

# Važnost tjelesne aktivnosti na otvorenom za djecu predškolske dobi

---

**Pogačić, Ivana**

**Master's thesis / Diplomski 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:147:714356>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-18**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**IVANA POGAČIĆ  
DIPLOMSKI RAD**

**VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI NA  
OTVORENOM ZA DJECU PREDŠKOLSKE  
DOBI**

**Zagreb, rujan 2020.**

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

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Ivana Pogačić**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Važnost tjelesne aktivnosti na otvorenom za djecu predškolske dobi**

**MENTOR: doc.dr.sc. Mateja Kunješić Sušilović**

**Zagreb, rujan 2020.**

## SADRŽAJ

<b>SAŽETAK</b> .....	1
<b>SUMMARY</b> .....	2
<b>UVOD</b> .....	3
<b>1. RAZVOJNA OBILJEŽJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI</b> .....	5
<b>1.1 Razvojna obilježja motorike i motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi</b> .....	5
<b>1.2. Razvojna obilježja morfoloških karakteristika i funkcionalnih sposobnosti djece rane i predškolske dobi</b> .....	8
<b>2. VRSTE TJELESNIH AKTIVNOSTI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI</b> 10	
<b>2.1. Aktivnost tjelesnog odgoja</b> .....	11
<b>2.2. Poticajno tjelesno vježbanje</b> .....	11
<b>2.3. Jutarnje tjelesno vježbanje</b> .....	12
<b>2.4. Tjelesno aktivne pauze</b> .....	13
<b>2.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima</b> .....	13
<b>3. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI</b> .	14
<b>3.1. Prednosti „zelenog“ vježbanja za djecu</b> .....	16
<b>3.2. Važnost igre u prirodnom okruženju</b> .....	18
<b>4. TJELESNA AKTIVNOST NA OTVORENOM S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI</b> .....	19
<b>4.1. Planiranje, organizacija i realizacija tjelesne aktivnosti na otvorenom</b> .....	20
<b>4.2. Osnovni ciljevi i zadaci tjelesne aktivnosti na otvorenom</b> .....	21
<b>4.3. Vrste tjelesnih aktivnosti na otvorenom</b> .....	21
<b>5. MOGUĆI RAZLOZI SMANJENE TJELESNE AKTIVNOSTI I IGRE NA OTVORENOM</b> .....	26
<b>5.1. Karakteristike djeteta</b> .....	26
<b>5.2. Roditelji/ skrbnici kao „barijere“</b> .....	27

5.3. Uloga društva i države.....	28
<b>6. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>29</b>
6.1. Cilj istraživanja.....	29
6.2. Problemi.....	29
6.3. Hipoteze .....	29
<b>7. METODOLOGIJA RADA.....</b>	<b>29</b>
7.1. Ispitanici.....	29
7.2 Mjerni instrument.....	29
7.3. Metode obrade rezultata .....	30
<b>8. REZULTATI ANKETE .....</b>	<b>30</b>
<b>9. RASPRAVA.....</b>	<b>40</b>
<b>ZAKLJUČAK .....</b>	<b>44</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>45</b>
<b>Prilog.....</b>	<b>49</b>

## SAŽETAK

Boravak na otvorenom i tjelesna aktivnost važni su za pravilan rast i razvoj djeteta. U predškolskoj je dobi osobito bitno omogućiti djetetu tjelesnu aktivnost na otvorenom jer je upravo to doba najintenzivnijeg rasta. Budući da su u današnje vrijeme djeca sve manje aktivna i sve više vremena provode u zatvorenim prostorima, potrebno je da odgojitelji i roditelji shvate važnost i brojne dobrobiti koje donosi tjelesna aktivnost. Cilj ovoga istraživanja bio je saznati koliko vremena djeca predškolske dobi borave vani i koliko su tjelesno aktivna te ima li razlike u odnosu na prijašnje generacije. U teorijskom dijelu rada govori se o razvojnim obilježjima djece, vrstama tjelesnih aktivnosti, važnosti boravka u prirodi i tjelesnim aktivnostima u njoj te mogućim razlozima njihova smanjenja. U drugom dijelu rada prikazano je istraživanje u kojemu je sudjelovalo 96 roditelja/skrbnika i odgojitelja/odgojiteljica. Kako bi se utvrdilo koliko su djeca predškolske dobi tjelesno aktivna te koliko vremena borave na otvorenom osmišljena je anketa s 22 pitanja koja se provodila online. Rezultati ankete prikazani su kvalitativno i kvantitativno te su obrađeni u programu u kojemu je anketa izrađena. Istraživanje pokazuje kako danas djeca znatno manje vremena provode vani nego što li su provodili njihovi roditelji i odgojitelji. Razlika je i u izboru igračkaka i igara te mjesta na koja djeca najčešće odlaze. Rezultati također pokazuju kako su roditelji svjesni važnosti tjelesne aktivnosti na otvorenom pa potiču svoju djecu da što više vremena provode u njoj. Također, smatraju i kako su djeca danas manje tjelesno aktivna. Budući da rezultati to i potvrđuju, a dobrobiti tjelesne aktivnosti i boravka na otvorenom su brojne, bitno je osvijestiti roditelje i one koji rade s djecom o važnosti iste, a djeci što češće pružiti mogućnost igre na otvorenom.

### ***Ključne riječi***

*tjelesna aktivnost; boravak na otvorenom; djeca predškolske dobi*

## **SUMMARY**

Staying outdoors and physical activity are important for the proper growth and development of a child. In the preschool age, it is especially important to enable the child physical activity outdoors, because this is the time of the most intensive growth. As children are less and less active these days and spend more and more time indoors, educators and parents need to understand the importance and many benefits that physical activity brings. The aim of this study was to find out how much time preschool children spend outside and how much physically active they are and whether there are any differences compared to previous generations. The theoretical part of the paper discusses the developmental characteristics of children, types of physical activities, the importance of being in nature and physical activities in it and the possible reasons for their reduction. The second part of the paper presents a study in which 96 parents/guardians and educators participated. In order to determine how physically active preschool children are and how much time they spend outdoors, a 22-question survey was designed that was conducted online. The results of the survey are presented qualitatively and quantitatively and are processed in the program in which the survey was made. Research shows that today children spend significantly less time outside than their parents and educators did. There is also a difference in the choice of toys and games and the places where children go. The results also show that parents are aware of the importance of outdoor physical activity and encourage their children to spend as much time as possible in it. They also believe that children are less physically active today. Since the results confirm this, and the benefits of physical activity and being outdoors are numerous, it is important to make parents and those who work with children aware of its importance, and to give children the opportunity to play outdoors as often as possible.

### ***Key words***

*physical activity; staying outdoors; preschool children*

## UVOD

Djetinjstvo je doba u kojem se događa najviše promjena, a najintenzivnije su u prvim godinama života. Stoga je vrlo bitno da oni koji rade s djecom, osobito odgojitelji, poznaju specifičnosti pojedinog razvojnog razdoblja čovjeka. Upravo su odgojitelji ti koji upravljaju procesom tjelesnog vježbanja djeteta tijekom kojeg se aktivira cijeli organizam. Tjelesne aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu koje se mogu provoditi u zatvorenim ili otvorenim prostorima, odnosno u prirodi. Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju trenutno razlikuje sljedeće vrste kinezioloških aktivnosti: tjelesni odgoj, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje, ljetovanje i sportski trening (Petrić, 2019). Neke od ovih aktivnosti provode se na zatvorenim prostorima, ali također se mogu provoditi i u prirodi. Za djecu je osobito bitan boravak na otvorenom prostoru, stoga se preporučuje što je više moguće tjelesnu aktivnost izvoditi u prirodi. Pretty, J., Griffin, Sellens, i Pretty, C. (2003) su predložili termin „zeleno“ vježbanje za svaku fizičku aktivnost koja se odvija u prirodi i koja može doprinijeti tjelesnom i psihičkom razvoju. Tjelesna aktivnost tijekom djetinjstva utječe na poboljšanje zdravlja kosti i kognitivno funkcioniranje, smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, potiče motorički razvoj, utječe na poboljšanje krvnog tlaka te na smanjenje masnih naslaga, a poznato je i da povoljno utječe na psihičko stanje, podiže samopouzdanje te smanjuje simptome depresije i anksioznosti. Boravak na otvorenom djeci pruža mnoge mogućnosti za slobodnu igru koja se razlikuje od igre u zatvorenom prostoru. Dok se igraju vani, djeca su neprestano u pokretu, izložena su suncu, prirodnim elementima i svježem zraku što doprinosi razvoju kostiju, imunološkom sustavu i fizičkoj aktivnosti (Barton, Bragg, Pretty i Wood 2016). Nažalost, danas djeca sve manje vremena provode na otvorenom, a sve više pred televizijom ili računalom. Razlog tomu je urbanizacija, porast tehnologije, ali i smanjenje površina za slobodno i sigurno kretanje. Naime, djeca su na otvorenom slobodna i igrajući se ona su ujedno i tjelesno aktivna. Tijekom igre skaču, penju se, istražuju te na taj način poboljšavaju svoju motoriku i komunikacijske vještine, ali i logički povezuju te razvijaju prijateljstva. Istraživanje Clements (2004) pokazuje kako roditelji navode da je glavni razlog zbog čega djeca sve manje vremena provode vani upravo gledanje televizije i igranje računalnih igara.



Zbog ovakvog sjedilačkog načina života sve je veći broj pretile djece ili djece s prekomjernom tjelesnom masom koja za sobom vuče i razne druge zdravstvene probleme. Pretilost se danas smatra bolešću i predstavlja jedan od najvećih problema današnjice s kojim se bore milijuni ljudi. Prema podacima SZO (2020) danas u svijetu više od 38 milijuna djece u dobi mlađoj od 5 godina ima prekomjernu tjelesnu masu ili je pretilo. Upravo je radi toga potrebno podići svijest kod ljudi, a osobito kod roditelja i odgojitelja, o važnosti tjelesne aktivnosti općenito, ali i o tjelesnoj aktivnosti na otvorenom. Ako djeca od najranijih dana započnu voditi brigu o svome tijelu, ali i zdravlju, isto će se ponašati i u odrasloj dobi te će to dalje prenositi na iduću generaciju.

Budući da su dobrobiti tjelesne aktivnosti na otvorenom višestruke za djecu, ovim će se radom pokušati podići svijest ljudi o važnosti iste. Stoga je provedeno istraživanje kojemu je cilj bio saznati koliko vremena djeca predškolske dobi borave vani i koliko su tjelesno aktivna te ima li razlike u odnosu na prijašnje generacije. Rezultati istraživanja, ali i više o važnosti tjelesne aktivnosti na otvorenom i razvoju djece slijede u idućim poglavljima.

## **1. RAZVOJNA OBILJEŽJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Ljudsko biće, počevši od rođenja do odrasle dobi prolazi kroz brojne promjene. Osobito se to odnosi na djecu budući da je upravo djetinjstvo doba u kojem se događa najviše promjena, a najintenzivnije su u prvim godinama života. Zbog toga je jako bitno da oni koji rade s djecom, osobito odgojitelji, poznaju specifičnosti pojedinog razvojnog razdoblja čovjeka. Upravo su odgojitelji ti koji upravljaju procesom tjelesnog vježbanja djeteta tijekom kojeg se aktivira cijeli organizam. Svako razvojno razdoblje u životu djeteta ima svoja različita obilježja koja je zbog uspješnosti tjelesnog vježbanja i zdravlja djece potrebno uvažiti. S kineziološkog se stajališta rano i predškolsko razdoblje djeteta posebno očituje u razvoju motorike, morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje prate vrlo intenzivne promjene. Razvoj motorike općenito ukazuje da dijete prije počinje kontrolirati dijelove tijela bliže kralježnici, a tek kasnije one udaljenije. Morfološke karakteristike djece u ovoj dobi ukazuju da je rast i razvoj izuzetno ubrzan. Također, visina i masa tijela brzo se mijenjaju što jednim dijelom dovodi do znatnog narušavanja motoričkih sposobnosti, posebno koordinacije. Nije potpuno razvijen niti dišni sustav što uzrokuje otežano disanje i brže umaranje što zahtijeva planiranje optimalnih intervala opterećenja i odmora tijekom tjelesne aktivnosti (Petrić, 2019).

Kako bi se bolje razumjele navedene promjene koje se događaju kod djece rane i predškolske dobi, u nastavku će one biti detaljnije opisane.

### **1.1 Razvojna obilježja motorike i motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi**

Dijete dolazi na svijet s urođenim refleksima za opstanak. Ono može samostalno disati, održavati tjelesnu temperaturu, sisati i gutati te izlučivati nepotrebne tvari. Dijete tada najčešće leži u položaju u kojem se nalazilo u majčinoj utrobi. Od rođenja do godine dana djetetova motorika prolazi kroz brojne promjene. Tako dijete kako prolaze mjeseci počinje samostalno držati glavu, ležati na trbuhu i okretati se s leđa na trbuh, držati određene predmete rukama, sjediti i puzati te naposljetku i dizati se te započinjati hodati uz pomoć odrasle osobe. Razdoblje od 1. do 2. godine djetetova

života karakteriziraju još uvijek nesigurni i nezgrapni pokreti koji se s vremenom sve više usavršavaju i stabiliziraju. Od 2. do 3. godine djetetova života hod je već vrlo siguran i relativno dobro koordiniran. Djeca u dobi od 3. do 4. godine već su vrlo dobro usavršila određena biotička motorička znanja poput puzanja, hodanja, trčanja, penjanja i sl. Njihov je motorički razvoj još uvijek skroman i imaju spore pokrete te vrlo lošu prostornu orijentaciju. Radi toga kineziološke strukture pokreta koje se provode ne smiju biti prezahtjevne. Igre u ovoj dobnoj skupini moraju biti jednostavne i jasnih pravila. U dobi od 4. do 5. godine dijete posjeduje značajnu razinu motoričkog razvoja, pokreti su brži i precizniji te se u prostoru bolje snalazi. Kineziološke strukture pokreta stoga mogu biti malo zahtjevnije i djeca ih mogu izvoditi s manje napora. Igre su i dalje jednostavnih struktura, ali dijete u ovoj dobi može razumjeti i prihvatiti pravila igre. Djeca od 5. godine pa do polaska u školu imaju već značajnu razinu snage i izdržljivosti te su im pokreti brži i precizniji. Navedeno im omogućuje izvođenje puno složenijih kinezioloških motoričkih pokreta. U ovoj se dobnoj skupini počinju provoditi igre s nešto složenijim strukturama pokreta i pravilima. Dijete si u ovoj dobi može često postavljati visoka očekivanja pa mu zato treba pomoći da odredi granice svojih realnih mogućnosti (Petrić, 2019).

Da bi se kod djece razvijala motorika, treba ih svakodnevno motoričkim sadržajima poticati na tjelesnu aktivnost. Odgovarajuća razina tjelesne aktivnosti može osigurati optimalan rast i razvoj djece te očuvati njihovo zdravlje. Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u prevenciji mnogih bolesti kao što je šećerna bolest, kardiovaskularne bolesti, osteoporoza, psihički poremećaji vezani uz anksioznost i depresiju, a sve veći problem je i pretilost koja započinje još u ranoj dobi (Currie i sur., 2012).

Već se duži niz godina bilježi opadanje razine tjelesne aktivnosti, odnosno svaka sljedeća generacija ima nižu razinu od prethodne. Posebno su zabrinjavajući sve lošiji rezultati kod djece i mladih pa se može reći kako je njihovo zdravlje po tom pitanju ozbiljno ugroženo. Navedeni problem je postao jedan od najvećih izazova znanstvenika diljem svijeta. Budući da se djeca sve manje kreću, ugrožen je razvoj njihove motorike. Bitno je stoga poticati djecu od najranije dobi na tjelesnu aktivnost i osigurati odgovarajuće okruženje sukladno tome. Ustanove ranog i predškolskog odgoja zajedno s roditeljima imaju veliku ulogu u tome. Sve je više djece upisano u dječje vrtiće zbog sve bržeg tempa života, ali i svjesnosti o tome koliko dječji vrtići

doprinosu dječjem razvoju. Upravo zbog toga bi ustanove ranog odgoja trebale imati stručni kadar i odgojitelje koji će biti dovoljno kompetentni za kvalitetnu organizaciju i provedbu kinezioloških aktivnosti kojima se može značajno utjecati na povećanje razine tjelesne aktivnosti djece, a samim time i njihove motorike. Znanstvenici ukazuju kako je iznimno bitno motivirati dijete za kretanje i potaknuti njegov motorički razvoj. Prva organizirana motorička iskustva djeteta trebala bi biti pozitivna i odvijati se u poticajnom okruženju. Ako takvo pozitivno iskustvo izostane u ranoj dobi, može otežati motorički razvoj djeteta koji je u kasnijim fazama razvoja gotovo nemoguće nadoknaditi (Jurakić i Heimer, 2012).

