

# Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi

---

**Bokulić, Iva**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2017**

*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:147:941994>

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

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

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**IVA BOKULIĆ  
ZAVRŠNI RAD**

**TJELESNO VJEŽBANJE I  
SLOBODNO VRIJEME DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, rujan 2017.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(Petrinja)**

**PREDMET: KINEZIOLOŠKA METODIKA**

**ZAVRŠNI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Iva Bokulić

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece  
predškolske dobi

MENTOR: doc.dr.sc. Marko Badrić

**Petrinja, rujan 2017**

## **SADRŽAJ**

Sažetak .....	1
Summary .....	1
1. UVOD .....	3
2. SLOBODNO VRIJEME .....	4
2.1. Povijesni pregled slobodnog vremena.....	5
2.2. Aktivnosti u slobodno vrijeme .....	6
2.3. Vrijednost slobodnog vremena.....	8
3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI .....	8
3.1. Važnosti kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme.....	9
3.2. Interesi djece i mladih u slobodno vrijeme.....	14
4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	15
5. REZULTATI I RASPRAVA .....	16
6. ZAKLJUČAK .....	25
LITERATURA.....	27
Kratka biografska bilješka.....	30
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	31

## **Sažetak**

### Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi

Cilj ovog završnog rada bio je saznati kako djeca predškolske dobi provode svoje slobodno vrijeme, a u kojoj mjeri ga provode kroz tjelesne aktivnosti i sport. Za potrebe istraživanja metodom online anketnog upitnika ispitan je 161 roditelj predškolske djece. Rezultati istraživanja pokazali su da čak 73% ispitanih roditelja djeci daje mogućnost samostalnog odabira što se tiče provođenja slobodnog vremena, a prema tome analizom podataka dolazi se do zaključka da 13% djece ispitanih jedan dio slobodnog vremena provodi kroz sportske aktivnosti. Najveći udio djece ispitanih svoje slobodno vrijeme provodi kroz aktivnu igru, što nije začuđujuće s obzirom na dob djece te činjenicu da je igra sastavni dio života djece te dobi. Tek 8,7% djece svoje slobodno vrijeme provodi u sjedilačkoj igri, što ukazuje na to da djeca ovih ispitanika aktivno provode svoje vrijeme, tj. kroz tjelesno kretanje. Najveći broj djece za sportsku aktivnost odabire borilačke sportove ili ples, a začuđujuće nizak broj djece bavi se nogometom (4,4%). Sportske aktivnosti najčešće se prakticiraju oko dva puta tjedno, a najveći broj djece pred televizorom ili računalom provede oko 60 minuta svoga slobodnog vremena. Čak 10% predškolske djece uopće ne provodi svoje slobodno vrijeme za računalom ili TV-om, a njih samo 1% pred računalom ili televizorom provede više od 3 sata. Na pitanje smatraju li da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme, 82% ispitanika odgovorilo je potvrdno, dok ostatak nije zadovoljan provođenjem slobodnog vremena svoje djece.

**Ključne riječi:** slobodno vrijeme, tjelesno vježbanje, metoda anketnog upitnika, sportske aktivnosti

## **Summary**

### Exercise and leisure time of preschool children

The aim of this thesis was to find out how preschool children spend their free time and to what extent they spend it through physical activity and sport. 161 parents of preschool children were interviewed for the purpose of surveys using the online survey questionnaire. The results of the research have shown that as many as 73% of the examined parents of children give the possibility of independent choice as far as leisure time is concerned, so data analysis leads to the conclusion that 13% of the children surveyed spend one part of their free time through sports activities. The largest

proportion of children surveyed spend their free time through active play, which is not surprising given the age of children and the fact that play is an integral part of childhood at that age. Only 8.7% of children spend their free time in the passive play, indicating that the children of these subjects spend their time actively, ie through physical activity. The largest number of children for sporting activities chooses martial arts or dance, and a surprisingly low number of children are engaged in football (4.4%). Sports activities are usually practiced twice a week, and the majority of children spend around 60 minutes of their free time in front of a television or computer. Even 10% of preschool children do not spend their free time on a computer or TV at all, and only 1% of them spend more than 3 hours in front of a computer or TV. Asked if their child spent their leisure time well, 82% of respondents answered yes, while the rest was not happy with their children's free time.

**Keywords:** Leisure time, physical exercise, questionnaire survey method, sports activities

## 1. UVOD

Suvremenu civilizaciju obilježava karakterističan način života. Tehnološki napredak i informatizacija smanjuje obujam rada i fizičkog opterećenja, a posljedica toga je sve veće slobodno vrijeme pojedinca. Stoga je slobodno vrijeme u današnjem društvu dominantna tema. Sve češće to vrijeme djeca i mladi koriste pasivno kroz razne informatičke uređaje, a organizacija slobodnog vremena postaje sve veći problem. Sadržaji i aktivnosti slobodnog vremena postaju sve veće odrednice kvalitetnog dječjeg razvoja, a kvalitetno provođenje slobodnog vremena je često istraživan fenomen (Badrić i Prskalo, 2010). Slobodno vrijeme mladih ljudi često postaje odrednica njihovih interesa, pa tako i pripadnosti određenoj subkulturi. Nastajanje subkultura koje se jedno vrijeme vezivalo samo uz neke pravce rock-kulture sada uključuje i mnogo sportskih aktivnosti, pa se danas kao subkulture razvijaju i razni oblici rekreativnih sportskih aktivnosti poput skejtera, rolera, boardera ili sve popularnijih parkouraša (Perasović i Bartoluci, 2008). Različite razine sudjelovanja u sportskoj rekreaciji ili samom kretanju imaju veliku važnost za pojedinčevo zdravlje, a i zdravlje cjelokupnog društva. Kada bi se razina tjelesne aktivnosti kod djece povećala, razvoj raznih bolesti današnjice bi se znatno smanjio. Također, tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na stvaranje navika zdravog načina života, a bilo koju naviku je lakše formirati kada se kreće od rane ili predškolske dobi. Dijete nerijetko samo odabire što ga interesira, ali važno je djecu rane i predškolske dobi usmjeravati i upoznavati ih sa svim mogućnostima koje mu se u njegovoj sredini nude, te naglasak staviti na kretanje. Slobodno vrijeme formira pojedinca, razvija njegove stavove, interese i potiče socijalizaciju, zato bi se velika važnost trebala posvetiti kineziološkim aktivnostima koje bi u slobodno vrijeme djece zadovoljavaju njihove osnovne potrebe za kretanjem, a tako i ostale potrebe kao što su samopoštovanje, pripadanje i ljubav i sl. Cilj ovog rada je objasniti slobodno vrijeme i na koji način ga djeca predškolske dobi koriste te biraju li samostalno kako će provoditi svoje slobodno vrijeme ili je taj iznimno važan segment izuzet. U poticanju djece za korisno korištenje slobodnog vremena veliku ulogu imaju prvenstveno roditelji, a zatim institucije za odgoj i obrazovanje u kojima dijete boravi. Važno je dijete od rane dobi usmjeravati na tjelesne aktivnosti, prvo kroz igru a kasnije kroz kineziološke i sportske aktivnosti te se na taj način boriti protiv sve većeg trenda sedentarnog načina života i provođenja slobodnog vremena koje uzrokuje pad

kvalitete zdravlja, ali i sa sobom donosi i brojne emocionalne, fizičke i socijalne posljedice.

## **2. SLOBODNO VRIJEME**

Slobodno vrijeme širok je pojam, a svaki teoretičar određuje ga na različit način. Od njega se sastoji život svakog čovjeka, iz koje god sredine dolazio, no svatko ga koristi prema svojim interesima i mogućnostima. "Slobodno vrijeme se može odrediti kao ukupnost vremena, stanja i aktivnosti koje nisu uvjetovane biološkom, socijalnom i profesionalnom nužnošću, a njene glavne odrednice su sloboda, dobrovoljnost i neobveznost" (Rosić, 2005, str 69). To je vrijeme u kojem čovjek samostalno odlučuje čime će se baviti, što ne mora nužno značiti da će biti aktivan ili produktivan. U tom periodu pojedinac zadovoljava svoje razvojne i unutarnje potrebe, razonodi se, afirmira i upotpunjuje razvoj svoje ličnosti. Nerijetko se pojam slobodnog vremena zamjenjuje pojmovima dokolice ili oslobođenog vremena. U literaturi se ti pojmovi često koriste kao sinonimi.

Plenković (prema Valjan Vukić, 2013) slobodnom vremenu daje ova obilježja:

- slobodu (kao bit samog čovjeka i kao temelj svih znanosti)
- stvaralaštvo (kroz koje čovjek spoznaje, a zatim i ostvaruje slobodu)
- djelovanje (koje smatra prijelaznim oblikom ljudskog življenja jer nosi element stvaralaštva i rada) i
- rad (koji ima mehanički karakter, a treba ga dovesti u vezu sa stvaralaštvom)

Zbog naglog povećanja slobodnog vremena u suvremenom društvu ono postaje izazov odgoju, obrazovanju i pedagogiji. (Rosić, 2005). Djeca i mladi većinu svoga vremena najčešće provode u obitelji i odgojno-obrazovnim ustanovama, a zatim im preostaje slobodno vrijeme.

Slobodno vrijeme u današnje doba postaje nova mogućnost za ljudski razvoj u odgojnom i obrazovnom smislu. Kroz slobodno vrijeme otkrivaju se sklonosti, interesi, razvijaju se odnosi prema drugima i sebi jer ono pruža široke mogućnosti razvoja i provjere sposobnosti (Rosić, 2005) S pozicije djeteta slobodno vrijeme "je ono koje djetetu preostane poslije ispunjavanja svih školskih i drugih obveza" (Ivančić i Sabo, 2012). Ono se ostvaruje kroz aktivnu komunikaciju koja joj je temeljna



odrednica. Prema Rosić (2005) mladi slobodno vrijeme usmjeravaju prema najdražoj lokaciji, najdražoj osobi kao društvu za provođenje slobodnog vremena i dužini vremena posvećenog druženju s drugima.

Zadatak odgajatelja i roditelja je da odgajanje stalno, spontano, nenametljivo, prijateljski i dobronamjerno usmjeravaju, potiču na korištenje pozitivnih i korisnih aktivnosti slobodnog vremena, da ih poučavaju i odgajaju i u njih razvijaju trajnu naviku konstruktivnog, racionalnog i kulturnog provođenja slobodnog vremena (...) te da adekvatnim odgojnim postupcima, pedagoški vrijednim mjerama, načinima, oblicima i metodama rada odvrću odgajanje od lošeg društva, onemogućavaju formiranje loših navika, izražavanje društveno neprihvatljivog ponašanja i reagiranja (Rosić, 2005, str 83).

