



2. OSNOVNA ŠOLA SLOVENSKA BISTRICA

ŠOLA IN PROSTI ČAS Z ROKO V ROKI

Interdisciplinarna področja

Raziskovalna naloga



Avtorici: Maruša Pučnik

Brina Rahle

Mentorica: Veronika Frešer

Slovenska Bistrica, 2020

ZAHVALA

Za spodbudo in pomoč pri pisanju raziskovalne naloge ter prevod povzetka se iskreno zahvaljujema mentorici gospe Veroniki Frešer.

Hvaležni sva tudi gospodu Luku Husuju za pomoč pri računalniški izdelavi najinega dela. Za jezikovno pravilnost raziskovalne naloge bi se radi zahvalili lektorici Kristini M. Pučnik.

Zahvala gre tudi četrtošolcem in osmošolcem naše šole, ki so rešili anketo o svojih izkušnjah v šoli in ob popoldnevih.

KAZALO

| | |
|--|-----------|
| POVZETEK | 5 |
| 1 UVOD | 7 |
| 2 TEORETIČNI DEL..... | 8 |
| 2.1 Prosti čas | 8 |
| 2.2 Motivacija v prostem času..... | 8 |
| 2.3 Vloga staršev pri otrokovih prostočasnih dejavnostih | 9 |
| 2.3.1 Kaj lahko storijo starši, če otrok ne želi več obiskovati izbrane prostočasne dejavnosti | 9 |
| 2.4 Rekreacija | 9 |
| 2.4.1 Šport | 10 |
| 2.4.2 Glasbene dejavnosti | 10 |
| 2.5 Šolske interesne dejavnosti | 11 |
| 2.6 Obšolske dejavnosti..... | 11 |
| 2.7 Nameni in cilji interesnih (šolskih, obšolskih) dejavnosti | 12 |
| 2.8 Preobremenjenost otrok | 12 |
| 2.8.1 Ali otroci res potrebujejo interesne dejavnosti..... | 13 |
| 3 RAZISKOVALNI DEL | 14 |
| 3.1 Metode in materiali..... | 14 |
| 3.1.1 Udeleženci | 14 |
| 3.1.2 Metode dela | 14 |
| 4 REZULTATI IN RAZPRAVA..... | 15 |
| 4.1 Rezultati..... | 15 |
| 4.2 Razprava | 20 |
| 5 SKLEP | 22 |
| 6 VIRI IN LITERATURA | 23 |
| 7 PRILOGE | 24 |
| 7.1 Anketni vprašalnik | 24 |
| 7.2 Nasveti za izbiro prostočasnih dejavnosti – letak | 26 |

KAZALO SLIK

| | |
|--|-------------------------------------|
| Slika 1: Kepanje na snegu. Turracher Höhe, 8. februar 2020..... | 8 |
| Slika 2: Lepote narave – s sprehoda. Ančnikovo gradišče, 11. september 2019. | 9 |
| Slika 3: Otrok po celodnevem smučanju. Mokrine, 16. februar 2020. | 10 |
| Slika 4: Glasbilo v torbi – klarinet. Slovenska Bistrica, 20. januar 2020. | 11 |
| Slika 5: Odbojcarska tekma starejših deklic OK Bistrica. Braslovče, 1. februar 2020..... | 11 |
| Slika 6: Odbojcarska tekma starejših deklic OK Bistrica. Šoštanj, 1. december 2019. | 12 |
| Slika 7: Vrstniško učenje v prijetnem okolju. Slovenska Bistrica, 15. december 2019..... | 13 |
| Slika 8: Število anketirancev | 14 |
| Slika 9: Število ur prostočasnih dejavnosti na teden..... | 15 |
| Slika 10: Razlogi za obiskovanje prostočasnih dejavnosti | 15 |
| Slika 11: Pridobljene veščine | 16 |
| Slika 12: Prostočasne dejavnosti, sprostitev ali breme | 16 |
| Slika 13: Ali imaš občutek, da si v šoli preobremenjen/a? | Error! Bookmark not defined. |
| Slika 14: Ti zaradi dejavnosti kdaj ostane premalo časa za učenje? | 17 |
| Slika 15: Kako redno obiskuješ prostočasne dejavnosti? | 18 |
| Slika 16: Čemu namenjaš več časa? | 18 |
| Slika 17: Ali imaš vsak dan prosti čas? | 19 |

POVZETEK

Obšolske dejavnosti so pomemben dejavnik v otrokovem življenju. Medtem ko nas v šoli učijo po enotnem in splošnem programu, si prostočasne dejavnosti posameznik lahko izbere glede na lastne želje in interese. Zelo pomembne so za učence, ki pri pouku ne dosežajo vedno želenih rezultatov, pri obšolskih dejavnostih pa lahko razvijajo svoja močna področja in sposobnosti.

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako učenci usklajujejo šolsko delo z obšolskimi dejavnostmi.

Na podlagi teoretičnih spoznanj sva sestavili anketni vprašalnik za učence četrtega in osmega razreda 2. osnovne šole Slovenska Bistrica. Z njim sva želeli ugotoviti, kdo ali kaj ima glavni vpliv pri izbiri obšolskih dejavnosti. Zanimalo naju je tudi, ali so učenci zaradi obšolskih dejavnosti kdaj preobremenjeni oz. kako uspešno usklajujejo šolo in dejavnosti po njej. Prav tako sva želeli izvedeti, ali učenci pri prostočasnih dejavnostih razvijajo veščine in znanja, ki so v šoli prisotna le v manjši meri. Raziskali sva tudi razlike, ki so se pojavile v odgovorih med četrtošolci in osmošolci.

Iz rezultatov ankete sva ugotovili, da si učenci prostočasne dejavnosti večinoma izbirajo v skladu z lastnimi željami, mlajši pa se odločajo tudi za tiste, ki jih izbirajo njihovi prijatelji. Večina učencev dobro usklajuje prostočasne dejavnosti, saj jih dojemajo kot sprostitvev in jim le občasno zmanjka časa za šolo. Tisti, ki pa imajo veliko število ur prostočasnih dejavnosti, so posledično tudi bolj obremenjeni in jim pogosteje zmanjka časa za šolo.

Pri prostočasnih dejavnostih si učenci krepijo veščine in znanja, ki jih v šoli pridobijo v manjši meri. Najine ugotovitve so pokazale, da si večina četrtošolcev krepí ustvarjalnost in delo v skupini, osmošolci pa si večinoma krepijo samozavest in znajo boljše organizirati čas.

KLJUČNE BESEDE: prosti čas, prostočasne dejavnosti, preobremenjenost, učenci, šola

ABSTRACT

Extracurricular activities are an important factor in a child's life. While at school we are taught the same things, one can choose leisure activities according to one's own preferences and interests. They are very important for students who do not always achieve the desired results in lessons, as they can develop their strong areas and abilities in extracurricular activities.

The purpose of the research assignment was to find out how students coordinate school work with extracurricular activities.

Based on theoretical knowledge, we have written a questionnaire for students of the fourth and eighth grades of 2. osnovna šola Slovenska Bistrica. We were interested in who or what has the main influence in the choice of after-school activity. We were also interested in whether pupils were fraught by extracurricular activities and how successful are they in coordinating the school and their activities. We also wanted to find out whether students develop skills in their leisure activities, which they develop to a lesser extent in school.

Based on the survey results, we came to the following findings; We have found that leisure activities are mostly chosen according to their own wishes, while the younger ones also choose the ones chosen by their friends.

Most students coordinate leisure activities well, as they find them relaxing and rarely run out of time for school. However, those who have a large number of leisure activities are also more burdened and have less time for school work.

In leisure activities, students acquire the skills and knowledge they acquire to a lesser extent at school. Our findings show that most fourth-graders are becoming more creative and develop skills such as group work, eighth-graders are more self-confident and better at organizing their time.

KEY WORDS: free time, leisure activities, overload, learners, school

1 UVOD

Mladi smo med seboj različni in tudi ukvarjamo se z različnimi stvarmi. V šoli prejmemo vsebine in znanje, enake za vse, v prostem času pa imamo veliko možnosti, kako izraziti svoje talente, znanje in veščine. Nekateri imamo raje šport, drugi glasbo, izbira je velika. Med nami so tudi takšni, ki se v prostem času ne udeležujejo nobenih aktivnosti, raje ga preživljajo doma na bolj ali manj aktiven način.

