

Stavovi roditelja djece predškolske dobi o važnosti provođenja kineziološke kulture u ustanovama Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

Novak, Darija

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:175632>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-23**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Darija Novak

**STAVOVI RODITELJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI O
VAŽNOSTI PROVOĐENJA KINEZIOLOŠKE KULTURE U
USTANOVAMA RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I
OBRAZOVANJA**

Diplomski rad

Zagreb, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Darija Novak

**STAVOVI RODITELJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI O
VAŽNOSTI PROVOĐENJA KINEZIOLOŠKE KULTURE U
USTANOVAMA RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I
OBRAZOVANJA**

Diplomski rad

Mentor rada:

doc.dr.sc. Mateja Kunješić Sušilović

Zagreb, rujan, 2021.

SAŽETAK

Predškolsko doba je najpogodnije doba za usvajanje dobrih i zdravih životnih navika, a među njima je i navika tjelesne aktivnosti. Poznato je kako u današnje vrijeme sve više djece, mladih ali i odrasli ljudi žive sedimentarnim načinom života koji nije pogodan za zdravlje. Tjelesna aktivnost ima mnoge dobrobiti za zdravlje te pridonosi boljem raspoloženju, stoga ju je važno poticati od najranije dobi. Veliku ulogu u kreiranju pozitivnog stava prema tjelesnoj aktivnosti kod djece imaju roditelji, ali i odgojitelji. U svom inicijalnom obrazovanju odgojitelji uče o razvojnim karakteristikama djece, o načinima na koji se tjelesna aktivnost s djecom može provoditi i o količini tjelesne aktivnosti koja je djeci potrebna. Odgojitelji se kroz kolegij kineziološke metodike osposobljavaju za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, stoga su odgojitelji često prva karika koja uspostavlja pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju kod djece.

Provedenim istraživanjem ispitivao se stav hrvatskih roditelja o provođenju kineziološke kulture u ustanovama ranog i predškolskog odgoja. U istraživanju je sudjelovalo 610 roditelja iz cijele Hrvatske. Rezultati istraživanja pokazali su da ispitanici zauzimaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti njihove djece, te da im je važno njezino provođenje u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

Ključne riječi: Kineziologija, kineziološka metodika, tjelesna aktivnost, dobrobiti tjelesne aktivnosti

SUMMARY

Preschool is the most suitable time for adopting good and healthy living habits, and among them is the habit of physical activity. It is known that nowadays more and more children, young people and adults live a sedentary lifestyle that is not suitable for health. Physical activity has many health benefits and contributes to a better mood, so it is important to encourage it from an early age. Parents and educators have a big role in creating a positive attitude towards physical activity in children. In their initial education, educators learn about the developmental characteristics of children, about the ways in which physical activity with children can be carried out, and about the amount of physical activity that children need. Through the course of kinesiology methodology, educators are trained to conduct physical education classes in institutions for early and preschool education, so educators are often the first link that establishes a positive attitude towards physical exercise in children.

The research examined the attitude of Croatian parents about the implementation of kinesiology culture in early and preschool education institutions. 610 parents from all over Croatia participated in the research. The results of the research showed that the respondents take a positive attitude towards the physical activity of their children, and that it is important for them to implement it in institutions of early and preschool education.

Keywords: Kinesiology, kinesiological methodology, physical activity, benefits of physical activity

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 1 |
| 2. DEFINIRANJE POJMOVA TJELESNA AKTIVNOST I TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA | 2 |
| 3. KINEZIOLOGIJA | 3 |
| 3.1. Kineziološka metodika | 4 |
| 3.2. Upravljeni proces vježbanja | 4 |
| 4. DOBROBITI KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI | 6 |
| 5. MOTORIČKE KARAKTERISTIKE DJECE U RANOM DJETINJSTVU | 7 |
| 6. KOLIKO TJELESNE AKTIVNOSTI JE POTREBNO DJECI PREDŠKOLSKE DOBI? ... | 9 |
| 7. KINEZIOLOŠKA KULTURA U USTANOVAMA RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA | 11 |
| 7.1. Mlađa dobna skupina | 12 |
| 7.2. Srednja dobna skupina | 12 |
| 7.3. Starija dobna skupina | 12 |
| 8. VRSTE TJELESNE AKTIVNOSTI U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU | 13 |
| 8.1. Tjelesni odgoj (sat tjelesne i zdravstvene kulture) | 13 |
| 8.1.1 Uvodni dio sata | 13 |
| 8.1.2. Pripremni dio sata | 14 |
| 8.1.3. Glavni dio sata | 14 |
| 8.1.4. Završni dio sata | 14 |
| 8.2. Poticajno tjelesno vježbanje (spontano vježbanje) | 15 |
| 8.3. Jutarnje tjelesno vježbanje | 15 |
| 8.4. Tjelesno aktivne pauze, mikropredah ili tematsko vježbanje | 15 |
| 8.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima | 16 |
| 8.6. Šetnja | 16 |
| 8.7. Izlet | 16 |
| 8.8. Zimovanje | 17 |
| 8.9. Ljetovanje | 17 |
| 8.10. Sportski trening | 17 |
| 8.11. „Sat“ igre | 18 |
| 8.12. Pokretna igra | 18 |

| | |
|---|----|
| 8.13. Priredbe..... | 18 |
| 9. STAV I NJEGOVA OBILJEŽJA | 19 |
| 9.1. Mjerenje stavova..... | 20 |
| 10. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA | 22 |
| 11. METODE RADA | 24 |
| 11.1. Ciljevi istraživanja..... | 24 |
| 11.2. Uzorak ispitanik | 24 |
| 11.3. Mjerni instrument i način prikupljanja podataka | 24 |
| 11.4. Metoda obrade podataka | 25 |
| 12. REZULTATI I RASPRAVA | 25 |
| 13. ZAKLJUČAK | 44 |

1. UVOD

Kretanje je jedna od osnovnih ljudskih funkcija, no zbog suvremenog načina života i provođenja slobodnog vremena djece pred televizorima i na računalnim igricama, djeca se sve manje kreću. Zbog smanjene tjelesne aktivnosti i kretanja dolazi do sve većeg broja pretilih djece (Prskalo i Sporiš, 2016). Zabrinjavajući su podaci Svjetske zdravstvene organizacije koji govore da je istraživanje provedeno 2016. godine pokazalo kako globalno gledano, 81% adolescenata u dobi od 11 do 17 godina nije dovoljno tjelesno aktivno s obzirom na preporuke Svjetske zdravstvene organizacije koje govore o tome da bi se trebalo provesti najmanje 60 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do snažnog intenziteta dnevno. Svjetska zdravstvena organizacija navodi kako se problem pretilosti može suzbiti redovitom tjelesnom aktivnosti. Nadalje, svjetska zdravstvena organizacija navodi kako redovna tjelesna aktivnost pomaže u prevenciji bolesti kao što su bolesti srca, moždani udar, dijabetes te može poboljšati mentalno zdravlje i kvalitetu života (WHO, 2019). Goldfield, Harvey, Grattan i Adamo (2012) ističu kako mnogi roditelji smatraju svoju djecu aktivnom te smatraju da su djeca predškolske dobi (3-5 godina) po prirodi vrlo aktivna. Istraživanja koja su izravno mjerila tjelesnu aktivnost kod američkih predškolaraca demantiraju navedeno roditeljsko mišljenje jer su pokazala da vrlo malo djece udovoljava preporukama o potrebnoj količini tjelesne aktivnosti (Goldfield i sur., 2012). U današnje vrijeme sve više djece pohađa neki institucionalni oblik skrbi gdje provode veliki dio vremena (Goldfield i sur., 2012; Prskalo i Sporiš, 2016). Zbog toga, ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje trebaju stvoriti priliku za naglašavanje važnosti tjelesne aktivnosti i usvajanje navika tjelesno aktivnog načina života. Ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje trebale bi djecu poticati na tjelesnu aktivnost i stvoriti prilike za usavršavanje motoričkih vještina djece predškolske dobi (Goldfield i sur., 2012).

Sukladno svemu navedenom, provedenim istraživanjem htio se saznati stav roditelja predškolske djece o tjelesnoj aktivnosti. Ispitalo se da li su roditelji uopće upoznati s time provodi li se u ustanovi za rani i predškolski odgoj i obrazovanje koju pohađa njihovo dijete organizirana tjelesna aktivnost, ispitala se roditeljska upoznatost s dobrobitima tjelesne aktivnosti te su se ispitala mišljenja roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti njihove djece u predškolskim ustanovama.

2. DEFINIRANJE POJMOVA TJELESNA AKTIVNOST I TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Jurko i sur. (2015) navode kako su pojmovi tjelesna i zdravstvena kultura te kineziologija povezani jer su u prošlosti oba naziva korištena za pojam ljudskog kretanja (Thomas, Nelson, 1990; prema Jurko i sur. 2015).

Tjelesna aktivnost označava uobičajenu tjelesnu aktivnost svakog pojedinca koja se isplavljuje u obliku radne tjelesne aktivnosti te tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Svjetska zdravstvena organizacija tjelesnu aktivnost definira kao bilo koji tjelesni pokret kojeg proizvode skeletni mišići i koji zahtijeva potrošnju energije (WHO, 2020).

Tjelesna i zdravstvena kultura se prije nazivala i tjelesni odgoj, pojam označuje odgojno-obrazovni školski predmet. Tjelesnu i zdravstvenu kulturu čini sustavni i organizirani proces tjelesnog vježbanja i učenja. Njegovim provođenjem utječe se na poboljšanje motoričkih i funkcijskih sposobnosti te na motorička znanja djece prilikom rasta i razvoja (Mišigoj-Duraković i sur., 1999; Findak, 1995).

3. KINEZIOLOGIJA

Riječ kineziologija je grčkog podrijetla, a proizlazi od riječi *kinezis* što označava kretanje, pokret ili gibanje i riječi *logos* koja se prevodi kao znanost, nauka, tvrdnja (Jurko i sur., 2015). Kineziologija se u doslovnom prijevodu prevodi kao znanost o pokretu, kretanju (Mraković, 1971). Mnogo je definicija kineziologije, a neke od njih donosimo u nastavku. Mraković (1971) definira kineziologiju kao „nauku o posebno uvjetovanom kretanju čiji je cilj utvrđivanje zakonitosti transformacijskih procesa pod utjecajem tog kretanja“ (Mraković, 1971, str. 3.) Klavora (2008) daje definiciju kineziologije kao znanosti o ljudskom pokretu te reakciji tijela na vježbanje (Klavora, 2008; prema Jurko i sur., 2015). Kineziologija je termin koji se primjenjuje za označavanje znanstvenog područja te se definira kao „znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam“ (Mišigoj-Duraković i sur., 1999, str. 20). Ona donosi spoznaje o utjecaju ljudskih osobina i sposobnosti na motoričku učinkovitost prilikom izvođenja kinezioloških aktivnosti te na koji način se može utjecati na procese prilagodbe u funkciji zdravlja i odgoja (Prskalo, 2004). Kineziologija obuhvaća planiranje, programiranje, provođenje i kontrolu učinaka procesa vježbanja (Mraković, 1992, 1997; prema Prskalo, Sporiš, 2016). Sveobuhvatno, kineziologija se bavi utvrđivanjem: ciljeva nekog procesa vježbanja, stanja subjekta, utvrđivanjem zakonitosti i postupaka planiranja, programiranja te kontrolom procesa vježbanja (Prskalo, 2004). Tjelesna aktivnost se u kineziologiji promatra kroz izvedbu, znanstvenu analizu i stručnu praksu (Hoffman, 2008; prema Prskalo, Sporiš, 2016). Kineziologija se svrstava u znanstveno područje unutar društvene znanosti. Unutar kineziologije nalaze se njezine znanstvene grane, a to su: sistematska kineziologija, kineziologija sporta, kineziološka rekreacija, kineziološka edukacija, kineziterapija i prilagođena tjelesna aktivnost i kineziološka antropologija ili kinantropologija (Jurko i sur., 2015; Prskalo i Sporiš, 2016).

Da bi neka aktivnost bila kineziološka mora ispunjavati sljedeće ciljeve:

- Unapređenje zdravlja
- Optimalan razvoj i zadržavanje na što višoj razini ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja
- Sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
- Maksimalan razvoj osobina, sposobnosti u natjecateljski umjerenim kineziološkim aktivnostima (Prskalo, 2004, str. 13)

3.1. Kineziološka metodika

Kineziološka metodika se od 1987. prepoznaje kao samostalna znanstvena disciplina koja ima svoju definiciju, predmet istraživanja, ciljeve i zadaće, strukturu te metode istraživanja (Petrić, 2019). Prskalo (2004) kineziološku metodiku definira kao „primijenjenu znanost koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u edukaciji, športu, športskoj rekreaciji i kineziterapiji“ (Prskalo, 2004, str. 24). Kada se govori o kineziološkoj metodici u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju tada se misli na znanstveno-nastavnu disciplinu koja je usmjerena na rani i predškolski odgoj i koja unutar njega proučava kineziološke zakonitosti. Njena svrha očitava se u razvijanju kompetencija kod odgojitelja ili kineziologa uz pomoću kojih će znati svakom djetetu osigurati optimalan rast i razvoj te ih naučiti osnovnoj motoričkoj pismenosti. Kineziološka metodika u ranom i predškolskom obrazovanju ima svoje ciljeve i zadaće. Njeni ciljevi su: kontinuirano unapređenje postojećih i razvijanje novih kinezioloških spoznaja i znanja u radu s djecom rane i predškolske dobi, istraživanje i unapređenje činjenica o kineziološkim aktivnostima s djecom rane i predškolske dobi, praćenje i proučavanje zakonitosti odgojno-obrazovnog procesa tijekom kinezioloških aktivnosti s djecom, samostalno izvođenje kinezioloških aktivnosti, poučavanje kinezioloških znanja koja djeca mogu primjenjivati u svakodnevnim životnim situacijama i igri, poticanje pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju i slično. Neke od zadaća kineziološke metodike u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju su: istraživanje i razvijanje kinezioloških aktivnosti, istraživanje i utvrđivanje utjecaj kinezioloških aktivnosti na cjelokupni djetetov razvoj te na njegova antropološka obilježja te istraživanje oblika tjelesnog vježbanja s djecom rane i predškolske dobi (sve prema Petrić, 2019).

3.2. Upravljeni proces vježbanja

Upravljeni proces vježbanja je kineziološki proces kojega karakterizira kontinuirani protok informacija između sustava koji upravlja i kojim se upravlja. Kineziolog ili odgojitelj određuje optimalne sadržaje, volumen i modalitet rada te obavlja stalnu kontrolu. Na taj način kineziolog ili odgojitelj upravlja procesom vježbanja. Navedeno je moguće samo ako je kineziolog (ili osoba koja upravlja procesom vježbanja) na objektivan način upoznat sa stanjem objekta u svakoj pojedinoj fazi rada (Prskalo, 2004). Prskalo (2004) navodi čimbenike upravljanog procesa vježbanja u kineziologiji:

- Definiranje cilja procesa vježbanja
- Utvrđivanje stanja subjekta
- Utvrđivanje faktora ograničenja
- Izbor i distribucija sadržaja vježbanja
- Izbor i distribucija komponenti volumena vježbanja
- Izbor najadekvatnijih modaliteta vježbanja, organizacija i provođenje kineziološkog tretmana
- Kontrola periodičnih stanja
- Analiza učinaka procesa vježbanja (Prskalo, 2004).

Osnovna podjela upravljanog procesa vježbanja je na planiranje u kojeg ubrajamo definiranje cilja procesa vježbanja, utvrđivanje stanja subjekta i utvrđivanje faktora ograničenja te na programiranje u kojeg ubrajamo ostatak ranije navedenih čimbenika (Prskalo, 2004).

4. DOBROBITI KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnošću imaju znatno višu razinu lipoproteina visoke gustoće koji štite krvne žile od aterosklerotskog procesa, manje rezervnih masti te veću kardiorespiratornu i motoričku sposobnost. Navedeno je vidljivo već i u predškolskoj dobi (Parizkova, 1996; prema Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Redovita i određena razina tjelesne aktivnosti doprinosi poboljšanju fizičke sposobnosti, važna je u prevenciji bolesti srca i razvoja nekih oblika malignih bolesti kao što je rak dojke te rak debelog crijeva. Također važnu ulogu ima i u prevenciji: pretilosti, blage arterijske hipertenzije, tipu dijabetesa koji nije ovisan o inzulinu, osteoporoze te depresije (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u promicanju mentalnog zdravlja te u poboljšanju kvalitete života onih koji pate od mentalnih problema ili bolesti. Istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost može smanjiti rizik od depresije, demencije i Alzheimerove bolesti (Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection, 2011). Istraživanjem koje su proveli Boreham i suradnici (1996) dokazano je kako tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na sistolički krvni tlak i kardiorespiratornu sposobnost. Virgilio (2009) navodi kako tjelesna aktivnost pomaže u pravilnom razvoju kosti, mišića i zglobova te smanjuje rizik od prerane smrti (Centar za kontrolu i prevenciju bolesti, 1996; prema Virgilio, 2009). Kada se govori o tjelesnoj aktivnosti kod djece Sindik (2008) navodi kako tjelesna aktivnost jača samopouzdanje kod djece, utječe na razvoj pozitivne slike o sebi te poboljšava rad dišnog sustava i krvotoka, pozitivno djeluje na imunološki sustav te jača mišiće i kosti.

