



Gimnazija Bežigrad

Seminarska naloga

DELO NA DALJAVO

Obvezne izbirne vsebine

Avtorji:

Dijaki 3.F razreda

Mentorica:

Božena Veber Rasiewicz

Ljubljana, 2021

ZAHVALA

V imenu celotnega 3.F oddelka bi se radi zahvalili naši mentorici Boženi Veber Rasiewicz, ki nam je bila v podporo in nam pomagala v stresnih situacijah. Prav tako bi se radi zahvalili profesorici matematike Nadi Harb, profesorju Sebastjanu Zamudi in profesorici ter razredničarki Marjeti Hočevnar, ki so bili pripravljeni, brez zadržkov, sodelovati v videu in s tem pripomogli k boljši interpretaciji pouka na daljavo. Zahvaljujemo se tudi vsem, ki so sodelovali pri reševanju ankete in nam omogočili čim natančnejšo in kar se da realistično izvedbo raziskovalne naloge.

KAZALO

Vsebina

POVZETEK.....	1
KLJUČNE BESEDE	1
UVOD.....	2
Tehnološki vidik	3
Biološki vidik	6
Psihološki vidik	6
Sociološki vidik.....	9
Rezultati ankete	11
Predlogi za izboljšanje pouka na daljavo	18
ZAKLJUČEK.....	19
PREDSTAVITEV VIDEA IN VIDEO	19
VIRI	20

POVZETEK

V raziskovalni nalogi dijaki 3.F razreda Gimnazije Bežigrad raziskujemo prednosti in slabosti dela na daljavo. Preučili smo različne vidike življenja in vpliv korona krize nanj. Predstavljamo prednosti in slabosti dela na daljavo, stiske dijakov, nerešene in neuslišane prošnje dijakov. Razkrivamo podatke o mnenju šolarjev o delu na daljavo. Izpostavili smo tudi nekatere zaskrbljujoče podatke, ki jih je prikazala naša anketa. Na koncu naloge dijaki podamo naša mnenja in predloge za izboljšanje učnega procesa šole na daljavo. Naše ugotovitve smo strnili v PowerPoint predstavitev in pa kratek filmček, kjer povzamemo glavne težave in bralcu omogočimo nazoren pogled in realno sliko pouka na daljavo. Dijaki 3.F Vam s ponosom predstavljamo naše celoletno delo in Vam želimo veliko užitka pri branju!

KLJUČNE BESEDE

VIDEOKONFERENCA, POUK NA DALJAVO, STRES, BOLEČINA, OSAMLJENOST, ZNANJE, PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE, FILMČEK

UVOD

Korona virus je v preteklem letu pošteno pretresel naša življenja. Vse, kar je bilo še pred nekaj časa samoumevno, je danes zgolj nedosegljiva želja. Tudi šole in izobraževalni sistem so doživeli šok, s katerim so se morali spopasti. Našo raziskovalno nalogo smo posvetili preučevanju izobraževanja na daljavo. Naša hipoteza je, da se delo na daljavo ne more primerjati z delom v šoli. V nalogi smo zelo podrobno predstavili vse pomembne vidike dela na daljavo, predstavili aktualne in bodoče probleme in posledice, navedli omejitve in prednosti ter podali naša mnenja in napotke za izboljšanje dela na daljavo in samega učnega procesa v dani situaciji. Najprej smo teorijo razdelili na 4 pomembne aspekte: tehnični, biološki, psihološki in sociološki vidik. Pri vsakem smo dijake, ki jih to področje zanima, prosili, da naredijo obsežno raziskavo. V drugem delu raziskovalne naloge smo pripravili temeljito anketo, s katero smo dijake slovenskih gimnazij spraševali po njihovem mnenju o delu na daljavo, njihovih izkušnjah, kvaliteti znanja... Na koncu smo oblikovali pomembne zaključke in navedli najpomembnejše točke naše naloge. Oblikovali smo smernice učnega procesa na daljavo, kot ga želimo dijaki. Le mi namreč vemo, česa nam najbolj primanjkuje, česa bi si želeli več in kaj bi nam najbolj ustrezalo.

Tehnološki vidik

Programi

Od začetka karantene smo bili priča vzponu številnih novih in že obstoječih programov za video klice preko spleta. Skoraj vsako tehnološko na trgu je, v zelo kratkem času, skušalo predstaviti vse svoje adute in se trudilo prepričati ljudi za uporabo njihove aplikacije. Skoraj vsi poznamo svetovne velikane s tega področja, kot so ZOOM, Microsoft Teams, Skype, Google Meet in druge.

Učenci Gimnazije Bežigrad smo se do sedaj srečali le z dvema programoma. To sta ZOOM in Microsoft Teams. Večino predmetov spremljamo preko ZOOM-a, le matematiko na Microsoft Teams. Razlika je, da je Teams, poleg internetnih sestankov, tudi mesto za oddajanje nalog, deljenje snovi in pomenkovanje. Zoom je veliko bolj preprost in služi svojemu namenu. Ker smo ga bolj vajeni, nam je tudi bolj všeč. Mislimo, da bi se z boljšim poznavanjem delovanja M. Teams, ta veliko bolj uporabljal in bil primernejši za delovanje šole na daljavo. Zaradi večje porabe strojne opreme pa žal opažamo, da je na omenjeni aplikaciji veliko težje speljati kakovosten sestanek brez zapletov.

V primerjavi s poukom v živo, je pouk na daljavo z vidika dnevnih migracij definitivno lažji. Tako učitelji, kot učenci se lahko zbudijo 3 minute do pouka in še vedno brez težav ujamejo začetek prve ure. Prav tako nam udobje lastnega doma omogoča bolj sproščeno delovno okolje, poleg tega so nam vsi pripomočki dostopni kadarkoli. Težave so začnejo pojavljati pri sami izvedbi pouka. Opažamo lahko velike težave v komunikaciji in izgubo avtoritete profesorjev. Programi za pouk na daljavo z namenom preprečitve tega, nudijo funkcije, ki so na voljo le tistemu, ki sestanek gosti. Poleg tega ima "gostitelj" možnost ugasniti in prižgati mikrofona ali kamero komur koli, za kar bi lahko rekli, da že presega mejo zasebnosti. Menimo, da je lahko v teoriji pouk na daljavo celo boljši kot v živo, kar temelji na ideji, da imajo vsi enake možnosti za sodelovanje.