Motoričke se sposobnosti mogu definirati kao potencijali osobe u izvođenju jednostavnih ili složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja. Najčešće se manifestiraju kao koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina i snaga. Redovitim se tjelesnim vježbanjem može u većoj ili manjoj mjeri utjecati na motoričke sposobnosti pojedinog djeteta, ovisno o spolu i dobi te koeficijentu urođenosti. Kod djece rane i predškolske dobi motoričke se sposobnosti razvijaju integrirano. U ovoj je dobi koordinacija najznačajnija motorička sposobnost pa se povezuje sa svim ostalim motoričkim sposobnostima. Zbog brzog rasta djece, koordinacija je stalno narušena pa neprestano treba poticati njezin razvoj novim motoričkim sadržajima. Bitno je da tijekom odgojno-obrazovnog procesa na kineziološkim aktivnostima naglasak uvijek treba biti na motoričkom znanju primjerenom razvojnim obilježjima djeteta. Tek se tada motoričke sposobnosti aktiviraju i razvijaju spontano, ovisno o strukturi određenog motoričkog znanja (Metikoš i Sekulić, 2007).

Posljednjih desetljeća prisutan je negativan trend u razvoju motoričkih sposobnosti djece i mladih do 18 godina. Istraživanja su pokazala da su se motoričke sposobnosti kod djece i mladih u svijetu smanjile za gotovo 40%. Ako se izdvoje samo djeca od 2. do 12. godine, tada su one slabije za čak 50%. Dakle, može se zaključiti da su današnja djeca u odnosu na djecu 50-ih godina 20. stoljeća za 50% manje koordinirana, snažna, precizna, fleksibilna i dr. (Petrić, 2016).

## **1.2. Razvojna obilježja morfoloških karakteristika i funkcionalnih sposobnosti djece rane i predškolske dobi**

Morfološke karakteristike su odgovorne za proces rasta i razvoja. Praćenje rasta i razvoja djece najbolji je način utvrđivanja kvalitete njihova zdravlja i potrebe preventivnog djelovanja na individualnoj, ali i populacijskoj razini. Standardne vrijednosti tjelesne visine najbolje opisuju intenzivne promjene rasta i razvoja koje se događaju kod djeteta rane i predškolske dobi. Prema podacima SZO (2020) dijete od rođenja pa do 7. godine života naraste u prosjeku više od 70 centimetara. Godišnje prosječne standardne vrijednosti tjelesne mase pokazuju da od rođenja do 7. godine djeci masa poraste za više od 13 kilograma. Indeks tjelesne mase (ITM) koristi se kao pokazatelj stupnja uhranjenosti osobe. Ovo je ujedno i najčešća metoda utvrđivanja rizika od zdravstvenih problema s masom na razini populacije. Kako se povećava ITM tako se povećava i rizik od nekih bolesti. Znanstvena istraživanja pokazuju kako ne postoji statistički značajna razlika između dječaka i djevojčica promatrajući indeks tjelesne mase, ali pokazuju kako se kod svake sljedeće generacije djece kod oba spola može primijetiti porast u tjelesnoj masi i indeksu tjelesne mase (Farkaš, Novak, Petrić i Zvonimir, 2015).

Pretilost se danas smatra bolešću i predstavlja jedan od najvećih problema današnjice s kojim se bore milijuni ljudi. Prema podacima SZO (2020) u svijetu je danas više od 1,9 milijarde ljudi koji imaju prekomjernu tjelesnu masu, a od toga je više od 600 milijuna pretilo. Do pretilosti dolazi radi poremećaja ravnoteže između unosa i potrošnje energije. Razlog tome se može pripisati i sve više sjedilačkom načinu života, a samim time i nedovoljnom kretanju odnosno nedovoljnoj količini tjelesne aktivnosti. Problem s prekomjernom tjelesnom masom danas je prisutan već od najranije dobi. Danas u svijetu više od 38 milijuna djece u dobi mlađoj od 5 godina ima prekomjernu masu ili je pretilo (SZO, 2020). Jedan od razloga je i taj što modernizacijom djeca sve više vremena provode u kući pred ekranima, sve manje se igraju s vršnjacima, a još manje vremena provode u prirodi.

Stoga prilikom organizacije tjelesnog vježbanja navedene činjenice treba znati i uzeti u obzir tijekom rada. Tjelesna aktivnost od najranije dobi može uravnotežiti rast i razvoj djeteta i stvoriti naviku redovite tjelesne aktivnosti radi očuvanja zdravlja.

Funkcionalne se sposobnosti mogu definirati kao sposobnosti organizma koje su odgovorne za transport i proizvodnju energije u ljudskom organizmu. Kod funkcionalnih sposobnosti razlikujemo aerobni i anaerobni kapacitet, a oba omogućuju održavanje visokog intenziteta aktivnosti u dužem vremenskom periodu. Odgovarajuća razina funkcionalnih sposobnosti omogućava da se krvožilnim i dišnim sustavom dopremi dovoljna količina kisika kako bi mišići na tijelu mogli biti aktivni. Dišni sustav kod djece rane i predškolske dobi nije još u potpunosti razvijen pa je zato prilikom tjelesnih aktivnosti disanje otežano. Dijete u ovoj dobi ima gotovo jednu trećinu više udisaja u minuti nego odrasla osoba. Za vrijeme tjelesnog vježbanja ova karakteristika još više dolazi do izražaja, ali pozitivno utječe na razvoj dišnih organa. Naime, djeca koja su redovito tjelesno aktivna imaju veći vitalni kapacitet pluća. I krvožilni se sustav djece rane i predškolske dobi značajno razlikuje od krvožilnog sustava odrasle osobe. Djeca imaju niži tlak od odraslih što za posljedicu ima puno sporiji protok krvi po tijelu zbog čega se djeca puno brže umaraju te im ne odgovara dugotrajna tjelesna aktivnost (Metikoš i Sekulić, 2007).

Znanstvena istraživanja posljednjih desetljeća koja su proučavala funkcionalne sposobnosti djece i mladih do 18 godina pokazuju njihov značajan pad. Funkcionalne su sposobnosti djece i mladih u svijetu tijekom posljednja četiri desetljeća oslabile u prosjeku za 50%. U Europi se razina funkcionalnih sposobnosti spustila za nešto više od 30%, a u Sjevernoj Americi je pala za čak 75%. U Republici Hrvatskoj se također bilježi negativan trend, a i dalje se prognozira značajan pad, odnosno svaka sljedeća generacija djece bit će lošijih funkcionalnih sposobnosti od prethodne (Gašparović, Blažević, Petrić, Rakovac i Štemberger, 2017).

Republika Hrvatska je jedna od rijetkih država u Europi koja službeno ne provodi kineziološke aktivnosti u prirodi. U propisanim planovima i programima tjelesne i zdravstvene kulture navedena cjelina ne postoji. U ovome se možda i krije razlog smanjenih funkcionalnih sposobnosti jer je poznato da tjelesne aktivnosti u prirodi značajno doprinose pozitivnom razvoju i napretku antropoloških obilježja djece, posebno aerobnih sposobnosti te značajno utječu na njihovu ukupnu dnevnu tjelesnu aktivnost. Tjelesne aktivnosti u prirodi u kojima dominira aerobna komponenta mogu značajno utjecati na smanjenje prekomjerne tjelesne mase i pretilosti i smatraju se najprirodnijim načinom za trošenje energije (Novak, Petrić i Rakovac, 2014).

Radi svega navedenoga djeca bi trebala što više vremena provoditi vani, odnosno, neovisno o vremenskim uvjetima, tjelesno vježbanje bi trebalo organizirati što je više moguće na vanjskim prostorima i u prirodi. Postoje razne načini kojima ćemo potaknuti djecu na tjelesnu aktivnost, a isto tako i vrste tjelesnih aktivnosti za djecu predškolske dobi. Iako je bilo koja vrsta dobra i dobrodošla, ipak je tjelesna aktivnost na otvorenom najprirodniji način kretanja za djecu gdje ona mogu razvijati svoje potencijale.

## **2. VRSTE TJELESNIH AKTIVNOSTI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

„Kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi koje proizlaze iz znanstvenih i stručnih spoznaja kineziološke metodike. Njihova je svrha osigurati motoričku pismenost djece kako bi se omogućio efikasan, cjelovit i planski utjecaj na njihovu motoriku i optimalan razvoj antropoloških obilježja. Značajno pridonose cjelovitom biopsihosocijalnom razvoju djeteta, potiču transformaciju antropoloških obilježja, poboljšavaju intelektualna postignuća, bitni su za povećanje radnih sposobnosti i za osobni i socijalni razvoj i dr.“ (Petrić, 2019, str. 33).

Prostore u kojima se mogu provoditi kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju dijelimo na zatvorene i otvorene. Najčešći zatvoreni prostori su sportske dvorane, prilagođene prostorije za tjelesno vježbanje, dnevni prostor u kojem skupina boravi, dječji bazeni, klizališta i sl. Navedeni su prostori posebno bitni u zimskim mjesecima koje obilježavaju niske temperature, kišni periodi i ostali otežavajući klimatski uvjeti. Može se zato reći da je bez zatvorenih prostora gotovo nemoguće zamisliti provedbu kinezioloških aktivnosti u odgojno-obrazovnom sustavu, kao i osigurati njihovu redovitu realizaciju (Findak, 1995).

Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju trenutno razlikuje sljedeće vrste kinezioloških aktivnosti: tjelesni odgoj, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje, ljetovanje i sportski trening. Kineziološke aktivnosti sastavni su dio integriranog učenja u ranom i predškolskom odgoju i

obrazovanju i zajedno s ostalim aktivnostima doprinose cjelovitom razvoju djeteta. S kineziološkim aktivnostima potrebno je započeti od najranije dobi, a suvremenim pristupom tijekom izvođenja istih poticati iskustveno učenje opažanjem, aktivnim sudjelovanjem, izvedbom i usavršavanjem vještina koje se od djeteta očekuju u određenom razvojnom razdoblju (Petrić, 2019).

## **2.1. Aktivnost tjelesnog odgoja**

Temelj tjelesnog vježbanja u ustanovama bi trebala biti aktivnost tjelesnog odgoja. To je najsloženija kineziološka aktivnost koja utječe na cjelokupni organizam djece i na unapređenje njihova zdravlja. Provođi se još od najranije dobi, a primarna joj je svrha osigurati motoričku pismenost svakog djeteta, izgraditi temelje opće tjelesne kulture i pripremiti dijete za složenije tjelesno vježbanje. Ova je aktivnost za veliki broj djece i jedina prilika za bavljenje značajnijim organiziranim tjelesnim vježbanjem jer se različiti sportski programi plaćaju, a mnogi si ih roditelji ne mogu priuštiti (Petrić, 2016).

Aktivnost tjelesnog odgoja se sastoji od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela. Ovako strukturiranom aktivnošću u pravilu se ostvaruje sustavno i optimalno djelovanje na antropološka obilježja, zdravlje i motorička postignuća djece. Izbor sadržaja po dijelovima aktivnosti ovisi o sadržajima glavnog dijela te o broju djece i raspoloživim materijalnim i prostornim uvjetima rada (Findak, 1995).

## **2.2. Poticajno tjelesno vježbanje**

Svrha poticajnog tjelesnog vježbanja je zadovoljavanje osnovne potrebe djece za kretanjem potaknuto najviše prostornim okruženjem. Djeca prirodno započinju izvoditi motoričke sadržaje koje odgajatelj indirektno potiče različitim materijalima koje postavlja po prostoru. Poticajno prostorno okruženje motivira dijete na kretanje i potiče njegov motorički razvoj. U zatvorenom prostoru unutar ustanova ranog i predškolskog odgoja, poticajno se tjelesno vježbanje provodi najčešće u sobi dnevnog boravka. Primjerice, djeca samoinicijativno odlučuju hoće li se i kako kretati (plesati



uz glazbu, puzati kroz „tunel“, ispod ili oko prepreka, nositi ili preslagivati određene predmete i sl.). Soba dnevnog boravka za jaslčku skupinu bi trebala omogućavati što više kretanja, a u sklopu centara aktivnosti imati i motorički centar. Poticajno tjelesno vježbanje ima veliki utjecaj i na razvoj fine motorike. Tako djeca mogu crtati koristeći pokrete cijeloga tijela na većim površinama, crtaju različitim položajima tijela na tlu raznim tehnikama. Poznat je i ples pisanja kroz kojeg djeca uče pisati pokretima svojega tijela. Na taj način djeca prirodno shvaćaju i doživljavaju svako slovo i smjer kako se ono piše, a ujedno je i zabavno pa djeca ne shvaćaju da zapravo uče pisati. Na otvorenom se prostoru poticajno tjelesno vježbanje najčešće odvija u dvorištu dječjeg vrtića ili u obližnjem parku (Petrić, 2019).

Djeca se na otvorenom prostoru počinju samostalno penjati i spuštati niz tobogan i penjalice, ljuljati, klackati se, provlačiti, skakati, igrati se skrivača, lovice, gumi-gumi, bacati i hvatati loptu. Mogućnosti su brojne. Djeca imaju prirodnu potrebu za kretanjem, a na otvorenom su „slobodna“ i mogu raditi što god požele. Zato je tjelesna aktivnost na otvorenom najbolji način razvijanja motoričkih sposobnosti i rekreacije. Osim dvorišta dječjeg vrtića i parka, spontano tjelesno vježbanje moguće je realizirati i na nekim drugim otvorenim prostorima kao što je livada, šuma, plaža ili zimi na snijegu. Organizacija aktivnosti poticajnog tjelesnog vježbanja najviše ovisi o odgojitelju koji djeci naoko spontano, ali zapravo dobro promišljeno nudi tjelovježbene sadržaje u skladu s materijalnim uvjetima rada. Bitno je da odgojitelj i sam shvaća važnost tjelesne aktivnosti i stvori sve uvjete za sigurnost djece tijekom istih. Poticajno tjelesno vježbanje nema unaprijed određeno vrijeme trajanja, već ovisi o dnevnom rasporedu dječjeg vrtića, a započinje se provoditi s djecom od najranije dobi (Petrić, 2019).

### **2.3. Jutarnje tjelesno vježbanje**

Svrha jutarnjeg tjelesnog vježbanja je stvoriti pozitivno ozračje u skupini i doprinijeti lakšem uključivanju djece u aktivnosti predviđene za određeni dan. Jutarnje tjelesno vježbanje može pridonijeti zajedništvu, boljem raspoloženju i kvalitetnijem radu djece u skupini tijekom ostalih dnevnih aktivnosti. U prilog tome ide idući citat:

„Istraživanja su pokazala da već petminutne kineziološke aktivnosti u odgojno-obrazovnom sustavu značajno poboljšavaju koncentraciju, obrazovni uspjeh djece i povećavaju ukupnu dnevnu razinu tjelesne aktivnosti“ (Petrić, 2019, str. 47).

Vrste motoričkih sadržaja koji se mogu koristiti za realizaciju jutarnjeg tjelesnog vježbanja su: opće pripremne vježbe, tjelesno vježbanje uz multimediju, pojedinačne kineziološke igre i tjelesno vježbanje uz priču. Organizacija aktivnosti jutarnjeg tjelesnog vježbanja u pravilu bi se trebala provoditi prije doručka. Može se provoditi u svim prostorima, ali se preporuča da se izvodi vani, na otvorenim površinama i svježem zraku. Završava pranjem ruku i umivanjem čime se potiču i zdravstveno-higijenske navike. Odgajatelj ima ulogu animirati svu djecu kako bi se i ona uključila u tjelesno vježbanje (Petrić, 2019).

#### **2.4. Tjelesno aktivne pauze**

Svrha tjelesno aktivnih pauza je omogućiti aktivan odmor djetetu tijekom odgojno-obrazovnog procesa kako bi se spriječio daljnji rast umora i omogućio odmor centralnog živčanog sustava. Osim navedenog, tjelesno aktivne pauze dokazano poboljšavaju koncentraciju djece i obrazovni uspjeh (Murtagh, Markey i Mulvihill, 2013). Organizacija aktivnosti tjelesno aktivne pauze započinje kada odgojitelj nakon dužeg intelektualnog odgojno-obrazovnog rada s djecom primijeti opadanje koncentracije, nemir, nepoželjna i neprimjerena ponašanja, zijevanje i bezvoljnost, labilno držanje tijela i sl. Tjelesno aktivna pauza traje do 10 minuta, a za uspješnu provedbu bitna je motivacija za interpretaciju sadržaja koji je odgojitelj odabrao. Ukoliko su se djeca nakon aktivne pauze smirila, popravila držanje tijela i povratila pažnju, može se smatrati kako je tjelesno aktivna pauza bila uspješna (Petrić, 2019).

#### **2.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima**

Svrha tjelesnog vježbanja s roditeljima je edukacija roditelja o načinima provođenja kvalitetnog slobodnog vremena u pokretu s vlastitom djecom i dobitima koje ima tjelesna aktivnost. Roditelje se želi poučiti o načinima kako se tjelesnom aktivnošću može očuvati i unaprijediti zdravlje, povećati razina tjelesne

aktivnosti te usvojiti zdrave navike. Organizacija aktivnosti tjelesnog vježbanja s roditeljima trebala bi se provoditi minimalno tri puta tijekom pedagoške godine. Tjelesno vježbanje s roditeljima može se organizirati u obliku kinezioloških radionica za djecu i roditelje, kao priredba na kraju kalendarske ili pedagoške godine ili tijekom roditeljskih sastanaka. Pokazalo se kako navedeni načini organizacije tjelesnog vježbanja s roditeljima mogu bitno utjecati na povećanje razine tjelesne aktivnosti djece i njihovih roditelja te da značajno doprinose stjecanju pozitivnih navika vezanih za kretanje i kvalitetu života (Vujičić, Pejić Papak i Petrić, 2018).

