

# Stavovi roditelja kao predikcija kineziološke aktivnosti djece

---

Ćurak, Valentina

Master's thesis / Diplomski rad

2020

*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:147:021499>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-03**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Valentina Ćurak**

**STAVOVI RODITELJA KAO PREDIKCIJA KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE**

**Diplomski rad**

**Zagreb, kolovoz, 2020.**

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

**Valentina Ćurak**

**STAVOVI RODITELJA KAO PREDIKCIJA KINEZIOLŠKE AKTIVNOSTI DJECE**

**MENTOR:**

**Prof.dr.sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, kolovoz, 2020.**

## SAŽETAK

Suvremeno društvo se sve manje bavi tjelesnom aktivnošću i rekreacijom u slobodno vrijeme, a to su pokazali i rezultati istraživanja. Može se reći da je u rezultatima postignuta zlatna sredina, što nije iznenađujuće s obzirom na sjedeći, sedentarni i neaktivni stil života. Od rane dobi djeca nisu motivirani baviti se tjelesnom aktivnošću i kretati se. Roditelji organiziraju slobodno vrijeme po osobnim pogodnostima na način da su djeca sigurna u određenom prostoru, bez obzira na to jesu li aktivna ili ne, sjede li igrajući videoigre ili trče. Veliku ulogu u životu djece igraju roditelji. Oni s djecom ne provode dovoljno vremena na zraku, u šetnji; ne omogućuju slobodu kretanja i istraživanja; preoprezni su i previše štite svoju djecu. Na pitanja o izboru aktivnosti za slobodno vrijeme koje ne odgovaraju interesima njihovog djeteta, čak devet ispitanika smatra da te aktivnosti nisu pogodne. Međutim, nisu svjesni da su upravo oni, kao roditelji, pokretači i motivatori svoje djece. Dakle, izgubljena je svijest o brizi za tjelesno zdravlje djece. To također govori da je potrebno pokrenuti inicijativu djelovanja na građanstvo, djelovati na stav svih ljudi o tjelesnim aktivnostima. Kako bi se svijet promijenio, svaka osoba mora početi od same sebe i djelovati na okolinu. One za koje je najsigurnije da će rano usvojiti nove stavove su djeca. Potrebno je djelovati od najranije dobi poticanjem na motoričke aktivnosti, kretanje, slobodnu igru na livadi, a manje u parkovima koji su zatvoreni. Zadatak ovdje počinje za roditelje, nastavlja se u predškolskim ustanova i školi.

Ključne riječi: aktivnosti, slobodno vrijeme, sport, kretanje

## SUMMARY

The modern society spends less and time on physical activities and recreation in their leisure time, which the research results have shown. It can be said that the results show a golden mean, which is not surprising considering the inactive, sedentary way of life. Starting from the early ages onwards, children are not motivated to do physical activity and move. Parents organise the free time according to their own needs, which results in the children staying safe in a confined space, regardless of whether they are active or not, or whether they are playing video games or running around. Parents play a great role in a child's life. They do not spend enough time with their children in fresh air, taking walks; they confine the freedom of movement and exploration; they are overly cautious and protective over their children. When asked about the choice of leisure activities that do not suit the interest of their child, as many as nine examinees are of the opinion that they are, in fact, not suitable. However, they are unaware that it is them, as parents, who are the motivators of their children. Because of that, the awareness of the physical wellbeing of children is lost. This also indicated that it is necessary to start an initiative to influence the population and influence the people's attitude towards physical activity. In order for the world to change, each and every person must start from themselves and influence their environment. Those who are the most likely to adopt new attitudes are children. It is necessary to act from an early age by encouraging motor activities, movement and freedom of play in the field, but less in confined parks. The tasks begins here for parents, but continues throughout preschool and school.

## KEY WORDS:

activities, free time, sports, movement

## SADRŽAJ:

1. UVOD.....	1
2. TJELESNA AKTIVNOST U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	3
2.1. Karakteristike djece predškolske dobi.....	3
2.2. Odsustvo tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi.....	4
2.3. Posljedice nastale zbog nedostatka tjelesne aktivnosti.....	6
3. SLOBODNO VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE.....	8
3.1. Pozitivan stav roditelja kao predikcija tjelesnim aktivnostima.....	10
3.2. Kako djeca provode slobodno vrijeme.....	11
4. CILJ ISTRAŽIVANJA.....	15
5. OBRADA PODATAKA.....	15
5.1. Uzorak sudionika.....	15
5.2. Uzorak varijabli.....	15
5.3. Metoda rada.....	17
6. REZULTAT ISTRAŽIVANJA.....	29
6.1. Razlike u pojedinim pokazateljima korištenja slobodnog vremena u ovisnosti o stavu roditelja.....	32
7. ZAKLJUČAK.....	36
8. LITERATURA.....	38

## 1.UVOD:

Svakom čovjeku pa tako i djetetu je potrebno kretanje za održavanje zdravog života. Tjelesna aktivnosti utječe na svaki sustav našeg organizma, prevenira bolesti i olakšava nam funkcioniranje. Proučavanjem, istraživanjem kretanja se bavi znanost pod nazivom kineziologija. „Kineziologija je znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu riječi“ (Prskalo i Sporiš, 2016; str.12). Kineziologija se očituje u području sporta, tjelesne i zdravstvene kulture, zdravlje, rekreacija, upravljanje sportom i kineziterapija. Potičući djecu roditelji pomažu djeci da budu aktivnija i pokretljivija od ranog djetinjstva. U današnjem svijetu nailazimo na sjedilački tip djece, djeca sjede i igraju igrice. Tehnologija je zanimljivija od lopte ili trčanja. Nažalost, zato danas u svijetu imamo puno pretila djece, također djece koja ne žele raditi niti jednu tjelesnu aktivnosti, lošeg su samopouzdanja, a i slike o sebi. Ovaj rad sam usmjerila upravo tom problemu, stavovi roditelja o tjelesnim aktivnostima djece, kako bi naišli na odgovor gdje problem počinje. Jesu li roditelji ti, koji djeci omogućuju više vremena provedenih sjedeći uz tablet ili više pažnje posvećuju tjelesnim aktivnostima, aktivnostima na zraku, borave li u prirodi te koliko i kako potiču djecu na aktivnosti. Postavila sam nekoliko pitanja u anketu koju sam ponudila roditeljima djece predškolske dobi. Također, razgovarala sam s jednom skupinom roditelja vezano uz temu. Roditelji ne pronalaze načine kako djecu aktivirati. Ne znaju kako djecu uključiti u tjelesne aktivnosti, kako ih motivirati u slobodno vrijeme. Kako bi podigli kineziološke aktivnosti kod djece već u najranijoj dobi odlučila sam se upravo za ovu temu diplomskog. Dakle, anketa će nam pomoći u dobivanju rezultata, tj. kakva je svjesnost roditelja za kineziološke aktivnosti. Potrebno je poticati roditelje na tjelesnu aktivnosti i time stvara kulturu življenja. Tjelesne aktivnosti također utječu na odgoj, pa tako u vrtiću već od najranije dobi odgojitelj je model koji ih uvodi u tu kulturu življenja, ali potrebno je i djetetu u njegovo slobodno vrijeme omogućiti što više prostora za kretanje, trčanje, skakanje. Suvremeni način života negativnost utječe na čovjeka, ubrzava mu se tempo, nema vremena za tjelesne aktivnosti, šetnje prirodom ili relaksaciju. Potrebno je od rane dobi djecu usmjeriti ka tjelesnim aktivnostima, poticati ih i učiti o zdravom životu. Kroz igru i druge metode potičemo djecu na aktivnosti, također odlazak u park, gdje mogu trčati, skakati, penjati se, ljuljati, ali ne bi od viška bilo da se pokuša dijete usmjeriti na neki sport. Time se djecu uči toj kulturi življenja. Moje je mišljenje da upravo ta brzina života i suvremeni pogled na život odmiče nas od tjelesnih aktivnostima u ruke nam stavlja tehnologiju, koja zahtjeva

sjedenje. Potrebno je mladi naraštaj odgojitelja usmjeravati i učiti o važnosti tjelesnih aktivnosti u vrtiću. Ne zaboravimo, provođenje vremena u prirodi najdragocjenije je vrijeme koje možemo pokloniti djetetu, jer sloboda koja pruža priroda djetetu je neprocjenjiva za njegov razvoj, kako psihički tako i fizički. Realnost slobodnog vremena djece pokazuje drugu sliku. Dijete u kući, sjedeći uz igrače konzole, mobitele i televizor provodi vrijeme, loše utječe na njegov rast i razvoj. Roditelji, odgojitelji i učitelji su pokretači aktivnijeg svijeta djeteta, poticatelji i motivator.



Slika 1. Šetnja prirodom



Slika 2. Slobodne igre u vrt



Slika 3. Slobodne igre na livadi



Slika 4. Penjanje i planinarenje



## 2. TJELESNA AKTIVNOST U PREDŠKOLSKOJ DOBI

### 2.1. Karakteristike djece predškolske dobi

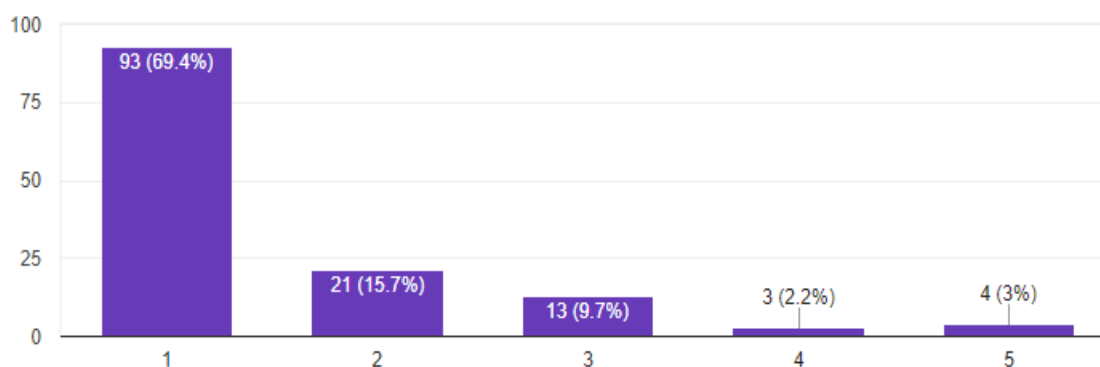
“Kao razvoj motorike razumijevamo djetetovu sve veću sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj motorike može se pratiti kroz njegove faze, a koje su vidljive u usavršavanju držanja tijela (posturalne kontrole), kretanja (lokomocije) i baratanja predmetima (manipulacije)” (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). U najranijoj dobi, samim rođenjem djeteta ima refleksne i stereotipne pokrete, neka istraživanja kažu da postoji 27 refleksnih pokreta (sisanje, zijevanje, kašljanje) kod bebe, a 47 različitih vrsta stereotipnih pokreta (mahanje, ritanje, ljuljanje). Ti svi pokreti povezani su sa sazrijevanjem središnjeg živčanog sustava. Motorički razvoj događa se svojim redoslijedom i prema temeljnim razvojnim načelima. Rudimentarna ponašanja se razvijaju u prvoj i drugoj godini života, a to su voljni pokreti: pokretanje glave i gornjeg trupa, prevrtanje, sjedenje, puzanje i hodanje. Ukoliko je tempo razvoja živčanog i mišićno-koštanog tkiva takvog redoslijeda, znači da se djeteta pravilno razvija. Svakako da je bitno djecu motivirati i poticati na kretanja. Time se spozna i motorika povezuju i ovise jedna o drugoj. Neurološko sazrijevanje reflektira se na razvoj motorike, dakle, tek kad djeteta sazrije za određeno kretanje, npr. puzanje ili hodanje. Isto tako, potrebo je djetetu neko iskustvo, mogućnosti za slobodnim kretanjem i upoznavanjem okoline. Osnovni pokreti prirodnih kretanja su samo kretanje, održavanje ravnoteže i baratanje predmetima. Kako bi se savladale ostale vještine te i sportske vještine potrebno je savladati osnovne pokrete jer su one osnova motoričkih vještina koje djeteta stječe od rođenja. Daljnjim usavršavanjem djeteta u školskoj dobi djeluje na njih i svoje vještina usavršava. U prvoj fazi pokreti osnovni kod djeteta su vrlo neskladni, ne vješti, nisu fine motorike, kasnije sazrijevaju i djeteta postiže finu motoriku, kvalitetno se usklađuju osnovni pokreti, potrebno je čak tri godine da djeteta to uspije. Upravo zato je djetetu potrebno slobodno kretanje i okolina kako bi istraživao svijet oko sebe, postizao iskustva i usavršavao svoje vještine. Osnovne i temeljne vještine prolaze tri faze, u prvoj fazi je događa gruba koordinacija, zatim u drugoj fina koordinacija i nakon njih dolazi zrela koordinacija. Tokom predškolskog razdoblja djece možemo vidjeti kako od grube motorike razvoj šake dolazi do fine motorike, naravno motiviranjem djeteta na aktivnosti koje razvijaju upravo šaku i ruku, te dopuštanjem djeteta da se slobodno kreće u svojoj okolini. Motoričke sposobnosti su osnova osnove svih kretanja kod djece i one su odgovorne za razvoj i usavršavanje određenih pokreta i motoričkih vještina. Motoričke sposobnosti ovise o nekoliko bitnih uvjeta, a to su nasljedni i

okolinski uvjeti u kojima dijete se odgaja, živi i raste. Ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, gipkost, preciznost, izdržljivost su motoričke sposobnosti koje posebno u vrtićima pratimo i mjerimo, kako bi vidjeli napredak i usavršavanje djetetovih pokreta od samog polaska u vrtić do odlaska u školu. Potrebno je djecu poticati i na kretanje i izvođenje tjelesnih aktivnosti kako što bolje napredovali, jer vidljive su individualne razlike kod djece uvjetovane nasljednim i životno-okolinskim uvjetima.

