

# Roditelji i slobodno vrijeme predškolske djece

---

Lisac, Ana - Maria

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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:147:672731>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-24**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

**ANA-MARIA LISAC**

**DIPLOMSKI RAD**

**RODITELJI I SLOBODNO VRIJEME PREDŠKOLSKE DJECE**

Zagreb, 2021.

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

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Ana-Maria Lisac**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Roditelji i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

**Mentor: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

Zagreb, 2021

## Sadržaj

Sažetak.....	4
Summary.....	5
Uvod.....	6
1. Roditelji.....	7
1.1. <i>Aktivni roditelji kao model djetetu</i> .....	8
2. Motorički razvoj predškolske djece.....	9
2.1 <i>Posljedice nedovoljne aktivnosti u životima predškolske djece i roditelja..</i>	10
3. Slobodno vrijeme djece i odraslih.....	11
4. Važnost boravka djece na zraku.....	12
4.1. <i>Utjecaj na zdravlje djece i odraslih</i> .....	13
5. Cilj istraživanja.....	14
6. Obrada podataka.....	14
7. Upitnik za roditelje.....	15
8. Rezultati.....	26
9. Zaključak.....	27
10. Literatura.....	28
11. Primjer anonimne ankete za roditelje.....	31
12. Izjava o samostalnoj izradi rada.....	32

## RODITELJI I SLOBODNO VRIJEME PREDŠKOLSKE DJECE

### SAŽETAK

Život djeteta započinje u obitelji gdje ono stječe prve vještine, znanja i navike, formira prve moralne i društvene osobine, postavljaju se temelji razvoja ličnosti i pripreme za budućnost. Zadaća roditelja je da omogući svom djetetu kvalitetne sadržaje kako bi razvijali potencijale i postali sposobni. Važno je da roditelji od početka provode kvalitetno vrijeme s djetetom, te da su uključeni u njegov razvoj i da se trude bogatiti djetetovo iskustvo. U današnje vrijeme brzog života i nedovoljnog vremena za tjelesne aktivnosti uočavamo da to negativno utječe na zdravlje i motoričke sposobnosti djece. Roditelji su model djeci i osmišljavaju kako provesti slobodno vrijeme, zato sam ispitala roditelje o njihovim razmišljanjima i stavovima o tjelesnoj aktivnosti zajedničkim aktivnostima njihove predškolske djece kada nisu u odgojno-obrazovnoj ustanovi. Za istraživanje kreirala sam anonimni anketni upitnik sastavljen od 18 tvrdnji.

**KLJUČNE RIJEČI:** Roditelji, , tjelesna aktivnost, predškolska djeca

## PARENTS AND LEISURE OF PRESCHOOL CHILDREN

### SUMMARY

The child's life begins in the family where he acquires the first skills, knowledge and habits, forms the first moral and social characteristics, lays the foundations for personality development and preparation for the future. The task of parents is to provide their child with quality content in order to develop potentials and become capable. It is important that parents spend quality time with their child from the beginning, and that they are involved in its development and that they strive to enrich the child's experience. In today's time of fast life and insufficient time for physical activities, we notice that this negatively affects the health and motor abilities of children. Parents are a model for children and devise how to spend their free time, so I asked parents about their thoughts and attitudes about the physical activity of their preschool children when they are not in an educational institution. For the research, I created an anonymous survey questionnaire composed of 18 items.

**KEY WORDS:** Parents, physical activity, preschool children

## Uvod

Prije kada smo bili djeca jedva smo čekali lijepo vrijeme kako bi se mogli vani igrati i biti u prirodi dok ne padne mrak. U današnje vrijeme moramo smišljati aktivnosti za djecu kako ne bi provodili vrijeme ispred laptopa ili tv.a. Redovita fizička aktivnost poboljšava motoričke sposobnosti i kardiovaskularno zdravlje, već i pozitivno utječe na psihološki, društveni i kognitivni razvoj svakog djeteta. Važna je u predškolskoj dobi jer poboljšava koncentraciju, pamćenje i vrijeme reakcije, te djeca s boljom kondicijom lakše i brže rješavaju kognitivne zadatke. Djeca koja redovito vježbaju izdržljivija su, snažnija, te imaju bolji imunitet jer se lakše tijelo bori protiv raznih bolesti. U motoričke sposobnosti ubrajaju se četiri temeljne sposobnosti: jakost/snaga, brzina, izdržljivost i fleksibilnost, ali isto tako i njihove izvedenice, kao što su ekspozivna snaga, brzinska izdržljivost i druge. Bitno je da djeca usvoje motoričke sposobnosti jer su one preduvjet za složenije aktivnosti, rekreaciji ili bavljenja sportom kada odrastu. Motorički se razvoj djece općenito odvija prema dvama načelima: proksimodistalnom - prema kojem se dijelovi tijela bliže centru ranije koordiniraju nego dijelovi koji su udaljeniji od centra tijela; te cefalokaudalnom - prema kojem razvoj ide od glave prema stopalima (Vasta, Haith, Miller, 1998).

Čovjeku je prirodno i urođeno kretanje i to je svakodnevna potreba, ali današnja istraživanja pokazuju nisku razinu tjelesne aktivnosti kod djece i odraslih. Zbog nedovoljnog kretanja i stila života prekomjerna tjelesna težina kod djece i odraslih je u porastu i to postaje globalno zdravstveni problem suvremenog društva. Razvojem tehnologije smanjena je energetska potrošnja i omogućeno nam je lakše ali statično obavljanje profesionalnog rada.

Slobodno vrijeme je važno za djecu jer će razvijati različite vještine, od motoričkih do socijalizacijskih, graditi vlastito samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi, povjerenje u vlastite sposobnosti i učiti se odgovornosti. Kod djece predškolske dobi važno je kvalitetno provoditi slobodno vrijeme jer je to način povezivanja s okolinom, prirodom i ljudima.

Roditelji su odgovorni za organizaciju i zajedničko provođenje djece, oni trebaju smisliti kako provesti kvalitetno vrijeme i osigurati djetetu zadovoljenje njihovih potreba. Svjetska zdravstvena organizacija pokrenula je globalnu kampanju promicanja i zaštite zdravlja kroz sportske aktivnosti i zdravu prehranu. Hrvatska se po statistici približava zemljama u kojima je stanje alarmantno, ali se i približava svjetskim trendovima sjedilačkog stila života. S obzirom da su neka istraživanja u razvijenim zemljama ukazala na nižu razinu tjelesne aktivnosti kod

djece predškolske dobi (Cardon de Bourdeaudhuij, 2008; Jurakić, Heimer, 2012). A taj trend su počele pratiti i zemlje u razvoju, postavlja se pitanje kako roditelji provode slobodno vrijeme sa djecom.

## 1. Roditelji

Čovjek se nije rodio sa znanjem da bude roditelj, to je vještina koju mora samostalno naučiti i naći način kako da pozitivno utječe na vlastito dijete. Otac i majka čine roditeljski tim odraslih i zrelih ličnosti, koji brinu za razvoj nezrele ličnosti djeteta. Da bi bili uspješni kao roditelji, moraju biti međusobno povezani. Uspješno majčinstvo i emancipirano očinstvo kao oblik roditeljskog partnerstva i oca i majke ostvariv je samo u funkcionalno povezanom, međusobno otvorenom, zajednički organiziranom, fleksibilnom i uspješnom roditeljskom timu (Brajša, 2009).

Djeca imaju pravo na komfor za vrijeme razgovora, pravo na vlastito mišljenje, granice svojeg prostora, vremensku slobodu, ritam aktivnosti i dozu frustracije. Razgovor s roditeljima treba biti prostorno udoban, diferenciran, vremenski dogovoren, dinamičan i emocionalno doziran. Mora se dozvoliti djetetu da ima pravo na svoje vlastito mišljenje te da se približavamo koliko ono želi. Ne smije se određivati početak, trajanje i kraj razgovora. Dinamika razgovora se mora prilagoditi mogućnostima i potrebama djeteta (Brajša, 2009).

„Obitelj kao najuža socijalna okolina ima pokretačku i poticajnu ulogu za većinu aktivnosti, a time i tjelesnu aktivnost.“ (Andrijašević, 2010: 49). Roditelji su temelj razvoja djeteta u sportskom svijetu, oni najviše utječu na ostanak djeteta u sportskom programu, oni svojim odricanjem i podrškom daju samopouzdanje i volju kod djeteta predškolske dobi. Odrasla osoba mora biti emocionalno stabilna kako bi mogla naučiti dijete da se „nosi“, sa svojim emocijama i da ne odustane ako se pojavi neka prepreka.

Roditelji bi trebali biti povezani kako bi mogli odgajati svoje dijete. Zajedničko roditeljsko ponašanje bitno utječe na stvaranje prve djetetove slike o svijetu odraslih. Zajedništvo roditelja bitno utječe na djetetov odnos prema društvu oko njega. Druga karakteristika roditeljskog tima je stupanj međusobne otvorenosti roditelja u odgoju djeteta. Radi se o otvorenosti za komuniciranje, dogovaranje, sporazumijevanje i djelovanje unutar odgoja. Roditelji moraju



zadržati svoju autohtonu ličnost, ali u svom odnosu prema djetetu izmjenjivati informacije, dogovarati se, nadopunjavati i razvijati zajednički pristup.

