spanja, zaspanost ter zmanjšano kognitivno pripravljenost.

Raziskave nakazujejo, da je spanec povezan z obsegom sive možganske mase in spominskimi procesi, čeprav mladostniški možgani kažejo večjo odpornost na kratkotrajno pomanjkanje spanja kot odrasli. Pomanjkanje spanja negativno vpliva na razpoloženje, čustveno uravnavanje in povečuje tveganje za psihopatologije ter tvegana vedenja, kot so uživanje substanc, nasilje in tvegano spolno vedenje.

Zgodnji začetek pouka skrajšuje spanec, kar poslabša počutje in uspešnost. Uvajanje kasnejših začetkov pouka lahko podaljša spanje, izboljša razpoloženje in zmanjša zaspanost pri učencih (Šavli, 2021).

2.2 NA KRATKO O SPANJU SKOZI ČAS

Od začetkov človeške zgodovine so spanje in sanje, ki jih med njim doživljamo, igrali pomembno vlogo v različnih kulturah. Pomen spanja je pogosto omenjen v knjigah, kot je na primer Biblija. Tu najdemo zapis: »Gospod, če bo spal, bo ozdravel« (Janez 11:12).

V grški mitologiji je bil Hipnos, bog spanja, brat dvojček Tanatosa, boga smrti. Po mitoloških zapisih je prebival v jami na meji med podzemljem in zunanjim svetom. Njegovi sinovi – Morfej, Fobetor, Fantazij in Ikelos – so bili bogovi sanj, vsak s svojo vlogo v svetu sanjarij. Ideja, da je spanje tesno povezano s smrtjo, ni omejena le na grško kulturo; tudi naš rek »Za vedno je zaspal« odraža to prepričanje.

Slika 1 Hipnos, grški bog spanja



Spartacus Brasil. (1. 12. 2020). *Hypnos: Sleeping God of Greek Mythology*.

<https://www.spartacusbrasil.com//hypnos-sleeping-god-of-greek-mythology/>

Prvi znani poskus razlage fenomena spanja je pripisan grškemu zdravniku in filozofu Alkmajonu, ki je menil, da spanec nastane zaradi premika krvi s površine telesa v notranjost. Stoletje kasneje je Aristotel razvijal svojo teorijo in domneval, da je spanec posledica začasnega zastoja delovanja primarnega čutilnega organa, kar omogoča obnovo telesa in duha.

V srednjem veku je bilo spanje cenjeno kot čas sprostitve, ko se resničnost prepleta s sanjami. Industrijska revolucija je korenito spremenila ta pogled. Daljši delovni dnevi so spanje spremenili iz cenjene vrednote v dejavnost, ki jo je družba pogosto dojemala kot lenobo ali zapravljanje časa. Takšno prepričanje je ponekod prisotno še danes (Hladnik, 2022).

2.3 SPALNI CIKLUS IN RITEM SPANJA

Običajen vzorec spanja vključuje več ciklov, ki trajajo od 90 do 100 minut in se ponoči ponovijo od trikrat do petkrat. Po tem, ko zaspimo, se začne mirno obdobje spanja, imenovana non-REM faza, ki vključuje dremež, lahno, globoko in najgloblje spanje. Po približno od 60 do 90 minutah preide telo v živahno obdobje spanja, imenovano REM faza, ko sanjamo. Za to fazo so značilni hitri gibi oči, žive sanje, nehoteni gibi mišic, intenzivna možganska aktivnost, dihanje in hitrejši srčni utrip. REM faza predstavlja od 20 do 25 % spanja in se skozi noč večkrat ponovi. Sanjarjenje se najpogosteje dogaja v REM fazi (Zaspan.si, b. d.).

Slika 2 Faze spanja



Kulovic, M. (b. d.). *Faze spanja*. <https://www.moskismet.com/fit/zdravje/zakaj-faze-spanje-cez-noc-menjamo-kot-gate-in-zakaj-je-rem-nevaren.html>

Normalen ritem spanja je usklajen z našim notranjim cirkadianim ritmom. To je ciklični ritem, ki se pojavlja v vseh živih organizmih in uravnava čas budnosti in spanja ter telesne funkcije, kot so temperatura, hormoni, encimska aktivnost in krvni tlak. Običajno zaspimo v desetih do petnajstih minutah po tem, ko se pojavijo občutki zaspanosti, ki so povezani z izločanjem hormona melatonina. Zjutraj se ta hormon zmanjša, kar aktivira sistem budnosti, ki omogoči prehod v dnevno aktivnost. (Zaspan.si, b. d.).

2.4 MOTNJE SPANJA

Na spletni strani NIJZ je zapisano, da poznamo več kot 90 oblik motenj spanja. Motnje spanja se pojavljajo pri nekje od 10 do 30 odstotkih posameznikov, tako pri odraslih kot pri otrocih. Najpogostejša motnja spanja je nespečnost, pogoste pa so tudi druge težave.

Nespečnost pomeni, da ima posameznik težave z uspavanjem in vzdrževanjem spanja. Lahko je kratkotrajna, situacijsko pogojena ali kronična. Nespečnost povzroča utrujenost, zaspanost, zmanjšano pozornost in motivacijo. Zdravljenje je

najučinkovitejše s kognitivno-vedenjsko terapijo, saj omogoča trajnejše rezultate kot zdravljenje z zdravili.

Motnje dihanja v spanju ali apneja vključujejo prekinitve dihanja med spanjem, kar vodi v prekomerno dnevno zaspanost in srčno-žilne bolezni. Poznamo več vrst motenj dihanja v spanju.

Prekomerna zaspanost ali hipersomnija pomeni prekomerno zaspanost čez dan, ne glede na količino spanja ponoči. K prekomerni zaspanosti sodi tudi kronična nevrološka motnja, imenovana narkolepsija, ki se kaže z dnevno zaspanostjo in nenadnim izgubljanjem mišične moči ob čustvenih dogodkih.

Motnje gibanja v spanju vključujejo sindrom nemirnih nog, škrtanje z zobmi, hojo v spanju, nočne strahove in zbujanje z zmedenostjo. Te motnje prekinjajo nočno spanje, zato pogosto vodijo v prekomerno zaspanost čez dan in potrebujejo obravnavo pri nevrologu za izključitev drugih bolezni, kot je epilepsija.

Vse te motnje imajo lahko resne posledice za kakovost življenja in zahtevajo strokovno obravnavo (NIJZ, 2024).

2.5 SPANJE IN SPOMIN

Spanje ima zelo pomemben vpliv na spomin. S spanjem lahko najbolje pripravimo možgane na to, da jih naučimo nekaj novega. Če nam primanjkuje spanja, možgani ne morejo »vpiti« novih podatkov.

Dovolj velika količina spanca je pomembna tako pred učenjem kot tudi po učenju. Spanje po učenju utrdi informacije v možganih in poskrbi za njihovo dolgoročno hranjenje.

V članku (Zdravo.si, 2022) podrobno opišejo, kako poteka shranjevanje podatkov v možganih. Hipokampus in korteks sta možganski strukturi, ki imata glavno vlogo v prvi fazi shranjevanja podatkov. Če si možgane predstavljamo kot nekakšen računalnik, hipokampus predstavlja hitri pomnilnik, v katerem se čez dan zbirajo datoteke s podatki. Korteks je veliko nagubano tkivo, ki se nahaja na vrhu možganov, in v računalniškem smislu predstavlja velik trdi disk. Ker ima hipokampus omejeno zmogljivost glede števila podatkov, se med spanjem podatki iz hipokampusa prenašajo v korteks, ki omogoča dolgotrajno hranjenje in uporabo podatkov.

Med spanjem potekata tudi procesa, imenovana ponovno predvajanje in povezovanje podatkov. Ponovno predvajanje spominov omogoča krepitev spominov, povezovanje podatkov pa omogoča, da nastajajo nove povezave med

spomini, zato se nam včasih zdi, da so nam po dobrem spancu naučene stvari bolj jasne. Ugotovimo lahko, da stara modrost, ki pravi, da je pametno pred sprejemanjem pomembnih odločitev ali reševanjem težav zadevo prespati, temelji na dejanskih znanstvenih dejstvih. (Zdravo.si, 2022).

Slika 3 Spanje in spomin



Svard, L. (18. 10. 2020). *Learning and memory: the role of sleep, exercise, and nutrition*. <https://www.themusiciansbrain.com/learning-and-memory-the-role-of-sleep-exercise-and-nutrition/>

2.6 VPLIV SODOBNIH TEHNOLOGIJ NA SPANJE MLADOSTNIKOV

Elektronske naprave, kot so pametni telefoni, računalniki, tablice in televizorji, so postale nepogrešljivi del življenja ljudi zaradi njihove enostavne dostopnosti in prednosti, ki jih ponujajo pri olajšanju vsakodnevnih življenjskih dejavnosti. Elektronske naprave pa lahko imajo tudi negativen vpliv na posameznikovo zdravje, delo in splošno kvaliteto življenja, če jih ne uporabljamo zmerno in pametno. Pri prekomerni uporabi elektronskih naprav so poročali o resnih učinkih na fizično in psihično zdravje posameznika, kot so glavobol, motnje vida, kronične bolečine v vratu in hrbtu, stres, tesnoba in motnje spanja. Povezava med nočno uporabo elektronskih naprav in pomanjkanjem spanja med mladostniki in študenti je bila prisotna v različnih študijah. (Quanash idr., 2021).

