

Mladi za napredek Maribora 2013

30. srečanje

SPALNE NAVADE UČENCEV 7., 8., 9. RAZREDA
OSNOVNE ŠOLE IN 1., TER 2. LETNIKA GIMNAZIJE

SOCIOLOGIJA
RAZISKOVALNA NALOGA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Maribor, februar, 2013

Mladi za napredek Maribora 2013

30. srečanje

SPALNE NAVADE UČENCEV 7., 8., 9. RAZREDA
OSNOVNE ŠOLE IN 1., TER 2. LETNIKA GIMNAZIJE

SOCIOLOGIJA
RAZISKOVALNA NALOGA

Maribor, februar, 2013

Kazalo

1 POVZETEK	3
2 ZAHVALA	3
3 UVOD	4
3.1 Hipoteze	4
4 METODOLOGIJA	5
5 TEORETIČNI DEL	5
5.1 Higiena spanja, ki pripomore k dobremu spancu.....	6
5.2 Motnje v spancu	7
5.3 Posledice pomanjkanja spanja	7
5.4 Učinkovite rešitve	8
6 REZULTATI	9
7 ZAKLJUČEK	17
8 PRILOGE	18
9 SEZNAM VIROV IN LITERATURE	23

Kazalo tabel

Preglednica 1: Ura, ob kateri anketiranci hodijo spat med tednom.....	9
Preglednica 2: Ura, ob kateri anketiranci vstanejo med tednom	10
Preglednica 3: Čas spanja na noč med tednom.....	10
Preglednica 4: Ura, ob kateri hodijo anketiranci spat med vikendom.....	11
Preglednica 5: Ura, ob kateri anketiranci vstanejo med vikendom	11
Preglednica 6: Čas spanja na noč med vikendom	12
Preglednica 7: Popoldanski počitek.....	12
Preglednica 8: Izkoriščanje popoldanskega počitka	12
Preglednica 9: Zavedanje o ustrezni dolžini spanja.....	13
Preglednica 10: Čas spanja srednješolcev, v primerjavi s časom njihovega spanja v osnovni šoli	13
Preglednica 11: Vzrok, za krajši čas spanja pri dijakih, v primerjavi s časom njihovega spanja v osnovni šoli	13
Preglednica 12: Poza spanja	14
Preglednica 13: Ležišče, ki ga uporabljajo anketiranci.....	14
Preglednica 14: Ali so anketiranci pogosto pod stresom?.....	14
Preglednica 15: Vzroki za stres pri osnovnošolcih in srednješolcih	15
Preglednica 16: Spanje	15
Preglednica 17: Nejevoljnost	15
Preglednica 18: Vpliv telesne aktivnosti na spanje	16
Preglednica 19: Kajenje.....	16
Preglednica 20: Uživanje alkoholnih pijač oz. pijač s kofeinom	16

1 POVZETEK

V nalogi sem primerjal spalne navade učencev 7., 8., 9. razreda osnovne šole in dijakov 1., ter 2. letnika gimnazije. Metodo ankete sem ovrgel oz. potrdil hipoteze. Dobljene podatke sem primerjal s podatki iz literature. Ugotovil sem, da nekateri srednješolci in osnovnošolci posvečajo spanju premalo časa. Zaradi pomanjkanja spanja, glede na podatke iz ankete, so učenci in dijaki brezvoljni. Iz literaturnih podatkov sem ugotovil, da imajo učenci in dijaki, ki manj spijo, manj odporen imunski sistem, so pozabljivi in pri pouku niso zbrani. Pri obeh skupinah se lahko pojavi agresivnost in večja občutljivost na opazke. Kar 88 % anketiranih srednješolcev, spi manj kot v osnovni šoli. Razlog zato je v zahtevnejšem programu gimnazije. Kajenje, uživanje alkoholnih pijač, ter pijač s kofeinom negativno vpliva na kakovost spanja. Pomembno je, da učenci in dijaki odhajajo spat ob določeni uri, in tudi vstajajo ob isti uri. Dobro je, če so športno aktivni, pred spanjem pa se izogibajo preobilnim obrokom. Branje v večernih urah pripomore k boljši kakovosti spanja. Večina anketiranih, se zaveda, koliko časa morajo nameniti spanju in kako posamezni dejavniki, kot so kajenje in uživanje alkoholnih pijač in pijač s kofeinom, vplivajo na kvaliteto spanja.

