

# Rozdíly ve spánkovém režimu mezi 11-12 letými a 18-19 letými

## Úvod

V sociologickém dotazníku jsme se zabývaly spánkem a celkově rozdíly ve spánkovém režimu mezi mladšími (11-12 letými) a staršími (18-19 letými) žáky. V prvních čtyřech otázkách jsme se zaměřily přímo na to, jak dlouho žáci spí a v kolik chodí spát. V poslední otázce jsme potom zjišťovaly, jestli jsou se svým spánkovým režimem spokojení.

## Respondenti

Porovnávaly jsme dvě skupiny.

První skupinu tvořili 11-12 letí žáci (prima). Dotazník vyplnilo 18 žáků z primy.

Druhou skupiny tvořili 18-19 letí žáci (oktáva). Dotazník vyplnilo 9 žáků z oktávy.

## Cíl

Zjistit jaké jsou rozdíly ve spánkovém režimu mezi věkovou skupinou 11-12 letých a 18-19 letých.

## Hypotézy

1. Věková skupina 18 letých spí méně hodin než věková skupina 11 letých.
2. Ve všední dny věková skupina 11 letých chodí spát dříve než věková skupina 18 letých.
3. Věková skupina 18 letých chodí spát odpoledne více než věková skupina 11 letých.

## Dotazník

1. Kolik hodin denně spíš?

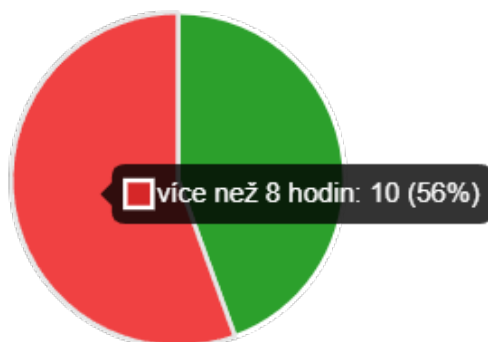
1.V:

### 1. Kolik hodin denně spíš?

[Další podrobnosti](#)

Přehledy

méně než 3 hodiny	0
3-5 hodin	0
6-8 hodin	8
více než 8 hodin	10

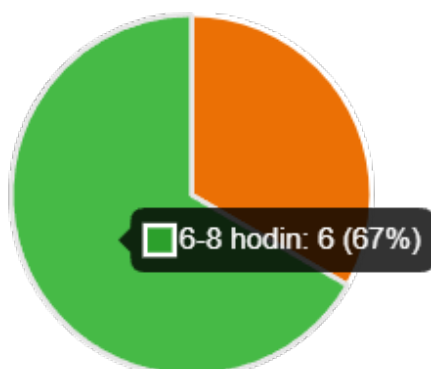


8.V:

### 1. Kolik hodin denně spíš?

[Další podrobnosti](#)

méně než 3 hodiny	0
3-5 hodin	3
6-8 hodin	6
více než 8 hodin	0



Skupina 11-12 letých spí déle než skupina 18-19 letých. Více než polovina 11-12 letých v průměru denně naspí více než 8 hodin. Zbývajících 44% naspí 6-8 hodin denně. 67% skupiny 18-19 letých naspí 6-8 hodin denně, zbylých 33% naspí 3-5 hodin denně.

Je vidět velký rozdíl v tom, že více než polovina žáků 1.V spí více než 8 hodin, zatímco v 8.V ani jeden žák více než 8 hodin nenaspí.

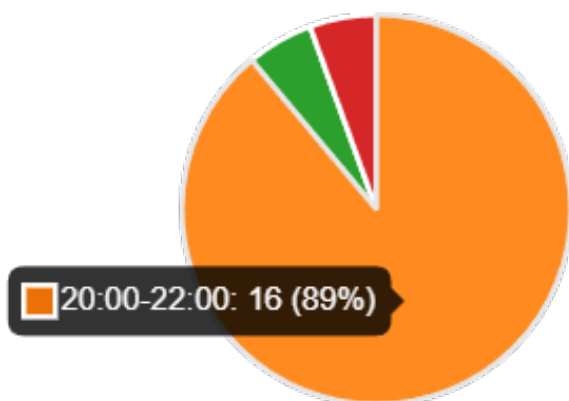
## 2. V kolik hodin chodíš spát ve všední den?

