

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

DOMEN HREN

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

**POVEZANOST MED ŠPORTNO DEJAVNOSTJO OTROK V
PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE IN NJIHOVIM
PREŽIVLJANJEM PROSTEGA ČASA ZA RAČUNALNIKOM
IN TELEVIZIJO**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

Prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

Prof. dr. Jože Štihec

AVTOR DELA

Hren Domen

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, prof. dr. Mateji Videmšek, za strokovno svetovanje, spodbudo, hitro posredovanje povratnih informacij in pomoči pri nastajanju diplomske naloge.

Prav tako se zahvaljujem prof. športne vzgoje na OŠ Nove Fužine, Tadeju Šemetu in ravnatelju OŠ Mengeš, Milanu Burkeljci za pomoč pri pridobivanju podatkov.

Posebej pa bi se rad zahvalil svoji družini, ki mi je v času študija venomer stala ob strani in mi nudila podporo.

Ključne besede: otroci, športna dejavnost, računalnik, televizija, prvo triletje osnovne šole.

POVEZANOST MED ŠPORTNO DEJAVNOSTJO OTROK V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE IN NJIHOVIM PREŽIVLJANJEM PROSTEGA ČASA ZA RAČUNALNIKOM IN TELEVIZIJO

Avtor: Domen Hren

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 66

Število tabel: 16

Število slik: 15

Število virov: 50

Število prilog: 1

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil raziskati povezanost med športno dejavnostjo otrok v prvem triletju osnovne šole in njihovim preživljanjem prostega časa za računalnikom in televizijo. Z diplomsko nalogo smo želeli ugotoviti, kolikšen je vpliv televizije, računalnika in staršev na športno aktivnost otrok.

Podatke smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je vseboval 21 vprašanj o športni aktivnosti, uporabi računalnika, televizije in osebnem mnenju o otrokovem ukvarjanju s športnimi aktivnostmi. Pridobljene podatke smo s pomočjo programa Microsoft Excel 2007 v deležih prikazali z različnimi grafikoni. Naredili smo tudi statistično analizo s pomočjo računalniškega programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo frekvence in kontingenčne tabele. Za izračun smo uporabili programe Frequences, Crosstabs, Mann-Whitneyjev test in Pearsonov hi kvadrat test. Verjetnost povezav med spremenljivkami smo testirali s koeficientom kontingence. Statistično značilnost smo ugotavljali na ravni petodstotnega tveganja.

Ugotovili smo, da povezava med gledanjem televizije in otrokovo športno aktivnostjo ne obstaja, medtem ko pri igranju računalnika in športno aktivnostjo obstaja. Otroci, ki več gledajo televizijo, niso nič manj športno aktivni kot otroci, ki televizije ne gledajo. Obratno pa je pri računalniku, kjer so otroci, ki več časa preživijo za računalnikom, manj športno aktivni. Rezultati raziskave so tudi pokazali, da okolje vpliva na ukvarjanje s športno aktivnostjo. Otroci, ki živijo izven mesta, so športno bolj aktivni od otrok, ki živijo v mestu. Tudi starši igrajo izredno pomembno vlogo pri vsem, zato smo želeli ugotoviti, kakšno je njihovo mnenje o športni aktivnosti njihovih otrok. Čeprav so nekateri mnenja, da televizija in računalnik vplivata na športno udejstvovanje otrok, pa je večina mnenja, da tako televizija kot tudi računalnik ne vplivata na športno aktivnost otrok.

Key words: children, physical activity, computer, television, first triennium of primary school.

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY IN FIRST TRIENNIUM OF PRIMARY SCHOOL AND THEIR SPENDING FREE TIME IN FRONT OF THE TELEVISION AND COMPUTER

Author: Domen Hren

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2012

Special physical education, Elementary physical education

Number of pages: 66

Number of tables: 16

Number of figure: 15

Number of sources: 50

Number of appendices: 1

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to research a physical activity in first triennium of primary school in conjunction with spending their free time in front of the television and computer. We wanted to determine whatever spending time in front of the television and computer has an impact in their physical activity. One of a thing we also wanted to research was adults impact in kids physical activity.

Our research was based on questionnaire which included 21 questions about physical activities, television, computer and some personal opinions about things mentioned before. The acquired data were processed by the computer SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) and Microsoft Excel 2007. We calculated frequencies and contingency tables. We used programs Frequences, Crosstabs, Mann-Whitney test and Pearson's chi-square test. Probability of correlation between variables were tested by the coefficient of contingency. The statistical significance was determined at five percent risk.

We found out that watching television does not influence on physical activity, meanwhile spending too much time on computer does. In summary we can say that children, who spend more time in front of computer are because of this less active. The results have also shown that environment in which children live affect on physical activity. Children who live outside the city are more active than those who live in the city. We can also say that parents play a big role in kids life therefore we decided to check their opinion about their kids activity. Although some parents think that televisions and computers some way affect on physical activity, majority opinion is that their kids are active enough and that televisions and computers don't affect their activity.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	1
1.1 GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST (OTROK)	1
1.1.1 KDAJ GIBALNA DEJAVNOST POSTANE TUDI ŠPORTNA	4
1.1.2 DEJAVNIKI GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV	5
1.1.3 RAZISKAVE O GIBALNI/ŠPORTNI DEJAVNOSTI	6
1.2 DRUŽINA KOT POMEMBEN DEJAVNIK PRI OTROKOVI ŠPORTNI AKTIVNOSTI	9
1.2.1 ŠPORT KOT DEJAVNIK VZGOJE	11
1.2.2 VLOGA STARŠEV PRI USMERJANJU OTROK V ŠPORTNE DEJAVNOSTI	12
1.2.3 ŠPORTNA VADBA OTROK SKUPAJ S STARŠI	14
1.3 RAČUNALNIK IN TELEVIZIJA – PREDOBRA PRIJATELJA OTROK?	14
1.3.1 OTROCI IN TELEVIZIJA	15
1.3.2 OTROCI IN RAČUNALNIK	21
1.4 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE	27
2. METODE DE LA	30
2.1 PREIZKUŠANCI	30
2.2 PRIPOMOČKI	30
2.3 POSTOPEK	30
3. REZULTATI	31
4. RAZPRAVA	48
5. SKLEP	54
6. VIRI	56
7. PRILOGE	61

1. UVOD

»Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja« (Strel, 1996a, str. 8).

»Šport omogoča človeku zdravo, z gibanjem izpolnjeno, v sodelovanju z drugimi in v skladu z okoljem odgovorno uravnavanje življenja. Vključuje poglobljeno razumevanje sebe in pojavov v svetu ter pripravljenost in zmožnost učinkovitega delovanja« (Učni načrt: Športna vzgoja, 1997, str. 2).

Že glede na zgornja dva citata bi lahko povzeli, kako nujno je gibanje pri slehernemu človeku. Mnogi se dandanes tega ne zavedajo oz. je njihovo znanje o tem prešibko. In v tem primeru športna aktivnost ni del njihovega vsakdana, prav tako pa ne vsakdana njihovih otrok. Dejstvo je, da otroci preprosto gibanje potrebujejo. To jim ne sme biti odvzeto in pri tem ne smejo biti na noben način prikrajšani. V sodobnem, hitrem načinu življenja časa za takšne dejavnosti ne sme primanjkovati. Tu imajo izredno pomembno vlogo starši, ki svoje otroke vodijo ter jih usmerjajo skozi življenje.

1.1 GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST (OTROK)

Strokovni izrazi, kot na primer športna dejavnost, telesna dejavnost ter gibalna dejavnost, so se v že v preteklosti, pa vse do danes, različno opredeljevali. Mnogi strokovnjaki si še vedno niso enotni o ustreznosti termina glede na določeno dejavnost. Vse od leta 1978, ko se prvič pojavi uradni dokument o pomenu ustrezne telesne/gibalne/športne dejavnosti z naslovom »Opredelitev o količini in kakovosti vadbe za razvoj in ohranjanje kondicije odraslih«, pa vse do danes, so se dopolnjevala in izoblikovala mnenja mnogih strokovnjakov, ki so ugotavljali pomen gibalne/športne dejavnosti za zdravje, ga povezovali z drugimi dejavniki zdravega načina življenja ter ga poskušali karseda dobro opredeliti. V Sloveniji je slika o športnem in

medicinskem pogledu na gibalno/športno dejavnost podobna kot drugod po svetu, se pa razmišljanja obeh strok počasi zbližujejo (Starc in Sila, 2007).

Pomen besede šport je v različnih kulturah različen, zato pa seveda obstaja med seboj več različnih definicij:

- Šport je po ustaljenih pravilih izvajana telesna dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje in razvedrilo (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 1994).
- Šport je vsaka telesna dejavnost, ki ima značaj igre in pri kateri prihaja do borbe s samim seboj ali pa je v tekmovanje vključenih več posameznikov (Mednarodni Svet za šport in telesno vzgojo (ICSPE)).
- Kristan (2000, v Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010) oblikuje širšo definicijo in sicer pravi, da je šport prostovoljna prostočasna tekmovalna in netekmovalna dejavnost, ki se je človek udeležuje iz igralnih nagibov in katere glavni namen je razvedriti se in hkrati povečati ali ohranjati telesno zmogljivosti.
- Chandler, Cronin in Vamplew (2007, v Zajec idr., 2010) pravijo, da je šport tista dejavnost, kjer so natančno opredeljena pravila, cilji ter kriteriji, kaj je uspeh in kaj neuspeh.

Torej bi lahko rekli, da je skupni imenovalec večine pojmovanj to, da je športna dejavnost prostovoljna, da se odvija po vnaprej določenih pravilih in da se ljudje vanjo vključujejo prostovoljno, ker jim ponuja zabavo, veselje in zadovoljstvo ter s tem ohranjajo ali izboljšujejo svoje telesne zmogljivosti (Škof, 2010).

Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike med leti 2005 in 2010 govori o pomenu gibalne/športne dejavnosti v doseganju pozitivnih učinkov na zdravje. Zdravo prehranjevanje in priporočene oblike skupaj z gibalnimi/športnimi dejavnostmi pomembno prispevajo k preprečevanju bolezni, invalidnosti, prezgodnje umrljivosti ter k boljši kakovosti življenja prebivalstva. Strokovnjaki torej menijo, da je nezadostna gibalna/športna dejavnost v tesni povezavi s kroničnimi boleznimi kot na primer zvišana vrednost glukoze in holesterola v krvi ter zvišan krvni pritisk.

Tudi strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) v svojih priporočilih pripisujejo športu in gibanju velik pomen in zagovarjajo tezo, da za zdravje ni potrebna intenzivna vadba. Predpostavke utemeljujejo na izsledkih sodobne znanosti, ki kažejo na to, da že pol ure zmerne telesne vadbe dnevno zmanjšuje možnost za nastanek in napredovanje kroničnih

bolezni. Izvajanje redne telesne aktivnosti skozi vse življenjsko obdobje je ključnega pomena, saj s tem ohranjamo duševno, telesno ter socialno dejavnost od otroštva pa vse do pozne starosti (Zajec idr., 2010).

Gibalna/športna dejavnost v razvojnem obdobju otroka ni pomembna le s stališča zdravstvenega stanja, ampak omogoča tudi sprostitev, obvladovanje tesnobe, potrnosti in stresa, spodbuja samospoštovanje ter pomaga pri oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe (Tomori, 2005).

Završnik in Pišot (2005) navajata, da je drugi najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek številnih nenalezljivih kroničnih bolezni prav sedeč življenjski slog, in sicer takoj za kajenjem. Prav tako pa v to kategorijo sodi tudi nezadostna gibalna/športna dejavnost, kot eden izmed ključnih dejavnikov tveganja. Najnovejša tehnologija nam v mnogih primerih sicer olajšuje življenje, vendar pa nas s tem sili v sedeč način življenja, ki pa je poln negativnih posledic. Dobro počutje ter lagodje nas lahko kasneje v življenju prevedeta do kroničnih bolezni, ki se v najslabšem primeru lahko končajo tudi s smrtnim izidom. Stanje gibalne/športne nedejavnosti pomeni najmanj dvakrat večjo ogroženost za nastanek in napredovanje koronarne srčne bolezni, srčno-žilnih bolezni, pojav kapi, debelosti, holesterola in diabetesa.

Sluga (1981) je ugotovil, da je pogostost aktivnosti pomembna, saj le vsakodnevna gibalna aktivnost lahko omogoča skladno razvitega sodobnega človeka. Poznamo različne oblike izvajanja gibalne aktivnosti in sicer organizirane, ki so strokovno vodene ali pa neorganizirane. Za bolj kvalitetno se smatra organizirana aktivnost, saj poteka pod vodstvom usposobljenih vaditeljev. Petrović s sodelavci (1998, str. 70): »Redna in organizirana športna dejavnost je tista, ki jo imamo za najbolj kakovostno in zaradi tega tudi največ vredno«.

Vloga gibalne aktivnosti in športa je pomembna predvsem za ravnotežje med telesnimi in duševnimi napori v življenju otroka, mladostnika ter odraslega. V otrokovem razvoju se gibalni aktivnosti pripisuje posebno vlogo, saj je s svojim vplivom temeljnega pomena za celoten ter skladen bio-psiho-socialni razvoj ter s tem za človekov obstoj. S svojim vplivom pa pri človeku oblikuje vse dele njegove osebnosti in sicer biološke, socialne in psihične (Strel, 1996a). »Športna vadba torej ni le gibalni proces, pač pa se v njej tesno prepletajo čustveni, razumski, socialni in vrednostni vidiki.« (Učni načrt: Športna vzgoja, 1997, str. 38).

Gibalna aktivnost vpliva na otrokov duševni razvoj ter telesno rast, na motivacijo za redno gibalno udejstvovanje v prihodnosti, na zadovoljevanje otrokove naravne potrebe po vsakodnevni aktivnosti, na odnos do prevzemanja odgovornosti za zdrav način življenja, na dobro počutje ter sprostitev po vsakdanjem napornem šolskem delu in sedenju, na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, na oblikovanje odnosa do drugih ljudi ter do okolja in narave kot posebne vrednote in še marsikaj bi lahko našteali. Če povzamemo, bi lahko dejali, da ima gibanje na otroka izreden pomen in v veliki meri vpliva na razvoj njegove celostne osebnosti (Učni načrt: Športna vzgoja, 1997).

Dolenc idr. (2008) poudarjajo, da morajo biti dejavnosti, ki so namenjene predšolskim otrokom, v prvi vrsti zabavne in zanimive, saj je potrebno v tem obdobju na otroke vplivati predvsem motivacijsko.

1.1.1 KDAJ GIBALNA DEJAVNOST POSTANE TUDI ŠPORTNA

Za gibalno dejavnost je pogosto uporabljen tudi termin telesna dejavnost. Kolesarjenje na delovno mesto, hoja po stopnicah, plezanje po drevesih in metanje kamnov v morje, to in še mnogo drugih stvari so gibalne dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na zdravje. Vendar pa to še ni šport, saj vsaka gibalna dejavnost torej ni nujno tudi že športna dejavnost. Je pa res, da sta tako športna dejavnost kot tudi gibanje pomembna za dobro počutje, zdravje ter nenazadnje tudi preživetje (Zajec idr., 2010).

Torej pojem telesna dejavnost zajema veliko širši spekter človekovih dejavnosti kot pa pojem športna dejavnost. Telesna dejavnost ima izključno aktiven pomen, pa čeprav gre lahko tudi za neorganizirano in nenamensko udejstvovanje v telesnem gibanju. Tako kot s športniki, tudi s temi dejavnostmi vplivamo na povečano intenzivnost delovanja funkcionalnih sistemov in s tem posledično na povečanje psihofizičnih sposobnosti človeka (Škof, 2010).

V strokovni literaturi pa se velikokrat uporablja termin gibalna/športna dejavnost, ki jo opredeljujejo kot individualno telesno dejavnost, kamor sodijo tako aktivnosti v prostem času in pri delu kot tudi načrtne aktivnosti posameznika (pot na delo, po opravkih, obiskih itd.).

Pišot, Završnik in Kropelj (2005) ugotavljajo, da se termin gibalna/športna dejavnost uporablja za katerokoli gibalno dejavnost, katere rezultat je večja poraba energije kot v mirovanju. Gibalno/športno dejavnost opredeljujejo z dejavnostmi, ki se opravljajo v prostem času, v šoli, pri delu, pa tudi z dejavnostmi z namenom približevanja cilja vsakodnevnim nujnim in načrtovanim dejavnostim posameznika.

Mnenja strokovnjakov glede terminov športna in gibalna dejavnost se močno razlikujejo. Kot smo že zgoraj omenili, ni vsaka telesna dejavnost tudi že športna, vpliva pa na izboljšanje zdravja in dobrega počutja posameznika. Vsaka športna dejavnost je tudi gibalna dejavnost, obratno pa ne. Prav zaradi pozitivne interakcije športne ter gibalne dejavnosti so mnogi raziskovalci povezali oba termina v termin gibalna/športna dejavnost (Zajec idr., 2010).

Završnik in Pišot (2005) pravita, da ta termin uporabljajo raziskovalci tudi ko govorijo o predšolskih otrocih. Tu pa še težje ločujemo termina gibalna in športna dejavnost, saj pri predšolskih otrocih motorični prostor še ni popolnoma sofisticiran in se tako razvija na vseh področjih hkrati. Tako se športna dejavnost odraslega razlikuje od športne dejavnosti predšolskega otroka, kjer so športne dejavnosti prilagojene njegovi stopnji razvoja.

1.1.2 DEJAVNIKI GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV

Aktivni življenjski slog ter gibalna/športna aktivnost sta zelo pomembna varovalna dejavnika zdravja. Gibalna/športna aktivnost vpliva tako na telesni razvoj in razvoj gibalnih sposobnosti kot tudi na posameznikov emocionalni, socialni in kognitivni razvoj (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010). Igra in gibanje, ki potekata v skupini, nudita otroku še dodatno socialno vrednost, saj se otrok ob hkratnem razvijanju prijateljskih odnosov uči tudi novih veščin (Bailey, 2005, v Šimunič idr., 2010).

Pozitivni učinki gibalne/športne aktivnosti za zdravje otrok so večinoma ljudem dobro poznani, vendar se kljub temu zlasti v razvitih deželah beleži upad gibalne/športne aktivnosti in porast prekomerne telesne teže. To pa nakazuje vse večjo pojavnost sedečega življenjskega sloga med mladimi. Poznati in upoštevati je treba dejavnike, ki so povezani z gibalnim vedenjem otrok in mladostnikov, ko se želimo ukvarjati z razvijanjem strategij za povečanje

zdravja in načrtovanje učinkovitih intervencijskih programov za dvig gibalne/športne aktivnosti. S terminom dejavniki mislimo zlati na faktorje, ki odražajo korelacijski odnos z gibalnim/športnim udejstvovanjem. Poznamo številne študije, ki so se v okviru proučevanja gibalne aktivnosti otrok usmerile predvsem na skupine dejavnikov kot so biološke in demografske, socialne, okoljske in psihološke. Delovanje teh dejavnikov ne poteka izolirano, saj se med seboj povezujejo in součinkujejo (Šimunič idr. 2010).