### *1.1 Aktivni roditelji kao model djetetu*

Roditelji žele da njihovo dijete provodi vrijeme vani, igra se sa drugom djecom i zavoli sport, ali teško nalaze način da to provedu u djelo. Danas roditelji puno vremena provode pred ekranima, često su iscrpljeni za bilo kakve tjelesne aktivnosti, rade stvari koje ih opuštaju, a pritom zaboravljaju da su oni model svojoj djeci i ako oni neće biti aktivni, onda će i njihova djeca oponašati njihov obrazac ponašanja.

Većina roditelja preko tjedna boravi s djecom u parku, a za vikend bi trebali organizirati izlete u prirodi, šetnje, zajedničko igranje (igre s loptom, sportovi...) Djeca vole biti aktivni, istraživati, otkrivati, jel mi kao bića smo građeni da budemo aktivni, da trčimo, da se krećemo, da lovimo. Da smo građeni da sjedimo i provodimo vrijeme ispred ekrana drugačije bi izgledali i imali bi zdravstvene probleme.

Ako roditelji žele da dijete bude što aktivnije, moraju ga poučiti vlastitim primjerom. Planinarite, igrajte nogomet, bacajte frizbi, trčite, plivajte, a isto možete zajedno naučiti neku novu aktivnost koja bi Vas još više povezala (npr. jahanje konja, klizanje...).

## **2. Motorički razvoj predškolske djece**

Kao razvoj motorike razumijevamo djetetovu sve veću sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja tijela za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj motorike može se pratiti kroz njegove faze, a koje su vidljive u usavršavanju tijela (postularne kontrole ), kretanja (lokomocije ) i baratanje predmetima (manipulacija) ( Starc,Čudina Obradović,Pleša,Profaca ,Letica 2004).

Motorički razvoj događa se određenim redosljedom u skladu s razvojnim načelima.

Upravljanje voljnim pokretima djetete započinje kontrolom pokreta glave i vrata, pa postupno preko voljnih pokreta rukama napreduje do voljnih pokreta nogama (cefalokaudalno načelo). Drugi smjer razvoja kontrole voljnih pokreta je od sredine trupa prema ekstremitetima, tj. Dijete najprije kontrolira i upravlja pokretima ruku iz ramena,kasnije pokretima iz lakta i konačno pokretima šaka i prstiju (proksimodistalno načelo). Razvoj motorike i razvoj spoznaje se uzajamno podržavaju. Bitno je kod djece da u ranom periodu života na razvoj motorike utječe neurološko sazrijevanje, te da „učenje“ djeteta da npr. Hoda neće imati efekte prije nego je djetete za to sazrelo.

Vasta i suradnici (1998) ubrajaju tri skupine pokreta, i to za:

- ❖ Kretanje ( hodanje,trčanje,skakanje, penjanje...)
- ❖ Održavanje ravnoteže (držanje glave, savijanje, istežanje, kotrljanje...)
- ❖ Baratanje predmetima (bacanje, hvatanje, udaranje, šutiranje).

Osnovni pokreti temelj su motoričkih vještina,njihovo usavršavanje nastavlja se u školskoj dobi i temelj su za sportke vještine.

„ Razvoj motorike od rođenja do upisa djeteta u osnovnu školu zbiva se po sljedećim fazama:

1. faza refleksivne aktivnosti
2. faza spontanih pokreta
3. faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacije pokreta glave,trupa i tijela)
4. faza osnovne senzomotorike
5. faza osnovnih gibanja(kretanje u prostoru)
6. faza finije senzomotorike (usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju)
7. faza lateralizacije. „ (Neljak, 2009: 19)

Kineziološke igre zauzimaju važno mjesto u tjelesnom razvoju djeteta.

### *2.1 Posljedice nedovoljne aktivnosti u životima predškolske djece i roditelja*

Suvremeno društvo uz pozitivne karakteriziraju i razni negativni utjecaji. Sve je manje kretanja, a sve više vremena „guta“ televizija i druge ne mišićne aktivnosti, a i neprimjerena prehrana uzima sve više maha. Posljedice su velike, stoga, u takvoj situaciji tjelesno vježbanje predstavlja za djecu predškolske dobi bitnu potrebu. Tjelesna aktivnost predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece i doprinosi razvoju antropoloških obilježja, te očuvanju i unapređivanju njihova zdravlja.

Tjelesna neaktivnost jednako je smrtonosna kao i pušenje, šokantan je zaključak do kojeg su došli članovi istraživačkog tima Harvard Medical School, a objavio ga je prošlog tjedna ugledni časopis Lancet. Zdravstveni je utjecaj sjedilačkog načina života, prema njihovim saznanjima, veći nego se mislilo: više od 5,3 milijuna smrti izazvanih bolestima koje su posljedica nevjebanja izbjeglo bi se svake godine u svijetu kad bi neaktivni ljudi počeli vježbati, dok pušenje svake godine odnese čak i nešto manje žrtava - oko pet milijuna ljudskih života. Kobne posljedice sjedenja izbjegle bi se umjerenim vježbanjem od 2,5 sata tjedno, a umjerenim se vježbanjem, kažu stručnjaci, može smatrati i žustro hodanje. Nažalost po istraživanjima u Hrvatskoj 55% odrasle populacije ne vježba i to se smatra velikim problemom današnjice.

Tjelesna neaktivnost je uzrok raznih bolesti koje pogađaju djecu i odrasle. U današnje vrijeme usko je povezana sa prekomjernim unosom prerađenih prehrambenih proizvoda.

Neuravnotežena prehrana i nedovoljna tjelesna aktivnost navode se kao vodeći uzroci dječje prekomjerne tjelesne težine (WHO, 2016).

Nagomilavanjem kilograma rezultira oboljenjima mišićno-koštanog te srčano-žilnog sustava. U razvijenom zemljama svijeta pojava tromboze kod djece predškolske dobi nije ništa neobično! Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, procijenjeno je da je čak 41

milijun djece mlađe od pet godina imalo prekomjernu tjelesnu težinu 2014. Godine. ( WHO, 2016).

Djeca su, nažalost,igmatizirana zbog prekomjerne tjelesne težine, pa se često „zatvaraju“ i postanu usamljena, što ostavlja posljedice na njihovo psihičko zdravlje. Istraživanja su ukazala da kod djece koja u ranoj dobi imaju prekomjernu tjelesnu težinu postoji rizik da i u odrasloj dobi imaju isti problem (Škrabić, Unić Šabašov, 2014).

### **3.Slobodno vrijeme djece i odraslih**

Slobodno vrijeme djeci i odraslima bitno je za akumulaciju psihofizičke energije,maštanja,stvaranje novih ideja te obogaćuje kvalitetu života. Slobodno vrijeme služi i za fiziološki oporavak organizma, što je svojstveno živim bićima ,a to je spavanje ( Andrijašević 2010).

Pojavljuje se rekreacija kao važan sadržaj s brojnim aktivnostima. Potreba za sportskom aktivnošću važna je socijalna i biotička pokretačka aktivnost čovjeka koja je povezana s kretanjem ,igrom i zabavom. Sportska rekreacija postala je potreba osoba svih kategorija, bez obzira na spol i dob i tjelesne predispozicije, važno je za kvalitetniji život.

Igra u svom iskonskom razotkrivenom smislu znači druženje, smijeh radost, zadovoljstvo, neizvjesnost, slobodu koja oplemenjuje biće i stvara ga potpunim. Temeljna odlika svake igre je prisutnost emocija kao bitnog čimbenika želje za sudjelovanjem u njoj ,a ne pokazivanje intelektualne nadmoći (Andrijašević, 2010).

Konvencija o pravima djeteta ukazuje na to da svako dijete ima pravo na igru i razonodu primjerenu njegovim interesima i mogućnostima, a roditelji su ti koji im to moraju omogućiti. Na koji način djeca provode svoje slobodno vrijeme , uvelike ovisi o roditeljima. Izbor adekvatne aktivnosti omogućava kvalitetno provođenje slobodnog vremena, jačanje obiteljskih odnosa i održavanje zdravlja na primjerenj razini.

### **4.Važnost boravka djece na zraku**

Svakodnevni boravak na zraku djeci pruža mnoge blagodati, i smatra se da je to vrlo važno za djetetov razvoj. Potrebno je omogućiti djetetu da ide van po svim vremenskim uvjetima uz odgovarajuću odjeću i obuću. Roditelji bi trebali odvojiti vrijeme da se udalje od buke, obaveza i gužve, trebali bi ostaviti iza sebe radnu svakidašnjicu. Trebali bi ga privremeno ispuniti novim sadržajima i aktivnostima i pritom razmišljati kako bi mogli uključiti svoje dijete u planove.

Primjeri kako da djeca kvalitetno borave na zraku:

- ❖ dijete će se pravilno razvijati i ostati zdravo i otporno ako ga puštamo da boravi vani i igra se u prirodi
- ❖ dijete bi trebalo svakodnevno provoditi na svježem zraku minimalno 1 sat (po svim vremenskim prilikama, izuzev jake kiše, vjetra, magle)
- ❖ poželjno je da dijete barem jedan dan u tjednu provede u prirodi ili na svježem zraku, a idealno bi bilo provesti nekoliko dana godišnje u prirodi
- ❖ prilikom boravka vani, potičite djecu na bavljenje sportskim aktivnostima (hodanje, puzanje, provlačenje, loptanje, skakanje, plivanje)
- ❖ potičite djecu na uočavanje stvari u okolini: biljke, životinje, stabla, voda, kamen...
- ❖ potičite djecu na boravak na svježem zraku i onda kada se ne bave sportskim aktivnostima (npr. šetnja, čitanje knjige, sadnja bilja...)

