

# Provođenje zimovanja kod djece predškolske dobi

---

**Kuntić, Mateja**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:834015>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-23**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**MATEJA KUNTIĆ**

**PROVOĐENJE ZIMOVANJA KOD  
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, rujan, 2022.**

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

**MATEJA KUNTIĆ**

**PROVOĐENJE ZIMOVANJA KOD DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:** Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

**Zagreb, rujan, 2022.**

## SADRŽAJ

### SAŽETAK

### SUMMARY

1.UVOD .....	1
2.VAŽNOST ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA Findak, 1995.....	2
3.UTJECAJ NA RAST I RAZVOJ.....	4
4.UTJECAJ NA SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA.....	6
5.PRIPREMA ZIMOVANJA .....	8
5.1. Organizacijski postupci .....	8
5.2. Izrada plana i programa .....	10
6.CILJEVI I ZADAĆE ZIMOVANJA .....	11
6.1. Posredni ciljevi tjelesnog vježbanja .....	11
6.2. Neposredni ciljevi tjelesnog vježbanja.....	11
7. ZIMSKE AKTIVNOSTI.....	12
7.1. Sportsko-rekreacijske aktivnosti .....	12
7.2. Društveno-zabavne aktivnosti .....	13
8.IGRE NA SNIJEGU .....	15
8.1. Elementarne igre.....	15
8.2. Štafetne igre.....	16
9.SKIJANJE.....	17
10.ISTRAŽIVANJE.....	18
10.1. Cilj istraživanja.....	18
10.2. Opis uzoraka i instrumenata .....	18
10.3. Hipoteze istraživanja .....	18
10.4. Rezultati istraživanja .....	19
11.ZAKLJUČAK .....	31
LITERATURA.....	32

## **SAŽETAK**

Kroz rad se obrađuje pojam zimovanja i njegova važnost, te utjecaj na rast i razvoj djece, kao i na njegov utjecaj na socioemocionalni razvoj. Priprema zimovanja jedan je od važnijih elemenata u organizaciji zimovanja, a ovim radom približe su objašnjene smjernice kvalitetne organizacije programa zimovanja. Provedeno je istraživanje u kojem je svrha bila saznati koliko vrtića u Republici Hrvatskoj provodi program zimovanja i koji su stavovi vrtića o provođenju izvanvrtićkih aktivnosti, odnosno uviđaju li važnost istih. U anketnom su upitniku mogli sudjelovati svi odgojitelji i ostali pedagoški radnici u Republici Hrvatskoj.

**Ključne riječi:** zimovanje, rast i razvoj, organizacija

## **SUMMARY**

The paper deals with the concept of winter program and its importance, as well as its impact on the growth and development of children, and its impact on socio-emotional development. Winter program preparation is one of the most important elements in the organization of winter program, and this paper provide a more detailed explanation of the guidelines for the quality organization of the winter program. Research was conducted, the purpose of which was to find out how many kindergartens in the Republic of Croatia implement the winter program and what are the attitudes of kindergartens regarding the implementation of extracurricular activities, whether they see the importance of them. All educators and other pedagogical workers in the Republic of Croatia could participate in the research.

**Ključne riječi:** winter program, growth and development, organization

## **1. UVOD**

Zimovanje je oblik višednevnog organiziranog boravka u prirodi i spada u organizacijske i provedbene vrste rada s djecom vrtićke dobi (Findak i Stella, 1985). Zimovanje kao organizacijski oblik rada ima niz komparativnih prednosti za djecu predškolske dobi, pogotovo kada su u njega uključene različite sportsko-rekreacijske aktivnosti i zimski sportovi. U cijelosti se ostvaruju izvan mjesta stanovanja što kod djece razvija niz emocionalnih čimbenika jer se djeca većinom po prvi put odvajaju od roditelja i poznate okoline. Djeci ovakav oblik rada s pedagoškog stajališta omogućuje priliku za razvijanje samostalnosti, osjećaja pripadnosti grupi i razvijanju bolje slike o sebi – osvještavanje uspješnosti (ja to mogu).

Prema Findak (1995) cilj je tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem, poticanje pravilnog rasta i razvoja, optimalan razvoj osobina i sposobnosti, stjecanje i usavršavanje kinezioloških teorijskih i kinezioloških motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih postignuća i postizanje primjerenih odgojnih učinaka.

## **2. VAŽNOST ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA Findak, 1995**

"Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti vrlo nepovoljno utječe ne samo na njihov rast i razvoj, već ugrožava i normalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava, pa i zdravlja u cjelini." (Findak i Delija, 2001, str. 7). Živimo u vrlo osjetljivom vremenu gdje djeca sve više vremena provode u virtualnom svijetu i sve manje vremena provode na otvorenom. Osim što mnogobrojni sati provedeni pred računalom ili televizijom ne djeluju poticajno na razvoj djece, ujedno pospješuju njihovu bezvoljnost i pasivnost (Manestar, 2002). Vrlo je važno promicati svijest o važnosti izvanvrtićkih aktivnosti i pokazati kako one utječu na cjelokupan rast i razvoj djece. Kvalitetno organizirano slobodno vrijeme pomaže ne samo u razvijanju dodatnih kompetencija kod djece, već i u poboljšanju ponašanja. Ono što izvanvrtićke aktivnosti razlikuje od odgojno-obrazovnog procesa u vrtiću jest to da se odvijaju u posebnim skupinama u koje se djeca uključuju prema vlastitom odabiru. Budući da djeca dobrovoljno odabiru aktivnosti, prisutan je visok stupanj motivacije što omogućuje širok opseg i lakše usvajanje novih spoznaja. Prema Pejić Papak i Vidulin (2016) sudjelovanje u ovakvoj vrsti aktivnosti prilika je za bolju društvenu inteligenciju i temelj je za kvalitetno provođenje slobodnog vremena, te omogućuje permanentnu izobrazbu sudionika i prevenciju negativnih utjecaja okoline. U konačnici izvanvrtićke aktivnosti potiču razvoj djetetove osobnosti, individualnosti, odgovornosti i originalnosti.

Pejić Papak i Vidulin (2016) osmislili su tablicu u kojoj opisuju kulturu provođenja slobodnog vremena u kojoj je naglasak na odgoj i poučavanje djece novim znanjima i vještinama. Djecu se potiču na kritičko mišljenje, umjetničko izražavanje i stvaralaštvo, unaprijeđuje se njihovo znanje i oblikuje kritički odnos prema pojavama i svijetu koji ga okružuje. Autorice ističu da se tijekom slobodnog vremena stvaraju uvjeti za razvoj sposobnosti, darovitosti i vještina, a da do izražaja dolazi osobna sloboda, izbor aktivnosti, samoaktivnost i stvaralaštvo.

Odgojitelji u svom radu prateći interes djece osmišljaju pedagoške aktivnosti, no ponekad djeca nisu inicijatori tih ideja i potrebne su im slobodne aktivnosti koje će u potpunosti moći sami izabrati i graditi vlastite preferencije prema određenim sportskim aktivnostima.

Autorice su opisale kulturu provođenja slobodnog vremena za djecu školske dobi ali je ono primjenjivo i za vrtićku djecu. Kultura provođenja slobodnog vremena odnosi se na stvaranje uvjeta za razvoj sposobnosti djece. Kroz izvanvrtićke aktivnosti djeca stječu nova znanja i usavršavaju umijeća, dolazi do osobnog nagrađivanja, a shodno time i osjećaju ponosa i zadovoljstva za vlastite uspjehe što je dodatna motivacija za sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Razvija se osobnost, potiče se kritičko mišljenje i dolazi do njegovog oblikovanja, također se potiče umjetničko stvaralaštvo i umjetničko izražavanje, i uvažava se interes djeteta koji dovodi do osjećaja zadovoljstva i osjeća da je dijete u kontroli svojih aktivnosti. Kroz slobodno vrijeme autorice objašnjavaju da je moguće i otkriti darovitu djecu, doprinosi se aktivnoj kulturi i promiče se kultura življenja.