Odgojna sredina obuhvaća " fizičko, socijalno, kulturno, psihičko i vjersko okruženje u vremenu i prostoru u kojemu se pojedinac razvija" (Ivančić i Sabo, 2012). Odgojno djelovanje trebalo bi početi u obitelji u kojoj se usvajaju sustavi vrijednosti, a nastavlja se u dječjim vrtićima te daljnjem institucionalnom odgoju i obrazovanju (Badrić i sur., 2011).

Kroz slobodno vrijeme valjalo bi razvijati sve što je po dijete korisno i pozitivno, a kroz usmjeravanje na zdravo društvo sprečavati štetno i negativno (Rosić, 2005). No uz široke mogućnosti korištenja slobodnog vremena, često se postavlja pitanje kvalitete njegova provođenja. Mnoga istraživanja potvrđuju kako velik broj djece i mladih ostavlja svoje slobodno vrijeme neiskorištenom zbog iz različitih razloga (Perasović i Bartoluci, 2008).

### **2.1. Povijesni pregled slobodnog vremena**

Promatra li se vrijeme iz perspektive suvremenoga društva, može se protumačiti kao vrijeme u kojem se pojedinac prepušta aktivnostima koje sam odabire. No nekada je težnja za odmorom i osobnom afirmacijom u slobodno vrijeme bila skoro nemoguća zbog prevlasti radnog vremena nad slobodnim (Valjan Vukić, 2013). U prvobitnim društvima najveći se dio vremena trošio na zadovoljavanje egzistencijalnih potreba, no dokazi na špiljama ukazuju da su i tadašnji ljudi imali određenu količinu slobodnog vremena. Ono je čovjeku poznato još od antičkih vremena.

U feudalnom društvu se slobodno vrijeme nije znatno promijenilo. Nedjeljno slobodno vrijeme koristilo se većinom za molitvu, a tada ljudi pretežito nisu bili tjelesno aktivni. Plemići i svećenici, ipak su raspolagali većim dijelom slobodnog vremena nego običan puk, a oni su ga koristili za zabavu. Pripadnici vladajućeg sloja svoje su slobodno vrijeme koristili za rast uma i karaktera (Rosić, 2005).

Što se tiče razdoblja humanizma i renesanse, donosi se nova orijentacija ljudske slobode, no slobodno vrijeme je i dalje povlastica povlašćenih slojeva društva, tj. odnosi se samo na plemstvo. Kršćanska zajednica uvodi kult rada u društvo, a preuzima ga vladajuća elita koja ga koristi za pokretanje kapitalističke proizvodnje u manufakturama. Zbog porasta tehnologije, u industrijskom društvu udio slobodnog vremena povećava se u odnosu na radno vrijeme, a dvadeseto stoljeće postaje stoljeće slobodnog vremena. Nagli porast industrijalizacije te ekonomsko jačanje građanske klase dovodi do izjednačavanja društvenih slojeva, a to rezultira izrazitim povećanjem slobodnog vremena u odnosu na prijašnja vremena (Valjan Vukić, 2013).

U današnje vrijeme stalne su promjene na području znanosti, tehnologije, informatizacije, demografije, kulture, a i cjelokupnog načina života te se stvaraju nove pretpostavke kako bi se shvatio prostor slobodnog vremena djece, mladih i odraslih. Višak slobodnog vremena uvijek je aktualno pitanje, a postavljaju se pitanja na koji način ispuniti i iskoristiti slobodno vrijeme, a i kako pojedinca pripremiti na aktivno korištenje vlastitog slobodnog vremena. Sigurno je da će slobodno vrijeme ostati fenomen suvremenog društva, a pojedinac će tražiti nove sposobnosti nužne za korištenje tog područja ljudskog života. U suvremenom društvu je važno shvaćanje slobodnog vremena jer je to pretpostavka za razumijevanje njegova utjecaja na razvoj čovjeka, osobito djece.

## **2.2. Aktivnosti u slobodno vrijeme**

Slobodno vrijeme daje mnogo mogućnosti provođenja, pa se tako mogu pronaći različite klasifikacije provođenja slobodnog vremena. Ono se može klasificirati prema mjestu zbivanja, prema dobi i spolu ili vrsti same aktivnosti – sportske, umjetničke, tehničke itd. Aktivnosti koje se provode u slobodno vrijeme su one koje pojedinac prihvaća po vlastitoj volji i interesu. Osnovna odrednica takvih aktivnosti je sloboda izbora i motivacija koja uvjetuje taj izbor.

Slobodno vrijeme djece i mladeži može se promatrati kroz vrste aktivnosti kroz koje ga provode. Aktivnosti koje se mogu provoditi u slobodnom vremenu Jerbić (prema Valjan Vukić, 2013) dijeli u ove četiri kategorije:

- a) spontane aktivnosti (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje i izleti, slobodna igra),

- b) konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje radija, gledanje TV, posjet kinu i muzeju, odlazak na sportske i kazališne priredbe),
- c) organizirane aktivnosti (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti) i
- d) ostale aktivnosti.

Može se primijetiti da u ovoj podjeli nisu zastupljene ikakve tjelesne aktivnosti.

Rosić (2005), aktivnosti u slobodno vrijeme dijeli na kućne aktivnosti, vanjske aktivnosti i kombinirane aktivnosti. Kućne aktivnosti se odvijaju u zatvorenom prostoru a uključuju gledanje TV-a, korištenje računala, čitanje, ručni rad, saunu i fitness, izležavanje itd. U vanjske aktivnosti ubraja sve aktivnosti koje se događaju u otvorenom prostoru kao npr. jogging, šetnje, kupovina, kafići, disko-klubovi... U kombinirane aktivnosti autor navodi aktivan sport, društvene igre, odlazak na sajmove, sviranje, pjevanje itd.

Može se zaključiti da djeca rane i predškolske dobi većinu svoga slobodnog vremena provode u igri. Slobodno vrijeme i igra se međusobno nadopunjuju, jer je igra kao i slobodno vrijeme spontana i dobrovoljna. Igra se može tumačiti kao složeno i raznoliko ponašanje, a temeljna je pretpostavka normalnog dječjeg rasta i razvoja (Juranić, 2012). To je dobrovoljna radnja ili djelatnost, koja se odvija unutar nekih utvrđenih granica i u jednom vidljivom redu, a prati je osjećaj radosti i ushićenja, te ona sama donosi vedrinu i opuštanje (Huizinga, 1992). Kao jedan od sadržaja slobodnog vremena igra postaje vrlo važan oblik zabave koji čovjeka vraća u prirodno stanje i daje mu mogućnost razvoja (Juranić, 2012). Jedan od važnijih segmenata igre su pravila, a svaka igra ima svoja. Od velike važnosti je da su svi sudionici upoznati s istima i važnošću njihova poštivanja. Za cilj većine igara uzima se pobjeda, a ishod je skoro uvijek nepredvidiv. U igri se prilagođava postavljenim pravilima i pokušava pobijediti ili nadmudriti ostale sudionike, a svatko od njih se trudi biti najbolji i pokazati sve što zna, što je dobar preduvjet za kasnije bavljenje sportom i tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme (Huizinga, 1992).

Rosić (2005) naglašava da je na prvom mjestu organiziranja aktivnosti slobodnog vremena preispitivanje količine slobodnog vremena kojim djeca raspolažu, te koji sadržaji i aktivnosti ih najviše zanimaju. Također važno je ustanoviti hoće li im bavljenje tim aktivnostima olakšati ili otežati funkcionalno provođenje vremena u

vrtiću ili školi. Važno je da dijete sudjeluje u odabiru i organiziranju svoga slobodnog vremena jer time razvija svoje interese u kasnijoj budućnosti.

### **2.3. Vrijednost slobodnog vremena**

Opće prihvaćena definicija "vrijednosti" ne postoji, a svaki teoretičar ga definira na svoj način. Prema jednoj struji vrijednosti uključuju moralne, obrazovne, estetske, socijalne, religijske, kulturne, dok druga struja na vrijednosti gleda samo kao na moralne (Valjan Vukić, 2013). Vrijednosti se većinom uče i usvajaju kroz odgoj i obrazovanje, gdje je na prvom mjestu obitelj.

Važnost slobodnog vremena za mlade je ključna zbog poticanja razvoja autonomije i slobode te osobina ličnosti. Kroz provođenje slobodnog vremena mladi izgrađuju vlastite stavove, životne navike, a može se reći da način provođenja slobodnog vremena uvelike utječe na kvalitetu života pojedinca. (Perasović i Bartoluci, 2008). Slobodno vrijeme je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekovog funkcioniranja u različitim društveno-ekonomskim smjernicama života (Andrijašević, 2000.).

Kroz slobodno vrijeme djece stvaraju se vrijednosti i norme ponašanja koja su društveno poželjna (Valjan-Vukić, 2013), ali osim razvijanja kognitivnih sklonosti (koje potiče institucionalni odgoj i obrazovanje), pažnju bi trebalo usmjeriti i na razvijanje tjelesnih sposobnosti.

## **3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI**

Osnovni cilj kineziologije je pokretom tj. kretanjem poboljšati i unaprijediti čovjekovo zdravlje i život (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015). Potreba za kretanjem može se sagledavati kao jedna od osnovnih biotičkih potreba, a svoju potrebu za fizičkim kretanjem čovjek zadovoljava kroz svakodnevno gibanje, obavljanje dnevnih rutina itd. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Kineziologija kao fundamentalna znanost primjenu svojih teorija, koncepcije, razvoja, principa, načela nalazi u primijenjenim granama i svakodnevnim aktivnostima, a primijenjene grane su sport, kineziološka edukacija, kineziterapija, kineziološka rekreacija (Sporiš, Badrić, Prskalo i Bonacin, 2013). "Kineziološkim aktivnostima u širem smislu stoga mogu se smatrati sve

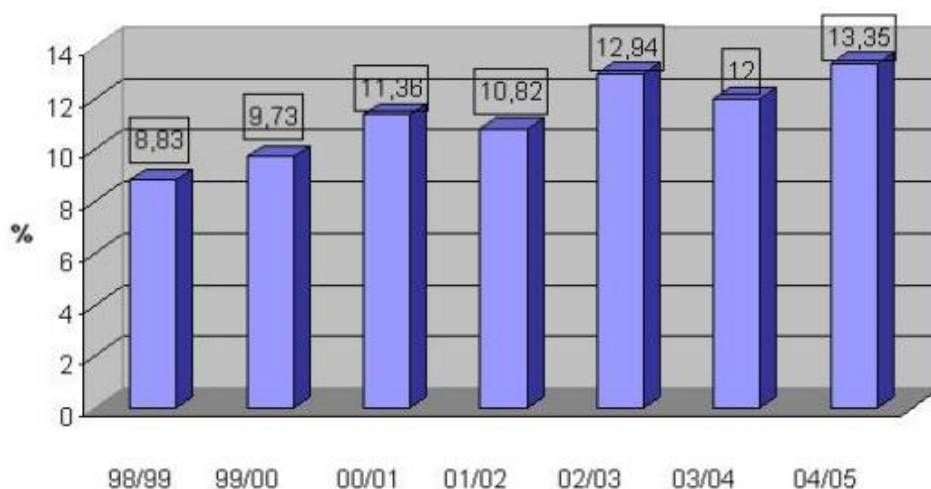
aktivnosti koje uključuju fizičko pokretanje ljudskoga tijela" (Sindik, 2001). Kineziološke aktivnosti se u užem smislu mogu definirati kao osmišljene, strukturirane i nespontane tjelesne aktivnosti. No potreba za kretanjem ne može se gledati samo kao primarna fiziološka potreba jer zadovoljava i neke druge funkcije, a svaka aktivnost može biti korisna za zadovoljavanje više vrsta ljudskih potreba (Sindik, 2001).

