

# Kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme djece

---

**Tomić, Katarina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

*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:147:601251>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported / Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-06-14**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**KATARINA TOMIĆ  
ZAVRŠNI RAD**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U  
SLOBODNO VRIJEME DJECE**

**Petrinja, studeni 2019.  
SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGAJATELJSKI STUDIJ  
(Petrinja)**

**ZAVRŠNI RAD**

**KATARINA TOMIĆ**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U  
SLOBODNO VRIJEME DJECE**

**Mentor: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Petrinja, studeni 2019.**

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. SLOBODNO VRIJEME</b> .....	2
2.1. Pojam slobodnog vremena.....	2
2.2. Slobodno vrijeme kroz povijest.....	3
2.3. Osnovne funkcije i uloge slobodnog vremena.....	5
2.4. Slobodno vrijeme u pedagogiji.....	7
<b>3. SLOBODNO VRIJEME DJECE I MLADIH</b> .....	9
3.1. Mladi u suvremenom društvu.....	9
3.2. Utjecaj obitelji na slobodno vrijeme djece.....	10
3.3. Uloga igre u djetetovu životu.....	11
3.3.1. Igre kineziološkog tipa.....	12
3.4. Kineziološke aktivnosti.....	13
3.5. Kineziološka aktivnost u slobodno vrijeme djece i njena važnost.....	14
3.6. Kineziološke aktivnosti i sport.....	15
<b>4. ORGANIZIRANJE SLOBODNOG VREMENA</b> .....	18
4.1. Organiziranje slobodnog vremena djece kod kuće.....	18
4.1.1. Primjeri obiteljskih aktivnosti u slobodno vrijeme.....	18
4.2. Organiziranje slobodnog vremena u vrtiću.....	21
4.2.1. Primjeri aktivnosti slobodnog vremena u vrtiću .....	22
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	25
<b>6. LITERATURA</b> .....	26
<b>IZJAVA O AUTORSTVU RADA I JAVNOJ OBJAVI RADA</b> .....	28

## SAŽETAK

Cijeli život bavim se nekim oblikom tjelesne aktivnosti, bilo to uključivanjem u razne kineziološke aktivnosti koje su se kao izvannastavne aktivnosti nudile u školi ili kroz rekreaciju. Pozitivni učinci i utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje i razvoj pojedinca potakli su me na odabir ove teme. Cilj ovog rada je osvijestiti korist bavljenja tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme, njegove posljedice i učinke, potaknuti što kvalitetniju organizaciju slobodnog vremena za dobrobit svake osobe. Rad govori o slobodnom vremenu općenito, važnosti kvalitetne organizacije, razvoju slobodnog vremena kroz povijest, načina na koji su ga naši preci provodili i o provođenju slobodnog vremena djece i mladih. Također, spominje se uloga igre kao najčešćeg oblika provođenja slobodnog vremena djece, uloga obitelji u slobodnom vremenu kao najbliže okoline pojedinca i uloga tjelesnih aktivnosti na pojedinca. Objašnjava se sport kao aktivnost poštovanja, ravnopravnosti i jednakosti za sve sudionike i navode se primjeri organiziranja slobodnog vremena kod kuće i u vrtiću.

**Ključne riječi:** tjelesna aktivnost, slobodno vrijeme, djeca

## **SUMMARY**

During all my life I do some kind of physical activities, like involving in various sports activities offered in school as extracurricular activities, or through a recreation. Some positive effects and the impact of physical activity on the health and development of the individual inspired me to choose this as a topic. The aim of this final work is to realize the benefit of engaging in physical activities in free time, its consequences and effects, and also to encourage the best possible organization of free time for the benefit of each person. It describes free time in general, the importance of its quality organization, development of free time through the history, the way our ancestors implemented it and about spending free time for children and youth. Also, the role of play as the most common form of children free time, the role of family in free time as the closest environment and the role of physical activities on the individual person. The sport is explained as an activity of respect and equality for all of participants. Also there are examples of organization free time at home and in the kindergarten.

**Key words:** physical activity, free time, children,

## 1. UVOD

Svakodnevno čujemo kako ljudi jedva čekaju vikend, odnosno malo više slobodnog vremena da ga provedu u društvu najbližih, odlaskom u kino, u kupnju ili opuštanjem na neki drugi način. Svi mi imamo potrebu opustiti se od svakodnevnih studentskih, poslovnih ili drugih obaveza. Istu tu potrebu imali su naši preci još u antičko doba, a i oni prije njih. Rijetko koja od aktivnosti koje u današnje doba provodimo u slobodno vrijeme uključuje i povećanu tjelesnu aktivnost s obzirom da je zavladao sjedilački način života uzrokovan napretkom tehnologije i virtualizacijom. Takav, sjedilački način života utječe na fizičko i socijalno stanje čovjeka, na njegove emocije, a posebno na mišićni i koštani sustav. Stoga se često zaboravlja uloga kretanja u našem životu. Kretanje je za djecu neophodno, posebno onu najmlađu koja su u rastu i razvoju pa im je ono izrazito važno za jačanje mišića. Kroz odgojno obrazovni aspekt djeci je potrebno približiti ulogu tjelesnog kretanja. Djeci treba omogućiti njihovu prirodnu potrebu za kretanjem, ali jednako tako treba je i pravilno usmjeravati. Danas su aktivnosti s kretanjem vrlo zastupljene posebno u školama gdje se nude kao izvannastavne ili izvan škole (izvanškolske aktivnosti) koje djeca imaju mogućnost sama izabrati prema svojim željama, potrebama, mogućnostima i interesima. Ovakvim načinom djeca će slobodno vrijeme ispuniti kretanjem, a ostat će im vremena i za virtualni svijet.

## 2. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme kao promjenjiva društveno-povijesna pojava postoji u različitim oblicima otkad je i čovjeka. Još u antičko i rimsko doba raspravljalo se o fenomenu vremena i slobode te o tome kako ih što bolje iskoristiti. Načini njegova provođenja mijenjali su se kroz povijest a mijenjaju se i iz dana u dan. Za svakoga od nas slobodno vrijeme će biti poseban, kako autor navodi: „*individualni simbolični prostor u kojem se rasplamsavaju iskustva, strahovi, želje, nade, težnje i interesi.*“ (Livazović, 2018, str.11)

Dakle, slobodno vrijeme ovisno o odgoju, tradiciji, dobi, društvenom i materijalnom statusu za svakog pojedinca pruža mogućnost i predstavlja priliku za emocionalni, tjelesni, intelektualni, moralni, estetski ili radni zamah i napredak. Slobodno vrijeme javlja se kao čimbenik odgoja i obrazovanja to jest njegove humane i pedagoške iskoristivosti. Zato se na slobodno vrijeme gleda kao na interdisciplinarni i aktualan znanstveni problem čiji pozitivni i negativni utjecaji mogu dovesti do snažnih učinaka i posljedica po kvalitetu života pojedinaca, grupa, društava i kultura.

### 2.1. Pojam slobodnog vremena

Janković navodi da prilikom definiranja pojma „slobodno vrijeme“ postoje različita tumačenja no većina autora se slaže da je jedna od temeljnih sastavnica slobodnog vremena vrijeme izvan profesionalnih obveza, slobodno raspolaganje preostalim slobodnim vremenom i korištenje njegovih pozitivnih društvenih sadržaja za odmor, obrazovanje, razonodu, kulturno usavršavanje i razvoj ličnosti. (Janković, 1973)

Definiciju slobodnog vremena navodi i Njemačko društvo za slobodno vrijeme, a ona glasi:

„*Slobodno je vrijeme u širem smislu vrijeme izvan radnog vremena; u užem je smislu ono količina vremena izvan radnog vremena tijekom kojeg pojedinac sam može odlučiti hoće li ga koristiti za kulturne, ekonomske, komunikacijske, socijalne, vjerske i političke aktivnosti, samostalno ili s drugima.*“ (Livazović, 2018, str.99)



## 2.2. Slobodno vrijeme kroz povijest

Slobodno vrijeme predmet je rasprava još od antičkog doba, a i danas je aktualan. Međutim, tek u industrijskom društvu proučava se kao društveni fenomen. U prvim civilizacijama slobodno vrijeme bilo je neodređeno vrijeme, a danas je neizostavni dio svakodnevice svakog pojedinca. Nalazi prvih civilizacija pokazuju da je za ljude tog doba slobodno vrijeme bilo ono vrijeme u koje nisu bili zauzeti za opstanak pa su izrađivali ukrasne predmete, posuđe i oruđe koje im je bilo potrebno za preživljavanje te su oslikavali pećine.



