

OŠ IVANA BABIČA-JAGRA MAREZIGE



RAZISKOVALNA NALOGA

(področje SOCIOLOGIJA)

SPALNE NAVADE UČENCEV OŠ IVANA BABIČA-JAGRA MAREZIGE IN NJIHOVIH STARŠEV TER UČITELJEV

AVTORICI: **NEŽA JOGAN IN IRIS MARŠIČ, 8.a**

MENTORICA: TAMARA ČELHAR

Marezige, marec 2025

KAZALO VSEBINE

1. POVZETEK/ABSTRACT	3
2. ZAHVALA.....	4
3. UVOD	5
3. 1. Predstavitev raziskovalnega problema.....	5
3. 2. Hipoteze.....	5
4. TEORETIČNA IZHODIŠČA.....	6
4.1. Spanje	6
4.1.1. Kratka zgodovina spanja.....	6
4. 1. 2. Značilnosti in pomen spanja	6
4. 1. 3. Sanje	7
4.2. Koliko spanja potrebujemo?.....	7
4. 3. Motnje spanja.....	8
4. 3. 1. Posledice nespečnosti.....	8
4. 3. 2. Kaj moti naš spanec	9
4. 3. 3. Kako prepoznamo motnje spanja.....	9
4. 4. Za boljši spanec.....	9
5. EKSPERIMENTALNI OZ. EMPIRIČNI DEL	11
5. 1. Metode dela	11
5. 1. 1. Metode dela z literaturo.....	11
5. 1. 2. Metode dela z anketiranjem.....	11
5. 1. 3 Metoda obdelave podatkov	11
5. 2. Analiza anketnega vprašalnika	11
6. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK	23
7. VIRI IN LITERATURA	25
7.1. Slikovni viri.....	25
8. PRILOGE	26
8. 1. Anketni vprašalnik za učence	26
8. 2. Anketni vprašalnik za starše/učitelje.....	29

1. POVZETEK/ABSTRACT

Spanje omogoča procese regeneracije in rasti. Kljub temu mnogi ljudje spijo manj od priporočene količine ali trpijo zaradi slabše kakovosti spanja. Zaradi ključne vloge, ki jo ima spanje za naše zdravje in vsakodnevno delovanje, je v vseh življenjskih obdobjih pomembno, da spimo dovolj dobro in dovolj dolgo. Z najino raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, kako kakovostno ljudje sploh spimo oz. kako dolgo ter kakšne so razlike v spalnih navadah med različnimi generacijami. V ta namen sva anketirali 143 učencev 5. do 9. razreda Osnovne šole Ivana Babiča-Jagra Marezige in njihove starše (71) ter učiteljev (20). Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 20 vprašanj, postavili sva 10 hipotez. Tekom najine raziskovalne naloge sva se naučili veliko novega o pomenu spanja in o dejavnikih, ki vplivajo na kakovost spanja. Z najino raziskovalno nalogo sva ugotovili, da so predvsem učenci tisti, ki spijo premalo med tednom v času pouka. Za vikend ali med počitnicami oz. dopusti predvsem mladi v primerjavi z odraslimi potegnejo spanec do poznega in nekoliko nadoknadijo minus, ki se je nabral med tednom. Večina vseh anketirancev ve, kolikšna je priporočena količina spanja za njegovo starostno skupino, vendar se priporočil marsikdo ne drži. Odrasli pred spanjem predvsem gledajo televizijo, učenci pa visijo na mobitelih. Za učence je šola glavni vzrok, da ponoči kdaj slabše spijo, za starše in učitelje pa stres. Tako nekateri odrasli kot otroci si privoščijo popoldanski spanec, vendar je takih nekoliko več med odraslimi. Zaspanost v šoli čutijo predvsem učenci, odraslih, ki bi na delovnem mestu bili zaspani, je malo. Ugotovili sva tudi, da le tretjina anketirancev sanja pogosto. Morda se sanj le ne spomnijo. Nekoliko več odraslih se ponoči včasih ali pogosto zbujata v primerjavi z otroci. Kar polovica otrok ponoči ne spi v popolni temi, ampak jim v sobi sveti vsaj en svetlobni vir, kar zaradi tvorbe melatonina ni v redu. Ugotavljava, da bi marsikdo od mladih in starejših moral svoje spalne navade malo spremeniti, zato da bi bile kakovostnejše. Z rezultati najine raziskave bova z ozaveščevalnim namenom seznanili učence in učitelje naše šole ter tudi starše.

Sleep enables processes of regeneration and growth. However, many people sleep less than the recommended amount or suffer from poor sleep quality. Due to the crucial role that sleep plays in our health and daily functioning, it is important at all stages of life to sleep well and long enough. With our research project, we aimed to determine the quality and duration of people's sleep and examine the differences in sleep habits across different generations. To this end, we surveyed 143 students from grades 5 to 9 at Ivan Babič-Jager Marezige Primary School, along with their parents (71) and teachers (20). The survey questionnaire consisted of 20 questions, and we formulated 10 hypotheses. Throughout our research, we learned a lot about the importance of sleep and the factors affecting sleep quality. Our findings revealed that students, in particular, do not get enough sleep during school weeks. On weekends or during holidays, younger individuals tend to sleep in to compensate for the sleep deficit accumulated during the week. Most respondents are aware of the recommended amount of sleep for their age group, yet many do not follow these guidelines. Adults primarily watch television before bed, whereas students spend time on their phones. For students, school is the main reason for occasional poor sleep at night, whereas for parents and teachers, stress is the primary factor. Both some adults and children take afternoon naps, though this is slightly more common among adults. Sleepiness at school is mostly reported by students, whereas few adults feel sleepy at work. We also found that only a third of respondents frequently recall their dreams—perhaps many simply do not remember them. Slightly more adults than children wake up during the night occasionally or frequently. Half of the children do not sleep in complete darkness at night, as at least one light source remains on in their room, which is not ideal for melatonin production. We conclude that many young and older individuals should adjust their sleep habits to improve their sleep quality. With the results of our research, we will raise awareness among students, teachers, and parents at our school.

2. ZAHVALA

Zahvaljujema se vsem anketirancem (staršem, učencem in učiteljem), da so si vzeli čas in rešili najino anketo o spanju. Zahvaljujema se tudi najini mentorici Tamari Čelhar za njen trud in čas, ki ga je vložila v to, da naju je vodila skozi potek izdelave raziskovalne naloge in nama dajala nasvete. Zahvalili bi se tudi najinim staršem za njihovo podporo in potrpežljivost.

3. UVOD

Spanec je naravno telesno stanje ki se pojavlja znotraj 24-urnega cikla dneva. Spanec je več kot počitek. To je čas v katerem se telo obnavlja, utrjuje spomine in kopiči energijo. Čeprav se v času spanja ne zavedamo svoje okolice, v telesu potekajo številni procesi, ki so nujni za normalno delovanje človeka (Zdravo, 2020).

3. 1. Predstavitev raziskovalnega problema

Zanimalo naju je, kako kvalitetno ljudje danes sploh spimo, saj so kakovost, čas spanja ter zburjanje med spanjem težave, ki mučijo veliko ljudi. Ker naju je zanimala tudi razlika v spalnih navadah med generacijami, sva anketirali učence od 5. do 9. razreda naše osnovne šole in odrasle (starše učencev naše šole in učitelje).

Za to temo sva se odločili tudi zato, ker so kakovost in čas našega spanja ter morebitna utrujenost naslednjega dne pogoste teme pogovora tako med nami mladimi kot med odraslimi.

3. 2. Hipoteze

- H1: Tako učenci kot odrasli v povprečju spijo manj, kot je priporočljivo in zdravo.
- H2: Večja razlika v dolžini spanca med počitnicami/dopusti/vikendi in med delovnim oz. šolskim tednom je pri učencih kot pri odraslih.
- H3: Anketiranci se zavedajo, kolikšna je priporočena količina spanja za njihovo starostno kategorijo.
- H4: Učenci so pred spanjem najpogosteje na telefonih, odrasli pa pred televizijo.
- H5: Na kvaliteto spanja anketirancev najbolj vplivata stres in uporaba mobilnih naprav.
- H6: Več odraslih kot otrok si popoldne privoščijo popoldanski spanec.
- H7: Zaspanost čuti več otrok v šoli kot pa odraslih v službi.
- H8: Anketiranci sanjajo pogosto.
- H9: Ponoči se bolj pogosto zburjajo odrasli kot otroci.
- H10: Večina vseh anketirancev ima med spanjem popolno temo.

4. TEORETIČNA IZHODIŠČA

4.1. Spanje

Spanje je naravno stanje telesnega počitka in je nujno za preživetje. V telesu potekajo kemični procesi, ki vplivajo na to, kdaj telo potrebuje energijo za dejavnost in kdaj mora počivati (NIJZ).



Slika 1: Simbolični prikaz spanja (Slikovni vir 1)

4.1.1. Kratka zgodovina spanja

V zgodovini so različna ljudstva imela drugačne predstave o spanju. Stari Grki so imeli tematske asociacije, ki kažejo na to, da stari Grki niso zaupali spanju, saj so menili, da prevlada nad možgani proti njihovi volji. Do 15., 16. stoletja so verjeli Aristotelovemu mnenju (možgane zaplinijo hlapi v hrani). Konec 16. stoletja so znanstveniki ugotovili, da je oboje fiziološko stanje. Leta 1929 je nemški psihiater Hans Berger izumil elektroencefalograf (EEG). Zanj je trdil, da lahko s pomočjo elektrod, ki se namestijo na površini glave, izmeri električno delovanje možganov in različne faze budnosti (Idzikowski, 2018).

4. 1. 2. Značilnosti in pomen spanja

Spimo zato, da so se telo in možgani prisiljeni zaustavi in izvajati vzdrževalna dela po telesu, ki preprečujejo izgorevanje (Idzikowski, 2018).

Telo gre med spanjem skozi 5 različnih faz spanja. Začne se z rahlim spancem (1. faza), ki se nadaljuje vse do globokega spanca (4. faza) in faze REM (5. faza). Slednja je tista, ko ponoči sanjamo, in prav to je razlog, da sanjamo večinoma v jutranjih urah, tik preden se zbudimo. Okrevanje in regeneracija se v telesu začeta dogajati v 3. fazi spanja, zato je tudi pomembno, da spimo vso noč oziroma se ponoči ne zbudimo. V 3. in 4. fazi spanja se tvorijo tudi večje količine hormonov, ki omogočajo regeneracijo telesa. Zelo pomembna je tudi 5. faza spanja oziroma tako imenovana faza REM. Takrat se v možganih informacije premikajo iz kratkotrajnega spomina v dolgotrajni spomin in ustvarjajo organizacijske strukture, ki omogočajo priklic informacij in njihovo učinkovito uporabo (Zdravo, 2020).

Med spanjem telo obnavlja celice. Pripomore k boljšemu razpoloženju in uravnavanju čustev ter podpira zdrav, uravnotežen imunski odziv. V spanju ljudje prav tako predelajo nepomembne spomine in jih zbršejo, da pripravijo možganske zmogljivosti za pomnjenje naslednji dan. Pomanjkanje spanja se kaže v razdražljivosti. Spanje vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj. Hormoni, ki regulirajo določene funkcije telesa, se izločajo v času spanja ali malo pred njim. Najbolj je znano izločanje hormona rasti med spanjem, ki je nujen za rast otrok, je pa tudi ključen pri obnavljanju mišic. V zadnjem času strokovnjaki povezujejo pomanjkanje spanja tudi s pojavom debelosti. Po drugi strani pa imajo debeli ljudje več težav s spanjem. Pomanjkanje spanja torej pomembno vpliva na spoznavne funkcije, čustveno in telesno zdravje. Marsikom se zdi, da je spanje potrata časa, ki pa ga v današnjem času primanjkuje. Pa vendar je spanje osnovna človekova potreba, ki omogoča počitek, obnavljanje ter prinaša veliko prednosti za telo. Pomanjkanje spanca se kaže tudi v dremežu čez dan, težko se osredotočimo na določeno nalogo, smo bolj razdražljivi (NIJZ).

