

Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi

Ročić, Kristina

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:147:826504>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-16**

Repository / Repozitorij:

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



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

KRISTINA ROČIĆ

DIPLOMSKI RAD

**TJELESNA AKTIVNOST
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Zagreb, rujan 2019.

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

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Kristina Ročić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: TJELESNA AKTIVNOST DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI

MENTOR: Izv.prof.dr.sc. Vatroslav Horvat

Zagreb, rujan 2019.

SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD.....	1
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	7
3. METODOLOGIJA.....	12
3.1. Cilj i hipoteza istraživanja.....	12
3.2. Uzorak ispitanika.....	13
3.3. Metode za obradu podataka.....	14
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA.....	14
5. ZAKLJUČAK.....	28
6. LITERATURA.....	30

SAŽETAK

Prema literaturi koja se koristila u ovome radu, tjelesna aktivnost podrazumijeva svako tjelesno kretanje koje aktivira rad mišića i pokret tijela. Svakodnevna je i prisutna u svim oblicima i sferama života pa tako možemo reći da pojedinci mogu biti aktivni tijekom cijeloga dana, na radnom mjestu, kroz osnovne rutine i svakako kroz slobodno vrijeme, rekreaciju i sportske aktivnosti. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi kvantitativno i kvalitativno vrednovati tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi u slobodno vrijeme, bavljenje sportom i uključenost roditelja. Kvalitativne metode provedene su istraživanjem pedagoške i kineziološke literature, te pregledom i usporedbom dosadašnjih istraživanja provedenih na ovu temu. Brojna istraživanja potvrdila su istu statistiku koja se odnosi na dobrobiti tjelesne aktivnosti za optimalan razvoj od najranije dobi. Među vodeće rizične čimbenike smrtnosti u svijetu, tjelesna neaktivnost smjestila se na četvrto mjesto. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje provođenje tjelesnih aktivnosti u vremenskom trajanju od minimalno 60 minuta za djecu od 5 do 17 godina. Istraživanjem koje se provodilo u ovome radu obuhvaćeno je 34 roditelja djece koja pohađaju DV "Markuševac" u Zagrebu. Ispitanici su ispunjavali anonimni anketni upitnik o vremenskom trajanju i vrstama aktivnosti u slobodno vrijeme vlastita djeteta. Dobiveni rezultati ovog istraživanja pokazali su da djeca većinu svoga slobodnog vremena provode u aktivnoj igri, no odmah nakon te aktivnosti najzastupljenija je pasivna igra i gledanje televizije što može imati nepovoljan utjecaj na zdravlje i razvoj djeteta. Rezultati su pokazali visoku uključenost djece u sportske programe koji se provode nekoliko puta tjedno, te visoku uključenost roditelja u aktivno provođenje slobodnog vremena s djecom. Važno je probuditi svijest o pozitivnim utjecajima tjelesnih aktivnosti na zdravlje, ali i psihološki, kognitivni i socijalni razvoj djece. Ovaj rad predstavlja podlogu za nadogradnju znanja i podizanje svijesti o važnosti kinezioloških sadržaja za djecu predškolske dobi. Kvalitetnim sadržajem i stručnom suradnjom odgojitelja i roditelja, može se utjecati na povećanje tjelesne aktivnosti kod djece, koja za krajnji cilj ima osiguravanje dobrobiti za dječje zdravlje.

Ključne riječi: *dijete, tjelesna aktivnost, zdravlje, aktivna igra, dobrobit*

SUMMARY

According to the literature used in this paper, physical activity means any physical movement that activates muscle work and body movement. It is everyday and present in all forms and spheres of life, so we can say that individuals can be active throughout the day, in their workplace, through basic routines and certainly through leisure time, recreation and sports activities. The aim of this study was to quantitatively and qualitatively evaluate the physical activity of preschool children in leisure time, playing sports and parental involvement. Qualitative methods were conducted by researching the pedagogical and kinesiological literature, reviewing and comparing previous research conducted on this topic. Numerous studies have confirmed the same statistics concerning the benefits of physical activity for optimal development from an early age. Among the leading risk factors for mortality in the world, physical inactivity ranked fourth. The World Health Organization recommends a minimum of 60 minutes of physical activity for children between 5 and 17 years of age. The research conducted in this paper included 34 parents of children attending Markuševac Kindergarten in Zagreb. Respondents completed an anonymous questionnaire on the duration and types of leisure activities of their own children. The results of this study show that children spend most of their free time in active play, but immediately after that activity, passive play and watching television are the most common, which can have an adverse effect on the health and development of the child. The results showed high involvement of children in sports programs that are attended several times a week, and high involvement of parents in active leisure time with children. It is important to awaken awareness of the positive effects of physical activity on health, as well as the psychological, cognitive and social development of children. This paper provides a basis for upgrading knowledge and raising awareness of the importance of kinesiological content for preschool children. Quality content and the professional cooperation of educators and parents can influence the increase in physical activity in children, which ultimately aims to ensure the well-being of children.

Keywords: *child, physical activity, health, active play, well-being*

1. UVOD

Pojam tjelesne aktivnosti ne odnosi se samo na neki oblik organizirane i strukturirane tjelovježbene aktivnosti ili sporta, već i kretanje u bilo kojem obliku. Kretanje je osnova za život, ljudski organizam se stalno na neki način pokreće. Sustavi u tijelu su stalno u pokretu, kad želimo obaviti neku radnju pokreće se cijeli naš organizam čak i kad smo naizgled u stanju mirovanja. No to čini neophodnu osnovu, kretanje zatim postaje tjelesna aktivnost kao pokret jednog dijela ili cijelog tijela. Nedovoljno kretanje može prouzročiti smanjeno funkcioniranje osnovnih vitalnih funkcija u organizmu. Dolazi i do smanjenja osnovnih motoričkih sposobnosti, najprije brzine, zatim snage i izdržljivosti. Suvremen način života osim na odrasle osobe, direktno utječe i na dijete te se djetinjstvo sve više naziva ubrzano. Sindik (2008) navodi kako se čovjek više umara psihički nego fizički. Psihički zamor u poslovnom i privatnom okruženju subjektivno umara čovjeka fizički, te je primoran nakon takvih vrsta zamora svoje slobodno vrijeme provesti pasivno uz odmor u sjedećem ili ležećem položaju. U suvremenim uvjetima življenja, sve su tjelesne aktivnosti svedene na minimum (Sindik, 2008).

Neaktivnost se odnosi na stanje nedovoljne tjelesne aktivnosti koja utječe na održivost i normalno funkcioniranje organa, metaboličkih procesa te očuvanje motoričke kontrole pokreta. Suprotno tome tjelesna *aktivnost* odnosi se na svako tjelesno kretanje koje zahtijeva bilo koji oblik aktivacije mišića a rezultat tome je povećani energijski utrošak iznad onog u mirovanju. Govoreći općenito, aktivnost se odnosi na svakodnevnu aktivnost pojedinca, obuhvaćajući tako radnu aktivnost, aktivnosti vezane uz osnovne rutine poput osobne higijene ili oblačenja i obuvanja, aktivnosti koje pojedinac vrši u svoje slobodno vrijeme – za dijete je to i igra u raznim oblicima, a za odrasle kućanski poslovi, poslovi oko kuće/dvorišta, vrtlarjenje, te rekreacija i sportska aktivnost. Među pojedincima se svakako tjelesna aktivnost razlikuje u svim segmentima, individualna je i svakome jedinstvena. Često se događa da se pojmovi *tjelesno vježbanje* i *tjelesna aktivnost* zamijene no treba imati na umu da su pojmovi različiti iako oba podrazumijevaju kretanje (Mišigoj Duraković i sur, 2018).

Tjelesno vježbanje prema Findaku (1995) jedinstven je psihomotorički proces u kojemu se ostvaruju konkretni zadaci prema ustrojenom planu i programu. Provodi se sa zadanim vježbama određenog oblika, učestalosti, intenziteta i trajanja, što dovodi do kontinuiranog

poboljšanja tjelesne sposobnosti i njezinih pojedinih komponenti. Tjelesna vježba je motoričko gibanje koje čovjek izvodi i primjenjuje radi rješavanja određenog motoričkog zadatka (Findak 1995). Može se reći da imaju iste ciljeve a to su: unaprjeđenje i očuvanje zdravlja, prevencija nekih bolesti, održavanje ili postizanje optimalne tjelesne mase, rad na tjelesnoj i sportskoj spremnosti. Važno je da se tjelesno vježbanje provodi u skladu sa zdravstvenim statusom pojedinca, pojedinačno ili u skupinama, na otvorenim ili zatvorenim prostorima (Mišigoj Duraković i sur, 2018).

Sportska rekreacija usko govoreći, podrazumijeva sportske sadržaje koji su prilagođeni nekoj skupini ili pojedincu. Najvažnija značajka ovakve vrste kretanja je zabava, a provodi se u slobodno vrijeme slobodnim izborom vježbanja. Glavni cilj jest održavanje fizičkog i psihičkog zdravlja uz podizanje motoričkih sposobnosti. Ova vrsta aktivnosti uključuje sve dobne skupine, od djece predškolske dobi do osoba starije životne dobi. Odgojno-obrazovne ustanove svakom bi djetetu trebale omogućiti uravnotežen program tjelesnog odgoja i obrazovanja, koji uključuje tjelesno vježbanje, izvore znanja o zdravlju i zdravom načinu života, sa zadacima koje označavamo kao biološko-zdravstvene, odgojne i one za poboljšanje motoričkog znanja i sposobnosti djece tijekom rasta i razvoja.

Glavni ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju jesu mogućnost utjecaja na poboljšanje ili transformaciju antropološkog statusa djece. Proizlaze iz ciljeva cjelokupnog odgojno – obrazovnog sustava, a određeni su razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi, autentičnim potrebama djece predškolske dobi, zahtjevima koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu (Findak, 1995).

Jedan od temeljnih ciljeva *Nacionalnog kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje* jest osiguravanje dobrobiti za dijete. Osiguravanje dobrobiti je višedimenzionalni, interaktivni, dinamični i kontekstualni proces kojim se integrira zdravo i uspješno individualno funkcioniranje te pozitivni socijalni odnosi u kvalitetnom okruženju vrtića. Ono podrazumijeva usmjerenost planiranja odgojno-obrazovnog procesa na dijete i njegovu dobrobit, te uključuje osobnu, emocionalnu i tjelesnu, obrazovnu i socijalnu dobrobit djeteta.

Stabilnost i kontinuitet aktivnosti u obiteljskom domu i izvan njega, njihovo ponavljanje u približno isto vrijeme daju djetetu osjećaj sigurnosti i povjerenja, što svakako utječe na razvijanje odnosa prema sebi i drugima, a roditeljima omogućava usmjeravanje djeteta, iskazivanje vlastitog primjera i ljubavi umjesto prijetnji, zabrana ili kazni (Rečić, 2006). Prema Rečić (2006) cilj tjelesnih aktivnosti u obitelji dvostruko je usmjerena i važna kao

aktivnost koja je bitna odraslima kako bi aktivnim odmorom, zdravom razonodom i rekreacijom održavali i podizali kvalitetu životnog zadovoljstva, zdravlja o održali radnu kondiciju. Drugi važan čimbenik su aktivnosti kojima djeca razvijaju i nadograđuju motoričke sposobnosti sukladno razvojnim fazama, smisleno i svrhovito koriste slobodno vrijeme, potpomažu pravilan rast i razvoj dječjeg organizma, razvijaju pravilne prehrambene i higijenske navike, te otpornosti.