Slika 1. Prikaz oslikavanja nastambi spilje Altamira, Španjolska, 33.000 g. Pr. n. e.

Izvor: [https://en.wikipedia.org/wiki/Cave\\_of\\_Altamira](https://en.wikipedia.org/wiki/Cave_of_Altamira)

U prvim zajednicama provođenje slobodnog vremena ovisilo je položaju i statusu pojedinca u obitelji.

Filozofsko stajalište glede provođenja slobodnog vremena temelji se na poimanju života koji je pripadao vladajućoj klasi. Pravo na slobodno vrijeme imali su slobodni i imućniji građani koji su ga koristili kako bi obogatili svoje znanje, duh i karakter (Rosić, 2005).

U antičko doba slobodni građani svoje slobodno vrijeme provodili su gledajući predstave u amfiteatrima, igre ili borbe u arenama, te su organizirane razne svečanosti. Igru vole sva djeca, pa su ju voljela i ona koja su živjela u to doba te tako provodila svoje slobodno vrijeme. Dječaci su se igrali mačevanja drvenim mačevima, dok su se djevojčice igrale glinenim lutkama. Igrali su se i igru pikulama samo što nisu imali prave

pikule pa su im umjesto njih poslužili kamenčići ili orasi. Također su se igrali igara loptom ili igre „lovica“ u kojoj je onaj koji lovi imao povez na očima ( Salopek, Šešelj, Škiljan, 2009).

Uspostavom feudalnog društva nije bilo znatnih promjena, no može se spomenuti jačanje utjecaja crkve u društvu. Crkva se izborila za jedan slobodan dan u tjednu (nedjelja). Taj dan bio je namijenjen za odmor i molitvu, naravno samo za više slojeve društva. Slobodno vrijeme je postalo dostupno svim slojevima društva tek uspostavom industrijskog društva uz koje većina teoretičara veže sam nastanak slobodnog vremena.

Konac devetnaestog i početak dvadesetog stoljeća obilježen je uređenjem sredina za kvalitetno provođenje slobodnog vremena kroz tjelesnu aktivnost na čistom zraku pa su uređivali parkovi, igrališta, vrtovi i klizališta. Gradili su se stadioni, trkališta, muzeji, otvarala kazališta, pučka i radnička sveučilišta, čitaonice i knjižnice.



Slika 2. Prikaz otvorenja zgrade Hrvatskog narodnog kazališta u Zgrebu 1895. godine  
izvor:<https://povijest.hr/nadanasnjidan/car-franjo-josip-i-otvorio-zgradu-hnk-u-zagrebu-1895/>

Posebna atrakcija bili su i zabavni parkovi koji su sadržavali kuću straha, razne dizalice, kotače, a održavali su se i koncerti. Nudile su se i tjelesne aktivnosti od kojih su najzastupljeniji bili lov, ribolov, mačevanje, skijanje, streljaštvo, planinarenje i slično. Žene su se zapošljavale i samim time postale materijalno neovisne te počele posjećivati javne

prostore.

Znatan napredak tehnologije, medija i kinematografije te obrazovanja koji se dogodio

između dva svjetska rata doveo je do ekonomskog napretka stanovništva i ulaganja u stjecanje znanja i sposobnosti djece i mladih za slobodno vrijeme. Primarni naglasak bio je na obitelji i školama, ali i na osnivanju raznih đakkih udruženja i kulturnih društava pa su se mladi uključivali u Crveni križ, otvarala su se omladinska ljetovališta i izletišta za izviđače. Po završetku ratova dolazi do uključivanja bivših vojnika u programe koji promiču rekreativne i socijalne aktivnosti za djecu i mlade te se tako oni ponovno integriraju u zajednicu. Bio je to znak početka ere u kojoj država medijskim propagandama i javnim obrazovnim kampanjama te osnivanjem instituta za proučavanje slobodnog vremena preuzima ulogu organizacije i promicanja kulture u slobodnom vremenu.

Zatim dolazimo do razdoblja konzumerizma i potrošnje ne samo na nužne stvari već i na kupovanje iz užitka, uređivanja u skladu s aktualnim modnim stilovima, virtualizacije svijeta oko nas te uživanja u provođenja slobodnog vremena na mjestima koja si pojedinci mogu priuštiti ovisno od ekonomskog statusa.

### 2.3. Osnovne funkcije i uloge slobodnog vremena

Kada se vrše različite studije o pojavi slobodnog vremena prije svega se s različitih aspekata ističe njegovo društveno podrijetlo i uvjetovanost. Iz tog razloga se na slobodno vrijeme gleda kao na društvenu pojavu i jedno od važnijih socijalnih kategorija. Slobodno vrijeme je opća društvena pojava jer obuhvaća sve slojeve stanovništva, svih generacija, struka i zanimanja te se pojavljuje u svim područjima društvenih odnosa. Ono je sveobuhvatna pojava jer zahvaća i prodire u većinu društvenih područja života (ekonomska, politička, kulturna, zdravstvena, socijalna i pedagoška). Da bi se moglo isplanirati što raditi i kako slobodno vrijeme provesti kvalitetno pojedinac treba biti „kompetentan za vrijeme“. Dakle, on mora znati sam oblikovati svoje životno vrijeme. Pojam „kompetencije za vrijeme“ uključuje koncept vještina, sposobnosti i znanja za slobodno vrijeme te se odnosi na raspodjelu vremena na različita područja života pojedinca. Vježbanje vještina, znanja i sposobnosti za raspolaganjem slobodnim vremenom predstavlja mogućnost samorazvoja.

Nahrstedt (1990: 141; prema Schroeder, 2006) navodi šest vještina koje osoba treba razviti za mogućnost samostalnog oblikovanja slobodnog vremena:

- a) sloboda za vrijeme: prevladavanje dijalektike odnosa oslobađanja vremena i ograničavanja vremena
- b) sinteza vremena: odnos između povezanih i nepovezanih životnih trenutaka
- c) ekologija vremena: prepoznavanje ovisnosti čovjeka o biološkim, ciklički-linearnim i apstraktnim vremenskim strukturama
- d) vladanje vremenom: sposobnost razvijanja vlastitog profila organizacije vremena samoodređenja u vremenu
- e) emancipacija vremena: oslobađanje od prirodnih i društvenih prijetnji i izazova poput medija, dokonosti ili pasivnosti
- f) simetrija vremena: sposobnost održavanja ravnoteže između različitih vremenskih oblika, poput rada, zabave i razonode, odmora ili razvoja ličnosti. (Livazović, 2018, str.141)

Nakon što pojedinac ovlada „kompetencijama za vrijeme“ on je sposoban za planiranje i raspodjelu vremena u svom životu pa tako i upravljanje i raspodjelu slobodnog vremena.