Prethodno opisane vrste tjelesne aktivnosti uglavnom se izvode na zatvorenome (iako bi bilo bolje da se izvode na otvorenom, kao što je poticajno tjelesno vježbanje ili jutarnje tjelesno vježbanje), ali imamo i tjelesne aktivnosti koje spadaju pod tjelesnu aktivnost na otvorenom, odnosno u prirodi. O važnosti boravka na otvorenome za cjelokupni razvoj djeteta ali i o vrstama tjelesne aktivnosti na otvorenom govore iduća poglavlja.

### **3. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI**

Boravak na otvorenom djeci pruža mnoge mogućnosti za slobodnu igru koja se razlikuje od igre u zatvorenom prostoru. Priroda se može opisati kao otvoreno i mijenjajuće okruženje gdje je moguće iskusiti slobodu, prirodne pokrete i kontakt s prirodnim elementima (Maynard i Waters, 2007). Dok se igraju vani, djeca su neprestano u pokretu, izložena su suncu, prirodnim elementima i svježem zraku što doprinosi razvoju kostiju, imunološkom sustavu i fizičkoj aktivnosti. Biti fizički aktivan od najranije dobi je danas posebice bitno ako uzmemo u obzir porast prekomjerne težine i pretilosti djece. No, bez obzira na dokaze o važnosti boravka na otvorenom, čini se da djeca nemaju dovoljno mogućnosti za igru u prirodi. Suprotno očekivanome, sve se više smanjuju prilike za igru na otvorenome, što možemo pripisati globalizaciji, urbanizaciji i porastu tehnologije. Još jedan od razloga zašto djeca ostaju kod kuće i igraju se u zatvorenim prostorima je i porast straha o mogućim opasnostima koje djecu čekaju vani. Tako roditelji i oni koji rade s djecom radije biraju da su pod njihovim nadzorom i okupirana sa strukturiranim aktivnostima unutar ustanova

dječjeg vrtića i u kućama. Djeca su tako previše okupirana s akademskim aktivnostima i različitim sportskim aktivnostima što im ne ostavlja previše vremena za slobodnu igru. Također, istraživanja su pokazala da su ustanove predškolskog odgoja previše orijentirane na aktivnosti unutar samih ustanova, pogrešno smatrajući da vanjske aktivnosti služe samo kao odmor tijekom kojega djeca mogu „ispružiti noge“ i potrošiti višak energije. No, aktivnosti u prirodi su puno više od toga. Kontakt s prirodnim elementima, preuzimanje rizika te više prilika za socijalizaciju, glavne su dimenzije koje promiču učenje i razvoj djece (Bento i Dias, 2017).

- Kontakt s prirodnim elementima

Okoliš pruža unikatan poticaj koji zadržava djetetovu pažnju i interes. Kamenje, štapovi, cvijeće, pijesak, voda, sve su to elementi koje djeca proučavaju s znatiželjom, a istovremeno pružaju bezbroj mogućnosti za igru. Također, lako ih je pronaći, besplatni su, a nemaju ograničene mogućnosti kao što ima većina današnjih igračaka. Djeca igrajući se u prirodi uče i koliko je bitno čuvati okoliš, uče o njegovoj važnosti za nas te tako razvijaju ekološku osviještenost od najranijih dana. Nadalje, kroz igru na otvorenom i istraživanjem prirodnih elemenata djeca uče matematiku i razvijaju svoj vokabular, a kontaktom s elementima kao što je pijesak djeca stječu imunitet. Istraživanja su ukazala na važnost iskustava koja promiču kontakt s „bezopasnim“ bakterijama koja osiguravaju zaštitu od bolesti (Bento i Dias, 2017).

- Preuzimanje rizika

Današnje društvo često zanemaruje važnost preuzimanja rizika za učenje i razvoj djece. Kultura straha vodi nas do podcjenjivanja dječjih sposobnosti što dovodi do toga da djeca nemaju prilika iskustvom naučiti koje su to moguće opasnosti i što učiniti da budu sigurni. U vanjskom okruženju često se javljaju prilike za prekoračenje osobnog limita, kao što se događa kod penjanja na drvo ili korištenja alata. Istraživanja su pokazala da rizična igra potiče važne vještine kao što su upornost, suradništvo, samopouzdanje i rješavanje problema, a stvara se i osjećaj zadovoljstva i sreće kada uspiju u određenom zadatku (Bento i Dias, 2017).

- Socijalizacijske prilike

Djeca su tijekom boravka na otvorenom i učitelji i učenici i na taj način dijele svoja iskustva i znanja ne bi li izvršila određeni zadatak ili izazov, a kroz suradništvo razvijaju i empatiju. Glavna razlika socijalizacije u vanjskom okruženju je što se prilike za interakciju razvijaju postepeno, ostavljajući djeci mogućnost da sama izaberu kada će se uključiti u igru i interakciju s ostalima, a kada im više odgovara da se igraju sami, što nije moguće u zatvorenom i malom prostoru. Također, od iznimne je važnosti da odrasli surađuju (kako odgojitelji međusobno, tako i odgojitelji i roditelji) te shvaćaju važnost boravka u prirodi. Ako roditelji shvate koliko prednosti ima boravak njihove djece na otvorenom i uključe se u igru s njima, moguće će negativne reakcije povezane sa strahom od ozljeda i bolesti biti smanjene (Bento i Dias, 2017) .

### **3.1. Prednosti „zelenog“ vježbanja za djecu**

Termin „zeleno“ vježbanje prvi su puta predložili Pretty i suradnici sa sveučilišta u Essexu. Autori su željeli opisati i dokazati korist od vježbanja u prirodnom okolišu. „Zelena“ vježba je definirana kao fizička aktivnost na zelenim mjestima, odnosno na otvorenom, koja može doprinijeti tjelesnom i psihičkom zdravlju te kao vježba ili tjelesna aktivnost koja se odvija u prirodi, poput vožnje biciklom u ruralnim dijelovima ili šetnje gradskim parkom (Barton i Pretty, 2010). Zeleno se vježbanje može odvijati spontano, na dnevnoj bazi hodanjem ili vožnjom bicikla do posla. U današnje su vrijeme sve popularniji izleti u prirodu kao što su posjeti nacionalnim parkovima i pješaćenje u planinama. Na taj način ljudi mogu kombinirati tjelesnu aktivnost i komunikaciju s drugima te ujedno i uživati u prirodnim ljepotama (Loureiro i Veloso, 2017). Pretty i sur. (2003) su dokazali kako „zeleno“ vježbanje može poboljšati mentalno i fizičko stanje. Također, vježbanje na otvorenom ima ulogu u zaštiti od bolesti, a korisno je i često se koristi kod rehabilitacije.

Prirodni okoliš pruža okruženje za tjelesnu aktivnost. Vrijeme provedeno vani ima pozitivnu korelaciju s tjelesnom aktivnosti kod djece i adolescenata, a odrasli kojima je prirodno okruženje dostupno imaju tri puta veću aktivnost. Ovo dokazuje i nekoliko istraživanja u kojima se provjeravala povezanost između tjelesne aktivnosti i

boravka na otvorenom. Ta je povezanost potvrđena kod dvije trećine djece. Tjelesna aktivnost tijekom djetinjstva utječe na poboljšanje zdravlja kosti i kognitivno funkcioniranje, smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, potiče motorički razvoj, utječe na poboljšanje krvnog tlaka te na smanjenje masnih naslaga. Također, poznato je da tjelesna aktivnost tijekom djetinjstva povoljno utječe na psihičko stanje, podiže samopouzdanje te smanjuje simptome depresije i anksioznosti. Unatoč ovim prednostima, oko 75% dječaka i 80% djevojčica od 5 do 10 godina u Velikoj Britaniji ne provodi preporučenih 60 minuta dnevno u tjelesnoj aktivnosti (Barton i sur., 2016). Istraživanja koja su uspoređivala razinu fizičke aktivnosti kod djece tijekom izloženosti različitim okruženjima pokazala su kako prirodno okruženje potiče tjelesnu aktivnost. Jedno takvo istraživanje uspoređivalo je razinu tjelesne aktivnosti tijekom školske igre na igralištu i na livadi. Rezultati su pokazali kako je igra na livadi sadržavala 40% više tjelesne aktivnosti nego igra na igralištu. Slične su rezultate pokazala istraživanja koja su uspoređivala razinu tjelesne aktivnosti u urbanom i ruralnom okruženju. Djeca su iz ovog istraživanja bila znatnije aktivnija u ruralnom okruženju gdje su provela pola svog vremena u prirodi, dok su samo jednu četvrtinu bila aktivna tijekom boravka u suvremenom okruženju. Može se zaključiti kako prirodno okruženje promiče tjelesnu aktivnost tako što: smanjuje razliku između muške i ženske fizičke aktivnosti tako da potiče djevojčice na veću aktivnost, uključuje pretilu djecu u aktivnost te se tjelesna aktivnost na otvorenom čini lakša i zanimljivija djeci koja inače nisu fizički aktivna (Barton i sur., 2016).

Kvaliteta i privlačnost zelenih površina je također bitna za odabir tjelesne aktivnosti. Tako su priobalna područja privlačnija i zabavnija te potiču tjelesnu aktivnost na otvorenom. U djetinjstvu je igra glavna zanimacija i prilika za tjelesnu aktivnost. Javni ili privatni vrtovi, dvorišta, školska igrališta, omogućuju djeci da se uključe u fizički zahtjevne aktivnosti. U gradovima je osobito bitno da se djeci osigura pristup prirodi (kao što su parkovi, zelene površine) kojima se ona mogu slobodno i sigurno kretati na putu do škole ili u igri s vršnjacima. Na taj će se način potaknuti tjelesna aktivnost i omogućiti će im se kontakt s prirodom, a imati će i više prilika za interakciju s drugom djecom (Loureiro i Veloso, 2017).

### 3.2. Važnost igre u prirodnom okruženju

Igra je važan dio djetetova života. Upravo igra pomaže djetetu da usvaja, proširuje i učvršćuje svoja saznanja. Igram se dijete uvodi u sferu opažanja, učenja jednostavnih pojmova o prirodi, društvu, čovjeku i njegovom radu. Igre moraju biti primjerene dječjoj dobi, mogućnostima, sadržaju, motorici i tematici kako bi mogle ostvariti svoju odgojnu svrhu. Sve igre u kojima dominira kretanje djeteta nazivaju se kineziološke igre. Neljak (2009) je kineziološke igre za djecu predškolske dobi podijelio na igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima, igre sa složenim pravilima te na biotičke (spontane igre). Međutim, spontane i neregulirane igre je sve manje što zbog straha roditelja od stranaca što zbog gubitka prirodnih površina za slobodnu igru te suprotnih mišljenja o tome što je najbolje za dijete. Osobito je zabrinjavajući gubitak slobodne igre u prirodnom okruženju jer je ona bitna za zdravlje i razvoj djeteta. Igra u prirodi također može poboljšati koncentraciju što je za djecu s ADHD-om iznimno bitno (Barton i sur., 2016).

Današnja generacija djece manje vremena provodi na otvorenom nego prijašnje generacije, a više je orijentirana na aktivnosti i igre u zatvorenom prostoru i urbanom okruženju. Uspoređujući s 40% odraslih unazad 30 do 40 godina, broj djece koja se igraju na otvorenom pao je za čak 75%, a samo 10% djece ima redovan kontakt s prirodom. Slični su rezultati dobiveni i u Australiji što pokazuje kako je ovo internacionalni problem koji pogađa većinu zemalja diljem svijeta. S druge strane, sve više vremena djeca provode pred televizijom i drugim medijima i tako imajući još manje prilika za boravak vani što pak dovodi do razdvajanja i otuđenja od prirode. Istraživanja pokazuju kako prosječno dijete u Britaniji provede 2,5 sata dnevno pred televizijom i više od 20 sati tjedno na internetu. Kako bi se stoga djeca ponovno „povezala“ s prirodom treba ih ohrabrivati, poticati i organizirati razne aktivnosti na otvorenom (Barton i sur., 2016).

#### **4. TJELESNA AKTIVNOST NA OTVORENOM S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**

Boravak u prirodi s organiziranim tjelesnim aktivnostima pogodan je oblik za pravovremeno otkrivanje, usmjeravanje i razvijanje individualnih sklonosti i sposobnosti te bi kao takav trebao dobiti posebno mjesto u planovima i programima obrazovanja. On omogućava djeci da dođu do izražaja njihova motorička znanja, dostignuća i sposobnosti i da se na temelju osobnog iskustva uvjere u potrebu tjelesnog vježbanja. Sve se to događa na otvorenom gdje su djeca slobodna, okružena prirodom i suncem koje je itekako bitno za ljudski organizam. Otvoreni prostori koji se mogu primjenjivati za realizaciju tjelesne aktivnosti su: sportski otvoreni tereni u sklopu ustanove ranog odgoja, dječja vanjska igrališta, parkovi, razne travnate površine, trimstaze, javne plaže i sl. Organizacija aktivnosti može se realizirati i na specifičnim mjestima kao što su šuma, voda, snijeg, led i sl. Navedeni prostori potiču aktivnost u prirodi koje mogu biti temelj za stvaranje navike redovitog tjelesnog vježbanja, ali i za razvoj ekološke svijesti kod djece (Alić, Badrić i Petrić, 2016).

Za razvoj i opstanak ljudskog bića (naročito djece) potrebna je određena količina gibanja, dovoljno sunca i čistog zraka. No zbog negativnih posljedica industrijalizacije, u urbanim se sredinama ne mogu zadovoljiti potrebe organizma. Zbog toga često dolazi do narušavanja imuniteta i bolesnih stanja dišnog sustava. Uzimajući u obzir navedene čimbenike, tjelesno vježbanje ima ulogu korektiva. Na temelju toga jedan od osnovnih čimbenika tjelovježbenog procesa jest njegova zdravstvena usmjerenost. No tjelovježbeni procesi u prirodi nisu samo sredstvo za jačanje i održavanje zdravlja, svježine, dobrog raspoloženja i rasonode ili dopuna svakodnevnim stresnim situacijama, već su značajan odgojno-obrazovni čimbenik koji može u znatnoj mjeri doprinijeti pravilnom razvoju i spoznajnom procesu (Dolić i Lovrić-Maras, 2002).

Boravak u prirodi predstavlja sastavni dio programa tjelesnog vježbanja. Također pruža i nepregledne mogućnosti da znanja primijenimo u životnoj stvarnosti. Odlazak u prirodu i kretanje na čistom zraku i suncu s raznovrsnim igrama i tjelesnom aktivnošću pomažu održavanju vitalnosti. Kako se boravak u prirodi koncipira prema osnovama programa tjelesnog vježbanja, mora se pravilno planirati i pravovremeno pripremati. Programske osnove tjelesnog vježbanja u prirodi trebaju se temeljiti na



osnovnim ciljevima koji su usmjereni na: odmor i osvježenje (rekreacija ili razonoda), regeneraciju i razvoj funkcionalnih, motoričkih i psiholoških karakteristika te obrazovanje i odgajanje u specifičnim uvjetima (Dolić i Lovrić-Maras, 2002).

Odmor i osvježenje organizma treba osigurati organiziranim ili samoinicijativnim bavljenjem tjelovježbenim aktivnostima. Sadržaji aktivnog boravka u prirodi trebaju biti usmjereni na psihičko i emotivno osvježenje djece, a istovremeno trebaju utjecati i na podizanje, obnavljanje i održavanje njihovih sposobnosti i vitalne snage i svježine. Poznato je da tjelesno vježbanje unosi radost i veselje koje se naročito manifestira u igri, natjecanju i slobodnom uživanju u prirodi. Dakle, tjelesna je aktivnost, a naročito ona u prirodi, vrlo učinkovito sredstvo razonode i emocionalnog doživljaja (Dolić i Lovrić-Maras, 2002).

Obrazovni zadaci aktivnosti u prirodi odnose se na razvijanje i usavršavanje različitih kretnih aktivnosti te na obogaćivanje i usavršavanje motorike djece. Kod njih treba formirati kulturu kretanja tako da na tim osnovama budu u stanju isprobati što veći broj novih kretnji te da ih sa što većom lakoćom nauče i savladaju (Dolić i Lovrić-Maras, 2002).

Odgojni se zadaci s druge strane, odnose na razvoj pozitivnih crta ličnosti koje oblikuju pozitivno ponašanje djece u životu i u društvu. Pozitivno ponašanje je ponašanje djeteta prema samome sebi, prema drugoj djeci, odgojiteljima i drugim ljudima te prirodi. To je i razvijanje kulturnog i sportskog vladanja na terenu i izvan njega, ponašanje prema svakom postavljenom zadatku i razvijanje discipline ponašanja i poštovanja određenih pravila (Dolić i Lovrić-Maras, 2002).