U ovome radu istraživanje je posvećeno prikupljanju podataka baš iz navedenog razloga, kako bi se uvidjelo koliko svog slobodnog vremena djeca provode aktivno i koliko su roditelji tome posvećeni. Za obitelj je poželjno da svi njeguju neke zajedničke vrijednosti i prioritete kao što su obrazovanje, međusobno povjerenje, iskrena i česta komunikacija, te poštivanje i podržavanje individualnosti i slobode unutar dogovorenih granica. Za zdravu obitelj važna je i podjela rada i zaduženja za svakog člana, organiziranje zajedničkih aktivnosti poput zajedničkih obroka, zajedničkog slobodnog vremena, izleta i ljetovanja (Čudina Obradović i Obradović, 2006).

S obzirom na to da dan ima samo 24 sata, nije moguće niti poželjno oduzimati sebi ili djetetu vrijeme za odmor i nizati aktivnost na aktivnost. Zato je kvaliteta života važna, ona stvara optimalan omjer aktivnosti u kojima dijete ima priliku zadovoljiti istodobno što veći broj svojih potreba. Zato sportske aktivnosti kojima se dijete bavi moraju biti višenamjenske. Dijete će teško ustrajati u aktivnosti koju voli samo iz jednog razloga. Primjerice, motivacija za treniranje košarke neće biti samo uspješnost, već i upoznavanje novih prijatelja, podrška roditelja ili nova iskustva, a sve to osim što zadovoljava osnovnu potrebu za kretanjem zadovoljava i niz drugih potreba. Kretanje je iznimno važno za djetetov cjelokupan razvoj, uključujući i razvoj spoznaje i rano učenje. U fizičkom smislu, kretanje omogućuje da se pojača opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija i resursa organizma, te se tako pospješi i njegovo funkcioniranje, uz izmjenu tvari i bržu eliminaciju štetnih tvari iz organizma. Najmlađa djeca imaju jako veliku potrebu za kretanjem, jer upravo kretanjem upoznaju okružujući svijet, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom (Sindik, 2008).

Promatrajući predškolsku dob s nekoliko gledišta ona je ujedno vrlo jednostavna i vrlo kompleksna. Djetetu je potrebno mnogo činitelja da bi se ono razvijalo na optimalan način. Okruženje i uvjeti u kojem ono odrasta pružaju mu razne uvjete kojima je svrha zadovoljiti njegove potrebe. Već na prvim predavanjima dato nam je na znanje da su neke od najpoznatijih teorija potreba dali američki psihijatar William Glasser i američki psiholog

Abraham Harold Maslow. Potreba za ljubavlju, moći, slobodom i zabavom. Prema ovoj teoriji može se reći da tjelesna aktivnost i kretanje zadovoljavaju sve navedene potrebe. Potreba za moći zadovoljava se spoznajom da smo u nečemu uspješni, da nešto možemo dobro učiniti a da pritom to i drugi vide i na neki način nas priznaju. Sama činjenica da dijete usvaja nove vještine, ali i spoznaja da kroz sportsku aktivnost može biti prihvaćeno u grupi posve nepoznate ili slabo poznate djece, omogućuju mu da ostvari potrebu za moći. Pritom je važno dijete usmjeriti da je važno truditi se i nastojati biti bolji nego ranije u nekoj aktivnosti. Rezultat sam po sebi, a osobito usporedba s drugima, trebaju biti u drugom planu (Sindik, 2008).

Sloboda se može zadovoljiti na više načina, a djetetu treba pružiti da samostalno odabere aktivnost koja mu u datom trenutku najviše odgovara. Dijete ima vlastiti tempo i ne treba ga požurivati ili prisiljavati na nešto, ali treba ga poticati i pravilno usmjeravati prateći njegove interese i mogućnosti. Dobro je djetetu rastumačiti granice slobode, odnosno granice koje se tiču ugrožavanja svoje i tuđe sigurnosti. U ranijoj dobi dijete nije u potpunosti svjesno svojih granica i mogućnosti, jer slijedi svoje želje i potrebe koje su česti nerealne. Važno je da dijete upozna pravila igre ili nekog sporta, kako ih se pridržavati i kada je dobro odustati a kada ustrajati. Igra kao primarna dječja djelatnost pojam je koji se veže uz zabavu. Svaka igra bi trebala biti zabavna, djetetu pružiti osjećaj sreće, poticati ga na smijeh i stvarati želju da to ponavlja. To je ono što najviše i privlači djecu u sportu jer ga vide kao igru. Jedno od bitnih obilježja igre je njezina zabavnost, razonoda, mogućnost opuštanja. Slobodno uključivanje u aktivnost i isključivanje iz nje, te djetetov slobodni odabir sporta i načina na koji se njime želi baviti, preduvjeti su zabavnosti. Zabava nije neozbiljnost i neodgovornost, ne smijemo to zaboraviti, pa ovu razliku treba razjasniti i djetetu (Sindik, 2008).

Hijerarhija ljudskih potreba prema Maslowu dijeli potrebe na one primarne i sekundarne. Potrebno je prvo zadovoljiti one najosnovnije, fiziološke potrebe koje se odnose na disanje, hranu i vodu ili obavljanje nužde. Prirodno je da se one zadovoljavaju bez puno razmišljanja jer su najosnovnije. U primarne potrebe spadaju još i potreba za sigurnošću, potreba za ljubavlju i prihvaćanjem te potreba za poštovanjem. One su ključne u stvaranju pozitivne slike o sebi, samopoštovanja i samopouzdanja. Dakle, da bi zadovoljio potrebu za poštovanjem, čovjek teži razvijanju vlastitih sposobnosti, ostvarenju ciljeva i ovladavanju određenim vještinama. U ovoj kategoriji važno je spomenuti i potrebu za pripadanjem koja omogućava zadovoljavanje niza socijalnih i emocionalnih potreba. Sama činjenica da pripadamo nekoj skupini, ekipi, timu ili momčadi čini se privlačnom, to se u ovom slučaju

odnosi na sport. Ako dođe do spontane igre na igralištu ili u parku, dijete se nalazi u situaciji u kojoj se prilagođava drugome, razvija socijalne vještine. Suradnja, poštivanje dogovora i pravila, poštivanje drugih i njihovih razlika razvijat će se u takvim aktivnostima. Dijete tada postaje svjesno tuđe različitosti, uči ju poštivati i uvažavati. Kada su zadovoljene sve primarne potrebe, javlja se potreba da još nešto ostvari ili promijeni. Maslow tu potrebu svrstava u sekundarne i naziva ju samoostvarenje. Većina ljudi ima osnovne potrebe, no nemaju svi potrebu za samoostvarenjem. To je težnja da pojedinac postane ono najbolje i najviše što je sposoban postati, da ostvari svoje krajnje ciljeve i puni ljudski potencijal. Dijete je tek na putu ka tome, a Maslow vjeruje da se postupno zadovoljavanjem primarnih može doći do vrhunca sekundarnih i živjeti ispunjenim životom.

Sastavni dio djetetova svakodnevnog života je tjelesna aktivnost kojom dominira igra za koju je ono najviše motivirano i zainteresirano. Dijete ponavljanjem različitih kretnji i aktivnosti, dok ih ne usavrši koliko je za njegov pojam dovoljno, razvija svoj odnos s okolinom koja ga okružuje. Tako razvija skladnost u pokretima i kretanju, ovladava upotrebom i korištenjem predmeta i stvari, te njihovim nošenjem. Ovladavanje različitim vještinama, najčešće se odnosi na tjelesne Aktivnosti no valja istaknuti da one imaju veliku ulogu u spoznajnom razvoju djeteta. Dijete spoznaje svoje tijelo, govor, brojanje, crtanje, odijevanje i obuvanje kao dio cjeline (Rečić, 2006). Aktivnosti koje svakodnevno provodi cijela obitelj poput doručka, odijevanja, šetnje, igre na dvorištu, odlaska u trgovinu, rekreacije, za dijete je važno da se ponavljaju u isto vrijeme radi stvaranja navike i osjećaja sigurnosti. Roditelji se često boje uključiti dijete u neku aktivnost misleći da ono nije dovoljno sposobno za nju, no aktivnosti koje su sigurne i ne predstavljaju rizik od opasnosti ili ozljeda dijete može savladati i naučiti. Pritom se misli na jednostavne radnje poput obuvanja cipela prije odlaska u vrtić, dijete želi pokušati samo no to zahtijeva vrijeme i upornost a roditelju se žuri ili kasni na posao pa mu je lakše da to on „odradi“. Djetetu treba omogućiti vrijeme da pokuša te aktivnosti samostalno, tek kad zatraži pomoć roditelj treba reagirati jer ako sputavamo njegovu inicijativu i interes ili mu kažemo da ono to ne može, narušavamo njegovo samopouzdanje. Obiteljski dom pruža mnogobrojne mogućnosti uključivanja djeteta u svakodnevne aktivnosti, te će njegova motivacija za time ovisiti o stavovima roditelja i modelu koji mu pružaju. Uz tjelesni razvoj dijete razvija govorne vještine, spoznaju, odnose s članovima obitelji te razvija svijest o njihovim osjećajima i vrijednostima (Rečić, 2006). Kao što je prethodno navedeno, djetetu treba omogućiti vrijeme i

dati mu prostora da razvija sve te vještine, jer će nešto usvojiti prije a nešto kasnije ovisno o sposobnostima, uzrastu i podršci okoline.

Findak (1995) navodi kako je nedvojbeno da je tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi jedan od bitnih čimbenika u njihovu razvoju. Motoričke aktivnosti temelje se na najvažnijoj aktivnosti djeteta a to je igra. Socijalni kontakti koji se igrom ostvaruju važan su dio razvoja ličnosti jer dijete često sebe prosuđuje uspoređujući se s drugima prema motoričkim sposobnostima. U toj dobi osobito je važno usklađeno poticati razvoj djetetove cjelovite ličnosti, a ne odvojenih aspekata psihofizičkog razvoja. Dakle, nije važno dijete učiti samo sportskim, motoričkim znanjima i razvijati motoričke sposobnosti, već je važno to učenje uskladiti s djetetovom socijalizacijom, mogućnošću učenja pravila, strategija, komunikacije (Sindik, 2008), te otkriti urođene potencijale djece, njihovo obogaćivanje i razvijanje.

U ovome radu pristupljeno je problematici koja je sve više prisutna u suvremenim raspravama, teorijama i istraživanjima. Unatoč ubrzanom djetinjstvu, tehnološkim dostignućima i modernizaciji društva, nastojalo se utvrditi kako djeca većinu svoga slobodnog vremena provode u igri aktivnog sadržaja, bila to sportska aktivnost ili šetnja parkom.

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Prema Andrijašević (2008) stanje tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj nije na zavidnoj razini. Neka istraživanja pokazuju kako djeca najveći dio svog slobodnog vremena provode pasivno. Druga istraživanja ukazuju kako građani imaju pozitivan stav spram tjelesnog vježbanja, ali ne dolazi do realizacije (Andrijašević, 2006; Andrijašević, Paušić, Bačević, Ciliga, 2005). Građani još uvijek nisu premostili predrasudu kome je sportska aktivnost namijenjena.

