

# KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I SLOBODNO VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

---

**Pušić, Maja**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2016**

*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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:020690>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-04-20**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**MAJA PUŠIĆ**  
**DIPLOMSKI RAD**

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I**  
**SLOBODNO VRIJEME DJECE**  
**PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, prosinac 2016.**

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

**PREDMET: KINEZIOLOŠKA METODIKA**

**DIPLOMSKI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Maja Pušić

TEMA ZAVRŠNOG RADA: KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I SLOBODNO  
VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DJECE

MENTOR: doc.dr.sc.Marko Badrić

**Petrinja, prosinac 2016.**

## **SADRŽAJ**

### **SAŽETAK S KLJUČNIM RIJEČIMA**

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.UVOD.....                                                                  | 1  |
| 2.KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI.....                                               | 2  |
| 2.1.Važnost kineziološke aktivnosti i kretanja.....                          | 2  |
| 2.2.Kineziološka aktivnost kod predškolske djece.....                        | 5  |
| 2.3.Igra kao aktivnost kod predškolske djece.....                            | 6  |
| 3.SLOBODNO VRIJEME.....                                                      | 6  |
| 3.1.Povijesni aspekti slobodnog vremena.....                                 | 7  |
| 3.2.Pojam slobodnog vremena.....                                             | 8  |
| 3.3.Slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija.....                           | 10 |
| 3.4.Aktivnosti u slobodnom vremenu.....                                      | 11 |
| 3.5.Važnost tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu.....                     | 13 |
| 3.6.Slobodno vrijeme i obitelj.....                                          | 15 |
| 4.PRAVA DJECE I SLOBODNO VRIJEME.....                                        | 15 |
| 5.ISTRAŽIVANJA SLOBODNOG VREMENA I TJELESNE AKTIVNOSTI<br>DJECE.....         | 19 |
| 6.PROGRAMI ZA POTICANJE UKLJUČIVANJA DJECE U KINEZIOLOŠKE<br>AKTIVNOSTI..... | 22 |
| 7.ZAKLJUČAK.....                                                             | 26 |

### **LITERATURA**

### **IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

### **IZJAVA O JAVNOJ OBJAVI RADA**

## **SAŽETAK / SUMMARY**

### **Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

Niska razina tjelesne aktivnosti djece i odraslih rezultat je sedentarnog stila života u 21.stoljeću, te tehnološke ovisnosti. Djeca sve više svoje slobodno vrijeme ispunjavaju aktivnostima i sadržajima koje iziskuju minimalan ili nikakav tjelesni napor. Ovaj završni rad govori o kineziološkim aktivnostima te slobodnom vremenu djece predškolske dobi. U početku rada opisana je kineziološka aktivnost te se naglašava njezina važnost, ujedno se navodi igra kao jedna od osnovnih aktivnosti kojom djece predškolske dobi ispunjavaju svoje slobodno vrijeme. U nastavku rada opisano je slobodno vrijeme kao pojam, povijesni aspekti slobodnog vremena, vrijeme kao pedagoška kategorija te aktivnosti kojima se djeca bave u slobodno vrijeme, naglašava se važnost kinezioloških aktivnosti i njenim participiranjem u slobodnom vremenu. U radu su dalje navedena razna istraživanja o slobodnom vremenu i tjelesnim aktivnostima kod nas i u svijetu. Istraživanjima je utvrđeno između ostalog da spol i dob utječe na izbor provedbe slobodnog vremena i sudjelovanje u raznim kineziološkim aktivnostima. Iz jedne provedene ankete vidljivo je da se djevojčice manje bave sportom nego dječaci, a time i manje vježbaju i treniraju, dok dječaci znatno dulje igraju igrice na računalu. Koliko je slobodno vrijeme bitan aspekt u razvoju djece govori i Kovencija o pravima djece i njihovog slobodnog vremena. Na kraju rada su opisani programi za poticanje uključivanja djece u kineziološke aktivnosti. Tokom cijelog rada se nastoji naglasiti važnost što ranijeg poticanja djece na kineziološke aktivnosti koje imaju pozitivan utjecaj na cjelokupan djetetov rast i razvoj te stvaraju dobar temelj za nastavkom bavljenja sportom i u kasnijoj životnoj dobi. Roditelji i obitelj bi djeci trebali osigurati mogućnost bavljenja raznim kineziološkim aktivnostima te im dati na izbor sadržaje u kojima će dijete uživati i koji će mu kvalitetno ispuniti slobodno vrijeme.

**KLJUČNE RIJEČI:** kineziološka aktivnost, djeca, predškolska dob, slobodno vrijeme

## **SUMMARY**

Low levels of physical activity for children and adults is the result of sedentary lifestyle in the 21st century, and technological dependency. This final work speaks of kinesiology activities and leisure time of preschool children. In the beginning of the work is described kinesiology and emphasizes its importance, also referred to the game as one of the main activities that preschool children fulfill their free time. The following work has been described as a leisure concept, historical aspects of free time, time as a pedagogical category, and activities that children engaged in free time, stresses the importance of kinetic activities and sports in their free time. In work further listed research on leisure and physical activities at home and abroad. The research showed among other things that the gender and age influence the choice of the implementation of free time and participation in various kinesiological activities. One of the survey shows that the girls involved in sports less than boys, and therefore less exercise and training, while the boys much longer playing computer games. How much free time is an essential aspect in the development of guidelines of children talking and Konventions on children's rights and their free time. At the end of the work described programs to encourage the involvement of children in kinesiology. Throughout the work seeks to highlight the importance of early stimulation of children to kinesiology activities that have a positive impact on a child's overall growth and development and create a good basis for the continuation of sports and in later life. Parents and family to children should provide for the possibility of practicing various kinesiological activities and give them the choice of facilities in which the child will enjoy and that will fulfill his quality leisure time.

**KEY WORDS:** kinesiology, children, preschool age, leisure

## 1.UVOD

Današnju civilizaciju označava specifičan način života, karakteristična koncentracija u gradove što niti s ekološkog niti kineziološkog motrišta nije pogodna okolnost. Poremećaji i bolesti današnjice: prekomjerna težina, živčana napetost sve su više prisutni i kod mladih, a slobodno vrijeme djece i mladih sve se više koristi za aktivnosti kojima nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima (Prskalo, Barić i Badrić 2010). Kineziologija kao znanost ima za cilj svojim djelovanjem dati smjernice za unaprjeđenje ljudskog zdravlja. Živa bića imaju univerzalnu potrebu za kretanjem jer bez kretanja ne bi bilo života. Isto tako kretanje je neophodno za pomicanje, izražavanje emocija, rad i bilo koju drugu aktivnost. Još davnih dana ljudi su se bavili kretanjem i njegovim zahtjevima (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015). Slobodno vrijeme dominantna je tema u svakodnevnom životu čovjeka. Kvalitetno provođenje slobodnog vremena fenomen je koji se svakodnevno istražuje. Sadržaji slobodnog vremena djece i mladih važni su s aspekta koji pridonose formiranju njihova identiteta i kvalitete života u budućnosti. Djeca i mladi imaju znatno više slobodnog vremena od odraslih te zbog svog specifičnog biopsihosocijalnog statusa u okolini i društvu, njihovo slobodno vrijeme mora biti i specifično organizirano, a ne prepušteno slučaju (Previšić, 1987). Djeca su nedvojbeno najranjivija skupina, ne samo zbog očigledne činjenice kako je riječ o životnoj dobi u kojoj se pojedinac najsnažnije mentalno i fizički razvija, već i zbog pravovremenog usađivanja kvalitetnih navika koje će kasnije kvalitetno doprinijeti formiranju samosvjesne i zdrave društvene jedinice. Jedna od temeljnih zadaća kineziologije je stvoriti kod čovjeka motiv za prakticiranjem tjelesne aktivnosti, konzumiranjem kvalitetne prehrane, te formiranjem zdravih i dugoročnih životnih aktivnosti. U radu su se pokušale utvrditi relevantne činjenice koje doprinose što kvalitetnijem promicanju kinezioloških aktivnosti kod djece predškolske dobi i to ponajprije sa stanovišta edukatora koji provode različite oblike kinezioloških aktivnosti u predškolskom ustanovama. Njihova zadaća svakako se ogleda u aktivaciji dječje svijesti za stvaranjem navike svakodnevne tjelesne aktivnosti koja će biti iskoristiva u slobodnom vremenu svakog djeteta. Cilj rada je ukazati na važnost tjelesne aktivnosti u formiranju slobodnog vremena kod djece predškolske dobi. U

radu će se kroz teorijski pristup pokušati dati smjernice koje su važne za formiranje pozitivnih stavova o tjelesnom vježbanju djece predškolske dobi te ih moći uputiti na participiranje u različitim oblicima kinezioloških aktivnosti.

## **2.KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI**

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Kineziologija kao fundamentalna znanost primjenu svojih teorija, koncepcije, razvoja, principa, načela nalazi u primijenjenim granama i svakodnevnim aktivnostima, a primijenjene grane su sport, kineziološka edukacija, kineziterapija, kineziološka rekreacija (Sporiš, Badrić, Prskalo i Bonacin, 2013). Prskalo i Sporiš (2016) navode kako je Mraković (1997) apostrofirao cilj kao kriterij za kineziološku aktivnost pri čemu se u unaprjeđenju zdravlja ogledaju primijenjene grane edukacije, rekreacije i kineziterapije, u optimalnom razvoju i zadržavanju na što višoj razini ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja grana kineziološke edukacije, u sprječavanju pada pojedinih antropoloških značajki i motoričkih znanja kineziološke rekreacije, a u maksimalnom razvoju osobina i sposobnosti u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima grane sporta.