### **3.1. Važnosti kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme**

Kineziološke aktivnosti i bavljenje sportom često se asociraju s poboljšanjem tjelesnog zdravlja (Sindik, 2009). No mnogi na žalost smatraju da će djeca motoriku razviti sama od sebe. (Hraski i sur., 2002). Dječje zdravlje je u suvremenom društvu izrazito narušeno (Badrić i sur., 2011). Čovjeku nedostaje kretanje, a ono je osnovna pokretačka snaga skoro svih vitalnih funkcija. U današnje vrijeme opterećenje tijela je neznatno, a hodanje – osnovni oblik ljudske aktivnosti svedeno je na najmanju moguću mjeru kroz korištenje raznih prijevoznih sredstava (Juranić, 2012). Suvremeni uvjeti života utječu i na porast raznih poremećaja, dobna granica postaje sve niža, seže čak do predškolske dobi. Korisno provođenje slobodnoga vremena kroz tjelesne aktivnosti može prevenirati mnogo negativnih posljedica suvremenog društva. Prema znatnom broju istraživanja, tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na neke čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca, a ima i pozitivan utjecaj na smanjenje prekomjerne tjelesne težine (Prskalo, 2007). Pretilost se u današnje vrijeme spominje kao najrasprostranjeniji zdravstveni poremećaj, a uz pretilost javljaju se bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih poremećaja ili kroničkih bolesti respiratornog sustava (Mendis, 2014). Kretanje kao takvo je vrlo važno za dječji razvoj jer omogućuje da se pojača razina rada svih fizioloških funkcija organizma. Poznato je da najmlađa djeca kretanjem upoznaju svijet koji ih okružuje (Sindik, 2009). U cilju poboljšanja zdravlja kostiju, mišićne kondicije, sprečavanja kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene tjelesne aktivnosti za djecu i mlade (od 5 do 17 godina). Također navode kako su aktivnosti koje traju dulje od 60 minuta još korisnije za zdravlje pojedinca. Preporučuju se aerobne aktivnosti te aktivnosti jačanja mišića, najmanje tri puta tjedno, a za ovu dobnu skupinu mogu se odvijati i kroz igru (Meusel, 2006). Isto tako, se upozorava kako djeca predškolske dobi ne bi trebala provesti više od jedan sat u sjedilačkim aktivnostima, ne brojeći vrijeme kada spavaju. Preporučljivo je da mlađa djeca veći dio svoga slobodnog vremena provedu u igri, ili aktivnostima na svježem

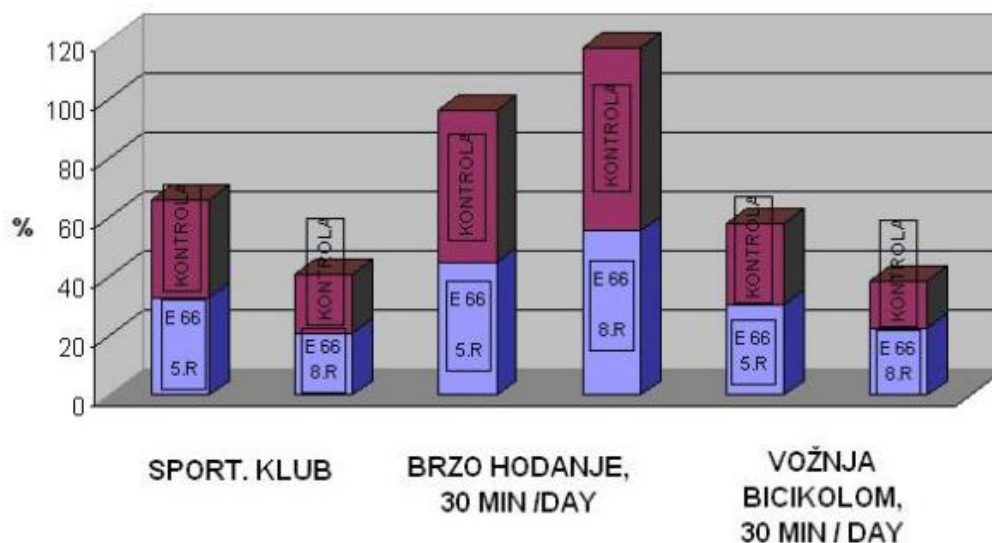
zraku. Roditeljima čija djeca imaju volje i smisla savjetuje se bavljenje odabranim sportovima, a onima koji nemaju preporučuju se rekreacijske aktivnosti koje pružaju mogućnost bavljenja zdravim i korisnim sadržajima (Ivančić i Sabo, 2012).

Karakteristično je za suvremeno društvo da su tjelesne aktivnosti izrazito smanjene, a dominira sedentarni način života. Godine 2006., Zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije objavio je istraživanje u kojem se prikazuje trend kretanja preuhranjenosti kod školske djece Brodsko-posavske županije od 1998. do 2005.



Slika 1. Trend kretanja preuhranjenosti kod školske djece Brodsko-posavske županije 1998.-2005.

Također, primijećeno je kako tjelesna aktivnost s dobi opada.



Slika 2. Opadanje tjelesne aktivnosti s porastom dobi

S obzirom na to da su ovo rezultati do 2005. godine, velika je vjerojatnost da se trend pretilosti i opadanja interesa za tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih povećao.

Zbog sve izraženijeg neaktivnog načina života, sve je prisutnija svijest o štetnosti takvog načina življenja. Ovaj trend ponašanja pokušava se zaustaviti na razne načine, pa sve više postaju popularni različiti tjelovježbeni programi za sve uzraste (Badrić i sur., 2011). Tjelovježbena aktivnost ima svoj puno zdravstveno preventivni utjecaj samo ako se kontinuirano provodi tijekom čitavog života. Tjelesno vježbanje utječe na regulaciju tjelesne mase, funkcijsku i motoričku sposobnost djece, a navika za kretanjem, odnosno vježbanjem u stečena u što ranijoj dobi vodi do potrebe za kretanjem u slobodnom vremenu (Mišigoj-Duraković, 2000). Djeca predškolske dobi koja redovito, organizirano i kontrolirano sudjeluju u tjelesnim aktivnostima postupno se uvode u osnovne principe i vještine koje su neophodne za održavanje njihovih optimalnih kondicijskih sposobnosti važnih i za njihov kasniji zdrav život. Ovako se direktno utječe na bolje funkcioniranje krvožilnog i dišnog sustava, smanjuje se postotak masti u tijelu i rizik obolijevanja od bolesti koje su uzrokuje nezdrav način života. Hraski (2002) također napominje kako je razvoj motoričkih sposobnosti između ostaloga i osnovni preduvjet za razvoj motoričkih znanja. Odgovarajuća primjena tjelesnih aktivnosti pomaže mladima da (Meusel, 2006):

- razviju zdravije mišićno-koštano tkivo
- razviju zdrav kardiovaskularni sustav
- razviju koordinaciju i kontrolu kretanja
- održe zdravu tjelesnu masu

No organizam mlađe djece je puno specifičniji u odnosu na odraslu djecu. Dječji kostur se uvelike razlikuje od kostura odraslih, a njihov rast i razvoj uvjetovan je radom mišića. Na mišiće predškolskog djeteta otpada oko trećina tjelesne mase (Sindik, 2009).

U Norveškoj je 2002. godine (Sjolie i Thuen, 2002) provedeno istraživanje o povezanosti putovanja u školu i aktivnostima u slobodno vrijeme. Istraživanje se provodilo na uzorku urbane i ruralne populacije, a djeca koja su u školu putovala autobusom provodila su 9,1 sati tjedno u nekoj tjelesnoj aktivnosti. Djeca urbanih

područja su u tjelesnim aktivnostima provodila 8,9 sati tjedno, što nije velika razlika s obzirom da djeca iz ruralnih područja u školskom autousu provedu 4,2 sata tjedno. Najčešće aktivnosti djece ruralnih područja bile su slušanje glazbe, skijanje, rolanje i trčanje, dok su se djeca urbanih područja najčešće bavila nogometom, trčanjem i rukometom u svoje slobodno vrijeme.

U svome istraživanju, Hofferth i Curtin (2005) navode kako djeca od 6 do 8 godina tijekom radnih dana u tjednu imaju 5.5 sati slobodnoga vremena, a tijekom vikenda 10,7 sati. Najviše slobodnoga vremena tijekom radnog tjedna djeca imaju petkom, a najmanje četvrtkom. Što se tiče vikenda, subotom imaju jedan sat više slobodnoga vremena nego nedjeljom i to zato što prema istraživanju nedjeljom spavaju jedan sat dulje nego li subotom. Čak 96% djece od 6 do 8 godina koja su sudjelovala u ovom istraživanju najčešće provodi svoje slobodno vrijeme kroz gledanje TV-a. Najmanje zastupljene aktivnosti uključuju hobije, korištenje računala i vrijeme provedeno izvan kuće (koje ne uključuje igranje). Djeca od 6 do 8 godina provedu oko 13 sati tjedno gledajući TV, a 12 sati tjedno u igri te im ove dvije aktivnosti oduzmu oko polovice sveukupnog tjednog slobodnog vremena (49 sati). Ova djeca potroše oko dva sata tjedno na učenje, a tek pet na bavljenje nekim sportom.

