

# Udio aktivnog vremena u slobodnom vremenu djece

---

**Prgomet, Andrea**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:441316>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-07**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**ANDREA PRGOMET**

**DIPLOMSKI RAD**

**UDIO AKTIVNOG VREMENA U  
SLOBODNOM VREMENU DJECE**

**Zagreb, rujan 2019.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(Zagreb)**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Andrea Prgomet**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: UDIO AKTIVNOG VREMENA U SLOBODNOM  
VREMENU DJECE**

**MENTOR: izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat**

# SADRŽAJ

<b>Sadržaj.....</b>	<b>1</b>
<b>Sažetak.....</b>	<b>2</b>
<b>Summary.....</b>	<b>3</b>
<b>1.UVOD.....</b>	<b>4</b>
<b>2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....</b>	<b>5</b>
2.1. Slobodno vrijeme kroz povijest.....	6
2.2. Aktivnosti u slobodno vrijeme.....	7
2.2.1. Uloga odgojitelja u kreiranju slobodnog vremena djece.....	8
2.3. Važnost slobodnog vremena u razvoju ličnosti i spoznajnom razvoju.....	10
2.4. Povezanost roditeljskog odgojnog stila sa stilom provođenja slobodnog vremena djeteta.....	11
2.5. Kineziološke aktivnosti.....	12
2.5.1. Važnost kineziološke aktivnosti u slobodnom vremenu djece.....	12
2.6. Interesi djece i mladih u slobodno vrijeme.....	14
2.7. Igra.....	14
2.7.1. Slobodno vrijeme i igra.....	14
2.7.2. Značaj igre u sportskoj rekreaciji.....	15
<b>3. METODOLOGIJA.....</b>	<b>15</b>
3.1. Cilj rada.....	16
3.2. Uzorak varijabli.....	16
3.2.1. Uzorak ispitanika.....	16
3.2.2. Uzorak testova za procjenu.....	16
3.3. Metoda za obradu podataka.....	17
<b>4. REZULTATI I RASPRAVA.....</b>	<b>17</b>
<b>5. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>31</b>
<b>6. LITERATURA .....</b>	<b>32</b>
Kratka biografska bilješka.....	35
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	36

## SAŽETAK

Cilj ovog diplomskog rada bio je steći uvid u participiranje tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu djece predškolske dobi. Za potrebe istraživanja metodom online anketnog upitnika ispitano je 89 roditelja predškolske djece. Podaci su obrađeni pomoću programa Microsoft Excel te su prikazani pomoću tablica i izračunat je postotak.

Rezultati istraživanja pokazali su da djeca ovih ispitanika svoje slobodno vrijeme provode poprilično pasivno. Većina roditelja navodi da njihovo dijete nije upisano ni na kakav dodatan program unutar predškolske ustanove, kao ni izvan nje. No, djeca koja su upisana na neki dodatni program unutar ili izvan predškolske ustanove pohađaju većinom sportske aktivnosti od kojih roditelji najčešće navode nogomet, gimnastiku i ples. Sportske aktivnosti djeca najčešće prakticiraju dva do tri puta tjedno u trajanju od 45 minuta do dva sata. Zabrinjavajući su rezultati koji pokazuju da ova djeca jednaku količinu svog slobodnog vremena provode u aktivnoj i u pasivnoj igri. Više od 50% djece provodi manje od 60 minuta svog slobodnog vremena dnevno u aktivnoj igri, a više od 30% djece provode više od sat vremena sjedeći uz igru. Većinu svog slobodnog vremena djeca ovih ispitanika provode na zraku, te se u većini predškolskih ustanova u kojima borave provodi tjelesno vježbanje. Uz medijske sadržaje ova djeca provode minimalno vremena, a gotovo svi ispitanici, njih 95,5% smatra da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme. S obzirom na dobivene rezultate, postavljena hipoteza nije potvrđena jer većina ispitanika ne prepoznaje važnost tjelesne aktivnosti za svoje dijete.

**Ključne riječi:** slobodno vrijeme, tjelesna aktivnost, igra, dijete

## Summary

The aim of this thesis was to gain insight into physical activity partake in preschool children's free time. For the purpose of research, 89 parents with preschool children participated in my online survey questionnaire. The data has been analysed using Microsoft Excel, presented in tables with the percentage calculated.

The results of the research show the examinees' children spend their free time passively for the most part. Most of the parents stated that their child is not enrolled in any additional program within the preschool, nor outside of it. However, in most cases, the children enrolled in an additional program within or outside of their preschool take part in sporting activities, among which most frequently cited by the parents are football, gymnastics and dance. Sporting activities are mostly practiced two to three times a week, their duration ranges from 45 minutes to two hours. Alarming are the results, according to which these children spend the same amount of their free time in active and passive playtime. More than 50% of the children spend less than 60 minutes of their free time a day playing actively, also more than 30% of the children spend more than an hour sitting down while playing. However, the participants' children spend most of their free time in the fresh air, and most of the preschools they attend implement physical exercise. A minimum amount of time these children spend using digital content, and nearly all of the examinees, 95,5% of them, consider their children's free time spent in good quality. According to the obtained results, the generated hypothesis was not confirmed, due to the fact that most of the examinees do not appreciate the importance of physical activity for their child.

**Key words:** free time, physical activity, playtime, child

## 1. UVOD

Rad u jednoj predškolskoj ustanovi u kojoj se ne provodi tjelesno vježbanje, naveo me na razmišljanje te potaknuo na provođenje ovog istraživanja. Htjela sam istražiti koliko aktivno predškolska djeca provode svoje slobodno vrijeme s pretpostavkom da predškolska ustanova u kojoj sam radila, nažalost, zasigurno nije jedina koja ne provodi tjelesno vježbanje. Često sam od iskusnijih kolegica s više radnog staža mogla čuti da predškolska ustanova u kojoj rade nije u mogućnosti osigurati djeci prostor za provođenje kinezioloških aktivnosti. No, smatram da nemogućnost osiguravanja dvorane za tjelesni odgoj djece nije izlika za ne provođenje i ne poticanje djece na aktivan i zdrav način života. Svaka predškolska ustanova raspolaže vanjskim prostorom vrtića (dvorištem) na kojem se može osmisliti i izrealizirati itekako kvalitetan program tjelesnog vježbanja, naravno kada to dopuštaju vremenski uvjeti.

Poznato nam je da je u najranijem dječjem razvoju moguće najučinkovitije utjecati na njegov cjelokupan razvoj, posebice na njegov motorički razvoj. Stoga je djeci veoma važno omogućiti zadovoljavanje potrebe za tjelesnom aktivnošću. Glavna zadaća današnjeg društva jest stvaranje navike za cjeloživotno smisleno korištenje slobodnog vremena, koje će uključivati i samostalno tjelesno vježbanje djece u slobodno vrijeme (Prskalo i Badrić, 2011). Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) jest da djeca i mladi barem šezdeset minuta dnevno provedu u nekoj od kinezioloških aktivnosti srednjeg intenziteta. Stvaranje navike kvalitetnog provođenja slobodnog vremena kroz tjelesno vježbanje, kretanje, pravilno hranjenje i vođenje zdravog načina života postaje s kineziološkog motrišta glavna odgojna zadaća (Badrić i sur., 2011)

Suvremenu civilizaciju karakterizira izrazito smanjenje tjelesne aktivnosti zahvaljujući vrhunskim tehnološkim pomagalima koje je čovjek osmislio kako bi si "olakšao život", a pritom svjesno ili nesvjesno ograničio kretanje i rad vlastita tijela u obavljanju svakodnevnih poslova (Mišigoj-Duraković, 2000). Takav pasivan način života doveo je do porasta kroničnih bolesti i niske funkcijske sposobnosti organizma. Također, tehnološki razvoj intenzivizira način rada intelektualnim naprezanjima ili stereotipima automatizirane proizvodnje, te na taj način osiromašuje čovjekovu kreativnost, maštu, komunikaciju i druga bitna obilježja (Andrijašević, 2000).

“Važno je da slobodno vrijeme bude u funkciji poticanja kreativnosti, stvaranja konstruktivnih ideja i mišljenja te razvoja individualnih psihofizičkih potencijala mladih.”(Negotić, 2000, str.94.). Ističe se veoma važna uloga odgojitelja koji od najranije dobi kod djece stvaraju naviku vođenja aktivnog i zdravog načina života, te kroz razne organizirane i planirane, a i spontane dnevne aktivnosti, potiču svakodnevni cjelovit razvoj djece. Negotić (2000) navodi da aktivno sudjelovanje djeteta u sportskoj igri razvija u djece samostalnost i spontanost, a sama aktivnost potiče stvaranje i jačanje prijateljstava, popularnosti te samopouzdanja. Time želi istaknuti važnost uključivanja djece u izvanvrtičke sportske aktivnosti za cjelokupan djetetov razvoj, kako motorički i psihološki, tako i društveni. Isto tako, Novak (2000) tvrdi da zdravlje društva u velikoj mjeri ovisi o položaju sporta u društvu. Kako društvo u kojem živimo gleda na zdrav i aktivan način života te bavljenje sportskim aktivnostima dokazano će utjecati na naše ponašanje i viđenje istog. Također, stav roditelja, braće i sestara prema sportu i aktivnom provođenju slobodnog vremena te vođenje takva načina života uvelike utječe na dijete i njegov stav o tjelesnom vježbanju i pravilnoj prehrani.

## **2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA**

Mnoga istraživanja pokazuju da kvaliteta života mladih uvelike ovisi o načinu provođenja slobodnog vremena (Perasović i Bartoluci, 2008).

Slobodnim vremenom smatra se ono vrijeme u kojem je čovjek oslobođen svake obveze s naglaskom da u tom vremenu pokušava razviti svoje sposobnosti (Previšić, 2000). Nakon izvršenja svih svakodnevnih obveza i dužnosti ostaje nam ono malo slobodnog vremena koje sami biramo kako ćemo iskoristiti, a na nama je koliko ćemo kvalitetno organizirati i provesti svoje slobodno vrijeme .

Dane su mnoge različite definicije slobodnog vremena. Prskalo i Badrić (2011, str. 482.) slobodno vrijeme definiraju kao “onaj dio ukupnog vremena čovjeka koji je raspoloživ za čovjekove osobne potrebe koje nisu uvjetovane biološkim ili socijalnim obvezama”. Jerbić (prema Valjan Vukić, 2013) slobodno vrijeme vidi kao skup aktivnosti u kojima pojedinac sudjeluje nakon zadovoljenja primarnih i fizioloških potreba, nastave i učenja te ispunjenja obveza koje ima prema obitelji. Vukasović (2000) slobodno vrijeme smatra onim vremenom u



kojem je pojedinac oslobođen poslova, obveza i dužnosti prema obitelji, školi, poduzeću ili široj zajednici, vrijeme koje on može oblikovati i ispuniti aktivnostima prema osobnim željama i zanimanjima, radi zadovoljavanja vlastitih sklonosti i razvijanja sposobnosti. Za Previšića (2000, str. 405.) slobodno vrijeme podrazumijeva “vrijeme aktivnog odmora, razonode, pozitivna razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti”.

Kao potencijalni razlog neusuglašenosti autora kod definiranja slobodnog vremena Valjan Vukić navodi različita polazišta u analizi, te donosi vlastito viđenje slobodnog vremena naglašavajući da su “slobodno vrijeme i sloboda u punom i pravom smislu sloboda tek kao sloboda za igru i/ili stvaralaštvo, to jest za samodjelatnost koja pretpostavlja i u sebi sadrži i onu slobodu od vanjske prisile i ograničenja” (Valjan Vukić, 2013, str.63.).

