**Psihofizično stanje učencev OŠ Toneta Čufarja Jesenice v času pouka na daljavo**

**(nelektorirano besedilo)**

**Delo na daljavo v času epidemije**

Epidemija COVID-19 je pred nas postavila posebne izzive in dodobra spremenila naš vsakdanjik. Globoko je posegla v naša življenja, spremenjene razmere v tem času pa lahko marsikomu predstavljajo velik izziv za duševno in telesno zdravje ter vplivajo na naše doživljanje in ravnanje.

Tudi na področju šolstva so bile potrebne korenite spremembe. Lahko bi rekli kar čez noč smo bili zaprti v svoje domove in vzpostavili sistem poučevanja na daljavo.

Tako so bili učenci in učenke izpostavljeni dejavnikom, ki so vplivali na njihovo psihofizično stanje. Ker je bil virus na začetku precej neraziskan, smo bili izpostavljeni precejšnji negotovosti in strahu. Veliko učencev je bilo soočenih z neprimernimi pogoji dela, potrebno se je bilo organizirati in pristopiti k drugačnem načinu dela, ki je terjala precej samoorganizacije in samodiscipline. Nekateri so se na tem področju znašli, drugi so bili še pod dodatnimi pritiski in izzivi. Otroci so precej časa preživeli pred računalniki in sami so si prebirali navodila za delo ter opravljali domače naloge. Izkazalo se je, da je boljši način dela, da imamo kontakt z učenci preko aplikacije Zoom, saj je učitelj lahko predal snov in jim dal navodila za nadaljnje delo. Veliko učencev je opravljalo delo pri predmetih, ki so jih smatrali za prioriteto, za pomembnejše. Zelo veliko učencev ni opravljalo dela po navodilih za vzgojne predmete. Izkazalo se je, da je učencem primanjkovalo gibanja in tudi navodil za predmet šport niso upoštevali oz. izvajali. Pojavil se je problem odvečne telesne teže in splošne kondicijske vzdržljivosti ter ostalih motoričnih sposobnosti.

Sama sem opazila, da so bili učenci v nekakšen »krču«, odzivali so se slabše kot bi od njih pričakovali. Nekaj učencev je imelo veliko težavo usvojiti način predajanja snovi, velik izziv je bilo delo s spletnimi učilnicami kljub temu, da smo jih v šoli pred šolanjem na daljavo o tem poučevali in na tak način dela pripravljali. Sčasoma se je izkazal padec motiviranosti za delo, tudi najbolj prej »zagnanih« učencev.

Zaradi zgornjih opažanj sem se kot športni pedagog in razredničarka osmošolcev odločila učence povprašati o njihovem doživljanju pouka na daljavo.

V spodnji analizi ankete, ki je bila poslana učencem predmetne stopnje (6. – 9. razreda) je sodelovalo 147 učencev. Poglejmo si rezultate posameznih vprašanj in njihove odgovore.

Največ učencev je izvedelo,da se je pojavil koronavirus in da se bomo šolali na daljavo preko medijev – televizije, telefona, radia…

Največ učencev se z nastalo situacijo ni preveč obremenjevalo, vseeno pa je visok odstotek učencev 34%, občutilo negotovost, zmedenost ali paniko. Pod drugo so učenci napisali, da so bili na začetku veseli, potem pa so si želeli nazaj v šolo, da jim je bilo nelagodno, počutili so se potrto in jezno, ker niso mogli hoditi na treninge…

Pri pouku na daljavo je imelo 13% učencev veliko težav pri svojem delu.

Pri delu na daljavo je bilo največ učencev 69% popolnoma samostojnih, 30% je imelo pomoč od staršev, 10% od sorojencev, 6% dodatno pomoč učiteljev in 3% od inštruktorja.

Dobra polovica učencev je imela zelo dobre pogoje za delo, 40% srednje, 3% zelo slabe. Pod razlog za slabo povezavo so navedli slabo delovanje arnesovih spletnih učilnic, nekateri niso imeli računalnika, ali pa ker jih je bilo več na Zoomih doma …

Največ, 61% učencev se je med PND počutilo dobro, 25% jih je imelo težave s koncentracijo, 18% s spanjem, 14% z anksioznostjo, 13% s potrtostjo in depresijo.