### 3. UTJECAJ NA RAST I RAZVOJ

Boravak djece na otvorenom, u novom okruženju, uključuje niz aktivnosti značajnih za fizički rast i razvoj. Omogućuje mu slobodno i nesputano kretanje i razvija motoričke sposobnosti. Findak i Stella (1985) ističu kako već sam boravak na svježem zraku i zimskom suncu vrlo povoljno utječe na zdravlje djece. Djeca tijekom boravka na ovakvom terenu – snijegu i ledu razvijaju dobre zdravstveno-higijenske navike kao što su te da ne smiju jesti snijeg ili oznojeni sjediti na snijegu. Također, održavanjem higijene sanjkalista, klizališta, skijališta postaju svjesni svoje odgovornosti i zašto je bitno brinuti o sebi ali i o okolini u kojoj se nalaze.

Kako su najvažnija obilježja djeteta njegov rast i razvoj, a kada se govori o rastu i razvoju ne misli se samo na njegove dimenzije, već i na cjelokupan rast unutrašnjeg organizma. Findak i Stella (1985) objašnjavaju da aktivnosti na snijegu i ledu vrlo pozitivno utječu na sustav za kretanje, na rad dišnih organa, na srce i krvotok, na živčani sustav i na sve ostale organe i organske funkcije.

Sindak (2009) objašnjava kako nema sigurnih dokaza da tjelesna aktivnost produljuje trajanje života ali je poznato da sprječava i ublažuje faktore rizika, primjerice psihološki stres, razinu kolesterola u krvi, visoki krvni tlak i prekomjernu tjelesnu težinu. Zato je vrlo važno od početka djetetova života stvarati navike tjelesnog vježbanja.

Na zimovanju se navikavaju na trčanje, skakanje, savladavanje različitih snježnih prepreka. Upoznavaju se sa sanjkanjem, klizanjem i skijanjem što ih priprema za korištenje prednosti i radosti koje im pruža boravak na snijegu i ledu, ali i razvija svijest o opasnostima koje prate zimske aktivnosti.

Uloga tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju ne očituje se samo u zadovoljavanju bioloških i utilitarnih potreba, nego i u otkrivanju urođenih potencijala djece s ciljem njihova daljnjeg razvoja.

Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture su formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete, razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta i poticati razvoj zdravstvene kulture radi očuvanja i unaprjeđenja svojeg i zdravlja cijele okoline.

Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture su zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom, stvaranje uvjeta za skladan cjelokupan djetetov rast i razvoj i za radosno djetinjstvo, omogućavanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom, usvajanje zdravog načina življenja i navika. Prema Virgilio (2009) djeca nauče i osjete koristi fizičke aktivnosti i zdravog načina života od druge do šeste godine života, a razvijene pozitivne životne navike prenose se u odraslu dob. Stoga je važno započeti upoznavati djecu sa sportom od najranije dobi kako bi što ranije usvojila dobre životne navike i opredjelila se za bavljanje sportom po njihovom interesu.

#### 4. UTJECAJ NA SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA

Emocionalni razvoj djeteta najvažniji je dio u procesu razvoja ličnosti. Prema Brajša-Žganec (2003) emocije se smatraju jednim od najvažnijih čimbenika koje utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca, te imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu. Autorica ističe da je glavno obilježje emocionalnog razvoja u dječjoj dobi prepoznavanje emocija putem socijalnih kognicija. Zimovanje djeci pruža puno mogućnosti za socijalizaciju, ponajviše što nema roditelja i primorani su brinuti o sebi i drugima. Autorica također objašnjava da ako djeca u dovoljnoj mjeri ne nauče prepoznavati i razumijeti emocije iz svoje okoline, otežano im je daljnje učenje socijalnih normi, običaja i pravila ponašanja grupe kojoj dijete pripada te stjecanje socijalnih vještina. Na zimovanju djeca imaju priliku uvidjeti različite emocije, djeca se odvajaju od roditelja što može izazvati osjećaj nesigurnosti i separacijske anksioznosti, također učenje skijanja može izazvati strah, strah od nepoznatog ili strah od pada. Odgojitelji zato trebaju biti prisutni i pomoći im prepoznati, razumijeti i imenovati emocije, a ono najvažnije trebaju djeci biti podrška u savladanju tih emocija.

Igre i aktivnosti tijekom boravka na zimovanju smanjuju i otklanjaju napetost, poboljšavaju san i potiču nesputano izražavanje osjećaja radosti i zadovoljstva. Savladavanjem osnova skijanja koji je najčešći oblik zimovanja dijete savladava strah od nepoznatog, a kroz boravak u skupini djece, razdvojen od roditelja, potiče svoju samostalnost i snalažljivost. Razvija međuvršnjačku suradnju i prosocijalna ponašanja.

Psihički razvoj je dinamičan proces međusobnih utjecaja biološke osnove djeteta (središnjeg živčanog sustava) i njegove okoline. Igra u djetinjstvu nije samo aktivnost koja zabavlja, već ona pomaže napredak u psihičkom razvoju. Uključivanjem djeteta u ovakav organizirani boravak na snijegu, roditelj mu daje još jednu priliku za savladavanje umijeća igre, uvježbavanje fizičke spretnosti i koordinacije pokreta, samostalnosti, socijalnih vještina, stjecanje novih prijatelja, što potiče razvoj samopouzdanja i svijesti o sebi (da se može brinuti o sebi i drugima), a ujedno u djetetu ostavlja trajno sjećanje i uspomenu na zajedničko provedeno vrijeme s prijateljima.

Savladavanje sve složenijih vježbi omogućuje djetetu stvaranje pozitivne slike o sebi, te osjećaja samopouzdanja, samodiscipline i usmjerene pažnje kod djece. Sve navedene karakteristike utječu na razvoj pozitivnih osobina ličnosti, moralnih osobina i osobina volje, od najranijeg djetinjstva.

Zimovanje omogućuje slobodan pristup aktivnosti jer djeca mogu samostalno izabrati žele li probati takvu vrstu aktivnosti. Roditelji prisilom mogu dovesti dijete do straha, a to će rezultirati da djeca aktivnosti odbijaju ili će ih nastojati izbjegavati. Zato im treba omogućiti da samostalno razvijaju svoje sposobnosti, vještine i omogućiti im podršku u onim aktivnostima za koje sami odluče da žele prakticirati.

## **5. PRIPREMA ZIMOVANJA**

Promatrajući zimovanje s kineziološkog stajališta, zimovanje spada u jedne od najzahtjevnije organizacijske i provedbene vrste rada. Findak i Prskalo (2004) definiraju zimovanje kao oblik organiziranog, višednevnog boravka u prirodi. Najčešće se provodi u planinama, na snijegu, ali mogu se provoditi i u primorskim krajevima, bez snijega. Pripremu zimovanja možemo podijeliti u dvije kategorije: organizacijske postupke i izradu plana i programa

### **5.1. Organizacijski postupci**

Boravak na snijegu i ledu pruža velike mogućnosti za svestrano djelovanje na djecu i zato ih treba iskoristiti. To možemo postići jedino ako zimovanje dobro organiziramo. Organizacija zimovanja započinje godinu dana prije provedbe jer se moraju zadovoljiti odgovarajući uvjeti. Findak i Stella (1985) ističu da osim pripreme života i rada na zimovanju treba organizirati pravodobne i temeljite fizičke pripreme djece. "Kako će zimovanje uspijeti, kako će se učenici na zimovanju osjećati, hoće li lakše ili teže podnijeti napore, bitno ovisi upravo o njihovoj općoj fizičkoj pripremljenosti" (Findak i Stella, 1985, str. 118). Slaba fizička pripremljenost može rezultirati ozljeđivanjem ili utjecati na slabije raspoloženje i padom zainteresiranosti. Najbolje je pripreme početi provoditi kada djeca odluče da žele sudjelovati u zimovanju i otpočetak ih pripremati, te s djecom provoditi aktivnosti za aktiviranje mišića potrebnih za savladavanje skijaških napora. Djeca se mogu pripremati u sklopu tjelesnog programa u vrtiću, ali se preporuča i provoditi vježbe kod kuće prema uputama kineziologa.

