

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

**LUCA HRKAĆ  
DIPLOMSKI RAD**

**KAKO DJECA PROVODE FIZIČKU  
AKTIVNOST KOD KUĆE ZA VRIJEME  
PANDEMIJE?**

**Zagreb, svibanj 2020.**

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

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Luca Hrkać**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Kako djeca provode fizičku aktivnost kod kuće za vrijeme pandemije?**

**MENTOR: Dr.sc. Vatroslav Horvat**

**Zagreb, svibanj 2020.**

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA.....	11
3. METODE RADA.....	15
3.1. Ciljevi i hipoteze.....	15
3.2. Uzorak ispitanika.....	15
3.3. Uzorak varijabli.....	15
3.4. Metode za obradu podataka.....	15
4. REZULTATI.....	15
5. RASPRAVA.....	28
6. ZAKLJUČAK.....	29
LITERATURA.....	30
POPIS GRAFIKONA.....	31
PRILOZI.....	32
Prilog 1. Anketni upitnik.....	32

## **SAŽETAK**

Cilj ovog diplomskog rada bio je uz pomoć anketnog upitnika istražiti koliko vremena i na koje sve načine djeca rane i predškolske dobi provode tjelesnu aktivnost kod kuće i općenito za vrijeme novonastale situacije uzrokovane virusom COVID-19.

Opće je poznata važnost fizičke aktivnosti za sve ljude, pa tako i za djecu rane i predškolske dobi. S početkom 2020. godine, u mjesecu ožujku, dolazi do situacije koja na duži period onemogućava rad vrtića, škola, fakulteta i drugih ustanova i objekata koji na svojim prostorima okupljaju veći broj djece i odraslih. Odgoj i obrazovanje na taj se način iz javnih prostorija sele u domove, a nastava se održava putem interneta. Rezultati istraživanja potvrdili su da čak 96% roditelja izlazi van s djecom za vrijeme pandemije i provedu dnevno više od 2h na otvorenom, dok kod kuće 65% roditelja sa svojom djecom ne provede više od jednog sata dnevno u nekom obliku tjelesne aktivnosti. Na temelju provedenog istraživanja zaključili smo kako je suradnja odgojno-obrazovnih ustanova s roditeljima za vrijeme pandemije prijeko potrebna radi obostrane razmjene informacija i potrebom roditelja da se dodatno educiraju. Također je utvrđeno kako su roditelji unatoč izvanrednim okolnostima, željni stjecati nova znanja i vještine kako bi svojoj djeci omogućili neometan nastavak bavljenja fizičkom aktivnošću.

Ključne riječi: fizička aktivnost, istraživanje, pandemija, zdravlje, kretanje

## **SUMMARY**

The aim of this thesis was, using a survey questionnaire, to investigate how much time and in which ways possible do children of early and preschool age spend physical activity at home and in general during the new situation caused by the virus COVID-19.

The importance of physical activity for all people, including early and preschool children, is unquestionable. Starting off 2020 in March, a situation arises that for a longer period of time prevents the on-going of kindergartens, schools, colleges and other institutions and facilities that gather a large amount of children and adults. Because of that, upbringing and education are being moved from public spaces to homes, while classes continue to be held online. The survey results confirmed that as many as 96% of parents go out with their children during a pandemic and spend more than 2 hours a day outdoors, while at home 65% of parents do not spend more than one hour a day with their children in some form of physical activity. Based on the conducted research, we concluded that the cooperation of educational institutions with parents during a pandemic is essential for the mutual exchange of information and the need for parents to receive additional education. It was also found that parents, despite extraordinary circumstances, are eager to acquire new knowledge and skills to enable their children to continue physical activity.

Key words: physical activity, research, pandemic, health, movement

## 1. UVOD

Suvremeni ubrzani, sjedilački način života i dostupnost svih modernih tehnologija čovjeku je omogućio brže snalaženje i rješavanje svakodnevnih obaveza, no istodobno mu je uskratio vrijeme koje bi trebao provoditi u zadovoljavanju preporučenih vrijednosti svakodnevne minimalne tjelesne aktivnosti (Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., Vincetić, N., 2019). Osnovni razlog pogoršanja zdravlja zbog tjelesne neaktivnosti, jednostavno je taj što su žene i muškarci stvoreni da se kreću. Oni su se kretali kroz čitavu povijest čovječanstva, osim zadnjih deset godina. Tjelesna aktivnost bila je i ostala esencijalan biološki poticaj potreban za održavanje struktura i funkcija organa i organskih sustava (Vuori, I., 2004). Svima su poznati pozitivni učinci dnevnih tjelesnih aktivnosti. U normalnim uvjetima, te se aktivnosti zadovoljavaju u predškolski ustanovama, u sportskim centrima, vikendima u prirodi, odlascima na izlete, more i općenito uključivanje u raznolike vrste tjelesnih aktivnosti dostupnih roditeljima i djeci. Već smo naučili kako se u posljednjem desetljeću vremenski period u kojemu djeca provedu sudjelujući u nekom obliku fizičke aktivnosti drastično smanjio. Istraživanje iz 2014. provedeno u susjednim zemljama Srbiji i Crnoj Gori, autora Krivokapić, D i Bjelica, D., uviđa trend opadanja razine tjelesne aktivnosti kod predškolske djece u suvremenom načinu života koji sve više pada pod utjecaj tehnologije.

Djeca izuzetno puno vremena provedu u različitim ustanovama, sportskim centrima, sudjelujući u dodatnim sadržajima kako bi ispunili čitav radni dan te kako bi se istodobno olakšala briga njihovim roditeljima koji su na taj način "osigurani" da će im djeca tijekom cjelodnevnog boravka u različitim institucijama biti dobro i kvalitetno zbrinuta. No, koliko zapravo vremena i truda roditelji posvede odgoju svoje djece, razvijanju kvalitetnog i uzajamnog odnosa dajući svojoj djeci podršku koja im najviše treba. Istraživanja u Norveškoj potvrdila su kako djeca djeca svakodnevno trebaju barem 60 minuta tjelesne aktivnosti koje trebaju biti različite, u rasponu od umjerenog do velikog tjelesnog naprezanja. Takva aktivnost uključuje također i slobodnu i spontanu igru koju bi djeca na svakodnevnoj razini trebala zadovoljavati. Ona se najbolje ostvaruje neposredno, kod kuće u obitelji, gdje ne postoji organiziran oblik aktivnosti koju dijete provodi, već ono nesmetano može uživati u igrama koje će osmisliti zajedno s roditeljima. Tjelesna aktivnost ima mnoge pozitivne učinke na zdravlje djece i mladih. Ona u formativnim godinama može spriječiti velik broj oboljenja i problema u djetinjstvu i mladosti, te kasnije u životu. Istraživanja pokazuju da je tjelesna aktivnost važna također za mentalno zdravlje djece i mladih jer ih čini manje ćudljivima, napetima i smanjuje

mogućnost za razvoj depresije. Redovita tjelesna aktivnost ključna je za normalan rast, funkcioniranje i razvoj djece i mladih te im također pomaže da razviju veću samosvijest i bolje socijalne vještine (Krog, D., 2010). Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO) tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete, tj. kretanje u svakodnevnom životu, uključujući posao, transport, kućanske poslove, rekreaciju i sportske aktivnosti, a kategorizirana je prema razini intenziteta, od niskog, preko umjerenog, do snažnog, tj. visokog intenziteta (Petrić, Vilko i sur., 2019). Roditelji igraju važnu ulogu u poticanju djece da budu tjelesno aktivna. Oni bi trebali osigurati okruženje koje će dijete potaknuti da uživa u samostalno odabranim aktivnostima i da je svjesno podrške koju će od roditelja uvijek dobiti.

U većini zemalja djeca su tjelesno aktivnija vikendom nego radnim danom dok je npr. u Norveškoj obrnuta situacija, što nam ukazuje na to da su norveška djeca tjelesno aktivnija u vrtiću i školi, u društvenim klubovima i izabranim aktivnostima, nego što su to kod kuće, s roditeljima. Roditelji mogu učiniti puno na aktiviranju djeteta u rekreacijskim aktivnostima izvan vrtića/škole. Jedna od odličnih obiteljskih aktivnosti je odlazak u šetnju šumom (Krog, D., 2010). Rijetko koji roditelj danas sa svojim djetetom odlazi svaki vikend planinariti, u šumu, na potok ili da jednostavno imaju potrebu provesti vrijeme na otvorenom, osmisliti nove igre koje mogu integrirati u djetetove dnevne rutine, stvoriti skup vrijednosti koje dijete dobiva provodeći dobar dio svog vremena na prirodnim površinama. Većina roditelja naviklo je na to da im ustanove čuvaju i odgajaju djecu, pa tako čak i nakon što su cijeli dan provela u vrtiću, roditelji djecu opet šalju u razne druge glazbene, sportske i jezične centre kako bi im što je više moguće ispunili dan. Nekoje pak djeci, tjelesna aktivnost koju dobiju u vrtiću, možda i jedina fizička aktivnost u njihovoj dnevnoj rutini, osim ako, kao što smo već naveli, nisu upisani u neki izvanvrtićki sportski program. Djecu je ipak potrebno dodatno poticati na tjelesnu aktivnost, jer sam boravak u predškolskoj ustanovi nije dovoljan za optimalan tjelesni razvoj. Također, osim provedbe edukacijskog programa, djeci je nužno svakodnevno omogućiti prostor i vrijeme za igru u kojoj dominiraju tjelesne aktivnosti. Uz roditelje koji bi trebali dati primjer djetetu i pokazati mu da tjelesna aktivnost nije napor nego zabava koja će mu omogućiti kvalitetniji život, odgojno-obrazovne ustanove dužne su organizacijski, kadrovski i materijalno provoditi osmišljene intervencije u funkciji optimalnog rasta i razvoja djece (Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J., 2015). Petrić, V. i sur. u svojem istraživanju povezanosti edukacije roditelja i djece predškolske dobi, dolaze do zaključka kako roditelji uglavnom uspijevaju u prenošenju vlastitih vrijednosti na

svoju djecu, iz čega proizlazi pretpostavka a će, ako su roditelji tjelesno neaktivni, nerijetko takva biti i njihova djeca. Točnije, kada roditelj njeguje važnost tjelesne aktivnosti i istu primjeni u svoj način života, velika je vjerojatnost da će isto raditi i njegovo dijete (Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., Vincetić, N., 2019).

