

# Važnost boravka djece predškolske dobi na otvorenom

---

**Humjan, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni 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:147:863753>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-12**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Ana Humjan**

**VAŽNOST BORAVKA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI NA  
OTVORENOM**

**Završni rad**

**Zagreb, rujan, 2020.**

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

**Ana Humjan**

**VAŽNOST BORAVKA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI NA  
OTVORENOM**

**Završni rad**

**Mentor rada:**

**Dr.sc. Srna Jenko Miholić**

**Zagreb, rujan, 2020**

## SADRŽAJ

### SAŽETAK / SUMMARY

SADRŽAJ .....	1
SAŽETAK.....	2
1. UVOD .....	1
2. KRETANJE KAO LJUDSKA POTREBA .....	2
2.1. Važnost kretanja za djetetov razvoj.....	2
3. PRETILOST .....	4
3.1. Indeks tjelesne mase .....	5
3.2. Uzroci i posljedice.....	6
3.3. Prevencija.....	7
4. MEDIJI.....	9
4.1. Utjecaj medija na provođenje slobodnog vremena .....	9
4.2. Statistika korištenja medija .....	10
5. POTICANJE BORAVKA NA OTVORENOM U REPUBLICI HRVATSKOJ.....	12
5.1. Živjeti zdravo – volonteri u parku .....	12
6. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA SOCIJALIZACIJU.....	15
6.1. Promjene u društvu kao uzrok smanjene socijalizacije.....	15
6.2. Boravak na otvorenom kao izvor mnogih prilika za socijalizaciju .....	16
7. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA ZDRAVLJE DJECE.....	17
7.1. Važnost boravka na otvorenom za fizičko zdravlje .....	17
7.2. Važnost boravka na otvorenom za psihičko zdravlje.....	18
8. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA SENZOMOTORIČKI RAZVOJ .....	19
9. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA OKOLIŠ .....	20
9.1. Ekološka kriza .....	20
9.2. Održivi razvoj.....	20
10. ZAKONSKA REGULATIVA .....	22
11. UTJECAJ VREMENSKIH UVJETA NA BORAVAK NA OTVORENOM .....	23
11.1. Rezultati istraživanja o provođenju vremena djece predškolske dobi na otvorenom.....	23
11.2. Prevladavanje vremenskih uvjeta kao prepreke u boravku na otvorenom.....	25
12. ŠUMSKI VRTIĆI .....	26
12.1. POPULARIZACIJA ŠUMSKIH VRTIĆA .....	26
13. AKTIVNOSTI NA OTVORENOM .....	27
14. ZAKLJUČAK .....	28
15. LITERATURA.....	29
IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA .....	31

## SAŽETAK

Prekomjerna upotreba sveprisutnih medija jedan je od glavnih uzroka smanjenog boravka djece na otvorenom koje za posljedicu ima porast broja pretile djece. Ovaj rad *Važnost boravka djece predškolske dobi na otvorenom* bavi se utjecajem boravka na otvorenom na dječji rast i razvoj putem pozitivnog utjecaja na psihičko i fizičko zdravlje djece, senzomotorički razvoj, kreativnost, socijalizaciju te na kasniju brigu o okolišu. Iako je boravak na otvorenom ne samo važan, već i neizostavan dio zdravog djetinjstva, prevelik broj roditelja i odgojitelja pronalazi razne izgovore za njegovo odgađanje – poput vremenskih uvjeta; istih onih koji su primjerice u Norveškoj poticaj i motivacija za boravak na svježem zraku i istraživanje prirode. U radu je istraženo što je sve, vezano uz boravak na otvorenom, određeno zakonskom regulativom u Republici Hrvatskoj te kakve naznake nam daju šumski vrtići.

**Ključne riječi:** boravak na otvorenom; dječji rast i razvoj; kineziološke aktivnosti; šumski vrtići

# THE IMPORTANCE OF OUTDOOR STAY IN PRESCHOOL CHILDREN

## SUMMARY

Excessive use of the ever-present media is one of the main causes of lower levels of outdoor time in children, which results in an increase in the number of obese children. This paper deals with the impact of outdoor time on children's growth and development. It has been proven that outdoor stay has a positive effect on children's mental and physical health, their sensorimotor development, creativity, socialization and consequently their care for the environment. Although staying outdoors is not only important, but also an indispensable part of a healthy childhood, too many parents and educators find various excuses for postponing it - such as weather conditions; the same ones that, for example in Norway, present an incentive and motivation to stay in fresh air and explore nature. In this paper has been researched what legislation in Republic of Croatia determines about the outdoor space in kindergartens and what indications are given by forest kindergartens.

**Keywords:** outdoor stay; children's growth and development; kinesiological activities; forest kindergartens

## 1. UVOD

Razne društvene i tehnološke promjene obilježile su životni stil 21. stoljeća, a ujedno i izgled djetinjstva. Jedna od glavnih razlika između suvremenih djetinjstava i onih prijašnjih jest smanjeno vrijeme boravka na otvorenom. U ovome radu podrobnije ću analizirati uzroke i posljedice te pojave.

Fenomen smanjenog boravka na otvorenom djece predškolske dobi nije karakterističan samo za područje Sjeverne Amerike, iz koje dolaze brojni zabrinjavajući rezultati istraživanja o količini vremena koje djeca provode koristeći razne medije (AACAP, 2020), već i za područje Republike Hrvatske (Benko, 2015) – stoga su radovi poput ovog potrebni kao sredstvo stručnog komuniciranja i osvještavanja javnosti. Činjenica da djeca u Republici Hrvatskoj provode premalo vremena na otvorenom dokazuje i potreba da se organiziraju razni projekti čiji je cilj upravo poticanje djece na provođenje vremena na otvorenom.

Djeci predškolske dobi preporuča se minimalno 60 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta dnevno (WHO, 2018). Svakoga bi se dana u predškolskim ustanovama trebala odraditi jutarnja tjelovježba. Prema Državnom pedagoškom standardu predškolskog odgoja i naobrazbe (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, 2008) vrtićima je potrebno osigurati provođenje organizacijskih oblika rada iz tjelesnog i zdravstvenog odgojno – obrazovnog područja, no u Republici Hrvatskoj nemaju sve predškolske ustanove prostoriju namijenjenu za vježbanje. Vođena tjelesna aktivnost tada bi se trebala provoditi na otvorenom. Djeci je prirodno kretati se i igrati, no razna motorička gibanja poput trčanja i skakanja im nisu dozvoljena u zatvorenom prostoru. Vođena ovim saznanjima autorica je željela istražiti koje se još aktivnosti, osim obveznog sata tjelesne i zdravstvene kulture, mogu odraditi na otvorenom odnosno koje sve blagodati pruža organizirani boravak na otvorenom na dječji rast i razvoj, a da predstavlja adekvatnu zamjenu standardnom programu predškolskih ustanova koji se većinom temelji na radu u zatvorenom prostoru.

## **2. KRETANJE KAO LJUDSKA POTREBA**

Kretanje je jedna od glavnih karakteristika ljudskoga roda - u prošlosti je svakodnevno i gotovo cjelodnevno kretanje bilo sastavni dio života. Odlazak u lov, obrana od divljih životinja te sakupljanje hrane bili su neophodni za preživljavanje. Nemogućnost kretanja tada bi izravno ugrozila ljudsku egzistenciju. S porastom broja raznih društvenih promjena poput industrijske revolucije, otvaranja tvornica te izuma automobila, smanjila se potreba za kretanjem. Ove promjene nisu znatno utjecale na djecu. Ona su i dalje većinu svoga djetinjstva provodila igrajući se na otvorenom odnosno krećući se. Urbanizacija i razvoj tehnologije dvije su promjene koje su najviše obilježile životni stil ovoga stoljeća. Iako su promjene u 21. stoljeću utjecale na poboljšanje životnog standarda, donijele su i razne zdravstvene rizike poput stresa, nepravilne prehrane te smanjenje fizičke aktivnosti. To su promjene koje su utjecale i na djecu. S porastom broja parkova i igrališta, smanjilo se vrijeme koje djeca provode na otvorenom. Prezaposlenost roditelja te dostupnost i popularnost raznih pametnih uređaja poput televizora i mobitela čine ostanak kod kuće češćim odabirom, no odlazak na igralište.

Upravo je smanjena fizička aktivnost postala toliko uobičajena da je za nju stvoren pojam hipokinezije koja se definira kao nedovoljna količina kretanja. Fizička aktivnost i kretanje bili su blisko povezani s čovjekovim psihičkim i fizičkim razvojem kroz tisućljeća, stoga ne čudi činjenica da čovjek nije sposoban prilagoditi se na nekretanje bez negativnih zdravstvenih posljedica (Grbeša, 2016). Hipokinezija, proglašena još i bolešću 21. stoljeća, preduvjet je za razvoj mnogih bolesti. Uzrokuje kardiovaskularne bolesti, osteoporozu, dijabetes tipa dva, pretilost, bolna stanja lokomotornog sustava te maligne bolesti. Nažalost, ni djeca nisu pošteđena ovih negativnih posljedica modernog životnog stila. Za njih je najčešća posljedica pretilost. Imajući na umu kvalitetu svoga života te života svoje djece, čovjek ne smije zaboraviti kako kretanje nije izbor, već osnovni preduvjet zdravlja.

