

# Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece

---

**Košćić, Tamara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:211250>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-26**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(Zagreb)

**TAMARA KOŠČIĆ**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO  
VRIJEME DJECE**

**Diplomski rad**

Zagreb, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(Zagreb)

**TAMARA KOŠČIĆ**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO  
VRIJEME DJECE**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:** Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, 2022.

## **Sažetak**

*Djeca predškolske dobi imaju urođenu potrebu za kretanjem, ali zbog nedovoljnog poticaja odraslih osoba na tjelesnu aktivnost, ona se sve manje kreću. Djeca rane i predškolske dobi iznimno se brzo razvijaju pa je potrebno osmisliti, izraditi i provesti u djelo kvalitetan plan i program koji bi zadovoljio njihove mogućnosti, interese i potrebe. Navedeni plan i program trebao bi sadržati sat tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnje vježbanje te šetnje. Od krucijalne je važnosti razmisliti o izboru sadržaja kad je u pitanju kineziološka aktivnost i osmišljavanje slobodnog vremena djece. Kretanja i tjelesne aktivnosti iznimno su bitne kod djece predškolske dobi jer su ključne za pravilan rast i razvoj djece. Djeca predškolske dobi imaju veliku pokretljivost, ali su ti pokreti dosta nesigurni i neprecizni jer djeca imaju malu mišićnu masu i središnji živčani sustav još uvijek nije dovoljno razvijen. Odgojitelji i odgojiteljice trebaju dobro poznavati psihofizičke mogućnosti svakog djeteta kako bi rad s njima imao optimalnu uspješnost (Ivanković, 1973). Kretanje ima pozitivan utjecaj na rast i razvoj svakog djeteta. Velik broj djece provodi mnogo vremena u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, stoga je bitno da odgojitelji osmisle kvalitetne kineziološke aktivnosti. Odgojitelji i odgojiteljice trebaju poticati djecu na bilo kakav oblik kretanja kako bi ona stekla zdrave navike. Djeca predškolske dobi vole, žele i u konačnici trebaju igru i svojevrzne oblike tjelesne aktivnosti, a odgajateljeva zadaća je, između ostalog, da omogući igranje i kretanje na adekvatan i koristan način. Pošto je igra prirodna potreba djeteta, ona je najprimjereniji način provođenja tjelesnih aktivnosti s djecom predškolske dobi. Upravo kroz igru djeca otkrivaju svijet oko sebe, uče nove stvari, stvaraju prijateljstva i socijalne odnose s vršnjacima te ih ona ispunjava i fizički i duševno. Diplomski rad nastojat će prikazati razne kineziološke aktivnosti kojima bi se djeca predškolske dobi trebala baviti kako bi im se osigurao pravilan rast i razvoj*

*Ključne riječi: predškolska djeca, tjelesna aktivnost, kineziologija, igra, slobodno vrijeme.*

## Summary

*Preschool children have an inborn urge to move, but because of inadequate motivation from elders to do some physical activity, they move less and less. Preschool children develop quickly, so it's necessary to think of, compose and to implement a plan of good quality and a program to match their abilities, interests and needs. Said plan and program should compose a class of physical education, morning workouts and walks. It is of crucial importance to think of good content when it comes to kinesiological activity and planning of these activities for children. Moving and physical activity are extremely important in preschool children lives, because they are responsible for a normal physical development. Preschool children have incredible mobility, but those movements are often imprecise and uncertain, because kids have small muscle mass and their central nervous system is not yet completely developed. Educators should be well aware of psychophysical abilities, so that they could have an optimal success in working with children. Movement has a positive influence of every child's development. Great number of children spend a lot of time in institutions for preschool education, so it's important that educators come up with physical activities of good quality. Educators should encourage children to any type of movement so they acquire healthy habits. Preschool children love, want and need games and some sorts of physical activities, and it's educator's task, beside everything else, to enable playing and moving in adequate and useful way. Game is a natural child's need, so it's the most appropriate way of carrying out a physical activity for preschool children. Right through the game kids discover the world around them, they learn new things, make new friendships, they socially interact with their peers and the game fulfills both their physical and psychological needs. This graduation thesis strive to show a variety of kinesiological activities that preschool children should perform so they get a proper development and growth.*

*Key words: preschool children, physical activity, kinesiology, game, free time.*

# SADRŽAJ

1.	UVOD .....	1
2.	TJELESNA AKTIVNOST .....	3
2.1.	Obilježja djece predškolske dobi.....	4
2.2.	Motorika .....	4
2.3.	Bolesti prouzrokovane nedovoljnim kretanjem.....	6
3.	Kineziološke aktivnosti .....	10
3.1.	Dobrobiti kineziološke aktivnosti.....	10
3.2.	Kineziološke aktivnosti i predškolska djeca.....	11
3.3.	Vrste kinezioloških aktivnosti .....	13
3.3.1.	Poticajno tjelesno vježbanje .....	13
3.3.2.	Šetnja .....	14
3.3.3.	Sportski trening .....	15
3.3.4.	Ljetovanje.....	17
4.	SLOBODNO VRIJEME DJECE .....	18
4.1.	Vrste inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi .....	18
4.1.1.	Lingvistička inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi.....	19
4.1.2.	Logičko – matematička inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi .....	19
4.1.3.	Prostorna inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi.....	20
4.1.4.	Tjelesno – kinestetička inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi .....	20
4.1.5.	Glazbena inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi.....	21
4.1.6.	Interpersonalna inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi .....	21
4.1.7.	Intrapersonalna inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi .....	22
4.1.8.	Prirodna inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi .....	22
4.2.	Pojam slobodnog vremena .....	24
5.	METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	26
5.1.	Problem i cilj .....	26
5.2.	Hipoteze istraživanja .....	26
5.3.	Uzorak ispitanika.....	26
5.4.	O anketnom upitniku .....	28
5.5.	Rezultati.....	29
5.6.	Rasprava o rezultatima istraživanja.....	34
6.	ZAKLJUČAK .....	36
7.	LITERATURA:.....	37

# 1.UVOD

Djeca sve više vremena provode u virtualnom svijetu na računalima uz raznorazne video igre, koje su u većini slučajeva iznimno pasivne. Pribjegavanje video igrama posebno se događa u gradskome okruženju gdje postoji i problem nedostatka adekvatnog prostora za igru. Igra je, uz fiziološke potrebe, jedna od ključnih potreba djece. Kao što odrasli teže zadovoljavanju svojih potreba, tako i dijete treba zadovoljiti svoje. Igra je važna tijekom cijelog čovjekovog života, posebno u razdoblju djetinjstva. Igra ne bi smjela biti nagrada ili kazna djetetu za njegovo ponašanje. Ona može biti vrlo učinkovita aktivnost za razvoj motoričkih vještina ili za usvajanje motoričkih znanja (Findak, Delija, 2001). Dijete kroz igru može pokazati sve što zna i može te sve što ga ispunjava, stoga upravo igra ima neprocjenjivu vrijednost za dijete i njegovo emocionalno stanje. Pojedini hrvatski književnici, poput Miroslava Krleža, promišljaju o dječjim igrama, a sam Krleža (2021) piše: „... igru dječju loptom, dakako, kažnjavaju, a igru odraslih državama, krunama, ratovima zovu poslovanjem. Bune se protiv dječjih igara, jer da ometaju svladavanje onih vještina kojima se promiču društvene probiti poslovanja, a koje opet nisu drugo nego jalova igra, koja ljudima donosi samo zlo i nesreću...”. Dječje igre su često odraz odraslih „igara“, tj. djeca u pojedinim igrama glume policajce i lopove, u drugima pak kraljeve i kraljice, oponašaju vjenčanja i slično. Igra bi ponajprije trebala biti primjerena razvojnim karakteristikama djeteta, prvotno treba biti jednostavna, ali s druge strane treba predstavljati određeni izazov djetetu kako ju ono ne bi smatralo dosadnom. Kroz igru se dijete zabavlja, a u isto vrijeme uči i spoznaje svijet u kojemu živi, to jest upoznaje se sa svojom okolinom, kulturom, običajima i ljudima. Također, razvijaju se karakterne osobine djeteta, uči se o odnosima prema drugim ljudima, ali i odnosu prema samome sebi. U igrama se pojavljuju radnje poput dijeljenja, empatije, pomaganja u timskim igrama, zajednički rad koji pridonosi pobjedi i te su radnje vrlo bitne za psihomotorički razvoj svakog djeteta. Tijekom igre dijete se susreće s raznovrsnim situacijama kao što su pridržavanje pravila, uvažavanje suigrača i protivnika, odnos i suradnja sa igračima i odgojiteljem. Kroz igru bi trebalo poticati sadržaje koji potiču dinamičan rad mišića jer on povoljno djeluje na razvoj koštano-mišićnog sustava djeteta (Findak i Delija, 2001), (Ivanković, 1978). Ozračje u kojem se igra provodi treba biti ugodno i poticajno za sve sudionike u igri. Takva atmosfera će potaknuti i motivaciju za sudjelovanje u igri što će rezultirati maksimalnim angažmanom, osjetom zadovoljstva i uživanja u igri.

Igra je sastavni dio života djeteta i zbog toga joj treba dati istaknuto mjesto, ne samo u dječjem vrtiću, već i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, kao i u svakodnevnom životu (Pejčić, 2005) Igra, kao najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture i najautonomnija čovjekova aktivnost, spontana je i slobodno izabrana čovjekova aktivnost koju karakterizira raznovrsnost kretanja i prati snažan osjećaj ugone i zadovoljstva. (Findak, 1995,13) Među brojnim raznovrsnim tjelesnim aktivnostima izuzetno značenje u životu djeteta ima nesumnjivo igra. Igru možemo definirati kao slobodno izabranu (usvojenu) psihofizičku djelatnost čiji sadržaji i forme kretanja omogućavaju samo izražavanje djeteta i pružaju mu zadovoljstvo. Igra pridonosi psihičkom i somatskom razvoju djeteta, razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećanju otpornosti organizma i učvršćivanju zdravlja (Kosinac, 2011). Tijekom igre dijete se susreće s raznovrsnim situacijama kao što su pridržavanje pravila, uvažavanje suigrača i protivnika, odnos i suradnja sa igračima i odgojiteljem. Za djecu mlađe uzrasne dobi, metodički gledano, najprirodnije je kroz igru usavršavanje i provjeravanje prethodno usvojenih motoričkih znanja. U predškolskoj dobi, primjena različitih igara osigurava široki spektar dobrobiti i beneficija. Primjerenim sadržajima raznih igara, osiguravaju se uvjeti za normalan zdravstveni status organizma i razvoj njegovih kondicijskih sposobnosti (Trajkovski, Višić i sur., 2010) razvijanje lokomocije i stjecanja različita znanja, vještine i navike, utjecaja na psihološku dobrobit djeteta, poput samopouzdanja, veselja, osjećaja zadovoljstva (Koritnik, 1970), pri čemu se nikako ne može izostaviti odgojni moment igre (Findak, 1995), (Findak i Delija, 2001), (Koritnik, 1970).