#### *4.1. Utjecaj na zdravlje djece i odraslih*

Izlaganjem djeteta svakodnevnom boravku na svježem zraku u svim godišnjim dobima jačamo otpornost (imunitet) dječjeg organizma prema različitim bolestima. Sunce podiže raspoloženje i potiče proizvodnju vitamina D. Kretanjem ili trčanjem ubrzava se disanje, strujanje zraka je brže, pa se tako i bolje “ čiste “ dišni putevi. Upravo je boravak u zatvorenim i grijanim prostorijama u jesen i zimu, jedan od najčešćih uzroka bolesti dišnih putova. Zbog toga je potrebno (osobito u zimskom periodu) često prozračivati prostorije u kojima djeca borave. Poznato je da su najzdravija upravo ona djeca koja se igraju vani.

Poznato je da određena razina tjelesne aktivnosti značajna je u prevenciji i korekciji debljine, blage arterijske hipertenzije, šećerne bolesti neovisne o inzulinu, čimbenike opasnosti za razvoj bolesti srčano-žilnog sustava u podlozi kojih postoji aterosklerotski proces, koji pogoduje razvoj koronarne bolesti srca. To su bolesti među vodećima u suvremenoj civilizaciji . Dobro je argumentiran i značaj odgovarajuće tjelesne aktivnosti u sekundarnoj prevenciji koronarne bolesti srca (Mišigoj.Duraković i sur., 1999).

Navika za kretanjem ,vježbanjem, odnosno sportom stvorena u predškolskoj dobi vodi do potrebe za kretanjem u slobodnom vremenu te ukoliko ostane sačuvana tijekom života imat će optimalan učinak na zdravlje i funkcionalnu sposobnost.

Različiti oblici tjelesnog vježbanja pod utjecajem prirodnih čimbenika te kretanja u klimatski zdravim okruženjima pružaju poznate prirodne izvore za jačanje organizma i zdravlja (Andrijašević, 2010).

Pravilna ishrana djeteta ima važan utjecaj na rast i razvoj . Ona utječe na imunološki potencijal djece. Bolja ishrana stvara i povoljnije uslove u suprotstavljanju raznim oboljenjima (Puvačić, 1979).

## **5. Cilj Istraživanja**

Cilj je bio da vidimo odgovore roditelja i da usporedimo sa praksom u vrtiću, dali tvrdnje odgovaraju današnjem problemu niske razine tjelesne aktivnosti i boravku na zraku sa djecom. Anonimnim anketnim upitnikom utvrdit će se razmišljanja roditelja i stav prema aktivnom provođenju vremena sa vlastitom djecom. Te vidjeti u budućnosti dali ima potrebe za dugotrajnijim istraživanje tog pitanja.

## **6. Obrada podataka**

Anonimni anketni upitnik ispitan na uzorku od 79 sudionika.

Sudionici su roditelji djece dobi od 3-7 godina. Svi su ispunili anketni upitnik u cjelosti i uzeli smo sve u obzir.

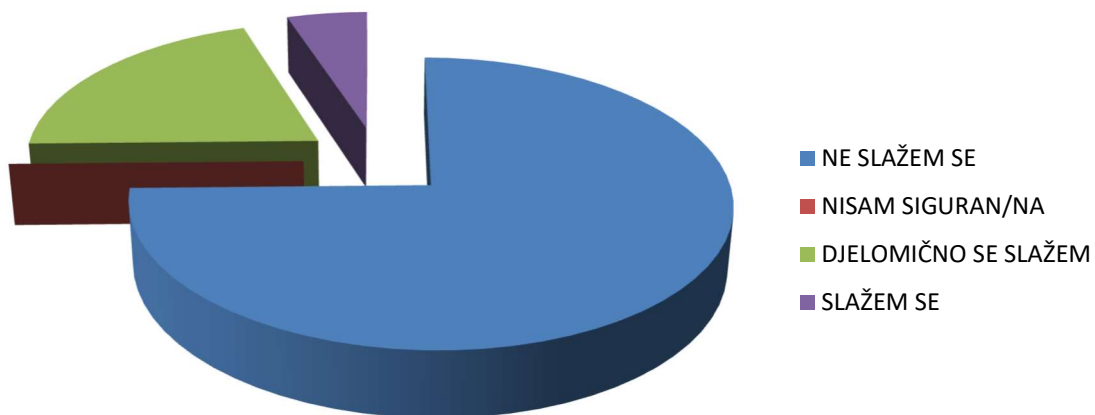
Tražili smo da izraze svoj stav za svaku navedenu tvrdnju na skali od 4 stupnjeva.

- ❖ Ne slažem se
- ❖ Nisam siguran/na
- ❖ Djelomično se slažem
- ❖ Slažem se

## **7. Upitnik za roditelje (tvrdnje)**

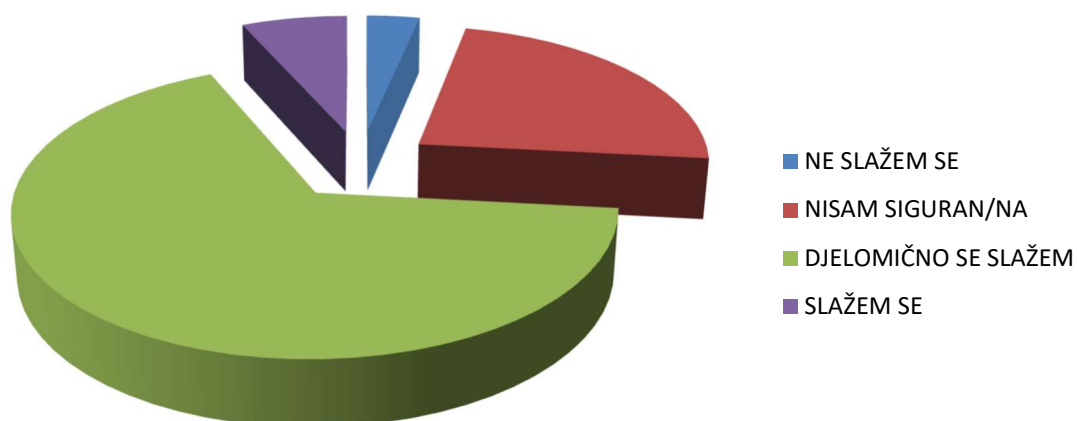
1. Moje dijete ima tjelesnu aktivnost samo u vrtiću.