### *2.1. VAŽNOST KRETANJA ZA DJETETOV RAZVOJ*

Ljudi su svojom građom predodređeni za razne vrste kretanja odnosno motoričkih gibanja poput hodanja, trčanja, bacanja, penjanja, puzanja, provlačenja i drugo. Rast i razvoj djeteta, kao i razvoj sposobnosti njegovih motoričkih gibanja, odvija se po ustaljenoj shemi kod većine djece.



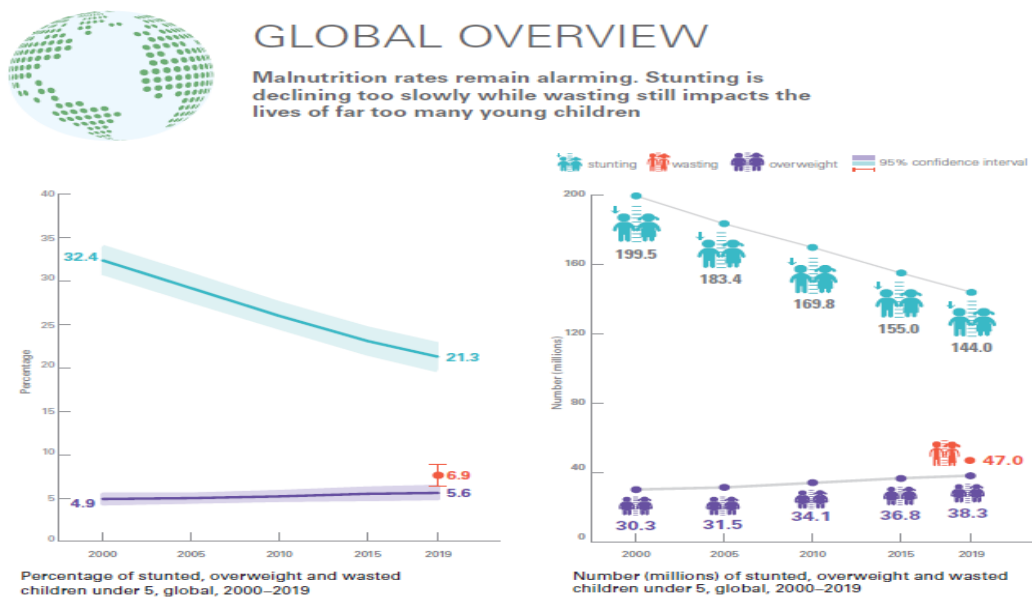
Novorođenče ima vrlo malenu sposobnost kretanja; ono može okretati glavu na stranu te pomicati udove. Dijete u dobi od dva mjeseca sposobno je okrenuti se s boka na leđa, a s tri mjeseca drži glavu stabilno te poseže za predmetom s obje ruke. U dobi od šest mjeseci prevrće se s leđa na trbuh te premeće predmet iz ruke u ruku. Dijete u dobi od sedam mjeseci sjedi samostalno, a s devet mjeseci se podiže u sjedeći položaj te puže. U dobi od 11 mjeseci, većina djece samostalno stoji, a prve djetetove samostalne korake možemo očekivati s navršениh 12 mjeseci, paralelno s pojavom prvih riječi. Prva godina djetetova života vrlo je kompleksna – od novorođenčeta koje je gotovo nepomično razvija se jednogodišnje dijete koje se samostalno kreće; puzeći i hodajući. Predškolska je dob, poput prve godine djetetova života, vrlo dinamičan period njegova rasta i razvoja. Dijete konstantno razvija svoju sposobnost korištenja vlastitog tijela i baratanja predmetima. Za dijete u dobi od tri godine karakteristična je sposobnost samostalnog uspinjanja po stepenicama, usavršavanje trčanja te skakanje u dalj. Do trenutka kada dijete napušta odgojno – obrazovnu instituciju, odnosno u dobi od šest do sedam godina, ono usavršava ravnotežu, skakanje i penjanje te bacanje i hvatanje. Uz grubu, razvija se i fina motorika – dijete predškolske dobi usavršava baratanje priborom za jelo, vezanje vezica te modeliranje i rezanje (Čudina-Obradović, Letica, Pleša, Profaca, Starc, 2004).

Zahvaljujući poznavanju karakteristika svih razvojnih etapa, sposobni smo primijetiti znatna odstupanja od vršnjačkog prosjeka te na njih primjereno djelovati. Djetetov rast i razvoj podvrgnuti su biološkim zakonima (uzrocima genetskog podrijetla) i utjecaju okoline (prehrana, san, kretanje). Iako je činjenica da nepodržavajuća i zanemarujuća okolina nepovoljno djeluju na dječji razvoj pesimistična, optimistična je činjenica da se to može promijeniti zahvaljujući svojstvu dječjeg organizma koje se naziva plastičnost. Plastičnost se definira kao sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem promjenjivih povoljnih ili nepovoljnih uvjeta. Činjenicu da se dječji organizam relativno lako mijenja pod utjecajem okoline treba iskoristiti u radu s djecom predškolske dobi radi poticanja njihova rasta i razvoja (Findak, 1995). Vrlo je važno da roditelji i odgojitelji osvijeste svoju moć utjecaja na djetetov razvoj te da joj pristupe vrlo odgovorno kako bi optimalno utjecali na dijete.

### 3. PRETILOST

Pretilost je samo jedna od posljedica modernog životnog stila. Karakterizira je prevelika količina masnog tkiva u organizmu. Razlikujemo prekomjernu tjelesnu težinu od pretilosti. Smatra se da osoba ima prekomjernu tjelesnu težinu ukoliko joj je indeks tjelesne mase iznad 25, a osobama s indeksom tjelesne mase iznad 30 dijagnosticira se pretilost. Epidemija ove bolesti je u porastu te se ubraja u vodeće bolesti 21. stoljeća.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2020) objavila je zabrinjavajuće podatke o porastu broja pretilih osoba; odraslih i djece. Samo je 1% djece i adolescenata bilo pretilo 1975. godine, a 2016. se taj broj usedmerostručio (6% pretilih djevojčica i 8% pretilih dječaka) odnosno te je godine bilo 124 milijuna pretile djece i adolescenata diljem svijeta. Pretilost i prekomjerna tjelesna težina danas su povezane s većim brojem smrti od pothranjenosti. Po prvi puta u povijesti na svjetskoj razini ima više pretilih osoba no pothranjenih (ova činjenica ne odnosi se na dijelove Azije i Afrike).



Slika 1 – Porast broja pretile djece mlađe od 5 godina u razdoblju od 2000. do 2019. godine (World Health Organization, 2020)

Životne navike odraslih, odnosno roditelja, utječu i na djecu stoga ne čudi činjenica da je broj pretile djece u stalnom porastu. Slika 1 prikazuje porast broja pretile djece mlađe od pet godina u razdoblju od 2000. do 2019. godine. 38,3 milijuna djece je prethodne godine imalo prekomjernu tjelesnu težinu ili je bilo pretilo. Pretilost je porasla za gotovo tri puta od 1975. godine te čini javnozdravstveni problem u cijelom svijetu pa tako i u Hrvatskoj.

### 3.1. INDEKS TJELESNE MASE

Za utvrđivanje pretilosti kod odraslih osoba koristi se Indeks tjelesne mase (engl. Body Mass Index). To je izračun koji se dobiva dijeljenjem tjelesne mase izražene u kilogramima s tjelesnom visinom izraženom u metrima. Dobiveni je broj indeks tjelesne mase koji nam ukazuje je li osoba pothranjena, normalno uhranjena, prekomjerne tjelesne težine ili pretila. Potrebno je samo usporediti dobiveni broj s brojevima koji se nalaze u tablici za utvrđivanje indeksa tjelesne mase (Slika 2.).

*Tumačenje indeksa tjelesne mase (ITM)*

Indeks tjelesne mase (kg/m <sup>2</sup> )	Stupanj uhranjenosti
< 18.49	pothranjenost (snižena tjelesna masa)
18.5 - 24.99	normalna uhranjenost (primjerena tjelesna masa)
25 - 29.99	povećana tjelesna masa
30 - 34.9	Pretilost I. stupnja
35 - 39.9	pretilost II. stupnja
≥ 40.0	pretilost III. stupnja

*Slika 2 – Tumačenje indeksa tjelesne mase kod odraslih osoba (NZJZ, 2018)*

Vrijednosti tablice indeksa tjelesne mase za djecu razlikuju se od one za odrasle jer ovise o dobi i spolu djeteta. Na slici 3 prikazan je poželjan indeks tjelesne mase za djecu. Sva odstupanja poziv su na promjenu životnih navika djece radi poboljšanja njihova zdravstvenog statusa.

dob (godine)	poželjan raspon ITM za djevojčice	poželjan raspon ITM za dječake
7	14,5 – 16,7	14,7 – 16,6
8	14,7 – 17,3	14,8 – 17,1
9	15,1 – 18,0	15,1 – 17,6
10	15,5 – 18,7	15,5 – 18,2
11	16,0 – 19,5	16,0 – 19,0
12	16,5 – 20,2	16,5 – 19,7
13	17,1 – 21,0	17,0 – 20,5
14	17,6 – 21,7	17,6 – 21,2
15	18,2 – 22,3	18,3 – 22,3

Slika 3 – prikaz poželjnog ITM - a za djecu (NZJZ, 2018)

