



# OSMO- IN DEVETOŠOLCI MED ŠTIRIMI STENAMI ALI POD MILIM NEBOM

Raziskovalna naloga

Področje: sociologija



*Slika 1: Otrok v gorah 1 (vir: lastni)*

Avtorica: Minka Ferjuc, 2011

Mentorica: Marjana Rojc, prof. slov. in nem.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje 2025

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD .....	6
1.1	Predstavitev teme .....	6
1.1	Problem raziskave .....	6
1.2	Cilji raziskave in hipoteze .....	7
2	TEORETIČNI DEL .....	7
2.1	Definicije in pojmi .....	7
2.1.1	Prostori za preživljanje prostega časa .....	7
2.1.3	Vpliv tehnologije in družbenih sprememb na navade mladostnikov .....	9
2.2	Pomen gibanja in aktivnosti v naravi .....	10
2.2.1	Učinki narave na posameznika .....	10
2.2.2	Trajnostni razvoj in povezanost z naravo .....	11
2.3	Preživljanje prostega časa v zaprtih prostorih pred zasloni .....	12
2.4	Dvoranski športi vs. gibanje na prostem .....	13
3	RAZISKOVALNI DEL .....	14
3.1	Metodologija raziskave .....	14
3.2	Rezultati raziskave: analiza anketnega vprašalnika s povezavo mnenja strokovnjakov .....	15
4	ZAKLJUČEK .....	33
4.1	Razprava in povezava rezultatov z zastavljenimi hipotezami .....	33
4.2	Priporočila za mladostnike, starše, šole, družbo in predlogi za nadaljnje raziskave ..	35
5	SEZNAM LITERATURE .....	37

## KAZALO PRILOG

Priloga 1: Vzorec anketnega vprašalnika za učence

Priloga 2: Vprašanja, zajeta v papirni obliki vprašalnika

Priloga 3: Vprašanja za intervju s strokovnjakoma

Priloga 4: Analiza vprašalnika – OŠ v Vojniku

Priloga 5: Analiza vprašalnika – OŠ v Mariboru

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Učni uspeh učencev.....	16
Graf 2: Počutje učencev.....	16
Graf 3: Preživljanje prostega časa zunaj oz. notri .....	17
Graf 4: Prosti čas zunaj.....	18
Graf 5: Vzpodbude k preživljanju prostega časa zunaj .....	19
Graf 6: Preživljanje časa zunaj s prijatelji oz. notri ob računalniških igrinah.....	19
Graf 7: Alergije od zunaj oz. iz notranjih prostorov .....	21
Graf 8: Ukvarjanje s športom .....	21
Graf 9: Izbira športa v naravi oz. dvoranskega športa.....	22
Graf 10: Koristnost zunanje oz. notranje vadbe .....	22
Graf 11: Preživljanje časa staršev zunaj oz. notri.....	23
Graf 12: Druženje s starši zunaj .....	23
Graf 13: Preživljanje prostega časa po zgledu staršev .....	24
Graf 14: Omejevanje staršev učenčevega preživljanja prostega časa zunaj.....	24
Graf 15: Seznanjenost učencev s pozitivnimi učinki preživljanja prostega časa na prostem .....	24
Graf 16: Zavedanje o odnosu posameznika do okolja oz. narave .....	25
Graf 17: Zadostna/nezadostna povezanost z naravo in spoštovanje naravnih procesov .....	25
Graf 18: Sposobnost ohranjanja narave.....	26
Graf 19: Poznavanje pojma "trajnostni razvoj" .....	27
Graf 20: Preživljanje prostega časa z živalmi .....	27
Graf 21: Poznavanje življenja v daljni in bližnji preteklosti .....	27
Graf 22: Rastline v sobah učencev .....	28
Graf 23: Pogovor s prijatelji, brez telefona več kot 1 uro .....	29
Graf 24: Najlepši dan, preživet zunaj oz. notri.....	29
Graf 25: Izkušnja s šotorjenjem.....	29
Graf 26: Znanje kurjenja in peke na ognju .....	30
Graf 27: Izbira okolja, v katerem bi živeli .....	30
Graf 28: Izbira tedenskega dopusta .....	31
Graf 29: Izbira adrenalinskega parka oz. fitnesa .....	31
Graf 30: Izbira enega ali več letnih časov .....	31
Graf 31: Preživljanje prostega časa zunaj – nevarnejše .....	32

## KAZALO SLIK

Slika 1: Otrok v gorah ..... naslovnica

## **Zahvala**

Rada bi se zahvalila mentorici ge. Marjani Rojc za kritične popravke, usmeritve, organizacijo intervjuja, lekturo ter mnogo predelanih vsebin.

Hvala staršem za mnenja, motivacijo, možnost anketiranja učencev v Mariboru, pomoč pri računalniški asistenci ter zagotovitev odličnega delovnega okolja.

Ne smem pozabiti na vse anketirane učence ter g. dr. Dana Podjeda in g. dr. Sebastjana Kristoviča za bogate vsebine in prijaznost ob opravljenih strokovnih intervjujih.

Zahvala gre tudi Osnovni šoli Vojnik za ponujeno priložnost in organizacijo same raziskovalne naloge.

## **Povzetek**

Pri sodobnem načinu življenja zelo pogosto pozabimo na naš izvor. Vse več časa preživimo v notranjih, zaprtih in umetnih prostorih. Ko si vzamemo oddih od računalnika, pogosto ležemo na kavč. Če pa spadamo med tiste aktivne in "zdrave" ljudi, pa se odpravimo v telovadnico, na tekalno stezo. Kamor koli, le na svež zrak ne. Naša izbira prostora na dolgi rok daje rezultate, ki se odražajo predvsem na našem zdravju, področju socializacije in še kje. V raziskovalni nalogi bom zato raziskovala, kako so si z naravo blizu moji vrstniki, ali jih bolj pritegne življenje, dejanski stik in prosti čas zunaj ali je boljša izbira bivanje med štirimi stenami, obkroženimi z moderno tehnologijo. Želijo/-mo mladi v prihodnosti kaj spremeniti ali pa bodo/-mo z naravo ohranili le minimalen stik? Se je nujno potrebno izpostaviti, boriti, izkusiti, spoznati in ravnati po načelu naravnih procesov ali smo dovolj pametni, da lahko živimo čisto svoj "človeški" stil življenja? Primerjala bom učence 8. in 9. razreda podeželske šole in tiste iz velikega mesta, ugotavljala izvor motivacije in uspeh enih in drugih ter opravila intervju s strokovnjakoma. Rezultatom bom dodala še mnenje ChatGPT-ja in ga primerjala z realnimi izsledki.

**Ključne besede:** prosti čas, zaprti prostori, gibanje na prostem, socializacija, zdravje.

## **Summary**

In modern lifestyle, we often forget our origins. We spend more and more time indoors, in closed and artificial spaces. When we take a break from the computer, we lie down on the couch. If we consider ourselves active and "healthy," we might head to the gym and run on a treadmill. Anywhere, except out into the fresh air. Our long-term choices yield results that are most evident in our health, social interactions, and other aspects of life. In this research paper, I will examine how connected my peers feel to nature. Are they more drawn to real-life experiences, direct contact, and outdoor leisure time, or do they prefer staying within four walls, surrounded by modern technology? Do young people wish to change anything in the future, or will their connection with nature remain minimal? Is it necessary to expose ourselves, challenge ourselves, and live by the principles of natural processes, or are we intelligent enough to create our own distinct "human" way of life? I will compare students from 8th and 9th grades in a rural school with those from a large city, analyzing their sources of motivation and success. Additionally, I will conduct interviews with two experts. Finally, I will incorporate ChatGPT's perspective and compare it with the real-world findings.

**Keywords:** free time, closed spaces, outdoor exercise, socialization, health.

# 1 UVOD

## 1.1 Predstavitev teme

Prosti čas je čas, ki ga posameznik preživlja po lastnih željah in sposobnostih. Namenjen je sproščanju, regeneraciji, druženju ter je nujno potreben, da se lahko vzpostavi ravnovesje v celotnem življenju (Kuhar, 2007, 453). Mnogokrat rečemo, da je to čas »odklopa«, ko odmislimo vse ostalo in se osredotočimo nase. Ljudje prosti čas preživljamo na različne načine – bodisi v zaprtih prostorih, v katerih se lahko družimo s prijatelji, beremo, gledamo televizijo, izvajamo dvoranske športe ..., ali pa zunaj, kjer nam je za aktivno, včasih pa tudi neaktivno, preživljanje prostega časa na voljo narava.

Človek je kompleksno bitje, ki mora poskrbeti za vse svoje ravni, da postane oz. ostane zdrav in zadovoljen. Ljudje smo v zadnjem času kronično raztreseni, preobremenjeni, utrujeni ali mnogi celo kronično bolni ... Kako ne bi bili ob vseh teh napravah, onesnaženosti, polnih mestih, zahtevah, lastnih in tujih pričakovanjih ter kompleksnih situacijah, ki motijo naše naravno energetske stanje? Zato nujno potrebujemo stik z naravo. Kronične težave so pravzaprav posledica kroničnega pomanjkanja stika z naravo, saj smo vendar naravna bitja (<http://www.velnes.si/do-celostnega-dobrega-pocutja-nam-pomaga-narava/>).

Hiter razvoj tehnologije tudi šolarja potiska v gibalno okorelo sedečo civilizacijo s šibkim in neprožnim mišičjem, slabo držo, povečano telesno težo, čedalje slabšo kondicijo in vedno večjim številom poškodb (Ščuka, 2007, 118). Ravno iz tega razloga se bom v svoji raziskovalni nalogi osredotočila na mladostnike od 13. do 15. leta, in sicer na podeželski in mestni šoli.

## 1.1 Problem raziskave

Na fizično, čustveno in socialno stanje mladostnikov ima pomemben vpliv tudi izbira prostora, v katerem bomo preživljali prosti čas, saj je običajno ravno prostor tisti, ki bo določil, ali se bo mladostnik odločil za zaslon in preživljanje prostega časa ob moderni

tehnologiji ali pa bo izbral naravo, ki mu ponuja široko paleto aktivnih dejavnosti preživljanja prostega časa.

V raziskovalni nalogi me bo zanimal vpliv izbire prostora za prosti čas na fizično, čustveno in socialno stanje mladostnikov.

## 1.2 Cilji raziskave in hipoteze

Pri raziskovanju sem si postavila naslednje cilje:

- raziskati, kako osmo- in devetošolci preživljajo prosti čas;
- ugotoviti razloge za izbiro notranjih ali zunanjih prostorov;
- preučiti vpliv narave na počutje in zdravje mladostnikov;
- prepoznati vlogo družine, šole in družbe pri spodbujanju aktivnosti na prostem.

Potrditi oz. ovreči bom poskušala naslednje hipoteze:

H1: Zunanji prostori ponujajo več koristi za fizično in čustveno zdravje mladostnikov kot notranji prostori.

H2: Da mladostnik preživi več časa zunaj, potrebuje podporo staršev.

H3: Mladostniki več časa preživijo v notranjih prostorih zaradi uporabe tehnologije.

H4: Naše generacije bi preživele več časa zunaj, če bi imele več prostega časa.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Definicije in pojmi

#### 2.1.1 Prostori za preživljanje prostega časa

Raziskave na področju prostega časa so pokazale, da je izbira dejavnosti odvisna od okoljskih in finančnih dejavnikov, veliko vlogo pri izbiri ima posameznikova osebnost, prav

tako pa tudi interesi. Nekatere prostočasne dejavnosti se pri otrocih in mladostnikih odvijajo v okviru šole, druge si otroci izberejo izven okvirov šole. V obdobju mladostništva so dejavnosti v prostem času še posebej pomembne, saj se tekom obdobja intenzivno razvijata osebnost in identiteta posameznika ([https://dk.um.si/Izpis\\_Gradiva.php?lang=slv&id=81884](https://dk.um.si/Izpis_Gradiva.php?lang=slv&id=81884)).

Ker pa mladostnik še nima povsem razvite osebnosti, si želi, da bi bilo njegovo preživljanje prostega časa čim bolj raznoliko. Obdobje, v katerem živimo, in razvoj moderne tehnologije pa ga žal večkrat usmerjata k pasivnem preživljanju prostega časa. Morda nas ravno to dejstvo usmerja k organiziranim prostočasnim dejavnostim.

Ko govorimo o preživljanju prostega časa med štirimi stenami, mislimo predvsem na dejavnosti ob zaslону in na koristi in slabosti le-teh, medtem ko ob pojmu dejavnosti na prostem razmišljamo predvsem o koristih le-teh na duševno in fizično zdravje posameznika. Danes mladostniki na žalost preživijo največ aktivnega prostega časa notri oz. tudi če so zunaj, ga preživljajo statično (povprečno) pred telefonom. Običajno so notri. Tudi če so zunaj, je zaslon tista glavna okupacija. In ravno to je najbolj škodljivo (Kristovič, 2025). Podobno razmišlja tudi dr. Podjed, ki je o preživljanju prostega časa dejal, da otroci več časa preživijo v notranjih prostorih, saj je tam navidezno najbolj varno, udobno, prijetno. Prav tako pa meni, da ne samo mladi, ampak ljudje na splošno živimo več v zaprtih prostorih. Po statističnih podatkih, ki so sedaj stari skoraj četrto stoletje, torej že tam nekje iz konca prejšnjega stoletja, smo živeli odrasli in mladi v zaprtih prostorih približno 93 % časa, od tega približno 5–6 % v vozilu, največ pa doma (69 %). To ni samo problem oz. posebnost mladih, ampak je na splošno posebnost človeštva, da se iz vrste *homo sapiens* preobražamo v izoliranega človeka – *homo insulatus* (Podjed, 2025).

Oblikovanje odnosa in izbira prostočasnih dejavnosti se pravzaprav začne v zgodnjem otroštvu. Otroci bodo opazovali, katere dejavnosti izbirajo starši, in tudi sami pomislili nanje. Ravno iz tega razloga je zgled staršev še kako pomemben. O tem je v intervjuju povedal tudi dr. Kristovič, ki pravi, da bo to, kar počnejo starši, počel tudi otrok, zato je zelo pomembno, da starši preživljajo čas zunaj. Ko so otroci majhni, naj bodo zunaj, hodijo na sprehode ... Starši, ki radi hodijo v hribe, radi hodijo planinarit, bodo otroke že, ko so majhni, jemali zraven. Otroci bodo to vzljubili, mogoče se bodo v najstniških letih upirali, ampak po navadi to traja nekaj let, kasneje pa potem sami začnejo npr. hoditi v hribe. Starši

imajo tukaj ključno vlogo. Starš je tukaj tisti, ki otroka nauči zdravega načina življenja (Kristovič, 2025).

### 2.1.3 Vpliv tehnologije in družbenih sprememb na navade mladostnikov

V današnji družbi življenja mladostnikov in s tem tudi njihov prosti čas mnogokrat krojijo splet, socialna omrežja in potrošniška družba. V letu 2024 je imelo po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije dostop do spleta 91 % gospodinjstev, 87 % ljudi internet uporablja vsak dan. Največ po njem posegajo mladi v starosti od 16 do 24 let, ki splet uporabljajo kar v 99 % (<https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/25>). Uporaba moderne tehnologije se hitro spreminja in s tem tudi navade mladostnikov. Pomembno je, da mladostnika seznanimo z varno uporabo in izkoriščanjem spleta, omrežij v korist posameznika.

