»Mladi za napredek Maribora 2021«

38. srečanje

# Športna aktivnost dijakov naše šole v času šolanja na daljavo

Raziskovalno področje: ŠPORT

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

Avtor: MATEVŽ SOVEC, NEJC WEINGERL
Mentor: ROK MARINIČ, BOŠTJAN KOZEL
Šola: SREDNJA ELEKTRO-RAČUNALNIŠKA ŠOLA MARIBOR
Število točk: 151/170

**Maribor, 2021**

»Mladi za napredek Maribora 2021«

**38. srečanje**

# Športna aktivnost dijakov naše šole v času šolanja na daljavo

Raziskovalno področje: ŠPORT

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

**Maribor, 2021**

**Kazalo vsebine**

POVZETEK ..... 5
ZAHVALA ..... 6
1 UVOD ..... 7
2 TEORETIČNI DEL NALOGE ..... 9
2.1 Zakaj se gibamo? ..... 9
2.2 Vpliv vadbe pri otrocih ..... 9
2.3 Negativne posledice neaktivnosti ..... 10
2.4 Vpliv vadbe na mentalno počutje in depresija ..... 10
2.5 S športom do boljšega uspeha v šoli ..... 13
2.6 Gibanje v času epidemije COVID-19 ..... 13
3 HIPOTEZE ..... 16
4 METODE DELA ..... 17
4.1 Merjenci in potek meritev ..... 17
4.2 Strava in ostale aplikacije ..... 17
4.3 Anketni vprašalnik ..... 21
4.4 Statistična obdelava podatkov ..... 22
5 REZULTATI ..... 23
6 DISKUSIJA ..... 30
7 DRUŽBENA ODGOVORNOST ..... 32
8 ZAKLJUČEK ..... 33
9 VIRI ..... 34
10 PRILOGA ..... 35

**Kazalo preglednic**

Preglednica 1: primer izpisa aktivnosti dijakov posameznega oddelka ..... 19
Preglednica 2: Podatki o trajanju aktivnosti in razdalji za posamezen oddelek ..... 20
Preglednica 3: Pregled posameznega tedna ..... 21
Preglednica 4: Najpogostejše športne aktivnosti med delom na daljavo ..... 23
Preglednica 5: Povprečen čas trajanja športnih aktivnosti med delom na daljavo ..... 24
Preglednica 6: Delež aktivnih dijakov med delom na daljavo ..... 24
Preglednica 7: Primerjava trajanja športnih aktivnosti med delom na daljavo in normalnim poukom v šoli ..... 25
Preglednica 8: Število športno aktivnih dni ..... 25
Preglednica 9: Povprečja opravljenih razdalj pri posameznih nalogah po smereh izobraževanja ..... 26

**Kazalo grafov**

Graf 1: Delež vključenih v raziskavo glede na smer šolanja ..... 19
Graf 2: Delež najpogostejših vadb ..... 23
Graf 3: Opravljanje nalog ŠVZ med delom na daljavo kot dodatno breme ..... 26
Graf 4: Opravljanje nalog pri ŠVZ na daljavo ..... 27
Graf 5: Telesna teža dijakov med delom na daljavo ..... 27
Graf 6: Aktivnost dijakov med delom na daljavo ..... 28
Graf 7: Ti je bolj všeč pouk v šoli ali na daljavo? ..... 28
Graf 8: Dobro počutje glede na čas trajanja obremenitve ..... 29

# POVZETEK

Športna aktivnost je izjemnega pomena za celovit razvoj človeka ter za njegovo psihično in fizično počutje. V času epidemije COVID-19 še toliko bolj. Glede na dosedanje raziskave telesno stanje otrok in mladostnikov še nikoli ni bilo na tako nizki ravni kot trenutno. V raziskovalni nalogi smo analizirali splošno gibalno aktivnost dijakov naše šole med delom na daljavo ter preverili njihovo splošno počutje. Analizo gibalne aktivnosti smo opravili na podlagi nalog, ki so jih dijaki opravljali med delom na daljavo, splošno počutje pa smo preverili z anketnim vprašalnikom. Prišli smo do spoznanja, da so dijaki med delom na daljavo manj aktivni kot v času pouka v šoli. Ugotovili smo tudi, da so dijaki gimnazijskih oddelkov aktivni dlje časa kot dijaki preostalih smeri. Dijaki, ki so bili v povprečju aktivni več kot eno uro dnevno, so se počutili bolj fit in polni energije.

# ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujeva najinima mentorjema, ki sta dala pobudo za raziskovalno nalogo in si vzela čas ter nama ves čas pomagala pri pisanju raziskovalne naloge.

Zahvaljujeva se tudi profesorici, ki je nalogo lektorirala. Prav tako se zahvaljujeva profesoricama, ki sta nama pomagali pri statistični obdelavi podatkov.

Zahvalila bi se tudi vsem dijakom naše šole, ki so opravljali naloge ter si vzeli čas za reševanje anketnega vprašalnika.

# 1 UVOD

V Sloveniji smo epidemijo COVID-19 razglasili 12. marca 2020. Naslednji dan smo se dijaki še zadnjič pred zaprtjem odpravili v šolo. Na daljavo naj bi se šolali predvidoma dva tedna, ampak teh 14 dni je na koncu trajalo vse do zadnjega šolskega dne, 24. 6. 2020. Tako smo se več kot tri mesece izobraževali na daljavo. Ob tem smo imeli veliko težav tako dijaki kot tudi profesorji. Najbolj pa smo pogrešali gibanje, ki je za dobro počutje in zdravje izrednega pomena. Profesorji športne vzgoje so se trudili in nam posredovali naloge, ki smo jih morali opraviti v okviru športne vzgoje, vendar vemo, da je dobršen del dijakov ta del pouka preskočil oz. se mu izognil na tak ali drugačen način. Sledile so počitnice, tako da se z nekaterimi sošolci nismo videli skoraj pol leta. Ko smo v septembru znova sedli v šolske klopi, smo sami opazili, da so nekateri pridobili na teži, drugi so tarnali nad pomanjkanjem energije ali kondicije, nekaj pa je bilo tudi takšnih, ki so se v šolo vrnili v boljši formi.

Med iskanjem teme za raziskovalno nalogo smo se najprej odločili, da bomo raziskovali vpliv različnih metod vadbe na vzdržljivost moči mišic. A ta načrt se je porušil z dnem, ko smo ponovno morali preiti na izobraževanje na daljavo. Zaprli so se fitnes centri in telovadnice, torej smo bili prisiljeni spremeniti tudi temo raziskovalne naloge. Po pogovoru z mentorjema sva sklenila, da bova raziskala, kako so bili dijaki naše šole aktivni med delom na daljavo ter kakšne so posledice njihove (ne)aktivnosti.

Ugotoviti smo želeli, koliko časa dijaki namenijo športnim aktivnostim v času dela na daljavo in ali obstaja razlika v njihovi športni aktivnosti med poukom na daljavo in poukom v živo. Prav tako smo želeli ugotoviti, ali obstaja povezava v času trajanja športne aktivnosti glede na smer izobraževanja. S pomočjo anketnega vprašalnika smo skušali ugotoviti, kakšno je splošno počutje dijakov, želeli pa smo pridobiti tudi povratno informacijo o njihovem zavedanju pomena športne aktivnosti v vsakdanjem življenju.

Gibanje je potreba vsakega človeka, a ko smo marca 2020 zaradi epidemije COVID-19 ustavili javno življenje, nam je bilo le-to močno omejeno. V naši raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti, kako in koliko so se v tem času gibali dijaki naše šole. Pomagali smo si s podatki mobilne aplikacije Strava, s pomočjo katere so dijaki opravljali naloge, ter s programom Excel, v katerega smo vnesli pridobljene podatke. Z anketnim vprašalnikom v spletni učilnici Google Classroom smo ugotavljali, kako so pouk na daljavo doživljali naši dijaki in kako so se ob tem

počutili. Med raziskovanjem smo si pomagali s cilji, ki smo si jih zastavili. Naš prvi cilj je bil ugotoviti, kako aktivni so bili dijaki naše šole v času izobraževanja na domu. Želeli smo tudi ugotoviti, kako so se dijaki počutili med športnimi aktivnostmi in kako med poukom na daljavo na splošno.

# 2 TEORETIČNI DEL NALOGE

V tem delu naloge bomo opisali pozitivne učinke vadbe na psihofizično stanje človeka, posledice odsotnosti le-te, pregledali raziskave na področju povezanosti športne vadbe in šole ter posledice šolanja na daljavo v preteklosti.

## 2.1 Zakaj se gibamo?

Ljudje se gibajo z različnimi nameni. Nekateri se tako sproščajo, določeni se gibajo zaradi zdravja, gibanje pa uporabljamo tudi kot izražanje in ga povezujemo z naravo ter zdravim načinom življenja. Gibanje je temeljna potreba vsakega človeka, ki določa posameznikovo kakovost življenja. (Dolenc, 2015) Ker si ljudje življenje vedno bolj poenostavljamo s stvarmi, ki nadomestijo težko delo, je priporočljivo, da smo v svojem prostem času čim bolj aktivni.