Strojna oprema

Računalnik mora izpolnjevati določene zahteve, da lahko program teče brez napak. Te se razlikujejo od programa do programa. Microsoft Teams je narejen tako, da vzame nekaj procentov delovnega spomina in druge strojne opreme, ki je na razpolago, za razliko od Zooma, kjer ta meja ni odvisna od strojne opreme. Pri močnih računalnikih nobena meja ne povzroča težav, saj so računalniki danes dovolj sposobni za izvajanje več programov hkrati. Do težav pride pri šibkejših računalnikih. Ti niso sposobni izvajati vseh procesov naenkrat, kar povzroča prekinitve prenosa slike ter zvoka, zaradi česar mnogi dijaki težko sledijo in sodelujejo pri pouku. Prav tako pa mora celoten sestanek na tej aplikaciji ali programu nekje opotekati. To se dogaja na strežnikih podjetja, a imajo tudi ti omejitve. Če se prijavi preveč ljudi, še posebej, če vsi vključijo kamere, je kvaliteta posameznega računalnika nepomembna, strežnik namreč ne zdrži takšne obremenitve in pri vseh udeležencih pride do težav. V najslabšem primeru se sestanek celo zaključi. Te težave sami ne moremo odpraviti, v hitrem razvoju pandemije pa tudi podjetja niso bila pripravljena na tako množično porabo.

Naslednja težava predstavlja zunanja oprema, kot kamera in mikrofona. Oba sta nujno potrebna za učinkovito sodelovanje pri pouku. Pri kameri sta pomembna kakovost in zamik. Kakovost kamere je odvisna od svetlobnega senzorja in hitrosti interneta. Lahko snema v 4K resoluciji, a če ni dovolj internetne širine, bo oseba na drugem koncu videla video v manjši resoluciji, na primer 720p, ali manj. Tu se začne debata o tem, kaj je najmanjša sprejemljiva resolucija. Ta je seveda odvisna od velikosti zaslona prejemnika in konec koncev tudi človeških oči, zato bi odgovor variiral od posameznika do posameznika. Če želimo najboljšo možno povezavo je danes žična povezava še vedno najhitrejša izbira. Obstaja veliko načinov za žično povezavo kamere na računalnik. To lahko

storimo tudi na računalniku, ki kamero že ima. Lahko jo povežemo žično preko USB priključka, s pomočjo tehnologije Bluetooth ali pa preko brezžične povezave. Tisti ki kamere na računalniku nimajo, jo lahko nadomestijo s svojim pametnim telefonom, saj temu ne manjka skoraj nič. V krizi v kateri smo se znašli, postajajo kamere vedno dostopnejše. Seveda se kakovost spreminja glede na ceno, a tudi najcenejše kamere zadostuje. Cena teh se giba okoli 20 evrov, zgornje meje pa seveda ni, saj lahko kupimo kamero tudi za nekaj tisočakov.

Zelo pomemben del pouka je komunikacija, ki brez mikrofona ne more potekati, zato je ta zelo pomemben del pouka. Pri mikrofону sta najpomembnejši lastnosti čistost in obseg frekvenc. Čistost je odvisna od kakovosti programske opreme, ki ločuje zvoke iz ozadja od človeškega glasu. Pri cenejših mikrofoni je čistost veliko slabša, poleg tega pa se pogosto pojavlja šumenje ter popačenost glasu. To je pri pouku lahko zelo moteče, še posebej pri pisanju testov, saj moramo biti takrat najbolj zbrani. Posledično imamo pri večini ur vsi učenci že od začetka ure izklopljene mikrofone. Poleg tega se razlikujejo frekvence mikrofонов ter občutljivost zaznavanja, kar lahko povzroča težave v komunikaciji. Mislimo, da je na tem področju možnih največ izboljšav.

Vsi pa nimajo enakih možnosti niti znanja na tem področju, da bi vse lahko potekalo gladko. Nekateri nimajo svojega računalnika, dovolj hitre povezave ali pa sploh nimajo dostopa do kamere in mikrofona.

Enako velik problem predstavlja tudi internetna povezava. Vemo, da je slaba internetna povezava zelo pogosta med dijaki, in da gre velikokrat tudi za izgovor, ko se učenci prepozno prijavijo v video konference. A ker imamo načeloma vsi doma dostop do interneta ali mobilnega interneta, izgovor "nimam interneta" ne vzdrži. Je pa res, da so nekatere povezave, predvsem brezžični internet (Wi-fi), lahko zelo počasne, slabe in preobremenjene. Velikokrat se pojavi problem, da je v neko omrežje povezanih preveč naprav, in da je internetna hitrost tako nizka, da nam onemogoča učinkovito opravljanje obveznosti za šolo. Prav tako prihaja do zlomov hišnega omrežja, zaradi česar je potrebno ponovno zagnati Wi-fi modem. Kljub vsemu, pa imamo danes mnogi možnost povezave preko mobilnih podatkov, kar omogoča boljši in hitrejši internet. Preprosto si na telefonu vključimo "hot spot" in računalnik povežemo nanj. Internet ni prevelik problem, kljub temu pa lahko prihaja do motenj. Drži pa, da se slabo delovanje interneta pogosto uporablja zgolj za izgovor.

Naslednji problem pa je lahko tudi zasedenost naprav in pomanjkanje naprav, zaradi družinskih zadev. V nekaterih družinah naenkrat pouk izvaja tudi 5 otrok in več. To pomeni, da potrebuje družina 5 računalnikov, ki pa niso ravno poceni. Zato menimo, da je pomanjkanje tehnične opreme lahko zelo velik problem in da bi ga morale reševati šole. Vsakemu učencu, ki to potrebuje, bi morali nuditi ustrezno in primerno tehnično opremo. To so šole tudi izvajale, edini problem ki ga vidimo pa je v nekaterih primerih zastarelost opreme. Za marsikatero delo ki nam ga nalagajo v šoli, i3 procesor iz leta 2009 preprosto ni dovolj zmogljiv. Tako bi bila na mestu tudi investicija v malo boljšo tehnično opremo, ki bi jo lahko uporabljali tudi kasneje. Poudariti moramo, da je tehnična oprema na gimnaziji Bežigrad dobra in boljša od povprečja. Od dijakov nekaterih drugih gimnazij in srednjih šol pa smo dobili podatke, da je oprema zastarela in neučinkovita, zato smo to omenili v besedilu.

Zadnja in najpomembnejša stvar pa je varnost udeležencev pouka in uporabnikov določenih storitev. Pri uporabi preverjenih aplikacij Microsoft Teams, Webex ali ZOOM, pri pravilni uporabi, tveganja za poškodovanje ali ogrožitev varnosti skorajda ni. Ta programska oprema je zelo napredna in varna ter ne predstavlja grožnje. Problemi pa se pojavljajo le z vdorom na ZOOM video konference. Pomembno je, da imajo učitelji na ZOOM-u nastavljeno dvojno zaščito in v uro spuščajo le dijake, ki se prijavijo z polnim imenom in res obiskujejo ta razred. Dvojna zaščita onemogoča prijavo v ZOOM brez učiteljevega dovoljenja. To je dejansko edini varnostni ukrep, ki ga mora učitelj izvesti, da prepreči

vdore na konferenco. Če pa se vdori zgodijo, je nujna odstranitev udeleženca, ki povzroča nemir in takojšnja zaklenitev konference. Vse ki svojega strežnika ne skrijejo (premestijo oddajnega mesta VPN) je mogoče s pomočjo policije tudi odkriti. To pomeni, da lahko učitelj odkrije, kdo je vdrl na konferenco. Osebo lahko tako tudi ustrezno kaznujejo. Res pa je, da je ta postopek zahteven in da se z njim ne ukvarja skoraj nihče. Zato je še toliko bolj pomembno da imamo na ZOOM-u dvojno zaščito, in da napade preprečimo že vnaprej.