Sportske aktivnosti iznimno važne za razvoj djece i to u više aspekata – psihološkim, socijalnim, tjelesnim, motoričkim (Sindik, 2012). No uza sve dobrobiti sporta za tjelesno zdravlje, Sindik (2012) navodi kako sport povoljno utječe i na spoznajni razvoj djeteta tako što su kognitivni procesi na složen način povezani s motoričkim vještinama, a tjelesne aktivnosti moraju nužno poticati i misaone funkcije. Ističe kako se najbolji efekt tjelesnog kretanja na razvoj inteligencije postiže u prve tri godine, te bi se zato djeci trebalo omogućiti što više slobodnog kretanja. Također može se uočiti i povezanost sporta i razvoja dječje osobnosti gdje sport djeluje pozitivno na osobnost tako što pomaže procesu socijalizacije, razvija poželjne osobine, stvara korisne navike itd. Sport utječe i na smanjenje anksioznosti, te smanjuje agresivne oblike ponašanja. Sportaši često pokazuju veću emocionalnu stabilnost (jer sudionicima omogućuje da dožive pozitivne emocije), a vrlo je veća vjerojatnost za pokazivanje ekstrovertiranosti za razliku od onih koji se sportom ne bave. (Sindik, 2009).

U psihosocijalnom smislu, sport omogućuje djetetu zadovoljavanje više osnovnih ljudskih potreba – kretanjem, vježbanjem, igrom, a također i potrebe za



sigurnošću, redom i poretkom, pripadanjem, samopoštovanjem i poštovanjem drugih te za samoostvarenjem (Sindik, 2012, str. 196).

Kada se kretanjem minimaliziraju šanse dobivanja ozljede, dijete stječe osjećaj sigurnosti. Sigurnost se isto tako može sreći kroz red i raspored (što omogućuje predviđanje), a sportske aktivnosti često nude predvidljivu strukturu događanja. Iznimno je važna i dječja potreba za poštovanjem i samopoštovanjem, što stječe socijalizaciju s drugom djecom – sportašima, a i kroz dobar odnos s trenerom koji bodri, ohrabruje i daje podršku djetetu. Treba napomenuti da će u tjelesnim aktivnostima i sportu ustrajati samo ona djeca koja su uspjela zadovoljiti svoju potrebu za poštovanjem i samopoštovanjem kroz kontakt s ostalim sudionicima i trenerom. (Sindik, 2012). Što je više potreba zadovoljeno, neka aktivnost je više motivirajuća za dijete, pa bi u smislu zadovoljenja dječjih potreba sportske aktivnosti trebale biti višenamjenske. Ako sport samo u jednom segmentu zadovoljava primarne dječje potrebe i ako tu aktivnost dijete voli samo iz jednog razloga, velika je vjerojatnost da ono u njoj neće ustrajati (Sindik, 2012).

Svi navedeni pozitivni utjecaji tjelesnih aktivnosti na djecu predškolske dobi mogu se ostvariti kroz niz različitih oblika tjelesnog vježbanja. Te aktivnosti mogu sezati od 15 minutnih programa svakodnevnog vježbanja do specijaliziranih sportskih programa. Ono što je važno za takve programe jest da oni moraju biti redoviti, razvojno orijentirani, planirani, realizirani i kontrolirani od za to adekvatno educiranih osoba (Hraski i sur., 2002).

Poželjno je djetetu dati mogućnost da samostalno odabere tjelesnu aktivnost kojom se želi baviti, a na taj način zadovoljava se dječja potreba za slobodom i vlastitim izborom. Bez obzira koji su motivi roditelja da se njihovo dijete bavi nekim sportom, u predškolskoj i školskoj dobi važan aspekt sporta je i igra jer se tako zadovoljava dječja potreba za zabavom. No često se može vidjeti kako roditelji nemaju interesa da im djeca pohađaju neku tjelovježbenu aktivnost ili sport, a s druge strane ona djeca koja se aktivno bave sportom doživljavaju pritiske od strane roditelja i segment igre se često zanemaruje.

Ne treba zaboraviti da je sport za djecu prvenstveno igra i da se ne smiju forsirati ni u kojem smislu, od strane trenera ni od strane roditelja. Obitelj kao zajednica je vrlo važan čimbenik u djetetovu odrastanju, te stoji kao podrška koja ga sprema za život (Sindik, 2012, str. 94)

### **3.2. Interesi djece i mladih u slobodno vrijeme**

Jedan od fenomena slobodnog vremena u današnjoj civilizaciji su interesi djece i mladih. Središnji se interesi javljaju rano te su dugovječni i pripadaju najstabilnijim ljudskim dispozicijama (Ilišin, 2006). Kineziološke aktivnosti i različite razine uključenosti u sport su od presudne važnosti za zdravlje pojedinca i društva općenito, no istraživanja pokazuju da su sportske aktivnosti ispod očekivane razine interesa za provođenje slobodnog vremena kod mladih.

U slobodnom vremenu djece i mladih prevladava pasivnost i sedentarni način života kroz gledanje televizije, korištenja računala i sl., a sportske aktivnosti se često svode samo na posjete sportskih priredbi i utakmica, umjesto aktivnog sudjelovanja. (Ilišin, 2006)

Vidljivo je da su najrašireniji interesi mladih u području nekih generacijskih interesa kao što su sklapanje prijateljstava, zabava, seks i ljubav... Tek na osmom mjestu nalaze se sport i sportska zbivanja, a prethode mu obiteljski život, rad i posao i školovanje i obrazovanje. Dakle, može se zaključiti kako mladi svoje slobodno vrijeme ponajprije odvajaju za aktivnosti koje pripadaju sferi privatnosti, a tek zatim u obzir dolaze tjelesne aktivnosti. U rang-ljestvici aktivnosti kojima bi se mladi željeli baviti u slobodnom vremenu, aktivno bavljenje sportom tek je na jedanaestom mjestu gdje se 54,4% ispitanika sportom želi baviti često, 31% njih se sportom želi baviti ponekad, a njih 14,6% se nikada ne želi aktivno baviti sportom. Također je uočeno kako mladi muškarci pokazuju veći interes za praćenje i bavljenje sportom, za razliku od žena. Ilišin (2006) u svome istraživanju također iznosi rang-listu sportova kojima se mladi u Zagrebačkoj županiji najčešće bave. Nogomet i biciklizam su najpopularniji, a nakon toga slijedi fitness, ples i košarka.

U svom istraživanju o korištenju slobodnog vremena učenika viših razreda osnovne škole, Badrić, Prskalo i Barić (2008) došli su do ovih rezultata: 59% dječaka bavi se sportom u slobodno vrijeme, dok se samo 29% djevojčica u svoje slobodno vrijeme bavi nekom tjelesnom aktivnošću. Rezultati ovoga istraživanja također pokazuju kako čak 43% djevojčica svoje slobodno vrijeme najradije koristi uz TV, u odnosu na dječake kojih je 13%. Interesantno je što 52% djevojčica i 43% dječaka kao razlog bavljenja sportom u svoje slobodno vrijeme navode zabavu, zatim druženje, a tek onda slijedi zdravlje.

Prskalo (2007) konstatira kako djeca pokazuju zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet tjelesna i zdravstvena kultura po značaju za budući život stavljaju na prvo mjesto (13%), a provedba slobodnog vremena u statičnim aktivnostima je značajno viša (27%) nego u kineziološkim aktivnostima (17%).

Iako većina istraživanja vezanih za interese djece i mladih ima skoro poražavajuće rezultate, važno je napomenuti kako je prostor slobodnog vremena prostor u kome se uz opterećenje djeteta može povećati količina kretanja, a samim time i njegov utjecaj na ukupnost ljudskih osobina i zdravlja (Prskalo, 2007). Kako će ga koristiti predškolsko dijete, koje će prema njemu formirati svoje navike i interese, uvelike ovisi o roditeljima i odgajateljima koji bi ga trebali poticati na tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme.

#### **4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

Za potrebe ovog završnog rada provedeno je istraživanje o tjelesnom vježbanju u slobodno vrijeme djece predškolske dobi. Koristila se metoda anketnog upitnika, a upitnik se provodio putem interneta tako što je bio objavljen na mrežnu stranicu namijenjenu roditeljima predškolske djece. Anketa je provedena na ukupno 161 ispitaniku, od kojih su 85 roditelji dječaka, a 76 djevojčica. Istraživanje je provedeno u lipnju 2017., a podaci su obrađeni pomoću programa Microsoft Excel te su prikazani u brojkama te pomoću tablica i grafova.

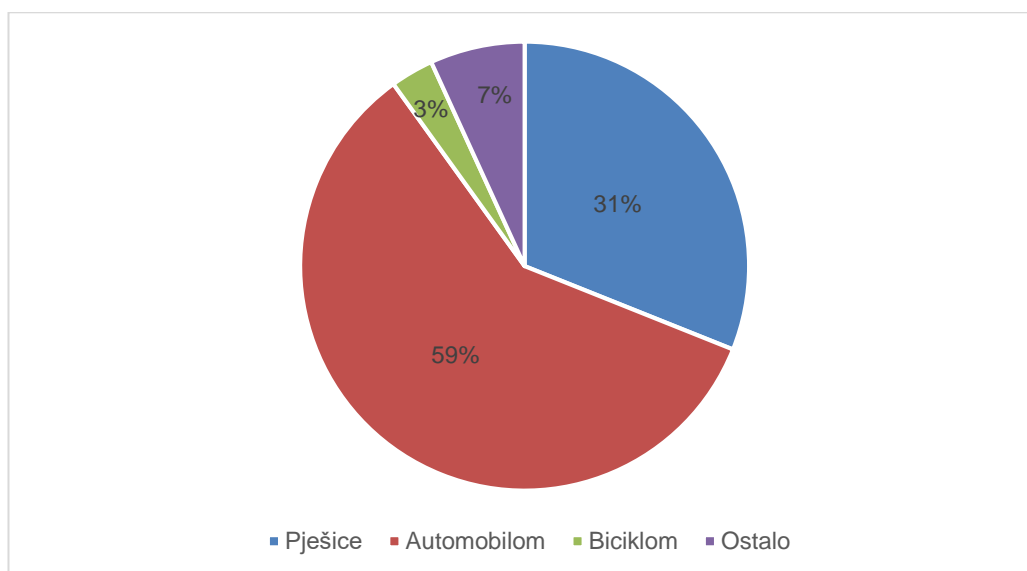
Anketni upitnik sastojao se od 13 pitanja koja su se odnosila na provođenje slobodnog vremena djece predškolske dobi. Na pitanja su anonimno odgovarali roditelji predškolske djece zaokruživanjem ponuđenog odgovora ili dopisivanjem vlastitog odgovora. U anketnom upitniku postavljena su ova pitanja:

1. Na koji način Vaše dijete putuje do dječjeg vrtića
2. Odabire li Vaše dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme?
3. Koliko je Vaše dijete aktivno u svoje slobodno vrijeme?
4. Na koji način Vaše dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?
5. Ako se Vaše dijete bavi sportom u svoje slobodno vrijeme, kojim od navedenih sportova se bavi (organizirana sportska aktivnost) ?
6. Koliko puta tjedno se Vaše dijete bavi sportom (organiziranom sportskom aktivnošću)?

7. Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete provede u aktivnoj igri (koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje)?
8. Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete provede u pasivnoj igri?
9. Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete provede za računalom/TV-om?
10. Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?
11. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme?
12. Gdje Vaše dijete najčešće provodi aktivnu igru?

