

Kineziološke aktivnosti na otvorenom u predškolskoj ustanovi

Humjan, Ana

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:147:345681>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**

Repository / Repozitorij:

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



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

Ana Humjan

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM U
PREDŠKOLSKOJ USTANOVI**

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

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

Ana Humjan

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM U
PREDŠKOLSKOJ USTANOVI**

Diplomski rad

**Mentorica rada:
doc. dr. sc. Srna Jenko Miholić**

Zagreb, rujan, 2023.

SADRŽAJ

SAŽETAK/SUMMARY	
1. UVOD.....	1
2. ODGOJNO - OBRAZOVNI SUSTAVI	2
2.1. Odgojno - obrazovni sustav u Hrvatskoj	2
2.2. Odgojno - obrazovni sustav u Norveškoj	3
3. UTJECAJ NA ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI	5
4. UTJECAJ OKOLINE NA DIJETE	8
4.1. Utjecaj roditelja.....	8
4.2. Utjecaj odgojitelja	9
4.3. Utjecaj kulture.....	10
5. METODOLOGIJA	11
5.1. Cilj istraživanja	11
5.2. Uzorak ispitanika.....	11
5.3. Instrument	12
5.4. Tijek istraživanja.....	12
5.5. Obrada podataka	12
6. REZULTATI.....	13
7. RASPRAVA	30
9. LITERATURA	33
10. PRILOG	35
IZJAVA	38

SAŽETAK

Suvremeni životi, pa tako i suvremena djetinjstva obilježena su nikad većim brojem pretilih osoba što je rezultat sjedilačkog načina života i česte upotrebe tehnologije. Važnost kinezioloških aktivnosti u predškolskim institucijama u takvim je okolnostima vrlo bitna, a koliko je učestala ispitalo se kod 135 odgojitelja Republike Hrvatske u anketnom upitniku. Kako bi zaključci iz odgovora bili kompletni, istražio se i utjecaj roditelja i kulture u kojoj živimo. Nadalje, usporedbom hrvatskog i norveškog odgojno-obrazovnog sustava htjela se stvoriti objektivna slika o stavu našeg društva prema kineziološkim aktivnostima na otvorenom u predškolskoj instituciji, a kako bi se važnost istih naglasila, opisan je i utjecaj tjelesnog vježbanja na antropološka obilježja djeteta odnosno njegova povezanost s djetetovim optimalnim rastom i razvojem.

Ključne riječi: kineziološke aktivnosti; dječji rast i razvoj; boravak na otvorenom; odgojno-obrazovni sustav

Outdoor Kinesiological Activities In Preschool Institution

SUMMARY

Contemporary lives, including contemporary childhoods, are characterized by a record number of obese people which came as a result of sedentary lifestyle and frequent technology use. The importance of kinesiological activities in preschool institutions in such circumstances is very important; how frequent they are was examined among 135 Croatian educators in a survey. In order for the conclusions from the survey responses to be complete, the influence of parents and the culture in which we live were also considered. Furthermore, by comparing the Croatian and Norwegian educational system the perception of our society towards outdoor kinesiological activities was outlined. In order to emphasize its importance, the connection between physical exercise and anthropological characteristics was described ie its role in child's optimal growth and development.

Key words: kinesiological activities; children's growth and development; outdoor stay; educational system

1. UVOD

Tjelesna aktivnost prepoznata je kao neminovan faktor za optimalan rast i razvoj djece te bi se trebala što češće provoditi u predškolskoj dobi. Međutim, sjedilačkim načinom života te sve češćom upotrebom tehnologije, tjelesna je aktivnost stavljena u pozadinu svakodnevnih obaveza kako kod odraslih tako i kod djece. Veliki se naglasak stoga stavlja na predškolske institucije u kojima bi djeca trebala ispuniti svoje potrebe za kretanjem i vježbanjem. Prostorno-materijalni uvjeti u predškolskim institucijama u Republici Hrvatskoj daleko su od idealnih pa tako veliki broj njih nema dvoranu odnosno prostor opremljen za vježbanje (Bortas, 2022.), no to nikako ne bi trebao biti izgovor za neprovođenje kinezioloških aktivnosti, već bi se iste mogle provoditi na otvorenom što sa sobom nosi određene izazove, ali i prednosti. Autorica je tijekom svog boravka u predškolskim institucijama prepoznala važnost odgojitelja koji svojom fleksibilnošću i kreativnošću, a s druge strane svojom inertnošću utječe na provođenje kinezioloških aktivnosti i boravak na otvorenom te je tu pronašla motivaciju za rad.

Ovim se radom dakle htjela produbiti tema važnosti tjelesnih aktivnosti i boravka na otvorenom u institucijama predškolskog odgoja te se htjelo ispitati u kojoj mjeri i na koji način se provode jer iako je njihova nužnost neupitna, a spomenuta i u kurikulumu, ne postoji nikakva garancija da se u praksi obnašaju. Kako bi se navedeno istražilo, online anketom su ispitana 135 odgojitelja koji će svojim stavovima razjasniti u kojoj mjeri provode kineziološke aktivnosti na otvorenom te koje sve komponente utječu na to.

2. ODGOJNO - OBRAZOVNI SUSTAVI

U ovome radu usporedit će se hrvatski odgojno - obrazovni sustav s norveškim odgojno – obrazovnim sustavom s naglaskom na kineziološke aktivnosti i boravak na otvorenom. Norveška je zemlja u kojoj prevladava planinska klima obilježena niskim temperaturama te snijegom. Bez obzira na zimske uvjete, Norvežani puno vremena provode na otvorenom što se očituje i u njihovu odgoju pa je tako Norveška jedna od država s najviše šumskih vrtića.

2.1. Odgojno - obrazovni sustav u Hrvatskoj

Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje dokument je koji promiče cjeloviti rast i razvoj djeteta te razvoj područja svih njegovih osobnosti, uključujući i tjelesni. Iako se dokument proteže na 57 stranica, samo u nekoliko dijelova spominje ciljeve koji bi mogli poslužiti kao motivacija za planiranje kinezioloških aktivnosti na otvorenom. Razvoj motoričkih vještina spominje se kao cilj osobne, emocionalne i tjelesne dobrobiti djeteta, dok se promicanje djetetove odgovornosti prema prirodi spominje kao stavka koja unaprjeđuje djetetov intelektualni, društveni, moralni, duhovni i motorički razvoj (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2014.) Nešto konkretnije smjernice nalaze se u planiranju i oblikovanju kurikuluma predškole gdje se naglasak stavlja na *“prihvatanje igre i drugih aktivnosti koje pridonose svrhovitom učenju i cjelovitom razvoju djece te razvoju navika tjelesnog vježbanja i očuvanja vlastitoga zdravlja.”* (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2014., str. 50)

Nacionalni kurikulum sa svojim smjernicama predstavlja okvir za rad u predškolskoj ustanovi, a unutar kojega se nalazi odgojitelj. Zbog fleksibilnosti dokumenta, ističe se važnost odgojitelja koji isti treba provesti u praksi konkretnim aktivnostima. Findak (1995.) uz angažman odgojitelja navodi i materijalne uvjete rada kao određenje konačne uspješnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Pod materijalne uvjete rada ubrajaju se prostor, oprema i sredstva te se na osnovi njihove kvalitete i količine mogu odrediti bolji ili slabiji uvjeti rada.

Državni pedagoški standard (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2008.) u članku 44. navodi kako prostor dječjeg vrtića, između ostalog, treba obuhvaćati i dvoranu, spremište za rekvizite te spremište za didaktička sredstva. Matković i Ivšić (2020.) ispitali su u kojoj mjeri

kriteriji propisani Državnim pedagoškim standardom odgovaraju uvjetima u kojima rade odgojitelji zaposleni u predškolskim ustanovama u Hrvatskoj. Rezultati su pokazali kako 43,4% predškolskih ustanova nema sportsku dvoranu te 40,9% odgojitelja kao prepreku u provedbi Nacionalnog kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje navodi neadekvatne prostorne uvjete rada.

2.2. Odgojno - obrazovni sustav u Norveškoj

Framework Plan for Kindergartens (Norwegian Directorate for Education and Training, 2017.) predstavlja ekvivalent Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2014.) U njemu je stavljen naglasak na održivi razvoj rečenicama poput: *“Djeca će naučiti brinuti o sebi, drugima i prirodi. Održivi razvoj govori o tome kako ljudi koji danas žive mogu zadovoljiti svoje osnovne potrebe bez uskraćivanja budućim generacijama mogućnosti da ispune svoje. Riječ je o razmišljanju i djelovanju lokalno, nacionalno i globalno. Vrtići će pomoći djeci da shvate kako njihova današnja djela imaju posljedice za budućnost.”* (Norwegian Directorate for Education and Training, 2017., str. 10)

Pod naslovom *Životne vještine i zdravlje* u dokumentu se navodi kako će se djeci pružiti iskustva boravka na otvorenom i istraživanje prirode u svrhu povezivanja s njom. Također, navodi se kako će vrtić biti mjesto za fizičku aktivnost te će promicati radost pokreta i motorički razvoj djece. Nadalje, pod naslovom *Tijelo, pokret, hrana i zdravlje* napomenuto je da se navike stječu od najranije dobi te da dobre navike steknute u vrtićkoj dobi mogu trajati cijeli život. U nastavku je napomenuto da će vrtići pomoći djeci da dožive dobrobit, radost i postignuća kroz različite tjelesne aktivnosti, u zatvorenom prostoru i na otvorenom, tijekom cijele godine (Norwegian Directorate for Education and Training, 2017.)

Osoblje će, kako je navedeno pod naslovom *Priroda, okoliš i tehnologija*, *“pružiti djeci raznovrsnost iskustava na otvorenom i koristiti prirodu kao prostor za igru, istraživanje i učenje”* (Norwegian Directorate for Education and Training, 2017., str. 52).

Iako niti norveški dokument ne daje konkretne upute odgojiteljima, svakako detaljnije opisuje što se od njih očekuje. Poseban naglasak stavlja se na doticaj s prirodom pomoću kojega će je djeca poštivati kasnije u životu. Razvoj motoričkih sposobnosti spominje se u oba dokumenta, dok se boravak na otvorenom naglašava samo u norveškom dokumentu. Navodi se u više dijelova kako djeci trebaju biti pružene razne aktivnosti na otvorenom i to tijekom cijele godine.

3. UTJECAJ NA ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Antropološka obilježja organizirani su sustavi svih ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihove međusobne povezanosti. U antropološka obilježja pripadaju:

- antropometrijske značajke (visina, težina, postotak potkožnog masnog tkiva, dužina ruku i nogu)
- motoričke sposobnosti (brzina, snaga, agilnost, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost, izdržljivost)
- motorička znanja (biotička i socijalna)
- funkcionalne sposobnosti (aerobni i anaerobni kapacitet)
- kognitivne sposobnosti (intelektualne sposobnosti, sposobnost brzog učenja i usvajanja)
- konativne sposobnosti (osobine ličnosti)
- socijalni status (Findak, 1995.)

Brzina se definira kao sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta, a ogleda se u svladavanju što dužeg puta u što kraćem vremenu. Milanović (2010.) navodi kako se na brzinu najviše može utjecati u senzitivnoj fazi razvoja odnosno u dječjoj dobi. Snaga je sposobnost svladavanja različitih otpora te je jedna od motoričkih sposobnosti koja se u većoj mjeri može razvijati vježbanjem. Agilnost se definira kao sposobnost brze promjene položaja tijela, a koordinacija kao sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili njegovim dijelovima. Očituje se kao brzo i pravilno izvođenje složenih motoričkih zadataka zbog čega se i naziva motoričkom inteligencijom (Milanović, 2010.) Fleksibilnost ili gibljivost jest sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom te se na nju također najviše utječe u ranom djetinjstvu. Ravnoteža se očituje u zadržavanju ravnotežnog položaja uspješnim suprotstavljanjem silama koje je narušavaju. Preciznost se definira kao sposobnost izvođenja točno odmjerenih i usmjerenih pokreta, a izdržljivost kao sposobnost ponavljanja neke aktivnosti jednakim intenzitetom.