Če želimo razumeti značilnosti gibalne/športne dejavnosti mladih, je nujno poznavanje in proučevanje poglavitnih skupnih dejavnikov, ki vplivajo na gibalno vedenje otrok in mladostnikov. Iz mnogih raziskav lahko ugotovimo, da proučevanje dejavnikov gibalne/športne dejavnosti lahko vodi do nekonsistentnih in nezanesljivih ugotovitev, saj avtorji za preverjanje istega konstrukta v svojih študijah uporabljajo različne merske pripomočke in metode. Poleg poglobljene obravnave dejavnikov gibalne/športne dejavnosti bi bilo smiselno usmeriti pozornost na čim večjo konceptualno in metodološko enotnost pri raziskovanju tega področja (Šimunič idr. 2010).

1.1.3 RAZISKAVE O GIBALNI/ŠPORTNI DEJAVNOSTI

Proučevanje prostočasne gibalne aktivnosti je še dokaj mlado področje, uveljavili pa sta ga predvsem sociološka in kineziološka znanost, saj so raziskave, ki proučujejo gibalne aktivnosti odraslih že stalnica kinezioloških, socioloških in medicinskih raziskav v večini držav razvitega sveta (Zurc, 2008).

Študija iz leta 1997 je pokazala, da se število športno aktivnih ne glede na spol med odraslimi prebivalci Slovenije povečuje. Razlike v športni neaktivnosti med spoloma so se zmanjšale na račun povečanja organizirane redne vadbe pri ženskah. Razmerje med redno športno aktivnimi moškimi in ženskami je bilo nekje 4:3 v korist moških. Rezultati študije so tudi pokazali, da seznam športov ostaja že od leta 1973 praktično nespremenjen. Prvo mesto še zmeraj zaseda hoja, na drugem je plavanje, nato kolesarstvo, ki mu sledi na četrtem alpsko smučanje in na petem planinarjenje (Zurc, 2008).

Pišot, Fras in Kragelj-Zaletel (2005) navajajo rezultate raziskav »gibalne/športne aktivnosti za zdravje 2001-2004« in »CINDI 2002/2003«, ki kažejo, da je za zaščito zdravja (5 ali večkrat tedensko vsaj 30 minut hoje) dovolj gibalno/športno aktivnih 32,4% odraslih starih med 25 in 64 in 16,8% odraslih, ki niso nič gibalno/športno aktivni. Ti podatki opozarjajo, da je gibalna/športna neaktivnost postala velik javno-zdravstveni problem.

Starc in Sila (2007) navajata raziskave o gibalni/športni dejavnosti odraslih iz leta 2006, ki kažejo, da je še vedno 37,91% državljanov gibalno/športno nedejavnih in 18,48% minimalno gibalno/športno dejavnih. Tisti, ki pa so gibalno/športno dejavni, se z dejavnostmi ukvarjajo povprečno 5 ur in 15 minut na teden.

Sila (2007) navaja, da tudi izobrazba ostaja v veliki povezavi s stopnjo gibalne/športne dejavnosti. Nižja stopnja izobrazbe je vedno pomenila redkejšo gibalno/športno aktivnost, vendar je leta 2006 že zaznati manjše razlike od preteklih obdobjih. Razlogov zato je več, eni izmed njih pa so sigurno ti, da so se razmerja med spoloma izenačila, višina izobrazbe ni več tako pomembna, dvig življenjskega standarda, boljša ozaveščenost ljudi, večja ponudba športnih pripomočkov ter športnih površin. Zavedanje, da gibalna/športna dejavnost daje posamezniku določeno disciplino v njegov ritem življenja, morajo sedaj starši prenesti na svoje otroke. Nuditi jim morajo veliko spodbude ter jim zagotoviti kar se da dobro okolje. Več kot si bodo nabrali izkušenj v mladosti, lažje se bodo v prihodnje odločali, kaj je dobro in kaj ne.

Višji kot je socialno-ekonomski položaj otroka in njegovih staršev, večja je možnost izbire preživljanja prostega časa. Izobrazba igra zelo pomembno vlogo pri ukvarjanju posameznikov v prostočasnih gibalnih aktivnosti. Pri razlagah vzrokov si mnogi avtorji niso enotni. Možni pa so mnogi, kot na primer dohodek posameznika, način življenja, ozaveščenost o pozitivnih učinkih gibanja in še mnogi drugi (Zurc, 2008).

Jelovčan, Pišot in Žerjal (2002) so na vzorcu 239 osnovnošolskih otrok starih od 8 do 10 let obalnega, mariborskega in ljubljanskega območja ugotovili, da so fantje aktivni predvsem v kolektivnih športih, deklice pa predvsem v športnih panogah, kjer je vse podrejeno lepemu (telo, glasba, gibanje...). Pri fantih je bil na prvem mestu nogomet in sicer z 20%, na drugem pa košarka z 9%. Pri dekletih pa sta prvo mesto zasedla športna gimnastika (10%) in ples (9%). Vsega skupaj so otroci izbrali 23 različnih športnih panog. Kar 26,7% otrok ni bilo

vklučenih v nobeno organizirano prostočasno gibalno/športno aktivnost. 77,3% 8-letnikov, 73,3% 9-letnikov in 63,3% 10-letnikov je bilo včlanjenih v organizirane oblike gibalnih/športnih aktivnosti. Zanimiv pa je podatek, da 10-letni otroci najmanj časa presedijo pred televizijo v primerjavi z osemletnimi in devetletnimi.

Leta 2001 je bila v Sloveniji narejena raziskava na vzorcu 194 deklic in dečkov starih 9 let. Ugotovili so, da je 55,2% otrok gibalno/športno aktivnih dvakrat do trikrat na teden, 19,6% jih je gibalno/športno neaktivnih, 15,4% občasno aktivnih ter le 9,8% vsakodnevno gibalno/športno aktivnih. Večina otrok (72,7%) je odgovorila, da v prostem času obiskuje organizirano aktivnost v klubu ali društvu. Raziskava je pokazala, da se največ merjencev ukvarja z nogometom (20,4%), plesom (19,8%), športno gimnastiko (11,3%), košarko (9,2%), borilnim športom (9,1%), tenisom in plavanjem (4,9%), rokometom (4,2%), odbojko (3,5%) in športno-ritmično gimnastiko (2,8%) (Pišot in Zorc, 2004). Strel, Završnik, Pišot, Zorc in Kropelj (2005) pa ugotavljajo, da otroci stari 9 let v povprečju v prostem času med tednom presedijo skoraj 4 ure na dan. Če pa vsem temu dodamo še sedenje v šoli, lahko sklepamo, da dnevno torej presedijo do 10 ur ali več. Ugotavljajo, da se v prostem času z gibalnimi/športnimi dejavnostmi pogosto ukvarja slabih 60% teh učencev, kar 6,3% pa nikoli.

V raziskavi, ki je vključevala otroke severovzhodne Slovenije s povprečno starostjo 6,4 leta, so ugotovili, da med dečki in deklicami obstajajo razlike pri kraju ter intenzivnosti izvajanja aktivnosti. Deklice so bile v primerjavi s fanti statistično pomembno več zmerno do visoko gibalno aktivne v notranjih prostorih, dečki pa nekoliko več aktivni zunaj (Planinšec, 2003, v Zorc, 2008).

Petrović idr. (1998, 2001) so v študiji pokazali, da prihaja do razlik med prebivalci mestnih, obmestnih in vaških okolij. Zanimiv je podatek o gibalni neaktivnosti vaških okolij. Leta 2000 je bilo na vasi gibalno aktivnih le tretjina odraslih, občasno aktivnih 19,3% ter le 13,7% redno aktivnih. Razloge za to so avtorji iskali v pestrejši in večji ponudbi gibalnih in športnih programov ter večjemu številu športnih objektov.

V raziskavo o prostočasni gibalni aktivnosti otrok glede na kraj bivanja je bilo vključenih 66 učencev vaških osnovnih šol ter 52 učencev mestnih osnovnih šol. Avtorji so ugotovili, da je 64% mestnih otrok in le 15% vaških otrok vključenih v organizirano prostočasno športno dejavnost. Obstajale so tudi razlike v športnih panogah in sicer mestni otroci so se najraje

ukvarjali z nogometom, splošno vadbo, plesom, planinarjenjem, smučanjem in košarko, medtem ko so se vaški otroci najraje ukvarjali z nogometom, košarko, karatejem in kolesarjenjem (Pišot, Turk Riga in Trebižan, 2002).

1.2 DRUŽINA KOT POMEMBEN DEJAVNIK PRI OTROKOVI ŠPORTNI AKTIVNOSTI

Družina je socialna skupina, ki najodločneje poseže v otrokov razvoj in oblikuje njegovo osebnost. Družina je tista skupina, kamor je otrok najprej vključen in mu prva posreduje intelektualne, socialne, moralne, družbene in druge vrednote. Poleg rojstva in nege otroka je njena naloga socializirati otroka za življenje čustveno, intelektualno, socialno in gibalno (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Lahko bi rekli, da je ozaveščena družina tista družina, ki nagnjenost k debelosti, slabe gibalne in funkcionalne sposobnosti, telesne deformacije, kajenje, alkoholizem in še marsikaj slabega učinkovito prepreči ter goji šport kot pomemben sestavni del življenja (Videmšek idr., 2001). Zaradi velike vloge družine pri razvoju vsakega posameznika lahko mirno rečemo, da ima že komaj rojeni otrok veliko večje možnosti, da mu šport »zleze pod kožo«, če mu že mladi starši v novo nastali družinski skupnosti predstavljajo model športnega delovanja (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Z dvema izrekoma bi lahko na grobo označili dva pola sodobnih družin, ki se kažeta pri nas. Prvi je pol, ki se izraža v fetišu potrošništva in hlastanju za materialnimi dobrinami. »Imeti več še ne pomeni živeti bolje« je sintagma, ki v takšnih družinah ni pustila korenin. V takih družinah otroci niso deprivirani v materialnem smislu, pravzaprav jim nudijo veliko, vendar vse v funkciji razbremenitve osebnega ukvarjanja staršev z otroki. Drugi pol pa lahko opišemo z izrekom: »Kot se brez kruha ne da živeti, se tudi samo od kruha ne more živeti.« Tu notri štejemo vse družine, kjer starši porabijo večino časa za iskanje rešitev za preživetje družine (Doupona in Petrović, 2000).

Pomembna dejavnika sta tudi izobrazba staršev ter okolje, v katerem živi družina. Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti. Višja izobrazba po navadi nakazuje boljše gmotno stanje družine. Tisti, ki imajo več denarja, lahko več

namenijo za različne športne pripomočke in s tem otroke dodatno animirajo in motivirajo, privoščijo si lahko dodatno športno opremo ter boljše vadbene pogoje. Različna okolja nudijo družinam drugačne možnosti ukvarjanja s športom. Pomembnost vloge staršev ni v trudu po aktivnem vplivu, ampak v zagotavljanju okolja, ki spodbuja fizično aktivnost (prevoz do klubov, denar za članarino ipd.). Družine, ki živijo v mestih, imajo po navadi večjo ponudbo različnih športnih dejavnosti. Tudi razmišljanje ljudi, ki živijo na vasi, je po navadi tako, da je telesna vadba že sprehod okoli hiše. V mestih pa je po navadi situacija drugačna, saj ljudje samo čakajo, kdaj se bodo lahko malo razgibali. Tudi infrastruktura se razlikuje, saj najdemo v mestih večje število ustreznih športnih površin, tako da je tudi ponudba različnih aktivnosti dosti večja kot na vasi (Tušak idr., 2003).

V današnji družini prosti čas velikokrat pomeni možnost za igro, razvedrilo, šport in počitek. Kako ga bo preživela določena družina, pa je odvisno od staršev in njihovega zavedanja pomena športa. Šport je v večini primerov koristno in prijetno preživljanje prostega časa. Starši otroku že z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti. Otroku, ki mu je šport redna in nepogrešljiva vsebina prostega časa, se bo športu z leti zelo nerad in težko odpovedal. Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, vključuje vanj tudi športno delovanje, ki pomembno vpliva na odnos med njenimi člani, izogibanje mnogim travmatičnim stanjem, intelektualni razvoj ter uveljavljanje vsakega od njih v širšem (okolju) in ožjem (družina) okolju (Videmšek idr., 2001).

Duncan (1997, v Tušak idr., 2003) je v raziskavi, kjer je opravil intervjuje z vrhunskimi športniki, starši in trenerji, poskušal dobiti odgovor na vprašanje, zakaj starši spodbujajo otroke k športu. Starši so našli prednosti aktivnega ukvarjanja s športom, saj se na tak način otroci vključujejo v timsko delo, šport jih stimulira in jim pomaga znebiti se agresivnosti zaradi pritiskov v šoli, šport jim omogoča druženje z ostalimi otroki, tam se zabavajo, si dvigajo samozavest, naučijo se discipline, organiziranja svojega časa, naučijo se tekmovati, veliko časa preživijo v naravi itd. Starša naj bi se razlikovala glede razlogov, zakaj podpirata otrokovo udeležbo v športu. Očetje pravijo, da bolj zaradi tekmovalnih razlogov, npr. doseganje zmage, razburjenje na tekmi, medtem ko matere poudarjajo širši spekter razlogov, kot na primer pridobivanje moštvenega duha, vzdrževanje dobre telesne kondicije, napredovanje pri osvajanju veščin in občutek pomembnosti. Zanimiv je tudi podatek, da se na splošno očetje raje ukvarjajo s športno rekreacijo s prijatelji in znanci, matere pa se bolj zavzemajo za športno dejavnost v okviru družine (Doupona in Petrović, 2000). Duncan je

ugotavljal tudi, kako vlogo staršev pri razvoju športne poti vidijo športniki sami. Po mnenju otrok je vloga staršev instrumentalnega pomena pri doseganju uspeha. Starši naj bi jim nudili predvsem finančno, moralno ter praktično podporo. To se nanaša na zagotavljanje potrebne opreme in prevozov na treninge ter tekme. Ta podpora staršev pa lahko pripelje tudi do dodatnih nepotrebnih stresov otroka, saj mu dajo jasno vedeti, da so za njihovo ukvarjanje s športom potrebna finančna sredstva. Mnenje staršev je podobno mnenju otrok, saj pravijo, da so oni dolžni zagotavljati spodbude, praktične podpore v finančnem smislu, prevoz, svetovanje in podobne stvari. Starši svojim otrokom z veseljem pomagajo, saj jim zagotavljanje prevozov na treninge omogoči poznanstva z drugimi starši, na drugi strani pa se otrokom ni potrebno prevažati z javnimi sredstvi. Na ta način svojim otrokom zagotavljajo več časa za obveznosti šolskega dela in za morebitne druge hobije.

1.2.1 ŠPORT KOT DEJAVNIK VZGOJE

Doupona in Petrović (2000) ugotavljata pomembnosti pravilne športne vzgoje v družini, katere so:

- Učinki športne dejavnosti vplivajo tudi na mišljenje, odnose v družini in čustvovanje.
- Športna dejavnost je lahko zaradi tega, ker imajo otroci šport radi, ob primernem sodelovanju vseh članov družine pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije.
- Vzgojni potencial športa se izraža v vedenjski samokontroli, etičnem, moralnem in estetskem presojanju.
- Mladost je odločilna za oblikovanje odrasle podobe osebnosti, obstaja del te podobe, ki jo je mogoče izoblikovati s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Šport udejanja svoje učinke na otroka predvsem z motoričnimi sredstvi, vendar zaradi stohastične povezanosti duhovne in fizične narave človeka vpliva tako na njegovo psihično in socialno kot tudi na biološko sfero.
- Posebna vrednost športne vzgoje v družini je v dejstvu, da šport izhaja iz fenomena igre, ki pa je podstat človekove ustvarjalnosti in njegovega fizičnega in duhovnega ravnotežja. To ravnotežje pa je eden izmed najpomembnejših problemov človeka, ujetega v sodobne civilizacijske trende.

- Premajhno prisotnost specifičnih gibalnih dejavnosti v razvoju otroka ali popolno odsotnost kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanjem vse manjši. Raziskave kažejo, da je najučinkovitejši vpliv športnih stimulusov med 0 in 3 letom, učinkovit med 3 in 6 letom, nato pa postopoma pada.

1.2.2 VLOGA STARŠEV PRI USMERJANJU OTROK V ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Družina predstavlja osnovno celico vsakega socialnega sistema ter s svojim delovanjem vpliva na otroka pozitivno ali negativno. Je tista prva vez med otrokom in zunanjim svetom, ki otroku nudi zavetje, toplino ter ga pripravlja na samostojno življenje. Družina ima velik vpliv na gibalni razvoj otroka. Veliko staršev zanemarja gibalno aktivnost svojih otrok zaradi več možnih razlogov. Nekateri izmed teh so sigurno pomanjkanje prostega časa, pomanjkanje finančnih sredstev, neznanje ter lastna neaktivnost. Nekateri svoje neznanje izkoriščajo za izgovor, da se jim ni potrebno ukvarjati z otroki, nekateri iščejo argumente proti športni aktivnosti v dejstvu, da sami niso aktivni. Vendar pa je ozaveščenost staršev o koristnosti športnega udejstvovanja vse večja. Mnogo raziskav je že potrdilo, da kar zamudimo v otrokovem zgodnjem razvoju, kasneje ne moremo več nadoknaditi. To je vsekakor treba upoštevati in starše stimulirati, da bo poudarek na gibalnem razvoju družine čim večji (Tušak idr., 2003).

Ker šport krepi ter ohranja otrokovo zdravje, omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno okolje ter razvoj otrokove sposobnosti, je pomembno, da starši že zelo zgodaj otroke navajajo na redno športno delovanje. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov predstavlja šport enega od pomembnih dejavnikov sooblikovalcev življenjskega sloga družine. Za otroke je zgled staršev veliko pomembnejši in koristnejši kot pa le nasveti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je posedanje pred televizijskimi ekrani in igranje računalniških igranic. Otroci prav od staršev prevzamejo različne navade. Mnogim staršem je lažje nadzirati otroka, ki mirno sedi pred televizorjem, kot pa ga nadzorovati na zunanjem igrišču (Videmšek idr., 2001).

Za oblikovanje športnih navad in razvoja sposobnosti je najpomembnejša redna vadba. Genetski potenciali se lahko razvijejo le ob primernem številu dražljajev. V prvih letih življenja otrok svet dojema telesno in ne razumsko, zato je pomembno, da je otrok primerno vzpodbujan in voden. Nekateri izmed staršev zaradi pretiranega strahu pred poškodbami otroku ne dovolijo določenih aktivnosti, s tem pa otroku naredijo več škode kot koristi. Otrok se mora srečati s kepanjem, sankanjem, snegom, potapljanjem, vodo, plavanjem in podobnimi stvarmi, to pa od staršev zahteva tako čas kot tudi denar, ki ga je potrebno zavestno žrtvovati (Tušak idr., 2003).

