

Srednja škola Bartula Kašića Pag

# Počinja li nastava prerano?

Pag, 2018.

# Uvod

Spavanje je aktivni proces koji je vrlo važan u procesu maturacije kod ljudi i životinjskih vrsta. Zabilježene su veće potrebe za spavanjem tijekom maturacije u odnosu na već potpuno zrele odrasle individue. Spavanje je bitan aspekt adolescentskog razvoja te su istraživanja pokazala kako je adolescentima zbog promjena u lučenju melatonina i kortizola teško ranije zaspati tako da je njihov odlazak na spavanje odgođen. Kako ovaj novonastali ritam nije usklađen sa školom, zbog preranoga buđenja, adolescenti mogu patiti od posljedica nespavanja. Kroz djetinjstvo djeca spavaju oko 10 sati preko noći, ali ovo razdoblje spavanja se bitno smanjuje tijekom adolescencije većinom zbog raznih socio-kulturalnih razloga i bioloških promjena. Spavanje je bitan aspekt adolescentskog razvoja te način na koji adolescenti spavaju utječe na njihove sposobnosti razmišljanja i ponašanja kao i na raspoloženje.

Umor je česta pojava među adolescentima te je rezultat hormonalnih promjena u pubertetu, psiholoških promjena te novim edukacijskim i socijalnim zahtjevima tijekom ovoga perioda. Mnogi adolescenti imaju poremećeno vrijeme usnivanja, budući da kasno odlaze na spavanje, a škola zahtijeva rano buđenje.

Motivacija je utjecaj koji izaziva, usmjerava i održava željeno ponašanje ljudi. U okviru nastave motivacija igra važnu ulogu jer njome učenik kvalitetnije obavlja svoje obveze.

## Problemi, hipoteze i cilj istraživanja

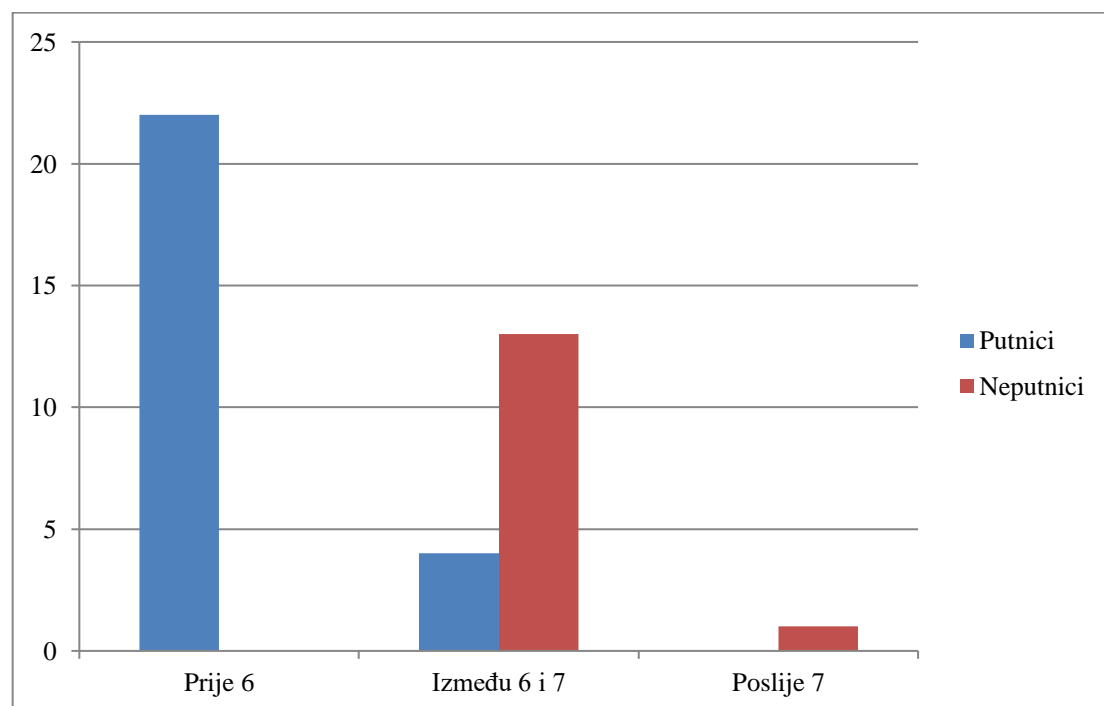
Cilj našeg istraživanja je utvrditi počinje li nastava prerano. Htjeli smo doznati postoji li razlika u raspoloženju i motivaciji između učenika putnika i učenika koji ne putuju. Naše hipoteze su da će učenici koji ustaju ranije biti manje raspoloženi za rad tijekom školskog dana, te da će većina učenika smatrati kako nastava u školi počinje prerano i da će vrijeme početka nastave utjecati na mentalno zdravlje pojedinca. Smatramo da prerani početak nastave ima loš utjecaj na učenikovu sposobnost i psihičko stanje.