Dandanes je aktivnih vse več Slovencev, več je tudi športnih prireditev – gibalne navade Slovencev so vse boljše. (Inštitut za medicino in šport, 2021) Boljša je tudi gibalna učinkovitost otrok, saj v vsakdanje življenje, v različnih starostnih obdobjih, v zadnjih letih umeščamo več rednega gibanja.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, da je vsebina telesne dejavnosti za otroka in mladostnika raznovrstna in naravnana, saj ima ugoden vpliv na njegovo srčno-žilno in mišično učinkovitost. Zato naj bodo otroci in mladostniki v starosti od 5 do 17 let vsak dan vsaj 60 minut zmerno do zahtevno telesno aktivni. Kar je več, zagotavlja le še dodatne pozitivne učinke na njihov razvoj in zdravje.

## 2.2 Vpliv vadbe pri otrocih

Vedno več je dokazov, da redna telesna aktivnost v otroštvu vpliva na kognitivni razvoj otrok. V eni izmed študij so raziskovalci ugotovili, da imajo boljše telesno pripravljeni otroci večji volumen dorzalnega striatuma, regije, ki je pomembna za regulacijo pozornosti. (IMŠ, 2021)

Vplivi aerobne vadbe in vadbe za razvoj mišične moči za zmanjšanje deleža telesne maščobe (ter s tem telesne mase) so posebej pomembni in izraziti pri čezmerno težkih in debelih otrocih ter mladostnikih, vendar morajo biti vsebine prilagojene njihovim zmožnostim. (Škof in dr., 2016)

Raziskave tudi kažejo, da aerobna vadba vpliva na večjo koncentracijo in znižuje impulzivnost otrok. V študiji, kjer so otroci reševali kognitivne naloge, ki so zahtevale veliko koncentracije, so telesno aktivnejši otroci odgovarjali natančneje in včasih celo hitreje kot slabše telesno

pripravljeni otroci. Nekatere ugotovitve tudi kažejo, da so telesno aktivni otroci boljši pri filtriranju za nalogo nepomembnih informacij in da ti otroci boljše zadržujejo informacije v spominu. V eni izmed študij so si otroci enako dobro zapomnili nova mesta na zemljevidu ne glede na njihovo stopnjo telesne pripravljenosti. Pri testiranju naslednji dan pa so se bolje izkazali otroci, ki so pogosteje fizično aktivni. (IMŠ, 2021)

Zdrava telesna dejavnost za otroke in mladostnike po Priporočilih ameriškega združenja za zdravje (UD DHHS) iz leta 2008 vsebuje naslednje vsebine in pogostnost njihovega izvajanja:

- Aerobna vadba: večino od 60-minutne ali daljše dnevne telesne aktivnosti mora predstavljati zmerna ali zahtevnejša aerobna aktivnost. Zahtevnejša intenzivnost aerobne vadbe naj se izvaja vsaj 3-krat tedensko.
- Vaje za mišično moč: vsaj 3-krat tedensko naj bodo v del dnevne vadbe otrok in mladine vključene vaje za mišično moč.
- Vaje za kostno moč: vsaj 3-krat tedensko naj bodo v del dnevne vadbe otrok in mladine vključene vaje za kostno moč.

Med zmerno intenzivne aerobne vsebine spadajo: zmerno kolesarjenje, hitra hoja, rolanje, rolkanje ... Med aerobne aktivnosti zahtevnejše intenzivnosti pa spadajo: tek, smučarski tek, intenzivnejše kolesarjenje, borilni športi, športne igre z žogo in loparji, aerobika ter intenzivnejše oblike plesa. Vaje za mišično moč vključujejo vaje z lastno telesno težo, s trakovi, plezanje po vrvi, po plezalni steni … Vaje za kostno moč vključujejo skoke in poskoke, skoke s kolebnico, tek, gimnastiko, športne igre. (Škof in dr., 2016)

### 2.3 Negativne posledice neaktivnosti

V razvitih državah se hitro povečuje delež otrok in mladine s povišanim holesterolom, krvnim tlakom ter z drugimi dejavniki metaboličnega sindroma. (Škof in dr., 2016) Številne bolezni srca in ožilja imajo svoj izvor v neustreznem življenjskem slogu, ki ga je človek gradil od otroških let, zato so srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2, prekomerna teža in debelost danes prepoznavne kot pediatrični problem, kljub temu da se klinični znaki bolezni največkrat pokažejo šele kasneje v življenju. (Pinhas-Hamiel in Zeither, 2005; po Škofu in dr., 2016)

### 2.4 Vpliv vadbe na mentalno počutje in depresija

S telesno vadbo lahko uravnavamo svoje razpoloženje. Rezultati študij namreč kažejo, da je telesna aktivnost učinkovit način dviganja pozitivnega razpoloženja. Ljudje z visoko stopnjo

redne telesne aktivnosti imajo dokazano višjo raven pozitivnih čustev, npr. kažejo več zanimanja, navdušenja, entuziazma in budnosti v primerjavi z ljudmi, ki so zmerno ali nizko fizično aktivni. Vpliv fizične aktivnosti na dnevno razpoloženje je že bil podrobneje raziskan. V študiji so udeleženci ocenili svoje razpoloženje takoj po obdobjih fizične dejavnost (npr. hoja) in obdobjih nedejavnosti (npr. branje knjige ali gledanje televizije). Udeleženci so poročali, da so zadovoljnejši, bolj budni in mirnejši po fizični aktivnosti. Največji vpliv fizične aktivnosti na razpoloženje (tj. največja sprememba v rezultatu razpoloženja) se je pokazal takrat, ko je bilo razpoloženje prvotno nizko. (IMŠ, 2021)

Anksioznost je ena pogostejših duševnih motenj, poleg tega pa so stanja, povezana s stresom, med katera uvrščamo tudi anksioznost, zelo pogosta med zdravimi posamezniki. Telesna vadba je lahko alternativa ali dodatek strokovnim intervencijam, kot sta psihoterapija in medikamentozna terapija. Mnogi raziskovalci so poskušali ugotoviti povezavo med telesno aktivnostjo in anksioznostjo. Nobena izmed raziskav ni zaključila, da med anksioznostjo in telesno vadbo ni nobene povezave, kar 81 % raziskav pa navaja, da je telesna aktivnost povezana z zmanjšanjem anksioznosti. Raziskovalci so ugotovili še, da tako občasna kot redna aktivnost znižujeta stopnjo anksioznosti, kar velja za vse tipe vadbe in za različna trajanja vadbe ter za vse skupine ljudi. Določene vadbe so učinkovitejše, predvsem aerobne aktivnosti, kot so kolesarjenje, plavanje in tek. Prav tako se učinkovitost veča, če vadba traja dlje časa, in sicer vsaj 10 tednov oz. več kot 15 tednov. Učinek vadbe na znižanje anksioznosti naj bi trajal od 4 do 6 ur po vadbi. (IMŠ, 2021)

Gibanje vpliva na zmanjšanje anksioznosti in depresivnosti, povečuje pa tudi samovrednotenje. Različne raziskave potrjujejo, da se koristni učinki ukvarjanja s telesno vadbo kažejo na več ravneh: pri oblikovanju splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev ter ustreznega vrednotnega sistema, predstavljajo pomoč pri odstranjevanju stresa pri odraslih, pomoč starostnikom pri ponovnem vključevanju v socialno življenje, doseganje zrelosti na vseh področjih (v socialnem, čustvenem, intelektualnem ter moralnem funkcioniranju), predstavljajo pomoč pri iskanju smisla, kar pomaga pri odstranjevanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo, imajo terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni itd. (IMŠ, 2021)

Danes vemo, da je lahko športna vadba pomemben dejavnik preprečevanja in zdravljenja simptomov depresivnosti ne le pri odraslih, temveč tudi pri otrocih ter mladostnikih. Poleg tega, da lahko redna športna dejavnost odpravi stanje depresije, jo lahko tudi pomaga preprečiti. Pri

populaciji zdravih ljudi je bila verjetnost depresije pri tistih, ki so na začetku raziskave redno vadili, v naslednjih 25 letih manjša. (Paffenbarger, Lee in Leung, 1994; po Škofu in dr., 2016)

Čeprav je depresija pri odraslih veliko bolj raziskana kot pri otrocih in mladini, danes številne študije potrjujejo pozitiven vpliv telesne aktivnosti na simptome depresije tudi pri otrocih in mladini. Vemo, da je med telesno bolj aktivnimi otroki in mladostniki depresije manj kot med telesno neaktivnimi mladimi ljudmi. (Alhadir, Gabr in Al-Eisa, 2015; po Tomori, 2000)

Tudi podatki mednarodne študije HBSC, ki se nanašajo na duševno zdravje mladostnikov v Sloveniji, so zaskrbljujoči in kličejo po dejanjih. V raziskavi so ugotovili, da skoraj polovica slovenskih mladostnikov vsaj enkrat na mesec doživlja simptome, kot so razdražljivost, nemir, nespečnost ter potrtost, glavobol, bolečine v želodcu in križu. Zaskrbljujoče je dejstvo, da okrog 10 % vprašanih mladostnikov take simptome doživlja več kot enkrat na teden. (Tomšič idr., 2009; po Škofu in dr., 2016)