### **2.1. Važnost kineziološke aktivnosti i kretanja**

Pokretom ljudski život započinje i završava. Stvarajući suvremenu civilizaciju čovjek je nekako zaboravio na svoje biološke potrebe. Počeo je živjeti sjedilačkim načinom života što je prouzročilo mnogo civilizacijskih bolesti. Logično su nam se nametnula sljedeća moguća rješenja tog problema; ili će čovjek uložiti napor u svoje tjelesno zdravlje ili će broj kineziološki nesposobnih ljudi biti sve veći. Paradoks današnjeg doba leži u činjenici da naše profesionalne aktivnosti traže sve veću razinu motoričkih znanja, dok je s druge strane vidljiva sve niža razina motoričkih sposobnosti. Osnovni cilj kineziologije je pokretom tj. kretanjem poboljšati i unaprijediti čovjekovo zdravlje i život (Jurko i sur., 2015). Razvojem industrije i tehnologije, slobodno vrijeme dobiva društvenu i sociokulturnu važnost. Kako se društvo i tehnologije i dalje intenzivno usavršavaju u najboljoj namjeri poboljšanja položaja čovjeka, slobodno vrijeme postaje predmetom zanimanja školskog kurikulumu (Badrić i Prskalo,2010). Današnja djeca uvelike zamjenjuju fizičke

aktivnosti, proizašle ili bavljenjem sportom ili jednostavnom igrom s prijateljima, virtualnim svijetom; televizija, društvene mreže i video igre, gdje se ključne poteškoće često manifestiraju u obliku smanjenje socijalizacije, nepravilne i nezdrave prehrane i nedovoljne fizičke aktivnosti. Stoga bi djecu predškolske i školske dobi trebalo educirati i motivirati na važnost potrebe za kretanjem i tjelesnim vježbanjem, kako bi kasnije u životnoj dobi zadržala usađene vrijednosti i shvatila životnu potrebu aktivne primjene kinezioloških aktivnosti. Prirodni okoliš ili sportsko igralište djetetu će omogućiti prostor s nepresušnim uporabnim mogućnostima, te će mu pružiti kvalitetan poligon za razvoj psihofizičkih i socijalnih vještina, a samim time i cjelokupno unapređenje na temeljnoj razini ljudskog bića. Odgojno-obrazovni sustav i lokalni sportsko-rekreativni centri/skupine su osnovni društveni motivatori, koji nastoje usaditi zdrave navike i vrijednosti u mladim umovima, te pronaći načine kako motivirati mlađe generacije da što kvalitetnije iskoriste svoje slobodno vrijeme. Društveni je zadatak teorijski i praktično usmjeriti spomenute kategorije pojedinaca kako bi se spriječili moderni problemi sjedilačkog načina življenja, nekvalitetne i prekomjerne prehrane, umanjili rizici od razvoja bolesti ili ozljeda, poremećaji ponašanja i opadanje fizičkih i kognitivnih sposobnosti. Već pri samom upisu djece u prvi razred osnovne škole, 22% njih posjeduje nepravilno držanje tijela, dok je 20% njih prekomjerno teško. Ključan razlog takve alarmantne statistike leži u činjenici kako mnoga djeca slobodno vrijeme pretežito provode pred tv ekranima ili računalom, te žive sjedilačkim načinom koji u sve većoj mjeri isključuje slobodu kretanja i igru koja u predškolskoj dobi predstavlja osnovnu aktivnost djeteta jer ispunjava većinu njegova vremena. Kako djetinjstvo predstavlja osjetljiv i krucijalan period u razvoju čovjeka, najranije bi dobne skupine trebalo što sustavnije i na široj društvenoj razini motivirati na pokret koji svojim ostvarivanjem pruža nevjerovatno raznovrsno iskustvo i omogućava priliku za kvalitetno upoznavanje sebe i drugih kroz igru, aktivnost i komunikaciju. Pregršt se autora u posljednjih nekoliko desetljeća složio kako tjelesna aktivnost kod djece pozitivno doprinosi izgradnji i očuvanju kostiju, smanjenju udjela masnog tkiva, razvoju miškulature i zglobova te povećanju funkcionalnih i kardiovaskularnih a ponajviše unapređenju motoričkih sposobnosti; preciznosti, koordinacije, izdržljivosti, snage, ravnoteže kao i kognitivnog funkcioniranja. Iz navedenih razloga djecu predškolske i školske dobi treba motivirati na fizičke aktivnosti i kretanje već unutar same obitelji i odgojno-

obrazovnih ustanova i to primarno kroz igru kao prirodan alat razvoja i unutarnje potrebe (Stojković, 2015). Kretanje djece predškolske dobi u okviru vrtića i obitelji najčešće se svodi na šetnju prirodom, igranje u parku ili vožnju biciklom. Poznato je da su djeca koja su tjelesno aktivna bolje podnose veća opterećenja, snalažljivija su komunikativnija te se lakše nose sa zadacima koji se pred njih postavljaju. Kretanje spada u jednu od osnovnih potreba ljudskog organizma. Kako informatičko doba dolazi sve više do izražaja, sve je veći broj roditelja koji djetetu zbog straha od ozljeda zabranjuju igru u kretanju i zamjenjuju je igrom pred računalom, gledanjem televizora ili pametnim telefonima. Ova pojava naziva se hiperprotekcijom. Glavna je karakteristika djece predškolske dobi je to što su stalno u pokretu i imamo dojam da se nikad ne mogu umoriti. Sva kretanja tokom dana su za njih zapravo igra. Igra je važan čimbenik u razvoju antropološkog statusa djeteta, a svakako je dio odrastanja. Zbog životnog ritma nametnutog roditeljima te informatike koja se uvukla u sva područja suvremenog načina života, ovo su vjerojatno prve generacije djece u povijesti čovječanstva koja se odgajaju uz minimalno kretanje. Informatičko je doba, osim smanjene količine kretanja zvane hipokinezija, donijelo i smanjenu izravnu komunikaciju među ljudima. Upravo je sport idealan za razvoj socijalnih vještina predškolaca i dobra priprema za kontakte koji slijede u školi. Redovitim kretanjem i vježbanjem potiče se rad imunološkog sustava (Krčmar, Dizdarević i Martinić, 2013). Dijete predškolske dobi kreće se veći dio dana, a način na koji dijete provodi svoje slobodno vrijeme obično dolazi spontano. Kod veće djece ono se većinom popunjava igranjem omiljenim igračkama. Kako dijete raste, mijenjaju mu se interesi i zanimanje za određene igračke i igre, a prema tome mijenja se i način na koji će provesti svoje slobodno vrijeme. Ono će samo izabrati šta ga zanima, no ponekad ga je potrebno usmjeriti i upoznati sa svim mogućnostima koje ima. Na taj način mu se može ukazati kako da ispuni slobodno vrijeme na kvalitetan način, a kao jednu od mogućnosti ponuditi mu bavljenje sportom (Blažević, Božić i Dragičević, 2012).

## **2.2. Kineziološka aktivnost kod djece predškolske dobi**

Opće prihvaćeno je mišljenje da se za skladan rast i sazrijevanje djeteta potrebna određena razina tjelesne aktivnosti. Svako dijete ima svoj genetski potencijal kojeg bi trebalo razviti, ili će se razviti prije ili kasnije, no zasigurno je istina da ako se mogući potencijal na vrijeme ne razvija, već od predškolske dobi, manja je mogućnost taj potencijal kvalitetno razviti i u kasnijoj dobi kad bi nam razvijena osnovna motorička znanja i sposobnosti trebala služiti u provođenju što kvalitetnijeg života. Kineziološki programi namijenjeni djeci predškolske dobi trebaju omogućiti pravilan rast, razvoj i zdravlje svakog djeteta. Dobro organizirani programi sportskih aktivnosti višestruko će koristiti djeci predškolske dobi. Razvojem motoričkih vještina i sposobnosti nepobitno će doprinijeti kognitivnom, socijalnom i emotivnom razvoju djece te dobi. Učenje motoričkih sadržaja u predškolskoj dobi odvija se spontano ili organizirano. Ako je kineziološka aktivnost unaprijed osmišljena, isplanirana i organizirana za određenu dob i s određenim ciljem, učenje i razvijanje motoričkih znanja i sposobnosti provodi se kvalitetno čime se na najbolji mogući način pomaže u rastu i razvoju djece predškolske dobi (Trajakovski Višić i Višić, 2004). S obzirom na to da se tjelesna neaktivnost smatra četvrtim vodećim čimbenikom rizika za smrt diljem svijeta, a među prvim institucijama koje bi trebale promicati tjelesnu aktivnosti su predškolske ustanove koje nakon obiteljskog okruženja stvaraju i predstavljaju okruženje za razvoj djeteta, upravo one predstavljaju osnovni uvjet za rast i razvoj djece predškolske dobi (Tomic, Vidranski i Ciglar 2015).

Predškolska je dob idealna za razvoj i odgoj ne samo zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika nego i za razvoj u području tjelesne i sportske aktivnosti toj dobi razvijaju se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djeteta, pa je veoma važno na pravi ga način usmjeravati u tjelesnim i sportskim aktivnostima koje pridonose njegovu cjelokupnom razvoju i rastu. Poznato je da djeca koja su tjelesno aktivna bolje podnose veća opterećenja, snalažljivija su, komunikativnija te se lakše nose sa zadacima koji se pred njih postavljaju (Dizdarević L., Krčmar S. i Martinić M., 2013).

### **2.3. Igra kao kineziološka aktivnost kod djece predškolske dobi**

Igra je najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture, spontana je i slobodno izabrana čovjekova aktivnost čija su glavna obilježja raznovrsnost kretnih struktura i visoka razina osjećaja ugone i zadovoljstva (Findak i Prskalo, 2004). Igra je u predškolskoj dobi osnovna aktivnost djeteta jer ispunjava većinu njegovog vremena. Na igru djeteta treba gledati kao na jednu od njegovih temeljnih potreba. Ona ne smije biti nagrada ili kazna koja ovisi o poslušnosti djeteta, niti se na igru treba gledati samo kao na zabavu i razonodu. (Findak, Delija, 2001).