## Metodologija

Istraživanje je provedeno u Srednjoj školi Bartula Kašića u Pagu u studenom 2018. godine. Anketirano je 40 učenika, a intervjuirano je 6 učenika navedene škole od kojih je 29 (63,10%) učenika putnika i 17 (36,90%) učenika koji ne putuju.

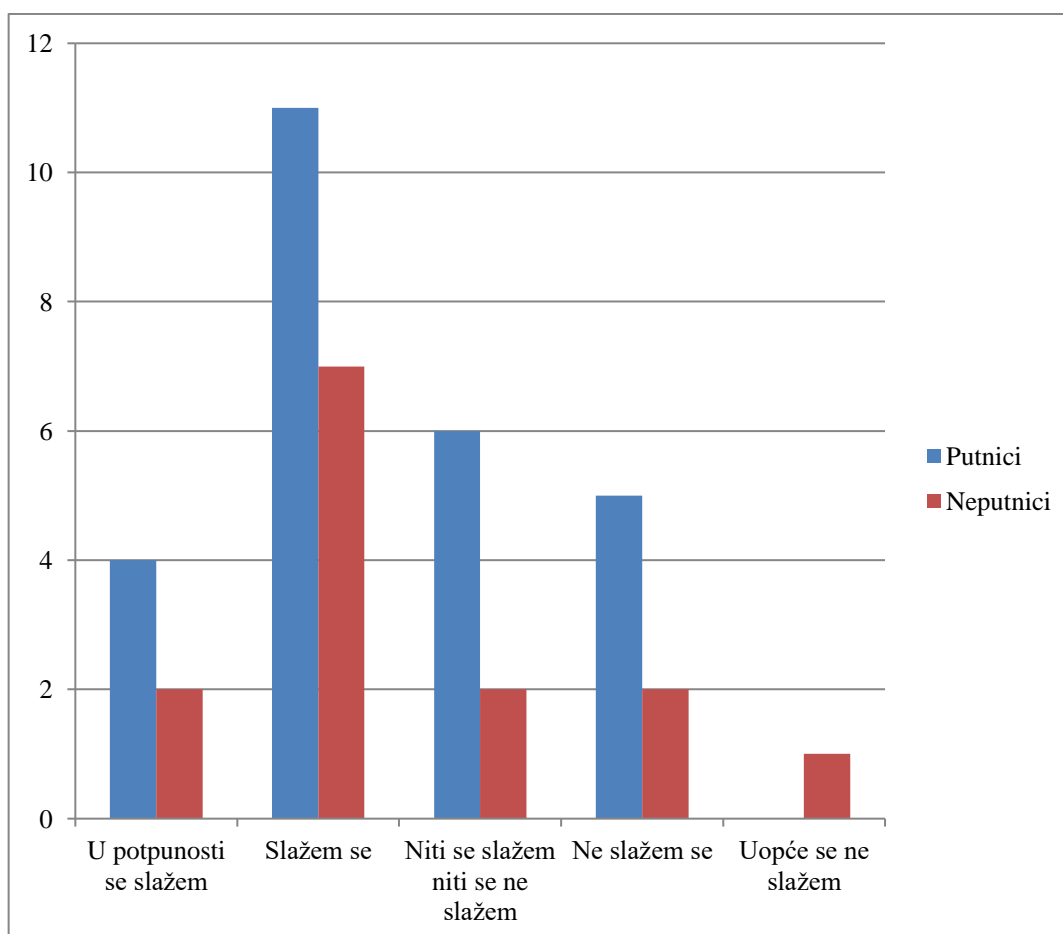
## Rezultati i rasprava

Naša anketa je dokazala da se učenici koji putuju do škole autobusom ranije ustaju od učenika koji ne putuju autobusom do škole. Prije 6 sati ustaje se 22 (84,61%) učenika putnika, njih 4 (15,38%) se ustaje između 6 i 7 sati, a nijedan poslije 7 sati. Kod neputnika prije 6 sati ne ustaje se niti jedan ispitanik, između 6 i 7 sati ustaje se 13 (92,85%) ispitanika, a samo 1 (7,15%) poslije 7.