Biotička motorička znanja za svladavanje prostora (valjanje, puzanje, hodanje i trčanje), prepreka (preskoci, naskoci, saskoci, penjanje i provlačenje) i otpora (dizanje, nošenje, guranje, vučenje, upiranje i višenje) te manipuliranje objektima (hvatanje, dodavanje, bacanje i vođenje)

su najvažnija i najprikladnija za optimalan razvoj osobina i sposobnosti u djetinjstvu i mladosti. Ta znanja u predškolskom dobu temelj su za razvoj motoričkih sposobnosti.

Razvoj motorike ogleda se u povećanju djetetove sposobnosti svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. (Starc, Čudina - Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004.) Optimalno razvijene motoričke sposobnosti izuzetno su važne za svakodnevno funkcioniranje, stoga je bitno poticati njihov razvoj. Najvažniji ulogu tu preuzimaju roditelji, a potom i odgojitelji. Poput ostalih sposobnosti, i motoričke su određene endogenim (spol, dob, nasljeđe, endokrine žlijezde) i egzogenim faktorima (klima, prehrana, tjelesna aktivnost, socio-ekonomske prilike, prehrana) što je samo potvrda činjenice da se tjelesnom aktivnošću može pozitivno utjecati na razvoj djeteta (Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G., Boschi, V, 2007.) Također, Elleneby (1990) prema Starc i sur. (2004.) navodi kako je u pojedinoj dobi izraženiji razvoj određenih sposobnosti. Primjerice, sve do četvrte godine najintenzivnije se razvijaju ravnoteža i koordinacija. Sve navedene sposobnosti pri rođenju predstavljaju potencijal koji se tek treba razviti, a na odraslima je da to potiču.

Sindik (2008.) ističe da mnoga djeca pate od prekomjerne tjelesne težine i nedostatka mišićne mase te su izravna pojava toga spuštena stopala, a kasnije i iskrivljenja kralježnice. Stoga je poticanje tjelesnih aktivnosti u predškolskom razdoblju vrlo bitno kako bi dijete steklo zdrave navike, ali i kako bi se optimalno razvijalo. Bavljenje sportom pozitivno utječe na razvoj osobnosti odnosno emocionalni razvoj djece budući da olakšava i proces socijalizacije (Findak, Prskalo, 2004.) Nadalje, tjelesno vježbanje podiže raspoloženje i ostavlja pozitivan učinak na psihička obilježja budući da se tijekom vježbanja potiče lučenje hormona koji izazivaju pozitivne emocije.

Antropometrijske značajke najviše su podložne promjenama pod utjecajem kinezioloških aktivnosti, a manifestiraju se svim dimenzijama morfološkog prostora; mišićnom, masnom i koštanom. Babin, Vlahović i Bavčević (2008.) na istraživanju provedenom nad sedmogodišnjacima zaključuju kako provođenje programiranih kinezioloških aktivnosti predstavlja preduvjet za uspješnost u istraživanjima morfoloških karakteristika djece tijekom primarnog obrazovanja.

Prskalo i Sporiš (2016) navode kako ciljevi tjelesnog vježbanja mogu biti:

- unaprjeđenje zdravlja (formiranje higijenskih navika, smanjenje rizika od ozljeda i deformiteta te smanjenje rizika od bolesti)
- odgojni učinci (formiranje crta osobnosti i formiranje pozitivnih stavova i vrijednosti)
- razvoj antropoloških obilježja (razvoj morfoloških obilježja, razvoj motoričkih sposobnosti i razvoj funkcionalnih sposobnosti)
- stjecanje motoričkih znanja (znanja za savladavanje prostora, znanja za savladavanje otpora i znanja za savladavanje prepreka)
- usvajanje teorijskih znanja (znanja o zdravom načinu života, znanja o utjecaju procesa vježbanja na ljudski organizam, znanja o programiranju i kontroli samovježbanja)

Zaključno, ukoliko se kineziološke aktivnosti provode na pravilan način, pozitivno će utjecati na sva antropološka obilježja čiji je razvoj u predškolskoj dobi vrlo bitan i stoga se na njega ne treba gledati kao na mogućnost, već kao na potrebu.

4. UTJECAJ OKOLINE NA DIJETE

Na provođenje kinezioloških aktivnosti na otvorenom u predškolskoj ustanovi mogu utjecati stavovi odgojitelja te stavovi roditelja o boravku na otvorenom. Djeca nemaju pravo odlučivanja o tome hoće li svoje vrijeme provesti na otvorenom ili u zatvorenom, za njih u predškolskoj ustanovi o tome odlučuju njihovi odgojitelji dok na iste mogu utjecati stavovi tj. prohtjevi roditelja. Stavovi jednih i drugih, generalizirani, odraz su kulture u kojoj živimo. Sva tri čimbenika u nastavku će se analizirati.

4.1. Utjecaj roditelja

Roditelji su djetetovi primarni odgojitelji te ponajviše utječu na odgoj djeteta. Oni su ti koji kod djeteta imaju mogućnost razviti zdrave navike - Rosić i Zloković (2002.) navode kako je obitelj škola života i to ona prva i najvažnija u kojoj dijete stječe prva znanja, navike, vještine i umijeća. Suvremeni užurbani način života roditeljima otežava stvaranje zdravih navika kod djece poput pravilne prehrane te fizičke aktivnosti. Nažalost, nemaju svi roditelji dovoljno vremena za kvalitetno provođenje sa svojom obitelji poput zajedničkog igranja te boravljenja u prirodi.

U knjizi *Danski odgoj djece* autorice kao savjet za odgoj samopouzdanе i sposobne djece navode kako djecu treba pustiti da slobodno istražuju na otvorenome - “*Omogućite im što više igre u prirodi - u šumi, parku, na plaži, bilo gdje. Ima mjesta gdje djeca doista mogu pustiti mašti na volju i sjajno se zabaviti.*” (Alexander i Dissing Sandahl, 2017., str. 25) Savjet je to iz vrlo uspješne suvremene knjige koji bi se prije nekoliko desetaka godina smatrao beskorisnim jer djeci je tada svakodnevicu sačinjavala spontana igra na otvorenom, no s promjenom načina života promijenio se i izgled djetinjstva.

Sve više roditelja koristi suvremenu tehnologiju u svrhu “čuvanja djece” kako bi oni bezbrižno mogli rješavati svoje obveze ili pak sebi priuštiti malo odmora. Takva generalizirana situacija rezultira smanjenom tjelesnom aktivnošću djece (Badrić i Prskalo, 2011.)

Nadalje, velik broj roditelja nije tjelesno aktivan, već živi sjedilačkim načinom života, a kako su istraživanja pokazala da postoji povezanost između tjelesnih aktivnosti roditelja i djece

(Oliver, Schofield i Schluter, 2010.) ne čudi činjenica da je broj pretile djece u porastu - njih čak 38,3 milijuna bilo je pretilo 2020. godine (World Health Organization, 2020.)

4.2. Utjecaj odgojitelja

Odgojitelji aktivnosti provode na temelju Nacionalnog kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje u kojemu je naglašena fleksibilnost odgojno-obrazovnog procesa u vrtiću (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2014.) Upravo u toj fleksibilnosti do izražaja dolazi odgojitelj koji većim dijelom određuje kvalitetu samog odgojno-obrazovnog procesa. Svojim radom odgojitelj se može pozitivno ili negativno istaknuti. U skupini može raditi odgojitelj čija je glavna karakteristika inertnost, a isto tako i odgojitelj koji svojim trudom i radom boravak u skupini svakodnevno može činiti zanimljivim i poučnima - tako djeca u istoj odgojno-obrazovnoj instituciji mogu imati vrlo različita iskustva ovisno o odgojitelju koji im je dodijeljen.

Osnovna zadaća tjelesnog i zdravstvenog područja u predškolskoj dobi jest osiguravanje optimalnog razvoja motoričkih sposobnosti u senzibilnim fazama razvoja kao i stvaranje navike svakodnevne tjelesne aktivnosti kao preduvjeta kvalitetnog života. Također, odgojitelj može prepoznati određene potencijale djeteta koji se mogu dodatno usavršavati. Kako bi se vježbanjem potaknuo pravilan rast i razvoj djeteta te se zanimljivim aktivnostima razvila ljubav djece prema tjelesnom vježbanju, kineziološke aktivnosti potrebno je pomno planirati. Preduvjet za to jest poznavanje razvoja kinantropoloških obilježja djece rane dobi. Ta su obilježja organizirani sustavi sposobnosti, osobina i motoričkih informacija te njihovi međusobni odnosi (Pejčić, 2005.)

Iz razloga što velik broj obitelji karakterizira loše materijalno stanje odnosno nemogućnost upisa djece u vanjske aktivnosti, dodatno je naglašena važnost kinezioloških aktivnosti u sklopu odgojno-obrazovne institucije na koju pravo imaju sva djeca. Kako se ta važnost ne bi zanemarila, već joj se posvetila posebna pažnja potrebno je da je odgojitelj prepoznaje i vrednuje kao takvu. Odgojitelj kao osoba može imati stavove koji se podudaraju s time, no ulog je prevelik da bi se stvari prepuštale slučaju te rješenje nalazimo u edukaciji svih odgojitelja.

4.3. Utjecaj kulture

Utjecaj kulture, odnosno društva i njegova pogleda na kineziološke aktivnosti i boravak na otvorenom također nije zanemariv. Kao što se moglo vidjeti iz usporedbe hrvatskog i norveškog kurikulumu, utjecaj kulture prepoznat je i u smjernicama za odgojno-obrazovni proces.

Skandinavsko društvo velik značaj pridaje boravku na otvorenom, stoga ne čudi da je Fjørtoft (2004), inače Norvežanin, izjavio da su složene i raznovrsne karakteristike prirodnog okoliša povezane s povećanim mogućnostima i potencijalima za igru. S druge strane, Tranter (2015) tvrdi kako promjene i urbanizacija koje se očituju u ograđenim pristupima gradskim ulicama pridonose padu slobodne, spontane i kreativne igre na otvorenom. Igru na otvorenom može se pristupiti kao nečemu što je prepuno rizika te se naglasak stavlja na ograničenja, dok joj se isto tako može pristupiti i kao nečemu prepunom potencijala te se naglasak stavlja na njezine prednosti - kako ćemo joj pristupiti, stvar je samo naše percepcije.

Fizička aktivnost kod djece povezana je s boravkom na otvorenom jer djeca tamo nisu ograničena prostorom; dozvoljena su im razna motorička gibanja koja u zatvorenom prostoru nisu poželjna pa su tako igre poput lovice i nogometa karakteristične za otvoreni prostor, a ne utječu samo na razvoj grube motorike, već i na socijalizaciju. Poželjno je da djeca svakodnevno borave na otvorenom jer će tada spontanim putem, kroz igru, razvijati temeljne motoričke vještine. Ukoliko te temeljne motoričke vještine ostanu na niskoj razini, ugrožava se buduće uključivanje u kineziološku aktivnost (Prskalo i Sporiš, 2016.)

5. METODOLOGIJA

5.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi koliko djeca u predškolskoj ustanovi provode vremena na otvorenom te kako je strukturirano to vrijeme s naglaskom na kineziološke aktivnosti. Nadalje, htjelo se ispitati koje komponente utječu na navedeno.