2 ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem anketirancem, mentorici, predvsem pa prijateljici in bratu za pomoč pri oblikovanju naloge.

3 UVOD

Ker je ustrezen čas spanca osnova zdravega načina življenja in boljše koncentracije pri učenju, sem se odločil raziskati spalne navade učencev 7., 8., 9. razreda osnovne šole in dijakov 1., ter 2. letnika srednje šole. Glavni cilj raziskovalne naloge je ugotoviti, koliko časa učenci namenijo spancu, in če dolžina spanca vpliva na koncentracijo pri pouku. Ugotavljal sem, zakaj se posamezne spalne navade med seboj razlikujejo. Ali dolžina spanca vpliva na to, da nekateri učenci v prvih urah pouka niso zbrani, delujejo utrujeno in zaspano? Ali se to izraža tudi pri ocenah in medsebojnih odnosih? Na ta vprašanja sem nato odgovoril s pomočjo ankete med osnovnošolci in srednješolci, preučevanja virov, ter opazovanja svojega razreda.

3.1 Hipoteze

- Večina anketiranih srednješolcev, dnevno spi manj kot je v osnovni šoli.
- Srednješolci na noč spijo manj (med tednom in med vikendom) kot osnovnošolci.
- Vzrok za manjši čas spanja srednješolcev, v primerjavi z njihovim časom spanja v osnovni šoli, je več šolskih obveznosti.
- Pod stresom je več srednješolcev kot osnovnošolcev.
- Telesna aktivnost pozitivno vpliva na kakovost spanca.
- Uživanje alkoholnih pijač in pijač s kofeinom, ter kajenje, se poveča v srednji šoli.
- Večina anketirancev ima motnje spanca.

- Popoldanski počitek koristneje preživljajo srednješolci.

Te hipoteze sem s pomočjo metod dela in dobljenih rezultatov, ovrgel ali potrdil v zaključku naloge.

4 METODOLOGIJA

V raziskovalno nalogo sem vključil dve metodi dela. Na anketo, sestavljeno iz 20 vprašanj, je odgovorilo 50 osnovnošolcev in 50 srednješolcev. Odgovore osnovnošolcev in srednješolcev, sem nato primerjal in ovrednotil. Del naloge sem napisal tudi s pomočjo preučevanja elektronskih in pisnih virov.

5 TEORETIČNI DEL

Pri izčrpanosti, začarani krog velikokrat sklenejo uspavala. Pri izčrpancu se stopnjuje agresivnost, in besede zamenjajo dejanja. Oseba se prepušča nasilju npr. že zaradi izzivanja. Forsiranje je tako zadnja stopnja pred popolnim psihičnim zlomom. V hujših primerih odraslih oseb se lahko konča tudi z infarktom srčne mišice. Znailci zloma so nervoznost, agresiven govor ter odsekani gibi (Mathieu, 1999, str. 89-101).

Biti v formi, pomeni, da se po mirni noči, ki vas okrepi tako telesno kot psihično, zjutraj zbudite sveži, živahni, bistri in sproščeni. Ko pri osebi pride do daljše ali pretirane utrujenosti, se ta odloči za obdobje počitnic ali s stališča brezskrbnosti, novo aktivnost (Mathieu, 1999, str. 13-17).

Brezvoljnost je običajno posledica dolgotrajne telesne in psihične preobremenitve, ter izrazitega stresa. Če je izčrpanost povezana tudi s motnjami spanja, lahko pride do sindroma izgorelosti. Pojavijo se predvsem utrujenost, motnje koncentracije in izguba veselja do česa. Sprosti nas lahko druženje z ljudmi ali gibanje. Motnje spanja lahko povzroči uživanje prevelikih količin kave ali alkohola, zvišan krvni tlak in srčne bolezni, stres in razburjenje. Po možnosti pojdemo v

posteljo vedno ob istem času, preden gremo spat, ne jejmo obilnih obrokov, ter bodimo redno aktivni oz. se veliko ukvarjamo s športom. Najpogostejše posledice dolgotrajnega negativnega stresa, so motnje spanja, trema, nemoč, bližajoči se dogodki, kot so izpiti itd. (Kovács, 2005, str. 345- 356).

