

Aktivno korištenje slobodnog vremena djece rane i predškolske dobi

Kuzmić, Katarina

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:147:474858>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-14**

Repository / Repozitorij:

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



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

Katarina Kuzmić

**AKTIVNO KORIŠTENJE SLOBODNOG VREMENA DJECE
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Zagreb, 2021.

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

Katarina Kuzmić

**AKTIVNO KORIŠTENJE SLOBODNOG VREMENA DJECE
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Mentor: Vatroslav Horvat, izv. prof. dr. sc.

Zagreb, rujan, 2021.

Zahvale

Zahvaljujem se svom mentoru Izv. prof. dr. sc. Vatroslavu Horvatu na pomoći i korisnim sugestijama tijekom pisanja ovog diplomskog rada.

Zahvaljujem se i svima koji su sudjelovali u provedenom istraživanju, te svim svojim prijateljima na podršci i pomoći tijekom studiranja, a najviše svojim roditeljima, koji su bili nesebično strpljivi i pružali mi najveću pomoć i podršku tijekom cijelog studiranja.

SAŽETAK

Današnja djeca su zauzeta. Od same vrtićke dobi izloženi su svakojakim aktivnostima. Krenuvši u školu, postaju okupirana školskim rasporedom, zadaćama, učenjem pa i izvannastavnim aktivnostima. U kasnijoj dobi, obveze se samo povećavaju. Međutim, prekomjerni raspored često izaziva osjećaj preopterećenja što u konačnici može utjecati na problematično ponašanje i emocionalne izazove. Stoga je slobodno vrijeme iznimno važno za djecu. Ono im je jednostavno potrebno, bilo za odmor, zabavu, bilo za istraživanje vlastitih interesa ili pak za bezbrižno uživanje s prijateljima i/ili roditeljima, odnosno razvijanje socijalnih kompetencija vlastitim ritmom. Mogućnosti su bezbrojne, ali je neophodno da dijete slobodno vrijeme provodi prema svojim željama.

Vodeći se fundamentalnom tematikom rada *Aktivno korištenje slobodnog vremena djece rane i predškolske dobi* interpretirati će se važnost slobodnog vremena djece te će se temeljem provedenog istraživanja, prikazati na koji ga način i provode. Za potrebe istraživanja korištena je metoda online upitnika u kojem je sudjelovalo 105 ispitanika. Rezultati istraživanja pokazali su kako 85,7% djece svoje slobodno vrijeme provodi u aktivnoj igri, a igra je jedan od prirodnih načina na koji djeca rane i predškolske dobi provode većinu svog vremena. Većina djece se tjelesnom aktivnošću bavi rekreativno, a na to upućuje podatak da se većina djece ne bavi nikakvom organiziranom sportskom aktivnošću koja uključuje sportski klub ili organizaciju, ali 72% roditelja smatra da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme. Činjenica da 75% roditelja svoju djecu potiče na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme je vrlo pozitivna u današnje vrijeme kada ni roditelji ni djeca nemaju vremena za kvalitetnije provođenje slobodnog vremena zbog svakodnevnih obaveza.

Ključne riječi: djeca, slobodno vrijeme, aktivnosti, predškolska dob.

SUMMARY

Today's children are busy. From the same kindergarten ages, they are exposed to all kinds of activities. When they start school, they become occupied with school schedules, assignments, learning and even extracurricular activities. At a later age, liabilities only increase. However, excessive scheduling often causes a feeling of overload which can ultimately affect problematic behavior and emotional challenges. Therefore, spare time is extremely important for children. It is simply necessary, either for rest, entertainment, or for exploring one's own interests or for carefree enjoyment with friends and/or parents, or for developing social competencies at one's own pace. The possibilities are endless, but it is necessary for the child to spend his spare time according to his wishes.

Guided by the fundamental theme of the work *Active use of spare time of children of early and preschool age*, the importance of children's spare time will be interpreted and based on the conducted research, it will be shown how they conduct it. For the purpose of the research, an online questionnaire method was used in which a total of 105 respondents participated. The results of the research showed that 85,7% of children spend their free time in active play, and play is one of the most natural ways preschoolers spend most of their time. Most children engage in physical activity recreationally, as indicated by the fact that children do not engage in any organized sports activity that includes a sports club or any organization, but 72% of parents believe that their child spends their free time well. The fact that 75% of parents encourage their children to engage in physical activity in their free time is very positive nowadays when neither parents nor children have time to spend their free time better due to obligations.

Key words: *children, free time, activities, preschool age.*

SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD	7
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	8
2.1. Pojmovno određenje slobodnog vremena	9
2.1.3. Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena.....	11
2.2. Slobodno vrijeme predškolske djece i problematika današnjice.....	12
2.2.1. Aktivnosti u slobodno vrijeme i važnost igre.....	14
2.3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST.....	17
2.3.1. Važnost kineziološke aktivnosti	17
2.3.2. Sport i zdravlje	19
2.3.3. Prednosti bavljenja sportskim aktivnostima kod djece	21
2.3.4. Važnost tjelesnih aktivnosti kod djece rane dobi	22
2.3.5. Igraonice kao oblik sportske aktivnosti	26
3. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE O NAČINU PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI.....	28
3.1. Cilj i hipoteze istraživanja	28
3.2. Uzorak ispitanika.....	28
3.3. Metode istraživanja	29
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I DISKUSIJA	29
4.1. Rasprava	40
5. ZAKLJUČAK	43
6. LITERATURA.....	45
PRILOZI.....	49
Popis grafikona.....	52

1. UVOD

“Samo gdje se djeca skupljaju postoji prava mogućnost zabave.”

Mignon McLaughlin

Suvremeno je društvo okarakterizirano specifičnim načinom života. Globalizacija je učinila svoje. Dinamično je utjecala na razvoj tehnologije, prometa, informatike i digitalnih komunikacija koje olakotno djeluju na izvršavanje svakodnevnih obveza. Isto je tako, dinamično djelovala i na odnos slobodnog i radnog vremena pojedinca. Roditelji su postali prezaposleni, „robovi“ digitalne tehnologije te su izgubili pojam o važnosti slobodnog vremena. Sve to primjećuju djeca, na koju se fluktuacije o poimanju slobodnog vremena najviše reflektiraju.

Ljudska kultura teži davanju prednosti konstruktivnosti i zaposlenosti. Čovjek je naučen da vrijeme gleda kao na vrstu neracionalnosti i gubitak potencijalnog razvoja. Ništa to nije suprotno od istine. No, vrijeme je dragocjeno, a slobodno vrijeme zapravo potiče rast i razvoj pojedinca. Pružanjem prostora za igru i otvoreno eksperimentiranje, pojedinac adoptira vlastito znanje i postaje svjesniji svojih postupaka. Tako slobodno vrijeme ima psihološki, sociološki, biološki i pravni karakter, ali je prije svega riječ o socio-pedagoškoj kategoriji s perspektivom usmjerenom na djecu koja naglašava dječju igru, društveni razvoj, aktivno sudjelovanje, istraživanje pa i potrebu za slobodnim vremenom. Maria Montessori je također vjerovala u važnost slobodnog vremena jer upravo ono daje djeci priliku za igru i kreativno djelovanje. Omogućuje im odmor od svakodnevnog pritiska i dopušta im da naučeno ugrade u svoje svakodnevne aktivnosti.

Prema Rosiću (2005) slobodno vrijeme ima tri važne funkcije: odmor, razonodu i razvoj ličnosti. Odmor je, kao i tjelesna aktivnost, jedna od osnovnih čovjekovih potreba. Aktivnosti koje se provode u slobodno vrijeme imaju samo jednu svrhu - odmor. Taj se odmor ne mora nužno odnositi na odmaranje tijela kao što je spavanje, nego implicira i aktivni odmor, odnosno onaj koji pozitivno utječe na čovjekovu psihu i unutarne stanje. Međutim, i zabava u slobodno vrijeme je važna za očuvanje mentalnog zdravlja mladih ljudi. „Aktivnosti razonode i zabave svojstvenije su mladim generacijama, a kao vrijedan stil života potrebne su i odraslom aktivnom stanovništvu. Jer, dobro raspoloženje i vedrina čovjeka bez sumnje su stanja koja u mnogome obogaćuju život čovjeka, potiču ga u njegovu djelovanju, a svakako su i važno svojstvo komunikativnosti i odnosa među ljudima“ (Rosić, 2005:109). Razvoj ličnosti je pak

signifikantan jer aktivno djeluje na formiranje osobnosti, odgovornosti, moralnosti i radnih navika, odnosno sve ono što u kasnijoj dobi isključuje devijantno i kriminalno ponašanje.

Slobodno vrijeme interpretira vrijeme aktivnog odmora, razonode, socijalizacije pa i samo razvijanje osobne ličnosti. Suvremeni sadržaji i aktivnosti slobodnog vremena postaju sve važnije odrednice u odgoju djeteta. I to u omjeru da su pojedine države odlučile da korištenje slobodnog vremena bude jedan od obrazovnih alata, što mnoge odgojne skupine i roditelji smatraju kontra intuitivnim. Međutim, aktivnosti kojima se dijete bavi u slobodno vrijeme trebaju biti rezultat samostalnog odabira djeteta, dok roditelji i odgajatelji dijete trebaju usmjeravati i upoznavati s mogućnostima koje ima na raspolaganju. Jednostavno je, djeca se moraju igrati, baviti se tjelesnom aktivnošću i odmarati od vrtićkih i predškolskih aktivnosti.

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Svako je dijete autonomna ličnost koja aktivno oblikuje vlastiti razvoj. Oni imaju svoje potrebe i interese, svoje iskustvo i razumijevanje, svoja pitanja i odgovore. Nužno je očuvati djetetove individualne osobine, a istovremeno facilitirati njegovu integraciju u društvo. Sadržaji i aktivnosti slobodnog vremena postaju sve veće odrednice kvalitetnog dječjeg razvoja, a kvalitetno provođenje slobodnog vremena je često istraživani fenomen (Badrić i Prskalo, 2010). Tako je na primjer 2018. godine provedena anketa o slobodnom vremenu koja je ilustrirala izazove s kojima se današnja djeca susreću. GoGo compressZ, vodeći brand u proizvodnji zdravih prijenosnih grickalica za djecu, objavio je istraživanje koje je pokazalo da 72% roditelja smatra da njihova djeca imaju manje slobodnog i nestrukturiranog vremena u odnosu na njihovo vlastito djetinjstvo. 76% roditelja je izjavilo da im djeca provode više vremena ispred televizije, mobitela ili računala, nego bi to oni željeli, pa djecu opterećuju izvanvrtićkim i izvannastavnim aktivnostima te im na taj način „skraćuju“ slobodno vrijeme. Anketa je provedena na uzorku od 1000 roditelja koji imaju djecu mlađu od 12 godina (Lewis, 2018). Jedno je zanimljivo istraživanje provedeno i u Republici Hrvatskoj koje je na uzorku od 1121 ispitanih roditelja djece predškolske dobi analiziralo načine provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi prije i tijekom prvog vala aktualne pandemije Covid-19. Dobiveni rezultati pokazali su kako se tijekom prvog vala pandemije promijenio način provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi. Djeca su najdulje i najčešće vrijeme provodila koristeći medije i igrajući društvene igre s obitelji, a manje su vremena provodila u igri na

otvorenome te u sportskim aktivnostima. 56,9% roditelja smatralo je da novonastala situacija nije utjecala na razvoj njihova djeteta, dok je njih 43,1 % nalazilo da je ona djelovala negativno na njihovo dijete, osobito na socio-emocionalnom planu (Bistrić, 2020).

Iako je istraživanje u Republici Hrvatskoj provedeno pod posebnim okolnostima, oba istraživanja ukazuju na problematiku i učestalost korištenja digitalnih medija među djecom. Prema tome, previše se prednosti počelo davati vremenu u kojemu je dijete nužno okupirati i zabaviti. Katkad je dovoljno dopustiti djetetu da bude dijete. „Roditelji se ne bi trebali osjećati kao da moraju zakazivati aktivnosti kako bi njihova djeca stalno bila zaokupljena - dosada je često platno za kreativnost. To može dovesti do novih interesa i iskustava.“ (AAP, 2013).

Zanimljivo je i kako diljem svijeta postoje velike razlike u količini slobodnog vremena koje djeca imaju na raspolaganju. U neindustrijskim zemljama slobodno vrijeme kojega djeca imaju diktirano je nuždom, poput klime ili ekonomskih uvjeta. Čak i među postindustrijskim društvima postoje razlike u slobodnom vremenu dostupnom djeci, no to se prvenstveno može pripisati prioritetima i kulturi određenog društva. Na primjer, djeca u Sjevernoj Americi imaju mnogo više slobodnog vremena od djece u istočnoj Aziji i to zbog razlika u području društvenog i osobnog razvoja. Istočnoazijska djeca provode između 2 i 3 sata tjedno više u vrtićima i školama u odnosu na sjevernoameričku djecu. Ta razlika je približno ona koja interpretira i manje slobodnog vremena. Djeca u Europi, u vrtićima i školama provode podjednako vremena kao djeca u Sjevernoj Americi. Dok ona svoje slobodno vrijeme najčešće provode u strukturiranim aktivnostima, osobito u sportu (Larson i Verma, 1999.).

2.1. Pojmovno određenje slobodnog vremena

„Slobodno vrijeme je prostor i mogućnost interakcije u procesima individualizacije, socijalizacije i inkulturacije, dakle prostor samoaktualizacije i ostvarenja osobnosti.“

Previšić Vlatko

Slobodno vrijeme se može okarakterizirati kao vrijeme koje pojedinac ima na raspolaganju za osobni rast i razvoj. Drugim riječima, slobodno vrijeme predstavlja osnovni preduvjet za brojne aktivnosti koje pojedincu pomažu u jačanju tijela i duha te poboljšanju društvenog života. Neke aktivnosti slobodnog vremena dio su društvenih normi, a one se obuhvaćaju prijateljstvo, obitelj, društvene potrebe te potrebu za obrazovanjem. Slobodno vrijeme je jedna od determinanti razvoja, ono ne djeluje u cijelosti samostalno i stoga se iskazuje dvojako: kao

prostor u kojemu se prelamaju interakcije bića u nastanku i njegove okoline te kao prostor za samosvojni razvitak i samo ostvarenje (Bašić i suradnici, 1993). Isto tako, slobodno se vrijeme interpretira i kao dio čovjekova života koji je namijenjen odmoru, zabavi, kulturnom bogaćenju i stjecanju novih iskustava, a koje je različito s obzirom na dob, spol, zanimanje, stupanj interesa, ciljeve i mogućnosti pojedinaca. Odrednice koje karakteriziraju slobodno vrijeme su sloboda, dobrovoljnost i neobvezanost.

Slunjski (2012:164) prema Katz (1989) ističe važnost prava djeteta na izbore: što će raditi, čime će se baviti, što i kako će istraživati, a s obzirom na svoje ranije iskustvo i kognitivni stil, ona odabiru kada će se uključiti u aktivnost, koliko će u njoj ostati, s kim će svoju aktivnost dijeliti, razgovarati i igrati se. Naime, prilagođavajući vrijeme i način djetetovim mogućnostima, slobodno vrijeme djeteta omogućava poštovanje njegovih želja te osigurava satisfakciju određenih potreba, personalnih ritmova i individualno različitih strategija učenja djece.

2.1.2. Povijest slobodnog vremena

U povijesnom razdoblju, slobodno vrijeme je bilo privilegija više klase. Mogućnosti za razonodu došle su s većim plaćama, organizacijom i smanjenim radnim vremenom, što je dramatično došlo do izražaja krajem 19. stoljeća, počevši od Velike Britanije i proširivši se na druge bogate nacije u Europi i Sjedinjenim Američkim Državama. Međutim, važnost slobodnog vremena prepoznata je još za vrijeme antičkih vremena. Dokolica starih Rimljana i Grka težila je harmonijski razvijenom čovjeku, što je bila privilegija samo povlaštenog društvenog sloja (Previšić, 2000). Stari Rimljani svoje slobodno vrijeme provodili su na javnim mjestima poput knjižnica, stadiona, foruma, termi s kupalištima gdje su imali mogućnost upražnjavanja kulturnih, umjetničkih i sportsko zabavnih sadržaja (Vukasović, 2000).

