

Utjecaj tjelesne aktivnosti djece tijekom boravka u vrtiću na njihov pozitivan socio-emocionalni razvoj

Cvetković, Sara

Undergraduate thesis / Završni 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:147:696292>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Sara Cvetković

**UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE TIJEKOM
BORAVKA U VRTIĆU NA NJIHOV POZITIVAN
SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ**

Završni rad

Zagreb, srpanj, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Sara Cvetković

**UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE TIJEKOM
BORAVKA U VRTIĆU NA NJIHOV POZITIVAN
SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ**

Završni rad

Mentor rada:

doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, srpanj, 2021.

Sadržaj

Sažetak	
Summary	
1. Uvod	1
2. Socio-emocionalni razvoj	2
2.1 <i>Temperament</i>	2
2.2 <i>Razvoj privrženosti</i>	3
3. Emocionalni razvoj u izražavanju vlastitih i razumijevanju tuđih emocija	3
3.1 <i>Razvoj empatije</i>	4
3.2 <i>Prosocijalno ponašanje</i>	4
3.3 <i>Emocionalna inteligencija</i>	4
4. Socio-spoznajni razvoj	5
4.1 <i>Pojam o sebi i svijest o drugima</i>	5
4.2 <i>Samoopis, samovrednovanje i samoregulacija</i>	5
4.3 <i>Kako odgojitelj može poticati socijalne kompetencije kod djeteta?</i>	6
5. Tjelesna i zdravstvena kultura djece predškolske dobi	6
5.1 <i>Važnost provođenja tjelesne i zdravstvene kulture</i>	7
5.2 <i>Sat tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno-obrazovnoj ustanovi</i>	8
5.3 <i>Kompetentnost odgajatelja</i>	8
6. Utjecaj sporta na socio-emocionalni razvoj	9
6.1 <i>Natjecanje kao prilika za druženje i socijalizaciju</i>	9
6.2 <i>Razvoj samopouzdanja</i>	10
7. Boravak na zraku i primjeri igara na otvorenom	10
7.1 <i>Primjeri igara na otvorenom</i>	11
7.2 <i>Primjeri iz stručno-pedagoške prakse</i>	13
8. Dosadašnja istraživanja	15
9. Cilj istraživanja	16
10. Metode rada	17
10.1 <i>Uzorak ispitanika</i>	17
10.2 <i>Uzorak varijabli</i>	17
10.3 <i>Protokol istraživanja</i>	18
10.4 <i>Metode obrade podataka</i>	18
11. Rezultati.....	18

12. Rasprava	21
13. Zaključak.....	22
14. Literatura	24

Sažetak

U ovome radu izlaže se teorijski dio o socio-emocionalnom razvoju i tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, te istraživački dio u kojem je provedena anketa s odgojiteljima o njihovim stavovima o utjecaju tjelesne i zdravstvene kulture na dječji razvoj. Socio-emocionalni razvoj obuhvaća socio-spoznajni i emocionalni razvoj. U socio-spoznajni razvoj ulaze pojam o sebi, samovrednovanje i samoregulacija, a u emocionalni razvoj ulaze temperament, empatija, privrženost i prosocijalno ponašanje. Odgojitelji mogu znatno utjecati na socijalne kompetencije svoje vrtičke grupe poticanjem empatije i altruizma, skretanjem pažnje na tuđe emocije i poticanjem prijateljstava. Budući da danas prevladava sjedilački i nezdravi način života u koji su uključeni nezdrava prehrana, manjak kretanja i mediji, zaista je važno osvijestiti važnost kretanja. Veliku ulogu u tome imaju odgojitelji, koji uz roditelje, najviše vremena provode s djecom. Odgojitelji provode sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću i njihov je odgojno-obrazovni rad organiziran u vrtićkim skupinama. Također, svakoga dana borave s djecom na igralištu. Tjelesna i zdravstvena kultura ima mnoge dobrobiti za dijete: najprije utječe na motorički razvoj, zatim na socio-emocionalni razvoj, jer djeca razvijaju samopouzdanje i socijalizaciju, te smanjuju anksioznost i nepoželjne oblike ponašanja. Cilj ovoga rada je istražiti odgojiteljske stavove o tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi te osvijestiti važnost provođenja iste u vrtićima. Istraživanje u ovom radu provedeno je putem ankete. Ispitanici su odgojitelji vrtića Grada Zagreba i Zagrebačke županije. Anketom je ispitana njihova percepcija o učinku tjelesne i zdravstvene kulture na socio-emocionalni razvoj djeteta. Ovo istraživanje pokazalo je da su odgojitelji svjesni koliko je važan sport za svako dijete, zbog raznih pozitivnih utjecaja na njegov razvoj, te da često provode sportske aktivnosti i da se osjećaju kompetentnima provoditi sat tjelesne i zdravstvene kulture.

Ključne riječi: *razvoj, odgojitelj, uloga, socijalizacija, samopouzdanje*

Summary

This paperwork shows theoretical part about socio-emotional development and physical education and sports, and research part with questionnaire which gives information how kindergarten teachers perceive effect of physical education and sports on socio-emotional development of children. Socio-emotional development includes socio-cognitive and emotional development. Socio-cognitive development includes the notion of self, self-evaluation and self –regulation. Emotional development includes temperament, empathy, attachment and prosocial behaviour. Kindergarten teachers can greatly affect on social competences of their kindergarten group by encouraging empathy and altruism, directing attention to other's feelings, and encouraging friendships. Because of the way of how people live today: unhealthy food, lack of movement, a lot of sitting, it is necessary to be aware of the importance of sport. Kindergarten teachers have a great role in this, because they, alongside parents, spend most of the time with children. Kindergarten teachers spend about an hour of physical education and sports and their work is organised in kindergarten groups. They go to the playground with children everyday. Physical education and sports has a great impact on their physical and socio-emotional development. Through the physical education and sports children develop their self-evaluation and socialization, it reduces their anxiety and controls bad behaviour. The goal of this paperwork is to investigate views of kindergarten teachers about physical education and sports and to become aware of importance of conducting the same. Research is done by questionnaire. Respondents are kindergarten teachers of kindergartens in Zagreb Town and Zagreb County. Their perception about this topic is examined by questionnaire. This research shows that kindergarten teachers are aware of the importance of sport for every child because of many good effects on their development; they usually conduce physical education and sports in kindergarten and they feel competent in doing it.

Key words: *development, kindergarten teacher, the role, socialization, self-evaluation*

1. Uvod

Dijete se razvija emocionalno ostvarivanjem odnosa s drugima i u odnosu prema sebi (Starč i sur., 2004). U socio-emocionalni razvoj uključeni su: temperament, emocionalni razvoj u izražavanju i razumijevanju tuđih emocija, razvoj privrženosti, socio-spoznajni razvoj u razumijevanju pojma o sebi i razumijevanju odnosa s drugima, razvoj samoregulacije i razvoj društvenosti. O temperamentu ovisi kakve će kvalitete biti privrženost. O kvaliteti privrženosti dalje ovisi zdravi emocionalni razvoj, emocionalna inteligencija, empatija i prosocijalno ponašanje. Emocije služe čovjeku da bi se prilagodio okolini i socijalnim situacijama. Emocije djeteta su: kratke, spontane, jednostavne, otvorene i snažne. U socio-spoznajni razvoj uključen je: pojam o sebi, samovrednovanje i samoregulacija. Odgojitelji mogu poticati socijalne kompetencije kod djece na načine da: potiču empatiju, usmjeravaju dječju pažnju na tuđe emocije i potiču razvijanje prijateljstava usmjeravanjem na zajednička obilježja djece.

Tjelesna i zdravstvena kultura utječe na morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, kognitivne i konativne sposobnosti, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća, razvijanje psihičkih osobina i moralnih svojstava te stjecanje teorijskih znanja potrebnih za život (Findak i Delija, 2001). Prema Sindiku (2008) sport utječe na: razvoj ličnosti, socijalizaciju, anksioznost, emocionalnu stabilnost, smanjenje stresa. Sport utječe i na razvoj samopouzdanja. Kretanje je jedna od osnovnih ljudskih potreba, a danas je ta potreba pomalo zanemarena, jer se provodi sjedilački i nezdravi način života. Stoga, vrlo je važno da i roditelji i odgojitelji potiču djecu na kretanje. Prema Findak i Delija (2001) uspješan rad odgojitelja u satu tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o dobro izabranim metodičkim organizacijskim oblicima rada, a uz pravilan izbor istih vrijedi i točna interpretacija. Odgojitelj je odgovoran za poticanje tjelesnog vježbanja kod djece. Osim vježbanja u sportskoj dvorani, važan je i boravak na zraku. Boravkom na zraku djeca razvijaju sposobnost održavanja ravnoteže i percepciju dubine, socijalne interakcije i samopouzdanje.

Ovo istraživanje pokazuje da se većina odgojitelja osjeća kompetentnima za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture sa svojom vrtićkom grupom te da su svjesni važnosti utjecaja istog na antropološki status djeteta; odgojitelji nastoje provoditi sve vrste aktivnosti u jednakoj mjeri-glazbene, likovne i tjelesne aktivnosti; većina odgojitelja boravi svaki dan na

zraku sa svojom vrtićkom skupinom. Ovo istraživanje pokazalo je da odgojitelji znaju koliko je važan sport za svako dijete zbog raznih pozitivnih utjecaja na njegov razvoj, te da često provode sportske aktivnosti i da se osjećaju kompetentnima provoditi sat tjelesne i zdravstvene kulture.