Po podatkih raziskave HBSC o uživanju alkohola in drugih drog med šolsko mladino je slaba četrtina (23 %) slovenskih dijakov v starosti od 15 do 16 let vsaj enkrat v življenju poskusila katero izmed prepovedanih drog. (Tomšič in dr., 2009; po Škofu in dr., 2016)

V številnih študijah je bil raziskan tudi vpliv športa oz. telesne dejavnosti na pozitiven osebnostni razvoj otrok in mladostnikov. Pozitivni učinki se kažejo predvsem pri vključenosti otrok v ekipne športe. Raziskave so pokazale, da je vključenost otrok v ekipni šport pozitivno povezana z duševnim zdravjem, s socialnim sprejetjem oz. socialno vključenostjo otrok, višjim življenjskim zadovoljstvom, samoučinkovitostjo, negativno pa se povezuje z depresivnimi simptomi. Koristi vključenosti otrok v šport so lahko socialne ali osebne. Med socialne sodijo sklepanje novih prijateljstev, razvijanje socialnih veščin, sposobnosti sodelovanja, med osebne koristi pa večja čustvena stabilnost in razvijanje samozaupanja. Rezultati raziskav konsistentno kažejo tudi majhne, a pomembne povezave med fizično aktivnostjo otrok in višjimi akademskimi dosežki. Ne glede na vključenost v ekipni ali individualni šport pa raziskovalci navajajo, da je telesna aktivnost otrok povezana z nižjim tveganjem za čustvene stiske, suicidalno vedenje in zlorabo prepovedanih substanc. (IMŠ, 2021)

Čeprav je večina raziskav korelacijskih in le-te ne implicirajo vzročnega odnosa, lahko zaključimo, da je redna telesna vadba varovalni dejavnik psihološkega zdravja in kognitivnega

delovanja v celotnem življenjskem obdobju posameznika. »Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno. « (Tomori, 2000)

## 2.5 S športom do boljšega uspeha v šoli

Tudi slovenski učenci, ki se izobražujejo v športnem programu, imajo v primerjavi s tistimi v običajnih šolskih programih statistično višje šolske ocene, in sicer pri slovenščini za 16 %, pri matematiki za 14 %, tudi njihov povprečni uspeh je višji za 7 %. (Peternelj idr., 2008; po Škofu in dr., 2016)

Očitno je, da sta v družinskem okolju, v katerem sta znanje in izobraženost na višji stopnji ter obravnavana kot vrednota, interes in skrb staršev za šolanje ter vzgojo otrok v zdravem duhu večja. (Peternelj idr., 2008; po Škofu in dr., 2016)

Tudi Zurc (2006) je ugotovila, da pri 10-letnikih z naraščanjem pogostosti telesne dejavnosti v prostem času narašča tudi delež otrok z višjim učnim uspehom. Največ odličnjakov (45 %) je je športno dejavnih vsaj dva- do trikrat tedensko – pogosto vsak dan. Med gibalno neaktivnimi je največ učencev z relativno slabim učnim uspehom (dobrim).

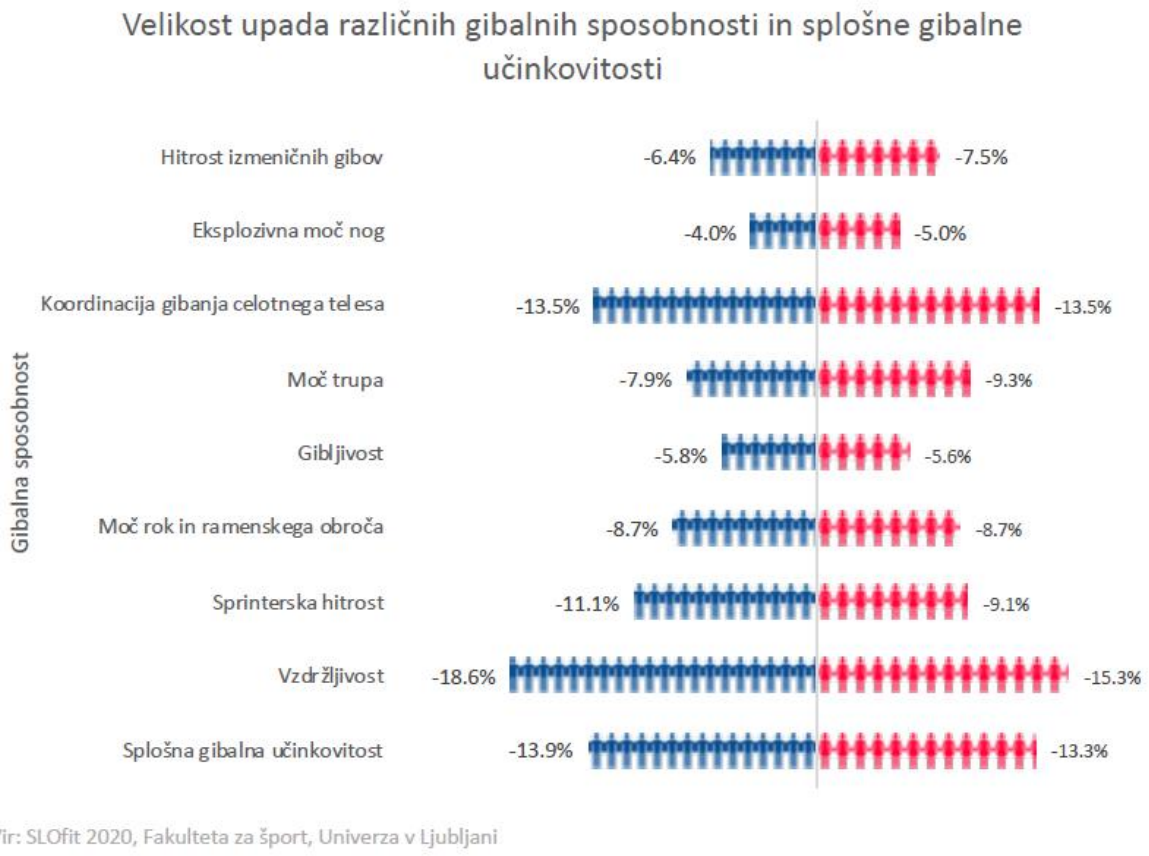
Gibalno manj sposobni učenci in telesno manj aktivni otroci imajo slabše ocene ter nižji učni uspeh kot gibalno sposobnejši in aktivnejši otroci. Tako so v ameriški študiji, v katero je bilo vključenih milijon 10- do 14-letnih otrok obeh spolov, ugotovili statistično pomembno povezanost med uspešnostjo v branju in matematiki ter njihovo telesno učinkovitostjo. (Brettschneider in Neul, 2004; po Škofu in dr., 2016)

Misel, ki jo je Aristotel zapisal že pred več kot 2000 leti: »Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost.«

## 2.6 Gibanje v času epidemije COVID-19

Slovenska vlada je 12. marca 2020 razglasila epidemijo COVID-19 in sprejela vrsto ukrepov, namenjenih zajezitvi širjenja okužb. Med temi ukrepi so bili tudi zaprtje šol, prepoved organizirane športne vadbe, prepoved uporabe igrišč in združevanja na javnih prostorih. Po preklicu epidemije, 15. maja 2020, so se ukrepi zrahljali in del učencev se je postopno lahko vrnil v šolske klopi. Zaradi zaprtja šol te v aprilu in maju niso mogle izvesti rednega spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok za športno-vzgojni karton, je pa več kot 100 osnovnih šol meritve otrok vseeno uspelo izvesti maja in junija. S pomočjo šol je Slovenija tako dobila

vpogled v to, kakšne posledice je povzročilo omejevanje telesne dejavnosti med razglasitvijo epidemije na otrocih. (SLOfit, 2020)




Slika 1: Velikost upada različnih gibalnih sposobnosti (Vir: SLOfit, 2020)

Prišlo je do upada prav vseh gibalnih sposobnosti – tako pri fantih kot pri dekletih (slika 1). Splošna gibalna učinkovitost je pri povprečnem slovenskem otroku po dvomesečnem omejevanju gibanja upadla za več kot 13 %. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost, zelo velik upad pa se je zgodil tudi v koordinaciji gibanja celotnega telesa. To sta ključni gibalni sposobnosti, ki ju pri urah športa v šoli in pri vadbi v društvih načrtno razvijajo in pri katerih so se učinki omejevanja gibanja izkazali za najbolj uničujoče. Najmanjši upad se je zgodil v eksplozivni moči, a je bil tudi ta nekajkrat večji, kot smo mu bili priča v preteklih letih. (SLOfit, 2020)

Po zelo uspešnem obdobju boja proti otroški debelosti v preteklem desetletju so učinki omejevanja gibanja v izjemno kratkem času izničili ves vložen trud. Delež otrok z debelostjo

se je namreč povečal za več kot 20 %, kar je več od povečanja v obdobju 2003–2007, ko smo se soočali z najhujšo krizo naraščanja debelosti. (SLOfit, 2020)

# 3 HIPOTEZE

- Pričakujemo, da je hoja najbolj priljubljena vadba med delom na daljavo.
- Domnevamo, da dijaki gimnazijskih oddelkov posvetijo več časa telesni aktivnosti kot dijaki ostalih programov izobraževanja.
- Domnevamo, da je med delom na daljavo aktivnih vsaj 50 % dijakov v posameznih programih izobraževanja.
- Pričakujemo, da se dijaki, ki so športno aktivni več kot 60 minut na dan, počutijo bolje in imajo več energije.
- Domnevamo, da so dijaki med delom na daljavo manj telesno aktivni kot med poukom v običajnih okoliščinah.

