

# Utjecaj tjelesnih aktivnosti na kvalitetu života djece rane i predškolske dobi

---

Mikuš, Jelena

Master's thesis / Diplomski rad

2021

*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:147:397367>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-26**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Jelena Mikuš**

**UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA KVALITETU  
ŽIVOTA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, rujan 2021.**

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

**Jelena Mikuš**

**UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA KVALITETU  
ŽIVOTA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

**Mentor rada:**

**Doc. dr. sc. Marijana Hraski**

**Zagreb, rujan 2021.**

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. PRAVA DJETETA NA TJELESNU AKTIVNOST I SLOBODNO VRIJEME .....	1
2.1. Tjelesna aktivnost .....	2
2.2. Nedovoljna tjelesna aktivnost- posljedice .....	2
3. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA RAZVOJNE OSOBINE DJETETA .....	4
3.1. Motorički razvoj .....	5
3.2. Kognitivni razvoj .....	5
3.3. Emocionalni razvoj .....	6
4. RAST I RAZVOJ DJECE .....	7
5. TJELESNA AKTIVNOST UNUTAR USTANOVE RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA .....	8
5.1. Uvodni dio sata .....	10
5.2. Pripremni dio sata .....	10
5.3. Glavni dio sata .....	11
5.4. Završni dio sata .....	11
6. SLOBODNO VRIJEME I AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME .....	12
7. IGRA- TJELESNA AKTIVNOST? .....	14
7.1. Mlađa skupina vrtićke dobi .....	14
7.2. Srednja skupina vrtićke dobi .....	15
7.3. Starija skupina vrtićke dobi .....	15
8. UTJECAJ RODITELJA NA STVARANJE ZDRAVIH NAVIKA .....	16
9. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA O TJELESNIM AKTIVNOSTIMA .....	16
10. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....	17
11. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	18
11.1. Uzorak ispitanika .....	18
11.2. Uzorak varijabli .....	18

11.3.	Protokol mjerenja.....	19
11.4.	Metode obrade podataka .....	20
12.	REZULTATI, RASPRAVA I OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA.....	20
13.	ZAKLJUČAK .....	27
	LITERATURA.....	29
	IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA.....	31

## SAŽETAK

Kako bi se dijete cjelovito razvijalo potrebna mu je tjelesna aktivnost. Tjelesna aktivnost utječe na razvojne osobine djeteta te mu pomaže da razvije pozitivnu sliku o sebi. Konvencijom o pravima djeteta svakom djetetu država jamči pravo na slobodno vrijeme, igru i sport, odnosno pravo na tjelesnu aktivnost. U vrtiću se provodi kineziološka metodika kroz sat Tjelesne i zdravstvene kulture koji je planiran i prilagođen svakom djetetu unutar skupine. No, pitanje je što se događa izvan odgojno-obrazovne ustanove, kako djeca provode slobodno vrijeme, imaju li ga uopće i pohađaju li organizirane kineziološke aktivnosti izvan vrtića. Dakle, ispituje se važnost utjecaja roditelja na stvaranje zdravih navika djece rane i predškolske dobi te u kojoj se mjeri tjelesna aktivnost provodi kod kuće. Najčešće se provodi kao igra koja se smatra najstarijom tjelesnom aktivnošću sa kojom je čovjek upoznat. Cilj istraživanja bio je utvrditi osviještenost roditelja o kvaliteti života njihove djece tijekom boravka u odgojno-obrazovnoj ustanovi, izvan nje te o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću. Podatci su prikupljeni *online* anketnim upitnikom, a rezultati pokazuju visoku razinu osviještenosti roditelja o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću. Istraživanje je obuhvatilo 92 ispitanika čija djeca pohađaju program ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Zaključno, iako su roditelji, prema rezultatima istraživanja, dovoljno osviješteni o važnosti tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu, više od polovice djece ispitanika ne pohađa organizirane kineziološke izvanvrtićke aktivnosti. Povećana organizacija slobodnog vremena djeteta uvelike bi pomogla povećanju kvalitete života djece rane i predškolske dobi.

**Ključne riječi:** *tjelesna aktivnost, odgojitelji, predškolska ustanova, zdravlje, kvaliteta života*

## **SUMMARY**

In order for a child to develop fully, he needs physical activity. Physical activity affects the development of a child's personal and helps him develop a positive image of himself. With the Convention on the Rights of the Child, the state guarantees every child the right to free time, play and sport, and the right to physical activity. Kinesiology Methodology is implemented in the kindergarten through the Physical and Health Culture class, which is planned and adapted to each child within the group. Now, the question is what happens outside the educational institution, how the children spend their free time, do they have it at all and do they attend to organized kinesiological activities outside the kindergarten. Thus, the importance of the influence of parents on the creation of healthy navigation of children of early and preschool age and the extent to which physical activity is carried out of home is examined. It is more often performed as a game that is considered to be the oldest physical activity that a person is familiar with. The aim of the research was to determine the awareness of parents about the quality of life of their children during their stay in the educational institution, outside it and about the importance of engaging in physical activity. Data were collected through an online survey questionnaire, and the results show a high level of parental awareness of the importance of engaging in physical activity. The research included 92 respondents whose children attend the program of early and preschool education. In conclusion, although parents, according to the results of the research, are sufficiently aware of the importance of physical activity in everyday life, more than half of the respondents' children do not attend organized kinesiological extracurricular activities. Increased organization of a child's free time would greatly help increase the quality of life of children of early and preschool age.

**Keywords:** *physical activity, educators, preschool, health, quality of life*

## **1. UVOD**

Cilj ovog diplomskog rada je utvrditi kako tjelesna aktivnost, odnosno neaktivnost djeluje na djecu rane i predškolske dobi, osviještenost roditelja o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću te kroz rezultate istraživanja prikazati osviještenost roditelja o kvaliteti života njihove djece tijekom boravka u odgojno-obrazovnoj ustanovi i izvan nje. U prvom poglavlju govorit će se o pravima djeteta na igru i slobodno vrijeme, o tjelesnoj aktivnosti te posljedicama tjelesne neaktivnosti- pretilosti i visokom krvnom tlaku. Drugo poglavlje opisuje utjecaj tjelesne aktivnosti na razvojne osobine djeteta odnosno motorički, kognitivni i emocionalni razvoj. U trećem poglavlju govorit će se o rastu i razvoju djece. Nadalje će se biti prikazan sat Tjelesne i zdravstvene kulture unutar ustanove ranog i predškolskog odgoja i njegovi dijelovi te će biti navedeni čimbenici na koje se mora paziti tijekom planiranja Sata tjelesne i zdravstvene kulture. U petom poglavlju opisuje se slobodno vrijeme i aktivnosti koje roditelji najčešće provode u slobodno vrijeme. Šesto poglavlje govori o igri kao najstarijoj tjelesnoj aktivnosti i donosi primjere igara po dobnim skupinama djece koje djeca mogu igrati u slobodno vrijeme. Kroz sedmo poglavlje opisuje se važnost utjecaja roditelja na stvaranje zdravih navika kod djece te naglašava važnost suradnje tijekom odabira aktivnosti. U osmom poglavlju iznijet će se cilj, problemi i hipoteze istraživanja, a u devetom poglavlju način prikupljanja podataka, sudionici i instrumenti. Deseto poglavlje donosi rezultate istraživanja, raspravu i ograničenja istraživanja. Na kraju slijedi zaključak na temelju rezultata istraživanja.

## **2. PRAVA DJETETA NA TJELESNU AKTIVNOST I SLOBODNO VRIJEME**

Devedesetih godina prošlog stoljeća, točnije 20. studenoga 1989.godine, Generalna skupština Ujedinjenih naroda donijela je dokument nazvan Konvencija o pravima djeteta kojim se priznaju prava djece cijelog svijeta. Konvencija je priznata od strane 196 država, a Republika Hrvatska dokument je priznala na dan osamostaljenja Republike Hrvatske, 8. listopada 1991.godine. Konvencija se temelji na četiri opća načela, a članci Konvencije mogu se podijeliti u četiri skupine: prava preživljavanja, razvojna prava, zaštitna prava te prava sudjelovanja (UNICEF, [https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2017/05/Konvencija\\_20o\\_20pravima\\_20djeteta\\_full.pdf](https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2017/05/Konvencija_20o_20pravima_20djeteta_full.pdf)). Proučavajući članke Konvencije dolazi se do 31. članka koji govori o promicanju o punom pravu djeteta na sudjelovanje u kulturnom i umjetničkom životu te o poticanju djeteta na sudjelovanje u kulturnim, umjetničkim, rekreativnim i slobodnim aktivnostima. Također članak 31. govori i o



pravima djeteta na igru, slobodno vrijeme te odmor. Sve ovo tiče se razvojnih prava djeteta, odnosno prava koja bi Konvencijom o pravima djeteta trebala biti omogućena svakom djetetu čija je zemlja ratificirala konvenciju.

### *2.1. Tjelesna aktivnost*

Mišigoj-Duraković i suradnici (2018.) tjelesnu aktivnost definiraju kao "pojam koji opisuje svako tjelesno kretanje koje zahtijeva bilo koji oblik mišićne kontrakcije i rezultira povećanjem energetskeg utroška iznad onog u mirovanju." dok neaktivnost objašnjavaju kao "stanje nedovoljne tjelesne aktivnosti". Iako su starija istraživanja govorila i o negativnim aspektima tjelesne aktivnosti tijekom rane dobi, Mišigoj-Duraković i suradnici navode kako rezultati novijih istraživanja pokazuju da djeca dobro podnose tjelesne napore kroz igru i aktivnosti, no opreznost je potrebna iz razloga što je dječji organizam drugačiji od organizma odrasle osobe, stoga i drugačije podnosi tjelesni napor. Dakle, uz kontroliranje i primijenjene aktivnosti dječjoj dobi, tjelesno vježbanje djetetu ne može naštetiti. Rano djetinjstvo najpovoljniji je period života kada se djetetu usađuju vrijednosti koje mu ostaju za cijeli život. Isto tako u tom bi se razdoblju dijete trebalo usmjeravati ka brizi o zdravom načinu života, odnosno brizi o vlastitom tijelu i tjelesnoj aktivnosti. Prema Marić i sur. (2020.) tjelesna aktivnost povećava kvalitetu života, utječe na psihološki status, ali i djeluje pozitivno na socijalizaciju čovjeka. Djeca od 5 godina starosti pa do 17 godina starosti dnevno bi trebale provesti 60 minuta unutar umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti, a dodatnih 60 minuta činilo bi još veći doprinos njihovom zdravlju (Mišigoj-Duraković i sur., 2018; prema WHO, 2010).

Čovjek je kako navodi Rosić (2005.):

- društveno i misaono biće
- biološka, psihološka, socijalna i kulturna struktura
- biće prakse (prirodno- radno biće)

Stoga mu je potreban odgoj i okolina u kojoj će rasti i razvijati se. Potrebno mu je kretanje i aktivnosti koje će mu pomoći da se razvija (kako fizički tako i psihički, i misaono i emocionalno).