## ODGOVORI



2. Dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost izvan vrtića.

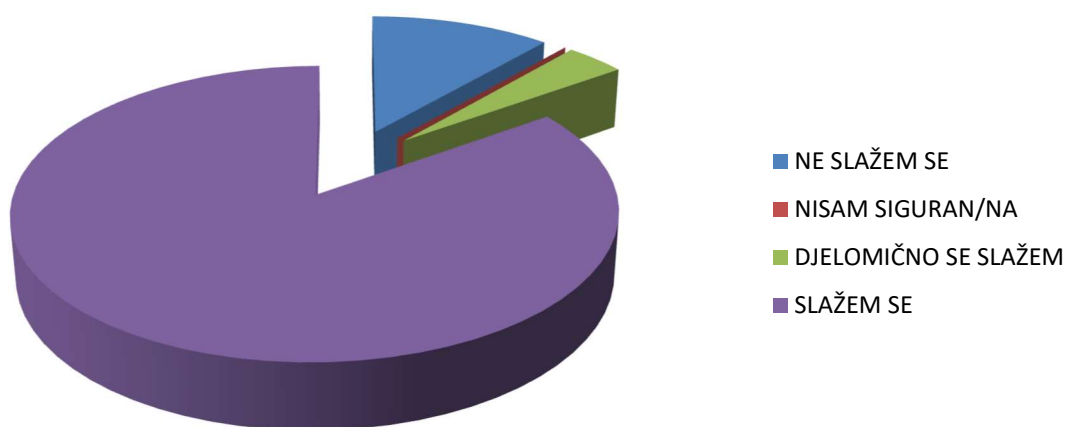
## ODGOVORI



3. Aktivnosti mog djeteta su statične( muzička škola,likovne radionice,jezici...)

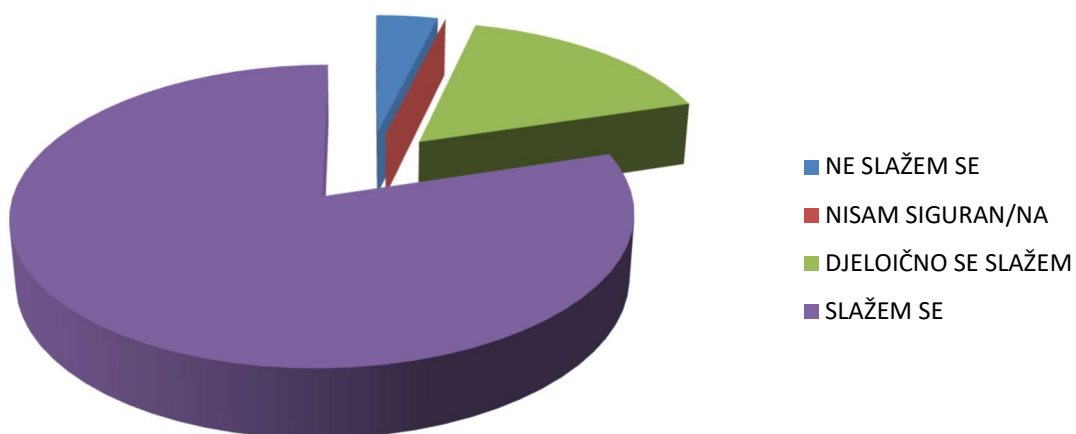


## ODGOVORI

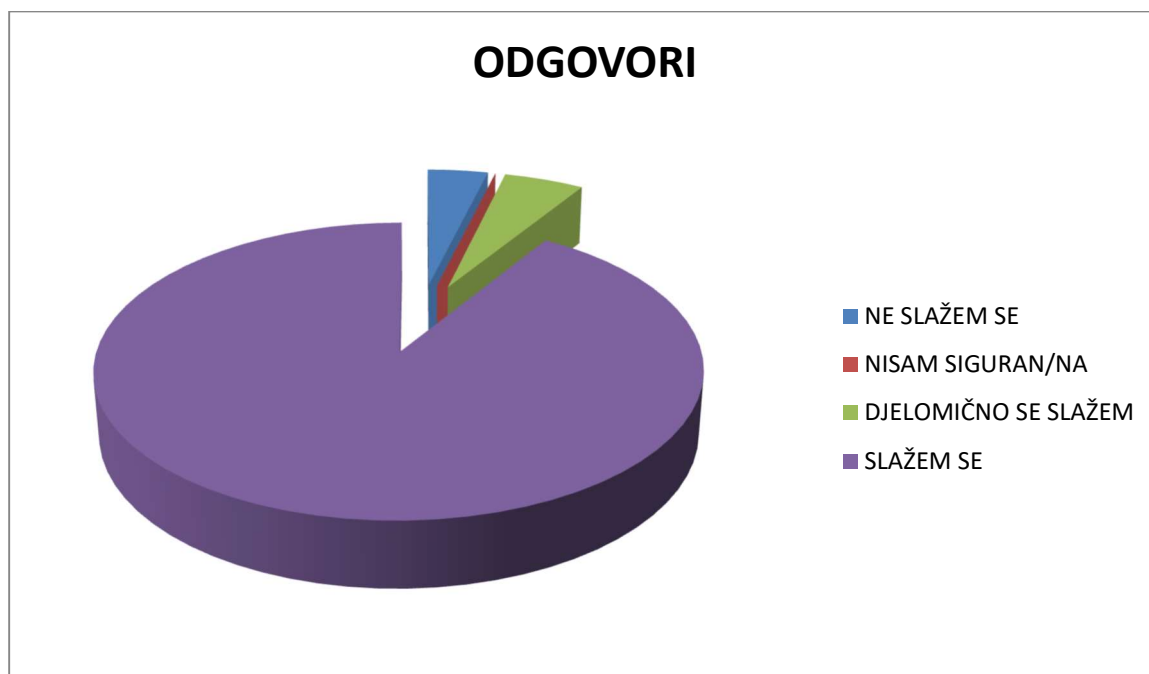


4. Aktivnosti mog djeteta su dinamične( sport, šetnja ili vožnja bicikla sa roditeljima...)

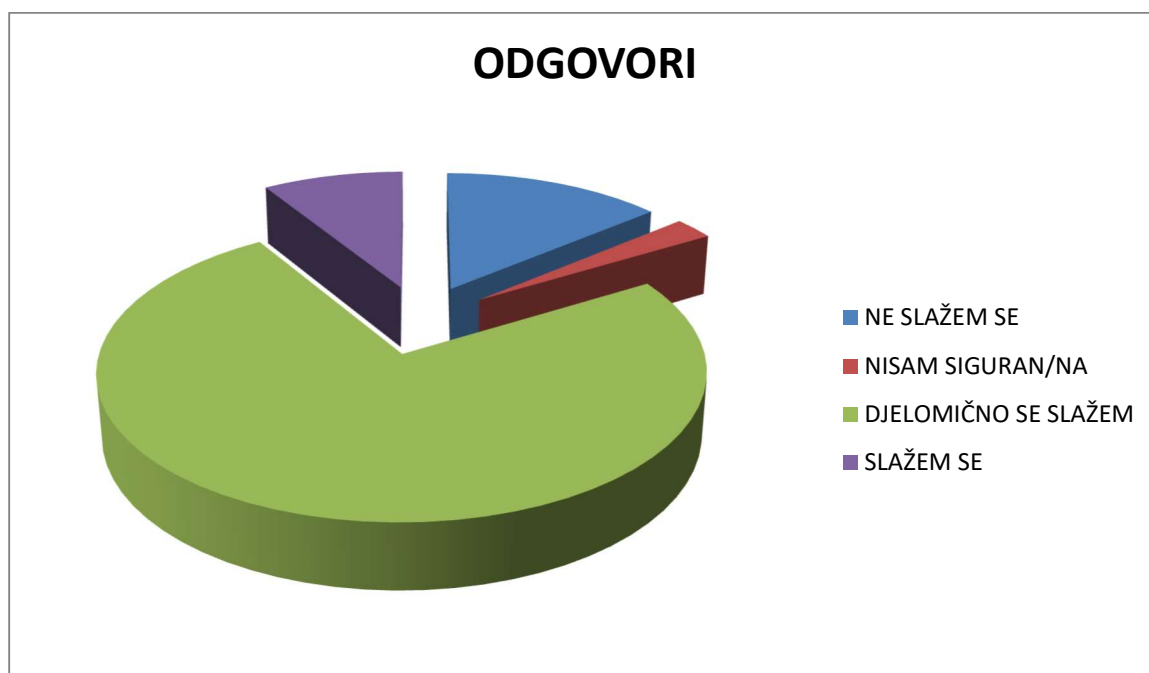
## ODGOVORI



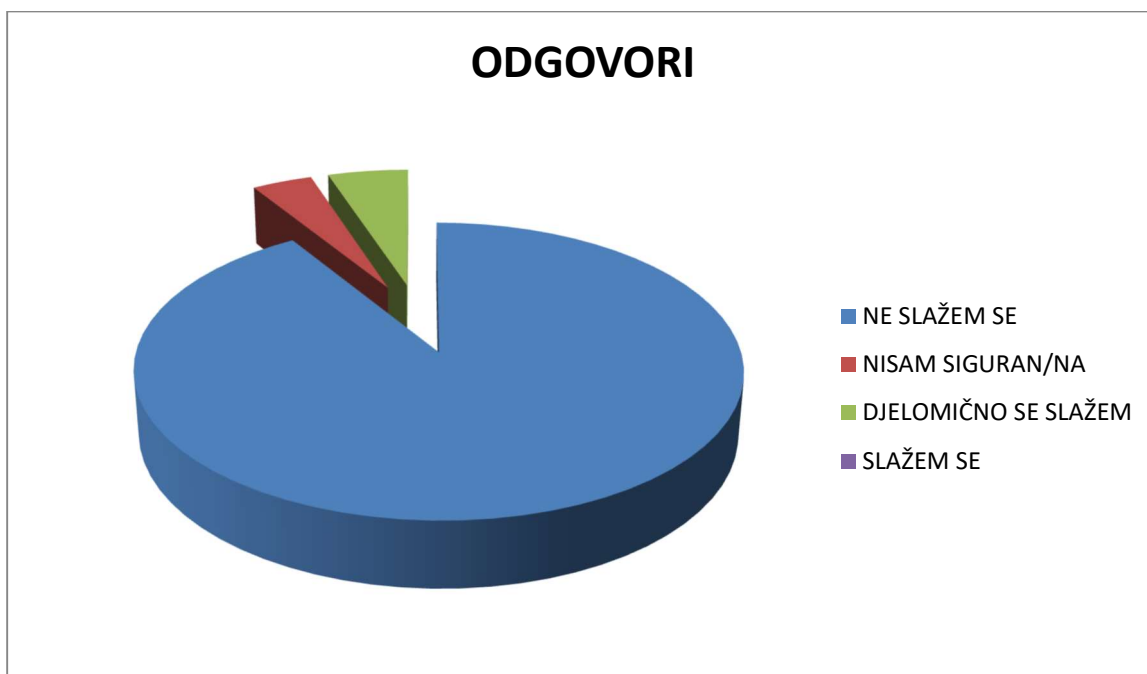
5. Dijete je dinamično aktivno barem sat vremena dnevno.



