

# Tjelesna neaktivnost djece rane i predškolske dobi

---

**Dragičević Alpeza, Marcela**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*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:147:429159>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-22**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Marcela Dragičević Alpeza**  
**TJELESNA NEAKTIVNOST DJECE RANE I PREDŠKOLSKE  
DOBI**  
**Diplomski rad**

**Zagreb, veljača, 2023.**

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

**Marcela Dragičević Alpeza**

**TJELESNA NEAKTIVNOST DJECE RANE I PREDŠKOLSKE  
DOBI**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:**

**Prof. dr. sc. Vatroslav Horvat**

**Zagreb, veljača, 2023.**

## Sadržaj

Sažetak .....	
Summary .....	
<b>1. Uvod.....</b>	<b>1</b>
1.1. Ekranizacija djece .....	2
1.2. Posljedice pretjerane ekranizacije djece.....	7
1.2.1. Nepoželjni oblici ponašanja.....	10
1.2.2. Nedostatak fizičke aktivnosti .....	13
1.2.3. Pretilost .....	13
1.3. Fizička aktivnost djece rane i predškolske dobi .....	15
1.4. Dobrobiti sporta .....	17
1.5. Motiviranost djece na sport.....	20
<b>2. Dosadašnja istraživanja .....</b>	<b>22</b>
<b>3. Metode rada .....</b>	<b>24</b>
3.1. Cilj i hipoteze.....	24
3.2. Uzorak ispitanika i varijabli.....	24
3.3. Metode obrade podataka.....	25
<b>4. Rezultati i diskusija .....</b>	<b>26</b>
<b>5. Zaključak .....</b>	<b>40</b>
<b>6. Literatura .....</b>	<b>42</b>
Prilozi .....	46
Izjava o izvornosti diplomskog rada.....	48

## Sažetak

Sjedilački način života doživljava svoj vrhunac u svijetu prepunom tehnologije koja nam nudi izbor aktivnosti koje ne uključuju kretanje. Ljudi se sve manje i manje kreću, a taj problem zahvaća i djecu rane i predškolske dobi. U ovom radu predstavljene su negativne strane izloženosti medijima i, nasuprot tome, dobiti tjelesne aktivnosti. Cilj je ovog istraživanja bio ispitati stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti njihove djece. Pretpostavka o međuodnosu prekomjernog korištenja elektroničkih medija i nedovoljnog kretanja nije utvrđena ovim istraživanjem, isto tako su se stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece pokazali pozitivnijima nego je pretpostavljeno. Rezultati su pokazali važnost uloge roditelja kao sudionika u dječjim aktivnostima te visoku razinu uključenosti roditelja u aktivnosti djece. Tako je prihvaćena pretpostavka da su sportski aktivni roditelji više angažirani oko tjelesne aktivnosti djece po pitanju učestalosti pohađanja organiziranih aktivnosti njihove djece. Roditelji u prosjeku smatraju da bi se još više posvetili potrebama djece za tjelesnim aktivnostima kada bi imali više slobodnog vremena.

Ključne riječi: djeca rane i predškolske dobi, izloženost medijima, tjelesna aktivnost, uključenost roditelja

## **Summary**

The sedentary lifestyle is at its peak in a world full of technology that offers us a choice of activities that do not involve movement. People move less and less, and this problem also affects children of early and preschool age. This paper presents the negative sides of media exposure and, in contrast, the benefits of physical activity. The aim of this research was to examine parents' attitudes about their children's physical activity. The assumption about the relationship between excessive use of electronic media and insufficient exercise was not determined by this research, and the attitudes of parents about children's physical activity turned out to be more positive than assumed. The results showed the importance of the role of parents as participants in children's activities and the high level of parental involvement in children's activities. Thus, the accepted assumption is that parents who are active in sports are more involved in their children's physical activity in terms of the frequency of their children's attendance at organized activities. On average, parents believe that they would devote themselves even more to their children's needs for physical activities if they had more free time.

Key words: children of early and preschool age, media exposure, parental involvement, physical activit

## 1. Uvod

Tijekom posljednjeg desetljeća bilježi se stalan pad broja fizički aktivne djece. Iako je neaktivnost uglavnom bila vezana za djecu školske i adolescentske dobi koja su kroz veći dio dana prikovana za školsku klupu, a u slobodno vrijeme ne nadoknađuju zanemarenu tjelesnu aktivnost, možemo govoriti o sve većoj prisutnosti ovog problema kod djece rane i predškolske dobi.

Dostupnost sve više digitalnih medija koje je gotovo nemoguće izbjeći, jedan je od važnijih čimbenika koji indirektno utječu na promijene u oblicima dječje zabave. Tehnologija djeci danas pruža sve više prilika za igranje videoigara, gledanje televizije ili pregledavanje interneta, a to su sve vrste aktivnosti koje doprinose sjedilačkom načinu života (Stevens, To, Stevenson i Lochbaum, 2008).

Sigurnost djece u vanjskom svijetu još je jedan od izazova današnjice u vezi s nedostatkom fizičke aktivnosti. Roditelji navode sve veću zabrinutost za sigurnost svoje djece dok se igraju vani ili koriste aktivna prijevozna sredstva (bicikl, romobil i sl.) u sve gušćem i ubrzanijem prometu, što doprinosi dodatnim ograničavanjima dječje tjelesne aktivnosti (Stevens i sur., 2008).

Moderan svijet u kojem odrastaju današnja djeca prepun je mogućnosti te nudi različite oblike iskorištavanja slobodnog vremena djece od najranije dobi. No s obzirom na spomenuta ograničenja i smanjenu sigurnost slobodnog kretanja za djecu, od današnjih roditelja zahtjeva se sve veći angažman oko omogućavanja dovoljne tjelesne aktivnosti djece. Treba postaviti pitanje, mogu li roditelji uz sve svoje obveze ispunjavati u potpunosti potrebe djece za kretanjem. Sve je više djece danas koja pate od različitih zdravstvenih problema koji se mogu povezati s nedostatkom tjelesne aktivnosti. Brojna istraživanja već su utvrdila postojanje čvrste veze između sjedilačkog načina života i sve češće pojave pretilosti. Prvi put u povijesti djeca imaju kraći životni vijek od svojih roditelja zbog bolesti povezanih s pretilošću. Iako je samo jedan od brojnih čimbenika koji na njega utječu, količina tjelesne aktivnosti kojom se djeca bave povezana je s njihovim statusom prekomjerne težine ili pretilosti. Mnoga istraživanja, također dovode u vezu tjelesnu aktivnost i mentalno zdravlje djece. isto kao i u istraživanjima mentalnog zdravlja odraslih, pokazala se čvrsta pozitivna veza između

dovoljne količine tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja djece (Ahn i Fedewa, 2011). Postoji potreba za istraživanjima te povezanosti s obzirom na činjenicu da danas otprilike 20% djece školske dobi ima dijagnosticiran neki od poremećaj mentalnog zdravlja koji zahtijevaju psihološko liječenje (U.S. Public Health Service, 2000.).

### *1.1. Ekranizacija djece*

Masovni mediji danas su glavna sredstva informiranja. Sustav medijskog informiranja podrazumijeva širenje audio-vizualnih sadržaja koji imaju za cilj prenošenje informacija, obrazovanje i zabavu za najširi sloj stanovništva (Juričić 2017.). Današnja djeca odrastaju uz čitav niz elektroničkih medijskih uređaja na dohvat ruke. Ne mogu zamisliti svijet bez pametnih telefona, tableta i interneta. Od virtualnog školovanja do zoom sastanaka, ljudi su postali ovisni o računalima i mobitelima kao nikada prije. Napredak tehnologije donosi mnoge koristi, ali i nove prepreke u odgoju djece koja su zahvaćena utjecajem elektroničkih medija od najranije dobi. Dobna granica za korištenje digitalnih medija pomiče se sve više i više, a to znači da su današnji roditelji jedna od prvih generacija koje će morati shvatiti kako djeci ograničiti vrijeme ispred ekrana. Neosporivo je da digitalni uređaji mogu pružiti beskrajne sate zabave, čak i ponuditi sadržaje obrazovnog karaktera, no neograničeno vrijeme ispred ekrana može biti štetno.

Unatoč tome što moderna tehnologija nudi raznovrsne digitalne medijske uređaje, najkorišteniji masovni medij među djecom rane i predškolske dobi je televizija. Popularnost televizije među malom djecom možemo pripisati činjenici da je ona audio-vizualni medij koji istovremeno aktivira više podražaja emitirajući slikovne, tekstualne i zvučne sadržaje. Također je sveprisutan i najdostupniji medij u modernom društvu u kojem su dostupni i drugi brojni mediji koji utječu na više osjetila. Zbog svoje dostupnosti, televizija se i dalje smatra potencijalno najmoćnijim masovnim medijem, posebno među djecom (Mlinarević, 2004). Jednostavnost korištenja televizije kao medijskog uređaja još je jedan od razloga zašto mala djeca preferiraju televiziju. Mala djeca nemaju razvijene vještine fine motorike koja je potrebna za rukovanje nekim elektroničkim medijima, kao što su video igrice, pametni telefon ili tisak pa je prirodno da će im gledanje televizije biti više privlačno od, primjerice, listanja slikovnice ili bilo koje druge medijske aktivnosti koja zahtjeva asistenciju odraslih. Većina djece vrlo rano počinje iskazivati želju za gledanjem televizije, a kad počnu s tom aktivnošću, na nju se privikavaju brzo, lako i neprimjetno. Djeca koja od najmlađe dobi bivaju izložena



televizijskom ekranu, već sa četrnaest mjeseci mogu oponašati ono što vide na televiziji, a većina ih između druge i treće godine života počne redovito pratiti programski sadržaj (Mlinarević, 2004).

Djeca rado gledaju medijski sadržaj na televiziji radi zabave, humora, akcije te upoznavanja novih svjetova kroz televizijske junake. Kroz televizijski sadržaj djeca se posredno izlažu različitim zanimljivim i napetim situacijama, te kroz fiktivne likove i njihove avanture mogu postići određenu dozu utazavanja urođene i prirodne dječje znatiželje (Mlinarević, 2004; Sindik, 2012). Na neki način, ovaj medij zamjenjuje prirodne oblike učenja kroz istraživanje u stvarnom svijetu. Kroz medijski sadržaj djeca upijaju puno veću količinu informacija i podražaja u kraćim vremenskim periodima.

Prema brojnim istraživanjima, djeca rane i predškolske dobi najveći dio svog slobodnog vremena provode upravo ispred televizijskih ekrane. Kod većine djece vrijeme pred televizijom u prosjeku premašuje vrijeme provedeno u svim ostalim aktivnostima zajedno, ako se izostavi vrijeme spavanja (Vasta, Haith i Miller, 1997).

Obzirom na činjenicu da današnja djeca više borave pred ekranima, nego što se druže s vršnjacima i borave na otvorenom, neizbježno je primijetiti da utjecaj medijskog sadržaja, predvođen televizijom, ima veliki značaj u razvoju, odgoju i socijalizaciji djece rane i predškolske dobi. Masovna zastupljenost televizijskih sadržaja čini medij televizije posrednikom u odgoju djece te na neki način djelomično zamjenjuje roditelje i okolinu u njihovim odgojiteljskim funkcijama (Sindik, 2012).

Socijalizacija je proces integracije pojedinca u društvo i društveni život. Ona uključuje razvoj socijalnih vještina i socijalne inteligencije koje se očituju kao sposobnosti prilagođavanja društvenim zahtjevima i normama, učenja poželjnih oblika ponašanja, poželjnih stavova i vrijednosti te komunikacije s okolinom. Veliku ulogu u socijalizaciji djece rane i predškolske dobi uz obitelj i društvo imaju i mediji, u najvećoj mjeri televizija. Mnogi autori spominju socijalizacijske aspekte medija u razvoju djece, neki ističu medije kao sekundarne socijalizacijske agense (Ilišin i sur., 2001), dok neki smatraju da je jednako velika uloga medija kao i roditelja, obitelji i vršnjaka (Bjelobrk, 2020).

Mediji mogu imati važnu kultivacijsku ulogu u odgoju djece (Sindik i Veselinović, 2010), no predstavljaju i određenu dozu ugroze za odgojne uloge obitelji i odgojno-obrazovnih ustanova (Mlinarević, 2004). Ne može se tvrditi da je televizija ili bilo koji drugi medij, sama po sebi dobra ili loša. Pozitivni učinci izlaganja medijima i potencijalne koristi koje ono ima za dječji razvoj, ne mogu se zanemariti, no pretjerano izlaganje ekranima može dovesti do mnogobrojnih negativnih i neželjenih učinaka. Kao i svakoj drugoj aktivnosti, izlaganju djece rane i predškolske dobi ekranima potrebno je pristupiti s mjerom i oprezom. Potencijalni pozitivni učinci medijskih sadržaja na razvoj djece i socijalizaciju obuhvaćaju poticanje znatiželje i pobuđivanje novih interesa, razvoj poželjnih emocionalnih i kognitivnih procesa te poticanje usvajanja kulturoloških normi, vrijednosnih sustava i stavova okoline (Mlinarević, 2004), a značajnije se ističe i pozitivan utjecaj na učenje govora te kasniji razvoj jezičnih kompetencija (Bjelobrk, 2020).

Razmjer utjecaja televizije na korisnika najviše ovisi o količini i načinu na koji ih primatelji odnosno korisnici koriste, stoga je ključna uloga primarnih skrbnika, najčešće roditelja, kao posrednika između djece predškolske dobi i medijskog sadržaja. Kako bi mogli kontrolirati utjecaj medija na djecu, od velike je važnosti da su i sami roditelji, kao i ostale osobe uključene u odgojno obrazovni proces predškolske djece, medijski pismeni (Ilišin i sur., 2001; Sindik i Veselinović 2010).

Medijska pismenost definirana je kao osviješteno, kritičko i refleksivno pristupanje medijima i medijskom sadržaju (Ilišin i sur., 2001). Medijsko opismenjavanje roditelja, odnosno primarnih skrbnika djece uključuje razne preporuke o tome kada bi i na koji način djeca trebala biti izložena medijskom sadržaju sukladno dobi. Preporučuje se da se djeca predškolske dobi općenito što manje izlažu medijskim sadržajima s obzirom na potencijalne negativne zdravstvene i odgojne učinke i štetan utjecaj na kognitivni razvoj (Sindik i Veselinović, 2010. Za djecu rane dobi, do treće godine života, preporučuje se potpuno izbjegavanje izlaganja medijskim sadržajima iz razloga što djeca nisu još dovoljno kognitivno razvijena da slike s ekrana ne bi izazivale u njima osjećaj zbunjenosti i kontradiktornih emocija i dojmova (Glasovac, 2010). Za djecu predškolske dobi preporučuje se izlaganje medijskom sadržaju koje je ograničeno na najviše sat vremena u danu.

Također se puno pažnje posvećuje periodu dana koji djeca provode pred malim ekranima. Navodi se kako bi trebalo izbjegavati gledanje ekrana u ranim jutarnjim satima,

tijekom obroka ili neposredno prije spavanja. Naglašava se kako je nepoželjno stvarati djeci takve navike jer to može dovesti do povezivanja korištenja malih ekrana i obavljanja osnovnih životnih funkcija (primjerice, uspavljivanje uz crtane filmove, gledanje sadržaja na tabletu ili pametnom telefonu tijekom obavljanja velike nužde, hranjenje isključivo uz neki ekran itd.). Sve češće možemo vidjeti djecu koja odbijaju jesti, ako im se ne dozvoli da gledaju neki sadržaj na mobitelu ili televiziji, dok se roditeljima odobravanje takvog ponašanja u trenutnoj situaciji, može činiti kao jedini izlaz, jer dijete mora jesti, kasnije iz toga može nastati problem. „Popuštanje“ u takvim i sličnim situacijama radi „višeg cilja“ vrlo se brzo i lako pretvori u lošu naviku koje se teško riješiti u budućnosti (Roje Đapić i suradnici, 2020).