### *2.2. Nedovoljna tjelesna aktivnost- posljedice*

Prema istraživanjima objavljenima na stranici Nastavni zavod za javno zdravstvo DR. Andrija Štampar čak oko 60% odraslih osoba neredovito je aktivno ili potpuno neaktivno

(<https://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja>). S druge strane Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije objavio je podatak kako je optimalno vrijeme koje bi dijete trebalo dnevno provesti u aktivnosti 30-180 minuta (Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/koliko-vam-je-tjelesne-aktivnosti-potrebno>). Navodi se kako mlađa djeca ne bi smjela provoditi vrijeme u hodalicama, nosiljkama ili kolicima duže od jednog sata dnevno. Zašto je tjelesna aktivnost važna? Tjelesna aktivnost u ranijoj životnoj dobi pridonosi stvaranju zdravih navika za život, ali i sprječava pojavljivanje bolesti u kasnijoj životnoj dobi. Neke od bolesti kojima pridonosi tjelesna neaktivnost su visok krvni tlak, pretilost, povišen kolesterol, dijabetes... "Pretilost ili gojaznost je prekomjerno nakupljanje masnih tkiva u tijelu zbog povećanja broja masnih stanica ili zbog povećanja njihovog volumena." (Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/kardiovaskularno-zdravlje/pretilost-kako-je-pobjediti> )

Pretilost se dugi niz godina nije smatrala bolešću. No, istraživanja su pokazala da se pretilost manifestira u dvije faze, odnosno da postoje dva tipa pretilosti. Prvi tip pretilosti započinje već u ranom djetinjstvu zbog nezdravih životnih navika, a drugi tip se javlja u kasnijoj životnoj dobi kao posljedica nezdravih životnih navika u djetinjstvu i adolescenciji. Manifestira se kroz nakupljanje masnog tkiva u tijelu. Prema Medanić i Pucarin-Cvetković (2012) pretilost se smatra jednim od većih zdravstvenih problema suvremenog društva koji je prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije obuhvatio čak 1,5 milijardi ljudi od čeka ih se 500 milijuna smatra pretilima. "Visok krvni tlak ili hipertenzija je tiha podmukla bolest, koja godinama ne mora pokazivati nikakve simptome, dok se ne razviju oštećenja ciljnih organa." (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/svjetski-dan-hipertenzije-2018/> ). Kao i pretilost, visok krvni tlak smatra se globalnom epidemijom te prema procjeni od hipertenzije svake godine umre 18% svjetskog stanovništva. Ono što ova bolest nosi sa sobom je najčešće bolesti srca, moždani udar, bolesti bubrega... Nezdrav način života donosi teške posljedice u kasnijoj dobi, pa Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2018) navodi da su istraživanja Svjetske zdravstvene organizacije pokazala kako je tjelesna neaktivnost odgovorna za oko 20% svih hipertenzija.

"Današnje generacije djece bit će prve u kojih će se očekivano trajanje života smanjiti." (Mišigoj-Duraković i sur., 2018; prema Hills i sur., 2007)

### 3. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA RAZVOJNE OSOBINE DJETETA

Veoma je važna povezanost tjelesne aktivnosti i održanja psihičkog i mentalnog zdravlja. Iako nema puno istraživanja i dokaza, tjelesna aktivnost ima veliku ulogu i pozitivne učinke na promjene raspoloženja, redukciju depresije, stresa i anksioznosti. Da bi se dogodile pozitivne promjene bitno je da osobe (djeca) osjećaju uživanje i zadovoljstvo tijekom provođenja aktivnosti, stoga je važno održavati redovitost tjelesnog vježbanja kroz što je moguće dulji vremenski period.



**Slika 1.** *Struktura ciljeva koji se nastoji postići primjenom tjelesnog vježbanja (Bungić, M., Barić, R., 2009.)*

Prilikom tjelesne aktivnosti postoje ciljevi koji se žele ispuniti. Prema Bungić i Barić (2009.) za zdravlje osobe potrebno je zadovoljiti potrebe za kretanjem druženjem i igrom (društveni život), stjecati zdrave navike tijekom ranog djetinjstva kako bi se stvorili stavovi o zdravom načinu života i vježbanju, treba razvijati kondicijsku sposobnost, usvajati motorička znanja kako bi se vježbe pravilno izvodile te stjecati teorijska znanja o važnosti provođenja tjelesne aktivnosti.

Dijete se susreće sa tjelesnom aktivnošću i sportom od najranije dobi. Iako čovjek toga najčešće nije svjestan, već od samog rođenja počinje tjelesna aktivnost čovjeka- prvi pokreti, hvatanje predmeta, puzanje, hodanje. Ono što je najvažnije za dijete je da mu sport pruža osjećaj zabave i zadovoljstva, a tek nakon razvoj sposobnosti i pravilno izvođenje motoričkih zadataka. Ono što tjelesna aktivnost donosi je cjeloviti razvoj djeteta- motorički, emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj.

Tjelesna sposobnost nije samo jedan od ključnih čimbenika zdravog tijela nego i temelj dinamične te kreativne intelektualne aktivnosti. (Mišigoj-Duraković i sur., 2018)

### *3.1. Motorički razvoj*

Motorika se kako navodi Neljak (2009.) odnosi na sposobnost čovjeka da koristi vlastito tijelo kako bi napravio neki pokret. Djetinjstvo je razdoblje u kojem se usavršava motorika. Usavršavanje motorike započinje prije samog rođenja, a traje sve do desete godine života kada dolazi do sazrijevanja gotovo cijelog živčanog tkiva. U jasličkoj dobi dijete savladava najjednostavnije pokrete, puže, hoda četveronoške, uči hodati uspravno, uči hodati po stepenicama... Sa tri godine ti pokreti postaju nešto zahtjevniji poput suznožnog skakanja, spuštanja niz tobogan, upravljanje triciklom/biciklom. Sa četiri, odnosno pet godina, uči bacati loptu, hvatati manje lopte koje su mu upućene iz blizine, voziti bicikl... U dobi između šest i sedam godina dijete hoda po gredi uz pomoć asistenta, može preskočiti preko vijače, te uspijeva savladati dva motorička znanja uzastopno npr. hvatanje i bacanje lopte. Kod djece predškolske dobi potrebno je zadavati zadatke koji sadrže razne oblike kretanja i svladavanja prepreka. Tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na lokomotorni, respiratorni, imunološki i krvožilni sustav. Ona daje djeci izbor da se kreću koliko žele, zabavljaju, ali se uz to jačaju njihovi mišići i kosti te organi. Sportom se stimuliraju motoričke sposobnosti, a to su snaga, fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža, preciznost i izdržljivost. Dakle, sportom/tjelesnim aktivnošću se razvija motorika koja je neophodna za funkcioniranje svakog ljudskog bića.

### *3.2. Kognitivni razvoj*

Spoznajni, odnosno kognitivni razvoj podrazumijeva usvajanje novih informacija i povezivanje novih informacija sa starim informacijama sa ciljem povećavanja znanja. Važno je znati da se dijete koncentrira samo na ono što mu je zanimljivo, stoga informacije koje mu se žele prenijeti moraju biti zanimljive. Neljak (2009) donosi tablični prikaz vremenskog trajanja pažnje kod djece i uzrasta.

**Tablica 1. Trajanje pažnje djeteta**

<b>Kronološka dob</b>	<b>Trajanje pažnje</b>
Jaslički period	Do 3 minute
Tri godine	Do 5 minuta
Četiri godine	Do 10 minuta
Pet godina	Do 15 minuta
Šest godina	Do 20 minuta

Jedan od ciljeva tjelesne aktivnosti i sporta je unaprjeđenje spoznajnog razvoja. No, spoznajni razvoj ne može napredovati samostalno već se on započinje razvijati svladavanjem motoričkih vještina. Kako bi se osoba motorički razvijala, mora se razvijati i kognitivno. Dakle, dijete iz jednostavnijih zadataka uči te se priprema za prevladavanje složenijih motoričkih zadataka.

Tjelesna aktivnost najčešće se povezuje sa motoričkim razvojem, no ne smije se zanemariti utjecaj tjelesne aktivnosti na kognitivni razvoj.

” Misaoni procesi su na složen način povezani s motoričkim vještinama pa motorička aktivnost svakako potiče kognitivni razvoj u djetinjstvu, pogotovo u prvih 6 godina.” (Tomažin, 2015, str.28)

Tjelesna aktivnost pridonosi psihološkoj dobrobiti tako što smanjuje osjećaj stresa i podiže raspoloženje, djeluje na samopouzdanje te daje pozitivne društvene učinke (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

### *3.3. Emocionalni razvoj*

Emocionalni razvoj jedan je od ključnih dijelova unutar procesa razvoja ličnosti, a na njega djeluje nasljeđe (genetika) te socijalizacija, odnosno okruženje. Kako bi se razvilo samopouzdanje kod djece potrebno je poticati ono u čemu je dijete dobro i ”osnaživati” ga. Tako se kod djece razvija pozitivna slika o sebi. Imajući u vidu da je svako dijete individua, odgajatelji trebaju imati individualni pristup svakom djetetu. Iskustva koja dijete doživi u trenucima uspjeha i neuspjeha ostat će za cijeli život. Stoga, važna je reakcija odgojitelja i roditelja u tim trenucima, bili oni uspješni ili manje uspješni. Važno je pratiti emocionalne reakcije djeteta jer su emocionalne reakcije tijekom tjelesne aktivnosti pokazatelji djetetovog unutarnjeg stanja. Praćenjem reakcija djeteta i uzimanje u obzir da je svako dijete individua

može se kvalitetno pristupiti djetetu. Tolerancija je ključna kako bi se različitosti mogle poštovati, kako bi se mogla uvažavati tuđa mišljenja i poštivati tuđa prava. Neljak (2009) zaključuje kako je za emocionalnu stabilnost djeteta vrlo važno stvaranje bolje slike o sebi. Tjelesni, motorički, kognitivni, emocionalni, funkcionalni i socijalni razvoj međusobno se dopunjuju. Dakle, pozitivan pomak u jednom području označava i pozitivan pomak u svim drugim područjima djetetova razvoja.

#### **4. RAST I RAZVOJ DJECE**

Kako navodi Neljak (2009) rast podrazumijeva kvantitativne promjene koje podrazumijevaju povećanje dimenzija tijela zbog promjena u strukturi organa i tkiva, dok razvoj podrazumijeva kvalitativne promjene koje su uzrokovane sazrijevanjem tkiva, organa i cijelog organizma čovjeka. Procesi rasta i razvoja tijela traju od začeca pa sve do adolescencije. U razdoblju od rođenja do šeste godine života traje faza ubrzanog rasta, a od šeste do 10. godine kod djevojčica faza usporenog rasta dok kod dječaka faza usporenog rasta traje od šeste do 11. godine.

Ako se želi pravilno raditi s djecom predškolske dobi, jedan od temeljnih uvjeta jest da se sve radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja, te osobinama i sposobnostima. (Findak, 1995.)