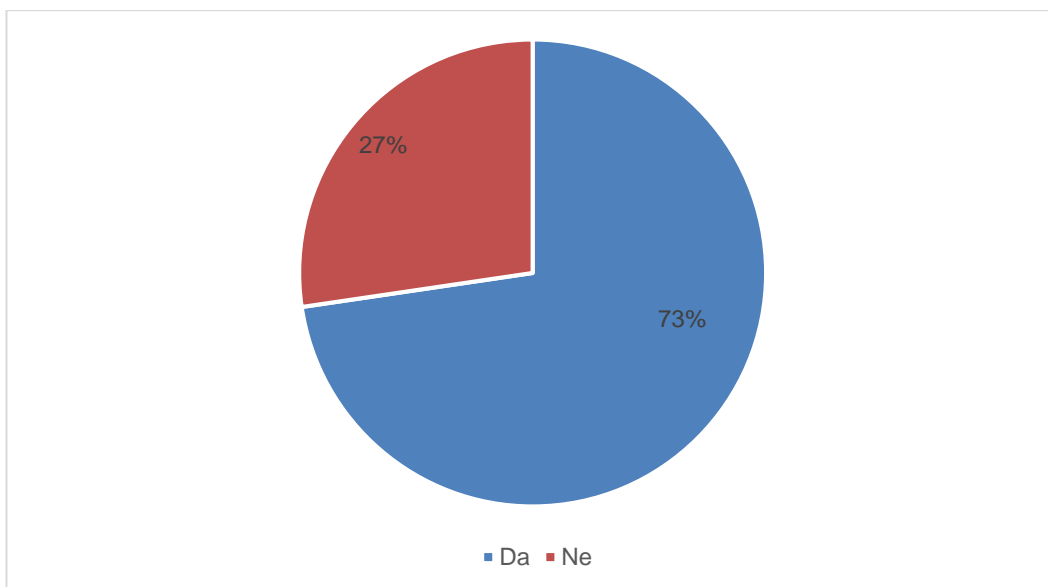
## 5. REZULTATI I RASPRAVA

Na temelju provedene ankete dobiveni su rezultati koji će biti grafički prikazani.



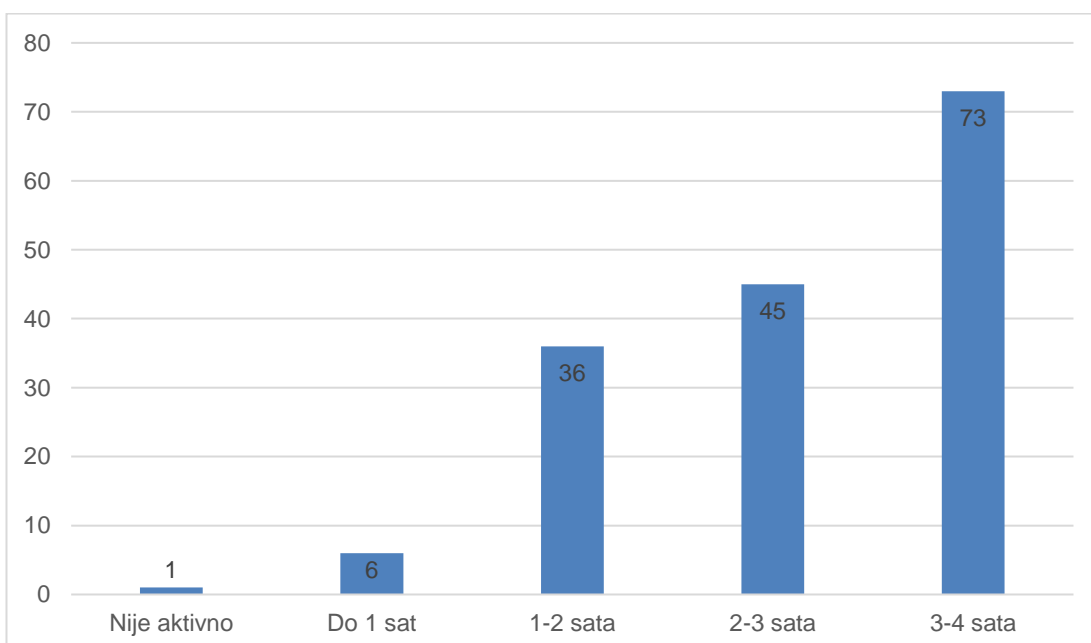
Graf 1. Na koji način Vaše dijete putuje do dječjeg vrtića

Na ovo pitanje roditelji su mogli odabrati između tri ponuđena odgovora, prema učestalosti načina na koji njihovo dijete putuje u dječji vrtić, ili dopisati vlastiti odgovor ukoliko ga nema u ponuđenim odgovorima. Većina djece u dječji vrtić putuje automobilom (59%), što se može na neki način opravdati jer roditelji najčešće prije putovanja na posao djecu odvoze u dječji vrtić. Tek 31% djece putuje u vrtić pješice, vjerojatno zbog blizine stanovanja, a samo 3% od njih u dječji vrtić putuje biciklom. Ostali odgovori su većinom bili neki oblik javnog prijevoza (oko 2%), što također uključuje tjelesno kretanje, to jest pješaćenje do vrtića.



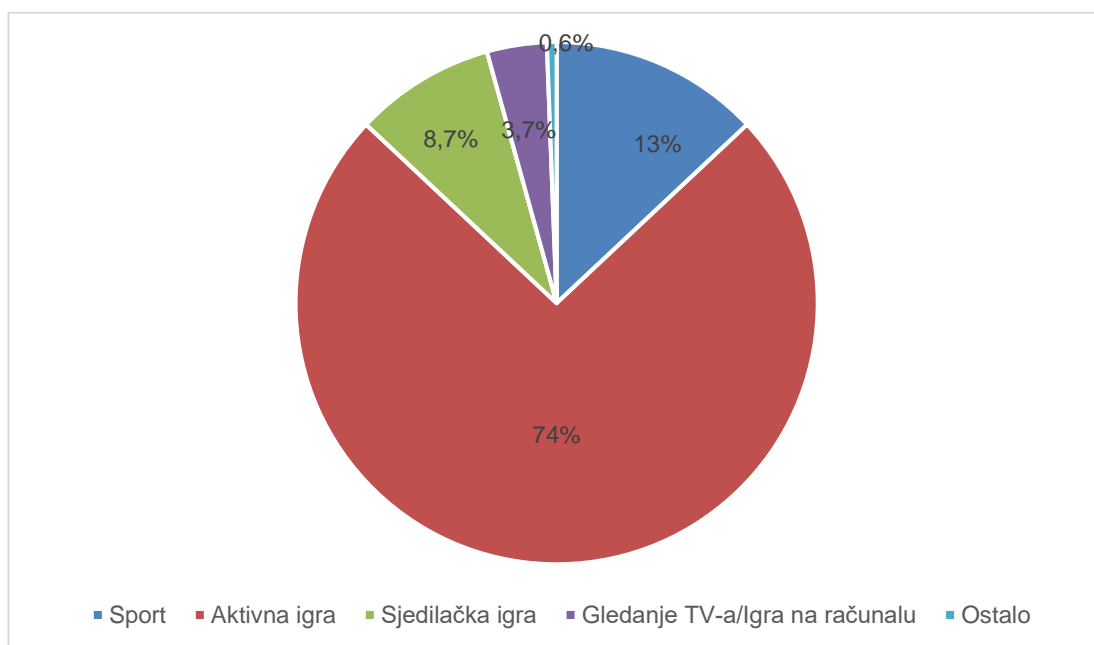
Graf 2. Odabire li Vaše dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme?

Što se tiče samostalnog odabiranja slobodnog vremena, čak 73% roditelja dalo je potvrđan odgovor na pitanje odabire li njihovo dijete samostalno kako će provoditi svoje slobodno vrijeme, što je zadovoljavajuć rezultat jer je temeljna odrednica provođenja slobodnog vremena dobrovoljnost i sloboda (Valjan Vukić, 2013). Predškolskoj djeci trebalo bi se pružati što više inicijative i mogućnosti vlastitog odabira jer se tako formiranju njihovi interesi, osjećaj poštovanja drugih i samopoštovanja te na taj način uče samostalno organizirati vlastito slobodno vrijeme.



Graf 3. Koliko je Vaše dijete aktivno u svoje slobodno vrijeme?

Roditelji su na ovo pitanje imali 5 ponuđenih odgovora, a analizom rezultata dolazi se do zaključka da najviše djece svoje slobodno vrijeme aktivno provodi 3-4 sata, a tek jedno dijete od 161 ispitanika uopće nije aktivno u svoje slobodno vrijeme. Može se zaključiti da djeca ovih ispitanika vrlo aktivno provode svoje slobodno vrijeme, što pretpostavlja i tjelesnu aktivnost. Ostala djeca aktivno provode svoje slobodno vrijeme 2-3 sata (28%), što također nije poražavajuć rezultat, a njih 22% provede 1-2 sata. Vrlo je mal broj djece koja svoje slobodno vrijeme provede aktivno samo do jednoga sata, njih samo 4%. Uzevši u obzir preporuke Svjetske zdravstvene organizacije koja preporučuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene tjelesne aktivnosti za djecu od 5 godina, ovi rezultati su vrlo zadovoljavajući.



Graf 4. Na koji način Vaše dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?