Dr. Kristovič meni, da je zasvojenost beg od realnega življenja, beg od odnosov, da zapira človeka samega vase, vedno povzroča duševno stiske, depresivno stanje, ki gre v smeri obupa, melanholiije, apatije, občutja nesmiselnosti, povzroča agresijo do samega sebe in do drugih ... Mladi največ izgubljajo na radosti življenja. Človek je bitje odnosov in ne more zadovoljiti samega sebe, ni samozadostno bitje. Na medosebni, socialni, čustveni ravni je največja izguba. Cilj vsega ni le, da se zaslone dajo na stran. Težava je širša. Tudi pri odraslih, starejših, je žal prišlo do situacij, ko nečesa ni, kar bi moralo biti, in to so odnosi, ljubezen, bližina, čutenje, videti nekoga, biti z njim, ti biti mar za drugega ... Potem je to ena taka začarana povratna zanka – več kot si na družbenih omrežjih, bolj se čutiš v sebi osamljenega, bolj ko se čutiš osamljenega, bolj te je strah družbe in odnosov, še bolj se zapiraš vase. Gre za spiralo, ki mladega človeka vedno bolj vleče v temačnost, zazrtost vase, ukvarjanje s sabo ... Mladostnik ne razvije zdrave samopodobe, samozavesti, manjkajo mu navdušenje, veselje v življenju, samoiniciativnost ... Vedno bolj človeka vodi v notranjo osamljenost, kajti zaslone niso mladih odtujili samo od drugih, ampak pravzaprav tudi od samega sebe. Torej – zaslone pravzaprav ubijajo otrokovo strast in kreativnost, uničujejo njegovo vedoželjnost, razposajenost, popačijo občutek za tisto, kar je res lepo, »razkrasijo« občutek za to, da je on (tj. otrok/posameznik) sam nekaj posebnega (Kristovič, 2025).

Podobno razmišlja tudi dr. Podjed, ki tudi odraslim nastavi ogledalo. Omenja t. i. *infoholizem*. Meni, da moramo kot družba nehati kazati na mlade s prstom in se začeti zavedati, da imamo kolektivni, skupinski problem z odvisnostjo od zaslonov, z *infoholizmom*. Zaslona telefona se odrasli dotaknejo v povprečju 2617-krat dnevno, tako da tu ne gre za vprašanje, kaj se dogaja z mladimi, ampak kaj se dogaja z nami, družbo, v kaj se spreminjamo, in ali je to tisto, čemur pravijo nekateri *digitalna preobrazba*. Se preobražamo v bitja, ki komunicirajo skoraj izključno po zaslonu, ki sedijo drug ob drugem in drsajo po zaslonu in se ne pogovarjajo, o čemer poroča 52 % najstnikov? Starejši se zgražajo nad mladino, kdo pa jim je dal telefone v roke? Razmisliti moramo, ali so naši otroci res bolj na varnem, ker imajo telefone v roki. Količina primerov medvrstniškega nasilja se v zadnjih 15, 20 letih zelo povečuje, tako kot se povečujejo tesnoba med mladimi, depresivnost, samomorilnost, samopoškodovanje ... Nekateri trendi se širijo bolj med dekleti – tesnoba, depresivnost, samopoškodovanje – med fanti pa samomorilnost. (Podjed, 2025).

## 2.2 Pomen gibanja in aktivnosti v naravi

### 2.2.1 Učinki narave na posameznika

Človek se je skozi celotno evolucijsko zgodovino razvijal v naravnih okoljih. V zadnjih dveh milijonih let smo se 99,95 % časa razvijali v divjini ter živeli kot lovci in nabiralci. Šele v zadnjih 10.000 letih smo se začeli stalno naseljevati, krčiti gozdove in se ukvarjati s poljedelstvom. Danes že kar 50 % svetovnega prebivalstva živi v urbanih središčih, mestih in velemestih. Zanimivo je, da je Oddelek združenih narodov za prebivalstvo opredelil, da se je *homo sapiens* v letu 2008 dokončno spremenil v urbano vrsto. Po ocenah pa naj bi do leta 2030 kar 70 % svetovnega prebivalstva živelo v urbanih središčih, ki so čedalje manj zelena (Györek, 2018, 11).

Reden stik z naravo je za odraščajočega otroka/mladostnika zelo pomemben. Pomembno je, da se zavedamo, da preživljanje (prostega) časa mladostnika pod milim nebom prinaša veliko prednosti, kot so npr. manjše tveganje za razvoj depresije in motenj pozornosti, zmanjšuje stres in pripomore k uspešnejšemu spoprijemanju z njim, spodbuja kreativnost, zviša nivo energije in produktivnosti, preprečuje povečano telesno težo in nenazadnje

omogoča razvijanje odnosa do planeta Zemlje (<https://www.ostanifit.si/6-prednosti-prezivljanja-casa-v-naravi>).

Narava ima tudi svojo moč, tudi če hodimo v hribe, v gore. To človekovo dušo napolni s posebno energijo. Narava je namreč živa. Če je človek v naravi, se vzpostavlja nek odnos med njim in naravo. Vedno je bolje biti čim več zunaj, čim več hoditi, teči, biti v naravi. Človek po naravi ni ustvarjen, da sedi in gleda v nek zaslon, tako da ... Narava je absolutno največji potencial za fizično in psihično korist (Kristovič, 2025).

Dr. Podjed je o naravi in prednosti preživljanja časa razmišljal na naslednji način. Pravi, da narava, življenje, ki ni samo človeško življenje, ampak so tudi druge vrste živih bitij (rastline, živali, glive), neizmerno dobro vpliva na življenje človeka. Biolog E. O. Wilson je izumil izraz *biofilija* – gre za to, da imamo ljudje očitno neko težnjo do tega, da smo v naravi z drugimi živimi bitji, da damo roke v tla, da okopavamo grede, sadimo, kot so to počeli tudi naši predniki, lovci, nabiralci. Prednosti odprtega prostora so, da si odpočijemo, razgibamo, včasih tudi družimo (Podjed, 2025).

Zanimiva je raziskava, ki je pokazala, da imajo živali, ki živijo v naravi, večje možgane od tistih, ki so v umetnem okolju. Tudi ljudje, ki več časa preživijo v naravi, se na splošno bolje odrežejo na testih inteligence od tistih, ki v naravo ne hodijo pogosto (<https://aktivni.metropolitan.si/dobro-pocutje/za-telo-in-duso/11-razlogov-zakaj-narava-izboljsuje-nase-mentalno-in-fizicno-zdravje/>).

### 2.2.2 Trajnostni razvoj in povezanost z naravo

Brundtlandina komisija Združenih narodov je trajnostnost/trajnost opredelila kot "zadovoljevanje potreb sedanosti brez ogrožanja zmožnosti prihodnjih generacij, da zadovoljijo svoje potrebe". Po prevladujoči predstavi ima trajnost tri razsežnosti (ali stebre): okoljsko, družbeno (socialno) in gospodarsko (<https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/e-vodnik-za-ozelenitev-visokega-solstva/e-pojmovnik/zeleni-prehod-intrajnostni-razvoj/>). Gre za koncept razvoja človeške družbe, ki izraža spoštovanje do drugih, drugačnosti in različnosti, narave in naravnih virov, ki nam jih zagotavlja planet, na katerem živimo. Poudarja uravnotežen razvoj družbe, gospodarstva in okolja na način, ki ne ogroža

potreb prihodnjih generacij, ena ključnih komponent trajnostnega razvoja pa je povezanost ljudi z naravo, kar pozitivno vpliva na človekovo fizično in duševno zdravje ter spodbuja ekološko odgovorno vedenje.

Mladostniki vse več časa preživijo v zaprtih prostorih, pogosto pred zasloni, kar zmanjšuje njihov stik z naravo in s tem slabi njihovo okoljsko zavest. Louv v svoji knjigi *Last Child in the Woods* opisuje pojav "motnje pomanjkanja narave" (*nature-deficit disorder*), ki se kaže v povečani anksioznosti, težavah s koncentracijo in zmanjšani telesni aktivnosti pri otrocih in mladostnikih (<https://richardlouv.com/books/last-child>). Naravno okolje pa ponuja številne možnosti za bolj kakovostno preživljanje prostega časa – gibanje na prostem, raziskovanje narave in skupinske dejavnosti.

Tudi stik z naravo spodbuja trajnostne vrednote in odgovorno vedenje do okolja, naravno okolje pa izboljšuje sposobnost osredotočanja in zmanjšuje stres. Spodbujanje mladostnikov k aktivnostim v naravi – bodisi s športom, pohodništvom, ekološkimi projekti ali preprostimi igrami na prostem – ne le izboljšuje njihovo počutje, ampak tudi prispeva k trajnostnemu razvoju. S tem, ko razvijajo spoštovanje do narave, postajajo bolj ozaveščeni o okoljskih izzivih in pomembnosti trajnostnega ravnanja. Zato je ključno, da se v šolah, družinah in lokalnih skupnostih spodbuja kultura preživljanja prostega časa zunaj.

### 2.3 Preživljanje prostega časa v zaprtih prostorih pred zasloni

Mladostniki v današnjem času velik del svojega prostega časa preživijo v notranjih prostorih, predvsem pred različnimi zasloni. Čeprav digitalne naprave omogočajo dostop do informacij, komunikacijo in zabavo, pa prekomerna uporaba prinaša številne negativne posledice, kot so npr. pomanjkanje telesne aktivnosti (dolgotrajno sedenje pred zasloni zmanjšuje gibanje, težave s telesno držo, debelost, splošno slabo telesno pripravljenost, težave z vidom zaradi zmanjšane izpostavljenosti naravni svetlobi, motnje spanca, povezane z manjšim izločanjem melatonina ...); negativni psihosocialni učinki (socialna izolacija, pomanjkanje pristnih socialnih odnosov, manjša sposobnost reševanja konfliktov, občutek manjvrednosti, slaba samopodoba posameznika, depresija ...); negativni učinki na kognitivni razvoj (slaba koncentracija, motivacija, ustvarjalnost ...).

Zagotovo negativne posledice pustijo tudi vsebine, s katerimi se mladostnik sreča na spletu, o čemer razmišlja tudi dr. Podjed, ki trdi, da ni prav, da pridejo nasilne vsebine, slike ... do človeka, ki ni kognitivno – umsko pripravljen na take podobe (starost 13 let). Takšne podobe vplivajo na otrokovo samozavest, razumevanje sveta. In če gledamo to, si mislimo, da je svetom vse narobe, pa ni, gre za iluzijo, ki jo dobimo ob zaslonu – da je svet pokvarjen, ljudje hudobni in da se svet podira, dejansko se pa ne. Zato se priporoča pogledati stran od zaslona (Podjed, 2025).

Kljub temu da digitalne naprave ponujajo številne možnosti za izobraževanje in povezovanje, je pomembno, da mladostniki prosti čas preživljajo uravnoteženo. Več gibanja, druženja v živo in ustvarjalnih dejavnosti lahko bistveno prispeva k njihovemu celostnemu razvoju in dobremu počutju.

## 2.4 Dvoranski športi vs. gibanje na prostem

Vedno znova se pojavlja vprašanje, kaj je boljše – dvoranski športi ali gibanje na prostem. Če izhajam iz trditev obeh intervjuvanih strokovnjakov, potem lahko rečem: Oboje je v redu, pomembno je gibanje. Vse je seveda odvisno od vrste dejavnosti in od tega, kaj določena dejavnost od nas zahteva. Generalno gledano bi lahko rekli, da je prednosti izvajanja dejavnosti na prostem več, a ima tudi ta način preživljanja prostega časa nekaj slabosti oz. omejitev, ki jih bom omenila v nadaljevanju raziskovalne naloge.

V naravi najdemo idealne, popolne rešitve, ki nam, če jih znamo izkoristiti, lahko prinesejo izboljšave na vseh področjih (mentalno in fizično) in posledično boljše kvaliteto življenja. Izpostavljeni smo večjim količinam kisika, ki omogoči boljše in hitrejše delovanje možganov, kar vpliva na naše obnašanje, zmožnosti in počutje. V nadaljevanju navajam nekaj pozitivnih učinkov: manj stresa, revitaliziranost uma, dobra drža, kondicija, manj poškodb, zmanjšanje anksioznosti, upočasnitev srčnega utripa, znižanje previsokega krvnega pritiska, splošno izboljšanje počutja, izboljšanje spomina, manj simptomov depresije, boljša koncentracija, več pozitivne energije, zmanjšanje simptomov ADHD, večja produktivnost pri učenju in delu, več kreativnosti, izboljšanje motoričnih sposobnosti, bolj prožni možgani, boljše zdravje, odpornost, boljša samopodoba, večja samozavest, socializiranost in družabnost ...

Vsi si želimo več sreče in zadovoljstva, kar lahko čisto brezplačno dobimo v enem paketu. Zakaj potem ne gremo ven? Danes se poslužujemo sodobnih približkov narave (simulatorji, biofilno oblikovanje, rastline v stanovanju, svetloba in velika okna, knajpanje, kamini – ogenj, sončenje ...), kar nam pove, da še zmeraj nezavedno kažemo potrebo in željo po naravnih elementih. To, da si jih poskušamo prinesiti notri, pravo naravo pa uničiti, zagotovo ni pravi način. Gre za način, čisto podoben človeški naravi – gledanje nase in ustvarjanje dobička, s čimer mislim na marketing, ki nam danes uspešno prodaja tovrstne ideje. Žalostno, a ljudje dobro znamo z »umazanimi financami«, vprašanje pa je, kolikšna je cena, ki smo jo pripravljeni plačati za vrnitev izumrlih bitij, rastlin, čisto vodo in zrak.

## 3 RAZISKOVALNI DEL

### 3.1 Metodologija raziskave

Pripravila sem **anketni vprašalnik**, ki je bil razdeljen učencem 8. in 9. razreda, in sicer podeželske (OŠ v Vojniku) in mestne šole (OŠ v Mariboru). Anketo je reševalo 149 učencev osnovne šole v Vojniku, le-ti so jo izpolnjevali preko spletnega orodja 1KA, in 53 učencev osnovne šole iz Maribora, ki so odgovarjali na papirno obliko vprašalnika. Namen je bil raziskati, kako močna je ostala vez z naravo in mladostniki moje generacije, hkrati pa primerjati otroke iz različnih življenjskih okolij. Zanimale so me predvsem navade, mnenja in želje mladostnikov.

Pri potrjevanju hipotez sem se poslužila tudi ChatGPT-ja, saj me je zanimalo, kaj o tovrstni tematiki meni umetna inteligenca in kako se izsledki le-te lahko povežejo z realnimi.

Poleg tega sem opravila **intervju** z dvema strokovnjakoma, in sicer z dr. Sebastjanom Kristovičem, strokovnjakom s področja logoterapije, psihoterapije, eksistencialne analize, in dr. Danom Podjedom, antropologom in raziskovalcem na področju razmerij med ljudmi in tehnologijami. **Cilj intervjuja** je bil poglobljen vpogled v vpliv narave na preživljanje prostega časa in splošno na mladostnika. Želela sem, da bi bila tematika predstavljena z različnih zornih kotov in čim bolj praktično usmerjena.

