

NALOGA OBSEGA:

TEKST IN PRILOGE

VSEBINA NALOGE

SLIKE MED TEKSTOM

DIAGRAMI MED TEKSTOM

ANKETNI VPRAŠALNIK

" Naloga za 11. srečanje
Mladih raziskovalcev za
napredek Maribora "

" SLABE TELESNE DRŽE OTROK NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU "

Avtorji : Tanja Hojnik , 8b
Andreja Šlag , 8a
Veronika Španbauer , 8a
Barbara Kasjak , 6b

Osnovna šola
Lovrenc na Pohorju

Mentorica : Olga Kasjak

Lovrenc na Pohorju , april 1994

61

HOJNIK T.



0/20.7.1994/1990

LN=28327

KAZALO

	stran
OBSEG NALOGE	2
KAZALO	3
I. POVZETEK NALOGE	4
II. CILJI	5
III. NAČINI ZA DOSEGANJE CILJEV	6
IV. VSEBINA	7
1. O HRBTENICI	7
1.1. ŠOLSKI OTROK IN SPREMEMBE OB VSTOPU V ŠOLO	10
1.2. BOLEZENSKA UKRIVLJENOST HRBTENICE	10
1.3. NEPRAVILNA DRŽA OTROK PRI SEDENJU IN NJENE POSLEDICE	12
1.4. OPIS PRAVILNE TELESNE DRŽE PRI SEDENJU	15
1.5. OBREMENJENOST SLOVENSКИH OSNOVNOŠOLCEV Z DELOM ZA ŠOLO	17
2. PRIKAZ SLABIH TELESNIH DRŽ	19
2.1. SLABA TELESNA DRŽA UČENCEV NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU	19
2.2. PORAST SLABIH TELESNIH DRŽ PRI OTROCIH NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU	20
2.3. PRIMERJAVA SLABIH TELESNIH DRŽ PRI OTROCIH NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU IN OSNOVNI ŠOLI SELNICA OB DRAVI	22
3. MERJENJA NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU	24
3.1. MERJENJE MASE UČENCEV IN OBREMENJENOST S ŠOLSKO TORBICO	24
3.2. MERJENJE ČASA PRI SEDEČEM DELU	26
3.2.1. SEDENJE PRI POUKU	27
3.2.2. SEDENJE PRI DELU ZA ŠOLO	28
3.2.3. ČAS SEDENJA PRI GLEDANJU TELEVIZIJE	33
3.2.4. ČAS SEDENJA PRI DRUGIH ZAPOSLOTVAH	34
3.2.5. SKUPNI ČASI SEDENJA	35
3.3. UGOTAVLJANJE MNENJA STARŠEV O POTREBI PO IZVAJANJU KOREKTIVNE GIMNASTIKE V LOVRENCU NA POHORJU	36
4. ANALIZA	37
LITERATURA	40
ZAHVALA	41

I. POVZETEK NALOGE

Z nalogo smo prikazali razširjenost slabih telesnih drž v zadnjih trinajstih letih pri učencih na Osnovni šoli Lovrenc na Pohorju. Primerjali smo podatke o slabih telesnih držah naših učencev s podatki o slabih telesnih držah učencev na Osnovni šoli Selnica ob Dravi. Ugotovili smo, da je med našimi učenci že nekaj let veliko več slabih telesnih drž, kakor med učenci na Osnovni šoli Selnica ob Dravi. Zastavili smo si nekatera vprašanja, na katera smo iskali odgovore:

1. Ali naši učenci preveč sedijo?
2. Ali je masa šolskih torbic pri naših učencih prevelika?
3. Ali sta čas sedenja in masa šolske torbice vzrok za veliko število slabih drž pri naših učencih?

Z nalogo smo se poučili o nalogi hrbtenice in prikazali pomen pravilne drže telesa ter prizadevanja strokovnjakov za ohranitev pravilne drže in preprečevanje nastajanja trajnih deformacij hrbtenice. Ugotovili smo, da lahko tudi sami storimo še veliko za ohranjanje pravilne drže, da bi bilo potrebno izvajati korektivno gimnastiko na naši šoli, in da tako menijo tudi naši starši.

II. CILJI

1. Raziskati nalogo hrbtenice in prikazati pomen pravilne drže za kasnejšo pravilno oblikovanost hrbtenice.
2. Prikazati prizadevanja za ohranitev pravilne drže telesa pri otrocih in zdravljenje nepravilnih drž telesa.
3. Ugotoviti, ali je drža naših otrok na Osnovni šoli Lovrenc na Pohorju slabša od telesnih drž med otroci na Osnovni šoli Selnica ob Dravi.
4. Ugotoviti odstotek učencev s slabo telesno držo na Osnovni šoli Lovrenc?
5. Ugotoviti, kako se je spreminjala telesna drža naših otrok v zadnjih 13. letih?

III. NAČINI ZA DOSEGANJE CILJEV

1. O HRBTENICI

Naša naloga je razdeljena na štiri večja poglavja.

V prvem poglavju smo s pomočjo deskriptivne metode iz že obstoječe literature spoznali nalogo hrbtenice, spremembe ki jih doživlja šolski otrok in se kaže tudi na hrbtenici, ter prikazali nastanek ukrivljenosti hrbtenice in metode, ki ukrivljenost hrbtenice odpravljajo, ali preprečujejo njen nastanek. V tem poglavju smo prikazali obremenjenost slovenskih otrok z delom za šolo, kot jo prikazuje raziskava o obremenjenosti otrok z delom za šolo, ki je potekala leta 1990 v Sloveniji. Tako smo si pridobili potrebne podatke za primerjavo z obremenjenostjo lovrenških otrok.

V drugem poglavju smo zbrali podatke iz vsakoletnih zdravniških sistematskih pregledov naših učencev in učencev iz Osnovne šole Selnica ob Dravi. Izdelali smo statistično primerjavo med slabimi državami učencev obeh šol. Primerjavo smo prikazali tudi z diagramom, iz njih pa povzeli ugotovitve.

V tretjem poglavju smo ugotavljali, ali je masa učenčeve šolske torbice prevelika v primerjavi z učenčevo maso telesa. Nadalje smo ugotavljali, ali naši učenci predolgo sedijo, in kako čas njihovega sedenja vpliva na nastajanje slabe telesne drža pri njih. V ta namen smo izdelali anketo in izvedli meritve. Tudi v tem primeru smo ugotovitve prikazali z diagrami. Z anketo smo ugotovili mnenja staršev o potrebi po izvajanju korektivne gimnastike v Lovrencu.

Naše ugotovitve iz raziskovanja podajamo strnjene v četrtem poglavju.

IV. VSEBINA

1. O HRBTENICI

Hrbtenica je najvažnejši in najbolj komplicirani del človeškega skeleta. Nosi glavo, podpira trup in je zaščita hrbtnemu mozgu. To je elastična sklepna "palica", ki je sestavljena iz verige vretenc: v vratnem delu jih je sedem, v prsih dvanajst, v ledvenem predelu pet, temu sledita še križnica in trtica. Med vretenci hrbtenice so hrustančaste medvretenčne ploščice. Številne vezi in mišice dajejo hrbtenici trdnost. Za človeško hrbtenico je značilen oster prehod med ledvenim predelom in križnico. Hrbtenica je ukrivljena in ima tudi vlogo vzmeti. Večkrat ukrivljen steber potrebuje manj napora pri istih možnostih vzmetenja, kot steber z eno samo krivino. Od tu sledi, da je S-oblika hrbtenice manj dovzetna za okvare. Pri odraslem človeku ima hrbtenica obliko dvojnega S. Zaradi tehtnih vzrokov, kot je na primer slaba drža pri sedenju, zaradi šibkih mišic, se pojavljajo zlasti pri šolarjih nenormalne krivine, ki jih popravljamo s primernimi telesnimi vajami pod zdravniškim nadzorstvom.

(Slika 1 prikazuje hrbtenico s hrbtne in bočne strani in razporeditev vretenc v ledvenem, prsnem in vratnem delu.)

HRBTENICA IN NJENA NALOGA

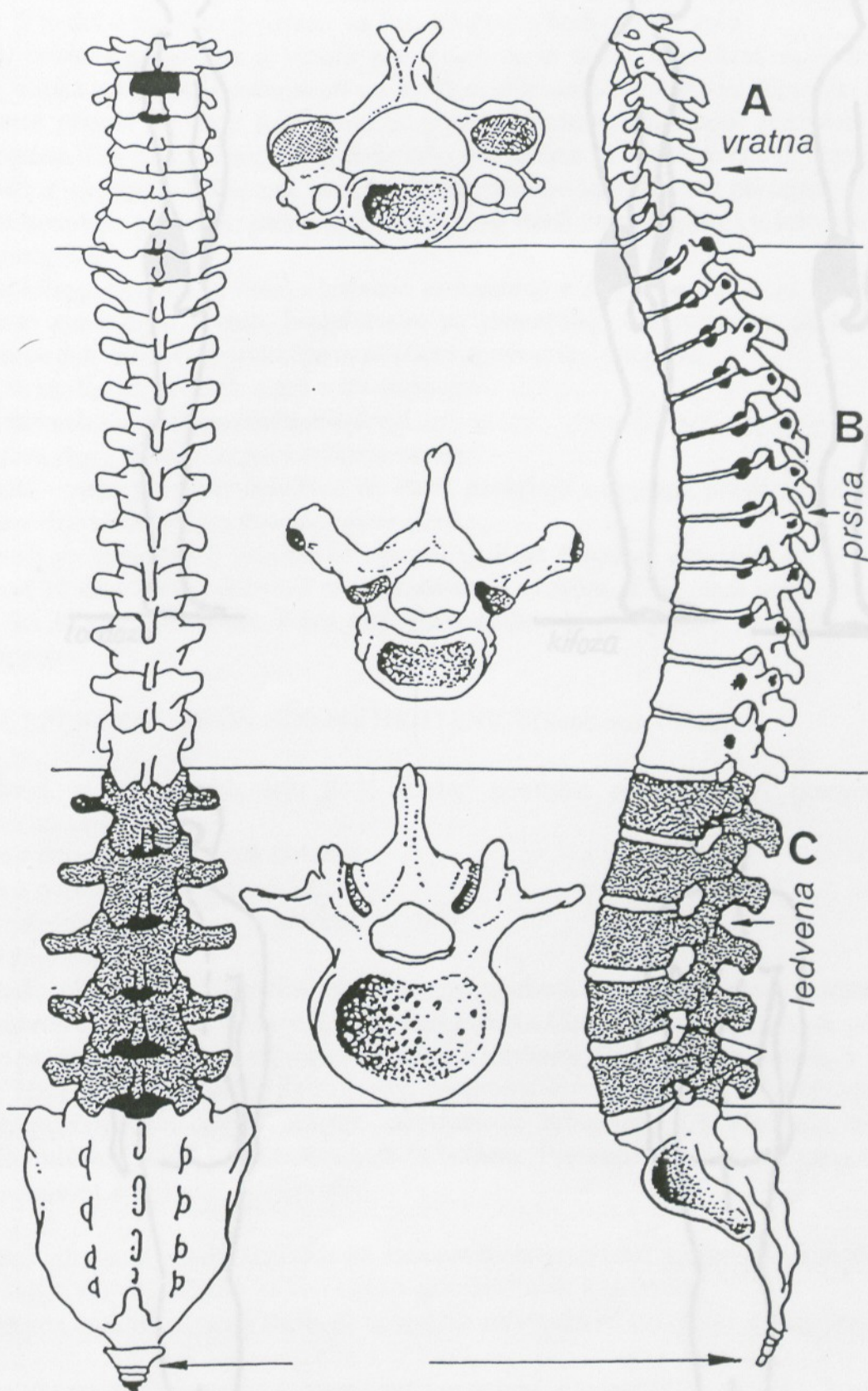
Nepravilno sedenje ovira dihanje in krvni obtok, kvari prebavo, povzroča zaprtje ter ukrivljenost hrbtenice ali grbavost. Skolioza je na desno ali levo stran ukrivljena hrbtenica. Kifoza je grbava hrbtenica, lordoza pa naprej ukrivljena hrbtenica. Kifoskolioza je grbava in hkrati v stran ukrivljena hrbtenica. Normalna hrbtenica ima le neznatne krivine. To je samo nekaj okvar, jih je pa še mnogo več. Pri teh okvarah so ljudje invalidi, imajo močne bolečine, telo je nepravilno oblikovano, kar lahko vodi do manjvrednostnih kompleksov, predvsem pri mladih ljudeh. (Slika 2 prikazuje nepravilne ukrivljenosti hrbtenice.)

V središču hrbtenice je kanal, v katerem se nahaja hrbtni mozeg, iz katerega izhajajo različni živci. Pri izkrivljenosti ali ukrivljenosti se živec stisne med vretenci. To vodi do hudih bolečin, lahko tudi do močnih okvar hrbtenice. V ledvenem predelu se lahko stisne ali okvari važen živec za preskrbo nog. Ta živec se imenuje nervus ischiadikus, bolezen pa ischialogija, po domače "išias".

Vzrokov za okvare je ogromno, zato se jih moramo zavedati in pravočasno odpravljati nezdrav način življenja., pravilno vzgajati otroke in starejše ljudi, da ob vse pogostejšem delu ne pozabijo na svoje telo, saj so že stari grki rekli: "ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU."

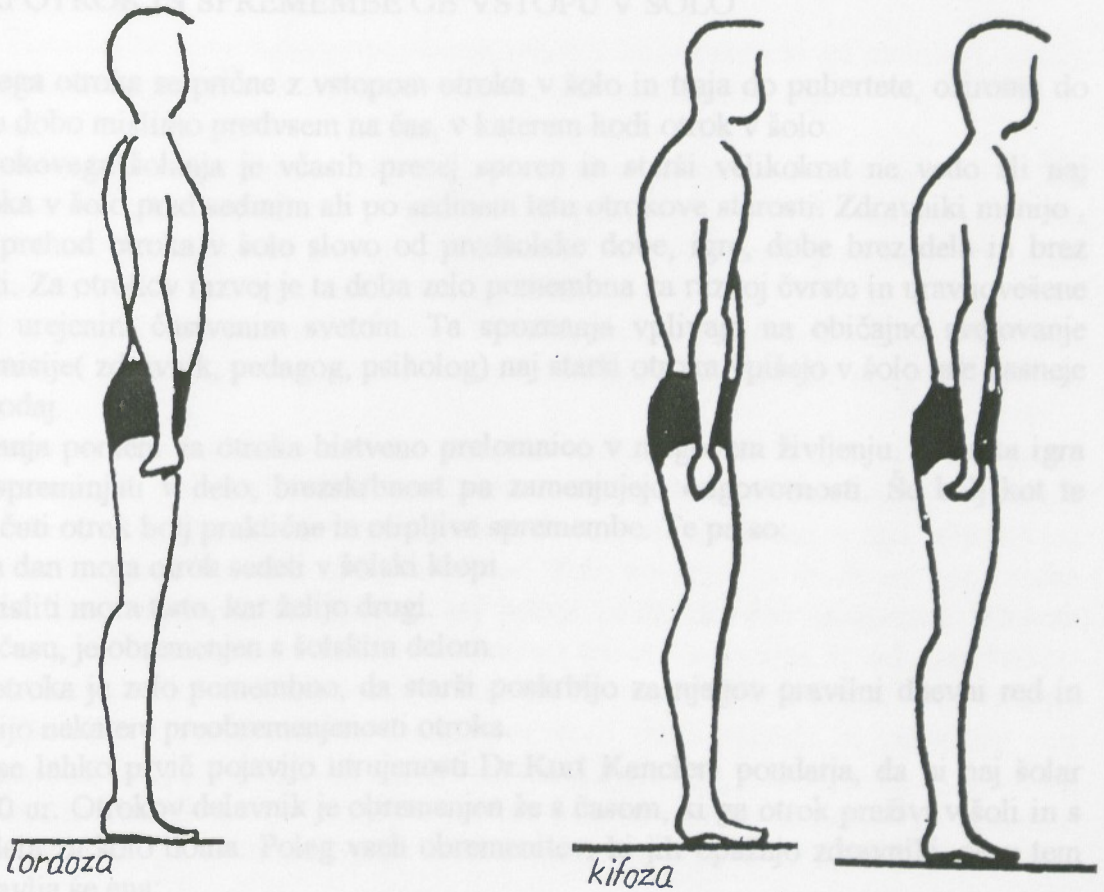
Natančne raziskave so pokazale, da imajo zlasti otroci v šolski dobi številne nepravilne drže, ki nepravilno obremenjujejo hrbtenico. Ponavljajoči in dalj časa trajajoči nepravilni položaji hrbtenice pripeljejo do okvar in trajne nepravilne ukrivljenosti hrbtenice. Zlasti za otroke v obdobju rasti je zelo pomembno, da imajo pravilno oblikovan stol in delovno mizo, saj so le tako izpolnjeni ugodni pogoji za razvoj in normalno držo telesa.

