

# TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI TIJEKOM LJETA

---

Zirojević, Domina

Master's thesis / Diplomski rad

2024

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:348157>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-30**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET**

**DIPLOMSKI RAD**

**TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI TIJEKOM LJETA**

**DOMINA ZIROJEVIĆ**

**Split, 2024.**

**Odsjek:** Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Studij:** Diplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

**Predmet:** Analiza kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju

**TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI  
TIJEKOM LJETA**

**Student:**

Domina Zirojević

**Mentor:**

izv.prof.dr.sc. Lidija Vlahović

**Split, rujan 2024.**



## Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. TJELESNA AKTIVNOST .....	3
2.1. Tjelesna aktivnost kroz povijest.....	4
2.2. Važnost i utjecaj tjelesne aktivnosti.....	6
2.3. Zadaće i ciljevi tjelesne aktivnosti.....	7
2.4. Čimbenici tjelesne aktivnosti.....	9
3. Tjelesna aktivnost djece rane i predškolske dobi.....	10
3.1. Vrste tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi .....	12
3.1.1. Tjelesna aktivnost i igra .....	13
3.1.2. Šetnja.....	14
3.1.3. Izleti .....	14
3.1.4. Zimovanje .....	15
3.1.5. Ljetovanje .....	15
3.1.6. Dijete rane i predškolske dobi i sport .....	15
3.1.7. Tjelesno vježbanje u dječjem vrtiću .....	17
3.2. Uloga roditelja i odgojitelja .....	18
3.3. Tjelesna aktivnost u priobalnim sredinama .....	19
4. ISTRAŽIVAČKI DIO RADA .....	21
4.1. Cilj i zadatci istraživanja.....	21
4.2. Sudionici istraživanja.....	21
4.3. Instrumenti istraživanja.....	21
4.4. Rezultati istraživanja.....	22
4.5. Rasprava.....	35
5. ZAKLJUČAK.....	39
6. LITERATURA .....	40
SAŽETAK .....	44

ABSTRACT.....	45
Prilozi.....	46

# 1. UVOD

Kretanje i tjelesna aktivnost su kroz povijest ljudske vrste služile kao alat istraživanja i preživljavanja u svijetu. Prelazeći na sjedilački način života, mnoge drevne civilizacije uvidjele su potrebu za ciljanim povećanjem tjelesne aktivnosti prožete kroz razne društveno-političke aspekte. S vremenom i sukladno svim društveno-spoznajnim i tehnološkim promjenama, ta potreba je bila sve veća. Novija otkrića donijela su brojne beneficije te olakšala čovjekovu svakodnevnicu, no kao negativnu posljedicu ima smanjenu tjelesnu aktivnost te na kraju i niz bolesti. Moderno digitalno doba donijelo je ubrzan život te je sve manji broj djece aktivno, a sve više se nalazi u zatvorenome prostoru u sjedećem položaju.

Pokret je prisutan od samog rođenja djeteta te im je usađen kao prirodni alat za upoznavanje svijeta. Tjelesna aktivnost prirodna je i osnovna potreba djeteta rane i predškolske dobi te se proteže kroz svaki trenutak djetetova života te je nužna za cjelokupan rast i razvoj. Brojna istraživanja su pokazuju da svakodnevna tjelesna aktivnost donosi brojne benefite za cjelokupno zdravlje, poput jačanja organizma, razvoja motoričkih sposobnosti, smanjuje rizike od brojnih kardiovaskularnih i respiratornih bolesti, ali i utječe na sprječavanje dugi niz bolesti, pozitivno utječe na psihičko zdravlje te zdravlje općenito. Važnost tjelesne aktivnosti očituje se u problemu tjelesne neaktivnosti, koja danas predstavlja četvrti vodeći uzrok smrti u svijetu, a brojna istraživanja su pokazala da može doći do pozitivnih društvenih promjena u svakom životnom razdoblju, razvojem tjelesne aktivnosti u svrhu preventivnog djelovanja na zdravlje

Rana i predškolska dob ključno je razdoblje života za stvaranje cjeloživotnih navika te predstavlja temelj za građenje ličnosti u budućnosti. Stoga je od iznimne važnosti isticati značaj i važnost tjelesne aktivnosti te stvarati zdrave i pozitivne životne navike još od najranije dobi kako bi one bile cjeloživotne te na kraju djelovale na cjelokupan razvoj. Sukladno svim spoznajama, brojna istraživanja ističu različite čimbenike, koje imaju značajnu ulogu u razvoju i poticanju tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi. Dječji vrtić, kao primarna odgojno-obrazovna ustanova, uz obitelji, predstavlja djetetov mikrosustav i osnovni uvjet za rast i razvoj te bi kao takva ustanova, trebala promicati tjelesnu aktivnost. Stavovi, vrijednosti i način života roditelja i odgojitelja imaju snažan utjecaj na razinu i razvoj tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dob jer djeca uče gledajući, odnosno usvajajući model ponašanja. Osim društvenih čimbenika, istraživanja su pokazala snažan utjecaj geografskih čimbenika na razinu tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi.

U ovome će radu biti izloženi temeljni čimbenici koji utječu na tjelesnu aktivnost te na kraju i na cjeloviti razvoj i cjelokupno zdravlje djeteta, njen značaj, funkcije te dobrobiti koje ona zadovoljava kod djece rane i predškolske dobi. U drugom dijelu rada prikazano je anketno istraživanje u kojem je sudjelovalo 140 roditelja iz priobalnog područja Republike Hrvatske, koje je pobliže ispitivalo stavove, navike, običaje, sposobnosti i mogućnosti roditelja i njihove djece vezanoj za temu rada.



## 2. TJELESNA AKTIVNOST

Kretanje, odnosno tjelesna aktivnost, primarna je i temeljna potreba svakog čovjeka. Prisutna je od prenatalne faze te donosi brojne koristi za psiho-fizičko zdravlje ljudi. Tjelesna aktivnost predstavlja širok pojam obuhvaćajući cijeli raspon ljudskog kretanja, počevši od sporta i tjelovježbe, sve do hobija i aktivnosti iz svakodnevnoga života. Neki autori (Mišgoj-Duraković i sur., 2018) definiraju tjelesnu aktivnost kao svako tjelesno kretanje koje uključuje mišićne kontrakcije te kao rezultat ima povećani energetske utrošak. Miles (2007) definira tjelesnu aktivnost kao tjelesni pokret proizveden kontrakcijom skeletnih mišića koji povećava raspon energije iznad razine mirovanja a očituje se kao skup multidimenzionalnih ponašanja, koja uključuju različite aktivnosti u svrhu unaprjeđivanja sveukupnoga zdravlja. Svjetska zdravstvena organizacija (2010) definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvodi skeletni mišići a zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja. Tjelesna aktivnost je kompleksno ponašanje, stoga se može kategorizirati na različite načine. Najčešći pristup klasifikacije tjelesne aktivnosti je na osnovu prepoznatljivih dijelova svakodnevnoga života tijekom kojeg se aktivnost javlja. Najopćenitija klasifikacija je vremenski uvjetovana, a odnosi se na djelatnosti koje se provode tijekom spavanja, na poslu i u slobodno vrijeme (Caspersen i sur., 1985). Prema navedenim autorima, u svakodnevnom životu tjelesna aktivnost može se kategorizirati na profesionalne, kondicijske, sportske, kućanske ili druge aktivnosti. Tjelesna aktivnost može se izvoditi u vrtiću, na poslu, prilikom transporta, održavanja kućanstva ili u slobodnom vremenu, a Miles (2007) naglašava i klasificira svakodnevne aktivnosti koje doprinose tjelesnoj aktivnosti:

- a) Kućanstvo- osobna i prostorna higijena ( čišćenje, održavanje kućanstva...)
- b) Transport- način kretanja od točke A do točke B (hodanje, bicikliranje...)
- c) Aktivnosti u slobodno vrijeme ( ples, plivanje, trčanje...)

Bungić i Barić (2009) dijele tjelesnu aktivnost na rekreacijsku i osmišljenu tjelesnu aktivnost pod vodstvom stručnjaka određenoga područja. Caspersen i sur. (1985) dijele tjelesnu aktivnost prema dimenzijama koje opisuju tjelesnu aktivnost, odnosno tipu, intenzitetu, svrsi i tipu tjelesne aktivnosti :

Tipu	Intenzitetu	Svrsi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobna</li> <li>• Anaerobna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apsolutni intenzitet</li> <li>• Relativni intenzitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobna tjelesna aktivnost</li> <li>• Aktivnosti snaženja mišića</li> <li>• Aktivnosti snaženja kostiju</li> <li>• Vježbe ravnoteže</li> <li>• Vježbe fleksibilnosti</li> </ul>

*Tablica 1. Klasifikacija tjelesnih aktivnosti*

Ovisno o najučestalijem tipu oslobađanja energije potrebne za provođenje tjelesne aktivnosti, tjelesna aktivnost dijeli se na aerobnu i anaerobnu aktivnost. Niti jedna tjelesna aktivnost nije u potpunosti aerobna ili anaerobna te prevladava jedna od navedenih, ovisno o intenzitetu aktivnosti. Broj ponavljanja preporučena za zdravlje ovisi o intenzitetu i trajanju aktivnosti. Učestalost i trajanje ponavljanja se odnose na kvantitetu i koliko dugo se aktivnost obavlja. Za postizanje kardiovaskularnih dobiti, tjelesne aktivnosti većeg intenziteta se preporučuju tri puta tjedno, uz naglasak na iznimnu važnost svakodnevne tjelesne aktivnosti umjerenoga intenziteta od minimalno 30 minuta dnevno (Miles, 2007). Odgovarajuće aktivnosti se najbolje određuju prema mogućnostima i potrebama pojedinca i onome što će za njega biti efikasno. Tjelesno vježbanje, od prema Milesu (2007) je strukturirani program aktivnosti te predstavlja podskup aktivnosti koja može potaknuti interes i omogućiti veću razinu intenziteta i energije.

