

Poticanje zdravih životnih navika kod djece predškolske dobi

Prgomet, Ivana

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:147:802791>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-02**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ivana Prgomet

**POTICANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA KOD DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ivana Prgomet

**POTICANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA KOD DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Mentor rada:
Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, rujan, 2023.

Sažetak

Provedeno je istraživanje u svrhu utvrđivanja stava roditelja i odgojitelja prema usvajanju zdravih životnih navika djece predškolske dobi te imaju li potrebne kompetencije i uvjete za isto. Istraživanje se sastoji od ankete za roditelje predškolske djece, ankete za odgojitelje te intervjua za odgojitelje. U anketi za roditelje, sudjelovalo je devedeset i šest ispitanika, a u anketi za odgojitelje šezdeset i devet ispitanika. Od šezdeset i devet anketiranih odgojitelja, s osmero je proveden intervju.

Rezultati ukazuju na potrebu poboljšanja postojećih uvjeta za provođenje aktivnosti za usvajanje zdravih životnih navika kod djece. Dječji vrtići i dalje nemaju sve materijalne uvjete te kompetentan stručni tim za provođenje potrebnih programa i aktivnosti. Nadalje, treba se raditi na podizanju motiviranosti roditelja za sudjelovanje u radionicama i programima koji su organizirani upravo za njih. Roditelji koji trebaju biti model svojoj djeci odbijaju prisustvovati programima i aktivnostima koje su organizirane za njih. Iako se osviještenost o važnosti usvajanja zdravih životnih navika uvelike podigla i dalje postoji problem u provođenju teorije u praksu. Međutim, roditelji sve više shvaćaju važnost bavljenja organiziranom fizičkom aktivnosti od najranije dobi te je većina upisala svoje dijete na neki sport. Tako djeca ostvaruju optimalnu dnevnu razinu fizičke aktivnosti koja je poželjna. Usvajanjem zdravih životnih navika moguće je spriječiti niz kroničnih i psihičkih bolesti te je moguće djeci omogućiti bolje zdravlje u budućnosti. Treba raditi na prevenciji negativnih posljedica uzrokovanih sedentarnim načinom života i potaknuti djecu da njeguju zdrave životne navike koje imaju pozitivan utjecaj na njihov cjelokupni rast i razvoj. Zajedničkim radom roditelja, odgojitelja i djece mogu se postići iznimno pozitivni rezultati koji će djeci olakšati život u budućnosti.

Ključne riječi: predškolsko dijete, tjelesna aktivnost, sjedilački način života, obitelj, dječji vrtić

Summary

The research was conducted in order to determine the attitude of parents and educators towards the adoption of healthy lifestyle habits of preschool children and whether they have the necessary competencies and conditions for the same. The research consists of a survey for parents of preschool children, a survey for educators and an interview for educators. Ninety-six respondents took part in the survey for parents, and sixty-nine respondents in the survey for educators. Of the sixty-nine educators surveyed, an interview was conducted with eight.

The results indicate the need to improve the existing conditions for carrying out activities for the adoption of healthy lifestyle habits in children. Kindergartens still do not have all the material conditions and a competent professional team to implement the necessary programs and activities. Furthermore, efforts should be made to raise the motivation of parents to participate in workshops and programs organized specifically for them. Parents who should be role models for their children refuse to attend programs and activities organized for them. Although awareness of the importance of adopting healthy lifestyle habits has greatly increased, there is still a problem in putting theory into practice. However, parents increasingly understand the importance of engaging in organized physical activity from an early age, and most have enrolled their child in some sport. Thus, children achieve an optimal daily level of physical activity, which is desirable. By adopting healthy lifestyle habits, it is possible to prevent a number of chronic and psychological diseases, and it is possible to provide children with better health in the future. Work should be done to prevent the negative consequences caused by a sedentary lifestyle and encourage children to cultivate healthy lifestyle habits that have a positive impact on their overall growth and development. The joint work of parents, educators and children can achieve extremely positive results that will make life easier for children in the future.

Keywords: preschool child, physical activity, sedentary lifestyle, family, kindergarten

SADRŽAJ

1. Uvod	1
2. Zdrave životne navike	2
2.1. <i>Tjelesna aktivnost</i>	2
2.2. <i>Zdrava prehrana</i>	3
3. Sjedilački način života i njegove posljedice	4
4. Zdrave životne navike kao prevencija	5
5. Dosadašnja istraživanja tjelesne aktivnosti djece	6
6. Motiviranje djece na zdrav način života	8
6.1. <i>Edukacija o zdravom načinu života</i>	9
6.2. <i>Igra kao glavni alat za učenje</i>	11
6.3. <i>Uloga dječjeg vrtića pri stjecanju zdravih životnih navika</i>	11
6.4. <i>Uloga obitelji pri stjecanju zdravih životnih navika</i>	13
7. Istraživanje	14
7.1. <i>Cilj rada, problemi i hipoteze</i>	14
7.2. <i>Metodologija istraživanja</i>	14
7.3. <i>Rezultati istraživanja</i>	15
8. Zaključak	35
9. Literatura	37
10. Prilozi	39
11. Popis tablica	50
12. Popis slika	51
13. Izjava o izvornosti diplomskoga rada	52

1. Uvod

Današnje vrijeme obilježeno je sedentarnim načinom života i lošom prehranom. Djeca se okreću virtualnom svijetu, zatvaranju u svoja četiri zida te konzumiranju brze i nezdrave hrane. Gube kontakt sa svijetom oko sebe, ali i sve manje borave na svježem zraku koji je izrazito bitan za njihov cjelokupni rast i razvoj. Iako se značajno podigla svijesti o važnosti zdravih životnih navika i njihovog usvajanja od najranije dobi i dalje se javljaju problemi u provođenju teorije u praksu. Djeci se pokušava od samih početaka približiti zdrav način života, međutim najbitniju ulogu u tome imaju roditelji i odgojitelji. Djeca u obiteljskom domu i dječjem vrtiću provode svoje dane te roditelje i odgojitelje gledaju kao modele prema kojima formiraju svoje ponašanje i stavove. Zato prije edukacije i podučavanja djece treba promijeniti svoje loše životne navike i posvetiti se zdravom načinu života. Međutim, javlja se manjak zainteresiranosti roditelja i odgojitelja te manjak informiranosti. To se događa zbog lošeg odaziva na razne radionice i aktivnosti koje su posvećeni ovoj tematici. Nadalje, problem koji se još javlja je nedostajanje potrebnih uvjeta u prostorima dječjeg vrtića koji su potrebni za provođenje zdravih životnih navika. Odgojitelji su zbog toga onemogućeni provoditi potrebne aktivnosti i edukacije te moraju improvizirati kako bi djecu potaknuli na usvajanje zdravih navika. U svrhu poboljšanja istaknutih problema, ovaj rad prezentirat će rezultate istraživanja koje se odnosi na poticanje usvajanja zdravih životnih navika predškolske djece od strane roditelja i odgojitelja.

Ovaj rad će na početku definirati što su to zdrave životne navike odnosno tjelesna aktivnost i zdrava prehrana. Nadalje će se govoriti o sjedilačkom načinu života i njegovim posljedicama na današnju djecu i društvo u cjelini. Nakon toga će se reći nešto o zdravim životnim navikama kao prevenciji pojave poremećaja i bolesti, a zatim će se navesti dosadašnja istraživanja koja se odnose na tjelesnu aktivnost djece. Zatim će se govoriti o motiviranju djece na zdrav način života. Kod motivacije će se govoriti o edukaciji o zdravom načinu života, spomenut će se igra kao glavni alat za učenje jer je izrazito bitna za djecu te koje su uloge dječjeg vrtića i obitelji pri stjecanju zdravih životnih navika. Nadalje će se prikazati analiza i rezultati provedenog istraživanja kako bi se dobio uvid u probleme te kako bi se napravila podloga za buduća istraživanja. Nakon toga će se navesti zaključak u kojem će se objediniti najbitnije.

2. Zdrave životne navike

Zdrave životne navike podrazumijevaju ona ponašanja koja će nam osigurati zdravlje i olakšati življenje. Rano djetinjstvo se smatra najoptimalnijim vremenom za usvajanje zdravih životnih navika jer u tom periodu pojedinac najviše uči. Približavanje djeci zdravih životnih navika odnosno konzumiranje zdrave prehrane te bavljenje s nekim oblikom kineziološke aktivnosti smanjit će rizik od pojave zdravstvenih problema u budućnosti.

Pod pojmom zdrave životne navike podrazumijevamo tjelesnu aktivnost i zdravu prehranu koje su u međudnosu odnosno ovise jedna o drugoj. To znači da nema optimalnog rezultata ako primjenjujemo tjelesnu aktivnost bez zdrave prehrane i obrnuto. Pridržavanje zdravog načina života omogućit će djeci dobro zdravlje, vitalnost i životni optimizam u budućnosti te će pridonijeti cjelovitom zdravom rastu i razvoju djece.

2.1. Tjelesna aktivnost

Svjetska zdravstvena organizacija definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji stvaraju skeletni mišići, a koji nalaže potrošnju energije preko razine mirovanja. (Tomic, Vidranski, Ciglar, 2015). Da bi tjelesna aktivnost utjecala na zdravlje i kvalitetu života pojedinca, potrebno ju je kontinuirano provoditi i s odgovarajućim opterećenjem. Najbolji utjecaj tjelesnog vježbanja može se primijetiti oko prve dvije ili tri godine djetetova života jer kretanjem djeca stječu prva iskustva o vanjskom svijetu. Kao najbolji oblici kretanja za najmlađu djecu navode se provlačenje, skakanje, hodanje, trčanje, puzanje i preskakivanje (Sindik i Brnčić, 2012). Preporučena dnevna tjelesna aktivnost za djecu i mlade trebala bi biti umjerenog do visokog intenziteta u trajanju od 45 do 60 minuta (Selestrin i Belošević, 2022), a sadržaji i opterećenja moraju odgovarati kronološkoj dobi i stupnju razvoja djeteta.

Imamo mnoštvo tjelesnih aktivnosti, a jedna od značajnijih za pravilan rast i razvoj djeteta su organizirani oblici pod koje podrazumijevamo razne programe, sport i aktivnosti pod vodstvom obrazovnog djelatnika. Rekreativne aktivnosti također mogu biti organizirane, a povezane su s aktivnostima na svježem zraku, boravak u prirodi te neobavezno igranje raznih timskih sportova. Tjelesna aktivnost potrebna nam je kako bi djeca postigla psihičku i fizičku zrelost. Ona dokazano ima utjecaj na kognitivne funkcije kod djece, kao što su povećana radna memorija, koncentracija, pozornost odnosno pažnja, mirnoća, regulacija emocija, uspješno savladavanje interpersonalnih vještina te razvijanje interakcija s vršnjacima. Također se zadovoljava više ljudskih potreba, a one su potreba za vježbanjem, igrom, kretanjem, redom i

poretkom, sigurnošću, pripadanjem i ljubavlju, samoostvarenjem, samopoštovanjem i poštovanjem drugih. Aktivno bavljenje tjelesnom aktivnošću olakšava nošenje sa svakodnevnim stresorima koji u velikoj mjeri utječu na život djece, ali i odraslih. Neaktivnost može narušiti djetetov uravnotežen rast i razvoj te im je potrebno omogućiti slobodne i strukturirane aktivnosti. Izvođenje preporučene razine tjelesne aktivnosti može suzbiti pojavu raznih poremećaja i bolesti u budućnosti. Ona je jedan od čimbenika koji pomažu u očuvanju i unapređenju psihičkoga i fizičkoga zdravlja te omogućava uspješno provođenje svakodnevnih aktivnosti (Marić, 2020).

2.2. Zdrava prehrana

Uz tjelesnu aktivnost, ključni aspekt za naše zdravlje je i prakticiranje zdrave prehrane. Pojam zdrave prehrane podrazumijeva umjereno konzumiranje raznovrsnih namirnica s velikom nutritivnom vrijednošću te služi za uravnotežen rast i razvoj. Preporučuje se unos namirnica koje sadrže vlakana, minerale i vitamine koji su potrebni za zdravlje našeg organizma, a to su: voće i povrće, mlijeko i mliječni proizvodi, meso, perad, riba, mahunarke, orašasti plodovi, žitarice i sjemenke (Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ], 2020). Može ih se kombinirati na razne načine u različitim oblicima. Uz unos navedenih namirnica svakako je od velike važnosti piti dovoljno tekućine, a najviše se preporučuje voda. To je pogotovo bitno kod djece koja su fizički vrlo aktivna i kroz igru i aktivnosti gube puno tekućine, stoga treba paziti na njihovu stalnu hidrataciju. Svaki oblik pretjerivanja može dovesti do neželjenih rezultata pa je potrebno biti umjeren i pametno rukovati s namirnicama. Optimalni dnevni unos hrane za djecu, ali i odrasle trebalo bi se rasporediti na tri glavna obroka i dva međuobroka (Vezilić, n.d.).

U današnje vrijeme je otežano djecu pridobiti na konzumiranje zdrave prehrane jer su okruženi brзом i nezdravom hranom, a manjak vremena također pridonosi okretanju brzim rješenjima. Mediji ne pomažu u osvještavanju djece o važnosti zdrave prehrane nego rade potpuno suprotno zbog ostvarenja profita (Križanić, 2022). Kako bi se prodalo što više proizvoda, svakodnevno se na televiziji, youtubu i drugim uređajima i kanalima vrte svakakve reklame koje prikazuju nezdravu hranu primamljivom i tako privlače dječju pozornost. Na tržištu imamo mnoštvo raznovrsnih grickalica, slatkiša, gaziranih pića sa šarenim naljepnicama i slikama. Proizvođači su svjesni da će tako najlakše privući dječju pažnju i pridobiti ih da kupe

njihov proizvod. Djeci ne treba zabraniti slatkiše i grickalice, ali treba ograničiti njihov unos i objasniti im štetne utjecaje koje ta vrsta hrane ima na njihovo zdravlje (Križanič, 2022).

Zdrava prehrana od velike je važnosti za zdravlje te stjecanje navike konzumiranja zdravih namirnica od najranije dobi može pozitivno utjecati na smanjenje rizika od razvoja kroničnih bolesti i poremećaja u budućnosti.

