

OŠ Brinje Grosuplje
Ljubljanska cesta 40a



ALI PETOŠOLCI SPIMO DOVOLJ?

Raziskovalna naloga

Področje: Sociologija

Avtor: Ana Šturm, 5. r

Mentorica: Tjaša Erjavec

Grosuplje, februar 2020

KAZALO

1	UVOD	4
2	TEORETIČNI DEL	4
2.1	KAJ JE SPANJE	4
2.2	FAZE SPANJA	4
2.3	PREUČEVANJE SPANJA	5
2.4	TRENDI KOLIČINE SPANJA	6
2.5	SANJE	6
2.6	CILJI RAZISKAVE	6
2.7	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	7
2.8	HIPOTEZE	7
3	EMPIRIČNI DEL	8
3.1	METODA	8
3.2	REZULTATI	8
4	ZAKLJUČEK	15
5	LITERATURA	16
6	PRILOGE	17
6.1	ANKETA	17

POVZETEK

Za otroke stare od 7 do 12 let znanstveniki priporočajo, da naj spijo vsaj 10 ur vsako noč. Šoloobvezni otroci se razvijajo in so zelo aktivni, zato potrebujejo veliko spanca. Namen moje raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali petošolci spijo dovolj, kaj počnejo pred spanjem, kateri je njihov najpogostejši spalni položaj, ali sanjajo vsako noč in ali se vsakič spominjajo sanj. V okviru raziskovalne naloge sem naredila anketo, v kateri sem zastavila osem vprašanj. Anketo sem razdelila petošolcem in pri analizi rezultatov ugotovila, da velik del anketirancev spi premalo in da petošolci pred spanjem najpogosteje uporabljajo telefon. Ugotovila sem tudi, da sošolci najpogosteje spijo na boku. Raziskovala sem tudi kako pogosto petošolci sanjajo. Ugotovila sem, da nekaj sošolcev sanja skoraj vsako noč, večina pa samo včasih. Poleg tega sem ugotovila, da se največ učencev vsebine sanj spomni samo včasih.

1 UVOD

Spanje potrebujemo enako kot dihanje. Ljudje velik del življenja prespimo, v povprečju 175 000 ur oziroma kar tretjino življenja (Kobal Grum in Musek, 2009). Ali vemo kako in zakaj je pomembno, da se dobro naspimo?

2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ JE SPANJE

Idzikowski (20018) pravi, da je spanje bistveno več kot preprost počitek. Pove takole: »spimo zato, da so se telo in možgani prisiljeni zaustaviti in izvajati vzdrževalna dela po telesu, ki preprečujejo izgorevanje«. Številni avtorji poudarjajo, da je vsaka faza spanja pomembna za zagotovitev popolnega počitka naših misli in telesa. Določene faze so potrebne, da se počutimo spočiti in imamo čez dan dovolj energije. Določene pa nam pomagajo pri učenju in oblikovanju spomina. Spanje izboljša opravljanje dnevnih nalog, razpoloženja in zdravja. Ne zadostno spanje kratkoročno prispeva k težavam z učenjem in procesiranjem informacij. V daljšem časovnem obdobju pa ima nezadostno spanje lahko škodljiv učinek na zdravje in dobro počutje.

2.2 FAZE SPANJA

V grobem delimo spanje na dve obdobji: spanje REM (ang. Rapid Eyes Movement) kar pomeni hitro premikanje oči ter spanje NREM (ang. Non-Rapid Eye Movement), ki pomeni počasnejše premikanje oči med spanjem.

Spanje poteka v ciklih, v katerih se izmenjujejo faze REM in NREM. Prvi cikel spanja traja približno 90 minut, trajanje naslednjih je približno 100-120 minut. Proti jutru se faza REM z vsakim ciklom daljša, medtem ko se faza globokega spanja krajša. Od dolžine spanja je odvisno število ponavljajočih se ciklov spanja. V povprečju imamo približno 3-4 cikle (Kobal Grum in Musek, 2009).

2.3 PREUČEVANJE SPANJA

Ljudje spimo v povprečju 8 ur na dan, otroci, zlasti dojenčki pa bistveno več (Kobal Grum in Musek, 2009). Za otroke, stare 10 let znanstveniki priporočajo, da spijo od 11 do 12 ur. V literaturi preberemo tudi, da se šoloobvezni otroci še vedno zelo razvijajo in so zelo aktivni, zato potrebujejo veliko spanca. Ustrezno spanje, ki naj pri 7 do 12 let starih otrocih traja od 10 do 11 ur, pomaga pri šolskem uspehu, obnašanju, pozornosti, spominu in drugo (Koliko časa naj bi otroci spali, 2019).