## 2. TJELESNA AKTIVNOST

U poglavlju pod rednim brojem dva nastojat će se dati definicije nekih ključnih pojmova koji su od iznimne važnosti za nastavak rada te će se pisati o razini aktivnosti u Hrvatskoj.

Etimologija riječi aktivnost seže, poput većine drugih riječi, do latinskoga jezika, odnosno korijen riječi preuzima od riječi *activitas* – što Hrvatska enciklopedija definira kao djelovanje, djelatnost, to jest rad. Tjelesna aktivnost je ponašanje koje izravno i neizravno utječe na zdravlje populacije. Svjetska zdravstvena organizacija definira tjelesnu aktivnost kao bilo koji pokret tijela izazvan skeletnim mišićima koji zahtijeva utrošak energije.

Neke tjelesne aktivnosti obavljamo nesvjesno, kao što je odlazak u trgovinu, hodanje do posla, penjanje u zgradu te šetnja parkom. Sve što uključuje potrošnju energije ubraja se pod tjelesnu aktivnost. Iako se čini da su svi tjelesno aktivni, treba biti svjestan da su gotovo svi u nedostatku što se tiče aktivnosti. Uz svakodnevne aktivnosti postoje brojni sportovi i rekreativni oblici koje ljudi provode kako bi osvijestili koliko je bitna aktivnost te kako bi poboljšali i duševno i tjelesno zdravlje. Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije 3,2 milijuna smrtnih ishoda godišnje izravno je povezano s nedovoljnom razinom tjelesne aktivnosti.

Postoje razlike između potrebne količine kretanja djece, mladih, odraslih ljudi te osoba starije životne dobi. Budući da djeca odviše vremena provode igrajući igrice, gledajući TV ili gledanjem crtića putem mobitela, zdravstvene organizacije su iznijele nekoliko preporuka. Djeca trebaju svakodnevno provoditi sat vremena tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta. Kod tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta metabolizam je povećan barem 3 puta od razine u mirovanju, dok je kod visokog intenziteta metabolizam povećan barem 6 puta u odnosu na mirovanje. Tjelesna aktivnost duža od preporučenog vremena pružit će dodatne zdravstvene koristi. Preporuča se uglavnom aerobna tjelesna aktivnost; različite igre, sportsko-rekreativne aktivnosti organizirane i neorganizirane, aktivnosti u sklopu transporta i drugo (Kutnjak Kiš, xx). Novije javno-zdravstvene studije u Hrvatskoj upućuju i na činjenicu niske razine tjelesne aktivnosti u djece predškolske i školske dobi, veliki broj sati provedenih neaktivno, sjedeći izrađujući domaće zadaće te u slobodno vrijeme uz TV, video i kompjuter (Kuzman, Pejnović, Šimetin, 2005.).

Usporedno s tim povećava se udio pretila djece i pojavnost drugih rizika za razvoj kroničnih metaboličkih bolesti i bolesti srčano-žilnog sustava. Imajući navedene nalaze o neaktivnosti odnosno o nedovoljnoj razini pojedinih zdravstveno relevantnih komponenti tjelesne aktivnosti u pojedinim populacijskim skupinama, interventni programi podizanja razine tjelesne aktivnosti trebaju biti usmjereni ka svim dobnim skupinama - od predškolske do najstarije životne dobi.

## **2.1. Obilježja djece predškolske dobi**

Temeljni je uvjet u radu s djecom predškolske dobi da se radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja, osobinama i sposobnostima.

Odrasli trebaju biti sposobni razumjeti djecu i poznavati ih s njihovim vrlinama i manama, potrebama i željama.

To je lakše ako se poznaju osnove karakteristike čovjekova rasta i razvoja. Svako razvojno razdoblje ima svoje karakteristike po kojima se razlikuje od svih drugih razvojnih razdoblja u djetetovom životu, zbog toga se razvojna razdoblja ne smiju preskočiti jer jedno razdoblje vodi drugome. Dobar odgojitelj treba prepoznati svakoga od njih, kako bi moglo reagirati na vrijeme na promjene djece (Findak, 1995). Rast i razvoj predškolskog djeteta ne razvija se jednakomjerno. Razlike u rastu i razvoju su velike i uočljive između dječaka i djevojčica, isto tako velike su razlike između svakog pojedinog djeteta. Vrlo važna karakteristika dječjeg organizma je plastičnost, koja se lako mijenja pod utjecajem okoline, i pod utjecajem promjenjivih povoljnih ili nepovoljnih uvjeta. To znači za odgojitelja veliku prednost jer je može iskoristiti u radu s djecom predškolske dobi. Ali samo uz poznavanje anatomske-fiziološke karakteristike djece i rada u skladu s njima, odgojitelj bit će uspješan u pravilnom poticanju djetetova rasta i razvoja (Findak, 1995).

## **2.2. Motorika**

Kosinac (2011) tvrdi da je motorika učenje o kretanju. Moto dolazi od talijanske riječi *motus* što znači gibanje, kretanje, micanje. Ljudsko tijelo građeno je za aktivnost, i da bi ono ispravno funkcioniralo potrebna mu je aktivnost što podrazumijeva pojam kretanja. „Motorika je ono što vidimo u djetetovom kretnom izražavanju.“ (Findak, 1995,30). Motorički razvoj može se definirati kao proces kroz koji dijete uči obrasce kretanja i motorička znanja, a za

uspješan rast i razvoj svakog djeteta od velikog je značaja razvijanje motoričkih vještina. Dijete kroz vlastiti razvoj mora iskusiti kretanje tijela kroz različite radnje i aktivnosti te tako razviti osjet za motoriku, a samim time razvijat će se prirodnim putem. Pod tvrdnjom da se svako dijete treba razvijati prirodnim putem podrazumijeva se da dijete najprije treba savladati osnovne pokrete i gibanja kako bi stvorilo kvalitetnu podlogu za složenije pokrete i radnje.

Usporedno s promjenama u rastu i razvoju djeteta predškolske dobi mijenjaju se i njegova motorička gibanja, što znači da se istodobno s procesima rasta i razvoja odvijaju i procesi u razvoju osnovnih motoričkih gibanja, kao što su hodanje, trčanje, bacanje, penjanje, puzanje, provlačenje, kotrljanje i drugo. Budući da se zapravo radi o prirodnim oblicima kretanja, djeca ta motorička gibanja najlakše i najprije usvoje. „Do četvrte godine dijete bi trebalo savladati osnovne prirodne oblike kretanja.

Poslije četvrte godine uvjeti za izvođenje pokreta i kretanja su mnogo bolji, jer se dijete polako oslobađa sinkinetičkih pokreta, a kasnije dobro vlada i ostalim motoričkim gibanjima iz korpusa prirodnih oblika kretanja“ (Findak, 1995, 30). Vježbe za razvoj motorike potiču razvoj mišića, vezivnog tkiva i kostiju, također omogućuju bolju izmjenu tvari u organizmu, zadovoljavaju osnovne potrebe djece, biološke i psihičke potrebe za kretanjem i igrom, donose sreću u djetetovom životu, razvija se prostorna orijentacija, razvijaju se osobine djeteta kao što je brzina, izdržljivost, spretnost, snaga, ravnoteža, pokretljivost. Zbog svega navedenog vježbe motorike utječu pozitivno na opći razvoj djeteta. Vježbe motorike za stariju dobnu skupinu djece najsloženije su i najzahtjevnije. Vrlo su važne za jačanje cjelokupne muskulature djece, najviše jačaju leđne, trbušne, ramene, i nožne mišiće, također razvija se spretnost, snaga, i koordinacija oko- ruka. Važno je da dijete ojača i usvoji sve navedene pokrete i obilježja motorike prije polaska u školu. Kretanje djece predškolske dobi ima različita obilježja u pojedinim fazama rasta i razvoja.

Važno je da uvažavati rad prema dobnim skupinama djece (mlađoj - od tri do četiri godine života, gdje aktivnosti traju do 20 minuta, srednjoj - od četiri do pet godina života gdje aktivnosti traju do 25 minuta i starijoj - od pet do šest godina gdje aktivnosti traju do 30 minuta) i pridržavati se toga u odgojnom-obrazovnom procesu rada. „Izvođenje motoričkih gibanja za dijete predškolske dobi znači „rad“, odnosno tjelesna aktivnost, ali je točno i to da tjelesno vježbanje zaokuplja dječju pozornost, pa je tjelesno vježbanje za njih istodobno izvor igre, zabave i zadovoljstva.“ (Findak, 1995, 31).

## 2.3. Bolesti prouzrokovane nedovoljnim kretanjem

Latinska izreka: *Mens sana in corpore sano* – odnosno u prijevodu na hrvatski suvremeni književni jezik: U zdravom tijelu zdrav duh, svakako vrijedi i danas. Tjelesna neaktivnost uvelike povećava rizik i stavlja zdravlje pod veliki upitnik. Smatra se da je fizička neaktivnost među prva tri vodeća faktora rizika za nastanak brojnih bolesti i komplikacija koje smanjuju kvalitetu i dugoročnost života.

Ljudi se više gotovo ni ne trebaju kretati kako bi namirili svoje biološke potrebe, što se može sagledati na primjeru hrane: Ljudi su se prije selili iz mjesta u mjesto u potrazi za hranom, a muškarci su išli u lov za životinjama ili u potragu za jestivim biljem kako bi mogli prehraniti obitelj i preživjeti. Nakon što su prestali živjeti nomadskim načinom života, počeli su uzgajati životinje za prehranu, no i dalje su obavljali teške fizičke poslove. U modernije vrijeme ljudi su mogli kupiti prehrambene namirnice u trgovinama do kojih su trebali doći, a danas se hrana može dostaviti ljudima „na vrata“, dakle ljudi više nemaju potrebe ni izlaziti iz udobnosti vlastitog doma kako bi se prehranili. No, sjedilački način života je „tihi ubojica“, jer dok ljudi misle da im je najbolje dosad zbog „napretka“, zapravo se nazaduje i gubi se ono najdragocjenije - zdravlje. Izostanak tjelesne aktivnosti, pravilne i zdrave prehrane te socijalizacije, povećava rizik od bolesti, ozljeda i opadanja fizičkih sposobnosti, što dovodi i do poremećaja ponašanja. Nedostatak takvih iskustava u ranoj, tj. predškolskoj dobi može otežati motorički razvoj djeteta koji je u kasnijim fazama razvoja djece gotovo nemoguće nadoknaditi (Petrić, 2019).

Mjerenje razine tjelesne aktivnosti u pojedinca i u populaciji od ključne je važnosti jer je tjelesna aktivnost važna i složena komponenta svakodnevnice, posebice s javno-zdravstvenog aspekta i djelovanja u području kineziološke rekreacije u smjeru podizanja razine zdravstveno korisne tjelovježbene aktivnosti u populaciji. Tjelesna aktivnost jedna je i od najvarijabilnijih komponenti energetskog utroška. Stoga je iznimno važna u reguliranju tjelesne mase, a njezina niska razina povezana je s razvojem debljine i niza s njom povezanih bolesti. Razina

svakodnevne aktivnosti varijabilna je s obzirom na spol, dob, zanimanje, razinu edukacije i niz drugih čimbenika života<sup>1</sup>.