Pri družinah, kjer je šport cenjena vrednota, ima otrok večje možnosti, da bo uspešen v športu, kot pri družinah, kjer šport ni tako cenjen. Možno je namreč ločiti otroke športno aktivnih staršev od otrok pasivnih staršev. Ena izmed raziskav je pokazala, da je prispevek staršev k otrokovemu športu v različnih letih drugačen. Tako je naloga staršev med leti 6 in 13 vzbuditi v otroku zanimanje za šport ter otroku nuditi čim več možnosti ukvarjanja z različnimi športnimi dejavnostmi. Otrok se mora pri vsem tem zabavati ter si nabrati čim več izkušenj. Otrok se mora ukvarjati s karseda različnimi športi, saj si bo tako zagotovil dovolj široko bazo za samostojno odločanje o izbiri športa. Od 13. do 15. leta nastopijo tako imenovana leta specializacije, kjer se otroci ukvarjajo največ z enim ali dvema športoma hkrati. Pri usmeritvi v en sam šport, igrajo pomembno vlogo tudi člani družine, saj mnoge k športu pritegnejo njihove sestre oziroma bratje, ki so se ali pa se še ukvarjajo s določenim športom. Nato nastopijo leta investiranja. Tukaj posameznik razvije najvišji nivo sposobnosti v določenem športu. Starševska vključitev ni neposredna v trening, vendar pa je njihova vloga izredno pomembna. S tem, ko pokažejo zanimanje za šport, vplivajo na otrokova dejanja ter mišljenje. Starši otroku zagotovijo varnost in udobje, dvigujejo jim samozavest in motivacijo za nadaljevanje s tem športom (Tušak idr., 2003).

Berčič (2000) se sprašuje, koliko talentov smo že izgubili zaradi neprimerne delovanja staršev. Mogoče je bolje, da odgovora na to vprašanje ne poznamo, nas pa spodbudi, da se sami karseda dobro pripravimo na prihod otroka in mu omogočimo lepo otroštvo ter ga vzgojimo v telesno in psihično stabilnega človeka.

1.2.3 ŠPORTNA VADBA OTROK SKUPAJ S STARŠI

Športni programi, kjer so poleg otrok vključeni tudi starši, postajajo vsako leto bolj priljubljeni. Programi morajo zadovoljevati otrokovo potrebo po gibanju, sprostitvi ter igri. Z vključevanjem staršev v športno-rekreativno dejavnost namreč omogočimo otrokom, da igraje in s pomočjo staršev že v zgodnjih letih postopoma uveljavljajo zdrav način življenja. Otrok se ob starših počuti bolj varnega, z veseljem sodeluje ter izvaja naloge, katere brez pomoči ne bi zmoget. Otrok iz tedna v teden postaja bolj spreten, hiter, močan in vedno več nalog lahko opravi samostojno. Postopoma se nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Tako ima športna vadba, kjer sodelujejo tudi starši, številne prednosti (Videmšek idr., 2003):

- Večino dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom, to pa pozitivno vpliva tudi na starše in njihovo aktivno sprostitev.
- Zbuja se interes staršev za poznavanje gibalnih sposobnosti svojih otrok.
- Zavestno spremljamo gibalni razvoj otrok.
- Otroci lahko s pomočjo staršev izvajajo gibanja, ki so zahtevnejša in potrebujejo večjo varnost
- Med skupno vadbo starši vzpostavijo z otrokom prisrčen stik. Čas, ki ga preživijo skupaj z otrokom, je prijetno in veselo doživetje. Otrok se ob starših nauči, da ni nujno, da mu vse uspe v prvem poizkusu ter da vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.

Seveda pa je ta ena ura v tednu bolj ali manj neučinkovita, če ostale dneve preživijo povsem pasivno. Kadar imajo le čas, naj se odpravijo z otrokom na sprehod, povzpnejo na bližnji hrib, mu pomagajo pri premagovanju različnih ovir in plezal na igriščih, se z njim žogajo, mu pomagajo pri plezanju itd. (Videmšek idr., 2001).

1.3 RAČUNALNIK IN TELEVIZIJA – PREDOBRA PRIJATELJA OTROK?

Kajba Gorjup (1999) pravi, da je prosti čas čas, ki je povezan s pojmi svoboda, svobodna izbira in prostost v določenem časovnem obdobju. Torej je to čas, ki ga porabimo za sprostitvev in za dejavnosti, s katerimi si nabiramo psihične, telesne in ustvarjalne moči. V

življenju se prosti čas ter čas dela prepletata, saj gre za splet prostosti in obveznosti, za odvisnost in neodvisnost, za razvijajoč in spreminjajoč se odnos.

Prosti čas se deli na (Arh, 2005):

- družabne dejavnosti (igre s kartam, družabne igre...),
- športne dejavnosti (igre z žogo, tek, pohod, plavanje, rolanje, smučanje...),
- informativne dejavnosti (gledanje televizije, branje knjig, poslušanje radia...),
- kulturne ustvarjalne dejavnosti (reševanje križank, igranje kitare, risanje ...).

Kakovostno preživljanje prostega časa dandanes postaja eno pomembnejših področij v življenju posameznika. Prosti čas pozitivno vpliva na zdravje ter tudi na telesni in mentalni razvoj. Prosti čas naj bi namenjali počitku, razvoju osebnosti in razvedrilu. Po napornem dnevu v šoli otroci še kako potrebujejo prosti čas. Da pa bi se razvili v zrele, zdrave in odgovorne osebnosti, jim moramo omogočiti dovolj možnosti za zdravo preživljanje le-tega. Ne samo odrasli, tudi otroci občutijo pomanjkanje prostega časa, saj so zaposleni s številnimi šolskimi ter izvenšolskimi obveznostmi (Kakovostno preživljanje prostega časa, 2011). Vendar pa nas zanima, ali otroci preživljajo prosti čas aktivno, ali večinoma le ob računalniku in televiziji.

1.3.1 OTROCI IN TELEVIZIJA

Odkar si je televizija pred več desetletji začela utirati pot v svet, se desetine znanstvenikov različnih strok ukvarjajo z vprašanjem, kako vpliva televizija na otroke. Seznam knjig, člankov, poročil o raziskavah, ki so bile opravljene v svetu in pri nas je kar dolg. Vendar kljub vsemu ne moremo reči, da televizija koristi niti ne da škodi, ne moremo je niti odsvetovati niti priporočiti, saj ima televizija mnogo obličij, mnogo lastnosti, in ene izmed teh cenimo (zaradi njih lahko televizijo priporočimo), druge pa so nam vseč malo manj (zaradi njih bi televizijo pred odsvetovali kot priporočili). Otroci si niso enaki, saj je vsak otrok svet zase, tako da lahko gledanje neke oddaje enemu koristi, drugemu pa škodi. Zato je logično, da so različni raziskovalci prišli do različnih in popolnoma nasprotnih si ugotovitev (Boh in Mesec, 1970).

Jeseni 1998 je Zveza prijateljev mladine Slovenije opravila obsežno in pri nas prvič tako široko zastavljeno raziskavo o medijskih navadah slovenskih osnovnošolcev. Raziskava je vključevala 9752 otrok iz mnogih slovenskih osnovnih šol. Raziskava ugotavlja, da (Vogrinčič, 2006):

- televizijo redno (od 20 do 26 ur na teden) gleda kar 34% otrok, odvisno od starosti, letnega časa, dneva,
- več kot polovica vprašanih med tednom gleda televizijo vse do devete ure zvečer,
- je gledanje televizije za večino slovenskih otrok najpogostejša oblika preživljanja prostega časa,
- 37% otrok meni, da televizija vpliva na njihovo mišljenje,
- 41% otrok je že posnemalo televizijske junake,
- v večini slovenskih domov televizija kraljuje v dnevnem prostoru v 90%, kar 28% otrok jo ima v otroški sobi, 21% staršev pa ima tretjo televizijo tudi v spalnici ,
- kar 80% staršev otrokom ne postavlja pravil in omejitev, katere oddaje smejo gledati in katere ne,
- o tem, kaj bodo skupaj gledali, se s starši pogovarja 31% otrok,
- delež fantov, ki gledajo televizijo, je dvakrat večji od deleža deklet.

Vendar pa bi gledanje televizije lahko šteli tudi med številne tipične družinske aktivnosti. Starši skupaj z otroci ob večerih ostajajo doma in posedajo pred televizijo. Poznamo družine z avtoritativnim načinom vzgajanja, družine z demokratičnim načinom vzgajanja in družine z razpuščeno vzgojo. Starši v avtoritativnih družinah po navadi zanimanja in želja otrok ne upoštevajo. V takem primeru bodo starši določali, kaj sme otrok gledati in kaj ne sme. Drugače pa je pri družinah demokratičnega tipa, kjer starši tudi kontrolirajo otrokovo obnašanje, a obenem upoštevajo njegove želje in zanimanje. Zdi se, da se otroci sami odločajo, kaj in kdaj bodo gledali, a v resnici starši ta proces odločanja nadzorujejo in usmerjajo. V razpuščeni vzgoji pa je otrok prepuščen sam sebi in počne ter gleda tiste oddaje, ki so zanje zanimive. V takem primeru ostajajo pri televizijah tudi pozno v noč (Boh in Mesec, 1970).

1.3.1.1 PRIVLAČNOST TELEVIZIJE

Ni dvoma, da je televizija v večini primerov pri otrocih privlačnejša od radia, knjig, kina in drugih dejavnosti v prostem času. O tem govori podatek, da za gledanje televizije, otroci porabijo več časa kot za katerokoli drugo dejavnost v prostem času. Televizija otrokom po eni strani posreduje spoznanja o svetu, po drugi strani pa jim pomeni zatočišče v svet njihove fantazije. Ti dve funkciji televizije se v otrokovem življenju prepletata. Če vprašamo otroka, zakaj gleda televizijo, bi bil eden od možnih odgovorov tudi ta, da se marsikaj koristnega nauči. Pa vendar to ni znanje, ki bi jim neposredno koristilo v šoli, ampak vpijejo druge vrste znanja. Opazujejo vedenje televizijskih voditeljev, kako se ti ljudje oblačijo, kako odreagirajo v posameznih situacijah in jih nato poizkušajo posnemati v vsakdanjem življenju. Tisti otroci, ki jih šport zelo zanima, gledajo športne oddaje, tekme in posnetke, ter jih nato posnemajo pri svoji športni aktivnosti. Deklice posnemajo različne pevke, igralke, se podobno oblačijo, jih oponašajo itd. Otroci seveda kdaj pa kdaj pogledajo tudi kakšno poučno oddajo, da bi se kaj koristnega naučili, vendar lahko rečemo, da večinoma televizije ne gledajo s tem namenom. Televizija otrokom ni le okno v svet resničnosti, ampak tudi okno v svet domišljije. Televizija mu je lahko zatočišče v trenutkih razočaranj, prikrivanj, ko ne ve, kaj početi. V trenutkih zaskrbljenosti potrnosti se lahko zateče k televiziji, saj ima ona vedno prijazen obraz ter ga nikoli ne zapusti. To je tudi eden izmed pogostih razlogov, zakaj otroci gledajo televizijo. Televizija je za vse privlačna zaradi najpopolnejšega načina prikazovanja dogodkov z živo sliko in zvokom hkrati. Privlačna je zaradi risanih junakov, s katerimi se otrok enači in hkrati z njimi doživlja pustolovščine in junaštva, stalne dinamičnosti in spremembe (Boh in Mesec, 1970).

1.3.1.2 TELEVIZIJA IN OTROKOV PROSTI ČAS

Koliko in kako pogosto otrok gleda televizijo je v prvi vrsti odvisno od otrokove starosti, inteligentnosti, osebnostnih potez in značilnosti in ne nazadnje od tega, s čim je izpolnjeno otrokovo življenje v prostem času. Zelo malo otrok išče pri televiziji nadomestilo za tovarištvo in se pred svetom zateka pred mali zaslon. Takšnemu otroku ima televizija izredno velik pomen, vendar so to le redke izjeme. Največ gledajo televizijo tisti otroci, za katere je gledanje televizije še neka nova aktivnost. Po približno 3 mesecih je radovednosti zadoščeno in gledanje televizije postane vsakdanja navada. Od tu naprej se navade otrok skorajda ne

spreminjajo več. V neki raziskavi so otroci odgovarjali na vprašanje o dejavnostih, ki jih opravljajo najraje, ko niso v šoli. Med najbolj priljubljene dejavnosti v prostem času so uvrstili šport. Pri nas so starejši dečki navajali športne igre štirikrat bolj pogosto kot gledanje televizije. Po količini porabljenega časa ugotovimo, da porabijo otroci za gledanje televizije eno tretjino svojega prostega časa. Mnogi vzgojitelji trdijo, da opustijo otroci zaradi televizije tiste aktivnosti, ki od njega zahtevajo več truda kot pa gledanje televizije. Zato morajo starši paziti, da ne pride do tega, da se otrok poleni in tako prevlada težnja po pasivnosti. Otroci si čas za gledanje televizije lahko vzame na več načinov. Lahko popolnoma opusti druge aktivnosti ali pa se z njimi še naprej ukvarja tako, da skrajša čas, ki ga je prej porabil za druge aktivnosti. Tako bo televizija izpodrinila tiste dejavnosti, ki otrokove potrebe ter zanimanje slabše zadovoljujejo kot televizija (Boh in Mesec, 1970).

Mikulič (2003) navaja raziskavo, kjer so ugotovili, da naj bi otroci v Sloveniji gledali televizijo povprečno 3,02 uri na dan. Vendar pa ugotavljajo, da televizija ne more pritegniti otrokove popolne pozornosti. Ko so 3-5-letni ameriški otroci gledali Sezamovo ulico, so stran od televizije pogledali kar 215-krat na uro. Približno 75% takih pogledov je bilo pod 6 sekundami. Dejstvo je, da je televizija tudi velikokrat prižgana, vendar je noben ne gleda. In sicer so to v 42% mame, sledijo očetje in šele nato otroci s 34%. Ugotavljali so tudi, koliko so pozorni otroci na televizijski ekran, ko imajo zraven igrače. Če imajo otroci pri sebi igrače, gledajo v ekran približno 44% časa, če pa igrač nimajo, pa velikih 87%. V raziskavi, ki sta jo izvedli Erjavec in Volčič (1999), sta ugotovili, da le 15,7 % otrok starši prepovejo gledanje določenih televizijskih programov in da le 3,2% staršev redno nadzoruje svoje otroke pri gledanju televizije.

Predstava mnogih ljudi o otroku današnjega časa, ki sedi pred malim zaslonom in gleda, kar je pač na sporedu, je napačna (Vogrinčič, 2006).

1.3.1.3 VPLIV TELEVIZIJE NA OTROKE

Kakor pravimo, da so knjige naše učiteljice, bi lahko isto rekli za televizijo. Sigurno je, da televizija ne more nadomestiti neposrednega in živega čustvenega stika med učencem in

učiteljem, kot ga ne more nadomestiti nobena druga naprava. Lahko pa nam marsikdaj pove in pokaže več, kot lahko pokaže učitelj, knjiga, radio in časopis (Boh in Mesec, 1970).

Danes se raziskovalci strinjajo, da televizijske vsebine vplivajo posredno. Vpliv je omejen z socialnimi, kontekstualnimi in osebnostnimi dejavniki. Pomen in posledice gledanja televizije so nujno povezane z otrokovo šolsko, delovno, družinsko in prijateljsko življenjsko izkušnjo. Če pogledamo obdobje odraščanja, je tam močan vpliv tako imenovanih mnenjskih voditeljev v otroških in mladinskih skupinah. Druga pomembna ugotovitev raziskovalcev je, da so televizijski vplivi predvsem dolgoročni, torej kratkoročno ne spreminjajo mnenj. Tako posamezna televizijska oddaja vpliva z implicitnim sporočilom, ne pa toliko z eksplicitnimi izjavami. Mediji torej dolgoročno kultivirajo naravnost do družbene realnosti. Na dolgi rok učijo, kakšen je legitimen odnos do drugačnih, etičnih in socialnih manjšin, kakšne so moške in kakšne ženske vloge ipd. Sigurno pa je zanimivo vprašanje za starše, ali gledanje nasilnih situacij na televiziji lahko vpliva na nasilno obnašanje otroka. Ali se lahko v otrokovem kognitivnem sistemu zgodi transfer od medijsko-domišljjskega na medijsko-realno področje? Tak prehod je možen šele takrat, ko so medijske informacije zanj edino izkustvo o ljudeh in okolju. Se pravi, to bi se lahko zgodilo takrat, ko posameznik ne bi imel zalog informacij iz osebno-realnega zbirnika in bo njegovo percepcijo določala medijska realnost. Mediji lahko prispevajo denimo k rasizmu z negativnim predstavljanjem in sistematičnim zapostavljanjem etničnih manjšin, ne morejo pa ga povzročiti brez podpore v osebno-izkustveni realnosti (Vogrinčič, 2006).

Mnenja o tem, ali gledanje televizije otrokom škoduje ali ne, so si različna. Nekateri so mnenja, da televizija sama po sebi otrokom zelo škodi, medtem ko so drugi mnenja, da televizija sama nima tolikšnega vpliva na otroke. Tisti, ki televizijo zagovarjajo, pravijo, da otroci, ki gledajo televizijo, niso nič bolj napadalni in agresivni kot otroci, ki televizije ne gledajo. Televizija sama po sebi ne povzroča napadalnega vedenja, lahko pa da osebnostno motenemu človeku pobudo za tako dejanje. S tem seveda ne trdimo, da nimajo takšni filmi nobenih posledic za otroka. Lahko je otrok še tako odporen pred negativnimi vplivi, se vendar s težavo upira prikazovanju življenja v takšnih filmih. Nekateri so mnenja, da je navadno v teh filmih zlo kaznovano, dobro pa poplačano in da otrok iz takšnega filma povzame, da se ne splača biti na »drugi strani zakona«. Res pa je, da tudi tisti, ki so prikazani kot pravični in dobri, velikokrat uporabljajo nasilje. Veliko vlogo pri tem imajo tudi starši, saj če je otrok osebnostno zdrav in urejen, če raste v ozračju ljubezni in toplote, je vzgojen tako, da bo znal

ločiti med realnostjo in prikazanim na televiziji. Vseeno pa je priporočljivo, da si starši skupaj z otroki ogledajo televizijski spored in skušajo presoditi, ali je film primeren za otroka ali ne. Pri filmu ga naj usmerjajo, mu določene stvari pojasnjujejo ter s svojimi komentarji uravnotežijo morebitno enostransko prikazovanje. Če bomo skušali otroka za vsako ceno obvarovati pred negativnimi vplivi življenja, ne bomo prišli daleč. Te vplive naj spoznava pod okriljem staršev in v varnem družinskem ozračju (Boh in Mesec, 1970). Vpliv vedenjskih vzorcev v družbi, s katerimi se otrok venomer srečuje, je veliko močnejši kot kakršenkoli vpliv medijskega nasilja, tako da nam hitro lahko postane jasno, da mediji sami po sebi niso grožnja otrokom in mladini. Odgovornost nosijo odrasli, predvsem pa starši, ki so otrokom nekakšno vodilo (Vogrinič, 2006).

Do posledic televizijskega nasilja pri otrocih, kot na primer agresivno obnašanje, redukcija občutljivosti za trpljenje in bolečino drugih, večja prestrašenost, pride samo pod določenimi pogoji, ki morajo prav nesrečno sovpadati. Med najpogostejše sodijo (Vogrinič, 2006):

- že prej obstoječ visok potencial agresivnosti,
- pretirano gledanje televizije (televizijska odvisnost),
- šibka socialna interakcija gledalca,
- pozitivno obarvani nasilni prizori v televizijskih vsebinah,
- očitna legalizacija agresije.