U predškolskoj dobi, primjena različitih igara osigurava široku lepezu dobrobiti i beneficija. Primjerenim sadržajima raznih igara, osiguravaju se uvjeti za normalan zdravstveni status organizma i razvoj njegovih kondicijskih sposobnosti (Trajkovski, Višić, Zebić, Podnar, i Đekić, 2010). Stvaranjem navike svakodnevnog vježbanja – kretanja, a igra je zahvaljujući općem osjećaju ugone najprimjerenije sredstvo za ostvaranje tog cilja u najmlađim kategorijama, može se značajno djelovati na smanjenje negativnih doprinosa sedentarnog načina života (Prskalo, Horvat, Hraski, 2014).

Prema dobi i psihomotoričkom angažmanu razlikuje se četiri vrste igara, a to su dječje igre većeg psihomotoričkog angažmana, zabavne igre manjeg psihomotoričkog angažmana, društveno zabavne igre te elementarne igre kojima se postižu različiti ciljevi. U igre većeg psihomotoričkog angažmana ubrajaju se dječje igre sa i bez rekvizita. Vjerojatno najpoznatija i najčešća igra bez rekvizita je igra skrivača, dok se u igri s rekvizitima mogu koristiti lopte, vijače i sl. U ovu skupinu ubrajaju se još i razna natjecanja u sportskim igrama ili plesu, svladavanje poligona te specifične igre vezane uz određeni okoliš, primjerice morski (Andrijašević, 2000).

### **3. SLOBODNO VRIJEME**

Slobodno vrijeme oduvijek je bilo zanimljivo kao sociološko pitanje. U posljednjih nekoliko desetljeća i ostala znanstvena područja odnosno polja počela su ubrzano istraživati pojam slobodnog vremena. Ovaj fenomen, naročito je postao istraživački zanimljiv u vremenu ubrzane industrijalizacije odnosno tehnološkog napretka suvremenog društva.

### 3.1. Povijesni aspekti slobodnog vremena

Gledajući kroz povijesnu retrospektivu, vidljivo je da su definicije slobodnog vremena dovele do spoznaje da je to vrijeme koje čovjek ima na raspolaganju između radnih obveza i dnevnog odmora (Janković, 1973). Svako određenje pojma slobodnog vremena moralo bi „uzeti u obzir” stupanj mogućnosti čovjeka da kao cjelovita i slobodna osoba samostalno i svjesno određuje svoju egzistenciju, svoj odnos prema sebi i prema svijetu. „Slobodno vrijeme predstavlja vid egzistencije koja je dragovoljno odabrana kao najbolji način čovjekove samo realizacije” (Božović, 2008. str.120). Slobodno vrijeme označava vrijeme koje pojedinac ispunjava i oblikuje prema vlastiti željama. To je dio života svakog čovjeka, postoji svakog dana i u svakoj sredini, ali je različito s obzirom na dob, spol, zanimanje, mjesto boravka, razvijenosti sredine, stupnja interesa, ciljeva društvenog poretka i njegove mogućnosti. Slobodno vrijeme je sastavni dio čovjekove aktivnosti, vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza u kojem pojedinac po svojoj volji odabira oblike i sadržaje odmora, razonode i stvaralaštva (Pedagoška enciklopedija II,1989).

Slobodno vrijeme javlja se s pojavom civilizacije. S aspekta razvoja društva od nastanka plemenskih zajednica do suvremene svakodnevnice, uočava se prisutnost i značaj slobodnog vremena u životu čovjeka. U svom razvojnem slijedu slobodno je vrijeme prošlo nekoliko faza:

- dominaciju slobodnog vremena bez pojma i prakse rada u izrazima primitivnih kultura
- neograničeno i nedefinirano radno i slobodno vrijeme
- prevlast radnog nad slobodnim vremenom
- skraćanje radnog i stalno povećanje slobodnog vremena (Previšić,2000).

Postojanje slobodnog vremena poznato je još od antičkih vremena. Filozofska dokolica starih Grka i Rimljana s težnjom ka harmonijski razvijenom čovjeku bila je privilegija samo povlaštenog društvenog sloja (Previšić,2000). Stari Rimljani provodili su svoje slobodno vrijeme na javnim mjestima, poput foruma ,amfiteatra, stadiona, knjižnica, termi s kupalištima gdje su upražnjavali kulturne umjetničke, sportske i zabavne sadržaje (Vukasović,2000).Odnos prema slobodnom vremenu nije se bitno mijenjao za puk ni u feudalnom društvu. Slobodno vrijeme nedjeljom,

uglavnom se koristilo za tjelesni odmor i molitvu i na rijetkim masovnim okupljanjima poput karnevala. Pravo na slobodno vrijeme imali su samo slobodni građani pripadnici vladajućeg društvenog sloja, a koristili su ga za unapređivanje stanja svoga uma, duha i karaktera. Iz tog proizlazi da je slobodno vrijeme način življenja kojem treba težiti (Rosić,2005). Razdoblje humanizma i renesanse proklamira novu orijentaciju slobode čovjeka. Industrijsko društvo zbog učinkovite tehnologije, načina i organizacije rada povećava udio slobodnog vremena nad radnim te dvadeseto stoljeće u sve većoj mjeri postaje stoljeće slobodnog vremena noseći sa sobom kulturni izazov suvremenoj civilizaciji (Previšić,2000). Prema tome, neprijeporno je da je slobodno vrijeme društveni fenomen koji je nastao u industrijskoj civilizaciji kada dolazi do masovnog zapošljavanja te strogog razgraničavanja radnog i neradnog vremena, postupnog skraćivanja radnog i povećanja slobodnog vremena i materijalnog bogatstva (Ilišin,2000).

### **3.2. Pojam slobodnog vremena**

Pojam slobodnog vremena postaje interesno područje i s filozofskog, sociološkog, pedagoškog, a u novije vrijeme i kineziološkog stajališta. Upravo zbog tih činjenica vrlo je teško pronaći pravu definiciju pojma slobodnog vremena (Badrić, Sporiš, Krističević, 2015). Definiciju slobodnog vremena koja se danas smatra najprihvatljivijom izrazio je Dumazedier (1962. str.29.): „Slobodno vrijeme je skup zanimanja kojima se pojedinac prepušta po miloj volji da se odmara ili zabavlja, bilo da razvija nova znanja ili sposobnosti, da slobodno sudjeluje u društvenom životu ili se bavi stvaralačkim radom, pošto se oslobodio svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obveza”. Ova definicija je temeljno polazište koje je ovaj sociolog kao jedan od najeminentnijih stručnjaka koji su se bavili slobodnom vremenom ostala je i do današnjeg dana u svim relevantnim znanstvenim promišljanima slobodnog vremena čovjeka.

Plenković (1997) slobodno vrijeme određuje kao skup aktivnosti kojima se čovjek svojim voljom potpuno predaje kako bi se odmorio, raznodio, razvijao spoznaje ili stvaralačku sposobnost nakon što je ispunio svoje profesionalne, obiteljske i društvene obaveze. Irby i Tolman slobodno vrijeme (2002) definiraju kao one sate kroz dan kada mladi nisu formalno angažirani u školstvu, kućanskim ili radnim

aktivnostima. To vrijeme vide kao priliku za relaksaciju, razvoj i učenje u fleksibilnijem okruženju, vježbanje samokontrole i samoizražavanje. Kao pozitivne učinke aktivnosti slobodnog vremena na djecu i mlade isti autori navode:

- socioemocionalni razvoj i angažman, uključujući i održavanje prijateljstva te angažman u zabavi i druženju kao sposobnost da se nosimo s različitim situacijama
- profesionalni razvoj / orijentacija i angažman; vještine nužne za zapošljavanje, razumijevanje profesionalne karijere i načina njezina ostvarivanja
- fizički razvoj i angažman; biološka maturacija i zdravlje
- kognitivni razvoj i angažman; kritičko mišljenje, kreativnost, rješavanje problema
- civilni razvoj i angažman; vlastiti utjecaj na socijalnu okolinu te odgovornost prema drugima uz priliku da se zajednički radi na postizanju nekog cilja (Irby i Tolman, 2002).

Vežući pojam slobodnog vremena uz pojam rada prema Ilišin (2002) izdvajaju se dva načina gledanja na slobodno vrijeme:

- a) slobodno vrijeme kao ostatak vremena nakon društveno obaveznog rada koji obuhvaća različite društvene i obiteljske aktivnosti, dodatni rad te neobavezujuće aktivnosti i
- b) slobodno vrijeme kao vrijeme u kojem se upražnjavaju aktivnosti odabrane isključivo slobodnom voljom tzv. dokolica (*leisure time*).

Definirajući dokolicu neki autori je opisuju kao dio slobodnog vremena čovjeka u kojem se obavljaju određene obvezne aktivnosti koje nisu usko povezane s radnim obvezama. Dumazedier (prema Ilišin 2000.) definirajući dokolicu govori o tzv. poluslobodnom vremenu, kad pojedinac obavlja aktivnosti koje su nužne, ali ne pripadaju u društveno obvezatni rad. Kako je u hrvatskom jeziku dokolica je poistovjećena sa besposličarenjem, Polić (2003.) pokušava definirati i dokolicu i besposličarenje kao neku vrstu slobodnog vremena. Dok je besposlica vrijeme u kojem je čovjek slobodan od posla ili rada kao prisilne djelatnosti, dokolica je naprotiv vrijeme u kojem je čovjek slobodan za neposredno djelatno ostvarenje, za

igru, za stvaralaštvo. Usporedbom ovih dvaju pojmova jasno se uočava razlika (Artić, 2009). Dakle, *dokolica* predstavlja kvalitetan čin slobodnog vremena, i prema tome, smatra se da je bit slobodnog vremena dosegnuta u dokolici. Upravo su zato sadržaji tijekom dokolice bili predmetom rasprave brojnih filozofa i teoretičara (Jurakić, 2009).