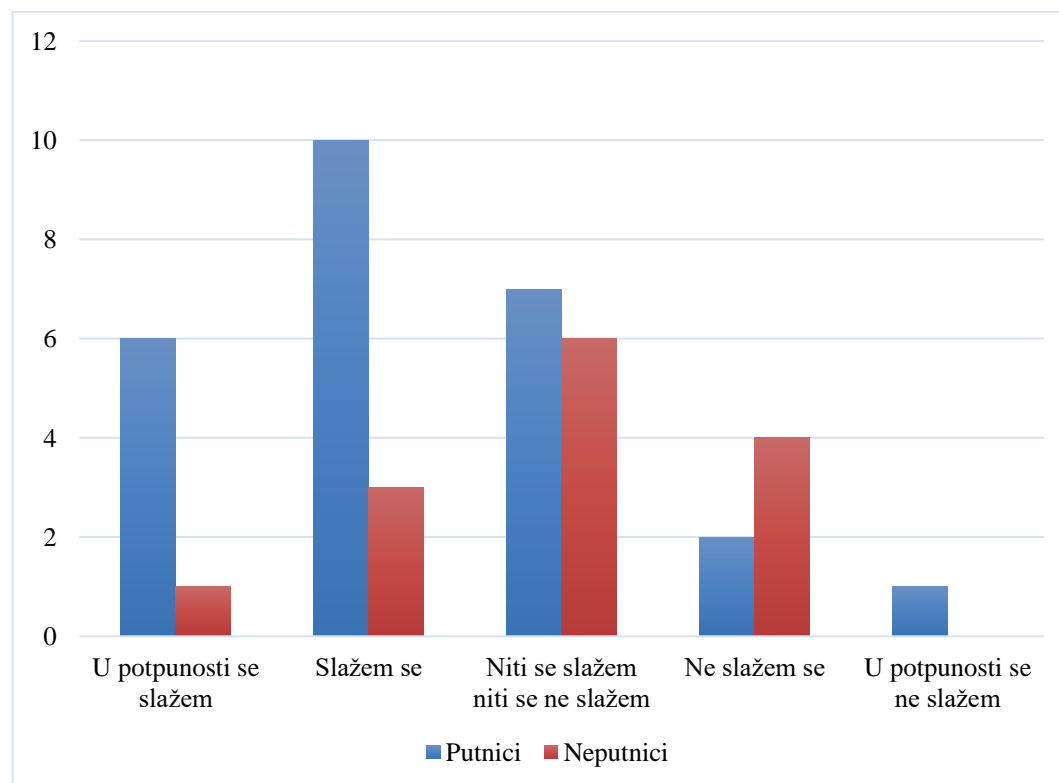
Slika 1. *Vrijeme buđenja kod ispitanika*

Četvero (15,38%) ispitanika koji su putnici izjasnili su potpuno slaganje u poboljšanju raspoloženja kroz školski dan, njih 11 (42,30%) se slaže, 6 (23,07%) niti se slaže niti se ne slaže, 5 (19,23%) se ne slaže, dok nijedan ispitanik putnik se uopće ne slaže. Međutim kod neputnika, 2 (14,28%) ispitanika se u potpunosti slaže, 7 (50,00%) se slaže, 2 (14,28%) niti se slaže niti se ne slaže, 2 (14,28%) se ne slaže, a 1 (7,14%) se uopće ne slaže. Provedbom ankete dokazali smo da je naša hipoteza pogrešna zato što se kod većine učenika koji se ustaju ranije raspoloženje poboljšava.



