



OSNOVNA ŠOLA  
**OLGE MEGLIČ**

OŠ Olge Meglič Ptuj

# **VPLIV PROSTOČASNIH DEJAVNOSTI NA ŠOLSKI USPEH**

Sociologija

Raziskovalna naloga

Avtorici: Teja Žibrat  
Vida Julija Janžekovič

Mentor: Slavica Marušek  
Renata Debeljak

Ptuj, 2014



OŠ Olge Meglič Ptuj

## **VPLIV PROSTOČASNIH DEJAVNOSTI**

### **NA ŠOLSKI USPEH**

Sociologija

Raziskovalna naloga

Avtorici: Teja Žibrat  
Vida Julija Janžekovič

Mentor: Slavica Marušek  
Renata Debeljak

Ptuj, 2014

~ 2 ~

## **ZAHVALA**

Zahvaljujeva se najini mentorici, gospe Slavici Marušek, predvsem za napotke in usmerjanje pri našem delu.

Zahvaljujeva se tudi mag. Renati Debeljak za lektoriranje naloge ter mag. Vojku Jurgecu za prevod povzetka v angleščino. Zahvaljujeva pa se tudi gospodu Petru Majcnu za pomoč pri računalniški izdelavi naloge.

Zahvala gre še k profesorici psihologije športa na Pedagoški fakulteti v Mariboru za trenerje, asistentki na Fakulteti v Ljubljani in športni psihologinji Tanji Kajtni, ki nama je podala veliko znanja o vplivu prostočasnih dejavnosti na šolski uspeh.

# KAZALO

ZAHVALA.....	3
KAZALO .....	4
POVZETEK .....	5
ABSTRACT .....	6
1 UVOD .....	7
2 TEORETIČNI DEL.....	8
2.1 Prosti čas.....	8
2.1.1 Sociologija prostega časa .....	10
2.2 Prostočasne dejavnosti .....	10
2.2.1 Šport .....	11
2.2.2 Zgodovina športa.....	12
2.2.3 Tek.....	12
2.3 Motivacije v prostem času.....	13
2.4 Pedagogika .....	13
2.4.1 Vzgoja .....	13
2.5 Rekreacija.....	14
3. EMPIRIČNI DEL.....	14
3.1 Metodologija .....	14
3.2 Intervjuji .....	14
3.2.1 Intervju s športno psihologinjo dr. Tanjo Kajtna.....	14
3.2.2 Intervju z vodjo športnih programov, Boštjanom Zemljaričem .....	15
3.2.3 Intervju s pomočnico ravnatelja Heleno Bezjak.....	16
3.3 Anketa .....	16
4. REZULTATI IN RAZPRAVA .....	24
5. VIRI IN LITERATURA .....	25

## **KAZALO SLIK:**

Slika 1: Prosti čas .....	8
Slika 2: Notni zapis.....	10
Slika 3: Športne dejavnosti .....	11
Slika 4: Tek.....	12
Slika 5: logotip Zavoda za šport Ptuj.....	16

## **POVZETEK**

Glavni vzrok za najino raziskavo je bil ugotoviti, ali prostočasne dejavnosti pozitivno ali negativno vplivajo na posameznika. Želeli sva tudi ugotoviti, ali je odvisno, s kakšno dejavnostjo se ukvarjaš in kako pogosto? Prav tako naju je pri tem zanimala razlika med mestnimi in podeželskimi šolami ter kako velika ta razlika je? Porodilo se nama je mnogo vprašanj in tako sva prišli do sklepnega zaključka, da se to odpraviva kar sami raziskat. V teoretičnem delu raziskave sva izvedeli, da je prosti čas pomembno življenjsko področje, ki se je z razvojem družbeno-ekonomskih odnosov, znanosti, tehnike in še posebno komunikacijskih sredstev spremenilo v neprecenljiv vir izobraževalnih možnosti. Že prej pa nama je bilo znano dejstvo, da je prosti čas čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je čas za razbremenitev od naporov v šoli, pri delu in drugih vsakodnevnih obveznosti ter čas, ko se svobodno odločamo za različne dejavnosti. Za prosti čas je torej značilno, da delaš nekaj zase, si krepiš samozavest, se vključiš v družbo, rekreiraš, skratka spoznaš samega sebe. V praktičnem delu raziskave sva obiskali gospo profesorico psihologije športa na Pedagoški fakulteti v Mariboru za trenerje, asistentko na Fakulteti v Ljubljani in športno psihologinjo dr. Tanjo Kajtna, ki nama je podala veliko novega znanja glede prostočasnih dejavnosti in vpliv le-teh na šolski uspeh. V drugem delu praktične raziskave pa sva izvedli anketo, s katero sva izvedeli, da prostočasne dejavnosti res pozitivno vplivajo na šolski uspeh in da učencem koristijo pri šolskem delu, saj pridobijo veliko več znanja in so bolj sproščeni. Ugotovili sva, da posebnih razlik med mestnimi in podeželskimi šolami ni.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research paper was to ascertain whether individuals are positively or negatively influenced by their leisure activities. We wanted to find out whether there were any differences depending on the type of the activity and its frequency or even gender differences. Furthermore, we wanted to find out if there were any differences between urban and rural schools. Many questions needed to be answered, that is why we decided to do a research. In the theoretical part of our research, we found out that free time is an important part of life, which has become a priceless source of educational possibilities with the development of socio-economic relations, science, technology and especially means of communication. Before starting our research, we knew that free time is the time without any usual engagements and it is the time for relaxation after school or work obligations, when an individual can freely choose their own activities. In free time, people do something for themselves, which helps in strengthening their self-consciousness, socialising, doing recreational activities and getting to know themselves. The empirical part of our research started by interviewing Ms Tanja Kajtna who is a professor of Sport Psychology at Faculty of education in Maribor and an assistant professor and sport psychologist at Faculty of Arts in Ljubljana. She shared some valuable information about leisure activities with us. We then conducted a survey, which showed us that leisure activities have a positive influence on school work, helping students relax during school time and gain more knowledge. We also found out that there were no significant differences between urban and rural schools.

## 1 UVOD

Najino splošno področje je sociologija, družbena veda, ki se ukvarja s preučevanjem družbe, družbenega življenja in življenjem posameznika v družbi. O prostem času sva želeli izvedeti čim več, a predvsem sva bili osredotočeni na podatek, kako prostočasne dejavnosti vplivajo na šolski uspeh posameznika.

Za začetek sva se pozanimali o osnovnih podatkih prostega časa, katere dejavnosti uvrščamo v to temo in kaj prosti čas sploh je. Kasneje sva opravili intervju s profesorico psihologije športa dr. Tanjo Kajtna ter izvedli anketo na eni mestni in eni podeželski šoli. Domnevali sva, da bova s podatki, ki sva jih dobili, imeli dovolj informacij, da dobiva dokončni odgovor na najino vprašanje, ali prostočasne dejavnosti vplivajo na šolski uspeh posameznika. Raziskave so pokazale, da le-te pozitivno vplivajo na šolski uspeh in šolsko delo.

## TEORETIČNI DEL

### 2.1 Prosti čas

Prosti čas je pomembno življenjsko področje, ki se je z razvojem družbeno-ekonomskih odnosov, znanosti, tehnike in še posebno komunikacijskih sredstev spremenilo v neprecenljiv vir izobraževalnih možnosti. Nekateri raziskovalci (Caldwell in Baldwin, 2003) ocenjujejo da imajo mladostniki od 40–50 % prostega časa. Mladostniki razumejo prosti čas kot čas za sprostitev, čas v katerem lahko počnejo kar hočejo, ko ne mislijo na skrbi in ko se lahko zabavajo s prijatelji. Je pomemben družbeni čas. Prosti čas je neobvezni čas, čas brez dolžnosti, izbrani čas, osvobojeni čas. Vsi naštetih izrazi vsebujejo katero izmed bistvenih značilnosti prostega časa. Najbolj primerna definicija je opisna: prosti čas je čas, v katerem je možna svobodna izbira aktivnosti.