Također, mogu se organizirati i posebne grupe treninga samo za onu djecu koja će ići na zimovanje. Findak i Stella (1985) takve treninge nazivaju "suhim treninzima", uglavnom se odvijaju u prirodi i morala bi sudjelovati sva djeca koja se pripremaju za zimovanje.

Neke od aktivnosti na gore navedenim treninzima autori ističu:

- Pješaćenje, trčanje u prirodi
- Prirodni oblici kretanja i zadaci u prirodi – slični aktivnostima koje će djeca provoditi na snijegu i ledu (različiti oblici kretanja uz/niz brijeg, penjanje na brijeg, silaženje niz brijeg
- Elementarne, štafetne igre u prirodi
- Terenske igre, igre orijentacije u prirodi
- Igre u prirodi uz upotrebu različitih pomagala i sprava
- Poligoni prepreka

Proučavajući internetske stranice različitih vrtića u Republici Hrvatskoj može se primjetiti da većina vrtića koja organizira zimovanje se odlučuje na cjelodnevni boravak na skijalištu Sljeme, a na kraju dana je povratak u vrtić i tako se ponavlja u periodu od 5 dana, gdje zadnji dan roditelji mogu doći na ogledni sat.

U organizacijske postupke, osim fiziološke pripreme djece i organizacije samog zimovanja, treba istaknuti i organizaciju s roditeljima. Roditelje treba pravovremeno obavijestiti o mjestu i trajanju zimovanja, napraviti roditeljski sastanak gdje će se roditeljima prezentirati plan i program zimovanja. Obavijestiti ih putem društvenih stranica i oglasne ploče, te cijela organizacija zimovanja mora biti transparentna roditeljima. Po mogućnosti vrtića roditeljima treba pomoći i oko nabavke potrebne opreme za zimovanje, te ih također uputiti što će sve djeci od odjeće i opreme trebati na zimovanju.

## 5.2. Izrada plana i programa

Djeca na zimovanje odlaze prije svega radi odmora ali u izradi plana i programa mora se voditi briga o tome da će zimovanje od djece zahtijevati i određeni fizički napor. Sam boravak na snijegu i suncu uz igru može iscrpiti, a ako u to uključimo i treninge skijanja djeca mogu biti vrlo fizički iscrpljena.

Findak i Stella (1985) razrađuju primjer dnevnog rasporeda rada koji je prikazan u sljedećoj tablici:

7:15	Ustajanje, jutarnje tjelesno vježbanje
7:30	Uređenje kreveta, jutarnja higijena
8:00	Doručak
8:45	Pripreme za sportsko-rekreacijske aktivnosti i odlazak na teren
9:30	Provedba prijedodnevnog programa sportsko-rekreacijskih aktivnosti
12:00	Odlazak s terena i priprema za ručak
12:30	Ručak
13:30	Poslijepodnevni odmor
15:00	Priprema i odlazak na teren
15:30	Realizacija poslijepodnevnog programa sportsko-rekreacijskih aktivnosti
17:00	Povratak s terena
17:30	Slobodno vrijeme
18:30	Večera
19:30	Realizacija programa društveno-zabavnih aktivnosti
22:00	Spavanje

Prilikom izrade plana i programa zimovanja treba voditi brigu o dobi djece i njihovim razvojnim mogućnostima. Prilagođavati se raspoloženju i željama djece i biti fleksibilan u određivanju vremena, odnosno raspored je samo okviran plan aktivnosti koji se može prilagođavati situacijama na terenu.

## **6. CILJEVI I ZADAĆE ZIMOVANJA**

"U djetinjstvu su glavni ciljevi bavljenja sportom u djece prvenstveno odgojni." (Sindik, 2008, str. 19) Autor također navodi da je temeljni oblik aktivnosti djeteta igra, a sport je jedan od oblika igre.

Zimovanje ispunjava dvije vrste tjelesnog vježbanja: posredne i neposredne ciljeve.

### **6.1. Posredni ciljevi tjelesnog vježbanja**

U posredne ciljeve tjelesnog vježbanja prema Sindik (2008) podrazumijeva se jačanje samopuzdanja, razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi i poželjan odnos prema uspjehu i neuspjehu. Zimovanje utječe na motivaciju i želju da i dalje rado sudjeluje u skijanju i nadopunjavanju znanja i vještina. Dijete se socijalizira, uči poštivati pravila i razumijevati zašto su grupna pravila ponašanja potrebna. Također, dijete se želi dokazati u grupi vršnjaka a time se razvija kompetativni duh koji je svojevrsna motivacija za što boljim uspjehom.

### **6.2. Neposredni ciljevi tjelesnog vježbanja**

U neposredne ciljeve tjelesnog vježbanja prema Sindik (2008) podrazumijeva se da dijete uči izvoditi različite vrste pokreta čime stječe motoričke vještine. Također, poboljšava funkcionalne sposobnosti organizma (rad krvotoka, dišnog sustava), održava i pospješuje tjelesni izgled.



## **7. ZIMSKE AKTIVNOSTI**

Zimske aktivnosti su tjelesne aktivnosti u kojima se najčešće koriste različiti sadržaji i oblici kretanja vezani za snijeg i led. Sadržaje zimskih aktivnosti možemo podijeliti na sadržaje sportsko-rekreacijskih aktivnosti i sadržaje društveno-zabavnih aktivnosti.

### **7.1. Sportsko-rekreacijske aktivnosti**

Sportsko-rekreacijske aktivnosti čine glavni sadržaj zimovanja. Findak i Stella (1985) objašnjavaju da ih je potrebno provoditi na odgovarajućem terenu prema izabranoj aktivnosti, dobi djece, njihovom znanju i raspoloživoj opremi. O trajanju aktivnosti uvelike utječu vremenske prilike odnosno niske temperature, pada li snijeg ili kiša. Osim vremenskih uvijeta, na trajanje aktivnosti može utjecati i raspoloženje djece, svaki voditelj skupine mora voditi brigu o tome da je djeci potreban odmor i znati procijeniti kada je vrijeme za isti. Ponekad djeca sama pokušavaju izbjeći sudjelovanje u poslijepodnevnom aktivnostima iz opravdanih ali i manje opravdanih razloga, te je na voditelju da procjeni hoće li dopustiti ne sudjelovanje u programu. Mora se paziti da djeca ne budu previše opterećena na treninge jer im je potreban i odmor.

Findak i Stella (1985) navode sljedeće sadržaje koje možemo uvrstiti u sportsko rekreacijske aktivnosti:

- Prirodni oblici kretanja na snijegu – hodanje i trčanje, skakanje i preskakanje, bacanje i gađanje, dizanje i nošenje, potiskivanje i nadvlačenje
- Igre na snijegu – elementarne, štafetne, momčadske i sportske
- Sanjkanje – sanjkanje na ravnom terenu, sanjkanje niz brijeg
- Aktivnosti na ledu bez klizaljki – različite oblike i zadatke u hodanju, trčanju, vučenju, klizanju na stazi i slično
- Klizanje na ledu
- Hodanje na skijama
- Skijaško trčanje
- Skijanje
- Snježno gradilište
- Šetnje i izleti
- Natjecanja u sanjkanju, klizanju na stazi, natjecanja u klizanju, skijanju, itd.

## 7.2. Društveno-zabavne aktivnosti

Život na zimovanju je gotovo nezamisliv bez društveno-zabavnih aktivnosti. Ovakve aktivnosti prilika su za socijalizaciju i provjere sposobnosti ali koriste se za opuštanje i zabavu. U organizaciji i provođenju ovakvih aktivnosti uvijek treba voditi brigu o željama djece i provoditi aktivnosti u kojima se oni osjećaju ugodno. Potrebno je organizirati više aktivnosti kako bi svako dijete moglo pronaći nešto za sebe. Kada organizaciju društveno-zabavnih aktivnosti prepustimo na volju i interes djece postići ćemo veću uključenost djece što dovodi do uspješne organizacije zimovanja, koje je puno više od treninga skijanja, ono je mjesto korisno za stjecanje iskustava, znanja i navika.