## *2.2. Odsustvo tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi*

Dijete koje je neaktivno i nije poticano na motoričke aktivnosti, a njegova okolina nije usmjerena da se djetetu dopusti slobodno kretanje i istraživanje imat će problema u svom motoričkom razvoju, time će štetiti kompletno povezanom razvoju spoznaje, ali i ostalih razvojnih karakteristika i područja. Današnjica nosi problem hipokinezije i pretilosti kod djece jer djeca poprimaju način života odraslih, sjedilački stil života. Ne biraju kretanje i aktivnosti na zraku već borave u svojim domovima igrajući igrice i provodeći vrijeme za računalom i drugim tehnologijama. Ono što je zabrinjavajuće je to da djeca prerano odrastaju, ulaze u svijet odraslih, kopiraju njihove radnje. To sve utječe na njihove sposobnosti kasnije, na razvoj. Motorički razvoj je osnova podloga za razvoj svih ostalih razvojnih područja. Također motoričke aktivnosti, sport utječu na odgojne komponente. Odgojitelji i učitelji, nakon roditelja utječu na stav djeteta o tjelesnim aktivnostima, tako da je potrebno od najranije dobi kod djece stvoriti pozitivan stav naspram tjelesnih aktivnosti. Najveću zadaću imaju roditelji i odgojitelji jer već polaskom u školu djeca imaju razvijene mogućnosti, spontanih kretnji i nadajmo se, donekle pozitivan stav prema tjelesnim aktivnostima. *Unatoč povećanju svijesti o nizu pozitivnih učinaka na zdravlje koje nam pruža tjelesna aktivnost, oko 60% odraslih neredovito je aktivno ili potpuno neaktivno. Zabrinjavajuće je što su djeca u Hrvatskoj sve više tjelesno neaktivna. Istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece u prvom razredu osnovne škole pokazuje da 19,3% dječaka i 19,3% djevojčica dulje od dva sata na dan gleda televiziju dok istodobno između 12 i 18% učenika, više od dva sata na dan provodi vrijeme igrajući „igrice“ na računalu. 61,3% dječaka i 57,4% djevojčica, jednom ili manje tjedno vozi bicikl (u trajanju 30 minuta ili više). 19,1% dječaka i 28,9% djevojčica bavi se šetanjem ili trčanjem jednom (ili manje) u tjedan dana (Nacionalno istraživanje: Jureša, V., Musil, V., Petrović, D.). Ovi podaci upozoravaju na nedovoljnu tjelesnu aktivnost djece te potrebu*

za organiziranim oblicima tjelesne aktivnosti. (<http://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja>). U svom istraživanju navela sam činjenicu “Jedina tjelesna aktivnost mog djeteta je igranje u vrtiću”, shvatimo to tako da roditelj smatra kako jedina aktivnost je igranje i to nije tjelesna aktivnost. Dakle, 88 ispitanika se ne slaže sa tom tvrdnjom, u nadi da će postotak biti stopostotni, ovo je zabrinjavajuće, ali s obzirom da živimo u vrijeme kad je brz stil života i nije zabrinjavajuće. Samo 4 ispitanika kaže da se slaže sa tvrdnjom i vjerojatnost je takva da smatraju da je to djetetu dovoljno za njegov rast i razvoj (grafikon 1.). Vrtići kao odgojno- obrazovne ustanove moraju imati zastupljene sate tjelesne i zdravstvene kulture, tako je i potrebno izvješćivati roditelje o tim aktivnostima. Radovi iz likovnih aktivnosti su dokaz da djeca rade likovni, a rezultati tjelesnih aktivnosti se ne vide odmah već kasnije u dječjem razvoju.



Grafikon 1. Jedina tjelesna aktivnost mog djeteta je igranje u vrtiću

Djeci je potrebno puno kretanja, energije kako bi raslo i razvijalo se, tako da u samoj prirodi mu je dao da se kreće i upoznaje svijet. Kao odsustvo tjelesnih aktivnosti kod djece kao posljedicu vidimo pretilost, a time i povećan rizik od ozbiljnih zdravstvenih problema. Neka istraživanja govore da je važno spavanje djece od 1 h do 14h dnevno i između ostalog da se do 180 minuta treba provesti u bilo kakvoj tjelesnoj aktivnosti. Današnji život broji minutaže velike provedene sjedeći, a manje provodeći aktivno. Smatra se da djeca do druge godine ne bi trebala koristiti televiziju, a za starije od dvije preporuča se ne više od sat vremena. Kako je televizija, ali i računalo pa i mobiteli postalo marketinško polje posvećeno djeci tako i potreba djece postaje sve veća za tim predmetima. Djeca postaju sredstvo marketinga i smatra ih se vrlo bitnim u tom svijetu jer

djeca dobivaju džeparac, kupuju i time postaju bitni marketinškim industrijama. Na taj način djeca postaju privrženija igricama i crtićima, sjede i uživaju kroz te sadržaje. Roditelji se ne snalaze, ne znaju kako postaviti granice i u ovom današnjem svijetu djetetu ne žele mu oduzeti predmet s kojim sva djeca suvremenog djetinjstva žive, mobiteli, igraće konzole i računala. Današnja djeca su djeca tehnologije, potrebno je uvesti određenu minutažu bavljenja tim predmetima, a veću minutažu posvetiti kretanju. U suprotnom će se dogoditi posljedice neaktivnosti na zdravlje djece. Kod djece se mogu početi javljati devijacije mišićnog i koštanog sustava, može doći do oštećenja kostura jer djeca u početku imaju hrskavicu, a kasnije okoštavaju.

### *2.3. Posljedice nastale zbog nedostatka tjelesne aktivnosti*

Današnjica niže mnoštvo problema vezanih uz nedostatak tjelesne aktivnosti, a prva je pretilost. Pretilost se pojavljuje već u predškolskoj fazi razvoja. *Prema istraživanju "Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2015. / 2016." ukupno 31% djevojčica i 38.7% dječaka u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu masu. Svrha istraživanja je bila prikupiti informacije o tjelesnoj visini, masi te opsegu struka i bokova kod djece od 6 do 9 godina kako bi se pratila uhranjenost djece.* (<https://www.krenizdravo.rtl.hr/mame-i-bebe/zdravlje-djece/pretilost-kod-djece-vrste-uzroci-posljedice-i-prevencija>). Novija istraživanja pokazuju rezultate, kako pedeset posto djece boravi tri sata ili manje sati tjedno u nekoj od organiziranih aktivnosti vezanih uz tjelesne i sportske programe, nemaju interes prema tjelesnim aktivnostima, a više od pedeset posto djece provodi vrijeme minimalno dva sata uz televiziju ili elektroničke uređaje, vikendom taj postotak raste preko osamdeset posto. Kod djece se mogu početi javljati devijacije mišićnog i koštanog sustava, može doći do oštećenja kostura jer djeca u početku imaju hrskavicu, a kasnije okoštavaju. Također djeca ne stvaraju mišiće kao potporanj kralježnici što dovodi do rane iskrivljenosti kralježnice. Osim tih posljedica, dolazimo i do metaboličkih poremećaja, djeca nemaju naviku doručkovati, ne jedu zdravu hranu u većim količinama, nego brzu hranu, nezdravu hranu, slatkiše. Osim što to dovodi do pretilosti dovodi i do drugih bolesti, hipertenzija, inzulinska rezistencija i dr. *Osim toga, tjelesna aktivnost smanjuje rizike za pojavu bolesti kao što su: visok krvni tlak, pretilost, povišeni kolesterol, povišena glukoza (šećer) u krvi, depresivno raspoloženje. Tjelesna aktivnosti ima učinke i na zdravstveno i socijalno ponašanje: pozitivan utjecaj na zdravstveno ponašanje (nepušenje, smanjenje konzumiranja alkohola,*

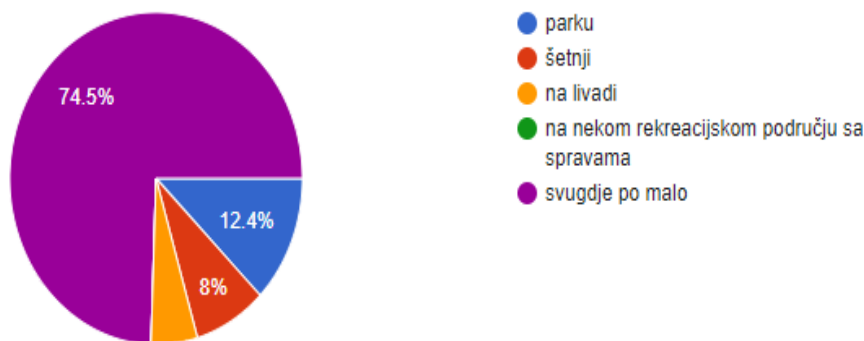
*izbjegavanje konzumacije droga), pozitivan utjecaj na stopu nasilja (sniženje), utjecaj na stvaranje pozitivne slike o sebi i bolju integraciju u socijalne grupe, smanjen osjećaj usamljenosti, posebno u starijoj populacijskoj skupini. (<http://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja>).*

Dijete se mijenja pod utjecaje okoline, pa tako i utjecaj tjelesnih aktivnosti modelira djetetove morfološke značajke, ali i motoričke sposobnosti. Kostii djeteta su mekše i gipkije od nas odraslih jer sadrže više mineralnih tvari i vode. Kako bi razvijali muskulaturu tijela tako bi i pravilno držanje postigli, dok kod neaktivnosti djeca ne razvijaju svoju muskulaturu i već od rane dobi imaju problem s kralježnicom i držanjem. Normalan unos prehrambenih proizvoda i aktivnost smanjuje mogućnost pretilosti. Smatra se da motorička aktivnost djece koja pohađaju vrtić je puno bolja od onih koji ne, a također ona koja su duže polazila vrtić pokazuju napredak u motoričkim sposobnostima kad krenu u školu i pokazuju dobre rezultate. Tjelesne aktivnosti su prevencija prekomjerne tjelesne aktivnosti, dijabetesa, kardio-vaskularnih bolesti, koronarnih bolesti srca, povišenog krvnog tlaka, bolesti perifernih krvnih žila te su podloga i lijek za kompletno zdravlje, psihološko i mentalno, ali i fizičko. Hipokinezija je bolest suvremenog života i kao takva prvenstveno utječe na porast tjelesne težine i dovodi do pretilosti. Debljina je ne samo faktor estetike već i zdravlja. Djeca s prekomjernom tjelesnom težinom teže se kreću, obično ih je sram izvoditi neku od tjelesnih aktivnosti, time utječu na psihičko zdravlje, rijetko se odlučuju za bilo kakvu aktivnost kretanja, skrivaju se u svojim domovima i tako ne čine dobro sebi i svom zdravlju. Takvoj djeci je potrebno uvesti u dnevnu rutinu bilo kakav oblik kretanja i poticati ih na kretanje. Pretilost kao bolest dovodi do još jedne bolesti, dijabetesa. Dijabetes je nemogućnost proizvodnje inzulina tj. Gušterača ne može proizvesti dovoljnu količinu inzulina. Glavna preporuka liječnika za liječenje dijabetesa je tjelesna aktivnost jer prekomjerna tjelesna težina je rizični čimbenik za razvoj te bolesti. Tjelesna aktivnost prevenira i bolesti kao što su to kardio-vaskularne bolesti i koronarne bolesti srca. Kako nema tjelesne aktivnosti, srce se umiruje slabije pumpa krv, a bržim disanjem koje iziskuje bilo koja tjelesna aktivnost, krv se pročišćuje. Također, masne naslage dovode do začepljenja krvnih žila. Ovim bolestima prethodi i povišeni krvni tlak, koji je nastao upravo zato što srce teško pumpa krv, zbog masnih naslaga, ali i loše kondicije i neaktivnosti. *Tjelesna je aktivnost od ključnog značenja za kontroliranje tlaka jer jača srce pa srce može pumpati više krvi s manje napora. Što manje srce mora raditi da bi pumpalo krv, to je manje pritisak na arterije. (Heimer, S., Sporiš, G., poglavlje 5.5.6.).* Od navedenih bolesti još jedna od bitnih sastavnica naših života je zdravo psihičko zdravlje kako bi kvalitetno funkcionirali. Utjecaj

tjelesnih aktivnosti ima snažan efekt na promjene raspoloženja, ali na mogućnost kontroliranja stresa. Također stvara pozitivnu i dobru sliku o sebi, potiče kod djece dobar smjer gradnje samopouzdanja i samosvjesnosti. Ne smijemo zaboraviti da tjelesna aktivnost djeluje na socijalne, spoznajne i kognitivne sposobnosti.

### 3.SLOBODNO VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DJECE OD 3.-7. GODINE ŽIVOTA

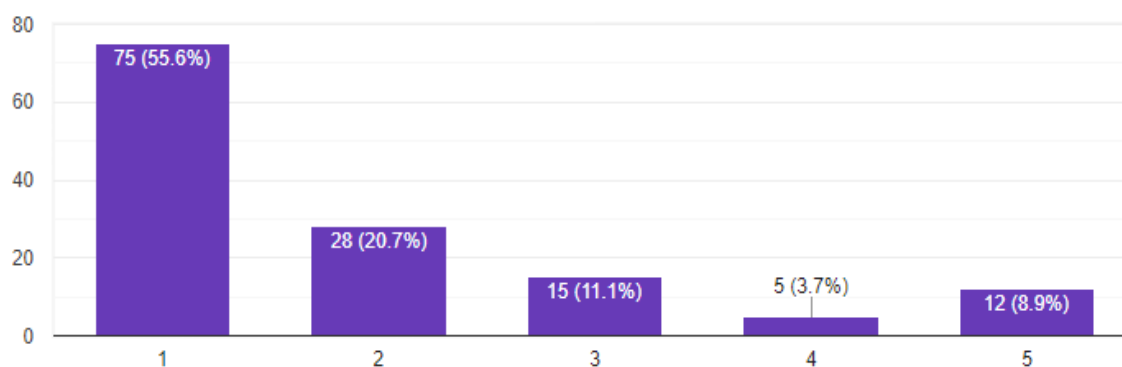
Slobodno vrijeme kod djece predškolske dobi ovisi o slobodnom vremenu roditelja. Prema anketi koju sam provela roditelji slobodno vrijeme najčešće provode sa svojom djecom gdje god je potrebno (93 ispitanika), 17 ispitanika u parku, a ono što bi trebalo zauzimati najveći postotak, na livadi, u slobodnom prostoru koji potiče na kretanje samo 7 ispitanika, preostaje samo parametar u šetnji, odabralo 11 ispitanika (prikazuje grafikon 2.). Slobodno vrijeme djece predškolske dobi organiziraju odrasli, roditelji i onime što smo svi svjedoci možemo govoriti da djeca provode jako puno vremena na zraku u parku. Djece na livadi više nema. Time djeca ne usavršavaju sve vještine koje su im po prirodi dane.