3. Sjedilački način života i njegove posljedice na zdravlje

Sjedilački način života termin je koji se u današnje vrijeme često spominje te predstavlja jedan od najvećih problema u svijetu. Škovran, Cigrovski, Čuljak, Bon i Očić (2020) ističu kako je oko dva milijuna smrti godišnje uzrokovano sjedilačkim stilom života. Slobodno vrijeme se provodi ispred ekrana, a zanemaruje se tjelesna aktivnost. Problem se javlja kod zatrpanosti djece obavezama, što umanjuje vrijeme za bavljenje tjelesnom aktivnošću (Badrić, Prskalo, 2011). Današnja djeca su praktički prisiljena sjediti pred računalom zbog radnih zadataka koje imaju, to jest velika većina ih se prebacila u virtualni svijet. Djeca su danas sve više u zatvorenom prostoru i zanemaruju odlazak u prirodu, druženje s vršnjacima, igre na otvorenom i ostale oblike aktivnog života. To dovodi do povećanja tjelesne težine kod djece, smanjenja motoričkih sposobnosti i ima negativan utjecaj na psihičko zdravlje djece (Špela Košir, 2023).

Tako se udio pretilih osoba iznimno povećao unatrag par godina, a zabrinjava činjenica da je pretilost visoko zastupljena kod djece u današnje vrijeme (Škovran i sur., 2020). Razlog tome može biti dostupnost hrane i slatkiša koje mediji stalno reklamiraju i čine ih primamljivima djeci. Do pretilosti dolazi ako osoba unese onoliku količinu kalorija koje tijelo ne može potrošiti (Križanič, 2022). Isto tako, rizik od pretilosti raste ako dijete ima jednog ili oba roditelja koji pate od istoga problema s obzirom da djeca uče po modelu. Uz pretilost, javlja se još mnoštvo zdravstvenih problema koje uzrokuje sedentarni način života, a najzastupljeniji su kardiovaskularne bolesti, razni metabolički sindromi, šećerna bolest, arterijska hipertenzija pa čak i tumori.

Sjedilački način života nema samo negativan utjecaj na fizičko, nego i na psihičko zdravlje. Zatvorenost u četiri zida, manjak socijalizacije s drugima, provođenje vremena na internetu i društvenim mrežama kod mladih najčešće uzrokuju anksioznost, depresiju i nisko samopoštovanje. Zato je potrebno motivirati djecu na zdrav način života i potaknuti ih na prakticiranje zdravih životnih navika od najranije dobi.

4. Zdrave životne navike kao prevencija

Kineziološke aktivnosti omogućuju opuštanje, neutralizaciju negativnih učinaka sjedilačkog načina života i drugih nezdravih navika. Tjelesna aktivnost može se koristiti kao intervencija kod mentalnih poremećaja i bolesti, a isto tako može se gledati i kao prevencija koja se prakticira od najranije dobi (Selestrin, Belošević, 2022). Djeca koja manje vremena provode u zatvorenom prostoru pred ekranom imaju manju vjerojatnost za razvijanje mentalnih poremećaja jer će biti zadovoljni svojim životom i vodit će ga kvalitetno. Tjelesno aktivna osoba održat će zdrav tjelesni, socijalni i mentalni razvoj. Tijekom sportskih aktivnosti oslobađa hormon sreće, a on potiče osjećaj ispunjenosti, zadovoljstva i postignuća (Kolarič, 2020). Ako se provode kontinuirano i u skladu sa sposobnostima i potrebama pojedinca pozitivno utječe na cjelokupni razvoj. Stoga je potrebno djecu uključiti u organizirani oblik tjelesne aktivnosti kako bi stekli naviku redovitog vježbanja koje će im omogućiti zdravlje u budućnosti. Djecu treba od vrtića uključiti u neki oblik kineziološke aktivnosti kako bi usvojila i održala naviku zdravog života, te ju jednoga dana prenijela na vlastitu djecu. Međutim, kako bi dijete promijenilo svoje navike, potrebno je da ih promjene i roditelji. Oni svojim primjerom trebaju potaknuti dijete na fizičku aktivnost i prakticiranje zdrave prehrane.

Kada je riječ o pretilosti, koja je trenutno vodeći problem u svijetu, dio medija i državno vodstvo počeli su shvaćati ozbiljnost problema te su potaknuli organizaciju i promoviranje programa koji djecu potiču na fizičku aktivnost. Međutim, nije samo prehrana ta koja utječe na tjelesnu masu djeteta, već su povezani i drugi faktori kao što su razina roditeljske brige o zdravlju svojega djeteta, socioekonomski status, bavi li se dijete kineziološkom aktivnošću, kreće li se dovoljno i drugo. Ako dijete već ima prekomjernu tjelesnu masu, nikako se ne smiju primjenjivati rigorozne dijete. Tjelesnu masu je potrebno skidati postepeno, jer brzim dijetama će se samo prividno skinuti višak tjelesne mase i mogla bi se brzo vratiti natrag. Također, zabrane nisu poželjne jer će dovesti do svađe i prepirki, a dijete nezdravu hranu može pronaći i izvan kuće. Potrebno je djetetu objasniti štetne utjecaje koje pretilost ima na njegovo zdravlje te mu osigurati obroke koji će mu pomoći u mršavljenju. Kao optimalna količina hrane, navodi se pet obroka na dan, a oni trebaju sadržavati što više voća i povrća (Križanić, 2022). Isto tako, potrebno mu je ograničiti nezdravu hranu te je s vremenom reducirati na najmanje moguće količine. Djecu treba upoznati s činjenicom da postoje vrste voća koje su slatke i mogu zamijeniti slatkiše i slatka pića. Treba ih podsjetiti na važnost doručka jer se u današnje vrijeme on počinje sve više izbjegavati što nikako nije dobro za zdravlje djece, a ni odraslih. Uz redukciju prehrane potrebno je dijete uvesti u tjelesnu aktivnost, a najbolje bi bilo da se upiše

na neku organiziranu sportsku aktivnost. Tako će stvoriti naviku vježbanja jer će imati obvezu pojavljivanja na treninzima te će ujedno razvijati svoje socijalne vještine. Međutim, vrlo je bitno da dijete izabere onaj sport prema kojem pokazuje preferencije jer se s prisilom neće postići rezultati. Proces nikada neće biti lak i brz, ali se svakako isplati.

Tjelesna aktivnost ima veliki utjecaj ne samo na tjelesno zdravlje već i na psihičko zdravlje jer doprinosi osjećaju subjektivne dobrobiti i osjećaju samoeфикаsnosti te tjelesnoga samopouzdanja. Ima pozitivan utjecaj na interpersonalne vještine kod djece i njihovo svladavanje te smanjuje stres i mogućnost pojave depresije u zrelijoj dobi. Također pomaže kod drugih poremećaja kao što su anksiozni poremećaj, liječenja psihotičnih poremećaja i drugo. Fizička aktivnost kod pojedinca gradi samopouzdanje i samopoštovanje neovisno o spolu i dobi. Pomaže kod socijalizacije i unaprjeđuje kognitivne funkcije kao što su sposobnost rješavanja problema, pažnja i pamćenje što pridonosi uspješnosti u rješavanju radnih zadataka. Tjelesna aktivnost nam omogućava da se osjećamo dobro u svojoj koži, da smo boljega raspoloženja te da nam mentalno zdravlje ostane stabilno. Utječe na povećanje razine otpornosti na mentalne bolesti i poremećaje te na povećanje opće dobrobiti pojedinca, a sve to utječe na povećanje motivacije za daljnjom fizičkom aktivnošću. Iako tjelesna aktivnost neupitno ima pozitivan učinak na psihičko zdravlje, jako je teško odrediti koja vrsta i intenzitet tjelesne aktivnosti može biti pogodna za određeni slučaj te hoće li ona sa sigurnošću pomoći pojedincu.

Ljudsko tijelo nije stvoreno za sjedenje i pasivan način života, već za kretanje. Napravimo li dobru fizičku i psihičku podlogu od najranije dobi, kasnije ćemo ju samo nadograđivati u skladu sa sazrijevanjem.

5. Dosadašnja istraživanja tjelesne aktivnosti djece

Važnost tjelesne aktivnosti česta je tema današnjih istraživanja. Recentna istraživanja ukazuju na pozitivne učinke dječjeg sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima kao što su bolje mentalno zdravlje, veće samopouzdanje i koncentracija, smanjivanje simptoma depresije, stresa i anksioznosti. Sport ima veliki pozitivan utjecaj na dječji rast i razvoj, njihovo zdravlje i motoričke sposobnosti. (Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan, Boschi, 2007). Tjelesna aktivnost dokazano utječe na postizanje boljih rezultata u školi, pa tako djeca koja imaju dodatne sate *Tjelesne i zdravstvene kulture* u školi imaju bolje ocjene. U „*The Journal of Pediatrics*“ navedeno je kako treba poticati više tjelesnih aktivnosti odjednom, povećati broj sati tjelesnoga odgoja u obrazovnim ustanovama, promijeniti neke segmente programa, da djeca odlaze u vrtić

i školu biciklom ili šetnjom te da roditelji omogućće više tjelesnih aktivnosti svojoj djeci izvan programa vrtića (Marić, 2020). Istraživali su se i stavovi roditelja i odgojitelja prema igri i tjelesnim aktivnostima djece rane i predškolske dobi od nula do četiri godine. Istraživanje je pokazalo kako odgojitelji imaju pozitivniji stav prema kineziološkoj aktivnosti djece nego roditelji te više vjeruju u fizičke i motoričke sposobnosti djece. S druge strane, roditelji smatraju da igranje na spravama koje su na dječjem igralištu nije dovoljno za optimalni motorički razvoj djece te su skloniji nego odgojitelji poticati dijete na rizičnije stvari (Iveković, 2017).

Istraživala se i motivacija djece te je dokazano kako djecu predškolske dobi na fizičku aktivnost najviše motivira osobno zdravlje, uživanje i interakcije s prijateljima. Utvrđeno je kako su dječaci više motivirani za vježbanje nego djevojčice, a motivacija im je poboljšanje svojega fizičkog izgleda i pobjeđivanje. Može se zaključiti kako je motivacija unutarnja što je i poželjno (Alić, 2021), a kao vanjska motivacija najbolja se pokazala igra koja pomaže kod stvaranja navike svakodnevne tjelesne aktivnosti. Tijekom igre, djeca se osjećaju sigurno i slobodno te može smanjiti negativne učinke sedentarnoga načina života (Prskalo, Horvat, Hraski, 2014). Što se tiče dječjih preferencija, djeca predškolske dobi više vole igre s igračkama, dok školska djeca preferiraju pokretne igre (Rajić i Petrović-Sočo, 2015). Stoga je za predškolsku djecu bitno osmisliti načine kako im približiti pokretne igre i kako ih motivirati na sudjelovanje.

Jera Gregorc (2019) proveo je istraživanje kod djece od četiri i šest godina kako bi utvrdio ima li organizirana tjelesna aktivnost isti utjecaj na stariju i mlađu djecu. Do napretka dolazi i kod četverogodišnjaka i kod šestogodišnjaka neovisno o tome koji se tip organizirane aktivnosti primjenjuje. Napredak kod četverogodišnjaka je znatno viši nego kod šestogodišnjaka, ali nema velikih razlika između četverogodišnjaka koji su uključeni u organizirane oblike aktivnosti i onih koji nisu. Međutim, kod šestogodišnjaka postoji znatna razlika u napretku između onih koji su uključeni u organizirane tjelesne aktivnosti i onih koji nisu. To ukazuje na činjenicu kako ima više smisla provoditi organizirane tjelesne aktivnosti sa šestogodišnjom djecom nego s četverogodišnjom te da bi aktivnosti trebale biti organizirane dva puta tjedno. Isto tako, navodi se kako su djeca iz ruralnih područja više uključena u organizirane sportske aktivnosti u odnosu na djecu iz urbanih područja (Iveković, Širić, Šalaj, 2022). Nadalje, naglašava se potreba poticanja fizičke aktivnosti u djece jer ona koja se provodi tijekom boravka u vrtiću nije dovoljna za adekvatan rast i razvoj djece predškolske dobi (Tomac, Vidranski, Ciglar, 2015). Ako se u predškolskoj ustanovi provode primjereni programi može se utjecati na povećanje razine tjelesne aktivnosti djece.

Osim na fizičko zdravlje, tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj i na psihičko zdravlje pojedinca. Tako, Sindik i Brnčić (2012) navode kako bavljenje sportom ima najveći utjecaj na spoznajni razvoj pojedinca, a zatim na ličnost djeteta odnosno socio-emocionalni razvoj djece.

Uz istraživanja koja su dokazala pozitivan učinak tjelovježbe, postoje i ona koja potvrđuju negativne učinke neaktivnoga načina života. Istraživanje Svjetske zdravstvene organizacije pokazuje kako se kod djece zbog velike količine sjedilačkog ponašanja sve više nalaze loši zdravstveni ishodi kao što su pretilost, loš san i općenito narušeno fizičko i mentalno zdravlje. Nadalje, nailazimo na zastrašujuće podatke koji pokazuju kako čak 80% djece i mladih širom svijeta ne zadovoljava kvotu dnevnoga kretanja, a kod hrvatskih petnaestogodišnjaka može se zapaziti vidljivi pad tjelesne aktivnosti u posljednjih par desetljeća (Selestrin i Belošević, 2022).

Što se tiče Hrvatske, kao jedna od 45 država i regija članica međunarodne istraživačke mreže, provodi istraživanja pod pokroviteljstvom Svjetske zdravstvene organizacije (Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ], 2020). U Hrvatskoj imamo 35% djece od 8 do 8,9 godina koja imaju prekomjernu tjelesnu masu ili su pretila što rezultira visokim petim mjestom u Europi na području ove problematike. Stoga je suzbijanje pretilosti postao ozbiljan javnozdravstveni problem čije je rješavanje postalo prioritet od najranije dječje dobi. Djeca kao razloge ne sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti najčešće navode financijsku situaciju, poteškoće s prijevozom, nedostatak organizirane tjelesne aktivnost u mjestu u kojem borave, manjak interesa i motivacije te preopterećenost ostalim obvezama (Selestrin i Belošević, 2022). Isto tako, istraživanja pokazuju potrebu za formiranjem novih strategija u Hrvatskoj kako bi se privuklo djecu da budu tjelesno aktivna, jer broj tjelesno aktivne djece kod nas je izrazito mali.