### 1.V:

2. V kolik hodin chodíš spát ve všední den?

[Další podrobnosti](#)

● před 20:00	0
● 20:00-22:00	16
● 23:00-1:00	1
● po 1:00	1

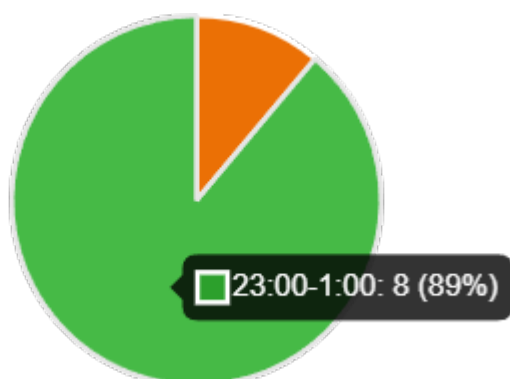


### 8.V:

## 2. V kolik hodin chodíš spát ve všední den?

[Další podrobnosti](#)

● před 20:00	0
● 20:00-22:00	1
● 23:00-1:00	8
● po 1:00	0



89% skupiny 11-12 letých chodí spát ve všední den mezi 20:00 až 22:00. 6% chodí spát mezi 23:00 až 01:00 a zbylých 6% po 01:00. 89% skupiny 18-19 letých chodí spát mezi 23:00 a 01:00 a 11% chodí spát mezi 20:00 a 22:00.


Opět můžeme vidět rozdíl v době, kdy chodí žáci spát. V 1.V 16 žáků chodí spát mezi 20:00 a 22:00. Naopak v oktávě v tento čas chodí spát jen jeden žák. Naopak mezi 23:00 a 1:00 chodí spát jen jeden žák 1.V, na rozdíl od 8.V, kde v tento čas chodí spát 8 žáků.

## 3. V kolik hodin chodíš spát o víkendu?

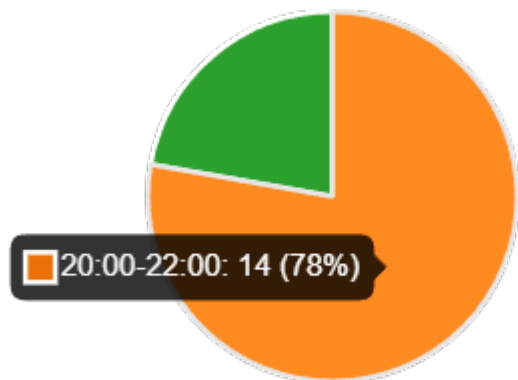
1.V:

### 3. V kolik hodin chodíš spát o víkendu?

[Další podrobnosti](#)

 Přehledy

	před 20:00	0
	20:00-22:00	14
	23:00-1:00	4
	po 1:00	0

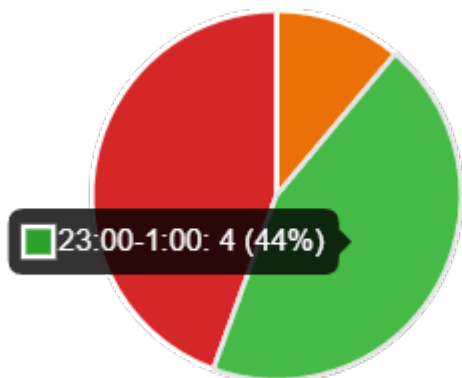


### 8.V:

#### 3. V kolik hodin chodíš spát o víkendu?

[Další podrobnosti](#)

	před 20:00	0
	20:00-22:00	1
	23:00-1:00	4
	po 1:00	4



78% skupiny 11-12 letých chodí spát o víkendu mezi 20:00 až 22:00. Zbýlých 22% ve 23:00 až 01:00. 44% skupiny 18-19 letých chodí o víkendu spát mezi 23:00-01:00. Dalších 44% chodí spát po 01:00 a zbylých 11% mezi 20:00-22:00.

O víkendu se u žáků z 1.V k našemu překvapení moc doba, kdy chodí spát moc nemění. Jen 2 žáci chodí spát později než ve všední dny. V 8.V to jsou potom 4 žáci, kteří chodí spát až po 1:00.

## 4. Chodíš spát odpoledne?

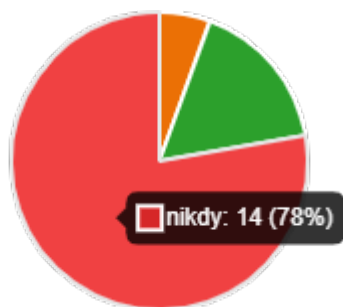
### 1.V:

#### 4. Chodíš spát odpoledne?

[Další podrobnosti](#)

[Přehledy](#)

<span style="color: blue;">●</span> každý den	0
<span style="color: orange;">●</span> občas	1
<span style="color: green;">●</span> spíš ne	3
<span style="color: red;">●</span> nikdy	14

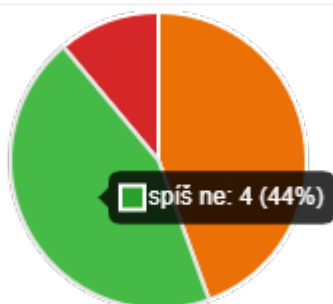


### 8.V:

#### 4. Chodíš spát odpoledne?

[Další podrobnosti](#)

● každý den	0
● občas	4
● spíše ne	4
● nikdy	1



78% ze skupiny 11-12 letých odpoledne nikdy nechodí spát. 17% spíše nechodí odpoledne spát a 6% občas odpoledne chodí spát. 44% skupiny 18-19 letých odpoledne spíše nechodí spát. Dalších 44% občas chodí spát a zbylých 11% skupiny 18-19 letých nechodí nikdy odpoledne spát.

