

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE

Antonia Razum

UTJECAJ PANDEMIJE I DIGITALNIH MEDIJA NA FIZIČKU AKTIVNOST DJECE

Završni rad

Zagreb, rujan 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE

Antonia Razum

UTJECAJ PANDEMIJE I DIGITALNIH MEDIJA NA FIZIČKU AKTIVNOST DJECE

Završni rad

Mentor rada:

Doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2022.

Zahvala

Ovim putem željela bih se zahvaliti mentorici doc.dr.sc. Marijani Hraski na strpljenju, savjetima i pomoći tijekom izrade završnog rada. Također, zahvaljujem se svim profesorima i kolegama tijekom studija.

Zahvaljujem se svojoj obitelji, Filipu i prijateljima koji su mi bili velika podrška, kao i moji kolege iz Ministarstva financija.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. PANDEMIJA	2
2.1. COVID – 19.....	2
2.2. Zdravlje djece i zaštita dječjeg zdravlja tijekom pandemije.....	2
3. MEDIJI	4
3.1. Digitalni mediji.....	4
3.2. Digitalni mediji u odgoju i obrazovanju.....	5
3.3. Djeca, mediji i sigurnost.....	6
4. FIZIČKA AKTIVNOST DJECE	8
4.1. Boravak djece u zatvorenom prostoru.....	8
4.2. Boravak na otvorenom prostoru.....	9
5. PRIKAZ DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA	12
6. CILJ RADA	13
7. METODE RADA	14
7.1. Uzorak ispitanika.....	14
7.2. Uzorak varijabli.....	14
7.3. Metoda obrade podataka.....	14
8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	15
9. RASPRAVA	21
10. ZAKLJUČAK	22
11. LITERATURA	23
12. PRILOZI I DODACI	25

UTJECAJ PANDEMIJE I DIGITALNIH MEDIJA NA FIZIČKU AKTIVNOST DJECE

Sažetak:

Cilj ovog rada je predstaviti kako digitalni mediji i pandemija utječu na fizičku aktivnost djece. Utjecajem društva digitalni mediji postali su dio svakodnevnog života ljudi diljem svijeta bez obzira na dobnu skupinu, počevši od rođenja do smrti. Pod takvim utjecajem djeca sve više i češće koriste tehnologiju. Svakodnevna izloženost digitalnim medijima utječe i na odgoj i obrazovanje djece. Korištenjem digitalnih medija kod djece može se poticati produktivno učenje odgovarajućim sadržajima i učenje na daljinu. Tijekom takvog učenja važna je uloga roditelja kako bi mogli kontrolirati vrijeme koje dijete provodi pred ekranom, ali i sadržaje koji se djetetu nude. Obzirom na to da djeca sve više vremena provode pred ekranom, te su na meti raznih prijevara i neprimjerenih sadržaja sa znatnim posljedicama. Sve veća dostupnost digitalnih medija djeci sa sobom poteže niz problema kao što su problemi s koncentracijom, pažnjom, razvojem govora, pojačan umor zbog vremena provedenog ispred ekrana. Izbijanjem pandemije uzrokovane virusom SARS-COV-2 i brzog širenja zaraze dovelo je do ograničenja kretanja, zbog čega su djeca fizički i socijalno primorani biti ograničeni. Za vrijeme najstrožih mjera kako bi se očuvalo zdravlje djece i ljudi, uobičajen svakodnevni život postao je novi online život. Boravak i kretanje na otvorenom prostoru pretvorio se u boravak u zatvorenom prostoru, što je istovremeno dovelo do znatnog smanjenja fizičke aktivnosti. Boravkom unutar kućanstva i odgojno – obrazovnim ustanovama, djecu se potiče na fizičku aktivnost tjelovježbom, sudjelovanjem u aktivnostima koje uključuju kretanje ili organiziranim sportovima. S druge strane, djeca tijekom boravka na otvorenom prostoru fizički su aktivnija zbog niza sadržaja koje u vanjskom okruženju mogu pronaći.

Ključne riječi: djeca, pandemija, digitalni mediji, fizička aktivnost

THE IMPACT OF THE PANDEMIC AND DIGITAL MEDIA ON CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY

Summary:

This paper aims to present how the digital media and the pandemic had affected children's physical activity. Through its influence in society, the daily media plays a key role in everyday lives of countless people all over the world regardless of age group, starting at the earliest stages of their lives right up to their end. Under such influence, children are inclined to use technology more than ever before. Daily exposure to the digital media also affects the upbringing as well as education of children. Throughout the use of digital media, children can encourage productive learning with appropriate content and distance learning. In the course of such learning, the parents play a key role; they can control the time that child spends behind the screen, as well as the content that a child is being exposed to. Thus, given the fact that children spend more and more time behind the screen they are becoming vulnerable to various scams and exposed to inappropriate content with significant consequences. The ever increasing availability of digital media to children is bringing several issues such as problems with concentration, attention, speech development, and increased fatigue due to the time spent behind the screen. The outbreak of the pandemic caused by the SARS-COV-2 virus and the subsequent rapid spread of the infection led to the restrictions on movement, due to which children were basically physically inactive and socially isolated. In the course of some of the more restrictive measures to protect the health of the children and other people, ordinary everyday life has moved in the online sphere. Staying and moving in the open turned into staying indoors for days on end, which, as a result, led to a significant decrease in physical activity. By staying in households and educational institutions, we encourage children to be physically active through exercise, cleaning, or organized sports. On the other hand, children are physically more active during their stay outside due to the wide range of activities they can find in the outdoor environment.

Keywords: children, pandemic, digital media, physical activity

1. UVOD

Razvojem tehnologije i digitalnog napretka tijekom godina, te pojavom novog virusa fizička aktivnost kako kod odraslih tako i djece sve više se smanjuje. Ubrzan način života s kojim se svakodnevno susrećemo znatno utječe na volju i želju za kretanjem. Odrasli kao model ponašanja djeci sve manje pokazuju kolika je važnost za zdravlje, rast i razvoj biti fizički aktivan. Zaokupljenost i dostupnost novih medija među djecom u velikom je porastu, zbog čega djeca sve manje iskazuju interes za provođenjem vremena na svježem zraku. Širenjem pandemije nastupilo je novo “normalno“, život koji je iz svakodnevne rutine preselio na online platforme. Ograničenja s kojima su se susreli odrasli i djeca promijenila je svakodnevicu ljudi diljem svijeta. Boravak u odgojno – obrazovnim ustanovama, dječjim igralištima, parkovima prebacio se u boravak unutar četiri zida zajedno s njihovim roditeljima koji su radili od kuće. Izbijanjem pandemije, uloga odgojitelja dobila je veliku važnost od prevencije zaštite zdravlja djece do održavanja kontakta s djecom na daljinu. Izazovi s kojima su se odgojitelji susreli predstavljalo je nov način rada i iskustva, da bi djeca unatoč ograničenjima ostala u socijalnom okruženju. U svrhu pisanja rada provela sam istraživanje online anketom među roditeljima kako bi dobila uvid kako pandemija i digitalni mediji utječu na fizičku aktivnost djece. Istraživanja koja su već ranije provedena dala su jasne rezultate kako se fizička aktivnost djece smanjuje, dok je sjedilački način života u sve većem porastu.

2. PANDEMIJA

2.1.COVID – 19

Najveća pandemija nakon Španjolske gripe koja je trajala od 1918. do 1919., a s kojom smo već unatrag dvije godine suočeni kroz svakodnevni život. Pandemija COVID – 19 uzrokovana virusom SARS-COV-2 respiratorna je bolest koja se prenosi kapljičnim putem. U vrlo kratkom vremenu virus je prouzročio bolest i smrt ljudi diljem svijeta. Prvi slučajevi zaraze pojavili su se u Kini krajem 2019. godine. Pandemija uzrokovana SARS-COV-2 u Hrvatskoj se prvi put pojavljuje početkom 2020., povećanjem broja zaraženih i razvojem pandemije, radi zaštite i očuvanja zdravlja ljudi uslijedio je niz preporuka kojima bi se napravila prevencija usporavanja širenja zaraze. Sve većim brojem zaraženih osoba i ubrzanim širenjem pandemije nastupila je karantena kako bi se ograničilo kretanje ljudi. Velik broj ljudi bio je primoran na rad od kuće, a učenici i studenti na online nastavu. Kako bi se život vratio u normalu uslijedila su istraživanja u svrhu pronalaska odgovarajućeg cjepiva kojim bi se zaštitilo ljude od daljnjeg širenja zaraze.