Tolovaj (2012) navaja, da ni nujno, da otrok ob gledanju televizije postane nasilen. Gledanje lahko pusti drugačne posledice kot na primer to, da razvije strah pred življenjem samim (televizija vsak dan znova prepričuje, da je svet nevaren in strašen) ter da je otrok manj dovzeten za bolečino drugih. Navajajo tudi študije, ki so trajale 20 let in več, kjer pravijo, da se vzorci nasilja prenašajo ter da kdor v zgodnjem otroštvu veliko gleda televizijo, lahko postane nasilen šele kot najstnik. Erjavec in Volčič (1999) navajata raziskave, ki kažejo, da so otroci, ki preživijo preveč časa pred televizijo, nagnjeni k prekomerni teži, manj telovadijo ter imajo neprimerne prehranjevalne navade. Kokalj (2001) trdi, da so otroci, ki veliko preživijo pred televizijskimi sprejemniki, običajno sramežljivi, negotovi, nagnjeni k lenobi, pasivni, bojijo se stikov z ljudmi, upirajo se dejavnosti, ki zahtevajo domišljijo, napor in spretnost. Takšni otroci po navadi ne povedo svojega pravega mnenja, se neradi pogovarjajo ter so neprilagojeni in nekritični gledalci.

Vedno bolj je izrazit fenomen »izgube dvorišča«. Nekoč je bilo za otroke značilno druženje na igrišču s svojimi vrstniki. Tam so se učili socializacije, sklepali so prijateljstva, se učili odnosov. To dandanes le redko opazimo, saj so otroci več časa pred televizijo in računalnikom, varno v svojem domu, vendar še zdaleč ne stran od nevarnosti, saj jim je nasilje na zaslonu oddaljeno le s klikom na daljincu (Medved Cvikl, 2012).

Vogrinčič (2006) pa je mnenja, da televizija sama po sebi ne pomeni grožnje, ter da za njene slabe vplive gledanje samo ni dovolj. Kakršenkoli že je televizijski učinek, obstaja realnost sveta, zato se je treba naučiti pravilnega ravnanja z njo. Televizija je lahko orodje, ki ob pravilni rabi lahko koristi, zato je treba vse pesimistične predpostavke o vplivu medijev na otroke omehčati. Pomembno je vedeti, da vpliva televizije ne moremo obravnavati ločeno od razprave o socialnem, družinskem, šolskem in vsakdanjem življenju otroka. Večina razprav pa problematiko poenostavi in omeji na prepoved, sankcijo in omejevanje. Kljub vsem naštetim se otroci ob televiziji sprostijo, razvedrijo in spočijejo. Televizija informira, izobražuje in zabava, otroku ponuja sliko sveta, ki je njim nedosegljiva. Televizijski programi spodbujajo domišljijo in so idealni za sproščanje otroških fantazij.

O pozitivnih učinkih televizije piše tudi Tolovaj (2012), ki pravi, da je televizija za otroka svojevrstno okno v svet. Otrok lahko s pomočjo televizije potuje v kraje, ki jih mogoče sicer ne bi spoznal ter izve marsikatero zanimivost. Kot zanimivost pa je podan tudi primer v Italiji, kjer so odkrili, da je televizija lahko tudi sredstvo proti bolečinam, saj odvrta pozornost in to s pridom uporabljajo v bolnišnicah.

1.3.2 OTROCI IN RAČUNALNIK

Računalnik je orodje, ki je uporabno na vseh področjih človekovega življenja. Lahko bi rekli, da si danes že zelo težko predstavljamo življenje brez računalnika. Prvi osebni računalnik je bil izdelan šele leta 1981 in od takrat je nepogrešljiv v vsakdanjem življenju (Žorž, 2011). Nove tehnologije prodirajo na vsa področja človekove vzgoje in izobraževanja, zato skušajo tudi računalnike na pravi način in postopoma vpeljati v vrtce, ki se intenzivno opremljajo s sodobno računalniško tehnologijo. S tem postaja računalnik del življenja otrok in odraslih tudi

v vrtcih. S tem pa so se odprla tudi številna vprašanja ter dileme, ali je računalnik primeren za otroke v predšolskem obdobju in kakšni naj bodo načini dela z otroki (Zore, 2005).

Otroci živijo in odraščajo v multimedijem svetu, kjer igrata veliko vlogo računalnik z različnimi igrkami in televizija z risankami. Tako računalnik kot tudi televizija lahko otroku ponudita spoznavanje različnih informacij, s katerimi si širijo obzorje. Seveda pa je vloga staršev in strokovnih delavcev, da imajo nadzor nad uporabo teh sredstev in s postavljanjem pravil privzgojijo kritičen odnos do uporabe računalnika. Želja po računalniku se pojavi kmalu, saj ga otroci srečujejo na vsakem koraku. Delo in razne aktivnosti z računalnikom so učinkovitejše ter prijetnejše v družbi vrstnikov. Raziskave so pokazale, da računalnik otroka ne izolira, temveč spodbuja komunikacijo in socialno interakcijo (Pogačnik, 2009).

Že prej smo dejali, da je računalnik orodje in kot velja za vsa orodja, velja tudi za računalnik, da je dobro, če se že zgodaj nauči upravljati z njim. Sprva začne otrok gledati ter ga uporabljati kot igračo, ampak to velja tako rekoč za vsa orodja, s katerimi se otrok seznanja. Sprva se z njimi seznanja, se jih nauči varno uporabljati ter šele kasneje se ta igrača spremeni v orodje. Otroku postaja nato to orodje kot igrača zmeraj manj zanimiva in preraste to igralno fazo. Vendar pa je z računalnikom drugače – igra in zabava rastejo skupaj z otrokom, tako da računalnik nikoli ne preneha biti zanimiva igrača (Žorž, 2011).

1.3.2.1 KDAJ NAJ BI SE OTROK SREČAL Z RAČUNALNIKOM

Težko je določiti, kdaj je najprimernejši čas, da otrok spozna računalnik. Odločitev je odvisna od vzgoje ter presoje staršev in strokovnih delavcev. Lahko pa bi rekli, da je najbolje, da otroku ponudimo računalnik takrat, ko pokaže zanimanje za delo z računalnikom in ko je zanj razvojno primerno (Zore, 2005):

- ko je zmožen biti nekaj časa skoncentriran,
- ko lahko sledi navodilom,
- ko upošteva pravila ter dogovore,
- ko se lahko sooči z neuspehom,
- ko lahko koordinira roko in oči,
- ko lahko fizično upravlja z miško.

Wechtersbach (2003) pravi, da ko so pred leti razmišljali, kolikšna starost je za otroke najbolj primerna, da se srečajo z računalnikom, noben niti pomislil ni na predšolsko obdobje. Dandanes pa se že vrtci intenzivno opremljajo z računalniško tehnologijo z namenom, da bi omogočili otrokom individualnost in večjo izbiro. Vendar pa so kljub vsemu, dvomi še zmeraj prisotni.

Opazovanja otrok kažejo na to, da se otroci zanimajo za računalnik podobno kot za vsako drugo igračo in se zlahka nauči opravljanja z njim. Ni potrebe, da otrokom pripovedujemo vse podrobnosti o računalniku, saj ga bomo s tem le zmedli (Zore, 2005). Zadostuje že, da nas sprva le opazujejo pri delu z računalnikom ter mu nato pokažemo le osnove delovanja računalnika (Koljanin, 2012).

Drug pomemben vidik vključevanja računalnika pri delu z otroki pa je ta, da se računalnik vključi takrat, ko so okoliščine smiselne (delo z računalnikom prinaša nekaj zanimivega, novega in drugačnega). Pri vključevanju računalnika že v vrtcih pa je pomembno, da (Zore, 2005):

- je delo z računalnikom spremljano in načrtovano,
- je treba uporabljati programe, ki so primerni za predšolske otroke,
- je uporaba računalnika možna tudi po želji otrok (če je smiselno in časovno dogovorjeno),
- je treba otroke postopoma seznaniti z načinom dela na računalniku.

1.3.2.2 POZITIVNI VPLIVI RAČUNALNIKA

Mnogi so mnenja, da računalnik v današnji družbi, na otroke vpliva le negativno. Vendar pa je to daleč od resnice, saj lahko z računalnikom za otroke storimo marsikaj dobrega. Mnoge so raziskave, ki potrjujejo, kako učinkovito je uvajanje računalnika že v vrtcu. Z računalnikom v vrtcu razvijamo porajajočo se pismenost na področju jezika. Je kot priprava na branje in pisanje, ki je kasneje v večji meri prisotna v drugem starostnem obdobju. S pomočjo računalnika se lahko otrok razvija na več ravneh jezika. Zanj je predvsem bistveno da (Flisar, 2008):

- se spoznava s posameznimi črkami (išče črke na tipkovnici ter jih prepozna med drugimi znaki),
- prepozna črke svojega imena (svoje ime lahko zapiše),
- zaznava in prepozna vlogo besed,
- pozna smer pisanja in branja,
- razume, da je tekst sestavljen iz več besed in te besede iz različnih črk,
- razume in pozna izraze kot so črka, beseda, začetek besede itd.,
- se uči slediti preprostim navodilom pri uporabi računalnika,
- razume, da lahko s pomočjo računalnika dobimo vedno tudi nove informacije.

S pomočjo računalnika lahko določena znanja in sposobnosti utrjujemo, saj je računalnik medij, ki otroku takoj daje povratno informacijo, mu daje možnost popravkov, ga usmerja ter lahko opravi delo individualno brez prisotnosti odraslega. Otroci si izmenjujejo vloge akterja, svetovalca in opazovalca ter si med seboj svetujejo. Računalnik otroku omogoča, da svoje zamisli preoblikuje, ponovno prikličje, shrani, popravi, doda, primerja, eksperimentira in nadgrajuje. Otroci imajo s pomočjo računalnika na primer možnost reševanja likovnih problemov kot so mešanje barv, barvni kontrasti (nastanejo takoj), uporaba različnih rastrov. Vse to lahko popravljajo, kombinirajo in brišejo (Zore, 2005).

Računalnik lahko tudi ob načrtovanem in smiselnem vodenju pomaga pri izvajanju nekaterih vsebin (Zore, 2005):

- razvijanje sposobnosti zapomnitve,
- oblikovanje širokega sistema miselnih operacij (razvrščanja, ohranitve, razvijanje ustvarjalnega reševanja problemov, predpojmovnih oblik prostora, količine, časa, razvijanje sinteze, analize),
- jezikovni razvoj, razvijanje likovnega izražanja,
- razvijanje sposobnosti sodelovanja in kooperativnega učenja,
- razvijanje fine motorike,
- razvijanje koordinacije oko-roka,
- razvijanje sposobnosti usmerjene pozornosti.

Pri mnogih ljudeh obstaja mišljenje, da računalniške igre lahko negativno vplivajo na otroke s tem, da pri njih vzbujajo agresivnost, surovost in brezobzirnost. Na tem področju je bilo v

zadnjih letih narejenih veliko raziskav in strokovnih analiz. Večina raziskovalcev se z zgoraj omenjenim ne strinja in trdi ravno nasprotno. Trdijo, da igre ne spreminjajo karakterja, njihovih pogledov in odnosa do sveta. Računalniške igre so ventil gotovosti, preko katerega se sproščajo napetosti, obstoječi agresivni impulzi, višek energije ali kar mnogi pozabljajo, obstoječi problemi in težave iz življenja samega. Igralci vedo, da je vsebina iger le zrcalo in odsev realnosti, ki je postavljeno v domeno fantazije in domišljije, preko katere se z zabavo učijo in samopotrjujejo, pri tem pa sproščajo svojo nakopičeno jezo in odvečno energijo (Brežan, 2006).

Otroci z računalniškimi igrami lahko pridejo do znanja, kajti preko raznih didaktičnih programov spoznavajo svet okoli sebe. Igre se opirajo na induktivno mišljenje, saj mora otrok istočasno predelati več informacij hkrati. Pri miselnih igrah pa otrok razvija različne intelektualne sposobnosti (Ričan idr., 1999).

1.3.2.3 NEGATIVNI VPLIVI RAČUNALNIKA

Ob nepravilni ter nenehni uporabi računalnika lahko pri nekaterih ljudeh pride tudi do zasvojenosti z računalnikom. Tu gre za zasvojenost, ki zelo narašča, saj je računalnik prisoten že vsepovsod. Lahko bi rekli, da je računalnik zabaven, prilagodljiv, izredno ubogljiv, nas ne omejuje in nadzira, ampak odpira okno v svet in s tem zadovoljuje veliko naših potreb. Mnogokrat v družbi z njim bolj uživamo, kot pa z ljudmi, ki so nepredvidljivi, nevarni in marsikdaj tudi prizadenejo. Nekatere osnovne značilnosti zasvojenosti z računalnikom pa so naslednje (Kočevar, 2012):

- zanemarjanje oziroma opustitev ostalih dejavnosti (gibanje, delo, šola, druženje...),
- destruktivna vedenja do soljudi,
- zadrževanje v zaprtih prostorih z računalnikom,
- konflikt z okolico zaradi pretirane uporabe računalnika (nesoglasja doma, izguba prijateljev),
- postopno povečevanje praga tolerance (za doseg istega zadovoljstva je potreben vse daljši čas uporabe računalnika).

Pri otrocih pa so pokazatelji malo drugačni in sicer zadrževanje v sobi, zanemarjena osebna higiena in videz, ignoriranje družine, hrane, prijateljev, šolskih obveznosti, zapirati se začne sam vase, postaja zadirčen in izoliran, socialna mreža se krči... Dejstvo je, da je pri otrocih vse bolj pogost način zabave igranje računalniških igranic. Imaginarni svet računalniških igranic počasi izrinja predstavo o realnosti, zato je pobeg v svet računalniških iger odločitev marsikaterega posameznika (Kočevar, 2012).

Dandanes poznamo več vrst računalniških iger in sicer za enega igralca in več igralcev. Igre, kjer igra več igralcev naenkrat, imenujemo skupinske igre in prav te igre so najbolj razširjene, ker se po navadi igrajo preko interneta. Razlika med prej naštetima načinoma igranja je v tem, da se pri skupinskih igrah preko interneta otrok ne odloča sam, kdaj bo prenehal igrati, saj igro igra skupaj s svojimi prijatelji, ki so od njega odvisni. Tako je zasvojenost pri takšnih igrah po navadi večja.

Model zasvojenca z računalniškimi igrami preko interneta zajema naslednje stopnje (Kovač, 2002):

- je prezaseden z igranjem igranic (prezaseden z podoživljanjem prejšnjih izkušenj; obseden z mislimi, kdaj bo spet lahko igral),
- čuti potrebo po igranju za vedno več časa, da bi dosegel želeni učinek vznemirjenja,
- ima ponavljajoče poskuse, da bi kontroliral, zmanjšal ali celo prenehal z igranjem,
- je vzkipljiv in nemiren, ko poizkuša zmanjšati svoje igranje preko interneta,
- laže družini, da bi prikril vpletenost v igranje,
- je ogrozil izgubo bližnjega, izobraževalne kariere ali službe zaradi pretiranega igranja,
- igra, da bi se izognil problemom resničnega življenja ali da bi prikril določeno razpoloženje (depresija, občutek nemoči, zaskrbljenost...).

Navidezna resničnost pri računalniških igrah je lahko zelo nevarna, kajti otrok ne samo da gleda nasilje na zaslonu, ampak ga z igralno palico (ang. joystick) in s tipkami tudi povzroča. Izredno razširjene so igre, katerih glavna vsebina je prav nasilje. Takšne vrste iger nasilno vedenje samo povečujejo, saj so nekateri od ciljev teh iger tudi zažiganje, ubijanje, streljanje... (Ričan idr., 1999).

Nekatere tragedije povezane z nasiljem računalniških iger (Wikipedija, 2007, v Petrovič, 2009):

- 20.04.1999 sta učenca iz Ameriške srednje šole, Dylan Klebold in Eric Harris, ubila 13 ljudi in sebe. Oba sta bila ljubitelja iger Doom in Wolfenstein 3D.
- Novembra 2001 je 21-letni Američan Shawn Woolley igral igro EverQuest in se ustrelil.
- 07.06.2003 je 18-letni Devin Moore v Ameriki ubil 3 policiste, ki so ga hoteli aretirati zaradi kraje avtomobila. Pri sojenju so izvedeli, da ga je k dejanju spodbudila Grand Theft Auto 3.
- 25.06.2003 sta Američana, brata William in Joshua Buckner, stara 14 in 16 let, s puško streljala na avtomobile. Pri tem sta ubila 45-letnega moškega in ranila 19-letno dekle. Trdila sta, da ju je za to dejanje navdihnila igra Grand Theft Auto 3.
- Oktobra 2004 je 41-letni Kitajec Qui Chengwei zabodel 26-letnega moškega zaradi spora glede prodaje virtualnega orožja v igri Legend of Mir.
- Avgusta 2005 je nesrečna 4-mesečna hči Južnokorejca umrla, kajti bila je brez nadzora sama 5 ur, medtem ko so njeni starši igrali World of Warcraft v spletni kavarni.
- Avgusta 2005 je 28-letni Južnokorejec umrl po neprekinjenih 50-ih urah igranja Starcraft.
- Septembra 2007 je kitajski moški umrl po tridnevnem igranju spletnih iger v kavarni.
- Decembra 2007 je bil Rus premagan v igri Lineage. Mož je bil ubit, ko sta njegov ceh in konkurenčni ceh izzvala drug drugega na pretep (v realnosti).

1.4 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Gibalna/športna dejavnost je sestavni del zdravega življenjskega sloga ter zelo pripomore k oblikovanju vedenjskih vzorcev, ki vplivajo na zmanjšano tveganje za pojav različnih bolezni. Obstajajo številni dokazi in študije, da dobro počutje ter zdravje odraslih izvira prav iz načina življenja v otroštvu. Mnoge študije ugotavljajo, da so dandanes otroci premalo gibalno/športno aktivni. Prav zaradi tega prihaja do problemov kot je na primer prekomerna telesna teža otrok in to v času, ko se je njihovo telo šele dobro začelo razvijati.

V obdobju odraščanja imajo otroci po navadi veliko prostega časa, ki pa ga izkoristijo na različne načine. Nekateri otroci se zunaj igrajo s svojimi prijatelji, drugi so vpisani v različne športne dejavnosti, nekateri preprosto doma lenarijo ter nekateri velik del svojega prostega časa preživijo za računalnikom in televizijo. Menimo, da v današnjem času mnogo otrok preveč svojega prostega časa preživi neaktivno ob igranju računalnika ter gledanju televizije in ravno zato sem se odločil izvesti raziskavo, katere tema je dandanes dokaj aktualna. V svoji raziskovalni diplomski nalogi želim preveriti ravno povezanost med športno dejavnostjo otrok in njihovim preživljanjem prostega časa za računalnikom in televizijo.

Glede na predmet in problem raziskave smo si postavili naslednje **cilje**:

- ugotoviti, ali obstaja povezanost med športno dejavnostjo otrok, ki obiskujejo prvo triletje osnovne šole ter preživljanjem prostega časa za računalnikom in televizijo,
- ugotoviti, kdo v družini je pobudnik za otrokovo športno dejavnost,
- primerjati športno dejavnost otrok prvega triletja osnovne šole ter njihovo preživljanje prostega časa v mestu in na vasi.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo postavili naslednje **alternativne hipoteze**:

H1: Otroci, ki računalnika nimajo, so gibalno/športno aktivnejši.

