

Ljetovanje predškolske djece

Valentić, Marina

Undergraduate thesis / Završni 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:147:893986>

Rights / Prava: [Attribution-ShareAlike 4.0 International/Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-27**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Marina Valentić
LJETOVANJE PREDŠKOLSKE DJECE
Završni rad

Petrinja, srpanj 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Marina Valentić
LJETOVANJE PREDŠKOLSKE DJECE
Završni rad

Mentor rada:
Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, srpanj 2023.

Zahvala

Iskazujem posebnu zahvalnost profesoru, dr. sc. Ivanu Prskalu na prihvaćanju mentorstva te na podršci, razumijevanju i korisnim savjetima tijekom pisanja završnog rada.

Zahvaljujem se i svima koji su me podupirali da i ovaj studij završim sa što je više moguće znanja i iskustva. Veliko hvala i Dječjem vrtiću Slunj te svim kolegama koji su me nagovorili da upišem studij i omogućili suradnju tijekom obavljanja stručno-pedagoške prakse.

Marina Valentić

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. LJETOVANJE KAO ORGANIZACIJSKI OBLIK RADA U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM ODGOJNO-OBRAZOVNOM PODRUČJU.....	3
3. ORGANIZACIJA LJETOVANJA ZA PREDŠKOLSKU DJECU.....	6
3.1. Priprema prije ljetovanja	7
4. SADRŽAJI I AKTIVNOSTI NA LJETOVANJU	9
4.1. Aktivnosti na otvorenim športskim površinama	10
4.2. Aktivnosti u prirodi	13
4.3. Aktivnosti u vodi i uz vodu	15
4. ORGANIZACIJSKE I METODIČKE UPUTE ZA REALIZACIJU PROGRAMA LJETOVANJA S PREDŠKOLSKOM DJECOM	19
5. SIGURNOSNO-PREVENTIVNE MJERE TIJEKOM PLANIRANJA I PROVOĐENJA LJETOVANJA PREDŠKOLSKE DJECE	20
8. ANKETNI UPITNIK - STAVOVI ODGOJITELJA/ICA O VRIJEDNOSTI LJETOVANJA ZA PREDŠKOLSKU DJECU	22
8.1. Struktura pitanja i grafički prikaz dobivenih rezultata.....	22
9. ZAKLJUČAK	30
LITERATURA	31
POPIS TABLICA I GRAFIKONA	33

SAŽETAK

Ljetovanje kao organizacijski oblik rada u diferenciranom programu omogućuje predškolskoj djeci odmak od svakodnevnice koja najčešće uključuje boravak u zatvorenim prostorijama uz raznolik izloženost utjecaju tehnologije i medija. Upravo se tijekom višednevnog boravka u prirodi u povoljnim klimatskim uvjetima, djeci osigurava aktivan odmor i bavljenje aktivnostima za koje ne postoje uvjeti u mjestu njihovog stalnog boravka. Ljetovanje ima pozitivan utjecaj na razvoj djetetovih socijalnih i motoričkih vještina, na njegovu emocionalnu stabilnost u pogledu samostalnosti i samopouzdanja te pridonosi stjecanju novih znanja i interesa o svijetu oko njega. Pri planiranju, organiziranju i provođenju ljetovanja, odgojitelji su osobito dužni poduzeti sve mjere za ostvarivanje sigurnosti predškolske djece.

Ključne riječi: ljetovanje, predškolska djeca, priroda, aktivni odmor, mjere sigurnosti

ABSTRACT

Excursions as an organizational form of work in a differentiated program allow preschool children to take a break from their daily routines, which often involve staying indoors and being exposed to various forms of technology and media. During a multi-day stay in nature in favorable weather conditions, children can engage in active rest and activities that are not available in their place of permanent residence. Excursions have a positive impact on the development of a child's social and motor skills, emotional stability in terms of independence and self-confidence, and contribute to the acquisition of new knowledge and interests about the world around them. When planning, organizing, and guiding excursions, educators must take special care to ensure the safety of preschool children.

Keywords: excursions, preschool children, nature, active rest, safety

1. UVOD

Ljetovanje predstavlja važan organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području i zbog svoje iznimne vrijednosti treba biti dio djetetovog odrastanja i razvoja. Uvidom u literaturu, vidljivo je da ovoj temi nije poklonjeno puno pažnje, iako s organizacijskog i metodičkog gledišta, ljetovanje podrazumijeva detaljnu izradu plana i programa koji će se provoditi kroz više dana u prirodi.

Findak (1995) navodi mnogostruke koristi za djecu od ljetovanja, ističući kako je cilj ostvariti upravo aktivan i organiziran odmor u prirodi te unaprijediti antropološki status djece. Kako bi se taj cilj postigao, potrebno je osigurati kvalitetno i sigurno ljetovanje uz pravilno planiranje i organizaciju. Odgojitelji kao voditelji ljetovanja, ključni su za ostvarivanje skrbi o djeci i provođenje svih odabranih aktivnosti tijekom boravka na ljetovanju. Jednako tako već prije planiranju i organizaciji ljetovanja, odgojitelji u suradnji s ravnateljem i stručnim suradnicima uzimaju u obzir prikladnost lokacije i smještaja za predškolsku djecu kao i osiguravanje kvalitetne prehrane od strane odmarališta te odgovarajuće medicinske skrbi (NKRPOO, 2015).

Osobita pažnja pri tome posvećuje se sigurnosti djece koja u nijednom trenutku ne smije biti upitna. Ostvarivanje sigurnosti kao glavnog prioriteta podrazumijeva postizanje ugodnosti tijekom ljetovanja kako za djecu tako i za odgojitelje. Važno je imati na umu da je ljetovanje vrijeme odmora, zabave, opuštanja i zdravog načina provođenja slobodnog vremena (Findak, 1955).

Suvremeno doba nosi sa sobom mnogo promjena i izazova koje imaju značajan utjecaj na odgoj, rast i razvoj predškolske djece. Upravo ljetovanje nudi odmak predškolskoj djeci od korištenja tehnologije i izloženosti raznim medijima. Djeca su danas sve češće izložena promjenama vremena, prirodnim katastrofama i drugim nepovoljnim uvjetima koji mogu negativno utjecati na njihovo zdravlje i dobrobit, dok ljetovanje s druge strane podrazumijeva boravak u prirodi u povoljnim klimatskim uvjetima što pozitivno utječe na cjelokupno zdravlje djece.

U ovom završnom radu uz pomoć dostupne literature i samostalno osmišljenog anketnog upitnika istražena je važnost ljetovanja za predškolsku djecu, navedene su ključne aktivnosti i

sadržaji koji bi trebali biti prisutni na ljetovanju te kako organizirati pripreme za sigurno i uspješno ljetovanje. Također istaknute su prepreke i izazovi u organizaciji ljetovanja predškolske djece te upute za njihovo uspješno prevladavanje.

Cilj ovog završnog rada je pružiti uvid u važnost ljetovanja za predškolsku djecu te prikazati smjernice za kvalitetnu organizaciju ljetovanja koje će predškolskoj djeci omogućiti ne samo zabavu i igru, već i razvoj socijalnih, emocionalnih i motoričkih vještina odnosno doprinijet će cjelokupnom dječjem rastu i razvoju.

2. LJETOVANJE KAO ORGANIZACIJSKI OBLIK RADA U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM ODGOJNO-OBRAZOVNOM PODRUČJU

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu, srednju i stariju dobnu skupinu sadrži različite organizacijske oblike rada pri čemu se sat tjelesne i zdravstvene kulture, mikropredah, makropredah, šetnje, izleti, priredbe te jutarnje tjelesno vježbanje ubrajaju u osnovni program, dok u diferencirani program spada zimovanje i ljetovanje. Jednako tako iz Tablice 1. može se uočiti koji je organizacijski oblik rada primjereno provoditi svakodnevno, povremeno ili po potrebi u radu s djecom mlađe, srednje i starije dobne skupine.

POGRAM	Organizacijski oblici rada za mlađu, srednju i stariju dobnu skupinu	Plan aktivnosti i dobne skupine											
		svakodnevno			prema potrebi			povremeno			prema izboru		
		ml.	sr.	st.	ml.	sr.	st	ml.	sr.	st	ml.	sr.	st

OSNOVNI PROGRAM	sat tjelesne i zdravstvene kulture	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	mikropredah	X	X	X									
	makropredah				X	X	X						
	šetnje	X	X	X									
	izleti							X	X	X			
	priredbe							X	X	X			
	jutarnje tjelesno vježbanje	X	X	X									
DIFERENCIRANI PROGRAM	zimovanje										X	X	X
	ljetovanje										X	X	X

Tablica 1. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za djecu od tri do šest godina

(obrada autora prema Findak, 1995:47)

Vidljivo je i da je organizacija ljetovanja kao i zimovanja ostavljena na izbor prema preferencijama i mogućnostima roditelja. Drugim riječima, roditelji u suradnji s odgojiteljima donose odluku o mogućem odlasku djece na ljetovanje.

Prije svega, važno je definirati pojam ljetovanja u okviru tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja.

Findak navodi da je „ljetovanje organizirani višednevni boravak u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima“ (1995:70). Shodno tomu ljetovanje podrazumijeva organizirani odlazak djece izvan mjesta stalnog boravka tijekom ljetnih mjeseci i to na more, uz jezero, rijeke ili u planine. Isto tako autori Findak i Prskalo (2004) u *Kineziološkom leksikonu za odgojitelje* dodaju gore spomenutoj definiciji i to da se ljetovanje djece odvija u zasebnim ili čvrstim, stabilnim objektima. Ljetovanje je u pravilu namijenjeno djeci starije

predškolske dobi, no može se provoditi i s mlađom te srednjom dobnom skupinom. Osnovni cilj ljetovanja svakako je aktivni odmor u prirodnom, zdravom i sigurnom okruženju koje svojim povoljnim klimatskim čimbenicima pozitivno djeluje na unapređenje zdravlja i poboljšanje cjelokupnog antropološkog statusa djece (Neljak, 2009).

Suvremeni način života djece sve je više obilježen raznim nepovoljnim čimbenicima kao što su buka, zagađenje zraka, premalo kretanja, pretjerano sjedanje ispred televizora, računala ili s mobitelom u ruci, loše prehrabene navike i slično. Sve se to negativno odražava na cjelokupno zdravlje djece i rezultira različitim oboljenjima, preti lošću, nedostatnim razvojem funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, nepravilnim držanjem, alergijskim reakcijama i slično (Prskalo i Sporiš, 2016). Upravo iz tih razloga, Findak (1995) ističe kako odlazak predškolske djece na ljetovanje donosi višestruke dobrobiti za rast i razvoj djece jer omogućava:

- organiziran i zdrav način provođenja slobodnog vremena
- bavljenje onim vrstama aktivnosti za koje u roditeljskom domu ili vrtiću ne posjeduju uvjete
- napuštanje svakodnevnice i boravak u prirodi
- bogaćenje vlastitog iskustva, stjecanje radnih i higijenskih navika te novih znanja
- doživljavanje iskustva življenja u kolektivu i društvu svojih vršnjaka
- aktivan odmor u prirodnom okruženju usmjeren na zadovoljavanje dječjih interesa, želja i potreba te u konačnici na unapređenje zdravlja.