6. Motiviranje djece na zdrav način života

Usvajanje zdravih životnih navika kod djece ovisi o unutarnjoj i vanjskoj motivaciji. Razlika između te dvije vrste motivacija su različiti ciljevi, odnosno vanjska motivacija za cilj ima nagradu ili izbjegavanje kazne, dok unutarnju motivaciju čine ponašanja koja su pokrenuta iznutra i od potreba pojedinca koje ga ispunjavaju. Motivacija je najbolja kada je kombinirana, odnosno kada je pojedinac motiviran ekstrinzično i intrinzično. Takva motivacija je iznimno jaka i pojedinca neće omesti padovi raspoloženja, gubitci mentalne stabilnosti ili prolaznost vremena. Mala je vjerojatnost da će dijete biti motivirano za aktivnost koju voli samo iz jednoga razloga. Stoga je potrebno izabrati onu sportsku aktivnost koja zadovoljava istovremeno više

djetetovih potreba, te tako razvija veću motiviranost kod djece i potiče dječju ljubav prema sportu. Potrebno je ispitati intrinzične i ekstrinzične motive kod djece te na temelju rezultata organizirati one oblike vježbanja za koje su oni motivirani. Djeci je potrebno dati mogućnost da se okušaju u više sportova te odaberu onaj koji im se najviše sviđa. Ako će se baviti sportom kojeg vole, bit će motivirani i sretni (Moškon, 2021). Tako će se postići da djeca ispune dnevnu potrebu za kretanjem i budu tjelesno aktivna. Bitno je i organizirati slobodno vrijeme djece, jer ga oni imaju puno više nego odrasle osobe. Za kvalitetno iskorištavanje slobodnoga vremena, bitno je da se ono dobro organizira te kvaliteta sadržaja. Također, djeci je potrebno omogućiti da sudjeluju u organiziranju rada kao sukreatori te prakticirati one oblike rada koje djeca vole i koji im nisu teretni već zabavni. To će omogućiti brže stjecanje znanja i usvajanje novih sadržaja (Zadravec, 2020).

Važno je poticati djecu i mlade na fizičku aktivnost i uključivati ih u sportske programe koji su u današnje vrijeme mnogobrojni i raznovrsni. Tako će djeca od najranije dobi shvatiti koje su blagodati aktivnog načina života te će stvoriti cjeloživotnu naviku bavljenja sportom ili nekim oblikom fizičke aktivnosti (Škovran, Cigrovski, Čuljak, Bon i Očić, 2020). U kontekst tjelesnog vježbanja potrebno je uključiti i modernu tehnologiju kao neizostavan dio današnjeg vremena. Tako će se zainteresirati djecu za fizičku aktivnost i pokazati sve njezine blagodati. Ne samo da će stvoriti zdrave životne navike, već će biti okruženi svojim vršnjacima i dobrom energijom. To će omogućiti djeci da zavole sport te će stvoriti naviku bez koje više neće moći živjeti. Jednom kada dijete krene trenirati, više neće moći stati.

Što se tiče medija, razne reklame koje prezentiraju uređaje za mršavljenje bez napora stvaraju krivu sliku kod djece i mladih te ih ne potiču na usvajanje zdravih životnih navika. Potiču ih na razmišljanje da je rezultate moguće postići brzo i bez fizičke aktivnosti. Djeca tako stvaraju kriva uvjerenja i u svoj život ne unose kontinuirano vježbanje i zdravu prehranu već brzo mršavljenje na umjetan način. Važno je informirati djecu i spriječiti da padnu pod pogrešan utjecaj.

6.1. Edukacija o zdravom načinu života

Edukacija je jedan od bitnih koraka prema usvajanju zdravoga načina života. Treba educirati djecu, roditelje i sve one koji promiču i podučavaju druge za prakticiranje zdravog načina života.

Djecu treba educirati o dobrim stranama tjelesne aktivnosti te lošim stranama sjedilačkog načina života. Današnje vrijeme obilježeno je korištenjem mobitela, računala i drugih digitalnih uređaja koji nas odvlače u virtualni svijet. Treba djecu osvijestiti da svoje slobodno vrijeme mogu provoditi puno kvalitetnije, izvan kuće s prijateljima igrajući se na svježem zraku. Ne samo da će tako utjecati na stvaranje zdravih životnih navika, nego će steći nova poznanstva i socijalno se razvijati što je također vrlo bitno za cjelokupni razvoj djeteta. Djecu treba educirati o blagodatima koje možemo imati od tjelesne aktivnosti kako bi se njihova motivacija još više razvila. Važno je informirati djecu kako bi se spriječilo da padnu pod pogrešan utjecaj.

Obrazovne ustanove trebaju educirati svoje zaposlenike koji provode tjelesne aktivnosti s djecom kako bi one bile prilagođene djetetovoj kronološkoj dobi i njihovim mogućnostima. Zaposlenici moraju biti upoznati sa svakom situacijom te koja će tjelesna aktivnost biti najpogodnija u određenome trenutku ili situaciji. Trebaju biti osposobljeni prepoznati kada je vrijeme za mijenjanje aktivnosti zbog pada motivacije te koje aktivnosti mogu imati najbolji utjecaj na razvoj djetetovih sposobnosti i vještina. Isto tako, trebaju posjedovati određena znanja koja mogu prenijeti na djecu, ali i roditelje koji naučeno trebaju provoditi i kod kuće, na primjer znanje o zdravoj prehrani.

Roditelji, koji su uzor svojoj djeci, trebaju se i sami educirati kako bi mogli provoditi zdrave životne navike i približiti ih svojoj djeci. Očekuje se aktivnost roditelja i odaziv na raznovrsne radionice i programe koji se formiraju posebno za njih. Trebaju djeci omogućiti da se bave dodatnim sportskim aktivnostima te da se aktivno bave sportom. Isto tako, djeci treba omogućiti raznovrsnu prehranu i konzumiranje zdravih namirnica punih nutrijenata. Važno je da slušaju dječje želje i potrebe te da odgovore na dječje zahtjeve.

Nužna je educiranost odraslih o prepoznavanju osnovnih djetetovih potreba te kako cjelovito zadovoljiti razvoj djece pomoću sportskih aktivnosti i njegovanja zdrave prehrane. Djeci je potrebno omogućiti uvjete u kojima će se aktivnosti odvijati te im predstaviti tjelesnu aktivnost kao zabavu, a ne kao napor. Odrasli trebaju biti svjesni kako je za djecu sport igra i nikako ne smiju primjenjivati bilo koji oblik forsiranja fizičke aktivnosti.

6.2. Igra kao glavni alat za učenje

Igra je jako bitan segment djetinjstva, jer čini dio dječje kulture. Vrijednost igre kao aktivnosti vidljiv je u tome što je interno motivirana, otvorena, slobodna i djetetu stvara ugodu. Kada je riječ o učenju, igra je glavni alat kojim se djeca služe. Ona je prevladavajuća aktivnost

u predškolskom periodu djetetova života. Igra služi za relaksaciju i zabavu stoga predstavlja savršeni spoj ugodnoga s korisnim, odnosno djeca kroz zabavu imaju priliku steći potrebna znanja. Ne samo da pomaže u procesu učenja, već i ubrzava dječji cjelokupni razvoj.

U pogledu zdravih životnih navika, igra ima veliki značaj jer ona oslobađa dijete loših emocija i doživljaja koji se javljaju u stvarnom životu te jača djetetovo samopouzdanje. Igra djetetu omogućava savladavanje problema, emocionalno oslobođenje, motoričko i kognitivno napredovanje te razvijanje socijalnih vještina. Također, jača dječje mišiće i živce te razvija njihove sposobnosti i vještine (Mailić, 2022). Igra je unikatan i svrhovit način prirodnoga učenja i potrebno je da se igre razvijaju zajedno s djetetom, a dijete s igrom (Rajić, Petrović-Sočo, 2015).

Za poticanje fizičke aktivnosti u djece jednako su nam bitne funkcionalna, simbolička i igra s pravilima. Svaka na svoj način pridonosi lakšem usvajanju željenih ponašanja kod djece. Funkcionalna nam služi za usvajanje novih funkcija, simbolička da se kod djece potakne psihički razvoj te igra s pravilima koja djecu uči da treba poštivati pravila i odgovornosti koja su nam u sportu od velike važnosti. S druge strane, timske igre djecu uče kako treba funkcionirati u grupi, kako rješavati sukobe na primjeren način, kako postići kompromis s drugima i općenito jača socijalne veze među vršnjacima. Kod izbora igre treba paziti da bude prilagođena trenutnom stupnju djetetove razvijenosti, to jest emocionalnoj i socijalnoj zrelosti djece te njihovom stupnju razvijenosti motoričkih i kognitivnih sposobnosti.

Treba raditi na iskorištavanju punog potencijala igre kao glavnog sredstava za učenje novih znanja i vještina te kao glavnog pokretača fizičke aktivnosti djece. Dijete će vještine i navike stečene u najranijem periodu života koristiti kasnije u životu, stoga mu je bitno odmah usaditi zdrave životne navike kako bi ih poslije moglo samo nadograđivati i kontinuirano primjenjivati.

6.3. Uloga dječjeg vrtića pri stjecanju zdravih životnih navika

U životu djeteta fizička aktivnost je posvuda oko njih bio to sport, rekreacija, društvene aktivnosti, tjelesna i zdravstvena kultura, igra ili planirane vježbe unutar obitelji ili vrtića.

Predškolska ustanova nakon obitelji predstavlja najbitnije okruženje u djetetovom životu, te najviše utječe na njegov rast i razvoj. Sve se više podiže svijest o važnosti fizičke aktivnosti kod djece te se provode raznovrsni programi i radionice za djecu i roditelje koje promiču važnost fizičke aktivnosti i zdrave prehrane. Tjelesni odgoj u vrtićima i školama je za

neku djecu jedini kontakt sa sportom, stoga je bitno da odgojitelji i učitelji provode kvalitetne programe i da pokušaju motivirati djecu za bavljenje sportom izvan obrazovnih ustanova. Zadaća odgojnih djelatnika je motivirati djecu na redovito bavljenje sportskim aktivnostima i konzumiranje zdravih namirnica u primjerenj količini (Moškon, 2021).

Veliki utjecaj na stupanj aktivnosti u dječjem vrtiću imaju kompetencije odgojitelja i materijalni uvjeti kao što su veličina prostora, opremljenost, lokacija, dostupnost rekvizita, sprava, dvorane, zatim postojanje sportske dvorane i drugo. Poticajno je ono okruženje koje je sigurno za djecu i koje je namijenjeno svakom obliku tjelesne aktivnosti djece svih uzrasta. Međutim, nije bitno samo okruženje nego i odgojitelj koji treba iskoristiti to okruženje. Vrlo je važno da dječji vrtić uz odgojitelja ima i profesora kineziologije u svojem stručnom timu koji će zajedno provoditi mjerenja djece (inicijalno i završno mjerenje) kako bi se mogao dobiti uvid u napredovanje svakoga pojedinoga djeteta, te koje područje treba dodatno unaprijediti. Tjelesno vježbanje oblikovano od strane stručnjaka može utjecati na razvoj i kontrolu motoričkih, morfoloških, funkcionalnih i kognitivnih dimenzija pojedinca. Dobro organizirano vježbanje će omogućiti pojedincu cjelokupni razvoj što je vrlo bitno za djecu rane i predškolske dobi. Kod djece su prisutni razni oblici kontinuiranog kretanja u dječjem vrtiću, a neki od njih su ples, gimnastika, crtanje, izvođenje raznih predstava i izvođenje raznih tjelesnih aktivnosti. Provođenje tjelesne aktivnosti samo tijekom boravka u dječjem vrtiću nije dovoljno, stoga je djeci potrebno osigurati aktivnosti tijekom cijeloga dana, ali ih treba poticati i svojim primjerom.

Uz poticajno okruženje i kompetentni stručni tim, važno je stvoriti ugodne odnose među djecom, odgojiteljima te u odnosu dijete-odgojitelj. Tako će dijete biti motivirano ispunjavati zadatke koji se od njega očekuju te će slušati upute odgojitelja i kineziologa. Treba stvoriti takvo okruženje u kojem se dijete neće bojati reći svoje mišljenje ili pogriješiti jer svaka pogreška je zapravo put prema uspjehu i pomoću njih možemo puno naučiti. Važno je da obrazovni djelatnik poznaje djecu s kojom radi te da je upoznat s njihovim ograničenjima, željama, potrebama, sposobnostima, socio-ekonomskom situacijom i drugo. Svakako treba izbjegavati ismijavanje, negativno komentiranje i kažnjavanje, a treba poticati djetetovu unutarnju motivaciju. Ako obrazovni djelatnik procjeni da nema unutarnje motivacije, djecu treba motivirati pomoću isticanja napretka djeteta, poticajnim riječima, nagrađivanjem te davanjem djetetu uvida u njegovo osobno poboljšanje rezultata tijekom vremena (Košir, 2023). Djeca će od sporta imati dugoročnu korist jer će ojačati svoje kosti, sliku o sebi te će biti otpornija na stres.

6.4. Uloga obitelji pri stjecanju zdravih životnih navika

Navike se stječu od najranije dobi, a veliki udio u usvajanju zdravih životnih navika ima obitelj koja svojim primjerom oblikuje djecu. Uključenost i zainteresiranost roditelja za razinu kvalitete života njihove djece ima izniman utjecaj za stvaranje zdravih navika i stila života. Potrebno je da djecu naviknu na zdravu prehranu od malih nogu jer će ju oni nastaviti konzumirati i kasnije. Treba ih svakodnevno podsjećati na dobre strane tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane te im svojim primjerom pokazati kako se živi zdravo i aktivno. Isto tako, treba objasniti koji su štetni učinci sedentarnoga načina života i konzumiranja nezdrave hrane za njihovo zdravlje. Tako će se uspjeti prevenirati pojava kroničnih bolesti u odrasloj dobi, ponajprije pretilosti koja je glavni prediktor ostalih ozbiljnih kroničnih bolesti (Horvat i Sindik, 2012). Međutim, to ne znači da dijete nikada ne smije pojesti nešto nezdravo, samo je bitno da je to u normalnim količinama i da ne pređe u naviku. Kako to navodi Križanič (2022) roditelji imaju obvezu svojoj djeci usaditi pozitivne i zdrav prehrambene navike te ih poticati na tjelesno vježbanje kako bi održali zdravlje i kasnije u životu. Bitno je da roditelji odabiru pravu hranu s nutritivnim vrijednostima te da je na pravilan način rasporede tijekom dana. S druge strane, roditelji moraju paziti da ne opterećuju previše djecu sa sportskim uspjehom ili svojom željom da se rezultati vide odmah i sad, jer mogu kod djeteta razviti osjećaj zasićenja vježbanjem te se može javiti manjak motivacije i otpor. Isto tako, preveliki intenzitet vježbanja zbog ubrzanja pojave rezultata može dovesti do ozljeda zbog neprilagođenosti tjelesne aktivnosti kronološkoj dobi i sposobnostima djece.