V raziskavi, ki so jo izvedli leta 2015 v Velenju, sta avtorja Kosi in Rančnik ugotovila, da je debelost pri otrocih in mladostnikih povezana ne samo z slabimi prehranjevalnimi navadami in nezadostno telesno dejavnostjo, ampak tudi s pomanjkanjem spanja. V rezultatih sta ugotovila, da večina petošolcev (79 %) spi premalo in sicer 8-9 ur. Le 7 % petošolcev spi priporočeno količino ur, to je. 10. Visok odstotek otrok (14 %) spi le 6-7 ur, ostalim pa v poprečju manjka 1-2 ure spanja na dan. Dvanajstletniki spijo še manj kot njihovi mlajši kolegi. V skupini, ki spi le 6-7 ur je 28 % otrok. Priporočeno količino spanja ima le 8 % otrok. Polovica devetošolcev spi le 6-7 ur, naslednjih 45 % devetošolcev pa eno do dve uri dlje. Priporočeno količino spanja ima le 5 % otrok v devetem razredu. Iz anket je razvidno, da le 7 % otrok spi dovolj ur. 30 % anketiranih spi le 6-7 ur, ostalim 63 % anketiranih otrok manjkata kar 1-2 uri spanja na dan.

V različnih virih lahko preberemo, da je spanje ena izmed funkcij živih bitij, katera še ni povsem znana. Med spanjem so nekateri deli možganov bolj aktivni kot med budnostjo, spremenjeno je dihanje in bitje srca. Količina spanja se nanaša na količino časa, ki ga posameznik preživi v spanju, pri čemer skrajšanje spalne količine neposredno učinkuje na količino obnove, ki se pri posamezniku pojavi. Objektivna kakovost spanja se nanaša na to kako težko nekdo zaspi, ostane v stanju spanja, ter kolikokrat se prebudi v eni noči . Subjektivna kakovost spanja pa se nanaša na občutek spočitosti in obnovljivosti po prebujanju iz spanca. Ljudje, ki imajo težave s spancem, imajo na splošno več zahtev pri ocenjevanju kakovosti spanja v primerjavi s posamezniki, ki nimajo težav s spanjem (Wikipedija, 2019).

2.4 TRENDI KOLIČINE SPANJA

Sara Isaković je v intervjuju o zdravem življenju glede pomembnosti spanja povedala: »Brez spanja naši možgani ne delujejo tako ostro, jasno in odločno kot takrat, ko smo naspani. To je dejstvo. Zato smo zelo razdražljivi, čustveno občutljivi ali psihično labilni. Raziskave so pokazale, da so po eni nenaspani noči naša čustva za 60 odstotkov intenzivnejša kot običajno.« Avtorico intervjuja je še zanimalo, če se da manjkajoče ure spanja »prinesti notri«? Sara Isaković je povedala, da spanca ne moremo nikoli nadomestiti (Katarina Peterlin).

2.5 SANJE

Danes že »klasična« in predvsem le še zgodovinsko pomembna Freudova teorija pravi, da so sanje posledice delovanja potlačenih nezavednih želja. Sodobnejše psihološke teorije v večji meri poudarjajo, da gre pri sanjah za izražanje in predelavo vsebin, ki so nas vznemirile čez dan in v zadnjem času. Biološke teorije sanj pa poudarjajo fiziološki izvor sanjanja. Teorija aktivacijske sinteze razlaga, da se sanje pojavijo med REM-spanjem (Kobal Grum in Musek, 2009).

V sanjah se pogosto pojavljajo predelave naših nedavnih izkušenj, pogosto v nenavadnih kombinacijah. V sanjah začnejo nevroni delovati drugače kot v stvarnosti, možno je, da sanje pripravljajo možgane za optimalno funkcioniranje v budnem stanju (Kobal Grum in Musek, 2009).

2.6 CILJI RAZISKAVE

Cilji raziskave so:

- pregledati literaturo o spanju in sanjah,
- ugotoviti katere aktivnosti delajo petošolci pred spanjem,
- ugotoviti koliko učencev spi premalo časa,
- ugotoviti koliko učencev sanja vsako noč in koliko se jih spominja sanj.