Naš vsakdanjik določajo obveznosti oz. urniki, ki močno vplivajo na naše spalne navade. Te sproti prilagajamo družbi. Potrebe po dolžini spanca so seveda odvisne od posameznika. Neenakomerno odmerjen čas lahko spanja povzroča zmedo spalnega ritma. Ljudje, ki veliko spijo, so tudi bolj podvrženi depresiji in sladkorni bolezni. Pomanjkanje spanja, pa vpliva tudi na pridobivanje odvečnih kilogramov (M.F., 2012, Štiri mitje).

Kot pravijo strokovnjaki, se oseba, ki najraje zaspí na hrbtu, dobro počuti v svoji koži in na svet gleda zelo samozavestno. Ta oseba, se tudi veliko ukvarja s samim seboj. Osebe, ki najraje spijo na boku, so najverjetneje negotove vase in živčni zaradi skrbi. Ljudje, ki ležijo na boku z upognjenimi koleno, pa so mirni in neradi povzročajo prepire, čeprav navzven pogosto delujejo žilavo in nepopustljivo. Spanje na trebuhu, pa opozarja na trmo in vztrajanje pri uresničevanju ciljev. Ti ljudje so pogosto živčni in občutljivi za kritične pripombe (Kvas, 2008, Povej mi).

5.1 Higiena spanja, ki pripomore k dobremu spancu:

- Vsak dan, moramo v posteljo ob istem času, in tudi vstati ob isti uri.
- V postelji ne berimo, delajmo domačih nalog in glejmo televizije.
- Izogibajmo se popoldanskemu dremežu.
- Redno se rekreirajmo.
- Spalnica naj bo prezračena.
- Pred spanjem se izogibajmo preobilnim obrokom in napitkom s kofeinom. Zadnji obrok pojejmo 4 ure pred spanjem.
- Tudi kajenje slabo vpliva na spanec, zato ga omejimo ali opustimo.

Pri blažjih oblikah nespečnosti lahko uporabljamo tudi zdravilne rastline, kot so baldrijan, hmelj in melisa v obliki zdravilnih čajev, kapljic, tablet ali kapsul, ki jih dobimo v lekarnah brez recepta (Ošljaj, 2008, Zdravilne).

5.2 Motnje v spancu

Številne raziskave pravijo, da je kar pri 50 odstotkih ljudi, nespečnost posledica tesnobe ali depresije. Drugi vzroki, so lahko tudi kronična bolečina, preveč alkohola ali težave z dihanjem. Uspavalne tablete vodijo v spanec, hkrati pa povzročajo zasvojenost in imajo stranske učinke, kot je na primer visok krvni tlak.

Spanec nam daje moč za delo in obnovi energijo. Premalo spanca lahko negativno vpliva na počutje. Ustrezna količina spanca odrasle osebe je v povprečju 8 ur. Ob slabem spanju smo bolj dovzetni za infekcijske bolezni. S tem škodimo tudi svojemu srcu. Ljudje, pri katerih je vzrok za stres, slabo spanje, več jedo (Vitamin, 2012, Spanje).

Za najstnike je značilno, da so ob pomanjkanju spanja, naslednji dan v šoli zaspani. Večina premaguje težave zaradi zaspanosti, s pitjem kave. Pomanjkanje spanja lahko povzroči agresivnost. Najstniki naj bi spali devet ur na noč. Starši morajo vedeti, koliko ur spijo njihovi otroci (Bibaleze.si, 2010, Koliko ur).

5.3 Posledice pomanjkanja spanja

Ob pomanjkanju spanja, gledano na dolgi rok, lahko učenec začne pozabljati, da mora napisati domačo nalogo, obiskati zobozdravnika itd. Posledice se lahko kažejo tudi kot prehlad in viroza (Bibaleze.si, 2010, Koliko ur).