Tady se nám potvrdila naše třetí hypotéza, že 18-19 letí chodí odpoledne spát více než 11-12 letí. V grafu je vidět, že 14 respondentů z 1.V nikdy nechodí spát odpoledne. V 8.V nechodí spát odpoledne jen 1 žák. Respondenti z 8.V spíše vybírali odpověď spíše ne nebo občas. Celkově ani jeden z respondentů neodpověděl, že chodí spát každé odpoledne.





## Chceš změnit svůj spánkový režim?

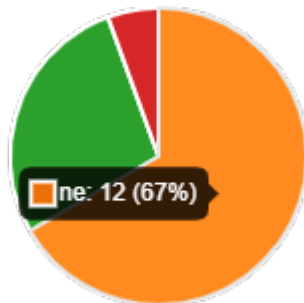
1.V:

5. Chceš změnit svůj spánkový režim?

[Další podrobnosti](#)

 Přehledy





	ano	0
	ne	12
	spíš ne	5
	spíš ano	1

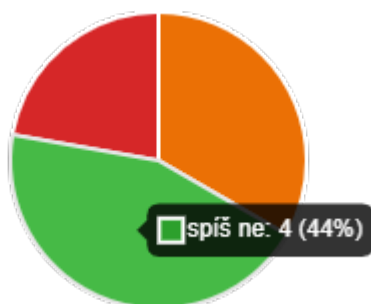


8.V:

5. Chceš změnit svůj spánkový režim?

[Další podrobnosti](#)

	ano	0
	ne	3
	spíš ne	4
	spíš ano	2



67% skupiny 11-12 letých svůj spánkový režim nechtějí změnit. 28% skupiny ho



spíše nechce změnit a zbylých 6% by si ho spíše přáli změnit. 44% skupiny 18-19 letých chtějí svůj spánkový režim spíše změnit, 33% si ho nepřeje měnit a zbylých 22% skupiny 18-19 letých chce spíše svůj spánkový režim změnit.

17 žáků 1.V je spokojených se svým spánkovým režimem a jen jeden by ho spíše změnil. V 8.V je tomu dost podobně, ikdyž se žáci spíše přiklánějí k odpovědi spíše ne. Žádný žák neodpověděl, že by svůj spánkovým režim chtěl určitě změnit.

## Závěr

### Porovnání s hypotézou

#### **Věková skupina 18 letých spí méně hodin než věková skupina 11**

**letých.** = Tato hypotéza se potvrdila s tím, že věková skupina 11 letých spí převážně více než 8 hodin, narozdíl od věkové skupiny 18 letých, kteří spí spíše 6-8 hodin.

#### **Ve všední dny věková skupina 11 letých chodí spát dříve než věková**

**skupina 18 letých.** = Tato hypotéza se nám také potvrdila. Věková skupina 11 letých chodí spát ve 20:00-22.00 narozdíl od věkové skupiny 18 letých, kteří chodí spát spíše ve 23:00-1:00.

#### **Věková skupina 18 letých chodí spát odpoledne více než věková skupina 11**

**letých.** = U věkové skupiny 11 letých se potvrdilo, že odpoledne nikdy nechodí spát, a u věkové skupiny 18 letých se potvrdilo, že chodí spát občas nebo spíše ne. To znamená, že odpoledne chodí spát častěji.

Z výsledků dotazníku jsme se tedy dozvěděli, že se všechny naše hypotézy potvrdily. Celkově nás výsledku moc nepřekvapily a čekaly jsme, že nějak takto budou vypadat.

Pro příště bychom možná vybraly ještě jednu třídu k 8.V, abychom dostaly podobný počet odpovědí jako od 1.V, kde jsme dostaly dvojnásobný počet odpovědí. Potřebovaly jsme ale větší věkový rozdíl, aby se to ukázalo ve výsledcích, proto jsme nakonec oslovily dvě k sobě věkově nejvzdálenější třídy na naší škole.

Vypracovaly: Michaela Kroužilová, Magdaléna Weiszová, Barbora Hausmannová, Sára Vlčková