Važno je naglasiti da se programom ljetovanja utječe na sva područja razvoja kod djece pa se tako tijekom višednevnog boravaka izvan roditeljskog doma u pratnji odgojiteljica i vršnjaka stvaraju uvjeti u kojima djeca uče surađivati i djelovati unutar zajednice, brinuti se za sebe i jedni za druge što osobito pridonosi socio-emocionalnom razvoju djeteta (DV Maslačak Đurđevac, 2016). Jednako tako djeca razvijaju svoju samostalnost brigom za sebe i svoje stvari, poštuju pravila ponašanja, pomažu si međusobno i razvijaju radne navike. Ljetovanje je jedan od najboljih načina tijekom kojeg se djeca druže u krugu svojih vršnjaka i spoznaju život u kolektivu odnosno zajednici koja je vidno drugačija uvjetima od onih u vrtiću.

Osobito je važno naglasiti da djeca sudjelovanjem na ljetovanju usvajaju zdrave životne navike kao što je započinjanje dana jutarnjim tjelesnim vježbanjem, potom obavljanjem higijene, kao i konzumiranjem doručka kao iznimno važnog obroka u danu i slično. Uključivanjem djece u kvalitetno planirane i organizirane aktivnosti ne utječe se samo na antropološki status djece, već na cjelokupan psihofizički razvoj. Korist ljetovanja ogleda se i

kroz učenje djece o prirodnoj i društvenoj baštini ljetovališta te očuvanju istih što pridonosi spoznajnom razvoju djece.

Uzimajući u obzir moguće višestruke koristi koja za dijete donosi ljetovanje, iznimno je važno da ono bude zastupljeno u godišnjem planu i programu ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje.

3. ORGANIZACIJA LJETOVANJA ZA PREDŠKOLSKU DJECU

„Život i rad u ljetovalištu mora se odvijati prema određenom planu i programu, a pri njegovoj izradi valja uvažiti sljedeće: konkretne uvjete, mjesto ljetovanja, materijalne uvjete potrebne za realizaciju aktivnosti, trajanje ljetovanja, meteorološke i klimatske uvjete, interese i potrebe djece i dr.“ (Findak, 1995:71). Ljetovanje se najčešće provodi u trajanju od pet do sedam dana, a voditelji ljetovanja su odgojitelji.

Važno je naglasiti kako plan i program ljetovanja mora osigurati pravilnu izmjenu rada i odmora odnosno dinamičnih i statičnih sadržaja aktivnosti te omogućiti potreban odmor djeci. Findak ističe kako se „na osnovi plana i programa izrađuje dnevni raspored (u zavisnosti od cjelokupne organizacije života i rada u ljetovalištu) koji bi trebao sadržavati: ustajanje i jutarnje tjelesno vježbanje, uređenje spavaonice (u zavisnosti o sobi), jutarnju higijenu, doručak, realizaciju prijedpodnevnog programa, pripremu za ručak, ručak, poslijepodnevni odmor, realizaciju poslijepodnevnog programa, „slobodno“ vrijeme, pripremu za večeru, večeru, realizaciju večernjeg programa, priprema za spavanje, spavanje“ (1995:71). Prema tome mogući dnevni raspored ljetovanja predškolske djece može izgledati kao u Tablici 2.

VRIJEME	AKTIVNOSTI
7.30 – 8.00	Buđenje i jutarnje tjelesno vježbanje
8.00 – 8.30	Uređenje kreveta, jutarnja higijena i priprema za doručak
8.30 – 9.30	Doručak
9.30 – 11.00	Boravak na plaži ili drugi sportsko-rekreativni sadržaji
11.00 – 12.30	Prijepodnevene edukativno-kreativne radionice i/ili sportsko-rekreativni sadržaji
12.30 – 13.00	Priprema za ručak

13.00 – 14.00	Ručak
14.00 – 15.30	Poslijepodnevni odmor
15.30 – 17.00	Poslijepodnevne edukativno-kreativne radionice i/ili sportsko-rekreativni sadržaji
17.00	Užina
17.30 – 18.30	Boravak na plaži ili drugi sportsko-rekreativni sadržaji ili dodatne izborne aktivnosti
18.30 – 19.00	Priprema za večeru
19.00 – 20.00	Večera
20.00 – 21.00	Večernji program
21.00 – 21.30	Priprema za spavanje, večernja higijena
21.30	Spavanje

Tablica 2. Primjer dnevnog rasporeda na ljetovanju (Obrada autora prema Findak, 1995)

Treba uzeti u obzir da je dnevni raspored podložan promjenama te da služi kao okvirna smjernica, stoga se od odgojitelja očekuje fleksibilnost u organizaciji i provođenju planiranih aktivnosti. Bitno je također da se pri izradi plana i programa bude realan, u realizaciji dosljedan, a u postavljanju zadataka jasan i konkretan (Findak, 1995). To bi značilo da odgojitelji zajedno s roditeljima i cijelim stručnim timom vrtića, na čelu s ravnateljem trebaju međusobno surađivati i sudjelovati u organizaciji ljetovanja (NKRPOO, 2015). Odnosno autor Findak (1995) ističe kako je suradnja svih sudionika vrtićkog okruženja ključna u organizaciji života i rada u ljetovalištu jer je jedino tako moguće postići uspješnost i kvalitetu provođenja sadržaja za dobrobit djece.

3.1. Priprema prije ljetovanja

Sama priprema za ljetovanje odnosi se na pripremu odgojitelja, roditelja i osobito djece. Odgojitelji i roditelji imaju za obvezu informirati se o odgojno-zdravstveno-rekreativnom programu, smještaju i dnevnom rasporedu na ljetovanju (DV Tatjane Marinić, 2014). Dužnost odgojitelja je i biti informiran o osoblju s kojim mogu surađivati te mogućnostima koje pruža prirodno okruženje za realizaciju zadaća odgojno obrazovnog rada, ali i poznavati materijalne uvjete, odnosno postojeću opremu kako bi znali što treba ponijeti iz vrtića (Petrić, 2021).

Odgojitelji su ti koji u suradnji sa stručnim timom i ravnateljem konkretiziraju plan i program prema aktualnim potrebama, interesima i sposobnostima djece. Poželjno je da odgojitelji roditeljima prezentiraju smještaj i dnevni ritam putem prezentacije, fotografija ili video materijala na dogovorenom roditeljskom sastanku te da tada dogovore i sve detalje ljetovanja kao što su primjerice stvari koje je potrebno ponijeti i ono što nije poželjno nositi poput vrijednog nakita, mobitela i drugog (DV Tatjane Marinić, 2014). Potrebne stvari odgojitelji mogu navesti u obliku popisa kako bi roditelji imali jasne i konkretne upute o onome što je djetetu za dane ljetovanja potrebno. Na roditeljskom sastanku bitno je informirati roditelje o načinu financiranja programa. Jednako tako roditelji tada trebaju pripremiti podatke koji se odnose na određene posebne, specifične potrebe djece koje je bitno da odgojitelj zna kako bi mogao primjereno postupiti (DV Milana Sachsa, 2014). Takvo što odnosi se na navike svakog pojedinog djeteta u vezi hranjenja, uspavlivanja (osobito bitno kod noćnog odmora) i mogućih reakcija na odvojenost od roditelja osobito prvih dana ljetovanja.

Posebnu pažnju treba posvetiti pripremanju djece za dolazak na ljetovanje. Djeci je potrebno predočiti mjesto ljetovanja, smještaj i cjelokupan prostor putem fotografija i video materijala kako bi dobili jasniju predodžbu o tome gdje će boraviti s vršnjacima i odgojiteljima (DV Tatjane Marinić, 2014). Valja ukazati i na pravila ponašanja koja treba poštovati i jasno definirati način komunikacije s roditeljima. Od iznimne su vrijednosti djeca koja su već bila na ljetovanju, a idu ponovno jer ona mogu prenijeti drugoj djeci svoja iskustva i doživljaje na poseban način i ublažiti mogući separacijski strah odvajanja od roditelja. Poznato je da prema djeci valja biti iskren, tako i prilikom pripreme djeteta za ljetovanje treba djetetu otvoreno reći što ga očekuje i objasniti mu da je to vrijeme koje će provesti bez mame i tate. To nas naravno ne sprječava da dijete ohrabrimo, govoreći mu pozitivne stavove o ljetovanju i tome da će provesti ugodno vrijeme sa svojim prijateljima i odgojiteljima, da će drugi brinuti za njega, da će uvijek biti siguran i dr.

Bitan čimbenik predstavlja i činjenica da će voditelj-odgojitelj ljetovanja biti djeci poznata osoba s kojom se osjećaju ugodno i sigurno što je osobito važno tijekom noćnog odmora kada neka djeca znaju osjećati nelagodu i usamljenost (DV Maslačak Đurđevac, 2016). Izuzetno je važno tijekom planiranja ljetovanja u obzir uzeti dječje želje i interese, odnosno omogućiti djeci da izraze koje igre žele igri, što žele ponijeti iz vrtića ili od kuće te prema tome odgojitelji trebaju pripremiti potrebna didaktička sredstava, igračke kao i potrošni materijal (DV Tatjane Marinić, 2014). S djecom valja dogovoriti i izraditi vizualni identitet skupine koji olakšava prepoznavanja djece u grupi zbog jedinstvene vizualne estetike te stvara osjećaj

pripadnosti i zajedništva kod djece. Detaljno razrađena priprema za provođenje ljetovanja s djecom predškolske dobi korak je do ugodnog i kvalitetnog boravka u ljetovalištu kako za djecu tako i za odgojitelje.

4. SADRŽAJI I AKTIVNOSTI NA LJETOVANJU

„Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju vezani su uz organiziranje i provođenje aktivnosti na športskim terenima, na zelenim površinama, dakle „strogo“ u prirodi te uz vodu ili u vodi“ (Findak, 1995:71). Shodno tomu u Tablici 3. prikazani su sadržaji i aktivnosti koje se provode na ljetovanju i u ljetovalištima.