Prema Mišigoj-Duraković et al. (2000) metode koje mogu poslužiti za procjenu razine tjelesne aktivnosti i zdravlja u ljudi su direktne i indirektne:

#### 1. **Direktne metode** utvrđivanja razine tjelesne aktivnosti obuhvaćaju:

Kalorimetriju; primjenu upitnika - anketa o tjelesnoj aktivnosti koji ispunjava ispitanik ili anketar; dnevnike u koji ispitanik ili promatrač upisuje dnevne aktivnosti (vrsta svake pojedine aktivnosti, razlog zbog kojeg se provodi, subjektivna procjena razine aktivnosti i njezino trajanje), i primjenu mehaničkih ili elektronskih senzora pokreta razvijenih u zadnje vrijeme u obliku pedometara, rekordera tjelesnih pokreta, kamera, mjerača energetske potrošnje temeljem sustava više senzora ili drugih telemetrijskih pomagala. Direktne metode, kao primjerice kalorimetrija i primjena mehaničkih ili elektroničkih senzora kretanja unekoliko opterećuje ispitanika mijenjajući tako njegovo ponašanje tijekom aktivnosti. Takve je metode moguće primijeniti samo na malim uzorcima ispitanika. Novije metode mjerenja utroška energije pomoću laganih mjerača, koji se u obliku manšete postavljaju na nadlakticu, predstavljaju značajan napredak u smislu pouzdanijeg mjerenja utroška energije, individualne razine aktivnosti i njezinog trajanja. Omogućuju mjerenje energetske potrošnje kontinuirano kroz više dana koristeći više senzora te primjenom algoritama izračunavaju energetske utrošak, razinu aktivnosti, broj učinjenih koraka i druge parametre.

#### 2. **Indirektne metode** procjene razine tjelesne aktivnosti uključuju:

Tehnike utvrđivanja energetske potrošnje, odnosno utvrđivanje prehrambenog statusa; tehnike utvrđivanja ili procjene sastava tijela, utvrđivanje funkcionalno fizioloških pokazatelja sposobnosti kao što su puls, mišićna jakost, pokazatelji testiranja funkcionalnih sposobnosti srčanožilnog sustava; podatke o sudjelovanju u sportskim ili rekreacijskim aktivnostima; klasifikaciju zanimanja i opise radnog mjesta.

---

<sup>1</sup> Mišigoj-Duraković M, Heimer S, Matković Br, Ružić L, Prskalo I. *Variability of obesity indicators in the Croatian population*. European Conference CESS. Health related physical activity in adults. Poreč 2000. Proceeding Book pp 23

Postoje i indirektnije mjere kao što su primjerice podaci sportskih i rekreacijskih društava te turističko rekreacijskih organizacija, podaci o proizvodnji i prodaji sportskih rekvizita, statistički podaci prehrambenih industrija, klinički sportsko-medicinski pokazatelji, pa čak i podaci o neaktivnosti - vrijeme provedeno u automobilu, pred televizorom i slično. Iako sve navedene metode nalaze svoje mjesto u različitim pristupima i segmentima proučavanja razine i učinaka tjelesne aktivnosti, u populacijskim studijima procjene razine tjelesne aktivnosti i njezine povezanosti sa zdravljem, međutim, preferira se epidemiološko statistički pristup te metodu izbora čini upitnik - anketa o tjelesnoj aktivnosti.

Neke od posljedica s kojima se djeca i odrasli ljudi mogu nositi zbog nedovoljnog kretanja su:

- a) **Pretilost:** Hrvatska enciklopedija, 2022., definira pretilost na sljedeći način: „Pretilost (adipoznost, gojaznost), stanje prekomjerna nakupljanja masnoga tkiva u organizmu. Najčešći je parametar za procjenu stupnja pretilosti indeks tjelesne mase (ITM), koji se izračunava prema formuli: tjelesna masa/visina<sup>2</sup> (izraženo u kg/m<sup>2</sup>). Normalne su vrijednosti ITM-a 19 do 25 kg/m<sup>2</sup>; osoba s ITM-om većim od 25 kg/m<sup>2</sup> prekomjerno je teška, a većim od 30 kg/m<sup>2</sup> pretila<sup>2</sup>. Osim toga, Hrvatska enciklopedija navodi da je pretilost jedna od većih bolesti modernog doba, a da početkom 21. stoljeća poprima razmjere pandemije, jer je napredak civilizacije donio obilje hrane, za koju ponekad nije potrebno ni izlaziti iz kuće, jer se sve može dostaviti – od namirnica do gotovih jela. Hrvatska enciklopedija kao najbolji način izlječenja od pretilosti navodi tjelesnu aktivnost. U vrtićima pretilost djece također postaje ozbiljan problem. Neki vrtići su u potpunosti modernizirani, što značajno smanjuje kineziološke aktivnosti u djece. Prednost se daje informatičkoj pismenosti, dočim se skraćuje vrijeme koje bi trebalo provoditi baveći se tjelesnim aktivnostima.
  
- b) **Dijabetes/šećerna bolest:** Hrvatska enciklopedija navodi sljedeće: „*dijabetes melitus* – najčešća bolest metabolizma ugljikohidrata, koju obilježava povišena koncentracija glukoze u krvi (hiperglikemija), zbog nedostatnoga lučenja inzulina iz gušterače ili otpornosti perifernih organa na djelovanje inzulina“<sup>3</sup>. Postoje dva osnovna tipa šećerne bolesti: tip 1 i tip 2. Tip 1 se uglavnom javlja u djetinjstvu i ranoj adolescenciji. Tip 2 šećerne bolesti većinski se javlja u odraslih ljudi, no u posljednje vrijeme javlja se i kao posljedica pretilosti djece i mladih.

---

<sup>2</sup> <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=50241> pristup ostvaren 22.8.2022.

<sup>3</sup> <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=59406> pristup ostvaren 22.8.2022.

Pretilost je važan čimbenik otpornosti prema inzulinu, jer masno tkivo izlučuje slobodne masne kiseline, koje otežavaju prijenos glukoze u stanice i smanjuju sintezu glikogena u mišićima<sup>4</sup>.

- c) **Srčane bolesti:** Nedovoljna tjelesna aktivnost može dovesti do komplikacija vezanih uz rad srca. Nedostatak kondicije vidljiv je pri gubitku daha nakon manjeg fizičkog napora poput penjanja ili spuštanja stepenicama, laganog trčanja i slično. Također, neaktivnost može dovesti i do povećanog krvnog tlaka koji može dovesti do pogoršanja rada srca.

Ukoliko djeca u ranoj dobi dobiju navedene bolesti i komplikacije, utoliko će kvaliteta njihova života biti znatno lošija. Uz fizičke komplikacije dolaze i one duševne, poput: smanjenja kreativnosti, pamćenja i koncentracije, zatim može lako doći do promjene raspoloženja i razdraženosti, nastupaju problemi sa spavanjem, nedostatak samopouzdanja i povišena razina stresa koja može dovesti do dodatnih nepoželjnih komplikacija.

---

<sup>4</sup> <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=59406> pristup ostvaren 22.8.2022.

## 3. Kineziološke aktivnosti

U poglavlju broj 3. objasnit će se što su to kineziološke aktivnosti te kojim bi se aktivnostima djeca rane i predškolski dobi trebala baviti kako bi imala pravilan rast i razvoj.

Miloš Mraković u djelu *Uvod u sistematsku kineziologiju* (1992) definira kineziologiju na sljedeći način: „Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanog procesa vježbanja i posljedica tih procesa na ljudski organizam“.

Mraković u ranijem djelu, koje je nastalo prilikom formiranja znanosti kineziologije (1971), piše: „Kineziologija je nauka o posebno uvjetovanom kretanju kojoj je cilj utvrđivanje zakonitosti transformacijskih procesa pod utjecajem tog kretanja. Naziv kineziologija formiran je od riječi KINEZIS, što znači pokret, kretanje i LOGOS što označava nauku, zakon, pa otuda kineziologija doslovno znači nauku o pokretu“.

Osim Mrakovićeve definicije, može se navesti i opće prihvaćena definicija iz Hrvatske enciklopedije, 2022: „Kineziologija - znanost koja proučava snagu, izdržljivost, opseg i dr. značajke pokreta te zakonitosti utjecaja posebnih tjelesnih vježbi (tzv. kinezioloških stimul/us/a) na čovječji organizam“<sup>5</sup>. Kineziologija je usko povezana uz ostale znanosti koje se vezuju uz čovjeka i njegovo ponašanje, poput: biologije, pedagogije, fiziologije i psihologije.

Važno je usaditi zdrave navike kretanja u dječju svakodnevicu. Jedan od ključnih interesa kineziologije je očuvati ili poboljšati zdravlje te zadržati tijelo u zdravoj formi. Osim navedenoga, kineziološke aktivnosti u vrtiću ili maloj školi mogu pomoći pri ranome otkrivanju sportskih talenata te se djeca mogu usmjeriti na prave putove.

### 3.1. Dobrobiti kineziološke aktivnosti

Platon je 3 stoljeća prije Krista izjavio: „Nedostatak aktivnosti uništava dobru kondiciju svakog ljudskog bića, dok je kretanje i metodičke fizičke vježbe čuvaju i održavaju“. Otkako

---

<sup>5</sup> <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=31502> pristup ostvaren 24.8.2022.



se djeca rode, testiraju se njihovi refleksi i pokreti. Goddard-Blythe (2008) navodi da je pokret djetetov prvi jezik.

Bebe uče upravljati pokretima, tako na primjer nauče držati glavu uspravno, potom se uče kako sjediti i držati ravnotežu, nakon što usavrše ispravno sjedenje, počinju puzati, potom se lagano oslanjaju na noge i u konačnici nauče hodati i trčati. Također, djeca nauče da pokretima ruku mogu ispuniti određene potrebe: počinju samostalno držati bočicu s mlijekom, to jest hranom, rukama se brane od potencijalnih opasnosti i tako dalje. U predškolskoj dobi razvija se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav, stoga je izrazito bitno posvetiti se tjelesnome odgoju. Djeci je često „dopušteno“ igrati se na igralištu predškolske ustanove, jer upravo tim igranjem djeca otkrivaju svijet oko sebe; uče se trčati, natjecati, penjati, vrtiti, skakati, preskakivati uže, držati ravnotežu na jednoj nozi i ostale motoričke sposobnosti. Kod djece je i dalje najizraženiji *id*, odnosno, potrebno je znati da su djeci najvažnije njihove potrebe, stoga je potrebno pustiti ih da istraže ono što ih zanima, a što može imati pozitivan učinak na njihovu budućnost. Pokretima počinje i pokretima završava ljudski život. No, osim onih osnovnih kretnji koje su potrebne za normalan život, ljudi gotovo ne čine nikakve dodatne tjelovježbe ni fizička opterećenja na tijelo koje je potrebno za smanjenje rizika nastanka bolesti i unapređenja zdravlja.

