

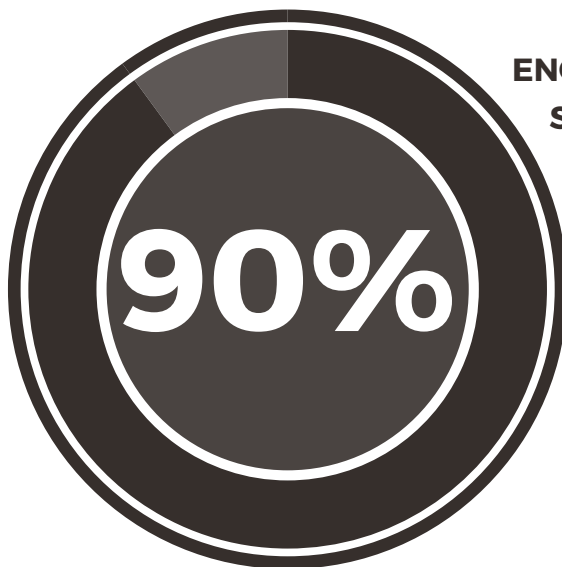
ŠTUDIJA

ŠOLA BREZ STRESA

Poleg mnogih znanih dejstev, ki govorijo v prid uporabi lesa kot gradbenega elementa in splošnemu prepričanju, da je v prostoru, kjer je vgrajenega veliko lesa, občutek bolj "domač in topel", je bilo na temo primerjave lesa z betonom in drugimi gradivi povedanega že veliko.

Še posebej zanimiva in v zadnjem času odmevna je raziskava "Šola brez stresa" (Schulle ohne Stress), ki jo je v Avstriji v šolskem letu 2008/2009 opravil inštitut HUMAN RESEARCH (Zavod za zdravstveno tehnologijo in preventivne raziskave, Weiz & arte.med, iz Celovca). Študija je bila narejena na vzorcu 52 učencev. Prva polovica učencev (skupina A) je bila nameščena v dveh masivnih lesenih razredih, druga polovica učencev (imenujmo jo skupina B) pa v dveh klasičnih, zidanih razredih. Za potrebe študije sta bila dva oddelka predelana tako, da je les nadomestil celotno betonsko konstrukcijo. Stene in strop v prostoru so bili oblečeni v les, na tleh je linolej zamenjal parket. Dva kontrolna razreda sta ostala nespremenjena.

Med študijo, ki je trajala eno leto, meritve so vključevale tudi počitnice, so sodelavci inštituta na vsakem učencu opravili sedem celodnevni meritev. Te so vključevale meritve srca in vprašalnik (za ocenjevanje koncentracije, konfliktnosti, kakovosti spanja



**ENO OD IZHODIŠČ ŠTUDIJE
SO BILI IZSLEDKI NEKE
DRUGE RAZISKAVE, KI
UGOTAVLJA, DA ČLOVEK
KAR 90 % SVOJEGA
ČASA PREŽIVI V
ZAPRTEM PROSTORU!**

“

ŠTUDIJA JE OB TEM POKAZALA TUDI BOLJŠO KONCENTRACIJO, MANJ KONFLIKTOV IN VEČJO USPEŠNOST PRI UČENCIH IZ SKUPINE A. PRI NJIH JE BILO TAKO ZAZNATI MANJ NAPAK PRI KONCENTRACIJI, VEČJO UMIRJENOST (MANJ AGRESIVNOSTI), BOLJŠO PRIPRAVLJENOST ZA UČENJE (ŠE POSEBEJ PRI UČENCIH S TEŽAVAMI PRI UČENJU) IN BOLJ KAKOVOSTEN SPANEC.