NA OTVORENIM ŠPORTSKIM POVRŠINAMA	U PRIRODI	UZ VODU I U VODI
1. prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje i provlačenje, penjanje, potiskivanje i vučenje te dizanje i nošenje) 2. igre (elementarne, pojednostavljene momčadske, štafetne) 3. rekreativne aktivnosti 4. natjecanje (različiti oblici natjecanja koji su primjereni djeci predškolske dobi)	1. prirodni oblici kretanja «u prirodi» 2. igre (elementarne igre u prirodi) 3. terenske igre (uz korištenje prirodnih prepreka i terena) 4. «orijentacijsko» pješaćenje 5. šetnje, izleti	1. prirodni oblici kretanja u vodi 2. igre u vodi 3. obuka neplivača (vježbe za navikavanje na vodu, vježbe disanja, vježbe ronjenja i gledanja u vodi, vježbe plutanja, vježbe klizanja i vježbe kretanja u vodi, vježbe za usavršavanje plivanja tzv. »svojom tehnikom « plivanja)

Tablica 3. Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju i ljetovalištima (obrada autora prema Findak, 1995:72)

4.1. Aktivnosti na otvorenim športskim površinama

Jedan od najprimjerenijih sadržaja za provođenje na otvorenim športskim površinama su svakako prirodni oblici kretanja, budući su to osnovna motorička gibanja koje djeca najprije savladaju. U prirodne oblike kretanja ubrajaju se sljedeća gibanja: hodanje, trčanje, skakanje, kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje, potom puzanje i provlačenje, penjanje, kao i potiskivanje i vučenje te dizanje i nošenje (Findak, 1995). Sva navedena gibanja treba uskladiti s dječjim razvojnim obilježjima i individualnim sposobnostima u pogledu anatomsko-fizioloških karakteristika kao i psihičkih osobina, ali treba uvažiti i dječje interese te potrebe.

Tako djece mlađe dobne skupine mogu hodati bez odmora od pet do petnaest minuta, srednje dobne skupine do 20 minuta, a djeca najstarije skupine mogu i do 30 minuta. Trčanje predstavlja intenzivniju aktivnost koja je često zastupljena u različitim igrama kod djece. Kod provođenja trčanja treba imati na umu da djeca predškolske dobi ne mogu dugo trčati te da se brzo umaraju, stoga djeca mlađe dobi mogu trčati bez odmora 15 sekundi, srednje dobi do 25 sekundi i starije dobi do 25 sekundi (Findak, 1995). Skakanje kod djece treba usmjeravati k tomu da ono bude što pravilnije i da se dijete uči dočekati na prednji dio stopala mekano u čučnju, a ne na cijelo stopalo s ispruženim nogama. Kotrljanje predstavlja prvu djelatnost koju dijete provodi u kontaktu s loptom, a nakon što to savlada dijete usvaja bacanje i hvatanje te potom gađanje (Findak, 1995). Pri tome valja obratiti pozornost da dijete kotrlja, baca, hvata i gađa s obje ruke, a ne tzv. boljom rukom te pripaziti da sva djeca bacaju u istom smjeru, nikako jedni prema drugima.

Nadalje, provođenje puzanja i provlačenja može se odvijati na različite načine, u različitim smjerovima i podlogama, a posebnu pozornost valja posvetiti tome da se ono provodi u primjerenim higijenskim uvjetima. Penjanje je od samih početaka hodanja, djetetu draga aktivnost u kojoj se koristi radom ruku i nogu. Isprva su ti pokretni nekoordinirani da bi u srednjoj i osobito starijoj dobi oni postali sve više usklađeni (Petrić, 2019). Osobito je važno da mjesto ispod penjalice bude sigurno kako bi se spriječile moguće ozljede kod djece. Kod provođenja aktivnosti potiskivanja i vučenja važno je imati na umu da izazivaju velik napor kod djece, stoga je bitno da budu kratkotrajne i pod neposrednim motrenjem odgojitelja kako bi po potrebi rad mogao prekinuti. Findak (1995) ističe kako je dizanje i nošenje potrebno provoditi uz krajnji oprez i to u pravilu sa starijom dobnom skupinom, a masa predmeta koji dijete nosi može biti od 1 do 2 kg na udaljenost ne većoj od 20 metara. Preporuča se da svako dijete nosi svoj predmet, iako nije isključen ni rad u paru ukoliko su djeca pravilno

raspoređena. Osobito je pogodno nošenje lakših predmeta na glavi zbog povoljnog utjecaja na pravilno držanje.

Igra predstavlja glavnu i nezaobilaznu aktivnost u djetinjstvu pa tako i na ljetovanju jer je vrlo važna za dječji razvoj i rast. Oduvijek je dio dječje svakodnevnice putem koje dijete zadovoljava svoje biološke potrebe za kretanjem (Lorger, Findak i Prskalo, 2013). Predškolska djeca kroz igru razvijaju svoje motoričke, socijalne, emocionalne i kognitivne vještine (Rajić i Petrović-Sočo, 2015). Tijekom igre, djeca uče nove stvari, razvijaju svoju maštu, kreativnost i samopouzdanje, stvaraju pozitivnu sliku o sebi, oslobađaju se napetosti i ostvaruju osjećaj zadovoljstva. Autorica Trajkovski (2018:7) ističe da „u igri postoji paradoks – djeca stvaraju imaginarnu situaciju određenu ulogama i pravilima, no istovremeno se ona oslobađaju svih ograničenja i pravila koja vrijede u stvarnome svijetu“. Upravo zato ona ima neprocjenjivu odgojnu vrijednost i odgojitelji trebaju iskoristiti takvu prednost da djeci putem igre ponude različite sadržaje koji će pozitivno utjecati na njihov cjelokupni razvoj i zdravlje. Za djecu vrtićke dobi svakako se preporučuju igre s jednostavnim pravilima i zahtjevima, a nakon što djeca takve igre savladaju prelazi se na zahtjevnije i složenije igre uzimajući i obzir njihove sposobnosti.(Nemec i Nemec, 2009).

Upravo su elementarne igre pogodne za provođenje tijekom ljetovanja, budući ih karakteriziraju jednostavna pravila, a sadržaj igre uobičajeno uključuje elemente iz života ljudi ili životinja, dakle prirodne oblike kretanja pa su dostupne svakom pojedincu (Findak i Prskalo, 2004). Primjeri takvih igra su: „dan-noć“, preskakanje užeta, igra mačke i miša, različite igre lovljenja i slično, ali i igre koje su statičnije prirode poput „leti, leti...“, igra kipova, „crna kraljica“ i mnoge druge.

Jednako tako pojednostavljene momčadske igre koje su prilagođene predškolskom uzrastu za lakše razumijevanje i izvođenje, predstavljaju vrijedne aktivnosti za razvoj motoričkih i kognitivnih vještina (Pejčić, 2005). Takve igre osim što uključuju motoričko gibanje, one podrazumijevaju suradnju između igrača koji igraju u istom timu, radi postizanja zajedničkog cilja. Ove igre su osmišljene s ciljem da potaknu timski rad, povećaju samopouzdanje te da se djeca u njima zabave. Obično su kratkog trajanja te se u početku uvođenja u rad s djecom predškolske dobi izbjegava strogi natjecateljski karakter, već se djecu usmjerava na suradnju. Primjeri pojednostavljenih momčadskih igara mogu uključivati igre poput gusjenice u kojoj igrači stoje jedan iza drugog i drže se za struk, a zatim se kreću kao jedan organizam kako bi prešli određenu udaljenost.

S druge strane štafetne igre podrazumijevaju igre u kojima se sudionici dijele u ekipe i trčeći prenose određeni predmet ili obavljaju određenu aktivnost te taj predmet predaju sljedećem članu svog tima kada on počinje sa zadatkom. U štafetnim igrama za predškolsku djecu, djeca se obično natječu u timovima i igraju se u zatvorenom ili na otvorenom prostoru, ali nije isključena mogućnost organiziranja takvih igri i u vodi (Pejčić i Trajkovski, 2018). Uzimajući u obzir pravila igre, vrlo su jednostavne za izvođenje i uključuju najčešće kretanja poput trčanja, preskakanja, bacanja loptice, puzanja, hodanja na jednoj nozi i slično. Jedna od mogućih štafetnih igri pogodnih za ljetovanje je primjerice prenošenje kamenčića u žlici do kutije, trčeći ili hodajući s time da kamenčić ne smije ispasti sa žlice, inače igrač mora krenuti ispočetka. Kada ispusti kamenčić u kutiju, predaje žlicu drugom igraču iz tima koji na nju stavlja kamenčić, a zadatak se obavlja sve dok zadnji član tima ne ispusti svoj kamenčić u kutiju. Tim u kojem zadnji član ubaci kamenčić prije u kutiju, pobjednik je. Djeca prije svega, štafetne igre doživljavaju kao zabavne aktivnosti, a potom kao natjecateljske. Štafetne igre predstavljaju vrijedne aktivnosti za predškolsku djecu jer potiču djecu na timski rad, razvijaju njihove motoričke vještine, poboljšavaju koordinaciju te u konačnici djeluju na cjelokupni motorički razvoj djece (Trajkovski, 2018). Ove igre također mogu pomoći u razvoju samopouzdanja, poboljšanju socijalnih vještina i razvijanju kreativnosti.

Ljetovanje s predškolskom djecom predstavlja idealno vrijeme za provođenje raznih rekreativnih aktivnosti koje će djeci pružiti zabavu i priliku za učenje novih vještina. Takve aktivnosti mogu uključivati primjerice biciklizam, ukoliko su djeci dostupni bicikli ili vožnju na romobilima. Jednako tako mogu se provoditi različite sportske aktivnosti. Ljetovanje je savršeno vrijeme za igranje različitih sportskih aktivnosti na otvorenom poput nogometa, odbojke, badmintona, tenisa, frizbija i sl. Važno je svakako prilagoditi aktivnosti predškolskoj dobi djeteta kako bi ih oni mogli uspješno obavljati, u protivnom djeca neće biti zainteresirana što vodi ka brzom odustajanju od takvih igara (Petrić, 2021).

Taj uvjet važno je poštovati i pri organiziranju različitih oblika natjecanja za predškolsku djecu. Posebnu pažnju valja posvetiti osiguravanju nadzora i sigurnosti od strane odraslih. Neki od mogućih natjecateljskih aktivnosti na ljetovanju su primjerice trka u vrećama, povlačenje konopca ili igra tko se dulje zadržati balon u zraku bez da on dotakne tlo i slično. Zadatak odraslih je da se natjecanja organiziraju u pozitivnom ozračju, tako da sva djeca osjećaju poticaj i podršku za sudjelovanje. S nagradama na kraju natjecanja ne treba pretjerivati, već osmisliti neke jednostavne, poput medalja, certifikata ili sitnih nagrada kako bi se djeca motivirala i osjećala posebnima. Važno je naglasiti da je pri organiziranju bilo

kakvog natjecanja s djecom potrebno prvenstveno ostvariti sigurnost te voditi računa o tome da djeca osjećaju poticaj i podršku, bez obzira na to jesu li pobijedili ili ne, kako u budućnosti ne bi izbjegavali sudjelovanje u takvih aktivnostima (Pejčić i Trajkovski, 2018).