5. MOTORIČKE KARAKTERISTIKE DJECE U RANOM DJETINJSTVU

Rano djetinjstvo obuhvaća razdoblje dojenačke i predškolske dobi. Dojenačka dob je razdoblje od djetetova rođenja do kraja prve godine djeteta, dok predškolska dob označava razdoblje od početka druge godine djeteta do kraja šeste godine (Findak i Delija, 2001). Da bi se s djecom moglo kvalitetno raditi potrebno je poznavati njihove razvojne i motoričke karakteristike. Kada se govori o motorici tada se misli na sve oblike kretanja čovjeka (Findak, 1995). Pokreti djece u drugom i trećem mjesecu njihova života su asimetrični. Simetrični pokreti javljaju se u četvrtom mjesecu. U petom i šestom mjesecu djetetovog života, uz simetrične pokrete se javljaju i voljni pokreti koji su vidljivi u situacijama kada dijete želi nešto dohvatiti. U petom mjesecu djetetovog života već su ojačali mišići trupa pa ležeći na trbuhu može zadržati podignutu glavu i pokretati ruke i noge. Tijekom osmog mjeseca dijete se samostalno počinje pripremati za sjedenje i puzanje. Kroz deveti, deseti, jedanaesti i dvanaesti mjesec svog života djeca pužu te se postepeno dižu na noge pridržavajući se uz neki objekt te postepeno kreću hodati, također uz pridržavanje. Većina djece početkom druge godine samostalno hoda, no tek u drugoj polovici druge godine njihov hod postaje sigurniji i stabilniji. Na prijelazu u treću godinu djeca spretno trče, no bez promjene smjera. Sa tri godine djeca se uspinju po stepenicama izmjenjujući korake te su sposobni kratko stajati na jednoj nozi. U četvrtoj godini osim što se penju po stepenicama izmjenjujući korake, na isti način se i spuštaju, skaču po jednoj nozi te mogu bacati loptu preko glave. Hod djece u ovoj dobi je skladniji te im je lakše mijenjati smjer kretanja. Sve navedene vještine dijete usavršava u petoj godini života u kojoj djeca relativno brzo trče duže dionice, precizniji su, uspješno gađaju neki cilj i imaju dobro razvijenu finu motoriku (Findak i Delija, 2001; Petrić, 2019).

Neljak (2009) razvoj motorike predškolskog djeteta opisuje kroz sedam faza:

- 1. faza refleksne aktivnosti* koja se javlja kod novorođene djece te se isplavljava u obliku urođenih radnja poput sisanja, kašljanja, kihanja i sličnih.
- 2. faza spontanih pokreta.* Spontani pokreti javljaju se istodobno kada i refleksni pokreti.
- 3. faza osnovnih pokreta i kretnji.* Javlja se poslije četvrtog mjeseca života djeteta. U osnovne pokrete spadaju pokreti glavom, trupom, sjedenje, stajanje i slično.
- 4. faza osnovne senzomotorike* također se javlja nakon četvrtog mjeseca života, a obuhvaća djetetove nespretnne pokušaje uzimanja i hvatanja nekog predmeta prstima.

5. *faza osnovnih gibanja* u koju spadaju gibanja poput hodanja, trčanja, skakanja, bacanja i slično. Navedena gibanja početno se usavršavaju kroz prvu i drugu godinu djetetova života, a nakon druge godine dolazi do naprednijeg usavršavanja osnovnih gibanja te do njihovog automatizma i stabilizacije.

6. *faza preciznije senzomotorike* traje od pete do desete godine. U ovoj fazi rad ruku, šake i prstiju koordiniraniji su nego u prethodnim fazama.

7. *faza lateralizacije, tj. dešnjaštva ili lijevaštva* javlja se u šestoj ili sedmoj godini (Neljak, 2009, str. 19,20,21).

6. KOLIKO TJELESNE AKTIVNOSTI JE POTREBNO DJECI PREDŠKOLSKE DOBI?

Mišigoj-Duraković i sur. (1999) navode kako je istraživanjima potvrđeno da je djeci predškolske i mlađe školske dobi potrebno barem tri sata vježbanja dnevno. Vježbanje ne bi smjelo biti kontinuirano tri sata, već bi se tri sata vježbanja trebala rasporediti kroz dan te se preplitati s odmorom i drugim aktivnostima. Navedenu tvrdnju potkrjepljuju Goldfield, Harvey, Grattan i Adamo (2012) koji ističu kako u smjernicama tjelesne aktivnosti Nacionalnog udruženja za sport i tjelesni odgoj sa sjedištem u SAD-u stoji da bi djeca predškolske dobi trebala imati 120 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, od čega bi 60 minuta proizlazilo iz strukturirane tjelesne aktivnosti i 60 minuta od nestrukturiranih tjelesne aktivnosti ili spontane dječje aktivne igre. Nadalje, Goldfield i sur. (2012) navode kako bi prema najnovijim smjernicama za tjelesnu aktivnost iz Velike Britanije i Kanade predškolska djeca trebala 180 minuta dnevno provoditi u tjelesnoj aktivnosti. Virgilio (2009) upute o tjelesnoj aktivnosti djece svrstava u tri skupine: dojenčad, mališani i djeca predškolske dobi. U skupinu dojenčad svrstava djecu od rođenja do 12 mjeseci života te navodi kako bi njihove tjelesne aktivnosti trebale biti svakodnevne u interakciji s roditeljima te da imaju svrhu istraživanja okoline i razvoja vještine kretanja. Mališani u dobi od 12-36 mjeseci trebali bi svakodnevno provoditi barem 30 minuta u strukturiranoj tjelesnoj aktivnosti, a u nestrukturiranoj barem sat vremena, dok bi predškolska djeca u dobi od treće do šeste godine života trebala svakodnevno provoditi najmanje 60 minuta u strukturiranoj tjelesnoj aktivnosti i nekoliko sati u nestrukturiranoj. Mališanima i predškolskoj djeci se ne preporuča mirovanje duže od jednog sata u komadu, osim u slučaju kada djeca spavaju. Bez obzira na dob djece, važno im je osigurati prostor u kojem će se moći slobodno kretati i u kojem će se osjećati sigurno (Virgilio, 2009). Detaljnije preporuke za tjelesno vježbanje donijela je svjetska zdravstvena organizacija koja navodi kako bi unutar jednog dana djeca mlađa od godine dana trebala biti tjelesno aktivna nekoliko puta dnevno na razne načine, posebno kroz interaktivnu igru na podu. Djeca koja još nisu prohodala trebala bi barem 30 minuta dnevno provesti u ležećem položaju (na truhu). Nadalje, djeca u dobi između prve i druge godine trebala bi provoditi najmanje 180 minuta u raznim vrstama tjelesnih aktivnosti bilo kojeg intenziteta, raspoređenih tijekom dana. Govoreći o djeci u dobi između treće i četvrte godine, svjetska zdravstvena organizacija preporuča provođenje najmanje 180 minuta u raznim vrstama tjelesnih aktivnosti bilo kojeg intenziteta, od kojih je najmanje 60 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do snažnog intenziteta, raspoređenih tijekom dana. Djeca u dobi od pete godine pa do kraja adolescencije trebala bi provesti najmanje 60 minuta dnevno u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do snažnog intenziteta na način da to budu uglavnom aerobne, tjelesne

aktivnosti, tijekom tjedna. Preporuča se da tjelesne aktivnosti djece od pete godine na više uključuju aerobne aktivnosti energičnoga intenziteta, kao i one koje jačaju mišiće i kosti, najmanje tri dana u tjednu (WHO, 2019).

7. KINEZIOLOŠKA KULTURA U USTANOVAMA RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA

Predškolsko doba je idealno za uspostavu zdravih navika i načina života zato jer je u to doba lakše mijenjati dječje stavove prema tjelesnoj aktivnosti nego u adolescenciji i kasnije tokom života (NASPE, 2002; prema Virgilio, 2009). Veliku ulogu u formiranju pozitivnog stava djeteta prema vježbanju imaju njegovi roditelji. Roditelji su ti koji svojim primjerom mogu kod djece pobuditi zanimanje za igru i vježbanje. Također, oni su ti koji pomažu da djeca od najranije dobi steknu naviku vježbanja. Navedenu ulogu uvelike nadopunjuju i odgojitelji koji bi svojim primjerom i znanjem trebali stvoriti uvjete za vježbanje kroz igru. Na taj način djeca percipiraju tjelesno vježbanje ne samo kao brigu za zdravlje nego kao i zadovoljstvo (Findak i Delija, 2001). Findak i Delija (2001) naglašavaju kako je tjelesna aktivnost djece predškolske dobi važan dio njihove svakodnevice, te predstavlja jedan od ključnih uvjeta za njihov uredan rast i razvoj. Osim za pravilan rast i razvoj tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi važna je za optimalno funkcioniranje organa i organskih sustava te zdravlja općenito (Findak i Delija, 2001). Provođenjem tjelesnih aktivnosti zadovoljava se djetetova biološka potreba za kretanjem, vježbanjem sa vršnjacima dijete se socijalizira te uči brinuti o svom zdravlju (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Sindik (2008) navodi kako djeci kretanje služi za spoznajni razvoj jer kretanjem djeca upoznaju svijet koji ih okružuje, razvijaju svoja osjetila te stječu kontrolu nad vlastitim tijelom. Tjelesno vježbanje predškolske djece pravilno se provodi ukoliko je u skladu s njihovim aktualnim stanjem antropološkog statusa te njihovim anatomsko-fiziološkim karakteristikama. Odgojitelji su dužni prilikom planiranja i programiranja tjelesne aktivnosti obratiti posebnu pozornost na navedeno (Findak i Delija, 2001). Neljak (2009) predškolsko doba dijeli na dvije trijade; prva trijada traje od rođenja djeteta do kraja treće godine djetetovog života te se naziva jaslčko doba, dok druga trijada traje od treće do šeste ili sedme godine djetetova života te se naziva vrtičko doba. Nadalje, Neljak (2009) navodi kako se provedba organizirane tjelovježbe u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja provodi sa djecom kada su ona u drugoj trijadi, to jest od treće godine života. Kada se govori o samom provođenju kineziološke kulture u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, ono se najčešće odvija u tri odgojne skupine, a to su: mlađa odgojna skupina koju pohađaju djeca u dobi između 3. i 4. godine života, srednja odgojna skupina koja uključuje djecu u dobi između 4. i 5. godine i starija odgojna skupina koju pohađaju djeca u dobi između 5., 6. i ponekad 7. godine života. Iako navedene skupine imaju svoje individualne specifičnosti o kojima će se pisati u nastavku teksta, kod svih tri skupina važno se pridržavati općih

specifičnosti u radu s djecom predškolske dobi. Naime, djeca predškolske dobi se brzo umaraju stoga im odgojitelji trebaju stvoriti prilike gdje će se izmjenjivati rad s odmorom. Sadržaji koji odgajatelji nude u svom radu trebaju se izmjenjivati i biti raznoliki kako se djeca ne bi zasitila istim pokretima i kretanjima te se ne smije koristiti prisila (Findak i Delija, 2001).

7.1. Mlađa dobna skupina

U mlađu dobnu skupinu svrstavaju se djeca u dobi između treće i četvrte godine života. Sat kineziološke kulture u ovoj skupini traje do 25 minuta, no zadana tjelesna aktivnost ne bi trebala trajati duže od 15 minuta. Djeca u ovoj dobi ovladavaju prirodnim oblicima kretanja kao što su: puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, dizanje, nošenje, penjanje, bacanje, guranje i slično. Iako djeca ovladavaju navedenim oblicima kretanja, ta kretanja i pokreti su površni i spori. Hod djece u ovoj dobi je i dalje nestabilan pa im je zbog toga teško hodati jedan iza drugoga ili u paru (Findak, 1995; Findak i Delija, 2001).

7.2. Srednja dobna skupina

Srednja dobna skupina obuhvaća djecu od četvrte do pete godine života. Za razliku od mlađe dobne skupine djece, kretanje djece u ovoj skupini je spretnije, brže i točnije. Razlikuju lijevu od desne ruke pa se i bolje snalaze u prostoru. Sat kineziološke kulture u srednjoj skupini traje 30 minuta (Findak, 1995; Findak i Delija, 2001).

7.3. Starija dobna skupina

Djeca u dobi od pete, šeste ili sedme godine čine stariju dobnu skupinu. Njihova sposobnost kretanja je znatno veća od prethodne dvije skupine, kreću se brže i točnije, preciznija su u izvođenju pokreta, izdržljivija te mogu podnositi duža opterećenja pa njihova tjelesna aktivnost može trajati i do 30 minuta (Findak, 1995; Findak i Delija, 2001).

8. VRSTE TJELESNE AKTIVNOSTI U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU

Postoje razne vrste tjelesnih aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi koje proizlaze iz spoznaja kineziološke metodike, a to su: tjelesni odgoj (sat kineziološke kulture), poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje ili sat tjelesne i zdravstvene kulture na snijegu i ledu, ljetovanje ili sat tjelesne i zdravstvene kulture u vodi i sportski trening (Findak i Delija, 2001; Neljak, 2009; Petrić, 2019). Findak (1995) uz navedene vrste tjelesnih aktivnosti ubraja i priredbe. Neljak (2009) navedene vrste tjelesnog vježbanja grupira u jednostavne, složene ili složenije vrste tjelesnog vježbanja. U jednostavne vrste tjelesnog vježbanja ubraja: jutarnje vježbanje, spontano i tematsko vježbanje, u složene se ubrajaju "sat" igre i pokretne igre, dok u složenije spadaju sat tjelesne i zdravstvene kulture te sat sportskog tjelesnog vježbanja, to jest sportske igraonice ili sportski klubovi (Neljak, 2009).

8.1. Tjelesni odgoj (sat tjelesne i zdravstvene kulture)

Cilj tjelesnog odgoja ili sata tjelesne i zdravstvene kulture je osiguranje planiranog i kontinuiranog utjecaja na antropološki status djece (Findak, 1995). Bez obzira u kojoj dobnoj skupini se provodi, sat kineziološke kulture u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja sastoji se od: uvodnog dijela, pripremnog dijela, glavnog dijela i završnog dijela, koji zajedno funkcioniraju kao cjelina. Razlikuje se samo dužina trajanja svakog pojedinog dijela s obzirom na dobnu skupinu djece (Findak, 1995; Findak i Delija, 2001). Sat kineziološke kulture za mlađu odgojnu skupinu traje 25 minuta, u srednjoj dobnoj skupini njegovo trajanje iznosi 30 minuta, a u starijoj 35 minuta (Findak, 1995; Findak i Delija, 2001; Neljak, 2009). Tjelesni odgoj trebao bi se provoditi svaki dan u redovnom programu, no uglavnom se provodi dva puta tjedno (Neljak, 2009).

8.1.1 Uvodni dio sata

Uvodni dio sata u mlađoj skupini traje oko dvije do tri minute, a u srednjoj i starijoj skupini između dvije do četiri minute (Findak i Delija, 2001). Cilj uvodnog dijela sata je stvoriti uvjete u kojima će vladati ugodno raspoloženje te zagrijati tijelo kako bi se rastegnuli mišići (Petrić, 2019). Uvodni dio sata započinje okupljanjem ispred odgojitelja te pozdravom (Findak i Delija, 2001). Sadržaji koji se provode u ovom dijelu sata su kraće pokretne igre ili različiti oblici trčanja (Findak i Delija, 2001; Neljak, 2009)

8.1.2. Pripremni dio sata

Pripremni dio sata sastoji se od općih pripremnih vježba pomoću kojih se organizam nastoji pripremiti za fizičke napore koji ga očekuju u daljnjem radu. Opće pripreme vježbe treba raditi od glave prema dolje, mogu se izvoditi sa ili bez pomagala te na mjestu ili u kretanju (Findak i Delija, 2001; Petrić, 2019). Potrebno ih je ukratko opisati i demonstrirati nakon čega djeca započinju izvoditi opisane i demonstrirane vježbe. Nema određenog broja opće pripremnih vježbi, no on ne bi trebao biti manji od deset. Kada djeca izvode opće pripreme vježbe odgojitelj ih po potrebi ispravlja, motivira, daje pohvalu i dodatne upute (Petrić, 2019). Trajanje pripremnog dijela sata u mlađoj dobnoj skupini iznosi od pet do sedam minuta, u srednjoj šest do osam minuta, a u starijoj dobnoj skupini sedam do devet minuta (Findak i Delija, 2001).