H2: Otroci, ki več časa preživijo za računalnikom, so manj športno aktivni.

H3: Otroci, ki več časa preživijo pred televizijo, so manj športno aktivni.

H4: Fantje so športno bolj aktivni od deklet.

H5: Otroci izven mesta so športno bolj aktivni kot otroci v mestu.

H6: Otroci, ki živijo v mestu, preživijo za računalnikom več časa kot otroci v primestnem okolju/vasi.

H7: Otroci, ki živijo v mestu, več časa preživijo pred televizijo kot otroci v primestnem okolju/vasi.

H8: Starejši kot je otrok, več časa preživi za računalnikom.

H9: Starejši kot je otrok, več časa preživi pred televizijo.

H10: Fantje več časa presedijo za televizijo in računalnikom kot dekleta.

2. METODE DE LA

2.1 PREIZKUŠANCI

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 82 otrok, ki obiskujejo 1. triletje osnovne šole. Prva osnovna šola se nahaja v Ljubljani in sicer OŠ Nove Fužine, medtem ko se druga osnovna šola nahaja na obrobju Ljubljane in sicer OŠ Mengeš.

2.2 PRIPOMOČKI

Starše otrok smo anketirali z uporabo anonimne ankete, ki je vsebovala 21 vprašanj.

2.3 POSTOPEK

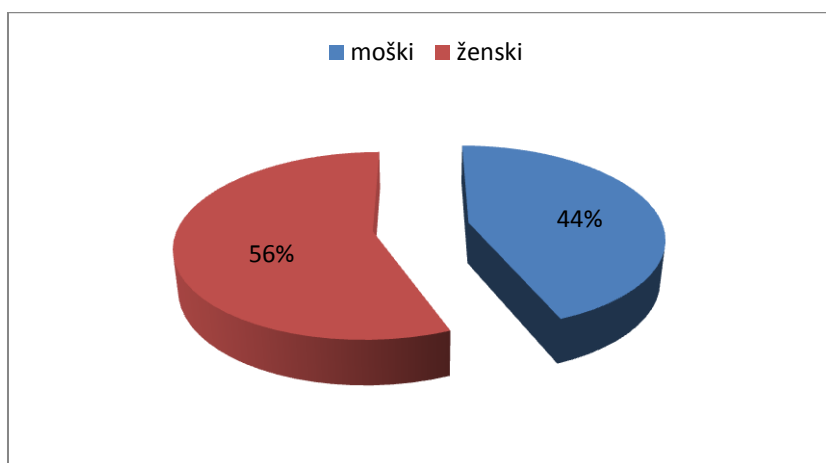
Učiteljem smo na šolah osebno predali 100 anket, ki so jih v času pouka razdelili med učence in učenke. Učiteljem smo naročili, naj učencem in učenkam razložijo, zakaj se bo anketa uporabila, naj jo doma rešijo skupaj s starši ter karseda hitro prinesejo nazaj v šolo. Ko je učitelj zbral večino anket, smo se osebno oglasili na šoli ter jih prevzeli. Izpoljenih vprašalnikov, primernih za obdelavo, smo dobil nazaj 82 oziroma 82%.

Pridobljene podatke smo s pomočjo programa Microsoft Excel 2007 v deležih prikazali z različnimi grafikoni. Naredil smo tudi statistično analizo s pomočjo računalniškega programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo frekvence in kontingenčne tabele. Za izračun smo uporabili programe Frequences, Crosstabs, Mann-Whitnejev test in Pearsonov hi kvadrat test. Verjetnost povezav med spremenljivkami smo testirali s koeficientom kontingence. Statistično značilnost smo ugotavljali na ravni petodstotnega tveganja.

3. REZULTATI

Na podlagi anketnega vprašalnika, ki ga je izpolnilo 82 staršev iz mestnega ter primestnega okolja, in na podlagi zastavljenih ciljev, smo dobili rezultate, ki vam jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela.

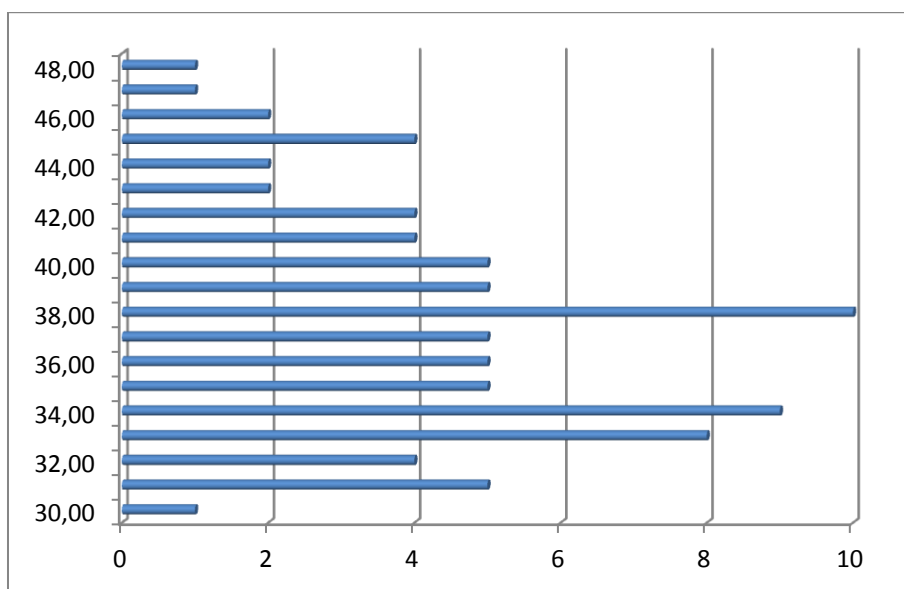
- Spol otroka



Slika 1. Spol otroka.

Iz Slike 1 lahko razberemo, da je bilo v raziskavo vključenih 56% deklet in 44% fantov.

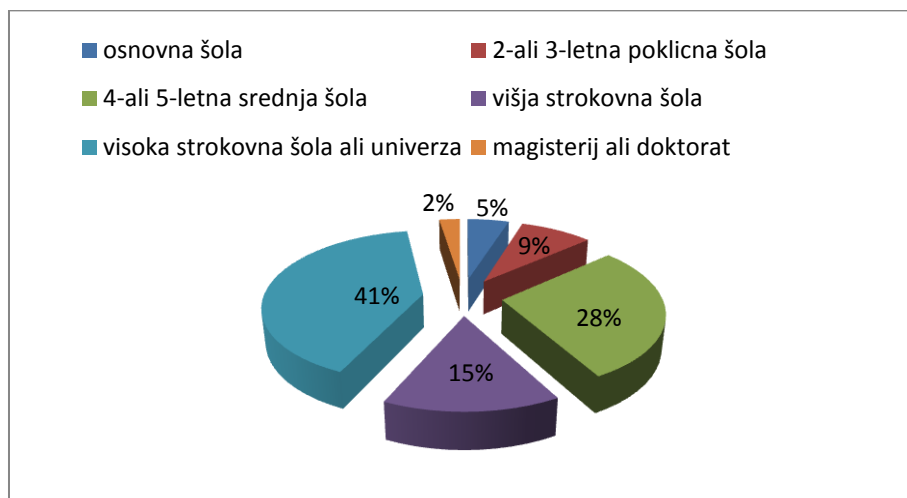
- Starost starša



Slika 2. Starost starša.

Slika 2 prikazuje starost tistega starša, ki je reševal anketo. Vidimo, da je najmlajši starš star 30 let, medtem ko je najstarejši star 48 let. Največ staršev je starih 38 let (12%), na drugem mestu jim sledijo starši, ki so stari 34 let (10,8%) ter na tretjem starši s 33 leti (9,6%).

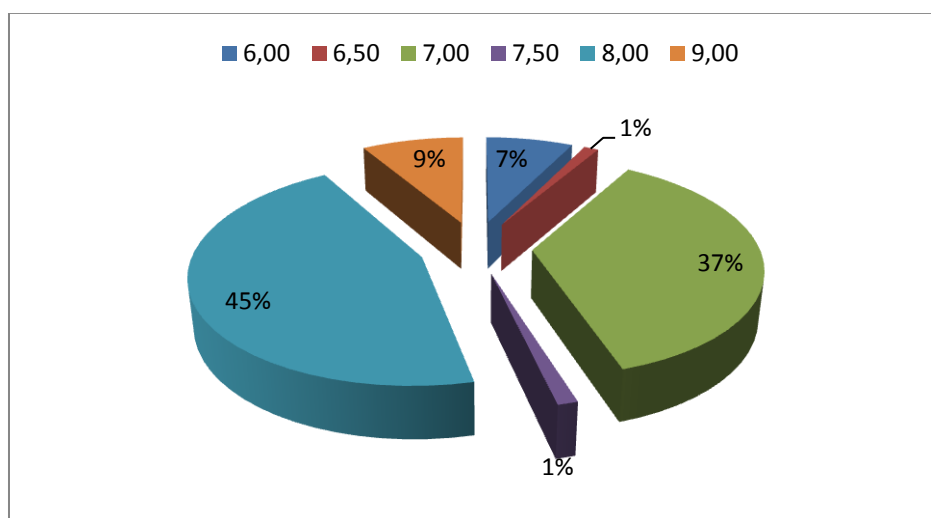
- Najvišja dosežena stopnja izobrazbe



Slika 3. Stopnja izobrazbe.

Na Sliki 3 je prikazana najvišja dosežena stopnja izobrazbe. Največji delež (40,7%) predstavlja visoka šola ali univerza, sledi 4 ali 5-letna srednja šola (28,4%) na tretjem mestu je višja strokovna šola (14,8%), nato 2 ali 3-letna poklicna šola (8,6%), sledi osnovna šola (4,9%) ter na zadnjem mestu magisterij ali doktorat (2,5%).

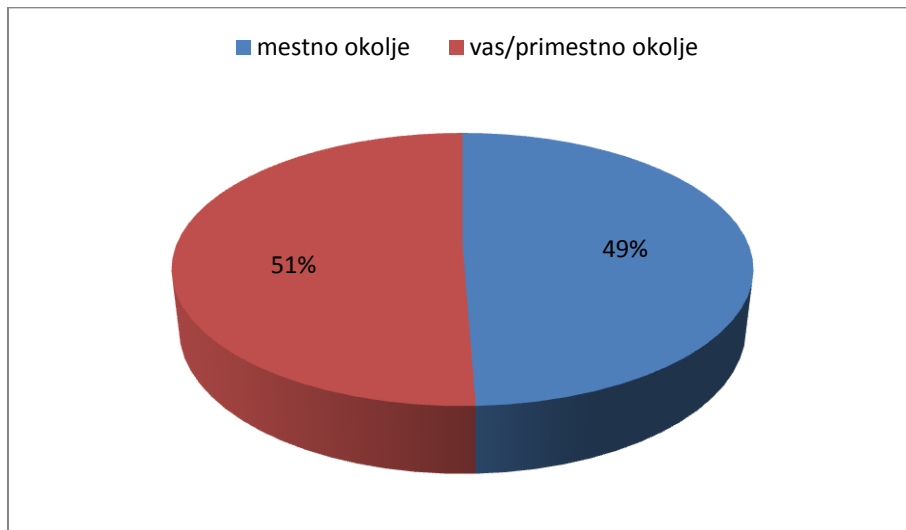
- Starost otroka



Slika 4. Starost otroka.

Slika 4 prikazuje starost otroka. Največ otrok je starih 8 let in sicer 45,1%, sledijo jim otroci, ki so stari 7 let z 36,6%, na tretjem mestu so otroci z 9 leti in sicer v 8,5%, nato so otroci stari 6 let s 7,3% ter na zadnjih dveh mestih otroci stari med 6 in 7 ter 7 in 8 let z 1,2%.

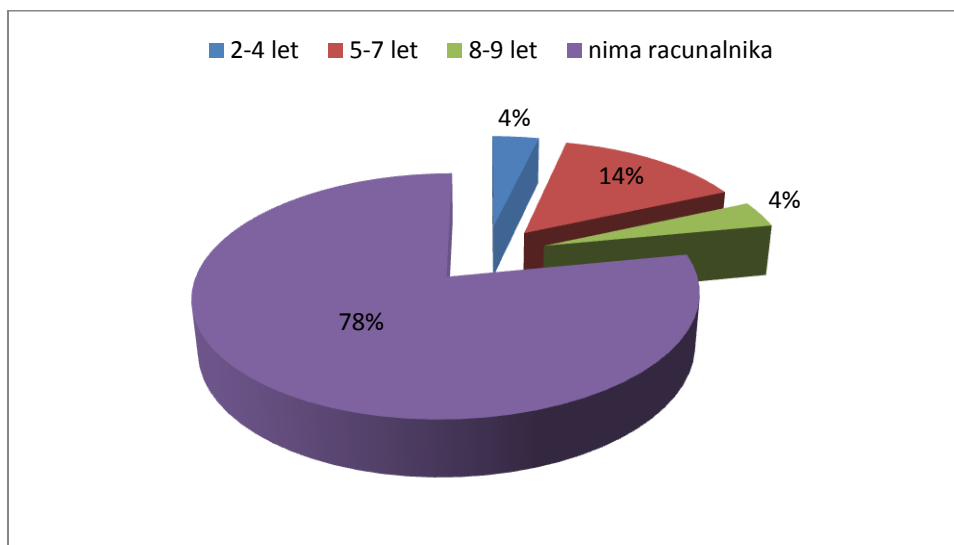
- Okolje bivanja



Slika 5. Okolje bivanja.

Slika 5 prikazuje okolje bivanja anketiranih. Vidimo, da je skoraj polovica anketiranih živela v mestnem okolju (49%), polovica pa v vasi/primestnem okolju (51%).

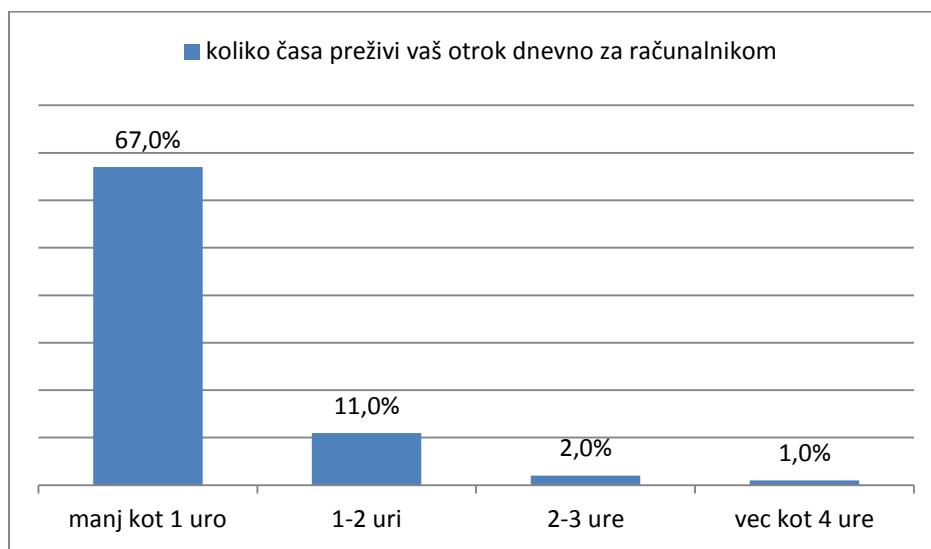
- Starost otroka, ko je dobil svoj prvi računalnik



Slika 6. Starost, ko je otrok dobil svoj prvi računalnik.

Slika 6 nam prikazuje starost otroka, ko je dobil svoj prvi računalnik. S kar 78% prevladujejo otroci, ki svojega računalnika še nimajo. Sledijo jim otroci, ki so svoj računalnik dobili med 5 in 7 letom (14,6%). Otroci, stari med 2 in 4 leti ter otroci stari med 8 in 9 let so svoj računalnik dobili v 3,7%.

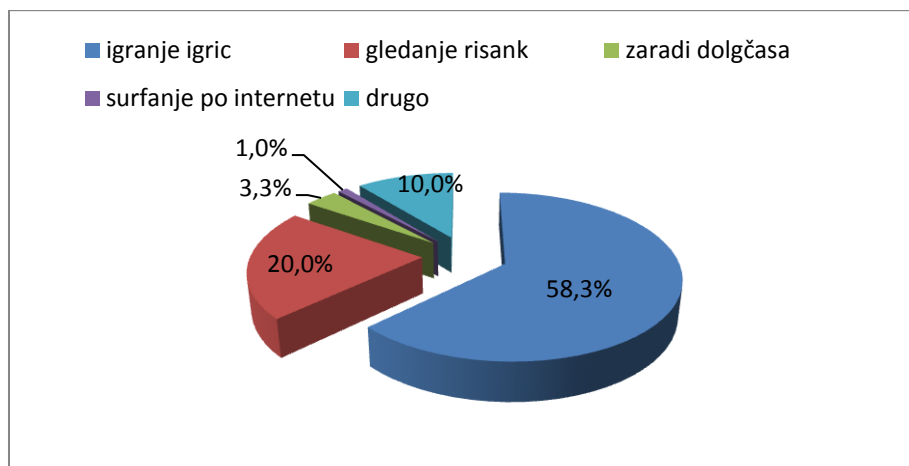
- Dnevno za računalnikom



Slika 7. Čas, ki ga otrok dnevno preživi za računalnikom.

Iz Slike 7 lahko razberemo, da kar v 82,7%, otroci preživijo manj kot 1 uro za računalnikom. S 13,6% jim sledijo otroci, ki za računalnikom preživijo od 1 do 2 uri, nato so otroci (2,5%), ki za računalnikom preživijo 2 do 3 ure ter na zadnjem mestu otroci (1,2%), ki za računalnikom preživijo več kot 4 ure dnevno.

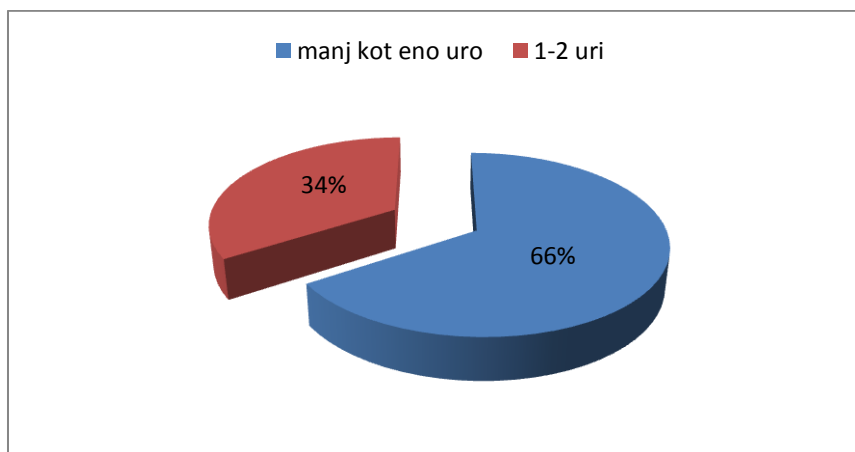
- Namen, zaradi katerega preživi toliko časa za računalnikom



Slika 8. Namen uporabe računalnika.

