

# Usporedni prikaz tjelesne aktivnosti djece u gradskom i šumskom vrtiću

---

**Markulin, Petra**

**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:147:564847>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-18**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Petra Markulin**

**USPOREDNI PRIKAZ TJELESNE AKTIVNOSTI  
DJECE U GRADSKOM I ŠUMSKOM VRTIĆU**

**Diplomski rad**

**Zagreb, rujan 2021.**

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

**Petra Markulin**

**USPOREDNI PRIKAZ TJELESNE AKTIVNOSTI  
DJECE U GRADSKOM I ŠUMSKOM VRTIĆU**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:  
doc. dr. sc. Marijana Hraski**

**Zagreb, rujan 2021.**

# SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi.....	2
2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta.....	2
2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zadovoljenje djetetovih potreba.....	5
2.3. Važnost tjelesne aktivnosti kod djece.....	5
3. Program gradskog vrtića.....	7
3. 1. Tjelesna aktivnost djece u gradskom vrtiću.....	8
3.1.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture.....	9
3.1.2. Kraći i integrirani sportski programi.....	11
3.1.3. Boravak djece na otvorenom.....	13
4. Karakteristike šumskog vrtića.....	14
4.1. Povijest šumskih vrtića širom svijeta.....	14
4.2. Što je šumska pedagogija?.....	18
4.3. Šumski vrtići u Hrvatskoj.....	19
4.4. Prednosti šumskih vrtića.....	21
5. Pregled srodnih istraživanja.....	24
6. Cilj i hipoteza istraživanja.....	27
7. Metode rada.....	27
7.1. Uzorak ispitanika.....	27
7.2. Uzorak varijabli.....	27
7.3. Protokol mjerenja.....	29
7.4. Metode obrade podataka.....	29
8. Rezultati.....	30
9. Rasprava.....	48
10. Zaključak.....	50
11. Literatura.....	51
PRILOZI.....	56

## SAŽETAK

Tjelesna se aktivnost, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), definira kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Redovita tjelesna aktivnost ima više važnih učinaka, a jedan je od njih upravo stjecanje navike za tjelesnu aktivnost već u ranoj dobi. Tjelesna aktivnost razlikuje se u gradskim i šumskim vrtićima. Šumski je vrtić progresivan, alternativni model obrazovanja koji se održava gotovo isključivo na otvorenom, dok se obrazovanje u gradskim vrtićima odvija uglavnom u zatvorenom prostoru. Upravo zbog toga cilj ovog istraživanja bio je utvrditi postoji li razlika u razini tjelesne aktivnosti kod djece koja polaze gradski vrtić i djece koja polaze šumski vrtić. Podaci su prikupljeni *online* anketnim upitnikom koji je ispunjavalo ukupno 67 odgojitelja iz gradskih i šumskih vrtića. Rezultati istraživanja pokazali su da postoji razlika u razini tjelesne aktivnosti djece u šumskim i gradskim vrtićima, pri čemu su djeca koja polaze šumski vrtić tjelesno aktivnija od djece koja polaze gradski vrtić.

**Ključne riječi:** tjelesna aktivnost, djeca, odgojitelji, gradski vrtić, šumski vrtić

## **SUMMARY**

Physical activity, according to the World Health Organization (WHO), is defined as any movement of the body performed by skeletal muscles, which requires energy consumption above the level of rest, including activities performed during work, play, travel and recreational activities. Regular physical activity has several important effects, and one of them is just acquiring the habit of physical activity at an early age. Physical activity differs in urban and forest kindergartens. Forest kindergarten is a progressive, alternative model of education that is held almost exclusively outdoors, while education in urban kindergartens takes place mainly indoors. For this reason, the aim of this study was to determine whether there is a difference in the level of physical activity in children attending urban and children attending forest kindergarten. Data were collected through an online survey questionnaire completed by a total of 67 educators from urban and forest kindergartens. The results of the research showed that there is a difference in the level of physical activity of children in forest and urban kindergartens, where children who attend forest kindergarten are more physically active than children who attend urban kindergarten.

**Key words:** physical activity, children, preschool teachers, urban kindergarten, forest kindergarten

## 1. Uvod

Sjedilački način života rizični je čimbenik za razvoj brojnih kroničnih bolesti, uključujući bolesti srca i krvnih žila. Da bi se to spriječilo, čovjek treba biti što više tjelesno aktivan. Djeca se u današnje vrijeme sve manje igraju u parku ili na igralištu, a upravo na taj način mogu steći dobru naviku bavljenja tjelesnom aktivnosti. Zatvoreni prostor ne nudi mnogo slobode kretanja i istraživanja, a u takvim prostorima djeca u gradskim vrtićima borave i do deset sati dnevno. S druge strane, postoje šumski vrtići gdje djeca borave u otvorenom prostoru koji pruža slobodu kretanja te su djeca uvelike tjelesno aktivna. Stoga, cilj ovog diplomskog rada i istraživanja jest utvrditi razlikuje li se razina tjelesne aktivnosti kod djece koja polaze gradski vrtić i djece koja polaze šumski vrtić. U prvom poglavlju definirat će se tjelesna aktivnost te će se govoriti kakve utjecaje ona ima po dijete. Jedan od njih jest utjecaj na tjelesno i mentalno zdravlje djeteta. Drugi jest utjecaj tjelesne aktivnosti na zadovoljenje djetetovih potreba, gdje je kretanje osnovna potreba neophodna za djetetov rast i razvoj. Također, govorit će se o važnosti tjelesne aktivnosti jer kada se kreće, dijete se razvija u cjelokupnome smislu. U drugom poglavlju bit će predstavljen program gradskog vrtića i tjelesna aktivnost djece u istome. Nadalje, bit će opisani kraći i integrirani sportski programi, kao i boravak djece na otvorenome. U trećem poglavlju opisat će se karakteristike šumskog vrtića, njihova povijest u pojedinim državama svijeta te prednosti istih. Zatim, definirat će se što je to šumska pedagogija kao nova grana znanosti te će se opisati šumski vrtići u Hrvatskoj. U sljedećem poglavlju govorit će se o pregledu srodnih istraživanja. Nadalje, u petom poglavlju iznijet će se cilj i hipoteza istraživanja, a u šestom poglavlju način prikupljanja podataka, sudionici i instrumenti. Sedmo poglavlje donosi rezultate istraživanja, a u osmom će se raspravljati o istima. Na kraju slijedi zaključak na temelju rezultata istraživanja.

## **2. Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi**

„Tjelesna se aktivnost, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), definira kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti“ (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015, str. 98). Postati pretio u današnje vrijeme vrlo je lako jer način života uključuje nezdravu prehranu i nedostatak tjelesne aktivnosti. Životni se standard povećao pa time i platežna moć ljudi. „Popularno“ je da se jede visokokalorična hrana (npr. *fast-food*), a ujedno i slastice. Takva hrana relativno je jeftina i ima je u izobilju, međutim, ima jako snažan utjecaj na djecu (Prskalo i Sporiš, 2016). Još jedan od problema jest taj da roditelji imaju sve manje vremena za kuhanje ručka kod kuće pa za sebe i svoju djecu naručuju brzu hranu koja uvelike šteti njihovim organizmima.

S druge strane, u današnje vrijeme istodobno je važno biti zdrav, lijepo fizički izgledati, imati dovoljno slobodnog vremena za osobne kreativne i rekreativne aktivnosti i sl. Da bi takav suvremeni čovjek uspio u svemu navedenome, potrebna mu je tjelesna aktivnost, koja je jedno od najvažnijih sredstava održavanja i stvaranja zdravlja i ljepote. No, ljudi su u današnjim uvjetima življenja tjelesne aktivnosti sveli na minimum. Stoga, Sindik (2008, str. 38) ističe da je „važno postići da tjelesna aktivnost postane navika i da se uvrsti u svakodnevni režim života suvremenog čovjeka, još dok je dijete“. Prskalo i Sporiš (2016) naglašavaju da su tjelesna aktivnost, zdravlje i kvaliteta života usko međusobno povezani. Da bi čovjek izbjegao bolest i mogao optimalno funkcionirati, mora se kretati, odnosno baviti tjelesnom aktivnošću. Ljudsko je tijelo građeno za kretanje i sve dok čovjek živi sedentarnim načinom života, imat će veći faktor rizika za razvoj mnogih kroničnih bolesti, uključujući kardiovaskularne bolesti, a koje su glavni uzrok smrti u Zapadnom svijetu. Sukladno tome, Rečić (2006, str. 7) govori da „tjelesne aktivnosti pridonose našem tjelesnom i psihičkom zdravlju, većoj radnoj sposobnosti, boljem uspjehu i učinkovitosti, kao i lakoći snalaženja u raznim životnim situacijama.“

### **2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta**

Prema Sindik (2008, str. 40) „pojam zdravlja uključuje kako tjelesno, tako i mentalno zdravlje (psihosocijalne pokazatelje). Zbog toga ono treba biti važno roditeljima djeteta, ali i odgojiteljima u vrtiću. Veliku ulogu u tome ima tjelesna



aktivnost jer ima mnoge pozitivne učinke na zdravlje djece i mladih. „Redovita tjelesna aktivnost ključna je za normalan rast, funkcioniranje i razvoj djece i mladih. Tjelesna aktivnost u formativnim godinama može spriječiti veliki broj oboljenja i problema u djetinjstvu i mladosti, te kasnije u životu“ (Krog, 2010, str. 4).

Bavljenje rekreativnim sportskim aktivnostima ima učinak na tjelesno i mentalno zdravlje. Sindik (2008, str. 40) ističe da se „tjelesnom aktivnošću pokreće prilagodbeni sposobnost lokomotornog sustava; otpornost vezivnog tkiva, tetiva i ligamenata, hrskavice i kostiju, izdržljivost velikih mišićnih skupina.“ Za tjelesno zdravlje bitni su imuni i krvožilni sustav koji se poboljšavaju ako se osoba bavi sportom, odnosno ako je tjelesno aktivna. Što se više djeca kreću, to im se više jačaju mišići i kosti, ali i unutarnji organi (koji postaju zdraviji i snažniji).

Brojna istraživanja pokazuju da postoji pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na čovjekovo mentalno zdravlje, odnosno njegovo psihosocijalno dobro osjećanje. To se pokazalo na područjima anksioznosti, depresivnosti, psihosomatskih smetnji, samopoimanja i dobrog osjećanja. Na primjer, djeca su tada manje ćudljiva, napeta i smanjuje se mogućnost za razvoj depresije (Krog, 2010). Bavljenje sportskim aktivnostima ima također pozitivan učinak na socijalne kontakte, a ujedno je i lako dostupan komunikacijski doživljaj. Tjelesna aktivnost i bavljenje sportom, govori Sindik (2008, str. 41), „mogu dati doprinos i stvaranju identiteta i doživljavanju kompetentnosti, a time i jačanju pozitivne slike o sebi i samopoimanja.“

Kada se planiraju i svakodnevno osmišljavaju tjelesne aktivnosti, kod čovjeka se može poboljšati kvaliteta zdravlja. Isto tako, djetetu se tada omogućuje, ističe Rečić (2006, str. 11), „optimalan razvoj i usavršavanje onih spoznaja, sposobnosti, vještina i osobina kojima je u pojedinim razdobljima doraslo“, a ujedno se i promiče „zdravlje i zdrav način življenja kao važnu sastavnicu radne sposobnosti, uspješnosti i snalažljivosti u odrasloj dobi.“ Također, Rečić (2006, str. 10) ističe da „tjelesne aktivnosti pridonose zdravlju, otpornosti i snazi organizma, prevenciji akutnih i kroničnih bolesti djece i odraslih.“ Ono čemu tjelesna aktivnost, konkretnije tjelovježba pridonosi jest jačanje mišićne mase, očuvanje koštane mase te zadržavanje spretnosti (što je vrlo važno jer djeca često nespretno padaju pa se na taj način izbjegava prijelom) (Sindik, 2008). Prskalo (2004, str. 110) spominje da „tjelovježba

ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine.“

Naši su se djedovi i bake nekad prije više bavili fizičkim radom i češće su se kretali nego što je to slučaj u današnje vrijeme. Ne kretanjem se narušava psihofizička ravnoteža te se javljaju poremećaji ponašanja i druga oboljenja. Vježbanje ima najveći utjecaj na smanjenje potkožnog masnog tkiva i mišićne mase (Prskalo, 2004).

Tjelesna aktivnost, prehrana i zdravlje međusobno su povezani jer da bi dijete bilo zdravo, njegova prehrana mora biti raznolika i hranjiva. Ono raste, stoga mu i treba puno energije. No, tu se javlja jedan problem. Ako dijete unosi više energije nego što potroši određenom tjelesnom aktivnošću, u njegovu se tijelu ta energija pohranjuje u obliku masti. S vremenom dijete ima prekomjernu tjelesnu težinu ili je pretilo, a to pokazuju i mnoga istraživanja. Pretila djeca imaju povećani rizik od niza ozbiljnih zdravstvenih problema koji će se vidjeti tek u odrasloj dobi. Tada postoji veći rizik od srčanog i moždanog udara, dijabetesa tipa 2, raka debelog crijeva i visokog krvnog tlaka. Nadalje, pretilost utječe na djetetovo psihičko stanje jer tada počinje zadirkivanje o njegovu izgledu, pada mu samopouzdanje i samopoštovanje, a to sve dovodi do izolacije i depresije (Prskalo i Sporiš, 2016).

Da do prekomjerne tjelesne težine ili pretilosti kod djece ne bi došlo, Prskalo i Sporiš (2016, str. 177) navode da postoji trostruki pristup koji ih potiče da „imaju zdravu, dobro uravnoteženu prehranu, promijene prehrambene navike i povećaju tjelesnu aktivnost.“ Djeca bi dnevno trebala biti minimalno 60 minuta tjelesno aktivna. Tomac, Vidranski i Ciglar (2015, str. 98), također, govore da WHO ukazuje „na minimalno 60 minuta umjerene do žustre tjelesne aktivnosti dnevno za djecu od 5 do 17 godina, osobito aerobnog tipa, te barem tri puta tjedno aktivnosti koje uključuju mišićnu jakost.“ Roditelji, odnosno cijela obitelj treba mijenjati svoje stavove i navike s ciljem postizanja trajnog učinka. Također, roditelji su ti koji trebaju biti dobar primjer vlastitoj djeci. Oni bi sa svojom djecom trebali prakticirati da obroci budu zajednički obiteljski događaj te da postoje pravilni i redoviti razmaci između obroka i međuobroka. Ono što je vrlo važno jest da djecu odviknu potrebe jedenja dodatne hrane, odnosno unosa dodatnih kalorija dok gledaju televiziju, čitaju ili nešto rade na računalu (Prskalo i Sporiš, 2016).

## **2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zadovoljenje djetetovih potreba**

Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) naglašavaju da je kretanje djece u predškolskoj dobi njihova osnovna potreba neophodna za rast i razvoj te da bi se trebali kretati veći dio dana. Tjelesna aktivnost i razvoj djeteta dvije su povezane stvari jer dijete koje je stalno u pokretu i igri zadovoljava svoju prirodnu i nagonsku potrebu. Na taj se način njegov organizam potpuno razvija jer prilikom kretanja ono ne koristi samo mišiće, već se kod njega razvija i rad ostalih organa. Dijete ovladava raznim aktivnostima kao što su, npr. hodanje sa zastajkivanjem, trčanje, skakanje, penjanje, kotrljanje, kolutanje i sl. Odrasli mu to ne smiju braniti, već ga trebaju potaknuti i pomoći mu da što brže, ili sporije, ovlada njima (Rečić, 2006). Može se vidjeti da gotovo svako dijete uporno ponavlja ono što čini, tj. ponavlja različite kretnje i aktivnosti sve dok njima nije zadovoljno. U tome ga se ne smije sprječavati jer upravo tako ono upoznaje i razvija svoj odnos s okolinom koja ga okružuje. Rečić (2006, str. 12) govori da dijete „na taj način razvija skladnost u pokretima i kretanju, ovladava upotrebom i korištenjem predmeta i stvari, te njihovim nošenjem.“

Sindik i Brnčić (2012) naglašavaju da se putem sporta, odnosno sportskom aktivnošću zadovoljava više osnovnih ljudskih potreba. Prije svega, tu je osnovna ljudska potreba – „potreba za kretanjem, zatim vježbanjem, igrom, kao i potreba za sigurnošću, redom i poretkom, za pripadanjem i ljubavlju, za samopoštovanjem i poštovanjem drugih te za samoostvarenjem“ (Sindik i Brnčić, 2012, str. 3). Kada neka aktivnost kod djeteta zadovoljava što više za njega važnih potreba, ona je zdravstveno i sa stanovišta motiviranja djeteta pogodnija. Ono se nikad ne bavi nekom aktivnošću samo iz jednog razloga. Sindik i Brnčić (2012, str. 3) ističu da kad se razmatra „korisnost ili štetnost nekog sporta za dijete ne treba uzeti u obzir samo pojedine vrste potreba, nego potrebe u cjelini.“ Postoji mogućnost da dijete neće ustrajati u sportu ako sport samo jednodimenzionalno zadovoljava tek neke od njegovih važnih potreba.

## **2.3. Važnost tjelesne aktivnosti kod djece**

Redovita tjelesna aktivnost ima više važnih učinaka, a jedan je od njih upravo stjecanje navike za tjelesnu aktivnost već u ranoj dobi (Tomac, Vidranski i Ciglar, 2015). Tjelesnoj aktivnosti pripada i jutarnja tjelovježba. Međutim, sve je više vrtića u kojima se ona vrlo rijetko izvodi, a postoje i oni vrtići u kojima se ona, nažalost, uopće ne provodi. Žagar Kavran, Trajkovski i Tomac (2015, str. 52; prema Neljak,

2009) ističu da je važno praktimirati jutarnju tjelesnu aktivnost jer je njezina namjera „da se kratkim energičnim pokretima koji povoljno utječu na respiratorni sustav organizma mobilizira lokomotorni aparat i na taj način stvori ugodno raspoloženje za aktivnosti koje slijede tog dana.“

Kada se dijete kreće, ono se razvija u cjelokupnom smislu, uključujući razvoj spoznaje i rano učenje. Kretanjem se kod djeteta pojačava opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija i resursa organizma. Tada se poboljšava i njegovo funkcioniranje te se izmjenjuju tvari i brže eliminiraju štetne tvari iz organizma (disanjem, ubrzanjem metabolizma, itd.). Djeca se izuzetno vole kretati, odnosno imaju veliku potrebu za kretanjem jer upravo na taj način upoznaju svijet oko sebe, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom (Sindik, 2008). S druge strane, Sindik (2008, str. 38) ističe da „zbog nedovoljnog kretanja dolazi do nedostatka osnovnih pokretačkih snaga gotovo svih vitalnih funkcija. Smanjuju se osnovne motoričke sposobnosti, prije svega brzina, zatim snaga i izdržljivost“. Ono što Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) naglašavaju jest da se tjelesna neaktivnost smatra četvrtim vodećim čimbenikom rizika za smrt diljem svijeta. Ako osoba (kako djeca, tako i odrasli) nije dovoljno tjelesno aktivna, tada dolazi do slabljenja ne samo jednog organa već cijeloga tijela. Međutim, svatko ima različite pristupe tjelesnim aktivnostima. Pod time se smatraju različiti oblici življenja i ponašanja te sposobnosti ljudi (Rečić, 2006). Predškolske su ustanove među prvim institucijama koje bi trebale promicati tjelesnu aktivnost. One, nakon obiteljskog okruženja, stvaraju i predstavljaju okruženje za razvoj djeteta, stoga i predstavljaju osnovni uvjet za rast i razvoj djece predškolske dobi (Tomac, Vidranski i Ciglar, 2015).

### 3. Program gradskog vrtića

Prema Zakonu o predškolskom odgoju (2019) dječji vrtići javne su ustanove koje djelatnost predškolskog odgoja obavljaju kao javnu službu. Dječji vrtić mogu osnovati Republika Hrvatska, jedinice lokalne i područne (regionalne) samouprave, vjerske zajednice i druge pravne i fizičke osobe. Ako postoji potreba i interes građana za organiziranjem i ostvarivanjem programa predškolskog odgoja, pravo i obvezu odlučivanja o osnivanju dječjeg vrtića imaju županije, Grad Zagreb, gradovi i općine (jedinice lokalne i područne (regionalne) samouprave).