8.1.3. Glavni dio sata

Glavni dio sata dijeli se na glavni „A“ dio sata i glavni „B“ dio sata te je motorički najzloženiji (Petrić, 2019). Ukupno trajanje glavnog dijela sata kod mlađe dobne skupine iznosi 14-16 minuta, u srednjoj 18-20 minuta, a u starijoj 20-22 minute (Findak i Delija, 2001). U „A“ dijelu sata provode se sadržaji koji su određeni planom i programom tjelesnog vježbanja, dok se u „B“ dijelu sata provodi igra višeg intenziteta nego što je u završnom dijelu sata (Neljak, 2009). Cilj ovog dijela sata je uz pomoć sadržaja koji su predviđeni planom i programom stvoriti uvjete koji će utjecati na antropološki status djece. Cjeline koje se provode u „A“ dijelu sata su: hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, provlačenje, penjanje, bacanje, hvatanje, gađanje, dizanje, nošenje, potiskivanje, vučenje, kotrljanje, igre i ples. Od navedenih cjelina biraju se dvije teme tako da jedna bude teža, a druga lakša za izvođenje (Findak i Delija, 2001).

8.1.4. Završni dio sata

Svrha završnog dijela sata kineziološke kulture je smiriti organizam djece i vratiti ga u stanje u kakvom je bilo prije početka aktivnosti. Sadržaji koji se koriste u završnom dijelu sata moraju biti slabog intenziteta s malim opterećenjima, stoga se u završni dio sata ubrajaju vježbe disanja, različiti načini hodanja te kineziološke igre mirnog karaktera. U ovaj dio sata poželjno je uključiti aktivnosti kojima se potiču dobre zdravstveno-higijenske navike kao što su pranje ruku, umivanje i slično (Findak i Delija, 2001; Petrić, 2019).

8.2. Poticajno tjelesno vježbanje (spontano vježbanje)

Poticajno tjelesno vježbanje stvara prilike za zadovoljavanje dječje potrebe za kretanjem na način da se stvori poticajno prostorno okruženje u kojem će djeca samoinicirano izvoditi motoričke sadržaje. Takvo poticajno okruženje može se stvoriti u sobama dnevnog boravka, na hodnicima ustanova ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, ali najčešće se ono realizira na dvorištu vrtića uz pomoć penjalica, tobogana, klackalica i sličnog. Kod ove vrste tjelesne aktivnosti veliku ulogu ima odgojitelj u stvaranju takvog okruženja koji će bez odgojiteljevog iniciranja potaknuti djecu na kretanje i tjelesne aktivnosti (Petrić, 2019).

8.3. Jutarnje tjelesno vježbanje

Jutarnje tjelesno vježbanje služi za razbuđivanje, stvaranje pozitivnog ozračja u skupini i za lakše uključivanje djece u aktivnosti planirane za taj dan. Jutarnje vježbanje pridonosi boljem raspoloženju, kvalitetnijem radu djece te zajedništvu. Također, istraživanja pokazuju da kraće kineziološke aktivnosti u odgojno-obrazovnom sustavu pridonose boljoj koncentraciji (Novak i sur., 2014; prema Petrić, 2019). Jutarnje tjelesno vježbanje traje od pet do sedam minuta, a uključuje vježbe koje su djeci dobro poznate (Neljak, 2009). Findak (1995) navodi kako bi se jutarnje tjelesno vježbanje trebalo provoditi svakodnevno. Jutarnje tjelesno vježbanje provodi se prije doručka, a završava pranjem ruku i umivanjem (Findak, 1995; Neljak, 2009; Petrić, 2019). Oblici jutarnjeg tjelesnog vježbanja su: opće pripremne vježbe, kineziološke igre, tjelesno vježbanje uz multimediju ili uz priču (Petrić, 2019).

8.4. Tjelesno aktivne pauze, mikropredah ili tematsko vježbanje

Proučavanjem literature vidljivo je kako se za tjelesno aktivne pauze koristi više naziva. Findak (1995) za tjelesno aktivne pauze koristi naziv mikropredah, Neljak (2009) koristi naziv tematsko vježbanje, dok Petrić (2019) koristi naziv tjelesno aktivne pauze. Tjelesno aktivne pauze služe za sprječavanje umora te omogućavaju aktivan odmor tijekom odgojno-obrazovnog procesa. Tjelesno aktivne pauze, kao i jutarnje tjelesno vježbanje poboljšavaju koncentraciju (Murtagh i sur., 2013; prema Petrić, 2019). One se provode po potrebi, obično nakon dužeg intelektualnog rada s djecom te kada kod djece dođe do smanjene koncentracije, zijevanja, nemira i sličnog. Cilj tjelesno aktivne pauze je ubrzati rad dišnog, krvožilnog i lokomotornog sustava. One se mogu provoditi sa svim dobnim skupinama djece (Findak, 1995), a njihovo trajanje iznosi 10 minuta (Petrić, 2019). Tjelesno aktivne pauze ili prema Neljak (2009)

tematsko vježbanje sastoji se od jedne tjelesne aktivnosti postavljene i planirane od strane odgojitelja.

8.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima

Tjelesno vježbanje s roditeljima predstavlja vrstu edukacije roditelja o tome kako provesti kvalitetno vrijeme s djecom u pokretu te o dobrobitima tjelesne aktivnosti. Za edukaciju roditelja o navedenom koriste se prezentacije o dobrobitima tjelesnih aktivnosti, slikovnice o tjelesnom vježbanju, poster i slično. Navedena edukacija trebala bi se provesti barem tri puta u jednoj pedagoškoj godini, a provode ju odgojitelji (Vujičić, Petrić i Pejić Papak, 2018).

8.6. Šetnja

Šetnja kao vrsta tjelesne aktivnosti omogućuje djeci kretanje i boravak na svježem zraku. Obično se provodi prije ručka, u adekvatnoj obući i odjeći koja je prilagođena vremenskim prilikama, a završava obuvanjem papuča, pranjem ruku i umivanjem (Findak, 1995; Petrić, 2019). S obzirom da šetnja nije zahtjevna aktivnost, može se lako i brzo organizirati, trebalo bi ju provoditi svakodnevno. Trajanje šetnje u prosjeku za mlađu dobnu skupinu djece iznosi 10-15 minuta, za srednju 20 minuta, a za stariju 30 minuta (Findak, 1995; Neljak, 2009). Tijekom šetnje odgojitelj bi trebao imati interakciju s djecom na način da razgovara s njima, gleda ih te da zajedno nešto promatraju i komentiraju (Findak, 1995).

8.7. Izlet

Pješaćenje s djecom predškolske dobi koje iznosi više od dva kilometara smatra se izletom (Findak, 1995). Izlet se provodi kako bi se djeca upoznala s prirodnim ljepotama te kulturnim i sportskim vrijednostima zemlje u kojoj žive. Izleti po svojoj strukturi mogu biti poludnevni, cjelodnevni i višednevni. Izleti su povezani sa šetnjom kao vrstom tjelesne aktivnosti jer se izlet najčešće provodi tako da se pješaci kroz prirodu, grad i slično (Neljak, 2009; Petrić, 2019). Isto kao i za šetnju, i za izlet je potrebno djecu primjereno odjenuti i obući s obzirom na vremenske prilike. Izleti se najčešće provode s djecom koja polaze srednju ili stariju dobnu vrtićku skupinu (Neljak, 2009). Da bi izlet bio realiziran potrebno se za njega dobro pripremiti, organizirati ga i na kraju provesti. Kod organizacije izleta potrebno je odrediti kamo se, kada i kako ide na izlet, informirati roditelje o izletu te izračunati troškove izleta (Findak, 1995).

8.8. Zimovanje

Zimovanje je „organizirani višednevni boravak u prirodi i u zimskim uvjetima“ (Petrić, 2019, str. 54). Zimovanje je zahtjevna organizacijska metoda rada te zahtijeva dobru pripremu odgojitelja (Neljak, 2009; Petrić, 2019). Zimovanje uključuje kineziološke aktivnosti poput: sanjkanja, grudanja, klizanja, skijanja, trčanja i gađanja. Da bi se zimovanje uspješno provelo odgojitelj mora informirati roditelje o zimovanju njihove djece i zatražiti pristanak roditelja da su suglasni pustiti svoje dijete na zimovanje. Nadalje, odgojitelj uz pomoć stručnog tima treba napraviti detaljan program zimovanja koji će mu služiti kao orijentir pri samom zimovanju s djecom (Petrić, 2019). Findak i Delija (2001) navode kako se u zimovanju može provoditi sat tjelesne i zdravstvene kulture na snijegu i ledu koji je po svojoj organizaciji isti kao i tjelesni odgoj, to jest sastoji se od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela sata.

8.9. Ljetovanje

Ljetovanje je, uz zimovanje najzahtjevniji provedbeni i organizacijski oblik rada (Neljak, 2009). Ljetovanja se provode uz more ili druge vodene površine i isto kao zimovanja, predstavljaju organizirani višednevni boravak u prirodi. Najčešće se provode na otvorenom, a uključuju kineziološke sadržaje poput: obuke neplivača, igra u vodi, plivanja, ronjenja i sličnog. Kao i kod zimovanja, i ljetovanje podrazumijeva dobru pripremu odgojitelja, informiranje roditelja te izradu dnevnog plana. Kod ljetovanja odgojitelj treba posebnu pozornost posvetiti zaštiti djece od sunca na način da ih zaštiti odgovarajućim kremama za sunčanje. Odgojitelj ne bi smio dopustiti da su djeca previše izložena direktnom sunčevom svjetlošću (Petrić, 2019). Na ljetovanju se može provesti sat tjelesne i zdravstvene kulture u vodi koji se sastoji od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela. Uvodni, pripremni i završni dio sata može se provoditi i na suhom i u vodi, dok se glavni dio sata provodi isključivo u vodi (Findak i Delija, 2001).

8.10. Sportski trening

Sportski trening služi usmjeravanju djece od najranije dobi u određeni sport. Za njegovu organizaciju nisu zaduženi odgojitelji, nego sportske udruge ili klubovi. Sportski trening može biti u integriranom sportskom programu koji se naziva i „sportski vrtić“ te se provodi unutar redovnog programa predškolske ustanove ili pak može biti u specijaliziranim sportskim programima koji se provode nakon redovnog programa predškolske ustanove. Sama organizacija sportskog treninga gotovo je ista kao i kod tjelesnog odgoja, to jest sastoji se od

uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela sata, razlika je u tome što je glavni dio sata u sportskom treningu usmjeren na određen sport (Petirć, 2019).

8.11. „Sat“ igre

Sat igre jednostavnija je vrsta tjelesne aktivnosti od sata tjelesne i zdravstvene kulture pa se on provodi kao priprema i postepeni prijelaz na sat tjelesne i zdravstvene kulture. Sat igre najčešće se provodi s mlađom i srednjom dobnom skupinom djece, a sastoji se od dvije do četiri kratkih kinezioloških igra (Neljak, 2009).

8.12. Pokretna igra

Pokretna igra predstavlja vježbanje uz priču. Isto kao i sat igre, pokretna igra se najčešće provodi s djecom mlađe i srednje dobne skupine. Njena provedba izvodi se na način da odgojitelj priča neku priču koja može biti pjesmica, brojalica, bajka, basna i slično, a djeca kretanjem oživljavaju i imitiraju likove i scene koji se javljaju u priči. Nema određenog načina kretanja, već dijete samo odlučuje na koji način i kako će oživiti likove i scene iz priče. Pokretne igre mogu biti različitog trajanja, ovisno o tome koliko je duga priča koju djeca oživljavaju (Neljak, 2009).

8.13. Priredbe

Findak (1995) kao još jednu vrstu tjelesnog vježbanja navodi *priredbe*. Priredbe se ubrajaju u vrste tjelesne aktivnosti jer njihov sadržaj može proizlaziti iz područja kineziološke kulture. One stvaraju priliku da djeca pokažu ono što su naučila kroz program ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, ali i da se osamostale. Mogu se izvoditi unutar ili između odgojnih skupina djece ili pak pred roditeljima. Odgojitelji se za priredbu pripremaju izradom njenog program, a djeca se za priredbu pripremaju kontinuirano kroz cijelu godinu i u sklopu redovnog odgojno-obrazovnog programa (Findak, 1995).

9. STAV I NJEGOVA OBILJEŽJA

Teško je dati jasnu definiciju stava jer se riječ "stav" koristi na razne načine u svakodnevnom govoru, također stav predstavlja i „mentalne procese neke osobe“ (Pennington, 2001, str. 84). Katz (1960) navodi kako je stav predispozicija pojedinca da neki simbol, objekt ili aspekt u njegovom životu procijeni na pozitivan ili negativan način. Eagly i Chaiken (1993) definiraju stav kao psihološku tendenciju koja se izražava evaluacijom određenog entiteta s određenim stupnjem naklonosti ili odbojnosti (Eagly i Chaiken, 1993, str 1; prema Albarracin, Johnson i Zanna, 2005). Zvonarević (1981) navodi kako postoji više od 20 različitih definicija stavova, no da je svim definicijama zajedničko to da stav predstavlja tendenciju koja usmjerava daljnje reagiranje. Na temelju analize raznih definicija, Zvonarević (1981) stav definira kao stečenu tendenciju pozitivnog ili negativnog reagiranja prema osobama, situacijama i objektima u skladu s vlastitim osobinama, idejama i postupcima. Socijalna psihologija bavi se proučavanjem stavova, stoga su socijalni psiholozi pokušali odgovoriti na pitanje stavova promatrajući ih kroz dva pristupa; strukturalni i funkcionalni (Pennington, 2001). Katz (1960) navodi kako stavovi uključuju afektivnu ili osjećajnu dimenziju u vidu sviđanja ili nesviđanja te kognitivnu dimenziju to jest uvjerenja. Fishbein i Ajzen (1975) uz navedene dvije dimenzije uvode i treću; konativnu dimenziju stava koja se odnosi na ponašanje. Navedene dimenzije proučavaju se u strukturalnom pristupu koji stavove povezuje sa uvjerenjima, vrijednostima, ponašanjem i namjerama (Fishbein i Ajzen, 1975; prema Pennington, 2001). On nam pokazuje na koji način su stavovi povezani s drugim segmentima (Pennington, 2001). Funkcionalni pristup stavu proučava stav kroz četiri funkcije: funkciju prilagodbe, spoznajnu funkciju, funkciju samoizražavanja i funkciju obrane ega. Funkcija prilagodbe u osnovi govori o tome da ljudi nastoje izbjeći kaznu, a povećati zadovoljstvo ili ugodu. Navedena funkcija govori i o identifikaciji na način da osoba osoba zauzima slične stavove koje imaju ljudi koje voli. Kod djece se navedena funkcija iskazuje tako da dijete razvija pozitivan stav prema osobama u svom okruženju koje su povezane sa zadovoljavanjem njegovih potreba te nepovoljan stav prema osobama koje ga povrijeđuju ili kažnjavaju. Spoznajna funkcija podrazumijeva skup informacija o fizičkom i društvenom svijetu koje neka osoba posjeduje. Funkcija samoizražavanja govori o ljudskoj potrebi dijeljenja osobnih informacija, želja i vrijednosti sa drugim ljudima. Funkcija obrane ega sastoji se od mehanizama kojima pojedinac štiti svoje stavove i ego od vlastitih neprihvatljivih impulsa i od drugih ljudi (Katz, 1960; Pennington, 2001). Funkcionalni pristup nam govori i o tome da se stav neke osobe može promijeniti ako se zna stav koji ona posjeduje i koju funkciju taj stav vrši kod osobe (Pennington, 2001). Kada

se govori o nastanku stavova, Allport (1935) navodi kako oni nastaju zbog četiri mehanizma, a to su: mehanizam integracije koji govori da ono što osoba doživi djeluje na njeno formiranje stava, mehanizam diferencijacije koji je suprotan od mehanizma integracije te govori da se formirani stav mijenja pod utjecajem novih područja, mehanizam traume koji govori da se stav koji je formiran nekim traumatskim iskustvom može proslijediti na druge i mehanizam imitacije koji govori da djeca imitiraju roditelje i zauzimaju njihove stavove ili pak u igri imitiraju prijatelje te zauzimaju stavove prijatelja (Allport, 1935; prema Zvonarević, 1981). Najviše stavova usvaja se u mladosti. Stavovi koji su usvojeni u mladosti i koji su duboko ukorijenjeni teško se mijenjaju, dok se novije usvojeni stavovi mogu relativno brzo promijeniti (Zvonarević, 1981). Stavovi se mogu izraziti verbalnim ili neverbalnim putem. Verbalni iskaz stava naziva se mišljenje (Katz, 1960).