Slika 1: Prosti čas

Vloga prostega časa je v tem, da se v njem socializiramo in usposabljammo za različne družbene naloge. Prosti čas bi morali usposobiti za sprejemanje pozitivnih vrednot in na podlagi pozitivnih in negativnih izkušenj, ki smo jih pridobili v prostem času, oblikovati tak odnos do življenja, ki se mu prilagajamo in ga tudi spreminjamo.

Prosti čas se sestoji iz številnih dejavnosti, prek katerih posameznik lahko izrazi svojo lastno svobodno voljo po počitku, zabavi, izpolnjevanju svojega znanja, izboljšanju svojih sposobnosti ali po povečanju svojega prostovoljnega sodelovanja v družbenem življenju potem, ko je opravil svoje poklicne, družinske in socialne obveznosti.

Značilnost prostega časa gotovo ni brezdelje, ampak dejavnost, ki poteka v tem času. Treba ga je obravnavati kot čas svojevrstne človekove aktivnosti. Je izredno pomemben za zdrav razvoj osebnosti, za ohranitev in krepitev lastnega telesnega in duševnega zdravja, za socializacijo in kultiviranje



osebnosti, za razvijanje samostojnosti, doživljanje osebnostne vrednosti, za sprostitvev in razvijanje medčloveških odnosov.

Prosti čas je čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je čas za razbremenitev od naporov v šoli, pri delu in drugih vsakodnevnih obveznosti ter čas, ko se svobodno odločamo za različne dejavnosti. Šele v prostem času pride posameznik zares k samemu sebi in je v resnici svoboden. Za prosti čas je torej značilno, da delaš nekaj zase, si krepiš samozavest, se vključiš v družbo, rekreacija, skratka spoznavanje samega sebe. Zavedati se moramo, da je kakovostno življenje pravica in priložnost vsakega posameznika in prosti čas je eden izmed načinov za njegovo doseganje in ohranjanje. Ko prosti čas že imamo, se pogosto pojavlja vprašanje, kako ga pametno porabiti. V izrabi prostega časa se kaže tudi kakovost življenja. Industrijski razvoj je pripomogel, da ima vsakdo prosti čas, premalo pa je storjeno za to, da prosti čas tudi pametno preživimo. Ampak je vse odvisno tudi od kakovosti družbenih razmer, kar pomeni, da si ne morejo vsi katerekoli dejavnosti izbrati, saj jim današnje razmere (predvsem kriza) to onemogočajo. Nekaterim je to onemogočeno zaradi velike oddaljenosti od mesta ipd. Veliko je pri prostem času odvisno tudi od ekonomskega stanja ljudi – bogatejši imajo torej odprte vse možnosti, medtem ko tisti v nižjem ekonomskem stanju ne. Prosti čas bo torej v vsaki razredni družbi toliko časa dvosmiseln in dvoičen, dokler se ne bodo izboljšale ekonomske razmere za vse in se ne bodo ustrezno uredili odnosi med ljudmi. Prosti čas koristi človeku, še več, omogoča aktivnosti in s tem razvoj sposobnosti. Z razvojem znanosti in tehnike se spreminja odnos do narave, do družbe, do samega sebe, in obenem človek sam.

Prosti čas ni človeku potreben le zaradi počitka, temveč za sprostitvev, za osrečujoče doživljanje in za ustvarjanje, za tisto, ki prerašča meje obveznosti, nujnih zunanjih zahtev in zadolžitvev, za nove možnosti, ki jih strogo vezan čas obveznosti niti ne dopušča. Prosti čas je dejansko velika možnost, ki jo človek in družba lahko uporabita v svoje dobro. To pomeni, da prosti čas sam po sebi še ne pomeni resnične svobode, osvobodilno vlogo za človeka pomeni šele takrat, ko ga ljudje uporabijo kot možnost aktivnega delovanja in izboljševanja. Tudi v odnosu do prostega časa je pomembno, ali se nanj oziramo s potrošniško miselnostjo in ga skušamo spremeniti v tekmovalni oder razkazovanja moči po porabi luksuznih vsebin prostega časa ali da ga pa uporabljamo v korist sebi, mogoče svojega telesa, zdravja, ali psihe ...

Prosti čas je del družbenega ter kulturnega življenja. Prej je bil človek podrejen predvsem naravi, svoje ravnanje je usklajeval z njenim ritmom, sedaj pa je podrejen napravam, ki jih sam ustvarja, in času, ki ga sam odmerja. Prosti čas je vedno bolj pomemben v človekovem življenju, ker mu daje večje možnosti, da dobro premisli, kako si uredi delo in življenje. Za boljši prosti čas je treba vložiti delo, postaviti zamisli in jih tudi uresničiti, ob tem pa je tudi sam prosti čas predvsem aktivnost, s katero uveljavljajo ljudje svoje interese in potrebe in razvijajo dejavnosti, s katerimi lahko oblikujejo svojo osebnost. Kvaliteten prosti čas je torej tisti, ki smo ga sposobni preživeti zares prosto in neodvisno od zahtev zunanjega sveta. Ključ do sproščujočih in polnih trenutkov imate vi, le ustaviti se morate znati, odložiti skrbi in si prisluhniti.

Prosti čas in aktivnosti v prostem času so področje, v katerega lahko posegamo z namenom za pozitiven identitetni razvoj mladih. S tem ko mladim omogočimo prostor za varen identitetni razvoj, jim ponudimo možnosti za raziskovanje svojih talentov, sposobnosti in aspiracij, lahko pripomoremo k njihovemu identitetnemu razvoju. Mladim se naj omogoči, da v priložnostnih aktivnostih krepijo svojo samopodobo, se zavedajo sebe in svojih sposobnosti. Z aktivnim udejstvovanjem v organiziranih dejavnostih pridobivajo kompetence, ki jim omogočajo doseganje zastavljenih ciljev. Dnevni center za mlade, ki omogoča mladim aktivno in kreativno preživljanje prostega časa, je torej institucija, ki s svojim programom omogoča, da so življenjski prehodi, s katerimi se soočajo mladi, lažji in manj tvegani.

Med slovenskimi teoretiki prostega časa moramo omeniti Rudija Lešnika, ki je funkcijo prostega časa opredelil tako: »Prosti čas je tisti čas v dnevu, ki ostaja človeku med obveznim delom, časom za

zadovoljevanje fizioloških in higienskih potreb ter spanjem, brez zunanjih pritiskov, s početi in javnostmi, kakor jih izbira posameznik sam sredi okoliščin, v katerih živi, ne da bi ga kaj obvezovalo ali vsebovalo kakršnekoli obvezujoče posledice zunaj njega samega.«

V bistvu lahko trdimo, da je prosti čas pogoj za razvijanje človekovih zunaj delovnih sposobnosti.

### 2.1.1 Sociologija prostega časa

Sociologijo prostega časa opredeljujemo (v najširšem pomenu besede) kot znanstveno disciplino, ki se ukvarja s preučevanjem oblik in vsebine dejavnosti v prostem času. To pomeni, da sociologija prostega časa raziskuje izrabo časa, ki ostane po sklepu delovnega časa in obveznosti iz socialnega življenja (družinskega in družbenega).

Prosti čas se v tej časovni razsežnosti predstavlja kot produkt razvoja proizvodjalnih sil ali stopnje produktivnosti družbe, po drugi strani pa kot pogoj človekovega razvoja v ustvarjalno osebnost.

Sociologija prostega časa ugotavlja vzročnost med socialnimi dejstvi demografske in ekonomske narave in med dejavnostmi v prostem času. Ta vzročnost med socialnimi dejstvi in človekovimi dejavnostmi je predmet proučevanja sociologije prostega časa.