#### **4.1. Planiranje, organizacija i realizacija tjelesne aktivnosti na otvorenom**

Planiranje tjelesne aktivnosti ili boravka (izleti) u prirodi mora biti realno i konkretno. Osnovno polazište u planiranju mora biti definiranje ciljeva i zadataka koje želimo ostvariti ovakvim oblikom rada. Nadalje, potrebno je odabrati sadržaje kojima ćemo postići postavljene ciljeve i zadatke. Kod izbora sadržaja treba se rukovoditi sljedećim kriterijima: dob i spol, zdravstveno stanje djece, stanje i razina motoričkih sposobnosti, stanje i razina funkcionalnih sposobnosti, razina motoričkih postignuća i

preferenciju djece prema određenim sadržajima. Izleti trebaju biti planirani i programirani tako da imaju i zabavni karakter te da pružaju zadovoljstvo, a eliminiraju negativnosti suvremenog načina života. Hoće li postavljeni ciljevi i zadaci biti ostvareni ovisi o spremnosti, stručnosti i metodičkoj osposobljenosti odgojitelja (Dolić i Lovrić-Maras, 2002).

Osnovna organizacijska struktura tjelesne aktivnosti u prirodi ovisi o određenim karakteristikama. To su: cilj i zadatak boravka u prirodi, mjesto boravka u prirodi, trajanje boravka u prirodi (mogući su jednodnevni i višednevni boravci u prirodi) te sredstva koja se primjenjuju za realizaciju predviđenih ciljeva i zadataka (Dolić i Lovrić-Maras, 2002).

#### **4.2. Osnovni ciljevi i zadaci tjelesne aktivnosti na otvorenom**

Boravak u prirodi zahtijeva dobru organizaciju i primjenu određenih sredstava. Ishod sadržaja temelji se na slijedećim osnovnim ciljevima i zadacima: podizanje razine tjelesnih sposobnosti i razine usvojenosti određenih gibanja, održavanje dostignute razine stabilnog stanja u organizmu i zdravlja, kompenzaciju i korekcije negativnih utjecaja suvremenog načina života te regeneracije organizma sredstvima i sadržajima tjelesnog vježbanja (Dolić i Lovrić-Maras, 2002).

#### **4.3. Vrste tjelesnih aktivnosti na otvorenom**

- **Šetnja**

Jedna od mogućih tjelesnih aktivnosti na otvorenom je šetnja. Šetnje su jednostavne aktivnosti koje se mogu vrlo brzo organizirati. S djecom predškolske dobi trebalo bi šetati svakodnevno, odnosno kada to dopuštaju vremenski uvjeti. Svrha šetnje kao tjelesne aktivnosti je omogućiti djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku pri čemu djeca umjereno aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav. Šetnja je osobito bitna aktivnost za djecu u vrtićima koji nemaju dvorišta, vanjska dječja igrališta ili druge otvorene prostore za igru. Sadržaj kojim se aktivnost šetnje realizira kontinuirano je hodanje s planiranim odmorom. Hodanje spada u

osnovna biotička motorička znanja koja djeca počinju primjenjivati i usavršavati otprilike s navršenom godinom dana. Maksimalna udaljenost i trajanje šetnje mijenja se ovisno o dobi, vremenskim prilikama i mogućnostima djece. Prema Findaku (1995) djeca mlađe dobne skupine bez pauze mogu šetati do petnaest minuta, srednje dobne skupine do dvadeset minuta, a starije dobne skupine do trideset minuta. Što je dob djece u odgojnoj skupini manja, to je šetnja kraćeg trajanja. Šetnja pruža veliku mogućnost integracije svih područja odgojno-obrazovnog rada. Organizacija šetnje kao kineziološke aktivnosti najčešće prethodi ručku, a započinje pripremom djece za izlazak na vanjski prostor (oblačenje jakni, obuvanje). S djecom se dogovara o postavi u kojoj će se skupina kretati. Najčešće je to kolona u parovima koja djeci omogućuje međusobnu interakciju. Odgajatelj mora poznavati i istražiti puteve kuda će voditi djecu tako da uvijek može znati što očekivati i gdje može planirati odmor. Kada je to moguće, potrebno je birati puteve koji se u povratku ne ponavljaju. Šetnja završava ponovnim dolaskom u ustanovu dječjeg vrtića, skida se dodatna odjeća, oblači se čista obuća te se peru ruke (Findak, 1995).

- *Izlet*

Izlet je drugi način boravka na otvorenom. Svrha izleta kao kineziološke aktivnosti je upoznavanje djece s određenim sportskim, kulturnim, prirodnim i ostalim vrijednostima s kojima se mogu susresti u bližoj ili daljoj okolini. Izlete je važno provoditi s djecom predškolske dobi jer se upravo kroz njih djeca upoznaju s prirodom i uče kako se njome koristiti. Izleti se mogu temeljiti na pješaćenju ili mogu biti kombinacija pješaćenja i prijevoza. Kako bi izlet bio uspješan potrebno ga je dobro pripremiti i organizirati (Findak, 1995). Izlet karakterizira njegova tema (cilj) i naglašena edukacijska komponenta koja pruža veliku mogućnost integriranja gotovo svih područja u odgojno-obrazovnom sustavu. Izleti mogu biti poludnevni, cjelodnevni ili višednevni. Sadržaji izleta u kineziološkom smislu najčešće obuhvaćaju pješaćenje kao kineziološki sadržaj, a ponajviše ovise o mjestu gdje se izlet ostvaruje te o mogućnostima koje to mjesto nudi. Za djecu rane i predškolske dobi najpogodniji su izleti u prirodna okruženja jer predstavljaju idealnu priliku za upoznavanje i ostvarivanje sadržaja koje nude aktivnosti u prirodi. Ovi su sadržaji iznimno značajni za razvijanje navika redovitog i cjeloživotnog tjelesnog vježbanja. Osim navedenog,

tijekom odmora na izletu se mogu primijeniti sve vrste kinezioloških igara (Petrić, Novak i Bartoluci, 2016).

Osim određivanja sadržaja, treba dobro organizirati odlazak na izlet, posebice jer je riječ o djeci predškolskog uzrasta koja nisu imala prilike često se odvajati od roditelja na duže vrijeme. Prilikom organizacije izleta važno je obratiti pozornost da odredište izleta bude sigurno za djecu, da u blizini nema jama, strmina i da postoji mjesto gdje se mogu smjestiti u slučaju nevremena. Izleti se tijekom godine najčešće realiziraju u ranu jesen, proljeće te na početku ljeta. Organizacija započinje planiranjem odgojitelja koje mora biti u skladu s trenutnim potrebama djece i razvojnim zadaćama. Odgojitelj djeci i roditeljima predlaže jedno ili više odredišta te iznosi cilj i zadaće izleta, predviđeni program i financijski okvir za realizaciju istoga. Kada je destinacija odabrana, dogovara se o načinu prijevoza, mjestu i vremenu okupljanja pri dolasku i povratku, o tome što treba ponijeti na izlet i slično (Findak, 1995).

Pripreme za odlazak na izlet uključuju dogovor djece i odgojitelja o pravilima ponašanja na izletu. Djeca se najviše pridržavaju onih pravila koja su sama procijenila kao važna. Zato je od koristi zajedno s djecom donositi kojih se pravila treba držati i koja su pravila jako bitna. Odgojitelj treba nenametljivo usmjeravati djecu u donošenju pravila te im pomoći formulirati ih u afirmativnom obliku, a poželjno ih je i zapisati (npr. izraditi plakat zajedno s djecom) te ih postaviti na vidljivo mjesto kako bi se djeca uvijek mogla podsjetiti kojih se pravila treba pridržavati. Kada je god to moguće, dobro je da odgojitelj prije izleta istraži mjesto kao i mogućnosti koje se tamo nude. Na taj način može kvalitetnije isplanirati vrijeme, odnosno aktivnosti koje će provoditi s djecom tijekom izleta i utvrditi što mu je potrebno ponijeti od sportske opreme. Na taj će način izlet biti puno kvalitetniji, ali i sigurniji za djecu. Uvijek je dobro, a posebice s djecom jasliske dobi, izlet organizirati uz prisustvo roditelja. Na taj se način može odgojitelju olakšati briga o djeci, a obitelji pružiti priliku za kvalitetno zajedničko druženje (Findak, 1995).

- *Zimovanje*

Zimovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u zimskim uvjetima, najčešće u planinama gdje ima puno snijega. Svrha zimovanja kao kineziološke aktivnosti je omogućiti djeci realizaciju različitih specifičnih odgojno-obrazovnih kinezioloških sadržaja koji se mogu provoditi u prirodi i u zimskim uvjetima. Pozornost treba obratiti na cijenu zimovanja, mjestu zimovanja te na dob djece. Što su djeca mlađa zimovanja moraju biti bliže. Ovo je vrlo složena, ali izuzetno zanimljiva i djeci korisna aktivnost za koju se odgojitelj treba kvalitetno sadržajno i organizacijski pripremiti. Prema Findaku (1995) dnevni raspored trebao bi sadržavati ustajanje, jutarnje tjelesno vježbanje, uređenje kreveta, jutarnja higijena, doručak, pripreme za provedbu prijedodnevnog programa, odlazak na teren, provedba programa, odlazak s terena, ručak, poslijepodnevni odmor, priprema za provedbu poslijepodnevnog programa i odlazak na teren, provedba tog plana, slobodno vrijeme, večera, večernji program, priprema za spavanje i spavanje. Aktivnosti zimovanja mogu se provoditi na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Neke aktivnosti na otvorenom prostoru bile bi sanjkanje, igre na snijegu, hodanje na skijama, igre na skijama i s njima, skijanje, šetnje, natjecanja te prirodni oblici kretanja. Aktivnosti u zatvorenom prostoru odnose se na sadržaje elementarnih igara, dječje plesove, likovno izražavanje, maskenbal, prikazivanje filmova, videokaseta i sl. Aktivnosti se u zatvorenom prostoru organiziraju isključivo kada mikroklimatski uvjeti (jaka kiša, gusti snijeg, snažan vjetar ili gusta magla) ne dozvoljavaju boravak u prirodi na otvorenom prostoru. Osim motoričkih sadržaja, djeci tijekom zimovanja treba omogućiti stjecanje određenih teorijskih znanja i razvoj kompetencija i vještina za boravak u prirodi u zimskim uvjetima. Treba ih upoznati kako kineziološki sadržaji s kojima su se susreli i boravak u prirodi u zimskim uvjetima utječu na njihovo zdravlje. Zatim ih treba upozoriti na moguće opasnosti u planini (magla, lavina i krške rupe) te ih poučiti kako ih izbjeći, ali i kako postupiti u takvim situacijama (Findak, 1995).

Kod planiranja i pripreme zimovanja danas puno posla mogu obaviti specijalizirane agencije za organizaciju zimovanja, no odgojitelj treba brinuti o informiranju roditelja i zatražiti njihov pristanak. Također, bitno je da ima kvalitetnu komunikaciju sa stručnim timom dječjeg vrtića, odnosno s ravnateljem, pedagogom, psihologom i ostalim stručnjacima koji će sudjelovati u organizaciji i realizaciji zimovanja. Osim navedenog, odgojitelj treba i tjelesno pripremiti djecu za napore koji

ih na zimovanju očekuju. Također, mora brinuti da sadržaje koje će provoditi ponudi djeci na zabavan i zanimljiv način kako bi se sva djeca rado uključila te da je sve u skladu s njihovom dobi i trenutnim sposobnostima (Findak, 1995).

- *Ljetovanje*

Svrha ljetovanja kao kineziološke aktivnosti je omogućiti djeci realizaciju različitih odgojno-obrazovnih sadržaja koji se mogu provoditi u prirodi ljeti. Mogu se definirati kao organizirani višednevni boravak u prirodi ljeti, najčešće na mjestima uz more ili uz neke druge vodene površine. Ljetovanje djeci pruža da se bave aktivnostima za koje kod kuće ili u vrtiću nemaju uvjeta te na taj način djeca mogu steći nova iskustva i znanja, mogu unaprijediti svoje zdravlje aktivnim odmorom i sl. Sadržaji vezani uz ljetovanje se provode na otvorenom prostoru gdje su ljeti povoljni mikroklimatski uvjeti. Dnevni program najčešće obuhvaća kineziološke sadržaje koji se mogu realizirati na prirodnim površinama (voda, travnjaci, šumice) i sportskim terenima (ogradaeni pješčanik, betonska igrališta za mali nogomet) koje određeno ljetovalište nudi. Za realizaciju tjelesnih aktivnosti ipak se preferiraju sadržaji u vodi poput: plivanja, igara u vodi, obuka neplivača, a mogu se realizirati i razne kineziološke igre, pješačenja, izleti brodom i sl. Većernji program obično obuhvaća sadržaje poput motoričkih aktivnosti uz glazbu, maskenbal te likovne radionice uz pokret (Findak, 1995). Ljetovanje ima i obrazovnu ulogu pa je tako djecu potrebno upoznati s time kako kineziološki sadržaji u kojima su sudjelovali i boravak u prirodi općenito utječe na njihovo zdravlje, upoznati ih s opasnostima duljeg izlaganja suncu te naučiti kako se zaštititi i koja se sportska oprema može koristiti ljeti.

Budući da djeca sve manje vremena borave u prirodi i sve su manje tjelesno aktivna, iduće poglavlje govori o mogućim razlozima smanjene tjelesne aktivnosti i igre na otvorenom.

## **5. MOGUĆI RAZLOZI SMANJENE TJELESNE AKTIVNOSTI I IGRE NA OTVORENOM**

U jednom od ranijih poglavlja spominjao se roditeljski strah od povreda, stranaca ili nesreća kao jedan od razloga smanjene tjelesne aktivnosti njihove djece na otvorenom. No nisu samo roditelji ti koji odlučuju i koji su jedini odgovorni za vrijeme koje njihova djeca provedu vani. Djeca također mogu donijeti neke odluke i sudjelovati u izboru mjesta na kojemu će se igrati. Također, norme i očekivanja društva mogu utjecati na izbor igara i ponašanje djece te izbora aktivnosti na otvorenom. Država, grad ili okolina u kojoj dijete odrasta također ima veliku ulogu budući da oni mogu osigurati mjesto na otvorenom gdje će djeca moći neometano i sigurno provoditi svoje vrijeme (Muñoz, 2009).

### **5.1. Karakteristike djeteta**

Dob, spol i kompetencije djece utječu na razinu tjelesne aktivnosti i slobodnu igru djece. Kako raste dob djeteta tako se i roditelji sve češće usuđuju puštati dijete da se igra vani bez nadzora (Veitch, Bagley, Ball i Salmon, 2006). Pokazalo se i kako spol i kompetencije djeteta utječe na roditeljski strah i nadzor. Tako se obično dječacima pruža više slobode, osobito kada se radi o igri na otvorenom i pod manjim nadzorom. Također, dozvoljeno im je ostajati duže vani te se igrati dalje od kuće nego li djevojčicama. Kompetencije djece imaju također utjecaj. Djeca za koju roditelji procjenjuju da su dovoljno kompetentna da prepoznaju opasnost i pravilno reagiraju te su oprezna prilikom igre na otvorenom, češće imaju prilike igrati se vani (Valentine, 1997).

Istraživanja su pokazala da nemaju samo roditelji, nego i djeca strah povezan s boravkom na otvorenom, odnosno mogućim opasnostima koje se kriju vani. Djeca su izjavila kako se ponekad boje određenih javnih mjesta i prirodnih površina dok istovremeno dom smatraju sigurnim mjestom za igru (Harden, 2000). U svojem istraživanju Thomas i Tompson (2004) navode kako djeca sve manje izabiru igru na otvorenom. Jedan od razloga je i osobno iskustvo o prometnim nesrećama koje je povezano sa strahom od takvih mjesta. U istraživanju o izboru šume kao mjesta za

tjelesnu aktivnost i igru, O'Brien (2005) navodi kako djeca od 8 do 10 godina imaju strah od takvih mjesta koji je često povezan sa susretom s opasnim strancima ili delikventnim tinejdžerima. Ovaj strah od stranaca može smanjiti njihovu želju za igru u prirodi. Istraživanja pokazuju i razliku između djevojčica i dječaka kada je riječ o izboru vanjskog i javnog prostora. Tako dječaci više uživaju u igranju dalje od svog doma nego li djevojčice (Valentine, 1997).

