

# Važnost sata tjelesne i zdravstvene kulture u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje

---

**Malkoč, Anita**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*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:147:053425>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-07**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Anita Malkoč**

**VAŽNOST SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U  
USTANOVAMA ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I  
OBRAZOVANJE**

**Diplomski rad**

**Zagreb, srpanj, 2023.**

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

**Anita Malkoč**

**VAŽNOST SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U  
USTANOVAMA ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I  
OBRAZOVANJE**

**Diplomski rad**

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

**Zagreb, srpanj, 2023.**

## **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

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

---

(vlastoručni potpis studenta)

## Sažetak

Stručnjaci koji se obrazuju u području odgoja i obrazovanja nužno trebaju poznavati etape, odnosno faze motoričkog razvoja djece i ljudi općenito. Odgajatelji posebno trebaju usmjeriti pažnju na psihomotorički razvoj djece, koji je u predškolskom razdoblju iznimno promjenjiv i ubrzan. Važno je osmisliti pravilan plan i program kinezioloških aktivnosti prema fizičkim mogućnostima djece, kako bi njihov rast i razvoj bio optimalan. Petrić (2019) piše da razvoj motorike ukazuje da dijete prije počinje kontrolirati dijelove tijela bliže kralježnici, a kasnije i one udaljenije dijelove tijela. Osim navedenog, piše da je kostur mekan i posjeduje znatnu količinu hrskavičnog tkiva; ligamenti su izrazito slabi, mišićna masa u odnosu na tijelo je gotovo neznatna i u konačnici visina i masa tijela se brzo mijenjaju, što utječe na niz motoričkih sposobnosti, posebice na koordinaciju. Djeca predškolske dobi puno vremena provode u ustanovama za rani i predškolski odgoj, stoga je ključno da odgajatelji budu upoznati sa anatomijom i fazama razvoja ljudskog tijela, a posebice djece predškolske dobi. Odgajatelji trebaju prilagoditi tjelesne aktivnosti djeci, a ne djecu tjelesnim aktivnostima. Postupnim svladavanjem vježbi, razvijaju se motoričke sposobnosti, a ponajviše koordinacija. Djeca predškolske dobi nisu u dovoljnoj mjeri sposobna pratiti pravila ekipnih sportova, stoga se treba posvetiti izvođenju onih vježbi koji će im pomoći u kasnijim fazama razvoja. Prskalo i Sporiš (2016) pišu da bi se tjelesna aktivnost trebala prepoznati kao temeljna komponenta javno zdravstvenog djelovanja. Osim navedenog, Prskalo i Sporiš (2016) navode da tjelesna aktivnost ima preventivni i sanogeni učinak na nastanak niza važnih specifičnih poremećaja zdravlja, kao što su metabolički sindrom, važnije srčano-žilne bolesti i osteoporoza. Kod djece se treba razviti navika vježbanja, odnosno djeci ranog i predškolskog razdoblja treba ukazati na važnost kretanja i kinezioloških aktivnosti uopće, kako bi se razvili u zdrave pojedince.

**Ključne riječi:** tjelesna i zdravstvena kultura, djeca, škola, zdravlje.

## **Summary**

*Experts who are being educated in the field of upbringing and education need to be aware of stages, i. e., phases of motor development in children and people in general. Educators need to bring their focus on psychomotor development of children, which is extremely easy to change and extremely fast in preschool phase. It is important to come up with a right plan and program of kinesiological activities that would be shaped by children's physical abilities, to have a right growth and development. Petrić (2019) writes that motor development shows that children first start to control body parts that are nearer to the spine, and later they learn how to control other body parts. Besides that, the author writes that the skeleton is soft and contains a high amount of cartilage tissue; ligaments are extremely weak; muscle mass is almost non-existent in comparison to the whole body, and in conclusion height and mass of the body changes rapidly, which influences motor movements, especially coordination. Preschool children spend a lot of time in institutions for early and preschool upbringing, therefore it's crucial for educators to know anatomy and phases of development of the human body, especially children. Educators should adapt physical activities to children, not children to physical activities. While mastering some activities, motor abilities are being developed, coordination especially. Preschool children are not capable enough to follow the rules of team sports, so it should be focused on doing those exercises which will be of help in later phases of development. Prskalo & Sporiš (2016) write that physical activity should be recognized as a main component of public health relations. Moreover, Prskalo & Sporiš (2016) write that physical activity has preventive and sanogen effect on development of several specific health related problems, like metabolic syndrome, risky heart diseases and osteoporosis. One should teach children the healthy habit of working out, i. e., one should teach preschool children the importance of moving and kinesiological activities in general, so they can develop into healthy individuals.*

**Key words:** *Physical and Health Education, children, school, health.*

# SADRŽAJ

1. Uvod	1
2. Tjelesna aktivnost	3
2.1.Utjecaj tjelesne aktivnosti na fizičko zdravlje djece	4
2.2.Utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje i razvoj samopouzdanja djece	5
2.3.Utjecaj tjelesne aktivnosti na socijalni razvoj djece	6
2.4.Tjelesna aktivnost i utjecaj na učenje zdravih navika u ranoj dobi	7
3. Metodologija istraživanja	9
3.1.Problem i cilj	9
3.2.Hipoteze istraživanja	9
3.3.Uzorak ispitanika	10
3.4.O anketnom upitniku	12
3.5.Rezultati anketnog upitnika	14
3.6.Osvrt na hipoteze istraživanja	29
4. Zaključak	33
5. Literatura	34

## 1. Uvod

Tjelesna i zdravstvena kultura ima važnu ulogu u razvoju djece u ranom djetinjstvu. Kroz kineziološku aktivnost djeca razvijaju motoričke vještine, što im pomaže u svakodnevnim aktivnostima, ali također poboljšava njihovo zdravlje i socijalne vještine. Vrtići i ustanove predškolskog odgoja imaju ključnu ulogu u osiguravanju prilika za djecu da se redovito bave tjelesnom aktivnošću i sportom kako bi se razvili u zdrave i sretne osobe. U diplomskome radu istražiti će se važnost tjelesne i zdravstvene kulture u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, s posebnim naglaskom na razvoj motoričkih vještina, zdravstvene koristi, socijalne vještine i samopouzdanja kod djece. Cilj diplomskoga rada je shvatiti koliko je važno uključiti tjelesnu kulturu u programe ranog i predškolskog obrazovanja i zašto je to ključno za razvoj djece u ranom djetinjstvu.

U današnjem, suvremenom društvu, djeca sve više vremena provodi sjedeći ispred ekrana računala, televizije i mobilnih uređaja, što može negativno utjecati na zdravlje i razvoj. Istraživanja pokazuju da redovita tjelesna aktivnost u ranom djetinjstvu može imati dugoročne koristi za zdravlje, uključujući smanjenje rizika od pretilosti, dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti kasnije u životu. Također, tjelesna aktivnost u ustanovama ranog i predškolskog odgoja može pomoći u razvoju socijalnih vještina kod djece. Djeca uče kako surađivati, dijeliti i razgovarati s drugima kroz igru i sport. To može značajno poboljšati sposobnost djece da se integriraju u društvo i razviju zdrave odnose s drugima.

Osim toga, tjelesna i zdravstvena kultura u vrtiću i predškoli može pomoći u razvoju samopouzdanja kod djece. Kroz tjelesnu aktivnost i sport, djeca stječu samopouzdanje i vjeru u svoje sposobnosti. To ih može potaknuti da se izazovu i postave ciljeve za sebe, što može biti korisno u svim područjima života.

Prskalo (2007) piše da tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima. Nadalje navodi prema Findak, Mraković i Metikoš (2000) da današnje spoznaje potvrđuju da se sustavnim, znanstveno utemeljenim vježbanjem bitno može utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja već u znatnoj mjeri i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja i efikasnu socijalizaciju mladih na varijabilne uvjete života i rada .



Kineziološka aktivnost ima brojne dobrobiti za djecu u različitim aspektima njihova razvoja. Neki od glavnih benefita prema Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) tjelesne aktivnosti u djetinjstvu uključuju sljedeće:

1. Fizičko zdravlje: Tjelesna aktivnost može pomoći u održavanju zdrave tjelesne težine i smanjenju rizika od pretilosti. Redovita tjelesna aktivnost također može poboljšati funkciju srca i pluća, jačati kosti i mišiće te poboljšati motoričke sposobnosti.
2. Mentalno zdravlje i razvoj samopouzdanja: Tjelesna aktivnost može poboljšati raspoloženje i smanjiti stres i anksioznost. Također se pokazalo da tjelesna aktivnost poboljšava kognitivne sposobnosti poput pažnje, koncentracije i pamćenja.
3. Socijalni razvoj: Sudjelovanje u timskim sportovima može pomoći djeci u razvijanju socijalnih vještina poput suradnje, komunikacije, liderstva i timskog duha.
4. Učenje zdravih navika: Redovita tjelesna aktivnost u djetinjstvu može postaviti temelje za zdrave navike koje će trajati tijekom života. Djeca koja su navikla na tjelesnu aktivnost vjerojatnije će ostati aktivna i zdrava kao odrasle osobe.

U nastavku diplomskog rada bit će detaljnije objašnjene sve četiri navedene kategorije, to jest kako tjelesna aktivnost utječe na razvoj inih.

## 2. Tjelesna aktivnost

Tjelesna aktivnost je bilo koja vrsta kretanja tijela koja zahtijeva povećani energetska napor. Ovo uključuje sve aktivnosti koje dovode do povećanja brzine otkucaja srca, disanja i potrošnje kalorija u usporedbi s mirovanjem. Tjelesna aktivnost može biti planirana i strukturirana, poput vježbanja u teretani, igranja sporta ili trčanja, ili neplanirana i neformalna, poput šetnje, penjanja stepenicama, igre u dvorištu ili čišćenja kuće. U svakom slučaju, cilj tjelesne aktivnosti je poboljšati tjelesno zdravlje, a može također poboljšati i mentalno zdravlje i kvalitetu života.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (2023) tjelesna aktivnost definira se kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja.

