

Joga u kontekstu kineziološke kulture za predškolsku djecu

Mimica, Doris

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:147:613261>

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

Doris Mimica

JOGA U KONTEKSTU KINEZIOLOŠKE KULTURE ZA
PREDŠKOLSKU DJECU

Diplomski rad

Zagreb, rujan 2022.

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

Doris Mimica

**JOGA U KONTEKSTU KINEZIOLOŠKE KULTURE ZA
PREDŠKOLSKU DJECU**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2022.

SADRŽAJ

SAŽETAK	2
SUMMARY	3
1. UVOD	4
2. JOGA	5
3. PRIMJERENOST JOGE ZA DJECU	10
3.1. Preduvjeti za ostvarivanje dobrobiti joge za djecu	12
3.2. Dobrobiti joge za djecu	13
3.3. Utjecaj joge za djecu na smanjenje razine stresa i samoregulaciju emocija	15
3.4. Utjecaj joge na djecu s teškoćama u razvoju	17
4. JOGA ZA DJECU INTEGRIRANA U SAT KINEZIOLOŠKE KULTURE	19
5. ISTRAŽIVANJE	22
5.1. Cilj istraživanja	22
5.2. Metode rada istraživanja	22
5.3. Uzorak ispitanika	23
5.4. Uzorak varijabli	23
5.5. Metoda obrade podataka	25
6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	26
6.1. Sociodemografski podaci	26
6.2. Upućenost roditelja u provedbu organiziranog vježbanja	29
6.3. Izravan stav ispitanika o jogi za djecu	32
6.4. Deskriptivni parametri	34
6.5. T-test razlika u odgovorima zaposlenika dječjih vrtića i roditelja predškolske djece	37
7. RASPRAVA	40
8. ZAKLJUČAK	42
LITERATURA	44
Izjava o izvornosti diplomskog rada	46

SAŽETAK

Važnost tjelesnog vježbanja i usvajanje njegove navike razvija se od najranije dobi. Od neizmjerne je važnosti da se s djecom predškolske dobi u odgojno-obrazovnim ustanovama provodi organizirano tjelesno vježbanje. S porastom društvenih očekivanja, sve bržeg načina života i rastućeg trenda, tzv. „skraćivanja djetinjstva”, i djeca se sve češće nalaze pod utjecajem stresnih okolnosti. Promatrajući dijete kao holističko biće, važno je poticati svaki dio njegova bića i osigurati mu uvjete za pravilan rast i razvoj. Stoga je djeci potrebno nuditi tehnike koje će im omogućiti da se lakše nose s vlastitim emocijama, da reguliraju svoje ponašanje i da ostvare zdrave odnose. Integracijom elemenata iz joga prakse djeci se nude novi oblici vježbanja koji uvelike mogu pomoći pri pravilnom držanju i kontroli i regulaciji disanja. Upravo je kretanje jedna od glavnih dječjih odlika, pokretača, ali i učitelja djeteta. Ideja je da se putem joga prakse osvijesti disanje za vrijeme kretanja. Joga za djecu u kontekstu sata kineziološke kulture može ponuditi tehnike za navedene zahtjeve. S obzirom na to da joga za djecu u Hrvatskoj nije toliko raširena, postavljaju se brojna pitanja o primjerenosti i dobiti joga za djecu. U ovome se radu razmatraju upravo ta pitanja, utjecaj joga za djecu na smanjenje razine stresa i samoregulaciju emocija te dobiti prakticiranja joga za djecu s teškoćama u razvoju. Joga za djecu stavlja se u kontekst sata kineziološke kulture, uspoređuju se određeni dijelovi sata i daju prijedlozi za integraciju joga za djecu u sat kineziološke kulture. Provedeno je istraživanje na uzorku roditelja predškolske djece i stručnih zaposlenika dječjih vrtića o stavovima, zainteresiranosti ili mogućim predrasudama prema provođenju joga za djecu u kontekstu sata kineziološke kulture u dječjim vrtićima. Rezultati istraživanja pokazuju da nema značajne statističke razlike u stavovima stručnih zaposlenika dječjih vrtića i roditelja predškolske djece.

Ključne riječi: joga za djecu, sat kineziološke kulture, dobiti, odgojitelj, roditelji

SUMMARY

The importance of physical exercise and the adoption of exercise habits is developed from the earliest age. Therefore, it is especially important that organized physical exercise be conducted with preschool children in educational institutions. With the rise of social expectations, a faster lifestyle and a growing trend of the so-called “childhood shortening”, children are increasingly under the influence of stressful circumstances. Looking at a child as a holistic being, it is important that every part of their being be stimulated and provided conditions for proper growth and development. Therefore, it is necessary to offer children techniques that will make it easier for them to cope with their emotions, to regulate their behaviour and to develop healthy relationships. Integrating elements from yoga practice offers children new forms of exercise that can greatly help with posture, as well as controlling and regulating proper breathing. It is precisely movement that is one of the main characteristic, drivers and teachers of the child, and the idea is for children to experience breathing during movement in yoga practice. Yoga for children in the context of the physical education class can provide techniques for the above mentioned requirements. Since the implementation of yoga for children in Croatia is still not a widespread and common practice, many questions are raised about the suitability and well-being of yoga for children. This paper discusses precisely these issues, as well as the impact of yoga for children on the reduction of stress levels and self-regulation of emotions, as well as the benefits of yoga practice for children with developmental difficulties. Yoga for children is placed in the context of the physical education class and elements of the class are compared, suggestions are made for the integration of yoga for children into the physical education class. A survey was carried out on a sample of parents of preschool children and professional kindergarten employees on attitudes, interest or possible prejudices towards the implementation of yoga for children into the physical education class in kindergarten. Research results show that there is no significant statistical difference in attitudes of professional kindergarten employees and parents of preschool children.

Keywords: *yoga for children, physical education class, benefits, teacher, parents*

1. UVOD

Trenutačna situacija u kojoj se nalazi suvremeno društvo ukazuje na to da je trend sjedilačkog načina života u sve većem porastu, što dovodi do sve manjeg broja sati koje ljudi provode krećući se, odnosno baveći se nekim oblikom fizičke aktivnosti. Svaka nova pojava u društvu više ili manje utječe na stil života odraslih ljudi i mijenja ga, što izravno utječe na djecu kao jednu od najosjetljivijih društvenih skupina. Promatrajući djecu lako se mogu uočiti promjene u trendovima jer upravo oni vrlo prisutno prate promjene iz dana u dan, a posebno s obzirom na porast dostupnosti digitalnih medija. Nedavni događaji vezani uz pandemiju koronavirusa prisilili su cijele zajednice da se kreću unutar ograničenog prostora i da provode mnogo više vremena ispred ekrana nego prije. Nadalje, smanjenje mišićne aktivnosti uzrokovano rjeđom društvenom potrebom za kretanjem nije bila jedina loša sklonost proizašla iz ovog specifičnog razdoblja koje je predškolskoj djeci obilježilo većinu, odnosno značajan dio života. Život obilježen situacijama koje mogu izazvati stres, u kojima se nalazio nemali broj ljudi, izbjegavanje socijalnih kontakata, čest boravak u zatvorenom prostoru te dulje vrijeme boravka u sjedećem položaju uz mobilne telefone, tablete i ispred televizije, svakako je nepovoljno utjecalo na razvoj zdravih navika vezanih uz fizičke aktivnosti. Iz navedenih razloga očigledno je da je u današnje vrijeme potreba za organiziranim tjelesnim vježbanjem djece veća no ikad. Findak i Delija (2001: 7) smatraju kako manjak tjelesne aktivnosti, neprimjerena prehrana, prekomjerna emocionalna opterećenja i negativni utjecaji okoliša ugrožavaju zdravlje, osobine i sposobnosti odraslih, pa tako i djece. Stoga Findak i Delija (2001: 7) naglašavaju kako adekvatno tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi predstavlja nasušnu potrebu, odnosno nužan dio svakodnevice i nezaobilazan dio integralnog sustava odgoja i obrazovanja. Kada se govori o tjelesnim aktivnostima, one se češće povezuju s fizičkim zdravljem, odnosno zdravljem tijela, dok je pozitivan utjecaj tjelesnog vježbanja na mentalno zdravlje u drugome planu. Tjelesno se vježbanje prvenstveno očituje kroz antropometrijske karakteristike, motorička znanja i sposobnosti te funkcionalne sposobnosti. No, kada se govori o satu kineziološke kulture, dio programskih sadržaja usmjeren je na modalitet ponašanja, postizanje discipline i na osjećaj za red. Dijete je holističko biće i sve što ga okružuje više ili manje postaje dio njegova bića. Zadaća sata kineziološke kulture jest da utječe na razvijanje psihičkih osobina i moralnih svojstava i na stjecanje elementarnih teorijskih znanja, osobito onih koja su potrebna i primjenjiva u svakodnevnom životu (Findak i Delija, 2001: 32). Dijete uči upijajući iz svoje okoline. Ono čemu svjedoči i što ga okružuje

internalizira se, pa tako sigurno ili nesigurno, uređeno ili kaotično okruženje postaje dio njegove osobnosti, a ono samo postaje sigurno ili nesigurno, strukturiranog ponašanja ili rastresenog ponašanja. Uz dovoljno podrške i poticaja na svim područjima dječjeg razvoja, djeci je potrebno i jasno postavljanje granica kako bi svoj „slobodni” um, koji još ne razmišlja kategorički, usmjerili i postavili mu jasan okvir. I to ne zato što će odraslima na taj način biti lakše, već za dugoročnu dobrobit djeteta koje će biti kadro pronaći unutarnju motivaciju te postići samodisciplinu. Upravo u ovom kontekstu joga za djecu može iskazati svoju dobrobit. Različitim joga položajima, usmjeravanjem pozornosti na određeni dio tijela, i to sve vođeno dahom, pozornost se usmjerava na dijete samo i na njegovu nutrinu. Prosječno dijete prezasićeno je vanjskim podražajima. Djetetu se teško usmjeriti na svoje unutarnje procese i biti usredotočeno na „ovdje” i „sada” kada se u okruženju događa toliko toga što privlači njegovu pozornost. Pažljivim planiranjem i programiranjem satova tjelesne i zdravstvene kulture, koji se provode dovoljno često da postanu dio djetetove navike, gradi se cjeloživotna ljubav za tjelesnim vježbanjem kao sastavnim dijelom zdravog života na fizičkoj, ali i psihičkoj razini. U ovome se radu istraživanjem stavova roditelja predškolske djece te stručnih zaposlenika vrtića nastoji utvrditi postoji li zanimanje za provođenje joga s djecom te postoje li moguće predrasude ili neslaganja.

2. JOGA

Joga je drevna disciplina proizašla iz indijske Vedske kulture, a danas se sve češće naziva i znanošću zbog svojih univerzalnih zakona, sustavnosti, metodologije i skupa znanja, potvrđenog znanstvenim metodama. Znanost o jogi stara je preko 5 000 godina, a 2016. godine uvrštena je na UNESCO-ov popis svjetske nematerijalne baštine Indije (<https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163>). Zainteresiranost za filozofiju joga, njezin fiziološko-psihološki učinak, duhovnost i praktični sustav vježbanja, raste na Zapadu, ali i diljem svijeta. Rastući interes za jogu potaknuo je sve češća znanstvena istraživanja na polju medicine, kineziologije i psihologije, pa je joga danas postala vjerodostojnija u znanstvenoj zajednici no što je bila prije tridesetak godina. Ono što će biti smatrano znanošću „stvar je konvencije kompetentnih stručnjaka u određenom vremenskom periodu”, a znanost kao takva „ne egzistira na pojmu, već na spoznajama koje su utemeljene na valjanoj metodologiji rada koja omogućuje verifikaciju određenih zakonitosti.” (Prskalo i Sporiš, 2016:11). Riječ joga potječe iz sanskrtskog jezika, od izraza *yuj*, što znači „povezati se” ili „ujediniti se” (Miklec, 2012: 20) te izraza *ghan*, što znači „upotpunjavanje”. Također se povezuje i s riječju *yoke*, što znači jaram¹, opet u kontekstu povezivanja² (Miklec, 2012: 20). Iz značenja ovih riječi može se iščitati sam smisao joga, a to je povezivanje sa samim sobom, put samoostvarenja i samospoznaje. Povezivanje tijela s umom i duhom u cilju postizanja sklada i umjerenosti, jer čovjek kao holističko biće koje nastoji živjeti unutar uravnoteženog stanja, odnosno zdravlja, treba uskladiti sva tri segmenta svog bića. Joga je drevna znanost o življenju u skladu s vlastitom prirodom te pruža metode normalizacije i integracije života u svim njegovim segmentima (Miklec, 2012: 21).

„Joga djeluje na sva tri aspekta čovjekovog bića: tjelesni, umni i duhovni. Pomoću različitih metoda ona budi i preobražava latentne snage čovjeka, usmjerava na put čistoće i istine, oslobađa od svih oblika neznanja. Integriranjem i uravnoteženjem ovih činitelja koji utječu na formiranje individue, joga doprinosi duhovnom razvoju i cjelovitom podizanju života na viši nivo.” (Puljo, 1988: 18).