Previšić (2000) ističe kako se slobodno vrijeme javlja pojavom prvih civilizacija. Prisutnost i značaj slobodnog vremena u životu čovjeka uočava se od nastanka plemenskih zajednica pa sve do suvremene svakodnevnice. U svom razvojnom slijedu slobodno vrijeme je prošlo kroz nekoliko faza:

1. dominaciju slobodnog vremena bez pojma i prakse rada u izrazima primitivnih kultura,
2. neograničeno i nedefinirano radno i slobodno vrijeme,
3. prevlast radnog nad slobodnim vremenom,

4. skraćenje radnog i stalno povećanje slobodnog vremena.

Isto tako, mijenjale su se i definicije slobodnog vremena. Od toga da je to vrijeme koje čovjek ima na raspolaganju između svojih radnih obaveza i dnevnog odmora (Janković, 1973), do toga da predstavlja „vid egzistencije koja je dragovoljno odabrana kao najbolji način čovjekove samo realizacije“ (Božović, 2008:120).

Kada je riječ o isticanju slobodnog vremena kod djece, vrlo je važno napomenuti kako takve spoznaje dolaze do izražaja početkom 21. stoljeća (Bouillet, 2011). Riječ je o vremenu kada se javila potreba za suvremenim tehnikama obrazovanja i velikim promjenama u odgojno-obrazovnom sustavu. Masovno su se nametnule društvene i tehnološke promjene koje su utjecale na iskorjenjivanje tradicionalnog stila odgoja koji zastupa nedovoljnu ponudu materijala i sadržaja, odnosno uvjerenje odgajatelja ili roditelja da su djeca nedovoljno kompetentna za većinu aktivnosti što ograničava mogućnosti djece. Još jedna od karakteristika ovakve vrste odgoja jest strogo formiranje vremena, to jest raspored, što isključivo predstavlja lakšu kontrolu i nadzor nad djecom (Šagud, 2006). Suvremeni odgojni stil usmjeren je na dijete te objašnjava abnormalni značaj stimulativnog, bogatog i adekvatnog okruženja, koje nikako osim, pozitivno utječe na ukupni djetetov razvoj. Takva vrsta razvoja potiče samostalnost, samoorganiziranost i samoinicijativnost tijekom učenja i igre. Samim time došlo se i do spoznaje da je slobodno vrijeme neizostavna komponenta u djetetovu razvoju.

2.1.3. Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena

Važnost tjelesne kondicije, redovitih vježbi i tjelesne aktivnosti priznata je više od 7000 godina, počevši od drevne kineske i grčke civilizacije. Iako se njezina važnost smanjivala tijekom različitih vremenskih razdoblja kroz povijest, primjerice nakon pada Rimskog Carstva kada je dominirala crkva, u razdoblju industrijalizacije i u dvadesetim godinama kada su opuštanje i uživanje bili najvažniji, njegov značaj ostaje široko priznat (Dalleck i Kravitz, 2002:29). Ipak, suvremenu civilizaciju karakterizira smanjena tjelesna aktivnost. Društvo koje se nalazi u razvijenom dijelu svijeta teži za opskrbljivanjem vrhunskim tehnološkim pomagalima što im ograničava kretanje i rad tijela u obavljanju svakodnevnih poslova. U razvijenim zemljama svijeta teški tjelesni rad, se sve više zamjenjuje robotikom i mehanizacijom, što narušava biološko zdravlje čovjeka. Život bez fizičke aktivnosti i kretanja uzrok je sve veće pojave kroničnih bolesti, te vodi sve slabijoj sposobnosti samog organizma (Andrijašević, 2000).

Konkretno, tjelesna aktivnost daje otpornost organizmu i to, izazivanjem pozitivnih psiholoških i fizioloških koristi, umanjivanjem reaktivnosti na stres, štiteći od potencijalno štetnih ponašanja i metaboličkih posljedica stresnih događaja sprječavajući mnoge kronične bolesti.

Utjecaj vježbanja ima izrazito važan učinak i na regulaciju tjelesne mase te motoričku sposobnost djece, vrlo je važno poticanje na tjelesnu aktivnost i uključivanje u aktivno provođenje slobodnog vremena. Osobe koje u odrasloj dobi ostaju relativno aktivne, predstavljaju grupaciju ljudi čije su funkcijske sposobnosti u adolescenciji bile više. Navika za kretanjem i vježbanjem, stvorena u predškolskoj dobi vodi do potrebe za kretanjem u slobodno vrijeme. Ukoliko ona ostane sačuvana tijekom života, doprinosi optimalnom učinku na zdravlje i funkcionalnu sposobnost. Ako se prihvati činjenica da je potreba za kretanjem osnovna biotička potreba te da se dijete dragovoljno i u potpunosti predaje spontanoj igri, ili nekom drugom obliku fizičke aktivnosti, nameće se zaključak da je sa gledišta „korisnog“ korištenja slobodnog vremena kineziološka aktivnost bez alternative (Prskalo, 2005). O njoj će više riječi biti u slijedećem poglavlju rada.

2.2. Slobodno vrijeme predškolske djece i problematika današnjice

Slobodno vrijeme kod djece je ono koje im ostaje na raspolaganju za njihove osobne potrebe nakon boravka u vrtiću. Ono predstavlja vrijeme tijekom dana u kojem se isprepliću brojni i raznovrsni utjecaji i sadržaji, pozitivni i negativni, organizirani i spontani, koji dopunjuju, korigiraju sve ono što pružaju vrtić i obiteljsko okruženje. Slobodno vrijeme djece može se smatrati sredstvom aktivnog odmora, zabave i razonode. Pozitivno utječe na fizički i mentalni razvoj, na razvoj kreativnih sposobnosti i oblikovanja pozitivnih osobina ličnosti. Slobodno vrijeme ipak nikada nije potpuno slobodno od obaveza, kao što nije rijetko da i u „obaveznom vremenu“ postoje slobodne aktivnosti. No, pružanje slobodnog vremena djetetu isključivo za igru, bez poticanja i vodstva roditelja ili odgajatelja, razvija različite sposobnosti u različitoj dobi. To ne znači da se dijete mora igrati bez nadzora istih. Poanta je da takve aktivnosti nisu unaprijed organizirani, nego da se dijete igra što god i s čim god u nekom trenutku poželi. Naravno, isključeni su predmeti i mjesta na kojima bi se moglo ozlijediti, odnosno oni koji nisu namijenjeni za igranje. No, ovakav je pristup za djecu rane i predškolske dobi prilika za učenje samodostatnosti i samoregulacije. Nestrukturirano slobodno vrijeme djeci pruža mogućnost da djeluju i kroz zanemarivanje trenutnog zadovoljstva, pronađu drugu aktivnost i nauče kako se pravilno nositi sa svojim emocijama (Hofferth i Curtin, 2005). Tako se na početku svake

pedagoške godine, brojni roditelji zamaraju načinom kako organizirati slobodno vrijeme djeteta. Osim toga, javlja se i pitanje kako odabrati najbolju aktivnost za svoje dijete. Roditelji na raspolaganju imaju razmjerno veliku ponudu organiziranih slobodnih aktivnosti. Važnost u odabiru aktivnosti, ogleđa se upravo u dječjem interesu. Kako bi saznali što dijete privlači i zanima, potrebno je ispitivati njegove želje i mogućnosti. Potom slijedi razmatranje količine slobodnog vremena tijekom pojedinih dana, dogovor oko sadržaja te njihova ugradnja u dosadašnji režim obitelji.

Kada je riječ o problematici slobodnog vremena djece, osobito one predškolske dobi, u suvremenom tehnološkom svijetu izražena je jednom riječju - internetom. Korištenje interneta ima svoje prednosti i nedostatke. Prednosti se nalaze u mnoštvu edukativnih, znanstvenih, informativnih i zabavnih sadržaja, dok se negativnosti očituju u situacijama ekstremnog korištenja u tolikoj mjeri da predstavlja opasnost za fizičko i psihičko zdravlje. Iako je sasvim jasno da se u zadnjih nekoliko desetljeća način na koji djeca odrastaju promijenio od vremena kada uopće nije bilo ekrana, do vremena kada djeca aktivno koriste internet u najmlađoj dobi i to na način da dodiruju ekrane (Buljan Flander, 2020), negativnosti prevladavaju kada je riječ o djeci, i to zbog mogućih prijetnji, zlostavljanja, krađe identiteta, dječje pornografije, tzv. sekstanja, elektroničkog vršnjačkog nasilja i drugo.

Istraživanje koje je provedeno 2017. godine u suradnji Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba i Plavog telefona, pokazalo je kako su sva djeca u dobo od 2-6 godina izložena ekranima. Utvrdilo se i da je dvije trećine predškolske djece izloženo ekranima za vrijeme obroka, a čak 90% njih prije spavanja. Roditelji su kao razloge naveli učenje, zabavu i okupiranje pažnje. Vrijeme koje predškolska djeca provode pred ekranima istraživanja povezuju i s određenim rizicima, kao što su teškoće održavanja pažnje, tjelesna težina, te teškoće pažnje ako djeca provode vrijeme uz ekran pred spavanje (Buljan Flander, 2020).

Prekomjerno korištenje interneta i drugih medija utječe na prihvaćanje nasilja kao zabave ili stila života, što potiče agresivno asocijalno ponašanje, socijalizirano delikventno ponašanje pa i inhibirano (Ricijaš, 2009:25). Depresija, anksioznost i nisko samopouzdanje postaju ljudska svakodnevnica. Prema tome, roditelj je ključna sastavnica koja određivanjem pravila i vremena korištenja interneta, čuva djetetovo fizičko i psihičko zdravlje. I svakako, roditelj je taj koji je uzor vlastitom djetetu. Obitelj ne smije biti zajednica za podmirenje osnovnih potreba, a roditelji se ne bi trebali posvećivati više karijeri, nego vlastitoj djeci. Postupanje roditelja može imati za rezultat sretno, zdravo i uspješno dijete ili može biti produktivni čimbenik nesretnog,

zanemarenog, delikventnog ili društveno neprihvatljivog ponašanja djeteta. Djeca uče ono što doživljavaju. U vezi s tim, Tulezi (1997:10) objašnjava:

„Dijete koje doživljava neprijateljsko ponašanje, uči se svađati.

Dijete koje doživljava ravnodušnost, uči biti osamljeno.

Dijete koje doživljava kritiziranje, uči se osuđivati.

Dijete kojemu se često prigovara, ne primjećuje da ga okolina voli.

Ako se dijete ismijava, ono uči biti povučeno.

Dijete koje doživljava sramoćenje, uči se stidjeti samoga sebe.

Dijete koje nema braću i sestre, ne zna što je bratska i sestrinska ljubav.

Dijete koje doživljava toleranciju, uči biti strpljivo.

Ako se dijete ohrabruje, ono se uči samopouzdanju i sigurnosti.

Ako dijete doživljava pohvalu, ono uči primjećivati i cijeniti dobro.

Dijete koje doživljava poštenje, uči se biti pravedno.

Ako dijete živi sa sigurnošću, ono se uči povjerenju.

Ako dijete doživljava odobravanje, ono se uči biti zadovoljno sa sobom.

Dijete s kojim se razgovara, uči se razmišljati.

Dijete koje doživljava da se roditelji vole, uči da je obitelj zajednica ljubavi.“

2.2.1. Aktivnosti u slobodno vrijeme i važnost igre

“Za igru se često tvrdi da je ona opuštanje od ozbiljna učenja. Ali za djecu je igra ozbiljno učenje. Upravo je igra najveći zadatak djetinjstva.“

Fred Rogers

Kvaliteta života određena je objektivnim, ali i subjektivnom percepcijom čimbenika koji utječu na ljudski život. Slobodne aktivnosti imaju vrlo važnu ulogu u životu pojedinca jer pružaju mogućnosti za zadovoljenje životnih vrijednosti i potreba. Implementiranjem slobodnih aktivnosti u svoj život, ljudi izgrađuju društvene odnose, osjećaju pozitivne emocije, stječu dodatne vještine i znanja te na taj način poboljšavaju svoju kvalitetu života. Tako su na primjer Brajša-Žganec i suradnici (2011) proveli istraživanje u koju su ispitali kako aktivnosti u slobodno vrijeme poboljšavaju subjektivnu dobrobit. Istraživanje je temeljeno na reprezentativnom uzorku od 4000 građana u Republici Hrvatskoj. Rezultati su pokazali kako bavljenje slobodnim aktivnostima doprinosi subjektivnoj dobrobiti, dok obrazac važnih

slobodnih aktivnosti donekle varira u različitim dobnim i spolnim skupinama. „Aktivnosti slobodnog vremena jesu one aktivnosti koje pojedinac prihvaća po slobodnoj volji i interesu, a koje po sebi uključuju i sve obveze i sve posljedice koje iz njih proizlaze. Osnova je tih aktivnosti dakle, sloboda izbora i postojanje motivacijskog sklopa koji uvjetuje izbor“ (Mlinarević i suradnici, 2007: 2). Ipak, temeljitija definicija aktivnosti slobodnog vremena bila bi ona koja se fundira na onim komponentama koje bi većina ljudi navela kao aktivnosti u slobodno vrijeme, gledanje televizije, sudjelovanje u sportu ili vježbanju, čitanje, igranje igrica, društvenih igara i slično.

Isto tako, jedna od aktivnosti slobodnog vremena je dječja igra. Ona interpretira fenomen djetinjstva, označava dječju kulturu i ogledalo je svega što je djetetu važno. Djeca prije svega uživaju u igri jer je ona zabavna, omogućuje im druženje s prijateljima i jer mogu birati određenu aktivnost, ističe Klarin (2017:5). Razlozi za igru su mnogobrojni, radoznalost, istraživanje, uvježbavanje različitih vještina i socijalnih kompetencija. Dijete unutar igre unosi vlastite interpretacije raznih stvari, situacija, događaja te iskustva. Ipak, djetetu treba vrijeme da razvije igru, prostor za nju, ali i predmeti, bilo stvarni ili imaginarni. U vezi s tim, Klarin (2017:5) definira igru kao određenu aktivnost koju dijete samostalno bira, a kao posljedica javlja se zadovoljstvo i uživanje. Igra je tako slobodno djelovanje izvan uobičajenog realnog života.

Svaka je igra različita. Unutar igre se pitaju, ona nije ozbiljna aktivnost i oslobođena je vanjskih aksioma. Uključuje aktivnosti, određene pustolovine i rizik, a može se proučavati kao aktivnost koja ima utjecaj na kognitivni i moralni razvoj (Klarin, 2017). Njezina je kategorizacija u literaturi najpribližnija onoj koju je osmislio Jean Piaget, vodeći predstavnik razvojne psihologije i kognitivnog razvoja djeteta. Prema tome, igra je podijeljena na (Duran, 2001:16-21):

1. funkcionalnu igru; jednostavne igre s predmetima u onu svrhu u koju su oni izmišljeni ili bez predmeta, pri čemu su odrasle osobe nositelji radnje,
2. simboličku igru; razvijeniji oblik igre koji uključuje glumljenje svakodnevnih i zamišljenih uloga, i
3. igru s pravilima; igranje u skladu s pravilima i ograničenjima koja su poznata svim igračima prije početka igre.

U suvremenoj psihologijskoj literaturi, dječje su igre najčešće podijeljene na (Uzelac, 2018:9-10; prema Whitebread i sur., 2012):

1. fizičke igre; aktivna i složena igra te fina motorika,
2. igre s objektima; istraživanje fizičkog svijeta i objekata u kojem se nalaze,
3. simboličke igre; simbolički sustav,
4. igre pretvaranja; pretvaranja i uloge, igre fantazije, dramske igre i drugo, i
5. igre s pravilima; gdje jezik ima značajnu ulogu jer se djeca uče dogovaranju, pregovaranju, samokontroli.

Klarin (2017:35-36) također napominje fluktuacije u rodnim razlikama i komunikaciji. Tako su djevojčice socijalno interaktivnije te biraju mirnije i suradničke aktivnosti, u odnosu na dječake koji su podaniji agresivnijim i kompetitivnijim aktivnostima. Dječaci se igraju u većim skupinama, izvještavaju, parafraziraju, šale se, dok je kod djevojčica komunikacija usmjerena na odnos s bliskom prijateljicom kojoj su privržene i aktivnosti u manjim skupinama. Naime, u ovom je kontekstu neophodno spomenuti i ulogu roditelja koja je značajna za socijalni i kognitivni razvoj djeteta. Interakcija djece s roditeljima može poticati različite oblike igre, razvoj mašte, igranje uloga zbog čega dječje igre prolaze različite transformacije, a angažiranost roditelja u igri izrazita je i za kasnije vršnjačke odnose (Klarin, 2017:39).