Sve to nas dovodi do spoznaje da je potrebno educirati djecu od rane dobi o važnosti kretanja i o svim dobrobitima koje kineziološke aktivnosti donose.

### **3.2. Kineziološke aktivnosti i predškolska djeca**

Djeca rane i predškolske dobi iznimno su aktivna te je potrebno tu aktivnost i energiju usmjeriti u pravome smjeru i dopustiti im da trče, penju se, hodaju i skaču. Optimalno vrijeme za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djece upravo je predškolsko doba. Djeca od prvoga razreda osnovne škole nadalje nemaju toliko mogućnosti kretati se, osim na satu tjelesne i zdravstvene kulture, već su primorana mirno sjediti te učiti čitati i pisati, i.e. pažnja je usmjerena ka kognitivnom usvajanju znanja, dočim se tjelesni odgoj stavlja u drugi plan. Na odgajateljima je vrlo važan zadatak, da uz pomoć kineziologa osmisle pravilan plan i program tjelesnih, tj. kinezioloških aktivnosti za predškolski uzrast.

Aleksandra Pejčić (1997) u radu „*Predškolsko dijete i motoričke aktivnosti*“ navodi da manjak primjene i mogućnosti sudjelovanja u raznim tjelesnim aktivnostima može usporiti fizički i

mentalni razvoj djeteta. Kineziološka aktivnost ojačava organizam, poboljšava kvalitetu života te čuva dječje zdravlje. Ukoliko djeca u ranoj dobi počnu trenirati neki sport ili krenu sudjelovati u fizičkim aktivnostima u kojima je cilj pobijediti, utoliko im se razvijaju važni čimbenici potrebni, ne samo za tjelesno, nego i za duševno zdravlje, poput: socijalizacije s vršnjacima i starijima, nauče poštovati pravila igre, steknu osjećaj kompetentnosti, samopoštovanja te u konačnici mogu stvoriti pozitivnu sliku o sebi i svome životu. Osim osjećaja sreće i zadovoljstva koje djeca dobiju pobjeđujući u igrama, mogu se naučiti i nositi na zdrav način s neuspjesima i porazima. Kosinac i Prskalo (2017) pišu da se: „...vježbanjem popravlja funkcija čitavog srčano-žilnog sustava, povećava se vitalni kapacitet i plućna ventilacija. Od vježbanja ima korist i živčani sustav koji bolje koordinira i brže reagira“.

Djeca rane i predškolske dobi veći dio dana su tjelesno aktivna, hodaju, istražuju okolinu, penju se, rastežu, trče te odgojitelji trebaju dječju energiju i poletnost usmjeravati na pravilan način.

**Tablica 1.**, Prikaz pozitivnih ishoda tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi

<b>POZITIVNI ISHODI TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI</b>
Socijalizacija (stvaranje novih poznanstava i prijateljstava)
Ojačanje kostiju i mišića
Manja mogućnost razvoja prekomjerne tjelesne težine
Povećanje samopouzdanja
Razvitak kompetentnosti
Učenje novih vještina
Saznanja o važnosti vježbanja

Ciljevi se prema Kosincu i Prskalu (2017) mogu podijeliti u 5 raznih potreba ili motiva:

1. Dijete u sportu treba naučiti osloniti se na vlastite snage, upoznati sebe, naći vlastite načine prevladavanja manjih i većih neuspjeha.
2. U sportu će ostati samo ona djeca sportaši koji su uspjeli zadovoljiti svoju potrebu za samopoštovanjem i djeca koju drugi poštuju zbog toga što se bave određenim sportom.
3. Dijete ima potrebu da ga se poštuje, da ga se hrabri, da mu se daje podrška.

4. Djeca koja su zadovoljila potrebu za samopoštovanjem imati će motivaciju da postanu sve ono što su mogli postati.
5. Samoaktualizacija je najviša razina odnosno cilj sporta i najviši cilj svakog čovjeka, odrasti i živjeti autentičnim životom.

### **3.3. Vrste kinezioloških aktivnosti**

U potpoglavlju 3.3. bit će navedene vrste kinezioloških aktivnosti te će biti prikazani primjeri svih navedenih vrsta.

Neke od vrsta kinezioloških aktivnosti su: Poticajno tjelesno vježbanje, šetnja, sportski trening, tjelesni odgoj, izlet, ljetovanje i zimovanje.

#### **3.3.1. Poticajno tjelesno vježbanje**

Djeca predškolske dobi imaju povećanu potrebu za gibanjem, to jest za kretanjem, stoga ne čudi kada se govori da su djeca „razigrana“, jer vole skakati, plesati, trčati, penjati se i slično. Na odgajateljima je da prepoznaju tu „razigranost“ i da djeci daju dovoljno prostora da se kreću i troše energiju. Budući da djeca predškolske dobi nisu dovoljno motorički razvijena za kompleksne igre poput nogometa, odbojke, tenisa i slično, potrebno je igre prilagoditi njihovome uzrastu i mogućnostima. Osim navedenoga, potrebno je omogućiti sigurno i poticajno okruženje. Nikako nije dozvoljeno vikati na djecu ili im govoriti da nisu dovoljna dobra, jer na taj način će se u djeci stvoriti revolt prema vježbanju i u konačnici i prema sportovima te neće imati više želju za kineziološkim aktivnostima. Predškolsko doba je idealno doba za razvijanje ljubavi prema sportovima i kretanju, jer ukoliko se stvori ugodno i poticajno okruženje, utoliko će djeca shvatiti kako je lijepo i korisno baviti se sportskim aktivnostima i nastojat će dobiti više pohvala od odgajatelja. Djecu treba bodriti i davati im dobronamjerne savjete koji pristaju uz predškolsku dob djece. Kod izvođenja motoričkih zadataka odgajatelji trebaju usmjeriti pažnju na pravilnost izvođenja određenih pokreta. Osim toga, važno je da se pokreti ispravljaju usmenim, odnosno verbalnim uputama, koje nemaju naređivački, već poticajni ton. Prema savjetima Findaka

(2009) pravilno izgovoren pojam „oživljava“ točnost, olakšava i određuje smjer izvođenja vježbi. Tako, na primjer, navodi da brojanje nije primjereno za vrtićku dob, već spojevi riječi poput: na – prijed! go– re! do – lje! Modulacija glasa odgajatelja je također bitna komponenta prilikom izvođenja vježbi; ako odgajatelj usporeno izgovara upute, onda će i pokreti djece biti sporiji, a ukoliko brzo izgovara pojedina usmjerenja, utoliko će djeca nastojati što brže ispuniti zadatak. Djeca rane i predškolske dobi nisu još uvijek spremna prihvaćati i kognitivno shvaćati pravila kompleksnijih igara, stoga se treba usmjeriti na aktivnosti motoričke naravi, na primjer: preskakanje užeta ili obruča, hodanje po gredama niske ravnoteže, te penjanje po malim penjaćim konstrukcijama. Predškolskoj djeci ne treba postavljati preteške ciljeve kao na primjer igranje košarke, nego ih u toj dobi treba podučiti kako ubaciti lopticu u kantu za smeće ili kako loptom pogoditi određeni cilj, na primjer čunjeve.

Hodanje po gredi niske ravnoteže zahtjevna je motorička vježba za djecu predškolske dobi. Tom vježbom uče se držati ravnotežu na podlozi koja nije pogodna za normalno i neometano hodanje. Na početku vježbe odgajatelj treba djecu poticati sporijim tonom glasa uputama poput: „Polako, na – prijed!“ Nakon što sva djeca nekoliko puta ponove vježbu i riješe se straha te pomalo shvate način na koji je najlakše riješiti vježbu, odgajatelj može promijeniti modulaciju i uputnu rečenicu te početi brže izgovarati: „Ajde, na – prijed!“, pritom pazeći na sigurnost djece. Tu će uputu djeca shvatiti kao da trebaju malo brže odraditi vježbu. Upute uvijek trebaju biti motivirajuće, a nikako naređivačke i osuđujuće.

### **3.3.2. Šetnja**

Šetnja treba biti sastavni dio svakog boravka u vrtiću ili predškolskim ustanovama, posebice ako vrtić nema vanjsko igralište. Ako vremenski uvjeti to dopuštaju, odgajatelji bi djecu rane i predškolske dobi trebali voditi u šetnju svaki dan. U slučaju vrlo visokih, iznimno niskih temperatura, magle, kiše ili jakih oluja, djeca se ne vode u šetnje, već dnevnu dozu tjelesne aktivnosti trebaju odraditi u zatvorenom, sigurnom prostoru unutar vrtića. Šetnja nije zahtjevna tjelesna

aktivnost te ne zahtijeva posebnu pripremu. Jedino što je potrebno pripremiti je prikladna odjeća i obuća za šetanje koju djeca trebaju odjenuti. Odgajatelji trebaju djeci dati verbalne upute o pravilima ponašanja te ih podsjetiti na sigurnost u prometu. Trajanje šetnje ovisi o dječjoj dobi; najmanja skupina dnevno treba šetati deset minuta, srednja skupina dvadeset minuta, dočim najstarija treba šetati pola sata. Odgajatelj za cijelo vrijeme trajanja šetnje treba održavati razgovor s djecom te ih držati „na oku“, kako se nije dijete ne bi izgubilo ili odlutalo iz grupe. Optimalno je djecu posložiti u parove, jer se na taj način smanjuje mogućnost da dijete odluta. Najbolje vrijeme za šetnju je prijepodne, odnosno neposredno prije ručka. Šetnja, osim svoje primarne svrhe da se djeca kreću i budu na zraku, može imati i sekundarne svrhe, poput: promatranja smjena godišnjih doba.

Odgajatelj može s djecom održati razgovor o proljeću, tj. o glavnim značajkama proljeća, potom djecu odvesti u šetnju, da sami promotre prirodu i uoče uživo ono o čemu je odgajatelj pričao – mogu pronaći prve vjesnike proljeća – visibabe, primijetiti buđenje flore i faune i slično. Nakon povratka u vrtić, potrebno je iznova prebrojiti djecu, uputiti ih na pranje ruku i upoznati s daljnjim aktivnostima toga dana. Za vrijeme trajanja ručka, djeca međusobno mogu podijeliti dojmove koje su dobili prilikom šetnje.

Osim što se djeca mogu podijeliti u parove, odgajatelji mogu ponijeti uže te ga rasporediti uzduž na način da svako dijete drži dio užeta i prati put kojim ide odgajatelj. Za dodatnu sigurnost u prometu, djeca mogu odjenuti reflektirajuće prsluke kako bi ih vozači, odnosno ostali sudionici u prometu uočili.

