

SREDNJA ŠOLA ZA FARMACIJO,  
KOZMETIKO IN ZDRAVSTVO  
LJUBLJANA  
Zemljemerska 5  
Ljubljana

*Raziskovalna naloga za natečaj »Imam idejo!«*

## *PROSTI ČAS*

*Nalogo izdelal 3. Fb*



*Mentorica: prof. Lidija Golc  
Ljubljana, šolsko leto 2008/2009*

## **KAZALO**

UVOD .....	3
PROSTI ČAS – KAJ JE .....	4
KAKO SMO DELALE .....	4
KAKO DO VEČ PROSTEGA ČASA .....	5
Kako bi torej lahko zmanjšali porabljen čas, namenjen šoli? .....	5
Kaj bi morale spremeniti, da bi lahko družinski člani več vikendov preživeli skupaj kot družina? .....	6
In še o širši javnosti.....	7
PA NAM PROSTEGA ČASA RES PRIMANJKUJE? .....	8
POSLEDICE POMANJKANJA PROSTEGA ČASA.....	10
ZAKLJUČEK .....	12
LITERATURA .....	13

## ***UVOD***

S skupnimi močmi smo se s sošolkami lotile precej zahtevnega, dolgotrajnega pa tudi zanimivega in prijetnega projekta. Raziskovati smo pričele v naših življenjih. Načele smo vedno aktualno temo našega najstniškega življenja, prosti čas in pomanjkanje le-tega.

Kaj sploh je prosti čas? Ali nam ga res primanjkuje ali ga le ne znamo pravilno izkoristiti? Ali imamo pravico do prostega časa? Koliko ga potrebujemo in kaj lahko dejansko storimo, da ga pridobimo?

S skupnimi močmi smo našle obilico uresničljivih pa tudi neuresničljivih rešitev za problem pomanjkanja prostega časa, dejstev, izrekle in zapisale smo veliko mnenj. O problemu smo se pogovarjale med poukom slovenščine pa tudi med seboj po elektronski pošti. Svoje ideje smo zapisale in tu je rezultat našega dela.

## **PROSTI ČAS – KAJ JE**

Zaplete se nam že na začetku.

Najbolj splošna definicija prostega časa izgleda nekako takole: to je čas, ki ga ne porabimo za šolo, fakulteto, službo in domača opravila.

Vendar: ali je prosti čas tudi čas, ki ga porabimo za spanje in obveznosti, ki si jih hote ali nehote naložimo sami, so prosti čas treningi in glasbena šola, treninge, sodi sem tudi vožnja od šole do doma?

V našem razredu menimo, da je prosti čas samo tisti, ki ga lahko porabimo le zase, kakor želimo, torej čas, ko nihče od nas ne pričakuje ničesar in zanj vnaprej nimamo določenih obveznosti.

## **KAKO SMO DELALE**

Naj na kratko napišemo še nekaj o tem. Profesorica slovenščine nam je predstavila natečaj pri eni od ur slovenščine in nas hotela navdušiti nad njim. Odzvale smo se najverjetneje tako, kot bi se v takšnem primeru večina najstnikov: bile smo popolnoma nezainteresirane nad idejo, da bi svoje dragocene minute morale porabiti še za izdelavo takšne naloge. Vendar smo svoje prvotno mnenje po pogovoru spremenile, zavihale rokave ter se lotile dela. Nekatere smo svoje zamisli spravile na papir zelo hitro, druge pa so potrebovale malo več spodbude, tako od sošolk kot od profesorice.

Trajalo skoraj dva meseca, da smo se naloge lotile vse in zapisale svoje ideje; ker opozarjanje ni bilo dovolj, smo po pogovoru pisale tudi spis o posledicah pomanjkanja prostega časa. Končno smo zbrale vse predloge za lepše preživljanje prostega časa in jih uredile. Da naša naloga ni ostala le pri pogovoru in pisanju, smo na spletu iskale anketo na to temo. Presenečene smo bile, da na to temo nismo našle vprašalnikov za srednješolce, študente pa tudi ne za odrasle. Najverjetneje edina z istim vprašanjem je bila izdelana na osnovni šoli. Odločile smo se, da našo anketo primerjamo kar s to. Tako lahko primerjamo količino prostega časa, ki smo ga tudi me imele v osnovni šoli, s prostim časom, kot ga živimo sedaj kot srednješolke.