## 2.1. Tjelesna aktivnost kroz povijest

Svijest ljudi o važnosti i potrebi tjelesne aktivnosti proteže se kroz povijest čovječanstva, a zabilježena je još u doba drevne Kine i filozofije Taoizma a od 200. godine p.n.e. *tai chi chuan*, sistemom tjelovježbi koji uči graciozne pokrete kroz tehnike disanja koja je činila sastavni dio prakticiranja te filozofije. Filozofije i religije su imale snažan utjecaj na tjelesnu aktivnost ljudi te su tako u Egiptu religijski ritualni običaji poticali razvoj raznih vrsta plesova u čast bogovima Ozirisa, Izide i božanskog bika Apisa, a također su postojale i plesne škole pri hramovima, u kojima su svećenici i plesačice podučavali ples, glazbu i pjevanje.

Indiju karakteriziraju specifični pokreti cijelim tijelom i pojedinim dijelovima tijela, odnosno nosa, pokreti šake, glave, vrata te mimika lica.

U Kreti tjelesna aktivnost bila je isprepletana u svakodnevnicu ljudi, od vjerskih obreda popraćenih ritmičkim pokretima pridonoseći darove u hodu, pa sve do obrednih igara, akrobatike i plesa na dvorištima kretske palače te su njegovali brojne tjelovježbe i sportske aktivnosti. Grci njeguju razne igre i nadmetanja u svečanim prilikama, poput vojnih pohoda, vjenčanja i pokopa. Sparta se izdvajala svojim društveno-političkim uređenjem, odgojno-obrazovnim sustavom te drugim aspektima državne uređenosti. Spartanski odgojno-obrazovni sustav isticao se strogošću i krutošću, posebice prema dječacima koji su od najranije mladosti prolazili surov odgoj koji se temeljio na tjelesnom vježbanju. Zlatno doba Atene utemeljeno je na harmoničnom odgoju tijela te na motu „*Mens sana in corpore sano*“ (lat. „Zdrav duh u zdravom tijelu“). Harmonično kultiviranje čovjekovih kretnji bilo je sustavnim dijelom euritmije, odnosno specifičnoga odgoja, u kojem se teži skladu pokreta, držanja, ponašanja i govora te kao odgojni ideal predstavlja osnovu kulturnog i duhovnoga života starih Grka. Antička filozofija i principi se i dan danas primjenjuju.

Razdoblje srednjeg vijeka je donijelo ukočenost u izražaju, ograničenost te je potpuno zanemarena potreba ženske mladeži za bilo kakvom tjelesnom aktivnošću. Tjelesno vježbanje bilo je utjelovljeno kroz osobnost viteza što je bio sinonim za hrabrost, velikodušnost, pobožnost te zaštitu žena. U doba humanizma i renesanse, čovjek postaje centrom interesa te se pokušava uspostaviti harmonija duha i tijela.

Nadalje, velika svjetska otkrića dovela su do epidemija raznih bolesti poput kuge i kolere te je društvo na svjetskoj razini počelo sve više istraživati higijenske i zdravstvene navike. Mnogi autori ovog doba ističu povezanost tjelesne neaktivnosti i bolesti, a Shadrach Ricketson objavljuje prvo djelo preventivne medicine „Važnost očuvanja zdravlja i prevencija bolesti“ (1806), u kojem naglašava tjelesno vježbanje kao potrebu i sastavni dio zdravlja, cirkulaciju, pomaže kod probave i potiče rad respiratornog sustava (prema Miles, 2007). Higijenski pokret potakao je brojne društvene promjene što je dovelo do uvođenja fizičkog obrazovanja utemeljenog na grčkim zakonima zdravlja, koji se nije oslanjao samo na fizičko vježbanje već i znanja o ljudskome tijelu. Najveći procvat istraživanja o povezanosti tjelesne aktivnosti sa zdravljem doživio je pedesetih godina prošloga stoljeća. Tjelesna aktivnost i javno zdravstvo postaju nove discipline koje su povezivale nekoliko različitih specijalističkih područja, poput epidemiologije, znanosti tjelesnog vježbanja i sporta, bihevioralne i

zdravstvene znanosti, a sve u svrhu borbe protiv globalne pandemije tjelesne neaktivnosti (Kohl i sur., 2012).

## 2.2. Važnost i utjecaj tjelesne aktivnosti

Kako je tjelesna aktivnost jedan od preduvjeta za zdravlje čovjeka, tako je i neophodna za pravilan i cjeloviti rast i razvoj djeteta rane i predškolske dobi. Djetetu je urođena prirodna potreba za kretanjem koja mu služi kao alat za istraživanje i upoznavanje sebe i svijeta oko sebe. Kako bi se dijete pravilno razvilo i zadovoljilo svoje potrebe i dobrobiti, od iznimne je važnosti sudjelovanje i poticanje svakodnevne tjelesne aktivnosti. Utjecaj redovite tjelesne aktivnosti u ranome djetinjstvu ima za rezultat stjecanje cjeloživotne navike tjelesne aktivnosti a samim time i stvaranje pozitivnih životnih navika (Tomac i sur., 2015). Važnost stvaranja pozitivnih životnih navika od ranog djetinjstva leži u tome što ono predstavlja temelj koji će dijete poticati da samo inicijalno u slobodno vrijeme birati više birati aktivnosti koje uključuju veću tjelesnu angažiranost nasuprot aktivnostima sedentarnog tipa.

Biranjem aktivnosti takvoga tipa donosi brojne benefite za cjelokupno zdravlje posebice za kardiovaskularne bolesti i pomaže u regulaciji tjelesne težine i visine (Tomac i sur., 2015). Tjelesnim aktivnostima omogućujemo i potičemo razvoj velikih mišića tijelu da opskrbljuje stanice kisikom te sveukupno povećava kvalitetu života. Redovita tjelesna aktivnost i aktivna igra imaju ključnu ulogu za pravilan rast i razvoj djece, a prema Heimer i Čajevac (2009), može:

- Smanjiti rizik razvoja koronarne bolesti srca (KBS) i rizika od smrti KBS
- Smanjiti rizik moždanog udara
- Smanjiti rizik dugoročnog srčanog udara kod osoba koje su već imale jedan
- Sniziti ukupni kolesterol u krvi i trigliceride te povećati koncentraciju „dobrog“ lipoproteina visoke gustoće (HDL)
- Smanjiti rizik od razvoja povišenoga krvnoga tlaka
- Pomoći kod snižavanja visokog krvnog tlaka
- Smanjiti rizik razvoja dijabetesa neovisnog o inzulinu
- Smanjiti rizik razvoja karcinoma debeloga crijeva
- Pomoći u postizanju i održavanju zdrave tjelesne težine
- Smanjiti osjećaj depresije i anksioznosti

- Unaprijediti psihološke stabilnosti i smanjiti osjetljivost na stres
- Pomoći u izgradnji i održavanju zdravih kostiju, mišića i zglobova
- Pomoći starijim osobama da budu jači, izdržljiviji te da se kreću bez padova i velikih umaranja

Osim brojnih fizičkih, tjelesna aktivnost potiče mnoge socio-emocionalne i kognitivne dobrobiti. Utječe na osobni i socijalni razvoj identiteta djeteta, usvajanje novih znanja i vještina, sliku o sebi, samopoštovanje, samoinicijativnost, inovativnost, spremnost, samoprocjenu. Redovita tjelesna aktivnost utječe na mentalno zdravlje, a time ojačati vlastiti identitet, samopoštovanje i samopouzdanje, kompetentnost te zadovoljiti potrebe za pripadanje i osjećajem svrhe te tako cjelokupno poboljšati kvalitetu života (Morgan i sur., 2019). Tjelesna aktivnost nudi mogućnost razvoja pozitivnih moralnih osobina, poput odlučnosti, smjelosti, prisebnosti, upornosti, ustrajnosti, discipliniranosti, inicijativnosti, iskrenosti, skromnosti, životnoga optimizma, poštenja, kulturnom ponašanju, patriotizmu humanizmu i pravilnom odnosu prema društvenoj sredini (Bungić i Barić, 2009).

Važnost je najbolje vidljiva u rezultatima brojnih istraživanja o povezanosti tjelesne neaktivnosti i raznih bolesti. Istraživanja su pokazala da tjelesna neaktivnost četvrti uzrok smrti u svijetu (Kohl i sur., 2012). S obzirom na to da tjelesna neaktivnost povećava rizik za mnoga oboljenja, poput dijabetesa tipa 2, moždanog udara, ishemijske bolesti srca, padova i prijeloma kuka te depresije, nije iznenađujuće da tjelesna neaktivnost nosi i financijsko opterećenje uz brojne navedene zdravstvene tegobe. Posljedica neaktivnosti kod djece rane i predškolske dobi narušava njihov harmoničan rast i razvoj te je zbog toga od iznimne važnosti djeci omogućiti svakodnevno kretanje i aktivnosti, bile one spontane ili organizirane ili u otvorenome ili zatvorenome prostoru. U dječjim vrtićima i obitelji je potrebno kontinuirano pratiti djetetov antropološki status, a posebno funkcionalne sposobnosti koje su u izravnoj vezi s pojavom pretilosti (Tomic i sur., 2015).

### 2.3. Zadaće i ciljevi tjelesne aktivnosti

S biološkog gledišta, zadatak tjelesne aktivnosti prema Bungić i Barić (2009) je da pozitivno djeluje na rast i razvoj cjelokupnoga organizma i funkcionalnih sposobnosti svih organskih sustava, dok s medicinskog aspekta, zadaća je jačati organizam i učvršćivati zdravlje te utjecati na pravilno držanje i stvaranje i razvijanje higijenskih navika. Findak (1995) naglašava da su zadaće tjelesne aktivnosti usmjerene na :

- ostvarivanje osnovne djetetove potrebe za igrom,
- omogućavanje kvalitetnih uvjeta za djetetov cjelokupan rast i razvoj,
- zadovoljno i sretno odrastanje,
- kreiranje sigurne i slobodne atmosfere u kojem se dijete osjeća zadovoljno
- suradnju,
- usvajanje zdravih i pozitivnih cjeloživotnih navika potrebnih za očuvanje i promicanje vlastitoga zdravlja te zdravlja drugih.