Grafikon 2. Gdje provodim slobodno vrijeme s djecom

Često u svojoj struci možemo biti svjedoci djetetova odrastanja uz različite medije, tehnologiju i ono što je primamljivije od bilo kakvog kretanja. U istraživanju „Uloga medija u svakodnevnom životu djece“, govori se o tome da najviše prostora slobodnog vremena zauzima uporaba masovnih medija, kako bi zadovoljio svoje potrebe odmora, razonode i zabave, ali i opuštenosti koju nude

masovni mediji. Masovni mediji koji su u ovom istraživanju ispitani su televizija, računalo, radio i tisak za djecu i mladež. Televizija najveći postotak zanimanja u slobodno vrijeme se koristi. Smatram da u današnje vrijeme više djeca se koriste računalima, tabletima i mobitelima, a manje televizijom. Često se u razgovoru s roditeljima otkriva ta vremenska pokrivenost igre s mobitelom, koja prelazi dva sata. U radionici s roditeljima na temu „Tehnologija u mom domu“, koju sam provela ove godine, saznaje se da djeca koriste televiziju dok jedu jer drugačije tu osnovnu funkciju ne žele obaviti, što je zabrinjavajuće, a isto tako na televiziji se nudi puno nasilničkih sadržaja i crtića s herojskim likovima koji djeci postaju uzor, idoli. Mobitel kao i tablet su jako zanimljivi djeci i kad postoji problem, djeci se nude ti predmeti kako bi ih se stavilo po strani i kako bi odrasli mogao odraditi svoje obaveze. Također često u situacijama u kojem dijete iskazuje svoje neslaganje, plač, vrištanje djetetu se nudi mobitel kao bi ga se utješilo. Djeca danas imaju slobodnog vremena koliko im je omogućeno od strane roditelja. Neki roditelji teže tome da svoju djecu upišu na dodatne programe, a neki jednostavno smatraju da nema potrebe. Tako neka djeca pohađaju glazbene, plesne, likovne, dramske aktivnosti i jezične poduke pa smatraju da ta djeca nemaju vremena za sport. U mom istraživanju 71 ispitanik se ne slaže sa tom tvrdnjom, ali 11 njih odgovara da je to točno i da uz sve aktivnosti ne stiže se baviti sa sportom (prikazuje grafikon 3.).



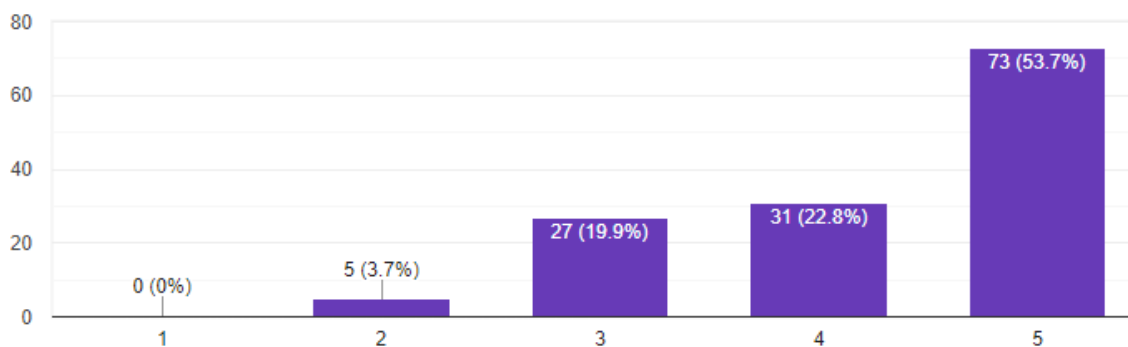
Grafikon 3. Dijete u slobodno vrijeme pohađa druge aktivnosti pa nema vremena za sport

### *3.1. Pozitivan stav roditelja kao predikcija tjelesnim aktivnostima*

Stavovi roditelj o tjelesnoj aktivnosti su oni stavovi koji su najvažniji, utječu na stav djeteta o tjelesnoj aktivnosti. Roditelj je organizator slobodnog vremena djeteta od najranije dobi. Roditelj je motivator svoje djece, djeci je model. Kasnije odgojitelji i učitelji utječu na djetetove stavove, jer djeca provode više od pola dana u ustanovama. Obitelj postavlja vrijednosti što je dobro, što je važno i ima smisla, a što ne. Raspoloživo vrijeme koje roditelj ima organizira sa svojom djecom ili samostalno. Ovisno o određenim ograničavajućim faktorima, a to su: koliko slobodnog vremena ima, koji su interesi djece, materijalni uvjeti koje nudi okolina, ali i društvo, prijatelji u određenom prostoru. Obrasci ponašanja djece su slika obrazaca ponašanja roditelja, tako je i sa stavom prema tjelesnim aktivnostima. U istraživanju *Iveković I., Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4.godine*, govori se u zaključku da roditelji su spremni pustiti djecu van na igru u slobodno vrijeme, pa čak kad je i kiša, ali i hladno (Iveković, 2017; str 270-287). Govori da roditelji imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti djece, ali i da su svjesni utjecaja tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece te da igra na spravama na dječjem igralištu nisu dovoljna za normalno funkcioniranje. Odgojitelji u vrtićima manje su spremni dopustiti djeci rizične aktivnosti dok roditelji jesu. Moje mišljenje je da se ovakvi stavovi roditelja mijenjaju, roditelji se sve više boje za svoju djecu, zabranjuju penjanje na drvo jer se boje da se dijete ne ozlijedi, zabranjuju ljuljanje jer može pasti itd. Iz svoje prakse mogu slobodno reći da su djeca zbog straha roditelja dosta suženog izbora aktivnosti, slobodnog prostora i igre. Svakodnevni život unosi strah u odgoj djece, time djeca također upoznaju strah i stvaraju stres u svojim životima. Stres je prešao s roditelja na djecu, djeca primjećuju, ali i dio su brzo stila života. Time ih se pridaje negativnosti života, stresu. Stres ima utjecaj na sve razine razvoja i potrebno je djecu odmaknuti od stresa, kako bi bila djeca i uživala u slobodnoj igri. U životima svih nas izostalo je boravljenje u prirodi. Priroda ima pozitivan utjecaj na psihički i fizički život svih nas. Boravak u prirodi otvara prostor za slobodnim kretanje, bavljenjem tjelesnim aktivnostima, igrama u prostoru i stvaranjem dobrog psihičkog statusa. U svom istraživanju roditelji su naveli da često provode vrijeme u prirodi što je pozitivno i obećavajuće (grafikon 4.). Prateći dječju igru osvještavam da djeca svoje igre obavljaju sa svojim prijateljima u parku, tamo se kreću, penju na sprave, igraju igre u pokretu. Ono što primjećujem je taj otvoreni, ali ograničen prostor, gdje djeca ne mogu dovoljno brzo i koordinirano se kretati, nemaju dovoljno prostora jer je još mnoge druge djece u tom parku, redovito koriste sprave na kojima ima mjesta. Primjećujem da jako malo vremena djeca provode



slobodno trčeci po livadi, istraživajući lišće, travke, drveće, nema povezivanja s prirodom. Smatram da livada ipak omogućuje djetetu da samostalno stvara, izmišlja tjelesnu aktivnost, slobodno trči, mijenja smjer kretanja, ima mogućnost popesti se na drvo, iskusiti nova iskustva. To sve ovisi o stavovima roditelja, da li su spremni na takve igre u prirodi.



Grafikon 4. Učestalost provođenja slobodnog vremena u prirodi

Kako bi svi imali pozitivan stav prema tjelesnim i zdravstvenim aktivnostima, prvenstveno moramo osvijestiti što i kako tjelesne aktivnosti utječu na naš psihički i fizički život, kako pravilna prehrana održava ravnotežu tog zdravog života. Upravo kako roditelji moraju imati pozitivan stav, tako i svi oni koji sudjeluju u odgoju djece moraju imati pozitivan stav i znanje o tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, načinu provođenja sata i pravilan pristup djeci, kao dobar organizator, motivator, pokazatelj i usmjerivač.

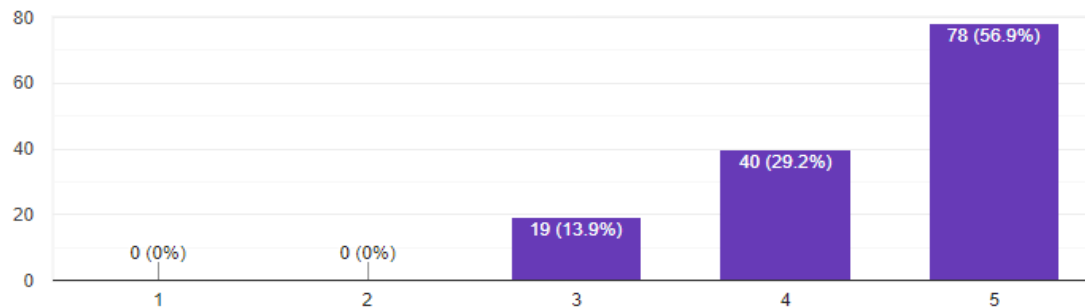
### 3.2. *Kako djeca provode slobodno vrijeme*

Što je uopće slobodno vrijeme djece, te kako oni sami to organiziraju, pitanje je koje ovisi opet o roditelju, koji brine o svom djetetu. Roditelj je taj koji određuje slobodno vrijeme djece i organizira ga. U odgojno-obrazovnoj ustanovi to organizira odgojitelj ili učitelj. Slobodno vrijeme djeci i roditeljima, odnosno odraslima osigurava temelje za kvalitetan razvoj svih područja te obogaćuje život. Ukoliko se slobodno vrijeme kvalitetno koristi, prevenirat ćemo osim raznih

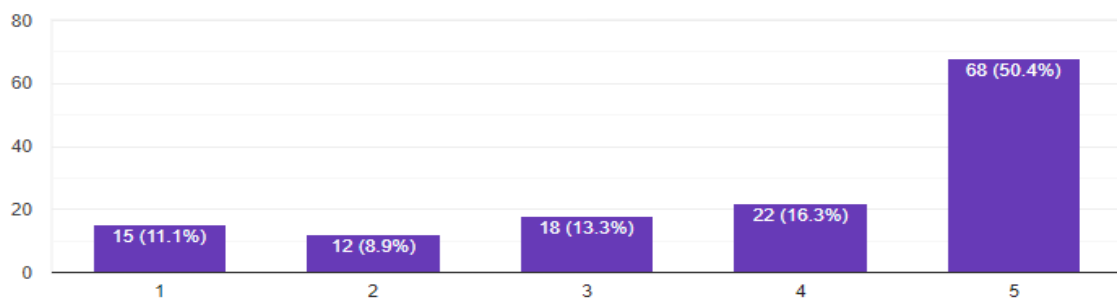
bolesti i provođenje vrijeme sjedeći uz igrice i razna druga tehnološka sredstva. Kako je naš život podijeljen na principu odmora i rada, potrebno je to slobodno vrijeme organizirati na kvalitetan način. Često u razgovorima ili anketiranju roditelja i odraslih, nailazimo na odgovore kao što su izgovori nedostatka slobodnog vremena za provođenje slobodnih aktivnosti. U zadnjih deset do dvadeset godina primjećuje se kako naše društvo je potisnuto stresom, duže se i puno radi, roditelji sve ostale obaveze odrađuju u svoje slobodno vrijeme i time se slobodno vrijeme djece skraćuje. Osim toga narod postaje umoran od stresa, napornih radnih dana, ne stigne se regenerirati, a najviše ispaštaju djeca. Radne i obiteljske obaveze odnose znatnu količinu slobodnog vremena. U prošlosti veliki broj žena nije radilo, bavile su se obitelji, djecom, kućanstvom i domaćinstvom. Više vremena su imala za djecu, a djeca su imala više slobodnog vremena. Vremenom to se promijenilo, danas žene i muškarci rade, djeca pohađaju vrtiće. Ono što se često u vrtićima čuje je pitanje: „Koliko ste danas bili vani? Pitam da ja ne moram s njima van.“ Ono što je surova realnost da su roditelj preumorni baviti se djecom, a još manje provodi a njima vrijeme u nekoj tjelesnoj aktivnosti.

Zajedničke aktivnosti djece i roditelja doprinose njihovom obiteljskom zajedništvu, izgradnji kvalitetnijeg odnosa, jer puno vremena imaju za razgovor, pokazuju osjećaje i pružaju potporu jedni drugima. Time se grade zdravi odnosi u obitelji, a i dijete kao individua se kvalitetnije razvija, ima pred sobom dobar primjer. Djeci je potrebna pažnja, vrijeme samo za njih. Slobodno vrijeme u obitelji se provodi uz objed, obavljanje kućanskih poslova, neke društvene igre, šetnje, izlete, zimovanja i ljetovanja. Kako bi se uspostavili što kvalitetniji, prisniji odnosi u obitelji, potrebni su razgovori, otvorenost jednih prema drugima, trenutci maženja, pridavanje dovoljno pažnje, udovoljavanje potrebama djece, ali i postavljanje granica. Često puta su naše bake znale govoriti, nema ljepšeg i kvalitetnijeg vremena s djecom nego dok se objeđuje. Današnja djeca najviše slobodnog vremena provode u parku. Park je zatvoren prostor u kojem dijete je sigurno, ali mu ne pruža dovoljno kretanja. U parku boravi veliki broj djece i roditelja i ne potiče djecu na trčanje, toliko kretanja, koliko to omogućava livada. Šetnja, slobodna igra i tjelesne aktivnosti na livadi, penjanje i planinarenje, bicikliranje, neke su od aktivnosti koje su poticajne i potreban za rast i razvoj djece. Penjanje na drvo je u potpunosti nestalo iz dječjih aktivnosti. Roditelji zbog straha zabranjuju djeci aktivnosti od kojih postoji rizik od pada ili nastajanja ozlijeđe. Djeca su time osiromašena za iskustva koja pomažu njegovom rastu i razvoju. Zato danas imamo puno aktivnosti koje uključuju minimalno kretanje i maksimalno sjedenje. Tako se puno sjedi, ne kreće i unosi se

puno hrane. Zato ostaje zadaća na odgojno-obrazovnim ustanovama da uređuju djece aktivnosti s tjelesnim kretanjima, pojačaju područje tjelesnih aktivnosti i produže vrijeme u njima. Kako dijete boravi u nekoj od tjelesnih aktivnosti, bilo to vođena ili slobodna tjelesna aktivnost dijete stvara potrebu za kretanjem sve više, stvara naviku vježbanja. Dijete je neopterećeno, slobodno se kreće, stvara ugodu i potrebu prema takvoj vrsti kretanja. Djetetu nije potrebno dati puno sprava, didaktičkog materijala, djetetu je dovoljna priroda, brdo da se penje i spušta, pa i kotrlja, drvo da se penje, livada da trči, mijenja smjerove kretanja, smišlja razne druge načine kretanja, razvija pritom i svoju maštu i intelekt. Kretanje je prevencija raznim fizičkim, ali i psihičkim bolestima, zato je potrebno od najranije dobi stvoriti pozitivan stav prema tjelesnim aktivnostima. U gradovima gdje u blizini stanovanja nema livade i slobodnog prostora za dječju igru teže je održati takve sadržaje, ali zato je potrebno poticati na provođenje vremena na selu, u prirodi, na planinama. Kretanje i motoričke aktivnosti djeluju na intelekt djeteta, na spoznajno i socio-emocionalni područje razvoja. Dijete stvar osjeća ugodu, sretno je, razvija osjećaj samopouzdanja, stvara dobru i pozitivnu sliku o sebi, potiče druge na aktivnost. Pomaže prijatelju kod pojedinih težih segmenata, potiče prijatelja i pozitivno djeluje s takvim stavom na okolinu. U takvoj igri djeca stvaraju dobre uzajamne odnose, podržavajuće, empatične, prijateljske, ali i zdrave odnose. Danas je potrebno provoditi edukacije o slobodnom vremenu među ljudima jer ljudi svako tjelesno kretanje smatraju naporom, a potreban im je odmor. Potrebe budućnosti su da se ako ne već roditelji onda oni koji nakon njih slijede u odgoju, odgojitelji, učitelji pa i kineziolozi uključe u poticanje aktivnosti kod djece, jer vrtići, ali i škole imaju plan i program u kojima sati tjelesne i zdravstvene kulture su pripisani kroz određeni fond sati. Kineziologija slobodnog vremena prema Prskalu i Babinu, 2008. „postavlja u dvije kategorije: „*preduvjeti i ishodi, gdje pod preduvjete spadaju demografski pokazatelji, materijalni uvjeti, kadrovski uvjeti, odgoj za slobodno vrijeme, kvalitetan izbor organizacijskih oblika rada, društveni interes i kineziološka edukacija. Ishodi su: zdravstveni status, kinantropološke dimenzije, motorička informiranost, ekološka svijest, etička svijest, društvena svijest.*“ ( Prskalo i Babin, 2008) Grafikon 5. prikazuje koliko roditelji potiču svoju djecu na kretanje i vježbanje. Grafikon 6. pokazuje mišljenje roditelja o dodatnim programima sporta koji se nude nakon vremena provedenog u vrtiću, dakle u slobodno vrijeme djece.