Ukratko, djeca uče i napreduju igrajući se. Istraživači su svrhovitih aktivnosti pri čemu stupaju u različite interakcije s drugom djecom i odraslima koji ih podupiru. Navedenim osnažuju samostalni organizacijski, eksplorativni i otkrivački potencijal, što znači da se prihvaćaju i osnažuju samo oni oblici potpore i odgoja u kojima se potiču i podupiru misaoni kapaciteti djece, što pridonosi dječjoj refleksiji o vlastitim iskustvima.

2.3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

„Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ukoliko se primjereno koriste i vježbaju radom, dobro se razvijaju, ostaju zdravi, sporo stare, ali ukoliko nisu u uporabi postaju skloni bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare.“

Hipokrat

Kineziološka aktivnost podrazumijeva cjelinu, odnosno skup aktivnosti koje se dijele na nekonvencionalne i konvencionalne aktivnosti. Tako je primarna funkcija nekonvencionalnih aktivnosti razvijanje kvaliteta i sposobnosti, dok se konvencionalne aktivnosti uglavnom koriste u razvoju motoričkih sposobnosti (Findak i Prskalo, 2004.). Riječ je o području znanosti, kineziologiji, koja proučava snagu, izdržljivost, opseg i značajke pokreta te zakonitosti utjecaja posebnih tjelesnih vježbi (Hrvatska enciklopedija). Kao takva, u svojoj domeni primjenjuje i druge znanosti poput psihologije, biologije, fiziologije i slično.

2.3.1. Važnost kineziološke aktivnosti

Kineziološka aktivnost uključuje cijeli spektar ljudskih pokreta - od uobičajenih aktivnosti povezanih sa svakodnevnim životom, tjelesnih vježbi povezanih s raznim oblicima rekreacije i zabave ili hobija pa sve do sudjelovanja u sportskim treninzima i natjecanjima. Tako je važnost kineziološke aktivnosti moguće spoznati kroz poznatu uzrečicu „U zdravom tijelu, zdrav duh.“ Iako je ona promijenila redosljed riječi u suvremeno doba, kontekst je, još iz Rimskog doba, ostao isti. Potrebno je uskladiti životne navike i baviti se tjelesnom aktivnošću kako bi se unaprijedilo i održalo fizičko i psihičko zdravlje. To potvrđuju Berčić i Đonlić (2009) naglašavajući da kineziološka aktivnost povećava kvalitetu života na fiziološkom i psihološkom planu.

Tjelesna se aktivnost u najširem smislu riječi definira kao svaki pokret tijela, rezultat mišićne kontrakcije koji dovodi do potrošnje energije veće od one u mirovanju. Riječ je o prirodnoj potrebi čovjeka, nužnoj za očuvanje zdravlja (Rakovac, 2019:133). Suprotno, tjelesna neaktivnost okarakterizirana je kao stanje u kojemu je kretanje tijela svedeno na minimum, a potrošnja energije nedovoljna. Tjelesnom aktivnošću smatra se svaki pokret tijela koji zahtijeva mišićnu snagu za kretanje i dovodi do značajnog povećanja potrošnje energije. Potreba za tjelesnom aktivnošću ujedno je i potreba za postizanje stabilnog raspoloženja, upravljanje

emocijama, pozitivno svladavanje stresa, ostvarivanje kontrole nad cjelokupnim ponašanjem, pa i životom (Grošić i Filipčić, 2019:198). Dakle, podrazumijeva primarnu ljudsku funkciju koja je preduvjet za dobro zdravlje tijekom cijelog života.

Blair (2009) smatra kako postoji mnoštvo dokaza koji ukazuju da upravo od tjelesne aktivnosti čovjek ima najviše koristi. Osim što pozitivno i preventivno djeluje na niz kroničnih bolesti, ona poboljšava kognitivne aktivnosti i cjelokupne motoričke sposobnosti pojedinca. Isto tako, Blair (2009) vjeruje kako je tjelesna neaktivnost jedan od najvažnijih javnozdravstvenih problema 21. stoljeća, ako ne i najvažniji. To dokazuje i studija koja je provedena među 168 zemalja na uzorku od 1,9 milijuna ljudi (Guthold i suradnici, 2018). U navedenom je istraživanju tjelesna neaktivnost definirana kao neispunjavanje 150 minuta umjerene aktivnosti ili 75 minuta aktivnosti visokog intenziteta tjedno, ili njihova kombinacija, a njezina je učestalost tjelesne neaktivnosti procijenjena na 27,5%. Više razine neaktivnosti zabilježene su među ženama u Latinskoj Americi i na Karibima, te u južnoj Aziji i zapadnim zemljama Europe s visokim prihodima. Prevalencija je dvostruko veća u zemljama s visokim prihodima u odnosu na zemlje s niskim prihodima. Prema Eurobarometeru, redovite tjelesne aktivnosti smanjuju se od 2009. godine. U 2017. godini samo je 35% stanovništva u dobi od 15 ili više godina postiglo preporučenu razinu tjelesne aktivnosti. Tako su se u razdoblju od 2009. do 2017. godine aktivnosti poput vožnje bicikla, putovanja ili plesa smanjile sa 17% na 5%, a redovite tjelovježbe ili sport s 9% na 5%. Umjerenom tjelesnom aktivnošću bavilo se 23% stanovništva. Paralelno, dodatno se povećala razina sjedilačkog načina života na 34% (Guthold i suradnici, 2018). Približna je situacija i u Hrvatskoj. „Prema podacima Državnog zavoda za statistiku iz 2006. god. u Hrvatskoj je aktivnih sportaša svega 6% od ukupnog broja stanovništva, a tjelesno je neaktivno 83% muškaraca i 95% žena. Velik je postotak onih koji imaju zdravstvenih poteškoća, a iste se povezuju s hipokinezijom - nedostatkom tjelesne aktivnosti“ (Bartoš, 2015:69). Sve to naime, ukazuje na globalnu problematiku.

Primarna zdravstvena zaštita bi na primjer, zbog pristupačnosti, poznavanja obitelji i zajednice, intervencija i kontinuirane skrbi mogla imati odlučujuću ulogu u savjetovanju i promicanju tjelesne aktivnosti. Istovremeno, urbane sredine su dovoljno razvijene da promiču bilo kakav oblik tjelesne aktivnosti, a nacionalne vlasti mogu provesti strategije i slično i sav taj korelacijski pristup ima mogućnost uvođenja paradigme koja postiže cilj povećanja tjelesne aktivnosti i poboljšavanja kvalitete života, odnosno smanjenja rizika od prerane smrti.

2.3.2. Sport i zdravlje

Tjelesna aktivnost se može pojaviti spontano u slobodno vrijeme, za vrijeme posla i drugo. Isto se tako može organizirati i podijeliti prema namjeni. Tako tjelesna vježba ima za cilj poboljšati zdravlje i tjelesne sposobnosti, dok je trening prvenstveno usmjeren na povećanje maksimalnih tjelesnih sposobnosti i performansi pojedinca. Ljudi koji ne ispunjavaju preporuke o tjelesnoj aktivnosti smatraju se tjelesno neaktivnim i ponekad se nazivaju „sjedilačkim“. Sport se može organizirati prema dobi, spolu, razini ambicija, težini ili drugim skupinama, no može biti i spontan te pojmovno određen kao podskup vježbi koje se izvode pojedinačno ili timski, gdje sudionici imaju unaprijed definiran cilj (Hills i suradnici, 2015).

Polarizacija tjelesne aktivnosti može dovesti do povećanog rizika od lošeg zdravlja unatoč ispunjavanju preporuka za tjelesnu aktivnost. Tijekom većine čovjekova života potrošnja energije je veća u normalnom svakodnevnom životu, nego u sportu, s iznimkom djece i starijih osoba, kod kojih je nužno planirati tjelesnu aktivnost (Ratzlaff i suradnici, 2010).

Bartoš (2015) smatra kako je veliki broj ljudi neaktivno zbog pretjerane medijske eksponiranosti negativnih strana sporta kao i da su sportske aktivnosti postale sinonim za uspjeh i rezultate sporta, što kod određenih ljudi stvara odbojnost ili se jednostavno ne osjećaju sposobni. Takvu je percepciju potrebno iskorijeniti i na druge načine ljude osvijestiti o pozitivnim stranama sporta. Tako je Bartoš (2015:70) ukratko sumirala razloge zbog kojih se ljudi ne bave ili ne bave dovoljno sportom ili rekreativnom aktivnošću, a oni su slijedeći:

1. pretjerano istjecanje važnosti rezultata u sportu,
2. pretjerano istjecanje korištenja nedopuštenih sredstava, nasilja i ozljeda u sportu,
3. davanje ogromne i dominantne prednosti intelektualnog znanja nad tjelesnim aktivnostima,
4. nedovoljna upućenost u važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću,
5. generalna nezainteresiranost i „manjak“ slobodnog vremena u ovom modernom dobu i ubrzanom tempu života.

Sport i zdravlje su u uzročno-posljedičnom odnosu. Pokazala se važnost sporta u smanjenju rizika od kardiovaskularnih bolesti, hipertenzije, dijabetesa i nekih oblika raka. Nedvojbena, bavljenje sportom pogoduje ograničavanju širenja i pogoršanja nekih kroničnih nezaraznih bolesti. Također ima pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje smanjujući učinke stresa, tjeskobe i depresije, uspoređujući nastanak Alzheimerove bolesti i utjecaj drugih oblika demencije.

Dakle, povećanje razine tjelesne neaktivnosti znače veći faktor rizika za nezarazne bolesti, a upravo su one uzrokovale 38 milijuna smrti u 2012. godini (68% svih smrtnih slučajeva), od čega je 40% bilo onih koji su mlađi od 70 godina (Pedersen i Saltin, 2015). Razine prekomjerne težine i pretilosti su u porastu, a tjelesna aktivnost i farmakološki tretman jednako su učinkoviti u sekundarnoj prevenciji koronarne bolesti, rehabilitaciji nakon moždanog udara, liječenju zatajenja srca i prevenciji dijabetesa. Kod respiratornih bolesti tjelesna aktivnost povećava kvalitetu života osoba s astmom, klinički smanjuje dispneju (otežano disanje) i umor te umanjuje broj hospitalizacija bolesnika s kroničnom opstruktivnom plućnom bolesti ili zatajenjem srca. Također, tjelesna je aktivnost povezana sa smanjenjem boli i poboljšanom kvalitetom života kod mišićno-koštanih bolesti poput osteoartritisa koljena, dugoročno smanjuje bolove u donjem dijelu leđa, te potencijalno ima zaštitni učinak protiv padova i prijeloma kod starijih osoba (Pedersen i Saltin, 2015). Ima i pozitivan učinak na mentalno zdravlje pa tako umanjuje simptome depresije, tjeskobe i shizofrenije. Prema tome, glavna svrha sporta je promicanje tjelesne aktivnosti i poboljšanje motoričkih sposobnosti za zdravlje, performanse i psihosocijalni razvoj. Osim toga, važna je i socijalizacija. Sudionici dobivaju priliku biti dio zajednice, razviti nove društvene krugove i stvoriti društvene norme i stavove. U zdravih osoba i pacijenata s mentalnim bolestima pokazalo se da sudjelovanje u sportu pojedincima daje osjećaj smisla, identiteta i pripadnosti (Hassmen i suradnici, 2000).

U sportskom kontekstu, zdravlje se definira kao subjektivno (npr. Osjeća se dobro), biološko (npr. nije bolesno), funkcionalno (npr. za izvođenje) i društveno (npr. Za suradnju) (Seligman, 2008). Holt i suradnici (2017) tvrde da se okruženje za pozitivan razvoj kod mladih ljudi izrazito razlikuje od okruženja za uspješnost, jer se potonje temelji na mjerenju i procjeni. Međutim, određene vještine (postavljanje ciljeva, vodstvo itd.) se mogu prenijeti iz sportskog okruženja u druga područja života, što još uvijek nije dovoljno istraživano područje.

Pozitivni učinci sporta postižu se prvenstveno tjelesnom aktivnošću, dok sekundarni učinci pridonose zdravstvenim beneficijama, bilo fizičkog ili psihičkog karaktera. Negativni učinci uključuju rizik od neuspjeha koji dovodi do lošeg mentalnog zdravlja, rizik od ozljeda, poremećaja prehrane, stresa, anksioznosti te nelagoda u gastrointestinalnom traktu. Pomalo neočekivan učinak sudjelovanja u sportu jest da ljudi koji se podvrgnu planiranom treningu u nekim slučajevima izvode tjelesne aktivnosti u manjeg opsegu u odnosu na one koji se bave rekreativnim vježbanjem. Budući da se tjelesna aktivnost sve više organizirano izvodi, uloga sporta u društvu s godinama je postala sve važnija, ne samo za pojedinca, već i za javno zdravlje.

2.3.3. Prednosti bavljenja sportskim aktivnostima kod djece

Imati cilj pobijediti po svaku cijenu može biti štetno za zdravlje. To se posebno odnosi na djecu i adolescente, jer rani angažman u elitnim sportovima povećava rizik od ozljeda, potiče jednodimenzionalni funkcionalni razvoj, dovodi do pretreniranosti, stvara iskrivljene društvene norme, riskira psihosocijalne poremećaje te ima rizik od fizičkog i psihičkog zlostavljanja. Stoga je od velike važnosti dijete uključiti u sport na zdrav i odgovoran način, počevši od njegove najranije dobi.

Rana samoregulacija bitna je za pozitivne životne ishode, a nagađa se da sport stvara samoregulaciju poboljšanja. Preliminarna istraživanja podupiru ovu tvrdnju, pokazujući da bi neki sportovi mogli donijeti kratkoročna poboljšanja samoregulacije, a elitni sportaši skloni su izvrsnosti u kognitivnim funkcijama na kojima se temelji samoregulacija (Howard, Vella i Cliff, 2018).

Organizirana sportska aktivnost pomaže djeci u razvoju i poboljšanju kognitivnih sposobnosti, prema studiji koja je pratila djecu od vrtića do četvrtog razreda (Piche, Fitzpatrick i Pagani, 2012). Tjelesna aktivnost općenito povezana je s poboljšanim akademskim postignućima, uključujući ocjene i standardizirane rezultate testova. Nadalje, takve aktivnosti mogu utjecati na stavove i akademsko ponašanje, uključujući pojačanu koncentraciju, pažnju i poboljšano ponašanje u učionici i društvu. Neka istraživanja ukazuju kako organizirani sport ima mnoge psihološke i socijalne koristi za djecu - čak i više od tjelesne aktivnosti tijekom igre. Istraživači misle da je to zato što djeca imaju veće socijalne koristi jer su dio tima (Piche, 2014). Sportaši u srednjoj školi češće će pohađati fakultet nego nesportaši i steći diplome, a kapetani timova i najvrjedniji igrači postižu u školi još bolje uspjehe. Provedeno je istraživanje koje je ukazalo da se bavljenje sportom manifestira i na uspješnu karijeru, te da postoji utvrđena povezanost između redovitog vježbanja i mentalnog zdravlja učenika općenito kako prelaze u tinejdžerske godine. Među studentima koji su vježbali šest do sedam dana u tjednu, 25,1% se osjećalo tužno dva tjedna ili više u posljednjih 12 mjeseci, u usporedbi s 35,7% učenika koji su prijavili vježbanje od nule do jednog dana (Piche, Fitzpatrick i Pagani, 2012). Od učenika koji su vježbali šest do sedam dana, 15% je prijavilo suicidalne misli, a 6,4% prijavilo je pokušaj samoubojstva, u odnosu s 24,6% i 10,3% učenika koji su vježbali (Piche, Fitzpatrick i Pagani, 2015, prema Physical Literacy in the United States: A Model, Strategic Plan, and Call to Action, 2015). Studije također ukazuju na činjenicu da je kod djece koja se nisu bavila sportom, dvostruko veća vjerojatnost da će imati problema s mentalnim zdravljem, osobito povezane s

anksioznošću i depresijom, u usporedbi s onima koji su ispunili preporuku od sat vremena dnevno, kao i da što su tinejdžeri sudjelovali u većoj tjelesnoj aktivnosti, manja je vjerojatnost da će prijaviti depresiju kao 18-godišnjaci (Howard, Vella i Cliff, 2018).