Oblika in struktura vretenc sta v različnih odsekih različni

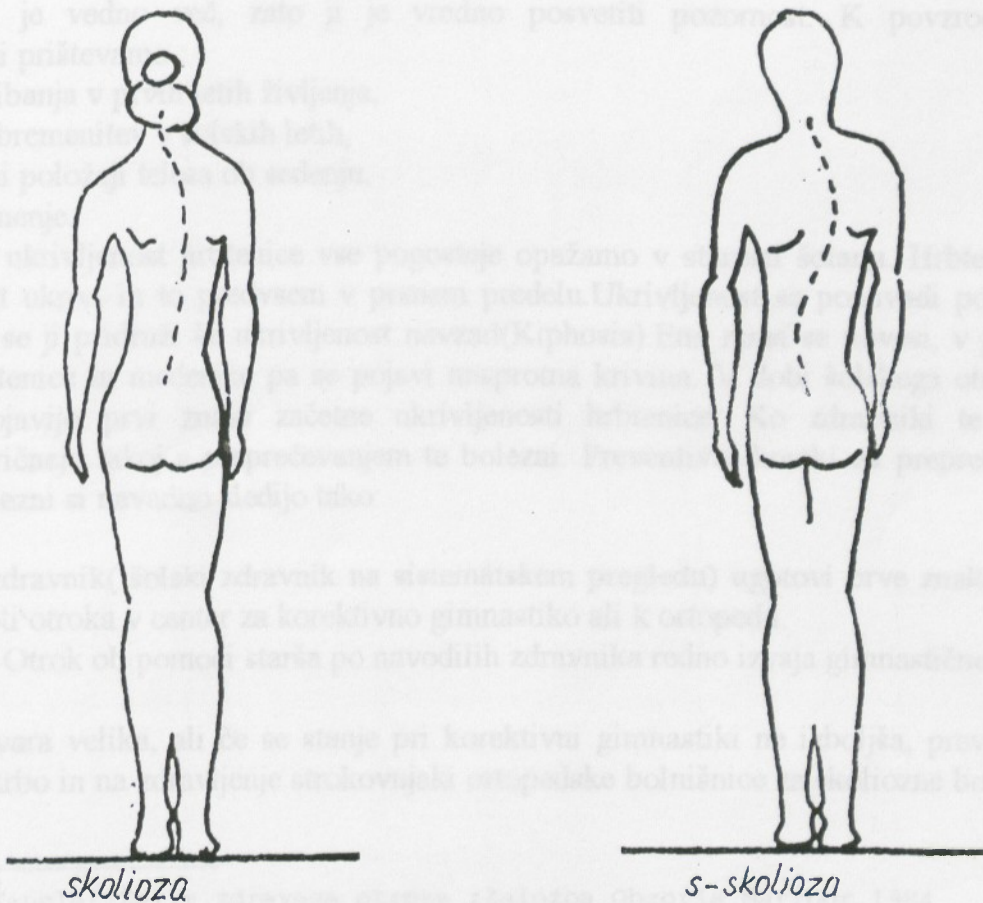


Oblika in struktura vretenc sta v različnih odsekih različni

slika 2



-



1.1. ŠOLSKI OTROK IN SPREMEMBE OB VSTOPU V ŠOLO

Doba šolskega otroka se prične z vstopom otroka v šolo in traja do pubertete, oziroma do 18 leta. S to dobo mislimo predvsem na čas, v katerem hodi otrok v šolo.

Začetek otrokovega šolanja je včasih precej sporen in starši velikokrat ne vedo ali naj vpišejo otroka v šolo pred sedmim ali po sedmem letu otrokove starosti. Zdravniki menijo, da pomeni prehod otroka v šolo slovo od predšolske dobe, igre, dobe brez dela in brez odgovornosti. Za otrokov razvoj je ta doba zelo pomembna za razvoj čvrste in uravnovešene osebnosti z urejenim čustvenim svetom. Ta spoznanja vplivajo na običajno svetovanje posebne komisije (zdravnik, pedagog, psiholog) naj starši otroka vpišejo v šolo raje kasneje kakor prezgodaj.

Začetek šolanja pomeni za otroka bistveno prelomnico v njegovem življenju. Otroška igra se začneja spreminjati v delo, brezskrbnost pa zamenjujejo odgovornosti. Še bolj kot te spremembe čuti otrok bolj praktične in otipljive spremembe. Te pa so:

-Nekaj ur na dan mora otrok sedeti v šolski klopi.

-Delati in misliti mora tisto, kar želijo drugi.

-V prostem času, je obremenjen s šolskim delom.

V tej dobi otroka je zelo pomembno, da starši poskrbijo za njegov pravilni dnevni red in tako prepričijo nekatere preobremenjenosti otroka.

Pri otrocih se lahko prvič pojavijo utrujenosti. Dr. Kurt Kancler¹ poudarja, da bi naj šolar spal okoli 10 ur. Otrokov delavnik je obremenjen še s časom, ki ga otrok preživi v šoli in s časom, ko dela za šolo doma. Poleg vseh obremenitev, ki jih opažajo zdravniki, se v tem obdobju pojavlja še ena:

1.2. BOLEZENSKA UKRIVLJENOST HRBTENICE (Scoliosis vertebrae).

Te bolezni je vedno več, zato ji je vredno posvetiti pozornost. K povzročiteljem ukrivljenosti prištevamo:

- premalo gibanja v prvih letih življenja,
- napačna obremenitev v šolskih letih,
- nenormalni položaji telesa ob sedenju,
- dedno nagnenje.

Bolezensko ukrivljenost hrbtenice vse pogosteje opažamo v starosti šolarja. Hrbtenica se kar naenkrat ukrivi in to predvsem v prsnem predelu. Ukrivljenost se ponavadi povečuje, pogosto pa se ji pridruži še ukrivljenost navzad (Kiphosis). Ena rama se povesi, v predelu ledvene hrbtenice in medenice pa se pojavi nasprotna krivina. V dobi šolskega otroka se navadno pojavijo prvi znaki začetne ukrivljenosti hrbtenice. Ko zdravniki te znake odkrijejo, pričnejo takoj s preprečevanjem te bolezni. Preventivni koraki za preprečevanje nadaljne bolezni si navadno sledijo tako:

1. Splošni zdravnik (šolski zdravnik na sistematskem pregledu) ugotovi prve znake slabe drže in napoti otroka v center za korektivno gimnastiko ali k ortopedu.

Zdravljenje: Otrok ob pomoči starša po navodilih zdravnika redno izvaja gimnastične vaje.

2. Če je okvara velika, ali če se stanje pri korektivni gimnastiki ne izboljša, prevzamejo otroka v oskrbo in na zdravljenje strokovnjaki ortopedske bolnišnice za skoliozne bolnike v Valdoltri.

¹Dr. Kurt Kancler: Želim zdravega otroka ; Založba Obzorja Maribor 1984

Zdravljenje: Otrok dobi ortopedski pripomoček (steznik Milwaukee), ki ga stalno uporablja in pod nadzorstvom strokovnjakov dalj časa opravlja tudi gimnastične vaje.

3. Če tudi ta terapija ne pokaže zadovoljivih rezultatov, če bolezen napreduje in s tem ogroža zdrav razvoj telesa, se zdravniki odločijo za operativni poseg. Z operacijo vstavijo hrbtenici jekleno oporo in jo tako poskušajo izravnati. Tudi po operaciji mora otrok redno izvajati gimnastične vaje, da s temi utrdi hrbtne mišice.

Vsi navedeni postopki imajo namen odpraviti okvaro otrokove hrbtenice. Zdravniško delo je pri tem velikega pomena, nič manj pa ni pomembno stalno sodelovanje staršev in otroka samega.

Bolezensko ukrivljenost hrbtenice bomo najbolje preprečili, če bomo dovolj zgodaj poskrbeli za okrepitev otrokovih hrbtnih mišic. Otroku moramo že od dobe dojenčka naprej omogočati, da se lahko ukvarja z različnimi športi. Majhen otrok naj v igri telovadi za zabavo, tako si bo enakomerno krepil vse mišice. Zelo nevarno je, če že malega otroka obremenjujemo le z eno panogo športa, saj lahko pride do neenakomernih telesnih obremenitev, te pa bi omogočale neenakomeren razvoj telesa. Vsak otrok bi naj vsaj dvakrat tedensko organizirano telovadil, gimnastične vaje pa bi moral izvajati redno vsak dan po nekaj minut. Tej skrbi za svoje telo bi morali posvečati starši, učitelji in vzgojitelji vsaj toliko pozornosti na dan, kot je posvetimo rednemu umivanju zob, tuširanju itd... Otroci naj ne nosijo pretežkih šolskih torb v roki, pač pa čim bolj simetrično navezane na ramenih. Skozi vso šolsko dobo pa bi morali gojiti šport kot igro in zabavo za rekreacijo in zdrav razvoj telesa.

Zelo pomembno je tudi, da otroci ne sedijo preveč dolgo v sedenju. Veliko lahko naredimo za zdrav otrokov telesni razvoj in pravilno oblikovanost hrbtenice že v otrokovem najzgodnejšem obdobju. Morda bi bilo dobro o nevarnostih pretirane uporabe hojice in stolov za dojenčke povedati že bodoče mame. Tu mislimo na tolikokrat predstavljen pravilo o skladni in zmerni krepitvi mišic celotnega telesa. Otroka ne silimo k preveč hoji, saj se mora najprej s kibernanjem in opriranjem okrepiti tudi hrbtne mišice, ki ga bodo držale po koncu. Nadalje mislimo tudi na pomembno predšolsko dobo, kjer naj bi otroci v vzgojno varstvenih ustanovah spoznali pravilno sedenje in v obliki iger čim bolj enakomerno krepili mišice celotnega telesa. Tudi učitelji bi morali pomembno v šolski dobi otroke ves čas navajati na pravilno sedenje in redno izvajanje preprostih gimnastičnih vaj, starši pa bi naj bili tisti, ki bi vsledj pravočasno poskrbeli za zamenjavo utrujenega sedenja za gibanje na svežem zraku. Nobeno pretiravanje ni dobro, pa tudi predolgotrajno sedenje pri knjigi ne. Ob vstopu v šolo je čas, da izve otrok tudi za pravilno sedenje: uprta nog, nog in rok, trup v pokončnem položaju ali le rahlo nagiben naprej. Nepravilno sedenje je posledica utrujenih mišic in kaj lahko postane trajna razvada. Zdravniki priporočajo nekaj preprostih telesnih vaj (v trajanju 15 minut) dnevno. To veliko pomaga za učinkovito mišično podporo hrbtenici. Vse bi se morale vsaj vsak dan, idealno pa bi bilo, če bi imeli vsi otroci po tretji ali sedmega letnega vzgojo, ali kakšno drugo obliko telesnega razgibavanja. Pri otrocih je posebno tudi pogostejše, čim manjši so, prekinjati gledanje televizorja oddaj in jih odpeljati na zrak. Nekatere stvari za šolo se da dovolj učinkovito opraviti tudi leže na trebuhu ali na hrbtu. Strokovnjaki poudarjajo, da je najvažnejše otroke navaditi ali jih prisiliti k vsakodnevni telesni vadbi.

Na naslednjih straneh je prikazanih nekaj preprostih vaj za ohranjanje pravilne drž:

1.3. NEPRAVILNA DRŽA OTROK PRI SEDENJU IN NJENE POSLEDICE

Današnji otroci vse pogosteje zamenjujejo igranje na svežem zraku za vse bolj zanimive aktivnosti v sedečem položaju. Zdravniki pogosto opozarjajo, da osnovnošolci večji del dneva porabijo za spanje, bivanje v šoli, učenje doma, gledanje televizije in video igre.

Otroci lahko glede na svojo starost pravilno sedijo in pri tem zbrano sledijo pouku le prve tri ure. Po tretji uri nastopi pri otrocih psihična in fizična utrujenost zaradi predhodnega sedenja.

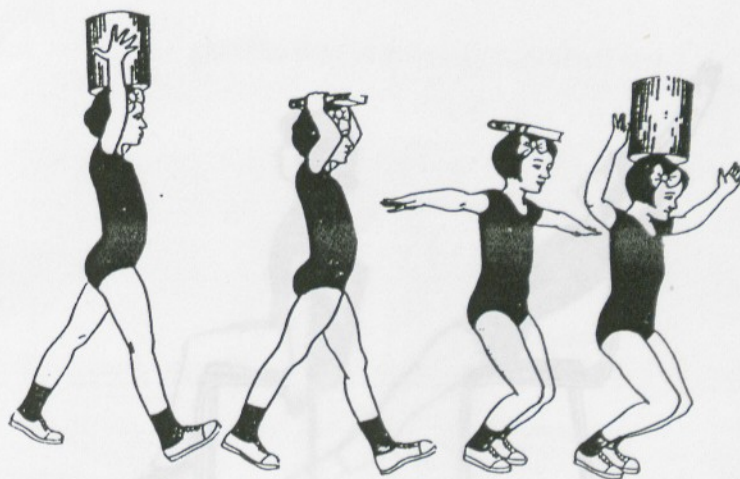
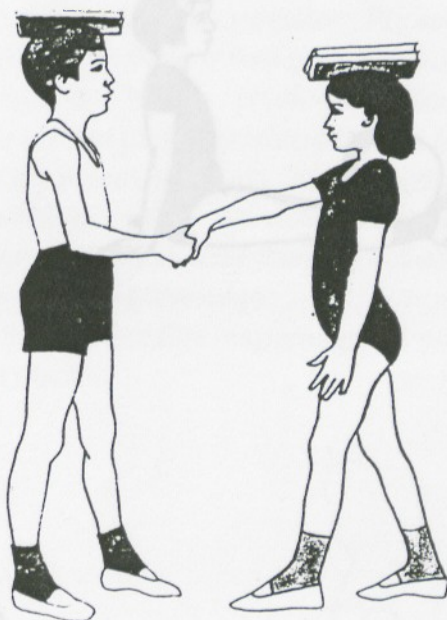
Živčne celice se pri otrocih hitro utrujajo, energetske zmogljivosti otrok pa so omejene. Mišice, ki sodelujejo pri pravilni drži telesa, popuščajo. Celo teža telesa prevzemajo nase kosti, otroci pa doživljajo dolgotrajno sedenje kot neznosno obremenitev. Da bi ublažili težave, ki se pojavljajo pri dolgotrajnem sedenju, se otroci začno na stolih presedati. Pri tem premeščajo posamezne dele telesa v različne položaje, da bi razbremenili pretirano iztegnjene mišice in vezi, to pa spremljajo bolečine in nezadostna prekrvavitev. Zaspanost in zehanje sta logična posledica motene cirkulacije krvi in pomanjkanja kisika v možganskih celicah. Psihične in fizične težave, kot so bolečine, utrujenost, zmanjšana koncentracija in nepravilna telesna drža, so posledice nepravilne drže pri sedenju.

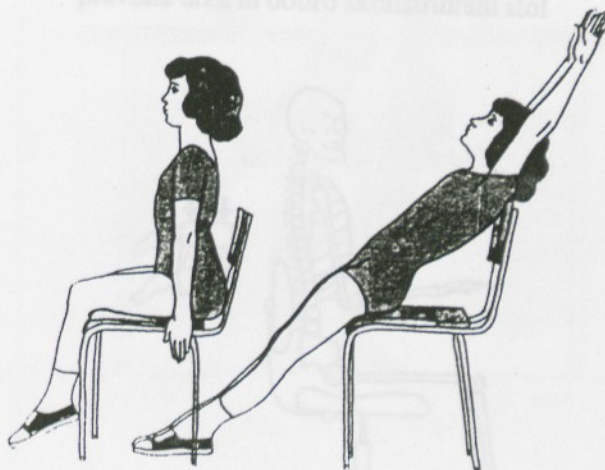
Kaj moramo vedeti o nastajanju nepravilnih drž pri otrocih?