Za to temo raziskovalne naloge sva se odločili zato, ker sva obe v popoldanskem času zelo aktivni. Zanimalo naju je, kako uravnotežiti šolo in prostočasne dejavnosti.

Za raziskovanje tega vprašanja sva si postavili nekaj hipotez:

- Učenci težko usklajujejo šolske obveznosti in prostočasne dejavnosti.
- Učenci izbirajo prostočasne dejavnosti glede na svoje želje in interese.
- Učenci pri prostočasnih dejavnostih razvijajo veščine in znanja, ki jih v šoli ne pridobijo oziroma le v manjši meri.
- Učenci dojemajo prostočasne dejavnosti kot sprostitev.
- Obstajajo pomembne razlike med odgovori četrtošolcev in osmošolcev.

Svoje raziskovanje sva umestili med interdisciplinarna področja. Odločili sva se za sociologijo, pedagogiko in psihologijo. Sociologija je veda, ki se sistematično ukvarja s preučevanjem družbe, družabnega življenja in življenja posameznika v družbi. Pedagogika je veda o vzgoji in izobraževanju, psihologija pa veda, ki znanstveno preučuje duševne procese, vedenje in osebnost, torej psihološke procese pri človeku. Meniva, da najina raziskovalna naloga posega v vse tri discipline.

S pričujočim raziskovalnim delom želiva učencem pomagati pri usklajevanju šole z aktivnim preživljanjem prostega časa. Zato sva sestavili majhen priročnik v obliki letaka.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Prosti čas

Prosti čas je čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je čas za razbremenitev od naporov v šoli, pri delu in drugih vsakodnevnih obveznostih ter čas, ko se svobodno odločamo za različne dejavnosti. Za mladostnike pomeni možnost za sprostitev, ko se lahko brez zunanjih pritiskov družijo s prijatelji, zabavajo, izražajo sebe in preizkušajo svoje sposobnosti. Smiselno preživljanje prostega časa nas lahko obvaruje marsikatero fizične in psihične bolezni ali vsaj omili njene posledice (»Prosti čas«, b. d.).

Čeprav včasih prosti čas preživljamo tako kot naši vrstniki in ker je tako moderno, naj bi bil način preživljanja prostega časa osebna odločitev vsakega posameznika. Mladostnike lahko napačno dojetje prostega časa po eni strani zapelje v eksperimentiranje s socialnimi vlogami, z vedenjem in idejami (alkohol, droge, spolnost, odklonsko vedenje), po drugi strani pa jih vodi v dolgočasje, pasivnost v prostem času in pomanjkanje samoiniciativnosti. Pogosto mladostniki vse več prostega časa prebijajo v virtualni resničnosti, kar ima tako telesne kot duševne negativne posledice (»Prosti čas«, b. d.).



Slika 1: Kepanje na snegu. Turracher Höhe, 8. februar 2020. (FOTO: Pučnik)

2.1.1 Pomen prostega časa

Ključnega pomena je zavedanje pomena časa in prostega časa v njuni medsebojni povezanosti z delom in drugimi področji življenja. Prostočasne dejavnosti nam pomagajo pri samousmerjanju, spodbujajo našo notranjo motivacijo, nam pomagajo pri spoznavanju lastnih sposobnosti ter dajejo izkušnjo zadovoljstva. Med mladimi bi bilo smiselno tudi z vidika trajnostnosti in okoljsko manj problematičnega preživljanja prostega časa spodbujati sonaravne oblike, med katere uvrščamo taborništvo, ribarjenje ipd. (»Prosti čas«, b. d.).

2.2 Motivacija v prostem času

Motivacija je psihološki element, ki spodbuja organizem, da ravna v skladu s svojimi cilji, željami, potrebami in notranjo kontrolo. Pri preživljanju prostega časa so največji motivatorji:

- starši (spodbujanje, kupovanje opreme),
- učitelj/trener (pohvala, pogovor),
- prijatelji (spodbujanje, primerjanje z njimi),
- znana oseba na tem področju (srečanje v živo, njegovi dosežki).

2.3 Vloga staršev pri otrokovih prostočasnih dejavnostih

Vloga staršev je pomembna z več vidikov. Starši sodelujejo pri izbiri dejavnosti. Z otrokom se o izbiri pogovarjajo ter mu bolj pomagajo z vprašanji in manj z nasveti. Starši prevzamejo tudi finančno breme, kadar je otrok vključen v plačljive dejavnosti. Skrbijo za prevoze, kadar ni mogoče, da bi otrok šel na dejavnost peš ali z javnim prevozom. Vloga staršev je pomembna tudi z vidika njihovih pričakovanj in želja. Dejavnost je v prvi vrsti pomembna za kakovostno preživljanje prostega časa, razvoj in krepitev interesnih področij ter kot sprostitev po napornem šolskem delu. Zato se morajo starši zavedati, da bodo le redki nekoč postali koncertni glasbeniki ali košarkarske zvezde. Vloga staršev je pomembna tudi z vidika spremljanja otrokovega napredka pri dejavnosti, ki jo je izbral. To pomeni, da si morajo kdaj vzeti tudi čas za ogled tekme ali nastop. Prav je, da gredo starši otroka poslušat, gledat in zanj kulturno navijajo. Pri tem se, če je le mogoče, ne vtikajo v odločitve izvajalca, trenerja ali sodnikov oz. ocenjevalcev. Tam so le opazovalci, navijači in tolažniki, kadar se nastop ali tekma ne konča tako, kot bi si želel otrok (Klug, 2019).

2.3.1 Kaj lahko storijo starši, če otrok ne želi več obiskovati izbrane prostočasne dejavnosti

Če starši že v procesu izbire in odločitve otroku pomagajo izbrati dejavnost, ki je zanj prava, lahko upajo, da jo bo rad obiskoval. Priporočljivo je, da se z otrokom že prej pogovorijo, kaj bodo storili, če bi se dejavnosti naveličal ali ko bo minilo začetno navdušenje. Dogovora se je potem treba držati. Praviloma naj bi otrok pri izbrani dejavnosti vztrajal celotno izbrano obdobje, po navadi je to šolsko leto. S tem se otrok uči vztrajnosti, odgovornosti, premišljenosti in tega, da imajo njegove odločitve tudi posledice. Če otrok vztraja, da dejavnosti ne želi obiskovati, in navaja tehtne razloge, ali če odrasli iz njegovega vedenja prepozna, da je res v čustveni stiski, je vztrajanje nesmiselno. Še posebno če otrok pri dejavnosti ne more doseči vrstnikov in se počuti neuspešnega. Takrat je na preizkušnji otrokova samopodoba. Priporočljivo je, da se v takih primerih starši pogovorijo z izvajalcem dejavnosti in prosijo tudi za njegovo mnenje ali nasvet (Klug, 2019).

2.4 Rekreativna dejavnost

Rekreacija pomeni dejavno preživljanje časa na način, ki osvežuje človekovo telo ali duha. Ker je življenje čedalje bolj sedeče, se je potreba po rekreaciji povečala. Rekreacija, igra in zabava niso značilne samo za ljudi. Igra je nujna za razvoj sposobnosti preživetja tudi pri živalih, pri čemer se razvijajo najosnovnejše motorične sposobnosti.

Za vsakega je pojem rekreacija kaj drugega. Za nekatere je šport, za druge so to družabne igre, glasba, ples ali turizem (»Rekreacija«, 2019).



Slika 2: Lepote narave – s sprehoda. Ančnikovo gradišče, 11. september 2019. (FOTO: Pučnik)

2.4.1 Šport

Šport je igra ali dejavnost, izvedena v okviru javno določenih pravil, pri kateri sodeluje ena ali več oseb, pri tem pa tekmuje proti drugim igralcem/udeležencem. Glavni značilnosti športa sta različni motivi za ukvarjanje s športom in želja po doseganju dobrih rezultatov. Obstaja veliko vrst športa, skupno vsem pa je, da za udeleževanje zahtevajo razmeroma veliko časa in denarja.