Plenković (prema Valjan Vukić) slobodno vrijeme definira kroz četiri bitna obilježja:

1. Slobodu
2. Stvaralaštvo
3. Djelovanje
4. Rad

Gledano s aspekta djeteta, slobodno vrijeme bi za dijete bilo ono vrijeme u kojem se tijekom dana isprepliću brojni raznovrsni utjecaji i sadržaji, pozitivni i negativni, organizirani i neorganizirani, a zadaća odgojnih ustanova jest pružanje podrške i pomoći, poticanje, usmjeravanje te stvaranje povoljnih uvjeta za razvoj dječjih interesa i sklonosti (Valjan Vukić, 2013). Drugim riječima, zadaća odgojitelja, kao jednog od najvažnijih faktora u kreiranju slobodnog vremena djece, jest stvaranje uvjeta te osiguravanje vremena i prostora za slobodno i aktivno otkrivanje i istraživanje. Nadalje, bitna je i uloga promatrača i poticatelja te, na temelju viđenog, osmišljavanje dnevnih aktivnosti u skladu s interesima i potrebama djece. Odgajatelj je, nakon roditelja, drugi najveći djetetov uzor i osoba koja s djetetom provodi velik, ako ne i najveći dio njegova vremena tokom dana, i stoga je veoma važno da vlastitim primjerom djeci iz dana u dan usađuje naviku zdravog življenja, te aktivnog i svrhovitog provođenja svakog slobodnog trenutka.

## **2.1. Slobodno vrijeme kroz povijest**

Slobodno vrijeme javlja se s pojavom civilizacije, a u svom razvojnem slijedu prošlo je nekoliko faza (Previšić, 2000, str.405):

1. Dominaciju slobodnog vremena bez pojma i prakse rada u izrazima primitivnih kultura
2. Neograničeno i nedefinirano radno i slobodno vrijeme
3. Prevlast radnog nad slobodnim vremenom
4. Skraćenje radnog i stalno povećanje slobodnog vremena

U prvobitnim društvima slobodno vrijeme služilo je prvenstveno za rješavanje egzistencijalnih potreba., no brojni crteži u špiljama svjedoče o slobodnom vremenu tadašnjih ljudi. Slobodno vrijeme postoji još od antičkih vremena, no tada je ono imalo izražen klasno-staleški karakter te je pripadalo isključivo vladajućoj klasi i višim staležima. Stari Rimljani slobodno vrijeme provodili su na javnim mjestima kao što su forumi, amfiteatri, stadioni, knjižnice, terme s kupalištima i slično, gdje su uživali u umjetničkim, sportskim i zabavnim sadržajima. U feudalnom društvu slobodno vrijeme koristilo se nedjeljom za tjelesni odmor i molitvu, no pripadnici plemstva i svećenstva uživali su više slobodnog vremena od običnog puka, a koristili su ga za organizaciju i upražnjavanje zabavnih sadržaja namijenjenih samo "odabranima" (Valjan Vukić, 2013). Samo slobodni građani i pripadnici vladajućeg društvenog sloja ostvarivali su pravo na slobodno vrijeme, a provodili su ga u unapređivanju stanju svoga uma, duha i karaktera (Rosić, 2005). U razdoblju humanizma i renesanse naziru se novi pogledi na slobodu čovjeka, no slobodno vrijeme i dalje ostaje privilegija povlaštenih. Industrijalizacija i ekonomsko jačanje građanske klase dovode do izjednačavanja društvenih slojeva, a kao rezultat toga dolazi do povećanja slobodnog vremena, masovnog zapošljavanja te strogog razgraničavanja radnog od slobodnog vremena te postupnog skraćivanja radnog vremena.

## **2.2. Aktivnosti u slobodno vrijeme**

Slobodno vrijeme djece i mladeži moguće je promatrati iz pozicije aktivnosti kojima su zaokupljeni u tom vremenu (Valjan Vukić, 2013). Prskalo (2007) naglašava da djeca i mladi svoje slobodno vrijeme sve više koriste za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Brojna istraživanja ukazuju na to da je tjelesno vježbanje učinkovito i nezamjenjivo sredstvo unapređenja i zaštite zdravlja posebice u suvremenim društvenim uvjetima.

Ukoliko su aktivnosti u slobodno vrijeme samostalno odabrane, tada je emotivni i intelektualni naboj u njihovu obavljanju neizostavan element te rezultira stvaralačkim

procesom. Iz navedenoga se može zaključiti da osnovu aktivnosti čine sloboda izbora i postojanje motivacije kao pretpostavke za izbor. Jerbić (prema Valjan Vukić, 2013, str.66) aktivnosti u slobodnom vremenu dijeli u četiri kategorije:

1. spontane aktivnosti (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje i izleti, slobodna igra)
2. konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje radija, gledanje TV, posjet kinu i muzeju, odlazak na sportske i kazališne priredbe)
3. organizirane aktivnosti (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti)
4. ostale aktivnosti.

Pritom je izbor aktivnosti u slobodnom vremenu uvjetovan subjektivnim činiteljima koji uključuju društveni status roditelja, osobno obrazovanje, sposobnosti i stečene navike, ali i objektivnim činiteljima koji podrazumijevaju kulturno naslijeđe uže i šire okoline, postojeću ponudu i dostupnost određenih sadržaja i slično. Pod društveno prihvatljivim aktivnostima slobodnog vremena Valjan Vukić (2013) podrazumijeva one aktivnosti koje pridonose rekreativno-produktivnom osmišljavanju i provođenju slobodnog vremena, te smatra da bi te aktivnosti uvijek trebale biti planirane i sadržajno osmišljene, motivacijski utemeljene i razvojno usmjerene. Lenz (prema Valjan Vukić) ističe da je puno važnije kako ćemo iskoristiti svoje slobodno vrijeme nego količina vremena kojime raspoložemo te da je svrha aktivnosti kojima se bavimo u slobodno vrijeme korištenje tog vremena za odmor, zabavu i samoostvarenje, a ne “njegovo ubijanje”.

### **2.2.1. Uloga odgojitelja u kreiranju slobodnog vremena djece**

Na predškolske ustanove stavlja se velika odgovornost jer upravo su odgojitelji oni koji djecu pripremaju i osposobljavaju za život u suvremenim uvjetima. Na odgojitelju je da očuva te unaprijedi tjelesno i mentalno zdravlje djece, a kako bi to uspio mora prije svega davati dobar primjer djeci vlastitim ponašanjem i stavom prema tjelesnom vježbanju. Upravo o odgojiteljevom stavu prema tjelesnom vježbanju ovisit će i djetetov stav prema istom. Zadaća odgojitelja jest kod djece izgraditi pozitivan stav prema kretanju koje se manifestira kroz igru, te ih poticati na vođenje zdravog načina života koji podrazumijeva pravilnu prehranu te kontinuirano bavljenje tjelesnom aktivnošću tijekom cijelog života.

Stephen J. Virgilo u svojoj knjizi navodi pet načela na kojima se temelji uspostava

pozitivnih zdravstvenih navika u najmlađe djece (Virgilio, 2009, str.5.):

1. Djecu moramo naučiti da fizička aktivnost i zdrava prehrana pozitivno utječu na njihovo zdravlje.
2. Fizička aktivnost je za svakoga.
3. Fizička aktivnost mora se poticati u okviru djetetove prirodne želje za kretanjem.
4. Stjecanje zdravih navika mora biti zabavno.
5. Djecu moramo naučiti pristojnom ponašanju primjerenom za njihovu dob.

Provođenje navedenih načela u praksu zamišljeno je pomoću dva glavna pristupa: rani početak i timski rad.

Svakodnevne aktivnosti djece treba oblikovati tako da djecu potiču na aktivnost te stvaraju osnovu za uspostavu temeljnih navika tjelesnog vježbanja (Virgilio, 2009). Djeci je u životu potreban red, a stvaranje dnevnih navika poput pospremanja sobe i igračkaka, igre u dvorištu, šetnje te korištenja stuba umjesto dizala neizravno djeci usaduju svijest i potrebu za kretanjem i stalnom mišićnom aktivnošću.

Uz podršku Nacionalnog udruženja za sport i tjelesno obrazovanje, formirao se odbor koji je okupio stručnjake za motorički razvoj, radnu terapiju, kineziologiju, fizioterapiju, fiziologiju tjelovježbe i tjelesno obrazovanje, koji su zajedno napisali “Upute za aktivan početak” (Virgilio, 2009). U “Uputama” se navodi da predškolsko dijete treba uključivati u neku strukturiranu tjelesnu aktivnost u trajanju od najmanje 60 minuta, te da dijete svakodnevno treba biti zaokupljeno nekom nestrukturiranom tjelesnom aktivnošću u trajanju od sat vremena do nekoliko sati i ne smije mirovati dulje od 60 minuta odjednom, osim kada spava. Također, navodi se da fizička aktivnost predškolskog djeteta treba biti usmjerena na razvoj vještina kretanja koje su temelj za razvoj kompleksnijih pokreta te da djetetu treba osigurati mogućnost kretanja u zatvorenom i na otvorenom prostoru gdje su zadovoljeni svi sigurnosni standardi za izvođenje aktivnosti koje razvijaju velike mišiće. Nadalje, osobe odgovorne za dobrobit djeteta predškolske dobi moraju biti svjesne važnosti tjelesne aktivnosti i omogućiti mu razvoj vještina kretanja.

S obzirom da se odgojno obrazovni utjecaji puno bolje stječu u slobodnom društvenom okruženju, važno je djecu osposobiti za samostalno stjecanje znanja i korištenje slobodnog vremena, u skladu sa svojim interesima i potrebama te oslobađajući pritom stvaralačke

potencijale i razvijajući svoje sposobnosti i osobnost.

### **2.3. Važnost slobodnog vremena u razvoju ličnosti i spoznajnom razvoju**

“Slobodno vrijeme pruža velike mogućnosti za kulturni i stvaralački razvoj ličnosti” (Ivančić i Sabo, 2012, str.1). Povežemo li slobodno vrijeme uz prostor slobode svakog pojedinca, tada uviđamo važnost osposobljavanja mlade osobe za odgovornost vlastitoga osobnog razvitka. O našem odgoju za slobodno vrijeme uvelike ovisi hoće li nam biti privlačniji sadržaji koji podrazumijevaju korištenje gotovih proizvoda koje je za nas pripremio netko drugi ili sadržaji koji potiču razvoj samoinicijative. Ovdje dolazi do izražaja snaga odgojno-obrazovnih ustanova koje mogu sustavno odgojno utjecati na učenike.

Sadržaji slobodnog vremena djece i mladeži imaju važnu ulogu u formiranju djetetova identiteta i kvalitete života u budućnosti. Djeca imaju puno više slobodnog vremena nego odrasli te zbog njihovog biopsihosocijalnog statusa u okolini i u društvu njihovo slobodno vrijeme trebalo bi biti organizirano, a ne prepušteno slučaju (Previšić, 1987).

Djeca i mladi većinu svoga vremena provode u obitelji te u odgojno-obrazovnim ustanovama, no na raspolaganju im ostaje slobodno vrijeme koje adolescenti prema istraživanjima preferiraju “utrošiti” na druženja s vršnjacima i noćne izlaske, a u jako maloj mjeri na kulturne i obrazovne aktivnosti. Neorganizirano slobodno vrijeme od strane društva i odgojne politike otvara prostor za razvoj i manifestaciju poremećaja ponašanja. Valjan Vukić (2013) rješenje tog problema vidi u organiziranju i financiranju više organiziranih oblika brige za djecu i mlade u vidu izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti.