Razvojne karakteristike, autentične potrebe i zahtjevi današnjice koji djeca predškolske dobi u suvremenom dobu imaju, prema Findak i Delija (2001) su svrha i funkcija tjelesne i zdravstvene kulture. Tjelesna aktivnost je svakodnevna potreba koja se odražava kroz različite oblike tjelesne aktivnosti, igre i kretanja djeteta rane i predškolske dobi. Psihomatski razvoj u ranome djetinjstvu brži je nego u bilo kojoj drugoj razvojnoj fazi čovjeka, stoga je od iznimne važnosti pratiti razvojne faze i očekivanja te svakodnevno poticati motorički razvoj. Razdoblje ranog djetinjstva je razdoblje najefikasnijeg upijanja znanja, stoga djeca brzo sazrijevaju u razvoju pa tako i u tjelesnim aktivnostima koje uključuju kretanje, ravnoteže, koordinacije i motoričke preciznosti. Prema Ivanković (1980) razvoj i unaprjeđivanje brojnih motoričkih znanja i vještina omogućuju tjelesne aktivnosti poput trčanja, skakanja, bacanja i hvatanja lopte, penjanja te različite igre. Ciljevi tjelesne aktivnosti usmjereni su na poticanje harmoničnog tjelesnog razvoja djece rane i predškolske dobi koja će samostalno i slobodno ovladavati motorikom, razvojem osjetilne osjetljivosti te poticati razvoj tjelesne i zdravstvene kulture zbog zadovoljavanja vlastitih potreba i dobrobiti vlastitog zdravlja. Ciljevi organizirane i isplanirane tjelesne aktivnosti prema Findak (1995) su:

- Formiranje zdravog, skladno razvijenog i tjelesno dobroga djeteta koje može nesputano i učinkovito upravljati vlastitom motorikom
- Razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivosti djeteta kao preduvjet intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta i
- Poticanje razvoja tjelesne i zdravstvene kulture zbog očuvanja i unaprjeđivanja svoga zdravstvenog stanja te zdravlja okoline.

Sveukupni cilj tjelesne aktivnosti je djelovanje na stvaranje trajne navike i percepcije pozitivnog zdravog života aktivnim sudjelovanjem svih članova društva na globalnoj razini. Stvaranje zdravih pozitivnih navika najbolje je početi od ranoga djetinjstva, tako su funkcije,

ciljevi i funkcije u ranome i predškolskome odgoju i obrazovanju određeni individualnim razvojnim djece rane i predškolske dobi, njihovim potrebama i dobrobitima te zahtjevima modernoga društva.

## 2.4. Čimbenici tjelesne aktivnosti

Razdoblje rane i predškolske dobi karakterizira kontinuirani pokret, bilo grupno ili individualno te uz prisustvo različitih oblika kretanja ovisno o djetetu. Istraživanjima razine tjelesne aktivnosti utvrđeni su demografski čimbenici među predškolskim ustanovama, povezanih s tjelesnom aktivnošću. Istraživanje je pokazalo da na žustru tjelesnu aktivnost imaju snažan utjecaj spola, BMI i obrazovanja skrbnika djeteta, a za umjerene tjelesne aktivnosti značajan utjecaj imaju spol, etnička skupina, BMI i institucija u kojoj se dijete nalazi (Tomac i sur., 2015).

Istraživanja su dokazala da dječji vrtić, kao organizirani oblik odgoja i obrazovanja djece rane i predškolske dobi, predstavlja značajan čimbenik u količini realizacije dječje tjelesne aktivnosti. Također se utvrdila paralela između ograničavanja prostora i smanjenja tjelesne aktivnosti djece. Prostor je potrebno opremiti kao poticaj djeci da u što većoj mjeri samostalno i slobodno koriste sve češće tjelesne aktivnosti, a time i povećala potrošnju energije. Materijalni uvjeti dječjeg vrtića i rad odgajatelja uvelike utječu na stupanj aktivnosti djece unutar predškolske ustanove. Lokacija ustanove, mogućnosti i prilike, veličina prostora, opremljenost spravama, rekvizitima i vozilima, mogućnost korištenja sportske dvorane čine važne čimbenike prostorno-materijalnih uvjeta za podizanje razine aktivnosti djece. Dostupnost prostora, igara, rekvizita te samo okruženje imaju snažan utjecaj na razinu tjelesne aktivnosti. Poticajno okruženje za tjelesne aktivnosti predstavlja sigurno okruženje namijenjeno za veće ili manje tjelesne aktivnosti. Istraživanje Stratton i Leonard (2002, prema Tomac i sur., 2015) je pokazalo da se uključivanjem u osmišljavanje igrališta i igri, ukupna razina tjelesne aktivnosti može povećati za 37 % te pozitivno utjecati na cjelokupan razvoj djeteta.

U dječjim vrtićima, Državnim pedagoškim standardom (NN, 63/08), utvrđuju se redoviti i posebni programi odgoja i obrazovanja. Redoviti programi predstavljaju cjelovite razvojne sustave programa odgoja i obrazovanje djece od šest mjeseci starosti do prijelaza u školu, u svrhu zadovoljavanja njihovih i roditeljevih potreba. U navedenom dokumentu, jedan od posebnih programa čine športski te ritmičko-plesni programi.

S obzirom na trajanje, programi ranog i predškolskoga doba:

1. Cjelodnevni- trajanje 7 do 10 sati dnevno
2. Poludnevni- trajanje 4 do 6 sati dnevno
3. Višednevni – trajanje od jednog do 10 dana (programi izleta, ljetovanja i zimovanja)
4. Programi u trajanju do 3 sata dnevno

Svi programi u ustanovama ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja mogu utjecati na tjelesnu aktivnost djece, na način uključivanja vremena za aktivnost, ali su kvaliteta i obujam aktivnosti uvelike predodređena adekvatnim prostorno-materijalnim uređenjem i dostupnošću, nadgledanjem, kvalitetnom opremljenošću rekvizitima, terenima na otvorenome i sportskim dvoranama, čime se može smanjiti sjedilački način života za 16 % (Hannon i Brown, 2008, prema Tomac i sur., 2015).

S obzirom na trajanje djetetovog boravka u dječjem vrtiću i programa ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja, od iznimnog je značaja poticanje tjelesne aktivnosti. Istraživanja su pokazala da pojedinim danima nužno uvelike poticati na tjelesnu aktivnost, jer sam boravak u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, bez obzira na trajanje, je nedovoljan za zadovoljavajuću razinu tjelesne aktivnosti te zadovoljavanje potrebe za kretanjem.

### 3. Tjelesna aktivnost djece rane i predškolske dobi

Prema Pintar (2020) tjelesna aktivnost predstavlja sve tjelesne kretnje napravljene mišićnom kontrakcijom skeletnih mišića te rezultira energetsom potrošnjom. Shodno tome, tjelesna aktivnost započinje prvim kretnjama u prenatalnoj fazi kad fetus počinje spontano pomicati i na taj način razvija mišiće, zglobove te živčani sustav. Razdoblje nakon rođenja pa sve do osme godine, odnosno rano djetinjstvo, temeljni je dio razvoja cjelokupne ličnosti djeteta te čovjeka. Veliki značaj u ranom motoričkom razvoju ima formiranje fundamentalnih motoričkih obrazaca, koji kretanje koristi kao primaran djetetov alat za upoznavanje i istraživanje sebe i svijeta oko sebe te kao takvo, od temeljne je važnosti za cjelovit rast i razvoj. Kretnjom spoznaje sebe, svoje tijelo, ispituje predmete oko sebe te razvija osjetila, odnosno istražuje svijet. Postoji predodžba da su djeca rane i predškolske dobi tjelesno dosta aktivna, pa čak i više aktivna od djece starije dobi, ali istraživanja su potvrdila kako djeca u današnjem društvu, sve manje ispunjavaju vlastitu potrebu za pokretom, a sukladno time njihove antropološke sposobnosti i osobine opadaju te na kraju utječu i na cjelokupno zdravlje (Tomac i sur., 2015, prema Pinhas i Zeiter, 2000). Navedeni problemi doveli su do brojnih istraživanja tjelesne aktivnosti djece u slobodno vrijeme i u vremenu boravak djeteta u vrtiću, kao pretežiti



dijelove dana djeteta. Istraživanja su pokazala kako djeca u prosjeku naprave 22000 i 5600 koraka za vrijeme jutarnjeg boravka u vrtiću što su potvrdila važnost uloge dječjeg vrtića u razini tjelesne aktivnosti djece (Tomic i sur., 2015). Istraživanje Bokulić (2017) o tjelesnoj aktivnosti djece rane i predškolske dobi u slobodno vrijeme, je pokazalo da više od polovice ispitanih roditelja vodi dijete automobilom u školu ali i da tri četvrtine djece ispitanika, dnevno aktivno provodi 3 – 4 sata.

U svrhu prevencije kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti, autori Strong i sur., ističu preporuke utemeljene sustavom evaluacije dokazanih učinaka, minimalnom obujmu i intenzitetu tjelesne aktivnosti (Strong i sur., 2005, prema Tomic i sur., 2015). Isti autori nadalje ističu važnost vremenske granice mirnih aktivnosti, poput gledanja televizije, mobitela, igranja kompjutera, koje preporučuju na najviše dva sata dnevno. Prema daljnjim preporukama, djeca rane i predškolske dobi trebala bi biti svakodnevno uključena u umjerenu do intenzivnu tjelesnu aktivnost koja potiče kardio-respiratornu i mišićnu izdržljivost minimalno šezdeset minuta.