Predškolski odgoj organizira se i provodi za djecu od navršениh 6 mjeseci života do polaska u osnovnu školu (Zakon o predškolskom odgoju, 2019). Djeca u dječjem vrtiću imaju mogućnost polaziti:

1. redovite programe (cjeloviti razvojni programi odgoja i naobrazbe djece u dobi od šest mjeseci do polaska u školu koji su namijenjeni djeci za zadovoljavanje njihovih potreba i potreba roditelja u različitim trajanjima)
2. posebne programe:
  - programi ranog učenja stranog jezika
  - glazbeni programi
  - likovni programi
  - dramsko-scenski programi
  - športski programi te programi ritmike i plesa
  - ekološki programi i programi odgoja za održivi razvoj
  - vjerski programi
  - programi za djecu s posebnim zdravstvenim potrebama (djeca s akutnim bolestima i potrebama, djeca s kroničnim bolestima, djeca s poremećajem tjelesne težine, endokrinološkim i drugim poremećajima)
  - ... (Državni pedagoški standard, 2008).

Takvi programi s obzirom na trajanje mogu biti:

- cjelodnevni u trajanju od 7 do 10 sati dnevno
- poludnevni u trajanju od 4 do 6 sati dnevno
- višednevni u trajanju od jednoga do 10 dana (programi izleta, ljetovanja i zimovanja)

- programi u trajanju do 3 sata dnevno (Državni pedagoški standard, 2008).

Prema Zakonu o predškolskom odgoju (2019) u dječjem vrtiću na poslovima njege, odgoja i obrazovanja, socijalne i zdravstvene zaštite te skrbi o djeci rade odgojno-obrazovni djelatnici, a to su odgojitelj i stručni suradnik (pedagog, psiholog, logoped, rehabilitator) te medicinska sestra kao zdravstvena voditeljica. Oni moraju imati odgovarajuću vrstu i razinu obrazovanja, položen ispit te utvrđenu zdravstvenu sposobnost za obavljanje poslova. Tako npr. odgojitelj koji obavlja poslove s djecom od navršenih šest mjeseci života do polaska u osnovnu školu mora imati završen preddiplomski sveučilišni studij ili stručni studij odgovarajuće vrste, odnosno studij odgovarajuće vrste kojim je stečena viša stručna sprema u skladu s ranijim propisima, kao i osoba koja je završila sveučilišni diplomski studij ili specijalistički studij odgovarajuće vrste. Korištenje se usluge dječjeg vrtića plaća (korisnici su roditelji), a naplaćuje ju jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave, sukladno mjerilima koja utvrđuje predstavničko tijelo te jedinice.

Program predškole obavezan je za svu djecu u godini dana prije polaska u osnovnu školu. On je integriran u redoviti program predškolskog odgoja dječjeg vrtića. Međutim, postoje mjesta koja nemaju svoj dječji vrtić pa djeca program predškole polaze u osnovnim školama. U tom slučaju, poslove odgojitelja, osim prvostupnika i magistre ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, mogu obavljati i osobe koje ispunjavaju uvjete za obavljanje poslova učitelja razredne nastave u osnovnoj školi u skladu s posebnim propisom. Program predškole za roditelje je besplatan (Zakon o predškolskom odgoju, 2019). Broj djece u jednoj odgojno-obrazovnoj skupini za provedbu programa predškole ne može biti veći od 20 djece (Državni pedagoški standard, 2008).

### **3. 1. Tjelesna aktivnost djece u gradskom vrtiću**

Odgojitelj je odgovoran i zadužen za cjelokupni odgojno-obrazovni proces pa je samim time podjednako odgovoran za realizaciju plana i programa svih odgojno-obrazovnih područja. Tako je na području tjelesne i zdravstvene kulture važno da u svakom trenutku zna što (raditi), kako (raditi), koliko (raditi) i zašto (raditi ili kakvi su efekti rada) s djecom predškolske dobi, a sve u svrhu postizanja uspjeha (Findak, 1995).

### **3.1.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture**

Potrebu za igrom ima svako dijete i ona se u djetetovu životu nalazi svakodnevno. Međutim, Findak (1995, str. 52) ističe da je „sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području“. Samim time na satu tjelesne i zdravstvene kulture može se više utjecati na djetetov organizam jer se planski i sustavno djeluje na njegov antropološki status. Također, djeca tada više puta ponavljaju pokrete ili kretanja sve dok ih ne svladaju. Kada bi djeca tijekom igre tako ponavljala pokrete, igra bi gubila na emocionalnosti pa Findak (1995) navodi da je zbog toga sat tjelesne i zdravstvene kulture oblik vježbanja i rada koji se više reflektira na djetetov organizam.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture ima posebnu strukturu i trajanje, stoga različito traje za svaku dobnu skupinu. Za mlađu dobnu skupinu traje 25 minuta te se sastoji od uvodnog dijela sata koji traje 2-3 minute, pripremnog dijela sata koji traje 5-7 minuta, glavnog dijela sata u trajanju od 14 do 16 minuta te završnog dijela sata koji traje 2-3 minute. Za srednju dobnu skupinu sat tjelesne i zdravstvene kulture traje 30 minuta, od toga uvodni dio sata traje 2-4 minute, pripremi dio 6-8 minuta, glavni dio 18-20 minuta te završni dio sata 2-4 minute. Za stariju dobnu skupinu ukupno traje 35 minuta, u kojem uvodni dio sata traje 2-4 minute, pripremi dio 7-9 minuta, glavni dio 20-22 minute i završni dio 2-4 minute.

Iako postoji struktura sata, ona se ne treba shvatiti kao šablona, već postoji kao pomoć odgojiteljima za uspješniju pripremu i organizaciju sata. U nastavku su opisani ciljevi, zadaće i sadržaji sata tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1995).

#### **3.1.1.1. Uvodni dio sata**

U uvodnom dijelu sata cilj je pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emotivno za daljnji rad. Priprema dječjeg organizma na povećane napore na satu te stavljanje u pokret sve dijelove tijela primjenom dinamičkih kretanja jest antropološka zadaća. Obrazovna zadaća jest utjecati na podizanje motoričkih znanja i motoričkih dostignuća, a odgojna stvoriti ugodno raspoloženje na satu primjenom određenih sadržaja.

Sadržaji uvodnog dijela sata mogu biti razne elementarne igre, različiti oblici trčanja te jednostavnije momčadske igre. Oni ovise o nekoliko činitelja, a to su dob djece, sadržaj glavnog dijela sata, broj djece i raspoloživi prostor. Igre i gibanja koje

je odgojitelj osmislio djeci moraju biti razumljiva i jednostavna. Sat započinje okupljanjem te se djeca postave u naučenu formaciju gdje ih odgojitelj upoznaje sa sadržajem sata. Dok djeca rade, odgojitelj mora stajati na mjestu gdje ima dobar pregled nad svom djecom i da može, ako je potrebno, intervenirati (Findak, 1995).

### **3.1.1.2. Pripremni dio sata**

U pripremnom dijelu sata cilj je da se „primjenom odgovarajućih općepripremnih vježbi organizam pripremi za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjem radu, da se funkcije lokomotornoga, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava podignu na višu razinu i da se osiguraju uvjeti za pravilno držanje tijela“ (Findak, 1995, str. 56). Antropološka zadaća jest funkcionalno pripremiti lokomotorni sustav za napore koji slijede u ovom dijelu sata, ali i u drugim dijelovima sata. Da bi se utjecalo na razvoj motoričkih sposobnosti, povećanje funkcionalnih sposobnosti, pojačan rad srca i organa za disanje, trebaju se primjenjivati odgovarajuće vježbe. Obrazovna je zadaća ovog dijela sata usvajanje novih općepripremnih vježbi te ponavljanje i usavršavanje prethodno naučenih vježbi. Odgojna je zadaća da se stvori ugodna atmosfera, razvije smisao za red i skladan rad u skupini.

Sadržaj pripremnog dijela sata jesu opće pripreme vježbe koje se dijele na vježbe jačanja, vježbe labavljenja i vježbe istezanja. S obzirom na dijelove tijela, razlikuju se vježbe vrata, vježbe ruku i ramenog pojasa, vježbe trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. One se trebaju izvoditi tim redosljedom te se treba paziti da prva vježba uvijek bude kompleksna, odnosno da aktivira sve dijelove tijela. Također, posebno se trebaju razgibati oni dijelovi tijela koji će više biti zahvaćeni u glavnom A dijelu sata. Opće pripreme vježbe treba izvoditi tako da djeca imitiraju ljude i životinje jer su im te radnje bliske (Findak, 1995).

### **3.1.1.3. Glavni dio sata**

Cilj glavnog dijela sata jest da „pomoću tjelesnih vježbi predviđenih programom stvorimo najpovoljnije uvjete za ostvarenje postavljenih zadaća te mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece“ (Findak, 1995, str. 58). On je trajanjem najduži dio sata, stoga je u tom dijelu sata fiziološko opterećenje najveće. Treba se stimulirati rast i razvoj, utjecati na skladan odnos pojedinih dijelova tijela s težištem na pravilnom držanju te je to ujedno i jedna od antropoloških zadaća. Potiče



se razvoj opće motorike i aerobnih sposobnosti pojačanim radom dišnog i krvožilnog sustava. Obrazovna je zadaća usvajanje i usavršavanje različitih motoričkih znanja, a odgojna razvijanje radne navike kod djece i motiviranje za razvoj navike za vježbanje.

Sadržaji glavnog A dijela sata sadrže dvije teme i važno je da se pri izboru istih ne odaberu teme koje u funkciju stavljaju iste dijelove tijela. Isto tako, treba paziti da jedna bude teža, a druga lakša. Teme mogu biti iz cjelina hodanja, trčanja, poskoka, skokova, preskoka, bacanja, hvatanja, gađanja, puzanja, provlačenja i penjanja, dizanja i nošenja, vučenja i potiskivanja, višenja, kotrljanja, igre i dječji ples. U glavnom B dijelu sata djeca se igraju elementarnim igrama, pojednostavnjenim momčadskim igrama te štafetnim igrama pa se u takvim igrama može vidjeti sposobnost svakog djeteta ponaosob u rješavanju različitih zadataka i situacija (Findak, 1995).

Opis zadataka u glavnom dijelu sata treba biti kratak, jasan i razumljiv djeci koja će ih izvršavati. Demonstracija se ne smije izostaviti, a izvodi je odgojitelj. Međutim, postoji situacija kada odgojitelj iz nekog razloga to ne može učiniti pa će umjesto njega to izvesti neko dijete, uz odgojiteljevo prikladno objašnjenje (Findak, 1995).

#### **3.1.1.4. Završni dio sata**

Cilj završnog dijela sata jest „približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata“ (Findak, 1995, str. 60). Antropološka je zadaća upotreba sadržaja u kojima prevladavaju mirnije aktivnosti jer će se tada kod djeteta smiriti organizam. Obrazovni je zadatak usavršavanje i usvajanje motoričkih znanja uz igre mirnijeg karaktera, vježbe disanja i sl. Odgojni je zadatak zadržavanje raspoloženja na satu, razvijanje zdravstveno-higijenske navike i usvajanje radne navike djece.

Sadržaji završnog dijela sata trebaju biti takvi da ne izazivaju velika opterećenja pa djeca mogu npr. polagano hodati, igrati elementarne igre, plesati, prati ruke i umivati se i sl. (Findak, 1995).

#### **3.1.2. Kraći i integrirani sportski programi**

„Kraći programi odgojno-obrazovnog rada s djecom predškolske dobi u organizaciji (knjižnice, zdravstvene, socijalne, kulturne i sportske ustanove, udruge),

druge pravne osobe ili fizičke osobe-obrtnika provode se isključivo u trajanju do tri sata dnevno u:

- odgovarajućim prostornim uvjetima propisanim odredbama Državnog pedagoškog standarda predškolskog odgoja i naobrazbe (Narodne novine, broj 63/08 i 90/10)
- stručne osobe/nositelje programa koje program rada s djecom predškolske dobi provode sukladno Pravilniku o vrsti stručne spreme stručnih djelatnika te vrsti i stupnju stručne spreme ostalih djelatnika u dječjem vrtiću (Narodne novine, broj 133/97)“ (<https://gov.hr/hr/kraci-programi-odgojno-obrazovnog-rada-s-djecom-predskolske-dobi/982>).

Da bi se kraći program odgojno-obrazovnog rada s djecom predškolske dobi uopće mogao provoditi, potrebno ga je verificirati pri Ministarstvu znanosti i obrazovanja.

Dječji vrtić „Sušak“ iz Rijeke provodi kraći sportski program pod nazivom „Igram do sporta“. On se odvija u sklopu redovitog programa, a cilj mu je „zadovoljiti biotičku potrebu djeteta za kretanjem i igrom, odnosno osigurati uvjete u odnosu na dobrobit djeteta i omogućiti usvajanje novih i unaprjeđivanje već postojećih znanja, vještina, vrijednosti i stavova, odnosno kompetencija“. Provodi se od 1. rujna do 30. lipnja, četiri puta tjedno u jutarnjim satima. Nositelji su programa kineziolog i odgojitelji (koji su dodatno educirani i trajno se stručno usavršavaju). U okviru Programa planiraju se jednodnevni izleti, sportska druženja, posjete sportskim klubovima i susreti sa sportašima (DV Sušak).

Još jedan od primjera provođenja kraćega sportskog program jest Dječji vrtić „Bjelovar“. Voditelji programa „Mala škola klizanja“ jesu kineziolog (vanjski suradnik) i odgojitelji, a cilj mu je da djeca svladaju osnove klizanja. Program je namijenjen djeci polaznicima vrtića u godini pred polazak u školu (DV Bjelovar).

Osim što se u vrtiću provode kraći sportski programi, provode se i integrirani. U takvom programu u Dječjem vrtiću „Mandalina“ iz Splita još od pedagoške godine 2013./2014. sudjeluju djeca u dobi od 3 do 6/7 godina. Sportske aktivnosti s njima provodi vanjski suradnik kineziolog te odgojitelji koji, naravno, moraju biti educirani za takvu vrstu programa i kontinuirano se stručno usavršavati. Djecu se potiče na sve oblike tjelesne aktivnosti te im se ukazuje na važnost svakodnevnih tjelesnih aktivnosti

u vrtiću, ali i izvan njega. U okviru Integriranog sportskog programa, kroz projektni način rada, produbljuju se i šire teme vezane za dijete i sport te stvaranje zdravih životnih navika. Neki od projekata su: „Volim nogomet“, „I u sportu osjećam...“, „Roditelji u sportu“, „Zdravo tijelo“ (DV Marjan).

### **3.1.3. Boravak djece na otvorenom**

U današnjem modernom svijetu djeca najviše vole boraviti u zatvorenom prostoru. Rijetko se može vidjeti da se djeca iz susjedstva zajedno igraju na dvorištu. Zatvoreni prostor kao takav ne pruža dovoljno slobode istraživanja i slobode kretanja kao što to pruža otvoreni prostor. Stoga, veliku ulogu u tome ima vrtić koji dijete polazi i koji bi trebao prakticirati da djeca što više i duže borave na otvorenom, poticajnom vanjskom okruženju. U takvo okruženje ubrajaju se sva mjesta u prirodi koja djeci omogućavaju neposredno učenje. Djeca neposredno uče tijekom igre pa im je dostupna i nova okolina za istraživanje i novi načini stjecanja znanja ako je prisutna igra na otvorenom (Valjan Vukić, 2012). „Primaran je utjecaj igre na otvorenom i tjelesne aktivnosti na zdravlje, pravilan rast i razvoj, ali njezin učinak važan je i za mentalno zdravlje te razvoj samosvijesti i boljih socijalnih vještina“ (Valjan Vukić, 2012, str. 129).

Osim što se djeca u dvorištu dječjeg vrtića igraju, ona mogu i vježbati. Vježbanje na otvorenom doprinosi boljem psihofizičkom razvoju djeteta te se povećavaju motoričke i funkcionalne sposobnosti (Valent, 2017).

Primjer boravka djece na otvorenom i poticanja tjelesne aktivnosti jest Dječji vrtić „Cvrčak“ u Virovitici. Odgojiteljice svakodnevno organiziraju boravak na otvorenom gdje djeca imaju priliku trčati i hodati po neravnom terenu, penjati se i silaziti (uzbrdica), tjelesno vježbati, igrati se natjecateljskih igara, kotrljati i valjati, igrati se igara s pjevanjem itd. (DV Cvrčak, Virovitica). To je samo jedan od mnogih dječjih vrtića koji prakticira boravak djece na otvorenom.

Katavić (2019, str. 554; prema Hansen, 2001) ističe da je uloga otvorenog prostora „poticanje tjelesnog razvoja gdje aktivnosti tjelesnog odgoja prvenstveno potiču razvoj velikih mišića te razvijaju vještine i potrebu za trajnom tjelesnom aktivnošću.“ Također, djeca se na taj način socijaliziraju, uče pravila, shvaćaju da su međusobno ovisna, razvijaju samopouzdanje, intelektualno se razvijaju i rješavaju razne probleme.

Sve predškolske ustanove trebale bi predviđati boravak djece na otvorenom jer se time poboljšava njihovo zdravlje te se raznolikije kreću, što utječe na njihov normalan i cjelovit psihofizički razvoj. Moderno društvo i način života uvelike utječu na kretanje pojedinca (koje je osnova razvoja mozga) i na njegovo smanjeno vrijeme provedeno u slobodnom kretanju i boravku na otvorenom. Sve navedeno ima posljedice koje se tek otkrivaju na individualnoj i društvenoj razini (Katavić, 2019).

Odgojitelj je taj koji treba jednako cijeniti i davati važnost unutarnjem i vanjskom prostoru u dječjem vrtiću. Oni se ne bi trebali promatrati kao dva odvojena prostora bez sadržajnih dodira, već kao jedna integrirana cjelina čiji se prostori međusobno nadopunjuju (Katavić, 2019; prema Bilton, 2010).

## **4. Karakteristike šumskog vrtića**

Šumski je vrtić progresivan, alternativni model obrazovanja koji se održava gotovo isključivo na otvorenom. Kakvo god vrijeme bilo, sunčano, kišovito ili snježno, cilj je da se djeca potiču na igru, istraživanje i učenje u prirodnim vanjskim prostorima. Djeci su u takvom okruženju pruženi različiti i dinamični uvjeti učenja koji su mnogo različitiji od tradicionalnog okruženja u učionici jer djeca otkrivaju svijet oko sebe na dublje i cjelovitije načine (<https://www.theforestschoolfoundation.org/background-information-history>).

### **4.1. Povijest šumskih vrtića širom svijeta**

Ljudi su od početka vremena učili u prirodi, no koncept formaliziranog školovanja na otvorenom relativno je nov pa su tako šumski vrtići nastali tek sredinom 20. st. Danas su oni rašireni diljem svijeta, ali se razlikuju i jedinstveni su po mnogočemu, npr. lokaciji, djeci, odgojiteljima i sl. U nastavku je kratko prikazana povijest šumskih vrtića u pojedinim državama širom svijeta (<https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world>).

#### **Danska**

Ella Flautau je 1952. godine otvorila prvi svjetski poznati šumski vrtić u Danskoj. Poticaj i ideju za otvaranje dobila je kada su se njezina i susjedova djeca svakodnevno okupljala u obližnjoj šumi. Ona je za njih predstavljala neslužbeni oblik vrtića koji je izazvao veliko zanimanje drugih roditelja u zajednici. Roditelji su

osnovali grupu i pokrenuli inicijativu za uspostavljanje „hodajućih dječjih vrtića“ iz Waldorf-Steinerovog pristupa obrazovanju koje vodi dijete i zasniva se na igri, a odrasli su mu pomagači, a ne učitelji. Danska se u vrijeme 1950-ih borila s nedostatkom zatvorenog prostora u kojima bi djeca boravila i bila poučavana pa su se u to vrijeme počeli pojavljivati šumski vrtići (<https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world>).