2. Socio-emocionalni razvoj

Dijete se razvija emocionalno ostvarivanjem odnosa s drugima i u odnosu prema sebi (Starc i sur., 2004). Emocije su subjektivna stanja popraćena fiziološkim promjenama koje potiču čovjeka na reakciju, te izražavaju odnos čovjeka prema svijetu (Kovačević, Ramadanović, 2016). Emocije pomažu djetetu da izrazi svoje potrebe okolini i da ostvari komunikaciju s njom. U djetetovom mozgu su pohranjeni naslijeđeni mehanizmi koji se do kraja 6. mjeseca djetetovog života oblikuju u šest osnovnih emocija, a to su: strah, srdžba, tuga, veselje, gađenje i iznenađenje. Dijete se s vremenom nauči izražavati, razumjeti svoje i tuđe emocije. Okolina značajno utječe na djetetov socio-emocionalni razvoj, jer pomaže djetetu da uspostavi samoregulaciju (vladanje sobom). U socio-emocionalnom razvoju promatraju se sljedeće razvojne osobine i procesi: temperament, emocionalni razvoj u izražavanju vlastitih i razumijevanju tuđih emocija, razvoj privrženosti, socio-spoznajni razvoj u razumijevanju pojma o sebi i razumijevanju odnosa s drugima, razvoj samoregulacije i razvoj društvenosti (Starc i sur., 2004).

2.1 Temperament

Prema autoru Gordon Allport (1961; prema K. Rothbart i Bates, 2007) temperament je fenomen ljudske emocionalne prirode specifičan za svaku osobu, koji uključuje pojedinačnu emocionalnu osjetljivost na podražaje iz okoline, brzinu njegove reakcije i odgovor na podražaj iz okoline. Autori i znanstvenici Thomas i Chess (1963) proveli su prvo istraživanje o dječjem temperamentu te su izdvojili 9 sastavnica koje ga čine: razina aktivnosti, uspostavljeni ritam, povlačenje ili traženje nove situacije, adaptabilnost, prag osjetljivosti na podražaj, snaga reakcije na podražaj, osnovno raspoloženje, distraktibilnost i raspon pažnje ili perzistencija. Prema kombinacijama tih sastavnica dijete se može teže ili lakše odgajati. Dijete lakog temperamenta pokazuje pozitivne emocije koje su izražene smiješkom, duže je usredotočeno na neki sadržaj, brže prihvaća utjehu, manje su plašljiva i imaju umjerenu razinu aktivnosti. Roditelji takvog djeteta su opušteniji, osjećaju se kompetentnima za roditeljstvo,

stvaraju toplu emocionalnu vezu s djetetom. Nasuprot tomu, dijete teškog temperamenta pokazuje malo pozitivnih emocija, kraće je usredotočeno na sadržaj, ima visoku razinu aktivnosti i ne prihvaća utjehu ili odgodu zadovoljenja potreba. Roditelji takvog djeteta osjećaju se nekompetentnima za roditeljstvo, napeti su, prestrašeni, osjećaju se odgovornima. Sve to može voditi nekvalitetnom razvoju privrženosti, a postoji i velika mogućnost zanemarivanja i zlostavljanja djeteta. Okolina ne smije zauzeti negativan stav prema djetetu teškog temperamenta, a u tome može pomoći podrška šire obitelji, jaslica, obiteljska potpora (Starč i sur., 2004).

2. 2 Razvoj privrženosti

Prema autorici Graham (2015) Bowlby je odredio faze razvoja privrženosti. Prva faza traje od 0. do 3. mjeseca djetetova života te u toj fazi bebe općenito reagiraju na sve ljude jednako, jer vole čuti ljudski glas i gledati lica ljudi iz okoline. Sa navršenih 6 tjedana javlja se socijalni smiješak koji je pokazatelj privrženosti. Bebe plaču kako bi izrazile svoje potrebe i na taj način dozivaju skrbnika. Druga faza traje od 3. do 6. mjeseca djetetovog života. U toj fazi dijete guguće u blizini poznatih ljudi. Takvo ponašanje ojačava povezanost skrbnika i djeteta, jer senzibilan roditelj će odgovoriti na djetetovo gugutanje i općenito na njegove potrebe. To pridonosi toploj socio-emocionalnoj vezi. Treća faza je u dobi od 6 mjeseci do 3 godine. Novorođenčad pokazuje separacijski strah, a oko 6-8 mjeseci pokazuje strah od nepoznatih osoba. Oko 1. godine dijete će biti ohrabreno istraživati svoju okolinu ako zna da je skrbnik blizu. Ako dijete ne vidi skrbnika u blizini, tražit će ga pogledom i osjećat će strah. Četvrta faza počinje u 3. godini i traje do kraja djetinjstva. U ovoj fazi dijete zna da ako roditelja nema u njegovom vidokrugu, da će doći i da je blizu.

3. Emocionalni razvoj u izražavanju vlastitih i razumijevanju tuđih emocija

Emocije su glavni pokretač raspoloženja svakog čovjeka i njegovog odnosa s drugima (Brajša-Žganec i Slunjski, 2006). One pomažu pojedincu da se prilagodi u društvu i socijalnim situacijama. U prvih nekoliko mjeseci djeca već pokazuju širok raspon emocija. Autori Vasta i sur. (1998) tvrde da dijete: u 3. mjesecu života reagira na ton kojim mu se obraća odrasla osoba, krajem 6. mjeseca života razlikuje osnovna emocionalna stanja osobe koja se za njega brine, oko 7. mjeseca povezuje ton i izraz lica za razumijevanje osnovnog emocionalnog stanja odrasle osobe, a između 8. i 9. mjeseca uočava smisao emocije kao reakcije na neki događaj i počinje tražiti podatke o emocionalnom stanju odraslih koji se za

njega brine, kao uporište za vlastito ponašanje i vlastite emocionalne reakcije. Dječje su emocije jednostavne, spontane, kratkotrajne, snažne i nestabilne, te ih dijete pokazuje otvoreno. Emocionalni razvoj utječe na socijalizaciju na dva načina: 1. dijete uči opažanjem i promatranjem osoba u svojoj okolini (koje situacije izazivaju pojedine emocije); 2. socijalna okolina daje ponašajne modele za način i jačinu emocionalnog izražavanja (Starc i sur., 2004).

3.1 Razvoj empatije

Empatija je emocionalni odgovor, uživljavanje u emociju druge osobe. Razvija se od primitivnog oblika u kojem dijete nesvjesno reagira identičnom emocijom koju primijeti kod druge osobe. Dijete tada još nije svjesno sebe, da je odvojeno od okoline. Kasnije, taj primitivni oblik prelazi u zreli oblik u kojem dijete postepeno razumije tuđu emociju i reakciju. Razvoj empatije se razvija paralelno s razvojem govora. Na razvoj empatije utječu ljudi iz okoline koji služe kao ponašajni model djetetu (Starc i sur., 2004).

3.2 Prosocijalno ponašanje

Autori Eisenberg i Mussen (1989) tvrde da na prosocijalno ponašanje utječu sljedeći čimbenici: biološki čimbenici, utjecaj kulture i iskustva socijalizacije, kognitivni procesi, emocionalna reagiranja, ličnost, osobne varijable, društvenost, situacijski uvjeti i okolnosti. "Prosocijalno ponašanje odnosi se na dobrovoljna djela, koja služe tome da se pomogne drugoj osobi ili grupi." (Brajša-Žganec i Slunjski, 2006, 480). Djetetovo prosocijalno ponašanje ovisi o njegovoj sposobnosti prepoznavanja i razumijevanja emocija kod druge djece. Iskazuje se već u vrlo ranoj dobi, a s vremenom učestalost i kompleksnost ovog ponašanja se povećava. Ova vrsta ponašanja povezana je s razvojem empatije, spoznajnim i moralnim razvojem. Prosocijalno ponašanje i empatija pokazuju kompetentnost dječjeg ponašanja i povoljnog socio-emocionalnog razvoja (Brajša-Žganec i Slunjski, 2006).

3.3 Emocionalna inteligencija

Autori Jovančević i sur. (2008) tvrde da današnje generacije djece imaju sve viši koeficijent inteligencije, no emocionalna inteligencija postaje sve niža. Osobine koje opisuju one koje su emocionalno inteligentni su: surađuju s drugima u rješavanju problema, prijateljski i ljubazno se ponašaju, poštuju druge ljude i suosjećaju s njima, mogu odgoditi svoje zadovoljstvo, uporni su, razumiju svoje osjećaje i znaju ih izraziti tako da ih drugi ljudi mogu razumjeti, a da pritom ne povrijede ni sebe ni druge, imaju pozitivan stav prema sebi i

drugima. Na emocionalnu inteligenciju se može utjecati odgojnim postupcima i učenjem od najranije dobi djeteta. Emocionalna inteligencija razvija se postepenim podučavanjem djece u područjima: morala, poticanju suradnje, poticanju empatije, stvaranju povjerenja, samopouzdanja i optimizma, društvenim vještinama, smislu za humor, realističnom razmišljanju i rješavanju problem, stjecanju prijateljstva i mnogim drugim područjima. (Jovančević i sur., 2008).

4. Socio-spoznajni razvoj

Socio-spoznajni razvoj je poseban oblik razumijevanja svijeta oko sebe. Dijete postupno postaje zainteresirano za sebe i za druge. Njegova spoznaja razvija se od konkretnog prema apstraktnom; najprije razumije sebe, a zatim tuđe (Starc i sur., 2004).