### 3.2 Rezultati raziskave: analiza anketnega vprašalnika s povezavo mnenja strokovnjakov

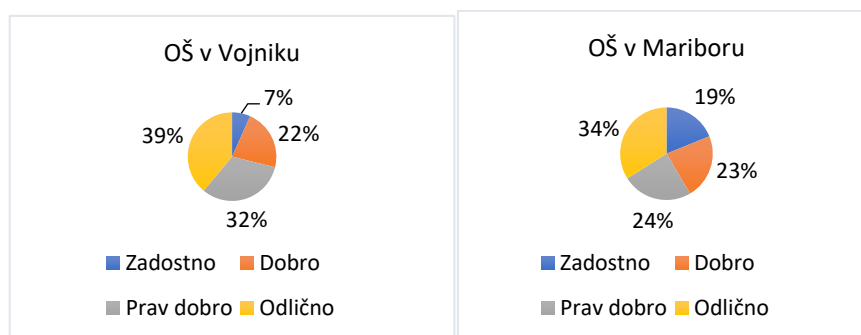
Pri analizi so podani grafi, pri katerih vlečem vzporednice oz. primerjam osmo- in devetošolce podeželske (OŠ v Vojniku) in mestne šole (OŠ v Mariboru).

Na začetku bi rada omenila nekaj zaključkov glede spola anketiranih učencev, pri čemer rezultati niso posebej vezani na podeželsko oz. mestno osnovno šolo. Glede spola lahko ugotovimo, da so dekleta v primerjavi s fanti bolj zrela. Imajo boljši učni uspeh, več časa preživijo zunaj s prijatelji kot notri, ob igricah, ter prevladujejo pri tistih, ki bi raje živeli v mestu. Glede počutja tu ni opaznih razlik, tudi približno enak čas porabijo za šport, pri čemer pa, ko gre za preživljanje le-tega na prostem več kot 6 ur na dan, prednost prevzamejo fantje. Sicer bi glede na splošno boljši učni uspeh deklet pričakovali tudi boljše počutje le-teh, vendar ne moremo mimo rezultata, da odlične rezultate s počutjem prehitujejo učenci s prav dobrim uspehom.

Raziskave kažejo, da so dekleta v osnovni šoli običajno bolj empatična do drugih ljudi in do narave kot fantje. To je lahko povezano z družbenimi pričakovanji in vzgojnimi vzorci, ki pri dekletih spodbujajo skrbnost in čustveno inteligenco. Seveda pa obstajajo tudi fantje, ki so zelo empatični do narave, še posebej, če jih k temu spodbujajo starši, učitelji ali hobiji, kot so skavti ali prostovoljno delo. Dekleta prav tako pogosteje posegajo po knjigah za prosti čas, fantje pa so bolj nagnjeni k branju kratkih besedil, člankov ali vsebin, povezanih z njihovimi interesi (npr. šport, znanost, tehnologija). Razlogi za to so lahko različni, od tega, da se dekleta k branju bolj spodbuja, do tega, da fantje pogosteje izbirajo druge aktivnosti, kot so videoigre ali šport.

Če omenjene zaključke povežem z mnenjem dr. Podjeda, potem lahko rečem, da se nekateri negativni trendi širijo bolj med dekleti – tesnoba, depresivnost, samopoškodovanje – med fanti pa samomorilnost. Raziskave z Norveške, ki jih je naredila Sara Abrahamsson v doktorski dizertaciji, so pokazale, da so z omejitvijo uporabe telefonov v šolah v približno dveh letih v starostni skupini od 11. do 16. leta dosegli vpad tesnobe za več kot 40 %, in sicer predvsem med dekleti, ki so bolj podvržene učinkom družbenih omrežij na njihovo samopodobo (Podjed, 2025).

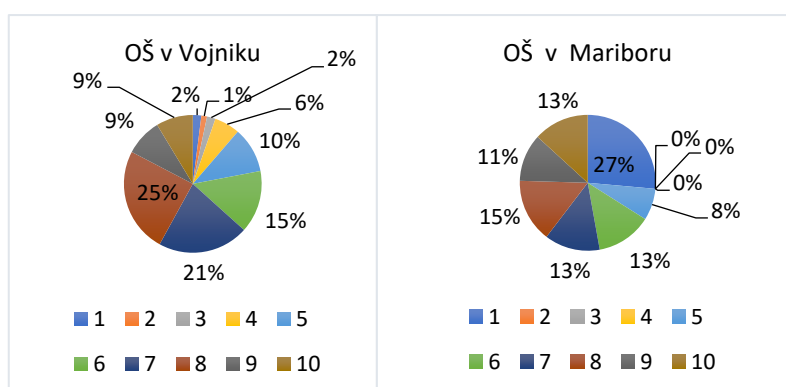
V naslednjem grafu ponazarjam ugotovitve glede učnega uspeha.



Graf 1: Učni uspeh učencev

Ugotovitve glede učnega uspeha so pokazale, da imamo nekoliko boljši uspeh, če preživimo več časa zunaj s prijatelji oz. se ukvarjamo s športom. Podeželski otroci dosegajo pri učnem uspehu boljše rezultate.

Nadalje sem se ukvarjala s počutjem učencev. Spraševala sem jih, kako bi ocenili svoje počutje. Rezultati so grafično predstavljeni spodaj.

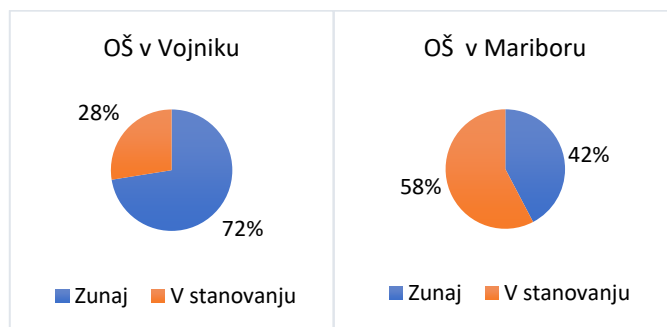


Graf 2: Počutje učencev

Ugotavljam, da se bolje od tistih, ki se notri igrajo z igricami, počutijo tisti, ki so raje več zunaj s prijatelji. K boljšemu počutju pripomore šport. Dnevno ukvarjanje z živaljo ne izboljša počutja, ki je boljše pri tistih, ki so z živalmi občasno. Tudi uspeh ima vpliv – boljši kot je, boljše se počutimo, pri čemer odličen uspeh ne prekaša počutja posameznika s prav dobrim uspehom. Mestni otroci se slabše počutijo kot podeželski.

Pri vprašanju, kje osmo- in devetošolci raje preživljajo svoj prosti čas, se opazi očitna razlika. Otroci, ki so doma na podeželju, so bistveno raje zunaj, tisti iz mesta pa notri. Zunaj

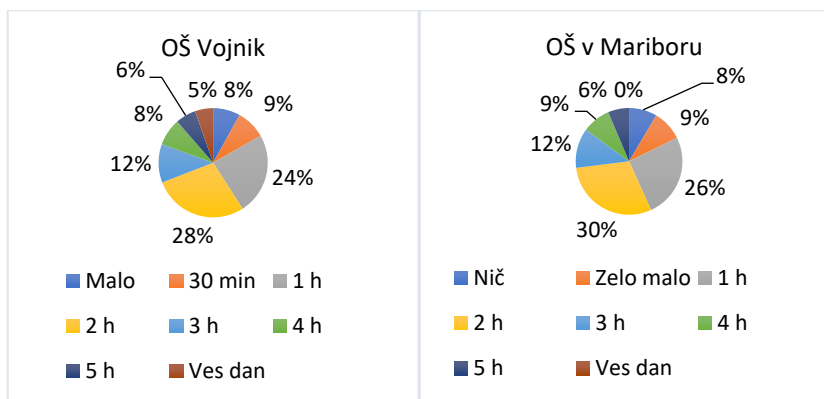
so radi predvsem zaradi prijateljev, športa, treningov, radi imajo svež zrak in naravo nasploh, družijo se z domačimi živalmi in pomagajo pri zunanjih opravilih, pravijo, da je notri dolgčas, zunaj imajo občutek svobode, narava jih sprošča, se zabavajo, menjajo okolje, potrošijo energijo ... Za mestne otroke pa to pomeni tudi več prostora. Tisti, ki so raje notri, se tam počutijo udobneje, varneje, ne marajo družbe, uporabljajo elektronske naprave, berejo, se ne umažejo ... Velik vpliv ima vreme, preživljanje prostega časa na prostem pa zavisi tudi od njihovega počutja. Rezultati so prikazani s pomočjo spodnjega prikaza.



Graf 3: Preživljanje prostega časa zunaj oz. notri

Izsledke lahko povežem s podatki, ki mi jih je posredoval dr. Podjed. Mladostniki naj bi danes največ aktivnega prostega časa preživeli s prijatelji, pa ni pomembno kje. Število minut, ki jih mladi namenijo prijateljem, v zadnjih približno dveh desetletjih strmo pada (pred 20 leti je bilo to 160 min, sedaj je padlo na 50 min). Druženje je nekaj, kar ljudje nujno potrebujemo. Ne gre le za druženje po zaslonih, temveč druženje v živo. Tudi šola je za to čudovita priložnost. Škoda je, da bi izgubljali čas s tem, da gledamo v zaslone, namesto da bi gledali nekoga ob nas v oči. Dr. Podjed se ravno zato zavzema za zakonsko omejitev uporabe telefonov v šolah, pri čemer omeni, da ne le zato da se lahko bolj posvetimo učenju, znanju in knjigam, ampak ker je šola tudi prostor, v katerem se sklepajo prijateljstva. Meni, da se moramo posvetiti drug drugemu, se naučiti upoštevati pravila in ta kdaj tudi kršiti. Vse to je del šole. Potrebujemo šole, v katerih imamo več miru pred napravami, in hkrati šole, v katerih se naučimo več o računalništvu, informatiki, sodobnih tehnologijah, ChatGPT-ju, Instagramu, Snapchatu in drugih omrežjih ter vseh tehnoloških pripomočkov, ki spreminjajo naš svet. Dr. Podjed omeni, da je težava v tem, da mladi pa tudi učitelji in vsi zaposleni v šoli v šolsko okolje vnašamo naprave, ki so v bistvu naše zasebne naprave. Naprave dostikrat niso od mladostnikov, ampak so jih kupili njihovi starši in so v njihovi lasti. V šoli pa tudi doma pa potrebujemo mir in svobodo, da se posvetimo tistemu, kar je zares pomembno (Podjed 2025).

Zanimalo me je, za kaj mladostniki izkoristijo prosti čas zunaj. Najraje ga izkoristijo za šport, sprehode, druženje s prijatelji, zunanja opravila, igro z živalmi, vožnjo z motorjem, družino ... V nadaljevanju je grafično ponazorjeno, kolikšen je ta čas na dnevni ravni. Opazimo lahko, da vojniški otroci preživijo zunaj nekoliko več časa.

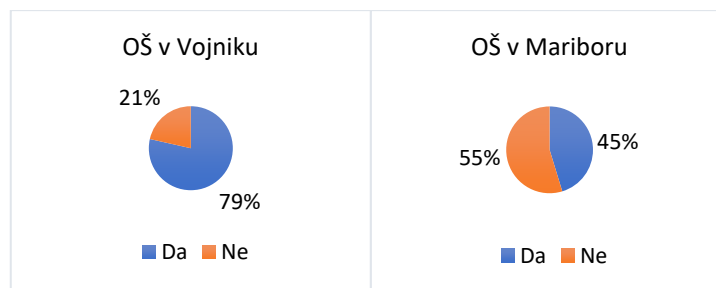


Graf 4: Prosti čas zunaj

Omenjene rezultate lahko povežem z mislimi dr. Kristoviča, ki meni, da v naravi ni možno preživeti preveč časa, če s tem ne zapostavljamo ostalih dejavnosti. Na dnevni ravni je priporočljivo gotovo par ur. Meni, da sta šport ter gibanje zunaj najboljša preventivna dejavnika za dobro fizično in psihično zdravje ter kondicijo. Dr. Podjed kot minimum preživetega časa na prostem omeni uro na dan. To naj bi bila ura odklopa, gibanja, ura, ko nekam gremo. V tem vidi pomembnost gibanja pa tudi druženja. Omeni, da je hoja proces, ki spodbuja mišljenje. Velik vpliv na preživljanje prostega časa zunaj imajo po mnenju dr. Podjeda starši: *Preganjati otroke ven, sam pa kot starš biti na zaslonu, nima nobenega smisla – starši imajo definitivno velik vpliv* (Podjed, 2025).

V notranjosti otroci svoj prosti čas večinoma namenijo elektronskim napravam, igracam, takoj na drugem mestu pa se znajde šport, za njim pa prijatelji, družina, branje, ustvarjanje, ukvarjanje z domačimi živalmi, igranje instrumenta, poslušanje glasbe, igranje družabnih iger ...

Raziskovala sem tudi, koliko vzpodbud k preživljanju prostega časa mladostniki 8. in 9. razreda dobijo v domačem okolju (tj. ali mladostnika starši spodbujajo k preživljanju prostega časa zunaj), kar prikazujem na naslednji način.

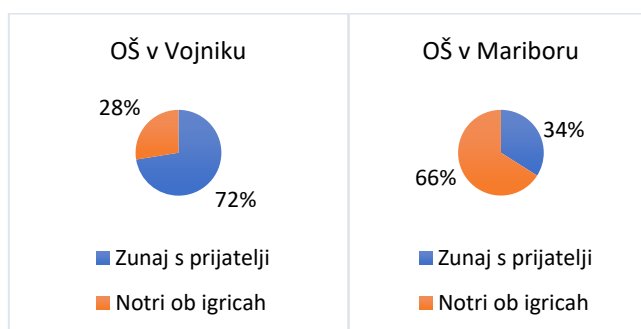


Graf 5: Vzpodbude k preživljanju prostega časa zunaj

Podeželski otroci uživajo večjo vzpodbudo k preživljanju časa zunaj. To sovпада aktivnostmi, ki jih tam opravljajo odrasli, kar postopoma prehaja v navado otrokom.

V zvezi s tem dr. Podjed meni, da odgovornost za spodbujanje mladostnikov k preživljanju prostega časa na prostem nosi vsak sam, saj imamo možnost izstopiti na prosto, odpreti vrata, se včasih malce prisiliti, da gremo nekam, čeprav nam je doma bolj ugodno. Zaslonski način življenja in življenje med štirimi stenami se povezujeta, tako da odgovornost nosijo tudi razvijalci tehnologij (pametnih telefonov in aplikacij, na katerih preživimo veliko časa). Te vplivajo, da nam ni treba iti ven, saj so nam stvari na zaslonih bistveno bolj zanimive (dopamin – nevrottransmitorji, ki vplivajo na naše počutje). Virtualni svet je postal pomembnejši od fizične resničnosti, od okolja. Tretji razlog pa so vzgojitelji, učitelji, ravnatelji, ki premalo spodbujajo oblike učenja, ki potekajo na prostem. Filozofi so že pred več kot 2500 leti pogosto imeli seminarje na prostem. Hodili so, se sprehajali, vmes pogovarjali ... Mogoče potrebujemo več tega tudi v šolah. Veliko vlogo imajo tudi starši, ki peljejo svoje otroke ven. Ti sprehodi so nekaj, kar si zapomniš za dolgo časa, včasih za celo življenje in tam se zgodijo res zanimive stvari (Podjed, 2025).

Naslednja zadeva, ki me je zanimala, je količina preživljanja časa učencev na prostem in v zaprtih prostorih, katere rezultate lahko ponazorimo na sledeč način.



Graf 6: Preživljanje časa zunaj s prijatelji oz. notri ob računalniških igricalah

Za razliko od podeželskih otrok otroci iz mesta veliko več časa preživijo notri ob igricah namesto zunaj s prijatelji.