4. 1. 3. Sanje

Sanjanje je ena najbolj opaznih, toda najmanj razumljivih značilnosti spanca, ko sledijo naše misli čudnim in na videz nelogičnim zaporedjem. Včasih so sanje naključne, spet drugič povezane z izkušnjami, ki smo jih pridobili med budnim stanjem. Medtem ko se najbolj intenzivne sanje pojavijo med spanjem REM, kajti takrat so naši možgani najbolj aktivni, se nekatere kljub temu lahko pojavijo med stopnjami spanja NREM, torej v prvih 4-ih fazah (Hobson, 2020).



Slika 2: Zanimive sanje (Slikovni vir 2)

4.2. Koliko spanja potrebujemo?

Priporočena dolžina spanja spodbuja optimalno zdravje, produktivnost in budnost podnevi, zmanjša tveganje za prometno nezgodo zaradi zaspanosti, nesreče na delovnem mestu, težave z duševnim zdravjem (npr. depresijo), debelost, bolezni srca in sladkorno bolezen tipa 2. Za urejeno spanje so poleg zadostne dolžine spanja pomembni tudi kakovost spanja, primerna časovna umeščenost in reden urnik spanja (NIJZ).

Ameriško združenje National Sleep Foundation (NSF) je objavilo smernice, ki temeljijo na zdravstveni literaturi in raziskavah. Priporočljiv čas spanja po starostnih skupinah znaša (Zdravo, 2020):

- **Novorojenčki** (0 to 3 mesecev): 14 do 17 ur (z dremeži)
- **Dojenčki** (4 do 11 mesecev): 12 do 15 ur (z dremeži)
- **Malčki** (1 do 2 leti): 11 do 14 ur (z dremeži)
- **Predšolski otroci** (3 do 5 let): 10 do 13 ur (z dremeži)
- **Šolarji** (6 do 13 let): 9 do 11 ur
- **Najstniki** (14 do 18 let): 8 do 10 ur
- **Mlajši odrasli** (18 do 25 let): 7 do 9 ur
- **Odrasli** (26 do 64 let): 7 do 9 ur
- **Starejši odrasli** (65 let in več): 7 do 8 ur

Na splošno velja, da starejši kot smo, manj spanja potrebujemo. Ko se rodimo spimo do 18 ur na dan v več delih. V tretjem in četrtem letu starosti spimo skupaj 12 ur. Ker takrat hitro rastemo, potrebujemo predvsem globok spanec, ki se odvija predvsem v prvi polovici noči. Med dvanajstim in osemnajstim letom se naš vzorec spanja praktično ne spremeni. Na spanje najstnikov vplivajo tudi pritiski vrstnikov in učiteljev še zlasti med tednom, zato takrat premalo spijo, kar nadomestijo konec tedna. Med osemnajstim in tridesetim letom starosti se spanje znajde pod novimi pritiski, ki so pogojeni s spremembami življenjskega sloga. Takrat je spanje na udaru zaradi škodljivih vplivov spremenjenih življenjskih okoliščin-pritiskov, ki nastopijo zaradi službe in nove finančne odgovornosti, uživanje večjih količin alkohola... S starostjo se kakovost spanja slabša, saj se manj gibljemo zato pridobivamo kilograme. V starosti večinoma lahko spimo in spanje se večkrat prekine (Idzikowski, 2018).

Raziskave kažejo, da mladostniki spijo manj kot odrasli in otroci ter manj, kot je zanje priporočljivo (NIJZ).

4. 3. Motnje spanja

Poznamo več kot 70 različnih motenj spanja. Najpogostejše so:

- a) Motnje dihanja v spanju ali apneja pomeni prekinitve dihanja med spanjem. Gre za 10 sekund in več trajajoče ponavljajoče se pavze dihanja med spanjem (kar je pogosto povezano z debelostjo).
- b) Nespečnost ali insomnija zajema težave z usnavanjem in vzdrževanjem spanja.
- c) Prekomerna dnevna zaspanost ali hipersomnija pomeni neobvladljivo dnevno zaspanost, ki je neodvisna od količine nočnega spanja.
- č) Za motnje cirkadianega ritma budnosti in spanja je značilno normalno in zadostno spanje, ki pa je glede na potrebe družbenega okolja umeščeno v napačen čas dneva. Najpogosteje nastanejo zaradi izmenskega dela ali potovanja skozi časovne pasove.
- d) Motnje gibanja v spanju in parasomnije so različna gibanja, ki lahko prekinjajo nočno spanje in na ta način povzročajo prekomerno dnevno zaspanost. Kažejo se kot sindrom nemirnih nog, periodični gibi udov, škrtanje z zobmi, hoja v spanju, nočni strahovi, zbujanja z zmedenostjo.
- e) Poznamo tudi motnjo REM faze spanja, ki se lahko pojavi mnogo let preden bolnik zboli za demenco ali Parkinsonovo boleznijo.



Slika 3: Naš spanec je lahko moten, zato smo zjutraj zaspani in nam je težko vstati (Slikovni vir 3)

4. 3. 1. Posledice nespečnosti

Motnje spanja so povezane z zmanjšano telesno odpornostjo, povišanim pritiskom, srčno in možgansko kapjo, vrtoglavico in padci ter tudi z debelostjo.

Med nočnim počitkom napolnimo baterije in razbremenimo možgane. Toda marsikaj zanimivega se v telesu zgodi, če se zavestno odločimo »preskočiti« spanec – zaradi nočnih zabav, dela v izmenah ali dolgih potovanj. Čeprav se zdi, da nas ena sama neprespna noč ne bo uničila, se v telesu vendarle začnejo kazati posledice pomanjkanja spanca. Znanstveni eksperimenti kažejo, kako hitro se lahko telo in um začneta upirati pomanjkanju spanja. Že po 24 urah brez počitka se namreč možgani začnejo obnašati skoraj tako, kot da bi imeli v krvi 1 promil alkohola: odzivnost se upočasni, postanemo razdražljivejši, presojamo bolj tvegano in se soočamo z zmedenostjo pri razločevanju dražljajev iz okolja (Nedeljski, 2025).

Raziskave na živalih so dokazale, da je spanec esencialno potreben za preživetje organizma. Tako so v raziskavi na podganah ugotovili, da čeprav te normalno živijo 1-3 leta, živijo podgane, ki so doživljale pomanjkanjem REM spanca v povprečju samo 5 mesecev, podgane, ki so ostale popolnoma brez spanca pa samo 3 tedne (Zdravstvena preventiva, 2017).

4. 3. 2. Kaj moti naš spanec



Slika 4: Kaj moti naše spanje? (Slikovni vir 4)

Na kvaliteto našega spanca lahko vplivajo številni dejavniki, kot so: stres, uporaba elektronskih dejavnikov pred spanjem, neustrezna prehrana, hrup, moteča svetloba, nereden urnik spanja, delovne obveznosti, zdravstvene težave, uporaba psihoaktivnih substanc itd. Gej Slika 4.

4. 3. 3. Kako prepoznamo motnje spanja

Če zgodaj odkrijemo motnje spanja in se lotimo zdravljenja, lahko preprečimo razvoj dolgotrajnih posledic. Ko se pojavijo naslednji znaki, lahko posumimo, da gre za motnje spanje in je potrebno ukrepati:

- Težave pri uspavanju ali vzdrževanju spanja.
- Smrčanje in pavze dihanja med spanjem.
- Prekomerna dnevna zaspanost.
- Nenavadno gibanje ali vedenje med spanjem.

Na motnje spanja lahko kažejo tudi razdražljivost, tesnoba, depresija, težave s koncentracijo, slabša učinkovitost v šoli ali službi, pomanjkanje motivacije in interesa, povečanje telesne teže... (Plakat NIJZ, 2024).

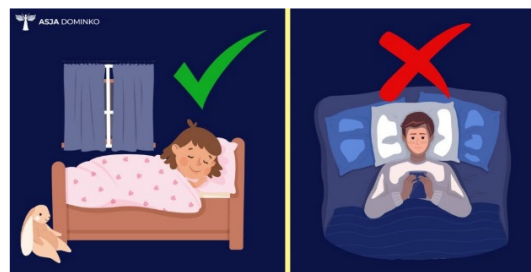
4. 4. Za boljši spanec

Tako kot pravilno prehranjevanje in telovadba, je tudi spanje temelj posameznikovega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Naša dnevna rutina in navade v večernem času prav tako pomembno prispevajo h kakovosti našega spanca.

Za boljši spanec je dobro vedeti, česa ne bi smeli početi:

- Hoditi spat ob različnih urah (Za dobro spanje je zelo pomembno imeti urejen, usklajen bioritem. Najboljše je, da hodite vsak dan spat približno ob isti uri).
- Jestí čokolado (V njej je veliko maščob in sladkorja, vsebuje tudi kofein in teobromin, ki negativno vplivata na spanje).
- Piti kavo ali črni čaj (Kave naj ne bi pili zvečer, zadnjo lahko spijemo najkasneje tam nekje štiri ure pred odhodom v posteljo. Enako je tudi s črnim čajem, ki vsebuje tein).
- Pozen večerni trening (Pozna večerna aerobna ali anaerobna vadba vas bo utrudila, zaspani pa ne boste. Po navadi potrebujemo vsaj dve ali raje tri ure, da lahko po resnem treningu zaspimo).

- Večerja tik pred spanjem (Pozna večerja tik pred spanjem vam seveda ne bo pomagala pri spancu, saj mora vaš želodec hrano prebaviti).
- Popiti preveč vode (Seveda moramo predvsem v poletnih mesecih popiti veliko vode, vendar ne pretiravajte pred spanjem).
- Skregati se pred spanjem (Stres je prav gotovo eden največjih sovražnikov spanja. Vsaj v večernih urah se poskusite izogniti preprirom z bližnjimi, čeprav vsi vemo, da je to včasih nemogoče).
- Elektronske naprave (Televizija, telefon ali računalnik oddajajo tako imenovano modro svetlobo, ki ovira izločanje melatonina - hormona spanja. Običajno se njegova raven v telesu dvigne, ko smo v temnem in mirnem okolju, in posledično zaspimo. Melatonin prispeva k skrajšanju časa, ki ga potrebujete, da zaspite).
- Preveč ogrevana spalnica (Visoka temperatura v spalnici ni blagodejna za naš spanec, načeloma je priporočljivo spati v prijetno hladnem prostoru. Idealna temperatura med spanjem je nekje med 15 do 19°C (Svet 24, 2025).



Slika 5: Če v prostoru ne bo svetlobe in ne bomo uporabljali elektronskih naprav, bomo bolje spali (Slikovni vir 5)

5. EKSPERIMENTALNI OZ. EMPIRIČNI DEL

5. 1. Metode dela

5. 1. 1. Metode dela z literaturo

Najprej sva na svetovnem spletu in v knjigah iz knjižnice poiskali podatke, ki so že znani o spanju, spalnih navadah, motnjah spanja itd. in jih predstavili v teoretičnem delu. Ko sva tematiko že malo bolje spoznali, sva oblikovali hipoteze.