Grafikon 5. Poticanje djece na kretanje i vježbanje



Grafikon 6. Moje dijete polazi dodatni sportski program u ustanovi/izvan ustanove jer smatram da mu je to potrebno

#### **4. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj mog istraživanja pronaći čimbenike koji utječu na smanjenu razinu tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi, od treće do sedme godine života. Postavila sam dvadeset i dva pitanja u upitniku koji je anonimn. Cilj je postići rezultate u odgovorima roditelja, da li su njihovi stavovi prema tjelesnim aktivnostima pozitivni ili negativni. Također, željela sam dobiti odgovor na pitanja vezana uz tjelesnu aktivnost njih samih, jer oni su model djeci, njihov stav o prehrani, slobodnom vremenu djeteta, te koliko provode u prirodi.

#### **5. OBRADA PODATAKA**

Online upitnikom koji je anonimn sam kreirala pomoću „Google obrasci“. koristila sam upitnik prema Likertovoj skali i pitanja s višestrukim ponuđenim odgovorima (multiple choice). Podaci prikupljeni online istraživanjem obrađeni pomoću „Google obrazaca“. Za obradu podataka primijenila sam “t” test za potvrđivanje značajnosti razlike postotka odgovora u subuzorcima definiranim prema pozitivnom ili negativnom stavu roditelja.

##### *5.1. Uzorak sudionika*

U ovom istraživanju sudjelovalo je 137 sudionika. Sudionici ispitanika su roditelji djece predškolske dobi, od treće do sedme godine života. Prolazeći po odgovorima, nisu svi odgovarali na sva pitanja. Oko 135 ispitanika je odgovorilo na sva pitanja, a njih 137 sveukupno je pristupilo ispitivanju upitnika.

##### *5.2. Uzorak varijabli*

Online anonimni anketa upitnik kreiran je da bi se dobili odgovori tj. stavovi roditelja prema tjelesnoj aktivnosti, stavovi roditelja o njihovoj organizaciji slobodnog vremena djeteta, te koliko su informirani o provođenju tjelesnih i zdravstvenih aktivnosti u vrtiću. Koristila sam dvadeset i dva pitanja, od tih dvadeset i dva, sedamnaest pitanja tj. činjenica je postavljeno prema Likertovoj skali, a pet pitanja je postavljeno s višestrukim izborom odgovora. Očekivalo se da svaki sudionik, anonimno odgovori na činjenicu ili pitanje iskreno. Prema Likertovoj skali

potrebno je bilo odabrati koja tvrdnja odgovara skali od 1-5, od 1- uopće se ne slažem do 5- potpuno se slažem.

Ovako je bilo ponuđeno:

- 1- Uopće se ne slažem
- 2- Uglavnom se ne slažem
- 3- Nisam siguran
- 4- Djelomično se slažem
- 5- Potpuno se slažem

Ostalih pet pitanja bilo je odgovoriti na pitanja s ponuđenim tvrdnjama. Npr. odnosilo se na početak, pitanja vezana uz spol, dob, obrazovanje, te koliko vremena provode s djecom, kako bi se okvirno dobio dojam koliko djeca provode u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme i pitanje gdje djeca provode slobodno vrijeme.

Tvrdnje i pitanja istraživanja iz upitnika su:

1. Spol- M, Ž
2. Vaša dob- 20-30, 30-40, 40-50, 50-60
3. Vaše obrazovanje- bez završene osnovne škole, osnovna škola, srednja škola, fakultet, magisterij ili doktorat
4. Vježbam redovit i pazim na prehranu sebe i svoje obitelji.
5. Smatram da je redovito vježbanje i rekreacija važna za rast i razvoj djece.
6. Koliko dnevno provodite vrijeme s djecom u tjelesnim aktivnostima? – ništa; 1h, 2-3h, koliko god je potrebno.
7. Provodim slobodno vrijeme s djecom u: - parku, šetnji, na livadi, na nekom rekreacijskom području sa spravama, svugdje po malo.
8. Potičem svoju djecu na kretanje i vježbanje.
9. Moje dijete polazi dodatni sportski program u ustanovi/izvan ustanove jer smatram da mu je to potrebno.
10. Dijete u slobodno vrijeme pohađa druge aktivnosti ( glazbena, plesna, likovna, dramska, jezična poduka...) pa nema vremena za sport.
11. Vrtić koji moje dijete polazi ima dvoranu sa potrebnim spravama za izvođenje tjelesnih aktivnosti.

12. Smatram da djeca u vrtiću provode dovoljno vremena u dvorani ili na dvorištu vrtića.
13. Izbor aktivnosti za slobodno vrijeme ne odgovara interesima mog djeteta
14. Jedina tjelesna aktivnost mog djeteta je igranje u vrtiću.
15. Bavljenje sportskim aktivnostima smatram gubitkom vremena.
16. Važno mi je da dijete pohađa sportski program jer sam svjestan/na opasnosti tjelesne neaktivnosti.
17. Važnija mi je informatička pismenost djeteta nego tjelesna aktivnost.
18. Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju više od 2 sata dnevno (uključujući igranje igrice na konzolama/ tabletima/ računalu).
19. Dijete ne pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.
20. Često aktivno provodimo slobodno vrijeme u prirodi.
21. Zbog posla i raznih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena za aktivnost s djetetom.
22. Vrlo je važno da shvatimo važnost tjelesnih aktivnosti djece i da se posvetimo više vremena za takve aktivnosti.

### *5.3. Metoda rada*

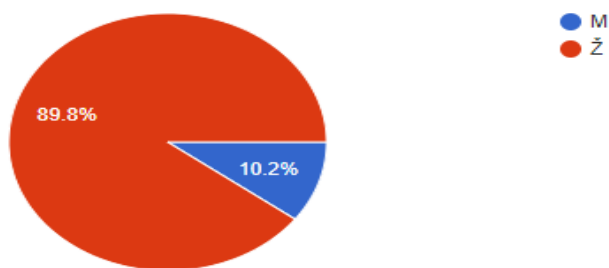
U ovom istraživanju za obradu podataka koristili su se dobiveni grafovi kao rezultati („Google obrasci“). Iz njih se iščitavalo mišljenje i stavovi roditelja. Koji su najčešći birani odgovori i koji stav roditelja prema temi. Na grafovima se iznosi broj sudionika i postotak. Dakle, vezano uz određeni odgovor koliko je sudionika odgovorilo na pitanje, kako, koji su odgovor odabrali.

Na pet pitanja i tvrdnji koristila sam ponuđene odgovore tj. više ponuđenih odgovara (multiple choice) od kojih će sudionik jedan izabrat. To su tvrdnje i pitanja navedene u sljedećem tekstu. Koristila sam tortni grafikon.

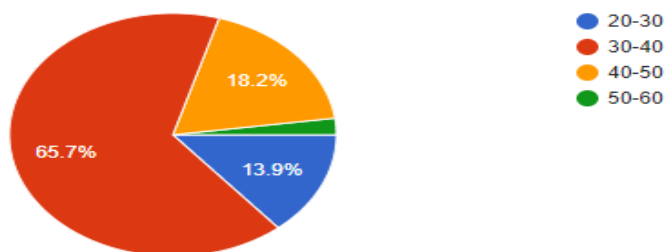
U ovom istraživanju primijenila sam „t“ test za potvrđivanje značajnosti razlike postotka odgovora u subuzorcima definiranim prema pozitivnom ili negativnom stavu roditelja ( u negativan ste uvrstili sve koji nisu pozitivni). Statistička obrada je rađena programskim paketom Statistica licenciranim za Sveučilište u Zagrebu. p je razina značajnosti ako je  $p > 0.05$  tad je razina greške

tolika da ne možete potvrditi značajnost razlike dobivenog postotka. Znači jedino se beznačajnim pokazao postotak odgovora na drugo pitanje jer je  $p=0,5759$  dakle veće je od 0,05.

Za ovo istraživanje sudjelovalo je 137 sudionika, 123 ženske osobe(89.8%) i 14 (10.2%) muških osoba. Prema dobi od 20-30 godina sudjelovalo je 19 osoba (13.9%), od 30-40godina 90 osoba (65.7%), od 40-50 godina 25 osoba (18.2%) i od 50-60godina 3 osobe (2.2%). Najviše osoba u dobi od 30-40 godina,90 njih, je pristupilo upitniku.



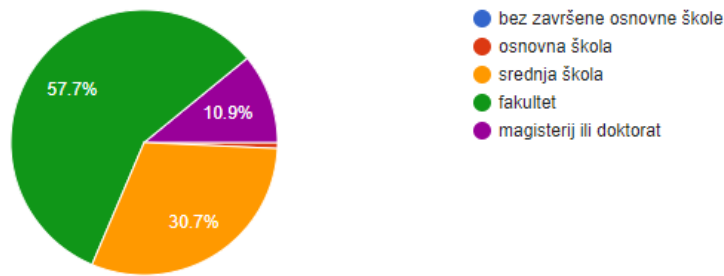
Grafikon 7. Spol ispitanika



Grafikon 8. Dob ispitanika

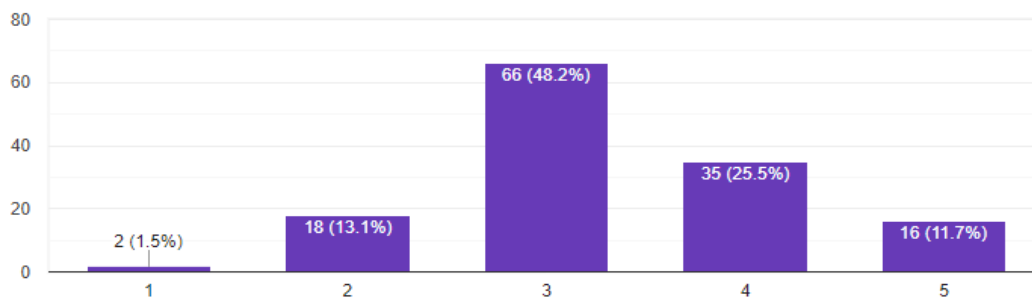
Stavka vezana uz obrazovanje ističe da su sudionici sa završenim fakultetom u najvećem broju tj. postotku, čak 79osoba tj. 57.7% je pristupilo upitniku. Jedna osoba sa završenom osnovnom školom(0.7%). Srednju školu njih 42 (30.7%) i magisterij odnosno doktorat njih 15 (10.9%).





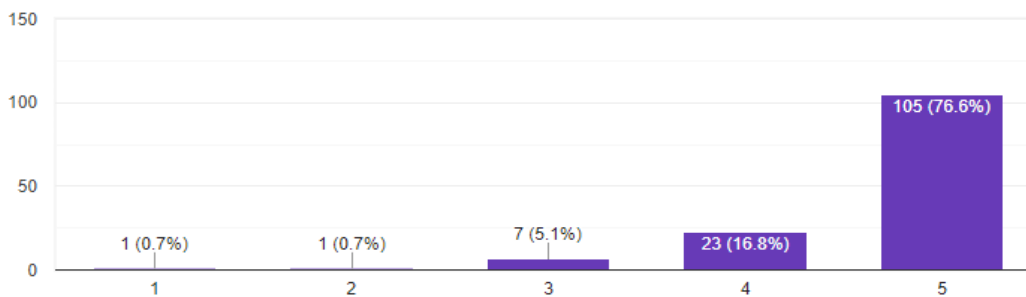
Grafikon 9. Obrazovanje ispitanika

Sljedeća tvrdnja je bila vezana uz osobni stav o vježbanju njih samih te o njihovoj prehrani u obitelji- *Vježbam redovito i pazim na prehranu sebe i obitelj*. Ova tvrdnja se postavila prema Likertovoj skali za odgovore od 1-5, od uopće se ne slažem do potpuno se slažem. Grafikon je stupčasti. Najviše sudionika nije sigurno da vježba redovito i da paze na prehranu, čak njih 66 tj.48.2%, što je skoro polovica od ukupnog broja i alarmantno je. Nadalje, ne slaže se sa tvrdnjom dvoje njih tj. 2.5%, uglavnom se ne slaže njih 18 tj. 13.1%. Djelomično se slaže 35 ispitanika tj. 25.5% i potpuno se slaže s ovom tvrdnjom 16 ispitanika tj. 11.7%. slobodno možemo reći da 15% ispitanika se uopće ne slaže da je tjelovježba i zdrava prehrana bitna i da ju je potrebno provoditi u svom domu.