5.2. Uzorak ispitanika

U ovome je istraživanju sudjelovalo 135 odgojitelja s područja Republike Hrvatske. Većina sudionika bilo je ženskog spola (97,8%) dok su samo trojica bila muškog spola (2,2%). Sudionici su bili raznovrsnog radnog staža: 37,8% sudionika imalo je manje od 5 godina radnog staža, 20,7% imalo je između 5 i 10 godina radnog staža, 16,3% imalo je više od 20 godina radnog staža, 13,3% sudionika imalo je između 15 i 20 godina radnog staža te je 11,9% imalo između 10 i 15 godina radnog staža. Nadalje, sudionici su se razlikovali po trenutnoj dobnoj skupini u kojoj rade: 38,5% radi u vrtićkoj skupini, 34,1% u jasličkoj skupini, njih 18,5% radi u predškolskoj skupini te 8,9% sudionika radi u mješovitoj skupini. Različite dobne skupine sudionika te radni staž doprinijeli su realnijoj spoznaji stvarnosti. Radi jasnije preglednosti, navedeni podaci prikazani su i u tablici 1.

SPOL	N 135 (100%)	STAŽ	RAD U DOBNOJ SKUPINI
Ž	132 (97,8%)		
M	3 (2,2%)		
		-5 godina (37,8%)	38,5% vrtićka skupina
		5-10 godina (20,7%)	34,1% jaslička skupina
		10-15 godina (11,9%)	18,5% predškolska skupina
		15-20 godina (13,3%)	8,9% mješovita skupina
		+20 godina (16,3%)	

Tablica 1. - Deskriptivni podaci uzorka ispitanika

5.3. Instrument

Instrument prikupljanja podataka u ovome istraživanju bila je online anketa napravljena pomoću Google obrasca te se ista nalazi u Prilogu na kraju rada. Anketa se sastojala od pitanja otvorenog, zatvorenog te kombiniranog tipa. Empirijski prikupljeni podaci trebali su ostvariti cilj ovoga istraživanja. Anketom su poštivana etička načela - ispitanici su anketu ispunjavali dobrovoljno i bili su obavješteni da je anonimna te da će se dobiveni podaci koristiti isključivo za pisanje diplomskog rada.

5.4. Tijek istraživanja

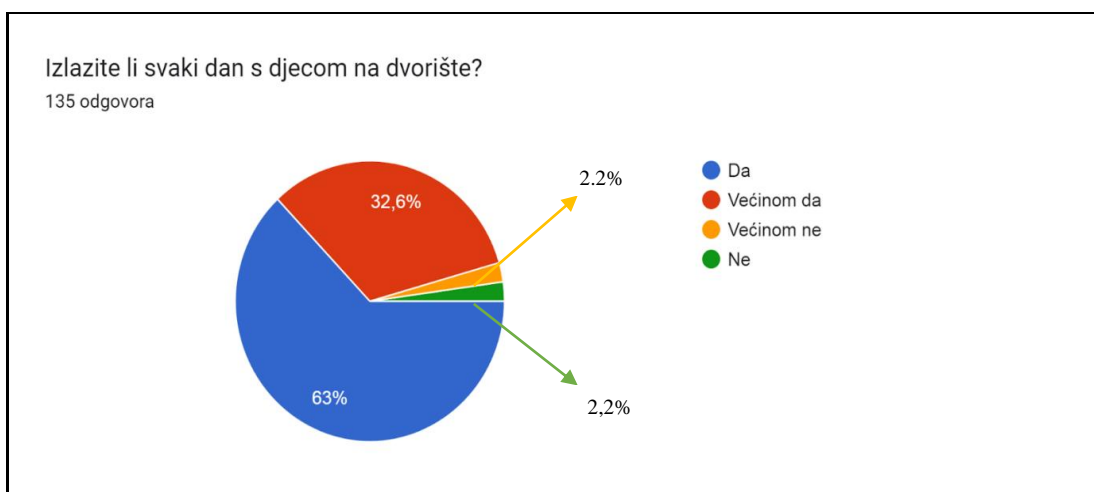
Nakon izrade online ankete, ista je poslana mnogim odgojiteljima te postavljena na razne društvene grupe koje su sačinjene od odgojitelja. Prikupljanje ispitanika trajalo je u periodu od ožujka do svibnja 2023. godine. Nakon prikupljenih 135 upitnika, započeta je obrada podataka.

5.5. Obrada podataka

Svi dobiveni podaci statistički su obrađeni pomoću Google Formsa s ciljem provedbe analize. Dobiveni podaci su kvantitativni i kvalitativni. Izračunati su postoci odgovora po kategorijama pojedinih varijabli. Odgovori na pitanja otvorenog tipa pomno su pročitani te prikazani sažeti odnosno citirani u rezultatima ankete dok su ostali odgovori prikazani grafički i tabelarno.

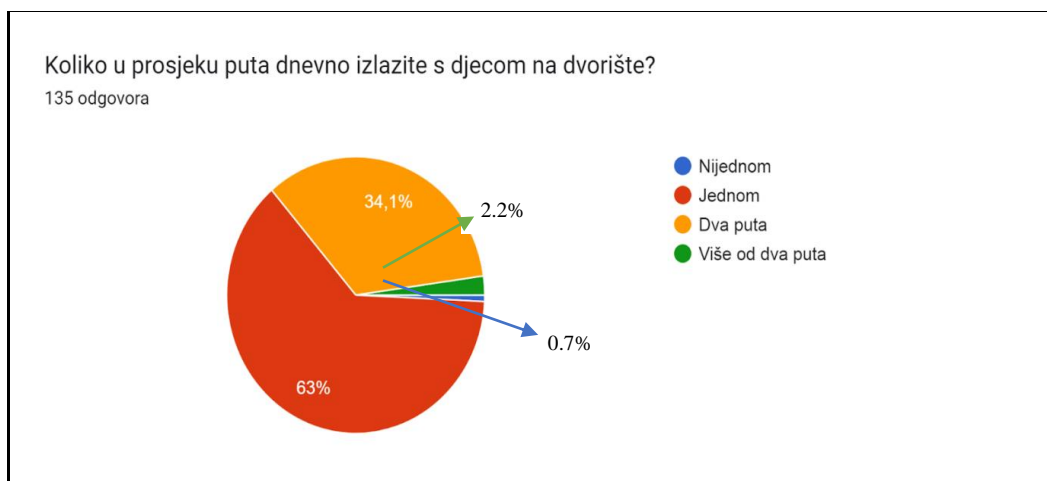
6. REZULTATI

Rezultati ankete, odnosno odgovori odgojitelja, biti će prikazani u nastavku. Za prikaz odgovora na pitanja zatvorenog i kombiniranog tipa koristit će se grafikoni, dok će se pojedini odgovori na pitanja otvorenog tipa citirati.



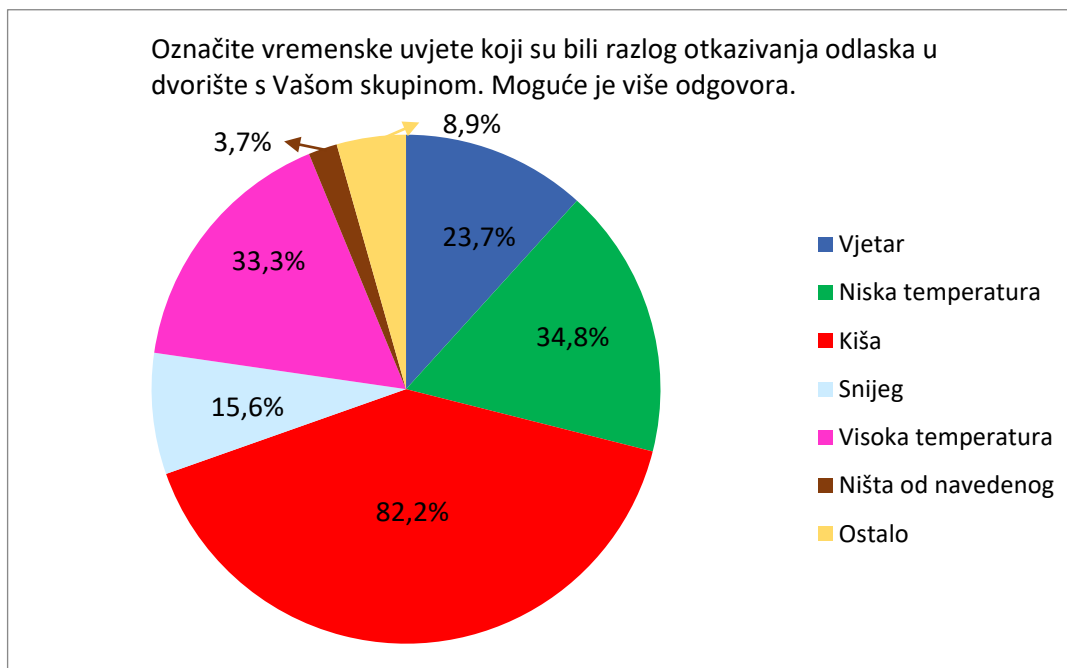
Slika 1. Prikaz učestalosti odlaska na otvoreno u predškolskoj ustanovi

Većina je sudionika odgovorila da izlazi svaki dan s djecom na dvorište (63%) te je njih 32,6% odgovorilo da s djecom izlaze na dvorište većinom svaki dan. Tri sudionika (2,2%) su odgovorila kako većinom ne izlaze svaki dan na dvorište te je isti broj (2,2%) odgovorio da ne izlazi svaki dan s djecom na dvorište.



Slika 2. Prikaz prosječnih dnevnih izlazaka na otvoreno u predškolskoj ustanovi

Većina je ispitanika (63%) odgovorila da u prosjeku na dvorište predškolske ustanove dnevno izađe jedanput. Njih 34,1% tvrdi da dnevno na dvorište izađu dva puta, dok je njih troje (2,2%) navelo kako dnevno izađu više od dva puta. Samo je jedan sudionik (0,7%) označio kako u prosjeku dnevno ne izađe nijednom na dvorište predškolske ustanove. Isti je sudionik u kasnijem pitanju otvorenog tipa napisao da ne izlazi na dvorište zbog velikog broja djece u skupini, njih čak 20 u prosječnoj dobi od godine i pol, a među kojima su i četiri nehodača - sve to na jednu ili dvije odgojiteljice.



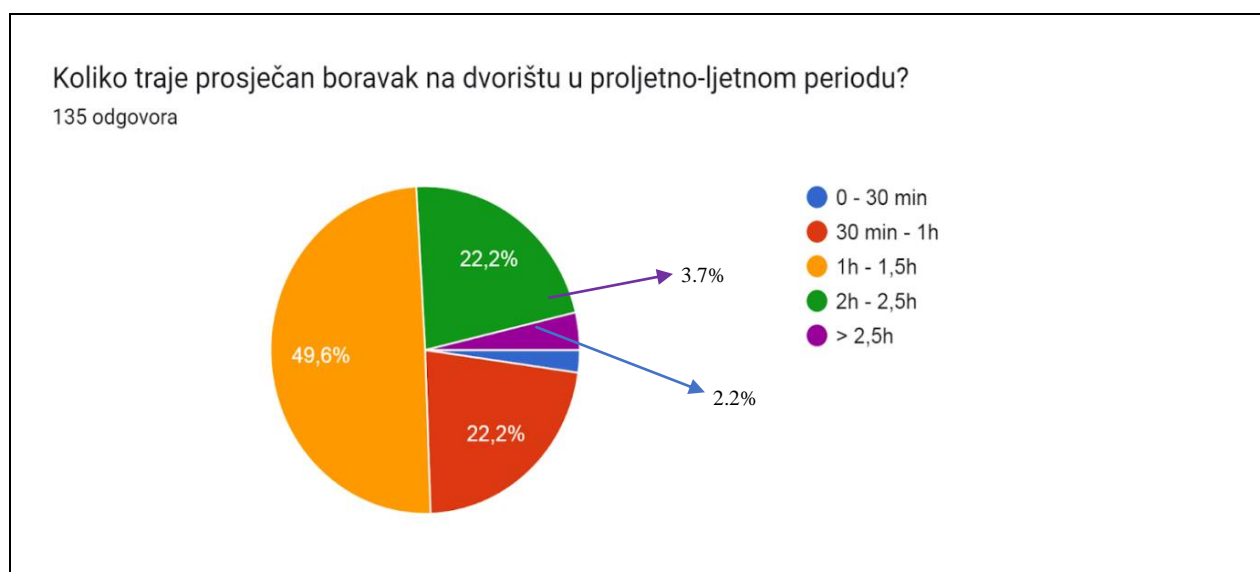
Slika 3. Prikaz razloga otkazivanja odlaska na dvorište u predškolskoj instituciji

Kiša je najčešći razlog otkazivanja odlaska na otvoreno - čak 82,2% sudionika označilo je kišu kao razlog otkazivanja odlaska u dvorište predškolske ustanove. Slijede je niska (34,8%) i visoka temperatura (33,3%). Vjetar je za 23,7% sudionika bio razlog otkazivanja odlaska na dvorište, a snijeg za njih 15,6%. Petero je sudionika (3,7%) navelo da ništa od navedenog za njih nije bio razlog otkazivanja odlaska na otvoreno.