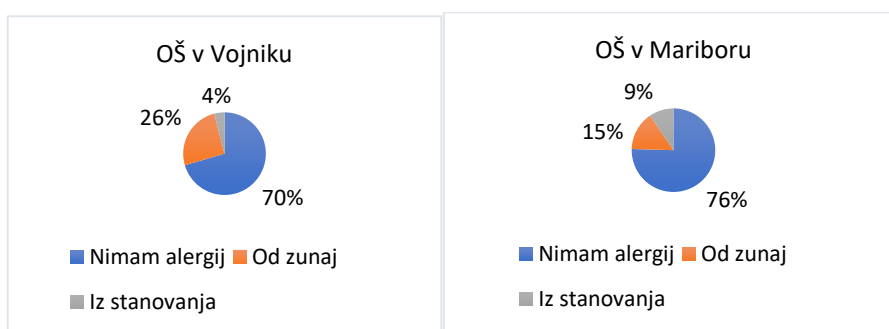
Če dodam še mnenje dr. Kristoviča, potem moramo poudariti, da danes mladostniki na žalost preživijo največ aktivnega prostega časa notri oz. tudi če so zunaj, ga preživljajo statično (povprečno) pred telefonom. Tudi če so zunaj, je zaslon tista glavna okupacija. To je najbolj škodljiv, nevaren dejavnik za njihovo zdravje. Ko govorimo o zdravju, ne moremo govoriti le o fizičnem, ampak tudi o psihičnem, duševnem zdravju. Zapiranje vase, zapiranje v prostore, prikovanost na zaslone, o tem obstaja ogromno znanstvenih, relevantnih raziskav, vse to je v najtesnejši zvezi z duševnim zdravjem. Recimo samo v Sloveniji se je v zadnjih 25 letih duševno zdravje poslabšalo za 70 %. Gre za vzporednico med naraščanjem zaslonov in družbenih omrežjih. Dr. Kristovič govori o nekemični zasvojenosti, pravzaprav o digitalnem kokainu, heroinu, saj zasloni na možgane vplivajo približno enako kot droga (možgani so fizično okvarjeni, poškodovani, vedno manjši, ogromno je duševnih stisk, anksioznosti, depresij, samopoškodovanja, agresivnega vedenja, življenjske pasivnosti, apatije, naveličnosti, utrujenosti, zmanjšane kognitivne sposobnosti, povezovanja znanja, pomnjenja, nizke samopodobe in samozavesti, motenj hranjenja, motenj spanja, pomanjkanja življenjskega smisla, samomorov, nerazvite identitete, popačenega doživljanja realnosti, motenj pozornosti, neempatičnosti ...). Meni, da bi morali tudi država in stroka ustrezno odreagirati. Skratka – mladi se danes na nek način spreminjajo v pasivne, neme opazovalce svojega življenja, ljudi in sveta okrog sebe. Ogromno je otopelosti, zdolgočasnosti, apatičnosti, česar včasih ni bilo oz. je bilo v minimalni meri. Ključnega pomena za njihovo zdravje in celovit razvoj je absolutno gibanje, biti zunaj, tudi branje knjig ... V življenju je dr. Kristovič delal z okoli 5 do 6 tisoč otroki, vrsto let že organizira, izvaja ustvarjalno-doživljajske tabore, včasih na leto po 8–9 tednov, in že vrsto let lahko spremlja otroke, deloma tudi mladostnike, ter opaza, kako jim motorične, koordinacijske sposobnosti (v povezavi s kognitivnimi sposobnostmi) padajo iz leta v leto, tako da je to res zelo zaskrbljujoče (Kristovič, 2025).

Zanimalo me je tudi, kaj bi bilo tisto, kar bi osmo- in devetošolce pritegnilo, da bi zunaj preživeli več časa. Izsledki so sledeči: lepo vreme, druženje s prijatelji, športne aktivnosti, manj dela za šolo, vozili bi se z motorji, imeli na razpolago več igrišč, vrstniki bi morali

živeti bližje, druženje z živalmi, izleti, več ljudi zunaj, bazen, sprehodi z družino, veselice ... Nekaj anketirancev se tudi dolgočasi in pravi, da potrebujejo ideje, kako preživeti čas zunaj.

Ko sem raziskovala, kaj jih zunaj moti, sem ugotovila, da jih velika večina ne mara slabega vremena, žuželk, slabe družbe, prometa, slabega zraka, gneče (mestni otroci), tujcev, cvetnega prahu, odpadkov, hrupa, opraviil ... Nekaterih ne moti nič, medtem ko drugi ne marajo ničesar. Slabo vreme dostikrat služi kot izgovor.

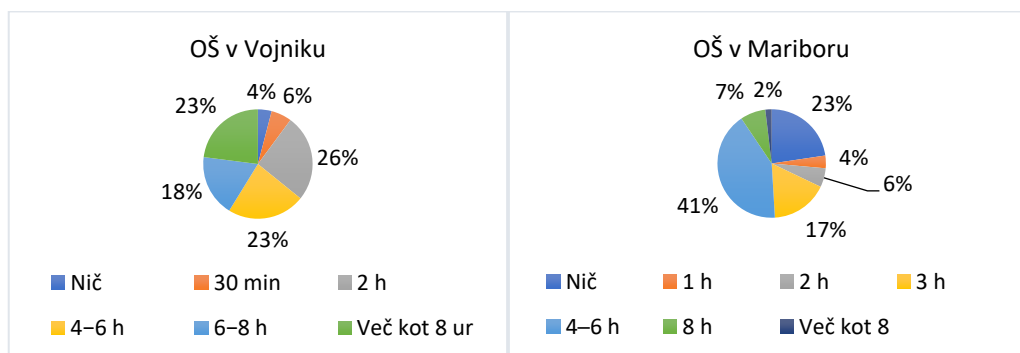
Na preživljanje časa zunaj ali notri pa vplivajo tudi alergije, kar sem preverila pri osmo- in devetošolcih in lahko prikažem na naslednji način.



Graf 7: Alergije od zunaj oz. iz notranjih prostorov

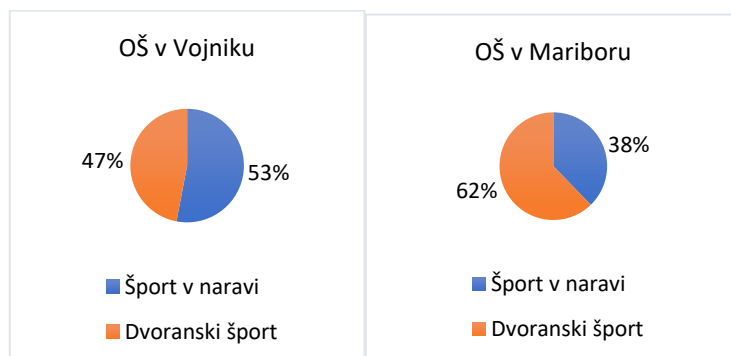
Ob vprašanju, ali imaš več alergij, ki prihajajo od zunaj (npr. cvetni prah) ali iz stanovanja (npr. pršice), ugotavljam, da je precej otrok alergičnih. Mestni otroci opisujejo alergije na vplivnike od znotraj, podeželski pa ne prenašajo zunanjih povzročiteljev. Zanimivo pa je, da alergij ne navajajo kot vzrok za preživljanje časa notri.

Nadalje me je zanimalo, koliko se učenci pravzaprav ukvarjajo s športom. Iz spodnjega grafičnega prikaza je razvidno, da se otroci iz mesta manj ukvarjajo s športom kot podeželski otroci.



Graf 8: Ukvarjanje s športom

Rezultate vprašanja, s katerim sem preverjala, kateri šport učenci raje izberejo, lahko prikažem na naslednji način.

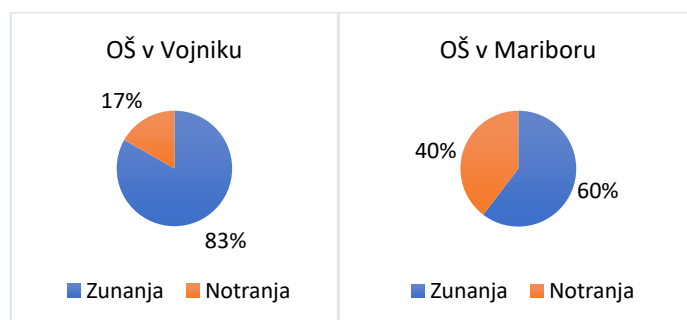


Graf 9: Izbira športa v naravi oz. dvoranskega športa

Večina mestnih otrok izbere dvoranski šport, medtem ko je pri podeželskih to ravno obratno.

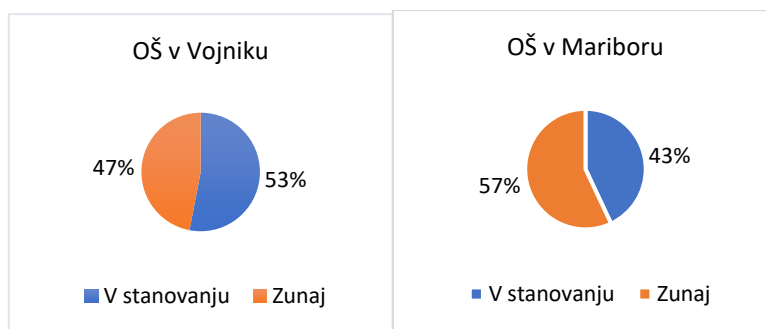
Dr. Podjed ob tem meni, da je vsaka oblika športa dobra, tudi če poteka v dvorani. Nekateri trenirajo dvoranske športe in ob tem neizmerno uživajo, pomembno je, da se z nekom tam družijo, se imajo dobro in odklopijo od vsakdanje realnosti. Seveda pa je neka dodana vrednost športnih dejavnosti, ki potekajo na odprtem. To so predvsem pozitivni učinki, ki jih imajo narava, okolje, rastline, živali na nas, da se zavedamo, da smo del nečesa večjega, del sistema (Podjed, 2025).

Mladi na splošno mislijo, da je zunanja vadba bolj koristna, le da je teh iz Vojnika bistveno več kot iz Maribora, kar je razvidno v naslednjem prikazu.



Graf 10: Koristnost zunanje oz. notranje vadbe

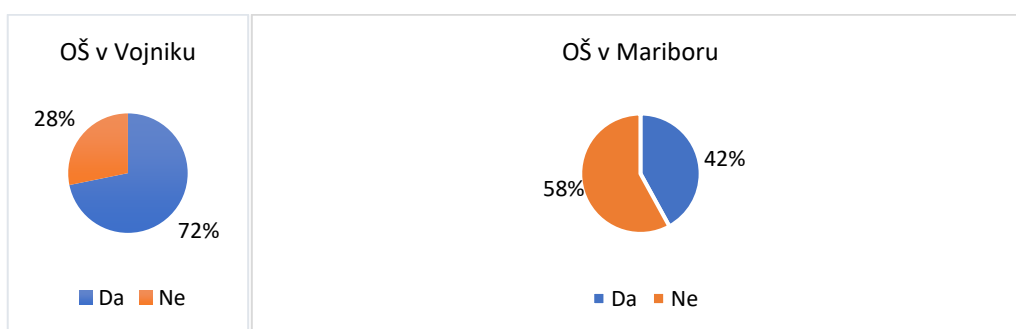
Čas, ki ga starši mestnih in podeželskih otrok preživijo zunaj, je približno enak na podeželju in v mestu, s tem da so vojniški spet malo v prednosti. Zgledi ostajajo ključni.



Graf 11: Preživljanje časa staršev zunaj oz. notri

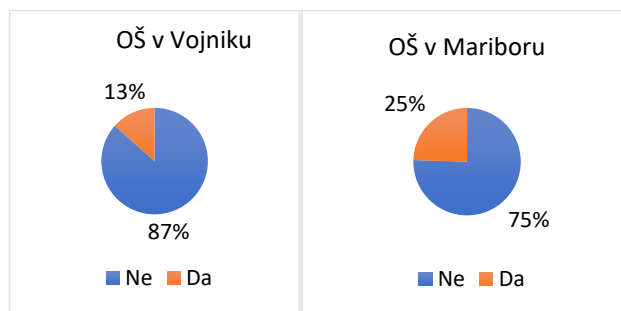
Dr. Kristovič ob tem poudarja, da bo to, kar počnejo starši, počel tudi otrok, zato je zelo pomembno, da starši preživljajo čas zunaj. Ko so otroci majhni, naj bodo zunaj, hodijo na sprehode ... Starši, ki radi hodijo v hribe, radi hodijo planinarit, bodo otroke že, ko so majhni, jemali zraven. Otroci bodo to vzljubili, mogoče se bodo v najstniških letih upirali, ampak po navadi to traja nekaj let, kasneje pa potem sami začnejo npr. hodit v hribe. Starši imajo tukaj ključno vlogo. Starš je tukaj tisti, ki otroka nauči zdravega načina življenja. Če starš npr. hodi vsak dan v gostilno in pride domov opit, razdražen, otrok dobi občutek, da je to normalen način življenja, in gre po njegovih stopinjah. Največjo odgovornost nosijo v prvi vrsti starši, v drugi vrsti potem šola (podaljšek domače vzgoje) pa tudi družba. Če bodo starši svoje vzgojno delo dobro opravili in življenje preživljali kakovostno, če bodo zdravo živeli, se bo to na zavedni in tudi nezavedni ravni preneslo na otroke. Otrok bo skal približno takšno družbo, kot je sam (Kristovič, 2025).

Vojniški otroci se bolj pogosto pridružijo staršem, ko gredo ti ven, kar je predstavljeno v sledečem prikazu.



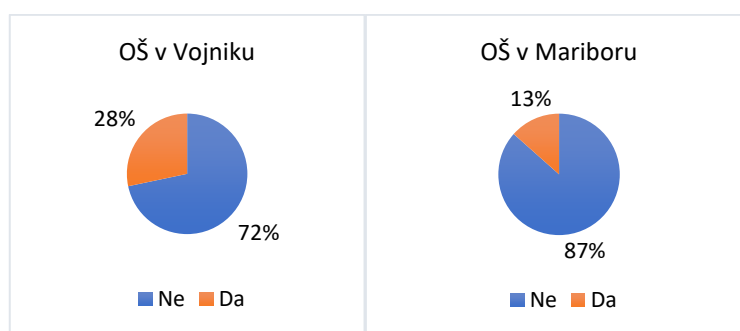
Graf 12: Druženje s starši zunaj

Velika večina otrok prostega časa ne preživlja tako kot starši, med tistimi, ki pa ga, prevladujejo mariborski otroci.



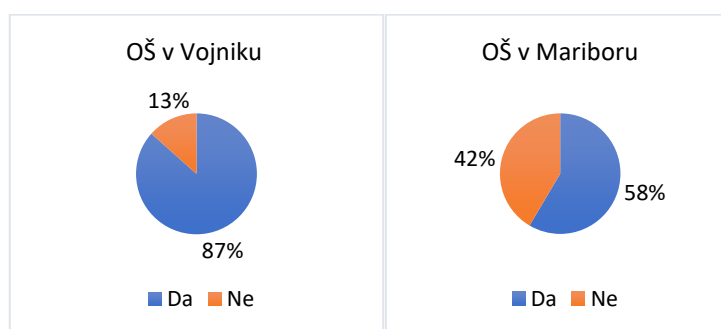
Graf 13: Preživljanje prostega časa po zgledu staršev

Starši v večini svojim otrokom ne omejujejo preživljanja prostega časa zunaj, mestnim otrokom še manj, kar je ponazorjeno z naslednjim grafičnim prikazom.



Graf 14: Omejevanje staršev učenčevega preživljanja prostega časa zunaj

V sledečem grafičnem prikazu je ponazorjeno, da so učenci, ki so doma na podeželju, bolj seznanjeni s pozitivni učinki preživljanja prostega časa zunaj.