Na Sliki 8 je predstavljen namen, zaradi katerega otrok preživi toliko časa za računalnikom. Z 58,3% vodi odgovor igranje igrlic. Z 20% mu sledi gledanje risank ter nato odgovor zaradi dolgočasje s 3,3%. Le 1% otrok preživi toliko časa za računalnikom zaradi brskanja po internetu. V 10% odgovorov so starši navedli druge razloge, ki v anketi niso bili naštet (gledanje posnetkov o umetnostnem drsanju, skype...)

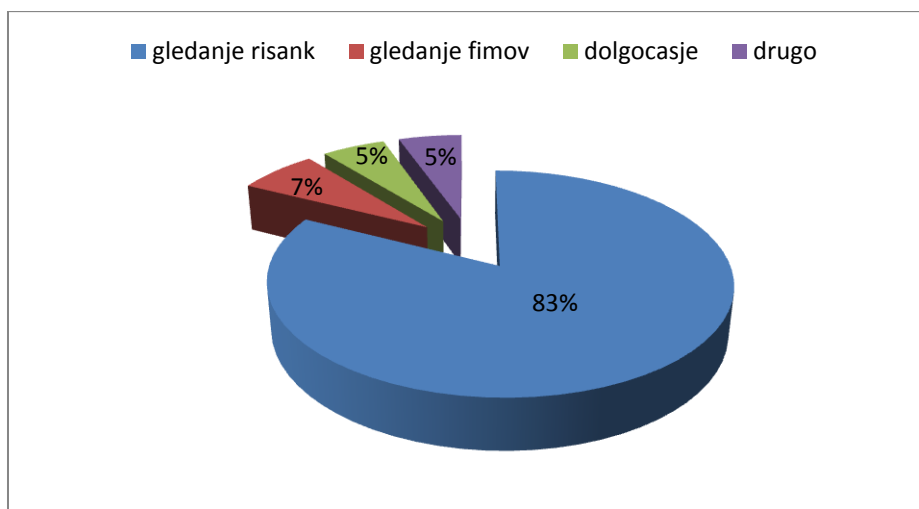
- Dnevno pred televizijo



Slika 9. Čas, ki ga dnevno preživi pred televizijo.

Slika 9 nam prikazuje čas, ki ga otroci dnevno preživijo pred televizijo. Iz grafa je razvidno, da otroci gledajo televizijo največ 2 uri dnevno. V 66% so odgovorili, da gledajo televizijo manj kot 1 uro, ostalih 34% otrok gleda televizijo od 1 do 2 uri dnevno.

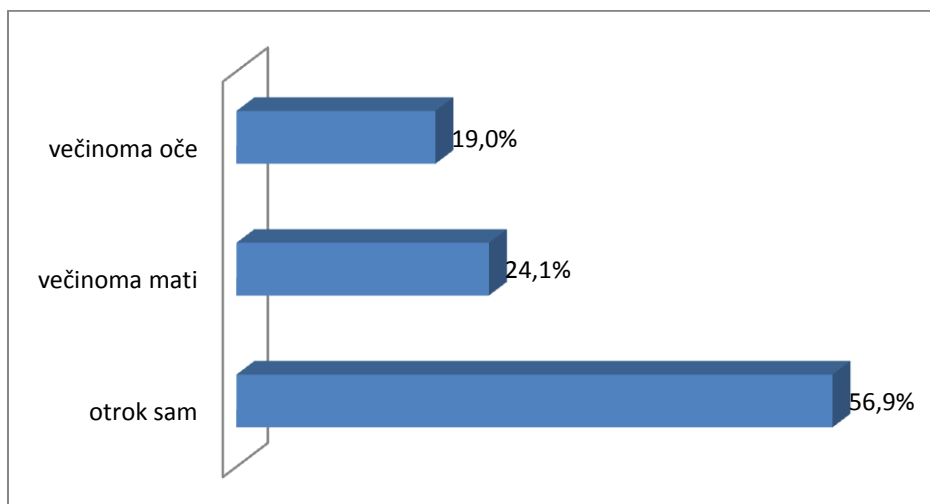
- Namen, zaradi katerega preživi toliko časa pred televizijo



Slika 10. Namen gledanja televizije.

Na Sliki 10 je predstavljen namen, zaradi katerega otroci gledajo televizijo. Kar 82,4% otrok je odgovorilo, da jo gledajo zaradi risank. Na drugem mestu, s 6,8% so otroci, ki televizijo gledajo zaradi filmov. 5,4% odgovorov so podali otroci, ki sedijo pred televizijo zaradi dolgočasje, 5,4% otrok je navedlo druge razloge (šport, razvedrilni program, otroške oddaje...).

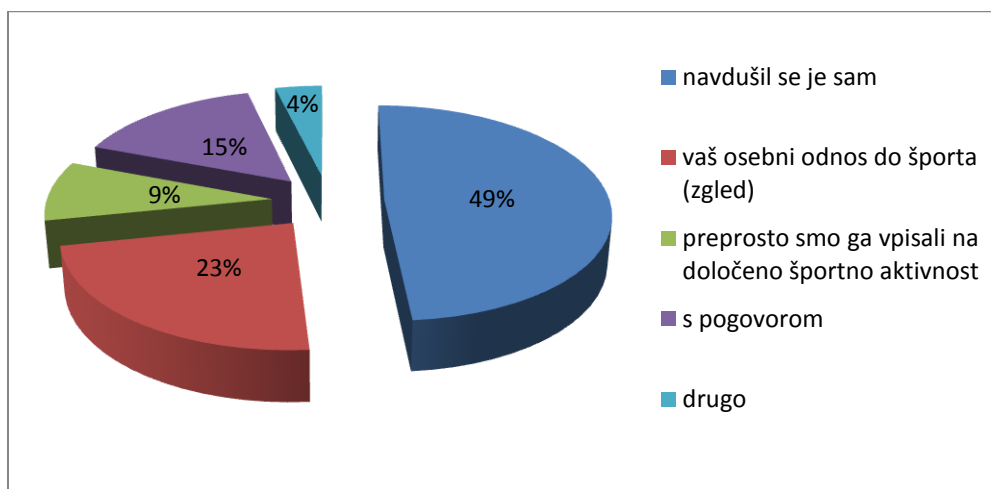
- Pobudnik za otrokovo ukvarjanje s športom



Slika 11. Pobudnik za športno aktivnost otroka.

Slika 11 prikazuje, kdo v družini je pobudnik za otrokovo ukvarjanje s športom. V več kot polovici primerov (56,9%) je pobudnik otrok sam. Pričakovali bi, da se bo na drugem mestu znašel oče, vendar ni tako, saj so matere pobudnice v 24,1%, očetje pa »le« v 19%.

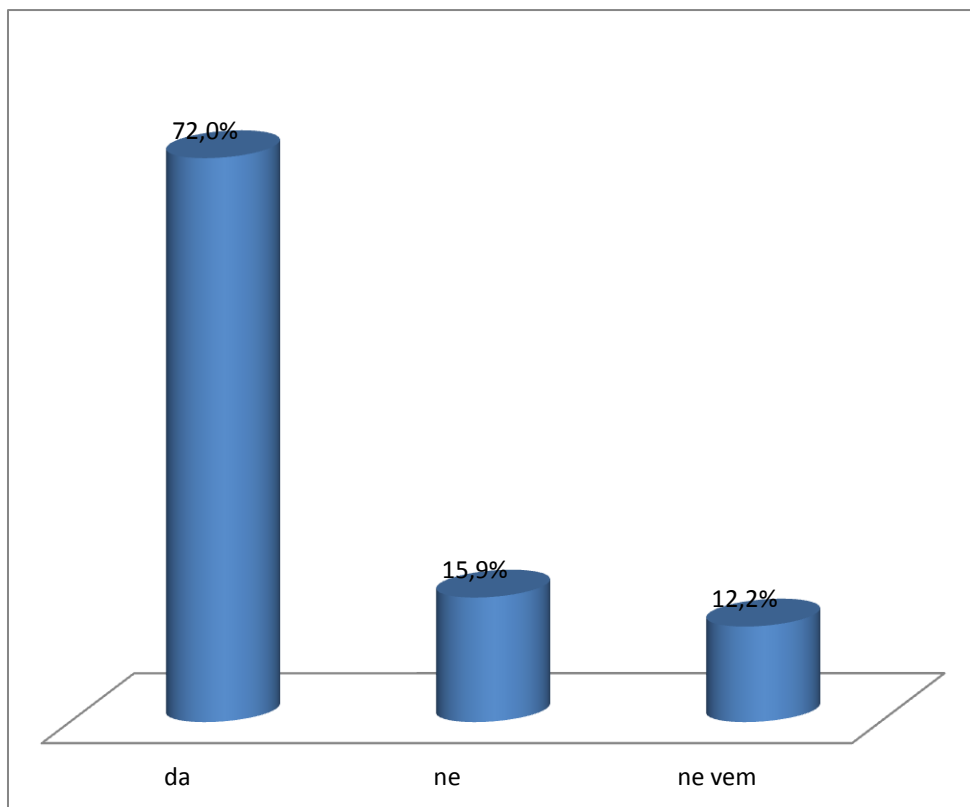
- Kako otroka navdušiti za določeno športno aktivnost



Slika 12. Način navduševanja otroka za športno aktivnost.

Slika 12 prikazuje način, kako so starši svojega otroka navdušili za določeno športno aktivnost. V skoraj polovici primerov (49%) se je otrok navdušil sam. Sledi mu odgovor, da so ga starši navdušili z osebnim odnosom do športa (zgled) s 23%, nato sledi s 15% odgovor, da so ga navdušili s pogovorom ter z 9 %, da so ga preprosto vpisali na določeno športno aktivnost. V 4% pa so starši navajali še ostale ne naštetih načine, kako so otroka navdušili za športno dejavnost (kombinacija vseh naštetih možnosti, zgled starejših bratov in sester...)

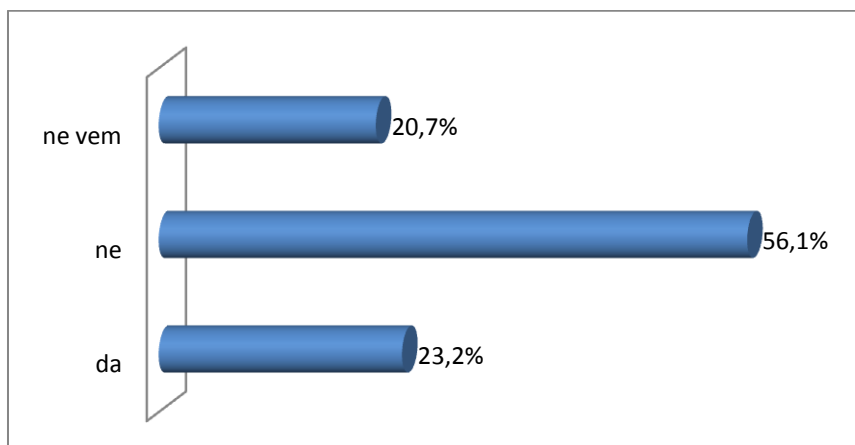
- Ali je otrok dovolj športno aktiven



Slika 13. Mnenje o količini aktivnosti otroka.

Na Sliki 13 lahko razberemo, da so starši v kar 72% prepričani, da je njihov otrok dovolj športno aktiven, medtem ko je 15,9% staršev mnenja, da njihov otrok ni dovolj športno aktiven. Starši, ki se niso mogli odločiti za nobenega od prej omenjenih odgovorov, so v 12,2% obkrožili odgovor ne vem.

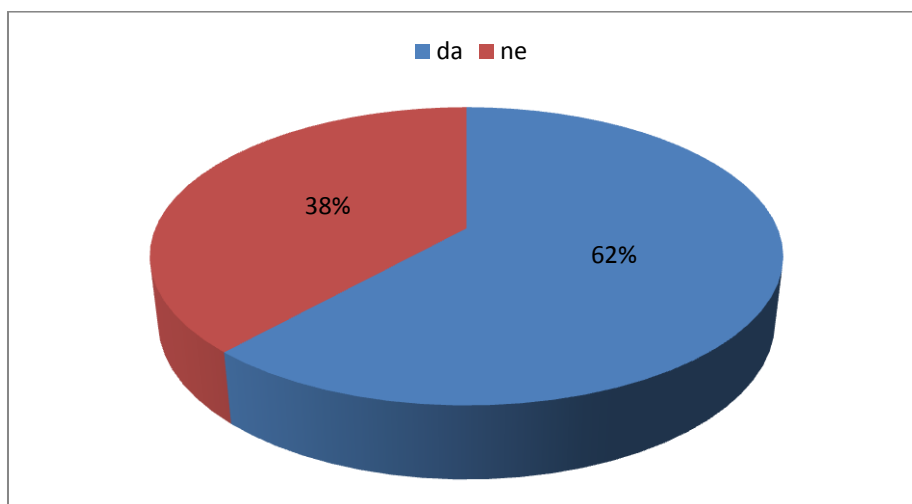
- Ali bi bil otrok bolj športno aktiven v primeru, da bi manj časa preživel pred računalnikom in televizijo



Slika 14. Mnenje o vplivu televizije in računalnika na športno aktivnost otrok.

Slika 14 nam prikazuje mnenja staršev o povezavi med preživetim časom pred televizijo in računalnikom ter športno aktivnostjo njihovih otrok. V kar 56,1% prevladuje odgovor ne, kar pomeni, da je 56,1% staršev mnenja, da njihov otrok ne bi bil bolj aktiven, če bi manj časa preživel pred televizijo in za računalnikom. Na drugi strani 23,2% staršev meni, da bi njihov otrok bil bolj aktiven ter 20,7% staršev ne ve odgovora na zastavljeno vprašanje.

- Ali bi bil otrok bolj športno aktiven, če bi bil bolj motiviran s strani staršev



Slika 15. Mnenje o vplivu starševske motivacije na športno aktivnost otrok.

Slika 15 nam prikazuje mnenja staršev o povezavi med aktivnostjo njihovih otrok in motivacije s strani njih. Kar 62% staršev je mnenja, da bi bil njihov otrok ob večji motivaciji

s strani staršev (njih), bolj športno aktiven, medtem ko 38% staršev ni enakega mnenja in menijo, da njihova motivacija ne bi pozitivno vplivala na otrokovo športno aktivnost.

- Preverjanje hipotez

Tabela 1

Kolmogorov-Smirnov test

ali ima otrok računalnik		N	sredinski rang	vsota rangov
število ur na teden neorganiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	da	18	30,03	540,50
	ne	55	39,28	2160,50
	skupaj	73		
število ur na teden organiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	da	18	44,17	795,00
	ne	64	40,75	2608,00
	skupaj	82		
število ur na teden vseh gibalnih/športnih aktivnosti	da	18	31,11	560,00
	ne	55	38,93	2141,00
	skupaj	73		

Tabela 2

Testna Statistika^a

	število ur na teden neorganiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden organiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden vseh gibalnih/športnih aktivnosti
Mann-Whitney U	369,500	528,000	389,000
Wilcoxon W	540,500	2608,000	560,000
Z	-1,665	-,546	-1,675
statistična značilnost	,088	,585	,095

a. Spremenljivka: posedovanje računalnika

H1: Otroci, ki računalnika nimajo, so gibalno/športno aktivnejši.

Ker so testi enostranski, je potrebno sig. deliti z 2! (vir: <http://www.novoznanje.eu/e-gradiva/statisticne-analize-obdelave-statistika-trzenjske-raziskave-druzboslovna-metodologija/>)

Pri spremenljivki (3) je $\text{sig}/2 < 0,05$, zato **hipotezo potrdimo**.

Sklepamo, da je skupina otrok, ki nima računalnika, glede na število ur gibalnih/športnih aktivnosti boljša od otrok, ki računalnik ima oziroma nameni temu večje število ur.

Tabela 3

Korelacija računalnik – aktivnost

			število ur na teden neorganiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden organiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden vseh gibalnih/športnih aktivnosti
Spearmanov koeficient	koliko časa preživi otrok dnevno za računalnikom	korelacija koeficient statistična značilnost	-,447 ,007	,080 ,476	-,392 ,009
		N	72	81	72

H2: Otroci, ki več časa preživijo za računalnikom, so manj športno aktivni.

Pri spremenljivki (3) je $\text{sig} < 0,05$, zato hipotezo **potrdimo**.

Sklepamo lahko, da se pri otrocih pri večjem številu ur za računalnikom zmanjša skupna gibalna/športna dejavnost. To pomeni, da so otroci, ki več časa preživijo za računalnikom, skupno (organizirana in neorganizirana aktivnost) manj športno aktivni.

Tabela 4

Korelacija televizija - aktivnost

			število ur na teden neorganiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden organiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden vseh gibalnih/športnih aktivnosti
Spearmanov koeficient	ure gledanja tv otroka dnevno	korelacija koeficient	,071	,015	,078
		statistična značilnost	,552	,890	,514
		N	73	82	73

H3: Otroci, ki več časa preživijo pred televizijo, so manj športno aktivni.

Pri spremenljivki (3) je sig > 0,05, zato hipotezo **zavrnamo**.

Sklepamo lahko, da korelacija med urami gledanja televizije dnevno in športno aktivnostjo otrok ne obstaja. Torej otroci, ki več časa preživijo dnevno pred televizijo, zaradi tega niso nič manj športno aktivni.

Tabela 5

Rangi

		spol otroka	N	sredinski rang	vsota rangov
število ur na teden neorganiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	moški		30	36,22	1086,50
	ženski		43	37,55	1614,50
	skupaj		73		
število ur na teden organiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	moški		36	40,93	1473,50
	ženski		46	41,95	1929,50
	skupaj		82		
število ur na teden vseh gibalnih/športnih aktivnosti	moški		30	35,70	1071,00
	ženski		43	37,91	1630,00
	skupaj		73		

Tabela 6

Testna Statistika^a

	število ur na teden neorganiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden organiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden vseh gibalnih/športnih aktivnosti
Mann-Whitney U	621,500	807,500	606,000
Wilcoxon W	1086,500	1473,500	1071,000
Z	-,264	-,195	-,437
statistična značilnost	,792	,846	,662

a. Spremenljivka: spol otroka

H4: Fantje so športno bolj aktivni od deklet.Pri spremenljivki (3) je sig > 0,05, zato hipotezo **zavrnamo**.

Sklepamo lahko, da fantje od deklet niso nič bolj športno aktivni, saj smo hipotezo zavrnilo.

Tabela 7

Rangi

okolje bivanja		N	sredinski rang	vsota rangov
število ur na teden neorganiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	mestno okolje	37	29,68	1098,00
	vas ali primestno okolje	35	43,71	1530,00
	skupaj	72		
število ur na teden organiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	mestno okolje	40	44,38	1775,00
	vas ali primestno okolje	41	37,71	1546,00
	skupaj	81		
število ur na teden vseh gibalnih/športnih aktivnosti	mestno okolje	37	30,85	1141,50
	vas ali primestno okolje	35	42,47	1486,50
	skupaj	72		

Tabela 8

Testna Statistika^a

	število ur na teden neorganiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden organiziranih gibalnih/športnih aktivnosti	število ur na teden vseh gibalnih/športnih aktivnosti
Mann-Whitney U	395,000	685,000	438,500
Wilcoxon W	1098,000	1546,000	1141,500
Z	-2,850	-1,297	-2,355
statistična značilnost	,004	,042	,019

a. Spremenljivka: okolje bivanja

H5: Otroci izven mesta so športno bolj aktivni kot otroci v mestu.