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) tjelesnu aktivnost definira kao svaki tjelesni pokret proizveden od skeletnih mišića koji zahtjeva trošenje energije. To uključuje aktivnosti koje se poduzimaju tijekom obavljanja kućanskih poslova, igranja, na radnom mjestu, putovanja i rekreacije. Navode kako se pojam „tjelesna aktivnost“ ne bi trebala miješati s pojmom tjelovježbe jer se ona planira, ponavlja, strukturirana je i cilj joj je poboljšati tjelesnu kondiciju. SZO savjetuje kako bi djeca u dobi od 5 do 17 godina trebala dnevno potrošiti 60 minuta na neku tjelesnu aktivnost da bi pozitivno utjecala na zdravlje. Ako tjelesna aktivnost premašuje 60 minuta u danu ima dodatne pozitivne učinke na zdravlje, a za jačanje mišića i kosti najbolje su aktivnosti koje se provode do tri puta tjedno.

Mišigoj-Duraković (2018) također skreće pažnju na podatke SZO-e koja procjenjuje da se 5 do 10% smrtnosti u razvijenim zemljama pripisuje tjelesnoj neaktivnosti. Na ljestvici rizičnih čimbenika ukupne smrtnosti u svijetu tjelesna neaktivnost zauzela je četvrto mjesto. Procjenjuje se da tjelesno neaktivne osobe imaju izrazito visok stupanj rizika smrtnosti od čak 20 do 30%. Vodeći uzroci smrti na globalnoj razini u posljednjih 15 godina su upravo srčana bolest i moždani udar. Statistički podaci koji se prikupljaju na ovaj način koriste u procjeni zdravstvenog sustava pojedine zemlje te kao podloga za strateške planove unaprjeđenja tog istog sustava. Sustav određuje težište svojih javnozdravstvenih aktivnosti, primjerice ako smrt od srčanih bolesti u nekoj zemlji naglo raste, sustav pokreće programe za poticanje zdravijeg životnog stila u svrhu prevencije te bolesti. Stoga ne iznenađuje da se tjelesna aktivnost smatra važnim čimbenikom u prevenciji raznih kroničnih bolesti među kojima su i bolesti srca i krvnih žila.

„Nedostatak aktivnosti šteti dobroj kondiciji svakog ljudskog bića, a kretanje i sustavno vježbanje čuva je i održava.“

Platon

Pravilna tjelesna aktivnost osigurava dugoročno zdravlje, osobito srčano-žilnog i dišnog sustava, te djeluje preventivno na pojavu njihova oboljenja. Ljudski mehanizmi pozitivno djeluju na čimbenike koji obuhvaćaju: pravilno tjelesno vježbanje, kvalitetnu i odgovarajuću prehranu, održavanje pozitivne slike o sebi, socijalne odnose, pozitivan stav prema životu i smanjen priljev stresnih situacija i loših navika. Stres je postao glavni uzrok niza problema suvremenog čovjeka, a brojna istraživanja potvrđuju povezanost redovitog tjelesnog vježbanja i smanjenje stresa, učinkovitije od meditacije i konvencionalnih metoda. Tjelesna aktivnost potiče procese oslobađanja hormona u mozgu koji smanjuju tjeskobna i depresivna stanja, djeluje na prevenciju pretilosti, pojavu dijabetesa, utječe na poboljšanje imuniteta organizma te na bolje pamćenje.

Hrvatska se 2015./2016. uključila u istraživanje „Europska inicijativa praćenja debljine djece“ (engl. *Childhood Obesity Surveillance Initiative*, COSI), koje traje od 2006. godine a pokrenuli su ga Europski ured Svjetske zdravstvene organizacije i 13 država članica. Svrha istraživanja je rutinsko prikupljanje usporednih podataka i praćenje statusa uhranjenosti djece u dobi od 6 do 9 godina, da bi se na temelju dobivenih podataka dobio uvid u status uhranjenosti djece nižih razreda osnovnih škola u Hrvatskoj odnosu na druge zemlje.

Rezultati su pokazali da je u Hrvatskoj 35% djece u dobi od 8 do 8,9 godina s prekomjernom tjelesnom masom, od toga je ukupno 31% djevojčica i 38,7% dječaka. Prema statističkim podacima Hrvatska je stoga među prvih pet europskih zemalja s tim problemom. Što se tiče gledanja TV-a i konzumiranja elektroničkih sadržaja 56,1% djece čini to svakog radnog dana, dok se vikendom postotak penje na 87,4 %.

U organiziranoj tjelesnoj aktivnosti tri ili manje sati tjedno sudjeluje 51,5% djece; 9,7% djece provede manje od jednog sata dnevno u igri na otvorenom radnim danom, a vikendom se svega 1,5% igra na otvorenom. Prehrambene navike nisu na zavidnoj razini što govore podaci da 27% djece jede kolače više od tri puta tjedno; 4,3% jede brzu hranu (*fast food*), 31,1% ih

jede čokoladu i bombone, dok 29,1% djece više od tri puta tjedno pije slatke sokove. Zdrave namirnice poput voća 66,5% djece ne jede svakodnevno, niti povrće njih 82,8%. Stoga znanost potvrđuje i naglašava značaj tjelesne aktivnosti u bilo kojem obliku kao preventivnog sredstva u očuvanju zdravlja (Andrijašević, 2008).

Horvat (2010) je proveo istraživanje kojemu je cilj bio dobiti podatke kako bi se utvrdila relacija između nekih morfoloških i motoričkih obilježja te kognitivne spremnosti za djecu predškolske dobi. Rezultati dobiveni ovim istraživanjem značajni su za kineziologiju kao znanost, ali i za pedagogiju s aspekta utvrđivanja dostignute razine pripremljenosti djece za školu. Procjena dostignute razine morfoloških i motoričkih obilježja, te kognitivnog stupnja razvoja koristan su alat u planiranju odgojno-obrazovnog procesa, programiranju i provođenju aktivnosti koje potiču razvoj pojedinih antropoloških obilježja djece u dobi prije polaska u školu.

Istraživanje je obuhvatilo četiri vrtića na području grada Zagreba i Varaždina (tri iz Zagreba, jedan iz Varaždina), u kojemu je sudjelovalo 230 djece, 108 dječaka i 122 djevojčice u dobi između 5 i 6 godina. Vrtići su morali zadovoljiti uvjete poput posjedovanja sportske dvorane te zadovoljavajući broj sprava i rekvizita koji su bili upotrebljavani tijekom jednog dijela istraživanja. Vršilo se ispitivanje morfoloških karakteristika s četrnaest manifestnih varijabli poput visine tijela, mase tijela i dužine ruku, zatim procjena motoričkih sposobnosti od petnaest kompozitnih varijabli za mjerenje koordinacije, fleksibilnosti, snage, agilnosti i preciznosti. Utvrđivanje spremnosti za školu vršilo se uz pomoć upitnika „Test spremnosti za školu“ autora Vlahović-Štetić, Vizek-Vidović, Arambašić, Miharija, te se on sastojao od pet subtestova.

U istraživanju su potvrđene hipoteze o postojanju razlika u motoričkim obilježjima između dječaka i djevojčica prije polaska u školu. Također je potvrđen bolji rezultat dječaka na području svih manifestnih varijabli motoričkih obilježja. Djevojčice nisu imale niti u jednom testu statistički bolje rezultate od dječaka. Statistički značajna pokazala se povezanost između morfoloških varijabli i većine subtestova koji mjere dostignutu razinu pripremljenosti za školu. Zanimljiv je i rezultat kojim je mjerena duljina ruke u odnosu na povezanost morfoloških karakteristika i pojedinih kriterija spremnosti za školu. Pokazalo se kako ova varijabla može korisno poslužiti u procjenjivanju psiho-fizičke razine spremnosti djece za školu.

Životni tempo postao je neuhvatljiv za pojedince koji pokušavaju izgraditi kvalitetan život a u isto su vrijeme razapeti između zahtjeva suvremenih trendova društva i nemogućnosti da bez velikih ustupaka omoguće stabilnije i sigurnije životne uvjete (Andrijašević, 2008). Slobodno vrijeme postalo je apstraktni pojam u gomili poslovnih obaveza i prekomjernih radnih sati. Postalo je i nedostižan cilj sve umornijih i bezvoljnijih roditelja, koji unatoč želji da svojoj djeci pruže kvalitetno provedeno vrijeme to jednostavno ne uspijevaju. Slobodno vrijeme značajno je za kvalitetu života; način provođenja slobodnog vremena u izravnoj je vezi s pokazateljima kvalitete života.

Istraživanje mladih u Hrvatskoj 2018./2019. Provela je Zaklada Friedrich-Ebert, a rezultati studije temelje se na istraživanju provedenom na 1500 mladih u dobi od 14 do 29 godina iz svih društvenih slojeva i regija Hrvatske. Ispitani su njihovi stavovi, uvjerenja i vrijednosti, te s kojim poteškoćama i izazovima se suočavaju u suvremenom odrastanju. Sportske aktivnosti pripale su skupini aktivnosti kojima se mladi povremeno bave, pri čemu 30% ispitanika čini to često, 46% rijetko ili ponekad, a 24% ispitanika nikad. Usporedno s podacima iz istraživanja koje je provela Ilišin 2012. godine promjena u ovoj kategoriji nema stoga je vidljiva potreba za stimuliranjem zdravog načina života temeljenog na redovitim fizičkim aktivnostima. Podaci ukazuju da se mladi u provođenju svog slobodnog vremena još razlikuju u afinitetima, što je uvjetovano tipom i uvjetima socijalizacije. Pokazalo se da veliki postotak ispitanika koji se ne bave nikakvim sportskim aktivnostima predlaže potrebu za njihovim poticanjem i uključivanjem u razne oblike tjelesne rekreacije, osobito oni koji su završili formalno obrazovanje i pritom nisu obavezni niti imaju osigurane uvjete za tjelesno vježbanje. Ovo istraživanje potvrđuje da tjelesna aktivnost, ako nije planirana i organizirana često izostaje što stavlja veliki teret na odgojno obrazovni sustav. Posebno se odnosi na djecu predškolske dobi kojima je kretanje primarna aktivnost, kroz nju spoznaju svijet oko sebe, istražuju ga i uče. Zbog toga postoji potreba da se njihovo slobodno vrijeme organizira, a ne da bude zaboravljeno.

Današnja djeca sve su više zauzeta, osobito ona školskog uzrasta. Između brojnih školskih i izvanškolskih aktivnosti, sporta, glazbe ili plesa čini se da nestrukturirano vrijeme izostaje. Kao što je spomenuto, u planiranju slobodnoga vremena djeci treba struktura i vodstvo, no pritom treba ostaviti prostora za njihovo slobodno vrijeme koje je nestrukturirano.

Kad nije pomno isplanirano ili vođeno, slobodno vrijeme ima ulogu u razvoju socijalnih vještina, njegovanju osobne kreativnosti i pronalaženju novih interesa, izgradnji ličnosti. U SAD-u je provedeno istraživanje s preko 1000 odraslih osoba s djecom mlađom od 12 godina. Studija je pokazala da 85% roditelja vjeruje da strukturirane aktivnosti (sportski programi, razni klubovi) vode ka uspješnijem životu. Nadalje, 72% ispitanika smatra da njihova djeca imaju manje slobodnog vremena u odnosu na vlastito djetinjstvo. Istraživanje je pokazalo kako djeca u današnje vrijeme svoje slobodno vrijeme provode na drugačiji način od jedne generacije unatrag.