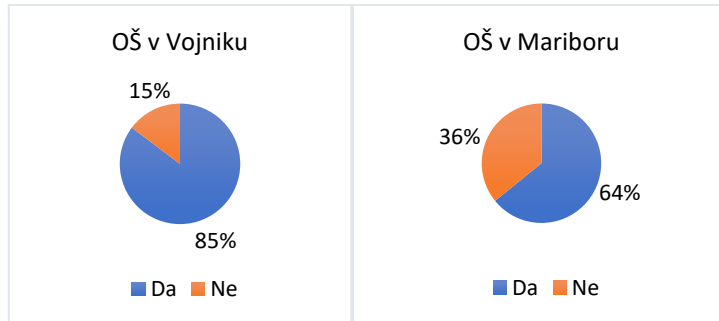


Graf 15: Seznanjenost učencev s pozitivnimi učinki preživljanja prostega časa na prostem

Dr. Kristovič meni, da je prednost, če si zunaj ali notri, v tem, da je zunaj svež zrak. Sam nikoli ni imel rad dvorane ne fitesa. Vaje, ki jih je moral opraviti v notranjih prostorih, je opravil, ampak generalno je veliko raje treniral zunaj. Narava ima tudi svojo moč, tudi če gremo v hribe, v gore. To človekovo dušo napolni s posebno energijo. Narava je namreč živa. Če je človek v naravi, se vzpostavlja nek odnos med njim in njo. Vedno je bolje biti

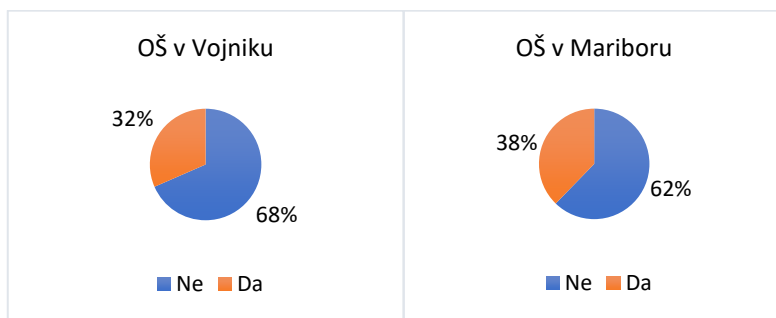
čim več zunaj, čim več hoditi, teči ... Človek po naravi ni ustvarjen, da sedi in gleda v nek zaslon. Narava je absolutno največji potencial za fizično in psihično korist. Pravi, da so včasih veliko plezali po drevesih, danes pa je nepredstavljivo, da bi starš to otroku dovolil (Kristovič, 2025). Dr. Podjed pa je mnenja, da so prednosti odprtega prostora, da si odpočijemo, razgibamo, včasih tudi družimo. Slabosti, ki niso nujno slabosti, da si umažemo čevlje in hlače, se kdaj spotaknemo ... Meni, da je v mestih včasih bolj onesnažen zrak kot v zaprtih prostorih. Prednosti zaprtega prostora pa so po njegovem mnenju, da se počutimo varni, čeprav to ni nujno res, vse imamo pri roki. Ko govori o slabostih, omenja, da nam zaprti prostor daje iluzijo varnosti, dejansko pa se v tem preobražamo v bitja, ki so bolj podobna koralam kot ljudem – večino časa smo pri miru, v neki zaprti lupini. Odrasli v povprečju sedijo 9 ur dnevno pa tudi mladi nimajo več tiste osnovne, minimalne doze gibanja dnevno, recimo 1 uro (Podjed, 2025).

Nadalje sem ugotavljala, kakšno je mnenje o odnosu, ki ga imamo posamezniki do okolja oz. narave. Večina učencev verjame, da je vsak posameznik dolžan, da pusti naravo naslednjim generacijam v istem stanju, kot je bila ob našem prihodu na svet. Zopet so v prednosti podeželski otroci, saj jih v to verjame več, kar lahko ponazorimo na sledeč način.



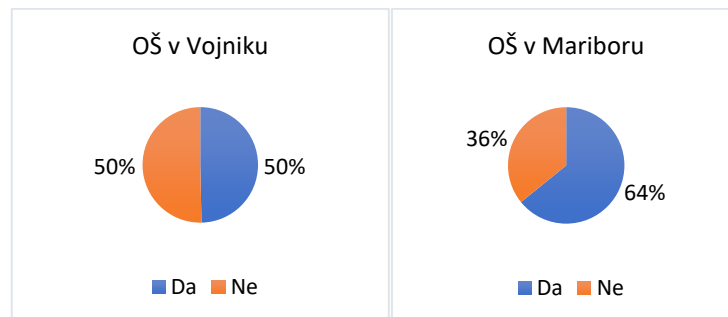
Graf 16: Zavedanje o odnosu posameznika do okolja oz. narave

V nadaljevanju je prikazano, da nekoliko več mestnih učencev misli, da smo dovolj povezani z naravo in spoštujemo naravne procese, pri čemer se seveda motijo.



Graf 17: Zadostna/nezadostna povezanost z naravo in spoštovanje naravnih procesov

Večina otrok iz Maribora misli, da je kljub današnjim trendom še možno ohranjati naravo takšno, kot je. Pri tistih iz Vojnika pa je rezultat neodločen, kar prikazujem v naslednjem grafičnem prikazu.

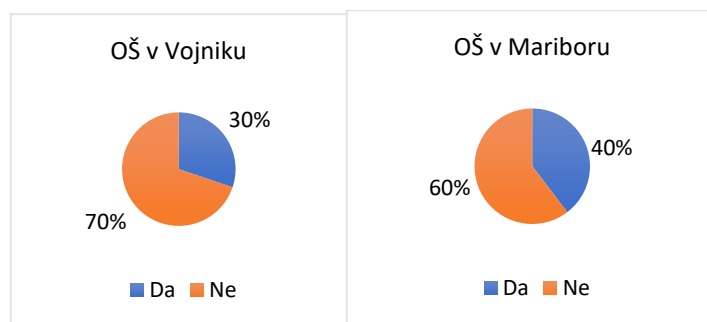


Graf 18: Sposobnost ohranjanja narave

Da bi svojim zanamcem pustili naravo vsaj v enakem stanju, kot je, učenci glede na anketo predlagajo naslednje: ne onesnažujemo, ne posegajmo v naravo, ozaveščanje, čistilne akcije, ločevanje, varčevanje, manj sečnje, vožnja s kolesom ali javnim prevozom, kazni uničevalcem, vzgoja otrok, več smetnjakov, omejitev idr., manj prometa, manj izkoriščanja naravnih virov, manj infrastrukture, sadimo drevesa, reciklirajmo, več zavarovanih območij ... Najdejo pa se tudi takšni, ki se ne čutijo odgovorne in nimajo idej.

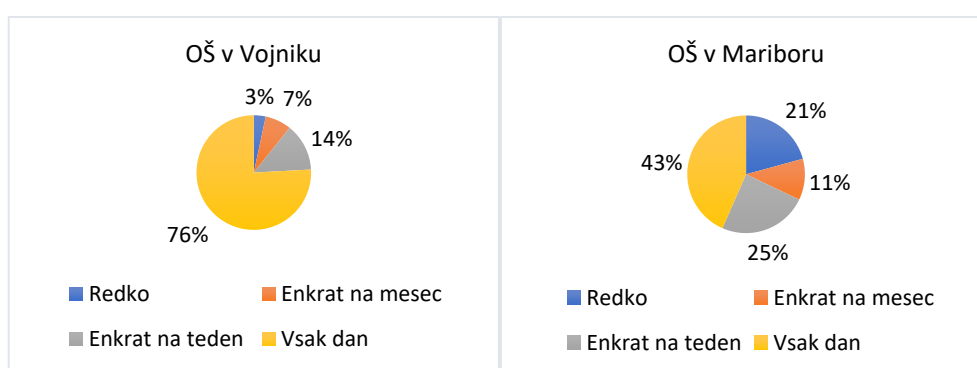
Za ohranjanje narave učenci pravijo, da bi moral ukrepati vsak pri sebi, presenetljivo veliko odgovorov leti na vlado, nato pa so tukaj še vplivni ljudje, tovarne, odrasli, okoljevarstveniki ter lastniki zemljišč. Tukaj me preseneti odgovor nekaterih iz Maribora, ki pravijo, da nihče. Poleg zadev, omenjenih pri prejšnjem vprašanju, tukaj učenci navajajo še, da bi bilo potrebno nekatere tovarne zapreti, poostrili bi zakone in kazni, podpirali bi lokalno obrt ter izobraževali oz. osveščali mlade.

Sledilo je vprašanje o poznavanju pojma *trajnostni razvoj*. Pojma *trajnostni razvoj* v večini učenci ne poznajo, me pa preseneti, da tokrat vodijo mariborski učenci. Teh je pri prejšnjem vprašanju manj verjelo, da je vsak posameznik dolžan, da pusti naravo naslednjim generacijam v istem stanju, kot je bila ob našem prihodu na svet. Iz tega sklepam, da je nekaj takšnih, ki za trajnostni razvoj vedo, a vanj ne verjamejo.



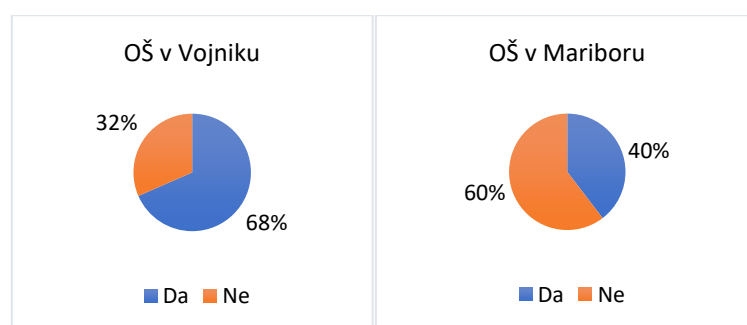
Graf 19: Poznavanje pojma "trajnostni razvoj"

Predvidevala sem, da podeželski otroci več časa preživijo v stiku z živalmi, kar se je potrdilo. Rezultati so prikazani v naslednjem grafičnem prikazu.



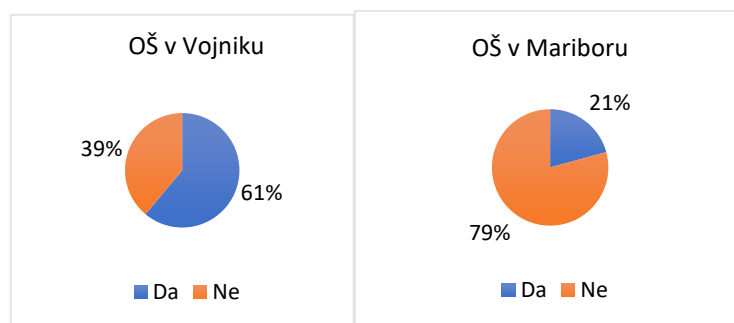
Graf 20: Preživljanje prostega časa z živalmi

Naslednje vprašanje se je navezovalo na koristnost poznavanja življenja v preteklosti. Zopet opazimo skoraj enkratno razliko, ki nam pove, da se večini podeželskih otrok zdi koristno vedeti, kako so ljudje živeli v daljni in bližnji preteklosti, pri mestnih pa se zadeva obrne.



Graf 21: Poznavanje življenja v daljni in bližnji preteklosti

V raziskovalni nalogi sem ugotavljala tudi, ali imajo mladostniki v svojih sobah tudi rastline. Slednja ugotovitev, manj pričakovana, nam pove, da ima kar konkretno več podeželskih otrok v primerjavi z mestnimi v svoji sobi rastline.



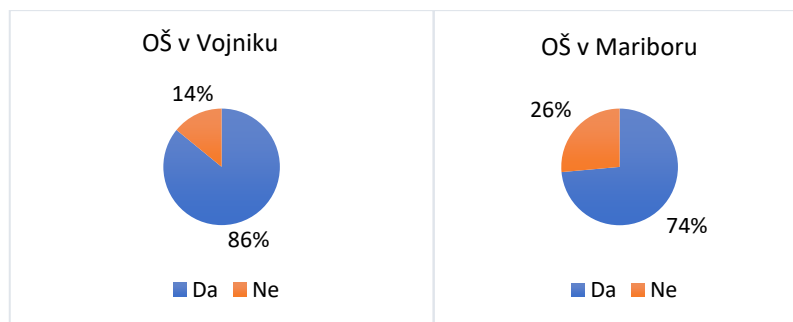
Graf 22: Rastline v sobah učencev

Zanimalo me je tudi, kam se otroci zatečejo, ko jim je hudo, pri čemer so izsledki sledeči: večinoma v sobo, k družini in bližnjim, nato ven, k domačim živalim, nekaj jih gre spat, na sprehod, na motor, k prijateljem, nekateri pa se potolažijo s športom ali se preprosto zjočejo. Če primerjamo šoli, je situacija podobna, s tem da mestni otroci pogosteje poiščejo tolažbo v igricah.

Ob vprašanju, ki je preverjalo, kaj storijo starši, ko mladostniki naredijo kakšno neumnost, ugotavljam, da se odzivi staršev bistveno ne razlikujejo. ~ 70 %, jih otroke pošlje ven, ~ 30 % pa v sobo.

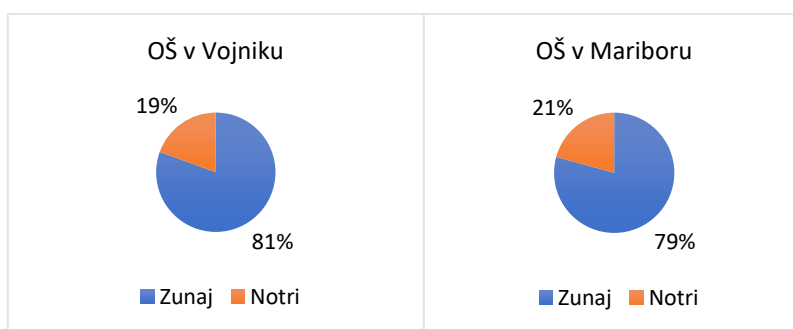
Zadevo je bolje znal razložiti dr. Kristovič, ki je preobrat doživel tudi sam. V njegovih časih je bila ena najtežjih kazni to, da so otroci morali biti notri, v sobi. Zanj je bila največja kazen, da ni smel na trening in se voziti s kolesom. Danes se je situacija obrnila in se morajo starši potruditi, da otroke dobijo iz stanovanja. Nekje 15, 20 let smo priča temu, da mnogo mladostnikov tudi več noče iti ven zaradi različnih razlogov – so socialno anksiozni, apatični, melanholični, zasvojeni z napravami ... (Kristovič, 2025).

Preseneča naslednje dejstvo, da nekateri v pogovoru s prijatelji brez telefona ne morejo zdržati več kot eno uro, nič kaj presenetljivo pa ni, da je več takšnih učencev iz Maribora, kar je ponazorjeno v nadaljevanju.



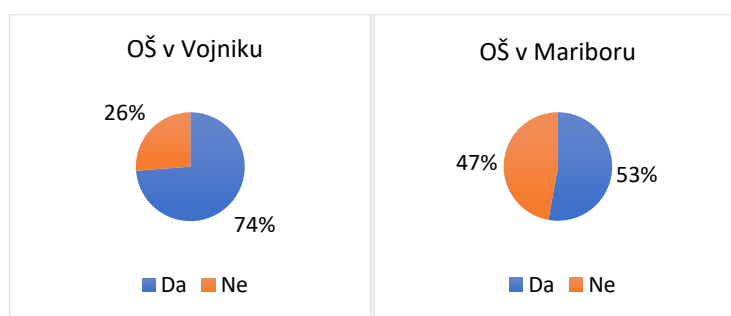
Graf 23: Pogovor s prijatelji, brez telefona več kot 1 uro

Večina učencev je svoj najlepši dan preživela zunaj, kar potrjuje, da nas narava osrečuje. Rezultat je prikazan v nadaljevanju.



