

# Razlike u korištenju slobodnog vremena djece predškolske dobi u protekle dvije godine

---

**Bokulić, Iva**

**Master's thesis / Diplomski 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:147:960260>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-16**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**IVA BOKULIĆ  
DIPLOMSKI RAD**

**RAZLIKE U KORIŠTENJU  
SLOBODNOG VREMENA DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI U PROTEKLE  
DVIJE GODINE**

**Zagreb, rujan 2019.**

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

**PREDMET: Metodologija programiranja u TZK**

**DIPLOMSKI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Iva Bokulić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Razlike u korištenju slobodnog vremena djece  
predškolske dobi u protekle dvije godine

MENTOR: dr. sc. Vatroslav Horvat

**Zagreb, rujan 2019.**

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. DOSAD PROVEDENA ISTRAŽIVANJA.....	5
3. METODE OBRADE PODATAKA.....	13
4. REZULTATI I RASPRAVA.....	14
5. ZAKLJUČAK .....	23
LITERATURA .....	26
PRILOZI.....	29
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	31

## **Sažetak**

Razlike u korištenju slobodnog vremena djece predškolske dobi u protekle dvije godine

Cilj ovog diplomskog rada bio je istražiti korištenje slobodnog vremena djece predškolske dobi te iste podatke usporediti s istraživanjem provedenim 2017. godine kako bi se utvrdilo mijenjaju li se trendovi korištenja slobodnoga vremena predškolske djece kroz protekle dvije godine. Rezultati i analiza provedenih istraživanja pokazuju neke pomake u trendovima korištenja slobodnog vremena djece predškolske dobi. Broj djece koja u vrtić putuju pješice povećao se, no isto tako se povećao i broj djece koja u vrtić putuju automobilom. Najveći dio svoga slobodnog vremena djeca i dalje provode kroz aktivnu igru, a broj onih koji najčešće slobodno vrijeme provode kroz kineziološke aktivnosti smanjuje se. Učestalost bavljenja kineziološkim aktivnostima tjedno se smanjuje, a vrijeme provedeno dnevno u pasivnoj igri povećava se. Povećava se i vrijeme koje djeca dnevno utroše koristeći računalo ili gledajući televiziju. Ipak, zadovoljstvo roditelja kvalitetom provođenja slobodnog vremena njihove djece neznatno se manjio, a djeca i dalje najveći dio svoje aktivne igre provode u vanjskim prostorima.

**Ključne riječi:** slobodno vrijeme, tjelesno vježbanje, predškolska djeca, kineziološke aktivnosti

## **Summary**

Differences in the use of leisure time of pre-school children over the past two years

The aim of this thesis was to investigate the use of leisure time of pre-school children and compare the same data with the survey conducted in 2017 to determine if trends in the use of free time of pre-school children over the past two years have been determined. The results and analysis of the conducted research show some changes in the trends of free time use of pre-school children. The number of children walking to kindergarten increased, but the number of children in the kindergarten traveled by car. Most of their leisure time is spent through active play, and the number of those who spend most of their time having some kind of kinesiological activity is reduced. The

frequency of doing kinesiological activities by week is reduced, and the time spent in the passive play is increasing daily. Also, the time children spend on a daily basis using a computer or watching television is increased. However, parents' satisfaction with the quality of their children's leisure time has been slightly reduced, and children continue to spend most of their active games in outdoor areas.

**Keywords:** leisure time, physical exercise, pre-school children, kinesiological activities

## 1. UVOD

Život suvremenog čovjeka obilježava karakterističan način života. Takav način života obilježava tehnološki napredak te informatizacija koji značajno smanjuju obujam fizičkog opterećenja. Posljedica je toga sve veće slobodno vrijeme pojedinca. Ono sve češće postaje dominantnom temom u društvu, a u tome kontekstu spominju se djeca i mladi koji svoje slobodno vrijeme sve učestalije koriste pasivno kroz različite informatičke uređaje. Zbog naglog povećanja slobodnog vremena u suvremenom društvu ono postaje izazov odgoju, obrazovanju te pedagogiji. Slobodno vrijeme u današnje doba postaje nova mogućnost za ljudski razvoj u odgojnom i obrazovnom smislu. Kroz slobodno vrijeme otkrivaju se sklonosti, interesi, razvijaju se odnosi prema drugima i sebi jer ono pruža široke mogućnosti razvoja i provjere sposobnosti (Rosić, 2005). Djeca i mladi veliki udio svoga vremena najčešće provode u obitelji i odgojno-obrazovnim ustanovama, a zatim im preostaje slobodno vrijeme. Sadržaji i aktivnosti slobodnog vremena postaju sve veće odrednice kvalitetnog dječjeg razvoja, a kvalitetno provođenje slobodnog vremena je često istraživani fenomen (Badrić i Prskalo, 2011). No, iako se o slobodnom vremenu djece i mladih često raspravlja te se o toj temi provode razna istraživanja, vrlo je malo dostupnih istraživanja koja proučavaju korištenje slobodnog vremena predškolske djece. Moglo bi se reći kako slobodno vrijeme formira pojedinca, razvija njegove stavove, interese i potiče socijalizaciju. Važnost slobodnog vremena za mlade ključna je zbog poticanja razvoja autonomije i slobode te osobina ličnosti. Kroz provođenje slobodnog vremena mladi izgrađuju vlastite stavove, životne navike, a može se reći da način provođenja slobodnog vremena uvelike utječe i na kvalitetu života pojedinca. (Perasović i Bartoluci, 2008). Iz tog razloga velika bi se važnost trebala posvetiti kineziološkim aktivnostima koje bi u slobodno vrijeme djece zadovoljavale njihove osnovne potrebe za kretanjem, a tako i ostale potrebe kao što su samopoštovanje, pripadanje i ljubav i dr. Isto tako, treba reći kako tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na stvaranje navika zdravog načina života, a bilo koju je naviku lakše formirati kada se kreće od rane ili predškolske dobi. Dijete nerijetko samo odabire što ga interesira, ali važno je djecu rane i predškolske dobi usmjeravati i upoznavati ih sa svim mogućnostima koje mu se u njegovoj sredini nude, te naglasak staviti na kretanje. U poticanju djece za korisno korištenje slobodnog vremena veliku ulogu imaju prvenstveno roditelji, a zatim institucije za odgoj i obrazovanje u kojima dijete boravi. Važno je dijete od rane

dobi usmjeravati na tjelesne aktivnosti, prvo kroz igru, a kasnije kroz kineziološke i sportske aktivnosti te se na taj način boriti protiv sve većeg trenda sedentarnog načina života i provođenja slobodnog vremena koje uzrokuje pad kvalitete zdravlja, ali i sa sobom donosi i brojne emocionalne, fizičke i socijalne posljedice. Cilj je ovoga rada istražiti korištenje slobodnog vremena djece predškolske dobi te iste podatke usporediti s istraživanjem provedenim 2017. godine (Bokulić, 2017) kako bi se utvrdilo mijenjaju li se trendovi korištenja slobodnoga vremena predškolske djece kroz protekle dvije godine. Ovaj će rad biti posebno koristan i relevantan roditeljima predškolske djece te onima koji su uključeni u predškolski odgoj i obrazovanje.

Osnovni cilj kineziologije je pokretom tj. kretanjem poboljšati i unaprijediti čovjekovo zdravlje i život (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015). Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. "Kineziološkim aktivnostima u širem smislu stoga mogu se smatrati sve aktivnosti koje uključuju fizičko pokretanje ljudskoga tijela" (Sindik, 2001). Kineziološke aktivnosti se u užem smislu mogu definirati kao osmišljene, strukturirane i nespontane tjelesne aktivnosti. No ipak potreba za kretanjem ne može se gledati samo kao primarna fiziološka potreba jer zadovoljava i neke druge funkcije, a svaka aktivnost može biti korisna za zadovoljavanje više vrsta ljudskih potreba (Sindik, 2001).

Kineziološke aktivnosti i bavljenje sportom često se asociraju s poboljšanjem tjelesnog zdravlja (Sindik, 2009), no mnogi na žalost smatraju da će djeca svoju motoriku razviti sama od sebe (Hraski, 2002). Dječje je zdravlje u suvremenom društvu izrazito narušeno (Badrić i sur., 2011), a djeci nedostaje kretanje koje je osnovna pokretačka snaga skoro svih vitalnih funkcija. U današnje je vrijeme opterećenje tijela neznatno, a hodanje – osnovni oblik ljudske aktivnosti svedeno je na najmanju moguću mjeru kroz korištenje raznih prijevoznih sredstava i pomagala (Juranić, 2012). Suvremeni uvjeti života utječu i na porast raznih poremećaja, dobna granica postaje sve niža, a seže čak do predškolske dobi. Korisno provođenje slobodnoga vremena kroz tjelesne aktivnosti može prevenirati mnogo negativnih posljedica suvremenog društva. Prema znatnom broju istraživanja, tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na neke čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca, a ima i pozitivan utjecaj na smanjenje prekomjerne tjelesne težine (Prskalo, 2007). Pretilost



se u današnje vrijeme spominje kao najrasprostranjeniji zdravstveni poremećaj, a uz pretilost javljaju se bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih poremećaja ili kroničkih bolesti respiratornog sustava (Mendis, 2014). Kretanje kao takvo vrlo je važno za dječji razvoj jer omogućuje da se pojača razina rada svih fizioloških funkcija organizma. Poznato je da najmlađa djeca kretanjem upoznaju svijet koji ih okružuje (Sindik, 2009). S time u vezi u cilju poboljšanja zdravlja kostiju, mišićne kondicije, sprečavanja kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene tjelesne aktivnosti za djecu i mlade (od 5 do 17 godina). Također navodi se kako su aktivnosti koje traju dulje od 60 minuta još korisnije za zdravlje pojedinca. Preporučuju se aerobne aktivnosti kao i aktivnosti koje pogoduju jačanju mišića, najmanje tri puta tjedno, a za ovu dobnu skupinu mogu se odvijati i kroz igru (Meusel, 2006). Isto tako, upozorava se kako djeca predškolske dobi ne bi trebala provesti više od jedan sat u sjedilačkim aktivnostima, ne ubrajajući u to vrijeme kada spavaju. Preporučljivo je da mlada djeca veći dio svoga slobodnog vremena provedu u igri, ili aktivnostima na svježem zraku. Roditeljima čija djeca imaju volje i smisla savjetuje se bavljenje odabranim sportovima, a onima koji nemaju preporučuju se rekreacijske aktivnosti koje pružaju mogućnost bavljenja zdravim i korisnim sadržajima (Ivančić i Sabo, 2012).