Dolgotrajna izpostavljenost svetlobi iz zaslonov, še posebej ponoči, lahko moti naš cirkadiani ritem, kar vpliva na kakovost spanja in splošno počutje. Veliko ljudi, še posebej najstnikov, ima mobilni telefon ponoči v spalnici. Nekateri pred spanjem preverjajo sporočila in druga obvestila, drugi jih uporabljajo samo kot budilko, v vsakem primeru pa to lahko moti spanec. Modra svetloba iz zaslonov, ki jo zaznamo tudi skozi zaprte veke, sporoči telesu, da se bliža jutro. Uporaba digitalnih naprav pred spanjem lahko povzroči nespečnost, prekine spanec in poveča tveganje za zdravstvene težave, kot sta debelost in depresija. Najstniki so še posebej občutljivi

na modro svetlobo, saj se njihov cirkadiani ritem spreminja in se ponoči počutijo bolj budni (Emeršič in Leskovar, 2016).

Slika 4 Spanje in elektronske naprave



Bloomberg. (5. 1. 2015). *Kids who sleep near smartphones get less shuteye, study finds.* Azernews. <https://www.azernews.az/bloomberg/75494.html>

2.7 POSLEDICE POMANJKANJA SPANJA

Zehanje in zaspanost nista edina znaka, da nekdo premalo spi. Simptomi, ki lahko kažejo na premalo spanja, vključujejo utrujenost, razdražljivost ter nerazpoloženost, zmanjšane socialne veščine, kratkotrajna pozornost, zlasti pri mlajših otrocih pa lahko opazimo tudi hiperaktivnost in impulzivnost (Children's hospital Colorado, b. d.)

Pomanjkanje spanja ima lahko škodljiv vpliv na zdravje in čustva, pri mladostnikih pa tudi na njihov razvoj in učni uspeh. Zmanjšanje spanja lahko moti sposobnost otrok, da so dlje časa osredotočeni in si zapomnijo, kaj se učijo. Študija je pokazala, da je pri otrocih, ki premalo spijo, večja verjetnost, da imajo težave z verbalno ustvarjalnostjo, reševanjem problemov in na splošno dosegajo nižje rezultate na testih. Posledično mladostnikom zaradi premalo spanja pogosto pade učni uspeh. (Gruber, b. d.)

2.8 NEKAJ ZANIMIVOSTI O SPANJU

Vsako leto obeležujemo svetovni dan spanja, ki ima svoj slogan. Gre za priložnost ozaveščanja o tem, kakšen vpliv ima spanje na naše zdravje. V letu 2025 bo svetovni dan spanja 14. marca. V članku (24ur.com, 2016) lahko najdemo kar nekaj zanimivosti o spanju.

1. V prvih petih minutah po tem, ko se zbudimo, pozabimo približno polovico, v desetih minutah pa približno 90 odstotkov sanj.

2. Starši naj bi v prvem letu po rojstvu otroka v povprečju spali med 400 in 750 ur manj kot pred rojstvom otroka.
3. Ljudje lahko brez hrane zdržimo približno 2 tedna, brez spanja pa le 10 dni.
4. Z raziskavami so ugotovili, da naj bi ženske v povprečju potrebovale uro spanja več kot moški.
5. Med sesalci največ spanja potrebujejo koale, saj v povprečju prespijo kar 22 ur na dan. Žirafe potrebujejo le slabi dve uri spanja na dan.
6. Človek, ki živi povprečno dolgo, prespi kar 27 let.

3 EMPIRIČNI DEL

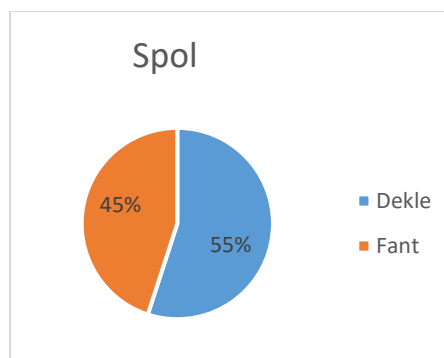
3.1 Rezultati ankete

3.1.1 Opis vzorca

Za zbiranje podatkov sva izbrala spletni anketni vprašalnik z vprašanji mešanega tipa. Pri anketi je sodelovalo 240 učencev 2. in 3. triade naše osnovne šole, od tega 132 deklet (55 %) in 108 fantov (45%).

Spol	Število	%
Dekle	132	55%
Fant	108	45%
Skupaj	240	100%

Tabela 1 Število anketirancev glede na spol

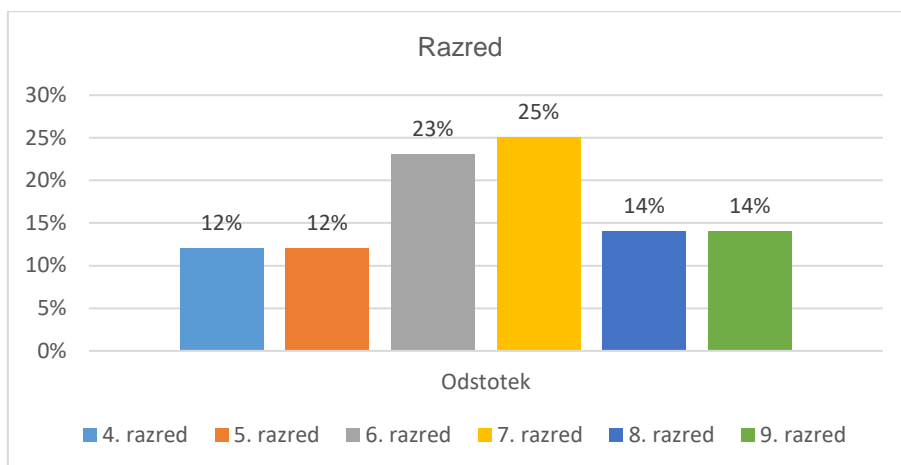


Graf 1 Spol anketirancev

Anketirala sva učence od 4. do 9. razreda. V 4. razredu je anketo opravilo 29 učencev (12 %), v 5. razredu 29 učencev (12 %), v 6. razredu 54 učencev (23 %), v 7. razredu 60 učencev (25 %), v 8. razredu 34 (14 %) in v 9. razredu 34 učencev (14 %).

Razred	Število	%
4. razred	29	12%
5. razred	29	12%
6. razred	54	23%
7. razred	60	25%
8. razred	34	14%
9. razred	34	14%
Skupaj	240	100%

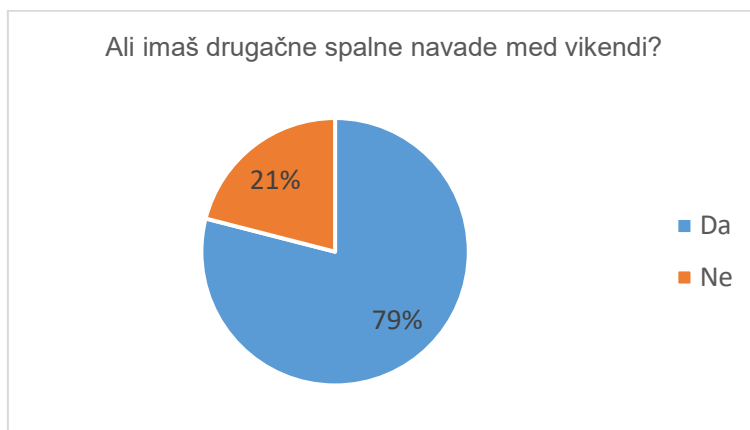
Tabela 2 Število anketirancev glede na razred



Graf 2 Število anketirancev glede na razred

3.1.2 Primerjava spalnih navad čez teden in ob koncu tedna

Zanimalo naju je, ali imajo anketiranci med tednom drugačne spalne navade kot ob koncu tedna.

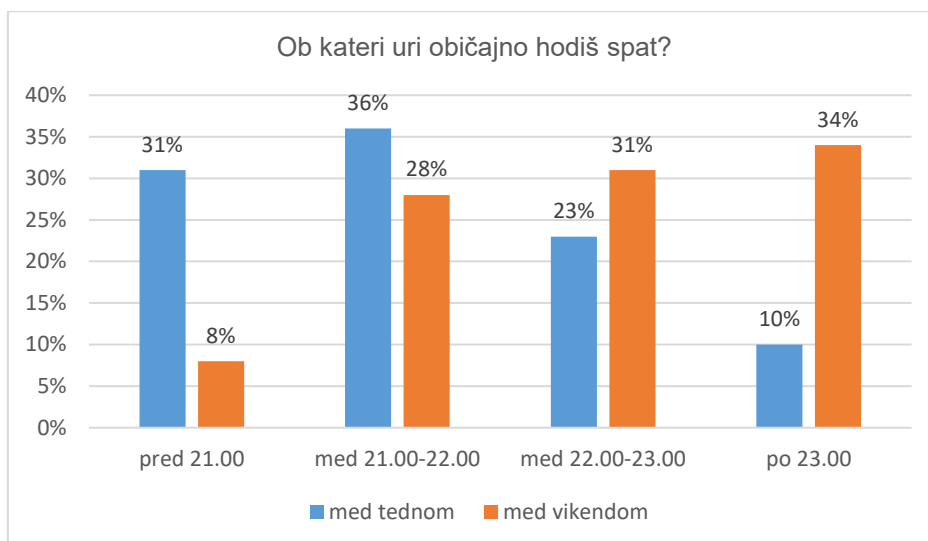


Graf 3 Ali imajo anketiranci drugačne spalne navade med tednom in ob koncu tedna

Večina anketirancev ima med tednom drugačne spalne navade kot ob koncu tedna (79 %).