Pri spremenljivki (3) je sig < 0,05, zato hipotezo **potrdimo**.

Iz tega lahko sklepamo, da so otroci, ki živijo izven mesta, športno aktivnejši kot otroci v mestu. Aktivnejši so tako pri organizirani kot tudi pri neorganizirani športni aktivnosti.

Tabela 9

Križanje podatkov okolje bivanja in čas za računalnikom

		okolje bivanja		skupaj
		mestno okolje	vas ali primestno okolje	
koliko časa preživi vaš otrok dnevno za računalnikom	manj kot 1 uro	28	39	67
	1-2 uri	9	2	11
	2-3 ure	2	0	2
	vec kot 4 ure	1	0	1
skupaj		40	41	81

Tabela 10

Hi kvadrat test

	vrednost	df	statistična značilnost
Pearsonov hi kvadrat	9,250 ^a	3	,026
verjetnostno razmerje	10,779	3	,013
število primerov	81		

H6: Otroci, ki živijo v mestu, več časa preživijo za računalnikom, kot otroci v primestnem okolju/vasi.

Iz zgornje tabele lahko razberemo, da je $\text{sig} < 0,05$, kar pomeni, da hipotezo **potrdimo**.

Otroci na vasi ali v primestnem okolju manj časa preživijo za računalnikom kot otroci v mestu.

Tabela 11

Križanje podatkov okolje bivanja in čas za televizijo

		okolje bivanja		skupaj
		mestno okolje	vas ali primestno okolje	
ure gledanja tv otroka	manj kot eno uro	27	26	53
dnevno	1-2 uri	13	15	28
	skupaj	40	41	81

Tabela 12

Hi kvadrat test

	vrednost	df	statistična značilnost
Pearsonov hi kvadrat	,149 ^a	1	,699
verjetnostno razmerje	,150	1	,699
število primerov	81		

H7: Otroci, ki živijo v mestu, več časa preživijo pred televizijo, kot otroci v primestnem okolju/vasi.

V zgornji tabeli lahko razberemo, da je $\text{sig} > 0,05$, kar pomeni, da hipotezo **zavrnamo**.

Torej lahko rečemo, da otroci, ki živijo v mestu, ne preživijo več časa pred televizijo kot pa otroci, ki živijo v primestnem okolju ali na vasi.

Tabela 13

korelacija (starost otroka – računalnik)

			starost otroka
Spearmanov koeficient	koliko časa preživi vaš otrok dnevno za računalnikom	korelacija koeficient	,277
		stat. znač.	,012
		N	81

H8: Starejši kot je otrok, več časa preživi za računalnikom.

Iz zgornje tabele razberemo, da je $\text{sig} < 0,05$, zato hipotezo **potrdimo**.

Iz tega lahko sklepamo, da obstaja povezava med starostjo otrok in količino preživetega časa za računalnikom. Torej starejši kot je otrok, več časa preživi za računalnikom.

Tabela 14

Korelacija (starost otroka – televizija)

			starost otroka
Spearmanov koeficient	ure gledanja tv otroka dnevno	korelacija koeficient	-,065
		stat. znač	,561
		N	82

H9: Starejši kot je otrok, več časa preživi za televizijo.

Iz zgornje tabele razberemo, da je sig. > 0,05, zato hipotezo **zavrnamo**.

Iz tega lahko sklepamo, da korelacija med starostjo otrok in količino preživetega časa pred televizijo ne obstaja. Se pravi, da ni nujno, da starejši kot je otrok, več časa preživi pred televizijskimi ekrani.

Tabela 15

Rangi

	spol otroka	N	sredinski rang	vsota rangov
koliko časa preživi vaš otrok dnevno za računalnikom	moški	35	42,17	1476,00
	ženski	46	40,11	1845,00
	skupaj	81		
ure gledanja tv otroka dnevno	moški	36	42,31	1523,00
	ženski	46	40,87	1880,00
	skupaj	82		

Tabela 16

Testna statistika^a

	koliko časa preživi vaš otrok dnevno za računalnikom	ure gledanja tv otroka dnevno
Mann-Whitney U	764,000	799,000
Wilcoxon W	1845,000	1880,000
Z	-,595	-,330
statistična značilnost	,552	,741

a. Spremenljivka: spol otroka

H10: Fantje več časa presedijo pred televizijo in za računalnikom kot dekleta.

V zgornji tabeli lahko razberemo, da je pri obeh primerih (tako televizija kot tudi računalnik) sig. > 0,05, kar pomeni, da lahko hipotezo **zavrnamo**.

Iz tega sklepamo, da dekleta nič manj ne posedajo za računalnikom in pred televizijo, kot pa fantje.

4. RAZPRAVA

Šport je in bo vse bolj pomemben dejavnik, s katerim bomo vplivali na naše splošno počutje ter zdravje. Ljudje izgubljam občutek za sebe z vse večjo usmerjenostjo v materialne dobrine. Vsakodnevno hlastanje za boljšim, večjim in lepšim povzroča v človeku le dodatni stres, ki negativno vpliva na naš organizem. Posledično s tem pozabljamo na sebe, dokler nas telo na tak ali drugačen način ne opozori ali celo izda. Vendar je takrat je že kar pozno. Pojavnih oblik športa je vse več. Za skladen in kakovosten razvoj pa je za večino pomembna predvsem redna reaktivna vadba (Tušak idr., 2003).

V našo raziskavo smo vključili 82 otrok (46 deklet, 36 fantov) starih od 6 do 9 let, ki obiskujejo OŠ Nove Fužine in OŠ Mengeš. Otrokom smo razdelili vprašalnike, ki so jih doma skupaj s svojimi starši rešili ter prinesli nazaj v šolo. Z raziskavo smo želeli ugotoviti, če obstaja povezanost med športno dejavnostjo otrok v prvem triletju osnovne šole ter njihovim preživljanjem prostega časa za računalnikom in pred televizijo. Ostala dva cilja diplomske naloge pa sta bila ugotoviti, kdo v družini je pobudnik za športno dejavnost otrok ter primerjati športno dejavnost otrok ter njihovo preživljanje prostega časa v mestu in na vasi/primestnem okolju.

Raziskava, ki smo jo izvedli, je vključevala 56% punc ter 44% fantov. Največ otrok je starih 8 let (45,1%), sledijo jim otroci s sedmimi leti (36,6%), na tretjem mestu pa so otroci stari 9 let (8,5%). Starost staršev prej omenjenih otrok se giblje med 30 let, kolikor je star najmlajši starš ter 48 let, kolikor ima najstarejši. Pri vprašanju stopnja izobrazbe smo ugotovili, da ima kar 40,7% staršev dokončano visoko šolo ali univerzo, 28,4% jih ima dokončano 4 ali 5-letno srednjo šolo, 14,8% jih ima višjo strokovno šolo, 8,6% ima 2 ali 3-letno poklicno šolo, 4,9% jih ima osnovno šolo ter le 2,5% doktorat ali magisterij. Lahko bi rekli, da so podatki kar pričakovani, saj so bili včasih časi drugačni in so ljudje takoj po končani srednji šoli hodili v službe. Tako se je manj ljudi odločalo za nadaljevanje študija, saj je bila takrat zaposlitev brez univerzitetne izobrazbe precej lažja kot sedaj. Dandanes pa se velika večina otrok odloči, da bodo študij po končani srednji šoli nadaljevali in mislim, da se bodo te podatki precej razlikovali od podatkov čez kakšno desetletje. Naslednje vprašanje se je nanašalo na okolje bivanja, kjer smo ugotovili, da je 51% anketiranih z vasi ali primestnega okolja (Mengeš) ter

49% iz mestnega okolja (Ljubljana). Izredno zanimiv je podatek o starosti otroka, ko je dobil svoj prvi računalnik. Ugotovili smo, da kar 78% vseh otrok nima še svojega računalnika. Glede na čas, v katerem živimo, se zdi ta odstotek otrok izredno visok. Je že res, da so otroci stari med 6 in 9 let, vendar bi bilo pričakovati precej manjši odstotek. 14,6% otrok je dobilo svoj prvi računalnik med 5. in 7. letom, medtem ko so ga v 3,7% dobili med 2. in 4. ter 8. in 9. letom. Pri naslednjem vprašanju nas je zanimal čas, ki ga otroci preživijo dnevno pred računalnikom. Kar 82,7% jih preživi manj kot 1 uro dnevno za računalnikom. Glede na podatek, da 78% otrok svojega računalnika še nima, ta rezultat ne preseneča. Na drugem mestu (13,6%) so se znašli otroci, ki pred računalnikom preživijo dnevno od 1 do 2 uri, sledijo pa jim tisti, ki preživijo 2 do 3 ure (2,5%) in z 1% tisti, ki so za računalnikom kar več kot 4 ure dnevno. Vedeti moramo, da so to otroci stari med 6 in 9 let. Ravno v tem času otroci potrebujejo izjemno veliko gibanja, saj so v fazi razvoja. Vsaka dodatna ura, ki jo otrok preživi za računalnikom, namesto da bi jo preživel aktivno, je izgubljena. Kasneje je to težko nadoknaditi. Pri naslednjem vprašanju nas je zanimal namen, zaradi katerega otroci preživijo čas za računalnikom in v 58,3% je bil odgovor igranje igrice, z 20% pa mu sledi gledanje risank. Ta odgovora smo tudi pričakovali na prvih dveh mestih, saj računalnik otrokom po navadi pomeni zabavo/animacijo, ki pa jo tu v veliki meri tudi dobijo.

Tako kot za računalnik nas je zanimalo tudi za televizijo. Tu so podatki še veliko bolj zanimivi, saj noben otrok ne preseže meje 2 ur dnevno. Kar 66% otrok gleda televizijo manj kot 1 uro na dan ter 34% od 1 do 2 uri. Obstajajo tudi druge raziskave o pogostosti gledanja televizije otrok. Vogrinčič (2006) navaja raziskavo, kjer so ugotovili, da kar 34% otrok redno gleda televizijo od 20 do 26 ur na teden, kar pomeni 3 do 4 ure dnevno. Mikulič (2003) pa navaja, da naj bi otroci v Sloveniji gledali televizijo povprečno 3 ure na dan. Glede na prejšnje raziskave bi bilo za pričakovati, da otroci v veliko večji meri preživijo svoj prosti čas pred televizijskimi sprejemniki, vendar pa smo v naši raziskavi in na našem vzorcu otrok ugotovili, da temu ni tako. Zanimalo nas je tudi, zakaj otroci preživijo svoj prosti čas pred televizijskimi ekrani. Največ jih je odgovorilo, da zaradi risank (83%), sledijo jim tisti, ki jih bolj zanimajo filmi (7%), ter nato po 5% dolgočasje in 5% druge stvari, ki niso bile navedene v anketi kot na primer razvedrilni program, šport, otroške oddaje ipd. Odgovor, ki se je znašel na prvem mestu je po pričakovanjih, saj so otrokom bile, so in vedno bodo risanke tista stvar pri gledanju televizije, ki jih najbolj zabava. Z risanimi junaki se otroci poistovetijo, posnemajo njihove glasove, prevzemajo njihove moči in ravno zaradi naštetih stvari otroci radi posedajo pred televizijo in si ogledajo kakšno risanko.

Eden izmed ciljev diplomskega dela je bil tudi preveriti, kdo v družinah je po navadi pobudnik za otrokovo športno udejstvovanje. Pričakovali bi, da je to verjetno oče. Raziskava pa je pokazala, da je v 56,9% otrok sam pobudnik za športno udejstvovanje. Na drugem mestu ni oče, temveč mati z 24,1% in na zadnjem oče z »le« 19%. Vidimo lahko, da imajo otroci željo po gibanju, ker se drugače ne bi znašli na prvem mestu z največ odstotki. Oče in mati pa igrata tu še zmeraj izredno pomembno vlogo pri otrokovem usmerjanju in spodbujanju. Načinov, kako otroka navdušiti za določeno športno aktivnost, je več. V naši raziskavi je bil najbolj pogost odgovor (49%), da se je otrok za določeno športno aktivnost navdušil sam. Vse to izhaja iz že prej omenjene potrebe in želje po gibanju otrok samih. Osebni odnos do športa staršev (zgled) igra tudi precejšno vlogo, saj se je pri nas znašel na drugem mestu z 23%. Če se starši veliko ukvarjajo s športom in svoja prepričanja ter vrednote prenesejo na otroka, bo to le pozitivno vplivalo nanj. Otroku bo šport postal del življenja in šport mu bo samoumeven. Če pa šport ni prisoten v življenju staršev, bo otrok veliko težje to sprejel kot del sebe in da je to nekaj samoumevnega. Starši lahko otroka za šport navdušijo tudi že s pogovorom o pozitivnih vplivih športa nanj. Teh je bilo v naši raziskavi 15%. Lahko bi rekli, da morajo starši poznati pozitivne vplive športa na zdravje otrok, če hočejo otroka prepričati za ukvarjanje z določeno športno dejavnostjo le s pogovorom. Nekateri starši pa imajo drugačen način in otroka kar preprosto vpišejo na določeno športno aktivnost. Otrok bo na športno aktivnost začel hoditi, ali mu bo všeč in ali bo pri tej aktivnosti vztrajal pa je odvisno od vsakega otroka posebej. Takšnih staršev je 9%.

Mnenja staršev o aktivnosti svojih otrok so različna. Res, da so odgovori na takšna vprašanja subjektivni, vendar nas vseeno zanima mnenje staršev. V 72% so starši mnenja, da je njihov otrok dovolj športno aktiven, medtem ko je 15,9% staršev mnenja, da njihov otrok ni dovolj športno aktiven in bi lahko bil še bolj. Nekaj staršev (12,2%) se ni moglo umestiti v noben odgovor, tako da so obkrožili odgovor ne vem. Pri naslednjem vprašanju nas je zanimalo, kakšnega mnenja so starši o povezavi med preživetim časom za televizijo in računalnikom in športni dejavnosti otrok. 56,1% staršev je mnenja, da njihov otrok ne bi bil nič bolj aktiven, če bi manj časa preživel za televizijo in računalnikom. Na drugi strani pa je 23,2% staršev mnenja, da bi bil njihov otrok bolj športno aktiven, če bi manj časa porabil za televizijo in računalnik. Ostali starši pa se niso mogli odločiti za nobeno izmed možnosti.

Tudi motivacija je izredno pomembna in vpliva na športno aktivnost otroka. Tako motivacija s strani otroka samega kot tudi motivacija s strani staršev je pomembna in vpliva na to, kako

dolgo in kako intenzivno se bo otrok ukvarjal z določeno dejavnostjo. Izredno zanimiv se nam je zdel podatek, da je kar 62% staršev mnenja, da bi bil njihov otrok še bolj športno aktiven, če bi bil bolj motiviran s strani staršev. Vidim, da se mnogi starši zavedajo, da svojega otroka verjetno še premalo motivirajo. Tu bi lahko rekli, da je bolje malo več motivacije kot pa premalo.

Glede na raziskavo smo postavili 10 hipotez, od katerih smo jih na koncu 5 zavrnili in 5 potrdili. Izračunali smo frekvence in kontingenčne tabele. Za izračun smo uporabili programe Frequences, Crosstabs, Mann-Whitneyev test in Pearsonov hi kvadrat test. Verjetnost povezav med spremenljivkami pa smo testirali s koeficientom kontingence. Statistično značilnost smo ugotavljali na ravni petodstotnega tveganja.

Prva izmed hipotez je bila, da so otroci, ki računalnika nimajo, gibalno/športno aktivnejši. Hipotezo smo potrdili, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da so otroci, ki računalnika nimajo, gibalno/športno aktivnejši. Vendar pa je potrebno omeniti, da to ne velja za organizirane gibalne/športne aktivnosti. Tu ne obstaja povezava oziroma vpliv. Se pravi, da otroci, ki računalnika še nimajo, niso nič bolj gibalno/športno aktivnejši pri organiziranih aktivnostih.

Naslednja hipoteza je bila, da so otroci, ki več časa preživijo pred računalnikom, manj športno aktivni. Hipotezo smo potrdili, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da so otroci, ki več časa preživijo za računalnikom, gibalno/športno aktivnejši. Spet pa je potrebno omeniti, da to ne velja za organizirane gibalne/športne aktivnosti. Tu ni vpliva, tako da otroci, ki več časa preživijo za računalnikom, niso nič manj gibalno/športno aktivnejši pri organiziranih aktivnostih.

Tretja hipoteza je bila, da so otroci, ki več časa preživijo za televizijo, manj športno aktivni. Tu smo hipotezo zavrnili, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da otroci, ki več časa preživijo pred televizijo, niso nič manj gibalno/športno aktivnejši od otrok, ki manj časa presedijo pred televizijskimi sprejemniki. To velja tako za organizirane kot tudi za neorganizirane aktivnosti.

Četrta hipoteza pa je bila, da so fantje športno bolj aktivni od deklet. Hipotezo smo tu zavrnili, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da niso dekleta nič manj športno aktivna kot

fantje. To velja za organizirane in tudi neorganizirane dejavnosti. Roberts idr. (2004, v Zurc, 2008) pa navajajo študijo HBSC, ki je pokazala, da so dečki ne glede na starost in državo bolj gibalno aktivni (4,1dni/teden) v primerjavi z deklicami (3,5dni/teden). Največje razlike med spoloma so v Ukrajini in Grčiji, najmanjše pa na Nizozemskem.

Peta hipoteza je bila, da so otroci izven mesta bolj športno aktivni kot pa otroci v mestu. Hipotezo smo potrdili, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da so otroci izven mesta bolj športno aktivni od otrok v mestu. To velja tako za organizirane, kot tudi za neorganizirane aktivnosti. Zurc (2008) navaja raziskavo, kjer so prišli do ugotovitev, da je 64% mestnih otrok in samo 15% vaških vključenih v organizirano pristočasno gibalno/športno dejavnost. Takšne razlike se verjetno pojavljajo zaradi tega, ker smo pri naši raziskavi vzeli za vzorec merjencev otroke iz OŠ Mengeš, ki je verjetno bližje Ljubljani, kot pa so verjetno vzeli pri zgoraj omenjeni raziskavi podatke iz res prave vasi.

Šesta hipoteza je bila, da otroci, ki živijo v mestu, več časa preživijo za računalnikom, kot otroci v primestnem okolju/vasi. Hipotezo smo potrdili, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da otroci, ki živijo v mestu, več časa preživijo za računalnikom kot pa otroci v primestnem okolju/vasi.

Sedma hipoteza je bila, da otroci, ki živijo v mestu, več časa preživijo pred televizijo, kot otroci v primestnem okolju/vasi. Hipotezo smo zavrnil, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da otroci, ki živijo v mestu, nič več časa ne preživijo pred televizijo, kot pa otroci v primestnem okolju/vasi. Lahko bi rekel, da so nas rezultati o televiziji kar malo presenetli, saj smo pričakovali, da otroci takšne starosti televizijo gledajo bolj pogosto.