¹ Drvena naprava – okvir u koji se upreže tegleća marva (Anić i sur., 2002: 332)

² Bez jarma svaka bi životinja krenula vući u svome smjeru i ne bi došlo do očekivanog efekta proizašlog iz zajedničkog rada

Joga se često pogrešno definira kao religija te se povezuje s hinduizmom, budizmom i drugim religijama s istog područja upravo zbog geografske podudarnosti i tradicija koje se preklapaju. Joga nije religija, ali se može tumačiti kao polazišna točka brojnih religija zbog svoje starosti, sadržajnosti, uputa o ispravnom, moralnom življenju ljudskog bića te nastojanju da se spozna izvor, odnosno Bog. Sve što vodi višoj spoznaji može se nazvati jogom. Joga je proces koji pomaže da čovjek spozna sam sebe, kao i smisao svog života. „Stari mudraci Indije su pružili različite metode i sustave pomoću kojih bi svatko prema svojoj prirodi, temperamentu, sklonosti tjelesnim i duhovnim sposobnostima, mogao razviti svoje unutarnje potencijale.” (Puljo, 1988: 30). U *Bhagavad-giti*³, jednoj od najčitanijih knjiga koje pripadaju epu *Mahabharata*, predstavljeno je pet osnovnih sustava joge: *jnana* joga – put istraživanja, znanja i mudrosti; *bhakti* joga – put ljubavi, odanosti i posvećenosti; *karma* joga – put nesebičnog rada i aktivnosti; *hatha* joga – put uravnoteženja tjelesnih, umnih i duhovnih snaga; *raja* joga – put samopromatranja i ovladavanje svim snagama vlastitoga bića. U ovome radu bit će detaljnije opisane *raja* joga i *hatha* joga jer se ova dva sustava joge međusobno isprepliću i čine onaj sustav joge koji se u suvremenom društvu najčešće primjenjuje. U jednoj od važnijih jogičkih knjiga *Hatha yoga Pradipika* navodi se da nema *raja* joge bez *hatha* joge, ni *hatha* joge bez *raja* joge (Puljo, 1988: 53). *Raja* joga analizira sve razine uma i tijela te nastoji disciplinom postići kontrolu i ovladati osjetilima. Prema drevnom mudracu Patanjaliju⁴, *raja* joga može se podijeliti na osam stupnjeva, razina. Osam razina ili udova, tzv. *ashtanga-yoga*⁵ put su prema oslobođenju od suvišnih, ometajućih misli⁶ ovladavanjem mentalnih obrazaca, odnosno kontrolom uma. Prva četiri „uda” joge su najrasprostranjenija i najuvrženija u suvremenom zapadnom društvu, a odnose se na etička načela (*yama* i *niyama*), položaje tijela (*asana*) i na tehniku disanja (*pranayama*). *Yama* su način na koji se odnosimo prema svojoj okolini i živim bićima u njoj, one predstavljaju univerzalne moralne upute za ponašanje u svijetu. Pet *yama* su: *ahimsa* – nenasilje, *satya* – istinoljubivost, *asteya* – neotuđivanje tuđih stvari i posjeda, *brahmacharya* – utemeljenost u duhovnoj svjesnosti, čestitost i celibat te *aparigraha* – nevezanost, neposesivnost. Drugi ud su *niyama*. Ako su *yama* etička načela odnošenja prema drugima, *niyama* predstavljaju odnos prema nama samima. *Niyama* su put samodiscipline i

³ „minuciozno djelo sanskrske književnosti koje staru sankja filozofiju prenosi na nivo realnog života u kome se uzvišeni ideal isprepliće i sjedinjuje s praktičnim životom. Poslije Biblije, najviše prevedena i tumačena knjiga na svijetu.” (Puljo, 1988: 19)

⁴ autor Yoga Sutri, prema datiranju sačuvanih djela pretpostavlja se da je živio 200. g. pr. Kr. (Puljo, 1988)

⁵ *ashta* – osam, *anga* – ud

⁶ tzv. vrtlozi uma

samopročišćenja. Pet *niyama* su: *saucha* – čistoća tijela, uma, duha i okoline, *santosha* – zadovoljstvo⁷, *tapas* – disciplina, strogost, askeza, *svadhyaya* – proučavanje samospoznaje i učenje o njoj, *Ishvara pranidhana* – predaja Bogu. Treći ud su *asane*. *Asane* su položaji tijela i najuvrženiji dio joge. Kada se kolokvijalno govori o jogi, obično se misli na *asane*. Jogički položaji pomažu pri osvještavanju vlastitog tijela te umirivanju uma, odnosno nekontrolirane bujice misli. *Asane* bi trebale biti stabilni, udobni položaji⁸. Premda to na početku možda i nisu, postepeno vježbom, trudom i predanošću, u kombinaciji s pravilnim disanjem, to postaju. Prakticirajući *asane* nastoji se dovesti tijelo u skladno stanje koje održava tijelo zdravim. Drevni jogiji⁹ su *asane* prvobitno osmislili kako bi u mirnom i udobnom položaju mogli meditirati, pa su prve *asane* bili sjedeći položaji. U Patanjalijevim *Yoga Sutrama*, prva sutra (aforizam) kaže: „Sad je vrijeme za jogu.” (Patanjali, 2002), što znači da je uvijek vrijeme za jogu. Danas *asane* možemo podijeliti na stojeće, sjedeće, *asane* u klečećem i poluklečećem položaju, *asane* u položaju čučnja, ležeće *asane* na leđima, ležeće *asane* na trbuhu, *asane* u obrnutim položajima. Prema anatomskoj podjeli *asane* se dijele na: stojeće *asane* za ravnotežu, izvrtanja¹⁰, otkloni¹¹, pretkloni¹² i obrnuti položaji odnosno inverzije. Četvrta razina ili ud joge su *pranayame*. *Pranayama* je sanskrska riječ nastala od dvije riječi: „prana”, što znači dah života ili životna energija i „ayama”, što znači širenje/regulacija/kontrola (Jayawardena i sur., 2020). Prema tradicionalnim učenjima, *pranayame* su tehnike disanja kojima se kontrolira životna energija *prana*. Svaka *pranayama* može se podijeliti na tri dijela: *puraka* – udisaj, *kumbhaka* – zadržavanje, *rachaka* – izdisaj. Smatra se da se kontrolom životne energije – *prane*, kontrolira i stanje naše svijesti. Disanje je najosnovnija životna potreba, no većinu vremena ljudi dišu automatski i bez razmišljanja. Usmjeravajući pozornost na dah, osoba se može lakše usredotočiti na sebe i svoje tijelo, biti prisutna u trenutku te umiriti otkucaje srca. Zaključno o jogi, može se reći da je joga bezvremenska i uvijek aktualna jer se tiče svakog pojedinca koji pomoću joge odluči istraživati i učiti o sebi i svijetu. Joga se ne ograničava na

⁷ ne odnosi se na hedonistički tip zadovoljstva ili ljenčarenje, već na prihvaćanje i uvažavanje onoga što imamo i što jesmo; unutarnji osjećaj zadovoljstva proizašao iz zahvalnosti i prihvaćanja okolnosti kakve jesu, što se postiže kroz nevezanost i uvažavanje svog istinskog Ja

⁸ sanskrt *sthira sukham asana*

⁹ onaj koji se bavi jogom, koji prakticira jogu; asket, filozof koji naučava oslobađanje od osjetilnog svijeta i strasti radi sjedinjenja s božanskim (Anić i sur., 2002: 362)

¹⁰ engl. *twists*

¹¹ engl. *back bends*

¹² engl. *forward folds*

ljude određene dobi, vjerskog ili bilo kojeg drugog opredjeljenja, za prakticiranje joga nije važno u kakvoj je osoba fizičkoj spremi ili kakvog je zdravstvenog stanja.

3. PRIMJERENOST JOGE ZA DJECU

Jedna od prednosti joga je njezina pristupačnost svima i uvijek. Ako se joga promatra iz perspektive pojedinca, može se reći da svatko prakticira svoju jogu¹³. Promatrajući napredne vježbače joga mogao bi se steći dojam je vježbanje joga zahtjevno i kompleksno, no to svakako ne mora biti. Cilj joga je upoznati i prihvatiti sebe, pa tako i mogućnosti svoga tijela. Joga je unutarnji proces povezivanja sa samim sobom, pronalaženja svoje autentičnosti i osobne istine, a kao takav proces ne zahtijeva stavljanje nogu u položaj lotusa¹⁴ ili ulaženje u položaj stoja na glavi. Napredni vježbači ulaze u sve kompleksnije položaje odrađujući to s jednakom lakoćom kao što početnik odrađuje vježbe i položaje za početnike. Redovnom joga praksom praktikant je u stanju fizičke spremnosti koja mu omogućuje da osvještavanjem svih dijelova svoga tijela, svjesnog daha i mirnog uma provodi dulje vrijeme u složenim *asanama*. Svaka osoba joga praksu treba prilagoditi sebi i zato je bez obzira na dob, zdravstveno stanje ili fizičku spremnost prikladna za svakoga. Ljepota joga prakse upravo je u pronalaženju svog osobnog mjerila, svojih granica i mogućnosti vlastitog tijela te pronalaženju opcija vježbanja kojima se gradi vlastita praksa. Slijedeći pravilnu uputu instruktora/učitelja joga o pojedinom položaju, na polaznicima/učenicima je da praksu prilagode mogućnostima svoga tijela. Odgovornost je učitelja joga da procjeni mogućnosti svojih polaznika i da prema njima prilagodi razinu opterećenja. Odgovoran odgojitelj, educiran za provođenje joga, pri utvrđivanju i odlučivanju koliko će puta dijete jedan pokret ili vježbu ponoviti, odnosno koliko dugo će trajati izabrani sadržaj te kakvo će biti doziranje i distribucija opterećenja (Findak i Delija, 2001: 9) pri provedbi svakog sata kineziološke kulture s elementima joga prakse, treba biti promišljen, oprezan i odmjeren. Joga za djecu treba biti dinamičnija od joga za odrasle, te razigranija i interaktivnija. Joga položaji (*asane*) inspirirani su biljnim i životinjskim svijetom (Kranjec, 2019: 153), odnosno prirodom i njezinim osobitostima, predmetima iz svakodnevnog života, čovjekovim stanjima i zanimanjima. Primjerice, postoji položaj *ribe*, *deve*, *psa*, *mačke*, *krave*, *staba*, *planine*, *zvijezde*, *ratnika*, *postolara*, *sretnog djeteta* i tako dalje. Sama imena položaja mogu biti inspiracija da se od joga sata za djecu napravi priča, bajka ili određeni dramski moment. Štefančić (2022) navodi kako *asane* prilagođene dječjim tijelima, njihovim

¹³ svakako uz poštivanje pravila i zakonitosti svakog položaja

¹⁴ sanskrt: *padmasana*; uspravan sjedeći položaj u kojem se desno stopalo namješta na lijevo bedro, zatim se lijevo stopalo namješta na desno bedro, oba stopala trebala bi biti što više i bliže abdomenu, a koljena što bliže podu

sposobnostima, snazi i gipkosti uz disanje, glazbu i pomagala tvore likove iz bajki, pa tzv. *bajkovita joga* povezuje pojedine *asane* u smislenu cjelinu. Postupnim vježbanjem i osvještavanjem tijela djeca postaju svjesna sebe i svojih mogućnosti, te se uče samoprocjeni. Svakim satom kineziološke kulture s elementima joga prakse potrebno je ostvariti ugodnu atmosferu koja se zasniva na povjerenju i uzajamnom poštovanju svih sudionika, a bilo koji vid kompetitivnosti potrebno je zaobilaziti i ne poticati. Natjecateljstvu u jogi nije mjesto jer upravo je srž joge ostvariti samoga sebe bez usporedbe s drugima, pronaći vlastitu vrijednost bez obzira na to možemo li više ili manje od onih koji nas okružuju i spoznati da je vrijednost svakog čovjeka upravo u njemu samome, ili kako je navedeno u jednome od polazišta humanističko-razvojne koncepcije odgoja predškolske djece, u *Programskom usmjerenju odgoja i obrazovanja za predškolsku djecu*: „dijete je vrijednost po sebi koje se prihvaća u svojoj osobitosti, a također kao člana obitelji s njenim osobitostima i sustavom vrijednosti” (1991). Vodeći se jogičkim etičkim načelima, neizmjerljivo je važno da se za vrijeme joga prakse poštuje nenasilje u svakom smislu, kao i da se grade zdravi odnosi prema sebi i drugima. Nenasilje prema sebi samome znači razumijevanje svojih potreba, želja, potencijala i mogućnosti te djelovanje u skladu s njima. Također, ne treba prelaziti preko vlastitih mogućnosti jer to može voditi k ozljedi, što je sasvim suprotno od početne ideje usmjerene k izgradnji zdravih navika i postizanju ravnoteže tijela, uma i duha. Važan element za usmjeravanje djece na pravilno izvođenje vježbi su pohvale. One mogu biti korisno sredstvo stimulacije ne samo djetetu koje pravilno vježba već i drugoj djeci, jer pohvala je prikladniji način da se ukaže na greške nego isticanje nepravilnosti kod pojedinog djeteta ili fizička asistencija svakoga ponaosob (Findak i Delija, 2001: 13). Djeca pri izvođenju *asana* ne bi smjela osjećati nikakvu bol, stoga je važno da kažu ako im je neugodno ili neudobno u nekom položaju (Štefančić, 2022). Prostor u kojem se provodi joga praksa mora biti prostor uzajamnog povjerenja. Svako dijete treba napraviti onoliko koliko mu njegovo tijelo dopušta bez usporedbe s drugima, a pri izvođenju položaja djecu je potrebno pohvaliti i ohrabrivati te im naglašavati da poštuju svoje tijelo i da na njega budu ponosni (Strgar, 2021) jer može izvesti sve što može, ali i naglasiti da je sasvim u redu da nešto ne mogu napraviti jer upravo je u tome ljepota učenja.