Mnoštvo istraživanja ukazuje na blagu pozitivnu povezanost bavljenja tjelesnom aktivnošću i spoznajnog razvoja. Misaoni procesi povezani su s motoričkim vještinama, stoga i motorička aktivnost potiče spoznajni razvoj u djetinjstvu, posebice u prvih šest godina života djeteta (Sindik i Brnčić, 2012). Upravo je kretanje zaslužno za prva dječja iskustva o vanjskom svijetu pa, stoga, tjelesno kretanje svoj najveći utjecaj na razvoj inteligencije postiže u prve dvije ili tri godine djetetova života. Dvogodišnjacima i trogodišnjacima treba omogućiti slobodno kretanje koje podrazumijeva hodanje, puzanje, skakanje, provlačenje i preskakivanje (Ivanković, 1980).

Horga navodi (prema Sindik i Brnčić, 2012) da istraživanja utjecaja sporta na

djetetovu ličnost ukazuju na pozitivnu povezanost bavljenja sportskim aktivnostima i socio-emocionalnog razvoja djeteta. Nadalje navodi da su vrhunski sportaši u pravilu bolji u socijalizaciji, otvoreniji prema drugima, imaju više samopouzdanja te su otporniji na stres.

U psihosocijalnom pogledu, tjelesna aktivnost omogućava svakom pojedincu zadovoljavanje višestrukih potreba kao što su potreba za kretanjem, potreba za vježbanjem i igrom, potreba za sigurnošću, redom, poretkom, pripadanjem, ljubavlju, samopoštovanjem i poštovanjem drugih kao i potreba za samoostvarenjem (Sindik i Brnčić, 2012). Što više potreba zadovoljava istovremeno, to je aktivnost zdravstveno i motivacijski pogodnija za dijete pa bi, stoga, tjelesne aktivnosti kojima se dijete bavi trebale biti višenamjenske.

S obzirom da pojedinac sam bira slobodne aktivnosti, one mu pružaju osjećaj slobode i osobne kontrole u puno većoj mjeri nego druge aktivnosti pa samim time omogućavaju orijentiranje k samoodređenju. U interakciji s ostalim pojedincima i skupinama, djeca i mladi doživljavaju rast osobnog samopouzdanja, a samim time i dublje spoznaju svijet izvan i oko sebe. Slobodno vrijeme trebalo bi predstavljati užitek i sreću, a time i nezaobilazan dio vrijednosnoga koda modernog čovjeka (Bouillet, 2008).

#### **2.4. Povezanost roditeljskog odgojnog stila sa stilom provođenja slobodnog vremena djeteta**

Raboteg-Šarić i suradnici (2002) proveli su istraživanje kojim su utvrdili značajnu povezanost roditeljskih postupaka sa stilovima provođenja slobodnog vremena njihove djece pri čemu autoritativan stil roditeljskog odgoja vežu uz pozitivne učinke na djetetovu socijalizaciju. Roditeljski nadzor jedina je varijabla roditeljskog ponašanja koja je značajno povezana sa svim stilovima provođenja slobodnog vremena mladih. Veći nadzor povezan je s većom uključenosti djece u različite organizirane izvannastavne aktivnosti, sportske aktivnosti te s aktivnostima kojima je svrha zabava i razonoda. S druge strane, roditeljska podrška i dopuštanje samostalnosti u donošenju odluka povezani su s češćim čitanjem knjiga i kulturnim aktivnostima te većim sudjelovanjem u sportskim aktivnostima.

Druga istraživanja također potvrđuju da je roditeljski nadzor jedan od najvažnijih aspekata odgoja u odvracanju djece od bilo kakvog problematičnog ponašanja. "Roditelji ponajprije imaju utjecaja u odabiru aktivnosti za djecu i u usmjeravanju njihovih interesa i slobodnog vremena. Roditelji koji su više angažirani u odgoju svoje djece i imaju veliki

nadzor nad njihovim aktivnostima više će poticati svoju djecu u smjeru usvajanja željenih oblika ponašanja” (Raboteg-Šarić i sur., 2002, str.19).

## **2.5. Kineziološke aktivnosti**

Preventivni utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje moguće je ostvariti samo ukoliko se tjelesno vježbanje kontinuirano provodi tijekom cijelog života (Mišigoj-Duraković, 2000). Tjelesno vježbanje utječe na regulaciju tjelesne mase, funkcijsku i motoričku sposobnost djece, te stvara naviku i potrebu za kretanjem u slobodno vrijeme.

Mišićna aktivnost od velike je važnosti za razvoj svakog pojedinca, a najvažnija je u ranoj fazi razvoja (Prskalo, 2004). Rano djetinjstvo najbolje je vrijeme za započinjanje stvaranja navika zdravog načina življenja te za utjecanje aktivnošću na tjelesni razvoj. Jedna od glavnih generacijskih značajki jest ubrzani rast u visinu što često dovodi do nepravilnog držanja, a u nekim slučajevima i do zakrivljenosti kralježnice. Na oba problema može se utjecati (spriječiti ih ili ublažiti) isključivo jačanjem muskulature, a to se postiže tjelesnim vježbanjem. “Nedostatna tjelesna aktivnost uzrokuje i nedostatan razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.” (Prskalo, 2004, str. 110.)

### **2.5.1. Važnost kineziološke aktivnosti u slobodnom vremenu djece**

Mladi danas najčešće odabiru aktivnosti koje ne iziskuju nikakav tjelesni napor te vrijeme provode u nizu pasivnih sadržaja koji im se nude (Prskalo i Badrić, 2011, str. 487.). Zamjenom aktivnih sadržaja pasivnima, mladi ponajprije ugrožavaju vlastito zdravlje te zapostavljaju čitav niz sposobnosti koje nije moguće razviti bez tjelesne aktivnosti. “Primjerena, redovita i kontrolirana tjelesna aktivnost uz ostale čimbenike može pozitivno utjecati na prevenciju velikog broja bolesti današnjice” (Prskalo i Badrić, 2011). Istraživanja su potvrdila pozitivan utjecaj sustavnog, znanstveno utemeljenog tjelesnog vježbanja na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja, al i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja i efikasnu socijalizaciju mladih na varijabilne uvjete života i rada. Dosadašnja istraživanja ukazuju na jedan od najvećih problema sadašnjice, a to je pretilost djece koja je rezultat dugotrajne neravnoteže između energetske unosa i potrošnje energije.

Podizanjem razine mišićne aktivnosti značajno se doprinosi zadovoljavanju biološke potrebe djece za kretanjem, a samim time i poboljšanju njihova antropološkog statusa te

općeg zdravlja. Posljedice nedovoljnog kretanja mogu se ublažiti ili spriječiti odgovarajućim kineziološkim programima. Tjelesno vježbanje stvara i održava ravnotežu u fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima (Badrić i Barić, 2006.)

Motorički razvoj od presudne je važnosti za cjelokupan razvoj djece predškolske dobi. Primarni aspekt realizacije kvalitetnih, dobro organiziranih programa tjelesnih aktivnosti mora biti njihov pozitivan utjecaj na cjelokupno fizičko i mentalno zdravlje djece. Hraski (2002) navodi sedam područja tog doprinosa:

1. zdravlje
2. kontrola težine
3. motoričke i funkcionalne sposobnosti (kondicija)
4. motorička znanja
5. kognitivni razvoj
6. osobnost
7. socijalni razvoj

Kao što je već rečeno u prethodnom tekstu, najbolje sredstvo prevencije, ali i ublažavanja raznih vrsta bolesti jest redovito tjelesno vježbanje. Spomenuta pretilost, jedan od najvećih problema sadašnjice, također se može riješiti isključivo pravilnom prehranom i provođenjem redovitog tjelesnog vježbanja uz vodstvo stručnjaka iz područja kineziologije. Isto tako, poznato nam je da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na poboljšanje funkcioniranja krvožilnog i dišnog sustava, smanjenje postotka masti u tijelu te smanjenje rizika od bolesti prouzročenih nezdravim načinom života. Razvojem motoričkih sposobnosti poput koordinacije, snage i fleksibilnosti, utječe se na prevenciju određenih fizičkih oblika povreda, te se stvaraju temelji za razvoj motoričkih znanja.

Veoma je važno već od predškolske dobi početi sa stvaranjem i razvojem osnovnih motoričkih znanja, a to se primarno odnosi na prirodne oblike kretanja (razne vrste trčanja, skokova, provlačenja, poskoka, puzanja, kolutanja, gađanja...) te na elementarna kretanja karakteristična za pojedine sportske discipline (skok u dalj, gađanje na koš, dodavanje lopte...). Na osnovi ovakvih zdravih temelja kasnije se razvijaju kompleksnije strukture kretanja. „Kvaliteta i kvantiteta motoričkih znanja imat će velik utjecaj na psihosocijalni razvoj svakog djeteta“ (Hraski, 2002, str. 2).

Mnoga istraživanja potvrdila su i povezanost bavljenja tjelesnim aktivnostima i uspjeha u intelektualnim aktivnostima. Također, sudjelovanje djece u organiziranim tjelesnim



aktivnostima uvelike pridonosi njihovu objektivnijem samovrednovanju, a takvi programi ujedno pridonose i smanjenju anksioznosti, potištenosti, napetosti i stresa. Sudjelovanje djece u raznim sportskim aktivnostima utječe i na njihovo uklapanje u društvo te razumijevanje socijalnog okruženja. Djeca koja su isključena iz sportskih aktivnosti nastoje imati manje prijatelja, manje su tjelesno aktivna i teže uspostavljaju socijalne odnose. No, pravovremenim razvojem bazičnih motoričkih sposobnosti i znanja moguće je utjecati na prevladavanje ovih teškoća. Ono što je veoma bitno kod provođenja organiziranih programa tjelesnog vježbanja jest da moraju biti redoviti, dovoljno frekventni, razvojno orijentirani, planirani, realizirani te kontrolirani od osoba koje su za to adekvatno educirane.

## **2.6. Interesi djece i mladih u slobodno vrijeme**

Promjene u društvenom okruženju uvelike utječu na ponašanje djece i mladih, a očituju se u njihovu ponašanju, odnosima unutar obitelji te stilovima provođenja slobodnog vremena (Valjan Vukić, 2013). Mladi danas svoju stvarnost proživljavaju najčešće kroz virtualni svijet koji umanjuje mogućnost osobne kreativnosti, odvajajući ga od realnog života i osobne inicijative, stvarajući tako stereotipe unificiranih mentaliteta (Andrijašević, 2009).

Na ovakvo pasivno ponašanje djece mnogi su odgovorili interventnim programima s ciljem povećanja razine svakodnevnog tjelesnog vježbanja djece, to jest stvoriti kod djece naviku svakodnevne primjene kinezioloških sadržaja (Badrić i sur., 2011). Najbolji učinak postiže se na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, no nažalost, i dalje postoje brojne predškolske ustanove koje ne provode program tjelesnog vježbanja.

## **2.7. Igra**

Igra kao aktivnost slobodnog vremena najprimjerenija je onom što djeca žele i trebaju. Ona prirodno pripada djetinjstvu, a potreba za igrom ukorijenjena je ljudska potreba. Djeci je igra prirodan način života, nesvjesno pripremanje za život, pa stoga predškolsko doba možemo zvati i dobom igre (Negotić, 2000). Djeca kroz igru fizički istražuju svoju okolinu, razvijaju jezične i socijalne vještine te maštu i kreativnost (Virgilio, 2009).