## **5.2. Roditelji/ skrbnici kao „barijere“**

Jedan od najčešćih razloga smanjenog boravka djece na otvorenom je strah roditelja zbog sigurnosti njihove djece. Ti se strahovi najčešće odnose na strah od stranaca, prometa i delikvenata (Valentine i McKendrick, 1997). Roditeljska percepcija i strah povezan s vanjskim prostorom imaju veliku ulogu u određivanju vremena provedenom vani. Primijećena je povezanost između pristupa sigurnim mjestima i razine tjelesne aktivnosti kod tinejdžerica (Babey, Brown i Hastert, 2005). Istraživanja su također pokazala vezu između povećane razine roditeljskog straha i tjeskobe od javnih prostora i smanjenju vremena provedenog vani kod djece te povećane mjere sigurnosti kada je u pitanju samostalno kretanje djece izvan doma (Smith i Barker, 2001). Roditeljski je strah povezan i s vrstom aktivnosti u prirodi. Igra vani često je povezana i s prirodnim materijalima kao što je blato, pijesak, trava i ostale biljke. Roditelji i ovo shvaćaju kao opasnost i povezuju s mogućim ozljedama. Budući da su roditelji toliko zabrinuti i u svemu vide opasnost, Beets i Foley (2008) navode kako nije stvarna opasnost razlog smanjenog vremena provedenog na otvorenom već percepcija roditelja o razini opasnosti. Također, pokazalo se kako roditeljski strah varira ovisno o sredini u kojoj žive. Oni koji žive u urbanim sredinama imaju veću razinu straha od onih u ruralnim krajevima. Ovo se dovodi u vezu sa smanjenim osjećajem zajedništva, odnosno ljudi danas sve manje poznaju svoje susjede pa samim time se niti ne usuđuju pustiti djecu da „lutaju“ ulicom (Valentine, 1997).



### 5.3. Uloga društva i države

Nisu samo roditelji ti koji pokazuju strah i postavljaju ograničenja kada je riječ o korištenju javnog prostora za igru. Država ili društvo u kojem žive također imaju vlastitu percepciju o djeci i mladeži koja se manifestira kroz dostupnost zelenih i gradskih površina, obrazovnog kurikuluma i politika određene države ili mjesta (Matthews, 1995). Istraživanja pokazuju kako nisu samo dječja igrališta s opremom za djecu važna, već bi se uređivanje sigurnog okoliša za djecu trebalo odnositi i na općeniti plan grada, susjedstva te čak i ulice. Tako bi grad trebao razmišljati pri izgradnji i obnovi ulice i o izgradnji biciklističke i pješačke staze te stvaranju zelene površine na kojoj će se djeca moći sigurno kretati (Varney i van Vliet, 2005). Dostupnost i broj površina i parkova za igru ovisi i o sredini u kojoj žive, odnosno koliko određeno mjesto može izdvojiti za uređenje takvih prostora. Thomas i Thompson (2004) utvrdili su povezanost između siromaštva i pristupa uređenih površina za djecu. Tako djeca s nižim socioekonomskim statusom provode više vremena igrajući se na „ulici“ nego li djeca iz bogatijih sredina. Razlog tome su financije i smanjene prilike za igru u parkovima, drugim zelenim površinama ili rekreacijskim prostorima.

## **6. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA**

### **6.1. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja bio je saznati koliko vremena djeca predškolske dobi borave vani i koliko su tjelesno aktivna te ima li razlike u odnosu na prijašnje generacije.

### **6.2. Problemi**

1. Provjeriti da li su djeca predškolske dobi danas dovoljno tjelesno aktivna.
2. Provjeriti da li djeca predškolske dobi danas provode manje vremena na otvorenom nego li prijašnje generacije.

### **6.3. Hipoteze**

1. Djeca predškolske dobi su danas manje tjelesno aktivna.
2. Djeca predškolske dobi danas provode manje vremena na otvorenom nego li prijašnje generacije.

## **7. METODOLOGIJA RADA**

### **7.1. Ispitanici**

U ovom je istraživanju sudjelovalo ukupno 96 roditelja/skrbnika i odgojitelja/odgojiteljica djece rane i predškolske dobi. Istraživanje je provedeno tijekom svibnja 2020. godine. Anketa je u potpunosti bila anonimna i rezultati su korišteni samo u svrhu pisanja ovoga rada.

### **7.2 Mjerni instrument**

Kako bi se utvrdilo koliko su djeca predškolske dobi tjelesno aktivna te koliko vremena borave na otvorenom osmišljena je anketa s 22 pitanja. Na pitanja su odgovarali roditelji/skrbnici i odgojitelji/odgojiteljice djece rane i predškolske dobi. Na pitanje je bilo moguće odgovoriti odabirom jednog od ponuđenih odgovora, odabirom više ponuđenih odgovora ili dodavanjem dodatnog odgovora.

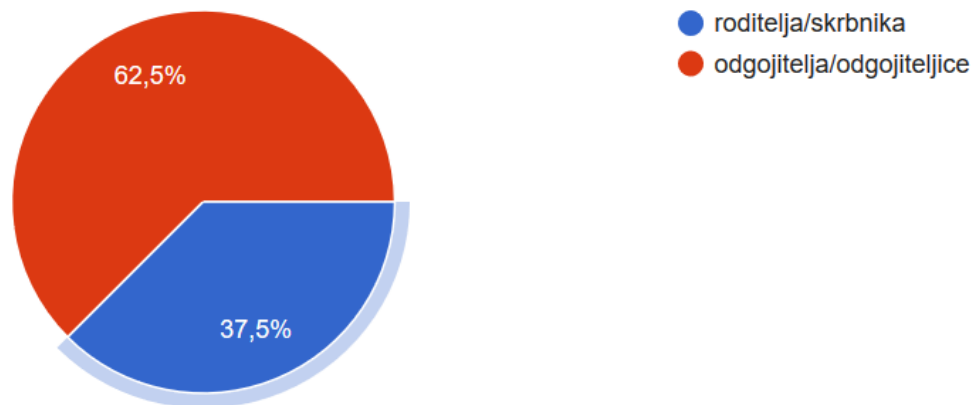
### 7.3. Metode obrade rezultata

Anketni upitnik roditelji/skrbnici i odgojitelji/odgojiteljice ispunjavali su online, putem linka koji im je prosljeđen. Rezultati ankete prikazani su kvalitativno i kvantitativno te su obrađeni u programu u kojemu je anketa izrađena.

## 8. REZULTATI ANKETE

### Ispunjavate anketu iz perspektive: roditelja/ skrbnika ili odgojitelja/ odgojiteljice

Anketu je ispunilo 96 ispitanika od toga 36 (37,5%) roditelja/skrbnika i 60 (62,5%) odgojitelja/odgojiteljica.



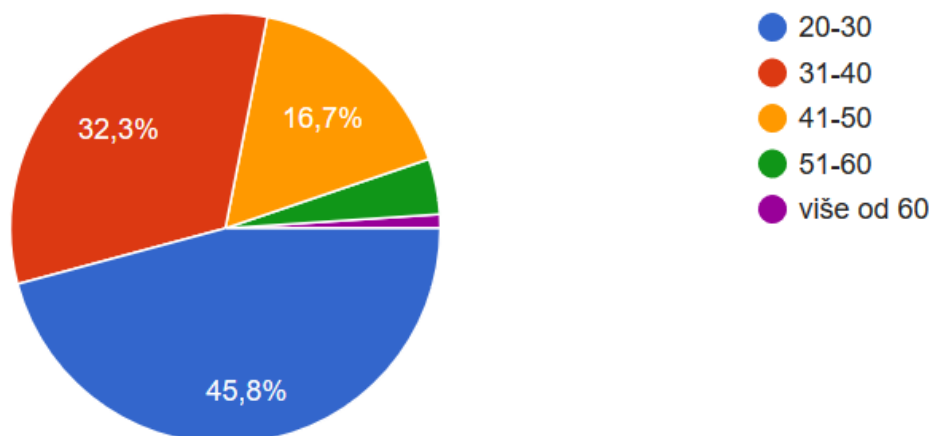
Graf 1. Perspektiva iz koje su ispitanici odgovarali na pitanja

### Spol

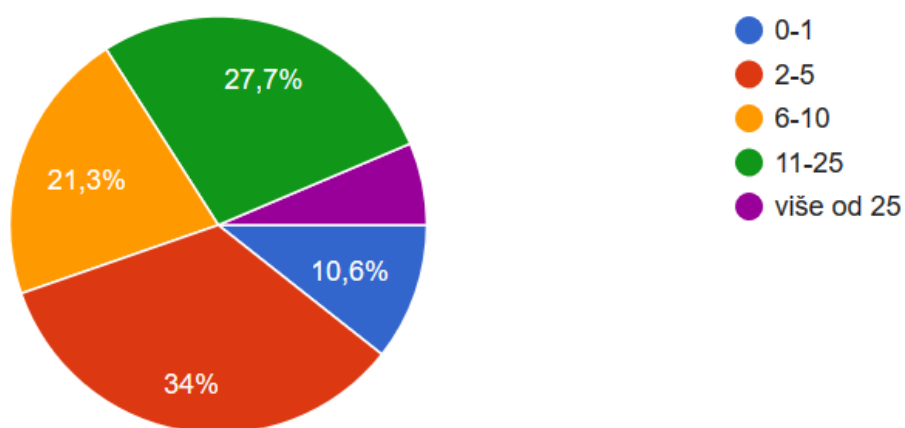
Svi su ispitanici bili ženskog spola.

## Dob, godine radnog staža te mjesto u kojem rade/žive

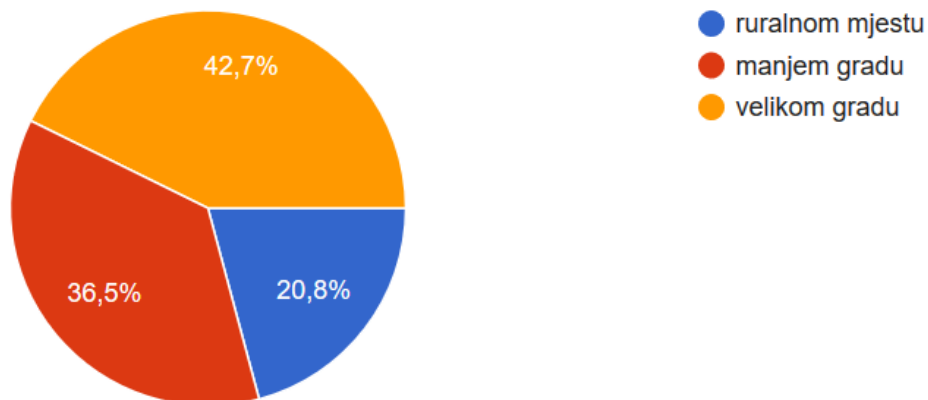
Ispitanicima su bila postavljena pitanja vezana uz dob, godine staža te da li žive ili rade u ruralnom mjestu, manjem gradu ili velikom gradu. Rezultati su prikazani u nastavku.



Graf 2. Dob ispitanika



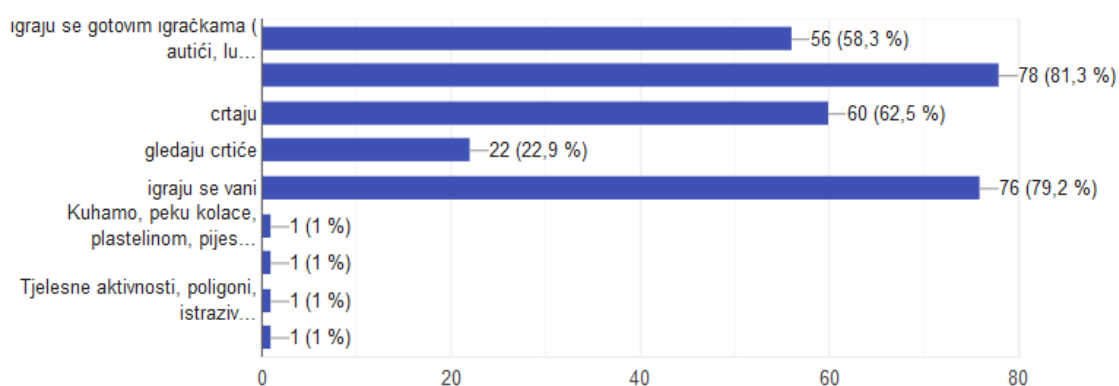
Graf 3. Godine radnog staža



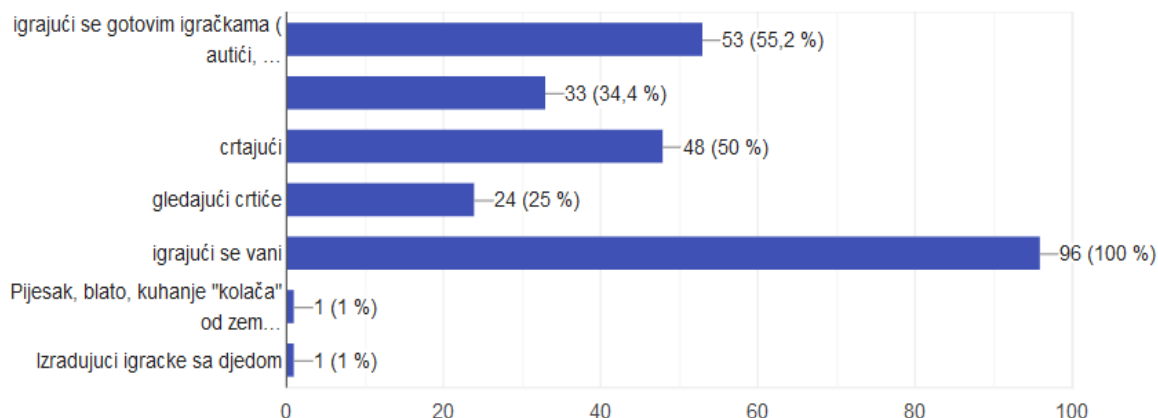
Graf 4. Mjesto u kojem žive ili rade

### Slobodno vrijeme

U anketi je postavljeno pitanje kako djeca najčešće provode svoje slobodno vrijeme, a ako su anketu ispunjavali odgojitelji/odgojiteljice čime se djeca u skupini najčešće igraju kada nemaju organizirane aktivnosti. Ponuđeni odgovori su bili: igraju se gotovim igračkama, igraju se lego kockama, crtaju, gledaju crtiće te igraju se vani, a bilo je moguće i dodati vlastiti odgovor. Tako su neki ispitanici naveli da se njihova djeca igraju u pijesku, izrađuju kolače od zemlje, istražuju vani, bave se tjelesnim aktivnostima i slično. Zatim je to isto pitanje postavljeno ispitanicima, odnosno kako su oni provodili svoje vrijeme kada su bili djeca. Grafički prikaz rezultata ovih pitanja i njihova usporedba slijedi u nastavku.



Graf 5. Kako najčešće djeca provode slobodno vrijeme

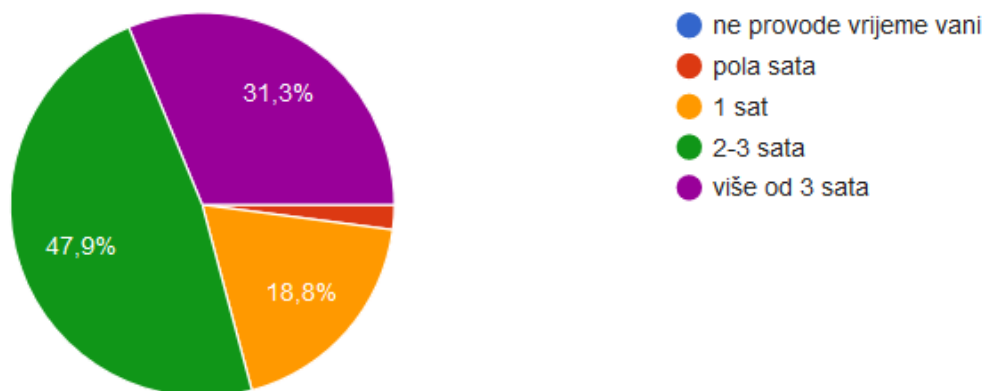


Graf 6. Kako su roditelji provodili vrijeme dok su bili djeca

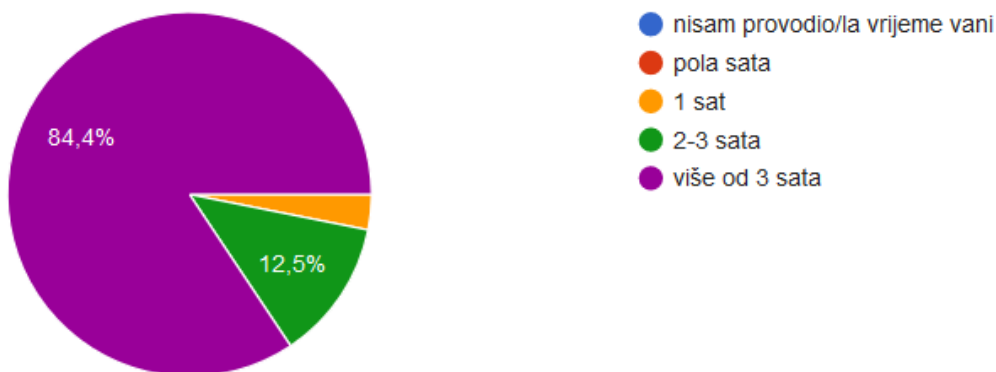
Uspoređujući sliku 5. i 6. vidimo kako se djeca danas vrlo često igraju s lego kockama i sličnim igračkama (81,3%) dok se samo 34,4% njihovih roditelja ili odgojitelja igralo s istima. Također, značajna je razlika i u izboru vanjskog prostora za igru, odnosno, 70,2% današnja djeca naspram 100% kod prijašnjih generacija. Rezultati pokazuju i kako današnja djeca češće crtaju nego li prijašnje generacije. Razlike u ostalim odgovorima nisu toliko značajne.