### **3.3.3. Sportski trening**

Mišigoj Duraković (2000) napisala je da sportski trening podrazumijeva dugoročno planiranu, programiranu tjelesnu, tehničku, taktičku, mentalnu i psihičku pripremu sportaša koja se ostvaruje vježbanjem i učenjem pod visokim fizičkim opterećenjem. U radu je navedeno kako djecu ne treba prisiljavati na kompleksne sportske igre, no ukoliko djeca iskažu želju i mogućnosti da se bave

nekim određenim sportom, treba im omogućiti uvjete da treniraju i bave se istim. Odgajatelji trebaju prepoznati dječju zainteresiranost za koji sport i usmjeriti ih ka pravim odabirima. Za početak treba obavijestiti roditelje te u dogovoru s njima usmjeriti dijete na neki određeni sport ili tjelesnu aktivnost.

Vilko Petrić (2019) navodi kvalitete koje sportski trening treba posjedovati:

- Sportske sadržaje treba prilagoditi djeci individualno i time doprinijeti motoričkom razvoju djeteta.
- Sportski trening treba provoditi u različitim prostorno-materijalnim uvjetima: u sportskoj dvorani ili na vanjskim sportskim terenima.
- Potrebnost redovitog provođenja treninga, i.e. najmanje tri puta tjedno.
- Stručni kadar u realizaciji sportskih treninga trebao bi se sastojati od tima stručnjaka kao što su: odgajatelj, kineziolog, pedagog, psiholog...
- U sportske treninge potrebno je uključivati i roditelje djece putem organizacije završnih prikaza (priredbi), natjecanja, sportskih druženja i sl.

Brojni vrhunski sportaši vježbaju od najranije dobi te su vrhunske rezultate postigli upravo zato jer je njihov talent bio na vrijeme prepoznat. Tako brojna djeca upisuju sportove i aktivnosti poput: gimnastike, plivanja, tenisa, atletike već u dobi od dvije godine. Timovi stručnjaka mogu prepoznati talent i usmjeriti dijete na dodatne vježbe i usavršavanje već postojećih mogućnosti. Osim što djeca, koja od malena pohađaju sportske treninge, mogu postići odlične sportske rezultate u budućnosti, razvijaju i sociološki aspekt života, odnosno upoznaju brojne vršnjake i stvaraju nova prijateljstva, razvijaju kompetentni duh te izgrađuju samopouzdanje.

Struktura i obilježja sata ista su kao i kod sata tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno sat se dijeli na tri dijela:

- 1) Uvodni/pripremni dio sata – Djeca se istežanjem ili laganim trčanjem pripremaju za glavni dio sata, također voditelj programa djeci daje verbalne upute o tome što će se izvoditi u glavnome dijelu sata
- 2) Glavni dio sata – Usmjeren je na usvajanje i usavršavanje specifičnih motoričkih znanja određenoga sporta/aktivnosti
- 3) Završni dio sata – Određenim vježbama pravilnog disanja nastoji se smiriti organizam djeteta i vratiti u uobičajeno stanje

### 3.3.4. Ljetovanje

Petrić (2019) definira svrhu ljetovanja djece predškolske dobi na sljedeći način; potrebno je djeci omogućiti realizaciju različitih odgojno-obrazovnih kinezioloških sadržaja koji se mogu provoditi ljeti. Ljetovanje je višednevni boravak u prirodi ljeti, u Hrvatskoj najčešće uz more ili druge vodene površine poput jezera i rijeka. Velika je odgovornost na odgajateljima, stoga je od ključne važnosti izraditi dobar plan i program putovanja. Potrebno je isplanirati svaki sat, odnosno minutu putovanja, kako ne bi došlo do propusta. Važno je provjeriti klimatske uvjete mjesta u koje se putuje, ispitati roditelje o potencijalnim alergijama djece, odrediti trajanje ljetovanja, pronaći adekvatan smještaj i uvjete za djecu.

Na ljetovanju djeca ujutro trebaju imati tjelovježbu kako bi se razbudili i bili spremni za novi dan, također trebaju urediti spavaonice, obaviti jutarnju higijenu, doručkovati, realizirati prijepodnevi program, ručati, poslijepodne odmarati, realizirati poslijepodnevni program, iskoristiti slobodno vrijeme, večerati i spavati. Važno je naglasiti da aktivnosti trebaju biti osmišljene prema interesima djece te da svako dijete treba sudjelovati u aktivnostima. Tijekom ljetovanja, primarni cilj treba biti zabava djece, a tek sekundarni didaktička svrha putovanja. Djeca mogu uz strogi nadzor voditelja programa naučiti plivati, skakati u vodu, roniti, tj. mogu se podučiti onim aktivnostima koje se ne mogu naučiti unutar prostorija vrtića.

Ljetovanje služi kako bi se djecu predškolske dobi priviknulo na boravak u prirodi u ljetnim uvjetima te ih upoznati s opasnostima dugog izlaganja suncu i sunčevim zrakama. Važno je podučiti djecu kako se zaštititi od sunca, kako plivati, roniti, provoditi vrijeme bez roditelja i slično. Lakše je podnositi vruće dane uz vodene površine poput mora, rijeka i jezera, stoga ljetne aktivnosti trebaju uključivati plivanje, dobacivanje lopticom u plićaku, ronjenje i ostale aktivnosti unutar vode.

## **4. SLOBODNO VRIJEME DJECE**

Slobodno vrijeme jedna je od najvažnijih sastavnica života djece predškolske dobi te označava vrijeme koje si svaki pojedinac oblikuje i organizira prema vlastitim zanimanjima i željama. „Slobodno vrijeme je sastavni dio čovjekove aktivnosti, vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza, u kojem pojedinac po svojoj volji odabire oblike i sadržaje odmora, razonode i stvaralaštva“ (Pedagoška enciklopedija, II, 1989). Vukasović (2001) definira slobodno vrijeme kao vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen poslova, obveza i dužnosti prema obitelji, školi, poduzeću ili široj zajednici; vrijeme koje on može oblikovati i ispuniti aktivnostima prema osobnim željama i zanimanjima, radi zadovoljavanja vlastitih sklonosti i razvijanja sposobnosti.

### **4.1. Vrste inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Postoji nekoliko vrsta inteligencije te je vrlo vjerojatno da će djeca htjeti baviti se onom aktivnošću u slobodno vrijeme koja pogoduje određenom tipu inteligencije koje dijete posjeduje. Djeca od najranije dobi pokazuju interes za određene stvari, sportove, slikovnice, socijaliziranje i sl., stoga je važno uzeti u obzir njihove želje i mogućnosti te pokušati pristupiti svakom djetetu individualno.

U tablici broj 2. bit će prikazane vrste inteligencija, odnosno osam stilova učenja. U vrtićima se pažnja posvećuje svim aspektima odgoja te se nastoje pružiti brojne prilike za učenjem raznoga sadržaja. Sadržaj i aktivnosti su raznovrsni, što odgajateljima pomaže prepoznati vrstu inteligencije koju određeno dijete posjeduje.



#### **4.1.1. Lingvistička inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Djeca s izraženom lingvističkom, odnosno jezičnom inteligencijom izražavaju svoje misli riječima. Često će odabirati aktivnosti koje u sebi sadrže čitanje, pisanje, voljet će pričati, slušati i izmišljati priče. Vole voditi dijaloge i debate te su često vrlo znatiželjna i postavljat će puno pitanja. Djeca lingvističke inteligencije slobodno vrijeme često će provoditi proučavajući slikovnice ili pokušavajući naučiti čitati knjige. Osim navedenog, nerijetko će tražiti starije da im pričaju priče koje će pažljivo slušati i povremeno se ubaciti s pitanjima. Odgajatelji trebaju djeci lingvističke inteligencije omogućiti dovoljno prostora za pitanja i govor. Potencijalno mogu napraviti predstavu i dopustiti djeci da javno izvode pred roditeljima i ispune njihov potencijal i talent za govorom i artikuliranjem.

#### **4.1.2. Logičko – matematička inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Pojedina djeca mogu već od rane dobi pokazivati logičko – matematičku inteligenciju. Do svojih zaključaka dolazit će logičkim razmišljanjem. Slobodno vrijeme provodit će eksperimentiranjem, provođenjem ispitivanja, rješavanjem logičkih zagonetaka, izračunavanjem i prebrojavanjem. U slobodno vrijeme mogu posjećivati planetarije, tehničke muzeje i ostale ustanove koje mogu okupirati njihovu pažnju. Mirjana Posavec (2010) u radu „*Višestruke inteligencije u nastavi*“ navodi da djeca logičko – matematičke inteligencije učinkovito koriste brojeve, imaju dobro logičko zaključivanje, lako uočavaju logičke strukture i odnose te uzročno-posljedične veze, posjeduju sposobnost otkrivanja obrazaca, sposobnost kategorizacije, klasifikacije, generalizacije, računanja i provjere hipoteza.

### **4.1.3. Prostorna inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Svoja razmišljanja izriču kroz prizore i slike. Takva djeca vrijeme vole provoditi oblikujući modele, crtajući, vizualizirajući, skicirajući... Roditelji i odgajatelji djeci trebaju dati prostora za istraživanje oblika i modela. Potrebno im je pružiti materijale za razonodu i zabavu, poput: lego kocki, puzzla koje je potrebno posložiti, pribor za slikanje i bojanke.

Prostorna inteligencija u djece može se prepoznati prema sljedećim karakteristikama: „Točno opažanje i snalaženje u prostoru, sposobnost prostornog oblikovanja, osjećaj za boje, linije i oblike, mogućnost manipulacije i stvaraju mentalne slike s ciljem rješavanja problema, mogućnost grafičkog prezentiranja ideja. Gardner napominje da je prostorna inteligencija formirana i u slijepo djece“ (Posavec, 2010).

### **4.1.4. Tjelesno – kinestetička inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Njihova razmišljanja često su izražena kroz somatske pokrete. Djeca tjelesno – kinestetičke inteligencije često su okarakterizirana kao „razigrana i živahna“, no njihov mozak zahtijeva otkrivanje novih pokreta i koraka. Često pokazuju povećani interes prema tjelesnim aktivnostima, odnosno sportovima, plesom, planinarenjem i svim ostalim aktivnostima koji zahtijevaju kretanje i pokret. Odgajatelji takvu djecu mogu prepoznati po tome što slobodno vrijeme neće koristiti za statičke aktivnosti, već će uvijek biti aktivni i zahtijevati nove tjelesne izazove i napore. Djeca s tjelesno – kinestetičkom inteligencijom prije će usvojiti

plesne korake, penjanje, trčanje, hodanje po gredi niske ravnoteže – jer posjeduju bolju koordinaciju i ravnotežu od osoba drugih tipova inteligencije.

„Korištenje mentalnih sposobnosti za koordinaciju tjelesnih pokreta, sposobnost služenja cijelim tijelom u izražavanju misli i osjećaja, mogućnost korištenja ruku pri izradi predmeta, dobra koordinacija, ravnoteža“ (Posavec, 2010).