### **2.7.1. Slobodno vrijeme i igra**

Jedan od ograničavajućih čimbenika igre djece i mladeži jest pomankanje slobodnog vremena u korist povećavanja radnog vremena i intelektualnih obaveza (Pećar-Mraković i Mraković, 2000) djeca su danas preopterećena raznim intelektualnim obavezama, koja im se često nameću i kao način provođenja slobodnog vremena. Učenju stranih jezika, sviranju nekog instrumenta, dodatnoj matematici i sličnim pasivnim izvanvrtičkim aktivnostima, čija je svrha stjecanje dodatnih znanja uz znanja stečena u obrazovnim ustanovama, roditelji danas daju veliku prednost pred aktivnostima koja potiču tjelesni razvoj djece.

Postoje dva tipa igara, a to su strukturirane i nestrukturirane. Strukturirana igra je planirana i vođena od strane roditelja ili odgojitelja određeno vrijeme, dok je nestrukturirana igra ona koju inicira dijete, igra koja je proizašla iz djetetove mašte ili interesa. Kao samoinicirana aktivnost djeteta, nestrukturirana igra zauzima važnu ulogu u životu svakog djeteta i zadatak je odraslih svakodnevno djetetu omogućiti uvjete za nestrukturiranu igru (na primjer penjanje po spravama na dječjem igralištu). Nestrukturirana igra može se odvijati individualno ili u malim skupinama i djeca bi svakodnevno trebala imati vremena za ovaj tip igre.

### **2.7.2. Značaj igre u sportskoj rekreaciji**

Važno je voditi računa o tome da je igra primjerena dobi djece te da se ne dovodi u prvi plan natjecanje između skupina djece, jer djecu na taj način učimo da je natjecanje najvažniji razlog zbog kojeg se uče nove vještine i izvode fizičke aktivnosti. Također, djeca u dobi od dvije do šest godina nisu još mentalno sposobna shvatiti složenost sportskog natjecanja te da nisu manje vrijedna ako je utakmica izgubljena, pa Virgilio (Virgilio, 2009) naglašava kako bi treneri i roditelji trebali više pažnje i vremena posvetiti razvoju motoričkih vještina pojedinog djeteta, umjesto vještinama koje se traže u određenoj igri. Uloga igre u sportskoj rekreaciji jest, prije svega, učiniti djeci tjelesno vježbanje privlačnijim, zanimljivijim, kako bi ona zapravo nesvjesno, zabavljajući se, razvijala motoričke vještine.

## **3. METODOLOGIJA**

Za potrebe ovog diplomskog rada provedeno je istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u njihovo slobodno vrijeme.

### **3.1. Cilj rada**

Cilj ovog diplomskog rada bio je steći uvid u participiranje tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu djece predškolske dobi. Postavljena je hipoteza da će roditelji pozitivno ocijeniti potrebu tjelesne aktivnosti djece.

### **3.2. Uzorak varijabli**

Koristila se metoda anketnog online upitnika, a upitnik se provodio tako što je bio objavljen na internetu na mrežnoj stranici namijenjenoj roditeljima djece predškolske dobi.

#### **3.2.1. Uzorak ispitanika**

Istraživanje je provedeno kroz lipanj i srpanj 2019. godine na ukupno 89 ispitanika, od toga 25 muškaraca i 64 žene.

#### **3.2.2. Uzorak testova za procjenu**

Anketa je bila anonimna, a sastojala se od osamnaest pitanja koja su bila formirana kao ona višestrukog izbora te dopisivanje vlastitog odgovora. Pitanja postavljena roditeljima djece predškolskog uzrasta u anketnom upitniku odnosila su se na provođenje slobodnog vremena njihove djece.

Roditeljima su postavljena sljedeća pitanja:

- Spol roditelja?
- Dob roditelja?
- Obrazovanje roditelja?
- Bavite li se nekom sportskom rekreativnom aktivnošću?
- Dob Vašeg djeteta?
- Proviđa li se u predškolskoj ustanovi u kojoj Vaše dijete boravi tjelesno vježbanje?
- Koliko sati dnevno tijekom boravka u vrtiću, za vrijeme ljetnog vremena, Vaše dijete boravi na zraku?

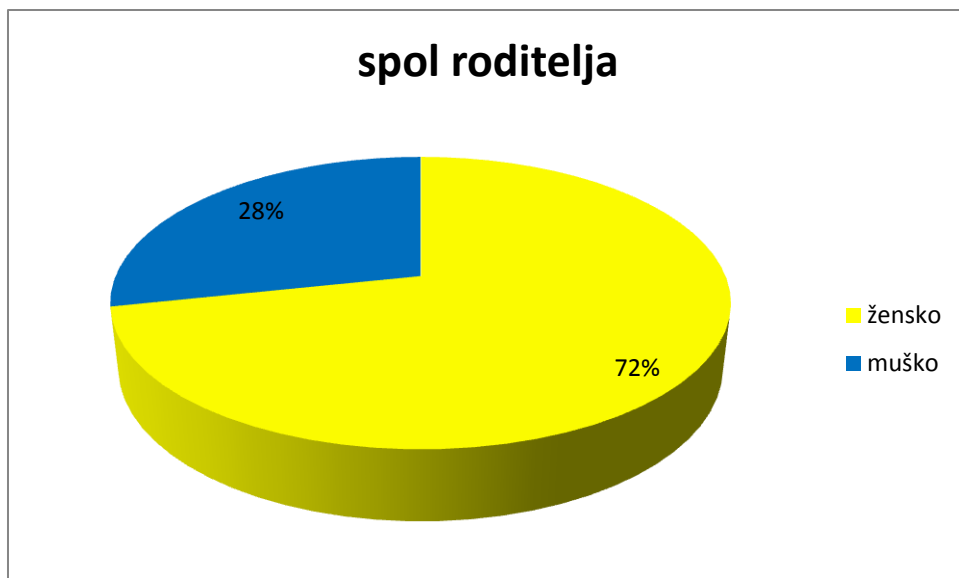
- Koliko sati dnevno tijekom boravka u vrtiću, za vrijeme zimskog vremena, Vaše dijete boravi na zraku?
- Je li Vaše dijete upisano na neki dodatni program tijekom boravka u predškolskoj ustanovi?
- Ako je dijete upisano na neki dodatni program u predškolskoj ustanovi, navedite koji program, koliko puta tjedno ga dijete pohađa te koliko minuta program traje.
- Je li Vaše dijete upisano na neki dodatni program izvan predškolske ustanove?
- Ako je dijete upisano na neki dodatni program izvan predškolske ustanove, navedite koji program, koliko puta tjedno ga dijete pohađa te koliko minuta program traje.
- Koliko vremena dnevno tijekom radnog tjedna Vaše dijete provede na zraku?
- Odabire li Vaše dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme?
- Koliko svoga slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provede u aktivnoj igri (koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje)?
- Koliko svoga slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provede u pasivnoj igri?
- Koliko vremena dnevno Vaše dijete provede uz neki od medijskih sadržaja?
- Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?

### **3.3. Metoda za obradu podataka**

Podaci su obrađeni pomoću programa Microsoft Excel te su prikazani pomoću tablica i izračunat je postotak.

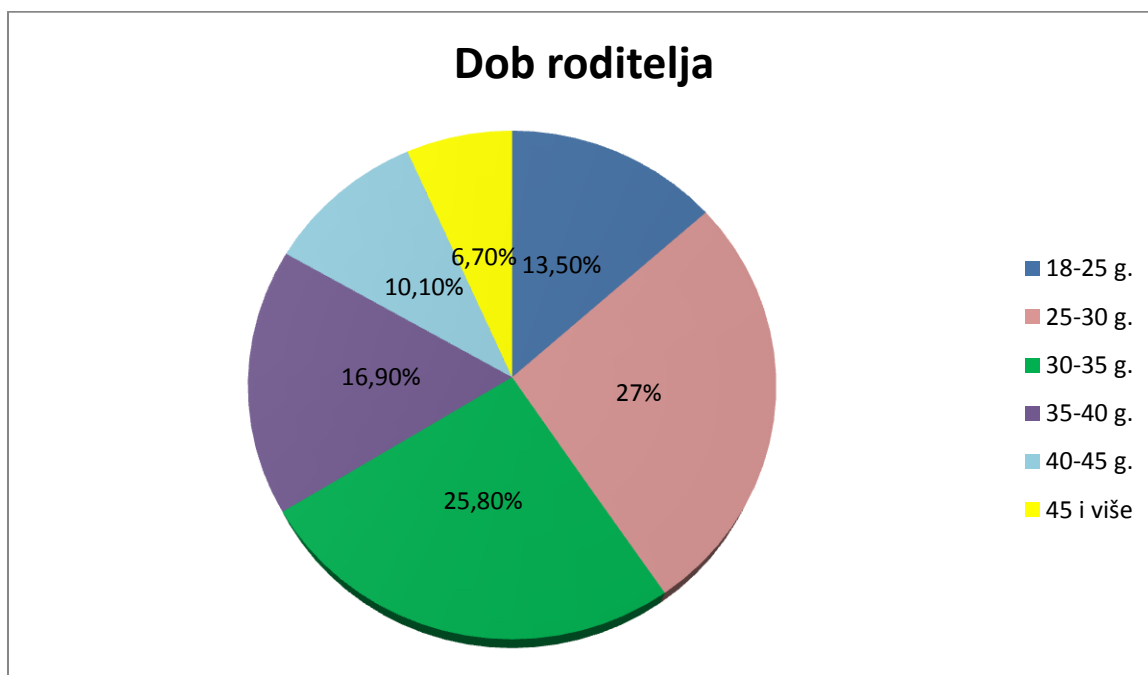
## **4. REZULTATI I RASPRAVA**

Na temelju provedene ankete dobiveni su rezultati koji će biti grafički prikazani.



Graf 1. Spol roditelja?

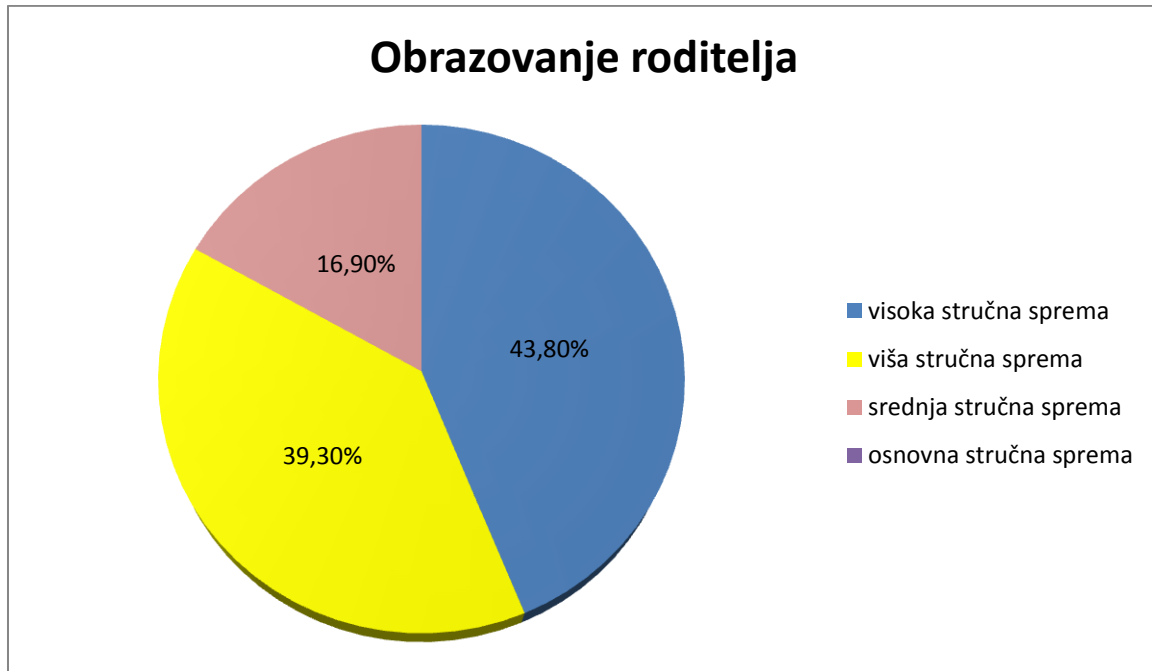
U ovom istraživanju sudjelovalo je 64 roditelja ženskog spola i 25 roditelja muškog spola.