3.1. Preduvjeti za ostvarivanje dobrobiti joge za djecu

Prvi preduvjet za ostvarivanje dobrobiti joge za djecu je da sadržaje iz joge, primjenjive u kontekstu sata kineziološke kulture, provodi educirana i odgovorna osoba. Važna je konstatacija da „premda su, u načelu, anatomsko-fiziološke osobine svih ljudi jednake, dijete se upravo po njima (što mlađe, to više) razlikuje od odrasle osobe” (Findak i Delija, 2001: 15). Mnogi joga položaji i sljedovi su specifični i ne tako učestali u drugim oblicima vježbanja. Zbog toga je važno da osoba koja provodi jogu s djecom dobro poznaje osnove teorije vježbanja joge i osnove kineziološke metodike. Važan preduvjet provođenja joge za djecu u kontekstu sata kineziološke kulture jest poznavanje razvojnih osobina djece. Shodno tome, „ako se želi pravilno raditi s djecom predškolske dobi, jedan od temeljnih uvjeta jest da se sve radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja, te osobinama i sposobnostima” (Findak, 1995: 17). Jedinstvenosti i specifičnosti svakog skeleta i drugih sustava koje su izražene kod odraslih, kod djece su obično još izraženija. Svako tijelo ima svoje posebnosti na koje treba obratiti pažnju i uvažavati ih, a ne se strogo držati pravila danih za „univerzalnog čovjeka” jer takvi su rijetki. Dakle, važno je svakom djetetu pristupiti individualno. Nadalje, bitna je odlika odgovornog odgajatelja, instruktora ili voditelja sata joge, u kontekstu sata kineziološke kulture, da poznaje osobine dječjeg organizma. Jedna od najznačajnijih osobitosti dječjeg organizma svakako je plastičnost „koju možemo definirati kao sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem promjenjivih povoljnih ili nepovoljnih uvjeta” (Findak, 1995: 20). Dječji rast i razvoj ne odvija se u istoj mjeri i na jednak način, a značajne razlike mogu biti posljedica uzroka genetskog podrijetla, tzv. endogeni uzroci, i egzogenih, vanjskih uzoraka, poput nepravilne prehrane, nedovoljnog kretanja, loše kvalitete ili manjka sna i slično (Findak, 1995: 20). Osim spomenute plastičnosti kao bitnog obilježja dječjeg rasta i razvoja, važno je istaknuti još jednu značajnu osobinu, a to je intenzitet dječjeg rasta i razvoja. Ni u jednom razdoblju ljudskog života rast i razvoj nije toliko izražen kao u periodu od rođenja do sedme godine, kada se proporcije tijela značajno mijenjaju. Poznavanje anatomsko-fizioloških osobina usklađenih s aktualnim stanjem antropološkog statusa djece predškolske dobi ključno je za razumijevanje, planiranje i programiranje sata kineziološke kulture (Findak i Delija, 2001: 7), jer bez poznavanja i razumijevanja organskih sustava djeteta i vodeći se onima u odraslih, može doći do značajnih propusta i nepovoljnosti za dijete. Kao što je već naglašeno, jedan od ključnih čimbenika dobro vođenog sata joge u kontekstu sata kineziološke kulture svakako je povjerenje i interakcija između provoditelja sata i djece. Djeca bi u svakom trenutku trebala imati slobodu da izraze

kako se osjećaju u određenom položaju, je li taj položaj za njih prezahtjevan ili nedovoljno izazovan i slično. Kada odgojitelj kao rukovoditelj odgojno-obrazovnog procesa sve navedene stavke uzme u obzir, tada se može reći da su ispunjeni svi preduvjeti za ostvarenje dobrobiti djeteta, odnosno njegova psihofizičko rasta i razvoja.

3.2. Dobrobiti joga za djecu

Dosadašnja brojna istraživanja i spoznaje o utjecaju joga pokazali su da joga blagotvorno djeluje na opću dobrobit odraslih, pa tako i djece (Hartfiel i sur., 2011; Hyde, 2021; White, 2009). Istraživanja utjecaja joga na zdravlje unutar medicinskog okruženja pokazala su da osim subjektivne procjene o smanjenoj razini stresa, boljem fizičkom i emocionalnom stanju nakon joga prakse, vježbanje joga utječe na aktivnost mozga, imunološke funkcije i endokrine funkcije, što se očitovalo opuštanjem organizma, snižavanjem krvnog tlaka i smanjenjem otkucaja srca (Chaoul i Cohen, 2010). Istraživanja provedena na djeci pokazala su da joga položaji u kombinaciji s pravilnim disanjem poboljšavaju snagu i fleksibilnost mišića te povećavaju cirkulaciju, unos kisika i pravilno izlučivanje hormona (White, 2009). Joga za djecu uvelike doprinosi izgradnji pozitivne slike o sebi i vlastitom tijelu, djeca vježbajući jogu postaju svjesna svog unutarnjeg mentalnog stanja kao i stanja u kojem se nalazi njihovo tijelo, vježbanje joga može smanjiti razinu stresa, pozitivno utjecati na sve organske sustave, pospješiti rad imunološkog sustava, razviti bolju ravnotežu, koordinaciju, snagu i fleksibilnost mišića, poboljšati koncentraciju i pozornost razviti samopouzdanje i samopoštovanje (Galantino, Galbavy i Quinn, 2008; Shavanani i Udupa, 2003; Thomas, 2014; White, 2009). Joga osigurava nježnu metodu za povećanje tjelesne spremnosti, poboljšava zdravlje i opću dobrobit djeteta, a White (2009: 277) naglašava kako joga smiruje djecu, smanjuje disciplinske probleme, ljutnju i napade panike te jača koncentraciju i maštu, a sukladno tome utječe i na akademski uspjeh. Velik problem današnjice predstavlja pretilost djece, koja vodi do razvoja drugih zdravstvenih teškoća i bolesti, poput dijabetesa i srčanih bolesti (Thomas, 2014). U Sjedinjenim Američkim Državama dvije trećine djece je pretilo, što predstavlja velik javnozdravstveni problem, a među glavnim čimbenicima koji utječu na pretilost su neaktivnost i loša prehrana (Thomas, 2014). Primarna prevencija pretilosti odnosi se na poticanje „djece da usvoje zdrav način života, što je ujedno i najzahtjevniji dio čitavog preventivnog programa, jer

iziskuje dugotrajnu motivaciju velikog broja sudionika”, od roditelja, odgojno-obrazovnih ustanova do poticaja iz okruženja (Bralić i sur., 2010). Provođenjem joga u kontekstu sata kineziološke kulture djeca na zabavan način izgrađuju zdravu naviku vježbanja i ljubav prema kretanju. Findak i Delija (2001) navode kako od znanja i odgovornosti odgojitelja, a u manjoj mjeri o uvjetima rada, ovisi hoće li djeca probuditi interes za vježbanje, „vezati” se uz svakodnevno tjelesno vježbanje i tako razviti trajnu ljubav i potrebu za tjelesnim vježbanjem. Nadalje, jedna je od važnijih prednosti joga za djecu izgradnja miškulature torza, točnije rečeno leđnih i trbušnih mišića, koji pomažu pravilnom držanju tijela. U radu s djecom predškolske dobi posebnu pozornost treba usmjeriti na držanje tijela i to u različitim situacijama, kada dijete stoji i sjedi, kada se igra ili šeta, upravo zato što pravilno držanje tijela „dobrim dijelom uvjetuje i utječe ne samo na pravilan rast i razvoj, nego i na rad svih organa i organskih funkcija” (Findak i Delija, 2001). „Nepravilno držanje tijela doprinosi nepravilnom razvoju sustava za kretanje, respiratornom i krvožilnom sustavu te utječe na estetski izgled” (Kosinac i Prskalo, 2017: 11). Pri vježbanju joga velik naglasak stavlja se na pravilno držanje kralježnice, pa se tako kroz svaki položaj, kontrolom daha usmjerava pozornost na pravilno držanje. Udahom kralježnica se izdužuje, a kroz izdah tijelo se vodi do „dubljeg”, odnosno intenzivnijeg položaja. Vježbe joga imaju mnogo preklona i zaklona koji se mijenjaju naizmjenice, kao i mnogo bočnih otklona te rotacija trupa¹⁵, a sve to utječe na izgradnju posturalnih mišića koji utječu na pravilno držanje i održavanje zdrave kralježnice. Kada se govori o posturalnom obrazovanju, odnosno obrazovanju djece o važnosti vlastitog držanja, Kosinac i Prskalo (2017: 28) navode da intervencija treba biti usmjerena prema: percepciji tijela i svijesti tijela, opuštanju mišića, prepoznavanju i afirmaciji bočnih trzaja, koordinacije oko-ruka, organizacije prostor-vrijeme, respiratornog obrazovanja, obrazovanja putem posturalnih vježbi za poboljšanje koordinacije statičkih mišića te dinamičku orijentaciju sebe kroz izvođenje pravilno strukturiranih vježbi kako bi se potaknula kreativnost i postiglo samoopažanje. Upravo vježbe joga osiguravaju postizanje ovih zadaća. U jogi se, uz pravilno držanje, uvijek veže dah, odnosno kontrola disanja. U joga praksi naglasak upravo i jest na kontroliranom disanju, odnosno ispravnom disanju kroz pokret. Osim toga, joga sadrži i niz tehnika disanja, tzv. *pranayama*.

„Vježbe disanja imaju posebno važnu ulogu u životu djece predškolske dobi. To iz razloga što djeca dišu relativno brzo (brže nego odrasli), zbog čega i površno, a pri napornim vježbama nerijetko zaustavljaju dah, zbog čega se prije vremena umaraju. Upravo se uz pomoć

¹⁵ rotacije osim što povoljno djeluju na kralježnicu vrlo povoljno djeluju na rad unutarnjih organa

odgovarajućih vježbi može utjecati na proširenje prsnog koša, čime se omogućava i veći dolazak kisika u pluća, što sve zajedno pozitivno utječe na disanje djece.” (Findak i Delija, 2001: 13).

Istraživanja pokazuju da pravilni jogički položaji uz vježbe disanja poboljšavaju snagu mišića, fleksibilnost, cirkulaciju krvi, unos kisika te pospješuju hormonalne funkcije (Galantino i sur., 2008). U jednom od istraživanja željelo se utvrditi kakav je utjecaj *pranayama* na srčane funkcije. U istraživanju je sudjelovalo dvadesetčetvero školske djece koja su podijeljena u dvije grupe: grupu koja je tri mjeseca, svakodnevno po 20 minuta provodila *pranayame* i kontrolnu grupu koja je zadržala normalno disanje. Istraživanje je pokazalo da je vježbanje *pranayama* učinkovito moduliralo ventrikularne performanse smanjenjem simpatičkog živčanog sustava, a samim time povećanje parasimpatičkog živčanog sustava; ova je studija pružila temeljni dokaz o učinkovitosti joga na kardiorespiratorni sustav te potaknula daljnja istraživanja na većoj populaciji (Galantino i sur., 2008). Iz svega dosad navedenog očigledno je da su dobrobiti joga za djecu višestruke, od onih vidljivijih koje se tiču izgradnje mišićne mase, snage i fleksibilnosti, poboljšanog rada kardiovaskularnog sustava i drugih organskih sustava te razvoja unutarnjih organa do onih manje vidljivih koje se tiču kontrole disanja, samoregulacije emocija, smanjenja stresa i izgradnje pozitivne slike o sebi i samopouzdanja, o čemu će biti više navoda u narednom poglavlju.