Potaknuta izvanrednim okolnostima zadnjih par mjeseci, od početka proglašenja pandemije, uvođenja striktnih mjera opreza, zatvaranja državnih granica i nemogućnosti svakodnevnog kretanja neophodnog za čovjekov život, odlučila sam istražiti kako se roditelji nose s novonastalom situacijom kada je riječ o zadovoljavanju potrebe za kretanjem kako njih, tako i njihove djece. Jedina tema razgovora, ono što većinu vremena čujemo na radiju, televiziji, internetu i ostalim medijima od početka krize nije ništa drugo osim riječi "korona". S početkom krize, većina djece i mladih uživala je u saznanju da do daljnjega ne moraju pohađati vrtiće i školu; kao i velik broj maturanata, studenata, nastavnika, profesora, pa i dobar dio građanstva koji je na početku zanemario ozbiljnost i moguće dugoročne posljedice ove situacije. Nakon više od mjesec dana otkako su ljudi onemogućeni obavljati svakodnevne rutine, odlaziti na posao te su primorani ostati u svojim domovima, počinju se postavljati pitanja. Pokreću se grupe za roditelje na društvenim mrežama, djeca i mladi sada više ne žele biti kod kuće, dosađuju se, roditelji više ne znaju kako izići na kraj sa vlastitom djecom. Pokušaji nastave putem interneta pokazuju se neostvarivima, roditelji se žale na težinu gradiva koju učenici nižih razreda osnovnih škola sada moraju zadovoljiti. Ne samo to, nagla promjena na koju su se djeca i učenici u najkraćem mogućem roku morali prilagoditi, njihova ranjivost i neznanje koju zanemarujemo, čini cijelu situaciju u najmanju ruku osjetljivom. Zbog toga podrška roditeljima da zadovolje razvojne potrebe svoje djece postaje jedna od glavnih tema razgovora. Prema tome, bitan je stav roditelja prema dječjoj motoričkoj igri i tjelesnoj aktivnosti, makar kao promatrača, jer će taj stav u određenoj mjeri djelovati na djetetovo motoričko ponašanje. Učenje različitih ponašanja događa se unutar obitelji roditeljskim uvjerenjima, stavovima i ponašanjima što također bitno utječe na djetetovo zdravlje (Hennessy, E. i sur., 2010 prema Iveković, I., 2017). Kako bi pokušali ukloniti i namanji problem u moru prepreka s kojima se dosada još nismo susreli, potrebno je taj problem prvo identificirati. Iz tog smo razloga zamolili roditelje da nam odgovore na kratku anketu i iznesu svoja mišljenja o tome izlaze li s djecom van za vrijeme pandemije i koliko vremena provode vani. Ukoliko većinu vremena provode doma, kako popunjavaju to vrijeme i na koji način omogućavaju djeci da se kreću/vježbaju, ako to uopće čine. Pitali smo ih koje su to aktivnosti koje najviše provode unutar svojih domova, gdje pronalaze



materijale i sadržaje za vježbanje i osjećaju li se uopće dovoljno kompetentnima za organizaciju tjelesnih aktivnosti svoje djece u vlastitom domu.

Razlog provođenja ove ankete bio je, između ostalog, utvrditi koliko su roditelji zapravo zainteresirani za tjelesnog odgoj svoje djece, te da li bi se njihova motivacija povećala kada bi im netko svakodnevno slao programe rada i sadržaje, davao im svakodnevnu potporu i educirao ih u području fizičkog odgoja. Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima (Badrić, M., i Barić, A., 2006), a posljedice nedostatka kretanja moguće je ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima (Prskalo, I., 2005).

Mijenjanje stavova i pogleda na dijete rane dobi kao na kompetentno motoričko biće, dugotrajan je proces koji u konačnici donosi dobrobit i djetetu i roditeljima. Ali, da bi se došlo do razine pravilnih i promišljenih postupaka prema djetetu, treba odraslima, a ne djeci pomoći da svladaju vlastitu zabrinutost i strahove“ (Tomljanović, J, 2012 prema Iveković, I., 2017). Odgojno djelovanje počinje u obitelji koja predstavlja proces primarne socijalizacije gdje se događaju prvi spontani odgojni procesi i usvajaju sustavi vrijednosti, a nastavlja u školi kao odgovornoj instituciji odgoja i obrazovanja (Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M., 2011). Što onda napraviti i na koji način postupiti kada je odraslima i djeci onemogućen pristup odgojno-obrazovnim ustanovama? Kako bi se omogućila kvalitetna komunikacija na daljinu, svi sudionici odgojno-obrazovnog procesa moraju zajednički raditi na izgradnji sustava podrške i unaprjeđenja nastave s ciljem podizanja kvalitete cjelokupnog odgojo-obrazovnog sustava. Roditelji moraju imati povjerenje u odgojitelje, stručne suradnike i ravnatelje da zatraže pomoć kada im je ona potrebna. Isto tako svaka predškolska ustanova je i trebala bi biti odgovorna za dobrobit svih njenih članova čak i onda kada ju oni nisu u stanju pohađati.

Pružanje podrške i informiranje roditelja o tome što i kako vježbati s djecom za vrijeme dok ne idu u vrtić trebalo bi biti integrirano u ostatak nastavnog sadržaja. Nikada nije prerano započeti s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti. Studije su pokazuju da većina djece koja se bave sportom i tjelesno su aktivna u djetinjstvu, zadrže takve navike i u odrasloj dobi. Djeca koja se od malena bave nekom sportskom aktivnošću, već u ranoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu, stoga sport pozitivno utječe na razvoj osobnosti te ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju djece budući da olakšava i proces socijalizacije (Burja, J., 2016). Uspostaviti kontinuitet bavljenja fizičkom aktivnošću znači to da će djeca uvijek imati potrebu njome

se baviti, pa čak i onda kada nisu u mogućnosti raditi istu sa svojim odgojitelje ili trenerom.

Zaključno možemo istaknuti da su tjelesne aktivnosti temeljne aktivnosti u razvoju djeteta i prva karika u općem sustavu poticanja rasta i razvoja, da redovito bavljenje nekom tjelesnom aktivnosti omogućuje bolje zdravlje, bolji metabolizam, uravnoteženu tjelesnu težinu, bolji san te više samopouzdanja zbog osjećaja zadovoljstva što potvrđuju i brojna istraživanja koja pronalaze direktnu vezu između bavljenja fizičkom aktivnošću sa psihičkim i fizičkim zdravljem djece rane i predškolske dobi. Isto tako moramo biti svjesni da nećemo uvijek imati idealne uvjete za ostvarenje i održavanje visoke kvalitetne tih aktivnosti. Međutim upravo tada ne smijemo zapostaviti važnost održavanja visoke razine motivacije i pružanja uzajamne podrške od koje profitiramo kao pojedinci i zajednica, sa željom i brigom za prosperitet najmlađih članova našeg društva.

## 2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Prirodan biološki razvoj čovjeka stalan je proces koji se odvija po svojim zakonitostima, iako se pojedini anatomske, fiziološki, kognitivni i motorički dijelovi razvijaju posebnim tempom i dosežu svoju punu zrelost u različito vrijeme. Rast zdravog djeteta savršeno je programiran, biološki reguliran i usmjeren. Sve je manje kretanja, a sve više vremena „guta“ televizija i druge nemišićne aktivnosti, kao i neprimjerena prehrana koja uzima sve više maha. Posljedice su velike, stoga, u takvoj situaciji tjelesno vježbanje predstavlja za djecu predškolske dobi izuzetnu potrebu. Tjelesna aktivnost predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece i doprinosi razvoju antropoloških obilježja, te očuvanju i unapređivanju njihova zdravlja (Cvitaš, Mario 2020). U svojoj knjizi *Osnove kineziologije* iz 2004. godine, Prskalo, I. navodi kako kineziološka aktivnost potiče fizički rast i razvoj djece, razvoj psihomotoričkog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Dijete koje je zdravo, okretno, spretno i vješto moći će se lakše nositi s teškoćama života i lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Ono na taj način spoznaje opće fizičko stanje i stvara naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima. U današnje vrijeme veoma je potrebno svakodnevno ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću kako bi se spriječile posljedice neaktivnosti. Zbog toga se posebno ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života nezamisliv.

Još u 18. st., u svom djelu „Emile“, filozof J. J. Rousseau govorio je o prirodnom odgoju djece. Naglašavao je upravo činjenicu da se djeca rađaju s urođenom sklonošću za učenje te da njegovi odgajatelji (pod tim se misli i na roditelje i na sve ostale uključene u odgoj i obrazovanje djeteta) trebaju poštivati taj nagon štiteći ga od društvenih ograničenja (Rousseau, J. J., 1762/1970, prema Armstrong, T. 2008). Tijekom godina se pokušavalo objektivno izmjeriti razinu tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi. Istraživanja su došla do zaključaka da je toj dobi dnevno potrebno barem 118 do 144 minuta lakše tjelesne aktivnosti (Reilly, J i sur. 2004. Prema Paulić, M. 2018). Istraživanje autora Jovanović, R., Nikolovski, D., Radulović, O. i Novak S., provedeno u predškolskim ustanovama u Pančevu na uzorku od 193 ispitanika (88 dječaka i 105 djevojčica) u starosti 4-5 godina, potvrdilo je da od sve ispitanice djece njih 22% bavilo se aktivno sportom, dok je njih čak 31% spadalo u grupu prekomjerne težine, pretilosti i

uhranjenosti. Kao razlog ne bavljenja redovitom aktivnošću, roditelji su u istraživanju koristili financijsku komponentu kao i nedostatak adekvatnih prostora za sportske aktivnosti.

Longitudinalna istraživanja u Melbourneu došla su do zaključka da je već u najranijoj dobi od 4 mjeseca moguće utjecati na razinu tjelesne aktivnosti kasnije kod djece u dobi od 19 mjeseci (Hnatiuk, J., Salmon, J., Campbell, K.J., Ridgers, N.D., Hesketh, K.D. 2013). Važna je činjenica da je dijete predškolskog uzrasta u mogućnosti razviti veliki broj svojih životnih potencijala i da se ono nalazi u razdoblju koje je veoma pogodno za razvoj gotovo svih karakteristika antropološkog statusa: antropometrijskih karakteristika, motoričkih, funkcionalnih, kognitivnih i konativnih sposobnosti. Po zapažanju pojedinih autora nedovoljna tjelesna aktivnost djece, već u predškolskom uzrastu, može štetno utjecati ne samo na razvoj motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja, već i na neke elemente zdravstvenog statusa djeteta kao npr. slabije funkcioniranje kardiovaskularnog i respiratornog sustava, porast balastne mase, opadanje kvalitete mišićne mase, spuštenu stopala, iskrivljena kralježnica, povećanje neurotizma i neprimjerenog ponašanja u odgojnim skupinama i izvan njih. To se može spriječiti ranim poticanjem motoričke aktivnosti djece u svrhu obogaćivanja motornih struktura i podizanja razine njihove usvojenosti (Špelić, A., Božić, D., 2002).