Blažević, Božić i Dragičević (2012) proveli su istraživanje kako bi utvrdili utjecaj bavljenja sportom kod djece predškolske dobi, te kvalitetu slobodnog vremena predškolaca. Uzorak ispitanika činilo je 25 djece, od toga 12 djevojčica i 13 dječaka, u dobi od tri do šest godina na području jedne pulske predškolske ustanove. Dobiveni rezultati pokazuju da samo jedan dječak vježba svaki dan, tri dječaka vježbaju dva do tri puta tjedno, dok ostali dječaci nisu uopće aktivni u slobodno vrijeme. Za razliku od tjelovježbe, sporta ili treninga, televiziju i ostale medijske sadržaje konzumiraju svi ispitanici. Prosječno gledanje televizije iznosi 80 minuta, a vrijeme provedeno na računalu iznosi u prosjeku 38,75 minuta. Dobiveni rezultati anketnog upitnika kod djevojčica pokazuju da od ukupnih ispitanica, tri djevojčice vježbaju dva do tri puta tjedno, a devet ih nije aktivno. Slično kao i dječaci, sve djevojčice provode dio slobodnog vremena gledajući televiziju, a prosječna vrijednost gledanja iznosi 75 minuta. Prosječna vrijednost vremena provedenog za računalom iznosi 7,50 minuta. Dobiveni rezultati pokazuju da se djevojčice u prosjeku manje bave sportom, stoga manje vježbaju i treniraju. U odnosu na dječake više vremena provode pred televizorom, no dječaci više vremena provode za računalom.

Prskalo, Horvat i Hraski (2014) proveli su istraživanje na uzorku od 628 učenica i učenika od 1. do 4. razreda, starosti od 7 do 10 godina, a cilj im je bio utvrditi preferenciju prema igri i kineziološkoj aktivnosti u slobodnom vremenu. Rezultati istraživanja ukazuju da je sklonost prema igri i kineziološkoj aktivnosti u slobodno vrijeme povezano s kronološkom dobi djeteta. Rezultate možemo promatrati kao posljedicu oblikovanja stavova prema slobodnom vremenu iz predškolske dobi, a u toj razvojnoj fazi utjecaji su mnogobrojni i raznovrsni no i činjenicu kako je relativno malen postotak djece uključen u odgojno obrazovni sustav.

Istraživanjem nisu utvrđene razlike u preferenciji sadržaja slobodnog vremena s obzirom na spol ispitanika, iako u prethodno navedenim studijama rezultati pokazuju razlike.

Sindik (2009) navodi kako se u praksi pokazalo da među kineziološkim aktivnostima djeca radije izabiru popularne sportove i sportske igre (koje su upoznali gledajući odrasle ili putem medija) te ih je za iste lakše motivirati i zainteresirati. No što se tiče elementarnih igara ili klasičnih tjelesnih vježbi koje se provode u redovitom programu odgoja i obrazovanja, djeci su neko vrijeme zanimljive no brzo im dosade. Posljedica toga je osmišljen je koncept igraonica sportskog sadržaja. Programi su slični onima za odrasle no imaju vrlo malu frekvenciju provedbe, trajanje te smanjeni opseg zadataka koje dijete treba savladati. Stoga djeca u igraonicama uče samo osnove pojedinih sportova, a težište nije na maksimalnim motoričkim dostignućima. Osnovno polazište u provedbi ovakvog programa su postojeći razvojni psihosomatski potencijali djece, odnosno trenutni stupanj razvijenosti motoričkih, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti ali i morfološka obilježja konkretnog djeteta.

3. METODOLOGIJA

3.1. Cilj i hipoteza istraživanja

Primarni cilj ovog diplomskoga rada je utvrditi vrijeme koje djeca provode baveći se tjelesnom aktivnošću nakon dolaska iz vrtića. Sekundarni ciljevi ovog istraživanja su utvrditi na koji način djeca provode svoje slobodno vrijeme, jesu li uključena u sportske programe i kakvom igrom se najčešće bave u slobodno vrijeme. Također se željelo utvrditi koliko roditelji sudjeluju u planiranju i provođenju slobodnog vremena s njihovim djetetom.

Na temelju cilja, postavljene su hipoteze:

H1: Djeca u popodnevnim satima većinu slobodnog vremena provode u aktivnoj igri.

H2: Roditelji su uključeni u provođenje slobodnog vremena svog djeteta.

3.2. Uzorak ispitanika

Za potrebe ovog istraživanja, od 17. lipnja do 18. kolovoza 2019. godine provedeno je istraživanje o provođenju slobodnog vremena, kineziološkim aktivnostima i prehrambenim navikama djece predškolske dobi u jednom vrtiću u gradu Zagrebu. Uz suglasnost ravnateljice DV-a "Markuševac" roditelji su primili anketni upitnik putem e-maila, te je sudjelovalo 34 roditelja.

Anketni upitnik sastojao se od 14 pitanja koja su se odnosila na aktivnosti provođenja slobodnog vremena djece, količinom vremena provedenog konzumirajući medijske sadržaje ili uključenost u sportske programe. Uz pitanja su bili ponuđeni odgovori o vremenskom trajanju i vrstama aktivnosti koje djeca provode u slobodno vrijeme, te koliko su roditelji u to uključeni. Sudionici su bili upućeni u anonimnost ankete i u koje svrhe će se koristiti dobiveni podaci.

U okviru anketnog upitnika postavljena su pitanja:

- 1) Koliko sati dnevno Vaše dijete provede u vrtiću?
- 2) Koliko sati dnevno Vi provodite s Vašim djetetom nakon što se vrati iz vrtića, do odlaska na spavanje?
- 3) Koliko u prosjeku provedete vremena s Vašim djetetom preko vikenda?
- 4) Na koji način Vaše dijete putuje do vrtića?
- 5) Smatrate li da se Vaše dijete, sukladno svojoj dobi, dovoljno kreće?
- 6) Koliko često sa svojim djetetom provodite vrijeme u aktivnostima koje uključuju kretanje (npr. šetnja, odlazak u park, sportske igre, bazen, klizanje, planinarenje i sl.)?
- 7) Na koji način Vaše dijete najčešće provodi slobodno vrijeme?
- 8) Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete dnevno provede u aktivnoj igri (koja uključuje kretanje i fizičku aktivnost)?
- 9) Koliko svoga slobodnog vremena Vaše dijete dnevno provede u pasivnoj igri (statično, sjedilački, gledajući TV, igra na računaru/tabletu/mobitelu)?
- 10) Koliko svoga slobodnoga vremena Vaše dijete dnevno provede u igri na otvorenom (dvorište, park i sl.)?

- 11) Ako se Vaše dijete bavi sportom u svoje slobodno vrijeme, kojim od navedenih sportova se bavi (organizirana sportska aktivnost) ?
- 12) Koliko puta tjedno se Vaše dijete bavi sportom (organiziranom sportskom aktivnošću)?

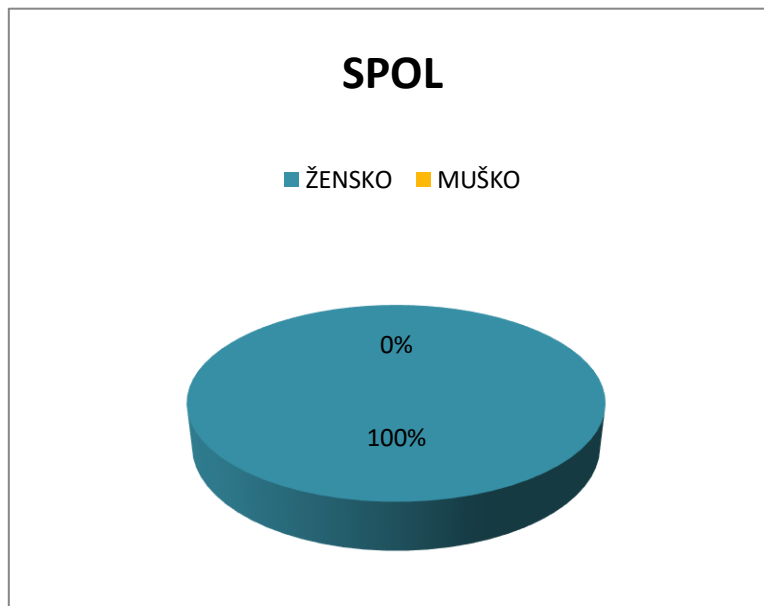
3.3 Metode za obradu podataka

U ovom radu korištena je kombinacija kvalitativnih i kvantitativnih metoda istraživanja. Kvalitativne metode uključivalo je istraživanje pedagoške literature, kineziološke literature te usporedbu i pregled dosadašnjih istraživanja vezanih uz navedenu temu. Završilo se kvantitativnom metodom istraživanja odnosno anketom koja je povezala svu teoriju i donijela neke zaključke. Obrada podataka vršila se u programu „Google Forms“ a izračunati su osnovni i disperzivni parametri te postotak.

4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

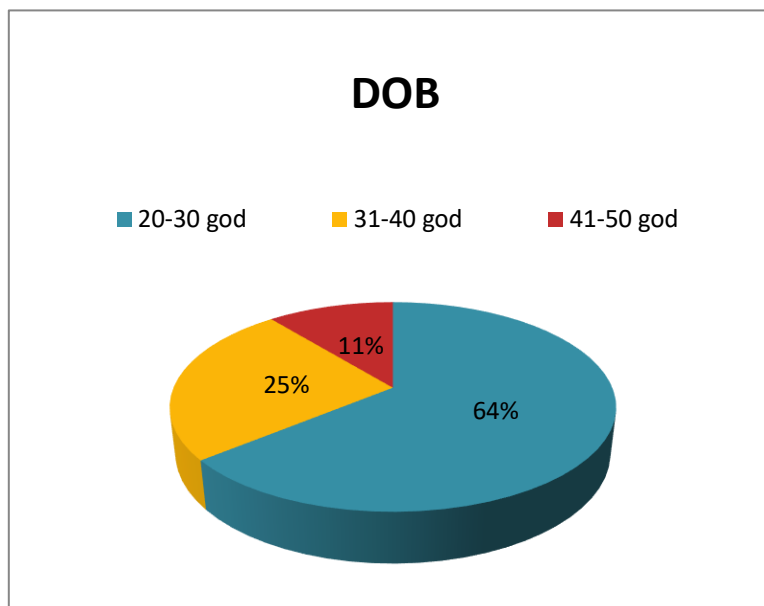
Obitelj čini okosnicu svakog ljudskog života. Mogli bismo reći da je čovjek nepotpun bez obitelji. Odnosi se grade tijekom cijelog života, odnosi među bračnim partnerima, odnosi među djecom, odnosi s ostalim članovima obitelji. U zdravoj obitelji suživot se odvija u čistoj i urednoj okolini, a svi njeni članovi odgovorni su za stvaranje obiteljskog okoliša. Obiteljske vrijednosti su temelj za postavljanje nekih pravila u obitelji, za istovrstan odgoj i ponašanje prema djetetu. Stoga je važno osvijestiti što je to što želimo da naša obitelj njeguje, što želi majka, a što želi otac i tako prenijeti to na dijete. (Čudina Obradović i Obradović, 2006).

Na temelju provedenih anketa dobiveni su općeniti podaci o uzorku ispitanika kao što su spol, dob i obrazovanje. Statistički podaci pokazali su da su svi ispitanici sudionici ženskog spola, najvećim udjelom dobi između 20 i 30 godina sa završenim stručnim studijem.