Graf 2. Dob roditelja?

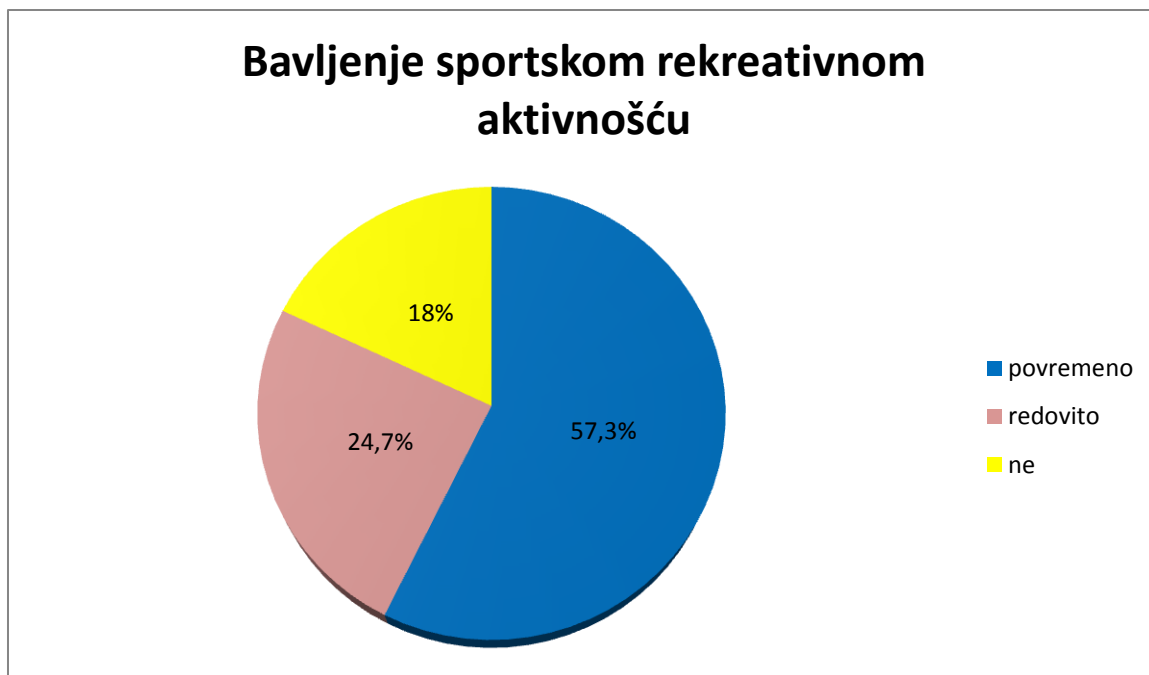
Iz grafa možemo iščitati da je najviše roditelja koji su ispunjavali anketu u dobi između 25 i 30 godina. Nešto manje je onih između 30 i 35 godina, a najmanje ispitanika je u dobi od 45 i više godina. Smatram prednošću sudjelovanje većinom mladih roditelja u ovom

istraživanju, zbog stjecanje uvida u mišljenje mladih naraštaja o važnosti tjelesne aktivnosti od najranije dobi, te time i pogled na budućnost naše djece i mladeži.



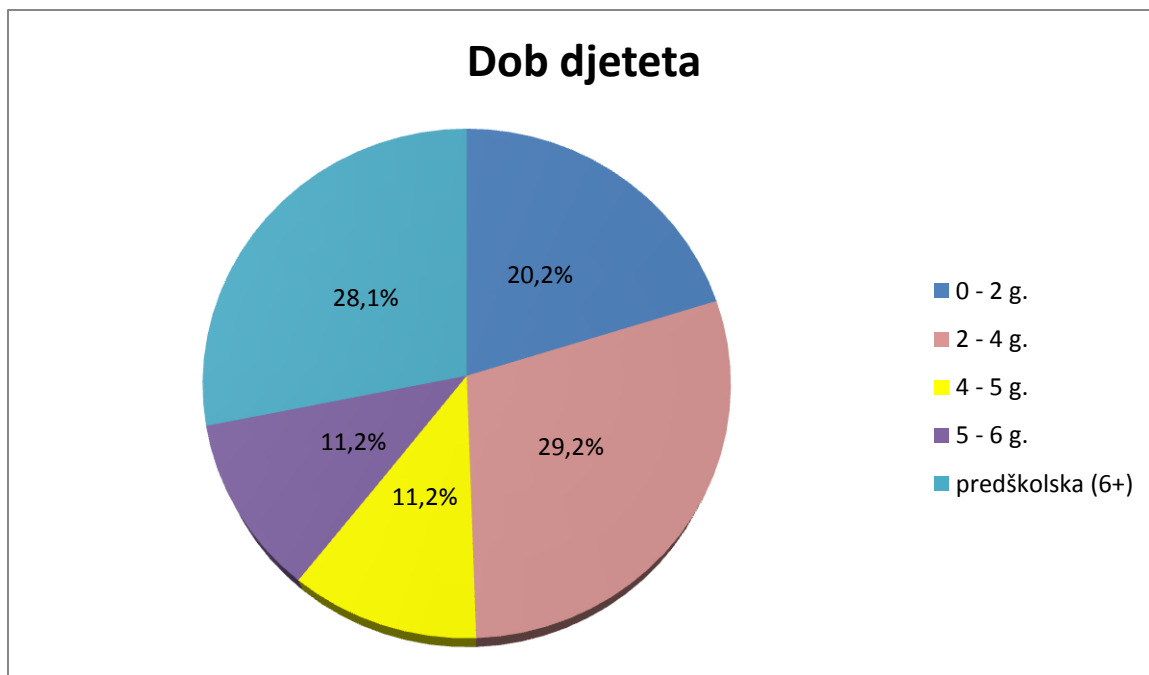
Graf 3. Obrazovanje roditelja?

Većina ispitanika je visoko obrazovana. Ispitanika sa visokom stručnom spremom je 43,8%, sa višom stručnom spremom njih 39,3%, srednju spremu ima 16,9% ispitanika, a 0% ispitanika je sa osnovnom stručnom spremom. Pretpostavljam da su roditelji, s obzirom na stupanj obrazovanja, informirani o važnosti tjelesne aktivnosti za tjelesno, emocionalno, te psihosocijalno zdravlje njihove djece.



Graf 4. Bavite li se nekom sportskom rekreativnom aktivnošću?

Čak 57,3% roditelja izjavilo je da se povremeno bavi nekom sportskom rekreativnom aktivnošću, a 24,7% roditelja redovito se bavi sportom. Vrlo je malo onih roditelja koji ne prakticiraju nikakvu sportsku aktivnost, tek 18%. Ovaj rezultat je veoma zadovoljavajuć s obzirom na rezultate istraživanja navedenih u prethodnom tekstu koja ukazuju na velik utjecaj roditeljeva načina života i stava o tjelesnom vježbanju na stavove i način provođenja slobodnog vremena njihove djece.



Graf 5. Dob Vašeg djeteta?

Većina djece ispitanika je u dobi od 2 do 4 godine, a tek nešto manje je predškolaca.

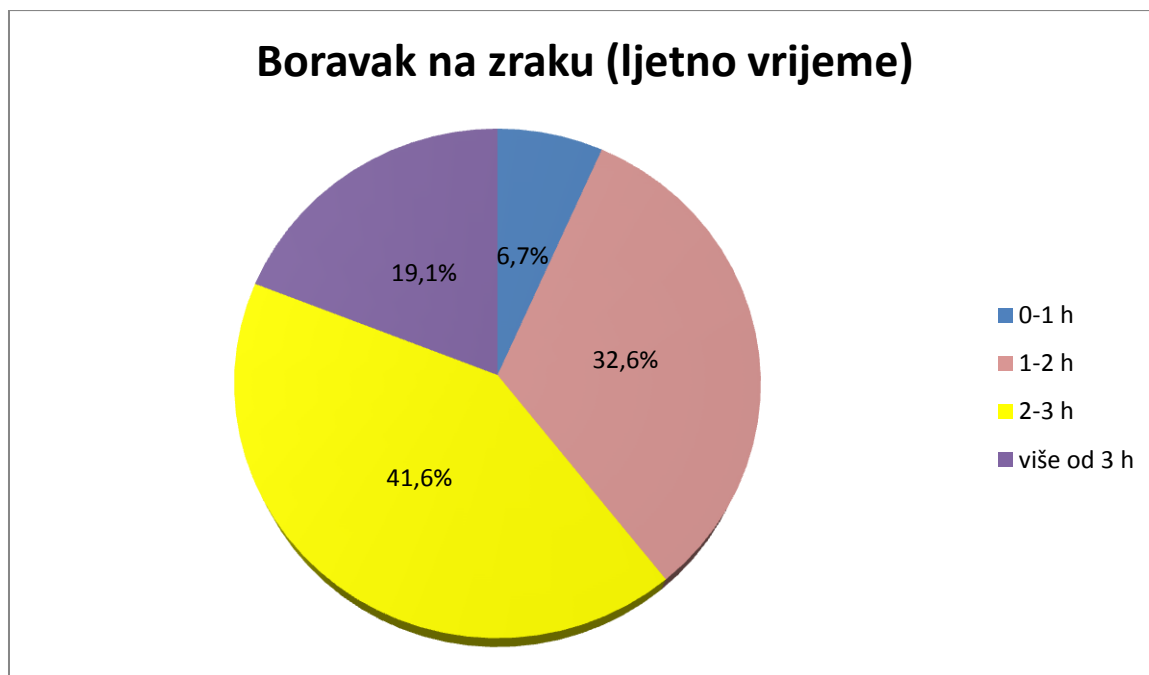


Graf 6. Provođi li se u predškolskoj ustanovi u kojoj Vaše dijete boravi tjelesno vježbanje?