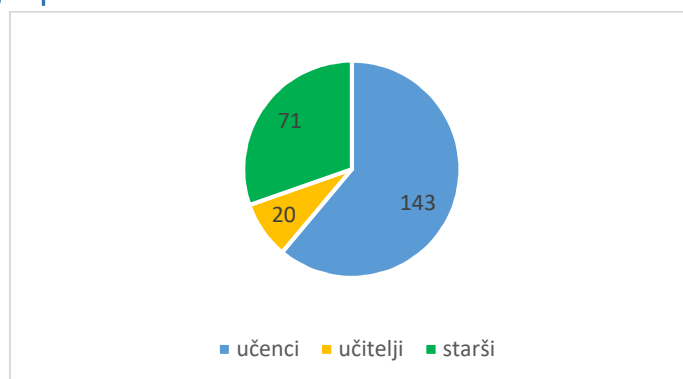
5. 1. 2. Metode dela z anketiranjem

Sestavili sva anketni vprašalnik in uporabili metodo anketiranja. Anketni vprašalnik sva objavili na brezplačni on-line platformi 1ka Arnes. V anketo sva vključili 20 vprašanj. Anketirali sva vse učence naše šole, ki obiskujejo 5. do 9. razred (143). Enako različico anketnega vprašalnika, le da je bila npr. besedica šola zamenjana s službo ipd., je rešilo tudi 20 učiteljev naše šole ter starši učencev od 5. do 9. razreda (odzvalo se jih je 71). Anketiranje je bilo izvedeno v februarju 2025.

5. 1. 3 Metoda obdelave podatkov

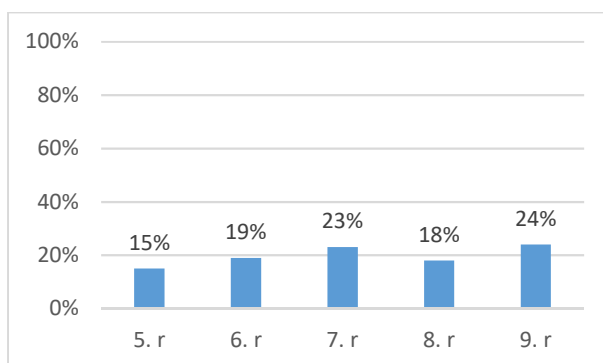
Podatke od vseh treh skupin anketirancev sva združili v tabele in jih predstavili grafično s pomočjo programa Excel. Nato sva jih analizirali in predstavili rezultate.

5. 2. Analiza anketnega vprašalnika



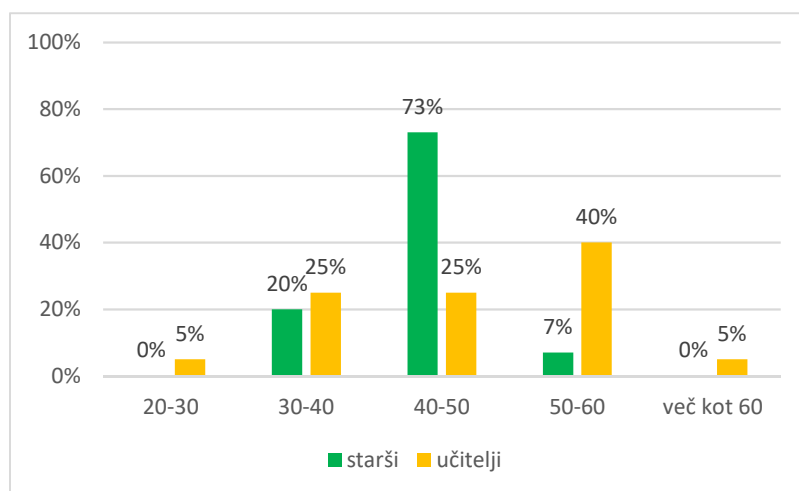
Graf. 1: Število anketirancev

Anketni vprašalnik sestavljen iz 20 vprašanj je rešilo 143 učencev (vsi učenci naše šole od 5. do 9. razreda), 20 učiteljev in 71 staršev. (Graf. 1)



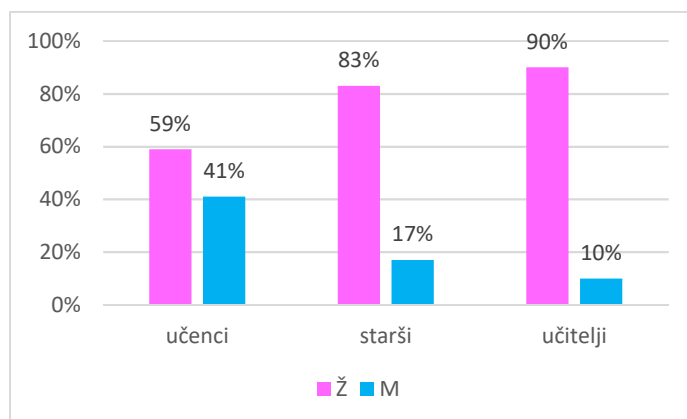
Graf. 1a: Odstotek anketiranih učencev po razredih

Največ anketiranih učencev je bilo iz 7. in 9. razredov, saj sta to najmočnejši generaciji. (Graf. 1a)



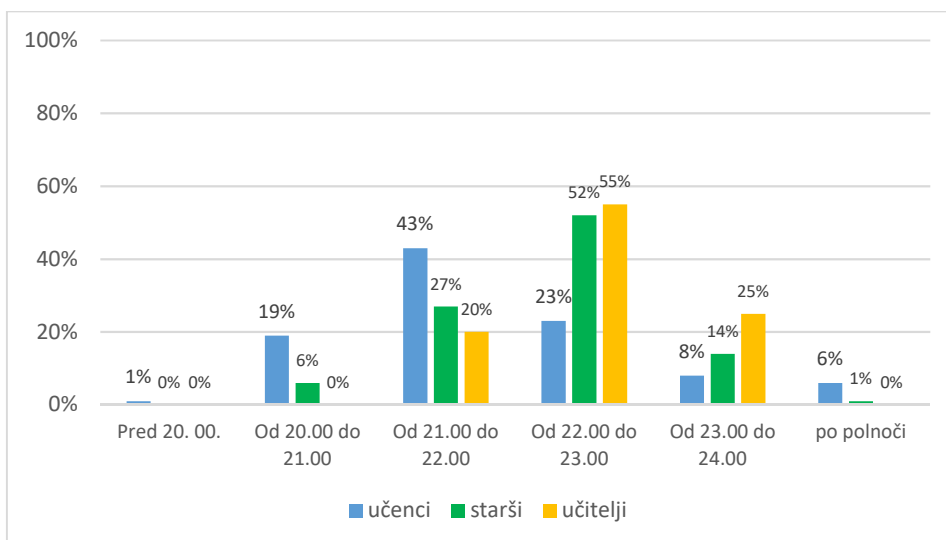
Graf. 1b: Starost anketiranih staršev in učiteljev

Anketirani starši so bili v povprečju mlajši od anketiranih učiteljev. Med 30 in 40 let je bilo starih 20 % staršev in 25 % učiteljev. Med 40 in 50 let je bilo starih 73 % staršev in le 25 % učiteljev ter med 50 in 60 let pa 7 % staršev in kar 40 % učiteljev. (Graf 1b)



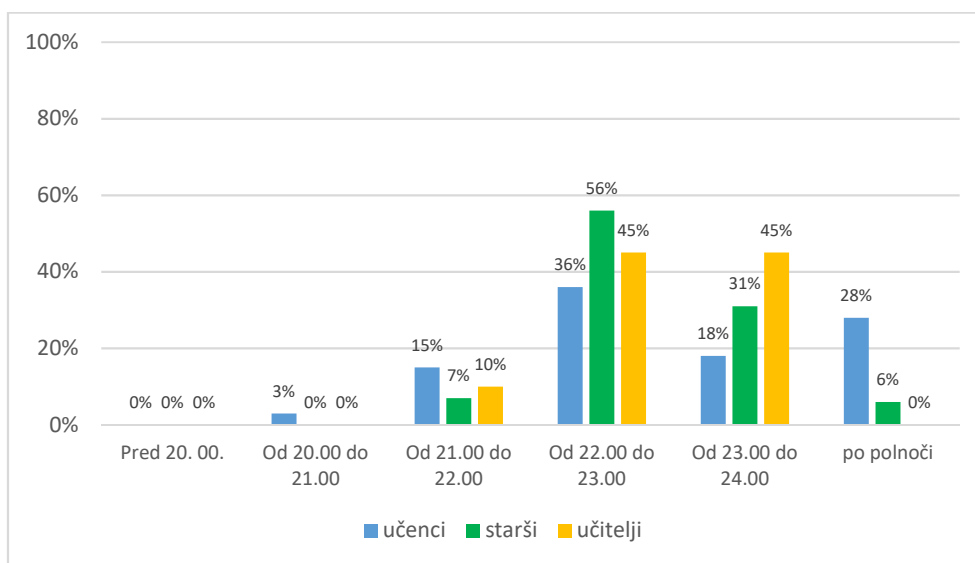
Graf. 2: Spol anketirancev

59 % anketiranih osnovnošolcev je bilo deklet, 41 % je bilo dečkov. (Graf. 2) Očitno dekleta prevladujejo v teh razredih. Še očitnejša razlika v prid ženskemu spolu je med anketiranimi starši in učitelji. Pri učiteljih je logično, saj v šoli prevladujejo učiteljice, učitelji so le 4. Za starše pa očitno velja, da so mame tiste, ki bolj bdijo nad otroki in so bile zato bolj odzivne na vabilo oz. prošnjo, naj starši rešijo anketo.



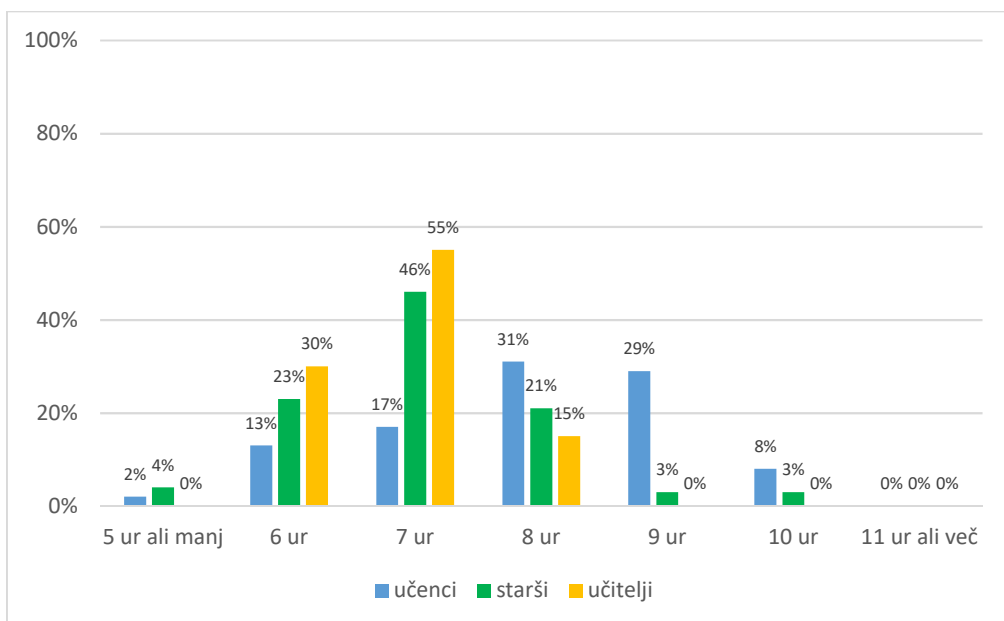
Graf. 3: Kdaj greste običajno spat med tednom, ko imate šolo/službo?