9.1. Mjerenje stavova

Stavovi se mogu lako objektivno izmjeriti (Allport, 1935; prema Zvonarević, 1981). Oni se mogu mjeriti izravno i neizravno. Postoje tri neizravne tehnike mjerenja stavova, a to su: fiziološke, nenametljive i projekтивne tehnike. Kod fizioloških tehnika mjeri se i gleda promjena u otkucajima srca i proširenju zjenice oka (Pennington, 2001). Postoji veza između stava neke osobe i veličinom njene zjenice; kada osoba ima pozitivan stav prema nečemu ili nekome tada su njene zjenice proširene, a kada ima negativan stav tada su zjenice sužene (Hess, 1965; prema Pennington, 2001). Neizravne tehnike mjerenja ne mogu mjeriti snagu stavova i nisu u potpunosti pouzdane, s druge strane izravne mjere mogu mjeriti snagu stavova (Pennington, 2001). Za izravno mjerenje stavova koriste se skale ili ljestvice ocjenjivanja koje mjere intenzitet osjećaja pojedinca za ili protiv nekog društvenog objekta (Katz, 1960). Prvi koji je pokušao mjeriti stavove ljudi uz pomoć skale bio je Bogardus, E. S. koji je osmislio *skalu socijalne udaljenosti* koja se sastoji od 7 kategorija (Zvonarević, 1981). Osim navedene, postoje mnoge druge skale procjene stavova koje se koriste za izravno mjerenje stavova, a jedna od poznatijih je Likertova skala. Ona se temelji na zbrajanju odgovora na određen broj tvrdnji koje su relevantne za stav koji se želi izmjeriti, a svakom broju Likertove skale pridodan je odgovarajući stupanj slaganja ili ne slaganja s navedenom tvrdnjom (Pennington, 2001). Kod Likertove skale ispitanik iznosi svoj stav o određenoj tvrdnji na način da označi broj (1-5) koji označuje njegov stupanj slaganja. Stupnjevi slaganja kod Likertove skale variraju od potpunog neslaganja, ne slaganja, neodlučnog do slaganja ili potpunog slaganja (Zvonarević, 1981).

Likertova skala često se koristi za mjerenje stavova zbog toga što je lako primjenjiva (Pennington, 2001). Prednosti Likertove skale su u tome što se podaci mogu relativno brzo prikupiti od velikog broja ispitanika, pružaju pouzdane procjene te se mogu usporediti i kombinirati s kvalitativnim tehnikama prikupljanja podataka poput pitanja otvorenog tipa, promatranja sudionika i intervjua (Nemoto, i Beglar, 2014). Nedostatak Likertove skale je taj da se ne može kontrolirati istinitost u odgovorima ispitanika (Zvonarević, 1981).

10. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Borbeli (2018) je u svom istraživanju pod nazivom *As parents see physical education (PE) from a representative survey's point of view* ispitala stavove mađarskih roditelja o tome smatraju li važnim uvođenje svakodnevnog tjelesnog odgoja u škole, slažu li se s činjenicom koja govori da učitelji tjelesnog odgoja imaju utjecaj na formiranje pozitivnog stava djece prema tjelesnoj aktivnosti te koliko im je važno da djeca vole satove tjelesnog. U istraživanju je sudjelovalo 1007 ispitanika, od čega je 55% žena i 45% muškaraca. Navedeno istraživanje pokazalo je kako se 70% roditelja slaže s uvođenjem svakodnevnog tjelesnog odgoja, 73,5% roditelja se slaže s činjenicom da učitelji tjelesnog odgoja imaju ulogu u formiranju sportskih navika djece te 81,7% roditelja smatra važnim da njihova djeca imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti.

Istraživanjem koje su proveli Vasiljević, Bjelica, Popović i Gardašević (2016) *Parental satisfaction with work schedule of preschool institutions in Montenegro* procjenjivalo se zadovoljstvo roditelja predškolskim ustanovama. Istraživanjem se utvrdilo što dobro funkcionira u predškolskim ustanovama i koje su to eventualne promjene koje bi trebalo uvesti u praksi. Intervjuirano je 610 roditelja predškolske djece u nekoliko gradova u Crnoj Gori. Navedeno istraživanje pokazalo je da 53,6% intervjuiranih roditelja u velikoj mjeri poznaje program rada odgojne skupine svog djeteta, 43,3% njih djelomično poznaje program, i mali postotak, njih 3,1% uopće nije upoznato s programom rada. Također, najviše roditelja (29,5%) se izjasnilo da najbolji napredak kod djece primjećuje u povećanoj emocionalnoj stabilnosti i sigurnosti, zatim u socijalizaciji (23%), samostalnosti (19,5%), samopouzdanju i samopoštovanju (15,1%), dok tek mali postotak roditelja (5%) smatra da se kod njihove djece vidi napredak u tjelesnoj spretnosti.

Roscoe, James, i Duncan (2017) istraživali su stavove predškolskog osoblja i roditelja o tjelesnoj aktivnosti predškolske djece i njihovim temeljnim vještinama pokreta u odnosu na okruženje, sadržaje, igru i prepreke tjelesnoj aktivnosti. Stavovi su se ispitali uz pomoć polustrukturiranih fokus grupa u četiri predškolske ustanove u sjevernom Warwickshire-u u Engleskoj. U fokus grupama sudjelovali su roditelji (n=10) i odgojitelji (n=7) djece između druge i četvrte godine života. Rezultati fokus grupa pokazali su da i odgojitelji i roditelji razumiju što podrazumijeva pojam tjelesna aktivnost te su ju povezali sa kretanjem, trčanjem te većim brojem otkucaja srca. Nadalje, kao prednosti tjelesne aktivnosti ispitanici su istaknuli kako tjelesna aktivnost pomaže djeci u sagorijevanju masti i potrošnji energije te zbog

navedenog djeca postaju mirnija, imaju veću koncentraciju i mogu se bolje fokusirati na druge stvari. S druge strane, ispitanici navode da ukoliko djeca ne potroše energiju kroz tjelesne aktivnosti tada postaju razdraženija i mrzovoljnija. Navedenim istraživanjem došlo se do zaključka kako predškolske ustanove i vanjsko okruženje imaju ključnu ulogu u poboljšanju tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi.

Stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti njihove djece ispitivali su Trigwell, Murphy, Cable, Stratton i Watson (2015). Njihovo istraživanje obuhvatilo je 36 roditelja djece u dobi između 4 i 16 godina, dob roditelja varirala je između 24. i 54. godine života, a njihovi stavovi ispitivali su se uz pomoć fokus grupa. Istraživanje je pokazalo kako ispitanici roditelji prepoznaju prednosti tjelesne aktivnosti u djetinjstvu kao što su: pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje i tjelesni razvoj, prevencija bolesti, bolje reguliranje težine, osjećaj sreće, uspostavljanje zdravih životnih navika za budućnost i socijalizacija s vršnjacima. Tjelesnu aktivnost su definirali u rasponu od „bilo kakvog pomicanja tijela“ do „pravog vježbanja“. U istraživanju se pokazalo kako roditelji nisu najbolje upoznati s intenzitetom aktivnosti koji je potreban za postizanje zdravstvenih ishoda, pa su tako neki roditelji mišljenja da je bilo kakav pokret dovoljan za postizanje pozitivnih zdravstvenih promjena. Također, pokazalo se da roditelji nisu upoznati s preporučenom količinom tjelesne aktivnosti za djecu, no prepoznaju kako sjedilački način života ima negativan utjecaj na razinu tjelesne aktivnosti djece. Ispitanici roditelji naveli su kako smatraju da školsko okruženje ima najveću odgovornost za podizanje razine dječjeg tjelesnog vježbanja i to kroz strukturirane i nestrukturirane aktivnosti. Osim školskog okruženja, ispitanici su istaknuli svoju ulogu kao roditelja u poticanju djece na sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima. Neki roditelji su istaknuli kako ne potiču dovoljno djecu na tjelesne aktivnosti zbog toga što nisu upoznati s time koliko tjelesne aktivnosti bi djeci trebalo pa se boje da će se djeca previše umoriti i iscrpiti.

11. METODE RADA

11.1. Ciljevi istraživanja

Provedenim istraživanjem htjelo se ispitati:

- stav roditelja predškolske djece o tjelesnoj aktivnosti
- jesu li roditelji upoznati s time provodi li se u ustanovi za rani i predškolski odgoj i obrazovanje koju pohađa njihovo dijete organizirana tjelesna aktivnost
- roditeljsku upoznatost s dobrobitima tjelesne aktivnosti za djecu
- mišljenje roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti djece u predškolskim ustanovama.

11.2. Uzorak ispitanik

U istraživanju je sudjelovalo 610 roditelja čija djeca pohađaju ustanovu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje iz raznih dijelova Hrvatske; ukupno 11 očeva i 599 majki. Malo više od polovice ispitanika (N=307; 50,3%) pripada dobnoj skupini između 26 i 35 godina života. Trećina ispitanika; 203 (33,3%) izjasnilo se kako pripada dobnoj skupini između 36 i 40 godina, 83 (13,6%) ispitanika izjasnilo se kao stariji od 40 i 17 (2,8%) ispitanika pripada dobnoj skupini između 18. i 25. godine života. Većina roditelja; 487 (79,8%) izjasnilo se kako njihova djeca pohađaju gradski vrtić. Gotovo polovica ispitanika (N=293; 48%) su roditelji djece između treće i pete godine života, 204 (33,4%) ispitanih roditelja su roditelji djece u šestoj ili sedmoj godini života, a njih 113 (18,5%) su roditelj djece između prve i treće godine života.

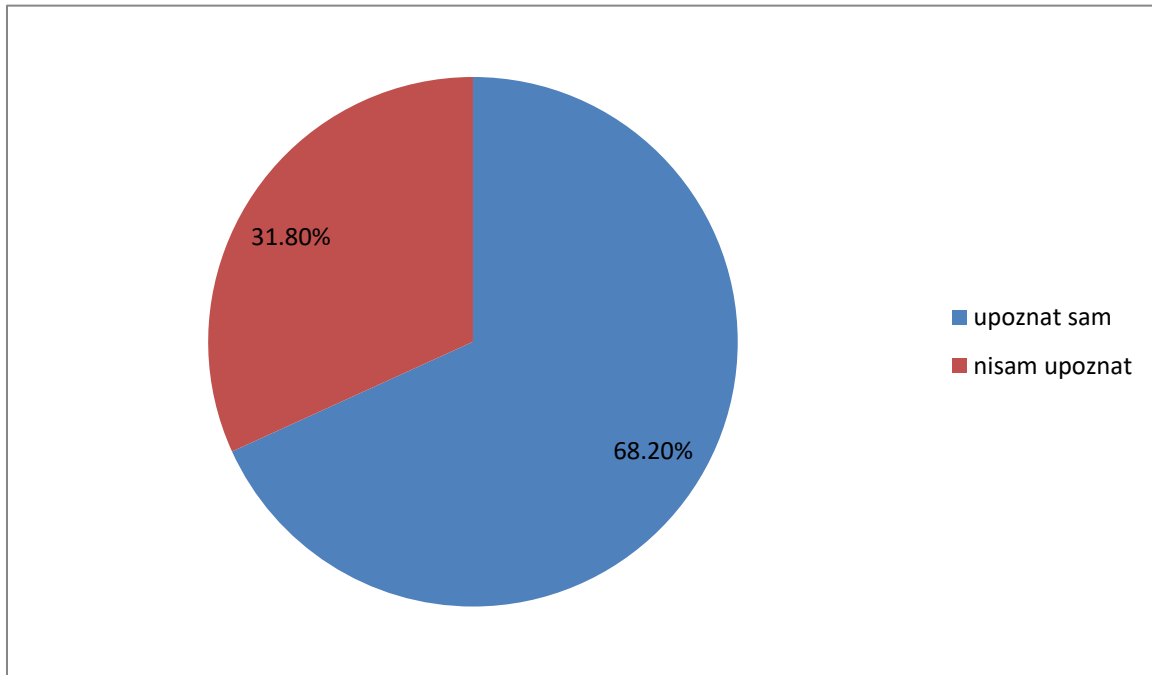
11.3. Mjerni instrument i način prikupljanja podataka

Za potrebe ovog rada korišten je anketni upitnik. Istraživanje je provedeno u siječnju 2021. godine, anonimno i online, putem „Google forms“ platforme. Anketni upitnik se sastojao od 16 pitanja od kojih su se tri odnosila na opće informacije o ispitaniku, četiri pitanja su bila koncipirana tako da su bili ponuđeni odgovori, dva pitanja su bila otvorenog tipa. Stavovi roditelja su se ispitivali uz pomoć Likertove skale koju su činile devet tvrdnja sa pet stupnja (ne)slaganja, a to su: 1- uopće se ne slažem, 2- ne slažem se, 3- nisam siguran, 4- slažem se i 5- u potpunosti se slažem.

11.4. Metoda obrade podataka

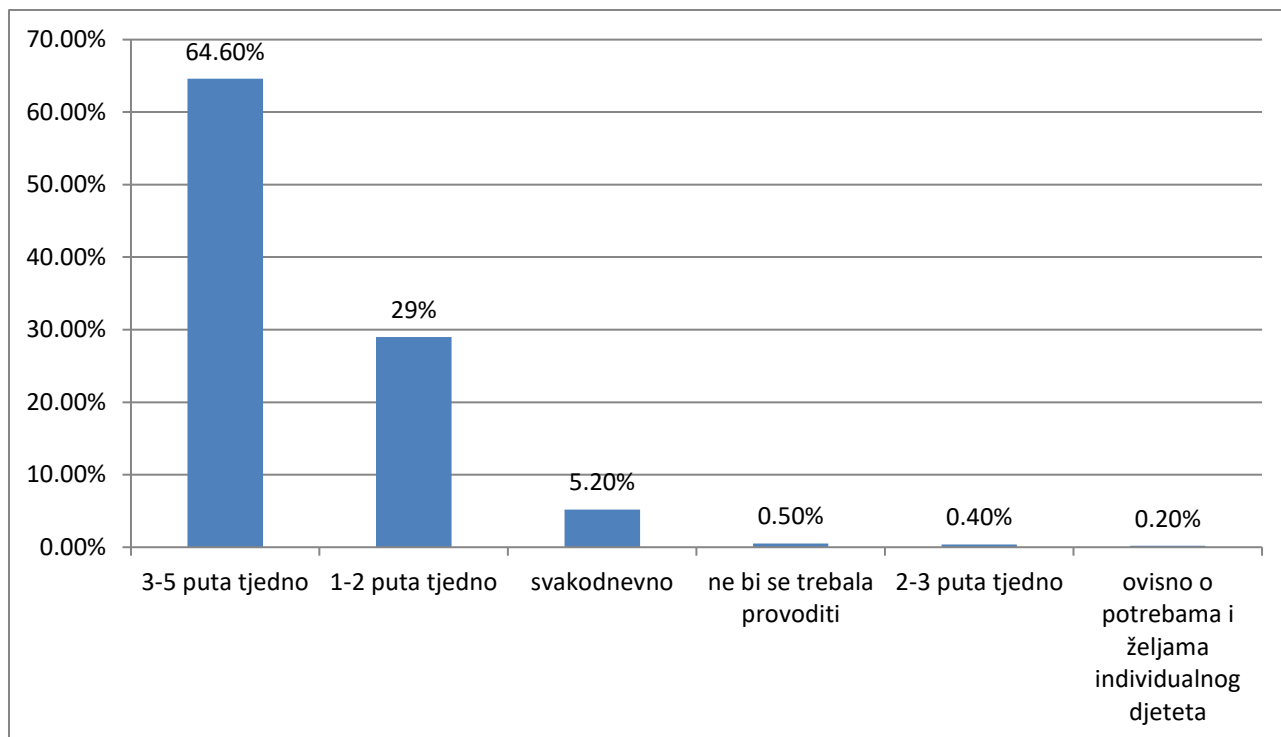
Podaci prikupljeni istraživanjem obrađeni su uz pomoć programa Excel te uz pomoć online servisa „Google forms“, a prikazani su pomoću dijagrama, grafikona i tablice.