3.3. Utjecaj joga za djecu na smanjenje razine stresa i samoregulaciju emocija

Jedna od najraširenijih „bolesti” današnjice svakako je stres, stanje psihičke i fiziološke napetosti. Najčešći su uzroci stresa ubrzan način života, odnosno mnogo obaveza i visoka očekivanja okoline, koja često ne zaobilaze ni djecu. Djeca koja su najizloženija stresnim situacijama upravo su *djeca u ranjivim situacijama*, a to su djeca koja „su iznadprosječno izložena riziku povrede njihova socijalnog, emocionalnog, fizičkog ili psihičkog integriteta, pa su znatno češće od svojih vršnjaka suočena s različitim nepovoljnim razvojnim ishodima” (Bouillet, 2018: 9). Česta izloženost stresnim stanjima bez tehnika za ublažavanje tog stresa ima loš utjecaj na zdravlje i pravilan rast i razvoj djece. Djeci u ranjivim situacijama unutar redovnih programa ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja treba omogućiti pristup

tehnikama koje mogu pomoći pri regulaciji stresnih stanja. Joga za djecu integrirana u sat kineziološke kulture omogućuje da tehnike samoregulacije budu pristupačnije većem broju djece. Prakticiranjem joga djeca uče tehnike kojima mogu utjecati na promjene načina života kod kuće (Štefančić, 2022: 3), odnosno djeca mogu primjenjivati naučene tehnike smirivanja u stresnim situacijama. Istraživanja pokazuju da opuštanje pomoću meditacije, odnosno prakticiranje joga, pomaže u stabiliziranju autonomnog živčanog sustava uz aktivaciju parasimpatičkog živčanog sustava (Galantino i sur., 2008: 66). Prvenstveno kada se govori o tehnikama emocionalne regulacije koje mogu ublažiti stresna stanja, prva pomoć je uvijek osvještavanje i kontrola vlastitog daha. U jogi dah ima ključnu ulogu jer usmjeravanjem pozornosti na dah i kontrolu disanja, smiruju se otkucaji srca te misli postaju umjerenije i ne toliko raspršene. Satovi joga počinju vođenim disanjem i primjenom različitih tehnika disanja (*pranayama*) od kojih svaka ima svoje dobrobiti. Usmjeravanjem pozornosti na dah, djeca osvještavaju i kretanje svog tijela. Provodeći tehnike disanja djeca mogu primijetiti da se svjesno dišući njihova kralježnica uspravlja, da se prsni koš širi i skuplja, da se trbuh pomiče i slično, te tako postupno postaju svjesna položaja i kretnji svog tijela u stabilnim položajima. Nadalje, sve popularnija tehnika koju primjenjuje sve više odgojitelja u svom odgojno-obrazovnom radu jest tehnika *Mindfulness*, odnosno *pomnost* – znanstveno provjerena meditacijska tehnika svjesnog usmjeravanja i zadržavanja pažnje. Buchanan (2017: 70) navodi kako biti svjestan znači postati svjestan trenutka i odlučiti ostati u sadašnjosti bez kritičnosti i prosuđivanja, što je jedan od zahtjevnijih ciljeva s obzirom na razinu brojnih podražaja iz okoline. Ipak, u dječjoj dobi biti prisutan nešto je jednostavnije no u kasnijoj dobi. *Mindfulness* vježbe mogu se provoditi vođenim usmjeravanjem pozornosti na svih pet osjetila tako što se djecu usmjerava da obrate pozornost na ono što vide, čuju, osjećaju na koži i slično. Pomnost se može vježbati i osvještanjem određenih dijelova tijela, što se obično izvodi na samom početku ili kraju sata kada djeca opušteno leže na leđima zatvorenih očiju. Postajući svjesnija svoga tijela, djeca se osjećaju sigurnije te imaju veću kontrolu nad onime što čine, pa postaju sigurnija i u odluke koje donose. Shodno tome, ulazak u različite jogičke položaje (*asane*), koji predstavljaju određene životinje, zanimanja i slično, pobuđuje dječju maštu koja aktivnim sudjelovanjem razvijaju kreativnost koja izravno pomaže u snalaženju u nepredvidivim i stresnim situacijama. Štefančić (2022: 4) opisuje aktivnost koju naziva „Moje unutarnje vrijeme”, a tijekom koje djeca na početku sata odabiru piktograme prema svojim osjećanjima te čine isto po završetku aktivnosti. Na taj način djeca mogu samostalno promišljati o svojim unutarnjim stanjima i vježbati samospoznaju. Prakticirajući jogu za djecu osigurava se ugodno ozračje unutar kojeg djeca mogu graditi odnose povjerenja, što povoljno djeluje na prosocijalna ponašanja.

Uključivanjem metoda iz joga prakse u redovni sat kineziološke kulture, ove tehnike postaju dostupne većem broju djece koja ih mogu primjenjivati i u svakodnevnom životu te pomoću njih regulirati svoja emocionalna stanja i reakcije na događaje iz okoline.

3.4. Utjecaj joga na djecu s teškoćama u razvoju

Premda joga može biti vrlo kompleksna i zahtjevna, ona to sama po sebi nije. Već je prije naglašeno da nije važno u kakvoj je osoba fizičkoj spremi ni kakvo je njezino zdravstveno stanje da bi prakticirala jogu. Svaka osoba praćenjem uputa instruktora, odnosno učitelja joga kroz svjesno disanje pronalazi svoj stabilan, udoban položaj, dok je sam opseg i intenzitet položaja tek rezultat kontinuiranog vježbanja. Prakticiranje joga ne ograničava se na ljude određene dobi, vjerskog ili bilo kojeg drugog opredjeljenja, jer joga je individualan proces, jogičkim rječnikom: „spajanja sa samim sobom”. Iz navedenih razloga razvidno je da bi djeca s teškoćama u razvoju također trebala biti uključena u proces vježbanja joga za djecu. Uključivanje djece s teškoćama u razvoju iziskuje opširniju pripremu odgojitelja, provoditelja sata kineziološke kulture s elementima iz prakse joga za djecu. Svako je dijete posebno i jedinstveno, a kada je riječ o djeci s teškoćama, individualan pristup još je potenciraniji. Zato je važno da odgojitelj i dijete s teškoćama grade kvalitetan odnos kako bi odgojitelj što bolje upoznao djetetove prednosti i spoznao njegove mogućnosti. White (2009: 282) navodi primjer prakticiranja joga u djece koja su ograničena na invalidska kolica. Ona su sposobna sudjelovati u organiziranom vježbanju s elementima joga prakse, fokusiranjem na dah i pokretanjem gornjeg dijela tijela i glave. U joga praksi od velike je važnosti usmjeravati pozornost na određene dijelove tijela i mišićne skupine, prema želji aktivirati i opuštati određene dijelove tijela kako bi ih osoba osvijestila, a ovakav tip rada prikladan je za svakoga. Na taj način postiže se veća samokontrola i proširuju mogućnosti zdravog korištenja tijela. S obzirom na sve veći broj djece s teškoćama uključenih u programe dječjih vrtića, važno je da odgojitelji i članovi stručnog tima u dječjim vrtićima budu educirani i kompetentni za rad s djecom s teškoćama, a osobito kada je riječ o djeci s poremećajima iz autističnog spektra, zbog kompleksnosti rada i širine specifičnosti te razlika među navedenom djecom. Ehleringer (2010: 133–136) naglašava kako se u radu s djecom s poremećajima iz autističnog spektra posebna pozornost treba obratiti

na strukturirani raspored prostora, postavljanje jasnih očekivanja od djeteta, doslovnu uporabu jezika bez prenesenog značenja te na ponavljajuće, rutinske ili ritualne elemente, jer upravo oni ovoj djeci predstavljaju „ono poznato” iz čega proizlazi osjećaj sigurnosti. Rad s djecom s teškoćama u razvoju zasigurno je izazovniji, no u njemu se krije velika snaga i obostrani napredak.

4. JOGA ZA DJECU INTEGRIRANA U SAT KINEZIOLOŠKE KULTURE

Provođenje joga s djecom u kontekstu sata kineziološke kulture prvenstveno je usmjereno prema fizičkom aspektu joga, dok je onaj duhovni predviđen za odraslu dob. Pri planiranju i programiranju sata kineziološke kulture s elementima joga prakse potrebno je odabrati one elemente koji su usmjereni na razvoj motoričkih vještina i sposobnosti, izgradnju samosvijesti i samoprihvatanja, regulaciju emocija, otpuštanje stresa te usvajanje tehnika za lakše nošenje sa stresnim situacijama. U sat kineziološke kulture potrebno je uvrstiti one elemente joga koji doprinose razvoju navedenih vještina i sposobnosti, a podudaraju se s ciljevima i zadaćama sata kineziološke kulture. Uvrštavanjem joga za djecu u sat kineziološke kulture dopunjuju se i proširuju sadržaji koji mogu doprinijeti dječjem razvoju. Važna uloga joga za djecu je u poticanju nekompetitivnog ponašanja jer česta izloženost natjecateljstvu i uspoređivanju s drugom djecom može izazvati osjećaj manje vrijednosti. Joga za djecu razlikuje se od one za odrasle po tome što je dinamičnija i isplanirana tako da odvede dijete u svijet mašte i dramatizacije. Tradicionalno, joga ne sadrži neke oblike vježbanja koje je važno uvrstiti u satove kineziološke kulture, poput trčanja, bacanja, vučenja ili višenja. No, ovi oblici vježbanja, premda ne pripadaju joga praksi, uvrštavaju se u satove joga za djecu kako bi vježbanje bilo razigranije, odnosno pristupačnije djeci predškolske dobi. Pri planiranju sata kineziološke kulture s elementima joga prakse za djecu važno je promisliti o adekvatnoj opremi. Važno je da djeca nose udobnu sportsku odjeću i da su bosa kako bi se izbjeglo klizanje, odnosno zbog bolje stabilnosti, kako bi mogli pravilno izvesti položaje koji uključuju hvatanje za nožni palac ili pravilno savijanje stopala pri klečanju i slično. Prostirka za vježbanje uobičajena je za vježbanje joga, za bolju stabilnost i udobnost, ali i kao sredstvo postizanja strukture. Fizička granica koju prostirka osigurava potiče djecu da se kreću unutar vlastitog prostora i da se usredotoče na vlastitu praksu, a manje na ono što se događa oko njih. Nadalje, sat kineziološke kulture „je jedan od organizacijskih oblika rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na djetetov antropološki status.” (Findak, 1995: 52–53). Sadržaji sata kineziološke kulture mogu biti raznovrsni, no važno je da sat kineziološke kulture ima jasan cilj i zadaće te da je trajanje prilagođeno dobi djece. Trajanje sata ovisi o dobi djece, pa se prema dobi sat kineziološke kulture različito planira za tri skupine: mlađu, srednju i stariju dobnu skupinu.

„Sat kineziološke kulture za mlađu dobnu skupinu traje 25 minuta, od toga 2-3 minute traje uvodni dio sata, 5-7 minuta traje pripremni dio sata, 14-16 minuta traje glavni dio sata, a završni dio sata traje 2-3 minute. Sat kineziološke kulture za srednju dobnu skupinu traje 30 minuta, od toga 2-4 minute traje uvodni dio sata, 6-8 minuta traje pripremni dio sata, 18-20 minuta traje glavni dio sata, a završni dio sata traje 2-4 minute. Sat kineziološke kulture za stariju dobnu skupinu traje 35 minuta, od toga 2-4 minute traje uvodni dio sata, 7-9 minuta traje pripremni dio sata, 20-22 minute traje glavni dio sata, a završni dio sata traje 2-4 minute.” (Findak, 1995: 53).

Svaki dio sata kineziološke kulture ima svoj cilj, antropološke zadatke, odgojne i obrazovne zadatke, sredstva odnosno sadržaje te organizaciju, a isto je i sa satom joge za djecu. Struktura sata može se podijeliti na jednake dijelove, no ciljevi i sredstva mogu se razlikovati. Uvodni dio sata kineziološke kulture, kao i uvodni dio sata joge za djecu, nastoji ih pripremiti za daljnji rad, organizacijski, fiziološki i emotivno (Findak, 1995: 54), no sredstva za njegovo postizanje bit će drugačija. Premisa uvodnog dijela sata joge za djecu nalaže da je djecu potrebno umiriti i opustiti kako bi bili spremni za daljnji rad. Stoga se u uvodnom dijelu sata pozornost usmjerava na dah koji se nastoji usporiti i osvijestiti kontrolom udaha, zadržke i izdaha. Važan je i pozdrav kojeg bi trebalo uvijek provoditi na isti način kako bi djeci bio predvidljiv, dobro poznat i samim time ostvarivao osjećaj zajedništva i sigurnosti. No uvodni dio sata joge za djecu, za razliku od uvodnog dijela sata kineziološke kulture, ne ostvaruje antropološke zadaće za uvodni dio sata koje se odnose na pripremu organizma za povećano opterećenje na satu primjenom dinamičkih kretanja. Međutim, u kontekstu joge za djecu integrirane u sat kineziološke kulture, uvodni dio sata može imati isti sadržaj kao uvodni dio sata joge za djecu (uobičajeni pozdrav, vježbe disanja i usmjeravanje pozornosti na određeni dio tijela) nakon čega se može provesti dinamični *vinyasa*¹⁶ slijed poput Pozdrava Suncu¹⁷. Pozdrav Suncu ima za cilj upravo podizanje topline tijela, odnosno povećanje funkcije krvožilnog i dišnog sustava u svrhu pripreme za napore koji slijede. Za provođenje uvodnog dijela sata s elementima iz joga prakse potrebna je provedba frontalnog rada u slobodnoj formaciji. Ovakav oblik rada omogućuje djeci da bolje vide i čuju odgojitelja/učitelja, ali i odgojitelju/učitelju omogućuje dobar pogled na cijelu skupinu kako bi mogao pravovremeno asistirati i verbalno ih usmjeravati; ta učiteljeva usmjerenost i „prisutnost” motivira djecu na rad (Findak, 1995: 55). Nadalje, nakon uvodnog dijela sata slijedi pripremni dio sata, koji je najpogodniji za provođenje joga položaja (*asana*). S obzirom na to da su opće pripremne vježbe osnovni sadržaj

¹⁶ povezivanje položaja u inteligentnom slijedu uz povezivanje pokreta s dahom, *vinyasa* se koristi i kao prijelaz između *asana* (položaja)

¹⁷ sanskrt *Surya Namaskar*

pripremnog dijela sata kineziološke kulture, upravo se ovdje, kroz igru, mogu provesti različiti joga položaji kao opće pripremne vježbe. Pri provedbi joga položaja potrebno je svakako slijediti upute za što funkcionalniju provedbu opće pripremnih vježbi. Na primjer, vježbe moraju uključivati vježbe jačanja, labavljenja i istezanja, s naglaskom na vježbe jačanja te posebnim oprezom pri vježbama istezanja kako se djeca ne bi preopteretila i ozlijedila. Joga položaji moraju biti usmjereni na uporabu i aktivaciju svih dijelova tijela i mišićnih skupina (Findak, 1995: 56). Ovdje valja naglasiti kako svaki provoditelj sata mora paziti na opseg pokreta koji izvodi pri demonstraciji položaja jer djeca oponašaju ono što vide, pa ako provoditelj ulazi u položaj na sebi svojstven način, koji može biti preintenzivan, djeca će oponašati isto. Stoga treba uzeti u obzir da izbor vježbi i njihova demonstracija budu provedeni tako da i dijete najslabijih sposobnosti može provoditi vježbe na siguran način. Vježbe, odnosno joga položaje potrebno je provoditi na dinamičan način, uz verbalne upute i skretanje pozornosti na sličnosti položaja s imenom položaja, što može voditi cijeloj priči ili vođenoj mašti. Naime, svaka *asana* nosi ime inspirirano prirodom ili svakodnevnim predmetima, pa se tako *asane* nazivaju po životinjama, biljkama, zanimanjima, životnim stadijima, predmetima i slično, odnosno s bićima, stvarima i pojavama iz bližeg i daljeg okruženja djece. Provodeći ove vježbe posebnu pozornost treba obratiti na kvalitetu disanja i položaj kralježnice, koja treba biti čvrsta i uspravna u svim položajima, osim položajima pretklona, otklona i izvrtanja. Svakim udahom kralježnica se izdužuje, a svakim izdahom ulazi se u „dublji” položaj. Findak naglašava: „Kad se tijelo savija, skuplja, dakle kad mehanički sužavamo prsni koš, treba izdisati, a kad se tijelo uspravlja i kad se prsni koš širi, treba udisati.” (1995: 58). Jogičkim rječnikom, važno je da pokret prati dah, jer u joga praksi upravo je dah nit vodilja ispravnog vježbanja.