Aktivnosti koje pojedinac provodi u slobodno vrijeme ovise o brojnim čimbenicima:

- a) društvenom statusu i situaciji: navike, norme, običaji, moda, stilovi, ponašanja, skrbnici, supkulture
- b) osobnim značajkama, a to su: spol, dob, zdravlje, bračni status, naobrazbu, zanimanje i prihode
- c) stambenoj situaciji: kvaliteta života, prometna povezanost, stambeni prostor, sustav opskrbe
- d) radno-profesionalnoj situaciji: radni uvjeti, kvaliteta posla, radno vrijeme, potrebe radnog mjesta
- e) slobodnovremenskoj situaciji: raspoloživost slobodnog vremena, zabavni sadržaji i njihova dostupnost, pristup informacijama o rekreacijskim mogućnostima, fizičke aktivnosti u slobodno vrijeme
- f) potrebama u slobodnom vremenu s nizom određenja: rekreacija – relaksacija – blagostanje, ravnoteža – odvratanje – zadovoljstvo, upoznavanje – učenje,

samorefleksija – samosvijest – samootkrivanje, komunikacija – kontakt – druženje, grupna uključenost – socijalna orijentacija – dijeljenje iskustva učenja, uključenost – sudjelovanje, razvoj kreativnih iskustava – kulturna djelatnost – produktivnost

Slobodno vrijeme ima tri temeljne funkcije, a to su odmor, razonoda i razvoj ličnosti koji mogu dovesti do stvaranja ravnoteže u radnim ulogama i suzbijanju negativnih posljedica i otuđenosti te opterećenosti radom povećanih automatizacijom i mehaizacijom. Ispravno, pozitivno provođenje slobodnog vremena dovodi do stjecanja novih znanja, razvijanja sposobnosti i vještina, do novih tehničkih i materijalnih inovacija povezanih s gospodarskim i ekonomskim zadacima suvremenog društva. U suvremenom društvu sve je veći naglasak na razvoju ličnosti. Stoga je potrebno izgraditi kritički stav prema stvarima i pojavama, što svestranije izgraditi svoju ličnost kako bi se uspješnije integrirali u društvena kretanja. U aktivnosti slobodnog vremena koje su namijenjene razvoju ličnosti ubrajaju se djelatnosti s različitih područja: fizičkog, zdravstvenog, estetskog, kulturnog, moralnog, političkog i informativno-poučnog. Slobodno vrijeme ima odgojnu i obrazovnu funkciju, a ako se provodi pozitivno blagotvorno utječe na psihofizički razvoj, zdravlje, stvaranje bogatijih sadržaja života i oblikovanje pozitivnih crta ličnosti. Kao opći zadatak svake odgojne aktivnosti pa tako i onih koje provode u slobodno vrijeme naglašava se zdravlje i pravilan tjelesni razvoj djece i mladih. Dio opće tjelesne kondicije, radne i obrambene sposobnosti populacije su održavanje tjelesnog zdravlja, kretanja i aktivnosti koje se provode s ciljem jačanja izdržljivosti i otpornosti u procesu sazrijevanja i rasta. Danas postoji mnogo tehnoloških proizvoda koji olakšavaju svakodnevicu pa se čovjek oslobađa potrebe kretanja i potrošnje energije, a pitanje vježbanja i tjelesne aktivnosti nameće se kao sve aktualniji dio slobodnog vremena.

#### 2.4. Slobodno vrijeme u pedagogiji

Slobodno vrijeme u pedagogiji je područje pedagojske znanosti, a bavi se odgojem u slobodnom vremenu. Od velike je važnosti jer sadrži osmišljavanje, kreiranje, poticanje i slobodan izbor aktivnosti koje se provode u slobodno vrijeme. Načela slobodnog vremena u pedagogiji pomažu nam shvatiti princip pedagogije slobodnog

vremena. Plenković ih definira kao: „osnovni kriterij promatranja, organiziranja i ostvarivanja teorijskog osmišljavanja i praktične primjene različitih modela slobodnog vremena. Ona su temeljni zahtjevi, polazna osnova, osnovna pravila ponašanja i djelovanja prema kojima se u životu organizira i ostvaruje slobodno vrijeme.“ (Plenković, 1997, str. 67)

Načela slobodnog vremena ukazuju na smislenost jer se slobodno vrijeme provodi kroz razonodu i doprinosi razvoju osobnosti i na slobodu biranja aktivnosti prema potrebama, interesima, željama i mogućnostima pojedinca. Aktivnosti slobodnog vremena su raznovrsne, obuhvaćaju razna ljudska zanimanja i mogu biti organizirane na različite načine kako bi se postiglo zadovoljstvo čovjeka koji u njima sudjeluje. Također, potrebno je pri organizaciji aktivnosti pažnju obratiti na mogućnosti osobe s obzirom na dob, spol i psihofizički razvoj (Plenković, 1997). Kako bi se slobodno vrijeme što kvalitetnije provelo poželjno je da ga osmisli i organizira educirana to jest stručna osoba (odgajatelj, pedagog, profesor, trener, kineziolog). Djeca najbolje uče po modelu pa je važno da imaju dobre odgojne uzore koji su vrlo važni u svim aspektima djetetova života pa tako i u provođenju slobodnog vremena. Današnja djeca slobodno vrijeme uglavnom provode nekvalitetno, statično uz tablete, računala, televiziju ili neku drugu tehničku napravu, čemu je doprinijela modernizacija i napredak tehnologije. Djeca zaboravljaju igrati se, a tu su im potrebni roditelji kao najbliži odgojni uzori, a onda i svi ostali iz njihove svakodnevice koji će ući u igru s njima ili drugačije potaknuti na simboličku ili neki drugi oblik igre. Djecu treba potaknuti na tjelesnu aktivnost, ne samo zbog zdravlja kao najvažnijeg za zdrav tjelesni razvoj nego i zato jer se kroz tjelesne aktivnosti djeca zabavljaju, družu s prijateljima. A za to im je dovoljno izaći u dvorište ili park, ili ako su zainteresirani za ozbiljnije bavljenje sportom uključivanje u kineziološke aktivnosti.

### 3. SLOBODNO VRIJEME DJECE I MLADIH

Djeca i mladi sve više vremena provode u kućama, vlastitim sobama, dječjim igraonicama i trgovačkim centrima. Zauzeti školskim i obiteljskim obavezama ponestaje im vremena za zadovoljavanje potrebe kretanja stoga bi trebali slobodno vrijeme iskoristiti za bavljenje tjelesnim aktivnostima. Na različite oblike tjelesnog kašnjenja u razvoju mogu pozitivno utjecati planirane i programirane tjelesne aktivnosti i sadržaji. Dok se na području intelektualnog i kognitivnog odgoja pružaju prilike za provođenje aktivnosti slobodnog vremena koje će poboljšati znanje i vještine vezane uz dopunsko obrazovanje i učenje o kulturi. Kroz izvannastavne aktivnosti u školi ili pak izvanškolske u slobodnom vremenu djece, učenike se može uključivati i u stručne aktivnosti. Učenici će na taj način provođenja vremena bavljenjem umjetničkim, tehničkim, jezičnim ili kineziološkim aktivnostima i sadržajima steći nova znanja i vještine te razvijati znatiželju i radoznalost za novim znanjem i iskustvima. Također, djeci i mladima se pruža prilika da uz dramske, folklorne, literarne, glazbene, baletne i kineziološke aktivnosti posjećuju kazališta, galerije i muzeje te prate medijske sadržaje ili ih sami proizvode i tako iskazuju vlastite interese i ideale estetskog karaktera.

#### 3.1. Mladi u suvremenom društvu

Slobodno vrijeme mladih postaje ono vrijeme u koje mogu biti ono što zapravo jesu – prirodni. To je onaj dio vremena koji provedu izvan obrazovnih ili radnih obveza i okruženja, najčešće s prijateljima ili obitelji. Pozitivne posljedice utjecaja aktivnosti slobodnog vremena na djecu i mlade su: socijalno-emocionalni razvoj, održavanje prijateljstava, druženja u različitim situacijama, vještine neophodne za zapošljavanje. Isto tako navode se i pozitivni utjecaji kvalitetno provedenog slobodnog vremena na fizički razvoj i aktivnost (zdravlje, biološko sazrijevanje), kognitivni razvoj (kreativnost, kritičko mišljenje, rješavanje problema) i civilni razvoj (odgovornost prema drugima, vlastiti utjecaj na okolinu i zajednički rad za određeni cilj). Djeca i mladi se kroz aktivnosti slobodnog vremena socijaliziraju, a te aktivnosti od velike su važnosti za odabir buduće profesije. Dobra organizacija slobodnog vremena te kvalitetno usmjeravanje pojedinca

prema njegovim potrebama i interesima od najranije dobi dovodi do osjećaja ispunjenosti i pronalaska sebe u tim aktivnostima. S druge strane kod pojedinaca kojima su aktivnosti slobodnog vremena nametnute, usmjeravane prema volji i interesu drugih sputava se njihova sloboda, kreativnost i spontanost. Što dovodi do suprotstavljanja delikventnim ponašanjem, konzumacijom droga, neke druge psihoaktivne tvari ili drugim oblikom devijantnog ponašanja. Mladi lako posežu za tvarima kroz koje im potrošačko društvo nudi zanimljiviju perspektivu društva, stvaraju dojam otvorenosti i snalažljivosti u svijetu oko njih.