Odgovori	Med tednom		Ob koncu tedna	
	Število	%	Število	%
Pred 21.00	74	31%	18	8%
Med 21.00-22.00	87	36%	66	28%
Med 22.00-23.00	55	23%	74	31%
Po 23.00	24	10%	82	34%
Skupaj	240	100%	240	100%

Tabela 3 Ura, ob kateri anketiranci odhajajo spat med tednom in ob koncu tedna

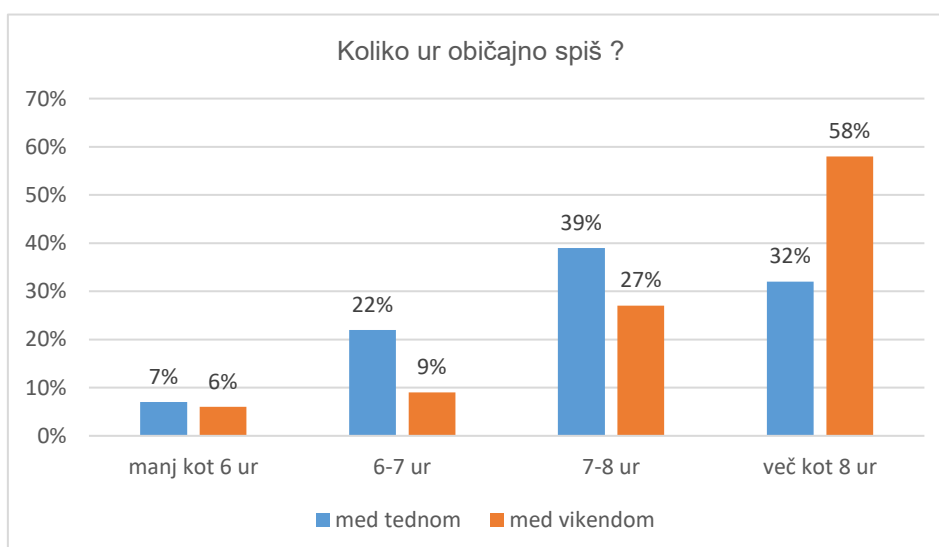


Graf 4 Ura, ob kateri anketiranci odhajajo spat med tednom in ob koncu tedna

Anketiranci med tednom najpogosteje odhajajo spat med 21. in 22. uro (36 %). Pred 21.uro odhaja spat 31 % anketirancev. Po 23. uri odhaja spat 10 % anketirancev. Kar 34 % anketirancev ob koncu tedna zaspi po 23.00 uri, kar je 24 % anketirancev več kot med tednom. Ob koncu tedna gre 8 % spat pred 21.00 uro, kar je 23 % odstotkov anketirancev manj kot med tednom.

Odgovori	Med tednom		Ob koncu tedna	
	Število	%	Število	%
Manj kot 6 ur	18	7%	16	6%
6-7 ur	53	22%	22	9%
7-8 ur	93	39%	64	27%
več kot 8 ur	76	32%	138	58%
Skupaj	240	100%	240	100%

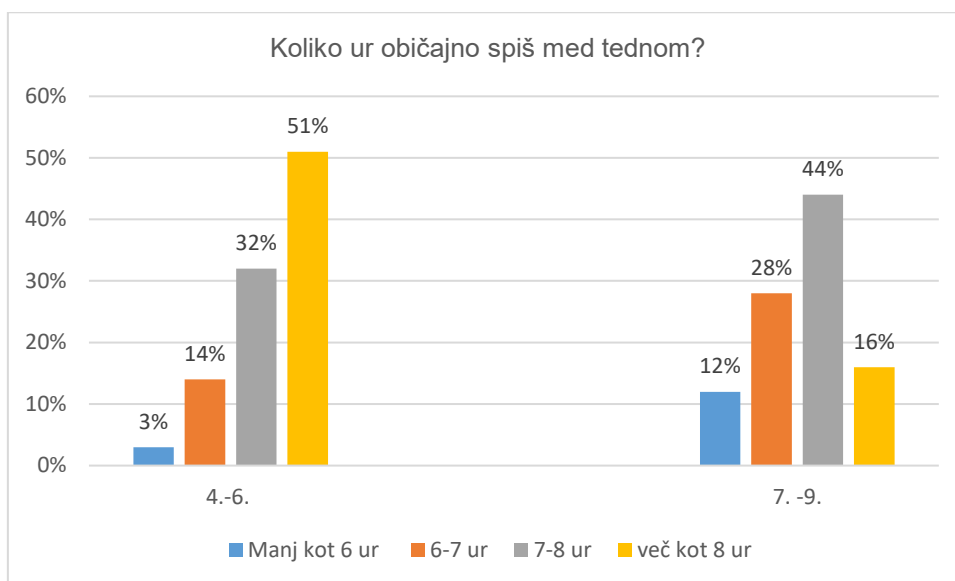
Tabela 4 Čas spanja anketirancev med tednom in ob koncu tedna



Graf 5 Čas spanja anketirancev med tednom in ob koncu tedna

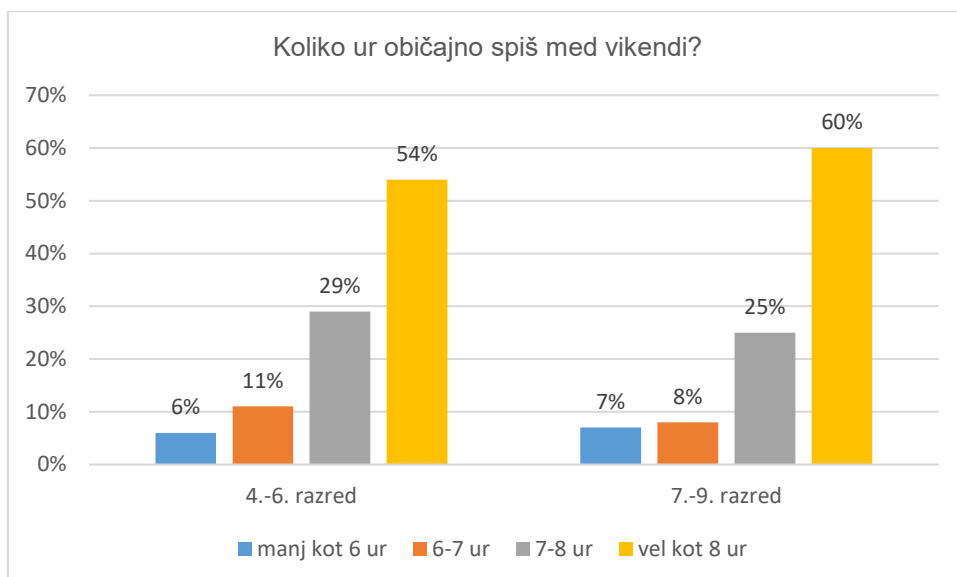
Anketiranci med tednom najpogosteje spijo od 7 do 8 ur (39 %), precej pogosto pa med tednom anketiranci spijo tudi več kot 8 ur (32 %). Manj kot 6 ur spi 7 % anketirancev. Glede na priporočila, da naj bi otroci oziroma mladostniki spali vsaj 8 ur, kar 68 % anketirancev med tednom spi premalo. Kar 58 % anketirancev spi ob koncu tedna več kot 8 ur, med tednom pa le 32 %. Ob koncu tedna spi manj kot 6 ur 6 % učencev, kar je približno toliko kot med tednom.

3.1.3 Primerjava spalnih navad glede na starost



Graf 6 Čas spanja anketirancev med tednom glede na starost

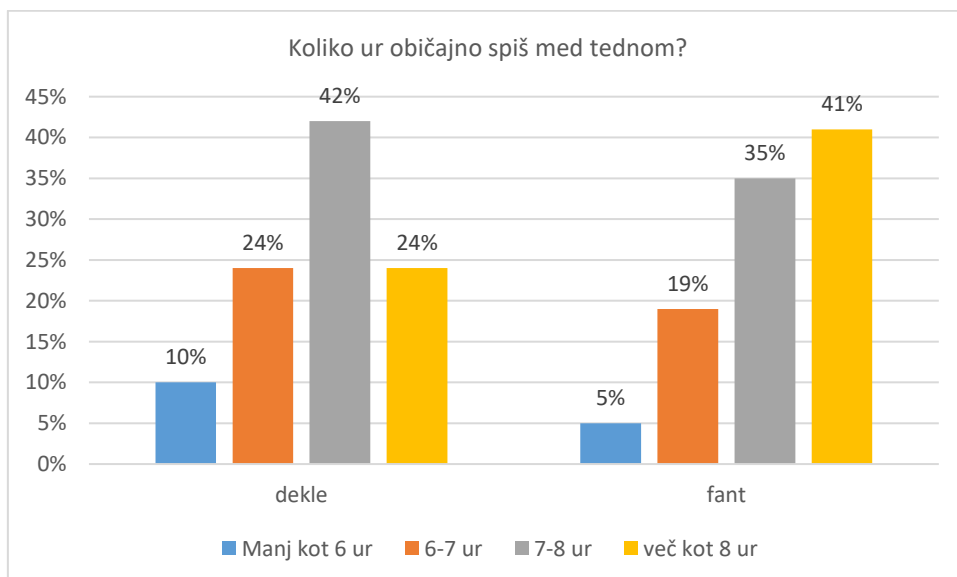
Pri raziskovanju naju je zanimala tudi primerjava spalnih navad glede na starost učencev. Anketirance sva razdelila v dve triadi in sicer 4.– 6. razred ter 7.– 9. razred. Pri mlajših anketirancih jih več kot polovica med tednom spi več kot 8 ur, 83 % pa vsaj 7 ur ali več. Pri starejših učencih več kot 8 ur spi samo 16 % vprašanih, vsaj 7 ur pa 60 %. Manj kot 6 ur spi 3 % mlajših anketirancev, pri starejših pa spi manj kot 6 ur 12 % učencev. Razliko v količini spanja lahko pripišemo tudi obsežnejšim šolskim obveznostim, saj imajo starejši učenci zagotovo več šolskega dela kot mlajši.