“Razvoj, uz kvalitativne promjene organizma, obuhvaća i sazrijevanje psihičkih svojstava te prilagođavanje socijalnim, kulturnim i dr. uvjetima okoline. Rast i razvoj odvijaju se skladno, na poseban način za svaku jedinku.” (<https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=51880>) Kako navodi Findak (1995.) najkarakterističnije svojstvo dječjeg organizma je plastičnost. Dakle, on se lako mijenja od utjecajem raznih okolinskih faktora. Rast i razvoj su procesi koji traju, odnosno stalno se odvijaju, bilo ubrzano ili usporeno.

Rano djetinjstvo odnosi se na razdoblje od rođenja do treće godine života, a predškolsko doba na razdoblje od četvrte do šeste, odnosno sedme godine života. Prema tim razdobljima formirane su karakteristike rasta i razvoja. Dakle, plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za jasličku dob treba se prilagođavati dobi djeteta, ali i potrebama djeteta. Plan i program za mlađu srednju i stariju skupinu posebno je izrađen tako da se poštuju karakteristike određenog razdoblja života djeteta. Ono što Findak (1995.) naglašava je važnost svakodnevnog provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture te svakodnevno jutarnje tjelesno vježbanje. Jutarnja se tjelovježba provodi određeni vremenski period pa je tako vrijeme trajanja jutarnje tjelovježbe za mlađu dobnu skupinu tri do pet minuta, za srednju skupinu četiri do pet minuta, a za stariju

pet do šest minuta. Jutarnja tjelovježba uključuje jednostavne vježbe kojima se pokreće cijeli organizam. Ono što je problem u današnjem vremenu je to što predškolske ustanove zbog velikog broja djece, velikog broja aktivnosti tijekom dana, te nedostatka prostora za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu svakodnevno provoditi isti. Za svaku dobnu skupinu postoji određeno trajanje sata: kod mlađe dobne skupine je to 25 minuta, kod srednje dobne skupine 30 minuta, a kod starije dobne skupine 35 minuta, što će se detaljnije objasniti u sljedećem poglavlju.

## 5. TJELESNA AKTIVNOST UNUTAR USTANOVE RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA

Tjelesna aktivnost preduvjet je za zdravlje čovjeka, pa tako i za zdravu populaciju. Tjelesno vježbanje širok je pojam upravo iz razloga što uključuje jednostavna složena i složenija tjelesna vježbanja. Pomoću sljedećeg prikaza dočarat će se širina pojma "tjelesno vježbanje" (Neljak, 2009).



**Slika 2.** Vrste tjelesnog vježbanja

Spontano vježbanje označava aktivnosti tjelovježbe koje su, kako sam naziv kaže, spontane bez da ih je voditelj organizirao. Dakle, djeca odabiru vježbanje sami pa to mogu biti razne vrste penjanja po penjalicama, igre na spravama u dvorištu vrtića, trčanja i slično. Voditelj se tijekom takvog vježbanja ne uključuje u aktivnosti, već dopušta djeci da sami odluče što i žele vježbati dok je on u ulozi promatrača.

Tematsko vježbanje označava jednostavan motorički zadatak koji voditelj postavlja i provodi poput trčanja s obručem, gađanja loptom u koš te to mogu biti i aktivnosti vožnje

bicikla/tricikla. Nakon što postavi zadatak voditelj ponovo preuzima ulogu promatrača te usmjerava djecu ukoliko je to potrebno. Dakle, tematsko vježbanje mogu provoditi i roditelji sa djecom inicirajući vožnje biciklom, koturanje itd. U mlađoj skupini tematsko bi vježbanje trebalo trajati između 5 i 7 minuta, dok se u starijoj može provoditi do 30 minuta.

Jutarnje vježbanje provodi se isključivo u programima ljetovanja i zimovanja, neposredno prije ustajanja u srednjoj i starijoj vrtićkoj skupini. Vrijeme trajanja jutarnjeg vježbanja je 5-6 minuta za srednju skupinu, a 6-7 minuta za stariju vrtićku skupinu, a provode se opće pripremne vježbe i vježbe hodanja, sporijeg trčanja, malih skokova te jednostavne igre (Neljak, 2009). Tek nakon jutarnjeg vježbanja slijedi doručak.

"Sat" igre označava skup od dvije do četiri tematske ili elementarne igre koje ukupno traju do 20 minuta. Ovaj oblik vježbanja nešto se manje provodi u starijoj vrtićkoj skupini.

Pokretna igra također se manje provodi u starijoj vrtićkoj skupini. Tijekom pokretne igre djeca kroz sadržaj priče imitiraju određene životinje pokretima tijela i bića iz bajki. Pokretne igre mogu biti kraće i duže, a razliku čini to što su kraće igre započete brojalicom ili pjesmom dok su duže igre započete pričom te ta priča traje od početka do kraja pokretne igre. Pokretna igra nema trajanje, odnosno njezino trajanje procjenjuje voditelj s obzirom na interes i zadržavanje djeteta u istoj.

Sat sportskog/tjelesnog vježbanja provodi se u sportskim igraonicama i klubovima gdje djeca upoznaju nove voditelje, vježbaju u novom prostoru te se time jača njihova socijalizacija. Sat sportskog vježbanja ima iste dijelove kao i sat tjelesne i zdravstvene kulture o kojem će se govoriti u nastavku rada.

Findak (1995) navodi kako sat tjelesne i zdravstvene kulture mora bit "pun" što znači da mora biti dovoljno zanimljiv djeci. Koncipiran kao igra, ali planski osmišljen, takav sat postaje djeci zanimljiv i ona ne gube interes. Ono što je bitno za sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću da je on prilagođen dobi djeteta vremenskim trajanje, kao što je spomenuto u prethodnom poglavlju. Svaki sat tjelesne kulture koncipiran je tako da ima svoj uvodni, pripremni, glavni ("A" i "B") i završni dio. Sljedeća tablica pokazuje kako su satovi tjelesne kulture podijeljeni s obzirom na dobnu skupinu djeteta te koliko svaki dio sata tjelesne i zdravstvene kulture traje.

**Tablica 2.** *Trajanje pojedinih dijelova sata s obzirom na dobnu skupinu djece*

	<b>DOBNA SKUPINA</b>		
<b>DIO SATA</b>	Mlađa dobna skupina	Srednja dobna skupina	Starija dobna skupina
Uvodni dio sata	2-3 minute	2-4 minute	2-4 minute



Pripremni dio sata	5-7 minuta	6-8 minuta	7-9 minuta
Glavni dio sata	14-16 minuta	18-20 minuta	20-22 minute
Završni dio sata	2-4 minute	2-4 minute	2-4 minute
<b>UKUPNO:</b>	25 minuta	30 minuta	35 minuta

Pejčić i Trajkovski (2018) navode kako je planiranje sata tjelesne i zdravstvene kulture za ovu dob veoma značajno, pa se iz tog razloga mora paziti na čimbenike koji utječu na subjekt odnosno dijete:

- Spol vježbača- subjekta
- Zdravstveno stanje subjekta
- Antropometrijske karakteristike subjekta
- Stanje i razina motoričkih sposobnosti subjekta
- Stanje i razina funkcionalnih sposobnosti subjekta
- Razina motoričkih znanja subjekta
- Razina motoričkih dostignuća subjekta
- Plan i program
- Preferencija prema određenim sadržajima
- Materijalni uvjeti rada za provođenje sata Tjelesne i zdravstvene kulture

### *5.1. Uvodni dio sata*

Uvodni dio sata priprema djecu organizacijski, fiziološki i emotivno za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Sadržaj uvodnog dijela sata većinom je jednakog vremenskog trajanja kao i završni, no ima drugačiji cilj. Priprema tijela za tjelesnu aktivnost osmišljena je tako da se sa djecom rade razni oblici trčanja, elementarne igre koje zahtijevaju kretanje ili neke igre u timovima koje su jednostavnije.

### *5.2. Pripremni dio sata*

Drugi dio sata tjelesne i zdravstvene kulture zamišljen je tako da se izvođenjem općih pripremnih vježbi organizam pripremi na fizičke napore koji će uslijediti u glavnom dijelu sata. S djecom ove dobi provode se vježbe jačanja- eutonije koje uključuju vježbe ramenog vrata, vježbe ruku i ramenog pojasa, vježbe trupa, zdjeličnog pojasa i nogu (Findak, 1995). Opće pripreme vježbe mogu se izvoditi u parovima, samostalno, sa spravama i bez njih. Kako bi

djeci izvođenje općih pripremnih vježbi bilo zanimljivije potrebno je oponašati radnje iz stvarnog života: hod životinja i obavljanje poslova sa kojima su djeca upoznata. Važno je kod općih pripremnih vježbi paziti na disanje: kod savijanja tijela treba izdisati, a kod uspravljanja udisati.

### 5.3. Glavni dio sata

Kako navodi Findak (1995) cilj glavnog dijela sata je da se uz pomoć vježbi stvore najpovoljniji uvjeti za ostvarivanje zadaća koje su postavljene. Glavni dio sata dijeli se na dva dijela, na "A" i "B" dio sata. U "A" dijelu sata provode se vježbe hodanja i trčanja, raznih vrsta skokova, bacanje i hvatanje, kotrljanje, igre i ples. Uz pomoć sprava i rekvizita djeca izvode te zadatke, a nakon završetka "A" dijela sprave i rekviziti se spremaju kako bi djeca nesmetano mogla sudjelovati u "B" dijelu sata. "A" dio sata traje oko dvije trećine glavnog dijela sata. "B" dio sata koji traje jednu trećinu glavnog dijela sata najčešće se provode štafetne igre, elementarne igre, poligoni prepreka itd. Taj dio glavnog dijela sata osmišljen je kao natjecanje. Pomoću takvih zadataka djeca izražavaju svoju samostalnosti sposobnost.

### 5.4. Završni dio sata

U završnom dijelu sata izbjegavaju se sadržaji koji neće zahtijevati veliko opterećenje. Kako navodi Findak (1995) cilj je završnog dijela sata sve fiziološke i psihičke funkcije vratiti u prvobitno stanje, stanje prije početka sata tjelesne i zdravstvene kulture. Tijekom završnog dijela sata provode se tjelesne aktivnosti koje podrazumijevaju polagano hodanje, plesove, elementarne igre, vježbe disanja ili sličnije mirnije aktivnosti.

**Tablica 3.** Vrsta tjelesnog vježbanja i kronološka dob djece ranog i predškolskog uzrasta

VRSTA TJELESNOG VJEŽBANJA	KRONOLOŠKA DOB						
	1	2	3	4	5	6	7
<i>Spontano vježbanje</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Tematsko vježbanje</i>		+	+	+	+	+	+
<i>Jutarnje vježbanje</i>				+	+	+	+
<i>"Sat" igre</i>			+	+	+	+	+
<i>Pokretna igra</i>			+	+	+	+	+

<i>Sat tjelesne i zdravstvene kulture</i>					+	+	+
<i>Sat sportskog/tjelesnog vježbanja</i>						+	+

## 6. SLOBODNO VRIJEME I AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME

No, što se događa tijekom slobodnog vremena djeteta, odnosno vremena koje dijete ne provodi u predškolskoj ustanovi? Provodi li ga kvalitetno u tjelesnoj aktivnosti, na otvorenom? Rosić (2005.) slobodno vrijeme definira slobodno vrijeme kao vrijeme aktivnosti koje pojedinac slobodno usmjerava. Dakle pojedinac svoje slobodno vrijeme može ispuniti kako želi bez prisile društva.