Omenili bi še to, da brezhiben internet, kamera, mikrofoni, dober računalnik in vsa tehnična oprema ne morejo biti odgovornost učenca. V kolikor želimo od vseh zahtevati dobro in optimalno delovanje, mora tako izobraževalna institucija, kot tudi država priskrbeti primerno opremo, za vse ki je nimajo. Ker pa gre tehnologija ves čas naprej, se nam dijakom zdi pravilno, da tehnologijo začnemo uporabljati in povezovati tudi z običajnim učenjem v šoli. Tako bi lahko nekatere ure izvajali s pomočjo računalnikov, telefonov... Pomembno je, da se s tehnologiji prilagajamo. Združitev videokonferenc, pouka v šoli in uporabe tehnologije, je osnova za pridobivanje koristnega in kvalitetnega znanja.

Biološki vidik

Delo na daljavo se iz biološkega vidika pozna predvsem pri težavah z držo. Zadnje leto smo »prisiljeni« neprestano sedeti šest do sedem ur pred računalnikom. Res je, da v šoli prav tako presedimo podobno količino časa, a je razlika med poukom v šoli in doma kar velika. V šoli sedimo zravnano in uglajeno, saj vemo, da smo v javnosti in se še bolj trudimo, da imamo pravilno držo. V domačem okolju pa nas, za razliko od šolskega okolja nihče v celoti ne vidi in se zato avtomatsko sprostimo in ne pazimo več na zdravo držo. Za držo, ki je posledica dela na daljavo sta značilni:

- **ukrivljena hrbtenica**, ki lahko vodi do staranja medvretenčnih diskov, kar povzroči degenerativno bolezen sklepov oz. osteoartritis. Nepravilna telesna drža vpliva tudi na povzročanje glavobolov, razpoloženje in krvni tlak;
- **potisk glave naprej**, ki predstavlja večji pritisk na hrbtenico, predvsem na vratna vretenca. Ti pritiski rušijo vratno krivuljo, kar povzroča večjo obremenitev na mišice, kosti, vezi in sklepe.

Računalniki prav tako vplivajo na naš vid. Ogromno študij je dokazalo, da prekomerno strmenje v zaslone povečuje možnosti za kratkovidnost. V takšnem »posebnem« času, kot ga doživljamo trenutno, je žal strmenje v ekran preko 6 ur na dan neizogibno, zato lahko pričakujemo v prihodnosti kar velik porast kratkovidnosti. Ob intenzivnejši uporabi računalnika lahko nastopijo tudi težave, kot so srbenje oči, pekoče oči in robovi vek ter izsušitev oči.

Prekomerna uporaba je velikokrat vzrok za hude migrene. Te nastanejo zaradi velike napetosti v očeh, eden od vzrokov za glavobole pa je tudi nepravilna drža.

Veliko raziskav je dokazalo, da uporaba elektronskih naprav škodi kvaliteti spanca in zmanjša njegov čas. Vzrok za to je modra svetloba, ki jo oddajajo računalniki, tablice, telefoni in druge digitalne naprave. Modra svetloba namreč možganom sporoča, da še ni čas za spanje. Telo posledično proizvaja hormon melatonin, ki povzroča zaspanost in s tem odlaga budnost na kasneje (zaradi uravnavanja cikla spanja). Posledično smo naslednji dan nenaspani in nismo sposobni zbrano slediti pouku.

Pouk na daljavo pa ima seveda tudi svoje prednosti. Za mladostnike je spanec zelo pomemben. Veliko dijakov se je prisiljenih zbuditi ob zelo zgodnjih urah, saj za pot do šole potrebujejo veliko časa. Spanec ima veliko prednosti, npr. okrepljen imunski sistem, boljše razpoloženje, povečana produktivnost in izboljšan spomin. Te so za dijake in učenje zelo pomembne. Dijaki imajo v času šolanja na daljavo tudi več časa zase in za svoje individualne dejavnosti. V prostem času se lahko sprostijo in odmislijo težave in stiske, ki jih imajo. Športne aktivnosti so v tem času še bolj pomembne, saj veliko presedimo in nimamo tako intenzivnega pouka športne vzgoje v šoli. Fizična kondicija je za mlade zelo pomembna, šport pa zelo vpliva tudi na psihično počutje.

Psihološki vidik

PSIHOLOŠKI PROBLEMI OZ. TEŽAVE, KI SE POJAVIJO ZARADI POMANJKANJA SOCIALIZACIJE IN OMEJEVANJA GIBANJA

Karantena lahko neugodno vpliva na naše psihično počutje. Klinični psihologi opozarjajo na negativne posledice, ki jih ima lahko bivanje v izolaciji. Preživljanje dni in tednov doma ob omejenih stikih z

Ljudmi, spremenjeni dnevni rutini, pomanjkanju različnih zaznavnih dražljajev, finančnih skrbeh, skrbeh za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih lahko neugodno vpliva na nas.

Pojavljajo se razni problemi: stres, osamljenost, tesnoba, depresija, strah, jeza in stigmatiziranost.

Strah, stres in anksioznost

V tem času je več povzročiteljev stresa. Primarna funkcija stresa je zaščititi telo pred škodljivim dejavnikom oziroma nevarnostjo. Poznamo več vrst stresa. Neintenziven kratkotrajni stres na nas vpliva pozitivno, saj spodbuja razmišljanje, dinamičnost in motiviranost za delo. Dolgotrajni, ponavljajoči ali intenziven stres pa nas izčrpa in je slab za naše telo in zdravje. Eden izmed glavnih povzročiteljev stresa je negotovost in netočnost informacij, ki jih dobivamo glede bolezni. Prav tako se informacije o ukrepih stalno spreminjajo, kar pripomore k stresu in zaskrbljenosti. Velik povzročitelj stresa so v tem času tudi finance. Mnogo ljudi je ostalo brez stalnega prihodka in tako brez finančne varnosti. Za dijake je velik povzročitelj stresa prav gotovo šola. Način dela na daljavo je za vse nov in neznan.

Stres predstavlja normalen odziv posameznika, kadar je začasno porušeno njegovo ravnovesje (telesno ali duševno) zaradi notranjih ali zunanjih vplivov (stresorjev). In ravno zdaj nas stresorji obdajajo bolj kot kadarkoli. Zaradi stresa izgubljam motivacijo in posledično moč za normalno opravljanje vsakdanjih opravil.