4.2. Aktivnosti u prirodi

Jednako kao što se prirodni oblici kretanja na ljetovanju mogu provoditi na otvorenim športskim površinama, tako se oni mogu organizirati i u prirodi. Naprotiv, iznimno je bitno da kada je god to moguće da se hodanje, trčanje, skakanje, kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje, potom puzanje i provlačenje, penjanje, kao i potiskivanje i vučenje te dizanje i nošenje provode vani to jest u prirodi, na dvorištu, slobodnoj zelenoj površini (Findak, 1995). Djeca tako mogu hodati, tračati i skakati na različitim prirodnim podlogama (npr. šljunak, sitni pijesak, trava) odnosno stazama ili istraživati šumu, planinske staze, plaže ili bilo koji drugi prirodni krajolik. Jedna od mogućih aktivnosti u prirodi je i primjerice provlačenje ispod različitih prirodnih prepreka (npr. ispod grančica) kao i bacanje prirodnih materijala (npr. kamenčiće u more). Penjanje je odlična aktivnost za razvijanje motoričkih sposobnosti i ravnoteže kod predškolske djece te se može organizirati jednostavno penjanje po drveću ili stijenama, uz osiguranje sigurnosti i nadzor odrasle osobe.

U skladu s dobi djece u prirodi se može provoditi i biciklizam te vožnja romobila. U obzir treba uzeti materijale uvjete odmarališta, budući da takva aktivnost u pravilu zahtjeva ravne staze koje su sigurne i prikladne za djecu. Važno je naglasiti da se i ove aktivnosti provode isključivo pod nadzorom odraslih i u skladu s pravilima sigurnosti. Djeca također trebaju biti pravilno opremljena prije bilo koje aktivnosti koja uključuje kretanje u prirodi (Nemec i Nemec, 2009).

Elementarne igre osim što se mogu provoditi na otvorenim športskim terenima, osobito su korisne za dječji razvoj ukoliko se provode u prirodi. Takve igre u prirodi uključuju jednostavna pravila te potiču kreativnost i suradnju među djecom (Trajkovski, 2018). Neki od primjera elementarnih igara u prirodi su: lov na blago, građenje skloništa od prirodnih materijala, igra lovljenja, građenje kule od kamenčića, istraživanje prirode i slično (Monkman i Rodenburg, 2016). Djeca kroz takve igre razvijaju svoje istraživačke sposobnosti i maštu, proširuju svoja znanja i iskustva o biljnom i životinjskom svijetu, razvijaju cjelokupnu motoriku te osobnost, posebno kroz timski rad. Jednak utjecaj imaju i terenske igre u prirodi

koje djeca preferiraju zbog širokog spektra mogućnosti u igri prirodnim materijalima poput kamenja, školjki, granja ili lišća. Djeca tako organiziraju: potragu za određenim objektima ili mjestima u prirodi, skupljanje prirodnih materijala, pronalazak i promatranje životinja i slično. Potiče se razvoj orijentacijskih vještina, istraživačkog duha i bavljenje fizičkim aktivnostima.

Orijentacijsko pješaćenje u prirodi s predškolskom djecom može biti izvrsna aktivnost, no valja uzeti u obzir da ruta bude prikladna dječjoj dobi i sposobnostima, odnosno jednostavna i relativno kratka s dovoljno zanimljivih točaka za istraživanje (Pejčić i Trajkovski, 2018). Djeca moraju biti pripremljena na način da nose ugodnu odjeću i obuću prikladnu za pješaćenje. S druge strane, odgojitelji moraju biti pripremljeni tako da imaju detaljnu kartu kretanja kako bi se osigurala sigurnost i smanjila mogućnost da se zaluta. Preporučljivo je, stoga da jedan odgojitelj bude na početku kolone, a drugi na začelju. Na takav način olakšava se praćenje kretanja djece te održava disciplina i sigurnost. Pješaćenje valja organizirati izbjegavajući najtopliji dio dana uz osiguravanje dovoljne količine hrane i pića.

Šetnje predškolske djece važan su dio njihovog dnevnog rasporeda na ljetovanju i mogu biti izvrsna prilika za učenje, istraživanje i druženje. Osim što su korisne za fizičko zdravlje, šetnje mogu pomoći u razvijanju socijalnih i emocionalnih vještina, poboljšati koncentraciju, povećati samopouzdanje i samopoštovanje te poboljšati opću dobrobit djeteta (Findak, 1995). Šetnje također predstavljaju odličan način za upoznavanje novog okruženja, istraživanje plaže, parkova ili turističkih atrakcija te uživanje u aktivnostima na otvorenom. Kao i kod organiziranja drugih sadržaja na ljetovanju i pri planiranju šetnji za predškolsku djecu, važno je uzeti u obzir njihove sposobnosti i interese. Prvenstveno je potrebno poduzeti sve mjere osiguravanja sigurnosti. To podrazumijeva nošenje prikladne obuće i odjeće koja će pružiti adekvatnu zaštitu. Djecu treba zaštititi od jakog sunca sredstvima za zaštitu od sunca, nošenjem šešira i zaštitnih naočala te osigurati dovoljno vode da se izbjegne dehidracija. Šetnja se uvijek mora odvijati samo na sigurnim mjestima, a odgojitelji kao voditelji šetnje moraju poznavati rutu kojom će se šetati kako bi znali kada je potrebno uzeti odmor (Lorger, Prskalo i Findak, 2012). Isto tako, važno je da odgojitelji u svakom trenutku imaju jasan pregled nad kretanjem djece, odnosno da su u stanju pratiti svu djecu te održavati red i disciplinu. Tomu svakako prethodi davanje konkretnih uputa i pravila djeci prije šetnje, kao što je pravilo ne udaljavanja od skupine i pozorno slušanje onoga što odgojitelji govore.

Šetnje koje su prilagođene sposobnostima i interesima djece, s igrama i aktivnostima koje će ih zainteresirati i motivirati, predstavljaju jednu od važnih aktivnosti na ljetovanju.

Djeci se tada pruža mogućnost zabave te učenja o prirodi, životinjama, prometu, ljudima i kulturama. Djeca mogu razvijati svoju maštu i kreativnost kroz igre i aktivnosti koje se odvijaju tijekom šetnje. Uz pravilnu pripremu i nadzor voditelja, šetnje mogu biti ugodno iskustvo za svu djecu u skupini i imati izniman utjecaj na njihov cjelokupan razvoj.

Jednako tako izleti mogu biti izvrsna aktivnost na ljetovanju s predškolskom djecom, ali je važno odabrati odgovarajuće izlete koji će biti sigurni i zabavni za njih. To mogu biti primjerice posjeti obližnjem akvariju, zoološkom vrtu, ali i muzeju ili galeriji ukoliko su njihovi sadržaji primjereni dobi djece. Takva mjesta nude bogata iskustva u kojima djeca stječu znanja na neposredan način. Isto tako posjeti lokalnoj prirodi kroz istraživačke aktivnosti uvijek su djeci zanimljivi kao i vožnja brodom koja izaziva oduševljenje osobito u plovilima koja imaju primjerice staklena dna ili nude mogućnost djeci da postanu „kapetani“ na par minuta i okreću kormilo.

Važno je prilikom odabira izleta voditi računa o tome jesu li mjere sigurnosti zadovoljavajuće i prilagođene djeci. Također se valja uvjeriti da će djeca biti odgovarajuće zaštićena od sunca i vrućine, ako su izleti na otvorenom (Jovančević i suradnici, 2008).

4.3. Aktivnosti u vodi i uz vodu

Ljetovanje je zasigurno nezamislivo bez organiziranja i provođenja različitih aktivnosti kako u vodi tako i uz vodu. Zbog svog osvježavajućeg učinka i pružanja osjećaja ugone, djeci je voda iznimno privlačna, posebno u toplim ljetnim danima. Djeca vole dodirivati, osjećati i prskati vodu, stoga su igre s vodom često povezane i s zabavom, što dodatno potiče djecu da se uključe u takve aktivnosti. Plivanje je zasigurno jedna od odličnih aktivnosti koja se provodi na ljetovanju s predškolskom djecom, no njoj prethodni prvenstveno proces navikavanja djece na vodu. Prema Findaku (1995) nužno je da odgojitelji uvažavaju metodičke principe, odnosno opće smjernice za rad kako bi se ostvarila efikasnost cjelokupnog odgojno-obrazovanog rada.

„Navikavanje na vodu, kao i svaki drugi edukacijski program, mora poštovati metodičke principe i načela: princip odgojnosti i zdravlja, princip jasnoće, princip zornosti, princip svjesnosti i aktivnosti, princip sustavnosti i postupnosti, princip raznovrsnosti, princip primjerenosti i princip individualizacije“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009:8 prema Findak, 1999).

Osobitu pozornost valja posvetiti ostvarivanju principa sustavnosti i postupnosti. Princip sustavnosti treba uvažavati već od planiranja i pripremanja za rad, a pri poštovanju principa postupnosti u poduci neplivača autorice Grčić-Zubčević i Marinović (2009:8) navode da se treba „...pridržavati sljedećih načela:

- od poznatog prema nepoznatom – nove zadatke u vodi treba uvijek graditi na prethodno usvojenima
- od lakšeg prema težem – kod odabira zadataka treba uvažiti dob i individualnost djece
- od jednostavnog prema složenom – uvažiti eventualno „vodeno“ predznanje
- od bližeg prema daljem – krenuti od prirodnih oblika kretanja, hodanja i trčanja kroz vodu, prema apstraktnom npr. plutanju“.

Uvjeti provođenja poduke neplivača na ljetovanju predškolske djece mogu varirati ovisno o mjestu i organizatoru ljetovanja. Međutim, postoje neki opći uvjeti koji se trebaju ispuniti kako bi se osigurala sigurnost i učinkovitost poduke. Bilo da se radi o jezeru, rijeci ili moru, voda mora biti zadovoljavajuće kvalitete odnosno čista, bista i dovoljno topla, temperature ne niže od 26°C (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Važno je pobrinuti se i za sigurnost dna na kojem će djeca stajati, a koje ne smije biti prekriveno ostrim kamenjem ili morskim ježevima. Djeca trebaju imati odgovarajuću opremu za poduku plivanja, kao što su plivačke kape, naočale za plivanje, plivačke gaće ili kupaće kostime i slično. Za poduku plivanja osobito su pogodna plivališta čija se dubina postupno povećava s udaljavanjem od obale, no preporučljivo je i ograditi dio do kud se djeca mogu kretati kako bi odgojitelji imali bolju pregledanost i nadzor nad djecom.