V primeru psihičnih težav se je polovica učencev obrnilo po pomoč k staršem, 33% k prijateljem in sošolcem, najmanj pa je pomoč poiskalo pri strokovnem kadru in klicnem centru, 1-2%. Pod drugo so navedli, da niso imeli psihičnih težav, da so se pogovorili z npr. sestro, da so si sami pomagali…

V primeru psihičnih težav se je polovica učenčevih prijateljev obrnilo po pomoč k prijateljem, 34% k staršem, najmanj pa je pomoč poiskalo pri strokovnem kadru in klicnem centru, 1-6%. Pod drugo so napisali, da niso poznali nikogar, ki bi potreboval tovrstno pomoč.

V polovici primerov je bila pomoč uspešna,v 9% neuspešna, 41% pa jih pomoči ni potrebovalo.

Največ učencev, 72% je naloge uspešno opravljalo, 17% samo pri nekaterih predmetih, 13% pri vseh, razen pri vzgojnih predmetih (LUM; GUM; ŠPO), 1% pa jih ni oddajalo nalog in tudi 1% ni obiskovalo Zoomov.

Največ učencev, 59% je bilo za delo srednje motivirano, 21% zelo motivirano, 13% pa jih ni bilo motiviranih za delo. Razlogi za nemotiviranost so bili, da ni bilo treningov in socialnega življenja, da so bili naveličani, da so bili brez koncentracije, ker je predolgo trajalo, ker so bili v prevelikem stresu, ker je manjkala razlaga učiteljev…

36% učencev je navodila za Šport spremljala 1-2x na teden, 22% vsak dan, 21% 3-4x na teden, 11% pa nikoli. 9% učencev je navodila za Šport spremljalo 5-6x na teden.

Največ učencem, 47% so se navodila za Šport zdela uporabna in zanimiva, 5% učencev navodil ni odpiralo. Razlog neodpiranja navodil so bili, ker so izvajali svoje treninge, ker so si sami poiskali vaje na spletu, ker so hodili ven v naravo,…

Vsakodnevno je bilo doma aktivnih vsaj 30 minut skoraj polovica učencev, 21% jih je bilo aktivnih 3 – 4x na teden, 11% jih je bilo aktivnih 1 – 2 x na teden, 9% jih n i bilo aktivnih nikoli.

Vsakodnevno je bilo na prostem aktivnih vsaj 30 minut malo več kot polovica učencev, 20% jih je bilo aktivnih 5 – 6x na teden, 15% jih je bilo aktivnih 3 – 4x na teden, 9% jih je bilo aktivnih 1 – 2 x na teden, 3% jih n i bilo aktivnih nikoli.

Malo manj kot polovica (43%) učencev meni, da je njihova splošna kondicija ostala enaka, pri 32% se je poslabšala, pri 18% se je izboljšala in pri 7% zelo poslabšala.

Malo več kot polovica (61%) učencev meni, da je njihova telesna ostala enaka, pri 25% se je izboljšala, pri 13% se je povečala, zaradi pomanjkanja gibanja in pri 7% zelo povečala zaradi nepravilnega prehranjevanja.

Največ, 68% učencev je telesno vadbo izvajalo samostojno, 47% in/ali na prostem, 40% in/ali doma, 37% z in/ali ostalimi člani, 3% niso bili telesno dejavni.

V času šolanja na daljavo se je 76% družinskih članov med seboj še bolj povezalo, 24% pa so se še več prepirali in bili nestrpni.

Največ, 67% je med poukom na daljavo najbolj pogrešalo druženje s sošolci, 46% in/ali razlago učiteljev. 20% učencev ni pogrešalo ničesar od tega.

70% učencev ima boljšo motivacijo za delo pri pouku v šoli, 30% pa na daljavo.