4.1 Pojam o sebi i svijest o drugima

Slika o sebi obuhvaća sveukupnost doživljaja o sebi i svojem identitetu, pojam o sebi (način na koji razmišljamo o sebi u različitim aspektima, doživljaj sebe samoga u odnosu na razne elemente života i okoline), koji nazivamo samopoimanje, te doživljaj vlastite vrijednosti (prihvatanje i cijenjenje sebe), koju nazivamo samopoštovanje (Majdak i Kamenov, 2009, 42).

Pojam o sebi razvija se postepeno odvajanjem djeteta od okoline. U početku dijete sve oko sebe percipira kao svoj "produžetak". Dijete ne prepoznaje sebe u ogledalu do 15. mjeseca života, a oko 18. mjeseca života počinje označavati sebe u 3. licu jednine. S 2 godine većina djece prepoznaje sebe na fotografiji i koristi zamjenicu "ja". Kako dijete razvija pojam o sebi, tako postaje svjesnije da je odvojeno od drugih i da je drugačije. Koliko je svijest o drugima razvijena, može se zaključiti iz djetetovog ponašanja. Najprije, djetetovo ponašanje je usklađeno s ponašanjem drugog djeteta, primjerice, igra se sa sličnim igračkama kakvima se igra drugo dijete. Nadalje, po empatiji se može prepoznati koliko je svijest o drugima razvijena-dijete tješi drugo dijete koje je tužno (Starc i sur. 2004).

4.2 Samoopis, samovrednovanje i samoregulacija

Autori Andrić i Čudina Obradović (1994) tvrde da djeca ubrzo počinju procjenjivati sebe na temelju pohvala i komentara iz okoline i usporedbe s drugom djecom. Nadalje, samopoštovanje je istovremeno znanje o vlastitim osobinama, procjena tih osobina i emocionalna reakcija na to znanje. Predškolsko dijete svoje samopouzdanje oblikuje na dva

načina: procjenom koliko ga drugi vole i procjenom koliko je sposobno nešto izvesti. U ovoj fazi djeca imaju visoko samopoštovanje i nerealističnu samoprocjenu. Ako roditelji pokazuju niti previsoka niti preniska očekivanja, ako prihvaćaju dijete s toplinom i daju mu osjećaj sigurnosti, dijete će imati visoko samopoštovanje.

Prema Pinjatela (2012) samoregulacija je sposobnost praćenja i kontrole ponašanja, koja ima funkciju odgovora na socijalna očekivanja. Nadalje, to je sposobnost upravljanja i davanja smisla vlastitim mislima, emocijama i ponašanjima u stresnim i svakodnevnim situacijama. To je najvažnije svojstvo emocionalnog razvoja. Uspostavljanje samoregulacije pomaže djetetu da se bolje prilagodi okolini, a da bi se mogla postići, potrebno je naučiti dijete da odgodi zadovoljenje svoje potrebe, pričekava nagradu i odrekne se manje nagrade da bi dobilo veću kasnije (Starč i sur, 2004).

4.3 Kako odgojitelj može poticati socijalne kompetencije kod djeteta?

Prema Katz i McClellan (2005) odgojitelji mogu potaknuti socijalne kompetencije kod djece na sljedeće načine:

- Poticanjem altruizma i empatije-u vrtiću ima mnogo situacija u kojima se može potaknuti i ojačati empatija
- Usmjeravanjem pažnje djece na tuđe osjećaje i interese-cilj ovoga načina jest da djeca nauče predvidjeti tuđu reakciju i time bolje razumjeti tuđe osjećaje
- Poticanjem alternativnih interpretacija tuđeg ponašanja-odgojitelj bi trebao prihvaćati i poštovati dijete i njegove običaje
- Pomaganjem u primjerenom sudjelovanju u raspravi-ako dijete tijekom grupne aktivnosti prekine aktivnost kako bi nešto komentiralo, odgojitelj može pomoći djetetu da razumije društvene situacije koje su važne za primjerenije sudjelovanje u grupnoj aktivnosti. Može razgovarati s djetetom o mogućim zanimljivim temama za raspravu
- Pomaganjem djeci u otkrivanju zajedničkih obilježja-na taj način nastaju mnoga prijateljstva

5. Tjelesna i zdravstvena kultura djece predškolske dobi

Autorica Goldberg (2002) piše da je kretanje vrlo važno za djecu, jer je stimulativno i ugodno. Kretanje je stimulativno jer motoričke aktivnosti odašilju impulse u mozak, a oni su povezani s centrom za održavanje ravnoteže u mozgu. Dijete ima urođeni poriv za kretanjem,

a ono započinje već u maternici. Motorički je razvoj povezan s kretanjem i ovisi o optimalnom okruženju. Ako dijete nije u optimalnom okruženju, ako ga se ne potiče od okoline, motorički razvoj će biti oslabljen. O važnosti kretanja piše i autor Sindik (2009); kretanje je jedna od osnovnih ljudskih potreba, jer omogućuje razne fiziološke funkcije za rad kao što su: izmjena tvari, brža eliminacija štetnih tvari iz organizma, ubrzanje metabolizma i disanje. Nadalje, omogućuje i ostvarenje viših razina potreba: zadovoljava motive sigurnosti, ljubavi, poštovanja pa čak i samoostvarenja. Sportske aktivnosti se mogu promatrati kroz perspektivu teorije izbora Williama Glassera:

- Potreba za moći-očituje se u uspješnom učenju sportskih vještina i stjecanju navike vježbanja
- Potreba za slobodom-očituje se u tome ako se daje djetetu izbor sportske aktivnosti po želji
- Potreba za pripadanjem-očituje se u zajedničkoj sportskoj aktivnosti, jer se djeca socijaliziraju prilikom sudjelovanja u istoj
- Potreba za zabavom-većina sportskih aktivnosti je vrlo zabavna i opuštajuća

5.1 Važnost provođenja tjelesne i zdravstvene kulture

U današnje vrijeme vodi se nezdrav način života: brza prehrana, stres, negativni utjecaji okoline, provođenje slobodnog vremena ispred TV-a i ostalih medija, ubrzani ritam života... Svi ti čimbenici zajedno pridonose kardiovaskularnim i ostalim oboljenjima. Stoga, vrlo je važno da i roditelji i odgojitelji potiču djecu na kretanje. Tjelesna aktivnost je jedan od osnovnih uvjeta za normalan rast i razvoj djeteta predškolske dobi. Nedostatak iste ugrožava zdravlje djeteta i njegov razvoj, normalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava (Findak i Delija, 2001).

Prema Ivanković (1980) za djecu treba uvijek birati ciljne motoričke aktivnosti koje poboljšavaju funkcije rada kardiovaskularnog i respiratornog sustava. Nadalje, tvrdi da nema sigurnih dokaza da tjelesna aktivnost produljuje životni vijek, ali je opće poznato da ublažava rizične čimbenike koji skraćuju životni vijek: ublažava stres, smanjuje razinu masnoće u krvi, snižava visoki krvni tlak, regulira tjelesnu težinu. Na taj način tjelesna aktivnost ipak vrlo povoljno utječe na opće zdravstveno stanje djeteta.

5.2 Sat tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno-obrazovnoj ustanovi

Prema Findak i Delija (2001) sat tjelesne i zdravstvene kulture jest organizacijski oblik rada koji planski i sustavno utječe na antropološki status djece predškolske dobi. Zadaća sata tjelesne i zdravstvene kulture je utjecati na morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, kognitivne i konativne sposobnosti, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća, razvijanje psihičkih osobina i moralnih svojstava te stjecanje teorijskih znanja potrebnih za život. Rad u odgojno-obrazovnoj ustanovi odvija se u tri skupine podijeljene prema dobi, a to su: mlađa dobna skupina (3-4 god.), srednja dobna skupina (4-5 god.) i starija dobna skupina (5-7 god.)

5.3 Kompetentnost odgajatelja

Prema Findak i Delija (2001) uspješan rad odgojitelja u satu tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o dobro izabranim metodičkim organizacijskim oblicima rada, a uz pravilan izbor istih vrijedi i točna interpretacija. Odgojitelj je odgovoran za poticanje tjelesnog vježbanja kod djece.

Dakle, od odgojitelja, njegove sposobnosti i znanja ovisi u kojoj će mjeri "prepoznati" povećane mogućnosti djece ove dobi za suradnjom, kako će na te povoljnije mogućnosti reagirati i konačno, koliko će ih iskoristiti u ostvarenju programskih sadržaja iz područja tjelesne i zdravstvene kulture (Findak i Delija, 2001, 31).

Prema Sindiku (2008) uloga "odraslog" trenera, odnosno odgojitelja je vrlo važna i odlučujuća, jer je on taj koji može uputiti djecu u smjeru suradnje i konstruktivnog natjecanja (rezultati natjecanja služe djetetu kao standard i poticaj za vlastito unapređenje). Odgojitelj-trener treba posjedovati sljedeće karakteristike: uvjerljiv je i jasan pri postavljanju zahtjeva, odmah rješava probleme, pomaže djeci da zadovolje svoje potrebe, stvara ugodnu atmosferu u kojoj djeca surađuju, dosljedno daje upute, dobronamjerno savjetuje one koji krivo izvode neku motoričku radnju, donosi odluke s dugotrajnim učincima, prepoznaje prioritete i uvažava tuđe mišljenje.