Vzrokov za nastajanje slabih telesnih drž je v otrokovem življenju veliko. Veliko takih vzrokov bi lahko poiskali v šoli, nič manj pa ni povzročiteljev slabih telesnih drž v otrokovi družini. Zato je nujno potrebno poskrbeti za sistematično odpravljanje teh vzrokov. Veliko lahko naredimo za zdrav otrokov telesni razvoj in pravilno oblikovanost hrbtenice že v otrokovem najzgodnejšem obdobju. Morda bi bilo dobro o nevarnostih pretirane uporabe hojice in stolov za dojenčke poučiti že bodoče mamice. Tu mislimo na tolikokrat poudarjeno pravilo o skladni in zmerni krepitvi mišic celotnega telesa. Otroka ne silimo k prezgodnji hoji, saj si mora najprej s kobacanjem in oprijemanjem okrepiti tudi hrbtne mišice, ki ga bodo držale po koncu. Nadalje mislimo tudi na poznejšo predšolsko dobo, kjer naj bi otroci v vzgojno varstvenih ustanovah spoznali pravilno sedenje in v obliki iger čim bolj enekomerno krepili mišice celega telesa. Tudi učitelji bi morali pozneje v šolski dobi otroke ves čas navajati na pravilno sedenje in redno izvajanje preprostih gimnastinih vaj, starši pa bi naj bili tisti, ki bi vselej pravočasno poskrbeli za zamenjavo utrujajočega sedenja za gibanje na svežem zraku. Nobeno pretiravanje ni dobro, pa tudi predolgotrajno sedenje pri knjigi ne. Ob vstopu v šolo je čas, da izve otrok tudi za pravilno sedenje: usklajena lega nog in rok, trup v pokončnem položaju ali le rahlo nagnjen naprej. Nepravilno sedenje je posledica utrujenih mišic in kaj hitro postane trajna razvada. Zdravniki priporočajo nekaj preprostih telesnih vaj (v trajanju 15 minut) dnevno. To veliko pomeni za učinkovito mišično podporo hrbtenici. Vaje bi se morale vrstiti vsak dan, idealno pa bi bilo, če bi imeli vsi otroci po tretji uri sedenja telesno vzgojo, ali kakšno drugo obliko telesnega razgibavanja. Pri otrocih je potrebno tem pogosteje, čim manjši so, prekinjati gledanje televizijskih oddaj in jih odpeljati na zrak. Nekatere stvari za šolo se da dovolj učinkovito opraviti tudi leže na trebuhu ali na hrbtu. Strokovnjaki poudarjajo, da je najvažnejše otroke navaditi ali jih prisiliti k vsakodnevni telesni vajam.

Na naslednjih straneh je prikazanih nekaj preprostih vaj za ohranjanje pravilne drže:

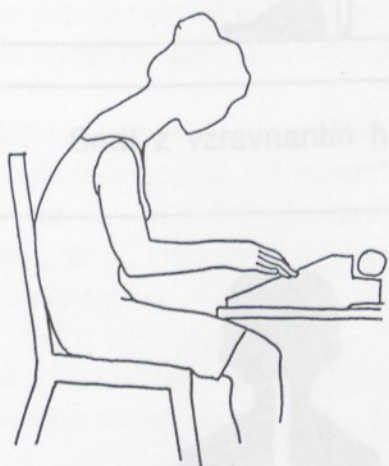
VAJE ZA LEPO DRŽO





1.4. OPIS PRAVILNE TELESNE DRŽE PRI SEDENJU

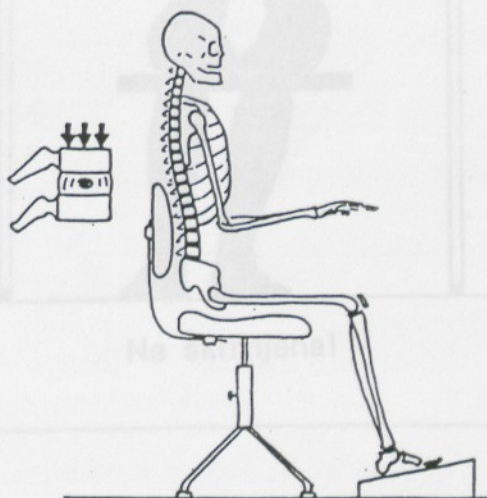
Učence sedi pravilno, kadar ima trup vzravnani, ali rahlo nagnjen naprej, glavo pa pravilno dvignjeno. V tem položaju čuti otrok rahlo napetost v dolgih mišicah hrbta in kratkih mišicah vratu. Roke in noge mora imeti otrok pri pravilnem sedenju v simetričnem položaju. Noge mora imeti trdo uprte v podlago, tako se bo telo najmanj utrudilo, oči pa bodo v tem primeru pravilno oddaljene od bralne površine. Pri sedenju v takem položaju se bo učencevo telo najmanj utrudilo, oči pa bodo v tem primeru pravilno oddaljene od bralne površine. Miza z nekoliko dvignjeno bralno ploskvijo omogoča, da doseže učenec optimalno pravilen položaj telesa, ob tem pa minimalno škodljiv vpliv na druge dele telesa. V začetku se bo otrok pri sedenju v tem položaju nekoliko utrudil, vendar je potrebno vztrajati pri ohranitvi takega položaja. Rahle bolečine bodo sčasoma minile, pravilen položaj telesa pa bo postal običajen. Hrbtna muskulatura bo sčasoma pridobila sposobnost, da se upre obremenitvi in sili gravitacije. Pridobljeni občutek za pravilno držo je rezultat napornega in potrpežljivega dela staršev, učiteljev in aktivnega sodelovanja otrok¹.



slaba drža in nepravilno skonstruirani stol

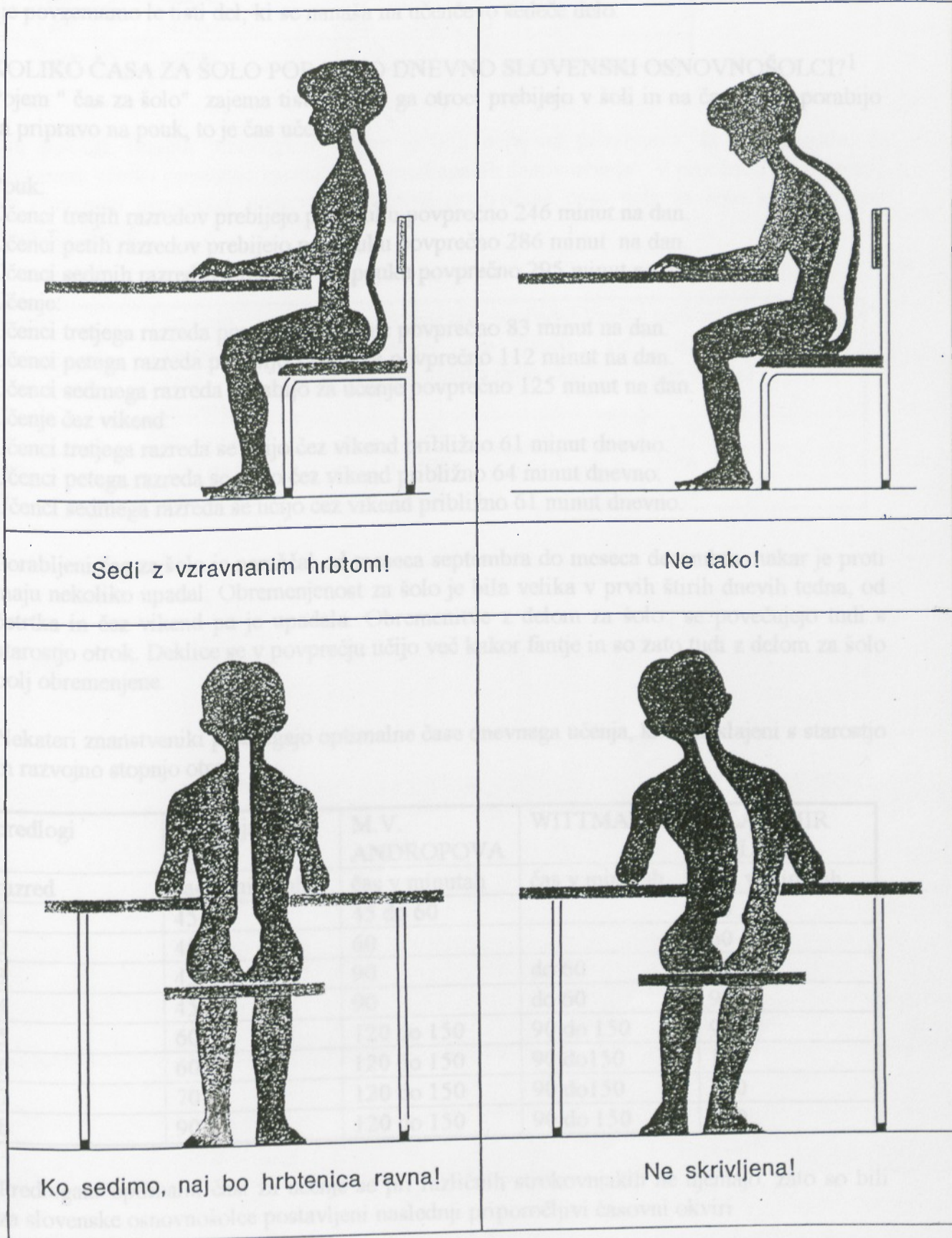


pravilna drža in dobro skonstruirani stol



¹ Dr. Zdenko Kosinac: Nepravilna drža pri sedenju-vzrok možnega ukrivljenja hrbtenice in težave pri učenju; SP 5-6 Ljubljana 1992.

Na desni strani lista so prikazani pravilni, na levi strani pa nepravilni položaji telesa pri sedenju.



1.5. OBREMENJENOST SLOVENSКИH OSNOVNOŠOLCEV Z DELOM ZA ŠOLO

V letih 1990/91 je potekala raziskava o obremenitvi slovenskih otrok z delom za šolo. Iz nje povzemamo le tisti del, ki se nanaša na učenčev sedeče delo.

KOLIKO ČASA ZA ŠOLO PORABIJO DNEVNO SLOVENSКИ OSNOVNOŠOLCI?¹

Pojem "čas za šolo" zajema tisti čas, ki ga otroci prebijejo v šoli in na čas, ki ga porabijo za pripravo na pouk, to je čas učenja.

Pouk:

Učenci tretjih razredov prebijejo pri pouku povprečno 246 minut na dan.

Učenci petih razredov prebijejo pri pouku povprečno 286 minut na dan.

Učenci sedmih razredov prebijejo pri pouku povprečno 295 minut na dan.

Učenje:

Učenci tretjega razreda porabijo za učenje povprečno 83 minut na dan.

Učenci petega razreda porabijo za učenje povprečno 112 minut na dan.

Učenci sedmega razreda porabijo za učenje povprečno 125 minut na dan.

Učenje čez vikend:

Učenci tretjega razreda se učijo čez vikend približno 61 minut dnevno.

Učenci petega razreda se učijo čez vikend približno 64 minut dnevno.

Učenci sedmega razreda se učijo čez vikend približno 61 minut dnevno.

Porabljeni čas za šolo je naraščal od meseca septembra do meseca decembra, nakar je proti maju nekoliko upadal. Obremenjenost za šolo je bila velika v prvih štirih dneh tedna, od četrтка in čez vikend pa je upadala. Obremenitve z delom za šolo se povečujejo tudi s starostjo otrok. Deklice se v povprečju učijo več kakor fantje in so zato tudi z delom za šolo bolj obremenjene.

Nekateri znanstveniki predlagajo optimalne čase dnevnega učenja, ki so usklajeni s starostjo in razvojno stopnjo otrok:

predlogi	nekdanja DDR	M.V. ANDROPOVA	WITTMANN	VLADIMIR POLJAK
razred	čas v minutah	čas v minutah	čas v minutah	čas v minutah
1	45	45 do 60		60
2	45	60		60
3	45	90	do 60	90
4	45	90	do 60	90
5	60	120 do 150	90 do 150	90
6	60	120 do 150	90 do 150	120
7	70	120 do 150	90 do 150	120
8	90	120 do 150	90 do 150	120

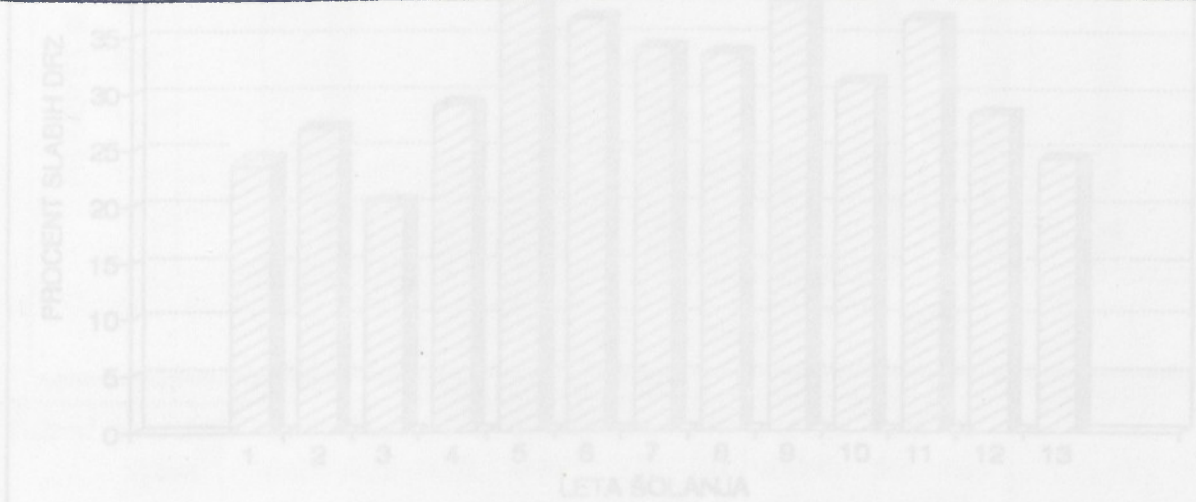
Predlagani optimalni časi za učenje se pri različnih strokovnjakih ne ujemajo, zato so bili za slovenske osnovnošolce postavljeni naslednji priporočljivi časovni okviri

¹ dr. Helena Novak; Obremenitev osnovnošolskih otrok z delom za šolo, SP marec, april; Ljubljana 1992

1	do	2	razred	45	do	60	minut
3	do	4	razred	60	do	90	minut
5	do	8	razred	120	do	150	minut

Na podlagi zadnjih predlaganih časov je bila narejena primerjava, ki je pokazala, da slovenski učenci presegajo zgornje meje predlaganih časov učenja . V procentih to pomeni, da slovenski osmošolci prekoračijo dnevne predvidene čase dela za šolo kot prikazuje spodnja tabela:

razred	zgornje meje predvidenega časa za šolo v minutah	prekoračitve predvidenih časov za šolo od ponedeljka do petka	prekoračitve predvidenih časov čez vikend
3	90 minut	37,1%	25,6%
5	120 minut	37,5%	20%
7	150 minut	31,8%	17%



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
50/51	51/52	52/53	53/54	54/55	55/56	56/57	57/58	58/59	59/60	60/61	61/62	62/63
23,6%	26,3%	30,4%	28,9%	40,3%	36,6%	33,3%	33,9%	38,2%	31,7%	36,6%	22,2%	24,4%

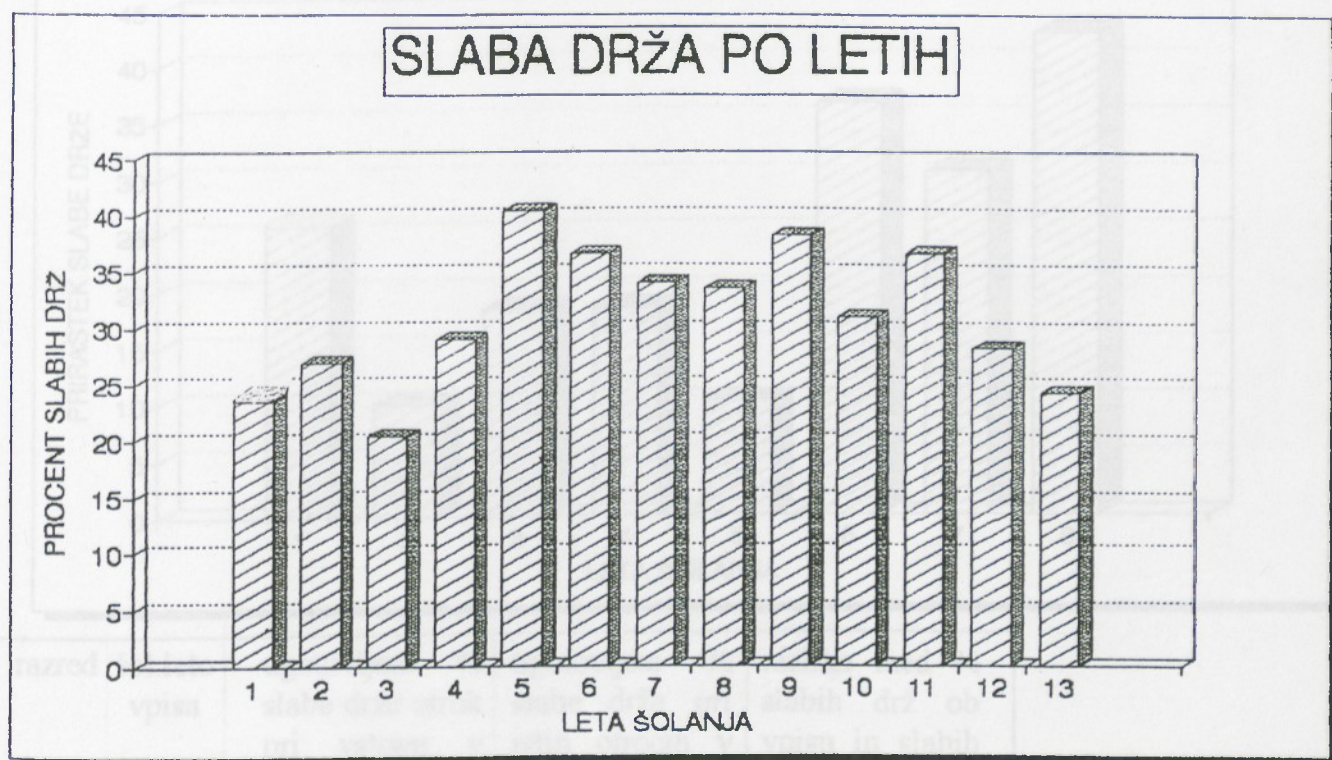
Prvih deset stolpcev v diagramu prikazuje slabe telesne drže pri učencih v času, ko smo na naši šoli izvajali program celodnevne osnovne šole. Število slabih drž v prvi polovici tega obdobja je nižje, v drugi polovici celodnevne osnovne šole šole pa je število učencev s slabimi telesnimi držami močno naraslo. Po ukinitvi celodnevne šole število slabih telesnih drž počasi upada, a je kljub temu visoko.