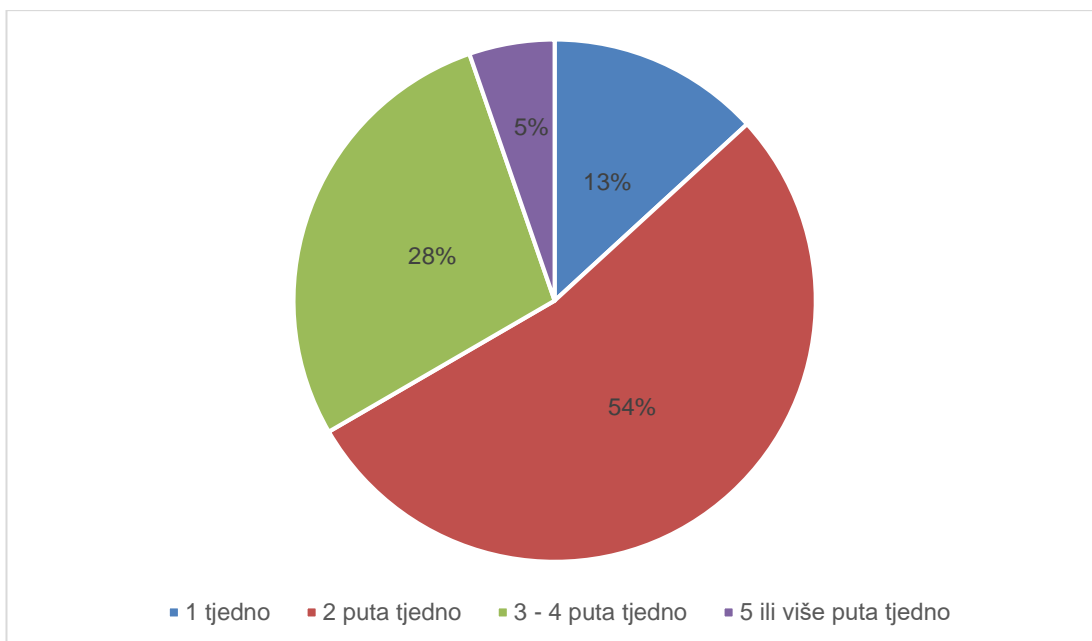
Na pitanje na koji način njihovo dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme, 74% ispitanika odgovorilo je kako njihovo dijete svoje slobodno vrijeme najčešće provodi kroz aktivnu igru, što je zapravo najčešći oblik dječje tjelesne aktivnosti općenito u toj dobi. Nadalje 13% djece svoje slobodno vrijeme najčešće provodi u sportskim aktivnostima, 8,7% ih provodi u sjedilačkoj igri, a 3,7% njih slobodno vrijeme provodi gledajući televiziju ili igrajući računalne igrice. Jedan ispitanik (0,6%) je pod kategoriju "ostalo" naveo radionice kao oblik provođenja slobodnog vremena. Može se zaključiti da najviše djece najčešće slobodno vrijeme provode u aktivnoj igri, a zatim se bave sportom, tek potom provode u sjedilačkoj igri, što ukazuje da djeca aktivno provode slobodno vrijeme tj. provode ga krećućo se.

Sljedeće pitanje ovog anketnog upitnika odnosilo se na sportove kojima se djeca bave u svoje slobodno vrijeme (ako se bave sportom). Na ovo pitanje odgovorilo je 114 ispitanika, a odgovori su prikazani tablično kroz rang-listu zastupljenosti. Ponuđeni odgovori bili su: vožnja bicikla, rolanje, nogomet, tenis, ples, borilački sportovi, gimnastika, ritmička gimnastika, plivanje te ostalo gdje su roditelji dopisivali vlastite odgovore.

Tablica 1. Rang-lista zastupljenosti sportova kojima se djeca bave u svoje slobodno vrijeme

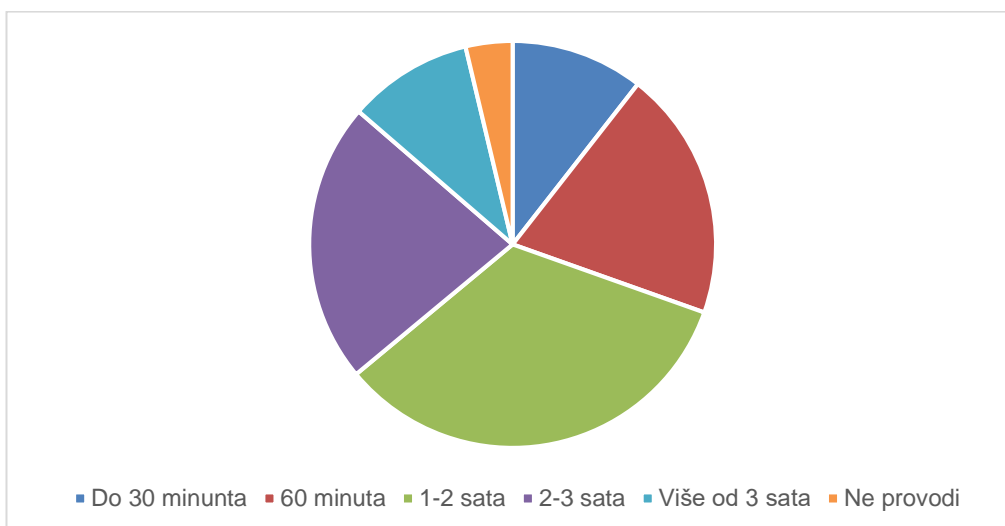
Sport	Postotak bavljenja sportom
Borilački sportovi	23,7%
Ples	17,5%
Vožnja bicikla	16,7%
Ostalo	13,2%
Gimnastika	12,3%
Plivanje	5,3%
Nogomet	4,4%
Ritmička gimnastika	4,4%
Rolanje	1,8%
Tenis	0,9%

Kao što se vidi iz prikaza, kod djece predškolske dobi najzastupljeniji su borilački sportovi s 23,7%, a slijedi ples kojim se bavi 20 od 114 djece. Na trećem mjestu nalazi se vožnja bicikla (16,7%), no zacijelo se većinom radi o rekreativnoj vožnji nego o natjecateljskom sportu. Također, iz prikaza se može vidjeti da nogomet kao vrlo popularan sport u našoj regiji i nije tako zastupljen kod predškolske djece, te zauzima sedmo mjesto na rang-listi s tek 4,4%, jednako kao i ritmička gimnastika. Na samom dnu ljestvice nalazi se tenis kojim se bavi samo jedno predškolsko dijete od 114 koji su odgovorili na ovo pitanje. Pod rubriku ostalo svrstani su različiti sportovi poput sve popularnijeg parkoura (manje od 1%), atletike (3,5%) ili sportskih igraonica za predškolsku djecu.



Graf 5. Koliko puta tjedno se Vaše dijete bavi sportom (organiziranom sportskom aktivnošću)?

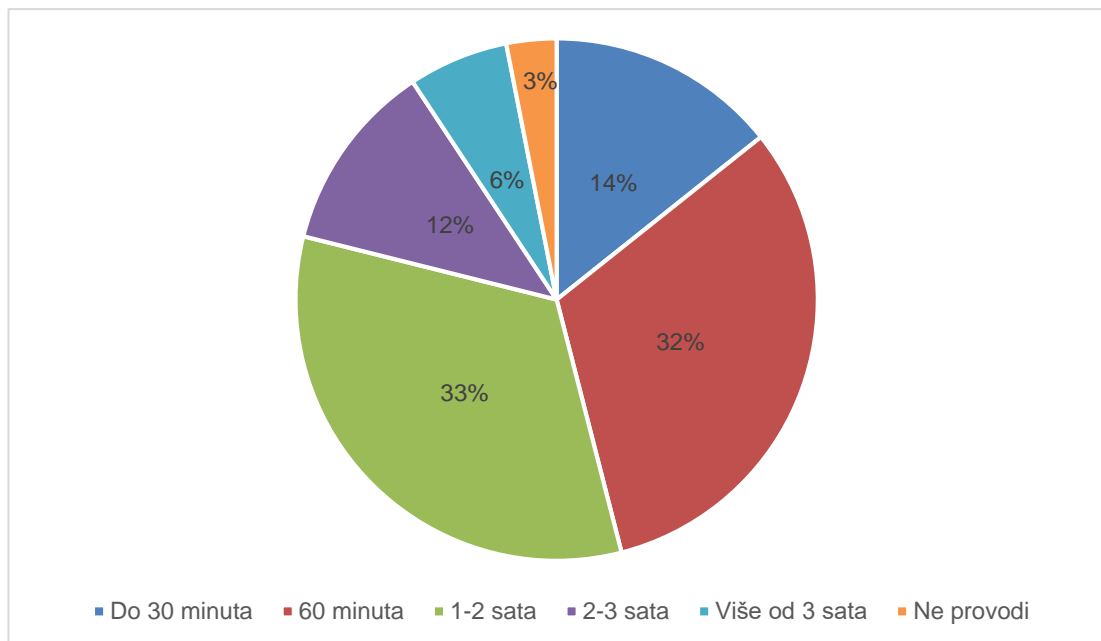
Analizom dobivenih rezultata može se vidjeti da se više od polovice djece ispitanih sportskom aktivnošću bavi dva puta tjedno, dok se 28% tj. 32 njih bavi sportom 3 – 4 puta tjedno. Jednom tjedno se sportskom aktivnošću bavi njih 15, a najmanji broj djece se bavi sportom 5 ili više puta tjedno (5%). Djeca koja se bave sportom pet ili više puta tjedno većinom se bave vožnjom bicikla, što se može okarakterizirati kao rekreativna aktivnost.



Graf 6. Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete provede u aktivnoj igri (koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje)?



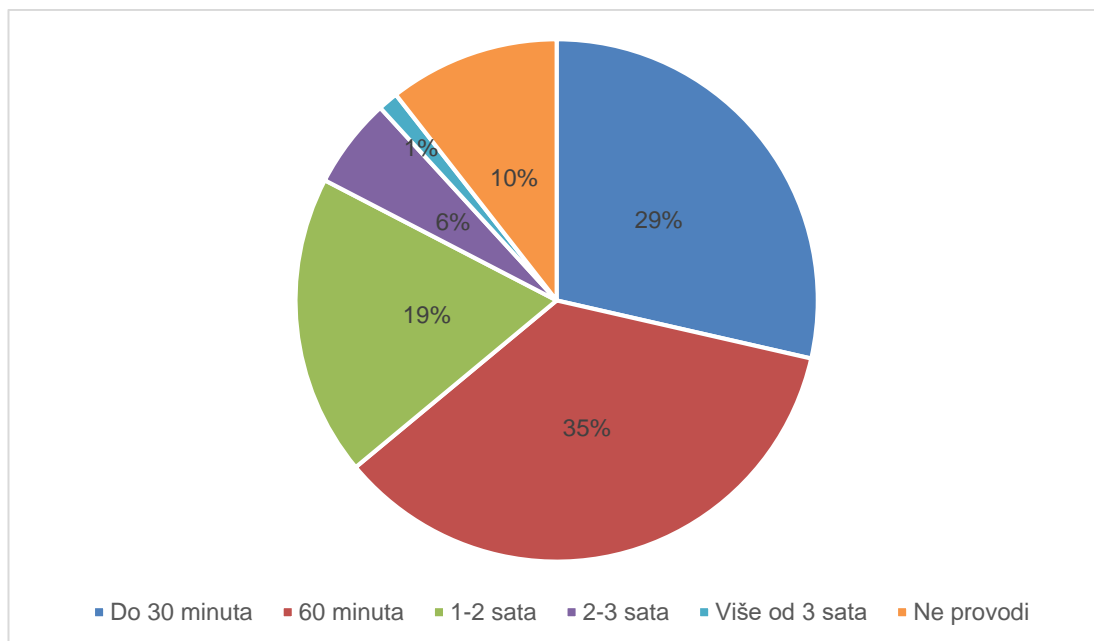
U sljedećem pitanju roditelji djece predškolske dobi morali su označiti samo jedan od ponuđenih odgovora na pitanje koje se odnosi na količinu provođenja slobodnog vremena u igri. Poznato je da djeca rane i predškolske dobi većinu svoga vremena provode kroz igru, a tako i uče i upoznaju svijet oko sebe. Najučestaliji odgovor (33,5%) bio je 1-2 sata, što je poražavajuće s obzirom na to da predškolska djeca nakon dolaska iz dječjeg vrtića nemaju obaveza poput pisanja domaće zadaće ili slično. Učestalost ovog odgovora je začuđujuća i iz razloga što su ispitanici na pitanje *Na koji način Vaše dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?* sa 74% odgovorili kako njihova djeca najčešće svoje slobodno vrijeme provode u aktivnoj igri. Postavlja se pitanje koliko dnevno slobodnog vremena ima predškolsko dijete, uzevši u obzir da pohađa dječji vrtić ili neki predškolski program. Najmanji broj djece svoje slobodno vrijeme uopće ne provodi u aktivnoj igri, njih 3,7%.