### **3.3. Slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija**

Pedagogija slobodnog vremena je grana suvremene pedagogije koja se zasniva na zakonima i postavkama opće pedagogije, a pobliže tumači, proučava i istražuje odgojnu problematiku slobodnog vremena u najširem smislu riječi (Janković, 1973). Razvijanje kulture provođenja slobodnog vremena – kao informacije i znanja o nečemu, zatim pozitivna stava prema tome i, na kraju, aktivnog sudjelovanja i djelovanja o nečemu-današnjoj poplavi mnogobrojnih ponuda, utjecaja i objektivnih nemogućnosti njegova prihvatanja danas je ključno pitanje njegova svekolikog odgojnog djelovanja. U pedagoškom pogledu ne postoje o tome niti približno jedinstvena gledišta, već često suprotstavljena gledišta pojedinih teoretičara. Ali zato nema većih razlika u pristupima onih koji pokušavaju praktično osmisliti slobodno vrijeme s gledišta usko pragmatičkih polazišta (Previšić, 2000).

Zadatak pedagogije slobodnog vremena nije otkrivanje i postavljanje novih ciljeva i postulata odgoja, već treba postojeće i prihvaćene ciljeve uključiti i ugraditi u slobodno vrijeme tako da oni postanu novi sadržaj cjelokupnog pedagoškog mišljenja i djelovanja.

Pojedini zadaci pedagogije slobodnog vremena:

- teorijsko proučavanje, istraživanje i obrađivanje pedagoške strane cjelokupnog područja slobodnog vremena
- analiziranje slobodnog vremena kao faktora odgoja (utjecaj društvene sredine)
- ispitivanje utjecaja pojedinih aktivnosti SV na formiranje ličnosti
- vrednovanje slobodnog vremena u pojedinim vrstama odgoja (npr. Tjelesno i zdravstvenom odgojno obrazovnom području)
- pronalaženje principa i metoda korištenja slobodnog vremena

- proučavanje društvenih i materijalnih uvjeta za provođenje slobodnog vremena
- osposobljavanje posebnih kadrova za organizaciju i aktivnosti slobodnog vremena
- izrađivanje prijedloga i planova za studij pedagogije slobodnog vremena na nastavnim školama (Janković, 1973).

Pedagogija slobodnog vremena mora mnogo više ukazati na pedagošku artikulaciju i odgojne implikacije slobodnog vremena kao pojave. Vlastito otvaranje pedagogije prema temama netipičnim za njezin dosadašnji teorijski, kategorijalni i praktični habitus svakako će pridonijeti njezinu osuvremenjivanju, a u krajnjem učinku-čovjeku kao središtu svoje preokupacije (Previšić, 2000).

### **3.4. Aktivnosti u slobodnom vremenu**

Slobodno vrijeme djece i mladih moguće je promatrati iz pozicije aktivnosti kojima su zaokupljeni u tome vremenu. Vrlo često, kao temeljno polazište u analizi strukture slobodnog vremena uzimaju se aktivnosti koje su u skladu s interesom pojedinca i slobodom pri njihovu odabiru. Ukoliko su aktivnosti slobodno odabrane bez prisile i pritiska i realiziraju se u povoljnom okruženju uz poticaj i suradnju, neizostavan je emotivni intelektualni naboj koji rezultira stvaralačkim procesom. Osnovu tih aktivnosti čini dakle sloboda izbora i postojanje motivacije kao pretpostavke za izbor.

Aktivnosti u slobodnom vremenu Jerbić (1973) je podijelio u četiri kategorije:

- spontane aktivnosti (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje, izleti i slobodna igra),
- konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje radija, gledanje tv-a, posjet kinu i muzeju, odlazak na sportske i kazališne priredbe),
- organizirane aktivnosti (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti) i
- ostale aktivnosti.

Među spontanim aktivnostima dominantno mjesto pripada igri i razgovorima kod konzumirajućih aktivnosti najveći dio slobodnog vremena otpada na gledanje TV-a i čitanje knjiga i tiska na što se troši najveći dio slobodnog vremena. Kod

organiziranih aktivnosti najviše vremena utrošeno je na stvaralačke aktivnosti, te odlazak na ples i javne zabave. Aktivnosti koje djeca najčešće prakticiraju u dokolici druženja su s prijateljima, gledanje televizije, slušanje glazbe i odlasci u crkvu (Ilišin,2001).

Izbor aktivnosti u slobodnom vremenu u odrasle i mlađe populacije uvjetovan je subjektivnim činiteljima koji uključuju društveni status roditelja, osobno obrazovanje, sposobnosti i stečene navike, te objektivnim činiteljima koji podrazumijevaju kulturno nasljeđe uže i šire okoline, postojeću ponudu i dostupnost određenih sadržaja i slično (Ilišin, 2001). Pod S naprednim tehnologijama javljaju se i novi problemi koji su specifični za slobodno vrijeme. Pitanje slobodnog vremena nije više marginalno pitanje već je ono fenomen koji se pojavljuje u svakodnevnom životu. Isto tako smatra se da je danas slobodno vrijeme važno za svakog čovjeka te da je jedan od glavnih segmenata kulture življenja, ali isto tako ima i dubinske odnose sa svim pripadajućim problemima rada, obitelji i politike. Nažalost, danas se može zaključiti da čovjek ne može samostalno kreirati svoje slobodno vrijeme. Globalni komunikacijski servisi nastupaju agresivno prema svojim potrošačima i obasipajući ih nevažnim informacijama odvajaju od samostalnog kreiranja vlastitog slobodnog vremena te ga stavljaju u pasivno stanje (Badrić, Prskalo, Matijević, 2015). Aktivnosti koje se mogu percipirati kao društveno prihvatljivim aktivnostima u slobodnom vremenu djece, mogu se odnositi na aktivnosti koje pridonose kvalitetnom provođenju istoga. Aktivnosti ovakvog tipa bi uvijek i onda kada determiniraju odmor i razonodu, morale biti planirane i sadržajno osmišljene. Ako se slobodno vrijeme ovako percipira, ono samim time postaje permanentno odgojno djelovanje na dijete već od ranog djetinjstva.

Prema Dolić i Lovrić Maras (2002.) slobodne aktivnosti organiziraju se po načelu dobrovoljnosti, a osnovni zadaci su im:

- razvijanje individualnih sposobnosti
- pravovremeno otkrivanje nadarene djece
- aktivni odmor
- razonoda
- igra
- uključivanje u kulturu i sportski život sredine

### **3.5.Važnost tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu**

Komparirajući dosadašnja istraživanja slobodnog vremena djece i mladih, vidljivo je da se tjelesna aktivnost definirana kroz sport vrlo malo prakticira u slobodnom vremenu mladog čovjeka. Mladi ljudi danas najčešće odabiru aktivnosti koje ne traže nikakav tjelesni napor, vrijeme provode zahvaljujući najnovijim tehnološkim dostignućima u korištenju čitavog niza pasivnih sadržaja. Korištenje takvih pasivnih sadržaja narušava prije svega zdravlje mladog čovjeka od početka njegova života, te zapostavljanje čitavog niza sposobnosti koji nemaju mogućnosti da se razviju u tim aktivnostima (Badrić i Prskalo, 2011a).

Primjerena, redovita i kontrolirana tjelesna aktivnost uz ostale čimbenike može pozitivno utjecati na prevenciju velikog broja bolesti današnjice. Današnje spoznaje potvrđuju da se sustavnim, znanstveno utemeljenim vježbanjem bitno može utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja već u znatnoj mjeri i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja i efikasnu socijalizaciju mladih na varijabilne uvjete života i rada. Rijetke su ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem (Prskalo, 2005).

Nedovoljna količina kretanja i tjelesne aktivnosti u svim oblicima odražava se i na zdravstvenom statusu čovjeka (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Djeca polaskom u školu imaju problem s načinom života u kojem se smanjuje razina kretanja. Tjelesno neaktivna djeca, imaju problema sa smanjenom razinom motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, povećava im se tjelesna masa i postotak masti u organizmu. Tjelesna neaktivnost, posebno vrijeme provedeno gledajući televiziju, igrajući video igre i sjedeći uz e-medije značajan je čimbenik za razvoj pretilosti (Mišigoj-Duraković i Duraković, 2005). Korisnost tjelesne aktivnosti za zdravlje i u djetinjstvu i adolescenciji dobro je poznata (Strong i sur., 2005). Zdravstvene dobrobiti mogu se vidjeti u smislu izravnog poboljšanja zdravstvenog stanja u djetinjstvu i kao prediktor zdravstvenog statusa (Barnett i sur., 2009). Kineziološke aktivnosti, sport i sportska rekreacija imaju pri razvoju djece i mladih u društvu iznimno važno mjesto. Poznato je, da je upravo u najranijem dječjem razdoblju moguće najučinkovitije utjecati na njegov cjelokupan razvoj, osobito na njegov motorički razvoj (Berčić, 2010).

Postoje dva najčešća oblika bavljenja tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Jedan se odnosi na uključivanje djece u razne sportske klubove, rekreativna društva, izviđačke udruge i ostale institucije, dok se drugi odnosi na individualno vježbanje (Škegro, Čustonja, Milanović, 2009). Opstanak i razvoj čovjeka kao stvaratelja pozitivnih vrijednosti i materijalnih dobara uvjetovan je motoričkim aktivnostima i kretanjem. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti i kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima. Tjelesna aktivnost kako pokazuju istraživanja, imaju pozitivan utjecaj na stvaranje zdravog životnog stila. Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima (Badrić i Barić, 2006).

Bez obzira na to što danas postoje velike mogućnosti za uključivanje mladih u razne oblike organiziranog tjelesnog vježbanja, možemo si postaviti pitanje: ukoliko se dijete uključi u neki vid bavljenja tjelesnom aktivnošću, a u okviru nekog sportskog kolektiva, postaje li njegovo bavljenje sportom ispunjavanje slobodnog vremena ili postaje nova obaveza koju ne možemo tretirati kao slobodno vrijeme? (Škegro i sur., 2009). Globalna industrija pokreće razne programe za popunjavanje slobodnog vremena učenika, pa tako i za tjelesnu aktivnost koja se odvija samostalno, ali u pasivnom obliku. Ovdje se prije svega misli na razne rekvizite i sprave iz televizijskih reklama koje jamče lijep izgled bez tjelesnog napora tj. bez tjelesnog vježbanja, a potiču stimulaciju mišića putem električnih naprava. Ključna zadaća današnjeg društva mora biti stvaranje navike za cjeloživotno smisleno korištenje slobodnog vremena, u koje je uključeno i samostalno tjelesno vježbanje djece i mladeži u slobodno vrijeme (Badrić i Prskalo, 2011a).