#### **4.1.5. Glazbena inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Razmišljanja često izražavaju kroz ritam, melodije, pjevušenje i mumljanje. Brzo mogu zapamtiti melodije i zadani ritam. Odgajatelji takvoj djeci trebaju dati da recitiraju pjesmice ili da pjevaju u predstavama, tj. mjuziklima. Osim toga, djeca glazbene inteligencije vjerojatno će izraziti želju da svoje slobodno vrijeme provode u glazbenim školama, svirajući pojedini instrument ili vježbajući pjevanje. Također, zabavljat će ih odlasci na koncerte, slušanje glazbe, pamćenje tematskih pjesama crtića ili filmova.

„Osjećaj za glazbu, razlikovanje glazbe, glazbena kreativnost, glazbeno izražavanje – sposobnost obuhvaća prepoznavanje i sastavljanje glazbenih tonova i melodija osjećaj za ritam, dinamiku, melodiju...“ (Posavec, 2010).

#### **4.1.6. Interpersonalna inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Djeca interpersonalne inteligencije često razmišljanja i ideje formiraju slušajući druge ljude. Takva djeca vole se socijalizirati i slušati priče, potom planirati neke događaje ili aktivnosti. Slobodno vrijeme vole provoditi planirajući buduće susrete s prijateljima, obitelji i poznanicima. Ne vole dugo biti sami, jer energiju dobivaju socijalizirajući se. Imaju razvijenu empatiju i vole grupne aktivnosti. Ovakvu djecu je lako prepoznati po tome što će npr. na izletima paziti na drugu djecu i „oponašat“ će pojedine obrasce ponašanja odgajatelja. Takvu djecu je optimalno kasnije upisati u debatski klub ili u neke društveno-korisne klubove.

„Uočavanje i razlikovanje raspoloženja, motivacija i osjećaja drugih ljudi, sposobnost neverbalnog izražavanja i prepoznavanje neverbalnih znakova“ (Posavec, 2010).

#### **4.1.7. Intrapersonalna inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Djeca koja imaju intrapersonalnu inteligenciju svoja razmišljanja često ni ne izražavaju, već ih drže duboko u sebi. Ne vole previše socijalizacije te često imaju samo jednog prijatelja. Često su u svijetu mašte i sanjare. Tihi su i ne vole puno pričati. Može ih se nazvati i promatračima. Dobro su organizirana te su uredna. Slobodno vrijeme često provode organizirajući svoje stvari te istražujući lokacije koje mogu biti njihova „tajna mjesta“, na koja često odlaze jer vole sigurnost i samoću.

„Poznavanje samog sebe i mogućnost djelovanja u skladu s tim, svijest o vlastitim raspoloženjima, namjerama, motivima, temperamentu i željama, samodisciplina, samorazumijevanje, samopoštovanje“ (Posavec, 2010).

#### **4.1.8. Prirodna inteligencija i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Djeca prirodne inteligencije osjećaju duboku povezanost s florom i faunom. Odgajatelji ih mogu prepoznati po tome što će puno pažnje posvećivati cvijeću u/oko vrtića, dirat će i kopati po zemlji, skupljat će lišće, promatrati ptice, puževe i ostale životinje koje mogu pronaći u dvorištu vrtića. Takva djeca imaju potrebu biti jedno s prirodom. Zainteresirana su za vanjske prostore, razmišljaju u skladu s okolišem, tj. imaju duboku empatiju prema prirodi i nastoje je ne oštetiti. Svoje slobodno vrijeme će htjeti provoditi u parkovima, šumama, zoološkim vrtovima,

vrtnjacima, vinogradima... Osim toga, vjerojatno će pratiti programe na televiziji koji emitiraju emisije o životinjama i prirodi, skupljat će sličice životinjskog carstva ili praviti herbarije.

U slobodno vrijeme hranit će životinje, upisati se u školu jahanja ili će udomiti životinju i brinuti se o njoj.

**Tablica 2.** Prikaz vrsta inteligencija/stilova učenja

<b>DJECA KOJA IMAJU NAGLAŠENU:</b>	<b>NJIHOVA MIŠLJENJA SU IZRAŽENA:</b>	<b>PREFERIRAJU:</b>	<b>POTREBNO IM JE PRUŽITI:</b>
<b>Lingvističku inteligenciju</b>	Riječima	Čitanje, pisanje, pričanje priča, igre riječima	Knjige, slikovnice, kasete, dijaloge, debate, priče
<b>Logičko – matematičku inteligenciju</b>	Logičkim razmišljanjem	Eksperimentiranje, ispitivanje, računanje, prebrojavanje...	Stvari za istraživanje, materijale o znanosti, izlete u planetarij, tehničke muzeje
<b>Prostornu inteligenciju:</b>	U prizorima i slikama	Oblikovati, crtati, vizualizirati, skicirati...	Pribor za slikanje, lego kocke, puzzle, posjet galerijama

<b>Tjelesno kinestetičku inteligenciju</b>	– Kroz somatske pokrete	Plesanje, trčanje, skakanje, gestikuliranje, penjanje...	Igranje uloga, dramska predstava, sportovi, dodirna iskustva
<b>Glazbenu inteligenciju</b>	Kroz ritam i melodije	Pjevanje, mrmljanje, lupkanje rukama i nogama u ritmu...	Pjevanje, posjete koncertima, recitiranje, sviranje instrumenata
<b>Interpersonalnu inteligenciju</b>	Ideje dobivaju od drugih ljudi	Voditi, organizirati, družiti se, zabavljati se...	Prijatelje, grupne igre, društvena događanja, klubove...
<b>Intrapersonalnu inteligenciju</b>	Duboko u sebi	Postaviti ciljeve, sanjare, tihi su, planiraju u sebi...	Vrijeme nasamo, tajna mjesta, izbor
<b>Prirodnu inteligenciju</b>	U skladu s okolišem	Kampiranje, planinarenje, boravak vani – povezivanje s prirodom, rad u vrtu	Vanjske prostore, posjetiti ZOO, planinarenje, zimovanje, ljetovanje...

Izvor: Bognar, L. (2005). *Višestruke inteligencije*, Slavonski Brod.

## 4.2. Pojam slobodnog vremena

Enciklopedijski rječnik pedagogije (1963) slobodno vrijeme tumači kao vrijeme u kojem je pojedinac potpuno slobodan i kad vrijeme može ispunjavati i oblikovati prema vlastitim željama, a ne prema vanjskoj nuždi ili po nekoj za život neophodnoj potrebi. Postoje dvije opće prihvaćene definicije slobodnog vremena; prva je da je

slobodno vrijeme oslobođeno bilo kakve didaktičke svrhe, tj. da je tad dijete oslobođeno od bilo kakvih vrtičkih, školskih, obiteljskih, prijateljskih ili sportskih obveza, dočim druga definicija kazuje da je slobodno vrijeme ono vrijeme koje djeca trebaju provesti u usavršavanju onih hobija i zanimanja kojima se bave. Problem na koji se u današnje vrijeme nailazi je da djeca i ljudi najčešće slobodno vrijeme troše gledajući televiziju, pretražujući internetske portale, ili na društvenim mrežama, tj. ne bave se tjelesnim aktivnostima, nego odabiru one aktivnosti u kojima mogu sjediti i nemaju se potrebe kretati.

U sljedećem poglavlju bit će prikazano znanstveno istraživanje koje je provedeno u svrhu pisanja diplomskog rada te koje prikazuje koliko djeca vremena provode na zraku i baveći se tjelesnim aktivnostima.

# 5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

## 5.1. Problem i cilj

Svijet je zahvatila svojevrsna pandemija „nekretanja“, odnosno ljudi sve više žive sjedilačkim načinom života. Djeca su se u prošlosti igrala na igralištima ili u parkovima te su se više kretala, no uz napredak tehnologije, djeca sve više vremena provode uz TV, mobitele, tablete, Playstation i slične tehnološke naprave. Tim načinom života pate i tjelesno i duševno zdravlje, stoga se provelo istraživanje o tome koliko se djeca dnevno kreću, kakve aktivnosti preferiraju te koliko vremena provode uz tehnološke naprave.

## 5.2. Hipoteze istraživanja

**HG:** Pretpostavlja se da se djeca predškolske dobi kreću manje nego u prošlosti.

Sukladno ovoj hipotezi, postavljene su pomoćne hipoteze:

**H1:** Pretpostavlja se da su se roditelje djece kretali više nego njihova djeca.

**H2:** Pretpostavlja se da djeca predškolske dobi puno vremena provode uz tehnološke naprave.

**H3:** Pretpostavlja se da djeca više vremena provode uz TV i mobitele nego baveći se tjelesnim aktivnostima.

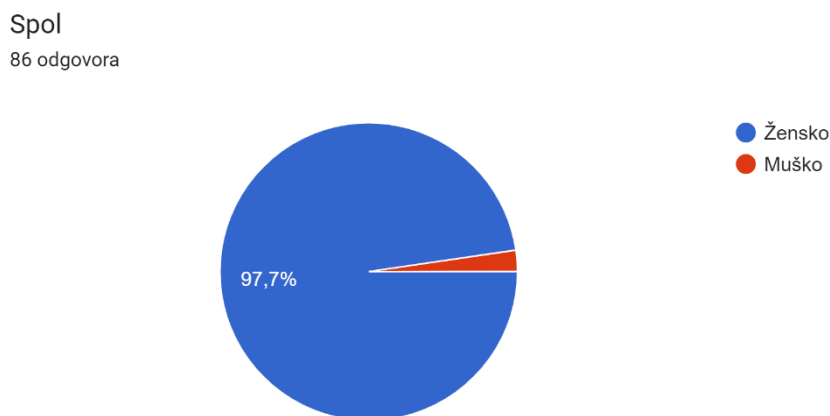
## 5.3. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika u provedenom istraživanju čini 86 ispitanika, odnosno roditelja djece rane i predškolske dobi s područja Republike Hrvatske. Metodom slučajnog uzorka sveukupan broj



ispitanika čini 97,7% (f=84) ženskog spola i 2,3% (f=2) muškog spola.

**Graf 1.** Statistički prikaz spolova osoba koje su ispunile anketni upitnik

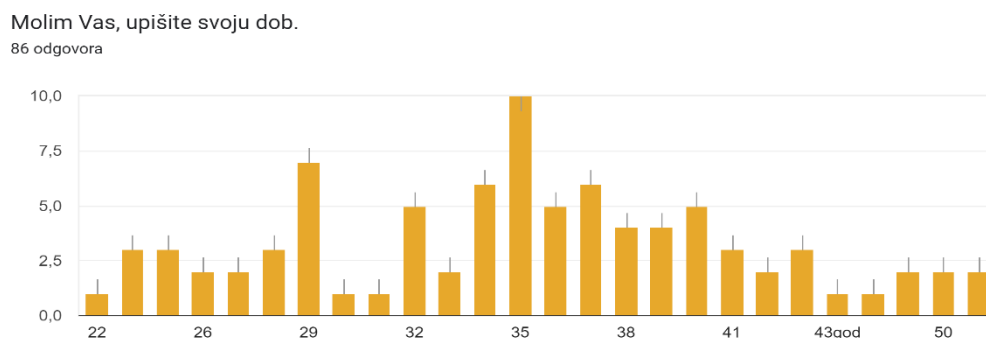


Izvor:

<https://docs.google.com/forms/d/1D64yS0Q5TRwr0vkKy4MPx0qKGzH9NakWFD7YJmmS8ek/edit#responses>

Anketni upitnik ispunjavali su roditelji djece predškolske dobi. Zanimljivo je uočiti kako je postotak majki znatno veći nego postotak očeva koji su ispunili anketu.