V nalogo smo vložile ves svoj trud in upamo, da bodo vsaj nekatere od naših idej v prihodnosti uresničljive in bomo vsi skupaj imeli malo več prostega časa.

## ***KAKO DO VEČ PROSTEGA ČASA***

To vprašanje smo si zastavljale od vsega začetka izdelave naloge, prišle smo do kar veliko uresničljivih rešitev pa tudi do precejšnega števila neuresničljivih.

### **KAJ LAHKO STORIMO PRI SEBI**

Vse smo se strinjale, da si moramo za želeni cilj ustrezno organizirati in razporediti dnevne obveznosti. Če upoštevamo vse šolske obveznosti, naš urnik izgleda nekako takole:

6.00–7.35	VOŽNJA V ŠOLO
7.35–14.00	ČAS V ŠOLI
14.00–15.30	VOŽNJA DOMOV
15.30–16.00	KOSILO
16.00–17.00	DOMAČA NALOGA OZ. IZDELAVA REFERATOV IPD.
17.00–19.00	UČENJE (SPROTNO ALI PRED TESTOM)
19.00–20.00	VEČERJA, POGOVOR Z DRUŽINO
20.00–21.30	PONOVITEV SNOVI ALI KAKŠNA DEJAVNOST IPD.
21.30–6.00	SPANJE

Približno tako izgleda tipičen dan srednješolca, če želi imeti urejene vse šolske zadeve. Torej mora povprečen srednjšolec za dobre ocene in v roku napisane domače naloge, šoli dnevno nameniti približno 11 ur. Če prištejemo še 8 ur, namenjenih spanju, in približno 2 uri, ki ju namenimo prehranjevanju, nam dnevno preostanejo le še 3 ure, ki jih, če jih ravno ne zapravimo za vožnjo, lahko umestimo v prosti čas.

### ***Kako bi torej lahko zmanjšali porabljen čas, namenjen šoli?***

- S sledenjem in sodelovanjem pri pouku bi zagotovo skrajšali čas, namenjen ponavljanju, saj bi si več stvari zapomnili že v šoli.
- Gotovo bi pomagalo tudi sprotno učenje že od samega začetka šolskega leta, vendar se tu pojavi težava v tem, da je sčasoma snovi vedno več, dnevno pa imamo približno 6 različnih predmetov, sčasoma ti tudi sprotno ponavljanje vzame izredno veliko časa.
- Pri izbiri dejavnosti, kot so npr. glasbena šola ali različni športni treningi, moramo biti izredno premišljeni in se odločiti le za tiste dejavnosti, ki si jih resnično želimo obiskovati. Preveč dejavnosti nam že tako skopo odmerjeni prosti čas še dodatno skrajša.

- Stvari ne prelagajmo, ampak jih naredimo v roku, da se nam ne nakopičijo. »Kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri!«
- Manj časa namenimo posedanju s prijateljicami na kavi, ker je pogosto to le potrata dragocenega časa
- Ko se lotimo dela, izklopimo tv, mobilni telefon itd., da nas drugi ne motijo z nepomembnimi stvarmi. Tako bodo naše naloge opravljene hitreje in bolj kakovostno.
- Ne počnimo stvari namesto drugih, če jih zmorejo sami. Zveni neprijazno, vendar smo zagotovo morali tudi mi že kaj podobnega storiti in smo to naredili sami, nalog ne prelagajmo na druge!

### ***Kaj bi morale spremeniti, da bi lahko družinski člani več vikendov preživeli skupaj kot družina?***

- Za začetek bi si morali v družini ustrezno razporediti hišna opravila. Tako bi bilo vse postorjeno hitreje in bi si starši lahko skupaj z nami privoščili prosto popoldne ali pa bi skupaj preživeli vsaj kakšno uro več.
- Pomoč staršev pri domačih in projektnih nalogah bi nam skrajšala njihovo izdelovanje in imeli bi več časa za druženje.
- Izdelava družinskega urnika bi lahko poskrbela, da se družinski člani lahko prilagodijo drug drugemu in tako z usklajevanjem najdejo več skupnega prostega časa.
- Če bi nam starši popolnoma zaupali, bi se lahko oboji bolj sprostiti in odgovorno razpolagali s prostim časom.