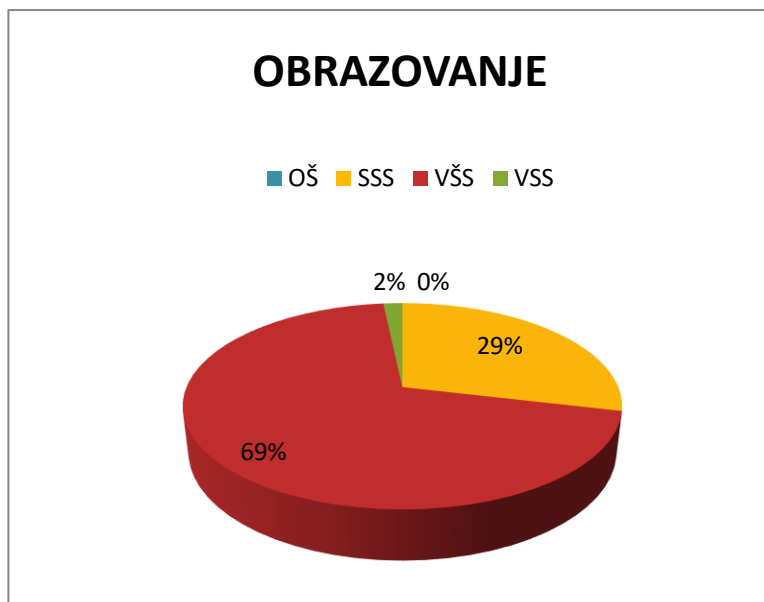
Grafikon br.1.: Raspodjela ispitanika prema spolu i dobi

U istraživanju je sudjelovalo 34 roditelja od kojih je 100% ženskog spola (*Grafikon br.1.*). Najviše roditelja pripada dobnoj skupini od 31 do 40 godina njih 79%, zatim skupini od 20 do 30 godina pripada 18% ispitanika te skupini od 41 do 50 godina ili više pripada svega 3% ispitanika što ukazuje na relativno mladu populaciju roditelja (*Grafikon br.2.*).



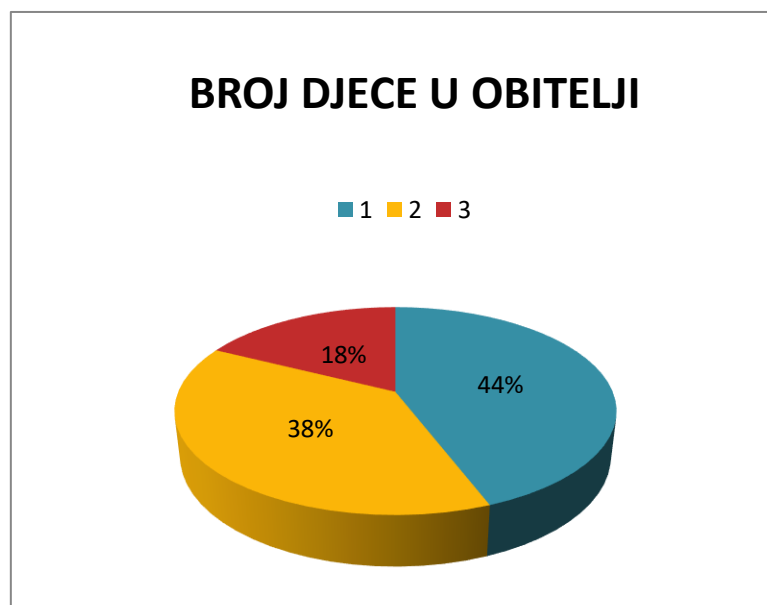
Grafikon br.2.: Raspodjela ispitanika prema dobi

Što se tiče razine obrazovanja (*Grafikon br.3*), najviše ispitanika ima završen stručni studij, njih 17 (50%), zatim preddiplomski ili diplomski studij, njih 10 (29,4%) i 20,6% ispitanika ima završeno srednjoškolsko obrazovanje.



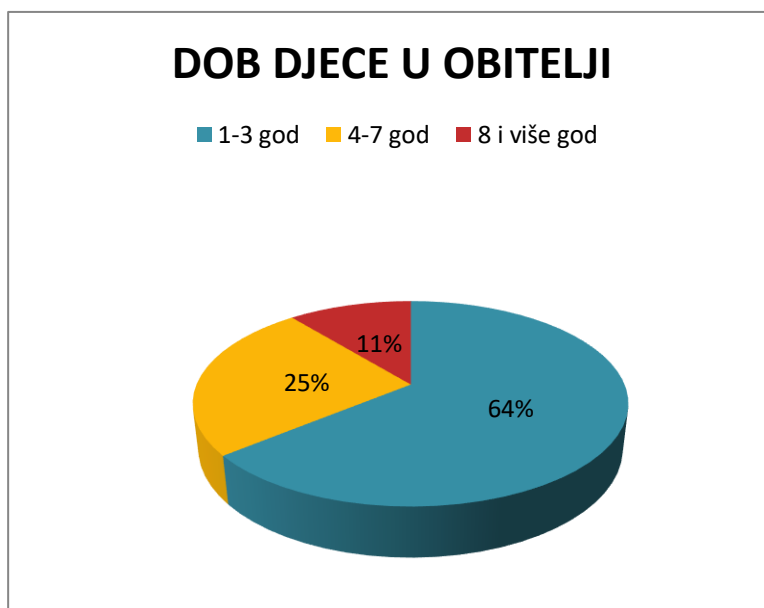
Grafikon br.3.: Raspodjela ispitanika prema stupnju obrazovanja

U ovom istraživanju rezultati pokazuju da su obitelji s jednim djetetom najbrojnije (44,1%), zatim slijede obitelji s dvoje djece (38,2%) te obitelji s troje djece (17,6%) (*Grafikon br.4.*).



Grafikon br.4.: Raspodjela ispitanika prema broju djece u obitelji

Za zdravu obitelj važna je i podjela rada i zaduženja za svakog člana, organiziranje zajedničkih aktivnosti poput zajedničkih obroka, zajedničkog slobodnog vremena, izleta i ljetovanja. Dobne skupine djece u obiteljima podijeljene su u tri skupine (*Grafikon br.5*), od kojih ih je najviše u onoj od četvrte do sedme godine (64%), zatim skupina od prve do treće godine(14%) te skupina djece od osam godina ili više (10%).



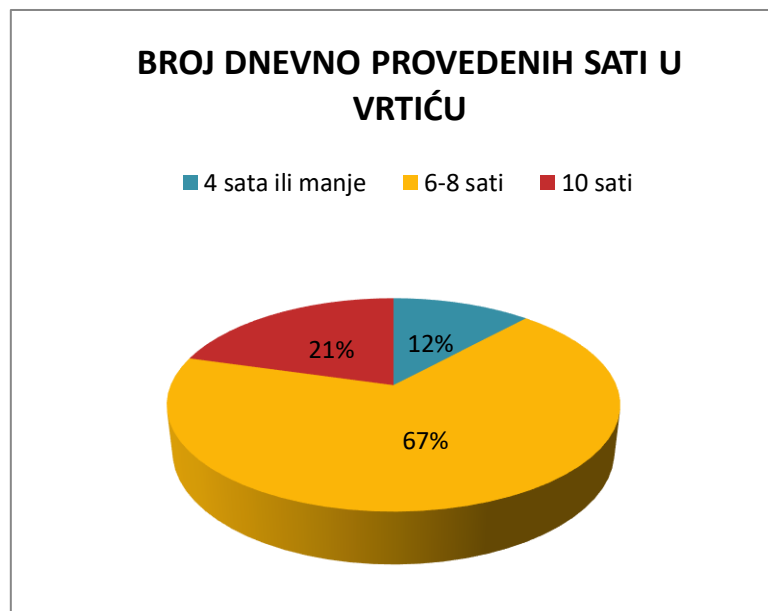
Grafikon br.5.: Raspodjela ispitanika prema dobi djece u obitelji

Mnogi stručnjaci slažu se da su najsnažnije promjene u prehranbenim navikama i fizičkim aktivnostima djece onda kada se uspostavi pozitivna i snažna veza između obitelji, vrtića/škole i društvene zajednice (Virgilio, 2009).

Potrošačko društvo pruža brojne izazove i borbe, a roditelji su suočeni s konzumerizmom i izazovima u uočavanju i odabiru stvarnih potreba vlastite djece. Donošenje pravih odluka i stvaranje ravnoteže ključno je za stvaranje ispravnih navika, jer dijete želi roditelje koji su uključeni u njegovu igru i aktivnost.

Predškolske ustanove i osnovne škole primarni su izvor znanja o zdravlju i poticanja svijesti o zdravom načinu života. Findak (1995) navodi kako je nedvojbeno da je tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi jedan od bitnih čimbenika u njihovu razvoju. No

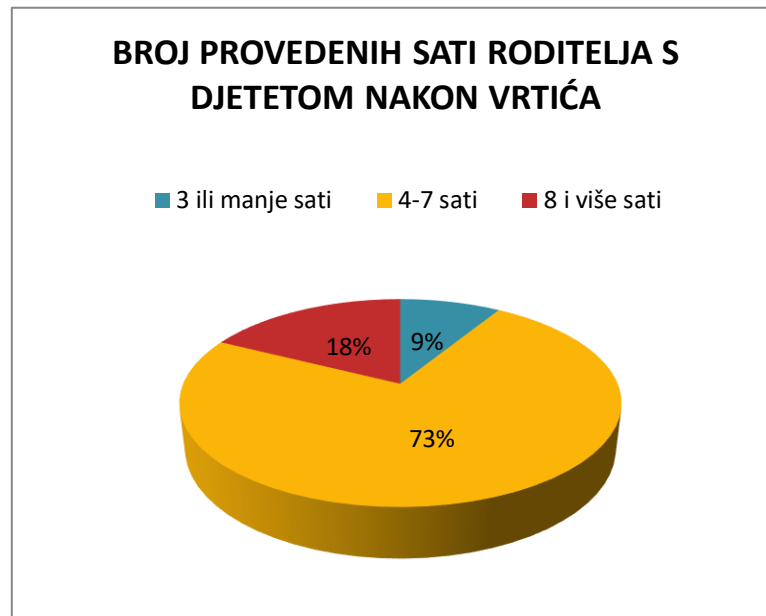
tome ne pridonosi istraživanje Hendersona i suradnika (2015) koje Pušić (2016) navodi u svom radu. Henderson i suradnici (2015) istraživali su tjelesnu aktivnost djece u jednom dječjem vrtiću u Sjedinjenim Američkim Državama, na uzorku od 389 djece dobi od 3 do 5 godina mjereći akcelerometrom njihovu tjelesnu aktivnost tijekom jednog dana. Rezultati istraživanja pokazali su da tijekom jednog dana u vrtiću samo 14% djece provode u umjerenoj ili visokoj razini tjelesne aktivnosti. Zaključno su utvrdili da bi se postigla tjelesna aktivnost koja se preporučuje u SAD-u od 120 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, promjene se trebaju dogoditi u planiranju tjelesnih aktivnosti u dječjim vrtićima (Pušić, 2016).