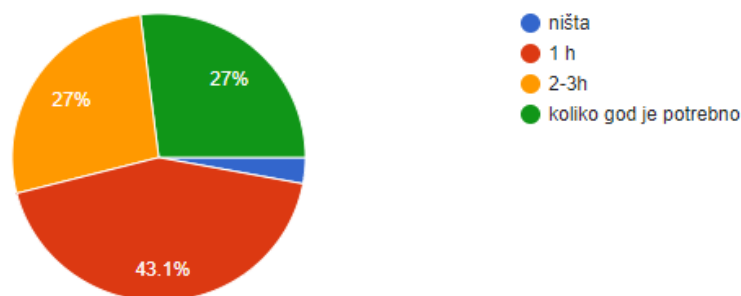
Grafikon 10. Redovito vježbam i pazim na prehranu svoje obitelji

Sljedeća tvrdnja- *Smatram da je redovito vježbanje i rekreacija važna za rast i razvoj djece* utječe na prevenciju neaktivnosti djece. Roditelji misle ovako: 105 (76.6%) osoba je odgovorilo da se potpuno slaže s tvrdnjom, 23 (16.8%) osoba je odgovorilo da se djelomično slaže, 7 (5.1%) njih je odgovorilo da nije sigurno, jedna osoba (0.7%) da se uglavnom ne slaže i jedna osoba (0.7%) da se uopće ne slaže da je redovito vježbanje i rekreacija djece važna za rast i razvoj.



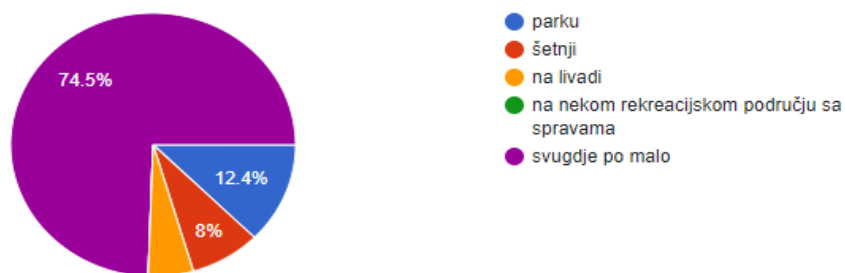
Grafikon 11. Redovito vježbanje i rekreacija važni su za rast i razvoj djece

Na pitanje- *Koliko dnevno provodite vrijeme s djecom u tjelesnim aktivnostima?*, ispitanici su odgovorili prema ponuđenim odgovorima s više ponuđenih izbora (multiple choice). Grafikon je tortasti kojim sam opisala rezultate. Od 137 sudionika koji su odgovorili na ovo pitanje, njih 4 (2.9%) odgovorilo je da ništa slobodnog vremena ne provode u tjelesnoj aktivnosti. 59 (43.1%) ispitanika jedan sat dnevno provode u tjelesnoj aktivnosti, 2-3sata dnevno provodi njih 37 (27%), a koliko god je potrebno vremena u tjelesnoj aktivnosti provodi 37 (27%) osoba.



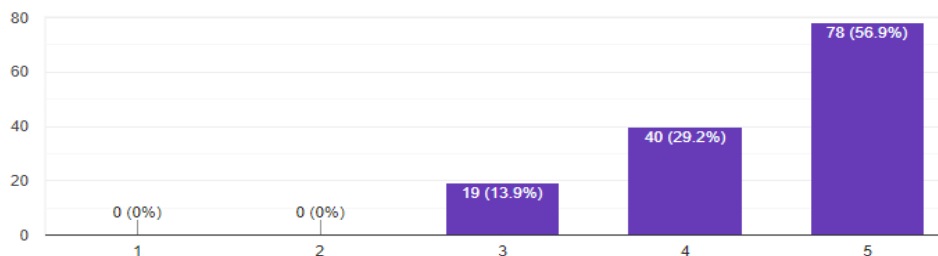
Grafikon 12. Dnevno provođenje vremena u tjelesnim aktivnostima s djecom

Sljedeća tvrdnja- *Provodimo slobodno vrijeme s djecom*, odgovori su također s više ponuđenih izbora (multiple choice). Tortasti je grafikon kojim se opisuju rezultati. U parku provodi 17 (12.4%) ispitanika, u šetnji 11(8%) ispitanika, na livadi 7 ( 5.1%) ispitanika, na nekom rekreacijskom području sa spravama nitko od 137 ispitanika i svugdje po malo provodi 102 (74.5%) ispitanika.



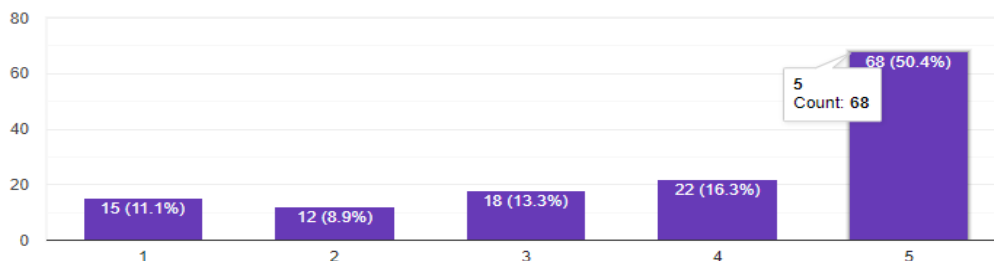
Grafikon 13. Provođenje slobodnog vremena s djecom

Rezultati sljedeće tvrdnje opisani su stupčastim grafikonom. Tvrdnju- *Potičem svoju djecu na kretanje i vježbanje* potvrdilo je 137 ispitanika sljedećim odgovorima. Potpuno se slaže 78 ( 56.9%) ispitanika, djelomično se slaže 40 ( 29.2%) ispitanika, 19 (13.9%) njih nije sigurno u ovu tvrdnju, nitko od ispitanika nije odabrao odgovor uglavnom se ne slažem i uopće se ne slažem.



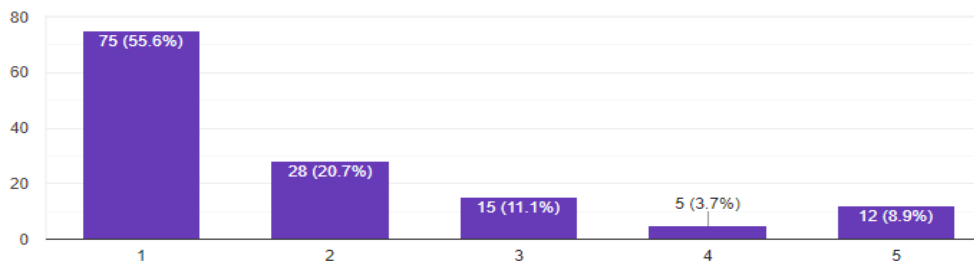
Grafikon 14. Potičem svoju djecu na kretanje i vježbanje

Sljedeća tvrdnja- *Moje dijete polazi dodatni sportski program u ustanovi/ izvan ustanove jer smatram da mu je to potrebno*, ima rezultate: od 137 ispitanika odgovorilo je 135 na način da se 68 ( 50.4 %) njih potpuno slaže s tvrdnjom, 22 ( 16.3%) ispitanika djelomično se slaže, 18 ( 13.3%)ispitanika nije sigurno, 12 (8.9%) ispitanika se uglavnom ne slaže i 15 ( 11.1%) se uopće ne slaže s ovom tvrdnjom. Rezultati su opisani stupčastim grafikonom.



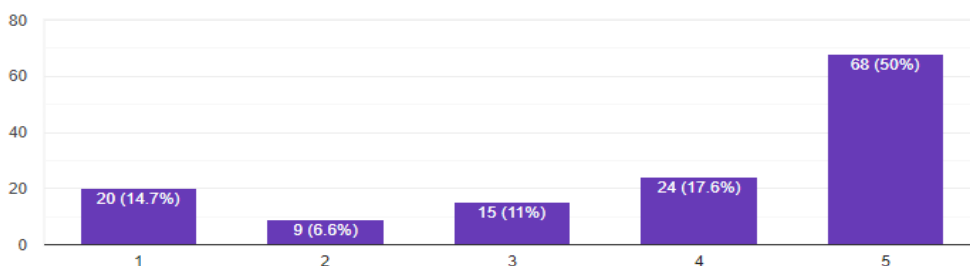
Grafikon 15. Moje dijete polazi dodatni sportski program u ustanovi/izvan ustanove jer smatram da mu je potrebno

Rezultati sljedeće tvrdnje- *Dijete u slobodno vrijeme pohiđa druge aktivnosti(glazbena, plesna, likovna, dramska, jezična poduka...) pa nema vremena za sport*, prikazani su stupčastim grafikonom. Od 137 ispitanika njih 135 odgovorilo je na ovu tvrdnju na način da se njih 75 (55.6%) uopće ne slaže s tom tvrdnjom, 28 (20.7%) njih se uglavnom ne slaže s ovom tvrdnjom, a 15 (11.1%) njih nije sigurno. Vrlo malo svega 5 (3.7%) se djelomično slaže i 12 (8.9%) ispitanika se potpuno slaže.



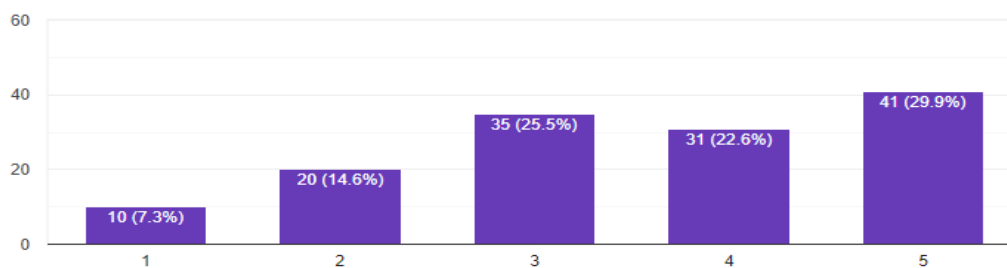
Grafikon 16. Pohađanje drugih aktivnosti onemogućuju bavljenje sportom

*Vrtić koji moje dijete polazi ima dvoranu sa potrebnim spravama za izvođenje tjelesnih aktivnosti*, ova tvrdnja ima sljedeće rezultate. Od 137 ispitanika, 136 je odgovorilo na ovu tvrdnju na način da se njih 68 (50%) potpuno slaže, 24 (17.6%) ispitanika djelomično se slaže, 15 (11%) njih nije sigurno, a 9 (6.6%) ispitanika uglavnom se ne slaže i uopće se ne slaže 20 (14.7%) ispitanika. Rezultati su prikazani stupčastim grafikonom.



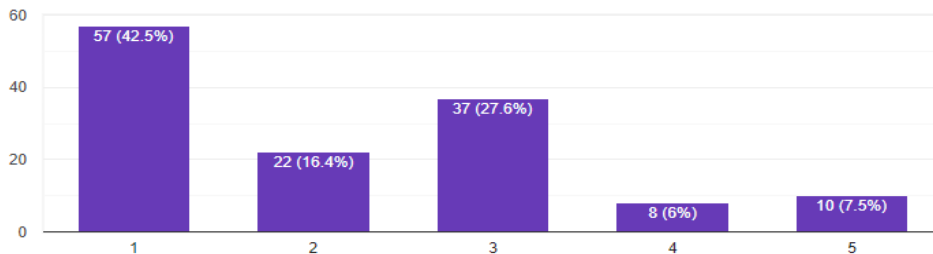
Grafikon 17. Vrtić koji moje dijete polazi ima dvoranu sa potrebnim spravama za izvođenje tjelesnih aktivnosti

*Smatram da djeca u vrtiću provode dovoljno vremena u dvorani ili na dvorištu vrtića*, na ovu tvrdnju roditelji ispitanicu su svi odgovorili, 137 njih. 41 (29.9%) ispitanika se potpuno slaže, 31 (22.6%) ispitanika djelomično se slaže s ovom tvrdnjom, 35 (25.5%) nije sigurno, a 20 (14.6%) ispitanika uglavnom se ne slaže i 10 (7.3%) ispitanika uopće se ne slaže s ovom tvrdnjom. Rezultati su prikazani stupčastim grafikonom.



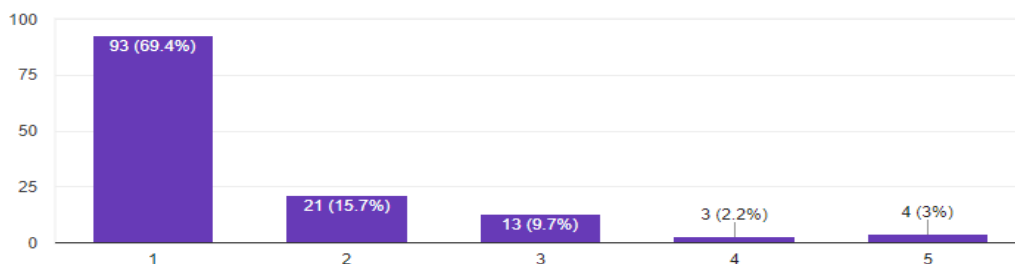
Grafikon 18. Boravak djece u dvorani

Tvrdnja- *Izbor aktivnosti za slobodno vrijeme ne odgovara interesima mog djeteta*, ima ovakve rezultate: od 137 ispitanika na ovu tvrdnju odgovorilo je njih 134. Uopće se ne slaže s tvrdnjom 57 (42.5%) ispitanika, uglavnom se ne slaže 22 (16.4%) ispitanika. 37 (27.6%) ispitanika nije sigurno i 8 (6%) ispitanika djelomično se slaže, a njih 10 (7.5%) potpuno se slaže s tvrdnjom. Rezultati su prikazani stupčastim grafikonom.



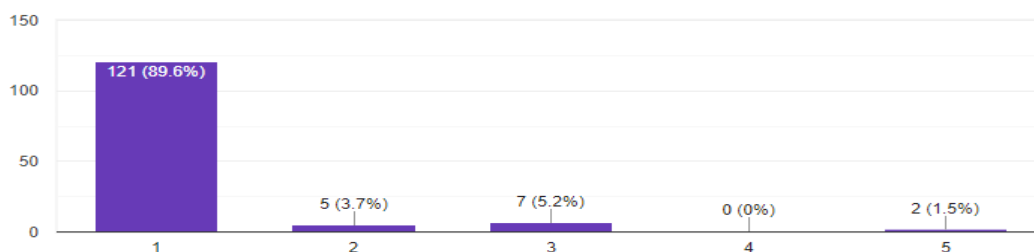
Grafikon 19. Izbori aktivnosti za slobodno vrijeme ne odgovaraju interesu djeteta

Jedna od tvrdnji u ovom istraživanju je tvrdnja- *Jedina tjelesna aktivnost mog djeteta je igranje u vrtiću kojoj je pristupilo 134 ispitanika od 137. Odgovorili su ovako: 93 (69.4%) se uopće ne slaže s ovom tvrdnjom, 21 (15.7%) uglavnom se ne slaže, a 13 (9.7%) ispitanika nije sigurno. Djelomično se slaže s ovom tvrdnjom njih troje (2.2%) i potpuno se slaže četiri osobe (3%).* Rezultati su prikazani stupčastim grafikonom.