5. ISTRAŽIVANJE

Premda je joga za djecu u svijetu sve popularnija, a zadnjih godina i u Sloveniji ima sve više mogućnosti za vježbanje joga za djecu, pa tako i više radova i istraživanja na tu temu, u Hrvatskoj je istraživanje i provođenje joga za djecu još na samom početku. Mnoga strana istraživanja ističu dobrobiti joga za djecu i odrasle, no joga za djecu u Hrvatskoj i dalje ostaje neispitano područje. Upravo iz želje da se joga za djecu aktualizira i da se istraže stavovi roditelja predškolske djece i stručnih zaposlenika dječjih vrtića o provođenju joga za djecu, započeto je ovo istraživanje.

5.1. Cilj istraživanja

Cilj je ovog istraživanja da se na uzorku odgojitelja predškolske djece, roditelja predškolske djece, stručnog tima i ravnatelja dječjih vrtića utvrde stavovi o provođenju joga za djecu u kontekstu sata kineziološke kulture, kako bi se dobio podatak o stavovima, zainteresiranosti ili mogućim predrasudama prema provođenju joga za djecu u kontekstu sata kineziološke kulture u dječjim vrtićima.

5.2. Metode rada istraživanja

Za potrebe istraživanja sastavljen je anonimni *online* upitnik koji je putem WhatsApp i Facebook grupa ponuđen ciljanoj skupini ispitanika. Upitnik je bio u opticaju mjesec dana, od 12. srpnja do 12. kolovoza 2022. godine, nakon čega je mogućnost odgovaranja na upitnik onemogućena. Podaci su preneseni i obrađeni u *Excel MS Officeu* te programu *Statistica 13*.

5.3. Uzorak ispitanika

U anonimnom istraživanju dobrovoljno je sudjelovao 321 ispitanik, od toga 178 odgojitelja, 156 roditelja predškolske djece, osam pedagoga, sedam zdravstvenih djelatnika/voditelja, pet psihologa, pet ravnatelja, četiri logopeda, četiri edukacijska rehabilitatora, jedan osobni asistent/njegovatelj i jedan fonetičar.

5.4. Uzorak varijabli

Anonimni anketni upitnik sastojao se od 24 pitanja kombiniranog tipa s ponuđenim odgovorima, uz mogućnost dopisivanja vlastitog odgovora te prostorom za komentare na samome kraju upitnika. Upitnik je sastavljen od četiri skupine pitanja. Prva skupina pitanja odnosila se na sociodemografske podatke, odnosno dob, spol, mjesto i dječji vrtić u kojem je ispitanik zaposlen ili mjesto i dječji vrtić koji pohađa ispitanikovo dijete. Druga skupina pitanja odnosila se na upućenost roditelja u satove kineziološke kulture unutar dječjih vrtića. Treća skupina pitanja bila je usmjerena na razinu slaganja ispitanika s navedenim tvrdnjama koje se odnose na jogu za djecu. Četvrta skupina pitanja odnosila se izravno na ispitanikov stav prema jogi za djecu. Na kraju je ostavljen prostor za komentare. Postavljena pitanja o upućenosti ispitanika u kineziološku kulturu unutar dječjih vrtića, razinu slaganja ispitanika s tvrdnjama koje se odnose na jogu za djecu, pitanja o izravnom stavu ispitanika prema jogi za djecu, koja su bila postavljena u anonimnom anketnom upitniku su:

1. Jeste li upoznati s brojem sati kojeg Vaše dijete/djeca provodi/e u organiziranom vježbanju u dječjem vrtiću? (ponuđeni odgovori: upoznat sam, nisam upoznat, djelomično sam upoznat, moje dijete trenutno ne ide u dječji vrtić, nisam roditelj predškolskog djeteta)
2. Znete li koliko često se provodi sat kineziološke kulture u skupini Vašeg djeteta/djece? (ponuđeni odgovori: znam, ne znam, moje dijete trenutno ne ide u dječji vrtić, nisam roditelj predškolskog djeteta)
3. Jeste li upoznati sa sadržajem sata kineziološke kulture? (ponuđeni odgovori: jesam, djelomično sam upoznat, nisam, moje dijete trenutno ne ide u dječji vrtić, nisam roditelj predškolskog djeteta)

4. Zadaća sata kineziološke kulture jest da pomoću sadržaja utječe na:
 - a. antropometrijske karakteristike,
 - b. motoričke i funkcionalne sposobnosti,
 - c. usvajanje motoričkih znanja i motoričkih postignuća,
 - d. kognitivne dimenzije djeteta,
 - e. osobine ličnosti djeteta,
 - f. razvijanje psihičkih osobina i moralnih svojstava,
 - g. sve navedeno,
 - h. ništa od navedenog.
5. Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko zdravlje.
6. Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za psihičko zdravlje.
7. Joga položaji povećavaju opseg dječje fleksibilnosti te ravnoteže i stabilnosti.
8. Joga položaji pomažu izgradnji dječje snage i mišićne mase te poboljšavaju pravilno držanje tijela.
9. Joga položaji poboljšavaju funkcije endokrinog, gastrointestinalnog i imunološkog sustava.
10. Joga pomaže dječjem razvoju pozornosti te pomaže smanjenju dječjeg impulzivnog ili hiperaktivnog ponašanja.
11. Prakticiranje joge može pomoći djeci u samoregulaciji emocija te razvoju samodiscipline.
12. Prakticiranje joge pomaže razvoju metakognicije (svijesti o načinu vlastitog razmišljanja, „razmišljanja o razmišljanju”).
13. Prakticiranje joge može pomoći djeci pri lakšem nošenju sa stresnim situacijama.
14. Smatram da je joga prenaporna za djecu predškolske dobi.
15. Smatram da se djeca predškolske dobi mogu ozlijediti za vrijeme prakticiranja joge.
16. Smatram da prakticiranje joge djece može narušiti osjećaj pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja.
17. Smatrate li da bi sadržaji iz joga prakse uvršteni u satove kineziološke kulture služili psihofizičkoj dobrobiti djeteta? (ponuđeni odgovori: da, ne, nisam siguran)

18. Biste li voljeli da se sadržaji iz joga prakse uvrste u satove kineziološke kulture kada bi ih provodili educirani instruktori joge? (ponuđeni odgovori: volio bih, ne bih volio, nisam siguran)

Na pitanja koja se odnose na razinu slaganja s navedenim tvrdnjama ponuđeni odgovori bili su na petostupanjskoj skali:

1 – nimalo se ne slažem

2 – ne slažem se

3 – nisam siguran

4 – slažem se

5 – u potpunosti se slažem.

5.5. Metoda obrade podataka

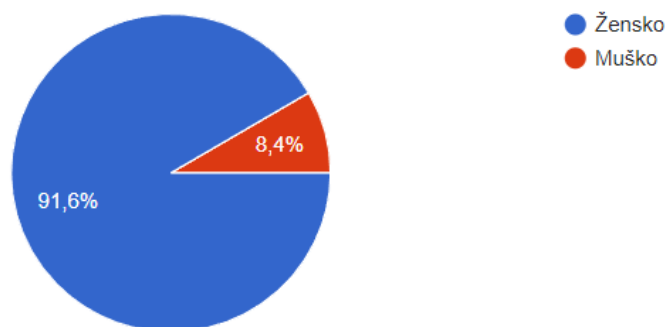
Podaci istraživanja obrađeni su u *Microsoft Excelu* te računalnom programu *Statistica 13*. Izračunati su deskriptivni parametri i t-test analiza razlika između stavova zaposlenika vrtića i roditelja. Deskriptivnom statističkom analizom utvrđene su aritmetičke sredine i standardne devijacije za svaku pojedinu varijablu. T-test analizom prikazane su razlike u odgovorima između zaposlenika dječjih vrtića te roditelja djece rane i predškolske dobi.

6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Kako je već navedeno, rezultati istraživanja obrađeni su u *Microsoft Excelu* te računalnom programu *Statistica 13*. U nastavku rezultati istraživanja bit će prikazani grafički i pomoću tablica.

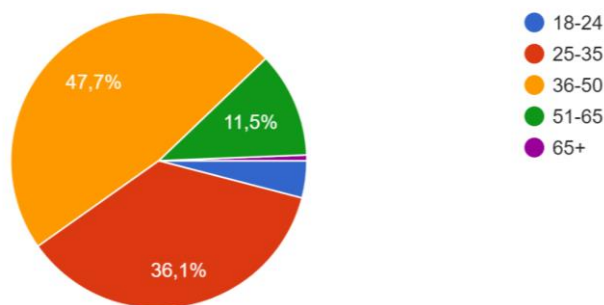
6.1. Sociodemografski podaci

Prva skupina pitanja sastojala se od četiri obavezna pitanja vezana uz spol, dob, stupanj obrazovanja te pitanje o ulozi ispitanika, odnosno pitanje kojim se utvrđuje je li ispitanik roditelj predškolskog djeteta ili zaposlenik dječjeg vrtića. Zadnje pitanje iz ove skupine odnosilo se na naziv dječjeg vrtića u kojem je ispitanik zaposlen ili u koji polazi ispitanikovo dijete te grad u kojem se vrtić nalazi. Ovo pitanje nije bilo obavezno kako bi se osiguralo pravo na potpunu anonimnost ispitanika.



Graf 1. Spol ispitanika

Anketu je ispunio 321 ispitanik, od čega 294 žene i 27 muškaraca, odnosno 91,6 % žena i 8,4 % muškaraca (Graf 1.). Razlog znatno većeg broja ženskih ispitanika je u većem broju ženskih zaposlenica u dječjim vrtićima te u većem broju majki uključenih u WhatsApp i Facebook grupe putem kojih se anketni upitnik dijelio.



Graf 2. Dob ispitanika

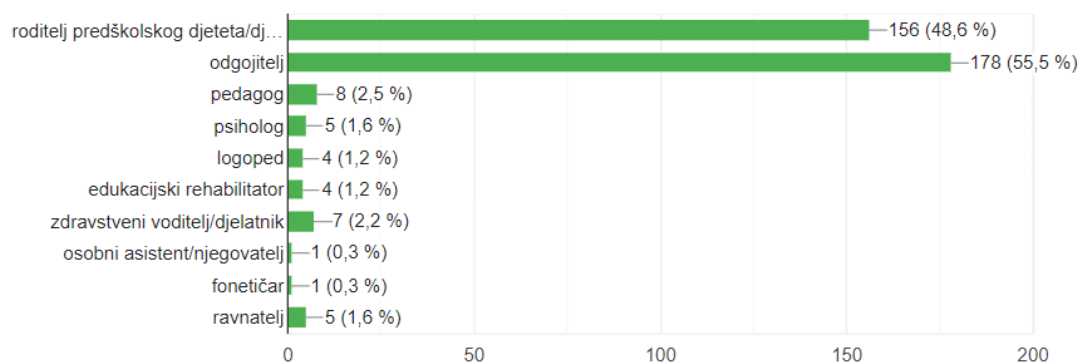
Dob ispitanika bila je podijeljena prema kategorijama te je vidljivo da su sve kategorije bile zastupljene (Graf 2.). Najveći broj ispitanika pripada dobnoj kategoriji od 36 do 50 godina, njih 153, odnosno 47,7 %. Zatim slijedi dobna kategorija od 25 do 35 godina, koju čini 116 ispitanika, odnosno 36,1 %. Slijedi kategorija od 51 do 65 godina, koju čini 37 ispitanika, odnosno 11,5 %. Dobnu kategoriju od 18 do 24 godine čini svega 13 ispitanika, odnosno 4 %. Pretpostavka je da su ispitanici ove kategorije rjeđe zaposleni u dječjim vrtićima te da je manji broj roditelja predškolske djece ove dobi. Najmanje zastupljena kategorije je ona koju čine ispitanici stariji od 65 godina, svega dva ispitanika, odnosno 0,6 % (Graf 2.). Pretpostavka je da ljudi ove dobne skupine nemaju predškolsku djecu te su češće umirovljeni i ne sudjeluju u grupama putem kojih se dijelio upitnik.