U današnje vrijeme, vrijeme tehnologije i ubrzanog načina života, svakom čovjeku teško je odvojiti slobodno vrijeme. Iako roditelji imaju malo slobodnog vremena najčešće ga kvalitetno koriste u igri s djetetom. Tako roditelji zbog manjka slobodnog vremena upisuju svoju djecu na razne izvanvrtičke aktivnosti. Je li to dobro? Naravno, ukoliko je to u mjeri u kojoj ne preopterećuje dijete, ukoliko dijete to želi te ukoliko to djetetu omogućuje da nakon takvih aktivnosti ima slobodno vrijeme koje može iskoristiti kako ono to želi. Pohađanje izvanvrtičkih aktivnosti nije obaveza već želja djeteta, te bi se dijete tijekom pohađanja takvih aktivnosti trebalo osjećati sretno i ispunjeno. Nije pogrešno ukoliko dijete ne pohađa takve aktivnosti, bitno je da vrijeme provedeno izvan vrtića provede kvalitetno i u pokretu. Dakle, kvalitetno iskorišteno slobodno vrijeme podrazumijeva igru, kretanje i aktivnosti na otvorenom ili zatvorenom, bile to aktivnosti pospremanja, pomaganja u čišćenju oko kuće...

Rosić (2005.) navodi tri oblika pedagoškog iskorištavanja vremena:

1. formativni oblik objašnjava kao utjecaj bogatih sadržaja na razvoj ličnosti
2. preventivni kao jačanje pozitivnih utjecaja kako bi se uklinili oni negativni tijekom slobodnog vremena
3. kurativni kao sredstvo preodgoja unutar ustanova za rekreaciju i resocijalizaciju

Iako se tijekom slobodnog vremena najčešće rade neke aktivnosti bitno je da to slobodno vrijeme ispunjava tri funkcije: odmor, razonodu i razvoj ličnosti (Rosić, 2005). Odmor može biti pasivan i aktivan, odnosno odmor takav da tijelo nije u pokretu (ležanje, spavanje) i takav da je tijelo u pokretu (šetnja, vožnja biciklom, društvene igre...). Razonoda u slobodno vrijeme označava zabavu. Razvoj ličnosti ključni je dio slobodnog vremena jer uključuje razvoj osobe

da više različitih područja: zdravstvenom, fizičkom, općem, moralnom, estetskom, kulturnom, tehničkom... Slobodno vrijeme zapravo je veoma širok pojam koji uključuje više komponenti primjerice zabavu, odgoj i obrazovanje... Manjoj djeci potrebno je dati više slobodnog vremena kako bi sami odabrali ono što žele raditi odnosno u kakvoj aktivnosti žele sudjelovati (šetnja, igre u vodi), dok kod djevojčica i dječaka dolazi postepena zainteresiranost za sport i izvanvrtičke aktivnosti poput plesa, nogometa, plivanja, rukometa...

"Svakako da je slobodno vrijeme jedan od čimbenika drugačijeg pristupa cjelokupnom sustavu odgoja i obrazovanja u kojem dijete, učenik, mlada osoba, odrastao čovjek postaje aktivni čimbenik svog razvoja." (Rosić, 2005, str. 64.)

Čovjeku je potrebno slobodno vrijeme koje će koristiti za ono što voli, što ga zabavlja i relaksira. Dakle, slobodno vrijeme je sastavni dio života i rada, u kojem čovjek stvara nove sadržaje, kreativno se izražava i iskorištava to vrijeme na način na koji on to želi bez obaveze, slobodno i dobrovoljno. Kroz povijest se dominacija stvaralaštva odvijala znatno drugačije nego u današnje vrijeme.

**Tablica 4.** Odnos stvaralaštva i rada (Rosić, 2005; prema Plenković 2002., 37)

Dominacija stvaralaštva		Dominacija rada
1%	Na početku povijesti	99%
10%	U robovlasništvu	90%
20%	U srednjem vijeku	80%
30%	U industrijsko doba	60%
55%	Na početku 21. stoljeća	45%

Tablica prikazuje odnos iskorištavanja vremena u povijesti na stvaralaštvo (hobiji, slobodno vrijeme) i rad. Na samom početku ljudi su najmanje vremena trošili na stvaralaštvo, dok se najviše vremena trošilo na rad. Tijekom povijesti to se mijenjalo i dominacija stvaralaštva postala je veća, pa je čak početkom 21. stoljeća stvaralaštvo zauzelo 55% ljudskog vremena. Dakle, u početku ljudi nisu imali puno slobodnog vremena već su bili posvećeni radu, a kako je vrijeme odmicalo shvatili su da tijekom slobodnog vremena mogu usmjeriti svoju kreativnost na odmor i stvaralačke djelatnosti. Čovjek se kroz povijest postupno oslobađao rada i postajao biće koje kreira nove stvari tijekom slobodnog vremena.

## 7. IGRA- TJELESNA AKTIVNOST?

Je li igra tjelesna aktivnost? Da, svaki oblik kretanja jest tjelesna aktivnost. Prema Findaku (1995.) igra je najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture i najautonomnija čovjekova aktivnost. Dijete se ni u jednoj tjelesnoj aktivnosti neće osjećati slobodnije niti će mu pružiti osjećaj ugone kao što mu može pružiti igra koju ono odabire spontano, bez prisile.

"Igra ima različite funkcije; najčešće se govori o nenamjernom učenju i uvježbavanju u različitim oblicima ponašanja u budućem (odraslom) razdoblju." (<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=26978> )

"Igra, spontana intelektualna i tjelesna aktivnost djeteta kao sastavni dio odrastanja i razvijanja ličnosti." (<https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search> )

"U odraslih i u djece, pojam igra najčešće označuje djelatnosti koje razveseljavaju i relaksiraju ili pak dovode do posebnog uzbuđenja." (<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=26978> )

Postoje mnoge definicije igre, stoga iz njih možemo zaključiti da je igra spontana i složena aktivnost koja povezuje intelektualnu i tjelesnu aktivnost, a prožeta je osjećajem ugone i relaksiranjem.

Tijekom slobodnog vremena koje djeca provode u parku, obiteljskim okupljanima ili rođendanima mogu se igrati razne igre. S obzirom na dobnu skupinu, djeci je potrebno prilagoditi igre. Neljak (2009.) u svojoj knjizi opisuje igre koje se provode u ustanovama ranog i predškolskog odgoja, a mogu se provoditi i u slobodno vrijeme djeteta. U sljedećim poglavljima bit će opisane četiri igre za svaku dobnu skupinu, mlađu, srednju i stariju vrtićku skupinu.

### 7.1. Mlađa skupina vrtićke dobi

Prva igra zove se "Traženje para". Svako dijete nađe svojeg para i oni se drže za ruke. Kada dobiju znak počinju slobodno trčati po prostoru/na otvorenom. Nakon što ponovo dobiju znak svako dijete more naći svog para. Ova igra može se igrati uz glazbu tako da kada djeca čuju glazbu trče po prostoru/na otvorenom, a kada glazba prestane svirati traže svog para.

"Ptičice u gnijezdu" naziv je druge igre za koju je potrebno nekoliko obruča (ovisno o broju djece i veličini obruča). Obruči predstavljaju gnijezda, dok su djeca ptičice koje slobodno lete izvan gnijezda. Nakon što voditelj igre (roditelj) vikne "jastreb" sva djeca moraju brzo dotrčati i "sakriti" se u gnijezdo.

Treća igra zove se "Medo i ose". Jedno dijete, brojalicom odabrano, bit će "medo" koji spava zimski san. Ostala djeca, "ose", bockaju među prstima sve dok se medo ne razljuti i počne loviti sve ose. Dijete koje medo zadnje ulovi postaje novi medo.

Igra "Kipovi" igra se tako da djeca trče slobodno po prostoru. Jedno dijete koje je lovac lovi ostalu djecu i nakon što ulovi nekog, to dijete se pretvara u kip i mora ostati stajati na mjestu. Ako neko dijete dođe do kipa i oprtči oko njega kip može ponovo trčati. Kada lovac uhvati svu djecu igra se završava.

### *7.2. Srednja skupina vrtičke dobi*

"Poplava, tuča" igra je koja se igra tako da djeca slobodno trče. Nakon što čuju riječ "poplava" moraju se popeti na povišeno mjesto. Kada čuju "tuča" moraju se sakriti. Ovoj igri mogu se dodati još neke vremenske prilike poput "kiša" pa djeca glume da imaju kišobran, "snijeg"- glume da rade anđele u snijegu, itd.

"Hvatanje lovca" druga je igra u kojoj je jedno dijete, odabrano brojalicom, lovac. Ono lovi ostalu djecu i svako dijete koje uhvati pridružuje mu se i lovi ostalu djecu držeći za ruku "lovca". Na kraju djeca koja su uhvaćena formiraju lanac, a zadnje dijete koje uhvate novi je lovac.

"Prenošenje lopte" igra se tako da djeca formiraju dvije kolone i podignu ruke u zrak. Djeca koja su prva u koloni drže loptu i na znak voditelja igre (pljesak) lopta "putuje" preko ruku sve do zadnjeg djeteta. Kolona čija lopta prva stigne do zadnjeg djeteta pobjeđuje. Ova igra može se igrati na više načina, tako da lopta "putuje" ispod nogu, sa lijeve ili desne strane.

"Čarobni štapić" četvrta je igra u kojoj jedno dijete posjeduje čarobni štapić (grančica). Na znak "čarobnjaka" djeca se počnu kretati kao klokani, balerine, ptice.... Ono dijete koje najbolje odglumi postaje novi čarobnjak.

### *7.3. Starija skupina vrtičke dobi*

"Izmakni vijači" voditelj igre u rukama drži vijaču i stoji u krugu. Voditelj vrti vijači po podu dok djeca koja stoje u krugu moraju skočiti da ih vijača ne dotakne po nogama. Dijete koje vijača dotakne ispada, a pobjeđuje dijete koje vijača nije dotakla.

"Tko će pogoditi metu" igra je koja zahtjeva preciznost. Djeca stoje u koloni i zadatak im je pogoditi udaljenu metu. Svako dijete ima tri pokušaja, a pobjednik je ono dijete koje najviše puta pogodi metu.

“Utrka na tri noge” osmišljena je tako da su djeca podijeljena u parove i svakom paru zavezane su noge tako da jedno dijete ima zavezanu lijevu, a drugo dijete desnu nogu sa svojim parom. Na znak djeca trče u paru do cilja. Pobjeđuje onaj par koji prvi stigne do cilja.

“Auto izlazi iz garaže” igra je za koju je potrebna jedna lopta. Djeca sjede u krugu tako da su im noge raširene. Voditelj igre sjedi u sredini kruga i govori “Tu-tu, auto izlazi iz garaže” i otkotrlja loptu jednom djetetu tako da se lopta dokotrlja djetetu između nogu. Dijete uhvati loptu rukama, vrati loptu odgojitelju i kaže: “Tu-tu! I skupi noge (zatvara vrata garaže). Voditelj igre ponovo šalje loptu nekom drugom djetetu.