2.7 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Preden sem začela z raziskovanjem, sem si postavila nekaj vprašanj:

- Koliko časa spijo petošolci?
- Katera oblika spanja je najbolj pogosta med petošolci?
- Kolikšen delež petošolcev sanja vsako noč?
- Kolikšen delež petošolcev se spominja sanj?

2.8 HIPOTEZE

Pri raziskovanju sem postavila naslednje hipoteze:

HIPOTEZA 1: Sklepam, da več kot polovica anketiranih petošolcev spi premalo časa.

HIPOTEZA 2: Sklepam, da več kot polovica anketirancev pred spanjem gleda televizijo.

HIPOTEZA 3: Sklepam, da vsaj četrtna anketirancev najpogosteje spi na boku.

HIPOTEZA 4: Sklepam, da bo vsaj polovica udeležencev poročala, da sanjajo vsako noč.

HIPOTEZA 5: Sklepam, da bo vsaj četrtna udeležencev poročala, da se sanj natančno spominjajo samo včasih.

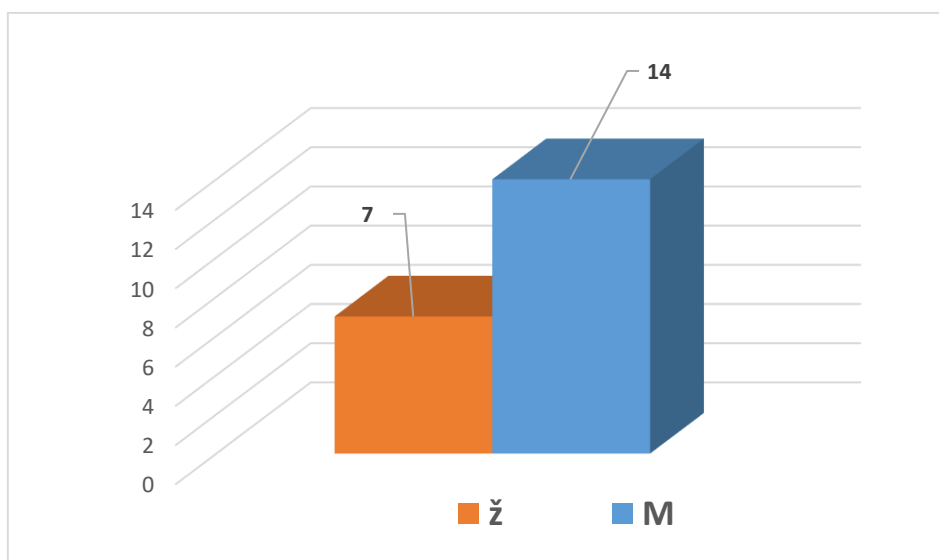
3 EMPIRIČNI DEL

3.1 METODA

Raziskava Ali petošolci spimo dovolj? je potekala od oktobra 2019 do februarja 2020. Prebrala sem literaturo o spanju, dobrem spanju, motnjah spanja in sanjah. Glede na prebrano sem sestavila anketni vprašalnik. V šoli sem ga razdelila anketiranim učencem 5. c razreda. V anketi je torej sodelovalo 21 učencev 5. c razreda. Nato sem pregledala vprašalnike in odgovore zabeležila v zbirnik. Rezultate sem tabelarično in grafično predstavila.