5.4 Učinkovite rešitve

Med tednom se morajo učenci in dijaki držati rutine, ob vikendih pa so lahko odstopanja. Ta ne smejo biti prepogosta, saj se lahko poruši kakovost spanja. Spanje v popoldanskem času mora biti skrbno načrtovano oz. ne preblizu večernemu počitku. Soba v kateri spijo mora biti prezračena in zatemnjena, v večernih urah pa mora v stanovanju vladati tišina. Dejavniki, ki vplivajo na kakovost spanja so kajenje, uživanje alkoholnih pijač oz. pijač s kofeinom, prekomerno uživanje sladkarij, gazirane pijače in energijski napitki. Vsi ti ne nadomestijo dobrega spanca. Številni zdravniki odsvetujejo telovadbo in obilne obroke, ter pitje pred spanjem. Osnovnošolci in dijaki, se morajo vsaj uro pred spanjem izogniti gledanju televizije ali igranju računalnika. Večina najstnikov krši to pravilo. Branje pa nasprotno, deluje zelo pomirjujoče (Bibaleze.si, 2010, Koliko ur).

6 REZULTATI

Anketo sem razdelil med osnovnošolce in srednješolce. Na njo je odgovorilo 27 osnovnošolcev, 23 osnovnošolk, 28 dijakov in 22 dijakinj. Torej skupno 50 osnovnošolcev in 50 srednješolcev.

Preglednica 1: Ura, ob kateri anketiranci hodijo spat med tednom

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
20.00			1	
21.00	3	1		
22.00	18	7	5	1
23.00	5	7	16	11
24.00		3	3	6
1.00		3		1
drugo	1	2	3	3

Prišel sem do zaključka, da med tednom do 22.00 ure, večina oz. 58 % osnovnošolcev zaspri prej kot 14 % srednješolcev. Bilo je tudi nekaj izjem. 1,5 % osnovnošolcev, ki se odpravljajo spat po 3.00 zjutraj, bi morali spremeniti svoje navade. Te slabo vplivajo na koncentracijo pri pouku, slabo počutje oz. povzročajo utrujenost. Ob tem se mi poraja vprašanje, kje so v tem času njihovi starši...

Preglednica 2: Ura, ob kateri anketiranci vstanejo med tednom

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
5.00				3
6.00	3	3	12	9
7.00	21	14	12	5
8.00	1		2	
drugo	2	6	2	5

Bolj zgodni so srednješolci; 36 %, medtem ko med 7.00 in 8.00 uro vstane 72 % osnovnošolcev.

Preglednica 3: Čas spanja na noč med tednom

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
5 ur		2		2
6 ur		2	2	6
7 ur	2	3	5	10
8 ur	13	8	14	2
9 ur	9	2	1	
10 ur	2	2	2	
Drugo	1	4	4	2

Med tednom si več spanja, v primerjavi z dijaki, privoščijo osnovnošolci, v povprečju 2 uri več. Nekateri rezultati, števila ur spanca, se ne ujemajo s časom odhoda v posteljo in vstajanjem oz. ti anketiranci niso pristno reševali anketo.

Preglednica 4: Ura, ob kateri hodijo anketiranci spat med vikendom

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
21.00	1			
22.00	2	2		2
23.00	10	4	5	3
24.00	6	7	8	7
1.00	3	3	9	4
2.00	2	3	4	5
drugo	3	4	2	1

Tudi med vikendom, se več srednješolcev kot osnovnošolcev; 26 %, odpravi spat kasneje. 10 % anketiranih zaspi šele med 4.00 in 6.00 uro zjutraj (drugo).

Preglednica 5: Ura, ob kateri anketiranci vstanejo med vikendom

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
8.00	5	2		1
9.00	7	3	6	4
10.00	6	5	10	7
11.00	3	5	7	6
12.00	2	2	1	2
13.00		2	2	2
Drugo	4	4	2	0

Ugotovil sem, da med vikendom, srednješolci v večjem številu; 88 % spijo do časa kosila, 34 % osnovnošolcev pa se zbudi do 9.00 ure.

Preglednica 6: Čas spanja na noč med vikendom

	M	Ž	M	Ž
5 ur	1			
6 ur	1			
7 ur	1		1	
8 ur	7	4	3	2
9 ur	6	4	11	4
10 ur	9	9	9	12
11 ur ali več	2	5	4	4
drugo		1		

Več spanca (9 ur in več), v času vikenda, si privoščijo srednješolci. Teh je 88 %, v primerjavi z osnovnošolci, ki jih je 70 %.