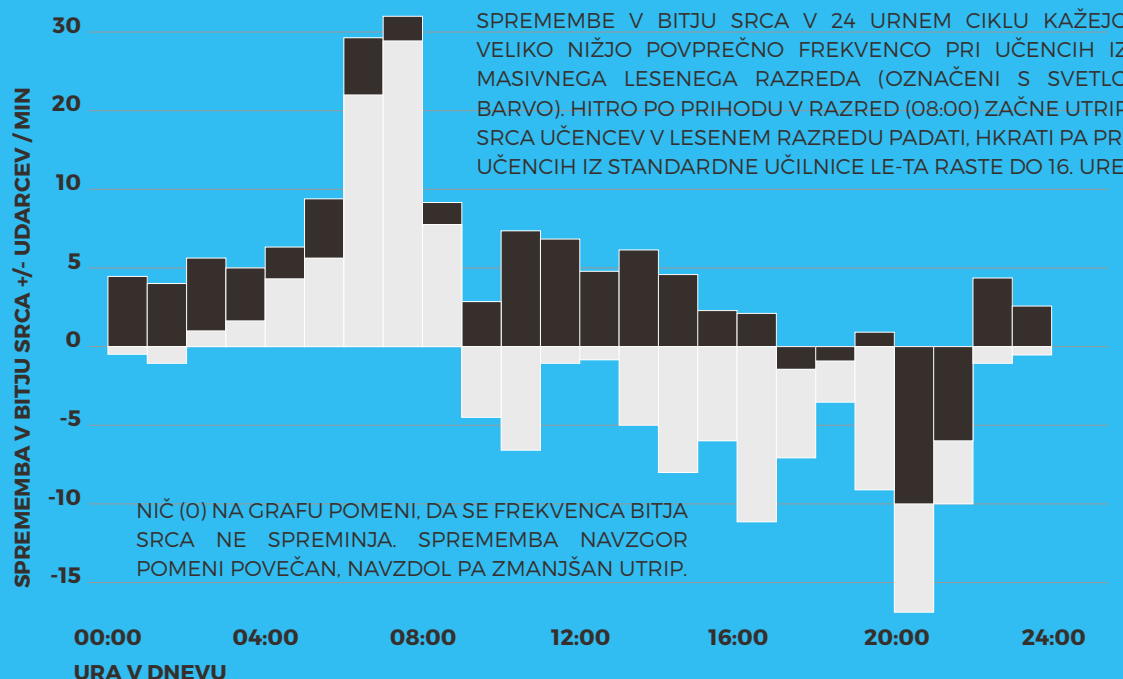
”

1

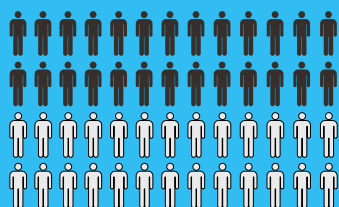
LETO
OBDOBJE
RAZISKAVE

7

MERITEV
VSAKEGA
UČENCA



52
UČENCEV



STANDARDNA
UČILNICA

UČILNICA IZ
MASIVNEGA LESA

8600

UDARCEV SRCA / DAN
MANJ ZABELEŽIMO PRI
UČENCIH IZ LESENEGA
RAZREDA

ter ocen in dosežkov v šoli). Rezultati študije so pokazali, da se učencem skupine A zjutraj ob prihodu v šolo (takrat je po prebujanju in jutranjem hitenju normalno, da je frekvenca srca višja) bitje srca kmalu umiri, frekvenca bitja pa čez dan še enakomerno pada. Drugačna slika je pri učencih skupine B, ki obiskujejo normalni razred, kjer jih obdajajo betonske stene. Tam se frekvenca bitja srca zlepa ne umiri, temveč raste do popoldanskih ur, ko so otroci že doma, in nato proti večeru začne blago padati, vendar nikoli tako nizko, kot pri učencih iz skupine A. Frekvenca bitja srca

v skupini A je bila v povprečju za 8600 udarcev/dan nižja kot pri učencih v skupini B, kar je enako dvema urama bitja srca.

Letni vzorec srčnih meritev je skoraj preslikava dnevnega. Vse od šolskih počitnic pa do konca šolskega leta se povprečna frekvenca bitja srca skupine B povišuje. Kar je po eni strani razumljivo. Boljko gre leto h koncu in so rezultati in ocene v prvem planu, bolj so otroci podvrženi stresu. Pa vendar je pri učencih v lesenem razredu slika drugačna. Povprečna frekvenca bitja srca se skozi vse leto znižuje in se začne

počasi in enakomerno dvigovati šele v zadnjih dveh mesecih. Če dneve v letu pomnožimo z 8600 udarcev/dan, dobimo številko, ki, kot pravijo izvajalci študije, še zdaleč ni zanemarljiva, saj je obremenitev srca pri učencih iz “lesenega razreda” občutno manjša. Študija je ob tem pokazala tudi boljšo koncentracijo, manj konfliktov in večjo uspešnost pri učencih iz skupine A. Pri njih je bilo tako zaznati manj napak pri koncentraciji, večjo umirjenost (manj agresivnosti), boljše pripravljenost za učenje (še posebej pri učencih s težavami pri učenju) in bolj kakovosten spanec.