Osim uloge roditelja da kontrolira utjecaj medija i medijskog sadržaja na dijete putem uspostavljanja jasnih granica i pravila o tome kada, gdje, koliko i koji sadržaj će dijete gledati, preporuča se i uplitanje roditelja u samu aktivnost gledanja medijskog sadržaja na način da se raspravlja s djetetom o samom sadržaju te o mislima i emocijama koje je viđeni sadržaj izazvao kod djeteta. Bilo koja strategija koju roditelj koristi kako bi kontrolirao, nadgledao ili interpretirao medijski sadržaj kojemu se dijete izlaže, smatra se roditeljskom medijacijom. Prema autorima Bartaković i Sindik (2016), možemo podijeliti roditeljsku medijaciju na tri osnovne vrste:

- a) pasivna medijacija – nadgledanje putem zajedničkog gledanja odabranog medijskog sadržaja s djetetom, ali bez raspravljanja i komentiranja viđenog sadržaja;
- b) ograničavajuća ili restriktivna medijacija – strategija u kojoj roditelji postavljaju jasna pravila o tome koje su dopuštene okolnosti korištenja medija, koji je dopušteni sadržaj i količina izlaganja medijskom sadržaju;
- c) aktivna (instruktivna ili poučna medijacija) – uključuje zajedničko gledanje uz verbalnu raspravu o medijskom sadržaju kojemu se djeca izlažu. Zajedničko gledanje ima za cilj razjašnjavanje i objašnjavanje viđenog sadržaja, vrednovanje istog, razvoj kritičkog mišljenja, naglašavanje moralnih poruka te vrijednosno usmjeravanje djece.

Utjecaj medijskog sadržaja na djecu, također u velikoj mjeri ovisi o razvojnim karakteristikama i specifičnostima djece predškolske dobi. Djeca predškolske nisu još prošla sve faze emocionalnog i kognitivnog razvoja da bi mogla biti spremna koristiti medije i medijske sadržaje na adekvatan, poželjan, produktivan i konstruktivan način. Možemo reći da su djeca rane i predškolske dobi još emocionalno i intelektualno nespremna na suživot s medijima, što ih po pitanju izloženosti medijima čini najranjivijim segmentom populacije. Predškolska djeca prolaze kroz intenzivan proces socijalizacije, vrlo su podložna različitim utjecajima, njihove kognitivne sposobnosti, emocionalne sposobnosti te sposobnosti moralnog rezoniranja još uvijek nisu dovoljno razvijene da bi samostalno procesuirali medijske sadržaje na način koji ih štiti od negativnih učinaka. Također, teže razlikuju stvarni i fiktivni sadržaj jer se sposobnost razlikovanja stvarnosti od mašte razvija između šeste i osme godine života (Sindik i Veselinović, 2010). Iz svega navedenog, ističe se važna uloga roditeljskog posredovanja između djece i sadržaja na malim ekranima. Roditelji, odnosno primarni skrbnici djece rane i predškolske dobi svojim adekvatnim posredovanjem imaju mogućnost potencirati poželjne i korisne učinke izlaganja medijima, a istovremeno neutralizirati ili eliminirati one negativne. Adekvatnim roditeljskim posredništvom možemo smatrati ono koje je:

- kvantitativno – roditelj određuje količinu vremena koje dijete smije provesti pred medijskim ekranom);
- kvalitativno – roditelj kontrolira i vrši selekciju sadržaja koji dijete smije gledati na medijskom uređaju)
- interpretativno - roditelj tumačenjem i objašnjavanjem vrijednosnih i moralnih implikacija viđenih sadržaja posreduje u odnosu između medijskih ekrana i djece predškolske dobi.

Unatoč potencijalnim pozitivnim djelovanjima medijskih sadržaja na djecu rane i predškolske dobi, pretjeranim i nekontroliranim izlaganjem djece tim sadržajima može se doprinijeti razvoju niza negativnih posljedica, potencijalnih ili stvarnih. Osim direktnih loših utjecaja medijskog sadržaja, pretjerano izlaganje medijima smanjuje vrijeme koje se moglo provesti u nekoj drugoj obiteljskoj, vršnjačkoj ili tjelesnoj aktivnosti, te tako indirektno potencijalno utječe na adekvatan zdravstveni, motorički i socijalni razvoj djece (Mužić, 2014). Čak i kada roditelj djetetu postavi jasna pravila o vremenski ograničenom i selektivnom korištenju medija, u gotovo svim je medijskim programskim sadržajima, čak i u onim namijenjenim djeci predškolske dobi, kao i u popularnim animiranim filmovima i

serijama, prisutno mnogo nasilnih i agresivnih sadržaja. Iz tog razloga, u kontekstu potencijalno negativnih televizijskih utjecaja na djecu predškolske dobi, najviše zabrinutosti izaziva problem povezanosti agresivnih medijskih sadržaja i razine agresivnog ponašanja među djecom predškolske dobi (Ilišin i suradnici, 2001).

## *1.2. Posljedice pretjerane ekranizacije djece*

Svijet digitalnih medija razvija se značajno bržim tempom od provođenja istraživanja vezanih uz učinke ekranskih medija na razvoj, učenje i obiteljski život male djece. Dosadašnja istraživanja ove teme, svakako pokazuju brojne potencijalne utjecaje koje mediji mogu imati na dječji razvoj u ranoj dobi te na njihovo psihosocijalno i fizičko zdravlje. smjernice za optimiziranje i podršku ranim dječjim medijskim iskustvima, do kojih se došlo tim istraživanjima, uključuju četiri načela, a to su minimiziranje, ublažavanje, svjesno korištenje i modeliranje zdravog korištenja medijskih ekrana. Poznavanje načina na koji mala djeca uče i razvijaju se daje nam informacije o najboljim strategijama za postizanje zdravog korištenja medija i medijskog sadržaja (Canadian Paediatric Society, 2017).

Nije poznato mijenja li rano izlaganje ekranskim medijima mozak u razvoju, a objavljena istraživanja o tome kako i koliko djeca mlađa od 5 godina zapravo uče s ekrana ostaju ograničena. Ipak, studije pokazuju da, iako bebe ne upijaju sadržaj s ekrana, on može privući i zadržati njihovu pozornost. Mogu oponašati određene radnje koje vide na ekranu između 6 i 14 mjeseci, a pamtiti kratke sekvence sadržaja do 18 mjeseci (Lerner i Barr, 2014). Djeca počinju razumjeti sadržaj do kraja svoje druge godine. Postoje čvrsti dokazi da dojenčad i mala djeca imaju poteškoća u prijenosu novog učenja iz 2D prikaza u 3D objekt, odnosno u ovom kontekstu sa ekrana u stvarni život. Iz tog je razloga niska vjerojatnost da će u ranoj dobi učiti s televizije. Nasuprot tome, oni intenzivno uče kroz interakciju licem u lice s roditeljima i skrbnicima (Duch i sur, 2013). Rano učenje je lakše, više obogaćuje i razvojno učinkovitije kada se doživi uživo, interaktivno, u stvarnom vremenu i prostoru, i sa stvarnim ljudima (American Academy of Pediatrics, 2016).

Zrcaljenje ili „mirroring“ pojam je u psihologiji koji označava strategiju učenja preslikavanjem, odnosno ogledanjem ponašanja okoline. Ova vrsta učenja svojstvena je svima, a najizraženija je u ranoj i predškolskoj dobi kada djeca uče oponašajući izraze lica svojih sugovornika i sudionika u svojoj socijalnoj okolini. Kada djeca provode puno vremena ispred malih ekrana, taj ekran zamjenjuje živog sugovornika. Televizija i ostali medijski ekrani promatrani kao suvremena zrcala predstavljaju destruktivan i malignan oblik ogledanja

jer potiču ravnodušnost, uspavljaju maštu te njeguju narcistička maštanja o uspjehu i slavi (Mindoljević Drakulić, 2008).

Medijski sadržaji mogu na određeni način koristiti ranom dječjem razvoju. Počevši od otprilike 2 godine, kvalitetan i dobro osmišljen medijski program primjeren dobi s određenim obrazovnim ciljevima—mogu pružiti dodatni put ka razvoju govora i jezičnom opismenjavanju djece. Korist se može izvući samo uz konstantnu prisutnost roditelja ili skrbnika dječjoj interakciji s medijima, na način da prati sadržaj zajedno s djetetom pravovremeno reagirajući komentiranjem, kritičkim propitkivanjem i vrednovanjem viđenog sadržaja. Na taj se način može pomoći djeci da zadrže naučene informacije. Interaktivne aplikacije za učenje čitanja i e-knjige mogu izgraditi ranu pismenost pružajući vježbu sa slovima, fonetikom i prepoznavanjem riječi. Međutim, iako ekrani mogu pomoći u učenju jezika kada se kvalitetan sadržaj gleda i raspravlja s roditeljem ili skrbnikom, djeca predškolske dobi, ipak, najbolje uče izražavati se i širiti vokabular iz žive, izravne i dinamične interakcije s odraslim osobama (Linebarger i Walker, 2005).

Budući da nema dokazanih dobrobiti izloženosti medijima za dojenčad i malu djecu, roditeljima se savjetuje da minimaliziraju vrijeme male djece pred ekranom. Smanjenje vremena ispred ekrana ostavlja više vremena za interakciju licem u lice, a to je način na koji mala djeca najbolje uče. Kada djeca gledaju obrazovne sadržaje primjerene dobi s angažiranom odraslom osobom, vrijeme ispred ekrana može biti pozitivno iskustvo učenja. Kako bi minimizirali vrijeme i utjecaj medija na dijete, prema Mendelsohn i sur. (2010) odrasli trebaju:

- Gledajti medijski sadržaj s djecom. Odrasli mogu povezati ono što gledaju sa stvarnim životom i izgraditi jezične i kognitivne vještine kod djece, poput pažnje, pamćenja i razmišljanja. Zajedničko vrijeme pred ekranom također izbjegava nedostatke usamljenog gledanja;
- Aktivno upravljati dječjim aktivnostima na ekranu davanjem prioriteta obrazovnom sadržaju ili aplikacijama, izbjegavanjem uobičajenih ili komercijalnih programa i vrednovanjem medijskog sadržaja radi usmjeravanja izbora gledanja;
- Kombinirati korištenje medijskih uređaja (sa zaslonom osjetljivim na dodir) s kreativnom ili aktivnom igrom.

Djeca čiji roditelji imaju sposobnost mentorstva prilikom dječjeg susretanja s ekranima mogu ostvariti određene prednosti nad djecom čiji roditelji ne mogu biti toliko uključeni (Gentile i sur., 2014).

Neka su istraživanja pokazala da roditeljevo korištenje ekranskih medija utječe na vrijeme djetetovog boravka pred ekranima. Djeca se na neki način moraju natjecati za roditeljsku pažnju sa zaslonima pametnih telefona ili računala jer su i sami roditelji sve više i više zaokupirani raznim uređajima, što poslovno, što u slobodno vrijeme. Djeci mlađoj od 5 godina potrebna je aktivna igra i kvalitetno vrijeme s obitelji kako bi razvijali bitne životne vještine, kao što su jezik, samoregulacija i kreativno razmišljanje. Bez obzira na dob, djeca se ne bi trebala natjecati s ekranima za roditeljsku pažnju. Kako bi se taj cilj ostvario, potrebno je da i roditelji sami usvoje i njeguju vlastite navike zdravog korištenja ekranskih medija koje uključuju:

- Smanjivanje vlastitog korištenja zaslona kada su mala djeca prisutna, osobito za vrijeme obroka, igre i drugih vrhunskih prilika za društveno učenje;
- Davanje prednosti interakciji s djecom kroz razgovor, igru i zdrave, aktivne rutine;
- Upravljanje vremenom kada ćete zajedno koristiti medije i isključivanje zaslone kada nisu u upotrebi;
- Poticanje djece da prepoznaju i propitkuju reklamne poruke, stereotipne i druge problematične sadržaje te osiguravanje da mediji koji se koriste u prisutnosti djece budu bez takvih sadržaja.

Svaki je roditelj ili skrbnik najveći učitelj svoga djeteta, stoga je od velike važnosti da roditelji i skrbnici male djece budu savjetovani o pravilnom korištenju medijskog sadržaja i raspolaganju vremenom provedenim ispred ekrana. Uz sve prethodno navedene preporuke, još neki savjeti za dobrobit djece u medijskom vremenu uključuju:

- održavanje dnevnog vremena 'bez ekrana', posebno tijekom obiteljskih obroka;
- izbjegavanje ekrana najmanje jedan sat prije spavanja (s obzirom na potencijalni učinak supresije melatonina);
- korištenje roditeljskih strategija koje uče samoregulaciji, smirivanju i postavljanju granica;

- poticanje zdravih alternativnih aktivnosti, kao što su čitanje, igra na otvorenom i kreativne, praktične aktivnosti;
- isključene uređaje kod kuće tijekom druženja s obitelji;
- isključene uređaje kada god se ne koristite (izbjegavanje televizije u pozadini).

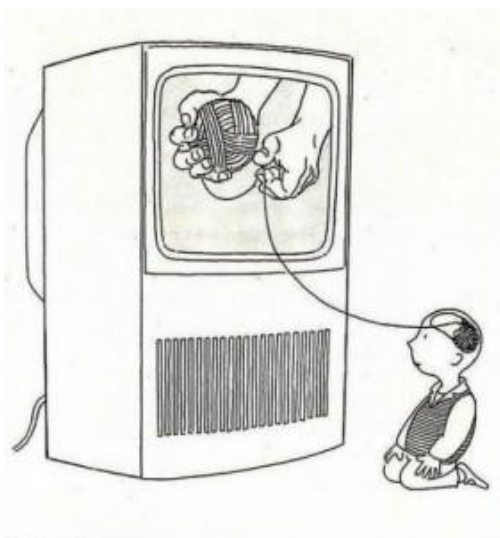
Poželjno bi bilo kada bi liječnici i drugi zdravstveni djelatnici te stručnjaci za područja dječjeg razvoja pružali takvu vrstu savjetovanja te tako promicali zdravlje i razvoj djece u ovom digitalnom svijetu (Canadian Paediatric Society, 2017).

### 1.2.1. *Nepoželjni oblici ponašanja*

Promatramo li psihosocijalne aspekte utjecaja medija na dječji razvoj, možemo reći da svakodnevno i prekomjerno izlaganje malim ekranima može biti vrlo štetno. Rezultati brojnih istraživanja idu u prilog tome da neumjereno korištenje ekrana potencijalno izaziva čitav niz poteškoća u kognitivnom razvoju djece kao što su poremećaju pažnje, zaostajanje u razvoju govora i komunikacijskih vještina, oskudnijeg vokabulara, lošijih socijalnih vještina, smanjenih sposobnosti samokontrole, povećane impulzivnosti i agresivnosti, poremećenog ritma spavanja te noćnih mora i terora.