Graf 3. Stupanj obrazovanja

Iz Grafa 3. vidljiv je stupanj obrazovanja ispitanika. Stupanj obrazovanja podijeljen je prema kategorijama. Najveći broj ispitanika, njih 153, odnosno 47,7 % završio je sveučilišni

diplomski studij / specijalistički diplomski stručni studij ili specijalistički poslijediplomski studij. Sveučilišni preddiplomski studij ili stručni preddiplomski studij završilo je 119 ispitanika, odnosno 37,1 %. Srednjoškolsko trogodišnje, četverogodišnje ili petogodišnje obrazovanje završilo je 28 ispitanika, odnosno 8,7 %. Poslijediplomski znanstveni magistarski studij ili poslijediplomski sveučilišni (doktorski) studij završilo je 20 ispitanika, odnosno 6,2 %. Samo je jedan ispitanik sa završenom osnovnom školom, što čini 0,3 % od ukupnog broja ispitanika. Iz navedenih podataka može se iščitati da je 91 % ispitanika visoko obrazovano (Graf 3.).

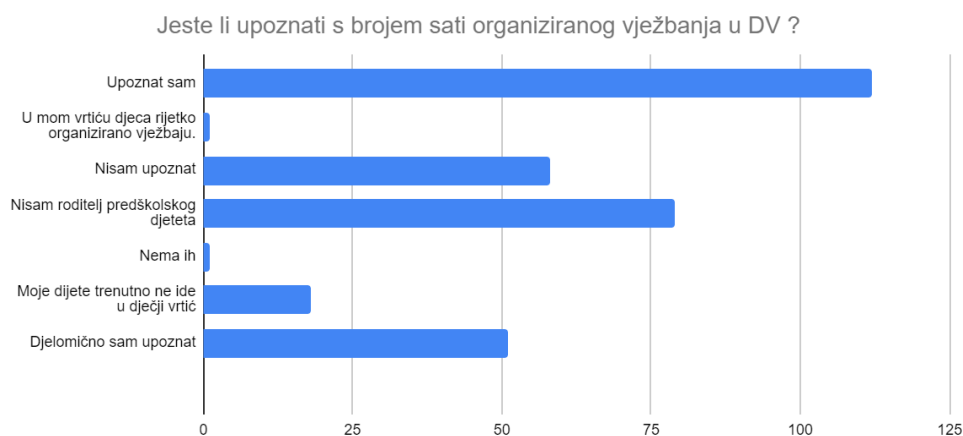


Graf 4. Uloga odnosno zanimanje ispitanika

Graf 4. prikazuje je li ispitanik stručni zaposlenik dječjeg vrtića ili roditelj predškolskog djeteta, odnosno djece. Pod stručnim zaposlenikom moguće je bilo odabrati zanimanje: odgojitelj, pedagog, psiholog, logoped, edukacijski rehabilitator, zdravstveni voditelj ili djelatnik, osobni asistent ili njegovatelj, fonetičar ili ravnatelj dječjeg vrtića. U istraživanju je sudjelovalo najviše odgojitelja, njih 178, što čini 55,5 % od ukupnog broja ispitanika, zatim 156 roditelja predškolske djece, odnosno 48,6 %. Sudjelovalo je ukupno 29 ispitanika pripadnika članova stručnog tima vrtića, od toga osam pedagoga (2,5 %), sedam zdravstvenih voditelja ili djelatnika (2,2 %), pet psihologa (1,6 %), četiri logopeda (1,2 %), četiri edukacijska rehabilitatora (1,2 %) i jedan fonetičar (0,3 %) (Graf 4.). U istraživanju je sudjelovalo i pet ravnatelja dječjih vrtića (1,6 %) te jedan osobni asistent ili njegovatelj (0,3 %) (Graf 4.).

6.2. Upućenost roditelja u provedbu organiziranog vježbanja

Druga skupina pitanja iz upitnika odnosila se na upućenost roditelja u provedbu organiziranog vježbanja i sata kineziološke kulture u dječjim vrtićima.



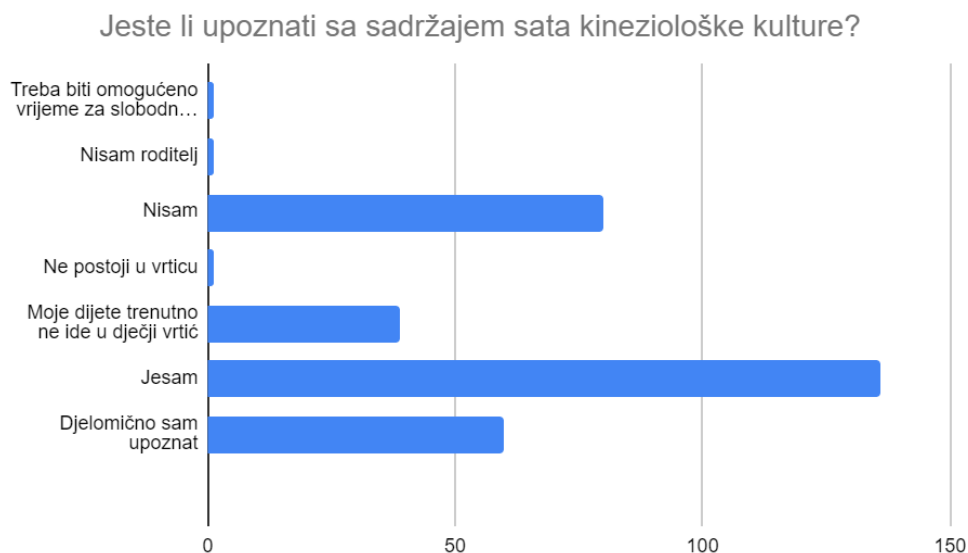
Graf 5. Broj sati organiziranog vježbanja

Na pitanje „Jeste li upoznati s brojem sati kojeg Vaše dijete/djeca provode u organiziranom vježbanju unutar dječjeg vrtića?“, 111 ispitanika, odnosno 34,6 % odgovorilo je da je upoznato, 58 ispitanika, odnosno 18,1 % odgovorilo je da nije upoznato, 51 ispitanik, odnosno 15,6 % odgovorilo je da je djelomično upoznato, 18 ispitanika, odnosno 5,6 % odgovorilo je da njihovo predškolsko dijete trenutno ne ide u dječji vrtić, a 79 ispitanika, odnosno 24,6 % nije roditelj predškolskog djeteta, pa se stoga pitanje na njih ne odnosi (Graf 5.). Pitanje je bilo kombiniranog tipa, s pet ponuđenih odgovora i prostorom za vlastiti odgovor. Četiri ispitanika, odnosno 1,2 % dalo je vlastiti odgovor (Graf 5.). Od toga, tri odgovora bila su opširnija od već ponuđenog odgovora, dok je jedan ispitanik napisao komentar kojim želi uputiti na činjenicu da točan broj sati koji djeca provode u organiziranom vježbanju nije propisan kao ni obveza obavještanja roditelja o tome. No, usprkos tome, preporuka je da se u dječjim vrtićima svakodnevno provodi jutarnja tjelovježba, a obavještanje roditelja o planu i programu rada, premda nije obavezno, preporučljivo je kako bi suradnja između roditelja i odgojitelja bila kvalitetnija.



Graf 6. Učestalost provedbe sata kineziološke kulture

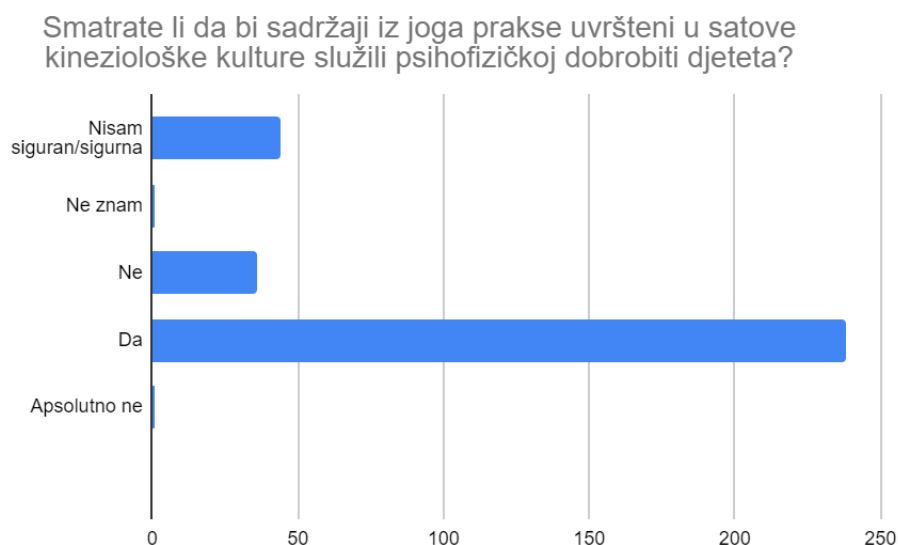
Na pitanje „Znate li koliko često se provodi sat kineziološke kulture u skupini Vašeg djeteta/djece?”, 118 ispitanika, odnosno 36,8 % odgovorilo je da zna, 96 ispitanika, odnosno 29,9 % odgovorilo je da ne zna, 21 ispitanik, odnosno 6,5 % odgovorilo je da njihovo predškolsko dijete trenutno ne ide u dječji vrtić, a 79 ispitanika, odnosno 24,6 % nije roditelj predškolskog djeteta (Graf 6.). Pitanje je bilo kombiniranog tipa, s četiri ponuđena odgovora te prostorom za davanje vlastitog odgovora. Šest ispitanika dalo je vlastiti odgovor. Jedan je ispitanik odgovorio da u vrtiću njegova djeteta nema sata kineziološke kulture. Jedan je ispitanik odgovorio da dijete unutar dječjeg vrtića dva puta tjedno polazi satove ritmike. Dan je jedan komentar koji upućuje na činjenicu da dijete treba biti svakodnevno u slobodnom pokretu. Preostala dva komentara su „donekle” i „upoznat sam”.



Graf 7. Upoznatost sa sadržajem sata kineziološke kulture

Na pitanje „Jeste li upoznati sa sadržajem sata kineziološke kulture?“, 134 ispitanika, odnosno 41,7 % odgovorilo je da je upoznato sa sadržajem sata kineziološke kulture, 80 ispitanika, odnosno 24,9 % odgovorilo je da nije upoznato sa sadržajem sata kineziološke kulture, 60 ispitanika, odnosno 18,7 % odgovorilo je da je djelomično upoznato sa sadržajem sata kineziološke kulture, 39 ispitanika, odnosno 12,1 % odgovorilo je da njihovo predškolsko dijete trenutno ne ide u dječji vrtić (Graf 7.). Jedan komentar bio je: „Kao odgojitelj nemam obvezu upoznavanja roditelja sa strukturom sata tjelovježbe“. Tri ispitanika dužim i opisnim odgovorima navode kako se u skupinama njihove djece ne provodi sat kineziološke kulture, dok jedan odgovor naglašava da je djeci potrebno omogućiti dovoljno vremena za slobodno kretanje te organiziranu tjelovježbu uz igru.

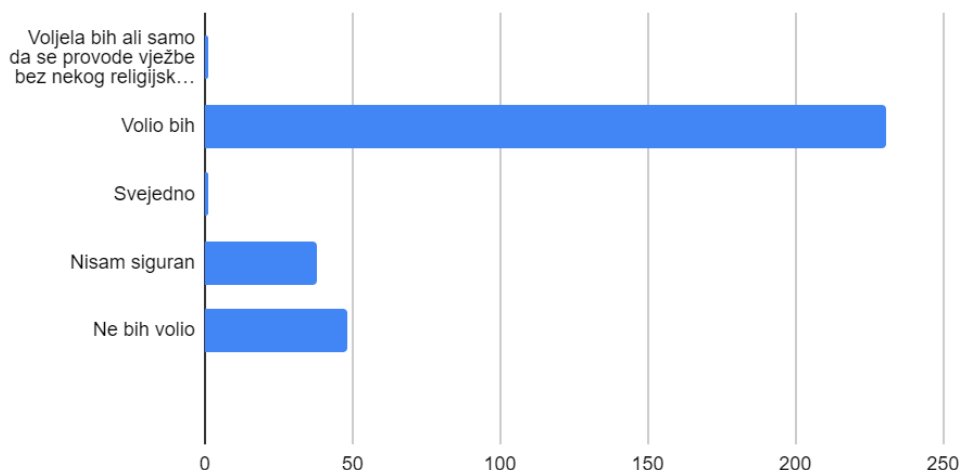
6.3. Izravan stav ispitanika o jogi za djecu



Graf 8. Doživljaj ispitanika o psihofizičkoj dobrobiti joga prakse za djecu

Na pitanje „Smatrate li da bi sadržaji iz joga prakse uvršteni u satove kineziološke kulture služili psihofizičkoj dobrobiti djeteta?“, 237 ispitanika, odnosno 73,8 % odgovorilo je da smatra da bi uvrštavanje sadržaja iz joga prakse u satove kineziološke kulture pridonijelo psihofizičkoj dobrobiti djece, 44 ispitanika, odnosno 13,7 % odgovorilo je da nije sigurno bi li uvrštavanje sadržaja iz joga prakse u satove kineziološke kulture pridonijelo psihofizičkoj dobrobiti djece (Graf 8.), dok je 35 ispitanika, odnosno 10,9 % odgovorilo da smatra da uvrštavanje sadržaja iz joga prakse u satove kineziološke kulture ne bi pridonijelo psihofizičkoj dobrobiti djece (Graf 8.). Pitanje je bilo kombiniranog tipa, s prostorom za davanje samostalnog odgovora. Jedan ispitanik odgovorio je da ne zna bi li uvrštavanje elementa iz joga prakse pridonijelo psihofizičkoj dobrobiti djece. Dva su ispitanika odgovorila da uvrštavanje elementa iz joga prakse „apsolutno“ ne bi pridonijelo psihofizičkoj dobrobiti djece. Jedan od navedena dva komentara obrazložen je: „Apsolutno ne jer joga sadrži duhovnu dimenziju koja se protivi mojoj katoličkoj vjeri“.