Sociologija ugotavlja neposredno in posredno vzročnost med socialnimi dejstvi in dejavnostmi. Vzročnost in medsebojno vplivanje dejavnikov, posebej raziskuje empirična sociologija prostega časa, ki se uporablja pri ugotavljanju načinov, oblikovanja prostega časa in zlasti razna raziskovalna sredstva in metode. S pojmi, z usmeritvijo pri oblikovanju prostega časa, vrednotami in napotki za smotrno življenje prostega časa se ukvarja teoretična sociologija prostega časa.

## 2.2 Prostočasne dejavnosti

Prostočasnih dejavnosti ne štejemo pod obveznosti, saj si vsak posameznik sam izbere, s čim se bo v prostem času ukvarjal. Pod prostočasne dejavnosti štejemo razne športe, glasbene dejavnosti, delo v krožku, prostovoljno učenje tujega jezika ... Pogosto prosti čas mladi preživimo s prijatelji, hišnimi ljubljenci in družino. Ukvarjanje z neko prostočasno dejavnostjo je koristno, saj večinoma ljudje, ki so se kdajkoli resno ukvarjali s kako prostočasno dejavnostjo, pravijo, da so od tega odnesli veliko in da so se veliko naučili.



Slika 2: Notni zapis

Dejavnosti v prostem času so tiste, ki so po svoji naravi odprte, sproščene, komunikativne, posamezniku pa organizirani prosti čas omogoča izpolnitev najpristnejših interesov, samo motivacijsko uresničitev in realno svobodo izražanja.

V dejavnostih prostega časa se izgublja človek občutek, da je vezan, zato se počuti gospodar svojega časa.

Velikokrat se ljudje odločijo za kakšno dejavnost zaradi dožemanja prostega časa kot možnost bega in stisk v neko osamljeno osebno srečo zunaj vseh neljubih obveznosti v iluzorno odmaknjeno svobodo, kot popolno nasprotje dela. Velikokrat se to dogaja še predvsem tam, kjer so družbene zagate socialnega razlikovanja, različnega položaja ljudi večje itd. Vsak posameznik se v prostočasno dejavnost vključuje po svobodni volji, skladno z interesi in potrebami, ki jih ima; toda le v mejah svojih sposobnosti in družbenega okolja. Veliko je torej različnih razlogov, zakaj se ukvarjati z neko dejavnostjo.

### 2.2.1 Šport

Šport je igra ali aktivnost, izvedena v okviru javno določenih pravil, pri kateri sodeluje ena ali več oseb, pri tem pa tekmuje proti drugim igralcem/udeležencem. Različni motivi za ukvarjanje s športom in želja doseganja dobrih rezultatov sta glavni značilnosti športa.

Šport je fizična aktivnost izvedena v okviru javno določenih pravil:

- za tekmovanje,
- za rekreacijo,
- za pridobivanje spretnosti,
- za ohranjanje zdravja
- ali pa je kombinacija več naštetih elementov.

Ukvarjanje z nekim športom v klubu z nekim namenom v prihodnosti je resno, medtem ko je npr. tek v prostem času le rekreacija.

Šport predstavlja velik del človeških interesov in dejavnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, kot je na primer branje časopisa ali gledanje televizije. Šport je najbolj naravna in človeku najljubša aktivnost.



Slika 3: Športne dejavnosti

Elementi športa so:

- moč,
- kondicija,
- hitrost,
- elastičnost,
- volja.

### 2.2.2 Zgodovina športa

Razvoj športa skozi zgodovino nam lahko pove veliko o socialnih spremembah in o naravi športa samega. Obstajajo predmeti, ki napeljujejo na to, da bi se z aktivnostmi, ki ustrezajo naši definiciji športa, lahko ukvarjali že na Kitajskem 4000 let pred našim štetjem. V kitajski zgodovini naj bi bila še posebej popularna gimnastika. V svetiščih se nahajajo dokazi, da so bili že pred nekaj tisoč leti razviti športi, kot so plavanje, ribarjenje, metanje kopja, skok v višino in rokoborba.

V času antične Grčije je bilo razvitih že zelo veliko športov. Najpogostejši so bili rokoborba, boks, metanje kopja in diska in kočijaške dirke. To napeljuje na to, da je grška vojna kultura zelo vplivala na razvoj športa v državi in obratno. Vsako leto so imeli olimpijske igre v majhni vasici, imenovani Olimpiji.

### 2.2.3 Tek

Zadržimo našo pozornost na teku, kot športni panogi ali tehniki za razgibavanje. Tek je najstarejše in najširše uporabljen šport v poteku zgodovine ali človeškega življenja. Tek se začne z našimi prvimi koraki v ranem otroštvu in nas spremlja celo življenje na takšen ali drugačen način. Vsak šport je prežet s tekom.

Tek je najbolj zdrav ter dostopen šport. Za tek je namreč potrebnih najmanj priprav, je najcenejši šport, je najbolj naraven in predstavlja najmanj nevarnosti za poškodbe (vsaj rekreativni tek). Tek lahko torej prakticiramo celo življenje. Vsak človek lahko teče – počasneje ali hitreje, krajše ali daljše proge. S tekom se lahko izognemo marsikateri bolezni, ker krepimo telo in duha in s tem si lahko podaljšamo življenje ali izboljšamo kvaliteto bivanja.



Slika 4: Tek

## 2.3 Motivacije v prostem času

Z vidika posebnih, posameznih in splošnih interesov je motivacija za prosti čas združevalen in hkrati ločevalen dejavnik: združevalen zato, ker se družba čedalje bolj zavzema za koristno izrabo prostega časa in ker je organiziran prosti čas ena od oblik družbenega povezovanja ljudi, da bi dosegli nekaj koristi; ločevalen pa zato, ker posameznik zlasti v prostem času neovirano zadovoljuje svoje regeneracijske in prestižne potrebe.

Motivacijo za prostočasne dejavnosti poleg posameznih posebnih in splošnih interesov omogočajo tudi gmotne možnosti, skratka življenjske razmere, v katerih posameznik živi. Pravzaprav življenjske razmere oblikujejo posameznikov osebni interes. Kako zadovoljiti svoje potrebe, to je motivacija vsake človekove dejavnosti in torej tudi preživljanje prostega časa.

Za motivacijo dejavnosti v prostem času je značilno njihovo razlikovanje v smislu evolucije po stopnjah. Prvo stopnjo označimo kot splošno. V njej zadovoljuje človek potrebe po vsakodnevnih dejavnostih, ki mu pomenijo sprostitev, olajšanje po utrujajočem delu in ki ne zahtevajo večje dejavnosti. Druga stopnja razločuje dejavnosti v prostem času, tako da jih odbira po vrstah, po intenzivnosti ukvarjanja pa tudi po času, ki jih zahtevajo. Tretja stopnja je čas primeren za specializacijo v nekaterih dejavnostih za neke podlage znanja, organizacij ipd. Četrta stopnja se po intenzivnosti enači s poklicnimi dejavnostmi.

## 2.4 Pedagogika

Pedagogika prostega časa ni nekakšna druga pedagogika, temveč je sestavina pedagogike v najširšem pomenu besede, ki ni namenjena le vzgoji otrok, temveč se nanaša na celoten razvoj človeka. Je nenadomestljiva vrednost dejavnosti prostega časa v šoli, ker se nam te kažejo kot oblika vzgojne dejavnosti, v kateri omogočamo učencem, da zadovoljujejo svoje potrebe, se v njih potrjujejo kot razvijajoče osebnosti. Po tem spoznanju je pedagogika prostega časa pri nas odsev velike odgovornosti za zdrav razvoj vsakega človeka.

Pedagogika prostega časa ni pomembna le za zabavo in atraktivne prireditve, temveč je dosti več, ko gre za razvoj osebnosti in skupnosti, omogoča najsvobodnejši izraz človeka, ker vsebuje tudi najgloblje možnosti njegove ustvarjalne moči. Znani nemški pedagog je zapisal, da pedagogika prostega časa prispeva k duševni, telesni in socialni varnosti ter k novi ekonomiji človeškega zdravja. Med najpomembnejše naloge pedagogike lahko zdaj štejemo preučitev odnosa med poukom in prostočasnimi dejavnostmi in vpliva teh dejavnosti na vzgojno izobraževalne dosežke.