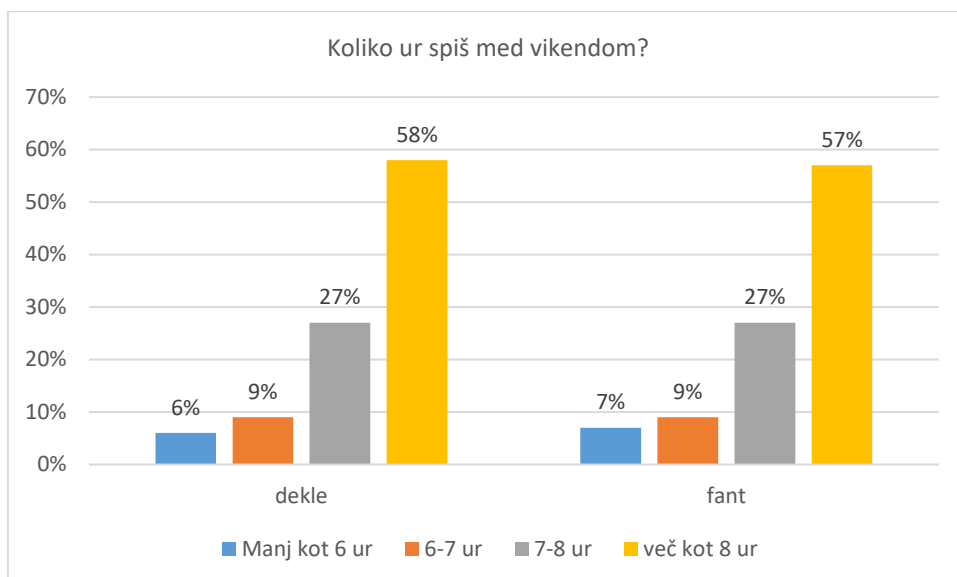
Graf 7 Čas spanja anketirancev ob koncu tedna glede na starost

Primerjala sva tudi spalne navade ob koncu tedna glede na starost učencev. Količina spanja se je povečala tako pri mlajših kot tudi pri starejših, tako da med vikendom nisva ugotovila večjih razlik med mlajšimi in starejšimi anketiranci. Rezultati sicer pokažejo, da med vikendom tudi starejši učenci spijo dalj časa, torej bolj v skladu s priporočljivo količino ur spanja.

3.1.4 Primerjava spalnih navad glede na spol



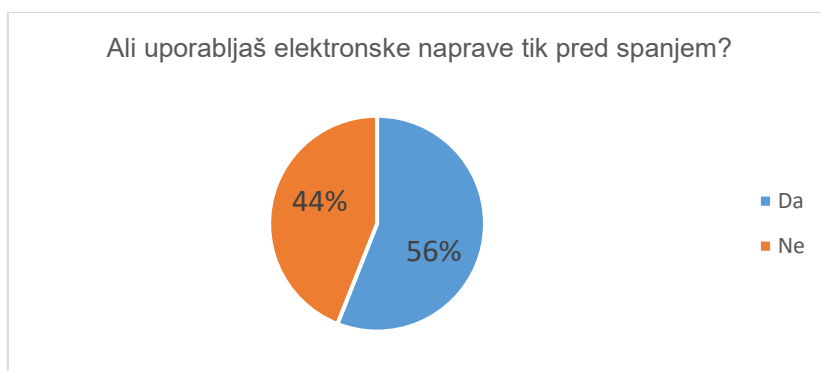
Graf 8 Čas spanja anketirancev med tednom glede na spol



Graf 9 Čas spanja anketirancev ob koncu tedna glede na spol

Primerjava po spolu pokaže, da največ deklet med tednom spi 7- 8 ur (42 %), medtem ko fantje med tednom spijo dlje, več kot 8 ur (41 %). Med vikendom tako fantje kot dekleta spijo več časa kot čez teden. Ugotovimo lahko, da med tednom spijo dekleta v primerjavi s fanti manj, med vikendi pa oboji spijo približno enako.

3.1.5 Uporaba elektronskih naprav pred spanjem

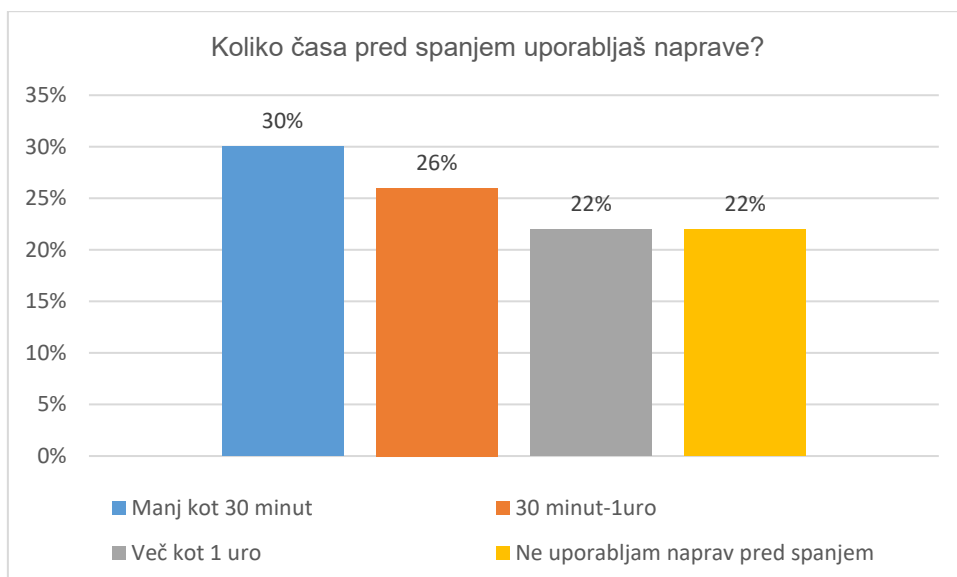


Graf 10 Uporaba elektronskih naprav tik pred spanjem

Več kot polovica anketirancev (56 %) uporablja elektronske naprave tik pred spanjem.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Manj kot 30 minut	72	30%
30 minut-1uro	62	26%
Več kot 1 uro	53	22%
Ne uporabljam naprav pred spanjem	53	22%
Skupaj	240	100%

Tabela 5 Koliko časa pred spanjem anketiranci uporabljajo elektronske naprave



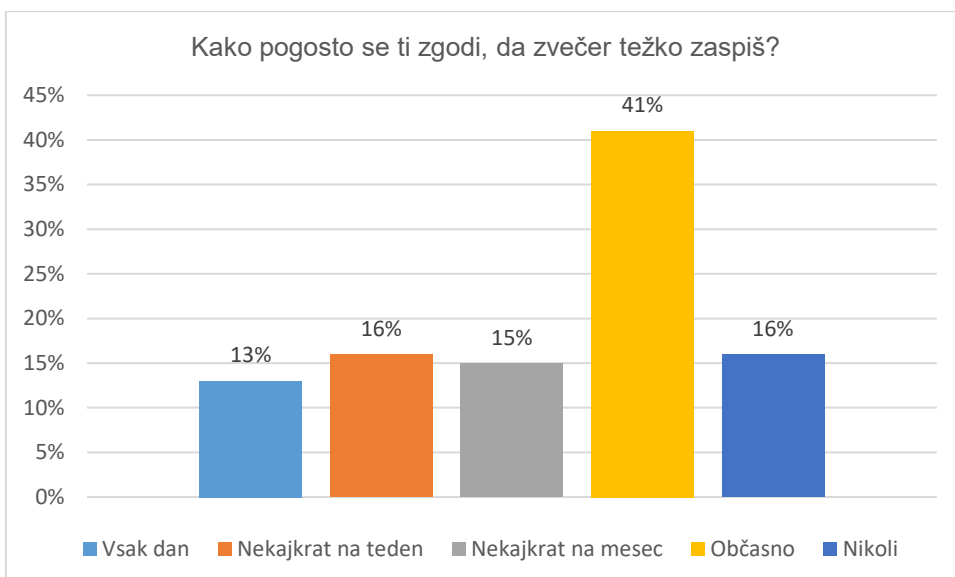
Graf 11 Koliko časa pred spanjem anketiranci uporabljajo elektronske naprave

Anketiranci so najpogosteje odgovorili, da elektronske naprave uporabljajo manj kot 30 minut pred spanjem (30 %). Pri tem vprašanju je sicer le 22 % vprašanih odgovorilo, da ne uporablja elektronskih naprav pred spanjem, med tem ko je pri prejšnjem vprašanju tako odgovorilo 44 % vprašanih. Do razlike v številu odgovorov je lahko prišlo zaradi tega, ker pri prejšnjem vprašanju ni bilo točno definirano, koliko časa pred spanjem pomeni tik pred spanjem. Anketiranci so si lahko pri prejšnjem vprašanju besedno zvezo tik pred spanjem razlagali po svoje, medtem ko je bil pri tem vprašanju čas bolj natančno definiran.