Hrvatska enciklopedija (2023) definira tjelesni odgoj kao: „**tjelesni odgoj**, dio općeg odgojno-obrazovnog procesa u kojem se tjelesnim vježbanjem sustavno utječe na konstituciju odgajnika; primjena smišljenih tjelesnih vježbi radi unaprjeđivanja motoričkih znanja, navika i sposobnosti. Tjelesni odgoj podiže radnu sposobnost, pruža razonodu i aktivni odmor te izgrađuje moralne i estetske vrijednosti. Provođa se u najranijoj dobi kroz dječju igru u obitelji i ustanovama ranoga razvoja, u školskoj dobi kroz posebnu nastavu, izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, a poslije putem individualne tjelesne rekreacije u športskim društvima, klubovima i udrugama za provođenje slobodnoga vremena“.

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije (2023) piše da tjelesna aktivnosti djeluje na:

- a) Krvožilni i mišićnoskeletni sustav → pozitivan utjecaj na maksimalan primitak kisika, povećanje aerobne izdržljivosti, povećanje koštane mase, povećanje čvrstoće, povećanje izdržljivosti, povećanje mišićne mase.
- b) Motoričke sposobnosti → pozitivan utjecaj na snagu, koordinaciju, ravnotežu, brzinu i agilnost.
- c) Metabolički sustav → pozitivan utjecaj na vrijednost krvnog tlaka, pozitivan utjecaj na inzulinsku osjetljivost i metabolizam mišića, smanjenje pojave karcinoma debelog crijeva te djeluje na smanjenje potkožnog masnog tkiva.
- d) Psihološki sustav → smanjenje napetosti, stresa, povećanje samopoštovanja.

Tjelesna aktivnost kod djece izuzetno je važna za održavanje zdravog tijela i uma te može pomoći u sprječavanju pretilosti i drugih zdravstvenih problema. Roditelji, skrbnici i učitelji trebaju poticati djecu na tjelesnu aktivnost i osigurati im okruženje u kojem se mogu sigurno kretati i baviti fizičkom aktivnošću.

## **2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na fizičko zdravlje djece**

Findak (1994) definira tjelesnu vježbu kao motoričko gibanje koje čovjek izvodi i primjenjuje radi razvoja i usavršavanja svojih osobina i sposobnosti ili konkretnije pod tjelesnom vježbom smatra sve pokrete i kretanje koje čovjek svjesno primjenjuje za razvoj svojih osobina i sposobnosti, usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća i očuvanje i unapređenje vlastitog tjelesnog zdravlja.

Fizičko, odnosno tjelesno zdravlje i tjelesna aktivnost u najužoj su vezi. Suvremeni, ubrzani način života te modernizacija društva dovele su do značajnog smanjenja kretanja ili bavljenja sportskim aktivnostima. Zbog nedovoljno medijskog upućivanja u dobrobiti tjelesnih aktivnosti, većina ljudi nije svjesna negativnih posljedica na fizičko zdravlje koje mogu nastati uslijed nedovoljnog kretanja i vježbanja.

Tjelesno vježbanje povećava opskrbu stanica kisikom i na taj način dovodi do raspada slobodnih radikala. Također, podiže razinu psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti, koje su osnovni pokazatelj stupnja zdravlja. Redovita tjelesna aktivnost povećava kvalitetu života na fiziološkom i psihološkom planu (Cox, 2005; prema Berčić i Đonlić, 2009).

Tjelesna aktivnost predstavlja značajnu mjeru prevencije u nastanku pretilosti, ali i niza drugih zdravstvenih poremećaja (Bouchard i Després, 1995, prema Prskalo 2007). Pretilost kod djece postala je ozbiljan problem u današnjem društvu. Tjelesna aktivnost pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase i smanjuje rizik od razvoja pretilosti i dijabetesa tipa 2.

Tjelesno vježbanje prema znatnom broju istraživanja, ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine (Prskalo, 2007:169). Redovita tjelesna aktivnost može smanjiti rizik od srčanih bolesti kod djece. Tjelesna aktivnost povećava snagu srca i pluća te pomaže u održavanju zdravog krvnog tlaka i razine kolesterola.

Findak (1994) navodi da povećana tjelesna aktivnost pozitivno utječe na organizam čovjeka, tj. ako nema dovoljno kretanja nužno pada funkcija svih organa, smanjuje se raspon mogućnosti lokomotornog sustava, opadanje funkcije mišića i općenito funkcija svih unutrašnjih organa odgovornih za prijenos energije od pluća preko srca i krvožilnog sustava do mozga.

## **2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje i razvoj samopouzdanja djece**

Samopouzdanje djece je osjećaj povjerenja i vjere u sebe i svoje sposobnosti. To se odnosi na dječju percepciju vlastite vrijednosti, sposobnosti i kompetencija. Djeca s visokim samopouzdanjem imaju pozitivnu sliku o sebi, osjećaju se sigurno i sposobno suočiti se s izazovima i teškoćama u životu. Dobra razina samopouzdanja važna je za djetetov emocionalni razvoj i općenitu dobrobit. Djeca s niskim samopouzdanjem mogu biti sklonija osjećajima tuge, anksioznosti, srama i nesigurnosti. S druge strane, djeca s visokim samopouzdanjem mogu biti spremnija na izazove i odlučnija u ostvarivanju ciljeva.

Tjelesna aktivnost, osim pozitivnog učinka na tjelesno zdravlje, ima važnu ulogu u poboljšanju mentalnog zdravlja. Danas se tjelovježba kao terapijsko sredstvo primjenjuje u velikom broju duševnih poremećaja. Učinkovita je pri anksioznim poremećajima, depresiji te borbi protiv stresa.

„Samopoštovanje i samopouzdanje, bolje kognitivno funkcioniranje, bolje raspoloženje i stabilno mentalno zdravlje samo su neki od učinaka tjelesne aktivnosti na psihičko zdravlje čovjeka. Tjelesna je aktivnost pozitivno povezana s pozitivnim afektima, boljom percepcijom zdravlja te poboljšanom slikom o sebi“ (Marić, 2020:106).

Marić u znanstvenome radu *Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje* (2020) piše da je sudjelovanje osnovnoškolske djece u sportskim aktivnostima usko povezano sa kasnijim pozitivnim procjenama poput visokog samopoštovanja. Nadalje navodi da sportaši općenito pokazuju veću dozu samopoštovanja od onih osoba koje se ne bave sportskim aktivnostima. Marić (2020) prema Weiss i Duncan (2003) piše da dječaci i djevojčice koji se smatraju uspješnima u sportu percipiraju sebe dobro prihvaćenim među vršnjacima i nemaju problema sa samopoštovanjem.

Prskalo (2007) uočava da se slobodno vrijeme djece i mladeži u velikoj mjeri koristi za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor te upozorava da je unapređenje tjelesnog i mentalnog zdravlja postao imperativ vremena u kojemu se živi.

Postoji mnogo razloga zbog kojih se djeca danas manje bave sportom i tjelesnom aktivnošću. Jedan od glavnih razloga je povećana upotreba tehnologije u današnjem društvu. Djeca sve više provode vrijeme sjedeći pred ekranima televizora, računala, tableta i pametnih telefona, što smanjuje vrijeme koje provode baveći se tjelesnim aktivnostima. Također, moderan način života roditelja može ograničiti slobodno vrijeme djece za bavljenje sportom. Roditelji su često zauzeti poslom i drugim obavezama, pa nemaju dovoljno vremena za organiziranje sportskih aktivnosti za svoju djecu. Osim toga, ponekad financijski teret i nedostatak sportske opreme mogu otežati bavljenje sportom za djecu iz obitelji s nižim primanjima. Drugi čimbenici kao što su nedostatak motivacije, strah od neuspjeha ili nedostatak samopouzdanja također mogu doprinijeti manjoj zainteresiranosti djece za bavljenje sportom.

U konačnici, važno je da djeca imaju priliku za bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću, jer su fizička aktivnost i sportske aktivnosti ključni za zdrav rast i razvoj djece, kao i za njihovo fizičko i emocionalno blagostanje.

### **2.3. Utjecaj tjelesne aktivnosti na socijalni razvoj djece**

Tjelesna i zdravstvena kultura ima važan utjecaj na socijalni razvoj djece. Kroz sportske aktivnosti, djeca stječu vještine koje su bitne za razvoj socijalnih vještina, kao što su: suradnja, timski rad, rješavanje problema i donošenje odluka. Bavljenje sportom također može poboljšati, prethodno navedene karakteristike, poput samopouzdanja i samopoštovanja djece, što čini interakciju s drugima lakšom. Djeca koja se bave sportom često imaju priliku stvarati prijateljstva i družiti se s drugom djecom sličnih interesa. Kroz sport, djeca uče poštivati pravila i ophoditi se s drugima na način koji je prihvatljiv i fer, što može pomoći u razvoju socijalne odgovornosti.

Bavljenje sportom može pomoći u prevenciji socijalne izolacije kod djece, što je posebno važno u današnjem društvu. Djeca koja se bave sportom osjećaju se povezanima s drugima, što može pomoći u sprječavanju osjećaja usamljenosti i izolacije.

Tjelesna i zdravstvena kultura igra jednu od ključnih uloga u socijalnom razvoju djece. Redovita sportska aktivnost može pomoći djeci u razvijanju socijalnih vještina, samopouzdanja i društvene odgovornosti, te ih pripremiti za uspješan život u društvu. Stoga, potrebno je poticati djecu na bavljenje sportom kako bi im se omogućio optimalan socijalni razvoj.