Lahko smo zaskrbljeni, da se bi okužili z virusom Covid-19 ali da bi se okužil kdo od ljudi, ki so nam blizu. Lahko smo okuženi in nas skrbi, da bi okužili še koga. Lahko nas je strah odziva drugih na to, da smo okuženi. Vsi ti občutki so popolnoma normalni. Normalno je tudi, da nas skrbi, ali bomo imeli dovolj zalog vsakdanjih dobrin, ali bomo lahko poskrbeli za svoje bližnje, kako bo z našim delom v službi in šoli. Nekateri ljudje imajo lahko težave s koncentracijo, spanjem ali opravljanjem vsakodnevnih obveznosti.

Zaradi dolgotrajnosti pandemije lahko pride do posttravmatskega stresa. Gre za intenzivno tesnobno reakcijo po hudem dogodku, v tem primeru pandemiji. Lahko se pojavi tudi po več mesecih. V večji nevarnosti za PTSM so tisti, ki so imeli Covid-19, še posebej, če so se spopadali s hujšo obliko, morda celo v bolnišnični oskrbi.

Ena najpogostejših reakcij na pandemijo je nedoločen strah, ki ga ni mogoče nadzorovati. Ljudje, ki so bili v možnem kontaktu z bolno osebo se bojijo, da bodo okužili ljudi okoli sebe, svojo družino, prav tako pa jih je strah za svoje zdravje. Kadarkoli imajo katerega izmed simptomov covid-19, ga bodo takoj povezali z boleznijo, čeprav morda že več mesecev niso bili v stiku z možno obolelo osebo. Študije so pokazale, da take strahove najpogosteje razvijejo nosečnice in starši z mladimi otroki. Nekateri ljudje se bojijo tudi stigmatizacije v primeru, da zbolijo.

Potrlost, dolgčas in osamljenost

Prenehanje opravljanja dela in drugih smiselnih aktivnosti, zmoti našo dnevno rutino in lahko v kombinaciji z omejitvami stikov z ljudmi, ki so nam blizu, povzroči občutke žalosti ali depresivnega razpoloženja. Po daljšem obdobju omejenosti gibanja in bivanja doma brez smiselnih zaposlitev lahko pride do občutkov dolgočasje, praznine in osamljenosti.

Jeza in razdražljivost

Izguba občutka osebne svobode, ki je lahko posledica izolacije in karantene, lahko vodi v doživljanje jeze ali zamere do tistih, ki so izdali ukaze za izolacijo ali do ljudi, ki so bili ali so okuženi z virusom. Razdražljivost, zaradi ujetosti v omejenem prostoru in strahu pred neugodnim razpletom dogodkov, nezadovoljstvo zaradi drugačnega obnašanja družinskih članov lahko vodita v medsebojne spore. Veliko ljudi se tudi v tem času spopada z napadi jeze, ki jih ne zmorejo nadzorovati.

Stigmatizacija

Če smo zboleli mi ali kdo od naših družinskih članov, se lahko soočamo s stigmatizacijo, ker se ljudje bojijo, da bi se okužili. Lahko nas krivijo za izgubo lastnega občutka varnosti in so zaradi občutkov ogroženosti sovražni do nas.

Še posebej so v tem času za psihološke stiske ranljivi ljudje s predhodnimi težavami v duševnem zdravju, ljudje s kroničnimi boleznimi ter zdravstveni delavci in vsi ostali zaposleni v službah nujnih za boj proti epidemiji.

Redki razvijejo celo obsesivno kompulzivno motnjo. Njeni simptomi so strah pred okužbo, ponavljajoče umivanje in čiščenje, ti ponavljajo in preverjajo vsako dejanje.

Da se zaščitimo pred psihološkimi vplivi korona virusa lahko naredimo več stvari. Pomembno je, da ostanemo v stiku s prijatelji in družino. Svoja občutja moramo deliti z ljudmi, ki jim zaupamo. Dobro je, da omejimo spremljanje medijev in se osredotočimo na zanesljive informacije. Prav tako si moramo vzeti čas za stvari, ki nas osrečujejo in sproščajo. Pomembno je, da vzpostavimo dnevno rutino, ki nam je v pomoč pri ohranjanju občutka normalnosti in varnosti. Za naše zdravje pa je ključna tudi zadostna količina spanja in gibanja.

Sociološki vidik

Učenje na daljavo in epidemija sta zelo spremenila naše življenje, tudi s sociološkega vidika. Učenje na daljavo ima tako pozitivne kot negativne vplive na posameznika. Izpostavili bi predvsem tri področja, na katera je učenje na daljavo najbolj vplivalo:

- odnosi med prijatelji in v družini,
- prostočasne dejavnosti in kulturne prireditve,
- posameznik;

Z učenjem na daljavo so se odnosi med prijatelji in v družini zelo spremenili. Po eni strani se učenci šolajo doma in nimajo veliko stika s sošolci in sovrstniki. Po drugi strani pa več časa preživijo z družino.

Več časa v ožjem družinskem krogu je lahko na nekatere pozitivno vplivalo, na marsikoga pa ne. Lahko so se družinski člani bolj povezali med sabo. V nekaterih primerih je verjetno prišlo tudi do težav in stisk pri posamezniku. Tako so na dan prišle težave, ki so bile prej prikrite. Kot na primer alkoholizem in povečano število ločitev, prepogosto tudi nasilje v družini. Veliko otrok se je že prej soočalo s stisko doma in je bila šola njihov varen kraj, nato pa so preko šolanja na daljavo ostali ujeti doma.

Z učenjem na daljavo učenci drugače ali pa celo težje pridobivajo znanje, hkrati pa se ne morejo družiti z vrstniki. Če je bila šola včasih pomembna predvsem za znanje, je danes zelo pomembna vloga šole tudi medsebojno povezovanje vrstnikov in nastanek prijateljskih vezi. Posledica učenja na daljavo je težje sklepanje prijateljstev. Prav tako ni neposrednega stika, ta večinoma poteka le preko socialnih omrežij ali z učnimi urami. Pomanjkanje bližine lahko vodi tudi do osamljenosti. Pandemija je velik napor za posameznika s stališča duševnega zdravja. Znajdemo se v povsem novi situaciji in ne vemo, kaj nas čaka. Ravno v takih trenutkih nam najbolj pomaga malo razvedrila, pogovora s prijatelji, da pozabimo na vse težave.

Socializacija je za posameznika zelo pomembna, saj se z interakcijo z drugimi ljudmi vključuje v družbo in sprejema njeno kulturo. Prav tako s pomočjo socializacije oblikuje lastno identiteto in osebnost. Z vidika družbe je socializacija temeljni proces preko katerega se družba obnavlja.

Družina je predvsem prisotna pri otroštvu oz. primarni socializaciji. Ta je pomembna, saj je trajna in nespremenljiva. Na osnove primarne socializacije, se namreč vežejo vsa kasnejša socializacijska obdobja. Otrok v tem obdobju spozna temeljna družbena pravila in se razvija. Poleg tega pa se oblikujejo razmeroma trajne, trdne in močne čustvene vezi z vsaj eno osebo.