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

između ostaloga i osnovni preduvjet za razvoj motoričkih znanja. Odgovarajuća primjena tjelesnih aktivnosti pomaže mladima da (Meusel, 2006):

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

No organizam mlađe djece je puno specifičniji u odnosu na odraslu djecu ili odrasle. Dječji kostur se uvelike razlikuje od kostura odraslih, a njihov rast i razvoj uvjetovan je radom mišića. Na mišiće predškolskog djeteta otpada oko trećina tjelesne mase (Sindik, 2009). Iz toga razloga važno je djecu od rane dobi poticati na odabir kinezioloških aktivnosti te provođenje slobodnoga vremena kroz kretanje.

Uz sve nabrojane dobrobiti za tjelesno zdravlje, važno je napomenuti i dobrobiti koje kineziološke aktivnosti donose dječjem psihičkom zdravlju. Bungić i Barić (2009) navode važnost kinezioloških aktivnosti pri učenju regulacije emocija, interpersonalnih vještina te izgrađivanja odnosa među vršnjacima. Sudjelovanje u sportu povezuje se s pozitivnim navikama, a neke od njih su veća razina tjelesne aktivnosti, bolja prehrana te smanjeno delinkventno ponašanje tijekom kasnijeg života.

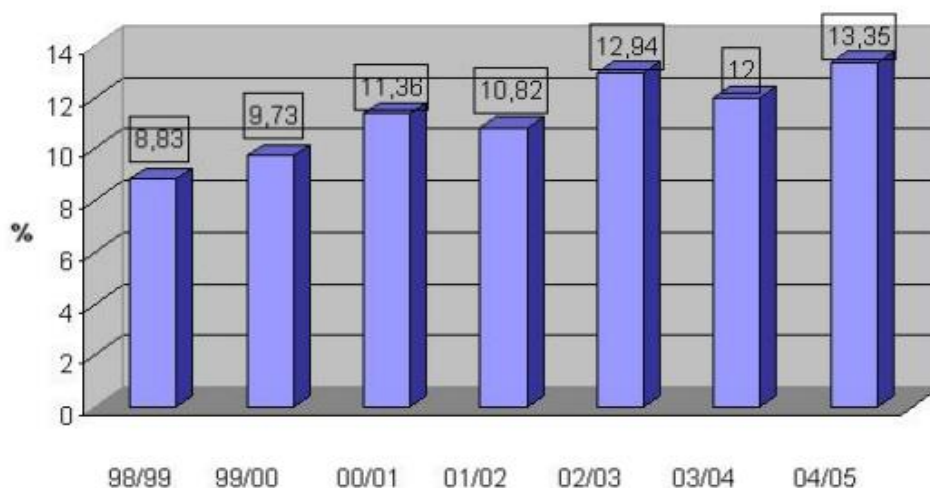
Moguće je zaključiti o višestrukim pozitivnim utjecajima tjelesnog vježbanja na kvalitetu života suvremenog čovjeka, s jedne strane zato jer se tako pridonosi poboljšanju kapaciteta za suočavanje sa stresom općenito, a s druge strane zato što jača pojedinčeve snage što nadalje pridonosi adaptivnijem funkcioniranju u različitim segmentima svakodnevnog života (Bungić, Barić, 2009, str 68).

Tjelovježba također smanjuje i somatske te kognitivne značajke napetosti, neuromišićnu napetost te pomaže u svladavanju neadekvatnih, perzistirajućih misli (De Vries, 1987). Neka istraživanja pokazuju negativnu povezanost bavljenja sportom sa razinom stresa, anksioznošću i depresijom, a s druge strane pozitivnu povezanost sa samopoštovanjem i samoefikasnošću pojedinca (Bungić, Barić, 2009).

## 2. DOSAD PROVEDENA ISTRAŽIVANJA

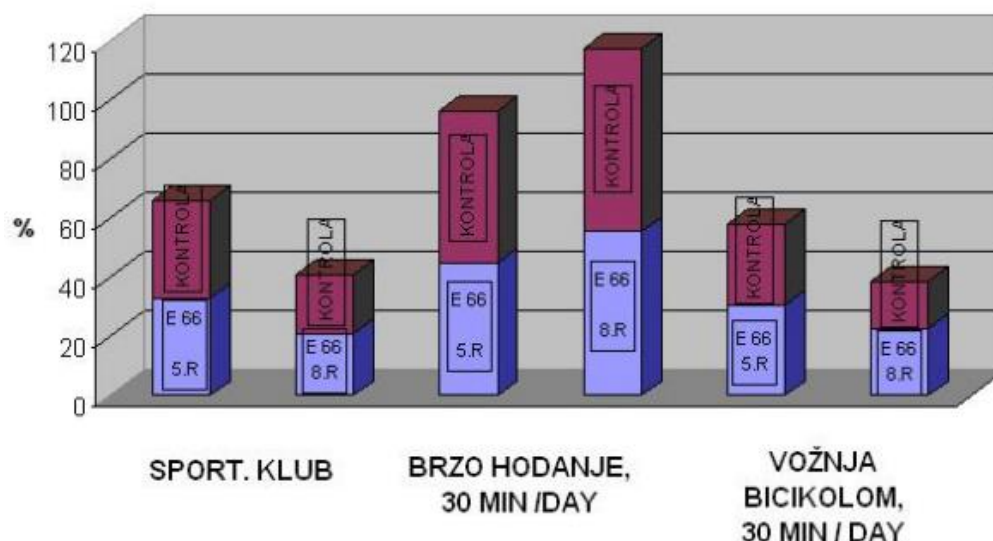
Slobodno je vrijeme širok pojam, a svaki ga teoretičar određuje na sebi svojstven način. Od njega se sastoji život svakog čovjeka, iz koje god sredine dolazio, no svatko ga koristi prema svojim interesima i mogućnostima. "Slobodno vrijeme se može odrediti kao ukupnost vremena, stanja i aktivnosti koje nisu uvjetovane biološkom, socijalnom i profesionalnom nužnošću, a njene glavne odrednice su sloboda, dobrovoljnost i neobveznost" (Rosić, 2005, str 69). S pozicije djeteta slobodno vrijeme "je ono koje djetetu preostane poslije ispunjavanja svih školskih i drugih obveza" (Ivančić i Sabo, 2012). Ono se ostvaruje kroz aktivnu komunikaciju koja joj je temeljna odrednica. Današnje društvo djeci nudi niz mogućnosti provođenja slobodnog vremena, no uz široke mogućnosti korištenja slobodnog vremena, često se postavlja pitanje kvalitete njegova provođenja. Mnoga istraživanja potvrđuju kako velik broj djece i mladih ostavlja svoje slobodno vrijeme neiskorištenim iz mnogo različitih razloga (Perasović i Bartoluci, 2008).

Godine 2006., Zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije (Meandžija, Jurišić, Ivanko, 2006) objavio je istraživanje u kojem se prikazuje trend kretanja preuhranjenosti kod školske djece Brodsko-posavske županije od 1998. do 2005. godine.



Slika 1. Trend kretanja preuhranjenosti kod školske djece Brodsko-posavske županije 1998.-2005. (Meandžija, Jurišić, Ivanko, 2006)

Isto tako, primijećeno je kako tjelesna aktivnost s dobi djeteta opada.



Slika 2. Opadanje tjelesne aktivnosti s porastom dobi djece (Meandžija, Jurišić, Ivanko, 2006)

U Norveškoj je 2002. godine (Sjolie i Thuen, 2002) provedeno istraživanje o povezanosti putovanja u školu i aktivnostima u slobodno vrijeme. Istraživanje se provodilo na uzorku urbane i ruralne populacije. Aktivnosti u slobodno vrijeme ispitivale su se upitnikom koji je obuhvaćao putovanja u školu te sve vrste tjednih aktivnosti u slobodno vrijeme. Također, ispitivalo se i vrijeme provedeno u fizičkoj aktivnosti kroz slobodno vrijeme djece, gledanje televizije ili korištenje računala te vrijeme utrošeno na čitanje. Djeca koja su u školu putovala autobusom provodila su 9,1 sati tjedno u nekoj tjelesnoj aktivnosti. Djeca urbanih područja su u tjelesnim aktivnostima provodila 8,9 sati tjedno, što nije velika razlika s obzirom na to da djeca iz ruralnih područja u školskom autobusu provedu 4,2 sata tjedno. Najčešće aktivnosti djece ruralnih područja bile su slušanje glazbe, skijanje, rolanje i trčanje, dok su se djeca urbanih područja najčešće bavila nogometom, trčanjem i rukometom u svoje slobodno vrijeme. Zaključeno je kako djeca iz oba područja premašuju vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti vremenom koje provode sjedeći. Time autori ističu kako potvrđuju rezultate drugih istraživanja jer se velika količina tjednog vremena provedenog gledajući televiziju ili za računalom podudara s istraživanjima provedenima u Rusiji i SAD-u u približnom vremenskom periodu.