2.2.Zdravlje djece i zaštita dječjeg zdravlja tijekom pandemije

COVID – 19 bolest prema istraživanju blaža je kod djece nego kod odraslih, stres prouzročen novim virusom ostavio je traga na svakodnevni život djece što se očituje i u povećanim problemima s mentalnim zdravljem. Zdravlje djece i njegova zaštita jedan su od najvažnijih čimbenika diljem svijeta. Tijekom pandemije COVID – 19 ograničilo se djetinjstvo svakog djeteta da odlazi u odgojno - obrazovnu ustanovu , druži se s prijateljima, slobodno se kreće, sve u svrhu zaštite i očuvanja dječjeg zdravlja. Poput djece, mentalno zdravlje roditelja također je ugroženo tijekom pandemije. Izgubljen posao ili skraćeno radno vrijeme, rad od kuće dok se istovremeno brine o djeci, društvena izolacija, tjeskoba zbog nepoznatog... roditelji se suočavaju s bezbrojnim stresovima uzrokovanim COVID – 19. (National Institute for Children's Health Quality). Pojavom pandemije pojavili su se i rizici koji utječu na zaštitu djece. Rizici su grupirani: fizičko i emocionalno zlostavljanje, rodno nasilje, mentalno zdravlje i psiho – socijalni problemi, društvena isključenost, dječji rad i djeca bez skrbi. Svaki od navedenih rizika pod utjecajem je manjka roditeljske odgovornosti, društvenoj neprimjerenosti i isključenosti odgojno - obrazovnih institucija. Razvile su se razne strategije uz aktivnosti za






dobrobit djece. Zatvaranjem odgojno - obrazovnih ustanova, prebacivanje na online život predstavio je niz dobrih i loših čimbenika u životu djece. Djeca su naučila koristiti tehnologiju, učiti putem digitalnih sadržaja, iskazati se putem digitalnih sadržaja. Kod djece s posebnim potrebama takav način predstavlja problem obzirom na to da zahtijevaju interakciju i pomoć stručnjaka. Djeca kojima je potrebna pomoć stručnjaka, asistenata ili nekih drugih ljudi koji su važni za njihovo svakodnevno normalno funkcioniranje, nažalost takvim modelom se ograničavaju. Dolazi do gubitka pažnje, volje, motivacije i svakodnevne rutine.

COVID-19

Bolest uzrokovana virusom SARS-CoV-2
Disease caused by SARS-CoV-2 Virus


Zaštita:

- Redovito perite ruke sapunom i vodom Ili koristite dezinficijens na bazi alkohola
- Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad te operite ruke
- Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju
- Izbjegavajte bliski kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah
- Izbjegavajte rukovanje i održavajte razmak od barem 1m kod razgovora
- Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom
- Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja








Protection:

- Wash your hands regularly with soap and water OR use an alcohol-based disinfectant
- When coughing and sneezing, cover your mouth and nose with your elbow or tissue paper that you later discard into the trash can and wash your hands
- Avoid touching your face, mouth and eyes
- Avoid close contact with sick people who have fever, coughing and / or shortness of breath
- Avoid handling and close conversation - maintain a distance of at least 1m
- Kip the rooms ventilated and try to spend as much time as possible out in the open
- Avoid larger group of people and public gatherings



**HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO**



**Ministarstvo
zdravstva**

Slika 1: Mjere prevencije u suzbijanju bolesti COVID – 19

Izvor: [.https://zdravlje.gov.hr/koronavirus-i-mjere-prevencije/4952](https://zdravlje.gov.hr/koronavirus-i-mjere-prevencije/4952)

3. MEDIJI

3.1. Digitalni mediji

Razvojem tehnologije i suvremeni način života, pojava novih digitalnih medija u znatnom je porastu. Digitalni mediji uključujući uređaje i sadržaje preko kojih djeca koriste razne stranice i aplikacije uvelike su dostupni djeci, gotovo od rođenja. Roditelji sve češće svojoj djeci preko digitalnih medija nude sadržaje kako bi ih umirili i zaokupili njihovu pažnju. Danas gotovo da nema kućanstva u kojem borave djeca, a da nisu opremljeni mobitelom, tabletom, kompjuterom ili/i laptopom i TV-om. Velik broj djece vrijeme provodi na mobitelu gledajući sadržaje na YouTube-u ili pred TV-om i igrajući igrice na kompjuteru.

Tehnologija, odnosno digitalni mediji ostavljaju znatan utjecaj na način suvremenog života. Što se očituje u obrazovanju, zabavnom životu, ali i komunikaciji s drugim ljudima. Komunikacija s drugim ljudima bila ona verbalna oči u oči ili pisanim putem u kojem nije uključena tehnologija pod utjecajem digitalnih medija svakodnevno je u izostajanju. Danas se komunikacija uglavnom odvija preko poruka na društvenim mrežama i e-pošte. Takav način komunikacije može imati negativne i pozitivne učinke. Gledajući s negativne strane e-komunikacija može izostaviti prave vrijednosti komunikacije koje čovjek posjeduje dok je u komunikaciji s drugom osobom kao što su reakcije, osjećaji te iskrenost. Isto tako, s obzirom na zastupljenost digitalnih medija i sve većih prijevara kod kojih postoji određena sumnja tko se krije s druge strane. Druga strana pod metom prijevare može biti nepoznata osoba ili osoba koja je hakirana te joj je ukraden identitet. No, s pozitivne strane tehnološki napredak i digitalni mediji osigurali su brzinu prijenosa podataka i informacija, uvelike ako je riječ o poslu ili nečem vrlo bitnom. Također, puno jednostavnije možemo komunicirati s dragim ljudima koji su udaljeni od nas i nemamo ih prilike često viđati. Komunikacija putem digitalnih medija pomaže onima koji imaju problema s izražavanjem ili općenito strah od komunikacije s drugim ljudima.

Već spomenutom razvoju tehnologije i digitalnih medija, razvija se i prodaja na internetu te oglašavanje preko kojih se dolazi na stranice za prodaju. Tehnološka industrija u sve većem je porastu što zbog raznovrsnih sadržaja koje nudi i suradnje s drugim industrijama kojima je cilj dobit. Takve industrije prate što populaciju zanima, kako bi im ponudili sadržaje koji ih zanimaju, odnosno da se svaka skupina ljudi pronađe nešto za sebe.

3.2. Digitalni mediji u odgoju i obrazovanju

Suvremen način života uključujući odgoj i obrazovanje također je pod utjecajem raznih medija. U odgoju i obrazovanju medije dijelimo na auditivne, vizualne i audiovizualne. Pod pojmom auditivni mediji svrstavaju se audio zapisi koji mogu biti pohranjeni na CD-u, kasetama u novije doba na USB-u ili aplikacijama preko kojih se mogu slušati audio zapisi. Takva vrsta medija najčešće se koristi u glazbenom odgoju i obrazovanju, ali i prilikom učenja stranog jezika. Vizualni mediji kao što i sam pojam govori namijenjeni su da ih djeca vide, to mogu biti razne didaktičke igre vizualne percepcije, knjige, slikovnice, fotografije, aplikacije. Audiovizualni su kombinacija auditivnih i vizualnih medija, odnosno sluha i vida. Gledanje crtića, filmova putem TV-a ili drugih ekrana iziskuje praćenje slike na ekranu uz popratni zvuk.

Djeca danas uče putem aplikacija, igrica, pjesama, video zapisa takvi sadržaji koji pružaju privlačniji i zabavniji način učenja. Zbog čega se povećava vremensko korištenje digitalnih medija kod djece. Kako bi učenje putem digitalnih medija bilo što uspješnije potrebno je da se i roditelji aktivno uključe u korištenje digitalnih medija koje koriste njihova djeca. Radi sigurnosti djece, ali i mogućem ne znanju i nerazumijevanju s obzirom na manjak iskustva koji djeci nedostaje. Sadržaje za djecu koji uključuju korištenje digitalnih medija treba birati prema interesima djece. Prateći interese djece možemo utjecati na njihovo cjelokupno produktivno učenje i korištenje digitalnih medija. Pismenost, znanost ili matematiku djeca mogu usvojiti putem kvalitetnih aplikacija koje su razvile odgovarajuće sadržaje za takvu vrstu obrazovanja.

Kako se odgoj i obrazovanje ne odvija samo u odgojno – obrazovnim ustanovama, digitalni mediji omogućavaju djeci obrazovanje izvan takvih ustanova na daljinu. Korištenje digitalnih medija djece predškolske dobi u svrhu poticanja učenja može se potaknuti razvoj pismenosti djece i vokabulara. Vrijeme koje djeca provode pred ekranima sve više zabrinjava zbog lošeg utjecaja na društveni, emocionalni i kognitivni razvoj. Sve prisutniji negativni učinci na sva područja dječjeg razvoja. Djeci se smanjuje kreativnost, sposobnost rješavanja problema, zadržavanje i održavanje pažnje. Emocionalni problemi praćeni ovisnošću o tehnologiji i neprimjerenim sadržajima. Sve veći problem privatnosti, nesvjesnim utjecajem roditelja i djece dijeljenjem privatnih fotografija, lokacija, videozapisa. U svrhu zaštite mnoge istraživačke agencije zbog niza negativnih utjecaja tehnologije preporučuju što manju upotrebu digitalnih medija.

3.3. Djeca, mediji i sigurnost

Dostupnost digitalnih medija kod djece pod utjecajem je društva i vršnjaka. Zbog čega djeca rano iskazuju želju korištenjem digitalnih medija. Neograničen broj kanala komunikacije te velik broj različitih sadržaja privlači sve više djece koja provode sve više vremena na istim. U suvremenom društvu svaka nova generacija djece odrasta u okolini koja je sve bogatija novim medijima i njihovim sadržajima. Sukladno tome, mijenja se i potencijalan utjecaj medija na djecu ili točnije rečeno percepcija tog utjecaja (Ilišin, Marinović Bobinac i Radin 2001). Velik utjecaj digitalnih medija sveprisutan je u životu djece, ono može biti poticajno, ali i štetno. Ovisi o tome što djeca koriste, koje se vrste sadržaja djetetu nude. Istraživanja dojenčadi i male djece pokazuju kako već samo uključen televizor u prostoriji u kojoj dijete boravi, igra se i komunicira, može imati negativne posljedice na njegovo učenje, pažnju i odnose s roditeljima. Rana povećana izloženost djece audiovizualnom sadržaju može se dovesti u vezu sa slabijem razvojem govora, lošijom spremnošću za školu i lošijem školskom uspjehu (Agencija za elektroničke medije, 2016). Djeca kroz medije stvore iskrivljenu sliku od onoga što je zapravo društvena stvarnost.