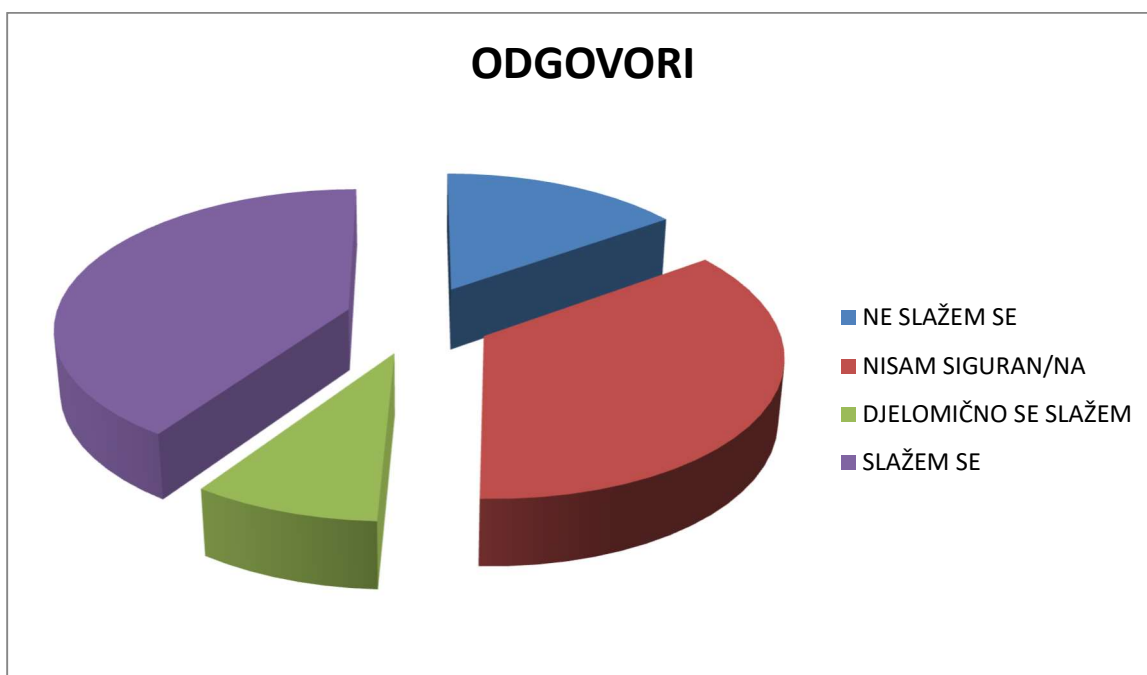
6. Roditelj sudjeluje u tjelesnim aktivnostima djeteta.



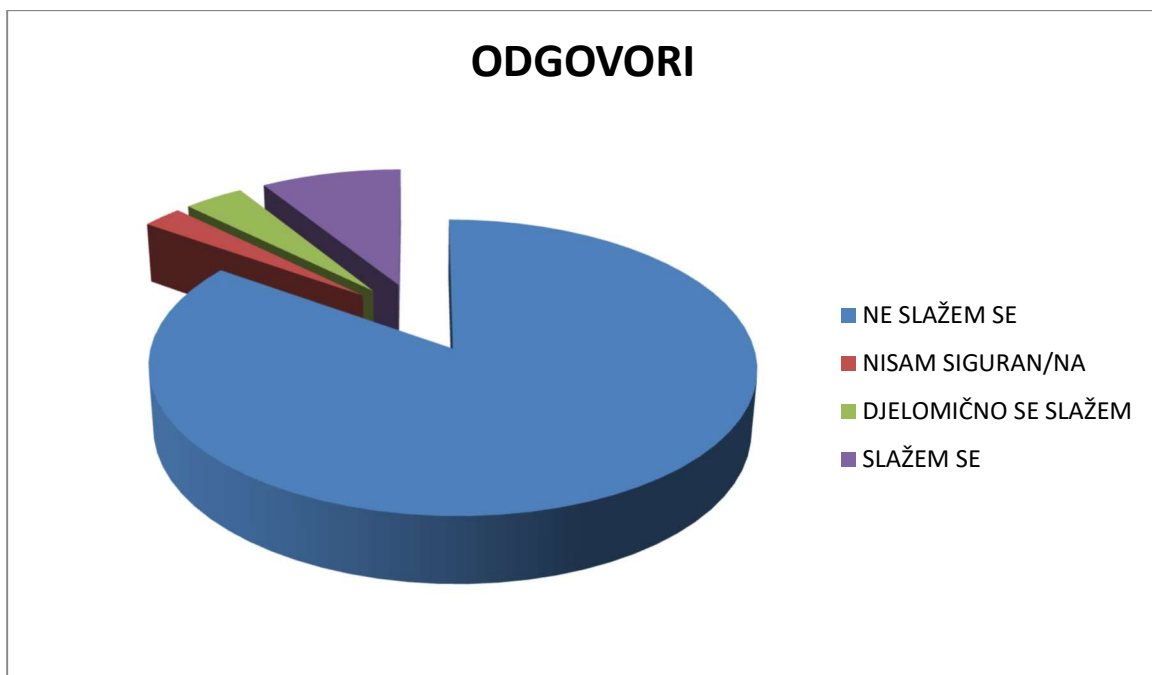
7. Sportska aktivnost djeteta je gubljenje vremena.



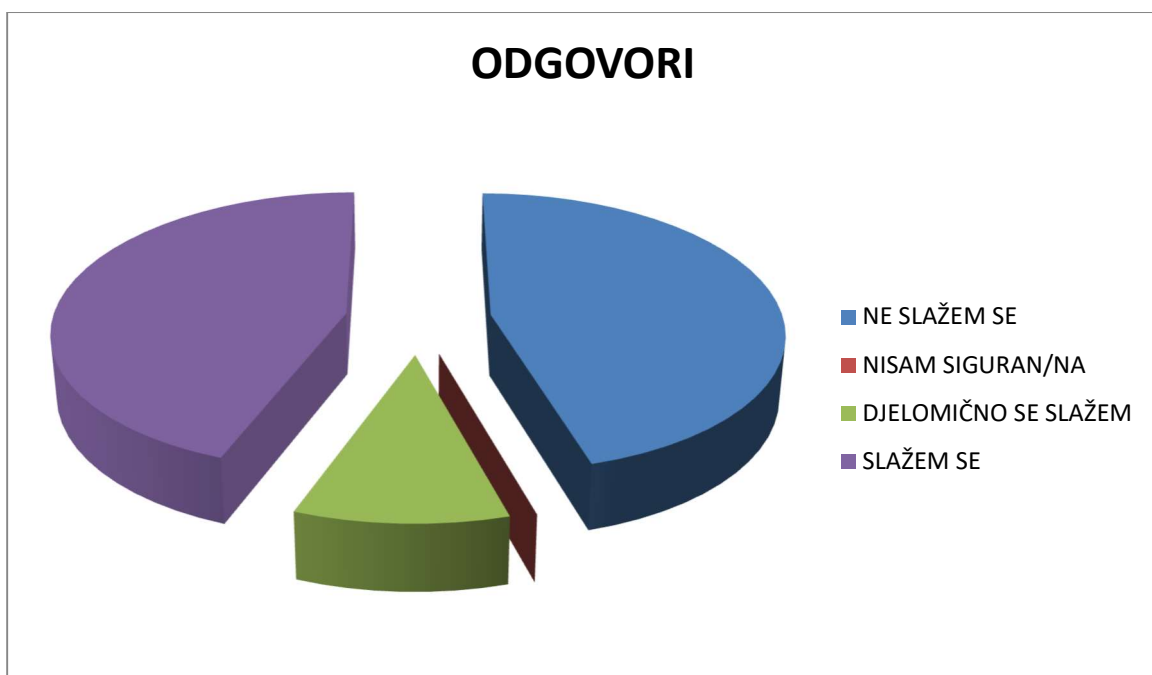
8. Sportska aktivnost poboljšava socijalizaciju mog djeteta sa drugom djecom.



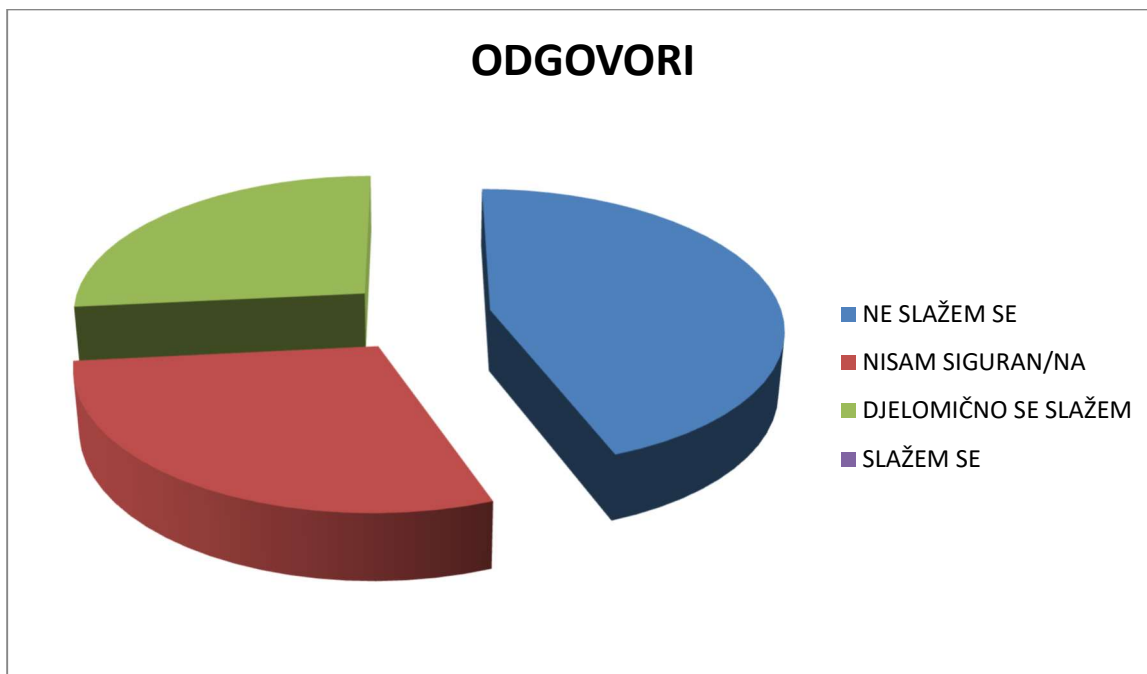
9. Dijete provodi 2-3 sata dnevno gledajući Tv, tablet , kompjuter....