*„Plenković opisujući ulogu slobodnog vremena kao rizično-zaštitnog čimbenika određuje slobodno vrijeme kao izvor nepreglednog mnoštva problema koji su presudni za pozitivan ili negativan razvoj čovjeka, iz čega proizlazi izražena potreba za razrađenom društvenom akcijom u organizaciji i provođenju slobodnog vremena.“*  
(Livazović, 2018, str. 321)

Danas mladi provode slobodno vrijeme povlačeći se: *„iz svijeta odraslih u vlastite prostore bez nadzora, poput kafića i diskoklubova.“* (Livazović, 2018, str. 321)  
Naglašava se i štetnost pasivnog provođenja slobodnog vremena koje uključuje gledanje televizije i ovisnosti o računalu. Istraživanja u Hrvatskoj pokazuju da su mladima najzanimljivije aktivnosti druženja, zabave i razonode (odlasci na „tulume“, diskoklube, kafiće ili druženje s prijateljima), a najmanje zanimljive one koje zahtijevaju intelektualni angažman.

### 3.2. Utjecaj obitelji na slobodno vrijeme djece

Obitelj je prva zajednica s kojom se dijete susreće. U obitelji ono raste i razvija se, uči stavove, vrijednosti, ponašanje i komunikaciju, a roditelji su mu prvi učitelji odnosno odgojni uzori od kojih uči. Važno je da što više vremena provedu zajedno u zajedničkim aktivnostima iako su roditelji često i kod kuće, izvan poslovnih obaveza zauzeti pospremanjem, kuhanjem, čišćenjem ili nekim drugim kućanskim poslom. Stoga ih trebaju uključiti u te aktivnosti npr. pospremanja ovisno o djetetovim mogućnostima koje će djeci biti zanimljive, ali i istovremeno poučne te će pozitivno utjecati na njihov razvoj. Često imamo priliku vidjeti djecu kako kroz igru zapravo obavljaju aktivnosti koje vide od



roditelja i iz mašte prelaze u stvarni svijet te na taj način razvijaju svoje vještine. Kao što je već spomenuto, većina roditelja radi 8 sati dnevno pa imaju malo slobodnog vremena koje najviše provode sa svojom djecom.

Slobodnog je vremena sve manje, a ponuda kako i kroz koje aktivnosti ga provesti je sve više. U današnje vrijeme su sve popularnije igraonice za djecu koje se iznajmljuju po satu, igraonice specijalizirane za proslavu dječjih rođendana ili pak igraonice u sklopu trgovačkih centara u kojima djeca borave dok roditelji obavljaju kupnju.

Provedeno je istraživanje čiji je cilj bio dobiti uvid u provođenje zajedničkog slobodnog vremena obitelji s djecom predškolske dobi i koliko su očevi i majke zadovoljni time te što im je potrebno za unapređenje kvalitete zajedničkog obiteljskog slobodnog vremena. Rezultati pokazuju da su najčešće aktivnosti provođenja zajedničkog slobodnog vremena gledanje televizije, zajednički odlazak u goste, društvene igre, odlasci u šetnje, izlasci na društvena i javna događanja te turistička putovanja. Utvrđeno je da u prosjeku manje vremena s djecom u različitim aktivnostima provode očevi u odnosu na majke. Iako i jedni i drugi izražavaju zadovoljstvo količinom provedenog vremena s djecom. Roditelji smatraju da im je za kvalitetnije provođenje obiteljskog slobodnog vremena potrebno više vremena, osobnog angažmana, novaca i pomoći u kućanskim poslovima. Kako bi se zajedničko obiteljsko slobodno vrijeme provelo što kvalitetnije potrebno je uključivanje oba roditelja u planiranje aktivnosti obiteljskog slobodnog vremena (Berc, Blažeka Kokorić, 2012).

### 3.3. Uloga igre u djetetovu životu

Otkad se rodi dijete upoznaje i istražuje svijet oko sebe i otkriva svoje sposobnosti. Igra je osnovni način učenja o sebi, drugima i okolini, univerzalna je i dostupna svoj djeci i vrlo je važan dio formiranja osobnosti. Najviše vremena djeca provode igrajući se raznih igara, bilo kod kuće ili u vrtiću. Kroz igru ono uspoređuju svoje radnje u igri (one iz djetetove mašte) sa stvarnim radnjama u svijetu oko njega, međutim sama djetetova igra nije potpuno slobodna već je određena nekim pravilima. Kako dijete raste tako se i mijenja način igranja, ovisno o djetetovim intelektualnim i socijalnim sposobnostima radnje u igri

se stiliziraju. One koje su bile nelogične i pojedinačne prelaze u složenije i usklađene s vremenskim i prostornim okruženjem. Dijete stupa u realne međuodnose s drugima u igri čime se socijalizira kroz podjelu uloga, rješavanje sukoba, dogovor oko tijeka radnje i slično. Najčešća igra je simbolička igra u kojoj dijete realno zamjenjuje onim iz svoje mašte te mu neki zbiljski predmeti služe kao simboli. Ključni dio ove igre je da se svi sudionici razumiju. U zajedničkoj simboličkoj igri djeca su povezana jedna s drugima pomoću uloga i radnji, zato svatko mora s vlastitog stajališta sagledati ulogu drugih suigrača. Dolazi dotrenutaka kada sudionici zanemare svoje želje i potrebe kako bi se mogli prilagoditi planu igre. Ovaj način simboličke igre kako autorica kaže: *„pogodan je poligon za iskušavanje raznovrsnih komunikacijskih obrazaca, otkrivanje bogatstva i različitih dimenzija ljudske interakcije i selekcioniranje neodgovarajućih od socijalno prihvatljivih odnosa.“* (Šagud, 2002, str. 32)

Glavni dio kooperativne igre je zajedničko iskustvo kao temelj zajedničkog igrovnog scenarija koje podrazumijeva znanje o radnjama i ulogama. Igrači u ovakvim igrama da bi mogli planirati i razvijati scenarij, povezivati njegove dijelove te o njima komunicirati trebaju imati istu ili bar približnu razinu socijalnih spoznaja o realnim odnosima. Kod djeteta postoji prirodna radoznalost za okolinu koju istražuje, njeno otkrivanje i stvaralačku preradu koju mu igra omogućuje. Kroz igru dijete organizira poznate dijelove na neki dosad nepoznat i originalan način. Na stvaralačku aktivnost djeteta primarno utječe odgajatelj i njegov odnos prema djetetu, zatim materijali, vremenska i prostorna organizacija, vrsta programa i „klima skupine“. Negativan utjecaj na razvoj djetetovog stvaralaštva ima nedovoljno poticajna okolina. Zato djeci moramo omogućiti slobodu izražavanja, eksperimentiranja, da rješavaju na svoj način problemske zadatke, improviziraju i slobodno iskušavaju te da ih u tome svemu podržavaju i ohrabruju odrasli i odgojitelji.

### 3.3.1. Igre kineziološkog tipa

Igra kineziološkog tipa je uz ostale jako važna za djetetov razvoj jer mu omogućuje komuniciranje i razvijanje boljih međuljudskih odnosa. U takvoj igri, kao i u simboličkoj dijete u sebi stvara posebne kognitivne i moralne predispozicije koje omogućuju igranje određenih uloga pa se ono na taj način priprema za društvenu djelatnost već od rane dobi.