### 2.4.1 Vzgoja

Vzgoja je zavestna dejavnost, ki zajema vsa področja življenja. Pravijo, da se učimo celo življenje in res je tako, starejši mlajše in mlajši starejše. Že naloga staršev je, da svojega otroka vzgojijo, kasneje pa moremo znati vzgajati tudi sami sebe. Če se v prostem času ukvarjaš s kakšno dejavnostjo, si znaš bolje organizirati čas in ga pametno izkoristiti.

Niti družina niti šola ne moreta razviti osebnostnih spoznanj in lastnosti, ki jih lahko daje širše organizirano življenje krajevne skupnosti. Zato je tudi treba vzgojni proces razvijati kot živ proces življenja in razvoja krajevne skupnosti.

Vzgoja v celodnevni šoli mora potekati ob upoštevanju družbenih potreb, zato mora biti njena vsebina celostna. Pri tem je zelo pomembno, da individualno in kolektivno razvijamo navade in oblike pri preživljanju prostega časa.

Vzgoja oziroma vzgajanje pomeni namerno delovanje odraslega človeka, usmerjeno v drugega. Gre za medčloveški odnos, pri čemer se prvi zaveda dosega svojih dejanj v večji meri ali na drugačen način kot drugi v odnosu. Običajno pojem vzgoja uporabljamo za odnos staršev do otrok in učiteljev do učencev, vendar le v pozitivnem smislu, torej takrat ko gre za spodbudo tako imenovanega prvega v odnosu do drugega.

## **2.5 Rekreatija**

Rekreatija pomeni dejavno preživljanje časa na način, ki osvežuje človekovo telo ali duh. Ker je življenje na bogatih območjih sveta čedalje bolj sedeče, se je potreba po rekreaciji povečala. Z rekreacijo si lahko izboljšamo naše spretnosti ali/in sposobnosti. Rekreacijo lahko izvajamo kot predpripravo na resnejše ukvarjanje s športom ali neodvisno od tega.

Rekreatija, igra in zabava niso značilne samo za ljudi. Igra je nujna za razvoj sposobnosti preživetja tudi pri živalih, pri čemer so najosnovnejše motorične sposobnosti. Čas za rekreacijo je po navadi konec tedna, morda zato, ker je takrat največ časa. Rekreacija je pogosta tudi med počitnicami in prazniki, sicer pa lahko poteka kadar koli v prostem času.

Tradicionalno so v mnogih kulturah oblika rekreacije šport, družabne igre, glasba, ples, turizem.

## **3. EMPIRIČNI DEL**

### **3.1 Metodologija**

V začetku raziskave sva si zastavile vprašanje kako vplivajo prostočasne dejavnosti na šolski uspeh.

Najprej sva obiskali športno psihologinjo dr. Tanjo Kajtna, ki nama je povedala veliko novega in nama je tudi svetovala. Nato sva naredili anonimno anketo in jo poslali na dve različni šoli; mestno (OŠ Olge Meglič Ptuj) in podeželsko (OŠ Juršinci).

### **3.2 Intervjuji**

#### **3.2.1 Intervju s športno psihologinjo dr. Tanjo Kajtna**

Obiskali sva profesorico psihologije športa za trenerje na Pedagoški fakulteti v Mariboru, asistentko na Fakulteti v Ljubljani in športno psihologinjo dr. Tanjo Kajtna ter z njo opravili intervju.

Povedala nama je, da večinoma ljudje, ki se ukvarjajo še s kakšno dejavnostjo zraven šolskih obveznosti, pridobijo delovne navade in se naučijo zelo dobro razporejati svoj čas. Torej, da fant oz. punca ugotovi, da ima točno določeno, koliko časa na dan ima za narediti šolsko nalogo, se učiti ... in naredi to v tem času, saj ve, da ne bo časa za prelagati, ampak je treba to narediti zdaj. In ko se to ohranja skozi celotno osnovno ter srednjo šolo, se to ohrani tudi za življenje. Ti ljudje, ki se ukvarjajo še s čim drugim, so zelo disciplinirani, vajeni reda, se naučijo prenašati stres, vedo, da včasih tudi ne uspe. Tako se s negativnimi čustvenimi stanji, s strahom, žalostjo, razočaranjem naučijo spoprijemati, saj vidijo, da je to del vsakdana, včasih uspe, včasih ne in potem jim je lažje tudi pri šolskih neuspehih le-te preživeti in popraviti v prihodnje.

Izvedeli sva, da se otroci, ki se ukvarjajo z različnimi prostočasnimi dejavnostmi, zelo dobro naučijo vzpostavljati stike z drugimi ljudmi, naučijo se pogovarjati, navezovat prijateljstva, ni jim težko povedati, kako se počutijo, so zelo družabni, vzpostavijo široko socialno mrežo, če gre kaj narobe, vedo, na koga se obrniti, vedo, da imajo ljudi, ki jim bojo pomagali. Po navadi se ne počutijo osamljene, so polni energije, so vestni, naučijo se sprejemati tudi kakšne drugačnosti, manj so podvrženi sprejemanju stereotipov.

Razlike so tudi glede na ekipne in individualne dejavnosti, saj so pri ekipnih dejavnostih ljudje še malo bolj družabni, pri individualnih se pa malo bolj naučijo postavljati zase, veliko delati.

Povedala nama je tudi, kako otroka motivirati za PD. Otroka je najbolje motivirati za PD, tako da mu jih pokažemo, tako da lahko, če otrok ne ve, da vse to obstaja oz. da obstaja šport, glasba in druge dejavnosti, npr. kakšno taborništvo ali pa skavtsko gibanje, štejemo pod prostočasne aktivnosti, ker so organizirane in sistematične in naloga staršev je, predvsem da jim to pokažejo, torej da jih peljejo na razne prireditve, lutkovne predstave, kakšen šport ... torej, da mu predstavijo, kakšne so možnosti in potem, ko otrok izrazi interes, da ga peljejo tja in ga seveda ob tem spodbujajo, da jim pomagajo postaviti kakšne cilje v zvezi s tem in da predvsem starši otrokom ne dovolijo, da kar obupajo prvič, ko gre nekaj narobe.

Otroci morajo zgodaj spoznati različne športe. Natančno usmerjenje z več količine treninge se naj ne bi začelo pred 12. in 13. letom, je pa to zelo odvisno od športa. Npr. smučanje, ki je šport samo med zimo. Če smučar začne šele pri 12-ih resno trenirati, ne bo videl nikoli dobrih rezultatov (res dobrih v mednarodnem pomenu). Smučanje je tak šport, ki ga je treba zgodaj začeti resno trenirati. Podobno tudi gimnastika, plavanje, tenis.

Nekateri starši pravijo, da se njihovi otroci nimajo časa ukvarjati s PD, ker se morajo učiti. Z malo dobre organizacije to ni problem, sploh pa v osnovni šoli. Če so otroci navajeni reda, lahko 2 uri po šoli obdelajo šolsko snov in imajo potem še dovolj časa. Morda se morajo takšni starši vprašati, ali res otroci nimajo časa ali se njim ne ljubi otrok voziti na treninge in podobno.

Po navadi so fanti malo manj pridni v šoli kot punce. Torej imajo punce na splošno gledano malo višji učni uspeh. Učni uspeh ni vezan samo na sposobnosti, ampak tudi na pridnost, delavnost, red in koliko so se pripravljani potruditi in tega je pri dekletih malo več. Včasih so bile razlike med fanti in dekleti zelo očitne, saj se je veliko več fantov ukvarjalo s PD, danes pa se to vse bolj izenačuje. Malce več je še vedno fantov, morda jih malce več vedno bo.