U Danskoj ne postoji jedna vrsta šumskog vrtića, već se svaki razlikuje ovisno o tome gdje se nalazi (je li seoski, poluseoski ili gradski) i ovisno o ljudima koji su dio njega (pedagozi – tako se zovu odgojitelji, djeca i roditelji), dakle nijedan od njih nije isti. Pedagozi i djeca ponekad otkrivaju i istražuju stvari u prirodnom vanjskom okruženju, a ponekad ih mogu unijeti u zatvoreni prostor kako bi mogli potpuno istražiti i razgovarati o njima. U danskim šumskim vrtićima postoji grupa od 20 do 30 djece s kojima je četiri do pet pedagoga, iako postoji i nekoliko većih od 100 djece (Williams-Sieghedsen, 2017).

## **Švedska**

U Švedskoj se već više od 100 godina provodi učenje na otvorenom, iako se izraz „friluftsliv“ (tj. „život na otvorenom“) u švedskim kurikulumima spominje tek 1928. godine (<https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world>). Bivši vojnik Goesta Frohm stvorio je 1957. godine ideju o „Skogsmulle“ (na švedskom „skog“ označava šumu, dok „Mulle“ predstavlja lika koji živi u šumi) kojom je htio premostiti jaz između mlađe djece i prirode (Iuwest, 2019). Naziv tzv. šumskih škola „I Ur och Skur“ („Na kiši ili suncu“) temeljen je na Frohmovom modelu te je prema tome 1985. godine Siw Linde osnovala prvi šumski vrtić (Robertson, 2008). U takvim vrtićima djeca borave u prirodi, odnosno na livadama gdje uče skijati, sanjkati i sl. Također, zanimljivo je da ne postoje toaleti, već djeca uče nuždu obavljati nekoliko metara dalje od mjesta boravka (<https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world>).

## **Njemačka**

Šezdesetih godina prošloga stoljeća u Njemačkoj su se počeli pojavljivati šumski vrtići, poznati i pod imenom *waldkindergarten* ili *waldkitas*. Međutim, sve do

1993. godine Njemačka, kao državna potpora vrtiću, nije službeno priznala prvi njemački šumski vrtić kao dnevni vrtić. Šumski vrtići u Njemačkoj nisu isto koncipirani kao u ostalim državama, već imaju spoj šumskog i tradicionalnog vrtića. Djeca tako provode svoja jutra u šumi, a popodneva u zatvorenom prostoru. Njihovo je „sklonište“ mjesto u obliku vanjskog toaleta, otvorenog šatora s vatrom ili šupe za alat. Većina šumskih vrtića u Njemačkoj nema pristup grijanim zatvorenim prostorijama čak ni zimi. Ono što je zanimljivo jest da je do kraja 2017. godine broj šumskih vrtića u Njemačkoj premašio 1500 (<https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world>).

### **Slovenija**

U Sloveniji od 2010. godine postoji „Institut za šumsku pedagogiju“ koji djeluje kao nevladina i neprofitna organizacija registrirana kao privatna ustanova. Djelatnost zavoda usmjerena je na poučavanje i obrazovanje djece i pedagoškog stručnog osoblja na području prirodnih ekosustava te ih nastoji približiti pedagoškim pristupima u prirodi. Također, obavlja se znanstvenoistraživačka djelatnost, pišu se stručni članci i formuliraju stručne smjernice za obrazovanje na otvorenom. Od 2012. godine slovenski vrtići i škole koje u svoj program uključuju šumsku pedagogiju dio su „Mreže šumskih vrtića i škola Slovenije“. „Institut za šumsku pedagogiju“ broji 2500 pedagoških stručnjaka, 3000 djece uključenih u šumske radionice te 141 člana u „Mreži šumskih vrtića i škola“ Slovenije u 2019. godini (Institut za gozdno pedagogiko).

### **Ujedinjeno Kraljevstvo**

Šumski vrtić u Velikoj Britaniji uveden je 1995. godine kada je grupa predavača, odgojitelja i medicinskih sestara s Bridgewater Collegea u Somersetu posjetila danski šumski vrtić. U mnogim britanskim šumama djeci je omogućen pristup drvenim radionicama gdje izrađuju drvene batiće, lopatice i hranilice za ptice koristeći različite alate i različite tehnike rezbarenja (<https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world>).

## **Kina**

U Kini postoje brojna ograničenja u okruženju koja mogu biti prepreka da se šumski vrtići otvore, a neka od njih su npr. zagađenje zraka i poplave (<https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world>). Unatoč tome, tijekom posljednjeg desetljeća šumski vrtići u gradovima Kine sve su više popularni, čak i do te mjere da roditelji rezrviraju mjesto za svoju djecu godinu dana unaprijed. Smatra se da ovaj tip školovanja jača samopouzdanje djece, podiže sposobnosti učenja i komunikaciju (<https://www.scmp.com/business/china-business/article/3112641/forest-kindergarten-zhongshan-millennial-parents-are-so>).

## **Australija**

Šumski vrtić u Australiji nosi naziv „Bush kindergarten“ ili „Bush kindy“. Inicijator za otvaranje takvog vrtića bio je Doug Fargher 2011. godine. On je odgajatelj koji se zalaže za dobrobit i razvoj djece te potiče djecu i odgojitelje da se odmaknu od tradicionalnog i ograničenog okruženja za učenje. Smatra da svako mjesto, bilo šikara ili plaža, na kojem djeca borave ima različite poticaje koji utječu na učenje djece (<https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world>).

## **Japan**

Budući da u japanskom društvu postoje stroga pravila, šumski vrtići postaju sve popularniji i predstavljaju bijeg od takvih strogih pravila. Japan se ubraja među najrazvijenije države svijeta te je po mnogočemu napredniji od ostalih država. Tako je npr. uvelike napredovao u tehnologiji pa je život postao previše stresan. Roditelji su zbog toga jako zabrinuti jer se nema vremena za komunikaciju i povezivanje s prirodom. Kako bi se to ipak na neki način uspjelo ostvariti, postoji tehnika „šumskog kupanja“ za odrasle. To je tehnika opuštanja kroz povezivanje s prirodom i svim njezinim elementima, odnosno uživanje u šetnji kroz šumu, cvrkutu ptica i sl. Šumsko kupanje, kao osjetilno iskustvo, proširilo se i na djecu (<https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world>).

## 4.2. Što je šumska pedagogija?

„Šumska pedagogija relativno je nova grana znanosti koja povezuje interdisciplinarna pedagoška znanja i znanja o šumama, a naziv joj potječe iz srednje Europe“ (Györek, 2010, str. 298). Warden je definira kao način rada s djecom i stvaranje okruženja za njegu i obrazovanje koje obuhvaća prirodu. Međutim, nakon pet godina rada na doktorskom istraživanju Warden je shvatila da bi šumsku pedagogiju trebala definirati kao „umjetnost biti s prirodom, iznutra, izvana i iznad“ (<https://naturalstart.org/feature-stories/nature-pedagogy-common-thread-connecting-nature-based-settings-worldwide>). Na Internetskoj stranici „Mediterranean Model Forest Network“ ističe se da je šumska pedagogija inovativni pristup odgoju djece temeljen na šumskoj igri. Šumski vrtići koji provode šumsku pedagogiju odmaknuli su se od današnjeg standardiziranog obrazovanja i poučavanja djece. U takvim vrtićima u obzir su se uzele prirodne potrebe djece, poput kretanja, igre, izgradnje socijalnih odnosa i sl. Aktivnosti kojima se djeca bave u šumi, a koje odgojitelji provode na zanimljiv i razigran način, pomažu u širenju znanja o šumama, brizi za njih i zaštiti okoliša (<https://www.medmodelforest.net/en/allcategories-en-gb/news/forest-pedagogy.html>).

Budući da je šumska pedagogija relativno mlada, Bogut i sur. (2016) ističu da ona u našim obrazovnim programima tek dobiva svoje mjesto. Najviše se primjenjuje u skandinavskim zemljama te u Austriji, Njemačkoj i Švicarskoj. Da bi djeca doživljajno učila o važnosti šume i šumskom ekosustavu, šumska pedagogija primjenjuje razne osjetilne metode. Potpuniji doživljaj šume djeca mogu dobiti, govore Bogut i sur. (2016, str. 145), „putem zvukova, zatvorenih očiju, raspoznavanjem vrste drveća po kori, listu i češeru, praćenjem životinjskih tragova i savladavanjem neravnog šumskog terena.“ Sve to djeca rade na edukativan i zabavan način s ciljem učenja i razvijanja odgovornog odnosa prema šumskim zajednicama.

S obzirom na to da je Hrvatska izrazito bogata šumama, može biti zemlja potencijalno pogodna za otvaranje šumskih vrtića. Međutim, u Hrvatskoj šumska pedagogija još nije dobila svoj značaj, odnosno nije uvrštena u sustave obrazovanja, nego se tek razvija.



### 4.3. Šumski vrtići u Hrvatskoj

Poneki vrtići u Hrvatskoj u svoj plan i program uključuju programe šumske pedagogije kako bi djeca mogla koristiti blagodati prirode i otvorenog prostora. Međutim, nijedan od njih ne može se uistinu nazvati šumskim vrtićem. Tek se 2019. godine u Hrvatskoj u Puli otvorio, s pravom se može nazvati, šumski vrtić „Šumska djeca“. Za to je zaslužna suradnja udruge Heartface i Obrta za obiteljsko čuvanje djece „Šumska djeca“. To je projekt koji objedinjuje razne pedagoške sustave, arhitekturu, permakulturu, ekologiju, duhovnost itd. Na svojoj internetskoj stranici ističu da im je cilj „pružiti djeci priliku da temeljne spoznaje o sebi i svijetu oko sebe stječu na najprirodniji mogući način, od prirode“. Njihov program i ciljevi najviše su se približili filozofiji šumske pedagogije i modelu skandinavskih šumskih vrtića. U šumskom vrtiću „Šumska djeca“ mogu boraviti djeca od 3 do 6 godina cjelodnevno, poludnevno ili imaju mogućnost šumske igraonice vikendom. U Hrvatskoj program šumske pedagogije ministarstvo još nije verificiralo, stoga oni nemaju subvencije grada i nemaju iste kriterije za upis kao što imaju državni i privatni vrtić. Njihova skupina sastoji se od najviše dvanaestero djece o kojima brinu dva odgojitelja. Na taj način oni mogu lakše pristupiti svakome djetetu individualno, a ističu da i mali broj djece omogućuje da imaju više vremena posvetiti se roditeljima djece. Djeca se sa svim aktivnostima, osim dnevnog spavanja, bave čitavo vrijeme vani, u šumi ili u dvorištu. Sve to obavljaju bez obzira na vremenske uvjete (kiša, snijeg, vjetar). Međutim, ako je baš jako nevrijeme, onda se sklone u svoje sklonište. Djeca vole kada su slobodna pa je i slobodna igra sastavni dio zdravog odrastanja i jedna od glavnih dječjih potreba. Da bi se optimalno razvijala, djeca spontano biraju aktivnosti koje su im u određenom trenutku najpotrebnije. Na taj način spontano uče i kod njih se razvija imaginativna igra, samostalnost, kreativnost, koordinacija ruka – oko, ravnoteža, fizička snaga, senzorna integracija i mentalna jasnoća. U takvom vrtiću nema klasičnih, tvornički izrađenih igračaka, već ih djeca samostalno izrađuju od prirodnih materijala. Ono što odgojitelji kod djece potiču jest stjecanje radnih navika kroz provođenje jednostavnih, a korisnih aktivnosti. Na primjer, to su vrtlarenje, paljenje logorske vatre, priprema hrane, kompostiranje, sakupljanje bilja i plodova iz šume i vrta. Time djeca uče biti samostalna i sve vještine koje steknu korisne su im za čitav život (<https://sumskadjeca.com/>).

Po uzoru na prvi šumski vrtić u Hrvatskoj, gore spomenut, u Karlovcu se u pedagoškoj godini 2020./2021. otvorio i drugi šumski vrtić, odnosno Obrt za čuvanje djece „Radosna djeca“. Ideja za otvaranjem javila se zbog danskih, finskih i ostalih skandinavskih vrtića, vrtića diljem svijeta te po uzoru na šumsku pedagogiju. Obrt za čuvanje „Radosna djeca“ namijenjen je djeci u dobi od 3 do 6 godina te je broj polaznika ograničen na šestero djece (<https://www.youtube.com/watch?v=9OnCFTftOWU>). Neke od dobrobiti šumske pedagogije za djecu jesu utjecaj na njihov fizički razvoj, odnosno na razvoj motoričkih vještina kod djece, na razvoj koordinacije, orijentacije u prirodi, razvoj senzornih osjetila, razvoj kreativnosti, mašte, koncentracije, razvoj međusobne suradnje među djecom, direktan kontakt s ekosustavom šume i sl. (<https://www.youtube.com/watch?v=e6f6zIWxVO8>)

Postoje razni projekti u ovome području, a jedan takav je pilot-projekt Šumskog vrtića u Novigradu. Klub istraživača Explora već godinama aktivno djeluje u okviru programa šumske pedagogije pa roditelji imaju mogućnost prijaviti svoju djecu predškolske dobi (4-6 godina) u program „Cuveta“. Program se odvija jednom tjedno (subotom) gdje se organiziraju razne radionice (Explora – klub istraživača). U tome vrtiću svaka skupina ima svoj tabor s kućicom, odnosno šatorom i mjestom za logorsku vatru. Djeca boravkom u prirodi uče o biljkama i životinjama, uređuju svoj prostor, svladavaju razne vještine poput penjanja, izrade i uporabe alata, samostalne pripreme ručka i sl. (Parentium, 2015).

U sklopu Obrta za obrazovanje i poučavanje u području kulture „Elsa Eliv“ iz Nove Vasi kod Brtonigle otvoren je šumski vrtić „Šumske boje“. Vrtić nudi program aktivnog boravka u prirodi za djecu od 3 do 6 godina te prima najviše šestero djece. Program je autorski, zasnovan na temeljima Nordijske pedagogije s elementima Waldorfskog i Montessori pristupa odgoju i obrazovanju te uz tematske elemente osnivačice vrtića razvijene kroz višegodišnju praksu. Otvaranje Šumskog vrtića rezultat je dugogodišnjeg istraživanja osnivačice u potrazi za nečim novim, drugačijim i originalnijim u igri, druženju i radu s malima i velikima. Ideja je da se djeca prepuste uobičajenoj improvizaciji, da u hrastovoj šumi istraže biljni i životinjski svijet, zaprljaju prste, proučavaju gliste, penju se po stablima, iskopaju rupu u zemlji i sl. (<https://www.sumskeboje.net/pedagogija-u-prirodi>).

Obrt za obrazovanje i poučavanje u području kulture „Elsa Eliv“ također nudi

alternativni kamp za djecu pod nazivom „Ljetne šumske boje“. To je ljetni vrtić u prirodi, šumi i prirodnom okolišu namijenjen djeci od 5 do 12 godina te se održava u dva termina tijekom ljeta. Djeca tamo mogu boraviti najviše dva tjedna, a broj polaznika u jednom tjednu ograničen je na najviše petnaestero djece. Ideja je da se djeci za vrijeme ljetnih praznika ponudi nešto novo, novi oblik zabave, ali i istovremeno odgoj i učenje. Kamp se temelji na razvoju ljudskih vrijednosti kao što su poštovanje prirode, životinja i ljudi, razvoj kreativnosti, komunikacije i samopouzdanja kroz iskustvo samoodrživosti i života u prirodi (<https://www.sumskeboje.net/%C5%A1umski-kamp>).

Dječji vrtić Ivane Brlić Mažuranić nositelj je programa „Djeca u prirodi“ koji se održava u Gradu mladih u Zagrebu. Polaznici mogu biti sva djeca iz dječjih vrtića Grada Zagreba. Program je namijenjen djeci u godini prije polaska u školu te roditelji sami mogu odlučiti žele li da njihovo dijete sudjeluje u programu. Djeca pet dana organizirano borave u kućicama (jedna skupina s dvadesetero djece i dvije matične odgojiteljice) koje su uređene poput obiteljskog doma. One se nalaze u prirodnom, zdravom i sigurnom okruženju gdje djeca razvijaju ekološku osjetljivost i spremnost na praktično djelovanje. Objekti za boravak djece smješteni su u šumskom okruženju idealnom za šetnje, igre i istraživačke aktivnosti djece u prirodi. Međutim, zbog potresa koji se dogodio prošle 2020. godine program se ne provodi jer su nastala znatna oštećenja u paviljonu (DV Ivane Brlić Mažuranić).

#### **4.4. Prednosti šumskih vrtića**

Boravak djece vani na zraku te učenje na otvorenom korisno je na mnogo načina. Zatvoreni prostor djeci ne nudi sve mogućnosti za istraživanje i učenje kao što to nudi vanjski prostor. Boravak na otvorenom kod djece poboljšava zdravlje, nudi opću dobrobit te omogućuje da djeca dožive tzv. rizičnu igru koja je bitna za njihovo samopouzdanje (<https://earlyyearsoutdooreducation.wordpress.com/the-benefits-of-outdoor-learning/>). Rizična igra jest igra u kojoj se djetetu omogućavaju izazovi, testiranje svojih mogućnosti i granica, istraživanje tih granica te učenje o riziku od ozljeda (Sandseter, 2007; prema Little i Wyver, 2008).

Poštovanje okoliša uči se od malih nogu, stoga što više vremena djeca provode u prirodi i što više uče o njoj, veća je vjerojatnost da će je poštovati u odraslim godinama. Djeca u šumskom vrtiću uče u prirodi te istražuju prirodno okruženje,

osobno se povezuju s prirodom pa je i poštuju. Također, uče da za sobom ne smiju ostavljati smeće na tlu, oštećivati biljke i micati insekte s područja na kojem su ih pronašli. Sve to pomaže izgraditi temelje za očuvanje i poštivanje prirode sada, ali i u budućnosti. Kad djeca imaju pristup prirodi, ne samo da se igraju u njoj već se i igraju s njom. Priroda nudi osjećaj mira, ugone i blagostanja te budi sva osjetila, kao i dječju maštu. Ona može imati pozitivan utjecaj na pozornost i ponašanje djece s poremećajem pažnje i hiperaktivnošću. Ako se djeca na otvorenom bave aktivnostima kojima se inače bave u zatvorenom prostoru, to će im pružiti mnogo više mogućnosti učenja jer je okruženje poticajnije. Čak i vrlo mala djeca mogu naučiti vitalne vještine u vanjskom okruženju jer se tamo nalaze prirodni materijali koji su alat za razvoj takvih vještina. Na primjer, pijesak, trava, blato i granje materijali su koji djeci pružaju sve potrebno za stvaranje, izgradnju i igru. Djeca će zasigurno doživjeti veće praktično iskustvo na otvorenom nego u zatvorenom okruženju (<https://earlyyearsoutdooreducation.wordpress.com/the-benefits-of-outdoor-learning/>).

Zatvoreni prostor u odnosu na otvoreni nudi puno manje aktivnosti koje zahtijevaju kretanje. Većina djece danas provodi svoje slobodno vrijeme gledajući televiziju i igrajući se u kući, a to za sobom povlači i veći unos energije, odnosno hrane i smanjenje tjelesne aktivnosti. Stoga, u današnje vrijeme pojavio se jedan od najvećih problema u svijetu, a to je pretilost koja je već u djetinjstvu u porastu. Ako se djeca već od najranijih dana puno kreću i aktivnija su, manja je vjerojatnost da će kasnije u životu biti pretila (<https://earlyyearsoutdooreducation.wordpress.com/the-benefits-of-outdoor-learning/>).