U svome istraživanju, Hofferth i Curtin (2003) navode kako djeca od 6 do 8 godina tijekom radnih dana u tjednu imaju 5,5 sati slobodnoga vremena, a tijekom

vikenda 10,7 sati. Naime, istraživanje je provedeno kroz analizu podataka sakupljenih u longitudinalnom istraživanju kućanstava SAD-a. Najviše slobodnoga vremena tijekom radnog tjedna djeca imaju petkom, a najmanje četvrtkom. Što se tiče vikenda, subotom imaju jedan sat više slobodnoga vremena nego nedjeljom i to zato što prema istraživanju nedjeljom spavaju jedan sat dulje nego li subotom. Čak 96% djece od 6 do 8 godina koja su sudjelovala u ovom istraživanju najčešće provodi svoje slobodno vrijeme kroz gledanje TV-a. U usporedbi s ostalim danima tjedna, petkom se provodi puno više vremena gledajući televiziju. U igri slobodno vrijeme provodi devet od deset djece ove dobi, a u kućanskim poslovima sudjeluje njih osam od deset. Najmanje zastupljene aktivnosti uključuju hobije, korištenje računala i vrijeme provedeno izvan kuće (koje ne uključuje igranje). Djeca od 6 do 8 godina provedu oko 13 sati tjedno gledajući TV, a 12 sati tjedno u igri te im ove dvije aktivnosti oduzmu oko polovice sveukupnog tjednog slobodnog vremena (49 sati). Ova djeca potroše oko dva sata tjedno na učenje, a tek pet na bavljenje nekim sportom.

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

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

Vidljivo je da su najrašireniji interesi mladih u području nekih generacijskih interesa kao što su sklapanje prijateljstava, zabava, seks i ljubav... Tek na osmom mjestu nalaze se sport i sportska zbivanja, a prethode mu obiteljski život, rad i posao i školovanje i obrazovanje. Dakle, može se zaključiti kako mladi svoje slobodno vrijeme ponajprije odvajaju za aktivnosti koje pripadaju sferi privatnosti, a tek zatim u obzir dolaze tjelesne aktivnosti. U rang-ljestvici aktivnosti kojima bi se mladi željeli baviti u slobodnom vremenu, aktivno bavljenje sportom tek je na jedanaestom mjestu gdje se 54,4% ispitanika sportom želi baviti često, 31% njih se sportom želi baviti ponekad,

a njih 14,6% se nikada ne želi aktivno baviti sportom. Također je uočeno kako mladi muškarci pokazuju veći interes za praćenje i bavljenje sportom, za razliku od žena. Ilišin (2006) u svome istraživanju također iznosi rang-listu sportova kojima se mladi u Zagrebačkoj županiji najčešće bave. Nogomet i biciklizam su najpopularniji, a nakon toga slijedi fitness, ples i košarka.

Badrić, Prskalo i Barić (2008) provode istraživanje na uzorku od 300 učenika i učenica viših razreda osnovnih škola te dolaze su do ovih rezultata: 59% dječaka bavi se sportom u slobodno vrijeme, dok se samo 29% djevojčica u svoje slobodno vrijeme bavi nekom tjelesnom aktivnošću. Rezultati ovoga istraživanja također pokazuju kako čak 43% djevojčica svoje slobodno vrijeme najradije koristi uz TV, u odnosu na dječake kojih je 13%. Interesantno je što 52% djevojčica i 43% dječaka kao razlog bavljenja sportom u svoje slobodno vrijeme navode zabavu, zatim druženje, a tek onda slijedi zdravlje. Tjelesna aktivnost koju najčešće biraju dječaci je nogomet, dok djevojčice češće odabiru rolanje ili vožnju biciklom.

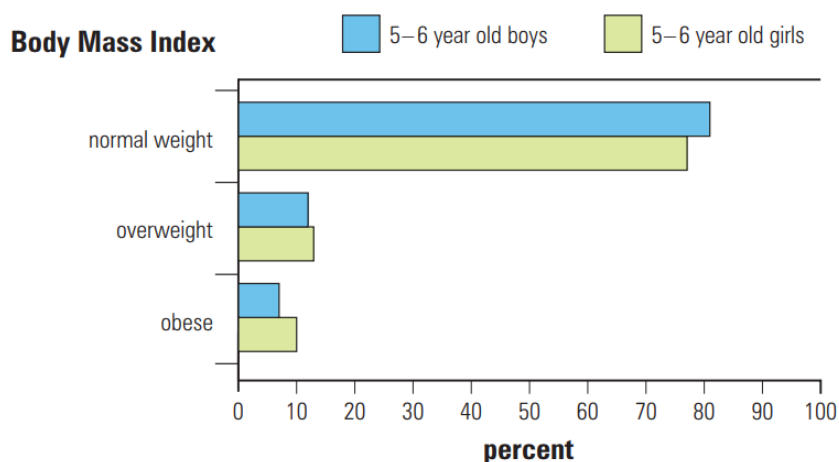
2015. godine Badrić, Prskalo i Matijević objavljuju istraživanje kojem je cilj bio utvrditi razlike u trošenju slobodnoga vremena prema spolu i dobi na uzorku učenika koji završavaju osnovnu školu ili pohađaju niže razrede srednje škole. U provođenju istraživanja korišten je uzorak učenika starosti od 11 do 15 godina (ukupno 847 učenika) koji su podijeljeni u poduzorke prema dobi. Rezultati istraživanja pokazuju kako učenici slobodno vrijeme većinom provode vozeći bicikli ili igrajući nogomet. Vožnju bicikla više od tri puta tjedno provodi 52% učenika, a 32% njih igra nogomet tri puta tjedno. Nakon toga slijede aktivnosti hodanja i rolanja, a 29% učenika provodi slobodno vrijeme kroz redovite šetnje. Slobodno vrijeme kroz rolanje provodi 23% učenika tri puta tjedno. Najmanje učenika bavi se hrvanjem, zatim gimnastikom i plivanjem. Što se tiče ne-kinezioloških aktivnosti učenici su gotovo svaki dan tijekom sedam dana prije provedenog istraživanja gledali televiziju, a ta je aktivnost uključivala 53% ispitanih. 36% učenika svakodnevno sluša glazbu, a 30% ih svakodnevno slobodno vrijeme provodi na internetu. Aktivnosti u kojima učenici nisu participirali sedam dana prije provedenog istraživanja su odlazak u kino (86%), slikanje i crtanje (77%), a gotovo polovica ispitanih učenika nije sudjelovala u aktivnostima čitanja. Rezultati istraživanja pokazuju da mali broj učenika dnevno slobodno vrijeme koristi za kineziološke aktivnosti kao što su: biciklizam, nogomet, hodanje, rolanje ili trčanje. Odabir aktivnosti u slobodno vrijeme razlikuje se u dječaka

i djevojčica, dok se dob ispitanih nije pokazala značajnom pri odabiru kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme.

Cilj istraživanja provedenog 2005. godine (Scully, Dixon, White, Beckmann, 2007) bio je procijeniti odnos tjelesnih i sedentarnih aktivnosti te gledanja televizije i prehrambenih navika australskih srednjoškolaca. Ispitano je 18486 srednjoškolaca koji su prijavljivali svoju dnevnu ili tjednu potrošnju povrća i voća te brze i nezdrave hrane; sudjelovanje u umjereno snažnim tjelesnim aktivnostima; sate provedene koristeći elektroničke medije... Autori studije došli su do zaključka kako samo 20% ispitanih učenika ispunjava dnevne potrebe konzumacije voća i povrća, a njih samo 14% sudjeluje u preporučenim razinama tjelesnih aktivnosti tjedno. Također, ovo je istraživanje pokazalo povezanost između konzumiranja brze i nezdrave prehrane te vremena provedenog u sedentarnim aktivnostima uključujući i prekomjerno gledanje televizije i korištenje elektroničkih medija.

Jedno od rijetkih istraživanja provedenih na djeci predškolske dobi odvijalo se 2004. godine (Salmon, Telford, Crawford, 2014). Ispitanici studije (između ostalih) bili su roditelji djece od 5 do 6 godina te djeca od 5 do 6 godina iz ukupno 19 državnih osnovnih škola gradskih regija Melbournea. Ova studija uključivala je više od 1200 obitelji, od kojih su 296 obitelji djece u dobi od 5 do 6 godina. Anketni upitnik za djecu ispunjavali su njihovi roditelji, a uključivao je pitanja vezana uz dječju tjelesnu aktivnost. Uz provedene ankete, mjerena je dječja visina i težina.

Figure 1 Body Mass Index category by sex of 5–6 year olds



Slika 3. Grafički prikaz indeksa tjelesne mase u dječaka i djevojčica u dobi od 5 do 6 godina (Salmon, Telford, Crawford, 2014)

Trinaest posto roditelja dječaka i dvadeset posto roditelja djevojčica u dobi od 5 do 6 godina zabrinuti su zbog trenutne težine svoga djeteta. Za tjelesnu težinu svoga djeteta kao odrasle osobe zabrinuto je 26% roditelja dječaka i 37% roditelja djevojčica u dobi od 5 do 6 godina. Isto istraživanje dolazi do podataka kako je prosječno vrijeme provedeno u umjerenj do snažnoj aktivnosti za dječake 4,5 sati, a za djevojčice 4,1 sat. Ipak, udio djece čija dnevna aktivnost prelazi 90 minuta, 2 sata i 3 sata dnevno prema autorima istraživanja dramatično se smanjuje. Istraživanje također pokazuje kako su dječaci aktivniji od djevojčica, te slobodno vrijeme češće od djevojčica provode na zraku. Što se tiče izbora aktivnosti u slobodno vrijeme dječaci vrlo često odabiru igre u parku, biciklizam i Australski nogomet te češće odabiru timske sportove i sportove loptom. Djevojčice, pak, biraju igranje u parku, vožnju bicikla te igru s kućnim ljubimcima. Šezdeset posto aktivnosti djece od 5 do 6 godina uključuju igru i neorganizirane kineziološke aktivnosti. Ova studija također proučava i način putovanje djece do vrtića ili škole, a rezultati istraživanja pokazuju kako 55% ispitanice djece od 5 do 6 godina najčešće ne pješači do dječjeg vrtića, a njih 14% pješači do vrtića svaki dan. Njih samo 6% do škole putuje biciklom, a analizom podataka autori dolaze do zaključka kako su ta djeca uglavnom među najaktivnijim ispitanicima.