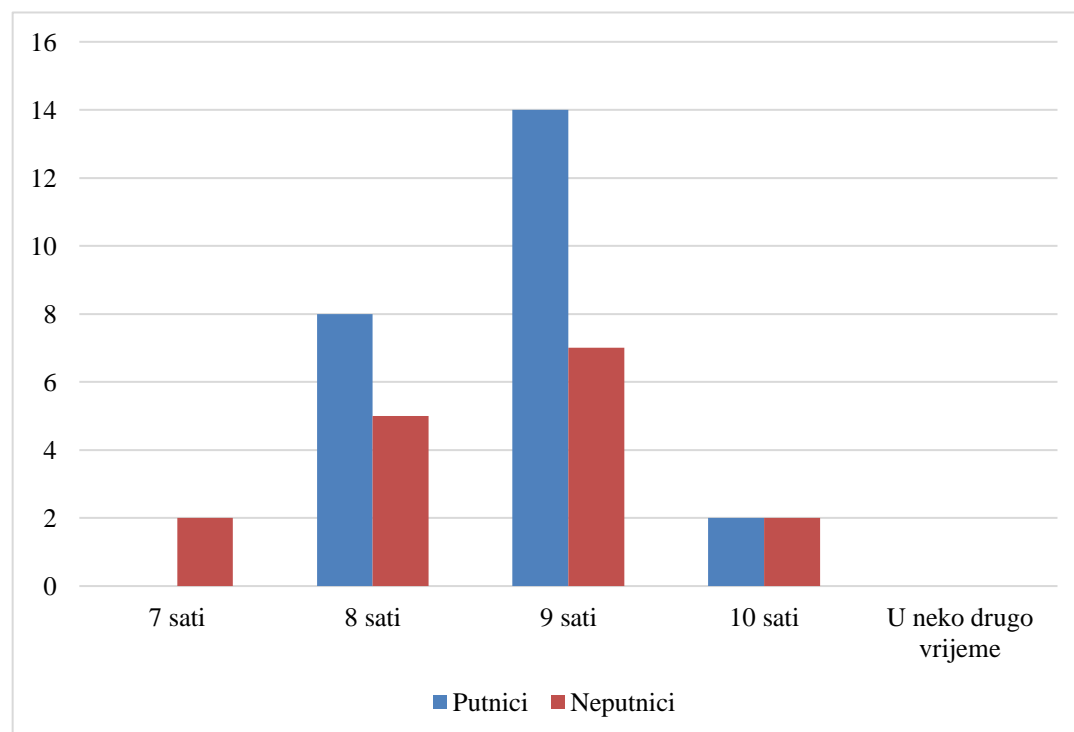
Slika 2. Slažete li se da vam se raspoloženje poboljšava kako školski dan prolazi?

Čak 6(23,07%) učenika putnika se u potpunosti slažu da učenici koji ne putuju imaju više motivacije, dok njih 10(38,46%) se slažu s tim. Njih 7(26,93%) se niti slažu niti se ne slažu, a 2(7,69%) se ne slažu da učenici koji putuju imaju manje motivacije od onih koji ne putuju. Samo 1(3,85%) učenik putnik se u potpunosti ne slaže s tim. Jedan(7,14%) učenik neputnik se u potpunosti slaže sa našim pitanjem, njih 3(21,43%) se slažu, a 6(42,86%) se niti slažu niti ne slažu. Njih 4(28,57%) se ne slažu s pitanjem, a čak niti jedan učenik neputnik se u potpunosti ne slaže. Iz ovih odgovora smo saznali da se većina učenika slaže s tim da učenici neputnici imaju više motivacije od onih koji putuju.