Več ukvarjanja s PD je v mestih. Je več možnosti, več klubov, več izbire kot na podeželju. Na podeželju starši otroka zaposlijo še s čim drugim (treba je pomagati okrog hiše, še posebej, če imajo kmetije). Zato je na podeželju manj ukvarjanja s PD.

V Sloveniji je manjši delež otrok, ki se ukvarjajo s PD kot pa tistih, ki se ne ukvarjajo z nobeno prostočasno dejavnostjo. V osnovnih šolah delež otrok, ki se intenzivno ukvarjajo s PD, ne preseže polovice.

### **3.2.2 Intervju z vodjo športnih programov, Boštjanom Zemljaričem**

Obiskali sva Zavod za šport Ptuj, kjer sva opravili intervju z vodjo športnih programov in trenerjem Boštjanom Zemljaričem. Izvedeli sva, da se danes veliko več otrok ukvarja s športom pod vodstvom mentorja, kot se je včasih (saj je veliko več možnosti, klubov, boljši materialni pogoji ...), s tem da se je včasih veliko več otrok s športom ukvarjalo le za rekreacijo. Povedal nama je, da starši zelo motivirajo svoje otroke za šport, nekateri celo preveč. Pomembno je, da je ta šport izbira oz. želja otroka in ne starša.



Slika 5: logotip Zavoda za šport Ptuj

### 3.2.3 Intervju s pomočnico ravnateljja Heleno Bezjak

Sprehodili sva se po čudovitem mestu Ptuj in tako prišli do glasbene šole Karola Pahorja, kjer sva govorili s pomočnico ravnateljja Heleno Bezjak. Tudi ona nama je povedala, da je včasih bilo veliko manj učencev, ki so se ukvarjali z glasbo. Vzroki za to so bili prav tako slabi materialni pogoji, manj izbire ... Danes je vedno več učencev, ki obiskujejo glasbene šole, saj ima danes skoraj vsak to možnost. Pomembna je podpora staršev, saj vsi vemo, da včasih pridejo takšni trenutki, ko nas je treba potisniti naprej.

### 3.3 Anketa

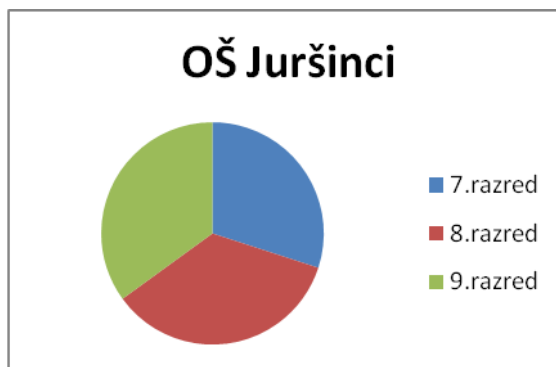
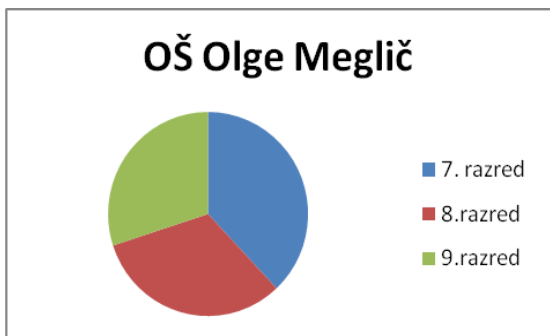
Anketirali smo 52 učencev 7., 8. in 9. razreda OŠ Juršinci kot podeželski šoli in 86 učencev 7., 8. in 9. razreda OŠ Olge Meglič kot mestni šoli.

- 1) Kateri razred obiskuješ?
  - a) 7
  - b) 8
  - c) 9

Ugotovili smo, da je na OŠ Olge Meglič v 7. razredu anketo izpolnilo 33 učencev (38 %), v 8. razredu 27 učencev (32 %), v 9. razredu pa 26 učencev (30 %).

V OŠ Juršinci jih je anketo izpolnilo v 7. razredu 16 učencev (30 %), v 8. razredu 18 učencev (35 %), v 9. razredu pa 18 učencev (35 %).

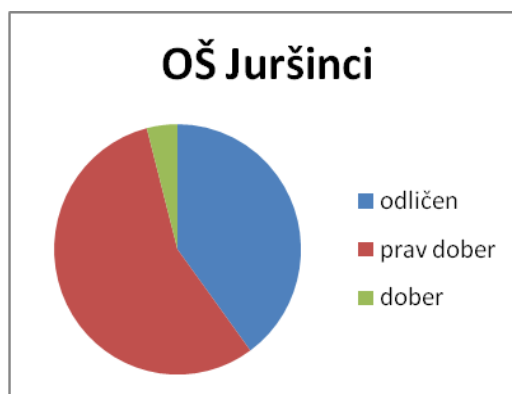
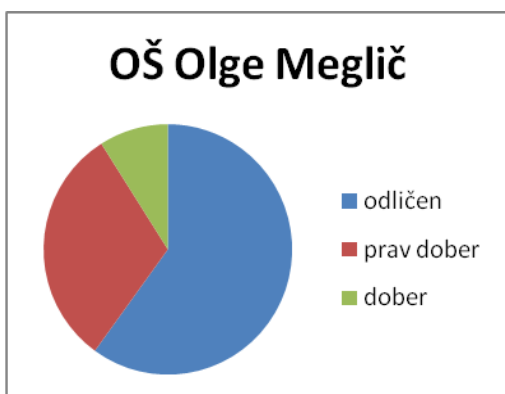




- 2) Kakšen je bil tvoj šolski uspeh v lanskem letu?
- Odličen
  - Prav dober
  - Dober
  - Zadosten
  - Nezadosten

V OŠ Olge Meglič je bilo v lanskem šolskem letu odličnih 51 učencev (60 %), 27 prav dobrih (31 %) in 8 dobrih (9 %).

V OŠ Juršinci je bilo v lanskem šolskem letu odličnih 20 učencev (40 %), 29 prav dobrih (56 %) in 2 dobra (4 %). Opazimo torej, da je na OŠ Olge Meglič več odličnih učencev kot v OŠ Juršinci.

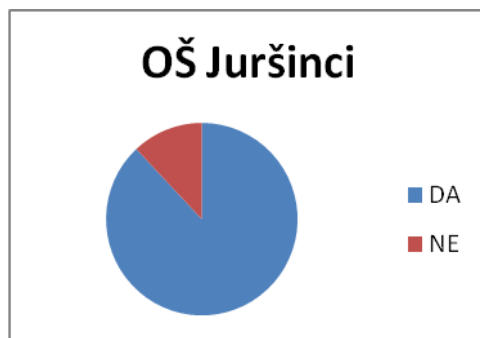
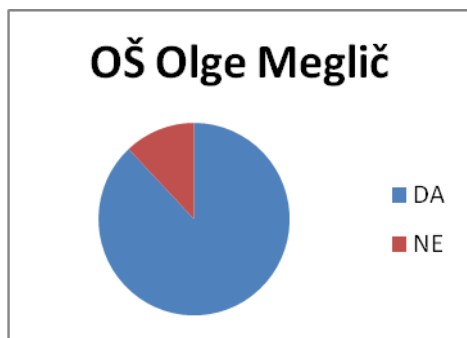


- 3) Se v prostem času ukvarjaš s kakšno dejavnostjo?
- Da
  - Ne

Iz ankete je razvidno, da se v OŠ Olge Meglič ukvarja s kakšno dejavnostjo 76 učencev (88 %), z nobeno dejavnostjo pa se ne ukvarja 10 učencev (12 %).

V OŠ Juršinci pa se ukvarja s kakšno dejavnostjo 46 učencev (88 %), z nobeno dejavnostjo pa se ne ukvarja 6 učencev (12 %).

Ugotovili smo, da je delež ukvarjanja s pristočnimi dejavnostmi v obeh šolah popolnoma enak.