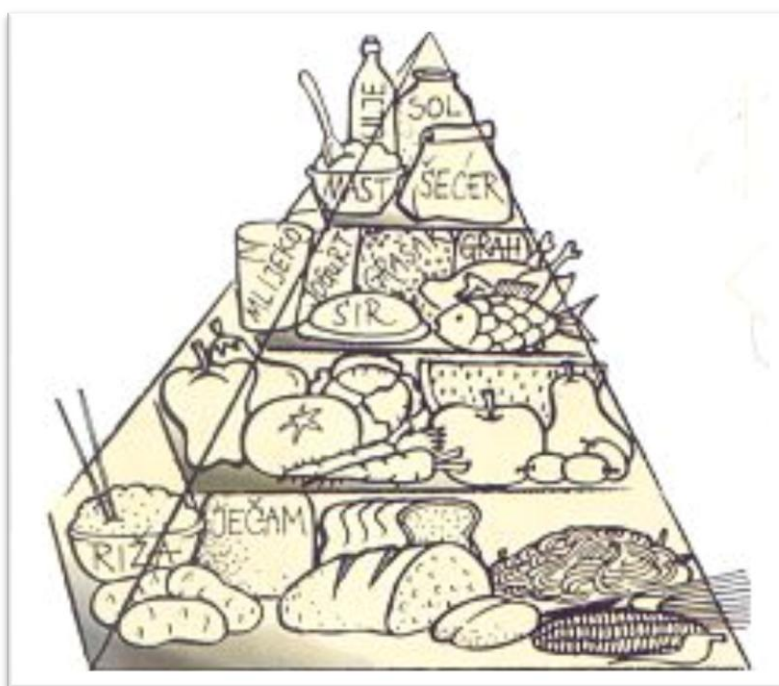
### 3.2. UZROCI I POSLJEDICE

Uzroci pretilosti mogu biti genetski i okolinski. Pretilost jednog odnosno oba roditelja povećava rizik za pretilost djeteta. Također, neki genetski sindromi poput Cohen i WAGR sindroma mogu u rijetkim slučajevima uzrokovati pretilost. No, za širenje ove epidemije zaslužni su okolinski uzroci. Urbanizacija, odnosno sjedilački način života te nepravilna prehrana proporcionalno rastu s brojem pretilih osoba u posljednjih nekoliko desetljeća. Istraživanja su pokazala da pušenje majke u trudnoći i depresija mogu biti uzroci razvoja pretilosti kod djece (Kolpak, Soldo i Neseck Adam, 2016). Također, socio – ekonomski status povezan je s pretilošću jer djeca nižeg socio – ekonomskog statusa imaju tendenciju slabijeg unosa voća i povrća.

Posljedice pretilosti su dugotrajne; to znači da će pretilost djeteta utjecati na njegovo zdravlje u odrasloj dobi. Ova bolest povezana je s pojavom kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, povišenog krvnog tlaka, bolesti zglobova te menstrualnih problema. Zbog svega navedenog, pretilost se povezuje s pojavom prerane smrti u odrasloj dobi. No, pretilost nije samo zdravstveni, već i estetski problem što je osobito istaknuto u suvremenom društvu. Preti djeca zbog toga su često izrugivana što utječe na pad njihova samopouzdanja. Utjehu nerijetko pronalaze u hrani čime ulaze u začarani krug pretilosti, stoga im je pomoć i potpora odrasle osobe neophodna. Ukoliko im se ne pruži pomoć, u odrasloj dobi mogu postati anksiozna i/ili depresivna.

### 3.3. PREVENCIJA

Jedina optimistična činjenica među onima koje je Svjetska zdravstvena organizacija objavila o širenju ove epidemije jest spoznaja da se pretilost može spriječiti (WHO, 2020). Glavni čimbenici njezine prevencije su pravilna prehrana i tjelesna aktivnost. Prehrana se treba bazirati na piramidi zdrave prehrane (Slika 4.) koja pokazuje preporučenu učestalost konzumacije određenih namirnica.



Slika 4 – Piramida zdrave prehrane (NZJZ, 2000)

Temelj prehrane trebale bi činiti žitarice te proizvodi od žitarica. U ovu skupinu pripada riža, zob, tjestenina te kruh kao izvrstan izvor vlakana i B vitamina. Iduću stepenicu piramide čine povrće i voće što znači da ih se preporuča konzumirati na dnevnoj bazi. Treću stepenicu čine namirnice bogate bjelančevinama poput mlijeka, mesa, ribe i jaja. Mlijeko i mliječni proizvodi su glavni izvor kalcija koji je vrlo važan za pravilan rast i razvoj organizma jer djeluje na čvrstoću kostiju. Na samom vrhu piramide nalaze se masti i slastice te njih treba konzumirati u najmanjoj količini jer sadrže visok postotak šećera i masti.

Kako bi prevenirali pretilost, uz pravilnu prehranu, važno je biti tjelesno aktivan. Iznimno je važno da se djeca kreću i vježbaju jer tako preventivno utječu na pretilost i istodobno stječu zdrave životne navike. Igra i kretanje djeci predstavljaju zabavu, a ujedno su im i potreba. Svaki bi odgojitelj, imajući to na umu, trebao osigurati vrijeme i prostor posvećen samo tjelesnoj aktivnosti.

## 4. MEDIJI

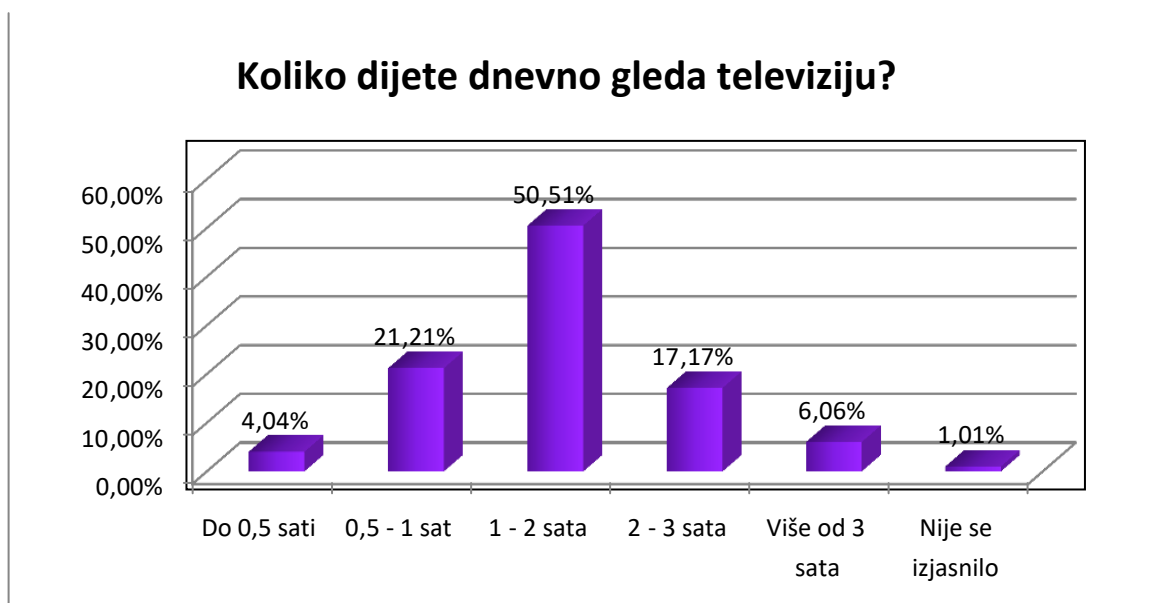
Mediji su sustavi javnog priopćavanja namijenjeni informiranju, zabavi te obrazovanju najširih slojeva društva. Iako su mediji prisutni već stoljećima, razvitkom tehnologije znatno su se modernizirali te su elektronički mediji postali popularniji od tiskanih medija; ekran je zamijenio tisak. Sve od njihova nastanka, mediji se šire nezaustavljivim tempom. Današnji bi svijet bio nezamisliv bez elektroničkih medija koji su postali dio ljudske svakodnevice.

### 4.1. UTJECAJ MEDIJA NA PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA

Razvitak tehnologije doveo je do virtualizacije ljudskih života. Virtualizirala su se čak i neka radna mjesta, stoga ne čudi što se virtualiziralo i provođenje slobodnog vremena koje se definira kao *vrijeme koje pojedinac ispunjava i oblikuje prema vlastitim željama, bez bilo koje obaveze ili nužde; razlikuje se s obzirom na dob, spol, zanimanje, mjesto boravka, razvijenost sredine, stupanj interesa, ciljeve društvenog poretka i njegove mogućnosti* (Potkonjak, Šimleša, 1989, str. 353). Odrasli mnogo vremena provode pred ekranima zbog raznih obveza, ali i zbog rasonode. To je razlog zbog kojeg i djeca, koja imitiraju radnje odraslih, budu svakodnevno okružena raznim medijima. Koristeći razne uređaje poput pametnih telefona i tableta, djeca nailaze na razne zanimljive sadržaje koji upotpunjuju njihovo slobodno vrijeme. Postoje cjelodnevni televizijski programi čiji su sadržaji namijenjeni isključivo djeci pa čak i onoj najmlađe dobi. Upravo je dostupnost i popularnost medija razlog smanjenja dječje zainteresiranosti za tjelesnu aktivnost odnosno boravak na otvorenom. Još nedavno djeca su većinu svog slobodnog vremena provodila igrajući se na otvorenom, a današnju djecu u tome usporava raznolikost sadržaja koje nude televizija i pametni telefoni. Iako mediji nude mnoge prednosti, treba biti oprezan u količini njihova korištenja. Svjetska zdravstvena organizacija 2018. godine je uvrstila *Gaming disorder* u 11. reviziju Međunarodne klasifikacije bolesti i srodnih zdravstvenih problema (WHO, 2018), a da je ono problem i u Republici Hrvatskoj dokazuje činjenica da je u psihijatrijskoj bolnici "Sveti Ivan" u Zagrebu otvorena i Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i videoigramama.