Uz sve navedeno bitan je i roditeljev stav prema bavljenju tjelesnom aktivnošću, jer dijete rane dobi zapravo usvaja stavove svojih roditelja. Međutim, ne utječu samo stavovi roditelja na djecu, već utječu i stavovi odgojitelja i učitelja. Stoga, ako roditelj, odgojitelj i učitelj smatra tjelesnu aktivnost neophodnom u svakodnevnom životu, prenijet će taj stav na dijete te će kasnije ono to shvaćati kao normalan način života.

Roditelji, odgojitelji i ostale odrasle osobe koje su značajne u djetetovom životu najlakše ostvaruju kontakt i emocionalne odnose s djecom kroz igru. Dobra informiranost roditelja, suradnja odgojitelja i roditelja te primjeren pristup mogu olakšati podizanje svijesti djece o važnosti pokreta i formiranje kvalitetnog slobodnog vremena djece. Tako će na neizravan način omogućiti zdrav tjelesni i kognitivni razvoj djece.

7. Istraživanje

7.1. Cilj rada, problemi i hipoteze

Cilj ovoga rada je utvrditi na koji način roditelji i odgojitelji potiču djecu predškolske dobi na usvajanje zdravih životnih navika te imaju li potrebne kompetencije i uvjete za isto.

Problemi koji se istražuju su:

- informiranost i zainteresiranost roditelja i odgojitelja
- osviještenost o važnosti ove tematike
- uvjeti za provođenje aktivnosti za poticanje zdravih životnih navika

Hipoteze:

H1: većina djece se bavi nekim oblikom sporta, neovisno o spolu i dobi te stupnju obrazovanja roditelja.

H2: odgojitelji shvaćaju važnost poticanja zdravih životnih navika kod djece predškolske dobi i osiguravaju im uvjete za usvajanje istih više nego roditelji.

H3: u dječjim vrtićima nisu osigurani svi uvjeti potrebni za poticanje i provođenje zdravih životnih navika u djece te manji broj dječjih vrtića ima zaposlenoga kineziologa.

7.2. Metodologija istraživanja

Ispitanici

U istraživanju su sudjelovali roditelji djece predškolske dobi i odgojitelji koji rade u dječjem vrtiću s područja Šibensko-kninske županije, Grada Zagreba, Međimurske županije i Sisačko-Moslavačke županije.

Instrumenti

Kako bi se prikupili potrebni podaci za ovo istraživanje, korištene su kvantitativna i kvalitativna metoda. Od kvantitativnih metoda, korišteno je anketno ispitivanje i hi-kvadrat test, dok se od kvalitativnih metoda koristio strukturirani intervju. Anketom se ispituju hipoteze 1 i 2, dok se intervjuom ispituje hipoteza 3. Hi-kvadrat testom su se ispitale sve tri hipoteze. Anketa se nalazi u prilogu.

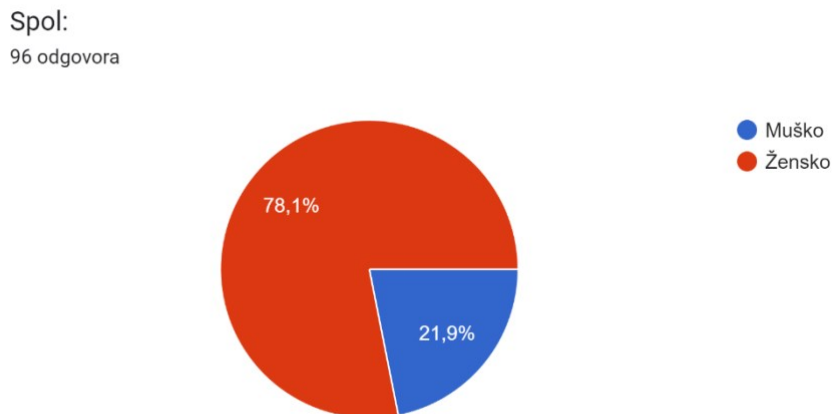
7.3. Rezultati istraživanja

Kako bi se prikupili podaci o načinu poticanja zdravih životnih navika kod djece predškolske dobi, provedene su dvije ankete „Poticanje zdravih životnih navika kod djece“ i „Poticanje zdravih životnih navika kod djece u dječjem vrtiću“. Nadalje, proveden je intervju s osam odgojitelja. Prva anketa odnosi se na roditelje djece predškolske dobi, a druga na odgojitelje u dječjem vrtiću.

Anketa „Poticanje zdravih životnih navika kod djece“

U anketi je sudjelovalo devedeset i šest ispitanika. Anketa se sastoji od jedanaest pitanja, koja se odnose na spol i dob roditelja, stupanj njihova obrazovanja, dob njihova djeteta, bavi li se dijete nekim sportom (ako da, kojim). Zatim slijede pitanja koja se odnose na poticanje zdravih životnih navika, te potiču li dijete svojim primjerom (ako da, kako) i na kraju, bave li se oni sami tjelesnom aktivnošću.

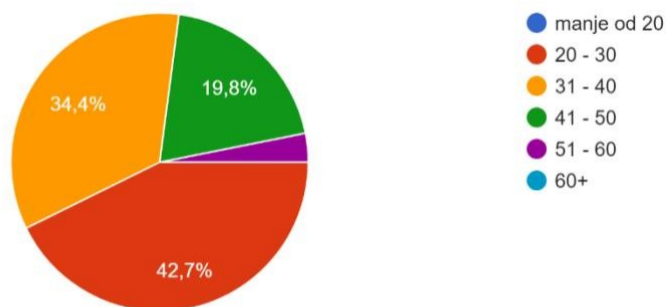
U provedenoj anketi sudjelovalo je devedeset i šest ispitanika, od kojih je sedamdeset i pet žena i dvadeset i jedan muškarac.



Slika 1. Grafički prikaz ispitanika prema spolu

Nije bilo ispitanika koji su mlađi od dvadeset godina. Četrdeset i jedan ispitanik pripada dobnoj skupini od 20. do 30. godina, trideset i tri ispitanika pripadaju dobnoj skupini od 31. do 40. godina, devetnaest ispitanika pripada dobnoj skupini od 41. do 50. godina, tri ispitanika pripada dobnoj skupini od 51. do 60. godina, dok ispitanika starijih od šezdeset godina nije bilo.

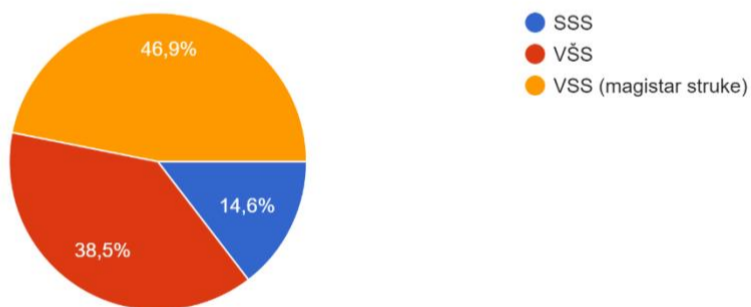
Dob:
96 odgovora



Slika 2. grafički prikaz ispitanika prema dobi

Od devedeset i šest ispitanika, četrnaest ispitanika ostvarilo je srednju stručnu spremu, trideset i sedam ispitanika ima višu stručnu spremu dok četrdeset i pet ima visoku stručnu spremu, odnosno magistri su struke.

Stupanj obrazovanja:
96 odgovora

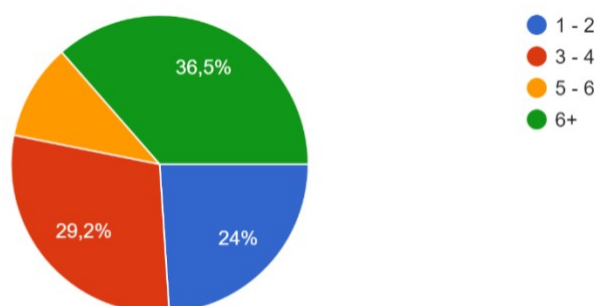


Slika 3. Prikaz stupnja obrazovanja ispitanika

Što se tiče dobi djece, dvadeset troje djece ima od jednu do dvije godine, dvadeset osmero djece je između tri i četiri godine, desetero djece je između pet i šest godina, a trideset petero djece ima šest godina ili više.

Dob djeteta:

96 odgovora

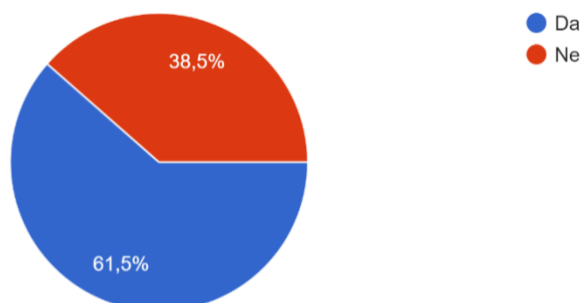


Slika 4. Prikaz djece ispitanika prema dobi

Na pitanje bavi li se vaše dijete nekim sportom, pedeset devet ispitanika odgovorilo je da se njihovo dijete bavi sportom, a trideset sedam da se ne bavi.

Bavi li se vaše dijete nekim sportom?

96 odgovora



Slika 5. Prikaz odgovora na pitanje bavi li se ispitanikovo dijete nekim sportom

Sljedeće pitanje odnosilo se na roditelje koji su prethodno odgovorili da se njihovo dijete bavi sportom. Pitalo ih se kojim sportom se dijete bavi. Odgovori su bili raznoliki. Od pedeset i devet ispitanika, imamo sportove koji su navedeni samo jednom a to su: boks, škola sporta judo, klizanje, mažoretkinje, sportići, triatlon, taekwondo, trčanje i univerzalna škola sporta. Po dvoje ispitanika navelo je sljedeće sportove: gimnastika, odbojka i plivanje. Troje roditelja je navelo kako se njihovo dijete bavi tenisom. Četvero roditelja označilo je da njihovo dijete

pohađa sate rukometa te je također četvero roditelja navelo ritmičku gimnastiku. Sedmero roditelja navelo je ples, a najviše roditelja upisalo je svoju djecu na košarku i nogomet, odnosno desetero djece se bavi nogometom, a desetero košarkom. Jedan roditelj je napisao kako se njegovo dijete bavi raznim sportovima. Imamo i kombinacije sportova, od kojih jedan roditelj navodi karate i nogomet, jedan košarku i skokove u vodu, a jedan navodi kombinaciju 3 sporta, nogometa, rukometa i šaha.

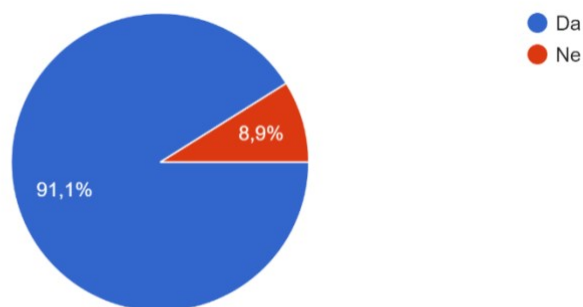
Tablica 1. Odgovori ispitanika kojim se sportom bavi njihovo dijete

Vrsta sporta	Broj ispitanika
Boks	1
Gimnastika	2
Škola sporta	1
Judo	1
Karate i nogomet	1
Klizanje	1
Košarka	10
Košarka, skokovi u vodu	1
Mažoretkinje	1
Muay thai	1
Nogomet	10
Nogomet, rukomet, šah	1
Odbojka	2
Ples	7
Plivanje	2
Rukomet	4
Razno	1
Ritmička gimnastika	4
Sportići	1
Triatlon	1
Taekwondo	1
Tenis	3
Trčanje	1
Univerzalna škola sporta	1

Roditelje koji su odgovori da se njihovo dijete ne bavi nikakvim sportom, pitalo se planiraju li upisati svoje dijete na neki sport. Od ukupno četrdeset i pet ispitanika, četrdeset i jedan je odgovorilo da planira, a četvero je odgovorilo da ne planira.

Ako ne, planirate li ga upisati na neki sport?

45 odgovora



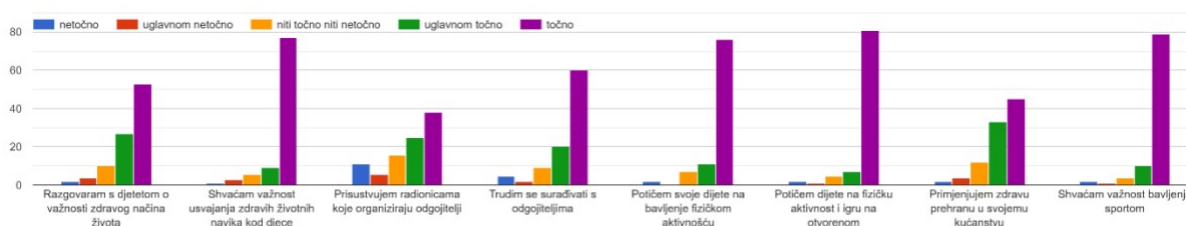
Slika 6. Prikaz odgovora ispitanika na pitanje planiraju li upisati svoje dijete na neki sport

Nadalje, roditelje se pitalo pitanja koja se odnose na poticanje zdravih životnih navika. Trebali su označiti jedan od odgovora (netočno, uglavnom netočno, niti točno niti netočno, uglavnom točno) koji smatraju da se odnosi na njih. Na prvo pitanje, razgovaram s djetetom o važnosti zdravog načina života, najviše ispitanika je odgovorilo kako je tvrdnja „uglavnom točna“ (dvadeset i sedam ispitanika) i „točna“ za njih (pedeset i troje ispitanika). Pitanje shvaćam važnost usvajanja zdravih životnih navika kod djece, većina roditelja označila je kao „točno“ za njih točnije njih sedamdeset i sedam. Nadalje, na pitanje koje se odnosi na prisustvovanje radionicama koje organiziraju odgojitelji odgovori su raznoliki. Čak jedanaestero roditelja navodi da je ta „tvrdnja netočna“ za njih, šesnaestero da je „niti točno niti netočno“, „uglavnom točno“ je označilo dvadeset petero roditelja, a tvrdnju „točno“ trideset i osmero roditelja. Šezdesetero ispitanika je označilo „točno“, za tvrdnju da se trude surađivati s odgojiteljima. Na pitanje o poticanju svog djeteta na bavljenje fizičkom aktivnošću, najviše roditelja je označilo tvrdnju „točno“. Sljedeća tvrdnja odnosila se na poticanje djeteta na fizičku aktivnost i igru na otvorenome, koju je čak osamdeset i jedan roditelj označio kao „točnu“ za sebe. Kod tvrdnje, primjenjujem zdravu prehranu u svojem kućanstvu, trideset troje ispitanika označilo je odgovor „uglavnom točno“, a četrdeset i petero odgovor „točno“. Na zadnju tvrdnju, shvaćam važnost bavljenja sportom, sedamdeset i devet roditelja označilo je odgovor „točno“.