Bitno je osigurati djeci i zaštitu od sunca tako da su na obali dostupna mjesta u hladu ili sa suncobranima. U slučaju da se dijete ozlijedi, odgojitelji trebaju uvijek pri ruci imati dostupnu kutiju prve pomoći, a većina odmarališta osigurava i stalnu dostupnost medicinske pomoći. Autorice Grčić-Zubčević i Marinović (2009) ističu da broj djece s kojom se provodi privikavanje na vodu, ne bi trebao biti veći od 10 po odgojitelju, s time da što su djeca mlađa taj broj je manji. Djeca se međusobno razlikuju u brzini učenja pa je važno da se poduka prilagodi svakom djetetu posebno, odnosno da se poštuje princip individualizacije. Poduka neplivača treba se provoditi pod vodstvom kvalificiranih i iskusnih odgojitelja (instruktora) koji su upoznati s metodama poduke neplivača i koji su u mogućnosti brzo reagirati u slučaju nužde.

Autorice Grčić-Zubčević i Marinović (2009) naglašavaju da redosljed sadržaja koji se koriste kod privikavanja na vodu mora biti strogo poštivan, budući je temeljen na metodičkim principima i načelima, osobito principu postupnosti. Skokovi u vodu mogu se provoditi bez obzira na redosljed ostalih sadržaja.

Tako se prema Grčić-Zubčević i Marinović (2009:10) „privikavanje na vodu sastoji se od sljedećih sadržaja:

1. Postupak izvan vode
2. Privikavanje na karakteristike vode
3. Privikavanje na uranjanje glave u vodu
4. Privikavanje na gledanje pod vodom
5. Privikavanje na izdisanje pod vodom
6. Privikavanje na plutanje
7. Privikavanje na klizanje
- Privikavanje na skakanje u vodu“

Autorice Grčić-Zubčević i Marinović (2009) ističu da je postupak izvan vode iznimno važan i prije svega neophodan s obzirom na princip jasnoće i zornosti, stoga u tom dijelu djeci treba približiti vodeni medij kroz priču i igre te uvažiti dječje želje i interese. Odgojitelji prilikom prvog ulaska djece u vodu dobivaju jasan uvid o prilagođenosti svakog djeteta na kretanje i boravak u vodi i tek nakon toga mogu započeti s određenim igrama. Djeci je tada važno zadatak igre precizno objasniti izvan vode, a potom ga demonstrirati prvo izvan vode i onda u vodi kako bi realizacija u konačnici bila točnija i brža (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Postoji mogućnost pojave straha zbog neprilagođenosti djece na karakteristike vode (temperatura, gustoća, otpor, slanost) što uzrokuje nestabilnost pri kretanju u vodi. Preporučljivo je da prvi ulazak bude u koloni s time da je odgojitelj prvi kako bi mogao pomoći djeci i pružiti osjećaj sigurnosti. „Za slobodno kretanje kroz vodu i njeno upoznavanje prvenstveno se koriste igre sa zadacima hodanja, trčanja i poskakivanja“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009:12). Takve igre uključuju primjerice stvaranje valova i virova rukama, pljeskanje po vodi, izvođenje žabljih poskoka ili igranje s različitim pomagalima kao što su plivaće daske ili plivajuće igrače.

Odgojitelji će tada moći primijetiti koja su djeca u mogućnosti uroniti glavu u vodu što je pokazatelj njihove prilagođenosti na boravak u vodi. Uranjanje glave u vodu za djecu predstavlja izazov i prvi korak pri učenju plivanja jer je potrebno svladati i udisanje izvan vode

te zadržavanje zraka bez držanja zatvorenog nosa. Valja izbjegavati svaku prisilu i sve djeci predočiti uz pomoć zanimljivih priča i igara jer bi u protivnom moglo doći do izbjegavanja kontakta s vodom. Igre uranjanja glave u vodu treba provoditi uz poštivanje principa postupnosti i prvo izvoditi uranjanje brade, potom nosa, očiju, čela i kose, a onda tek izvoditi uron cijele glave (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009 prema Findak, 1995). Sljedeći zadatak koji trebaju savladati, a za djecu predstavlja velik izazov je gledanje pod vodom. Osobito je to zahtjevno ukoliko se radi o slanoj vodi, stoga je kod vrlo plašljive djece potrebno primjenjivati maske ili plivače naočale. Grčić-Zubčević i Marinović (2009) navode kako je zadatak uspješno savladan kada djeca imaju otvorene oči u vodi, a pri izlasku iz nje ne brišu oči, lice ni kosu.

Djeca tada zadržavaju dah dok su pod vodom, što pretpostavlja sljedeći korak, a to je privikavanje na izdisanje pod vodom. „Važno je napomenuti da se udah izvan vode vrši ustima, dok se izdah ispod vode vrši i kroz usta i kroz nosa“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009:15). Prvi izvođenju igara koja zahtijevaju ispuhivanje zraka pod vodom, valja biti posebno oprezan kako djeca ne bi udahnula vodu u pluća. Treba zato krenuti od igara kao što su puhanje loptica po vodi, oponašanje ustima zvuk glisera i slično, da bi kasnije djeca izvodila snažno ispuhivanje mjehurića u vodu različitim ritmom i tempom disanja.

Nakon što su djeca savladala sve prethodne korake, slijedi privikavanje na plutanje što je djeci lakše za postići nego odraslima zbog njihovih antropoloških karakteristika (Findak, 1995). Jednako tako morska voda je zbog svoje gustoće pogodnija za igre plutanja od slatke vode. Važno je djeci objasniti da je kod plutanja bitno napuniti pluća zrakom prije izvođenja igre, budući se na taj način pospješuje održavanje tijela na površini vode. Poželjno je da odgojitelj takav postupak i demonstrira primjerice igrajući se da je madrac koji kad počne ispuštati zrak, polako tone. U svrhu savladavanja plutanja na vodi mogu poslužiti razna plutajuća pomagala poput daske ili lopte. Nakon savladanog plutanja, djeca se privikavaju na klizanje to jest dinamičko plutanje kod kojeg je važno da se djeca odraze od čvrstog oslonca s licem uronjenim u vodi, zadržavajući zrak u plućima (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Uspješno savladano klizanje, preduvjet je učenja plivanja jer dijete usvaja kretanje po vodi opušteno i bez straha. Grčić-Zubčević i Marinović (2009) navode da djeca koja se mogu duže klizati po površini vode, brže proplivaju. Kada se govori o skakanju u vodu, tada se misli na skakanje predškolske djece iz vode u vodu i skakanje u vodu na noge. Takve igre izvode se pod strogim nadzorom odgojitelja s ciljem uklanjanja straha od vode i njezine dubine. Odgojitelji imaju za zadatak spriječiti moguće ozljeđivanje kod djece i pobrinuti se da se

skokovi izvode na mjestima poznatog dna i dubine. U početku treba biti pripravan djeci pružiti ruku ili ih pridržavati, sve dok se ona ne osamostale kada će im skakanje postati ugodna.

Na ljetovanju s predškolskom djecom valja kroz igre uvježbavati postupke privikavanja na vodu prateći sposobnosti i interese djece, budući da su oni preduvjet uspješnom savladavanju plivanja. Strogo treba izbjegavati svaku prisilu jer boravak djece u vodi prvenstveno treba biti ugodan i zadovoljstvo.

4. ORGANIZACIJSKE I METODIČKE UPUTE ZA REALIZACIJU PROGRAMA LJETOVANJA S PREDŠKOLSKOM DJECOM

Od iznimne je važnosti planirati provođenje i organiziranje ljetovanja na kvalitetan način, stoga Findak (1995:72) naglašava da „... treba među ostalim brinuti o ovom:

- u izboru sadržaja i aktivnosti moramo se rukovoditi konkretnim uvjetima života i rada u ljetovalištu, ali i potrebama, interesima i željama djece
- planirane sadržaje i aktivnosti treba organizirati tako da u njima sudjeluju sva djeca
- ako se provodi ljetovanje na moru, uz jezero ili rijeku, dio sadržaja i aktivnosti treba biti vezan uz vodu, a dio uz otvorene športske površine i u prirodi
- realizacija predviđenih sadržaja i aktivnosti treba biti prilagođena zabavi i razonodi djece, dakle njihovu odmoru, ali istodobno omogućiti da djeca i nešto nauče“.

Odgovitelji se u provođenju sadržaja i aktivnosti na otvorenim športskim površinama i u prirodi trebaju rukovoditi „pripremljenosti“ odnosno „nepripremljenosti“ djece, ali trebaju uvažiti i karakteristike okoliša i terena te ukoliko je potrebno modificirati program ljetovanja (Findak, 1995). Bitno je omogućiti sudjelovanje sve djece u skladu s njihovom dobi i sposobnostima te materijalnim uvjetima rada u ljetovalištu. Prostori za provođenje aktivnosti moraju biti pristupačni, prostrani i prije svega sigurni, a preporuča se da se mjesto rada kao i sadržaji tijekom dana i za vrijeme cjelokupnom boravka izmijenjaju. Tijekom izvršavanja aktivnosti, djeca trebaju biti prikladno odjevena i nesputavana u gibanju. Korisno je osim standardne opreme što više koristiti i takozvana nestandardna odnosno prirodna sredstva (Findak, 1995). Jednako kao i u drugim metodičkim područjima valja uvažavati dječje interese, ideje i kreativnost te povezivati sadržaje tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog

područja s drugim odgojno-obrazovnim područjima s ciljem ostvarivanja integrativnog pristupa učenju.

S druge strane, tijekom ljetovanja iznimno su važni sadržaji vezani uz vodu i u vodi te se i ovdje valja prvenstveno rukovoditi pripremljenosti djece za rad uz i u vodenom mediju (Petrić, 2019). Nužno je da odgojitelji s djecom dogovore način i vrijeme dolaska do vode i odlaska iz nje te osiguraju konstantan nadzor nad djecom. Osobita pažnja poklanja se higijeni izabranog mjesta prije, za vrijeme i nakon rada pri čemu je važno da to mjesto bude u blizini smještaja. Prilaz vodi mora biti siguran i pristupačan bez mogućnosti ozljeđivanja djece, a voda mora biti čista i primjerene dubine to jest pogodna za kretanje u njoj (Findak, 1995). Preporuča se da udaljenost u vodi namijenjena kretanju djece bude obilježena kako bi djeca lakše uvidjela i poštovala dogovorenu udaljenost. Važno je da odgojitelji u obzir uzmu i temperaturu vode te zraka kako bi se osigurala ugodnost. Odgojitelji u svakom trenutku moraju imati pregled i nadzor nad djecom, budući je sigurnost djece glavni prioritet.