Šola je pomembna predvsem za sekundarno socializacijo, ki je vsaka nadaljnja socializacija po prvem otroškem obdobju. Gre za čas, ko se vključujemo v različne družbene skupine, organizacije in institucije izven domačega okolja. V širšem socialnem okolju prevzemamo številne nove vloge in se soočamo z različnimi družbenimi svetovi, ki jih lahko primerjamo in med njimi izbiramo. Gre za obdobje poznega otroštva in mladosti, ki za večino ljudi danes pomeni obdobje šolanja.

Tako je po eni strani učenje na daljavo v večini pripomoglo k odnosom iz obdobja primarne socializacije, po drugi strani pa zavira sekundarno socializacijo. Kljub temu pa je lahko drugače. Veliko staršev sicer trenutno dela na daljavo in vsak dan preživlja čas s svojimi otroki, a nekateri morajo

delati cel dan. Otrok je tako večino dneva sam, stik ima le z računalnikom in redkimi slikami sošolcev. Cele dneve preživi zaprt doma.. To na otroka zelo vpliva, tako namreč skoraj izgubi stik s svetom.

Odsotnost pouka v živo in normalnega druženja, pomeni tudi pomanjkanje prostočasnih dejavnosti. Te so za posameznika zelo pomembne, saj so enostaven način druženja s sovrstniki. Poleg tega je prostočasne dejavnosti pozitivno vplivajo tudi na telesno zdravje, kondicijo, motivacijo in vedoželjnost.

Poleg drugačnega učenja pa se zaradi zaprtja šol tudi ne izvajajo vsa predavanja in prireditve kot po navadi. Prireditve so pomemben del šolanja, saj popestrijo vzdušje, hkrati pa so neizogibni kulturni dogodki. Kultura je za človeka zelo pomembna, saj je bistvena človekova posebnost.

Rezultati ankete

ANALIZA ANKETE

Anketo je izpolnilo 156 (30,5 %) srednješolcev in 355 (69,5 %) srednješolk, skupaj torej 511 anketirancev.



Največ anketirancev (31,7 %) obiskuje 1. letnik srednje šole oziroma gimnazije, 29,5 % anketirancev obiskuje 3. letnik, 27 % 2. letnik in 11,7 % jih obiskuje 4. letnik.



Največ (46,2 %) anketiranih je dejalo, da jim je pouk na daljavo všeč, vendar se jim zdi slabši kot pouk v živo. 22,1 % anketirancev meni, da je pouk na daljavo boljši od pouka v živo. 18,2% dijakov in dijakinj pravi, da jim pouk na daljavo ni všeč, 13,5 % anketirancev pa je ostalo neopredeljenih.



55,8 % dijakov in dijakinj za šolsko delo (učne ure, domače naloge, učenje,...) na daljavo porabi približno enako časa kot za šolsko delo v živo. 22,7 anketirancev porabi za šolsko delo na daljavo več časa kot za šolsko delo v živo, 21,5 % anketirancev pa za šolsko delo na daljavo porabi manj časa kot za šolsko delo v živo.

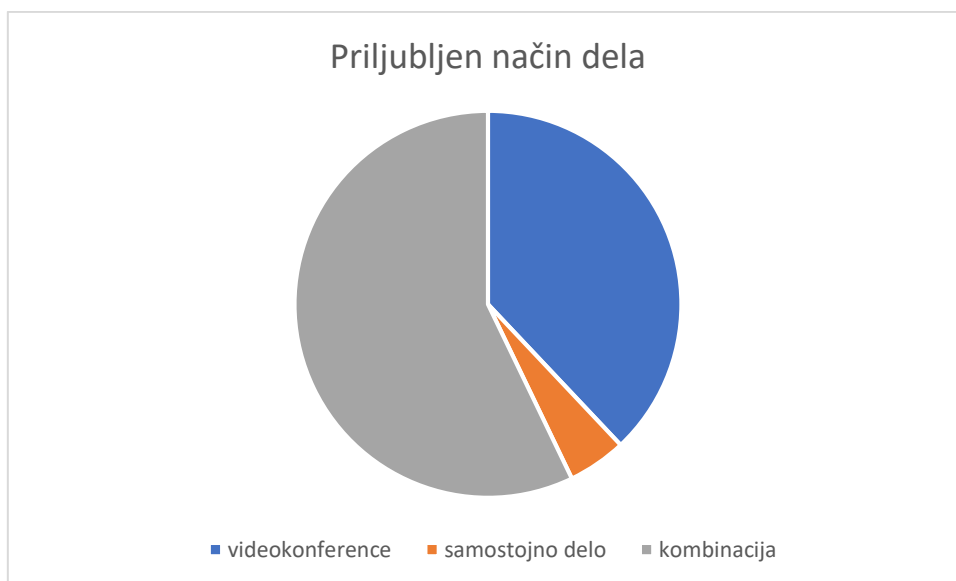


43,2 % anketirancev meni, da je znanje, pridobljeno pri pouku na daljavo, slabše od znanja, pridobljenega v živo. 39,7 % anketirancev meni, da je znanje pridobljeno pri pouku na daljavo,

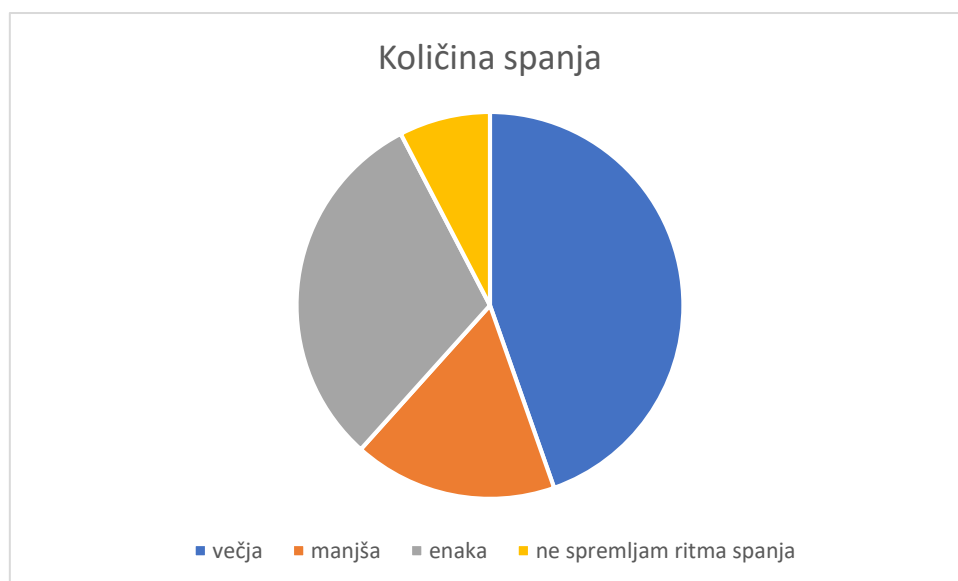
primerljivo z znanjem pridobljenim v živo. 14,1 % anketirancev je ostalo neopredeljenih in 2,9 % anketirancev meni, da je znanje pridobljeno pri pouku na daljavo boljše od znanja pridobljenega v živo.