## **8. UTJECAJ RODITELJA NA STVARANJE ZDRAVIH NAVIKA**

“Roditelji imaju najveći utjecaj na način provođenja slobodnog vremena svog djeteta“ (Rosić, 2005). Sve što dijete gleda, ono to postaje. Ako gleda roditelje koji provode kvalitetno slobodno vrijeme u šetnji i izletima, provodit će ga i on. Ukoliko roditelji svoje slobodno vrijeme provode pred ekranima, provodit će ga i dijete. Ono što je zadaća svakog roditelja jest zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem, odnosno od rane dobi usaditi djetetu određene zdrave navike upravo iz tog razloga što se loše navike tijekom djetinjstva i adolescencije teško mijenjaju. Kao prva i najvažnija osoba u djetetovu životu, roditelj inicira druženje, kvalitetno provođenje vremena zajedno, pa čak i one kućanske poslove. Provođenje kvalitetnog zajedničkog vremena pridonosi povezanosti i boljim odnosima u obitelji. Roditelj aktivnosti treba osmišljavati tako da prati interes djeteta i njegove potrebe. Dakle, ključna je suradnja! Neorganizirano vrijeme slobodno vrijeme je potencijalni generator raznih bolesti, teških ovisnosti i socijalno neprihvatljivog ponašanja navodi Rosić (2005).

## **9. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA O TJELESNIM AKTIVNOSTIMA**

Usporede li se rezultati ovog istraživanja sa dvogodišnjim istraživanjem koje je provedeno u Velikoj Britaniji (Hayes, 2002.) u kojem su rezultati pokazali je glavna aktivnost u kojoj mladi provode slobodno vrijeme gledanje televizije, može se doći do zaključka da roditelji postaju osvješteniji o tome kako kvalitetno provoditi slobodno vrijeme sa svojom djecom. U Britanskom istraživanju sudjelovala su djeca u dobi od 11 do 15 godina života te je istraživanje imalo cilj ispitati u kojim aktivnostima se djeca najviše zadržavaju u slobodno vrijeme. Rezultati istraživanja pokazali su kako djeca najviše vremena provode gledajući televiziju, slušajući glazbu te nakon toga pišući zadaću. Nešto manje ispitanika navelo je da

slobodno vrijeme provode u radu na računalu. Najmanje ispitanika navelo je da se bavi sportom (nogomet, vožnja bicikla, hodanje i plivanje).

Istraživanje u Danskoj (Badrić, Prskalo, 2010; prema Mehlbye i Jesen, 2003.) donosi rezultate kako je jedna od glavnih aktivnosti kojom se djeca bave u slobodno vrijeme sport. Slično je pokazalo i ovo istraživanje, da djeca najviše vremena provode u najstarijoj tjelesnoj aktivnosti- igri. Velika većina djece iz danskog istraživanja tjelesno je aktivna, a razlozi zašto se ostali ispitanici (djeca) ne bave tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme je manjak osjećaja za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme, nezaposlenost roditelja i visoke cijene sportskih programa.

Rezultati istraživanja provedenog u Hrvatskoj (Babić, 2003.) pokazuje da osnovnoškolci najviše slobodnog vremena provode pred TV ekranima. Cilj navedenog istraživanja bio je ispitati kako mladi na otocima provode slobodno vrijeme. Rezultati su pokazali da 70% ispitanika u slobodno vrijeme gleda televiziju, sluša glazbu ili koristi računalo, a samo 11% učenika prakticira tjelesnu aktivnost.

## **10. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA**

S obzirom na mali broj istraživanja na temu utjecaja tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece rane i predškolske dobi, postoji potreba dodatnog istraživanja ove teme i zato je cilj ovog istraživanja usmjeren u tom pravcu. Cilj istraživanja bio je utvrditi osviještenost roditelja o kvaliteti života njihove djece tijekom boravka u odgojno-obrazovnoj ustanovi, ali i izvan nje.

Problemi istraživanja

Bavi li se većina djece (djeca ispitanika) organiziranom kineziološkom aktivnošću izvan vrtića?

Potiču li svi roditelji svoje dijete na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme?

Je li osviještenost o važnosti tjelesnog zdravlja povezana sa stupnjem obrazovanja roditelja?

Smatraju li roditelji da briga za tjelesno zdravlje u najranijoj dobi utječe na kvalitetu života i stvaranje zdravih navika?

Kojom se aktivnošću djeca najviše bave u slobodno vrijeme?

Sukladno problemima postavljene su sljedeće hipoteze:

Hipoteza 1. Većina djece ispitanika ne bavi se organiziranim izvanvrtićkim aktivnostima.

Hipoteza 2. Svaki ispitanik potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.



Hipoteza 3. Osviještenost o važnosti tjelesnog zdravlja nije povezana sa stupnjem obrazovanja.

Hipoteza 4. Roditelji smatraju da briga za tjelesno zdravlje u najranijoj dobi utječe na kvalitetu života i stvaranje zdravih navika.

Hipoteza 5. Djeca slobodno vrijeme najviše provode u igri.

## 11. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Za potrebe ovog istraživanja kreiran je online anketni upitnik koji je podijeljen u nekoliko „Facebook” grupa. Te grupe namijenjene su okupljanju i savjetovanju roditelja i odgojitelja putem društvene mreže „Facebook” (grupa Odgojitelji, grupa Odgojitelji predškolske djece, grupa e-Odgojiteljice, grupa Odgojitelji i odgojitelji pripravnici).

### 11.1. Uzorak ispitanika

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 92 roditelja čija su djeca uključena u program ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, od toga 71 žena (77,2%) i 21 muškaraca (22,8%). Ispitanici su iz različitih područja Republike Hrvatske (urbana mjesta, sela). Najviše ispitanika je u dobnoj skupini između 31 i 40 godina (46 ispitanika), zatim između 21 i 30 godina (32 ispitanika) te između 41 i 50 godina (14 ispitanika). Prema stupnju obrazovanja, najveći broj ispitanika ima visoku stručnu spremu (38 ispitanika, 41.3%), zatim ispitanika sa višom stručnom spremom ima 20 (21.7%), dalje ispitanika sa srednjom stručnom spremom ima 24 (26.1%), dok najmanji broj ispitanika ima druga akademska zvanja (magistar znanosti, doktor znanosti) njih 10 (10.9%). Djeca ispitanika u dobi su od dvije do sedam godina, točnije od dvije do tri godine njih 30, od četiri do pet godina njih 41 i od šest do sedam godina njih 21, te je od ukupno 92 djece, 41 dijete ženskog spola, a 51 dijete muškog spola.

### 11.2. Uzorak varijabli

Anketa za ovo istraživanje kreirana je putem „Google Forms” obrasca. Ispitanici u anketi mogli pristupiti online pomoću svojih pametnih telefona ili računala. Anketa se sastojala od tri dijela. Prvi dio upitnika sastojao se od pet pitanja o demografskim podacima ispitanika (spol roditelja, dob roditelja, stručna sprema roditelja, spol djeteta, dob djeteta). Drugi dio anketnog upitnika sadržavao je sljedećih 12 pitanja o tjelesnoj aktivnosti djece:

1. Bavi li se Vaše dijete organiziranom kineziološkom aktivnošću izvan vrtića (ritmika, ples, nogomet, plivanje...)?
2. Koje od izvanvrtićkih aktivnosti dijete pohađa?

3. Ukoliko se Vaše dijete ne bavi izvanvrtićkim aktivnostima, koji su razlozi?
4. Koliko često se dijete bavi kineziološkom aktivnošću (vrtić, kod kuće, organizirano)?
5. Koliko često dijete provodi vrijeme na otvorenom?
6. Koliko sati dnevno dijete provodi na otvorenom igrajući se/krećući se?
7. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme?
8. Smatrate li da je Vaše dijete dovoljno tjelesno aktivno tijekom dana?
9. Aktivnosti kojima se Vaše dijete najčešće bavi u slobodno vrijeme?
10. Koliko Vaše dijete ukupno vremena provodi igrajući igrice ili koristeći mobitel/tablet/računalo?
11. Koliko Vaše dijete ukupno vremena povodi gledajući TV tijekom 24 sata?
12. Koliko Vaše dijete ukupno spava tijekom 24 sata (uključujući i dnevni i noćni odmor)?

Treći dio anketnog upitnika ispitivao je stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti djeteta, a navedeno je sljedećih 9 tvrdnji:

1. Provođenje kinezioloških aktivnosti smatram jednako važnim kao i provođenje ostalih područja odgojno-obrazovnog procesa.
2. Tjelesno vježbanje ima pozitivne učinke na kognitivni i emocionalni razvoj djece rane i predškolske dobi.
3. Redovito provođenje tjelesnog vježbanja u ranoj i predškolskoj dobi ima veliki utjecaj na stvaranje kasnijih zdravih navika.
4. Kineziološka aktivnost je veoma važna za razvoj djece u najranijoj dobi te je potrebno dati joj veću važnost.
5. Tjelovježba je bitan dio svakodnevice djece rane i predškolske dobi.
6. Tjelovježba bi se trebala provoditi svakodnevno.
7. Svjestan/svjesna sam koliko je važna briga za tjelesno zdravlje.
8. Smatram da tjelovježba uvelike utječe na psihofizički razvoj djeteta.
9. Djeca u jasličkoj skupini ne trebaju tjelovježbu.e

### *11.3. Protokol mjerenja*

Anketni upitnik podijeljen je u tri kategorije: demografski podaci, podaci o tjelesnoj aktivnosti te stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djeteta.

Prva kategorija pitanja sastoji se od pitanja o demografskim podacima te su pitanja sastavljena tako da su odgovori ponuđeni ili je potrebno napisati kratak odgovor. Podaci o tjelesnoj aktivnosti djeteta ispitani su kroz pitanja čije odgovore ispitanici zaokružuju. Ukoliko

se nijedan od odgovora ne odnosi na njih ponuđena im je mogućnost upisivanja kratkih odgovora. Za treću kategoriju pitanja korištena je skala za odgovore Likertovog tipa od pet stupnjeva u kojem brojevi označavaju sljedeće:

- 1- u potpunosti se ne slažem
- 2- ne slažem se
- 3- niti se slažem, niti se ne slažem
- 4- slažem se
- 5- u potpunosti se slažem

Kroz ovakav tip pitanja ispitanici procjenjuju koliko se slažu odnosno ne slažu sa zadanom tvrdnjom.