Šport predstavlja velik del človekovih interesov in dejavnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, kot je na primer branje časopisa ali gledanje televizije (»Šport«, 2020).

Šport lahko opredelimo kot dejavnost z naslednjimi značilnostmi:

- lahko je le vadba za profesionalno športno dejavnost ali le telesna oziroma rekreativna dejavnost;
- pri vsakem športu so določena pravila, s katerimi se zaradi pridružene tekmovalnosti oblikuje tudi želja po dosežkih;
- dosežki v športu pomenijo izboljšanje prejšnjega izmerjenega/doseženega rezultata.



Slika 3: Otrok po celodnevnem smučanju. Mokrine, 16. februar 2020. (FOTO: Pučnik)

2.4.2 Glasbene dejavnosti

Glasba je pojem, ki ga lahko razlagamo na več načinov. Pogosto je označen kot umetnost, oblika zabave ali nasprotje govora oziroma hrupa.

Za preživljanje prostega časa je pomembno, da se medtem sproščamo in uživamo. To velikokrat izpolnujemo s poslušanjem ali izvajanjem glasbe. Glasbene sposobnosti razvijamo v javnih in zasebnih glasbenih šolah. Razlika med njima je, da je v programu javnih glasbenih šol še teorija o glasbi (solfeggio), na zasebnih pa to ni potrebno.

Poznamo več aktivnosti, ki spadajo med glasbene dejavnosti:

- igranje na glasbilo (klavir, flavta, violina, trobenta itn.),
- solopetje,
- ples (balet),
- skupinske aktivnosti (orkester, zbor, komorne zasedbe ...).



Slika 4: Glasbilo v torbi – klarinet. Slovenska Bistrica, 20. januar 2020. (FOTO: Pučnik)

2.5 Šolske interesne dejavnosti

Osnovne šole se med seboj ne razlikujejo samo po okolju, v katerem so, temveč tudi po dejavnostih, ki se na posamezni šoli izvajajo. Interesne dejavnosti v šoli se izvajajo drugače kakor občolske, saj se začnejo septembra in končajo s poletnimi počitnicami. Šolske interesne dejavnosti vodijo za posamezno področje usposobljeni mentorji. Mentor interesnih dejavnosti je lahko tudi učitelj, ki poučuje na osnovni šoli in v skladu s svojimi kompetencami vodi program interesnih dejavnosti.

Izbor interesnih dejavnosti je odvisen od zanimanja otrok. Vsaka šola na podlagi zanimanja oblikuje svoj program ter upošteva cilje, načela in možnosti za izvedbo (Lemež, 2018).

2.6 Obšolske dejavnosti

Obšolske dejavnosti se izvajajo v popoldanskem času v telovadnici šole, dvoranah in drugih primernih prostorih za izvedbo posamezne interesne dejavnosti. Takšne interesne dejavnosti so plačljive, prav tako tudi prevoz in ustrezni pripomočki. Ponudba takih interesnih dejavnosti je pestra, otrok mora le izbrati, katero bo obiskoval (Lemež, 2018).



Slika 5: Odbojarska tekma starejših deklic OK Bistrica. Braslovče, 1. februar 2020. (FOTO: Rahle)

2.7 Nameni in cilji interesnih (šolskih, občolskih) dejavnosti

Po mnenju Lemeževe (2018) je namen interesnih dejavnosti preudarno in kakovostno razvijati interesna področja učencev. Poseben poudarek pri izvedbi je na učnem in socialnem področju, kjer otroci razvijajo kreativno mišljenje in so celostno aktivni. Temeljni namen interesnih dejavnosti je uporaba pridobljenih znanj, kar je odlična popotnica za nadaljnje izobraževanje. Učenci z interesnimi dejavnostmi omogočajo uresničevanje različnih vzgojno-izobraževalnih ciljev.

Ob redni udeležbi pri urah interesnih dejavnosti učenci zadovoljijo svoje potrebe, saj je bila izbira zgolj njihova presoja, s katero bodo lažje razvijali svoje interese, sposobnosti in talente. Širijo lahko tudi miselne procese, ki pripomorejo h globljemu razumevanju. Miselni procesi učence hkrati vodijo tudi do novih znanj in odgovornega ravnanja v ožjem in širšem okolju (Lemež, 2018).



Slika 6: Odbojgarska tekma starejših deklic OK Bistrica. Šoštanj, 1. december 2019. (FOTO: Rahle)

2.8 Preobremenjenost otrok

Če imajo otroci preveč dejavnosti v prostem času, se lahko zgodi, da je otrok preobremenjen, tako da sčasoma pregori.¹ Zelo pomembno vprašanje je, v koliko občolskih dejavnosti je vpisan. Dejstvo je namreč, da zaradi preobremenjenosti z aktivnostmi, ki otroka zaposlujejo poleg nujnih, šolskih stvari, tudi otrok lahko pregori. Psihologi pravijo, da je še vedno veliko takih staršev, ki se hvalijo s tem, kam vse so vpisali svojega otroka, nekaj pa naj bi jih bilo celo prepričanih, da otrok v dodatne dejavnosti mora biti vpisan, sicer bo zaostajal za vrstniki oz. bo manj sposoben in manj izobražen. Najhuje je, kadar starši vključijo otroka v popoldanske dejavnosti zato, da imajo sami čas za počitek in sprostitev, ali da z vpisom uresničujejo svoje želje in hotenja iz mladosti («Kdaj je otrok preobremenjen?», 2013).

Starši ne bi smeli pozabljati, da je čas, ki ga otrok preživi v vrtcu ali šoli, že tako dolg in da je otrok takrat kar najbolj obremenjen. Popoldanski čas naj bi otrok preživel predvsem z družino in v skladu z njenimi interesi. Družina namreč daje otroku popotnico za življenje: v njej otrok odkriva svoje sposobnosti, gradi odnose in razvija samopodobo. Še vedno se veliko staršev ne zaveda, da je uspešnost v življenju odvisna od vzorcev obnašanja, skupnega preživljanja prostega časa, dejanskega

¹ Pregoreti – izčrpati se zaradi (pre)velike prizadevnosti, vneme: v preveliki želji po uspehu je preprosto pregorel; popolnoma, povsem pregoreti od dela, naprezanja, vsakodnevnih naporov (izpis iz SSKJ2 na portalu fran.si)

ukvarjanja z otrokom, pravil, ki vladajo v družini, in še česa, ne pa od števila krožkov, ki jih otrok obiskuje (»Kdaj je otrok preobremenjen?«, 2013).

Zakaj otroci obiskujejo karate, plesne vaje ali košarko? Psihologi pravijo, da težava ni v številu obšolskih dejavnosti, ampak v tem, zakaj jih obiskuje in kaj mu pomenijo oziroma koristijo. Za nekatere je dovolj ali preveč že ena dejavnost, drugi pa zmorejo več. Preden se starši odločijo za vpis, je priporočljivo, da se z otrokom pogovorijo, česa si želi, preveriti pa je tudi treba, kdo je izvajalec programa (»Kdaj je otrok preobremenjen?«, 2013).

2.8.1 Ali otroci res potrebujejo interesne dejavnosti

Otrok hlepi po tem (tako kot starši), da si spočije telo in duha. Lahko bi rekli, da so dejavnosti nekakšen vdih, ob katerem otrok sprejema, kar mu vcepljajo drugi. Potrebuje pa tudi uravnoteženje – izdih, pri katerem bo dal iz sebe vse napetosti, ki so se mu nabrale čez dan. Otroci se sprostijo med tekanjem, prosto igro, druženjem s prijatelji, kjer sami ustvarjajo pravila (Bertoncelj, 2017).