Po pričakovanjih gredo odrasli v povprečju spat kasneje kot učenci. Med tednom gre med 20.00 in 21.00 spati petina osnovnošolcev in skoraj nihče od staršev ter nihče od učiteljev. Nekaj manj kot polovica (44 %) otrok in dobra petina (27 %) staršev ter petina učiteljev (20 %) se v posteljo odpravi med 21. in 22. uro. Med 22. in 23. uro se odpravi spat slaba četrtnina (23 %) učencev dobra polovica staršev (52 %) in učiteljev (55 %). Kljub temu, da je naslednji dan pouk oz. služba, gre med 23.00 in 24.00 spat 8 % učencev, 14 % staršev in 25 % učiteljev. (Graf. 3)



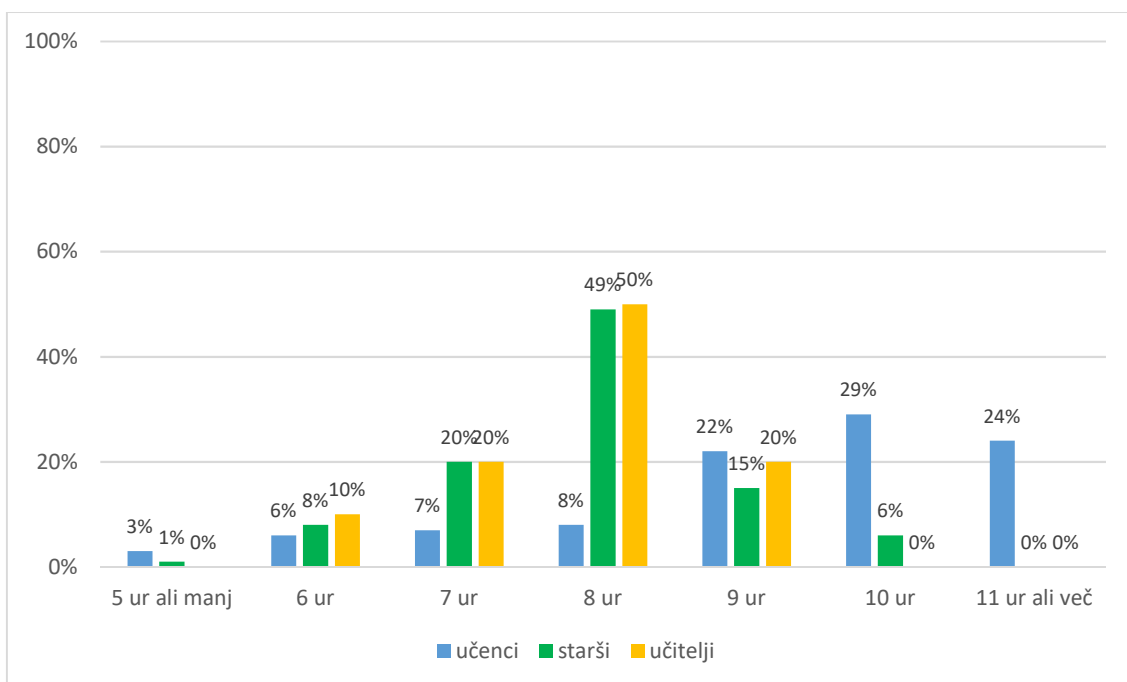
Graf. 4: Kdaj greste običajno spat med vikendom oz. med počitnicami?

Po pričakovanjih se k nočnemu počitku tako otroci kot odrasli odpravijo nekoliko kasneje kot med delovnim tednom. Med počitnicami oz. dopustom in za prosti konec tedna gre med 20.00 in 21.00 spati le 3 % osnovnošolcev in nihče od staršev ter učiteljev. Veliko manj otrok (15 %), staršev (7 %) in učiteljev (10 %) gre spati že med 21. in 22. uro kot v delovnem oz. šolskem tednu. Največ anketirancev se spat odpravi med 22. in 23. uro in sicer 36 % učencev, 56 % staršev in 45 % učiteljev. Med 23.00 in 24.00 gre spat največ učiteljev (45 %), nekoliko manj, 31 % staršev in 18 % učencev. Kdo bi si mislil, da se bo šele po polnoči spat odpravilo kar 28 % učencev in le 6 % staršev in nihče od učiteljev. (Graf. 4)



Graf. 5: Koliko časa v povprečju spite med tednom, ko imate pouk/službo?

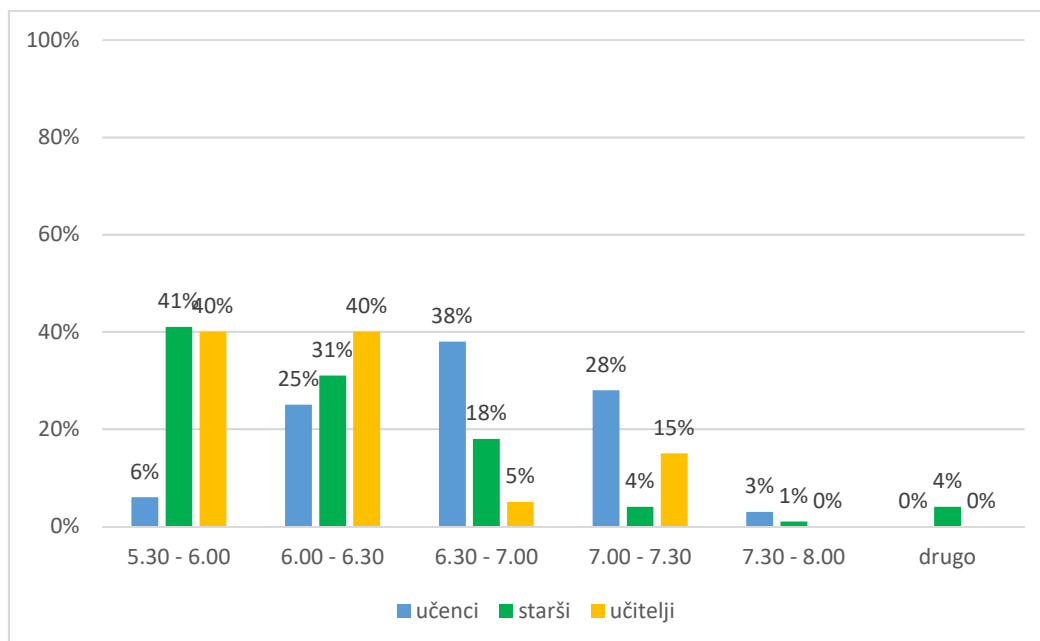
Naj spomniva, priporočljiva dolžina spanja je pri učencih od 5. – 8. razreda od 9 do 11 ur, pri devetošolcih 8 do 10 ur in pri starših in učiteljih 7 do 9 ur. Iz grafov je jasno videti, da med šolskim tednom premalo dolgo spijo predvsem osnovnošolci, saj jih 9 ur ali več spi le 37 %, 8 ur pa 31 % (vendar med njimi niso le devetošolci). Med odraslimi priporočljivo kvoto spanja 7 ali več ur doseže 73 % staršev in 70 % učiteljev, ampak večina od teh jih je na spodnji meji. (Graf. 5)



Graf. 6: Koliko časa v povprečju spite med vikendom oz. med počitnicami/na dopustu?

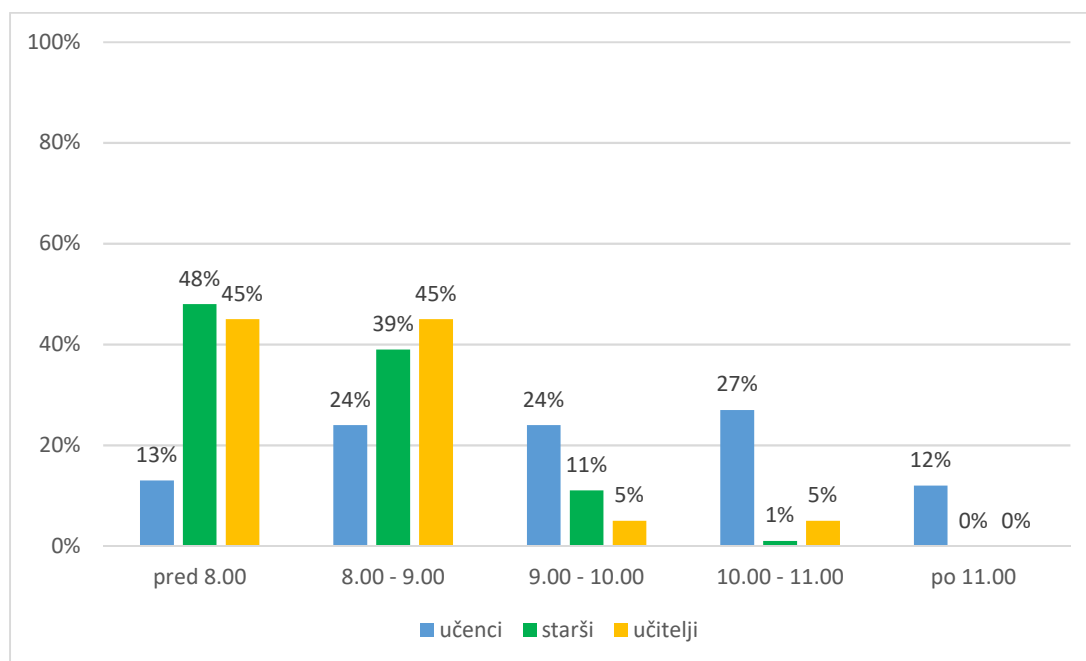
Za vikend oz. med počitnicami oz. dopusti vse tri skupine anketirancev spijo malo več kot sicer. 9 ali več ur spi 75 % učencev, med temi 24 % celo 11 ur ali več. Več kot minimalno priporočljivih 7 ur spi kar 90 % staršev in

90 % učiteljev. Še vedno pa kar nekaj anketirancev kljub prostim dnevom spi 6 ali manj ur (6 % učencev, 8 % staršev in 10 % učiteljev). (Graf. 6)



Graf. 7: Kdaj se običajno zbudite med tednom, ko imate pouk/sluzbo?

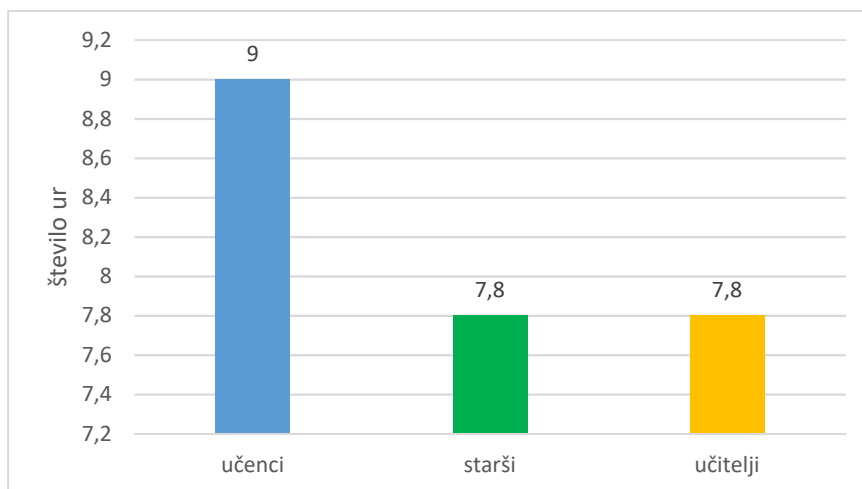
Med delovnim tednom se odrasli v povprečju zbuja bolj zgodaj kot otroci. 6 % učencev, 41 % staršev in 40 % učiteljev se zbuja že med 5.30 in 6.00. Pol ure kasneje se zbuja ena četrtina učencev, slaba tretjina staršev in dve petini učiteljev. Največ učencev (38 %) se zbuja med 6.30 in 7.00. Takih staršev je 18 %, učiteljev pa le 5 %. Med 7.00 in 7.30 vstaja 28 % učencev, 4 % staršev in 15 % učiteljev. Slednji najbrž nimajo 1. šolske ure ali učijo OPB. (Graf. 7)



Graf. 8: Kdaj se običajno zbudite med vikendom oz. med dopustom?