Sve učestalijem korištenjem digitalnih medija djeca prekomjerno sjede, što ujedno znači izostanak kretanja. Stvara se navika jedenje tijekom gledanja , te manjak sati spavanja. Takva izloženost čini sredstvo ovisnosti. S obzirom na to da mediji nude razno razne sadržaje, važna je uloga roditelja da djetetu osiguraju što primjereniju razvojnu okolinu zajedničkom suradnjom u razvoju medijske pismenosti. Sadržaji koje nude digitalni mediji kod djeteta mogu ostaviti razne posljedice, zbog čega je važno djecu zaštititi od seksualnih i nasilnih sadržaja.

Zakon o elektroničkim medijima i Direktiva Europske komisije o Audiovizualnim uslugama potencijalnu štetnost dijeli na 3 kategorije:

1. Neprimjereni sadržaji koji mogu ozbiljno štetiti razvoju djeteta (fizički, mentalni ili moralni razvoj)
2. Sadržaji koji su vjerojatno štetni po razvoj djece određene dobi
3. Sadržaji koji vjerojatno ne mogu naštetiti djeci i adolescentima

Nasilni sadržaji potencijalno su štetni jer mogu imati sljedeće učinke po djeci:

1. Izazivaju tjelesnu pobuđenost i emocionalno uznemiravanje
2. Uče djecu agresivnim ponašanjima i potiču njihovo oponašanje
3. Čine mlade gledatelje neosjetljivima na nasilje

Što su djeca mlađa, to su i manje sposobna zaštititi se od različitih utjecaja (Ilišin, Bobinac i Radin 2001). Kako bi djeca ostala zaštićena od štetnih utjecaja medija koji nude neprimjerene sadržaje ključna je uloga roditelja. Jedna od bitnih uloga medija je oglašavanje prilikom kojeg je teško razlikovati bitno od nebitnoga, te sami cilj oglašavanje je težnja ka materijalizmu. Istraživanja pokazuju kako siromašnija djeca više gledaju TV, a bogatija koriste Internet što također se povezuje s materijalizmom, odnosno mogućnostima za posjedovanje digitalnih medija. Dob djece je ona specifična značajka koja djecu čini najranjivijim segmentom populacije pa tako i kada je u pitanju izloženost potencijalnom utjecaju medija. Vulnerabilnost djece proizlazi iz činjenice da ona prolaze kroz intenzivan proces socijalizacije i da su vrlo podložna različitim medijima (Ilišin, Marinović Bobinac i Radin 2001).

Svrha medija je zarada, putem reklama promovira se nezdrava prehrana koja uzrokuje pretilost i druge bolesti. Televizijska industrija odredila si je prije nekoliko godina novu ciljnu skupinu ljudi između 4 i 24 mjeseca. Takozvana televizija za bebe u međuvremenu je prerasla u industriju tešku 500 milijuna dolara. Ako je sedamdesetih godina početna dob za redovno gledanje televizije još iznosila 4 godine, a danas ona iznosi 4 mjeseca (Usp. BuSS 2011. prema Spitzer-u 2012). Mediji koji služe kao zamjena za odgoj i kojima se dijete samostalno rukuje imaju negativan utjecaj na kognitivan i jezični razvoj, kod čega su sinapse u mozgu manje aktivne te se istovremeno manje uči. Digitalni mediji koji ometaju učenje imaju negativan utjecaj na obrazovni razvoj djece (Spitzer 2012).

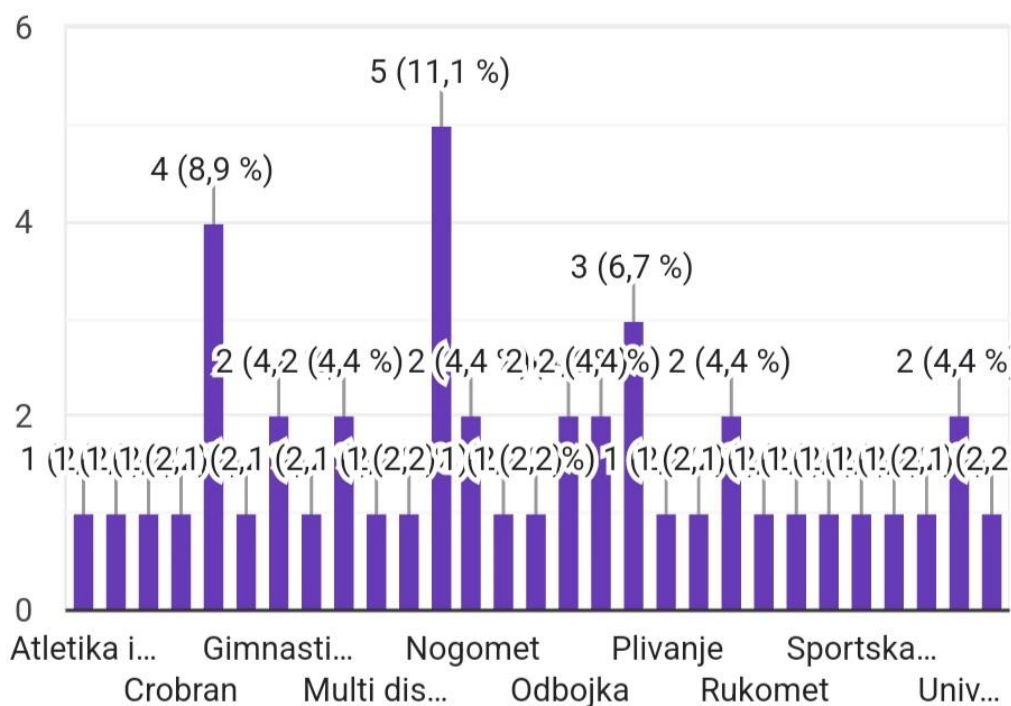
Razvoj govora i mišljenja ugrožen je velikom količinom vremena provedenog pred ekranom. Digitalni mediji štete učenju, a time i kognitivnom razvoju male djece (Spitzer 2012). Digitalizacija se negativno odražava na poznavanje slova, sposobnost čitanja i pisanja kada je potreban motorički trag pamćenja – pisanjem. Postoji mogućnost da se masovnim ulaskom digitalnih medija u DV i škole, čitalačka kompetencija djece neće optimalno poticati (Spitzer 2012). Ekranski mediji uključujući računalne igre ograničavaju društvene sposobnosti i odnose, čime dolazi do gubitka samokontrole i poremećaja pažnje. Digitalni mediji imaju negativan učinak na sposobnost samokontrole i stoga izazivaju stres. Tko se zalaže za to da se u dječjim vrtićima i školama više koriste digitalni mediji, mora se suočiti s tom činjenicom (Spitzer 2012). Pretjeranim korištenjem digitalnih medija kod djece dolazi do poremećaja sna usred kojeg slijedi pojačan umor i smanjene imuniteta. Tko mnogo vremena provodi s digitalnim medijima, kreće se manje – sa svim zdravstvenim posljedicama na tijelo i duh (Spitzer 2012).

Ovisnost o digitalnim medijima postala je svakodnevica suvremenog života, djeca su u prevelikoj mjeri zaokupljena društvenim mrežama i igrama, sve veće prijave u online svijetu bez nadzora roditelja. Sve to dovodi do depresije, jer virtualni svijet nije stvaran svijet u kojem djeca žive i razvijaju se. Koliko su digitalni mediji previše dostupni djeci govori činjenica da je jezični razvoj kod djece sve slabiji, te se javlja sve više govornih teškoća.

4. FIZIČKA AKTIVNOST DJECE

4.1. Boravak djece u zatvorenom prostoru

Djeca danas sve više vremena provode u zatvorenom prostoru. Najveći dio vremena u zatvorenom prostoru djeca provode kod kuće, te dio vremena u odgojno – obrazovnim ustanovama. Boravak u zatvorenom prostoru ovisi jednim dijelom o vremenskim uvjetima, ali i mogućnostima. Razlog boravka u zatvorenom prostoru uglavnom je što uvjeti ne dozvoljavaju da dijete boravi na otvorenom, bilo da je riječ o vremenskim neprilikama ili u tome da roditelji ne stignu s djecom boraviti na otvorenom. A djeca su premala da bi sama izlazila, te ne pohađaju nikakvu sportsku aktivnost. Kako fizički razvoj djece ne bi zaostajao zbog boravka u zatvorenom prostoru, odrasle osobe trebale bi poticati kretanje pokazivanjem i uvođenjem vježbanja u svakodnevnu rutinu. Održavanjem fizičke aktivnosti djece u zatvorenom prostoru može se postići uvođenjem obavezne jutarnje tjelovježbe, sudjelovanjem djece u pospremanju, sportski satovi u dvorani, organizirani sportovi poput plivanja, rukometa, odbojke.