#### **Slika 1.**

*Ilustracija utjecaja ekrana na dječji mozak u razvoju*



(<DA LI JE VAŠE DIJETE PREVIŠE IZLOŽENO SADRŽAJIMA NA TELEFONU/TABLETU/TV-U? – Centar (zastitinas.ba)>)



Poremećaji pažnje su najizraženiji ili su simptomi takvih poremećaja najuočljiviji. Poremećaji pažnje nastupaju zbog prevelike i prebrze izmjene slika, odnosno informacija na medijskim ekranima. Djeca se uz ekran navikavaju na to da neprestano moraju biti animirana novim sadržajem pa interes za pojedine aktivnosti traje vrlo kratko, interesi se izmjenjuju brzinom kojom se izmjenjuje medijski sadržaj na koji su navikli.

Među stručnjacima za razvojne poremećaje kod male djece, logopedima, defektolozima i psiholozima, sve češće se spominje noviji termin – ekranizam. Ekranizam ili digitalni autizam, kako ga neki nazivaju, može se smatrati ovisnošću o ekranima kod djece. Simptomi ove ovisnosti izazivaju visoku razinu zabrinutosti kod roditelja jer u puno toga nalikuju simptomima poremećaja iz autističnog spektra. Djeca podlegla prekomjernom utjecaju ekrana mogu se prepoznati po sljedećim razvojnim karakteristikama te ponašanjima:

- govorno-jezični razvoj je u kašnjenju s obzirom na dob (ne razumiju verbalne upute, eholalično ponavljaju pitanja umjesto da odgovore, govor je teže razumljiv, vokabular je oskudan, odgovori na postavljena pitanja su neadekvatni, prisutne su česte fraze iz crtića na raznim jezicima...);
- stvari i pojave iz okoline asociraju ih na neki medijski sadržaj koji mogu ponavljati;
- imaju nizak prag tolerancije na frustraciju;
- nervozni su, pospani, nestrpljivi, dosadno im je i ne pokazuju previše interesa za okolinu u kojoj nisu prisutni ekrani;
- suženih su interesa;
- dječja igra je repetitivna te oskudna za dob;
- dok nisu izloženi ekranu hiperaktivni su, kreću se besciljno, frustrirani su kada nije sve po njihovom, ili su pak veći dio dana neaktivni (što dovodi do probavnih smetnji);
- izostaje kontakt očima ili je oskudan;
- nemaju razvijene socijalne vještine i često se ne snalaze u igri s drugom djecom;
- nisu samostalni u svakodnevnim stvarima (Salčinović Kobić, 2020).

Iako ekranizam nije autizam, sličnosti u simptomima mogu nas upućivati na zaključak da je stanje ovisnosti o ekranima vrlo štetno za sve aspekte daljnjeg pravilnog razvoja. Djeca koja trpe ove posljedice prekomjernog izlaganja ekranima, teže će učiti bilo koju novu vještinu te će uvijek zaostajati za vršnjacima. Pravovremena reakcija vrlo je važna te je

moguće u potpunosti otkloniti nastale štetne učinke. Terapija uključuje kompletno izbacivanje medija iz slobodnog vremena djeteta te rad na komunikacijskim vještinama, samostalnosti i strpljivosti (Salčinović Kobić, 2020)

Medijski sadržaj kojem su mala djeca najviše izložena, pretežno se sastoji od animiranih filmova i serija. Veliki broj stručnjaka upozorava na sadržaj današnjih crtića, koji obiluje nasiljem i agresivnim obrascima ponašanja. Djeca rane i predškolske dobi, kako je već ranije spomenuto, najviše uče ogledanjem. Imaju prirodnu potrebu oponašati omiljene crtane likove te se s njima poistovjećivati. Identificiranje djece s likovima iz crtića koji izražavaju agresiju vrši negativan utjecaj na ponašanje djece (Blažević, 2012). Agresivnost je kao nepoželjan oblik ponašanja najzastupljeniji baš kod djece rane i predškolske dobi, a Macanović (2019) ističe ju jednim od najčešćih oblika socijalno neprilagođenog ponašanja, uz neposlušnost, plašljivost i povučenost. Socijalizacijom djeca obično korigiraju agresivne obrasce ponašanje pa su oni manje prisutni u starijoj dobi.

Rezultati nekih nedavnih studija upućuju na povezanost između prekomjerne izloženosti televiziji u ranoj dobi (od 2 godine) s viktimizacijom, društvenom izolacijom, proaktivnom agresijom i antisocijalnim ponašanjima u srednjem djetinjstvu. Pretjerano gledanje televizije (više od 2 sata dnevno) jasno je povezano s poteškoćama samoregulacije u ranom djetinjstvu (Canadian Paediatric Society, 2017). Istraživanja pokazuju da su pretjerane razine izloženosti medijima na ekranu jače povezane s niskim razinama stimulacije u domu i niskom uključenosti roditelja nego sa socioekonomskim položajem (Lerner i Barr, 2014).

Izlaganje ekranima u večernjim satima u vremenu neposredno prije odlaska na spavanje povezano je s porastom poremećaja spavanja i nesanice kod dobne skupine rane i predškolske djece. Pri tome je dokazano kako je sam sadržaj irelevantan, već samo vrijeme izlaganje štetno utječe na obrasce spavanja. Također, prisustvo bilo kojeg od elektoničkih uređaja u prostoriji u kojoj se spava, smanjuje vrijeme spavanja po noći. Jedan od uzroka remećenja spavanja je utjecaj elektroničkih uređaja na supresiju melatonina, hormona spavanja koji se luči kada je tijelo u mirnom i tamnom okruženju bez previše podražaja (Lerner i Barr, 2014)

### 1.2.2. Nedostatak fizičke aktivnosti

Stanje nedovoljne količine kretanja zovemo hipokinezija. Sve više sjedilački način života doveo je do toga da hipokineziju možemo smatrati bolešću dvadesetprvog stoljeća. Nedostatak tjelesne aktivnosti usko je povezan s većinom bolesti koje su u porastu u današnje vrijeme. Navike kretanja stvaraju se od najranije dobi pa tako možemo primijetiti da su i mala djeca danas sve više zahvaćena ovim stanjem te dolazi do porasta nekih bolesti kod djece za koje se smatralo da su rezervirane za odraslu i stariju dob. Najbolji primjer su prevalencija pretilosti, dijabetesa i nekih bolesti krvožilnog sustava kod djece koja je u porastu na svjetskoj razini..

Za djecu predškolske dobi tjelesna aktivnost povezana je s poboljšanim mjerama zdravlja, dok je sjedilačko ponašanje povezano s nepovoljnijim zdravstvenim ishodima (Canadian Paediatric Society, 2017). Prekomjerna izloženost ekranima doprinosi razvoju loših navika kretanja pa tako indirektno može utjecati na fizičko zdravlje djeteta. Uz to, nedostatak fizičke aktivnosti u kombinaciji s prekomjernim gledanjem ekrana povećava šanse za razvoj negativnih učinaka ekranskih medija. Ipak, ako se djeci osigura dovoljna količina kretanja koja premašuje vrijeme provedeno pred ekranima, zastupljenost negativnih posljedica može se značajno umanjiti. Zato djeci od najranije dobi trebamo kreirati zdrave navike svakodnevnog kretanja, pa makar u vidu obične šetnje ili aktivnosti slabijeg intenziteta.

### 1.2.3. Pretilost

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) pretilost je bolest u nakupljanja viška masnog tkiva u tolikoj mjeri da to ugrožava zdravlje. Pretilost se dijeli na primarnu i sekundarnu. Primarna je pretilost bolest sama po sebi, dok je sekundarna pretilost složenijeg karaktera, a predstavlja simptom neke druge bolesti ili poremećaja u tijelu. Kod većine djece predškolske dobi pretilost je prisutna u primarnom obliku. Osoba je pretila kada joj se značajnije poveća broj masnih stanica ili volumen istih. Pretilost se može ustanoviti izračunavanjem indeksa tjelesne mase (ITM ili *eng. BMI – body mass index*) „Debljina nastaje kao rezultat kronične kalorijske neravnoteže u kojoj je svakodnevni kalorijski unos veći od potrošnje.“ (Rojnić Putarek, 2018).

## Slika 2.

Formula za izračunavanje ITM-a (eng. BMI)

$$\text{Indeks Tjelesne Mase} = \frac{\text{Tjelesna masa (kg)}}{\text{Tjelesna visina}^2 (\text{m}^2)}$$

## Tablica 1.

Vrijednosti ITM-a i klasifikacija tjelesne mase

INDEKS TJELESNE MASE	KLASIFIKACIJA
<18,5	neuhranjenost
18,5 – 24,9	idealna masa
25 – 29,9	prekomjerna masa
30 – 34,9	blaga pretilost
35 – 39,9	teška pretilost
>40	ekstremna pretilost

Povišene vrijednosti indeksa tjelesne mase osnovni su faktor rizika za razvoj čitavog spektra bolesti. Brojni se uzroci pretilosti kod djece mogu istaknuti, no manjak tjelesne aktivnosti je uz loše prehranbene navike od najvećeg značaja. Udio pretilih djece u svijetu raste velikom brzinom, a prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Republika Hrvatska nalazi se na petom mjestu u Europi. Čini se kako postoji potreba za nekim oblikom savjetovanja i edukacije mladih i budućih majki kako bi već u trudnoći i najranijoj dobi djetetova života znale provoditi mjere za smanjenje rizika od razvoja pretilosti kod djece (Petrović, 2022).

Razne su studije proučavale poveznicu između vremena provedenog pred ekranima i pojave pretilosti kod djece. Iako ne postoje čvrsti dokazi da sami boravak pred medijskim uređajima pogoduje porastu indeksa tjelesne mase, ipak djeca koja rano razviju navike dugog gledanja televizije i sl. imaju veći rizik od pretilosti u starijoj dobi (Lerner i Barr, 2014).

Jedna podskupina dječje populacije koja je posebno izložena riziku od poremećaja mentalnog zdravlja su ona djeca koja su klasificirana kao pretiła ili imaju prekomjernu tjelesnu masu. Brojni podaci dostupni u literaturi ukazuju na to da pretiła djeca ili ona s prekomjernom tjelesnom težinom imaju značajno više psihosocijalnih problema nego djeca s normalnom tjelesnom težinom (Archer 2014).

### *1.3. Fizička aktivnost djece rane i predškolske dobi*

Fizičkom aktivnošću smatramo sve oblike kretanja tijela. Kod djece rane i predškolske dobi najzastupljeniji su prirodni oblici kretanja koji uključuju osnovne motoričke pokrete sukladno sa stupnjem motoričkog razvoja za dob. Kod male i predškolske djece neki oblik igre gotovo je uvijek pokretač fizičke aktivnosti, odnosno djeca se uglavnom ne pokreću radi kretanja samog, već sa nekim smislom i funkcijom. Kroz igru će djeca imati stalnu potrebu za kretanjem. Odgojna uloga slobodne dječje igre je velika jer djeca kroz igru uče. Primjerenost igara obzirom na obilježja djece rane i predškolske dobi očituje se u jednostavnosti, lakoj provodljivosti i obliku u kojem s lakoćom mogu sudjelovati sva djeca (Škrbina i Šimunović, 2004). Karakteristike kretanja male i predškolske djece uključuju:

- Hodanje kao jedna od prvih i osnovnih motoričkih vještina koju dijete u prosjeku savlada već u prvoj godini života. Hodanje je među najvažnijim tjelesnim aktivnostima, a danas postaje sve više zapostavljena i podcijenjena;
- Trčanje koje se također smatra osnovnim motoričkim kretanjem. Trčanje u punom smislu riječi uči se relativno dugo, zahtjeva spretnost i stabilnost, kod male djece trčanje je tromo i suzdržano, dok se tek kod šestogodišnjih predškolaca pojavljuje tzv. faza leta. Trčanje je važno zbog svoje velike uloge u održavanju kardiovaskularnog i respiratornog zdravlja;
- Skakanje je motorička vještina koja zahtjeva nešto više koordinacije tijela i mišićne snage. Razvoj ove motoričke sposobnosti kod predškolske djece promatra se kroz pravilnost izvođenja skoka i doskoka, a ne kroz rezultate;
- Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje su već zahtjevnije motoričke sposobnosti koje zahtjevaju vježbu, posebice gađanje pri kojem se motorički pokreti moraju uskladiti s procjnjivanjem udaljenosti.

Motorički razvoj prema dobi:

- Djeca od 3 do 4 godine mogu savladati sve prirodne oblike kretanja, no pokreti su usporeni, nisu precizni i manjkavi po pitanju osjećaja za prostor. Strukturirane aktivnosti zato mogu trajati svega desetak minuta
- Djeca od 4 do 5 godina imaju brže i spretnije pokrete te razvijenije snalaženje u prostoru pa aktivnosti mogu trajati do dvadeset minuta.
- Starija predškolska djeca od 5 do 6 godina mogu se već nositi s izvođenjem složenijih pokreta i sudjelovati u različitim oblicima strukturiranih tjelesnih aktivnosti. Vrijeme trajanja aktivnosti može biti i do pola sata.

Djeca su po svojoj prirodi nezasitna kada su u pitanju igra i kretanje, a na nama odraslima je da im osiguramo slobodu bezbrižne igre i kretanja od najranije dobi koliko god je to moguće. Kretanje na djecu pozitivno utječe opuštajući ih, poboljšavajući njihovu koncentraciju te oslobađajući ih agresije i napetosti. Optimalnom razvoju doprinose učestali vanjski podražaji pa se, sukladno tome, prirodni nagon za kretanjem smanjuje što se manje krećemo. U današnjem sjedilačkom društvu, to je učestala pojava. S vremenom manjak kretanja donosi posljedice smanjene tjelesne koordinacije koju je teže ponovo stjecati u kasnijoj dobi. Sve više djece trpi posljedice manjka kretanja poput nedostatka snage i izdržljivosti za svakodnevne kretnje. Iz tog je razloga djeci potrebno omogućiti raznovrsne tjelesne aktivnosti ili igre kojima ćemo postići pozitivan utjecaj na:

- cirkulaciju – aktivnosti s puno kretanja, trčanja, vožnje bicikla, plivanja;
- jačanje mišića – uz vježbe za jačanje, dobre su aktivnosti penjanja, koturanja, igra gumi-gumi;
- jačanje kostiju – aktivnosti trčanja, preskakanja vijača, skakanja;
- okretnost – uz razne vježbe, dobar primjer je igra školice ili koturanje;
- gipkost – vježbe iz gimnastike, aktivnosti penjanja, hula-hopa

Prema riječima stručnjaka igru na otvorenom ne bi trebalo odgađati bez obzira na vremenske uvjete. Izuzev u uvjetima temperaturnih ekstrema ili jakog vjetrova, preporučuje se boravak na zraku i provođenje slobodnog vremena u bilo kakvim aktivnostima na otvorenom svaki dan. Igre na otvorenom ne treba se bojati, iako nosi neke rizike, ali oni su sastavni dio svakog odrastanja. Potrebno je samo voditi računa o primjerenom odijevanju u skladu s vremenskim prilikama te sve ostalo prepustiti djetetu (Pihać, 2011).