Biste li voljeli da se sadržaji iz joga prakse uvrste u satove kineziološke kulture kada bi ih provodili educirani instruktori joga?



Graf 9. Uvrštavanje sadržaja iz joga prakse u satove kineziološke kulture

Na pitanje „Biste li voljeli da se sadržaji iz joga prakse uvrste u satove kineziološke kulture kada bi ih provodili educirani instruktori joga?“, 228 ispitanika, odnosno 71 % odgovorilo je da bi voljelo da se sadržaji iz joga prakse uvrste u satove kineziološke kulture kada bi ih provodili educirani instruktori joga, 48 ispitanika, odnosno 15 % ne bi voljelo da se sadržaji iz joga prakse uvrste u satove kineziološke kulture kada bi ih provodili educirani instruktori joga, 37 ispitanika, odnosno 11,5 % nije sigurno bi li voljeli da se sadržaji iz joga prakse uvrste u satove kineziološke kulture (Graf 9.). Pitanje je bilo kombiniranog tipa pa su ispitanici mogli napisati svoj odgovor. Jedan ispitanik uputio je na to da bi volio da se sadržaji iz joga prakse uvrste u satove kineziološke kulture, ako bi to bilo u skladu s interesom djece, dok je u drugom odgovoru istaknuto kako bi volio da se provode samo vježbe joga bez „nekog religijskog konteksta“.

6.4. Deskriptivni parametri

Statistička analiza varijabli s Likertovom skalom dobivena je izračunom deskriptivnih parametara.

Tablica 1. Prikaz podataka dobivenih deskriptivnom analizom svih ispitanika

	N	AS	MIN	MAX	SD
<i>1. Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko zdravlje.</i>	321	4,92	3,00	5,00	0,29
<i>2. Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za psihičko zdravlje.</i>	321	4,79	3,00	5,00	0,49
<i>3. Joga položaji povećavaju opseg dječje fleksibilnosti te ravnoteže i stabilnosti.</i>	321	4,24	1,00	5,00	1,23
<i>4. Joga položaji pomažu izgradnji dječje snage i mišićne mase te poboljšavaju pravilno držanje tijela.</i>	321	4,22	1,00	5,00	1,23
<i>5. Joga položaji poboljšavaju funkcije endokrinog, gastrointestinalnog i imunološkog sustava.</i>	321	4,01	1,00	5,00	1,28
<i>6. Joga pomaže dječjem razvoju usmjerene pažnje te pomaže smanjenju dječjeg impulzivnog ili hiperaktivnog ponašanja.</i>	321	4,11	1,00	5,00	1,25
<i>7. Prakticiranje joga može pomoći djeci u samoregulaciji emocija te razvoju samodiscipline.</i>	321	4,03	1,00	5,00	1,31
<i>8. Prakticiranje joga pomaže razvoju metakognicije (svijesti o načinu vlastitog razmišljanja, „razmišljanja o razmišljanju”).</i>	321	3,83	1,00	5,00	1,34
<i>9. Prakticiranje joga može pomoći djeci pri lakšem nošenju sa stresnim situacijama.</i>	321	4,00	1,00	5,00	1,30
<i>10. Smatram da je joga prenaporna za djecu predškolske dobi.</i>	321	2,25	1,00	5,00	1,28
<i>11. Smatram da se djeca predškolske dobi mogu ozlijediti za vrijeme prakticiranja joga.</i>	321	2,26	1,00	5,00	1,17
<i>12. Smatram da prakticiranje joga djece može narušiti osjećaj pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja.</i>	321	1,94	1,00	5,00	1,41

(N – broj ispitanika, AS – aritmetička sredina, MIN – minimum, MAX – maksimum, SD – standardna devijacija)

Tablica 1. prikazuje podatke dobivene deskriptivnom analizom odgovora svih ispitanika. Iz tablice se mogu iščitati aritmetičke sredine, maksimalne i minimalne vrijednosti i standardne devijacije pojedine čestice. Raspon vrijednosti aritmetičke sredine kreće se od 1,94 za česticu 12: „Smatram da prakticiranje joge djece može narušiti osjećaj pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja.“ do 4,92 za česticu 1: „Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko zdravlje.“. Niske vrijednosti aritmetičke sredine, ispod 1,50, nema niti jedna čestica, dok visoke vrijednosti aritmetičke sredine, iznad 4,50, imaju čestice 1 (4,92) i 2 (4,79). Minimalna vrijednost kod čestice 1 („Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko zdravlje.”) i 2 („Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za psihičko zdravlje.”) bila je 3,00, odnosno „nisam siguran”, što znači da nitko od ukupnog broja ispitanika nije odgovorio „ne slažem se” ili „nimalo se ne slažem”.

Tablica 2. Prikaz podataka dobivenih deskriptivnom analizom stručnih zaposlenika dječjih vrtića

	N	AS	MIN	MAX	R	SD
1. Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko zdravlje.	164	4,92	3,00	5,00	2,00	0,31
2. Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za psihičko zdravlje.	164	4,78	3,00	5,00	2,00	0,51
3. Joga položaji povećavaju opseg dječje fleksibilnosti te ravnoteže i stabilnosti.	164	4,15	1,00	5,00	4,00	1,29
4. Joga položaji pomažu izgradnji dječje snage i mišićne mase te poboljšavaju pravilno držanje tijela.	164	4,16	1,00	5,00	4,00	1,27
5. Joga položaji poboljšavaju funkcije endokrinog, gastrointestinalnog i imunološkog sustava.	164	3,98	1,00	5,00	4,00	1,34
6. Joga pomaže dječjem razvoju usmjerene pažnje te pomaže smanjenju dječjeg impulzivnog ili hiperaktivnog ponašanja.	164	4,07	1,00	5,00	4,00	1,28
7. Prakticiranje joge može pomoći djeci u samoregulaciji emocija te razvoju samodiscipline.	164	4,00	1,00	5,00	4,00	1,33
8. Prakticiranje joge pomaže razvoju metakognicije (svijesti o načinu vlastitog razmišljanja, "razmišljanja o razmišljanju").	164	3,85	1,00	5,00	4,00	1,36
9. Prakticiranje joge može pomoći djeci pri lakšem nošenju sa	164	4,01	1,00	5,00	4,00	1,31

<i>stresnim situacijama.</i>						
<i>10. Smatram da je joga prenaporna za djecu predškolske dobi.</i>	164	2,28	1,00	5,00	4,00	1,32
<i>11. Smatram da se djeca predškolske dobi mogu ozlijediti za vrijeme prakticanja joge.</i>	164	2,34	1,00	5,00	4,00	1,18
<i>12. Smatram da prakticanje joge djece može narušiti osjećaj pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja.</i>	164	2,05	1,00	5,00	4,00	1,46

(N - broj ispitanika, AS - aritmetička sredina, MIN - minimum, MAX - maksimum, R - raspon podataka, SD - standardna devijacija)

Tablica 2. prikazuje podatke dobivene deskriptivnom analizom odgovora stručnih zaposlenika dječjih vrtića. Iz tablice se mogu iščitati aritmetičke sredine, maksimalne i minimalne vrijednosti i standardne devijacije pojedine čestice. Raspon vrijednosti aritmetičke sredine kreće se od 2,05 za česticu 12: „Smatram da prakticanje joge djece može narušiti osjećaj pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja.“ do 4,92 za česticu 1: „Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko zdravlje.“. Niske vrijednosti aritmetičke sredine, ispod 1,50, nema niti jedna čestica, dok visoke vrijednosti aritmetičke sredine, iznad 4,50, imaju čestice 1 (4,92) i 2 (4,78). Raspon podataka je kod svih čestica 4,00, osim kod čestice 1 i 2, gdje je raspon 2,00.

Tablica 3. Prikaz podataka dobivenih deskriptivnom analizom roditelja predškolske djece

	N	AS	MIN	MAX	R	SD
<i>1. Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko zdravlje.</i>	157	4,92	4,00	5,00	1,00	0,27
<i>2. Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za psihičko zdravlje.</i>	157	4,80	3,00	5,00	2,00	0,47
<i>3. Joga položaji povećavaju opseg dječje fleksibilnosti te ravnoteže i stabilnosti.</i>	157	4,33	1,00	5,00	4,00	1,16
<i>4. Joga položaji pomažu izgradnji dječje snage i mišićne mase te poboljšavaju pravilno držanje tijela.</i>	157	4,27	1,00	5,00	4,00	1,19
<i>5. Joga položaji poboljšavaju funkcije endokrinog, gastrointestinalnog i imunološkog sustava.</i>	157	4,04	1,00	5,00	4,00	1,22
<i>6. Joga pomaže dječjem razvoju usmjerene pažnje te pomaže smanjenju dječjeg impulzivnog ili hiperaktivnog ponašanja.</i>	157	4,14	1,00	5,00	4,00	1,23

7. <i>Practiciranje joge može pomoći djeci u samoregulaciji emocija te razvoju samodiscipline.</i>	157	4,06	1,00	5,00	4,00	1,29
8. <i>Practiciranje joge pomaže razvoju metakognicije (svijesti o načinu vlastitog razmišljanja, "razmišljanja o razmišljanju").</i>	157	3,81	1,00	5,00	4,00	1,33
9. <i>Practiciranje joge može pomoći djeci pri lakšem nošenju sa stresnim situacijama.</i>	157	3,99	1,00	5,00	4,00	1,30
10. <i>Smatram da je joga prenaporna za djecu predškolske dobi.</i>	157	2,22	1,00	5,00	4,00	1,24
11. <i>Smatram da se djeca predškolske dobi mogu ozlijediti za vrijeme prakticanja joge.</i>	157	2,17	1,00	5,00	4,00	1,16
12. <i>Smatram da prakticanje joge djece može narušiti osjećaj pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja.</i>	157	1,82	1,00	5,00	4,00	1,36

(N - broj ispitanika, AS - aritmetička sredina, MIN - minimum, MAX - maksimum, R - raspon podataka, SD - standardna devijacija)

Tablica 3. prikazuje podatke dobivene deskriptivnom analizom odgovora roditelja predškolske djece. Iz tablice se mogu iščitati aritmetičke sredine, maksimalne i minimalne vrijednosti i standardne devijacije pojedine čestice. Raspon vrijednosti aritmetičke sredine kreće se od 1,82 za česticu 12: „Smatram da prakticanje joge djece može narušiti osjećaj pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja.“ do 4,92 za česticu 1: „Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko zdravlje.“. Niske vrijednosti aritmetičke sredine, ispod 1,50, nema niti jedna čestica, dok visoke vrijednosti aritmetičke sredine, iznad 4,50, imaju čestice 1 (4,92) i 2 (4,80). Raspon podataka je kod svih čestica 4,00, osim kod čestice 1, gdje je raspon 1,00 i čestice 2, gdje je raspon 2,00.

6.5. T-test razlika u odgovorima zaposlenika dječjih vrtića i roditelja predškolske djece

Tablica 4. T-test – razlika u odgovorima stručnih zaposlenika dječjih vrtića i roditelja predškolske djece

	AS1	AS2	t	df	p	N1	N2
1. <i>Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko</i>	4,92	4,92	-0,09	319,00	0,93	164	157

<i>zdravlje.</i>							
<i>2. Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za psihičko zdravlje.</i>	4,78	4,80	-0,40	319,00	0,69	164	157
<i>3. Joga položaji povećavaju opseg dječje fleksibilnosti te ravnoteže i stabilnosti.</i>	4,15	4,33	-1,31	319,00	0,19	164	157
<i>4. Joga položaji pomažu izgradnji dječje snage i mišićne mase te poboljšavaju pravilno držanje tijela.</i>	4,16	4,27	-0,79	319,00	0,43	164	157
<i>5. Joga položaji poboljšavaju funkcije endokrinog, gastrointestinalnog i imunološkog sustava.</i>	3,98	4,04	-0,39	319,00	0,69	164	157
<i>6. Joga pomaže dječjem razvoju usmjerene pažnje te pomaže smanjenju dječjeg impulzivnog ili hiperaktivnog ponašanja.</i>	4,07	4,14	-0,48	319,00	0,63	164	157
<i>7. Prakticiranje joga može pomoći djeci u samoregulaciji emocija te razvoju samodiscipline.</i>	4,00	4,06	-0,43	319,00	0,66	164	157
<i>8. Prakticiranje joga pomaže razvoju metakognicije (svijesti o načinu vlastitog razmišljanja, „razmišljanja o razmišljanju”).</i>	3,85	3,81	0,30	319,00	0,77	164	157
<i>9. Prakticiranje joga može pomoći djeci pri lakšem nošenju sa stresnim situacijama.</i>	4,01	3,99	0,13	319,00	0,90	164	157
<i>10. Smatram da je joga prenaporna za djecu predškolske dobi.</i>	2,28	2,22	0,40	319,00	0,69	164	157
<i>11. Smatram da se djeca predškolske dobi mogu ozlijediti za vrijeme prakticiranja joga.</i>	2,34	2,17	1,30	319,00	0,19	164	157
<i>12. Smatram da prakticiranje joga djece može narušiti osjećaj pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja.</i>	2,05	1,82	1,44	319,00	0,15	164	157

(AS1 – aritmetička sredina – stručni zaposlenici dječjih vrtića, AS2 – aritmetička sredina – roditelji predškolske djece, t – vrijednost, df – stupanj slobode, p – razina značajnosti, N1 – broj stručnih zaposlenika dječjih vrtića, N2 – broj roditelja predškolske djece)

Tablica 4. prikazuje razlike u odgovorima stručnih zaposlenika dječjih vrtića i roditelja predškolske djece. Iz tablice je vidljivo da su razlike u odgovorima između ove dvije skupine ispitanika gotovo nezamjetne, odnosno da nema statistički značajne razlike. Najveća razlika vidljiva je za česticu 11: „Smatram da se djeca predškolske dobi mogu ozlijediti za vrijeme prakticiranja joga” i česticu 12: „Smatram da prakticiranje joga djece može narušiti osjećaj

pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja“. Aritmetička sredina za česticu 11 prve skupine ispitanika (zaposlenici) je 2,34, a druge skupine (roditelji) 2,17, dok je za česticu 12 aritmetička sredina prve skupine 2,05, a druge skupine 1,82.