U navedenom su pitanju sudionici također sami mogli nadopisati razloge koji nisu predloženi, a za njih su predstavljali razlog zbog kojega nisu išli na dvorište. Naveli su sljedeće:

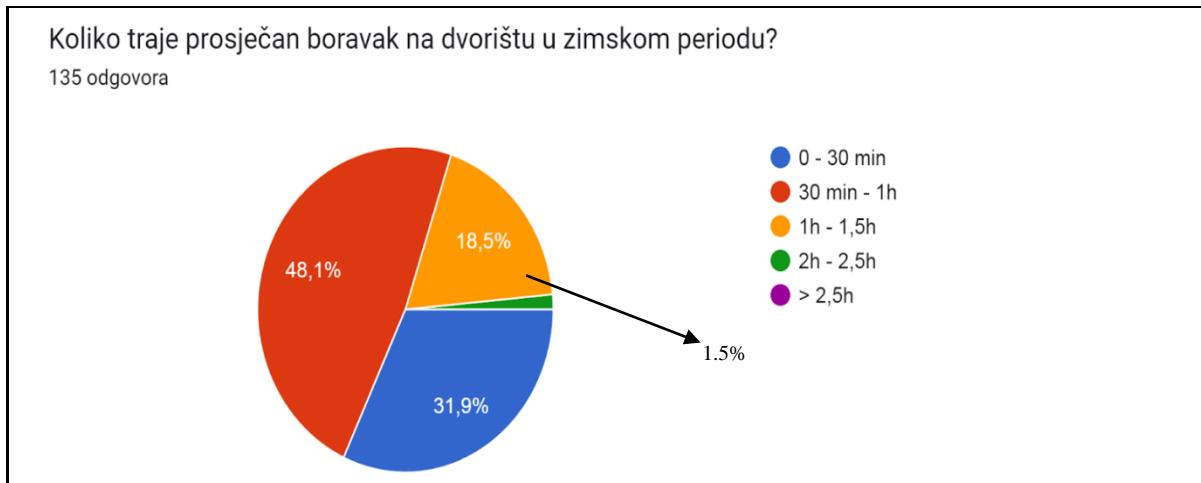
jaku kišu, grmljavinu, maglu, kvalitetu zraka, nedostatak adekvatne opreme za kišno vrijeme, visok UV indeks, prevelik broj djece u skupini, prilagodba djece i neku druga organizirana aktivnost u zatvorenom.

Sljedeće se pitanje odnosilo na količinu vremena provedenog na otvorenom, odnosno koliko traje prosječan boravak na dvorištu. Pitanje je rasčlanjeno na dva pitanja - koliko traje boravak u proljetno-ljetnom, a koliko u zimskom periodu s pretpostavkom da će se odgovori razlikovati.



Slika 4. Prikaz prosječnog trajanja boravka na dvorištu u proljetno-ljetnom periodu

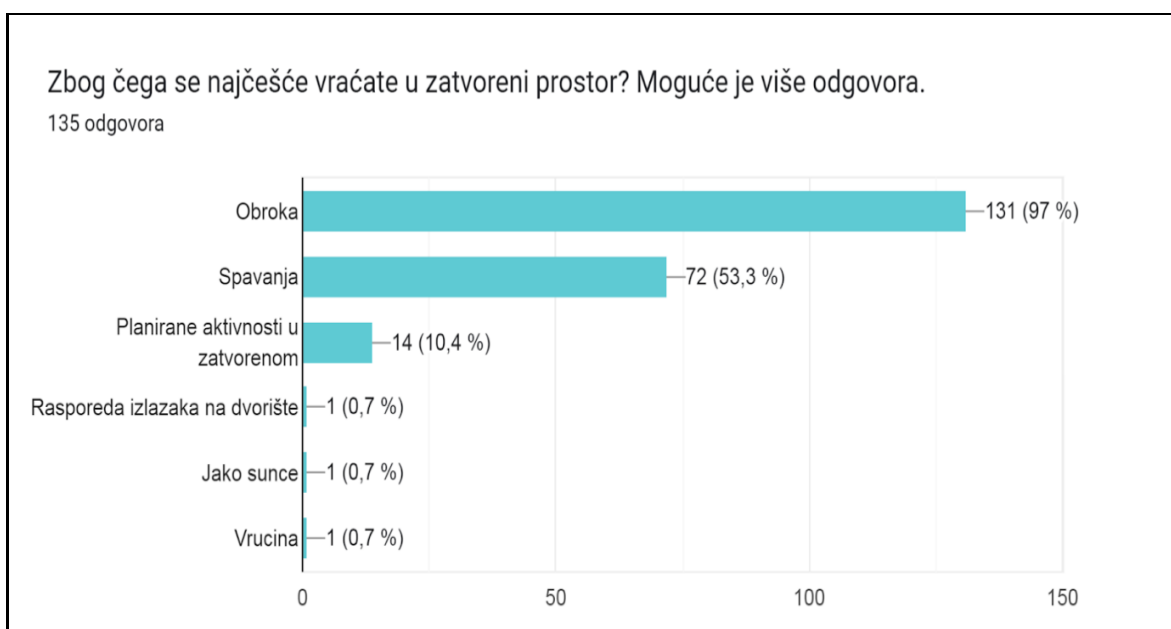
Proljetno-ljetni period karakterizira “ljepše vrijeme” odnosno duži, topliji i sunčaniji dani. Od vremenskih uvjeta koji su navedeni kao razlozi otkazivanja boravka na otvorenom (slika 3.) manjina je karakteristična za proljetno-ljetni period poput visokog UV indeksa i visoke temperature, stoga ne iznenađuje što odgojitelji više vremena provode na dvorištu upravo u tom periodu. Prosječan boravak većine ispitanika (49,6%) traje od 1h do 1,5h. 30 ispitanika (22,2%) odgovorilo je da je njihovo prosječno vrijeme boravka od 2h do 2,5h. Isti je broj ispitanika označio vremenski period od 30 minuta do 1h. Pet ispitanika (3,7%) prosječno u proljetno-ljetnom periodu na dvorištu boravi više od 2,5h dok najmanji broj ispitanika (2,2%) u tome periodu prosječno boravi do 30 minuta.



Slika 5. Prikaz prosječnog trajanja boravka na dvorištu u zimskom periodu

S druge strane, za zimski period su karakteristični vremenski uvjeti poput snijega, kiše, vjetra te niske temperature, a svi su oni označeni kao razlozi otkazivanja boravka na otvorenom, stoga ne iznenađuje činjenica da u ovome periodu odgojitelji provode manje vremena na otvorenom nego u proljetno-ljetnom periodu. Većina ispitanika (48,1%) u zimskome periodu prosječno na dvorištu provede između 30 minuta i 1 sata. 43 ispitanika (31,9%) prosječno provede između 0 i 30 minuta, a njih 18,5% (25 ispitanika) prosječno provede između 1h i 1,5h. Najmanji broj ispitanika, njih dvoje (1,5%), u zimskom periodu na dvorištu prosječno provede između 2h i 2,5h. Nijedan ispitanik nije označio da na dvorištu u ovome periodu provede više od 2,5h.

Izuzmemo li vremenske prilike, ispitano je koji su još razlozi zbog kojih se odgojitelji vraćaju u zatvoreni prostor. Na slici 6. prikazani su odgovori.

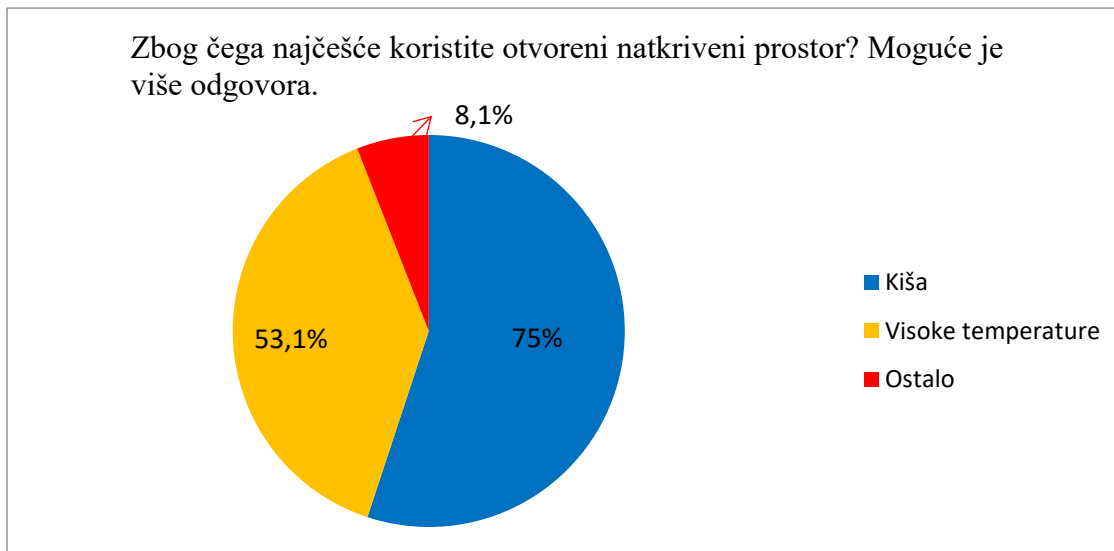


Slika 6. Prikaz najčešćih razloga za vraćanje u zatvoreni prostor

Nesumnjivo se najveći broj ispitanika (97%) u zatvoreni prostor vraća zbog obroka, dok se njih 53,3% vraća zbog spavanja. 14 je ispitanika (10,4%) odgovorilo kako se u zatvoreni prostor vraća zbog neke planirane aktivnosti u zatvorenom. Mogućnost da sami nadopišu razlog iskoristilo je troje ispitanika koji su naveli vrućinu, jako sunce te raspored izlazaka na dvorište kao razlog zbog kojeg se vraćaju u zatvoreni prostor.