### **3.6. Slobodno vrijeme i obitelj**

Slobodno vrijeme obitelji je vrijeme u kojem članovi obitelji zajedno sudjeluju u odabranim slobodnim aktivnostima te tako razvijaju međusobno povjerenje i bliske odnose, čime doprinose stvaranju obiteljske kohezivnosti (Zabriskie i McCormik, 2003). Obitelj kao najuža socijalna okolina ima pokretačku i poticajnu ulogu za većinu aktivnosti, a time i tjelesnu aktivnost. “ (Andrijašević, 2010: 49). Sadržaji koje obitelj odabire za provođenje svojeg slobodnog vremena imaju veliku važnost za socijalizaciju djece, ali i za snagu unutar obiteljskih veza. Odgoj unutar

obitelji odvija se kroz interakciju članova koja uključuje slobodno vrijeme kao i načine na koje se to vrijeme koristi (Sedlar i Boneta, 2012).

### **3.7. Prava djece i slobodno vrijeme**

Kao sveobuhvatan pravni akt, Konvencija o pravima djeteta obavezala je države članice da osiguraju svakom djetetu pravo na odmor i slobodno vrijeme na igru i razonodu primjerenu njihovoj dobi te na slobodno sudjelovanje u kulturnom životu i umjetnosti. Djeca imaju pravo na slobodne aktivnosti primjerene svojim mogućnostima, željama i sposobnostima. Odrasli su im dužni omogućiti ostvarenje ovog prava, a izostanak kvalitetnih sadržaja slobodnog vremena jedan je od oblika zanemarivanja djece i njihovih interesa. Pod pojmom slobodnog vremena podrazumijevamo vrijeme prije ili poslije vremena koje dijete provodi u obavezujućim ustanovama; vrtiću, školi i drugdje. Brojna su prava i potrebe koje djeca mogu ostvariti u slobodno vrijeme; od socijalnih, psiholoških i obrazovnih potreba do razvijanja zdravih stilova života i preveniranja nepoželjnih oblika ponašanja. Ostvarivanjem prava na slobodno vrijeme djeca mogu ostvariti brojna prava koja im Konvencija jamči. Dječje pravo na izražavanje vlastitog mišljenja vrlo je važno za sva područja dječjeg života, pa tako i u slobodno vrijeme. Ne smije se dogoditi da slobodno vrijeme djetetu osmišljava ili kreira roditelj ili druga odrasla osoba ili da ga upućuje na to kako ga treba provoditi, a da dijete nema pravo reći što misli o konkretnoj aktivnosti tj. želi li ono to što su mu drugi izabrali ili namijenili. Država je dužna poticati stvaranje uvjeta za provođenje kulturnih, umjetničkih i rekreativnih aktivnosti i aktivnosti slobodnog vremena. Djeca imaju pravo na igru i razonodu primjereno svojoj dobi i sklonostima.

U Nacionalnom planu aktivnosti za prava i interese djece od 2006. do 2012. godine postavljeni su sljedeći ciljevi u području Slobodno vrijeme i kultura djece:

- učiniti kulturu dostupnom svakom djetetu
- osmišljavati i ostvarivati aktivnosti djece i za djecu u slobodno vrijeme
- stvarati prostor za provedbu dječjih aktivnosti u slobodno vrijeme
- educirati voditelje i publicirati priručnike za voditelje dječjih aktivnosti u slobodno vrijeme

- poticati razvoj kreativnosti i afirmaciju sudjelovanja djece u kulturi
- utvrditi obveze i dužnosti subjekata odgovornih za provedbu dječjih aktivnosti u slobodno vrijeme
- omogućiti primanje usluga sponzora i donatora u organizaciji dječjih aktivnosti u slobodno vrijeme
- pratiti rad i dostignuća djece u slobodno vrijeme putem medija
- uključiti učenike osnovnih i srednjih škola u sustav natjecanja školskih športskih klubova do razine škole, općine/grada, županije do državnog prvenstva
- osigurati da svi učenici tijekom osnovnog školovanja nauče plivati.

Putem aktivnosti slobodnog vremena djeca ostvaruju brojna svoja prava: pravo na jednakost, pravo na najbolji interes, pravo na zaštitu od svakog oblika nasilja, pravo na obrazovanje, pravo na obiteljsku skrb i zaštitu, pravo na vjeroispovijest, pravo na privatnost, pravo da znaju svoja prava. Nažalost, putem tih aktivnosti djeca doživljavaju i brojne povrede svojih prava.

Prema podacima Ureda pravobraniteljice za djecu, možemo govoriti o povredama koje se odnose na:

- nedostupnost aktivnosti slobodnog vremena zbog organizacijskih ili financijskih poteškoća
- ne primanje i neuključivanje djece s teškoćama u razvoju, djece slabijeg imovinskog statusa i djece pripadnika nacionalnih manjina u grupe slobodnih aktivnosti
- nesudjelovanje djece u kreiranju programa slobodnih aktivnosti
- nasilje nad djecom i među djecom u slobodno vrijeme
- neprimjereni medijski sadržaji za djecu
- nasilje putem interneta
- sprječavanje dječje igre od strane odraslih
- neodgovarajući i ugrožavajući prostori i igrališta za djecu

- neprimjereni higijenski i prostorni uvjeti kampova za djecu
- nedostatak igrališta za djecu, bazena i dvorana
- nedostatak zelenih površina za djecu
- pristranost žirija na dječjim natjecanjima
- nekompetentnost organizatora ili voditelja aktivnosti slobodnog vremena
- neprimjereno ponašanje trenera u sportskim klubovima
- prisiljavanje i upisivanje djeteta na velik broj slobodnih aktivnosti protivno njegovim interesima i mogućnostima.

Najveću odgovornost u kreiranju i ostvarenju prava na slobodno vrijeme djeteta imaju njegova obitelj, škola i lokalna zajednica. Obitelj je mjesto građenja pozitivnih odnosa i poticanja na bavljenje različitim aktivnostima te ona svojim aktivnim i zainteresiranim pristupom može olakšati djetetovo uključivanje u aktivnosti slobodnog vremena. U obitelji se uči i o kvalitetnom provođenju slobodnog vremena, razvijaju se kultura i navike provođenja slobodnog vremena svih članova obitelji, kao i sklonost aktivnostima koje potiču stvaralaštvo i razvoj, te se oblikuju stavovi i ponašanja djece u slobodno vrijeme. Obitelj je osnovni pružatelj/izvor potpore i usmjeravanja kao i razumijevanja za djetetove potrebe i mogućnosti, ali ona treba i nadzirati dijete u ostvarivanju prava na slobodne aktivnosti te ga, u slučaju potrebe, zaštititi od rizika i opasnosti. Ako obitelj ima nerealna očekivanja od takvih djetetovih aktivnosti, a usto ih ne nadzire te nije zainteresirana niti upućena u njihovo odvijanje, tada aktivnosti djeteta u slobodno vrijeme postaju činiteljem rizika. Zajedno s obitelji važno mjesto u ostvarivanju prava na slobodno vrijeme ima škola. Pri kreiranju slobodnih aktivnosti škola mora uvažavati želje, interese i motivaciju djece za izbor pojedinih aktivnosti. Nužno je da škola djeci ponudi različite izvannastavne i izvanškolske aktivnosti te da im omogući sudjelovanje u osmišljavanju tih slobodnih aktivnosti. Isto tako, škola mora pružiti jednake mogućnosti i pravo pristupa svim slobodnim aktivnostima za svu djecu. Škola će pokazati stvarnu zainteresiranost za djecu tako da svoja vrata i organizacijske potencijale ne zatvori po svršetku nastave, već da sve svoje resurse stavi u funkciju zaštite dobrobiti djeteta te da organizira i omogući djeci ostvarivanje prava na

slobodne aktivnosti. Posebice je ovo važno u manjim sredinama, gdje su mogućnosti uključivanja u aktivnosti slobodnog vremena ograničene, gdje je i izbor aktivnosti malen ili ga uopće nema. Važno je da škola i s djecom i s njihovim roditeljima ostvaruje partnerski odnos u kojemu će svi biti usmjereni na ostvarivanje dobrobiti djeteta.

Osim obitelji i škole vrlo je važna i uloga lokalne zajednice u osiguravanju uvjeta za aktivnu i kvalitetnu organizaciju te provođenje slobodnog vremena djece. Da bi svoju ulogu ispunila na dobrobit djece, lokalna zajednica mora osigurati međuresornu suradnju svih subjekata lokalne zajednice te osigurati prostorne, kadrovske i druge uvjete za kvalitetno provođenje slobodnog vremena i aktivnosti djece. Istodobno, nužno je osigurati uvjete za sudjelovanje djece u odabiru i kreiranju aktivnosti slobodnog vremena. Izbor tih aktivnosti ovisi o dobi djece, njihovim potrebama, interesima i željama, zatim o mogućnostima obitelji, u organizacijskom ili materijalnom smislu, o očekivanjima i željama roditelja, i na kraju o ponudi aktivnosti unutar obitelji, škole ili lokalne zajednice. Djeci i mladima treba osigurati raznovrsne kvalitetno organizirane i osmišljene aktivnosti slobodnog vremena, pravodobno ih informirati o mogućem izboru te im pružiti mogućnost slobodnog odabira aktivnosti, s obzirom na osobne potrebe, želje, sposobnosti i slično (Jelavić, 2008).