Tjelesna aktivnost, a posebno sport, mogu pozitivno utjecati na aspekte osobnog razvoja mladih, poput samopoštovanja, postavljanja ciljeva, učenju discipline i vodstva. Međutim, dokazi ukazuju da je kvalitetan trener i trening ključni čimbenik u maksimiziranju pozitivnih učinaka (Kremarik, 2000). I sportaši i srednjoškolke rjeđe puše cigarete i pate od usamljenosti te niskog samopoštovanja u usporedbi s vršnjacima koji nisu sportaši, te je vjerojatnije da će srednjoškolci popiti alkohol, dok mladi u kontaktnim sportovima (nogomet, hrvanje) pokazuju najrizičnije ponašanje izvan terena (Kremarik, 2000).

Različiti sportovi imaju različite socijalne i psihološke koristi što znači da postoje dokazi da se tradicionalniji timski sportovi mogu strukturirati, ili, barem, tumačiti od strane sudionika na način koji proizvodi konkretnija iskustva povezana s dobrobiti (McCall i Craft, 2002).

2.3.4. Važnost tjelesnih aktivnosti kod djece rane dobi

Pojedene aktivnosti poput gledanja televizije ili igranja računalnih igara satima i satima te ograničavajuće kretanje pa i bilo koji pasivni način provođenja vremena loši su za razvoj djeteta. Ove aktivnosti nisu tjelesne aktivnosti. Definitivno ne uključuje tjelesne aktivnosti za odrasle, poput vježbanja ili odlaska u teretanu. Za malu djecu tjelesna aktivnost znači mogućnost kretanja i igre s drugom djecom. Djeca su aktivnija kada su na otvorenom, u odnosu na zatvoreni prostor. U ranom djetinjstvu djeca su spremnija isprobavati nove aktivnosti. Tjelesne aktivnosti promiču zdrav rast i razvoj. Pomažu u izgradnji zdravijeg sastava tijela, jačih kostiju i mišića. Također poboljšavaju kardiovaskularnu kondiciju djeteta. Tjelesne aktivnosti pomažu u razvoju boljih motoričkih sposobnosti te u koncentraciji i razmišljanju. One bi trebale biti integrirane u živote djece rane dobi kako bi se stvorio temelj kretanja i aktivnosti koji će se nositi s njima do kraja njihovog života. Djeca koja imaju veću tjelesnu aktivnost tijekom djetinjstva vjerojatno će biti aktivnija čak i nakon što sazriju. To je važno za bolje zdravlje i dobrobit života uopće.

Naime, takve aktivnosti od malih nogu imaju različite prednosti koje sežu daleko izvan tjelesnog razvoja. Dijete se može fizički, mentalno, društveno i emocionalno razvijati sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima. Sve je veća upotreba tehnologije, učionica i vrtića koji

su usmjereni na mentalne aktivnosti, a ne na one tjelesne pa su u konačnici rezultirali smanjenim kretanjem djece i rjeđe sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima. Škola ili vrtić koji daju vremena i tjelesnoj aktivnosti bili bi od koristi djetetu. Povećano kretanje i tjelesna aktivnost stvaraju zdrave navike i imaju brojne koristi za dijete. Pomažu i u poboljšanju samopouzdanja, samopoštovanja te u razvoju zdravih društvenih, kognitivnih i emocionalnih vještina. Također pomažu u izgradnji snage, samopouzdanja, koncentracije i koordinacije od najranije dobi.

Tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi utječe na spoznajni razvoj djeteta. Svoja prva iskustva djeca stječu upravo kretanjem. Redovito sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima doprinosi uspjehu u intelektualnim aktivnostima. Sudjelovanje djece u različitim sportskim aktivnostima utječe na njihovu socijalizaciju, kao i razumijevanje socijalnog okruženja. McCall i Craft (2002) navode deset razloga zbog kojih je neizmjerljivo važno da se djeca rane i predškolske dobi bave tjelesnim aktivnostima:

1. Fizički napredak; vježba je, poput hrane, temeljni dio tjelesnog rasta djeteta. Vježba pomaže djetetu u izgradnji jačih mišića i kostiju, djelujući kao poticaj za prilagođavanje tijela. Razvoj dobrih tjelesnih temelja od malih nogu uključuje zdravu koštanu masu i gustoću, što će u kasnijoj dobi smanjiti rizik od razvoja bolesti povezanih s kostima, poput osteoporoze i slično.
2. Bolja kondicija; tjelesna snaga izgrađena je vježbanjem, a jačina ima puno prednosti za dijete u rastu, poput sposobnosti da hoda na veće udaljenosti bez umora i snage za obavljanje svakodnevnih zadataka. Tjelesna aktivnost ujedno potiče fleksibilnost i stabilnost.
3. Usavršavanje motoričkih sposobnosti; mlađoj djeci tjelesna aktivnost tijekom igre pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti koje su odgovorne za savladavanje osnovnih pokreta u svakodnevnom funkcioniranju. Razvoj motoričkih sposobnosti djeteta znači da se osnovni podvizi, poput hranjenja, vezivanja vezica, pa čak i pisanja, mogu postići mnogo brže.
4. Bolje držanje; pogrbljenost je čest problem kod mnoge djece, a vježbe pomažu u suzbijanju ovog negativnog trenda poboljšavajući držanje djeteta povećavajući snagu jezgre i kralježnice. Dobro držanje štiti kralježnicu djeteta od deformacija zbog pretjeranog nagnjanja, a smanjuje i mogućnost učestalih bolova u kasnijoj dobi.
5. Kontrola težine; ništa ne sagorijeva kalorije tako uspješno kao tjelesna aktivnost, pa vježbanje postaje neizostavna aktivnost kada je u pitanju održavanje tjelesne težine. Iako većina roditelja osjeća potrebu razmaziti svoje dijete dopuštajući mu da jede koliko god želi,

treba znati da pretilost tijekom djetinjstva dolazi s visokim rizikom od pretilosti i u kasnijoj dobi. Prema Odboru za promicanje zdravlja, ta se brojka procjenjuje na čak 70%.

6. Održavanje kardiovaskularnog zdravlja; pretilost u djece dolazi s određenom zdravstvenom „cijenom.“ Suočava djecu s rizikom od razvoja kardiovaskularnih bolesti poput visokog kolesterola i metaboličkih stanja, kao što je dijabetes tipa 2 u kasnijoj fazi života, ili još gore, u mlađoj dobi.
7. Kognitivni razvoj; tjelesna aktivnost pomaže i u razvoju mozga. Tijekom vježbanja živčane stanice u hipokampusu i prefrontalnom korteksu mozga potiču stvaranje novih veza. To rezultira boljom koncentracijom i boljim pamćenjem, što su osobine koje će zasigurno dobro poslužiti akademskim potrebama školskog djeteta.
8. Bolje mentalno zdravlje; iako se nekome djetetu tjelesna aktivnost može činiti kao užasan posao, stvarni čin vježbanja postaje osobno i prihvatljivo iskustvo nakon što se dijete prilagodi tijeku vježbanja. Tjelesna aktivnost pomaže u ublažavanju stresa i tjeskobe, a nalet hormona za dobar osjećaj koje oslobađa potiče bolje raspoloženje. U zdravom tijelu, zdrav duh.
9. Poboljšano samopoštovanje; uz poboljšanje djetetovog mentalnog zdravlja i raspoloženja, tjelesna aktivnost također povećava djetetovo samopouzdanje. Biti dobar u određenom sportu svakako podiže samopouzdanje kod djece. Činjenica da vježba pomaže u kontroli tjelesne težine također pomaže u promicanju zdrave slike o sebi. Konačno, tjelovježba je odličan način da se djeca sprijatelje, a dio društvene skupine definitivno doprinosi djetetovom samopoštovanju.
10. Razvoj društvenih vještina; vježba ne samo da djeci pruža priliku za sklapanje novih prijatelja, već im pomaže i u razvoju te njegovanju društvenih vještina. Timski sportovi, na primjer, pomažu djeci da usavrše ključne komunikacijske vještine, poput učenja čitanja neverbalnih znakova, vježbanja timskog rada i preuzimanja vodećih uloga.

Sve razvojne prednosti vježbanja imaju značajan utjecaj na dugoročno zdravlje djeteta. Fizičke, mentalne i emocionalne dobrobiti proizašle iz vježbanja dobro će pripremiti dijete za njegove tinejdžerske i odrasle godine. Ako se roditelji pitaju kada početi provoditi redovitu tjelesnu aktivnost u život djeteta, odgovor bi bio: nikad nije prerano! Bez obzira na dob djeteta, vježba zaslužuje mjesto u njihovom životu.

Općenito, djeca starija od šest godina trebala bi imati najmanje jedan sat vježbe dnevno. To se može raščlaniti na kraće intervale kako bi se zadovoljili kraći rasponi pažnje. Kada su u pitanju organizirani ili timski sportovi, općenito je pravilo da broj sati tjedno ne smije prelaziti dob djeteta. Važno je osigurati i da se dijete bavi s tri različite vrste tjelesnih aktivnosti, a to znači aerobnom, vježbom snage i anaerobnom. Ove se vježbe usredotočuju na različita područja, a uključivanje u sva tri osigurat će da dijete izvuče najveću korist od vježbanja. Aerobne vježbe usredotočene su na vježbu izdržljivosti, dok se vježbe snage i anaerobne vježbe usredotočuju na izgradnju jakih mišića i kostiju.

Planiranje aktivnosti vježbanja za djecu ne mora biti previše komplicirano. Mnoga djeca imaju prirodnu sklonost uživati u tjelesnim aktivnostima pa ih u iste uključiti nije previše teško. Ratzlaff i suradnici (2010) navode nekoliko najboljih vježbi koje se mogu predložiti djetetu, a u kojima mogu sudjelovati i roditelji:

1. Trčanje; aktivira sve mišiće, omogućuje umor, bolji san i poboljšava sve vrste procesa u tijelu,
2. Skakanje; aktivira sve mišiće, održava ravnotežu i koncentraciju, omogućuje izdržljivost,
3. Daske; djeluje na poboljšano držanje tijela i ravnotežu te koncentraciju.
4. Sklekovi; utječu na izgradnju snage i koncentraciju.

Provođenje djece kroz tjelesne aktivnosti i stvarajući ima aktivnu svakodnevnu rutinu, čini se vrlo jednostavnim. No, vrlo je važno unijeti i element zabave kada je riječ o djeci rane i predškolske dobi. Uostalom, biti će toliko lakše natjerati djecu da se posvete tjelesnoj aktivnosti kad u tome zaista uživaju! Zato je ključno da roditelji razmisle i motiviraju dijete na tjelesnu aktivnost praćenu igrom. I nije nužno da se igra „magistrira“ - jednostavne, poput štafeta bit će dovoljne.

Ukratko, tjelesna aktivnost vrata su za optimiziranje djetetovog razvoja na mnogo načina. Blagodati tjelesne aktivnosti slijedit će dijete kroz godine odrastanja pa sve do odrasle dobi, stoga dijete treba biti dio tjelesne aktivnosti od najranije dobi. Djeca su prirodno stvorena da vole zabavu i aktivnosti.

2.3.5. Igraonice kao oblik sportske aktivnosti

Igraonice su osmišljene kako elementarne i klasične igre djeci ne bi dosadile. „To su u biti programi koji su nalik sportskim aktivnostima odraslih, ali s vrlo malom frekvencijom provedbe, trajanjem, i smanjenim opsegom zadataka koje dijete treba savladati da bi se igralo sporta“ (Sindik, 2009:22). prema tome, u igraonicama djeca uče osnove nekog sporta. Do izražaja dolazi razvoj motoričkih sposobnosti, a ne uspjeh ili pobjeda. Takvi oblici igraonica su uglavnom zastupljeni u urbanim sredinama. Igra je neizostavni faktor u igraonicama. I upravo djeca sport moraju tumačiti kao igru, prihvaćati ga i razumjeti kao moguću aktivnost koja će dijete pripremiti za život u suvremenom društvu. Naime, djeca općenito imaju pozitivan stav prema igri, a kroz igraonice je moguće uvidjeti i dječje potencijalnosti te eventualni talent za nekim sportom.

Primarni se ciljevi sportskih igraonica očituju kroz odgojne ciljeve, a aktivnosti koje se provode imaju obilježja sportske rekreacije jer se provode u slobodno vrijeme, po vlastitom izboru i bez nametanja drugih te jer pozitivno utječu na djetetov zdravstveni, psihički, socijalni i ekonomski status (Andrijašević, 2000:53).

Igraonice sa sportskim sadržajem imaju točno definirane ciljeve programa (Sindik, 2009:23):

1. poboljšava opću motoriku djeteta, a osobito koordinacije rada ruku, tijela i nogu u prostorno vremenskim odnosima, gipkost i koordinaciju tijela u cjelini, brzinu i pravovremenost reakcije, eksplozivne snage ruku i nogu, agilnosti, preciznosti i fleksibilnosti,
2. omogućava djetetu stjecanje spoznaja o osnovnim elementima iz unaprijed određenih sportova, poput nogometa, košarke, gimnastike, odbojke i drugo, formirajući sklonost prema sportskim aktivnostima i u budućnosti,
3. omogućava djeci stjecanje spoznaja o vlastitom uspjehu ili neuspjehu pri savladavanju raznoraznih motoričkih zadataka, a pritom ih motivirajući za rad,
4. pospješuje sociološko-emocionalni razvoj društvenosti, želje za pomoć drugome, spremnost na zajednički rad, osjećaj odgovornosti, spremnost da podjeli svoje osjećaje s drugima i slično,
5. omogućava postupno svladavanje sve složenijih vježbi, uz brigu o realnom odnosu djeteta prema uspjehu/neuspjehu,

6. omogućava djetetu stjecanje pozitivne slike o sebi, te samopouzdanja osnovanog na realnom uvidu u vlastite vrijednosti,
7. omogućava djeci razvoj određenog stupnja discipline te samodiscipline,
8. omogućava djeci stjecanje spoznaja o bitnim preduvjetima sportskog i zdravog života uopće (pravilna prehrana, higijena i drugo).

Andrijašević (2000) ističe kako sudjelovanje u igraonicama sportskog karaktera ispunjava i dječju potrebu za slobodom, poštovanjem, moći zabavom. Također, važno je spomenuti kako su sadržaji i programi takvih igraonica prilagođeni upravo djetetu i najčešće su sastavni dio aktivnosti, odnosno programa koje nude dječji vrtići. Održavaju se s ciljem razvoja motoričkih i intelektualnih sposobnosti djeteta, a provode se u popodnevnim satima, dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta u grupama od 8-10 djece. U takvim se igraonicama ne postižu sportski ciljevi, nego dijete svladava manji broj tehničkih i taktičkih elemenata, relevantnih za postizanje motoričkih postignuća u danj sportskoj aktivnosti, s prioritetom uvježbavanja onih elemenata koje pojedino dijete najlakše i najuspješnije može savladati za kratko vrijeme (Sindik, 2009:23).

3. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE O NAČINU PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

3.1. Cilj i hipoteze istraživanja

Cilj istraživanja provedenog u ovom radu je utvrditi koliko i na koji način djece aktivno ili pasivno provode svoje slobodno vrijeme. Nadalje pokušati će se definirati u kojoj mjeri dob djeteta utječe na odabir aktivnog provođenja slobodnog vremena, stavovi roditelja o važnosti djetetova bavljenja bilo kojim oblikom kineziološke aktivnosti, te što utječe na odabir istih.

U istraživanju su postavljene sljedeće hipoteze:

H1: Pretpostavlja se da ne postoji statistički značajna razlika u razini bavljenja kineziološkom aktivnošću s obzirom na dob djeteta.

H2: Pretpostavlja se da djeca iz urbanih sredina provode više vremena u organiziranim sportskim aktivnostima u odnosu na djecu iz ruralnih sredina.