Aktivnim sudjelovanjem u igri kod djeteta se razvija samostalnost i spontanost, dok sama aktivnost proširuje djetetov socijalni i spoznajni razvoj kroz poznanstva, nova prijateljstva, popularnost i samopouzdanje. Dijete u igri kineziološkog tipa uči slaviti pobjedu, podnositi poraz, prihvaćati pravila igre, uvažavati kako suigrače tako i protivnike što sve zajedno pridonosi stvaranju emocionalno zdrave mlade osobe. Tjelesnu aktivnost je djeci potrebno omogućiti prvenstveno kao prirodan oblik kretanja koji uključuje užitek i izazov utemeljen na igri, a zatim prepoznati mogućnost iskazivanja sportskog potencijala iz kojeg bi mogli proizaći vrhunski sportaši ili sportski talenti.

### 3.4. Kineziološke aktivnosti

Prema Mrakoviću, kineziologija je znanost koja se bavi proučavanjem zakonitosti upravljanog procesa vježbanja i posljedica tih procesa na ljudski organizam. Kineziologiju zanimaju procesi vježbanja kojima je cilj unaprijediti zdravlje, spriječiti prerane padove nekih antropoloških osobina, što duže zadržati ljudske osobine, sposobnosti i motorička dostignuća na visokoj razini i maksimalno razviti osobine koje doprinose što boljem uspjehu u određenim sportovima. (Mraković, 1997.)

Kineziološka aktivnost je pojam za sve aktivnosti koje su prema određenim kriterijima podijeljene na 4 skupine:

1. *monostrukturalne aktivnosti*: atletika, plivanje, skijanje, veslanje, streljaštvo, biciklizam
2. *polistrukturalne aktivnosti*: hrvanje, boks, judo, mačevanje, karate, stolni tenis, tenis
3. *kompleksne aktivnosti*: rukomet, košarka, nogomet, odbojka, vaterpolo, hokej na ledu, ragbi
4. *konvencionalne aktivnosti*: gimnastika, klizanje, rolanje, plesovi, skokovi u vodu

### 3.5. Kineziološka aktivnost u slobodno vrijeme djece i njena važnost

Prskalo i Badrić usporedili su dosadašnja istraživanja slobodnog vremena djece i mladih i primjetili da se tjelesne aktivnosti jako slabo primjenjuju u slobodno vrijeme. Više se primjenjuju pasivne aktivnosti koje ne zahtijevaju veći napor, ali štete zdravlju ( Badrić i Prskalo, 2011).

U današnje vrijeme zdravlje djece je ozbiljno narušeno što potvrđuju rezultati znanstvenih istraživanja u svijetu i u našoj zemlji. Sve se više pojavljuje pretilost u djece i mladih koja je najčešće uzrokovana sjedilačkim načinom života. Takvim načinom života djeca svoje slobodno vrijeme provode gledanjem televizije, boravkom za računalom ili upotrebom nekog drugog informatičkog pomagala. Općenito, pretilost postaje sve značajniji zdravstveni problem na koji je potrebno obratiti pozornost. Većina osoba koje su u odrasloj dobi pretile imale su isti problem dok su bili djeca. Osim pretilosti postoje i i drugi zdravstveni poremećaji prisutni kod djece i mladih. U današnjoj populaciji djece i mladih prevladavaju poremećaji lokomotornog sustava, bolesti kardio-vaskularnog i respiratornog sustava te opterećenost i živčana napetost. Smatra se da je ključni čimbenik zdravstvenih problema od najranije čovjekove mladosti tjelesna neaktivnost. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje da djeca i mladi barem 60 minuta dnevno provedu tjelesni aktivno. Čovjeku je za opstanak neophodno baviti se kretanjem i motoričkim aktivnostima. Ravotežu u mnogim regulacijskim, fiziološkim i funkcionalnim mehanizmima stvara tjelesno vježbanje.

Sve više gospodarskih grana i industrija osmišlja i nudi sadržaje kojima bi pojedinci ispunili slobodno vrijeme, ali to su većinom pasivni sadržaji. Stoga se naglašava očuvanje mentalnog i tjelesnog zdravlja djece i mladih. Pripremiti dijete za život u društvu i civilizaciji kakva ona jest i u kojoj postoji smanjena potreba za kretanjem primarna je zadaća predškolskih ustanova i škole u suradnji s roditeljima.

Naviku tjelesnog vježbanja učenici bi trebali steći procesom školovanja zbog čega im je potrebna edukacija u kojoj će prepoznati da imaju prirodnu okolinu koja im nudi velik broj raznih oblika kinezioloških aktivnosti, plivanja, planinarenja, pješaćenja, igranja društvenih igara, sanjkanja i skijanja do drugih oblika tjelesnih aktivnosti. Kako bi se postigao ovaj oblik edukacije potrebna je veća briga i aktivnost društvene zajednice.

Djetetov stav prema okolini, načinu života, kretanju i vježbanju ovisi o već spomenutim odgojnim uzorima o kojima ovisi hoće li mu ponuditi tjelesnu aktivnost. „*Ako je stav nastavnika razredne nastave prema tjelesnom vježbanju pozitivan, treba očekivati da će takav nastavnik u svojim učenicima pobuditi zanimanje za tjelesno vježbanje.*“ (Findak, 1992, str.199).

### 3.6. Kineziološke aktivnosti i sport

Coubertain je pokušao po uzoru na grčke olimpijske igre promicati filozofiju važnosti sporta. Naglašavao je da atletika i tjelovježba potiču zdravlje tijela i aktivan um. Kineziološka aktivnost dovodi do mogućnosti razvijanja vlastitih kvaliteta s ciljem održavanja i poboljšanja zdravlja i stjecanjem boljeg društvenog statusa. Smatra se i medijem razvijanja i vježbanja znanja, vještina te sposobnosti. „*Kao sadržaj slobodnog vremena, sport predstavlja mogućnost stjecanja hobja ili interesne aktivnosti u kojoj se može sudjelovati aktivno, ali i pasivno te vikarijski, putem navijanja, praćenja sporta ili kolekcionarstva.*“ (Livazović, 2018, str. 281)

Sport se smatra i socijalizacijskom aktivnosti jer ne služi samo kao sadržaj interesa već i kao rekreativna aktivnost kojom se proširuju i obogaćuju vlastiti interesi, potrebe, razvija društveni, obiteljski i osobni život ili promiče socijalni status. Veliku važnost ima i obrazovna uloga sporta koja stvara kako autor kaže: „*poligon odgojnog djelovanja*“ (Livazović, 2018, str. 281) na razvoj navika odgovornog i zdravog života i razvoj osobina ličnosti djece i mladih. Također, ima i važnu društvenu ulogu iz aspekta tehnologije i kulture jer promiče granice ljudskih postignuća, stvara nove društvene i povijesne okolnosti u borbi čovjeka ili nacije za novi rekord ili rezultat vrijedan divljenja. Ziegler navodi da sport u globalu stvara heroje, nadahnjuje nove generacije i prati razvoj civilizacije. (Livazović prema Ziegler, 2018.)

Richard Giulianotti (2005) navodi pet karakteristika sporta:

1. Jasna struktura - pravila i kodovi ponašanja koji propisuju uvjete i trajanje aktivnosti (univerzalan obrazac sportskih događaja koji omogućava

razumijevanje bez obzira na kulturološke, vjerske, rasne, etničke ili političke razlike)

2. Ciljano usmjerena aktivnost – rezultat, pobjeda, rekord, što znači da sport ima jasne pobjednike i gubitnike
3. Kompetitivnost – u sportu je poznat protivnik u natjecanju za transparentne ishode
4. Igrivost – sport sadrži apsorpciju, napetost, uzbuđenje i užitek
5. Kulturološka utemeljenost – iako je sport ovisan o univerzalnim pravilima postupanja, uvjetovan je kulturološkim razlikama, što znači da je izuzetno moćan agens nacionalne ili grupne identifikacije (Livazović, 2018, str. 282)

Sport u slobodnom vremenu treba omogućiti samostalno osobno djelovanje kao dokaz vlastite slobode i kreativnosti. Bitnim načelom kinezioloških aktivnosti slobodnog vremena smatra se amaterizam rekreativnog sporta djece i mladih kroz koji će kineziolozi ili pedagoški stručnjaci kod njih poticati navike očuvanja zdravlja i kretanja, života i boravka u skladu s prirodnom okolinom. Također će istovremeno promicati moralno i emocionalno bogat odnos kroz poštenje, suradnju, tolerantnost, partnerstvo, ustrajnost i poštivanje suparnika.