Djeca i mladi imaju znatno više slobodnog vremena od odraslih te zbog svog specifičnog biopsihosocijalnog statusa u okolini i društvu, njihovo slobodno vrijeme mora biti specifično i organizirano, a ne prepušteno slučaju (Previšić, V., prema Badrić, M. i sur. 2011). Razvoj kulture provođenja slobodnog vremena, aktivnog sudjelovanja i djelovanja, u poplavi mnogobrojnih ponuda i poticaja, ključno je pitanje odgojnog djelovanja. Odgojno djelovanje počinje u obitelji koja predstavlja proces primarne socijalizacije gdje se događaju prvi spontani odgojni procesi i usvajaju sustavi vrijednosti, a nastavlja u školi kao odgovornoj instituciji odgoja i obrazovanja (Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M., 2011). Od roditelja se očekuje da će pozitivno potkrepljivati aktivnost svoje djece u sportu. Postoje dva 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 tjelesno vježbanje. Danas se djeca organizirano počinju baviti sportom između 4 i 10 godine života, ovisno o grani sporta. Nazočnost roditelja je neizbježna radi ranog uključivanja djece u sport. Prvi i najvažniji motiv roditelja da uključi dijete u organizirani sport jest omogućiti mu pravilan psihofizički razvoj i poboljšati njegovo

zdravlje (Juul, J., 1996). Kada je riječ o razlikama u spolu, istraživanje Velde, S. J. i sur., provedeno u devet europskih zemalja na temu provođenja slobodnog vremena djece pronalazi da dječaci imaju veće preferencije prema sportskim aktivnostima nego djevojčice, ali isto tako u većini slučajeva provode više vremena gledajući televiziju od djevojčica. Longitudinalno istraživanje (McHale, S. M. i sur., 2001. prema Badrić, M. i sur., 2011) provedeno u trogodišnjem razdoblju također je pokazalo da djevojčice puno više vremena provode u aktivnostima vezanim uz realan život, tj. da se češće bave hobbijem ili čitanjem, dok se dječaci u slobodno vrijeme češće bave sportom ili različitim vrstama igara.

Brojna su se istraživanja u posljednjih deset godina bavila temom tjelesne aktivnosti djece u predškolskim ustanovama. Jedno od nedavnih istraživanja provedeno 2015. godine na 50 djece predškolske dobi (starije dobne skupine) u jednom vrtiću urbane sredine Virovitičko-podravske županije, utvrdilo je kako djeca u predškolskoj ustanovi naprave prosječno 3427 koraka tijekom 150 minuta boravka u vrtiću, prijeđu približno 2,8 kilometara, uz potrošnju energije od 99 kalorija. Pokazalo se isto tako da postoji razlika između pojedinih dana u tjednu ovisno o dnevnom programu, kao i neznatna razlika u broju prijeđenih koraka između djevojčica i dječaka, što nije iznenađujuće, s obzirom da istraživanja pokazuju kako dječaci većinu aktivnog vremena provode u vrlo dinamičnoj i žustrijoj tjelesnoj aktivnosti, igraju se u većim skupinama, na otvorenom prostoru, a često i s grubim kontaktima i u opasnijim situacijama, dok djevojčice primaju manje poticaja iz okoline za takav oblik aktivnosti (Tomic, Z., Vidranski, T., Ciglar, J., 2015).

Tijekom predškolskog doba stavovi roditelja i odgojitelja u vrtiću i školskih učitelja imat će najveći utjecaj na djetetove stavove prema određenoj aktivnosti (Prskalo i sur., 2013. prema Iveković, I., 2017). Istraživanje stavova roditelja i odgojitelja prema igri i tjelesnim aktivnostima djece rane i predškolske dobi provedeno na području Virovitičko-podravske županije ukazuje na znatne razlike kada je riječ o različitim fizičkim aktivnostima, vremenskim uvjetima, izlaganju djece riziku kao i u njihovom stavu prema razvijanju djetetove spretnosti tj. koordinacije. Tako odgojitelji imaju više povjerenja u djetetove fizičke i motoričke sposobnosti, obzirniji su, tolerantniji i imaju pozitivniji stav što se tiče fizičke aktivnosti djeteta, dok su roditelji skloniji poticanju djeteta da radi rizične stvari (Iveković, I., 2017).

Znanstveni rad autora Špelić, A. i Božić, D. iz 2002. godine, bavio se istraživanjem važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj

motoričkih sposobnosti. Istraživanjem se nastojalo ispitati koliko uključivanje djeteta u dodatne sportske programe tijekom pohađanja predškolske ustanove ima utjecaj na kasniji razvoj njegovih motoričkih sposobnosti. U statističkoj obradi korišten je t-test za ispitivanje značajnosti razlike između dviju skupina djece, ona koja su bila i ona koja nisu bila uključena u predškolsku ustanovu sa sportakim programom. Iz rezultata istraživanja vidljivo je da su djeca koja su pohađala posebne sportske programe u 74% slučajeva nastavili sportsku aktivnost, za razliku od druge djece kod kojih je taj postotak bio 46%. Zaključno se nameće da sportski programi koji se koriste u predškolskim ustanovama imaju važnu ulogu u formiranju pozitivnog stava i interesa za bavljenjem sportskim aktivnostima, što može predstavljati važan poticaj razvoja motoričkih sposobnosti djece u školskoj dobi (Špelić, A., Božić, D., 2002).

Zanimljivo je istraživanje provedeno 2016. godine u Zagrebu na temu stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme. Cilj rada bio je uvidjeti čimbenike koji utječu na nisku razinu tjelesne aktivnosti djece u slobodno vrijeme. Istraživanje je bilo provedeno uz pomoć anketnog upitnika na uzorku od 1201 ispitanika, uzorak varijabli bio je sastavljen od 19 čestica prema Likertovoj skali stavova. Rezultati istraživanja pokazali su da roditelji u Hrvatskoj ne prate svjetske trendove u smanjenju razine tjelesne aktivnosti, nastoje što više vremena aktivno provesti s djecom i svjesni su važnosti tjelesne aktivnosti. Važno je također istaknuti kako je roditeljima najvažnije da su s djecom tijekom njihovog slobodnog vremena, da često provode vrijeme u prirodi, potiču ih na tjelesnu aktivnost i nemaju negativan stav prema tjelesnoj aktivnosti (Rak, T., 2016).

U stručnom radu iz 2011. godine „Usvajanje motoričkih vještina kroz igru i poligone“ autorice Breslauer i Zegnal odabiru najpogodnijih kinezioloških sadržaja koje će učenici implementirati u razne igre i tipove poligona. Uz pomoć različitih oblika i načina primjene poligona, koji su jednostavni za izvođenje a imaju za utjecaj cjelokupni razvoj učenikovih primarnih biotičkih motoričkih znanja i vještina. Navodi se kako će svaki učenik hodanjem, trčanjem, skakanjem i poskakivanjem obogatiti i razviti svoju motoriku, usavršiti osjet ravnoteže, stjeći znanja o vremenu i prostoru, a ujedno će ojačati odgovarajuće mišićne skupine te razviti pokretljivost zglobova. Zaključno su istaknule da se uz pomoć poligona, kroz igru, kod učenika razvija osjećaj zajedničke odgovornosti, osjećaj pripadnosti grupi, osjećaj smišljenog vođenja tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture, što u konačnici utječe na zdravlje i na podizanje kompetencija učenika (Breslauer, N., Zegnal, M., 2011 prema Burja, J., 2016).

### 3. METODE RADA

#### 3.1. Ciljevi i hipoteze

Temeljni cilj istraživanja bio je utvrditi učestalost tjelesne aktivnosti djece u dobi od 4 do 7 godina za vrijeme pandemije koronavirusa, te mogućnosti i oblike provedbe. On-line anketnim upitnikom utvrdit će se stav pojedinih roditelja o tjelesnoj aktivnosti njihove djece, kao i njezinoj svakodnevnoj realizaciji unutar obiteljskih domova.

H1: Smatram da su za vrijeme pandemije, fizička aktivnost i tjelesni odgoj djece znatno zapostavljeni.

H2: Roditelji su u doba krize minimalno zainteresirani za fizičku aktivnost svoje djece.

#### 3.2. Uzorak ispitanika

Podaci za ovo istraživanje prikupljeni su na uzorku od 134 sudionika. Sudionici istraživanja roditelji su djece u dobi od 4 do 7 godina. Istraživanje je provedeno na području Republike Hrvatske. Sudjelovanje u istraživanju bilo je anonimno i dobrovoljno.

#### 3.3. Uzorak varijabli

Ispitanici su ispunjavali on-line upitnik posebno konstruiran za ovo istraživanje, kreiran u Google obrascima. Upitnik se sastoji od ukupno 17 pitanja. Tri pitanja su otvorenog tipa i zahtijevaju upis podataka, dok su ostala pitanja zatvorenog tipa s ponuđenim odgovorima. Upitnik je objavljen na internetskim stranicama namijenjenim za roditelje djece predškolske dobi, te ga je u dva tjedna popunilo 134 roditelja djece predškolske dobi. Izgled upitnika nalazi se u prilogu.

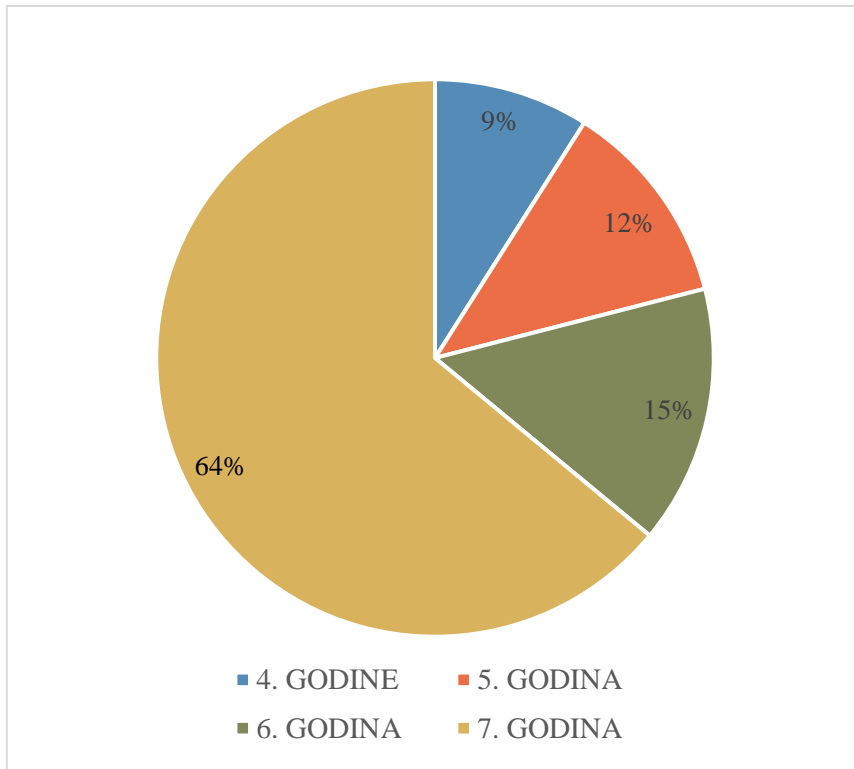
#### 3.4. Metode za obradu podataka

Pri izradi diplomskog rada koristio se primarni izvor podataka – anketni upitnik. Na temelju rezultata napravljeni su grafikoni uz pomoć kojih smo izračunali koliki je otprilike udio tjelesne aktivnosti u svakodnevici djece vrtićkog uzrasta i na koje sve načine roditelji doprinose razvoju te tih aktivnosti. Grafikoni su napravljeni u programu Microsoft Word 2010. iz programskog paketa Microsoft Office koji u postotcima pokazuje dobivene rezultate.