<b>Children's sedentary pursuits (mins/day)</b>	<b>Boys</b>	<b>Girls</b>	<b>Overall</b>
Watching TV	111	110	111
Playing indoors with toys	70	71	70
Sitting talking	35	40	37
Imaginary play	29	38	33
Reading	21	25	23
Art and craft	14	32	23
Electronic games	27	10	19
Listening to music	12	17	14
Homework	13	13	13
Travel by car/bus	13	11	12
Playing board games/cards	10	12	11
Computer	11	8	10
Talk on telephone	3	3	3
Playing a musical instrument	1	3	2

Slika 4. Tablični prikaz vremena (minuta dnevno) provedenog u sedentarnim aktivnostima kod djevojčica i dječaka u dobi od pet do šest godina (Salmon, Telford, Crawford, 2014)

U usporedbi s djevojčicama, dječaci provode dvostruko više vremena igrajući računalne igrice, dok djevojčice više vremena provode u društvenim aktivnostima. Također, djeca ove dobi provode deset minuta dnevno koristeći računalo, a razlike u spolu nema.

Huston, Wright, Marquis i Green (1999) sa Sveučilišta u Teksasu i Sveučilišta u Kansasu provode istraživanje o načinima provođenja slobodnog vremena u dvogodišnjaka i četverogodišnjaka. Uzorak ispitanika sastojao se od 118 dvogodišnjaka te 118 četverogodišnjaka. Za potrebe istraživanja korišteni su dnevnici korištenja vremena, a podaci su prikupljeni u vremenskom razdoblju od tri godine. Cilj istraživanja bio je istražiti korištenje slobodnog vremena djece predškolske dobi, s posebnim naglaskom na količinu i vrstu gledanja televizijskog sadržaja. Između ostalih, autori kroz istraživanje dolaze do zaključka kako se s dobi djece povećava broj sati provedenih u igranju videoigara, no isto tako drže kako je povezanost između učestalosti gledanja televizije i ostalih aktivnosti vrlo složena. Ta povezanost ovisi o velikom broju faktora kao što su djetetova socijalna okolina, stupanj kompatibilnosti s ostalim aktivnostima itd. Rezultati ovog istraživanja također potvrđuju kako je gledanje dječjih zabavnih programa negativno povezano s čitanjem i ostalim obrazovnim aktivnostima.

Godine 2006. u Opatiji je provedeno istraživanje (Torbarina, 2011) u kojem je sudjelovalo 585 ispitanika, od kojih 35% sportaša, 43% povremenih sportaša te 22% nesportaša u dobi od 10 do 19 godina. Cilj ovoga istraživanja bio je istražiti povezanost između bavljenja sportom i rizičnih ponašanja djece i mladih tj. je li bavljenje sportom zaštitni čimbenik pri socijalizaciji djece. Ispitanici su ispunjavali anketni upitnik koji je sadržavao pitanja koja se odnose na nasilnička ponašanja, ovisnost, seksualno ponašanje te prehranu. Istraživanje pokazuje kako sredstva ovisnosti značajno manje koriste sportaši negoli povremeni sportaši ili nesportaši. Njih 75% nikada nije zapalilo cigaretu, a 91% nikada nije koristilo droge. Skupina povremenih sportaša te nesportaša daje značajno lošije rezultate, a najraširenije je pijenje alkoholnih pića, a potom pušenje.

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

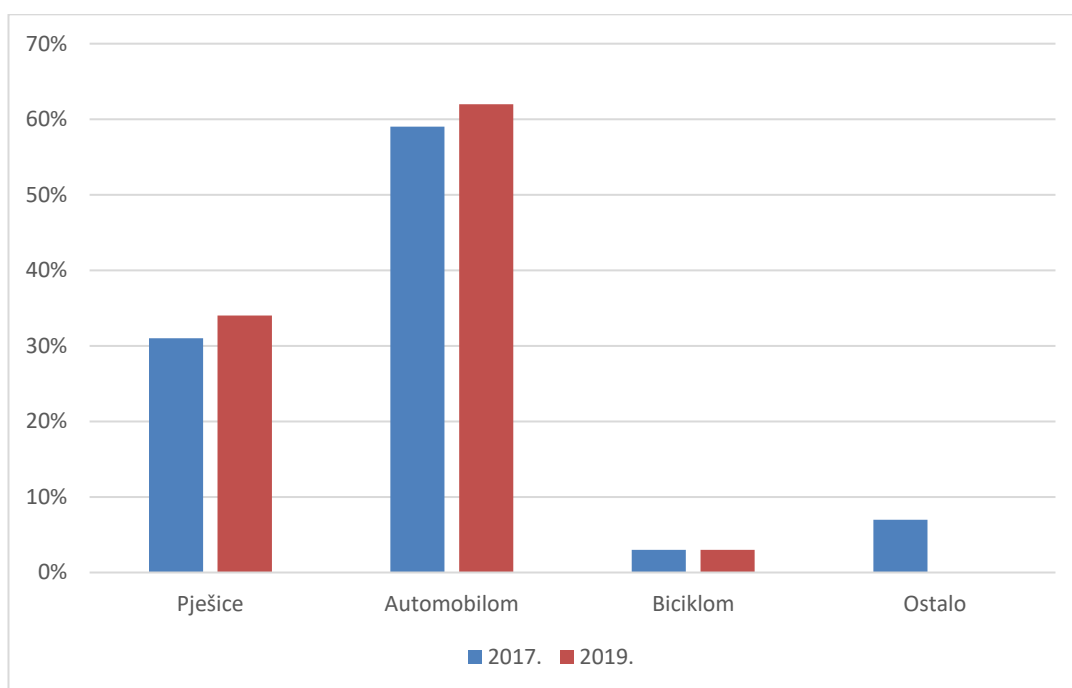
### 3. METODE OBRADJE PODATAKA

Cilj je ovog istraživanja bio ispitati i utvrditi razlike u načinu provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi s podacima dobivenim u istraživanju provedenom 2017. godine. Kroz provedena se istraživanja trebala utvrditi sveukupna vremenska struktura slobodnog vremena djece predškolske dobi te promjene iste kroz protekle dvije godine. S obzirom na to da istraživanje provedeno 2017. godine pokazuje relativno zadovoljavajuće rezultate u vremenskoj strukturi provođenja slobodnog vremena, osnovna je hipoteza kako se kroz protekle dvije godine trendovi korištenja slobodnog vremena mijenjaju u korist sedentarnih aktivnosti. Godine 2017. anketa je provedena na ukupno 161 ispitaniku (82 dječaka, 76 djevojčica), dok je 2019. godine anketa provedena na 90 ispitanika (52 dječaka, 38 djevojčica). Sudionici istraživanja bili su roditelji djece predškolske dobi, a koristila se metoda anketnog upitnika. Anketni upitnik dizajniran je za potrebe ovog istraživanja, a roditelji su odgovarali anonimno zaokruživanjem ponuđenog odgovora ili dopisivanjem vlastitog. Anketni upitnik sastojao se od trinaest pitanja kojima se istraživala vremenska struktura provođenja slobodnog vremena djece. Pitanja u anketnom upitniku odnosila su se na način putovanja djeteta do dječjeg vrtića, bavljenje organiziranim kineziološkim aktivnostima, udio vremena dnevno provedenog u aktivnoj i pasivnoj igri te dnevni udio provođenja vremena koristeći računalo ili TV. Također, ispitanice su dječje preferencije pri odabiru organiziranih sportskih aktivnosti te stavovi roditelja o kvaliteti provođenja slobodnog vremena njihove predškolske djece. Istraživanje o korištenju slobodnoga vremena djece predškolske dobi provedeno je u lipnju 2017. godine te u svibnju 2019. godine, te će se kroz ovaj rad prikazati usporedba sličnosti i razlika u korištenju slobodnoga vremena djece kroz navedene dvije godine. Podaci su obrađeni pomoću programa Microsoft Excel gdje je izračunata frekvencija pojedinih odgovora te su prikazani u brojkama i postocima pomoću tablica i grafova. Anketni upitnik korišten u provođenju ovoga istraživanja bit će priložen u Prilozima na kraju rada.

## 4. REZULTATI I RASPRAVA

Na temelju provedene anonimne, dobrovoljne ankete za roditelje djece predškolske dobi dobiveni su rezultati koji će biti grafički prikazani.

Na pitanje „Na koji način Vaše dijete putuje do dječjeg vrtića?“ roditelji su mogli odabrati između tri ponuđena odgovora, prema učestalosti načina na koji njihovo dijete putuje u dječji vrtić, ili dopisati vlastiti odgovor ukoliko ga nema u ponuđenim odgovorima.

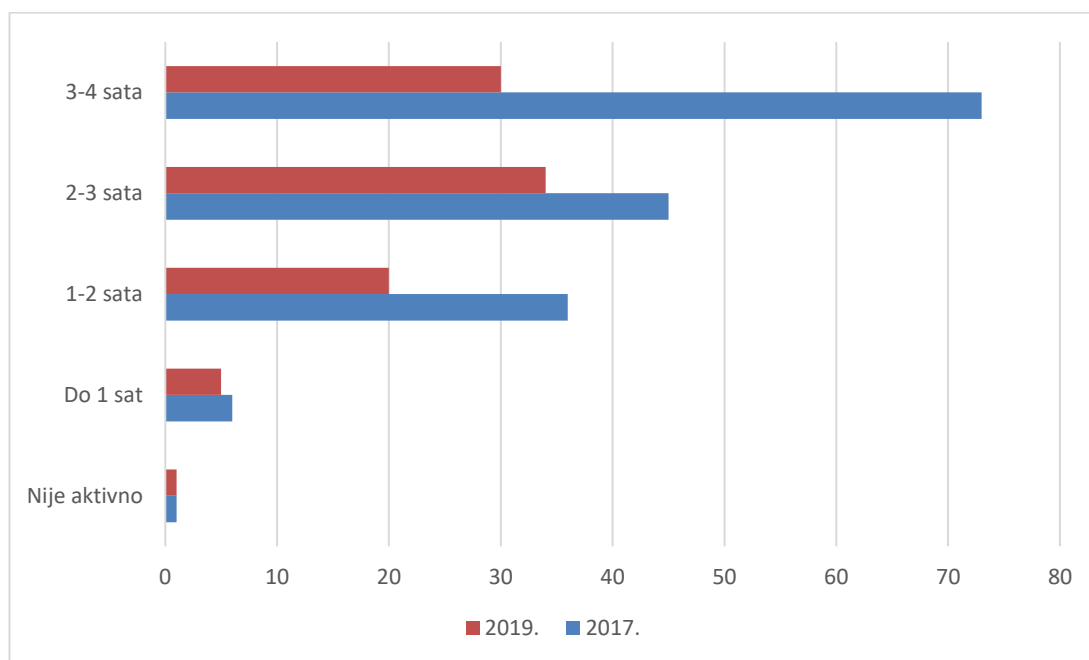


Graf 1. Na koji način Vaše dijete putuje do dječjeg vrtića

U prvome provedenom istraživanju 2017. godine 31% djece do dječjeg vrtića putuje pješice, dok se 2019. postotak penje na 34%. Automobilom je 2017. godine putovalo 59%, dok 2019. automobilom putuje 62% djece. Postotak djece koja u dječji vrtić putuju biciklom ostao je nepromijenjen kroz dvije godine (3%). Ostali odgovori koje su roditelji predškolske djece mogli samostalno dopisati u 2017. godini bili su većinom neki oblici javnog prijevoza, dok 2019. godine roditelji uopće ne odabiru ostale načine putovanja do vrtića.