Findak i Stella (1985) navode sljedeće sadržaje koje možemo uvrstiti u društveno-zabavne aktivnosti:

- Natjecanje - birajmo najorginalniju opremu za zimovanje
- Maskenbal
- Noćna vožnja saonicama
- Kviz znanja - poznajete li zimsku opremu
- Različite igre i zadaci u rukovanju, oblačenju, skidanju i spremanju zimske opreme
- Društvene igre ili turniri u šahu, dominu i slično
- Glazbene ili plesne večeri
- Večeri likovnog stvaralaštva
- Kraći igrokazi ili prikazivanje kratkometražnih i dugometražnih filmova

Findak i Stella (1985) navode da boravak djece na zimovanju, osim za odmor, moramo iskoristiti i za stjecanje praktičnih znanja i za informiranje, odnosno usvajanje određenih teorijskih znanja. Djeci usvajanje takvih znanja može pomoći u svakidašnjem životu, a neka od njih su: korisnost boravka na snijegu – poticati svijest o važnosti zimskih aktivnosti i time potaknuti više provedenog vremena na snijegu. Čuvanje i održavanje opreme razvija samostalnost i odgovornost za svoje stvari. Djeca od što ranije dobi trebaju voditi brigu o svojim stvarima, a kroz zimovanje im se pruža prilika da to usvoje u potpunosti. Razvijaju svijest i o tome što se može dogoditi ako ne brinu o svojim stvarima, na primjer ako rukavice ne stave na sušenje sljedeći put će im biti hladno za ruke ili se čak mogu i razboljeti, što im ukazuje na uzročno-posljedične veze.

Findak i Stella (1985) također navode i upoznavanje djece s vrstama snijega i načinu mazanja skija, a bitno je napomenuti da se upoznavaju i sa skijama općenito. Skije imaju oštre rubove na koje treba paziti prilikom nošenja ili bilo kakvog ophođenja s istima. Upoznaju se s opasnostima u planinama, razvijaju svijest o mogućim odronima snijega i što postupati u takvim situacijama, kao i o pružanju prve pomoći sebi ili unesrećenima.

## 8. IGRE NA SNIJEGU

Igre na snijegu mogu se podijeliti na dvije podgrupe: elementarne i štafetne igre

### 8.1. Elementarne igre

Prema Pejčić i Trajkovski (2018) elementarne igre su jedne od najzastupljenijih u radu s djecom predškolske dobi. Mogu se koristiti u svakodnevnim dječjim aktivnostima, a uz to su i sastavni dio odgojno-obrazovnog odgoja djece predškolskog uzrasta u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Autorice ističu da elementarne igre potiču aktiviranje cijelog tijela djeteta, razvijaju njegovo samopouzdanje, potiču sklapanje i održavanje prijateljstva, te povećavaju djetetovu hrabrost. Djeca će kroz elementarne igre lakše usvojiti tjelesne vježbe poput hodanja, trčanja, preskakanja, kotrljanja, bacanja, hvatanja, gađanja, dizanja, nošenja, vučenja, potiskivanja i plesanja stoga ih Hrvatski sportski savez navodi kao vodeću metodu učenja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

Primjeri elementarnih igri na snijegu:

- Lovice sa šalom
- Hvatanje gruda udvoje
- Lovice po stazama
- Grudanje iz zaklona
- Dodavanje sa rukavicama
- Bacanje i hvatanje gruda u zrak
- Bacanje grude u kvadrat napravljenog od štapova
- Obilaženje štapova
- Dodavanje kape

## 8.2. Štafetne igre

Štafetne igre su igre u kojem se dvije ili više ekipa natječe koja će prva napraviti zadatak. Potiču zajedništvo, motivaciju i borbu za uspjeh. Kroz međuvršnjačko bodrenje postiže se osjećaj zajedništva, sklapanje novih prijateljstva i razvija se prosocijalno ponašanje. Poštivanje pravila također je važno stoga djeca uče disciplinu i "fair play"

Primjeri štafetnih igri na snijegu:

- Štafeta prenošenja gruda
- Štafeta nošenja grude na glavi
- Štafeta s rukavicama među nogama
- Štafeta sa štapovima
- Štafeta sa saonicama/sanjka

Dobra igra na snijegu a ujedino djeci i jedna od zanimljivijih je sankanje. Sankanje je djeci zabavna aktivnost, a pruža im niz razvojnih kompetencija kao što je strpljivost. Važno je da djeca nauče čekati u redu kako bi se izbjegle nezgode.

## 9. SKIJANJE

Skijanje se najčešće pojavljuje kao sadržaj na zimovanju (Findak i Stella, 1985). Autori smatraju da boravak na zraku, izlaganje suncu i u različitim vremenskim uvjetima pozitivno utječe na razvoj cijelog organizma. Djeci se na otvorenom, svježem i čistom zraku povećava otpornost organizma. Prema Findak (1985) skijanje se smatra jednim od najzdravijih, najkorisnijih i najomiljenijih aktivnosti djece za vrijeme zime.

Učenje skijanja i savladavanje zahtjevnih skijaških tehnika omogućava djeci osim tjelesnog vježbanja, razvijanje psihičkih osobina i moralnih svojstva (Findak i Stella, 1985). Kako je cilj zimovanja ne samo tjelesno vježbanje već i odgojno djelovanje na djecu, važno je istaknuti da kroz skijanje djeca uče o životu u zajednici. Razvijanje prosocijalnog ponašanja kroz spontanu aktivnost tijekom boravka u prirodi djeci omogućuje najkvalitetnije učenje jer djeca uče kroz igru, spontano.

Findak i Stella (1985) objašnjavaju da skijanje može biti jedini sadržaj na zimovanju, ali i samo jedan od sadržaja. Vrlo je važna organizacija rada, a skijanje se može provoditi kao prijepodnevna, popodnevna ili cijelodnevna aktivnost. Osim organizacije rada potrebno je i paziti na kvalitetnu i odgovarajuću skijašku opremu. Djeci skije i štapovi moraju odgovarati veličinom, odnosno potrebno je iznajmiti skije koje odgovaraju individualnim potrebama djece. Bez odgovarajuće opreme skijanje je onemogućeno jer može doći do ozbiljnih ozljeda. Findak (1985) ističe da se u tehničku ispravnost skija ubraja ispravnost klizne površine, tvrdoća skija, elastičnost po duljini skija i da skije nisu izvitoperene. Također, autor ističe da treba pregledati donju i gornju površinu skija i obratiti pozornost jesu li možda mehanički oštećene.

Autori navode da se za opću fizičku pripremu djece za skijanje odnosi sve što je navedeno za pripremu zimovanja ali uz napomenu da posebno treba obratiti pažnju na vježbe nogu.

## **10. ISTRAŽIVANJE**

Provođenje programa zimovanja u predškolskim ustanovama

### **10.1. Cilj istraživanja**

Svrha ovog istraživanja je analizirati koliko vrtića u Republici Hrvatskoj provodi program zimovanja, procijeniti prepoznaju li stručni suradnici važnost zimovanja, te imaju li interesa za provođenje ovakve vrste izvanvrtićke aktivnosti. Također, analizira se omjer zainteresiranosti za provođenje programa.

### **10.2. Opis uzoraka i instrumenata**

Istraživanje je provedeno u različitim županijama Republike Hrvatske. Za provedbu istraživanja odabran je anketni upitnik koji su ispunjavali odgojitelji i svi stručni suradnici koji rade u predškolskim ustanovama. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 93 ispitanika, od toga 78 različitih vrtića koji će se u daljnjem radu analizirati.