Slika 3. Ideal sporta – poštovanje, poštenje i dostojanstvo; pet ringova predstavlja povezanost pet kontinenata čiji se natjecatelji imaju pravo natjecati na Olimpijskim igrama

Izvor: <https://pixabay.com/illustrations/olympia-olympic-games-olympiad-1535217/>

Stoga je naglasak na tome da pedagog u sportu bude pedagoški obrazovana osoba koja poznaje pravila i elemente sporta i igre te razvojne karakteristike pojedinca. Premda je najvažnije je da to bude osoba moralnog karaktera koja će djeci i mladima poslužiti kao odgojni uzor.

## 4. ORGANIZIRANJE SLOBODNOG VREMENA DJECE

### 4.1. Organiziranje slobodnog vremena djece kod kuće

Dijete u obitelji raste, razvija se i uči prve socijalne, spoznajne, motoričke i ostale vještine. Obitelj je prva učiteljica djece. Roditelji trebaju usmjeravati i poticati djecu na različite mogućnosti bavljenja aktivnostima. Djeci trebaju pružiti priliku da saznaju, upoznaju i okušaju se u aktivnostima slobodnog vremena te da spoznaju mogućnost vlastitog uživanja i uključivanja koje će doprinijeti razvoju kulture slobodnog vremena. Roditelji uz mnoštvo obaveza trebaju naći vremena za zajedničko obiteljsko slobodno vrijeme koje će kvalitetno provesti sa svojom djecom. Ponekad je jedino vrijeme koje roditelji provedu sa svojim djetetom ono kada ga voze u vrtić, na trening, u glazbenu školu ili na neku drugu aktivnost. U takvim situacijama roditelji trebaju što više razgovarati s djetetom kako bi imali uvid u njegove životne događaje. Često se dogodi da zajedničko slobodno vrijeme roditelja i djeteta bude ono nakon cjelodnevnog rada roditelja i cjelodnevnog djetetova boravka u vrtiću, iako vremena u ovom slučaju ima malo treba ga znati kvalitetno iskoristiti razgovorom ili makar igrom kratke društvene igre s djetetom. To će djetetu biti od velike važnosti, osjećat će se vrijedno i cijenjeno. Također, u ovakvim situacijama zajedničko pripremanje obroka može se smatrati kvalitetno provedenim slobodnim vremenom kao i zajedničko pospremanje sobe, pranje posuđa i slično. Naglasak je na tome da su roditelji i dijete zajedno te da komuniciraju otvoreno s interesom za dijete.

Zajedničko provođenje vremena može uključivati odlazak u park, šetnju kino, muzej, na kazališnu predstavu, sladoled, gledanje utakmice uživo ili odlazak na mjesta na kojima djeca nisu nikad bila. Vlastiti dom jednako tako otvara mnoge mogućnosti za zajedničko provođenje slobodnog vremena kroz aktivnosti poput društvenih igara, izrađivanja figurica od glinamola ili plastelina, izrade ukraseva za bor, plesanja, pjevanja, igre skrivača ili pričanje priča. Važno je da aktivnosti budu zanimljive i djeci i roditeljima jer uživanje u društvu roditelja pozitivno utječe na razvoj djetetova samopoštovanja.

#### 4.1.1. Primjeri obiteljskih aktivnosti u slobodno vrijeme

- 1) Djeci je važno dati mogućnost i poticati ih da se druže sa svojim vršnjacima i da borave vani u prirodi. Najčešće mjesto na koje roditelji odvođe djecu da se druže s drugom djecom izvan kuće je park ili dječje igralište. No povremeno se



zna dogoditi da roditelji ograničavaju dijete ne dajući mu potpunu slobodu već „stojе nad njim“ i pomažu mu преći prepreke na koje nailazi. Roditelji trebaju brinuti za djecu i paziti da im se nešto ne dogodi, ali pritom ne moraju pretjerano štiti djecu i pomagati im u svladavanju svih prepreka na koje nailaze. Npr. Ako se dijete želi samo popeti na ljuljačku treba mu to i omogućiti, roditelj može stajati uz njega, pripomoći mu ili ga pridržati ako vidi da ne uspijeva samo. Igra priprema djecu za odrastanje, nošenje sa stresnim situacijama i rješavanje problema. Kroz igru dijete se izlaže svojevrsnom stresu, regulira ga i pokušava naći rješenje za smanjenje frustracije.

- 2) S obzirom da živimo u dobu u kojem tehnologija sve više napreduje iz dana u dan nemoguće je izbjeći da dijete pokazuje želju za igranjem igrice ili upotrebom interneta koji su izrazito popularni. Igranje igrice može pozitivno utjecati na razumijevanje prostornih odnosa, rješavanje problema, razvoj fine motorike i logično zaključivanje, ali ima i određene opasnosti (komunikacija s nepoznatim osobama putem internetskih igrice i nasilje). Preporuča se da roditelji saznaju koje igrice igra njihovo dijete i o kakvim se sadržajima radi te da mu dopuste igrati samo one igrice koje su prethodno provjerili. Također, roditelji trebaju djeci objasniti prije upotrebe interneta što je to i čega tu sve ima, odrediti koliko vremena smiju provesti igrajući igrice, razgovarati s njim o samim igricama i zanimati se za to što dijete radi na internetu. Važno je da provođenje vremena ispred ekrana ne bude jedini način provođenja slobodnog vremena.
- 3) Djeci predškolske dobi vrlo je korisno čitati kako u vrtiću tako i kod kuće jer čitanje potiče koncentraciju i maštu. Od posebne važnosti su bajke koje su poučne i djeci nude poruku („hrabrost se isplati“, „dobro pobjeđuje zlo“, „zlo se kažnjava“ samo su neke od poruka). Tijekom čitanja djeci se trebaju postavljati pitanja o radnji i likovima, a nakon čitanja treba se razgovarati o pročitanom kako bi uvidjeli jesu li djeca shvatila tekst i radnju, zatim djecu potaknuti na razmišljanje kako bi postupili da su u ulozi lika. Dijete može smisliti nastavak priče ili glumiti nekog od likova čime se stavlja u njihovu ulogu razvijajući maštu, sagledavanje situacije s drugih stajališta, ne samo sa

svog. Aktivnosti čitanja razvijaju interes za čitanjem, stimuliraju razvoj jezika i govora, pomaže održavanju pažnje.

- 4) Zajedničke tjelesne aktivnosti važne su za pravilan razvoj djeteta, osim što jačaju tijelo one pomažu u izgrađivanju ličnosti, povećavaju upornost i motivaciju. Roditelji mogu organizirati izlet u prirodi kako bi djeca boravila na svježem zraku i tamo organizirati tjelesnu aktivnost s djetetom. Mogu se igrati igre graničara, lovice, igre s pjevanjem koje uključuju kretanje ili neka sportska igra poput badmintona, nogometa ili odbojke kroz koju će se djecu naučiti uvažavati sve sudionike igre, poštivati pravila i čekati svoj red.
- 5) Djecu se treba uključivati u kućanske poslove različitog tipa kroz koje će pomoći roditeljima, ali i razvijati svoje sposobnosti i vještine ( timski rad, osjećaj vrijednosti, bolja komunikacija roditelj – dijete). Kućanski poslovi mogu biti raznoliki. Za primjer se može uzeti pospremanje u kojem djeca uče pospremiti igračke za sobom nakon igranja što doprinosi razvoju klasifikacije prema obiku i vrsti igračke, jačanju fine motorike ako skupljaju igračke s poda ili pak ako dijete voli crtati kad završi treba pospremiti bojice i olovke te papire. Roditelji u ovom slučaju pomažu djeci ako je potrebno.
- 6) Djeca vole biti uz roditelje, posebno su sretni ako mogu pomoći a kuhanje je uvijek dobra prilika za to. Djetetu treba zadati bezopasne i lagane zadatke poput miješanja tekućeg tijesta (kao onog za palačinke), miješenje tijesta za pizzu ili kruh koje teksturom slični na plastelin, trganja zelene salate, slaganja sastojaka na pizzu ili kolač, razbijanje jajeta, posipanje začina i ako znaju čitati uključiti ih u vaganje sastojaka. Za prvi put treba s djetetom napraviti neko jednostavnije jelo. Kroz ovu aktivnost dijete uči cijeniti hranu, usvaja vrijednost koju brojevi predstavljaju, uči se eksperimentirati npr. ako u vrući čaj stavi leda malo će ga rashladiti, razvija osjetila kušanjem hrane – okus, mirisanjem mirisa koji se širi iz pećnice – miris, osluškivanjem kuhinjskih uređanja poput miksera – sluh ili osjetom topline štednjaka sa sigurne udaljenosti.
- 7) Ako dijete živi na selu može ga se uključiti u radove u vrtu gdje će proširiti svoje spoznaje o biljkama, dijete može posaditi sadnicu uz pomoć roditelja. Ono