5. SIGURNOSNO-PREVENTIVNE MJERE TIJEKOM PLANIRANJA I PROVOĐENJA LJETOVANJA PREDŠKOLSKE DJECE

Sigurnosno-preventivne mjere na ljetovanju predškolske djece su izuzetno važne kako bi se ostvarila sigurnost i spriječilo nastajanje mogućih nezgoda ili ozljeda kod djece. Ostvarivanje sigurnosti u svakom smislu te riječi predstavlja glavni prioritet u svim aktivnostima s predškolskom djecom, a osobito tijekom višednevnog boravka u prirodi kao što to podrazumijeva ljetovanje. Specijalist pedijatar Jovančević i suradnici (2008) daju u knjizi *Godine prve: zašto su važne* korisne savjete kojih se valja pridržavati prilikom organiziranja putovanja i ljetovanja tijekom najtoplijih mjeseca u godini.

S djecom se na put preporučuje krenuti krasno popodne ili rano ujutro te je korisno provjeriti stanje na prometnicama kako bi se predvidjeli mogući zastoji i dulje stajanje na suncu. Djeca na ljetovanje uobičajeno putuju autobusom, stoga im se mora omogućiti korištenje kvalitetnih i sigurnih sjedalica napravljenih za tu namjenu, a ukoliko su to djeca predškolske dobi, dovoljno je koristiti sigurnosne pojaseve (Jovančević i suradnici, 2008). Na put valja krenuti uvijek s dovoljnom količinom vode i osvježavajućih napitaka.

Osobito pozornost valja posvetiti tome da djeca izbjegavaju izravno izlaganje suncu osobito u najtoplijem dijelu dana te da budu zaštićena prikladnom odjećom, kapicama, šeširima ili suncobranima. Dječja koža je osobito osjetljiva na djelovanje ultraljubičastog zračenja, stoga treba biti zaštićena kremom za sunčanje visokog faktora. Jednako tako nakon kupanja djece u moru, preporuča se tuširanje slatkom vodom kako bi se s tijela isprala sol i spriječilo isušivanje kože (Jovančević i suradnici, 2008). U vrijeme ljetovanja valja na umu imati i potrebu zaštite dječje kože od uboda komaraca, budući su vrlo neugodni i često uzrokuju svrbež i iritaciju. U tu svrhu koriste se različite kreme ili tekućine za kožu koje svojim mirisom odbijaju insekte, a na otvorenim površinama korisne su i svijeće ili baklje (Jovančević i suradnici, 2008).

Smještaj odabranog mjesta ljetovanja mora biti u potpunosti prilagođen potrebama predškolske djece, čist, uredan, primjerenih kreveta, bez oštih predmeta, s kupaonicama sigurnima za korištenje i slično. Potrebno je osigurati djetetu dovoljno hrane i pića, prilagođeno njihovim potrebama i ukusu. Također je važno obratiti pažnju na higijenu hrane i pića kako bi se spriječile moguće bolesti. Važno je da je tijekom dana u smještaju uslužuju tri glavna obroka i barem jedan međuobrok. Zadovoljavanje individualnih potreba djeteta za odmorom, snom, kretanjem i izmjenom ritma aktivnosti, aktivnim boravkom na zraku, potreba za tekućinom, briga je odgojitelja, ali i svih odraslih osoba na ljetovanju (DV Slunj, 2022).

Preporuča se prilikom odabira smještaja dati prednost onim objektima koje se nalaze unutar ograđenog kompleksa izdvojenog od prometnica i gužvi vozila. Jednako tako važno je da ljetovalište uključuje sportske terene i površine te da su oni sigurni za korištenje. Prilikom odlaska na teren, ali i povratka s terena, odgojitelji trebaju koristiti isključivo sigurne putove koji su što je više moguće izvan javnog prometa. Sve aktivnosti na ljetovanju trebaju biti prilagođene predškolskoj djeci, trebaju biti sigurne i ugodne za djecu te uključivati minimalan rizik. Preporuča se i da odgojitelju uvijek u blizini imaju kutiju prve pomoći u slučaju da dođe do manje ozljede ili nezgode. Mnoga ljetovališta u kojima borave predškolska djeca imaju na raspolaganju 24-satnu medicinsku skrb odnosno u objektu je organizirana zdravstvena zaštita u suradnji s najbližom zdravstvenom ustanovom (Hostel Karlovac, 2023).

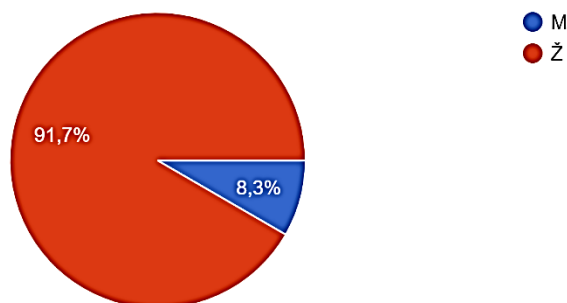
Najvažniji čimbenik ostvarivanja sigurnosti na ljetovanju s predškolskom djecom predstavlja konstantan nadzor odraslih osoba nad kretanjima i aktivnostima djece. Predškolska djeca trebaju uvijek biti pod nadzorom odrasle osobe koja je odgovorna za njihovu sigurnost i dobrobit te u svakom trenutku biti u blizini kako bi mogla pravodobno reagirati u slučaju opasnosti. Sigurnost na ljetovanju mora biti na prvom mjestu!

8. ANKETNI UPITNIK - STAVOVI ODGOJITELJA/ICA O VRIJEDNOSTI LJETOVANJA ZA PREDŠKOLSKU DJECU

Anketni upitnik napravljen je sa svrhom prikupljanja mišljenja odgojitelja/ica o važnosti provođenja programa ljetovanja s djecom predškolske dobi kao i utjecaju ljetovanja na cjelokupni rast i razvoj djece. Ispitivanje je provedeno putem internet obrasca, odnosno on-line među odgojiteljima/icama vrtića na području Karlovačke županije u razdoblju od 5. travnja 2023. do 23. travnja 2023. godine. Popunjavanje ankete bilo je dobrovoljno i u potpunosti anonimno. Upitnik se sastojao od 14 pitanja s ponuđenim odgovorima na odabir. Anketu je popunilo 72 ispitanika/ica.

8.1. *Struktura pitanja i grafički prikazi dobivenih rezultata*

1. Spol
72 odgovora

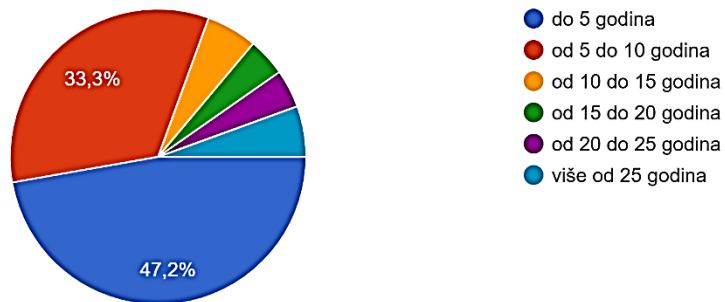


Grafikon 1. Spolna struktura ispitanika

Izvor: obrada autora, 2023.

2. Vaše radno iskustvo u predškolskom odgoju

72 odgovora

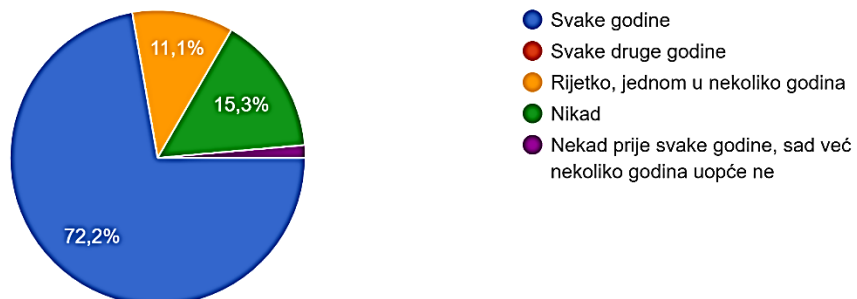


Grafikon 2. Radno iskustvo ispitanika

Izvor: obrada autora, 2023.

3. Koliko se često organizira ljetovanje za predškolsku djecu u vašem vrtiću?

72 odgovora

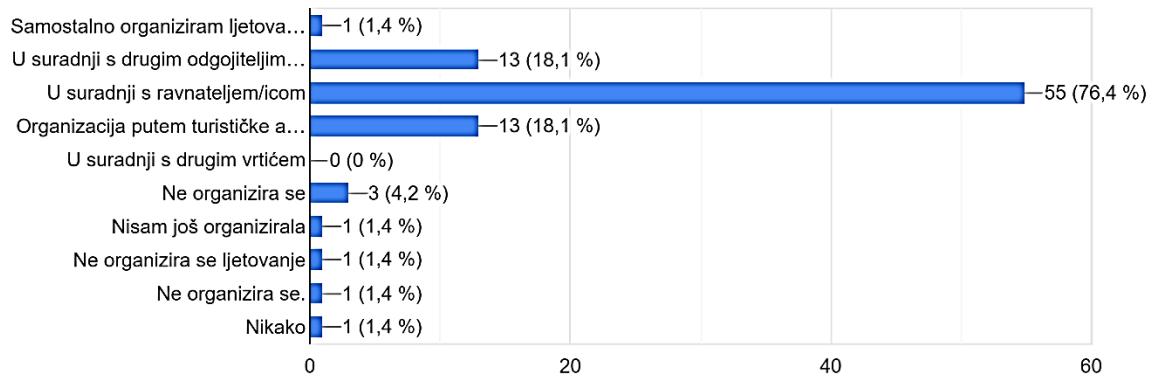


Grafikon 3. Učestalost organiziranja ljetovanja

Izvor: obrada autora, 2023.

4. Kako se organizira ljetovanje za predškolsku djecu u vašem vrtiću?

72 odgovora



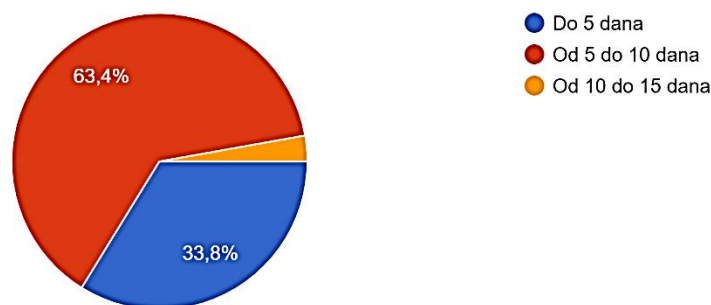
Grafikon 4. Način organiziranja ljetovanja

Izvor: obrada autora, 2023.

Iz prikazanog Grafikona 4. može se vidjeti kako najveći broj odgojitelja/ica organizira ljetovanje u suradnji s ravnateljem (76,4%), a potom se u jednakom postotku organizacija ljetovanja provodi u suradnji s drugim odgojiteljima/icama iz vrtića te putem turističke agencije (18,1%).