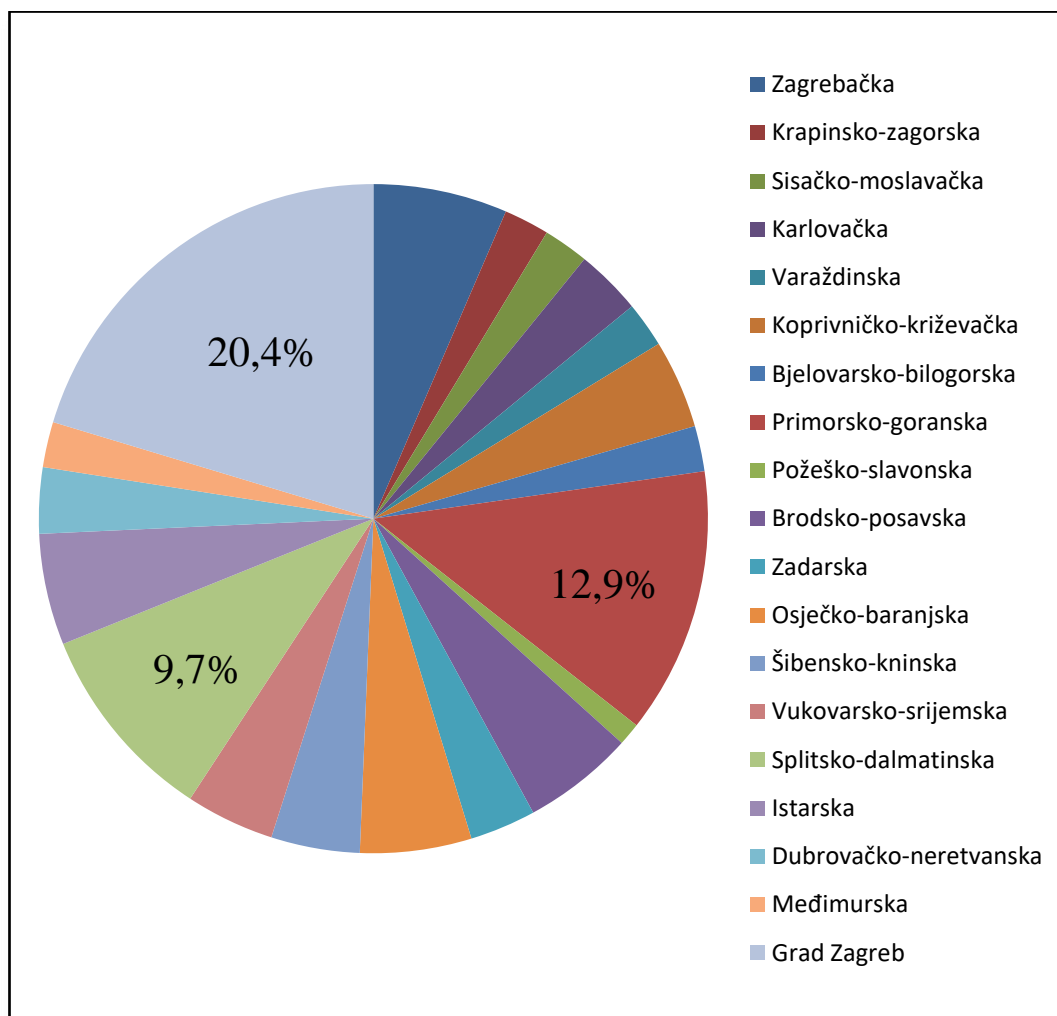
Anketni upitnik bio je u potpunosti anonimn.

### **10.3. Hipoteze istraživanja**

- Očekuje se da većina vrtića provodi program zimovanja
- Pretpostavlja se da vrtići provode zimovanje kao višednevni boravak
- Očekuje se da većina vrtića provodi zimovanje za stariju vrtićku skupinu
- Pretpostavlja se da je velika zainteresiranost djece za sudjelovanje u zimovanju
- Očekuje se da odgojitelji i stručni suradnici prepoznaju važnost i utjecaj zimovanja na cjelokupan rast i razvoj djeteta
- Očekuje se da odgojitelji i stručni suradnici znaju koji utjecaj zimovanje može imati na razvoj samostalnosti
- Pretpostavlja se da su odgojitelji i stručni suradnici motivirani za rad i provođenje izvanvrtićkih aktivnosti

## 10.4. Rezultati istraživanja

### 1. Vrtić u kojem radim nalazi se u navedenoj županiji



Grafikon 1

6,5% ispitanika je iz Zagrebačke županije, 2,2% iz Krapinsko-zagorske županije, 2,2% iz Sisačko-moslavačke županije, 3,2% iz Karlovačke županije, 2,2% iz Varaždinske županije, 4,3% iz Koprivničko-križevačke županije, 2,2% iz Bjelovarsko-bilogoranske županije, 12,9% iz Primorsko-goranske županije, 0% iz Ličko-senjske i Virovitičko-podravske županije, 1,1% iz Požeško-posavske županije, 5,4% iz Brodsko-posavske županije, 3,2% iz Zadarske županije, 5,4% iz Osječko-baranjske županije, 4,3% iz Šibensko-kninske županije, 4,3% iz Vukovarsko-srijemske županije, 9,7% iz Splitsko-dalmatinske županije, 5,4% iz Istarske županije, 3,2% iz Dubrovačko-neretvanske županije, 2,2% iz Međimurske županije i najviše 20,4% iz Grada Zagreba.



## 2. Grad/naselje u kojem radim

Ispitanici su iz sljedećih gradova: Poreč, Bjelovar, Semeljci, Osijek, Klinča Sela, Đurđevac, Kali – otok Ugljan, Mokošica, Pula, Vukovar, Dubrovnik, Rijeka, Ogulin, Zadar, Zagreb, Križevci, Koprivnica, Šibenik, Slavonski Brod, Split, Stari Mikanovci, Požega, Labin, Sesvete, Ivankovo, Varaždin, Oriovac, Brdovec, Oroslavlje, Šenkovec, Čakovec, Trogir, Kraljevica, Kutina, Karlivac, Labin, Kastav, Makarska, Tribalj, Benkovac, Lipovljani, Duga Resa, Drniš, Stari Grad, Pregrada

Ispitanici su iz sljedećih naselja: Jarun, Velika Mlaka, Kaštela, Podsused, Vrapče, Vrbani