#### 4.2. STATISTIKA KORIŠTENJA MEDIJA

Djeca u dobi od 8 do 12 godina u Sjedinjenim Američkim Državama provedu dnevno 4 – 6 sati koristeći različite medije (televizija, tablet, pametni mobitel, računalo, igraća konzola), a tinejdžeri provedu dnevno i do 9 sati (AACAP, 2020). Istraživanje provedeno u Republici Hrvatskoj pokazuje povoljnije rezultate (Benko, 2015). Grafikon na slici 5 prikazuje koliko vremena petogodišnjaci u Republici Hrvatskoj provedu gledajući televiziju. Većina njih dnevno gleda televiziju između jednog i dva sata.



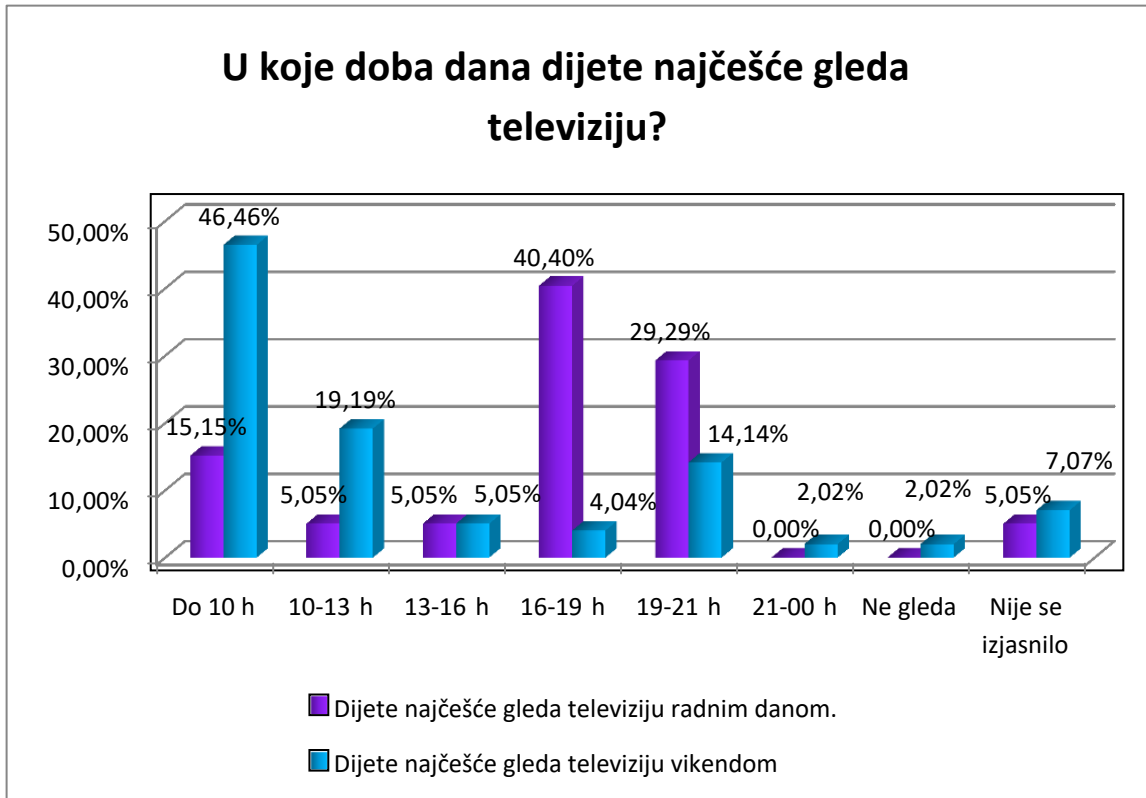
Slika 5 – Količina dnevnog gledanja televizije kod djece (N = 99) (Benko, 2015)

Treba imati na umu kako djeca provedu i do deset sati u odgojno – obrazovnoj instituciji te im je za san potrebno prosječno deset sati, dakle imaju minimalno četiri sata slobodnog vremena, od čega skoro polovicu provedu gledajući televiziju. Nadalje, ovim je istraživanjem ispitano samo koliko djeca vremena provode gledajući televiziju, a ona je samo jedan od nekolicine medija kojima se djeca koriste.

Na slici 6 grafikon prikazuje doba dana u kojem djeca najčešće gledaju televiziju. Vidljivo je da većina ispitanе djece, njih 46 %, vikendom gleda televiziju najčešće u prijepodnevnim satima dok radnim danom njih 40 % ponajviše gleda televiziju između 16 i



19 sati. Zaključak je da veliki broj djece radnim danom po dolasku iz odgojno – obrazovne institucije gleda televiziju.



Slika 6 – Doba dana u kojem dijete najčešće gleda televiziju (N = 99) (Benko, 2015)

U današnjem društvu nije moguće živjeti bez medija, stoga se ne preporuča zabrana njihova korištenja djeci. Roditelji i odgojitelji trebaju djecu podučiti odgovornom korištenju medija. Treba biti oprezan pri odabiru sadržaja koje dijete gleda, ono treba biti zabavno i poučno kako bi se moglo iskoristiti za razvijanje, na primjer, empatije ili proširenje vokabulara. Preporuča se i ograničenje korištenja medija koje ne bi trebalo biti dulje od dva sata dnevno. Treba imati na umu kako igra na pametnim uređajima ne može zamijeniti igru koja uključuje kretanje jer je za pravilan dječji rast i razvoj potrebna tjelesna aktivnost. Dakle, isključivo se odgovornim korištenjem medija mogu prevenirati njegove negativne posljedice.

## 5. POTICANJE BORAVKA NA OTVORENOM U REPUBLICI HRVATSKOJ

Činjenica da je važnost boravka na otvorenom u predškolskoj dobi prepoznata na državnoj razini dokazuju razni projekti i programi koji se provode u Republici Hrvatskoj, a čiji je cilj poticanje djece na provođenje vremena na otvorenom. Neki od primjera su programi „Živjeti zdravo“ te „Djeca u prirodi“. Iako su načini i mjesto provedbe ovih programa različiti, povezuje ih zajednički cilj – pokazati djeci kako boravak na otvorenom može biti zabavan način provedbe slobodnog vremena.

### 5.1. ŽIVJETI ZDRAVO – VOLONTERI U PARKU

„Živjeti zdravo“ program je Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo sufinanciran od strane Europske unije. U sklopu toga programa 2019. su godine voditelji aktivnosti „Volonteri u parku“ organizirali kreativne radionice te tematski prilagođene igre u svrhu poticanja djece na provođenje vremena na otvorenom. Projekt čija svrha vrlo vjerojatno ne bi bila shvaćena u prošleme stoljeću, naišao je na vrlo pozitivne reakcije te brojna odaziva u određenim parkovima svih županija Republike Hrvatske. Provodeći razne zabavne aktivnosti u parkovima volonteri su naglašavali važnost provođenja slobodnog vremena na otvorenom za sve aspekte zdravlja. Na slici 7 nalazi se letak spomenutog programa čiji slogan glasi *Provedite slobodno vrijeme u parku!* Brojna odaziva te pozitivne reakcije na ove aktivnosti samo potvrđuju dječju prirodnu naklonost igri na otvorenom.



Slika 7 – letak programa Živjeti zdravo (HZJZ, 2018)

## 5.2. DJECA U PRIRODI

„Djeca u prirodi“ naziv je programa namijenjenog dječjim vrtićima Grada Zagreba. Ovaj petodnevni program pruža djeci neposredni kontakt s prirodom u *Gradu mladih* (Slika 8.) koji se nalazi u podsljemenskoj zoni na području zagrebačke Dubrave. Objekt je otvoren 1951. godine, a nakon veće renovacije 2003. koristi se kao izletišta odnosno Škola u prirodi.



Slika 8 – Grad mladih (Zagrebački holding, 2020)

*Grad mladih* prostire se na 50 hektara ograđenog i hortikulturno uređenog prostora te predstavlja vrlo poticajnu i sigurnu okolinu u kojoj djeca predškolske dobi borave sa svojim odgojiteljicama. S ciljem nastavka tradicije učenja i stjecanja novih iskustava u prirodi, 2017. godine paviljon 23 obnovljen je nizom maštovitih interijerskih intervencija (Slika 9.).



Slika 9 – obnovljeni paviljon 23 u Gradu mladih (Izvor: <https://iverpan.hr/blog/obnovljen-paviljon-23-u-pionirskom-gradu/>)

Iako su glavna karakteristika ovoga programa istraživačke aktivnosti u prirodi, ovaj je kompleks obogaćen i likovnim ateljeom, istraživačkim laboratorijem, sobom osjetila i tako dalje te čini ovo okruženje idealnim za aktivno i suradničko učenje. Među čestim aktivnostima izdvajaju se: večernje traženje patuljaka svjetiljkama, hranjenje patki i labudova, traženje insekata povećalom, branje voćaka, paljenje logorske vatre... Upravo te nesvakidašnje aktivnosti čine idealan spoj zabave i učenja za djecu – odnosno čine ovaj projekt opravdanim i vrlo korisnim.