Ono što je, također, velika prednost šumskih vrtića jest poboljšanje razvoja motoričkih sposobnosti jer se vrijeme provodi u prirodnom okruženju (koje je bogato i dinamično). U prirodi postoje padine i stijene koje su djeci prepreka na koje se mogu popeti i s kojih mogu skočiti. Vegetacija djeci pruža mjesta za sklonište, a drveće za penjanje te se na otvorenim prostorima djeci daje prilika za trčanje i padanje. Priroda je mjesto puno izazova iz kojih djeca uče kako se nositi s različitim situacijama. Na taj se način kod njih povećava samopouzdanje koje im je važno zbog sličnih izazova u budućnosti. Ti se izazovi odnose na npr. spuštanje djece do dna strme padine bez da se spotaknu i padnu ili na penjanje na drvo bez rizika da će pasti

(<https://earlyyearsoutdooreducation.wordpress.com/the-benefits-of-outdoor-learning/>).

Šumski je vrtić zasigurno mjesto koje pruža mnogo izazova pa Tomljanović (2018, str. 15-16) ističe da „ako vrtić shvatimo kao mjesto istraživanja, otkrivanja i aktivnog učenja, onda ćemo pronalaziti različite prilike i situacije, kao na primjer boraviti na kiši, vjetru, snijegu i na taj način omogućiti istraživanje različitih fenomena te stjecanje raznovrsnih iskustava, znanja i razumijevanja.“ Djeca tijekom svog boravka u šumskom vrtiću doživljavaju i kišu, i snijeg, i vjetar pa im to sve predstavlja radost, otkrivanje i izazov. Svako je dijete drugačije pa tako svako dijete na svoj način i svojim tempom istražuje ono što ga u određenom trenutku najviše zaokuplja. U šumskome vrtiću prisutna je slobodna i nenametnuta igra tijekom koje se kod djeteta razvija kreativnost te na taj način oni zapravo upoznaju sebe same.

U šumskom vrtiću okruženje je manje strukturirano i formalno od klasičnih učionica i vrtića, a to omogućuje veću fizičku mobilnost. Istraživanja su pokazala da što su djeca više tjelesno aktivna to su njihova obrazovna postignuća veća (Harris, 2018).

U standardnu opremu sobe dnevnog boravka u vrtiću ubrajaju se stolovi, stolice, olovke, već gotove, kupljene igračke i sl. pa se takvi predmeti često povezuju s uobičajenim obrascima uporabe. Na primjer, djeca u gradskom vrtiću svaki se dan igraju istim igračkama, dok toga u šumskom vrtiću nema, već djeca za svoju igru koriste prirodne materijale. Kada se njima igraju, djeca su slobodnija u maštovitosti i inovativnosti. Na taj se način oslobađaju normi i očekivanja u vezi s njihovom upotrebom na osobito uobičajene načine (Harris, 2018).

U gradskom vrtiću gdje djeca većinom borave u zatvorenom prostoru odgojitelji imaju veću kontrolu prilikom organiziranja aktivnosti. U šumskom vrtiću djeca su na otvorenom pa je prisutna niža razina kontrole, ali imaju veću slobodu u međusobnoj interakciji i odabiru s kim su u blizini te s kim se igraju. Time se potiče prosocijalno ponašanje za koje se tvrdi da može imati blagotvoran utjecaj na društveno ponašanje i koheziju u vrtiću (Harris, 2018).

## 5. Pregled srodnih istraživanja

Meyer, Müller i Macoun (2017) u svome istraživanju pod naslovom „Comparing Classroom Context and Physical Activity in Nature and Traditional Kindergartens“ uspoređivali su tjelesnu aktivnost i kontekst okruženja u šumskim i tradicionalnim vrtićkim prostorima kako bi uvidjeli i bolje razumjeli sličnosti i razlike u tim okruženjima za učenje. Sudionici istraživanja bila su samo djeca koja su dala suglasnost i čiji roditelji su dali dozvolu da budu ispitana. Istraživači su promatrali djecu iz tri različita šumska vrtića i dvije skupine iz tradicionalnog vrtića u gradskom području u zapadnoj Kanadi. Pristanak za sudjelovanje u istraživanju primljen je za ukupno 81 dijete, od toga je 46 djece (25 djevojčica) iz tri šumska vrtića i 35 djece (17 djevojčica) iz dviju skupina tradicionalnog vrtića. Uzorak se sastojao od djece između 5 i 6 godina te nijedno ispitivano dijete nije imalo tjelesne nedostatke. Istraživači su promatrali tjelesne aktivnosti djece koristeći okvir temeljen na protokolima iz OSRAC-P sustava promatranja uzorkovanja. Istovremeno su bilježili grubu motoriku i određene vrste aktivnosti (uključujući penjanje, puzanje, skakanje/preskakanje, guranje/povlačenje, trčanje, sjedenje/čućanje, stajanje, bacanje i dr.). Istraživanjem je dokazano da prostori u šumskim vrtićima pružaju više mogućnosti za poticanje grube motorike (tj. tjelesnu aktivnost) od prostora u tradicionalnim vrtićima. Također, okruženje u šumskim vrtićima pruža više mogućnosti za određene vrste aktivnosti, odnosno djeca u šumskim vrtićima uključena su u različite vrste aktivnosti. To ukazuje na to da okruženja za učenje u šumskim vrtićima pružaju važne mogućnosti za tjelesni razvoj djece, dok prostori u tradicionalnim vrtićima djeci nisu pružali iste mogućnosti da se bave raznim aktivnostima.

Istraživanje pod naslovom „Children’s Physical Activity Levels and Utilization of a Traditional versus Natural Playground“ proveli su Coe, Flynn, Wolff, Scott i Durham (2014). Primarna svrha istraživanja bila je utvrditi količinu sjedenja i razinu umjereno-intenzivne tjelesne aktivnosti (MVPA) djece prije i nakon obnove tradicionalnog dvorišta vrtića ugradnjom prirodnih materijala u isto. Sekundarna svrha bila je utvrditi razlike u korištenju vanjskog dvorišta prije i nakon obnove istog. Sudionici istraživanja bila su djeca (ukupno 56) u dobi od 3 do 5 godina iz dvije vrtićke skupine. Nije se promatrala igra svakog djeteta ponaosob, već igra sve djece na dvorištu. Tradicionalno dvorište uključivalo je plastične i metalne konstrukcije, ovalnu betonsku stazu, pješčanike i neke otvorene, zelene površine. Nakon obnove tog

okruženja, prirodno dvorište uključivalo je prirodne i reciklirane materijale poput trupaca, panjeva i traktorskih guma. Također, ostala su postojeća velika stabla kako bi stvarala hladovinu. Na već postojećem brdu izgrađena je kućica za igru s toboganom pa su se djeca mogla spuštati niz tobogan. Korišten je „Sustav za promatranje igre i slobodne aktivnosti mladih (SOPLAY)“ kako bi se utvrdila razina tjelesne aktivnosti djece na dvorištu, kao i korištenje istog. SOPLAY uključuje opažanja razine aktivnosti djece (sjedenje, hodanje (umjereno), intenzivno) i vrste aktivnosti, okruženje, nadzor od strane učitelja ili nadzornika, opremu i pristupačnost područja. Ponašanje klasificirano kao sjedilačko znači da nema kretanja (npr. ležanje, sjedenje, stajanje), umjerena aktivnost uključuje hodanje, a intenzivna aktivnost kretanje visokog intenziteta poput trčanja. Rezultati istraživanja pokazali su da je nakon obnove značajno veći broj djece uključen u umjereno-intenzivne aktivnosti na dvorištu. Tako se udio djece koja sudjeluju u takvim aktivnostima povećao s 16,2% na 39,8%. Udio djece koja su sjedila bio je veći na tradicionalnom dvorištu u odnosu na prirodno dvorište (20,5% naspram 16,9%). Obnova tradicionalnog dvorišta u prirodno potaknula je veću aktivnost djece. Novoobnovljeno prirodno dvorište imalo je više otvorenog prostora na kojem su se djeca mogla baviti aktivnostima koje zahtijevaju više prostora (npr. kreativna igra, zamišljena igra, skrivanje). Zaključno, prirodno dvorište omogućilo je djeci da budu tjelesno aktivnija te da koriste različita područja dvorišta.

Slično istraživanje proveli su Torkar i Rejc (2017) pod nazivom „Children’s Play and Physical Activity in Traditional and Forest (Natural) Playgrounds“. Navode da im je cilj bio istražiti vrste igre i tjelesnu aktivnost na tradicionalnom dvorištu i na šumskom (prirodnom) prostoru. Istraživačka pitanja bila su sljedeća: 1. Po čemu se vrste igara razlikuju na tradicionalnom dvorištu i na šumskom (prirodnom) prostoru?; 2. Na kojem su prostoru djeca bila tjelesno aktivnija? te 3. Postoje li spolne razlike u tjelesnoj aktivnosti?. Ispitanici su bila djeca iz javnog vrtića u jednom malom gradu u sjeverozapadnoj Sloveniji. Dječje aktivnosti promatrane su na tradicionalnom dvorištu i na šumskom (prirodnom) prostoru. Sudjelovalo je ukupno 25 djece (9 djevojčica i 16 dječaka) u dobi 4 do 5 godina. Djecu se promatralo 20 minuta na svakom od opisanih igrališta. Na tradicionalnom dvorištu bile su razne naprave sa zanimljivim i privlačnim materijalima i teksturama. Dvorište sadrži tobogan, pješčanik, klackalicu i sl. Jedna strana dvorišta okružena je zimzelenim grmljem i nekoliko drveća. S druge strane,

prirodni prostor nalazi se u postojećem dijelu šume, u kojem prevladava bor, na poplavnom području rijeke Soče. Prostor ima mnogo grmlja i jedno srušeno deblo pogodno za sjedenje i penjanje. Područje sadrži staze i jednu malu šumsku čistinu te postoji jednostavna drvena sjenica u kojoj su stol i klupa. Područje je odvojeno od ostatka šume drvenom ogradom. Promatrana djeca dobila su GPS koji im je stavljen u torbu koju su imali oko struka. Rezultati istraživanja pokazali su da se igra djece značajno razlikovala na promatranim prostorima. Djeca su se više igrala različitim prirodnim materijalima na šumskom prostoru te su se tamo češće igrala lovice i skrivača. Djeca koja su sudjelovala u istraživanju bila su tjelesno aktivnija na šumskom prostoru. Dječaci su bili aktivniji na šumskom prostoru od djevojčica, a među njima nije bilo većih razlika na tradicionalnom dvorištu, što pokazuje da prirodno okruženje više utječe na dječake pružajući im dodatnu motivaciju za tjelesnom aktivnošću.

U istraživanju koje su proveli Harwood, Reichheld, McElhone i McKinlay (2017) postavlja se pitanje na koji način prirodno vanjsko okruženje (šumski programi) pridonosi tjelesnoj aktivnosti djece. Istraživanje je uključivalo djecu od 3 do 5 godina, a sudjelovalo je ukupno 8 djece koja su bila uključena u šumski program dva dana u tjednu. Korišteno je nekoliko različitih metoda prikupljanja podataka (ankete, intervjui, promatranje sudionika istraživanja, videomaterijali i sl.). Tijekom triju godišnjih doba, jeseni, zime i proljeća, djeca su nosila uređaj za mjerenje tjelesne aktivnosti (akcelerometar). Taj uređaj brojao je dječje korake te je registrirao bilo kakvo kretanje djece. Tjelesna aktivnost djece mjerila se prema sljedećem principu: jedan dan u tjednu mjerila se tjelesna aktivnost tijekom uobičajenog programa (tradicionalni program), a drugi dan tijekom provođenja šumskog programa. Tjelesna aktivnost mjerila se i na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Rezultati su pokazali da su djeca tijekom sudjelovanja u šumskom programu bila mnogo više tjelesno aktivna nego tijekom provođenja tradicionalnog programa. Također, razina tjelesne aktivnosti tijekom provođenja šumskog programa bila je dosljedna u svim promatranim godišnjim dobima. Analizirajući tjelesnu aktivnost s obzirom na spol, nije bilo statistički značajne razlike, ali promatranje broja koraka u minuti pokazalo je da su dječaci općenito aktivniji. Zaključno, spomenuto je istraživanje pokazalo da su djeca dva puta više aktivnija u šumskom okruženju, bez obzira na godišnje doba. Štoviše, šumski okoliš utječe na sjedilačko ponašanje, odnosno smanjuje takvo ponašanje, što



je izuzetno važno za zdravlje. Šumsko okruženje djeluje kao mehanizam za smanjenje jaza između razine aktivnosti dječaka i djevojčica.

## **6. Cilj i hipoteza istraživanja**

Cilj je ovog istraživanja utvrditi postoji li razlika u razini tjelesne aktivnosti kod djece koja polaze gradski vrtić i djece koja polaze šumski vrtić.

Prema cilju istraživanja izvedena je hipoteza koja glasi:

H1: Postoji razlika u razini tjelesne aktivnosti djece u šumskom i gradskom vrtiću, pri čemu su djeca koja polaze šumski vrtić tjelesno aktivnija od djece koja polaze gradski vrtić.

## **7. Metode rada**

Za potrebe ovog istraživanja kreiran je *online* anketni upitnik (Prilog 1.) koji je podijeljen u nekoliko *Facebook* grupa („Odgojitelji predškolske djece“, „Odgojitelji“, „Odgojitelji i odgojitelji pripravnici“, „Šumski vrtić“). Preko takvih grupa članovi mogu razmjenjivati svoja iskustva i savjetovati jedni druge. Također, anketni upitnik poslan je na nekoliko *e-mail* adresa vrtića u Hrvatskoj i Sloveniji.

### **7.1. Uzorak ispitanika**

Uzorak ispitanika čini 67 odgojitelja, od kojih je 47 (70,1%) odgojitelja iz gradskog vrtića te 20 (29,9%) odgojitelja iz šumskog vrtića. Ukupno su ispitana 52 (77,6%) odgojitelja iz Hrvatske i 15 (22,4%) odgojitelja iz Slovenije te su odgovarali na ukupno 21 pitanje. Anketu su ispunili odgojitelji iz prvog šumskog vrtića u Hrvatskoj „Šumska djeca“ iz Pule te odgojitelji iz vrtića koji u svoj program uključuju šumsku pedagogiju. Ispunili su je i odgojitelji iz Slovenije iz vrtića koji su u „Mreži šumskih vrtića“. Oni, također, u svoj program uključuju šumsku pedagogiju, što znači da najmanje jednom tjedno borave u prirodi i na svježem zraku.

### **7.2. Uzorak varijabli**

Anketa za ovo istraživanje kreirana je putem *Google Forms* obrasca, a ispitanici su joj mogli pristupiti *online* putem računala ili pametnih telefona. Anketa se sastojala od dva dijela. Prvi dio upitnika sadržavao je pet pitanja koja se tiču demografskih podataka ispitanika (dob odgojitelja, stručna sprema odgojitelja, godine

radnog staža odgojitelja, dob djece (grupa) s kojom odgojitelj trenutno radi i u kojem vrtiću odgojitelj radi). Drugi dio upitnika sadržavao je sljedećih 16 pitanja i tvrdnji koje se tiču tjelesne aktivnosti djece:

1. Tjelesna aktivnost djeteta važna je za njegov rast i razvoj.
2. Koliko je zastupljena tjelesna aktivnost djece u Vašem vrtiću?
3. Predškolska dob idealno je vrijeme za uspostavu zdravog i aktivnog načina života.
4. Koliko često provodite tjelesne aktivnosti u vrtiću prilagođene određenim dobnim skupinama djece?
5. Koje sadržaje nudite djeci kao tjelesnu aktivnost?
6. Koliko često djeca od Vas traže da im se zadovolji potreba za tjelesnom aktivnošću?
7. Koliko često idete s djecom u šetnju ili negdje u prirodu?
8. Koliko često ste u proteklih sedam dana provodili sat kineziološke kulture s djecom?
9. Koliko su djeca boravila vani na zraku i bila tjelesno aktivna u proteklih sedam dana?
10. Koliko često s djecom provodite jutarnju tjelovježbu?
11. Koliko su se često djeca u proteklih sedam dana penjala po stablima, ljuljala na konopima, vrtlarila i sl.?
12. Koliko su često djeca u proteklih sedam dana samoinicijativno provodila neku vrstu aktivnosti (npr. plesanje, igra školice, preskakanje užeta i sl.) kada im se za to pružila prilika?
13. Koliko često se djeca umore nakon određene duže tjelesne aktivnosti?
14. Koliko često djeca sjede dok se bave aktivnosti u sobi?
15. Koliko su često djeca u proteklih sedam dana u vrtiću jela voće?
16. Koliko su često djeca u proteklih sedam dana u vrtiću jela kruh, peciva ili ostale pekarske proizvode?

### **7.3. Protokol mjerenja**

Anketni upitnik podijeljen je u dvije kategorije: demografski podaci ispitanika i podaci o tjelesnoj aktivnosti djece.

U prvoj kategoriji pitanja nalaze se demografski podaci na koje su ispitanici imali ponuđene odgovore ili je bilo potrebno napisati kratak odgovor. U drugoj kategoriji pitanja ispitanicima su bile ponuđene tvrdnje na koje su imali mogućnost odgovoriti s „Ne slažem se“, „Niti se slažem niti se ne slažem“ ili „Slažem se“. Za pitanja korištena je skala za odgovore Likertovog tipa od pet stupnjeva. Ispitanici su imali mogućnost odgovoriti ovim odgovorima:

- Nimalo
- Malo
- Ne znam
- Dosta
- Mnogo

ili

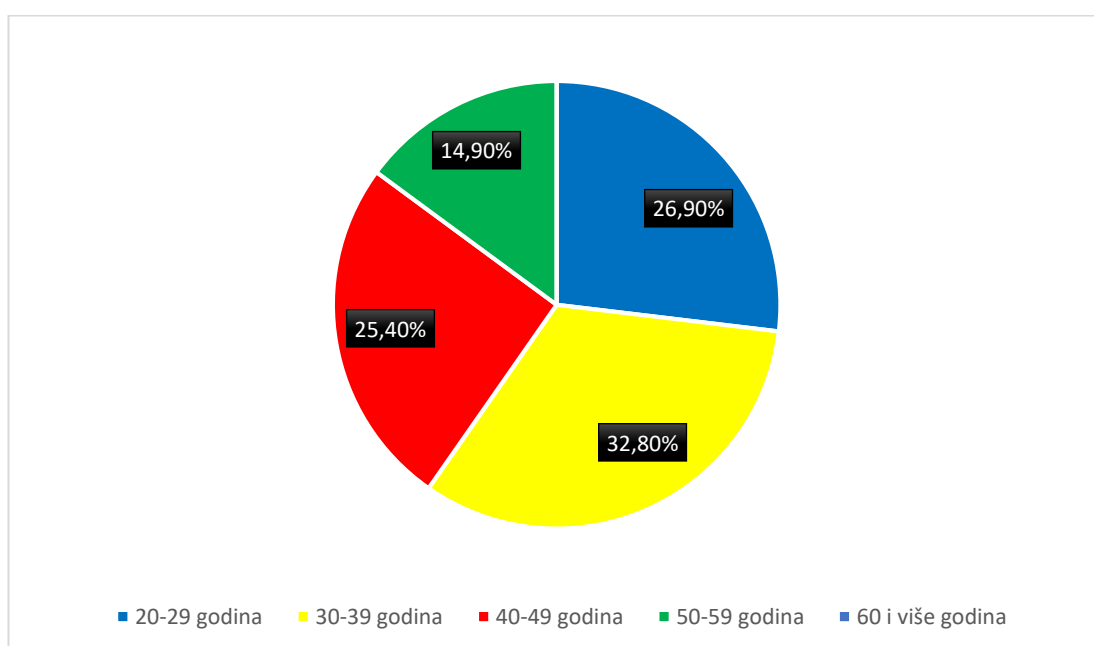
- Nikad
- Rijetko
- Povremeno
- Često
- Jako često.

### **7.4. Metode obrade podataka**

U uvodnom dijelu anketnog upitnika ispitanici su bili upoznati s temom rada, trajanjem anketnog upitnika, zaštitom identiteta te povjerljivošću prikupljenih podataka. Podaci su prikupljeni tijekom lipnja, srpnja i kolovoza 2021. godine. Rezultati istraživanja prikazani su grafički, izraženi u postocima (%) te obrađivani deskriptivnom statistikom.