Tablica 2. Odgovori ispitanika na odgovore koji se odnose na poticanje zdravih životnih navika djece

Pitanje	Netočno	Uglavnom netočno	Niti točno niti netočno	Uglavnom točno	Točno
Razgovaram s djetetom o važnosti zdravog načina života	2	4	10	27	53
Shvaćam važnost usvajanja zdravih životnih navika kod djece	1	3	6	9	77
Prisustvujem radionicama koje organiziraju odgojitelji	11	6	16	25	38
Trudim se surađivati s odgojiteljima	5	2	9	20	60
Potičem svoje dijete na bavljenje fizičkom aktivnošću	2	0	7	11	76
Potičem dijete na fizičku aktivnost i igru na otvorenom	2	1	5	7	81
Primjenjujem zdravu prehranu u svojem kućanstvu	2	4	12	33	45
Shvaćam važnost bavljenja sportom	2	1	4	10	79

Pitanja koja slijede odnose se na poticanje zdravih životnih navika kod vašeg djeteta

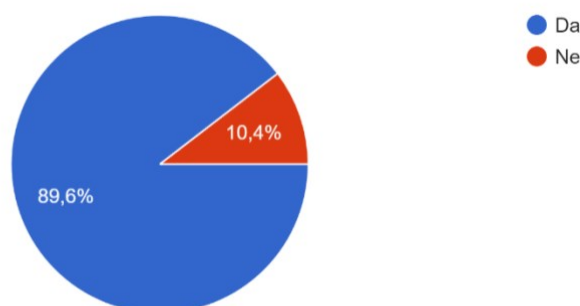


Slika 7. Prikaz odgovora na pitanja koja se odnose na poticanje zdravih životnih navika djece

Nadalje, roditeljima je postavljeno pitanje potiču li dijete svojim primjerom. Od devedeset i šest ispitanika, osamdeset i šest je odgovorilo kako potiče, dok je deset ispitanika odgovorilo kako ne potiče dijete svojim primjerom na fizičku aktivnost.

Potičete li dijete svojim primjerom?

96 odgovora



Slika 8. Prikaz odgovora na pitanje potičete li dijete svojim primjerom

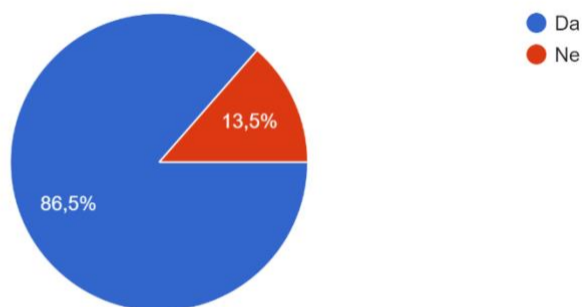
Roditelji su zatim trebali napisati kako potiču djecu svojim primjerom. Odgovori su različiti, a svrstani su u sedam kategorija zbog preglednosti i lakše analize. Kategorije su određene po učestalosti odgovora te po sličnim nazivima. Kategorije su: zdrava prehrana, tjelovježba/trening/tjelesna aktivnost, rekreacija na otvorenome, bavljenje sportom, edukacija o zdravom načinu života, posjećivanje sportskih događaja i nikakvo poticanje djeteta. Neki roditelji su naveli kako potiču dijete na više načina na primjer, edukacijom o zdravom načinu života, konzumacijom zdrave hrane te rekreacijom na otvorenome. Iz navedenih odgovora, roditelji najviše potiču dijete svojim primjerom na zdrav način života tako što i sami treniraju i bave se tjelesnom aktivnošću (samostalno ili zajedno s djecom) te preferiraju rekreaciju s djecom na otvorenome. Manji broj ispitanika nikako ne potiče svoju djecu, a dvoje ispitanika sa svojom djecom posjećuju sportske događaje. Još se navode odgovori poput konzumacije i zajedničkog pripremanja zdrave hrane, bavljenje nekom vrstom sporta rekreativno ili profesionalno te edukacija o zdravome načinu života.

Tablica 3. Odgovori na pitanje kako roditelji potiču djecu svojim primjerom na zdrav način života podijeljeni u kategorije

Kategorije	Broj odgovora
Tjelovježba/trening/tjelesna aktivnost (samostalno ili zajedno s djetetom)	40
Rekreacija na otvorenome (razni oblici kretanja, igre na otvorenome, boravak u prirodi)	40
Zdrava prehrana (konzumacija, zajedničko pripremanje)	33
Bavljenje nekom vrstom sporta	16
Edukacija o zdravom načinu života	11
Nikako	4
Posjećivanje sportskih događaja	2

Na pitanje bave li se tjelesnom aktivnošću, osamdeset i tri ispitanika je izjavilo kako se bavi tjelesnom aktivnošću, dok se trinaest ispitanika ne bavi nikakvim oblikom tjelesne aktivnosti.

Bavite li se vi tjelesnom aktivnošću?
96 odgovora



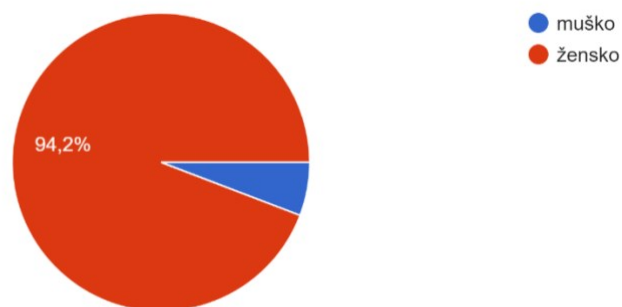
Slika 9. Prikaz odgovora na pitanje bavi li se ispitanik tjelesnom aktivnošću

Anketa „Poticanje zdravih životnih navika kod djece u dječjem vrtiću“

U anketi je sudjelovalo šezdeset i devet ispitanika. Anketa se sastoji od jedanaest pitanja, koja se odnose na spol i dob odgojitelja, koliko godina rade u dječjem vrtiću, je li dječji vrtić u kojem rade gradski ili privatni, koja je dobna skupina djece s kojom rade zatim slijede pitanja koja se odnose na poticanje zdravih životnih navika u njihovoj skupini, sastavlja li se u njihovom dječjem vrtiću jelovnik u suradnji sa stručnom osobom, imaju li kineziologa u dječjem vrtiću te smatraju li da je potrebno imati istoga, provodi li se u njihovom vrtiću integrirani sportski program te na koji bi oni način potaknuli usvajanje zdravih životnih navika kod djece.

U provedenoj anketi sudjelovalo je šezdeset i devet ispitanika, od kojih je šezdeset i pet žena i četiri muškarca.

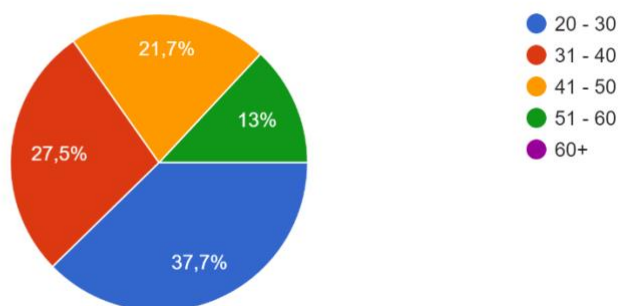
Spol:
69 odgovora



Slika 10. Prikaz ispitanika prema spolu

Dvadeset šest ispitanika pripada dobnoj skupini od 20. do 30. godina, devetnaest ispitanika pripada dobnoj skupini od 31. do 40. godina, petnaest ispitanika pripada dobnoj skupini od 41. do 50. godina, devet ispitanika pripada dobnoj skupini od 51. do 60. godina, dok ispitanika starijih od šezdeset godina nije bilo.

Dob:
69 odgovora



Slika 11. Prikaz ispitanika prema dobi

Ispitanicima je postavljeno pitanje koliko godina rade u dječjem vrtiću. Najviše je odgojitelja koji rade pet godina u dječjem vrtiću, zatim oni koji rade petnaest godina, nakon njih koji su u praksi tri godine, šest godina i deset godina.

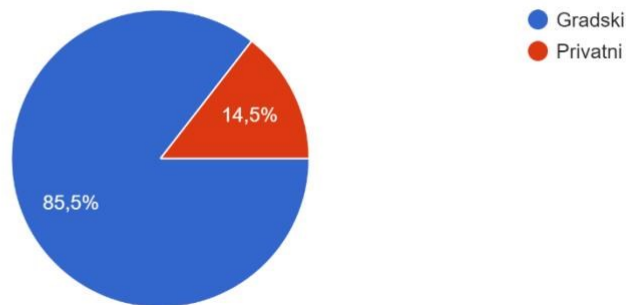
Tablica 4. Prikaz dužine radnoga vijeka odgojitelja

Godine	Broj ispitanika
Manje od jedne godine	4
Godinu dana	4
Godinu i pol	2
Dvije godine	4
Tri godine	5
Četiri godine	3
Pet godina	7
Šest godina	5
Sedam godina	3
Osam godina	2
Devet godina	1
Deset godina	5
Jedanaest godina	1
Četrnaest godina	1
Petnaest godina	6
Šesnaest godina	1
Devetnaest godina	2
Dvadeset godina	2
Dvadeset i jedna godina	1
Dvadeset i dvije godine	3
Dvadeset i pet godina	1
Dvadeset i osam godina	1
Trideset godina	4
Trideset i pet godina	1
Trideset i šest godina	1

Na pitanje je li dječji vrtić u kojem rade privatan ili gradski, pedeset i devet ispitanika je odgovorilo kako je vrtić u kojem rade gradski, a deset ispitanika je odgovorilo da je njihov vrtić privatni.

Dječji vrtić u kojem radite je:

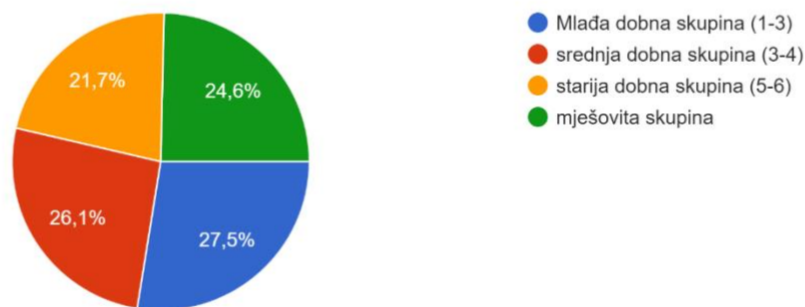
69 odgovora



Slika 12. Prikaz odgovora na pitanje je li dječji vrtić gradski ili privatni

Odgojitelje se pitalo u kojoj dobnoj skupini rade. Devetnaest odgojitelja radi u mlađoj dobnoj skupini (1-3 godine), osamnaest odgojitelja radi u srednjoj dobnoj skupini (3-4 godine), petnaest odgojitelja radi u starijoj dobnoj skupini (5-6 godina), a sedamnaest odgojitelja radi u mješovitoj skupini.

Dobna skupina u kojoj radite je:
69 odgovora



Slika 13. Prikaz odgovora na pitanje u kojoj dobnoj skupini odgojitelji rade

Nadalje, odgojitelje se pitalo pitanja koja se odnose na poticanje zdravih životnih navika u njihovoj skupini. Trebali su označiti jedan od odgovora (netočno, uglavnom netočno, niti točno niti netočno, uglavnom točno) koji smatraju da se odnosi na njih. Na prvo pitanje, provodim aktivnosti vezane uz poticanje zdravih životnih navika kod djece, najviše ispitanika je odgovorilo kako je tvrdnja „točna“ (trideset i tri ispitanika). Na pitanje je li djeca pokazuju interes za temu zdravih životnih navika, najviše ispitanika je odgovorilo da je u njihovom slučaju to „uglavnom točno“ (dvadeset i pet ispitanika) i točno (dvadeset i četiri ispitanika). Nadalje, na pitanje koje se odnosi na provođenje radionica s roditeljima, najviše ispitanika je odgovorilo da je to „netočno“ za njih (devetnaest ispitanika), dok njih četrnaest smatra tu tvrdnju „niti točnom niti netočnom“ dok šesnaest ispitanika smatra tvrdnju „uglavnom točnom“. Tvrdnju da stručnjaci (nutricionist, psiholog) prisustvuju radionicama, dvadeset i dva ispitanika smatra „netočnom“ u svojem slučaju, dok ju dvadeset ispitanika smatra „niti točnom niti netočnom“. Pedeset i dva ispitanika je izjavilo kako potiče djecu na fizičku aktivnost, a pedeset i troje ispitanika shvaća važnost usvajanja zdravih životnih navika kod djece. Tvrdnje „djecu potičem bavljenjem sportom“ i „prednost dajem aktivnostima na otvorenome“ četrdeset i osam ispitanika je označilo je kao „točnom“ za njih.

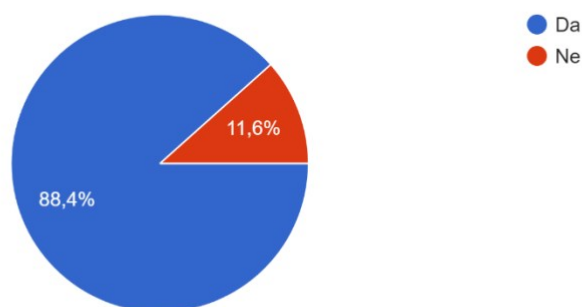
Tablica 5. Odgovori ispitanika na pitanja koja se odnose na poticanje zdravih životnih navika djece u odgojnoj skupini

Pitanje	Netočno	Uglavnom netočno	Niti točno niti netočno	Uglavnom točno	Točno
Provodim aktivnosti vezane uz poticanje zdravih životnih navika kod djece	2	1	13	20	33
Djeca pokazuju interes za ovu temu	1	5	14	25	24
Provodim radionice s roditeljima	19	11	14	16	9
Roditelji u velikom broju sudjeluju u radionicama	16	7	25	18	3
Stručnjaci (nutricionist, psiholog) prisustvuju radionicama	22	12	20	10	5
Potičem djecu na fizičku aktivnost	0	3	3	11	52
Shvaćam važnost usvajanja zdravih životnih navika kod djece	0	3	2	11	53
Djecu potičem na bavljenje sportom	1	3	4	13	48
Prednost dajem aktivnostima na otvorenom	0	3	7	11	48

Sljedeće pitanje odnosilo se na sastavljanje jelovnika u dječjem vrtiću ispitanika. Pitalo ih se je li u sastavljanju sudjeluju stručne osobe odnosno nutricionist, zdravstveni djelatnik ili neki drugi stručnjak. Od šezdeset i devet ispitanika, šezdeset i jedan je odgovorio da stručne osobe sudjeluju u sastavljanju jelovnika, dok je osmero ispitanika reklo kako ne stručne osobe ne sudjeluju u sastavljanju.