12. REZULTATI I RASPRAVA



Dijagram 1. Upoznatost roditelja s informacijom provodi li se organizirana tjelesna aktivnost u odgojnoj skupini koju njihovo dijete pohađa

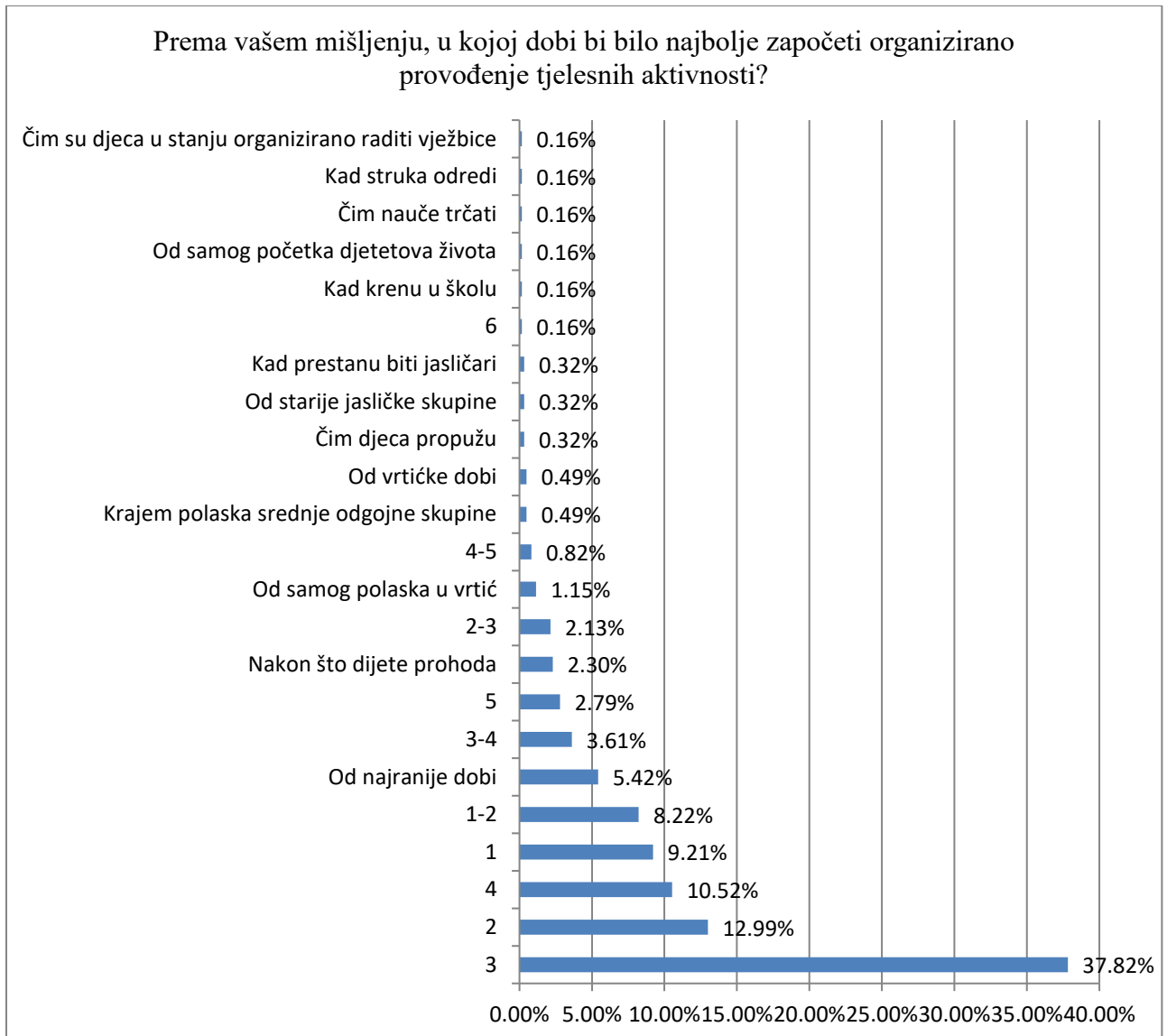
Dijagram 1. Prikazuje kako je većina roditelja, njih 416 (68,2%) na pitanje jesu li upoznati s informacijom da li se provodi organizirana tjelesna aktivnost u odgojnoj skupini koju njihovo dijete pohađa odgovorila potvrdno, dok 194 (31,8%) roditelja nije upoznato s tom informacijom. Usporedimo li dobivene podatke u ovom radu s podacima istraživanja Vasiljević i sur. (2016) u kojem se 3,1% roditelja izjasnilo kako uopće nije upoznato s programom rada odgojne skupine svog djeteta, dolazimo do podatka kako čak 10% više roditelja (31,8%) obuhvaćeno ovim istraživanjem nije upoznato s informacijom provodi li se organizirana tjelesna aktivnost u odgojnoj skupini koje njihovo dijete pohađa.



Grafikon 1. Mišljenje roditelja o potrebnoj količini provođenja organizirane tjelesne aktivnosti

Grafikon 1. Prikazuje kako je najviše roditelja mišljenja da bi se organizirana tjelesna aktivnost u odgojnoj skupini trebala provoditi tri do pet puta tjedno (N=394; 64,6%). Oko trećine roditelja (N=177; 29%) smatra da bi se organizirana tjelesna aktivnost trebala provoditi jednom do dva puta tjedno, 31 (5,2%) roditelja smatra kako bi se organizirana tjelesna aktivnost trebala provoditi svakodnevno, dok troje roditelja (0,5%) smatra da se organizirana tjelesna aktivnost ne bi trebala provoditi. Dvoje roditelja (0,4%) smatra kako bi se organizirana tjelesna aktivnost trebala provoditi dva do tri puta tjedno, a jedan roditelj smatra kako bi se organizirana tjelesna aktivnost trebala provoditi u skladu s individualnim djetetovim potrebama i željama. Dvoje ispitanika (0,4%) nije dalo valjani odgovor na postavljeno pitanje tako da njihovi odgovori nisu uzeti u konačan prikaz rezultata. Ranije je navedeno kako bi djeca trebala barem tri sata dnevno provoditi u tjelesnoj aktivnosti (Mišigoj-Duraković i sur., 1999; Goldfield i sur. 2012) što bi značilo da je djeci potrebna svakodnevna tjelesna aktivnost. Vidljivo je kako se većina roditelja (N=394; 64,6%) slaže s navedenim. Naime, 64,6% ispitanika je navelo kako smatra da bi se organizirana tjelesna aktivnost u odgojnoj skupini trebala provoditi tri do pet puta tjedno. S obzirom da djeca provode do pet dana tjedno u predškolskoj ustanovi, to ukazuje na to da su ispitanici svjesni kako djeci treba barem svaki drugi, ako ne i svaki dan tjelesna aktivnost. U skladu s navedenim, Neljak (2009) navodi kako je preporučljivo svaki dan provoditi sat tjelesne

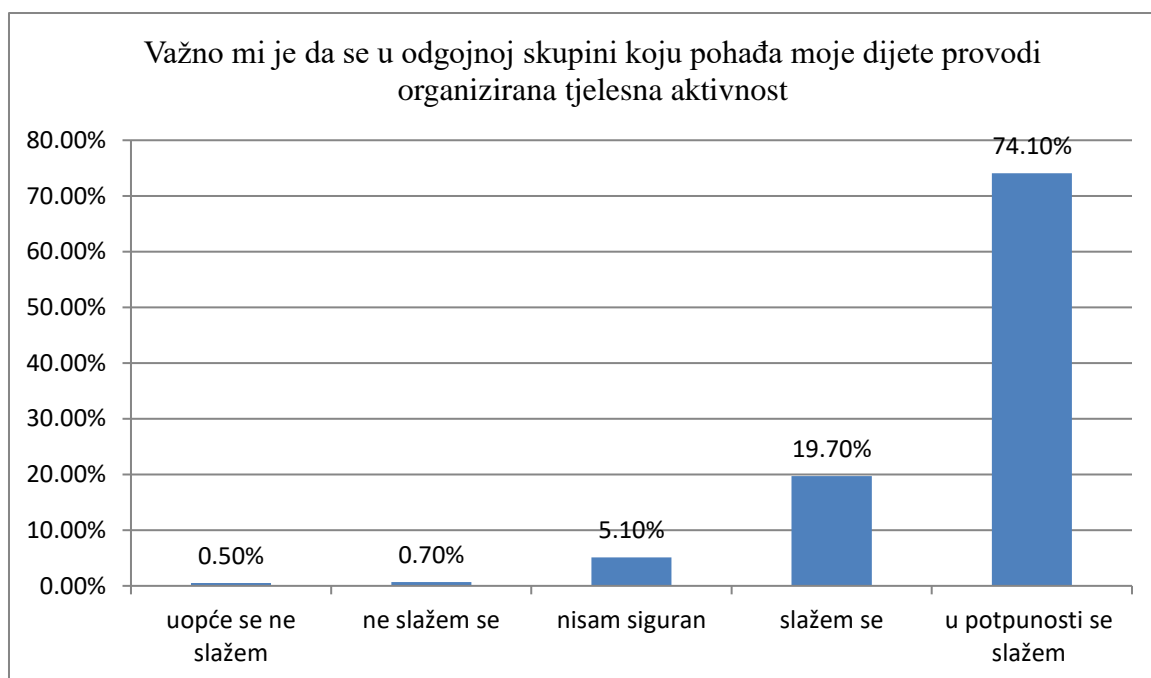
i zdravstvene kulture u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, no ukoliko se ne provodi svakodnevno tada bi se trebao provoditi najmanje tri puta tjedno.



Grafikon 2. Dob u kojoj je najbolje započeti s provođenjem organiziranih tjelesnih aktivnosti

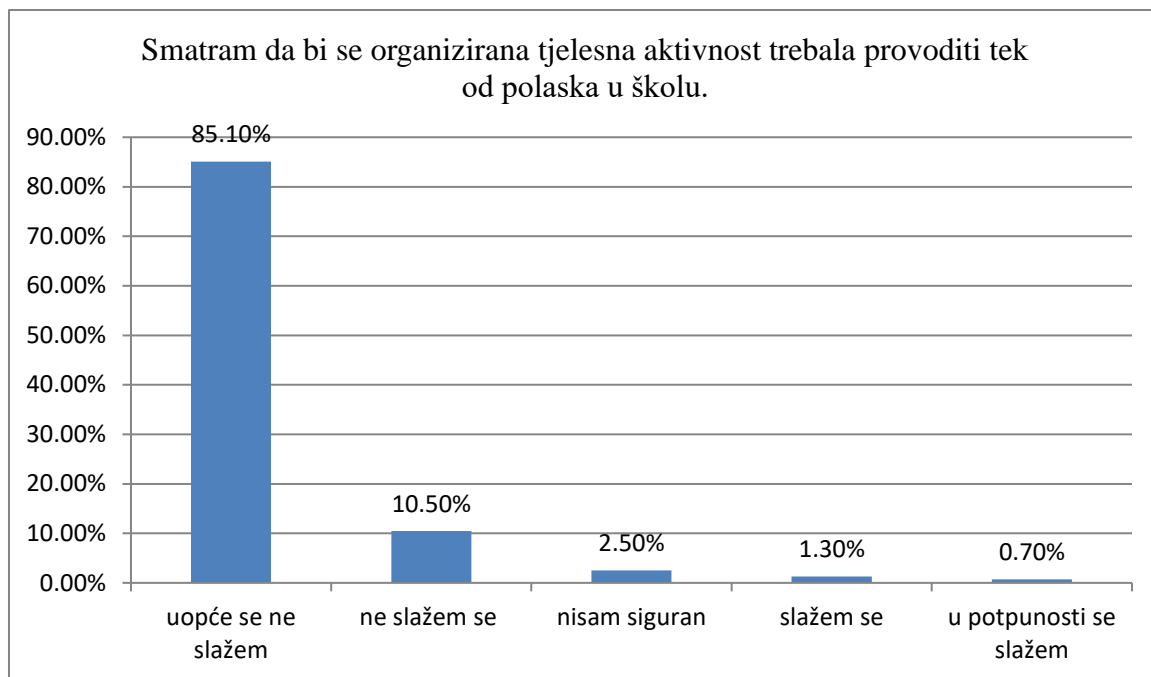
Iz grafikona 2. vidljivo je da je na pitanje koju dob ispitanici smatraju najpovoljnijom za početak provođenja organiziranih tjelesnih aktivnosti dobiven značajan spektar odgovora. Na navedeno pitanje ispitanici su najčešće navodili 3. godinu života (N=230, 37,82%), 12,99% ispitanika istaknulo je drugu godinu djetetova života kao najpovoljniju godinu za početak provođenja organizirane tjelesne aktivnosti, dok je 10,52% ispitanika istaknulo kako smatraju da je četvrta godina djetetova života za to najpovoljnija. Nadalje, dio ispitanika (9,21%) smatra kako je prva godina djetetova života najbolja za početak provođenja organiziranih tjelesnih aktivnosti, a 8,22% ispitanika smatra kako je za isto najpovoljniji period između prve i druge

godine života. Vidljivo je kako se 5,42% ispitanika slaže da su prve godine djetetova života najbolje za početak provođenja organiziranih tjelesnih aktivnosti jer smatraju kako bi ih trebali početi provoditi *od najranije dobi*. Ostali odgovori na navedeno pitanje mogu se isčitati u grafikonu 2. Dvoje ispitanika nije dalo valjani odgovor na postavljeno pitanje stoga se njihovi odgovori nisu uzeli u obzir prilikom obrade podataka. Virgilio (2009) navodi kako je prijašnjih godina među roditeljima vladalo mišljenje da djeci u dobi između druge i šeste godine nije potrebna organizirana tjelesna aktivnost, no da se u posljednjih nekoliko godina to mišljenje promijenilo. Navod kako se mišljenje roditelja promijenilo potvrđuju i podaci dobiveni istraživanjem u ovom radu iz kojih je vidljivo da samo 0,16% ispitanika smatra kako bi se organizirana tjelesna aktivnost s djecom trebala provoditi tek od polaska u školu, dok ostatak ispitanika smatra da bi se organizirana tjelesna aktivnost trebala provoditi s djecom u nekom periodu do šeste godine života. Nadalje, djeca bi se već od rođenja trebala uključiti u svakodnevne tjelesne aktivnosti (Virgilio, 2009), no kada se govori o organiziranoj tjelesnoj aktivnosti kao što je sat tjelesne i zdravstvene kulture tada se govori o trećoj godini života kao idealnoj dobi za početak provođenja organiziranih tjelesnih aktivnosti (Neljak, 2009). Ukoliko proučimo podatke dobivene istraživanjem u ovom radu vidljivo je kako je nešto malo više od trećine ispitanika (N=230; 37,82%) upoznato s navedenom informacijom. Shodno tim rezultatima, postoji mogućnost kako se ispitanici vjerojatno nisu vodili pojmom *organizirana* tjelesna aktivnost već su se vodili pojmom općenite tjelesne aktivnosti djece te da je zbog toga došlo do tako velikog spektra različitih odgovora.



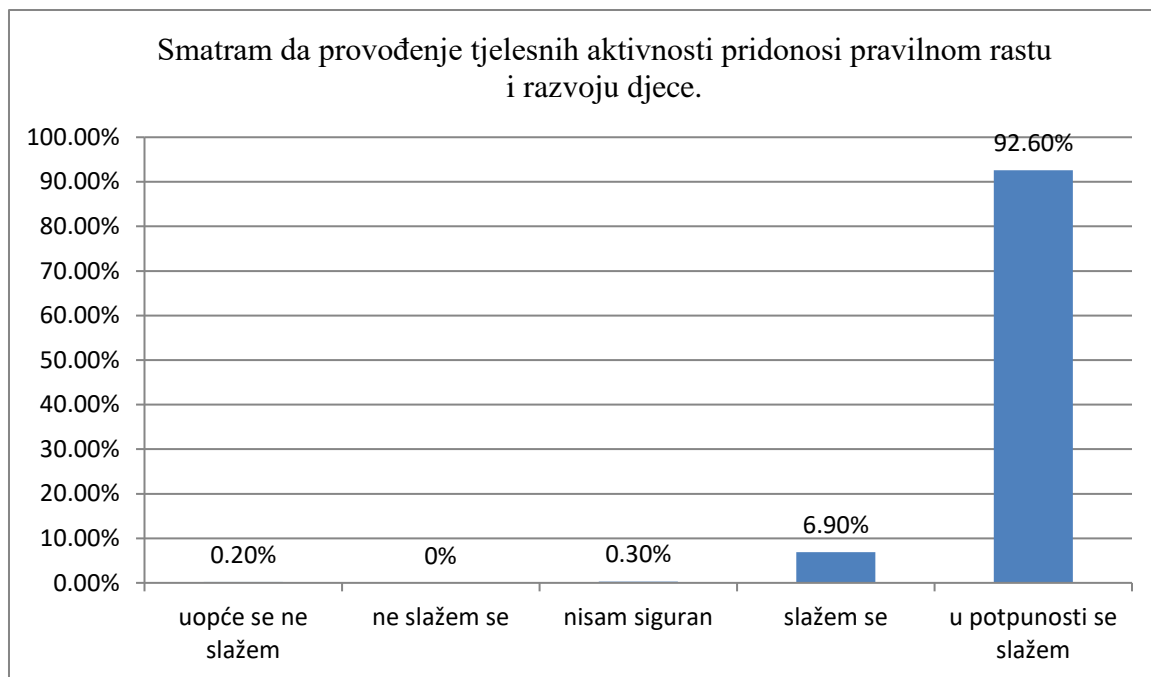
Grafikon 3. Stavovi roditelja o provođenju organizirane tjelesne aktivnosti u odgojnim skupinama

Iz grafikona 3. vidljivo je kako se većina roditelja (N=452; 74,1%) u potpunosti složila s tvrdnjom „Važno mi je da se u odgojnoj skupini koju pohađa moje dijete provodi organizirana tjelesna aktivnost.“, 120 (19,7%) roditelja se složilo s navedenom tvrdnjom, 31 (5,1%) roditelja nije sigurno slaže li se s navedenom tvrdnjom, četiri roditelja (0,7%) ne slaže se s tvrdnjom, a troje roditelja (0,5%) uopće se ne slaže s navedenom tvrdnjom. Usporedimo li postotak roditelja (93,8%) koji se u potpunosti slažu, odnosno slažu s time kako je važno provoditi organiziranu tjelesnu aktivnost u predškolskim ustanovama s rezultatima dobivenim na ranijem pitanju jesu li upoznati s informacijom provodi li se organizirana tjelesna aktivnost u odgojnoj skupini koje njihovo dijete pohađa, zanimljiv je podatak da gotovo trećina roditelja (31,8%) nije upoznata sa spomenutim informacijama o provođenju tjelesne aktivnosti, iako gotovo svi percipiraju važnim da se u predškolskoj ustanovi provodi organizirana tjelesna aktivnost.