Preglednica 7: Popoldanski počitek

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
da	17	14	14	13
ne	10	9	14	9

Popoldanski počitek si privoščijo 62 % osnovnošolcev in 54 % srednješolcev.

Preglednica 8: Izkoriščanje popoldanskega počitka

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
berem		2	1	1
gledam televizijo	8	6	6	8
spim	5	2	6	4
drugo	4	4	1	0

44 % osnovnošolcev izkoristi svoj počitek za gledanje televizije ali igranje računalnika, srednješolcev pa le 30 %. Enako število dijakov, kot osnovnošolcev; 28 % počitek izkoristi za gledanje televizije. 20 % dijakov in 14 % osnovnošolcev je zapisalo, da v tem času najraje spijo.

Preglednica 9: Zavedanje o ustrezni dolžini spanja

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
da	27	19	26	21
ne		4	2	1

Le 7 % anketiranih, se ne zaveda, kako pomembna je ustrezna dolžina spanja.

Preglednica 10: Čas spanja srednješolcev, v primerjavi s časom njihovega spanja v osnovni šoli

	srednješolci	
	M	Ž
da	23	21
ne	5	1

Srednješolci vedo, da spijo manj, kot v osnovni šoli.

Preglednica 11: Vzrok, za krajši čas spanja pri dijakih, v primerjavi s časom njihovega spanja v osnovni šoli

	srednješolci	
	M	Ž
več šolskih obveznosti	13	15
starši mi dovolijo, da dlje časa ostajam buden	2	2
stres	2	2
ne čutim potrebe po daljšem spanju	6	2

56 % srednješolcev spi manj, zaradi šolskih obveznosti, 16 % dijakov ne čuti potrebe po večji količini spanca, 8 % ima motnje spanja zaradi stresa, 8 % pa starši dovolijo, da dlje ostanejo budni.

Preglednica 12: Poza spanja

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
zvit v klobčič	3	4	2	4
na boku	18	8	22	13
na hrbtu	5	4	2	4
na trebuhu	1	7	2	1

52 % anketiranih osnovnošolcev spi na boku, srednješolcev pa 70 %. Sledi spanec na hrbtu, v klobčiču in nato na trebuhu.

Preglednica 13: Ležišče, ki ga uporabljajo anketiranci

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
mehko	22	12	12	3
trdo	2	7	7	11
ležišče s spominsko peno	3	4	9	8

Na mehkem ležišču spi 68 % osnovnošolcev in 30 %. Trdo ležišče ima 18 % osnovnošolcev in 36 % srednješolcev. Na ležišču s spominsko peno pa spi 14 % osnovnošolcev in 34 % srednješolcev.

Preglednica 14: Ali so anketiranci pogosto pod stresom?

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
da	5	9	8	19
ne	22	14	20	3

V primerjavi z dijaki (54 %), osnovnošolci (28 %), niso pod stresom. V gimnaziji je več pod stresom več dijakinj.

Preglednica 15: Vzroki za stres pri osnovnošolcih in srednješolcih

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
obremenjenost v šoli	2	3	7	11
nerazumevanje v družini				1
težave s prijatelji		1		1
nezadovoljstvo s svojim zunanjim videzom		4		2
Ljubezen	3		1	4
Drugo		1		

V gimnaziji je pod stresom 36 % dijakov, v osnovni šoli pa le 10 % učencev. Zunanji videz v osnovni in srednji šoli obremenjuje le dekleta. Teh je 6%. Težave v ljubezni, so prisotne samo pri fantih v osnovni šoli (6 %), v srednji šoli pa se to izraža pri dekletih (8 %).

Preglednica 16: Spanje

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
spim trdno	17	19	23	15
ponoči se zbujam oz. premetavam	10	4	5	7

74 % anketiranih spi trdno, 26 % anketiranih pa se ponoči zbuja oz. premetava.

Preglednica 17: Nejevoljnost

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
sem	12	12	9	9
nisem	15	11	19	13

V osnovni šoli je 48 % učencev brezvoljnih, v srednji šoli pa je teh manj; 36 %.