5. Koliko dana traje ljetovanje za predškolsku djecu koje organizira vaš vrtić?

71 odgovor

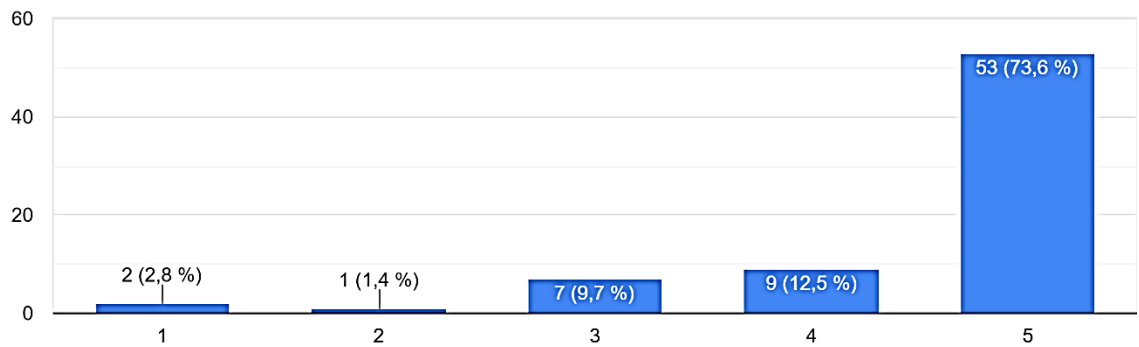


Grafikon 5. Uobičajeno trajanje ljetovanja

Izvor: obrada autora, 2023.

6. Koliko je važno omogućiti ljetovanje predškolskoj djeci?

72 odgovora

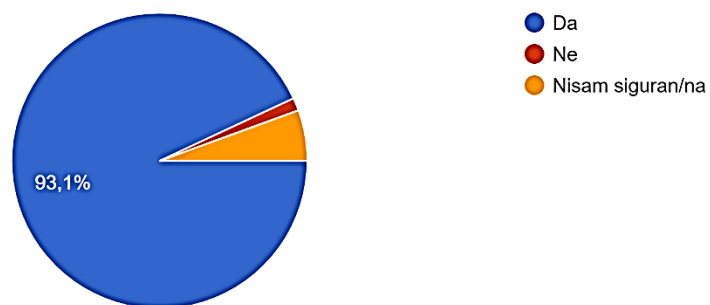


Grafikon 6. Važnost provođenja ljetovanja

Izvor: obrada autora, 2023.

7. Smatrate li da ljetovanje doprinosi cjelokupnom razvoju djeteta?

72 odgovora

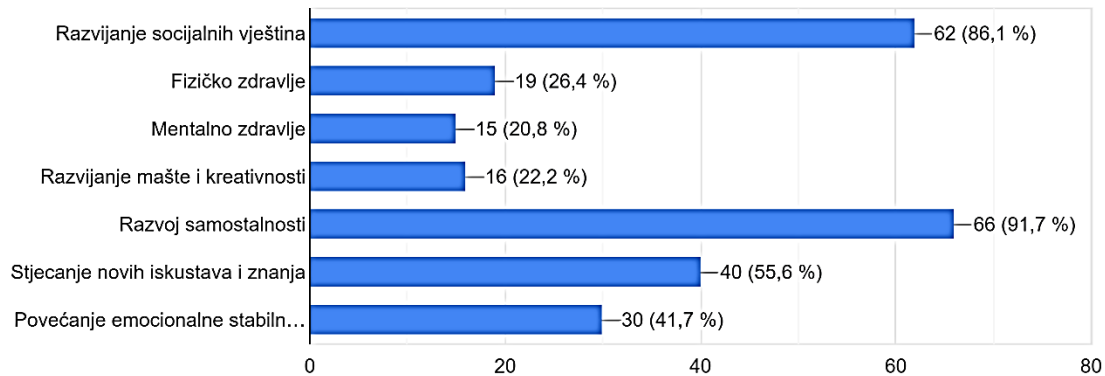


Grafikon 7. Vrijednost ljetovanja za cjelokupni razvoj predškolskog djeteta

Izvor: obrada autora, 2023.

8. Koje su najvažnije koristi ljetovanja za predškolsku djecu?

72 odgovora



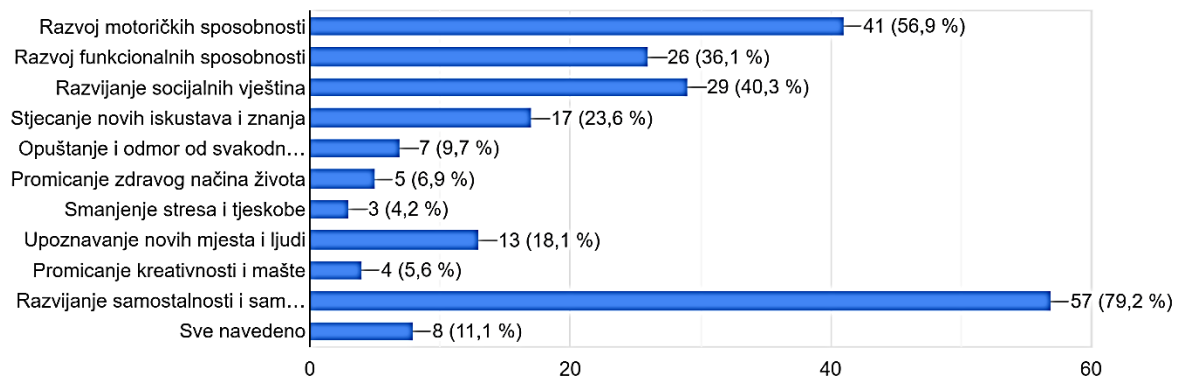
Grafikon 8. Glavne koristi ljetovanja za predškolsku djecu

Izvor: obrada autora, 2023.

Ispitanici ankete smatraju da su najvažnije koristi za predškolsku djecu od ljetovanja razvoj samostalnosti, razvijanje socijalnih vještina potom stjecanje novih iskustava i znanja te povećanje emocionalne stabilnosti.

9. Koja su tri glavna razloga za organiziranje ljetovanja za predškolsku djecu?

72 odgovora

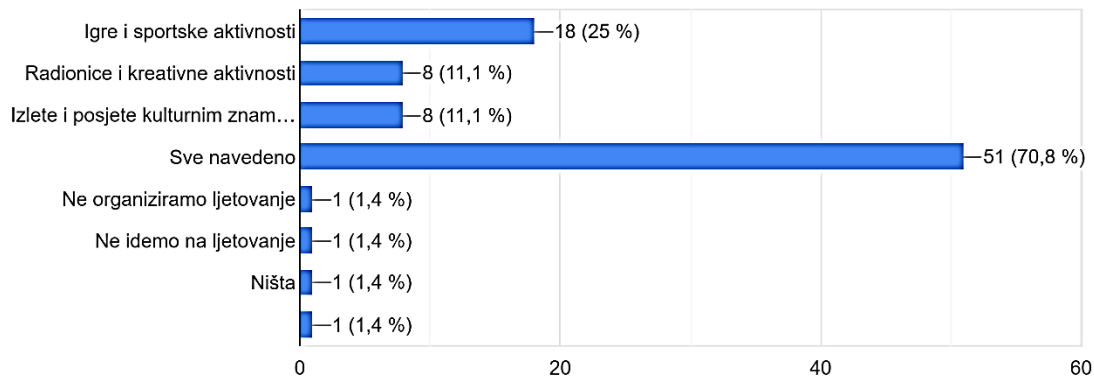


Grafikon 9. Razlozi za organiziranje ljetovanja predškolske djece

Izvor: obrada autora, 2023.

10. Koje aktivnosti najviše uključujete u program ljetovanja za predškolsku djecu?

72 odgovora



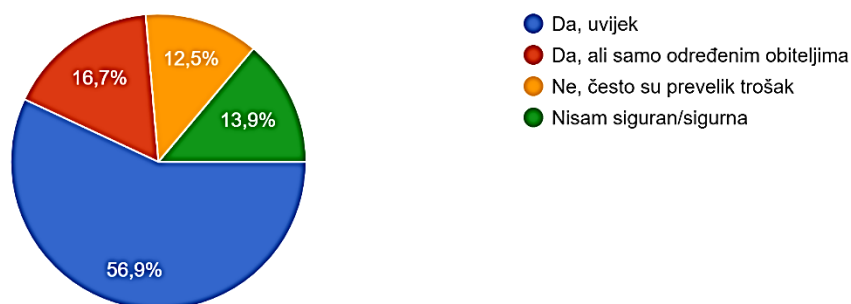
Grafikon 10. Aktivnosti i sadržaji na ljetovanju

Izvor: obrada autora, 2023.

Ispitanici ankete izjasnili su se da u program ljetovanja najviše uključuju sve navedene opcije odnosno igre, sportske aktivnosti, radionice i kreativne aktivnosti, izlete te posjete kulturnim znamenitostima.

11. Smatrate li da su ljetovanja pristupačna za predškolsku djecu i njihove obitelji?

72 odgovora

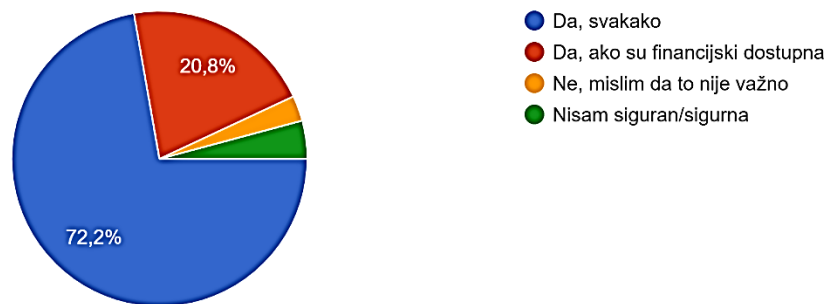


Grafikon 11. Pristupačnost ljetovanja obiteljima predškolske djece

Izvor: obrada autora, 2023.

12. Biste li podržali organiziranje ljetovanja za predškolsku djecu u vašoj ustanovi?

72 odgovora

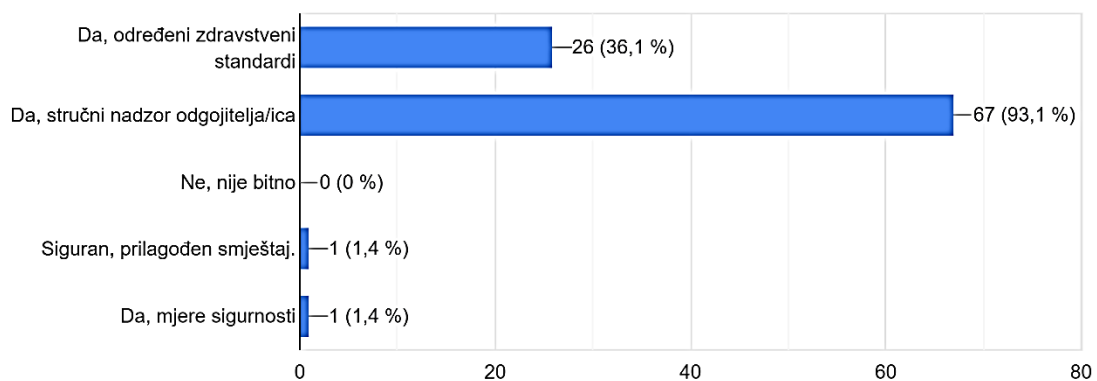


Grafikon 12. Podržavanje organizacije ljetovanja od strane odgojitelja/ica

Izvor: obrada autora, 2023.