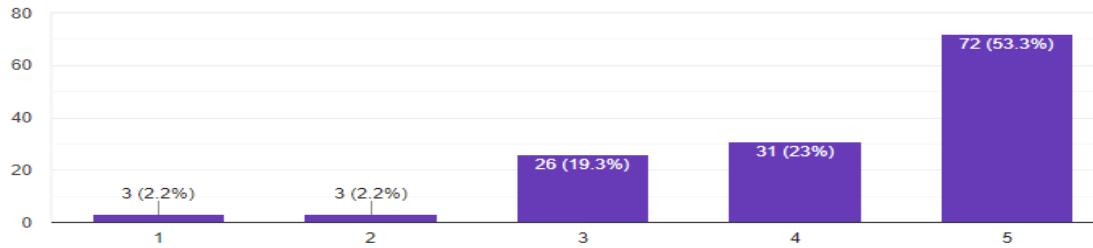
Grafikon 20. Jedina tjelesna aktivnost mog djeteta je igranje u vrtiću

Rezultati sljedeće tvrdnje opisani su stupčastim grafikonom. Na tvrdnju- *Bavljenje sportskim aktivnostima smatram gubitkom vremena*, odgovorilo je 135 ispitanika od 137. Dvoje ispitanika (1.5%) potpuno se slaže s navedenom tvrdnjom, nitko nije odgovorio da se djelomično slaže, nije sigurno 7 (5.2%) ispitanika, petero (3.7%) ispitanika uglavnom se slaže, a 121 (89.6%)ispitanika se uopće ne slaže s ovom tvrdnjom, što je izvrsno.



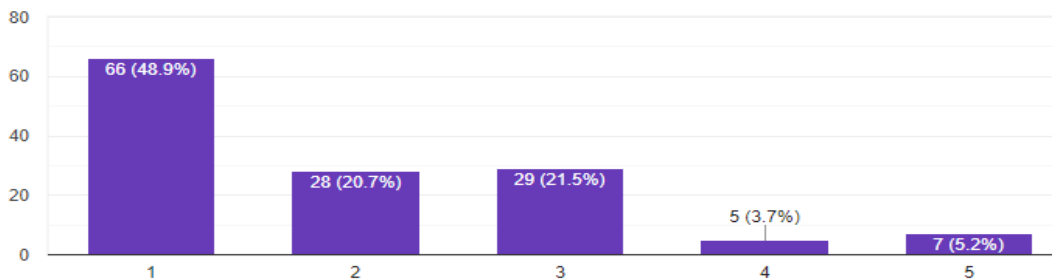
Grafikon 21. Bavljenje sportskim aktivnostima je gubitak vremena

Koliko je važan sport djece roditelji su potvrdili u ovoj tvrdnji- *Važno mi je da dijete pohađa sportski program jer sam svjestan/na opasnosti tjelesne neaktivnosti*.137 ispitanika, dakle svi ispitanici su odgovorili na ovu tvrdnju. Rezultati su opisani stupčastim grafikonom. 72 (53.3%) ispitanika se potpuno slaže, djelomično se slaže 31(23%), nije sigurno 26 (19.3%), uglavnom se slaže njih troje (2.2%) i troje ( 2.2%) ispitanika uopće se ne slaže s ovom tvrdnjom. Dakle, čak 6% posto roditelja uopće nema pozitivan stav prema važnosti sporta.



Grafikon 22. Važno mi je da dijete pohađa sportski program jer sam svjestan/na opasnosti tjelesne neaktivnosti

Važnost sljedeće tvrdnje dobila je rezultate ovakve. Na tvrdnju- *Važnija mi je informatička pismenost djeteta nego tjelesna aktivnost*, 135 sudionika je odgovorilo, a dvoje nije, na način da 66 (48.9%) sudionika se uopće ne slaže s tvrdnjom, 28 (20.7%) njih se uglavnom ne slaže s tvrdnjom, a nije sigurno 29 (21.5%). Sudionika, njih 5 (3.7%) djelomično se slaže, a sedmero (5.2%) sudionika potpuno se slaže. Rezultati su opisani stupčastim grafikonom.

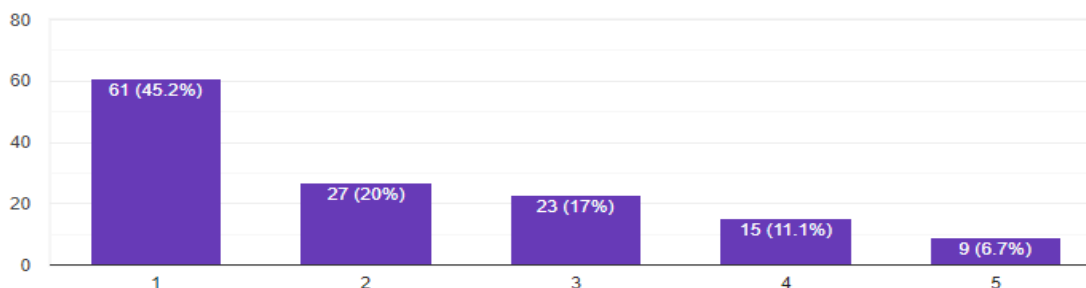


Grafikon 23. Važnija informatička pismenost nego tjelesna aktivnost

*Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju više od 2 sata dnevno (uključujući igranje igrica na konzolama/tabletima/računalu)* sljedeća je tvrdnja, koja je za rezultate dobila ove odgovore: 61 (45.2%) sudionika se uopće ne slaže s tvrdnjom, 27 (20%) sudionika uglavnom se ne slaže, a nije sigurno njih 23 (17%). Djelomično se slaže 15 (11.1%) sudionika, a 9 (6.7%) sudionika je

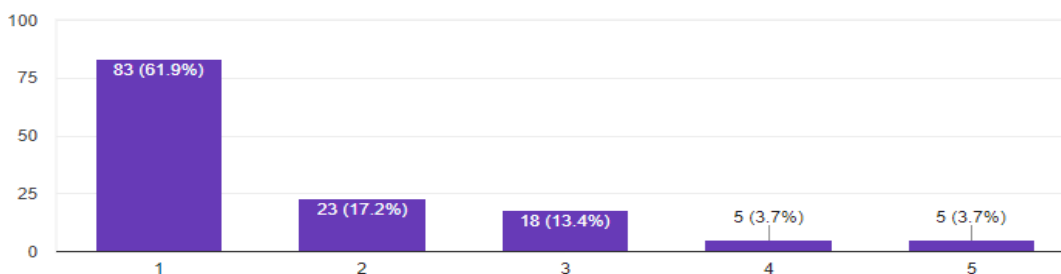


odgovorilo da se potpuno slaže s navedenom tvrdnjom, što je zabrinjavajuće. Rezultati su prikazani stupčastim grafikonom.



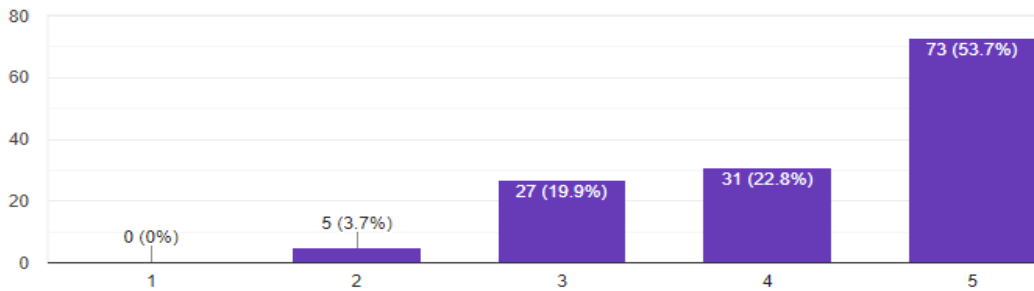
Grafikon 24. Dijete u slobodno vrijeme provodi više od 2 sata dnevno pred televizijom ili igra igrice

*Dijete ne pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme*, ovoj tvrdnji pristupilo je 134 sudionika od 137. Rezultat je opisan stupčastim grafikonom. Rezultati su ovakvi: 83 (61.9%) sudionika se uopće ne slaže s tvrdnjom, 23 (17.2%) uglavnom se ne slaže, a nije sigurno 18 (13.4%) sudionika. Jednak broj, njih pet (3.7%) odgovara da se djelomično slaže i njih 5 (3.7%) sudionika se potpuno slaže s tvrdnjom.



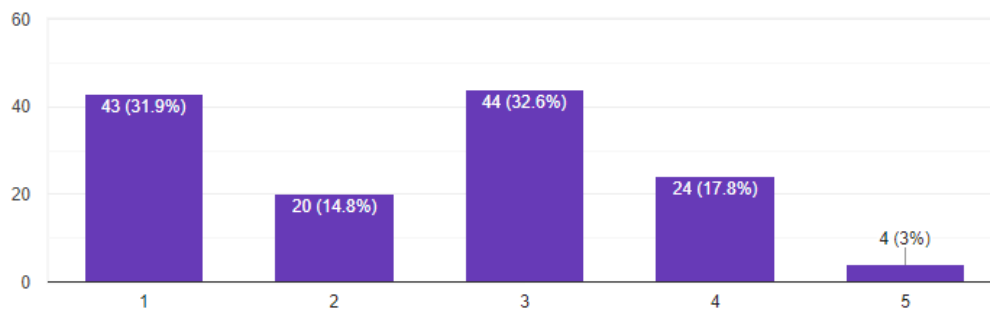
Grafikon 25. Dijete ne pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme

Sljedeća tvrdnja je- Često aktivno provodimo slobodno vrijeme u prirodi njoj je pristupilo 136 ispitanika od 137 sveukupnog broja. Odgovorili su njih 73 (53.7%) da se potpuno slaže, djelomično se slaže 31 (22.8%) ispitanika, 27 (19.9%) nije sigurno u ovu tvrdnju, 5 (3.7%) ispitanika uglavnom se ne slaže i nitko nije stavio odgovor pod točku jedan da se uopće ne slaže s tvrdnjom. Rezultati su opisani stupčastim grafikonom.



Grafikon 26. Često aktivno provodimo slobodno vrijeme u prirodi

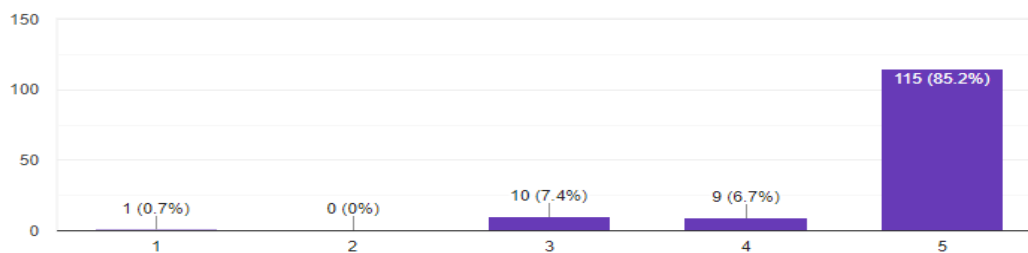
Sljedeća tvrdnja je- *Zbog posla i raznih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena za aktivnosti s djetetom*, a roditelji su odgovorili da se njih 43 (31.9%) uopće ne slaže s tom činjenicom, a 20 (14.8%) da se uglavnom ne slažu s tom tvrdnjom. Nije sigurno 44 (32.6%) ispitanika, 24 (17.8%) ispitanika djelomično se slaže i potpuno se slaže njih četvero (3%) ispitanika. Odgovori nisu zadovoljavajući, pokazuju pravu sliku suvremenog djetinjstva. Rezultati su prokazani stupčastim grafikonom.



Grafikon 27. Poslovne i druge obaveze onemogućuju dovoljno slobodnog vremena za aktivnost s djecom

Zadnja tvrdnja ovog istraživanja je- *Vrlo je važno da shvatimo važnost tjelesnih aktivnosti djece i da se posvetimo više vremena za takve aktivnosti*, a pristupilo joj je 135 ispitanika od 137. Samo

jedan (0.7%) ispitanik uopće se ne slaže s tvrdnjom, nitko nije odgovorio da se uglavnom ne slaže. Nije sigurno 10 (7.4%) ispitanika, a 9 (6.7%) njih djelomično se slaže s ovom tvrdnjom i 115 (85.2%) ispitanika se potpuno slaže s ovom tvrdnjom što je iznimno dobar rezultat.



Grafikon 28. Vrlo je važno da shvatimo važnost tjelesnih aktivnosti djece i da se posvetimo više vremena takvim aktivnostima

Statistički gledano, najviše odgovora dobila je tvrdnja- *Bavljenje sportskim aktivnostima smatram gubitkom vremena*, 121 sudionik odlučio se za broj 1- uopće se ne slažem s tom tvrdnjom.