H3: Pretpostavlja se da djeca predškolske dobi provode značajno više vremena u pasivnoj u odnosu na aktivnu igru.

Provedeno istraživanje koje je prikazano u radu ima za cilj ispitati na koji način djeca rane i predškolske dobi provode svoje slobodno vrijeme. Je li riječ o aktivnom ili pasivnom načinu, pokazati će rezultati empirijskog istraživanja među roditeljima djece vrtićke dobi.

3.2. Uzorak ispitanika

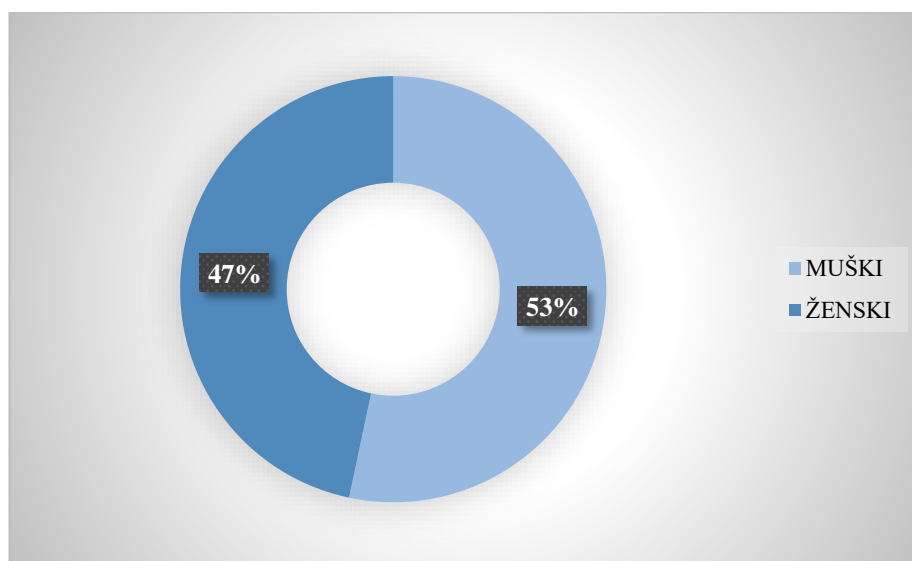
Ispitanici su roditelji djece rane i predškolske dobi, njih 105, koji su odgovarali na pitanja o socio-demografskim obilježjima vlastite djece i načinu na koji provode svoje slobodno vrijeme. Samim time, moglo bi se konstatirati kako roditelji jesu odgovarali na pitanja, no uzorak ispitanika je 56 muške i 49 ženske djece u dobi od jedne do deset godina.

3.3. Metode istraživanja

Kao istraživačka metoda koristit će se empirijsko, odnosno kvantitativno istraživanje. Anketni upitnik sastavljen je uglavnom pomoću pitanja zatvorenog tipa koji ispitanicima pružaju moguće odgovore, a sadrže Likertovu numeričku ljestvicu. Istraživanje je provedeno putem <https://docs.google.com>, odnosno putem online ankete, a svi podatci su ukomponirani u Excel za potrebe provođenja statističke analize. Prvi dio upitnika čine pitanja o socio-demografskim obilježjima ispitanika i to dobi spol djeteta, mjesto stanovanja i način odlaska u dječji vrtić, dok se drugi dio sastoji od tvrdnji koje dopuštaju objektivnu analizu o aktivnom korištenju slobodnog vremena djece rane i predškolske dobi. Neparometrijski testovi provedeni su putem programa SPSS. Rezultati su prikazani grafički uz obrazloženje.

4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I DISKUSIJA

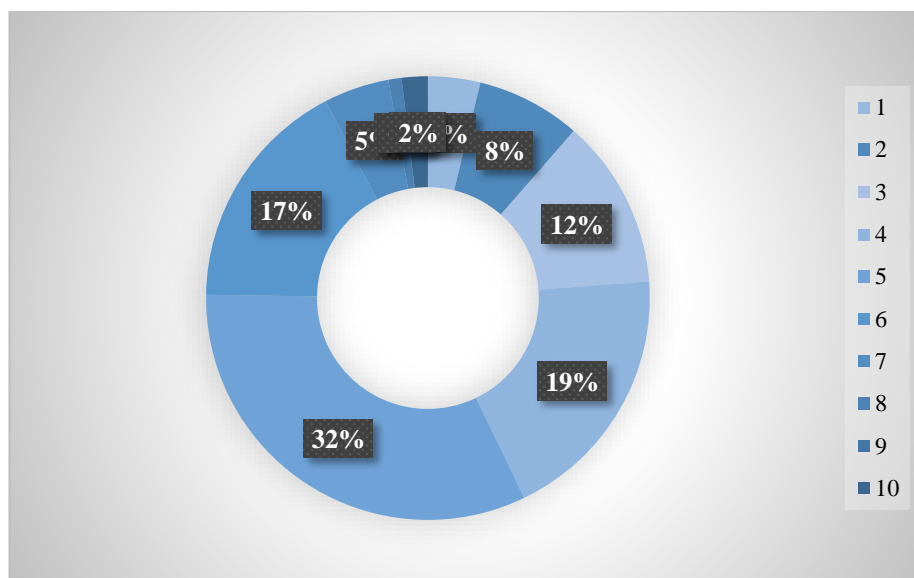
U ovom dijelu rada prikazani su rezultati koji određuju na koji način djeca vrtićke dobi provode svoje slobodno vrijeme. Prvi dio ankete podrazumijeva opće podatke o ispitanicima, dok drugi dio ankete prikazuje pasivni ili aktivni način provođenja slobodnog vremena.



Grafikon 1. Spol djeteta

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

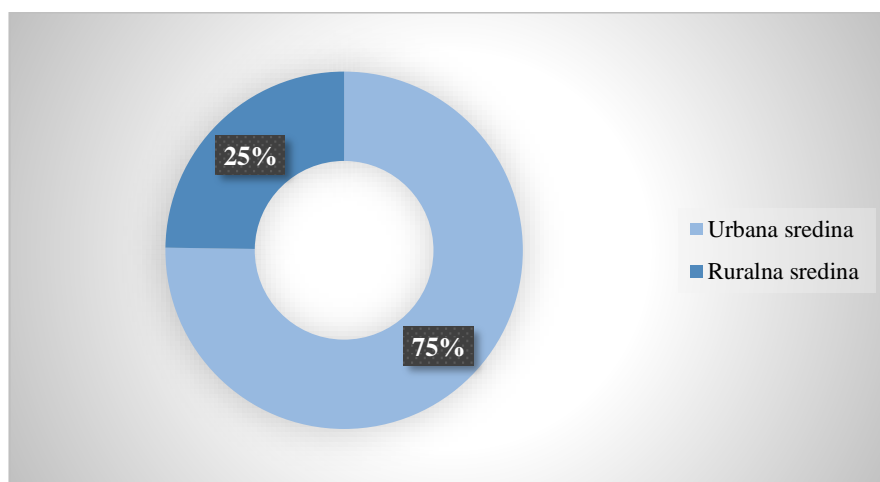
Grafikon 1. ukazuje na 49 djevojčica (47%) i 56 dječaka (53%) kao uzoraka u ovom istraživanju. Ukupno 105 djece pri čemu su nešto više zastupljeni dječaci, no u zanemarivom omjeru.



Grafikon 2. Dob djeteta

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

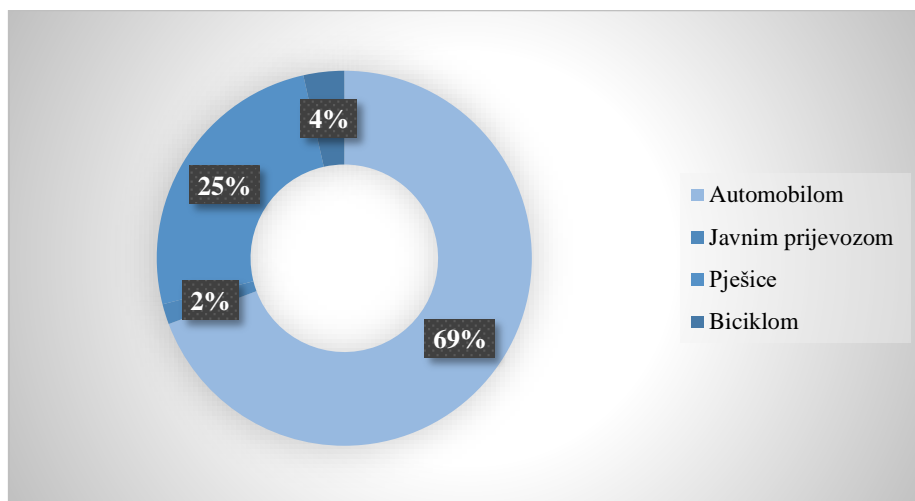
Grafikon 2. ukazuje kako je najviše djece u dobi od 5 godina, čiji udio u uzorku čini 32%. Zatim, djeca u dobi od 3 (12%), 4 (19%) i 6 godina (17%), čiji je ukupni udio 48%. Dakle, riječ je o djeci koja su sklona samostalnoj i timskoj igri, kao i jasnom iskazivanju želja i interesa za pojedinom igračkom, osobom pa i način provođenja slobodnog vremena.



Grafikon 3. Mjesto stanovanja

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

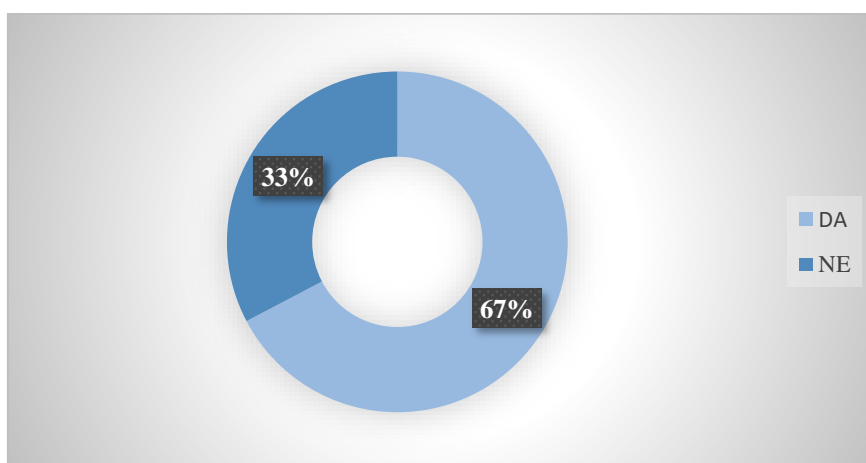
Grafikon 3. indicira kako većina djece živi na području urbane sredine (gradova), njih 75%, dok manji dio njih živi na ruralnom području (sela i naselja), njih 25%.



Grafikon 4. Način putovanja do dječjeg vrtića

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

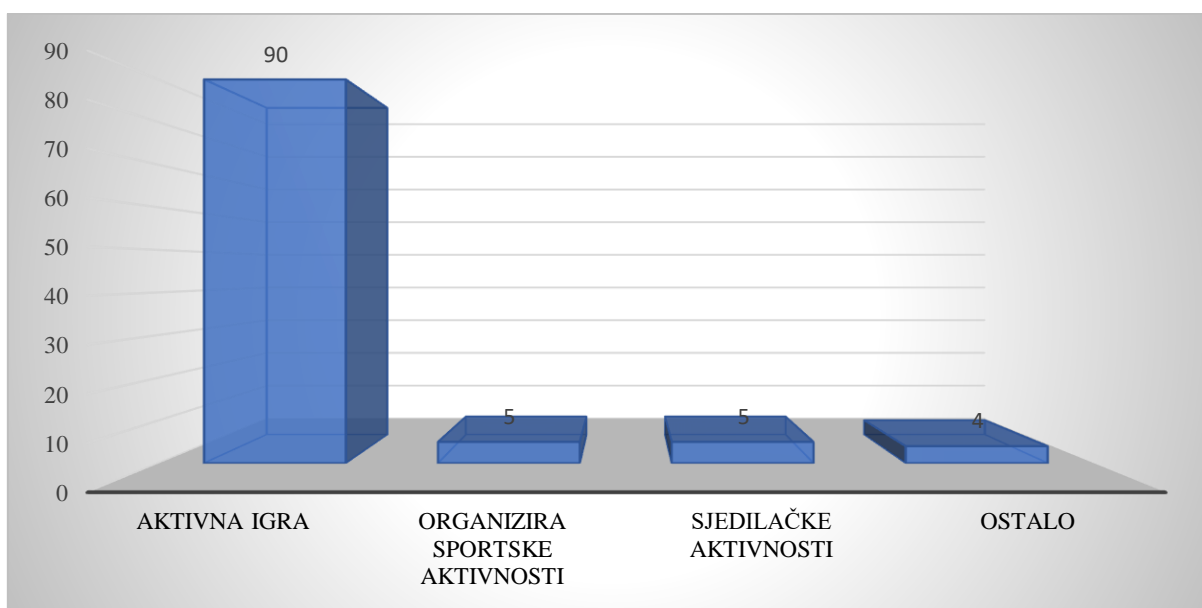
Grafikon 4. prikazuje da roditelji djecu pretežito voze automobilima u dječji vrtić (69%) budući da roditelji djecu najčešće voze u vrtić prije odlaska na posao. 25% djece u dječji vrtić dolazi javnim prijevozom, a objašnjenje tome bi mogla biti lakša pristupačnost. Tek mali dio ispitanika to čini pješice ili biciklom, a najvjerojatniji razlog tome je blizina stanovanja. Ovakvi rezultati su bili unaprijed očekivani s obzirom da u današnjici ljudi odabiru lokaciju vrtića da je u blizini njihovo radnog mjesta.



Grafikon 5. Odabir načina na koji dijete provodi svoje slobodno vrijeme

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

Grafikon 5. prikazuje kako djeca, njih 67%, samostalno izabiru način provođenja slobodnog vremena, dok za njih 33% to čine roditelji. Iz dobivenih rezultata može se zaključiti da u većem postotku djeca samostalno odabiru način provođenja slobodnog vremena, no i dalje je prisutan veliki broj roditelja koji određuju način na koji će provoditi svoje slobodno vrijeme. Kako je već i prije u radu istaknuto, djeci bi u što većoj mjeri trebalo omogućiti autonomiju u odabiru aktivnosti kojom će se baviti u slobodno vrijeme, kako na slobodno vrijeme ne bi gledali kao obavezu, već odmor i razonodu. Svakako, preporučljivo je vlastitim primjerom, poticati djecu da dio slobodnog vremena provode tjelesno aktivni. Smatram da je postotak roditelja koji odabiru na koji će način njihova djeca provoditi vrijeme, i dalje velik.