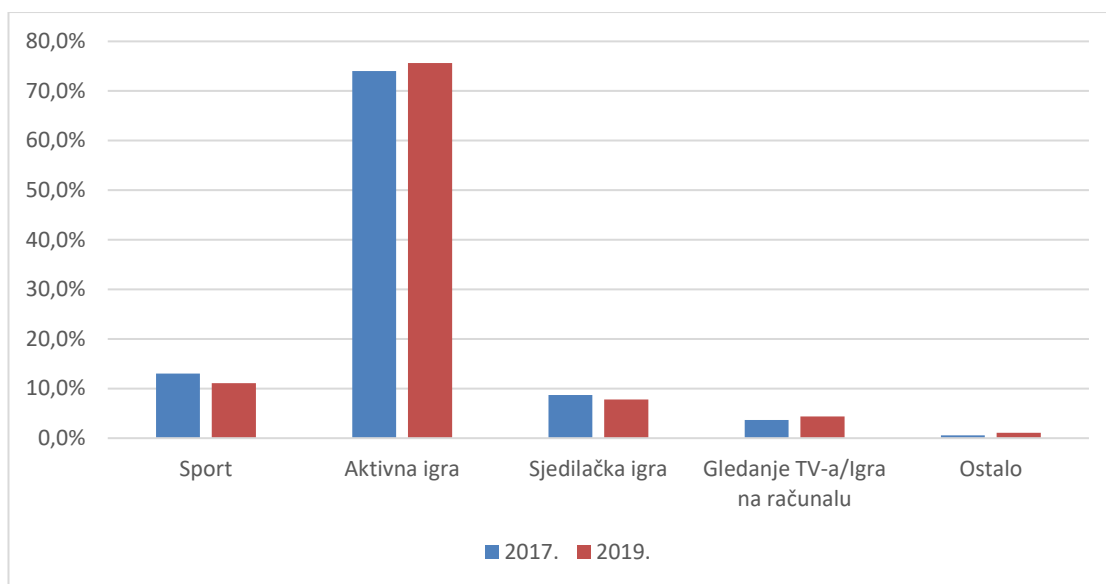
2017. godine 73% ispitanih odgovara pozitivno na pitanje odabire li njihovo predškolsko dijete samostalno na koji će način provoditi svoje slobodno vrijeme, a dvije godine kasnije 63% roditelja odgovara pozitivno na ovo pitanje. Dakle, 27%

djece 2017. godine i 37% djece 2019. godine samostalno ne odabire način provođenja svoga slobodnog vremena. S obzirom na ove odgovore treba napomenuti kako su prema Valjan Vukić (2013) dobrovoljnost i sloboda temeljne odrednice provođenja slobodnog vremena.



Graf 2. Koliko je Vaše dijete aktivno dnevno u svoje slobodno vrijeme?

U 2017. godini najviše djece svoje slobodno vrijeme aktivno provodi 3-4 sata dnevno, a tek jedno dijete od 161 ispitanika uopće nije aktivno u svoje slobodno vrijeme. Može se zaključiti da djeca ovih ispitanika vrlo aktivno provode svoje slobodno vrijeme, što pretpostavlja i tjelesnu aktivnost. Ostala djeca aktivno provode svoje slobodno vrijeme 2-3 sata (28%), a njih 22% provede 1-2 sata. Vrlo je nizak broj djece koja svoje slobodno vrijeme provede aktivno samo do jednoga sata, njih 4%. Aktivnost djece u slobodno vrijeme smanjuje se u 2019. godini, što se može vidjeti iz priloženoga grafa. Najveći broj ispitanice djece, njih 38% svoje slobodno vrijeme aktivno provodi 2-3 sata, dok je takve djece u 2017. godini bilo 28%. U protekle se dvije godine također povećao postotak djece koja nisu aktivna u svoje slobodno vrijeme (1,1% 2019. godine; 0,6% 2017. godine). Pri analiziranju ovih podataka uzeta je u obzir preporuka Svjetske zdravstvene organizacije (2006) koja preporučuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene tjelesne aktivnosti za djecu od 5 godina, ovi rezultati su vrlo zadovoljavajući.



Graf 3. Na koji način Vaše dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?

Na pitanje na koji način njihovo dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme, 2017. godine 74% ispitanika odgovorilo je kako njihovo dijete svoje slobodno vrijeme najčešće provodi kroz aktivnu igru, što je najčešći oblik dječje tjelesne aktivnosti općenito u toj dobi. Nadalje 13% djece svoje slobodno vrijeme najčešće provodi u sportskim aktivnostima, 8,7% ih provodi u sjedilačkoj igri, a 3,7% njih slobodno vrijeme provodi gledajući televiziju ili igrajući računalne igrice. Jedan ispitanik (0,6%) je pod kategoriju "ostalo" naveo radionice kao oblik provođenja slobodnog vremena. Može se zaključiti da u 2017. godini najviše djece najčešće slobodno vrijeme provode u aktivnoj igri, a zatim se bave sportom, tek potom provode u sjedilačkoj igri, što ukazuje da djeca aktivno provode slobodno vrijeme tj. provode ga u pokretu. U 2019. godini 75,6% ispitanih provodi slobodno vrijeme kroz aktivnu igru, što je 1% više djece nego prije dvije godine. Sportom se u svoje slobodno vrijeme bavi njih 11%, sjedilačkom igrom 7,8%, a gledanjem TV-a/igrom na računalu 4,4%. Kategoriju „ostalo“ ispunjava jedan ispitanik te navodi igru u igraonici kao način provođenja slobodnog vremena. Može se zaključiti da djeca rane i predškolske dobi većinu svoga slobodnog vremena provode u igri. Slobodno vrijeme i igra se međusobno nadopunjuju, jer je igra kao i slobodno vrijeme spontana i dobrovoljna. Igra se može tumačiti kao složeno i raznoliko ponašanje, a temeljna je pretpostavka normalnog dječjeg rasta i razvoja (Juranić, 2012). To je dobrovoljna radnja ili

djelatnost, koja se odvija unutar nekih utvrđenih granica i u jednom vidljivom redu, a prati je osjećaj radosti i ushićenja, te ona sama donosi vedrinu i opuštanje (Huizinga, 1992). Kao jedan od sadržaja slobodnog vremena igra postaje vrlo važan oblik zabave koji čovjeka vraća u prirodno stanje i daje mu mogućnost razvoja (Juranić, 2012). Jedan od važnijih segmenata igre su pravila, a svaka igra ima svoja. Od velike važnosti je da su svi sudionici upoznati s istima i važnošću njihova poštivanja. Za cilj većine igara uzima se pobjeda, a ishod je skoro uvijek nepredvidiv. U igri se prilagođava postavljenim pravilima i pokušava pobijediti ili nadmudriti ostale sudionike, a svatko od njih se trudi biti najbolji i pokazati sve što zna, što je dobar preduvjet za kasnije bavljenje sportom i tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme (Huizinga, 1992).

Sljedeće se pitanje odnosilo na sportove kojima se djeca bave u svoje slobodno vrijeme (ako se bave sportom). Na ovo je pitanje 2017. godine odgovorilo 114 ispitanih (70,8%), a 2019. godine 66 ispitanih (73,3%). Odgovori na ovo pitanje prikazani su tablično, a ponuđeni odgovori bili su: vožnja bicikla, rolanje, nogomet, tenis, ples, borilački sportovi, gimnastika, ritmička gimnastika, plivanje te ostalo gdje su roditelji mogli dopisivati vlastite odgovore.

Tablica 1. Usporedba zastupljenosti sportova kojima se djeca predškolske dobi bave u svoje slobodno vrijeme

	2017.	2019.
Vožnja bicikla	16,7%	37,9%
Rolanje	1,8%	4,5%
Nogomet	4,4%	12,1%
Tenis	0,9%	1,5%
Ples	17,5%	9,1%
Borilački sportovi	23,7%	7,6%
Gimnastika	12,3%	3,0%
Ritmička gimnastika	4,4%	4,5%
Plivanje	5,3%	10,6%
Ostalo	13,2%	9,1%