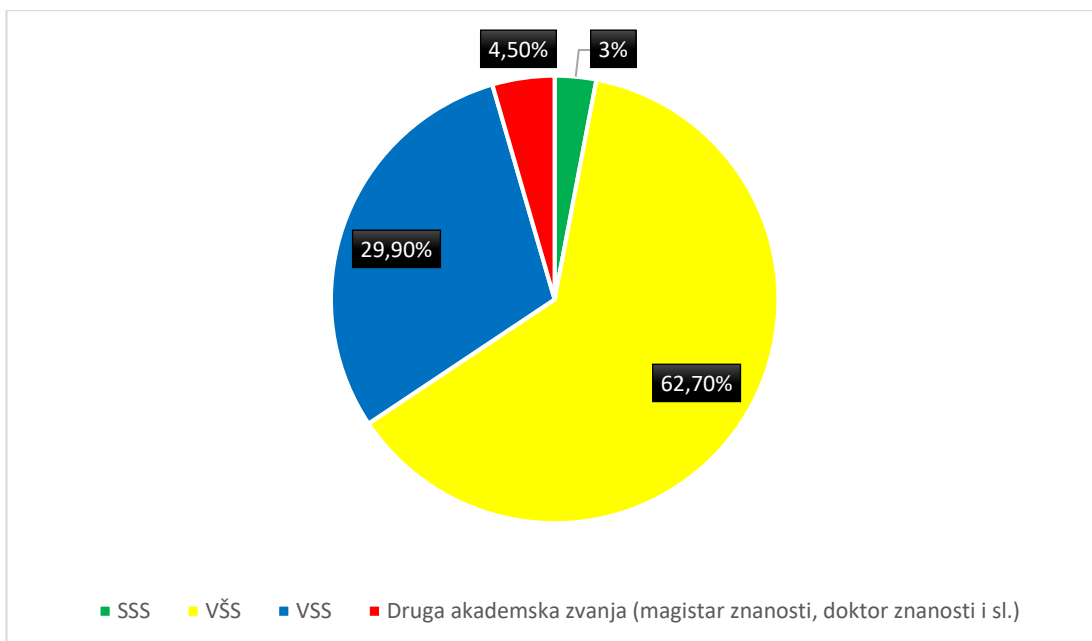
## 8. Rezultati

Anketnim upitnikom utvrđena je starosna dob odgojitelja. Od 67 odgojitelja, njih je 22 (32,8%) u dobi od 30 do 39 godina. Od toga je 8 odgojitelja iz šumskih vrtića te 14 odgojitelja iz gradskih vrtića. U dobi od 20 do 29 godina jest 18 (26,9%) odgojitelja (od čega 4 odgojitelja iz šumskih vrtića i 14 odgojitelja iz gradskih vrtića). Zatim, 17 (25,4%) odgojitelja je u dobi od 40 do 49 godina, od čega je 6 odgojitelja iz šumskih vrtića i 11 odgojitelja iz gradskih vrtića. U dobi od 50 do 59 godina jest 10 (14,9%) odgojitelja, od čega su 2 odgojitelja iz šumskih vrtića i 8 odgojitelja iz gradskih vrtića. Nema nijednog (0%) odgojitelja u dobi od 60 i više godina.



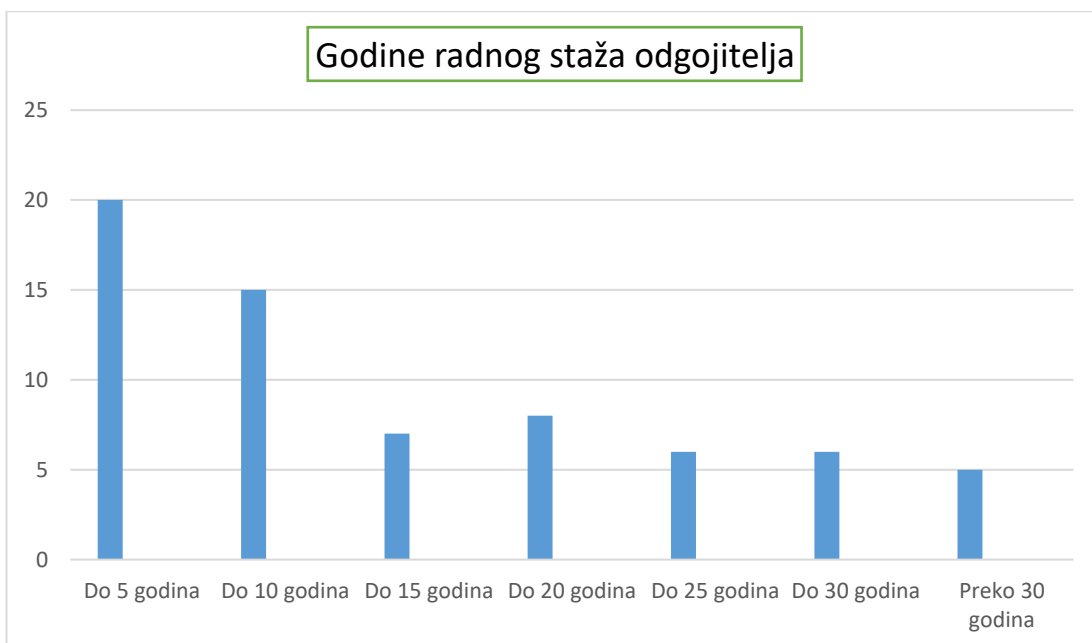
Grafikon 1. Dob odgojitelja

Sljedeće pitanje odnosi se na stručnu spremu odgojitelja. Utvrđeno je da 42 (62,7%) odgojitelja ima višu stručnu spremu (VŠS). Ukupno 10 odgojitelja iz šumskih vrtića ima višu stručnu spremu te 32 odgojitelja iz gradskih vrtića. 20 (29,9%) odgojitelja ima visoku stručnu spremu (VSS), od čega je 7 odgojitelja iz šumskih vrtića, a 13 odgojitelja iz gradskih vrtića. Ukupno 3 (4,5%) odgojitelja imaju neka druga akademska zvanja (npr. magistar znanosti, doktor znanosti i sl.), od čega je 1 odgojitelj iz šumskog vrtića, a 2 su iz gradskog vrtića. Srednju stručnu spremu imaju 2 (3%) odgojitelja te su oba iz šumskog vrtića.



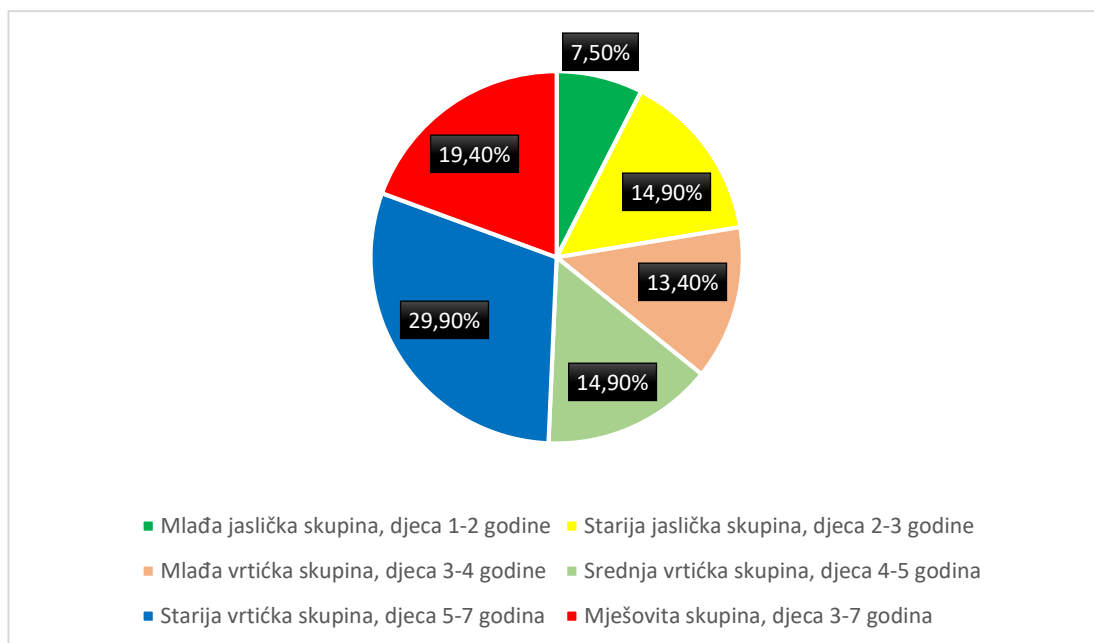
Grafikon 2. Stručna sprema odgojitelja

Kada se govori o godinama radnog staža odgojitelja, njih 20 ima do 5 godina radnog staža. Ukupno 15 odgojitelja ima do 10 godina radnog staža. Do 15 godina radnog staža ima 7 odgojitelja, a 8 odgojitelja ima do 20 godina radnog staža. Do 25 godina radnog staža ima 6 odgojitelja te, također, 6 odgojitelja ima do 30 godina radnog staža. Ukupno 5 odgojitelja ima preko 30 godina radnog staža, od čega je najdulji radni staž 39 godina.



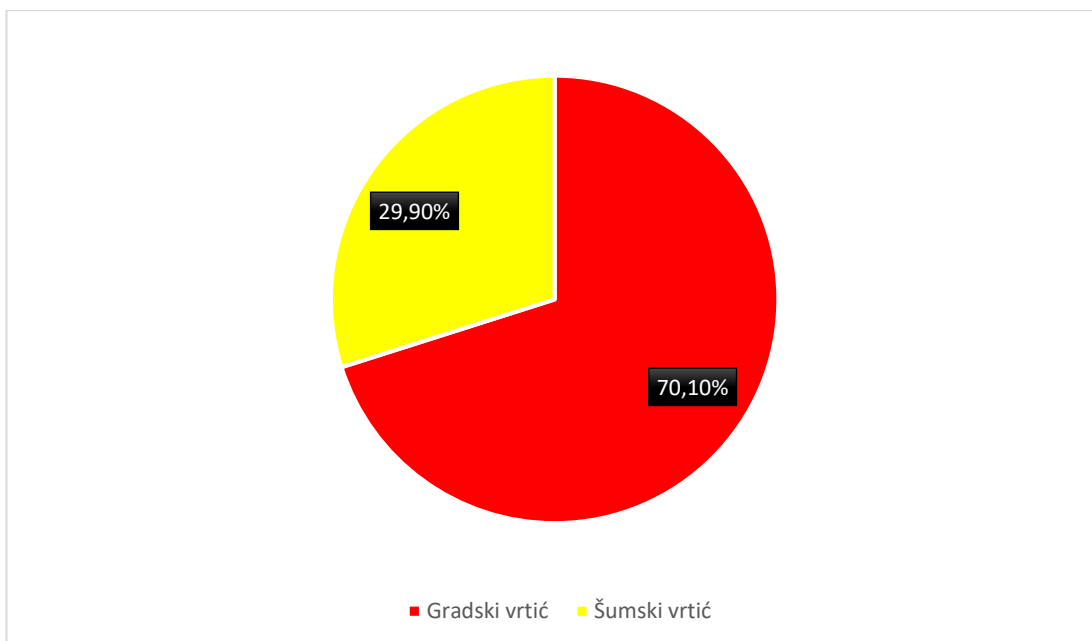
Grafikon 3. Godine radnog staža odgojitelja

Na pitanje s kojom dobi djece, odnosno skupinom trenutno rade, 20 (29,9%) odgojitelja odgovorilo je da radi u starijoj vrtićkoj skupini (djeca 5-7 godina) (od čega 6 odgojitelja iz šumskih vrtića i 14 odgojitelja iz gradskih vrtića). 13 (19,4%) odgojitelja radi u mješovitoj skupini (djeca 3-7 godina) (od čega 7 odgojitelja iz šumskih vrtića i 6 odgojitelja iz gradskih vrtića), 10 (14,9%) odgojitelja radi u srednjoj vrtićkoj skupini (djeca 4-5 godina) (od čega 2 odgojitelja iz šumskih vrtića i 8 odgojitelja iz gradskih vrtića), 10 (14,9%) odgojitelja radi u starijoj jasličkoj skupini (djeca 2-3 godine) (od čega 3 odgojitelja iz šumskih vrtića i 7 odgojitelja iz gradskih vrtića), 9 (13,4%) odgojitelja radi u mlađoj vrtićkoj skupini (od čega 1 odgojitelj iz šumskog vrtića i 8 odgojitelja iz gradskih vrtića) te 5 (7,5%) odgojitelja radi u mlađoj jasličkoj skupini (od čega 1 odgojitelj iz šumskog vrtića i 4 odgojitelja iz gradskih vrtića).



Grafikon 4. Dob djece (skupina) s kojom odgojitelji trenutno rade

Kao što je već prethodno navedeno, u istraživanju je sudjelovalo 47 (70,1%) odgojitelja iz gradskih vrtića (od čega je 46 odgojitelja iz Hrvatske, a jedan iz Slovenije) te 20 (29,9%) odgojitelja iz šumskih vrtića (od čega je 6 odgojitelja iz Hrvatske, a 14 odgojitelja iz Slovenije).



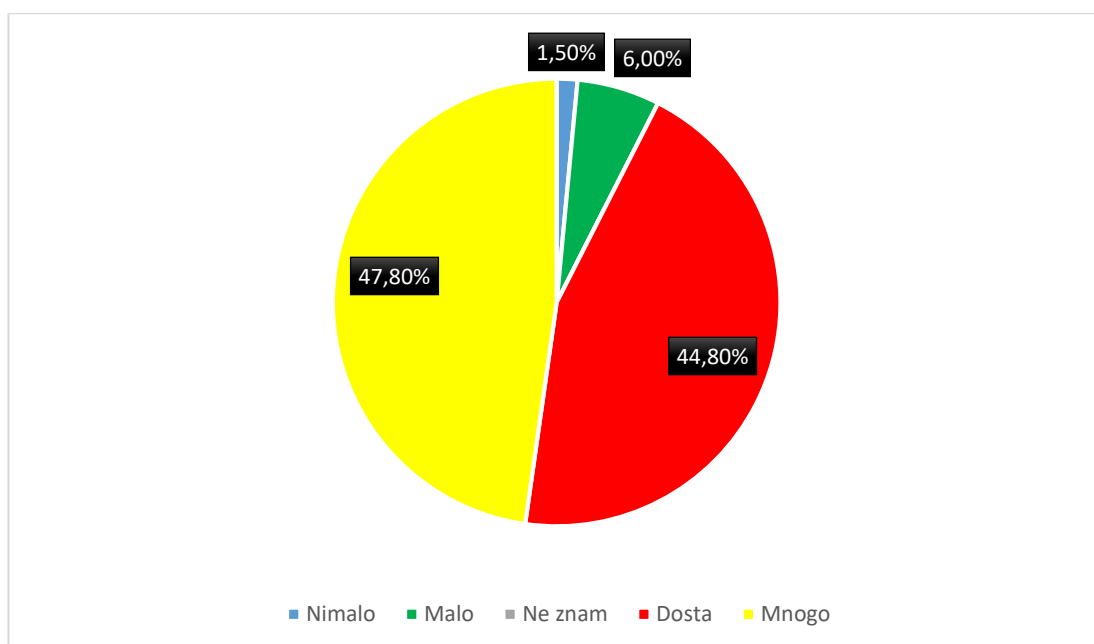
Grafikon 5. Vrtić u kojem odgojitelji rade

Sljedeće pitanje odnosi se na tjelesnu aktivnost djece gdje je 66 (98,5%) odgojitelja odgovorilo da se slaže da je tjelesna aktivnost djeteta važna za njegov rast i razvoj. 1 (1,5%) odgojitelj niti se slaže niti se ne slaže tom tvrdnjom (odgojitelj iz šumskog vrtića u Hrvatskoj), a nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio da se ne slaže.



Grafikon 6. Tjelesna aktivnost djeteta važna je za njegov rast i razvoj

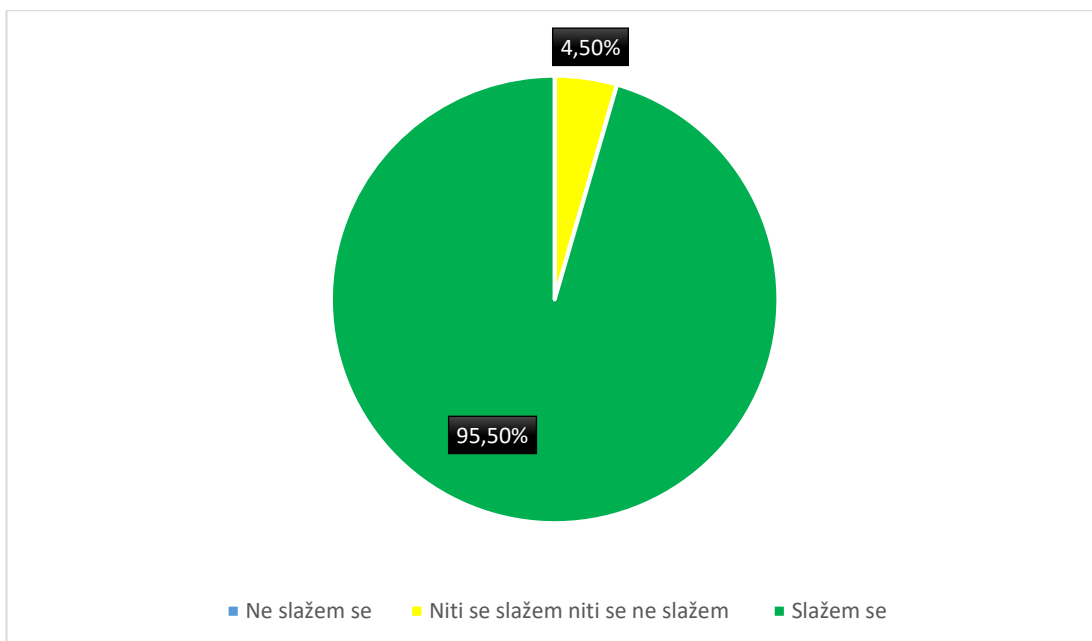
Na pitanje „Koliko je zastupljena tjelesna aktivnost djece u vrtiću?“ 32 (47,8%) odgojitelja odgovorilo je da je tjelesna aktivnost mnogo zastupljena (od čega je 16 odgojitelja iz šumskih vrtića te, također, 16 odgojitelja iz gradskih vrtića). Na to isto pitanje 30 (44,8%) odgojitelja odgovorilo je da je tjelesna aktivnost dosta zastupljena (jedan odgojitelj iz šumskog vrtića u Hrvatskoj, 3 odgojitelja iz šumskih vrtića u Sloveniji te 26 odgojitelja iz gradskih vrtića), 4 (6%) odgojitelja odgovorilo je malo (odgojitelji iz gradskih vrtića u Hrvatskoj), 1 (1,5%) odgojitelj (iz šumskog vrtića u Hrvatskoj) odgovorio je nimalo, a nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio da ne zna.