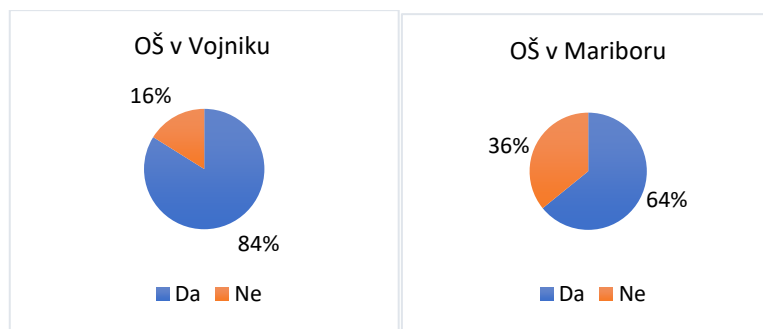
Graf 24: Najlepši dan, preživet zunaj oz. notri

Večina jih je že prespala v šotoru, zopet vodijo Vojničani, kar lahko vidimo v naslednjem grafičnem prikazu.



Graf 25: Izkušnja s šotorjenjem

Podobno je tudi z znanjem kurjenja in peke na odprtem ognju. Rezultati so prikazani v naslednjih grafih.

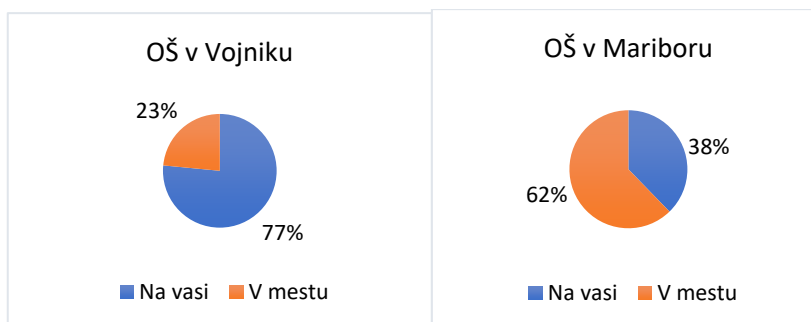


Graf 26: Znanje kurjenja in peke na ognju

80 % podeželskih otrok ima doma vrt, 43 % jih sodeluje pri opravilih, 37 % pa ne, 26 % sodeluje občasno. Rezultate zopet povežemo z zgledi staršev.

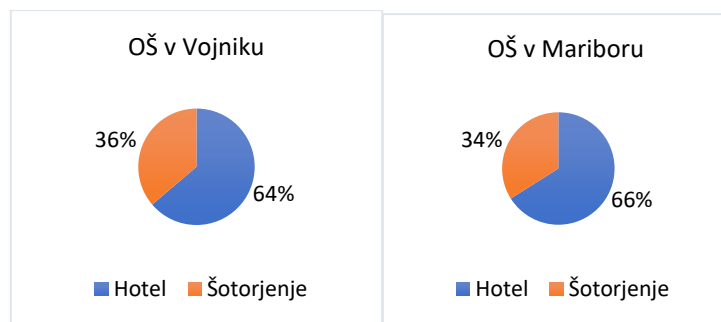
Pri vprašanju, koliko časa bi bilo učencem zabavno preživeti v naravi brez pripomočkov in moderne tehnologije, so bili nekateri kar pogumni, saj trdijo, da bi jim v gozdu, brez navodil ali pripomočkov bilo zabavno »za zmeraj«. Ni malo nasprotnih, ki se za to sploh ne bi odločili, drugi odgovori pa so še: 20 min (7), 30 min (7), 1 uro (6), 2 uri (19), 3 ure (8), 4 ure (7), 6 ur (8), 1 dan (10), 2 dni (8), 3 dni (13), 1 teden (10), več kot 1 teden (7) ... Dejavnosti bi bile sledeče: raziskovanje, sprehod, izdelava gozdne hišice (presenetljivo veliko), kurjenje ognja, iskanje hrane, lov, sproščanje, igra, razmišljanje, izdelava mostu, proge, orožja ... Najpogostejši razlog za tiste, ki bi jim bilo prosto preživetje v gozdu zabavno malo ali nič časa, je to, da bi bili brez družbe. Veliko učencem težavo predstavlja tudi tema/noč, nevšečne pa so tudi žuželke in seveda lakota.

Večina učencev bi ponovno izbrala življenjsko okolje, v katerem živi. Meščani ne bi zamenjali mesta, vaščani pa ne podeželja. Očitno gre za stvar navade. Prikaz je sledeč.



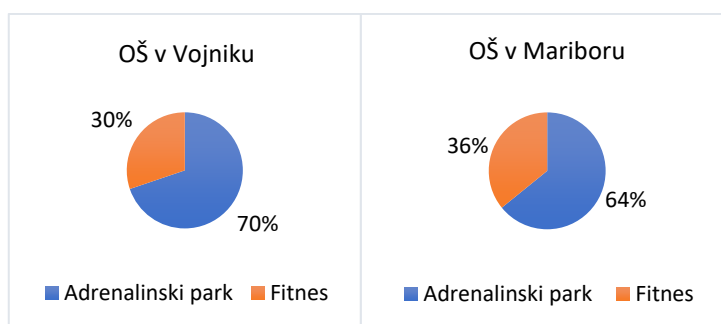
Graf 27: Izbira okolja, v katerem bi živeli

Izbira tedenskega dopusta se med šolami ne razlikuje. Hotel jih izbere 65 %, šotorjenje pa 35%.



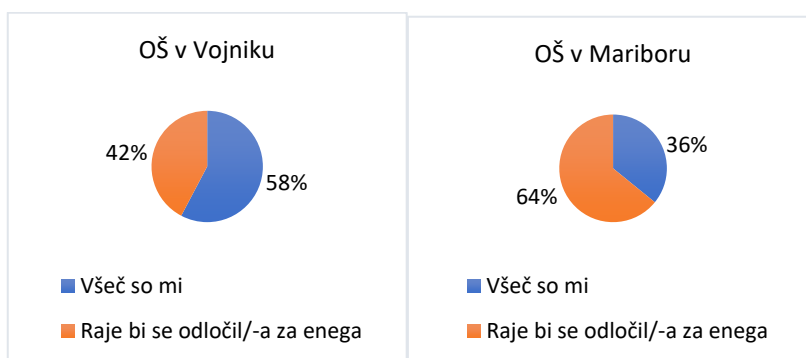
Graf 28: Izbira tedenskega dopusta

Učenci bi namesto fitnesa po večini izbrali adrenalinski park, teh pa je v Mariboru spet nekoliko manj, kar je predstavljeno v naslednjem grafičnem prikazu.



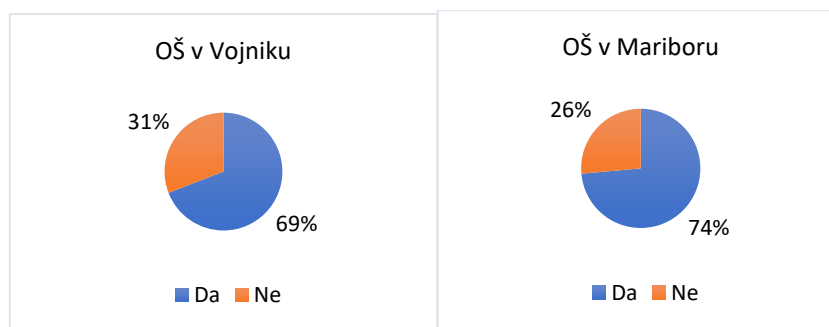
Graf 29: Izbira adrenalinskega parka oz. fitnesa

Večini podeželskih otrok so všeč letni časi, pri mestnih pa bi se jih večino odločilo za enega skozi celotno leto.



Graf 30: Izbira enega ali več letnih časov

Raziskovala sem tudi, kako mladostniki dojemajo nevarnost preživljanja prostega časa med štirimi stenami ali pod milim nebom. Večina učencev je mnenja, da je zunaj bolj nevarno kot notri. Malce več takšnih je v Mariboru.



Graf 31: Preživljanje prostega časa zunaj – nevarnejše

O tem sem povprašala tudi strokovnjaka. Dr. Podjed meni, da je domnevna varnost eden glavnih razlogov, zakaj so mladi več notri, kot so bili. Otrok na igriščih je vse manj, če pa so, so zraven starši, ki gledajo z enim očesom na telefon, z enim pa otroka. Nevarnih oz. domnevno nevarnih igral je vse manj, igrišča so vse bolj takšna, da si ne moremo potolči niti kolen. Ko so otroci majhni, jih imamo vedno pod nadzorom, ko pa so dovolj stari, jim damo v roke telefon s sledilnimi napravami, da jih lahko v živo spremljamo. Tako odrasli dobijo občutek, da so naredili nekaj za to, da je naš otrok na varnem. Tako smo dobili otroke, ki nimajo več otroštva, utemeljenega na igri, temveč otroke, ki imajo otroštvo utemeljeno na telefonih. Ker ima otrok v roki telefon, ni bolj na varnem (Podjed, 2025).

Skoraj vsi otroci iz Vojnika si želijo več časa preživeti zunaj, medtem ko je pri mariborskih to bistveno drugače. Ovira jih v prvi vrsti šola, vreme, obšolske dejavnosti, starši, pomanjkanje idej, telefon, družba, lenoba, so brez prijateljev, strah pred živalmi, otroci iz Maribora pa tukaj navajajo še okolje (mesto). Nekateri priznavajo, da si ne vzamejo časa, nekateri pa so tu brez ovir.

Pri zadnjem vprašanju so se učenci lahko prepustili domišljiji, in sicer sem jih vprašala, kaj bi storili, če bi zadeli na lotu. Dobila sem pestro, a kar ponavljajočo se paleto odgovorov: hiša/apartma/nepremičnina (velika, z bazenom, na morju, znana mesta, za oddajo, ob jezeru, vila, v stolpnici, znana mesta), del bi dal družini in bližnjim, potovanje, avto, motor, dobrodelni nameni, kupil bi si ljubljeno, investiranje, kmetijski stroji, banka, koncerti, prihranil bi oz. varčeval, telefon, ustanovitev podjetja, obleke, kupil igrico, zavetišče, prenova, nogometno igrišče, gozd, hlev, kazino, pripomočki za odbojko, harmonike, smučarska oprema, organizacija krosa, "drifting" z avtomobilom, veterinarska postaja, poraba sproti, šel v zelo dobro šolo/pustil šolo, pomoč živalim, garaža, kmetija, zemljišče,

parfum, letalo, nove stvari, travnik, ribiška oprema ... S tem vprašanjem sem želela ugotoviti, kaj je osmo- in devetošolcem pomembno, rezultati oz. odgovori pa ponovno prikazujejo pestrost mladostniškega življenja in prioritete.

## 4 ZAKLJUČEK

### 4.1 Razprava in povezava rezultatov z zastavljenimi hipotezami

Prosti čas mladostnikov pomembno vpliva na razvoj posameznika, in sicer na telesno in duševno zdravje ter socialne odnose. V okviru raziskovalne naloge sem si zastavila cilj raziskati, kako osmo- in devetošolci preživljajo prosti čas, ter ugotoviti razloge za izbiro notranjih ali zunanjih prostorov. Prav tako sem želela preučiti vpliv narave na počutje mladostnikov in prepoznati vlogo družine, šole ter družbe pri spodbujanju aktivnosti na prostem.

Potrditi oz. ovreči sem poskušala naslednje hipoteze:

H1: Zunanji prostori ponujajo več koristi za fizično in čustveno zdravje mladostnikov kot notranji prostori.

H2: Da mladostnik preživi več časa zunaj, potrebuje podporo staršev.

H3: Mladostniki več časa preživijo v notranjih prostorih zaradi uporabe tehnologije.

H4: Naše generacije bi preživele več časa zunaj, če bi imele več prostega časa.

V raziskavi sem primerjala navade podeželske (OŠ v Vojniku) in mestne šole (OŠ v Mariboru). Rezultati kažejo, da predvsem mladostniki iz mesta pogosto preživljajo prosti čas v notranjih prostorih, pri čemer ima ključno vlogo uporaba tehnologije, kot so družbena omrežja, videoigre ..., nekoliko manj je preživljanja časa v notranjih prostorih na podeželju, tam otroci namreč večinoma prosti čas preživljajo zunaj.

H1 lahko POTRDIM, saj sem ugotovila, da ima bivanje v naravi številne koristi za fizično in duševno zdravje. Zagotovo je tudi to razlog, da je počutje mladostnikov s podeželja boljše od tistih iz mesta. Čas na prostem pripomore k boljši koncentraciji, nižji stopnji stresa, večji telesni aktivnosti ... in s tem k boljšemu počutju, uspehu in občutku lastnega zadovoljstva.

Ko sem o hipotezi 1 povprašala ChatGPT, je ta podal naslednje: *Hipoteza **večinoma drži**, še posebej pri upoštevanju telesnega in čustvenega zdravja. Vendar pa notranji prostori prav tako igrajo pomembno vlogo, odvisno od okoliščin in posameznika. Morda bi bilo smiselno hipotezo nekoliko omiliti ali bolj specifično opredeliti pogoje, v katerih zunanji prostori prinašajo več koristi.*

H2, pri kateri sem predvidevala, da mladostnik, da bi preživel več časa zunaj, potrebuje podporo staršev, lahko POTRDIM. Čas, ki ga učenci zadnje triade preživijo zunaj, se iz generacije v generacijo zmanjšuje. Družinska dinamika in vzorci vedenja imajo ključno vlogo pri oblikovanju navad mladostnikov. Podpora staršev v smislu dobre družbe, spodbud, idej, pomoči, usmeritev ... je vsekakor dobrodošla. To pomeni, da se otrok vsekakor pridruži in orientira po starših, ki znajo uživati prednosti zunanjega okolja, in tako sprejme pozitivne učinkovine okolja. Starši, ki sami preživijo več časa zunaj, spodbujajo svoje otroke k dejavnostim v naravi.

ChatGPT o tem meni, da *hipoteza v **veliki meri drži** za mlajše mladostnike, ki so še bolj odvisni od staršev, pri starejših pa se vpliv staršev zmanjša v korist vrstnikov in lastnih interesov.*

H3 lahko POTRDIM, saj digitalna tehnologija predstavlja enega glavnih razlogov za izbiro notranjega okolja. Kljub temu pa številni mladostniki še vedno uživajo v dejavnostih na prostem, zlasti kadar jih k temu spodbujajo starši ali vrstniki. Digitalna tehnologija in ostali tehnološki pripomočki/oprema predstavljajo glavne razloge za izbiro notranjega okolja. Od njih postanemo zasvojeni, stvari okoli nas pa izgubijo smisel in nas ne zadovoljijo oz. osrečijo več. Narava postaja nezanimiva, do nje ne čutimo odgovornosti. Čeprav igra tehnologija pomembno vlogo v sodobnem življenju, je nujno, da je mladostnikom omogočen uravnotežen pristop k preživljanju prostega časa, ki vključuje tako digitalni svet kot stik z naravo.