Slika 2: Prikaz sportova kojima se djeca najviše bave

Sportovi kojima se djeca bave većinom su dvoranski sportovi, odnosno sportovi koji se odvijaju u zatvorenom prostoru. Dakle, boravak djece u zatvorenom prostoru ne mora značiti samo vrijeme provedeno ispred ekrana ili vrijeme bez ikakve fizičke aktivnosti.

4.2. Boravak na otvorenom prostoru

Boravak na svježem zraku vrlo je bitan za zdravlje djece. Djeca tijekom boravka na svježem zraku jačaju svoj imunitet, ali i fizički su aktivnija što znatno pridonosi motoričkom razvoju djeteta. Potrebno je što više boraviti na svježem zraku, kad god je to moguće gledajući mogućnosti i vremenske prilike.

U odgojno – obrazovnim ustanovama u suglasnosti s roditeljima može se organizirati organizirani boravak na zraku. Organizirani boravak na zraku podrazumijeva organizaciju oko mjesta, tematike i aktivnosti. Takav boravak može se odnositi na dogovorene izlete na svježem zraku, ljetovanja, zimovanja, kampiranja, planinarenja te ostali sadržaji koji podrazumijevaju boravak na svježem zraku. Organizirani boravak zahtjeva unaprijed dogovorene detalje oko samog izvođenja. Djeca i roditelji trebaju biti upoznati gdje će se boravak izvoditi i koliko će on trajati. Također, tijekom organiziranog boravka na svježem zraku odgojitelj je dužan pripremiti i organizirati aktivnosti koje će se provoditi i time uspješno provesti boravak na svježem zraku. Brojna novija inozemna istraživanja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja bave se usporedbom boravka na otvorenom i njegovim dobrobitima u odnosu na cjelokupan razvoj djeteta i dječju igru u prirodi naspram dvorišnih prostora vrtića (*Bjørger, 2016; Luchs i Fikus, 2013; Ernst, 2014; Morrissey, Scott i Rahimi, 2017; Agostini, Minelli i Mandolesi, 2018*). Kada je riječ o organiziranom boravku na svježem zraku uglavnom se podrazumijevaju izleti koji uključuju poludnevni ili jednodnevni odlazak na unaprijed dogovoreno mjesto u suradnji s roditeljima i djecom. Ako je boravak duži od jednog dana, onda smatramo da su djeca na terenskoj nastavi ili nekom drugom organizacijskom obliku. S obzirom na to da je riječ o djeci vrtićke dobi, takav način organiziranog boravka uglavnom ne traje duže od jednog dana. Boravak na zraku može se odvijati u parku, šumi, dječjem igralištu, šetnja kroz drugi grad/mjesto i ostali slični sadržaji. Također, postoji konkretan organizirani boravak na svježem zraku, kao što je kampiranje, planinarenje, ljetovanje i zimovanje. Oni zahtijevaju unaprijed razrađen plan i program boravka.

Prilikom planinarenja bitno je prikladno se obući, ponijeti dovoljno tekućine i hrane. Planinarenje ne smije biti zahtjevno i vremenski predugo trajati, zbog toga što bi to za djecu predškolske dobi bilo neizvedivo.

Kampiranje se provodi na mjestima u prirodi koja su namijenjena za kampiranje u kamping kućicama, šatorima, kamperima pri čemu je potrebno dobro pripremiti djecu jer se izvodi u prirodi i traje duže od jednog dana. Dnevne aktivnosti u svakom kampu trebaju biti pažljivo odabrane. Dakako, predškolske kampove polazi specifična populacija s kojom se treba raditi na učenju kroz igru (Duran, 2011).

Višednevni organizirani boravak uključuje ljetovanje na moru tijekom ljetnih mjeseci i zimovanje tijekom zimskih mjeseci uglavnom u planinskim područjima gdje ima snijega. Ljetovanja i zimovanja djece predškolske dobi su oblici organiziranog višednevnog boravka u prirodi, kojima je osnovni cilj da se djeca odmore aktivnim odmorom i u povoljnim klimatskim uvjetima što pozitivno utječe ne samo na unapređivanje njihova zdravlja, nego i na poboljšanje

cjelokupnog antropološkog statusa djece (DV Maslačak, Đurđevac, 2016). Takvi boravci na svježem zraku nisu česti u ustanovama ranog i predškolskog odgoja zbog višednevnog trajanja i zahtjevnosti same provedbe.

Sve aktivnosti koje se provode na svježem zraku pogodna su za zdravlje i psiho-fizički, te motorički razvoj djece. Igre, radionice i prigodno osmišljene aktivnosti doprinose društvenom razvoju i socijalizaciji među djecom, ali i upoznavanje okoline. Aktivnosti koje se mogu provoditi na svježem zraku prilikom boravka ovise o mjestu izvođenja, godišnjim dobima, ali i vremenskim uvjetima. Tako boravak tijekom proljetnih mjeseci može uključivati istraživanje u prirodi i na organiziranom mjestu putem raznih radionica kojima djeca istražuju okolinu oko sebe. Za vrijeme ljetnog boravka djece na svježem zraku važno je voditi brigu o tome da djeca nisu izložena suncu i visokim temperaturama, tijekom ljetnih mjeseci uglavnom se provode aktivnosti s vodom, zbog čega je bitno da djeca budu prikladno obučena. U jesen se organiziraju odlasci u parkove koji obitavaju drvećem i šumu kako bi djeca imala prilike vidjeti razno otpalo lišće i prikupiti ga za radionice u vrtiću. Kod zimovanja aktivnosti koje se provode s djecom uobičajenog su karaktera; skijanje, sanjkanje, grudanje i drugo. Također, postoji i niz igara koje se mogu provoditi tijekom organiziranog boravka na svježem zraku.

Boravak na svježem zraku doprinosi zdravlju djece, jačanju imuniteta i stvaranju iskustva. Za vrijeme boravka na svježem zraku mogu se provoditi razni sportovi koji mogu biti individualni ili grupni. Odgojitelj može planirati i natjecateljski karakter aktivnosti što bi djeci dalo dodatnu zainteresiranost i dinamiku boravka u kojem bi djeca naučila pravila igre, ali i razvila samokontrolu i poštovanje drugih sudionika.

Aktivnostima vezanim za sport odgojitelju mogu pomoći i drugi vanjski suradnici (kineziolozi) s kojima se može planirati konkretne teme kao što su učenje vožnje bicikla, rola, romobila i drugih. Uz aktivnosti koje su usko povezane s prometom može se uključivati i učenje i upoznavanje prometnih znakova i pravila ponašanje u prometu, organiziranom šetnjom. S obzirom na to da je riječ o boravku u prirodi, odgojitelj može pripremiti aktivnosti vezane uz okoliš i njegovu brigu i zaštitu. Prikupljajući smeće u prirodi, pazeći da djeca imaju zaštitne rukavice i da ne dodirnu opasne predmete, isključivo skupljanje papira i plastike koji su bezopasni, posjećivanje zelenih otoka i sadnja biljaka. No, najvažnije je da djeca imaju priliku za slobodnu igru i izražavanje svojih emocija.

5. PRIKAZ DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Rahman i Chandrasekaran (2021) proveli su istraživanje kojim su se ispitivale promjene u preporučenom trajanju tjelesne aktivnosti djece i potencijalne prepreke tijekom karantene COVID – 19. Od 1039 prvobitno pregledanih studija uključeno je samo 14 studija. 93% studija bile su prosječne ankete. Primjetno je smanjenje preporučane tjelesne aktivnosti od 34%, dok se sjedenje, uključujući vrijeme ispred ekrana povećalo za 82%. Umjereno smanjenje tjelesne aktivnosti i visokog postotka u djece tijekom karantene bilo je povezano s preprekama na individualnoj, obiteljskoj, školskoj i političkoj razini.

Istraživanje koje su 2008. proveli Hrabri telefon i Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba dalo je sljedeće rezultate:

- 91% djece služi se Internetom, od čega 49% svakodnevno
- samo 2,5% djece koristi Internet uz prisustvo roditelja, a 49% djece roditelji nikad ne nadziru
- 41% je bilo izloženo različitim porukama seksualnog karaktera

Najnovija istraživanja ukazuju i na druge štetne učinke. Iako su djeca u stanju obraditi značajno veću količinu informacija nego prijašnje generacije, zbog smanjene pažnje, pamćenje je manje kvalitetno, a smanjen opseg opažanja otežava rješavanje kompleksnih zadataka i problema koji zahtijevaju pažnju i koncentraciju. Zbog povećane aktivnosti mozga koju izaziva internet, dolazi do preopterećenja mozga, a to povećava vjerojatnost razvijanja poremećaja raspoloženja (depresije, anksioznosti i sl.), slabijeg sna, koncentracije i slabljenja imunološkog sustava, razvija potrebu za većom količinom podražaja iz okoline i potrebu za traženjem uzbuđenja (Jukes, Dosay 2006; Rowan 2009).

Elektronički mediji danas su sastavni dio našeg života i imaju važnu ulogu u emocionalnom razvoju, ponašanju i intelektualnom funkcioniranju djece i mladih. Kao i većina stvari, suvremena tehnologija i internet kao njen najrašireniji produkt, imaju svoje dobre i loše strane. Kao stručnjaci i roditelji moramo biti duboko svjesni njihovih mogućih štetnih učinaka s

dalekosežnim posljedicama na djecu čiji je mozak u razvoju. Iz tog razloga naša je dužnost da napravimo sve što je u našoj moći da to spriječimo.