Svakodnevna tjelesna aktivnost važan je dio odgojno-obrazovnog procesa u ustanovama ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja i može se odvijati:

na otvorenome prostoru	u zatvorenome prostoru
<ul style="list-style-type: none"><li>• igralište vrtića</li><li>• dvorište vrtića</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• soba dnevnog boravka</li><li>• dvorana za tjelesni odgoj</li></ul>

*Tablica 2. Odvijanje tjelesne aktivnosti*

Jutarnja tjelovježba te održan sat tjelesne i zdravstvene kulture bi trebale biti svakodnevno ponuđene, bez obzira na mjesto odvijanja, jer omogućuju stjecanje mnogih motoričkih znanja te razvijanje motoričkih sposobnosti. Izvođenje tjelesnih aktivnosti u dječjim vrtićima uvelike ovisi o dobi skupine te shodno tome planiraju i obavljaju aktivnosti. Postoje tri dobne skupine:

1. Mlađa - od 3. do 4. godine
2. Srednja - od 4. do 5. godine
3. Starija - od 5. do 6. godine

Kod planiranja i izvođenja tjelesnih aktivnosti važno je imati na umu da česta ponavljanja pokreta brzo dosadi te je potrebno često mijenjati sadržaj kako bi se interes i motivacija zadržali.

### 3.1. Vrste tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi

Igra i tjelesna aktivnost su temeljna potreba djeteta rane i predškolske dobi. Dijete je tjelesno aktivno još od prenatalne faze začeca te doprinosi cjelokupnom razvoju i zdravlju i ravnoteži organizma. Kretanje je djetetova temeljna potreba za pravilan rast i razvoj, a samim time tjelesna aktivnost od iznimne važnosti u ranoj i predškolskoj dobi. Tjelesno aktivna djeca podnose veća opterećenja, snalažljivija su, komunikativnija i lakše se nose sa zadacima i izazovima. Dijete bi se trebalo kretati veći dio dana, a preporuke su da sva djeca i odrasli trebaju postaviti dugoročni cilj od minimalno 30 minuta ili više, dnevne tjelesne aktivnosti umjerenoga intenziteta, poželjno i svakim danom u tjednu. Tjelesne aktivnosti koje doprinose smanjenju rizika kardiovaskularnih bolesti, a prema Miles (2007), ne zahtijevaju strukturirane sistematske ili snažne intenzitete tjelesnoga vježbanja, već se većina dobrobiti tjelesne aktivnosti, postiže izvođenje aktivnosti umjerenog intenziteta. Nadalje, autor ističe kako profesionalne zadaće i obaveze, aktivnosti u slobodno vrijeme te zadaće i obaveze iz svakodnevnice života imaju slične kardiovaskularne koristi ako se obavljaju na razini umjerenoga intenziteta, minimalno 30 minuta dnevno, poput brzog hodanja, bicikliranja, plivanja, popravka kućanstva i okućnice. U odabiru tjelesnih aktivnosti za djecu rane i predškolske prednost imaju kretnje i tjelesne aktivnosti koje stimuliraju funkcionalno poboljšanje rada krvožilnoga te sustava organa za disanje. Prema Tomac i sur., (2015), tjelesna aktivnost za djecu uključuje:

- igru,
- sport,
- kućanske poslove,
- rekreaciju,
- tjelesnu i zdravstvenu kulturu ili planirane vježbe u smislu obitelji, škole i društvenih aktivnosti

Petrić (2019) navodi vrste kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju su:

- Tjelesni odgoj
- Poticajno tjelesno vježbanje

- Jutarnje tjelesno vježbanje
- Tjelesno aktivne pauze
- Tjelesno vježbanje s roditeljima
- Šetnja
- Izleti
- Zimovanje
- Ljetovanje
- Sportski trening.

### 3.1.1. Tjelesna aktivnost i igra

Igra je izričaj društvenog iskustva djece, kulture društva te prostorno-materijalnih uvjeta. Direktno utječe na razvoj osobnosti, kreativnosti, inovativnosti, motoričkih, senzomotoričkih i komunikacijskih kompetencija, predanost, samopouzdanja te pozitivne slike o sebi. Igra se doživljava kao istraživačko-razvojni poticaj koji odražava djetetove želje, mišljenja, stavova i emocionalne percepcije. Igra je najpovoljniji način učenja i razvoja socio-emocionalnih, spoznajnih, istraživačkih, prirodoslovno-matematičkih i motoričkih sposobnosti. Globalne, gospodarske i društvene promjene utjecale su na dječju igru te samo uključenost djece i odraslih u dječju igru. Današnja igra je uglavnom individualizirana u zatvorenim prostorima, najčešće u obiteljskom domu manipulirajući proizvodima moderne tehnologije. Igra, prvenstveno motorička, potiče cjelokupan motorički razvoj. Od fine motorike i okulomotorike, do osnovnih oblika kretanja, ravnoteže, koordinacije, snage i brzine. Aktivna igra istovremeno opušta dijete od napetosti te pogoduje razvoju pažnje i koncentracije. Zaigranost, žustra igra i veća motorička aktivnost djece u prvoj godini života usko su povezani s kvalitetnijim motoričkim kompetencijama u budućnosti.

Igra na otvorenome i u prirodi nerijetko se izjednačava s rizičnom igrom. Bez obzira na prepoznatu važnost igre na otvorenom, strahovi roditelja od povrede djece, prometa ili nepoznatih osoba te nepovjerenje u djetetove mogućnosti i sposobnosti, nerijetko su limitirajući čimbenici. Limitiranjem djeteta remeti se njegovu autonomnost te mu umanjuje mogućnost razvoja tjelesne aktivnosti te istraživanja vlastitih sposobnosti.

U modernom društvu, aktivna igra na otvorenome sve je manje prisutna, rezultati istraživanja pokazuju da djeca provode sve više vremena koristeći digitalne medije nego što provode vrijeme u aktivnoj igri na otvorenom. Sve veća izloženost djece digitalnim medijima dovela je do značajnih promjena u dječjoj igri te načinima učenja. Posljedica navedenog

zahtjeva je snažan utjecaj na oblikovanje stavova, vrijednosti, mišljenja, navika i ponašanja djece. Neprimjerena, prečesta i nekontrolirana izloženost djece digitalnim medijima remeti njihovu koncentraciju, pažnju, komunikaciju, socijalizaciju te je često povezana nasilnim ponašanjem. Istraživanje o učinku digitalnih medija ističe snažan utjecaj medijskih sadržaja, likova i odnosa, ali i artefakata na igru djece rane i predškolske dobi. Izloženost digitalnim medijima, potrošački mentalitet te strahovi odraslih rezultiraju nizom ograničenja dječjoj igri na otvorenom. Igra je sve češće individualna i sve manje pokretna. Posljedica navedenih društvenih problema se odražava na zdravstvene poteškoće:

- Fizičke- pretilost i dijabetes
- Mentalne- dezorganiziranost, loša koncentracija, nisko samopouzdanje

### 3.1.2. Šetnja

Šetnja je tjelesna aktivnost koja djeci omogućuje planski osmišljen i pripremljen boravak i kretanje na svježem zraku. Sadržaj navedene aktivnosti čini konstantno hodanje uz planirane odmore. Trajanje šetnje, kao tjelesne aktivnosti, ovisi o dobi, mogućnostima i navikama djece. Preporučeno je da šetnje ne budu kraće od 500 metara ili 15 minuta. Takva tjelesna aktivnost potiče razvoj lokomotornoga, dišnoga i krvožilnoga sustava. Osim fizičkih dobrobiti, šetnja nudi sinergiju svih područja rasta i razvoja djece rane i predškolske dobi. Tokom trajanja šetnje, djeca upoznaju okolinu, razvijaju kompetencije iz područja održivoga razvoja, spoznaju, opažaju, uče, sukonstruiraju znanja i međusobno uče i surađuju. Prije same organizacije šetnje, odgojitelj mora proučiti put i plan kretanja te mjesta odmora. Šetnju je potrebno organizirati razgovorom i dogovorom, suradnjom djece i odgojitelja, oko odijevanja i obuvanja, formiranju parova te pripremom djece za izlazak na otvoreni prostor. Šetnja u parovima u koloni, najčešća je praksa formacije grupe djece te potiče vršnjačku suradnju.

### 3.1.3. Izleti

Program izleta, jedan je od redovitih programa ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja (Državni pedagoški standard, NN 63/08). Organizacija izleta započinje određivanjem mjesta, put i plan kretanja, definiranje polazne točke, vremena polaska i povratka, planiranje programa izleta te dogovaranje i određivanje pravila grupe (Sever,2015)

#### 3.1.4. Zimovanje

Program zimovanja, jedan je od redovitih programa ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja (Državni pedagoški standard, NN 63/08). Zimovanje je višednevni planski organiziran boravak u prirodi u zimskim vremenskim uvjetima, uglavnom na planinama i snijegu. Prema Petrić (2019), ono predstavlja vrlo složenu organizacijsku aktivnost te zahtjeva kvalitetnu odgojiteljevu pripremu plana i programa.

Sadržaje izleta moguće je provoditi u zatvorenome, no preporuka je, kad god je moguće provoditi na otvorenome prostoru. Na otvorenome prostoru najčešći su sadržaji poput skijanja, sanjkanja, klizanja, razne šetnje i izleti, dok u zatvorenome prostoru mogu se izvoditi razne motoričke aktivnosti uz glazbu, razne kineziološke igre te razni zabavni sadržaji. Zimovanje također djeci treba nuditi teorijsko stjecanje znanja, poput snalažljivosti u novim uvjetima, moguće opasnosti i upozorenja i slično.

#### 3.1.5. Ljetovanje

Kao i zimovanje, program ljetovanja, jedan je od redovitih programa ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja (Državni pedagoški standard, NN 63/08). Ljetovanje predstavlja višednevno, planski osmišljeno boravljenje u prirodi u ljetnim vremenskim uvjetima. Ljetovanje se provodi najčešće uz more ili druge vodene površine. Samim time, sadržaj ljetovanja odvija se u prirodi, najčešće u ili blizini vode. Plivanje te različite igre u vodi i s vodom najčešći su sadržaji ljetovanja kao i obuka neplivača (Petrić, 2019).