Marić (2020) prema istraživanju Downwarda i Rasciutea (2014) navodi da je bavljenje sportom pozitivno povezano sa subjektivnom dobrobiti, pri čemu sportovi u kojima su moguće socijalne interakcije s drugima, kao što su timski sportovi, dodatno doprinose većem osjećaju subjektivne dobrobiti. Marić (2020) nadalje navodi da tjelesna aktivnost ima važnu razvojnu ulogu, psihološku, kognitivnu, ali i socijalnu, jer omogućuje učenje reguliranja emocija, čini djecu mirnijom i koncentriranijom, pomaže u uspješnom svladavanju interpersonalnih vještina te pomaže u izgradnji pozitivnih odnosa s vršnjacima.

Prskalo (2007) navodi da se u današnje vrijeme povećava odgovornost svakog odgojno-obrazovnog područja, uključujući i zdravstveno odgojno-obrazovno područje, od kojega se očekuje odgovarajući doprinos u osposobljavanju djece za život i rad u suvremenom društvu. Smatra da brojna istraživanja upućuju na zaključak kako je primjereno tjelesno vježbanje učinkovito i nezamjenjivo sredstvo u borbi za unapređenje i zaštitu zdravlja, osobito s gledišta života u suvremenom društvu.

## **2.4. Tjelesna aktivnost i utjecaj na učenje zdravih navika u ranoj dobi**

Tjelesna aktivnost može pozitivno utjecati na stvaranje zdravih navika u djece na nekoliko načina:

- a) Potiče redovito vježbanje → redovita tjelesna aktivnost u ranom i predškolskom razdoblju može stvoriti navike na tjelesnu aktivnost i potaknuti na redovno vježbanje i u odrasloj dobi
- b) Razvija naviku zdrave prehrane → Djeca koja se bave sportom imaju tendenciju birati zdraviju hranu, koja im pomaže u obnovi energije i oporavku nakon tjelesne aktivnosti. Kroz sportske aktivnosti, djeca također uče o važnosti prehrane i pravilne prehrane, što može pomoći u razvijanju navika zdrave prehrane.

- c) Smanjuje vrijeme provedeno ispred ekrana → Djeca koja se bave sportom imaju tendenciju manje vremena provoditi ispred ekrana. Tjelesna aktivnost pruža alternativu sjedenju ispred ekrana, što može pomoći u smanjenju rizika od pretilosti i drugih zdravstvenih problema povezanih s dugotrajnim sjedenjem.
- d) Povećava svjesnost o vlastitom zdravlju → Kroz sportske aktivnosti, djeca mogu učiti o važnosti brige o vlastitom zdravlju, što može pomoći u razvijanju svijesti o važnosti održavanja zdravih navika.

Heimer i Sporiš (2016) navode da se tjelesna aktivnost u širem smislu i kineziološka aktivnost u užem smislu smatraju najvažnijim čimbenicima zdravlja povezanim s načinom života.

### 3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

#### 3.1. Problem i cilj

Suvremeni svijet znatno je drukčiji od onoga što je bilo poznato prije dvadesetak godina. Moderna tehnologija u velikoj je mjeri promijenila način života, odnosno, u današnje vrijeme, ljudi najčešće žive sjedilačkim načinom života, tj. ne kreće se u dovoljnoj mjeri, jer je danas sve dostupno putem Interneta te može doći do ljudi u njihovu kuću (posao, namirnice, gotova hrana...). Djeca su u prošlosti više vremena provodila izvan kuće. Vozili su bicikle, koturali se, igrali skrivača, lovice te ostale igre koje uključuju kretanje i socijalizaciju. Danas, djeca više vremena provode uz mobitele i TV, što ne zahtijeva tjelesni napor ni kognitivno naprezanje. Tim načinom života djeca bivaju znatno oštećena, kako tjelesno tako i duševno, stoga je provedeno istraživanje o tome koliko se današnja djeca rane i predškolske dobi kreću, o njihovim preferencijama, poznavanju „staroškolskih“ igara te općenitom mišljenju roditelja o kretanju njihove djece.

#### 3.2. Hipoteze istraživanja

P<sub>1</sub>: Ispitati razlikuju li se statistički značajno roditelji različitih socio-demografskih karakteristika u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću.

**H<sub>1</sub>: Roditelji različitih socio-demografskih karakteristika ne razlikuju se statistički značajno u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću.**

Očekuje se kako između roditelja koji se razlikuju po spolnoj strukturi, dobnoj strukturi, radnom statusu te broju djece predškolske dobi ne postoji statistički značajna razlika u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću.

P<sub>2</sub>: Ispitati razlikuju li se statistički značajno djeca roditelja koji se dovoljno bave tjelesnim aktivnostima od djece roditelja koji se ne bave dovoljno tjelesnim aktivnostima u razini vlastite tjelesne aktivnosti.

**H<sub>1</sub>: Djeca roditelja koji se dovoljno bave tjelesnim aktivnostima u većoj su mjeri tjelesno aktivna, dok su djeca roditelja koji se ne bave dovoljno tjelesnim aktivnostima u manjoj mjeri tjelesno aktivna.**



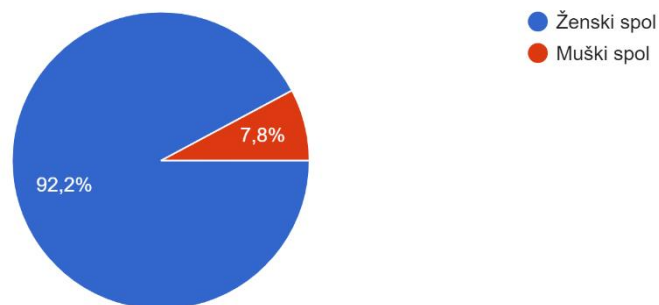
Očekuje se kako se djeca čiji se roditelji dovoljno bave tjelesnim aktivnostima razlikuju statistički značajno od djece čiji se roditelji ne bave dovoljno tjelesnim aktivnostima u razini vlastite tjelesne aktivnosti, pri čemu su djeca roditelja koji se dovoljno bave tjelesnim aktivnostima u većoj mjeri tjelesno aktivna, dok su djeca roditelja koji se na bave dovoljno tjelesnim aktivnostima u manjoj mjeri tjelesno aktivna.

### 3.3.Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika u provedenom istraživanju čini 243 ispitanika, odnosno roditelja djece rane i predškolske dobi s područja Republike Hrvatske. Metodom slučajnog uzorka sveukupan broj ispitanika čini 92,2% (f=224) ženskog roda i 7,8% (f=19) muškog spola. Uzorkom ispitanika može se uočiti da su anketu znatno više ispunjavale majke, što pridonosi činjenici da su žene, odnosno majke više uključene u odgoj djece u Republici Hrvatskoj.

**Graf 1.** Grafički prikaz spolova

Koji je Vaš spol?  
243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

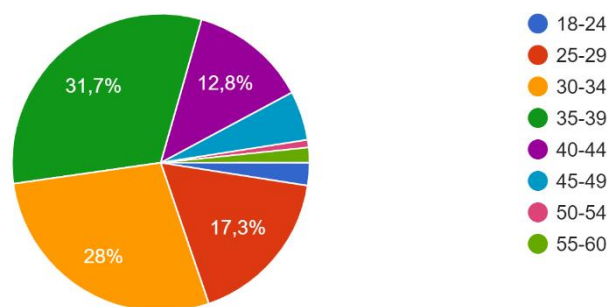
Prema dobi, ovim istraživanjem obuhvaćeni su ispitanici od 18 do 60 godina. Najviše ispitanika je u dobi 35-39 godina, odnosno 31,7% (f=77), potom 28% ispitanika ima 30-34 godina, tj. 28% ispitanika spada u navedenu dobnu skupinu (f=68).

Najmanje ispitanika spada u dobnu skupinu 50-54 godina, odnosno samo 0,8% (f=2). Ovim parametrima možemo zaključiti da je najviše roditelja djece rane i predškolske dobi u tridesetim godinama života, a najmanje u pedesetima. Također, iz rezultata je moguće očitati da nema mnogo roditelja u dobi 18-24, tj. mladih roditelja je samo 2,5% (f=6).

## Graf 2. Grafički prikaz dobi ispitanika

Koja je Vaša dob?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

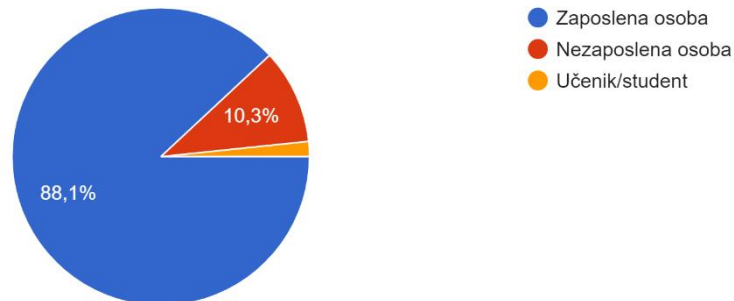
Osim dobi i spola, također se ispitao i radni status ispitanika, a rezultati su sljedeći: 88,1% (f=214) ispitanika je zaposleno, znatno manje, odnosno 10,3% (f=25) su nezaposleni, a samo 1,6% (f=4) spada u skupinu učenika/studenata.

Rezultati o radnome statusu povoljni su te je većina roditelja-ispitanika zaposlena.

### Graf 3. Grafički prikaz radnog statusa

Koji je Vaš radni status?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

### 3.4. O anketnom upitniku

Anketni upitnik sastoji se od 26 pitanja. Ispitanici su roditelji/skrbnici djece rane i predškolske dobi. Upitnik je anonimn i dobrovoljan. Ispitanici su u uvodu, prije ispunjavanja ankete bili upoznati s ciljevima istraživanjima.