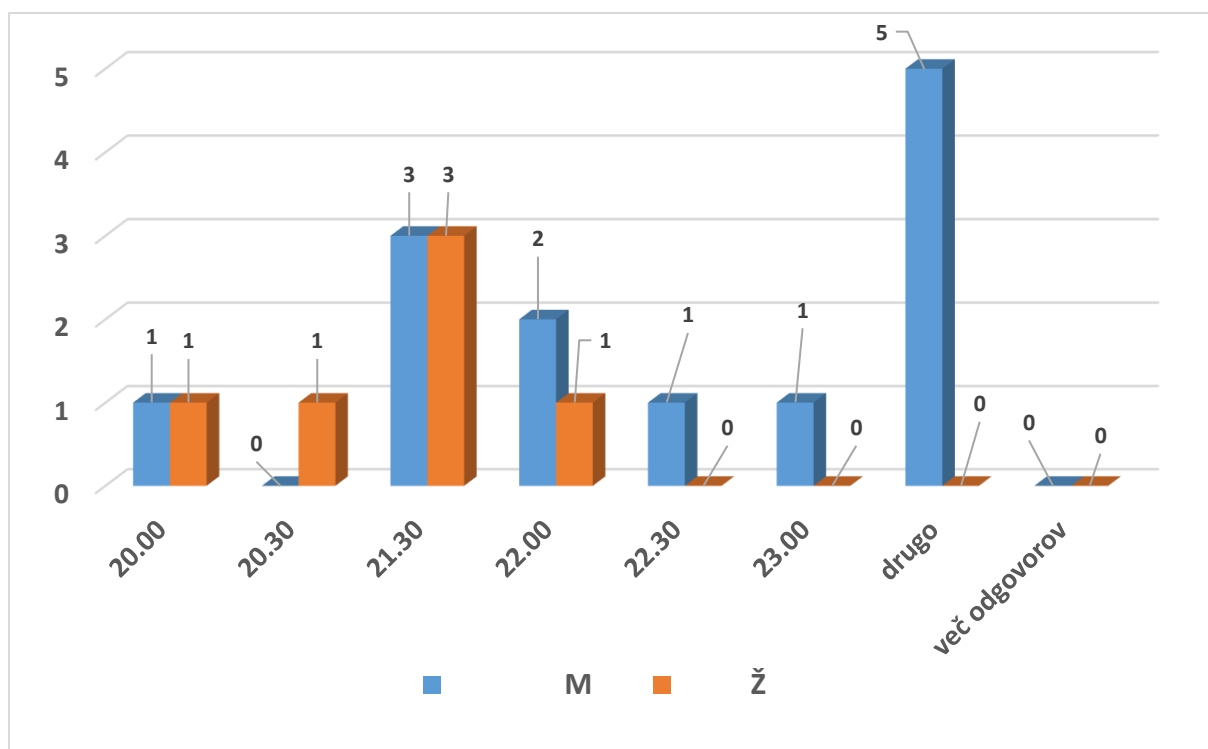
3.2 REZULTATI

Med 21 anketiranimi učenci petih razredov je 7 učencev moškega spola (33,3 %) in 14 učenk ženskega spola (66,7 %).



Graf 1: Razdelitev glede na spol

Iz grafa 1 je razvidno, da je med učenci petih razredov več kot 60 % anketiranih učencev moškega spola.

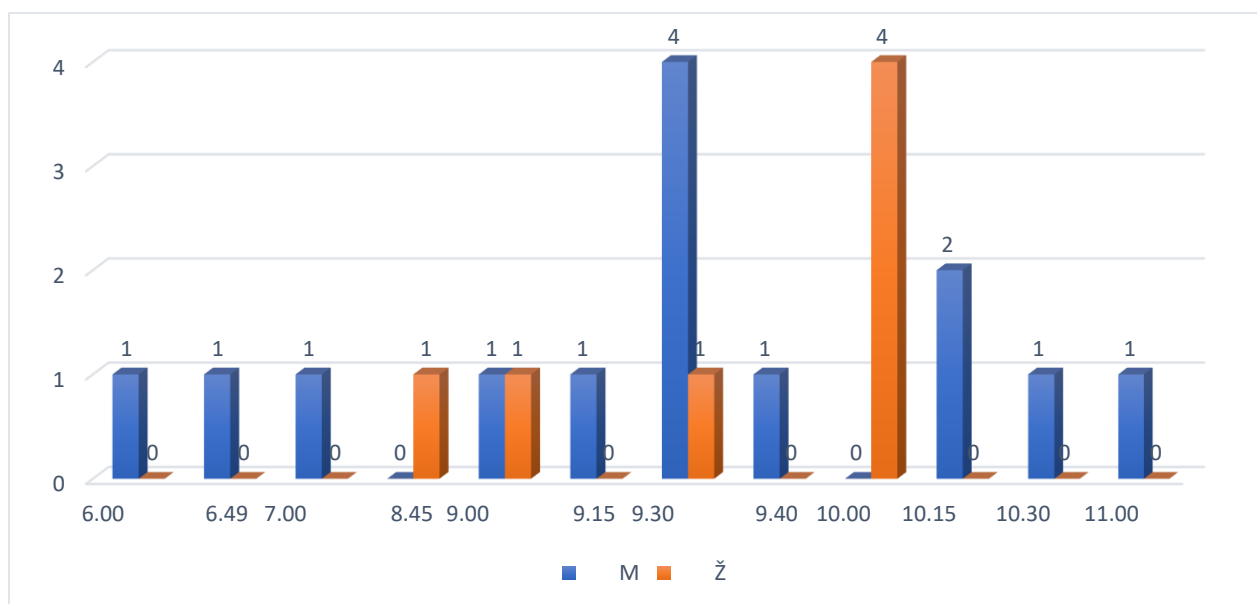


Graf 2: Ura pričetka spanja

Iz grafa 2 je razvidno, da učenci petih razredov večinoma hodijo spat po 21.00 uri ali kasneje. Učenci, ki so izbrali drugo, so sami zapisali čas pričetka spanja (večinoma po 21.00 uri).