**Graf 2.** Grafički prikaz dobi ispitanika.



Izvor:

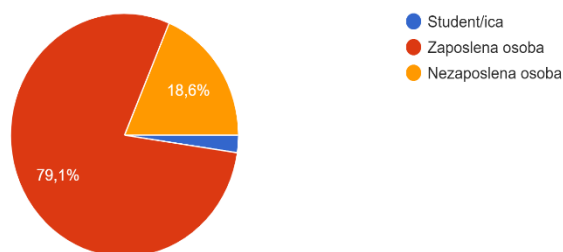
<https://docs.google.com/forms/d/1D64yS0Q5TRwr0vkKy4MPx0qKGzH9NakWFD7YJmmS8ek/edit>

Prema dobi, ovim istraživanjem obuhvaćeni su ispitanici od 22 do 54 godine. Najviše ispitanika je u dobi od 35 godina – 11,6% (f=10), potom 29 godina sa 8,1% (f=7) i 34 i 37 godina, odnosno 7% (f=6). Najmanje ispitanika je u dobi od 30 godina, odnosno samo 1,1% (f=1).

Osim spola i dobi, ispitanike se pitalo kakav je njihov radni status, a rezultati su sljedeći: 79,1% (f=68) je odgovorilo da su zaposlene osobe, 18,6% (f=16) osoba je odgovorilo da su nezaposlene osobe, a 2,3% (f=2) je odgovorilo da studira.

### Graf 3. Prikaz radnog statusa ispitanika

Vaš radni status je:  
86 odgovora



Izvor:

<https://docs.google.com/forms/d/1D64yS0Q5TRwr0vkKy4MPx0qKGzH9NakWFD7YJmmS8ek/edit#responses>

## 5.4. O anketnom upitniku

Anketni upitnik sastoji se od 16 pitanja. Ispitanici su trebali biti roditelji/skrbnici djece predškolske dobi. Upitnik je anoniman i dobrovoljan. Ispitanici su bili upoznati s ciljevima istraživanja te su dobrovoljno ispunili anketu.

Prva tri pitanja odnosila su se na dob, spol i na radni status. Sljedećih sedam pitanja odnosila su se na njihovu predškolsku djecu: Koliko imate djece predškolske dobi? Imate li sina ili kćer predškolske dobi? Koliko Vaše dijete/djeca ima/ju godina? Pohađa li Vaše dijete/Vaša djeca vrtić ili su odgajana kod kuće? Smatrate li da se Vaše dijete/Vaša djeca dovoljno kreću? Koliko vremena Vaše dijete/Vaša djeca provedu uz TV, mobitel ili tablet dnevno? Koje igre poznaju Vaša djeca?

Potom se prelazi na prošlost, odnosno ispitanike se pitalo smatraju li da su se djeca u prošlosti više bavila tjelesnim aktivnostima te koje igre oni poznaju iz djetinjstva. Nakon toga pitanja slijedi niz pitanja koji su povezani uz kineziološke aktivnosti djece: Bavi li se Vaše dijete/Vaša djeca nekom tjelesnom aktivnošću? Preferira li Vaše dijete/Vaša djeca dvoranske sportove ili aktivnosti na otvorenom? Koliko puta Vaše dijete/Vaša djeca idu u park ili na igralište tjedno? Preferira li Vaše dijete/Vaša djeca igre u kojima je potrebno samostalno doći do cilja ili ekipne igre?

## 5.5. Rezultati

a) Koliko imate djece predškolske dobi?

70,9% (f=61) ispitanik je odgovorio 1 (jedno dijete predškolske dobi), 11,6% (f=10) osoba je odgovorilo da imaju dvoje djece predškolske dobi, a tek 7% (f=6) kazalo je da imaju troje djece predškolske dobi.

Rezultati na ovo pitanje nisu začuđujući, jer natalitet u Republici Hrvatskoj je u konstantnom opadanju.

b) Imate li sina ili kćer predškolske dobi?

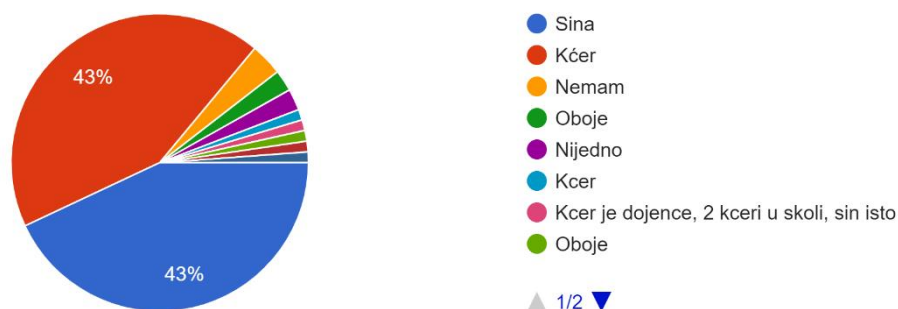
43% (f=37) osoba je odgovorilo da ima kćer, dočim je isti taj broj kazao da ima sina. 4,6% je odgovorilo da ima sina i kćer (f=6).

Rezultati ovog pitanja su neutralni, jer imamo isti postotak muške i ženske djece.

**Graf 4.** Prikaz muške i ženske djece ispitanika.

Imate li sina ili kćer predškolske dobi?

86 odgovora



Izvor:

<https://docs.google.com/forms/d/1D64yS0Q5TRwr0vkKy4MPx0qKGzH9NakWF-D7YJmmS8ek/edit#responses>

c) Koliko Vaše dijete/djeca ima/ju godina?

Statistički prikaz odgovora je sljedeći: 25,6% (f= 22) ima dijete u dobi od šest godina. Slijedi 22,1% (f=19) koja ima dijete u dobi od tri godine, potom 17,4% (f=15) koje ima dijete u dobi od pet godina. 9,3% (f=8) ispitanika ima dijete u dobi od četiri godine.

d) Pohađa li Vaše dijete/Vaša djeca vrtić ili su odgajana kod kuće?

67,4% (f=58) ispitanika odgovorilo je da im dijete pohađa vrtić; 17,4% (f=15) ispitanika je kazalo da su djeca odgajana kod kuće, dočim je 11,6% (f=10) odgovorilo da im dijete pohađa „malu školu“.

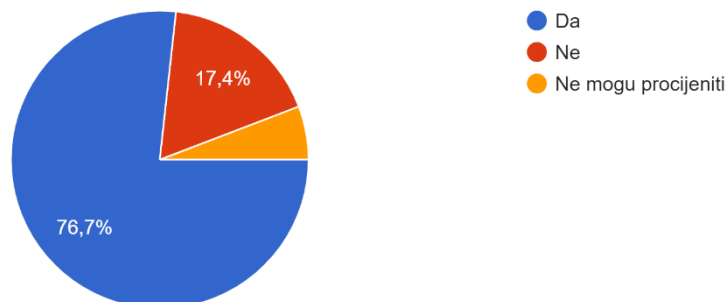
e) Smatrate li da se Vaše dijete/Vaša djeca dovoljno kreću?

76,7% (f=66) odgovorilo je da smatraju kako im se dijete/djeca dovoljno kreću; 17,45 (f=15) ispitanika smatra kako im se dijete/djeca ne kreću dovoljno, dočim 5,8% (f=5) ne može procijeniti.

## Graf 5. Mišljenje roditelja o količini kretanja vlastitog djeteta/djece.

Smatrate li da se Vaše dijete/Vaša djeca dovoljno kreću?

86 odgovora



Izvor:

<https://docs.google.com/forms/d/1D64yS0Q5TRwr0vkKy4MPx0qKGzH9NakWFD7YJmmS8ek/edit#responses>

f) Koliko vremena Vaše dijete/Vaša djeca provedu uz TV, mobitel ili tablet dnevno?

33,7% (f=29) odgovara da im dijete/djeca provode dva sata dnevno uz tehnološke naprave. 24,4% (f=21) ispitanik odgovara jedan sat dnevno. 19,8% (f=17) kazuje kako im djeca provode manje od jednog sata dnevno uz TV, mobitel ili tablet. 17,4% (f=15) je odabralo opciju „Više od tri sata dnevno“.

g) Koje igre poznaju Vaša djeca?

Većina, odnosno 57% (f=49) ispitanika je odabralo opciju *Skrivača*, a 23,3% (f=20) osoba je odgovorilo *Lovice*. Postojala je opcija i nadodavanja vlastitog odgovora u koje su roditelji upisivali igre koje poznaju njihova djeca, tako su nadopisali igre poput: *graničara*, *crvene kraljice* i sl.

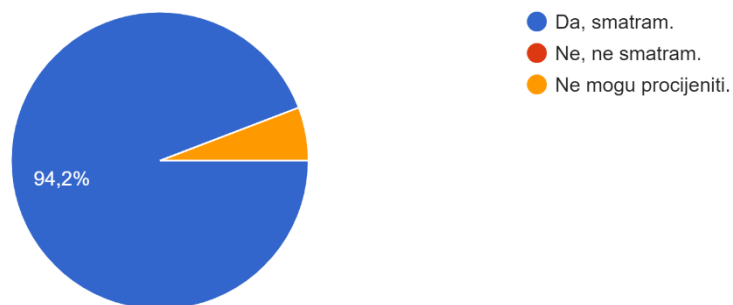
h) Smatrate li da su se djeca u prošlosti više bavila tjelesnim aktivnostima?

Velika većina, tj. 94,2% (f=81) ispitanika je odgovorilo da smatraju da su se djeca u prošlosti više bavila tjelesnim aktivnostima, a 5,8% (f=5) je odgovorilo da ne mogu procijeniti. Zanimljiva je činjenica da nijedan ispitanik nije odgovorio da ne smatraju da su se djeca u prošlosti više bavila tjelesnim aktivnostima.

**Graf 6.** Statistički prikaz mišljenja ispitanika o bavljenju tjelesnim aktivnostima djece u prošlosti

Smatrate li da su se djeca u prošlosti više bavila tjelesnim aktivnostima?

86 odgovora



Izvor:

<https://docs.google.com/forms/d/1D64yS0Q5TRwr0vkKy4MPx0qKGzH9NakWF/D7YJmmS8ek/edit#responses>

i) Bavi li se Vaše dijete/Vaša djeca nekom tjelesnom aktivnošću?