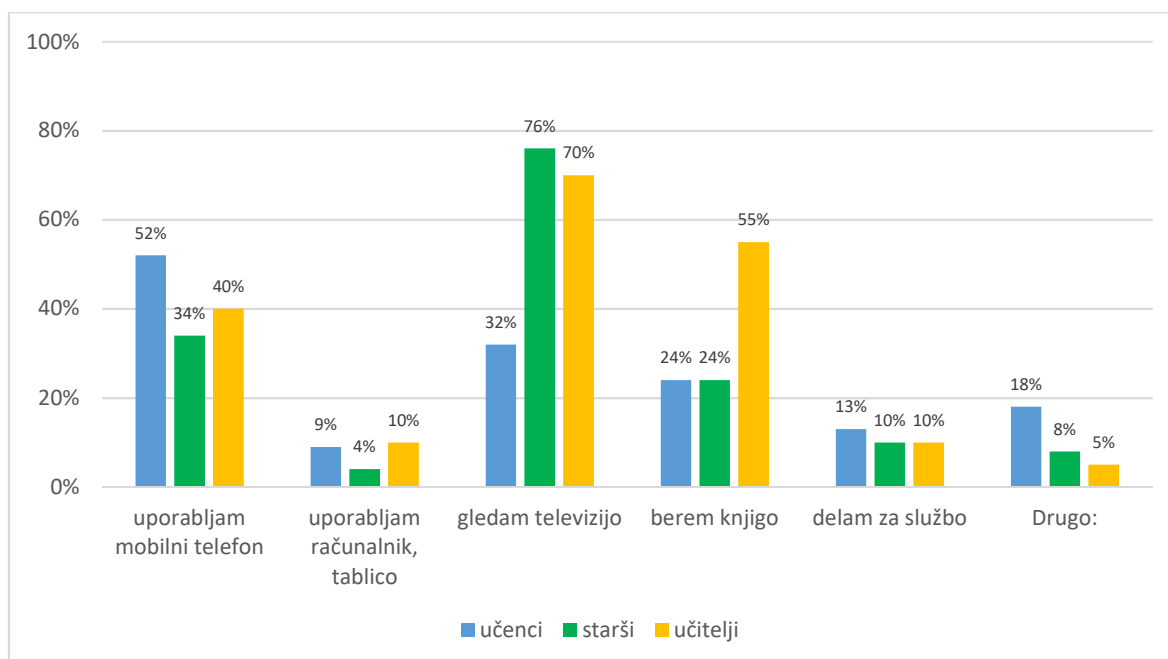
Za vikend oz. med počitnicami/dopusti je razlika med uro vstajanja odraslih in otrok še večja. Pred 8.00 se običajno zbuja le 13 % otrok in kar 48 % staršev ter 45 % učiteljev. Med 8.00 in 9.00 se zbuja 24 %, 39 % staršev

in 45 % učiteljev. Med 9.00 in 10.00 se zbudi 24 % učencev, 11 % staršev in 5 % učiteljev. Med daljšimi zaspanci je 39 % učencev, 1 % staršev in 5 % učiteljev. (Graf 8)



Graf. 9: Kaj menite, najmanj koliko ur bi morali pri vaši starosti spati?

Po mnenju učencev je povprečna dolžina spanja primerna zanje 9 ur, kar predstavlja spodnjo mejo priporočene dolžine spanja za njihovo starostno kategorijo. Starši in učitelji pa menijo da je za njihovo starost potrebno spati 7,8 ur kar je blizu sredine priporočljive količine spanja zanje. (Graf. 9)

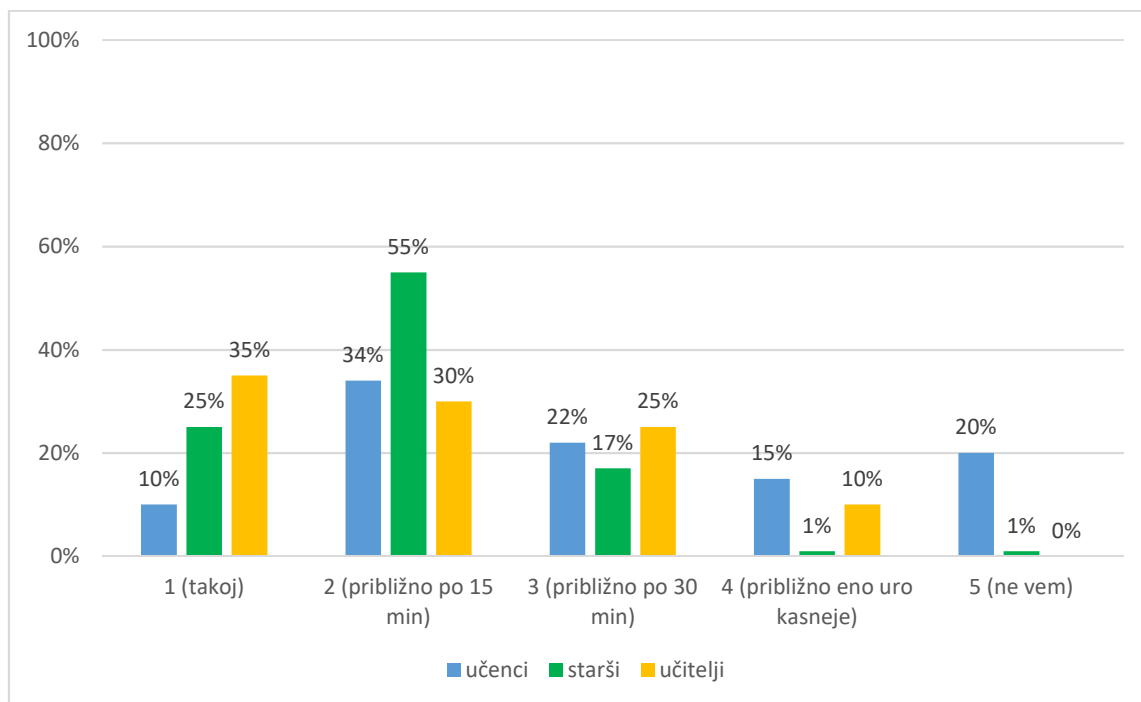


Graf. 10: Kaj običajno delate pred spanjem?

Pri tem vprašanju so anketiranci lahko izbrali več odgovorov. 52 % učencev pred spanjem uporablja mobilni telefon. 9 % jih uporablja tablico ali računalnik, 32 % jih gleda televizijo, 24 % jih bere knjigo, 13 % jih dela za šolo. Med odraslimi mobilni telefon pred spanjem uporablja 34 % staršev in 40 % učiteljev. Računalnik ali

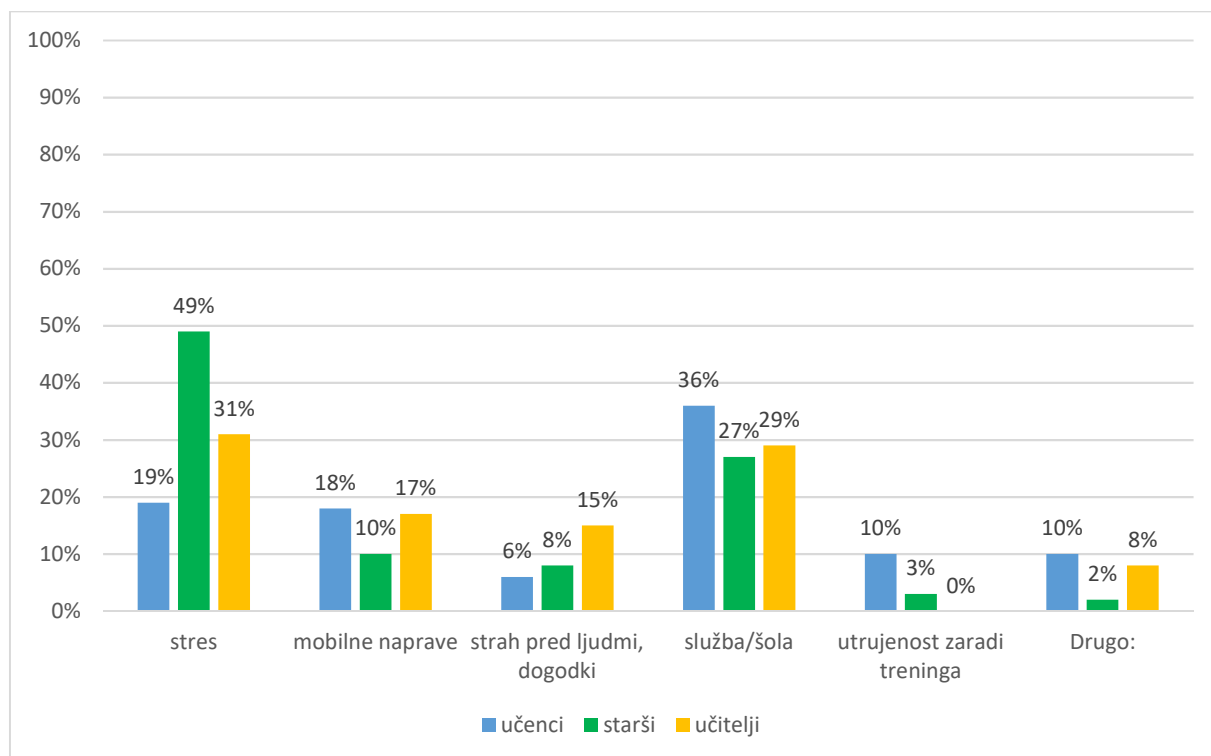
tablico uporablja 4 % staršev in nekoliko več, 10 % učiteljev. Televizijo gleda približno enak odstotek staršev (76 %) in učiteljev (70 %). Občutno več učiteljev (55 %) kot staršev (24 %) bere knjigo pred spanjem. 10 % tako staršev kot učiteljev pred spanjem pogosto dela za službo. (Graf. 10)

Meniva, da učitelji in starši gledajo veliko televizijo, zato da se na poročilih seznanjajo z dnevnimi novicami in da se zvečer sprostijo. Učenci uporabljajo veliko telefon predvsem, ker so veliko na socialnih omrežjih. Knjigo pred spanjem najpogosteje berejo učitelji, morda zato, da se izobražujejo ali pa zato, da se sprostijo. Kakorkoli, premalo ljudi pred spanjem bere ali počne kaj drugega sproščujočega, preveč jih uporablja mobitel ali gleda televizijo ali dela za službo, tako da njihov spanec najbrž ni dovolj kvaliteten, da bi se telo lahko čez noč dovolj regeneriralo.