Online istraživanje u kojem je sudjelovalo 1472 roditelja djece u dobi od 5 do 17 godina, koje su proveli Moore i suradnici (2020) istraživali su promjene u različitim zdravstvenim ponašanjima djece i mladih početkom razdoblja pandemije COVID – 19 u Kanadi. Zaključili su kako je pandemija COVID – 19 ostavila izravne posljedice na zdravstvena ponašanja djece i mladih, posebice na fizičku aktivnosti.

Moore i suradnici (2020) pokazali su da su se djeca i mladi manje bavili fizičkim aktivnostima, više su vremena provodili sjedeći, posebice uz zaslone digitalne tehnologije, te su spavali dulje tijekom početka pandemije bolesti Covid-19 u Kanadi. Istraživači pažnju roditelja i stručnjaka usmjeravaju na pomoć djeci i mladima u pronalaženju novih načina korištenja slobodnog vremena i aktivnosti u takvim situacijama te posebice ističu pozitivnu povezanost roditeljske uključenosti i podrške sa zdravstvenim ponašanjima djece i mladih.

6. CILJ RADA

Cilj ovog rada bio je utvrditi da li su pandemija i digitalni mediji utjecali na manjak fizičke aktivnosti kod djece. Ostavlja li takav utjecaj moguće posljedice na fizičku aktivnost djece povećanim korištenjem digitalnih medija, te postoji li razlika korištenja digitalnih medija i smanjene fizičke aktivnosti djece tijekom i prije pandemije.

7. METODE RADA

7.1. Uzorak ispitanika

Ispitivanje je provedeno online anketom u kojoj su sudjelovali roditelji djece rane i predškolske dobi. Anketu su popunjavali, odnosno odgovarali na postavljena pitanja roditelji djece koja pohađaju i ne pohađaju nužno odgojno – obrazovnu ustanovu. Anketu je ispunilo 100 roditelja na području Republike Hrvatske. Važno je naglasiti kako je provedena anketa upotpunosti bila anonimna.

7.2. Uzorak varijabli

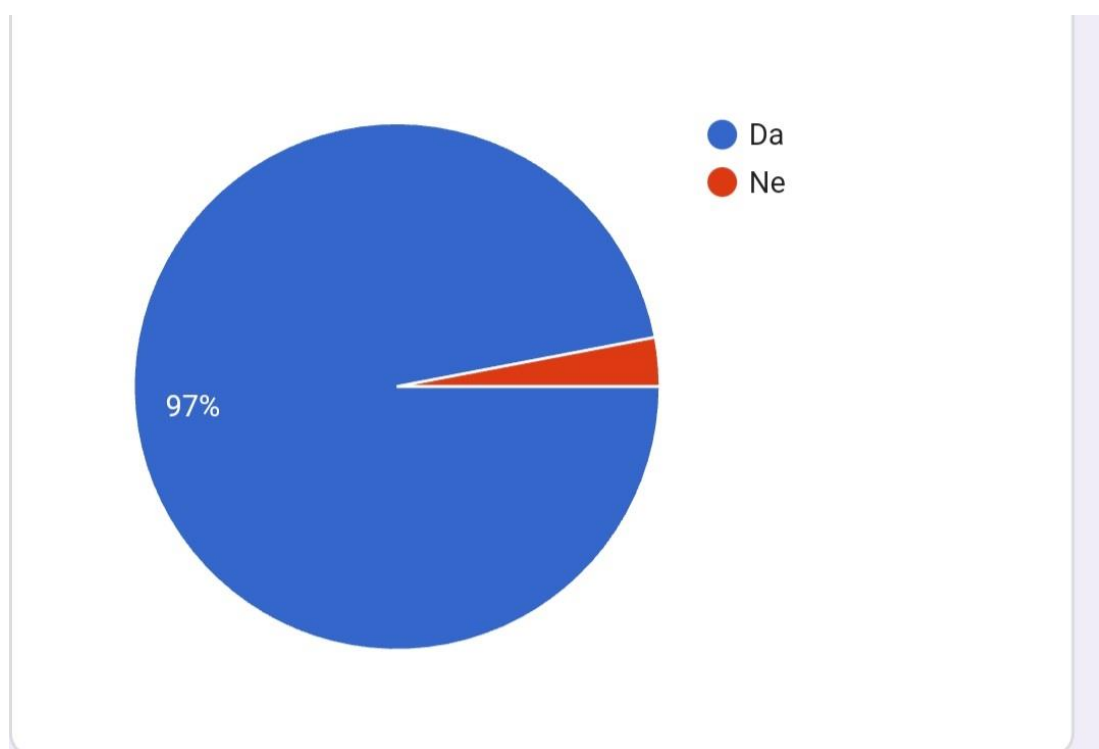
Anketa se sastojala od 18 pitanja, od čega su se prva dva pitanja odnosila na osnovne informacije o djetetovoj dobi i spolu. 16 pitanja postavljeno je s obaveznim odgovorom kako bi se dobile informacije vezane uz problem istraživanja. Dva pitanja ostala su neobaveznog karaktera na koji je odgovorilo 44, odnosno 47 ispitanika. Ta dva pitanja povezuju se sa opsegom treninga djece za vrijeme pandemije. Dakle, riječ je o odgovorima roditelja čija se djeca bave organiziranim sportom.

7.3. Metoda obrade podataka

Pri završetku istraživanja podaci koji su prikupljeni, pohranjeni su na Google Disku gdje su se automatski obrađivali te su izračunati deskriptivni podaci. Obradeni podaci prikazani su tablicom i grafovima u postotcima.

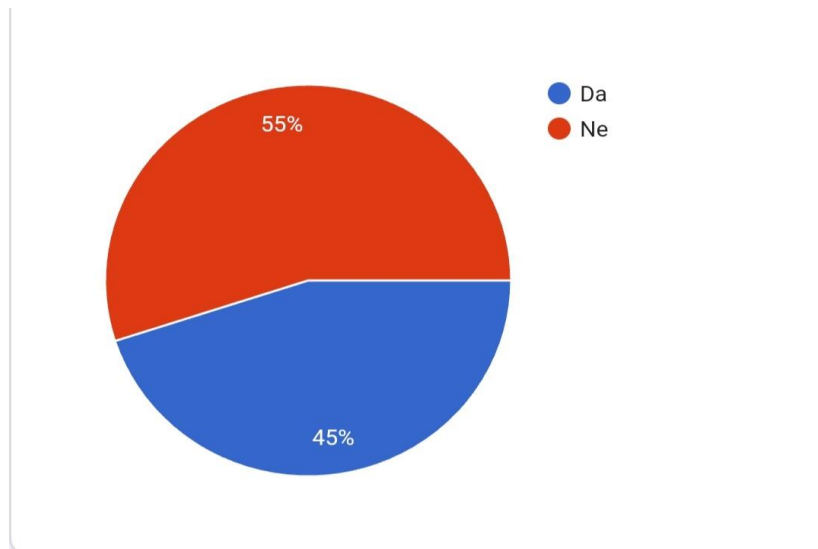
8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Fizička aktivnost djece pod utjecajem pandemije i digitalnih medija smanjena je, te djeca sve više imaju problema s tjelesnim razvojem zbog konstantnog sjedenja i lošeg držanja. Kretanje djeluje na motoričke sposobnosti, samopouzdanje, zdravlje i zadovoljstvo. Vježbanjem se potiče suradnja lijeve i desne polovice mozga. Izvođenjem određenih vježbi možemo utjecati na: koordinaciju, razmišljanje, pravilno disanje, držanje, organizaciju, društvenost, kreativnost, koncentraciju, opuštanje mišića, motivaciju, balansiranje. Djeca se trebaju kretati kako bi se zdravo razvila i dobro osjećala jer je kretanje temelj za razvoj mozga (Baureis i Wagenmann 2015).



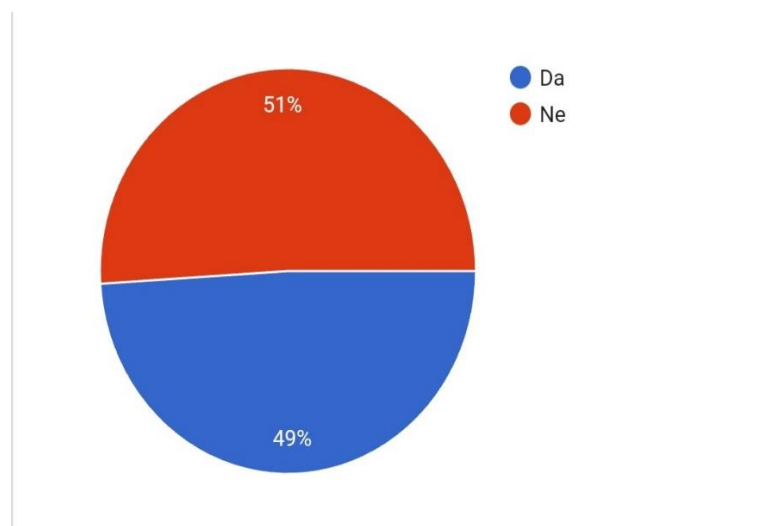
Slika 3: Prikaz dostupnosti digitalnih medija djeci

97% ispitanih roditelja potvrdilo je da su digitalni mediji dostupni njihovoj djeci. U današnje vrijeme gotovo svako kućanstvo posjeduje digitalne medije (mobitel, laptop, kompjuter i druge) koji su sve dostupniji djeci. Kada tome pridodamo online život s kojim se susreću djeca i odrasli, neizostavno je korištenje digitalnih medija kod djece. (Slika 3.)