### 4. REZULTATI

U nastavku izrade rada slijedi prikaz istraživanja. Na sljedećem grafičkom prikazu vidljiv je udio ispitanika prema njihovoj dobi. Najveći broj ispitanika bili su roditelji djece

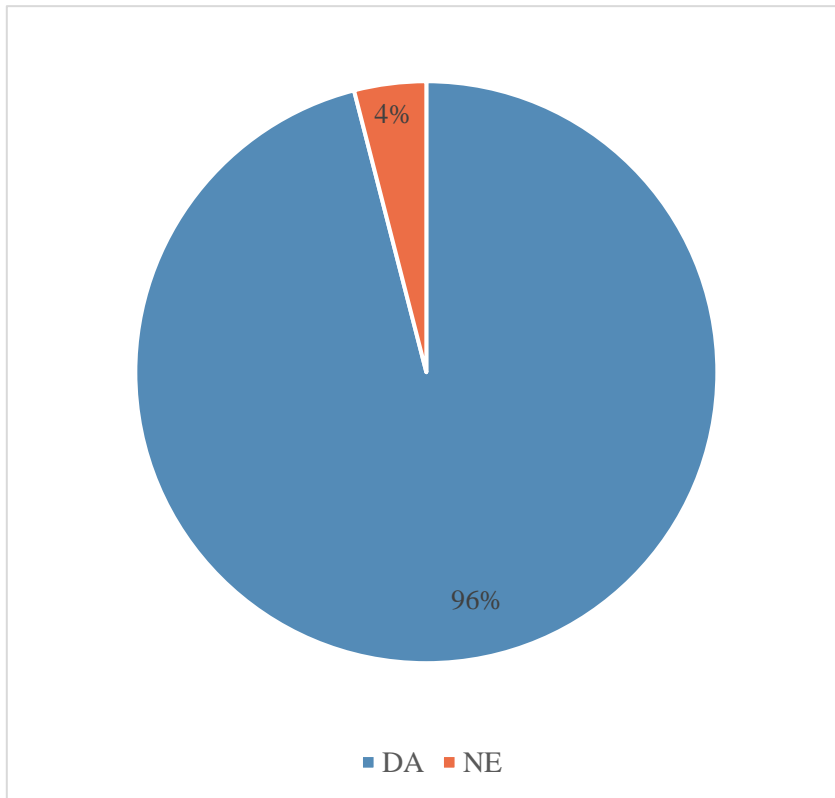
sedmogodišnjaka sa 64%, zatim šestogodišnjaka 15%, petogodišnjaka 12% i četverogodišnjaka sa 9%.



Grafikon 1. Udio ispitanika prema dobi

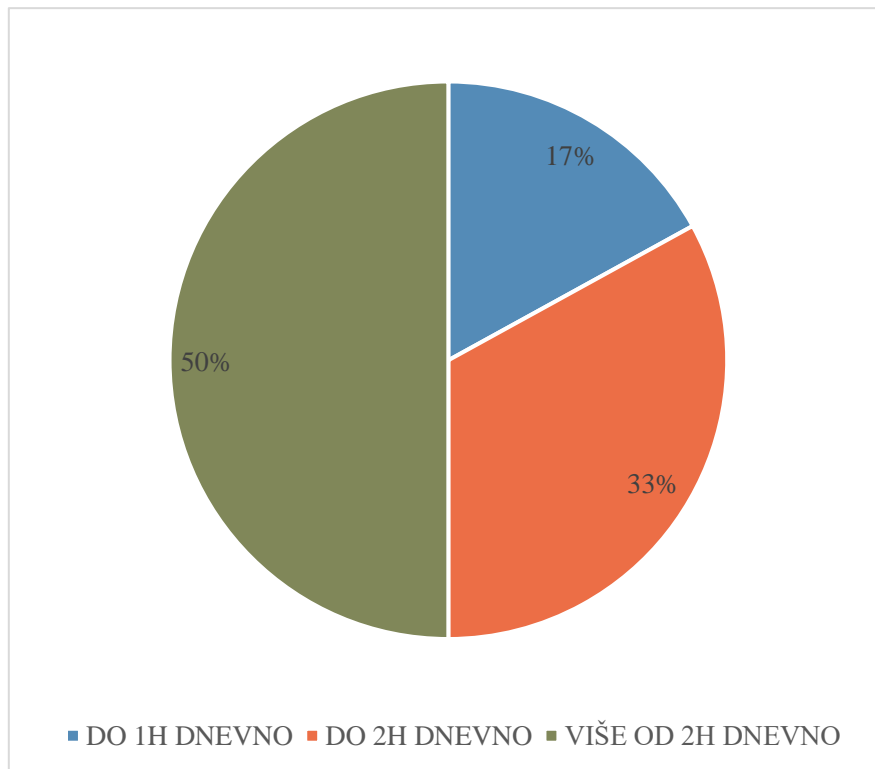
Na pitanje izlaze li van za vrijeme pandemije, čak 96% roditelja odgovorilo je potvrdno, što je izuzetno veliki broj uzevši u obzir sve propisane mjere zaštite koje savjetuju građane da ne izlaze van te da ostaju u svojim domovima.





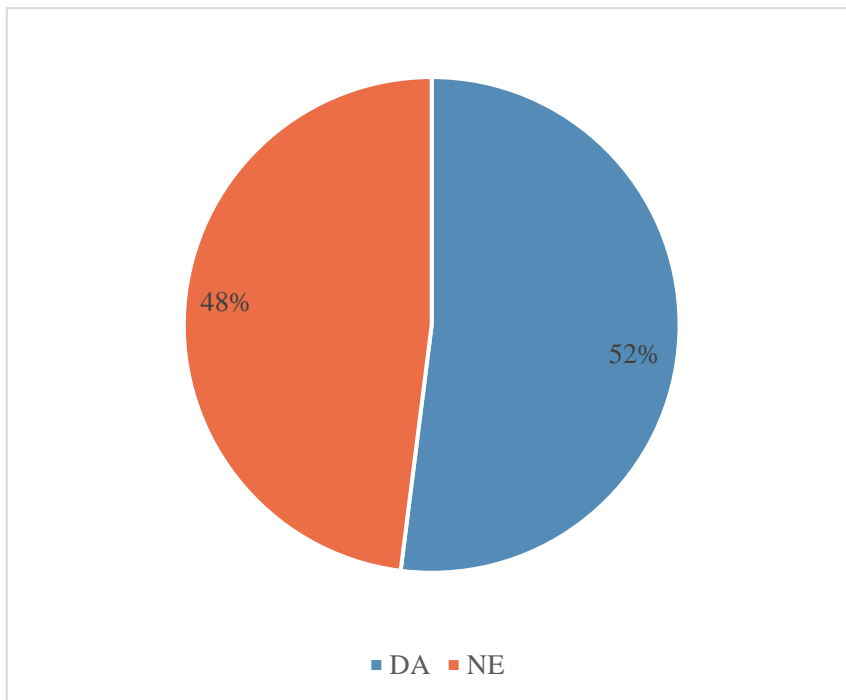
Grafikon 2. Provođenje vremena na otvorenom

Veliki broj ispitanika, oko 50% provede vani više od 2h dnevno, njih 33% vani provede do 2h dnevno, a samo njih 17% vani provede do 1h dnevno. Prema rezultatima vidimo kako ispitanici u najvećem broju provode vani više od 2h dnevno, zbog čega možemo pretpostaviti da ne obavljaju samo najnužnije (odlazak u trgovine), već na druge načine aktivno provode vrijeme na otvorenom.



Grafikon 3. Vremenski okvir provođenja fizičke aktivnosti na otvorenom

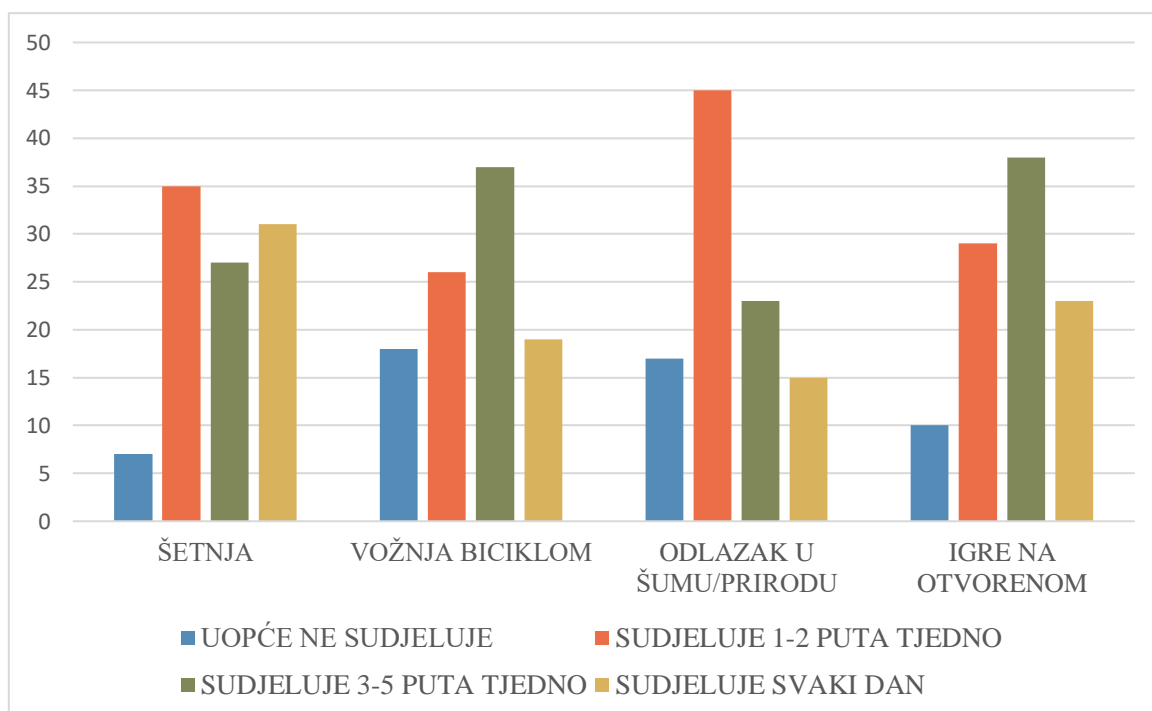
Na temelju istraživanja, utvrdili smo da je broj ispitanika koji provode vrijeme na otvorenom kada pada kiša i oblačno je (52%), te onih koji za to vrijeme ostaju kod kuće (48%), gotovo jednak. Ovaj podatak, ukoliko su ispitanici doista bili iskreni, bio bi neočekivan i u „normalnim“ uvjetima, a činjenica da više od pola ispitanika neovisno o vremenskim uvjetima izlazi sa svojom djecom van, ohrabrujuć je i u najmanju ruku pozitivan.