Prva tri pitanja odnosila su se na spol ispitanika, dobnu skupinu kojoj pripadaju te radni status. Naredna tri pitanja posvećena su utvrđivanju broja djece rane i predškolske dobi, potom imaju li sina ili kćer te koliko godina djeca imaju. Naredno pitanje bilo je vezano uz to pohađa li dijete/djeca vrtić, malu školu ili je odgajano u kući. (Koliko imate djece **predškolske dobi**? / Imate li kćer ili sina predškolske dobi? / Koliko Vaše dijete/Vaša djeca imaju godina? / Pohađa li Vaše dijete vrtić, "malu školu" ili je odgajano u kući?).

Naredna pitanja vezana su uz tjelesno kretanje djece i važnost tjelesnog kretanja. (Smatrate li da je tjelesna i zdravstvena kultura važna za razvoj djeteta? / Smatrate li da se Vaše dijete kreće u dovoljnoj mjeri?).

Potom su ispitanici o sportskim aktivnostima kojima se (ako) bave njihova djeca (Bavi li se Vaše dijete sportskim aktivnostima? / Ako ste odgovorili "Da", kojim sportom se bavi Vaše dijete? / Voli li Vaše dijete više samostalne ili grupne igre? / Koje tjelesne aktivnosti voli Vaše dijete?).

„Bavite li se Vi dovoljno tjelesnim aktivnostima?“ bilo je pitanje upućeno ispitanicima o njihovim navikama, također bili su ispitani o tome vode li i koliko često djecu na igralište (Vodite li djecu na igralište? / Ako ste odgovorili "Da" na prethodno pitanje, koliko često vodite dijete na igralište?).

Također, spomenuta je tehnologija kao jedan od potencijalnih uzroka manjeg kretanja djece nego u prošlosti (Smatrate li da je tehnologija razlog zašto se djeca danas manje kreću?). „Smatrate li da je Vaše dijete *razigrano* i *živahno*?“ sljedeće je pitanje u anketnom upitniku.

Potom se prelazi na prošlost, odnosno ispitanike se pitalo smatraju li da su se ljudi u prošlosti više bavili tjelesnim aktivnostima (Smatrate li da su se ljudi više bavili tjelesnim aktivnostima u prošlosti?).

Nadalje se nastojalo utvrditi omiljenost sportova, tj. koji sport je omiljen među djecom ranog i predškolskog odgoja (Koji sport Vaše dijete najviše voli?).

Iznova se vratilo na problem tehnologije te se ispitanike upitalo smatraju li da njihovo dijete više vremena provodi uz mobitel i TV nego baveći se tjelesnim aktivnostima te pitanje „Da ponudite djetetu sat vremena igranja igrice na mobitelu ili sat vremena na igralištu, što smatrate da bi odabrali?“.

Roditelje-ispitanike se također pitalo koje igre poznaju njihova djeca, boje li se za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću te bi li radije odabrali da se njihova djeca više bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću i maloj školi ili da uče strani jezik.

U konačnici su trebali odabrati tvrdnju s kojom se slažu:

- Smatram da nije važno da se djeca vrtićke i predškolske dobi bave tjelesnim aktivnostima.
- Smatram da bavljenje tjelesnim aktivnostima ima neke dobrobiti za djecu rane i predškolske dobi.
- Smatram da je važno da se djeca rane i predškolske dobi bave tjelesnim aktivnostima i da to ima dugoročne pozitivne učinke.

### 3.5. Rezultati anketnog upitnika

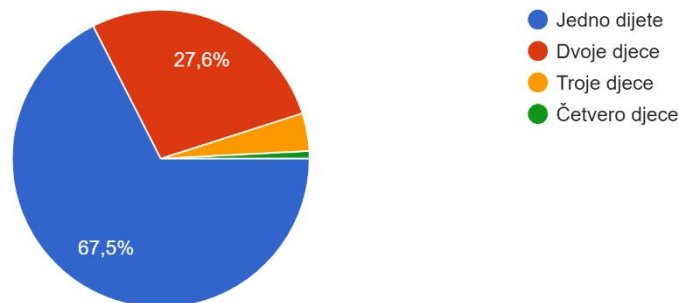
Analizom prikupljenih podataka nastojat će se obraniti postavljene hipoteze i glavni ciljevi istraživanja.

#### a) Koliko imate djece predškolske dobi?

Velika većina ispitanika, tj. 67,5% (f=164) ima samo jedno dijete, što je bio očekivani odgovor, obzirom na natalitet u Republici Hrvatskoj. Znatno niži postotak ispitanika ima dvoje djece, odnosno 67 ispitanika (27,6%). 4,1% (f=10) ima troje djece, a samo 0,8% (f=2) ima četvero djece. Također, rezultati su očekivani, jer u pitanju se radi o broju djece predškolske dobi, a većina roditelja pričekava nekoliko godina prije nego što se odluče za drugo dijete.

#### Graf 4. Grafički prikaz broja djece ispitanika

Koliko imate djece predškolske dobi?  
243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

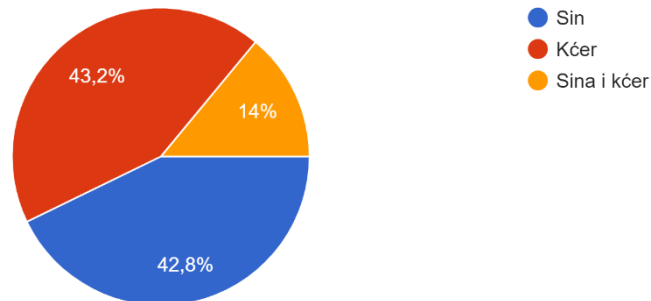
#### b) Imate li kćer ili sina predškolske dobi?

Rezultati između sina-kćeri iznimno su tijesni, odnosno 105 ispitanika (43,2%) odgovorilo je da ima kćer, dok je 104 ispitanika (42,8%) odgovorilo da ima sina. 14% (f=34) odgovorilo je da ima i sina i kćer rane i predškolske dobi.

## Graf 5. Grafički prikaz broja kćeri/sinova

Imate li kćer ili sina predškolske dobi?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

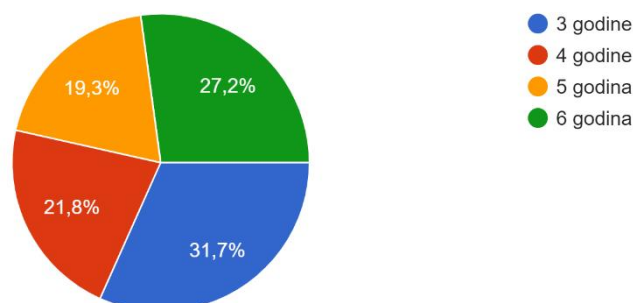
c) Koliko Vaše dijete/djeca imaju godina?

Najveći broj ispitanika odgovorio je da njihovo dijete ima 3 godine, odn. 31,7% (f=77), slijedi odgovor 6 godina, tj. 27,2% (f=66). Najmanji broj ispitanika ima dijete od 5 godina, tj. 19,3% (f=47). Uzorak ispitanika potpuno je nasumičan, pa odgovori na ovo pitanje nisu mogli biti pretpostavljeni.

## Graf 6. Grafički prikaz godina djece ispitanika

Koliko Vaše dijete/Vaša djeca imaju godina?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

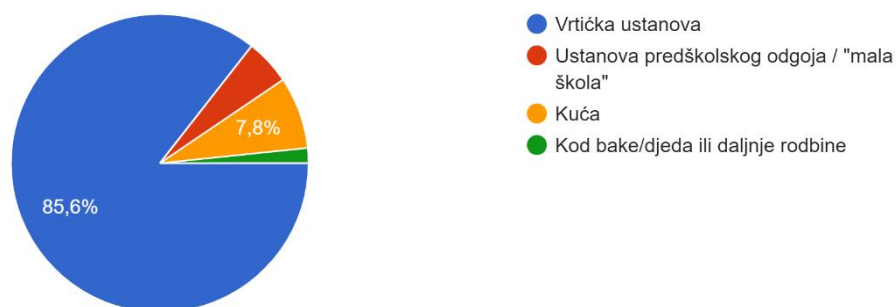
d) Pohađa li Vaše dijete vrtić, „malu školu“ ili je odgajano u kući?

Pitanje je postavljeno s ciljem utvrđivanja lokacije u kojoj djeca provode najviše vremena. No, obzirom na pitanje o radnome statusu, gdje je velika većina ispitanika odgovorila da je zaposlena, bilo je za očekivati da će većina djece pohađati vrtić i ustanove predškolskog odgoja. 85,6% (f=208) ispitanika djecu šalje u vrtićku ustanovu, dok puno manji broj ispitanika djecu odgaja kod kuće (7,8% - f=19), a najmanji broj šalje djecu baki/djedu i daljnjoj rodbini na čuvanje, odn. 1,6% (f=4).

**Graf 7.** Grafički prikaz lokacija na kojoj su djeca odgajana

Pohađa li Vaše dijete vrtić, "malu školu" ili je odgajano u kući?

243 odgovora

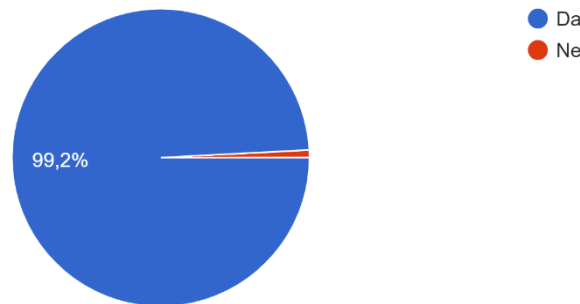


Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

e) Smatrate li da je tjelesna i zdravstvena kultura važna za razvoj djeteta?