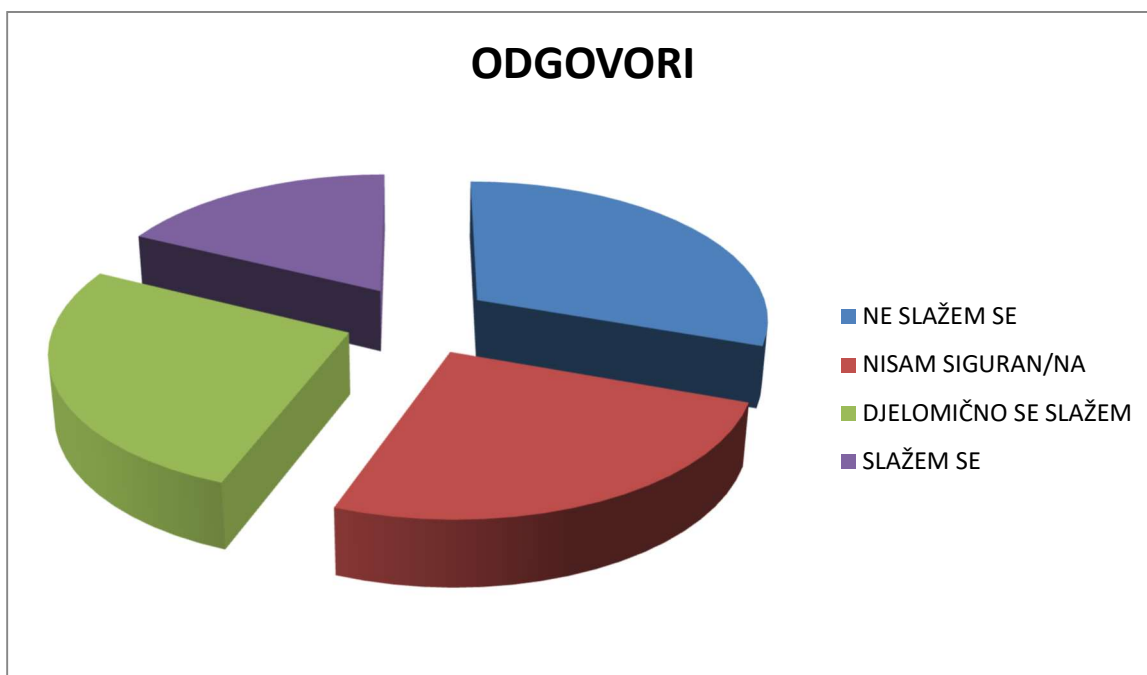
10. Imam zajedničku tjelesnu aktivnost (šetnja, igranje u parku,vožnja biciklima...) sa djetetom.



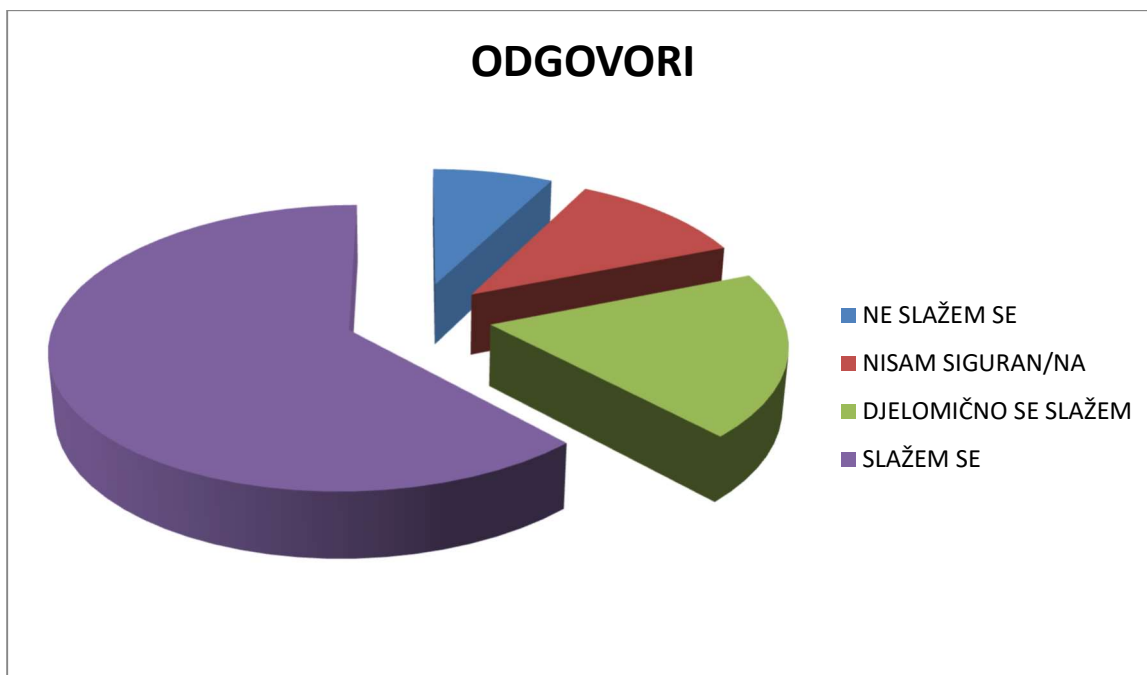
11. Bojim li se ozljeda djeteta na tjelesnim aktivnostima.



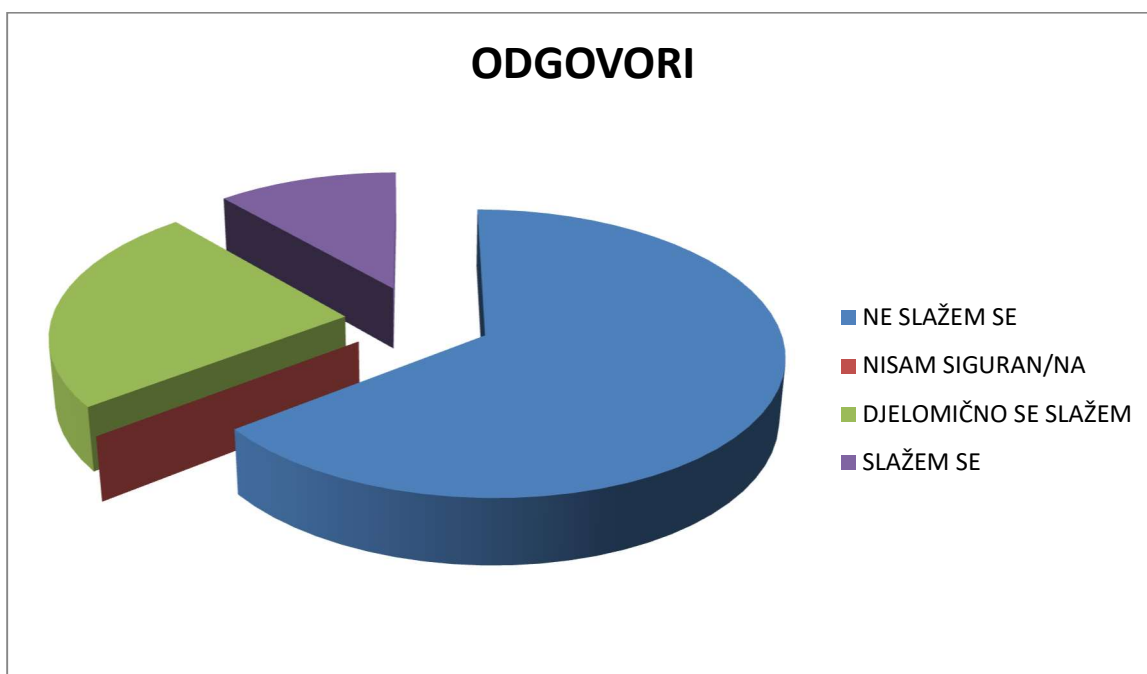
12. Pazim na svoju prehranu.



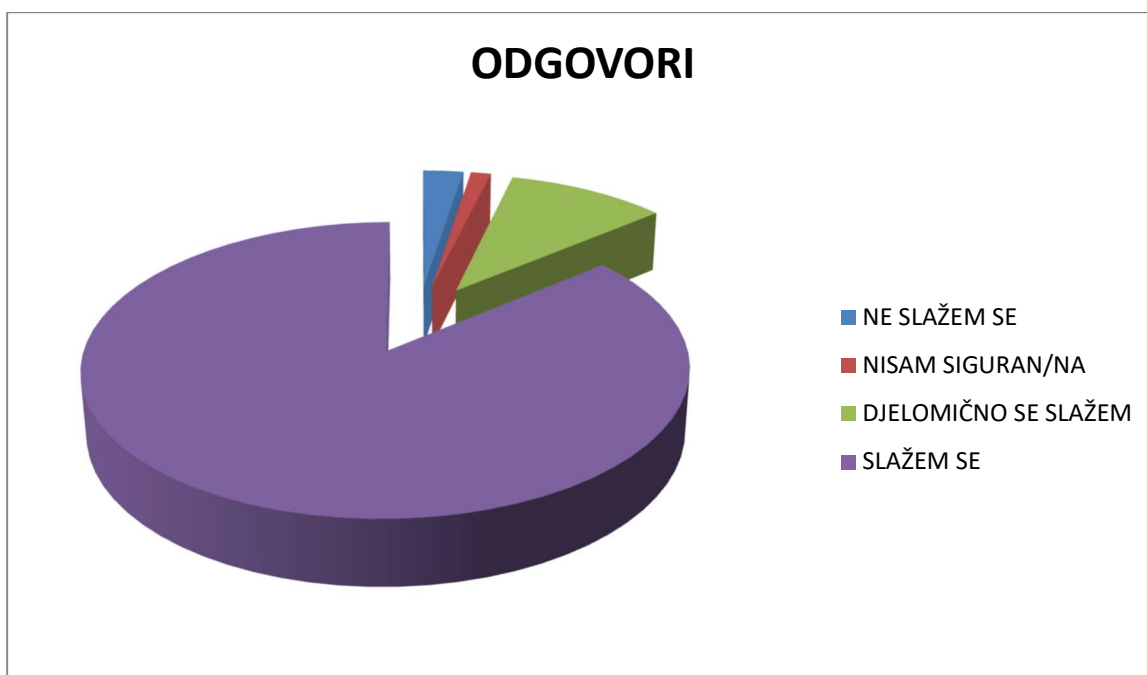
13. Dijete ima raznovrsnu i pravilnu prehranu.