#### 3.1.6. Dijete rane i predškolske dobi i sport

Sport je tjelesna aktivnost koja pozitivno djeluje na cjelokupan djetetov organizam te skladan psihofizički razvoj. Potiče izgradnju djetetovog karaktera i volje, poboljšava koncentraciju, razvoj pamćenja i učenja, uči ga poštivanju pravila i disciplini te ima ključnu ulogu u razvoju socio-emocionalnih kompetencija i jača osjećaj pripadnosti zajednici. Sport je organizirana tjelesna aktivnost koja djecu uči pozitivnim i zdravim životnim navikama, stavovima i vrijednostima. Sportaš je dio organiziranog sustava zastupljenog disciplinom i redom sukladno sportskim očekivanjima i zadacima. Sportskim aktivnostima razvijaju se psihomatske karakteristike, unaprjeđuje imunitet i cjelokupno zdravlje, potiče razvoj socio-emocionalne kompetencije, komunikacijske vještine, usvajanje higijenskih navika, pravilna i zdrava prehrana, jača samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi, utječe na motivaciju i želju za

aktivnim sudjelovanjem te razvija disciplinu. Kroz sport, djeca se socijaliziraju te uče poštivati društvene i sportske norme. Prema Sindik (2008) sportom djeca usvajaju različite vrste pokreta te na taj način razvijaju motoričke sposobnosti te unaprjeđuju funkcionalne sposobnosti. Kako bi se dijete uključilo u sportske aktivnosti, važno je poznavati djetetove razvojne, psihičke i antropološke karakteristike, mogućnosti te interese kao i kada je dijete spremno trenirati sport te kakav utjecaj će na dijete sport ostaviti.

Sportske aktivnosti imaju mnogo dobrobiti za djetetov cjelokupan rast i razvoj te zato treba krenuti rano. Početak ranijeg bavljenja sportom, prema Benčić (2016) ovisi o psihofizičkim osobinama djeteta, što je vidljivo u nemogućnosti za intenzivnijim mišićnim naporima, brže se umaraju, češće potrebe za promjenom tjelesne aktivnosti, smanjenim mogućnostima kontrole pokreta i položaja tijela i udova, većoj mogućnosti zadobivanja ozljeda koje mogu negativno utjecati na daljnju sportsku aktivnost i stvoriti strah. Nadalje, Benčić (2016) ističe važnost da se sa sportskom aktivnosti pojačanog intenziteta ne krene prerano i na neadekvatan način, jer može doći do negativnog utjecaja na dijete. Pravilan i pravodoban odabir sportskih aktivnosti važan je dio djetetovog uspjeha. Dijete može na razne načine stvoriti interes prema određenom sportu, primjerice zbog obiteljskih sportskih referenca, gledajući televiziju i sportske događaje, čitajući sportske novine ili igrajući se s vršnjacima uočiti sposobnosti koje zadovoljavaju uključivanje u određene sportske aktivnosti. Dijete se uključuje u određeni sport samovoljno, uz pomoć roditelja ili zadovoljavajući kriterije određenoga sporta provjerom sposobnosti (Benčić, 2016). Koordinacija, preciznost, ravnoteža, brzina, gibljivost najvažnije su motoričke sposobnosti pri izboru sportskih aktivnosti, dok su snaga i izdržljivost manje značajni za djecu rane i predškolske dobi, jer se na njih može utjecati tijekom treniranja (Benčić, 2016). U sportovima rezultati mogu ovisiti o dobrim tehnikama, funkcionalnoj izdržljivosti ili morfološkim osobinama.

Nedostatak organiziranog bavljenja sportom u ranoj i predškolskoj dobi Sindik (2008) povezuje s dječjom igrom te ističe povezanost obilježja sportskih natjecanja i igre. Djeci je privlačna percepcija sporta kao igre, jer je ona sama djetetov najprirodniji alat za učenje, a samim time sport direktno utječe na stjecanja novih znanja, vještina, navika ali i stavova (Benčić, 2016). Igra je prevladavajuća aktivnost u ranoj i predškolskoj dobi te dijete najveći dio vremena provodi u njoj, a djetetu rane i predškolske dobi bi sport trebao biti samo igra. Različite sportske igraonice sjaj a su podloga za upoznavanjem te kasnije i bavljenje specifičnim sportom. Gotovo svi sportovi su pogodni za cjelovit rast i razvoj, a najpogodniji su elementarni sportovi tijela poput plivanja, gimnastike i trčanja. Složene i timske sportove je

potrebno pojednostavniti na elemente, kako bi bili primjereniji dječjem poimanju te kako bi mogla izvesti pojedine strukture pokreta (Benčić, 2016). Sportske aktivnosti provode isključivo stručne osobe, odnosno odgojitelji u vrtiću i kineziolozi, do dva puta tjedno ovisno o dobi djece, a intenzitet i vrijeme trajanja određeno je prema kineziološkim normama prema određenoj dobi djece od trideset do šezdeset minuta (Benčić, 2016). Od iznimne su važnosti uvjeti provođenja tjelesnih aktivnosti za djecu, djetetova razvojna faza, dob, psihomatsko zdravlje, prethodna znanja i iskustva u sportu. Sport mora biti slobodno i samostalno odabrana tjelesna aktivnost te je od ključne važnosti da se dijete bavi sportom jer voli sport i da se kroz njega cjelokupno razvija i izgrađuje.

Održavanje i promicanje cjelokupnoga zdravlja, stvaranje zdravih i pozitivnih cjeloživotnih sposobnosti i navika, su uz socijalnu ulogu usmjereni na ostvarivanje odgojno-obrazovnih vrijednosti. Omogućava djeci razvoj humanističkih i autentičnih vrijednosti te ima snažan utjecaj na formiranje osobnosti. Vrijednost i važnost odgojno-obrazovnog aspekta posebno djece, leži u tome što se danas kao primarni cilj sportskih aktivnosti ističe postizanje visokih rezultata i uspjeha, umjesto usvajanja znanja, vještina, razvoja sposobnosti i usvajanja moralnih normi (Benčić, 2016).

### 3.1.7. Tjelesno vježbanje u dječjem vrtiću

Tjelesna aktivnost je neodvojivi dio cjelokupnoga niza aktivnosti djeteta na otvorenome i zatvorenome prostoru. Tjelesne aktivnosti vodi stručna odrasla osoba, koja na temelju poznavanja djetetovih mogućnosti, potreba i dobrobiti, pravilno odlučuje i nudi najpoticajnijii izbor aktivnosti te ima mogućnost vremenski prikladno intervenirati nuđenjem i primjenom niza aktivnosti. Tjelesno vježbanje u ranoj i predškolskoj dobi može biti jednostavno, složeno i složenija (Neljak, 2010, prema Sever, 2015).

Jednostavno tjelesno vježbanje	složeno tjelesno vježbanje	složenije tjelesno vježbanje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spontano vježbanje</li> <li>• tematko vježbanje</li> <li>• jutarnje vježbanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sat igre</li> <li>• pokretna igra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sat tjelesne i zdravstvene kulture</li> <li>• sat sportskog/tjelesnog vježbanja (sportske igraonice i klubovi)</li> </ul>

*Tablica 3., Organizacija i provedba tjelesnoga vježbanja (Neljak, 2010, prema Kutuzović, 2015)*

Neplanirane tjelesne aktivnosti, koje djeca samoinicijativno provode bez organizacije roditelja se smatraju spontanom vježbanjem (Sušan, 2018). Djeca samostalno i samoinicijativno ulaze u određenu aktivnost bez pitanja te kad im dosadi igra ili zbog određenoga razloga prestanu s njom, djeca svojevolumno bez pitanja prestaju s aktivnošću i prelaze na drugu (Sever, 2015). Tijekom spontanog vježbanja, uloga voditelja je da prati djecu sa ciljem očuvanja. Poželjno bi bilo više puta dnevno djeci omogućiti provođenje spontanih tjelesnih aktivnosti jer na taj način razvijaju i usavršavaju motorička i biotička znanja te motoričke sposobnosti.

Jedna planirana tjelesnu aktivnost koju određuje voditelj te provodi s djecom predstavlja tematsko vježbanje te uglavnom podrazumijeva jednostavne motoričke zadatke koju voditelj ukratko opiše te provodi s djecom (Sušan, 2018). Traženi zadaci ovise o dobi djece, zainteresiranosti te mogućnosti provedbe zadatka, a samim time određuju koliko će određena aktivnost trajati.

### 3.2. Uloga roditelja i odgojitelja

Mnogi vanjski čimbenici snažno utječu na dijete već od samoga rođenja. Obitelj kao primarna zajednica, ima snažan utjecaj na navike i ponašanja djece rane i predškolske dobi. Djeca najbolje uče modelom ponašanja, samim time što je dijete mlađe, to je utjecaj roditelja veći (Štrukelj, 2021). Roditelji imaju ključnu ulogu u razini djetetove aktivnosti, jer svojim navikama i stavovima motiviraju i potiču dijete te je uloga roditelja da planira i potiče obiteljske tjelesne aktivnosti. Aktivan angažman roditelja za kvalitetno provedeno vrijeme s djetetom može se provesti boravkom na zraku, sudjelovanjem u igrama na igralištu, šetnjama, izletima, boravcima u prirodi, u moru ili vodenim površinama ili pak sportskim i natjecateljskim igrama. Uloga roditelja, prema Benčić (2016) je da pružaju podršku, potiču dijete na tjelesnu aktivnost, igru te uključuju u neki sport u slobodno vrijeme. Odgovornost i zadaća roditelja je da potiče dijete na što više zajedničkog kvalitetno provedenog vremena u tjelesnim aktivnostima i igri, motivira dijete na samostalan odabir sporta uvažavajući interese, sposobnosti, dob te na takav način pozitivno utjecati na zdravlje i cjelokupan psihomotorički razvoj djeteta. Roditelji moraju poznavati razvoja obilježja djeteta ranog i predškolskog uzrasta kako bi pravodobno postupili,



razumjeli te zadovoljili potrebe djeteta. Oni omogućavaju djetetove aktivnosti stvarajući i osiguravajući siguran prostor prilagođen djetetovom uzrastu i potrebama kako bi ono imalo mogućnost iskazati svoj interes i aktivnosti (Benčić, 2016).