**Graf 8.** Grafički prikaz mišljenja roditelja o važnosti tjelesne i zdravstvene kulture

Smatrate li da je tjelesna i zdravstvena kultura važna za razvoj djeteta?  
243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

Postoje mnogi razlozi zbog kojih roditelji smatraju da je važno da njihova djeca budu tjelesno aktivna, stoga nije neobično da su gotovo svi ispitanici, tj. 99,2% (f=241), odgovorili da je tjelesna i zdravstvena kultura važna za pravilan razvoj djece. Gotovo neznatan broj, odnosno 0,8% (f=2) je odgovorilo da tjelesna i zdravstvena kultura nije bitna za razvoj djece.

Prvo, zdravlje je najčešći razlog. Tjelesna aktivnost i zdrav način života su važni za održavanje zdravlja djece. Roditelji općenito žele da njihova djeca budu zdrava i aktivna kako bi imali dobar životni stil. Drugo, tjelesna aktivnost može pomoći u socijalizaciji djece. Tjelesna aktivnost često uključuje timski rad, suradnju i interakciju s drugom djecom. Roditelji smatraju da je to važno za socijalni razvoj njihove djece. Treće, tjelesna aktivnost može pomoći u izgradnji samopoštovanja djece. Djeca koja se bave sportom ili drugim tjelesnim aktivnostima često se osjećaju bolje u svojoj koži i samopouzdaniji su. Četvrto, vježbanje i tjelesna aktivnost mogu poboljšati fokus i koncentraciju kod djece. Roditelji vjeruju da će njihova djeca biti uspješnija u školi i drugim područjima života ako su tjelesno aktivni. Konačno, tjelesna aktivnost može pomoći u prevenciji nekih bolesti poput pretilosti, dijabetesa i srčanih bolesti. Ukratko, roditelji smatraju da je tjelesna aktivnost važna za zdravlje i dobrobit njihove djece, te nastoje osigurati da im pruže prilike za aktivnosti i tjelesnu aktivnost.



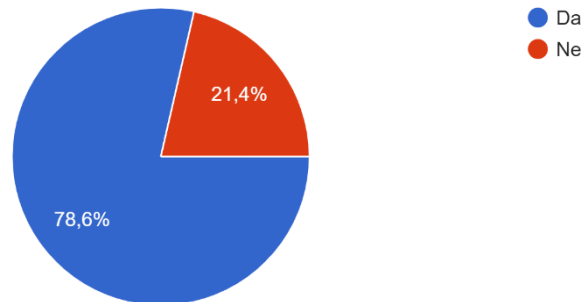
f) Smatrate li da se Vaše dijete kreće u dovoljnoj mjeri?

Velik broj ispitanika – 78,6% (f=191) smatra da im se dijete kreće u dovoljnoj mjeri, dočim znatno manji broj, tj. 21,4% (f=52) ne smatra da im se dijete kreće dovoljno.

**Graf 9.** Grafički prikaz zadovoljstva roditelja tjelesnim kretanjem njihove djece

Smatrate li da se Vaše dijete kreće u dovoljnoj mjeri?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

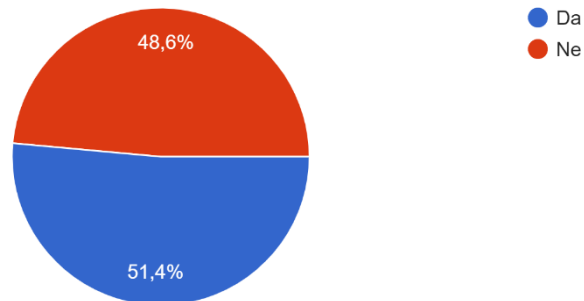
g) Bavi li se Vaše dijete sportskim aktivnostima?

Rezultati ovog pitanja također su u tijesnoj „borbi“, jer gotovo polovina roditelja-ispitanika tvrdi da im se dijete bavi sportskim aktivnostima, tj. njih 51,4% (f=125), dok druga polovina, odnosno 48,6% (f=118) tvrdi da im se dijete ne bavi nikakvim sportskim aktivnostima. Odgovori na ovo pitanje donekle su neočekivani, obzirom da 241 ispitanik smatra da je tjelesno kretanje važno za djecu, a u ovome pitanju njih čak 118 tvrdi da im se dijete ne bavi tjelesnim aktivnostima.

## Graf 10. Grafički prikaz djece koja se bave/ne bave sportskim aktivnostima

Bavi li se Vaše dijete sportskim aktivnostima?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

h) Ako ste odgovorili "Da", kojim sportom se bavi Vaše dijete?

Odgovori su bili otvorenog tipa, stoga će u analizi biti zapisani najčešći odgovori, a to su: nogomet, *taekwondo*, gimnastika, plivanje i ples.

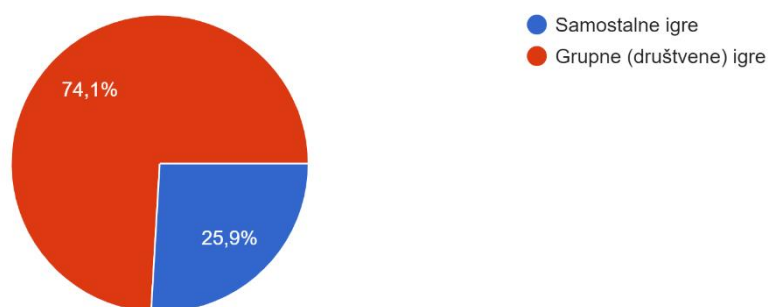
Djeca vole nogomet iz mnogobrojnih razloga. Prvo, nogomet je vrlo dinamična igra koja zahtijeva brzinu, spretnost, vještinu i fizičku izdržljivost, što djecu privlači. Djeca često vole fizičke igre i aktivnosti, a nogomet je jedan od sportova koji omogućava da se djeca kreću, trče i skaču na različite načine.

i) Voli li Vaše dijete više samostalne ili grupne igre?

**Graf 11.** Grafički prikaz preferencija djece u odabiru igara

Voli li Vaše dijete više samostalne ili grupne igre?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

Između dvaju mogućih odabira *samostalne igre* ili *grupne (društvene igre)* tri puta više ispitanika je odgovorilo da njihovo dijete preferira grupne igre, odnosno 74,1% (f=180), dok je 25,9% (f=63) odgovorilo da njihovo dijete preferira samostalne igre.

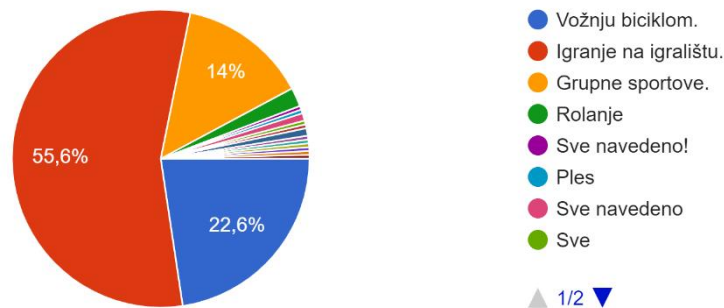
Općenito govoreći, djeca uživaju u oba tipa igara - grupnim i samostalnim. Međutim, sklonost prema jednom ili drugom tipu igre može varirati od djeteta do djeteta, ovisno o dobi, razvojnoj fazi, osobnim preferencijama i socijalnom okruženju. Mlađa djeca, obično preferiraju samostalne igre, kao što su igračke za samostalnu igru ili crtaju sami, jer imaju tendenciju da budu fokusirani na sebe i svoje aktivnosti. Međutim, s razvojem socijalnih vještina i društvenog iskustva, djeca počinju sve više uživati u grupnim igrama, poput igre loptom ili društvenih igara, jer uče važnost suradnje i interakcije. U ovome anketnom upitniku ispitani su roditelji djece rane i predškolske dobi, stoga se može komentirati samo njihov odabir, a to je da velika većina djece u ovoj razvojnoj fazi odabire grupne igre koje uključuju socijalizaciju i timski rad. Važno je naglasiti da i grupne i samostalne igre imaju svoje prednosti i važne su za razvoj djeteta. Samostalne igre potiču kreativnost, samostalnost i samopouzdanje, dok grupne igre razvijaju socijalne vještine, međuljudske odnose, suradnju i empatiju.

U konačnici, važno je pružiti djeci priliku za oba tipa igara kako bi se razvijali na različitim područjima i stjecali različite vještine.

j) Koje tjelesne aktivnosti voli Vaše dijete?

**Graf 12.** Grafički prikaz tjelesnih aktivnosti koje odabiru djeca rane i predškolske dobi

Koje tjelesne aktivnosti voli Vaše dijete?  
243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

55,6% (f=135) ispitanika odabralo je opciju igranje na igralištu, vožnju biciklom je odabralo 22,6% (f=55), a grupne sportove 14% (f=34) ispitanika. Ostatak ispitanika slaže se sa sva tri odgovora te navode neke dodatne poput plesa, rolanja i slično. Zanimljivo je primijetiti da većina djece odabire one aktivnosti u kojima se mogu družiti s ostalim vršnjacima/prijateljima.

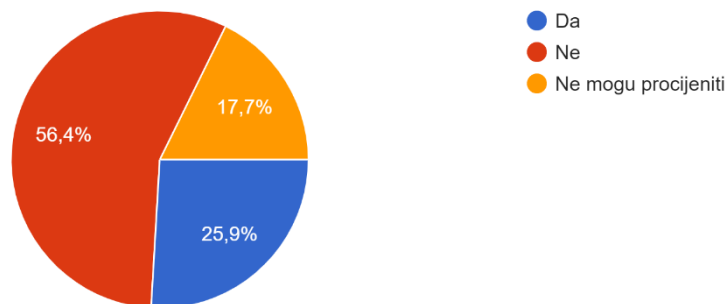
k) Bavite li se Vi dovoljno tjelesnim aktivnostima?