Mnenje ChatGPT-ja je sledeče: *Hipoteza **večinoma drži**, saj tehnologija pomembno prispeva k temu, da mladostniki več časa preživijo v notranjih prostorih. Vendar ni edini razlog – nanje vplivajo tudi šolske obveznosti, dostopnost zunanjih prostorov in osebne preference.*

H4, v kateri predvidevam, da bi naše generacije preživele več časa zunaj, če bi imele več prostega časa, DELNO POTRDIM, saj nam časa za tisto, kar radi počnemo, mnogokrat zmanjka. Šola, domača rutina, spanje ... nam poberejo večino razpoložljivega časa. Rezultati kažejo, da so mladostniki najlepši dan v življenju v večini doživeli zunaj. Ugotovila sem, da tisti, ki bi želeli več časa preživeti zunaj, v večini tarnajo, da imajo prostega časa premalo. Izrazili so tudi, da bi ob sebi želeli imeti prijatelje, starše, zanimivo družbo, da si želijo lepega vremena in splošnih boljših pogojev, kot so igrišča, kolesarske steze ... Vse to so dejavniki, vplivajo na količino zunaj preživetega časa.

ChatGPT predvideva, da *hipoteza **deloma drži**, saj bi manj obveznosti lahko privedlo do preživljanja več časa zunaj, a ni edini dejavnik. Pomembni so tudi interesi mladostnikov, vpliv tehnologije, dostopnost zunanjih površin in družbene navade. Morda bi bilo hipotezo smiselno prilagoditi, npr.: "Naše generacije bi preživele več časa zunaj, če bi imele več prostega časa in več spodbud za zunanje aktivnosti."*

Pomembno je tudi razmišljanje o vlogi šole, družine in družbe pri spodbujanju dejavnosti na prostem, saj imajo ti dejavniki velik vpliv na preživljanje prostega časa mladostnikov. Organizirane športne dejavnosti, šolski izleti v naravo in ozaveščanje o koristih bivanja na svežem zraku so le nekateri izmed načinov, kako izboljšati posameznikove življenjske navade.

## 4.2 Priporočila za mladostnike, starše, šole, družbo in predlogi za nadaljnje raziskave

Na koncu bi na podlagi raziskanega in prebranega podala nekaj priporočil za mladostnike, starše, šolo, celotno družbo:

1. Prosti čas naj se preživlja čim bolj aktivno in pod milim nebom.
2. Izberimo dejavnosti, ki povezujejo, krepijo ustvarjalnost, razmišljanje.
3. Družimo se v živo, pogovarjajmo se.
4. Starši, bodite zgled, svoje otroke povabite k skupnim aktivnostim v naravo.
5. Moderna tehnologija naj bo orodje za doseganje določenih ciljev in ne dejavnost preživljanja prostega časa.
6. Omejimo uporabo moderne tehnologije doma. Tudi tukaj bodite starši zgled.

7. Omejimo uporabo moderne tehnologije v šolah (na sistemski ravni, na ravni države, za kar je bila pred kratkim podana peticija).
8. Šole, izvajajte čim več dejavnosti na prostem.
9. Vrtci, v dejavnosti vključite čim več proste igre v naravi.
10. Medgeneracijsko se povezujmo in sodelujmo pri aktivnostih v naravi.
11. Družba, ozaveščajmo o prednostih aktivnega preživljanja prostega časa zunaj (brez digitalnih naprav).
12. Družba, ozaveščajmo o pomenu trajnostnega razvoja in o odnosu do narave.

Možnosti raziskovanja je še mnogo. Zanimiva bi bila podrobnejša analiza razlik v preživljanju prostega časa med različnimi starostnimi skupinami mladostnikov, prav tako bi me zanimalo, kolikšen je vpliv preživljanja prostega časa pred zasloni na dejanski upad socializacije med mladimi, in katere ter kako učinkovite so različne strategije, s katerimi bi spodbujali aktivno preživljanje prostega časa mladostnikov pod milim nebom.

## 5 SEZNAM LITERATURE

- *11 razlogov, zakaj narava izboljšuje naše mentalno in fizično zdravje.* Dostopno na: <https://aktivni.metropolitan.si/dobro-pocutje/za-telo-in-duso/11-razlogov-zakaj-narava-izboljsuje-nase-mentalno-in-fizicno-zdravje/>, dostop 24. 2. 2025.
- Györek, N. (ur.): *Zelena učna okolja.* Inštitut za gozdno pedagogiko. 2018. Dostopno na: [https://www.gozdna-pedagogika.si/files/Zelena\\_ucna\\_okolja\\_brosura\\_slo\\_final.pdf](https://www.gozdna-pedagogika.si/files/Zelena_ucna_okolja_brosura_slo_final.pdf), dostop 17. 1. 2025.
- Krempel, H.: *Prosti čas mladih.* Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. 2003. Dostopno na: <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Krempel-Helena.PDF>, dostop 9. 2. 2025.
- Kuhar, M.: *Prosti čas mladih v 21. stoletju.* Ljubljana: Socialna pedagogika, 11(4), 453–472. 2007.
- Louv, R.: *Last Child in the Woods.* Dostopno na: <https://richardlouv.com/books/last-child>, dostop 19. 2. 2025.
- *Narava nam pomaga do celostnega dobrega počutja.* Dostopno na: <http://www.velnes.si/do-celostnega-dobrega-pocutja-nam-pomaga-narava/>, dostop 22. 2. 2025.
- *Ostani fit. 6 prednosti preživljanja časa v naravi.* Dostopno na: <https://www.ostanifit.si/6-prednosti-prezivljanja-casa-v-naravi>, dostop 3. 2. 2025.
- Smonkar, H.: *Prostočasne dejavnosti mladih: magistrsko delo.* Maribor; Univerza v Mariboru. 2022. Dostopno na: <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=81884>, dostop 8. 2. 2025.
- Spletno mesto državne uprave. Dostopno na: <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/e-vodnik-za-ozelenitev-visokega-solstva/e-pojmovnik/zeleni-prehod-in-trajnostni-razvoj/>, dostop 18. 2. 2025.
- Statistični urad Republike Slovenije. Dostopno na: <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/25>, dostop 2. 2. 2025.
- Ščuka, V.: *Šolar na poti do sebe.* Radovljica: Didakta. 2007.
- Tori, M.: *Prosti čas mladih.* Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. 2012. Dostopno na: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/tori-martina.pdf>, dostop 8. 2. 2025.
- Louv, R.: *Last Child in the Woods.* Dostopno na: <https://richardlouv.com/books/last-child>, dostop 19. 2. 2025.
- Ustni intervju s Kristovič, S., in Podjed, D. Pridobljeno: januar 2025.

## 6 PRILOGE

### PRILOGA 1: Vzorec anketnega vprašalnika za učence

Dostopen na: <https://lka.arnes.si/admin/survey/index.php?anketa=143636&a>.

### PRILOGA 2: Vprašalnik v papirnati obliki

#### Vprašalnik za raziskovalno nalogo "OSMO- IN DEVETOŠOLCI MED ŠTIRIMI STENAMI ALI POD MILIM NEBOM"

Pozdravljen/-a,

sem Minka in raziskujem preživljanje prostega časa osmo- in devetošolcev. Naprošam te, če si vzameš malo časa in poskušaš odgovoriti na spodnja vprašanja. Hvala vnaprej za trud in čitljivo pisavo. ☺

1. Spol M Ž
2. Kakšen je tvoj učni uspeh? 1 2 3 4 5
3. Kako bi ocenil svoje splošno počutje od 1 do 10? \_\_\_\_\_
4. Svoj prosti čas raje preživljaš zunaj ali v stanovanju? Zakaj?  
\_\_\_\_\_
5. Koliko časa dnevno preživiš v naravi in kaj takrat počneš?  
\_\_\_\_\_
6. Kako preživljaš svoj prosti čas, ko nisi zunaj?  
\_\_\_\_\_
7. Ali te kdo spodbuja k temu, da več časa preživiš zunaj? DA NE
8. Preživiš več časa zunaj s prijatelji ali v notranjih prostorih ob računalniških igrinah?  
\_\_\_\_\_
9. Kaj bi te pritegnilo, da bi zunaj preživel/-a več časa?  
\_\_\_\_\_
10. Česa zunaj ne maraš?  
\_\_\_\_\_
11. Imaš več alergij, ki prihajajo od zunaj (npr. cvetni prah) ali iz stanovanja (npr. pršice)?  
\_\_\_\_\_
12. Koliko časa tedensko se ukvarjaš s športom? \_\_\_\_\_
13. Izbiraš med dvoranskim športom in športom v naravi. Kaj izbereš? \_\_\_\_\_
14. Katera vadba je po tvojem mnenju bolj koristna? Zunanja ali notranja? \_\_\_\_\_
15. Tvoji starši preživijo več prostega časa zunaj ali v stanovanju? \_\_\_\_\_
16. Se pridružiš svojim staršem, če gredo ven? DA NE
17. Ali prosti čas preživljaš podobno, kot ga tvoji starši? DA NE
18. Ti starši časovno omejujejo preživljanje prostega časa zunaj? DA NE
19. Ali veš, kakšni so pozitivni učinki preživljanja časa zunaj? DA NE

20. Verjameš v to, da je vsak posameznik dolžan, da pusti naravo naslednjim generacijam v istem stanju, kot je bila ob našem prihodu na svet? DA NE
21. Smo dovolj povezani z naravo in spoštujemo naravne procese? DA NE
22. Misliš, da je kljub današnjim trendom sploh še možno ohranjati naravo takšno, kot je? DA NE
23. Kaj bi ti storil/-a za to, da bi svojim zanamcem pustil naravo vsaj v istem stanju, kot je trenutno? \_\_\_\_\_
24. Kdo bi moral ukrepati in kako, da bi narava ostala neokrnjena? \_\_\_\_\_
25. Ali veš, kaj je trajnostni razvoj? DA NE
26. Kako pogosto si v stiku z živalmi? \_\_\_\_\_
27. Se ti zdi koristno vedeti, kako so ljudje živeli v daljni in bližnji preteklosti? DA NE
28. Imaš v svoji sobi rastline? DA NE
29. Kam greš oz. se zatečeš, ko ti je hudo? \_\_\_\_\_
30. Kam te pošljejo starši, ko narediš kakšno neumnost? V sobo ali ven? \_\_\_\_\_
31. Zdržiš v pogovoru s prijatelji brez telefona več kot eno uro? DA NE
32. Kje si doživel/-a svoj najlepši dan? Zunaj ali znotraj? \_\_\_\_\_
33. Si že prespal/-a v šotoru? DA NE
34. Znaš zakuriti in peči na ognju? DA NE
35. Koliko časa bi ti bilo zabavno preživeti v gozdu brez navodil in pripomočkov? Kaj bi počel/-a? \_\_\_\_\_
36. Bi raje živel-a na vasi kot v mestu? DA NE
37. Izbiraš tedenski dopust s prijatelji na morju. Izbereš šotorjenje ali hotel? \_\_\_\_\_
38. Izbiraš med adrenalinskim parkom in fitnessom. Kaj izbereš? \_\_\_\_\_
39. So ti vseč letni časi ali bi se raje odločil/-a za enega skozi vse leto? \_\_\_\_\_
40. Je zunaj po tvojem mnenju bolj nevarno kot notri? DA NE
41. Ali si želiš več časa preživeti zunaj? Kaj te pri tem ovira? \_\_\_\_\_
42. Kaj bi, če zadeneš loto? \_\_\_\_\_

Hvala še enkrat in lep dan ti želim.

Minka

### **PRILOGA 3: Vprašanja za intervju s strokovnjakoma**

Originalni zvočni zapis pogovorov s strokovnjakoma je shranjen pri mentorici.

- **Spomini in primerjave z današnjimi časi:**  
Kako so bile kazni, kot je prepoved igranja na prostem, v vašem otroštvu dojemane, in kako menite, da otroci danes razumejo podobne omejitve?
- **Prosti čas in prioritete:**  
Kje bi po vašem mnenju mladostniki morali preživeti največ prostega časa za svoj zdrav razvoj, in kako se to razlikuje od tega, kje dejansko preživljajo čas danes?
- **Prednosti narave in notranjih prostorov:**  
Katere so ključne prednosti in slabosti aktivnosti v naravi v primerjavi z dvoranskimi športi, ter kako obe okolji vplivata na fizično in psihično zdravje mladostnikov?
- **Vpliv okolja in odgovornost:**  
Kdo po vašem mnenju nosi največjo odgovornost za spodbujanje mladostnikov k preživljanju časa na prostem, in kako lahko starši ter širša družba pri tem pomagajo?
- **Narava kot ključ do zdravja:**  
Koliko časa na dan bi mladostniki morali preživeti zunaj, da ohranijo zdravje, in ali obstaja tveganje, da bi se predolgo zadrževali na prostem?
- **Tehnologija in družbene spremembe:**  
Kako tehnologija vpliva na to, da mladostniki vse več časa preživijo v notranjih prostorih, kaj pri tem izgubljam, in kako bi lahko spodbudili drugačne navade?
- **Rešitve in spodbude:**  
Katere konkretne ukrepe ali spodbude bi predlagali, da bi mladostniki več časa preživeli v naravi, in kakšno vlogo pri tem igrajo šola, starši ter država?
- **Varnost in tveganja:**  
Ali menite, da je strah staršev za varnost otrok eden glavnih razlogov, da ti preživljajo več časa v zaprtih prostorih, in kako pri tem vplivajo tehnologija ter sodobna družba?

Priloga 4: Analiza vprašalnika – OŠ v Vojniku (stran 1/3)

1. Spol	2. Učni uspeh	3. Ocena splošnega počutja	4. Svoj prosti čas raje preživljaš zunaj ali v stanovanju? Zakaj?	5. Koliko časa dnevno preživiš v naravi in kaj takrat počneš?	6. Kako preživiš svoj prosti čas, ko nisi zunaj?	7. Ali te kdo spodbuja k temu, da več časa preživiš zunaj?	8. Preživiš več časa zunaj s prijatelji ali v notranjih prostorih ob računalniških igrinah?	9. Kaj bi te pritegnilo, da bi zunaj preživel/-a več časa?
Moški (78) Ženski (71)	Nezadostno (0) Zadostno (10) Dobro (33) Prav dobro (48) Odlično (58)	1 (3) 2 (2) 3 (3) 4 (9) 5 (16) 6 (22) 7 (32) 8 (37) 9 (13) 10 (13)	Zunaj (108) V stanovanju (41) (odvisno od vremena in počutja)	Malo (12) 30 min (13) 1 h (36), 2 h (42), 3 h (17) 4 h (12) 5 h (9) Cel dan (8)	El. naprave (31) TV (28) Igrice (27) Šport (24) Prijatelji (19) Družina (14) Branje (14) Risanje (8) Domače živali (8) Instrument (7) Poslušanje glasbe (6) Družabne igre (5) Ustvarjanje (4) Petje (2) Sproščanje, popravljanje motorja, sestavljanje kock, gledam motorje ...	Da (117) Ne (32)	Zunaj s prijatelji (108) Notri ob igrinah (41)	Lepo vreme (32), prijatelji (30), šport (12), manj dela za šolo (11), motor (9), več igrišč (7), bližina vrstnikov (6), živali (6), izleti (3), več ljudi zunaj (3), sneg (3), več dela (3), bazen (2), sprehodi z družino (2), veselice (2), ideje, kako preživeti čas zunaj (2), napihljiva igrala, drevesna hiška, urejene kolesarske steze ...
			<b>Zakaj zunaj:</b> prijatelji (15), šport (14), svež zrak (12), rad imam naravo (10), domače živali (6), delo na kmetiji (6), vožnja motorja (2), notri je dolgčas (2), občutek svobode(2), narava me sprošča (2), ker je zdravo, dam iz sebe energijo in tako lažje zaspim, odklopim se od telefona, lov, družina, menjava okolja, več prostora, lažje razmišljam ...	Šport (37) Sprehod (27) Druženje s prijatelji (14) Delo (11) Igra z živalmi (11) Motor (4) Družina (2) Risanje ...				
			<b>Zakaj notri:</b> branje knjig, bolj udobno se počutim sama v svoji sobi, lahko spim, igrice, lažje se spočijem, počutim se varneje, rada sem sama in mi ni všeč ko me kdo opazuje, filmi, risanje, ne družim se veliko, telefon, lažje se sprostim ...					