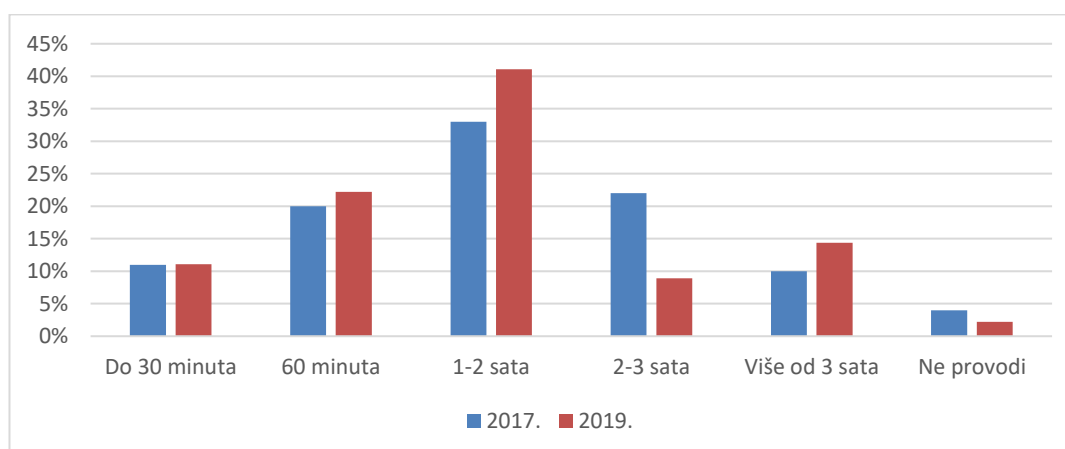
Iz prikazane tablice je moguće zaključiti kako su u 2017. godini kod djece predškolske dobi najzastupljeniji borilački sportovi (23,7%), dok je u 2019. godini najčešća kineziološka aktivnost biciklizam (37,9%). Interes za borilačke sportove kod djece predškolske dobi opada, pa tako ova kineziološka aktivnost s prvoga mjesta u

2017. godini pada na šesto. Interes za nogomet se kod djece ispitanika povećava, a isto tako i za plivanjem. Naime, u 2019. godini najpopularnije organizirane kineziološke aktivnosti su vožnja bicikla i nogomet, što odgovara i rezultatima istraživanja autorice Vlaste Ilišin iz 2006. godine (Ilišin,2006). Sportovi za kojima interes kod djece predškolske dobi opada uz borilačke sportove su ples i gimnastika. Iako se i dalje nalazi na zadnjem mjestu, zanimanje za tenis se kod djece povećava u protekle dvije godine.

Tablica 2. Koliko se puta tjedno Vaše dijete bavi sportom (organiziranom sportskom aktivnošću)?

	2017.	2019.
Jednom tjedno	13%	23%
2 puta tjedno	54%	52%
3-4 puta tjedno	28%	23%
5 ili više puta tjedno	5%	3%

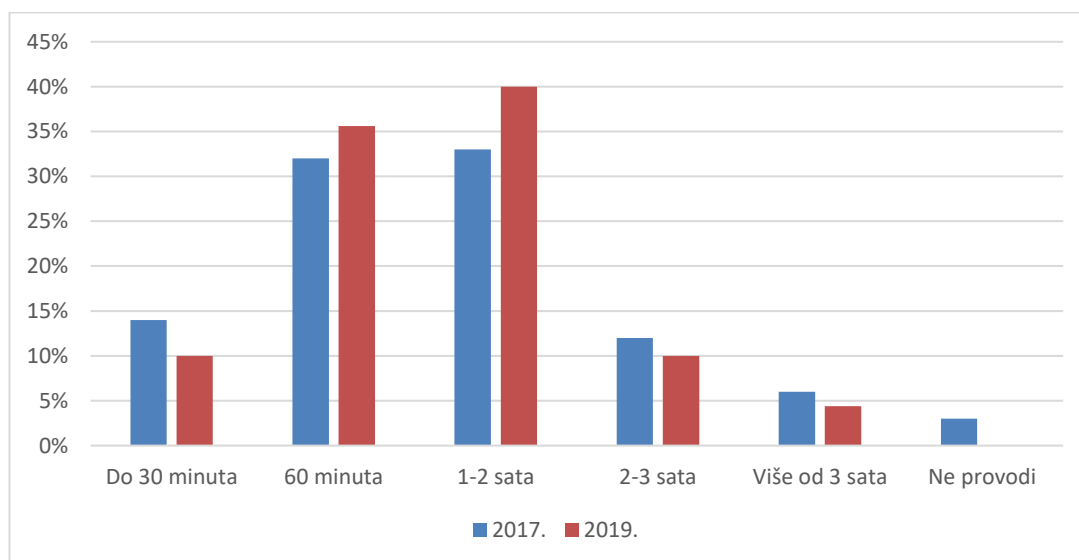
Analizom dobivenih podataka može se vidjeti kako se više od polovice djece ispitanih 2017. i 2019. godine nekom organiziranom sportskom aktivnošću bavi dva puta tjedno. Broj djece koja se sportom bavi jednom tjedno povećava se za 10% u 2019. godini u odnosu na 2017. Tri do četiri puta tjedno u 2017. godini sportskom aktivnošću se bavi 28% djece, dok se u 2019. godini taj postotak smanjuje na 23% djece. Najmanje se djece sportom bavi pet ili više puta tjedno (5% u 2017. godini te 3% u 2019. godini).



Graf 4. Koliko svoga slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provede u aktivnoj igri (koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje)?



U pitanju koje se odnosi na vrijeme koje njihovo dijete dnevno provede u igri koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje (aktivnoj igri) roditelji su morali označiti jedan od gore ponuđenih odgovora. Najučestaliji odgovor kroz protekle dvije godine bio je 1-2 sata. U 2017. godini iznosio je 33% dok se kroz dvije godine povećao na 41% djece koja u aktivnoj igri provode 1-2 sata dnevno. Broj djece koja u aktivnoj igri dnevno provode do trideset minuta ostaje nepromijenjen, dok 60 minuta dnevno u aktivnoj igri provodi 20% 2017. godine, a 22% 2019. godine. Najveća razlika u provođenju vremena dnevno u aktivnoj igri kroz protekle dvije godine vidljiva je u četvrtom ponuđenom odgovoru: 2-3 sata dnevno. U ovom ponuđenom vremenu kroz dvije godine broj djece se smanjuje sa 22% na 9% ispitane djece. Isto tako smanjuje se i postotak djece koja u aktivnoj igri dnevno ne provodi svoje slobodno vrijeme – 4% u 2017. godini te 2% u 2019. godini.

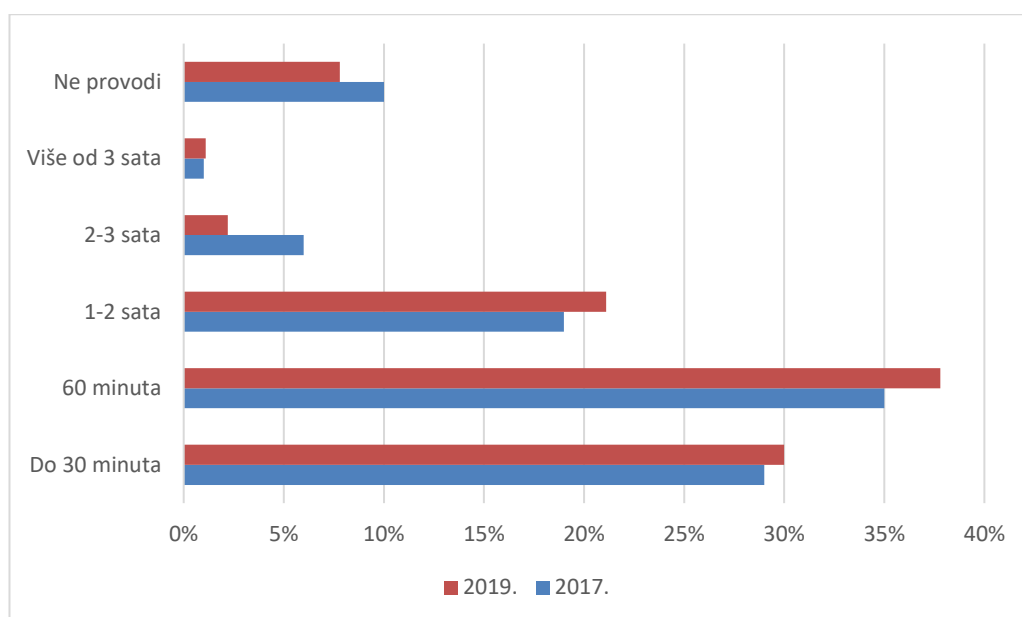


Graf 5. Koliko svoga slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provede u pasivnoj (sjedilačkoj) igri?

Na temelju odgovora na pitanje vezano za količinu vremena koje dijete provede u sjedilačkoj igri u svoje slobodno vrijeme u 2017. godini može se vidjeti da 33% djece u pasivnoj igri svoje slobodno vrijeme provodi 1-2 sata, a s vrlo malom razlikom (32%) slijedi odgovor gdje djeca provode 60 minuta u pasivnoj igri. Najmanji broj djece uopće ne provodi svoje slobodno vrijeme u pasivnoj igri, njih samo 3%. Odgovori iz 2019. godine pokazuju približno jednake rezultate. U pasivnoj igri dnevno do 30 minuta provodi 10% djece, 60 minuta provodi 36%, 1-2 sata njih 40%, a 2-3 sata dnevno provodi 10%. Više od tri sata dnevno u pasivnoj igri provede 4% djece

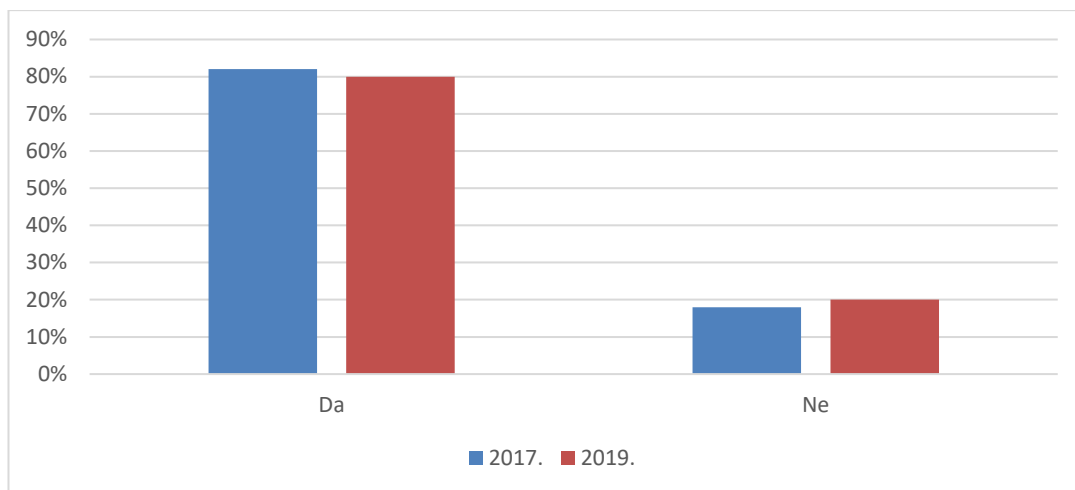
(2% manje nego prije dvije godine). Isto tako, kroz protekle dvije godine smanjio se broj djece koja svoje slobodno vrijeme uopće ne provode u sjedilačkoj igri (njih 0% u odnosu na 3% iz 2017. godine).