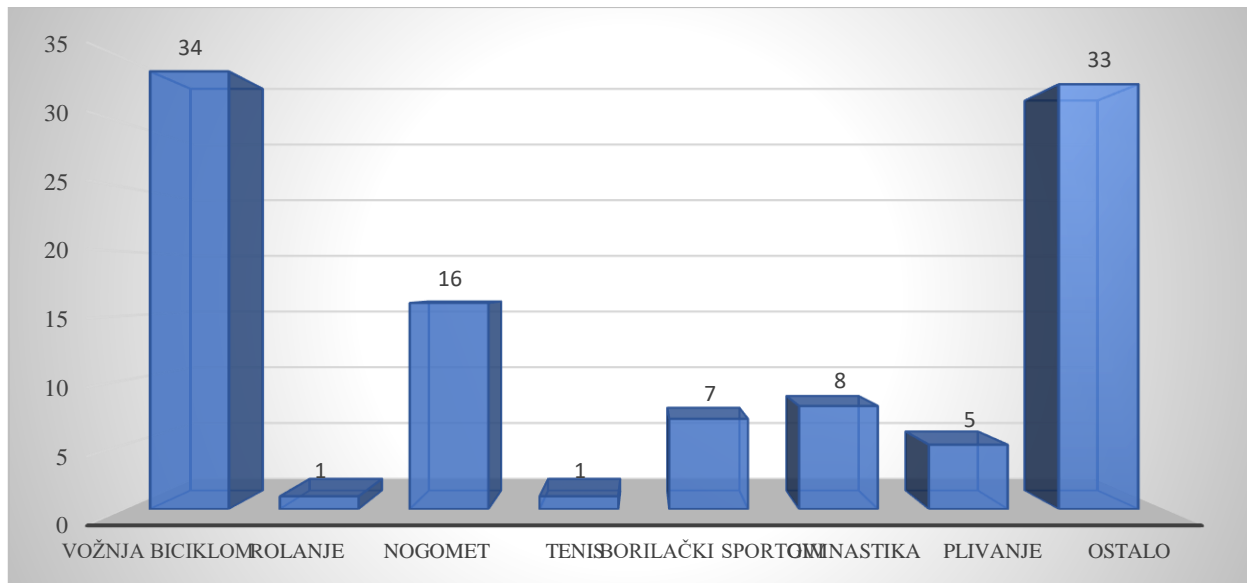


Grafikon 6. Način na koji dijete najčešće provodi slobodno vrijeme

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

Grafikon 6. indicira kako najveći broj djece vlastito slobodno vrijeme provodi u aktivnoj igri, njih 85,7%, što je ujedno i najzastupljeniji oblik tjelesne aktivnosti u ranoj i predškolskoj dobi. Nadalje, za 4,7% djece, roditelji navode da svoje slobodno vrijeme provode u organiziranim sportskim aktivnostima. Jednak postotak prisutan je i kod roditelja koji navode da njihova djeca najčešće provode u sjedilačkim aktivnostima, dok njih 3,7% navodi ostalo kao najčešći način provođenja slobodnog vremena. Mogući razlozi ovakvih rezultata su sve veća informiranost roditelja o važnosti razine tjelesne aktivnosti na rast i razvoj djeteta. Smatram da je postotak od 85,7% djece koje svoje slobodno vrijeme provode u aktivnoj igri, izuzetno dobar. Mogući

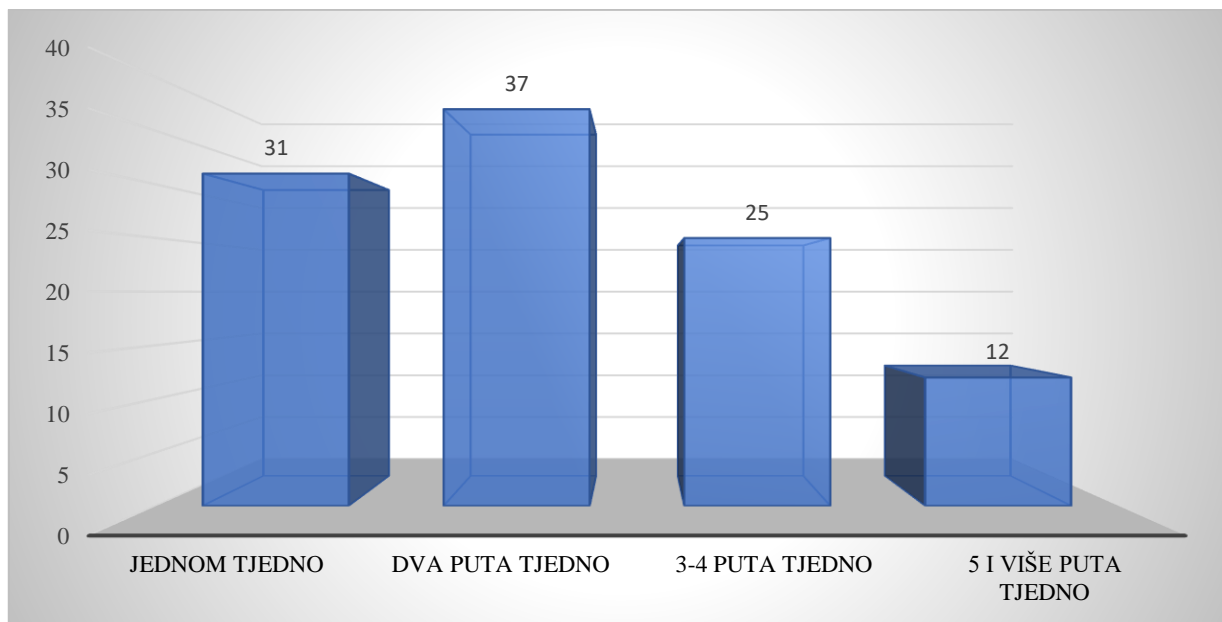
razlog zbog kojeg je puno manji postotak djece koja sudjeluju u organiziranim sportskim aktivnostima, je zbog prevelikih roditeljskih obaveza ili možda zbog financija.



Grafikon 7. Organizirana sportska aktivnost djeteta

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

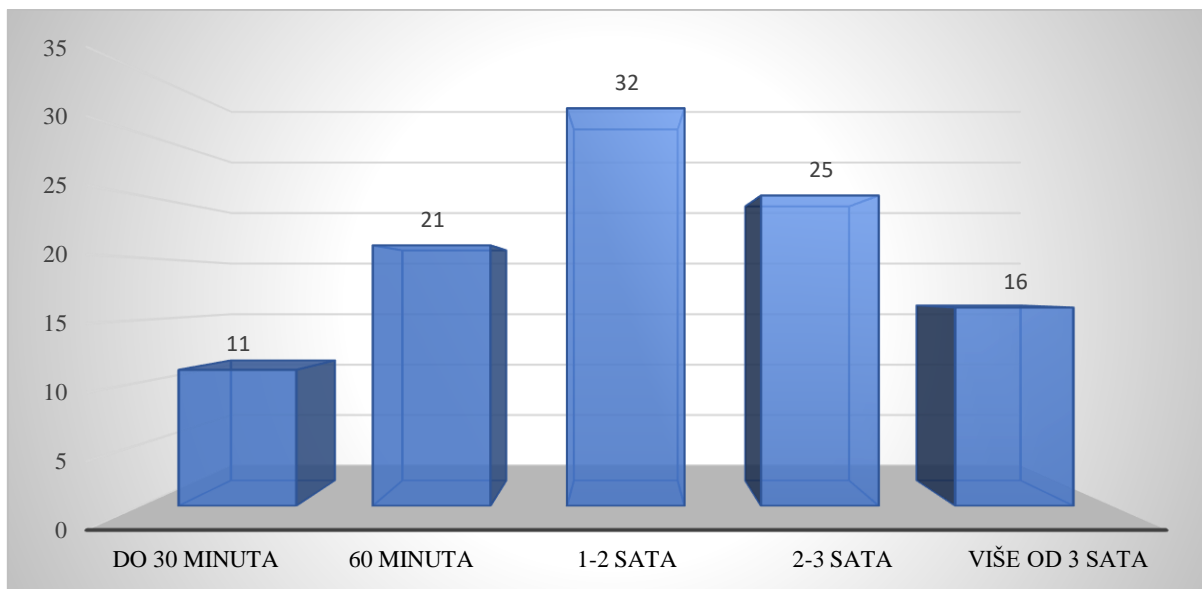
Prema Grafikonu 7. većina se djece bavi vožnjom bicikla, njih 32,3% najvjerojatnije iz razloga što je laka dostupnost. 15,7% ispitanika navodi da se njihova djeca najčešće bave nogometom kao organiziranom sportskom aktivnošću. Treća najzastupljenija aktivnost djece rane i predškolske dobi je gimnastika, čak njih 6,8%. U manjem postotku, njih 5,9% sudionika, navodi kako se njihova djeca bave borilačkim sportovima. 1,5% ispitanika navodi tenis i rolanje kao organiziranu aktivnost svojeg djeteta. Ostatak ispitanika, njih 31,4% označilo je da im se dijete bavi nekim drugim oblikom organizirane sportske aktivnosti. Smatram kako su dobiveni rezultati očekivani, iz razloga što se dječaci u predškolskoj dobi, najčešće bave nogometom, dok djevojčice u većini slučajeva odabiru gimnastiku kao jedan od oblika sportskih aktivnosti. Ostale navedene sportske aktivnosti su najvjerojatnije rekreativnog oblika.



Grafikon 8. Učestalost bavljenja sportskom aktivnošću

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

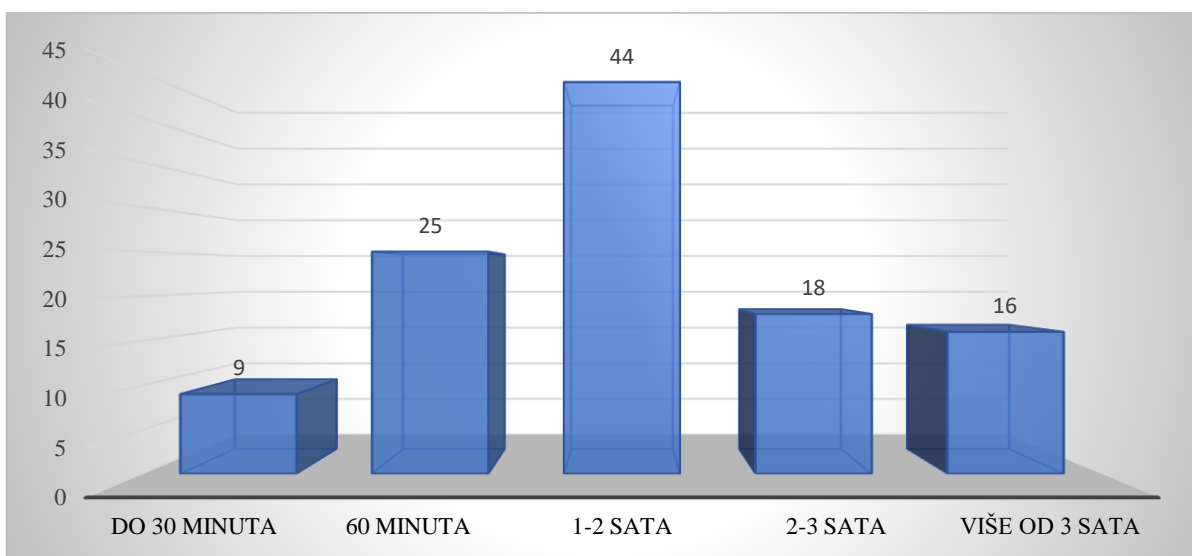
U Grafikonu 8. prikazano je kako se najveći broj djece jednom (27,6%) ili dva puta (35,2%) tjedno bave sportskom aktivnosti. Njih 11,4% to čini pet ili više puta u tjednu, a njih 23,8% tri do četiri puta tjedno. Naime, bavljenje sportskom aktivnosti od tri i više puta tjedno, što je prema istraživanju 35,2% djece, je ipak opterećujuće za njihove uzraste. Dobivenim rezultatima, zaključila sam kako djeca koja se bave sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme, rade to čak i prečesto. Nadalje, to dovodi do činjenice kako im ne ostaje dovoljno vremena za igru, ako razmatramo na način da djeca borave u odgojno-obrazovnoj ustanovi te nakon toga odlaze na određeni oblik organizirane sportske aktivnosti.



Grafikon 9. Vrijeme provedeno u aktivnoj igri

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

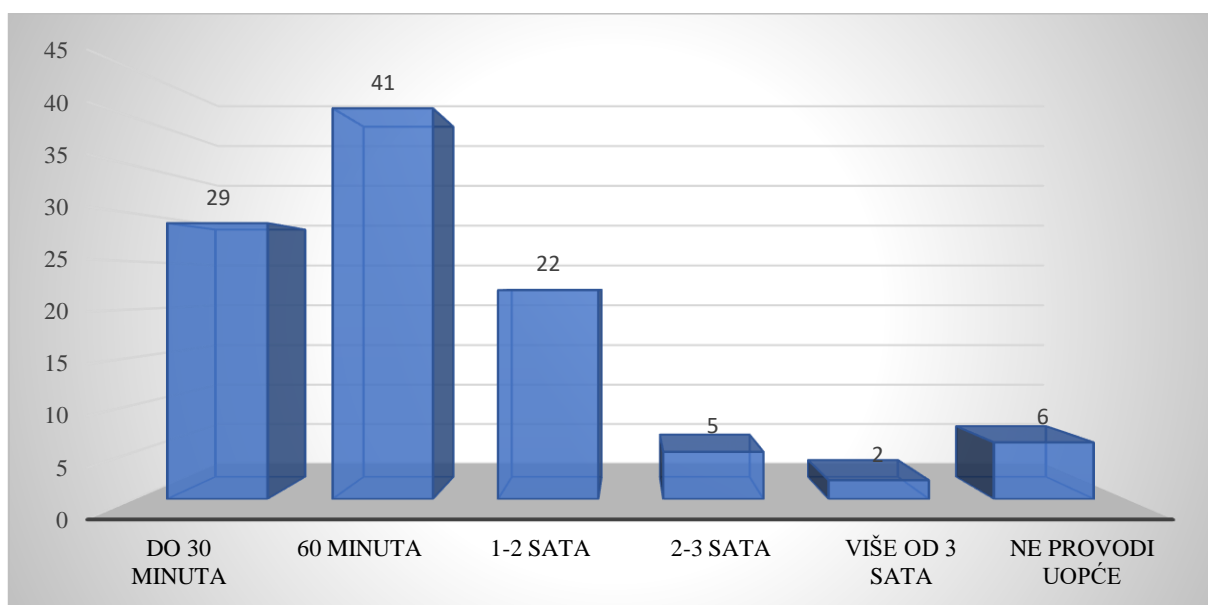
Dobiveni rezultati o količini slobodnog vremena koje djeca provode u aktivnoj igri pokazuju da većina djece dnevno provede između jednog i dva sata u aktivnoj igri (30,4%), ili oko 60 minuta (20%). Ta igra, u ovom kontekstu, podrazumijeva igru koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje. Nadalje, njih 24% provodi u aktivnoj igri u periodu od dva do tri sata, dok 15,2% djece takvu igru implementiraju više od tri sata što je pak pretjerano. Također, prema dobivenim rezultatima čak 10,4% djece provodi samo do 30 minuta u aktivnoj igri. (Grafikon 9). Smatram da kod većine djece optimalno vrijeme provedene u aktivnoj igri. Pretpostavljam da je to vrijeme, vrijeme provedeno u parku ili javnim igralištima.



Grafikon 10. Vrijeme provedeno u pasivnoj igri

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

Grafikon 10. prikazuje kako 41,9% djece jedan do dva sata dnevno provodi u pasivnoj igri, a njih 32,3% dva i više sata. Manji postotak ispitanika navodi kako djeca provode do 30 minuta u pasivnoj igri (25,8%). U današnjem, modernom, društvu, pasivna igra pretežito podrazumijeva zabavu uz televizor ili interakciju videoigrica. Dobiveni rezultati ukazuju na poražavajuću statistiku vezanu uz tjelesnu aktivnost djece. Razlog ovakvih rezultata leži sigurno u prevelikim roditeljskim obavezama ili pak nedovoljnoj roditeljskoj zainteresiranosti da djeci ponude neki drugi oblik zabave umjesto multimedijских sadržaja. Smatram da je roditeljima najlakše ponuditi takve sadržaje, jer na taj način djeca ostanu animirana, a njima preostaje slobodno vrijeme za njihove osobne potrebe.