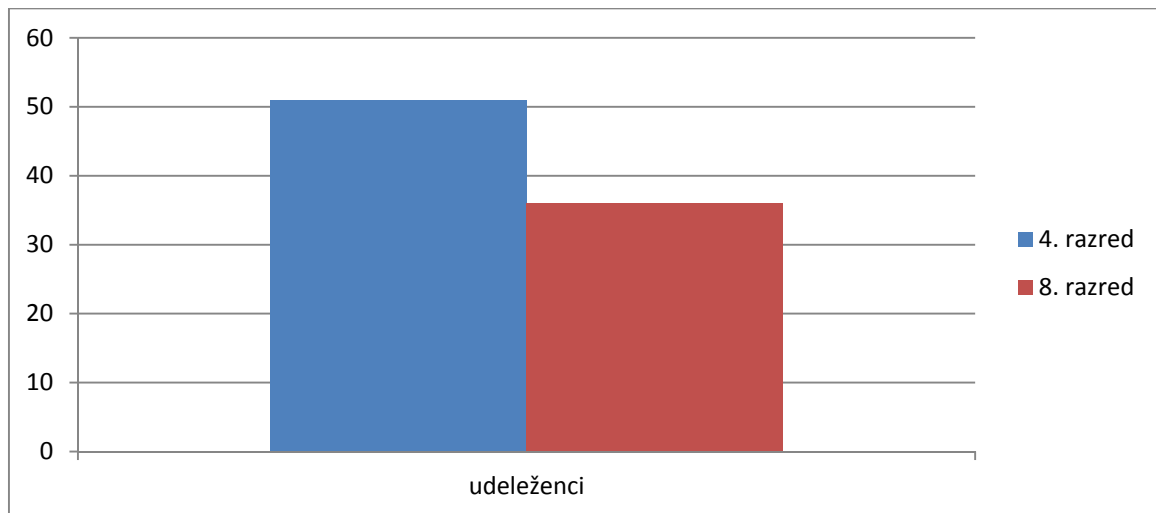
Slika 7: Vrstniško učenje v prijetnem okolju. Slovenska Bistrica, 15. december 2019. (FOTO: Pučnik)

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 Metode in materiali

3.1.1 Udeleženci

V raziskovalni nalogi sva uporabili metodo anketiranja. Anketirali sva 87 učencev četrtyh in osmyh razredov 2. osnovne šole Slovenska Bistrica, od tega 51 iz četrtega in 36 iz osmega razreda.



Slika 8: Število anketirancev

3.1.2 Metode dela

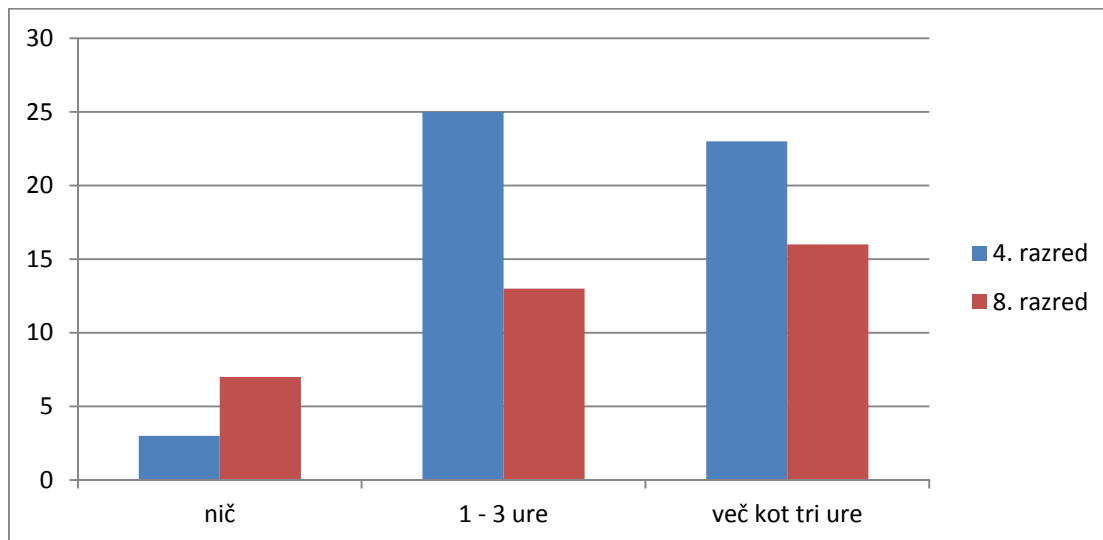
Najprej sva poiskali strokovno literaturo v knjižnici in na spletu ter jo pregledali. Nato sva si zastavili cilje in hipoteze, ki sva jih na koncu potrdili oziroma ovrgli. Vse hipoteze, ki sva si jih zastavili, sva preverili z anketnim vprašalnikom, sestavljenim iz desetih vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Anketni vprašalnik so učenci reševali pri razrednih urah.

Z anketnim vprašalnikom sva raziskali, kako učenci usklajujejo šolo s prostočasnimi dejavnostmi. Nato sva vprašalnike analizirali in predstavili v obliki grafov. Anketni vprašalnik je priložen v Prilogi 1.

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

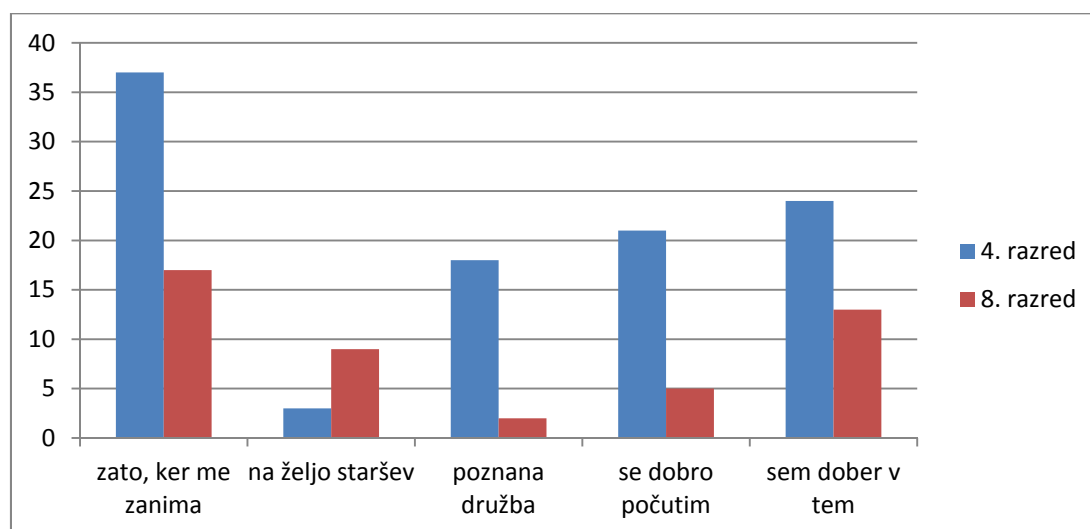
4.1 Rezultati

Predstavlja odgovore na vprašanja v anketnem vprašalniku.



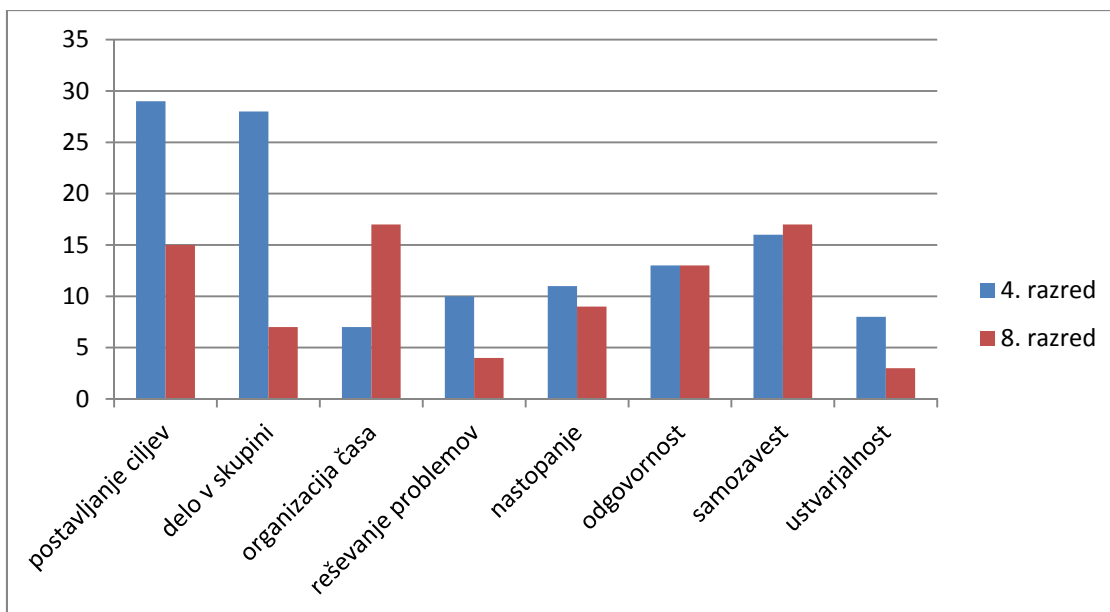
Slika 9: Število ur prostočasnih dejavnosti na teden