Grafikon 4. Provođenje vremena na otvorenom po kiši i naoblaci

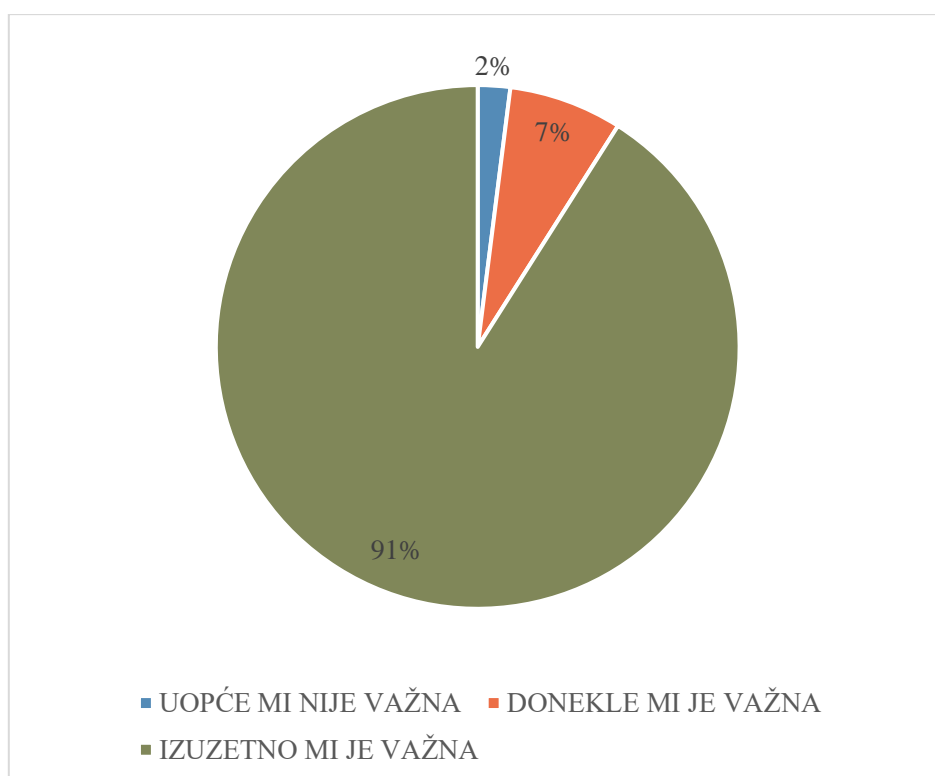
Slijede rezultati učestalosti provođenja pojedinih aktivnosti na otvorenom (Grafikon 5). Ponudili smo ispitanicima četiri različite vrste aktivnosti koje su u mogućnosti provoditi sa svojom djecom izvan domova za vrijeme pandemije. Iz grafičkog prikaza vidimo kako najveći broj ispitanika, njih 45%, prakticira odlazak u šumu/prirodu 1-2 puta tjedno. Nakon odlaska u šumu, najučestalije su igre na otvorenom 3-5 puta tjedno sa 38%, vožnja biciklom 3-5 puta tjedno sa 37% i šetnja 1-2 puta tjedno koju provodi 35% ispitanika. Možemo vidjeti kako većina ispitanika u nekom vremenskom periodu tijekom tjedna prakticira svaku od ponuđenih aktivnosti. Šetnju i igre na otvorenom uopće ne prakticira 7% i 10% ispitanika, iz čega možemo pozitivno zaključiti kako većina roditelja sa svojom djecom nastoji u nekom obliku održati kontinuitet provođenja aktivnosti na zraku.

Kako smo već ustvrdili da roditelji i njihova djeca izlaze van iz svojih domova te izvan njih provode više od 2h dnevno, logično slijede i rezultati koji pokazuju da svaki od ispitanika barem 1-2 puta tjedno provodi jednu od dolje navedenih aktivnosti. Možemo čak primijetiti kako je odlazak u šumu i/ili prirodu, najzastupljenija aktivnost, što isto tako govori da se ljudi unatoč svemu nastoje pridržavati propisanih mjera opreza i držati distancu.



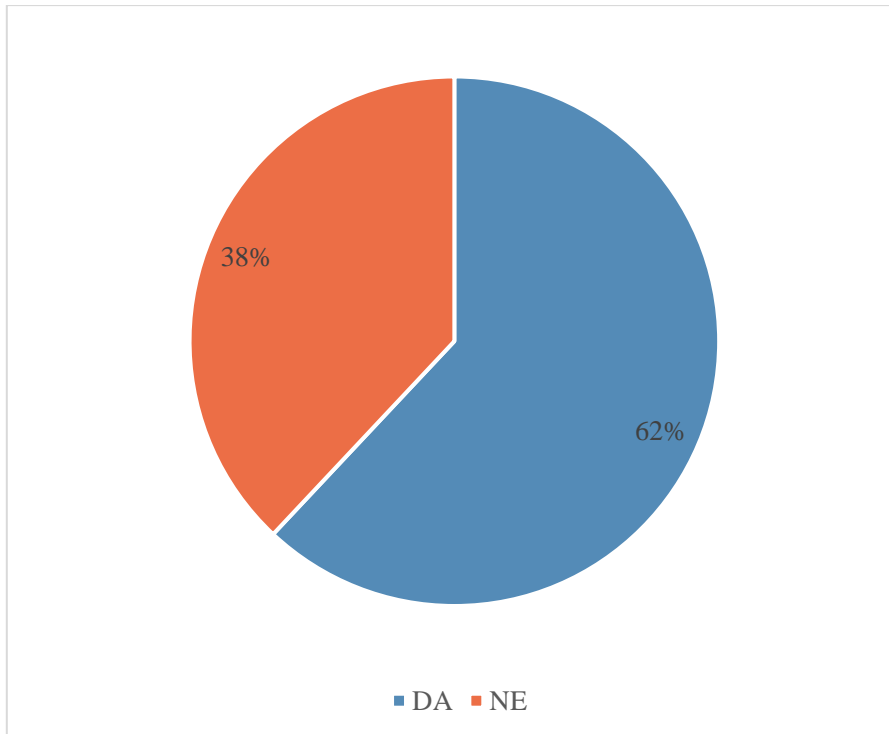
Grafikon 5. Učestalost provođenja nekih oblika tjelesne aktivnosti na otvorenom

Na pitanje koliko im je važna fizička aktivnost, 91% ispitanika odgovorilo je da im je fizička aktivnost izuzetno važna, dok je za 7% ispitanika fizička aktivnost donekle važna, a samo 2% ispitanika tvrdi kako im fizička aktivnost uopće nije važna. Pretpostavit ćemo da roditeljima fizička aktivnost njihove djece važna, ali u doba pandemije kada je njihovo kretanje ograničeno, tjelesna aktivnost i potreba za njom dolazi još više do izražaja.



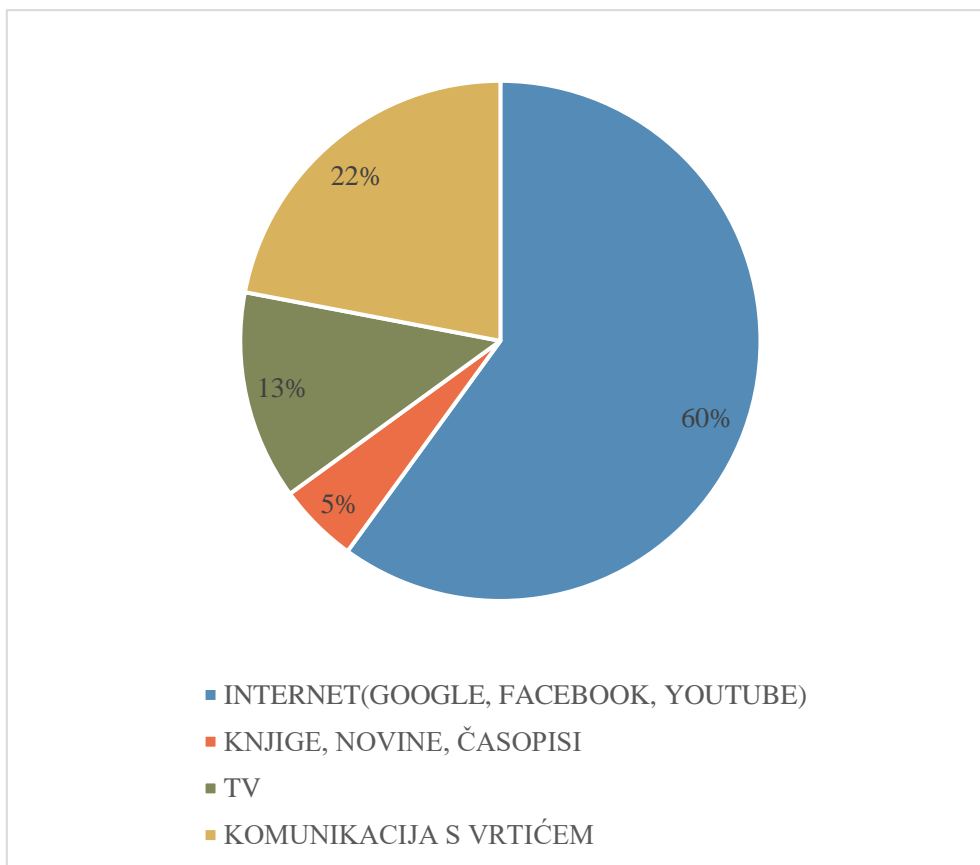
### Grafikon 6. Važnost fizičke aktivnosti

Pitali smo roditelje pokušavaju li se informirati o načinima na koje mogu provoditi fizičku aktivnost kod kuće. Njih 62% odgovorili su potvrdno, dok je ostalih 38% utvrdilo kako to ne rade. Vidimo da se dobar dio roditelja trudi ostvariti kontinuitet vježbanja neovisno o okolnostima, dok također veliki broj njih u trenutačnoj situaciji nije zainteresirano za potragom istih.