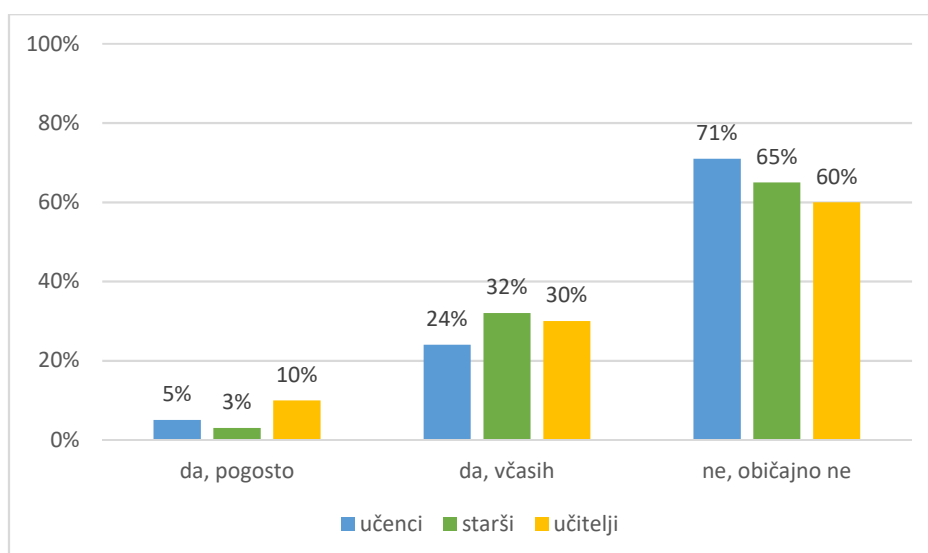
Graf. 11: Kako hitro običajno zaspite?

Učenci so tisti, ki zaspijo najpočasneje, saj jih takoj ali po 15 minutah zaspil le 44 %. Takih staršev je po drugi strani kar 80 %, učiteljev pa 65 %. Približno po pol ure zaspil petina učencev, slaba petina staršev in četrtnina učiteljev. Med tistimi, ki potrebujejo kar 1 uro preden zaspijo, je največ otrok (15 %). (Graf. 11)



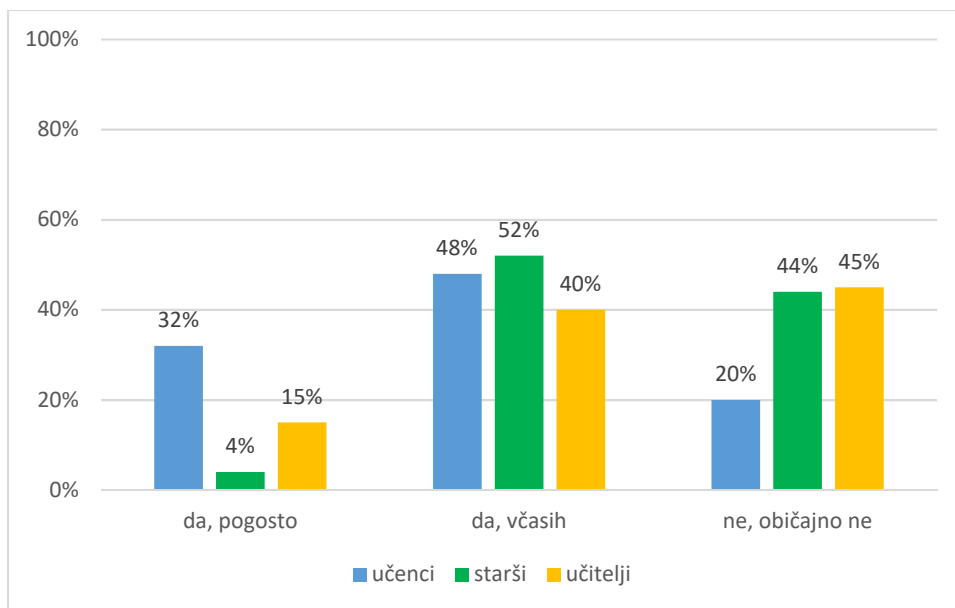
Graf. 12: Kaj običajno negativno vpliva na kvaliteto tvojega spanja?

Tudi pri tem vprašanju so lahko anketiranci izbrali več odgovorov. Stres negativno vpliva na spanje 19 % učencev, 49 % staršev in 31 % učiteljev. Da uporaba mobitela negativno vpliva na spanje meni 18 % učencev, 10 % staršev in 17 % učiteljev. Predvsem za učitelje je vzrok za slabše spanje tudi strah pred ljudmi, dogodki, morda je to povezano s tipom službe, kjer so lahko težave z učenci, starši. 36 % učencev pravi, da jim šola predstavlja vzrok za slabšo kvaliteto spanja. Da služba vpliva na kvaliteto spanja meni podobno število staršev (27 %) in učiteljev (29 %). 10 % učencev za slabšo kvaliteto spanja navaja tudi utrujenost zaradi naporenega treninga. (Graf. 12)



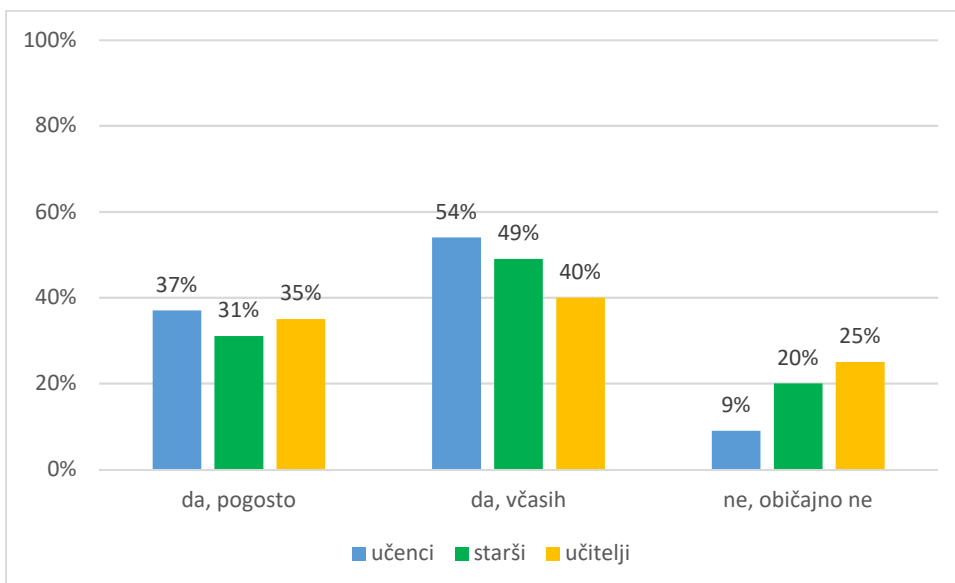
Graf. 13: Ali greš kdaj med delovnim tednom tudi popoldne spat?

Reden popoldanski spanec med tednom si privoščijo le redki (5 % otrok, 3 % staršev in 10 % učiteljev). Slednji najbrž, da si opomorejo od napornega delovnega okolja v šoli. Vsaj včasih se popoldne odpravi spat petina učencev in slaba tretjina staršev in učiteljev. (Graf. 13) Popoldanski kratek počitek bi bil sicer priporočljiv vsaj občasno za vse.



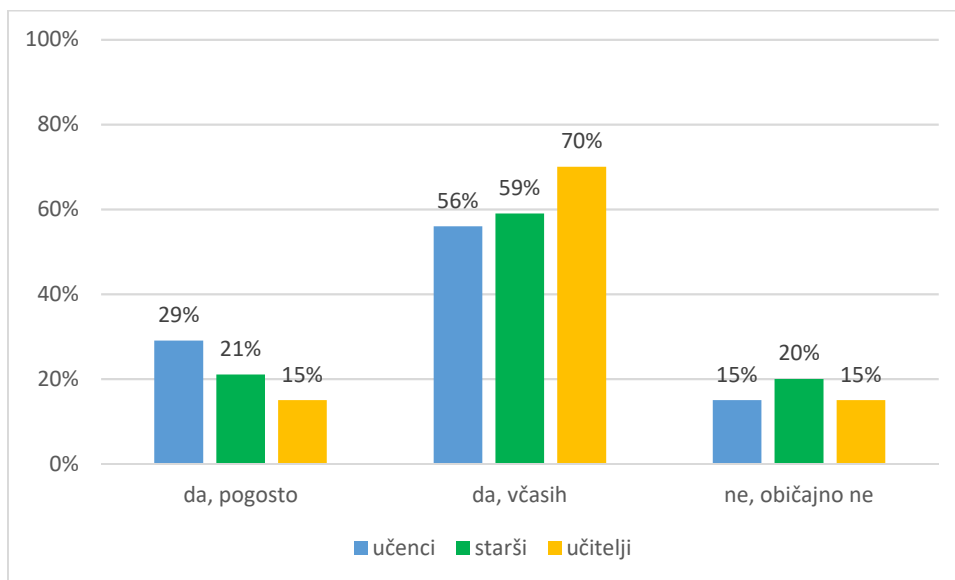
Graf. 14: Ste med šolo/sluzbo ali čez dan zaspani?

Kar ena tretjina učencev pravi, da so v šoli pogosto zaspani. Pogosto zaspanih v službi je najmanj staršev (4 %) in nekoliko več učiteljev (15 %). Da v šoli/sluzbi običajno niso zaspani, pravi petina učencev in slaba polovica staršev in učiteljev. Ostali anketiranci čutijo zaspanost le včasih. (Graf. 14)



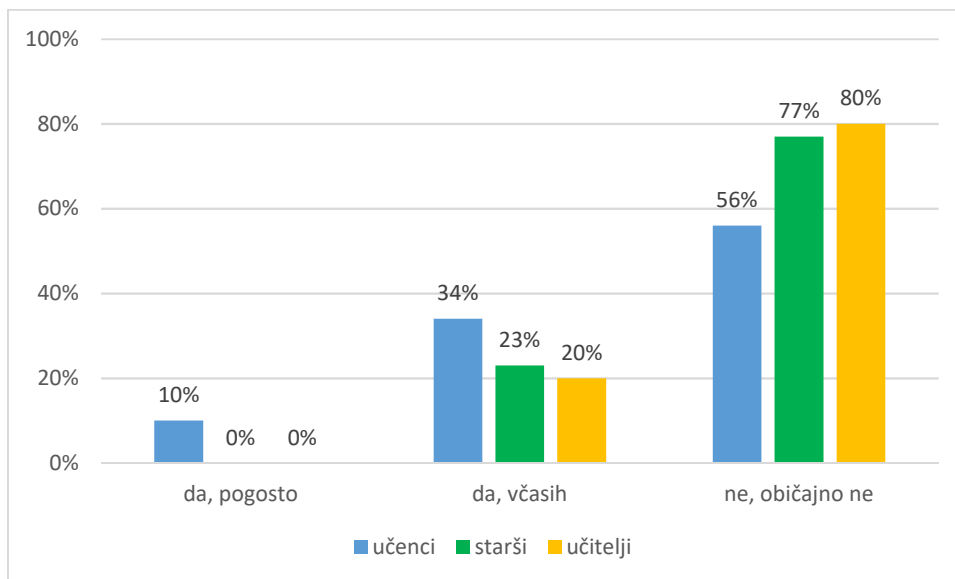
Graf. 15: Ali med spanjem pogosto sanjate?