## 6. REZULTAT ISTRAŽIVANJA

Rezultati istraživanja pod nazivom Stavovi roditelja kao predikcija kineziološke aktivnosti djece govore da svjesnost roditelja o tjelesnoj aktivnosti je na zlatnoj sredini. Naime, istraživanje se sastoji od tri vrste pitanja, vezanih uz osobne podatke, osobna stajališta o vlastitoj tjelesnoj aktivnosti, pitanja vezana uz dječju aktivnost. U istraživanju je sudjelovalo 137 ispitanika iako nisu svi odgovarali na sva pitanja. Anketi je pristupilo 123 ženske osobe i samo 14 muških osoba. Najveći broj sudionika koji sudjeluje u ovoj anketi je između 30-40godina, njih čak 90 ( 65.7%). Obrazovanje ispitanika s najvećim udjelom pripada na osobe sa završenim fakultetom njih 79 (57.7%) i 15 (10.9%) osoba sa završenim magisterijem ili doktoratom, što je preko 100 ispitanika, odnosno skoro 70% svih ispitanika visoko obrazovani. Osobni stavovi roditelja o njihovoj tjelesnoj aktivnosti i zdravoj prehrani nam je jako bitna, jer ako roditelj ima pozitivne stavove spram vježbanja i rekreacije prenijet će to na svoje dijete, zato nam je to bitno. Ukoliko roditelj i sam ne

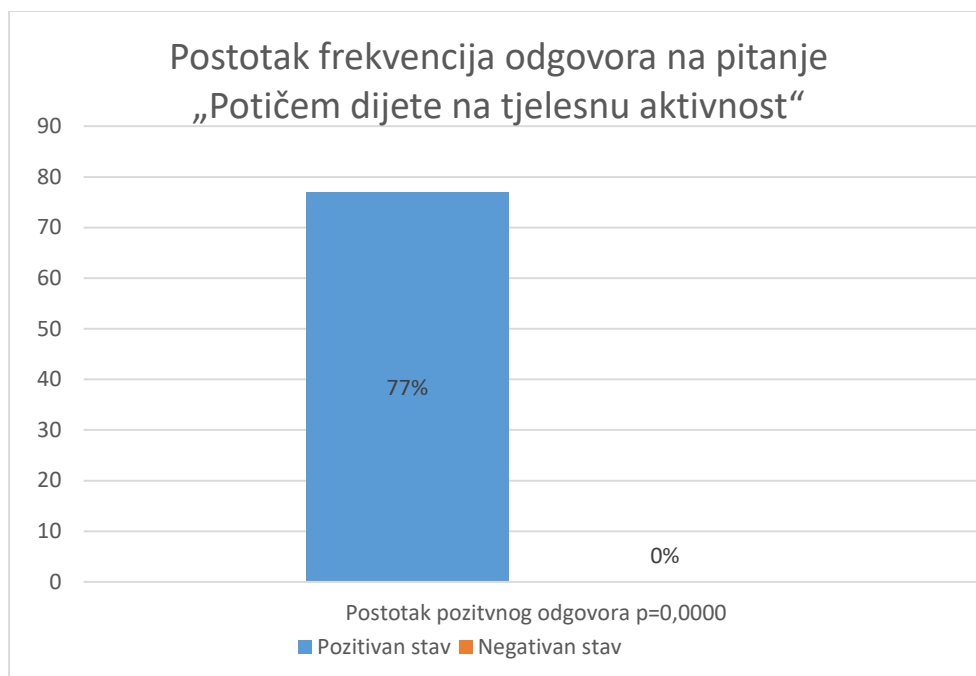
provodi tjelesne aktivnosti, relaksacije i ako nema potrebe provodit vrijeme u prirodi i u šetnjama, dijete će preslikati taj model ponašanja. Istraživanje nam govori da najveći postotak roditelja nije siguran da mu je vježbanje bitno, redovito i da pazi na prehranu svoje obitelji, što je negativan stav, nebriga je jednako neprovođenje vremena u aktivnostima fizičke naravi, provođenju vremena u aktivnostima kretanja. Samo cca 37% roditelja je reklo da se djelomično ili potpuno posveti vježbanju, a to je od 137 osoba samo njih 51. Dakle, poražavajuća je brojka. Potrebna je preventivna edukacija cjelokupnog stanovništva jer odrasli je model djeci. Sam stav roditelja koliko im je bitno da se djeca kreću reklo je njih 105 (76.6%), što je donekle u redu rezultat, ali teško je prihvatit da nismo svi kolektivno svjesni da vježbanje, dječje motoričko kretanje je bitno za sam rast i razvoj, čak sedmero (5.1%) uopće nije sigurno u tu tvrdnju. Pitamo se, a što je onda bitno za rast i razvoj kad dijete po prirodi ima potrebu za kretanjem. Roditelji su se izjasnili da najviše dnevno provode 1 sat u nekoj od tjelesnih aktivnosti, pritom mislimo na bilo kakvo kretanje i to sveukupno 43.1% tako misli. Najstrašnji rezultat, za koji sam se nadala da neće imati postotaka je da ne provode ništa vremena u tjelesnoj aktivnosti, međutim njih 7 (2.9%) je tako reklo. Morali bismo se osvijestit. Djeca danas, nisu kao generacije prije, puno sjede, ne žele ići na zrak, ljepše im je kod kuće. Kod kuće postoji vrlo zanimljivije igrice od onih s loptom ili penjanja po drveću. Roditelji kažu da slobodnog vremena s djecom provode svugdje po malo njih 74.5% je tako reklo. Samo 12.4% njih je reklo da provode vrijeme u parku, a najmanje na livadi, samo 7 (5.1%) osoba. Realnost je malo drugačija, kad god imam prilike se šetati gradom nailazim na pune parkove djece, dakle možemo reći da ova brojka od 12.4% bi bila puno veća ukoliko nije bilo mogućnosti za odgovor- svugdje po malo. Teško je prihvatit da najmanje vremena se provodi na livadi. Livada djeci pruža sve što je djetetu potrebno, ima slobodni prostor, može se kretati kako god hoće, različitim smjerom i brzinom, može koristiti loptu u igri. Djeca su slobodnija na livadi već u parku. Provođenje vremena u prirodi, daje djetetu jedan mir i relaksaciju, veći je prostor i manje djece, dakle nema gužve. Da bi djeca bila aktivna, roditelj mora organizirati slobodno vrijeme, ali naravno, prije toga omogućiti uopće da se ima slobodnog vremena, 78 (56.9%) osoba je potvrdilo da potiče i organizira slobodno vrijeme u sportu i tjelesnim aktivnostima, najmanji postotak je njih nesigurnih (13.9%). Dakle, roditelji potiču svoju djecu, to je sigurno jer odgovor da se ne slažu nije bilo ni jednog, što je dobar prvi korak ka pozitivnom stavu same djece. Neka roditelji upisuju djecu u sportske program jer smatraju da ne kreću se dovoljno, nemaju mogućnost za puno tjelesnih aktivnosti, ali i onih kojima je potrebno da još više se kreću. Najveći broj odgovorilo je

da se slaže da djeca provode u sportskim radionicama i programima, čak 68 ( 50.4%), što je iznimno važno. Samo njih ukupno 27 ( cca20% ) se ne slaže da je djeci potrebno dodatno kretanje i sport. Neki roditelji smatraju da dijete u svom danu nema vremena za sport jer polazi druge programe, 75 (55.6%), dakle više od pola je odgovorilo da se ne slaže. No, očekivala se viša svjesnost. Motoričko kretanje i emocije, su osnove osnova dječjeg razvoja. Svaki vrtić bi trebao imati dvoranu, sprave pa i plan i program kinezioloških aktivnosti primjerenu dobi djece. Koliko su upućeni u te informacije roditelji kažu ovako, 68( 50%) njih zna da vrtić ima dvoranu i da dijete provodi određeni period vježbajući, ali to je samo 50%, gdje ostali 15 (11%) nije sigurno i skoro 30 osoba (20%)njih uopće ne zna ili uglavnom ne zna za dvoranu u vrtiću. Potrebno je od strane odgojitelja da se roditelji informiraju o dvorani, njenoj opremljenosti i kako djeca rade kineziološke aktivnosti primjerene njihovoj dobi. Roditelji nisu upućeni koliko djeca provode vremena u dvorani, svaki odgovor je dobio skoro jednak broj, najveći broj roditelja kaže da djeca provode dovoljno vremena u dvorani , ali samo 41 osoba ( 29.9%)njih, zatim slijedi odgovor da nisu sigurni u to vrijeme 35 osoba ( 25.5%). 30 osoba (cca 22%) uopće ne zna da li djeca borave u dvorani, a kamo li da li je to dovoljno vremena. Sam roditelj je taj prvi model, ali i organizator slobodnog vremena djece. Neki smatraju da izbor aktivnosti za slobodno vrijeme djece ne odgovara interesima moga djeteta, dakle vrijeme je za promjenu. Njih 10 (7.5%) tako kaže, dok 57osoba (42.5%) se ne slaže s time, jer vjerojatno organiziraju slobodno vrijeme svom djetetu. Djeca u vrtiću imaju plan i program koji odgojitelji pišu prema razvojnoj dobi svoje skupine. Sveukupno 7 osoba ( cca 5.2%) kaže da je jedina tjelesna aktivnost u vrtiću njihovog djeteta igra, što je potpuno neprihvatljivo. Igra može biti za stolom, sjedeći, ali isto tako može biti aktivna igra u pokretu, na zraku, trčeći itd. 93 osobe ( 69.4%) kaže da to nije istina i svjesni su što sve igra može biti. Neki roditelji smatraju da bavljenje sportom je gubitak vremena, čak dvoje je tako napisalo, ali prednjači postotak od 89.6% koji smatraju da bavljenje sportom nije gubitak, što je vrlo pozitivno. Tjelesna neaktivnost dovodi do puno drugih problema, kako razvojnih poteškoća, tako i zdravstvenih. Koliko su roditelji svjesni opasnosti tjelesne neaktivnosti otkrilo je ovo istraživanje koje kaže da 72 ( 53.3%) njih kaže da je svjesno i da razumije kako hipokinezija može opasno djelovati. Zanimljivo je kako 26 osoba (19.3%) uopće nije sigurno u to, to velika brojka, a još kad se nadoveže 6 osoba ( cca 4.4%) njih da se uopće ili uglavnom ne slaže da tjelesna neaktivnost opasna, onda je to zaista velika i opasna brojka. Svi mediji prenose važnost kretanja, današnjica nudi puno različitih sadržaja za vježbanje i ističu važnost vježbanja. Prilikom upisa u

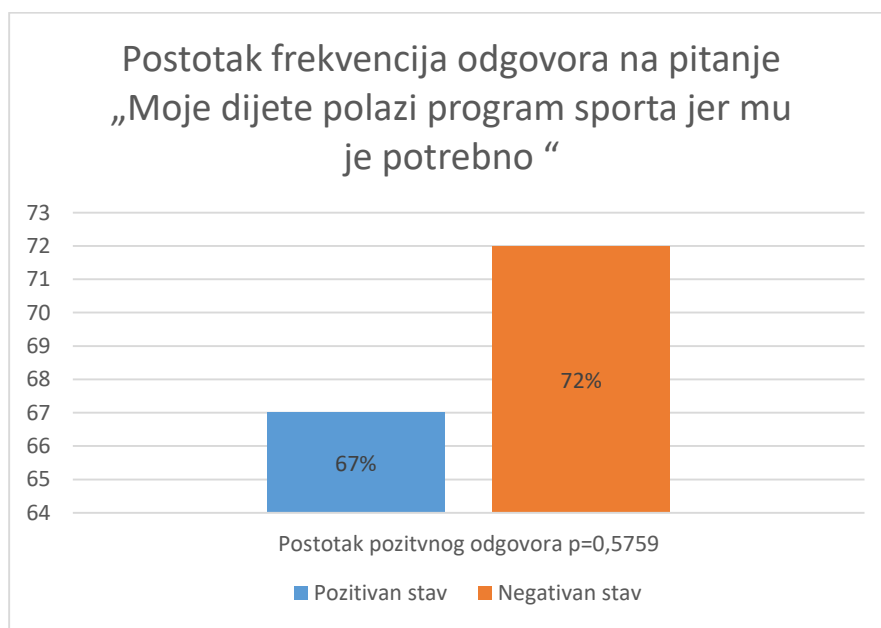
vrtači roditelji biraju cjelodnevne programe za svoju djecu, najviše se odlučuju za engleski ili neki drugi jezični program, zatim montessori program, pa tek za sport. Neki smatraju da je informatička pismenost bitnija od bavljenja sportom, a to je čak 7 (5.2%) ispitanika potvrdilo sa time da se potpuno slaže, a 5 njih (3.7%) da se djelomično slaže, što i ne čudi. Nesigurno je 29 osoba (21.5%), a najveći postotak je reklo da se ne slaže u potpunosti s tom tvrdnjom njih čak 66 (48.9%). Stavovi roditelja kažu da oni smatraju da je vježbanje i rekreacija važna za rast i razvoj. Smatraju da je dovoljno jedan sat dnevno provoditi s djetetom na zraku, u nekoj aktivnosti. Promatrajući parkove, možemo vidjeti da djeca najčešće slobodno vrijeme s roditeljima provode u parku, što je pokazalo i ovo istraživanje, iako su kao prvi odgovor odabrali da provode svugdje po malo. Istraživanje je pokazalo da stavovi roditelja prema tjelesnoj aktivnosti su pozitivni, ali ne provode ju sami, ali pokušavaju svoju djecu potaknuti i motivirati ih. Čak 50% roditelja je upisalo dijete u sportski program jer smatra da mu je to potrebno. Ono što je zanimljivo, na neki način ovim istraživanjem smo dobili odgovor čak 10% roditelja, kako djeca zbog svih dodatnih aktivnosti nemaju vremena za sportske aktivnosti. Također, istraživanje potvrđuje, neinformiranost roditelja o provođenju tjelesne i zdravstvene kulture u vrtaču, a nisu upoznati s prostorijom dvorane. Stav roditelja o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnosti je na 90%. Dakle, roditelji su svjesni da je bavljenje sportom važno i nije gubitak vremena. No, zbog svojih poslovnih i drugih obaveza teško pronalaze vrijeme za aktivnosti s djecom, čak cca 50% njih. To je dokaz da suvremeni život ne dopušta puno slobodnog vremena. Zato je potrebno dobro isplanirati dan, organizirati minimalno jedan sat dnevno u tjelesnoj aktivnosti s djecom.