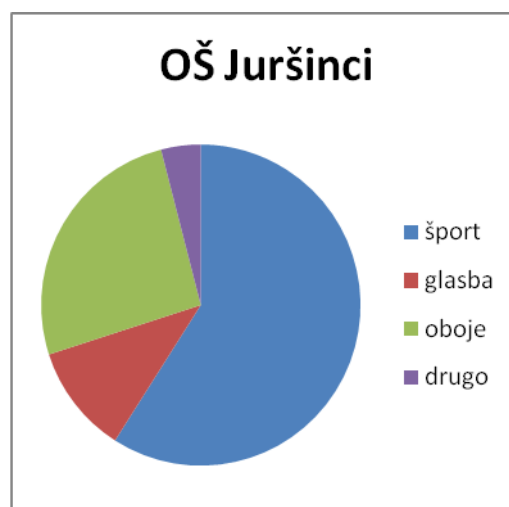
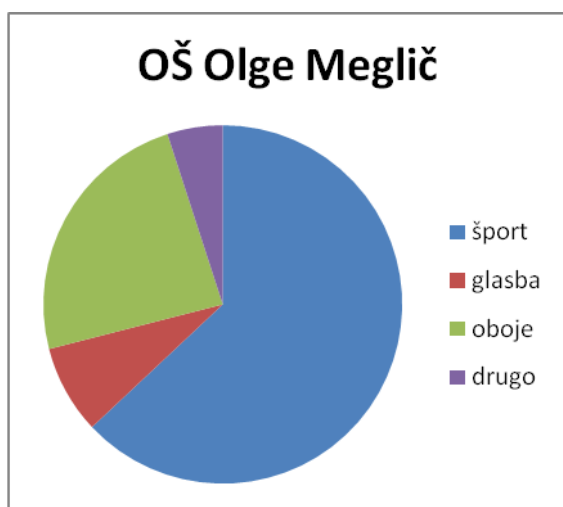
4) S katero dejavnostjo se ukvarjaš v prostem času?

- a) Šport, kateri:
- b) Glasba: - kateri instrument:  
- petje
- c) Drugo:

Na OŠ Olge Meglič se samo s športom ukvarja 48 učencev (63 %), samo s glasbo 6 učencev (8 %), z obojim pa 18 učencev (24 %), 4 učenci (5 %) pa se ukvarjajo še z drugimi dejavnostmi (gasilstvo ...).

Na OŠ Juršinci pa se samo s športom ukvarja 27 učencev (59 %), samo s glasbo 5 učencev (11 %), z obojim pa 12 učencev (26 %), 2 učenca (4 %) pa se ukvarjata še z drugimi dejavnostmi (gasilstvo, gledališče).

Tudi tukaj lahko ugotovimo, da posebnih odstopanj ni.



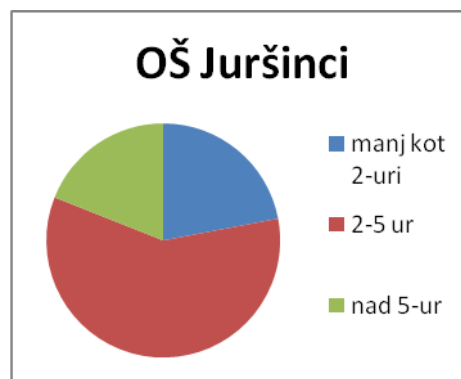
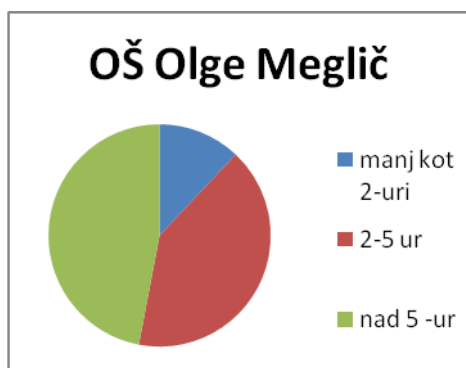
5) Koliko ur tedensko se ukvarjaš s to dejavnostjo?

- a) manj kot 2 uri
- b) 2–5 ur
- c) več kot 5 ur

Število učencev na OŠ Olge Meglič, ki se ukvarjajo z dejavnostjo manj kot 2 uri tedensko, je 9 (12 %), 2–5 ur tedensko je 31 (41 %), več kot 5 ur tedensko pa 36 učencev (47 %).

Število učencev na OŠ Juršinci, ki se ukvarjajo z dejavnostjo manj kot 2 uri tedensko, je 10 (22 %), 2–5 ur tedensko 27 (59 %), več kot 5 ur tedensko pa 9 učencev (19 %).

Ugotovimo, da se v OŠ Olge Meglič bolj intenzivno ukvarjajo s dejavnostmi, kot na podeželju.



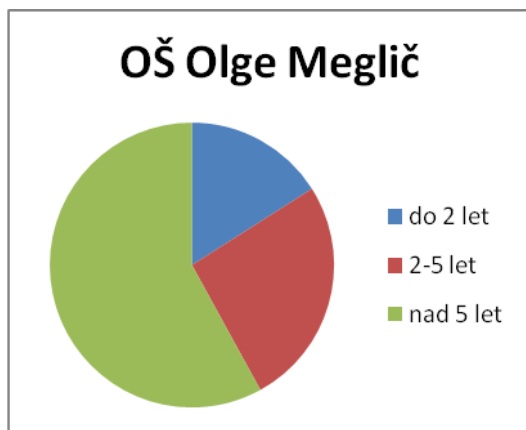
6) Koliko let se ukvarjaš s to dejavnostjo?

- do 2 let
- 2–5 let
- nad 5 let

Na OŠ Olge Meglič je 12 učencev (16 %), ki se s to dejavnostjo ukvarjajo do 2 leti, 20 učencev (26 %), ki se s to dejavnostjo ukvarjajo 2–5 let in 44 učencev (58 %), ki se s to dejavnostjo ukvarjajo več kot 5 let.

Na OŠ Juršinci pa je 17 učencev (37 %), ki se s to dejavnostjo ukvarjajo do 2 leti, 16 učencev (35 %), ki se s to dejavnostjo ukvarjajo 2–5 let in 13 učencev (28 %), ki se s to dejavnostjo ukvarjajo več kot 5 let.

Tudi tukaj ugotovimo, da je v OŠ Olge Meglič veliko več tistih učencev, ki se ukvarjajo s dejavnostjo že več kot 5 let (torej s to dejavnostjo imajo nek namen), kot pa na OŠ Juršinci.



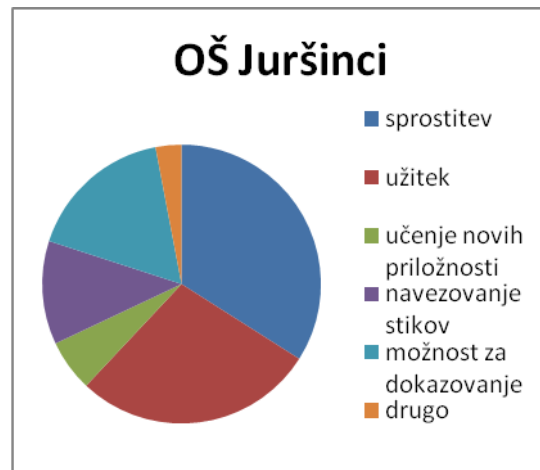
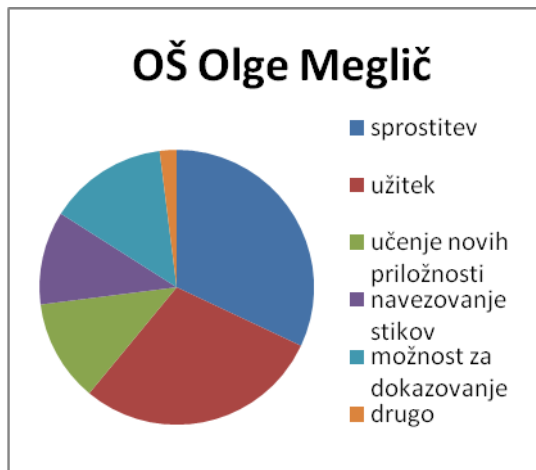
7) Kaj ti ta dejavnosti nudi? (možnih je več odgovorov)

- Sprostitev
- Užitek
- Učenje novih priložnosti
- Navezovanje stikov
- Možnost za dokazovanje
- Drugo:

65 učencem (32 %) na OŠ Olge Meglič ta dejavnost nudi sprostitvev, 59 učencem (29 %) užitek, 24 učencem (12 %) učenje novih priložnosti, 22 učencem (11 %) navezovanje stikov, 28 učencem (14 %) možnost za dokazovanje, 5 učencem (2 %) pa drugo (zabava, gibanje, druženje).