# 4 METODE DELA

## 4.1 Merjenci in potek meritev

V raziskavo smo vključili dijake naše šole. Vzorec so sestavljali dijaki vseh letnikov in vseh smeri šolanja. V prvem delu naloge smo s pomočjo aplikacije za merjenje telesne aktivnosti Strava (ali katere druge, podobne aplikacije, ki meri telesno aktivnost), merili tri stvari, in sicer:

- za katero telesno aktivnost so se vadeči odločili (hoja, tek, kolesarjenje, vadba moči),
- kolikšno razdaljo so ob tem premagali ter
- koliko časa so za to porabili.

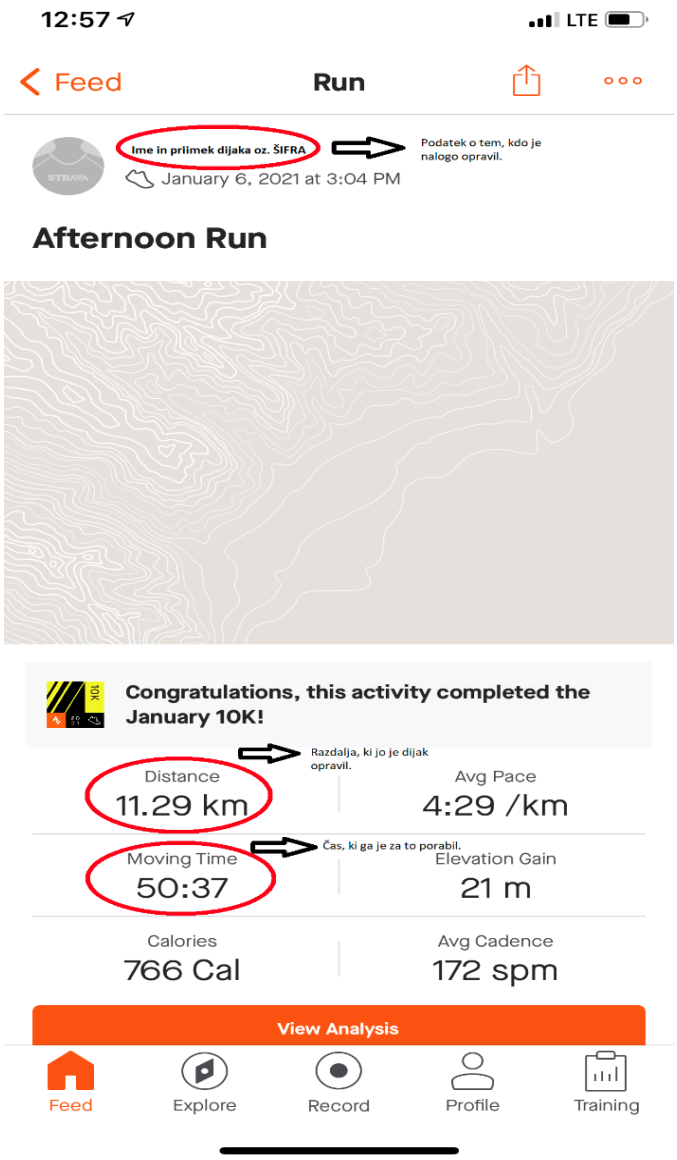
Rezultate smo zbirali novembra in decembra 2020, v času šolanja na daljavo. Profesorji športne vzgoje so vsak teden posredovali nalogo, ki so jo dijaki morali opraviti v posameznem tednu. Vsak teden so med aerobnimi vadbami lahko izbirali med hojo, tekom in kolesarjenjem, dodani so bili še: vaje za moč ali gibljivost, različni športni izzivi, kviz o športu, dokumentarni filmi o prehrani …

V januarju 2021 smo med iste dijake razdelili še anketni vprašalnik o telesni aktivnosti in njihovem počutju.

## 4.2 Strava in ostale aplikacije

Strava je športno-družbeno omrežje. Ta aplikacija spremeni vsak telefon v kolesarski ali tekaški števec z uporabo GPS-telefona. Dijaki so si na tem omrežju ustvarili profile, ki so bili šifrirani (določili so jih profesorji) in zasebni. Kdor je želel, je lahko uporabil svoje resnične podatke in imel odprt profil (njihove aktivnosti so lahko videli vsi).

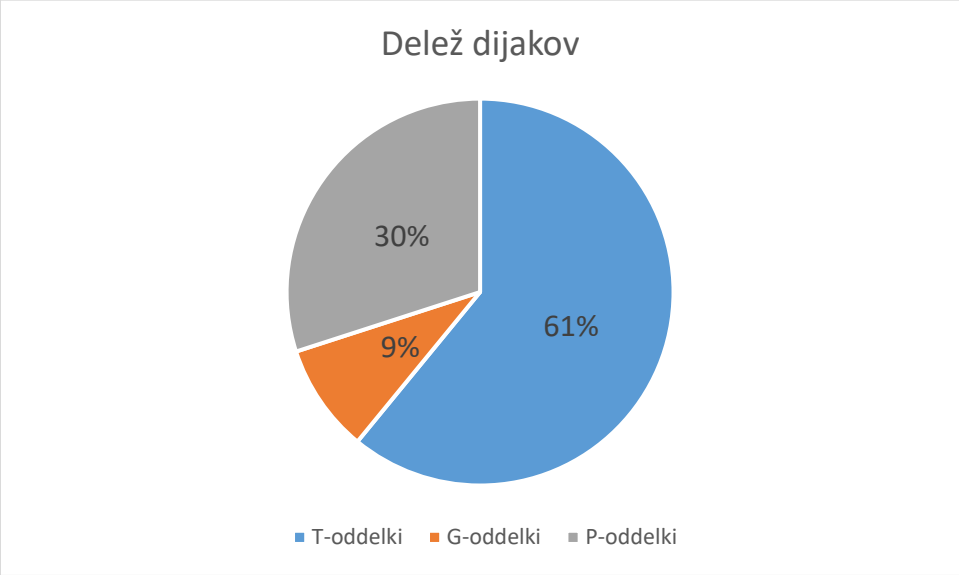
Dijaki so lahko uporabljali tudi druge aplikacije, ki merijo razdaljo in čas. Vsak teden so po opravljeni nalogi profesorjem posredovali podatke o aktivnostih, ki so jih izvedli. Poslati so morali posnetek zaslona, kjer je bila vidna šifra dijaka ter razdalja in čas, ki so ga za to porabili (slika 2).




Slika 2: Primer oddane naloge v aplikaciji Strava (Vir: posnetek zaslona)

V raziskavi je sodelovalo 407 dijakov. Najštevilčnejši so bili dijaki tehniške smeri – bilo jih je 248 (61 %), 122 je bilo dijakov poklicne smeri (30 %), preostalih 9 odstotkov (37 dijakov) pa so predstavljali dijaki gimnazijskih oddelkov (graf 1).

Graf 1: Delež vključenih v raziskavo glede na smer šolanja




S strani mentorjev smo pridobili podatke o času in razdaljah aktivnosti, ki so jih dijaki opravili v novembru in decembru. Podatki so bili izpisani v excelovih tabelah (tabela 1).