## **5. ISTRAŽIVANJA SLOBODNOG VREMENA I TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE**

Prskalo je (2007) u istraživanju na uzorku od ukupno 287 učenika od 1. do 4. razreda, zaključio da provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%), s time da su djevojčice pokazale nešto više rezultate u provedbi slobodnog vremena u statičnim aktivnostima od dječaka. Istraživanjem je utvrđeno da spol i dob utječu na izbor provedbe slobodnog vremena i sudjelovanje u raznim kineziološkim aktivnostima.

Cilj u istraživanju Blažević, Božić i Dragičević (2012) bio je utvrđivanje utjecaja bavljenja sportom kod djece predškolske dobi kao i kvalitetno osmišljavanje

slobodnog vremena predškolaca. Uzorak ispitanika činilo 25 djece (12 djevojčica i 13 dječaka) u dobi od tri do šest godina jedne pulske predškolske ustanove. Dobiveni rezultati anketnog upitnika pokazuju da samo jedan dječak vježba svaki dan, tri dječaka vježbaju 2 do 3 puta tjedno, dok ostali dječaci nisu aktivni u slobodno vrijeme.. Za razliku od vježbe, sporta i treninga, televiziju i kompjuter gledaju i koriste svi ispitanici. Prosječna vrijednost gledanja televizije iznosi 80 minuta, dok vrijeme provedeno na računalu iznosi 38,75 minuta dnevno. Dobiveni rezultati anketnog upitnika kod djevojčica pokazuju da od ukupnog broja, tri djevojčice vježbaju 2 do 3 puta tjedno, a devet ih nije tjelesno aktivno. Vrijeme koje djeca provedu gledajući televizije iznosi 75 minuta dnevno. Prosječna vrijednost vremena provedenog na računalu iznosi 7,50 minuta dnevno. Iz ankete je vidljivo da se djevojčice manje bave sportom, a time manje vježbaju i treniraju. Više vremena provode pred televizorom, dok dječaci znatno dulje igraju igrice na računalu.

Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) na ukupnom uzorku 24 djece (10 djevojčica i 14 dječaka) predškolske dobi, prosječne starosti 6,5 godina. Pedometrom je mjerena tjelesna aktivnost kroz registraciju broja koraka u razdoblju od 8,30 do 11,00 sati s ciljem utvrđivanja dnevne tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi tijekom boravka u vrtiću u razdoblju od tjedan dana. Rezultati ovoga istraživanja pokazali su kako su djeca u predškolskoj ustanovi aktivna u skladu s dosadašnjim istraživanjima i naprave između 2280 i 5460 koraka u danu, ovisno o dnevnom programu. Također se uočilo kako nema spolnih razlika u aktivnosti između dječaka i djevojčica u broju koraka ( $p = 0,755$ ), a Friedman ANOVA-om su se utvrdile razlike između pojedinih dana u tjednu ( $\chi^2 = 14,90$ ;  $p = 0,004$ ). Rezultati ukazuju kako je djecu ipak potrebno dodatno poticati na tjelesnu aktivnost, jer sam boravak u predškolskoj ustanovi nije dovoljan za optimalnu tjelesnu aktivnost.

Henderson i suradnici (2015) istraživali su povezanost praktičnog djelovanja i očuvanje okoliša na tjelesnu aktivnost djece u dječjem vrtiću. Na uzorku od 389 djece dobi 3-5 godina dječja tjelesna aktivnost je mjerena pomoću akcelerometra kroz jedan dan. Rezultati istraživanja pokazuju da tijekom jednog radnog dana samo 14% djece provode u umjerenoj ili visokoj razini tjelesne aktivnosti. Zaključno su utvrdili da bi se postigla tjelesna aktivnost koja se preporučuje u Sjedinjenim Američkim Državama od 120 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, značajne promjene

moraju se dogoditi u okruženju dječjih vrtića, uključujući i produljenje vremena u kojem djeca borave na otvorenom i više mogućnosti za unutarnju tjelesnu aktivnost.

Bell i suradnici (2015) istraživali su razinu dječje tjelesne aktivnosti kod 328 djece predškolske dobi (43% djevojčica, u dobi 3-5 godina). Pedometrom se procjenjivala razina tjelesne aktivnosti djece. Tijekom razdoblja mjerenja, prosječna broj koraka djece bila je 15,8 koraka po minuti. Četverogodišnjaci imali su najveći broj koraka ( $p = 0,03$ ), a razlike po spolu nisu utvrđene.

Prskalo, Horvat i Hraski (2014) proveli su istraživanje na uzorku od 628 učenika i učenika od 1. do 4. razreda (od 7–10 godina starosti) s ciljem utvrđivanja preferencije prema igri, ali i kineziološkoj aktivnosti u slobodnom vremenu djece mlađe školske dobi, dobi koja slijedi nakon predškolske dobi u kojoj je igra osnovno sredstvo utjecaja na ukupan antropološki status osobe. Rezultati istraživanja ukazuju na mogući zaključak kako je tendencija preferencije prema igri, kineziološkoj aktivnosti i naglašeno igri i kineziološkoj aktivnosti povezana dijelom s kronološkom dobi, premda je ta pravilnost donekle narušena. Rezultati se mogu pogledati kao posljedica oblikovanja stava prema slobodnom vremenu još iz predškolske dobi, a utjecaji u tom razdoblju su raznovrsni, te kako je relativno malen postotak djece uključen u organizirani odgojno-obrazovni sustav, može se zaključiti kako do grupiranja stavova dolazi upravo u primarnoj edukaciji, ne umanjujući utjecaje u predškolskoj dobi. Istraživanjem nisu utvrđene razlike u preferenciji sadržaja slobodnog vremena s obzirom na pripadnost spolu.

Trajkovski, Katić i Pejić Papak (2014) istraživanjem su pokušali utvrditi kolika je povezanost razine tjelesne aktivnosti i slobodnog vremena roditelja s odlukom o uključivanju djece predškolske dobi u kineziološke programe unutar vrtića. Istraživanje je provedeno na uzorku od 112 roditelja djece predškolske dobi, od čega 77 majki i očeva čija djece pohađaju redovite programe vrtića i 35 majki i očeva čija djeca pohađaju dodatan sportski program u vrtićima. Može se zaključiti kako visina stupnja obrazovanja, visina prihoda, ali i indeksi rada, sporta i slobodnog vremena nemaju značajnu ulogu u uključivanju djece u sportske programe, nego različiti socijalni statusi neovisno utječu na sportsku aktivnost djece.

Grønholt Olesen i suradnici (2014) proveli su istraživanje u Danskoj na uzorku od 627 djece predškolske dobi 5-6 godina. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi spolne

razlike u odnosu na indeks tjelesne mase (BMI), motoričke sposobnosti i tjelesne aktivnosti, uključujući tjelesnu aktivnost po tipu dan i dobi dana. Rezultati pokazuju da su najmanje aktivna djeca najaktivnija radnim danom, tijekom vremena provedenog u predškolskoj ustanovi i u kasnim popodnevrim satima vikendom. Međutim, relativno veće smanjenje tjelesne aktivnosti od vremena provedenog u vrtiću do vikenda u slobodno vrijeme bilo je zabilježeno kod djece u najnižim kvartilima tjelesne aktivnosti u odnosu na djecu u najvišim kvartilima tjelesne aktivnosti. Gledajući ukupan uzorak ispitanika u participiranju u tjelesnoj aktivnosti nisu nađene razlike po spolu, što je u skladu s rezultatima iz ranijih studija koje koriste objektivne mjere fizičke aktivnosti.

Röttger i suradnici (2014) istraživali su tjelesnu aktivnost kod djece predškolske dobi. Na uzorku od 114 djece (dob =  $5.3 \pm 0.65$  godina) koji pohađaju različite predškolske ustanove u Njemačkoj, Francuskoj i Švicarskoj. Cilj studije bio je istražiti utjecaj različitih predškolskih programa i odabrane obiteljski čimbenici na dječju tjelesnu aktivnost. Tjelesna aktivnost mjerena je akcelerometrom. Dobiveni rezultati pokazuju da djeca iz Strasbourga (Francuska) i Landau (Njemačka) bile su značajno više pasivna nego djeca iz Basela (Švicarska) i Freiburga (Njemačka) ( $P < 0,01$ ).

## **6. PROGRAMI ZA POTICANJE UKLJUČIVANJA DJECE U KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI**

Raznovrsna i široka ponuda za provođenje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu daje mogućnost da svatko ima mogućnost uključiti se s obzirom na svoje preferencije. Kod djece predškolske dobi postoji širok spektar aktivnosti u koje se mogu uključiti odnosno u koje ih mogu usmjeriti njihovi roditelji. Mogućnosti uključivanja u organizirano tjelesno vježbanje pod vodstvom educiranih voditelja svakako je izbor svakog pojedinog roditelja, ali isto tako svojim primjerima mogu utjecati i na uključivanje djece u neorganizirane oblike tjelesne aktivnosti u kućnom okruženju.

Sindik (2009) predlaže programe koji potiču bavljenje tjelesnom aktivnošću kod djece predškolske dobi. Za primarne ciljeve igraonice postavio je prvenstveno odgojne ciljeve. Osnovno polazište u provedbi programa bili su postojeći razvojni psihosomatski potencijali predškolske djece, tj. potencijali u smislu trenutnog stupnja

razvijenosti motoričkih i funkcionalnih, ali i kognitivnih sposobnosti, te postojeća morfološka obilježja konkretnog djeteta.

U takvom programu rada, od djeteta se ne očekuje previše, nego se pažnja obraća na sadržaje sukladno njegovim dobnim karakteristikama i antropološkim obilježjima. Primjerice, dijete koje nema visoku razinu motoričkih sposobnosti pokušava se poučiti samo oni elementima ili samo onim gibanjima koje ono može uspješno savladati

Aktivnosti utvrđene programima igraonica posjeduju obilježja sportske rekreacije:

- provode se u slobodno vrijeme
- provode se po vlastitom izboru i bez prisila (npr. od strane roditelja, odgajatelja ili režima ustanove)
- pozitivno utječu na djetetov zdravstveni, psihički, socijalni i ekonomski status

Naime, i teorije koje opisuju fenomen samopouzdanja pretpostavljaju da će samopouzdanje djeteta koje se bavi kineziološkim aktivnostima, odnosno mladog sportaša porasti ukoliko je istom dana mogućnost da doživi uspjeh u podražavajućoj okolini (Sindik, 2009).