Osma hipoteza je bila, da starejši kot je otrok, več časa preživi za računalnikom. Hipotezo smo potrdili, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da starejši kot je otrok, več časa preživi za računalnikom. Menimo, da na to vpliva več dejavnikov. Starejši kot je otrok, več stvari na računalniku razume in jih zna rešiti. Računalnik je dandanes prisoten že povsod (tudi kasneje na delovnem mestu). Če ga znamo pravilno uporabljati, nam lahko izredno olajša delo, veliko se lahko iz njega naučimo in prav zaradi tega s starostjo čas, preživet za računalnikom, narašča.

Deveta hipoteza je bila, da starejši kot je otrok, več časa preživi pred televizijo. Hipotezo smo zavrnil, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da ni nujno, da starejši kot je otrok, več časa preživi pred televizijo. Boh in Mesec (1970) navajata, da so najdaljši čas, to je približno 3 ure dnevno, zabeležili pri 12 in 13-letnih otrocih. Pri otrocih od 13. do 16. leta starosti se čas televizije postopoma zmanjšuje. Televizija ni kot računalnik, saj od nje nimaš takšnih koristi kot od računalnika – si le pasivni opazovalec, tako da so rezultati kar pričakovani.

Zadnja, deseta hipoteza pa je bila, da fantje več časa presedijo pred televizijo in za računalnikom kot dekleta. Hipotezo smo zavrnil, tako da lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da fantje ne porabijo več časa pred televizijo in za računalnikom kot dekleta. Čas, ki ga preživijo za računalnikom in pred televizijo ni enormen, vemo pa, da vsak otrok pri teh letih rad pogleda kakšno risanko. Verjetno bi hipotezo lahko potrdili, če bi proučevali učence in učenke 2. ali 3. triletja, kjer se fantje že ločijo od punc, verjetno že samo zaradi računalnika.

5. SKLEP

Z diplomskim delom smo želeli preučiti vpliv računalnika in televizije na športno dejavnost otrok prvega triletja osnovne šole. Raziskavo smo izvedli na otrocih OŠ Mengeš in OŠ Nove Fužine. Anketne vprašalnike so izpolnili starši, otroci pa so jih prinesli v šolo. Dobljene rezultate smo obdelali s pomočjo programa SPSS ter Microsoft Excel 2007. Izračunali smo frekvence in kontingenčne tabele. Za izračun smo uporabili programe Frequences, Crosstabs, Mann-Whitnejev test in Pearsonov hi kvadrat test. Verjetnost povezav med spremenljivkami smo testirali s koeficientom kontingence. Statistično značilnost pa smo ugotavljali na ravni petodstotnega tveganja.

Lahko bi rekli, da je bilo v vzorec zajetih premalo otrok, da bi rezultate posplošili na celotno populacijo otrok prvega triletja. Vseh razdeljenih anket je bilo 100, v obdelavo pa smo jih dobili 82. Dobljeni podatki nam prikazujejo športno dejavnost otrok prvega triletja na Osnovni šoli Mengeš in Osnovni šoli Nove Fužine ter količino prostega časa, preživetega za računalnikom in pred televizijskim sprejemnikom.

Menimo, da bi bilo potrebno v prihodnje v raziskavo zajeti mnogo več šol, saj bi s tem dobili večji vzorec otrok in boljši pregled nad celotno situacijo, s tem pa bi lažje posplošili rezultate na splošno populacijo. Zanimivo bi bilo izvesti podobno raziskavo na otrocih zadnjega, tretjega triletja, saj je tam čas, ki ga preživijo za računalnikom in pred televizijo, izrazito daljši. Po vsej verjetnosti bi bil posledično tudi vpliv na športno dejavnost otrok veliko večji.

Ugotovili smo, da kljub hitrem načinu življenja dandanes mnogo otrok še nima svojega računalnika in uporabljajo le skupnega oziroma družinskega. Večina otrok preživi za računalnikom maksimalno eno uro dnevno in v več kot polovici primerov zaradi igranja igrice. Še bolj zanimiv podatek pa je ta, da niti eden izmed 82 otrok ne preživi pred televizijo več kot dve uri dnevno. Vedeti moramo, da so to otroci stari, med šest in devet let, a vseeno bi pričakoval, da se bo našel vsaj kakšen, ki bo presegel mejo dveh ur. Velika večina gleda televizijo zaradi risank.

Raziskava je pokazala, da okolje, v katerem otroci živijo, vpliva na športno aktivnost otrok in da so otroci izven mesta športno bolj aktivni od otrok v mestu. Tudi razlike pri spolu se ne

pojavnjajo, saj dekleta niso nič manj športno aktivna kot fantje. Prišli smo tudi do spoznanja, da televizija ne vpliva na športno aktivnost otrok, medtem ko tega ne moremo trditi za računalnik. Vpliv računalnika na športno aktivnost se pozna, saj so otroci, ki več časa preživijo za računalnikom, tudi manj športno aktivni.

Potreba po gibanju otrok je velika. To se kaže tudi pri rezultatih, saj je v več kot polovici primerov otrok sam pobudnik za ukvarjanje s športom. Starši navajajo, da se je skoraj v polovici primerov otrok sam navdušil za šport in ga ni bilo treba motivirati s strani staršev. Iz tega lahko sklepamo, da je otroku gibanje še kako pomembno, od staršev pa je odvisno, kako ga bodo pri tem usmerjali.

Vemo, da sta otrokom dandanes računalnik in televizija nepogrešljiva v vsakdanjem življenju. Nekateri jima posvetijo veliko svojega prostega časa, drugi pa malo manj. Dejstvo je, da se velika večina staršev sprašuje, kako to vpliva na njihove otroke ter kako ta čas omejiti na neko spremenljivo vrednost. Diplomaska naloga ni namenjena le staršem, ki želijo izvedeti nekaj več o povezavi med računalnikom/televizijo in gibalno/športno aktivnostjo otrok, temveč tudi vsem ostalim, saj se bodo izobrazili o pomembnosti ukvarjanja s športnimi aktivnostmi in kako vse to pozitivno vpliva na zdrav življenjski slog posameznika.

6. VIRI

Arh, M. (2005). Prosti čas (raziskava). *Didaktika*, 14 (84,85), 53-57.

Berčič, H. (2000). Lepota gibanja. *Vse se začne v družini* (str. 15). Ljubljana; Društvo za zdravje srca in ožilja.

Berdajs, P., Karpljuk, D. in Videmšek, M. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Boh, K. in Mesec, B. (1970). *Otroci in televizija*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Brežan, P. (2006). *Računalniške igre kot ekspertni sistemi*. Diplomsko delo, Kranj: [P. Brežan].

Cvetković Lay, J. (1996). *Nadarjen predšolski otrok in računalnik*. *Vzgojiteljica*, 27 (6), 31-33.

Dolenc, P., Kupec, L., Matejek, Č., Pišot, R., Planinšec, J., Šetina, T., Šimunič, B., Štemberger, V., Videmšek, M., Volmut, T. in Žnidaršič, M. (2008). *Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga : gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok: končno poročilo*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba, sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Erjavec, K. in Volčič, Z. (1999). *Odraščanje z mediji: rezultati raziskave Mladi in mediji*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.

Flisar, S. (2008). *Računalnik spodbuja porajajočo se pismenost predšolskega otroka*. *Vzgojiteljica*. (6), 9-10.

Gregorc/Zajec, J., Pišot, R., Šimunič, B., Štihec, J. in Videmšek, M. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Jelovčan, G., Pišot, R. in Žerjal, I. (2002). Ukvarjanje s prostočasno gibalno/športno aktivnostjo otrok v zgodnjem šolskem obdobju. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač in T. Filipič (Ur.), *Otrok v gibanju: Zbornik prispevkov 2. mednarodnega znanstvenega posveta [A child in motion: Proceedings of the 2nd International Symposium]* (str. 580-585). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kajba Gorjup, N. (1999). Prosti čas in njegov pomen nekoč, danes in jutri. *Otrok in družina*, 48 (4), 13-15.

Kakovostno preživljanje prostega časa. (19.10.2011). *Nezasvojen*. Pridobljeno 17.09.2012, iz <http://www.nezasvojen.si/vzgoja/prvi-dve-leti/kakovostno-prezivljanje-prostega-casa/>

Kočevar, T. (2012). Druge odvisnosti. *Las*. Pridobljeno 10.09.2012, iz <http://las.novomesto.si/si/zasvojenost/drugo/>

Kokalj, T. (2001). Oči, mami, ugasnita televizijo. *Moj malček*, (2), 16-17. *Otroci in televizija: resnica proti mitu*. (2012). Tolovaj. Pridobljeno 17.09.2012, iz <http://www.tolovaj.com/vsebina/otroci/otroci-in-televizija-resnica-proti-mitu>

Koljanin, N. (2012). Pozitivni vplivi računalnika. *Bibaleze*. Pridobljeno 17.09.2012, iz <http://www.bibaleze.si/clanek/rubrika/malcek/pozitivni-vplivi-racunalnika.html>

Kovač, G. (2002). Odvisnost od igranja iger preko interneta. Diplomsko delo, Ljubljana: [G. Kovač].

Kropej, V., Pišot, R., Strel, J., Završnik, J. in Zurc, J. (2005). Ocena gibalne/športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*, 31-89.

Medved Cvikl, B. (2012). Otroci in digitalni mediji. *Otroci*. Pridobljeno 17.09.2012, iz http://www.otroci.si/vzgoja_otrok/otroci_in_digitalni_mediji.html

Mikulič, A. (2003). Otroci in televizija. *Medijska preža*, (17,18), 26-27.

Orange, T. in O'Flynn, L. (2007). *How to stop your kids watching too much tv, spending hours on the computer, wasting days on the Game Boy and endlessly texting friends, etc.* Alexandria (Australia): Hay House.

Petrovič, B. (2009). *Otrok in računalnik v prostem času drugega triletja na razredni stopnji*. Diplomsko delo, Maribor: [B. Petrovič].

Petrović, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B. in Doupona Topič, M. (2001). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B. in Dopper, M. (1998). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport

Pišot, R., Turk Riga, N. in Trebižan, B. (2002). Primerjava gibalnih sposobnosti in vključevanje v športne aktivnosti mestnih in vaških učencev. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač in T. Filipič (Ur.), *Otrok v gibanju [A child in motion]: zbornik prispevkov [Proceedings]* (str. 342-346). Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.

Pišot, R. in Zorc, J. (2004). Gibalna/športna aktivnost pri učencih in učenkah drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole. *Pedagoška obzorja*, 19(1), 28-37.

Pišot, R., Fras, Z. in Zaletel-Kragelj, L. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje pri prebivalcih Slovenije: predstavitev nekaterih izbranih ključnih rezultatov ciljnega raziskovalnega projekta. V Z. Fras (Ur.), *Slovenski forum za preventivo bolezni srca in žilja 2005* (11–20). Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije.

Pišot, R., Završnik, J. in Kropelj, V. L. (2005). Opredelitev problema. V Završnik, J. (Ur.) in Pišot, R. (Ur.), *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov* (13–29).

Pišot, R., Šimunič, B. in Volmut, T. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Univerza na primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Pogačnik, J. (2009). *Računalnik v skupini predšolskih otrok – da ali ne?*. Vzgojiteljica. (2), str. 33.

Ričan, P., Pitharova, D., Frančič, F., Stöckle, F., Jannausch, D. idr. (1999). *Krotimo televizijo*. Celje: Mohorjeva družba.

Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev. *Šport*, 55(3), priloga: 1–11.

Sluga, S. (1981). *Telesna vzgoja za nižje razrede osnovne šole*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Stančevič, B., Strah, N. in Videmšek, M. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Starc, G. in Sila, B. (2007). Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športne dejavnost. *Šport*, 55(3).

Strel, J. (1996a). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško- psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tomori, M. (2005). Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec in G. Torkar (Ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev*. Priročnik za učitelje (18–24). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub M.T.

Učni načrt: Športna vzgoja (1997). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport : Zavod za šport Republike Slovenije.

Videmšek, M. (2007). Pasivni starši, zbudite se! *Polet*, 6 (4), 54-55.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vogrinčič, A. (2006). Otroci in televizija. *Viva*. Pridobljeno 17.09.2012, iz <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/401/Otroci-in-televizija>

Wechtersbach, R. (2003). Otrok, vrtec in računalnik. *Organizacija*, 8, Pridobljeno 17.09.2012 iz <http://lopes1.fov.uni-mb.si/is2003/Wechter.pdf>

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.

Zore, N. (2005). *Otrok in računalnik v vrtcu*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didaktika.

Žorž, B. (2011). Zasvojenost z računalnikom. *Svetovalnica tabor*. Pridobljeno 17.09.2012, iz <http://www.svetovalnica-tabor.si/news.php?id=32>

7. PRILOGE

ANKETA: (v primeru da imate več otrok, rešite za otroka, ki obiskuje 1. triletje)

1. Spol otroka: M Ž
2. Starost starša (tistega, ki rešuje): _____
3. Najvišja dosežena stopnja izobrazbe (obkrožite):
 - osnovna šola
 - 2- ali 3-letna poklicna šola
 - 4- ali 5-letna srednja šola
 - višja strokovna šola
 - visoka strokovna šola ali univerza
 - magisterij ali doktorat
4. Starost vašega otroka: _____
5. Okolje bivanja:
 - a.) Mestno okolje
 - b.) Vas ali primestno okolje
6. Koliko je bil star Vaš otrok, ko je dobil svoj prvi računalnik? (v primeru, da uporablja skupni računalnik, obkrožite, da svojega računalnika še nima)
 - a.) 2-4 leta
 - b.) 5-7 let
 - c.) 8-9 let
 - d.) Računalnika še nima
7. Približno koliko časa preživi Vaš otrok dnevno za računalnikom?
 - a.) Manj kot 1 uro
 - b.) 1-2 uri
 - c.) 2-3 ure

- d.) 3-4 ure
 - e.) Več kot 4 ure
8. Namen, zaradi katerega preživi toliko časa za računalnikom, je:
- a.) Igranje igrice
 - b.) Gledanje risank (oddaj)
 - c.) Zaradi dolgočasja
 - d.) Surfanje po internetu
 - e.) Drugo : _____
9. Približno koliko časa preživi Vaš otrok dnevno za televizijo?
- a.) Manj kot 1 uro
 - b.) 1-2 uri
 - c.) 2-3 ure
 - d.) Več kot 3 ure
10. Namen, zaradi katerega preživi toliko časa za televizijo, je:
- a.) Gledanje risank
 - b.) Gledanje filmov
 - c.) Zaradi dolgočasja
 - d.) Drugo: _____
11. Približno koliko časa se Vaš otrok **med tednom** (skupno število ur) ukvarja z organizirano športno aktivnostjo (klubi, krožki, tečaji...)?
- a.) Se ne ukvarja
 - b.) Manj kot 1 uro
 - c.) 1-2 uri
 - d.) 2-3 ure
 - e.) Več kot 3 ure
12. Približno koliko časa se Vaš otrok **med vikendom** (skupno število ur) ukvarja z organizirano športno aktivnostjo (klubi, krožki, tečaji...)?
- a.) se ne ukvarja
 - b.) manj kot 1 uro

- c.) 1-2 uri
- d.) 2-3 ure
- e.) več kot 3 ure

13. Približno koliko časa se Vaš otrok **med tednom** (skupno število ur) ukvarja z neorganizirano športno aktivnostjo (sprehodi, tek, igra s prijatelji...)?

- a.) Se ne ukvarja
- b.) Manj kot 1 uro
- c.) 1-2 uri
- d.) 2-3 ure
- e.) Več kot 3 ure

14. Približno koliko časa se Vaš otrok **med vikendom** (skupno število ur) ukvarja z neorganizirano športno aktivnostjo (sprehodi, tek, igra s prijatelji...)?

- a.) Se ne ukvarja
- b.) Manj kot 1 uro
- c.) 1-2 uri
- d.) 2-3 ure
- e.) Več kot 3 ure

15. Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej v prvem stolpcu označite z X tiste, s katerimi se vaš otrok ukvarja **neorganizirano**. Nato pri tistih, ki ste jih v prvem stolpcu označili z X, **izberite prevladujoč način ukvarjanja** z navedeno gibalno/športno aktivnostjo. Z njo se lahko ukvarja v krogu družine (stolpec 2) ali pa v krogu prijateljev (stolpec 3). Nato pri tistih aktivnostih, s katerimi se ukvarja (v stolpcu 1 ste jih označili z X), napišite, kolikokrat tedensko je otrok aktiven pri tej gibalni/športni aktivnosti (stolpec 4) in koliko minut traja posamezna vadba (stolpec 5).

KOLIKO					
	STOLPEC 1	STOLPEC 2	STOLPEC 3	STOLPEC 4	STOLPEC 5
VRSTA ŠPORTNE DEJAVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja v krogu družine. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja s prijatelji. (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se ukvarja s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja vadba?
tek v naravi				krat	minut
badminton				krat	minut
aerobika				krat	minut
Tenis				krat	minut
odbojka				krat	minut
plavanje (ne kopanje)				krat	minut
kolesarjenje				krat	minut
rolanje				krat	minut
planinarjenje				krat	minut
smučanje				krat	minut
drsanje				krat	minut
ples				krat	minut
drugo (napišite): _____				krat	minut

16. Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej označite z X tiste, s katerimi se vaš otrok ukvarja **organizirano**. Nato pri tistih gibalnih/športnih aktivnostih, ki ste jih označili z X, napišite, kolikokrat tedensko se z njimi ukvarjate in koliko časa traja ena vadba.

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam. (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se ukvarjate s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja vadba?
tek v naravi		krat	minut
hitra hoja		krat	minut
badminton		krat	minut
aerobika		krat	minut
tenis		krat	minut
odbojka		krat	minut
košarka		krat	minut
plavanje (ne kopanje)		krat	minut
kolesarjenje		krat	minut
rolanje		krat	minut
nogomet		krat	minut
rokomet		krat	minut
ples		krat	minut
drugo (napišite): _____		krat	minut
drugo:		krat	minut
drugo:		krat	minut

17. Kdo je v vaši družini pobudnik za otrokovo ukvarjanje s športom?
- a.) Otrok sam
 - b.) Večinoma mati
 - c.) Večinoma oče
18. Kako ste otroka navdušili za določeno športno aktivnost? (možen le 1 odgovor)
- a.) Navdušil se je sam
 - b.) Vaš osebni odnos do športa (zgled)
 - c.) preprosto ste ga vpisali na določeno športno aktivnost
 - d.) S pogovorom
 - e.) Drugo: _____
19. Ali menite, da je vaš otrok dovolj športno aktiven?
- a.) Da
 - b.) Ne
 - c.) Ne vem
20. Mislite, da bi bil Vaš otrok bolj športno aktiven, če bi manj časa preživel za računalnikom in televizijo?
- a.) Da
 - b.) Ne
 - c.) Ne vem
21. Ali menite, da bi bil vaš otrok bolj športno aktiven, če bi bil bolj motiviran s strani staršev (vas)?
- a.) Da
 - b.) Ne

HVALA ZA ODGOVORE!