Kada se odgovori na ovo pitanje usporede s odgovorima na prethodno pitanje, većina djece ispitanika provode jednaku količinu vremena u aktivnoj igri, koja uzorkuje povećano znojenje i ubrzano disanje i u pasivnoj igri. Približno je jednak broj djece koja s jedne ili druge strane, ne provode svoje slobodno vrijeme u sjedilačkoj ili aktivnoj igri.



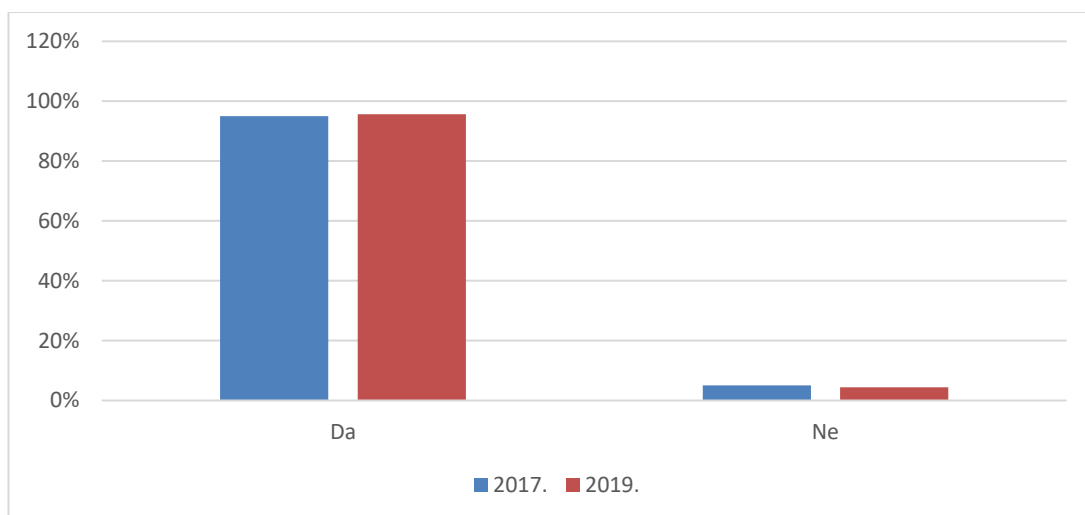
Graf 6. Koliko svoga slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provede za računalom/TV-om?

Najveći je broj djece u 2017. godini pred televizorom ili računalom proveo 60 minuta od svoga slobodnog vremena. Njih 10% uopće ne provodi vrijeme za računalom ili TV-om, a samo 1% njih za nekim od ovih medija provodi više od 3 sata. Kroz protekle dvije godine trendovi korištenja računala i gledanja televizora uglavnom se povećavaju. U 2019. godini smanjuje se broj djece koja uopće ne provode vrijeme za ovim medijima, a povećava se broj djece koja vrijeme za računalom/TV-om provode do 30 minuta, 60 minuta te 1-2 sata. Broj djece koja za računalom ili TV-om provode više od tri sata u ove dvije godine ostaje nepromijenjen (1%).



Graf 7. Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?

Na pitanje smatraju li da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme, većina ispitanika iz 2017. godine, njih 82% odgovorilo je potvrdno, dok je njih 18% odgovorilo kako nije zadovoljno kvalitetom slobodnog vremena svoje djece. Dvije godine nakon odgovori na ovo pitanje ostaju približno jednaki. U 2019. godini 2% manje roditelja smatra da njihovo dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme, a 2% više roditelja smatra da njihovo dijete svoje slobodno vrijeme ne provodi kvalitetno.



Graf 8. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme?

Unatoč sve većim trendovima sedentarnog života, a i činjenici da su roditelji prezaposleni te često djecu ostavljaju na milost i nemilost tehnoloških tekovina kako bi stigli izvršiti svoje dnevne obveze, ispitanici ove ankete potvrdno odgovaraju na

pitanje potiču li svoje dijete na kineziološke aktivnosti za vrijeme njihova slobodnog vremena. Njih 95% u 2017. godini i 96% u 2019. godini potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme.

Tablica 3. Gdje Vaše dijete najčešće provodi aktivnu igru?

	2017.	2019.
U kući (zatvorenom prostoru)	7%	9%
Dvorištu	46%	32%
Parku	25%	34%
Javnom igralištu	21%	22%
Ostalo	1%	2%

U 2017. godini najveći broj djece ispitanika ovog anketnog upitnika svoju aktivnu igru u slobodno vrijeme provodi u dvorištu (46%), nakon toga njih 24,8% provodi aktivnu igru u parku, zatim na javnom igralištu (21,1%) što često podrazumijeva i različite sportske igre ili aktivnosti. Tek 6,8% djece aktivnu igru provodi u kući. Dvije godine nakon rezultati istraživanja pokazuju neke razlike. Broj djece koje aktivnu igru provodi u parku povećao se s 25% na 34%, a u dvorištu aktivnu igru provodi 14% manje djece u odnosu na 2017. godinu. Isto tako, broj djece koja aktivnu igru provodi u zatvorenom prostoru u protekle dvije godine povećao se za 2%. Moglo bi se zaključiti kako većina ove djece svoju aktivnu igru i dalje provodi na zraku, što je iznimno pozitivno za njihov razvoj i zdravlje.

## 5. ZAKLJUČAK

Utjecaj načina življenja u današnje vrijeme i svih mogućnosti koje ono donosi često pridonosi sve manjoj brizi o vlastitom fizičkom i psihološkom zdravlju. Djeca pod utjecajem okoline, posebice roditelja i odgojitelja s kojima provode najviše vremena, postaju sve manje zainteresirani za bilo kakvu tjelesnu aktivnost. Pridoda li se tome nepravilna prehrana koja sve više uzima maha u današnjem svijetu brzog življenja, sve veći broj djece i mladih pati od pretilosti i raznih bolesti koje ju prate. Smanjeno kretanje predškolske djece te sedentarni način života smanjuju opterećenje na dječje mišiće i time organizam slabi, što se može primijetiti i kroz sniženje tjelesne snage. Istraživanja također pokazuju pozitivnu povezanost neaktivnog načina života s kasnijim delinkventnim ponašanjem te povećanim korištenjem alkoholnih pića, cigareta i droga. Iz tog bi se razloga djecu trebalo poticati na razne tjelesne aktivnosti čime oni zadovoljavaju i svoje primarne biološke potrebe, posebice onu za kretanjem, a u isto vrijeme rade na razvoju svojih tjelesnih karakteristika i zdravlja. Navike se najlakše stječu kroz rano i predškolsko doba života te bi stoga djeca te dobi kroz institucionalni odgoj trebala stjecati naviku redovitog tjelesnog vježbanja, a u isto vrijeme i usvajati koju važnost ono ima za njihov život. Provođenje kinezioloških programa u dječjem vrtiću vrlo će vjerojatno potaknuti dijete da se takvim aktivnostima bavi u svoje slobodno vrijeme, a to će zasigurno djetetu dati mogućnost da razvije pozitivne stavove prema sportu kroz čitav život. No ipak, uz institucionalni odgoj, vrlo važnu ulogu u poticanju djece na tjelesnu aktivnost imaju njihovi roditelji. Oni bi svojoj predškolskoj djeci trebali biti potpora pri odabiru tjelesne aktivnosti u njihovo slobodno vrijeme i poticati ih da kroz aktivnosti u svoje slobodno vrijeme pridonose svome zdravlju i razvoju kako tjelesnih tako i psiholoških vještina i dobiti. Isto tako, važno je vlastitim primjermom potaknuti predškolsko dijete na zdrav život ispunjen aktivnošću, što mnogi odgojitelji i roditelji zanemaruju. No uz poticanje na aktivnost, iznimno je važno djetetu ostaviti na izbor na koji će način provesti svoje slobodno vrijeme jer to uvelike utječe na djetetovo zadovoljstvo, a time i na njegovu ustrajnost u bavljenju nekom tjelesnom aktivnošću. Ukoliko se dijete potiče te je okruženo osobama koje aktivno, kroz tjelesnu aktivnost, provode svoje slobodno vrijeme, velika je vjerojatnost da će se i ono baviti nekom tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme.

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

Rezultati istraživanja provedenog 2017. godine pokazali su da djeca predškolske dobi svoje slobodno vrijeme najčešće provode u aktivnoj igri (73,9%), što je jedan vid kretanja, učenja i istraživanja djece te dobi. Sportom se 2017. godine aktivno bavilo 70% ispitanih, što je izvrstan rezultat. Većina ispitanih roditelja te godine pokazuje zadovoljstvo korištenjem slobodnog vremena svoje djece (82%), a uz to 95% roditelja izjasnilo se kako potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme. Dvije godine nakon, 2019. godine, rezultati istraživanja pokazuju neke razlike u navikama djece ispitanika. Naime, vidljivo je povećanje broja djece koja u dječji vrtić putuju pješice (31% 2017 godine i 34% 2019. godine), no isto tako 3% više djece u odnosu na 2017. godinu u dječji vrtić putuje automobilom. Primijećen je manji postotak djece koja samostalno odabiru na koji će način provoditi svoje slobodno vrijeme, njih čak 10% manje u odnosu na 2017. godinu. Broj djece koja su aktivna 3-4 sata dnevno u protekle se dvije godine smanjio s 45% na 33%, dok se broj djece aktivne 2-3 sata dnevno povećava. Isto tako, broj djece koja se u svoje slobodno vrijeme najčešće bave sportom smanjio se za 2%, dok njih 0,7% više svoje slobodno vrijeme najčešće provodi za računalom ili gledajući televiziju. U odnosu na 70% djece koja se 2017. godine aktivno bavi sportom, u 2019. godini taj se postotak povećava na 73%, što je pozitivan pomak. Dok se prije dvije godine najveći broj djece bavio borilačkim sportovima, plesom te vožnjom bicikla, trendovi u odabiru sportova su se promijenili pa je 2019. godine najčešće odabran sport biciklizam, pa zatim nogomet. Tjedna učestalost bavljenja sportom se kroz protekle dvije godine smanjuje, a djeca sve više dnevnog vremena provode u sedentarnim aktivnostima tj. pasivnoj igri. Povećava se i dnevno vrijeme provedeno za računalom ili TV-om, a istovremeno se smanjuje broj djece koja svoje vrijeme za ovim elektroničkim medijima uopće ne provode. Neznatno se smanjuje i zadovoljstvo roditelja kvalitetom provođenja slobodnog vremena njihove djece, te stoga u 2019. godini 1% roditelja više potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme. Kroz protekle dvije godine djeca i dalje najveći dio svoje aktivne igre provode na zraku. Povećan je

postotak djece koja aktivnu igru provodi u kući, no i broj djece koji ju provode na javnom igralištu ili parku.