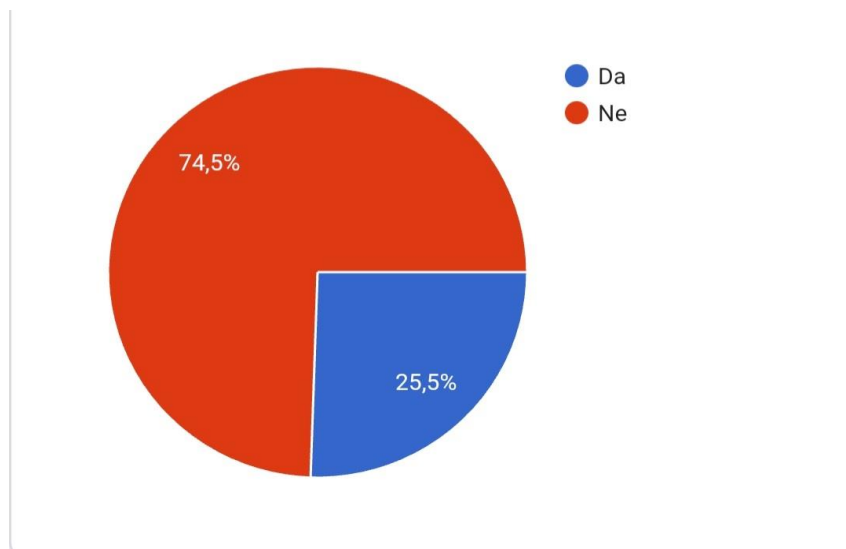
Slika 4: Prikaz koliko djece se bavi organiziranim sportom

Provedeno istraživanje među roditeljima koje je za rezultat dalo da se 45% djece bavi organiziranim sportom, odnosno 55% djece se ne bavi istim. Organizirani sportovi su jedinstvena prilika da djeca budu fizički aktivna. Kroz organizirane sportove uči se pravilima ponašanja, važnosti prihvaćanja i poštivanja drugih. (Slika 4.)



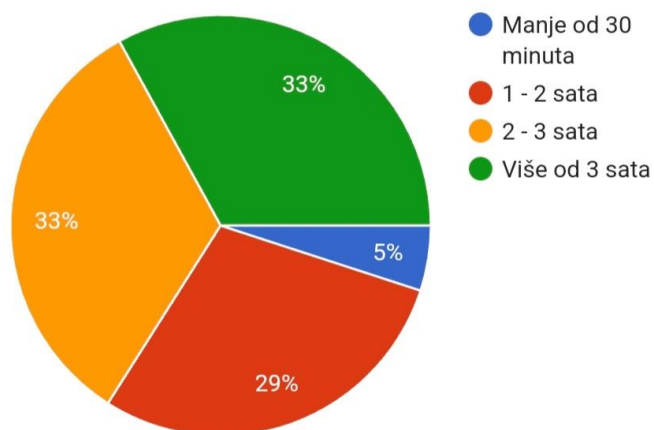
Slika 5: Prikaz korištenja digitalnih medije za vrijeme pandemija, u odnosu na razdoblje prije pandemije

Tijekom pandemije više od 50% djece koristi digitalne medije, nego što je to bilo prije pandemije. Ograničeno kretanje, te boravak kod kuće i online život doveli su do znatnog povećanja korištenja digitalnih medija kod djece. (Slika 5.)



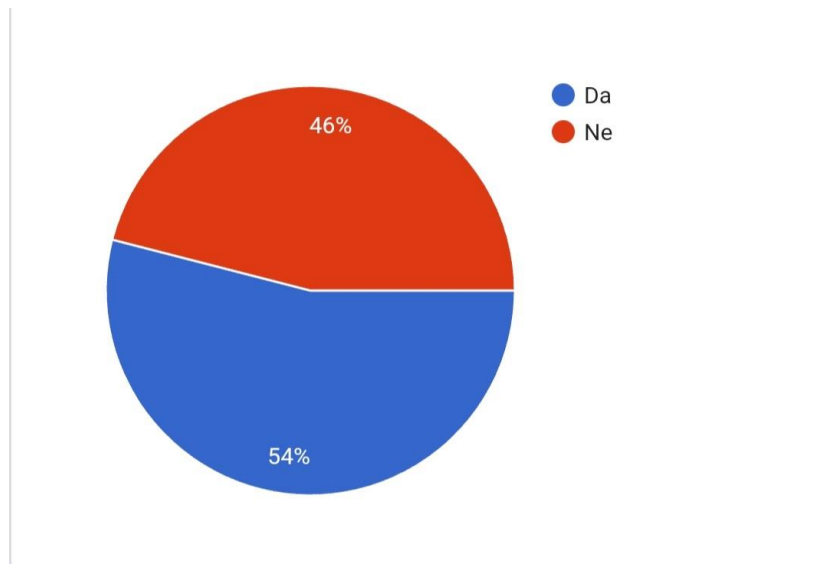
Slika 6: Prikaz opsega treninga za vrijeme pandemije djece koja se bave organiziranim sportovima

Iz prikazanog grafa vidimo da je gotovo 75% djece imalo manji opseg treninga za vrijeme pandemije nego što je to bilo prije. Prilikom čega se može konstatirati kako je fizička aktivnost djece smanjena tijekom pandemije. (Slika 6.)



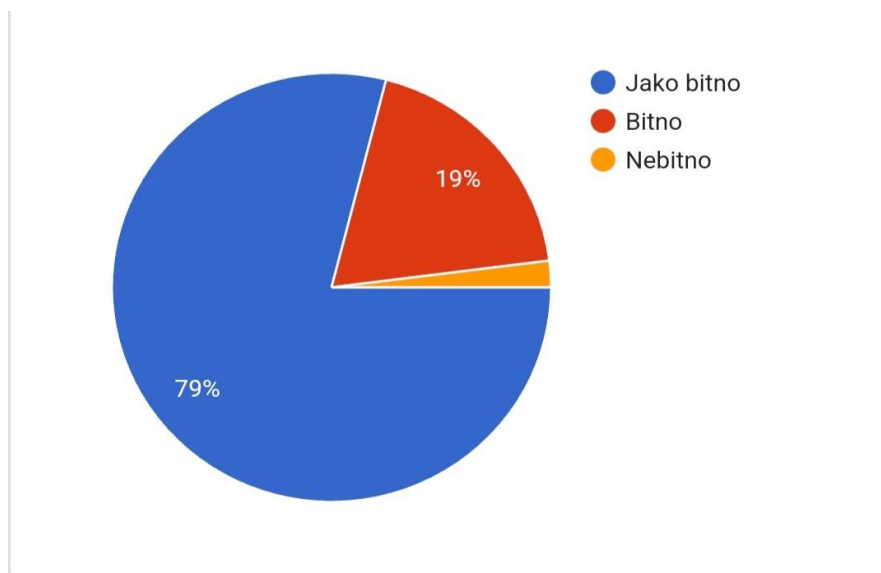
Slika 7: Prikaz vremena kojeg djeca provode na svježem zraku

Vrijeme koje djeca provode na svježem zraku zadovoljava preporučano minimalno vrijeme boravka djece na svježem zraku. Preporučano vrijeme dnevno za boravak djece na svježem zraku iznosi 60 minuta. Rezultat istraživanja pokazuje kako 95% djece boravi više od preporučenog vremena. (Slika 7.)



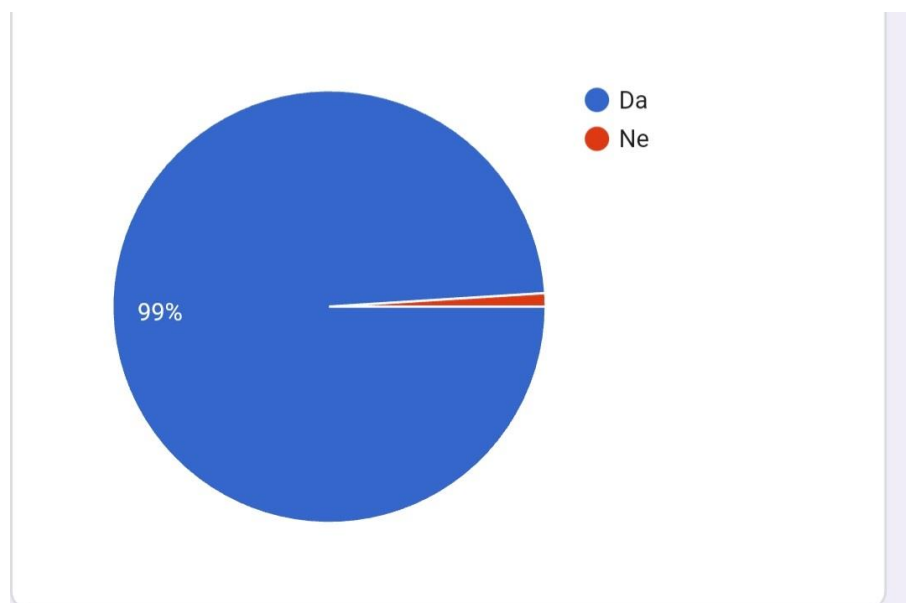
Slika 8: Prikaz jesu li su djeca provodila više vremena na svježem zraku prije pandemije

Prije početka pandemija više od polovine djece provodilo je više vremena na svježem zraku. Zbog utjecaja pandemije i ograničenja koja su uslijedila radi zaštite zdravlja djece, broj djece koja boravi na svježem zraku smanjuje se. (Slika 8.)