Grafikon 7. Zastupljenost tjelesne aktivnosti djece u vrtiću

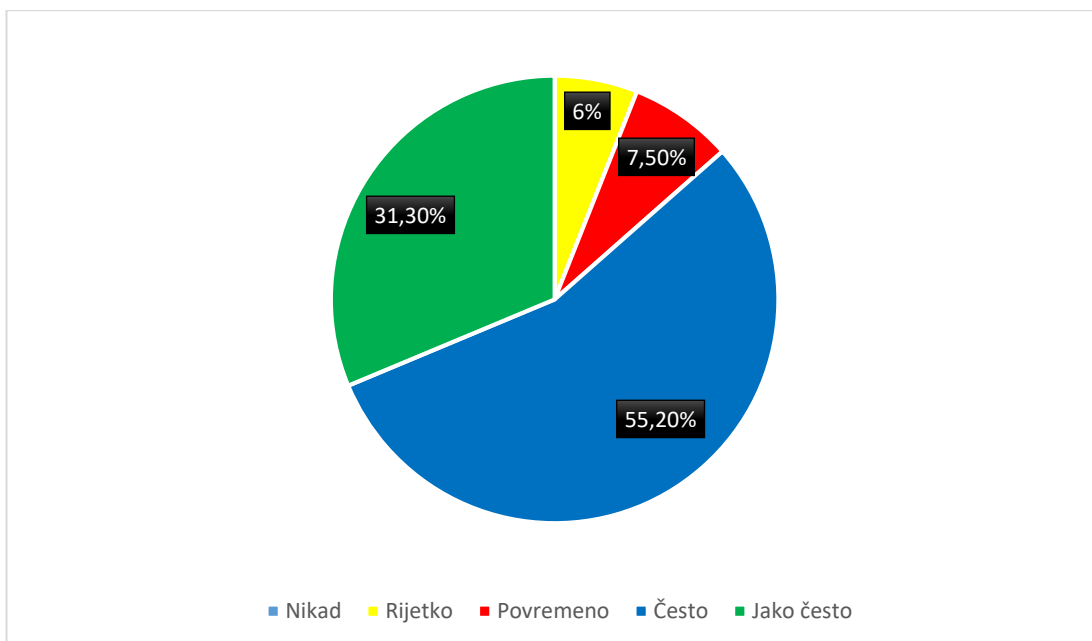
S tvrdnjom „Predškolska dob idealno je vrijeme za uspostavu zdravog i aktivnog načina života“ slaže se 64 (95,5%) odgojitelja, 3 (4,5%) odgojitelja niti se slaže niti se ne slaže (od čega je jedan odgojitelj iz šumskog vrtića u Hrvatskoj i 2 odgojitelja iz gradskih vrtića) te nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio da se ne slaže.





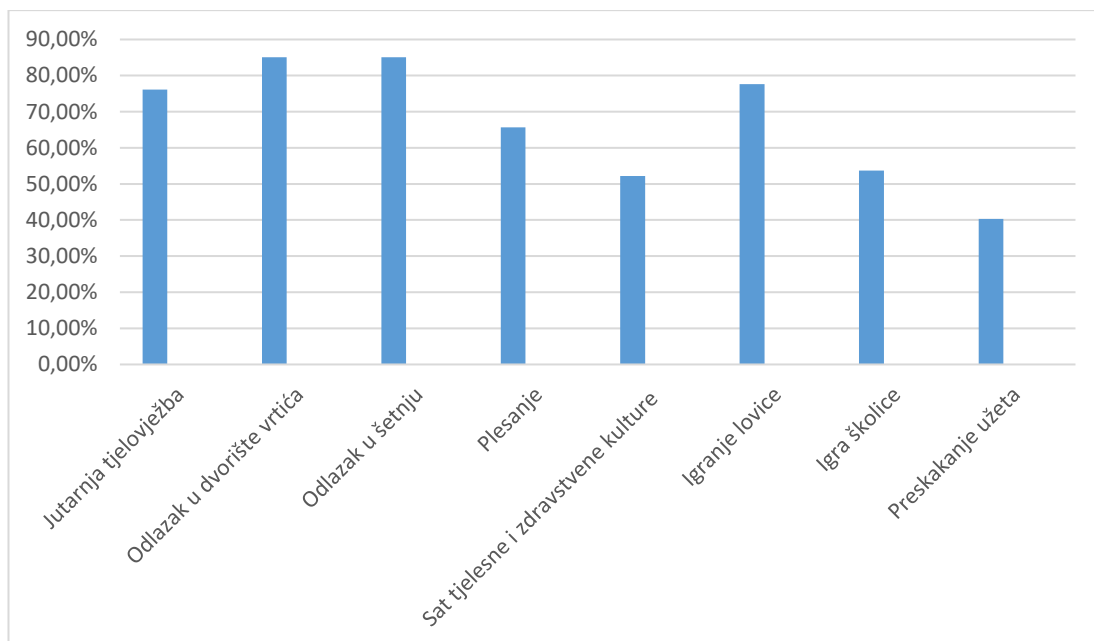
*Grafikon 8. Predškolska dob idealno je vrijeme za uspostavu zdravog i aktivnog načina života*

Na pitanje „Koliko često provodite tjelesne aktivnosti u vrtiću prilagođene određenim dobnim skupinama djece?“ 37 (55,2%) odgojitelja odgovorilo je često (od čega 12 odgojitelja iz šumskih vrtića i 25 odgojitelja iz gradskih vrtića), 21 (31,3%) odgojitelj odgovorio je jako često (od čega 6 odgojitelja iz šumskih vrtića i 15 odgojitelja iz gradskih vrtića), 5 (7,5%) odgojitelja odgovorilo je povremeno (svih 5 odgojitelja je iz gradskog vrtića), 4 (6%) odgojitelja odgovorila su rijetko (od čega 2 odgojitelja iz šumskog vrtića i 2 odgojitelja iz gradskog vrtića), a nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio da nikad ne provodi tjelesne aktivnosti u vrtiću.



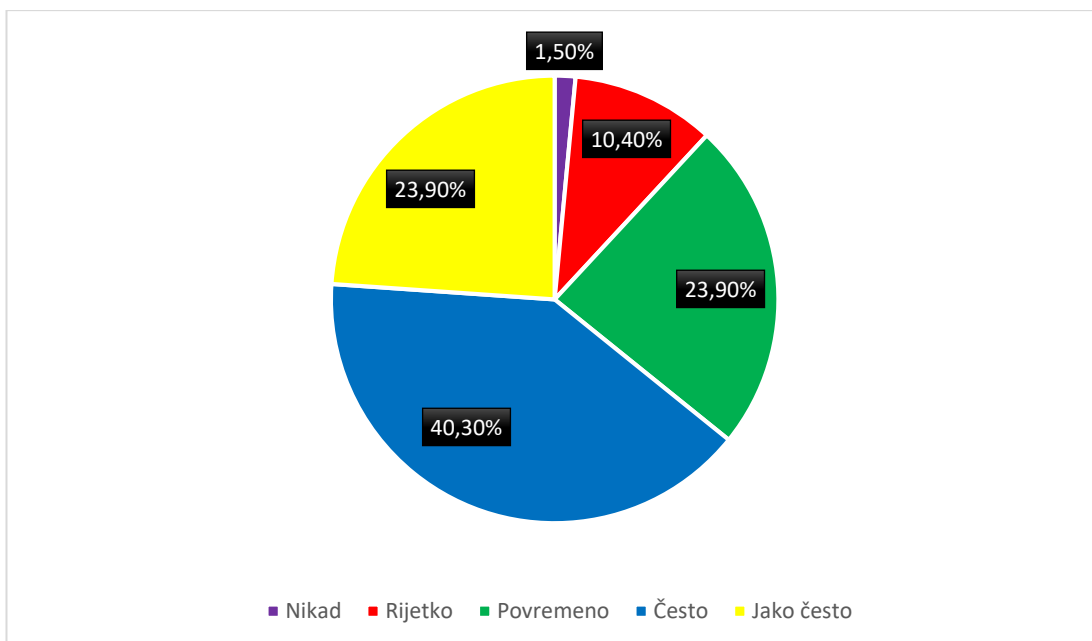
*Grafikon 9. Koliko često provodite tjelesne aktivnosti u vrtiću prilagođene određenim dobnim skupinama djece?*

Sljedeće pitanje jest „Koje sadržaje nudite djeci kao tjelesnu aktivnost?“ te je 57 (85,1%) odgojitelja odgovorilo da s djecom odlaze u dvorište vrtića. Također 57 (85,1%) odgojitelja odgovorilo je da s djecom idu u šetnju. 52 (77,6%) odgojitelja odgovorila su da nude igranje lovice, 51 (76,1%) odgojitelj nudi jutarnju tjelovježbu, 44 (65,7%) odgojitelja nudi plesanje, 36 (53,7%) odgojitelja nudi igru školice, 35 (52,2%) odgojitelja s djecom provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture, a 27 (40,3%) odgojitelja nudi preskakanje užeta. Neki od ostalih sadržaja koje su odgojitelji u anketi napisali da nude su sportovi s loptom, igra u šumi, šetnja livadama, igre s pjevanjem, penjanje po drveću, penjanje po strminama (sa i bez užeta) i sl.



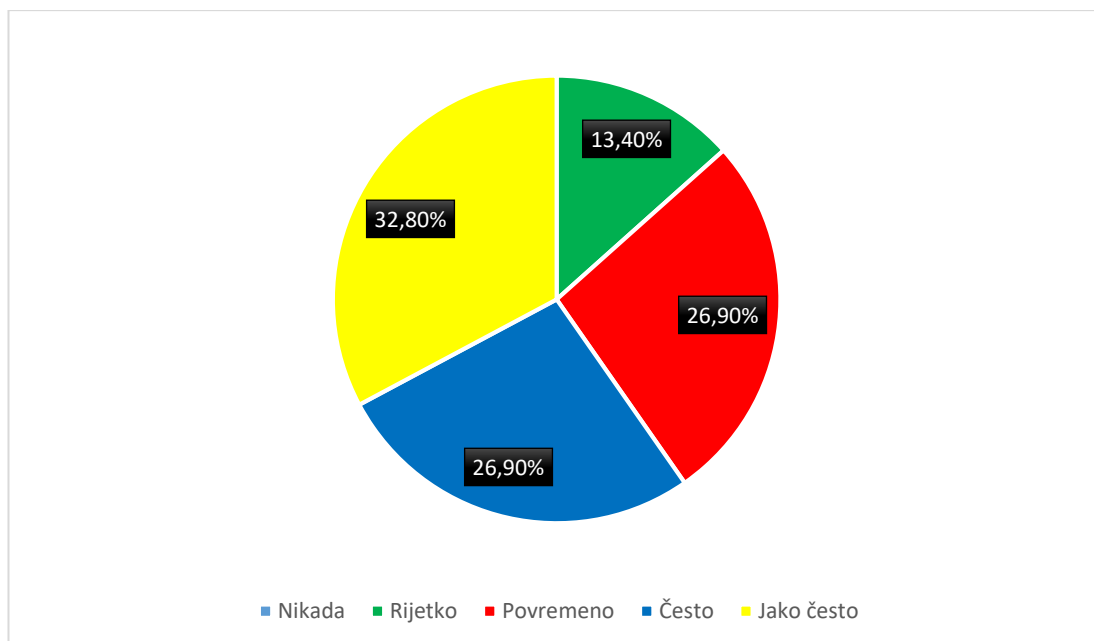
*Grafikon 10. Koje sadržaje nudite djeci kao tjelesnu aktivnost?*

Sljedeće pitanje odnosi se na to koliko često djeca od odgojitelja traže da im se zadovolji potreba za tjelesnom aktivnošću. 27 (40,3%) odgojitelja izjasnilo se da djeca često od njih traže da im se zadovolji potreba za tjelesnom aktivnošću (od čega 5 odgojitelja iz šumskih vrtića i 22 odgojitelja iz gradskih vrtića), 16 (23,9%) odgojitelja odgovorilo je da djeca povremeno od njih traže da im se zadovolji ta potreba (od čega 3 odgojitelja iz šumskih vrtića i 13 odgojitelja iz gradskih vrtića) te je, također, 16 (23,9%) odgojitelja odgovorilo da djeca jako često traže da im se zadovolji ta potreba (od čega 6 odgojitelja iz šumskih vrtića i 10 odgojitelja iz gradskih vrtića). 7 (10,4%) odgojitelja odgovorilo je rijetko (od čega 1 odgojitelj iz gradskog vrtića i 6 odgojitelja iz šumskih vrtića), a 1 (1,5%) odgojitelj odgovorio je nikad (odgojitelj iz gradskog vrtića).



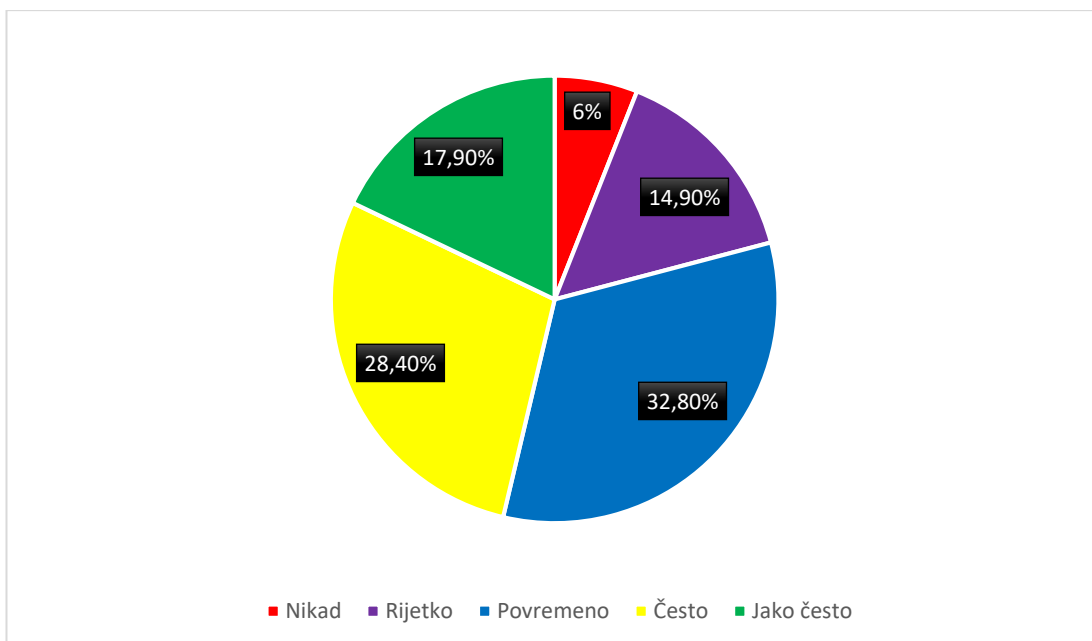
*Grafikon 11. Koliko često djeca od odgojitelja traže da im se zadovolji potreba za tjelesnom aktivnošću*

Na pitanje „Koliko često idete s djecom u šetnju ili negdje u prirodu?“ 22 (32,8%) odgojitelja odgovorilo je da idu jako često (od čega 11 odgojitelja iz šumskih vrtića i 11 odgojitelja iz gradskih vrtića), 18 (26,9%) odgojitelja odgovorilo je da idu često (od čega 7 odgojitelja iz šumskih vrtića i 11 odgojitelja iz gradskih vrtića), te je, također, 18 (26,9%) odgojitelja odgovorilo da s djecom idu povremeno u šetnju ili negdje u prirodu (od čega 1 odgojitelj iz šumskog vrtića). 9 (13,4%) odgojitelja odgovorilo je da rijetko idu s djecom u šetnju ili negdje u prirodu (svi odgojitelji iz gradskih vrtića), a nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio da nikada ne ide u šetnju.



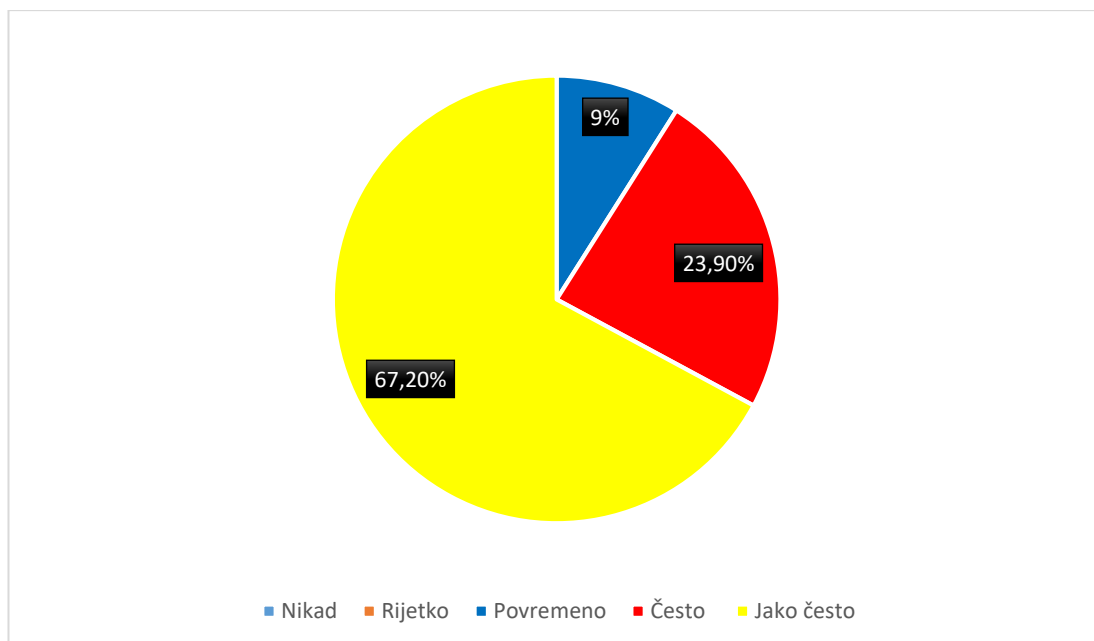
*Grafikon 12. Koliko često odgojitelji idu s djecom u šetnju ili negdje u prirodu*

Na pitanje „Koliko često su odgojitelji u proteklih sedam dana provodili sat kineziološke kulture s djecom?“, 22 (32,8%) odgojitelja odgovorilo je „povremeno“ (od čega 9 odgojitelja iz šumskih vrtića i 13 odgojitelja iz gradskih vrtića), 19 (28,4%) odgojitelja odgovorilo je „često“ (od čega 4 odgojitelja iz šumskih vrtića i 15 odgojitelja iz gradskih vrtića), 12 (17,9%) odgojitelja odgovorilo je „jako često“ (od čega 3 odgojitelja iz šumskih vrtića i 9 odgojitelja iz gradskih vrtića), 10 (14,9%) odgojitelja odgovorilo je „rijetko“ (od čega 1 odgojitelj iz šumskog vrtića i 9 odgojitelja iz gradskih vrtića), a čak 4 (6%) odgojitelja odgovorila su „nikad“ (od čega 3 odgojitelja iz šumskih vrtića i 1 odgojitelj iz gradskog vrtića).



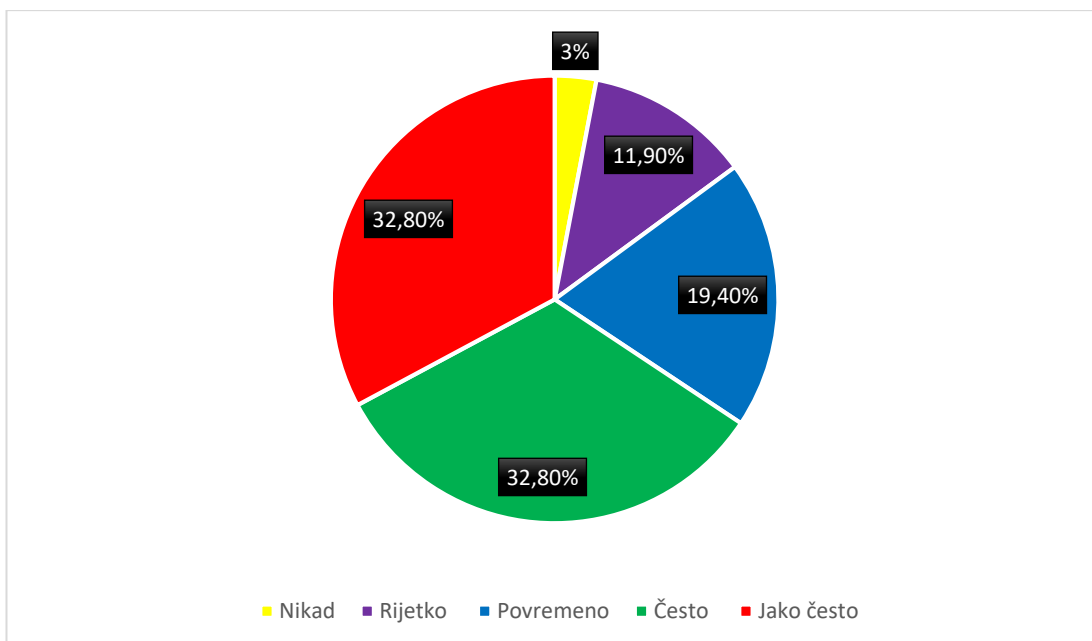
*Grafikon 13. Koliko često su odgojitelji u proteklih sedam dana provodili sat kineziološke kulture s djecom*

Na pitanje „Koliko su djeca boravila na zraku i bila tjelesno aktivna u proteklih sedam dana?“ 45 (67,2%) odgojitelja odgovorilo je „jako često“ (od čega 13 odgojitelja iz šumskih vrtića i 32 odgojitelja iz gradskih vrtića), 16 (23,9%) odgojitelja odgovorilo je „često“ (od čega 6 odgojitelja iz šumskih vrtića i 10 odgojitelja iz gradskih vrtića), 6 (9%) odgojitelja odgovorilo je „povremeno“ (svi odgojitelji iz gradskih vrtića), a nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio „rijetko“ i „nikad“.