će se brinuti o toj biljci zalijevat će je, pratiti njen razvoj čime doprinosi spoznajnom razvoju uz koji će se razvijati i osjećaj vrijednosti i samostalnosti.

- 8) Dijete će se prije ili kasnije u svom razvoju susresti sa životinjama zato ga treba naučiti kako da se ponaša u njihovoj blizini kako bi to bilo pozitivno iskustvo za njih, a ne iskustvo ispunjeno strahom. Djeca se brzo povezuju s kućnim ljubimcima, posebno psima jer su tolerantniji od mačaka. Za ovu aktivnost je potrebna životinja (pas) koja je prijateljski raspoložena. Dijete se može naučiti da sjedne kraj psa ako i on sjedi/leži, da ne viče ili plače u njegovoj blizini ili da ga ne vuče za rep jer će pobjeći, a ako pobjegne djetetu se treba objasniti zašto je pobjegao. Ovaj način dovodi do razvoja samokontrole kod djece koju razvijaju kako bi se kontrolirali i zadržali psa da ne pobjegne. Također, dijete ga može gladiti po tijelu ako mirno sjedi sigurno će mu se svidjeti mekoća i toplina njegovog tijela.

#### 4.2. Organiziranje slobodnog vremena u vrtiću

Uz roditelje, odgojno – obrazovne ustanove su drugi važan čimbenik odgojnog djelovanja u slobodnom vremenu. Odgojni rad uključuje pružanje pomoći i poticaja za samoaktivni razvoj pojedinca u skladu s razvojnim mogućnostima odgajnika. Moderni odgajatelj osim što ima zadaću disciplinirati učenike i prenositi im znanje treba ih i motivirati, navoditi i poticati da otkrivaju sami sebe ponudm širokog spektra aktivnosti. Svaki čovjek u nečemu ima veće sposobnosti od drugih, te sposobnosti potrebno je prepoznati i poticati, a naobrazbu, profesiju i aktivnosti slobodnog vremena u skladu s njom organizirati. Današnji odgajatelj u pedagogiji slobodnog vremena treba poznavati nove medije, biti voditelj, stvaratelj, inovator, mentor i komunikator. Sastavni dio stručnog usavršavanja učitelja i odgajatelja trebao bi biti program osposobljavanja učitelja i odgojitelja za vođenje slobodnih aktivnosti uz svrhu obogaćivanja sadržaja, metoda i oblika rada, usvajanje kreativnih pristupa kako bi se rad u slobodnim aktivnostima koncipirao na drugačiji način. (Rosić, 2005).

Vrtić je i socijalna zajednica, mjesto učenja istraživanjem i međusobnih susreta djece uz uvažavanje svih njihovih razvojnih potreba i karakteristika koje se mogu realizirati

jedino u dijalogu vrtića s okolinom. Aktivnosti slobodnog vremena najvažnije je pozitivno usmjeriti kroz pedagoški osmišljene aktivnosti koje društveno i kulturno vrijednim sadržajima zadovoljavaju individualne potrebe svakog djeteta.

Na djetetov intelektualni, tjelesni, sociološki i emocionalni razvoj, na organizaciju slobodnog vremena, razvoj prijateljstava utječe dobar odabir slobodne aktivnosti. Nerijetko roditelji ne razmišljajući odabiru neke aktivnosti misleći kako je to dobro da dijete ima dodatne obveze koje će ga potaknuti na savladavanje novih vještina i usvajanje novih znanja. Prilikom odabira treba paziti da izbor prezahtjevne ili neodgovarajuće aktivnosti ne bude velik teret za dijete. Dijete treba imati bar jednu slobodnu aktivnost koja će za njega biti nešto što će ga činiti zadovoljnim, u čemu će se istinski pronaći. Važno je imati na umu da uz organizirane aktivnosti slobodnog vremena dijete ima pravo i na nestrukturirane aktivnosti slobodnog vremena u kojem slobodan odabir igara treba imati ravnopravnu zastupljenost. Jednako tako treba se paziti da djeca ne budu prezaposlena obavezama jer onda neće imati mogućnost uživanja u djetinjstvu.

#### 4.2.1. Primjeri aktivnosti slobodnog vremena u vrtiću

- 1) U mnogim vrtićima se nude tečajevi stranih jezika za djecu u dobi od 4 do 7 godina. Aktivnosti stranog jezika potiču dječju kreativnost i intuiciju, obogaćuju i proširuju osjećajno – misaoni prostor novim jezikom. Djeca će kroz igre i pjesmica naučiti strani jezik. U aktivnosti ovakvog tipa bilo bi poželjno uključiti djecu koja imaju bogatiji rječnik u odnosu na vršnjake, djecu koja vole istraživanja, koja lako i točno opažaju, koja su znatiželjna i sklona eksperimentiranju.
- 2) Glazbene, likovne i plesne aktivnosti utječu na razvoj vizualne kulture, poticanje individualnosti i stvaranja dobrog ozračja za slobodno istraživanje. One potiču i obogaćuju razvoj emocija, kreativnosti, mašte, produktivnost, stvaralačke sposobnosti, glazbeno, likovno, plesno izražavanje, potiču na eksperimentiranje stvarima i materijalima te istraživanje okoline. Djeca se u njima uče kulturno ophoditi, izražavati na različite načine, potiču kreativnost i razvijaju svoj talent. U ovakve aktivnosti treba usmjeriti djecu koja imaju razvijene sposobnosti produktivnosti, stvaralaštva, kreativnosti, preciznog

zapažanja, maštovitosti to jest onu djecu koja su sklona umjetničkom izražavanju i stvaranju.

- a) Djeci treba ponuditi glazbene aktivnosti u vrtiću npr. učenje pjesmice uz glasovir koje će pobuditi znatiželju i novi način učenja pjesmice. Biti će i djece koja će se željeti okušati u sviranju, za to im treba pružiti priliku. Glazbene aktivnosti mogu se provesti i na način da djeca izrađuju instrumente zajedno s odgajateljem (zvečka, bubnjevi, činele) čime se jača fina motorika, osjećaj vrijednosti i autonomije te će djeca čuvati stvari koje su izradili, a svakodnevno će moći razvijati osjećaj za ritam i različite zvukove.
  - b) Djeca najčešće slobodno vrijeme u vrtiću provode u likovnom centru crtajući crteže, izrađujući različite radove od kolaža ili izradom figurica od plastelina čime jačaju finu motoriku, razvijaju maštu, kreativnost i izražavaju se putem crteža. Naravno, one koji su talentiraniji treba pravilno usmjeravati ako pokazuju interes.
  - c) Aktivnosti plesanja mogu se razvijati puštanjem određene skladbe prilikom čega djeci objasnimo da se prepuste da ih glazba vodi i da se kreću u skladu s njom. U ovom primjeru mogu se izraditi aplikacije od šarenih materijala, svile, štapovi koje koriste mažoretkinje koje će djeca moći koristiti prilikom plesanja. Na taj način će se djeca izražavati kroz pokret, razvijati maštu i kreativnost.
- 3) Kineziološke aktivnosti utječu na razvoj tjelesne sposobnosti, motorike, stjecanje povjerenja u vlastite sposobnosti, stvaranje pozitivne slike o sebi, samostalnosti, prijateljstava, tjelesne aktivnosti i vode zdravom načinu života. U individualnim kineziološkim aktivnostima (plivanje, gimnastika, atletika) djeca grade odnos prema sebi samima, a u ekipnim sudjeluju u ostvarivanju zajedničkih ciljeva. Kroz takve aktivnosti djeca se suočavaju s porazima i pobjedama kao važnom aspektu sportskog, ali i svakodnevnog života. Kineziološkim aktivnostima bi se trebala baviti djeca koja imaju dobro razvijenu koordinaciju i motoriku, preciznost pokreta, spretnost, višu tjelesnu energiju, sklonost timskom radu te brzinu.