Prema Žic (1999; prema Krstin, 2018) odgojitelj treba biti kvalitetna, moralna, etična i visoko empatična osoba koja može prepoznati osjećaje i raspoloženja djece. Posao odgojitelja je izvesti dijete na pravi put, pokazati mu kako da iskoristi svoje sposobnosti i vještine. Odgojitelj treba stvoriti ugodnu atmosferu u kojoj se svako dijete osjeća sposobnim i prihvaćenim, jer je osjećaj prihvaćenosti važan za uspjeh djeteta.

6. Utjecaj sporta na socio-emocionalni razvoj

Prema Sindiku (2008) sport utječe na sljedeće:

- Pozitivno djeluje na razvoj ličnosti, pomaže pri socijalizaciji, razvija poželjne osobine, pozitivne modele ponašanja, stvara navike koje su korisne i važne za život, smanjuje patološke oblike reagiranja
- Smanjuje anksiozne oblike ponašanja, a kanalizira agresivne oblike ponašanja
- Pomaže pri emocionalnoj stabilnosti; djeca koja se bave sportom su emocionalno stabilnija i pokazuju veću ekstrovertiranost i manji neuroticizam
- Doživljavanje pozitivnih emocija
- Smanjenje stresa
- Suradnja u timskom sportu ili aktivnosti

6.1 Natjecanje kao prilika za druženje i socijalizaciju

Autori Urli i Šikić (1993) ističu kako sportske aktivnosti pozitivno utječu na fizički, psihički i socijalni razvoj djeteta. Pružaju mogućnost za druženje i ostvarivanje bliskosti s drugima, izgradnju samopouzdanja i razvijanje samosvijesti. Nadalje, isti autori spominju kompetitivne sportove, odnosno natjecanja koja se obično smatraju nepovoljnima za ostvarivanje komunikacije i razumijevanje. Ista natjecanja pružaju izvanredne mogućnosti za ostvarivanje druženja, a "nadmetanja" mogu biti prilika za vlastito razumijevanje i razumijevanje drugih. Kako bi se na natjecanje gledalo kao na priliku za vršnjačko druženje, a rezultate natjecanja kao na priliku za vlastito unapređivanje, prema Krstinu (2018) je važno da svako dijete zna da je važna karika svojega tima. Prije upuštanja u natjecanje, odgojitelj bi trebao procijeniti jesu li određena djeca vješta u sportu. Ta je procjena potrebna jer ako neka djeca nisu vješta u nečemu, moglo bi ih natjecanje još više obeshrabriti. Dijete ne smije doći u situaciju da sudjeluje u natjecanju izvan svojih mogućnosti. Ostali elementi koji se trebaju uzeti u obzir pri natjecanju su: nenaglašavanje rezultata, zabrana razmetanja, *zafrkavanja* i prijetnji, potaknuti ono što je najbolje kod djece umjesto pobjede nad protivnikom, unijeti u aktivnost određeni stupanj zabave i humora, razdvojiti najbolje prijatelje za vrijeme timskih sportova, podsjetiti da bez drugog tima (protivničkog) ne bi bilo zabave i podsjetiti ih da su svi prijatelji (Dienstmann, 2015).

6.2 Razvoj samopouzdanja

Prema autoru Mariću (2020) tjelovježbom se podiže samopouzdanje i samopoštovanje. Tjelesna aktivnost je povezana s pozitivnim učincima, boljim zdravljem i poboljšanom slikom o sebi.

Autorice Slutzky i Simpkins (2008) provele su istraživanje o povezanosti sudjelovanja djece u sportu sa samopouzdanjem koje je pokazalo da djeca koja su se bavila nekim od timskih sportova su imala veće samopouzdanje.

7. Boravak na zraku i primjeri igara na otvorenom

Prema autoru Lončariću (2020) dijete je boravkom u prirodi stimulirano; dobiva sve informacije iz okoline putem osjeta, koje niti jedan ekran, tablet ili neki drugi medij ne može nadoknaditi. Dijete kada boravi na otvorenom, nastoji održavati ravnotežu, a ako rijetko izlazi van, nikad neće razviti sposobnost održavanje ravnoteže u potpunosti ili percepciju dubine. Boravkom na zraku dijete razvija socijalne interakcije. Mnoge vještine se oblikuju učenjem u prirodnoj i socijalnoj okolini, a priroda je najbolji poligon za svladavanje vještina. Uspješno samostalno savladavanje tih vještina dovodi do visokog samopoštovanja i samopouzdanja.

Autorica Pihač (2011) piše da se igre na igralištu i boravak na otvorenom preporučaju svaki dan bez obzira na vremenske prilike, osim ako je zaista hladno ili puše jak vjetar. Za boravak na zraku potrebno je voditi računa o primjerenosti odjeći i obući, godišnjem dobu, vremenu i razdoblju dana. Važno je igrati se vani, jer se djeca mogu naučiti odmaknuti od opasnosti i spoznati koje su uopće moguće opasnosti.

Danas se djeca igraju u parkovima i igralištima koja su strogo kontrolirana, u kojima su senzoričke staze dio strukturiranog sadržaja koji ima ulogu omogućiti djeci raznovrsnost senzoričkih poticaja. Slobodne tjelesne aktivnosti aktiviraju djetetov potencijal za spoznaju i učenje. Tjelesni pokret i emocionalna sigurnost od najranijeg djetinjstva i tijekom života sudjeluju u stvaranju mreže živčanih stanica. Naš mozak upravlja motoričkim sustavom koji nam omogućuje da se odmaknemo od opasnosti i približimo prilikama (Robert Sylvester). Pitamo se imaju li naša djeca takvih prilika? Dobro je usvajati stil života u kojem je priroda uredila i ponudila nam jednostavne prilike za zdravo odrastanje... (Pihač, 2011, 35).

7.1 Primjeri igara na otvorenom

Nekoliko primjera iz knjige *Igre za motoričko učenje* autora Ronalda Dienstmanna (2015.):

Hod po *manchmallowu*

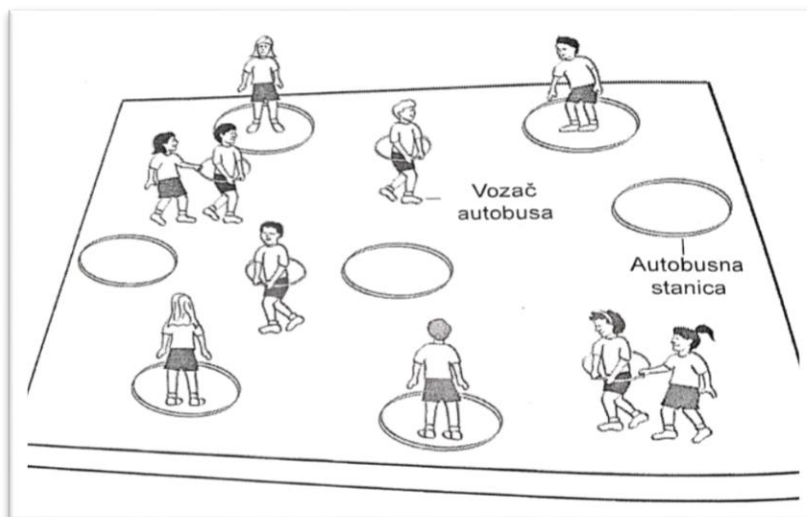
Ovo je igra koja je odlična za angažiranje mišića. Cilj igre je zamišljati različite površine po kojima se hoda: hodanje po *manchmallowu*, hodanje po iglama, hodanje po jajima, hodanje po blatu, hodanje po ledu, hodanje preko stijena... Odgojitelj navede neku površinu i traži od djece da hodaju po toj zamišljenoj površini.

Deset načina prelaženja

Igra se na način da sva djeca stoje na jednoj strani igrališta i 10 puta trebaju prijeći igralište na različite načine koje odaberu. Primjerice, puzanje, skakanje, hodanje, trčanje... Ne smiju ponoviti isti pokret. Osim što ova igra potiče angažiranost mišića, potiče i kreativnost.

Vožnja autobusom (*Slika 1*)

Za ovu igru su potrebni rekviziti: nekoliko обруча većih i manjih. Veći обручи predstavljaju autobusne stanice, a manje обруče koriste vozači autobusa. Dvoje djece su vozači autobusa te oni stave обруč na kukove. Na stanicama su putnici koji čekaju autobus, a kada dođe do njihove stanice mogu se ukrcati na bus. Bus smije primiti samo po jednog putnika, a putnik se treba primiti za rub обруča. Bus ostavlja na nekoj stanici toga putnika, pa uzima novog.



Slika 1. Igra Vožnja autobusom¹

Ludi vlakići

Ovo je aktivnost uz koju se koristi živahna glazba. Djeca formiraju vlakiće, svaki vlakić ima po 4-6 djece. Vlak se može kretati na razne načine: cik-cak, ples, skakutanje, ... Svako dijete iz vlakića koje daje novu ideju postaje novi kondukter vlakića.

Bube

Svako dijete treba izabrati neku bubu koju će glumiti. Djeca se kreću po prostoru tražeći iste bube kakve su oni odabrali, a mogu ih prepoznati po ponašanju.

Lovci na zmije

Vijače su rekviziti potrebni za ovu igru. Manji broj djece su lovci, a ostatak djece vuče vijaču po podu što je brže moguće. Važno je naglasiti da izričito vijača mora biti na podu, ne u zraku, kako ne bi došlo do ozljeda. Zadaća lovca je da pokuša uhvatiti zmiju na način da stane na vijaču. Tada on postaje zmija, a drugo dijete lovac, ali lovac mora krenuti na drugu zmiju, a ne na istu.