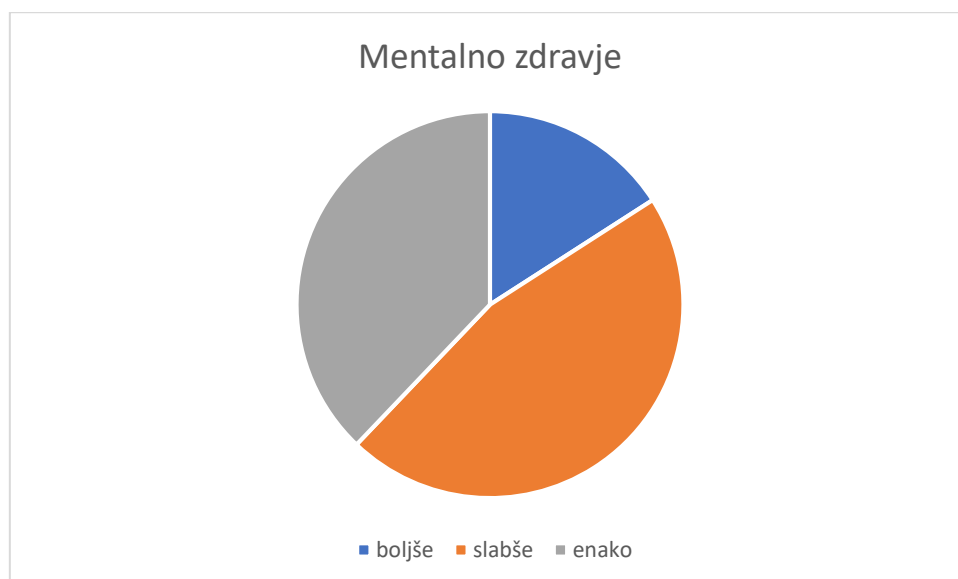
57,1 % anketirancev je za šolsko delo na daljavo najbolj všeč kombinacija video konferenc in samostojnega dela, 38 % anketirancev je najbolj všeč, da vse učne ure potekajo prek videokonferenc, 4,9 % anketirancev pa je najbolj všeč samostojno delo pri vseh učnih urah.



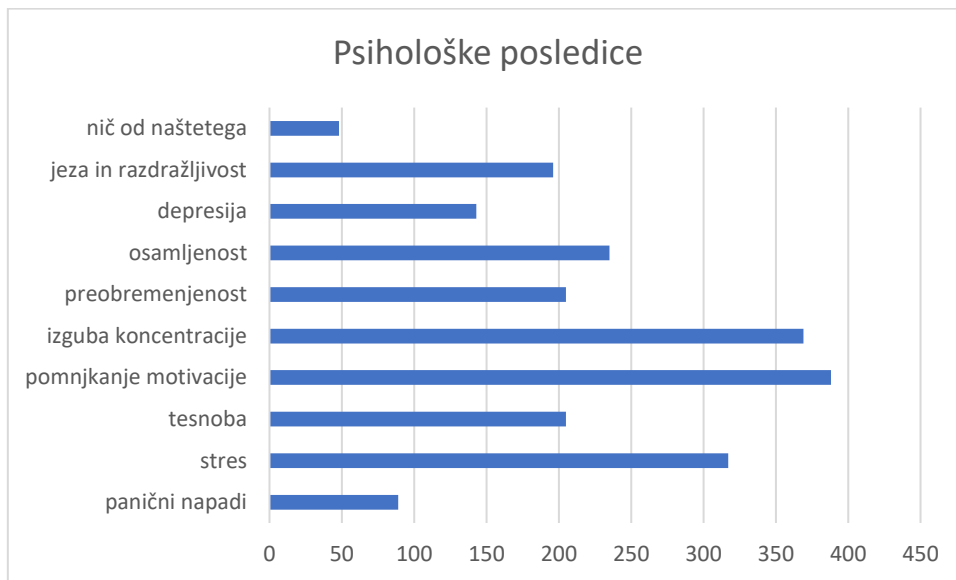
44,6 % anketirancev spi več kot takrat, ko pouk poteka v živo, 30,7 % anketirancev spi enako, 17 % anketirancev spi manj, 7,6 % anketirancev pa ne spremlja svojega ritma spanja.



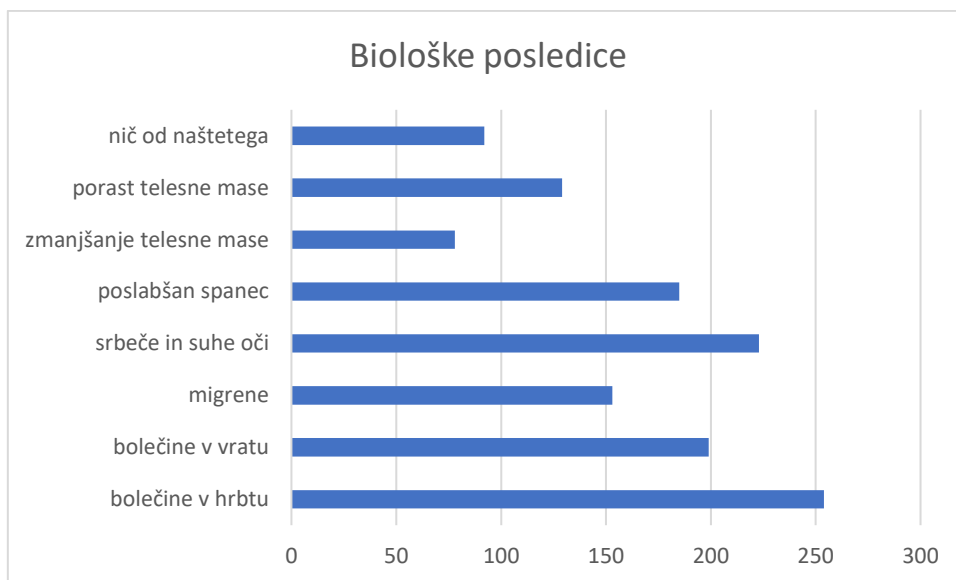
47,7 % anketirancem se je mentalno zdravje v času dela na daljavo poslabšalo, 39,1 % anketirancev meni, da je njihovo mentalno stanje ostalo enako, 16,4 % anketirancev pa meni, da se je njihovo mentalno zdravje izboljšalo.