Preglednica 1: primer izpisa aktivnosti dijakov posameznega oddelka

| 1.naloga (19.-23.10) | | | 2.naloga (2.11.-6.11.) | | | 3.naloga (9.11.-13.11.) | | | **4.naloga (16.11-20.11)** | | | 5.naloga (23.11.-27.11.) | | | **6.naloga (30.11.-4.12.)** | | | **7.naloga (7.12.-11.12.)** | | | 8.naloga (14.12.-18.12.) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| aktivnost | razdalija (km) | čas (min) | aktivnost | razdalija (km) | čas (min) | aktivnost | razdalija (km) | čas (min) | **aktivnost** | **razdalija(km)** | **čas (min)** | aktivnost | razdalija (km) | čas (min) | **aktivnost** | **razdalija(km)** | **čas (min)** | **aktivnost** | **razdalija(km)** | **čas (min)** | aktivnost | razdalija (km) | čas (min) |
| K | 6,9 | 46,5 | T | 5,3 | 32 | H | 6,8 | 52,5 | H | 5,5 | 60,5 | / | / | / | / | / | / | H | 5,1 | 63 | H | 4,9 | 62 |
| K | 15,6 | 73 | / | / | / | / | / | / | K | 16 | 68,5 | H | 5,7 | 64,5 | / | / | / | / | / | / | H | 6,1 | 63,5 |
| / | / | / | H | 6,4 | 67 | K | 16 | 47 | H | 6,6 | 69,5 | K | 16 | 47,5 | K | 12,1 | 36,5 | K | 15,9 | 40 | K | 20 | 51,5 |
| K | 9,1 | 55,5 | K | 7,6 | 35,5 | K | 11,1 | 55,5 | K | 26,7 | 107,5 | K | 24,4 | 113 | / | / | / | / | / | / | K | 8,5 | 55 |
| H | 7,1 | 136 | H | 13,6 | 240 | H | 5 | 45 | H | 14,9 | 253 | H | 17,1 | 272 | H | 14,4 | 218 | H | 19,3 | 290 | H | 5,9 | 64 |
| / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | H | 5,4 | 62 | H | 5,8 | 76 | H | 5,1 | 59 | H | 8,6 | 96 |
| H | 5,7 | 70,5 | H | 7,3 | 82 | T | 3 | 18,5 | T | 3,6 | 27,5 | T | 3,1 | 16 | / | / | / | / | / | / | H | 5,4 | 60,5 |
| H | 4,8 | 66 | K | 16,5 | 65 | K | 16,2 | 70 | K | 16,2 | 57,5 | K | 15,2 | 68 | / | / | / | / | / | / | K | 15,7 | 55,5 |
| H | 5,5 | 66 | H | 6,6 | 74 | H | 5 | 46 | H | 6,1 | 54,5 | H | 5,8 | 65,5 | / | / | / | / | / | / | T | 3,7 | 20 |
| H | 5,7 | 76 | H | 5,5 | 71,5 | H | 6,1 | 81,5 | H | 5,2 | 71,5 | H | 5,5 | 65,5 | H | 8 | 120,5 | H | 5,4 | 65,5 | H | 5,4 | 57,5 |
| / | / | / | / | / | / | K | 16,1 | 68 | / | / | / | H | 5,3 | 59 | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| T | 5,4 | 36,5 | / | / | / | / | / | / | H | 6,9 | 62,5 | / | / | / | / | / | / | H | 5,1 | 55 | H | 7,2 | 101,5 |
| H | 6,1 | 66 | H | 10,2 | 100,5 | H | 5,3 | 47,5 | K | 15,7 | 51 | H | 6,1 | 60,5 | H | 6,2 | 63,5 | H | 4 | 41 | H | 5,7 | 57 |
| K | 17,4 | 79,5 | T | 6,4 | 62 | T | 2,7 | 32,5 | H | 9,7 | 54,5 | H | 4,2 | 68 | H | 3,5 | 44,5 | H | 4 | 81 | H | 5,3 | 83 |
| / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| H | 5,2 | 57,5 | H | 6,4 | 61,5 | H | 5 | 46 | / | / | / | H | 4,8 | 52 | H | 5,3 | 58,5 | H | 3,5 | 34 | / | / | / |
| K | 26 | 66,5 | K | 15,7 | 58 | K | 14,9 | 56 | K | 15,2 | 52,5 | K | 15,7 | 45 | K | 16,6 | 60 | K | 14 | 45 | H | 12 | 163 |
| / | / | / | H | 6,2 | 70 | H | 5 | 48,5 | H | 6,1 | 71 | / | / | / | H | 5 | 58 | H | 4,7 | 52 | H | 4,6 | 55,5 |
| H | 5,2 | 55,5 | K | 15,9 | 58 | H | 5,3 | 63 | H | 6,2 | 70,5 | / | / | / | H | 5,5 | 64 | H | 5,1 | 63 | H | 5,1 | 63 |

Analizirali smo 8 tednov aktivnosti. V vsakem oddelku smo preverili, katera aerobna vadba je bila najpogostejša izbira ter izračunali povprečno trajanje in razdaljo aktivnosti. V te izračune smo vključili samo dijake, ki so vadbo v posameznem tednu izvedli (tabela 1).

Preglednica 2: Podatki o trajanju aktivnosti in razdalji za posamezen oddelek

| | Hoja | Tek | Kolo | Skupaj |
|---|---|---|---|---|
| Čas | 5641 | 245 | 1788 | 7674 |
| Povp. čas | 81,75362 | 30,625 | 59,6 | 71,71963 |
| Razdal. | 469,3 | 33,2 | 468,9 | 971,4 |
| Povp. raz. | 6,801449 | 4,15 | 15,63 | 9,078505 |

Trije stolpci (tabela 3) predstavljajo en teden oz. eno nalogo. V prvem stolpcu je označena aktivnost. Črka K pomeni kolesarjenje, H je simbol za hojo, T pa za tek. V drugem stolpcu smo zabeležili razdaljo v kilometrih, ki jo je za to aktivnost dijak premagal (do 100 metrov natančno). V zadnjem stolpcu pri posameznem tednu pa smo zapisali porabljen čas, in sicer zaokrožen na pol minute ali minuto. Dijaki, ki naloge niso opravili, so imeli v preglednici poševnico (/).

Preglednica 3: Pregled posameznega tedna

| 2. naloga (2. 11.–6. 11.) | | |
|---|---|---|
| aktivnost | razdalja | čas |
| T | 5,3 | 32 |
| / | / | / |
| H | 6,4 | 67 |
| K | 7,6 | 35,5 |
| H | 13,6 | 240 |
| H | 7,3 | 82 |

Podatek o povprečnem času, ki so ga porabili dijaki posameznega razreda za eno aktivnost, smo izračunali tako, da smo sešteli čase vseh aktivnosti ter jih delili s celotnim številom aktivnosti. Pri tem izračunu smo upoštevali tudi dijake, ki nalog niso opravili.

### 4.3 Anketni vprašalnik

Anketni vprašalnik smo sestavili sami. Pripravili smo ga v programu Google Classroom in ga posredovali vsem dijakom, katerih aktivnosti smo že pred tem analizirali. Izpolnjen vprašalnik nam je vrnilo 108 dijakov. Obsegal je 22 vprašanj. S prvimi tremi vprašanji smo preverjali splošne podatke (spol, smer in letnik šolanja). Ostalih devetnajst vprašanj je bilo razdeljenih v 3 razdelke, in sicer:

- pogostost in vsebina športne vadbe pred delom na daljavo;
- pogostost in vsebina športne vadbe med delom na daljavo;
- počutje in zdravje med delom na daljavo.

### 4.4 Statistična obdelava podatkov

Pri analizi in statistični obdelavi podatkov smo uporabili program Excel. Merjence smo razdelili v tri skupine, in sicer glede na smer šolanja. Najprej smo podatke zbrali v tabelah za vsak oddelek posebej, nato pa smo izračunali povprečne vrednosti za vsako smer šolanja. Rezultate smo prikazali s pomočjo preglednic in grafov. Uporabili smo hi-kvadrat test.

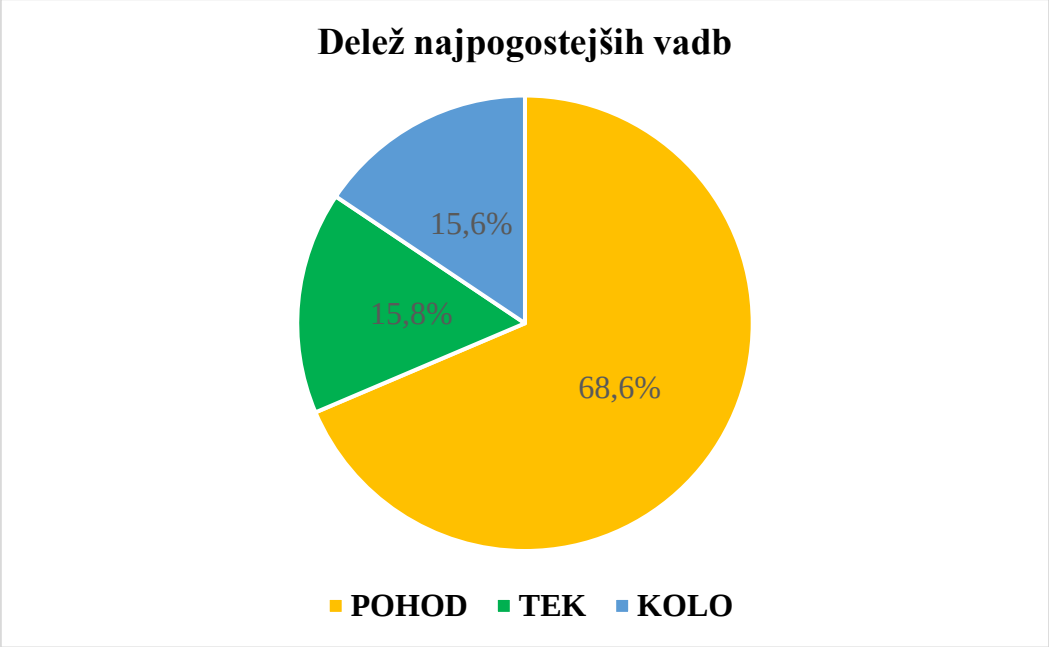
# 5 REZULTATI

V delu raziskave, kjer smo analizirali športno aktivnost naših dijakov, je sodelovalo 407 dijakov. Anketo jih je rešilo 108. Pri analizi športnih aktivnosti smo ugotovili, da so dijaki vseh smeri najpogosteje izbrali hojo (preglednica 1). Iz grafa 2 je razvidno, da so se dijaki za hojo odločili v dveh tretjinah, preostalo tretjino pa sta si v skoraj enakih deležih razdelila kolesarjenje in tek.