37 učencem (34 %) na OŠ Juršinci ta dejavnost nudi sprostitvev, 30 učencem (28 %) užitek, 7 učencem (6 %) učenje novih priložnosti, 13 učencem (12 %) navezovanje stikov, 18 učencem (17 %) možnost za dokazovanje, 3 učencem (3 %) pa drugo (nastopanje, znanje, spoznavanje okolice).

Torej ugotovimo, da je na obeh šolah podoben rezultat, in sicer učencem nudi dejavnost sprostitvev, tik za tem užitek, nato možnost za dokazovanje, navezovanje stikov, učenje novih priložnosti in drugo.



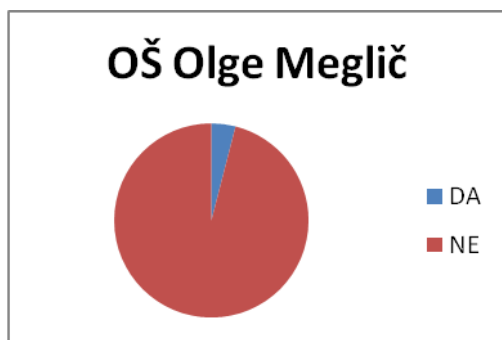
8) Ali zaostajaš pri šolskih obveznostih zaradi prostočasnih dejavnosti?

- a) DA
- b) NE

Če si obkrožil DA, zakaj, kako?

Anketa je pokazala, da na OŠ Olge Meglič 3 učenci (4 %) zaradi dejavnosti zaostajajo pri šolskih obveznostih, 73 učencev (96 %) pa ne zaostaja pri šolskih obveznostih.

Na OŠ Juršinci 2 učenca (4 %) zaostajata pri šolskih obveznostih, 44 učencev (96 %) pa ne zaostaja pri šolskih obveznostih. Tisti, ki zaostajajo, zaostajajo predvsem zaradi veliko treningov, ki jih imajo. Iz anket se vidi, da večina učencev zaradi te dejavnosti ne zaostaja pri šolskih obveznostih. Ponovno opazimo, da so procenti popolnoma enaki.



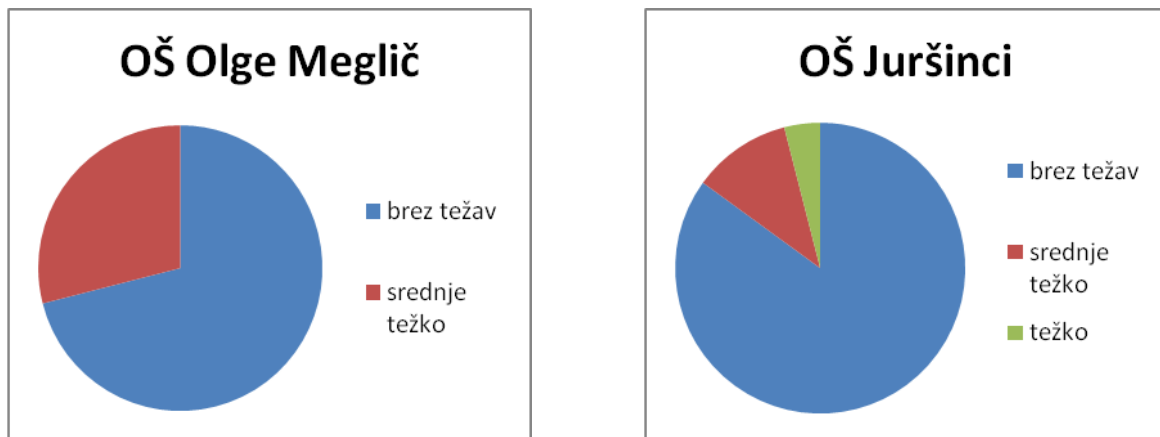
9) Kako prostočasne dejavnosti usklajuješ s šolo?

- a) Brez težav usklajujem
- b) Srednje težko usklajujem
- c) Težko usklajujem

Število učencev na OŠ Olge Meglič, ki brez težav usklajujejo dejavnosti s šolo, je 54 (71 %), tistih, ki dejavnost srednje težko usklajujejo, pa je 22 (29 %).

Število učencev na OŠ Juršinci, ki brez težav usklajujejo dejavnosti s šolo, je 39 (85 %), tistih, ki dejavnost srednje težko usklajujejo, je 5 (11 %), tista, ki pa težko usklajujejo, pa sta 2 (4 %). Za boljšo usklajenost v šoli imajo napovedana spraševanja, statute, sprotno učenje ...

Iz ankete je razvidno, da na obeh šolah večina učencev brez težav usklajuje, nekaj je tudi takih, ki srednje težko usklajujejo, le na OŠ Juršinci pa je majhen delež takih, ki te dejavnosti težko usklajujejo s šolo.



10) Ali ti ta prostočasna dejavnost koristi pri šolskem delu?

- a) DA
- b) NE
- c) Nima vpliva

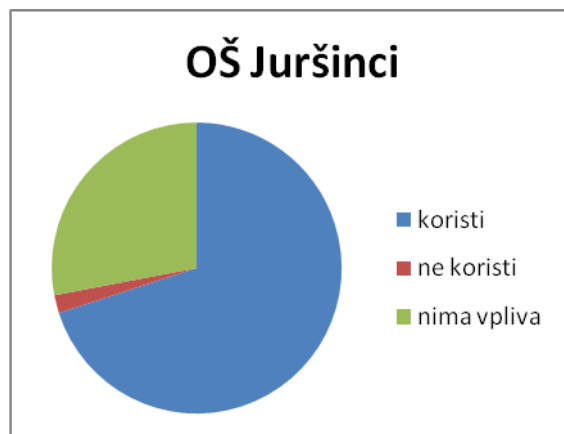
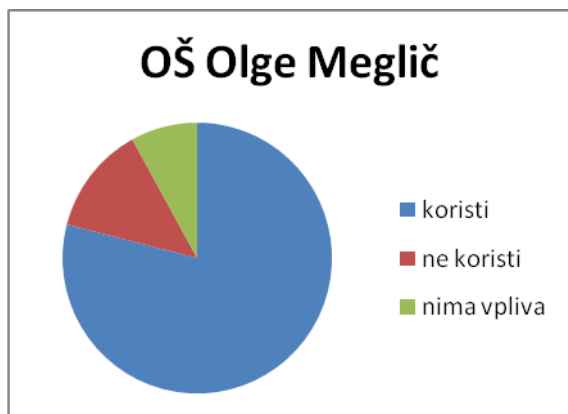
Če si obkrožil DA, kako?

Če si obkrožil NE, kako ti škodi?

Na OŠ Olge Meglič 60 učencem (79 %) koristi ta prostočasna dejavnost pri šolskem delu (sproščenost, več znanje, nastopi, disciplina, lažje učenje, boljša organiziranost, vztrajnost, večja zbranost, iznajdljivost ...), 10 učencem (13 %) ne koristi, na 6 učencev (8 %) pa nima vpliva.

Na OŠ Juršinci 32 učencem (70 %) koristi ta prostočasna dejavnost pri šolskem delu (skoncentriranost, sproščenost, večje znanje, disciplina, vztrajnost...), 1 učencu (2 %) ne koristi, na 13 učencev (28 %) pa nima vpliva.