#### 1.4. Dobrobiti sporta

*„Sportska aktivnost, koja se redovito i strukturirano oblikuje i provodi u suglasju sa sposobnostima i potrebama pojedinca u svakoj životnoj dobi, iznimno pozitivno utječe na njegov biološki i psihosocijalni razvoj. Kod djece treba voditi računa o pozitivnim utjecajima sporta na razvoj ličnosti i spoznajnih sposobnosti, ali ih ne treba precjenjivati.“ (Sindik i Brnčić, 2012)*

Tjelesna aktivnost u dječjoj dobi nosi brojne dobrobiti za psihičko i fizičko zdravlje. djeca koja se puno kreću imat će razvijenije mišiće i kosti te će lakše održavati optimalnu tjelesnu masu. Redovitom tjelesnom vježbom smanjuje se rizik od prekomjerne tjelesne težine i rane pojave mnogih bolesti poput dijabetesa i bolesti srca čija je prevalencija u neprestanom porastu. Zdravlju djece doprinosi više različitih čimbenika. Neki od tih čimbenika ne mogu se mijenjati, uključujući dob, spol, genetske karakteristike, makroekonomske čimbenike, dok promijenjivi čimbenici uključuju obrazovanje, prihode, aktivnost u slobodno, društveni status, uzori i tjelesno vježbanje kao promotor zdravlja i dobrobiti koje je uvijek i svima dostupno. Vježbanje nudi nefarmakološku, neinvazivnu intervenciju koja će, ako se uvede proaktivno, pravovremeno i redovito pružiti izražene elemente prevencije narušavanja fizičkog zdravlja (Archer 2014).

Tjelesnim vježbanjem možemo doprinijeti pozitivnim promjenama morfoloških obilježja kod djece kao što je jačanje mišićne i koštane strukture te izgradnje oblika tjelesne građe. Jačanje tijela redovitim tjelesnim vježbanjem rekreativnim aktivnostima ili sportom doprinosi zdravom rastu i razvoju. Zdravo tijelo lakše podnosi sve napore i tako utječe na opću dobrobit pojedinca. Izvođenje određenog tipa tjelesnih vježbi koje svrstavamo u vježbe za kondiciju može se postići optimalnu razinu funkcionalnih sposobnosti. Vježbe za kondiciju su ponavljajućeg karaktera, a djeci predškolske dobi primjereno je trčanje, plivanje i sl. kondicijskim treningom postiže se povećanje sposobnosti sustava za prijenos kisika u tijelu te povećanje efikasnosti krvožilnog i dišnog sustava (Milanović, 2013). U tablici 2. Prikazana je usporedba pojedinih morfoloških svojstava kod tjelesno aktivnih osoba u odnosu na neaktivne. Podaci prikazuju zapanjujuće razlike u određenim obilježjima, primjerice težina srca kao najvažnijeg mišića u tijelu može biti gotovo dvostruko veća u tjelesno aktivnih osoba.

**Tablica 2.***Razlika u biofiziološkim svojstvima kod tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba*

<b>Biofiziološka svojstva</b>	<b>Tjelesno aktivne osobe</b>	<b>Tjelesno neaktivne osobe</b>
Relativna količina mišića	velika	mala
Relativna količina masti	mala	velika
Mišićna sila	velika	mala
Prokrvljenost mišića	velika	mala
Težina srca	400 – 500 g	250 -300 g
Frekvencija srca u mirovanju	40 - 60	70 - 90
Krvni tlak	manji	veći
Koronarne rezerve	velike	male
Relativni vitalni kapacitet	cca 70 ml/kg	cca 50ml/kg
Relativni aerobni kapacitet	50 – 80 ml/kg	40 ml/kg
Transportni kapacitet za O <sub>2</sub>	veliki	mali
Maksimalna sposobnost srca	velika	mala
Vegetativna regulacija	vagotona	simpatikotona
Adrenokortikalne rezerve	velike	male
Izdržljivost na tjelesne aktivnosti	veća	manja
Oporavak nakon rada	brži	sporiji
Adaptacijski kapaciteti	veliki	mali
Dobna involucija	sporija	brža
Radna sposobnost	veća	manja
Poboljšavanje	rijetko	često

(Findak i Mraković, 1993, prema Sindik 2009)

*"Postoji nešto urođeno u svima nama što se zove biofilija, ljubav prema prirodi, koja umiruje i smiruje... Pokazalo se da boravak u vanjskom okruženju u kojem se osjećate sigurno i ugodno ima mnogo pozitivnih fizioloških učinaka",* napominje Kim Cleary Sadler, profesor biološkog obrazovanja, s američkog fakulteta Middle Tennessee State University. Kretanje u prirodi ne samo da može djelovati umirujuće i smirujuće, već i omogućiti svjež zrak koji pomaže jačanju imunološkog sustava. Institut Child Mind također napominje da sam čin izlaska vani dovodi do toga da se djeca počnu kretati. Bilo da se radi o ležernoj šetnji kvartom



ili zdravom natjecanju kao dio nogometnog tima, boravak na otvorenom može biti zdrav za mlade fizički i psihički.

Sport je viši oblik tjelesne aktivnosti, a obuhvaća skup različitih motoričkih aktivnosti s varijabilnim i dinamičnim karakterom koji ima dozu natjecateljskog duha. Sportske aktivnosti djeci omogućuju zadovoljavanje različitih potreba, a to su: potreba za kretanjem i igrom, razvojem sposobnosti, znanja, zdravstveni boljitak, izražavanje i stvaranje kroz sport koje se ogleda u postizanju sportskih rezultata. Redovitom sportskom aktivnošću koja se oblikuje i provodi sukladno potrebama i mogućnostima djeteta nastaju i mnoge dobrobiti njegovu psihi te socijalne vještine (Sindik i Brnčić, 2012.).

U zdravom tijelu zdrav je duh, prema dobro poznatoj poslovi. Da je ova izreka istinita dokazuje čitav niz istraživanja koja su se bavila ispitivanjem utjecaja sporta i općenito tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje djece. Već je ranije spomenuto kako je populacija djece s prekomjernom tjelesnom težinom posebno izložena riziku od nastajanja različitih mentalnih poteškoća i socijalnih poremećaja. Djeca koja se redovito bave sportskim aktivnostima teže će imati prekomjernu tjelesnu težinu te će posredno imati smanjen rizik od depresije, anksioznosti, povučenosti ili poremećaja pažnje. Sam sport izrazito pozitivno utječe na spoznajni razvoj pojedinca još u najranijoj dobi. Iako je inteligencija urođena, bavljenje sportom ima posredno djelovanje na intelektualne funkcije jer poboljšava općenite funkcionalne sposobnosti organizma i dovodi do stjecanja specifičnih spoznaja i vještina. Mnogo o tome govori činjenica da je većina današnjih profesionalnih sportaša visoko inteligentna. Inteligencija se ne može povećati no na njejoj funkcionalnosti se svakako može poraditi, a najbolje vrijeme za to je baš rano djetinjstvo jer tada djeca najviše kroz kretanje uče (Sindik 2009).

Pozitivan utjecaj sporta na socijalni i emocionalni razvoj također ne može ostati neprimijećen. Može se reći da sportski aktivni pojedinci imaju u pravilu više samopouzdanja, otvoreniji su i socijaliziraniji, možda je razlog tome društveni ( ekipni) aspekt sporta. Otpornost na stres još je jedna od velikih dobrobiti bavljenja sportskim aktivnostima. Stres je stanje tijela koje sve više pogađa djecu od sve ranije i ranije dobi. Sportski aktivna djeca biti će otpornija na stres iz razloga što se tijekom sportskih aktivnosti u tijelu izlučuje serotonin, odnosno hormon sreće (Sindik i Brnčić, 2012).

### 1.5. Motiviranost djece na sport

*„Sportska aktivnost koja zadovoljava više djetetovih potreba istovremeno, bolje dijete motivira da se bavi sportom, i da sport više zavoli.“ (Sindik i Brnčić, 2012)*

Dječja prirodna radoznalost i potreba za kretanjem sama je po sebi dobar temelj za buđenje interesa za sportske aktivnosti. No, kako je svako dijete individua, ne možemo odrediti pravila nekog univerzalnog pristupa za motiviranje djeteta na bavljenje nekim sportom. Određeni savjeti ipak se mogu primijeniti za svako dijete. Sindik i Brnčić (2012) ističu kako je vrlo važno ponuditi djetetu neku aktivnost koja će istovremeno zadovoljavati više bitnih potreba djeteta. Na taj način dijete ćemo lakše motivirati i potaknuti da ustraje u nekoj aktivnosti. Većina je sportskih aktivnosti višenamjenska po pitanju zadovoljavanja osnovnih ljudskih potreba kao što su potreba za kretanjem, igrom, vježbom, redom, disciplinom, a isto tako i potreba za osjećajem pripadnosti, samopoštovanjem i samoostvarenjem. Dopustimo li djetetu da samo odabere aktivnost kojom će se baviti, dajemo mu osjećaj slobode i samostalnosti koji ga može motivirati da u toj aktivnosti ustraje. Također je važno da nemamo prevelika očekivanja i da ne postavljamo prevelike ciljeve djetetu po pitanju sportskih rezultata. Cilj je ipak da dijete zavoli sport radi vlastite dobrobiti te je nepoželjno stvarati pritisak i eliminirati elemente slobodne igre.

Roditelji kao glavni dječji uzori imaju veliku ulogu u motivaciji djece na bavljenje tjelesnom aktivnošću. Kako djeca najbolje uče iz primjera, idealan početak svake motivacije za dijete kreće od aktivnosti samih roditelja. Ako se sami i ne bave nekim sportom, vrlo je važno da zajedno s djetetom kreiraju zdrave navike tjelesne aktivnosti. Uključiti se u zajedničke aktivnosti s djecom, roditelji mogu na različite načine, primjerice, svakodnevnom kratkom tjelovježbom ili razgibavanjem, šetnjama, vožnjom bicikla, igranjem jednostavnih sportskih igara. Prirodno će djeca zavoljeti nešto u čemu se cijela obitelj zajedno zabavlja. Brojne aktivnosti sa sportskim programom dostupne su djeci već od predškolske dobi, mnogi vrtići, također, nude sportske sadržaje pa nije potrebno čekati stariju dob kako bi se dijete upisalo na neki sport.

Jedna ideja kako možemo spojiti ugodno s korisnim, odnosno, u ovom kontekstu vrijeme provedeno pred ekranom s tjelesnom aktivnošću uključuje sportski edukativne medijske sadržaje ili sportske video igre. Djeca, pogotovo starija od 3 godine, reagiraju na programiranje temeljeno na aktivnostima kada je ono zabavno, osmišljeno za njih i potiče oponašanje ili sudjelovanje (Canadian Paediatric Society, 2017). Izlaganjem sadržaju koji je

afirmativan po pitanju dobrobiti i prednosti sporta, korištenjem različitih mobilnih aplikacija ili igračih konzola namjenjenih za virtualni sport i sl., možemo iskoristiti alat medija za poticanje djece na sportski aktivan život.

Poticaj društva u motiviranju predškolske djece na tjelesnu aktivnost može se očitovati kroz osnivanje više sportskih programa za djecu te dobi, odnosno igraonica sa sportskim sadržajem. Pojedini vrtići već provode kineziološke programe kao mjeru poticajnu za dječji razvoj i očuvanje zdravlja, no bilo bi poželjno imati što više ustanova s tako usmjerenim programima jer je prevencija sjedilačkog načina života uglavnom efikasnija od rada na pojedinim slučajevima (Sindik, 2009).

## 2. Dosadašnja istraživanja

Agencija za elektroničke medije 2014. godine je uz pomoć UNICEF-a provela anketu u svrhu istraživanja navika gledanja televizije kod djece i mladih. Rezultati su pokazali da mlađa djeca provode u prosjeku 1-3 sata na dan gledajući televiziju te da pola tog vremena nisu pod nadzorom odraslih. temeljem poražavajućih rezultata ovog istraživanja, došlo je do pokretanja nacionalne kampanje za podizanje svijesti roditelja i skrbnika djece o medijskom opismenjavanju (Agencija za elektroničke medije, 2015).

Suradnja Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabrog telefona tijekom 2016. i 2017. godine iznjedrila je prvo istraživanje o djeci predškolske dobi pred malim ekranima na nacionalnoj razini. Istraživalo se koliko dugo u koje doba dana i kako djeca koriste medijske ekrane. Istraživanje je obuhvatilo uzorak od gotovo sedam stotina roditelja djece dobi od osamnaest mjeseci do sedam godina koji su u tom trenutku pohađali vrtiće u RH. Od širokog izbora elektroničkih uređaja, pokazalo se da je televizija još uvijek na prvom mjestu među predškolarcima. Razlika u gledanju televizije tijekom radnog tjedna i vikenda bila je samo 1% u korist gledanja vikendom, u oba termina gotovo sva ispitana djeca gledaju televiziju (96 i 97%). Otprilike četvrtina djece ispitanika posjeduje televizor u vlastitoj sobi, isto tako četvrtina roditelja nema nikakav skup pravila vezan uz korištenje ekrana. Oni koji postavljaju pravila korištenja, više to čine po pitanju vremenskog ograničavanja, a u manjoj mjeri po pitanju dopuštenog sadržaja. Po pitanju izlaganja malim ekranima neposredno prije spavanja, pokazalo se da 41% djece često ili uvijek koristi uređaje u periodu od jednog sata prije spavanja, dok ih 90% to čini povremeno. 10% ispitanika navodi da često ili uvijek objeduju uz neki od elektroničkih uređaja, a 60% njih to povremeno čini. Oko pola ispitanika (47%) izjasnilo se kako barem ponekad provodi vrijeme pred ekranima bez nadzora roditelja (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2017).

Nedavne studije potvrđuju snažnu povezanost između vremena koje roditelji provode ispred ekrana i vremena koje njihova djeca provode pred ekranima, izazivajući zabrinutost da sve veća prisutnost u medijima istiskuje kvalitetnu interakciju roditelj-dijete. Nedavna studija o korištenju pametnih telefona primijetila je da se s povećanjem vremena koje roditelji provode na svojim telefonima povećavala i vjerojatnost da će djeca glumiti kako bi privukla pozornost, što je često dovodilo do negativnih interakcija (Lerner i Barr, 2014). Roditelji navode da njihovo vlastito korištenje mobilne tehnologije okupira veću razinu njihove pažnje od drugih aktivnosti, poput čitanja knjiga ili gledanja televizije te da prebacivanje pozornosti s

ekrana na obiteljski život može biti stresno, zamorno i smanjuje njihovu sposobnost interakcije s djecom u datom trenutku (Canadian Paediatric Society, 2017).

Istraživanje koje je ispitivalo izlaganje male djece televizijskim ekranima pokazalo je povezanost, iako ne izravne uzročne veze, između teške rane izloženosti ekranu (više od 2 sata dnevno za dojenčad mlađu od 12 mjeseci) i značajnih kašnjenja u govoru. Dokazi o povezanosti vremena ispred ekrana i poteškoća s pažnjom su mješoviti, s negativnim učincima koji su jasno vidljivi samo kada je izloženost iznimno visoka, u ekstremnim slučajevima izlaganja ekranima više od 7 sati dnevno. Utvrđeno je da visoka izloženost pozadinskoj televiziji negativno utječe na korištenje i usvajanje jezika, pažnju, kognitivni razvoj i izvršne funkcije kod djece mlađe od 5 godina. Također smanjuje količinu i kvalitetu interakcije roditelj-dijete i odvlači pažnju od igre (Canadian Paediatric Society, 2017) .