Preglednica 4: Najpogostejše športne aktivnosti med delom na daljavo

| | HOJA | TEK | KOLO |
|---|---|---|---|
| **T-oddelki** | 617 | 156 | 137 |
| **G-oddelki** | 128 | 29 | 42 |
| **P-oddelki** | 234 | 41 | 44 |
| **Skupaj** | 979 | 226 | 223 |

Graf 2: Delež najpogostejših vadb




Nato smo primerjali, kako aktivni so bili dijaki posameznih izobraževalnih smeri (preglednica 2). Največ časa so športnim aktivnostim namenili dijaki gimnazijskih oddelkov, ki so bili v

povprečju aktivni 41 minut na teden. Sledijo dijaki tehniških smeri, ki so bili vsak teden aktivni povprečno pol ure. Najmanj časa so športnim aktivnostim namenili dijaki poklicnih smeri (22 minut na teden).

Preglednica 5: Povprečen čas trajanja športnih aktivnosti med delom na daljavo

| | Povprečen čas aktivnosti |
|---|---|
| **T-oddelki** | 30 minut |
| **G-oddelki** | 41 minut |
| **P-oddelki** | 22 minut |

Pričakovali smo, da bo delež aktivnih dijakov tedensko večji od 50 odstotkov. Čeprav je bila več kot polovica dijakov tehniških smeri in gimnazije športno aktivna, je bil delež športno aktivnih dijakov poklicnih smeri samo tretjinski. Tako je v povprečju bilo aktivnih približno 44 odstotkov dijakov.

Preglednica 6: Delež aktivnih dijakov med delom na daljavo

| | Število dijakov | Tedensko povprečno število aktivnih dijakov | Delež aktivnih dijakov |
|---|---|---|---|
| **T-oddelki** | 248 | 113 | 53,63 % |
| **G-oddelki** | 37 | 24 | 64,86 % |
| **P-oddelki** | 122 | 39 | 31,97 % |
| **Skupaj** | 407 | 176 | 43,24 % |

Preglednica 7: Primerjava trajanja športnih aktivnosti med delom na daljavo in normalnim poukom v šoli

| | Delo na daljavo | Normalen pouk |
|---|---|---|
| **Manj kot 30 minut** | 3,7 % | 5,6 % |
| **30–60 minut** | 54,6 % | 34,3 % |
| **60–120 minut** | 36,1 % | 53,7 % |
| **Več kot 120 minut** | 5,6 % | 6,5 % |

V preglednici 4 lahko opazimo razliko v trajanju športnih aktivnosti. V času običajnega pouka je približno 60 odstotkov dijakov športno aktivnih več kot eno uro dnevno, medtem ko je v času šolanja na daljavo takšnih dijakov le še 40 odstotkov.

Preglednica 8: Število športno aktivnih dni

| | Delo na daljavo | Običajni pouk |
|---|---|---|
| **1–2** | 36,1 % | 18,5 % |
| **3–4** | 36,1 % | 38,9 % |
| **5 ali več** | 27,8 % | 42,6 % |

Prav tako smo prišli do podatka, da je bilo v času običajnega pouka več kot 80 odstotkov dijakov športno aktivnih več kot tri dni na teden. V času šolanja na daljavo se je delež le-teh zmanjšal za približno 20 odstotkov (preglednica 5).

V preglednici 6 lahko opazimo, da so dijaki vseh smeri premagali približno enako razdaljo. Poudariti moramo, da smo pri tem izračunu upoštevali samo aktivne dijake. Zanimiv je tudi podatek, da so dijaki poklicnih smeri med vsemi dijaki največ prehodili, dijaki tehniških oddelkov največ pretekli, gimnazijci pa prekolesarili.

Preglednica 9: Povprečja opravljenih razdalj pri posameznih nalogah po smereh izobraževanja

| | Dijak v povprečju (8 tednov) | HOJA | TEK | KOLO |
|---|---|---|---|---|
| **T-oddelki** | 62,4 km | 32,4 km | 7,2 km | 22,8 km |
| **G-oddelki** | 64,9 km | 32,1 km | 5,5 km | 27,4 km |
| **P-oddelki** | 58,3 km | 38,2 km | 4,2 km | 15,8 km |
| **Skupaj (povprečje)** | 61,8 km | 33,6 km | 6,3 km | 21,9 km |

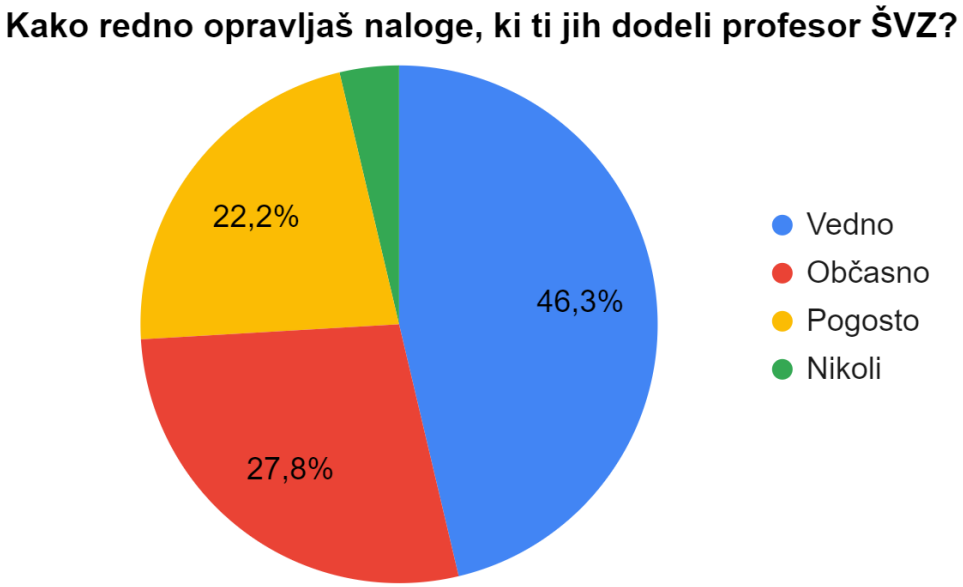
Naloge, ki so jih dijaki morali izvesti med delom na daljavo, večini anketiranih niso predstavljale dodatnega bremena. Le slabih 20 odstotkov jih je na to vprašanje odgovorilo pritrdilno.

Graf 3: Opravljanje nalog ŠVZ med delom na daljavo kot dodatno breme



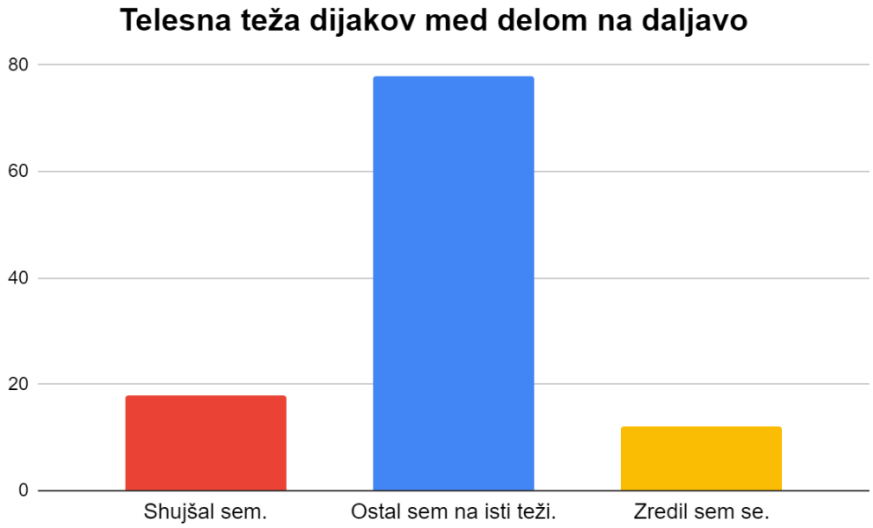

Skoraj polovica vseh vprašanih naloge izpolnjuje redno. Obstaja pa tudi nekaj dijakov, ki še niso opravili niti ene naloge. Ostali dijaki naloge izpolnjujejo občasno ali pogosto.