### **Vrijeme provedeno vani**

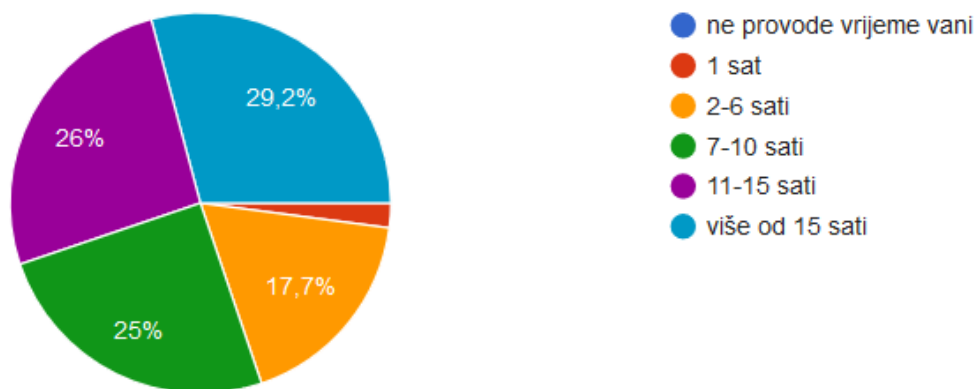
U anketi je postavljeno pitanje koliko sati dnevno djeca provedu vani, a ako anketu ispunjava odgojitelj/odgojiteljica koliko sati dnevno provedu s djecom izvan sobe dnevnog boravka. Ponuđeni odgovori su bili: ne provode vrijeme vani, pola sata, 1 sat, 2 do 3 sata te više od 3 sata. Zatim je isto pitanje postavljeno ispitanicima, odnosno koliko su oni vremena provodili dnevno vani dok su bili djeca. Nakon toga je slijedilo pitanje koliko sati tjedno djeca provode vani, a ponuđeni odgovori su bili: ne provode vrijeme vani, pola sata, 1 sat, 2 do 6 sati, 7 do 10 sati, 11 do 15 sati te više od 15 sati. Zatim je isto pitanje postavljeno i ispitanicima. Usporedba rezultata slijedi u nastavku.



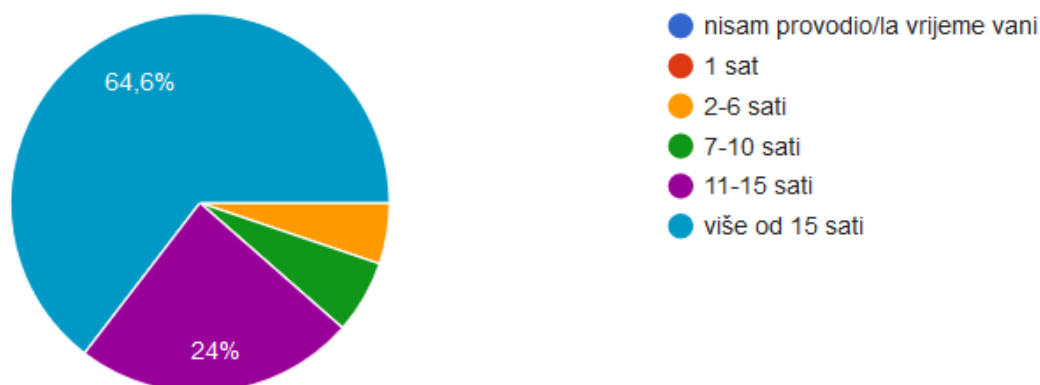
Graf 7. Koliko sati dnevno danas djeca provedu vani



Graf 8. Koliko su sati dnevno vani provodile prijašnje generacije



Graf 9. Koliko sati tjedno danas djeca provedu vani



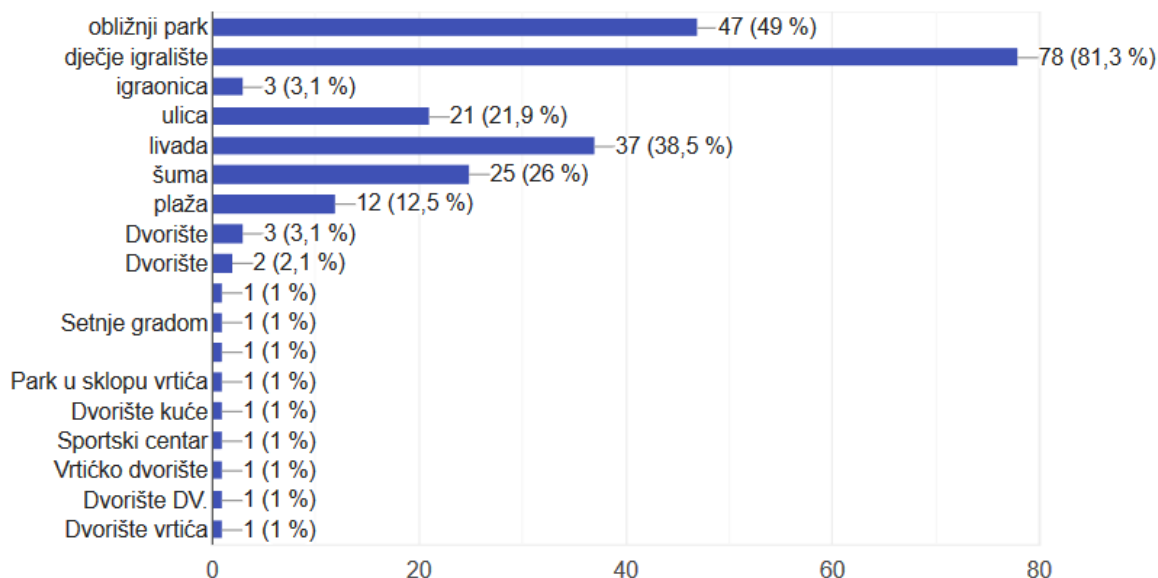
Graf 10. Koliko su sati tjedno vani provodile prijašnje generacije

Uspoređujući slike vidimo kako danas djeca znatno manje vremena provode vani nego što li su provodili njihovi roditelji i odgojitelji. Gledajući slike 7. i 8. vidimo kako je samo 31,3% zaokružilo da njihova djeca ili djeca iz skupine provedu više od 3 sata dnevno vani, dok je 84,4% ispitanika odgovorilo da su oni sami kao djeca provodili više od 3 sata dnevno vani. Ako usporedimo slike 9. i 10. vidimo da je 64,6% ispitanika provodilo više od 15 sati tjedno dok samo 29,2% djece danas provodi više od 15 sati tjedno na otvorenom. Posebno su zabrinjavajući rezultati ti da je 2,1% ispitanika zaokružilo da njihova djeca provedu samo 1 sat tjedno na otvorenom.

### Mjesta na kojima djeca vani najčešće borave

Ispitanicima je jedno od pitanja bilo i na koja to mjesta njihova djeca najčešće odlaze kada su vani, odnosno ako je anketu ispunjavao odgojitelj/odgojiteljica kamo najčešće idu s djecom iz skupine. Ponuđeni odgovori su bili: obližnji park, dječje igralište, igraonica, ulica, livada, šuma te plaža, a bilo je moguće dodati i vlastiti odgovor. Ispitanici su dodavali još i dvorište, šetnju gradom te sportski centar kao odgovor. Rezultati pokazuju kako mjesta na koja djeca najčešće odlaze jesu dječje igralište (81,3%), obližnji park (49%) te livada (38,5%).



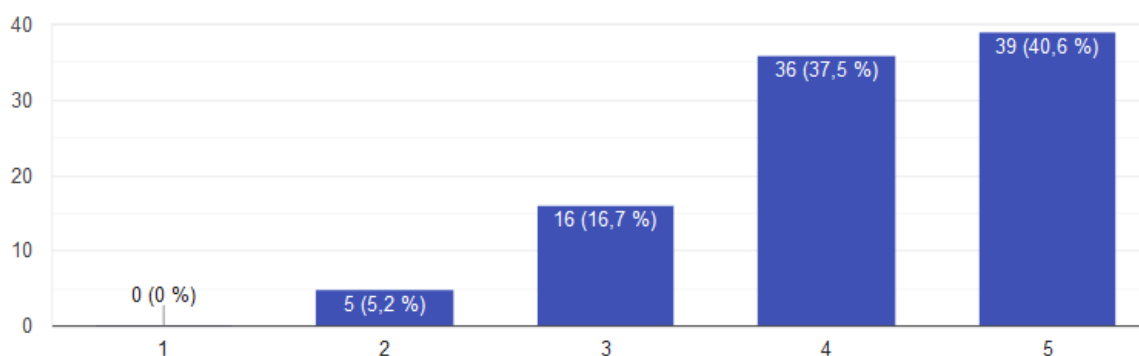


Graf 11. Mjesta na koja djeca najčešće vani odlaze

U drugom dijelu ankete ispitanicima su bile ponuđene određene tvrdnje, a oni su trebali procijeniti stupanj slaganja s njima odabirom odgovarajućeg broja: 1; uopće se ne slažem, 2; djelomično se ne slažem, 3; niti se slažem niti se ne slažem, 4; djelomično se slažem, 5; slažem se u potpunosti. Ako su anketu ispunjavali odgojitelji/odgojiteljice tada se mislilo na djecu u njihovoj skupini i aktivnost tijekom boravka u predškolskoj ustanovi. Tvrdnje i odgovori na njih slijede u nastavku.

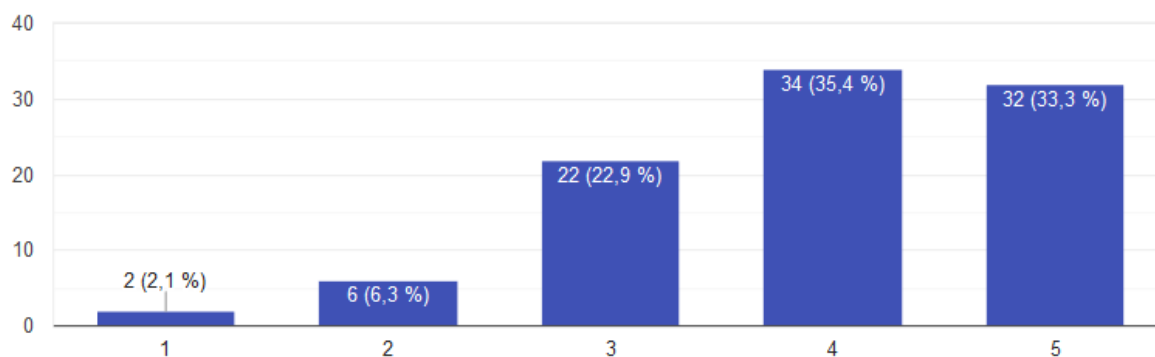
Moja su djeca dovoljno tjelesno aktivna.

96 odgovora



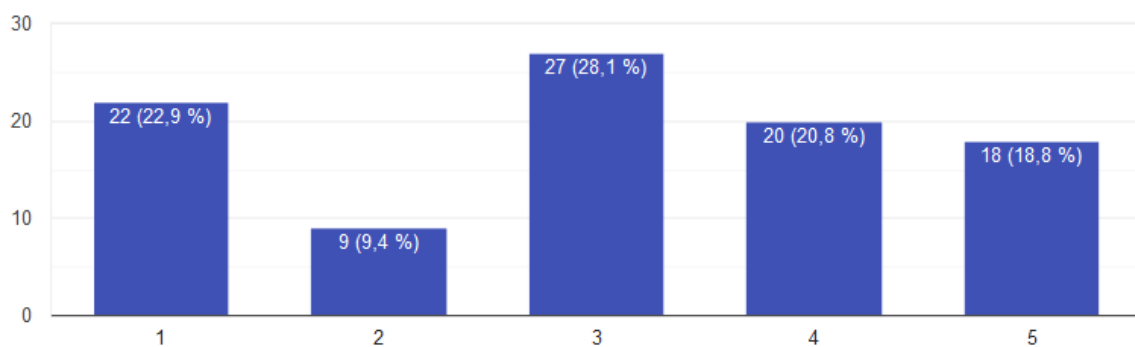
Moja djeca provode dovoljno vremena u prirodi.

96 odgovora



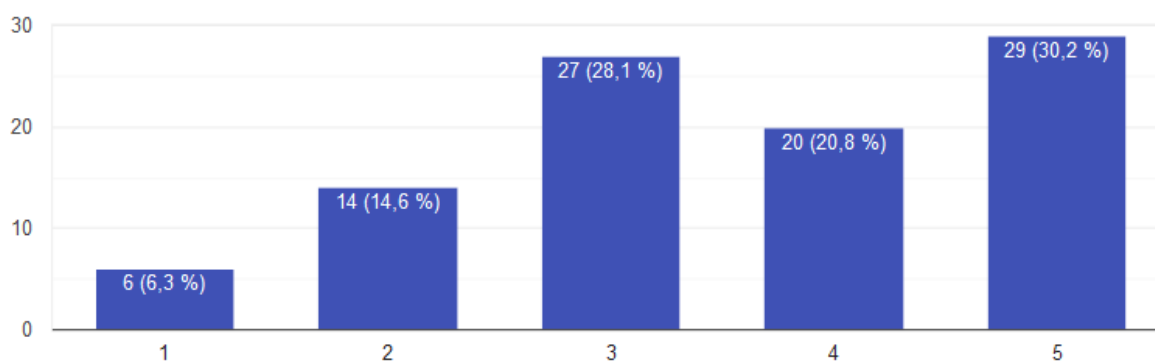
Moja se djeca bave nekim sportom ili su upisana u program koji uključuje tjelesnu aktivnost (npr. plivanje, penjanje).

96 odgovora



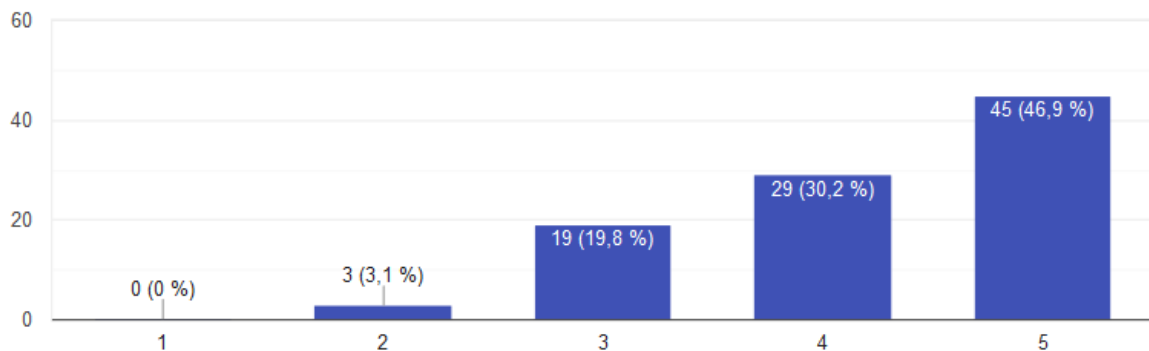
Moja djeca ne provode previše vremena pred televizorom i koristeći ostale medije.

96 odgovora



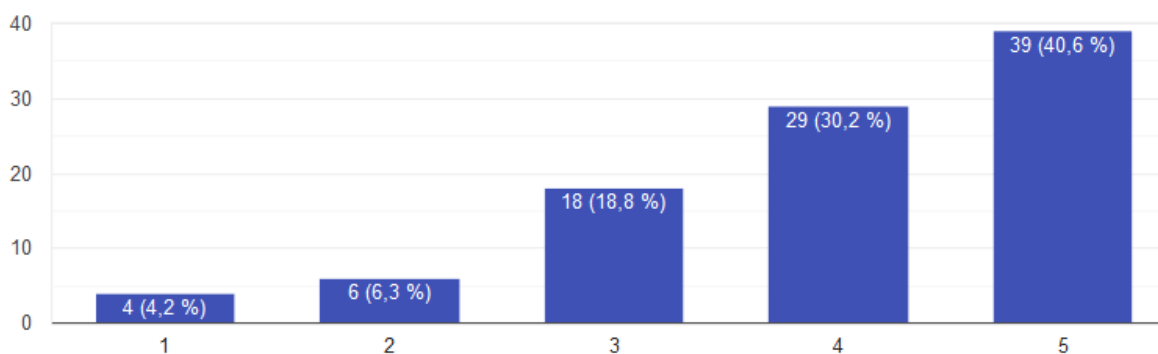
Moja se djeca radije igraju vani nego u kući.