Preverjanje hipoteze 1: Sklepam, da več kot polovica anketiranih petošolcev spi premalo časa.

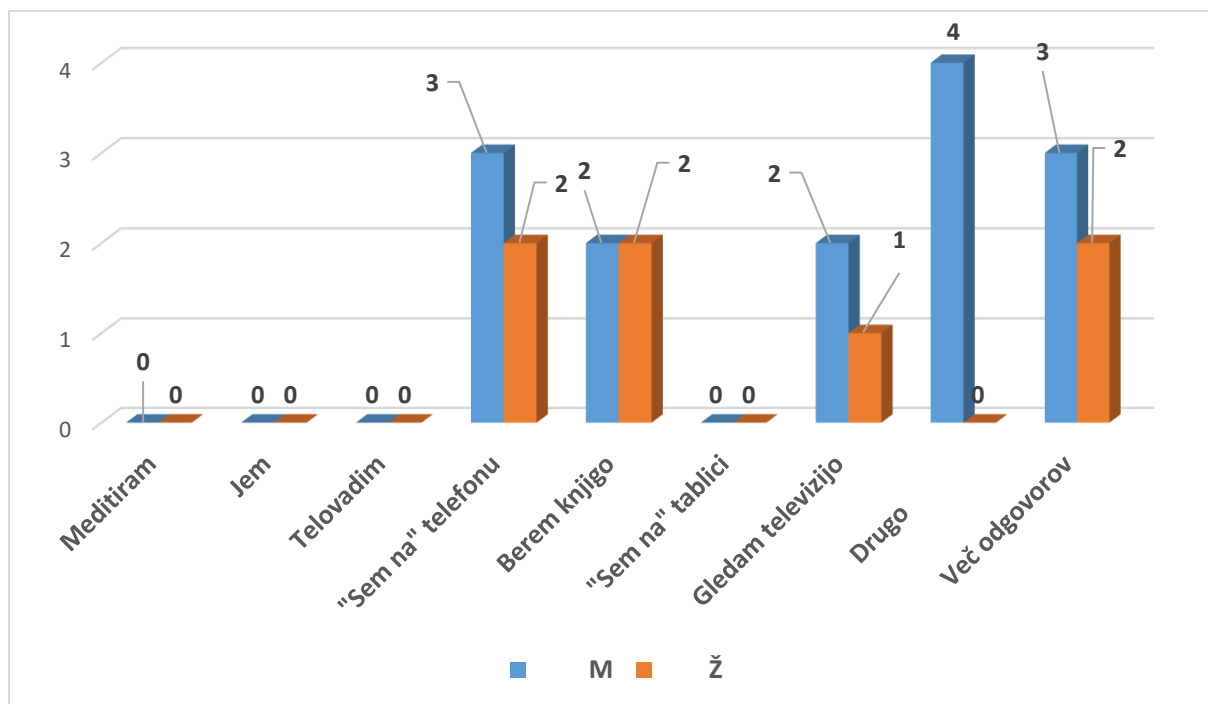
Iz grafa 3 je razvidno, da le 8 učencev petih razredov spi 10 ali več ur.



Graf 3: Število ur spanja po spolu

Hipotezo 1, ki predvideva, da bo več kot polovica anketiranih petošolcev poročala, da spijo premalo časa, lahko potrdim, saj je manj kot polovica anketirancev obkrožila, da spijo 10 ur ali več, kar priporočajo znanstveniki in zdravniki za našo starost.

Preverjanje hipoteze 2: Sklepam, da več kot polovica anketirancev pred spanjem gleda televizijo.