Odgovori ispitanika na ovo pitanje ukazuju na angažiranost predškolskih ustanova u osiguravanju kvalitetnog tjelesnog odgoja djece, te na dobru informiranost i zainteresiranost



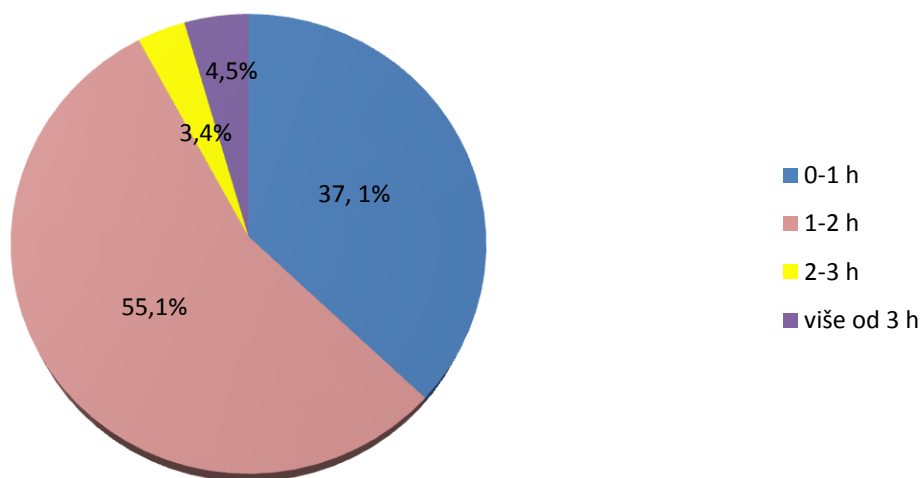
roditelja o provođenju tjelesnog vježbanja u vrtiću u kojem im dijete boravi, s obzirom da je svega 6,7% roditelja na ovo pitanje odgovorilo „Ne znam“.



Graf 7. Koliko sati dnevno tijekom boravka u vrtiću, za vrijeme ljetnog vremena, Vaše dijete boravi na zraku?

Na pitanje koliko sati dnevno tijekom boravka u vrtiću, za vrijeme ljetnog vremena, njihovo dijete boravi na zraku, roditelji su većinom odgovarali dva do tri sata dnevno, što je poprilično dobar rezultat i ukazuje na educiranost predškolskih ustanova o važnosti boravka djece na zraku. Samo 6,7% roditelja odgovorilo je da njihovo dijete u vrtiću provede do jedan sat na zraku za vrijeme ljetnog vremena.

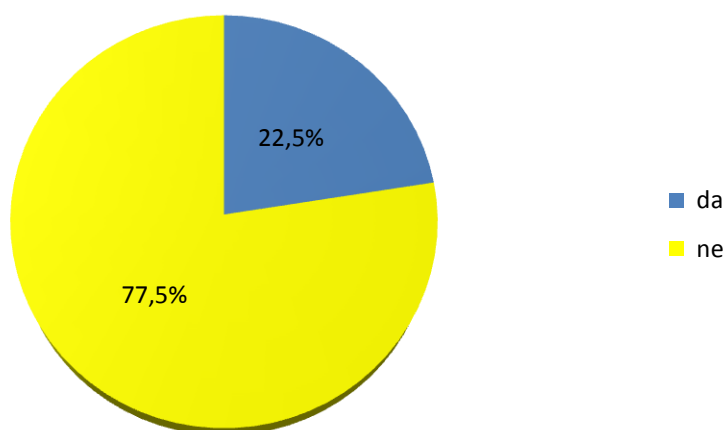
### Boravak na zraku (zimsko vrijeme)



Graf 8. Koliko sati dnevno tijekom boravka u vrtiću, za vrijeme zimskog vremena, Vaše dijete boravi na zraku?

Odgovori na ovo pitanje daju veoma zadovoljavajuć rezultat. Čak 55,1 % roditelja na ovo pitanje odgovorilo je da njihovo dijete provodi do dva sata na zraku za vrijeme zimskog vremena, što je poprilično dobro s obzirom na zimske vremenske uvjete koji često otežavaju boravak djece na dvorištu, a 4,5% roditelja izjavilo je da njihovo dijete provodi čak više od tri sata dnevno na zraku u predškolskoj ustanovi za vrijeme zimskog vremena.

### Dodatni programi tijekom boravka u predškolskoj ustanovi



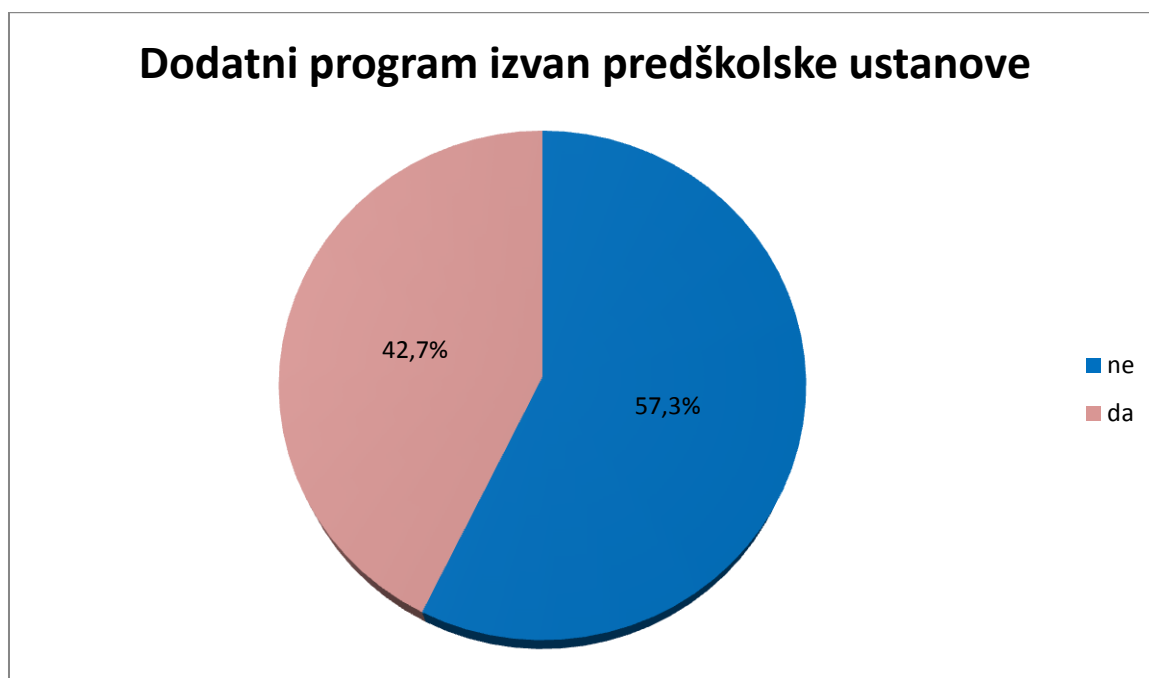
Graf 9. Je li Vaše dijete upisano na neki dodatni program tijekom boravka u predškolskoj ustanovi?

Odgovori na ovo pitanje daju poprilično poražavajuće rezultate gdje je velika većina roditelja, njih 77,5 % odgovorilo da im dijete nije upisano ni na kakav dodatni program tijekom boravka u predškolskoj ustanovi. Postavlja se pitanje je li za to kriv manjak programa koje predškolske ustanove nude, nezanimljivi programi, nezainteresiranost i neinformiranost roditelja o istom ili odraz ekonomskog stanja roditelja?

Tablica 1. Ako je dijete upisano na neki dodatni program u predškolskoj ustanovi, navedite koji program, koliko puta tjedno ga dijete pohađa te koliko minuta program traje.

PROGRAM	UČESTALOST	BROJ ODGOVORA
Ritmika	2x tjedno po 45 min	5
Engleski	2x tjedno	6
Talijanski	2x tjedno	4
	1x tjedno po 2h	1
Informatika	45min	1
Balonko		1
Nogomet	2x tjedno	1
Ples	2x tjedno po 45min	1
Program sporta	2x tjedno	1
Sportska grupa	2x tjedno po 45 min	1
Zagi sport	2x tjedno	1
Dramska grupa	2x tjedno po 45 min	1

Od 89 ispitanika koji su ispunjavali ovaj anketni upitnik, njih 21,3% odgovorilo je na ovo pitanje. S obzirom na poražavajuć rezultat iz prethodnog pitanja, utješna je činjenica da većinu programa na koje su djeca upisana u predškolskim ustanovama čine sportske aktivnosti poput ritmike, nogometa, plesa, aktivnosti u udruzi za sport i rekreaciju „Balonko“ te sportskom centru „Zagi sport“, programi sporta te sportske grupe. Kao ostale dodatne programe koje djeca pohađaju u predškolskim ustanovama ispitanici su naveli strane jezike (engleski i talijanski), informatiku te dramsku grupu.



Graf 10. Je li Vaše dijete upisano na neki dodatni program izvan predškolske ustanove?

Još jedan poražavajuć rezultat donose nam odgovori na sljedeće pitanje koje je glasilo: Je li vaše dijete upisano na neki dodatni program izvan predškolske ustanove? Većina ispitanika, 57,3% roditelja, odgovorili su da im dijete nije upisano ni na kakav izvanvrtički program, dok je njih 42,7% na ovo pitanje odgovorilo potvrdno. Ostaje nepoznanica je li za ovakav rezultat kriva prezaposlenost roditelja i manjak slobodnog vremena, odraz ekonomskog stanja roditelja ili neinformiranost roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece.

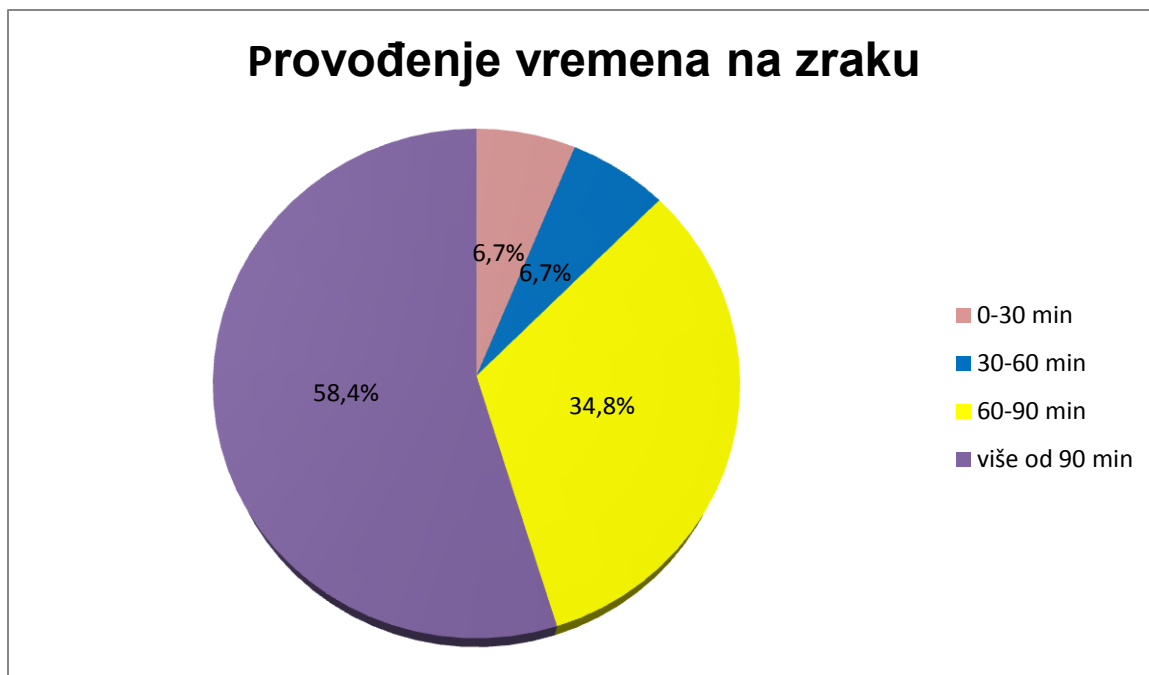
Tablica 2. Ako je dijete upisano na neki dodatni program izvan predškolske ustanove, navedite koji program, koliko puta tjedno ga dijete pohađa te koliko minuta program traje.