96 odgovora



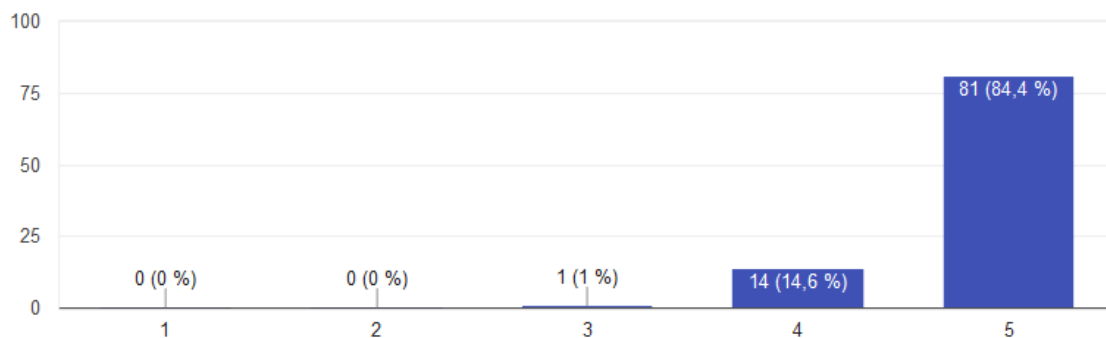
Organiziram što je više moguće odlaske u prirodu i boravak na otvorenom (npr. kampiranje, izleti, penjanje, skijanje, posjet Zoološkom vrtu, odlazak u nacionalne parkove, odlazak u Grad mladih).

96 odgovora



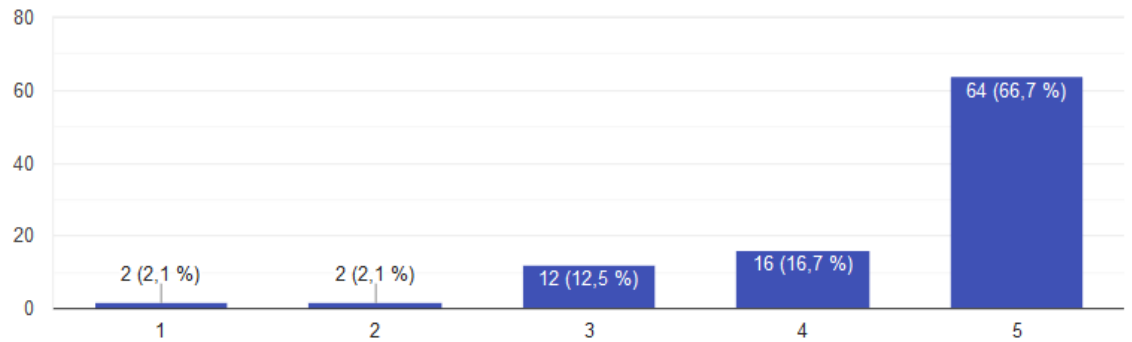
Smatram da je tjelesna aktivnost vrlo bitna pa potičem svoju djecu da se što više kreću.

96 odgovora



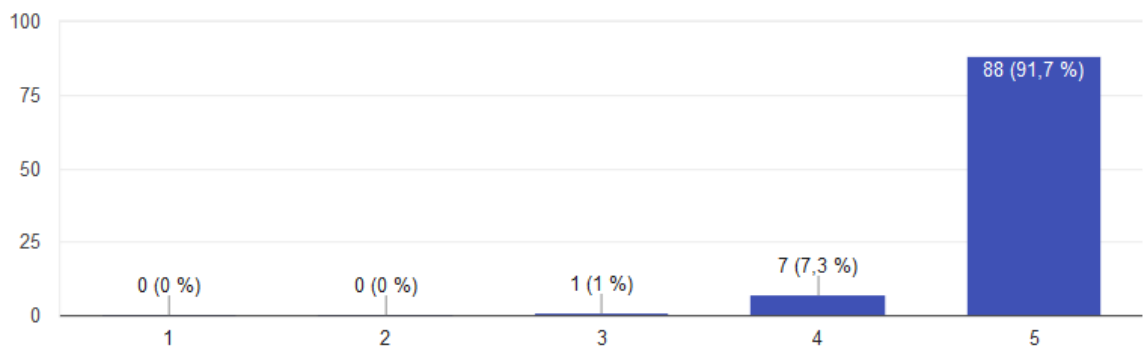
Smatram da je tjelesna aktivnost na otvorenom bitnija od tjelesne aktivnosti na zatvorenom.

96 odgovora



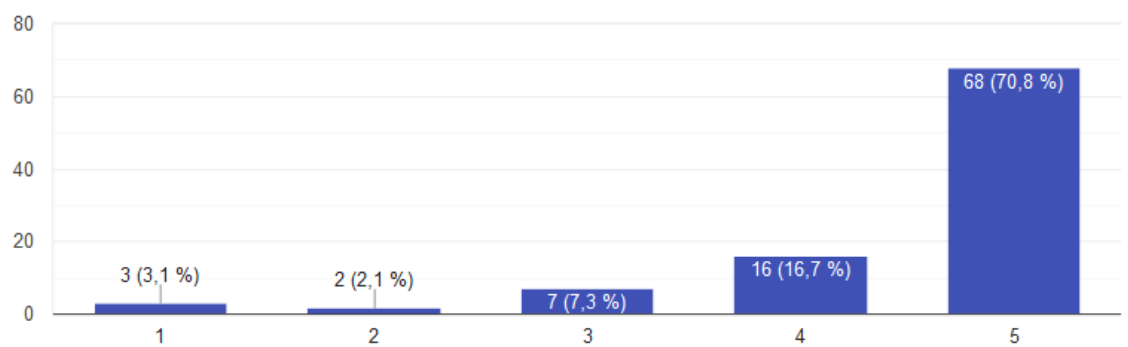
Smatram da tjelesna aktivnost na otvorenom pridonosi pravilnom rastu i razvoju djece i utječe na njihovo zdravlje.

96 odgovora



Djeca su u današnje vrijeme manje tjelesno aktivna i manje vremena provode vani.

96 odgovora



## 9. RASPRAVA

Ovo je istraživanje provedeno kako bi saznali koliko zapravo vremena djeca predškolske dobi borave na otvorenom te koliko su tjelesno aktivna u odnosu na prijašnje generacije. Na početku istraživanja postavljene su dvije hipoteze. Prva hipoteza odnosila se na tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi, odnosno da su danas manje tjelesno aktivna. Druga hipoteza odnosila se na aktivnost na otvorenom i usporedbu s prijašnjim generacijama, odnosno njihovim roditeljima i odgojiteljima. Stoga je druga hipoteza bila da djeca predškolske dobi danas provode manje vremena na otvorenom nego li prijašnje generacije. Clements (2004) je provela slično istraživanje u SAD-u. U njezinom je istraživanju sudjelovalo 830 majki diljem SAD-a čija su djeca starosti od 3 do 12 godina. Chen i sur. (2020) su proveli istraživanje o razini tjelesne aktivnosti predškolske djece u Singapuru i vremenu provedenom sjedeći za vrijeme boravka u predškolskim ustanovama i izvan njih, odnosno doma. U istraživanju je sudjelovalo 72 djece, a uključeni su i roditelji te odgojitelji koji su ispunjavali upitnike. O utjecaju tjelesne aktivnosti na otvorenom na kognitivni razvoj, obrazovna postignuća i psihološki razvoj pisali su i brojni drugi istraživači, a rezultati njihovih istraživanja biti će navedeni u nastavku.

Prema odgovorima roditelja i odgojitelja može se zaključiti kako su djeca danas manje tjelesno aktivna i manje vremena borave na otvorenom, budući da boravak na otvorenom ujedno uključuje i neku vrstu tjelesne aktivnosti, bilo da se radi o slobodnoj igri, igri s vršnjacima ili pak trčanju, penjanju, skakanju, istraživanju i svemu što otvoreni prostor nudi djeci. Stoga možemo reći kako su obje hipoteze potvrđene. Rezultati pokazuju kako 47,9% djece dnevno provede dva do tri sata na otvorenom, dok su njihovi roditelji i odgojitelji provodili više od tri sata dnevno vani, odnosno čak 84,4% ispitanika. Također, 29,2% djece tjedno provede više od 15 sati dok je 64,6% ispitanika odgovorilo da je provodilo toliko vremena vani dok su sami bili djeca. Što znači da danas duplo manji broj djece provodi više od 15 sati tjedno na otvorenom za razliku od prijašnjih generacija. Posebno je zabrinjavajući rezultat taj da je 2,1% ispitanika odgovorilo da njihova djeca tjedno provedu samo jedan sat vani što nikako nije dobro za njihov pravilan rast i razvoj budući da je igra na otvorenom bitna ne samo za motorički razvoj već i za kognitivni i socijalni razvoj, ali i utječe na zdravlje, emocionalno stanje i cjelokupni razvoj organizma. Djeci je u ovom razdoblju potrebna

igra i kretanje, a upravo to će dobiti igrom na otvorenom gdje će biti slobodna i spontana i na taj način razvijati i svoju kreativnost koja je znatno opala. Rezultati istraživanja koje je provela Clements (2004) pokazuju kako je 70% majki izjavilo kako se igralo vani svakoga dana uspoređujući s 31% njihove djece. Štoviše, kada su se igrala vani 56% je ostajalo na otvorenom duže od tri sata dok samo 22% njihove djece provede vani toliko vremena. Bassett, John, Conger, Fitzhugh i Coe (2015) u svojem istraživanju potvrđuju kako se današnja generacija djece rjeđe igra na otvorenom, a kada i provode vrijeme vani tada se igraju kraće nego njihovi roditelji. Rezultati Chen i sur. (2020) pokazuju kako djeca u dobi od 3 do 5 godina provode prosječno 7 sati dnevno sjedeći dok su samo pola sata dnevno tjelesno aktivna. Tjelesna aktivnost bila je jednaka tijekom tjedna dok je za vikend bila nešto viša. Također, u istraživanju se navodi kako su djeca tijekom boravka u predškolskim ustanovama više tjelesno aktivna na otvorenom (34%) nego u zatvorenom (7,7%). Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell i Ekelund (2012) u svojem istraživanju navode kako samo 23% jedanaestogodišnjaka i 19% trinaestogodišnjaka provedu preporučenih 60 minuta dnevno u tjelesnoj aktivnosti. Istraživanje u Kanadi pokazuje kako samo 14% dječaka i 7% djevojčica u dobi od 6 do 10 godina postigne preporučeni limit, a sjedeći provedu 7,5 sati dnevno (Colley, Garriguet, Janssen, Craig, Clarke i Tremblay, 2011). Ovo potvrđuje tvrdnju da djeca danas vode pasivan život u zatvorenom prostoru, pred televizijom ili računalom, bez puno kretanja što je povezano i s rastućim trendom dječje pretilosti (Dietz, 1999).

Jedno od pitanja postavljeno u istraživanju odnosilo se na mjesta na koja djeca odlaze kada borave na otvorenom. Najčešći odgovor kojeg je odabralo 81,3% ispitanika bio je dječje igralište, zatim obližnji park s 49% te livada s 38,5%. Istraživanje Clements (2004) pokazuje kako su se promijenile igre, odnosno njihov izbor kada je riječ o igri na otvorenom. Majke iz njezinog istraživanja navode da su se one najčešće igrale lovice te maštovitih i izmišljenih igara s prijateljima. Njihova se djeca i dalje igraju lovice i sličnih igara, doduše u manjem postotku, ali su zabrinjavajući rezultati da se samo 57% djece igra maštovitih i kreativnih igara pretvaranja. Takve igre utječu na kognitivni i jezični razvoj, inventivnost, upotrebu simbola te razvoj vještina (Perry, 2003). Nalazi također pokazuju kako se postotak djece koja se uključuju u igre kao što je skakanje preko užeta i igara koje su sami izmislili smanjio s 85% anketiranih majki na 33% njihove djece. Nadalje, istraživanje

Clements (2004) pokazuje da su organizirane aktivnosti i sportovi za mlade kao što je nogomet ili bejzbol s prisutnim trenerom ili nekom odraslom osobom bile ujedno i najčešće aktivnosti na otvorenom. Za razliku od Clementsinog istraživanja, u ovom se istraživanju 18,8% roditelja i odgojitelja slaže u potpunosti kako su njihova djeca upisana na neki sport ili u određeni program koji uključuje tjelesnu aktivnost. To pokazuje kako su djeca u Hrvatskoj za razliku od one u SAD-u u manjem broju upisana u organizirane sportske aktivnosti vođene od strane odrasle osobe. Elkind (2001) kaže kako povećanje količine vremena provedenog u aktivnostima vođenima od strane odraslih ukazuje na to da mnoga današnja djeca većinu dana u tjednu imaju već zakazane aktivnosti kao što su satovi sviranja i razni sportovi nakon škole što im ostavlja malo ili nimalo vremena za slobodnu igru bez nadzora i vođenja odraslih. Na taj se način tjelesna aktivnost djece sve više odmiče od nestrukturirane i slobodne igre na otvorenom, a postaje sve više strukturirana i pretežno se odvija u zatvorenom prostoru (Valentine i McKendrick, 1997).

U istraživanju se spominje i kako roditelji i odgojitelji (30,2%) ne misle da njihova djeca provode previše vremena pred televizijom i ostalim medijima, a samo 6,3% se ne slaže s time. Također, 46,9% ispitanika smatra kako se njihova djeca radije igraju vani nego u kući. Glenn (2013) kaže iako neka djeca radije biraju vanjski prostor za igru i aktivnost, druge više privlači ostati u kući i gledati televiziju, igrati igrice ili koristiti internet. Rezultati Clements (2004) pokazuju kako djeca u SAD-u radije biraju igru u kući i zatvorenim prostorima. Razlog tomu je i velika upotreba medija i televizije kao glavne aktivnosti. Štoviše, 85% ispitanih majki smatra da njihova djeca ne provode dovoljno vremena vani upravo zbog televizije i računala. Tako 96% djece gleda redovno televiziju, 61% igra video igre, 74% čita i 60% djece sudjeluje u društvenim igrama u zatvorenom. Ovi se rezultati poklapaju s rezultatima Dale D., Corbin i Dale, K. (2000) koji pokazuju da djeca koja u školi ili vrtiću provode sate sjedeći, bez prekida za tjelesnu aktivnost ili stanku, obično su sjedila i kod kuće te su gledala televiziju duže vrijeme. Roditelji u istraživanju Chen i sur. (2020) navode kako njihova djeca rijetko koriste vanjski prostor za aktivnu igru. Samo 23,5 % djece sudjeluje u izvannastavnim aktivnostima, dok istovremeno 94,5% djece provede dnevno od 1 do 3 sata pred televizijom. Istraživanja u SAD-U, Engleskoj i Australiji pokazuju kako djeca provode više od četiri sata dnevno pred televizijom (Anderson Crespo, Bartlett, Cheskin i Pratt, 1998). Razloge nedovoljnog vremena provedenog

vani majke u istraživanju Clements (2004) pronalaze i u porastu kriminala i sigurnosti (82%), ali je i 77% ispitanika izjavilo kako nemaju dovoljno vremena da bi s djecom išla van i brinula o njihovoj sigurnosti. Nasuprot, roditelji i odgojitelji (40,6%) u ovome istraživanju smatraju kako organiziraju što je više moguće odlaske u prirodu i boravak na otvorenom.

Istraživanje je pokazalo kako su odgojitelji i roditelji svjesni važnosti tjelesne aktivnosti, a posebice tjelesne aktivnosti na otvorenom. Tako 66,7% ispitanika smatra da je tjelesna aktivnost na otvorenom važnija od tjelesne aktivnosti na zatvorenom, a 91,7% ističe kako tjelesna aktivnost na otvorenom pridonosi pravilnom rastu i razvoju djece i utječe na njihovo zdravlje. Slični su rezultati dobiveni i kod Clements (2004). Tako 93% majki smatra kako aktivnost na otvorenom pozitivno utječe na razvoj motoričkih i socijalnih vještina. Također, smatraju kako utječe na kognitivni razvoj, pomaže kod smanjenja stresa, pruža im prilike da se izraze i poboljšaju svoje komunikacijske vještine te potiče na kreativnost. Igru na otvorenom vide i kao priliku da djeca poboljšaju svoje samopouzdanje izvršavajući razne zadatke te uče poštivati i prihvaćati različitost i druge kulture stupajući u interakciju i igrajući se s ostalom djecom koja su različita od njih. Iako su roditelji svjesni važnosti boravka na otvorenom te samim tim i pojačane tjelesne aktivnosti, ipak ih više zabrinjava njihov uspjeh u školi i akademska postignuća. Tako ih upisuju u dodatne programe nakon boravka u vrtiću ili školi ne bi li brže i lakše svladala određeni sadržaj. Na taj način im ne ostavljaju dovoljno vremena za igru i tjelesnu aktivnost, a i ranije spomenuti roditeljski strah ih zadržava unutar kuće (Singh, 2012).

Ovo istraživanje pokazuje kako 40,6% roditelja i odgojitelja s jedne strane smatra kako su njihova djeca dovoljno tjelesno aktivna, a 33,3% da provode dovoljno vremena na otvorenom. S druge strane, rezultati pokazuju kako je samo 18,8% njihove djece uključeno u neki sportski program ili aktivnost. Također, 84,4% smatra da je tjelesna aktivnost vrlo bitna pa potiču svoju djecu da se što više kreću dok istovremeno 70,8% ispitanika smatra kako su današnja djeca manje tjelesno aktivna i manje vremena provode u prirodi. Ovo nam pokazuje kako roditelji i odgojitelji shvaćaju važnost tjelesne aktivnosti na otvorenom, ali je istovremeno sve više djece manje aktivno. Iako su ispitanici naveli kako se trude što više organizirati izlete i boravak u prirodi, današnji tempo života ostavlja sve manje vremena za takve aktivnosti.