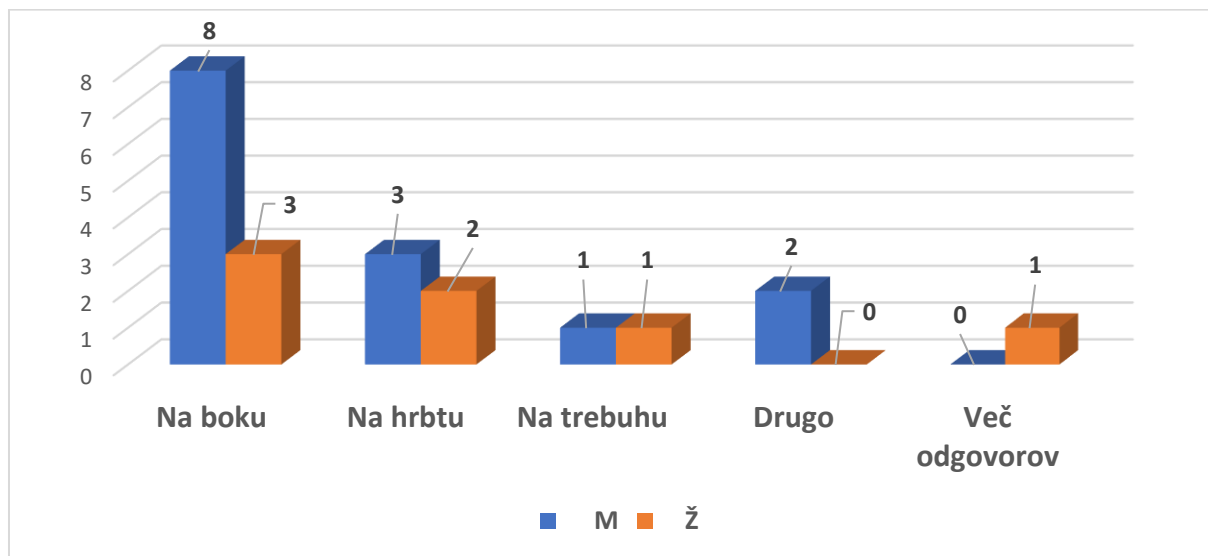


Graf 4: Dejavnosti pred spanjem

Iz grafa 4 je razvidno, da je med anketiranimi učenci petega razreda najpogostejša dejavnost pred spanjem uporaba telefona. Prav tako je pet učencev izbralo več odgovorov. Berem knjigo, so odgovorili 4 anketirani učenci. Da gledajo televizijo, je odgovorilo manj kot polovica učencev (le 3 anketirani učenci).

Hipoteze 2 ne potrdim, saj je manj kot polovica anketirancev potrdila, da gleda pred spanjem televizijo.

Preverjanje hipoteze 3: Sklepam, da vsaj četrtnina anketirancev najpogosteje spi na boku.



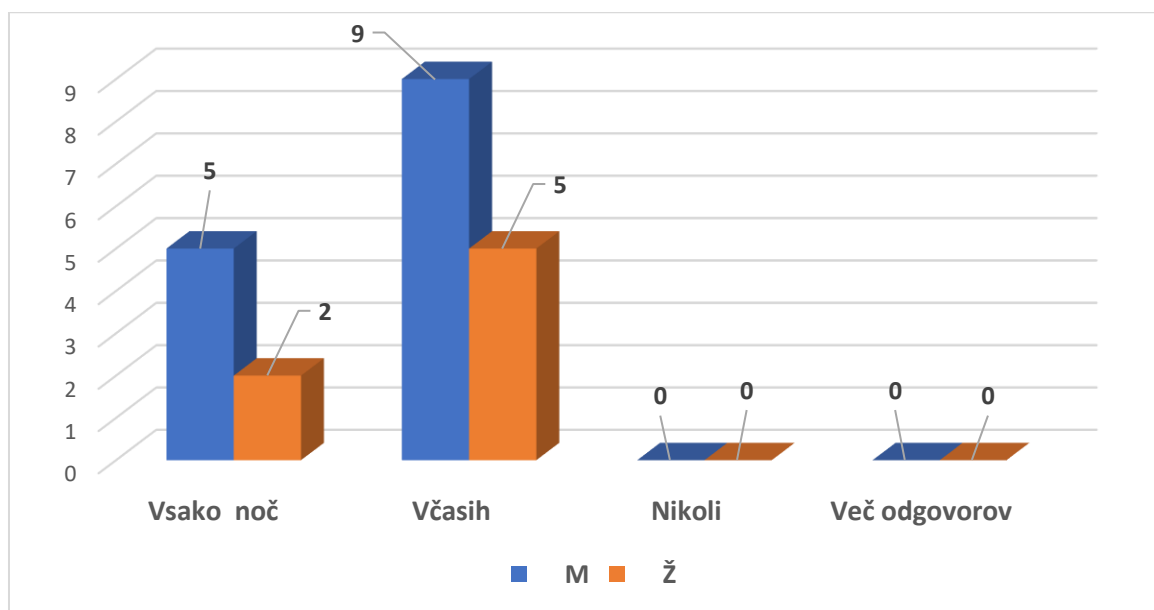
Graf 5: Najpogostejši spalni položaj

Iz grafa 5 je razvidno, da je med anketiranimi učenci petega razreda najpogostejši spalni položaj na boku. Največ, kar 11 anketiranih spi na boku (8 moških in 3 ženske). Med ostalimi spalnimi položaji so učenci izbrali: na hrbtu (5 odgovorov), na trebuhu (2 odgovora) in drugo (2 odgovora). En anketirani je izbral več odgovorov.