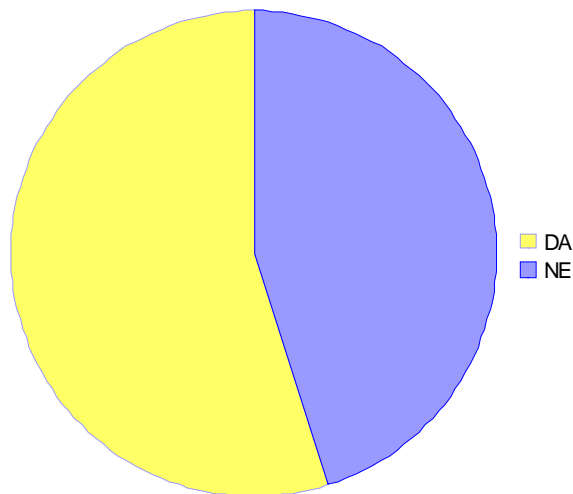
## ***In še o širši javnosti***

- Opravljanje vseh delovnih obveznosti na delu in ločevanje med domom in delom bi zaposlenim zagotovo prineslo dodatne minute prostega časa. Tako pa domov prinesejo vse še neopravljene naloge iz službe in namesto, da bi jim dom in družina prinesla sproščenost in mirnost, so oni še vedno pod stresom, zaradi vseh službenih obveznosti, ki jih morajo izpolniti.
- Krajši delavniki bi prav tako pomembno prispevali k povečanju prostega časa. Živimo v času, ko je za vse pomembno, da spremljajo novosti, se izobražujejo. Tako zaposlene pogosto poleg osemurnega ali še daljšega delavnika čakajo še dodatna izobraževanja in usposabljanja ter sestanki.
- Tudi s preprosto medsebojno pomočjo bi bil naš prosti čas daljši. Npr. upokojeno babico lahko starši prosijo, da kdaj popazi na otroke, če si oni želijo sprostitev.
- Vsi šolarji bi zagotovo največ prostega časa pridobili s krajši poukom. Morda bi bila zanimiva in uresničljiva rešitev skrajšanje posameznih šolskih ur. Že 40-minutna ura namesto 45-ne bi nam tako dnevno (če v šoli preživimo 6ur) prinesla dodatne ½ ure.
- Tudi po novem zakonu določeni daljši odmor za toplo malico nam podaljša šolski dan: pouk začnemo prej, končamo pa ga kasneje. Sicer se strinjamo, da je malica dobrodošla, vendar nam dolžina odmora, namenjena prehranjevanju, zagotovo ne ustreza. Če bi skrajšali odmor, bi pridobili dodatnih 10–15 min. Če seštejemo s prejšnjo alinejo, bi dnevno pridobili skoraj luro časa.
- S pogostejšimi in cenovno ugodnimi voznjami vlakov in avtobusov bi manj časa zapravili za čakanje na postajah in bi bili prej doma ali v šoli oziroma na delu. Gotovo pa bi se povečalo tudi število ljudi, ki bi se vozili z vlaki oz. avtobusi, »prometne konice« pa ne bi bile več tako zelo pogoste
- Tudi najem različnih delavcev, pomočnikov (npr. za čiščenje, likanje) bi nam omogočil več prostega časa. Vendar je to zaradi finančnih razlogov v večini primerov neizvedljivo.
- Glede na vse večjo mobilnost ljudi bi lahko veliko manj časa namenili skoraj vsakodnevnim stvarjem, kot je npr. nakupovanje; zelene izdelke lahko preprosto naročimo na dom ali pa se odpravimo v trgovino s seznamom izdelkov, ki jih želimo kupiti. S tem bi manj časa zapravili v nakupovalnih centrih.
- Pogosto zaradi pomanjkanja časa tudi manj spimo. Če bi dovolj dolgo spali, bi imeli v sebi več moči za opravljanje del, delali bi hitreje in učinkovitejše. Tako bi zagotovo pridobili tudi kakšno uro prostega časa več, kljub temu, da smo malo dlje spali.