PROGRAM	UČESTALOST	BROJ ODGOVORA
Gimnastika	2x tjedno po 1 h	3
	3x tjedno po 2h	1
Nogomet	2x tjedno po 45 min	4
	2x tjedno po 1 h	4

	3 x tjedno po 90 min	2
Strani jezik	1x tjedno po 45 min	3
	2x tjedno po 45 min	2
Rukomet	3x tjedno po 60 min	2
Mali sportaši	2x tjedno po 45 min	1
Balet	2x tjedno po 45 min	1
Ritmika i ples	2x tjedno po 45 min	1
	3x tjedno po 1 h	3
Minići		1
Plivanje	3x tjedno po 60 min	1
	2x tjedno po 45 min	1
Karate	2x tjedno po 30 min	1
	3x tjedno	1
Mjuzikl	1x tjedno, 90 min	1
Mažoretkinje	3x tjedno po 1h	1
Sportska igraonica	2x tjedno po 2h	1
Muzička grupa		1
Sportići (vježbe za cijelo tijelo)	2x tjedno po 40 min	1

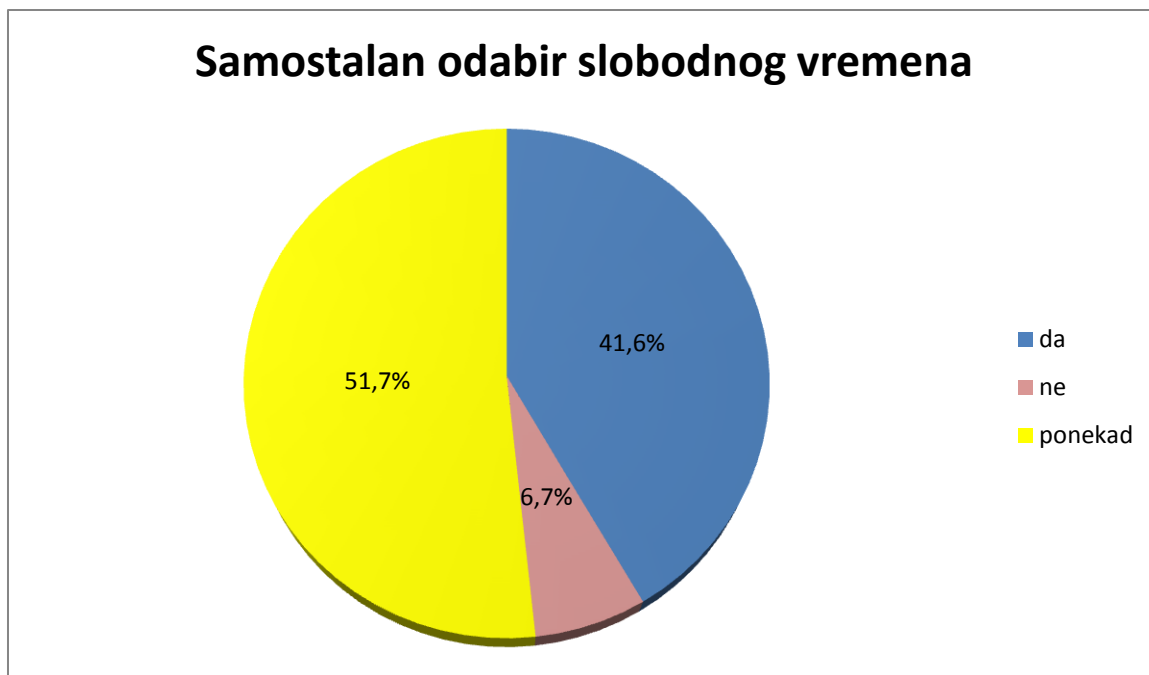
Na ovo pitanje odgovorilo je 42,7% ispitanika čiji su odgovori prikazani u tablici. Od sportskih aktivnosti najviše djece ispitanika u slobodno vrijeme bavi se nogometom (26,3 %), što je očekivano s obzirom na popularnost tog sporta u našoj regiji. Slijede gimnastika s 10,5% glasova, ritmika i ples također s 10,5% glasova, rukomet, plivanje i karate sa po 5% glasova te mažoretkinje, balet, minići, sportska igraonica, sportići i mali sportaši sa po 2,6% glasova.

Od ostalih aktivnosti roditelji su naveli glazbene aktivnosti poput mjuzikla i muzičke grupe te pohađanje satova stranih jezika. Ove organizirane slobodne aktivnosti djeca najčešće pohađaju dva do tri puta tjedno u trajanju od 45 minuta do dva sata.



Graf 11. Koliko vremena dnevno tijekom radnog tjedna Vaše dijete provede na zraku?

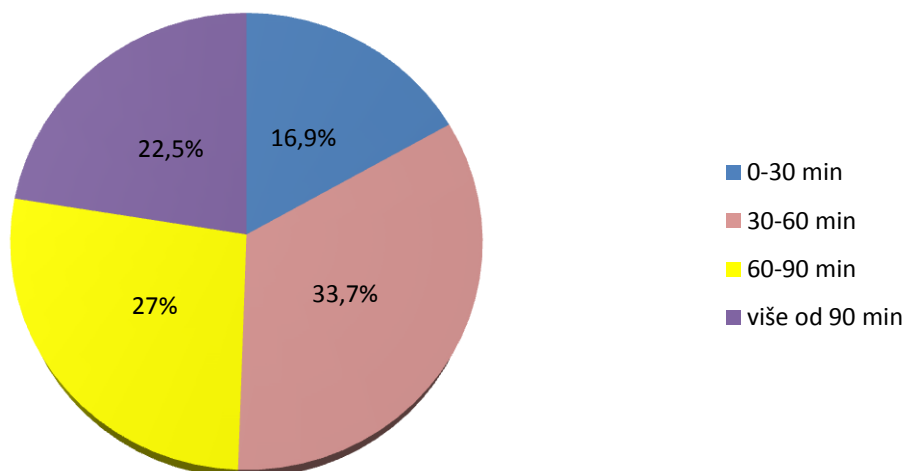
Iz priloženog grafa možemo iščitati da je čak 58,4 % roditelja izjavilo da njihova djeca provode više od 90 minuta dnevno na zraku tokom radnog tjedna, što je s obzirom na suvremeni način života koji sa sobom nosi prezaposlenost i preopterećenost roditelja raznim obavezama te manjak slobodnog vremena, poprilično zadovoljavajuć rezultat. Pozitivno je i to da niti jedan roditelj nije odgovorio da mu dijete provodi do 30 minuta svog slobodnog vremena dnevno na zraku, a tek njih 6,7% odgovorilo je da im dijete na zraku provede 30 do 60 minuta dnevno. Od 89 ispitanika, 34,8% ispitanika navelo je da im dijete na zraku provede od 30 do 60 minuta dnevno svog slobodnog vremena tokom radnog tjedna.



Graf 12. Odabire li Vaše dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme?

Što se tiče samostalnog odabiranja slobodnog vremena, čak 41,6 % roditelja dalo je potvrđan odgovor na pitanje odabire li njihovo dijete samostalno kako će provoditi svoje slobodno vrijeme, što je zadovoljavajuć rezultat s obzirom da je temeljna odrednica provođenja slobodnog vremena dobrovoljnost i sloboda (Valjan Vukić, 2013), 51,7 % roditelja odgovorilo je da njihovo dijete ponekad samostalno odabire kako će provesti svoje slobodno vrijeme što je također zadovoljavajuć rezultat s obzirom da smo u prethodnom tekstu naveli kako je veoma bitno da je djetetovo slobodno vrijeme dobro organizirano i regulirano od strane roditelja, a ne da je dijete „prepušteno samo sebi“ jer to često dovodi do takozvanog „ubijanja vremena“ uz videoigrice, televizijske programe i slične pasivne aktivnosti koje loše utječu na zdravlje i cjelokupan razvoj djeteta.

## Provođenje slobodnog vremena u aktivnoj igri

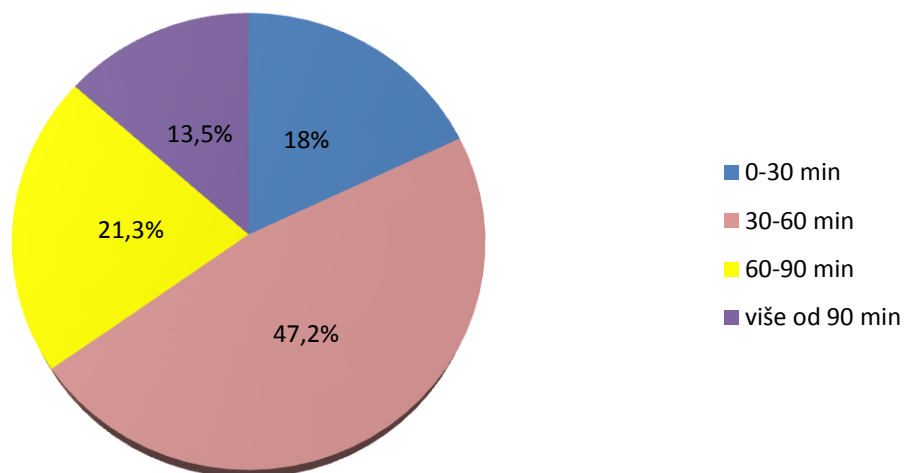


Graf 13. Koliko svoga slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provede u aktivnoj igri (koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje)?

Poznato je da djeca rane i predškolske dobi većinu svoga vremena provode u igri te na taj način uče i spoznaju svijet oko sebe. Najviše roditelja na ovo je pitanje odgovorilo da njihovo dijete u aktivnoj igri provede od 30 do 60 minuta, a imajući na umu preporuke Svjetske zdravstvene organizacije koja preporučuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene tjelesne aktivnosti za djecu od pet godina, rezultati odgovora na ovo pitanje poražavajući su. Zabrinjavajuće puno roditelja, njih 16,9%, navelo je da njihovo dijete u aktivnoj igri provede 0 do 30 minuta, što je jako malo za dijete predškolske dobi kojemu je igra glavni alat u upoznavanju svoje okoline. Ukupno 50% djece se nedovoljno kreće.



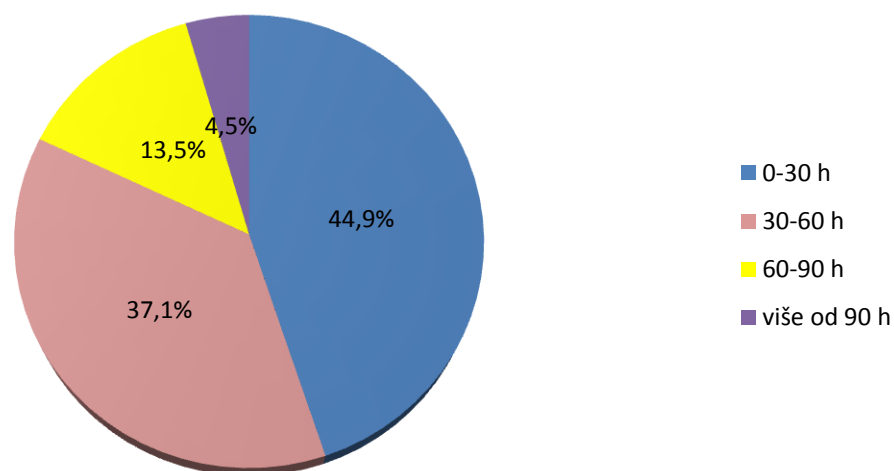
## Provođenje slobodnog vremena u pasivnoj igri



Graf 14. Koliko svoga slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provede u pasivnoj igri?