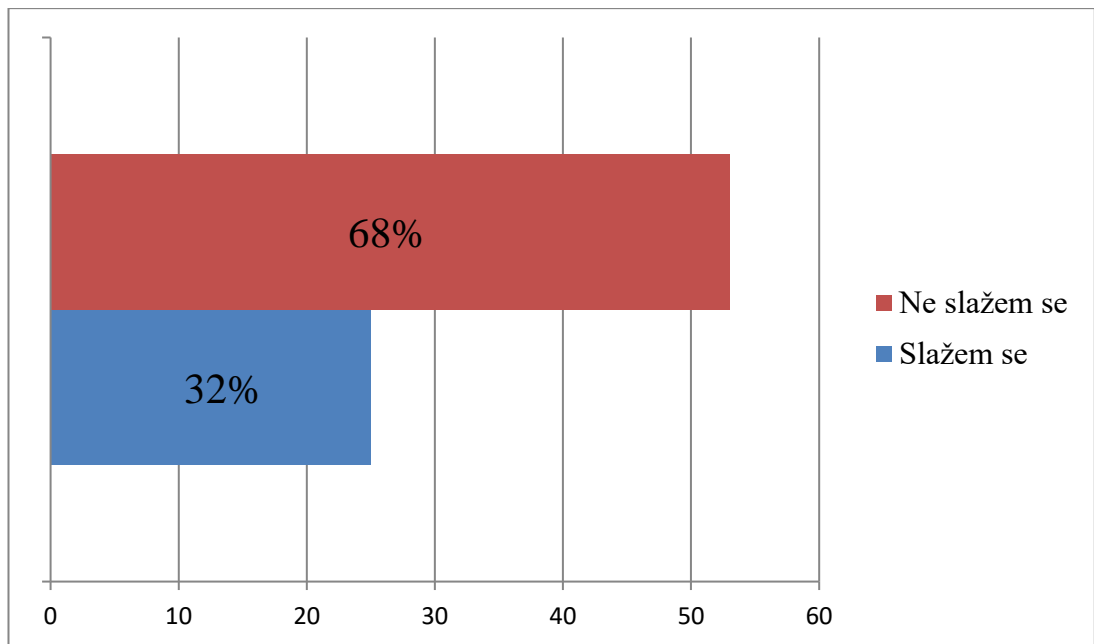
## 3. Ime vrtića u kojem radim

Ispitanici rade u sljedećim dječjim vrtićima: Paperino, Osmijeh, Hlapić Semeljci, Marija Petković, DIDI, Maslačak, Srdelica, Mali princ, Pčelica, Pula, Vukovar 2, Dubrovnik, Cipelići, Bubamara - Bjelovar, Luna, Bistrac, Osijek, Duga, Bajka – Varaždin, Bajka - Zagreb, Križevci, Tratinčica, Sveti Josip – produžnica Koprivnica, Šibenska maslina, Rijeka, Potjeh, Dobri, Vedri dani, Bambi Podcrkavlje, More, Markuševac, Požega, Iskrice, Zagreb, Vrbik, Pjerina Verbanac, En ten tini, Ivankovo, Čarobni pianino, Čigra, Varaždin, Ivančica, Videk, Cvrkutić, Vrapčić Šenkovec, Milana Sachsa, Čarobni svijet, Čakovec, Trogir, Orepčići, Neven, Četiri rijeke, Vrapče, Dobri, Žužula, Vladimir Nazor, Cvit mediterana, Smokvica, Žižula, Budućnost, Sunce, Jarun, Medveščak, Lojtrica, Biokovsko zvonce, Cvrčak i mrav, T.Marinič, Iskrice, Dubrava, Duga Resa, Drniš, Cekin, Sardelice, Sunčana, Vjeverica, Naša radost, Bubamara – Benkovec.

Većina ispitanika je iz različitih vrtića, ali ima nekoliko iz istih, a to su: Dječji vrtić Marija Petković: 2 puta, Dječji vrtić Vedri dani: 2 puta, Dječji vrtić Dubrovnik: 2 puta, Dječji vrtić Rijeka: 5 puta, Dječji vrtić Zagreb: 2 puta, Dječji vrtić En ten tini: 2 puta, Dječji vrtić Pjerina Verbanac: 2 puta, Dječji vrtić Ivančica: 2 puta, Dječji vrtić Čigra: 2 puta i 3 vrtića bez imena.

Sveukupno ima 78 različitih vrtića, a ostalih 12 se ponavljaju i 3 su bez imena.

#### 4. Vrtić u kojem radim provodi program zimovanje



*Grafikon 2*

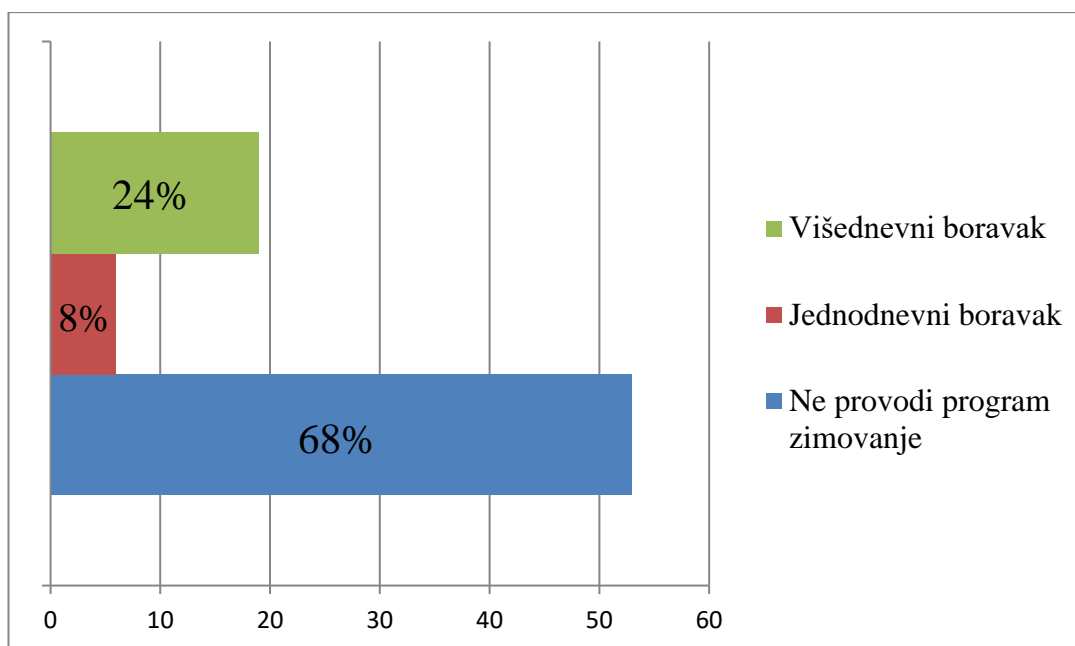
Nakon analiziranja bez istih vrtića i vrtića bez imena dolazimo do sljedećih brojeva.

**Ukupno 53 vrtića ne provodi program zimovanje, 68%**

**Ukupno 25 vrtića provodi program zimovanje, 32%**

Velik broj vrtića ne provodi program zimovanje. Najviše vrtića provodi zimovanje iz Grada Zagreba, Primorsko-goranske županije i Splitsko-dalmatinske županije.

## 5. Vrtić provodi program zimovanje kao



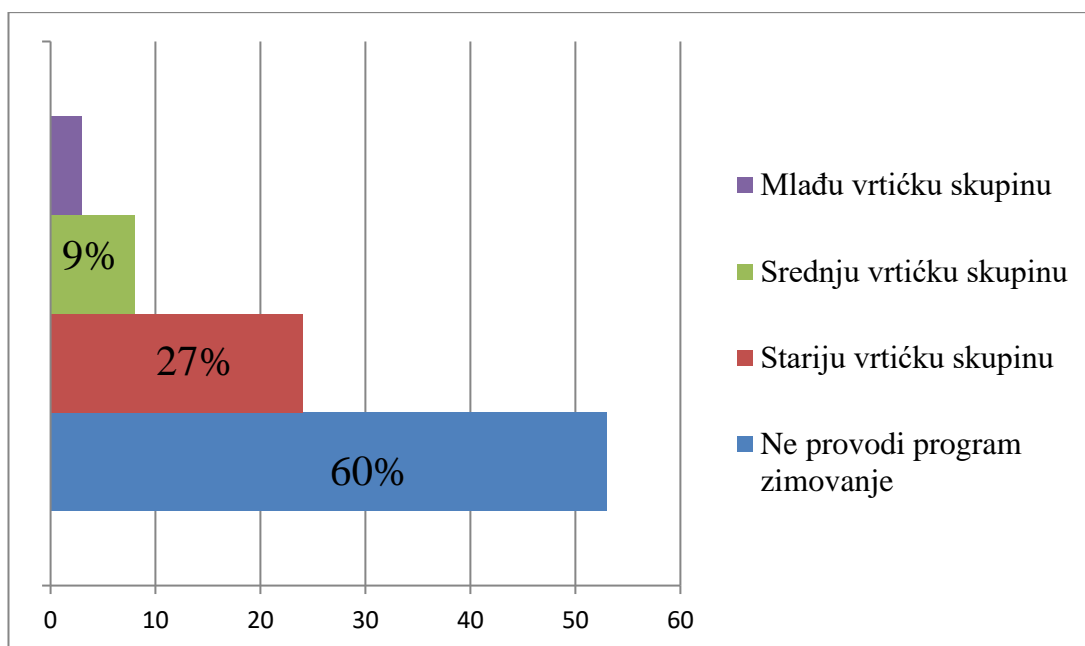
*Grafikon 3*

Od 25 vrtića koje provode program zimovanje, 19 vrtića odnosno 24% provodi zimovanje kao višednevni boravak sa spavanjem u planinarskom domu.

Ukupno 6 vrtića, odnosno 8% vrtića provodi program zimovanje kao jednodnevni boravak. Jednodnevni boravak provodi se tako da je organiziran prijevoz autobusom svaki dan na skijalište Sljeme, gdje se provodi cijeli dan, te se vraća u vrtić u popodnevnom satima i zatim se sljedeće jutro ponovno odlazi na skijalište, i tako u periodu od 5 dana.

68% odnosno 53 vrtića iz ankete ne provode program zimovanje.