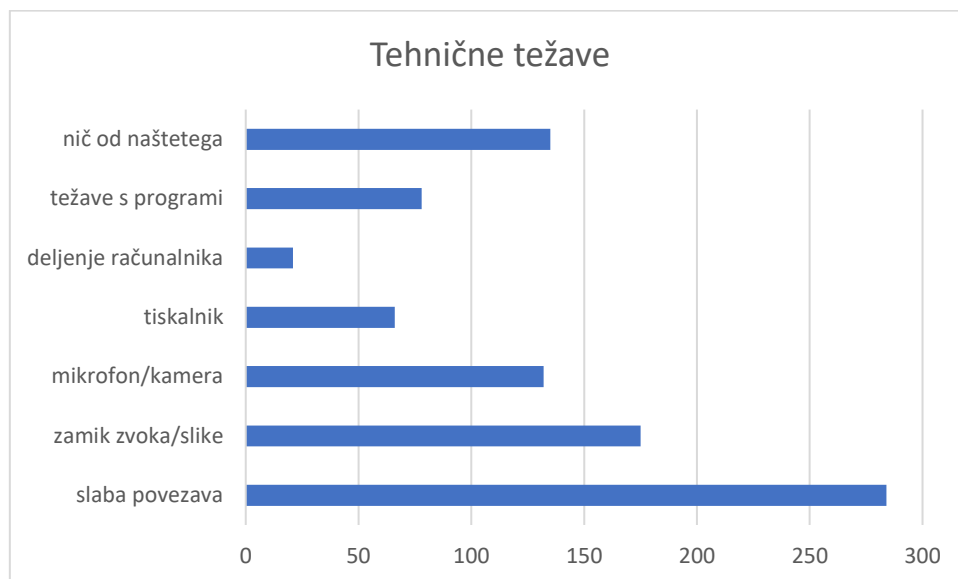
75,9 % anketirancev čuti pomanjkanje motivacije za delo na daljavo, 72,2 % anketirancev hitro izgubi koncentracijo, 62 % anketirancev čuti stres, 46 % anketirancev se počuti osamljeno, 40,1 % anketirancev čuti tesnobo in preobremenjenost, 38,4 % anketirancev čuti jezo in razdražljivost, 28 % anketirancev čuti depresijo oziroma prekomerno žalost, 17,4 % anketirancev doživlja panične napade, 9,4 % anketirancev pa ne čuti nobenega izmed prejšnjih psiholoških posledic.



49,7 % anketirancev čuti bolečine v hrbtu, 43,6 % ima srbeče in suhe oči, 38,9 % čuti bolečine v vratu, 36,2 % imajo poslabšan spanec, 29,9 % doživlja migrene, 25,2 % anketirancev se je zredilo, 15,3 % shujšalo, 18 % anketirancev pa ne čuti nobene izmed prejšnjih bioloških posledic.



55,6 % anketirancev pri pouku na daljavo ovira slaba internetna povezava, 34,2 % se sooča z zamikom slike ali zvoka med predavanji, 25,8 % anketirancev občasno ne deluje mikrofona ali kamera, pri 15,3 % anketirancev računalnik ne podpira zahtevanih programov, 12,9 % anketirancev doma nima tiskalnika, 4,1 % si računalnik deli z družinskimi člani, 26,4 % anketirancev pa se ne srečuje s tehničnimi ovirami pri delu na daljavo.



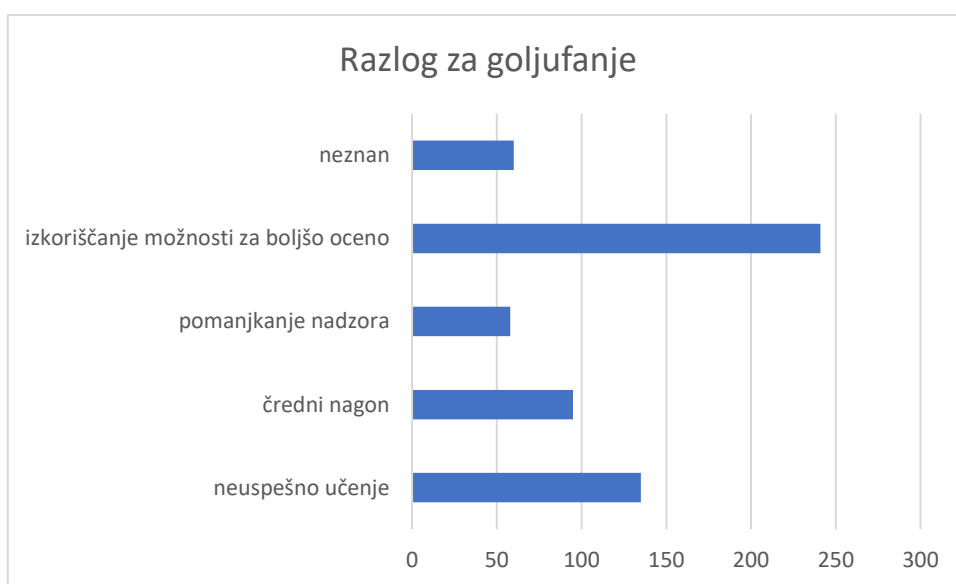
80,8 % anketirancev se ocenjevanja na daljavo zdijo smiselna, 19,2 % pa ne.



73,2 % anketirancev je pri ocenjevanju na daljavo že kdaj goljufalo, 26,8 % pa ne.



47,2 % anketirancev je goljufalo, da bi izkoristili možnost za boljšo oceno, 26,4 % je goljufalo, ker se niso mogli naučiti snovi, 18,6 % anketirancev je goljufalo, ker so goljufali tudi ostali dijaki v razredu, 11,4 % dijakov je goljufalo, ker profesor/ica ni imel/a nadzora nad dijaki, 11,7 % anketirancev pa ne ve, zakaj so goljufali pri ocenjevanju na daljavo.



Predlogi za izboljšanje pouka na daljavo

Po opravljeni anketi, in raziskavah, smo skupaj oblikovali nekaj osnovnih predlogov, za izboljšanje kvalitete pouka na daljavo. Zavedamo se, da so šole v delo na daljavo vložile veliko truda, in da je bila situacija povsem nova in nepričakovana. Zato smo oblikovali nekaj predlogov, ki temeljijo na mnenjih in željah dijakov.