S obzirom na dobivene rezultate kroz protekle dvije godine, može se zaključiti kako se trendovi u korištenju slobodnog vremena djece predškolske dobi polako ali sigurno mijenjaju. Stoga je važno da roditelji ustraju u poticanju djeteta na tjelesnu aktivnost, prvenstveno kroz vlastiti primjer, a zatim kroz podršku u bavljenju nekom (tjelesnom) aktivnošću i ostavljanju djetetu na izbor čime će se baviti. Na taj način je veća vjerojatnost da će dijete ustrajati u aktivnostima koje je odabralo.

Iako su prosječne vrijednosti aktivnosti djece predškolske dobi i dalje unutar vremena preporučenog od Svjetske zdravstvene organizacije, neki dokazi ovoga istraživanja ukazuju na to da se razina tjelesne aktivnosti s vremenom smanjuje, a to potvrđuju i druga svjetska istraživanja. Najviše zabrinjava smanjenje broja djece koja svoje slobodno vrijeme uopće ne provode uz elektroničke medije, njih 0% u 2019. godini, te smanjenje tjedne učestalosti bavljenja sportom. Ipak, djeca ispitanih i dalje najveći dio svoje aktivne igre provodi na zraku, te se povećava broj djece koja se općenito bave nekom sportskom aktivnošću. S obzirom na rezultate ovoga istraživanja, bilo bi iznimno korisno i zanimljivo ovakvo istraživanje ponoviti kroz iduće dvije godine kako bi se mogli pratiti pozitivni i negativni trendovi u korištenju slobodnog vremena djece predškolske dobi.

## LITERATURA

1. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, Vol. 152, No. 3-4, str 479-494
2. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011): Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. U: Findak, V. (ur.): *20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, str. 400-406. Poreč. Hrvatski kineziološki savez.
3. Badrić, M., Prskalo, I., Matijević, M. (2015). Primary School Pupils' Free Time Activities. *Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, Vol. 17 No. 2, 2015.
4. Badrić, M., Prskalo, I., Barić, A. (2008). Korištenje slobodnog vremena učenika osnovnih škola. U: Andrijašević, M. (ur.): *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, str. 43-50. Zagreb: Parvus.
5. Bokulić, I. (2017). *Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi*. Završni rad. Zagreb: Učiteljski fakultet u Zagrebu
6. Bungić, M., Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik* 24: 65-75
7. De Vries, H. A. (1987). Tension Reduction with Exercise. U: Morgan, W.P., Goldston, S. E. (ur.): *Exercise and Mental Health*. Washington: Hemisphere Publication Corporation. Str.: 99 – 104
8. Hofferth, S. L., & Curtin, S. C. (2003). Leisure time activities in middle childhood. U: Moore, K. A., Lippman, L. H. (ur.): *What Do Children Need to Flourish?* (pp. 95-110). Springer US.
9. Hraski, Ž. (2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. U: Findak V. ur. *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, str. 242-244. Rovinj. Hrvatski kineziološki savez
10. Huizinga, J. (1992). *Homo ludens: o podrijetlu kulture u igri*. Zagreb: Naprijed
11. Huston, C. A., Wright, C. J., Marquis, J., Green B. S. (1999). How Young Children Spend Their Time: Television and Other Activities. *Developmental Psychology*, Vol. 35, No. 4, 912-925



12. Ilišin, V. (2006). Slobodno vrijeme i kultura mladih. U: Ilišin, V. (ur.): *Mladi između želja i mogućnosti. Položaj, problemi i potrebe mladih Zagrebačke županije*, str. 299-328. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu. Zagrebačka županija
13. Ivančić, I., Sabo, J. (2012). *Izvanastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme*. <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/> (3.6.2019.)
14. Juranić, A. (2012). *Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u primarnom obrazovanju*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
15. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015) *Osnove kineziologije*. Saša Krstulović, Alen Miletić, (ur.). Sveučilište u Splitu, Sportska-knjiga, Gopal Zagreb
16. Meandžija, N. Jurišić, I. Ivanko, M. (2006). Prehrambene navike i uhranjenost školske djece u Brodsko posavskoj županiji. *Hrvatski časopis za javno zdravlje*, Vol. 2, No. 7. <https://hcjz.hr> (15.6.2019.)
17. Mendis, S (ur.). (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. Švicarska: World Health Organization
18. Meusel, D. (2006). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. A framework to monitor and evaluate implementation*. Ženeva: World Health Organization
19. Mišigoj-Duraković, M. (2000). Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena. U: M. Andrijašević (ur.): *Zbornik radova znanstveno-stručno savjetovanje slobodno vrijeme i igra*, str. 48-51. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
20. Perasović, B., Bartoluci, S. (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U: Andrijašević, M. (ur.): *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, str. 15-24. Zagreb: Parvus.
21. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, Vol. 9, No. 2 (14), str. 161-173
22. Rosić, V. (2005), *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar
23. Salmon, J., Telford, A., Crawford, D. (2004). *The Children's Leisure Activities Study*. Deakin University: Centre for Physical Activity and Nutrition Research

24. Scully, M., Dixon, H., White, V., Beckmann, K. (2007). Dietary, physical activity and sedentary behaviour among Australian secondary students in 2005. *Health Promotion International*, Vol. 22 No. 3
25. Sindik, J. (2001). Fragmentary overview of desirable potential implications of participation of pre-school children in playgroups with sport programmes. *Kinesiology*, 33(2), 5-19.
26. Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53 (1), str. 193-199.
27. Sjolie, A.N., Thuen, F. (2002.). School journeys and leisure activities in rural and urban adolescents in Norway. *Health promotion international*, 17 (1), 21-30.
28. Valjan Vukić V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*. Vol.8. No.1. str. 59-73

## PRILOZI

### Prilog 1.

#### **ANKETA O TJELESNOM VJEŽBANJU I SLOBODNOM VREMENU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Poštovani, u nastavku se nalazi kratki anketni upitnik kojim se provodi istraživanje za diplomski rad na temu „Razlike u korištenju slobodnog vremena djece predškolske dobi u protekle dvije godine“.

Ova anketa je anonimna.

Molim Vas da iskrenim i subjektivnim odgovorima date doprinos istraživanju navedene teme.

Unaprijed zahvaljujem na suradnji!

#### **Zaokružite jedan odgovor na svako pitanje!**

1. Kojeg je spola Vaše dijete? (zaokružiti)

**M                      Ž**

2. Na koji način Vaše dijete putuje do dječjeg vrtića?

1) **Pješice**                      2) **Automobilom**                      3) **Biciklom**                      4) **Ostalo**

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

**Da                      Ne**

4. Koliko je Vaše dijete dnevno aktivno u svoje slobodno vrijeme?

a) **Nije aktivno**                      b) **do 1 sat**                      c) **1-2 sata**                      d) **2-3 sata**                      e) **3-4 sata**

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

1) **Sport**                      2) **Aktivna igra**                      3) **Sjedilačka igra**                      4) **Gledanje TV-a/Igra na računalu**                      5) **Ostalo**

(navesti) \_\_\_\_\_

—

6. Ako se Vaše dijete bavi sportom u svoje slobodno vrijeme, kojim od navedenih sportova se bavi (organizirana sportska aktivnost) ?

1) **Vožnja bicikla**                      2) **Rolanje**                      3) **Nogomet**                      4) **Tenis**                      5) **Ples**                      6) **Borilački sportovi**

7) **Gimnastika**                      8) **Ritmička gimnastika**                      9) **Plivanje**  
10) **Ostalo**

(navesti) \_\_\_\_\_

—

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

- a) **1 tjedno**    b) **2 puta tjedno**    c) **3-4 puta tjedno**    d) **5 ili više puta tjedno**
8. Koliko svoga slobodnog vremena dnevno Vaše dijete provede u aktivnoj igri (koja uzrokuje povećano znojenje i ubrzano disanje)?  
a) **do 30 minuta**    b) **60 minuta**    c) **1-2 sata**    d) **2-3 sata**    e) **više od 3 sata**    f) **ne provodi**
9. Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete provede u pasivnoj igri?  
a) **do 30 minuta**    b) **60 minuta**    c) **1-2 sata**    d) **2-3 sata**    e) **više od 3 sata**    f) **ne provodi**
10. Koliko svoga slobodnoga vremena Vaše dijete provede za računalom/TV-om?  
a) **do 30 minuta**    b) **60 minuta**    c) **1-2 sata**    d) **2-3 sata**    e) **više od 3 sata**    f) **ne provodi**
11. Smatrate li da Vaše dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?  
**Da**                      **Ne**
12. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme?  
**Da**                      **Ne**
13. Gdje Vaše dijete najčešće provodi aktivnu igru?  
1) **U kući (zatvorenom prostoru)**    2) **Dvorištu**    3) **Parku**    4) **Javnom igralištu**    5) **Ostalo**

## Izjava o samostalnoj izradi rada

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

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