43% učencem je bolj ustrezal pouk na daljavo kot pouk v šoli, 41% ni ustrezal pouk na daljavo. Nekaterim je pouk na daljavo ustrezal, ker so lahko dlje spali in so imeli več miru ter so se lahko bolj skoncentrirali na delo. Ni jim pa ustrezal pouk na daljavo, ker ni bilo učiteljeve razlage, ker so ostali brez delovne motivacije, počutili so se depresivno in niso imeli nikogar, da bi se z njim pogovorili.

Na anketo je odgovarjalo 62% deklet in 38% fantov.

Najbolj množično, 33% so odgovarjali osmošolci, 26% je sodelovalo sedmošolcev, 23% devetošolcev in 18% šestošolcev.

**Zaključek**

Iz ankete izvemo, da je največ učencev izvedelo za epidemijo iz medijev. Večina se s tem ni obremenjevala in se je doma dobro počutila, tretjina učencev pa je čutila negotovost, paniko ali zmedenost. Imeli so malo težav pri delu na daljavo in bili pri delu samostojni. Kar nekaj učencev pa je občutilo anksioznost, utrujenost in depresijo, kjer so jim najbolj pomagali starši in prijatelji oz. sošolci. Najmanjkrat so se posluževali klicnih centrov za pomoč v stiski. Naloge so največkrat oddajali pri vseh predmetih, nekateri pa niso opravljali obveznosti pri vzgojnih predmetih. Zelo malo učencev ni oddajalo nič nalog in ni obiskovalo Zoomov. Bili so srednje motivirani.

Desetina učencev ni nikoli odprlo navodil za delo pri predmetu Šport, največ pa jih je to storilo 1 – 2 x na teden. Vsak dan pa približno četrtina učencev. Polovici učencev so se navodila zdela zanimiva in uporabna. Polovica jih je bilo aktivnih doma vsak dan, najmanj pa desetina učencev. Zunaj je bilo aktivna prav tako dobra polovica vsak dan, zelo malo pa nikoli. Splošna kondicija in telesna teža je pri največ učencev ostala enaka. Več učencem se je telesna teža povečala, zaradi pomanjkanja gibanja. Največ učencev je bilo samih pri športnih aktivnostih, predvsem na prostem. Doma so se v teh časih še bolj povezali, pogrešali pa so druženje s sošolci in razlago učiteljev. Za delo in učenje so bolj motivirani v šoli, ustrezal pa jim je približno enako delo doma kot v šoli. Anketo je izvedlo dve tretjini deklet, največ iz osmih razredov, potem iz sedmih in najmanj šestošolci.

Rezultati ankete so me presenetili, saj sem pričakovala, da bo več učencev izrazilo nezadovoljstvo za delo na daljavo. Zdi se mi, da je razlog v tem, da jim je bilo doma bolj udobno, nalog je bilo manj in imeli so več prostega časa. Zaradi nepoznanih razmer doma, smo učitelji snov prilagodili in preverjanja oz. ocenjevanja znanja večino časa dela na daljavo ni bilo. Večina učencev se verjetno ni učila toliko kot se sprotno učenje in preverjanje znanja od njih zahteva, ko pridejo v šolo. Seveda učenci večinoma ne razmišljajo, da ta način dolgoročno za njih ni dober. Kakšne so posledice pouka na daljavo, se bo izkazalo v prihodnje, kar se kaže že sedaj, ko smo se vrnili v šolske klopi. Standard znanja se je znižal, kar lahko rečem tudi na področju športa. Večina učencev ima slabše motorične sposobnosti kot pred poukom na daljavo. Presenetil me je rezultat, da je bila večina učencev zelo aktivna tako doma kot na prostem. Ko sem se o tem z učenci pogovarjala med poukom na daljavo, niso bili tako športno aktivni in jih je bilo potrebno k temu spodbujati. Tudi delež psihičnega počutja je zaskrbljujoč. Kot razrednik opažam, tudi po pogovoru s starši, da ima kar tretjina učencev težave s koncentracijo, motivacijo in voljo do dela. Marsikdo potrebuje strokovno pomoč.

Epidemija ima pri učencih zagotovo negativne posledice tako na učnem, gibalnem, fizičnem kot psihičnem področju.