1. Dijaki želimo kombiniran pouk. Torej nekatere ure naj bodo videokonference, druge pa zgolj zadolžitve, ki jih moramo narediti. Tako si dijaki lažje porazdelimo naš čas, in smo posledično bolj organizirani. Predlagamo največ 3 videokonference na dan, za predmete pri katerih je razlaga nujna (matematika, fizika, nemščina, angleščina).
2. Radi bi poudarili prekomerno količino dela, ki se lahko pojavi. Dijaki morajo za nekatere predmete poleg videokonference, delati še domače delo, kar jim na koncu navrže več dela, kot če bi bili v šoli. Želimo enako količino dela, kot bi ga imeli sicer.
3. Dijakom se v veliki večini ocenjevanje na daljavo zdi smiselno. Menimo, da je ocenjevanje edini način, da se dijaki snov naučijo.
4. Dijaki menimo, da morajo biti testi krajši kot v šoli, saj nam zaradi okoliščin pisanje in oddajanje testa vzame več časa. To pomeni, da imajo dijaki za reševanje na voljo manj časa in da test ni enakovreden testu v šoli.
5. Več kot 70 % dijakov je priznalo, da je pri ocenjevanju na daljavo že goljufalo. Kljub tej zaskrbljujoči številki menimo, da je ocenjevanje še vedno smiselno in da so tudi tisti, ki so goljufali, vsaj enkrat prebrali snov, kar je bistveno bolje, kot če se sploh ne bi učili. Želimo, da učitelji od nas ne zahtevajo skoraj nemogočih stvari, zato da onemogočijo goljufanje. Postavitev večih kamer, prižgani mikrofoni, maske čez oči in ostale nepotrebne stvari na dijake negativno vplivajo in slabšajo njihove rezultate na testu.
6. Učitelje naprošamo, da ure začenejo točno in da vabila pošljejo pred začetkom ure. O premikih med različnimi programi nas naj učitelji prej obvestijo.
7. Želimo tudi, da se učitelje dobro izobrazijo o spletni opremi. Tako bo pouk potekal nemoteno, in dijaki na urah ne bomo izgubljali časa z nepotrebnimi tehničnimi težavami pri profesorjih.
8. Profesorje naprošamo, da so do tehničnih težav dijakov uvidevni. Marsikdaj se zgodi da se sesuje Wi-fi omrežje in nam zmanjka povezave. To se lahko zgodi tudi med testom. Zato profesorje prosimo za razumevanje. Zelo smo proti temu, da moramo test v primeru malih tehničnih težav pisati še enkrat. Če se nas na primer »vrže ven«, kljub temu, da to ni bila naša krivda!
9. Želimo tudi, da imamo dijaki možnost izražanja svojih pomislekov, zaskrbljenosti in želja pri izvajanju pouka. Šola bi se morala vsaj delno prilagajati željam dijakov.
10. Želimo, da bi dijaki svoje težave lahko zaupali določenim strokovnjakom, ki bi jim bili pripravljeni pomagati! Zdi se nam, da je za zdravje dijakov nujno, da se o svojih dvomih skrbem in težavah lahko posvetujejo z psihologom in ustreznim strokovnjakom.

Nazadnje bi še enkrat radi pohvalili učitelje za njihov neizmeren trud in prilagodljivost trenutnim razmeram. Zavedamo se, da so za profesorje, sploh za tiste, ki se ne spoznajo na tehnologijo, novonastale razmere zelo težke in da v dobrobit dijakov vlagajo veliko truda. Zato je na tem mestu pohvala in zahvala veliko bolj primerna kot predlogi o izboljševanju. Kljub vsemu pa dijaki vemo, da lahko le s sodelovanjem in pogovorom, šolanje na daljavo izenačimo šolanju v šoli.

ZAKLJUČEK

Naše raziskovalno vprašanje se je začelo s trditvijo, da delo na daljavo ni enakovredno delu v šoli. Skozi različne vidike smo predstavili pluse in minuse dela od doma in dela v šoli. Naše glavno orodje za odločanje pa je bila prav anketa, ki so jo izpolnjevali slovenski dijak. Zaradi novo nastale situacije, nepreizkušenih stvari in predvsem pomankanjem človeškega stika, ki je v izobraževalnem procesu ključnega pomena, moramo potrditi, da se delo na daljavo za zdaj še ne more kosati z delom v šoli. Kljub nekaterim ugodnostim pouka na daljavo, je na koncu znanje tisto, ki odloča o uspehu izobraževanja. Ne zgolj ocene, temveč tudi izkušnje, znanje in mehke veščine, ki jih najbolj pridobimo z izobraževanjem v živo in z pristnim človeškim stikom. To je potrdila tudi anketa, ki alarmantno prikazuje, da se je kvaliteta znanja med mladimi poslabšala. Še bolj zaskrbljujoči pa so podatki, da se je duševno poučujete in mentalno zdravje skoraj polovice dijakov med karanteno poslabšalo. Bojimo se, kakšne posledice bo epidemija in osamitev v karanteni pustila na dijakih v prihodnosti. Dijaki se zavedamo kompleksnosti situacije in vladne odločitve, epidemiološko sliko in ukrepe postavljamo na prvo mesto. Kljub vsemu pa upamo, da bo ta raziskovalna naloga prinesla nekaj več razumevanja položaja dijakov, naših počutji, skrbi in želja. Verjamemo, da lahko z upoštevanjem tako strokovnih kot tudi naših predlogov šolo na daljavo zelo približamo ali pa celo izenačimo s poukom v živo.

PREDSTAVITEV VIDEO IN VIDEO

Za glavni izdelek naše raziskovalne naloge smo izbrali kratek filmček, ki bo predstavil težave šolanja od doma, in predstavil pogled nas mladih na trenutno situacijo. Povzema nekatere glavne točke naše raziskovalne naloge. Z videom želimo na hitro predstaviti vse to, kar je zapisano v raziskovalni nalogi. Kratek filmček je zahteval zelo veliko priprav, ure snemanja, pisanja scenarija in dogovarjanja. Prepričani smo, da je končni produkt vreden vloženega časa. Največ zaslug za izdelavo filma pa gre Evi Peljhan, Evi Pušnik, Martinu Kerinu in Lovru Luzarju. Želimo vam veliko užitka ob gledanju filma. Slednji je dostopen na spodnji povezavi.

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=kG2giB1HOyY>

Še enkrat bi se radi zahvalili vsem profesorjem, ki so nam omogočili snemanje med poukom.

VIRI

- Bolezni: Stres*. 2014. [internet].
[citirano 20.02.2021]. Dostopno na naslovu: <https://www.nijz.si/sl/stres>.
- Coronavirus: Survivors 'at risk of PTSD'*. [internet]. [citirano: 10. 1. 2021]. Dostopno na naslovu:
<https://www.bbc.com/news/health-53214482>.
- Coronavirus: The possible long-term mental health impacts*. [internet]. [citirano: 10.1.2021].
Dostopno na naslovu: <https://www.bbc.com/worklife/article/20201021-coronavirus-the-possible-long-term-mental-health-impacts>.
- Drozg, V. 2020. *Varstvo otrok v času pandemije COVID-19*.diplomsko delo. Maribor : [V. Drozg].
- Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic*. [internet]. [citirano: 10.1.2021]. Dostopno na naslovu:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.566212/full>.
- Krecenbaher Mernik, K. 2020. *Poučevanje tehnike in tehnologije na daljavo*.magistrsko delo. Maribor : [K. Krecenbaher Mernik].
- Posttravmatska stresna motnja*. [internet]. [citirano: 10. 1. 2021]. Dostopno na naslovu:
<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/posttravmatska-stresna-motnja>.
- The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students*. [internet].
[citirano: 10. 1. 2021]. Dostopno na naslovu:
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239696>.
- The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population*. [internet].
[citirano: 10. 1. 2021]. Dostopno na naslovu:
<https://academic.oup.com/qjmed/article/113/8/531/5860841?login=true>.
- Uredništvo, Družba. 2020. *Mladina: Karantena lahko neugodno vpliva na naše psihično počutje*.
[internet]. [citirano 20. 02. 2021]. Dostopno na naslovu: <https://www.mladina.si/196605/karantena-lahko-neugodno-vpliva-na-nase-psihicno-pocutje>.