## 6. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA SOCIJALIZACIJU

Moderna vremena nas paradoksalno čine povezanijima i udaljenijima no ikad prije. Države različitih kontinenata povezane su razmjenom dobara, a napredak tehnologije doveo je do mogućnosti komuniciranja osoba udaljenih tisućama kilometara neovisno o vremenu te na razne načine (poruke / pozivi / videopozivi). Današnji bi život bio nezamisliv bez globalizacije, a istovremeno društvo postaje sve izoliranije. Odrastanje stavlja naglasak na razvoju jedinca kao individue neovisne o drugima. Sve te vidljive promjene dovele su do povećanja važnosti razvoja socijalnih kompetencija kod djece.

### 6.1. PROMJENE U DRUŠTVU KAO UZROK SMANJENE SOCIJALIZACIJE

U prošlosti je stanovanje mladih s obitelji bilo uobičajena pojava – obitelji su živjele zajedno kako bi preživjele. Zajedničkim su snagama obrađivale vlastita polja te brinule o domaćim životinjama. Urbanizacijom se broj obitelji koje žive i rade zajedno uvelike smanjio. Posao većine ljudi nije vezan uz obrađivanje polja, već članovi iste obitelji uglavnom imaju različita zanimanja. Također, broj osoba koje žive same u kućanstvu je u porastu.

Zbog poboljšanja životnog standarda obitelji provode manje vremena zajedno no što su provodile prije nekoliko desetaka godina. U prošlosti su stoljeću ljudi živjeli u objektima manjih površina te je većina bila osuđena na boravak u jednoj zajedničkoj prostoriji. Komunikacija među njima činila je neizostavni dio dnevne rutine. Poboljšanje životnog standarda vidljivo je u boljim materijalnim uvjetima života - obitelji žive u objektima većih površina. U 21. stoljeću je u razvijenim zemljama uobičajeno da roditelji borave u spavaćoj sobi koja je odvojena od spavaće sobe namijenjene za djecu, a nije ni rijetkost da svako dijete ima svoju vlastitu sobu što znači da članovi obitelji više nisu „osuđeni“ na boravak u jednoj prostoriji, već imaju dovoljno prostora za izolaciju.

Nadalje, razvoj tehnologije odnosno aktivnosti poput gledanja televizije ili *surfanja* internetom nude vrlo primamljive sadržaje za samostalne aktivnosti. Nije rijetkost da „članovi obitelji budu blizu jedni drugima, ali ne sudjeluju zajednički u pojedinoj aktivnosti“ (Berc i Kokorić, 2012, str. 17). Iako se aktivnosti poput gledanja televizije mogu provoditi zajednički, povećanje broja pametnih uređaja po kućanstvu stvara uvjete za istovremeno samostalno korištenje medija svih članova obitelji. Odrasli ovih promjena je i smanjena socijalizacija.

## *6.2. BORAVAK NA OTVORENOM KAO IZVOR MNOGIH PRILIKA ZA SOCIJALIZACIJU*

Boravak na otvorenom može pozitivno utjecati na dječju socijalizaciju stoga ga treba svakodnevno prakticirati. Zatvoreni prostori poput dječjih soba ili vrtićkih prostorija sadrže mnoštvo igračaka te svako dijete može pronaći igračku s kojom će se samostalno igrati. S druge strane, boravak na otvorenom nudi manje rekvizita za igru, a više prostora što pogoduje razvoju socijalizacije.

U parkovima te na dvorištima dječjih vrtića uglavnom se nalazi samo jedan tobogan, jedna klackalica, jedan pješčanik itd. To su sprave koje privlače dječji interes te ih pozivaju na igru. Mnogo djece uspješno će koristiti jednu spravu ukoliko poštuju zadana pravila. U takvim situacijama čak i najmlađa djeca usvajaju vještinu čekanja na red. Nadalje, sve više dječjih vrtića posjeduje guralice u obliku raznih prijevoznih sredstava koje pobuđuju dječju interes. U većini slučajeva njihov broj nije jednak broju djece stoga je potrebna usmena komunikacija između odgojitelja i djece kako bi uspješno dogovorili raspored izmijenjivanja djece koja se koriste tim rekvizitima.

Velike površine vrtićkih dvorišta odnosno parkova i igrališta pozivaju djecu na motorička gibanja koja nisu poželjna, a često su i zabranjena u zatvorenim prostorima poput trčanja i skakanja. Mogućnost trčanja motivira djecu na igranje timskih igara - primjerice nogometa te igranja lovice. Djeca na otvorenom često pristupaju djeci koju ne poznaju kako bi posudili neku igračku ili se priključili igri. U vrtiću je boravak na otvorenom stoga vrlo važan jer pruža djeci jedne skupine priliku da se susretnu s djecom drugih skupina te se s njima upoznaju/dogovaraju/igraju. Drugim riječima, zajednička igra na otvorenom pruža djeci pregršt prilika za socijaliziranje.

## **7. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA ZDRAVLJE DJECE**

Boravak na otvorenom pozitivno utječe na razne aspekte zdravlja, a kako bi se ono očuvalo i unaprijedilo, poželjno je što češće boraviti na otvorenom. U ovome je poglavlju opisano kako boravak na otvorenom pozitivno utječe na fizičko, a kako na psihičko zdravlje.

### *7.1. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA FIZIČKO ZDRAVLJE*

Aktivnim kretanjem ne izbjegavaju se samo negativne zdravstvene posljedice poput pretilosti, već se i pozitivno utječe na zdravlje pojedinca, stoga je važno poticati dječji prirodni nagon za kretanjem. Razne aktivnosti koje povoljno utječu na zdravlje pojedinca najprimjerije su za izvođenje na otvorenom. Primjerice, trčanje i vožnja biciklom potiču cirkulaciju, a penjanje i gumi – gumi jačaju mišiće. Preskakivanjem vijaače jačaju se kosti dok se raznim aktivnostima poput koturanja i školice poboljšava okretnost. Gimnastičke vježbe te korištenje hula – hopa poboljšavaju gipkost (Pihač, 2011).

Nadalje, energična fizička igra utječe na rad srca i pluća stimulirajući krvožilni sustav te na taj način doprinosi općoj fizičkoj kondiciji (Bell, Wilson i Liu, 2008). Boravak na otvorenom često označava izlaganje suncu što potiče proizvodnju vitamina D. Izlaganjem na suncu tijelu pomažemo u resorpciji tvari koje su nam potrebne za iskorištavanje fosfora i kalcija – važnih elemenata u izgradnji kostiju i zubića. Također, boravkom na otvorenom poboljšava se imunološki sustav. Činjenica da su djeca danas zdravstveno osjetljivija no prije može se objasniti smanjenjem vremena provedenim na svježem zraku. Korado Korlević (2015), edukator i voditelj Znanstveno – edukacijskog centra Višnjan, zaključuje da se „autoimune bolesti ne mogu dogoditi onome koji se kao dijete valjao u blatu“.

Suprotno mišljenju da bi djeca zimi trebala biti u zatvorenom prostoru, odnosno na toplom, liječnici preporučuju boravak na otvorenom. U zatvorenom prostoru suhi zrak te smanjena vlaga uzrokuju sušenje nosne sluznice, smanjenje lučenja sluzi te smanjenje funkcije nosnih dlačica da pročišćavaju zrak što dovodi do ulaska nečistog zraka u pluća. Mnogo djece na manjoj površini boravka, poput onoga u vrtićkim skupinama, pogoduje lakšem prijenosu bolesti. Suprotno tome, kretanje na svježem zraku ubrzava disanje i strujanje zraka zbog čega se bolje čiste dišni putevi (Lukić, 2020).

## *7.2. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA PSIHIČKO ZDRAVLJE*

U današnje doba stres je dio svakodnevice sve većeg broja ljudi zbog čega se mnogo pažnje pridaje boravku u prirodi kao mjestu mira i meditacije. Pozitivan utjecaj boravka u prirodi vidljiv je na odraslima i djeci.

Otvoreni prostor sadrži manje igračkaka no zatvoreni prostor, a posljedica toga je spontanija igra na otvorenom. Mnogo igračkaka koje se nalaze u zatvorenom prostoru zapravo predlažu djeci moguće igre te ih uputstvima za upotrebu usmjeravaju u igri. S druge strane, djeca koja borave na otvorenom trebaju samostalno osmisliti igre koristeći samo one materijale koji su im dostupni. Do izražaja tada dolazi dječja domišljatost i mašta odnosno razvija im se kreativnost.

Pretpostavka da će djeca koja često borave na otvorenom, zbog čega su energična i izražajna u pokretima te nenaviknuta na ograničenja, imati težu prilagodbu na školski sustav od djece koja provode više vremena u zatvorenom prostoru je neutemeljena. Istraživanje je pokazalo da djeca koja su boravila u prirodnom okruženju postižu bolje rezultate u zadacima pažnje i koncentracije - važnim preduvjeti za uspjeh u školi (Grahm, Martensson, Lindbald, Nilsson, i Ekman, 1997).