### Grafikon 7. Informiranje o načinima provođenja fizičke aktivnosti

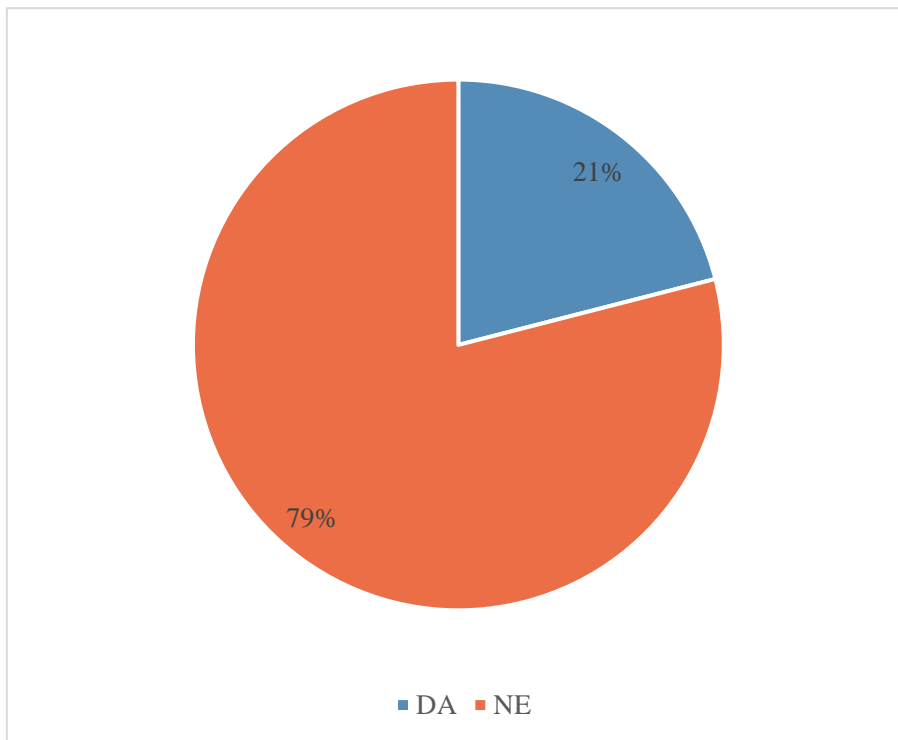
Sljedeće pitanje bilo je na koje se sve načine i posredstvom kojih sadržaja, ispitanici informiraju o provođenju fizičke aktivnosti za vrijeme boravka kod kuće. Od ponuđenih odgovora, internetom (google-om, facebook-om i youtube-om) se služi 60% roditelja, njih 22% ostvaruje komunikaciju s vrtićem, 13% koristi se TV-om, a samo 5% poseže za knjigama, novinama i časopisima u nadi da će pronaći korisne sadržaje za tjelesnu naobrazbu svoje djece. Vidimo da većina roditelja poseže za internetom kada je riječ o novitetima koje mogu primijeniti kod kuće, dok nažalost nedovoljan broj roditelja nastoji stupiti u kontakt s vrtićem i odgajateljima kako bi im se ponudio savjet i pomoć.



Grafikon 8. Izvori informiranja o fizičkoj aktivnosti

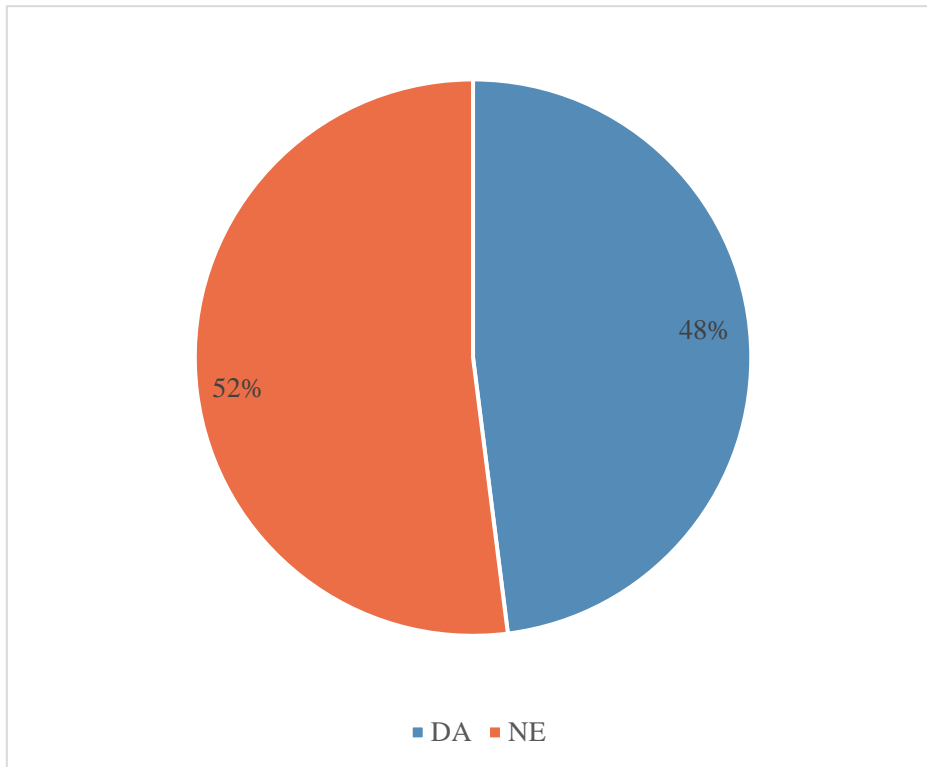
Zatim smo upitali roditelje da nabroje neke od aktivnosti koje provode sa svojom djecom za vrijeme izolacije. Najčešći odgovori bili su ples, društvene igre (crtanje, slikanje, igre riječi, čovječe ne ljuti se, čitanje, kartanje, puzzle, lego kocke), program tjelesnog na HRT-u “Škola na trećem”, yoga za djecu, razgibavanje, borilačke vještine, poligon, trčanje i skakanje, lovice, pomaganje u kućanskim poslovima i igra skrivača. Neki od ostalih pojedinačnih odgovora bili su preskakanje užeta, tabata treninzi, gumi-gumi, skakanje po krevetu, trčanje po stepenicama, košarka i nogomet u kući, ritmika, treninzi putem platforme Zoom, čučnjevi, sklekovi i trbušnjaci.

Na pitanje „Smatrate li da su za provođenje fizičke aktivnosti kod kuće nužni rekviziti koje dijete ima na raspolaganju u vrtiću (lopte, strunjače, čunjevi, obruči)?” 21% ispitanika odgovorilo je potvrdno, dok čak 79% ispitanika smatra kako rekviziti nisu nužni za realizaciju fizičke aktivnosti kod kuće.



Grafikon 9. Važnost rekvizita za provođenje fizičke aktivnosti

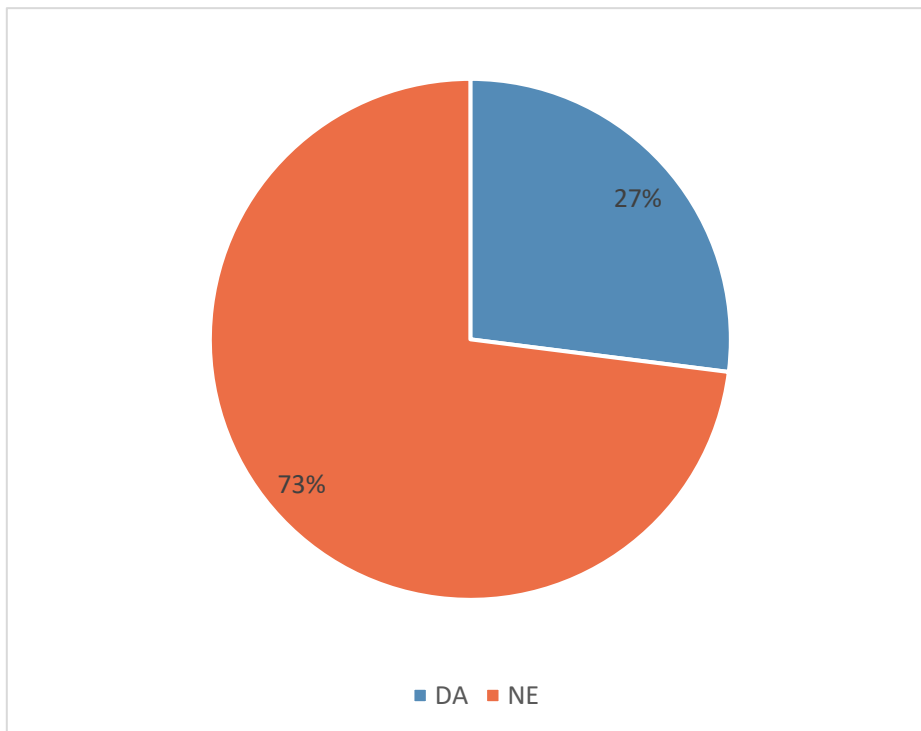
Broj ispitanika koji se nastavio baviti nekom sportskom aktivnošću koju su pohađali prije pandemije, i onih koji to nisu nastavili raditi, gotovo je izjednačen. 52% ispitanika nije nastavila provoditi sportsku aktivnost kod kuće, moguće i zbog toga što nisu pohađali nijedan oblik sportske aktivnosti prije izolacije, dok je 48% ispitanika nastavilo provoditi istu. Također pozitivno primjećujemo kako roditelji rekvizite ne smatraju ključnima za provedbu fizičke aktivnosti, što nam govori kako i bez dodatnih pomagala znaju na koje načine mogu zadovoljiti potrebu za kretanjem i fizičkom aktivnošću svoje djece.



Grafikon 10. Nastavak provođenja sportske aktivnosti kod kuće

Na pitanje „Smatrate li da je za zadovoljavanje djetetove potrebe za kretanjem dovoljna samo aktivnost koju provodite kod kuće?“, 27% ispitanika odgovorilo je potvrdno, dok je 73% ispitanika zaključilo kako samo aktivnost kod kuće nije dovoljna za zadovoljenjem djetetove potrebe za kretanjem. Roditelji su također svjesni kako je djeci više nego ikome, potrebno omogućiti provođenje vremena na otvorenom jer, o kojoj god je aktivnosti riječ, djeca u zatvorenom prostoru dugoročno jednostavno ne mogu zadovoljiti potrebu za kretanjem.