Ahn i Fedewa (2011) proveli su analizu šesnaest različitih studija koje su se bavile istraživanjem učinaka intervencija intenzivnim tjelesnim vježbanjem na prevenciju ili smanjenje anksioznosti i depresije kod djece i mladih. Rezultati analiza upućivali su na korisne učinke intenzivnog vježbanje, na ove ishode mentalnog zdravlja. Osim toga, utvrđeno je da je nisko samopoštovanje važan čimbenik u nastanku mentalnih poremećaja u djetinjstvu, stoga je nužno razmotriti ulogu tjelesne aktivnosti u povećanju samopoštovanja kod djece. Iako su ukupni učinci tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje djece bili mali, bili su statistički značajni, što ukazuje na to da je tjelesna aktivnost u prosjeku dovela do poboljšanih ishoda mentalnog zdravlja kod sve djece. Kao što je predviđeno, povećane razine tjelesne aktivnosti imale su značajne učinke na smanjenje depresije, anksioznosti, psihološkog stresa i emocionalnih poremećaja te povećanu razinu samopoštovanja kod djece.

Petrić i suradnici (2019) proveli su istraživanje tjelesne aktivnosti roditelja i djece. U svrhu istraživanja razvili su tromjesečni program edukacije roditelja o važnostima tjelesne aktivnosti koji su provodili na ispitanicima kako bi prema rezultatima tjelesne aktivnosti roditelja i djece nakon provedenog programa mogli utvrditi njegov značaj. Nakon tri mjeseca trajanja edukacije na 142 ispitanika pokazalo se kako je značajno utjecala na povećanje razine tjelesne aktivnosti kod roditelja i djece. Također se pokazalo koliko veliku ulogu imaju sami roditelji u poticanju svoje djece na aktivnost, odnosno koliko djeca uče iz dobrih primjera roditelja.

### **3. Metode rada**

#### *3.1. Cilj i hipoteze*

Cilj je ovog istraživanja ispitati tjelesnu aktivnost i izloženost ekranima kod djece rane i predškolske dobi te stavove roditelja o tim pitanjima. Ispitat će se postoji li značajna povezanost između česte izloženosti ekranima i nedostatka tjelesne aktivnosti. Također će se ispitati postoji li povezanost između određenih sociodemografskih obilježja ispitanika i uključenosti roditelja u dječju tjelesnu aktivnost.

Osnovna je pretpostavka ovog istraživanja da su stajališta roditelja o aktivnosti djece negativna, odnosno da većina djece po mišljenju roditelja ne provodi dovoljno vremena u tjelesnim aktivnostima, a previše vremena provodi pred ekranima te da postoji povezanost između te dvije aktivnosti. Što se tiče uloge roditelja poticanju djece, pretpostavlja se veća uključenost u dječje aktivnosti od strane roditelja koji se i sami bave nekom sportskom aktivnosti. Pretpostavlja se da prosječni roditelj smatra da nema dovoljno slobodnog vremena kako bi se u optimalnoj mjeri uključio u poticanje tjelesne aktivnosti kod djeteta.

H1: Postoji povezanost između čestog izlaganja ekranima i rijetke tjelesne aktivnosti.

H2: Roditelji smatraju da djeca provode previše vremena pred ekranima, a nedovoljno u tjelesnim aktivnostima.

H3: Roditelji koji su i sami sportski aktivni, više su uključeni u tjelesnu aktivnost djece.

H4: Roditelji smatraju da bi bili više uključeni u tjelesnu aktivnost svoje djece, kada bi imali više slobodnog vremena.

#### *3.2. Uzorak ispitanika i varijabli*

Uzorkom je obuhvaćeno 95 ispitanika koji su roditelji djece rane i predškolske dobi. Istraživanje je provedeno putem anonimnog anketnog upitnika kreiranog u online programu Google Forms kojemu se moglo pristupiti preko internetske poveznice.

Prvi dio anketnog upitnika sastoji se od dva pitanja o obilježjima ispitanika, prvo se odnosi na dob djeteta, a drugo pitanje odnosi se na roditeljevu sportsku aktivnost. Slijedi niz

od 12 pitanja, odnosno tvrdnji, gdje su ispitanici trebali izraziti svoj stupanj slaganja s nekom tvrdnjom ili odrediti učestalost nekih radnji prema Liekertovoj ljestvici. Vrijeme za ispunjavanje anketnog upitnika nije bilo ograničeno no procjenjuje se da je 5-10 minuta dovoljno za odgovoriti na 14 postavljenih pitanja.

### *3.3. Metode obrade podataka*

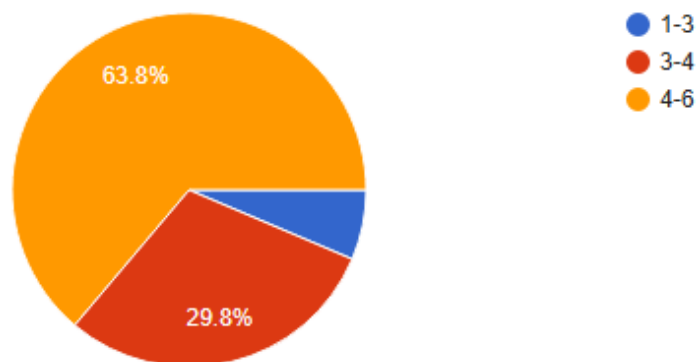
Podaci koje smo dobili ovim istraživanjem podvrgnuti su statističkoj obradi. Za obradu podataka korišten je računalni program IBM SPSS Statistics data editor. Rezultati su prikazani grafički, za testiranje hipoteza H2 i H4 koristit će se deskriptivne statističke metode, H1 će se testirati izračunavanjem Spearmanovog koeficijenta korelacije ranga, a H3 će se testirati neparametrijskim Mann Whitney U testom za nezavisne uzorke.

#### 4. Rezultati i diskusija

Podatke u anketnom upitniku davalo je ukupno 95 ispitanika koji su roditelji predškolskoj djeci. Dobna struktura djece ispitanika prikazana je dijagramom na grafikonu 1. Najveći dio djece ispitanika pripada starijoj dobnoj skupini predškolske djece (4-6 godina) i to njih 63,8% (N=60), 29,8 % (N=28) pripada srednjoj dobnoj skupini (3-4 godine) i najmanji dio dio djece ispitanika je mlađe od tri godine (6,4%, N=6).

##### Grafikon 1.

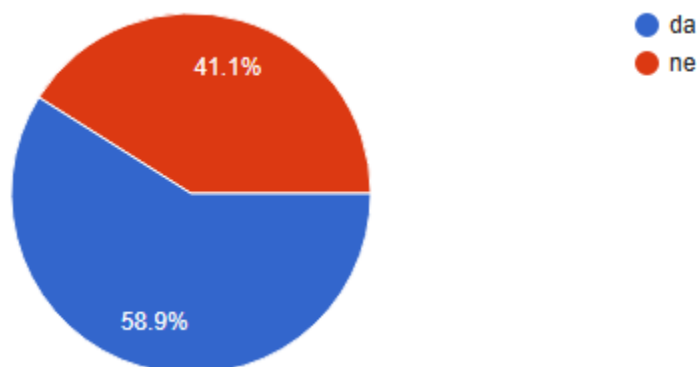
*Dob djece:*



Slijedeće pitanje odnosilo se na sportsku aktivnost roditelja, a iznenađujuće velik udio roditelja odgovorilo je potvrdno na pitanje „Bavite li se nekom sportskom aktivnošću?“. Rezultati su pokazali da je čak 58,9% (N=56) ispitanih roditelja sportski aktivno, dok se 41,1% (N=39) roditelja ne bavi sportskom aktivnošću (Grafikon 2.).

##### Grafikon 2.

*Bavite li se nekom sportskom aktivnošću?*





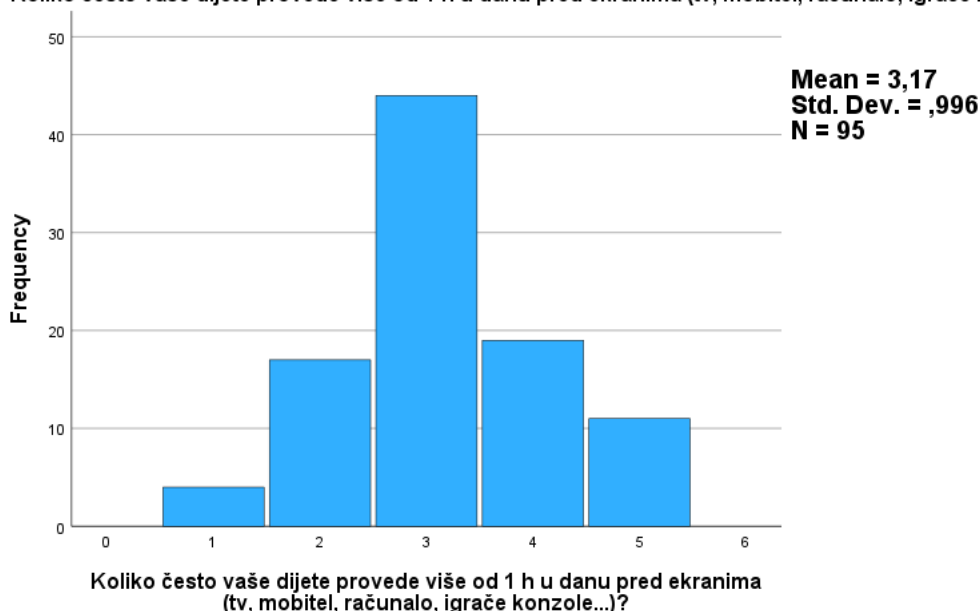
Visoki udio ispitanika koji su sportski aktivni može utjecati na vjerodostojnost istraživanja s obzirom da takvo stanje ne odgovara prosijeku opće populacije. Također je za pretpostaviti da roditelji koji su i sami sportski aktivni imaju pozitivne stavove o tjelesnoj aktivnosti koje prenose na svoju djecu, a kako ovdje ispituje stavove roditelja, to može biti ograničavajući faktor ovog istraživanja.

Treće i četvrto pitanje u anketnom upitniku odnosilo se na navike djeteta tijekom slobodnog vremena, a roditelju su prema Likertovoj ljestvici trebali odrediti učestalost prekomjernog izlaganja njegove djece ekranima i učestalost dovoljne dnevne doze tjelesnih aktivnosti. Prema podacima iz literature, odredili smo period od 1 h dnevno kao referentnu vrijednost za obe vrste aktivnosti, odnosno >1h dnevno kao prekomjerno izlaganje ekranima i <1h dnevno kao nedovoljno tjelesne aktivnosti. Pokazalo se (Grafikon 3.) da 31,6% (N=30) djece ispitanika često ili uvijek provodi previše vremena pred ekranima, 22,1% (N=21) nikada ili rijetko provede previše vremena pred ekranima, dok ih 46,3% (N=44) to čini povremeno.

### Grafikon 3.

#### Pitanje 3.

Koliko često vaše dijete provede više od 1 h u danu pred ekranima (tv, mobitel, računalo, igraće konzole...)?

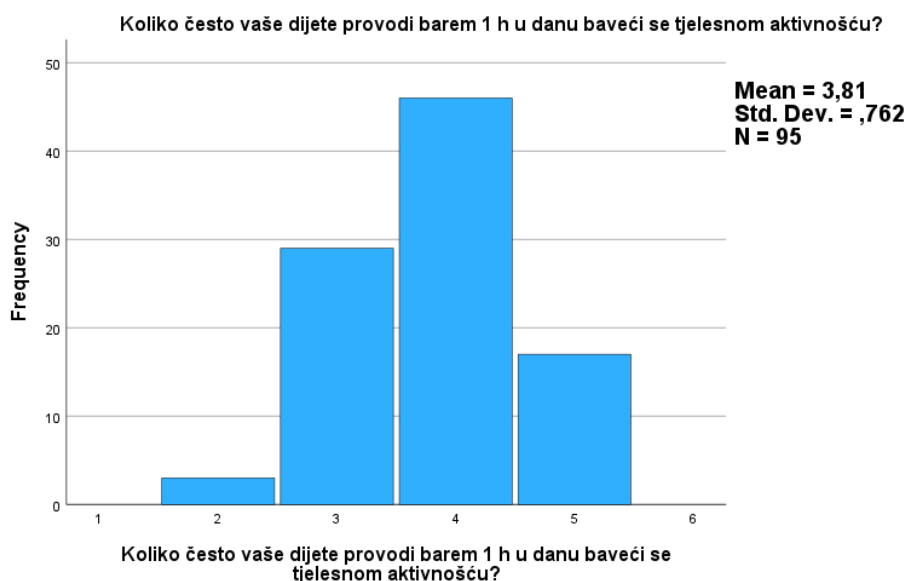


Ovi rezultati pokazuju značajan pozitivni pomak u odnosu na neka dosadašnja provedena istraživanja, primjerice ono Agencije za elektroničke medije iz 2014., koje je prikazalo kako mlađa djeca u prosijeku provedu 1-3 sata na dan pred ekranima, što bi predstavljalo prekomjerno izlaganje ekranima kod većine djece.

Više od sat vremena dnevno, odnosno dovoljno vremena u tjelesnim aktivnostima uvijek ili često provodi 66,3% (N=63) djece ispitanika, povremeno 30,5% (N=29) djece, rijetko 3,2% (N=3), dok nema djece koja nikad ne provedu barem sat vremena dnevno u tjelesnim aktivnostima (Grafikon 4.).

#### Grafikon 4.

##### Pitanje 4.



Rezultati su pozitivno iznenađenje s obzirom na pretpostavljeni nedostatak tjelesne aktivnosti koji je prema istraživanjima posljednjeg desetljeća postao globalni trend.

Deskriptivnom statističkom analizom odgovora na treće i četvrto anketno pitanje (tablica 3.), pokazalo se kako je prosječna procjena ispitanih roditelj da njihova djeca povremeno provode previše vremena pred ekranima, a većina se djece ispitanika dovoljno bavi tjelesnom aktivnošću.

#### Tablica 3.

##### Deskriptivna statistika odgovora na treće i četvrto pitanje upitnika

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Moje dijete provodi previše vremena ispred ekrana.	95	1	5	3,02	1,246	-,041	,247	-,943	,490
Moje je dijete dovoljno tjelesno aktivno.	95	1	5	3,82	,978	-,675	,247	,146	,490
Valid N (listwise)	95								

*N*-broj ispitanika; *Min.* i *Max.* vrijednosti odgovora; aritmetička sredina; standardna devijacija; vrijednosti skewness i kurtosis

Prvom hipotezom ovog istraživanja pretpostavljena je povezanost između prekomjernog izlaganja ekranima i nedovoljne tjelesne aktivnosti. Kako bi se ta hipoteza testirala izračunao se Spearmanov koeficijent korelacije ranga između vrijednosti odgovora ispitanika na treće i četvrto postavljeno pitanje u anketnom upitniku. Rezultati korelacije prikazani su u tablici 4.

**Tablica 4.**

*Korelacija – Spearmanov koeficijent*

			Koliko često vaše dijete provede više od 1 h u danu pred ekranima (tv, mobitel, igrače konzole itd.)?	Koliko često vaše dijete provodi barem 1 h u danu baveći se tjelesnom aktivnošću?
Spearman's rho	Koliko često vaše dijete provede više od 1 h u danu pred ekranima (tv, mobitel, računalo, igrače konzole...)?	Koeficijent korelacije	1,000	<b>0,150</b>
		Značajnost	.	0,147
		N	95	95
	Koliko često vaše dijete provodi barem 1 h u danu baveći se tjelesnom aktivnošću?	Koeficijent korelacije	<b>0,150</b>	1,000
		Značajnost	0,147	.
		N	95	95

Dobiveni koeficijent korelacije između pretjerane izloženosti ekranima i nedovoljne tjelesne aktivnosti vrlo je mali (0,15) te označava neznatnu negativnu korelaciju između dvije promatrane varijable. To nas navodi na zaključak da ovo istraživanje nije potvrdilo točnost prve hipoteze.