- a) Ako djeca pokazuju interes za nogomet u slobodno vrijeme pa ga igraju na igralištu odgajatelj treba proširiti dječje spoznaje o nogometu kao sportu i kao tjelesnoj aktivnosti kroz koju će djecu naučiti zašto je važno baviti se tjelesnim aktivnostima. Sam odgajatelj može se uključiti u aktivnost igranja nogometa na igralištu pritom učeći djecu pravilima igre, poštivanjem istih, uvažavanjem protivnika i drugih sudionika igre kojima se razvijaju i socijalne vještine u djece.
- 4) Važnost boravka na svježem zraku uvijek se naglašava zato se trebaju organizirati izleti u prirodi. Može to biti odlazak u razgledavanje nekog od dvoraca koje će djeci biti izrazito zanimljivo. Doznat će kako su ljudi nekad živjeli, čime su se bavili i kakve su predmete koristili, a nakon razgledavanja pruža im se mogućnost slobodnih aktivnosti u prirodi. Najčešće su to aktivnosti s loptom koje razvijaju kreativnost, motoriku, uvažavanje drugih sudionika ili skupljanje lišća, branje cvijeća koje će proširiti djetetove spoznaje o staništima određenih biljaka.
- 5) Različiti centri vrtića pružaju djeci mogućnost slobodne igre. Centre odgajatelji nadopunjuju ovisno o projektima kojima se bave i prema interesu djece. Za primjer se može uzeti centar prometa koji pruža mnoštvo mogućnosti igre, od aktivnosti igranja autićima, bagerima ili traktorima na prometnom poligonu do usvajanja prometnih pravila i učenja ponašnja u prometu uz prometne znakove. Također, tu je uloga prometnog policajca u koju djeca često ulaze oblačenjem uniforme i poticanjem drugih na poštivanje prometnih znakova.

## 5. ZAKLJUČAK

Smatra se da otkad postoji čovjeka postoji i slobodnog vremena koje nam pruža razvoj i oblikovanje ličnosti. Kroz povijest su se načini provođenja slobodnog vremena mijenjali, ali ga je svaka civilizacija imala. Upravo u slobodnom vremenu pojedinac se posvetio onome što ga zanima i stvarao. Tako su nastali brojni rituali, formirale se umjetničke aktivnosti kroz ples, slikanje ili glazbu, izrađivali su se razni predmeti koji su poslužili za preživljavanje, a kroz povijest se usavršavali i modernizirali napretkom tehnologije. Osim provođenja slobodnog vremena stvaranjem, ljudi ga provode i opuštajući se. Ljudi su se opuštali kroz ples, igre ili zabave. Uzima se u obzir da su u prošlim vremenima samo bogatiji pojedinci imali pravo na slobodno vrijeme dok oni siromašniji nisu imali to pravo, za razliku od današnjeg doba. Danas svaki pojedinac ovisno o svojim interesima, potrebama i željama bira kako će provesti svoje slobodno vrijeme. Izrazito je važno da se slobodno vrijeme provede što kvalitetnije za što su potrebne određene vještine i znanja. Važno je da se djecu i mlade od ranog djetinjstva kroz igru i obrazovanje usmjerava prema njihovim interesima i željama kako bi kvalitetno proveli slobodno vrijeme, koje pobuđuje pozitivne osjećaje i ispunjenost te stvorili mogućnost odabira profesije u kojoj se pronalaze, ali im treba i prepustiti donošenje odluka kada postanu samostalni i sposobni za to. S obzirom da djeca i mladi pokazuju sve manju zainteresiranost za bilo kakav oblik tjelesne aktivnosti, a više odabiru pasivne aktivnosti koje ne zahtijevaju veći angažman i njima se bave u slobodno vrijeme potrebno je promicati važnost tjelesne aktivnosti neophodne u ranom djetinjstvu za fizički razvoj djeteta i kao jedine koja ima pozitivan utjecaj na cjelokupni antropološki status čovjeka.

## LITERATURA

1. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, Zagreb: Napredak 152 (3 – 4) 479 – 494
2. Badrić, M., Kvesić, M., Prskalo, I., (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece, Zagreb, U: Findak, V., (ur), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, 400 – 405, Hrvatski kineziološki savez
3. Berc, G., Blažeka Kokorić, S (2012). Slobodno vrijeme obitelji kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom, Zagreb: Časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju, Vol. 20, No. 2, str. 15 – 27
4. Boneta, Ž., Sedlar, A. (2012). Obiteljsko slobodno vrijeme, Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, Vol. 18, No. 70, str. 14 – 15
5. Findak, V., (1985). Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Zagreb: Školska knjiga
6. Horvat, V., Hraski, M., Prskalo, I. (2014). Igra i kineziološka aktivnost djeteta – preduvjet stvaranja navike svakodnevnog vježbanja, Zagreb: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, Vol. 16, No. 1, str. 57 – 68
7. Janković, V., (1973). Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi, Zagreb: Pedagoško – književni zbor
8. Jurčević Lozančić, A., (2016). Socijalne kompetencije u ranome djetinjstvu, Zagreb: Učitaljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu
9. Livazović, G. (2018). Uvod u pedagogiju slobodnog vremena, Osijek: Hrvatska sveučilišna naklada
10. Lukić, M. (2004). Elementi pedagogije, športa i rekreacije, Zagreb: Hrvatski pedagoško – književni zbor
11. Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
12. Plenković, J. (1997). Slobodno vrijeme i odgoj, Zadar: Filozofski fakultet predškolske dobi
13. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagoške teorije i odgojne prakse, Zagreb: Napredak 403 – 410
14. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija, Zagreb: Školska knjiga



15. Prskalo, I., (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi, Zagreb: Odgojne znanosti Vol. 9, No. 2 (14), str. 161 – 173
16. Prskalo, I., (2018). Kineziološka kultura u odgoju i obrazovanju suvremenog djeteta, Zagreb: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, Vol. 20, No. 1, str. 161 – 168
17. Rosić, V., (2005). Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti, Rijeka: Žagar
18. Salopek, D., Šešelj, Z., Škiljan, D. (2009). Orbis romanus 1, Zagreb: Profil
19. Šagud, M. (2002). Odgajatelj u dječjoj igri, Zagreb: Školske novine
20. [https://en.wikipedia.org/wiki/Cave\\_of\\_Altamira](https://en.wikipedia.org/wiki/Cave_of_Altamira)
21. <https://povijest.hr/nadanasnjidan/car-franjo-josip-i-otvorio-zgradu-hnk-u-zagrebu-1895/>
22. <https://pixabay.com/illustrations/olympia-olympic-games-olympiad-1535217/>

**UČITELJSKI FAKULTET**  
**RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE**  
**Petrinja**

Katarina Tomić

I-77/16

**IZJAVA O AUTORSTVU RADA I JAVNOJ OBJAVI RADA**

Izjavljujem da sam završni rad pod nazivom „Kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme djece“ izradila samostalno uz savjete, konzultaciju i uporabu navedene literature. Suglasna sam o javnoj objavi ovog rada.

POTPIS STUDENTA

---