Više od pola ispitanika (56,4%, f=137) smatra da se ne bave dovoljno tjelesnim aktivnostima. 25,9% (f=63) za sebe tvrdi da se dovoljno kreću, dok 17,7 (f=43) ne može procijeniti. Posljednja skupina ispitanika, odnosno oni ispitanici koji ne mogu procijeniti kreću li se dovoljno, pokazatelj su da i u današnje vrijeme osobe nisu dovoljno educirane o dnevnim potrebama kretanja, koje pomažu održati zdrav način života.

### Graf 13. Grafički prikaz zadovoljstva vlastitim kretanjem ispitanika

Bavite li se Vi dovoljno tjelesnim aktivnostima?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

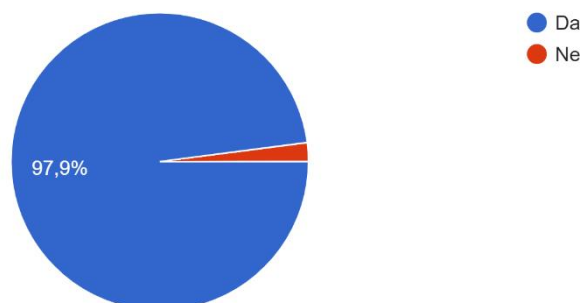
#### 1) Vodite li djecu na igralište?

Na ovome pitanju ostvareni su iznimno povoljni rezultati, jer kako i sam graf pokazuje, gotovo svi roditelji vode djecu na igralište, odnosno njih 97,2% (f=238), dok samo 5 roditelja-ispitanika ne vodi svoju djecu na igralište.

### Graf 14. Grafički prikaz roditeljskih navika vođenja djecu na igralište

Vodite li djecu na igralište?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

Igrališta pružaju mjesto gdje djeca mogu provesti vrijeme igrajući se i razvijajući svoje motoričke vještine, socijalne interakcije, samopouzdanje i druge aspekte svog razvoja. Igrališta su također sigurno mjesto gdje djeca mogu biti pod nadzorom odraslih dok se igraju.

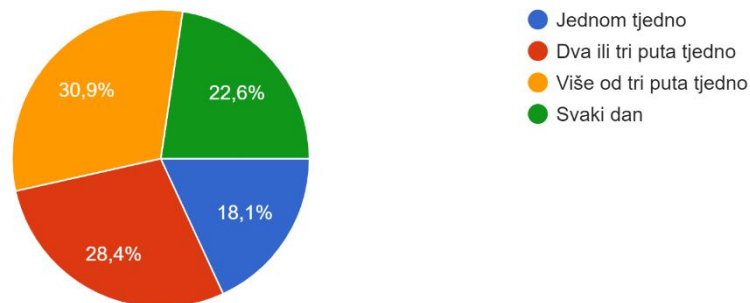
Osim toga, igrališta su često besplatna i dostupna su gotovo svugdje u gradovima i parkovima. To ih čini pristupačnim i lako dostupnim za roditelje i djecu koja žele provesti vrijeme na otvorenom.

Igrališta su također odličan način za roditelje da se druže i povežu s drugim roditeljima i djecom u zajednici. Djeca mogu upoznati nove prijatelje i roditelji mogu razmijeniti iskustva i savjete o roditeljstvu. Igrališta su najčešće na otvorenome, što dodatno pomaže pri održavanju zdravlja.

m) Koliko često vodite dijete na igralište?

**Graf 15.** Grafički prikaz učestalosti odlaska djece i roditelja na igralište

Ako ste odgovorili "Da" na prethodno pitanje, koliko često vodite dijete na igralište?  
243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

75 ispitanika, tj. 30,9% vodi djecu više od tri puta tjedno na igralište, dok najmanji broj, odnosno 18,1% (f=44) vodi djecu na igralište samo jednom tjedno. Igrališta su važan i neizostavan dio svakog djetinjstva, stoga je važno da i roditelji/skrbnici shvate važnost igrališta i vode djecu što češće, kako bi se socijalizirala, bavila tjelesnim aktivnostima i razvijala motoričke sposobnosti.

n) Smatrate li da je tehnologija razlog zašto se djeca danas manje kreću?

Većina ispitanika – 84% (f=204) smatra da je tehnologija razlog nedovoljnom kretanju današnje djece. 8,6% (f=21) ne vidi problem u tehnologiji, dok 7,4% (f=18) ne može procijeniti.

Moderan način života, koji uključuje dugo sjedenje pred ekranom, manje aktivnosti na otvorenom i nedovoljno kretanje, može biti štetan za zdravlje djece.

Međutim, tehnologija također može biti korisna u poticanju tjelesne aktivnosti kod djece. Primjerice, neke aplikacije i video igre mogu biti dizajnirane kako bi djeca bila fizički aktivna dok ih koriste. Također, neke tehnologije poput pametnih satova i narukvica mogu pratiti tjelesnu aktivnost i motivirati djecu da budu fizički aktivna.

o) Smatrate li da je Vaše dijete razigrano i živahno?

176 ispitanika smatra da je njihovo dijete razigrano i živahno (72,4%). 21,8%, tj. 53 ispitanika djetetovu razigranost i živahnost povezuje uz njihovo raspoloženje, dok 5,8% (f=14) smatra da njihovo dijete nije razigrano ni živahno.

Djetetova razigranost i živahnost utječe na volju za tjelesnim kretanjem, jer ona djeca koja su više živahna, više će zahtijevati odlaske u parkove i sportske aktivnosti, dok ona djeca koja su sramežljivija i manje razigrana radije će odabrati ostati u kući.

p) Smatrate li da su se ljudi više bavili tjelesnim aktivnostima u prošlosti?

Većina ispitanika slaže se s tvrdnjom da su se ljudi u prošlosti više bavili tjelesnim aktivnostima, odnosno 88,9% (f=216).

S tom tvrdnjom se ne slaže 27 ispitanika, odnosno 11,1%.

Općenito govoreći, može se reći da su se ljudi u prošlosti vjerojatno više bavili tjelesnim aktivnostima nego danas, zbog različitih čimbenika kao što su životni uvjeti, radne navike i stil života. U prošlosti, ljudi su se često bavili tjelesnim radom kako bi preživjeli, kao što su poljoprivreda, stočarstvo i ribolov. Također su pješačili ili vozili bicikl do mjesta gdje su obavljali svoj posao, dok danas većina ljudi provodi većinu svog vremena sjedeći za računalima ili u automobilima.

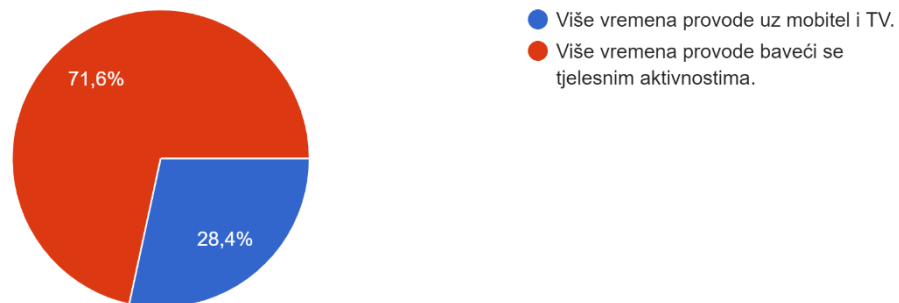
q) Smatrate li da Vaše dijete više vremena provodi uz mobitel i TV nego baveći se tjelesnim aktivnostima?

71,6% (f=174) ispitanika smatra da njihovo dijete više vremena provedu baveći se tjelesnim aktivnostima, dok znatno manji broj, tj. 28,4% (f=69) smatra da njihova djeca više vremena provedu uz mobitel i TV.

**Graf 16.** Grafički prikaz načina korištenja slobodnog vremena djece ispitanika

Smatrate li da Vaše dijete više vremena provodi uz mobitel i TV nego baveći se tjelesnim aktivnostima?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

r) Da ponudite djetetu sat vremena igranja igrice na mobitelu ili sat vremena na igralištu, što smatrate da bi odabrali?

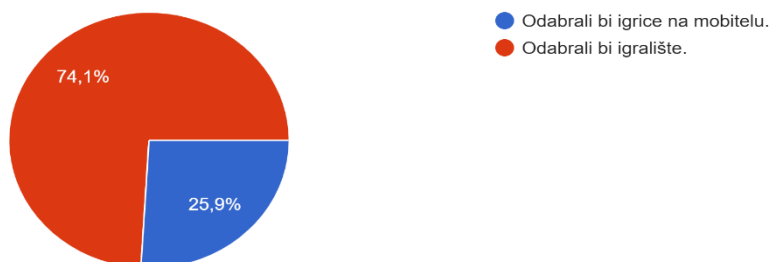
Odgovori na ovo pitanje, podupiru odgovore na prethodno pitanje, jer 74,1% (f=180) djece odabralo bi sat vremena na igralištu, a 25,9% (f=63) djece odabralo bi sat vremena igranja igrice na mobitelu. Ovi rezultati sjajan su pokazatelj da djeca imaju veće afinitete prema tjelesnoj aktivnosti nego prema korištenju mobitela ili gledanja televizijskih programa.



## Graf 17. Grafički prikaz odabira djece ispitanika

Da ponudite djetetu sat vremena igranja igrice na mobitelu ili sat vremena na igralištu, što smatrate da bi odabrali?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

s) Bojite li se za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću?

88,9% (f=216) ispitanika-roditelja ne boji se za sigurnost djece u vrtićima i ustanovama predškolskog odgoja, dok 11,1% (f=27) ispitanika brine i sumnja o sigurnosti djeteta dok se bavi tjelesnim aktivnostima u vrtiću.

Vrtići i ustanove predškolskog odgoja, koje se brinu o djeci, obično imaju sigurnosne protokole i mjere za zaštitu djece tijekom tjelesnih aktivnosti. Međutim, uvijek postoji određeni rizik od ozljeda ili nesreća koje mogu nastati tijekom igre ili drugih aktivnosti.