Graf 7. Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete provede u pasivnoj (sjedilačkoj) igri?

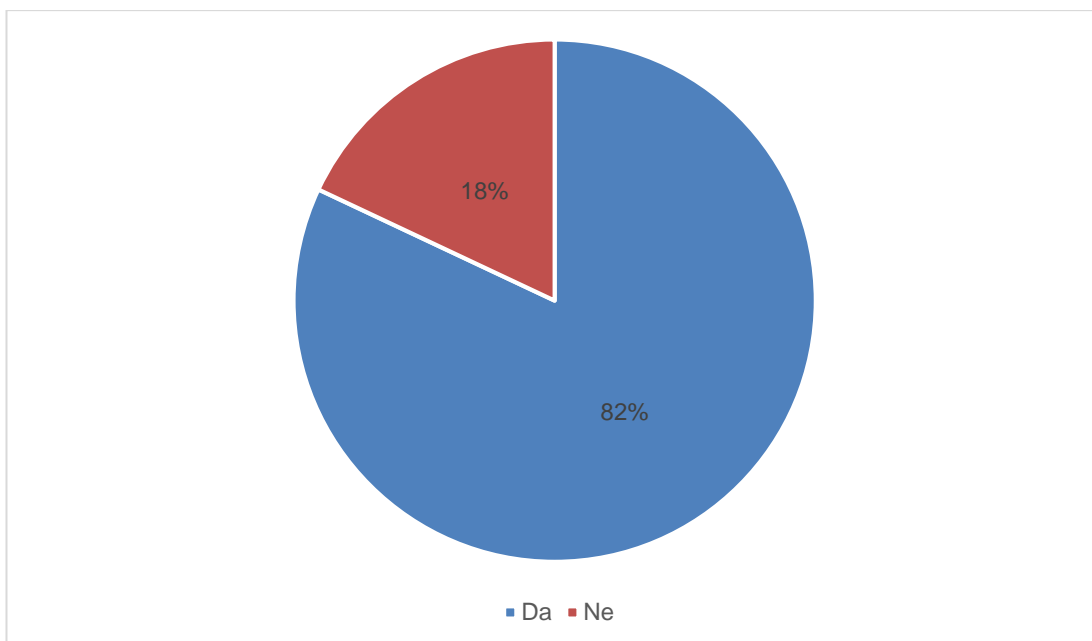
Na temelju odgovora na pitanje vezano za količinu vremena koje dijete provede u sjedilačkoj igri u svoje slobodno vrijeme može se vidjeti da 33% djece u pasivnoj igri svoje slobodno vrijeme provodi 1-2 sata, a s vrlo malom razlikom (32%) slijedi odgovor gdje djeca provode 60 minuta u pasivnoj igri. Najmanji broj djece uopće ne provodi svoje slobodno vrijeme u pasivnoj igri, njih samo 3%. Kada se odgovori na ovo pitanje usporede s odgovorima na prethodno pitanje, djeca ispitanika provode jednaku količinu vremena u aktivnoj igri, koja uzorkuje povećano znojenje i ubrzano

disanje i u pasivnoj igri. Približno je jednak broj djece koja s jedne ili druge strane, ne provode svoje slobodno vrijeme u sjedilačkoj ili aktivnoj igri.



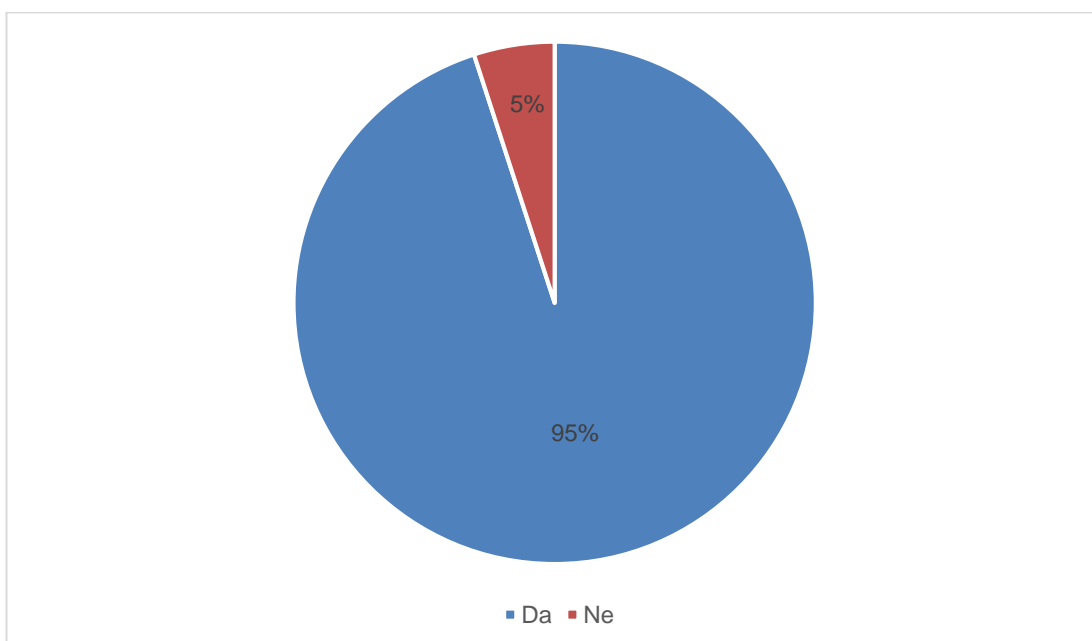
Graf 8. Koliko svoga slobodnoga vremena Vaše dijete provede za računalom/TV-om?

Na ovo pitanje bilo je ponuđeno šest odgovora: Do 30 minuta; 60 minuta; 1-2 minuta; 2-3 sata, Više od 3 sata; Ne provodi. Najveći broj djece pred televizorom ili računalom provede 60 minuta od svoga slobodnog vremena, što ne začuđuje s obzirom na sveprisutnost tih medija u životu svakog pojedinca. Čak 10% djece ispitanika uopće ne provodi vrijeme za računalom ili TV-om, a samo 1% njih za nekim od ovih medija provodi više od 3 sata.



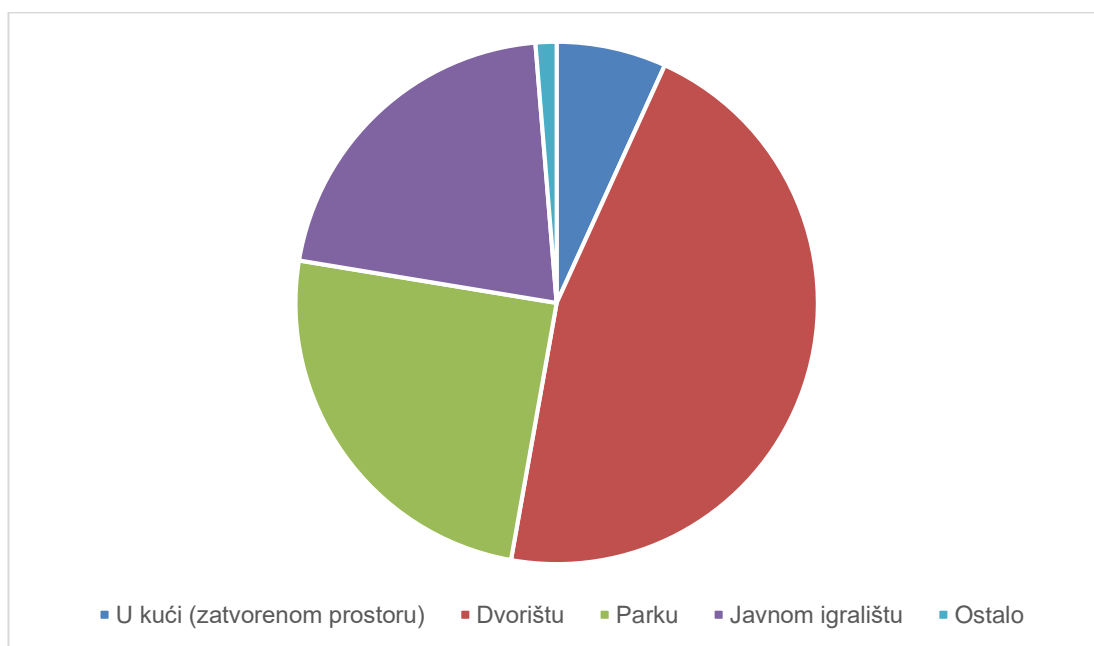
Graf 9. Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?

Na pitanje smatraju li da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme, većina ispitanika, njih čak 82% odgovorilo je potvrdno, dok je njih 18% odgovorilo kako nije zadovoljno kvalitetom slobodnog vremena svoje djece. Kada se razmotre i analiziraju prethodni odgovori na pitanja, moglo bi se zaključiti kako djeca ovih ispitanika relativno kvalitetno provode svoje slobodno vrijeme, a čiji su sadržaj većinom (73%) samostalno odabrali.



Graf 10. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme?

Pretposljednje pitanje ovog anketnog upitnika odnosilo se na to potiču li roditelji predškolske djece svoju djecu na tjelesnu aktivnost. Njih 95% odgovorilo je potvrdno, što je vrlo pozitivno unatoč svim negativnim naznakama današnje civilizacije, sve većim trendovima sedentarnog života, a i činjenici da su roditelji prezaposleni i često djecu ostavljaju na milost i nemilost tehnoloških tekovina kako bi stigli izvršiti svoje dnevne obveze. Jako je dobro što ovi roditelji vjerojatno prepoznaju blagodati tjelesne aktivnosti na dječje zdravlje i razvoj tjelesnih funkcija, što se vidi i iz postotka djece koja se aktivno bave sportskom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme, čak 72% od ukupnog broja ispitanika.



Graf 11. Gdje Vaše dijete najčešće provodi aktivnu igru?