## ***PA NAM PROSTEGA ČASA RES PRIMANJKUJE?***

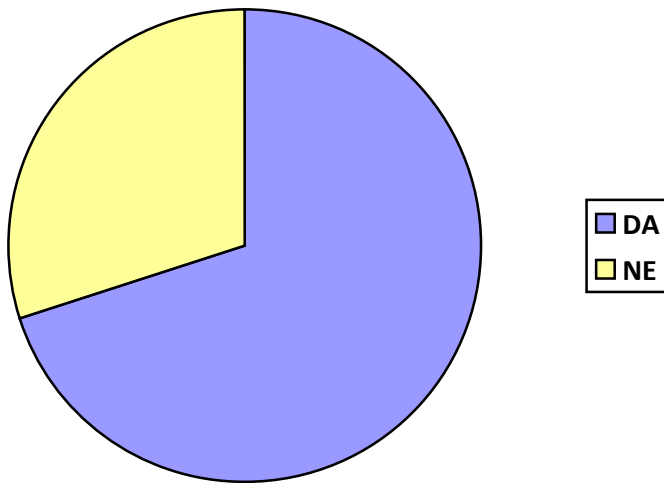
Postavile smo preprosto vprašanje: „Ali imaš občutek, da imaš dovolj prostega časa?“ in dobile zelo zanimive rezultate. Izdelale smo primerjavo med razmišljanjem v osnovni in srednji šoli.

Spodnji graf prikazuje analizo odgovorov na zgornje vprašanje. Anketa je bila izvedena na Osnovni šoli Rimske Toplice, našle pa smo jo na spletu ([www.os-rimsketoplice.si/anketa.doc](http://www.os-rimsketoplice.si/anketa.doc)) Anketa je bila izvedena pri 173 osnovnošolcih, v starostni razliki od 7 pa do 15 let, 54,9 % jih meni, da jim prostega časa primanjkuje, preostalih 45,1 % pa pravi, da imajo prostega časa dovolj. Prostega časa v svojem preživljanju dneva najverjetneje ne prepoznajo najbolje, kajti večina ne izdelava nobenih načrtov, kaj želi početi.





Na isto vprašanje smo odgovor poiskale tudi me. Na anketo je odgovarjalo sicer le 20 oseb, vendar so rezultati precej očitni. Odgovarjali so srednješolci, stari od 14 do 19 let.



Zaključek izvedenih anket pa bi bil približno tak: prostega časa imamo načeloma vsi dovolj, vendar si ga ne znamo vzeti pa tudi ne organizirati. Vedno imamo za postoriti še ogromno stvari, za katere menimo, da jih nikakor ne moremo prestaviti.

Tako smo z našo nalogo poiskale teoretičen in praktičen odgovor na vedno zanimivo vprašanje: „Nam prostega časa res primanjkuje?“. Teoretično ja in odkrile smo načine, kako lahko poskrbimo za podaljšanje trajanja prostega časa, praktično pa sicer ne, saj nobena izmed nas ne posveča vsega časa učenju, treniranju. Prosti čas si moramo preprosto vzeti in takrat uživati.

## **POSLEDICE POMANJKANJA PROSTEGA ČASA**

(Pomislek).

Sodobni človek se pogosto čuti ogroženega zaradi pomanjkanja časa in redkokdaj se mu zdi, da ga ima dovolj. Hiter ritem življenja, stresne situacije, prizadevanje za doseg boljših rezultatov v šoli, na delovnem mestu, družinske obveznosti, zdi se mu, kot da mu nekdo sistematično krade minute, ure, cele dneve.

Kaj čas sploh pomeni? Vstanemo, že gledamo na uro, ni časa za zajtrk, hitimo. Na cesti tinepregledna kolona vozil, živčni vozniki trobijo, krilijo z rokami, vsi bi radi nekam prišli, pa ne gre.

Že otroci govorijo „nimamo časa“, kot to slišijo od svojih staršev. Večina staršev mora zjutraj zgodaj vstati, odpeljati otroke v vrtec ali šolo. V službi delati del dneva, delo je vedno bolj stresno, saj smo v obdobju elektronskih komunikacij, sedimo za računalniki, dvigamo telefone, odgovarjamo na razna vprašanja in še slediti vsem novim in novim predpisom, kateri se spreminjajo in spreminjajo, da več ne veš, kje se te drži glava, spet čas, vprašanje: „Ali bom pravočasen, da ne zamudim vrtca ali šole, da *poberem* otroka?“ Potem domov, kuhanje, pospravljanje, jok nezadovoljnih otrok, ker spet zanje nimamo časa. Stalno razmišljanje, ali sem vse naredil prav v službi in doma, kaj vse sem pozabil in ni časa, časa ... za razvedrilo, za smeh, za rekreacijo, za igro. Z nami gospodari čas, namesto da bi mi z njim.