Kaže, da učenci bolj pogosto sanjajo kot odrasli. Takih anketirancev, ki sploh ne sanjajo, je 9 % otrok, 20 % staršev in 25 % učiteljev. Pogosto sanja okoli tretjina vseh anketirancev (37 % otrok, 31 % staršev in 35 % učiteljev). Da sanjajo le včasih se je opredelilo 54 %, 49 % staršev in 40 % učiteljev. (Graf. 15)



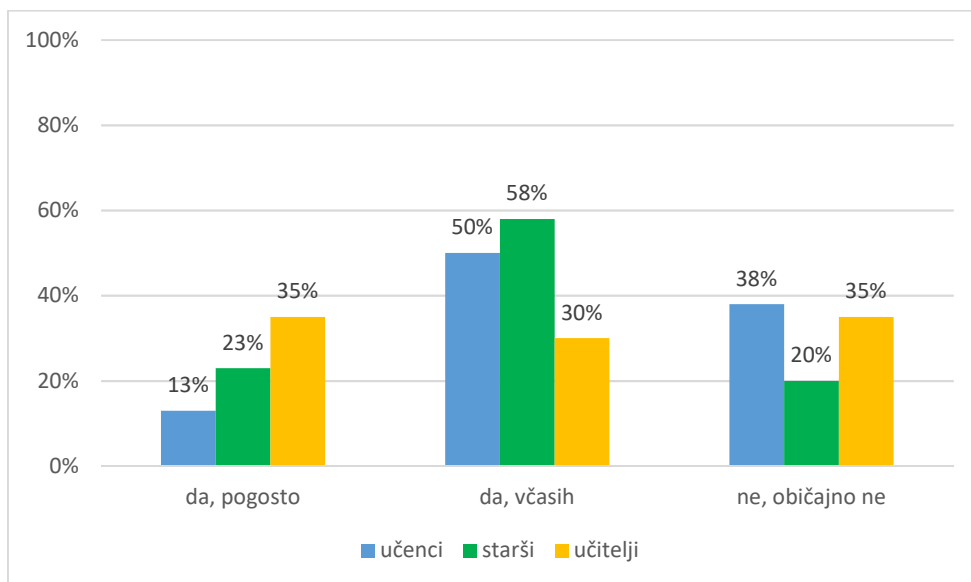
Graf. 16: Ali se vsebine sanj običajno spomnite?

Med tistimi, ki si sanje pogosto zapomnijo je največ učencev (29 %), najmanj pa učiteljev (15 %). Le včasih se svojih sanj spomni 56 % učencev, 59 % staršev in 70 % učiteljev. Takih, ki se sanj običajno ne spomnijo je kar precej, 15 % učencev in učiteljev ter 20 % staršev. (Graf. 16.)



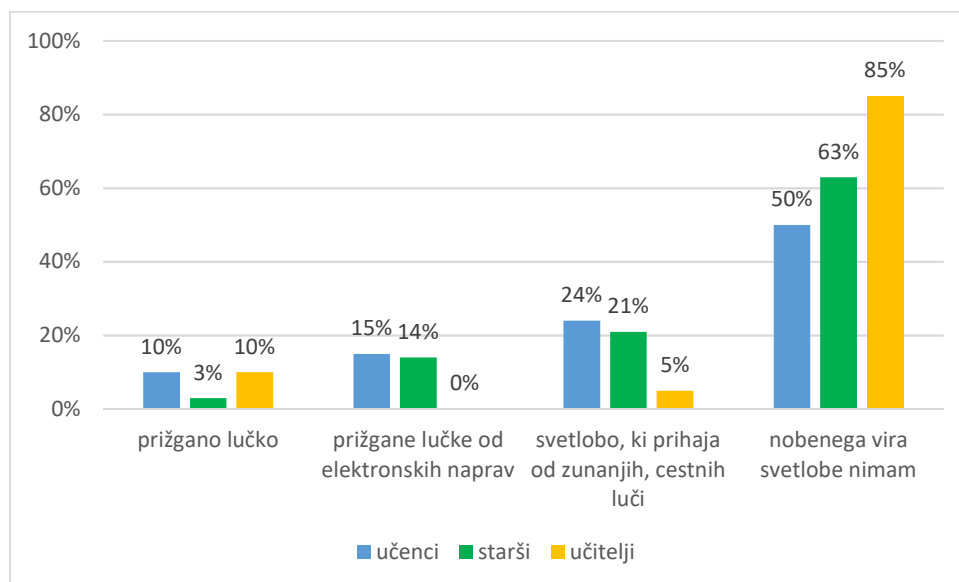
Graf. 17: Ali imate nočne more?

Med srečneži, ki nimajo nočnih mor je dobra polovica otrok, 77 % staršev in 80 % učiteljev. Pogoste nočne more ima 10 % učencev in nihče od odraslih. Tudi takih, ki imajo nočne more le včasih, je največ učencev (34 %) in manj staršev (23 %) ter učiteljev (20 %). (Graf. 17)



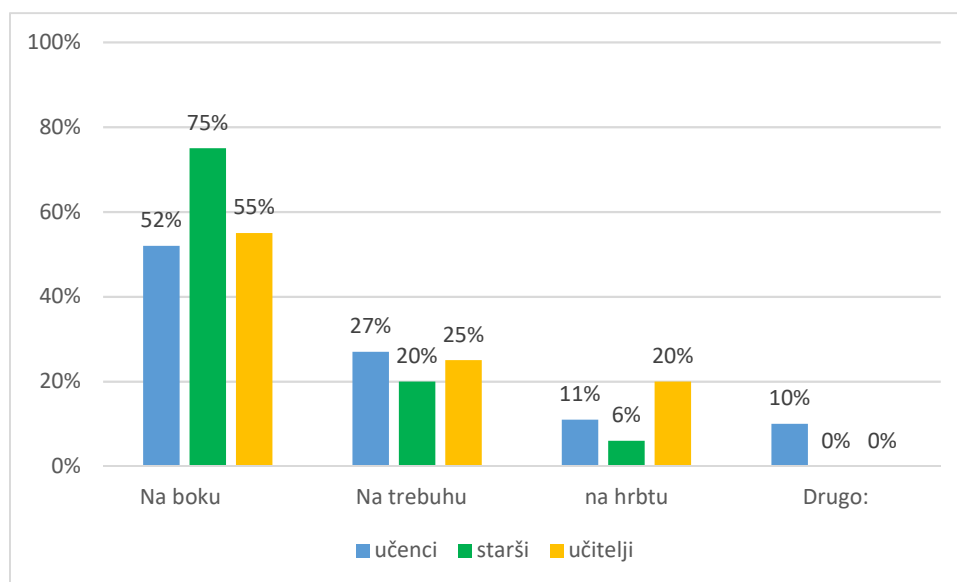
Graf. 18: Ali se med spanjem zbujate?

Celo noč trdno in dobro spi 38 % otrok, 20 % staršev in 35 % učiteljev. Najbolj pogosto pa se ponoči zbujajo učitelji (35 %), takih staršev je nekoliko manj (23 %), učencev pa na srečo še manj (13 %). (Graf. 18)



Graf. 19: Ali imate v sobi medtem, ko spite.

Vir svetlobe med spanjem negativno vpliva na tvorbo melatonina. A le 50 % otrok nima v sobi ponoči nobenega vira svetlobe. 10 % jih spi s prižgano lučko, 15 % učencem v sobi svetijo lučke elektronskih naprav, 24 % učencem pa v sobo svetijo cestne luči. Pri odraslih je situacija malo boljša, brez vira svetlobe v sobi je 85 % učiteljev in 63 % staršev. Zanimivo je, da je med odraslimi tudi nekaj takih, ki imajo ponoči prižgano lučko (3 % staršev in 10 % učiteljev). (Graf. 19)



Graf. 20: Kateri je vaš najpogostejši spalni položaj?

Največ anketirancev spi na boku (dobra polovica učencev in učiteljev ter tri četrtine staršev). Najmanj pa jih spi na hrbtu in sicer 11 % otrok, 6 % staršev in 20 % učiteljev. (Graf. 20)

6. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja) bi moral biti cilj vsakega od nas, saj zagotavlja boljšo kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih. Večina ljudi se tega zaveda, vendar premalo stori za to, da bi spali dovolj. Uklonijo se številnim dejavnikom, ki ovirajo doseg zgoraj omenjenega stanja, in njihov spanec je premalo kakovosten in dolg. To pa negativno vpliva na njihov življenjski stil.

Tekom najine raziskovalne naloge sva se naučili veliko novega o pomenu spanja in o dejavnikih, ki vplivajo na kakovost spanja. Z najino raziskovalno nalogo sva ugotovili, da predvsem mladi spijo premalo, sicer pa na splošno veliko anketirancev vseh starosti v posteljo hodi pozno, pred spanjem gleda televizijo ali je na elektronskih napravah in da so včasih ali pogosto med šolo ali službo zaspani ter kar precej se jih med spanjem ponoči zbuja. Torej pri mnogih kakovost spanja ni na priporočenem nivoju.

Z najino raziskavo sva večino hipotez potrdili ne pa vseh:

- H1: Tako učenci kot odrasli v povprečju spijo manj, kot je priporočljivo in zdravo. **DELNO POTRJENA**
Hipotezo sva potrdili le za učence in le za med tednom, ko je pouk in sicer kar slabi dve tretjini učencev spi manj od priporočljivih 9-11 ur, kar je res zaskrbljujoče veliko.
Najina hipoteza pa ne velja za učence med počitnicami in za vikend, saj jih dovolj dolgo spi kar tri četrtine. Prav tako najina hipoteza ne velja ne za starše ne za učitelje, saj jih med službenim tednom dobri dve tretjini spi priporočljivih 7 ali več ur, med dopustom oz. za vikende pa celo večina. Res pa je, da je veliko takih, ki dosežejo le minimalno priporočljivo količino spanja, to je 7 ur.
- H2: Večja razlika v dolžini spanca med počitnicami/dopusti/vikendi in med delovnim oz. šolskim tednom je pri učencih kot pri odraslih. **POTRJENA**
Izkazalo se je, da tako učenci kot odrasli spijo več med počitnicami oz. med dopusti ter ob koncih tedna kot sicer med delovnim tednom, najbrž zato, ker si to lahko privoščijo in so tudi bolj sproščeni. Je pa razlika med količino spanca med tednom in med počitnicami večja pri učencih kot pri odraslih, saj učenci ob prostih dnevih spanec potegnejo daleč v dopoldan, medtem ko se večina odraslih zbudi pred deveto uro.
- H3: Anketiranci se zavedajo, kolikšna je priporočena količina spanja za njihovo starostno kategorijo. **POTRJENA**
Povprečna vrednost priporočenega števila ur za učence je bila 9, kar pomeni, da se večina učencev zaveda, da je na dan potrebno spati 9-11 ur. Prav tako so priporočljivo količino spanja za njihovo starost zadeli starši in učitelji, v povprečju 7.8 ur, kar je med priporočenimi 7 in 9.
- H4: Učenci so pred spanjem najpogosteje na telefonih, odrasli pa pred televizijo. **POTRJENA**
Ta medgeneracijska razlika v navadah je potrjena. Saj je več učencev pred spanjem na telefonu kot pred televizijo v primerjavi z odraslimi in obratno, več odraslih pred televizijo. Je pa vseeno dobra tretjina učencev pogosto tudi pred televizijo in tretjina staršev in učiteljev z mobilom v roki.
- H5: Na kvaliteto spanja anketirancev najbolj vplivata stres in uporaba mobilnih naprav. **DELNO POTRJENA**
Ta hipoteza se je izkazala le za delno pravilno. Stres je bil na prvem mestu vzrokov za slabšo kakovost spanca le pri starših in učiteljih, medtem ko je bila pri učencih na prvem mestu šola. Sicer se je na drugem mestu pri odraslih pojavila služba, pri učencih pa stres in mobilne naprave.
- H6: Več odraslih kot otrok si popoldne privoščijo popoldanski spanec. **POTRJENA**

Hipotezo sva potrdili, čeprav sva menili, da bo ta razlika v prid odraslim vseeno večja. Včasih ali pogosto gre popoldne spat okoli 40 % staršev in prav tako učiteljev ter 29 % učencev.