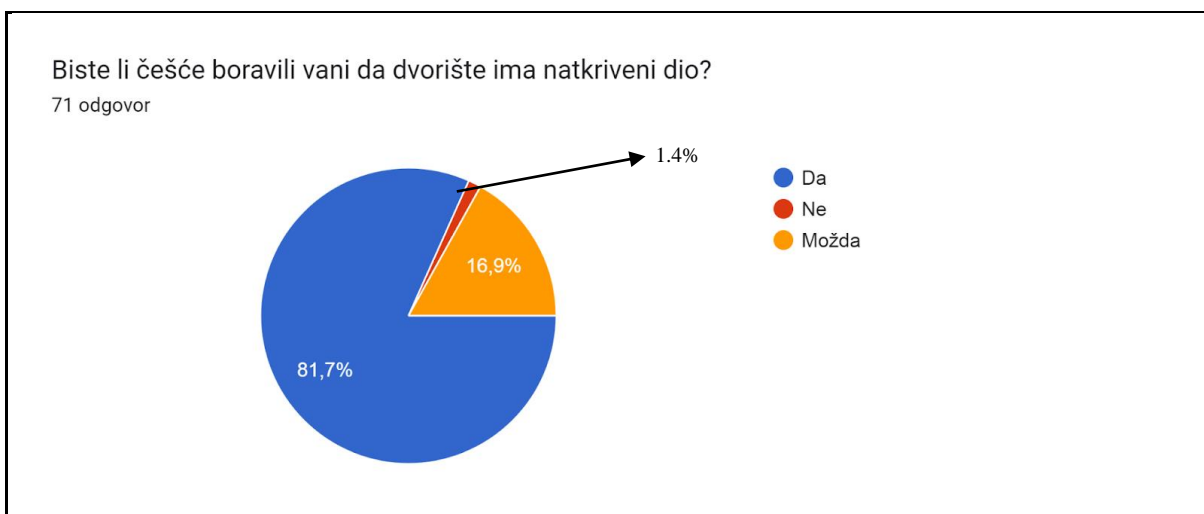
Nadalje, ispitala se infrastruktura vrtića kao čimbenik boravka na otvorenom. 64 ispitanika (47,4%) radi u vrtiću čije dvorište ima natkriveni dio te je njima slijedilo pitanje kada najčešće koriste taj prostor. Odgovori su prikazani na slici 7.

Većina ispitanika koristi natkriveni dio vrtićkog dvorišta zbog kiše (75%) te kao zaklon za vrijeme visokih temperatura (53,1%). Pod ostalim odgovorima ispitanici su naveli kako natkriveni prostor koriste za likovne aktivnosti, neke druge planirane aktivnosti te za slobodnu igru pošto se nad njime nalaze određeni rekviziti poput kutića kuhinje.



Slika 7. Prikaz razloga korištenja natkrivenog prostora

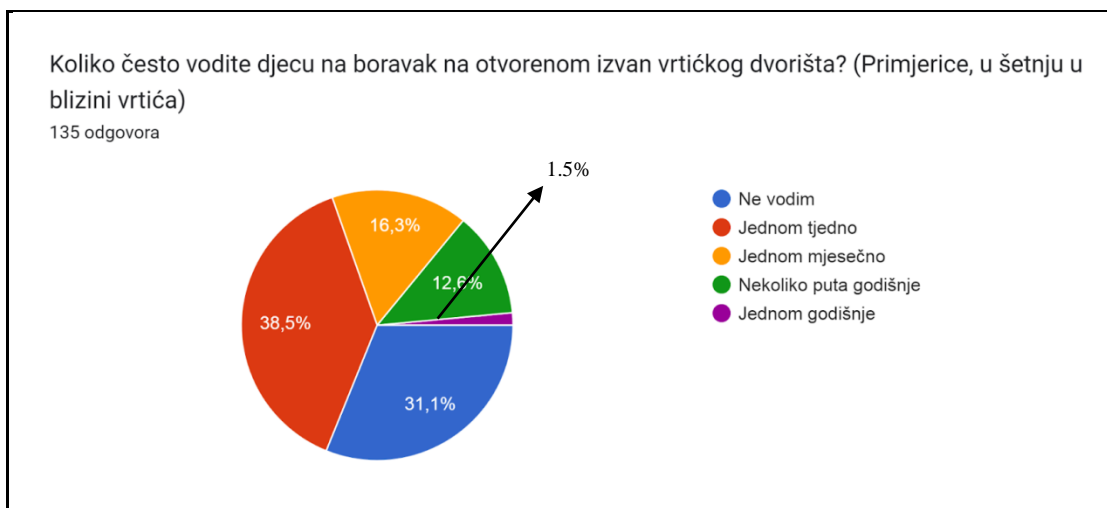
Za ostatak ispitanika koji rade u vrtiću čije dvorište nema natkriveni dio (52,6%) uslijedilo je pitanje bi li više boravili na otvorenom kada bi njihovo vrtićko dvorište imalo natkriveni dio (slika 8.)



Slika 8. Prikaz razmišljanja odgojitelja čiji vrtić nema natkriveni dio o provođenju vremena na otvorenom ukoliko bi navedeno postojalo

Većina ispitanika (81,7%) smatra da bi više vremena provodili na otvorenom ukoliko bi njihov vrtić imao natkriveno područje, njih 16,9% nije sigurno, dok je jedan ispitanik odgovorio kako tada ne bi provodio više vremena na otvorenom.

Na slici 9. prikazano je koliko često ispitanici borave na otvorenom izvan vrtićkog dvorišta.



Slika 9. Prikaz učestalosti boravka na otvorenom izvan vrtićkog dvorišta

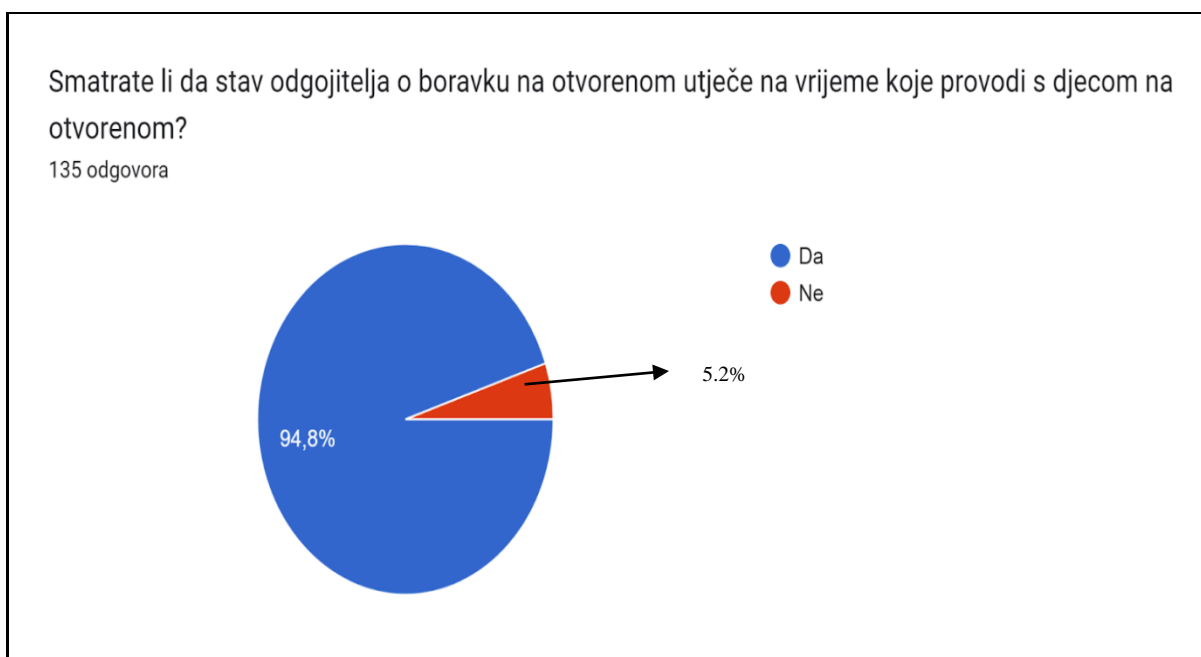
Odgovori su bili raznovrsni. Najveći broj ispitanika (38,5%), odnosno njih 52 odgovorilo je da djecu vode izvan vrtićkog dvorišta jednom tjedno. Većina je njih u odgovorima otvorenog tipa napisala kako odlaze u okolicu vrtića ili u obližnji park te na taj način rješavaju problem premalog vrtićkog dvorišta. S druge strane, 31,1% ispitanika odgovorilo je kako djecu ne vode izvan vrtićkog dvorišta. Idući najzastupljeniji odgovor (16,3%) jest jednom mjesečno. 12,6% ispitanika djecu izvan vrtićkog dvorišta vodi nekoliko puta godišnje dok je dvoje ispitanika (1,5%) odgovorilo kako djecu izvođe van vrtićkog prostora jednom godišnje.

Za 42 ispitanika (31,1%) koji su odgovorili kako ne vode djecu izvan vrtićkog dvorišta uslijedilo je pitanje otvorenog tipa - Koji su razlozi zbog kojih ne vodite djecu izvan vrtićkog dvorišta? Većina odgovora bila je jaslička dob djece što nije začuđujuće pošto 34,1% ispitanika radi u jasličkoj skupini. Nadalje, ponavljajući odgovor bio je i prevelik broj djece u skupini

odnosno nedostatak osoblja. Ono što se također navodilo kao razlog neodlaska izvan vrtićkog dvorišta je i prometnost lokacije.

Za preostalih 68,9% ispitanika koji su odgovorili da djecu izvode izvan vrtićkog dvorišta uslijedilo je pitanje gdje ih najčešće vode. Najčešći odgovor bio je u šetnju, a slijede ga: u park, na igralište, na livadu, u šumu te u posjet raznoraznim obrtnim prostorima.

Anketom se htjelo ispitati koliko stavovi odgojitelja i roditelja utječu na vrijeme koje odgojitelj provodi s djecom na otvorenom.



Slika 10. Utjecaj stavova odgojitelja na vrijeme koje provodi s djecom na otvorenom

128 ispitanika (94,8%) smatra da stav odgojitelja o boravku na otvorenom utječe na vrijeme koje provodi s djecom na otvorenom, dok se 5,2% ispitanika ne slaže s izrečenim.

Na pitanje vole li oni boraviti na otvorenom, 54,8% ispitanika odgovorilo je s da, dok je njih 44,4% odgovorilo većinski da. Samo je jedan ispitanik (0,7%) odgovorio da većinski ne voli boraviti na otvorenom.

Na pitanje o stavovima roditelja odgovori su bili nešto raznovrsniji (slika 11.) Najveći broj ispitanika (48,1%) smatra kako stavovi roditelja o boravku na otvorenom utječu na vrijeme koje odgojitelji provode s djecom na otvorenom. 28,9% ispitanika smatra da stavovi roditelja možda utječu na vrijeme boravka na otvorenom u predškolskoj ustanovi, dok 23% ispitanika misli kako stavovi roditelja ne utječu na vrijeme boravljenja na otvorenom u predškolskoj ustanovi.

Uzimajući u obzir potencijalnu važnost stavova roditelja o boravljenju na otvorenom u predškolskoj ustanovi, anketom je ispitano i jesu li ispitanici roditelje djece iz sadašnje skupine ikada informirali o važnosti boravka na otvorenom u predškolskoj dobi. Njih 113 (83,7%) izjasnilo se afirmativno, dok manjina ispitanika (16,3%) nije informirala roditelje o važnosti boravka na otvorenom u predškolskoj dobi.



Slika 11. Stavovi odgojitelja o utjecaju roditeljskih stavova na vrijeme boravka na otvorenom

Za 83,7% ispitanika koji su informirali roditelje o važnosti boravka na otvorenom, uslijedilo je pitanje o uspješnosti njihova informiranja.



Slika 12. Prikaz učinka informiranja roditelja o boravku na otvorenom

Većina odgojitelja (69,9%) koji su informirali roditelje djece sadašnje skupine o važnosti boravka na otvorenom u predškolskoj dobi smatra kako je uspjela djelomično promijeniti stav roditelja o istome. 15,9% njih smatra kako je u tome bilo djelomično uspješno, dok ostalih 14,9% smatra kako nije promijenilo stav roditelja o boravku na otvorenom.