Priloga 4: Analiza vprašalnika – OŠ v Vojniku (stran 2/3)

10. Česa zunaj ne maraš?	11. Imaš več alergij, ki prihajajo od zunaj (npr. cvetni prah) ali iz stanovanja (npr. pršice)?	12. Koliko časa tedensko se ukvarjaš s športom?	13. Izbiraš med dvoranskim športom in športom v naravi. Kaj izbereš?	14. Katera vadba je po tvojem mnenju bolj koristna?	15. Kje tvoji starši preživijo več prostega časa ?	16. Se pridružiš svojim staršem, če gredo ven?	17. Ali prosti čas preživljaš enako, kot ga tvoji starši?	18. Ti starši časovno omejujejo preživljanje prostega časa zunaj?	19. Ali veš, kateri so pozitivni učinki preživljanja prostega časa zunaj?	20. Verjameš v to, da je vsak posameznik dolžan, da pusti naravo naslednjim generacijam v istem stanju, kot je bila ob našem prihodu na svet?
Vremena (53), žuželk (17), slabe družbe oz. čudnih ljudi (14), prometa (11), vse je v redu (4), slabega zraka (4), ničesar (3), neprijetnih vonjav (3), tujcev (3), cvetnega prahu (3), odpadkov (3), dolgčasa (2), opravil (2), hrupa ...	Nimam alergij (105) Od zunaj (38) Iz stanovanja (6)	Nič (6) 30 min (9) 2 h (38) 4-6h (34) 6-8h (27) Več kot 8 ur (34)	Šport v naravi (79) Dvoranski šport (70)	Zunanja (124) Notranja (25)	V stanovanju (79) Zunaj (70)	Da (107) Ne (42)	Ne (129) Da (20)	Ne (117) Da (32)	Da (129) Ne (20)	Da (127) Ne (22)

21. Smo dovolj povezani z naravo in spoštujemo naravne procese?	22. Misliš, da je kljub današnjim trendom sploh še možno ohranjati naravo takšno, kot je?	23. Kaj bi ti storil/-a za to, da bi svojim zanamcem pustil/-a naravo vsaj v istem stanju, kot je trenutno?	24. Kdo bi moral ukrepati in kako, da bi narava ostala neokrnjena?	25. Ali veš, kaj je trajnostni razvoj?	26. Kako pogosto si v stiku z živalmi?	27. Se ti zdi koristno vedeti, kako so ljudje živeli v daljni in bližnji preteklosti?	28. Imaš v svoji sobi rastline?	29. Kam greš oz. se zatečeš, ko ti je hudo?
Ne (102) Da (47)	Da (74) Ne (75)	Ne bi onesnaževal (45), ozaveščanje (11), čistilne akcije (11), ločevanje (6), naravo pustimo pri miru (6), manj sečnje (5), vožnja s kolesom (4), kazni uničevalcem (3), vzgoja otrok (3), več smetnjakov (3), ne trgaj rastlin (3), varčevanje (3), omejitev itd. (2), manj prometa (2), manj izkoriščanja naravnih virov (2), manj infrastrukture (2), Posadil drevesa (2), reciklaža (2), kupiš zemljišče in ga ohraniš, več zavarovanih območij, ne ubijaj živali, svetovna revolucija, uporaba javnih prevozov, omejitev zračnega prometa, omejevanje prometne dostopnosti v naravi, čim več zelenih površin ...	Vsi oz. vsak pri sebi (38), vlada (25), vplivni ljudje (4), tovarne, gospodarstvo, okoljevarstveniki, starši, lastniki zemljišč, ne bi je onesnaževali, ostrejši zakoni in kazni, omejitev delovanja tovarn, podpremo lokalne obrti, reciklaža ločevanje, omejitev prometa in odpadkov, izobraževanje mladih, varčevanje, brez požiganja gozdov ...	Ne (104) Da (45)	Enkrat-dvakrat na leto (5) Enkrat na mesec (11) Enkrat na teden (20) Vsak dan (113)	Da (102) Ne (47)	Da (91) Ne (58)	V svojo sobo (22), družina in bližnji (17), ven (13), k domačim živalim (8), grem spat (5), na sprehod (4), motor (3), prijatelji (2), na igrišče, šport, igrice, jok

Priloga 4: Analiza vprašalnika – OŠ v Vojniku (stran 3/3)

30. Kam te pošljejo starši, ko narediš kakšno neumnost?	31. Zdržiš v pogovoru s prijatelji brez telefona več kot eno uro?	32. Kje si doživel/-a svoj najboljši dan?	33. Si že prespal/-a v šotoru?	34. Znaš zakuriti in peči na ognju?	35. Imate doma vrt in ali sodeluješ pri delih povezanih z vrtom?	36. Koliko časa bi ti bilo zabavno preživeti v gozdu, in sicer brez navodil in pripomočkov za preživetje? Kaj bi počel/-a?	37. Kje bi raje živel/-a?	38. Izbiraš tedenski dopust s prijatelji na morju. Kaj izbereš?	39. Izbiraš med adrenalinskim parkom in fitnessom. Kaj izbereš?
V sobo (105) Ven (44)	Da (128) Ne (21)	Zunaj (120) Notri (29)	Da (110) Ne (39)	Da (125) Ne (24)	Da (51) Ne (30) Včasih (31) Imamo, a ne sodelujem (37)	Nič (18), nič brez prijateljev (15) 20 min (7), 30 min (7), eno uro (6), 2 uri (19), tri ure (8), štiri ure (7), šest ur (8), en dan (10), dva dni (8), tri dni (13), en teden (10), več kot en teden (7), do teme (6) ...	Na vasi (114) V mestu (35)	Hotel (95) Šotorjenje (54)	Adrenalinski park (104) Fitness (45)
						Raziskovanje (17), sprehod (15), izdelava gozdne hišice (11), kurjenje ognja (5), iskanje hrane (3), lov/ribolov (3), sproščanje (2), igra (2), razmišljanje (2), izdelava mostu, proge, orožja, problem tema, žuželke, lakota ...			



40. So ti vseč letni časi ali bi se raje odločil/-a za enega skozi vse leto?	41. Je zunaj po tvojem mnenju bolj nevarno kot notri?	42. Ali si želiš več časa preživeti zunaj? Kaj te pri tem ovira?	43. Kaj bi storil/-a, če bi zadel/-a na lotu?
Všeč so mi (86) Raje bi se odločil/-a za enega (63)	Da (103) Ne (46)	Šola (58) Vreme (11) Ne želim si (14) Treningi (9) Obšolske dejavnosti (10) Ne vzamem si časa (9) Starši (8) Nič me ne ovira (9) Pomanjkanje idej (7) Telefon (5) Strah pred živalmi, žuželke, hišna opravila, družba (2), nimam volje (2)	Hiša/apartma/nepremičnina (31) (velika, z bazenom, na morju, znana mesta, za oddajo, ob jezeru, vila, v stolpnici, znana mesta), del bi dal družini in bližnjim (32), potovanje (26), avto (23), motor (12), dobrodelni nameni (11), kupil bi si ljubljenska (9), investiranje (6), kmetijski stroji, traktor (4), banka (4), koncerti (4), prihranil bi oz. varčeval (4), telefon (3), ustanovitev podjetja (3), obleke (3), kupil igrico (2), zavetišče (2), prenova (2), nogometno igrišče, gozd, hlev, kazino, pripomočki za odbojko, harmonika, smučarska oprema, organizacija krosa, drifting, veterinarska postaja, poraba proti, šel v zelo dobro šolo/ pustil šolo, pomoč živalim, garaža, kmetija, zemljišče, parfum, letalo, nove stvari, travnik, ribiška oprema ...

Priloga 5: Analiza vprašalnika – OŠ v Mariboru (stran 1/2)



1. Spol	2. Učni uspeh	3. Ocena splošnega počutja	4. Svoj prosti čas raje preživljaš zunaj ali v stanovanju? Zakaj?	5. Koliko časa dnevno preživiš v naravi in kaj takrat počneš?	6. Kako preživiš svoj prosti čas, ko nisi zunaj?	7. Ali te kdo spodbuja k temu, da več časa preživiš zunaj?	8. Preživiš več časa zunaj s prijatelji ali v notranjih prostorih ob računalniških igrinah?	9. Kaj bi te pritegnilo, da bi zunaj preživel/-a več časa?	10. Česa zunaj ne maraš?
Moški (28) Ženski (25)	Nezadostno Zadostno (10) Dobro (12) Prav dobro (13) Odlično (18)	1 (14) 2 3 4 5 (4) 6 (7) 7 (7) 8 (8) 9 (6) 10 (7)	Zunaj (22) Notri (30) Odvisno od vremena (4) in kraja	Nič (10) Zelo malo (2) 1 h (22) 2 h (7) 3 h (7) 4 h (4) 5 h (1)	<b>El. naprave</b> Branje <b>Risanje</b> Poslušanje glasbe <b>Igrice</b> Fitnes Obšolske dejavnosti Igranje instrumenta Trening	Da (24) Ne (29)	Zunaj s prijatelji (18) Notri ob igrinah (35)	<b>Prijatelji</b> , treningi, lepo vreme, <b>igrice</b> , ne bi bilo žuželk, lunapark, nič, košarkarsko igrišče ...	Hrupa, <b>žuželk</b> , kadilcev, <b>narave</b> , <b>slabega vremena</b> , vse je v redu, dežja, mrzlega vremena, umazanije, promet, smrad, gneča ...
			<b>Raje notri:</b> Glasbena šola in tamkajšnji prijatelji, nimam prijateljev, igrice, ne vem, mi bolj ustreza, ni dežja, se ne umažem ...	Med vikendi sem več zunaj, se igram, hodim, iščem prijatelje, <b>sprehod</b> , sprehod s psom, <b>trening</b> , hoja v šolo in glasbeno, druženje s prijatelji, telovadim ...					
			<b>Raje zunaj:</b> Zaradi ljubljencev, ker se lahko družim, več prostora, zaradi sonca ...						

11. Imaš več alergij, ki prihajajo od zunaj (npr. cvetni prah) ali iz stanovanja (npr. pršice)?	12. Koliko časa tedensko se ukvarjaš s športom?	13. Izbiraš med dvoranskim športom in športom v naravi. Kaj izbereš?	14. Katera vadba je po tvojem mnenju bolj koristna?	15. Kje tvoji starši preživijo več prostega časa?	16. Se pridružiš svojim staršem, če gredo ven?	17. Ali prosti čas preživljaš enako, kot ga tvoji starši?	18. Ti starši časovno omejujejo preživljanje prostega časa zunaj?	19. Ali veš, kateri so pozitivni učinki preživljanja prostega časa zunaj?	20. Verjameš v to, da je vsak posameznik dolžan, da pusti naravo naslednjim generacijam v istem stanju, kot je bila ob našem prihodu na svet?
Nimam alergij (40) Od zunaj (8) Iz stanovanja (5)	Nič (12) 1 h (2) 2 h (3) 3 h (8) 4 h (10) 5 h (9) 6 h (3) 7 h (2) 9 h (2) 25 h (1) Le v šoli (1)	Šport v naravi (20) Dvoranski šport (33)	Zunanja (32) Notranja (21)	V stanovanju (30) Zunaj (23)	Da (31) Ne (22)	Ne (40) Da (13)	Ne (38) Da (15)	Da (31) Ne (22)	Da (34) Ne (19)

Priloga 5: Analiza vprašalnika – OŠ v Mariboru (stran 2/2)

21. Smo dovolj povezani z naravo in spoštujemo naravne procese?	22. Misliš, da je kljub današnjim trendom sploh še možno ohranjati naravo takšno, kot je?	23. Kaj bi ti storil/-a za to, da bi svojim zanamcem pustil/-a naravo vsaj v istem stanju, kot je trenutno?	24. Kdo bi moral ukrepati in kako, da bi narava ostala neokrnjena?	25. Ali veš, kaj je trajnostni razvoj?	26. Kako pogosto si v stiku z živalmi?	27. Se ti zdi koristno vedeti, kako so ljudje živeli v daljni in bližnji preteklosti?	28. Imaš v svoji sobi rastline?	29. Kam greš oz. se zatečeš, ko ti je hudo?	30. Kam te pošljejo starši, ko narediš kakšno neumnost?	31. Zdržiš v pogovoru s prijatelji brez telefona več kot eno uro?
Ne (33) Da (20)	Da (34) Ne (19)	<b>Recikliranje</b> , drugačna izbira predsednika, <b>nič, ne uničujem je</b> , ne sekam gozdov, pazim nanjo, varčujem z vodo, ločevanje ...	Vsi (28) Odrasli (9) Nihče (8) Vlada (8)	Da (21) Ne (32)	Redko (11) Kar pogosto (6) Ob vikendih (13) Vsak dan (23)	Da (21) Ne (32)	Da (11) Ne (42)	K staršem (8) V svojo sobo (9) Domov (12) Igrice (14) Postelja, na kolo ... (10)	V sobo (38) Ven (15)	Da (39) Ne (14)
			Zapreti nekatere tovarne, ne mečemo odpadkov v naravo, pazimo nanjo ...							

32. Kje si doživel/-a svoj najlepši dan?	33. Si že prespal/-a v šotoru?	34. Znaš zakuriti in peči na ognju?	35. Koliko časa bi ti bilo zabavno preživeti v gozdu, in sicer brez navodil in pripomočkov za preživetje? Kaj bi počel/-a?	36. Kje bi raje živel/-a?	37. Izbiraš tedenski dopust s prijatelji na morju. Kaj izbereš?	38. Izbiraš med adrenalinskim parkom in fitnessom. Kaj izbereš?	39. So ti vseč letni časi ali bi se raje odločil/-a za enega skozi vse leto?	40. Je zunaj po tvojem mnenju bolj nevarno kot notri?	41. Ali si želiš več časa preživeti zunaj? Kaj te pri tem ovira?
Zunaj (42) Notri (11)	Da (28) Ne (25)	Da (34) Ne (19)	Dosti, <b>s prijatelji</b> lahko za vedno, nič, ves dan s prijatelji, toliko kot bi morala, 2 dni ...	Na vasi (20) V mestu (33)	Hotel (35) Šotorjenje (18)	Adrenalinski park (34) Fitness (19)	Všeč so mi (19) Raje bi se odločil/-a za enega (34)	Da (39) Ne (14)	<i>Ne</i> Ne vem Mesto, telefon, <b>obveznosti</b> , lenoba, vreme, starši, šola, nimam prijateljev ...
			Sprehajal bi se, če si sam je brez veze, ne vem, tekel ...						

<b>42. Kaj bi storil/-a, če bi zadel/-a na lotu?</b>
Avto, nikomur ne bi povedal, kupil zemljo, lesena hiška, donacija cerkvi, hiša z bazenom, nogometnim igriščem in fitnessom, <b>igrice</b> , konjeniški klub, <b>shranil denar</b> , dala staršem, dal tistim ki nimajo, šla v nakupovanje, šla iz države