7. RASPRAVA

Rezultati istraživanja pokazuju da su stručni zaposlenici dječjih vrtića kao i roditelji predškolske djece svjesni važnosti tjelesne aktivnosti za fizičko i psihičko zdravlje. Čak 99,3 % ispitanika slaže se s izjavom Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za fizičko zdravlje., dok se 96,3 % slaže s izjavom Tjelesnu aktivnost smatram neophodnom za psihičko zdravlje. No valja obratiti pozornost na činjenicu da je 91 % ispitanika visoko obrazovano, odnosno imaju završen sveučilišni ili stručni preddiplomski studij (37,1 %), sveučilišni diplomski studij (47,7 %) ili poslijediplomski znanstveni magistarski ili doktorski studij (6,2 %). Ipak, kada je riječ o upućenosti roditelja u učestalost provođenja organiziranog vježbanja te upućenost u sadržaje koji se provode na satu kineziološke kulture postoci nisu tako visoki: 53 % roditelja predškolske djece izjavilo je da je upoznato s brojem sati koji djeca provode u organiziranom vježbanju unutar dječjeg vrtića, dok je 49 % upoznato sa sadržajem sata kineziološke kulture. Na pitanja s Likertovom skalom, koja su se odnosila na razinu slaganja ispitanika s dobrobitima joga za djecu, odgovori ispitanika potvrđuju da se od 70 do 80 % ispitanika slaže s tezama o povoljnom utjecaju prakticiranja joga za djecu. Najviše slaganja bilo je vezano uz teze koje se odnose na dobrobiti joga za djecu za fizički razvoj, 80 % smatra da joga za djecu povećava opseg dječje fleksibilnosti te ravnoteže i stabilnosti, pomaže izgradnji dječje snage i mišićne mase te poboljšava pravilno držanje tijela. Oko 70 % se slaže da joga povoljno utječe na psihološke aspekte razvoja djece, 77 % ispitanika smatra da joga pomaže razvoju pozornosti te pomaže smanjenju dječjeg impulzivnog ili hiperaktivnog ponašanja, 74 % smatra da joga pomaže pri samoregulaciji emocija te razvoju samodiscipline, 73 % se slaže s tezom da joga može pomoći djeci pri lakšem nošenju sa stresnim situacijama, dok 65 % smatra da joga pomaže razvoju metakognicije (svijesti o načinu vlastitog razmišljanja, „razmišljanja o razmišljanju”). Svega 13 % ispitanika smatra da je joga prenaporna za predškolsku djecu, dok 12 % smatra da se djeca mogu ozlijediti za vrijeme prakticiranja joga. Ovi visoki postoci slaganja s tvrdnjama o povoljnom utjecaju joga za djecu, a mali postoci slaganja s tvrdnjama o rizicima provođenja joga s djecom, navode na zaključak da se ispitanici slažu s integracijom elemenata iz joga prakse u sadržaj sata kineziološke kulture. To potvrđuje i odgovor 74 % ispitanika koji smatraju da bi sadržaji iz joga prakse uvršteni u satove kineziološke kulture služili psihofizičkoj dobrobiti djeteta, kao i 71 % ispitanika koji bi voljeli da se sadržaji iz joga prakse uvrste u satove kineziološke kulture kada bi ih provodili educirani instruktori joga. U istraživanju je bilo postavljeno pitanje koje se odnosi na utjecaj joga na osjećaj pripadnosti

vlastitoj tradiciji te mogućnost narušavanja vjerskih uvjerenja. Premda samo 17 % ispitanika smatra da prakticiranje joga može narušiti osjećaj pripadnosti vlastitoj tradiciji te narušiti vjerska uvjerenja, među njima je bilo onih koji su u prostoru za komentare na kraju upitnika ostavili ove komentare: „Smatram da jogi nije mjesto u odgojno-obrazovnim ustanovama osim u vidu izbornog sadržaja.”, „Joga nikako nije prikladna za djecu!”, „Joga je vražje djelo i svi ćete gorjeti u paklu!”, „Smatram da su joga i duhovnost usko povezani te se ne bi smjelo „nametati” djeci predškolske dobi. Ja kao budući roditelj, a sadašnji ravnatelj, odgajatelj i katolik koji prakticiraju svoju vjeru, ne bih voljela da se joga provodi u mom vrtiću ili s mojim djetetom. Postoje i drugi oblici vježbanja (koje i provodimo), istezanja i opuštanja te mislim da bi se trebali držati toga. A sve što se tiče duhovnosti (pa makar i ovako indirektno) treba ostaviti za neku dob u kojoj će djeca biti svjesna što izvode i sama odlučiti žele li to prakticirati ili ne. Joga nisu samo vježbe istezanja, već nešto više od toga.. A duhovni svijet je velika nepoznanica i bolje se ne upuštati u to ako ne znamo što radimo.”.

8. ZAKLJUČAK

Zaključno valja reći da je svrha integracije joga za djecu u predškolsko obrazovanje, odnosno uključivanje elemenata joga u sat kineziološke kulture dopuna sadržaju, točnije, proširenje, a nikako ne zamjena za već utvrđene i propisane sadržaje sata kineziološke kulture. Potrebno je naglasiti da se integracija elemenata iz joga prakse u satove kineziološke kulture ne provodi kako bi se djecu duhovno probudilo, već kako bi kroz položaje i igre gradili ljubav prema vježbanju i usvajali tehnike za osvještavanje vlastitog tijela, daha, emocija i sebe u suodnosu s okolinom. Jedan od zadataka sata kineziološke kulture jest izgraditi čvrste temelje za praktične životne vještine i ljubav prema vježbanju, a joga za djecu može pridonijeti ostvarenju ovog zadatka. Joga za djecu usmjerena je na individualiziran pristup svakom djetetu. Joga povezuje djecu s njihovim unutarnjim iskustvom i omogućuje im da otkriju vlastiti osjećaj sebe. Osvještavanje vlastitog daha djeci može pomoći da učinkovitije reagiraju na situacije iz okoline, odnosno da bolje reguliraju vlastite emocije kako bi izgradili i održali odnose. Joga pomaže izgradnji osjećaja identiteta, samosvijesti, samoregulaciji i smanjenju stresa. Opuštanje u pokretu daje djeci priliku da se umire i oslobode stresa, a prakticiranje različitih tehnika opuštanja nudi alate za upravljanje stresom i mogućnost odabira onih koje im najbolje odgovaraju. Ideja je da djeca na životne izazove nauče odgovoriti refleksivno, a ne reaktivno, što je moguće ostvariti ako se djecu od malena uči tehnikama samoprocjene, odnosno općenito samosvjesnog ponašanja. Joga također njeguje emocionalnu inteligenciju i potiče na prihvaćanje i osluškiivanje vlastite intuicije u složenim životnim situacijama. Prakticiranjem joga djecu se usmjerava na neosuđivanje sebe i drugih, poštovanje drugih i samopoštovanje, a manje na natjecateljstvo i uspoređivanje. Provoditelj joga za djecu podučava djecu moći samoprihvatanja, oblikuje zajednicu u kojoj se članovi međusobno podržavaju i razvijaju osjećaj pripadnosti, što svakako daje osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Prakticiranje joga može pomoći da djeca razviju pozitivan, zdrav odnos prema svom tijelu. Kroz igru i iskustveno učenje, joga pruža sigurno okruženje u kojem će naučiti tehnike i alate koji će im omogućiti da učinkovitije upravljaju svojim životom i da razvijaju jasniju percepciju o svom fizičkom tijelu i mentalnim procesima. Uvođenjem joga za djecu u sat kineziološke kulture potiče se razvoj novih motoričkih vještina. Djeca istražuju pokrete tijela i grade svijest o prostoru kroz joga položaje. Joga razvija motoričke vještine dajući učenicima široke mogućnosti vježbanja kretanja, ravnoteže i okulomotorne koordinacije. Joga za predškolsku djecu osmišljena je kako bi zadovoljila njihovu prirodnu želju za igrom i kretanjem. Kontinuiranim uvrštavanjem

elemenata iz joga prakse u satove kineziološke kulture pomaže se razvoju mišićne torza, što je izravno povezano s pravilnim držanjem koje je u današnje vrijeme neizmjerljivo važno zbog sve češćeg sjedilačkog načina života. Provedenim istraživanjem utvrdilo se da premda postoji određena grupacija ispitanika koji su protiv provođenja joga s djecom, mnogo je veći postotak ispitanika koji bi voljeli da se elementi iz joga prakse uvedu u sadržaj sata kineziološke kulture kada bi ga provodili za to educirani odgojitelji i druge stručne osobe. Stoga valja zaključiti da premda je joga za djecu u Hrvatskoj još u povojima, sve veća zainteresiranost za ovakvu vrstu sadržaja rezultira porastom broja istraživanja ovog područja, ali i porastom broja provođenja joga za djecu.

LITERATURA

1. Anić, V., Jojić, L., & Matasović, R. (Eds.). (2002). *Hrvatski enciklopedijski rječnik*. Zagreb: Novi liber.
2. Bouillet, D. (2018). S one strane inkluzije djece rane i predškolske dobi. Zagreb: UNICEF.
3. Bralić, I., Jovančević, M., Predavec, S., & Grgurić, J. (2010). Pretilost djece-novo područje multidisciplinarnog preventivnog programa. *Paediatrica Croatica*, 54(1).
4. Buchanan, T. K. (2017). Mindfulness and meditation in education. *YC Young Children*, 72(3), 69–74.
5. Chaoul, M. A., & Cohen, L. (2010). Rethinking yoga and the application of yoga in modern medicine. *Crosscurrents*, 60(2), 144–167.
6. Ehleringer, J. (2010). Yoga for children on the autism spectrum. *International Journal of Yoga Therapy*, 20(1), 131–139.
7. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Findak, V., & Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
9. Galantino, M. L., Galbavy, R., & Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66–80.
10. Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 70–76.
11. Hyde, A. (2012). The yoga in schools movement: Using standards for educating the whole child and making space for teacher self-care. *Counterpoints*, 425, 109–126.
12. Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Ranawaka, H., Gamage, N., Dissanayake, D., & Misra, A. (2020). Exploring the therapeutic benefits of pranayama (yogic breathing): a systematic review. *International Journal of Yoga*, 13(2), 99.

13. Kosinac, Z., & Prskalo, I. (2017). *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta: udžbenik za odgojitelje i učitelje*. Zagreb: Učiteljski fakultet.
14. Kranjec, N. (2019). Bajkovita joga s vrlo gladnom gusjenicom. *Knjižničar/Knjižničarka: e-časopis Knjižničarskog društva Rijeka*, 10(10), 144–156.
15. Miklec, J. (2012). *Science of Vedic Yoga*. Zagreb: Društvo za sportsku rekreaciju „SUNCE”.
16. Patanjali, R. (2002). *Yoga sutra*. Zagreb: Ouroboros.
17. Prskalo, I., & Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Školska knjiga.
18. Puljo, J. (1988). *Yoga znanja i zdravlja*. Beograd: IGRO.
19. Shavanani, A. B., & Udupa, K. (2003). Acute effect of Mukh bhastrika (a yogic bellows type breathing) on reaction time. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 47, 297–300.
20. Strgar, D. (2021). Tehnike opuštanja kao izvannastavna aktivnost. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 4(6), 483–489.
21. Štefančić, R. (2022). Jačanje psihofizičkog zdravlja učenika. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(8), 462–467.
22. Thomas, E. M. (2014). *Yoga and breathing and relaxation techniques used during the school day and their effects on school-aged children*. Wayne State University.
23. White, L. S. (2009). Yoga for children. *Pediatric Nursing*, 35(5), 277.
24. Yoga (UNESCO), preuzeto 8. srpnja 2022. <https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163>
25. Programsko usmjerenje odgoja i odgoja i obrazovanja za predškolsku djecu – *Glasnik Ministarstva prosvjete i kulture*, Zagreb. br. 7/8, od 18. lipnja 1991.

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Ja, Doris Mimica, studentica diplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja Sveučilišta u Zagrebu izjavljujem pod materijalnom i kaznenom odgovornošću da je moj diplomski rad pod naslovom „Joga u kontekstu kineziološke kulture za predškolsku djecu” izvorni rezultat mogega rada te se u njegovoj izradi nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)