Razvoj kreativnosti, pažnje i koncentracije povoljno utječe na samopouzdanje i samostalnost djece. Boravak na otvorenom utječe i na smanjenje stresa što znači da predstavlja prevenciju od depresije, također česte bolesti ovoga stoljeća. Zbog svega navedenog, djeca koja često borave na otvorenom stvaraju pozitivnu sliku o sebi.



## **8. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA SENZOMOTORIČKI RAZVOJ**

Ayres (2002) došla je do spoznaje na koji način djeca obrađuju informacije iz svoje okoline te kako živčani sustav procesira informacije koje dijete prima raznim osjetilima, a koje se u ogromnim količinama u svakom trenutku slijevaju u neurološki sistem te je time definirala senzornu integraciju. Senzornu integraciju posjeduju sva djeca, međutim vrlo je važno poticati njezin razvoj jer teškoće na području senzorne integracije usporavaju djecu u učenju ili uzrokuju probleme u ponašanju.

Senzomotorički razvoj preduvjet je za usvajanje i razvoj viših kognitivnih funkcija, a boravak na otvorenom predstavlja poticajnu okolinu za njegov razvoj. Među senzorne sustave ubrajaju se vestibularni (ravnoteža, kretanje), proprioceptivni (mišići i zglobovi), vizualni, olfaktivni, auditivni, taktilni i gustativni sustavi. Pravilna integracija navedenih sustava omogućuje ljudima adekvatno izvođenje svakodnevnih zadataka.

Boravak na otvorenom nudi mnoge prirodne materijale poput kamenčića, lišća i grančica koje djeci često koriste kao poticaj za igru. Manipulacijom takvim materijalima razvija se fina motorika.

Najvažniji osjetilni sustavi za čovjeka su vestibularni, koji daje osobi podatke o njenom položaju i kretanju u prostoru, i proprioceptivni, koji osobi daje informacije o kretanjama zglobova i tijela. Raznim gibanjima za čije je izvođenje najpraktičniji boravak na otvorenom poput hodanja, trčanja, skakanja, ljuljanja te vrtnje ta se dva sustava stimuliraju. Iako se senzorna integracija u većine ljudi odvija automatski, važno ju je poticati u predškolskoj dobi radi stvaranja osnova za učenje, mišljenje te svih ostalih mentalnih funkcija. Ayres (2002) zaključuje da djeca vole trčati, skakati i igrati se u parku, odnosno kretati se, jer osjet kretanja hrani njihov mozak. Dakle, ukoliko želimo utjecati na kognitivni razvoj djeteta, najučinkovitije bi bilo pustiti ga da istražuje svim svojim osjetilima – a boravak na otvorenom čini idealnu okolinu za istraživanje.

## 9. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA OKOLIŠ

Čovjek je neovisniji od prirode no ikad prije; ne treba brinuti ni o jednoj biljci, ni o jednoj životinji, a svejedno će se prehraniti i preživjeti. Manjina ljudi se bave poljoprivredom te živi u ruralnim područjima, a svojim radom pruža sve potrebne namirnice preostaloj većini. Možda je upravo činjenica da većina ljudi ne sudjeluje u uzgoju namirnica koje konzumira objašnjenje zbog čega je čovjek postao toliko neobziran prema prirodi.

### 9.1. EKOLOŠKA KRIZA

Zrak, voda i tlo sve su zagađeniji – ova činjenica poziv je na promjenu odnosa prema prirodi. Uništavanje poljoprivrednih zemljišta, sječa šume te neodgovorno trošenje prirodnih dobara uzroci su ekološke krize u kojoj se nalazimo. Smog zraka te neupotrebljivi izvori pitke vode samo su neki od posljedica zagađenja okoliša. Svake je godine oko 3,5 milijuna hektara obradive zemlje te oko 11 milijuna hektara šume manje. Istovremeno se godišnje ispusti otprilike 5 milijardi tona otrovnih kemikalija u životnu sredinu (Udovičić, 2012).

Novi smrtonosni virusi i bakterije, nepovoljni klimatski uvjeti te sve češće prirodne katastrofe trebaju potaknuti čovjeka na promjenu jer iako je on glavni krivac za zagađenje okoliša, također može preuzeti ulogu odlučujućeg činitelja u njezinu mijenjanju.

### 9.2. ODRŽIVI RAZVOJ

Prema Zakonu o zaštiti okoliša Republike Hrvatske iz 2013. godine održivi razvitak definira se kao „gospodarski i socijalni razvitak društva koji u zadovoljavanju potreba današnjeg naraštaja uvažava iste mogućnosti zadovoljavanja potreba idućih naraštaja, te omogućuje dugoročno očuvanje kakvoće okoliša, biološke raznolikosti i krajobraza“ (Hrvatski sabor, 2013). Potreba za osvješćenjem važnosti održivog razvoja nikad nije bila veća. Ukoliko čovjek zagađuje okoliš, zagađuje floru i faunu što posredno ili neposredno utječe i na njega. Čovjek stoga treba razumjeti da o čistoći okoliša ovisi i njegova egzistencija, a samim time i egzistencija njegovih potomaka.

### *9.3. UČENJE DJECE O VAŽNOSTI BRIGE ZA OKOLIŠ*

Za čisti okoliš potrebna je promjena čovjekova odnosa prema prirodi te edukacija mlađih naraštaja o važnosti čistoga okoliša - potrebno je da djeca nauče poštovati prirodu kao bi je u odrasloj dobi očuvala.

Boravak djece na otvorenom tj. u prirodi nužan je kako bi djeca uvidjela njezinu važnost. Učenje djelovanjem učinkovitije je no učenje slušanjem što znači da je djecu potrebno izvesti u prirodu kako bi samostalno otkrila i uvjerala se u čovjekovu ovisnost o prirodi. Vrlo je važno da djeca vide kako je priroda dom mnogih biljaka i životinja. Vrt u dvorištu odgojno – obrazovne institucije idealna je prilika za dječju brigu o biljkama – tada se ona uče odgovornosti, a istovremeno shvaćaju koliko je vremena i truda potrebno za razvoj biljaka; praktično uče o održivom razvoju. Svakodnevnim boravkom na otvorenom postići će se ono najvažnije – djeca će razviti ljubav prema prirodi, a to znači da će se kao odrasle osobe brinuti o njoj i to ne zato što moraju, već zato što to žele.

## 10. ZAKONSKA REGULATIVA

Članak 44. Državnog pedagoškog standarda predškolskog odgoja i naobrazbe pod vanjske prostore dječjeg vrtića ubraja (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, 2008):

1. Opći prostori koji obuhvaćaju:

- prilazne putove (pješačke i kolne),
- parkiralište,
- gospodarsko dvorište.

2. Igrališta koja obuhvaćaju:

- igrališta za djecu jaslične dobi,
- igrališta za djecu vrtićke dobi,
- prostore za poligon – vožnju,
- slobodne površine,
- spremišta za vanjska igrališta,
- sanitarni čvor pristupačan s igrališta.

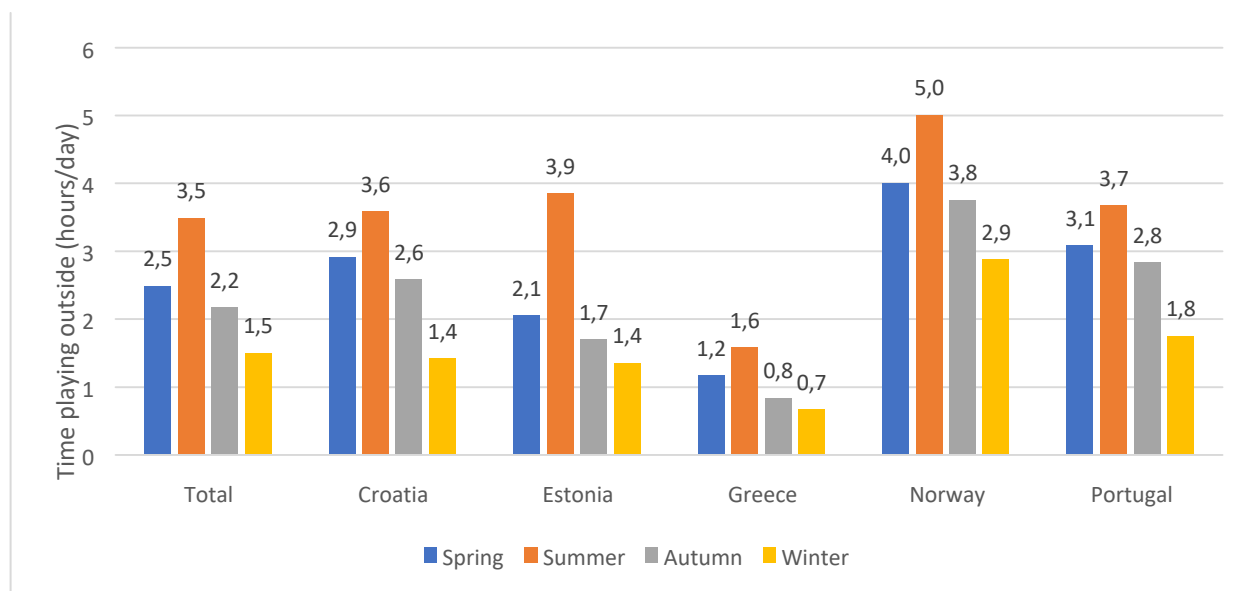
Članak 47. istog dokumenta podrobnije opisuje izgled vanjskog prostora: „Vanjski prostori namijenjeni djeci moraju biti ograđeni i sigurni za djecu te sadržavati zelene površine, osunčane i hladovite prostore za igru. Igrališta moraju imati površinu najmanje 15 m<sup>2</sup> po djetetu i biti odgovarajuće opremljena spravama primjerenim dobi djece, pitkom vodom i vodom za igru“ (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, 2008).