¹ Slika je preuzeta iz knjige Igre za motoričko učenje autora Ronalda Dienstmanna (2015.)

7.2 Primjeri iz stručno-pedagoške prakse

Štafeta s jajetom

Djeca su podijeljena u dvije skupine. Zadatak je da što prije pokušaju običi čunj noseći jaje na žlici i pritom pazeći da ne padne. Pobjednici su oni koji su brži. Ako jaje padne, dijete mora krenuti ispočetka (od početne linije).

Crna kraljica

Na igralištu se označe dvije crte od kojih jedna označava start, a druga cilj. Igrači su na startu, a na cilju je dijete koje je Crna kraljica i okrenuto je leđima. Crna kraljica izgovara: "Crna kraljica jedan, dva, tri!", a zatim se okrene, a igrači se moraju "zalediti". Ako vidi da se netko kreće, mora ga vratiti na start. Igrači se kreću, približavaju cilju dok Kraljica izgovara one riječi. Igrač koji uspije doći do cilja i dotaknuti Kraljicu, postaje Kraljica.

Kuglanje

Rekviziti potrebni za kuglanje su: čunjevi i lopta. Čunjevi se poslažu u trokut, na način da je prvi čunj sam ispred. Cilj je s određene udaljenosti pokušati srušiti sve čunjeve. Odgojiteljica nacrtala liniju koja predstavlja startnu liniju, a iza nje se formira kolona one djece koja žele kuglati. Svatko ima pravo na jedan pokušaj, a nakon pokušaja staje na kraj kolone i ponovno čeka svoj red.

Staza s krivuljama

Na nekim vrtićkim igralištima su ucrtane staze s krivuljama, odnosno poligoni ili školica, kružnice i slično. Može se zadati da dijete pokuša prijeći stazu što je brže moguće, pritom se mjeri vrijeme, a ono dijete koje je najbrže osvaja slatkiš.

Preskakanje vijače

Na praksi su bile dvije odgojiteljice koje su svezale jedan kraj vijače za ogradu, a drugi kraj vijače je držala jedna od odgojiteljica. Djeca su se formirala u kolonu. Jedno po jedno dijete je pokušavalo preskakati vijaču, no svako dijete trebalo je dobro procijeniti da stane u sredinu i paziti da ne stane na uže. Druga odgojiteljica je brojala koliko je puta dijete uspjelo preskočiti vijaču bez zapinjanja. Svako dijete ima 3 pokušaja.

Igre s pjevanjem

Postoje razne igre s pjevanjem koje su vrlo zabavne, a i odlične za razvijanje motorike i jačanje zajedništva grupe. Primjeri nekih igara s pjevanjem su: *Gu, Gu golube, Ide maca oko tebe* i *U šumici zeko*.

Gu, gu golube je igra s pjevanjem za mlađu vrtićku skupinu. Djeca su formirana u kolo. Jedno dijete je golub i u sredini kola je, a druga djeca su u kolu. Pjesma ima 4 kitice. Na 3. kitici dijete koje je golub bira drugo dijete iz kola i pleše s njime unutar kola.

Ide maca oko tebe je igra s pjevanjem za srednju vrtićku skupinu. Djeca sjede u formi kruga na podu i žmire. Jedno je dijete maca i ima malenu lopticu ili maramicu u ruci. Svi pjevaju pjesmu, a kako se približava kraju, dijete koje je maca ispušta lopticu ili maramicu iza nekog djeteta koje odabere. Na kraju pjesme sva djeca provjere je li iza njih, a ako jest onda se maca i to dijete natječu za mjesto trčeći u suprotnim smjerovima od početne točke gdje je bila ostavljena loptica ili maramica. Ako maca stigne prije na to mjesto, drugo dijete postaje maca.

U šumici zeko je igra s pjevanjem za stariju vrtićku skupinu. U pjesmi su dvije uloge: jedno dijete je zeko, a drugo dijete je lovački pas. Ostala djeca su formirana u kolo. Dijete koje je lovački pas je izvan kola, a dijete koje je zeko je unutar kola. Kada se pjeva druga kitica ove pjesme, dijete koje glumi psa ulazi u kolo i pokušava uhvatiti zeku. Tada on postaje zeko.

Simbolička igra

Djeca se na igralištu igraju raznih simboličkih igara: igra sladoledara, igra kuhara, obiteljska igra, junaci, trgovine... Igra sladoledara, igra kuhara, trgovine i obiteljska igra se najčešće odvijaju u drvenoj kućici uz tobogan. Drvena kućica predstavlja trgovinu, obiteljsku kuću ili slastičarnu... Lišće, kamenčići, grančice i pijesak predstavljaju novac, prehrambene namirnice ili kozmetičke proizvode. Ovo su primjeri statičnog karaktera igara, no ove su igre izvrsne za socio-emocionalni i kognitivni razvoj, djeca uče surađivati i primjenjuju naučeno u praksi, usvajaju obrasce ponašanja kako se jedan čovjek treba ponašati u određenim situacijama, razvijaju maštu i kreativnost. Igru Junaci najčešće igraju dječaci koji uzimaju uloge poznatih super heroja i pokušavaju odglumiti te junake. Ova igra nije statična, već dinamična, jer uključuje puno kretanja.

8. Dosadašnja istraživanja

Autori Roth i Holmes (1987) proveli su istraživanje o tome kako aerobno vježbanje pomaže smanjivanju stresa. U istraživanju je sudjelovalo 1000 studenata, a 55 od njih je proživjelo velike stresne životne događaje. Kroz neko određeno vrijeme trebali su se baviti vježbanjem. Rezultat ovog istraživanja pokazao je kako vježbanje može pridonijeti bržem i boljem oporavku organizma od stresa. Slično istraživanje proveli su autori Findlay i Coplan (2008). Njihovo istraživanje bilo je o ulozi sporta u pobjeđivanju sramežljivosti i psihosocijalnoj prilagodljivosti djece. U istraživanju je sudjelovalo 355 djece koja pohađaju osnovnu školu i njihovi roditelji. Metode istraživanja bile su provedene na dva načina: najprije su djeca procijenila na skali svoju sramežljivost, agresivnost, sudjelovanje u sportu i psihosocijalnu prilagodljivost, a zatim su roditelji procijenili na skali te iste vrijednosti. Istraživanje je pokazalo da sport pozitivno utječe na smanjenje sramežljivosti, razvoj socijalnih kompetencija i jačanje samopouzdanja. Djeca koja su bila sramežljiva su, baveći se sportom, smanjila anksioznost. Bavljenje sportom pomaže smanjenju anksioznosti. Amado i suradnici (2019) proveli su istraživanje o socio-emocionalnoj inteligenciji između djece koja se bave sportom i koja se ne bave sportom. Rezultati istraživanja pokazali su da djeca koja sudjeluju u sportu imaju bolje sposobnosti na intrapersonalnoj i interpersonalnoj razini, bolje raspoloženje i prilagodljivost, veću emocionalnu inteligenciju od one koja se ne bave ili ne sudjeluju u sportu.

Tremblay i suradnici (2000) proveli su istraživanje o tome kako je fizička aktivnost povezana s indeksom tjelesne mase, samopouzdanjem i vještinama čitanja te matematičkim vještinama. Istraživanje je pokazalo da djeca koja se bave sportom imaju visoko samopouzdanje i te da fizička aktivnost nije povezana sa školskim uspjehom. Slutzky i Simpkins (2009) provele su istraživanje o povezanosti sudjelovanja djece u sportu sa samopouzdanjem. Ispitanici su bili učitelji, roditelji i djeca. Sudjelovalo je 987 ispitanika. Istraživanje je bilo longitudinalnog tipa, proučavale su kakvo samopouzdanje imaju djeca nakon što su se bavila individualnim ili timskim sportom. Rezultat istraživanja pokazao je da djeca koja su se bavila timskim sportom imaju veće samopouzdanje od one koja su se bavila individualnim sportom. Becker i suradnici (2018) istraživali su o složenim aktivnostima i boravku na zraku, kakav je njihov učinak na spremnost za školu. Istraživanjem je dokazano da su djeca koja se bave sportom, koja sudjeluju u složenim tjelesnim aktivnostima ili borave na zraku, više spremna za polazak u školu, jer su naučila upravljati vlastitim ponašanjem što pokazuje emocionalnu zrelost za polazak u školu. Autori Donaldson i Ronan (2006) istraživali

su povezanost između sudjelovanja u sportu sa emocionalnim blagostanjem, problemima u ponašanju i slikom o sebi. Rezultat istraživanja pokazao je da sudjelovanje u sportu ima pozitivne učinke na emocionalnu i ponašajnu stabilnost, a također i na pozitivnu sliku o sebi. Nadalje, djeca koja su se bavila sportom su pokazala da imaju znatno manje probleme u području emocija i znatno manje problema s ponašanjem.