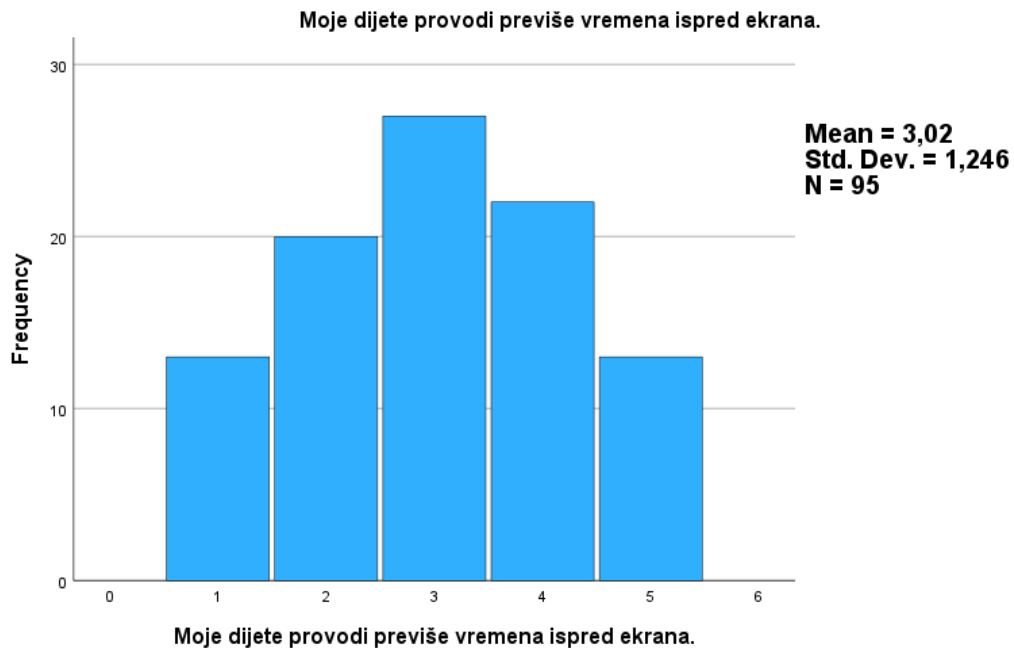
Ovi su rezultati neočekivani jer brojna prethodna istraživanja utvrđuju povezanost nedostatka tjelesne aktivnosti s pretjeranim korištenjem elektroničkih zaslona, iako nema dokaza o izravnoj uzročno-posljedičnoj povezanosti. Uzrok tome što smo dobili ovakav rezultat može biti taj što su uzorkom obuhvaćeni ispitanici ovog istraživanja pretežno sportski aktivni pa tako i njihova djeca imaju primjer dobrih navika te nadoknađuju tjelesnu aktivnost izgubljenu pred ekranom.

Slijedećih sedam anketnih pitanja koncipirano je kao tvrdnje, a ispitanici su prema Likertovoj skali, brojevima od 1 do 5, označavali stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom.

Mišljenja roditelja o prekomjernom boravku djece pred ekranima su vrlo ravnomjerno raspodijeljena pa se, tako, 36,9% roditelja slaže ili u potpunosti slaže s tvrdnjom, 28,4% (N=27) se niti slaže, niti ne slaže, a 34,8% (N=33) se ne slaže ili u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (grafikon 5.).

## Grafikon 5.

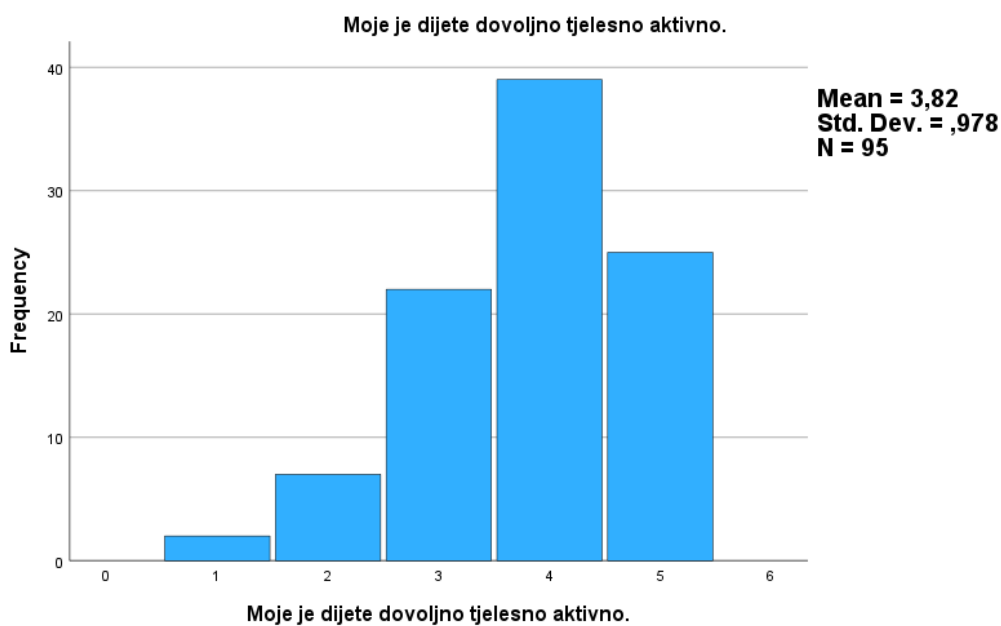
Pitanje 5.



67,4% (N=64) ispitanih roditelja smatra da je njihovo dijete dovoljno tjelesno aktivno. 23,2% (N=22) se niti slaže, niti ne slaže s tvrdnjom, a 9,5% se u potpunosti ne slaže ili ne slaže s tvrdnjom (grafikon 6.).

## Grafikon 6.

Pitanje 6.



## Tablica 5.

Deskriptivna statistika za pitanja 5. i 6.

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Moje dijete provodi previše vremena ispred ekrana.	95	1	5	3,02	1,246	-,041	,247	-,943	,490
Moje je dijete dovoljno tjelesno aktivno.	95	1	5	3,82	,978	-,675	,247	,146	,490
Valid N (listwise)	95								

*N*-broj ispitanika; *Min.* i *Max.* vrijednosti odgovora; aritmetička sredina; standardna devijacija; vrijednosti skewness i kurtosis

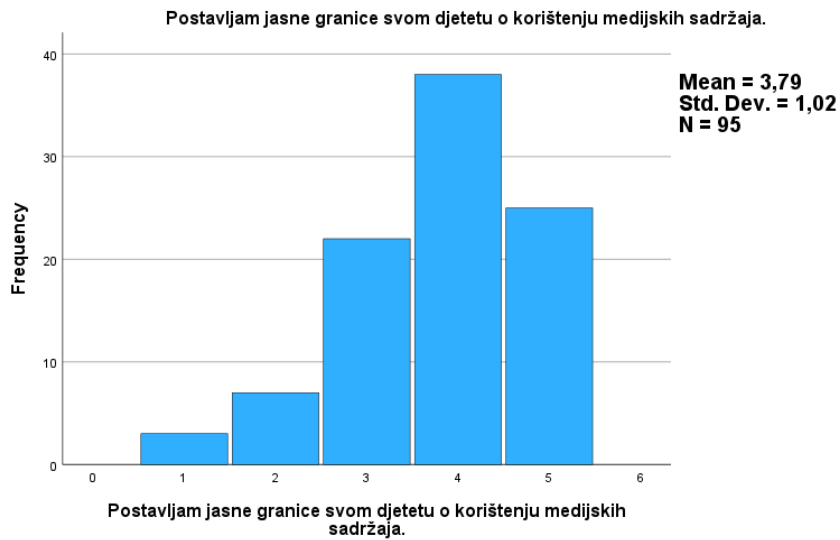
S obzirom na gotovo jednaku raspodjelu ocjena po pitanju prekomjernog vremena pred ekranima, možemo reći da je prosječni stav roditelja da se niti slažu, niti ne slažu s tvrdnjom „Moje dijete provodi previše vremena ispred ekrana.“. Ispitanici se u prosijeku slažu s tvrdnjom „Moje je dijete dovoljno tjelesno aktivno.“ (tablica 5.). Prema tome, možemo zaključiti da druga hipoteza nije potvrđena ovim istraživanjem.

Rezultati analize odgovora na 5. i 6. pitanje sukladni su rezultatima iz prethodna dva pitanja. Možemo reći da su stavovi roditelja pozitivni o tjelesnoj aktivnosti njihove djece. Pitanje je predstavljaju li ti rezultati stav opće populacije roditelja predškolske djece ili je riječ o specifičnom uzorku ispitanika zahvaćenih ovim istraživanjem.

Sedmo i osmo pitanje anketnog upitnika vezana su za ograničavanje pristupa medijima od strane roditelja. 66,3% (N=63) ispitanih roditelja procijenilo je da primjenjuje u praksi postavljanje jasnih granica djetetu o korištenju medijskih sadržaja, a njih 88,2% (N=83) se slaže ili u potpunosti slaže s tvrdnjom da bi roditelji trebali ograničavati djetetu vrijeme provedeno pred ekranima (grafikon 7., 8., tablica 6.).

## Grafikon 7.

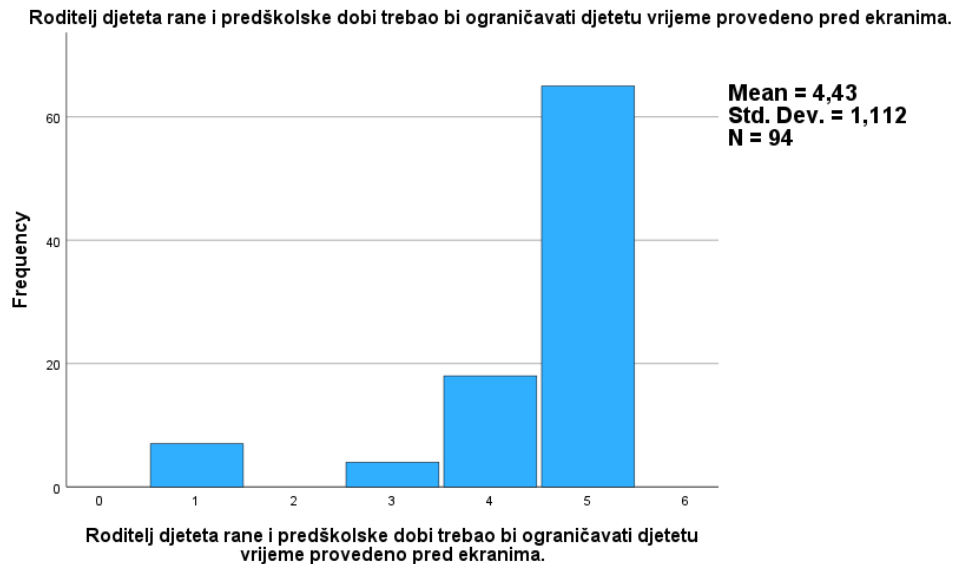
### Pitanje 7.



10,6% (N=10) ispitanika ne postavlja jasne granice, a 23,2% (N=22) nije sigurno (grafikon 7.).

## Grafikon 8.

### Pitanje 8.



Svega 7,4% (N=7) ispitanika u potpunosti se ne slaže s tvrdnjom, a 4,3% (N=4) nije sigurno (grafikon 8.).

**Tablica 6.***Deskriptivna statistika za pitanja 7. i 8.*

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Postavljam jasne granice svom djetetu o korištenju medijskih sadržaja.	95	1	5	3,79	1,020	-,731	,247	,210	,490
Roditelj djeteta rane i predškolske dobi trebao bi ograničavati djetetu vrijeme provedeno pred ekranima.	94	1	5	4,43	1,112	-2,254	,249	4,315	,493
Valid N (listwise)	94								

*N-broj ispitanika; Min. i Max. vrijednosti odgovora; aritmetička sredina; standardna devijacija; vrijednosti skewness i kurtosis*

S obzirom na navedene rezultate, čini se kako su roditelji koji su sudjelovali u ovom istraživanju u velikoj mjeri upoznati s preporukama za medijsko opismenjavanje. Pukom slučajnošću ili svijesnom intervencijom, većina ispitanih roditelja primjenjuje ili se slaže s mjerama koje su nužne za siguran boravak djece pred medijskim ekranima i kreiranje zdravih navika korištenja medija.

Ovi rezultati još su jedan pozitivan pomak u odnosu na istraživanje iz 2014. (Agencija za elektroničke medije), kojim je ustvrđeno da od 1-3 sata koja mala djeca provedu pred različitim ekranima, pola tog vremena nisu pod nadzorom odrasle odgovorne osobe. U istraživanju Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba 25% roditelja nije postavljalo nikakve granice ni pravila vezana za korištenje medija, a kod roditelja obuhvaćenih ovim istraživanjem taj udio je 10,6%

Sljedeća dva pitanja anketnog upitnika odnose se na stavove roditelja o poticanju tjelesne aktivnosti djece. Roditelji se u prosijeku slažu s tvrdnjama navedenim u pitanju 9. i 10. anketnog upitnika (tablica 7.).

**Tablica 7.***Deskriptivna statistika za pitanja 9. i 10.*

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Roditelji bi trebali biti uključeni u tjelesnu aktivnost svoje djece te je na taj način poticati.	95	1	5	4,23	,905	-1,448	,247	2,464	,490
Roditelj djeteta rane i predškolske dobi trebao bi poticati tjelesnu aktivnost djeteta upisivanjem na neki sport ili bilo kakav oblik organizirane tjelesne aktivnosti.	94	1	5	4,17	,946	-1,283	,249	1,633	,493
Valid N (listwise)	94								

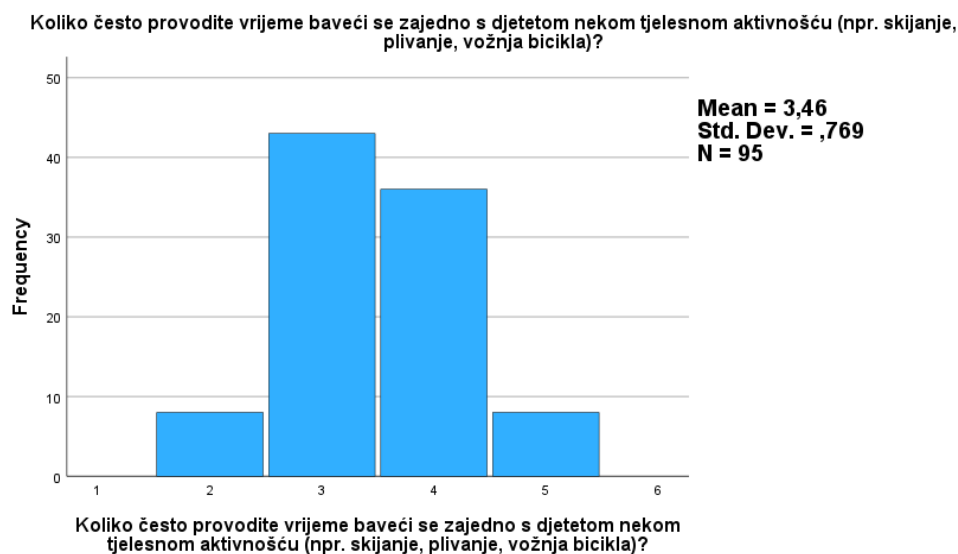
*N-broj ispitanika; Min. i Max. vrijednosti odgovora; aritmetička sredina; standardna devijacija; vrijednosti skewness i kurtosis*

Roditelji imaju najvažniju ulogu u poticanju djece na sport. Općenito govoreći, motivacija djeteta za bilo koju vrstu aktivnosti uvelike ovisi o stavu koji prema toj aktivnosti zauzmu njegovi roditelji. Kako dijete najbolje uči iz živog primjera, roditelji su ti koji će najbolje prezentirati neku aktivnost djetetu, vlastitim uključivanjem u samu aktivnost ili podrškom i pojačanim angažmanom oko toga da se djetetu priušti mogućnost različitih aktivnosti. Čini se, prema ovim rezultatima, kako su mnogi roditelji prepoznali važnost vlastite uloge kao poticatelja, omogućitelja i motivatora.