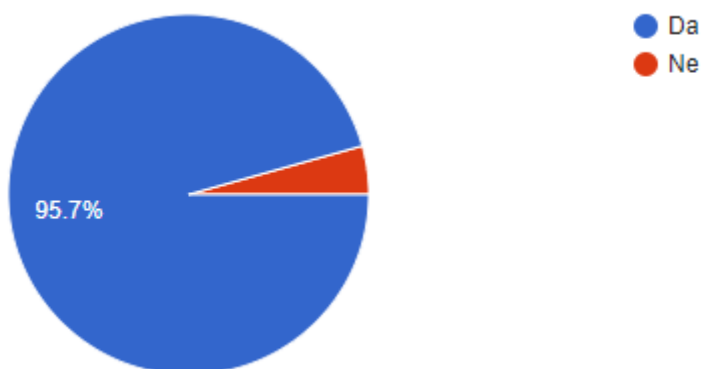
#### *11.4. Metode obrade podataka*

Prvi, odnosno uvodi dio anketnog upitnika sastojao se od informiranog pristanka za sudjelovanje u istraživanju. U prvom djelu ispitanici su bili upoznati sa temom rada, ciljem anketnog upitnika te uputama za rješavanje. Ispitanici su upoznati s trajanjem anketnog upitnika, zaštitom identiteta te povjerljivošću prikupljenih podataka. Naglašen je dobrovoljni pristup istraživanju te pravo na odustajanje od ispunjavanja upitnika u bilo kojem trenutku. Ispitanicima je ponuđena e-mail adresa na koju se mogu javiti ukoliko imaju pitanja u vezi ankete. Podatci su prikupljeni tijekom srpnja i kolovoza 2021.godine. Rezultati istraživanja prikazani su grafički te su izraženi u postocima (%).

## **12. REZULTATI, RASPRAVA I OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA**

Drugi dio ankete osmišljen je kroz pitanja o tjelesnoj aktivnosti djece tijekom boravka u vrtiću, izvanvrtićkim aktivnostima, tijekom slobodnog vremena te o vremenu provedenom u tjelesnoj aktivnosti i odmoru (popodnevi i noćni odmor). Od 92 djece njih 47 (51.1%) ne bavi se organiziranom kineziološkom aktivnošću izvan vrtića, dok se 45-ero (48.9%) djece redovno bavi organiziranom kineziološkom aktivnošću izvan vrtića. Dakle, više od polovice djece ispitanika ne pohađa organizirane kineziološke aktivnosti izvan vrtića. Od 45-ero djece koja pohađaju izvanvrtićke aktivnosti najveći broj njih redovno pohađa nogomet, njih 16. Ples pohađa 12-ero djece, a plivanje desetero djece. Nešto manjih broj djece pohađa gimnastiku, njih četvero. Od tog jedno dijete pohađa i plivanje i gimnastiku. Po jedno dijete pohađa penjanje, tenis, ritmiku i karate. Od ukupno 92 roditelja, 47 ih je odgovorilo da se njihova djeca ne bave izvanvrtićkim aktivnostima, a razlozi su sljedeći: financije (troje djece), manjak

slobodnog vremena (petnaestero djece), nezainteresiranost djece (osmero djece), situacija sa COVID-19 (šestero djece), dob djece (dvanaestero djece), dok jedan roditelj navodi kako žive u mjestu u kojem nema izvanvrtičkih aktivnosti na koje bi mogli upisati dijete, a jedan navodi da smatra da je njegovo dijete dovoljno fizički aktivno tijekom dana. Na pitanje koliko često se djeca bave tjelesnom aktivnošću najviše odgovora bilo je dva puta tjedno (32), tri puta tjedno njih 20, četiri puta tjedno njih šest, pet puta tjedno njih petero, dok se tjelesnom aktivnošću svakodnevno bavi 29-ero djece. Šestero djece na otvorenom boravi pet puta tjedno dok 86-ero djece na otvorenom boravi svaki dan. na pitanje koliko dugo dijete boravi na otvorenom najviše roditelja navodi da dijete provodi tri sata dnevno na otvorenom (32), nešto manji broj navodi da dijete provodi četiri sata dnevno na otvorenom (22). Dva sata na otvorenom provodi dvadesetero djece, 13-ero djece provodi pet i više sati na otvorenom , dok petero djece provodi samo jedan sat dnevno na otvorenom. Dakle, prosječno djeca ispitanika provode tri sata dnevno na otvorenom. Na pitanje "Potičete li dijete na tjelesnu aktivnost?" roditelji su dali sljedeći odgovor.

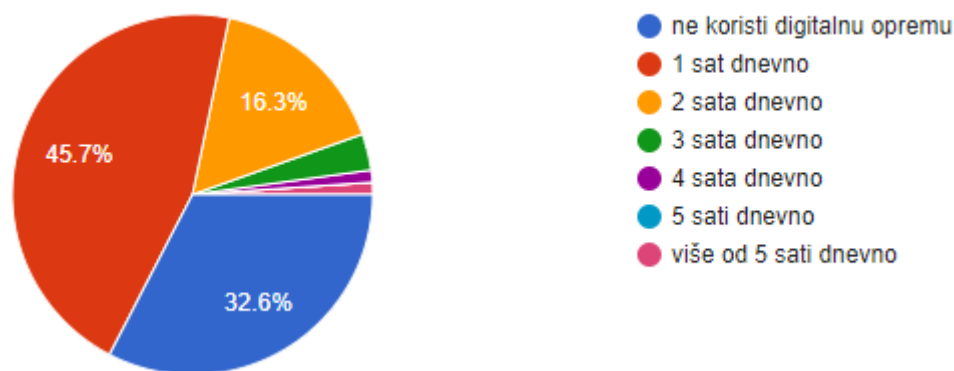


**Graf 1.** *Poticanje tjelesne aktivnosti*

Četiri od 92 ispitanika ne potiče dijete na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.

S obzirom na rezultate ankete dvanaest roditelja smatra da njihovo dijete nije dovoljno tjelesno aktivno tijekom dana. Najveći broj djece (62) tijekom dana provodi vrijeme u igri, u tjelesnoj aktivnosti vrijeme provodi njih 24-ero, dok njih troje igra igrice, te troje gledat TV.

Na pitanje "Koliko ukupno Vaše dijete dnevno provodi igrajući igrice ili koristeći mobitel/tablet/računalo rezultati su sljedeći:

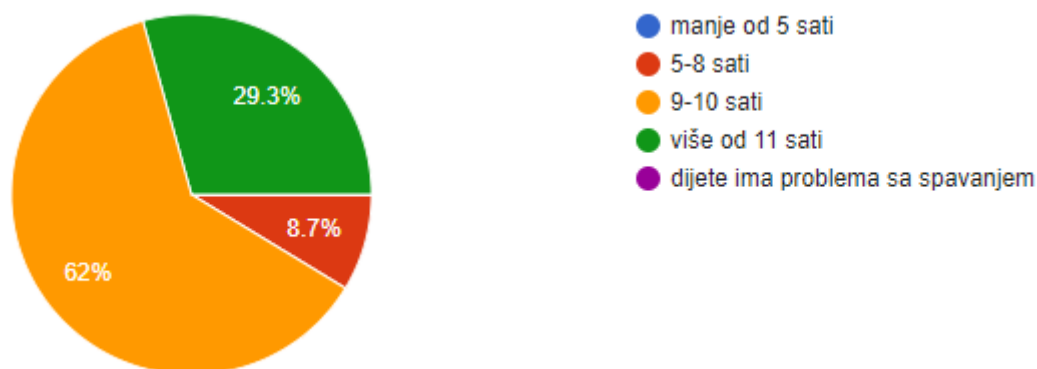


**Graf 2.** Vrijeme provedeno uz digitalnu opremu

Dakle, tridesetero djece ne koristi digitalnu opremu, jedan sat dnevno ju koristi 42 djece, dva sata ju koristi 15-ero djece, tri sata troje djece, četiri sata jedno dijete, a pet i više sati također jedno dijete. U prosjeku djeca ispitanika koja koriste digitalnu opremu dnevno provedu sat i pol igrajući igrice ili gledajući u mobitel/tablet/računalo.

Najveći broj djece, njih 50, dnevno gleda TV jedan sat, njih 14-ero gleda dva sata, dvoje gleda tri sata, dok njih 26-ero ne gleda televiziju.

Na pitanje "Koliko Vaše dijete ukupno spava tijekom 24 sata (uključujući i dnevni i noćni odmor)?" ispitanici su dali sljedeće odgovore:



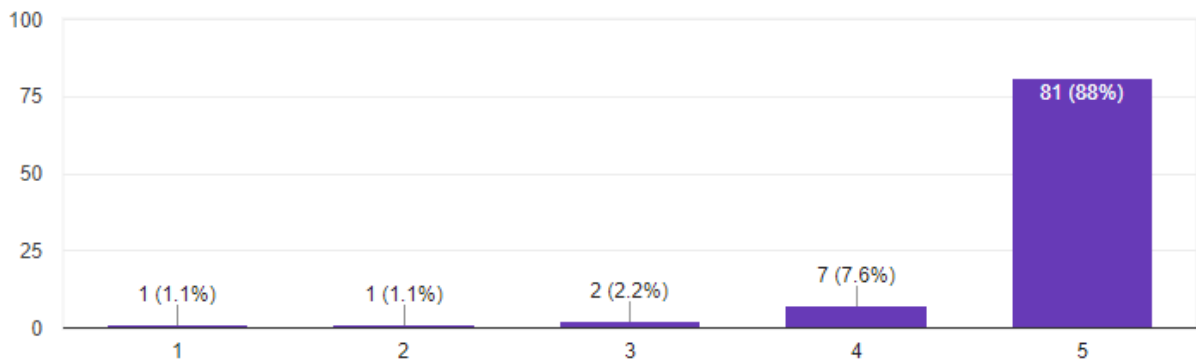
**Graf 3.** Odmor

Od ukupno 92 djece njih 57 spava između 9 i 10 sati, između 5 i 8 sati spava njih osmero dok više od 11 sati spava njih 27-ero.

Treća kategorija pitanja zahtijevala je od roditelja da procijene uolikoj mjeri se slažu odnosno ne slažu sa tvrdnjom, a brojevi od jedan do pet označavali su slaganje odnosno

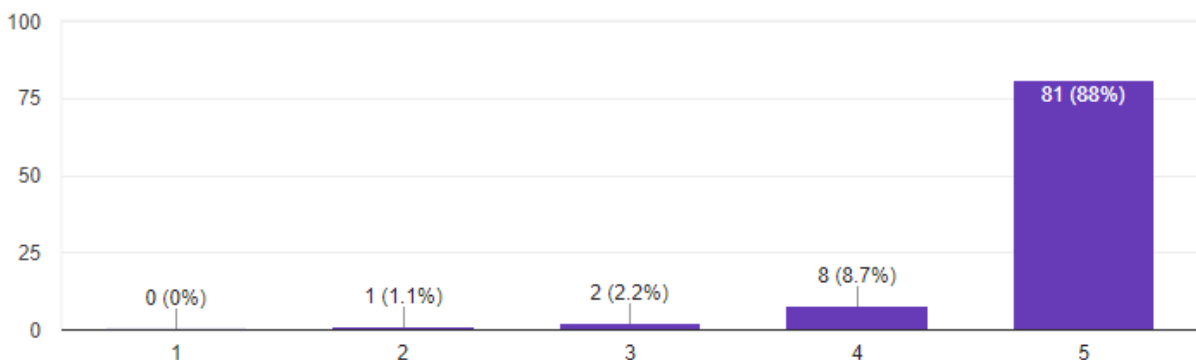
neslaganje (1- u potpunosti se ne slažem, 2- ne slažem se, 3- niti se slažem, niti se ne slažem, 4- slažem se, 5- u potpunosti se slažem).