Profesionalnost, kreativnost i snalažljivost odgojitelja su preduvjet kako bi se djeca rane i predškolske dobi potakla i samoaktivirala te tako povećavala potrošnju energije. Brojna istraživanja su pokazala važnost i utjecaj uloge odgojitelja na razinu tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi (Stratton i Leonard, 2002., Pate i sur., 2010, Cox i sur., 2006., prema Tomac i sur., 2015). Stvaranje mogućnosti aktivnog sudjelovanja te samostalnog izbora tjelesne aktivnosti, čine ključnu ulogu odgojitelja u provedbi tjelesnih aktivnosti. Odgojitelj je visoko obrazovani profesionalac, koji mora dobro poznavati djecu s kojom radi, odnosno njihove interese, karakteristike, sposobnosti, mogućnosti, želje i potrebe kako bi mogao provesti bilo koju tjelesnu aktivnost. Sukladno tim spoznajama, odgojitelj odabire prikladne aktivnosti za djecu te što je više moguće približava proces tjelesnog vježbanja aktualnom stanju njihova antropološkog statusa (Benčić, 2016).

Istraživanje Stratton i Leonard (2002, prema Tomac i sur., 2015) je pokazalo da se uključivanjem u osmišljavanje igrališta i igri, ukupna razina umjerene i intenzivne tjelesne aktivnosti može povećati za 37 % te pozitivno utjecati na cjelokupan razvoj djeteta. Findak i Delija (2001) ističu faktore o kojima odgojitelji promišljaju, kako bi planirali, organizirali te proveli tjelesne aktivnosti uspješno:

- Aktualno stanje antropološkoga statusa djece
- Anatomske-fiziološke karakteristike djece
- Psihičke karakteristike djece
- Aktualno stanje i specifičnost svakog djeteta u skupini

### 3.3. Tjelesna aktivnost u priobalnim sredinama

Šiljeg i Sindik (2022) ističu geografske odrednice kao iznimno važan čimbenik motivacije za tjelesne aktivnosti koje uključuju učenje plivanja i plivačkih tradicija, koja se razvija usvajanjem kulturnih obrazaca, već od samog rođenja. Navedenim istraživanjem je dokazana velika razlika u broju neplivača u gradovima ovisno o geografskoj različitosti te kulturnim obrascima koji se razvijaju još od rođenja. Život u priobalnom području, kulturne i društvene navike te uređenost plaža kao prirodnih socijalnih, ekonomskih i kulturnih resursa opravdavaju pretpostavku da djeca rođena u priobalnom području znaju plivati. Rezultati

navedenoga istraživanja su također pokazala da je statistički značajno veći broj plivača u prvim razredima osnovnih škola u Dubrovniku nego u Varaždinu. Istraživanje Vukelje (2021), pokazuje da na području Republike Hrvatske, djeca predškolske dobi se značajno razlikuju u tjelesnoj aktivnosti, sedentarnim aktivnostima i motoričkim znanjima s obzirom na mjesto stanovanja. Navedenim istraživanjem predškolska djeca s područja Splita pokazala su se najaktivnijima, dok djeca iz s područja Zagreba provode najviše vremena u sedentarnim aktivnostima, za razliku od djece s riječkoga područja, koja provode najmanje vremena u sedentarnim aktivnostima.

## 4. ISTRAŽIVAČKI DIO RADA

### 4.1. Cilj i zadatci istraživanja

Istraživanje je provedeno s ciljem utvrđivanja tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi u priobalnom području u povoljnim vremenskim uvjetima. Kroz istraživanje se nastojalo ispitati roditelje djece rane i predškolske dobi o tjelesnoj aktivnosti, dnevnim i tjednim navikama, običajima i ritualima njihove djece tijekom ljeta u priobalnoj sredini. Također se nastojalo utvrditi i način na koji djeca rane i predškolske dobi provode svoje vrijeme u ljetnome vremenskome razdoblju. U svrhu istraživanja, korišten je anketni oblik ispitivanja s anketom stvorenom posebno za ovo istraživanje. Anketom su se ispitali osnovne podatci roditelja, njihovi stavovi i mišljenja o tjelesnoj aktivnosti njihove djece te vrijeme i način na koji njihovo dijete provodi vrijeme ljeti.

### 4.2. Sudionici istraživanja

Sudjelovalo je 140 ispitanika – roditelja iz priobalnog područja Republike Hrvatske, a istraživanje se provodilo uz pomoć internetskog anketnog upitnika – Google Forms. Istraživanje se provodilo kroz kolovoz 2024. godine.

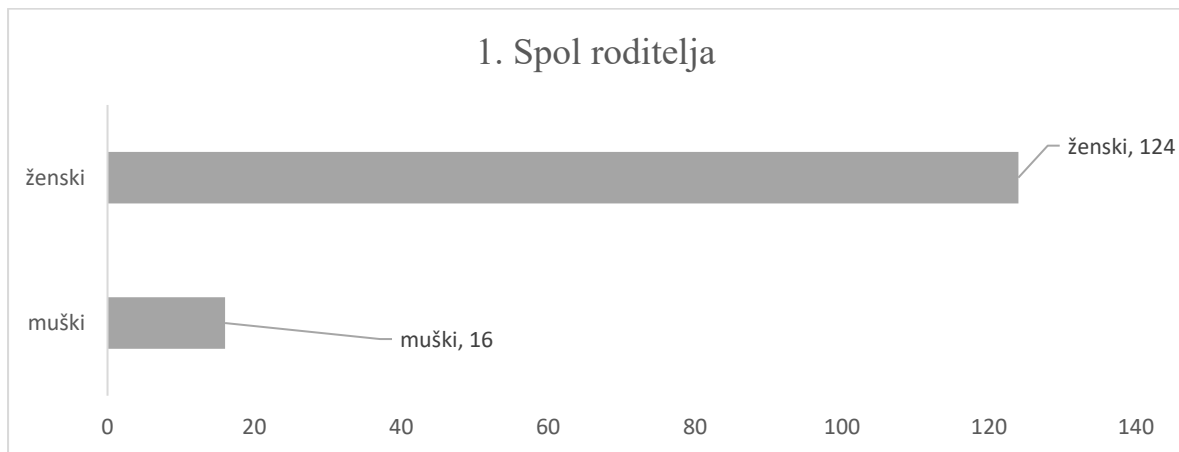
### 4.3. Instrumenti istraživanja

U svrhu prikupljanja podataka se koristila online, a anketni upitnik se koristio kao instrument istraživanja. Anketni upitnik se sastojao od 18 pitanja zatvorenoga tipa, dva pitanja kombiniranog tipa te 5 pitanja koje su tražile slaganje/neslaganje ispitanika (*od u potpunosti se*

slazem do u potpunosti se ne slažem, od u potpunosti vlada do u potpunosti ne vlada, od svakodnevno sam u mogućnosti do rijetko sam u mogućnosti). Anketni upitnik je anoniman te ispituje osnovne podatke ispitanika kako bi se stekao bolji uvid u strukturu ispitanih roditelja i njihove djece (spol, dob, stupanj obrazovanja, dob i broj djece u kućanstvu i drugo), podatke o učestalosti tjelesnih aktivnosti njihove djece uz pomoć Likertove skale procjene. U Likertovoj skali procjene ispitali su se navike, običaji i rituali roditelja djece ljeti, vrijeme i način na koje njihovo dijete provodi u određenim aktivnostima.