Najveći broj djece ispitanika ovog anketnog upitnika svoju aktivnu igru u slobodno vrijeme provodi u dvorištu (46%), nakon toga njih 24,8% provodi aktivnu igru u parku, zatim na javnom igralištu (21,1%) što često podrazumijeva i različite sportske igre ili aktivnosti. Tek 6,8% djece aktivnu igru provodi u kući. Moglo bi se zaključiti kako većina ove djece svoju aktivnu igru provodi na zraku, što je iznimno pozitivno za njihovo zdravlje.

Prema dobivenim rezultatima vidljivo je kako najveći broj djece do dječjeg vrtića putuje automobilom, što je na neki način razumljivo jer roditelji djecu dovoze u vrtić prije odlaska na posao, koji najčešće nije u blizini vrtića. Pješice u vrtić putuje 31% djece, a njih samo 3% ih putuje biciklom. Većina djece ispitanih roditelja (73%)

samostalno odabire kako će provesti svoje slobodno vrijeme, a prema rezultatima ankete njih 72%, između ostalih aktivnosti, odabire i bavljenje sportom. Njih čak 74% najčešće odabire slobodno vrijeme provesti u aktivnoj igri, što nije začuđujuće za djecu ove dobi, a daje se zaključiti kako djeca najveći dio svog slobodnog vremena provede kroz kretanje. Prema rang ljestvici odabira sportova kojima se bave, najveći broj djece bavi se borilačkim sportovima, a zatim plesom. Nogomet, kao vrlo popularan sport našeg podneblja, zauzima tek sedmo mjesto na ljestvici. Među odgovorima pronašao se i sve popularniji parkour za koji se sve više pokazuje interes i kod najmlađih te se u zadnjih par godina otvara mnogo tečajeva i igraonica u kojima se ova disciplina može trenirati. Aktivnu igru najčešće provode u dvorištu, zatim u parku ili javnom igralištu, a tek 6,8% djece provodi aktivnu igru u kući. Iz ovoga se može zaključiti kako se najveći dio dječje aktivne igre odvija na svježem zraku, što će se zasigurno povoljno odraziti na njihovo zdravlje. Ispitana djeca najčešće se sportom bave dva puta tjedno, a za računalom/TV-om najčešće provode oko 60 minuta svoga slobodnog vremena. Čak 10% ispitanih djece uopće ne provodi vrijeme za nekim od ovih medija. Kao zaključak ove ankete, 82% roditelja se izjasnilo kako smatraju da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme te 95% njih potiče svoju djecu na neki oblik tjelesne aktivnosti. Čini se kako ispitanici roditelji prepoznaju važnost bavljenja kineziološkim aktivnostima i boravka na zraku za dječje zdravlje i formiranje njihovih kasnijih navika. Rezultati ove ankete imaju pozitivne naznake (s obzirom na poprilično malen broj ispitanih) o tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme djece predškolske dobi, a isto tako i o osvještenosti roditelja o dobrobiti kretanja na dječje zdravlje i formiranje navika još od predškolske dobi.

## **6. ZAKLJUČAK**

Utjecaj načina življenja u današnje vrijeme i svih mogućnosti koje ono donosi često pridonosi sve manjoj brizi o vlastitom fizičkom i biološkom zdravlju. Djeca pod utjecajem okoline, posebice roditelja i odgajatelja s kojima provode najviše vremena, postaju sve manje zainteresirani za bilo kakvu tjelesnu aktivnost. Pridoda li se tome nepravilna prehrana koja sve više uzima maha u današnjem svijetu brzog življenja, sve veći broj djece i mladih pati od pretilosti i raznih bolesti koje ju prate. Smanjeno kretanje predškolske djece te sedentarni način života smanjuju opterećenje na dječje mišiće i time organizam slabi, što se može primijetiti i kroz sniženje tjelesne snage. Stoga bi se djecu trebalo poticati na razne tjelesne aktivnosti čime oni zadovoljavaju i

svoju biološku potrebu za kretanjem, a u isto vrijeme rade na razvoju svojih tjelesnih karakteristika i zdravlja. Navike se najlakše stječu kroz rano i predškolsko doba života te bi stoga djeca te dobi kroz institucionalni odgoj trebala stjecati naviku redovitog tjelesnog vježbanja, a u isto vrijeme i usvajati koju važnost ono ima za njihov život. Provođenje kinezioloških programa u dječjem vrtiću vrlo će vjerojatno potaknuti dijete da se takvim aktivnostima bavi u svoje slobodno vrijeme, a to će zasigurno djetetu dati mogućnost da razvije pozitivne stavove prema sportu kroz čitav život. Uz institucionalni odgoj, roditelji imaju veliku ulogu u poticanju djece na tjelesnu aktivnost. Oni bi predškolskoj djeci trebali biti potpora i poticati ih da kroz aktivnosti u svoje slobodno vrijeme pridonose svome zdravlju i razvoju vještina. Isto tako, važno je vlastitim primjermom potaknuti predškolsko dijete na zdrav život ispunjen aktivnošću, što mnogi odgajatelji i roditelji zanemaruju. No uz poticanje na aktivnost, iznimno je važno djetetu ostaviti na izbor na koji će način provesti svoje slobodno vrijeme jer to uvelike utječe na djetetovo zadovoljstvo, a time i na njegovu ustrajnost u bavljenju nekom tjelesnom aktivnošću. Ukoliko se dijete potiče te je okruženo osobama koje aktivno, kroz tjelesnu aktivnost, provode svoje slobodno vrijeme, velika je vjerojatnost da će se i ono baviti nekom tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da djeca predškolske dobi svoje slobodno vrijeme najčešće provode u aktivnoj igri (73,9%), što je jedan vid kretanja, učenja i istraživanja djece te dobi. Sportom se aktivno bavi 70% ispitanih, što je izvrstan rezultat. Ovo istraživanje općenito daje pozitivne naznake za budućnost djece ispitanika jer je većina njih zadovoljna korištenjem slobodnog vremena svoje djece (82%), a uz to 95% roditelja se izjasnilo kako potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme. Važno je da roditelji ustraju u poticanju djeteta na tjelesnu aktivnost, prvenstveno kroz vlastiti primjer, a zatim kroz podršku u bavljenju nekom (tjelesnom) aktivnošću i ostavljanju djetetu na izbor čime će se baviti. Na taj način će dijete ustrajati u aktivnostima koje je odabralo.

## LITERATURA

1. Andrijašević M. (2000): Slobodno vrijeme i igra. U: M. Andrijašević (ur.): *Zbornik radova znanstveno-stručno savjetovanje slobodno vrijeme i igra*, str 7-15. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, Vol. 152, No. 3-4, str 479-494
3. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011): Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. U: Findak, V. (ur.): *20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, str. 400-406. Poreč. Hrvatski kineziološki savez.
4. Badrić, M., Prskalo, I., Barić, A. (2008). Korištenje slobodnog vremena učenika osnovnih škola. U: Andrijašević, M. (ur.): *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, str. 43-50. Zagreb: Parvus.
5. Hofferth, S. L., & Curtin, S. C. (2005). Leisure time activities in middle childhood. U: Moore, K. A., Lippman, L. H. (ur.): *What Do Children Need to Flourish?* (pp. 95-110). Springer US.
6. Hraski, Ž. (2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. U: Findak V. ur. *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, str. 242-244. Rovinj. Hrvatski kineziološki savez
7. Huizinga, J. (1992). *Homo ludens: o podrijetlu kulture u igri*. Zagreb: Naprijed
8. Ilišin, V. (2006). Slobodno vrijeme i kultura mladih. U: Ilišin, V. (ur.): *Mladi između želja i mogućnosti. Položaj, problemi i potrebe mladih Zagrebačke županije*, str. 299-328. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu. Zagrebačka županija
9. Ivančić, I., Sabo, J. (2012). *Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme*. <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/> (3.7.2017.)
10. Juranić, A. (2012). *Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u primarnom obrazovanju*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.

11. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015) *Osnove kineziologije*. Saša Krstulović, Alen Miletić, (ur.). Sveučilište u Splitu, Sportska-knjiga, Gopal Zagreb
12. Meandžija, N. Jurišić, I. Ivanko, M. (2006). Prehrambene navike i uhranjenost školske djece u Brodsko posavskoj županiji. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, Vol. 2, No. 7. <https://hcjz.hr> (5.7.2017.)
13. Mendis, S (ur.). (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. Švicarska: World Health Organization
14. Meusel, D. (2006). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. A framework to monitor and evaluate implementation*. Ženeva: World Health Organizaton
15. Mišigoj-Duraković, M. (2000). Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena. U: M. Andrijašević (ur.): *Zbornik radova znanstveno-stručno savjetovanje slobodno vrijeme i igra*, str. 48-51. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
16. Perasović, B., Bartoluci, S. (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U: Andrijašević, M. (ur.): *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, str. 15-24. Zagreb: Parvus.
17. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, Vol. 9, No. 2 (14), str. 161-173
18. Rosić, V. (2005), *Slobodno - slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar
19. Sindik, J. (2001). Fragmentary overview of desirable potential implications of participation of pre-school children in playgroups with sport programmes. *Kinesiology*, 33(2), 5-19.
20. Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53 (1), str. 193-199.
21. Sindik, J. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. Stručni rad. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, Vol.3. No.2, str. 91-94
22. Sjolie, A.N., Thuen, F. (2002.). School journeys and leisure activities in rural and urban adolescents in Norway. *Health promotion international*, 17 (1), 21-30.
23. Sporiš, G., Badrić, M., Prskalo, I., Bonacin, D. (2013). Kinesiology - Systematic Review, *Sport Science*, Contents: Vol. 6, Issue 1; 7-23



24. Valjan Vukić V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*. Vol.8. No.1. str. 59-73

## **Kratka biografska bilješka**

### **Osobni podaci:**

Ime i prezime: Iva Bokulić

Datum i mjesto rođenja: 05.11.1995., Zagreb

Adresa:

E-mail:

### **Obrazovanje:**

- 2014. - danas Učiteljski fakultet, Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek u Petrinji – Rani i predškolski odgoj i obrazovanje
- 2010. – 2014. IX Gimnazija, Zagreb, smjer Opća gimnazija
- 2002. – 2010. Osnovna škola Brezovica

### **Jezici:**

- Engleski jezik: aktivno poznavanje pisma i govora
- Njemački: pasivno poznavanje

### **Iskustvo u radu:**

- 2017. McDonalds
- 2015. – 2016. Erste Card Club (služba naplate)

### **Znanja i vještine rada na računalu:**

- Izvršno poznavanje MS Windows OS-a i MS Office paketa

### **Izjava o samostalnoj izradi rada**

Ja, Iva Bokulić, izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam ovaj završni rad izradila samostalno uz preporuke i savjetovanje s mentorom i uporabu navedene literature.

Potpis: \_\_\_\_\_