Sastavlja li se u vašem dječjem vrtiću jelovnik u suradnji sa stručnom osobom (nutricionist, zdravstveni djelatnik ili nekim drugim stručnjakom)?

69 odgovora

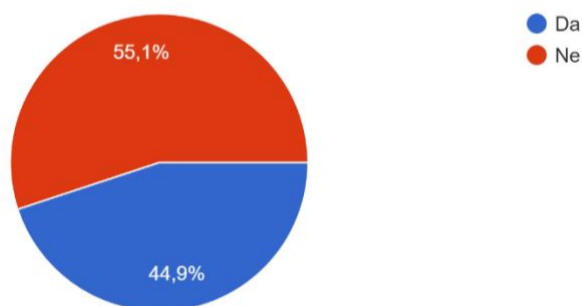


Slika 14. Prikaz odgovora na pitanje sastavljaju li u dječjem vrtiću ispitanika jelovnik u suradnji sa stručnom osobom

Na pitanje imaju li kineziologa u dječjem vrtiću, trideset i jedan ispitanik je odgovorio kako imaju kineziologa, a trideset i osam ispitanika je odgovorilo kako nema kineziologa u dječjem vrtiću u kojem je zaposlen.

Imate li kineziologa u dječjem vrtiću?

69 odgovora

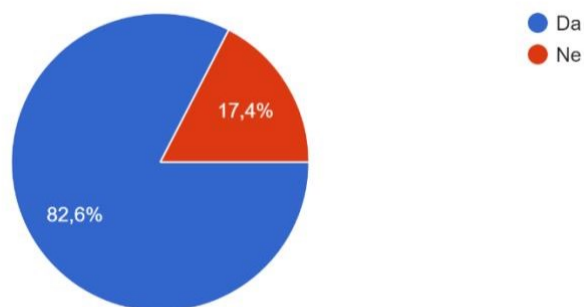


Slika 15. Prikaz odgovora na pitanje imaju li ispitanici kineziologa u dječjem vrtiću

Nadalje, odgojitelje se pitalo smatraju li da bi svaki dječji vrtić trebao imati kineziologa. Potvrдно je odgovorilo pedeset i sedam ispitanika, dok dvanaestero ispitanika smatra kako nije potrebno imati kineziologa u dječjem vrtiću.

Smatrate li da bi svaki dječji vrtić trebao imati kineziologa?

69 odgovora

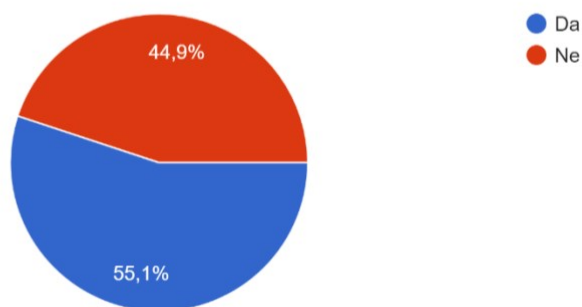


Slika 16. Prikaz odgovora na pitanje smatraju li odgojitelji da bi svaki dječji vrtić trebao imati kineziologa

Zatim se odgojitelje pitalo provodi li se u njihovom vrtiću integrirani sportski program. Trideset i osam ispitanika je odgovorilo da se u njihovom vrtiću provodi integrirani sportski program, dok je trideset i jedan ispitanik odgovorio kako se u njihovom dječjem vrtiću ne provodi.

Provodi li se u vašem dječjem vrtiću integrirani sportski program?

69 odgovora



Slika 17. Prikaz odgovora na pitanje provodi li se u dječjem vrtiću gdje ispitanik radi integrirani sportski program

Odgojitelji su na kraju iznijeli na koje još načine mogu poticati usvajanje zdravih životnih navika kod djece. Odgovori su raznoliki te su slični i isti odgovori podijeljeni u trinaest

kategorija radi preglednosti. Kategorije su: edukacija o zdravoj prehrani i zdravom načinu života, sportske igre i aktivnosti u vrtiću, radionice s roditeljima i edukacija roditelja, aktivnosti na otvorenome i izleti, konzumiranje i ponuda zdrave hrane, nema prijedloga, posjetom tržnici/sportskom događaju/sportskom klubu/sportskim radionicama, uvođenje tjelesnog odgoja/kineziologa/nutricionista, obilježavanje svjetskog dana sporta, spajanje tehnologije i sporta, tjedni raspored obveza, bolja opremljenost dvorane i vanjskog prostora te edukacija stručnih suradnika i odgojitelja/potpore nadležnih tijela. Neki odgojitelji naveli su kako potiču dijete na više načina na primjer, radionicama za roditelje i provođenjem sportskih aktivnosti u vrtiću. Iz navedenih odgovora, odgojitelji najviše potiču djecu edukacijom o zdravoj prehrani i zdravom načinu života te sportskim igrama i aktivnostima u vrtiću. Neki odgovori se pojavljuju samo jednom poput obilježavanja svjetskog dana sporta, spajanje tehnologije i sporta, izrada tjednog rasporeda obveza, bolja opremljenost dvorane i vanjskog prostora, te edukacija zaposlenika i potpora nadležnih tijela.

Tablica 6. Prikaz odgovora ispitanika na pitanje kako još mogu poticati usvajanje zdravih životnih navika kod djece podijeljeni u kategorije

Kategorija	Broj odgovora
Edukacija o zdravoj prehrani i zdravom načinu života (radionice/čitaonice/aktivnosti)	22
Sportske igre/aktivnosti u vrtiću	20
Radionice s roditeljima/edukacija roditelja	15
Aktivnosti na otvorenome/izleti	11
Konzumiranje i ponuda zdrave hrane	9
Nema prijedloga	6
Posjetom tržnici/sportskom događaju/sportskom klubu/sportskim radionicama	5
Uvođenje tjelesnog odgoja/kineziologa i nutricionista	2
Obilježavanje svjetskog dana sporta	1
Spajanje tehnologije i sporta	1
Tjedni raspored obveza	1
Bolja opremljenost dvorane i vanjskog prostora	1
Edukacija stručnih suradnika i odgojitelja te potpora nadležnih tijela	1

Hi-kvadrat test

Proveden je hi-kvadrat test kako bi se prihvatile ili odbacile postavljene hipoteze. Prvim hi-kvadrat testom ispitivana je sljedeća hipoteza: Većina djece bavi se nekim oblikom sporta, neovisno o spolu i dobi te stupnju obrazovanja roditelja. Test se proveo na temelju stupnja obrazovanja roditelja, odnosno utječe li stupanj obrazovanja roditelja na bavljenje sportom njihove djece.

Tablica 7. Tablica opaženih frekvencija

Opažene frekvencije				
	SSS	VŠS	VSS	
bavi se sportom (F_o)	8	22	29	59
ne bavi se sportom	9	17	11	37
ukupno	17	39	40	96

Tablica 8. Tablica očekivanih frekvencija

Očekivane frekvencije				
	SSS	VŠS	VSS	
bavi se sportom (F_t)	10,4	24,0	24,6	59
ne bavi se sportom	6,6	15,0	15,4	37
ukupno	17	39	40	96

Tablica 9. Izračunavanje hi-kvadrata za podatke iz tablica 7. i 8.

Bavi se sportom (prema stupnju obrazovanja)

Stupanj obrazovanja	F_o	f_t	$F_o - f_t$	$(F_o - f_t)^2$	$\frac{(f_o - f_t)^2}{f_t}$
SSS	8	10,4	-2,45	5,99	0,57
VŠS	22	24,0	-1,97	3,88	0,16
VSS	29	24,6	4,42	19,51	0,79
					$\Sigma = 1,53$

Nakon provedenog hi-kvadrat testa možemo zaključiti kako se nulta hipoteza, odnosno tvrdnja da stupanj obrazovanja roditelja ne utječe na bavljenje sportom njihove djece, prihvaća.

Opažene frekvencije se ne razlikuju statistički značajno od očekivanih frekvencija na razini značajnosti od 0,05 a to znači da je šansa da smo pogriješili manja od 5 posto.

Drugim hi-kvadrat testom ispitivana je sljedeća hipoteza: Odgojitelji shvaćaju važnost poticanja zdravih životnih navika kod djece predškolske dobi i osiguravaju im uvjete za usvajanje istih više nego roditelji. Test se proveo na temelju shvaćanja važnosti poticanja zdravih životnih navika roditelja i odgojitelja.

Tablica 10. Tablica opaženih frekvencija

Opažene frekvencije				
	netočno	neodređeno	točno	
Odgojitelji (F_o)	3	2	64	69
Roditelji	4	6	86	96
ukupno	7	8	150	165

Tablica 11. Tablica očekivanih frekvencija

Očekivane frekvencije				
	netočno	neodređeno	točno	
Odgojitelji (F_t)	2,9	3,3	62,7	69
Roditelji	4,1	4,7	87,3	96
ukupno	7	8	150	165

Tablica 12. Izračunavanje hi-kvadrata za podatke iz tablica 10. i 11.

Shvaćanje važnosti poticanja ZŽN

Važnost	F _o	f _t	F _o - f _t	(F _o - f _t) ²	$\frac{(f_o - f_t)^2}{f_t}$
Netočno	3	2,9	0,07	0,01	0,002
Neodređeno	2	3,3	-1,35	1,81	0,54
Točno	64	62,7	1,27	1,62	0,03
					$\Sigma = 0,57$

Nakon provedenog hi-kvadrat testa možemo zaključiti kako se nulta hipoteza, odnosno tvrdnja da odgojitelji shvaćaju važnost poticanja zdravih životnih navika kod djece predškolske dobi više nego roditelji, prihvaća. Opažene frekvencije se ne razlikuju statistički značajno od

očekivanih frekvencija na razini značajnosti od 0,05 a to znači da je šansa da smo pogriješili manja od 5 posto.

Trećim hi-kvadrat testom ispitivana je sljedeća hipoteza: U dječjim vrtićima nisu osigurani svi uvjeti potrebni za poticanje i provođenje zdravih životnih navika u djece te te manji broj dječjih vrtića ima zaposlenog kineziologa. Test se temeljio na tome imaju li gradski i privatni vrtići zaposlenoga kineziologa.

Tablica 13. Tablica opaženih frekvencija

Opažene frekvencije			
	gradski	privatni	
Ima kineziologa	27	4	31
Nema kineziologa (F_o)	32	6	38
ukupno	59	10	69

Tablica 14. Tablica očekivanih frekvencija

Očekivane frekvencije			
	gradski	privatni	
Ima kineziologa	26,5	4,5	31
Nema kineziologa (F_t)	32,5	5,5	38
ukupno	59	10	69

Tablica 15. Izračunavanje hi-kvadrata za podatke iz tablica 13. i 14.

Ispitivanje postojanja kineziologa u dječjim vrtićima

Važnost	F _o	f _t	F _o - f _t	(F _o - f _t) ²	$\frac{(fo - ft)^2}{ft}$
Ima kineziologa	32	32,5	-0,49	0,24	0,007
Nema kineziologa	6	5,5	0,49	0,24	0,04
					$\Sigma = 0,05$

Nakon provedenog hi-kvadrat testa možemo zaključiti kako se nulta hipoteza, odnosno tvrdnja da većina privatnih i gradskih vrtića nema zaposlenoga kineziologa, prihvaća. Opažene frekvencije se ne razlikuju statistički značajno od očekivanih frekvencija na razini značajnosti

od 0,05 a to znači da je šansa da smo pogriješili manja od 5 posto. Stoga možemo zaključiti kako su odgojitelji kompetentni za provođenje kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću te kineziolog nije potreban.

Analiza intervjua

Nakon provedene ankete, s dijelom ispitanika se proveo i intervju. Proveden je strukturirani intervju s osam odgojitelja koji rade u različitim dječjim vrtićima u različitim županijama. Cilj ovoga intervjua je dobiti uvid u zadovoljstvo odgojitelja s uvjetima potrebnim za provođenje aktivnosti kojima se potiču zdrave životne navike u djece. Odgojiteljima su postavljena su četiri pitanja:

1. Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece? Smatrate li da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece?
2. Po vašem mišljenju, kako se još mogu unaprijediti uvjeti?
3. Koje vanjske aktivnosti provodite i smatrate li da imate potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti? Ako ne, što biste promijenili?
4. Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?

Odgovori su svrstani u kategorije radi lakše analize i preglednosti.

ANALIZA INTERVJUA (potpuni odgovori se nalaze u prilogu):

Na pitanje „Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece? Smatrate li da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece?“ najčešći odgovori su bili:

- Dječji vrtić sadrži dovoljnu količinu rekvizita
- Rekviziti su primjereni dobi i sposobnostima djece
- Dječji vrtić u kojem radim nema dvoranu
- Vježbanje se provodi u hodniku dječjeg vrtića
- Umjesto dvorane imamo vanjsko igralište

Četiri ispitanika je odgovorilo kako dječji vrtić u kojem rade uopće ne posjeduje prostor dvorane te djeca vježbaju na hodniku ili na dvorištu (ako je lijepo vrijeme). Većina ispitanika smatra da su sprave i rekviziti koje vrtić posjeduje, primjereni dobi i sposobnostima djece te da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece iako ne postoji dvorana. Dvoje ispitanika je izjavilo da dvorana ne zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti.

Nadalje, odgojiteljice se pitale kako bi se prema njihovom mišljenju mogli unaprijediti uvjeti. Odgovori su sljedeći:

- Izgradnja sportske dvorane (i u područnim objektima)
- Zapošljavanje kineziologa
- Proširenje dječjeg igrališta
- Nadopuna rekvizitima
- Proširenje dvorane
- Provođenje tjelesnog odgoja više puta tjedno

Sljedeće pitanje koje se postavilo odgojiteljicama odnosilo se na vanjske aktivnosti koje provode s djecom te smatraju li da imaju potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti. Ako je njihov odgovor bio negativan, pitale ih se što bi promijenile.