Da bi se smanjio rizik od ozljeda i nesreća, vrtići bi trebali imati dobro osmišljene planove igara i aktivnosti koji su prilagođeni razvojnoj dobi djece i koji uključuju nadzor odraslih. Također bi trebali osigurati adekvatnu opremu i prostor za aktivnosti koje djeca obavljaju.

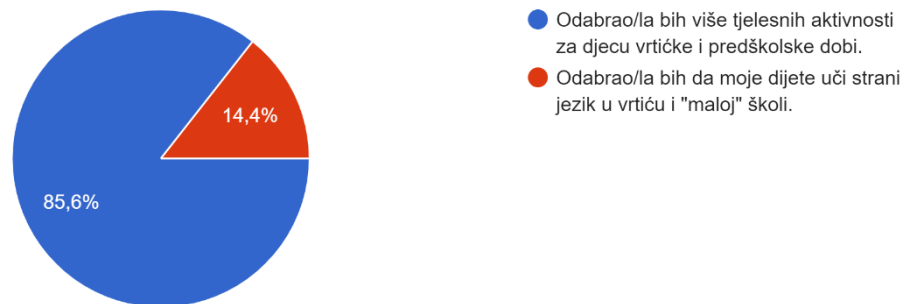
t) Biste li radije odabrali da se djeca više bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću i maloj školi ili da uče strani jezik?

85,6% (f=208) odabralo je opciju koja nudi više tjelesnih aktivnosti za djecu ranog i predškolskog odgoja, dok 14,4%, odnosno 35 ispitanika smatra da bi za njihovu djecu bili korisnije da uče strani jezik u vrtiću i ustanovama predškolskog obrazovanja.

**Graf 18.** Grafički prikaz preferiranih odabira roditelja za njihovu djecu

Biste li radije odabrali da se djeca više bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću i "maloj školi" ili da uče strani jezik?

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

Iako je oboje važno za razvoj djeteta, odabir uvelike ovisi o prioritetima i ciljevima koje roditelji i skrbnici imaju za svoje dijete.

Tjelesna aktivnost je ključna za zdrav rast i razvoj djece, a istraživanja su pokazala da redovita tjelesna aktivnost može poboljšati fizičko zdravlje, kognitivne sposobnosti, emocionalno blagostanje i socijalne vještine. Djeca bi trebala biti potaknuta na tjelesnu aktivnost u vrtiću kako bi razvila zdrave navike kretanja i igre. S druge strane, učenje stranog jezika u ranoj dobi također je važno za kognitivni i socijalni razvoj djeteta. Kako bi se djeci osigurao optimalan razvoj, preporučuje se da se kombiniraju tjelesne aktivnosti i učenje stranih jezika. Vrtići bi trebali pružati razne aktivnosti, uključujući igru na otvorenom, sportske aktivnosti, ples i glazbu, ali i učenje stranih jezika.

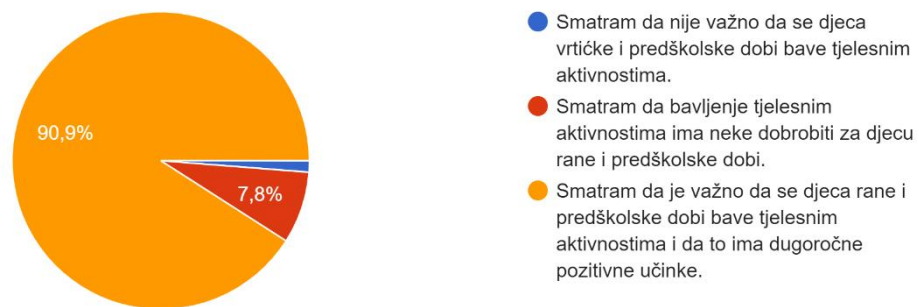
u) Odaberite tvrdnju s kojom se slažete.

Velika većina, odnosno 90,9% (f=221) slaže se s tvrdnjom da je važno da se djeca rane i predškolske dobi bave tjelesnim aktivnostima i da to ima dugoročne pozitivne učinke. Puno manje ispitanika, to jest njih 7,8% (f=19) smatra da bavljenje tjelesnim aktivnostima ima neke dobrobiti za djecu rane i predškolske dobi. Najmanji, gotovo neznatan broj ispitanika, tj. 1,2% (f=3) smatra da nije važno da se djeca vrtičke i predškolske dobi bave tjelesnim aktivnostima.

### Graf 19. Grafički prikaz odabranih odgovora ispitanika

Odaberite tvrdnju s kojom se slažete.

243 odgovora



Izvor: [https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N\\_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1brZs06Z68-d7ytpDN1aRevWf6M1N_lyHqmEJp4xKilA/edit#responses)

### 3.6.Osvrt na postavljene hipoteze

Prilikom testiranja prvo postavljene hipoteze ( $H_1$ : *Roditelji različitih socio-demografskih karakteristika ne razlikuju se statistički značajno u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću*), korišten je Hi-kvadrat test,<sup>1</sup> kojim je testirana statistička značajnost razlike između spolne strukture, dobne strukture, radnog statusa roditelja i broja vlastite djece predškolske dobi te bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću.

U nastavku, u svrhu testiranja prve hipoteze, varijable kojom su mjerene životna dob, radni status te broj vlastite djece predškolske dobi su rekodirane, odnosno, svedene na manji broj kategorija. Pri tome, obzirom na životnu dob, ispitanici su podijeljeni u tri skupine: do 29 godina starosti, od 30 do 39 godina starosti te 40 i više godina starosti. Obzirom na radni status ispitanici su podijeljeni u dvije skupine: one koji su u trenutku provođenja istraživanja bili zaposleni te one koji su u trenutku provođenja istraživanja bili nezaposleni (nezaposlene osobe te učenici/studenti). Obzirom na broj vlastite djece predškolske dobi, ispitanici su također podijeljeni u dvije skupine: one koji su u trenutku provođenja istraživanja imali jedno dijete predškolske dobi te one koji su u trenutku provođenja istraživanja imali više od jednog djeteta predškolske dobi.

Prema rezultatima provedenog testa (Tablica 1), utvrđeno je kako se u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću statistički značajno razlikuju roditelji različite životne dobi ( $\chi^2_{(2)} = 6,458$ ;  $p = 0,040$ ;  $p < 0,05$ ); te roditelji različitog radnog statusa ( $\chi^2_{(1)} = 4,259$ ;  $p = 0,027$ ;  $p < 0,05$ ); dok između roditelja različitog spola ( $\chi^2_{(1)} = 0,087$ ;  $p = 0,452$ ;  $p > 0,05$ ) te roditelja koji se razlikuju po broju djece predškolske dobi ( $\chi^2_{(1)} = 0,310$ ;  $p = 0,578$ ;  $p > 0,05$ ), nije utvrđena statistički značajna razlika u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću.

---

<sup>1</sup> Pri tome, u slučajevima tablica 2x2, u obzir je uzeta značajnost Hi kvadrat testovnog statistika uz Yatesovu korekciju, dok je u slučajevima tablica 2x2 u kojima je evidentirana jedna ćelija s teorijskom frekvencijom manjom od 5 u obzir uzeta značajnost Fisherovog egzaktnog testa.

Pri tome, utvrđeno je kako je među roditeljima koji se boje za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću veći udio roditelja mlađe životne dobi (do 29 godina starosti) te nezaposlenih roditelja, dok je među roditeljima koji se ne boje za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću veći udio roditelja srednje životne dobi (od 30 do 39 godina starosti) te zaposlenih roditelja.

Rezultat testiranja prve hipoteze, odnosno, rezultat testiranja statističke značajnosti razlika u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću između roditelja različitih socio-demografskih karakteristika, prikazan je u Tablici 1.

Tablica 1. Rezultat testiranja prve hipoteze, odnosno, rezultat testiranja statističke značajnosti razlika u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću između roditelja različitih socio-demografskih karakteristika

Varijabla		Bojite li se za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću?		Značajnost testovnog statistika
		Da	Ne	
Spolna struktura	Muškarci	EF	3	$\chi^2_{(1)}^a = 0,087$ $Fp = 0,452$ $V = 0,043$
		TF	2	
	Žene	EF	24	
		TF	25	
Dobna struktura	Do 29 godina	EF	10	$\chi^2_{(2)} = 6,458^*$ $V = 0,163$
		TF	5	
	Od 30 do 39 godina	EF	11	
		TF	16	
	40 i više godina	EF	6	
		TF	6	
Radni status	Zaposleni	EF	20	$\chi^2_{(1)}^a = 4,259^*$ $Fp = 0,027$ $V = 0,153$
		TF	24	
	Nezaposleni	EF	7	
		TF	3	
Broj djece predškolske dobi	Jedno dijete	EF	20	$\chi^2_{(1)}^a = 0,310$ $V = 0,122$
		TF	18	
	Više od jednog djeteta	EF	7	
		TF	9	

EF – empirijske frekvencije; TF – teorijske frekvencije;

$\chi^2_{(df)}$  = Iznos Pearsonovog Chi-Square testovnog statistika s pripadnim stupnjevima slobode;

$\chi^2_{(df)}^a$  = Iznos Pearsonovog Chi-Square testovnog statistika s pripadnim stupnjevima slobode uz Yatesovu korekciju;

Fp = dvosmjerna značajnost Fisherovog egzaktnog testa;

V = iznos Cramerovog V koeficijenta;

\*\*\* p < 0.001; \*\* p < 0.01; \* p < 0.05

Sudeći prema svemu navedenom prvo postavljena hipoteza po kojoj se roditelji različitih socio-demografskih karakteristika ne razlikuju statistički značajno u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću, može biti samo djelomično prihvaćena, obzirom na nalaz po kojem se roditelji različite životne dobi te roditelji različitog radnog statusa razlikuju statistički značajno u bojazni za sigurnost djece dok se bave tjelesnim aktivnostima u vrtiću.