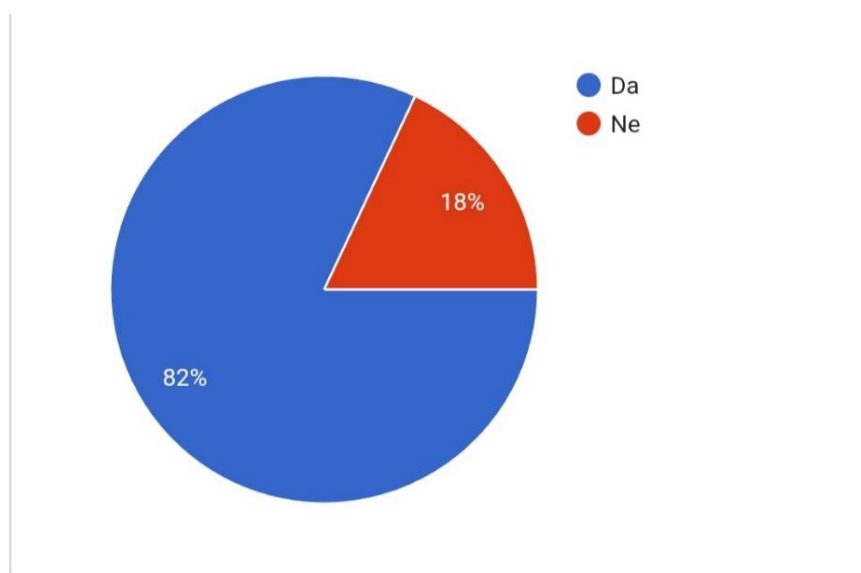
Slika 9: Mišljenje roditelja koliko im je bitan fizička aktivnost djeteta

Iz grafičkog prikaza vidljivo je da je većini roditelja fizička aktivnost njihove djece jako bitna. Fizička aktivnost jako je bitna za djecu kako bi imali bolju koordinaciju, kondiciju i pravilno razvijene motoričke sposobnosti. Fizički aktivna djeca zdravija su i spretnija. (Slika 9.)



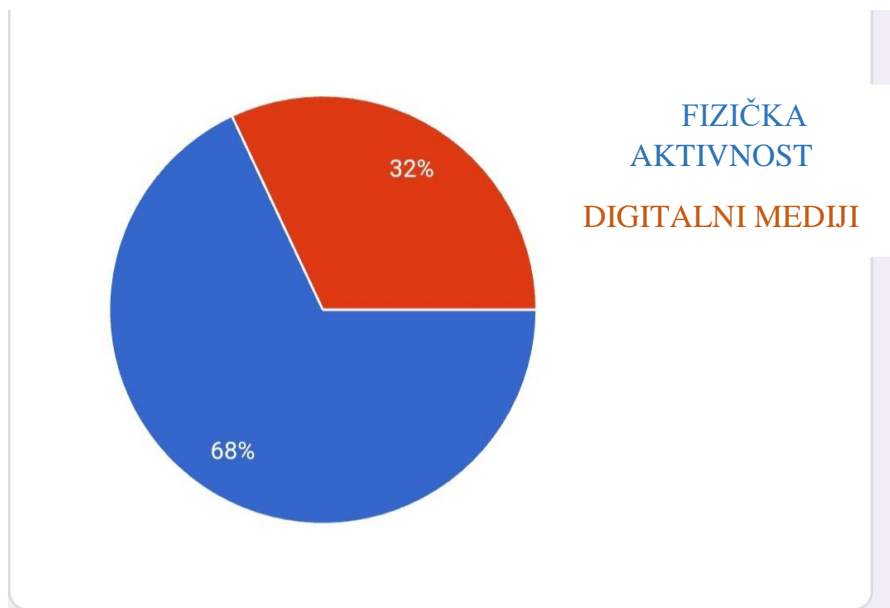
Slika 10: Mišljenje roditelja treba li poticati djecu da budu fizički aktivnija

Unatoč zadovoljavajućeg rezultata boravka djece na svježem zraku vidljivog na *Slika 7.*, čak 99% roditelja smatra kako djecu treba poticati da budu fizički aktivnija. Dakle, postoje određeni problemi u motivaciji djece kako bi se sami potaknuli na fizičku aktivnost. (*Slika 10.*)



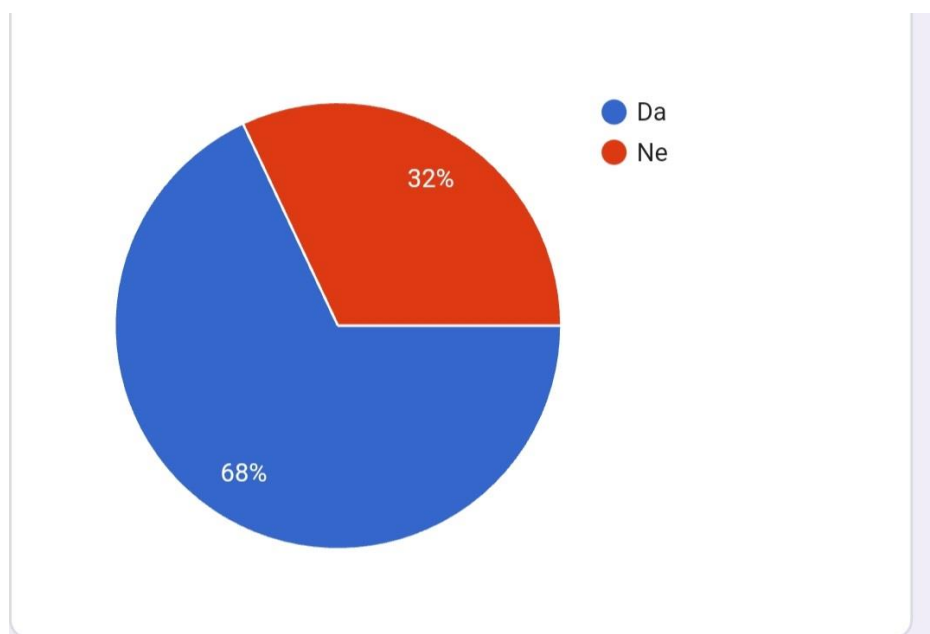
Slika 11: Mogućnost bavljenja fizičkom aktivnosti

Većina roditelja smatra kako njihova djeca imaju mogućnost baviti se fizičkom aktivnošću., no problem postoji što i dalje gotovo 20% djece nema mogućnost baviti se fizičkom aktivnošću. (*Slika 11.*)



Slika 12: Zainteresiranost djece za fizičku aktivnost i digitalne medije

Rezultat koji pokazuje veći broj djece koja se interesiraju za fizičku aktivnost. No, 32% djece ipak radije bira digitalne medije. Što je zabrinjavajući podatak s obzirom na dob djece. Djeca rane i predškolske dobi zahtijevaju fizičku aktivnost, kako bi se pravilno razvili. (Slika 12.)



Slika 13: Smanjenje fizičke aktivnosti tijekom pandemije

68% roditelja smatra kako se fizička aktivnost njihove djece tijekom pandemija smanjila. Djeca koja pohađaju odgojno - obrazovne ustanove tijekom karantene nisu odlazila u iste. Strah roditelja za zdravlje djece uvjetovao je boravkom kod kuće. (Slika 13.)

9. RASPRAVA

U dosadašnjim istraživanjima jasno je vidljivo kako su djeca sve manje fizički aktivna. Jedan od razloga za takav problem zasigurno je pandemija COVID – 19 tijekom koje se ograničava sloboda kretanja. Istovremeno uslijedio je i drugi problem zvan digitalni mediji. S obzirom da se ograničilo kretanje, a digitalni mediji dobili značajnu ulogu u funkcioniranju života. Rezultati dobiveni istraživanjima, očekivani su.

U usporedbi sa provedenim istraživanjem, ranija istraživanja približno nude iste rezultate i probleme. Istraživanja koja su provedena ranije daju jasnije i stvarnije rezultate s obzirom na velik broj ljudi koji su pristupili istraživanju (Rahman i Chandrasekaran 2021, Hrabri telefon i Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba 2008, Moore i suradnici 2020). Rezultati ovog istraživanja također pokazuju negativan utjecaj pandemije i digitalnih medija na fizičku aktivnost djece. Ni, isto tako pokazuje kako i dalje djeca iskazuju interes za boravkom na svježem zraku i bavljenju fizičkom aktivnošću.