## 6. Vrtić provodi program zimovanje za



Grafikon 4

Ukupno 4% (3) vrtića provodi program zimovanje za mlađu vrtićku skupinu, 9% (8) vrtića provodi zimovanje za srednju vrtićku skupinu, a najviše, 27% (24) vrtića provodi program zimovanje za stariju vrtićku skupinu.

Očekivano je da većina vrtića provodi zimovanje za stariju vrtićku skupinu jer su oni fizički i psihički spremnija podnijeti napore i izazove koje ovakve vrsta aktivnosti iskazuje. Djeca mlađe vrtićke dobi mogla bi imati izražene negativne emocije zbog odvajanja od roditelja i/ili strah od nepoznatog što bi im uveliko otežavalo boravak na zimovanju. Djeca moraju biti mentalno spremna kako se ne bi razvila trauma.

53 vrtića ne provodi program zimovanje.

## 7. Broj djece koja se uključuju u program zimovanje

0-5	0 odgovora
5-10	9 odgovora
10-20	7 odgovora
Više od 20	9 odgovora
Ne provodi program zimovanje	53 odgovora

*Tabela 1*

U 9 vrtića broj uključivanja djece je između 5-10 što je 11,5%, u 7 vrtića broj uključivanja djece u program zimovanje je 10-20 što je 9%, a u 9 vrtića broj uključivanja djece je više od 20 što je 11,5%.

Vrtići koji provode zimovanje imaju velik broj djece koja se uključuju u program, što pokazuje da djeca rado sudjeluju i zainteresirana su za zimske aktivnosti ako im se ponude.

Ukupno 53 vrtića, odnosno 68% ne provodi program zimovanje.

8. Motiviran/a sam za provođenje programa zimovanje s djecom vrtićke dobi

U potpunosti se ne slažem	5 odgovora
Ne slažem se	5 odgovora
Suzdržan/a sam	20 odgovora
Slažem se	30 odgovora
U potpunosti se slažem	33 odgovora

*Tabela 2*

Uvidom u rezultate odgovora vidljivo je da je većina odgojitelja i/ili stručnih suradnika motivirana za provođenje programa zimovanje, no velik broj je sudržan, a čak 10 ispitanika nije motivirano za provođenje zimovanja.

U potpunosti se slaže 35,4% ispitanika da je motivirano za provođenje programa zimovanja s djecom vrtićke dobi, slaže se njih 32,3%, sudržano je 21,5%, dok se ne slaže 5,4% ispitanika, a u potpunosti nije motivirano njih 5,4% za provođenje programa zimovanje.

9. Članovi uprave i stručni tim vrtića u kojem radim podupiru provođenje izvanvrtićkih aktivnosti

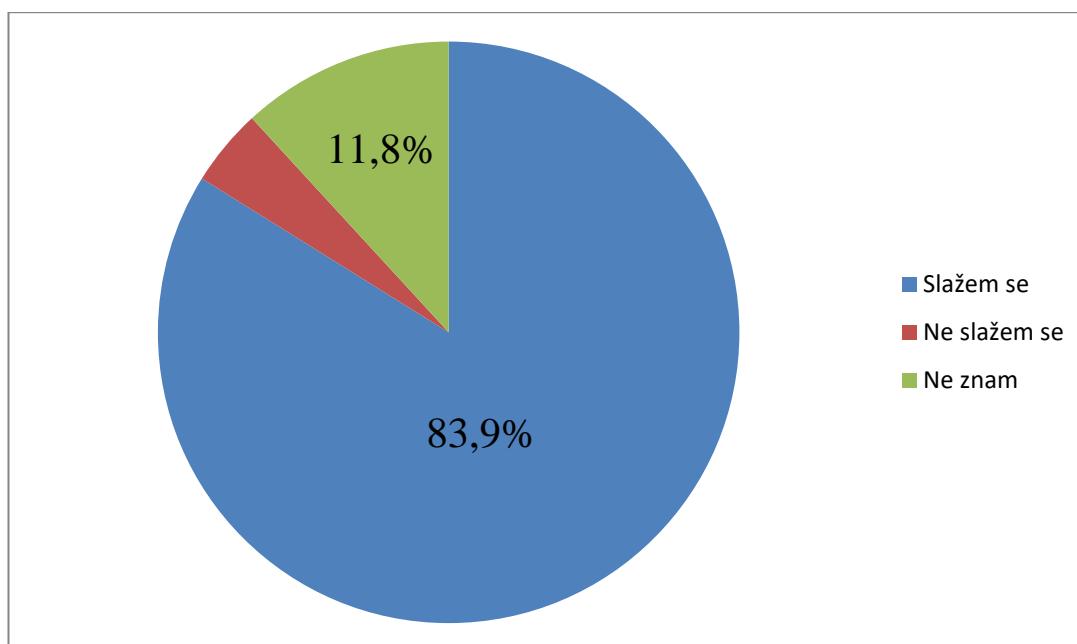
U potpunosti se slažem	28 odgovora
Slažem se	28 odgovora
Suzdržan/a sam	25 odgovora
Ne slažem se	4 odgovora
U potpunosti se ne slažem	8 odgovora

*Tabela 3*

Uvidom u rezultate ankete, 8,6% sudionika se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom da Članovi uprave i stručni tim vrtića podupiru provođenje izvanvrtićkih aktivnosti, 4,3% se ne slaže. Suzdržano ih je 25,8%, dok ih se slaže i u potpunosti slaže jednak broj, 30.1%

Velik broj ispitanika smatra da vrtić u kojem rade podupiru provođenje izvanvrtićkih aktivnosti.

10. Zimovanje ima važan utjecaj na socioemocionalni razvoj djeteta



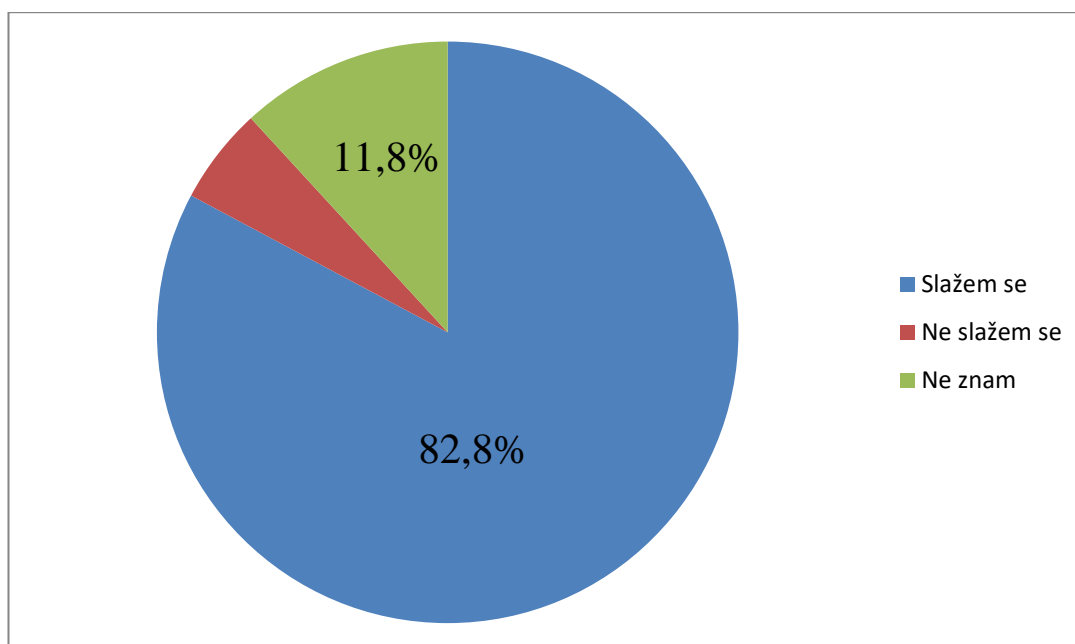
*Grafikon 5*

83,9% ispitanika se slaže da zimovanje ima važan utjecaj na socioemocionalni razvoj djeteta, 4,3% se ne slaže, a 11,8% odgojitelja i/ili stručnih suradnika ne zna ima li zimovanje važan utjecaj na socioemocionalni razvoj djece.