Usporedimo li rezultate odgovora na ovo pitanje i prethodno, možemo uočiti da djeca ispitanika jednaku količinu vremena provode u aktivnoj i pasivnoj igri, što nikako nije dobar rezultat. Preko 33% djece provode više od sat vremena u sjedenju uz igre, što je zabrinjavajuće. Aktivna igra trebala bi biti puno zastupljenija u životu djeteta predškolske dobi od pasivne igre.

## Vrijeme provedeno uz neki od medijskih sadržaja



Graf 15. Koliko vremena dnevno Vaše dijete provede uz neki od medijskih sadržaja?

Na pitanje koliko svog vremena dnevno dijete provede uz neki od medijskih sadržaja većina ispitanika, njih 44,9%, odgovorilo je 0 do 30 minuta, što je odličan rezultat. No, uzmemo li u obzir da su djeca ispitanika koji su pristupili ovom istraživanju starosne dobi većinom između dvije i četiri godine, a znajući da se djeci do treće godine života ne preporuča gledanje u „ekrane“ zbog dokazane štete koju prouzrokuju posebice kod djece te dobi, postotak od čak 37,1% koliko je dobio odgovor od 30 do 60 minuta pomalo je zabrinjavajuć, no ne i začuđujuć s obzirom na sveprisutnost medija u suvremenom životu. S druge strane, najmanji broj ispitanika (4,5%) odgovorio je da njihovo dijete uz medijske sadržaje provede više od 90 minuta, što je veoma zadovoljavajuće.



Graf 16. Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?

Većina ispitanika, njih 95,5%, smatra da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme. Analizirajući prethodne odgovore na postavljena pitanja, ne mogu se složiti s odgovorom roditelja na ovo pitanje s obzirom da djeca većine ispitanika ne pohađaju nikakve dodatne programe, te jednaku količinu vremena provode u aktivnoj kao i u pasivnoj igri.

Analizom odgovora ispitanika na postavljena pitanja u anketnom upitniku dolazim do

zaključka da djeca ispitanika ovog istraživanja svoje slobodno vrijeme provode poprilično pasivno uz sjedilačke igre i većinom bez organiziranih izvanvrtičkih tjelesnih aktivnosti.

## 5. ZAKLJUČAK

Suvremeni način života sa sobom nosi posljedice kao što su pretilost i ovisnosti kod djece. Prema rezultatima brojnih istraživanja, mladi danas svoje slobodno vrijeme provode poprilično pasivno i bez interesa za zdravijim načinom života i tjelesnim kretanjem, a za sve to mogli bismo "okriviti" loše ili neorganizirano slobodno vrijeme djece od najranije dobi. Djeca, pod pritiskom današnjeg društva, podliježu lošim navikama, postaju sve manje zainteresirana za bilo kakvu tjelesnu aktivnost, a nepravilna prehrana, koja postaje sve zastupljenija u životu djece i mladih, pospješuje povećanje pretilosti u djece koja se navodi kao jedan od najvećih problema današnjice. Zbog preopterećenosti roditelja obavezama, djeca i mladi prepušteni su sami sebi što često dovodi do "ubijanja" slobodnog vremena uz medijske sadržaje.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da djeca ispitanika svoje slobodno vrijeme provode poprilično pasivno s obzirom da je većina roditelja navela da im dijete nije upisano ni na kakav dodatan program tijekom boravka u predškolskoj ustanovi (77,5 % roditelja) kao ni na ikakav izvanvrtički program (njih 57,3 %), što je začuđujuće s obzirom na to da je većina roditelja na pitanje "*Bavite li se nekom sportskom rekreativnom aktivnošću*" odgovorila "povremeno" (57,3 % roditelja) te "redovito" (24,7 %), prema čemu bi bilo logično da svoj aktivan stil života prenose na svoju djecu. Isto tako, rezultati ovog istraživanja pokazali su da djeca ispitanika koji su sudjelovali u ovom istraživanju jednaku količinu vremena provode u aktivnoj i u pasivnoj igri, što nije dobar rezultat. No, utjehu pružaju ostali rezultati prema kojima djeca ovih ispitanika dosta svog slobodnog vremena, kao i onog koje provode u predškolskoj ustanovi, provode na zraku. Isto tako, većina ispitanika (78,7 %) navela je da se u predškolskoj ustanovi u kojoj im dijete boravi provodi tjelesno vježbanje, a roditelji one djece koja pohađaju neke dodatne programe unutar ili izvan predškolske ustanove većinom kao takve programe navode neke sportske aktivnosti, primjerice nogomet, rukomet, ritmiku, gimnastiku, ples i slično. Sportske aktivnosti najčešće se prakticiraju dva do tri puta tjedno u trajanju od 45 minuta do dva sata. Najveći broj djece pred nekim od medijskih sadržaja provede od 0 do 30 minuta svoga slobodnog vremena, što je poprilično zadovoljavajuć rezultat s obzirom na zastupljenost medijskih sadržaja u suvremenom društvu. No, bez obzira

na to što je čak 95,5% ispitanika na zadnje pitanje anketnog upitnika “*Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?*” odgovorilo potvrdno, na temelju rezultata dobivenih ovim istraživanjem, ne mogu se složiti s većinskim mišljenjem roditelja.

Uz intuitivni odgoj, roditelji imaju veliku ulogu u poticanju djece na tjelesnu aktivnost. Osim što svojoj djeci trebaju pružiti podršku te ih poticati na aktivnosti kojima će pridonijeti svome zdravlju i razvoju vještina, roditelji se trebaju, prije svega, ponašati u skladu s onim što govore svojoj djeci jer je poznato da djeca uče po modelu. Ukoliko je dijete okruženo osobama koje vode aktivan život te se zdravo hrane, velika je vjerojatnost da će se i samo ponašati isto. Djecu treba poticati na raznovrsne tjelesne aktivnosti kako bi zadovoljili svoju biološku potrebu za kretanjem te istovremeno očuvali vlastito zdravlje i razvijali svoje sposobnosti. S obzirom na rezultate ovog istraživanja, smatram prijeko potrebnim provjeru kvantitete i kvalitete provođenja tjelesnog vježbanja u predškolskim ustanovama te uvođenje tjelesnog odgoja u sve vrtiće. Isto tako, smatram važnim educiranje roditelja od strane educiranih odgojitelja i ostalih stručnih suradnika o važnosti tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi te važnosti uključivanja djece u organizirane tjelesne aktivnosti unutar te izvan predškolske ustanove.

## **6. LITERATURA**

- Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. U: M. Andrijašević (ur.): Zbornik radova znanstveno-stručno savjetovanje slobodno vrijeme i igra, str.7-15. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Andrijašević, M. (2009). Upravljanje slobodnim vremenom, sadržajima sporta i rekreacije, U: M. Andrijašević (ur.): Upravljanje slobodnim vremenom, sadržajima sporta i rekreacije, str. 3-15. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Badrić, M., Barić, A. (2006). Primjenjivi sadržaji kineziologije u razvoju ekoosjetljivosti i ekokomunikacije u izvannastavnim aktivnostima učenika, Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, str. 393-397.
- Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Napredak: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu, Vol.152, No.3-4, str. 479-494
- Badrić, M., Prskalo, I., Barić, A. (2008). Korištenje slobodnog vremena učenika osnovnih škola. U: Andrijašević, M. (ur.): Zbornik radova međunarodne znanstveno stručne

- konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, str.43-50. Zagreb: Parvus
- Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. U: Findak, V. (ur.): 20. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, str. 400-406. Poreč. Hrvatski kineziološki savez
- Bouillet, D. (2008). Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje. Sociologija i proctor, 46 (3-4), 341-367.
- Hraski, Ž.(2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. U: Findak V(ur.): Zbornik radova 11.ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, str. 242-244. Rovinj. Hrvatski kineziološki savez
- Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001) Djeca i mediji. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji materinstva i mladeži i Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.
- Ivančić, I., Sabo, J. (2012). Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme. [http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/\(28.6.2019.\)](http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/(28.6.2019.))
- Ivanković, A. (1980). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.
- Jenko Miholić, S., Hraski, M., Juranić, A.(2016). Urbano – ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja. Croatian Journal of Education, Vol.18, No.1, str. 247-258
- Jerbić, V. (1973) Funkcija slobodnog vremena djece i omladine. Zagreb: CVO
- Mišigoj-Duraković, M. (2000). Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena. U: M. Andrijašević (ur.): Zbornik radova znanstveno-stručno savjetovanje slobodno vrijeme i igra, str.48-51. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Negotić, M. (2000). Sportske igre – optimalne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladeži. U: M. Andrijašević (ur.): Zbornik radova znanstveno – stručno savjetovanje slobodno vrijeme i igra, str. 94-96. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Novak, I. (2000). Sport kao igra kroz slobodno vrijeme u funkciji zadovoljavanja osnovnih značajki sportskog marketinga. U: M. Andrijašević (ur.): Zbornik radova znanstveno – stručno savjetovanje slobodno vrijeme i igra, str. 166-175. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Pećar Mraković, I., Mraković, S. (2000). Pomankanje slobodnog vremena kao ograničavajući čimbenik igre djece i mladeži. U: U: M. Andrijašević (ur.): Zbornik radova znanstveno

– stručno savjetovanje slobodno vrijeme i igra, str. 44-47. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

- Perasović, B., Bartoluci, S. (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U: Andrijašević, M. (ur.): Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, str.15-24. Zagreb: Parvus
- Previšić, V. (1987). Izvannastavne aktivnosti i stvaralaštvo. Zagreb, Školske novine.
- Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. Napredak 141(4), 403-410.
- Prskalo, I. (2004). Osnove kineziologije. Udžbenik za student učiteljskih škola. Petrinja: Visoka učiteljska škola
- Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. Odgojne znanosti, Vol.9., No.2 (14), str. 161-173
- Raboteg – Šarić, Z., Sakoman, S., Brajša – Žganec, A. (2002). Stilovi roditeljskoga odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih. Društvena istraživanja, Vol.11, No.2-3, str. 239-263
- Rosić, V. (2005) Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti. Rijeka: Naklada Žagar.
- Sindik, J., Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. Stručni rad. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, Vol.3., No.2, str.91-94
- Valjan Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao “prostor” razvijanja vrijednosti u učenika. Magistra ladertina. Vol.8, No.1., str.59-73
- Virgilio, Stephen J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince. Buševac: Ostvarenje
- Vukasović, A. (2000) Sve veća važnost odgoja u slobodnom vremenu. Napredak, 141(4); 448-457.

## **Izjava o samostalnoj izradi diplomskog rada**

Ja, Andrea Prgomet, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao autorica diplomskog rada s naslovom rada *Udio aktivnog vremena u slobodnom vremenu djece*:

1. Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam diplomski rad izradila samostalno pod mentorstvom prof. dr. sc. Vatroslava Horvata. U radu sam primijenila metodologiju znanstvenoistraživačkog rada i koristila se navedenom literaturom.
2. Dajem odobrenje da se, bez naknade, trajno pohrani moj rad u javno dostupnom digitalnom repozitoriju ustanove i Sveučilišta te u javnoj internetskoj bazi radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

Zagreb, rujan 2019.

---

Andrea Prgomet