S obzirom da djeca iskazuju interes za bavljenje fizičkom aktivnosti, potrebno je djeci pružati poticaj da tako i oстане. Stoga, djecu koja pohađaju odgojno – obrazovnu ustanovu na takav poticaj mogu navoditi odgojitelji, ako roditelji nisu u mogućnosti. Odgojiteljeva uloga je pripremiti, planirati i provoditi aktivnosti osobito aktivnosti koje uključuju tjelesnu aktivnost i raznoliko kretanje. Tijekom izvođenja aktivnosti odgojitelj pomaže kada je to potrebno i promatra djecu tijekom provedbe zadanih zadataka. Prilikom organiziranog boravka na svježem zraku od velike je važnosti briga za sigurnost djece koja sudjeluju u istom. Kako se radi o ne svakodnevnom programu odgojitelji se mogu usmjeriti na dodatne edukacije kako bi se što bolje pripremili za takav izvedbeni program. Ovakav plan i program pomaže odgojiteljima, ali i roditeljima da potaknu osamostaljivanje djeteta. Dijete će tako odrastati u samostalnu osobu, time što će odgojitelj poticati njegovu samostalnost i zadovoljavanje potreba.

Tijekom boravka u zatvorenom prostoru, a da bi se održala fizička aktivnost djece potiču se djeca na aktivnosti koje zahtijevaju kretanje unutar prostora. U zatvorenom i otvorenom prostoru bitno je osigurati dostupnost materijala i poticaja koji se mogu koristiti u vanjskom prostoru. Važno je da odgojitelj obrati pozornost na interese djece i mogućnosti za postizanjem što većeg iskustva.

10. ZAKLJUČAK

Digitalni mediji zamijenili su kretanje i kreativne igre, duljina trajanja igara ovisila je o spremnosti i mogućnostima odraslih osoba koji sudjeluju u odgoju i obrazovanju djece. Problem smanjene fizičke aktivnosti djece zasigurno je prekomjerno korištenje digitalnih medija. Kao što i istraživanja koja su ranije provedena, te istraživanje koje je provedeno u svrhu pisanja ovog rada pokazuju rezultate sve učestalijeg korištenja medija, koji su prouzročili prekomjerno sjedenje. Dok se istovremeno fizička aktivnost djece smanjuje. Društvo i djeca utjecajem materijalizma, gube osjećaj za stvarni život i prioritete koji su važni za kvalitetan život. Fizička aktivnost za vrijeme pandemije znatno je ograničena i svedena na sve učestaliji boravak u zatvorenom prostoru. Izlasci na zrak, boravak na dječjim igralištima i druženje s vršnjacima među djecom sve je kraće. Zbog čega je ograničena socijalizacija djece, prilikom koje dolazi do smanjene fizičke sprema za zdrav i uravnotežen život. Veliku ulogu tijekom pandemija imali su odgojitelji. Odgojitelji su putem e-platформи nudili materijale za rad s djecom kod kuće, vodili tjelovježbe, komunicirali putem video zapisa. Roditelji i odgojitelji zaduženi su da pozitivno utječu na djetetov rast i razvoj, prate koliko su djeca zaokupljena digitalnim medijima, zaostaje li koji segment razvoja djeteta prekomjernim korištenjem digitalnih medija. Konkretna utjecaj digitalnih medija i pandemije na fizičku aktivnost djece bit će vidljiv u narednom periodu.

11. LITERATURA

1. Agencija za elektroničke medije (2016). Zagreb.
2. Baureis H. i Wagenmann C. (2015). *Djeca bolje uče uz kineziologiju*. Split, HARFA
3. Ilišin V., Marinović Bobinac A. i Radin F. (2001). *Uloga medija u svakodnevnom životu djece*. Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži. Zagreb.
4. Lovričević, V. (2020). *Usporedba tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi ovisno o godišnjem dobu*. (Diplomski rad). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
5. Moore, S.A., Faulkner, G., Rhodes, R.E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L.J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J.C., Vanderloo, L., M. i Tremblay, M.S. (2020). *Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(85)
6. Spitzer M. (2012/2018). *Digitalna demencija*. Ljevak, Zagreb.
7. <https://hrcak.srce.hr/file/341535> (pristupljeno 13.03.2022.)
8. <https://vrtic-maslacak.hr/ljetovanje-i-zimovanje/> (pristupljeno 13.03.2022.)
9. <https://repository.ufri.uniri.hr/islandora/object/ufri%3A191/datastream/PDF/view> (pristupljeno 13.03.2022.)
10. <https://sretnodijete.net/planinarenje-djeca-hperaktivne-smiruje-sramezljive-osnazuje/> (pristupljeno 13.03.2022.)
11. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/pozitivni-ucinci-igre-na-svjezem-zraku/> (pristupljeno 28.03.2022.)
12. <https://djecjivrticmedenjaka.hr/2015/09/24/uloga-odgojitelja-u-procesu-osamostaljivanja-djece/> (pristupljeno 29.03.2022)
13. <https://etnoparkzagreb.com/boravak-u-prirodi-na-svjezem-zraku/> (pristupljeno 29.03.2022.)
14. <https://www.digitallogic.co/blog/what-is-digital-media/> (pristupljeno 13.08.2022.)
15. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffos:3978/preview> (pristupljeno 14.08.2022.)
16. <https://www.edutopia.org/article/using-digital-media-support-early-learning> (pristupljeno 15.08.2022.)
17. <https://theeducationhub.org.nz/digital-technologies-in-early-childhood-education/> (pristupljeno 16.08.2022.)
18. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/global-research-on-novel-coronavirus-2019-ncov> (pristupljeno 16.08.2022.)

19. <https://www.coe.int/en/web/children/covid-19> (pristupljeno 17.08.2022.)
20. <https://www.nichq.org/insight/supporting-childrens-health-during-covid-19-pandemic> (pristupljeno 17.08.2022.)
21. <https://www.unicef.org/croatia/media/3296/file/Za%C5%A1tita%20djece%20tijekom%20pandemije%20COVID-19%20.pdf> (pristupljeno 20.08.2022.)
22. <http://www.unicath.hr/djeca-fizicka-aktivnost-i-digitalna-tehnologija-tijekom-pandemije-bolesti-covid-19> (pristupljeno 26.08.2022.)
23. <https://www.zzjdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/236> (pristupljeno 26.08.2022.)
24. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8662234/> (pristupljeno 26.08.2022.)

12. PRILOZI I DODACI

Popis pitanja koja sam koristila tijekom anketiranja roditelja o utjecaju digitalnih medija i pandemije na fizičku aktivnost djece, u anketi je sudjelovalo 100 roditelja.

1. KOLIKO VAŠE DIJETE IMA GODINA?

- a) 0-2
- b) 2-4
- c) 4-6
- d) više od 6

2. SPOL DJETETA?

- a) Žensko
- b) Muško

3. KOJI DIGITALNI MEDIJI SU DOSTUPNI VAŠEM DJETETU? (moguće više odgovora)

- a) TV
 - b) Mobitel
 - c) Tablet
 - d) Kompjuter
 - e) Playstation
-

4. KOLIKO VREMENA DNEVNO VAŠE DIJETE PROVODI KORISTEĆI DIGITALNE MEDIJE?

- a) manje od 30 minuta
- b) 1-2 sata
- c) 2-3 sata
- d) više od 3 sata

5. PROVODI LI VAŠE DIJETE VIŠE VREMENA KORISTEĆI DIGITALNE MEDIJE ZA VRIJEME PANDEMIJE?

DA/NE

6. BAVI LI SE VAŠE DIJETE ORGANIZIRANIM SPORTOM?

DA/NE

7. Ako DA, kojim sportom se bavi?

8. Koliko puta tjedno ima treninge?

- a) 1x
- b) 2x

- c) 3x
- d) 4x i više

9. Da li je Vaše dijete imalo organizirane treninge za vrijeme pandemije u istom opsegu?

DA/NE

10. KOLIKO VREMENA VAŠE DIJETE DNEVNO PROVODI NA SVJEŽEM ZRAKU?

- a) manje od 30 minuta
- b) 1-2 sata
- c) 2-3 sata
- d) više od 3 sata

11. DA LI JE VAŠE DIJETE VIŠE VREMENA PROVODILO NA SVJEŽEM ZRAKU PRIJE PANDEMIJE?

DA/NE

12. SMATRATE LI DA JE VAŠE DIJETE PREMALO FIZIČKI AKTIVNO?

DA/NE

13. KOLIKO VAM JE BITNO DA JE VAŠE DIJETE FIZIČKI AKTIVNO?

- a) **Jako bitno**
- b) **Bitno**
- c) **Nebitno**

14. SMATRATE LI DA JE UTJECAJ PANDEMIJE ZNATNO UTJECAO NA SMANJENJE FIZIČKE AKTIVNOSTI DJECE?

DA/NE

15. TREBA LI POTICATI DJECU DA BUDU VIŠE FIZIČKI AKTIVNA?

DA/NE

16. JESU LI DIGITALNI MEDIJI DANAS PREVIŠE DOSTUPNI DJECI?

DA/NE

17. IMAJU JU LI VAŠA DJECA DOVOLJNO MOGUĆNOSTI ZA BAVLJENJE FIZIČKIM AKTIVNOSTIMA?

DA/NE

18. JESU LI VAŠA DJECA VIŠE ZAINTERESIRANIJA ZA DIGITALNE MEDIJE ILI FIZIČKU AKTIVNOST?

- a) **Digitalne medije**
- b) **Fizičku aktivnost**

Izjava o izvornosti završnog rada

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