2. PRIKAZ SLABIH TELESNIH DRŽ

2.1. SLABA TELESNA DRŽA UČENCEV NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU

Za prikaz slabih telesnih drž pri učencih naše šole v zadnjih trinajstih letih smo uporabili podatke zbrane v zapisnikih iz zdravniških sistematskih pregledov.

Diagram 1 prikazuje spreminjanje števila slabih telesnih drž pri naših učencih v zadnjih trinajstih letih.



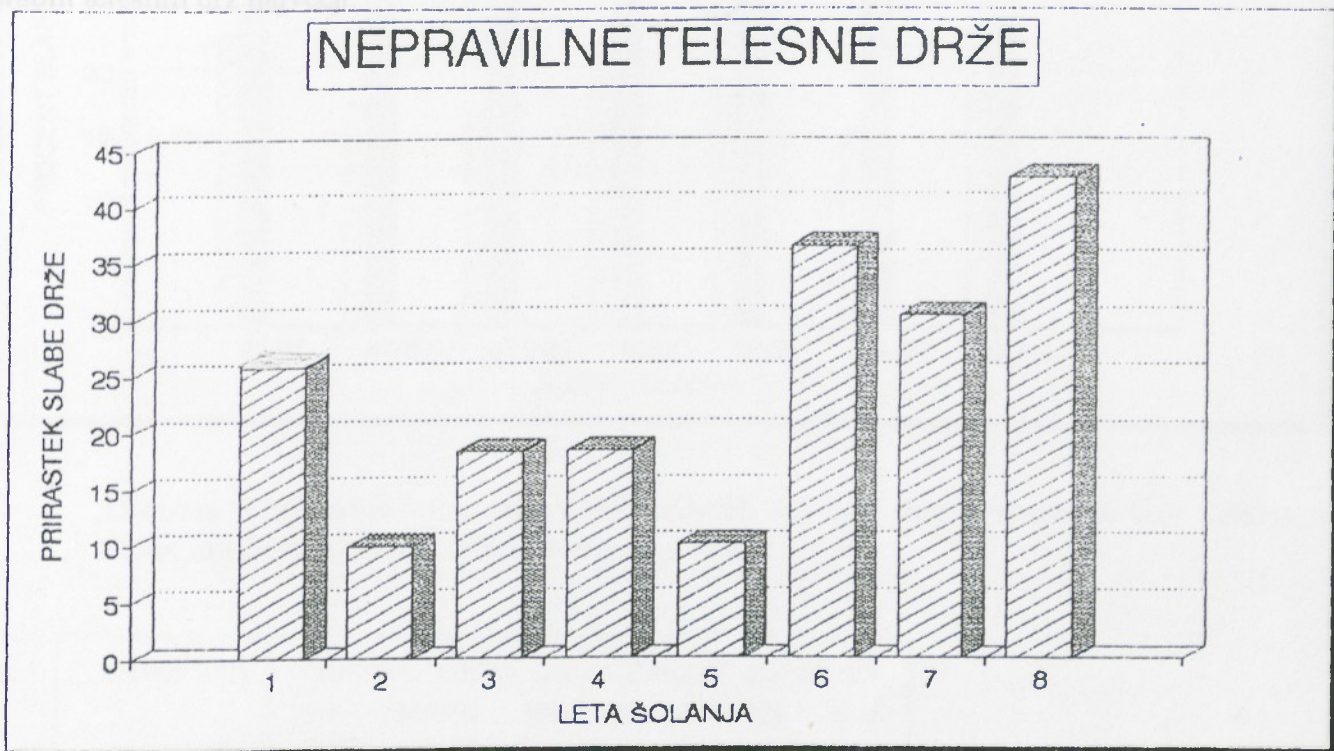
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
80/81	81/82	82/83	83/84	84/85	85/86	86/87	87/88	88/89	89/90	90/91	91/92	92/93
23,6%	26,9%	20,4%	28,9%	40,3%	36,6%	33,5%	33,9%	38,2%	31,7%	36,6%	28,2%	24,4%

Prvih deset stolpcev v diagramu prikazuje slabe telesne drže pri učencih v času, ko smo na naši šoli izvajali program celodnevne osnovne šole. Število slabih drž v prvi polovici tega obdobja je nižje, v drugi polovici celodnevne osnovne šole šole pa je število učencev s slabimi telesnimi držami močno narastlo. Po ukinitvi celodnevne šole število slabih telesnih drž počasi upada, a je kljub temu visoko.

2.2. PORAST NEPRAVILNIH TELESNIH DRŽ PRI OTROCIH NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU

Primerjali smo podatke o slabih držah naših učencev v jeseni 1993(te smo zbrali z anketnim vprašanjem o slabi telesni drži) s podatki iz zapisnikov zdravniških pregledov šolskih novincev istih otrok.

Diagram 2 prikazuje razliko med slabimi telesnimi držami naših učencev ob vpisu v šolo in slabimi držami pri istih otrocih v letu 1993.



razred	šol. leto vpisa	ugotovljeni % slabe drže otrok pri vstopu v šolo	ugotovljeni % slabe drže pri istih otrocih v septembra 1993	razlika med % slabih drž ob vpisu in slabih drž v letu 1993
1	92/93	7,5	33,3	25,8
2	91/92	12,8	22,6	9,8
3	90/91	11,7	30,0	18,3
4	89/90	12,1	30,5	18,4
5	88/89	10,5	20,5	10,0
6	87/88	10,8	47,2	36,4
7	86/87	10,2	40,5	30,3
8	85/86	13,3	55,8	42,5
		povprečni % slabih drž ob vpisu: 11,1%	povprečni % slabih drž v septembru 1993: 35,05	prirastek slabih drž v letih šolanja: 23,9

V tretji koloni smo prikazali število slabih drž pri šolskih novincih v zadnjih osmih letih in jih primerjali s podatki, ki smo jih zbrali z anketo med našimi učenci. Kasnejši zapisnik z zdravniškega pregleda navaja nekoliko nižji odstotek slabih drž pri naših otrocih, zato menimo, da je potrebno ta podatek kritično obravnavati. Anketo smo izvedli približno dva tedna po opravljenih zdravniških pregledih in upamo, da so se naši učenci še spomnili zdravniškinih opozoril o nepravilni drži, in da so jih objektivno podali. Ugotovljeni odstotek slabih telesnih drž na naši šoli v letu 1993 znaša po teh podatkih 35,05%.

Iz diagrama je razviden velik porast slabih telesnih drž v prvih razredih, ki se nato v drugem razredu zmanjša, v tretjem in četrtem pa spet naraste. Majhen porast slabih telesnih drž zasledimo v petem razredu. V šestem sedmem in osmem razredu je porast slabih telesnih drž največji.

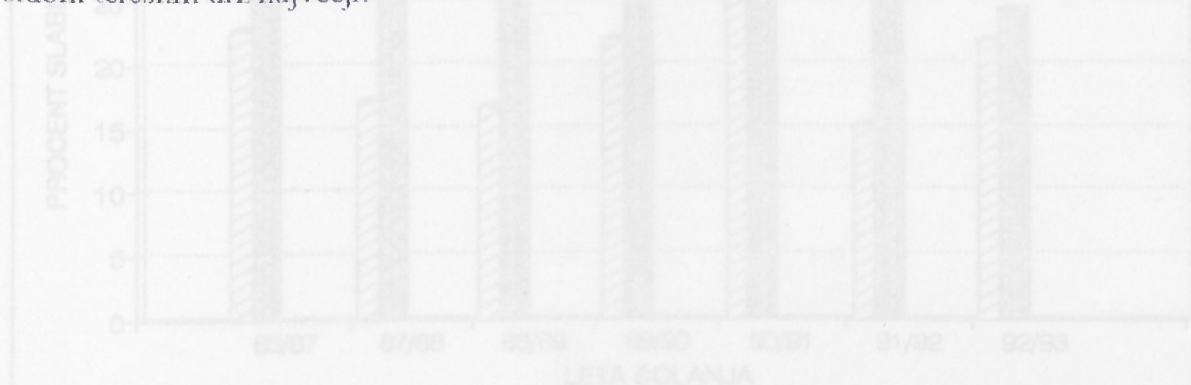


Diagram 3 prikazuje primerjavo slabih telesnih drž med učenci Osnovne šole Selnica ob Dravi in učenci Osnovne šole Lovrenc na Pohorju.

šolsko leto	odstotek slabih drž na osnovni šoli Selnica ob Dravi	Odstotek slabih drž na osnovni šoli Lovrenc na Pohorju
86/87	22,77	33,5
87/88	17,2	33,96
88/89	16,74	38,19
89/90	22,04	31,07
90/91	33,8	36,67
91/92	15,13	28,24
92/93	21,89	24,40 ¹

Iz diagrama je razvidno, da je med učenci naše šole več učencev s slabo telesno držo, kakor na Osnovni šoli Selnica ob Dravi. V zapisnikih zdravniških pregledov otrok na Osnovni šoli Selnica ob Dravi smo razbrali, da na njihovi šoli izvajajo korektivno gimnastiko, zato si razlagamo nižji odstotek slabih telesnih drž pri njihovi učencih kot pozitivno posledico izvajanja korektivne gimnastike. Učenci naše šole so v obdobju od leta 1980 do 1990 so obiskovali celodnevno osnovno šolo, kar menimo, da je verjetno tudi eden od vzrokov za več slabih telesnih drž med našimi učenci.

¹ Slaba drža učencev naše šole, ki jo navaja zapisnik z zadnjim zdravniškim pregledom.

2.3.PRIMERJAVA SLABIH TELESNIH DRŽ PRI UČENCIH NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU IN NA OSNOVNI ŠOLI SELNICA OB DRAVI

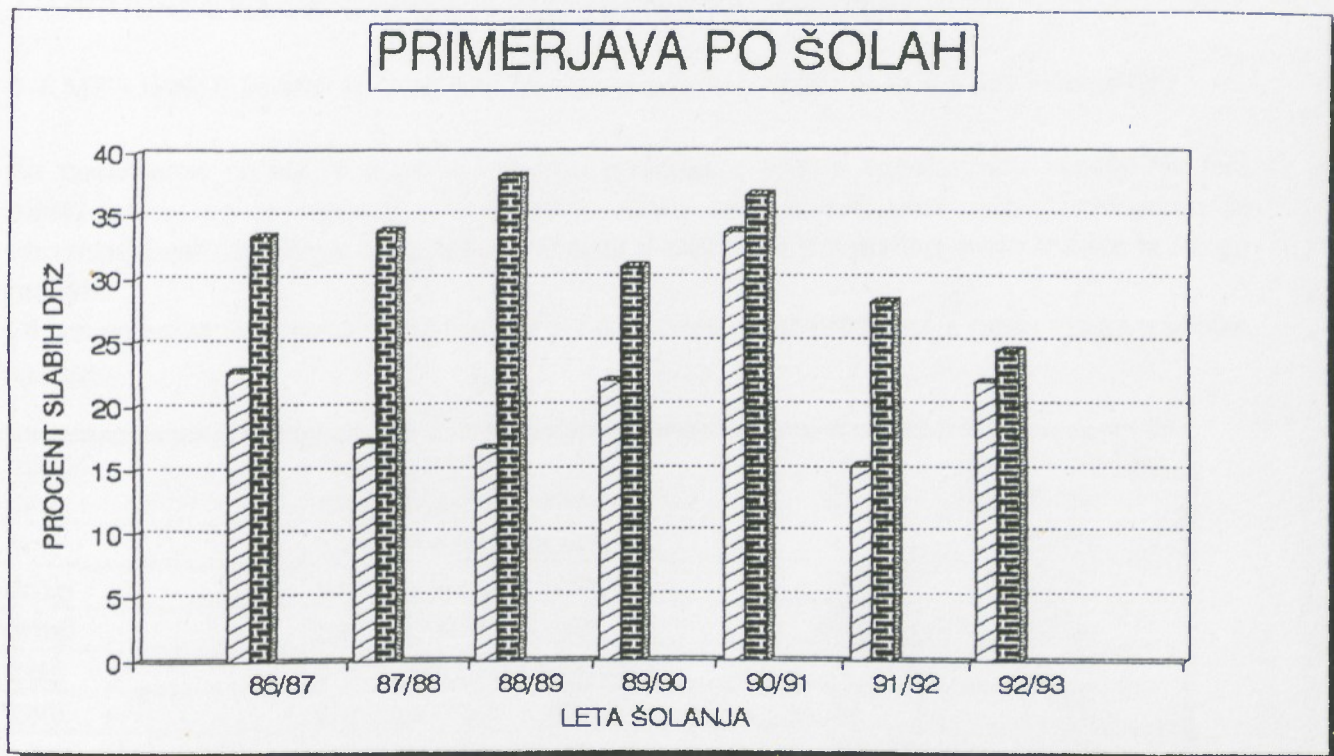


Diagram 3 prikazuje primerjavo slabih telesnih drž med učenci Osnovne šole Selnica ob Dravi in učenci Osnovne šole Lovrenc na Pohorju.

šolsko leto	odstotek slabih drž na osnovni šoli Selnica ob Dravi	Odstotek slabih drž na osnovni šoli Lovrenc na Pohorju
86/87	22,77	33,5
87/88	17,2	33,96
88/89	16,74	38,19
89/90	22,04	31,07
90/91	33,8	36,67
91/92	15,13	28,24
92/93	21,89	24,40 ¹

Iz diagrama je razvidno, da je med učenci naše šole več učencev s slabo telesno držo, kakor na Osnovni šoli Selnica ob Dravi. V zapisnikih zdravniških pregledov otrok na Osnovni šoli Selnica ob Dravi smo razbrali, da na njihovi šoli izvajajo korektivno gimnastiko, zato si razlagamo nižji odstotek slabih telesnih drž pri njihovih učencih kot pozitivno posledico izvajanja korektivne gimnastike. Učenci naše šole so v obdobju od leta 1980 do 1990 so obiskovali celodnevno osnovno šolo, kar menimo, da je verjetno tudi eden od vzrokov za več slabih telesnih drž med našimi učenci.

¹ Slaba drža učencev naše šole, ki jo navaja zapisnik iz zadnjega zdravniškega pregleda.

Število slabih drž naših učencev se v zadnjih treh letih zmanjšuje, vendar je še vedno večje od števila slabih drž učencev na Osnovni šoli Selnica ob Dravi.

3. MERJENJA NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POBORJU

3.1. MERJENJE MASE UČENCEV IN OBREMENJENOST S ŠOLSKO TORBICO

Za posamezne učence v razredu hranimo podatke v arhivu raziskovalne naloge. Na tem mestu navajamo le najmanjšo in največjo maso učenca. Ob obeh masah navajamo še obremenjenost najlažjega in najtežjega učenca v razredu s povprečno maso torbice iz istega razreda.