3.1.6 Motnje spanja

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Vsak dan	30	13%
Nekajkrat na teden	39	16%
Nekajkrat na mesec	35	15%
Občasno	98	41%
Nikoli	38	16%
Skupaj	240	100%

Tabela 6 Kako pogosto anketiranci težko zaspijo

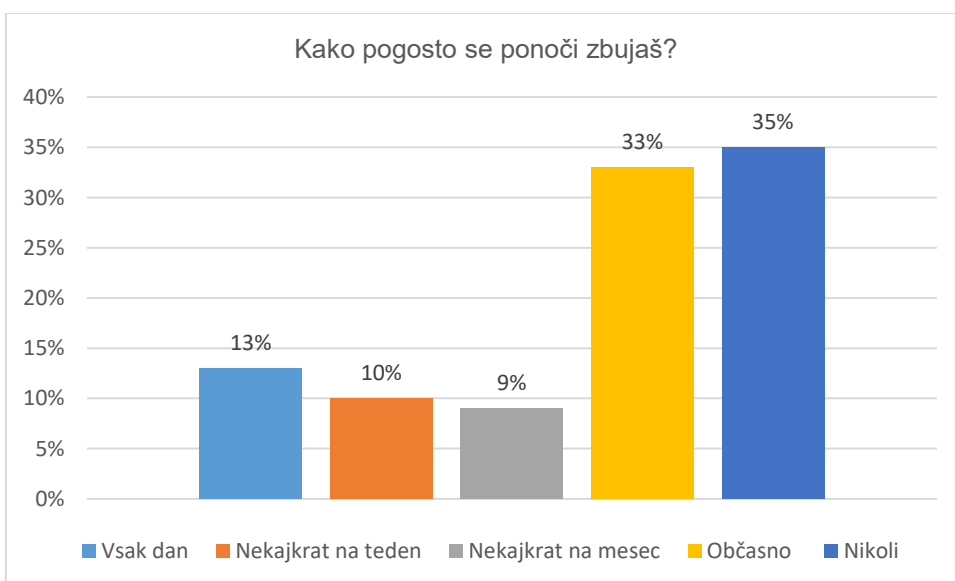


Graf 12 Kako pogosto anketiranci težko zaspijo

41 % anketirancev ima občasno težave in težko zaspijo. Kar 13 % anketirancev težko zaspri vsak dan.

Odgovori	Število	Odstotek
Vsak dan	30	13%
Nekajkrat na teden	23	10%
Nekajkrat na mesec	22	9%
Občasno	80	33%
Nikoli	85	35%
Skupaj	240	100%

Tabela 7 Kako pogosto se anketiranci ponoči zbujaajo

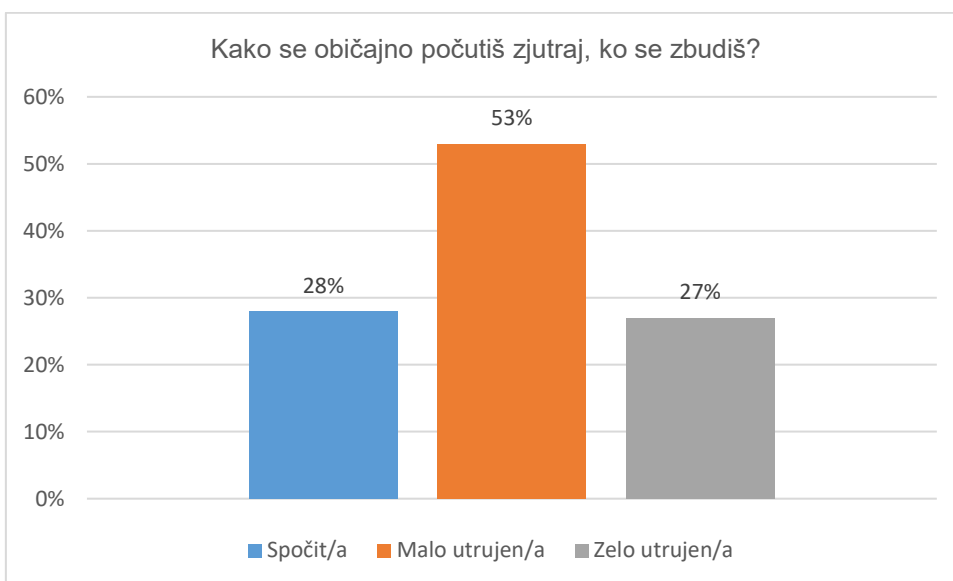


Graf 13 Kako pogosto se anketiranci ponoči zbujaajo

Približno tretjina (35 %) vprašanih nima težav z zbujanjem ponoči, tretjina pa ima občasne težave (33 %). 13 % vprašanih je takšnih, ki se ponoči pogosto zbuja.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Spočit/a	68	28%
Malo utrujen/a	126	53%
Zelo utrujen/a	46	27%
Skupaj	240	98%

Tabela 8 Kako se anketiranci počutijo, ko se zbudijo

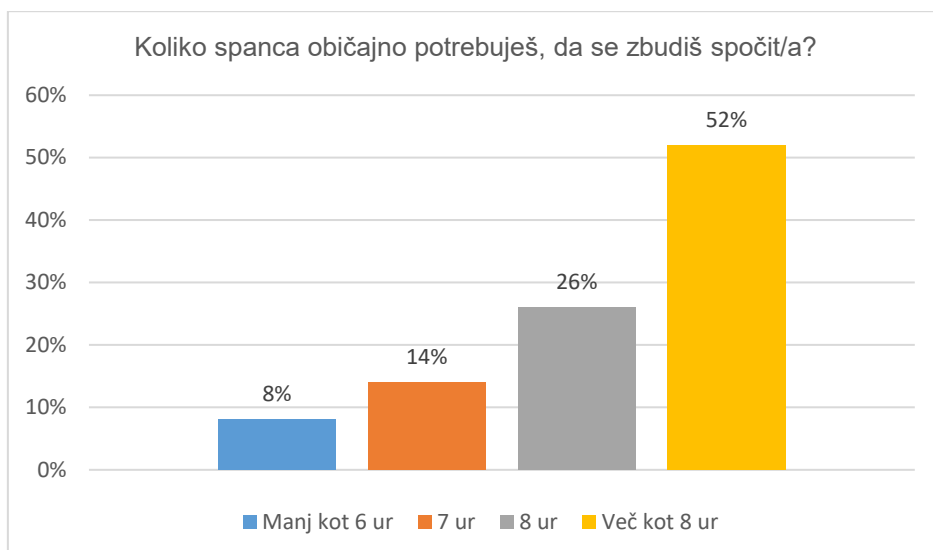


Graf 14 Kako se anketiranci počutijo, ko se zbudijo

Večina anketirancev se zjutraj počuti malo utrujeno (53 %), medtem ko je odstotek tistih, ki se zbudijo spočiti, bistveno manjši (28 %). Zelo utrujenih se zbudi 27 % anketirancev.

Odgovori	Število	Odstotek
Manj kot 6 ur	19	8%
7 ur	35	14%
8 ur	62	26%
Več kot 8 ur	124	52%
Skupaj	240	100%

Tabela 9 Koliko spanca običajno potrebujejo anketiranci, da se zbudijo spočiti

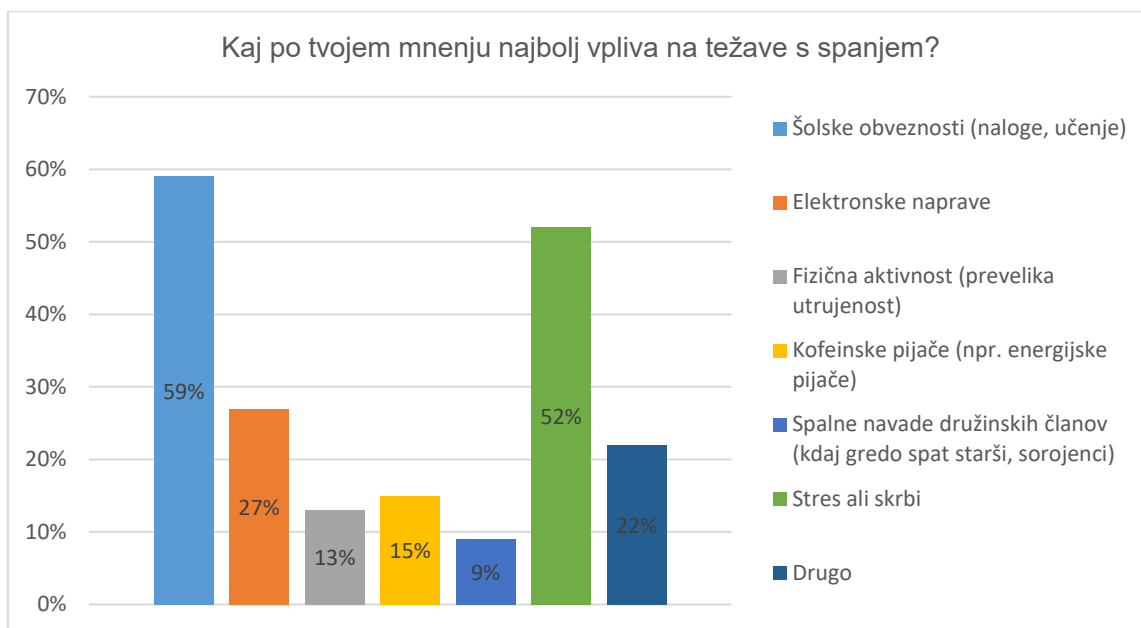


Graf 15 Koliko spanca običajno potrebujejo anketiranci, da se zbudijo spočiti

Največ anketirancev potrebuje več kot 8 ur spanca (52 %), manj kot 6 ur pa jih po njihovem mnenju potrebuje le 8 %.