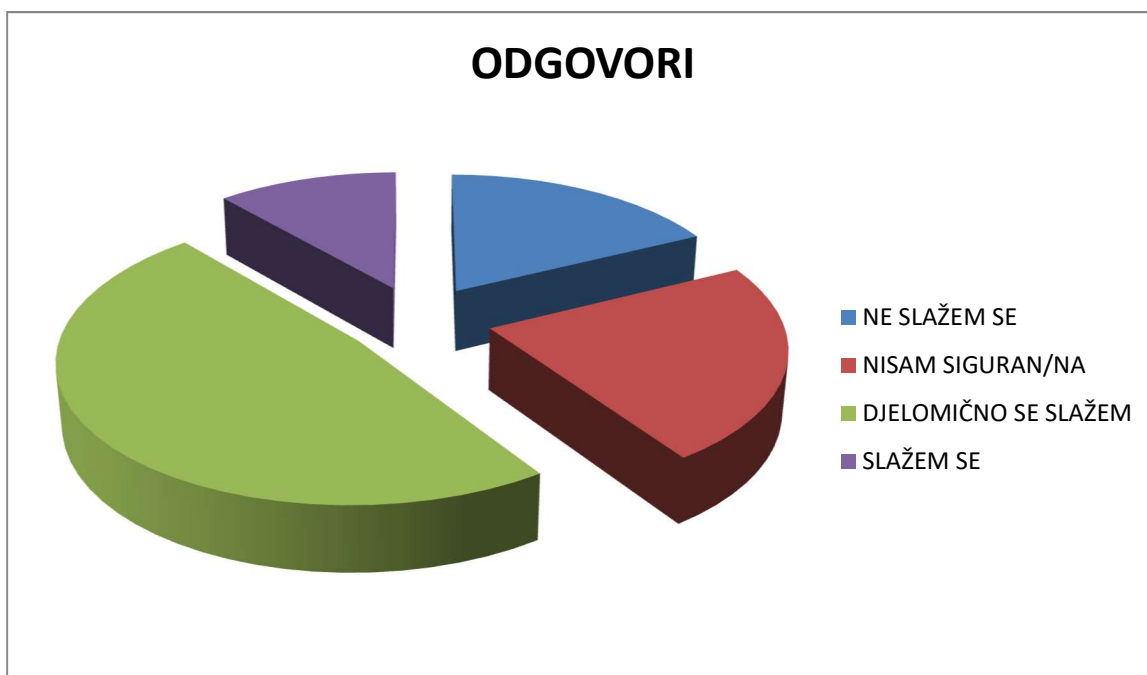
14. Vježbam 3-4 puta tjedno.



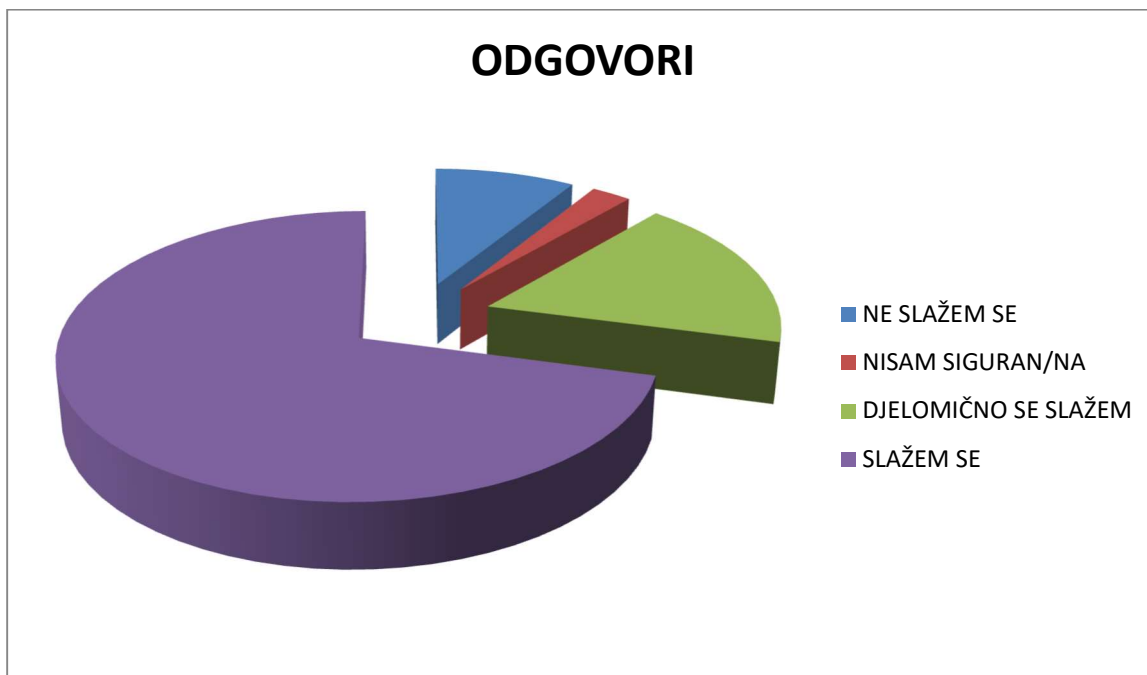
15. Smatram da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na zdravlje mene i moga djeteta.



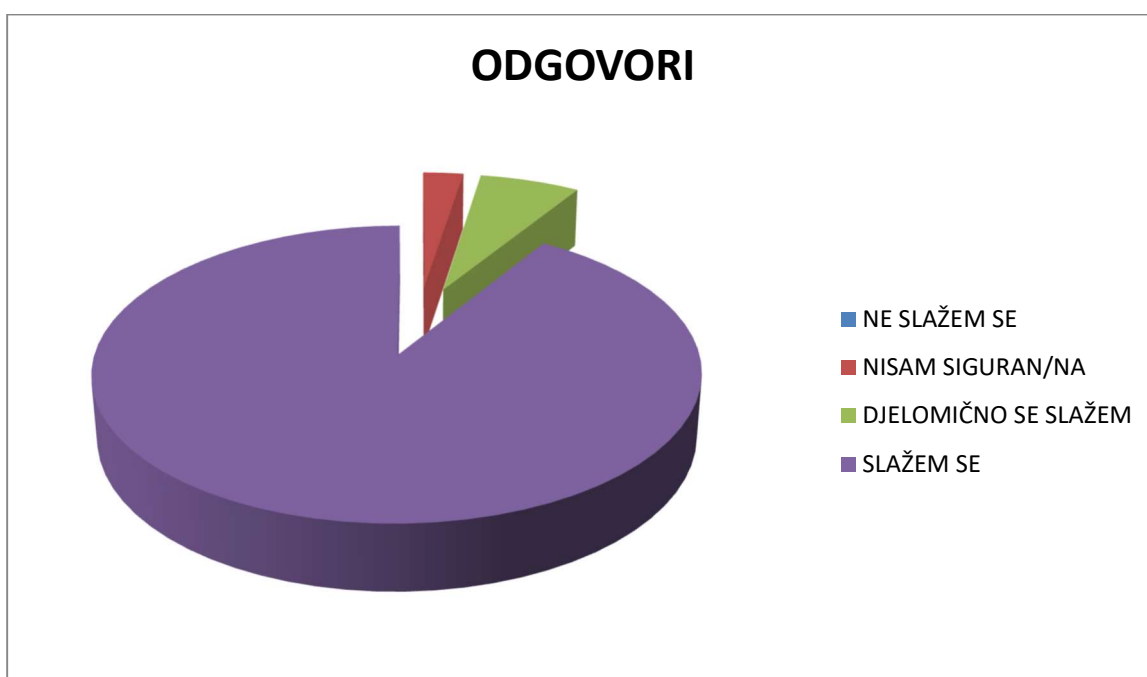
16. Vikend je tjelesno aktivniji od radnih dana (npr. šetnja šumom, planinarenje, igranje sa djetetom u prirodi...)



17. Poslovne obaveze me sprečavaju da više vremena provodim sa djetetom u tjelesnim aktivnostima i boravku u prirodi.



18. Kvalitetno provedeno slobodno vrijeme sa mojim djetetom smatram važnim za njegov razvoj.





Grafovi pokazuju postotak odgovora za pojedino pitanje ispitanika (roditelja). U anonimnoj anketi je sudjelovalo 79 ispitanika.