Prema odgovorima na jedanaesto pitanje „Koliko često provodite vrijeme baveći se zajedno s djetetom nekom tjelesnom aktivnošću (npr. skijanje, plivanje, vožnja bicikla)?“ iznenađujuće je mali postotak ispitanika odgovorilo 2-rijetko, njih svega 8,4% (N=8), dok niti jedan ispitanik nije odgovorio 1-nikad. 45,3% (N=43) ispitanika to čini povremeno, a 46,3% (N=44) često ili uvijek (grafikon 9.).

### Grafikon 9.

#### Pitanje 11.



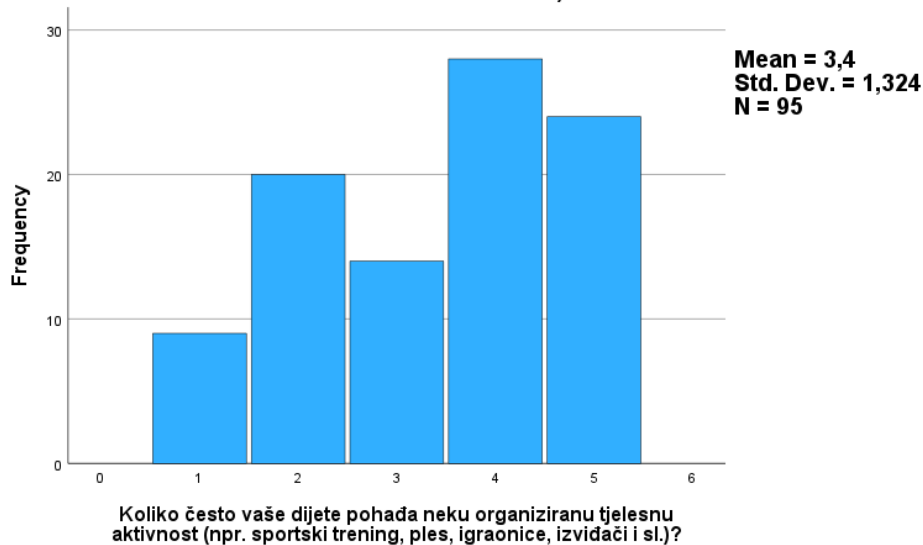
Što se tiče učestalosti pohađanja sportskih sadržaja od strane male i predškolske djece, rezultati su pokazali kako 30,6% (N=29) djece ispitanika nikad ili rijetko pohađa, 14,7% (N=14) ih povremeno pohađa, a 54,8% (N=52) često ili uvijek pohađa sportske sadržaje (grafikon 10.). Ovi su rezultati, također iznenađujuće pozitivni, čini se kako za djecu rane i predškolske dobi u društvu ima mogućnosti za bavljenje sportom i kako su roditelji prepoznali važnost organiziranih aktivnosti za dječju opću dobrobit.



## Grafikon 10.

### Pitanje 12.

Koliko često vaše dijete pohađa neku organiziranu tjelesnu aktivnost (npr. sportski trening, ples, igraonice, izviđači i sl.)?



Za testiranje hipoteze 3, kojom je pretpostavljeno da se sportski aktivni roditelji više uključuju u tjelesnu aktivnost djece, korišten je Mann Whitney U test (tablica 8.). Za pitanje 11., nisu pronađene statistički značajne razlike u odgovorima sportski aktivnih i neaktivnih roditelja, dok su razlike u odgovorima na pitanje 12., statistički značajne ( $p < 0,01$ ).

## Tablica 8.

Deskriptivna statistika za pitanja 11. i 12. I Mann Whitney U test

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness Statistic	Std. Error	Kurtosis Statistic	Std. Error
Koliko često provodite vrijeme baveći se zajedno s djetetom nekom tjelesnom aktivnošću (npr. skijanje, plivanje, vožnja bicikla)?	95	2	5	3,46	,769	,126	,247	-,304	,490
Koliko često vaše dijete pohađa neku organiziranu tjelesnu aktivnost (npr. sportski trening, ples, igraonice, izviđači i sl.)?	95	1	5	3,40	1,324	-,355	,247	-1,118	,490
Valid N (listwise)	95								

N-broj ispitanika; Min. i Max. vrijednosti odgovora; aritmetička sredina; standardna devijacija; vrijednosti skewness i kurtosis

	P11	P12
Mann-Whitney U	1030,000	496,500
Wilcoxon W	1810,000	1276,500
Z	-0,508	-4,634

statistička značajnost	0,611	< 0,001
------------------------	-------	---------

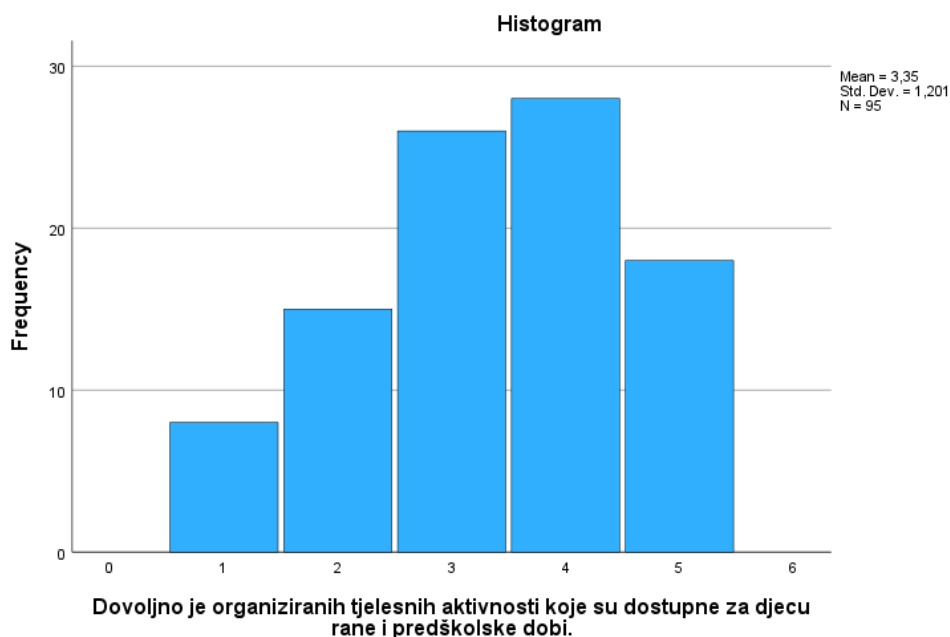
a. grupirajuća varijabla: sportska aktivnost roditelja

Obzirom na dobivene rezultate možemo reći da je potvrđena pretpostavljena veća doza uključenosti sportski aktivnih roditelja u tjelesnu aktivnost njihove djece. Razlika nije velika, ali postoji, iako se nije pokazao nedostatak uključenosti onih roditelja koji nisu sportski aktivni. Općenito su rezultati ovog istraživanja izrazito pozitivni te pokazuju da su današnji roditelji dosta educirani o dobrobitima tjelesne aktivnosti za djecu, o važnosti njihove uloge i angažiranosti oko motiviranja djece na istu. Kada bismo znali da rezultate ovog istraživanja možemo preslikati na opću populaciju, to bi značilo jedan pozitivan iskorak u svijesti društva o zdravom življenju i kreiranju dobrih navika kod najmlađih.

Mišljenja roditelja dosta su podijeljena oko pitanja dostupnosti sportskih sadržaja za djecu rane i predškolske dobi. Ipak nešto veći udio roditelja (48,4%, N=46), smatra da je dostupno dovoljno organiziranih tjelesnih aktivnosti, dok ih 24,2% (N=23) smatra da nije dostupno, a preostalih 27,4% (N=26) nije sigurno (grafikon 11., tablica 9.).

## Grafikon 11.

*Pitanje 13.*



**Tablica 9.***Deskriptivna statistika za pitanje 13*

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness Statistic	Std. Error	Kurtosis Statistic	Std. Error
Dovoljno je organiziranih tjelesnih aktivnosti koje su dostupne za djecu rane i predškolske dobi.	95	1	5	3,35	1,201	-,328	,247	-,742	,490
Valid N (listwise)	95								

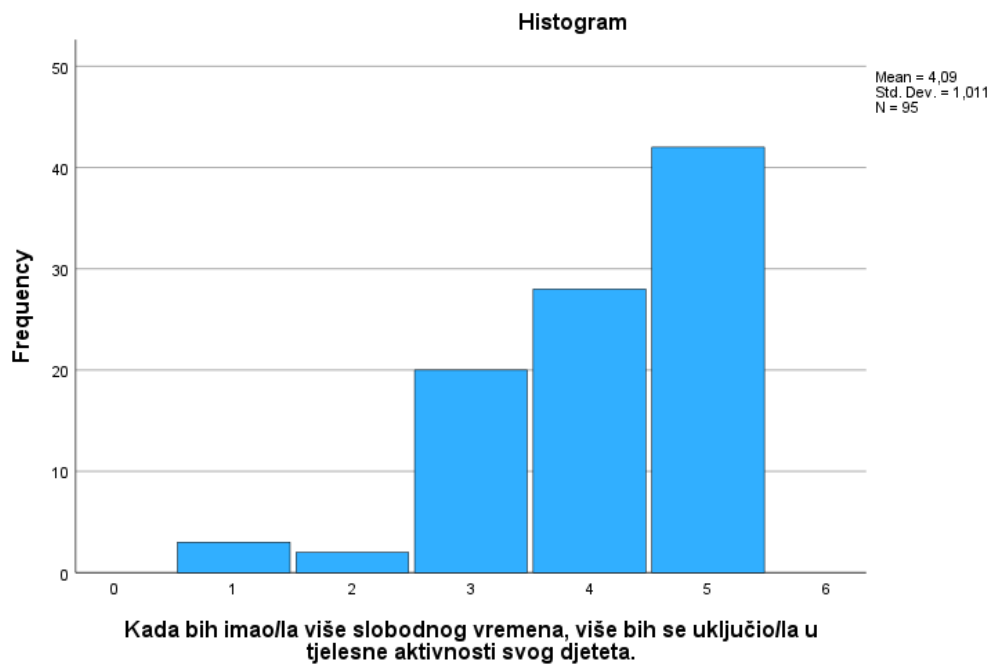
*N*-broj ispitanika; *Min.* i *Max.* vrijednosti odgovora; *aritmetička sredina*; *standardna devijacija*; *vrijednosti skewness i kurtosis*

Pogledamo li srednju vrijednost odgovora ispitanika, vidjet ćemo da se ispitanici u prosijeku niti slažu, niti ne slaži s tvrdnjom o dostupnosti sportskih sadržaja. Na dostupnost organiziranih aktivnosti može utjecati više čimbenika kao što su organiziranost lokalne zajednice, mobilnost pojedinca ili zainteresiranost djeteta za ponudu aktivnosti. Postoje brojne mogućnosti sportskih aktivnosti za djecu predškolske dobi, sve ih je više, a mnogi vrtići danas imaju sportski program integriran u osnovni razvojni program. Dostupnost takvih sadržaja ovisi o mjestu stanovanja, u urbanim sredinama, svakako je ponuda široka, dok se u ruralnim područjima ponegdje ne može naći organizirana aktivnost u krugu užem od 20 kilometara pa tada dostupnost ovisi o mobilnosti roditelja. Dostupnost naravno ima i svoje financijske aspekte jer većina organiziranih aktivnosti, ima svoju cijenu koju ne mogu izdvojiti svi roditelji pa iz tog razloga mogu smatrati uslugu nedostupnom. Iz navedenih razloga, jasno je zašto su mišljenja roditelja podijeljena po ovom pitanju, a na nama je, kao društvu, zadatak da se problemi dostupnosti sadržaja za predškolsku djecu aktivno rješavaju na lokalnim razinama prema potrebama i u svrhu propagiranja dječjeg zdravlja.

Mnogi su roditelji danas preopterećeni poslom i obvezama pa teško pronalaze volju za kvalitetno i aktivno provođenje slobodnog vremena s vlastitom djecom. Zadnje pitanje anketnog upitnika ispituje smatraju li roditelji da bi se više trudili oko uključivanja u aktivnost djeteta, kada bi im se osiguralo više slobodnog vremena. Velika većina roditelja, njih 73,7% (N=70), odgovorila je da se slaže ili u potpunosti slaže s tvrdnjom, 21,1% (N=20) je neodlučno, a 5,3% (N=5) se u potpunosti ne slaže ili ne slaže s tvrdnjom (grafikon 12., tablica 10.).

## Grafikon 12.

Pitanje 14.



## Tablica 10.

Deskriptivna statistika za pitanje 14.

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Kada bih imao/la više slobodnog vremena, više bih se uključio/la u tjelesne aktivnosti svog djeteta.	95	1	5	4,09	1,011	-1,076	,247	,919	,490
Valid N (listwise)	95								

*N*-broj ispitanika; *Min.* i *Max.* vrijednosti odgovora; aritmetička sredina; standardna devijacija; vrijednosti skewness i kurtosis

Ovakvi rezultati potvrđuju četvrtu hipotezu ovog istraživanja kojom je pretpostavljen stav roditelja da smatraju da bi bili više uključeni u aktivnosti svog djeteta, kada bi imali više slobodnog vremena. Ono što se može istaknuti kao još važniji aspekt ovog pitanja, je vidljiva želja kod većine roditelja da se još više uključe u tjelesnu aktivnost svog djeteta. Iako većina roditelja u prethodnim pitanjima nije izrazila svoje nezadovoljstvo s količinom aktivnosti svog predškolarca, ipak postoji tendencija za još više sudjelovanja, poticaja i sudjelovanja u kreiranju zdravih navika kretanja kod djece.