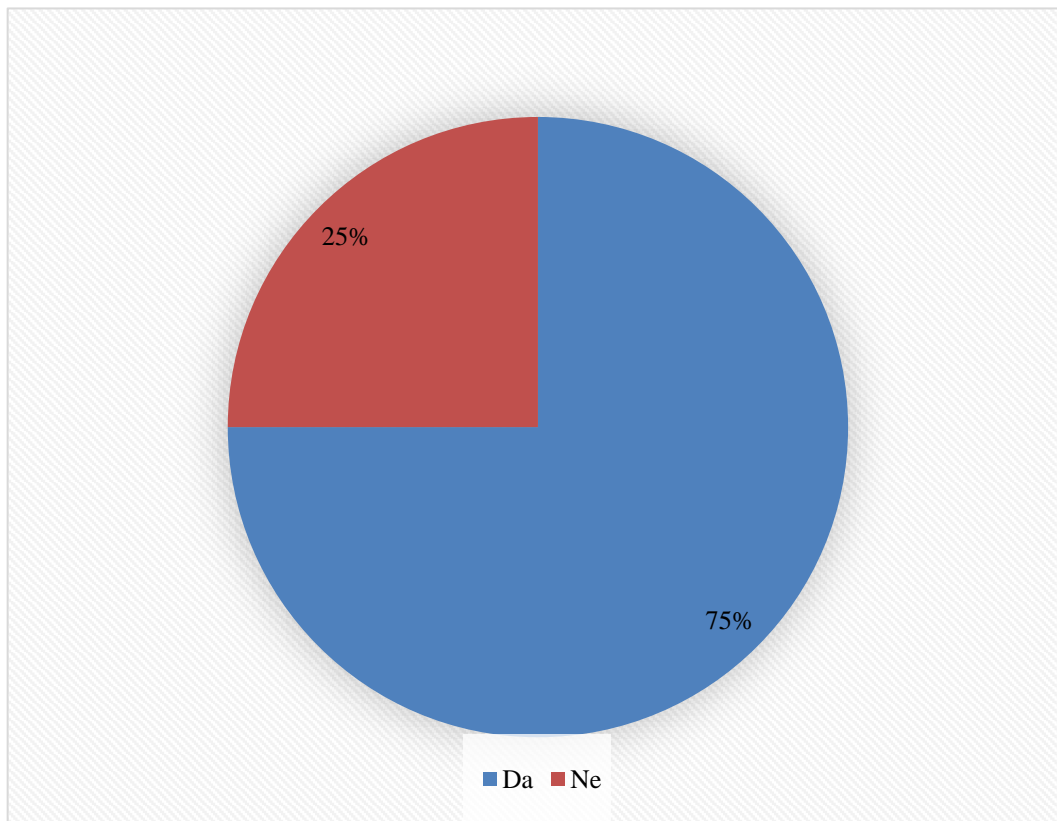
Slika 3. *Slažete li se da učenici koji ne putuju imaju više motivacije od onih koji putuju*

Anketa je pokazala da kod ispitanika koji su putnici, njih 8 (33,33%) je bilo za početak nastave u 8 sati, 14 (58,33%) za 9 sati ujutro, 2 (8,33%) za 10 sati, a nijedan učenik za početak nastave u 7 sati ili za početak nastave u nekim drugim satima. Među učenicima neputnicima, 2 (12,5%) je za početak nastave u 7 sati ujutro, 5 (31,25%) za 8 sati, 7 (43,75%) za 9 sati, 2 (12,5%) a 10 sati, a nijedan ispitanik, kao kod putnika, za početak nastave u drugim sati. Najveći postotak ispitanika bio je za početak nastave u 9 sati i kod učenika putnika i kod učenika neputnika. Dokazali smo da većina učenika (85% svih ispitanika) smatra kako bi idealno vrijeme početka nastave trebalo biti između 8 i 9 sati.



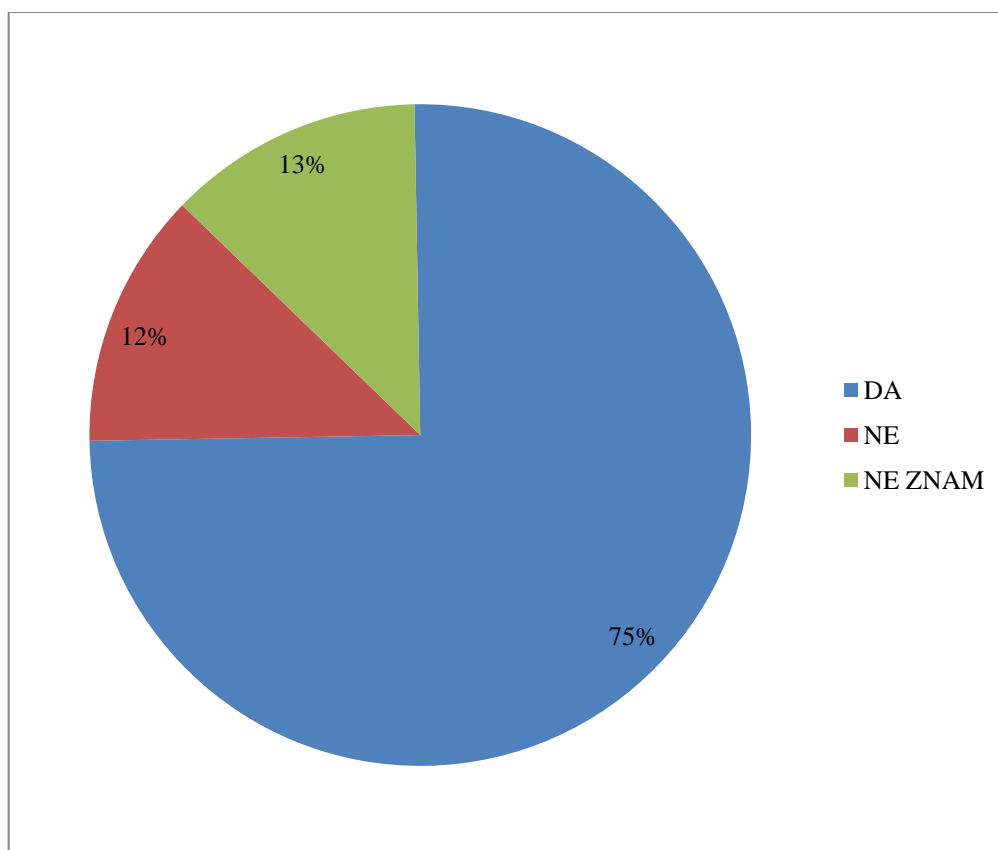
Slika 4. *Mišljenje ispitanika o vremenu početka nastave*