## 11. UTJECAJ VREMENSKIH UVJETA NA BORAVAK NA OTVORENOM

Zakonom je određeno koliko površine treba zauzimati vrtičko dvorište te što sve ono treba sadržavati. Ono što zakonom nije određeno jest vrijeme obveznog boravka na otvorenom, stoga ne čudi što se količina vremena koje djeca provedu na otvorenom razlikuje ovisno o odgojitelju i instituciji kojoj pripadaju. Nije rijetkost da vremenski uvjeti utječu na odluku o provođenju vremena na otvorenom.

### 11.1. REZULTATI ISTRAŽIVANJA O PROVOĐENJU VREMENA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI NA OTVORENOM

Europska unija sufinancirala je 2017. godine projekt pod nazivom *Moving and learning outside* čiji je cilj promicanje pedagoške prakse na otvorenom, a u sklopu kojega je provedeno istraživanje o boravku na otvorenom djece predškolske dobi. U istraživanju su sudjelovali roditelji i odgojitelji iz Hrvatske, Portugala, Estonije, Grčke i Norveške. Na slici 10 prikazan je broj sati u danu koje djeca provode u igri na otvorenom u različitim godišnjim dobima.

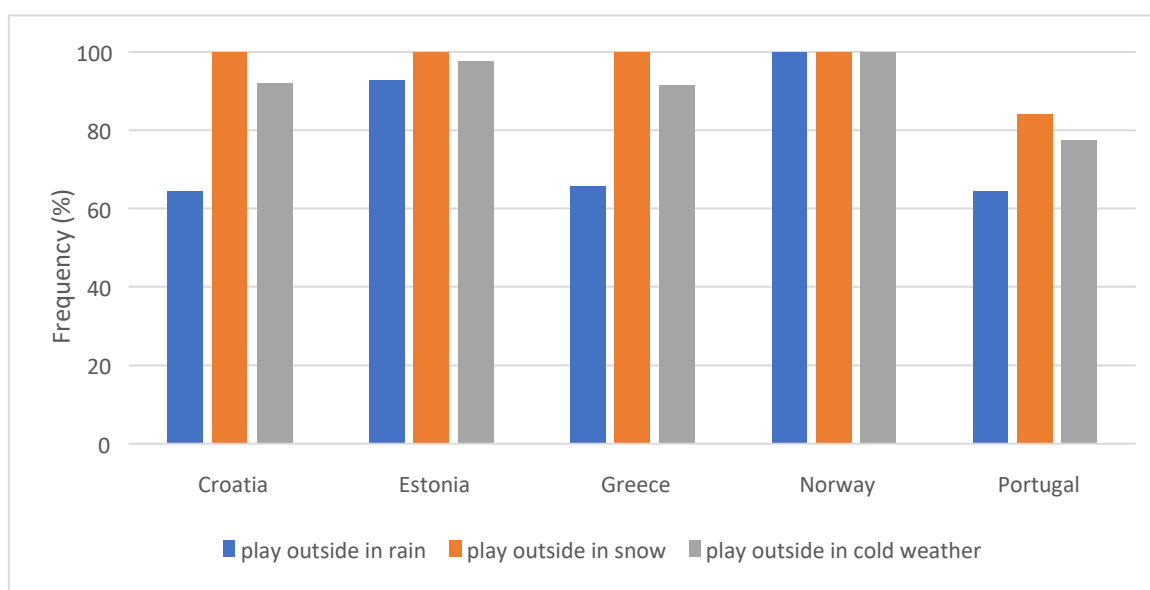


Slika 10 - Broj sati u danu koje djeca provode u igri na otvorenom u različitim zemljama (EU, 2017)

Ono što je zajedničko svim državama uključenim u istraživanje jest činjenica da djeca najviše vremena provode na otvorenom ljeti, a najmanje zimi. Države uključene u istraživanje

razlikuju se po broju sati koje djeca provode na otvorenom – u Norveškoj djeca najviše vremena provode vani: ljeti po pet sati dnevno, a zimi nešto manje od tri. Istraživanje je pokazalo da djeca u Grčkoj provode najmanje vremena na otvorenom: ljeti manje od dva sata, a zimi manje od jednog sata dnevno. Prosječni broj sati koji se djeca u Hrvatskoj igraju na otvorenom ljeti jest između tri i četiri sata, a zimi manje od dva sata dnevno.

Slika 11 prikazuje koliki postotak roditelja smatra da je igra na otvorenom potrebna u različitim vremenskim uvjetima odnosno na kiši, snijegu i hladnom vremenu.



Slika 11 - Postotak roditelja po zemljama koji smatraju da je igra na otvorenom potrebna u različitim vremenskim uvjetima (EU, 2017)

Većina roditelja smatra da se njihovoj djeci treba dopustiti igra po snijegu te po hladnom vremenu, a nešto manji postotak smatra da se djeci treba dopustiti igra na kiši. U Norveškoj svi roditelji misle da bi se djeca trebala igrati na otvorenom u svim vremenskim uvjetima. U Hrvatskoj se svi roditelji slažu da bi se djeca trebala igrati na snijegu, preko 90% njih smatra da im se treba dopustiti igra po hladnome vremenu, a tek nešto iznad 60% roditelja smatra da se djeci treba dopustiti i igra po kiši.

## *11.2. PREVLADAVANJE VREMENSKIH UVJETA KAO PREPREKE U BORAVKU NA OTVORENOM*

Norveška je kao najhladnija zemlja, a ujedno i zemlja u kojoj djeca provode najviše vremena na otvorenom, dokaz da vremenski uvjeti ne bi trebali biti prepreka u boravku na otvorenom.

Odgojitelji trebaju osvijestiti važnost boravka na otvorenom za djecu te o njima informirati roditelje. U zajedničkom cilju optimalnog rasta i razvoja djece, trebali bi prakticirati svakodnevno i dugotrajnije boravljenje na otvorenom. Vremenski uvjeti tada ne bi predstavljali prepreku, već motivaciju za razne aktivnosti.

Jedina moguća prepreka boravka na hladnom ili kišnom vremenu jest neadekvatna odjeća i/ili obuća. Ukoliko se roditeljima objasni kako boravak na otvorenom nije opcija već potreba, može se očekivati suradnja u nabavljanju potrebne adekvatne odjeće i obuće. Gumenim čizmicama i kabanicom tada će se pobiti svi argumenti protiv neizlaska na kišno dvorište.

Hladno vrijeme također ne bi trebalo biti izgovor za neodlazak na vrtićko dvorište ukoliko se ne radi o velikim minusima ili olujnom vremenu. Temperatura ispod nule ne bi trebala biti kontradikcija boravku na otvorenom – dijete je potrebno adekvatno obući te ga motivirati na kretanje kako bi se ugrijalo.

Ukoliko su roditelji i odgojitelji informirani o važnosti boravka na otvorenom, neće tražiti izgovore za ostajanje u zatvorenom prostoru, već će potražiti rješenja za sve moguće „prepreke“. Vrlo je bitno da su odgojitelji fleksibilni i prilagodljivi – ukoliko im vremenske prilike ne dopuštaju odlazak na dvorište u trenutku u kojem su odlazak isplanirali, ne trebaju odustati već izmijeniti raspored i odgoditi odlazak na dvorište, a nikako ga ne otkazati.

## 12. ŠUMSKI VRTIĆI

Šumski vrtići su pedagoška alternativa, a njihov se odgoj i obrazovanje bazira na boravku na otvorenom. Prvi šumski vrtić otvoren je u Danskoj u drugoj polovici 20. stoljeća, a danas je svaki deseti vrtić u toj državi šumski. Vrlo su popularni u Norveškoj i Njemačkoj; dakle karakteristična su pojava u razvijenim zemljama.

### 12.1. POPULARIZACIJA ŠUMSKIH VRTIĆA

Popularizacija šumskih vrtića javlja se kao odgovor na negativne posljedice koje donose promjene u društvu poput stresa, pretilosti, smanjenja socijalnih kompetencija i slično. U prošlosti nije bilo potrebe za šumskim vrtićima jer su djeca većinu slobodnog vremena provodila na otvorenom. U današnje je doba boravak na otvorenom tek jedna od opcija za provođenje slobodnog vremena, a posljedice sve rjeđeg boravka na otvorenom postaju izraženije i češće. Brojna istraživanja potvrdila su, gore navedene, važnosti boravka na otvorenom u predškolskoj dobi. U roditeljima, koji vjerojatno često uspoređuju svoje djetinjstvo s djetinjstvom njihove djece, ta su istraživanja pobudila interes za šumske vrtiće stoga ne iznenađuje podatak da je njihov broj u porastu. Sve je veći broj roditelja koji u šumskim vrtićima prepoznaju alternativu standardnim vrtićkim programima, a proporcionalno s time veći je i broj djece upisane u šumske vrtiće – u kojima se zadovolji njihova svakodnevna potreba za boravak na otvorenom.