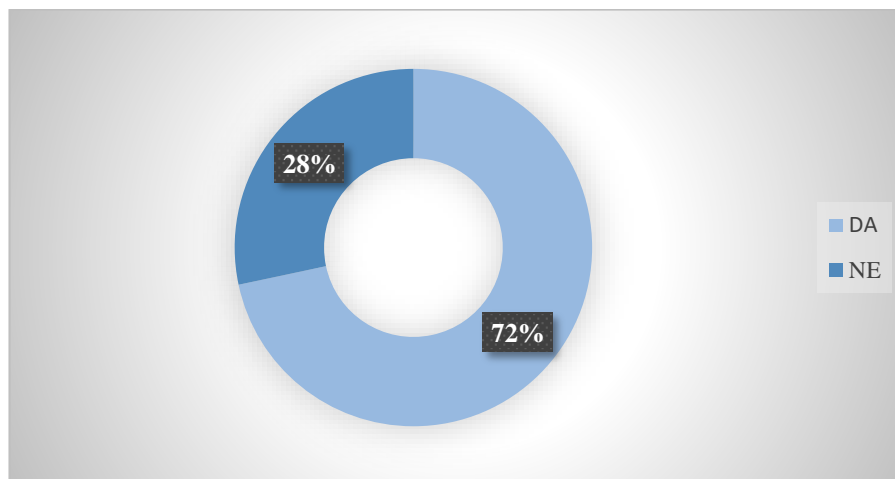


Grafikon 11. Vrijeme provedeno na digitaliziranim, informatiziranim uređajima

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

Grafikon 11. prikazuje kako samo 5,7% djece ne provodi vrijeme za računalom ili televizijom, i tu je za pretpostaviti riječ o djeci koja su uzrasta od jedne do dvije godine. 60% njih na dnevnoj bazi provede vrijeme za računalom ili televizijom između jednog i dva sata, a njih 6,6% dva i više sati. Zanimljiv je podatak da svega mali postotak ispitanika, njih 1,5% navodi kako njihova djeca provode više od tri sata uz određeni oblik multimedije. Dobivenim rezultatima, pretpostavlja se kako djeca starijih dobnih skupina provode više vremena na digitaliziranim uređajima, zbog lakše dostupnosti. Smatram da poražavajući rezultat da djeca u odbi od tri godine nadalje provode toliko vremena uz određeni oblik multimedije. Za pretpostaviti je da su

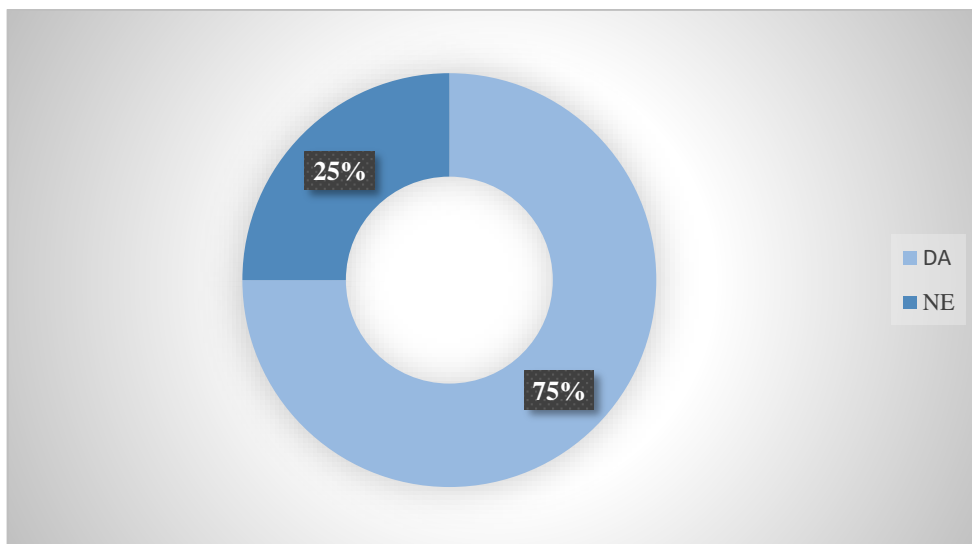
rezultati takvi, iz razloga što je današnjoj djeci vrlo teško ponuditi određeni sadržaj a da im je zanimljiv na duže vrijeme, naravno osim mobitela ili televizije.



Grafikon 12. Kvalitetno provođenje slobodnog vremena

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

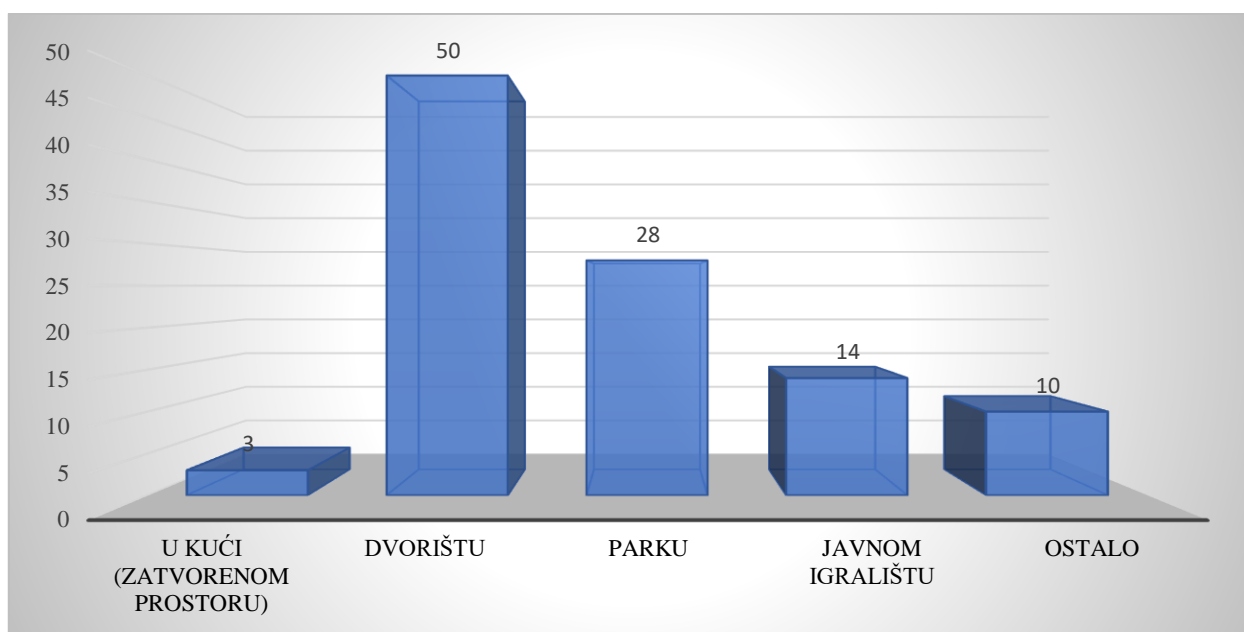
Od ukupnog broja ispitanika, njih 72% smatra da njihovo dijete kvalitetno provodi slobodno vrijeme, dok njih 28% smatra kako dječje slobodno vrijeme nije valjano provedeno (Grafikon 12.). Pretpostavlja se da stupanj obrazovanja roditelja, uvelike utječe na razumijevanje pojma kvalitete. Iako je veliki postotak roditelja koji smatraju da njihovo dijete kvalitetno provodi slobodno vrijeme, smatram da je u stvarnosti to zapravo manje. Kvalitetu kao pojam, određuje pojedinac za sebe. Može se pretpostaviti da neki roditelji nude svojoj djeci kvalitetne sadržaje na određenim multimedijским sadržajima. No uzeći u obzir činjenicu, da ako za tim kvalitetnim sadržajem provodi tri ili više sata, da li se i onda može govoriti o kvalitetnom provođenju slobodnog vremena.



Grafikon 13. Roditeljski poticaj na tjelesnu aktivnost djeteta u slobodno vrijeme

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

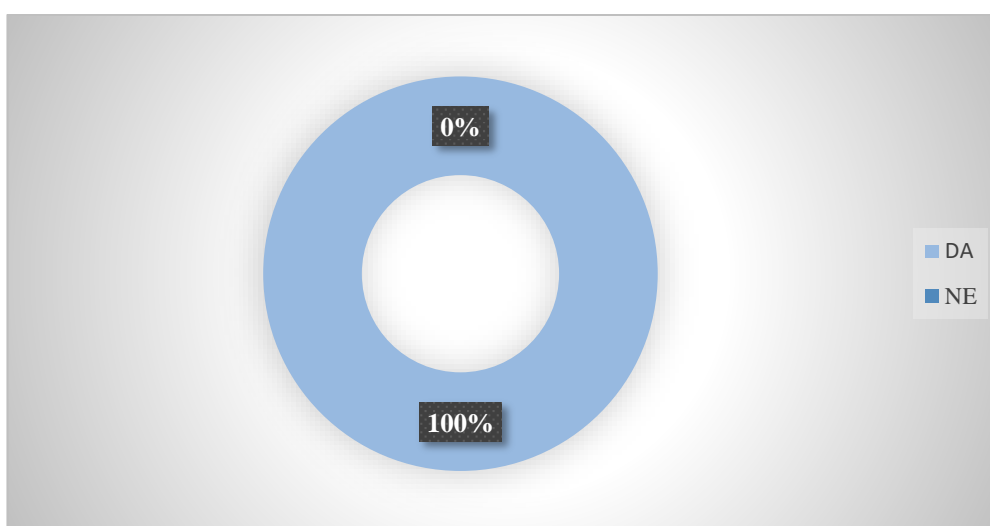
Također, 75% roditelja izjavljuje da redovito potiče dijete na bavljenje sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme, dok njih 25% to ne čini (Grafikon 13). Dobiveni rezultati su izuzetno pohvalni, te ukazuju na samosvijest roditelja da je tjelesna aktivnost nužna za zdrav rast i razvoj njihovog djeteta. Smatram da bi roditelji svojim vlastitim primjerom trebali poticati djecu na tjelesnu aktivnost. Na taj način, dijete iz primjera svojih roditelja, uviđa kako tjelesne aktivnosti mogu biti zabavne, a ujedno i zdrave, kako za njega, tako i za cijelu obitelj.



Grafikon 14. Mjesto provođenja aktivne igre

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

Najaktualnije mjesto za provođenje aktivne igre djeteta je upravo dvorište, gdje slobodno aktivno vrijeme provodi 47,6% djece, dok u parku ili na javnom igralištu aktivno vrijeme provodi 40% djece. S razlogom su park i javno igralište drugo omiljeno mjesto za igru, s obzirom na veći i bolji sadržaj koji se nudi. Nešto manji broj njih takvo vrijeme provodi u zatvorenom prostoru, najvjerojatnije zbog nemogućnosti odlaska u park. (Grafikon 14). Smatram da je najveći postotak djece koja svoje slobodno aktivno vrijeme provode u dvorištu iz razloga što se većina obitelji ipak odlučuje na život u kućama sa dvorištima, naspram života u stanovima, upravo iz ovih razloga.



Grafikon 15. Roditeljski stav o važnosti aktivnog provođenja slobodnog vremena

Izvor: obrada autorice rada u MS Excel-u

Iz Grafikona 15. se može konstatirati da 100% ispitanih roditelja smatra kako je važno aktivno provoditi slobodno vrijeme. Dobiveni rezultati pokazuju da roditelji prepoznaju važnost aktivnog provođenja slobodnog vremena, te samim time rade na većoj pokretljivosti djece. Smatram da su ovi rezultati izuzetno povoljni, te mogu biti smjernice za daljnja informiranja roditelja na koji točno način mogu s djecom aktivno provoditi slobodno vrijeme. Takva vrsta seminara ili čak radionica mogla bi se provoditi u odgojno-obrazovnim ustanovama, a bila bi i odgojiteljima od izuzetne važnosti.

4.1. Rasprava

Provedenim anketnim istraživanjem putem online ankete, rezultati ukazuju kako je većina djece muškog spola, njih 53%, odnosno 56 dječaka i 49 djevojčica (47%). Riječ je o ukupno 105 djece pri čemu su nešto više zastupljeni dječaci, no u zanemarivom omjeru. Za njih su na anketna pitanja odgovarali njihovi roditelji. Kada je riječ o njihovoj dobi, najviše je djece u dobi od 5 godina, čiji udio u uzorku čini 32%. Zatim, djeca u dobi od 3 (12%), 4 (19%) i 6 godina (17%), čiji je ukupni udio 48%. Dakle, riječ je o djeci rane i predškolske dobi koja su sklona samostalnoj i timskoj igri, kao i jasnom iskazivanju želja i interesa za pojedinom igračkom, osobom pa i način provođenja slobodnog vremena. Isto tako, većina je te djece iz urbanih sredina (75%) koje same po sebi pružaju više mogućnosti za bavljenje raznim aktivnostima.

Djeca pretežito u vrtić odlaze automobilom, dok njih 25% roditelji vode pješice. Smatram da je mali broj ispitanika koji svoju djecu vode pješice u vrtić, iz razloga što je većini roditelja radno mjesto i vrtić u blizini stanovanja. Najveći postotak su roditelji koji svoju djecu voze automobilom, jer su im radna mjesta udaljena od mjesta stanovanja, a to je u današnjici vrlo često slučaj. A tek mali dio ispitanika to čini javnim prijevozom ili biciklom. Automobil kao vrsta prijevoza do dječjeg vrtića zasigurno označava ostavljanje djeteta u dječjem vrtiću te neposredni odlazak roditelja na posao, ili ako je riječ i o ruralnim sredinama kao mjestima stanovanja, pretpostavlja se da je razlog lokacijsko udaljenje dječjeg vrtića.

67% djece samostalno izabire način provođenja slobodnog vremena, dok za njih 33% to čine roditelji. Smatram da je još uvijek veliki postotak djece koja nemaju samostalnost u odabiru načina za provođenje slobodnog vremena. Roditelji bi trebali djeci ponuditi više aktivnosti kojima bi mogli ispuniti svoje slobodno vrijeme, a da su pritom tjelesno aktivni. Takvi sadržaji trebaju biti zanimljivi te primjereni dobi u kojoj se dijete nalazi. Veliki udio djece svoje slobodno vrijeme provodi u aktivnoj igri, njih 85,7%, dok njih 4,7% slobodno vrijeme provodi u organiziranim sportskim aktivnostima, ili tzv. sjedilačkim (4,7%). U nešto manjem omjer roditelji navode da djece na drugi način provode svoje slobodno vrijeme, poput gledanja crtića, šetnje, druženje s rodbinom, kratkim izletima, kombinacijom igri i drugo. Ovi dobiveni rezultati su pohvalni jer pokazuju da djeca ipak preferiraju aktivno igru bez obzira na razvoju digitalne tehnologije koja ih okružuje na svakom koraku. Također, većina se djece bavi vožnjom bicikla (32,3%) ili drugim aktivnostima (31,4%). Kao druge aktivnosti roditelji navode ritmiku, ples, mažoretkinje, odbojku, folklor, skakanje, penjanje, dok za 4% djece iz

ostalnih aktivnosti, roditelji navode da se ne bave ničim organiziranim. 14,2% njih se bavi nogometom, 7% gimnastikom, a 6% nekim od borilačkih sportova. Nije nužno da se djeca rane i predškolske dobi bave organiziranim sportskim aktivnostima, ali je zato važno njihovo slobodno vrijeme ispuniti kvalitetnim sadržajima i aktivnostima, koje su pogodne za njihov psihički i fizički razvoj.

Sport osim održanosti zdravstvenog stanja, veliku ulogu ima i u razvijanju motorike pa i društvenom kontekstu djece. Tako rezultati istraživanja ukazuju da se najveći broj djece jednom (27,6%) ili dva puta (35,2%) tjedno bave sportskom aktivnosti. Njih 11,4% to čini pet ili više puta u tjednu, a njih 23,8% tri do četiri puta tjedno. Naime, bavljenje sportskom aktivnosti od tri i više puta tjedno, što je prema istraživanju 35,2% djece, je ipak opterećujuće za njihove uzraste. Zasižno je najveća problematika što se sport počeo uzdizati samo kroz profesionalizam pa za cilj ima postizanje uspjeha. Međutim, kada su djeca u pitanju, potrebno je više pažnje posvetiti odgojnim aspektima sportskih aktivnosti.

Najviše djece provede između jednog i dva sata u aktivnoj igri (30,4%), ili oko 60 minuta (20%). Ta igra, u ovom kontekstu, podrazumijeva igru koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje. Vremensko razdoblje između jednog i dva sata je prihvatljivo i preporučljivo, međutim 15,2% djece takvu igru implementiraju više od tri sata što je pak previše. Tako se na primjer u pojedinim državama primjenjuju raznovrsni programi i strategije organiziranja sportskih aktivnosti za mlade. Takvi programi omogućuju i potiču svu djecu na bavljenje sportom, ne samo talentiranu, kao i što propisuju vrijeme i način održavanja sportskih aktivnosti, ovisno o uzrastu te psiho-motoričkom razvoju djeteta. Paralelno, u pasivnoj igri vrijeme provodi 41,9% djece i to jedan do dva sata dnevno, a njih 32,3% dva i više sata. U današnjem, modernom, društvu, pasivna igra pretežito podrazumijeva zabavu uz televizor ili interakciju videoigrica. Međutim, djecu bi bilo poželjno poticati na aktivniju igru. No, pasivna je također poželjna, ali ona koja uključuje misaone zadatke, slagalice, bojanje, vježbe razvrstavanja, pričanje priča i slično. Dakle, što manje multimedija obzirom da oni značajno pogoršavaju djetetove kognitivne i spoznajne mogućnosti.