Tvrđnja 1.: Provođenje kinezioloških aktivnosti smatram jednako važnim kao i provođenje ostalih područja odgojno-obrazovnog procesa.



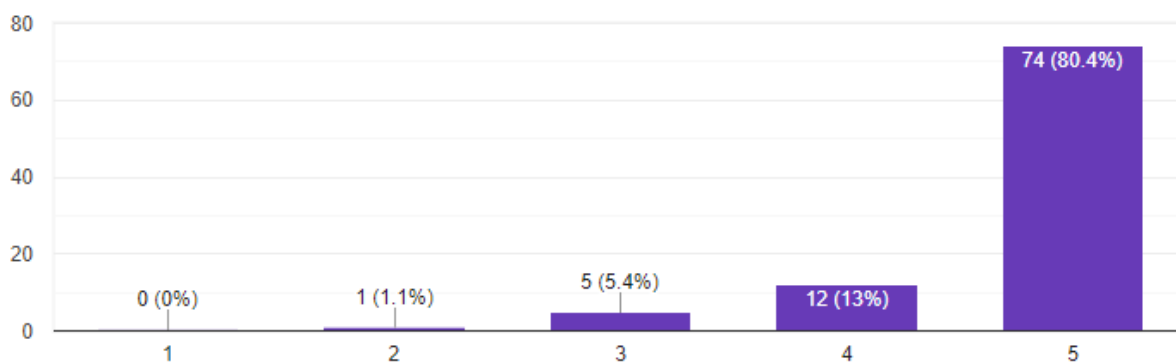
**Graf 4.** *Važnost kinezioloških aktivnosti*

Tvrđnja 2: Tjelesno vježbanje ima pozitivne učinke na kognitivni i emocionalni razvoj djece rane i predškolske dobi.



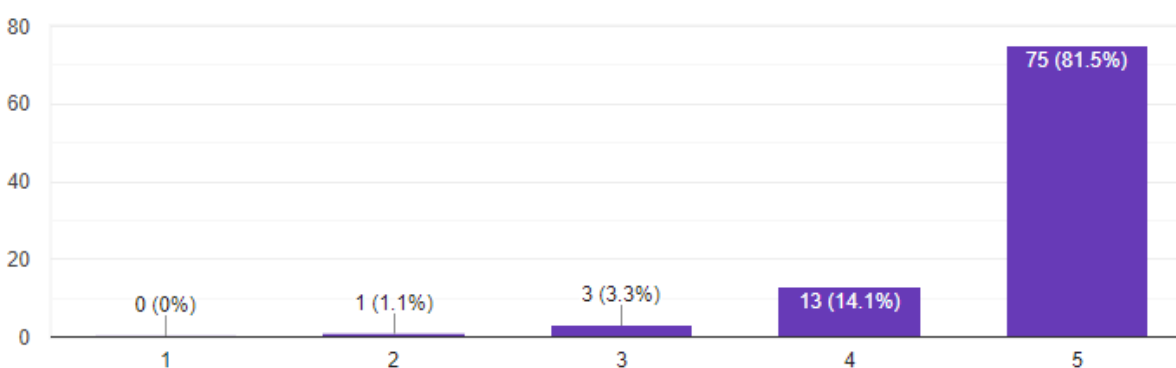
**Graf 5.** *Pozitivni učinci tjelesnog vježbanja*

Tvrđnja 3: Redovito provođenje tjelesnog vježbanja u ranoj i predškolskoj dobi ima veliki utjecaj na stvaranje kasnijih životnih navika.



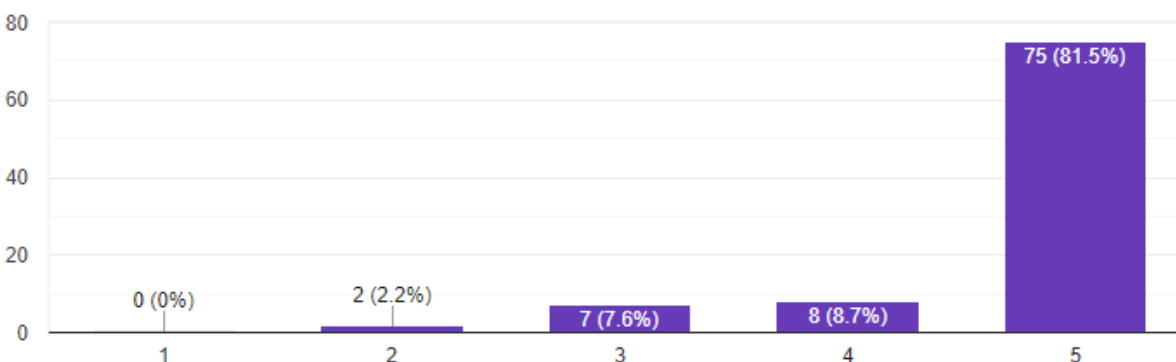
**Graf 6.** *Provođenje tjelesnog vježbanja*

Tvrđnja 4: Kineziološka aktivnost je veoma važna za razvoj djece u najranijoj dobi, te je potrebno dati joj veću važnost.



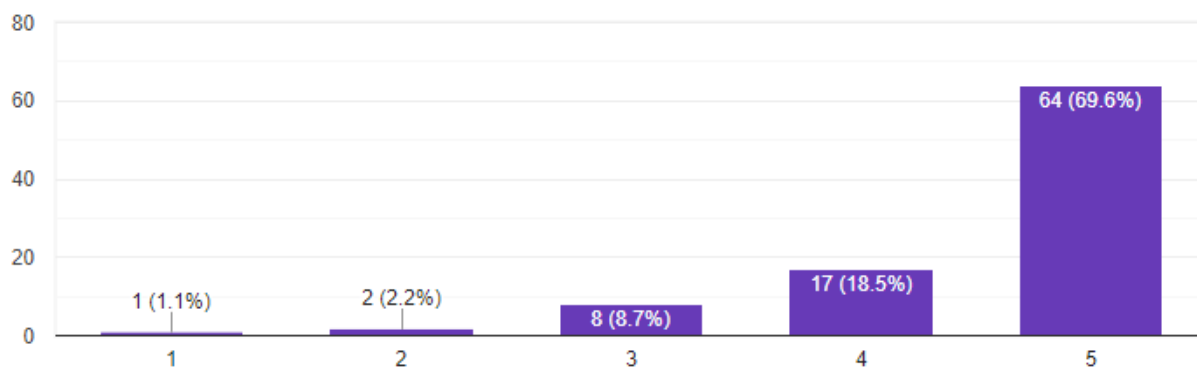
**Graf 7.** *Tjelesna aktivnost u najranijoj dobi*

Tvrđnja 5: Tjelovježba je bitan dio svakodnevice djece rane i predškolske dobi.



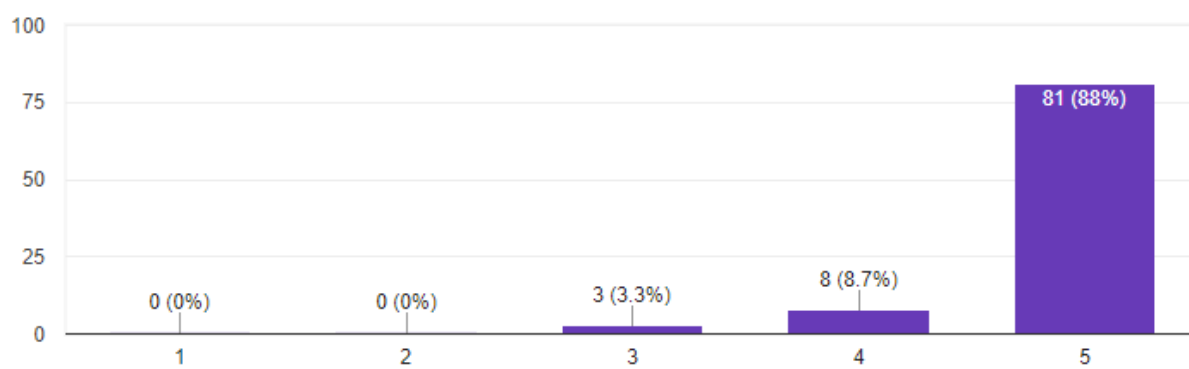
**Graf 8.** *Tjelovježba kao svakodnevica*

Tvrđnja 6: Tjelovježba bi se trebala provoditi svakodnevno.



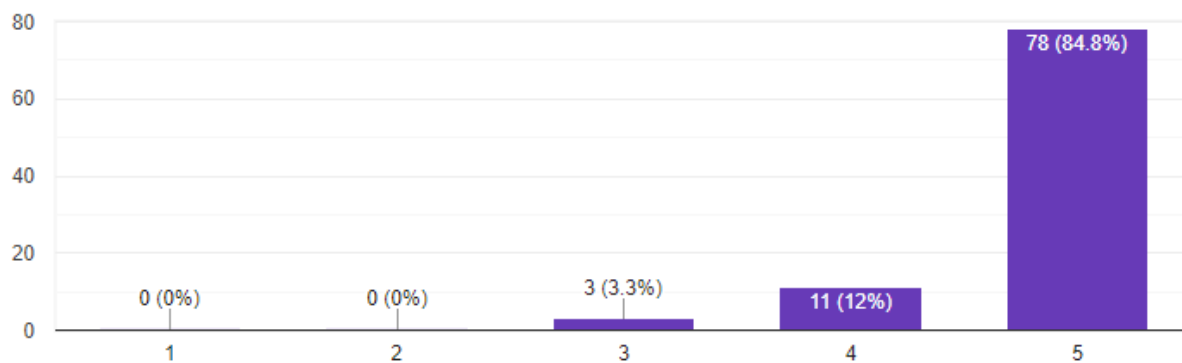
**Graf 9.** *Svakodnevno provođenje tjelovježbe*

Tvrđnja 7: Svjestan/svjesna sam koliko je važna briga za tjelesno zdravlje.



**Graf 10.** *Briga za tjelesno zdravlje*

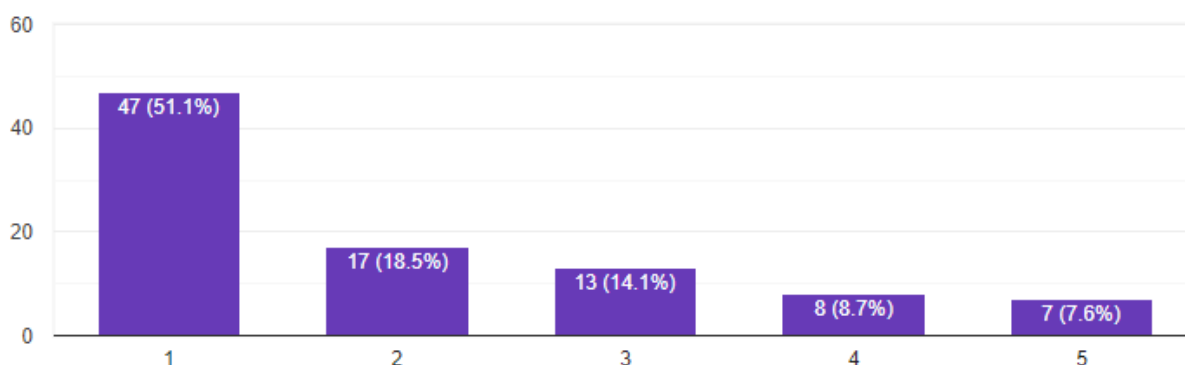
Tvrđnja 8: Smatram da tjelovježba uvelike utječe na psihofizički razvoj djeteta.