Preglednica 18: Vpliv telesne aktivnosti na spanje

	Osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
da	27	18	25	21
ne		5	3	1

Oboji se zavedajo, da če so športno aktivni, spijo bolje.

Preglednica 19: Kajenje

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
da		4	3	2
ne	27	19	25	20

Večji delež predstavljajo anketirani, ki ne kadijo, kar je zelo razveseljivo. Teh je 92 % osnovnošolcev in 90 % srednješolcev.

Preglednica 20: Uživanje alkoholnih pijač oz. pijač s kofeinom

	osnovnošolci		srednješolci	
	M	Ž	M	Ž
da	5	7	11	4
ne	22	16	17	18

Alkoholne pijače oz. pijače s kofeinom ne uživa 76 % osnovnošolcev in 70 % srednješolcev. Odstotek se za malenkost poveča v srednji šoli.

7 ZAKLJU EK

Ugotovil sem, da nekateri gimnazijci in osnovnošolci posvečajo spanju premalo časa. Po manjšem številu ur spanca so brezvoljni. Pri učencih se lahko pojavi agresivnost in večja občutljivost na opazke. Ovrigel sem hipotezo, da ima polovica anketiranih motnje spanca. Le 26 % anketiranih se ponoči premetava in zbuja. Zastavil sem si hipotezo, da popoldanski počitek koristneje preživljajo srednješolci. Tudi to hipotezo sem ovrigel. Oboji v enakem številu berejo in gledajo televizijo, spi 20 % gimnazijcev in le 14 % osnovnošolcev. Kar 88 % anketiranih gimnazijcev, spi manj kot v osnovni šoli. Razlog je več obveznosti v šoli. Potrdil sem tudi hipotezo, da je pod stresom več gimnazijcev kot osnovnošolcev. Slednji niso pod stresom zaradi obremenitve v šoli. Zunanji videz v osnovni in srednji šoli obremenjuje le dekleta. Težave v ljubezni, so prisotne samo pri fantih v osnovni šoli, v srednji šoli pa se to izraža pri dekletih. Stres je povezan z brezvoljnostjo in tudi s spanjem. Anketirani posledično slabše spijo in so pogosto utrujeni. Učenci in dijaki, ki so čez dan telesno aktivni, tudi bolje spijo. Kadi in uživa alkoholne pijače, ter pijače s kofeinom več gimnazijcev. Uživanje alkohola in pitje pijač s kofeinom, ter kajenje, močno vplivajo na slabšo kakovost spanja. Kvaliteto spanja lahko izboljšajo tako, da vsak dan odidejo v posteljo ob istem času in tudi vstanejo ob isti uri. Pomembno je, da se redno rekreirajo, pred spanjem pa izogibajo preobilnim obrokom. Branje pred spanjem, pomirja. Osnovnošolci in dijaki, naj ne bi vsaj uro pred spanjem gledali televizije ali se ukvarjali z računalnikom (Bibaleze.si, 2010, Koliko ur).

8 PRILOGE

Priloga 1

Graf: Število anketirancev

osnovnošolci		srednješolci	
M	Ž	M	Ž
27	23	28	22

Priloga 2

ANKETA

Pozdravljeni! Sem dijak 1. letnika gimnazije Maribor in pišem raziskovalno nalogo z naslovom Spalne navade med osnovnošolci in srednješolci. Prosim te, da pri vsakem vprašanju obkrožiš ustrezen odgovor.

Spol (obkroži): M Ž

Starost (obkroži): 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

Si osnovnošolec/ka ali srednješolec/ka? a) Osnovnošolec b) Srednješolec

1. Ob kateri uri odhajaš spat med tednom?

- a) 20.00
- b) 21.00
- c) 22.00
- d) 23.00
- e) 24.00
- f) 1.00
- g) Drugo _____