Obremenjenost nam pove, kolikšen del od učenčeve mase predstavlja masa njegove šolske torbice.

razred	masa učenca	kg	obremenitev(%)
prvi	najmanjša masa učenca	21	21,4%
prvi	največja masa učenca	43	10,4%
drugi	najmanjša masa učenca	24	17%
drugi	največja masa učenca	60	6,8%
tretji	najmanjša masa učenca	20	20,5%
tretji	največja masa učenca	53	7,7%
četrti	najmanjša masa učenca	29	19,3%
četrti	največja masa učenca	54	10,3%
peti	najmanjša masa učenca	31	21,2%
peti	največja masa učenca	78	8,4%
šesti	najmanjša masa učenca	36	13,3%
šesti	največja masa učenca	89	5,3%
sedmi	najmanjša masa učenca	40	9,5%
sedmi	največja masa učenca	95	4,0%
osmi	najmanjša masa učenca	49	9,5%
osmi	največja masa učenca	105	4,4%

3. MERJENJA NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU

3.1. MERJENJE MASE UČENCEV IN OBREMENJENOST S ŠOLSKO TORBICO

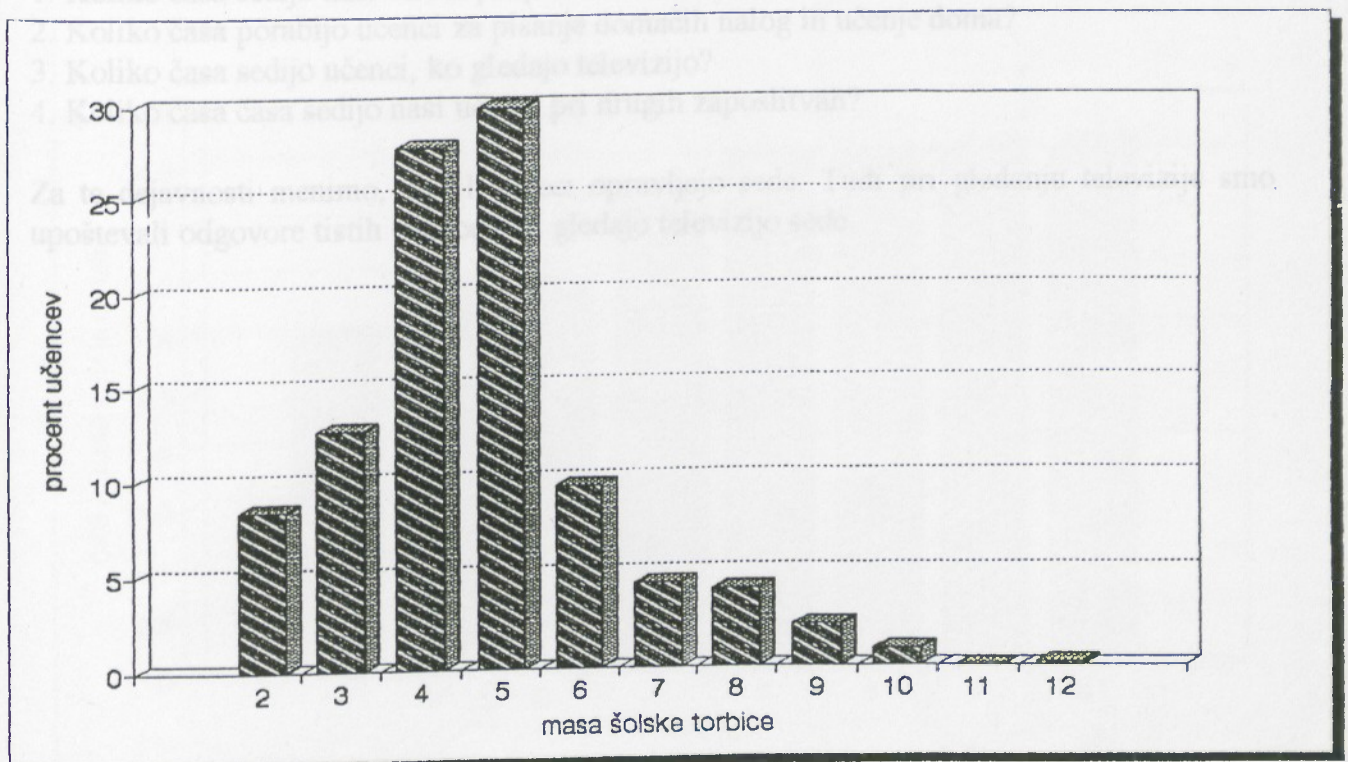
Za posamezne učence v razredu hranimo podatke v arhivu raziskovalne naloge. Na tem mestu navajamo le najmanjšo in največjo maso učenca. Ob obeh masah navajamo še obremenjenost najlažjega in najtežjega učenca v razredu s povprečno maso torbice iz istega razreda.

Obremenjenost nam pove, kolikšen del od učenčeve mase predstavlja masa njegove šolske torbice.

razred	masa učenca	kg	obremenitev(%)
prvi	najmanjša masa učenca	21	21,4%
prvi	največja masa učenca	43	10,4%
drugi	najmanjša masa učenca	24	17%
drugi	največja masa učenca	60	6,8%
tretji	najmanjša masa učenca	20	20,5%
tretji	največja masa učenca	53	7,7%
četrti	najmanjša masa učenca	29	19,3%
četrti	največja masa učenca	54	10,3%
peti	najmanjša masa učenca	31	21,2%
peti	največja masa učenca	78	8,4%
šesti	najmanjša masa učenca	36	13,3%
šesti	največja masa učenca	89	5,3%
sedmi	najmanjša masa učenca	40	9,5%
sedmi	največja masa učenca	95	4,0%
osmi	najmanjša masa učenca	49	9,5%
osmi	največja masa učenca	105	4,4%

Ugotavljamo, da kar 78,9% učencev nosi torbico z maso 4 kilograme ali več. Najtežje torbice prenašajo učenci petih razredov, najlažje pa so obremenjeni s torbicami učenci prvih in petih razredov.

Diagram 4 prikazuje kolikšne so mase šolskih torbic pri učencih naše šole.



število učencev v %	masa šolske torbice v kg
0	1
8,3	2
12,5	3
27,7	4
29,8	5
9,6	6
4,4	7
4,1	8
2,2	9
0,9	10
0	11
0,2	12

Ugotavljamo, da kar 78,9% učencev nosi torbico z maso 4 kilograme ali več.

Najtežje torbice prenašajo učenci petih razredov, najbolj pa so obremenjeni s torbicami učenci prvih in petih razredov.

3.2. MERJENJE ČASA PRI SEDEČEM DELU

Učenci so izpolnili tabelo o porabljenem času za sedeče delo. Zanimalo nas je:

1. Koliko časa sedijo naši otroci pri pouku?
2. Koliko časa porabijo učenci za pisanje domačih nalog in učenje doma?
3. Koliko časa sedijo učenci, ko gledajo televizijo?
4. Koliko časa sedijo naši učenci pri drugih zaposlitvah?

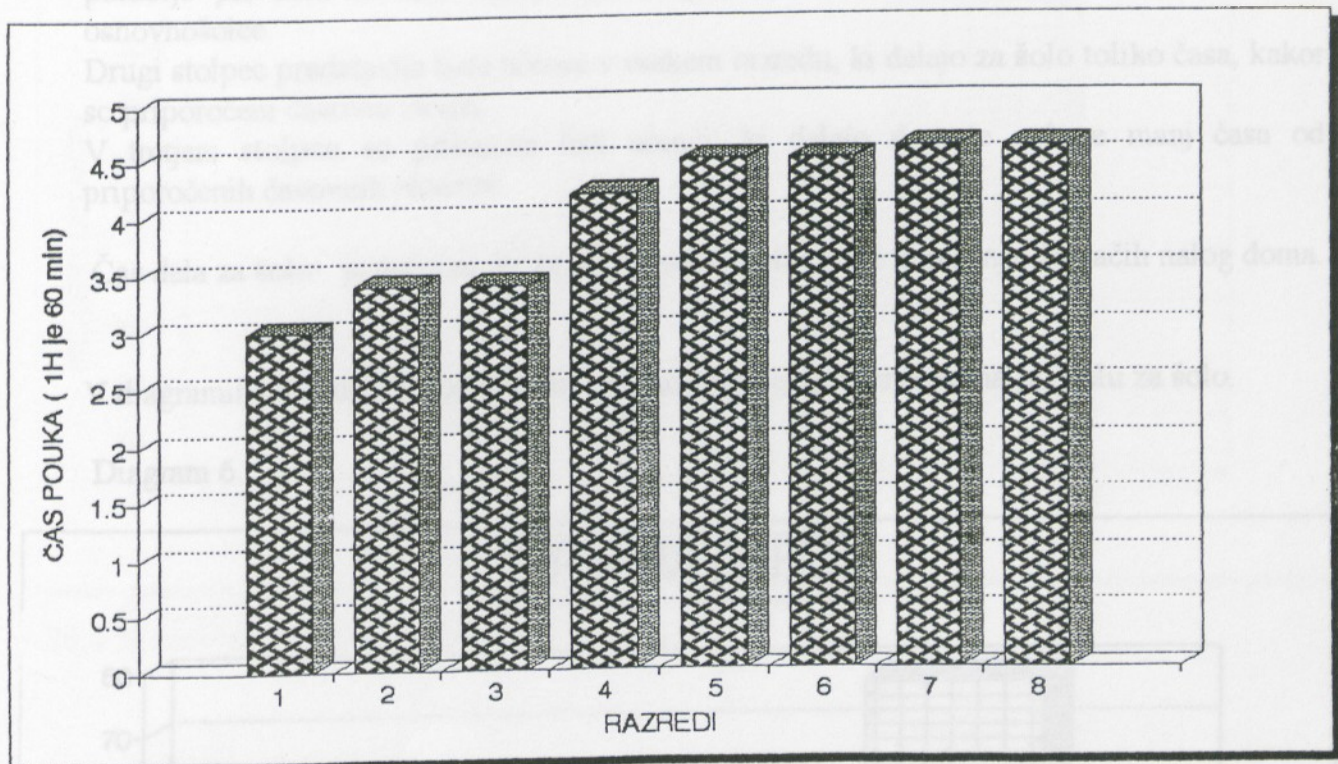
Za te dejavnosti menimo, da jih otroci opravljajo sede. Tudi pri gledanju televizije smo upoštevali odgovore tistih učencev, ki gledajo televizijo sede.



Pri pouku sedijo naši učenci toliko časa, kot ostali slovenski osnovnoškolci. Čas sedenja narašča od prvega razreda proti osmemu razredu.

3.2.1. SEDENJE PRI POUKU

Diagram 5 prikazuje čase sedenja naših učencev pri pouku.



Pri pouku sedijo naši učenci toliko časa, kot ostali slovenski osnovnošolci. Čas sedenja narašča od prvega razreda proti osmemu razredu.

3.2.2. SEDENJE PRI DELU ZA ŠOLO

V naslednjih diagramih predstavlja prvi stolpec tiste učence v posameznih razredih, ki porabijo pri delu za šolo manj časa od priporočenih časovnih okvirov za slovenske osnovnošolce.

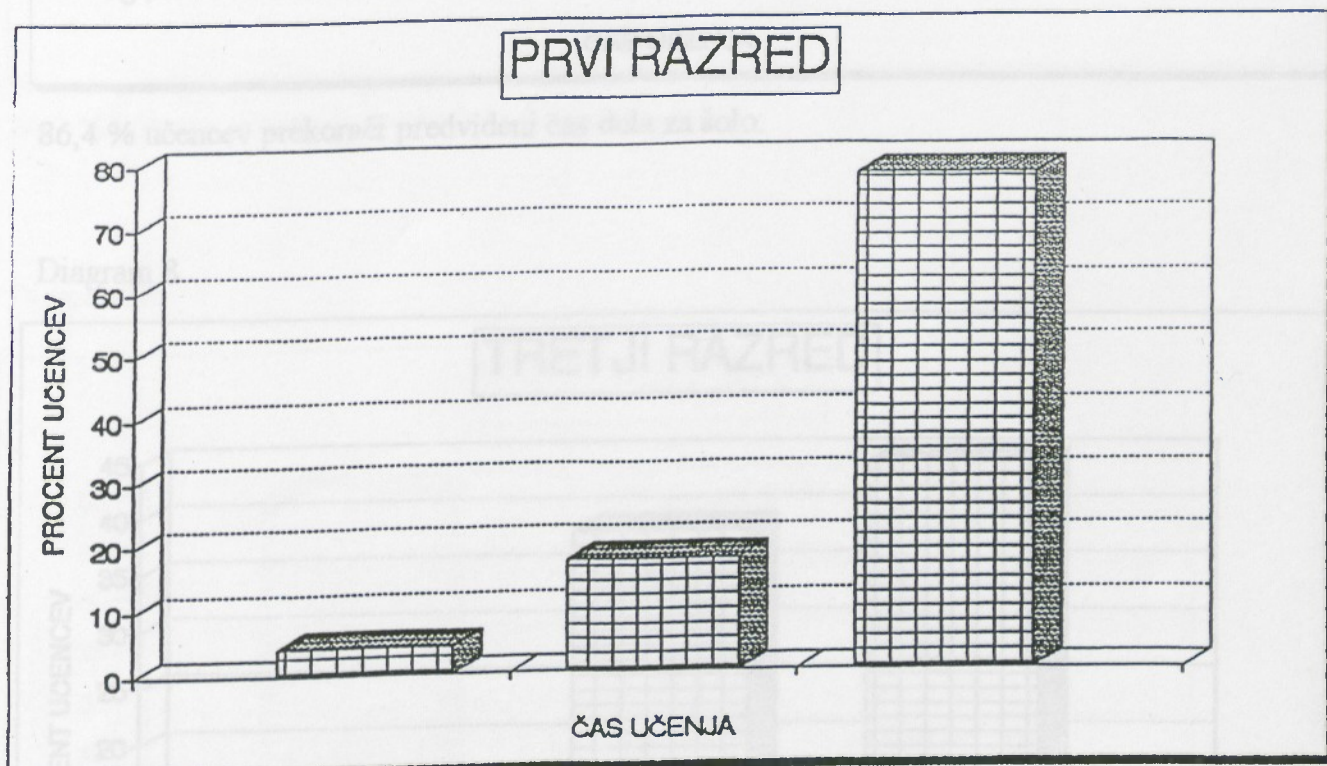
Drugi stolpec predstavlja tiste učence v vsakem razredu, ki delajo za šolo toliko časa, kakor so priporočeni časovni okviri.

V tretjem stolpcu so prikazani tisti učenci, ki delajo domače naloge manj časa od priporočenih časovnih okvirov.

Čas dela za šolo¹ je tisti čas, ki ga porabi učenec za učenje in pisanje domačih nalog doma.

V diagramih od 6 do 13 prikazujemo, koliko časa sedijo učenci doma pri delu za šolo.

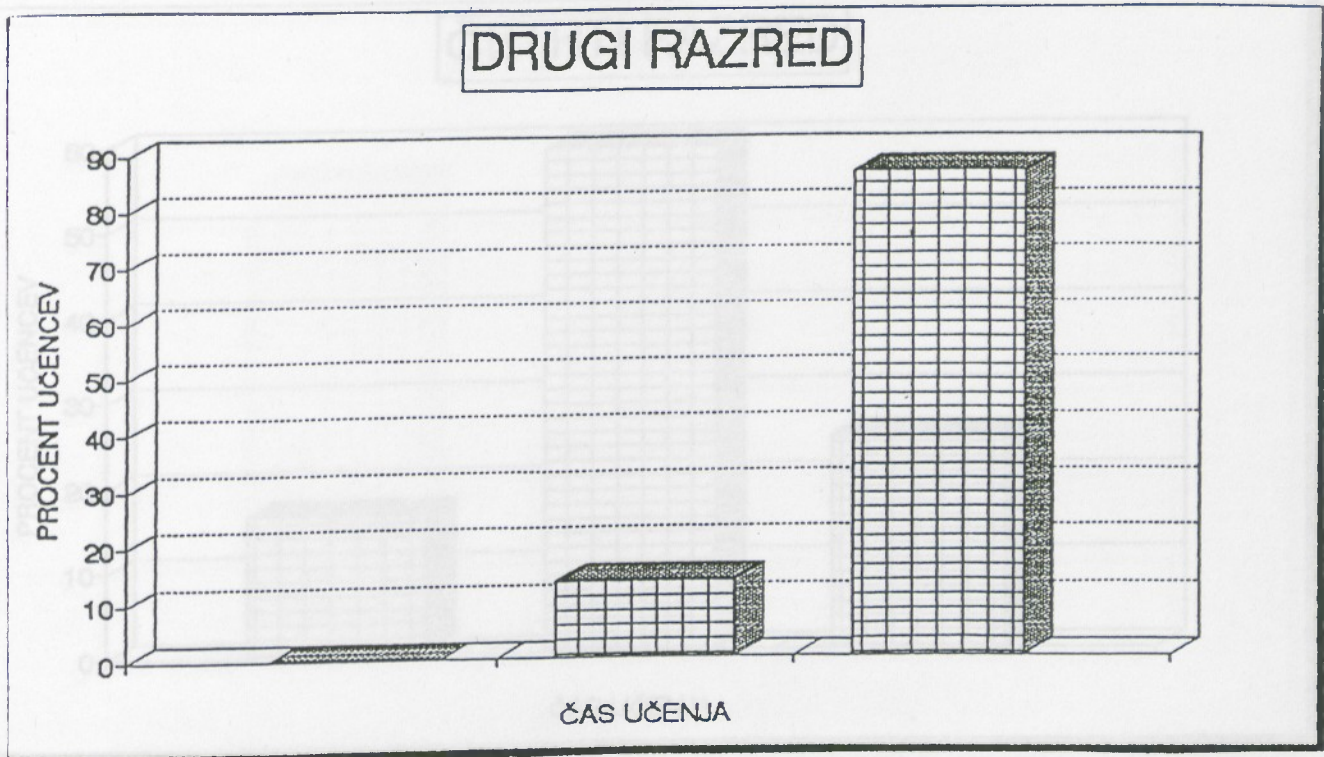
Diagram 6



77,8% učencev prekorači predvideni čas dela za šolo.