Odgojiteljice od vanjskih aktivnosti najviše provode:

- Razne pokretne i natjecateljske igre
- Poligon u dvorištu vrtića
- Likovne aktivnosti
- Razni oblici kretanja, ples
- Briga o vrtu/sađenje cvijeća
- Jutarnja tjelovježba

Na pitanje smatraju li da imaju potrebne uvjete za provođenje aktivnosti, šest ispitanika smatra da ima nemaju potrebne uvjete, a jedan ispitanik smatra da ima potrebne uvjete.

Kao moguće promijene odgojitelji navode:

- Proširenje dvorišta
- Provođenje svakodnevne (jutarnje) tjelovježbe na dvorištu
- Dodati još sprava i rekvizita (s naglaskom na sprave za namjensko vježbanje)

- Povećati sigurnost sprava i rekvizita
- Prilagođavanje igre prema okolini
- Izgradnja natkrivenog prostora
- Osigurati više prirodnoga hlada
- Staviti još mekanih podloga kako se u toplijem periodu ne bi dizala prašina od šljunka kojim je prekriveno dvorište

Posljednje pitanje glasilo je: „Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?“ pet odgojiteljica odgovorilo je da ima, dok tri odgojiteljice smatraju da nemaju potrebnu potporu.

Istraživanjem se dokazalo kako se donekle povećala svjesnost roditelja i odgojitelja o važnosti kineziološke aktivnosti od najranije dječje dobi. Međutim, mišljenja sam kako i dalje ima prostora za napredovanje te je potrebno kontinuirano raditi na povećanju kvalitete sadržaja, sprava i rekvizita koji se nude djeci. Mislim da se to može postići edukacijom zaposlenika i ulaganjem u sportsku opremu koja je potrebna djeci sukladno njihovoj dobi i stupnju razvijenosti. Smatram da bi se nadležna tijela trebala konzultirati s odgojiteljima i saznati od osoba koje su u neposrednom kontaktu s djecom što je potrebno kako bi se osigurala kvaliteta sadržaja koji se nude djeci. Isto tako, intervjuirane odgojiteljice su navele kako bi dječji vrtići trebali imati osiguranog kineziologa. Međutim, mišljenja sam kako nakon završenog petogodišnjeg studija odgojiteljice imaju potrebne kompetencije za provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom koje se s raznim edukacijama i radionicama mogu nadogađivati. Odgojiteljice su osposobljene za osiguravanje potrebnih uvjeta djeci, ali se problem javlja kod osiguravanja materijalnih uvjeta koji su potrebni za pravilno izvođenje tjelesnih aktivnosti. Nadalje, odgojiteljice su navele kao problem nedovoljno velik prostor vrtićkog dvorišta za provođenje vanjskih aktivnosti, odnosno kako si se prostor trebao proširiti. Međutim, mišljenja sam kako se razne aktivnosti mogu prilagoditi datim uvjetima ili se mogu izabrati one koje su pogodne za prostor s kojime raspolažemo.

8. Zaključak

Provedeno istraživanje pokazalo je kako je većina ispitanika, nevezano za spol, dob i stupanj obrazovanja roditelja, odgovorila da se njihovo dijete bavi nekim oblikom sportske aktivnosti, a oni roditelji čije se dijete ne bavi nekim sportom ga planiraju upisati. Što se tiče

shvaćanja važnosti poticanja zdravih životnih navika kod djece predškolske dobi, roditelji i odgojitelji svojim odgovorima pokazuju kako su svjesni važnosti te kako aktivno potiču djecu na njihovo usvajanje. Isto tako, većina navodi kako djecu potiče svojim primjerom na usvajanje istih. S obzirom na odgovore odgojitelja na pitanja vezano uz uvjete koji su potrebni za poticanje i provođenje zdravih životnih navika u djece, može se zaključiti kako nisu u svim vrtićima osigurani svi potrebni uvjeti.

Analizom rezultata istraživanja vidimo kako su sve tri hipoteze potvrđene. Sukladno i s dosadašnjim istraživanjima, ističe se potreba daljnjeg unapređenja prakse i provođenja teorije u praksi koja se zasniva na istraživanjima prakse. Iako je zainteresiranost roditelja i odgojitelja veća i dalje je smanjen njihov odaziv na programe i radionice koji služe za edukaciju. Zdrave životne navike ne mogu se usaditi djeci ako obitelj i/ili dječji vrtić ne provode potrebne edukacije, programe, aktivnosti i ako nemaju osigurane uvjete. Obitelj i dječji vrtić kao dvije najvažnije zajednice za dijete djeluju u sinergiji te neaktivnošću jedne od njih dolazi do nemogućnosti dječjeg usvajanja potrebnog znanja i vještina. Nadalje, to dovodi do okretanja lošim životnim navikama kao što su premalo fizičke aktivnosti, okretanje virtualnom svijetu, zatvaranje u sebe, pretilosti ili nešto drugo. Isto tako je potrebno djecu uključiti u formiranje tjelesnih aktivnosti jer njihova će motivacija biti veća ako se biraju aktivnosti koje su njima zanimljive.

Stvaranjem uvjeta u kojima je moguće provoditi aktivnosti i edukacije te stvaranje jakih veza između djece, roditelja i odgojitelja otvorit će vrata lakšem usvajanju zdravih životnih navika kod djece. Treba prevenirati pojavu negativnih posljedica sve popularnijeg sedentarnog načina života i osvijestiti djecu kako zdrave životne navike imaju samo pozitivni utjecaj na njihovo zdravlje, rast i razvoj. Zajedničkim djelovanjem moguće je postići izvanredne rezultate te umanjiti pojavu kroničnih bolesti koje se danas šire velikom brzinom.

Zdravlje djece je na prvome mjestu, a na nama je da im pružimo najbolji primjer i oslonac. Daljnjim istraživanjem prakse mogu se otkriti i unaprijediti oni uvjeti koji ne zadovoljavaju standarde. Djeci treba osigurati da na siguran način u poticajnoj okolini otkrivaju svijet svojom aktivnošću i stvore zdrave životne navike koje će im koristiti i u budućnosti. Navike koje se stvore u najranijoj dobi ostaju za cijeli život, a sigurno je da će djeca koja su usvojila zdrave životne navike iste prenositi na buduće generacije.

9. Literatura

- Alić, J. (2021). Razlike u motivaciji za vježbanje između dječaka i djevojčica predškolske dobi. *Magistra ladertina*, 16(2), 9-22. <https://hrcak.srce.hr/clanak/396667>
- Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(3-4), 479-494. <https://hrcak.srce.hr/clanak/123183>
- De Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G., Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina*, 43(3), 204-209. <https://hrcak.srce.hr/clanak/36909>
- Gregorc, J., Humar, A. (2019). Analiza razlika motoričke efikasnosti nakon šestomjesečne sustavno organizirane tjelesne aktivnosti između četverogodišnje i šestogodišnje djece. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 68(1), 5-18. <https://hrcak.srce.hr/clanak/335238>
- Horvat, V., Sindik, J. (2012). Povezanost i spolne razlike u pojedinim čimbenicima života predškolske djece. *Zbornik Radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(1), 29-33. <https://hrcak.srce.hr/clanak/124182>
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ]. (2020). Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika. Preuzeto 15.07.2023. https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/05/HBSC_2018_HR.pdf
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ]. (2020). Živjeti zdravo kod kuće: Kako strateški koristiti namjernice – preporuke projektnog tima Živjeti zdravo. Preuzeto 28. 7. 2023. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-kod-kuce-kako-strateski-koristiti-namirnice/>
- Iveković, I. (2017). Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 66(2), 270-286. <https://hrcak.srce.hr/clanak/275775>
- Iveković, I., Širić, V., Šalaj, S. (2022). Uključenost djece predškolske dobi u organizirane sportske/tjelesne aktivnosti u urbanom i ruralnom naselju. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 31(1), 49-58. <https://hrcak.srce.hr/clanak/421170>

- Kolarič, A. (2020). Učenje kroz pokret i igru. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 3(4), 181-188. <https://hrcak.srce.hr/clanak/351200>
- Košir, Š. (2023). Motivacija u sportu. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 6(11), 672-675. <https://hrcak.srce.hr/clanak/421004>
- Križanič, M. (2022). Prekomjerna tjelesna masa u djece i adolescenata. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(9), 457-462. <https://hrcak.srce.hr/clanak/398955>
- Malić, D. (2022). Igra je osnovna aktivnost djeteta. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(9), 312-316. <https://hrcak.srce.hr/clanak/397563>
- Marić, I. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6(2), 105-114. <https://hrcak.srce.hr/clanak/364944>
- Moškon, M. (2021). Interesna djelatnost – sati kretanja. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 4(7), 673-678. <https://hrcak.srce.hr/clanak/384031>
- Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014). Play and Children's Kinesiological Activities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 16(1), 57-68. <https://hrcak.srce.hr/clanak/174038>
- Rajić, V., Petrović-Sočo, B. (2015). Dječji doživljaj igre u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 64(4), 603-620. <https://hrcak.srce.hr/clanak/225510>
- Selestrin, Z., Belošević, M. (2022). Doprinos tjelesne aktivnosti kognitivnom razvoju i mentalnom zdravlju djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 163(3-4), 399-420. <https://hrcak.srce.hr/clanak/416133>
- Sindik, J., Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(2), 91-94. <https://hrcak.srce.hr/clanak/141117>
- Škovran, M., Cigrovski, V., Čuljak, K., Bon, I., Očić, M. (2020). Razina tjelesne aktivnosti i dnevno sjedenje: čimbenici sedentarnog načina života kod mladih. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 35(1-2), 74-80. <https://hrcak.srce.hr/clanak/364066>

Tomac, Z. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45(3-4), 97-104. <https://hrcak.srce.hr/clanak/224007>

Zadravec, M. (2022). Poticajno okruženje za učenje – veća aktivnost djece. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(9), 631-636. <https://hrcak.srce.hr/clanak/402327>

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije [ZZJZDNZ]. (n.d.). Osnovne informacije o pravilnoj prehrani. Preuzeto 28. 7. 2023. <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/hrana-i-zdravlje/300>

10. Prilozi

Prilog 1. Anketa „*Poticanje zdravih životnih navika kod djece*“

Poštovani roditelji,

zamolila bih Vas da ispunite kratku anketu o poticanju zdravih životnih navika kod djece u dječjem vrtiću. Anketa je u potpunosti anonimna te će se Vaši odgovori koristiti isključivo za izradu diplomskoga rada.

S poštovanjem,

Ivana Prgomet

Spol:

- Muško
- Žensko

Dob:

- Manje od 20
- 20 – 30
- 31 – 40
- 41 – 50
- 51 – 60
- 60+

Stupanj obrazovanja:

- SSS

- VŠS
- VSS (magistar struke)

Dob djeteta:

- 1 – 2
- 3 – 4
- 5 – 6
- 6+

Bavi li se vaše dijete nekim sportom?

- Da
- Ne

Ako da, koji?

Ako ne, planirate li ga upisati na neki sport?

- Da
- Ne

Pitanja koja slijede odnose se na poticanje zdravih životnih navika kod vašeg djeteta

	Netočno	Uglavnom netočno	Niti točno niti netočno	Uglavnom točno	točno
Razgovaram s djetetom o važnosti zdravog načina života					
Shvaćam važnost usvajanja zdravih životnih navika kod djece					
Prisustvujem radionicama koje organiziraju odgojitelji					
Trudim se surađivati s odgojiteljima					
Potičem svoje dijete na bavljenje fizičkom aktivnošću					

Potičem dijete na fizičku aktivnost i igru na otvorenom					
Primjenjujem zdravu prehranu u svojem kućanstvu					
Shvaćam važnost bavljenja sportom					

Potičete li dijete svojim primjermom?

- Da
- Ne

Ako da, kako?

Bavite li se vi tjelesnom aktivnošću?

- Da
- Ne

Prilog 2. Anketa „Poticanje zdravih životnih navika kod djece u dječjem vrtiću

Poštovane odgojiteljice i odgojitelji,

zamolila bih Vas da ispunite kratku anketu o poticanju zdravih životnih navika kod djece u dječjem vrtiću. Anketa je u potpunosti anonimna te će se Vaši odgovori koristiti isključivo za izradu diplomskoga rada.

S poštovanjem,

Ivana Prgomet

Spol:

- Muško
- Žensko

Dob:

- 20 – 30
- 31 – 40
- 41 – 50

- 51 – 60
- 60+

Koliko godina radite u dječjem vrtiću?

Dječji vrtić u kojem radite je:

- Gradski
- Privatni

Dobna skupina u kojoj radite je:

- Mlađa dobna skupina (1-3)
- srednja dobna skupina (3-4)
- starija dobna skupina (5-6)
- mješovita skupina

Pitanja koja slijede odnose se na poticanje zdravih životnih navika u Vašoj skupini

	Netočno	Uglavnom netočno	Niti točno niti netočno	Uglavnom točno	Točno
Provodim aktivnosti vezane uz poticanje zdravih životnih navika kod djece					
Djeca pokazuju interes za ovu temu					
Provodim radionice s roditeljima					
Roditelji u velikom broju sudjeluju u radionicama					
Stručnjaci (nutricionist, psiholog) prisustvuju radionicama					
Potičem djecu na fizičku aktivnost					
Shvaćam važnost usvajanja zdravih životnih navika kod djece					
Djecu potičem na bavljenje sportom					

Prednost dajem aktivnostima na otvorenom					
---	--	--	--	--	--

Sastavlja li se u vašem dječjem vrtiću jelovnik u suradnji sa stručnom osobom (nutricionist, zdravstveni djelatnik ili nekim drugim stručnjakom)?

- Da
- Ne

Imate li kineziologa u dječjem vrtiću?

- Da
- Ne

Smatrate li da bi svaki dječji vrtić trebao imati kineziologa?

- Da
- Ne

Provodi li se u vašem dječjem vrtiću integrirani sportski program?

- Da
- Ne

Na koji biste još način potaknuli usvajanje zdravih životnih navika kod djece?

Prilog 3. Intervju – odgovori na pitanja

A. B. (31) DV Tamaris, Vodice - gradski

5. Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece? Smatrate li da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece?

Vrtić nema dvoranu. Vježba se u glavnom holu. Rekvizita ima dovoljno i primjereni su dobi djece te imamo kineziologinju koja vodi tjelesni. Hol definitivno ne zadovoljava uvjete zato što

tamo svi roditelji ulaze kad dovode djecu i zato što je mali prostor. Isto tako, u holu su stepenice koje vode na prvi kat pa se djeca penju i skaču po njima umjesto da prate upute kineziologinje.