Grafikon 14. Koliko su djeca boravila na zraku i bila tjelesno aktivna u proteklih sedam dana?

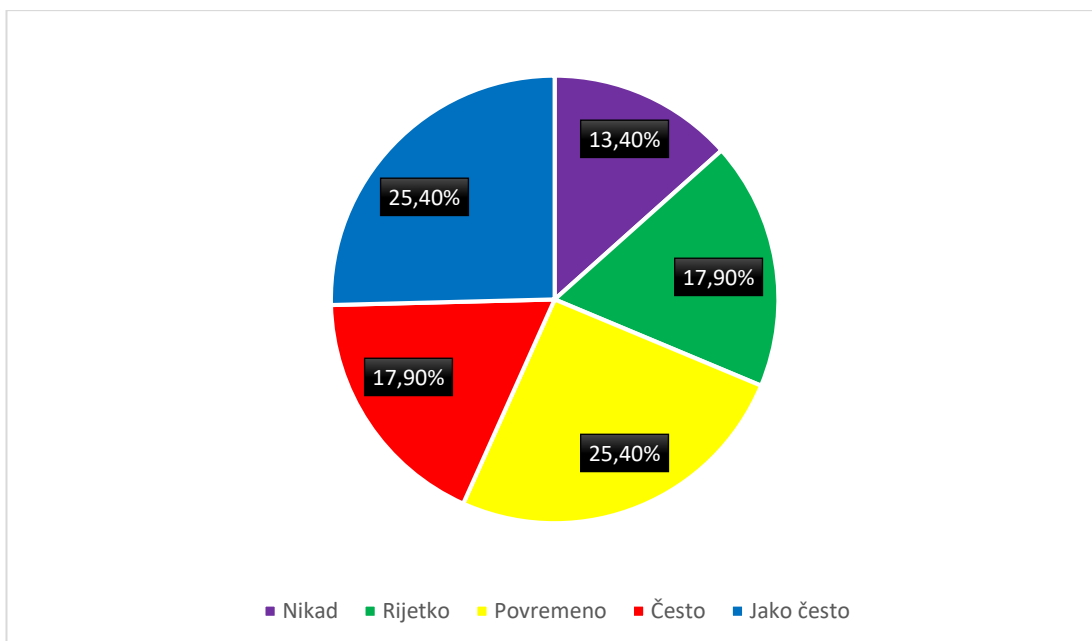
Na pitanje „Koliko često s djecom provodite jutarnju tjelovježbu?“ 22 (32,8%) odgojitelja odgovorilo je da jako često (od čega 13 odgojitelja iz šumskog vrtića i 9 odgojitelja iz gradskog), također 22 (32,8%) odgojitelja odgovorilo je da često (od čega 6 odgojitelja iz šumskih vrtića i 16 odgojitelja iz gradskih vrtića), 13 (19,4%) odgojitelja odgovorilo je da povremeno (od čega 5 odgojitelja iz šumskog vrtića i 8 odgojitelja iz gradskog vrtića), 8 (11,9%) odgojitelja odgovorilo je da rijetko (1 odgojitelj iz šumskog vrtića i 7 odgojitelja iz gradskog) te 2 (3%) odgojitelja odgovorila su da nikad (1 odgojitelj iz šumskog vrtića i 1 iz gradskog).



*Grafikon 15. Koliko često odgojitelji s djecom provode jutarnju tjelovježbu*

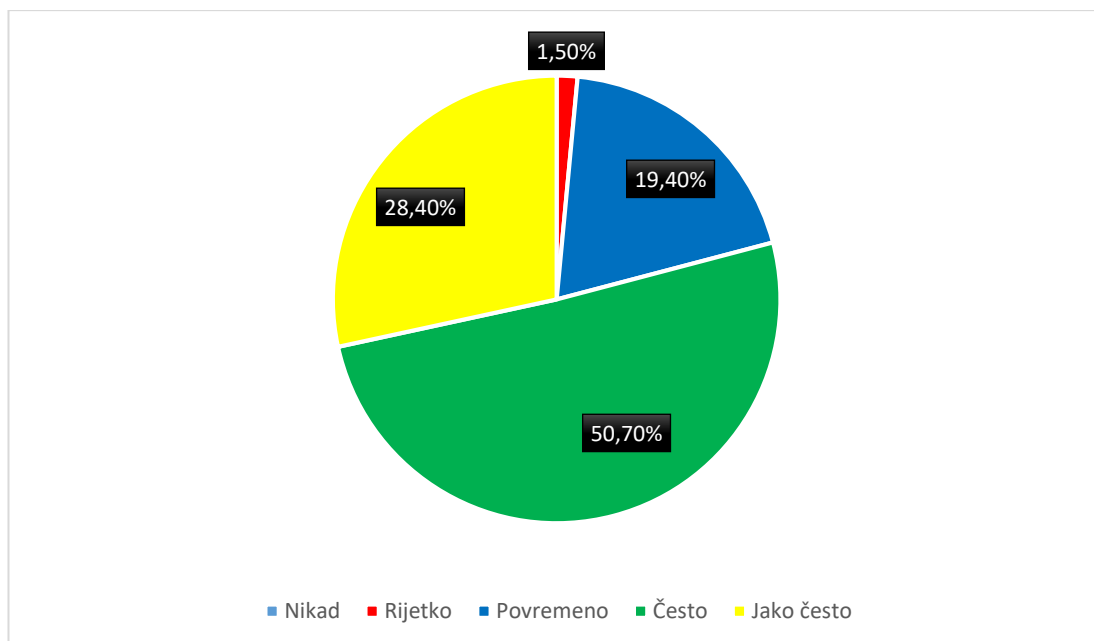
17 (25,4%) odgojitelja odgovorilo je da su se djeca u proteklih sedam dana jako često penjala po stablima, ljuljala na konopima, vrtlarila i sl. (od čega 11 odgojitelja iz šumskih vrtića i 6 odgojitelja iz gradskih vrtića). 12 (17,9%) odgojitelja na to pitanje odgovorilo je „često“ (od čega 3 odgojitelja iz šumskih vrtića i 9 odgojitelja iz gradskih vrtića), 17 (25,4%) odgojitelja odgovorilo je „povremeno“ (od čega 5 odgojitelja iz šumskih vrtića i 12 odgojitelja iz gradskih vrtića), 12 (17,9%) odgojitelja odgovorilo je „rijetko“ (svi odgojitelji iz gradskih vrtića), a 9 (13,4%) odgojitelja odgovorilo je „nikad“ (od čega 1 odgojitelj iz šumskog vrtića i 8 odgojitelja iz gradskih vrtića).





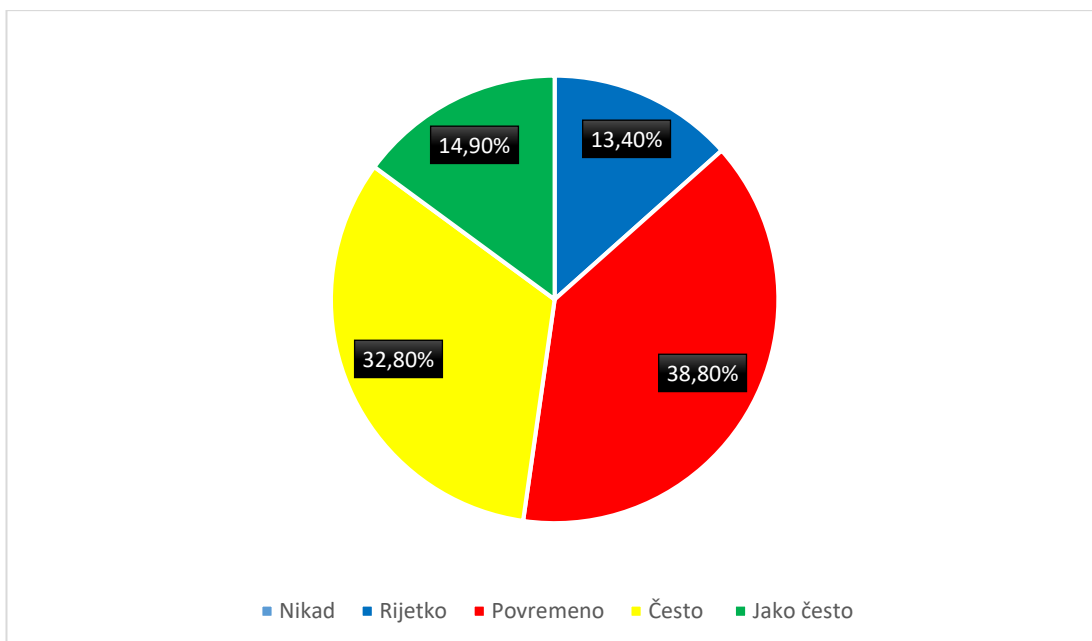
*Grafikon 16. Koliko često su se djeca u proteklih sedam dana penjala po stablima, ljuljala na konopima, vrtlarila i sl.*

Sljedeće pitanje jest „Koliko su često djeca u proteklih sedam dana samoinicijativno provodila neku vrstu aktivnosti (npr. plesanje, igra školice, preskakanje užeta i sl.) kada im se za to pružila prilika?“. 34 (50,7%) odgojitelja na to pitanje odgovorilo je „često“ (od čega 13 odgojitelja iz šumskih vrtića i 21 odgojitelj iz gradskih vrtića), 19 (28,4%) odgojitelja odgovorilo je „jako često“ (od čega 6 odgojitelja iz šumskih vrtića i 13 odgojitelja iz gradskih vrtića), 13 (19,4%) odgojitelja odgovorilo je „povremeno“ (od čega 1 odgojitelj iz šumskog vrtića i 12 odgojitelja iz gradskih vrtića), 1 (1,5%) odgojitelj odgovorio je „rijetko“ (jedan odgojitelj iz gradskog vrtića), a nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio „nikad“.



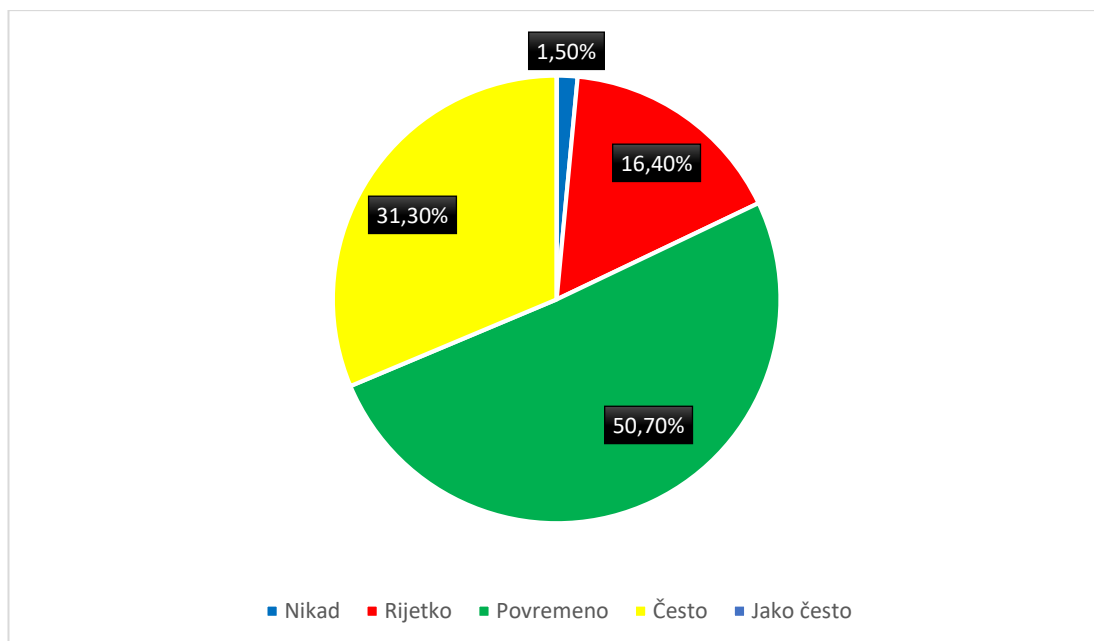
*Grafikon 17. Koliko su često djeca u proteklih sedam dana samoinicijativno provodila neku vrstu aktivnosti (npr. plesanje, igra školice, preskakanje užeta i sl.) kada im se za to pružila prilika*

Na pitanje „Koliko često se djeca umore nakon određene duže tjelesne aktivnosti?“ 26 (38,8%) odgojitelja odgovorilo je da povremeno (od čega 8 odgojitelja iz šumskih vrtića i 18 odgojitelja iz gradskih vrtića), 22 (32,8%) odgojitelja odgovorilo je da često (od čega 5 odgojitelja iz šumskih vrtića i 17 odgojitelja iz gradskih vrtića), 10 (14,9%) odgojitelja odgovorilo je da jako često (od čega 4 odgojitelja iz šumskih vrtića i 6 odgojitelja iz gradskih vrtića), 9 (13,4%) odgojitelja odgovorilo je da rijetko (od čega 3 odgojitelja iz šumskih vrtića i 6 odgojitelja iz gradskih vrtića), a nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio da nikad.



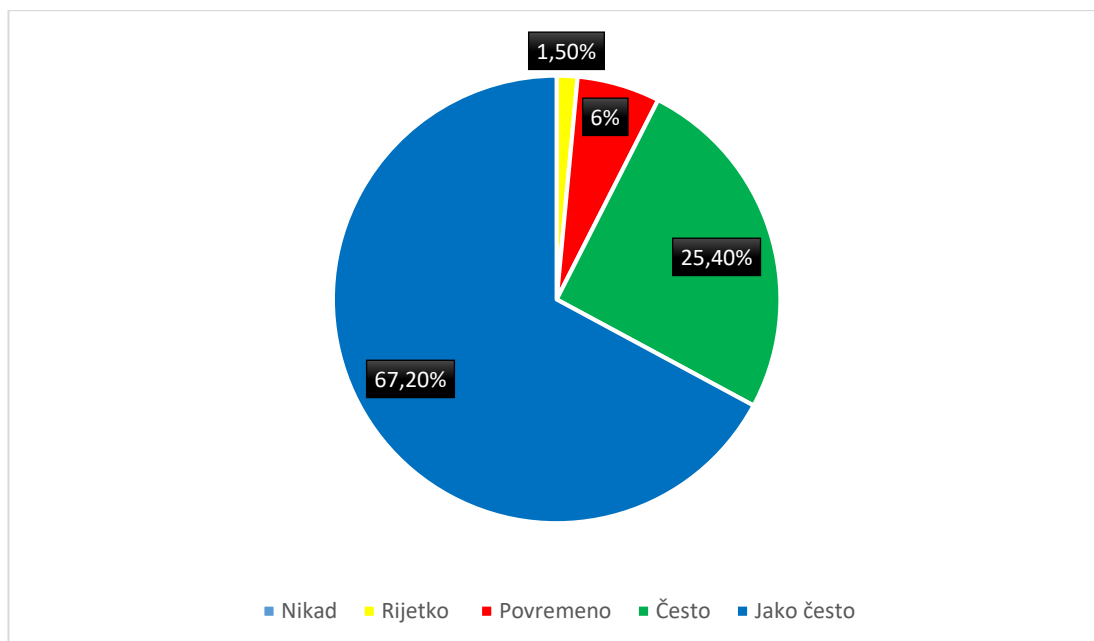
*Grafikon 18. Koliko često se djeca umore nakon određene duže tjelesne aktivnosti*

34 (50,7%) odgojitelja odgovorilo je da djeca povremeno sjede dok se bave aktivnostima u sobi (od čega 8 odgojitelja iz šumskih vrtića i 26 odgojitelja iz gradskih vrtića), 21 (31,3%) odgojitelj odgovorio je na to pitanje „često“ (od čega 4 odgojitelja iz šumskih vrtića i 17 odgojitelja iz gradskih vrtića), 11 (16,4%) odgojitelja odgovorilo je „rijetko“ (od čega 8 odgojitelja iz šumskih vrtića i 3 odgojitelja iz gradskih vrtića), 1 (1,5%) odgojitelj odgovorio je „nikad“ (odgojitelj iz gradskog vrtića), a nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio „jako često“.



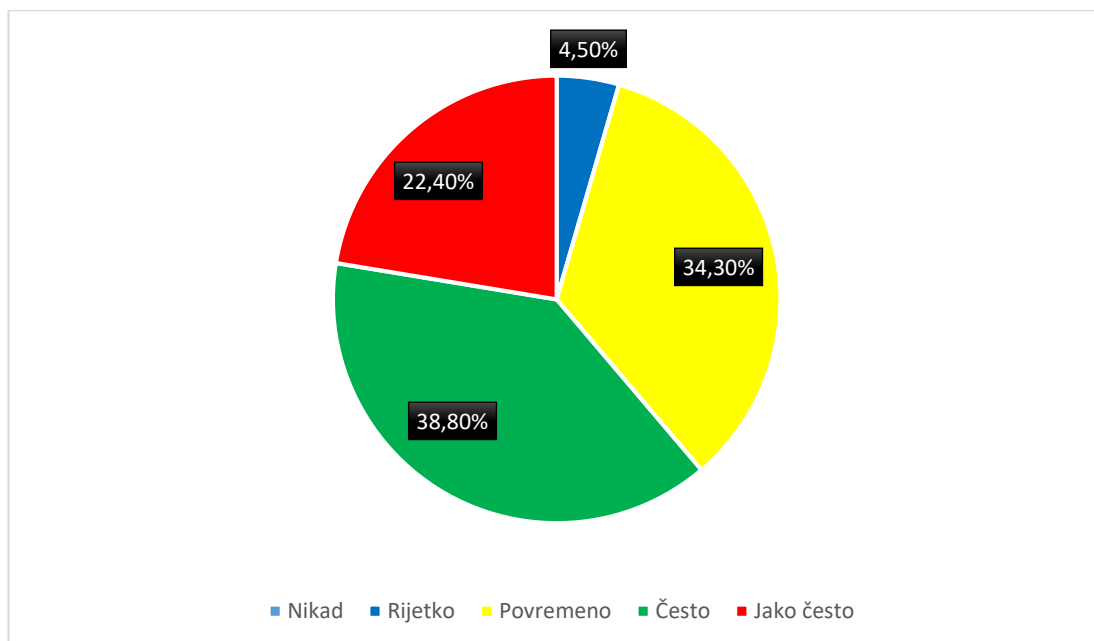
*Grafikon 19. Koliko često djeca sjede dok se bave aktivnostima u sobi*

Sljedeće pitanje glasi „Koliko su često djeca u proteklih sedam dana u vrtiću jela voće?“. 45 (67,2%) odgojitelja odgovorilo je „jako često“ (od čega 16 odgojitelja iz šumskih vrtića i 29 odgojitelja iz gradskih vrtića), 17 (25,4%) odgojitelja odgovorilo je „često“ (od čega 3 odgojitelja iz šumskih vrtića i 14 odgojitelja iz gradskih vrtića), 4 (6%) odgojitelja odgovorila su „povremeno“ (od čega 1 odgojitelj iz šumskog vrtića i 3 odgojitelja iz gradskih vrtića), 1 (1,5%) odgojitelj odgovorio je „rijetko“ (odgojitelj iz gradskog vrtića), a nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio „nikad“.