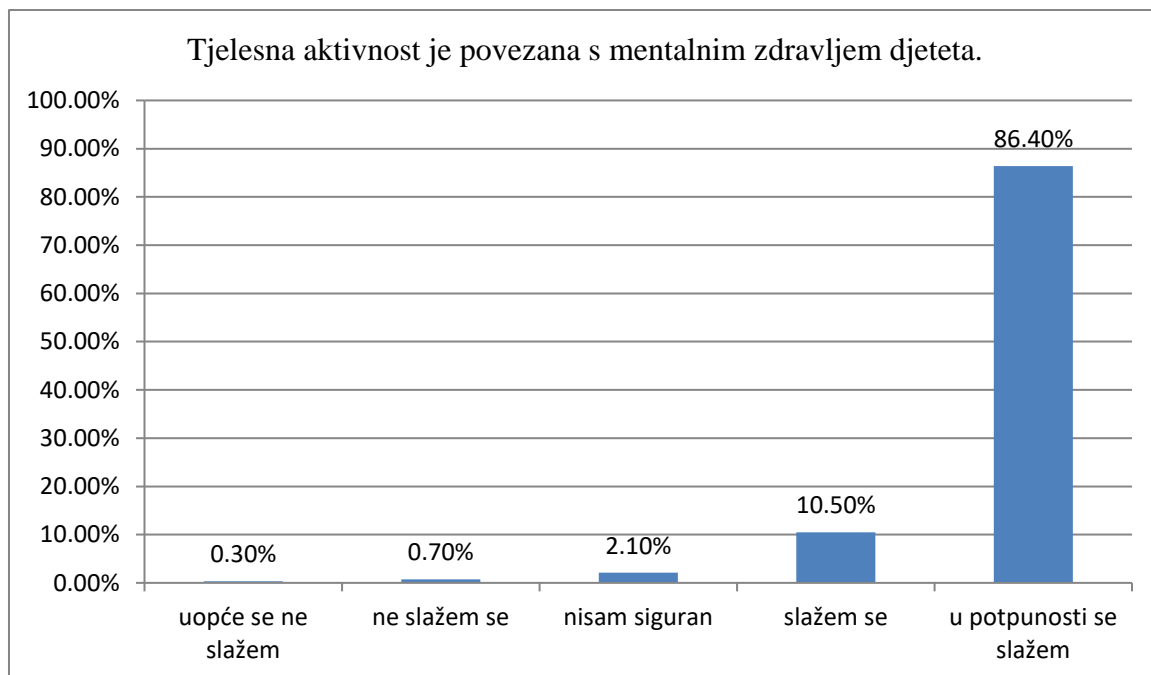
Grafikon 4. Stavovi roditelja o provođenju organizirane tjelesne aktivnosti djece od polaska u školu

Grafikon 4. prikazuje kako se više od 90% roditelja u nekoj mjeri ne slaže s tvrdnjom da bi se organizirana tjelesna aktivnost trebala provoditi tek od polaska u školu. 519 (85,1%) roditelja uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom, 64 (10,5%) se ne slaže, 15 (2,5%) roditelja nije sigurno slaže li se s navedenom tvrdnjom, dok se mali broj roditelja u nekoj mjeri slaže s navedenom tvrdnjom. Osam roditelja (1,3%) izrazilo je slaganje s navedenom tvrdnjom i četiri (0,7%) roditelja u potpunosti se složilo s navedenom tvrdnjom. Iz navedenog je vidljivo kako velika većina roditelja prepoznaje važnost organiziranog tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi.



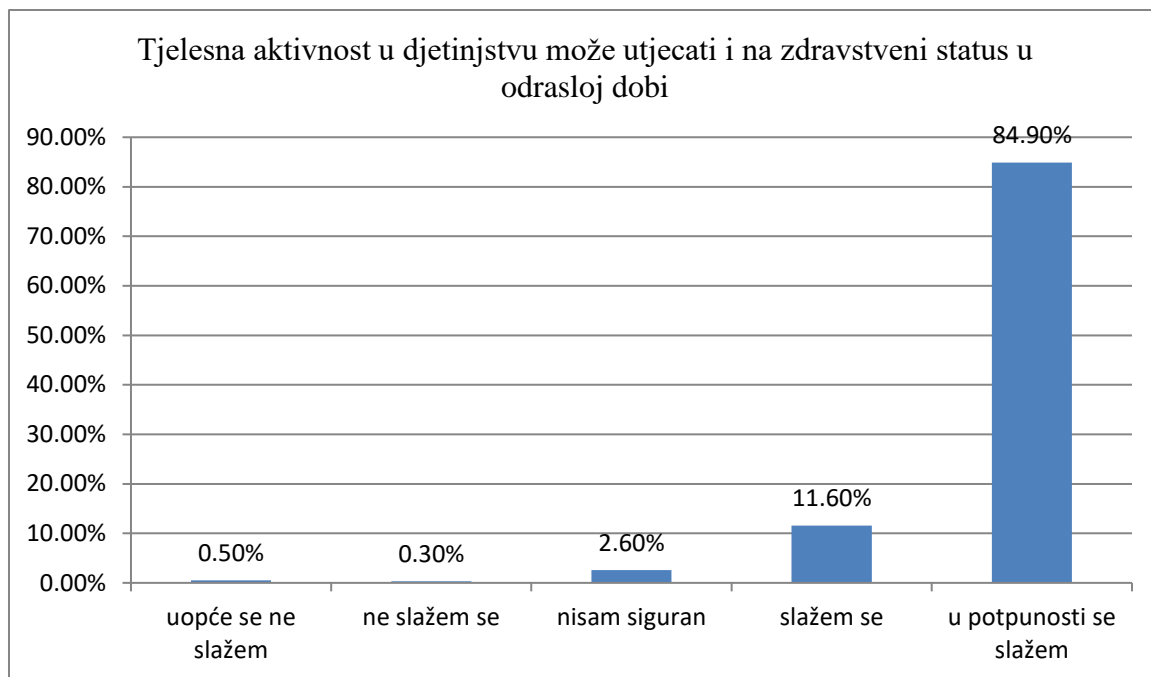
Grafikon 5. Mišljenje roditelja o tvrdnji kako provođenje tjelesnih aktivnosti pridonosi pravilnom rastu i razvoju djece

Iz grafikona 5. vidljivo je kako se gotovo svi ispitanici slažu s tvrdnjom da provođenje tjelesne aktivnosti pridonosi pravilnom rastu i razvoju djece; 565 (92,6%) roditelja u potpunosti se slaže s navedenom tvrdnjom. Dvoje roditelja (0,3%) nije sigurno slaže li se s tvrdnjom, a samo jedan (0,2%) ispitanik roditelj uopće se ne slaže s navedenom tvrdnjom. Mnogi autori naglašavaju kako tjelesna aktivnost djece utječe na njihov rast i razvoj (Findak i Delija, 2001; Mišigoj Duraković i sur., 1999; Petrić, 2019; Prskalo, 2004; Virgilio, 2009) stoga je očekivano kako su ispitanici upoznati s navedenom informacijom, što je i potvrđeno provedenim istraživanjem u ovom radu. Naime, ukupno se 99,5% ispitanika u nekoj mjeri slaže s ranije navedenom tvrdnjom.



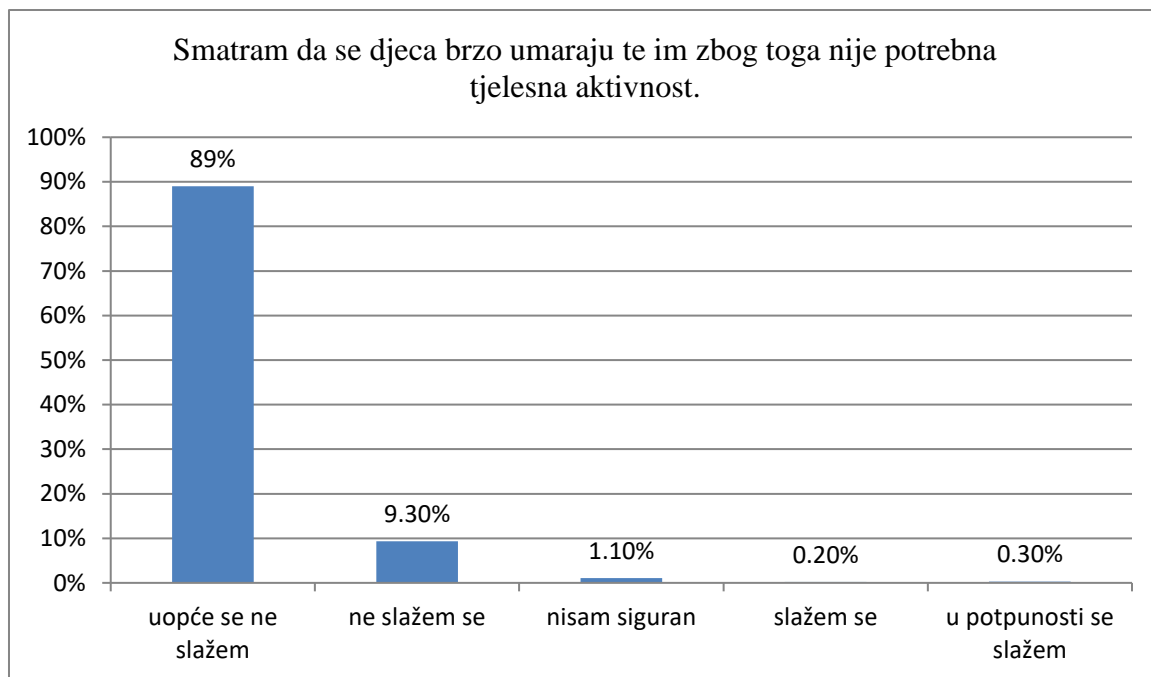
Grafikon 6. Mišljenje ispitanika o povezanosti tjelesne aktivnosti s mentalnim zdravljem djece

Grafikon 6. Prikazuje kako se ispitanici u velikoj mjeri (N=527; 86,4%) u potpunosti slažu s tvrdnjom kako je tjelesna aktivnost povezana s mentalnim zdravljem. Malo više od 10% ispitanika (N=64; 10,5%) slaže se s navedenom tvrdnjom, 2,1% (N=13) ispitanika nije sigurno slaže li se s tvrdnjom, 0,7% (N=4) ispitanika se ne slaže s navedenom tvrdnjom, dok se 0,3% (N=2) ispitanika uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom. Informaciju o povezanosti mentalnoga zdravlja s tjelesnom aktivnosti donijela je Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2019). Iz dobivenih podataka vidljivo je kako su ispitanici upoznati s navedenom informacijom, samo je nekolicina ispitanika izrazila kako nije sigurna slaže li se s navedenom informacijom (2,1%) te se 1% ispitanika nije složilo s navedenom tvrdnjom, dok su se svi ostali ispitanici u nekoj mjeri složili s tvrdnjom kako je tjelesna aktivnost djece povezana s njihovim mentalnim zdravljem.



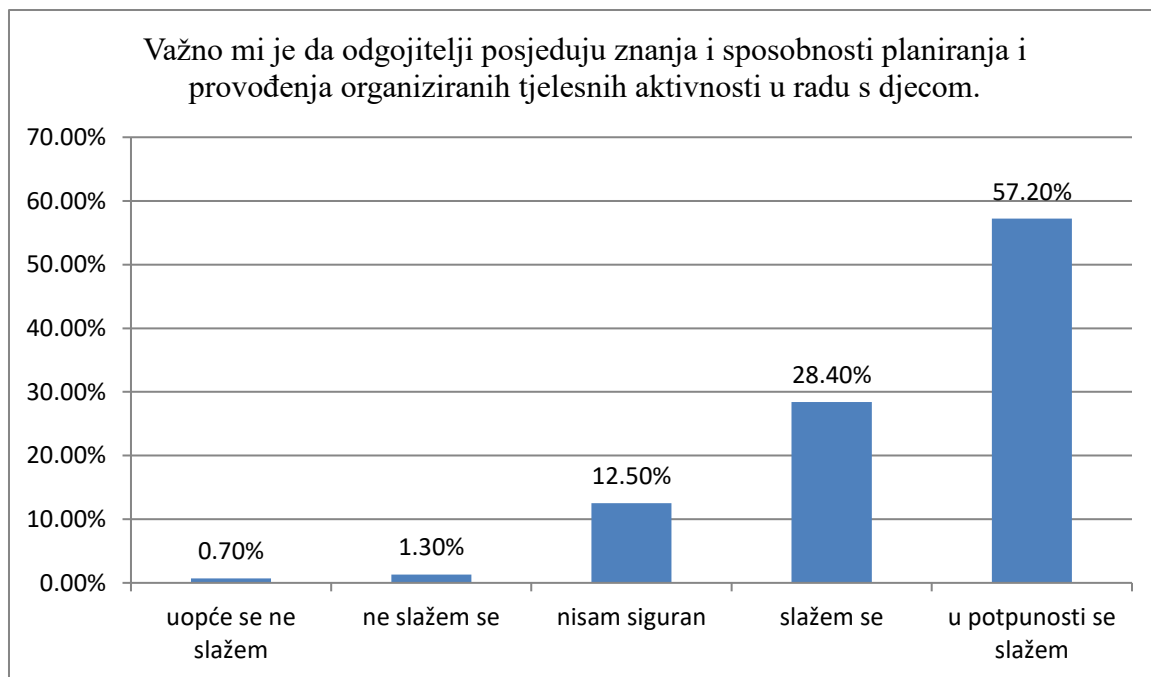
Grafikon 7. Mišljenje roditelja o utjecaju tjelesne aktivnosti u djetinjstvu na zdravstveni status u odrasloj dobi

Više od 90% ispitanika u nekoj mjeri se slaže kako tjelesna aktivnost u djetinjstvu može utjecati i na zdravstveni status u odrasloj dobi. Preciznije, 84,9% (N=518) ispitanika u potpunosti se slaže s navedenom tvrdnjom te se njih 11,6% (N=71) slaže s navedenom tvrdnjom. Mali postotak ispitanika; 2,6% (N=16) nije sigurno da li se slaže s navedenom tvrdnjom, 0,3% (N=2) ispitanika se ne slaže s navedenom tvrdnjom, a 0,5% (N=3) uopće se ne slaže s tvrdnjom kako tjelesna aktivnost u djetinjstvu može utjecati i na zdravstveni status u odrasloj dobi. Da tjelesna aktivnost u djetinjstvu može utjecati na zdravstveni status u odrasloj dobi potvrđuje istraživanje koje su proveli Werneck, Agostinete, S. de Lima, Turi-Lynch i Fernandes (2019). Oni su ispitivali učinke tjelesne aktivnosti tijekom djetinjstva, adolescencije i odrasle dobi na kardiovaskularne čimbenike rizika među odraslima. Istraživanje je obuhvatilo 101 odraslu osobu u dobi između 30 i 50 godina života. Rezultati istraživanja pokazali su kako su pojedinci koji su se bavili sportom tijekom djetinjstva i adolescencije, a bili neaktivni tijekom odrasle dobi pokazali nižu razinu tjelesne masnoće u usporedbi sa sudionicima koji su bili stalno neaktivni. Sudionici koji su kontinuirano bili aktivni; tijekom djetinjstva, adolescencije i odrasle dobi, imali su nižu tjelesnu masnoću i niži c-reaktivni protein u usporedbi s kontrolnom skupinom.