**Graf 11.** *Psihofizički razvoj*



Tvrdnja 9: Djeca u jasličkoj skupini ne trebaju tjelovježbu.



**Graf 12.** *Jaslička skupina*

Prema rezultatima treće kategorije pitanja, slaganje odnosno neslaganje sa tvrdnjama, dobiveni su sljedeći rezultati. Ispitanici (roditelji) su u velikoj većini (88% njih) svjesni da je provođenje kinezioloških aktivnosti jednako važno kao i provođenje ostalih područja odgojno-obrazovnog procesa. Roditelji su svjesni (88% ispitanika) da tjelesna aktivnost ima pozitivne učinke na kognitivni i emocionalni razvoj djece rane i predškolske dobi. Svjesni su da provođenje tjelesnih aktivnosti u ranoj i predškolskoj dobi ima veliki utjecaj na stvaranje zdravih navika i da utječe na kvalitetu života (80.4% ispitanika), da je kineziološkoj aktivnosti potrebno pridonijeti veću važnost (81.5% ispitanika) te da tjelovježbu treba svakodnevno provoditi (69.6% ispitanika). 84.8% ispitanika smatra da tjelovježba uvelike utječe na psihofizički razvoj djeteta. Sedam ispitanika (7.6%) smatra da djeci u jasličkoj skupini tjelovježba nije potrebna, dok njih 47 (51.1%) smatra kako je djeci u jasličkoj skupini tjelovježba potrebna. Rezultati ovog istraživanja usporedit će se sa rezultatima istraživanja o tjelesnim aktivnostima te će se donijeti zaključak na temelju rezultata istraživanja.

Istraživanje je pokazalo kako su roditelji osviješteni o brizi za tjelesno zdravlje te kako velika većina ispitanika u svakodnevnom životu nastoji potaknuti svoje dijete da se bavi tjelesnom aktivnošću, organizirano izvan vrtića ili kod kuće. Isto tako roditelji smatraju da je tjelesna aktivnost važan dio svakodnevice svakog djeteta te da tjelesnu aktivnost treba provoditi svakodnevno. Upitnik je pokazao da su roditelji svjesni da tjelesna aktivnost pozitivno utječe kognitivni, emocionalni i psihofizički razvoj djeteta, te da je provođenje kinezioloških aktivnosti jednako važno kao i provođenje ostalih područja odgojno-obrazovnog procesa.

Usporedi li se ovo istraživanje sa istraživanjem iz 2002. godine koje je provela Ilišin dolazi se do zaključka da se mladi premalo bave sportom, a previše vremena provode gledajući televiziju. Konkretno Ilišin (2002.) donosi sljedeće podatke: od 2000 ispitanika, njih čak 70,9%

često gleda TV, dok se njih samo 16,2% aktivno bavi sportom. Istraživanje u ovom radu također donosi zabrinjavajuće podatke, a to je da se tek 48,9% djece iz ovog istraživanja bavi organiziranim kineziološkim aktivnostima izvan vrtića te da njih 71,7% svakodnevno gleda televiziju.

Ograničenje ovog istraživanja predstavlja ograničenost uzorka na roditelje koji imaju pristup računalu ili pametnom telefonu te društvenu mrežu "Facebook". Za buduća istraživanja bilo bi poželjno ispitati ispitanike koji ne koriste društvene mreže, ispitanike nižeg socio-ekonomskog statusa, te uključiti više ispitanika muškog spola. Potencijalno ograničenje je iskrenost roditelja, bez obzira što je anketni upitnik anonimn. Također nedostatak ovog istraživanja je mali broj ispitanika koji je ispunjavao anketu.

### **13. ZAKLJUČAK**

Cilj istraživanja bio je utvrditi osviještenost roditelja o kvaliteti života njihove djece tijekom boravka u odgojno-obrazovnoj ustanovi, ali i izvan nje te važnosti tjelesne aktivnosti u životu djece rane i predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na uzorku od 92 roditelja, 71 žena i 21 muškarac, čija djeca pohađaju program ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, a rezultati istraživanja su pokazali da obrazovni stupanj roditelja nije povezan sa osviještenošću o važnosti tjelesnog zdravlja, da većina roditelja smatra da briga za tjelesno zdravlje u najranijoj dobi utječe na kvalitetu života i stvaranje zdravih navika, da se većina djece ne bavi organiziranom kineziološkom aktivnošću izvan vrtića te da djeca najviše vremena provode u igri čime su potvrđene četiri hipoteze. Hipoteza koja je opovrgnuta je da svi roditelji potiču svoje dijete na tjelesnu aktivnost. Rezultati pokazuju kako četiri od 92 roditelja ne potiču svoje dijete na tjelesnu aktivnost. Istraživanje je pokazalo u kojoj mjeri roditelji potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost izvan odgojno-obrazovne ustanove, te smatraju li tjelesnu aktivnost bitnom za svakodnevicu svog djeteta.

Zabrinjavajući su rezultati koji su dobiveni putem ankete kao što su; da djeca gledaju televiziju, tablete, mobitele ili igrice više od jedan sat dnevno s obzirom da ne bi smjeli više od sat vremena. Također, neki ispitanici su naveli kako njihovo dijete ne boravi svakodnevno na svježem zraku iako se to preporučuje od strane . Iako su ispitanici u velikom broju dovoljno osviješteni o važnosti tjelesne aktivnosti i boravka na otvorenom, neki od njih još uvijek to dovoljno ne primjenjuju. Sjedilački način života mogao bi nanijeti ozbiljne probleme mlađoj generaciji ljudi te dovesti do raznih bolesti koje su već poprimile velike razmjere među populacijom srednje i starije životne dobi (pretilost, visok krvni tlak). Iako su to ozbiljne bolesti

koje ne nastaju brzo već tijekom dužeg perioda stvaraju u organizmu, čovjek ih još nije dovoljno pojmió kako bi na vrijeme djelovao.

Navedene poznaje mogu se koristiti u planiranju i usmjeravanju roditelja na dodatnu osviještenost i poticanje djeteta na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme. Pozornost bi trebalo obratiti i na razloge zbog kojih djeca ne pohađaju organizirane izvanvrtićke aktivnosti, a najčešći su manjak slobodnog vremena. Također, još uvijek postoji veliki broj roditelja čija djeca, osim tjelesnih aktivnosti u vrtiću, ne sudjeluju u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme niti ih se na to potiče. "Poštovanje dječjih prava i briga o njihovoj dobrobiti temeljne su pretpostavke za dobro djetinjstvo kako bi im osigurali kvalitetne buduće životne šanse." (UNICEF,

<https://www.unicef.org/croatia/media/5136/file/Subjektivna%20dobrobit%20djece%20u%20Hrvatskoj.pdf> ) Samo poštivanjem prava djece na slobodno vrijeme, tjelesnu aktivnost i igru može biti dobar preduvjet za razvoj kvalitetne osobe, koja ima slobodu izbora, čija se mišljenja uvažavaju i poštuju.

Ovo istraživanje može postati temelj budućim istraživanjima, koja bi uz dodatna istraživanja mogla ispitati osviještenost roditelja o važnosti provođenja tjelesne aktivnosti i sporta tijekom rane i predškolske dobi, te ispitati ispitanike zašto smatraju da je tjelesna aktivnost važna u životu djece rane i predškolske dobi. "Nedostatak aktivnosti šteti dobroj kondiciji svakog ljudskog bića, a kretanje i sustavno vježbanje čuva je i održava." (Mišigoj-Duraković i sur., 2018)

## LITERATURA

Babić, D. (2003). Slobodno vrijeme mladih stanovnika otočnih lokalnih zajednica-primjer zadarskih otoka (Iž, Dugi Otok, Ugljan). *Migracijske i etničke teme*, 19 (4), 391-411.

Badrić, M. & Prskalo, I. (2010). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu*. Preuzeto s : [https://www.researchgate.net/publication/277761148\\_Participiranje\\_tjelesne\\_aktivnosti\\_u\\_slobodnom\\_vremenu\\_djece\\_i\\_mladih](https://www.researchgate.net/publication/277761148_Participiranje_tjelesne_aktivnosti_u_slobodnom_vremenu_djece_i_mladih) (24.8.2021.)

Bungić, M. & Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75

Džono-Boban, A. Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. Preuzeto s: <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/kardiovaskularno-zdravlje/pretilost-kako-je-pobijediti> (25.8.2021.)

Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.

Hayes, M. (2002.). Project summary: Taking Chances: the Lifestyle, Leisure Worlds and Leisure Risks of Young People, *London: Child Accident Prevention Trust*.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Svjetski dan hipertenzije 2018. Preuzeto s: <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/svjetski-dan-hipertenzije-2018/> (14.8.2021.)

Ilišin, V., Radin, F. (2002). Mladi uoči trećeg milenija. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu i Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži. Preuzeto s: <http://knjiznica.idi.hr/epb/Mutm.pdf> (2.9.2021.)

Marić, I., Lovrić, F. & Franjić, D. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Hrčak- Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa*, 6(2), 105-114

Mašanović, M. Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. Preuzeto s: <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/koliko-vam-je-tjelesne-aktivnosti-potrebno> (16.08.2021.)

Medanić, D. & Pucarín-Cvetković, J. (2012). Pretilost- javnozdravstveni problem i izazov. *Hrčak- Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa*, 66(1), 347-354.

Mišigoj-Duraković, M. & sur. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje d.o.o.

Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: skriptarnica kineziološkog fakulteta.

Pejčić, A. & Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati u vrtiću i školi*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.

Puljak, A. Nastavni zavod za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar. Preuzeto s: <https://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja> (16.08.2021.)

rast. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021.

Preuzeto sa <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=51880> (16.8.2021.)

Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme, slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.

Tomažin, O. (2015). Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:619964>) [Završni rad, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti sveučilišta Jurja Dobrile u Puli]. Digitalni repozitorij Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:619964>

UNICEF. Konvencija o pravima djeteta 2017. Preuzeto s: [https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2017/05/Konvencija\\_20o\\_20pravima\\_20djeteta\\_full.pdf](https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2017/05/Konvencija_20o_20pravima_20djeteta_full.pdf) (25.8.2021.)

Igra. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Preuzeto sa <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=26978> (25.8.2021.)

Igra. Hrvatski jezični portal, mrežno izranje. Znanje&Srce, 2021. Preuzeto sa <https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search> (25.8.2021.)

UNICEF. Subjektivna dobrobit djece u Hrvatskoj 2020. Preuzeto s: <https://www.unicef.org/croatia/media/5136/file/Subjektivna%20dobrobit%20djece%20u%20Hrvatskoj.pdf> (16.8.2021.)

## **IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)