Anketa je pokazala da najveći dio ispitanika, njih 30 (75%) smatra kako škola počinje prerano, dok 10 (25%) ispitanika smatra da ne počinje prerano. Podatci iz ove ankete potvrđuju našu postavljenu hipotezu da će većina učenika smatrati da škola počinje prerano



Slika 5. Mišljenje učenika o vremenu početka nastave

Čak 30(75%) učenika smatra da nastava utječe na njihovo mentalno zdravlje, njih 5(12.5%) misli da nastava ne utječe , dok se njih 5(12.5%) izjasnilo da ne zna. Ova anketa je potvrdila našu hipotezu koja govori da će vrijeme nastave utjecati na mentalno zdravlje ispitanika.



Slika 6. *Mišljenje učenika o utjecaju nastave na psihičko stanje*



## Zaključak

Naše istraživanje je pokazalo da se većina učenika Srednje škole Bartula Kašića u Pagu koji putuju do škole ustaju prije 6 sati, dok se oni učenici koji ne putuju ustaju između 6 i 7 sati. Razlika u vremenu ustajanja kod putnika i neputnika nije velika, ali adolescentima je svaka minuta važna. Većinu predodžbi potvrdio nam je i intervju kojeg smo proveli u sklopu ankete. Više od polovice ispitanika (75%) izjasnilo se kako nastava počinje prerano, dok čak 25% se nije pobunilo zbog preranog početka nastave. Ovime je potvrđena hipoteza da će većina učenika smatrati da nastava u školi počinje prerano. Naša pretpostavka da će učenici koji se ustaju ranije biti manje raspoloženi za rad tijekom dana je opovrgnuta. Naprotiv, anketa je pokazala kako se većini učenika raspoloženje poboljšava tijekom radnog dana, iako smo očekivali drugačiji rezultat. Veći dio ispitanika preferira odlazak na spavanje u kasnijim večernjim satima, što je dokazao i intervju, te da to nadoknađuju „popodnevim spavancem“. Pomoću intervjua htjeli smo doznati zašto učenici ne dobivaju dovoljno sna za svoju dob. Došli smo do zaključka da uz previše školskih obaveza i manjka slobodnog vremena učenici ne dobivaju kvalitetan san. Anketa je potvrdila utjecaj prerane nastave na njihovo mentalno zdravlje, što se i dokazalo tijekom intervjua gdje su ispitanici bez zadržke odgovorili na istoznačno pitanje. Možda je došlo vrijeme da se početak nastave promijeni jer učenikove sposobnosti i motivacija rano ujutro nisu onakve kakve ih zahtijeva obrazovni sustav.

## Literatura

URL 1:

<https://www.google.hr/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.unizd.hr/Portals/12/Zavrsni%2520radovi/2014/Zavrsni%2520rad%2520-%2520Adrian%2520Stark.pdf&ved=2ahUKEwjzrIWR5KHeAhWMposKHXthBe44ChAWMAF6BAGIEAE&usg=AOvVaw38yCtU-TmqxVpd0lraajsm> 8.12.2018.

URL 2: <https://www.educentar.net/Vijest/13526/Pocinje-li-nastava-prerano>

URL 3: <https://hrcak.srce.hr/179029>