Grafikon 20. Koliko su često djeca u proteklih sedam dana u vrtiću jela voće?

Na posljednje pitanje „Koliko su često djeca u proteklih sedam dana u vrtiću jela kruh, peciva ili ostale pekarske proizvode?“ 26 (38,8%) odgojitelja odgovorilo je da često (od čega 7 odgojitelja iz šumskih vrtića i 19 odgojitelja iz gradskih vrtića), 23 (34,3%) odgojitelja odgovorila su da povremeno (od čega 13 odgojitelja iz šumskih vrtića i 10 odgojitelja iz gradskih vrtića), 15 (22,4%) odgojitelja odgovorilo je da jako često (svi odgojitelji iz gradskih vrtića), 3 (4,5%) odgojitelja odgovorila su da rijetko (svi odgojitelji iz gradskih vrtića) te nijedan (0%) odgojitelj nije odgovorio da djeca nikad u proteklih sedam dana u vrtiću nisu jela kruh, peciva i sl.



*Grafikon 21. Koliko su često djeca u proteklih sedam dana u vrtiću jela kruh, peciva ili ostale pekarske proizvode?*

## 9. Rasprava

Nakon provedenog istraživanja utvrđeno je da ispitanici odgojitelji u gradskim i šumskim vrtićima većim brojem imaju završenu višu stručnu spremu te su većinom u dobi od 30 do 39 godina. Nadalje, skupine s kojima ispitanici trenutno rade najvećim su dijelom starije vrtićke (djeca u dobi od 5 do 7 godina) te mješovite skupine (djeca u dobi od 3 do 7 godina). Gotovo svi ispitanici odgojitelji slažu se da je tjelesna aktivnost važna za djetetov rast i razvoj, no jedan odgojitelj iz šumskog vrtića tom tvrdnjom niti se slaže niti se ne slaže. Kad je u pitanju zastupljenost tjelesne aktivnosti u vrtiću, čak 80% ispitanih odgojitelja iz šumskih vrtića odgovorilo je da je mnogo zastupljena, dok je istim odgovorom odgovorilo samo 34% ispitanih odgojitelja iz gradskih vrtića. Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) u svome su istraživanju došli do rezultata da postoje razlike između pojedinih dana u tjednu u razini tjelesne aktivnosti djece u predškolskoj ustanovi. Tijekom tjedna imali su različite programske aktivnosti. Na primjer, jedan dan imali su tjelesnu aktivnost u dvorani, drugi jutarnju tjelovježbu, treći šetnju gradom i sl. Svaka aktivnost nosi ili manji ili veći broj koraka. Razlike koje su se pokazale između pojedinih dana ukazuju na to kako je djecu ipak potrebno dodatno poticati na tjelesnu aktivnost, jer sam boravak u predškolskoj ustanovi nije dovoljan za optimalnu tjelesnu aktivnost. Budući da djeca u gradskom vrtiću veliki dio dana

borave u zatvorenom prostoru, češće se može čuti da od odgojitelja zahtijevaju odlazak u dvorište vrtića, čime pokazuju da žele biti više tjelesno aktivna. To pokazuju i dobiveni rezultati, gdje je čak 47% ispitanih odgojitelja iz gradskih vrtića odgovorilo da djeca često od njih traže da im se zadovolji potreba za tjelesnom aktivnošću, a na isti odgovor odgovorilo je samo 25% ispitanih odgojitelja iz šumskih vrtića. Tijekom dana djeca u šumskom vrtiću su u prirodi, puno borave na zraku i šecu, a to se može vidjeti i iz dobivenih rezultata. 55% ispitanih odgojitelja iz šumskih vrtića odgovorilo je da s djecom jako često idu u prirodu ili šetnju, a tim istim odgovorom odgovorilo je samo 23% ispitanih odgojitelja iz gradskih vrtića. Također, rezultati istraživanja pokazali su da djeca u gradskom vrtiću više vremena provode sjedeći dok se bave aktivnostima u sobi, nego što to rade djeca u šumskom vrtiću. Dakle, 40% ispitanih odgojitelja iz šumskih vrtića odgovorilo je da djeca povremeno sjede, dok je tim istim odgovorom odgovorilo čak 55% ispitanih odgojitelja iz gradskih vrtića. U istraživanju koje su proveli Crane, Naylor i Temple (2018) djeca su u vrtiću morala nositi akcelerometar kako bi mogli utvrditi koliko su ukupno minuta djeca tjelesno aktivna, a koliko provode sjedeći. Došli su do rezultata da su minute koje djeca provode sjedeći bile vrlo visoke. Točnije, djeca su tijekom boravka u vrtiću provela sjedeći približno 367 minuta, odnosno 60% dana.

## 10. Zaključak

Provedenim istraživanjem utvrđeno je da ispitani odgojitelji koji rade u gradskim i šumskim vrtićima u najvećem dijelu imaju završenu višu stručnu spremu te je najviše onih koji su u dobi između 30 i 39 godina. Od ispitanih odgojitelja, njih 47 radi u gradskim vrtićima, dok njih 20 radi u šumskim vrtićima, odnosno vrtićima koji u svoj program uključuju šumsku pedagogiju.

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi postoji li razlika u razini tjelesne aktivnosti kod djece koja polaze gradski vrtić i djece koja polaze šumski vrtić. Rezultati istraživanja pokazali su da se ispitani odgojitelji u šumskim vrtićima izuzetno trude da djeca koja polaze njihov vrtić budu što više tjelesno aktivna, što su i pokazali svojim odgovorima. Tjelesna aktivnost djece u njihovim vrtićima veća je za čak 46% od djece koja polaze gradski vrtić. S obzirom na to da djeca u gradskim vrtićima veliki dio dana provode u zatvorenom prostoru, odgojitelji bi trebali s djecom što češće ići u dvorište vrtića te bi djeca što duže trebala boraviti na zraku. Također, rezultati su pokazali da djeca u gradskim vrtićima puno više od odgojitelja traže da im se zadovolji potreba za kretanjem nego što to traže djeca u šumskim vrtićima. U gradskim vrtićima djeca borave u zatvorenom prostoru što za sobom povlači manje kretanja, kao i više sjedenja dok se bave određenim aktivnostima u sobi dnevnog boravka. Rezultatima istraživanja potvrđena je hipoteza koja glasi da postoji razlika u razini tjelesne aktivnosti djece u gradskim i šumskim vrtićima, pri čemu su djeca koja polaze šumski vrtić tjelesno aktivnija od djece koja polaze gradski vrtić.

Djetetova prirodna potreba za kretanjem put je kojim dijete istražuje svijet, razvija osjetila, uči i stječe kontrolu nad vlastitim tijelom, sigurnost, razvija socijalne odnose i svoje samopouzdanje. Važno je da djeca budu što više tjelesno aktivna, stoga je Hipokrat još 400 god. p.n.e. rekao: „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 sklони bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare“.



## 11. Literatura

1. Bogut i sur. (2016). Znanja djece mlađe školske dobi o zaštiti i uzgoju šuma. 5. *Hrvatski botanički simpozij s međunarodnim sudjelovanjem* [online], 145-147, Zagreb: Correctus media d.o.o. Dostupno na: <https://www.bib.irb.hr/836083> (4.8.2021.)
2. Coe, D. P. i sur. (2014). Children's Physical Activity Levels and Utilization of a Traditional versus Natural Playground. *Children, Youth and Environments* [online], 24(3), 1-15. Dostupno na: <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.24.3.0001> (4.8.2021.)
3. Crane, J. R., Naylor, P. J. i Temple, V. A. (2018). The physical activity and sedentary behaviour patterns of children in kindergarten and grade 2. *Children* [online], 5(10), 131. Dostupno na: <https://www.mdpi.com/2227-9067/5/10/131>
4. Državni pedagoški standard, Narodne novine br. 63/08 (2008)
5. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Györek, M. S. N. (2010). Forest pedagogy in Slovenia. U: European Institute for Outdoor Adventure Education and Experiential Learning (EOE), ur., *Encountering, Experiencing and Exploring Nature in Education* [online], 298-304. Dostupno na: [https://www.csod.si/uploads/file/Mednarodna%20konferenca/Zbornik%202010\\_4.pdf#page=305](https://www.csod.si/uploads/file/Mednarodna%20konferenca/Zbornik%202010_4.pdf#page=305) (1.8.2021.)
7. Harris, F. (2018). Outdoor learning spaces: The case of forest school. *Area* [online], 50(2), 222-231. Dostupno na: <https://rgs-ibg.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/area.12360> (31.7.2021.)
8. Harwood, D. i sur. (2017). „I can climb the tree!“ Exploring Young Children's Play and Physical Activity in a Forest School Program. *The International Journal of Holistic Early Learning and Development* [online], 4, 45-62. Dostupno na: <https://ijheld.lakeheadu.ca/article/view/1506> (4.8.2021.)
9. Katavić, P. (2019). Organizacija i planiranje odgojitelja za boravak na otvorenom: akcijsko istraživanje. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu* [online], 68(2), 551-572. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/234971> (3.8.2021.)

10. Krog, D. (2010). Pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti. *Djeca u Europi: zajednička publikacija mreže europskih časopisa* [online], 2(4), 4-5. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/123512> (3.8.2021.)
11. Meyer, J., Müller, U. i Macoun, S. (2017). Comparing Classroom Context and Physical Activity in Nature and Traditional Kindergartens. *Children, Youth and Environments* [online], 27(3), 56-77. Dostupno na: <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.27.3.0056> (5.8.2021.)
12. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije: udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
13. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
14. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
15. Robertson, J. (2008). I Ur och Skur. *Creative STAR Learning Company* [online]. Dostupno na: <https://creativestarning.co.uk/wp-content/uploads/2013/06/Rain-or-shine-Swedish-Forest-Schools.pdf> (27.7.2021.)
16. Sandseter, E. B. H. (2007). Categorizing Risky Play – how can we identify risk-taking in children's play?. *European Early Childhood Education Research Journal* [online], 15(2), 237-252. Dostupno na: [https://www.researchgate.net/publication/236986860\\_Categorizing\\_risky\\_play\\_-\\_How\\_can\\_we\\_identify\\_risk-taking\\_in\\_children's\\_play](https://www.researchgate.net/publication/236986860_Categorizing_risky_play_-_How_can_we_identify_risk-taking_in_children's_play) (29.7.2021.)
17. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje.
18. Sindik, J. i Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu* [online], 3(2), 91-94. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/95826> (29.7.2021.)
19. Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina* [online], 45(3-4), 97-104. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/152224> (10.8.2021.)
20. Tomljanović, J. E. (2018). Boravak i igre djece na kiši. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima* [online], 22(87), 15-17. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/219952> (5.8.2021.)

21. Torkar, G. i Rejc, A. (2017). Children's Play and Physical Activity in Traditional and Forest (Natural) Playgrounds. *International Journal of Educational Methodology* [online], 3(1), 25-30. Dostupno na: <https://www.ijem.com/childrens-play-and-physical-activity-in-traditional-and-forest-natural-playgrounds> (5.8.2021.)
22. Valent, L. (2017). Primjena različitih kinezioloških aktivnosti na otvorenom za djecu od 5 do 11 godina (Diplomski rad). Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:143105> (1.8.2021.)
23. Valjan Vukić, V. (2012). Prostorno okruženje kao poticaj za razvoj i učenje djece predškolske dobi. *Magistra Iadertina* [online], 7(1), 123-132. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/99897> (4.8.2021.)
24. Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju, Narodne novine br. 10/97, 107/07, 94/13, 98/19 (1997)
25. Williams-Sieghfredsen, J. (2017). The Danish Forest School approach. *Early Horizons* [online], 6(1), 1-25. Dostupno na: [https://www.asg.com.au/doc/default-source/early-horizons/asg\\_eh\\_2017\\_issue\\_6-1\\_web\\_fa.pdf?sfvrsn=2](https://www.asg.com.au/doc/default-source/early-horizons/asg_eh_2017_issue_6-1_web_fa.pdf?sfvrsn=2) (30.7.2021.)

#### **Mrežne stranice:**

1. Dječji vrtić Bjelovar. Dostupno na: <https://www.vrtic-bjelovar.hr/programi/kraci-programi/> (15.8.2021.)
2. Dječji vrtić Cvrčak, Virovitica. Dostupno na: <https://www.cvrcakvt.hr/boravak-djece-na-otvorenom-igra-tjelovjezba-setnje/2923/> (10.8.2021.)
3. Dječji vrtić Ivane Brlić Mažuranić. Dostupno na: <https://vrtic-ivanebrlicmazuranic.zagreb.hr/?id=52> (13.8.2021.)
4. Dječji vrtić Marjan. Dostupno na: <https://vrtic-marjan.hr/integrirani-sportski-program/> (13.8.2021.)
5. Dječji vrtić Sušak. Dostupno na: <https://susak.rivrtici.hr/kraci-sportski-program-igrom-do-sporta> (15.8.2021.)

6. Early Years Outdoor Education. <https://earlyyearsoutdooreducation.wordpress.com/the-benefits-of-outdoor-learning/> (30.7.2021.)
7. Explora – klub istraživača. Dostupno na: <https://www.exp.hr/> (31.7.2021.)
8. Forest School Foundation. Dostupno na: <https://www.theforestschoolfoundation.org/background-information-history> (31.7.2021.)
9. Growing Wild Forest School. Dostupno na: <https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world> (31.7.2021.)
10. Inštitut za gozdno pedagogiko. Dostupno na: <https://www.gozdna-pedagogika.si/institut-gp/> (30.7.2021.)
11. Iuwest (2019). *Forest Schools in Europe*. Bloomington: Institute for European Studies  
[online]. Dostupno na: <https://iuwest.wordpress.com/2019/01/25/forest-schools-in-europe/> (28.7.2021.)
12. Mediterranean Model Forest Network. Dostupno na: <https://www.medmodelforest.net/en/allcategories-en-gb/news/forest-pedagogy.html> (30.7.2021.)
13. Natural Start Alliance. Dostupno na: <https://naturalstart.org/feature-stories/nature-pedagogy-common-thread-connecting-nature-based-settings-worldwide> (31.7.2021.)
14. Parentium. <https://www.parentium.com/prva.asp?clanak=51769> (31.7.2021.)
15. South China Morning Post. Dostupno na: <https://www.scmp.com/business/china-business/article/3112641/forest-kindergarten-zhongshan-millennial-parents-are-so> (31.7.2021.)
16. Šumske boje. Dostupno na: <https://www.sumskeboje.net/pedagogija-u-prirodi> (30.7.2021.)
17. Šumske boje. Dostupno na: <https://www.sumskeboje.net/%C5%A1umski-kamp> (30.7.2021.)

18. Šumska djeca. Dostupno na: <https://sumskadjeca.com/> (31.7.2021.)
19. <https://www.youtube.com/watch?v=9OnCFTftOWU> (30.7.2021.)
20. <https://www.youtube.com/watch?v=e6f6zIWxVO8> (30.7.2021.)
21. <https://gov.hr/hr/kraci-programi-odgojno-obrazovnog-rada-s-djecom-predskolske-dobi/982>

# PRILOZI

## Prilog 1

### Tjelesna aktivnost djece u šumskom i gradskom vrtiću

Poštovani odgojitelji,

ljubazno Vas molim da ispunite ovaj kratak upitnik koji je kreiran u svrhu izrade diplomskoga rada pod nazivom "Usporedni prikaz tjelesne aktivnosti djece u šumskom i gradskom vrtiću". Rezultati upitnika koristit će se isključivo u svrhu izrade navedenoga rada. Upitnik je u potpunosti anoniman te je za ispunjavanje potrebno izdvojiti nekoliko minuta.

Zahvaljujem na suradnji!

Petra Markulin, studentica diplomskog studija Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

1. Dob odgojitelja?
  - a) 20-29 godina
  - b) 30-39 godina
  - c) 40-49 godina
  - d) 50-59 godina
  - e) 60 i više godina
2. Stručna sprema odgojitelja?
  - a) SSS
  - b) VŠS
  - c) VSS
  - d) Druga akademska zvanja (magistar znanosti, doktor znanosti i sl.)
3. Godine radnog staža odgojitelja?  
\_\_\_\_\_
4. Dob djece (grupa) s kojom trenutno radite?
  - a) Mlađa jaslička grupa, djeca 1-2 godine
  - b) Starija jaslička grupa, djeca 2-3 godine
  - c) Mlađa vrtićka grupa, djeca 3-4 godine

- d) Srednja vrtićka grupa, djeca 4-5 godina
  - e) Starija vrtićka grupa, djeca 5-7 godina
  - f) Mješovita grupa, djeca 3-7 godina
5. U kojem vrtiću radite?
- a) Šumski vrtić
  - b) Gradski vrtić
6. Tjelesna aktivnost djeteta važna je za njegov rast i razvoj.
- a) Ne slažem se
  - b) Niti se slažem niti se ne slažem
  - c) Slažem se
7. Koliko je zastupljena tjelesna aktivnost djece u Vašem vrtiću?
- a) Nimalo
  - b) Malo
  - c) Ne znam
  - d) Dosta
  - e) Mnogo
8. Predškolska dob idealno je vrijeme za uspostavu zdravog i aktivnog načina života.
- a) Ne slažem se
  - b) Niti se slažem niti se ne slažem
  - c) Slažem se
9. Koliko često provodite tjelesne aktivnosti u vrtiću prilagođene određenim dobnim skupinama djece?
- a) Nikad
  - b) Rijetko
  - c) Povremeno
  - d) Često
  - e) Jako često
10. Koje sadržaje nudite djeci kao tjelesnu aktivnost?
- a) Jutarnja tjelovježba
  - b) Odlazak u dvorište vrtića
  - c) Odlazak u šetnju

- d) Plesanje
  - e) Sat tjelesne i zdravstvene kulture
  - f) Igranje lovice
  - g) Igra školice
  - h) Preskakanje užeta
  - i) Ostalo
- 

11. Koliko često djeca od Vas traže da im se zadovolji potreba za tjelesnom aktivnošću?

- a) Nikad
- b) Rijetko
- c) Povremeno
- d) Često
- e) Jako često

12. Koliko često idete s djecom u šetnju ili negdje u prirodu?

- a) Nikad
- b) Rijetko
- c) Povremeno
- d) Često
- e) Jako često

13. Koliko često ste u proteklih sedam dana provodili sat kineziološke kulture s djecom?

- a) Nikad
- b) Rijetko
- c) Povremeno
- d) Često
- e) Jako često

14. Koliko su djeca boravila vani na zraku i bila tjelesno aktivna u proteklih sedam dana?

- a) Nikad
- b) Rijetko
- c) Povremeno
- d) Često



e) Jako često

15. Koliko često s djecom provodite jutarnju tjelovježbu?

a) Nikad

b) Rijetko

c) Povremeno

d) Često

e) Jako često

16. Koliko su se često djeca u proteklih sedam dana penjala po stablima, ljuljala na konopima, vrtlarila i sl.?

a) Nikad

b) Rijetko

c) Povremeno

d) Često

e) Jako često

17. Koliko su često djeca u proteklih sedam dana samoinicijativno provodila neku vrstu aktivnosti (npr. plesanje, igra školice, preskakanje užeta i sl.) kada im se za to pružila prilika?

a) Nikad

b) Rijetko

c) Povremeno

d) Često

e) Jako često

18. Koliko često se djeca umore nakon određene duže tjelesne aktivnosti?

a) Nikad

b) Rijetko

c) Povremeno

d) Često

e) Jako često

19. Koliko često djeca sjede dok se bave aktivnostima u sobi?

a) Nikad

b) Rijetko

c) Povremeno

- d) Često
- e) Jako često

20. Koliko su često djeca u proteklih sedam dana u vrtiću jela voće?

- a) Nikad
- b) Rijetko
- c) Povremeno
- d) Često
- e) Jako često

21. Koliko su često djeca u proteklih sedam dana u vrtiću jela kruh, peciva ili ostale pekarske proizvode?

- a) Nikad
- b) Rijetko
- c) Povremeno
- d) Često
- e) Jako često

### **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

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

---

(vlastoručni potpis studenta)