Za potrebu testiranja drugo postavljene hipoteze ( $H_2$ : *Djeca roditelja koji se dovoljno bave tjelesnim aktivnostima u većoj su mjeri tjelesno aktivna, dok su djeca roditelja koji se na bave dovoljno tjelesnim aktivnostima u manjoj mjeri tjelesno aktivna*), konstruiran je jedinstveni indikator razine tjelesne aktivnosti djece.

U svrhu konstruiranja jedinstvenog indikatora razine tjelesne aktivnosti djece, konstruiran je indeks razine tjelesne aktivnosti djece na način da su za svakog sudionika istraživanja zbrojene vrijednosti sa sljedeće četiri varijable: „Bavi li se Vaše dijete sportskim aktivnostima?“, „Vodite li dijete/djecu na igralište?“, „Koliko često vodite dijete/djecu na igralište?“ te „Smatrate li da Vaše dijete više vremena provodi uz mobitel i TV nego baveći se tjelesnim aktivnostima?“.

Kako bi na konstruiranom indeksu niži skalni rezultat indicirao manju tjelesnu aktivnost djece, a viši skalni rezultat indicirao veću tjelesnu aktivnost djece, četiri referentne varijable rekodirane su na način da na svakoj pojedinoj varijabli niži rezultat indicira manju razinu tjelesne aktivnosti djece, dok viši rezultat indicira veću razinu tjelesne aktivnost djece<sup>2</sup> Na taj način, teorijski raspon rezultata na konstruiranom jedinstvenom indikatoru tjelesne aktivnosti djece kreće se od 0 do 6, pri čemu niži rezultat indicira manju tjelesnu aktivnost djece, dok viši skalni rezultat indicira veću tjelesnu aktivnost djece.

---

<sup>2</sup> Pitanje: „Bavi li se Vaše dijete sportskim aktivnostima?“ rekodirano je na sljedeći način: 0 = „Ne“, 1 = „Da“; Pitanje: „Vodite li dijete/djecu na igralište?“ rekodirano je na sljedeći način: 0 = „Ne“, 1 = „Da“; „Koliko često vodite dijete/djecu na igralište?“ 0 = Ne vode dijete/djecu na igralište; 1 = „Jednom tjedno“; 2 = Dva ili tri puta tjedno; 3 = Više od tri puta tjedno; 4 = Svaki dan.

Drugo postavljena hipoteza testirana je koristeći t-test za dva nezavisna uzorka,<sup>3</sup> kojim je testirana statistička značajnost razlike prosječnih rezultata na konstruiranom indeksu razine tjelesne aktivnosti djece, i to između djece roditelja koji se dovoljno bave tjelesnim aktivnostima te djece roditelja koji se na bave dovoljno tjelesnim aktivnostima.

Prema rezultatima provedenog testa (Tablica 2), utvrđeno je kako se djeca čiji se roditelji dovoljno bave tjelesnim aktivnostima razlikuju statistički značajno od djece čiji se roditelji ne bave dovoljno tjelesnim aktivnostima u razini vlastite tjelesne aktivnosti (homogene varijance,  $t_{(198)} = 3,218$ ;  $p = 0,002$ ;  $p < 0,01$ ), pri čemu su djeca roditelja koji se dovoljno bave tjelesnim aktivnostima u većoj mjeri tjelesno aktivna ( $M \pm SD = 4,46 \pm 1,10$ ); dok su djeca roditelja koji se ne bave dovoljno tjelesnim aktivnostima u manjoj mjeri tjelesno aktivna ( $M \pm SD = 3,84 \pm 1,34$ ). Rezultat testiranja statističke značajnosti razlika između djece roditelja koji se dovoljno bave tjelesnim aktivnostima te djece roditelja koji se na bave dovoljno tjelesnim aktivnostima na konstruiranom indeksu razine tjelesne aktivnosti djece, prikazan je u Tablici 2.

Tablica 2. Rezultat testiranja statističke značajnosti razlika između djece roditelja koji se dovoljno bave tjelesnim aktivnostima te djece roditelja koji se na bave dovoljno tjelesnim aktivnostima na konstruiranom indeksu razine tjelesne aktivnosti djece

Varijabla	Leveneov test homogenosti varijanci	Statistička značajnost razlike prosjeka	Bavite li se Vi dovoljno tjelesnim aktivnostima?			
			Da (n=63)		Ne (n=137)	
			M	SD	M	SD
Razina tjelesne aktivnosti djece	$F = 0,886$	$t_{(198)} = 3,218^{**}$	4,46	1,10	3,84	1,34

*M = prosječna vrijednost; SD = standardna devijacija; \*\*\*  $p < 0.001$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*  $p < 0.05$*

Sudeći prema svemu navedenom, drugo postavljena hipoteza po kojoj su djeca roditelja koji se dovoljno bave tjelesnim aktivnostima u većoj mjeri tjelesno aktivna, dok su djeca roditelja koji se na bave dovoljno tjelesnim aktivnostima u manjoj mjeri tjelesno aktivna, može biti prihvaćena.

<sup>3</sup> Kako ističe Field (2018), obzirom da prema centralnom graničnom teoremu s povećanjem veličine uzorka sampling distribucije tendiraju normalnoj raspodjeli, neovisno o distribuciji populacije ili uzorka, u slučaju velikih uzoraka (većih od 30), možemo pretpostaviti preduvjet normalnosti parametrijskih testova.

## 4. Zaključak

Tjelesna i zdravstvena kultura u vrtiću i ustanovama predškolskog odgoja od velike je važnosti za razvoj djece u njihovim najranijim godinama. Kroz različite aktivnosti poput sportskih igara, plesa, gimnastike i drugih oblika tjelesne aktivnosti, djeca razvijaju motoričke sposobnosti, koordinaciju, snagu, fleksibilnost i ravnotežu. Osim toga, kroz tjelesnu i zdravstvenu kulturu djeca uče o zdravom načinu života, prehrani, higijeni i važnosti održavanja tijela zdravim i u dobroj formi. Također se uče timskom radu, poštivanju pravila igre i *fair-playu*, što su vještine iznimno važne za razvoj socijalnih i emocionalnih sposobnosti. Tjelesna i zdravstvena kultura trebala bi biti sastavni dio programa vrtića kako bi se osigurao sveobuhvatan razvoj djece i postavili temelji za zdrav i aktivan život u budućnosti.

Osim toga, tjelesna i zdravstvena kultura u vrtićima i ustanovama predškolskog odgoja ima i druge prednosti. Na primjer, pruža djeci priliku za izražavanje svoje kreativnosti i individualnosti kroz igru i ples te pomaže u razvijanju samopouzdanja i samopoštovanja. Također, kroz tjelesnu aktivnost djeca se mogu osloboditi stresa i napetosti, što može imati pozitivan utjecaj na njihovo mentalno zdravlje.

Vrtići koji uključuju tjelesnu i zdravstvenu kulturu u svoj program obično imaju i bolju stopu prisutnosti djece te manju stopu bolesti. To je zato što redovita tjelesna aktivnost može ojačati imunološki sustav i smanjiti rizik od različitih bolesti. Uz to, tjelesna i zdravstvena kultura u vrtiću može biti zabavna i poticajna za djecu. Djeca vole igru, kretanje i aktivnosti koje ih izazivaju i motiviraju, a upravo to im pruža tjelesna i zdravstvena kultura. Kroz igru i različite aktivnosti, djeca mogu učiti o svom tijelu i svijetu oko sebe na način koji je prirodan i zabavan za njih. Nadalje, vrtići koji uključuju tjelesnu i zdravstvenu kulturu u svoj program mogu biti atraktivniji roditeljima. Roditelji često traže vrtiće koji pružaju sveobuhvatnu skrb i podršku dječjem razvoju, a tjelesna i zdravstvena kultura može biti jedan od ključnih faktora u tome.

Tjelesna i zdravstvena kultura u vrtiću je važna ne samo za dječji razvoj, već i za razvoj zajednice. Djeca koja su aktivna i zdrava mogu postati produktivni članovi društva, a njihova predanost zdravom načinu života može se proširiti na njihove obitelji i prijatelje.

U cjelini, tjelesna i zdravstvena kultura u vrtiću i ustanovama predškolskog odgoja je od vitalne važnosti za sve aspekte dječjeg razvoja. To je korisno, ne samo za dječje tijelo i um, već ima i dugoročne pozitivne učinke na zdravlje, društvo i zajednicu u cjelini.



## 5. LITERATURA:

Berčić, B. i Donlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. Filozofska istraživanja, UDK , 3, 449-460.

Findak, V. (1994). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi: priručnik za učitelje razredne nastave. Zagreb: Školska knjiga.

Heimer, S., & Sporiš, G. (2016). Kineziološki podražaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti. In I. Prskalo, & G. Sporiš (Eds.), Kineziologija (pp. 171-190). Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_yo\\_ung\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_yo_ung_people/en/) pristup ostvaren 15. travnja 2023.

<https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/zdravlje-djece-i-mladih/239> pristup ostvaren 15. travnja 2023.

Kosinac, Z., Prskalo, I. (2016). Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Marić, I. (2020). 'UTJECAJ REKREACIJSKIH AKTIVNOSTI NA MENTALNO ZDRAVLJE', *Zdravstveni glasnik*, 6(2), str. 105-114. <https://doi.org/10.47960/2303-8616.2020.12.105>

Petrić, V. (2019). Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

Prskalo, I., Sporiš G. (2016). Kineziologija. Zagreb. Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Prskalo, I. (2007). 'KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI I SLOBODNO VRIJEME UČENICA I UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI', *Odgojne znanosti*, 9(2 (14)), str. 161-173. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/23551> (Datum pristupa: 27.03.2023.)

tjelesni odgoj. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 15. 4. 2023. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=61512>>.

Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45 (3-4), 97-104.