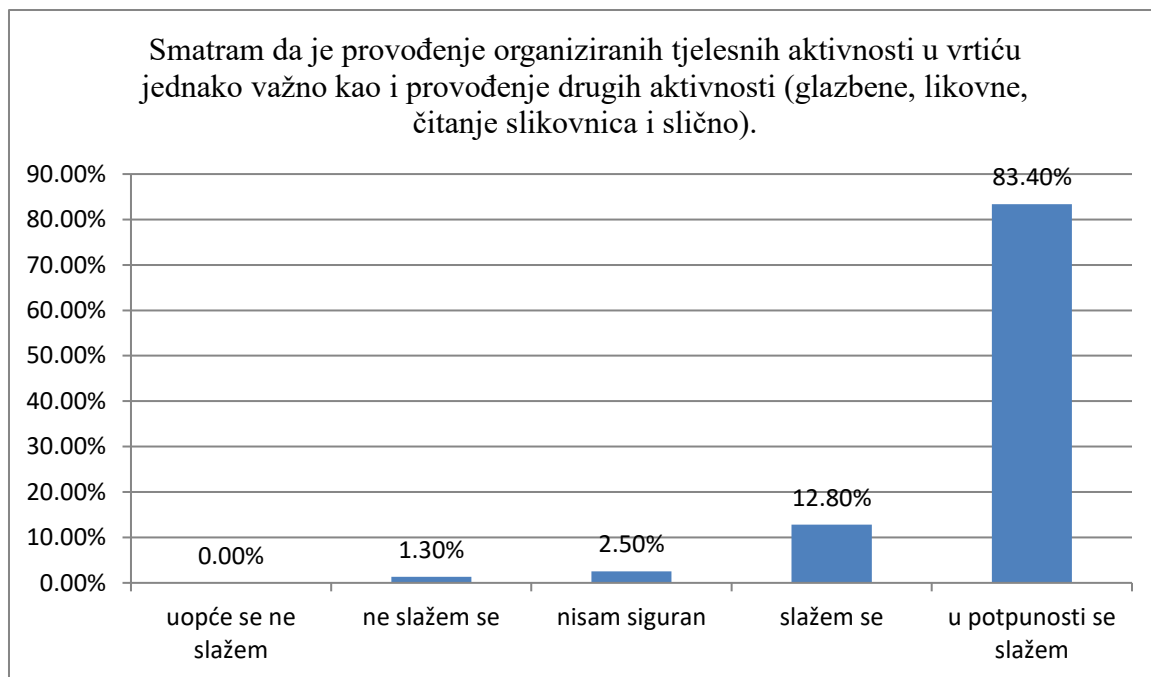
Grafikon 8. Mišljenje roditelja o umoru i tjelesnoj aktivnosti kod djece

Iz grafikona 8. možemo iščitati kako se 89% (N=543) ispitanika uopće ne slaže s tvrdnjom koja govori kako djeci nije potrebna tjelesna aktivnost jer se ona brzo umaraju. 9,3% (N=57) ispitanika ne slaže se s navedenom tvrdnjom, 1,1% (N=7) ispitanika nije sigurno bi li se složilo s navedenom tvrdnjom, dok se jedan ispitanik (0,2%) slaže s navedenom tvrdnjom i dvoje ispitanika (0,3%) se u potpunosti slažu s tvrdnjom kako se djeca brzo umaraju te da im iz tog razloga nije potrebna tjelesna aktivnost. U istraživanju kojeg su proveli Trigwell, Murphy, Cable, Stratton i Watson (2015) neki roditelji su istaknuli da se boje kako će se djeca previše umoriti i iscrpiti kroz tjelesnu aktivnost. Pogledamo li podatke dobivene u istraživanju za potrebe ovog rada može se uočiti kako veoma mali postotak ispitanih roditelja vjeruje da se djeca brzo umaraju i da im zbog toga nije potrebna tjelesna aktivnost; svega 0,5%. Jedna ispitanica čak je i navela „Da, dijete se umara, pa šta onda. Odmorit će se.“ Iz navedenog i prikupljenih podataka za potrebe ovog rada vidljivo je kako se ispitanici roditelji ne boje umora kod djece koji nastaje uslijed tjelesne aktivnosti, te da im on ne predstavlja veliki faktor zbog kojeg bi negativno gledali na tjelesnu aktivnost.



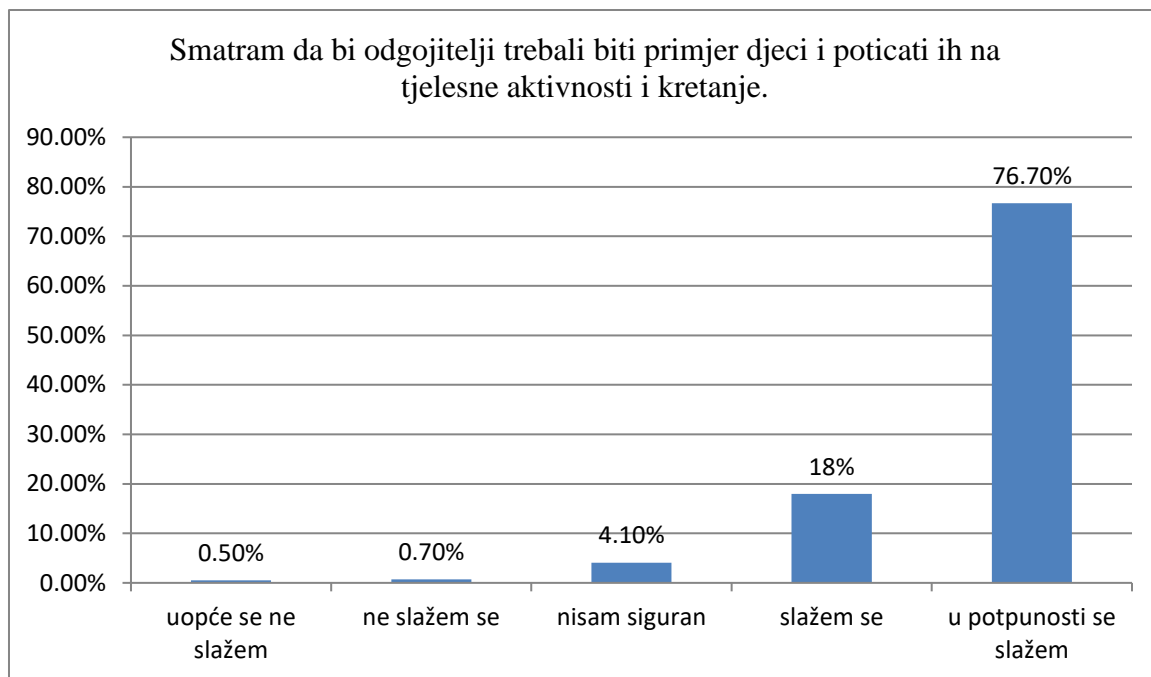
Grafikon 9. Mišljenje roditelja o važnosti odgojiteljskog znanja i sposobnosti za planiranje i provođenje organiziranih tjelesnih aktivnosti s djecom

Kada se roditelje upitalo je li im bitno da odgojitelji posjeduju znanja i sposobnosti planiranja i provođenja organiziranih tjelesnih aktivnosti u radu s djecom, veliki dio ispitanih roditelja označio je kako im je to važno. U grafikonu 9. vidljivo je kako se 57,2% (N=349) ispitanih roditelja u potpunosti složilo s navedenom tvrdnjom te se 28,4% (N=173) ispitanih roditelja složilo s tvrdnjom kako im je bitno da odgojitelji posjeduju znanja i sposobnosti planiranja i provođenja organiziranih tjelesnih aktivnosti u radu s djecom. Dio ispitanih roditelja; 12,5% (N=76) označilo je kako nisu sigurni bi li se složili s navedenom tvrdnjom, dok se 1,3% (N=8) ispitanika ne slažu s tvrdnjom te se 0,7% (N=4) ispitanika uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom. U svom inicijalnom obrazovanju, odgojitelji u hrvatskoj kroz tri kolegija (*Kineziološka kultura*, *Kineziologija* i *Kineziološka metodika*) usvajaju kineziološke kompetencije te kompetencije za planiranje i provođenje organiziranih tjelesnih aktivnosti s djecom. Badrić, Kvesić i Prskalo (2014) navode kako se broj sati iz kolegija *Kineziološka metodika* kreće između 90 i 150 sati godišnje, ovisno o gradu u kojem se provodi odgojiteljski studij. Na temelju navedenog, svi odgojitelji bi nakon završenog inicijalnog obrazovanja trebali biti dovoljno kompetentni za provođenje organiziranih tjelesnih aktivnosti s djecom.



Grafikon 10. Stavovi roditelja o važnosti provođenja organiziranih tjelesnih aktivnosti u vrtiću u odnosu na druge aktivnosti koje se provode u vrtiću

Iz grafikona 10. vidljivo je kako se gotovo svi ispitanici roditelji u nekoj mjeri slažu kako je provođenje organiziranih tjelesnih aktivnosti u vrtiću jednako važno kao i provođenje drugih aktivnosti kao što su glazbene, likovne i slične. Najveći postotak ispitanika; 83,4% (N=509) u potpunosti se složio s navedenom tvrdnjom, 12,8% (N=78) se složio s navedenom tvrdnjom, a 2,5% (N=15) ispitanika je ostalo suzdržano. Nitko od ispitanika nije označio da se uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom, ali je 1,3% (N=8) ispitanika izrazilo ne slaganje s navedenom tvrdnjom. Iz dobivenih podataka vidljivo je kako ukupno 96,2% (N= 587) ispitanika smatra da je provođenje organiziranih tjelesnih aktivnosti jednako važno kao i provođenje drugih aktivnosti u vrtiću, što govori u prilog tome kako bi bilo poželjno da svaki dječji vrtić osigura vrijeme tijekom kojeg će se provoditi organizirana tjelesna aktivnost s djecom te o istoj informirati roditelje.



Grafikon 11. Stavovi roditelja o tome da li bi odgojitelji trebali poticati djecu na tjelesno vježbanje i kretanje te im biti primjer

Grafikon 11. prikazuje kako se 79,7% (N=468) ispitanika u potpunosti složilo s tvrdnjom kako bi odgojitelji trebali biti primjer djeci i poticati ih na tjelesne aktivnosti te kretanje. Iz spomenutog grafikona vidljivo je i kako se 18% (N=110) roditelja složilo s navedenom tvrdnjom, dok 4,1% (N=25) ispitanika nije sigurno slaže li se s tom tvrdnjom. Manji dio ispitanika (0,7%, N=4) ne slaže se s navedenom tvrdnjom, a 0,5% (N=3) uopće se ne slaže s tvrdnjom kako bi odgojitelji trebali biti primjer djeci i poticati ih na tjelesne aktivnosti i kretanje. Borbeli (2018) je u svom istraživanju zaključila kako se 73,5% roditelja se slaže s činjenicom da učitelji tjelesnog odgoja imaju ulogu u formiranju sportskih navika djece. Sukladno tome, 94,7% ispitanika obuhvaćeno istraživanjem za potrebe ovog rada smatra da bi odgojitelji trebali biti primjer djeci i poticati ih na tjelesne aktivnosti i kretanje.

Na kraju istraživanja zamolilo se ispitanike da navedu jedan pozitivan ili negativan učinak tjelesne aktivnosti na dijete. Ispitanici su u puno većoj mjeri navodili pozitivne učinke tjelesne aktivnosti (ukupno 130 navoda) u odnosu na negativne (ukupno 9 navoda). Dio ispitanika navelo je kako smatra da tjelesna aktivnost nema negativne učinke (N=32; 5,63%), te dio ispitanika (N=42; 6,88%) nije dalo relevantan odgovor na navedeno pitanje te njihovi odgovori nisu uzeti u obzir prilikom obrade podataka.

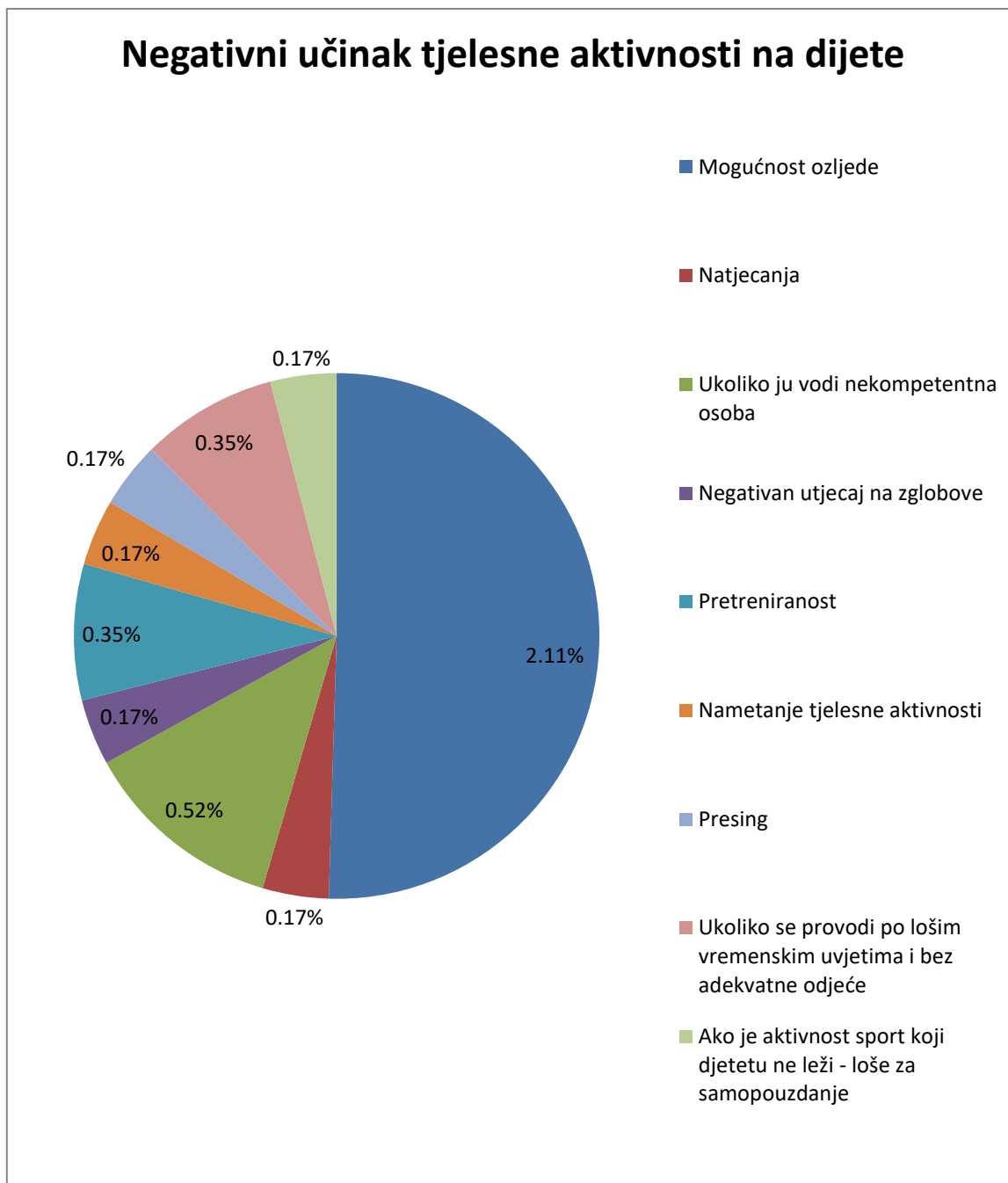
Tablica 1. Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na djecu

| Tjelesni i psihomotorički razvoj | 105,88% |
|--|----------------|
| Veća tjelesna sposobnost | 0,17% |
| Dijete je aktivnije doma kao i u vrtiću | 0,17% |
| Više snage i energije | 0,17% |
| Bolje opće fizičko stanje djeteta | 0,17% |
| Brži su | 0,17% |
| Vitko dijete | 0,17% |
| Djeci je potrebna tjelesna aktivnost svakog dana | 0,17% |
| Bolja probava | 0,17% |
| Pravilan hod, okretanje stopala | 0,17% |
| Oslobađanje energije | 0,17% |
| Zdravo je i prekopotrebno | 0,17% |
| Prevenција dijabetesa | 0,17% |
| Poboljšava kardio-vaskularni i respiratorni sistem | 0,17% |
| Poboljšanje dišnih puteva | 0,17% |
| Rad srca | 0,17% |
| Jača zglobove | 0,17% |
| Uče pravilna gibanja i pokrete | 0,17% |
| Pozitivan učinak na lokomotorni sustav | 0,17% |
| Razbuđivanje | 0,17% |
| Poletno | 0,17% |
| Okulomotorne vježbe | 0,17% |
| Bolje predispozicije za sport u odraslijoj dobi | 0,17% |
| Okretljivija djeca | 0,35% |
| Povećanje snage | 0,35% |
| Zdravlje kostiju/jače kosti | 0,35% |
| Razvoj tjelesnih sposobnosti | 0,35% |
| Smanjuje se tromost | 0,35% |
| Izdržljivost | 0,52% |
| Umijeće padanja što umanjuje ozlijede | 0,52% |
| Ima više energije za ostale tjelesne aktivnosti | 0,52% |
| Pozitivan učinak/dobrobit na cjelokupni organizam | 0,52% |
| Bolja pokretljivost | 0,70% |
| Bolji/brži/jači metabolizam | 0,70% |
| Razgibavanje | 0,70% |
| Tjelesno jače | 0,70% |
| Zadovoljavanje potreba za kretanjem | 0,70% |
| Psihomotorni razvoj sposobnosti | 0,88% |
| Bolji apetit | 0,88% |
| Boravak na svježem zraku | 1,05% |
| Jačanje mišićnih skupina/razvoj mišića | 1,05% |
| Održavanje normalne/uravnotežene tjelesne mase | 1,05% |
| Pozitivan/zdravi umor | 1,23% |
| Bolja gipkost/fleksibilnost/savitljivost | 1,40% |