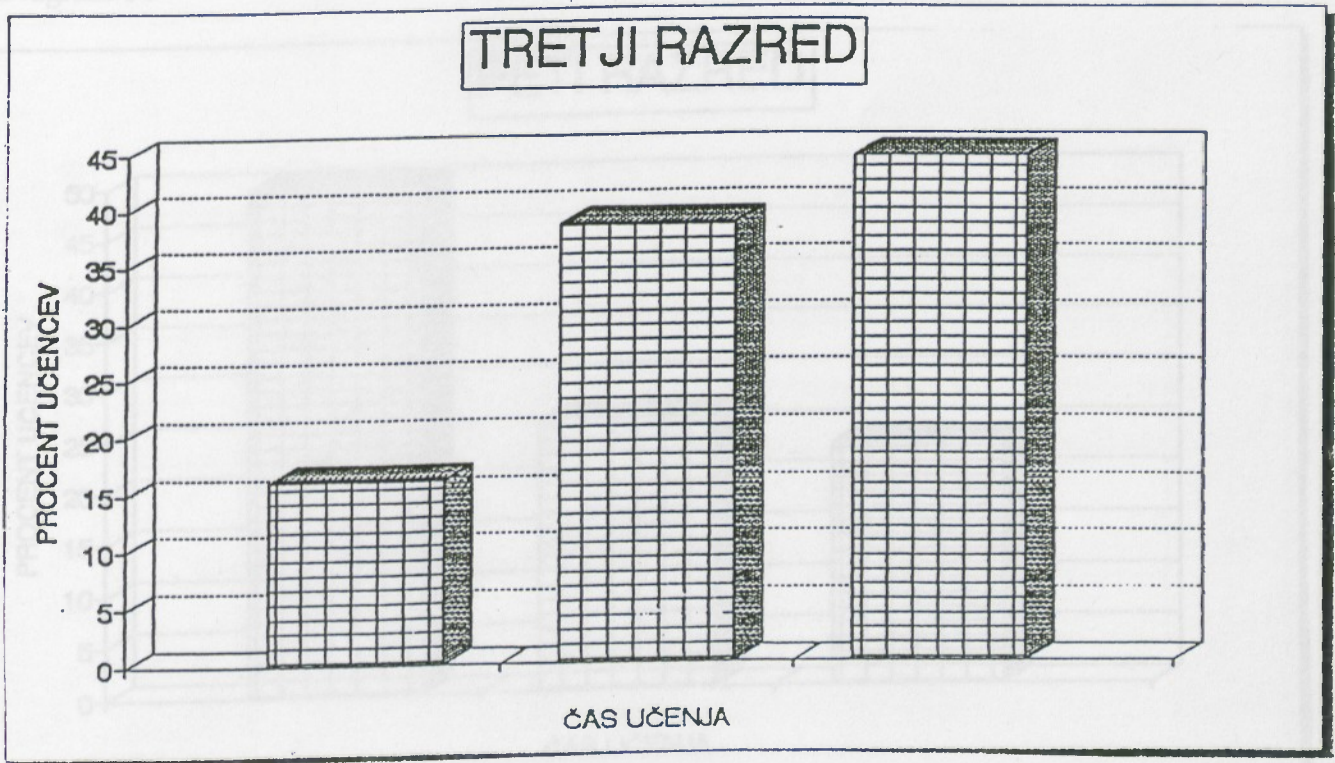
¹ Dr. Helena Novak: Obremenjenost slovenskih otrok z delom za šolo, SP marec, april, str. 160-175; Ljubljana 1992

Diagram 7



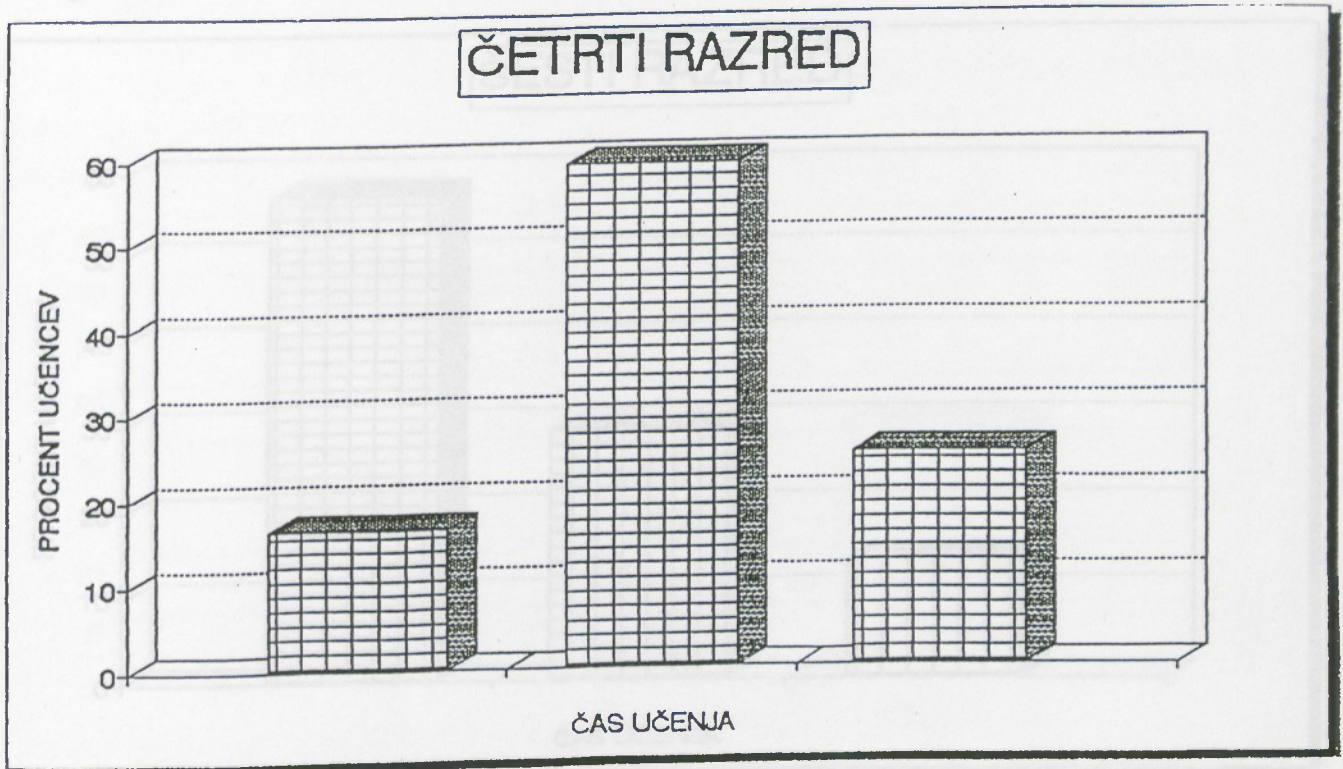
86,4 % učencev prekorači predvideni čas dela za šolo.

Diagram 8



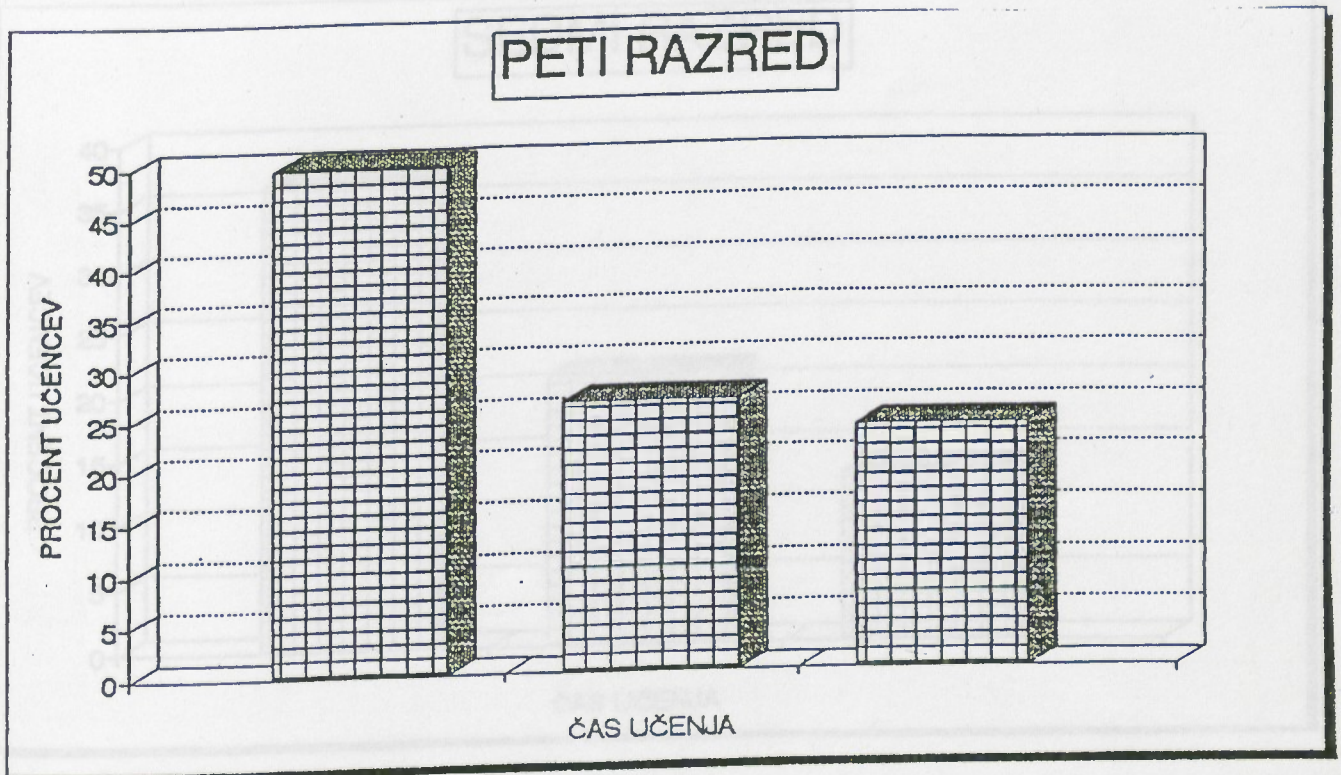
44,3 % učencev prekorači predvideni čas dela za šolo.

Diagram 9



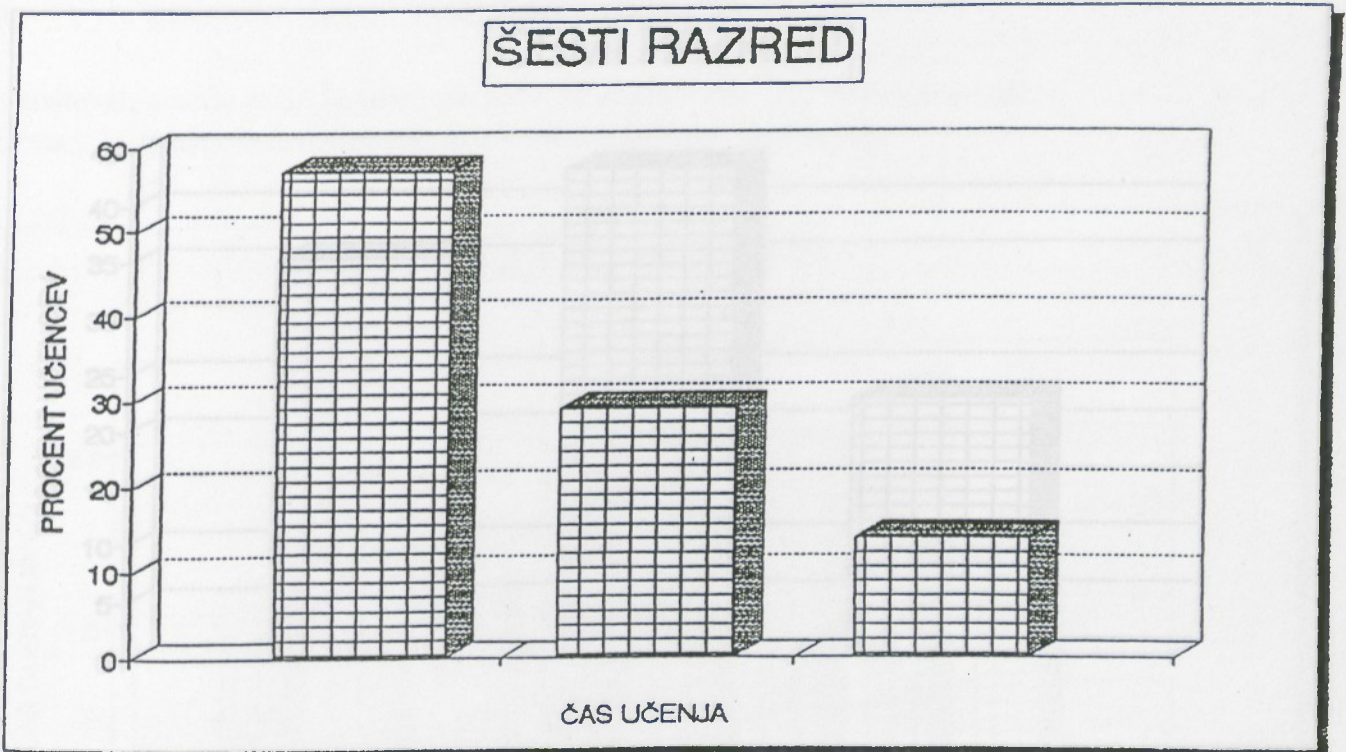
24,9 % učencev prekorači predvideni čas dela za šolo.

Diagram 10



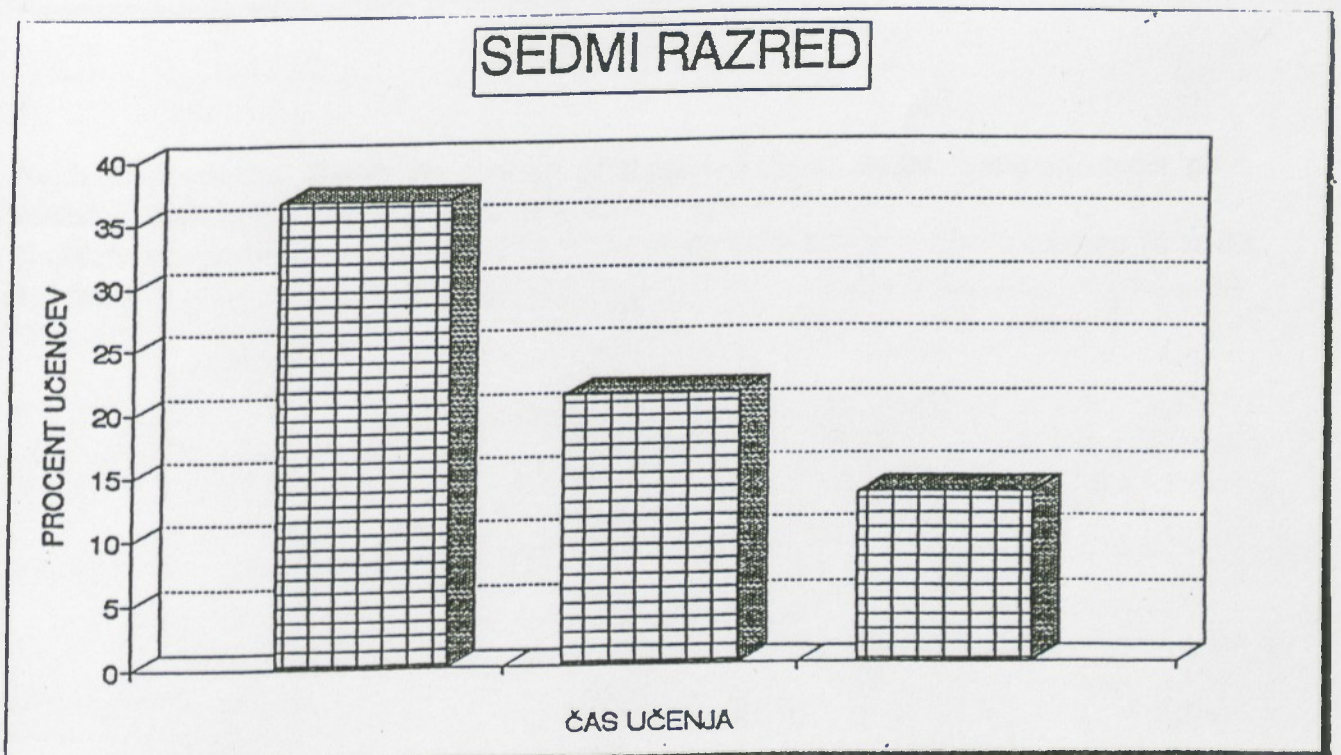
23,5% učencev prekorači predvideni čas dela za šolo.