Samo 5,7% djece ne provodi vrijeme za računalom ili televizijom, i tu je za pretpostaviti riječ o djeci koja su uzrasta od jedne do dvije godine. 60% njih na dnevnoj bazi provede vrijeme za računalom ili televizijom između jednog i dva sata, a njih 6,6% dva i više sati. Omjer se više-manje slaže s prethodnim rezultatima pa je vrijeme provedeno za digitaliziranim uređajima ekvivalentno pasivnoj igri koju djeca primjenjuju. U vezi s tim, 72% roditelja smatra da njihovo

dijete kvalitetno provodi slobodno vrijeme, dok njih 28% smatra kako dječje slobodno vrijeme nije valjano provedeno. Samim time, u jednakom omjeru roditelji redovito potiču dijete na bavljenje sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme, dok njih 25% to ipak ne čini.

Najaktualnije mjesto za provođenje aktivne igre djeteta je upravo dvorište, gdje slobodno aktivno vrijeme provodi 47,6% djece, dok u parku ili na javnom igralištu aktivno vrijeme provodi 40% djece. Nešto manji broj njih takvo vrijeme provodi u zatvorenom prostoru. Cjelokupna konstatacija istraživanja bazirala se na načinu provođenja slobodnog, odnosno aktivnom vremena djece rane i predškolske dobi. Iako 100% ispitanih roditelja smatra kako je važno da djeca aktivno provodi svoje slobodno vrijeme, trećina njih ne poduzima ništa pod tim pitanjem zbog čega je nužno da se ti isti, i svi drugi roditelji, osvijeste koliko je aktivna igra i bilo koji oblik tjelesna aktivnosti zapravo nužan za fizički i psihički razvoj djeteta. Uz to, aktivnosti su neizostavni segment u razvoju motorike pa i u društvenom kontekstu. Stvaraju životne navike od najranije dobi djeteta i manifestiraju se na kvalitetu njihova života, sada i u budućnosti.

Sport, tjelesna aktivnost, hobiji i aktivna igra grade mostove među generacijama. Budući da postoji veza između depresivnih epizoda u adolescenciji i depresije u odrasloj dobi, rano isključivanje iz tjelesnih aktivnosti ima dalekosežne posljedice. Stoga sportovi za djecu i mlade imaju buduće zdravstvene prednosti jer smanjuju rizik od razvoja depresije i drugih bolesti, kao i što poboljšavaju dobrobit tijekom daljnjeg života. Potrebno je planirati vježbu, odmor i društveni život. Djeca to nisu uvijek u mogućnosti sama pa je roditelj ključni i motivirajući faktor u izgradnji zdravog i sretnog djeteta.

5. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja provedenog u ovom radu je utvrditi koliko i na koji način djece aktivno ili pasivno provode svoje slobodno vrijeme. Nadalje pokušati će se definirati u kojoj mjeri dob djeteta utječe na odabir aktivnog provođenja slobodnog vremena, stavovi roditelja o važnosti djetetova bavljenja bilo kojim oblikom kineziološke aktivnosti, te što utječe na odabir istih.

U istraživanju su postavljene sljedeće hipoteze:

H1: Pretpostavlja se da ne postoji statistički značajna razlika u razini bavljenja kineziološkom aktivnošću s obzirom na dob djeteta.

H2: Pretpostavlja se da djeca iz urbanih sredina provode više vremena u organiziranim sportskim aktivnostima u odnosu na djecu iz ruralnih sredina.

H3: Pretpostavlja se da djeca predškolske dobi provode značajno više vremena u pasivnoj u odnosu na aktivnu igru.

Istraživanjem koje je provedeno u ovom radu utvrđeno je da se prva hipoteza odbacuje, a preostale dvije potvrđuju.

Slobodno vrijeme predstavlja vrijeme odmora, razonode, socijalizacije, pozitivnog razvoja i humanizacije. Ono započinje svoj razvoj u obitelji, a kasnije se proširuje na vrtić i školu. Dolaskom ubrzanog napretka tehnologije i znanosti, pojavljuje se i ubrzani tempo života. Napredak tehnologije prividno olakšava način života pojedinca, no zbog brze promjene, čovjek se nije stigao u potpunosti prilagoditi. Kako bi pojedinac zadovoljio potrebu za povratkom psihofizičke ravnoteže i zdravlja podliježe nizu postupaka u kojima važnu ulogu ima kineziološka znanost. Pri tome najvažniju odrednicu čini kretanje, koje predstavlja prirodni odraz održanja zdravog života. Kretanje u bilo kojem smislu pogoduje zdravlju čovjeka, a njegovo ograničavanje ima nepovoljne učinke na cjelokupan antropološki status pojedinca. Iako je današnjem čovjeku život bez tehnologije nezamisliv, ubrzani pad ljudskih sposobnosti ne može nadmašiti nikakva suvremena tehnologija.

Kada su u pitanju djeca, tjelesna aktivnost, hobiji i aktivna igra ključni su u njihovu razvoju, od motorike, ukupnog zdravlja pa sve do kognitivnih i spoznajnih aktivnosti. Nestrukturirano vrijeme pomaže djeci da nauče kako se samostalno organizirati, poticati, usmjeravati te na koji

način izgraditi kritične društvene i emocionalne vještine koje će im pomoći u interakciji s drugima i samoregulaciji sebe kao odrasle osobe.

Ljudi koji su aktivni dramatično smanjuju rizik od mnogih bolesti, uključujući bolesti srca i osteoporozu. Također je poznato da redovito vježbanje smanjuje rizik od emocionalnih problema poput anksioznosti i depresije. Navike se uspostavljaju od najranije dobi, a dokazi ukazuju na to da će tjelesno aktivna djeca vjerojatnije sazrjeti u fizički aktivne odrasle osobe. Istraživanja koja su spomenuta u radu, a usko su povezana s tematikom rada, ukazuju na problematiku pasivnog vremena i korištenja digitaliziranih uređaja među djecom rane i predškolske dobi. Kvantitativno istraživanje koje je provedeno za potrebe diplomskog rada, također ukazuje na nedovoljni poticaj roditelja na aktivniju igru i na prekomjerno provođenje slobodnog vremena na računalima, tabletima i pred televizijom. Paralelno, mnoštvo znanstvenih studija indicira važnost tjelesne i drugih aktivnosti na psihički i fizički razvoj te ukupno zdravlje i kvalitetu života, kako odraslog čovjeka, tako i djeteta.

6. LITERATURA

1. Andrijašević M. (2000). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. American Academy of Pediatrics (2013). The Crucial Role of Recess in School, *Pediatrics*, Vol. 131, No. 1, str. 183-188.
4. Badrić, M. i Prskalo, I. (2010). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, *Napredak*. Vol. 152, No. 3-4, str. 479-494.
5. Bartoš, A. (2015). Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. *Media, culture and public relations*. Vol. 6, No. 1, str. 68-78.
6. Bašić, J., Koller Trbović N. i Žižak A. (1993). Integralna metoda u radu s predškolskom djecom i njihovim roditeljima, Zagreb: Alinea.
7. Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja*. Vol. 29, No. 3., str. 449-460.
8. Bistrić, M. (2020). Načini provođenja slobodnoga vremena djece predškolske dobi prije i tijekom prvoga vala bolesti COVID-19 te procjena roditelja o utjecaju novonastale situacije na dijete. *Magistra Iadertina*, Vol. 15, No. 2, str. 111-134.
9. Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med*, Vol 43, No. 1, str. 1-2.
10. Bouillet, D. (2011). Kompetencije odgojitelja djece rane i predškolske dobi za inkluzivnu praksu. *Pedagogijska istraživanja*. Vol. 8, No. 2, str. 323-338.
11. Božović, R. (2008). Od slobodnog vremena do dokolice. *Kultura, časopis za teoriju i sociologiju kulture i kulturnu politiku*, Vol. 120/121, str. 100-121.
12. Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., i Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, Vol. 102, No. 1, str. 81-91.
13. Buljan Flander, G. (2020). Odrastanje na internetu: Kako vratiti sigurnost u djetinjstvo?, <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/odrastanje-na-internetu-kako-vratiti-sigurnost-u-djetinjstvo-2/> (04.8.2021).
14. Dalleck, L. C., i Kravitz, L. (2002). The history of fitness. *IDEA Health & Fitness Source*, Vol. 20, No. 1, str. 26-33.

15. Duran, M. (2001). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
16. Findak, V. i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
17. Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, Vol. 28, No. 2, str. 197-203.
18. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*, Vol. 6, str. 1077-1086.
19. Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Prev. Med.* Vol. 30, str. 17–25.
20. Hills, A. P., Street, S. J., Byrne, N. M. (2015). Physical Activity and Health: “What is Old is New Again” *Adv. Food Nutr. Res.* Vol. 75, str. 77-95.
21. Hofferth, S. L. i Curtin, S. C. (2005). Poverty, Food Programs, and Childhood obesity. *Journal of Policy Analysis and Management*. Vol. 24, No. 4, str. 703-726.
22. Holt N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camire, M., Cote, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* Vol. 10, str. 1-49.
23. Howard, S. J., Vella, S. A. i Cliff, D. P. (2018). Children's sports participation and self-regulation: Bidirectional longitudinal associations. *Early Childhood Research Quarterly*, Vol. 42, str. 140-147.
24. Hrvatska enciklopedija, Leksikografski Zavod Miroslav Krleža, *Kineziologija*, <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=31502> (01.8.2021).
25. Janković, V. (1973). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: Pedagoško-književni zbor.
26. Kremerik, F. (2000). A family affair: Children’s participation in sports. *Canadian Social Trends*, Vol. 58, No. 1, str. 20-24.
27. Klarin, M. (2017). *Psihologija dječje igre*. Zadar: Sveučilište u Zadru.
28. Larson, R. W., i Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: Work, play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin*, Vol. 125, No. 6, str. 701–736.
29. Lewis, E. (2018). *New Survey on Free Time Illustrates the Challenges Today's Families Face in an Age of Screens*, <https://www.prnewswire.com/news-releases/new-survey-on->

free-time-illustrates-the-challenges-todays-families-face-in-an-age-of-screens-300684439.html (03.8.2021).

30. McCall, R. M i Craft, D. H. (2002). *Moving with a purpose: Developing programs for preschoolers of all abilities*. Illinois: Human Kinetics.
31. Mlinarević, V., Miliša, Z. i Proroković, A. (2007). Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra. *Pedagogijska istraživanja*, Vol. 4, No. 1, str. 81-97.
32. Pedersen, B. K. i Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*, Vol. 25, No. 3, str. 1-72.
33. Piché, G., Fitzpatrick, C., i Pagani, L. S. (2012). Kindergarten self-regulation as a predictor of body mass index and sports participation in fourth grade students. *Mind, Brain, and Education*, Vol. 6, No. 1, str. 19-26.
34. Piché, G., Fitzpatrick, C., i Pagani, L. S. (2015). Associations Between Extracurricular Activity and Self-Regulation: A Longitudinal Study From 5 to 10 Years of Age, *Am J Health Promot*, Vol. 30, No. 1, str. 32-40.
35. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak*. Vol. 141, No. 4, str. 403 – 410.
36. Prskalo, I. (2005). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. *Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu*. Vol. 7, No. 2, str. 329-340.
37. Rakovac, M. (2019). Tjelesna aktivnost kao lijek. *Medicus*. Vol. 28, No. 2., str. 131-133.
38. Ricijaš, N. (2009). *Pripisivanje uzročnosti vlastitog delikventnog ponašanja mladih*. Doktorska disertacija. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada.
39. Ratzlaff, C. R., Doerfling, P., Steininger, G., Koehoorn, M., Cibere, J., Liang, M., Wilson, D. R., Esdaile, J., Kopec, J. (2010). Lifetime trajectory of physical activity according to energy expenditure and joint force. *Arthritis Care Res*. Vol. 62, str. 1452–1459.
40. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.
41. Slunjski, E. (2012). *Tragovima dječjih stopa*. Zagreb: Profil.
42. Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Appl. Psychol*. Vol. 57, str. 3-18.
43. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina. Supplement*. Vol. 39, No. 1-2, str. 19-28.

44. Šagud, M. (2006). *Odgajatelj kao refleksivni praktičar (monografija)*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
45. Tulezi, J. (1997). *Kriminalitet djece i mladeži (mogući uzroci i posljedice)*. Zagreb: MUP RH.
46. Uzelac, A. (2018). *Igra i dječji razvoj*. Diplomski rad. Osijek: Filozofski fakultet Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
47. Vukasović, A. (2000). Sve veća važnost odgoja u slobodnom vremenu. *Napredak*, Vol. 141, No. 4, str. 448-457.

PRILOZI

Primjer anketnog upitnika za roditelje

1. Spol djeteta
2. Dob djeteta
3. Mjesto stanovanja
 - a) Urbana sredina
 - b) Ruralna sredina
4. Na koji način Vaše dijete putuje do dječjeg vrtića?
 - a) Automobilom
 - b) Javnim prijevozom
 - c) Pješice
 - d) Biciklom
5. Odabire li Vaše dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme?
 - a) Da
 - b) Ne
6. Na koji način Vaše dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?
 - a) Aktivna igra
 - b) Organizirane sportske aktivnosti
 - c) Sjedilačke aktivnosti
 - d) Ostalo
7. Ako se Vaše dijete u slobodno vrijeme bavi sportom, kojim od navedenih sportova se bavi (organizirana sportska aktivnost)?
 - a) Vožnja bicikla
 - b) Rolanje
 - c) Nogomet
 - d) Tenis
 - e) Borilački sportovi
 - f) Gimnastika
 - g) Plivanje
 - h) Ostalo
8. Koliko puta tjedno se Vaše dijete bavi sportom (organiziranom sportskom aktivnošću)?

- a) Jednom tjedno
 - b) Dvaput tjedno
 - c) 3-4 puta tjedno
 - d) 5 i više puta tjedno
9. Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete provede u aktivnoj igri (koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje)?
- a) Do 30 minuta
 - b) 60 minuta
 - c) 1-2 sata
 - d) 2-3 sata
 - e) Više od 3 sata
 - f) Ne provodi
10. Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete provede u pasivnoj igri?
- a) Do 30 minuta
 - b) 60 minuta
 - c) 1-2 sata
 - d) 2-3
 - e) Više od 3 sata
 - f) Ne provodi
11. Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete provede za računalom/TVom?
- a) Do 30 minuta
 - b) 60 minuta
 - c) 1-2 sata
 - d) 2-3 sata
 - e) Više od 3 sata
 - f) Ne provodi
12. Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?
- a) Da
 - b) Ne
13. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme?
- a) Da
 - b) Ne
14. Gdje Vaše dijete najčešće provodi aktivnu igru?

- a) U kući (zatvorenom prostoru)
- b) Dvorištu
- c) Parku
- d) Javnom igralištu
- e) Ostalo

15. Smatrate li Vi da je aktivno provođenje slobodnog vremena djece važno za njihov cjelokupni razvoj?

- a) Da
- b) Ne

Popis grafikona

Grafikon 1. Spol djeteta	29
Grafikon 2. Dob djeteta.....	30
Grafikon 3. Mjesto stanovanja	30
Grafikon 4. Način putovanja do dječjeg vrtića	31
Grafikon 5. Odabir načina na koji dijete provodi svoje slobodno vrijeme	31
Grafikon 6. Način na koji dijete najčešće provodi slobodno v vrijeme	32
Grafikon 7. Organizirana sportska aktivnost djeteta.....	33
Grafikon 8. Učestalost bavljenja sportskom aktivnošću	34
Grafikon 9. Vrijeme provedeno u aktivnoj igri.....	35
Grafikon 10. Vrijeme provedeno u pasivnoj igri	35
Grafikon 11. Vrijeme provedeno na digitaliziranim, informatiziranim uređajima	36
Grafikon 12. Kvalitetno provođenje slobodnog vremena	37
Grafikon 13. Roditeljski poticaj na tjelesnu aktivnost djeteta u slobodno vrijeme.....	38
Grafikon 14. Mjesto provođenja aktivne igre	38
Grafikon 15. Roditeljski stav o važnosti aktivnog provođenja slobodnog vremena.....	39

Izjava o izvornosti završnog rada

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

Katarina Kuzmić