- H7: Zaspanost čuti več otrok v šoli kot pa odraslih v službi. **POTRJENA**
To hipotezo sva potrdili. Tretjina učencev namreč pravi, da so v šoli pogosto zaspani, medtem ko je takih učiteljev polovico manj, staršev pa zanemarljivo malo.
- H8: Anketiranci sanjajo pogosto. **OVRŽENA**
To hipotezo sva ovrgli, saj pogosto sanja le okoli tretjina anketirancev, tako učencev kot staršev in odraslih.
- H9: Ponoči se bolj pogosto zbudajo odrasli kot otroci. **POTRJENA**
To hipotezo sva potrdili, saj se nekoliko več staršev in učiteljev ponoči včasih ali pogosto zbujata v primerjavi z učenci.
- H10: Večina vseh anketirancev ima med spanjem popolno temo. **DELNO POTRJENA**
To trditev lahko potrdiva le za učitelje, saj jih dobre štiri petine spi v popolni temi. Medtem ko je ne moreva potrditi ne za starše (slabi dve tretjini) ne za učence (le polovica učencev spi brez vira svetlobe).

Po najini raziskavi ostaja še vedno nekaj odprtih vprašanj npr. zanimivo bi bilo z anketiranci opraviti še nekaj vprašanj oz. malo bolj podrobno raziskati, kako športno so aktivni tekom dneva in kakšne prehranjevalne navade imajo, saj vse to tudi vpliva na kakovost spanja. Prav tako bi bilo smiselno bolj podrobneje raziskati uporabo mobilnih telefonov, računalnikov in drugih elektronskih naprav v večernih urah in tudi tekom dneva. Prav tako bi se bilo zanimivo osredotočiti na primerjavo spalnih navad osnovnošolcev primerjalno po triadah.

Z rezultati raziskave bosta seznanili učence in učitelje naše šole ter tudi starše. Morda bodo predvsem odrasli, starši in učitelji, ko slišijo za rezultate raziskave, ne samo skušali spremeniti kaj pri svojih spalnih navadah, ampak tudi skušali pomagati svojim otrokom oz. učencem, da bodo dosegli višjo kakovost spanca in s tem boljše produktivnost v šoli in drugače. Pri ozaveščanju si bosta pomagali tudi z letakom Urejeno zdravje krepi spanje, ki ga bosta v ta namen še izdelali.

7. VIRI IN LITERATURA

1. IDZIKOWSKI, Christopher. Skrivnosti dobrega spanca. Celje: Zavod Gaja planet. 2018. ISBN 978-961-94387-6-3
2. HOBSON, Rob. Umetnost spanja. Ljubljana: Hiša knjig, HKZ. 2020. ISBN 978-96194971-0-4
3. Spletna stran Lectus. Maremico d.o.o. 2023
Dosegljivo na: <https://www.lectus.si/kaj-je-spanec/>
4. Spletna stran Zdravo. si. Koliko bi morali spati glede na svojo starost? Februar 2020
Dosegljivo na: <https://www.zdravo.si/koliko-bi-morali-spati-glede-na-svojo-starost/>
5. Spletna stran NIJZ
Dosegljivo na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>
6. Spletna stran dnevnika Nedeljski, 12. 03. 2025
Dosegljivo na : <https://www.dnevnik.si/nedeljski/prosti-cas/z-dravje/24-ur-brez-spanca-kaj-ena-sama-neprespana-noc-povzroci-v-nasem-telesu-2721441/>
7. Spletna stran Zdravstvena preventiva, 08. 04.2017
Dosegljivo na: <https://www.zdravstvena.info/preventiva/spanje-rem-faze-nespecnost-motnje-spanja-in-vpliv-lune.html>
8. Plakat NIJZ, Gnidovec Stražišar in Dolenc Grošelj
Dosegljivo na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/10/Spanje_in_zdravje_plakat_A4.pdf
9. Spletna stran Svet 24, Lucu, 10.03.2025
Dosegljivo na: <https://svet24.si/trendi/spanje-slabe-navade-1801737>

7.1. Slikovni viri

1. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQJo_b9O-YfkjvY5KtDQxuzBmvg4WzZ9mucng&s
2. <https://openclipart.org/detail/337088/deep-asleep-and-dreaming>
3. https://www.nasa-lekarna.si/fileadmin/_processed_/f/e/csm_18_512565058_d7d86f19a5.jpg
4. https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/10/Spanje_in_zdravje_plakat_A4.pdf
5. <https://asjadominko.si/wp-content/uploads/2024/12/zakaj-ne-morem-spati-nasveti-za-spanje-1024x512.jpg>

8. PRILOGE

8. 1. Anketni vprašalnik za učence

Sva Iris in Neža iz 8. a razreda OŠ Ivana Babiča-Jagra Marezige in delava raziskovalno nalogo na temo spanja. Prosiva, če si vzameš nekaj časa in rešiš najin anketni vprašalnik v zvezi s spalnimi navadami. Hvala.

1. Razred

a) 5. b) 6. c) 7. č) 8. d) 9.

2. Spol

a) ž b) m

3. Kdaj greš običajno spat med tednom, ko imaš pouk?

- a) Pred 20. 00.
- b) Od 20.00 do 21.00.
- c) Od 21.00 do 22.00.
- d) Od 22.00 do 23.00.
- e) Od 23.00 do 24.00.
- f) Spat grem po polnoči.

4. Kdaj greš običajno spat med vikendom in počitnicami?

- a) Pred 20. 00.
- b) Od 20.00 do 21.00.
- c) Od 21.00 do 22.00.
- d) Od 22.00 do 23.00.
- e) Od 23.00 do 24.00.
- f) Spat grem po polnoči.

5. Koliko časa v povprečju spiš med tednom, ko imaš pouk?

- a) 5 ur ali manj
- b) 6 ur
- c) 7 ur
- č) 8 ur
- d) 9 ur
- e) 10 ali več ur

6. Koliko časa v povprečju spiš med vikendom oz. med počitnicami?

- a) 5 ur ali manj
- b) 6 ur

- c) 7 ur
- č) 8 ur
- d) 9 ur
- e) 10 ali več ur

7. Kdaj se običajno zbudiš med tednom, ko imaš pouk?

- a) 5.30 - 6.00
- b) 6.00 - 6.30
- c) 6.30 - 7.00
- č) 7.00 - 7.30
- d) 7.30 – 8.00

8. Kdaj se običajno zbudiš med vikendom oz. počitnicami?

- a) pred 8.00
- b) 8.00 – 9.00
- c) 9.00 – 10.00
- č) 10.00 – 11.00
- d) po 11.00

9. Kaj meniš, najmanj koliko ur bi morali pri vaši starosti spati?

10. Kaj običajno delaš pred spanjem?

- a) uporabljam mobilni telefon,
- b) uporabljam računalnik, tablico,
- c) gledam televizijo,
- č) berem knjigo,
- d) se učim,
- e) drugo _____

11. Kako hitro običajno zaspiš?

- a) takoj
- b) približno 15 minut kasneje
- c) približno pol ure kasneje
- č) približno eno uro kasneje
- d) več kot eno uro kasneje
- e) ne vem

12. Kaj običajno negativno vpliva na kvaliteto tvojega spanja?

- a) stres
- b) mobilne naprave

- c) strah pred določenimi ljudmi, dogodki
- č) šola
- d) utrujenost zaradi treninga
- e) drugo: _____

13. Si med poukom ali čez dan zaspan/a?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

14. Ali greš kdaj med šolskim tednom tudi popoldne spat?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

15. Ali med spanjem pogosto sanjaš?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

16. Ali se vsebine sanj običajno spomniš?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

17. Ali imaš nočne more?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

18. Ali se med spanjem zbujaš?

- a) običajno ne
- b) da, včasih
- c) da, pogosto

19. Ali imaš v sobi medtem, ko spiš:

- a) prižgano lučko
- b) prižgane lučke od elektronskih naprav
- c) svetlobo, ki prihaja od zunanjih, cestnih luči

č) nobenega vira svetlobe nimam

20. Kateri je tvoj najpogostejši spalni položaj?

- a) Na boku c) Na hrbtu
b) Na trebuhu d) Drugo: : _____

Hvala za odgovore. Čim več spanja ti želiva.

8. 2. Anketni vprašalnik za starše/učitelje

Sva Iris in Neža iz 8. a razreda OŠ Ivana Babiča-Jagra Marezige in delava raziskovalno nalogo na temo spanja. Prosiva, če si vzameš nekaj časa in rešiš najin anketni vprašalnik v zvezi s spalnimi navadami. Hvala.

1. Starost

- a) 20 – 30 let b) 30 – 40 let c) 40 - 50 č) 50 - 60 d) več kot 60

2. Spol

- a) ž b) m

3. Kdaj greste običajno spat med tednom, ko imate službo?

- a) Pred 20. 00.
b) Od 20.00 do 21.00.
c) Od 21.00 do 22.00.
d) Od 22.00 do 23.00.
e) Od 23.00 do 24.00.
f) Spat grem po polnoči.

4. Kdaj greste običajno spat med vikendom in dopustom?

- a) Pred 20. 00.
b) Od 20.00 do 21.00.
c) Od 21.00 do 22.00.
d) Od 22.00 do 23.00.
e) Od 23.00 do 24.00.
f) Spat grem po polnoči.

5. Koliko časa v povprečju spite med tednom, ko imate službo?

- a) 5 ur ali manj
b) 6 ur

- c) 7 ur
- č) 8 ur
- d) 9 ur
- e) 10 ali več ur

6. Koliko časa v povprečju spite med vikendom oz. dopustom?

- a) 5 ur ali manj
- b) 6 ur
- c) 7 ur
- č) 8 ur
- d) 9 ur
- e) 10 ali več ur

7. Kdaj se običajno zbudite med tednom, ko imaš službo?

- a) 5.30 - 6.00
- b) 6.00 - 6.30
- c) 6.30 - 7.00
- č) 7.00 - 7.30
- d) 7.30 – 8.00

8. Kdaj se običajno zbudite med vikendom oz. počitnicami?

- a) pred 8.00
- b) 8.00 – 9.00
- c) 9.00 – 10.00
- č) 10.00 – 11.00
- d) po 11.00

9. Kaj menite, najmanj koliko ur bi morali pri vaši starosti spati?

10. Kaj običajno delati pred spanjem?

- a) uporabljam mobilni telefon,
- b) uporabljam računalnik, tablico,
- c) gledam televizijo,
- č) berem knjigo,
- d) se učim,
- e) drugo _____

11. Kako hitro običajno zaspate?

- a) takoj
- b) približno 15 minut kasneje

- c) približno pol ure kasneje
- č) približno eno uro kasneje
- d) več kot eno uro kasneje
- e) ne vem

12. Kaj običajno negativno vpliva na kvaliteto vašega spanja?

- a) stres
- b) mobilne naprave
- c) strah pred določenimi ljudmi, dogodki
- č) šola
- d) utrujenost zaradi treninga
- e) drugo: _____

13. Ste med službo ali čez dan zaspan/a?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

14. Ali greste kdaj med delovnim tednom tudi popoldne spat?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

15. Ali med spanjem pogosto sanjate?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

16. Ali se vsebine sanj običajno spomnite?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

17. Ali imate nočne more?

- a) da, pogosto
- b) da, včasih
- c) ne, običajno ne

18. Ali se med spanjem zbudate?

- a) običajno ne
- b) da, včasih
- c) da, pogosto

19. Ali imate v sobi medtem, ko spite:

- a) prižgano lučko
- b) prižgane lučke od elektronskih naprav
- c) svetlobo, ki prihaja od zunanjih, cestnih luči
- č) nobenega vira svetlobe nimam

20. Kateri je vaš najpogostejši spalni položaj?

- a) Na boku
- b) Na trebuhu
- c) Na hrbtu
- d) Drugo: : _____

Hvala za odgovore. Čim več spanja ti želiva.