Većina odgojitelja i/ili stručnih suradnika smatra da zimovanje ima važan utjecaj na socioemocionalni razvoj djeteta, a većina ispitanika koja se s ovom tvrdnjom ne slaže ili ne zna ima li utjecaj, ne provodi program zimovanja.



## 11. Zimovanje ima važan utjecaj na rast i razvoj djeteta

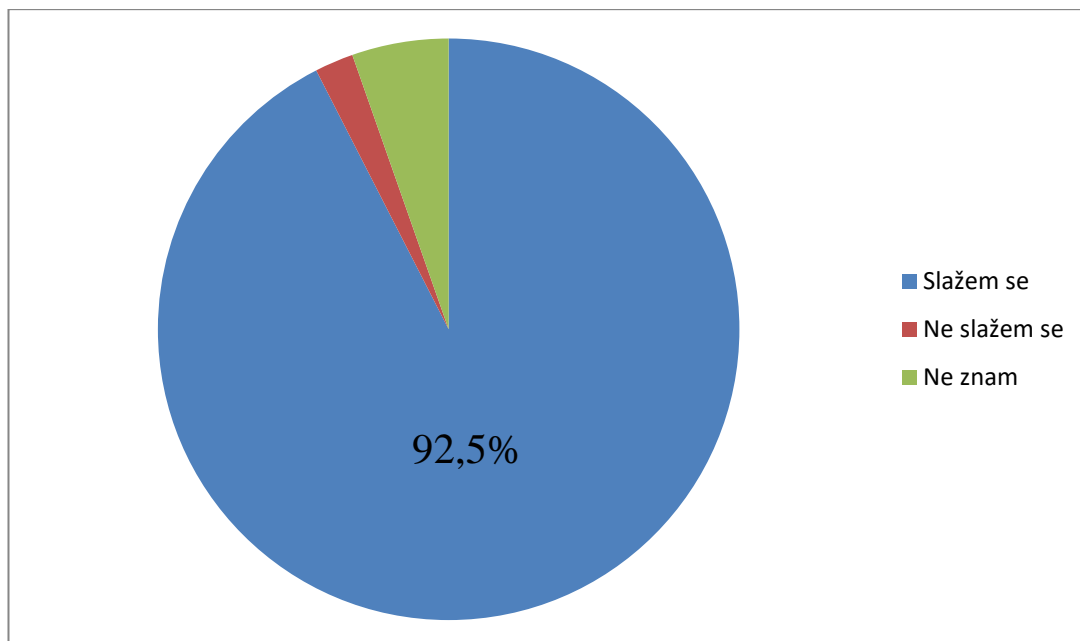


*Grafikon 6*

82,8% ispitanika se slaže da zimovanje ima važan utjecaj na rast i razvoj djece, 5,4% se ne slaže, a 11,8% odgojitelja i/ili stručnih suradnika ne zna ima li zimovanje važan utjecaj na rast i razvoj djece.

Većina odgojitelja i/ili stručnih suradnika se slaže da zimovanje ima važan utjecaj na rast i razvoj djeteta, a ispitanici koji se ne slažu s ovom tvrdnjom ne provode program zimovanje u vrtiću kojem rade.

## 12. Zimovanje može utjecati na razvoj samostalnosti



Grafikon 7

92,5% ispitanika se slaže da zimovanje može utjecati na razvoj samostalnosti, 2,2% se ne slaže, a 5,4% odgojitelja i/ili stručnih suradnika ne zna može li zimovanje utjecati na razvoj samostalnosti.

Velika većina ispitanika slaže se da zimovanje može utjecati na razvoj samostalnosti, a ostali odgojitelji i/ili stručni suradnici koji se ne slažu s ovom tvrdnjom ne provode program zimovanja u vrtićima kojim rade.

13. Vrtić u kojem radim ne provodi program zimovanje zbog

Nema dovoljno zainteresirane djece	8 odgovora
Nema dovoljno zainteresiranog stručno-pedagoškog osoblja	20 odgovora
Financijskih razloga	20 odgovora
Udaljenosti dostupnih lokacija	21 odgovora
Vrtić provodi program zimovanje	25 odgovora

*Tabela 4*

Uz ponuđene razloge bilo je i sljedećih:

- Ne znam
- Mislim da nitko nije nikad nešto takvo predložio
- Nisam upućena u razlog
- Nikad nije razmatrao tu mogućnost
- Još uvijek razmišljamo o tome, al nikak da krenemo
- Različitih izvanvrtićkih aktivnosti koje su optimalnije u svakom smislu
- Do sada nije spominjao ni planirao takav oblik aktivnosti stoga nema pravog odgovora
- Do sada nije bilo inicijative za pokretanje takvog programa
- Nismo nikada u svom planu i programu imali planirano provođenje tih aktivnosti
- Ne znam razlog ne provođenja
- Program nije verificiran i odobren od ministarstva, koliko ja znam

## 11. ZAKLJUČAK

Provođenje zimovanja kod djece predškolske dobi vrlo je složen proces. Organizacija cijelog programa mora biti na visokoj razini stručnosti jer se radi o djeci predškolskog uzrasta. Roditelji moraju imati povjerenje da djecu ostavljaju u sigurnim uvjetima, a kvalitetnim programom djeci se pruža prilika za nesputani rast i razvoj, te prilika za socioemocionalno učenje i savladavanje različitih vještina. Zimovanjem djeca ne razvijaju samo fizičke vještine – skijanje i općenito tjelesno vježbanje već razvijaju cjelokupne kognitivne sposobnosti.

Djeca će zimovanjem dobiti mnoštvo uspomena i pozitivnih emocija, a to im malo koji program može omogućiti. Tijekom boravka u prirodi, na snijegu, sa prijateljima doživljavaju neopisivo iskustvo koje će ih pratiti kroz život.

Uvidom u rezultate ankete vidljivo je da puno vrtića ne provodi zimovanje iz različitih razloga. Zainteresiranost djece nije problem, već je problem što vrtići ne organiziraju provođenje ove izvanvrtićke aktivnosti i nemaju u svom planu i programu ponuđeno zimovanje kao opciju za uključivanje. Odgojitelji i stručni suradnici vide važnost zimovanja ali smatraju da je otežano organiziranje zbog nedostupnosti lokacija. Trebala bi se povećati svijest o zimovanju, pružiti vrtićima rješenje i pomoći im u organiziranju ovog programa. Djeca trebaju isprobati što više različitih aktivnosti kako bi mogla odabrati ono što im se sviđa i prakticirati to tijekom cijelog svog života.

## LITERATURA

- Brajša-Žganec A. (2003.) *Dijete i obitelj: Emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
- Findak, V., Delija K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip
- Findak, V., Prskalo I. (2004.) *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola
- Findak, V., Stella I. (1985.) *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvennoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga
- J. Virgilio S. (2009.) *Aktivan početak za zdrave klince*. Hrvatsko izdanje: Ostvarenje
- Manestar, K. (2002.) *Vježbajmo zajedno*. Zagreb: Profil International
- Pejčić A., Trajkovski, B. (2018.) *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi, 2. prerađeno i dopunjeno izdanje*. Rijeka: Učiteljski fakultet
- Pejić Papak, P. (2016.) *Izvannastavne aktivnosti u suvremenoj školi*. Zagreb: Školska knjiga
- Sindik, J. (2009.) *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja*. *Medica Jadertina*, 39(1-2), 19-28. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/37770>
- Sindik J. (2008.) *Sport za svako dijete*. Zagreb: Ostvarenje

Mrežne stranice:

Hrvatska enciklopedija, <http://www.enciklopedija.hr/>, pristupljeno 5.7.2022.

Hrvatski školski sportski savez, <https://skolski-sport.hr/>, pristupljeno 10.8.2022.

## IZJAVA

o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja Mateja Kuntić, student Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, samostalno napisala diplomski rad na temu *Provođenje zimovanja kod djece predškolske dobi* uz stručno vodstvo mentora u akademskoj godini 2021./2022.

---