Za kvalitetno provođenje slobodnog vremena kod predškolske djece ključnu ulogu imaju roditelji. Stoga je nužno poticati djecu i roditelje da svoje slobodno vrijeme provedu na kvalitetan način te da igra i različite sportske aktivnosti budu ključan segment u provođenju slobodnog vremena kod djece predškolske dobi.

Tjelesne aktivnosti u vrtiću možemo podijeliti na:

- vježbanje u dvorani
- vježbanje u sobi dnevnog boravka
- vježbanje na otvorenom prostoru

Za svaki od tih prostora potrebno je napraviti neke od pripremni radnji:

- adekvatna priprema djece-odjeća i obuća
- adekvatna priprema odgajatelja-plan rada (sigurnost djece, razvojne mogućnosti djeteta i skupine, zdravstveni status djeteta)

- trajanje aktivnosti-ovisno o mogućnostima djece uvjetovano dobi, vremenskim uvjetima, vrstama aktivnosti s obzirom na kretanje s obzirom na sprave i pomagala
- nadoknada tekućine (voda, čaj, limunada)

Uloga odgajatelja u poticanju djetetova tjelesnog razvoja jest osigurati povećanje djetetove sposobnosti da svrsishodno koristi svoje tijelo kako bi ostvarilo niz različitih zadataka (Žmegač,2016).

Prema (Hraski i Živičić,1994.) osnovne karakteristike sportskog programa su:

- sportski program za predškolce integriran je u osnovni program vrtića. Sve aktivnosti vezane za njegovu realizaciju u funkciji su cjelokupnog razvoja djeteta.
- sportski program nije usmjeren na stvaranje vrhunskih sportaša, već na poticanje optimalnog razvoja motoričkih potencijala djece u dobi kada je to izuzetno značajno.
- svi motorički sadržaji namijenjeni razvoju motoričkih sposobnosti i vještina, odabrani su u skladu s mogućnostima djece predškolske dobi. Izuzetna pažnja posvećuje se sigurnosti djece.
- oprema koja se koristi u realizaciji programa primjerena je dječjoj dobi.
- treninzi su četiri puta tjedno, odvijaju se u prijedpodnevnim satima i traju 50-60 min.
- realizaciju treninga svake grupe provode dva sportska voditelja u suradnji s odgajateljem.
- veličina grupe koja sudjeluje u realizaciji sportskog programa istovjetna je onoj koja funkcionira i u ostalim odgojno-obrazovnim programima vrtića.
- dijagnostika motoričkog razvoja djece provodi se tri puta godišnje: inicijalna, kontrolna i finalna putem četiri testa za praćenje razvoja motoričkih sposobnosti.
- nadogradnja programa ,koja ovisi od mogućnosti i interesa pojedinih sredina gdje će se program provoditi, mogu činiti: zdrava hrana, ekološka orijentacija, gostovanje poznatih sportaša, ogledni i promotivni sportski nastupi djece, posjeti sportskim terenima, sportske aktivnosti na

specijaliziranim objektima (npr. klizanje, plivanje), organizaciju ljetnih i zimskih sportskih kampova.

Kao ciljeve sportskog programa autori (Hraski i Živčić, 1994.) navode:

- razvoj motoričkih sposobnosti s naglaskom na njihovu povezanost sa zdravljem djece: koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina, snaga.
- razvoj motoričkih vještina, svladavanje tehnike pojedinih sportskih disciplina.
- razvoj svijesti djeteta o ulozi i značaju svakodnevnog vježbanja na sadašnji, ali i kasniji zdravi i produktivni život.

U sadržajima koje djeca i mladi koriste u slobodno vrijeme moraju dominirati kineziološki sadržaji. Danas, nažalost mnoge grane gospodarstva raznih zemalja, kao i cijele industrije, egzistiraju na osmišljavanju i popunjavanju slobodnog vremena djece i mladih. Većinom se to odnosi na pasivno osmišljavanje slobodnog vremena djece i mladeži (Neljak i Milanović, 2007). Upravo zbog takvog stanja, očuvanje i unapređivanje tjelesnog i mentalnog zdravlja postaje imperativ sadašnjeg vremena. Stvaranje navike pravilnog korištenja slobodnog vremena posvećenog vježbanju i kretanju postaje s kineziološkog motrišta primarna odgojna zadaća. Posebno se ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojeg je zdrav način života čovjeka današnjice, a još više sutrašnjice nezamisliv (Prskalo, 2004).

Duga tradicija obrazovanja kineziologa, učitelja i odgojitelja može osigurati neophodan kadar kroz inicijalno obrazovanje, a sustav je prilagođen i kontinuiranom cjeloživotnom obrazovanju ovih stručnjaka, jer bez njega nije moguće pratiti suvremena dostignuća u ovom prostoru. Međutim bitan ograničavajući čimbenik ostaje satnica tjelesne i zdravstvene kulture koja nije primjerena primijenjenom području koje zbog sveobuhvatnosti nosi najveću odgovornost za održanje sustava vježbanja pa i cjeloživotnog vježbanja nacije, odnosno formiranje kulture slobodnog vremena (Prskalo i Sporiš, 2016).

Veliki društveni problem, sada i u buduću, biti će mnoge tehnološke ovisnosti. Djeca i mladi ovise sve više o virtualnom svijetu, a mnoga istraživanja pokazuju da djeca i mladi danas svoje slobodno vrijeme koriste s sadržajima bez tjelesnog napora. U oblikovanju i razvoju kulture provođenja slobodnog vremena obitelj ima najvažniju ulogu jer se kulturne navike stječu u mlađoj životnoj dobi. Današnje društvo strukturirano je tako da roditelji imaju sve veće obveze koje moraju zadovoljiti.

Činjenica je da između profesionalnih i obiteljskih zahtjeva roditelji najprije ispunjavaju profesionalne, pa sve manje pozornosti posvećuju djeci (Badrić i Prskalo, 2011b). Mladi čovjek kao individua, sam bira aktivnosti u kojim će zadovoljiti svoje interese i potrebe. U interakciji s ostalim pojedincima i skupinama, djeca i mladi doživljavaju rast osobnog samopouzdanja, a samim time i dublje spoznaju svijet izvan sebe i oko sebe, te svoje najuže socijalne sredine. Razvoj kulture provođenja slobodnog vremena, aktivnog sudjelovanja i djelovanja, u poplavi mnogobrojnih ponuda i poticaja, ključno je pitanje odgojnog djelovanja (Badrić i Prskalo, 2011a).

## 7. ZAKLJUČAK

Slobodno vrijeme je jedan od čimbenika drugačijeg pristupa sustavu odgoja i obrazovanja u kojem dijete postaje aktivni čimbenik svoga razvoja. Odabir slobodne aktivnosti bitno utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, socijalni i emocionalni razvoj. Dijete predškolske dobi, danas sa zdravstvenog aspekta ima vrlo male izgleda da ga provede u njegovu blagostanju. Naime, svakim danom suočeni smo sa pojavom aktivnosti koje djecu i mlade pozicioniraju u sedentarno ponašanje. Djeca već od najranije mladosti zaokupljeni su aktivnostima koje zahtijevaju minimalan energetske utrošak te im ostaje vrlo malo mogućnosti da svoje slobodno vrijeme provode u nekoj vrsti kinezioloških aktivnosti. Upravo zbog tih činjenica, veliku ulogu ima sustava odgoja i obrazovanja i svi čimbenici koji ga determiniraju. U ovako navedenom stanju, danas s pozicije kineziologije i tjelesnog vježbanja u najširem smislu potrebno je usmjeriti odgojno obrazovni sustav prema takvom smjeru koji će na najvažnije mjesto staviti jednu od najvažnijih biotičkih potreba čovjeka - kretanje. Svi relevantni čimbenici koji imaju zadaću da utječu na izradu novih odgojno obrazovnih dokumenata moraju biti upoznati sa ovim činjenicama:

- kineziološka edukacija počinje već u najranijoj mladosti, a njihovu edukaciju moraju provoditi predškolske ustanove u širem smislu
- odgajatelji moraju imati dovoljno kinezioloških kompetencija da mogu osigurati kvalitetan razvoj antropoloških obilježja i motoričkih znanja kod djece predškolske dobi
- svakodnevno tjelesno vježbanje u predškolskim ustanovama u trajanju od minimalno 60 minuta mora postati zakonska obveza odnosno dio kurikularnih dokumenata
- kroz svakodnevno tjelesno vježbanje kod djece bi se stvorila potrebna navika provođenja istog te bi ulaskom u sustav primarnog obrazovanja imali stvorene određene kineziološke kompetencije
- roditelji djece predškolskog uzrasta moraju biti aktivni sudionici usmjeravanja njihove djece u svakodnevno tjelesno vježbanje
- djeca predškolske dobi stekla bi dovoljno kinezioloških kompetencija gdje bi ih u suradnji s obitelji mogli prakticirati u slobodno vrijeme

U ovako definiranim činjenicama moguće je s aspekta kineziološke edukacije dodatno promicati važnost tjelesnog vježbanja već od najranije mladosti pa i prije dolaska u predškolsku instituciju, ako se zna da je za kvalitetan motorički razvoj djece najvažnija sloboda kretanja odnosno neograničavanje djece da pokažu svoje sposobnosti odnosno predispozicije.