Graf 4: Opravljanje nalog pri ŠVZ na daljavo



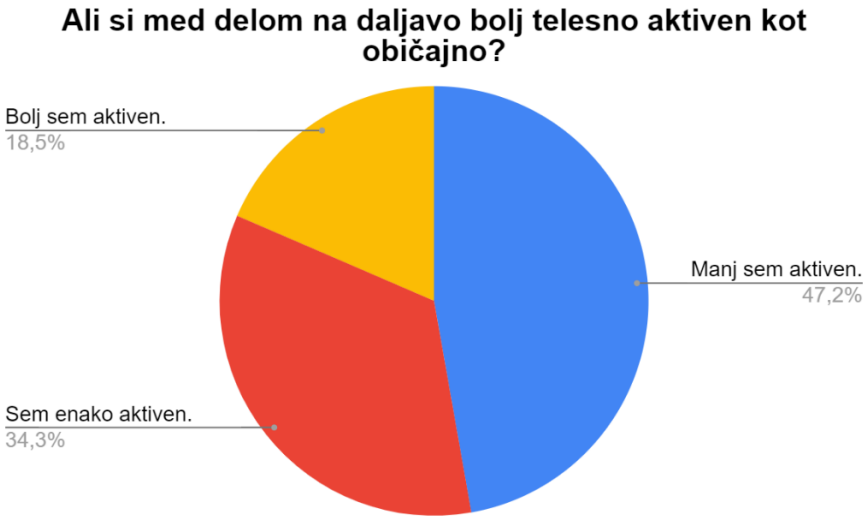

Telesne teže zaradi trenutne situacije nismo mogli testirati v šoli, smo pa dijakom postavili to vprašanje v anketi. Velika večina dijakov je odgovorila, da se njihova telesna teža ni spremenila oz. so celo shujšali. V nasprotju z našimi domnevami je bil delež dijakov, ki so se v tem času zredili, najmanjši. To ugotovitev bi bilo smiselno testirati, saj je do sedaj edina raziskava v slovenskem prostoru na to temo podala nasprotne podatke.

Graf 5: Telesna teža dijakov med delom na daljavo



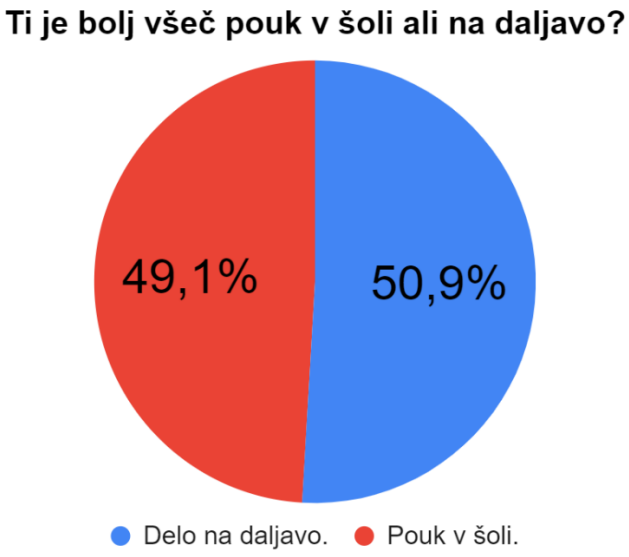
Skoraj polovica dijakov je med delom na daljavo postala manj športno aktivna kot pred tem. Le petina dijakov je bolj športno aktivna, medtem ko so ostali enako aktivni, kot so bili doslej (graf 6).

Graf 6: Aktivnost dijakov med delom na daljavo



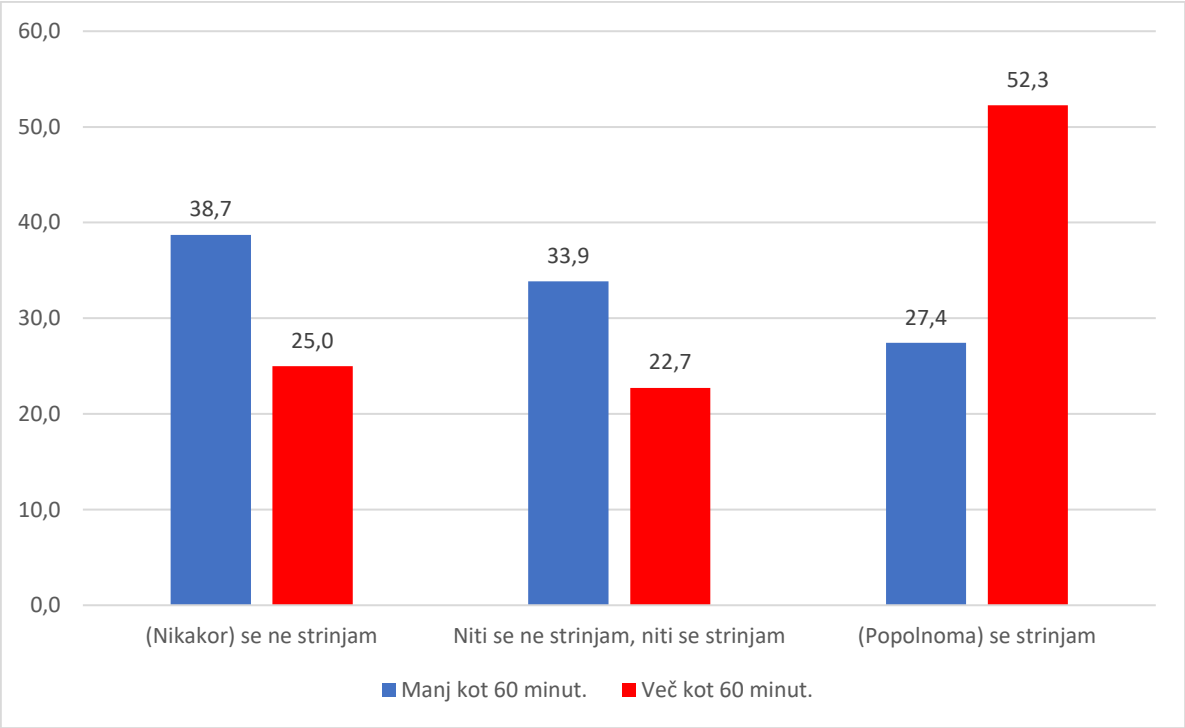

Ob grafu 7 lahko opazimo, da polovici dijakov ustreza šolanje na daljavo, medtem ko je drugi polovici bolj všeč pouk v šoli.

Graf 7: Ti je bolj všeč pouk v šoli ali na daljavo?



Pri grafu 8 smo primerjali počutje dijakov glede na dolžino njihove športne aktivnosti. Več kot polovica dijakov, ki so bili aktivni več kot 60 minut dnevno, se strinja, da so imeli več energije in so bili v formi. Pri dijakih, ki so športni vadbi namenili manj kot eno uro dnevno, je bil delež takšnih dijakov za polovico manjši. Skoraj 40 odstotkov manj aktivnih dijakov se je počutilo ravno nasprotno.

Graf 8: Dobro počutje glede na čas trajanja obremenitve



# 6 DISKUSIJA

V času razglašene epidemije, ko je športna dejavnost zaradi ukrepov za zajezitev bolezni COVID-19 omejena, potekajo s strani novinarjev, stroke in raziskovalcev razne analize gibalnih sposobnosti. In ker je ta tema zanimala tudi nas, smo raziskali športno aktivnost dijakov naše šole; uporabili smo merjene podatke, pridobljene z aktivnostmi pouka športne vzgoje dijakov. S pomočjo anketnega vprašalnika smo ugotavljali, kako aktivni so bili naši dijaki v času pred in med razglašeno epidemijo ter skušali analizirati njihova zaznavanja glede lastnega telesa.

S podatki, ki smo jih pridobili z analizo oddanih aktivnosti, smo ugotovili, da so dijaki med ponujenimi aktivnostmi najpogosteje izbrali hojo. Razlogi, zakaj so največkrat izbrali to obliko vadbe, so po našem mnenju naslednji:

- protikoronski ukrepi,
- nizka zahtevnost vadbe,
- ne potrebujemo posebne športne opreme.

Prvo hipotezo potrdimo, saj je bila hoja izbrana kot aktivnost v dveh tretjinah opravljenih vadb.

Pri potrjevanju druge hipoteze smo ugotovili, da imajo različne učne skupine pri športu zelo različen pristop do pouka na daljavo. Oddelki gimnazijskega programa so imeli najvišji delež oddanih nalog v primerjavi z ostalimi oddelki. Sledili so oddelki strokovnega izobraževanja, najnižji delež oddanih nalog pa so imeli oddelki poklicnega izobraževanja. Prav tako so bili dijaki gimnazijskih oddelkov v povprečju časovno najdlje aktivni pri posamezni aktivnosti, zato tudi to hipotezo potrdimo.

Izobrazba danes vpliva na ukvarjanje s športom predvsem z dveh vidikov; ozaveščenost o pomenu športne vadbe je slabša pri tistih z nižjo izobrazbo, prav tako je izvajanje športne vadbe lahko tesno povezano z dohodki.

Pri tej raziskavi predvidevamo, da rezultati predstavljajo predvsem odnos staršev do gibanja ter kako starši prenesejo vzorec pomena gibanja na svoje potomce.

Pri potrjevanju tretje hipoteze smo pričakovali, da bo delež aktivnih dijakov na tedenski ravni v vseh oddelkih višji od 50 %. Opravljanje nalog pri pouku ŠVZ kar 82 % anketiranim ni

predstavljalo dodatnega bremena. Čeprav so bili dijaki tehniških smeri in gimnazijci aktivni v več kot 50 odstotnem deležu, je zaradi slabše odzivnosti dijakov poklicnega izobraževanja na koncu znašal odstotek vseh športno aktivnih dijakov 43 %. Na podlagi števila oddanih nalog smo morali tretjo hipotezo zavreči.