Hipotezo 3 potrdim, saj je več kot polovica anketirancev na vprašanje katera je vaš najpogostejši spalni položaj, odgovorilo, da spi na boku.

Preverjanje hipoteze 4: Sklepam, da bo vsaj polovica udeležencev poročala, da sanjajo vsako noč.

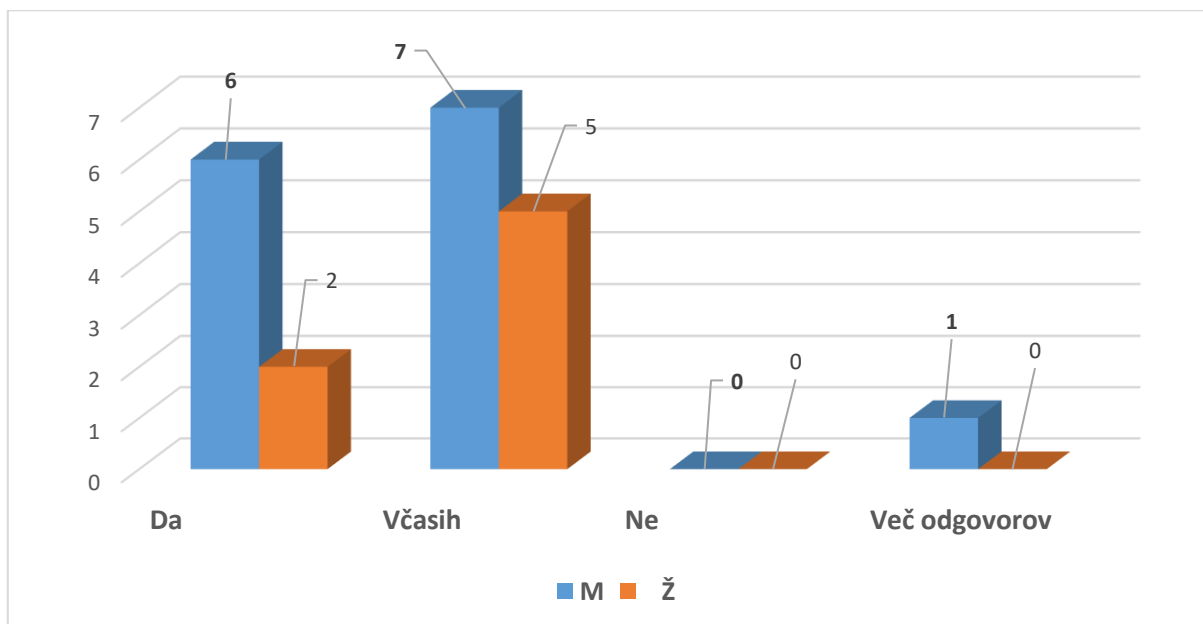
Med 21 anketiranimi učenci jih 7 sanja vsako noč. 14 anketiranih učencev sanja včasih. Nihče ni izbral odgovor nikoli.



Graf 6: Pogostost sanjanja pri petošolcih

Hipoteze 4 ne potrdim, saj je več kot polovica anketirancev na vprašanje kako pogosto sanjaš, odgovorila, da sanjajo včasih.

Preverjanje hipoteze 5: Sklepam, da bo vsaj četrtna udeležencev poročala, da se sanj natančno spominjajo samo včasih.



Graf 7: Spominjanje sanj

Iz grafa 7 je razvidno, da se med anketiranimi učenci petega razreda, največ učencev vsebine sanj spomni samo včasih. Takih učencev je več kot polovica, torej več kot ena četrtna. Med ostalimi anketiranimi se 8 učencev spomni vsebino sanj. En anketirani je izbral več odgovorov.

Hipotezo 5 lahko potrdim, saj je več kot četrtna anketirancev na vprašanje ali se natančno spominjajo sanj samo včasih, odgovorila pritrdilno.