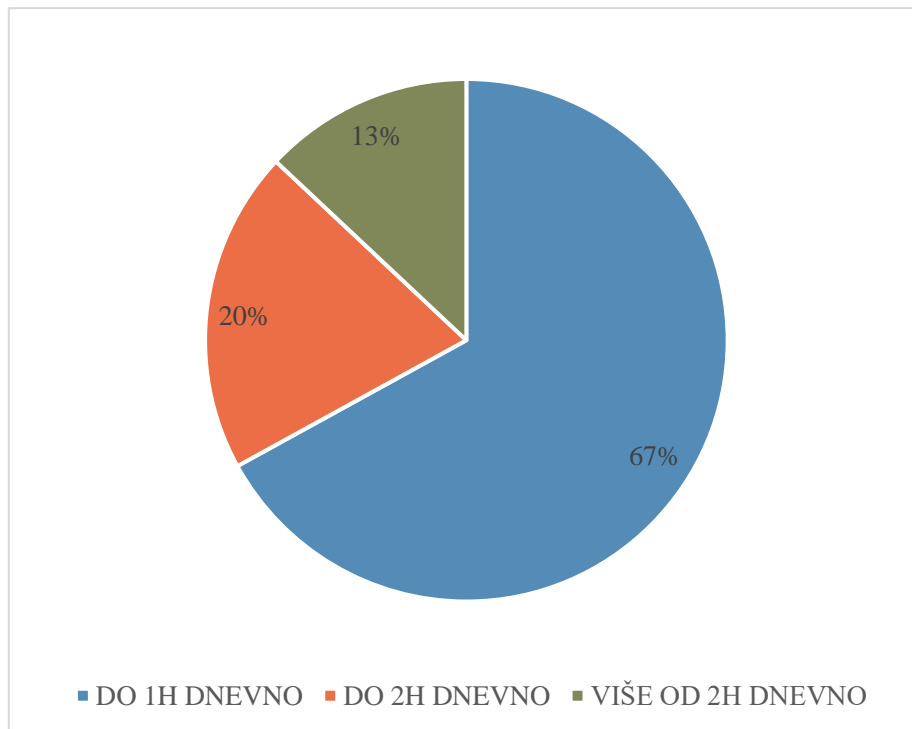




Grafikon 11. Mogućnost zadovoljenja djetetove potrebe samo kod kuće

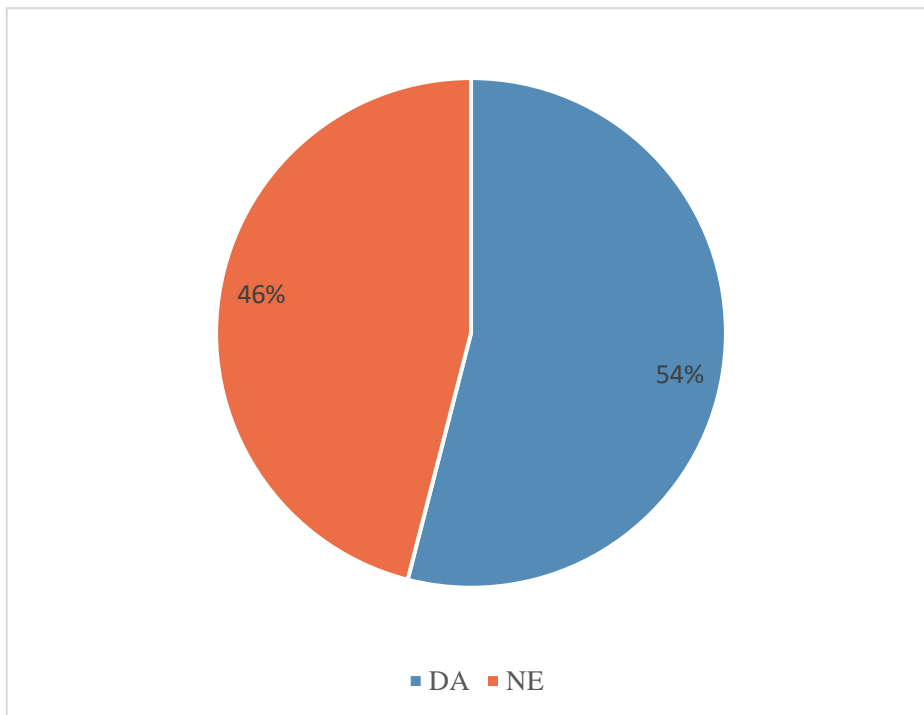
Pitali smo roditelje, ukoliko se ne slažu s tvrdnjom da je tjetetu dovoljna samo aktivnost kod kuće, koji element smatraju ključnim kako bi dijete zadovoljilo potrebu za kretanjem. Najčešći odgovori uključivali su vrijeme provedeno vani. Evo i nekih od odgovora: Izlasci i druženje s drugim prijateljima, boravak na zraku i u šumi, hodanje, trčanje, penjanje i savladavanje prirodnih prepreka, početak treninga, dvorište, organizirani/vođeni trening, timski sportovi, veći prostor i rekviziti, kretanje na svježem zraku, slobodna igra, društvo druge djece, izlazak iz kuće, završetak pandemije.

Rezultati istraživanja pokazali su nam i vremenski okvir unutar kojega se djeca kod kuće aktivno bave nekom fizičkom aktivnošću. Najviše ispitanika, 67%, provodi do 1h dnevno u tjelesnoj aktivnosti, 20% ih provede do 2h dnevno, a 13% njih provede i više od 2h dnevno u nekom obliku tjelesne aktivnosti u zatvorenom prostoru. Nažalost, prema rezultatima vidimo da unutar domova, većina djece ne provede više od sat vremena aktivno se baveći nekom fizičkom aktivnošću.



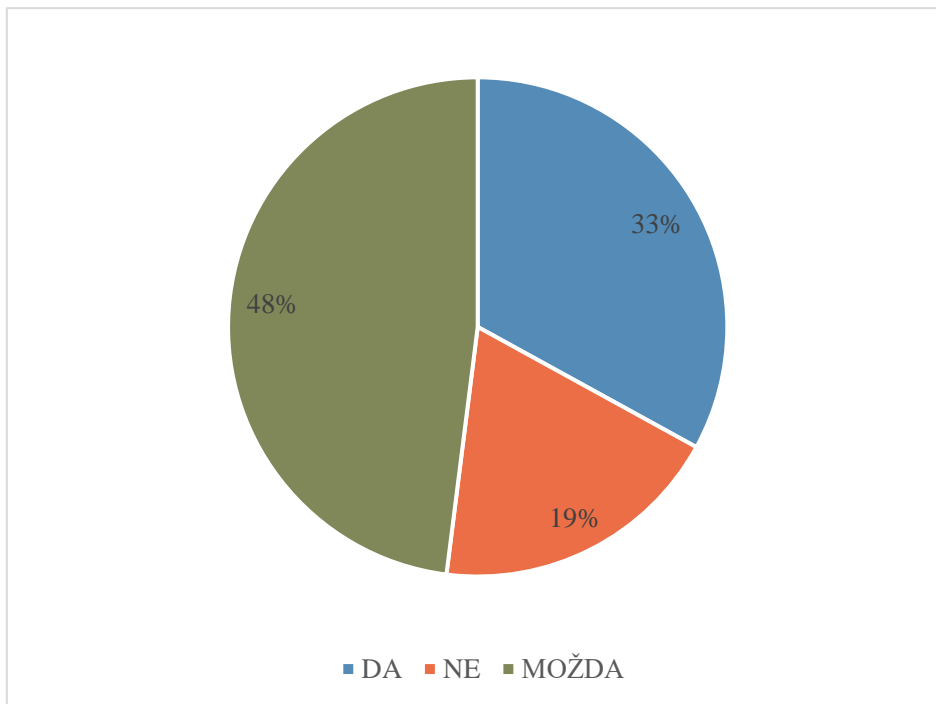
Grafikon 12. Vremenski okvir provođenja fizičke aktivnosti u zatvorenom prostoru

Na pitanje „Smatrate li se dovoljno kompetentnima za organizaciju fizičkih aktivnosti vaše djece za vrijeme pandemije?“, 54% ispitanika smatra se kompetentnima, dok se 46% ispitanika ne smatra dovoljno kompetentnima kako bi svojoj djeci organizirala tjelesni program kod kuće. Izgleda velika prepreka roditeljima da sami organiziraju tjelesnu aktivnost djece, njihovo je neznanje, čak i ako bi stvarno htjeli doprinijeti tjelesnom razvoju svoje djece, jednostavno se za to ne osjećaju dovoljno sposobnima.



Grafikon 13. Kompetencije potrebne za samostalno provođenje fizičke aktivnosti

Na kraju smo završili s pitanjem „Kada bi vam neka stručna osoba svakodnevno slala mogućnosti i programe rada putem slika/videoa, biste li ih svakodnevno provodili sa svojom djecom?”. 48% ispitanika odgovorilo je da bi to „možda” provodilo, 33% ispitanika odgovorila je potvrdno, a 19% ispitanika odgovorilo je kako takav oblik rada ne bi provodili sa svojom djecom. Obzirom na to da posljednje pitanje nije objasnilo sadržaje koji bi se slali, načine na koje bi se provodili i u kojim okolnostima, roditelji nisu mogli dati konkretan odgovor, zbog čega možemo pretpostaviti da se većina ispitanika najviše pronašla u odgovoru „možda”.



Grafikon 14. Provođenje fizičke aktivnosti putem slika/videoa uz pomoć stručne osobe

## 5. RASPRAVA

Na temelju provedenog istraživanja utvrđuje se kako većina roditelja nastoji provoditi neki oblik fizičke aktivnosti sa svojom djecom za vrijeme pandemije. Velika većina roditelja također pokazuje pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti svoje djece ali istovremeno i nezadovoljstvo zbog manjka mogućnosti u vrijeme izolacije i vlastitih (ne)kompetencija. Rezultati pokazuju kako 96% roditelja izlazi van za vrijeme pandemije, od kojih čak 50% provede vani više od 2h dnevno. Više od polovice ispitanika (52%) izlazi van čak i po kiši i naoblaci, a najmanje tjelesne aktivnosti, do 1h dnevno, roditelji sa svojom djecom provode kod kuće (67%).

Na temelju rezultata provedenog istraživanja potvrđujemo hipotezu H1 da je djeci doista uskraćena mogućnost kretanja i sudjelovanja u svakodnevnoj tjelovježbi koja zadovoljava njihovu potrebu za fizičkom aktivnošću. Isto tako, odbacujemo hipotezu H2 da roditelji nisu zainteresirani za provođenje fizičke aktivnosti svoje djece i zaključujemo da je roditeljima itekako stalo do toga kako i koliko se njihova djeca kreću, kao i činjenica da pokazuju znatizelju i zanimanje za njihov tjelesni odgoj u vrijeme krize.