2. Ob kateri uri se zbudiš med tednom?

- a) 5.00
- b) 6.00
- c) 7.00
- d) 8.00

Drugo _____

3. Kako dolgo spiš na noč, med tednom?

- a) 5 ur
- b) 6 ur
- c) 7 ur
- d) 8 ur
- e) 9 ur
- f) 10 ur
- g) Drugo _____

4. Ob kateri uri odhajaš spat med vikendom?

- a) 21.00
- b) 22.00
- c) 23.00
- d) 24.00
- e) 1.00
- f) 2.00
- g) Drugo _____

5. Ob kateri uri se zbudiš med vikendom?

- a) 8.00
- b) 9.00
- c) 10.00
- d) 11.00
- e) 12.00
- f) 13.00
- g) Drugo _____

6. Kako dolgo spiš na noč, med vikendom?

- a) 5 ur
- b) 6 ur
- c) 7 ur
- d) 8 ur
- e) 9 ur
- f) 10 ur
- g) 11 ur ali več
- h) Drugo _____

7. Ali si privoščiš popoldanski počitek?

- a) Da
- b) Ne

8. Če si obkrožil da, opredeli kako ga izkoristiš:

- a) Berem
- b) Gledam televizijo
- c) Spim
- d) Drugo _____

9. Se zavedaš, da je ustrezna dolžina spanja pomembna pri tvojem razvoju, sledenju pri pouku, dobrem počutju...

- a) Da
- b) Ne

Če si srednješolec, te prosim, da obkrožiš ustrezen odgovor pri naslednjem vprašanju:

10. Ali dnevno spiš manj kot v osnovni šoli?

- a) Da
- b) Ne

11. Če si obkrožil da, določi zakaj:

- a) Več šolskih obveznosti
- b) Starši mi dovolijo, da dlje časa ostajam buden
- c) Stres
- d) Ne čutim potrebe po daljšem spanju

12. V kakšnem položaju spiš?

- a) Zvit v klobčič
- b) Na boku
- c) Na hrbtu
- d) Na trebuhu

13. Imaš mehko ali trdo ležišče?

- a) Mehko
- b) Trdo
- c) Ležišče s spominsko peno

14. Si pogosto pod stresom?

- a) Da
- b) Ne

15. Če da; kaj na to vpliva?

- a) Obremenjenost v šoli
- b) Nerazumevanje v družini
- c) Težave s prijatelji
- d) Nezaдовoljstvo s svojim zunanjim videzom
- e) Ljubezen
- f) Drugo_____

16. Spiš trdno ali se zbujaš oz. imaš nemiren spanec?

- a) Spim trdno
- b) Ponoči se zbujam

17. Si pogosto nejevoljen oz. brezvoljen?

- a) Sem
- b) Nisem

18. Če si čez dan telesno aktiven, ali meniš, da potem bolje spiš?

- a) Da
- b) Ne

19. Kadiš?

- a) Da
- b) Ne

20. Pogosto uživaš alkoholne pijače in pijače s kofeinom?

- a) Da
- b) Ne

Hvala, za sodelovanje! 😊

9 SEZNAM VIROV IN LITERATURE

- BIBALEZE.SI. 2010. Koliko ur [elektronski vir]. Dostopno na URL naslovu: <http://www.bibaleze.si/clanek/malcek/koliko-ur-spanja-potrebuje-najstnik.html>
[Citirano 22. 12. 2012, 10:20].
- F.M. 2012. Štirje miti [elektronski vir]. Dostopno na URL naslovu: http://www.siol.net/trendi/lepota_in_zdravje/aktualno/2012/10/5_mitov_o_spanju.aspx
[Citirano 15. 12. 2012, 9:37].
- KOVACS, H. 2005. Sedem poti do zdravja, priročnik za samozdravljenje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- KVAS, T. 2008. Povej mi [elektronski vir]. Dostopno na URL naslovu: <http://www.delo.si/druzba/povej-mi-kako-spis-in-povem-ti-kdo-si.html> [Citirano 15. 12. 2012, 10:20].
- MATHIEU, G. 1999. Proč z utrujenostjo s pomočjo naravnih terapij. Ljubljana: Tomark d.o.o.
- OŠLAJ, N. 2008. Zdravilne [elektronski vir]. Dostopno na URL naslovu: <http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=2346> [Citirano 15. 12. 2012, 11:03].
- VITAMIN. 2012. Spanje [elektronski vir]. Dostopno na URL naslovu: <http://www.e-vitamin.si/spanje.html> [Citirano 22. 12. 2012, 9:30].