4 ZAKLJUČEK

Raziskava mi je osebno zelo zanimiva, saj sem ugotovila kakšne so spalne navade učencev in ker sem spoznala, da je spanje pomemben del vsakdanjega življenja, saj je potrebno tudi zato, da lahko v šoli spremljamo pouk in se učimo. Prej nisem vedela, da spanje poteka v ciklih, v katerih se izmenjujejo faze REM in NREM.

Glede spalnih navad petošolcev sem ugotovila, da večji del učencev spi premalo časa. Ti učenci bi morali spalne navade spremeniti, saj premalo spanca ni zdravo in vpliva na učenje in sodelovanje pri pouku. Izkazalo se je, da le manjši del učencev spi dovolj časa. Zaskrbljujoč rezultat pa je, da en učenec spi samo 6 ur na noč, kar pomeni, da po mnenju znanstvenikov spi kar 4 ure premalo.

Znanstveniki poročajo, da naj bi otroci naše starosti hodili spat med 20. in 21. uro. Moja raziskava pa je pokazala, da večina učencev hodi spat po 21. uri zvečer.

Menim, da bi bilo smiselno ukrepati preko izobraževanja staršev in učencev, morali bi jim pojasniti zakaj je dovolj spanca potrebno za zdrav razvoj in da manjkajočega spanca ni mogoče nadomestiti.

5 LITERATURA

- Idzikowski, C. (2018). Skrivnosti dobrega spanca. Celje: Zavod Gaia planet.
- Katarina Peterlin: Intervju s Saro Isakovic.
<https://www.dobrezgodbe.com/zdravo-zivljenje/sara-isakovic-spanje-je-temelj-nasega-zdravja> (Pridobljeno 19. 12. 2019)
- Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). Perspektive motivacije. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Koliko časa naj bi otroci spali. <https://zastarse.si/otroci/koliko-casa-naj-bi-otroci-spali/> (Pridobljeno 19. 12. 2019)
- Kosi, K. in Rančnik, Ž. (2015). Raziskovalna naloga vpliv prehrane, gibanja in spanja na zdravje osnovnošolskih otrok. Velenje: Osnovna šola Gorica.
- Slika1. https://www.google.com/search?q=spanje&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiB4te7zYLmAhXOilsKHVukBjsQ_AUoAXoECA4QAw&biw=1600&bih=789#imgsrc=pDiOmTUqkrOMOM (Pridobljeno 19. 12. 2019)
- Vseslovenska raziskava o spalnih navadah. <https://www.lectus.si/wp-content/uploads/2018/01/Lectus-prirocnik-svetovni-dan-spanja-2017-07-final.pdf> (Pridobljeno 19. 12. 2019)

6 PRILOGE

6.1 ANKETA

ANKETA

Sem Ana Šturm, učenka 5. c. V okviru raziskovalne naloge »Ali petošolci spimo dovolj« želim ugotoviti, ali petošolci na osnovni šoli Brinje v Grosupljem dovolj spijo. Prosim te, odgovori na spodnja vprašanja.



1. Spol (obkroži) : a) moški b) ženski

2. Razred (obkroži): a) 5.a b) 5.b c) 5.c

3. Kaj običajno delate pred spanjem? (obkroži samo 1 odgovor)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| a) meditiram | e) Berem knjigo |
| b) jem | f) Sem na tablici |
| c) Telovadim | g) Gledam televizijo |
| d) sem na telefonu | h) Drugo: _____ |

4. Kateri je vaš najpogostejši spalni položaj? (obkroži samo 1 odgovor)

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

5. Kako pogosto sanjaš?

- | | | |
|--------------|-----------|-----------|
| a) vsako noč | b) včasih | c) nikoli |
|--------------|-----------|-----------|

6. Ali se zjutraj vedno spomniš, kaj si sanjal?

- | | | |
|-------|-----------|-------|
| a) da | b) včasih | c) ne |
|-------|-----------|-------|

7. Ob kateri uri običajno hodiš spat med tednom? (obkroži samo 1 odgovor)

- | | | | |
|----------|----------|-------------------|----------|
| a) 20.00 | b) 20.30 | c) 21.30 | č) 22.00 |
| d) 22.30 | e) 23.00 | f) Drugo: : _____ | |

8. Ob kateri uri se običajno zbudiš med tednom? (obkroži)

a) 5.00 d) 6.30

b) 5.30 e) 7.00

c) 6.00 f) Drugo: _____



HVALA ZA TVOJE ODGOVORE