Diagram 11



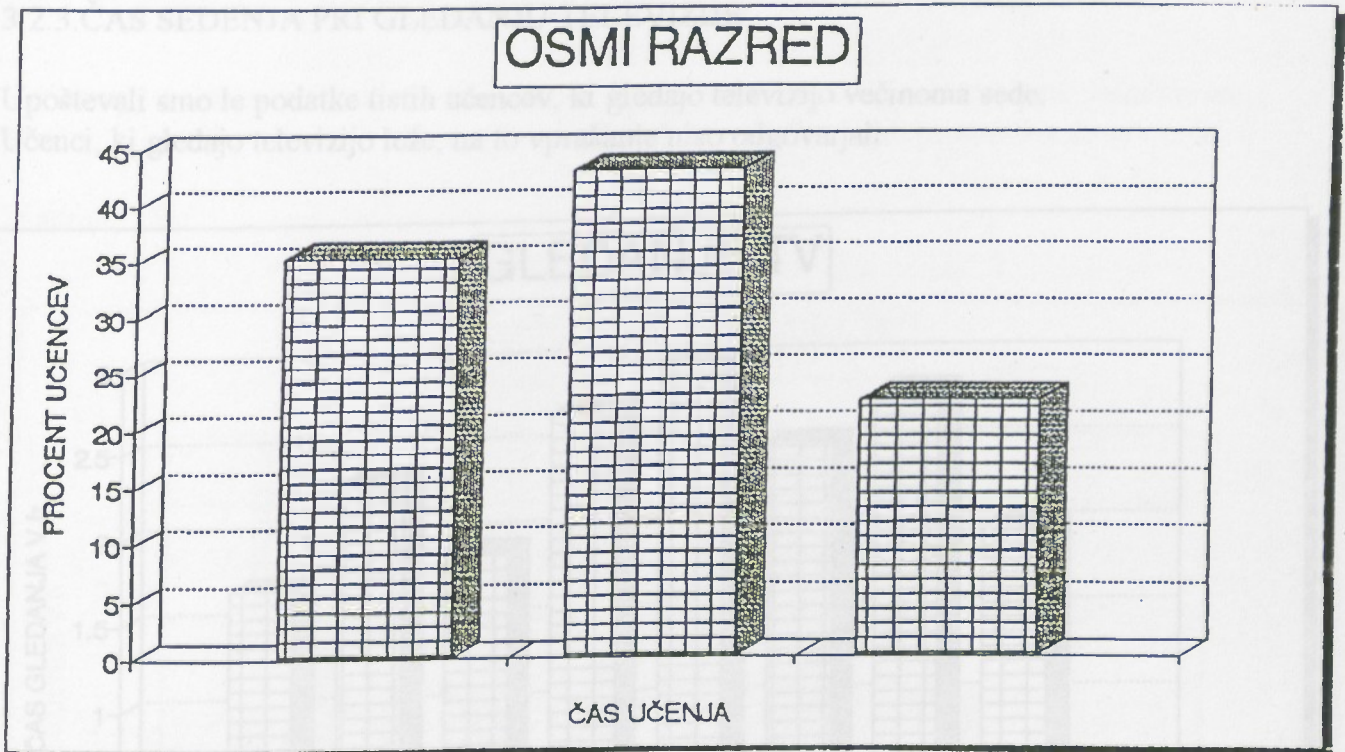
13,9 % učencev prekorači predvideni čas dela za šolo.

Diagram 12



13,2 % učencev prekorači predvideni čas dela za šolo.

Diagram 13

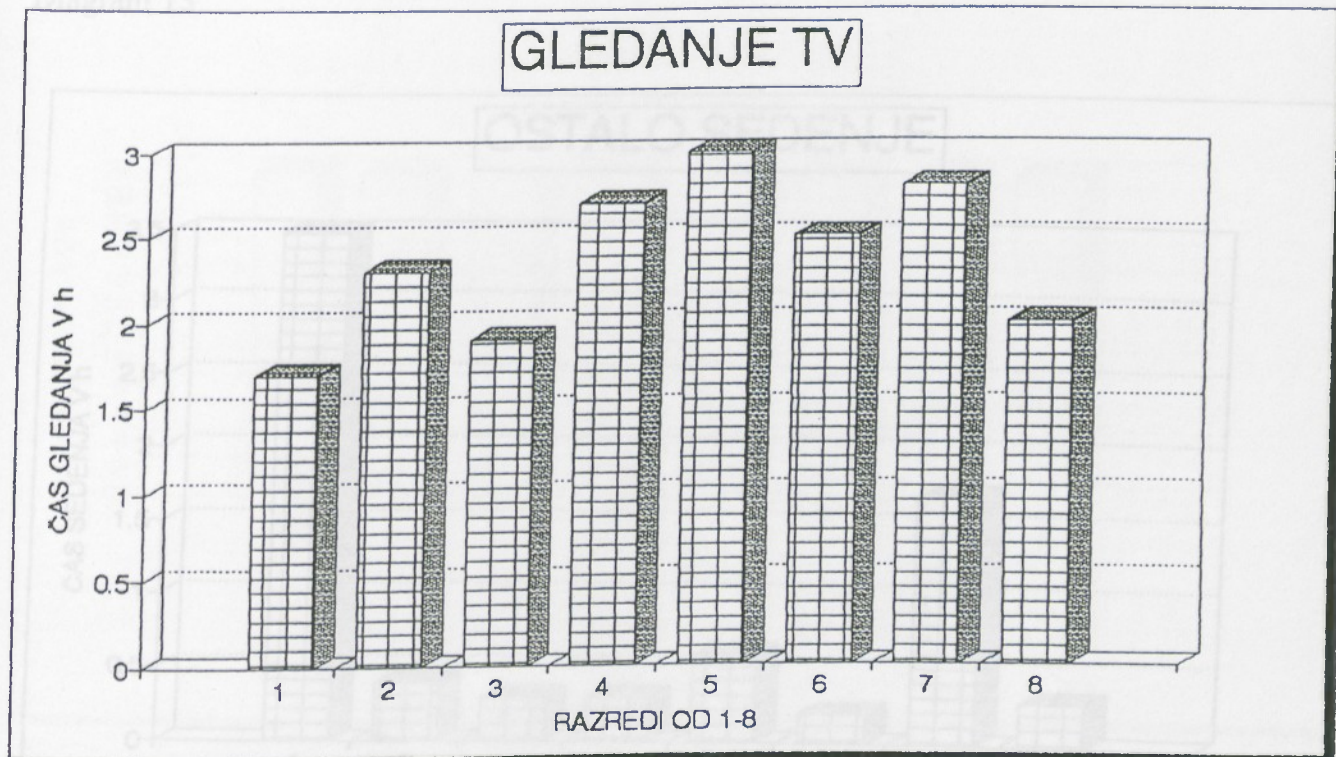


22,5% učencev prekorači predvideni čas dela za šolo.

Najdaljši povprečni dnevni čas sedenja pred televizorskimi ekrani dosega učenci petih razredov. Sledijo jim učenci sedmega in četrtega razreda. Najkrajši povprečni dnevni čas sedenja pri očemah naše šole je v prvem razredu in znaša 1,6 ure.

3.2.3. ČAS SEDENJA PRI GLEDANJU TELEVIZIJE

Upoštevali smo le podatke tistih učencev, ki gledajo televizijo večinoma sede. Učenci, ki gledajo televizijo leže, na to vprašanje niso odgovarjali.



Najdaljši povprečni dnevni čas sedenja pred televizijskimi ekrani dosegajo učenci petih razredov. Sledijo jim učenci sedmega in četrtega razreda.

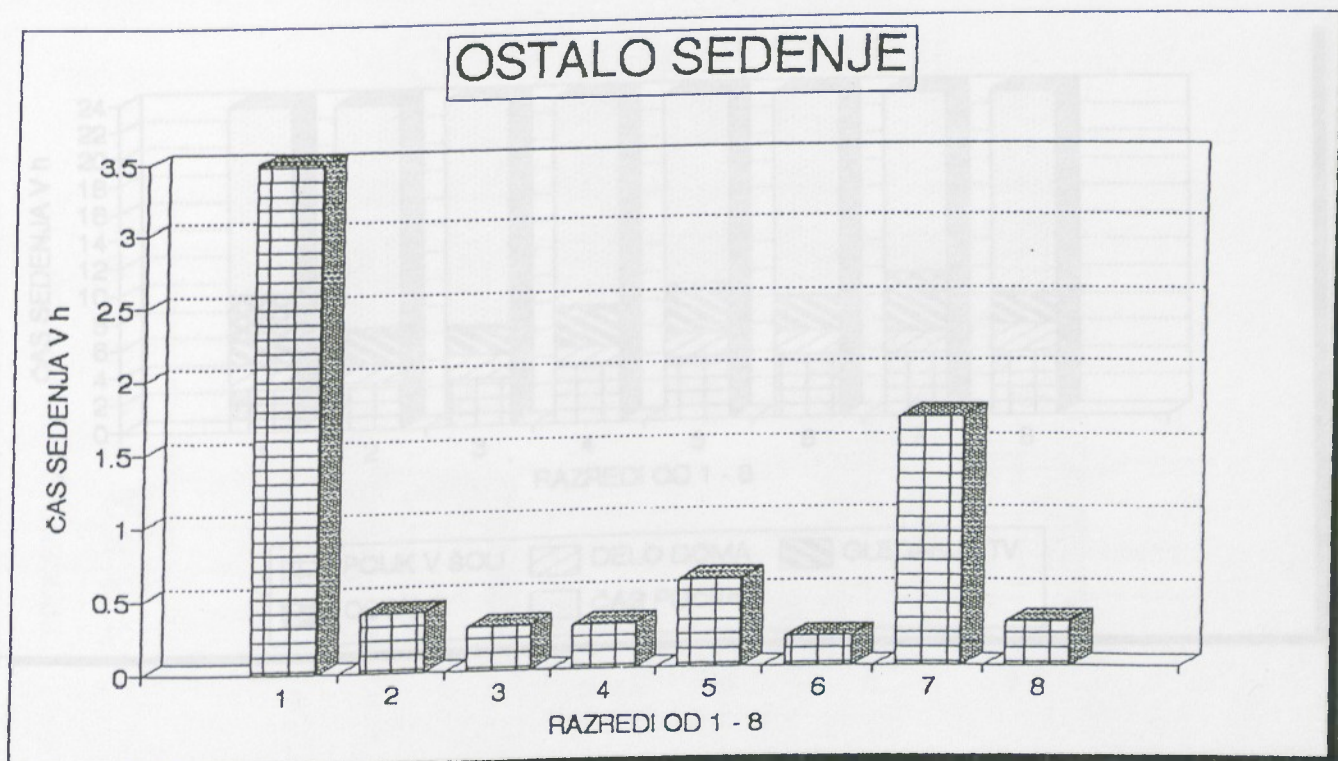
Najkrajši povprečni dnevni čas sedenja pri učencih naše šole je v prvem razredu in znaša 1,6 ure.

Nekoliko bolj kot ostali učenci naše šole izstopajo po obremenjenosti z ostalimi zaposlitvami tudi sedmošolci. Med njimi je največ učencev glasbene šole in članov glasbene godbe.

3.2.4. ČAS SEDENJA PRI DRUGIH ZAPOSLOTITVAH

Ker imajo nekateri naši učenci tudi druge zaposlitve, kot so glasbena šola, fakultativni predmeti, krožki pri katerih sedijo, smo zbrali tudi te podatke in jih prikazali z diagramom.

Diagram 15



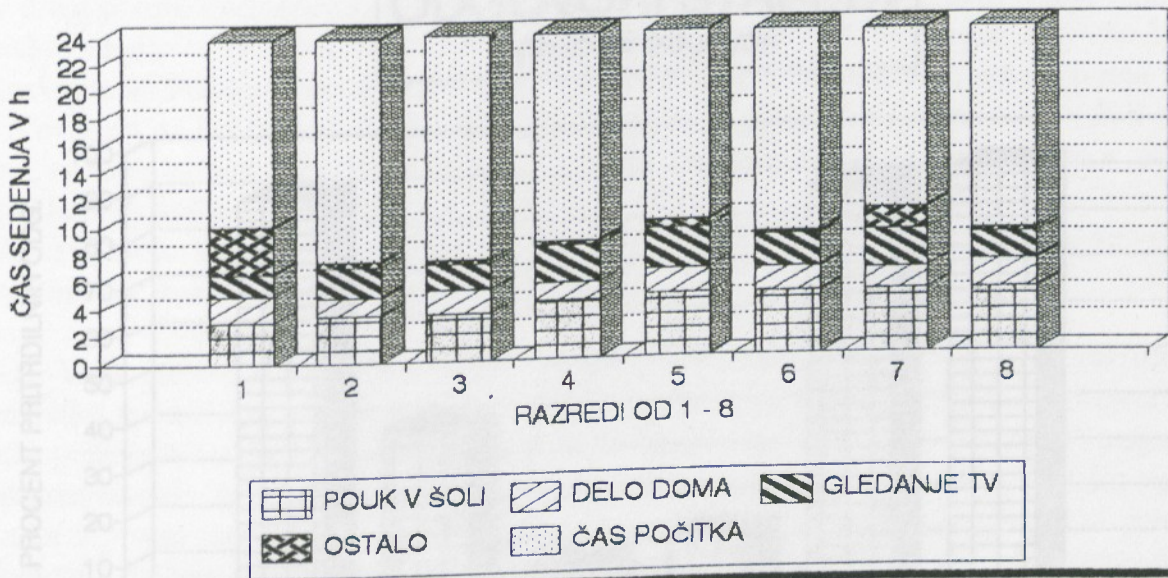
Z ostalimi sedečimi zaposlitvami so dodatno najbolj obremenjeni naši prvošolčki. Posamezne vzroke za visok procent dodatne zaposlitve bi lahko iskali v integriranem pouku in nekaterih novih učbenikih, ki "silijo" starše, da z otroci delajo tudi doma (rišejo, izrezujejo, sestavljajo, lepijo...).

Nekoliko bolj kot ostali učenci naše šole izstopajo po obremenjenosti z ostalimi zaposlitvami tudi sedmošolci. Med njimi je največ učencev glasbene šole in članov gasilske godbe.

3.2.5. SKUPNI ČASI SEDENJA

Vse štiri načine sedečega dela združene prikazujemo v primerjavi z dolžino dneva (24 ur).

Diagram 16



Najdaljši povprečni dnevni čas sedenja imajo sedmošolci, njim preostane za gibanje in rekreacijo najmanj časa.

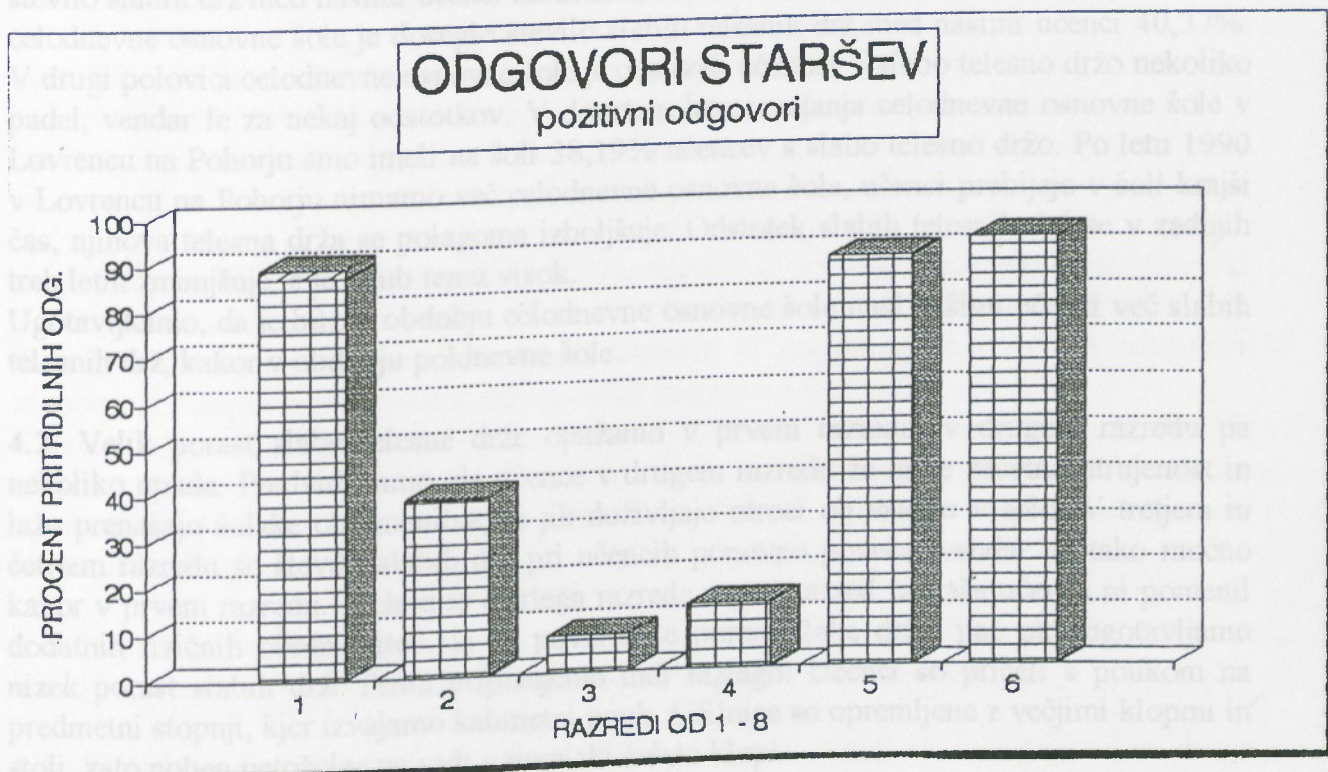
1. 87% staršev je odgovorilo, da njihovi otroci imajo dovolj časa za gibanje in rekreacijo.
2. 34% staršev meni, da njihovi otroci nimajo dovolj časa za gibanje in rekreacijo.
3. 7% staršev odgovarja, da njihovi otroci nimajo časa za gibanje in rekreacijo.
4. 14% staršev meni, da njihovi otroci nimajo časa za gibanje in rekreacijo.
5. 89% staršev je odgovorilo, da njihovi otroci nimajo časa za gibanje in rekreacijo.
6. 93% staršev je odgovorilo, da njihovi otroci nimajo časa za gibanje in rekreacijo.