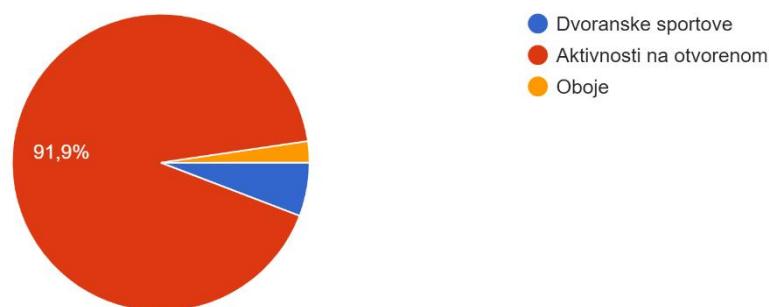
43% (f=37) odgovorilo je da im se dijete/djeca ne bave nikakvih tjelesnim aktivnostima. 14% (f=12) odgovorilo je da im se dijete bavi plivanjem, 11,6% (f=10) pišu da im se dijete bavi nogometom, dok 9,3% (f=8) piše da im se dijete bavi gimnastikom.

j) Preferira li Vaše dijete/Vaša djeca dvoranske sportove ili aktivnosti na otvorenom?

Gotovo svi ispitanici – 91,9% (f=79) ispitanika odgovorilo je da im dijete preferira aktivnosti na otvorenom, 5,8% glasalo je za dvoranske sportove, a samo 2,3% (f=2) odgovorilo je da im dijete preferira oboje.

**Graf 7.** Statistički prikaz odgovora roditelja o preferiranoj lokaciji bavljenja kineziološkim aktivnostima njihove djece.

Preferira li Vaše dijete/Vaša djeca dvoranske sportove ili aktivnosti na otvorenom?  
86 odgovora



Izvor:

<https://docs.google.com/forms/d/1D64yS0Q5TRwr0vkKy4MPx0qKGzH9NakWFD7YJmmS8ek/edit#responses>

k) Koliko puta Vaše dijete/Vaša djeca idu u park ili na igralište tjedno?

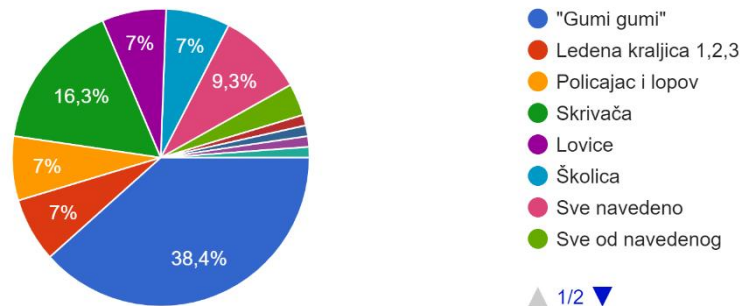
55,8% (f=48) ispitanika odgovorilo je *Svaki dan*, 22,1% (f=29) odabralo je opciju *Tri puta tjedno*, 8,1% (f=7) piše da im djeca idu u park dva puta tjedno.

l) Kojim igrama ste se Vi zabavljali kao djeca?

38,4% (f= 33) piše da su igrali igru *Gumi, gumi*, 16,3% (f=14) igralo je igru *Skrivača*. 9,3% (f=8) odabire opciju Sve navedeno, što znači *Gumi, gumi, Ledena kraljica, Policajac i lopov, Skrivača, Lovice, Školica* itd.

Graf 8. Statistički prikaz igara kojim su se ispitanici zabavljali kao djeca.

Kojim igrama ste se Vi zabavljali kao djeca?  
86 odgovora



Izvor:

<https://docs.google.com/forms/d/1D64yS0Q5TRwr0vkKy4MPx0qKGzH9NakWFD7YJmmS8ek/edit#responses>

m) Preferira li Vaše dijete/Vaša djeca igre u kojima je potrebno samostalno doći do cilja ili ekipne igre?

51,2% (f=44) ispitanika odgovorilo je da njihova djeca preferiraju ekipne igre, dok je 41,9% (f=36) odgovorilo da njihova djeca preferiraju igre u kojima je potrebno samostalno doći do cilja.

## 5.6. Rasprava o rezultatima istraživanja

Prije početka istraživanja postavljena je glavna hipoteza i dvije pomoćne hipoteze. Glavna hipoteza (HG) odnosi se na smanjenje kretanja i tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi u



odnosu na količinu kretanja predškolske djece u prošlosti. Prva pomoćna hipoteza (H1) odnosi se na kretanje roditelja djece predškolske dobi, a druga (H2) na vrijeme koje djeca provode uz tehnološke naprave.

HG potvrđena je pitanjem: „Smatrate li da su se djeca u prošlosti više bavila tjelesnim aktivnostima?“, jer na to pitanje je 94,2% ispitanika odgovorilo potvrdno, odnosno ispitanici smatraju da su se djeca u prošlosti više kretala nego današnja djeca. 5,8% odgovorilo je da ne može procijeniti, a nijedna osoba nije odgovorila kako smatraju da se današnja djeca više kreću nego djeca u prošlosti. Na pitanje: „Bavi li se Vaše dijete/Vaša djeca nekom tjelesnom aktivnošću?“, 37 ispitanika odgovorilo je da se ne bavi. 12 ispitanika odgovorilo je da im se dijete/djeca bave plivanjem, a potom nogometom i gimnastikom. Samim time, potvrđena je i H1. Hipoteza 2 potvrđena je odgovorima na pitanje „Koliko vremena Vaše dijete/Vaša djeca provode uz TV, mobitel ili tablet dnevno?“. 29 ispitanika odgovorilo je da im dijete provodi 2 sata dnevno uz tehnološke naprave, 21 roditelj odabrao je opciju 1 sat dnevno, 17 da im dijete provodi manje od jednog sata dnevno uz elektronske naprave, te je čak 15 ispitanika odgovorilo da im djeca provode više od tri sata dnevno uz tehnološke naprave.

Osim prethodno navedenih zaključaka, iz istraživanja možemo doznati i druge korisne informacije, poput toga da većina djece ispitanika preferiraju aktivnosti na otvorenome, a manje aktivnosti u zatvorenome (dvoranske aktivnosti), stoga bi se odgajatelji trebali posvetiti više ostvarivanju kinezioloških aktivnosti na igralištima, parkovima, uz jezera ili u šumama. Djeca osjećaju posebnu povezanost s prirodom te ukoliko ih se odvede u prirodu, djeca će se automatski više kretati, istraživati, penjati se, trčati, plesati, izmišljati igre i aktivnosti. Omjer između djece koja preferiraju ekipne igre i djece koja vole samostalno doći do cilja je 51,2% - 41,9%, što nije iznenađujući rezultat. Upravo zbog gotovo pravilnog omjera u vrtićima i školama postoje i ekipne i samostalne igre. Iznenađujući rezultati su na pitanje: „Koliko puta Vaše dijete/Vaša djeca idu u park ili na igralište tjedno?“. 55,8% (f=48) ispitanika kaže da dijete/djecu vodi u park ili na igralište svaki dan, što je iznimno dobar rezultat, jer se na taj način djeca kreću svaki dan. 29 ispitanika odabralo je opciju *Tri puta tjedno*, što je također dobar rezultat obzirom na užurbanost suvremenoga svijeta. Roditelji djece najviše su se zabavljali igrom *gumi gumi*, dočim današnja djeca preferiraju igre *skrivača i lovice*. Treba pratiti trendove i interesiranja djece te se ravnati prema njihovim afinitetima te prema tome izraditi plan i program kinezioloških aktivnosti za vrtiće i male škole.

## 6. ZAKLJUČAK

Brojna znanstvena istraživanja pokazuju i upozoravaju na važnost vježbanja i kineziološke aktivnosti. Redovita tjelesna aktivnost ima višestruke pozitivne učinke na tijelo i um, posebice u predškolskoj dobi kada fizička aktivnost doprinosi rastu i razvoju djeteta. Osim što ima pozitivne učinke na tijelo i tjelesno zdravlje, kineziološka aktivnost povoljno djeluje i na samopouzdanje, samopoštovanje te pomaže djeci ostvariti zdravije društvene, kognitivne i emocionalne vještine. Tjelesna aktivnost djeci pomaže pri razvijanju motoričkih sposobnosti, koordinacije i ravnoteže. Pomaže spriječiti nastanak pretilosti te sprječava razvoj brojnih bolesti. Odgajatelji trebaju djeci pokazati ljepote vježbanja te im ukazati na pozitivne ishode vježbanja, što može djelovati na djecu poticajno te ih na taj način udaljiti od ekrana i tehnoloških naprava. Sjedilački način života ima izrazito negativne posljedice i na tjelesno i na duševno zdravlje, posebice u moderno doba kad se promoviraju nerealne slike o ljudima i krive predodžbe o ljepoti. Masovni mediji prikazuju glumce i glumice koji su našminkani i uređeni te djeca mogu razviti razne nesigurnosti i manjak samopoštovanja, stoga djeci treba ukazati na prave vrijednosti, tj. vrednote života i pokazati im da se ljepota tijela i duše nalazi upravo u vježbanju. Uz sve ove primjere možemo vidjeti koliko je igra zaista važna za sve, a posebno za djecu koja kroz igru pokazuju tko su, što mogu i koliko mogu. Odgajatelji imaju vrlo važnu ulogu u stvaranju zdravih navika kod djece predškolske dobi. Trebaju djeci prikazati vježbanje kroz brojne igre koje okupiraju dječju pažnju i interes. Osim navedenoga, odgajatelji trebaju biti poticajni i motivirajući prema djeci kako se u djeci ne bi stvorio revolt prema vježbanju te kako ne bi uz tjelesnu aktivnost vezivali negativne uspomene i loša iskustva. Kineziološki programi moraju biti usmjereni na način da djeca osjećaju uživanje i zadovoljstvo tijekom provođenja aktivnosti, ali da budu podređena dobnoj skupini djece i da se programi provode stručno i pravilno.

## 7. LITERATURA:

Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.

Franković, D. (1963.) Enciklopedijski rječnik pedagogije. Zagreb: Matica hrvatska.

Ivanković, A. (1973). Fizički odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.

Ivanković, A. (1978). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi (Priručnik za odgajatelje). Zagreb: Školska knjiga (4. Izdanje).

Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017.) Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Krleža, M. (2021.) Djetinjstvo u Agramu. Zagreb: 24h.

Kuzman M, Pejnović-Franelić I, Pavić-Šimetin (2005). *Bolesti srca i krvnih žila – rizične navike u djece i mladih*. Zagreb: Medix.

Mirjana Posavec: Višestruke inteligencije u nastavi Život i škola, br. 24 (2/2010.), god. 56., str. 55. – 64.

Mišigoj – Duraković et al., (2000.) Tjelesno vježbanje i zdravlje. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Mraković, M. (1992.) Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

Pejčić, A. (2005.) Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola.

Petrić, V. (2019.) Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

Vukasović, A. (2001). Pedagogija. Zagreb: HKZ „MI“

**Internetski izvori:**

<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=50241> pristup ostvaren 22.7.2022.

<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=59406> pristup ostvaren 22.7.2022.

<https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=31502> pristup ostvaren 24.7.2022.

## IZJAVA

o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja Tamara Košćić, student Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, samostalno napisala diplomski rad na temu *Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece* uz stručno vodstvo mentora u akademskoj godini 2021./2022.