Sljedećim se pitanjem ispitalo jesu li roditelji ikada otvoreno prigovorili zbog boravka na otvorenom u predškolskoj ustanovi.



Slika 13. Prikaz postotka odgojitelja koji su doživjeli negodovanje roditelja zbog boravka na otvorenom

Od ispitanih 135 odgojitelja, njih 88 (65,2%) našlo se u situaciju u kojoj je roditelj negodovao zbog boravka na otvorenom, dok ostalih 34,8% ispitanika nije bilo u toj situaciji. Za 65,2% odgojitelja koji su afirmativno odgovorili na ovo pitanje, uslijedilo je pitanje otvorenog tipa u kojemu su ukratko trebali opisati tu situaciju odnosno pojasniti oko čega je roditelj negodovao te kakva je bila njihova reakcija.

Većina se odgovora odnosila na negodovanje roditelja zbog toga što im se dijete zaprljalo tijekom boravka na dvorištu ili zbog toga što roditelji smatraju kako je vrijeme nepovoljno za boravak na otvorenom te da će rezultirati prehladom ili bolešću djeteta. Reakcija odgojitelja većinom je opisana kao argumentacija dobiti boravka na otvorenom odnosno razgovor s roditeljem. U nastavku su citirana dva odgovora iz ankete kako bi potkrijepila ovaj sažetak:

- *“Roditelj nije htio da izlazimo na dvorište jer je vani bilo hladnije (oko 4 stupnja), iako je bilo sunčano, roditelj nije htio da mu se dijete prehladi, iako sam mu ja rekla da su uvjeti i više nego povoljni i da su manji izgledi da se prehladi na dvorištu na svježem zraku nego zatvorenom u sobi sa drugom djecom.”*
- *“Roditelj negoduje zato što se dijete zaprljalo. U vrtiću smo, na samom ulazu u vrtić, izradili poster gdje smo informirali roditelje o dobitima zaprljanog djeteta.”*

Uslijedilo je pitanje o nedostatku adekvatne obuće/odjeće kao potencijalnom razlogu otkazivanja odlaska na otvoreno.

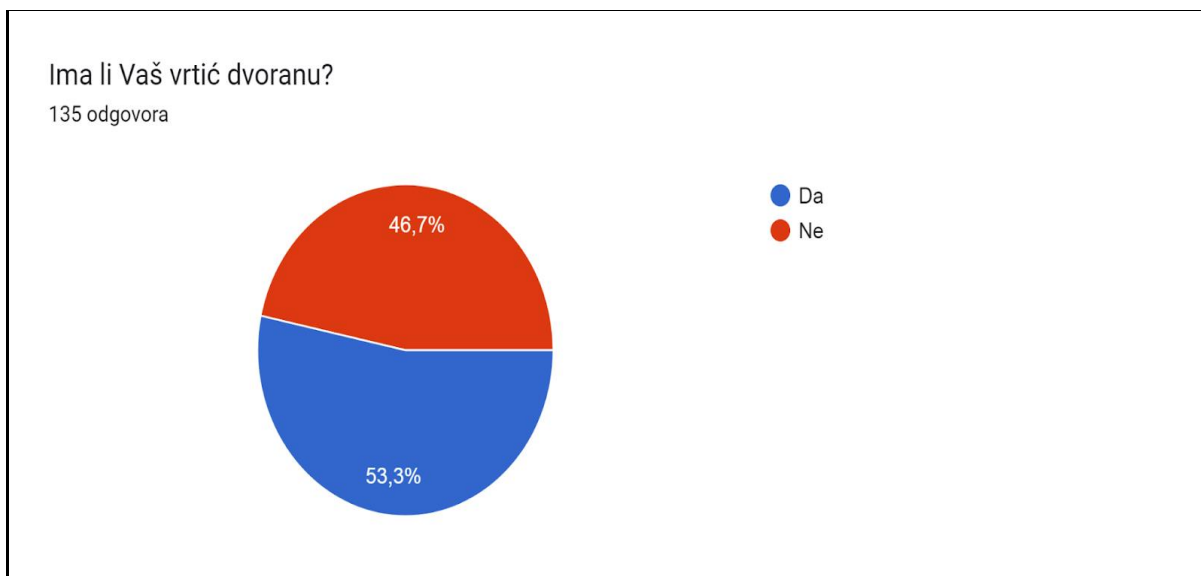


Slika 14. Nedostatak adekvatne obuće/odjeće kao razlog otkazivanja boravka na otvorenom

Odgovori na navedeno pitanje bili su gotovo podjednako zastupljeni. 48,9% ispitanika tvrdi kako nedostatak adekvatne odjeće/obuće nikada nije bio razlog otkazivanja boravka na otvorenom, dok preostalih 69 ispitanika (51,1%) tvrdi suprotno.

Za polovicu ispitanika koja je odgovorila afirmativno uslijedilo je pitanje otvorenog tipa *Jeste li naknadno pokušali riješiti taj problem? Ako da, na koji način?* Na što je većina odgojitelja odgovorila kako su obavijestili roditelje o potrebnoj adekvatnoj obući i odjeći, a nekolicina njih problem je riješila i posuđivanjem odjeće druge djece.

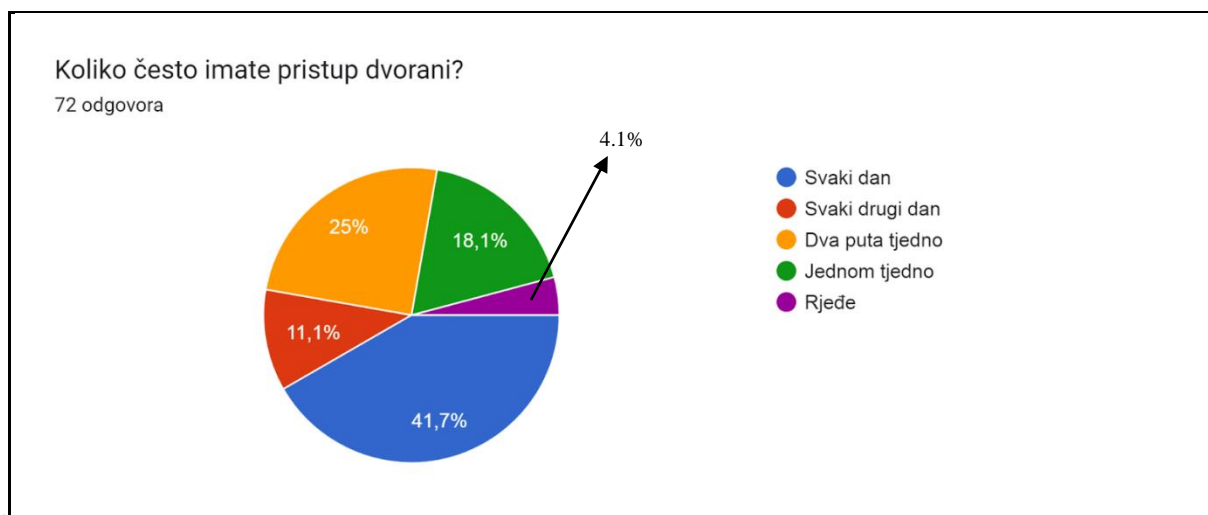
Sljedeći se blok pitanja odnosio se na provođenje kinezioloških aktivnosti, a započeo je analizom postotka odgojitelja koji rade u vrtiću s dvoranom odnosno bez dvorane.



Slika 15. Postotak odgojitelja koji rade u vrtiću u kojemu se nalazi dvorana

63 ispitanika (46,7%) radi u vrtiću koji nema dvoranu, dok njih 72 (53,3%) radi u vrtiću koji ima dvoranu.

Za 53,3% ispitanika koji su odgovorili afirmativno, uslijedilo je pitanje koliko često imaju pristup dvorani (slika 16).



Slika 16. Prikaz učestalosti pristupa dvorani

41,7% ispitanika koji rade u vrtiću s dvoranom istoj imaju pristup svaki dan. Sljedeći najučestaliji odgovor jest dva puta tjedno (25%), a 18,1% ispitanika tvrdi da dvorani ima pristup jednom tjedno. Svaki drugi dan pristup ima 11,1% ispitanika, dok najmanji broj (4,2%) pristup dvorani ima rjeđe od jednom tjedno.

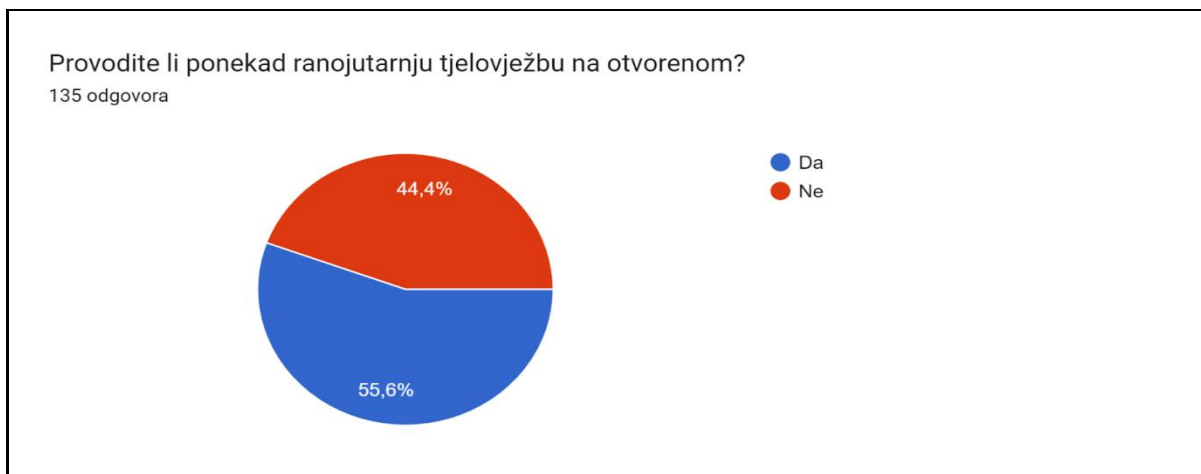
Sljedeći se blok pitanja odnosio na aktivnosti na otvorenom, a otvoren je pitanjem povezanosti boravka na otvorenom i slobodne igre (slika 17.)



Slika 17. Prikaz odgojitelja shvaćanja boravka na otvorenom kao vrijeme za slobodnu igru

Većina ispitanika, njih 61,5%, tvrdi da boravak na otvorenom za njih najčešće označava vrijeme za slobodnu igru. 31,3% ispitanika smatra da je boravak na otvorenom sinonim za slobodnu igru, dok 7,4% ispitanika ne smatra da su dva pojma povezana na taj način.

Idućim se pitanjem htjelo ispitati postojanje ranojutarnje tjelovježbe na otvorenom (slika 18.)



Slika 18. Prikaz provođenja ranojutarnje tjelovježbe na otvorenom

75 ispitanika (njih 55,6%) odgovorilo je da provode ranojutarnju tjelovježbu na otvorenom dok je ostatak ispitanika (44,4%) odgovorio da je ne provodi. Uslijedilo je pitanje o provođenju obavezne planirane kineziološke aktivnosti na otvorenom (slika 19.)



Slika 19. Provođenje obavezne planirane kineziološke aktivnosti na otvorenom

Većina ispitanika, njih 77%, odgovorilo je kako ponekad provodi obavezne planirane kineziološke aktivnosti na otvorenom dok je ostatak ispitanika (23%) odgovorio kako iste ne provodi.