S to anketo smo preverili, ali starši menijo, da njihovi otroci nimajo časa za gibanje in rekreacijo. Lovrenca na Pohorju, januar 2004.

3.3. UGOTAVLJANJE MNENJA STARŠEV O POTREBI PO IZVAJANJU KOREKTIVNE GIMNASTIKE V LOVRENCU NA POHORJU

Za ugotavljanje potreb po izvajanju korektivne gimnastike v Lovrencu na Pohorju smo izvedli anketo med našimi starši.

Diagram 17



V anketi so prikazani pozitivni odgovori staršev na vsa zastavljena vprašanja.

Analiza ankete za starše:

1. 87% staršev je zaskrbljenih zaradi nepravilne drže svojih otrok.
2. 34% staršev meni, da storimo v šoli in doma dovolj za pravilno držo naših učencev.
3. 7% staršev odgovarja, da njihov otrok obiskuje korektivno gimnastiko v Mariboru.
4. 14% staršev meni, da njihov otrok neredno telovadi po navodilih doma. Ostali starši odgovarjajo, da njihov otrok doma ne telovadi.
5. 89% staršev je mnenja, da je potrebno uvesti izvajanje korektivne gimnastike v Lovrencu na Pohorju.
6. 93% staršev je odgovorilo, da bi svojega otroka vključili h korektivni gimnastiki, četudi nimajo slabe drže.

S to anketo smo poleg že znanih zdravniških priporočil za uvedbo korektivne gimnastike v Lovrencu na Pohorju, prikazali še pozitivno mnenje staršev.

4. ANALIZA

Naše ugotovitve predstavljamo tako, kot si sledijo primerjave, diagrami merjenj na naši šoli in diagrami odgovorov na anketna vprašanja.

4.1. Slaba telesna drža učencev naše šole se vsako leto spreminja. Leta 1980 (ob uvedbi celodnevne osnovne šole) je bilo na naši šoli 23,62% učencev s slabo telesno držo, na kar je število slabih drž med našimi učenci naraščalo, razen v šolskem letu 1982/83. V petem letu celodnevne osnovne šole je doseglo število slabih telesnih drž med našimi učenci 40,37%. V drugi polovici celodnevne osnovne šole je odstotek učencev s slabo telesno držo nekoliko padel, vendar le za nekaj odstotkov. V devetem letu izvajanja celodnevne osnovne šole v Lovrencu na Pohorju smo imeli na šoli 38,19% učencev s slabo telesno držo. Po letu 1990 v Lovrencu na Pohorju nimamo več celodnevne osnovne šole, učenci prebijejo v šoli krajši čas, njihova telesna drža se polagoma izboljšuje. Odstotek slabih telesnih drž se v zadnjih treh letih zmanjšuje, a je kljub temu visok.

Ugotavljamo, da je bilo v obdobju celodnevne osnovne šole med našimi učenci več slabih telesnih drž, kakor v obdobju poldnevne šole.

4.2. Velik porast slabe telesne drže opazamo v prvem razredu, v drugem razredu pa nekoliko upada. Predvidevamo, da učence v drugem razredu že mine začetna utrujenost in lažje prenašajo šolske obremenitve, ki jih doživljajo otroci ob vstopu v šolo. V tretjem in četrtem razredu se število slabih drž pri učencih ponovno poveča, vendar ne tako močno kakor v prvem razredu. Prehod iz četrtega razreda v peti razred za naše učence ni pomenil dodatnih fizičnih obremenitev, ki bi povzročale porast slabe drž, pač pa ugotavljamo nizek porast slabih drž. Temu pripisujemo tudi razlago: Učenci so pričeli s poukom na predmetni stopnji, kjer izvajamo kabinetni pouk. Učilnice so opremljene z večjimi klopmi in stoli, zato noben petošolec ne sedi v prenizki šolski klopi.

Velik porast slabih telesnih drž opazamo v šestih, sedmih in osmih razredih, zato predlagamo, da se preveri ustreznost šolske opreme - učenčevega delovnega mesta. Prav tako bi bilo potrebno raziskati kaj vpliva na znatno nižji porast slabih drž pri učencih v drugem in petem razredu (ocena pogojev za delo, oblike izvajanja pouka, ustreznost razporejenosti pouka telesne vzgoje v urniku, kraj izvajanja pouka telesne vzgoje itd...).

4.3. V primerjavi slabih telesnih drž pri naših učencih s slabimi telesnimi držami učencev na Osnovni šoli Selnica ob Dravi ugotavljamo, da je odstotek slabih drž pri nas že nekaj let večji. Največja je bila razlika v obdobju celodnevne osnovne šole v Lovrencu, po ukinutvi te pa se stanje počasi izboljšuje.

Manjše število slabih telesnih drž na osnovni šoli Selnica ob Dravi pripisujemo izvajanju korektivne gimnastike na njihovi šoli.

4.4. Pri nobenem učencu nismo ugotovili težje šolske torbice od 1/3 učenčeve mase. Največ naših učencev nosi torbice z maso 4 do 5 kg. Največjo povprečno maso šolske torbice imajo petošolci, z maso svoje torbice pa so najbolj obremenjeni učenci prvih in petih razredov. Kar 78,9 % učencev naše šole nosi torbico z maso 4 kg ali več. Največjo maso šolske torbice smo izmerili pri šestošolcu - 12 kg.

Predlagamo, da učenci, učitelji in starši navajajo svoje otroke na vsakodnevno pripravljanje šolske torbice. Veliko učencev nosi v šolo tudi tiste šolske potrebščine, ki jih v določenem

dnevu ne potrebuje. Starši naj bodo seznanjeni, da so šolske torbice njihovih otrok prevelike in prenapolnjene.

4.5. Naši učenci sedijo pri pouku toliko časa, kakor ostali slovenski osnovnošolci.

4.6. Povprečni časi dela za šolo so v posameznih razredih zelo različni. Približno 28,3% vseh učencev na naši šoli presega predvideni čas dela za šolo. Ugotavljamo, da skoraj vsi prvošolci in drugošolci presegajo predvideni čas dela za šolo, 45 odstotkov učencev tretjih razredov presega zgornjo mejo predvidenega priporočenega časa dela za šolo, med četrtošolci pa je večina učencev tistih, ki delajo za šolo toliko časa kot je za njih priporočeno. 50 odstotkov petošolcev ne dosega niti spodnje meje priporočenega časa, 23,5 odstotkov petošolcev pa priporočeni čas dela za šolo presega. Med šestošolci je 55% učencev, ki ne dosegajo predvidenega časa dela za šolo, 12 odstotkov presega predvideni čas, ostali učenci v tem razredu pa opravljajo svoje šolske obveznosti v mejah priporočenega časa. Med sedmošolci in osmošolci je 35 odstotkov tistih učencev, ki porabijo za šolsko delo doma premalo časa, 20 odstotkov sedmošolcev in 42 odstotkov osmošolcev dela v priporočenih časovnih okvirih. V osmih razredih je 22,5 odstotkov učencev, ki delajo več od priporočenih dnevnih časov.

Ko smo izračunali povprečni čas dela za šolo v posameznih razredih, smo ugotovili, da naši učenci v povprečju ne sedijo predolgo ob učenju in pisanju nalog, vendar je vredno opozoriti na precejšnje število tistih učencev naše šole, ki presegajo priporočene časovne okvire dela za šolo.

4.7. Najdaljši povprečni dnevni čas gledanja televizije dosežejo učenci četrtil, petih in sedmih razredov. Petošolci gledajo televizijo v povprečju tri ure na dan.

4.8. V vsakem razredu je nekaj učencev, ki imajo poleg pouka in dela za šolo še druge zaposlitve. Te najbolj obremenjujejo prvošolce(OPB, verouk, glasbena šola...). Sledijo jim sedmošolci (glasbena šola in fakultativni predmeti tujih jezikov, gasilska godba, računalništvo...).

4.9. Najdaljši povprečni dnevni čas sedenja dosegajo sedmošolci(več kot 10 ur). Če upoštevamo, da potrebuje šolski otrok do 10 ur spanja na dan, preostane sedmošolcu le štiri ure od štiriindvajsetih ur na dan za gibanje na zraku. To je premalo, da bi se telo dovolj okrepilo in ohranilo pravilno držo pri dolgotrajnem sedenju.

Ugotavljamo, da bi bilo nujno:

1. Povečati športne aktivnosti na šoli in uvesti več krožkov športnih aktivnosti.
2. Primerno urediti urnik izvajanja telesne vzgoje.
3. Prav bi bilo, če bi ponovno uvedli izvajanje "minute za zdravje" in organizirali rekreacijo v glavnem odmoru.
4. Z ozirom na veliko število slabih telesnih drž naših učencev bi bilo nujno potrebno uvesti izvajanje korektivne gimnastike na naši šoli.

dnevu ne potrebuje. Starši naj bodo seznanjeni, da so šolske torbice njihovih otrok prevelike in prenapolnjene.

4.5. Naši učenci sedijo pri pouku toliko časa, kakor ostali slovenski osnovnošolci.

4.6. Povprečni časi dela za šolo so v posameznih razredih zelo različni. Približno 28,3% vseh učencev na naši šoli presega predvideni čas dela za šolo. Ugotavljamo, da skoraj vsi prvošolci in drugošolci presegajo predvideni čas dela za šolo, 45 odstotkov učencev tretjih razredov presega zgornjo mejo predvidenega priporočenega časa dela za šolo, med četrtošolci pa je večina učencev tistih, ki delajo za šolo toliko časa kot je za njih priporočeno. 50 odstotkov petošolcev ne dosega niti spodnje meje priporočenega časa,

LITERATURA:

- Dr. Kurt Kancler; Želim zdravega otroka; Založba Obzorja, Maribor 1984.
- Dr. Helena Novak; Obremenjenost osnovnošolcev z delom za šolo; SP marec-april 1992; Ljubljana 1992.
- Prof. dr. Janko Popovič; Bolečina v križu in išias; Založba Mladinska knjiga; Ljubljana 1989.
- Zapisniki zdravniških sistematskih pregledov šolskih otrok na Osnovni šoli Lovrenc na Pohorju ; arhiv Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor.

Vsem najlepša HVALA.

Raziskovalna skupina:

Tanja, Andreja, Veselka in Barbara

Pri delu v tej raziskovalni nalogi so nam pomagali:

- višja med. sestra ga. Slavica Zakelšek s posredovanjem arhivskih podatkov;
- dipl. soc. delavka ga. Marjetka Harb- Mustajbašič z zbiranjem podatkov na naši šoli in na Osnovni šoli Selnica ob Dravi;
- g. Zdravko Terpin z računalniškimi storitvami;
- ga. Frančka Jeseničnik, ki je poskrbela za jezikovno ureditev naloge in
- g. Božo Fomezzi s pomočjo pri vezavi naloge.

Vsem se za njihovo prijazno in strokovno pomoč najlepše zahvaljujemo.

Prav tako se na tem mestu zahvaljujemo za pomoč in razumevanje vodstvu Osnovne šole Lovrenc na Pohorju in vsem učiteljem, ki so nam omogočili zbiranje podatkov o učencih in nemoteno izvajanje meritev v razredih.

Vsem najlepša HVALA.

Raziskovalna skupina:

Tanja, Andreja, Veronika in Barbara

Pazljivo preberi vsako vprašanje, nato pa obkroži črko pred tistim odgovorom, ki se ti zdi najbolj ustrezen.

1. Starost učenca/ke _____ let

2. Masa učenca/ke _____ kg

3. Masa učenčeve/ke torbice _____ kg

4. Izpolni tabelo:

Koliko časa na dan sedi pri

čas v urah

poslu v šoli
učenju in pisanju domačih nalog
gledanju TV
drugem delu
(glasbena šola, računalništvo, šah
interesne dejavnosti ...)

tedensko

5. Kakšna je tvoja telesna drža pri odgovoru na vprašanje: ali meniš, da imaš iz zadnjega sistematskega pregleda, morda ve za te podatke (tvoja razredničarka)?

- a) imam normalno držo (ni nobenih opozoril glede drže)
- b) imam slabo držo (opozoril se mi, da se naj držim bolj vzravnan/a)
- c) imam zelo slabo držo (napotili so me k specialistu, k korektivni telovadbi)

SPOŠTOVAJTE DRAGI UČENCI

Smo učenci Osnovne šole Lovrenc na Pohorju in sodelujemo v raziskovalni nalogi z naslovom :

" SLABE TELESNE DRŽE OTROK NA OŠ LOVRENC NA POHORJU"

Z nalogo želimo raziskati možnosti za ohranitev pravilne telesne drža otrok v obdobju odraščanja, zato vas prosimo, da nam na vprašanja čimbolj natančno odgovorite :

VPRAŠALNIK

Pazljivo preberi vsako vprašanje, nato pa obkroži črko pred tistim odgovorom, ki se ti zdi najbolj ustrezen.

1. Starost učenca/ke _____ let

2. Masa učenca/ke _____ kg

3. Masa učenčeve/kine torbice _____ kg

4. Izpolni tabelo :

Koliko časa na dan sediš pri

čas v urah

pouku v šoli	
učenju in pisanju domačih nalog	
gledanju TV	
drugem delu	tedensko
(glasbena šola, računalništvo, šah	
interesne dejavnosti ...)	

5. Kakšna je tvoja telesna drža(pri odgovoru upoštevaj mnenje zdravnic iz zadnjega sistematskega pregleda, morda ve za te podatke tvoja razredničarka) ?

- a) imam normalno držo (ni nobenih opozoril glede drža)
- b) imam slabo držo (opozorili so me, da se naj držim bolj vzravnano)
- c) imam zelo slabo držo (napotili so me k specialistu, h korektivni telovadbi)

SPOŠTOVANI STARŠI

Smo učenci OŠ Lovrenc na Pohorju in sodelujemo v raziskovalni nalogi z naslovom :

"SLABE TELESNE DRŽE OTROK NA OŠ LOVRENC NA POHORJU "

Z nalogo želimo raziskati možnosti za ohranitev pravilne telesne držo otrok v obdobju rasti. Prosimo vas, da nam na vprašalnik natančno in hitro odgovorite.

Za vaše sodelovanje se vam najtopleje zahvaljujemo .

*Andreja, Barbara,
Tanja in Veronika*

VPRAŠALNIK

Najprej pazljivo preberite vprašanje, nato pa nanj odgovorite tako, da obkrožite črko pred tistim odgovorom, ki po vašem mnenju najbolj ustreza.

1. Ali ste kdaj zaskrbljeni zaradi sključene držo vašega otroka. Vas je strah, da bo dobil slabo držo?

a) DA b) NE

2. Ali menite, da storimo (v šoli in doma) dovolj za preprečevanje nastajanja nepravilnih telesnih drž (ukrivljenih hrbtenic)?

a) DA b) NE

3. Ali obiskuje vaš otrok korektivno telovadbo ?

a) DA b) NE

4. Kolikokrat na teden (ali na mesec) vaš otrok telovadi pri korektivni telovadbi ?

5. Ali menite, da bi bilo potrebno v Lovrencu izvajati korektivno telovadbo ?

a) DA b) NE

6. Ali bi vključili h korektivni telovadbi tudi svojega otroka, četudi nima slabe držo.

a) DA b) NE

KNJIŽNICA PEDAGOŠKE FAKULTETE

D R 61
SLABE

UNIVERZA V MARIBORU



199401990

COBISS