Grafikon br.6.: Prikaz dnevno provedenih sati djece u vrtiću

U anketi se ispitalo koliko vremena dijete provodi u vrtiću a koliko s roditeljima (*Grafikon br.6.*). Na pitanje koliko sati dnevno njihovo dijete provede u vrtiću najviše ispitanika (67,6%) odgovora 6 do osam sati, zatim 10 sati provodi njih 20,6% a najmanje, 4 sata ili manje provodi 11,8%. Rezultati pokazuju da većina djece skoro cijeli dan provede u vrtiću, što govori o činjenici da se njihovo slobodno vrijeme umanjilo u odnosu na prošla desetljeća. Ako rezultate usporedimo istraživanjem koje je provedeno u SAD-u, podaci pokazuju kako djeca u današnje vrijeme svoje slobodno vrijeme provode na drugačiji način od jedne generacije prije njih. Vrijeme koje su nekada djeca imala predviđeno kao slobodno,

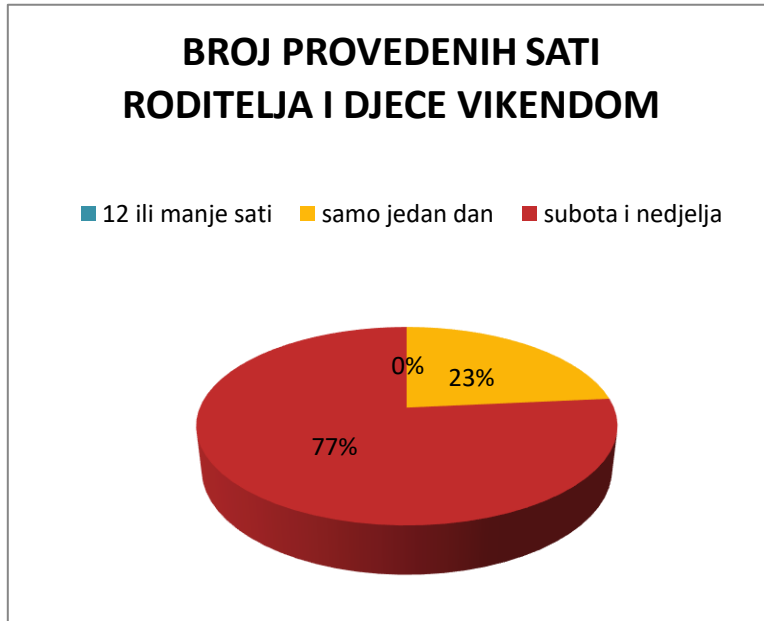
skratilo se, a 72% ispitanih roditelja smatra da njihova djeca imaju manje slobodnog vremena u odnosu na vlastito djetinjstvo.



Grafikon br.7.: Prikaz broja provedenih sati roditelja i djece nakon vrtića

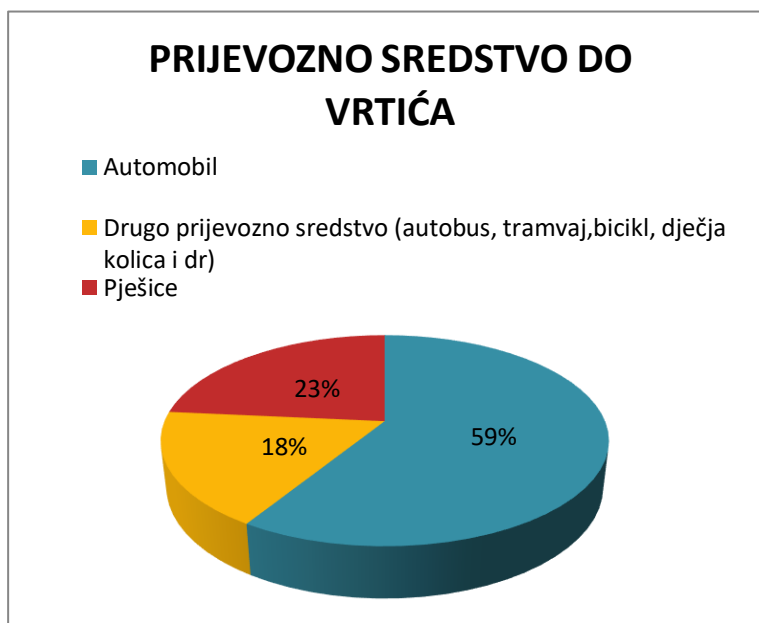
Nadalje, u anketnom upitniku, postavljeno je pitanje koje se odnosi na provođenja vremena roditelja s djetetom nakon vrtića (*Grafikon br.7*), stoga 73,5% roditelja provodi između 4 i 7 sati, osam i više sati provodi ih 17,6% dok tri ili manje sati provodi ih 8,8% .

Ovim rezultatom potvrdila se druga postavljena hipoteza *H2: Roditelji su uključeni u provođenje slobodnog vremena svog djeteta*. Neke studije pokazuju kako djeca koja su preopterećena rasporedom često osjećaju stres i pritisak, što može dovesti do problema u ponašanju, emocionalne izazove i popuštanje u školi. Zadaća je roditelja da slobodno vrijeme planiraju zajedno s djecom, ono ih čini sretnijima i opušta ih.



Grafikon br.8.: Prikaz broja provedenih sati roditelja i djece vikendom

U prikazanom grafikonu (*Grafikon br.8.*) vidljivo je da 76.5% roditelja provode cijeli vikend sa svojim djetetom, a samo jedan dan ih provodi 23,5%. Motiviranost djeteta za aktivnosti i igru povezana je s mogućnostima roditelja, količinom njihovog slobodnog vremena, resursima koji su im dostupni, prirodnim okolišem, te poticanjem i podrškom. Nedvojbeno je da će dijete usvojiti navike koje mu obitelj pruža, odnosile se one na temeljne moralne vrijednosti ili sportske aktivnosti. Pokretanje i održavanje tjelesnih aktivnosti potječu od ranog djetinjstva i prate kasniji život.



Grafikon br.9.: Raspodjela ispitanika prema prijevoznom sredstvu kojim putuju do vrtića

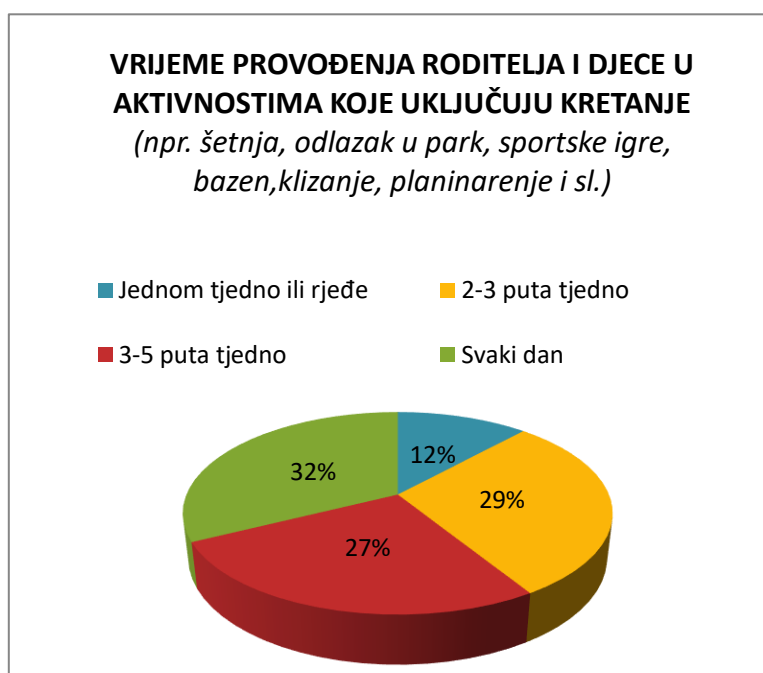
Najviše roditelja koristi automobil kao prijevozno sredstvo do vrtića njih 58,8%, dijete u vrtić pješice dovodi 23,5% roditelja, a neka druga prijevozna sredstva poput autobusa ili bicikla koristi njih 17,6% (*Grafikon br.9.*). Ohrabrujući je podatak koji ukazuje na dovođenje djeteta pješice u vrtić jer užurban način obavljanja svakodnevnih obaveza, provođenje vremena u automobilu, pasivne djelatnosti u dnevnom ritmu kod kuće ili na poslu ukazuju da je tjelesna aktivnost važna u životu obitelji. Stabilnost i kontinuitet aktivnosti u obiteljskom domu i izvan njega, njihovo ponavljanje u približno isto vrijeme daju djetetu osjećaj sigurnosti i povjerenja, što svakako utječe na razvijanje odnosa prema sebi i drugima, a roditeljima omogućava usmjeravanje djeteta, iskazivanje vlastitog primjera i ljubavi umjesto prijetnji, zabrana ili kazni (Rečić, 2006).



Grafikon br.10.: Raspodjela stavova roditelja o kretanju vlastite djece

Na pitanje smatraju li da se njihovo dijete dovoljno kreće s obzirom na njegovu dob, 79,4% roditelja odgovorilo je da smatra da se dovoljno kreće, dok svega jedan roditelj 2,9% smatra da se njegovo dijete nedovoljno kreće (*Grafikon br.10.*). Prema Svjetskoj Zdravstvenoj Organizaciji (SZO) djeca u dobi od pet do sedamnaest godina trebala bi dnevno potrošiti 60 minuta na neku tjelesnu aktivnost da bi pozitivno utjecala na zdravlje. Aktivnost preko 60 minuta ima dodatne pozitivne učinke na zdravlje, te bi se tri puta tjedno trebali baviti aktivnostima koje uključuju jačanje mišića i kosti.

Mišigoj-Duraković (2018) također skreće pažnju na podatke SZO-e koja procjenjuje da se 5 do 10% smrtnosti u razvijenim zemljama pripisuje tjelesnoj neaktivnosti. Kretanje je iznimno važno za djetetov cjelokupan razvoj, uključujući i razvoj spoznaje i rano učenje. U fizičkom smislu, kretanje omogućuje da se pojača opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija i resursa organizma, te se tako pospješuje i njegovo funkcioniranje, uz izmjenu tvari i bržu eliminaciju štetnih tvari iz organizma. Najmlađa djeca imaju jako veliku potrebu za kretanjem, jer upravo kretanjem upoznaju okružujući svijet, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom (Sindik, 2008).

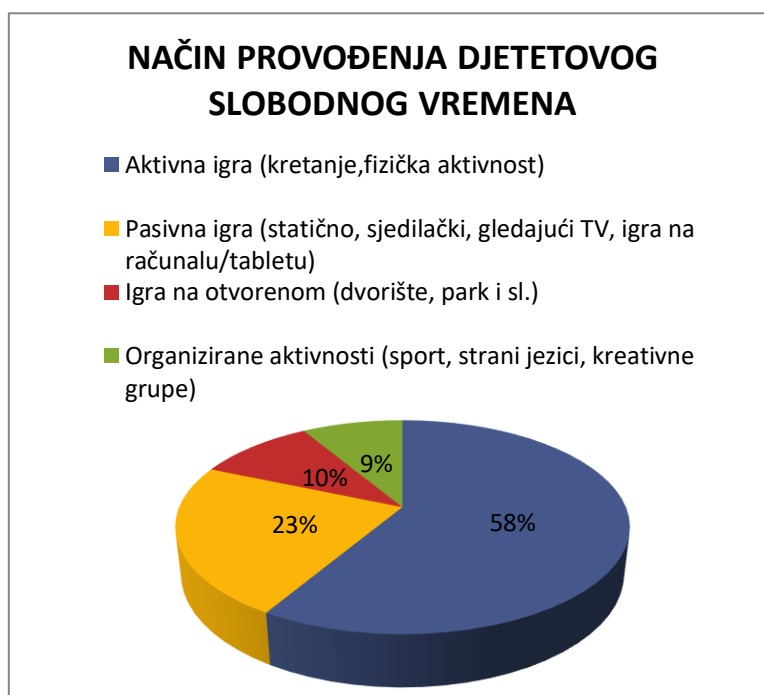


Grafikon br.11.: Prikaz provođenja kretnih aktivnosti djece i roditelja u slobodno vrijeme

Roditeljima je postavljeno pitanje koliko često sa svojim djetetom provode vremena u aktivnostima koje uključuju kretanje 32,4% ih je odgovorilo da to čini svakog dana, 29,4% 2 do 3 puta tjedno, njih 26,5% čini to 3 do 5 puta tjedno, dok jednom tjedno ili rjeđe njih 11,8% (Grafikon br.11).