	Število	Odstotek
Šolske obveznosti (naloge, učenje)	142	59 %
Elektronske naprave	64	27 %
Fizična aktivnost (prevelika utrujenost)	32	13 %
Kofeinske pijače (npr. energijske pijače)	37	15 %
Spalne navade družinskih članov (kdaj gredo spat starši, sorojenci)	21	9 %
Stres ali skrbi	124	52 %
Drugo	53	22 %

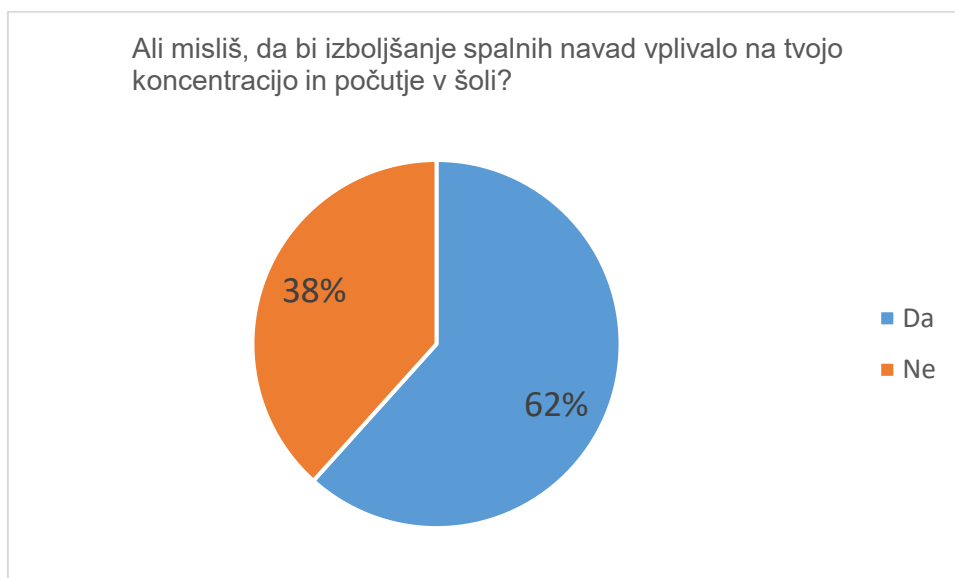
Tabela 10 Kaj anketiranci najpogosteje krivijo za težave pri spanju



Graf 16 Kaj anketiranci najpogosteje krivijo za težave pri spanju

Kot razlog za težave s spanjem anketiranci najpogosteje navajajo šolske obveznosti (59 %) ter stres oziroma skrbi (52 %). 22 % je izbralo odgovor drugo, pri čemer so se pojavljali naslednji odgovori: strah me je ocen (skrb za ocene); ko me užalijo sošolci; starši; preveč dela med celim tednom in razmišljanje o delu; šola; grozljivke; učenje.

3.1.7 Vplivi in posledice težav pri spanju

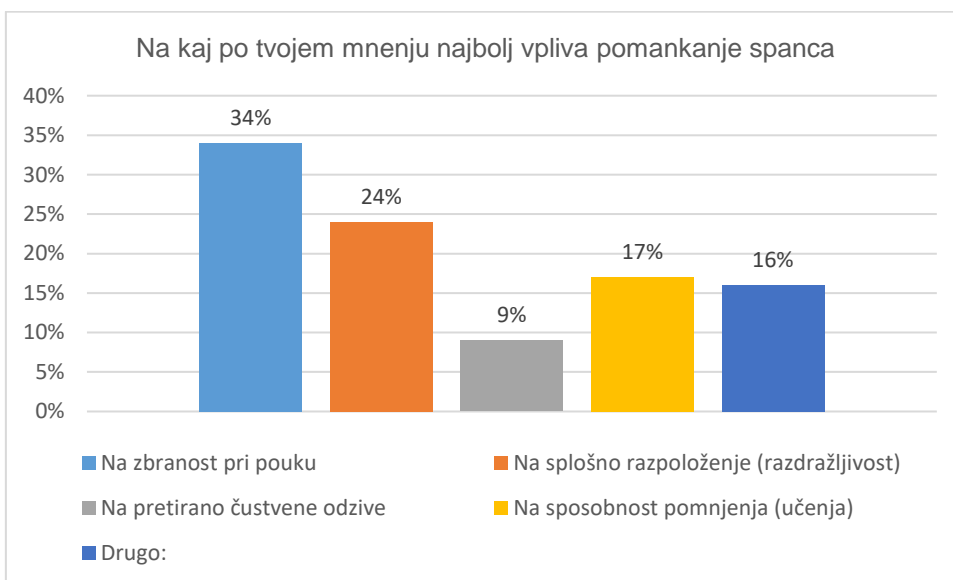


Graf 17 Ali anketiranci mislijo, da bi izboljšanje spalnih navad vplivalo na njihovo koncentracijo in počutje v šoli

Več kot polovica anketirancev je odgovorila, da bi po njihovem mnenju izboljšanje spalnih navad vplivalo na koncentracijo in počutje v šoli (62 %).

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Na zbranost pri pouku	82	34%
Na splošno razpoloženje (razdražljivost)	58	24%
Na pretirano čustvene odzive	22	9%
Na sposobnost pomnjenja (učenja)	40	17%
Drugo:	38	16%
Skupaj	240	100%

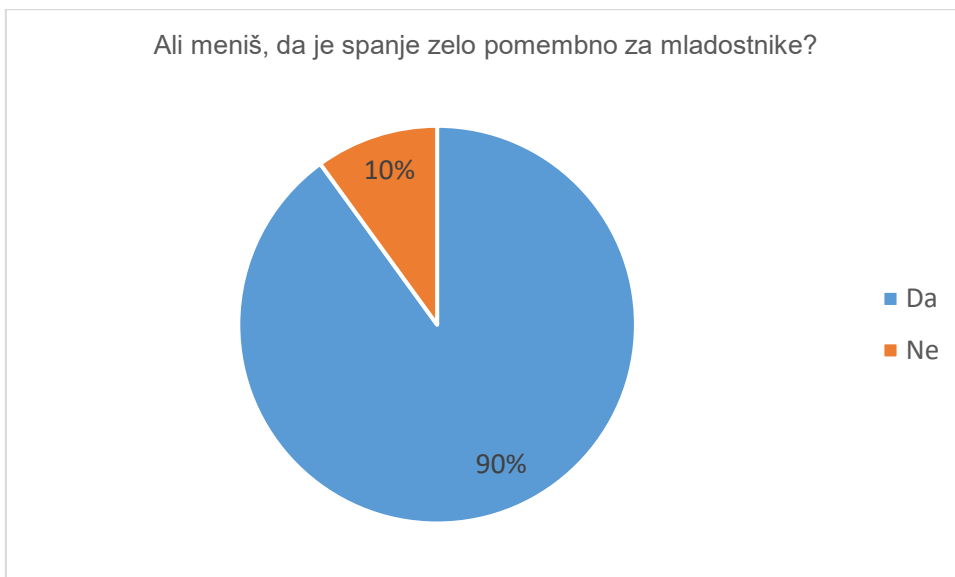
Tabela 11 Na kaj po mnenju anketirancev najbolj vpliva pomanjkanje spanca



Graf 18 Na kaj po mnenju anketirancev najbolj vpliva pomanjkanje spanca

Anketiranci so najpogosteje odgovorili, da pomanjkanje spanca vpliva na zbranost pri pouku (34 %), sledi splošno razpoloženje (24 %), 9 % vseh pa je odgovorilo, da pomanjkanje spanca vpliva na pretirano čustvene odzive.

Pod drugo so anketiranci največkrat navedli naslednje odgovore: polna luna; naloge in šola (živčnost zaradi ocen); na aktivnosti; zbranost; energijske pijače.



Graf 19 Ali anketirance menijo, da je spanje pomembno za mladostnike

Večina anketirancev je na vprašanje, ali menijo, da je spanje zelo pomembno za mladostnike, odgovorila pritrdilno (90 %), kar je pozitivno, saj se mladostniki očitno zavedajo pomembnosti spanja.

3.2 Rezultati intervjujev

Za boljši vpogled spalnih navad najinih vrstnikov sva intervjuvala tudi dve učiteljici naše šole. Intervjuvala sva učiteljico razrednega pouka (ga. Laura) in učiteljico na predmetni stopnji (ga. Nina). Po elektronski pošti sva poslala 10 vprašanj, na katera sta učiteljici pisno odgovorili.