## ZAKLJUČAK

Današnji način života razlikuje se od prijašnjeg načina. S porastom tehnologije i urbanizacijom mijenjali su se i životi ljudi i njihova svakodnevnica. Mijenjali su se ljudi, ali su ujedno mijenjali i prirodu. Zelene površine zamijenio je beton, stoljetna su stabla zamijenili neboderi, a livada je postala ulica. Tako je ostalo sve manje površina na kojima bi se djeca mogla bezbrižno igrati, a sve su manje to i željela. Sve više svoga vremena djeca, još od predškolske dobi, provode pred televizijom i računalom te su sve više zatvorena u svojim kućama. Posljedica toga je sve više pretile djece i zdravstvenih problema povezanih s njome. Prave igre, kakve je nekada bilo, gotovo da više niti nema. Djeca su sve manje kreativna u igrama, a prijatelje zamjenjuju virtualni prijatelji i gotove igračke. Na neki im se način sve servira na dlanu, osim onog najbitnijeg. Potrebno im je kretanje, pogotovo u tim prvim godinama života. Krećući se, ona se razvijaju. Ne samo tjelesno, već i psihički. Kroz tjelesnu aktivnost upoznaju svijet, istražuju, propitkuju, grade prijateljstva kroz igru s ostalom djecom. Potreban im je prostor gdje će biti slobodna i gdje će moći ispitivati svoje granice. Taj prostor je priroda. Šume, parkovi, livade, plaže, more, rijeke, čak i ulica, sve to omogućuje djeci da se slobodno kreću. Priroda im pruža neograničen broj mogućnosti za igru, a još djeci nepoznata puno je više zanimljivija nego li nekakav već unaprijed dizajniran prostor s gotovim igračkama. Na otvorenom djeca stvaraju, izmišljaju, grade svoju kreativnost, ali i samopouzdanje. Možda će iskusiti i neuspjeh, ali će i naučiti da ne treba odustati ako se iz prve ne uspiju popeti na drvo ili preskočiti određenu prepreku. Kroz igru s vršnjacima razvijaju komunikacijske vještine, ali će kroz interakciju sa starijom djecom naučiti i pokoju novu riječ te će nadograđivati i svoj vokabular. Također, kroz igru i tjelesnu aktivnost na otvorenom uče poštivati različitost, ali i čuvati prirodu. Tako razvijaju i ekološku svijest. Mnogo je razloga zašto je potrebno da dijete od predškolske dobi boravi na otvorenom i bude tjelesno aktivno, ali ono najvažnije je da su djeca u prirodi upravo to - djeca koja su znatiželjna, spontana, željna pokreta. Sve ono što bi trebala biti, a u skućenom prostoru možda ne mogu ostvariti. Rezultati istraživanja pokazuju kako su djeca danas manje tjelesno aktivna i manje vremena borave na otvorenom. Stoga je bitno podići svijest onima koji rade s djecom, posebice roditeljima i odgojiteljima, da pokušaju što više vremena boraviti s djecom na otvorenom. Da pronađu vremena i pokažu djetetu ljepote prirode i važnost kretanja za čovječanstvo.

## LITERATURA

1. Alić, J., Badrić, M., Petrić, V. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnom školstvu: analiza propisanih nastavnih sadržaja. *Napredak*, 157 (3), 341-359.
2. Anderson, R.E., Crespo, C.J., Bartlett, S.J., Cheskin, L.J., & Pratt, M. (1998). Relationship of Physical Activity and Television Watching with Body Weight and Level of Fatness among Children, *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 279 (12), 938-942.
3. Babey, S., H., Brown, E., R., & Hastert, T., A. (2005). *Access to Safe Parks Helps Increase Physical Activity Among Teenagers*. California: UCLA, Centre for Health Policy Research Brief.
4. Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., & Wood, C. (2016). *Green Exercise: linking nature, health and well-being*. London and New York: Routledge.
5. Barton, J., Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A Multy-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, 44 (10), 3947-3955.
6. Bassett, D.R., John, D., Conger, S.A., Fitzhugh, E.C., & Coe, D.P. (2015). Trends in physical activity and sedentary behaviors of United States youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 12 (8), 1102-1111.
7. Beets, M., W., Foley, J., T. (2008). Association of father involvement and neighbourhood quality with kindergarteners' physical activity: a multilevel structural equation model. *American Journal of Health Promotion*, 22 (3), 195-203.
8. Bento, G., Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2 (5), 157-160.
9. Chen, B., Waters, C., Compier, T., Uijtdewilligen, L., Petrunoff, N., Wei Lim, Y., van Dam, R., & Müller-Riemenschneider, F. (2020). Understanding physical activity and sedentary behaviour among preschool-aged children in Singapore: a mixed-methods approach. *National Library of Medicine, BMJ Journal*, 10 (4).
10. Clements, R. (2004). An Investigation of the Status of Outdoor Play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5 (1), 68-80.

11. Colley, R., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J., & Tremblay, M.S. (2011). Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Reports*, 22 (1), 15–23.
12. Currie, C., Barnekow, V., Currie, D., de Looze, M., Morgan, A., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O., & Zanotti, C. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey* (Health Policy for Children and Adolescents No.6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
13. Dale, D., Corbin, C., & Dale, K. (2000). Restricting Opportunities to be Active during School Time: do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (3), 240-48.
14. Dietz, W. (1999). How to Tackle the Problem Early? The Role of Education in the Prevention of Obesity. *International Journal of Obesity*, 23, S7-S9.
15. Dolić, M., Lovrić-Maras, V. (2002). *Tjelesne aktivnosti u prirodi*. Rijeka: Medicinska škola u Rijeci.
16. Elkind, D. (2001). *The Hurried Child: growing up too fast too soon*. Cambridge, MA: Perseus.
17. Farkaš, D., Novak, D., Petrić, V., & Zvonimir, Z. (2015). Anthropometric characteristics and obesity indicators among preschool children in an urban area in Croatia. *Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research*, 3, 13-27.
18. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
19. Gašparović, M., Blažević, I., Petrić, V., Rakovac, M., & Štemberger, V. (2017). Cardiorespiratory fitness in primary education pupils: the association with anthropometric characteristics. *Journal of Elementary Education*, 10 (4), 417-426.
20. Glenn, N. (2013). Meanings of play among children. *Childhood*, 20 (2), 185–199.
21. Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380 (9838), 247–257.

22. Harden, J., (2000). 'There's no place like home'. *Childhood*, 7 (1), 43-59.
23. Jurakić, D., Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i svijetu. *Arh Hig Rada Toksikol*, 63 (3), 3-12.
24. Loureiro, A., Veloso, S. (2017). Green Exercise, Health and Well-Being. In G. Fleury-Bahi et al. (Eds). *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research* (pp. 149-169). Switzerland: Springer.
25. Matthews, H., (1995). Living on the edge: children as outsiders. *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*, 86 (5), 456-466.
26. Maynard, T., Waters, J. (2007). Learning in the outdoor environment: a missed opportunity? *Early years*, 27 (3), 255-265.
27. Metikoš, D., Sekulić, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji- uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu.
28. Muñoz, S.A. (2009). *Children in the Outdoors: A literature review*. London: Sustainable Development Research Centre.
29. Murtagh, E., Markey, O., & Mulvihill, M. (2013). Bizzy Break! The Effect of a ClassroomBased Activity Break on In-School Physical Activty Levels of Primary School Children. *Pediatric Excercise Science*, 25 (1), 300-307.
30. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
31. Novak, D., Petrić, V., & Rakovac, M. (2014). Trends and Future Visions of Physical Education: Croatian Challenges. In M-K. Chin & C.R. Edginton (Eds). *Physical education and health. Global Perspectives and Best Practice* (pp. 121-133). Urbana, IL: Sagamore Publishing.
32. O'Brien, L., (2005). *Trees and Woodlands: nature's health service*. Forest Research.
33. Perry, J.P. (2003). Making Sense of Outdoor Pretend Play. *Young Children*, 58 (3), 26-30.
34. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci.
35. Petrić, V. (2016). Tjelesna aktivnost i zdravstvena kultura u funkciji razvoja hrvatskog društva: analiza tijeka razvoja antropoloških obilježja. U V. Findak (Ur.), 25. *ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, zbornik radova- Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*

- u razvitku hrvatskog društva* (str. 105-111). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
36. Petrić, V., Novak, D., & Bartoluci, S. (2016). Creating a culturally relevant curriculum: the case from Croatia. *Acta Kinesiologica*, 10 (1), 63-71.
  37. Pretty, J., Griffin, M., Sellens, M., & Pretty, C. (2003). Green exercise: *Complementary roles of nature, exercise and diet in physical and emotional well-being and implications for public health policy* (CES Occasional Paper 2003–1). Colchester: University of Essex.
  38. Singh, A. (2012). Contexts of childhood and play: Exploring parental perceptions. *Childhood*, 19 (2), 235–250.
  39. Smith, F., Barker, J. (2001). Commodifying the countryside: the impact of out-of-school care on rural landscapes of children's play. *Area*, 33 (2), 16-176.
  40. Svjetska Zdravstvena Organizacija (SZO), World Health Organization (WHO) (2020). *Obesity and overweight - Fact sheet*. Preuzeto 15. srpnja 2020. s mreže: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
  41. Thomas, G., Thompson, J. (2004). *A Child's Place: why environment matters to children*. London: Green Alliance & Demos.
  42. Valentine, G., McKendrick, J. (1997). Children's outdoor play: Exploring parental concerns about children's safety and the changing nature of childhood. *Geoforum*, 28 (2), 219–235.
  43. Valentine, G. (1997). "Oh yes I can". "Oh no you can't": Children and parents' understandings of kids' competence to negotiate public space safely. *Antipode*, 29 (1), 65–89.
  44. Varney, D., van Vliet, W. (2005). Local Environmental Initiatives Orientated to Children and Youth: A Review of UN-Habitat Best Practices. *Children, Youth and Environments*, 15(2), 41-52.
  45. Veitch, J., Bagley, S., Ball, K., & Salmon, J. (2006). Where do children usually play? A qualitative study of parents' perceptions of influences on children's active free-play. *Health & Place*, 12 (4), 383–393.
  46. Vujičić, L., Pejić Papak, P., & Petrić, V. (2018). Evaluation of the kinesiological workshop programme for increase level of physical activity of children, pupils and parents. *Acta Kinesiologica*, 12 (2), 29-35.

## **Prilog**

Anketa: Važnost tjelesne aktivnosti na otvorenom za djecu predškolske dobi

Poštovani/a,

molim Vas da izdvojite malo vremena i ispunite anketu koja je potrebna za izradu diplomskog rada na diplomskom studiju Rani i predškolski odgoj i obrazovanje Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno i potpuno anonimno pa bih Vas molila da odgovarate iskreno. Anketa je namijenjena roditeljima/skrbnicima i odgojiteljima/odgojiteljicama djece rane i predškolske dobi. Pitanja se odnose na količinu i važnost tjelesne aktivnosti i boravak na otvorenom za djecu predškolske dobi.

Cilj istraživanja je saznati koliko vremena djeca provode vani i koliko su tjelesno aktivna te ima li razlike u odnosu na prijašnje generacije. Molim Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju te da označite onu/one s kojom/kojima se najviše slažete.

Za sve upite možete se javiti na e-mail adresu: [ivana.pogacic6@gmail.com](mailto:ivana.pogacic6@gmail.com).

Hvala Vam na izdvojenom vremenu!

- Ispunjavate anketu iz perspektive: roditelja/skrbnika

odgojitelja/odgojiteljice

- Spol: M / Ž

- Dob: 20-30

31-40

41-50

51-60

više od 60

- Koliko imate godina radnog staža?
  - a) 0-1
  - b) 2-5
  - c) 6-10
  - d) 11-25
  - e) više od 25
  
- Živate ili radite u: ruralnom mjestu
  - manjem gradu
  - velikom gradu
  
- Kako najčešće Vaša djeca provode slobodno vrijeme (ako ste odgojitelj/odgojiteljica čime se djeca u skupini najčešće zanimaju kada nemaju organizirane aktivnosti)? (Moguće je više odgovora)
  - a) igraju se gotovim igračkama (autići, lutke)
  - b) igraju se s lego kockama i sličnim igračkama pomoću kojih stvaraju nove figure i modele
  - c) crtaju
  - d) gledaju crtiće
  - e) igraju se vani
  - f) ostalo
  
- Kako ste Vi provodili slobodno vrijeme kada ste bili dijete? (Moguće je više odgovora)
  - a) igrajući se gotovim igračkama (autići, lutke)
  - b) igrajući se s lego kockama i sličnim igračkama pomoću kojih stvaraju nove figure i modele
  - c) crtajući
  - d) gledajući crtiće
  - e) igrajući se vani
  - f) ostalo

- Prema Vašoj procjeni, koliko dnevno vremena Vaša djeca provedu vani (ako ste odgojitelj/odgojiteljica koliko vremena dnevno boravite vani sa skupinom djece)?
  - a) ne provode vrijeme vani
  - b) pola sata
  - c) 1-2 sata
  - d) 2-3 sata
  - e) više od 3 sata
  
- Prema Vašoj procjeni, koliko ste Vi vremena dnevno provodili vani kada ste bili dijete?
  - a) nisam provodio/la vrijeme vani
  - b) pola sata
  - c) 1-2 sata
  - d) 3 sata
  - e) više od 3 sata
  
- Prema Vašoj procjeni, koliko sati tjedno Vaša djeca provode vani (ako ste odgojitelj/odgojiteljica koliko sati tjedno boravite vani sa skupinom djece)?
  - a) ne provode vrijeme vani
  - b) 1 sat
  - c) 2-6 sati
  - d) 7-10 sati
  - e) 11-15 sati
  - f) više od 15 sati



- Prema Vašoj procjeni, koliko ste sati tjedno Vi provodili vani kada ste bili dijete?
  - a) nisam provodio/la vrijeme vani
  - b) pola sata
  - c) 1 sat
  - d) 2-6 sati
  - e) 7-10 sati
  - f) 11-15 sati
  - g) više od 15 sati
  
- Kada Vaša djeca borave vani, koje je to najčešće mjesto (ako ste odgojitelj/odgojiteljica gdje najčešće idete s djecom iz skupine)? (Moguće je više odgovora)
  - a) obližnji park
  - b) dječje igralište
  - c) igraonica
  - d) ulica
  - e) livada
  - f) šuma
  - g) plaža
  - h) ostalo

- ❖ Molim Vas da procijenite stupanj slaganja s idućim tvrdnjama odabirom odgovarajućeg broja, pri čemu 1 znači uopće se ne slažem; 2- djelomično se ne slažem; 3- niti se slažem niti se ne slažem; 4- djelomično se slažem; 5- slažem se u potpunosti. Ako ste odgojitelj/odgojiteljica misli se na djecu u Vašoj skupini i njihovu aktivnost tijekom boravka u predškolskoj ustanovi.
  - Tvrdnje su pisane u množini (djeca, a ne dijete) radi lakšeg formuliranja, ali naravno ako imate jedno dijete tada se odnose samo na njega.

- Moja su djeca dovoljno tjelesno aktivna. **1 2 3 4 5**
- Moja djeca provode dovoljno vremena u prirodi. **1 2 3 4 5**
- Moja se djeca bave nekim sportom ili su upisana u program koji uključuje tjelesnu aktivnost (npr. plivanje, penjanje). **1 2 3 4 5**
- Moja djeca ne provode previše vremena pred televizorom i koristeći ostale medije. **1 2 3 4 5**
- Moja se djeca radije igraju vani nego u kući. **1 2 3 4 5**
- Organiziram što je više moguće odlaske u prirodu i boravak na otvorenom (npr. kampiranje, izleti, penjanje, skijanje, posjet Zoološkom vrtu, odlazak u nacionalne parkove, odlazak u Grad mladih). **1 2 3 4 5**
- Smatram da je tjelesna aktivnost vrlo bitna pa potičem svoju djecu da se što više kreću. **1 2 3 4 5**
- Smatram da je tjelesna aktivnost na otvorenom bitnija od tjelesne aktivnosti na zatvorenom. **1 2 3 4 5**
- Smatram da tjelesna aktivnost na otvorenom pridonosi pravilnom rastu i razvoju djece i utječe na njihovo zdravlje. **1 2 3 4 5**
- Djeca su u današnje vrijeme manje tjelesno aktivna i manje vremena provode vani. **1 2 3 4 5**

**IZJAVA**  
**o samostalnoj izradi rada**

Izjavljujem da sam ja Ivana Pogačić studentica Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja Učiteljskog fakulteta u Zagrebu samostalno provela aktivnosti istraživanja literature i napisala diplomski rad na temu *Važnost tjelesne aktivnosti na otvorenom za djecu predškolske dobi* pod mentorstvom doc.dr.sc. Mateje Kunješić Sušilović.

U Zagrebu,

---