### **6.1. Razlike u pojedinim pokazateljima korištenja slobodnog vremena u ovisnosti o stavu roditelja**

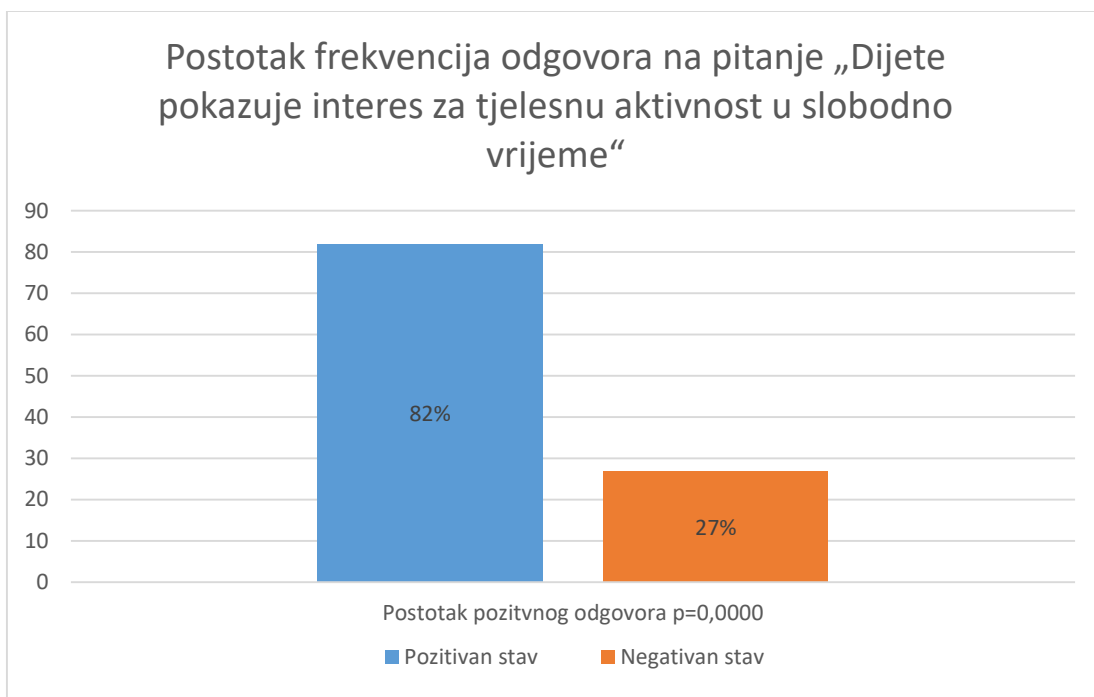
Razlike u postocima pokazatelja kineziološke aktivnosti u subuzorcima definiranim temeljem pozitivnog ili negativnog roditeljskog stava (u subuzorak s negativnim stavom su uključeni svi roditelji koji nisu imali pozitivan stav) prikazane su grafikonima.



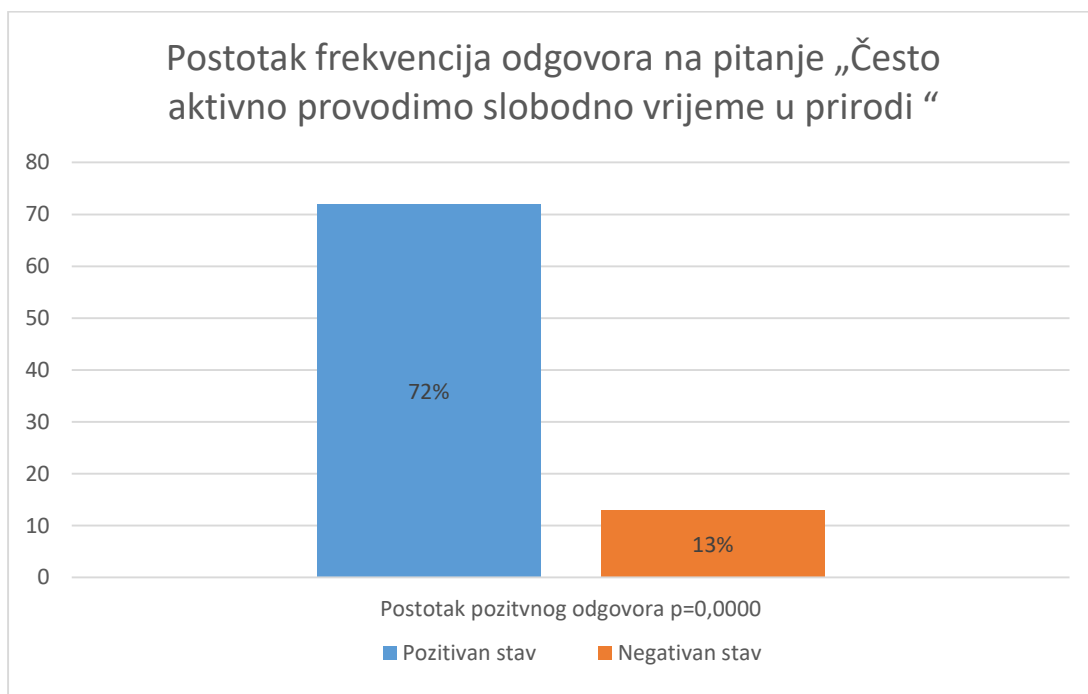
Grafikon 29. Postotak frekvencija odgovora na pitanje „Potičem dijete na tjelesnu aktivnost“



Grafikon 30. Postotak frekvencija odgovora na pitanje „Moje dijete polazi program sporta jer mu je potrebno“



Grafikon 31. Postotak frekvencija odgovora na pitanje „Dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme“



Grafikon 32. Postotak frekvencija odgovora na pitanje „Često aktivno provodimo slobodno vrijeme u prirodi“



Obrada podataka putem t-testa dokazala je pozitivan stav roditelja, učestvovanje djece u tjelesnim aktivnostima, poticanje djece prema tjelesnim aktivnostima i pružanje aktivnog odmora djece u slobodno vrijeme. Postotak frekvencija odgovora na pitanje „Poticem dijete na tjelesnu aktivnost“ je 77 %, pozitivan odgovor, negativan 0. T-test je utvrdio da je razlika statistički značajna i to pokazuje da ta razlika između pozitivnog i negativnog stava nije slučajna. Postotak frekvencija odgovora na pitanje „Moje dijete polazi program sporta jer mu je potrebno“, 72 % odgovora je potvrdilo kako se s time slaže, pozitivan stav, a negativnih je 67 %. T- test je pokazao da je odgovor beznačajan jer je p veći od 0.5, što znači da razlika između pozitivnog i negativnog stava nije statistički značajna. Postotak frekvencija odgovora na pitanje „Dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme“, 82% sudionika ima pozitivan stav, a 27 % njih negativan, a t-test je potvrdio da je  $p= 0,0000$  i time dokazujemo da je razlika statistički značajna. Postotak frekvencija odgovora na pitanje „Često aktivno provodimo slobodno vrijeme u prirodi“, pozitivnih stavova je 72 %, dok negativnog samo 13%, t-testom potvrđujemo da je  $p= 0,0000$  i možemo reći da je razlika statistički značajna.

## 7. ZAKLJUČAK

Suvremeni život odraslih utječe na život i djetinjstvo djece, djeca kopiraj svijet odraslih, postaju zrelija i odrastaju puno ranije nego što je to potrebno. Također, na djecu utječe stres, time ulaze u svijet odraslih. Slobodno vrijeme djece ili ne postoji, nije dovoljno organizirano ili roditelji nemaju vremena zbog svih obaveza koji ih kroz dan čekaju. Istraživanje je pokazalo da roditelji nisu dovoljno svjesni važnosti kretanja, tjelesnih aktivnosti i kako utječe na zdravlje svih nas. Također, ono što pokazuju rezultati je to da roditelji kao individue ne provode tjelesne aktivnosti, relaksacije i da ne paze u potpunosti na zdravu prehranu svoje obitelji. Činjenica je da sve kreće od nas odraslih, pa tako i od roditelja, roditelj je model, od njega dijete uči. Potrebno je educirati odrasle, kako roditelje tako i odgojitelje i učitelje o važnosti tjelesnih aktivnosti i njihovom provođenju. Ovo istraživanje dovelo me do sljedećih spoznaja, djeca provode najmanje slobodnog vremena na livadi. Livada i priroda nude djetetu slobodu kretanja, brzine kretanja, različitih smjerova kretanja, te mir i staloženost. Livada je pogodnija za djecu jer potiče djecu na istraživanje same prirode, promišljanje o različitim igrama, penjanje po drveću, potiče na aktivnosti koja su rizičnija, ali kod djece sudjeluju u razvoju motorike. Današnja djeca ne izvode neke igre, npr. penjanje po stablu iz razloga što se roditelj boji za svoje dijete. Djeca su prezaštićena. Smatram da djeca previše vremena provode u parkovima, koji su ograničeni, puno je djece i odraslih, time se stvara veća buka i galama. Istraživanje ove teme dovelo je do zaključka kako roditelji nisu informirani o dvorani vrtića i njezinoj opremljenosti, nisu informirani o provođenju kinezioloških aktivnosti, dnevnom ritmu djece u vrtiću, što je također velika stavka. Roditelji kažu da ne smatraju da je bilo kakav tjelesna aktivnost gubitak vremena, potrebno je samo slobodno vrijeme usmjeriti boravku na zraku, a dijete po prirodi ima potrebu kretati se, ono će zadovoljit tu potrebu različitim načinima kretanja. Današnja djeca provode previše vremena sjedeći za videoigrama, konzolama, laptopima i mobitelima, iako to nije potvrdilo ovo istraživanje. Ovo istraživanje kaže da cca 20% roditelja smatra da djeca provode više od 2 sata zna navedenom sadržaju. No, ostala istraživanja kažu drugačije, djeca puno borave pred televizijom i na mobitelima, stoga je potrebno djecu motivirati, pozivati ih na boravak na zraku, organizirati izlete u prirodi, šetnje, omogućiti im slobodnu igru na livadi kako bi samostalno smišljala svoje igre, aktivnosti. Kao što sam već rekla, dijete po svojoj prirodi ima potrebu za kretanjem, ono će ju usavršavati ukoliko će imati dobro pripremljenu okolinu, podržavajući i motivirajuću. Potrebno je krenuti od promjena u mišljenju nas odraslih, kako bi doista shvatili važnost kretanja, tjelesnih aktivnosti na zdravlje. Mi smo

pomagači djetetu u upoznavanju svijeta, pripremamo okolinu za njegov rast i razvoj. Motoričko kretanja je jako bitno jer utječe na razvoj svih razvojnih područja.

U ovom istraživanju primijenila sam „t“ test za potvrđivanje značajnosti razlike postotka odgovora u subzorcima definiranim prema pozitivnom ili negativnom stavu roditelja. Frekvenciju postotka odgovora tražila sam u pitanjima koja kažu: potičem dijete na tjelesnu aktivnost, moje dijete polazi program sporta jer mu je potrebno, dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme, često aktivno provodimo slobodno vrijeme u prirodi. Frekvencijama postotaka odgovora dobili smo rezultate kako roditelji imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti djece, potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost, djeca pokazuju da im je potrebno kretanje, ali i da često provode u prirodi aktivnost slobodno vrijeme. t- testom se pokazalo da su postotci odgovora na pitanja “Potičem svoje dijete na tjelesnu aktivnost”, “Dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme” i “Često aktivno provodimo slobodno vrijeme u prirodi” statistički značajni, tj.  $p < 0,0000$  što znači da je razlika statistički značajna i da smo zapravo ustvrdili da je razlika koja je nađena nije slučajna, ta razlika postoji između roditelja, populacije, zaista. Što se tiče postotka frekvencije odgovora na pitanje „Moje dijete polazi program sporta jer mu je potrebno“, 67% odgovora je pozitivno, a negativno samo malo više 72%, tako smo t- testom došli do podatka da je  $p > 0,5759$  i time je  $p$  veće od 0.5, možemo reći da razlika nije statistički značajna, odgovor je beznačajan, ali može biti razlika koju smo dobili, slučajna posljedica variranja uzorka. T-testom smo došli do zaključka da je evidentna razlika između pozitivnih i negativnih stavova roditelja. Roditelji su pozitivni prema bilo kakvom kretanju djece, svjesni su bitnosti kretanja i potiču svoju djecu na tjelesne aktivnosti. Iako je svijet u užurbanom putu života, još uvijek se smatra da je djeci za njihov rast i razvoj potrebno kretanje, tjelesne aktivnosti i sport.

## 8. LITERATURA

1. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece . U V. Findak (ur.), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa RH „ Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije “, Rovinj 21. - 25. lipnja 2011 (str. 400 – 405). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez S mreže skinuto 17. lipnja 2020. Preuzeto s [http://hrks.hr/skole/20\\_ljetna\\_skola/400-405-Badric.pdf](http://hrks.hr/skole/20_ljetna_skola/400-405-Badric.pdf)
2. Badrić, M., Prskalo, I., Pongračić, M. (2012). Antropološka obilježja i kineziološka aktivnost djece u slobodno vrijeme. Međunarodna znanstvena- konferencija. Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije (str 145- 150). Križevci. S mreže preuzeto 10. lipnja 2020. preuzeto s CROSB I Hrvatska znanstvena bibliografija <https://www.bib.irb.hr/575662>
3. Findak, V., Prskalo, I., Babin, J. (2011). Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Ilišin, V., (2020). Mediji u slobodnom vremenu djece i komunikacija o medijskim sadržajima. str. 9-34. S mreže preuzeto 19. lipnja 2020. Preuzeto <https://hrcak.srce.hr/23306>
5. Iveković, I., (2017). Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. Godine. Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu, Vol.66 No.2. str 270-287. S mreže preuzeto 9. lipnja 2020. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/187036>
6. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). Osnove kineziologije. Split. S mreže preuzeto 10. lipnja 2020. Preuzeto s <https://www.huns.hr/upload/osnove-kineziologije.pdf>
7. Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017). Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta: udžbenik za odgojitelje i učitelje. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
8. Nenadić- Bilan, D., (2014.). Roditelji i djeca u igri. Izvorni znanstveni članak, str. 107-117. S mreže preuzeto 17. lipnja 2020. Preuzeto <https://hrcak.srce.hr/23306>

9. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jardetina*, Vol 49 No.2 (str 85-93). S mreže preuzeto 8. lipnja 2020. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/225776>
10. Prskalo, I. (2018). Kineziološka kultura u odgoju i obrazovanju suvremenog djeteta. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, Vol. 20 No. Sp.Ed.1. S mreže skinuto 7. lipnja 2020. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/200233>
11. Prskalo, I., (2010). Tjelesna i zdravstvena kultura življenja. *Zrno: časopis za obitelj, vrtić i školu*. Broj 92 (118), str. 2-3.
12. Prskalo, I., Babin, J., Jenko Miholić, S. (2017). Kineziološke kompetencije u području edukacije. U: V. Findak (Ur.) *Zbornik radova: 26. Ljetna škola kineziologa: kineziološke kompetencije u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Poreč: Hrvatski kineziološki savez (str.26- 37)
13. Prskalo, I., Badrić, M., Tomić, D. (2019). *Kinesiology and Sustainable Future*. University of Zagreb, Faculty of Teacher Education. S mreže preuzeto 7. lipnja 2020. Preuzeto <https://hrcak.srce.hr/229375>
14. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
15. Sedlar, A., Boneta, Ž. (2012). Obiteljsko slobodno vrijeme. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjeno stručnjacima i roditeljima*, 18 (70), 14-15 S mreže preuzeto 22. lipnja 2020. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/123765>
- 16 .Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša A., Profaca, B., Letica M. (2004). *OSOBINE I PSIHOLOŠKI UVJETI RAZVOJA DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI PRIRUČNIK za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing-tehnička knjiga.

### Prilog 3. Izjava o izvornosti završnog/diplomskog rada

Izjavljujem da je moj **završni / diplomski** rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Šurck N.

(vlastoručni potpis studenta)