Žagar i suradnici (2015) donose istraživanje o utjecaju jutarnje tjelovježbe na psihofizički status predškolske djece. Ispitano je 42 djece u dobi od 3 do 7 godina, a za istraživanje su koristili testove mjerenja, odnosno procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Istraživanjem je ustanovljeno da jutarnja tjelovježba ima vrlo pozitivan učinak na psihofizički status djece, podiže raspoloženje. Također, u hrvatskim vrtićima je uočeno da 23 % vrtića nema adekvatno igralište ili dvoranu, odnosno toliko vrtića nema sportsku dvoranu, a vanjski prostor sve je manji. Nadalje, autor Erdem (2018) proveo je istraživanje o odgajateljskim stavovima o boravku na zraku. U istraživanju je sudjelovalo 54 odgajatelja koji rade u vrtićima koji imaju dvorište ili igralište. Istraživanje je provedeno putem ankete. Rezultati istraživanja pokazali su da odgojitelji imaju pozitivne stavove prema boravku na zraku, odnosno aktivnostima na otvorenome. Nadalje, tvrde da boravak na igralištu pozitivno utječe na motorički, kognitivni i socijalni razvoj djeteta. Nažalost, ograničenost prostora i igrališta, te nesigurnost istih sprječavaju praksu i provedbu aktivnosti i boravak na otvorenom.

Autor Skrupskas (2014) piše da sport pomaže djeci u razvijanju korisnih vještina za život i pomaže u odrastanju. Sport izgrađuje samopouzdanje i samosvjesnost kod djece. Također, osim što pomaže u razvijanju sljedećih socijalnih vještina: spremnost na timski rad, komunikativnost, poštivanje drugih, sposobnost slijeđenja uputa, samostalnost, vodstvo i mnoge druge vještine. Sve su to vještine koje mogu koristiti u budućnosti.

9. Cilj istraživanja

Primarni cilj ovog istraživanja jest utvrditi povezanost između tjelesne aktivnosti djece i dječjeg socio-emocionalnog razvoja, otkriti kako ona utječe na dječje samopouzdanje, raspoloženje, osjećaj pripadnosti grupi, samoregulaciju i suradljivost. Sekundarni cilj ovog istraživanja je steći uvid u stavove odgajatelja prema boravku na zraku i tjelesnoj aktivnosti, te osvijestiti važnost provođenja tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću. Prema Findak i Delija (2001) cilj tjelesne i zdravstvene kulture je planski djelovati na antropološki status djeteta, a

odgojitelj je taj koji mora biti svjestan utjecaja fizičke aktivnosti na djetetov razvoj i upravljati procesom vježbanja.

10. Metode rada

10.1 Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika čini 101 odgojitelj vrtića Grada Zagreba te Zagrebačke županije. Od 101 odgojitelja, 100 odgojitelja je ženskog spola, dok je samo jedan odgojitelj muškog spola. Preddiplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja završilo je 53% ispitanika (uključujući ispitanika muškog spola), dok je 46% ispitanika završilo diplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Samo je jedan ispitanik završio studij socijalnog rada.

10.2 Uzorak varijabli

Anketa se sastoji od 10 pitanja na koja su bili ponuđeni odgovori koje je bilo potrebno označiti ovisno o stavu ispitanika. Anketa je bila anonimna. Pretpostavka ovog istraživanja jest da su odgojitelji svjesni važnosti utjecaja tjelesne aktivnosti i boravka na zraku na dječji razvoj, da se tjelesna i zdravstvena kultura treba provoditi u jednakoj mjeri kao i druge vrste aktivnosti-likovna, glazbena, književnost.

Prva dva pitanja ankete odnosila su se na spol odgojitelja i stupanj obrazovanja odgojitelja. Treće, četvrto i šesto pitanje odnosilo se na učestalost provođenja sata kineziološke kulture u vrtiću općenito, učestalost provođenja jutarnje tjelovježbe svakodnevno i provođenje mikropredaha kada odgojitelji primijete da su djeca umorna. Peta stavka ove ankete je bio odjeljak sa 7 tvrdnji koje je bilo potrebno označiti s obzirom kako se pojedini sudionik ove ankete slaže s određenom tvrdnjom. Broj 1 je označavao *Uopće se ne slažem*, broj 2 je označavao *Donekle se ne slažem*, broj 3 je označavao *Niti se slažem, niti se ne slažem*, broj 4 je označavao *Donekle se slažem*, a broj 5 je označavao *U potpunosti se slažem*. Tvrdnje su se odnosile na to kako odgojitelj vidi djecu, odnosno kako mu se čini da tjelesna aktivnost utječe na dijete u različitim aspektima: fizička energija, raspoloženje, agresivnost i sklonost konfliktima, samopouzdanje, povezanost i složnost vrtićke grupe. Posljednja se tvrdnja odnosila na učestalost provođenja sata tjelesne aktivnosti u usporedbi s drugim vrstama aktivnosti kao što su: glazbena, likovna, metodika upoznavanja okoline... Sedmo pitanje odnosilo se na to vole li djeca više timski rad ili individualni rad. Osmo pitanje se odnosilo na

to kako odgojitelj primjećuje da djeca reagiraju na bilo kakav oblik provođenja tjelesne aktivnosti u vrtiću. Deveto i deseto pitanje odnosilo se na boravak djece na zraku, koliko često djeca borave u vrtiću na zraku, je li boravak organiziran ili prevladava slobodna igra.

10.3 Protokol istraživanja

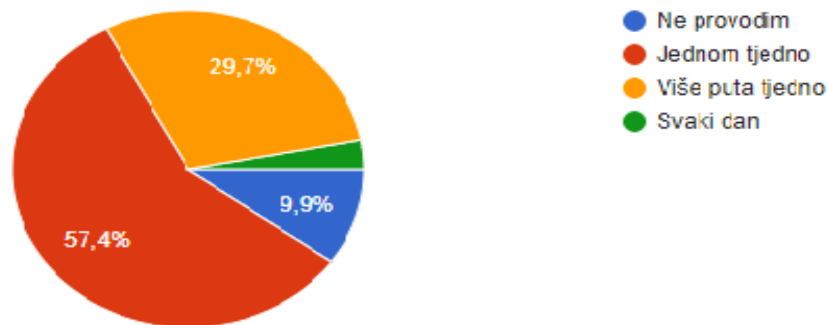
Protokol istraživanja poštivan je tako da su podaci, koji su prikupljeni anketom, anonimni te su poslužili samo za svrhu pisanja ovog završnog rada. Anketa je provedena *online* putem *Google* obrasca.

10.4 Metode obrade podataka

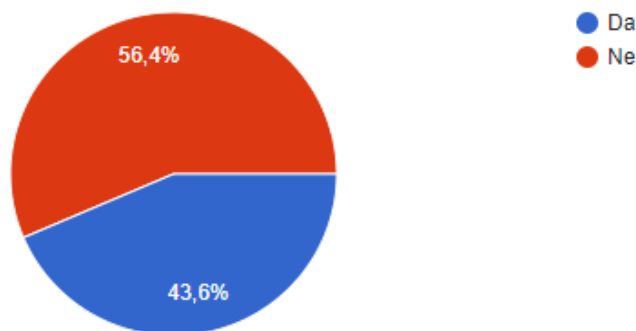
Rezultati su obrađeni u programu *Excel*. *Excel* je automatski računao i ažurirao prikupljene podatke svakim novim odgovorom ispitanika zaprimljenim u *Google obrascu*. Postotci su izračunati pomoću *Excel* programa. Program je grafički prikazao sve podatke.

11. Rezultati

Na osnovu provedene ankete prikupljeni su podaci iz kojih su dobiveni sljedeći rezultati. Prvo pitanje odnosilo se na spol ispitanika. Odgovor *Ženski spol* označilo je 100 osoba, a odgovor *Muški spol* jedna osoba od 101 ispitanika. Drugo pitanje odnosilo se na stupanj obrazovanja, te je najviše ispitanika odgovorilo da je završilo preddiplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (53%), zatim je 46% ispitanika odgovorilo da je završilo diplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, a samo je jedan ispitanik dodao odgovor da je završio diplomski studij socijalnog rada. Na treće pitanje o učestalosti provođenja sata kineziološke kulture s djecom u vrtiću bili su ponuđeni odgovori: *Ne provodim*, *Jednom tjedno*, *Više puta tjedno*, *Svaki dan*. Najviše ispitanika je odgovorilo da provodi sat kineziološke kulture s djecom jednom tjedno, njih 57%, dok je 30% ispitanika odgovorilo da provodi više puta tjedno sat kineziološke kulture s djecom (*Grafikon 1*). Odgovor *Ne provodim* označilo je 10% ispitanika, a odgovor *Svaki dan* 3% ispitanika. Četvrto pitanje bilo je o provođenju svakodnevne jutarnje tjelovježbe s djecom, te je na isto potvrđan odgovor označilo 44% ispitanika, a negativan odgovor 56 % (*Grafikon 2*).