| | |
|--|---------------|
| Bolja kondicija | 1,58% |
| Ravnoteža | 1,93% |
| Pravilno držanje | 2,28% |
| Psihofizički razvoj/rast/zdravlje | 2,46% |
| Bolji/jači imunitet | 2,46% |
| U zdravom tijelu zdrav duh | 2,81% |
| Fizički smisao | 2,99% |
| Prevenција pretilosti | 3,34% |
| Potrošnja viška energije | 4,57% |
| Spretnost | 5,10% |
| Koordinacija | 6,51% |
| Bolji san | 8,09% |
| Rast i razvoj | 9,50% |
| Zdravlje | 14,46% |
| Motorika | 19,19% |
| Socioemocionalni razvoj i razvoj ličnosti | 47,08% |
| Opuštenije dijete | 0,17% |
| Jača neovisnost djeteta | 0,17% |
| Bodrenje i poticanje vršnjaka | 0,17% |
| Ima više motivacije ići u vrtić | 0,17% |
| Razvoj radnih navika | 0,17% |
| Hrabrost | 0,17% |
| Dijete će moći izraziti sebe kroz sport, a možda i zavoljeti | 0,17% |
| Motiviranije | 0,17% |
| Otporniji | 0,17% |
| Socio-emocionalni razvoj | 0,17% |
| Sigurnije u sebe | 0,17% |
| Osjećaj postignuća kada izvrši određene zadatke | 0,17% |
| Svijest o brizi za tijelo/zdravlje | 0,17% |
| Prevenција lijenosti | 0,17% |
| Lakše se nosi sa dnevnim obavezama | 0,17% |
| Pomaže izgraditi karakter | 0,17% |
| Učenje važnosti tjelesnog zdravlja od malena | 0,17% |
| Stjecanje vještina koje će im trebati kroz cijeli životni vijek | 0,17% |
| Razvijanje interesa za izbor sporta za treniranje | 0,17% |
| Briga o svom životu | 0,17% |
| Razvijanje pozitivne slike o sebi | 0,35% |
| Bolja samoregulacija | 0,35% |
| Poticaј za bavljenje sportom u budućnosti i na važnost svakodnevnog kretanja | 0,35% |
| Razvoj svijesti o vježbanju | 0,35% |
| Ljubav prema sportu/tjelesnoj aktivnosti i zdravom načinu života | 0,35% |
| Manje tantruma | 0,35% |
| Upornost | 0,52% |
| Izlučivanje hormona endorfina | 0,52% |
| Mirnije dijete | 0,52% |
| Suradnja | 0,52% |

| | |
|---|----------------|
| Briga o zdravlju | 0,52% |
| Zabava | 0,52% |
| Manje nervozan | 0,52% |
| Strpljenje | 0,70% |
| Nošenje sa stresom i stresnim situacijama | 0,70% |
| Natjecateljski duh | 0,88% |
| Pozitivan odnos/stav prema sportu/tjelovježbi | 0,88% |
| Shvaćanje pojma pobjednik i gubitnik | 1,05% |
| Stjecanje sportske navike te navike vježbanja | 1,05% |
| Pozitivno u psihičkom smislu | 1,40% |
| Disciplina | 1,40% |
| Timski rad/duh | 2,28% |
| Socijalizacija | 2,28% |
| Zadovoljstvo i ispunjenost djeteta | 3,16% |
| Samopouzdanje | 4,04% |
| Usvajanje zdrave navike | 8,62% |
| Bolje raspoloženje/sreća | 9,50% |
| Kognitivni razvoj | 15,58% |
| Spremnost na učenje | 0,17% |
| Otkriva svoje tjelesne sposobnosti i granice koje može probijati u daljnjem razvoju | 0,17% |
| Upoznavanje s oblicima fizičke aktivnost | 0,17% |
| Upoznavanje raznih sportova | 0,17% |
| Dijete s poremećajem pažnje i koncentracije je smirenije i fokusiranije | 0,17% |
| Razvijanje osjetila | 0,17% |
| Učenje pravila | 0,17% |
| Upoznavanje granica vlastitog tijela | 0,17% |
| Bolje uče i pamte | 0,17% |
| Bolje snalaženje | 0,17% |
| Nauče koje mišiće imaju | 0,17% |
| Razvoj predmatematičkih i matematičkih vještina | 0,35% |
| Razvoj djetetovih sposobnosti | 0,35% |
| Razvoj govora | 0,35% |
| Bolja prostorna orijentacija | 0,70% |
| Uči ga koje sve kretnje i tehnike može njegovo tijelo izvesti/uče o vlastitom tijelu | 0,88% |
| Bolja koncentracija | 3,87% |
| Intelekt, mentalno zdravlje, bolje kognitivne funkcije | 7,21% |
| Ostalo | 2,78% |
| Potiče razvoj drugih aktivnosti | 0,17% |
| Bolja aktivnost u svemu | 0,17% |
| Pozitivno u svim aspektima | 0,17% |
| Kvaliteta svih aspekta života | 0,17% |
| Upoznaje se sa sportom | 0,17% |
| Sve/samo je pozitivno | 0,88% |
| Manje vremena provodi pred televizijom/ekranom/s tehnologijom | 1,05% |
| Ukupni postotak pozitivnih navoda | 171,32% |
| *(Postotak je veći od 100% iz razloga što su ispitanici mogli navesti više od jednog pozitivnog utjecaja, pa je ukupan zbroj pozitivnih utjecaja veći od 100%.) | |

U tablici 1. prikazani su svi navodi koje su ispitanici iznijeli, a odnose se na pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na djecu. Zbog bolje preglednosti, navodi ispitanika grupirani su u četiri kategorije, a to su: *tjelesni i psihomotorički razvoj*, *socioemocionalni razvoj* i *razvoj ličnosti*, *kognitivni razvoj* te kategorija *ostalo*. Analizom podataka prikupljenih u istraživanju za potrebe ovog rada uviđa se kako je većina ispitanika navela pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na dijete koji pripadaju skupini *tjelesni i psihomotorički razvoj*. Ukupno je 105, 88% navoda ispitanika koji pripadaju skupini *tjelesni i psihomotorički razvoj*. Usporedimo li dobivene podatke istraživanja u ovom radu s istraživanjem kojeg su proveli Vasiljević i sur. (2016) možemo vidjeti razilaženje u stavovima ispitanika. Naime, u svom istraživanju, Vasiljević i sur. (2016) ističu kako je tek 5% ispitanika navelo kako smatra da se kod njihove djece vidi napredak u tjelesnoj spretnosti, a puno više u *socioemocionalnom razvoju* i *razvoju ličnosti*. Podudarnost u prikupljenim podacima nalazimo sa istraživanjem kojeg su proveli Trigwell i sur. (2015) u kojem su ispitanici naveli prednosti tjelesne aktivnosti na dijete kao što su: utjecaj na zdravlje i tjelesni razvoj, bolje reguliranje težine, osjećaj sreće, socijalizacija te uspostavljanje zdravih životnih navika za budućnost. Također, Roscoe, James i Duncan (2017) su u svom istraživanju prikupili podatke koji pokazuju da ispitanici prepoznaju prednosti tjelesne aktivnosti u potrošnji energije, boljoj koncentraciji djece, sagorijevanju masti te navode kako su djeca mirnija. Iste navode prikupili smo u istraživanju za potrebe ovog rada. Na temelju navedenog dolazi se do zaključka da su ispitanici u teoriji upoznati s dobrobitima tjelesne aktivnosti na dijete koje se tiču njihovog tjelesnog i psihomotoričkog razvoja, ali ih teže prepoznaju u praksi, tj. kod neposrednog promatranja razvoja svoje djece.



Dijagram 2. Negativni učinci tjelesne aktivnosti na djecu

Iz dijagrama 2. vidljivo je kako je ukupno 4,18% ispitanika navelo neki negativan utjecaj tjelesne aktivnosti na djecu. Najviše ispitanika je kao negativan utjecaj tjelesne aktivnosti na dijete navelo mogućnost ozljede; 2,11% ispitanika. Troje ispitanika (0,52%) je navelo kako negativan utjecaj tjelesne aktivnosti na dijete može imati ukoliko tjelesnu aktivnost vodi nekompetentna osoba, po dvoje ispitanika (0,35%) je navelo pretreniranost te provođenje tjelesne aktivnosti po lošim vremenskim prilikama i bez adekvatne odjeće kao negativne utjecaje tjelesne aktivnosti na dijete. Ostali navodi negativnog utjecaja tjelesne aktivnosti na

dijete bili su: natjecanja (0,17%), negativan utjecaj na zglobove (0,17%), nametanje tjelesne aktivnosti (0,17%), presing (0,17%) te ukoliko je tjelesna aktivnost sport koji djetetu ne leži – loše za samopouzdanje (0,17%). Uspoređujući navode ispitanika uviđamo kako je puno veći postotak ispitanika naveo neki pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na dijete nego negativan; 171,32% pozitivnih i 4,18% negativnih navoda.

13. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja u ovom radu bio je ispitati stav roditelja predškolske djece o tjelesnoj aktivnosti. Istraživanje je obuhvatilo 610 roditelja iz različitih dijelova hrvatske. Rezultati istraživanja pokazali su kako je većina roditelja upoznata s informacijom o provođenju tjelesne aktivnosti u odgojnoj skupini njihove djece, no trećina ispitanih roditelja izjasnila se kako ipak nije upoznata s navedenom informacijom. Istraživanjem se pokazalo kako roditelji imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti djece, važno im je da se ona provodi u odgojnoj skupini, te im je važno da odgojitelji posjeduju znanja i vještine planiranja i provođenja organiziranih tjelesnih aktivnosti u radu s djecom. Također, provedeno istraživanje je pokazalo kako je roditeljima važno da odgojitelji budu primjer djeci te da potiču djecu na tjelesne aktivnosti i kretanje. Osim toga, prikupio se i veliki broj (130) različitih navoda pozitivnih učinka tjelesne aktivnosti na djecu, stoga možemo zaključiti kako ispitanici roditelji prepoznaju dobrobiti tjelesne aktivnosti za djecu.

Na temelju prikupljenih informacija u istraživanju za potrebe ovog rada, možemo zaključiti kako roditelji uvelike podupiru provođenje organizirane tjelesne aktivnosti u odgojno-obrazovnim ustanovama. Ovdje dolazi do izražaja značajna uloga odgojitelja u kreiranju i provođenju tjelesnih aktivnosti u odgojno obrazovnim ustanovama. Oni bi svojim znanjem trebali stvoriti uvjete u kojima će djeci pružiti priliku za zadovoljavanje potrebe za kretanjem te učenje i usavršavanje raznih motoričkih vještina. Osim u provođenju tjelesnih aktivnosti, odgojitelji bi trebali stvoriti partnerstvo i dobru komunikaciju s roditeljima tako da svi roditelji budu upoznati o tome provodi li se organizirana tjelesna aktivnost u odgojnoj skupini i ukoliko se provodi na koji način se provodi.

Literatura:

1. Albarracin, D., Johnson, B. T., Zanna M. P. (2005). Attitudes: Introduction and scope. *The Handbook of Attitudes*, 3-19 https://www.researchgate.net/publication/261796577_Attitudes_Introduction_and_scope (Pristupljeno: 02.07.2021.)
2. Badrić, M., Kvesić, M., Prskalo, I. (2014). Zastupljenost kinezioloških predmeta u studijskim programima u obrazovanju učitelja i odgojitelja na visokoškolskim institucijama Hrvatske i Europe. *Suvremena pitanja*, 17, 38-49. https://www.bib.irb.hr/705854/download/705854.suvremena_istraivanja-CEEOL_Article_3.PDF (Pristupljeno: 21.08.2021.)
3. Borbeli, S. (2018). As parents see physical education (PE) from a representative survey's point of view. *Komárno: International Research Institute* <http://www.irisro.org/health2014dec/14UrbinneBorbelySzilvia.pdf> (Pristupljeno: 24.06. 2021.)
4. Boreham, C. A. i sur. (1996). Physical activity, physical fitness, blood pressure, and fibrinogen in the Northern Ireland health and activity survey. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 50, 258-263. <https://jech.bmj.com/content/50/3/258.short> (Pristupljeno: 24.06.2021.)
5. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. Start Active, Stay Active: A Report on Physical Activity for Health from the Four Home Countries' Chief Medical Officers; Department of Health: London, UK, 2011. https://www.researchgate.net/publication/267736961_Start_Active_Stay_Active_A_Report_on_Physical_Activity_for_Health_From_the_Four_Home_Countries'_Chief_Medical_Officers (Pristupljeno: 25.06.2021.)
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edit.
8. Goldfield, S. G., Harvey, A., Grattan, K., Adamo, K.B. (2012). Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1660-4601 <https://www.mdpi.com/1660-4601/9/4/1326/htm> (Pristupljeno: 24.06.2021.)

9. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Zagreb: sportska-knjiga. <https://www.bib.irb.hr/769338?rad=769338> (Pristupljeno: 22.06.2021.)
10. Katz, D. (1960). The functional approach to the study of attitudes. *The Public Opinion Quarterly*, 24(2), 163-204
https://www.jstor.org/stable/2746402?seq=1#metadata_info_tab_contents
(Pristupljeno: 02.07.2021.)
11. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos. Fakultet za fizičku kulturu.
12. Mraković, M. (1971). Kineziologija. *Kinesiology*, 1 (1), 2-5.
13. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
14. Nemoto, T., & Beglar, D. (2014). Developing Likert-scale questionnaires. In N. Sonda & A. Krause (Eds.), *JALT2013 Conference Proceedings*. Tokyo: JALT. https://jalt-publications.org/sites/default/files/pdf-article/jalt2013_001.pdf (Pristupljeno: 28.05.2021.)
15. Pennington, C. D. (2001). *Osnove socijalne psihologije*. Jastrebarsko: Naklada slap.
16. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
17. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije: udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
18. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
19. Roscoe, C. M. P., James S. R., i Duncan, J. M. (2017). Preschool staff and parents' perceptions of preschool children's physical activity and fundamental movement skills from an area of high deprivation: a qualitative study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(5), 619-635.
https://www.researchgate.net/publication/316722457_Preschool_staff_and_parents'_perceptions_of_preschool_children's_physical_activity_and_fundamental_movement_skills_from_an_area_of_high_deprivation_a_qualitative_study (Pristupljeno: 24.06.2021.)
20. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
21. Trigwell, J., Murphy, C.R., Cable, T.N., Stratton, G., Watson, M.P. (2015). Parental views of children's physical activity: a qualitative study with parents from multi-ethnic backgrounds living in England. *BMC Public Health*, 1005(15), 1-11.

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-2351-8>

(Pristupljeno: 26.06.2021.)

22. Vasiljević, I., Bjelica, D., Popović, S., Gardašević, J. (2016). Parental satisfaction with work schedule of preschool institutions in Montenegro. *Journal of Physical Education and Sport*. 161(16), 1017 – 1022
https://www.researchgate.net/publication/309566354_Parental_satisfaction_with_work_schedule_of_preschool_institutions_in_Montenegro (Pristupljeno: 26.06.2021.)
23. Virgilio, S.J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klinice*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
24. Vujičić, L., Petrić, V. i Pejić Papak, P. (2018). Evaluation of the kinesiological workshop programme for increase level of physical activity of children, pupils and parents. *Acta Kinesiologica*. 12(2), 29-35. <http://actakinesiologica.com/wp-content/uploads/2018/12/43.pdf> (Pristupljeno: 25.06.2021.)
25. Werneck, A.O., Agostinete, R.R., S. de Lima, M.C., Turi-Lynch, B.C., Fernandes, R.A. (2019). The effects of physical activity during childhood, adolescence, and adulthood on cardiovascular risk factors among adults. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 65(11), 1337-1342.
<https://www.scielo.br/j/ramb/a/NKMhXCBQZxXWJYCjw37prmP/?lang=en>
(Pristupljeno: 21.08.2021.)
26. WHO (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
(Pristupljeno: 28.05.2021.)
27. WHO (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Pristupljeno: 28.05.2021.)
28. Zvonarević, M. (1981). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Školska knjiga.

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

(vlastoručni potpis studenta)