Četrto hipotezo lahko potrdimo, saj so rezultati pokazali, da bolj pogosto ukvarjanje s športno aktivnostjo, za skoraj dvakrat poveča verjetnost dobrega počutja. Test hi-kavdrat je pokazal na statistično značilne razlike med počutjem glede na pogostost ukvarjanja s športno aktivnostjo, z zmerno močjo povezanosti merjene preko kontingenčnega koeficienta ($C = 0,25$; $p < 0,05$).

Pri analizi 5. hipoteze smo se oprli na odgovore dijakov v anketi. Pri primerjavi njihove športne aktivnosti med delom na daljavo in poukom v normalnih okoliščinah smo prišli do podatka, da je v trenutnih razmerah manj aktivnih skoraj 50 odstotkov dijakov.

Velika večina dijakov je bila mnenja, da v času ukrepov za zajezitev bolezni COVID-19 niso pridobili dodatnih kilogramov. Ta naš podatek se nanaša na mnenje samih anketirancev in ga nismo pridobili z merjenjem. Za razliko od naših rezultatov, je SLOfit organizacija septembra 2020 v raziskavi ugotovila, da se je debelost otrok v prvem obdobju šolanja na daljavo povečala za 20 odstotkov. To so ugotovili s primerjavo rezultatov športno-vzgojnih kartonov pred in po delu na daljavo. Smo pa mnenja, da bi bilo smiselno izmeriti odstotek maščobnega tkiva in ga primerjati z odstotkom razmerja mišično/maščobnega tkiva v obdobju pred poukom na daljavo, kar bi nam nedvomno dalo boljši vpogled v to, ali so se dijaki naše šole zredili ali pa ostali na isti teži.

# 7 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Naša raziskava je družbeno odgovorna, saj je aktualna in izpostavlja problem šolanja na daljavo ter prepoved organizirane športne vadbe v tem času. Posledično smo bili – tako učenci kot dijaki – prikrajšani za prepotrebno fizično aktivnost, ki je v našem primeru nujna za normalen razvoj vseh življenjskih funkcij ter preprečitev negativnih vplivov današnjega načina življenja. Sodelujoči v raziskavi bodo o rezultatih obveščeni takoj, ko se vrnemo v šolo, prav tako bomo rezultate predstavili vodstvu šole. V primeru, da spet pride do zaprtja šol ali prepovedi organizirane športne vadbe, želimo, da so dijaki seznanjeni z rezultati ter da se zavedajo pozitivnih učinkov redne športne aktivnosti. Z raziskavo želimo ozavestiti o pomenu športne aktivnosti tako dijake naše šole kot tudi širšo družbo. Upamo, da smo nazorno prikazali, kako pomembna je redna športna vadba za življenje vsakega posameznika ter kakšne negativne posledice povzroča odsotnost le-te.

# 8 ZAKLJUČEK

Raziskavo smo opravili na dijakih naše šole. Ugotovili smo, da so dijaki v času dela na daljavo manj fizično aktivni kot sicer. Zmanjšalo se je število dni, ko so fizično aktivni, prav tako se je skrajšal čas fizičnih obremenitev. Skupno smo na naši šoli v prvih 8 tednih dela na daljavo dijaki prepotovali kar 10.492,99 km. To je skoraj sto tisoč nogometnih igrišč.

Sklenemo lahko, da smo z nalogo dobili vpogled v aktivnost naših dijakov v njihovem prostem času. Glede na to, da smo dokazali, da se je njihova aktivnost zmanjšala, smo mnenja, da bi jih morali vedno znova ozaveščati oz. opominjati o pozitivnih učinkih redne športne aktivnosti. Med pomembnejše ugotovitve sodi tudi ta, da so se dijaki, ki so bili fizično več aktivni, počutili neprimerno bolje, kot tisti manj aktivni. Z dobljenimi rezultati smo dobili odlično iztočnico za nadaljnjo analizo športne aktivnosti dijakov v njihovem prostem času. Razmišljamo o aplikaciji, ki bi bila namenjena dijakom in profesorjem ŠVZ naše šole. V tej aplikaciji bi vsak dijak beležil svoje aktivnosti, imel personaliziran načrt vadbe, pridobil povratno informacijo s strani profesorja ipd… Ampak to je že tema, ki je vredna svoje raziskovalne naloge oz. inovacijskega predloga.

# 9 VIRI


- Dolenc, P., *Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu*. 2015, Maribor. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Inštitut za medicino in šport: *Pozitivni učinki telesne aktivnosti na psihično zdravje in kognitivne sposobnosti*, dostopna na URL naslovu: http://www.i-ms.si/objave/pozitivni-ucinki-telesne-aktivnosti-na-psihicno-zdravje-in-kognitivne-sposobnosti/ (20. 1. 2020).
- SLOfit organizacija: *Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije Covid-19*, dostopna na URL naslovu: https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370 (20. 1. 2020).
- Škof, B. in sodelavci, *Šport po meri otrok in mladostnikov*. 2016, Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tomori, M., *Duševne koristi telesne dejavnosti*. 2000, Ljubljana. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- World Health Organisation: *Global Recommendations on physical activity for health*, dostopna na URL naslovu: https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf (19. 1. 2020).

# 10 PRILOGA

**ANKETA**

Z anketo želimo raziskati, kako ste dijaki naše šole športno aktivni med delom na daljavo in kakšno je vaše splošno počutje. Anketa je anonimna in vam bo vzela približno 5 minut. Prosimo, da anketo rešite iskreno in natančno.

**SPLOŠNI PODATKI**

1. Spol

A. Moški

B. Ženski

2. Letnik šolanja

A. 1.

B. 2.

C. 3.

D. 4.

3. Smer izobraževanja

A. Poklicno

B. Tehniško

C. Gimnazija

**POGOSTOST IN VSEBINA ŠPORTNE VADBE PRED DELOM NA DALJAVO**

4. Koliko dni v tednu si bil/a športno aktiven/a pred zaprtjem šol?

A. 1-2

B. 3-4

C. 5 ali več

5. Kako dolgo traja tvoja športno aktivnost, ko nimamo dela na daljavo?

A. Manj kot 30 minut

B. 30-60 minut

C. 60-120 minut

D. Več kot 120 minut

6. Kateri športni vadbi nameniš največ časa, ko hodimo normalno v šolo?

A. Hoja

B. Tek

C. Kolesarjenje

D. Vaje za moč

E. Drugo

**POGOSTOST IN VSEBINA ŠPORTNE VADBE MED DELOM NA DALJAVO**

7. Koliko dni v tednu si bil športno aktiven med delom na daljavo?

A. 1-2

B. 3-4

C. 5 ali več

8. Kako dolgo traja tvoja športno aktivnost med delom na daljavo?

A. Manj kot 30 minut

B. 30-60 minut

C. 60-120 minut

D. Več kot 120 minut

9. Ali v prostem času treniraš kakšen šport?

A. Da

B. Ne

10. Kateri športni vadbi si med delom na daljavo namenil največ časa?

A. Hoja

B. Tek

C. Kolesarjenje

D. Vaje za moč

E. Drugo

11. Ali ti je opravljanje nalog za ŠVZ predstavljalo dodatno breme?

A. Da

B. Ne

12. Kako redno opravljaš naloge, ki ti jih pri ŠVZ dodeli profesor med delom na daljavo?

A. Nikoli

B. Občasno

C. Pogosto

D. Vedno

13. Ali se ti naloge pri pouku ŠVZ na daljavo zdijo zahtevne?

A. Ne

B. Dokaj

C. Zelo

## POČUTJE IN ZDRAVJE MED DELOM NA DALJAVO

14. Na lestvici od 1 do 5 oceni tvoje splošno počutje med delom na daljavo

_____

15. Kaj se je zgodilo s tvojo težo med delom na daljavo?

A. Shujšal/a sem.

B. Zredil/a sem se.

C. Ostal/a sem na isti teži.

16. Ali si med delom na daljavo bolj telesno aktiven kot normalno?

A. Bolj aktiven.

B. Manj aktiven.

C. Enako aktiven.

17. Ti je bolj všeč delo na daljavo ali normalen pouk v šoli?

A. Pouk v šoli.

B. Delo na daljavo.

Prosim označi, kako se strinjaš z naslednjimi trditvami.

| | Nikakor se ne strinjam. | Se ne strinjam. | Niti se ne strinjam, niti se strinjam. | Se strinjam. | Popolnoma se strinjam. |
|---|---|---|---|---|---|
| 18. V času pouka na daljavo sem imel dovolj časa zase. | | | | | |
| 19. V času pouka na daljavo sem se počutil žalostno. | | | | | |
| 20. V času pouka na daljavo sem se počutil osamljeno. | | | | | |
| 21. V času pouka na daljavo sem se počutil fit in poln energije. | | | | | |
| 22. V času pouka na daljavo sem se počutil utrujeno. | | | | | |

To je konec ankete. Hvala za odgovore in vaš čas.