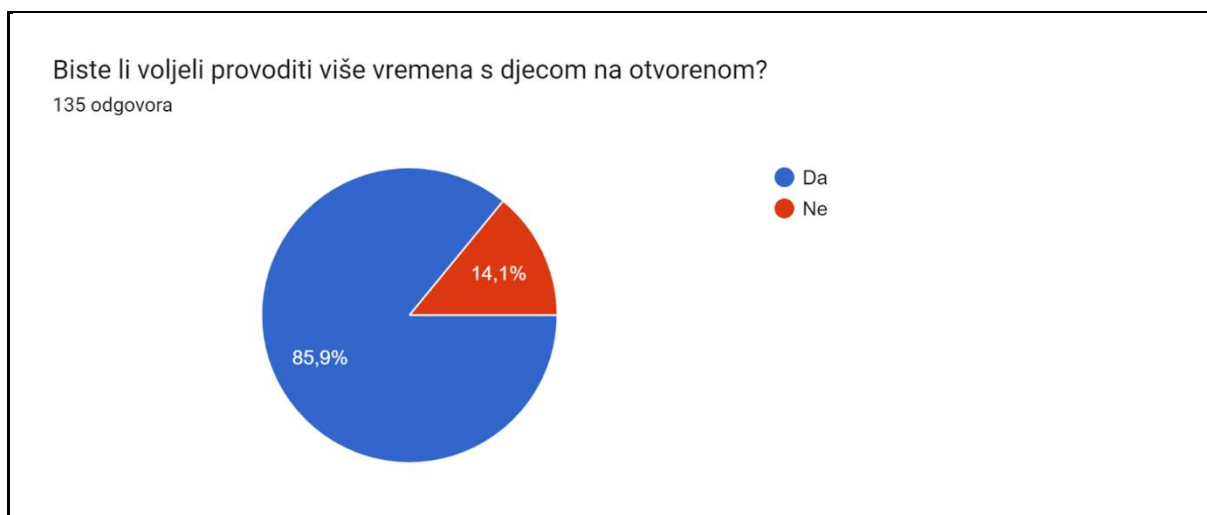
Za 23% ispitanika koji su odgovorili kako ne provode obavezne planirane kineziološke aktivnosti na otvorenom uslijedilo je pitanje otvorenog tipa u kojemu su trebali napisati zašto navedeno ne provode. Poneki odgovori su se ponavljali, stoga ih možemo okarakterizirati kao najčešće razloge ne provođenja planirane kineziološke aktivnosti na otvorenom:

1. Jaslička dob djece: *“Jaslička dob - puno djece, teško organizirati aktivnost sa zainteresiranom djecom i držati pod nadzorom nezainteresiranu djecu.”*
2. Provođenje kinezioloških aktivnosti isključivo u dvorani: *“Provodimo ih u dvorani.”*
3. Neadekvatni uvjeti rada: *“Dvorište nema adekvatnu podlogu, odnosno barem jedan dio koji je ravan i bez kamenja koji vire iz zemlje, a o antistres podlozi neću ni govoriti...”*

U posljednjem bloku pitanja, odgovorima se htio dobiti zaključak ankete te je prvo pitanje glasilo: Što biste izdvojili kao najvažnije prednosti boravka na otvorenom u predškolskoj dobi? Odgovori su bili raznoliki, ali većina ih je navodila iste određene dobrobiti poput boravka na svježem zraku, slobode kretanja, razvijanje imuniteta, razvoja krupne motorike, senzoričke igre itd. Kako bi se potkrijepilo navedeno, u nastavku je citirano nekoliko odgovora:

- *“Jačanje imuniteta i psihofizičkog zdravlja.”*
- *“Sloboda, sloboda kretanja, mogućnost da budu glasniji i ne toliko ograničeni pravilima i prostorom.”*
- *“Jačanje imuniteta, zadovoljavanje potrebe za kretanjem.”*
- *“Nebrojene mogućnosti za istraživanje i slobodno kretanje, jačanje motoričkih vještina i prirodnih oblika kretanja.”*
- *“Bolja koncentracija, imunitet, san, bogato iskustvo, upoznavanje okoline, senzorna integracija, druženje s djecom iz drugih skupina.”*

Nakon navođenja dobrobiti boravka na otvorenom u predškolskoj dobi, ispitanici su pitani bi li voljeli više vremena provoditi na otvorenom (slika 20.)



Slika 20. Prikaz stava odgojitelja o češćem boravku na otvorenom s djecom predškolske dobi

Većina ispitanika, njih 85,9%, htjela bi provoditi više vremena s djecom na otvorenom, dok njih 14,1% ne bi htjelo.

Posljednje pitanje u anketi odnosilo se na 116 ispitanika (85,9%) koji su u prethodnom pitanju odgovorili afirmativno. Pitalo ih se koje su po njima prepreke za realizaciju češćeg boravka na otvorenom, a u nastavku su citirani odabrani odgovori:

- *“1. negodovanje roditelja u vezi prljanja odjeće, 2. neadekvatna obuća i odjeća za boravak vani 3. aktivnosti s djecom i poticaji i općenito stvari koje moramo odraditi/napraviti u grupi.”*
- *“Neadekvatna odjeća za mokro i blatno dvorište.”*
- *“Uglavnom imamo raspored boravka na svježem zraku.”*
- *“Striktna struktura provođenja dnevnog rasporeda djece.”*
- *“Vremenski uvjeti.”*
- *“Prevelik broj upisane djece, nedostatak odgojitelja...”*
- *“Jaslička dob djece i nekoliko nehodača, prevelik broj djece u skupini (20) i premalo odgojitelja.”*
- *“Nedostatak hladovine i natkrivene površine (u našoj ustanovi).”*

- *“Manjak prostora!”*
- *“Nedovoljna motiviranost odgojitelja.”*
- *“Broj djece u skupini i kruti raspored obroka.”*
- *“Spavanje nekolicine djece i vrijeme ručka.”*
- *“Razne obaveze nametnute od strane stručnog tima koje se trebaju realizirati u sobi dnevnog boravka.”*

7. RASPRAVA

Većina odgojitelja (63%) s djecom na otvoreno izlazi svaki dan i to jednom u danu. O tome koliko često vremenski uvjeti utječu na njihov boravak na otvorenom govori podatak da u proljetno-ljetnom periodu, kojeg karakterizira sunčano i toplo vrijeme, na otvorenom borave otprilike 1h - 1,5h (49,6%) dok u zimskom periodu, kojeg karakteriziraju oborine i niske temperature, borave znatno manje - između 30 i 60 minuta dnevno (48,1%). No, upravo bi se u zimskom periodu, kada prevladavaju razne bolesti, naglasak trebao stavljati na boravak na otvorenom koji je preventivna mjera očuvanja zdravlja - kretanje na svježem zraku ubrzava disanje i strujanje zraka što rezultira boljim čišćenjem dišnih puteva (Lukić, 2020.)

Izuzev vremenskih prilika, najveći se broj odgojitelja (97%) s boravka na otvorenom u zatvoreni prostor vraća zbog obroka. Ovdje se kao problem nazire nefleksibilnost odgojno-obrazovnih institucija jer bi se djeci u ponekim prilikama mogao produžiti boravak na otvorenom omogućavanjem objedovanja na otvorenom.

Nadalje, iako Državni pedagoški standard (2008.) u članku 44. navodi kako bi prostori dječjeg vrtića trebali sadržavati djelomično natkrivenu terasu, samo polovica ispitanika (47,4%) radi u objektu koji ima otvoreni natkriveni prostor. Isti najčešće koriste za vrijeme kiše i visokih temperatura. Od ispitanika koji rade u objektu bez natkrivenog otvorenog prostora, njih 81,7% smatra da ukoliko bi imali navedeno, češće bi boravili na otvorenom. Dakle, kada bi se normativne smjernice propisane u službenim standardima poštovale, mnoga bi djece češće boravila na otvorenom. Nadalje, čak 38,5% odgojiteja djecu izvodi van vrtićkog dvorišta jednom tjedno, a kao razlog navode premalo vrtićko dvorište što je još jedan u nizu prostorno-materijalnih problema.

Što se tiče odgojiteljeva utjecaja na boravak na otvorenom, njih 94,8% slaže se kako stav odgojitelja utječe na vrijeme koje on provodi s djecom na otvorenom. Iako većina tvrdi kako voli provoditi vrijeme na svježem zraku, jedan odgojitelj odgovorio je kako većinski ne voli boraviti na otvorenom - što znači da potencijalno 20 djece njegove skupine biva zakinjuto za kvalitetno boravljenje na svježem zraku. Po mišljenju odgojitelja, stavovi roditelja o boravku na otvorenom manje su utjecajni; 48,1% odgojitelja slaže se da stav roditelja utječe na boravljenje na svježem zraku. Odgojitelji su educirani te bi kao takvi trebali uvažavati važnosti bavljenja tjelesnom

aktivnošću i boravka na otvorenom, a ukoliko se određeni broj roditelja istome protivi, argumentirano ih se treba osvijestiti o dobrobitima koje navedeno ima na dijete. Podaci nam ovdje idu korist jer je većina ispitanika (83,7%) informirala roditelje o važnosti boravka na otvorenom te smatraju, njih 85,8%, kako su djelomično ili u potpunosti promijenili stav roditelja.

Otprilike polovica ispitanika (48,7%) radi u odgojno-obrazovnoj instituciji koja nema dvoranu što je gorući problem kvalitetnog rada odgojitelja jer je provođenje tjelesne aktivnosti jedna od glavnih stavki zdravog života, a njena važnost u predškolskoj dobi još je veća pošto dijete tada raste i razvija se te stječe navike koje mu određuju kvalitetu života u odrasloj dobi. Nadalje, od odgojitelja koji rade u odgojno-obrazovnoj instituciji koja ima dvoranu, njih 47,2% istoj ima pristup dva puta tjedno ili rjeđe. Kako se djeca bez obzira na prostorno-materijalne uvjete rada ne bi zakinula za optimalan rast i razvoj, kineziološke bi se aktivnosti trebale provoditi na otvorenom - dobra je vijest da ih 77% odgojitelja ponekad i provodi.

85,9% odgojitelja voljelo bi više vremena provoditi s djecom na otvorenom, a kao prepreke navode neadekvatnu odjeću i obuću, negodovanje roditelja, striktnu strukturu provođenja dnevnog rasporeda djece, nedovoljnu motiviranost kolega, prevelik broj upisane djece u skupine i istovremeno premalen broj odgojitelja te manjak prostora. Iako se na neke od razloga ne može utjecati, poput manjka prostora, na određene se može - poput utjecaja na roditelje i kolege. Bez obzira na sve prepreke, tjelesnu aktivnost djece ništa ne bi trebalo spriječiti niti minimalizirati jer za svaki problem, kada ima volje, ima i rješenja.

8. ZAKLJUČAK

Svjetska zdravstvena organizacija u izdanim smjernicama za fizičku aktivnost djece mlađe od 5 godina navodi kako bi djeca u dobi od 3 do 4 godine dnevno trebala biti fizički aktivna najmanje 180 minuta od čega bi 60 minuta trebala provesti u aktivnosti umjerenog do jakog intenziteta (World Health Organization, 2019.) Porast broja pretile djece, sjedilački način života te sve češća upotreba tehnologije dovodi u pitanje uspješnost provedbe te smjernice. Neosporno je važno da djeca predškolske dobi sudjeluju u kineziološkim aktivnostima koje ne samo da utječu na njihov optimalan rast i razvoj, već im stvaraju naviku vježbanja. Najveći utjecaj na razvoj određenih motoričkih sposobnosti (brzinu, koordinaciju i gibljivost) upravo je u ranoj dobi, što znači da se neprovođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi u određenoj mjeri nikada ne može nadoknaditi.