REDNI BROJ	TVRDNJE	NE SLAŽEM SE	NISAM SIGURAN/NA	DJELOMIČNO SE SLAŽEM	SLAŽEM SE
1.	Moje dijete ima tjelesnu aktivnost samo u vrtiću.	59	0	16	4
2.	Dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost izvan vrtića	2	14	40	23
3.	Aktivnosti djeteta su statične( muzička škola,likovne radionice,jezici...)	9	0	3	67
4.	Aktivnosti mog djeteta su dinamične( sport, šetnja ili vožnja bicikla sa roditeljima...)	3	0	13	63
5.	Dijete je dinamično aktivno barem sat vremena dnevno	3	0	4	72
6.	Roditelj sudjeluje u tjelesnim aktivnostima djeteta	11	2	59	7
7.	Sportska aktivnost djeteta je gubljenje vremena	72	3	4	0
8.	Sportska aktivnost poboljšava socijalizaciju mog djeteta sa drugom djecom	12	28	8	32
9.	Dijete provodi 2-3 sata dnevno gledajući Tv, tablet , kompjuter....	67	2	3	7

10.	Imam zajedničku tjelesnu aktivnost (šetnja, igranje u parku, vožnja biciklima...) sa djetetom	36	0	8	35
11.	Bojim li se ozljeda djeteta na tjelesnim aktivnostima	35	23	21	0
12.	Pazim na svoju prehranu	24	20	21	14
13.	Dijete ima raznovrsnu i pravilnu prehranu	6	9	15	49
14.	Vježbam 3-4 puta tjedno	51	0	19	9
15.	Smatram da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na zdravlje mene i moga djeteta	2	1	8	68
16.	Vikend je tjelesno aktivniji od radnih dana (npr. šetnja šumom, planinarenje, igranje sa djetetom u prirodi...)	14	18	38	9
17.	Poslovne obaveze me sprečavaju da više vremena provodim sa djetetom u tjelesnim aktivnostima i boravku u prirodi	7	2	14	56
18.	Kvalitetno provedeno slobodno vrijeme sa mojim djetetom smatram važnim za njegov razvoj	0	2	5	72

Roditelji su odgovorili na tvrdnje pozitivno i smatraju da je tjelesna aktivnost i boravak sa njihovom djecom od izuzetne važnosti. Nisam sigurna dali su na sve tvrdnje odgovorili iskreno s obzirom na to da je veliki problem danas u svijetu premala tjelesna aktivnost i da se javljaju zdravstveni problemi ( srce, problemi sa kralježnicom, govorom ...) Javlja se kronični umor i iscrpljenost kod roditelja koja im onemogućava kvalitetno provođenje vremena sa svojom djecom. Svidjelo mi se što su roditelji svjesni činjenice koliko je važno da potiču svoju djecu i da su zajedno uključeni u aktivnosti sa vlastitom djecom. Nisam sigurna koliko u praksi to rade i koliko se trude da svaki dan odvoje vrijeme za tjelesnu aktivnost . Voljela bi detaljnije istražiti kroz duži period kako provode roditelji i djeca vrijeme skupa i koliko su im važne tjelesne aktivnosti i sport.

Roditelji su se izjasnili da paze na prehranu i da im je to vrlo važno, i da smatraju da je za razvoj djeteta bitno da kvalitetno provode vrijeme skupa.

Često provode vrijeme u parkovima te to smatraju dovoljnom tjelesnom aktivnošću za dijete u toj dobi.

Djeca imaju dosta statičnih aktivnosti, a posebno je danas zastupljeno učenje stranih jezika , likovne radionice, glazbene ...)

Kod tvrdnje sportska aktivnost djeteta je gubljenje vremena nisam sigurna da nitko to ne misli makar su tako roditelji odgovorili.

## ZAKLJUČAK

U ovom radu sam htjela osvjestiti važnost provođenja slobdnog vremena roditelja i djeteta i koliko je to bitno za djetetov razvoj i zdravlje. Smatram da se tako produbljuje odnos i da roditelji djeci pomažu da budu samouvjereni i da ih uče da su tjelesne aktivnosti od iznimne važnosti i da im omoguće da se prema interesu uključe u sport ili rekreaciju.

Anonimni upitnik je pokazao pozitivan stav i mišljenja roditelja o tjelesnoj aktivnosti i zajedničkom boravku na zraku, smatram da bi trebali više u vrtiću i školama organizirati izlete za djecu i odrasle u prirodi. Tako bi osvjestili koliko je to važno i možda bi nekome postala to zdrava navika. Trebamo imati suradnju s stručnjacima koji bi održali sastanke ili predavanja roditeljima i štetnosti tehnologije i nevjježbanja kod djece i odraslih.

Rezultati upitnika su pokazali da u Hrvatskoj ne prate svjetske trendove gdje je smanjena tjelesna aktivnost, makar po istraživanjima puno ljudi ne vježba, ali se puno govori o tome pa su osvjestili koliko je to važno.

Danas se puno priča o zdravoj prehrani i koliko je to bitno, isto tako u vrtiću plan prehrane je raznovrstan i djeca dobivaju sve nutritivne vrijednosti koji su im važni za rast i imunološki sustav.

Nadam se da ćemo se u budućnosti približiti skandinavski zemljama gdje većina ljudi ide na posao biciklom ili pješice, gdje djeca borave u prirodi po svim vremenskim uvjetima, tjelesno su aktivni i bave se sportom i potiču jedni druge. U Hrvatskoj imamo mogućnost i programe za djecu te smatram da bi ih trebali više koristiti (imamo tjelesni i zdravstvenu kulturu u školama, programe vježbanja u vrtiću, sportske vrtiće, sporske igraonice, programi vježbanja u sportskim centrima za djecu i odrasle, u sportskim klubovima, programi vježbanja koji traju po nekoliko mjeseci).

## LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova znanstveno-stručnog savjetovanja, Zagreb, 24-26. Veljače, 2000. Fakultet za fizičku kulturu
3. Brajša-Žganec, A. (2009). skrb o djeci izvan vlastite odgovornosti : vodič za edukaciju stručnih djelatnika , Zagreb
4. Berc, G., Blažeka Kokorić, S. (2012). Slobodno vrijeme kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom. Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju
5. Heimer, S., Jaklinović-Fressl, Ž. (2006). Medicina sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
6. Jelavić, M. (2010). Prava djece i slobodno vrijeme- što o tome govori konvencija o pravima djeteta. U M. Flego (ur.), Zbornik priopćenja s tribina pravobraniteljice za djecu „Dječja prava i slobodno vrijeme“, Zagreb, listopad 2010, Zagreb
7. Jurakić, D., Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu : pregled istraživanja. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju.
8. Neljak, B. (2009.). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju, recenzirani interni nastavni materijal, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
9. Mišigoj-Duraković, M. (1999). Tjelesna i zdravstvena kultura: udžbenik, tjelovježba: zdravlje, Zagreb
10. Puvačić, Z. (1979). Sredina i zdravlje djece u predškolskim ustanovama, zavod za udžbenike Sarajevo

11. Rak, T., (2016). Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme. (diplomski rad). Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
12. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Priručnik za odgojitelje , Zagreb
13. Vasta, R., Haith, M., Miller, S. (1998). Dječja psihologija. Jastrebarsko : Naklada Slap
14. <https://www.vrtic-viskovo.hr/content/1681/boravak-na-svjezem-zraku>
15. [http://www.glas-slavonije.hr/172611/1/Cak-60-odrasle-populacije-u-Hrvatskoj-uopce-ne-vjezba?fb\\_comment\\_id=10151058643489306\\_23674020](http://www.glas-slavonije.hr/172611/1/Cak-60-odrasle-populacije-u-Hrvatskoj-uopce-ne-vjezba?fb_comment_id=10151058643489306_23674020)

## PRIMJER UPITNIKA ZA RODITELJA

REDNI BROJ	TVRDNJE	NE SLAŽEM SE	NISAM SIGURAN/NA	DJELOMIČNO SE SLAŽEM	SLAŽEM SE
1.	Moje dijete ima tjelesnu aktivnost samo u vrtiću.				
2.	Dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost izvan vrtića				
3.	Aktivnosti djeteta su statične( muzička škola, likovne radionice, jezici...)				
4.	Aktivnosti mog djeteta su dinamične( sport, šetnja ili vožnja bicikla sa roditeljima...)				
5.	Dijete je dinamično aktivno barem sat vremena dnevno				
6.	Roditelj sudjeluje u tjelesnim aktivnostima djeteta				
7.	Sportska aktivnost djeteta je gubljenje vremena				

8.	Sportska aktivnost poboljšava socijalizaciju mog djeteta sa drugom djecom				
9.	Dijete provodi 2-3 sata dnevno gledajući Tv, tablet, kompjuter....				
10.	Imam zajedničku tjelesnu aktivnost (šetnja, igranje u parku, vožnja biciklima...) sa djetetom				
11.	Bojim li se ozljeda djeteta na tjelesnim aktivnostima				
12.	Pazim na svoju prehranu				
13.	Dijete ima raznovrsnu i pravilnu prehranu				
14.	Vježbam 3-4 puta tjedno				
15.	Smatram da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na zdravlje mene i mog djeteta				
16.	Vikend je tjelesno aktivniji od radnih dana (npr. šetnja šumom, planinarenje, igranje sa djetetom u prirodi...)				



17.	Poslovne obaveze me sprečavaju da više vremena provodim sa djetetom u tjelesnim aktivnostima i boravku u prirodi				
18.	Kvalitetno provedeno slobodno vrijeme sa mojim djetetom smatram važnim za njegov razvoj				

Izjava o samostalnoj izjavi rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u uzradi nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Vlastoručni potpis studenta