Mogućnosti provođenja zajedničkog slobodnog vremena su razne a to će ovisiti o obiteljskim navikama, osobnim interesima roditelja ili djeteta, hobijima i vremenskim prilikama. Izuzev organiziranih sportskih aktivnosti, interesnih grupa ili sličnih aktivnosti igra je u djetetovu životu jedna jako važna stavka. Igra u kući, šetnja parkom ili odlazak u dućan spadaju u taj neorganizirani dio slobodnog vremena. Dijete će se veseliti odlasku u zoološki

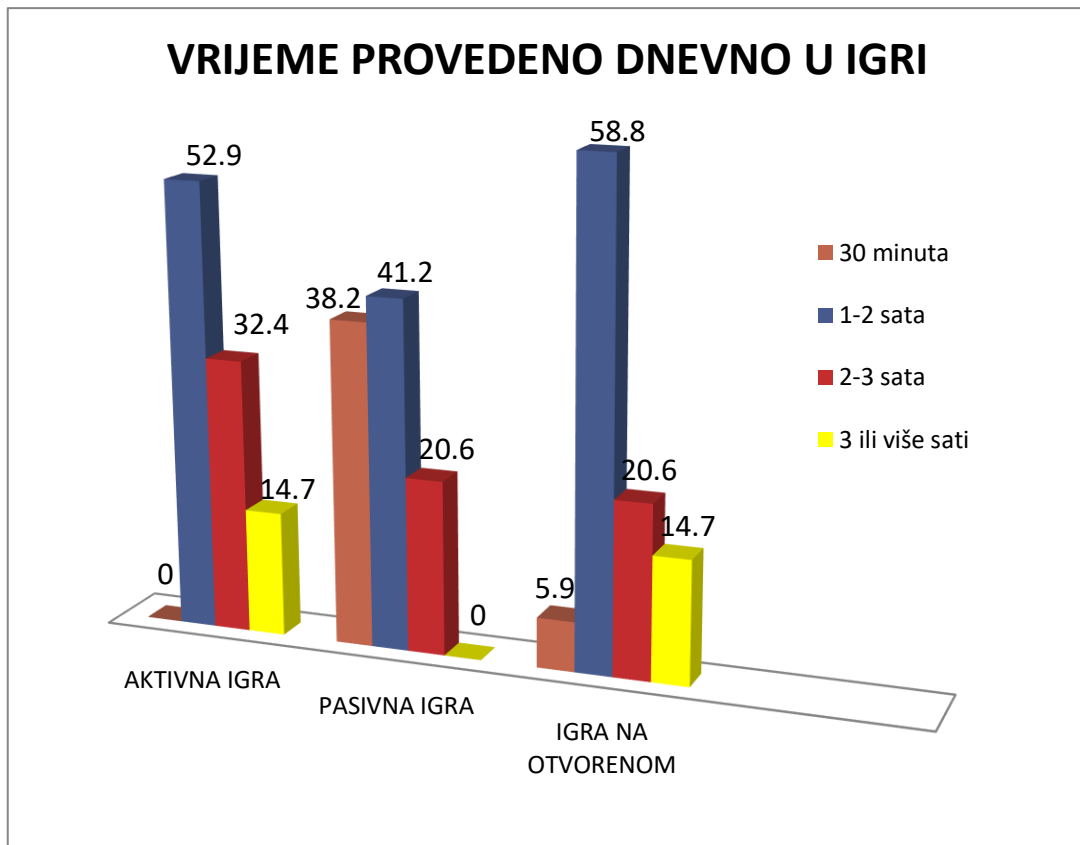
vrt, a cijela obitelj može uživati u vožnji biciklima do obližnjeg parka. Izleti, odlasci u muzeje, šetnja gradom djetetu stvaraju uspomene a u službi su kretanja i socijalizacije. Čimbenik koji treba napomenuti, a utječe na ovaj segment su prirodni resursi karakteristični za područje u kojem obitelj živi - nizinski krajolik, brdsko-planinski ili primorski krajolik pružaju i omogućuju bavljenje raznim tjelesnim aktivnostima poput plivanja, veslanja, biciklizma, atletike, planinarenje, skijanje, alpinizam i slični sportovi.



Grafikon br 12.: Raspodjela načina provođenja slobodnog vremena djece

Prema rezultatima (Grafikon br 12.), djeca najviše slobodnog vremena provode u aktivnoj igri njih 58%, a najmanje ih je uključeno u organizirane aktivnosti poput sportskih programa, kreativnih grupa ili stranih jezika njih 9%. Ovim rezultatom potvrdila se prva hipoteza *H1: Djeca u popodnevnim satima većinu slobodnog vremena provode u aktivnoj igri*. Pasivna igra, sjedilačkog tipa i konzumiranje medijskih sadržaja zastupljeni su 23%, što nije mala brojka. Stoga, prisjetimo se ranije navedenog istraživanja „*Europska inicijativa praćenja debljine djece*“ u koje se Hrvatska uključila 2015./2016. godine koje je pokazalo da je 35% djece u dobi od 8 do 9 godina s prekomjernom tjelesnom masom, a prema statistici Hrvatska je prema tome među prvih pet europskih zemalja s tim problemom. Što se tiče gledanja TV-a i konzumiranja elektroničkih sadržaja

56,1% djece čini to svakog radnog dana, dok se vikendom postotak penje na 87,4 %. U organiziranoj tjelesnoj aktivnosti tri ili manje sati tjedno sudjeluje 51,5% djece; 9,7% djece provede manje od jednog sata dnevno u igri na otvorenom radnim danom, a vikendom se svega 1,5% igra na otvorenom. Usporedimo li podatke obaju istraživanja, situacija je zabrinjavajuća.

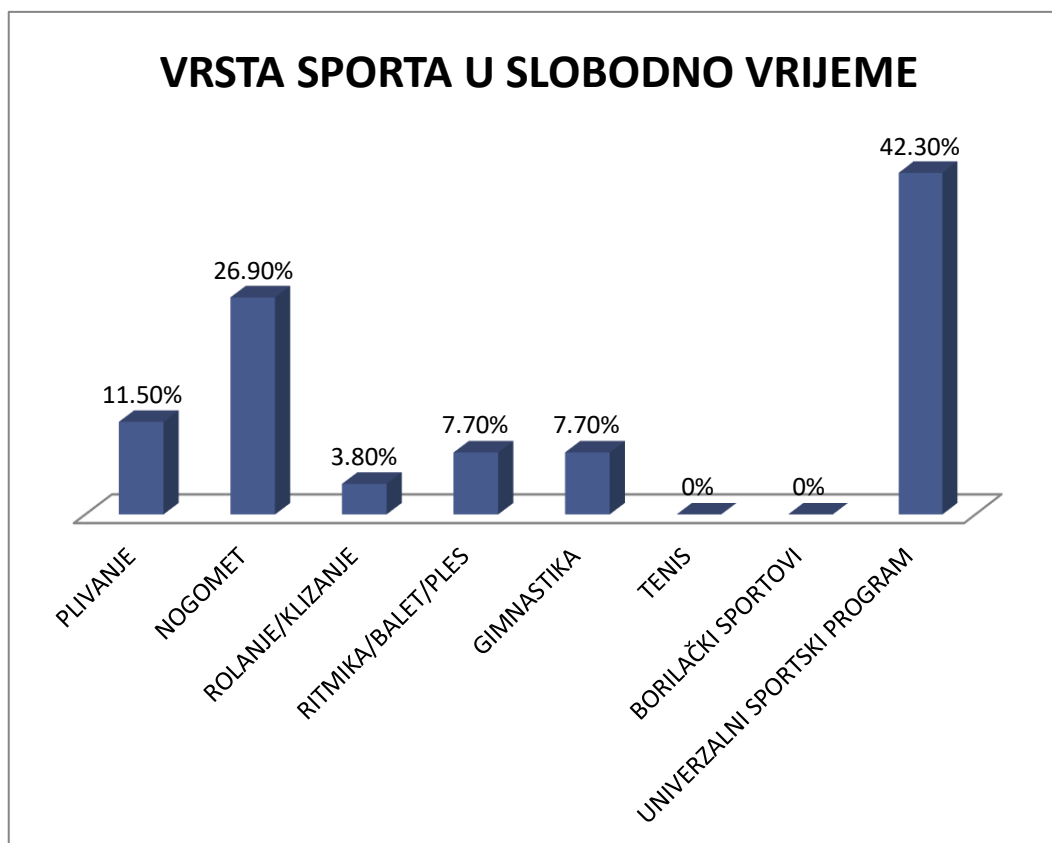


Grafikon br.13.: Raspodjela provedenog vremena i vrsti igre dnevno

Grafikon br.13. prikazuje rezultate vremenskog trajanja provođenja aktivnosti u slobodno vrijeme, te vrsti aktivnosti koju djeca provode misleći pritom na igru. Najveći postotak 58,8% ostvaren je u igri na otvorenom na koju djeca potroše 1 do dva sata dnevno. Igrom na otvorenom smatrao se odlazak u park ili igra na dvorištu. Zatim, drugi najveći postotak ostvaren je u aktivnoj igri (*kretanje, fizička aktivnost*) koju djeca dnevno provode također 1 do 2 sata, a iznosi 52,9%. Rezultati koji se odnose na pasivnu igru (*statično, sjedilački, gledajući TV, igra na računalu/tabletu*) ukazuju da 41,2% djece provede 1 do dva

sata dnevno u pasivnoj igri, isto tako 20,6% djece provodi čak 2 do tri sata dnevno u pasivnoj igri. Iz priloženih podataka može se zaključiti da je većina djece nedovoljno tjelesno aktivna.

Važno je stoga spomenuti da je na ljestvici rizičnih čimbenika ukupne smrtnosti u svijetu tjelesna neaktivnost zauzela četvrto mjesto. Procjenjuje se da tjelesno neaktivne osobe imaju izrazito visok stupanj rizika smrtnosti od čak 20 do 30%. Vodeći uzroci smrti na globalnoj razini u posljednjih 15 godina su upravo srčana bolest i moždani udar. Pravilna tjelesna aktivnost osigurava dugoročno zdravlje, osobito srčano-žilnog i dišnog sustava, te djeluje preventivno na pojavu njihova oboljenja. Ljudski mehanizmi pozitivno djeluju na čimbenike koji obuhvaćaju: pravilno tjelesno vježbanje, kvalitetnu i odgovarajuću prehranu, održavanje pozitivne slike o sebi, socijalne odnose, pozitivan stav prema životu i smanjen priljev stresnih situacija i loših navika. Tjelesna aktivnost potiče procese oslobađanja hormona u mozgu koji smanjuju tjeskobna i depresivna stanja, djeluje na prevenciju pretilosti, pojavu dijabetesa, utječe na poboljšanje imuniteta organizma te na bolje pamćenje.



Grafikon br.14.: Raspodjela prema vrsti sporta kojim se dijete bavi

Roditeljima je u anketi bilo postavljeno pitanje bavi li se njihovo dijete nekim sportom u slobodno vrijeme i kojim, a najviše ispitanika odabralo je univerzalni sportski program, njih 42,3%, zatim nogomet, njih 36,9%. Najmanje su zastupljeni tenis i borilački sportovi, a treći najveći postotak ima plivanje sa 11,5%. Rezultati ukazuju da se većina djece bavi nekom vrstom sporta u slobodno vrijeme i to najviše 2 do 3 puta tjedno što pokazuje *Grafikon br.14*.