Obe učiteljici opažata znake zaspanosti pri učencih, pri čemer je to pri nekaterih stalna težava, pri drugih pa se pojavlja občasno. Zaspanost je najpogostejša zgodaj zjutraj ter po malici. Prav tako so učenci bolj utrujeni ob ponedeljkih, ob koncu tedna in po počitnicah. Najbolj pogosti znaki zaspanosti so pomanjkanje koncentracije, zehanje, zmanjšana motivacija, pasivnost, gledanje v prazno, podpiranje glave in neaktivnost pri pouku.

Večina učencev po mnenju učiteljic ne spi dovolj, kar pripisujeta poznemu odhajanju v posteljo, šolskim obveznostim in predvsem uporabi elektronskih naprav pozno v noč. Učenci, ki ne spijo dovolj, so manj osredotočeni, manj motivirani, slabše sodelujejo pri pouku, imajo težave s koncentracijo, težje sledijo razlagi, počasneje pomnijo novo snov in so hitreje razdražljivi. Pomanjkanje spanja dolgoročno vpliva na njihov šolski uspeh in samozavest.

Obe učiteljici se strinjata, da je pomanjkanje spanja resna težava, ki vpliva na učno uspešnost in počutje učencev. Glavni razlogi za to so neustrezne spalne navade, predvsem zaradi uporabe elektronskih naprav pozno v noč. Učitelji in starši bi morali učence bolj spodbujati k rednemu in zadostnemu spancu.

4 ZAKLJUČEK

Spanje je ključnega pomena za zdravje in razvoj mladostnikov, še posebej v obdobju otroštva in mladostništva, ko so telesna rast, kognitivni razvoj in čustvena stabilnost v največjem razmahu. Kot pravi eden od raziskovalcev na področju spanja Matthew Walker: "Spanje je najpomembnejši dejavnik za naše zdravje in dobro počutje, ki vpliva na vse vidike našega življenja." Najina raziskava je pokazala, da imajo mladostniki precej raznolike spalne navade.

H1: Mlajši učenci spijo več kot starejši učenci.

Hipotezo lahko potrdiva. Rezultati kažejo, da med tednom mlajši učenci (4.–6. razred) pogosteje spijo vsaj 7 ur ali več (83 %), medtem ko je med starejšimi učenci (7.–9. razred) takšnih le 60 %. Ob koncu tedna ni večje razlike v količini spanca med mlajšimi in starejšimi, lahko pa opazimo, da se precej poveča število starejših učencev, ki spijo več kot 8 ur.

H2: Dekleta spijo več kot fantje.

Hipotezo lahko ovrževa. Med tednom spijo dekleta v primerjavi s fanti manj, med vikendi pa spijo fantje in dekleta približno enako. Opazimo lahko, da vsi med vikendom spijo dlje.

H3: Učenci ob koncu tedna odhajajo spat kasneje kot med tednom.

Hipotezo lahko potrdiva. Kar 65 % anketirancev med vikendi zaspi po 22.00 uri, kar je 32 % več kot med tednom, ko jih po 23.00 uri zaspi 33 %.

H4: Učenci konec tedna spijo več kot čez teden.

Hipotezo lahko potrdiva. Kar 58 % anketirancev med vikendom spi več kot 8 ur, med tednom pa več kot 8 ur spi le 32 %.

H5: Večina anketirancev pred spanjem uporablja elektronske naprave.

Hipotezo lahko potrdiva. 56 % anketirancev uporablja elektronske naprave tik pred spanjem, kar potrjuje, da so naprave pomemben dejavnik spalnih navad.

H6: Za slab spanec anketiranci najpogosteje krivijo šolo (skrbi, stres).

Hipotezo lahko potrdiva. 59 % anketirancev navaja šolske obveznosti kot glavni razlog za slab spanec, medtem ko jih 52 % navaja stres in skrbi.

H7: Anketiranci menijo, da pomanjkanje spanja najbolj vpliva na zbranost pri pouku.

Hipotezo lahko potrdiva. Največ anketirancev (34 %) je odgovorilo, da pomanjkanje spanja vpliva na njihovo zbranost pri pouku, sledijo vplivi na splošno

razpoloženje (24 %) in čustvene odzive (9 %).

V raziskavi sva ugotovila tudi, da večina mladostnikov čez teden spi manj kot priporočajo strokovnjaki (vsaj 8 ur), kar je posledica poznega odhajanja v posteljo. Elektronske naprave so pogost del večerne rutine, saj jih uporablja več kot polovica anketirancev. Šolske obveznosti in stres so najpogostejši razlogi za težave s spanjem, zaradi česar se mladostniki zjutraj pogosto počutijo utrujene (53 %). Kljub temu večina mladostnikov (68 %) meni, da spi dovolj, vendar bi izboljšanje spalnih navad lahko vplivalo na njihovo koncentracijo in razpoloženje v šoli.

Rezultati so podprli najino domnevo, da pomanjkanje spanja vpliva na kognitivno zbranost, saj je to izpostavilo 34 % anketirancev.

Podobno, kot so pokazali rezultati najine ankete, opažata tudi učiteljici, ki sta odgovorili na najina vprašanja in z odgovori potrdili najine domneve.

Kot šolarja in najstnika sva ugotovila, da organizacija časa in zavedanje o pomenu spanja igrata ključno vlogo pri premagovanju izzivov, s katerimi se soočajo najini vrstniki. V prihodnje bi v najino raziskovanje o spanju lahko vključila starše, morda primerjala spalne navade med šolami v mestu in na vasi. Najini mentorici in šoli sva tudi predlagala, da na šolo povabijo strokovnjaka, ki bi spregovoril o pomenu spanja. Upava, da bo ta raziskava pomagala tako učencem kot učiteljem, da se še bolj osredotočijo na pomen kakovostnega spanca za optimalen razvoj in uspeh v šoli.

5 VIRI IN LITERATURA

Children's Hospital Colorado. (b. d.) *Insufficient Sleep in Children*. <https://www.childrenscolorado.org/conditions-and-advice/conditions-and-symptoms/conditions/sleep-deprivation/>

Hladnik, Ž. (18. 3. 2022). *Spanec je boljši kot žganec*. Delo. Povzeto po: <https://www.delo.si/polet/spanec-je-boljsi-kot-zganec>

Emeršič T. in Leskovar M. (2016). *Vpliv mobilnih tehnologij na spalne navade mladostnika*. [Raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor]. https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2016/06/S%C5%A0_Zdravstvo_Vpliv_mobilnih_tehnologija_na.pdf

Gruber, R. (b. d.). *Sleep and children: the impact of lack of sleep on daily life*. The Douglas Research Centre. <https://douglas.research.mcgill.ca/sleep-and-children-impact-lack-sleep-daily-life/>

Mathieu, G. (2000). *Izboljšajmo svoje spanje*. Tomark.

NIJZ. (17. 5. 2022). *Mladostniki in spanje*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/mladostniki-in-spanje/>

NIJZ. (24. 10. 2024). *Motnje spanja*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/motnje-spanja/>

Pucelj, V. (b. d.). *Spanje*. NIJZ. <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1705-8568.pdf>

Qanash, S., Al-Husayni, F., Falata, H., Halawani, O., Jahra, E., Murshed, B., Alhejaili, F., Ghabashi, A. in Alhashmi, H. (6. 10. 2021). *Effect of Electronic Device Addiction on Sleep Quality and Academic Performance Among Health Care Students: Cross-sectional Study*. National Library of Medicine. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8529471/>

Šavli, V. (19. 1. 2021). *Spanje v mladostništvu*. Zdravaglava.si. <https://zdravaglava.si/2021/01/spanje-v-mladostnistvu/>

Štukovnik, V. (b. d.) *Koliko in kakšno spanje potrebujemo v obdobju mladostništva*. To sem jaz. <https://www.tosemjaz.net/razisci/moje-telo-in-zdravje/koliko-in-kaksno-spanje-potrebujemo-v-obdobju-mladostnistva/>

Zaspan.si.(b. d.). *Kakšen je običajen vzorec spanja?* <https://www.zaspan.si/index.php?id=2182>

Zdravo.si. (21. 12. 2022). *Znanost o spanju – 3. del: S spanjem do boljšega spomina*. <https://www.zdravo.si/znanost-o-spanju-2-del-s-spanjem-do-boljsega-spomina/>

24ur.com. (18. 3. 2016). *25 dejstev o spanju, ki jih najbrž še ne poznate.*
<https://www.24ur.com/ekskluziv/zanimivosti/25-dejstev-o-spanju-ki-jih-najbrz-se-ne-poznate.html?rate=%23&article=4075209>

6 PRILOGE

6.1.1 VPRAŠALNIK ZA UČENCE

Spalne navade učencev Osnovne šole Lava

Vprašalnik

Pozdravljeni. Sva učenca 6. razreda. V najini raziskovalni nalogi raziskujeva, kakšen je pomen spanja in kakšne so spalne navade učencev OŠ Lava. Vesela bova, če si boste vzeli nekaj minut časa in izpolnili anketni vprašalnik. Vprašalnik je anonimen, zato vas prosiva, da podajate resnične odgovore. Hvala za sodelovanje.

Q1 - Razred: 4. razred 5. razred 6. razred 7. razred 8. razred 9. razred

Q2 - Spol: Dekle Fant

Q3 - Ob kateri uri običajno hodiš spat med tednom?

- Pred 21.00
- Med 21.00-22.00
- Med 22.00-23.00
- Po 23.00

Q4 - Koliko ur običajno spiš med tednom?