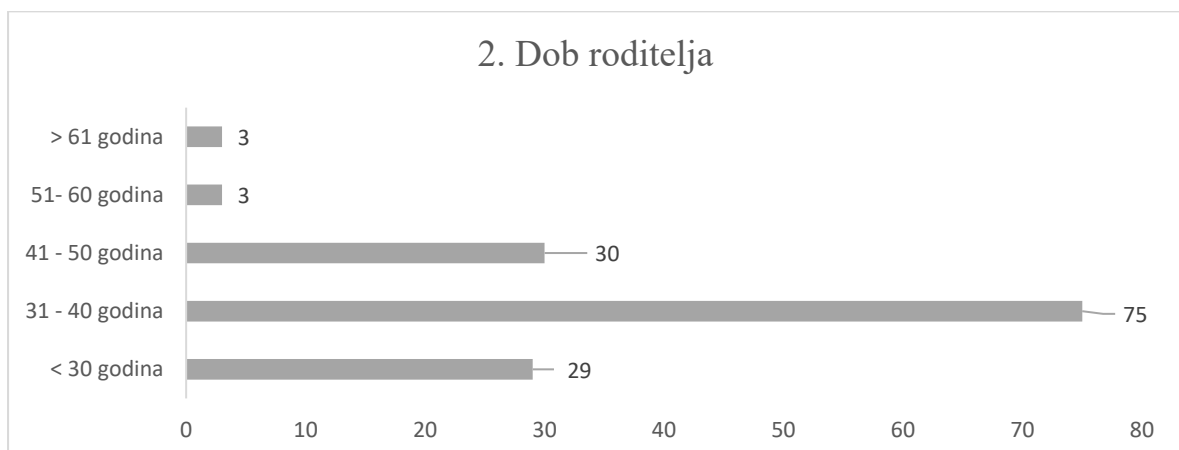
#### 4.4. Rezultati istraživanja

Tablica 4. 1. anketno pitanje



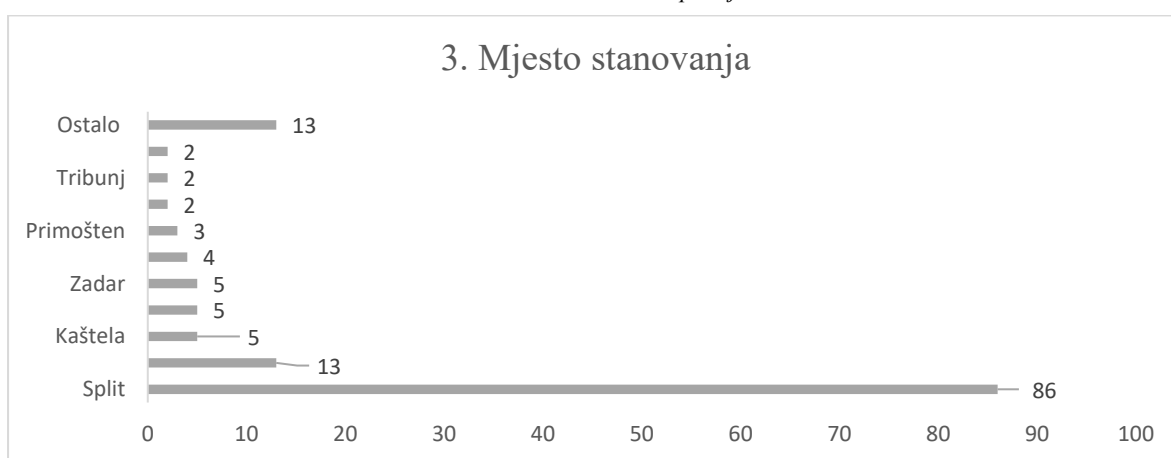
Prvo anketno pitanje se odnosilo na spol roditelja, a rezultati su ukazivali na 89% roditelja ženskoga spola, njih 124, te 11% roditelja muškoga spola, odnosno njih 16 (6?).

Tablica 5. 2. anketno pitanje



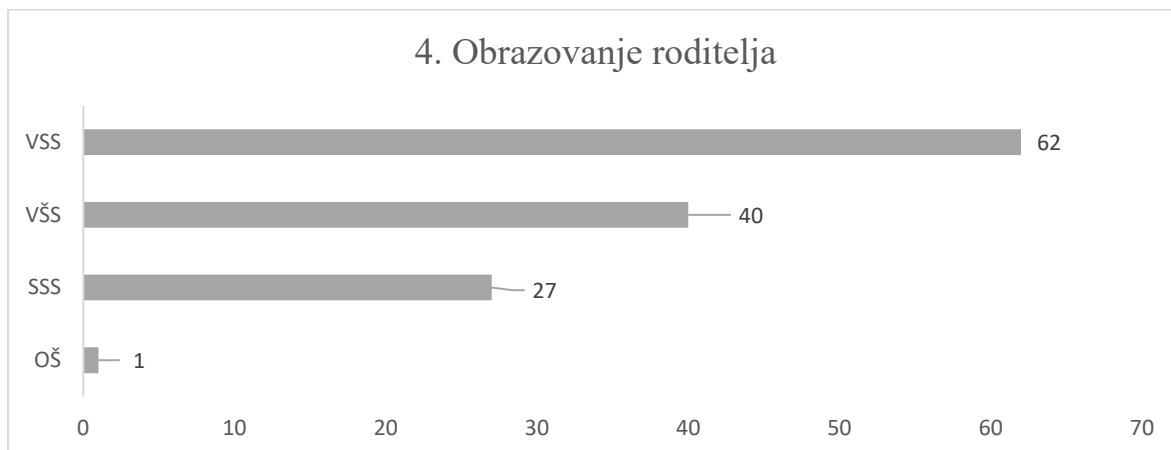
U sljedećem anketnom pitanju ispitanici su se izjasnili o svojoj dobi, stoga je u ispitivanju sudjelovalo 21% ispitanika do 30 godina (29 roditelja), čak 54% roditelja, odnosno njih 75 je između 31 i 40 godine, a 21% roditelja, njih 30 je u dobi između 41 i 50 godina, dok je postotak starijih roditelja bio jednak, 2% roditelja, odnosno njih troje je u razdoblju od 51 do 60 godina te 2% roditelja, njih troje su stariji od 61 godine.

Tablica 6. 3. anketno pitanje



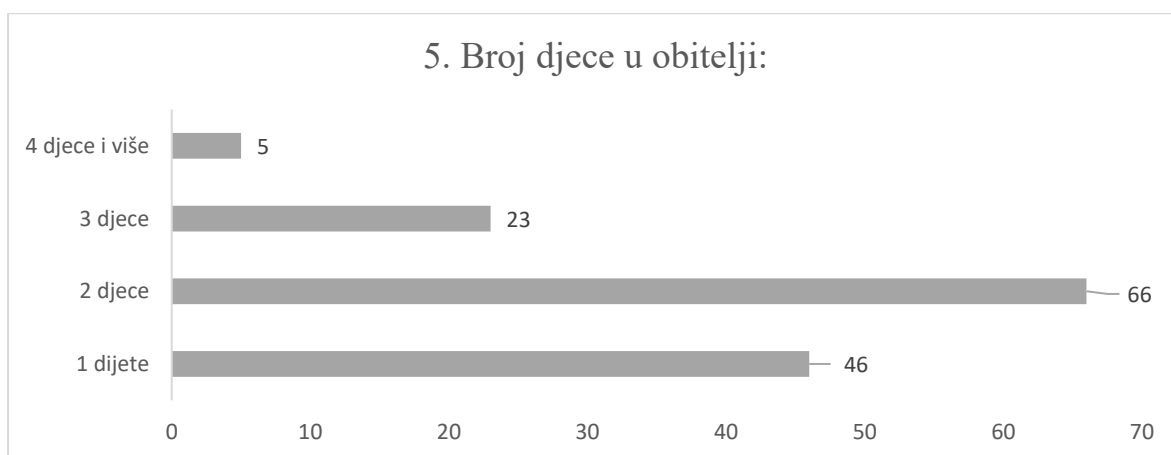
Treće anketno pitanje odnosilo se na mjesto stanovanja ispitanika. Čak 61 % ispitanika, njih 86 je s područja grada Splita, potom 9 %, odnosno njih 13 stanuje na području grada Solina te po 4 %, odnosno po njih pet, dolazi iz gradova Zadar i Kaštela te općine Podstrana. Četvero ispitanika, odnosno, 3% je iz općine Rogoznica, njih 3, odnosno 2% ispitanika iz općine Primošten te po 1%, odnosno po njih dvoje dolaze iz gradova Dubrovnika i Sinja te općine Tribunj. S obzirom na pitanje kombiniranog tipa, po 1%, odnosno po jedan ispitanik dolazi s područja Biograda na Moru, Imotskog, Jelse, Korčule, Makarske, Omiša, Ploča, Poreča, Rogača, Raba, Supetra, Šibenika, Trilja i Trogira.

Tablica 7. 4. anketno pitanje



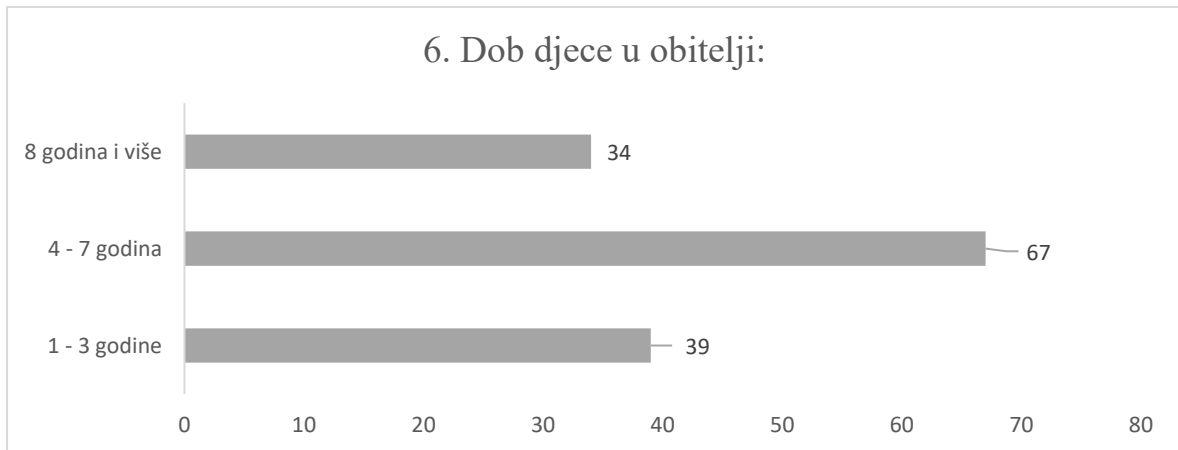
Četvrto anketno pitanje ispitalo je stupanj obrazovanja roditelja, od čega je najmanje bilo roditelja sa Osnovnom školom (1 roditelj – 1%), a potom i roditelja sa srednjom školom (27 roditelja – 26%), a količina prvostupnika i magistara je bilo više. Od toga 29 je % prvostupnika, njih 40 je sudjelovalo u istraživanju i 62 magistra, odnosno njih 34%.