## LITERATURA

1. Andrijašević M. (2000). Slobodno vrijeme i igra: *Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike*, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, str. 7-15.
2. Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Artić, M. (2009). Prema novom iskustvu slobodnog vremena: slobodno vrijeme kao izvor kritičke svijesti. *Filozofska istraživanja*, 29(2), 281-295.
4. Badrić, M., Barić, A. (2006.), Primjenjivi sadržaji kineziologije u razvoju ekološke osjetljivosti i ekokomunikacije u izvannastavnim aktivnostima učenika, *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj*, str. 393-397
5. Badrić, M., Prskalo, I. (2011a). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, *Napredak, časopis za pedagošku teoriju i praksu*. 152, 3-4; 479-494
6. Badrić, M., Prskalo, I. (2011b). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika i učenica osnovne škole, *Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja*; Andrijašević, Mirna; Jurakić Danijel (ur.). Osijek: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kineziologa Grada Osijeka, 75-80.
7. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011) Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece, *Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, Findak, V. (ur.). Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 400-406.
8. Badrić, M., Prskalo, I., Matijević, M. (2015). Primary School Pupils' Free Time Activities. *Croatian Journal of Education*. 17, 2; 299-332
9. Badrić, M., Prskalo, I., Šilić, N. (2011) Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja, *Tjelesna i zdravstvena kultura u 21.stoljeću-kompetencije učenika*, Prskalo, I; Novak, D. (ur.). Poreč: FIEP, Hrvatski kineziološki savez, 58-65.
10. Badrić, M., Sporiš, G., Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*. 30, 2; 92-9

11. Barnett, L.M., Van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O., Beard, J.R. (2009). Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity, *Journal of Adolescent Health*; 44, 252–259
12. Bell, A.C., Finch, M., Wolfenden, L., Fitzgerald, M., Morgan, P.J., Jones, J., Freund, M. and Wiggers, J. (2015) Child physical activity levels and associations with modifiable characteristics in centre-based childcare. *Australian and New Zealand Journal of Public Health* 39(3).pages 232–236
13. Berčić, H. (2010). Kineziološke aktivnosti v družini kot preventivni dejavnik odvisnosti od alkohola pri mladih, U: *Andrijašević, M.(Ur.): Kineziološki sadržaji i društveni život mladih*, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; str. 20-27.
14. Blažević, I., Božić, D., Dragičević, J. (2012). Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme. *Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Findak, V. (ur.). Poreč: Hrvatski kineziološki savez*, str. 122-127
15. Božović, R. (2008). Od slobodnog vremena do dokolice. *Kultura, časopis za teoriju i sociologiju kulture i kulturnu politiku*, 120/121, 100-121
16. Dizdarević, L., Krčmar, S., Martinić, M. (2013) Članak: Kretanje i sport važni su za razvoj predškolske djece, <http://www.roditelji.hr/uncategorized/kretanje-sport-vazni-su-za-razvoj-predskolske-djece/>
17. Dolić M.; Lovrić Maras, V. (2002 ). *Tjelesne aktivnosti u prirodi*. Rijeka
18. Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Paris: Editions du Seuil.
19. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
20. Findak, V., Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Visoka učiteljska škola u Petrinji.
21. Grønholt Olesen, L., Kristensen, P.L., Ried-Larsen, M., Grøntved, A and Froberger, K., al. (2014) Physical activity and motor skills in children attending 43 preschools: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 14:229

22. Henderson,KE., Grode, GM., O'Connell, ML. and Schwartz,MB.(2015)  
Environmental factors associated with physical activity in childcare centers.  
*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12:43
23. Hraski, Ž., Živčić, K. (1994). *Programski sadržaji tjelesnog odgoja i sporta za djecu predškolske dobi*. International Sport Programs, Zagreb
24. Ilišin, V. (2000.). Promjene u slobodnom vremenu mladih, *Napredak*, Zagreb, 141(4) 419-429.
25. Irby, I., Tolman, J. (2002.). *Rethinking Leisure Time: Expanding Opportunities for Young People and Communities*. Washington, The Forum for Youth Investment
26. Janković, V. (1973). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: Pedagoško-književni zbor
27. Jelavić, M. (2008). Članak: Dječja prava i slobodno vrijeme  
[http://www.dijete.hr/joomdocs/djecja\\_prava\\_i\\_slobodno\\_vrijeme.pdf](http://www.dijete.hr/joomdocs/djecja_prava_i_slobodno_vrijeme.pdf)
28. Jerbić, V. (1973). *Funkcija slobodnog vremena djece i omladine*. Zagreb. CVO
29. Jurakić, D. (2009). Taksonomske karakteristike zaposlenika srednje dobi kao osnova izrade sportsko-rekreacijskih programa. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet.
30. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015) *Osnove kineziologije*. Saša Krstulović, Alen Miletić, (ur.). Sveučilište u Splitu, Sportska-knjiga, Gopal Zagreb
31. Mišigoj-Duraković M., i suradnici (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.Fakultet za fizičku kulturu
32. Mišigoj-Duraković, M., Duraković, Z. (2005). Zdravstveni aspekti korištenja kompjutora, gledanja tv-a i videa u školske djece i mladeži , *Zbornik radova 14. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Findak, V. (ur.)*. Hrvatski kineziološki savez, Zagreb, 49-53
33. Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
34. Neljak,B., Milanović, D. (2007). Organizacijski, programski i materijalni uvjeti za redovito tjelesno vježbanje djece i mladeži *U: I. Jukić, D. Milanović; S.Šimek; Zbornik radova, 5. godišnja međunarodna konferencija,*

- kondicijska priprema sportaša 2007, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.*
35. Plenković, J. (1997.). *Slobodno vrijeme i odgoj*. Zadar, Filozofski fakultetu Zadru.
  36. Polić, R. (2003.). Odgoj i dokolica. *Metodički ogledi*, 10, 2, 25–37
  37. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak* 141 (4) 403 – 410.
  38. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
  39. Prskalo, I. (2005.). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. *Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu*. 7 (2(10)), str. 329-340.
  40. Prskalo, I. (2007.). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti / Educational Sciences*. 9, 2(14); 319-331
  41. Prskalo, I., Barić, A., Badrić, M. (2010.), Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme mladih, *U: Andrijašević, M.(ur.): Kineziološki sadržaji i društveni život mladih, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu*; str. 65-71
  42. Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014) Play and Children's Kinesiological Activities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education*. 16, Sp. ED. No. 1; 57-68
  43. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
  44. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti*. Rijeka, Naklada Žagar
  45. Röttger, K., Grimminger, E., Kreuser, F., Assländer, L., Gollhofer, A. and Korsten-Reck, U. (2014) Physical Activity in Different Preschool Settings: An Exploratory Study. *Hindawi Publishing Corporation Journal of Obesity*. Volume 2014
  46. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*. Supplement. 39, 1-2; 19-28
  47. Sporiš, G., Badrić, M., Prskalo, I., Bonacin, D. (2013). Kinesiology - Systematic Review, *Sport Science*, Contents: Vol. 6, Issue 1; 7-23

48. Stojković (2015). Članak: Temeljne zadaće kineziologije i njezina važnost u razvoju djeteta <http://prvaci.hr/temeljne-zadace-kineziologije-i-njezina-vaznost-u-razvoju-djeteta/>
49. Strong, W.B., Malina, R. M., Blimkie Cameron, J. R., Daniels, S. R., Dishman R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*; 146(6):732-7.
50. Škegro, D., Čustonja, Z., Milanović, D. (2009.), Sport kao sadržaj slobodnog vremena djece i mladih, *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Andrijašević, M. (ur.).* Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str.15-24
51. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015) Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*. 45, 3-4; 97-104
52. Trajkovski Višić, B., Višić, F. (2004). Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi. 13. *ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije : zbornik radova. Delija, K.(ur.).* Zagreb : Hrvatski kineziološki savez.
53. Trajkovski Višić, B., Zebić, O., Podnar, H., Đekić, E. (2010). Kineziološke aktivnosti za razvoj brzine, eksplozivne snage i agilnosti djece predškolske dobi. *U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Babić (ur.) 8. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“, Zbornik radova, Zagreb: Kineziološki fakultet (str. 469-472).*
54. Trajkovski, B., Katić, V., Pejić Papak, P. (2014). Connectedness of the parents' physical activity and leisure time with the involvement of children in kinesiology programs of institutional early and preschool education. *Sport Science* 7 2: 77-81
55. Vukasović, A. (2000). Sve veća važnost odgoja u slobodnom vremenu. *Napredak*, 141(4);448-457
56. Žmegač, N. (2016). Članak:Važnost tjelesnih aktivnosti kod djece rane dobi. <http://www.vrtic-leptir.zagreb.hr/default.aspx?id=71>

57. Boneta,Ž., Sedlar, A.(2012). Obiteljsko slobodno vrijeme. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, Vol.18 No.70
58. Ilišin,V. (2000). Promjene u slobodnom vremenu mladih. *Napredak*,141(4),419-429.
59. Potoknjak,N.,Šimleša,P. (1989). *Pedagoška enciklopedija 1-2*. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva

## **KRATKI ŽIVOTOPIS**

Rođena sam u Sisku 12.02.1983 godine, gdje sam završila osnovnu školu. Srednju školu upisujem i završavam u Petrinji. 2001. godine upisujem se na Učiteljski fakultet u Petrinji, smjer predškolski odgoj.

Posljednjih 10 godina zaposlena sam u jednoj privatnoj tvrtki koja se bavi izradom namještaja po mjeri.

## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, dolje potpisana Maja Pušić, kandidat za odgojitelja predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogeg vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojeg necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također da nijedan dio rada nije korišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

Maja Pušić

U Petrinji, 22.12.2016.

## IZJAVA O JAVNOJ OBJAVI RADA

Ja, Maja Pušić dajem odobrenje Učiteljskom fakultetu, Sveučilište u Zagrebu, kao nositelju prava korištenja, da moj diplomski rad pod nazivom Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme djece predškolske dobi koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjelovit tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice Učiteljskog fakulteta te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskim pravima i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenog, slobodnog pristupa znanstvenim informacijama. Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

Potpis

Maja Pušić

U Petrinji, 22.12.2016.