- Manj kot 6 ur
- 6-7 ur
- 7-8 ur
- več kot 8 ur

Q5 - Ali imaš drugačne spalne navade med vikendi?

- Da
- Ne

Q6 - Ob kateri uri hodiš spat med vikendi?

- Pred 21.00
- Med 21.00-22.00
- Med 22.00-23.00
- Po 23.00

Q7 - Koliko ur običajno spiš med vikendi?

- Manj kot 6 ur
- 6-7 ur
- 7-8 ur
- Več kot 8 ur

Q8 - Ali uporabljaš elektronske naprave (telefon, računalnik, tablico ...) tik pred spanjem?

- Da

Ne

Q9 - Koliko časa pred spanjem uporabljaš naprave?

Manj kot 30 minut

30 minut-1 uro

Več kot 1 uro

ne uporabljam naprav pred spanjem

Q10 - Kako pogosto se ti zgodi, da zvečer težko zaspiš?

Vsak dan

Nekajkrat na teden

Nekajkrat na mesec

Občasno

Nikoli

Q11 - Kako pogosto se ponoči zbujaš?

Vsak dan

Nekajkrat na teden

Nekajkrat na mesec

Občasno

Nikoli

Q12 - Kaj po tvojem mnenju najbolj vpliva na težave s spanjem? (Izberi največ 2 odgovora)

Možnih je več odgovorov

Šolske obveznosti (naloge, učenje)

Elektronske naprave

Fizična aktivnost (prevelika utrujenost)

Kofeinske pijače (npr. energijske pijače)

Spalne navade družinskih članov (kdaj gredo spat starši, sorojenci)

Stres ali skrbi

Drugo:

Q13 - Ali meniš, da spiš dovolj?

Da

Ne

Q14 - Kako se običajno počutiš zjutraj, ko se zbudiš?

Spočit/a

Malo utrujen/a

Zelo utrujen/a

Q15 - Koliko spanca običajno potrebuješ, da se zbudiš spočit/a?

Manj kot 6 ur

7 ur

8 ur

Več kot 8 ur

Q16 - Ali misliš, da bi izboljšanje spalnih navad vplivalo na tvojo koncentracijo in počutje v šoli?

Da

Ne

Q17 - Ali poznaš posledice premalo spanja?

- Da
- Ne

Q18 - Na kaj po tvojem mnenju najbolj vpliva na pomankanje spanca?

- Na zbranost pri pouku
- Na splošno razpoloženje (razdražljivost)
- Na pretirano čustvene odzive
- Na sposobnost pomnjenja (učenja)
- Drugo:

Q19 - Ali meniš, da je spanje zelo pomembno za mladostnike?

- Da
- Ne

6.1.2 INTERVJU Z UČITELJICAMA

1. Kako pogosto pri učencih opazate znake zaspanosti ali utrujenosti med poukom?

Pri učencih med poukom pogosto opazam znake zaspanosti ali utrujenosti, kar se mi zdi zelo zaskrbljujoče. (učiteljica Nina)

Pri nekaterih učencih občasno opazam znake utrujenosti. Pri ostalih pa nikoli. (učiteljica Laura)

2. Ali opazate, da je zaspanost učencev bolj pogosta ob določenih urah dneva ali ob določenih dneh v tednu?

Učenci izrazito kažejo zaspanost zjutraj 0. ali 1. šolsko uro, brez energije so tudi po malici. Vidni znaki utrujenosti pa se kažejo ob koncu tedna in po počitnicah. (učiteljica Nina)

Opažam, da so učenci predvsem bolj zaspani ob ponedeljkih in pa 1. šolske ure pouka. (učiteljica Laura)

3. Kakšni so po vašem mnenju najbolj očitni znaki zaspanosti pri učencih (npr. zehanje, pomanjkanje koncentracije, dremanje)?

Ko so učenci zaspani, ne sledijo pouku. Pade jim koncentracija, nimajo motivacije za delo, postanejo tihi, gledajo v prazno, nekateri tudi prenehajo s pisanjem v zvezek, sprašujejo, koliko časa je še do konca šolske ure, si podpirajo glavo in ne sedijo vzravnano na stolu. (učiteljica Nina)

Najbolj očitni znaki so zehanje in pomanjkanje koncentracije. (učiteljica Laura)

4. Ali menite, da imajo učenci dovolj spanca? Zakaj ali zakaj ne?

Večina učencev verjetno nima dovolj spanca, kar je posledica več dejavnikov. Mladostniki na primer potrebujejo 8–10 ur spanja na noč, dejstvo pa je, da veliko učencev ne dosega teh količin. (učiteljica Nina)

Menim, da ima kar nekaj učencev premalo spanca, kar povedo tudi sami. Velikokrat povedo, da hodijo spati ob izredno poznih urah. (učiteljica Laura)

5. Kakšen je vaš vtis o spalnih navadah učencev? Ali pogosto slišite, da so ponoči budni zaradi šolskih obveznosti, prostega časa ali uporabe tehnologije?

Na splošno so spalne navade učencev pogosto neustrezne, kar negativno vpliva na njihovo zbranost, razpoloženje in učinkovitost pri učenju. Menim, da telefoni, tablice in računalniki pogosto podaljšujejo budnost, še posebej pri mladostnikih, saj ti veliko časa preživijo na družbenih omrežjih pozno v noč. Ne zavedajo se, da prisotnost naprav v sobi, kjer spijo, moti kakovost spanja. (učiteljica Nina)

Relativno malo slišim učence govoriti o tem, da so ponoči budni zaradi šolskih obveznosti. So pa nekateri že nekajkrat povedali, da pozno zvečer še uporabljajo elektronske naprave. (učiteljica Laura)

6. Ali učenci kdaj delijo z vami informacije o tem, koliko časa ponoči spijo? Če da, kaj opazate glede tega?

Učenci včasih delijo informacije o svojem nočnem spanju, bodisi spontano bodisi v pogovorih, povezanih z njihovo utrujenostjo ali življenjskimi navadami. Učenci, ki premalo spijo, potožijo, da hodijo pozno spat zaradi domačih nalog, drugih obveznosti ali uporabe elektronskih naprav. Učenci, ki pa imajo dobre spalne navade, pa poročajo o boljšem počutju in manjši utrujenosti. (učiteljica Nina)

Ko smo se pri naravoslovju pogovarjali o spalnih navadah, je večina učencev povedalo, da spijo vsaj 8 ur na dan. (učiteljica Laura)

7. Kako po vašem mnenju pomanjkanje spanja vpliva na učenčevo zmožnost sodelovanja pri pouku?

Učenec, ki nima dovolj spanja, ne more zbrano slediti pouku, ima težave s koncentracijo, težje sledi razlagi, težje pomni novo snov, se počasneje odziva na vprašanja ali navodila, je razdražljiv, hitreje obupa, kadar naleti na težave, občuti večji stres. Pomanjkanje spanja torej ne vpliva le na trenutno sodelovanje pri pouku, temveč tudi na učenčev dolgoročni napredek, samozavest in odnos do učenja. (učiteljica Nina)

Po mojem mnenju ima spanec izredno pomembno vlogo pri zmožnosti sodelovanja pri pouku. Učenci, ki niso naspani so manj motivirani za delo in so pri pouku izredno pasivni. (učiteljica Laura)

8. Ali opazate, da so utrujeni učenci manj osredotočeni, manj motivirani ali slabše sodelujejo pri šolskih aktivnostih?

Da, utrujeni učenci so pogosto manj osredotočeni, manj motivirani in slabše sodelujejo pri šolskih aktivnostih. Zaradi utrujenosti se pogosto pritožujejo ali iščejo izgovore, zakaj ne morejo sodelovati ali pa pokažejo manj volje za dokončanje nalog oziroma jih opravijo površno. (učiteljica Nina)

Opazam, da so utrujeni učenci mnogo manj osredotočeni in aktivni pri šolskih aktivnostih. (učiteljica Laura)

9. Kako zaspanost vpliva na šolske ocene ali uspešnost pri različnih predmetih?

Na splošno zaspanost negativno vpliva na večino predmetov, saj zmanjšuje kognitivne sposobnosti, motivacijo in energijo, kar vodi k slabšim rezultatom in nižjim ocenam. Npr. pri slovenščini zaspanost otežuje tvorjenje besedil ali idej za spise. Učenci, ki so utrujeni, težje sledijo daljšim besedilom ali analizirajo njihovo vsebino. Pomanjkanje spanja povečuje število slovničnih napak in zmanjšuje skladijsko natančnost. (učiteljica Nina)

Menim, da včasih lahko vpliva, ni pa nujno. Predvsem bi verjetno vplivalo, če bi šlo za daljše časovno obdobje pomanjkanja spanca. (učiteljica Laura)

10. Kako pomemben se vam zdi spanec za celostni razvoj in uspeh učenca v šoli?

Na splošno je spanec nepogrešljiv za zdrav in uspešen razvoj učencev, saj omogoča, da izkoristijo svoje potenciale v šoli in izvenšolskih dejavnostih. Zadosten spanec izboljšuje sposobnost za usvajanje novih znanj in povezovanje različnih konceptov. Menim, da bi morali šola in starši spodbujati redne in zdrave spalne navade. (učiteljica Nina)

Menim, da je spanec izredno pomemben za celostni razvoj in uspeh učenca, saj vsako telo in um potrebuje kakovosten spanec za učinkovito delovanje. (učiteljica Laura)