Ugotovimo, da učencem iz obeh šol v večini ta dejavnost koristi, majhen procent je tistih, ki jim ne koristi oz. nima vpliva. Opazi se, da prostočasne dejavnosti učencem koristijo.



11) Se udeležuješ tekmovanj?

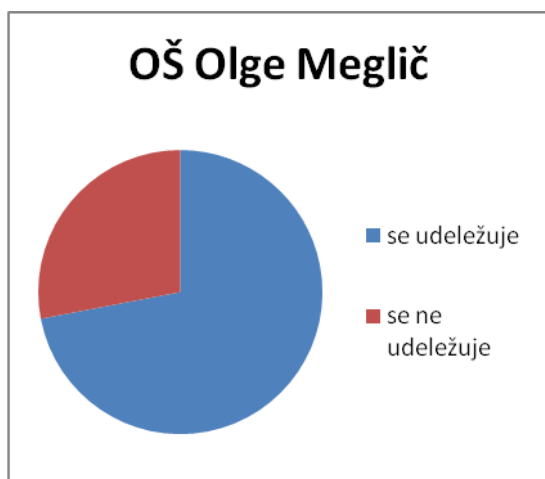
a) DA, kako pogosto?

b) NE

55 učencev (72 %) OŠ Olge Meglič se udeležuje tekmovanj (1x na teden, pogosto, 1x na mesec ...), 21 učencev (28 %) pa se ne udeležuje tekmovanj.

26 učencev (56 %) v OŠ Juršinci se udeležuje tekmovanj (nekajkrat v letu, vedno, 1x na teden ...), 20 (44 %) učencev pa se ne udeležuje tekmovanj.

Med mestno in podeželsko šolo opazimo torej velike razlike glede udeležbe na tekmovanjih, na OŠ Olge Meglič se veliko bolj udeležujejo tekmovanj kot na OŠ Juršinci.



12) Kdo te je navdušil za to dejavnost? (možnih je več odgovorov)

a) Starši

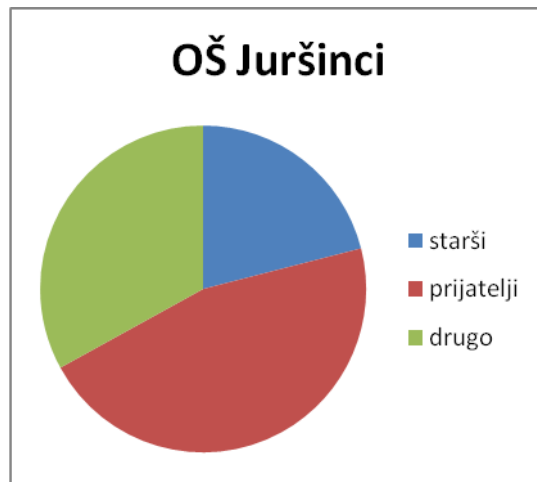
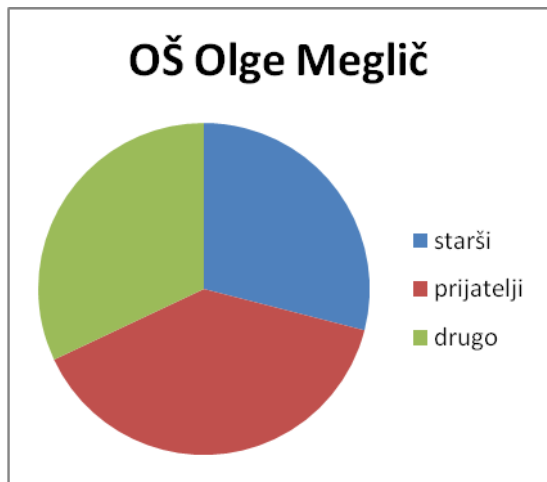
b) Prijatelji

c) Drugo:

Anketa je pokazala, da je na OŠ Olge Meglič 26 učencev (29 %), ki so jih za to dejavnost navdušili starši, 34 učencev (39 %), ki so jih navdušili prijatelji, 28 učencev (32 %) pa je navdušilo kaj druga (sami, sestra, brat, televizija ...).

Na OŠ Juršinci je 10 učencev (21 %), ki so jih za to dejavnost navdušili starši, 22 učencev (46 %), ki so jih navdušili prijatelji in 16 učencev (33%), ki jih je navdušilo kaj druga (sami, sestra, brat ...).

Ugotovimo, da je na obeh šolah največ učencev, ki so jih za to dejavnost navdušili prijatelji.



#### **4. REZULTATI IN RAZPRAVA**

Iz anket smo opazili, da so odstotki učencev, ki se ukvarjajo s prostočasnimi dejavnostmi, med obema šolama enaki, s tem da se na mestni šoli (OŠ Olge Meglič) učenci z dejavnostmi ukvarjajo bolj intenzivno in dlje časa kot pa na podeželju (OŠ Juršinci). Majhen delež je učencev z nižjim učnim uspehom in opazili sva, da se učenci s takim učnim uspehom ne ukvarjajo z nobeno prostočasno dejavnostjo, kar je dokaz za to, da prostočasne dejavnosti resnično vplivajo na učni uspeh. Razlik glede vrste prostočasne dejavnosti (glasba, šport ...) nisva opazili.

Ugotovili sva torej, da imajo prostočasne dejavnosti res pozitiven vpliv na učni uspeh in s tem potrdili najino hipotezo. Učencem te dejavnosti koristijo pri šolskem delu, saj si tako pridobijo več delovnih navad, so bolj sproščeni, pridobijo veliko znanja, se znajo bolje postaviti zase, so bolj vztrajni, bolj disciplinirani, znajo boljše razporejati svoj čas in ga tudi dobro izkoristiti. Dokazali sva, da prostočasne dejavnosti dobro vplivajo na otroka, saj skupinski športi krepijo timsko delo, individualni športi pa disciplino. V prostočasnih dejavnostih se otrok počuti dobro, saj je v družbi svojih vrstnikov

Nekateri starši pravijo, da se njihovi otroci nimajo časa ukvarjati s prostočasnimi dejavnostmi, saj se morajo učiti. Glede na rezultate naloge sva se odločili predstaviti pomen ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi staršem že v vrtcu ali nižjih razredih osnovne šole, kar bi jim koristilo pri vzgoji svojih otrok. V ta namen sva se odločili izdelati zloženko o pomenu prostočasnih dejavnosti na učni uspeh. To zloženko bova razdelili staršem učencev nižjih razredov ter staršem otrokov v vrtcu.



## 5. VIRI IN LITERATURA

### Viri:

Ne-odvisen.si. Kako kakovostno preživeti prosti čas. Dostop: <http://www.ne-odvisen.si/novice/kako-kakovostno-preiveti-prosti-as.html> (26. julij 2012).

Wikipedija. Rekreacija. Dostop: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Rekreacija> (čas zadnje spremembe: 30. 4. 2013).

Wikipedija. Šport. Dostop: <http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port> (čas zadnje spremembe: 18. 2. 2014).

Kultegracija.si. Kaj je šport? Dostop: <http://www.kultegracija.si/zanimivosti/41-kaj-je-sport.html>

### Literatura:

Strojin Tone, *Prosti čas*. Ljubljana: Delavska enotnost, 1982.

Lešnik Rudi, *Prosti čas*. Maribor: Obzorja, 1982.

Gril Alenka, *Prosti čas mladih v Ljubljani*. Ljubljana: Pedagoški inštitut, 2006.

Derganc Sabina, *Prosti čas mladih*. Ljubljana: Društvo Mladinski ceh, 2004.

Topič Doupona, Petrovič Mojca, Krešimir, *Šport in družba : sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2000.

Podbrežnik Slavko, *Kreativno in aktivno v prostem času*. Ptuj: Center interesnih dejavnosti, 2012.