Sve motoričke sposobnosti pri rođenju predstavljaju tek potencijal koji se treba razviti, a na odraslima je da to potiču. Tu dolazi do izražaja važnost roditelja i odgojitelja koji na sebi nose odgovornost optimalnog rasta i razvoja djeteta. Poseban se naglasak stavlja na edukaciju odgojitelja koja mu omogućuje potrebna znanja i vještine za osmišljavanje kinezioloških aktivnosti primjerenih specifičnoj dobi djeteta.

Provođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskoj ustanovi može biti izazovno s obzirom na prostorno-materijalne uvjete rada. Velik broj vrtića u Republici Hrvatskoj nema dvoranu te odgojiteljima ne preostaje drugo nego provođenje tjelesnih aktivnosti na otvorenom što sa sobom nosi druge izazove: negodovanje roditelja, nemotiviranost kolega za rad, neopremljenost dvorišta, percepcija društva prema određenim vremenskim uvjetima kao nepovoljnim samo su neki od njih. Većina toga odraz je društva odnosno kulture u kojoj živimo, a dokaz za to jest norveško društvo koje pak potiče djecu da borave na otvorenom i na taj način istražuju, uče i razvijaju se.

Najvažnija stavka u provođenju kinezioloških aktivnosti na otvorenom jest odgojitelj koji ima mogućnost nadići sve spomenute prepreke svojom motivacijom, trudom i zalaganjem imajući samo jedno u vidu - najbolje za dijete.

9. LITERATURA

- Alexander, J., Dissing Sandahl, I. (2017). *Danski odgoj djece*. Zagreb: Egmont
- Babin, J., Vlahović, L., Bavčević, T. (2008). *Influence of specially programmed PE lessons on morphological characteristics changes of 7-year-old pupils*. 5th International Scientific Conference on Kinesiology: Zagreb. Str: 483-486.
- Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*. 152 (3), 479-494. Preuzeto 15. kolovoza 2023.: <https://hrcak.srce.hr/clanak/123183>
- Bortas, T. (2022). *Utjecaj prostorno materijalnih uvjeta na provođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskim ustanovama*. Diplomski rad. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto 10. kolovoza 2023.:
<https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A3470/datastream/PDF/view>
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
- Findak, V., Prskalo, I. (2004) *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
- Fjørtoft, I. (2004). Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development. *Children, Youth and Environments*. 14 (2), 21-44. Preuzeto 13. srpnja 2023.: <https://muse.jhu.edu/article/899100>
- Lukić, A. (2020). *Infekcije dišnog sustava u djece*. Preuzeto 26. lipnja 2023.: <http://www.vrtic-jabuka.zagreb.hr/default.aspx?id=124>
- Matković, T., Ivšić, I. (2020). Uvjeti rada u RPOO iz perspektive pedagoškog standarda. U: Ivšić, I., Jaklin, K. (ur.) *Raditi u dječjim vrtićima: rezultati istraživanja uvjeta rada u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju* (str. 78-108). Zagreb: Sindikat obrazovanja, medija i kulture Hrvatske.
- Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Odsjek za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Preuzeto 25. lipnja 2023.:
<https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Obrazovanje/Predskolski/Nacionalni%20k>

[urikulum%20za%20rani%20i%20predskolski%20odgoj%20i%20obrazovanje%20NN%2005-2015.pdf](#)

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. (2008). *Državni pedagoški standardi*. Preuzeto 9. srpnja 2023.:

https://www.hrstud.unizg.hr/download/repository/Drzavni_pedagoski_standardi.pdf

Norwegian Directorate for Education and Training. (2017). *Framework Plan for Kindergartens*. Preuzeto 3. srpnja 2023.:

<https://www.udir.no/contentassets/7c4387bb50314f33b828789ed767329e/framework-plan-for-kindergartens--rammeplan-engelsk-pdf.pdf>

Oliver, M., Schofield, G. M., Schluter, P.J. (2010). Parent influences on preschoolers' objectively assessed physical activity. *Sci Med Sport*, 13 (4), 403-409. Preuzeto 12. srpnja 2023.:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19625213/>

Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka. VUŠ Rijeka, Sveučilište u Rijeci.

Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G., Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaraca. *Medicine Fluminensis*, 43 (3), 204-209.

Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga

Rosić, V., Zloković J. (2002). *Prilozi obiteljskoj pedagogiji*. Rijeka: Grafrade: Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za pedagogiju

Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.

Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden Marketing.

Tranter, P. (2015). Children's Play in their Local Neighborhoods: Rediscovering the Value of Residential Streets. *Play, Recreation, Health and Well Being*, 9 (3), 1-26.

https://doi.org/10.1007/978-981-4585-96-5_37-1

WHO - World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Preuzeto 23. lipnja 2023.:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

WHO - World Health Organization. (2020). Obesity and overweight. Preuzeto 23. lipnja 2023.:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

10. PRILOG

Anketa za odgojitelje

Rješavanjem ove ankete anonimno sudjelujete u istraživanju za diplomski rad pod nazivom *Kineziološke aktivnosti na otvorenom u predškolskoj dobi* studentice Ane Humjan pod mentorstvom prof. dr. sc. Srne Jenko Miholić. Za rješavanje je potrebno 10 - 15 minuta te Vas molim da odgovarate iskreno. Za sve nejasnoće ili pitanja možete se obratiti na e-mail adresu: humjanana10@gmail.com. Unaprijed Vam hvala na sudjelovanju.

1. Spol:
 - a. Ž
 - b. M
2. Godine staža:
 - a. < 5 godina
 - b. 5 - 10 godina
 - c. 10 - 15 godina
 - d. 15 - 20 godina
 - e. > 20 godina
3. Trenutna dobna skupina:
 - a. jaslička
 - b. vrtićka
 - c. predškolska
 - d. mješovita
4. Izlazite li svaki dan s djecom na dvorište?
 - a. da
 - b. većinom da
 - c. većinom ne
 - d. ne
5. Koliko u prosjeku puta dnevno izlazite s djecom na dvorište?
 - a. nijednom
 - b. jednom
 - c. dva puta
 - d. više od dva puta
6. Označite vremenske uvjete koji su bili razlog otkazivanja odlaska u dvorište s Vašom skupinom. Moguće je više odgovora.
 - a. vjetar
 - b. niska temperatura
 - c. kiša
 - d. snijeg
 - e. visoka temperatura
 - f. ništa od navedenog
 - g. ostalo
7. Koliko traje prosječan boravak na dvorištu u **zimskom** periodu?
 - a. 0 - 30 min
 - b. 30 min - 1h
 - c. 1h - 1,5h
 - d. 2h - 2,5h
 - e. > 2,5h
8. Što smatrate preniskom temperaturom za boravak na otvorenom s Vašom skupinom?
 - a. 5° - 0°
 - b. 0° - (-5)°
 - c. -5° i niže
 - d. Ostalo
9. Koliko traje prosječan boravak na dvorištu u **proljetno-ljetnom** periodu?
 - a. 0 - 30 min
 - b. 30 min - 1h
 - c. 1h - 1,5h
 - d. 2h - 2,5h
 - e. > 2,5h

10. Zbog čega se najčešće vraćate u zatvoreni prostor? Moguće je više odgovora.

- a. obroka
- b. spavanja
- c. planirane aktivnosti u zatvorenom
- d. ostalo

11. Ima li dvorište vrtića u kojemu radite natkriveni dio?

- a. da
- b. ne

12.a. Biste li češće boravili vani da dvorište ima natkriveni dio? (Primjerice, u slučaju kiše)

- a. da
- b. ne
- c. možda

12.b. Zbog čega najčešće koristite taj prostor? Moguće je više odgovora.

- a. kiša
- b. visoke temperature
- c. ostalo

13. Koliko često vodite djecu na boravak na otvorenom izvan vrtićkog dvorišta? (Primjerice, u šetnju u blizini vrtića)

- a. ne vodim
- b. jednom tjednom
- c. jednom mjesečno
- d. nekoliko puta godišnje
- e. jednom godišnje

14.a. Koji su razlozi zbog kojih djecu ne vodite izvan vrtićkog dvorišta?

14.b. Gdje ih najčešće vodite?

15. Smatrate li da stav odgojitelja o boravku na otvorenom utječe na vrijeme koje provodi s djecom na otvorenom?

- a. da
- b. ne

16. Volite li Vi boraviti na otvorenom neovisno o vremenskim uvjetima?

- a. da
- b. većinski da
- c. većinski ne
- d. ne

17. Smatrate li da stavovi roditelja utječu na vrijeme boravka na otvorenom?

- a. da
- b. možda
- c. ne

18. Jeste li ikada roditelje sadašnje skupine informirali o važnosti boravka na otvorenom u predškolskoj dobi?

- a. da
- b. ne

19.a. Jeste li promijenili njihov stav o boravku na otvorenom?

- a. da
- b. djelomično da
- c. ne

20. Jeste li se našli u situaciji u kojoj je roditelj negodovao zbog boravka na otvorenom (zbog toga što se dijete primjerice uprljalo ili zato što smatra da uvjeti vani nisu povoljni)?

- a. da
- b. ne

21.a. Ukratko opišite tu situaciju - zbog čega je roditelj negodovao te kakva je bila Vaša reakcija.

22. Je li nedostatak adekvatne obuće/odjeće ikada bio razlog otkazivanja boravka na otvorenom? (Primjerice, ukoliko dijete nije imalo zimsku obuću, a vani je pao snijeg)

- a. da
- b. ne

23.a. Jeste li naknadno pokušali riješiti taj problem? Ako da, na koji način?

24. Smatrate li da bi 'second hand' projekt (roditelji u vrtićkoj prostoriji ostavljaju rabljenu odjeću i obuću koju su njihova djeca prerasla te ih roditelji mlađe djece mogu uzeti i koristiti) u Vašem vrtiću bio koristan?

- a. da
- b. ne

25. Jeste li čuli za šumske vrtiće?

- a. da
- b. ne

26.a. Biste li voljeli raditi u šumskom vrtiću? Ukratko obrazložite svoj odgovor.

27. Ima li Vaš vrtić dvoranu?

- a. da
- b. ne

28.a. Koliko često imate pristup dvorani?

- a. svaki dan
- b. svaki drugi dan
- c. dva puta tjednom
- d. jednom tjedno
- e. rjeđe

29. Smatrate li da boravak na otvorenom označava vrijeme za slobodnu igru?

- a. da
- b. najčešće da
- c. ne

30. Provodite li ponekad ranojutarnju tjelovježbu na otvorenom?

- a. da
- b. ne

31. Provodite li ponekad obavezne planirane kineziološke aktivnosti (sat tjelesnog) na otvorenom?

- a. da
- b. ne

32.a. Koliko često provodite kineziološke aktivnosti na otvorenom zimi, a koliko ljeti?

32.b. Zbog čega ne provodite planirane kineziološke aktivnosti na otvorenom?

33. Koliko je potrebno da se Vaša skupina pripremi (obuče i preobuje) za odlazak na otvoreno u zimskom periodu?

- a. 0 - 5 min
- b. 5 - 10 min
- c. 10 - 15 min
- d. 15 - 20 min
- e. > 20 min

34. Smatrate li da Vam to oduzima previše vremena?

- a. da
- b. ne

35. Je li to ikada bio razlog otkazivanja odlaska na otvoreno?

- a. da
- b. ne

36. Što biste izdvojili kao najvažnije prednosti boravka na otvorenom u predškolskoj dobi?

37. Biste li voljeli provoditi više vremena s djecom na otvorenom?

- a. da
- b. ne

38.a. Koje su po Vama prepreke za realizaciju češćeg boravka na otvorenom?

IZJAVA

IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA

Izjavljujem da je moj diplomski rad pod naslovom: *Kineziološke aktivnosti na otvorenom u predškolskoj ustanovi* izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Ana Humjan