Popularizacija šumskih vrtića potaknula je i otvaranje prvog takvog vrtića u Republici Hrvatskoj – 2019. godine otvoren je pod nazivom *Šumska djeca* u Puli. Nadalje, tema šumskih vrtića je i medijski popraćena – snimljena je reportaža o šumskom vrtiću u Danskoj te je prikazana u popularnoj emisiji *Provjereno* čime je šira javnost upoznata s pojmom šumskih vrtića.



### 13. AKTIVNOSTI NA OTVORENOM

Postoje mnoge aktivnosti čije je izvođenje najprimjerenije odnosno jedino moguće na otvorenom. Primjerice aktivnosti s vodom; ukoliko se izvode u zatvorenom prostoru, ograničava se dječje eksperimentiranje s njom jer se voda ne smije izliti iz posude na parket ili pločice što na dvorištu nije slučaj. Djeca tamo mogu uživati i tijekom ljetnih dana u aktivnostima s vodom te se na taj način rashladiti.

Igre kretanja i tjelesne aktivnosti mogu se provoditi u dvorani i na otvorenom, no zbog veće površine otvorenog prostora preporuča se izvođenje aktivnosti na otvorenom koje pruža više mogućnosti. Također, tjelesna aktivnost na svježem zraku pogoduje dječjem zdravlju više no tjelesna aktivnost u zatvorenim prostorima.

Boravak na otvorenom u blizini odgojno – obrazovne institucije neophodan je za izradu karte naselja – vrlo česte aktivnosti za razvoj dječje orijentacije. Dječje pamćenje raznih građevina i objekata te njihove međusobne udaljenosti postiže se isključivo šetnjama po naselju.

Iako je zatvoreni prostor često primjereni za konzumiranje hrane, preporuča se povremeno organizirati i obrok na otvorenom. Djeca za tu prigodu mogu donijeti hranu od doma, kupiti je u lokalnoj zajednici zajedno s odgojiteljima ili je mogu pripremiti zajedno s odgojiteljima. Ovakvom aktivnošću djeca uče pripremati obroke te se emocionalno povezuju s hranom koja se uzgaja u vrtiću. Također, uče o novim upotrebama vanjskog okruženja.

Jednodnevni izleti u prirodu poput odlaska u obližnju šumu ili na obližnju plažu predstavljaju zanimljiv način provedbe vremena na otvorenom. Nova okolina djeci uvijek predstavlja motivaciju za istraživanje, stoga nije potrebno ponijeti mnoštvo igračaka – štoviše, ne preporuča se nošenje nikakvih rekvizita na igru. Djeci će tada jedine materijale za igru predstavljati prirodni materijali koje pronađu u svom okruženju poput vode, pijeska, drveća, kamenčića i sl. Poneki prirodni materijali poput raznog lišća i grančica mogu se nalaziti u centru za istraživačke aktivnosti odnosno u zatvorenom prostoru odgojno – obrazovne institucije, no to ne znači da djeci nije potrebno organizirati izlete u prirodu. Važno je da djeca vide sve materijale istraživačkog centra u njihovu prirodnu okruženju jer će na taj način učenje o njima biti zanimljivije i jednostavnije.

## 14. ZAKLJUČAK

Čovjek postaje sve neovisniji o prirodi te se od nje otuđuje. Odrasli i djeca zbog toga vrlo malo vremena borave na otvorenom – usprkos saznanjima brojnih istraživanja o važnosti boravka na otvorenom u predškolskoj dobi. Ekрани zamjenjuju igrališta, a dopisivanje usmenu komunikaciju. Posljedice su smanjena socijalizacija i kreativnost, hipokinezija, pretilost, povećana zdravstvena osjetljivost djece, stres te nesavjesno zagađivanje okoliša.

Na sreću, popularizacija šumskih vrtića dokazuje kako sve veći broj odraslih postaje svjestan činjenice da je boravak na otvorenom nezamjenjiv te da se u njemu krije rješenje za većinu negativnih posljedica modernog životnog stila. Veliki interes djece za organizirane aktivnosti na otvorenom, poput petodnevnog programa škole u prirodi te kreativnih radionica provedenih u parkovima, dokazuju kako se dječja naklonost prema igri na otvorenom nije promijenila zajedno sa životnim stilom.

Roditelji i odgojitelji, imajući na umu važnosti boravka na otvorenom te optimalan rast i razvoj djeteta kao zajednički cilj, dužni su osigurati djeci vrijeme i prostor za boravak na otvorenom. Ugledajmo se na razvijene zemlje kako bismo shvatili da priroda i razni vremenski uvjeti nisu prepreka, već poticaj za dječje istraživanje i učenje.

## 15. LITERATURA

- AACAP - American academy of child and adolescent psychiatry. (2020). Screen time and Children. Preuzeto 8. srpnja 2020.: [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx#:~:text=Children%20and%20adolescents%20spend%20a,spend%20up%20to%209%20hours.](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx#:~:text=Children%20and%20adolescents%20spend%20a,spend%20up%20to%209%20hours.)
- Ayres, J. (2002). *Dijete i senzorna integracija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bell, J. F., Wilson, J. S., i Liu, G. C. (2008). Neighborhood greenness and 2 – year changes in body mass index of children and youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 35 (6), 547 – 553.
- Benko, P. (2015). *Televizija u životima predškolske djece*. Diplomski rad. Zagreb: Učiteljski fakultet, Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto 1. srpnja 2020.: <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A79/datastream/PDF/view>
- Berc, G. i Kokorić, S. (2013). Slobodno vrijeme obitelji kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom. *Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 2: 15 – 27.
- Čudina – Obradović, M., Letica, M., Pleša, A., Profaca, B. i Starc, B. (2004). *Osobine i predškolski uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing.
- EU - Europska unija. (2017). *Moving and learning outside*. Preuzeto 21. srpnja 2020.: <https://movingandlearningoutside.eu/about/>
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
- Grahn, P., Martensson, F., Lindbald, B., Nilsson, P. i Ekman, A. (1997). Out doors in preschool. *Stat and Land*, 145.
- Grbeša, M. (2016). *Provođenje kinezioloških aktivnosti u vrtiću*. Završni rad. Zagreb: Učiteljski fakultet, Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto 30. lipnja 2020.: <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A262/datastream/PDF/view>
- Hrvatski sabor (2013). *Zakon o zaštiti okoliša*. (NN 80/2013) Zagreb: Narodne novine d.d. Preuzeto 15. srpnja 2020.: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2013\\_06\\_80\\_1659.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2013_06_80_1659.html)
- HZJZ - Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2018). Provedite slobodno vrijeme u parku. Preuzeto 13. srpnja 2020.: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/letak-provedite-slobodno-vrijeme-u-parku/>

- Kolak, T. i Soldo, I. I Neseck Adam V. (2016). *Pretilost, uzroci i liječenje*. Mostar: Sveučilište u Mostaru.
- Korlević, K. (2015). Korado Korlević o povratku djece u prirodu. *Mamatataja*. Preuzeto 21. srpnja 2020.: <http://www.mamatataja.hr/vrticka-dob/korado-korlevic-o-povratku-djece-u-prirodu-u-sumskom-vrticu-puzevi-su-evergreen/>
- Lukić, A. (2020). *Infekcije dišnog sustava u djece*. Preuzeto 26. kolovoza 2020.: <http://www.vrtic-jabuka.zagreb.hr/default.aspx?id=124>
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa. (2008). *Državni pedagoški standardi*. Preuzeto 9. rujna 2020.: [https://www.hrstud.unizg.hr/download/repository/Drzavni\\_pedagoski\\_standardi.pdf](https://www.hrstud.unizg.hr/download/repository/Drzavni_pedagoski_standardi.pdf)
- NZJZ - Nastavni zavod za javno zdravstvo. (2000). Prehrana školske djece. Preuzeto 9. rujna 2020.: [http://www.zzjzpgz.hr/nzl/3/prehrana\\_djece.htm](http://www.zzjzpgz.hr/nzl/3/prehrana_djece.htm)
- NZJZ - Nastavni zavod za javno zdravstvo. (2018). Detoksikacija organizma i redukcija dijeta. Preuzeto 7. srpnja 2020.: <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/73/rutina.htm>
- NZJZ - Nastavni zavod za javno zdravstvo. (2018). Zdrava prehrana. Preuzeto 7. srpnja 2020.: <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/47/energije.htm>
- Pihač, M. (2011). Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. *Dijete, vrtić, obitelj*, 64, 34 – 35.
- Potkonjak, N. i Šimleša, P. (1989). *Pedagoška enciklopedija* Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Udovičić, B. (2012). Rad Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti. *Edukacija i zaštita okoliša*. Preuzeto 20. srpnja 2020.: [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=138958](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=138958)
- WHO - World Health Organization. (2018). Gaming disorder. Preuzeto 9. rujna 2020.: <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/gaming-disorder#:~:text=Gaming%20disorder%20is%20defined%20in,the%20extent%20that%20gaming%20takes>
- WHO - World Health Organization. (2018). Physical activity. Preuzeto 9. rujna 2020.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO - World Health Organization. (2020). Obesity and overweight. Preuzeto 6. srpnja 2020.: <https://www.who.int/news-room/detail/31-03-2020-unicef-who-wb-jme-group-new-data>
- Zagrebački holding (2020). *Nazor*. Preuzeto 13. srpnja 2020.: <https://www.nazor.hr/default.aspx?id=281>

## **IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA**

Izjavljujem da je moj završni rad pod naslovom: *Važnost boravka djece predškolske dobi na otvorenom* izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

Ana Humjan