Možemo stoga zaključiti kako je roditeljima više nego ikad potrebna pomoć i podrška odgojno-obrazovnih ustanova, kako bi se ohrabрили za provođenje fizičkih aktivnosti svoje djece za vrijeme koje ne polaze vrtić i druge sportsko-rekreativne ustanove. Unatoč tome,

roditelji ipak prepoznaju važnost tjelesnog odgoja za djecu i nastoje na alternativne načine ostvariti kontinuitet njezine provedbe.

## 6. ZAKLJUČAK

Tjelesnim vježbanjem postiže se i održava zdravlje. To je najjači ili svakako vrlo jak razlog za bavljenje rekreacijom i sportom te za održavanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima, školama i fakultetima. Pravovremena i kvalitetna naobrazba svog stanovništva, a pogotovo roditelja, odgajatelja i svih onih koji su na bilo koji način uključeni u odgojno-obrazovni sustav, dobiva na važnosti upravo u ovakvim neočekivanim društvenim situacijama.

Rezultati istraživanja pokazuju kako su roditelji dobro upoznati s pozitivnim učincima tjelesnog vježbanje na zdravlje njihove djece i drže ga izuzetno bitnim. Nažalost velika većina njih nije dovoljno osposobljena, te se smatra nedovoljno kompetentnima za samostalnu organizaciju fizičke aktivnosti djece kod kuće. Isto tako, roditelji izražavaju potrebu za organiziranim sportskim aktivnostima koje djeca pohađaju u normalnim uvjetima i skorom povratku dnevnim rutinama, što može biti razlog tome da je relativno mali broj ispitanika zainteresiran za program vježbanja koji bi im se ponudio od strane stručne osobe, u nadi da će se stvari ubrzo vratiti na staro mjesto. Većina roditelja, neovisno o situaciji, ipak dobar dio vremena provodi s djecom vani u različitim oblicima tjelesne aktivnosti, dok za vrijeme koje provedu kod kuće ne posvećuju previše pažnje organiziranom obliku fizičke aktivnosti, već provode spontane oblike vježbanja i igre.

Možemo zaključiti da je komunikacija odgojno-obrazovne ustanove s roditeljima ključ za kvalitetan razvoj djeteta u pogledu njegovog tjelesnog odgoja. Isto se tako kompetencije roditelja u tom području ne mogu se razvijati bez podrške svih sudionika odgojno-obrazovnog procesa.

## LITERATURA

1. Armstrong, T. (2008). *Najbolje škole/ kako istraživanje razvoja čovjeka može usmjeravati pedagošku praksu*. Zagreb: EDUCA
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2010). *Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih*. (str. 479- 489).
3. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011). *Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece*. (str. 400-403)
4. Burja, J. (2016). *Važnost kinezioloških aktivnosti za djecu predškolske dobi*. (Završni rad, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet). Zagreb: Učiteljski fakultet.
5. Hnatiuk, J., Salmon, J., Campbell, K.J., Ridgers, N.D., Hesketh, K.D. (2013). *Early childhood predictors of toddlers' physical activity: longitudinal findings from the Melbourne InFANT Program*. Preuzeto 28.5.2020. sa stranice <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-123>
6. Iveković, I. (2017) *Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. Do 4. Godine*. (str. 270-285).
7. Jovanović, R., Nikolovski, D., Radulović, O., Novak, S. (2010). *Physical activity influence on nutritional status of preschool children*. (str. 17-21).
8. Jurenac, M. (2015). *Odnos prema zaštiti djece pri tjelesnoj aktivnosti kod očeva i majki*. (Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet). Zagreb: Kineziološki fakultet.
9. Juul, J. (1996). *Vaše kompetentno dijete*. Zagreb: Educa.
10. Krog, D. (2010). *Pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti*. Preuzeto 25.5.2020. sa stranice <https://hrcak.srce.hr/123512>
11. Krivokapić, D i Bjelica, D. (2011). *Uporedna analiza stavova roditelja iz susjednih država o fizičkoj aktivnosti njihove djece predškolskog uzrasta*. (str. 200-207).
12. Paulić, M. (2018). *Tjelesno vježbanje djece rane dobi*. (Diplomski rad, Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet). Rijeka: Učiteljski fakultet.
13. Petrić, V., Holik, I., Blažević I., Vincetić N. (2019). *Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti*. (str.85-91).

14. Prskalo, I. (2005). *Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta*. Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu (str. 329-340).
15. Rak, T. (2016). *Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme*. (Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet). Zagreb: Kineziološki fakultet.
16. Špelić, A., Božić, D. (2002). *Istraživanje važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti*. (str. 145-154).
17. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015) *Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi*. (str. 97-104)
18. Trajkovski Višić, B., Višić. F. () *Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi*.
19. Velde, S. J., Bourdeaudhuij, I., Thorsdottir, I., Rasmussen, M., Hagströmer, M., Klepp, K., Brug, J. (2007). *Patterns in sedentary and exercise behaviors and associations with overweight in 9–14-year-old boys and girls - a cross-sectional study*. Preuzeto 30.5.2020. sa stranice [https://www.researchgate.net/publication/6537311\\_Patterns\\_in\\_sedentary\\_and\\_exercise\\_behaviors\\_and\\_associations\\_with\\_overweight\\_in\\_9-14-year-old\\_boys\\_and\\_girls\\_-\\_A\\_cross-sectional\\_study/link/5641c8f408aeacfd8937b6ee/download](https://www.researchgate.net/publication/6537311_Patterns_in_sedentary_and_exercise_behaviors_and_associations_with_overweight_in_9-14-year-old_boys_and_girls_-_A_cross-sectional_study/link/5641c8f408aeacfd8937b6ee/download)
20. Vuori, I. (2004). *Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems*. UKK Institute for Health Promotion Research, University of Tampere, Finland.

## POPIS GRAFIKONA

- Grafikon 1. Udio ispitanika prema dobi
- Grafikon 2. Provođenje vremena na otvorenom
- Grafikon 3. Vremenski okvir provođenja fizičke aktivnosti na otvorenom
- Grafikon 4. Provođenje vremena na otvorenom po kiši i naoblaci
- Grafikon 5. Učestalost provođenja nekih oblika tjelesne aktivnosti na otvorenom
- Grafikon 6. Važnost fizičke aktivnosti
- Grafikon 7. Informiranje o načinima provođenja fizičke aktivnosti
- Grafikon 8. Izvori informiranja o fizičkoj aktivnosti
- Grafikon 9. Važnost rekvizita za provođenje fizičke aktivnosti
- Grafikon 10. Nastavak provođenja sportske aktivnosti kod kuće

Grafikon 11. Mogućnost zadovoljenja djetetove potrebe samo kod kuće

Grafikon 12. Vremenski okvir provođenja fizičke aktivnosti u zatvorenom prostoru

Grafikon 13. Kompetencije potrebne za samostalno provođenje fizičke aktivnosti

Grafikon 14. Provođenje fizičke aktivnosti putem slika/videoa uz pomoć stručne osobe

## PRILOZI

Prilog 1. Anketni upitnik

# Kako djeca provode fizičku aktivnost kod kuće za vrijeme pandemije?

Poštovani roditelji, pred vama se nalazi anketa napravljena u svrhu pisanja diplomskog rada. izdvojite par minuta svog vremena i razmislite o tome kako i koliko vaša djeca provode tjelesnu aktivnost kod kuće za vrijeme pandemije. Anketa se provodi za djecu u dobi 4-7 godina. Unaprijed hvala na trudu.

**\*Obavezno**

Starost djeteta

4 godine

5 godina

6 godina

7 godina

Izlazite li van za vrijeme pandemije?

Da

Ne

Ako Da, koliko dnevno vremena provedete vani?

Do 1h dnevno

Do 2h dnevno

Više od 2h dnevno

U dane kada pada kiša ili je oblačno, provodite li svejedno vrijeme na otvorenom?

Da

Ne



Koliko puta tjedno vaše dijete sudjeluje u nekim od dolje navedenih aktivnosti? \*

	Uopće ne sudjeluje	Sudjeluje 1-2 puta tjedno	Sudjeluje 3-5 puta tjedno	Sudjeluje svaki dan
Šetnja				
Vožnja biciklom				
Odlazak u šumu/prirodu				
Igre na otvorenom (badminton, igre s loptom)				

Koliko Vam je važna fizička aktivnost vaše djece za vrijeme pandemije?

Uopće mi nije važna

Donekle mi je važna

Izuzetno mi je važna

Pokušavate li se informirati o načinima na koje možete provoditi fizičku aktivnost kod kuće?

Da

Ne

Koje izvore za to najčešće koristite?

Internet (google,facebook,youtube)

knjige, novine, časopisi

TV

komunikacija s vrtićem (odgajateljima, stručnim suradnicima)

Napišite primjer aktivnosti koju provodite u zatvorenom prostoru

Vaš odgovor

Smatrate li da su za provođenje fizičke aktivnosti kod kuće nužni rekviziti koje dijete ima na raspolaganju u vrtiću (lopte, strunjače, čunjevi, obruči)?

Da

Ne

Ako se vaše dijete bavilo nekim sportom prije pandemije, nastojite li provoditi sličan oblik te sportske aktivnosti i kod kuće?

Da

Ne

Smatrate li da je za zadovoljavanje djetetove potrebe za kretanjem dovoljna samo aktivnost koju provodite kod kuće?

Da

Ne

Ako Ne, koji element smatrate ključnim kako bi dijete zadovoljilo potrebu za kretanjem?

Vaš odgovor

Koliko vremena djeca provode u tjelesnim aktivnostima u zatvorenom prostoru?

Do 1h dnevno

Do 2h dnevno

Više od 2h dnevno

Koju fizičku aktivnost djeca najčešće provode u zatvorenom prostoru za vrijeme pandemije?

Vaš odgovor

Smatrate li se dovoljno kompetentnima za organizaciju fizičkih aktivnosti vaše djece za vrijeme pandemije?

Da

Ne

Kada bi vam neka stručna osoba svakodnevno slala mogućnosti i programe rada putem slika/videoa, biste li ih svakodnevno provodili sa svojom djecom?

Da

Ne

Možda

## **IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

Ja, Luca Hrkać, pod punom odgovornošću izjavljujem da sam diplomski rad pod naslovom „Kako djeca provode fizičku aktivnost kod kuće za vrijeme pandemije“ izradila u potpunosti samostalno i da se on temelji na mojim vlastitim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način niti krši bilo čija autorska prava.

Luca Hrkać

---

## **IZJAVA O JAVNOJ OBJAVI RADA**

Ja, Luca Hrkać, izjavljujem da sam suglasna da se trajno pohrani i javno objavi moj diplomski rad KAKO DJECA PROVODE FIZIČKU AKTIVNOST KOD KUĆE ZA VRIJEME PANDEMIJE? u javno dostupnom institucijskom repozitoriju UČITELJSKOG FAKULTETA SVEUČILIŠTA U ZAGREBU.

Luca Hrkać

---