H1: Postoji povezanost između čestog izlaganja ekranima i rijetke tjelesne aktivnosti. – odbačena hipoteza

H2: Roditelji smatraju da djeca provode previše vremena pred ekranima, a nedovoljno u tjelesnim aktivnostima. – odbačena hipoteza

H3: Roditelji koji su i sami sportski aktivni, više su uključeni u tjelesnu aktivnost djece. – prihvaćena hipoteza

H4: Roditelji smatraju da bi bili više uključeni u tjelesnu aktivnost svoje djece, kada bi imali više slobodnog vremena. – prihvaćena hipoteza

## 5. Zaključak

Tehnološki napredak modernog vremena i velika raznolikost elektroničkih medijskih naprava sve više dotiče svakodnevicu djece već od rane i predškolske dobi. Svaki napredak ima svoje dobre i loše strane, pa tako i ovaj svijet neograničenih i raznovrsnih medijskih sadržaja za djecu, osim zabave, nosi i brojne neželjene učinke na svakodnevne navike i razvoj djece. Iznimno širok spektar negativnih posljedica na ponašanje, razvoj, psihičko i fizičko zdravlje djece i ljudi općenito, potaknuo je brojne istraživače da se posljednjih nekoliko desetljeća bave istraživanjima utjecaja medija. Od svega, možda najviše zabrinjava činjenica da sjedilački način života koji je u nekoj mjeri povezan s činjenicom da su djeca sve više slobodnog vremena pred ekranima, donosi za posljedicu nedostatnu količinu kretanja. Tjelesna aktivnost vrlo je važna za pravilan rast i razvoj djece. Nedostatak kretanja nalazi se u korijenu mnogih drugih zdravstvenih i psihosocijalnih poremećaja. Nasuprot tome, povećanjem tjelesne aktivnosti, možemo postići brojne dobrobiti za zdravlje i cjelokupno blagostanje. Djeca koja su dovoljno ili intenzivnije fizički aktivna imaju jaču i izdržljiviju tjelesnu građu, poboljšanu sliku o sebi u smislu samopouzdanja, samopoštovanja i osjećaja samostalnosti i vlastite sposobnosti. Sve su to vrline koje smanjuju rizik da takva djeca jednoga dana podlegnu depresiji ili raznim oblicima antisocijalnog ponašanja, agresivnosti, a ujedno i smanjuju rizik od prekomjerne tjelesne težine i s njom povezanih bolesti.

Ovo istraživanje inspirirano je pretpostavkama o nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi. Analizom dobivenih podataka, došlo se do neočekivanih rezultata. Rezultati ovog istraživanja u proturječju su s nekim sličnim istraživanjima provedenim ranije ovog desetljeća. Primjerice, spominjano istraživanje Agencije za elektroničke medije pokazalo je da su već mala djeca izložena ekranima po 1-3 sata dnevno i to pola tog vremena bez kontrole od strane odrasle osobe. U ovom istraživanju pokazala se visoka razina roditeljske kontrole u smislu postavljanja pravila o korištenju ekrana. Možda se iz navedenog može zaključiti da su razne inicijative za osvještavanje o medijskoj pismenosti urodile plodom. Iznenadio je i visoki postotak roditelja koji smatraju da su im djeca dovoljno fizički aktivna. Veliki udio sportski aktivnih roditelja možda je utjecao na to da se istraživanjem dobio tako iznenađujuće pozitivan rezultat po pitanju zadovoljavanja potreba za kretanjem kod djece. Ispitana je i utvrđena mala razlika u uključenosti roditelja u sportske aktivnosti djece, s obzirom na to bave li se roditelji kakvim sportom. Sportski roditelji ostvaruju malu prednost kada pogledamo učestalost pohađanja organiziranih aktivnosti.

Ovim istraživanjem nije se uspjela utvrditi povezanost između čestog gledanja ekrana i rijetke tjelesne aktivnosti, kao što se utvrdilo nekim drugim istraživanjima. No, ni druga istraživanja nisu dokazala uzročno-posljedičnu vezu tih dvaju čimbenika, pa ne čudi, što nije utvrđena značajna povezanost.

Utvrđena je visoka razina uključenosti roditelja u sve aspekte dječjeg tjelesnog vježbanja, od zajedničkih aktivnosti do poticanja na treniranje nekog sporta. Jesu li se roditelji samoosvijestili o dobrobitima tjelesne aktivnosti od najranije dobi ili su možda na to utjecale edukacije roditelja po ustanovama poput one koju su provodili Petrić i suradnici (2019) tijekom provođenja istraživanja? Ne znamo odgovor, ali čini se da roditelji male i predškolske djece idu u ispravnom pravcu potičući stvaranje zdravih navika kod djece od najranije dobi jer – što nauče u toj dobi, prati ih cijeli život.

Društvo može pomoći roditeljima i djeci tako što će nastaviti provoditi edukacije o važnostima tjelesne aktivnosti i medijskom opismenjavanju, tako što će osigurati roditeljima male djece dovoljno slobodnog vremena za zadovoljavanje svih potreba djeteta ili tako što će poticati i promicati tjelesnu aktivnost u javnim ustanovama organizirajući sportske aktivnosti na koje se mogu upisati sva mala djeca, što zahtjeva da je aktivnost besplatna ili barem priuštiva prosječnom korisniku.

## 6. Literatura

Agencija za elektroničke medije. (22.01.2015.). AEM, UNICEF i stručnjaci zajedno u zaštiti prava djece u elektroničkim medijima. Pristupljeno: 27.12.2022.: <https://www.aem.hr/vijesti/aem-unicef-i-strucnjaci-zajedno-u-zastiti-prava-djece-u-elektronickim-medijima>

Ahn S. i Fedewa A. L. (2011). A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health, *Journal of Pediatric Psychology*, Volume 36, Issue 4, Pages 385–397

American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Media and young minds. *Pediatrics*2016;138(5):e20162591.

Archer T (2014) Health Benefits of Physical Exercise for Children and Adolescents. *J Nov Physiother* 4: 203 doi:10.4172/2165-7025.1000203

Bartaković, S. & Sindik, J. (2016). Medijacijska uloga roditelja prilikom djetetovog gledanja televizije. *Acta Iadertina*, 13 (2), 0-0. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/190142>

Bjelobrk, V. (2020). Uloga medija u procesu socijalizacije djece i adolescenata. *Magistra Iadertina*, 15 (1), 41-56. <https://hrcak.srce.hr/249854>

Blažević, N. (2012). Djeca i mediji – odgoj na »televizijski« način. *Nova prisutnost*, X (3), 479-493. <https://hrcak.srce.hr/93178>

Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario, Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world, *Paediatrics & Child Health*, Volume 22, Issue 8, December 2017, Pages 461–468, <https://doi.org/10.1093/pch/pxx123>

Clark, L. (06. 03. 2009.). Cartoon violence 'makes children more aggressive'. *Mail Online*. Pristupljeno 02.01.2023.: <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1159766/Cartoon-violence-makes-children-aggressive.html>

Dostupno na: <https://krenizdravo.dnevnik.hr/prehrana/prekomjerna-tjelesna-tezina-kod-djece-problem-na-koji-se-kasno-reagira> (04.12.2022.)

Duch H , Fisher EM, Ensari I, Harrington A. Screen time use in children under 3 years old: A systematic review of correlates. *Int J Behav Nutr Phys Act*2013;10:102.

Gentile DA , Reimer RA, Nathanson AI, Walsh DA, Eisenmann JC. Protective effects of parental monitoring of children's media use: A prospective study. *JAMA Pediatr*2014;168(5):479–84.



Glasovac, Z. (2010). *Osnovno o medijima i njihovom mogućem utjecaju na djecu predškolske dobi*. [https://www.djecjivrtic-ivanic.hr/documents/zaroditelje/preporuke/Utjecaj\\_medija.pdf](https://www.djecjivrtic-ivanic.hr/documents/zaroditelje/preporuke/Utjecaj_medija.pdf)

Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001). *Djeca i mediji: uloga medija u svakodnevnom životu djece*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži i Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.

Jurčić, D. (2017). Teorijske postavke o medijima – definicije, funkcije i utjecaj. *Mostariensia*, 21 (1), 127-136. <https://hrcak.srce.hr/190208>

Lerner C , Barr R. Screen Sense: Setting the Record Straight; Research-Based Guidelines for Screen Use for Children Under 3 Years Old. Zero to Three 2014. <[www.zerotothree.org/resources/series/screen-sense-setting-the-record-straight](http://www.zerotothree.org/resources/series/screen-sense-setting-the-record-straight)> (Pristupljeno: 11. prosinca, 2022).

Linebarger DL , Walker D. Infants' and toddlers' television viewing and language outcomes. *Am Behav Sci*2005;48(5):624–45.

Macanović, N. (2019). Socijalno neprilagođeno ponašanje djece predškolske dobi. *Naša škola*. 2 (1-2), 81-98. [https://www.researchgate.net/publication/332354764\\_socijalno\\_neprikladno\\_ponasanje\\_djece\\_predskolske\\_dobi](https://www.researchgate.net/publication/332354764_socijalno_neprikladno_ponasanje_djece_predskolske_dobi)

Mendelsohn AL , Brockmeyer CA, Dreyer BP, Fierman AH, Berkule-Silberman SB, Tomopoulos S. Do verbal interactions with infants during electronic media exposure mitigate adverse impacts on their language development as toddlers? *Infant Child Dev*2010;19(6):577–93.

Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.

Mindoljević Drakulić, A. (2008) Od televizije kao destruktivnog zrcala do psihodrame kao eksplorativnog zrcala. U: *Psihologija, mediji, etika*.

Mlinarević, V. (2004). Dijete i televizija. U I. Babić, N., Irović, S., Redžep-Borak, Z. (Ur.) *3. stručni i znanstveni skup Rastimo zajedno: zbornik radova* (str. 39-46). Osijek: Centar za predškolski odgoj; Visoka učiteljska škola; Grafika. <https://www.bib.irb.hr/504723>

Mužić, J. (2014). Štetan utjecaj virtualnoga svijeta na djecu. *Obnovljeni Život*, 69. (3.), 395-404. <https://hrcak.srce.hr/129187>

Petrić V, Holik I, Blažević I, Vincetić N. Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina* [Internet]. 2019 [pristupljeno 20.01.2023.];49(2):85-93. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/225776>

Petrović T. (2022): Prekomjerna tjelesna težina kod djece: Problem na koji se kasno reagira, a krivi su roditelji, evo kako spriječiti.

Pihač M. Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. Dijete, vrtić, obitelj [Internet]. 2011 [pristupljeno 19.01.2023.];17(64):34-35. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/124363>

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. (02.06.2017.). Prvo nacionalno istraživanje o predškolskoj djeci pred malim ekranima (rezultati). Pristupljeno 01.12.2022.: <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanja/prvo-nacionalno-istrazivanje-o-predskolskoj-djeci-pred-malim-ekranima>

Roje Đapić, M., Buljan Flander, G. i Selak Bagarić, E. (2020). Mala djeca pred malim ekranima: Hrvatska u odnosu na Europu i svijet. *Napredak*, 161 (1-2), 45-61. <https://hrcak.srce.hr/239891>

Rojnić Putarek, N. (2018). Pretilost u dječjoj dobi. *Medicus*, 27 (1 Debljina i ...), 63-69. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/199420>

Salčinović Kobić A. (2020): Da li je vaše dijete previše izloženo sadržajima na telefonu/tabletu/tv-u?, Javna ustanova Centar za djecu i odrasle osobe s posebnim potrebama Zeničko-dobojskog kantona. Pristupljeno 10.01.2023.: <http://www.zastitinas.ba/wp/2020/11/11/da-li-je-vase-dijete-previse-izloženo-sadržajima-na-telefonu-tabletu-tv-u/>

Sindik, J. (2012). Kako roditelji percipiraju utjecaj medija na predškolsku djecu?. *Medijska istraživanja*, 18 (1), 5-33. <https://hrcak.srce.hr/85379>

Sindik, J. (2009) *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja*. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/37770> (15.03.2022.)

Sindik, J. i Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3 (2), 91-94. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/95826>

Sindik, J. i Veselinović, Z. (2010). Kako odgojiteljice percipiraju utjecaj medija na predškolsku djecu?. *Medijska istraživanja*, 16 (2), 107-133. <https://hrcak.srce.hr/63943>

Stevens T A, To Y, Stevenson S J, Lochbaum M R. The importance of physical activity and physical education in the prediction of academic achievement, *Journal of Sport Behavior*, 2008, vol. 31 (pg. 368-388)

Škrbina i Šimunović, (2004) *Radna terapija u psihijatriji*. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/19812> (20.03.2022.)

U.S. Public Health Service, Report of the Surgeon General's Conference on Children's Mental Health: A national action agenda, 2000 Washington, DC Department of Health and Human Services

Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1997). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

## Prilozi

ANKETNI UPITNIK - Stavovi roditelja o fizičkoj aktivnosti djece rane i predškolske dobi

### 1. Dob djeteta:

1-3

3-4

4-6

### 2. Bavite li se nekom sportskom aktivnošću?

da

ne

### 3. Koliko često vaše dijete provede više od 1 h u danu pred ekranima (tv, mobitel, računalo, igrače konzole...)?

1 - nikad, 2 - rijetko, 3- povremeno, 4 - često, 5 - uvijek

### 4. Koliko često vaše dijete provodi barem 1 h u danu baveći se tjelesnom aktivnošću?

1 - nikad, 2 - rijetko, 3- povremeno, 4 - često, 5 - uvijek

### 5. Moje dijete provodi previše vremena ispred ekrana.

Odredite stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom prema Likertovoj ljestvici slaganja.

1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3 - niti se ne slažem, niti se slažem, 4- slažem se, 5 - u potpunosti se slažem

### 6. Moje je dijete dovoljno tjelesno aktivno.

Odredite stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom prema Likertovoj ljestvici slaganja.

1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3 - niti se ne slažem, niti se slažem, 4- slažem se, 5 - u potpunosti se slažem

### 7. Postavljam jasne granice svom djetetu o korištenju medijskih sadržaja.

Odredite stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom prema Likertovoj ljestvici slaganja.

1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3 - niti se ne slažem, niti se slažem, 4- slažem se, 5 - u potpunosti se slažem

### 8. Roditelj djeteta rane i predškolske dobi trebao bi ograničavati djetetu vrijeme provedeno pred ekranima.

Odredite stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom prema Likertovoj ljestvici slaganja.

1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3 - niti se ne slažem, niti se slažem, 4- slažem se, 5 - u potpunosti se slažem

**9. Roditelji bi trebali biti uključeni u tjelesnu aktivnost svoje djece te je na taj način poticati.**

Odredite stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom prema Likertovoj ljestvici slaganja.

1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3 - niti se ne slažem, niti se slažem, 4- slažem se, 5 - u potpunosti se slažem

**10. Roditelj djeteta rane i predškolske dobi trebao bi poticati tjelesnu aktivnost djeteta upisivanjem na neki sport ili bilo kakav oblik organizirane tjelesne aktivnosti.**

Odredite stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom prema Likertovoj ljestvici slaganja.

1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3 - niti se ne slažem, niti se slažem, 4- slažem se, 5 - u potpunosti se slažem

**11. Koliko često provodite vrijeme baveći se zajedno s djetetom nekom tjelesnom aktivnošću (npr. skijanje, plivanje, vožnja bicikla)?**

1 - nikad, 2 - rijetko, 3- povremeno, 4 - često, 5 - uvijek

**12. Koliko često vaše dijete pohađa neku organiziranu tjelesnu aktivnost (npr. sportski trening, ples, igraonice, izviđači i sl.)?**

1 - nikad, 2 - rijetko, 3- povremeno, 4 - često, 5 - uvijek (redovito)

**13. Dovoljno je organiziranih tjelesnih aktivnosti koje su dostupne za djecu rane i predškolske dobi.**

Odredite stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom prema Likertovoj ljestvici slaganja.

1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3 - niti se ne slažem, niti se slažem, 4- slažem se, 5 - u potpunosti se slažem

**14. Kada bih imao/la više slobodnog vremena, više bih se uključio/la u tjelesne aktivnosti svog djeteta.**

Odredite stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom prema Likertovoj ljestvici slaganja.

1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3 - niti se ne slažem, niti se slažem, 4- slažem se, 5 - u potpunosti se slažem

## Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

---