Tudi otroci, od nas se vedno več zahteva, vedno več moramo znati, veliko je novih in novih informacij, potem še razne dopolnilne dejavnosti, vedno več in več časa preživimo v šoli, doma za knjigami, vsi se borimo za dobre ocene, ker drugače ne bomo uspešni, ne bomo mogli na to in to šolo, fakulteto. Vsepoposod točkovanja, če ne dosežeš toliko in toliko pik, si nula, nihče. Kaj nas čaka v prihodnosti? Ni služb, če ne boš študiral, ne bo iz tebe nič, nič ne boš dosegel in tudi dobre službe ne boš dobil. Nimamo več časa zase, za sprostitev.

Kam vse to vodi? Posledice so utrujenost, slabo počutje, oslABLJENO zdravje, slabi medsebojni odnosi med starši, otroki, sodelavci, sošolci. Neprestano smo prehlajeni, imamo povišan srčni utrip, se slabo počutimo, imamo močne glavobole in občutek, da vsi nekaj hočejo od nas in da se bo nam zmešalo; vse to vodi v bolezen, ki se ji pravi stres.

V Sloveniji je vedno več ljudi pod stresom, sedaj se veliko govori tudi o izgorevanju in izgorelosti, ravno zaradi pomanjkanja časa in preobilice obveznosti. To je bolezen modernega časa in zajame tako otroke kot tudi odrasle.

Primeri posledic pomanjkanja časa:

1. V šolo grem od doma zgodaj zjutraj, domov se vrnem pozno popoldne. Vseskozi razmišljam, jutri bom vprašana ta in ta predmet, potem pišemo. Hitro za knjige, se učim in učim. Ni časa za spanje, ker me boli glava ne morem spati, ni časa za sprehod, posledica glavobol. V šoli učitelji govorijo uči se, uči se. Doma spet starši govorijo uči se, uči se. Vse dneve samo zvezki in knjige. Ali res ni več časa za smeh, za igranje, za ples?

2. Starši hitijo in hitijo. Mami govori, pustite me na miru, nimam časa. Moram kuhati, delati, razmišljam o službi, telefon zvoni, mobitel zvoni, služba se je preselila domov. Stalno vpitje, sitnarjenje in spet glavobol in glavobol. Nobenega časa. Oči hiti na sestanek, vsi bežimo od njega, ker je siten in tečen. Kje je čas, ko smo se skupaj igrali in pogovarjali? Ni ga več.

Ana Bahovec

## **ZAKLJUČEK**

Uspelo nam je!

Z veliko težavami, pomanjkanjem časa, izgubo zainteresiranosti za raziskovalno delo, z vsem popraviljanjem, nam je vseeno uspelo. Dokončale smo delo, uresničile zastavljene cilje in se zraven še veliko naučile. Skupaj smo odkrile veliko uresničljivih in še več tistih malo teže uresničljivih rešitev.

Vsi se moramo zavedati, da lahko pomanjkanje prostega časa prinese resne posledice, zato mu moramo nameniti potrebno pozornost in vedno poskrbeti, da nam ga ne bo primanjkovalo. Privoščimo si počitnice po napornem tednu, odprimo knjigo, ki si jo že dolgo želimo prebrati, pogledjmo tisti film, ki ga je prijateljica vsa navdušena omenjala. Storimo nekaj zase in za svoje telo; ne pozabimo tkati in ohranjati stika z ljudmi, ki nam veliko pomenijo.

Ne pozabimo, da moramo mi upravljati s časom in ne čas z nami!

## ***LITERATURA***

1. <http://mojuspeh.com/geeklog/article.php/20040927190235103>
2. <http://www.rtvsllo.si/turbulenca/pages/page/42>
3. [www.os-rimsketoplice.si/anketa.doc](http://www.os-rimsketoplice.si/anketa.doc)
4. <http://img144.imageshack.us/img144/8216/prijateljstvo4a19.jpg>

Nalogo sva uredili Jasmina Jeršin in Suzana Žgajnar.

Razen naju so sodelovale vse dijakinje 3.Fb; Klementina Ajster, Ana Bahovec, Anica Bradeško, Lara Colarič, Maja Dvoršak, Hajdi Dragan, Vanja Gomboc, Sara Kapusta, Katja Kastelic, Tjaša Kocjan, Polona Koprivec, Romana Kovač, Teja Kraljič, Tamara Lopatič, Anita Muhič, Špela Pozvek, Nastja Primožič, Maja Strle in Metka Urankar

Pri izdelavi in jezikovni podobi naloge nam je svetovala prof. Lidija Golc.