Grafikon 1. Učestalost provođenja sata TZK u vrtiću



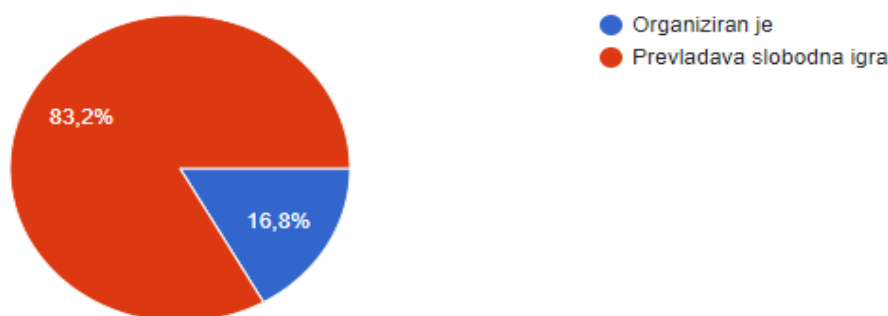
Grafikon 2. Provođenje jutarnje tjelovježbe svakodnevno u vrtiću

Peta stavka ove ankete je odjeljak sa 7 tvrdnji koje je bilo potrebno označiti s obzirom kako se pojedini ispitanik slaže s tvrdnjom. Broj 1 je označavao *Uopće se ne slažem*, broj 2 je označavao *Donekle se ne slažem*, broj 3 je označavao *Niti se slažem, niti se ne slažem*, broj 4 je označavao *Donekle se slažem*, a broj 5 je označavao *U potpunosti se slažem*. Prva tvrdnja je da djeca imaju više energije nakon tjelesne aktivnosti. Najviše odgovora bilo je za *Donekle se slažem*, 42% ispitanika, a samo 10% ih se nije složilo uopće s tom tvrdnjom. Druga tvrdnja je da se djeca osjećaju bolje nakon tjelesne aktivnosti. Najviše ispitanika se potpuno složilo s tom tvrdnjom, 67%, a samo se jedan ispitanik nije donekle složio. Treća tvrdnja je da su djeca manje agresivna i sklona konfliktima nakon tjelesne aktivnosti. Najviše ispitanika se u potpunosti složilo s tom tvrdnjom, 41%, a oko 5% ispitanika uopće se nije složilo s tom tvrdnjom. Četvrta tvrdnja je da tjelesna aktivnost jako dobro utječe na njihovo

samopouzdanje, jača ga. Najviše odgovora bilo je za *U potpunosti se slažem*, 54%, a jednak broj odgovora bio je za *Uopće se ne slažem* i *Niti se slažem, niti se ne slažem*-5%.

Peta tvrdnja je da sat tjelesne i zdravstvene kulture jako dobro utječe na povezanost i složnost vrtićke grupe. Najviše odgovora bilo je za *Donekle se slažem*-45%, a najmanje za *Donekle se ne slažem*-2%. Šesta tvrdnja je da odgojitelj provodi tjelesnu aktivnost u jednakoj mjeri kao i druge vrste aktivnosti (glazbena kultura, likovna kultura...). Najviše odgovora bilo je za *Donekle se slažem* (34%), a najmanje za *Uopće se ne slažem* (5%). Sedma tvrdnja je da tjelesna aktivnost utječe na raspoloženje djeteta. Najviše odgovora bilo je za *U potpunosti se slažem* (51%), a najmanje za *Donekle se slažem* (jedan ispitanik je označio taj odgovor).

Šesto pitanje je bilo o provođenju mikropredaha vrtiću kada odgojitelj primijeti da su djeca umorna. Odgovor *Da* označilo je 87%, a odgovor *Ne* označilo je 13% ispitanika. Sedmo pitanje je bilo o radu, vole li djeca više timski ili individualni rad. *Timski rad* označilo je 70%, a *Individualni rad* označilo je 30%. Osmo pitanje bilo je o dječjoj reakciji na bilo kakav oblik provođenja tjelesne aktivnosti. Ponuđena je skala s brojevima od 1 do 5; broj 1 označava *U potpunosti loše*, a broj 5 *U potpunosti dobro*. Odgovor *U potpunosti dobro* označilo je 83% ispitanika, odgovor *Dobro* označilo je 14% ispitanika, a odgovor *Nisam siguran/na* označilo je samo 3% ispitanika. Deveto pitanje bilo je o boravku s djecom na zraku. Ponuđeni odgovori su bili: *Da, svaki dan*; *Ponekad* i *Ne*. *Da, svaki dan* označilo je 96%, a odgovor *Ponekad* 4%. Deseto pitanje bilo je također o boravku na zraku, je li organiziran ili prevladava slobodna igra. Odgovor *Prevladava slobodna igra* označilo je 83%, a odgovor *Organiziran je* označilo je 17% ispitanika (*Grafikon 3*)



Grafikon 3. Boravak na zraku

12. Rasprava

Odgojitelji iz ovog istraživanja provode barem jednom tjedno sat kineziološke kulture u vrtiću, a pretpostavka takvog rezultata je da se odgojitelji moraju mijenjati za termin zauzeća dvorane s drugim kolegama ili je dvorana prenamijenjena za neke druge potrebe. Dobar udio ispitanika ipak nastoji provoditi više puta tjedno sat kineziološke kulture. Nažalost, 9% ispitanika nikada ne provodi sat kineziološke kulture s djecom. Moguće je da odgojitelji nisu svjesni važnosti i mogućnosti utjecaja na antropološki status djeteta pomoću tjelesnih aktivnosti, a možda jednostavno njihovi vrtići nemaju dvoranu. Ovi rezultati istraživanja mogu se usporediti sa istraživanjem autora Žagara i suradnika (2015) koji navode da 23% hrvatskih vrtića nema adekvatnu sportsku dvoranu za djecu. Većina odgojitelja ne provodi svaki dan tjelovježbu s djecom, što može značiti da ili ne stignu provoditi ako je prevelik broj djece i sami su u smjeni ili nisu svjesni kakav učinak ima jutarnja tjelovježba na djecu. Ipak dobar dio odgojitelja provodi jutarnju tjelovježbu svaki dan, pa se može zaključiti da odgojitelji poznaju kakve pozitivne učinke može imati jutarnja tjelovježba. Ovaj rezultat istraživanja može se također usporediti s istraživanjem Žagara i suradnika (2015) koji pišu o tome kakav pozitivan učinak ima jutarnja tjelovježba na predškolsku djecu.

Većina odgajatelja provodi tjelesnu aktivnost u jednakoj mjeri kao i druge aktivnosti (glazbena i likovna kultura) te provode mikropredah kada primijete da su djeca umorna. Borave svaki dan na zraku, no ipak tada prevladava slobodna igra djece. Ovi rezultati pokazuju da su odgojitelji svjesni važnosti boravka na zraku i otvorenome, što se može usporediti s istraživanjem autora Erdema (2018) u kojem piše da odgojitelji imaju pozitivne stavove prema boravku na otvorenom, ali da su vanjski prostori dosta ograničeni.

Veliki udio odgojitelja složio se s tvrdnjama da djeca imaju više energije nakon tjelesne aktivnosti, da se djeca bolje osjećaju nakon tjelesne aktivnosti, da su djeca manje agresivna i sklona konfliktima nakon tjelesne aktivnosti, da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na njihovo samopouzdanje i da dobro reagiraju na provođenje bilo kakvog oblika provođenje tjelesne aktivnosti. Ovi se rezultati istraživanja slažu s rezultatima dosadašnjih istraživanja. Istraživanje Rotha i Holmesa (1987) u kojem je dokazano da tjelesna aktivnost pomaže smanjenju stresa i jačanju samopouzdanja, te istraživanje Findlaya i Coplana (2008) u kojem se također spominje o jačanju samopouzdanja slažu se s dobivenim rezultatima ovog istraživanja. Odgojitelji su primijetili da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje djeteta, da se ono bolje osjeća i da utječe na jačanje samopouzdanja. Rezultat ovog

istraživanja koji svjedoči da tjelesna aktivnost smanjuje agresivnost i sklonost konfliktima, paralelno je s istraživanjem Beckera i suradnika (2018) čije istraživanje tvrdi da djeca koja sudjeluju u sportu imaju veću emocionalnu inteligenciju i da su emocionalno stabilna, zrela za školu, te s istraživanjem Donaldsona i Ronana (2006) čije istraživanje pokazuje da djeca koja sudjeluju u sportu imaju manje problema s ponašanjem.

Većina odgojitelja odgovorilo je da djeca preferiraju timski rad, te da sat tjelesne i zdravstvene kulture jako dobro utječe na povezanost i složnost vrtićke grupe. Ovaj se rezultat istraživanja može usporediti s istraživanjem autora Slutzkya i Simpkinsa (2009) čiji je rezultat istraživanja bio da su djeca koja su sudjelovala u timskim sportovima imala veće samopouzdanje od djece koja su se bavila individualnim sportom.

13. Zaključak

Poznati su mnogi pozitivni učinci provođenja tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću, ali i jutarnje tjelovježbe te bilo kakvog oblika tjelesne aktivnosti. Djeca pozitivno reagiraju na sport, jer se ispunjavaju mnoge njihove potrebe: potreba za zabavom, potreba za slobodom, potreba za moći i potreba za pripadanjem. Djeca se osjećaju bolje kad vježbaju, boljeg su raspoloženja, nemaju potrebu za agresivnim ponašanjem i ulaženjem u konflikte, češćim vježbanjem imaju više energije, imaju veće samopouzdanje i osjećaju povezanost sa svojom vrtićkom grupom kada se provode igre ili grupne aktivnosti. Većina odgojitelja osjeća se kompetentnima za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture sa svojom vrtićkom grupom te su svjesni važnosti utjecaja istog na antropološki status djeteta. Ipak, manji broj odgojitelja nikada ne provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture, čemu se može pripisati nedostatak prostora, organizacije ili nesvjesnosti o važnosti istog, osjećaja nekompetentnosti. Najmanje što odgojitelji mogu učiniti s obzirom na nedostatak prostora je da provode sportske aktivnosti na otvorenome ili da provode jutarnju tjelovježbu u sobi dnevnog boravka, te potiču djecu da vježbaju i kod kuće. Odgojitelji koji se osjećaju nedovoljno kompetentnima ne bi nikada trebali to pokazivati pred djecom, kako ne bi razvijali negativan stav djece prema sportu i tjelesnoj zdravstvenoj kulturi. Mogu se posavjetovati s kolegama, stručnjacima iz područja kineziologije, proučiti literaturu i pokušati primijeniti te savjete i informacije prikupljene iz literature u praksi. Važno je da djeca vježbaju te da imaju pozitivan stav prema tome. Važno je da odgojitelji podjednako potiču kompetencije vezane uz razna područja; jedno dijete će biti nadareno za likovni, drugo će dijete biti nadareno za glazbeni, dok će treće dijete biti

talentirano za sport. Iz ovih rezultata istraživanja, vidljivo je da odgojitelji nastoje provoditi sve vrste aktivnosti u jednakoj mjeri-glazbene, likovne i tjelesne aktivnosti.