13. Postoje li neki specifični uvjeti koji bi trebali biti zadovoljeni za ljetovanje predškolske djece?

72 odgovora

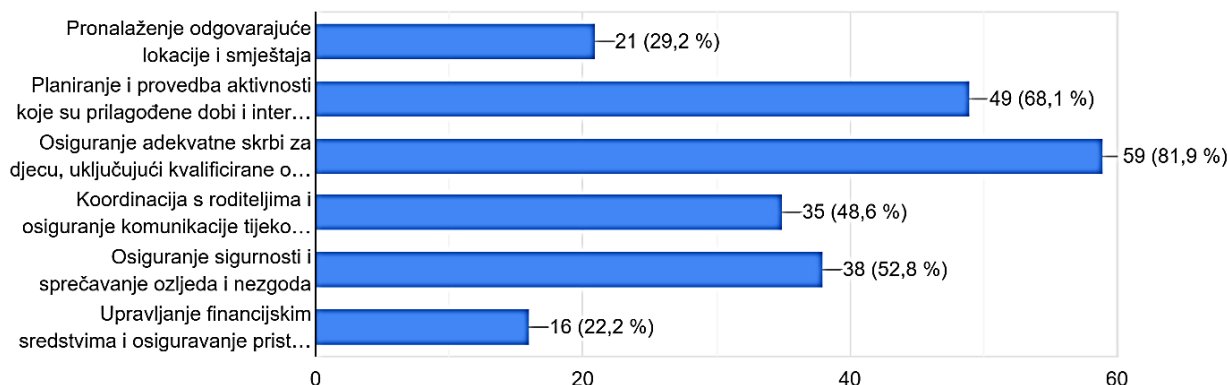


Grafikon 13. Specifični uvjeti na ljetovanju predškolske djece

Izvor: obrada autora, 2023.

14. Koja su tri najveća izazova u organiziranju ljetovanja za predškolsku djecu?

72 odgovora



Grafikon 14. Glavni izazovi prilikom organizacije ljetovanja predškolske djece

Izvor: obrada autora, 2023.

Shodno dobivenim rezultatima može se uočiti da se u vrtićima na području Karlovačke županije pretežno organizira ljetovanje predškolske djece svake godine (72,2%) u suradnji s ravnateljem/icom vrtića (76,4%). Tako organizirana ljetovanja uobičajeno traju od 5 do 10 dana. Jednako tako ispitanici uviđaju važnost organiziranja ljetovanja i njegov utjecaj na cjelokupni razvoj predškolske djece. Smatraju da ljetovanje najviše potiče razvoj samostalnosti kod djece (91,7%) kao i razvoj socijalnih vještina (86,1%). Tijekom ljetovanja odgojitelji/ice primjenjuju različite sadržaje i aktivnosti kao što su igre, kreativne radionice, izleti i slično. Više od polovice ispitanika smatra da su ljetovanja financijski pristupačna obiteljima predškolske djece, dok ostatak ispitanika nije siguran ili smatra da su često preskupa. Veoma je bitno naglasiti da su odgojitelji motivirani za organiziranje ljetovanja, budući da bi 72,2% ispitanika podržalo program ljetovanja u svojoj predškolskoj ustanovi iako najvećim izazovom smatraju osiguravanje adekvatne skrbi za djecu, uključujući kvalificirane odgojitelje i medicinsku njegu te planiranje i provedbu aktivnosti koje su prilagođene dobi i interesima djece.

9. ZAKLJUČAK

Ljetovanje je često nepravedno zapostavljena tema u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. U prilog tome govore malobrojni radovi na tu temu, a najveći dio dostupnih informacija odnosi se na primjere iz prakse. Upravo takvi primjeri svjedoče o važnosti i višestrukim koristima koje ljetovanje ima na cjelokupni rast i razvoj predškolske djece.

Djeci je važno omogućiti kvalitetno provođenje vremena već od najranijih dana uz što je više moguće izlaganja povoljnim klimatskim čimbenicima. Takvo što moguće je ostvariti kroz osnovni program tjelesne i zdravstvene kulture i njegove organizacijske oblike rada, ali i kroz diferencirani program koji uključuje ljetovanje. Program ljetovanja pruža djeci mogućnost najprirodnijeg i najboljeg načina odmora, a to je aktivni odmor. Osim toga djeca razvijaju svoje motoričke, kognitivne te socijalne vještine, osobito samostalnost i brigu za sebe, ali i vršnjake unutar života u kolektivu. Djeca kroz ljetovanje povećavaju vlastitu sposobnost prilagodbe novim situacijama te jačaju svijest o očuvanju prirode i okoliša.

Nedvojbeno je da organizacija ljetovanja za predškolsku djecu zahtijeva posebnu pažnju jer se radi o djeci koja još uvijek nisu u potpunosti samostalna i ne mogu se brinuti sama za sebe. Važno je stoga da odgojitelji program prilagode njihovim potrebama i osiguraju adekvatan nadzor, prehranu i medicinsku skrb te izbor sadržaja i aktivnosti.

Ljetovanje predškolske djece je izuzetno korisno iskustvo koje doprinosi njihovom sveukupnom razvoju i stvaranju nezaboravnih uspomena. Važno je da odgojitelji, roditelji i drugi čimbenici vrtićkog okruženja budu svjesni vrijednosti ljetovanja te da stvaraju uvjete za njegovo što kvalitetnije provođenje. Sve što se radi s predškolskom djecom treba imati najveću moguću dobrobit za njih pa tako i ljetovanje. Ono treba u glavama djece biti upamćeno kao ugodno i lijepo iskustvo s puno zabave i uzbuđenja. Upravo se ljetovanjem kod djece stvaraju izuzetno vrijedne uspomene na boravak s vršnjacima o kojima će se još dugo vremena nakon ljetovanja pričati.

LITERATURA

Knjige

1. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. i Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za odgojitelje. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
3. Grčić-Zubčević, N. i Marinović, V. (2009). 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Sveučilišni priručnik. Zagreb: Nada Grčić-Zubčević.
4. Jovančević, M. i suradnici (2008). Godine prve, zašto su važne. Vodič za roditelje i stručnjake koji rade s djecom predškolskog uzrasta– peto prošireno izdanje. Zagreb: SysPrint.
5. Lorger, M., Prskalo, I. i Findak, V. (2012). Kineziološka metodika: vježbe: priručnik za praćenje vježbi: Studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanje - 3. godina. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Monkman, D. and Rodenburg, J. (2016). The Big Book of Nature Activities: A Year-Round Guide to Outdoor Learning. Canada: New Society Publishers.
7. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Recenzirani interni nastavni materijal. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Nemeč, P. i Nemeč, V. (2009). Elementarne igre i njihova primjena. Beograd SIA
9. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
10. Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. 2. prerađeno i dopunjeno izdanje. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.
11. Petrić, V. (2019). Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
12. Petrić, V. (2021). Osnove kineziološke edukacije. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
13. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb: Školska knjiga.
14. Trajkovski, B. (2018). Primjena elementarnih igara u radu s djecom u području tjelesne i zdravstvene kulture. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

Stručni i znanstveni članci

1. Rajić, V. i Petrović-Sočo, B. (2015). Dječji doživljaj igre u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. Školski vjesnik, 64 (4), 603-620. Preuzeto 13.3.2023. s <https://hrcak.srce.hr/153131>

Internet stranice

1. DV Maslačak Đurđevac, Ljetovanja i zimovanja. Preuzeto 13.4.2023. s <https://vrtic-maslacak.hr/ljetovanja-i-zimovanja/>
2. DV Milana Sachsa, Ljetovanje djece u Velom Lošinj. Preuzeto 17.3.2023. <https://vrtic-milanasachsa.zagreb.hr/default.aspx?id=341>
3. DV Slunj, Očuvanje zdravlja tijekom vrućih ljetnih dana. Preuzeto 15.4.2023. s <http://vrtic-slunj.hr/ocuvanje-zdravlja-tijekom-vrucih-ljetnih-dana/>
4. DV Tatjane Marinić, Program ljetovanja djece u Dugoj Uvali. Preuzeto 3.3.2023. s <https://vrtic-tatjanemarinic.zagreb.hr/default.aspx?id=77>
5. Hostel Karlovac, Što raditi kada nas posjetite. Preuzeto 11.4.2023. s <https://www.hostel-karlovac.hr/>
6. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2015). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Zagreb: MZOS. Preuzeto 3.3.2023. s <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Obrazovanje/Predskolski/Nacionalni%20kurikulum%20za%20rani%20i%20predskolski%20odgoj%20i%20obrazovanje%20NN%2005-2015.pdf>

POPIS TABLICA

Tablica 1. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za djecu od tri do šest godina	4
Tablica 2. Primjer dnevnog rasporeda na ljetovanju	7
Tablica 3. Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju i ljetovalištima	9

POPIS GRAFIKONA

Grafikon 1. Spolna struktura ispitanika	22
Grafikon 2. Radno iskustvo ispitanika.....	23
Grafikon 3. Učestalost organiziranja ljetovanja.....	23
Grafikon 4. Način organiziranja ljetovanja.....	24
Grafikon 5. Uobičajeno trajanje ljetovanja.....	24
Grafikon 6. Važnost provođenja ljetovanja	25
Grafikon 7. Vrijednost ljetovanja za cjelokupni razvoj predškolskog djeteta	25
Grafikon 8. Glavne koristi ljetovanja za predškolsku djecu	26
Grafikon 9. Razlozi za organiziranje ljetovanja predškolske djece.....	26
Grafikon 10. Aktivnosti i sadržaji na ljetovanju	27
Grafikon 11. Pristupačnost ljetovanja obiteljima predškolske djece	27
Grafikon 12. Podržavanje organizacije ljetovanja od strane odgojitelja/ica.....	28
Grafikon 13. Specifični uvjeti na ljetovanju predškolske djece	28
Grafikon 14. Glavni izazovi prilikom organizacije ljetovanja predškolske djece	29

IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA

Ja, Marina Valentić, izjavljujem da je moj završni rad na temu „Ljetovanje predškolske djece“ izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)