6. Po vašem mišljenju, kako se još mogu unaprijediti uvjeti?

Tako da se izgradi sportska dvorana koja bi mogla zadovoljiti potrebe tjelesne i zdravstvene kulture.

7. Koje vanjske aktivnosti provodite i smatrate li da imate potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti? Ako ne, što biste promijenili?

Od vanjskih aktivnosti koristim poligon u dvorištu vrtića, bacanje obruča, igre ko će brže, kretanje poput životinja, ali nemam sve potrebne uvjete. Imam dobre rekvizite, ali vrtićko dvorište nije uopće primjereno jer je premalo i sva djeca sve dobi izlaze u isto vrijeme na dvorište te velika djeca ruše malu.

8. Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?

Nemam potporu nadležnih tijela, zato što je to novoizgrađeni vrtić i nema izgrađenu dvoranu koja je prijeko potrebna. Jaslice su stavljene na kat te djeca od godinu, dvije i tri moraju ići po stepenicama gore i dolje. Lift je izvan funkcije (služi za prevoženje hrane te nije siguran za osobe).

P. K. (25) DV Smilje, Šibenik - gradski

Pitanja za intervju (opremljenost dječjeg vrtića i materijalni uvjeti?)

1. Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece? Smatrate li da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece?

U vrtiću kojem radim ne postoji dvorana.

2. Po vašem mišljenju, kako se još mogu unaprijediti uvjeti?

Prije svega izgradnja odgovarajuće dvorane, zapošljavanje kineziologa.

3. Koje vanjske aktivnosti provodite i smatrate li da imate potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti? Ako ne, što biste promijenili?

S djecom svakodnevno (kada nam vremenske prilike dozvole) izlazimo na vrtićko dvorište koje adekvatno opremljeno te imamo dio za mlađu djecu i stariju djecu. Smatram da imamo potrebne uvjete za provođenje vanjskih aktivnosti, a aktivnosti koje provodimo su:

- . Tjelovježba
- a. Razne pokretne/natjecateljske igre
- b. Brinemo na našem vrtu
- c. Imamo proljetne akcije sadnje cvijeća

4. Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?

Da!

K. G. (25) DV Sunce, Brodarica (Šibenik) - privatni

1. Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece? Smatrate li da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece?

Ne posjedujemo dvoranu u dječjem vrtiću, već vanjsko igralište. U dječjem vrtiću u kojem radimo sve sprave i rekviziti su primjereni dobi i sposobnostima djece, iako vjerujem da postoji još više rekvizita koje bi mogli koristiti (švedska klupa, medicinske lopte...) Opremljenost zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece.

2. Po vašem mišljenju, kako se još mogu unaprijediti uvjeti?

Uvjeti bi se mogli unaprijediti da se proširi dio dječjeg igrališta, te da se nadopune rekvizitima.

3. Koje vanjske aktivnosti provodite i smatrate li da imate potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti? Ako ne, što biste promijenili?

Provodimo aktivnosti:

jednostavne oblike hodanja, trčanja, skakanje promjene smjera kretanja , jutarnja tjelovježba, aktivnosti sa loptom, aktivnosti sa rekvizitima (obruči, plastični štapovi), ples, različite igre lovice, hvatanje, skakanje i doskocima, puzanje i provlačenje, penjanje, kotrljanje i kolutanje. Imamo potrebne uvjete. Promijenila bi da se učestalije održava tjelesno vježbanje.

4. Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?

Imamo potporu na način podrške, savjeta. Od stručnih suradnika bi izdvojila kineziologa s kojim zajedno pripremamo aktivnosti

T. D. (27) DV Vladimira Nazora, Zagreb - gradski

1. Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece? Smatrate li da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece?

Sportska dvorana vrtića u kojem radim opremljena je wesco elementima: strunjače, kosine, mali tobogan, bazen s lopticama, klackalice i senzorne ploče te je primjereno opremljena i uređena prema primjerenosti dobi i sposobnostima djece.

Opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece.

2. Po vašem mišljenju, kako se još mogu unaprijediti uvjeti?

Uvjeti sportske dvorane mogu se unaprijediti prema interesima djece i dodatnim bogato raznovrsnim wesco elementima.

3. Koje vanjske aktivnosti provodite i smatrate li da imate potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti? Ako ne, što biste promijenili?

Vanjske aktivnosti koje se provode najčešće budu raznolike igre s pjevanjem, crtanje kredom po betonskom dijelu površine, tobogan, pješčanik i puhanje letećih balončića. Za ovu dobnu skupinu vanjski prostor ovog područnog vrtića nije adekvatno namješten (potrebno je dodati još sprava).

4. Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?

Potporu kompetentnih stručnih osoba imamo, ali samo prema osobnoj potrebi.

R. T. (26) DV Botinec, Zagreb – gradski

1. Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece? Smatrate li da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece?

U dvorani imamo osigurano dovoljno materijala za kvalitetno provođenje tjelesne aktivnosti. Sve sprave i rekviziti su prilagodljivi svoj djeci, od jaslica do starije vrtićke skupine. Da, smatram.

2. Po vašem mišljenju, kako se još mogu unaprijediti uvjeti?

Smatram kako je na ovu količinu upisane djece potrebna još jedna dvorana te ostvarivanje mogućnosti provođenja tjelesnog odgoja minimalno 2x tjedno, a ne jednom kao što je sad. Osim toga, smatram kako su područni objekti zaklinuti jer nemaju dvoranu te tjelesni odgoj provode na hodnicima, u sobi dnevnog boravka te tijekom boravka na zraku ako vremenski uvjeti to omogućavaju.

3. Koje vanjske aktivnosti provodite i smatrate li da imate potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti? Ako ne, što biste promijenili?

Aktivnosti koje provodim vani: hodanje i trčanje sa zadacima, elementarne igre, igre s pjevanjem, ples uz glazbu, igre umirivanje pulsa. Smatram kako prostor za provođenje boravka na zraku nije sigurno strukturiran za provođenje tjelesnog odgoja te s obzirom na to igre se prilagođavaju i mijenjaju. Prije svega, promijenila bih standard izgradnje dječjih vrtića i dvorišta u istom. Na već izrađene aktivnosti, kao što sam već spomenula, prilagođavala bih igre prema okolini, naravno, prateći dječje potrebe i mogućnosti.

4. Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?

Smatram kako nadležna tijela ne pitaju odgojitelje i da nema komunikacije s odgojiteljima u smjeru „odgojitelj savjetuje za dobrobit djece“. Takva komunikacija ide isključivo prema stručnom timu, ravnatelju i savjetovanje prema roditeljima za obiteljsku okolinu (dvorište i

slično). Smatram da su svi stručni suradnici kompetentni i da čine sve što je u njihovoj moći, ali nažalost, najčešće stane nakon bilo kakvog njihovog pokušaja promjene.

L. M. (25) DV Botinec, Zagreb - gradski

1. Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece? Smatrate li da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece?

Samo glavni objekt vrtića ima dvoranu, a preostala dva područna objekta nemaju dvoranu. Dvorana je dosta velika te su sprave i rekviziti primjereni dobi te se mijenjaju s kronološkom dobi. Smatram da dvorana zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti ,

2. Po vašem mišljenju, kako se još mogu unaprijediti uvjeti?

Smatram da bi moglo biti puno više rekvizita, npr. za jaslčku djecu nema rekvizita u dvorani tj. jaslčka djeca ni ne idu u dvoranu nego samo djeca vrtiće dobi. Smatram da bi se to moglo organizirati, kako bi i djeca jaslčke dobi mogla ići u dvoranu. Ona imaju rekvizite po sobama, ali ih je manje nego u dvorani. Također bi se mogao izgraditi dodatan prostor, koji se planira u područnom objektu.

3. Koje vanjske aktivnosti provodite i smatrate li da imate potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti? Ako ne, što biste promijenili?

Moglo bi se dodati sprava i rekvizita jer imamo veliko dvorište, ali premalo sprava za namjensko vježbanje. Također bi se mogao napraviti natkriveni prostor tako da kad je vani kiša s djecom možemo ići u taj natkriveni prostor. Onda bi dvije grupe mogle raditi paralelno, a ovako može samo jedna.

4. Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?

Generalno imamo. Imamo četiri stručna suradnika, pedagoga, psihologa, logopeda i edukacijskog rehabilitatora, ali nemamo kineziologa što sam primijetila da bi bilo dobro da ga

svaki vrtić ima. Ako nema kineziologa kao sastavni dio stručnog tima bar da se organiziraju nekakvi posjeti ili radionice.

A.V. (29) DV Vitica, Zagreb - privatni

1. Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece? Smatrate li da opremljenost dvorane dječjeg vrtića zadovoljava uvjete za provođenje aktivnosti koje potiču zdrav način života u djece?

Vrtić u kojem radi nema prostornih (ni materijalnih) uvjeta za dvoranu, samim time, nedostatak dvorane ne zadovoljava uvjete za provođenje kinezioloških aktivnosti. Vrtić provodi kratki sportski program u prostoru vrtića gdje vanjski suradnik donosi rekvizite potrebne za provođenje programa.

2. Po vašem mišljenju, kako se još mogu unaprijediti uvjeti?

Smatram kako vrtić naprosto nema prostornih uvjeta za nešto više/bolje.

3. Koje vanjske aktivnosti provodite i smatrate li da imate potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti? Ako ne, što biste promijenili?

Vani imamo različite likovne aktivnosti (kreda, landart, ples pisanja u pijesku,...), sportske aktivnosti (nogomet, košarka, badminton, skrivača, lovice, kuglanje, poligon....), glazbene stolice, ... Osim mekih podloga, ostatak prostora je prekriven šljunkom radi čega se u toplijem periodu često diže prašina. Također, mali prostor je prekrivena prirodnim hladom. Voljela bih promijeniti te elemente.

4. Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?

Ne. Ali imamo otvorene ruke ukoliko samostalno želimo učiniti promjenu.

T. P. (24) DV Dugo selo – gradski

1. Kako je opremljena dvorana u dječjem vrtiću gdje radite te jesu li sve sprave i rekviziti primjereni dobi i sposobnostima djece?

Dvorana DV prepuna je sprava i rekvizita za provođenje tjelesnih aktivnosti sa djecom te je dostupnost sprava raznolika tako da svaka dob djeteta može boraviti u dvorani i provoditi tjelesnu aktivnost. Smatram.

2. Po vašem mišljenju, kako se još mogu unaprijediti uvjeti?

Više aktivnosti na tjednoj bazi.

3. Koje vanjske aktivnosti provodite i smatrate li da imate potrebne uvjete za provođenje tih aktivnosti? Ako ne, što biste promijenili?

Jutarnja tjelovježba, razni poligoni... nemamo potrebne uvjete.

4. Imate li potporu nadležnih tijela i kompetentne stručne suradnike?

Da, provođenje tjelesnih aktivnosti provodi kineziolog

11. Popis tablica

<i>Tablica 1.</i> Odgovori ispitanika kojim se sportom bavi njihovo dijete	18
<i>Tablica 2.</i> Odgovori ispitanika na odgovore koji se odnose na poticanje zdravih životnih navika djece.....	20
<i>Tablica 3.</i> Odgovori na pitanje kako roditelji potiču djecu svojim primjerom na zdrav način života podijeljeni u kategorije	21
<i>Tablica 4.</i> Prikaz dužine radnoga vijeka odgojitelja	24
<i>Tablica 5.</i> Odgovori ispitanika na pitanja koja se odnose na poticanje zdravih životnih navika djece u odgojnoj skupini.....	26
<i>Tablica 6.</i> Prikaz odgovora ispitanika na pitanje kako još mogu poticati usvajanje zdravih životnih navika kod djece podijeljeni u kategorije.....	29
<i>Tablica 7.</i> Tablica opaženih frekvencija	30
<i>Tablica 8.</i> Tablica očekivanih frekvencija.....	30
<i>Tablica 9.</i> Izračunavanje hi-kvadrata za podatke iz tablica 7. i 8.....	30
<i>Tablica 10.</i> Tablica opaženih frekvencija	31

<i>Tablica 11.</i> Tablica očekivanih frekvencija	31
<i>Tablica 12.</i> Izračunavanje hi-kvadrata za podatke iz tablica 10. i 11.	31
<i>Tablica 13.</i> Tablica opaženih frekvencija	32
<i>Tablica 14.</i> Tablica očekivanih frekvencija.....	32
<i>Tablica 15.</i> Izračunavanje hi-kvadrata za podatke iz tablica 13. i 14.....	32

12. Popis slika

<i>Slika 1.</i> Grafički prikaz ispitanika prema spolu	15
<i>Slika 2.</i> Grafički prikaz ispitanika prema dobi	16
<i>Slika 3.</i> Prikaz stupnja obrazovanja ispitanika	16
<i>Slika 4.</i> Prikaz djece ispitanika prema dobi.....	17
<i>Slika 5.</i> Prikaz odgovora na pitanje bavi li se ispitanikovo dijete nekim sportom.....	17
<i>Slika 6.</i> Prikaz odgovora ispitanika na pitanje planiraju li upisati svoje dijete na neki sport ..	19
<i>Slika 7.</i> Prikaz odgovora na pitanja koja se odnose na poticanje zdravih životnih navika djece	20
<i>Slika 8.</i> Prikaz odgovora na pitanje potičete li dijete svojim primjerom	21
<i>Slika 9.</i> Prikaz odgovora na pitanje bavi li se ispitanik tjelesnom aktivnošću	22
<i>Slika 10.</i> Prikaz ispitanika prema spolu.....	23
<i>Slika 11.</i> Prikaz ispitanika prema dobi	23
<i>Slika 12.</i> Prikaz odgovora na pitanje je li dječji vrtić gradski ili privatni	24
<i>Slika 13.</i> Prikaz odgovora na pitanje u kojoj dobnoj skupini odgojitelji rade	25
<i>Slika 14.</i> Prikaz odgovora na pitanje sastavljaju li u dječjem vrtiću ispitanika jelovniku	27
<i>Slika 15.</i> Prikaz odgovora na pitanje imaju li ispitanici kineziologa u dječjem vrtiću	27
<i>Slika 16.</i> Prikaz odgovora na pitanje smatraju li odgojitelji da bi svaki dječji vrtić trebao imati kineziologa	28
<i>Slika 17.</i> Prikaz odgovora na pitanje provodi li se u dječjem vrtiću gdje ispitanik radi integrirani sportski program.....	28

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Ja, Ivana Prgomet, izjavljujem da je moj diplomski rad na temu „Poticanje zdravih životnih navika kod djece predškolske dobi“ izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Potpis: _____