Kostadin(2018) u svom radu spominje istraživanje koje su proveli Trajkovski, Tomac i Rastovski (2014) kojim su nastojali utvrditi razlike u funkcionalnim sposobnostima djece predškolske dobi koja su uključena u dodatne programe vježbanja i djece koja nisu. Uzorak je uključivao 302 djece u dobi od 5 i 6 godina iz pet dječjih vrtića jednog urbanog područja Hrvatske i dva vrtića iz ruralnog područja. Ispitanici su bili podijeljeni u dvije skupine, eksperimentalnu od 146 ispitanika koji pohađaju sportski program 4 puta tjedno po 45 minuta u jutarnjim satima, i kontrolnu skupinu od 156 ispitanika koji nisu pohađali spomenuti program. Analiza je pokazala da se ispitanici statistički značajno razlikuju s obzirom na dob, spol i skupinu, što je utječe na razvoj funkcionalnih sposobnosti. Zaključno, djeca iz eksperimentalne skupine imaju razvijenije funkcionalne sposobnosti od djece iz kontrolne skupine.



Grafikon br.15.: Raspodjela koliko puta tjedno djeca provode sportske aktivnosti

Prema rezultatima (*Grafikon br.14.*), najveći postotak djece sportske aktivnosti provodi 2 do 3 puta tjedno, njih 97%. U odabiru sportske aktivnosti za dijete treba imati na umu dob djece, njegove mogućnosti i stupanj razumijevanja samog sporta. Stoga je poznato da dijete u ranijoj dobi ne treba prisiljavati na treniranje primjerice nogometa ili hokeja, već da sportske aktivnosti budu organizirane kroz prilagođene programe koji uključuju neke elemente sportova.

Na početku istraživanja, prema zadanim ciljevima postavljene su dvije hipoteze. Obradom podataka utvrđeno je da je prva hipoteza *H1: Djeca u popodnevnim satima većinu slobodnog vremena provode u aktivnoj igri*, potvrđena. Druga postavljena hipoteza *H2: Roditelji su uključeni u provođenje slobodnog vremena svog djeteta*, također se potvrđuje uvidom u rezultate.

5. ZAKLJUČAK

Odgoj je stalna i bitna funkcija čovjeka jer se njime prenosi cjelokupno društveno iskustvo. S obzirom na organizirane i neorganizirane načine odgajanja, svjesne i nesvjesne čimbenike koji utječu na pojedinca i društvo, valja obratiti pozornost na odgojne sredine koje utječu na razvoj djece i mladih. Obitelj je zaokružena cjelina u kojoj dijete usvaja temeljne vrijednosti važne za život (Pejić Papak, Vidulin, 2016).

Sastavni dio djetetova svakodnevnog života je tjelesna aktivnost kojom dominira igra za koju je ono najviše motivirano i zainteresirano. Dijete ponavljanjem različitih kretnji i aktivnosti, dok ih ne usavrši koliko je za njegov pojam dovoljno, razvija svoj odnos s okolinom koja ga okružuje. Ovladavanje različitim vještinama, najčešće se odnosi na tjelesne aktivnosti no valja istaknuti da one imaju veliku ulogu u spoznajnom razvoju djeteta. Mnoga istraživanja su potvrdila činjenicu da je redovita tjelesna aktivnost već od najranije dobi, presudan faktor za zdrav život prema tome tjelesno vježbanje i kineziološka aktivnost trebaju zauzeti mnogo prostora u planiranju odgojno-obrazovnog procesa u predškolskim ustanovama, ali i u obiteljskom domu.

Brojna su istraživanja provedena na temu slobodnog vremena djece i njihovim bavljenjem tjelesnim aktivnostima, što uistinu ne iznenađuje upravo zbog toga što je slobodno vrijeme važan čimbenik u životu svakog pojedinca.

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem ukazuju na veliku potrebu rada s djecom predškolske dobi, misleći pritom na suradnju obitelji i predškolskih ustanova, te ustanova koje se bave organiziranjem raznih sportskih sadržaja, a sve u cilju dobrobiti za dijete. Na početku istraživanja postavljene su dvije hipoteze. Prva hipoteza *H1: Djeca u popodnevnim satima većinu slobodnog vremena provode u aktivnoj igri*. Nakon obrade podataka ovog istraživanja, prva hipoteza se potvrđuje. Druga postavljena hipoteza *H2: Roditelji su uključeni u provođenje slobodnog vremena svog djeteta*, potvrđuje se uvidom u rezultate. Uz kvantitativnu metodu istraživanja, u ovom radu koristila se i kvalitativna metoda. Uključivala je proučavanje kineziološke i pedagoške literature, pretragu statističkih podataka relevantnih istraživanja koja su do sada provedena na navedenu temu. Nedostatak istraživanja je malen uzorak ispitanika koji je obuhvatio svega 20% roditelja čija djeca pohađaju vrtić u kojem se

istraživanje provodilo. Da bi dobili širu sliku problematike ove teme, potrebno je obuhvatiti i ostale vrtiće u gradu Zagrebu.

Prema rezultatima provedenog istraživanja djeca predškolske dobi najviše svog slobodnog vremena provode u aktivnoj igri koja obuhvaća kretanje i bilo kakvu fizičku aktivnost. Usporedno s ovim rezultatima, pasivna je igra druga po zastupljenosti u provođenju djece u ovom istraživanju a podrazumijeva sjedilačku ili pasivnu igru, gledanje TV-a, igranje igrice na računalu ili tabletu. Podatak je zabrinjavajuć, no u isto vrijeme nije iznenadio s obzirom na sveprisutnost medija u svakoj sferi života odraslih pa tako i djece. Relevantan rezultat ovog istraživanja je visoka uključenost djece u sportske programe, te provođenje istih nekoliko puta tjedno. Rezultati koji se odnose na uključenost roditelja u planiranje i provođenje slobodnog vremena djeteta, visoki su i potvrđuju svjesnost roditelja o važnosti kvalitetno ispunjenog slobodnog vremena.

Ovaj rad predstavlja svojevrsnu nadogradnju znanja i podlogu za daljnji razvoj i promišljanje kinezioloških aktivnosti s djecom predškolske dobi. Stručnim pristupom odgojitelja u suradnji s roditeljima, pažljivim planiranjem sadržaja, uvidom u raspoložive resurse i zadovoljavajućim uvjetima, zajednički se može utjecati na tjelesnu aktivnost djeteta, time i na zdravlje. Roditelji se često boje uključiti dijete u neku aktivnost misleći da ono nije dovoljno sposobno za nju, no aktivnosti koje su sigurne i ne predstavljaju rizik od opasnosti ili ozljeda dijete može savladati i naučiti. Pritom se misli i na jednostavne radnje poput obuvanja cipela prije odlaska u vrtić, dijete želi pokušati samo no to zahtijeva vrijeme i upornost a roditelju se žuri ili kasni na posao pa mu je lakše da to on „odradi“. Djetetu treba omogućiti vrijeme da pokuša te aktivnosti samostalno, tek kada ono zatraži pomoć roditelj treba reagirati jer ako sputavamo njegovu inicijativu i interes ili mu kažemo da ono to ne može, narušavamo njegovo samopouzdanje. Obiteljski dom pruža mnogobrojne mogućnosti uključivanja djeteta u svakodnevne aktivnosti, te će njegova motivacija za time ovisiti o stavovima roditelja i modelu koji mu pružaju. Uz tjelesni razvoj dijete razvija govorne vještine, spoznaju, odnose s članovima obitelji te razvija svijest o njihovim osjećajima i vrijednostima (Rečić, 2006, 15). Kao što je prethodno navedeno, djetetu treba omogućiti vrijeme i dati mu prostora da razvija sve te vještine, jer će nešto usvojiti prije a nešto kasnije ovisno o sposobnostima, uzrastu i podršci okoline.

6. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2008). *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011). *Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece*. http://hrks.hr/skole/20_ljetna_skola/400-405-Badric.pdf
3. Badrić, M., Prskalo I. (2011). *Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih*. Napredak, časopis za pedagoški teoriju i praksu. 152 (3-4) 479-494
4. Blažević, I., Božić, D., Dragičević, J. (2012). *Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme. Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Findak, V. (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2012. str. 122-127. <https://www.bib.irb.hr/603719>
5. Čudina-Obradović, M., Čudina, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
7. Gvozdanović, A., Ilišin, V., Adamović, M., Potočnik, D., Baketa, N., Kovačić, M. (2019). *Istraživanje mladih u Hrvatskoj 2018./2019*. Zagreb: Friedrich-Ebert-Stiftung. https://www.fes-croatia.org/fileadmin/user_upload/FES_JS_KROATIEN_CROAT_WEB.pdf
8. Horvat, V. (2010). *Relacije između morfoloških i motoričkih dimenzija*
9. *te spremnosti za školu djece predškolske dobi*, Doktorska disertacija. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet
10. Ilišin, V. (2011). *Vrijednosti mladih u Hrvatskoj*. Politička misao, god. 48, br.3, 2011, str. 82-122
11. *Javno predstavljanje rezultata istraživanja „Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2015./2016. (CroCOSI)“*. (2018). <https://www.hzjz.hr/priopcenja->

[mediji/javno-predstavljanje-rezultata-istrazivanja-europska-inicijativa-pracenia-debljine-u-djece-hrvatska-2015-2016-crocosi/](#)

12. John, S. (2018). „5 ways kids spend time differently today than in the past“. <https://www.businessinsider.com/5-ways-kids-spend-time-differently-today-than-in-the-past-2018-9>
13. Kostadin, L. (2018). *Vrednovanje programa kineziološke aktivnosti u mješovitoj jasličkoj skupini*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci
14. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecajna tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo
15. Mišigoj – Duraković, M., i suradnici (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje
16. *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje* (2014). Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
17. Pejić Papak, P., Vidulin, S. (2016). *Izvanastavne aktivnosti u suvremenoj školi*. Zagreb: Školska knjiga
18. Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2013) *Play and Children's Kinesiological Activites: A Precondition for Making Daily Excercise a Habit*. Croatian Journal of Education. Vol.16; Sp.Ed.No. 1/2014, pages: 57-68 . https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id=clanak_jezik=176614
19. Pušić, M. (2019). *Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme djece predškolske dobi*. Petrinja: Učiteljski fakultet, Odsjek za odgojiteljski studij
20. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo
21. *Rezultati novog istraživanja o razini tjelesne aktivnosti u zemljama članicama Europske unije* (2018). Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/rezultati-novog-istrazivanja-o-razini-tjelesne-aktivnosti-u-zemljama-clanicama-europske-unije/>

22. Sindik, J. (2009). *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja*, Medica Jadertina, Vol. 39 No. 1-2, 2009.
<https://hrcak.srce.hr/37770>
23. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje
24. Vidulin-Orbanić, S. (2008). *Fenomen slobodnog vremena u postmodernom društvu*, Metodčki obzori 3(2008)2
25. Virgilio, S. J. (2006). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje
26. Vučinić, Ž. (2001). *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto Marketing – FoMa
27. World Health Organization, (2018). *Physical activity - Fact sheets*,
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Kristina Ročić, ovime izjavljujem da je ovaj rad rezultat isključivo mojeg vlastitog rada, te da se temelji na mojim istraživanjima kao i na proučavanju i obradi navedene literature.

Potpis:
