

# Primjena sadržaja planinarenja kod djece predškolske dobi

---

**Radan, Maja Milica**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2020**

*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:147:351182>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-25**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**MAJA MILICA RADAN**

**ZAVRŠNI RAD**

**PRIMJENA SADRŽAJA PLANINARENJA KOD DJECE PREDŠKOLSKE  
DOBI**

**Zagreb, lipanj 2020.**

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

**PREDMET: Kineziologija**

**ZAVRŠNI RAD**

IME I PREZIME PRISTUPNICE: Maja Milica Radan

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Primjena sadržaja planinarenja kod  
djece predškolske dobi

MENTORICA: Dr. sc. Srna Jenko Miholić

**Zagreb, lipanj 2020.**

## SADRŽAJ

Sažetak .....	1
Summary .....	2
1. UVOD .....	3
2. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	5
2.1. Fizički rast.....	5
2.2. Fiziološki rast djece.....	6
2.3. Motorički razvoj.....	7
3.SLOBODNO VRIJEME .....	9
3.1. Slobodno vrijeme u odgojno-obrazovnom procesu .....	10
3.2. Sadržaji slobodnog vremena – aktivnosti .....	11
3.3. Tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu djeteta .....	12
3.4. Planinarenje kao tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu djeteta.....	14
4. KINEZIOLOŠKA REKREACIJA.....	16
4.1. Uloga i važnost sportske rekreacije u suvremenim uvjetima života .....	17
4.2. Načela sportske rekreacije.....	18
4.3. Sportska rekreacija na otvorenom.....	18
4.4. Dobrobiti boravka i tjelesne aktivnosti u prirodi .....	19
4.5. Djeca i boravak u prirodi.....	21
4.6. Planiranje sportske rekreacije za djecu predškolske dobi .....	23
5. PLANINARENJE .....	24
5.1. Planinarenje/planinarstvo .....	24
5.2.Povijest planinarstva .....	25
5.2.1.Povijest planinarstva u Hrvatskoj .....	26

5.3. Planinarenje kao jedan od oblika kretanja u prirodi.....	26
5.3.1. Planinarski oblici aktivnosti .....	27
5.4. Planinarska infrastruktura .....	28
5.4.1. Planinarski putovi, markacije i planinarski objekti.....	29
5.5. Kretanje u planini .....	30
5.6. Osnovna planinarska oprema .....	31
5.7. Organiziranje putovanja u planine .....	32
5.7.1. Planiranje putovanja.....	32
5.7.2. Specifičnosti planinarenja s djecom.....	33
6. PRIMJER IZVJEŠĆA ORGANIZIRANOG PUTOVANJA U PLANINE S DJEKOM PREDŠKOLSKE DOBI .....	35
ZAKLJUČAK .....	36
LITERATURA.....	38
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	42
Izjava o javnoj objavi rada .....	43

Naslov: Primjena sadržaja planinarenja kod djece predškolske dobi

## **Sažetak**

Temeljna potreba za kretanjem i tjelesnom aktivnosti u suvremenom životu postaje zapostavljena te se zadovoljstvo, zabava i užitak pronalaze u različitim pasivnim sadržajima i aktivnostima. *Outdoor* aktivnosti i tjelesna rekreacija ističu se kao zaboravljene temeljne ljudske potrebe koje je važno vratiti u središte pozornosti. S obzirom na to, u ovom je radu opisano planinarenje kao oblik sportske rekreacije u prirodi čija pravilna primjena ima važnu ulogu, a njena kvalitetna upotreba ovisi o svijesti i odgovornosti svakog pojedinca. Boravak i aktivnosti u planinama imaju dugoročne koristi za tjelesni, socijalni, emocionalni i kognitivni razvoj djece i mladih. Mnogi stručnjaci složili su se kako je upravo priroda ono što nedostaje generaciji koju prati dinamičan i brz tehnološki napredak, ali nedovoljan broj istraživanja s fokusom na djecu pokazuje kako se ova tema još ne shvaća dovoljno ozbiljnom. Provedena istraživanja u Hrvatskoj se koncentriraju više na motorički razvoj i sportsku aktivnost djece, a manje na samo planinarenje s djecom što se ovim radom nastoji korigirati.

Planinarenje kao rekreacijska aktivnost s ciljem razvijanja ekološke svijesti i svijesti o zdravom životu, ostvarivo je i lako dostupno rješenje kako bi se osigurala veća tjelesna aktivnost djece. U ovom radu je prikazano na koji način zainteresirati djecu za planine te im omogućiti siguran i uspješan izlet u svrhu očuvanja tjelesnog i duhovnog zdravlja, a najvažnije, razvijanja osjećaja poštovanja za prirodu i sve što nam ona daje.

**Ključne riječi:** *outdoor*; planinarenje; predškolska dob; priroda; slobodno vrijeme; tjelesna aktivnost

Title: Application of hiking content in preschool children

## **Summary**

The fundamental need for movement and physical activity in the modern world is becoming neglected so satisfaction, fun and pleasure are found in different kinds of passive activities. Outdoor activities and physical exercise are becoming forgotten human needs and it is important to bring them back to the spotlight. In this thesis, mountaineering is presented as a form of physical exercise in nature whose proper application has an important role and whose quality use depends on conscience and responsibility of each individual. The stay and activities in the mountains have long term benefits for physical, social, emotional, and cognitive development of children and youth. Many scientists agreed that nature is the missing variable for the generation followed by dynamic and fast technological advancement, but the lack of research with focus on children shows that this topic is still not taken seriously enough. Research conducted in Croatia are focused more on motor development and sport activity of children and less on mountaineering with children which this thesis tries to correct.

Mountaineering as a recreational activity with the goal of developing ecological awareness and awareness of ones health is a reachable and accessible answer for ensuring bigger physical activity in children. This thesis is showing in detail the way of interesting children in the mountains and enabling them with safe and successful field trip to the mountains with the goal of preserving personal physical and mental health and most importantly, developing the sense of respect for nature's benefits and nature itself.

**Key words:** *outdoor*; mountaineering; preschool age; nature; free time; physical activity

## 1. UVOD

Život u suvremenom društvu prate nova otkrića i dostignuća. Znanost i tehnologija omogućili su čovjeku današnjice udoban život, rad i obrazovanje. Sve se promjene odražavaju na čovjeka i nose sa sobom pozitivne i negativne posljedice. Život čovjeka odvija se u visoko urbaniziranom i ekološki nepovoljnom okruženju. U vrijeme sedentarnog načina života koji je danas kod većine ljudi gotovo pravilo, ne treba iznenaditi pretilost velikog broja ljudi te povećanje bolesti i stanja vezanih uz tjelesnu neaktivnost. Zadaća je odgojnih čimbenika pružanje podrške i pomoći, poticanje i usmjeravanje te stvaranje povoljnih uvjeta za razvoj dječjih interesa i sklonosti. Dosadašnja istraživanja navode kako se djeca najradije prepuštaju slobodnoj igri na otvorenom zbog prisutnosti različitih nestrukturiranih karakteristika prirodnog okruženja. Značajke poput drveća, lišća, cvijeća, kamenja, grančica ili pak vode pomažu u poticanju simboličke igre kod djece. Djeca koja uživaju u prirodi imaju empatiju prema drugim živim bićima, razvijen osjećaj jedinstva i odgovornosti prema prirodi te je vjerojatnije da će provoditi više vremena u njoj. Pružanje praktičnog obrazovanja u prirodi kod djece potiče razvoj ekološki prihvatljivih obrazaca ponašanja. Iako sve navedeno prikazuje dobrobiti prirode i tjelesne aktivnosti, istraživanja upućuju kako se količina vremena i kontakta djece s prirodom smanjuje. U današnje doba manje od 10% djece igra se na prirodnim mjestima kao što su šume, parkovi, livade, što je značajan pad u usporedbi s 40% djece prije 30 do 40 godina. Odgojno obrazovne zajednice, odgojitelji, roditelji i ostali stručnjaci trebaju iskoristiti sve prirodne resurse jer će djeca samo u takvim uvjetima prepoznati vrijednosni sustav, odnosno spoznati da prirodni okoliš pruža bezbroj mogućnosti različitih oblika aktivnosti.

Sustavni projekti navode uspostavu ravnoteže i harmoničnog načina funkcioniranja čovjeka kao jednu od temeljnih mjera suzbijanja daljnjih oboljenja. Također su se fokusirali na način i kvalitetu prehrane te metode za upravljanje stresom, a naglasili su kretanje i tjelesnu aktivnost kao suštinski kriterij bez kojih ljudski život ne može opstati (Andrijašević, 2010). Tjelesna aktivnost i zdravlje su usko povezani pa je važno stvarati naviku zdravih životnih navika već u najranijoj dobi. Kada bi se broj djece koja su tjelesno aktivna u ranoj i predškolskoj dobi povećao, znatno bi se



smanjio broj bolesti suvremenog čovjeka. Dijete predškolske dobi za zdrav psihofizički rast i razvoj treba imati zadovoljene temeljne ljudske potrebe, a tjelesna aktivnost jedna je od najvažnijih. Škes i Klaričić (2012) navode kako se primjenom redovite tjelesne aktivnosti kod djece pridonosi reguliranju tjelesne težine, pravilnom držanju tijela (posture), pozitivno utječe na psihičko stanje povećavajući tjelesnu spremnost i zadovoljstvo vlastitim izgledom.

Kvalitetan dječji razvoj određuju sadržaji i aktivnosti slobodnog vremena. Sve češće to vrijeme djeca i mladi koriste pasivno kroz razne informatičke uređaje, a organizacija slobodnog vremena postaje sve veći problem (Badrić i Prskalo, 2011). Odgovornost za takvo stanje trebaju preuzeti pojedinci (roditelji i stručnjaci različitih profila), odgojno-obrazovne institucije (vrtići, škole, fakulteti), sportski klubovi, ministarstva, političari i dr. (Trkulja-Petković, Širić i Vladović, 2012). Izdvajanje financijskih sredstava za aktivnosti slobodnog vremena djece i mladih općenito nisu dostatna, što je nužno mijenjati s obzirom na činjenicu kako te aktivnosti potiču promicanja zdravih stilova života i sprječavanja neprihvatljivog ponašanja djece. Manjak financijskih sredstava često je povod smanjenom provođenju tjelesnih (i ostalih) aktivnosti, no za kvalitetno vježbanje nije nužna dvorana, niti skupa oprema. Štoviše, istraživanja pokazuju kako dnevni boravak u prirodi pozitivno utječe na razvoj tjelesnih, intelektualnih, socio-emocionalnih i kognitivnih sposobnosti djeteta. S obzirom na sve veću upotrebu elektroničkih uređaja i sve manju količinu kvalitetnog vremena provedenog na otvorenom (Badrić i Prskalo, 2011) potrebno je naglasiti važnost obrazovanja i pravovremenog usmjeravanja ka planiranju aktivnosti u prirodnom okolišu od ranih godina djece te je s toga cilj ovog rada prikazati aktivnosti na otvorenom, s naglaskom na planinarenje, kao jednim od najjednostavnijih, lako priuštivih i pristupačnih oblika provođenja kvalitetnog slobodnog vremena.

## **2. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Rast i razvoj vrlo su dinamični procesi koji se odvijaju od začeca do pune zrelosti po određenom redosljedu, koji je približno isti kod svih. Rast djeteta savršeno je programiran, biološki reguliran i usmjeren prema cilju, a označava promjene u veličini koje su rezultat množenja stanica ili povećanja postojećih. Razvoj označava sazrijevanje organa i organskih sustava, stjecanje sposobnosti, mogućnosti brže prilagodbe na stres, mogućnost preuzimanja maksimalne odgovornosti i postizanje slobode u stvaralačkom izrazu (Kosinac, 2011).

Prema Findak (1995) rast i razvoj djece odvija se kontinuirano te se ne mogu povući stroge granice između pojedinih razdoblja, ipak se može govoriti o karakteristikama određenog razvojnog doba, odnosno o podjeli na:

- 1) Rano djetinjstvo – od rođenja do 3. godine
- 2) Predškolsko doba – od 3. do 6. ili 7. godine

Brojni unutarnji i vanjski faktori utječu na rast i razvoj djece predškolske dobi. Unutarnji faktori rasta utječu na brzinu sazrijevanja te na dosegnutu razinu rasta i razvoja. Pored genetske predispozicije, važno je istaknuti i vanjske faktore u koje se ubrajaju životni uvjeti poslije rođenja, odnosno sve što dijete prati i okružuje; od organizacije i provođenja dana, preko prehrane, klime, godišnjeg doba, socio - ekonomskog okruženja, kroničnih bolesti i psiholoških poremećaja, sna do kretanja, odnosno tjelesne aktivnosti (Kosinac, 2011).

### **2.1. Fizički rast**

Fizički rast najčešće podrazumijeva povećanje tjelesne dužine (visine), tjelesne mase (težine) i obujma glave. U rastu djece izmjenjuju se faze bržeg i sporijeg rasta (Kosinac, 2011). Dva su razdoblja bržeg rasta - od rođenja do šeste godine i razdoblje puberteta, te dva razdoblja sporijeg rasta - od šeste godine do puberteta i iza puberteta (Findak, 1995).

S porastom tjelesne visine i mase mijenjaju se i proporcije pojedinih dijelova dječjeg tijela. Glava malog djeteta je u odnosu na tijelo vrlo velika, udovi su kratki, trup okrugao, muskulatura tijela i udova je debelo pokrivena potkožnim masnim tkivom. Do polaska u školu prosječna težina djece je od 20 do 22 kg i visina od 115 do 120 cm (Kosinac, 2011).

## **2.2. Fiziološki rast djece**

Kostur u djece je mekan, a kosti bogate hrskavičnim tkivom, zbog čega su podložne deformacijama. Proces okoštavanja naglo napreduje od četvarte do pete godine, a potkraj predškolskog doba djetetov je kostur čvršći i otporniji (Sindik, 2008).

Rast i razvoj kostiju usko je vezan za rad mišića koji ga stimuliraju. Na mišiće u predškolskog djeteta otpada oko trećina tjelesne mase. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a zatim manje. Više su razvijeni mišići za stezanje (fleksori), nego mišići za rastezanje (ekstenzori), pa dijete lakše pokreće cijelu ruku nego dlan ili prste. Veoma je važno tjelesnim vježbanjem utjecati i na ekstenzore jer imaju bitnu ulogu u pravilnom držanju tijela (Findak, 1995) te zbog toga vježbe djece moraju imati osobine dinamičkog (izmjenično stezanje i rastezanje) rada mišića koje pospješuju valjan razvitak kostiju i mišića (Sindik, 2008).

Proces rasta i razvoja usko je povezan s funkcijama dišnog, krvožilnog i živčanog sustava (Kosinac, 2011). Kod djece se zbog plastičnosti prsnog koša i velike elastičnosti plućnog tkiva, uz pomoć tjelesnog vježbanja, može vrlo uspješno utjecati na povećanje vitalnog kapaciteta te povoljniji rad dišnog sustava (Neljak, 2009).

Prve godine života karakteriziraju intenzivan razvoj cijelog srčanožilnog sustava (Kosinac, 2011). Živčana regulacija srca djeteta predškolske dobi nije završena, pa se srce lako uzbuđuje, podliježe aritmiji te dosta brzo zamara pri tjelesnom vježbanju, no u stanju mirovanja, srce se brzo smiruje i oporavlja (Sindik, 2008). Upravo zbog toga pri tjelesnom vježbanju s djecom predškolske dobi potrebno je mijenjati sadržaj, odnosno izmjenjivati faze rada i odmora (Findak, 1995).

Mozak je glavni kontrolni centar različitih funkcija ljudskog tijela, među kojima je pokretanje dijelova tijela, percepcija osjeta, mišljenje, emocije, kao i kontrola funkcija koje nisu voljne, npr. peristaltika (stezanje i rastezanje crijeva) ili znojenje (Kosinac, 1999).

Kod djece predškolske dobi sazrijevanje živčanog sustava se izravno odražava na izvođenje pokreta, pa djeca mogu naučiti različite pokrete i kretanja, ali ih nisu u mogućnosti izvoditi koordinirano (Sindik, 2008).

### **2.3. Motorički razvoj**

Prema Sindik (2008) motorika i njen razvoj imaju važnu zadaću u pokretanju cijelog tijela. Razvoj motorike je izravno uzrokovan procesom mijelinizacije, procesom sazrijevanja živčanog tkiva (Neljak, 2009).

Za motorički razvoj od iznimne je važnosti da se ne očekuje od djeteta da izvodi kompleksne strukture pokreta i kretnji prije nego što usvoji i savlada osnovna gibanja i pokrete. Svladavanje kakvoće i stupnja pokreta omogućuje djetetu da postane samostalno, da relativno nezavisno zadovoljava svoje potrebe i da slobodno komunicira s okruženjem (Kosinac, 2011). Vrlo bitnu ulogu u motoričkom razvoju imaju igra i okolina te roditelji i podražaji koje dijete prima od njih (Sindik, 2008). Motorički razvoj djece podijeljen je u 7 faza, a to su:

- 1) Faza refleksnih pokreta uključuje urođene radnje neophodne za održavanje života, a u njih ubrajamo: sisanje, kašljanje, kihanje, povraćanje i dr.
- 2) Faza osnovnih pokreta i kretnji počinju se pojavljivati i razvijati nakon 4. mjeseca života djeteta, a odnose se na pokretanje glave, trupa, prevrtanje tijela s prsa na leđa i suprotno, sjedenje, stajanje, držanje za krevetić.
- 3) Osnovna senzomotorika; također se razvija nakon 4. mjeseca života djeteta i uključuje prva nespretna hvatanja predmeta prstima. Jedino gibanje koje se pojavljuje u prvih šest mjeseci života je puzanje
- 4) Faza osnovnih gibanja započinje od 6. do 12. mjeseca i traje do početka 2.godine života. U ovoj fazi djeca počinju izvoditi sva osnovna gibanja, a

značajnija su: puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, skakanja, dizanja i nošenja, bacanja i hvatanja. Ovo razdoblje života karakteriziraju faze početnog usavršavanja gibanja, a tijekom predškolske dobi prolaze faze naprednijeg usavršavanja, stabilizacije i automatizacije.

- 5) Faza preciznije senzomotorike započinje u petoj, a završava u desetoj godini života. Pojavljuje se precizniji i usklađeniji rad mišića ruku, šaka i prstiju kod bilo kojih pokreta. Razvoj preciznije senzomotorike potiče se crtanjem, rezanjem škalicama, oblikovanjem papira, tijesta i slično.
- 6) Faza lateralizacije pojavljuje se u šestoj ili sedmoj godini života kojom se kod djeteta pojavljuje prirodan izbor dominantne strane tijela, odnosno dešnjaštvo ili lijevaštvo (Neljak, 2009).

### 3. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno je vrijeme fenomen suvremenog društva kojemu se u posljednje vrijeme posvećuje puno pažnje. Sastavni je dio života suvremenog čovjeka koji ga koristi prema svojim interesima i mogućnostima, radi zadovoljenja razvojnih i unutarnjih potreba (Valjan Vukić, 2013). Previšić (2000) naglašava da se slobodno vrijeme može odrediti kao ukupnost vremena, stanja i aktivnosti koje nisu uvjetovane biološkom, socijalnom niti profesionalnom nužnošću, a glavne su odrednice sloboda, neobaveznost i dobrovoljnost. Andrijašević (2010) napominje kako slobodno vrijeme omogućuje ispunjenje važnog dijela ljudskih potreba kroz rekreacijske sadržaje.

Janković (1973) navodi tri funkcije koje posjeduje slobodno vrijeme:

- 1) Odmor – jedno od osnovnih potreba svakog čovjeka i temeljna funkcija slobodnog vremena. Odmor je proces obavljanja i osvježavanja istrošenih supstancija, fizičke i psihičke energije te uspostavljanje novih snaga koje su čovjeku potrebne za život i rad. Mnogo je aktivnosti koje su namjenjene odmaranju, od pasivnih oblika odmaranja pa sve do aktivnih oblika kao što su šetnja, društvene i pokretne igre, izleti i dr.
- 2) Raznoda (zabava) ima veću i širu namjenu jer njezine aktivnosti uključuju raznovrsnije društvene i kulturne sadržaje, a sa zadatkom aktivnog odmora. To su ponajprije društvene i pokretne igre, bavljenje različitim sportovima, posjećivanje kazališta, čitanje i slično.
- 3) Razvoj ličnosti na svim područjima njezine strukture: biološkom, intelektualnom, estetskom, etičkom, socijalnom i karakternom. Zadatak razvijanja ličnosti putem slobodnih aktivnosti ima osobito značenje u procesu formiranja ljudi za bolje obavljanje radnih zadataka. Ovu skupinu čine aktivnosti koje su namijenjene razvoju ličnosti preko različitih djelatnosti kao što su: obrazovne, zdravstvene, tjelesne, kulturne, društvene, znanstvene, informativno-poučne i mnoge druge.

### **3.1. Slobodno vrijeme u odgojno-obrazovnom procesu**

Prema Rosić (2005) odgoj i obrazovanje pripadaju najsloženijim i najodgovornijim ljudskim djelatnostima, a rezultati koji se njima ostvaruju ovise o mnogim vanjskim i unutarnjim čimbenicima, ali svakako strategija rada ustanove, obitelji, odgojitelja i odgajnika ovise o procesu rada u slobodnom vremenu. Suvremeni način života pruža čovjeku mnogo sadržaja kojima može u slobodno vrijeme razvijati svoje potencijale, a kakve će sadržaje odabrati velikim je dijelom određeno odgojem za slobodno vrijeme.

Valjan Vukić (2013) napominje kako je zadaća odgojnih čimbenika pružanje podrške i pomoći, poticanje i usmjeravanje te stvaranje povoljnih uvjeta za razvoj dječjih interesa i sklonosti.

Dva su načina kojima se ostvaruje slobodno vrijeme:

- 1) Funkcionalno slobodno vrijeme proistječe iz obitelji i sredine u kojoj se dijete kreće, odnosno ne-organizirano slobodno vrijeme, namjenjeno pojedincu, koje on provodi prema individualnom programu ili prema osobnim potrebama i željama.
- 2) Intencionalno slobodno vrijeme postiže se programiranjem i planiranjem raznih vrednota, otvaranjem mnogih mogućnosti za odgoj u raznovrsnim interesnim grupacijama. O sadržajima, vrstama i oblicima svojih aktivnosti u slobodnom vremenu odlučuju sudionici aktivnosti (Rosić, 2005).

Djeca imaju pravo na slobodne aktivnosti primjerene svojim mogućnostima, željama i sposobnostima. Odrasli su im dužni omogućiti ostvarenje ovoga prava, a izostanak kvalitetnih sadržaja slobodnog vremena jedan je od oblika zanemarivanja djece i njihovih interesa (Jelavić, 2010).

### 3.2. Sadržaji slobodnog vremena – aktivnosti

Djeca i mladi većinu svoga vremena najčešće provode u obitelji i odgojno-obrazovnim ustanovama, a zatim im preostaje slobodno vrijeme (Badrić i Prskalo, 2011). Aktivnosti koje djeca i mladi provode u slobodnom vremenu Jerbić (1973) je podijelio u ove četiri kategorije:

- 1) Spontane aktivnosti (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje i izleti, slobodna igra),
- 2) Konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje radija, gledanje TV, posjet kinu i muzeju, odlazak na sportske i kazališne priredbe),
- 3) Organizirane aktivnosti (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti) i
- 4) Ostale aktivnosti.

Provođenje slobodnog vremena može se ostvariti na više načina – skupno, grupno, timski, individualno itd. Za pravilan rad slobodnih aktivnosti važna je uloga voditelja. Voditelj i sudionici dogovorno utvrđuju kako će, na koji način, kada i s kojim sadržajem ostvariti raspoloživo slobodno vrijeme. Tijekom planiranja i programiranja, voditelj treba utvrditi ciljeve interesne slobodne aktivnosti, utjecati na sustavnu aktivnost u ostvarivanju zadanih ciljeva, osvijestiti i kvalitetno osmisliti dobro raspolaganje vremenom, učiniti pozitivne promjene u životu sudionika te utjecati na pozitivne promjene kod djece (Rosić, 2005).

Irby i Tolman (2002) o slobodnom vremenu govore kao o prilici za samoizražavanje, relaksaciju, vježbanje samokontrole te razvoj i učenje u drukčijim uvjetima. Pozitivni učinci aktivnosti slobodnog vremena na djecu i mlade prema njima su:

- 1) Socioemocionalni razvoj i angažman – uključujući i održavanje prijateljstava te angažman u zabavi i druženju kao i sposobnost da se nosimo sa različitim situacijama;



- 2) Profesionalni razvoj/orijentacija i angažman – vještine nužne za zapošljavanje, razumijevanje profesionalne karijere i načina ostvarivanja iste;
- 3) Fizički razvoj i angažman – biološka maturacija i zdravlje;
- 4) Kognitivni razvoj i angažman – kritičko mišljenje, kreativnost, rješavanje problema;
- 5) Civilni razvoj i angažman – vlastiti utjecaj na socijalnu okolinu te odgovornost prema drugima uz priliku da se zajednički radi na postizanju nekog cilja.

### **3.3. Tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu djeteta**

Prema Kosinac (2011) tjelesna aktivnost kod djece pozitivno doprinosi izgradnji i očuvanju kostiju, smanjenju udjela masnog tkiva, razvoju muskulature i zglobova te povećanju funkcionalnih i kardiovaskularnih, a ponajviše unapređenju motoričkih sposobnosti; preciznosti, koordinacije, izdržljivosti, snage, ravnoteže kao i kognitivnog funkcioniranja. Kretanje je iznimno važno za djetetov cjelokupan razvoj, uključujući razvoj spoznaje i rano učenje.

Potreba za kretanjem osnovna je biotička potreba te da se dijete dragovoljno i u potpunosti predaje spontanoj igri ili nekom drugom obliku kretne aktivnosti (Prskalo, 2007).

Prema Prskalo (2007) djeca, koja su tjelesno aktivna, bolje podnose veća opterećenja, snalažljivija su i komunikativnija te se lakše nose sa zadacima koji se pred njih postavljaju. Rijetke su ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem. Također, izuzetno je bitno djecu od najranije dobi educirati i motivirati na važnost potrebe za kretanjem i tjelesnim vježbanjem, kako bi kasnije u životnoj dobi zadržala usađene vrijednosti.

Badrić i Prskalo (2011) konstatiraju brojne pozitivne učinke tjelesne aktivnosti no dosadašnja istraživanja pokazuju kako se ona vrlo malo prakticira u slobodnom

vremenu djece i mladih. Najčešće su zastupljene aktivnosti koje ne zahtijevaju nikakav mišićni napor. Djeca sve više zamjenjuju fizičke aktivnosti, proizašle iz bavljenja sportom ili jednostavnom igrom s prijateljima, virtualnim svijetom, a najviše slobodnog vremena provodi se u korištenju pasivnih sadržaja.

Negativne posljedice nedostatka dnevnog kretanja su umanjena sposobnost regeneracije vegetativnog živčanog sustava (posebice kod djece u razvoju), smanjena razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, povećanje tjelesne mase, te nepovoljan utjecaj na san, probavu i sposobnost oporavka organizma (Papec, Lovrić i Papec, 2016).

Kod djece predškolske dobi postoji širok spektar aktivnosti u koje se mogu uključiti, odnosno u koje ih mogu usmjeriti njihovi roditelji. Dva su najčešća oblika bavljenja tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Jedan se odnosi na uključivanje djece u razne sportske klubove, rekreativna društva, izviđačke udruge i ostale institucije, dok se drugi odnosi na individualno vježbanje. U takvom programu rada, od djeteta se ne očekuje previše, nego se pažnja obraća na sadržaje sukladno njegovim dobnim karakteristikama i antropološkim obilježjima (Sindik, 2009).

Herceg (2008) napominje kako je vrlo važno unutar obitelji prakticirati zajedničke tjelesne aktivnosti kako bi se poboljšala razina kvalitete života i zbližavanja s djetetom na zabavan način. Vlastitim primjerom roditelji trebaju poticati dijete na prihvaćanje zdravih životnih navika, među kojima je upravo kretanje jedna od najvažnijih.

Prema Rosić (2005) djeci treba omogućiti da veći dio slobodnoga vremena provedu u igri, šetnji i sličnim aktivnostima na čistom zraku, suncu i vodi. Djeci koja imaju volje i smisla preporučuje se bavljenje odabranim sportovima, a ostalima, koji nemaju sportskih ambicija, preporučuje se bavljenje rekreacijskim aktivnostima u kojima im se pružaju mogućnosti za bavljenje zdravim i korisnim sadržajima koji su dostupni svima.

### **3.4. Planinarenje kao tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu djeteta**

Planinarenje kao aktivnost je pojam koji obuhvaća gotovo sve djelatnosti osobe vezane uz vlastonožno kretanje u planinarskim područjima. Najvažniji cilj planinarenja je uživanje te osobni fizički i duhovni rast i razvoj osobe koja se bavi planinarstvom. S obzirom na to, može se zaključiti da je planinarstvo način i stil života te niz dobrovoljnih i samoizabranih aktivnosti koji čovjeku današnjice život ispunjavaju zdravljem, ugodom i osobnim razvojem. Sportske aktivnosti su usko povezane s poimanjem planinarstva – fizički naponi su slični, ponekad čak i snažniji kod planinarstva nego li kod sportskih aktivnosti no nameće se jedna velika razlika, natjecateljska borba nije prisutna u planinarstvu te zbog toga planinarstvo ne možemo nazivati sportom kao takvim, osim na organizacijskoj razini, (Čaplar, 2003) što ga čini izvrsnom aktivnošću za djecu.

Svi pojedinci koji traže način putem kojeg će obavljati određenu tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme no nemaju tendenciju bavljenja sportom često biraju planinarenje kao primarnu aktivnost u prirodi. Nažalost, slobodno vrijeme često veže tendenciju za upotrebom elektroničkih uređaja te provođenjem vremena unutra (Hubl, Tursan, Rendulić, 2013), a Herceg (2008) naglašava kako je bitno provoditi kvalitetno zajedničko vrijeme unutar obitelji te je stoga bitno spomenuti planinarstvo kao važnu aktivnost roditelja i djeteta. Planinarstvo se pokazuje kao idealna platforma gdje djeca svih dobi mogu razviti vlastite fizičke vještine, očuvati zdravlje te usvojiti važne vrijednosti o očuvanju prirode, a u isto vrijeme provesti kvalitetno zajedničko vrijeme u krugu obitelji.

S obzirom da je planinarstvo rekreacijska aktivnost s visokim stupnjem prilagodljivosti, fizički naponi vezani uz planinarenje se mogu prilagoditi dobi i tjelesnom razvoju svakog pojedinog djeteta. Iako je ova aktivnost usko povezana s vremenskim uvjetima, veliki dio proljeća, ljeta i jeseni može biti pogodan za odlazak na planinarenje s djecom predškolske dobi te se vrijeme planinarenja i sama ruta mogu odrediti kako bi bili pogodni za djecu tog uzrasta. Obavljanje ove tjelesne aktivnosti s djecom pogoduje razvoju jačih interpersonalnih veza i razvoju osjećaja zajedništva jer sve planinarske aktivnosti život gradskom čovjeku čine ugodnijim, zdravijim i nadasve ljepšim (Čaplar, 2003).

Djeci je potrebno omogućiti što više aktivnosti na svježem zraku poput šetnje, istraživanja prirode ili igre na otvorenom (Rosić, 2005), a upravo je planinarenje jedna od rijetkih besplatnih, široko pristupačnih i prilagodljivih aktivnosti koje su dostupne odraslima i djeci svih uzrasta.

#### 4. KINEZIOLOŠKA REKREACIJA

Riječ rekreacija dolazi od latinskih riječi *re creo recreare*, što znači ponovno stvoriti, obnoviti. Od svih živih bića jedino se čovjek rekreira, odnosno planski utječe na osmišljavanje i ostvarivanje različitih aktivnosti.

Rekreacija je skup sadržaja i aktivnosti kojima se čovjek bavi u slobodnom vremenu kako bi zadovoljio svoje interese i potrebe.

Rekreacijske su aktivnosti brojni sadržaji koji pridonose općem psihofizičkom razvoj i unapređivanju različitih ljudskih sposobnosti. Sadržaji rekreacije mogu se podijeliti na one iz kulture, tehnike, umjetnosti, agrokulture, sporta, tjelesnog vježbanja i tjelesnih aktivnosti, sakupljačkih i volonterskih aktivnostite različitih sekcija koje obogaćuju život u koji se ulaže slobodno vrijeme i slobodna sredstva. Osnovni je cilj sadržaja rekreacije kvalitetno odmoriti i obnoviti psihofizičke sposobnosti organizma (Andrijašević, 2010).

Kineziološka rekreacija je primjenjena znanstvena disciplina u području kineziologije koja definira načine primjene sportsko-rekreacijskih sadržaja i programa tjelesne aktivnosti radi očuvanja i unapređivanja ljudskog zdravlja (Andrijašević, 2010).

Sportska je rekreacija u suvremenom društvu kulturnan način korištenja slobodnim vremenom, čime se u prvom redu svjesno postiže povoljan učinak na zdravlje uz pomoć sportskih i tjelesnih aktivnosti. Ona obuhvaća sve sportske sadržaje prilagođene i prihvatljive za cjelokupnu populaciju (Relac, 2007). Prema Andrijašević (2010) sportska je rekreacija organizirana sportska ili tjelesna aktivnost koja zadovoljava potrebu za tjelesnom aktivnošću, a sam je sport sredstvo kojim se zadovoljavaju brojni ciljevi.

Sport i sportsku rekreaciju povezuje sadržaj sporta, ali se ciljevi i načini dolaska do njih razlikuju. U sportu je sve podređeno sportskom rezultatu, a sportskom se rekreacijom želi postići više povezanih ciljeva u svrhu unapređenja zdravlja i kvalitete života (Andrijašević, 2010).

Sportskom se rekreacijom postižu brojni ciljevi koji čovjekov život čine kvalitetnijim i smislenijim. Pozitivni učinci sportske rekreacije utječu na psihofizičku ravnotežu čovjeka, a njena uloga u socijalizaciji i vezi s prirodnim okruženjem svrstavaju je u sadržaje zaslužne za opće stanje čovjeka. Ostvarivanje sadržaja sportske rekreacije određeno je društveno ekonomskim prilikama, stečenim navikama i potrebama građanstva, ali i odgojnim, obrazovnim, kulturološkim, religioznim i drugim čimbenicima (Relac, 2007).

#### **4.1. Uloga i važnost sportske rekreacije u suvremenim uvjetima života**

Zapostavljene biološke potrebe čovjeka uvjetovane su u urbaniziranim sredinama, a tehnološki napredak prisiljava čovjeka da većinu radnih obveza obavlja sjedeći. Stoga sportska rekreacija postaje sve važnija u zadovoljavanju ljudskih potreba u slobodnom vremenu. Čovjek može umanjiti djelovanje sedentarnog načina života sudjelovanjem u sportsko-rekreacijskim aktivnostima (Andrijašević, 2010).

Prema Gojčić (2005) sportska rekreacija ima svoju važnu ulogu, a njena kvalitetna primjena najviše ovisi o svijesti i stupnju odgovornosti osobe prema samoj sebi. Stoga je neophodno trajno educiranje djece i odraslih o važnosti osobne odgovornosti za zdravlje kojima se uz pomoć tjelesne aktivnosti uspješno preveniraju brojne bolesti.

Andrijašević (2010) navodi znanstvena istraživanja koja prikazuju da sportska rekreacija pozitivno djeluje na čovjekovo zdravlje i njegovo očuvanje, pridonosi razvoju sposobnosti i osobnosti pojedinca, koja će tako dulje ostati na višoj razini dostignuća. Istraživanja također pokazuju kako sport, kao korektor ponašanja mladih stvara uvjete za poželjne navike, a smanjuje one nepoželjne (različite ovisnosti i poroci).

## **4.2. Načela sportske rekreacije**

Prema Andrijašević (2010) načela sportske rekreacije odnose se na poštovanje zakonitosti i pravila unutar različitih oblika sportsko-rekreacijskih aktivnosti namijenjenih korisnicima različite dobi, sposobnosti i mogućnosti. Kao temeljna načela izdvojena su:

- 1) Dobrovoljnost: poštuju se želje i potrebe sudionika koji na temelju osobnih spoznaja dobrovoljno odabire neki od sportsko-rekreacijskih sadržaja
- 2) Prilagodba: svaka aktivnost treba biti prilagođena sudioniku (izbor sadržaja i aktivnosti, opseg opterećenja, pravila, vrijeme aktivnosti i slično)
- 3) Postupnost: svaku sportsko-rekreacijsku aktivnost treba postupno primjenjivati, poštujući pritom individualne sposobnosti, želje i mogućnosti
- 4) Zdravstvena usmjerenost: aktivno sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim sadržajima mora pozitivno djelovati na zdravlje, a nisu dopušteni maksimalni fizički naponi koji su rizik za zdravlje sudionika
- 5) Dostupnost: pravo na bavljenje sportskom rekreacijom treba omogućiti svim članovima društvene zajednice
- 6) Informiranost: sudionik treba biti informiran o utjecaju aktivnosti na njegovo zdravlje i ostalim bitnim elementima programa
- 7) Motiviranost: kvalitetno i kontinuirano sudjelovanje u sportskoj rekreaciji postiže se stalnom motiviranošću, za koju je zaslužan voditelj
- 8) Kontinuiranost: učinci programa sportske rekreacije mogu se postići isključivo stalnim vježbanjem
- 9) Socijalizacija: sportska rekreacija mora zadovoljiti potrebu za druženjem, a uključuje komunikaciju s ostalim članovima i samnim voditeljem
- 10) Emocionalnost: poštuje se pojedinac i njegov psihološki profil u oblikovanju i primjeni programa vježbanja

## **4.3. Sportska rekreacija na otvorenom**

Sportska je rekreacija vezana i za zdravo okruženje, a poticanjem, posebice aktivnosti u prirodi, izletima, kretanjem, boravkom u prirodi izravno se utječe i na

očuvanje okoliša (Andrijašević, 2010). Suvremenim načinom života čovjek je izgubio osjećaj za prirodu i prirodnost te često zaboravlja ili nije svjestan blagotvornog učinka prirode na ljude (Trkulja-Petković, Širić i Vladović, 2012).

Badrić i Prskalo (2011) napominju kako djeca trebaju iskoristiti sve prirodne resurse jer će samo u takvim uvjetima prepoznati vrijednosni sustav, odnosno spoznati da prirodni okoliš pruža bezbroj mogućnosti različitih oblika sportskih aktivnosti.

Mnogo je *outdoor* (engl. izvan vrata, na otvorenom prostoru) aktivnosti koje se mogu odvijati na vanjskim igralištima, bilo kojem uređenom i/ili neuređenom prostoru u gradu ili u prirodi. Aktivnosti na otvorenom mogu se provoditi kao individualna i/ili grupna aktivnost. Individualno provođenje aktivnosti čovjeku omogućava vježbanje u vrijeme kada mu to najviše odgovara, sam odabire sadržaj aktivnosti, mjesto provođenja, ciljeve vježbanja i dozira opterećenje, dok se vježbanjem u grupi postiže veća socijalna interakcija, međusobno poticanje te motiviranje na daljni rad. Najzastupljenije aktivnosti na otvorenom u osnovi se provode kao ciklički oblici aktivnosti i/ili prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, prenošenje, skakanje, provlačenje i dr.) koje sudionici uz relativno malo truda savladavaju (Trkulja-Petković, Širić i Vladović, 2012).

Prema Andrijašević (2010) sve je veći broj sportskih aktivnosti na otvorenom. Najčešće sportsko rekreacijske aktivnosti na otvorenom su šetanje, trčanje, nordijsko hodanje, planinarenje, biciklizam, joga, tzv. streetworkout, fitness klubovi na otvorenom i slično. Sve navedene aktivnosti predstavljaju sportske aktivnosti koje se provode u prirodi jer ih povezuju sport i priroda.

#### **4.4. Dobrobiti boravka i tjelesne aktivnosti u prirodi**

Boravak i tjelesna aktivnost u prirodi pozitivno utječu na socijalno, psihološko i tjelesno zdravlje čovjeka. Boravak u prirodi pridonosi boljem kognitivnom funkcioniranju, potiče zdravije socijalno ponašanje i smanjuje socijalnu disfunkciju, povećava koncentraciju, pospješuje proaktivnost i samodisciplinu, pomaže ublažiti stres, promiče optimalno psihološko funkcioniranje, poboljšava



oporavak od različitih trauma te smanjuje smrtnost. Također, ljudi koji slobodno vrijeme provode u prirodnom okruženju češće su aktivni sudionici tjelesnih aktivnosti te iskazuju zdravije prehrambene navike (Kuo, 2010).

Jedna od zdravstvenih prednosti boravka na otvorenom je svakako svjež zrak. Istraživanja su pokazala razinu onečišćujućih tvari u zatvorenom prostoru od 25 do 65 posto veću u odnosu na otvorene prostore (Godbey, 2009). Osim toga, važnost vitamina D dobivenog iz okoline na suncu je prepoznata kao jedan od čimbenika dugoročnog zdravlja (Pretty, Angus, Bain, Barton, Gladwell, Hine, Pilgrim, Sandercock i Sellens, 2009).

Townsend i Weerasuriya (2010) utvrdili su da prirodno okruženje sa šumama, morem, planinama, jezerima i potocima, parkovi s različitim biljnim i životinjskim vrstama i sl., utječu na brojne aspekte tjelesnog, mentalnog i društvenog života osobe.

Kuo (2010) konstatira kako zelena vegetacija izaziva pozitivne emocije, djeluje umirujuće, smanjuje anksioznost, osjećaj straha te mentalni umor. Nadalje, izloženost prirodnom okruženju stimulira funkcioniranje imuniteta. Istraživanja su pokazala kako se dvodnevnom i trodnevnom boravkom u šumskom okruženju poboljšava imunološko funkcioniranje za cijeli mjesec.

Prema Godbey (2009) zdravstvene prednosti provođenja tjelesna aktivnosti na otvorenom su:

- 1) kontroliranje tjelesne težine i krvnog tlaka
- 2) smanjen rizik od pretilosti te srčanog i moždanog udara
- 3) sprječavanje raka; dojke i debelog crijeva, konstipacije, osteoporoze, impotencije i dijabetesa tipa 2
- 4) ublažavanje artritisa i bolova u leđima
- 5) jačanje mišića, kostiju i zglobova
- 6) smanjenje stresa i podizanje ukupnog raspoloženja
- 7) produljenje životnog vijeka

#### 4.5. Djeca i boravak u prirodi

Prema Wells (2000) aktivnosti na otvorenom imaju dugoročne koristi za tjelesni, socijalni, emocionalni i kognitivni razvoj djece. Igra i motorički razvoj, razvoj identiteta i autonomije, psihološka otpornost i učenje zdravih obrazaca ponašanja ključni su elementi razvoja djeteta putem kontakta s prirodom.

Već je spomenuto da tjelesna aktivnost poboljšava zdravlje, a sve je više primjera koji dokazuju kako izloženost u prirodi može poboljšati koncentraciju i smanjiti stres kod djece. Prirodno okruženje idealan je način za povećanje tjelesne aktivnosti kod djece, a istraživanja su također pokazala kako je boravak u prirodi povezan s manjom pojavom astme u djetinjstvu (McCurdy, Winterbottom, Mehta, Roberts, 2010).

Townsend i Weerasuriya (2010) na temelju istraživanja navode kako se djeca najradije prepuštaju slobodnoj igri na otvorenom zbog prisutnosti različitih nestrukturiranih karakteristika prirodnog okruženja. Takvo okruženje opisuje se kao *prirodno obogaćena okolina* u kojoj dijete može provoditi svoje aktivnosti te koristiti njene dobrobiti. Značajke poput drveća, lišća, cvijeća, kamenja, grančica, vode pomažu u poticanju simboličke igre kod djece. Prirodno obogaćena okolina potiče djecu na učenje i pamćenje, rješavanje problema, kreativno razmišljanje, istraživanje i gradnju, razvijanje osjećaja za smjer i orijentaciju i dr.

McCurdy i suradnici (2010) u svom radu navode kako pedijatri imaju važnu ulogu u životu djeteta te trebaju biti poveznica između roditelja, djece i njihovog zdravlja. Zdravstvene organizacije preporučuju najmanje 60 minuta dnevne tjelesne aktivnosti za djecu te naglašavaju važnu ulogu promicanja istih unutar obitelji, lokalnih i odgojno-obrazovnih zajednica.

Prema Cheng i Monroe (2012) djeca koja uživaju u prirodi imaju empatiju prema drugim živim bićima, razvijen osjećaj jedinstva i odgovornosti prema prirodi te je vjerojatnije da će provoditi više vremena u njoj. Stavovi i ponašanja djece su pod velikim utjecajem članova njihovih obitelji koji im prenose vrijednosti o prirodi.

Pružanje praktičnog obrazovanja u prirodi kod djece potiče razvoj ekološki prihvatljivih obrazaca ponašanja.

Townsend i Weerasuriya (2010) upućuju kako se količina vremena i kontakta djece s prirodom smanjuje. U današnje doba manje od 10% djece igra se na prirodnim mjestima, kao što su šume, parkovi, livade, što je značajan pad u usporedbi s 40% djece prije 30 do 40 godina. Budući da djeca danas provode manje vremena na otvorenom, nego što su to činila prije, postoji zabrinutost da su sve više odvojena od prirodnog okruženja, stoga ga manje razumiju.

*Posljednje dijete u šumi* djelo je autora Richarda Louva koji upotrebljava termin *poremećaj pomanjkanja prirode* kako bi opisao dječji nedostatak aktivnosti na otvorenom, koji je sve više zamijenjen elektroničkim medijima, sedentarnim načinom života te istom, sedentarnom načinu provođenja slobodnog vremena. U prilog tome idu istraživanja koja su provedena u Australiji, a prema kojima 6-godišnja djeca u prosjeku potroše 1 sat i 54 minute dnevno na gledanje televizije, igranje video igara te drugih aktivnosti koje uključuju gledanje u ekran. Ista djeca, samo su 36 minuta dnevno sudjelovala u nekoj tjelesnoj aktivnosti. Stoga, ne iznenađuje činjenica kako su pasivne aktivnosti pred ekranima povezane s dječjim adipozitetom (Gopinath, Baur, Wang, Hardy, Teber i Kifley, 2011).

Današnja djece mogla bi biti prva generacija koja je u riziku od kraćeg životnog vijeka, nego njihovi roditelji (McCurdy i suradnici, 2010). Stoga Townsend i Weerasuriya (2010) navode kako je važno djecu poticati i osposobiti za bavljenjem tjelesnih aktivnosti na otvorenom jer je vjerojatnije da će kao odrasle osobe provoditi iste. U prilog tome idu istraživanja koja su pokazala kako nedostatak iskustva na otvorenom tijekom djetinjstva, može spriječiti bilo kakvu želju za posjetom istih u odrasloj dobi.

#### **4.6. Planiranje sportske rekreacije za djecu predškolske dobi**

Planiranje i programiranje različitih sadržaja sportsko-rekreacijski aktivnosti obuhvaća i ovisi o nizu organizacijskih, provedbenih i kontrolnih aktivnosti stručnjaka (profesori, kineziolozi i znanstvenici, treneri, animatori, volonteri i dr.).

Plan sportsko-rekreacijski aktivnosti obuhvaća više ciklusa aktivnosti. Može imati tjedni, mjesečni, kvartalni, polugodišnji ili godišnji ciklus aktivnosti te može biti globalno postavljen kao dugoročan.

Cilj sportsko-rekreacijskog vježbanja djece od 3 do 6 godina starosti poticanje je pravilnog psihofizičkog rasta i razvoja. Organizacija sportske rekreacije treba biti prilagođena njihovim potrebama i mogućnostima jer je dominantna karakteristika djece te dobi intenzivna motorička aktivnost koja se iskazuje kroz igru. Da bi ih djeca prihvatila i provodila, aktivnosti trebaju biti privlačne, zanimljive, zabavne i raznovrsne (Andrijašević, 2010).

Andrijašević (2010) navodi kako se u primjeni aktivnosti najčešće koriste metode imitacije i dramatizacije: oponašanje ljudi, životinja, pojava ili dramatizacija priče popraćena određenom motoričkom aktivnošću. U organizacijskom obliku rada primjenjuje se frontalni način, rad u parovima ili manjim skupinama, paralelnim oblikom ili individualno.

## 5. PLANINARENJE

### 5.1. Planinarenje/planinarstvo

Planinarenje je širok pojam koji označava sve aspekte boravka i aktivnosti u planinama, ono je način i stil života. Odlazak u prirodu, druženje i kretanje na čistom planinskom zraku predstavlja aktivan oblik odmora koji čovjeka ispunjava osjećajem zadovoljstva i novim doživljajima. Prema Čaplar (2017) planinarenje je kretanje vlastitom snagom nogu po planinama radi užitka. Kada se govori o organiziranoj djelatnosti onda se koristi pojam planinarstvo, a ono je sportska djelatnost organizirana putem planinarskih udruga<sup>1</sup> koje kao svoje članove okupljaju zainteresirane građane koji se bave raznim oblicima kretanja u planinama.

U organizacijskom smislu planinarstvo je sport, iako ne sadrži sportsko nadmetanje i dokazivanje snage, ima brojna sportska obilježja i dodirne točke s drugim sportovima. Kada se sport promatra kao oblik kulture zasnovan na tjelesnoj aktivnosti kojoj je cilj poboljšati zdravlje, tada sport potpuno obuhvaća planinarstvo. Međunarodna klasifikacija sporta (Sport Accord) obuhvaća planinarstvo i prateće discipline, a sve planinarske udruge u Hrvatskoj registrirane su kao sportske udruge.

Kretanje i boravak u planinama nije besciljno lutanje već osmišljen način provođenja slobodnog vremena radi osobnog užitka. Uz užitak, ostvaruju se i druge koristi od kretanja i boravka u planini. Sa zdravstvenog gledišta, planinarenje se smatra jednom od najzdravijih tjelesnih aktivnosti jer je napor uglavnom tjelesno raspoređen i odvija se u prirodi. Kretanje djeluje na aktiviranje mišića, potiče uzimanje kisika i cirkulaciju krvi te suzbija nepoželjne učinke sjedilačkog načina života. Boravak u planinama poboljšava psihičko stanje, a razvija mnoge pozitivne osobine kao što su:

---

<sup>1</sup> „Planinarske udruge su dragovoljne, samostane, interesne i izvanstranačke organizacije planinara, ljubitelja planina i planinske prirode, te prirodnih i povijesnih znamenitosti u planinama. Registriraju se kao udruge građana pri uredima za opću upravu, a financiraju iz članarine i drugih prihoda.” (Čaplar, 2017, str.15)

snalažljivost, tjelesna izdržljivost, hrabrost, požrtvovnost, prilagodljivost, društvenost i dr. (Čaplar, 2017).

## 5.2.Povijest planinarstva

Čovjek se u planinama kretao od davnina, no činio je to uglavnom iz egzistencijalnih i ekonomskih razloga (stočarstvo, lov, zaštita, sječa drva,...) , a ne iz planinarskih pobuda (užitak, znatiželja, zdravlje,...). Prve uspone na planinske vrhove zabilježili su istraživači, filozofi i pjesnici. Uspion pjesnika Francesca Petrarce 1336. na vrh Mont Ventoux (1920 m) u Provansi smatra se prvim planinarskim pothvatom u povijesti.

O organiziranom planinarstvu može se govoriti tek od 18. stoljeća i J. J. Rousseaua, poznatog po razvoju filozofije koja se temelji na *povratku prirodi*. Na kraju 18. i u prvoj polovici 19. stoljeća mnogim istraživačima glavni cilj i motiv bio je osvajanje alpskih vrhova. Mount Blanc osvojen je među prvima 8.8. 1786. godine, a na vrh su prvi uspjeli stići Michel Gabriel Paccard i Jacques Balmat. Nakon tog „klasičnog razdoblja“ počinju se organizirati ekspedicije i u izvaneuropska gorja. Poslije niza manje uspješnih ekspedicija, najviši vrh svijeta, Mont Everest osvojili su Edmund Hillary i Tensing Norgay- sherpa 1953. godine.

Osnivanje planinarski udruga započelo je zbog povećanja broja ljudi koji odlaze u Alpe, a prva planinarska udruga u svijetu bio je Alpine Club u Londonu, osnovan 1857. godine. U idućim godinama osnovana su slična društva i u drugim zemljama, a nakon prvog svjetskog rata osjećala se potreba međusobnog povezivanja planinarskih udruga. Prvo međunarodno udruženje bila je Asocijacija slavenskih turističkih društava, osnovana 1925. godine, koju su činile društva iz Češke, Poljske, Jugoslavije i Bugarske, dok je Međunarodna unija planinarskih asocijacija, UIAA (Union Internationale des associations d'alpinisme) osnovana 1928. godine te djeluje i danas (Čaplar, 2017).

### **5.2.1. Povijest planinarstva u Hrvatskoj**

Hrvatsko planinarstvo u svjetskim razmjerima ističe nekoliko povijesnih činjenica i neobičnosti, koje svijetu nisu dovoljno poznate. Petar Zoranić 1536. napisao je prvi hrvatski roman i ujedno prvu planinarsku knjigu na svijetu *Planine*. U njemu opisuje uspone glavnog junaka po Velebitu i Dinari. Ilirka Dragojla Jarnević iz Karlovca 13.09.1843. u stijeni Okića izvela je prvi poznati penjački uspon te ga opisala u svom Dnevniku. Hrvati su deveti narod na svijetu koji je osnovao planinarsko društvo, iste 1874. godine kad i Francuzi. *Hrvatsko planinsko društvo* (HPD) započinje prve organizirane planinarske djelatnosti u Hrvatskoj. Prvi društveni izlet u povijesti našega planinarstva organizirao je HPD 17. i 18. svibnja 1875. godine na Oštrc i Plešivicu u Samoborskom gorju u kojem je sudjelovalo 13 članova. Gradska kuća na Sljemenu, uređena 1878., bila je prva planinarska kuća u jugoistočnoj Europi. Časopis *Hrvatski planinar* najstariji je hrvatski časopis iz područja tjelesne kulture i jedan od najstarijih europskih planinarskih časopisa. Prvi broj izašao je 1. lipnja 1898., a prvi urednik bio je prirodoslovac Dragutin Hirc. Časopis je imao nemjerljivu ulogu u razvitku planinarstva, a izlazi i danas. Lugar Jakob Mihelčić, 1899. otkriva Dragutinu Hircu prilaz na vrh Bijelih stijena, zbog čega se smatra prvim planinarskim vodičem.

U Hrvatskoj danas djeluje oko 30.000 registriranih planinara i penjača, udruženih u više od 340 planinarskih udruga. Od hrvatskih alpinista svakako treba spomenuti Stipu Božića koji se popeo na najviše vrhove svih kontinenata i na tri najviša vrha na svijetu - Mount Everest (8848 m), K2 (8611 m) i Kanchenjunga (8586 m) (Čaplar, 2017).

### **5.3. Planinarenje kao jedan od oblika kretanja u prirodi**

Planinarenje spada u tranzitivne oblike aktivnosti, čije je glavno obilježje vezano uz različite načine kretanja u prirodi. U tranzitivne oblike aktivnosti uključeni su još izleti, ture, pohodi te planinarski oblici aktivnosti (Andrijašević, 2010).

Izlet je oblik organiziranog odlaska u prirodu za obitelji, djecu i mlade, odrasle i starije skupine. Prema trajanju oni mogu biti poludnevni, cjelodnevni i višednevni.

Tematsko obilježje ističe se kao glavni sadržaj izleta, primjerice sportske igre, sakupljačke aktivnosti, orijentacija, društveno zabavne igre, team building i slično.

Tura se provodi cjelovito ili u etapama, u svrhu savladavanja unaprijed određena smjera, istim ili različitim načinima (pješice biciklima, konjima, skijama i sl.). Češće se održavaju za veći broj sudionika, a cilj ture je vlastitim naporima upoznati krajolike, određene prirodne raritete te ostvariti dobru zabavu i druženje.

Pohodi se najčešće odvijaju u sklopu većih društvenih struktura i međunarodnih organizacija za veći broj sudionika, s ciljem upoznavanja lokaliteta društveno-povijesnog značenja (Andrijašević, 2010)

### **5.3.1. Planinarski oblici aktivnosti**

Planinarenje obuhvaća čitav niz oblika aktivnosti kao što su: alpinizam, sportsko penjanje, orijentacija, orijentacijsko kretanje, speleologija, ekologija, vodička služba, skijanje, izletništvo i planinarenje (Andrijašević, 2010).

Alpinizam podrazumijeva penjanje na teško pristupačne planinske ciljeve uz pomoć penjačkih vještina i penjačke opreme. Težina uspona se ocjenjuje stupnjem nagiba stijene. Dok je sportsko penjanje svladavanje strmih stijena vlastitim tijelom, a oprema služi kao sigurnost od ozljeda.

Orijentacija je vještina snalaženja u prostoru na nepoznatom terenu. Orijehtacijom se određuju strane svijeta, stajna točka (mjesto na kojem se osoba nalazi) te put do željenog odredišta. Orijehtacijsko kretanje je aktivnost koja podrazumijeva pronalaženje zadanih kontrolnih točaka u nekom prostoru prema specijalnoj karti za kretanje tim prostorom.

Vodička služba uključuje kvalitetno vođenje planinara i penjača te zahtjeva mnogo znanja, vještina i velik trud. Provodi je komisija za vodiče HPS-a. Ona koordinira i usmjerava djelatnosti vodiča i stanica vodiča, osposobljava i stručno



usavršava vodiče putem vježbi, škola tečajeva i seminara. Provodi licenciranje vodiča i vodi evidenciju o njima te obavlja i druge zadaće u interesu razvitka vodičke djelatnosti (Čaplar, 2017).

Savez gorskih vodiča Hrvatske (SGVH) je prva i jedina samostojna strukovna vodička udruga u Republici Hrvatskoj. Osnovan je 30. studenog 1996. godine, a osnivači saveza su vodiči s dugogodišnjim iskustvom. Osoba koji želi postati gorski vodič treba proći osam stupnjeva školovanja: osnovni vodički tečaj, napredni vodički tečaj, osnovni skijaški tečaj, napredni skijaški tečaj, penjački, orijentacijski i ledenjački tečaj, te turno skijaški tečaj. Prije toga treba upisati školovanje na Sportskom učilištu i položiti propisane predmete.<sup>2</sup>

Speleologija je skup aktivnosti kojima je cilj istraživanje špilja, jama i ostalih prirodnih šupljina (Čaplar, 2017).

Planinarenje i izletništvo omogućava svakoj individui zadovoljavanje osnovnih ljudskih potreba - za kretanjem, sigurnošću, redom i poretkom, za pripadanjem i ljubavlju, za samopoštovanjem i samoaktualizacijom. Za razliku od izletnika, planinar vlada teoretskim i praktičnim znanjima o kretanju i boravku u planinama, a odlascima u planine pristupa organizirano, sustavno i osmišljeno. (Andrijašević, 2010).

#### **5.4. Planinarska infrastruktura**

Planinarsku infrastrukturu čine uređeni objekti koje pri boravku u planinama koriste planinari i drugi korisnici, a uključuju planinarske putove i obilaznice, planinarske kuće i druge objekte poput obilježja vrhova, razglednih stupova, spremišta, nadstrešnice, sanitarne čvorove i dr. Uz objekte koji se nalaze u planinama, u dio planinarske infrastrukture možemo svrstati i objekte koje koriste planinari, a smješteni su podalje od planina, poput planinarskih udruga u gradovima ili naseljima.

---

<sup>2</sup>Preuzeto (06.09.2019) Savez gorskih vodiča Hrvatske (SGVH) URL: <https://sgvh.hr/>

### **5.4.1. Planinarski putovi, markacije i planinarski objekti**

Planinarski putovi su putovi uređeni i obilježeni planinarskim oznakama, kako bi planinari i drugi korisnici sigurno što lakše stigli do određenog planinarskog odredišta – planinarske kuće, vrha, slapa, jezera ili nekog drugog odredišta u planini.

Planinarski putovi mogu se razvrstati po karakteru u nekoliko tipova kao što su: put po stijenama, bespuće, šumska staza, kolni put, makadamska cesta i asfaltna cesta.

Najčešće se koristi podjela prema zahtjevnosti na obične, tj. nezahtjevne i zahtjevne puteve. Nezahtjevni putovi prema načinju kretanja mogu se podijeliti na one za pješaćenje (ne sadrže strminu) i putove za planinarenje. Pri zahtjevnim putovima na dijelu puta potrebno je pomagati si rukama. Kategorije zahtjevnih planinarskih putova označavaju se slovima: A (lagano), B (umjereno teško), C (teško), D (vrlo teško) i E (ekstremno teško). Zahtjevniji putovi namijenjeni su iskusnim i spretnim planinarima (Čaplar, 2017).

Planinarske oznake na putovima nazivaju se markacije. Oznake se nalaze na kamenju, stijenama i stablima, cijelom dužinom puta u oba smjera. Za održavanje i markiranje planinarskih putova zaduženi su planinari markcisti. Markcisti se osposobljavaju putem tečaja koji organizira Hrvatski planinarski savez.

Osnovna markacija na planinarskim putovima je bijeli krug okružen crvenim prstenom. Križanja planinarskih putova imaju oblik slova X, a nalaze se 30 do 50 metara prije glavnemarkacije. Često se na bolje označenim planinarskim putovima postavljaju table i putokazi sa smjerovima te potrebnim vremenom hoda. Markacije bi u pravilu trebale biti raspoređene tako da se od svake markacije vidi iduća.

Planinarski objekti u užem smislu su planinarski domovi, planinarske kuće i planinarska skloništa. Planinarima i drugim posjetiteljima omogućavaju usluge smještaja i prenoćišta, a u njima se može obavljati prodaja hrane, pića te ostale robe i usluga vezanih uz planinarske djelatnosti.

Planinarski dom je otvoren vikendom, blagdanima ili stalno te gotovo uvijek pruža mogućnost prehrane i okrepe, dok je planinarska kuća otvorena samo nedjeljom ili je potrebno svoj dolazak najaviti upravitelju. Planinarsko sklonište stalno je otvoreno i neopskrbljen objekt u kojemu se može prenoćiti bez prethodne najave upravitelju (Čaplar, 2017).

## 5.5.Kretanje u planini

Prema Čaplar (2017) razlikujemo četiri osnovne vještine kretanja po planini:

1. Pješaćenje (ljetno i zimsko)
2. Planinarenje (ljetno i zimsko)
3. Penjanje (sportsko, u stijeni, po zaleđenoj podlozi, alpsko – kombinirano)
4. Planinsko skijanje

Pješaćenje (eng. *trekking*) je vještina kretanja hodanjem po uglavnom ravnom terenu, bez savladavanja strmina i uspona na vrhove. Pješaćenje ne zahtijeva posjedovanje posebnih vještina.

Planinarenje (eng. *hiking*) je vještina kretanja hodanjem po planinskom terenu koji sadrži savladavanje strmina. Bitna razlika postoji prema terenu po kojem se planinari. Ljetno planinarenje uključuje teren bez snijega i leda, dok je zimsko planinarenje po terenima prekrivenim uglavnom snijegom.

Penjanje (eng. *climbing*) je vještina kretanja po strmom terenu pri kojemu se, osim nogama, koristi i rukama. Pri većim usponima nužno je koristiti odgovarajuću opremu za osiguranje. Penjačku vještinu nije moguće dobro naučiti bez ustrajnog vježbanja.

Planinsko (turno) skijanje je vještina kretanja pomoću skija po planinskim terenima u zimskim uvjetima. Planinsko skijanje mješavina je alpskog skijanja, skijaškog trčanja i planinarenja. Po svojim obilježjima bitno se razlikuje od alpskog skijanja, u kojemu je cilj spustiti se niz padinu odgovarajućom vještinom i brzinom,

dok su pri turnom skijanju skije samo pomagala za ostvarenje planinarskih ciljeva prolaskom po planinskim terenima u zimskim uvjetima.

Čovjek koji se upućuje na jednu od navedenih aktivnosti u planini treba posjedovati odgovarajuću tjelesnu sposobnost, tjelesnu spremnost (kondiciju), vještine i opremu (Čaplar, 2017).

## 5.6. Osnovna planinarska oprema

Razumljivo je kako nisu svi planinarski izleti isti te samnim time zahtijevaju različitu opremljenosti. Za jednostavnije i kraće izlete dovoljne su tenisice i klasična sportska odjeća, no za teže i kompliciranije izlete svakako je važno posjedovati osnovnu planinarsku opremu koja uključuje: planinarske cipele (gojzerice), brzосуšeću majicu (kratkih ili dugih rukava), flis - koji je iznimno dobar za čuvanje topline tijela, planinarske hlače i čarape, vjetrovku (jaknu) te po potrebi kabanicu, kapu, rukavice i maramu (šal). Također je vrlo važno napomenuti da osim odjeće na sebi treba nositi rezervnu kako bi se mogli presvući i imati uvijek suhu odjeću na tijelu.



Slika 1. Dio planinarske opreme

Dodatna odjeća i prateća oprema (štapovi za planinarenje, svjetiljka, naočale, kompas, novčanik i sl.) pohranjuju se u ruksaku (naprtnjači) koji se odabire ovisno o trajanju ture i količini opreme. Za jednodnevne izlete dovoljne su naprtnjače veličine 15 do 40 litara, a za višednevne ture se obično koriste one od 40 do 60 litara. Na

višednevnim izletima s bazom u nekom objektu pogodno je kombinirati dvije naprtnjače: manju za dnevne izlete i veću koja stoji u objektu. Stvari treba u naprtnjaču stavljati umotane u vrećicu, kako se ne bi smočile u slučaju kiše. Dakako, treba voditi računa i o tome da naprtnjača bude što lakša za nošenje (Čaplar, 2017).

## **5.7. Organiziranje putovanja u planine**

Već je spomenuto kako je cilj planinarenja uživanje, stoga boravak i kretanje u planini treba usmjeriti na ostvarivanje zadovoljstva i rekreacije, a ne na iscrpljivanje sudionika. Kako bi se neko putovanje moglo nazvati planinarskim prema Čaplar (2017) mora imati:

- 1) odredište u planini
- 2) kretanje u planini (bar pola sata)
- 3) vodiča koji vodi brigu o kretanju i funkcioniranju skupine (ako putovanje poduzima skupina ljudi).

Planinarska putovanja mogu biti otvorenog ili zatvorenog tipa. Izleti i ture zatvorenog tipa su najpogodnije za vođenje, a skupina izletnika formira se na poziv. Društvene izlete ili ture planinarska društva javno oglašavaju, a na njih se može prijaviti svaki planinar koji posjeduje odgovarajuće vještine, tjelesnu spremu i opremu. Planinarski pohodi su prigodna, otvorena i mnogobrojna okupljanja članova više planinarskih udruga (Čaplar, 2017).

### **5.7.1. Planiranje putovanja**

Prema Čaplar (2017) organizacija planinarskih putovanja obavezno mora uključivati: planiranje, procjenu troškova, dogovaranje s pružateljima usluga, dogovaranje i provjeravanje zadataka pomoćnicima te informiranje sudionika.

Planiranje izeta ili ture obuhvaća:

- 1) planiranje termina putovanja
- 2) planiranje trase kretanja i odredišta
- 3) planiranje putovanje do polazišta i povratka
- 4) planiranje pričuvnog vremena i vremena za odmor
- 5) planiranje pričuvnih varijanti trase
- 6) planiranje i ugovaranje turističke i ugostiteljske usluge
- 7) planiranje troškova putovanja (Čaplar, 2017).

Pri planiranju treba voditi računa o duljini dnevnih etapa te ih prilagoditi tako da ne budu prezahtjevne. Planinari dobre tjelesne spremnosti mogu hodati 6-7 sati. Prosječnim planinarima uglavnom odgovaraju izleti od 4-5 sati lakšeg hoda, a starijim planinarima 2-3 sata. Djeca u dobi od 4 do 6 godina mogu hodati 2 sata, djeca od 7 do 8 godina 4 sata, a djeca od 9 do 10 godina mogu hodati do 6 sati. Za vođenje većih skupina djece uputno je planirati izlete do 4 sata hoda. Također, pravno obvezan preduvjet za vođenje djece je pisana suglasnost roditelja (Čaplar, 2017).

### **5.7.2. Specifičnosti planinarenja s djecom**

Planinarenje zahtijeva disciplinu, kako tijela tako i uma te je stoga djecu, a i njihove roditelje potrebno pravovremeno pripremiti i informirati o organizaciji planinarskog izleta. Kako bi postigli najbitniji cilj planinarenja s djecom, ali i planinarenja uopće – upoznati prirodu, razviti ekološku svijest i uživati sve blagodati koje nam priroda pruža, primarna je potreba zainteresirati djecu za ovakav izlet. Taj cilj izvedivo je postići jednostavnim predavanjem, prezentacijom ili razgovorom iskusnog planinara koji može predstaviti ideje o planinarstvu te omogućiti informiranje i poduku kako djeci, tako i odgajateljima u vrtiću ili učiteljima u školi. Veoma je važno da planinarski vodič spretno pripremi odgajatelje i surađuje s njima kako bi izlet prošao uspješno i sigurno. Potrebno je odgajatelje, ali i roditelje, uputiti kako se treba ponašati tijekom izleta i naglasiti koja je oprema potrebna djeci – ruksak, prigodna odjeća i obuća, rezervna odjeća te bočica s vodom. Nakon što su roditelji, odgajatelji i djeca informirani i zainteresirani za izlet, od iznimne je važnosti pripremiti

dokument u kojem svaki roditelj daje pisanu suglasnost te pristaje na sudjelovanje svog djeteta u izletu.

Kako bi uspješno pripremili izlet potrebno je pronaći odgovarajuću trasu te termin izleta. Djeca svih uzrasta mogu prisustvovati planinarskom izletu te je važno uzeti u obzir dob grupe kako bi se odredila trasa ture. Djeca predškolske dobi od 4 do 6 godina će uspješno svladati turu od 2 sata dok djeca u osnovnoj školi mogu hodati 4 do 6 sati. Kako bi planinarenje djeci ostalo u lijepom sjećanju, najbolje je pripremiti turu koja nije fizički prezahtjevna te odraditi turu u prigodno doba godine poput staze od izvora do ušća Kamačnika. Ova planinarska staza duga 6 kilometara vodi rubom stijene te je obogaćena brojnim mostovima, a prolazi kroz šumu bukve, jele i smreke te će zasigurno biti pogodna i zanimljiva za djecu svih uzrasta.

Prilikom planinarenja s djecom važno je osmisliti aktivnosti tijekom hoda, ali i u pauzama, kako bi djeca bila stimulirana i fokusirana. Neke aktivnosti koje se mogu održavati putem s djecom predškolskog uzrasta su: zajedničko pjevanje prigodnih planinarskih pjesama, pričanje šaljivih šumskih legendi, prikupljanje djeci zanimljivih šumskih suvenira poput šarenog lišća ili zanimljivog kamenja i slično. U pauzama djeca mogu iskusiti brzi piknik kako bi pojeli svoju užinu ili gricalice i popili vode te odigrati igru poput *crne kraljice* ili *noć i dan*.

Kada grupa dosegne svoj cilj ture – najbolje planinarski dom, potrebno je djeci omogućiti odmor i okrijepu. Stoga je važno prethodno dogovoriti ručak s pružateljima usluga na odredištu. Nakon odmora moguće je održati obilazak neke zanimljivosti ili pak kreativnu radionicu s materijalima iz prirode te također igre na otvorenom poput *graničara*, *ledene babe* i sličnih igara prigodnih uzrastu grupe.

Važno je omogućiti dovoljno vremena za povratak te jasno odrediti vrijeme dolaska kako bi djecu preuzeli roditelji, a izlet se uspješno priveo kraju.

## **6. PRIMJER IZVJEŠĆA ORGANIZIRANOG PUTOVANJA U PLANINE S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**

Dana 20. svibnja 2018. godine HPD "Lipa" - Sesvete organizirala je stručno vođenje djece iz vrtića Šegrt Hlapić - Sesvete od crkve Sv. Jurja u Planini Donjoj do planinarskog doma na Lipi (Medvednica). Okupilo se 70-tak djece, roditelja, baka i djedova te su krenuli laganim korakom prema domu na Lipi. Prvi posjetitelji došli su do doma već nakon sat vremena, dok je nekima trebalo i skoro dva sata. Međutim, najvažnije je da su svi uspješno došli na vrh, a većini je to bio prvi posjet Lipi. Na Lipi je nakon kraćeg odmora i okrijepe počelo druženje uz razne igre u prirodi. Nakon dva sata uživanja na livadi ispred kapele Hrvatskih mučenika i kod doma, organizirano se krenulo nazad do početne točke, odnosno crkve Sv. Jurja u Planini Donjoj. Na djecu i roditelje pazili su vodiči HPD "Lipa" - Sesvete kako bi svi bezbrižno i bez problema proveli ovaj dan u prirodi.

Prije samog izleta održana su predavanja i prezentacija planinarske opreme djeci u vrtiću Šegrt Hlapić na Selčini. Nakon četiri prezentacije od po 30-tak minuta u različitim vrtićkim grupama, slijedilo je mnoštvo pitanja, zaključaka, isprobavanja opreme te su djeca bila vrlo zainteresirana.



## ZAKLJUČAK

Današnji način modernog života karakteriziraju učestale promjene, a sedentaran način življenja jedna je od njih. Stručnjaci upozoravaju kako upravo takav način života dovodi do mnogih bolesti, iako je dokazano kako tjelesna aktivnost djeluje u zaštiti ili smanjenju istih. Svakako da navedeno stanje nije poželjno stoga je neophodno odgojno obrazovni sustav usmjeriti prema jednoj od najvažnijih potreba, kao što su potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću.

Kroz rast i razvoj djeteta roditelji bi također trebali poticati, ali i svojim primjerom biti djeci uzori za bavljenje sportom i kretanje. Pružiti djetetu mogućnost odabira na koji će način provesti svoje slobodno vrijeme uvelike utječe na djetetovo zadovoljstvo, a time i na njegovu ustrajnost za određenom tjelesnom aktivnošću. Ubrzan razvoj tehnologije ostavlja snažan utjecaj na svakodnevni život te odvaja čovjeka od prirode. Upravo je zato ovaj rad usmjeren na planinarenje, koje je spoj prirode i tjelesne aktivnosti.

Boravak i tjelesna aktivnost u prirodi pozitivno utječu na socijalno, kognitivno, psihološko i tjelesno zdravlje čovjeka. Također, ljudi koji slobodno vrijeme provode u prirodnom okruženju češće su aktivni sudionici tjelesnih aktivnosti te iskazuju zdravije prehrambene navike (Kuo, 2010). Prirodno obogaćena okolina ima pozitivne učinke na rast i razvoj djece, a kretanje je prisutno kroz cijeli život.

Autorica smatra kako je potrebno podupirati razvoj tehnologije koja nam uvelike olakšava svakodnevni život, no odgojno obrazovne zajednice trebaju i dalje ulagati napore u educiranje i osvješćivanje, prvo odgojitelja, a zatim i roditelja o važnosti kretanja i dobrobiti prirode za njih. Više bi napora također trebali posvetiti organizaciji slobodnog vremena jer ljudi u nedostatku istog odabiru pasivne oblike aktivnosti, koji se često manifestiraju kroz upotrebu elektroničkih uređaja te provođenju vremena unutra.

Kroz rad sa sportski aktivnom djecom, autorica je došla do zaključka koliko je sportska rekreacija važna i koliki napredak se iskazuje svakim novim treningom.

Sportska rekreacija ne mora nužno biti individualni ili grupni sport, nego i aktivnost provedena u prirodi. Priroda i njeno bogato okruženje pružaju bezbroj mogućnosti za provođenje raznih aktivnosti te putem upoznavanja ljudi, a osobito djece, s prirodom razvija se ekološka svijest pojedinaca. U današnjem digitaliziranom urbanom svijetu, naglasak važnosti se vraća na istinske vrijednosti poput zajedništva, obitelji i zdravog života. Potrebno je osnažiti i ujediniti zajednicu te istu usmjeriti ka osnivanju zdravih i održivih navika života. Djeca su bila i ostaju najveća nada budućnosti te s pravovremenim obrazovanjem o vlastitom zdravlju i razvijanjem navika o očuvanju i uživanju prirode možemo biti sigurni da ostaje u dobrim rukama. Planinarenje je samo jedan od načina kojim možemo omogućiti djeci upoznavanje s prirodom te stoga svi zajedno trebamo popularizirati i podržati zdrav način življenja, a djeca će izvući najbolju poruku koju im šaljemo.

## LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2010) *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, Vol. 152, No. 3-4, str 479-494
3. Cheng, J. C. H., and Monroe, M. C. (2012). *Connection to Nature: Children's Affective Attitude Toward Nature*. *Environment and Behavior* 44:31.
4. Čaplar, A. (2003.) *Osnove planinarstva – priručnik za planinare*. Zagreb: HPS
5. Čaplar, A. (2017.) *Planinarski udžbenik za planinare, penjače, alpiniste, spašavatelje i vodiče*. Zagreb: HPS
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*: priručnik za odgojitelje. Zagreb: Školska knjiga.
7. Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship*. Washington DC: Resources for the Future.
8. Gojčić, S. (2005) *Wellness: Zdrav način življenja, Nova vrsta turizma*. Ljubljana: GV založba.
9. Gopinath, B., Baur, L. A., Wang, J. J., Hardy, L. L., Teber, E., Kifley, A., et al. (2011). Influence of Physical Activity and Screen Time on the Retinal Microvasculature in Young Children. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, Vol. 31, No. 5, str. 1233-1239.
10. Herceg, A. (2008) „Fitnes za bebe“ kao temelj stvaranja zdravstvenih navika u svrhu poboljšanja kvalitete života. U: Andrijašević, M. (ur.): *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, Međunarodna znanstveno-stručna konferencija, str. 59-66. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Hübl, GA., Tursan, M., Rendulić, D. (2013.) *Dijete, vrtić, obitelj*, Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, Vol. 19 No. 74
12. Irby, I., Tolman, J. (2002.). *Rethinking Leisure Time: Expanding Opportunities for Young People and Communities*. Washington, The Forum for Youth Investment.

13. Janković, V. (1973) Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi. Zagreb: PKZ.
14. Jelavić, M. (2010) Prava djece i slobodno vrijeme – što o tome govori Konvencija o pravima djeteta. U: Flego, M. (ur.): *Dječja prava i slobodno vrijeme*. Zbornik priopćenja s tribina pravobraniteljice za djecu, str. 11-16. Zagreb: Pravobranitelj za djecu.
15. Jerbić, V. (1973.) Funkcija slobodnog vremena djece i omladine. Zagreb: CVO.
16. Kosinac, Z. (1999) *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi : udžbenik za odgajatelje i učitelje*. Split : Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita.
17. Kosinac, Z. (2011)*Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split : Savez školskih športskih društava grada Splita.
18. Kuo, F. E. (2010). *Parks and other green environments: essential components of a healthy human habitat*: National Recreation and Park Association.
19. McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S., & Roberts, J. R. (2010). *Using nature and outdoor activity to improve children's health*. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(5), 102-117.
20. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*, recenzirani interni nastavni materijal. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
21. Papec, M., Lovrić, M. Papec, M. (2016): *Utjecaj hodanja na zdravstveno rizične čimbenike s naglaskom na kardiovaskularne čimbenike*. U: Findak, V. (ur): *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva* . Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, str. 137-142. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
22. Pretty, J., Angus, C., Bain M., Barton, J., Gladwell, V., Hine, R., Pilgrim, S., Sandercock, S. and Sellens, M. (2009). *Nature, Childhood, Health and Life Pathways*. Interdisciplinary Centre for Environment and Society Occasional Paper 2009-02. University of Essex, UK.

23. Previšić, V. (2000) Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak*141(4), 403-410.
24. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, Vol. 9, No. 2 (14), str. 161-173
25. Relac, M. (2007) *Moj život: živjeti s rekreacijom, živjeti za rekreaciju*. Zagreb: Hrvatski savez sportske rekreacije Sport za sve.
26. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka: Biblioteka Educo.
27. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
28. Škes, M., Klaričić, I. (2012): Zdravstveno utemeljena tjelesna aktivnost u prevenciji pretilosti i poremećaja tjelesnog držanja djece i mladih. U: Findak, V. (ur.): *Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, Zbornik radova 21. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, str. 537-542. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
29. Townsend, M., & Weerasuriya, R. (2010). *The benefits of contact with nature for mental health and well-being*. Beyond blue to green: Melbourne, Australia.
30. Trkulja-Petković, D., Širić, V., Vladović, Z. (2012): Uloga i značenje outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja. U: Findak, V. (ur.): *Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, Zbornik radova 21. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, str. 343-349. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
31. Valjan Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*. Vol.8. No.1. str. 59-73.
32. Wells, N.M., (2000.) *At Home with Nature: Effects of "Greenness" on Children's Cognitive Functioning*: *Environment and Behavior* 32:775.

**POPIS SLIKA:**

Slika 1. Izvor: <https://blog.dnevnik.hr/uoboros/2012/02/1629966269/oprema-za-planinarenje.html?page=blog&id=1629966269&subpage=0&subdomain=uoboros>

## Izjava o samostalnoj izradi rada

### IZJAVA

Kojom ja, Maja Milica Radan, pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor završnog rada pod naslovom *Primjena sadržaja planinarenja kod djece predškolske dobi* te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način korišteni dijelovi tuđeg rada.

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

## Izjava o javnoj objavi rada

Naziv visokog učilišta

Učiteljski fakultet

---

Sveučilišta u Zagrebu

---

IZJAVA kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i javno objavi moj rad

naslov

Primjena sadržaja planinarenja kod djece predškolske dobi

---

vrsta rada

Završni rad

---

u javno dostupnom institucijskom repozitoriju

Učiteljskog fakulteta, Sveučilišta u Zagrebu

---

i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).

U Zagrebu, 30. lipnja, 2020.

Ime i prezime

---

OIB

---

Potpis

---