Na vprašanje, koliko ur prostočasnih dejavnosti imajo na teden, je večina učencev (39 učencev) odgovorila, da več kot 3 ure. Pri osmošolcih je bilo največje število ur 16 ur na teden, pri četrtošolcih pa 10 ur na teden. Sklepava, da so učenci vključili tudi čas, ki ga porabljajo na tekmovanjih oziroma tekmah. Nekoliko naju je presenetilo dejstvo, da imajo četrtošolci toliko dejavnosti. Pričakovali sva, da bo razlika med četrtošolci in osmošolci večja.



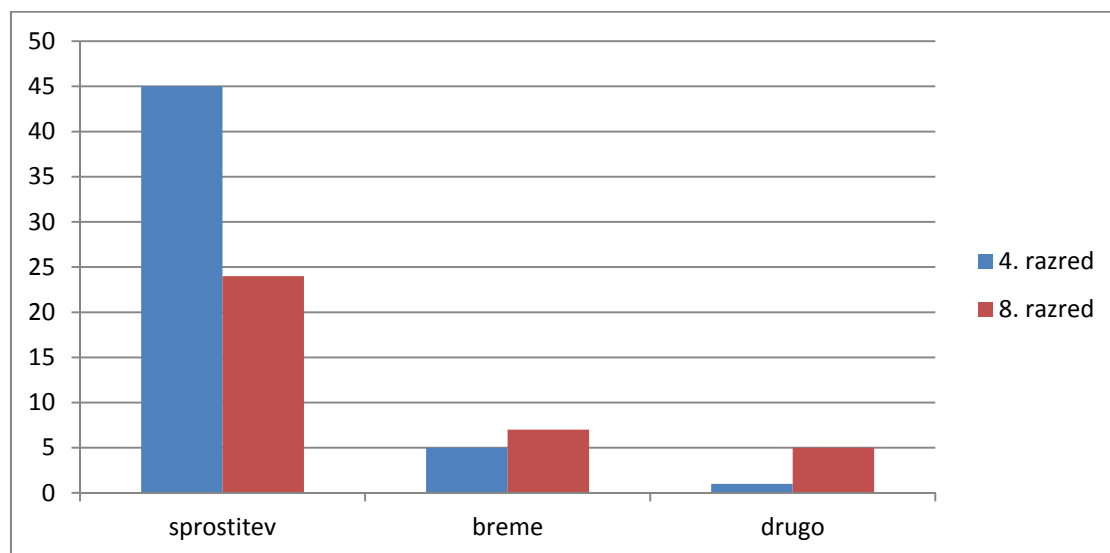
Slika 10: Razlogi za obiskovanje prostočasnih dejavnosti

Večina učencev obiskuje prostočasne dejavnosti zaradi lastnega interesa, ker se tam dobro počutijo in so uspešni. Vpliv staršev na izbiro dejavnosti je manjši od pričakovanega. Pri četrtošolcih ima velik pomen pri izbiri prostočasnih dejavnosti tudi družba (prijatelji, sošolci).



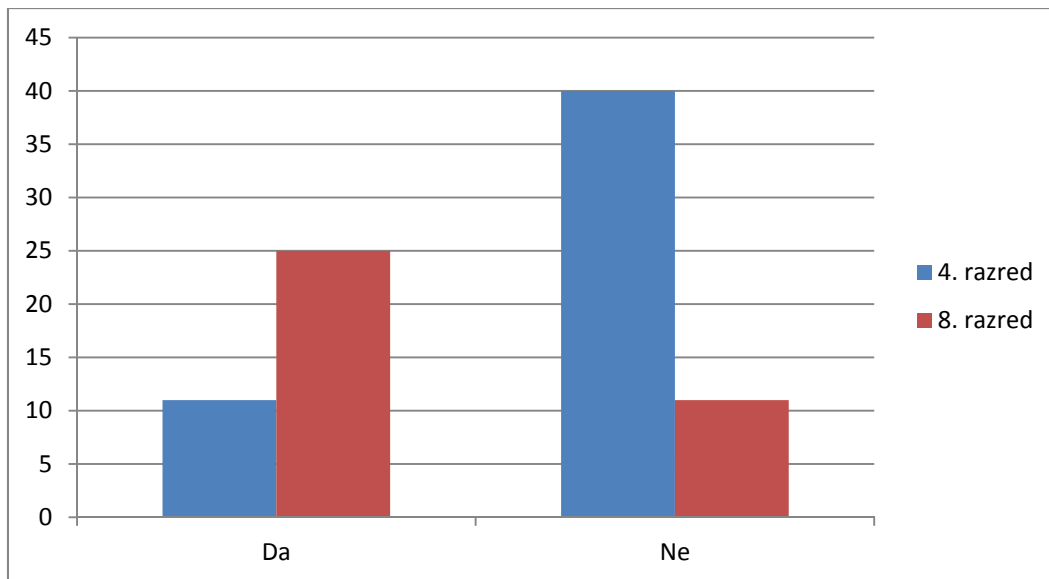
Slika 11: Pridobljene veščine

Kar 44 učencev meni, da si zaradi prostočasnih dejavnosti bolje postavljajo cilje. Učenci četrtega razreda so mnenja, da jim prostočasne dejavnosti pomagajo pri skupinskem delu, osmošolci pa so zaradi prostočasnih dejavnosti boljši organizatorji časa in bolj samozavestni. Pod drugo so učenci navedli, da si pri prostočasnih dejavnostih krepijo koncentracijo, obvladovanje jeze, natančnost in moč.

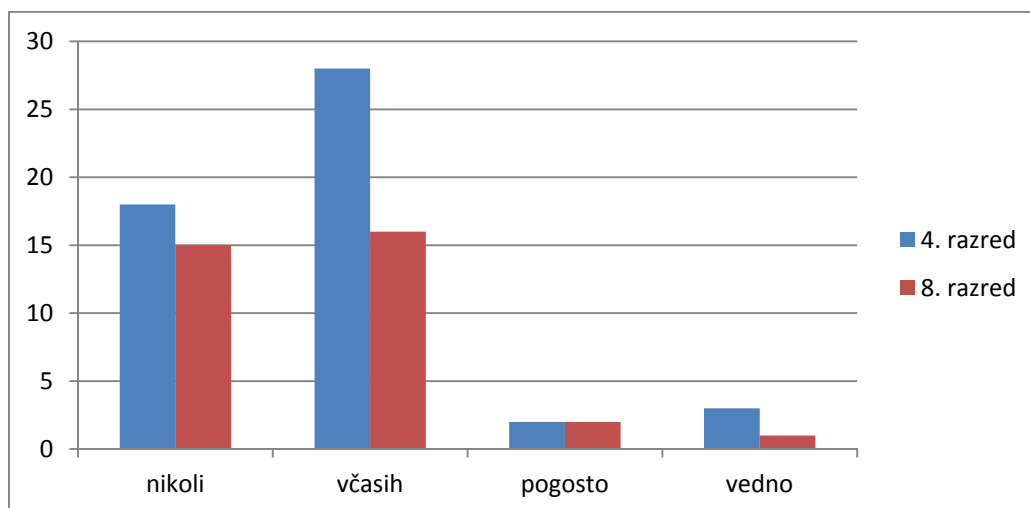


Slika 12: Prostočasne dejavnosti, sprostitvev ali breme

Za 69 učencev so prostočasne dejavnosti sprostitvev, le 6 jih meni, da jih obremenjujejo. Pod drugo so zapisali, da jih včasih sproščajo, včasih pa obremenjujejo. Kot sva pričakovali, so osmošolci bolj kot četrtošolci obremenjeni v šoli. Kljub temu večina učencev 51 meni, da jih šola ne obremenjuje preveč.



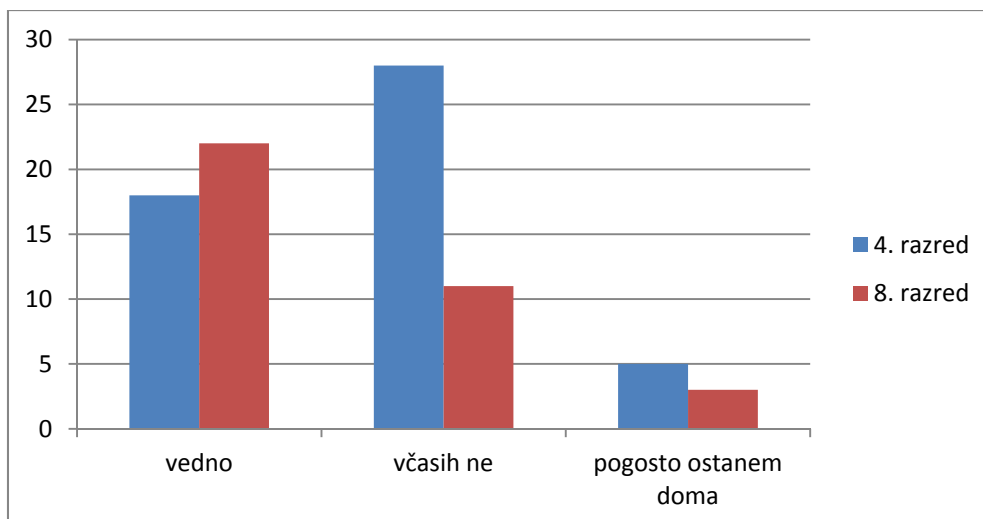
Slika 13: Ali imaš občutek, da si v šoli preobremenjen/a?



Slika 14: Ti zaradi dejavnosti kdaj ostane premalo časa za učenje?

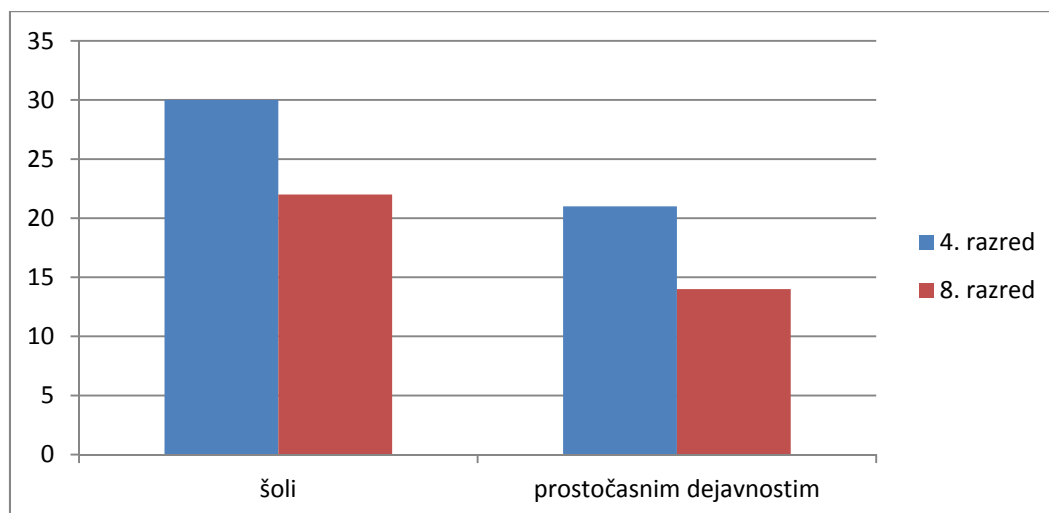
Pričakovali sva, da bo veliko učencev menilo, da jim pogosto zmanjka časa za učenje, vendar se je pokazalo, da večini le včasih. Prav tako sva mislili, da bo med četrtošolci in osmošolci večja razlika.

V naslednjem vprašanju sva želeli izvedeti, koliko časa porabijo za šolsko delo doma. Največ časa učenci porabijo za ponavljanje; večina osmošolcev se uči dve uri na dan, medtem ko četrtošolci za ponavljanje porabijo povprečno 30 minut. Nad rezultati nisva presenečeni, saj imamo osmošolci več snovi, predmetov in posledično več ocenjevanj.



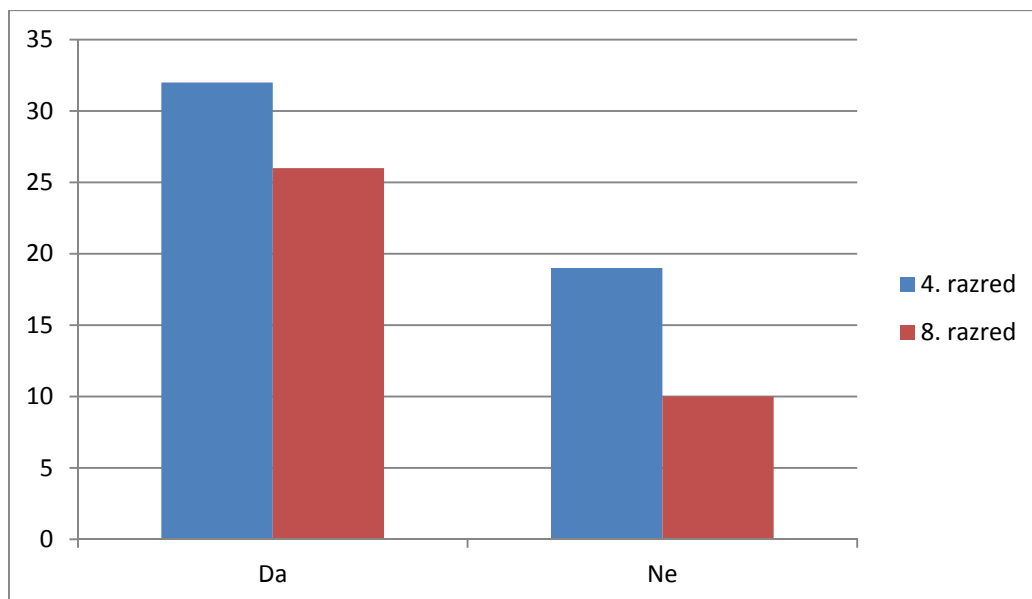
Slika 15: Kako redno obiskuješ prostočasne dejavnosti?

Iz tega grafa lahko sklepamo, da učenci prostočasne dejavnosti jemljejo kar resno, saj jih polovica anketirancev redno obiskuje. Večina učencev izostane od dejavnosti zaradi opravičljivih razlogov, npr. bolezni. Redki pa manjkajo zato, ker se morajo učiti, ali pa se jim ne ljubi na dejavnost. Pričakovali sva, da bodo to učenci, ki imajo veliko ur prostočasnih dejavnosti, vendar tega z rezultati raziskave nisva mogli dokazati. Med četrtošolci in osmošolci sva opazili, da osmošolci bolj redno obiskujejo prostočasne dejavnosti. Nad razliko nisva presenečeni, saj do osmega razreda že ugotoviš, katera dejavnost ti ustreza, in jo tudi rade volje obiskuješ.



Slika 16: Čemu namenjaš več časa?

Večina učencev več časa namenja šoli, kar sva tudi pričakovali. Odstotek učencev, ki več časa namenijo prostočasnim dejavnostim, naju je vseeno presenetil, saj znaša 40 %. Pri tem nisva opazili večjih razlik med četrtošolci in osmošolci.



Slika 17: Ali imaš vsak dan prosti čas?

Zanimalo naju je tudi, ali imajo učenci vsak dan čas zase (poležavanje, druženje s prijatelji ...). Skoraj tri četrtine učencev ima prosti čas vsak dan. Pri osmošolcih je to povprečno dve uri na dan, pri četrtošolcih pa tri ure na dan. Razlika je, vendar sva pričakovali večjo, saj meniva, da imamo osmošolci več dela s šolo.

4. 2 Razprava

Na podlagi rezultatov anketnega vprašalnika sva ugotovili, katere hipoteze lahko potrdiva, katere pa ovrževa.

Hipoteza 1: Učenci težko usklajujejo šolske obveznosti in prostočasne dejavnosti.

Otroci in mladostniki imamo prav tako kot odrasli dan, dolg 24 ur. V tem času moramo hoditi v šolo, se učiti in nekateri tudi obiskovati in trenirati najrazličnejše dejavnosti. Ob vsem tem nam v enem dnevu včasih zmanjka časa za družino, prijatelje in sprostitev. Da bi se vsaj enkrat v dnevu lahko sprostili in družili z bližnjimi, si moramo druge stvari razporediti in dobro organizirati. Na primer, en dan se učim za test, naslednji dan pa si vzamem prosto. Dejavnosti so večinoma vsak teden, zato si moramo tudi čas za učenje prilagoditi.

Prvo hipotezo sva ovrgli, saj so rezultati anketnega vprašalnika pokazali, da učenci nimajo večjih težav z usklajevanjem šolskih in prostočasnih aktivnosti. Že v teoretičnem delu pa sva se pozanimali o preobremenjenosti otrok in ugotovili, da so tisti, ki imajo preveč ur prostočasnih dejavnosti, preobremenjeni in da lahko tudi zaradi tega pregorijo. Najine ugotovitve so to potrdile.

Hipoteza 2: Učenci izbirajo prostočasne dejavnosti glede na svoje želje in interese.

Pomembno je, da v prostem času počnemo to, kar nas veseli. Dejavnosti naj bi obiskovali zaradi lastnega zanimanja in želja, saj nam bo samo tako v veselje preživljati čas, ki ga ne namenimo šoli. V strokovni literaturi sva prebrali, da imajo starši pomembno vlogo pri prostočasnih dejavnostih z več vidikov. Vsekakor ni njihova naloga, da otroka k dejavnosti silijo, vendar ga pri njegovi odločitvi podpirajo in mu omogočijo obisk te dejavnosti, če je to le mogoče (prevoz, pripomočki, finančno breme ...).

To hipotezo sva potrdili zato, ker večina anketirancev meni, da dejavnosti obiskuje zaradi lastnih interesov in želja. Ugotovili pa sva tudi, da četrtošolci izbirajo tiste prostočasne dejavnosti, ki se jih udeležujejo njihovi sošolci in prijatelji.

Hipoteza 3: Učenci pri prostočasnih dejavnostih razvijajo veščine in znanja, ki jih v šoli ne pridobijo oziroma le v manjši meri.

Prostočasne dejavnosti imajo tudi svoje cilje in namene. Eden izmed njih je, da otroci pridobimo kar se da veliko znanj in veščin, ki jih v šoli ne moremo ali pa le v manjši meri. Čeprav so dejavnosti zelo različne, si pri njih otroci krepimo podobne veščine (organizacija časa, delo v skupini, samozavest, ustvarjalnost, odgovornost, postavljanje ciljev ...). Iz strokovne literature sva izvedeli, da je namen prostočasnih dejavnosti preudarno in kakovostno razvijati področja učencev. Temeljni namen interesnih dejavnosti je uporaba pridobljenih znanj, kar je odlična popotnica za nadaljnje izobraževanje.

Otroci si pri prostočasnih dejavnostih krepijo različne veščine. Osmošolci menijo, da si krepijo samozavest in si znajo bolje organizirati čas. Četrtošolci pa menijo, da pri prostočasnih dejavnostih bolj kot v šoli krepijo delo v skupini in ustvarjalnost. S tem sva hipotezo potrdili.

Hipoteza 4: Učenci dojemajo prostočasne dejavnosti kot sprostitev.

Če nimamo vsak dan prostega časa (poležavanje, druženje s prijatelji), je pomembno, da se vsaj pri prostočasnih dejavnostih sprostimo. To pomeni, da nam ne vzamejo toliko energije, da po njih ne bi mogli dokončati domače naloge in se učiti. Če nas sproščajo, pomeni, da dobimo novo energijo in

motivacijo za zaključek dneva. Včasih pa nas prostočasne dejavnosti tudi obremenjujejo, kar pomeni, da smo po njih zelo utrujeni in ne moremo početi nič več. Namen prostočasnih dejavnosti je preudarno in kakovostno razvijati področja učenca. Poudarek je na socialnem področju, na katerem si otroci razvijajo kreativno mišljenje ter mnogo drugih uporabnih znanj in veščin. Večina anketirancev dojema prostočasne dejavnosti kot sprostitev, le majhen odstotek misli, da jih obremenjujejo. S temi dokazi sva hipotezo potrdili.

Hipoteza 5: Med četrtošolci in osmošolci se bodo pokazale razlike v odgovorih.

Med osnovnošolskim izobraževanjem še posebej rastemo, se razvijamo in spoznavamo samega sebe. Pri tem nam pomagajo učitelji, trenerji, prijatelji in družina. Naši možgani se počasi oblikujejo, da naposled postanemo odrasla oseba. Zato je popolnoma normalno, da mlajši še ne razmišljajo zrelo in včasih ne razumejo, zakaj jim starši in vsi okoli njih želijo dobro s kakšnim nasvetom in pogovorom.

To hipotezo sva deloma potrdili, deloma pa ovrgli. Pri analiziranju nekaterih vprašanj v anketi (razlogi za obiskovanje dejavnosti, veščine, domače delo za šolo, obiskovanje dejavnosti) sva opazili očitne razlike, pri drugih (število ur prostočasnih dejavnosti, večina časa, namenjenega šoli ali dejavnostim, prosti čas) pa nisva opazili nobene razlike oziroma zelo majhno.

5 SKLEP

Pri raziskovanju izbranega področja sva se marsikaj naučili. Ugotovili sva, da termin prostočasna dejavnost zajema široko področje dejavnosti, od rekreacije in krožkov do glasbenih dejavnosti. Pozanimali sva se tudi o vlogi staršev pri izbiri prostočasnih dejavnosti.

Cilj najine raziskovalne naloge je, da pomagava učencem uskladiti šolo s prostočasnimi dejavnostmi in časom, ki ga namenijo sebi, družini in prijateljem. Raziskovali sva tudi, s kakšnim namenom in cilji se izvajajo prostočasne dejavnosti.

Po analizi odgovorov anketirancev sva ugotovili:

- Prostočasne dejavnosti učenci dojemajo kot sprostitev, ne kot breme.
- Učenci izbirajo interesne dejavnosti predvsem glede na svoje interese in želje.
- Učenci menijo, da se pri obšolskih dejavnostih naučijo veščin, ki se jih v šoli v manjši meri. Kot sva pričakovali, imajo anketiranci različnih generacij tudi drugačno mnenje o veščinah, ki si jih na prostočasnih dejavnostih krepijo. Mlajši učenci menijo, da jim dejavnosti pomagajo krepiti sposobnost dela v skupini, starejši pa, da si znajo boljše organizirati čas.
- Učenci nimajo večjih težav z usklajevanjem šolskih in obšolskih dejavnosti. Le najbolj obremenjeni učenci včasih težko uskladijo šolo z drugimi dejavnostmi. Zaradi preobremenjenosti v šoli jim tudi zmanjkuje časa za prosti čas in prostočasne dejavnosti. Vsega ne morejo narediti, zato je pomembno, da znamo usklajevati šolo s prostim časom in prostočasnimi dejavnostmi.
- Razlike med starostnimi skupinami učencev so, vendar ne na vseh področjih.

V ta namen sva sestavili priročni letak, s pomočjo katerega bodo učenci in njihovi starši lažje izbrali primerno dejavnost, s katero bodo preživljali prosti čas. Sestavili sva ga na podlagi lastnih izkušenj in mnenja najinih anketirancev. Na začetku prihodnjega šolskega leta jih bova razdelili učencem, da jim bo v pomoč pri izbiri dejavnosti.

Ob pisanju raziskovalne naloge sva izvedeli marsikaj novega. Zanimivo pa bi bilo v raziskavo vključiti še podatek o šolskem uspehu učencev. Tako bi lahko preučili, ali prostočasne dejavnosti vplivajo na boljše ocene učencev in ali so zaradi preveč dejavnosti manj uspešni v šoli. Prav tako bi lahko anketirali še učence od 5. do 7. razreda in raziskali, ali se preobremenjenost učencev z leti stopnjuje.

6 VIRI IN LITERATURA

Bertoncelj, K. (2017). Manj je več – Manj dejavnosti več prostega časa. *Revija Mama*, september 2017, 33.

M. K. (2013). *Kdaj je otrok preobremenjen?* Portal Bibaleze. Pridobljeno: 14. 1. 2020, dostopno na: https://www.bibaleze.si/moj_otrok/kdaj-je-otrok-preobremenjen-2.html.

Lemež, L. (2018). *Obremenjenost otrok s šolskimi in obšolskimi dejavnostmi v tretji triadi osnovne šole*. Magistrsko delo. Maribor: Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru. Pridobljeno: 18. 2. 2020, dostopno na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=125383>.

Klug, M. (2019). *Otroci in prosti čas*. Pridobljeno: 9. 2. 2020, dostopno na: <https://www.kopijanova.si/koristne-in-uporabne-vsebine/prosti-cas/otroci-in-prosti-cas>.

Prosti čas (2010). Portal Centra za poklicno izobraževanje (CPI). Pridobljeno: 14. 1. 2020, dostopno na: http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/06_Prosti_cas.pdf.

Rekreacija (2019). Wikipedija. Pridobljeno: 14. 1. 2020, dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Rekreacija>.

SSKJ2, Slovar slovenskega knjižnega jezika (2014). *Fran.si*. Pridobljeno: 25. 1. 2020, dostopno na: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=pregoreti>.

Šport (2020). Wikipedija. Pridobljeno: 14. 1. 2020, dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port>.

Slike so pridobljene iz arhivov obeh avtoric.

7 PRILOGE

7.1 Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva Maruša Pučnik in Brina Rahle. V tem šolskem letu sva se odločili za raziskavo, s katero bova odgovorili na vprašanje, kako učenci usklajujejo šolsko delo in obšolske dejavnosti. Anketa je **anonimna**. Prosiva te, da na vprašanja odgovoriš iskreno, le tako bova raziskovalno nalogo lahko odlično napisali. Že vnaprej se ti zahvaljujema za reševanje.

Spol:

Starost:

1. Koliko ur interesnih dejavnosti (treningi, glasbena šola ipd.) imaš na teden? (obkroži)
 - a) Nič
 - b) 1–3 ure
 - c) Več kot 3 ure Koliko? _____

2. Zakaj obiskuješ interesne dejavnosti? (obkrožiš lahko več odgovorov)
 - a) Zato, ker me zanima.
 - b) Na željo staršev.
 - c) Tudi moj sošolec/prijatelj obiskuje to dejavnost.
 - d) Ker se ob tem dobro počutim.
 - e) Ker sem dober/dobra v tem.
 - f) Drugo _____

3. Za katere veščine meniš, da jih krepiš pri interesni dejavnosti bolj kot v šoli? (obkrožiš lahko več odgovorov)
 - a) Postavljanje ciljev
 - b) Delo v skupini
 - c) Organizacija časa
 - d) Reševanje problemov
 - e) Nastopanje
 - f) Odgovornost
 - g) Samozavest
 - h) Ustvarjalnost
 - i) Drugo _____

4. Ali te interesne dejavnosti:

a) sproščajo?

b) obremenjujejo?

c) Drugo _____

5. Ti zaradi interesnih dejavnosti kdaj ostane premalo časa za učenje?

a) Nikoli

b) Včasih

c) Pogosto

d) Vedno

6. Koliko časa na dan porabiš za šolske obveznosti?

a) Za ponavljanje _____

b) Za domačo nalogo _____

c) Drugo _____

7. Ali imaš občutek, da si v šoli preobremenjen/a?

a) Da, ker _____

b) Ne

8. Kako redno obiskuješ prostočasne dejavnosti?

a) Vedno

b) Včasih ne, ker _____

c) Pogosto ostanem doma, ker _____

9. Čemu namenjaš več časa?

a) Šoli

b) Prostočasnim dejavnostim

10. Ali imaš vsak dan prosti čas?

a) Da Koliko? _____

b) Ne

7.2 Nasveti za izbiro prostočasnih dejavnosti – letak



ŠOLA IN PROSTI ČAS Z ROKO V ROKI

Ti je popoldan večkrat dolgčas in bi rad/a obiskoval/a kakšno dejavnost?

Ali jo morda že obiskuješ in imaš zaradi tega v šoli težave?

Pred tabo je nekaj nasvetov, ki ti bodo pomagali poiskati odgovore na vprašanja o prostočasnih dejavnostih in usklajevanju s šolo.

Zakaj sploh prostočasne dejavnosti?

Prostočasne dejavnosti večinoma pomenijo sprostitve in odklop od stresa (šola, služba ...), pomembne pa so tudi za pridobivanje znanja, ki ga v šoli ne moremo in plemeniti posameznikovo osebnost.

Katero je zame?

Pomembno je, da si prostočasno dejavnost izberemo sami, ne na željo staršev ali zato, ker jo obiskuje naš prijatelj. Da bi vedel/a, katera dejavnost je zate, moraš najprej vedeti, katere stvari te veselijo – na primer, če zelo uživaš pri učni uri glasbe, poskusi z glasbeno šolo ali šolo petja, če pri učni uri športa uživaš pri igranju izbranega športa, poišči trening in poskusi.

Ne pretiravaj!

Ko ugotoviš, katere stvari te zanimajo, je pomembno, da nabor dejavnosti ni prevelik. Zato si naredi ožji izbor in se udeleži poskusnega treninga ali učne ure, da vidiš, ali je to res zate. Tako se potem lažje odločiš za eno ali dve dejavnosti, ki sta ti resnično všeč.

Kdaj?

Čas si moramo razporediti tako, da nam ga kljub obiskovanju prostočasne dejavnosti ostane dovolj za druge stvari. Pametno je, da si, preden začneš obiskovati dejavnost, zapišeš svojo vsakodnevno rutino (čas za učenje, prosti čas...) in si glede na to izbereš ustrezne termine. Če pa v tvoji bližini ni terminov, ki bi ti ustrezali, poskušaš svojo rutino spremeniti tako, da boš s svojim delom v dnevu zadovoljen.

Kje?

Pri izbiri dejavnosti moramo biti pozorni tudi na to, kje se izvaja. Pomembno je, da je v tvoji bližini, kar pomeni, da se lahko na dejavnost odpraviš tudi sam. Pa tudi zato, ker ti drugače vzame veliko časa in bi ti ga hitro zmanjkalo za šolo, prijatelje ...

Kaj potrebujem?

Priporočljivo je, da si za dejavnost, ki jo obiskuješ, priskrbiš pripomočke. Ni nujno, da si vse pripomočke kupiš, lahko si jih sposodiš od prijatelja, učitelja v glasbeni šoli ... Seveda pa ni potrebno, da si že na začetku kupiš najbolj profesionalno opremo, saj še ne veš, ali je to tudi tvoja dolgoročna izbira.

Kaj bom pridobil/a?

Pri prostočasnih dejavnostih boš pridobil/a veščine, kot so na primer organizacija časa, odgovornost, postavljanje ciljev, sodelovanje v skupini, timsko delo ... Pri glasbenih dejavnostih si boš morda okrepil/a sposobnost nastopanja, pri ekipnih športih pa delo v skupini. S tem ko boš obiskoval/a prostočasno dejavnost, si boš prav tako lahko poiskal/a nove prijatelje.

Kaj pa šola?

Če boš upošteval/a vse navedene nasvete, naj te za šolo ne skrbi, saj boš imel/a še vedno dovolj časa za vse drugo, kar si želiš narediti. Najpomembneje pa je, da si znamo pravilno razporediti čas in da na koncu vsakega dne zadovoljno ležemo v posteljo.



<https://poweredtemplate.com/brochure-templates/sports/flyers/01644/0/index.html>