Dio rasporeda jednog vrtićkog dana uključuje boravak na zraku. Ponekad odgojitelji ne mogu boraviti s djecom na igralištu zbog vremenskih neprilika, organizacije, manjka prostora ili ako vrtić uopće nema igralište. Većina odgojitelja boravi svaki dan sa svojom vrtićkom skupinom, te većina odgojitelja tvrdi da tada prevladava slobodna igra djece tijekom boravka na otvorenom. Slobodna igra na otvorenom vrlo je važna zbog toga što djeca mogu naučiti o rizicima nekih igara ili poteza, mogu naučiti procijeniti koliko je nešto opasno ili uspješnost pothvata (npr. penjanje na drvo), slobodnija su u kretanju i mogu trčati po cijelom igralištu, mogu razvijati mišićni sustav penjući se po toboganu, stepenicama, mogu istraživati i razvijati osjetilni sustav (npr. slaganje kamenčića, igra kuhara s kamenčićima, pijeskom) i razvijaju maštu i kreativnost. Međutim, katkad bi bilo dobro i da odgojitelj organizira neku igru ili neko sportsko natjecanje na otvorenom, zbog toga što igralište nudi takav veći prostor i slobodnije kretanje. Ovo istraživanje pokazalo je da odgojitelji znaju koliko je važan sport za svako dijete zbog raznih pozitivnih utjecaja na njegov razvoj, te da često provode sportske aktivnosti i da se osjećaju kompetentnima provoditi sat tjelesne i zdravstvene kulture.

14. Literatura

- Amado, Del Barco, L.B., Mendo, S., Sanchez Miguel, P.A. i Iglesias, D. (2019). Emotional intelligence and the practice of organized physical-sport activity in children. *Sustainability*, 11 (6), 1615. Preuzeto s: https://www.researchgate.net/publication/331841018_Emotional_Intelligence_and_the_Practice_of_Organized_Physical-Sport_Activity_in_Children
- Andrilović, V. i Čudina-Obradović, M. (1994). *Osnove opće i razvojne psihologije*. Zagreb: Školska knjiga
- Becker, D.R., Grist, C.L., Caudle, L.A. i Watson, M.K. (2018). Complex physical activity, outdoor play, and school readiness among preschoolers. *Global Education Review*, 5 (2), 110-122. Preuzeto s : <https://ger.mercy.edu/index.php/ger/article/view/388/333>
- Brajša-Žganec, A. i Slunjski, E. (2007). Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost razumijevanja emocija i prosocijalnoga ponašanja. *Društvena istraživanja*, 16 (3 (89)), 477-496. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/19080>
- Chess, S., Thomas A., Rutter, M. i Birch Hg. (1963). Interaction of temperament and environment in the production of behavioral disturbances in children. *The American journal of psychiatry*, 120, 142-148. Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14020673/>
- Dienstman, R. (2015). *Igre za motoričko učenje*. Zagreb: Gopal
- Donaldson, S.J. i Ronan, R.K. (2006). The effects of sports participation on young adolescents 'emotionall well-being. *Adolescence*, 41 (162), 369-389 Preuzeto s: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-effects-of-sports-participation-on-young-Donaldson-Ronan/724403f5f5d6a40dfedfdd25c8ab041b3e40d6b0>
- Eisenberg, N., i Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press Preuzeto s: <https://psycnet.apa.org/record/1989-98496-000>
- Erdem, D. (2018). Kindergarten Teachers' Views About Outdoor Activities. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 203-218. Preuzeto s: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1174375.pdf>

- Findak, V., Delija K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju : priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip
- Findlay, C.L. i Coplan, R.J. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(3), 153-161. Preuzeto s: <http://docshare01.docshare.tips/files/8749/87490612.pdf>
- Goldberg, S. (2002). *Razvojne igre za predškolsko dijete: individualizirani program igre i učenja*. Lekenik: Ostvarenje
- Graham, J. F. (2015). *The history of attachment theory*. Preuzeto s : <https://alfredadler.edu/sites/default/files/Graham%20MP%202015.pdf>
- Ivanković, A. (1980). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Jovančević, M. i sur. (2008). *Godine prve zašto su važne: vodič za roditelje i stručnjake koji rade s djecom predškolskog uzrasta*. Zagreb: SysPrint
- Katz, L.G. i McClellan, D.E. (2005). *Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije: uloga odgajateljica i učiteljica*. Zagreb: Educa
- Kovačević B., Ramadanović, E. (2016). : Primarne emocije u hrvatskoj frazeologiji. *Rasprave*, 42(2), 505–527. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/177791>
- Krstin, D. (2018). Sportske aktivnosti kao pomoć u socijalizaciji djece. *Ljetopis socijalnog rada*, 25 (3), 481-487. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/218684>
- Lončarić, D. (18. 3. 2020.) *Robovanje ekranima uskraćuje djeci zdravi razvoj*. Školski portal. Preuzeto s : <https://www.skolskiportal.hr/uncategorized/robovanje-ekranima-uskracuje-djeci-zdravi-razvoj/?fbclid=IwAR0114z4w4ppLvD2ovcJusvdKHwCf-2xqvnR0dgSisVHaLP4qgJEI449EMA>
- Majdak, M. i Kamenov, Ž. (2009). Stigmatiziranost i slika o sebi maloljetnih počinitelja kaznenih djela. *Kriminologija i socijalna integracija*, 17 (1), 41-53. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/40732>
- Marić, I. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6 (2), 105-114. Preuzeto s: <https://doi.org/10.47960/2303-8616.2020.12.105>

- Pihač, M. (2011). Igre i kretanje djece na otvorenom-mogućnosti i rizici. *Dijete, vrtić i obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 17 (64), 34-35. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/124363>
- Pinjatela R. (2012). Samoregulacija u ranom djetinjstvu. *Paediatrica Croatica*, 56, 237-242. Preuzetos: <https://hrcak.srce.hr/89715>
- Roth, D.L. i Holmes,D.S. (1987). Influence of aerobic exercise training and relaxation training of physical and psychologic health following stressful life events. *Psychosomatic medicine*, 49 (4), 355-365. Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3303097/>
- Rothbart, M., i Bates, J. E. (2007). Temperament in children's development. U Damon, R. Lerner i N. Eisenberg, *Handbook of child psychology, Sixth edition: Social, emotional and personality development* (Vol. 3). New York: Wiley. Preuzeto s:[https://www.researchgate.net/publication/229633680 Handbook of Child Psychology](https://www.researchgate.net/publication/229633680_Handbook_of_Child_Psychology)
- Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom-mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53 (Supl 1): 193-199. Preuzeto s : [https://www.researchgate.net/profile/Josko-Sindik/publication/257993725 Zdravstveni i psiholoski aspekti djetetova bavljenja sportom - mogucnosti i opasnosti/links/00b4952690d7fcdbb7000000/Zdravstveni-i-psiholoski-aspekti-djetetova-bavljenja-sportom-mogucnosti-i-opasnosti.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Josko-Sindik/publication/257993725_Zdravstveni_i_psiholoski_aspekti_djetetova_bavljenja_sportom_-_mogucnosti_i_opasnosti/links/00b4952690d7fcdbb7000000/Zdravstveni-i-psiholoski-aspekti-djetetova-bavljenja-sportom-mogucnosti-i-opasnosti.pdf)
- Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo*. Lekenik: Ostvarenje
- Skrupskas , J. (25. 6. 2014.) *The impact of sport on the development of children*. Carleton Athletics:Preuzeto s: <https://athletics.carleton.ca/2014/impact-sport-development-children/>
- Slutzky, C. i Simpkins, S. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389. 10(3):381-389 Preuzeto s: <https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/61834.pdf>

- Starč, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing
- Tremblay , M., Inman J.W. i Willms, J. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem and academic achievement in 12-year old children. *Pediatric exercise science*, 12 (3), 312-323. Preuzeto s: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Relationship-between-Physical-Activity%2C-and-in-TremblayInman/4402c40f85b0c837beb87fdd5b6b752ca6b046b2#paper-header>
- Urli, A. i Šikić, N. (1993). Psihološka obilježja djeteta u sportu. *Kinesiology*, 25 (1-2), 22-27. Preuzeto s: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=367626
- Vasta, R., Hait, M. i Miller S. (1998). *Dječja psihologija : moderna znanost*. Jastrebarsko : Naklada Slap
- Žagar, K. B., Trajkovski, B. i Tomac, Z. (2015). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola: Časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 61 (1), 51-60. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/152307>

Izjava o izvornosti završnoga rada

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

(vlastoručni potpis studenta)