Tablica 8. 5. anketno pitanje



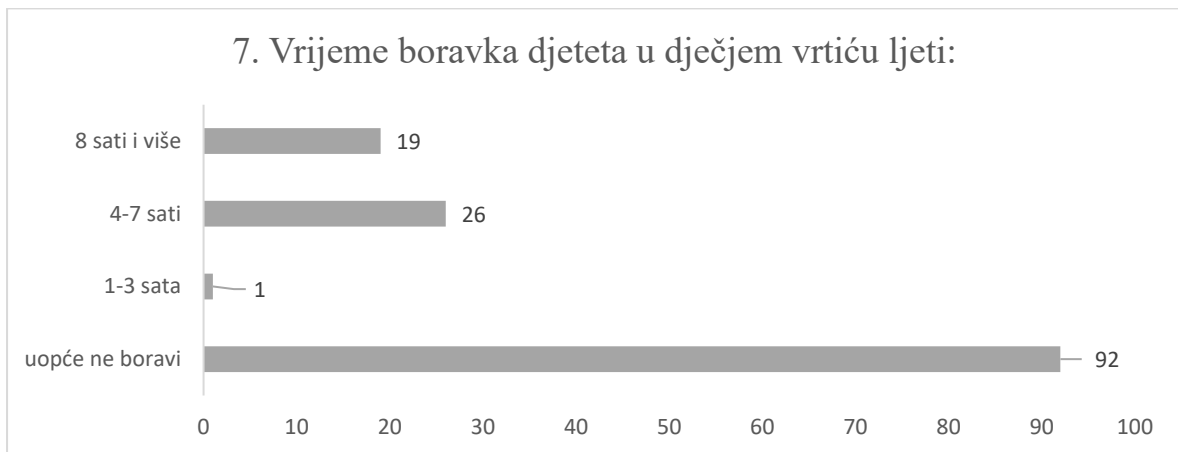
U anketnom pitanju o broju djece u obitelji, gotovo polovica ispitanika, njih 47 % ima dvoje djece u obitelji, 33%, odnosno njih 46 ima po jedno dijete u obitelji te tek 5 ispitanika, odnosno njih 4 % ima četvero djece ili više.

Tablica 9. 6. anketno pitanje



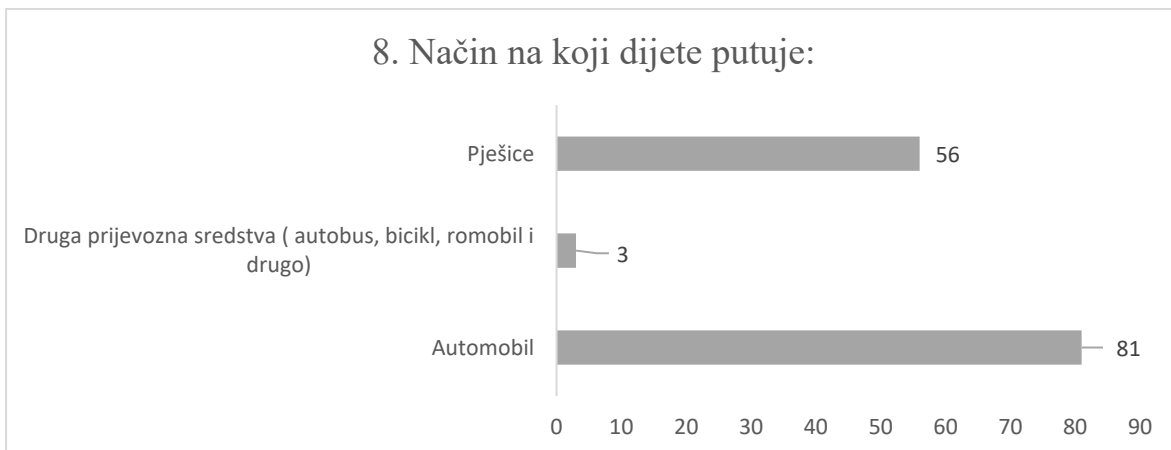
U sljedećem anketnom pitanju ispitanici su se izjasnili o dobi djece u obitelji, stoga je u istraživanju sudjelovalo 39 roditelja, odnosno 28 % njih s djecom u dobi od prve do treće godine, gotovo polovica, odnosno 48 % ispitanika ima djecu u dobi od četvrte do sedme godine te 24 % ispitanika ima dijete u dobi od osam godina i više.

Tablica 10. 7. anketno pitanje



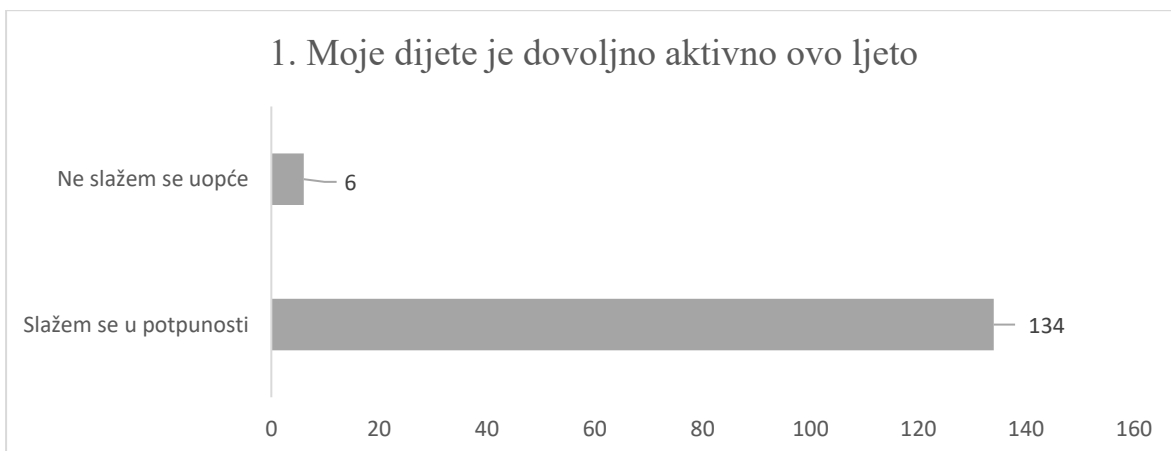
Anketno pitanje o vremenu boravka djeteta u dječjem vrtiću ljeti pokazalo je sljedeće rezultate: čak 66% ispitanika ne koristi usluge dječjih vrtića ljeti, njih 2% koristi jedan do tri sata, 19 % ispitanika četiri do sedam sati te 19 njih, odnosno 14 % ispitanika iskazalo je potrebu od osam sati ili više za boravkom u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

Tablica 11. 8. anketno pitanje



Deseto anketno pitanje odnosi se na način na koji dijete najčešće putuje do određene točke. Više od polovice ispitanika, čak 58 % koristi automobil kao prijevozno sredstvo, dok 40 % ispitanika ide pješice a tek 2% roditelja koristi druga prijevozna sredstva.

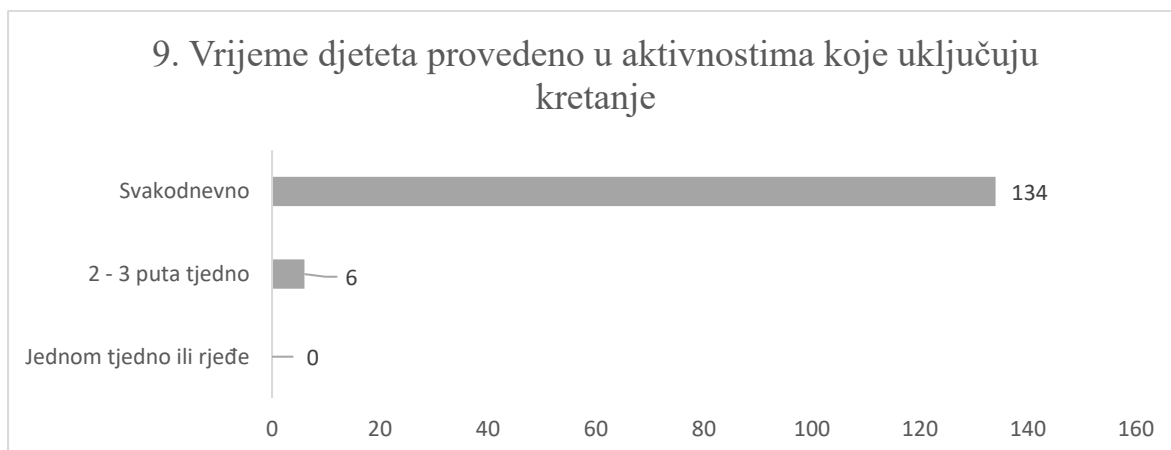
Tablica 12. 1. anketna izjava



U anketnoj izjavi o zadovoljstvu ispitanika tjelesnom aktivnošću njihove djece ovo ljeto, gotovo 96 % roditelja se slaže u potpunosti da je njihovo dijete bilo dovoljno tjelesno aktivno, dok njih 4 % se ne slaže uopće.

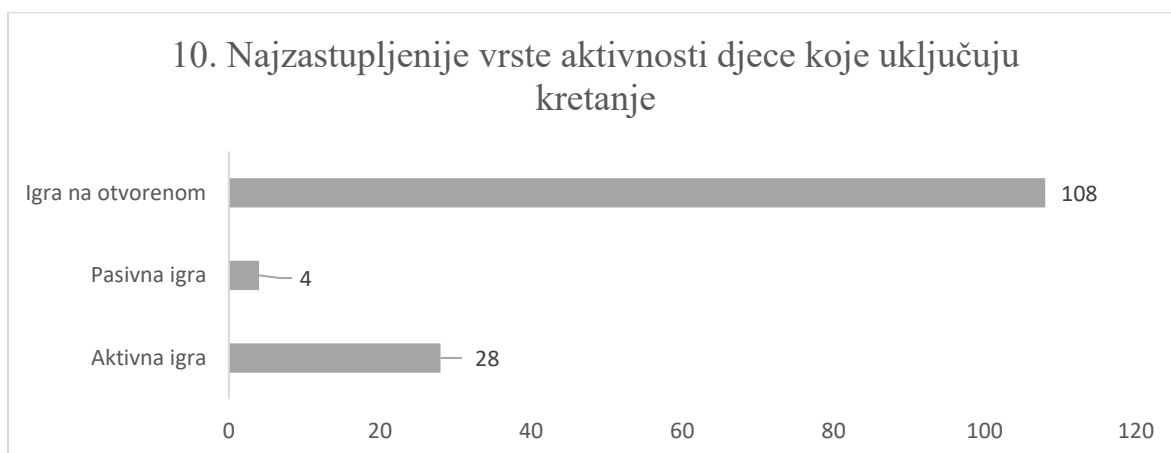


Tablica 13. 9. anketno pitanje



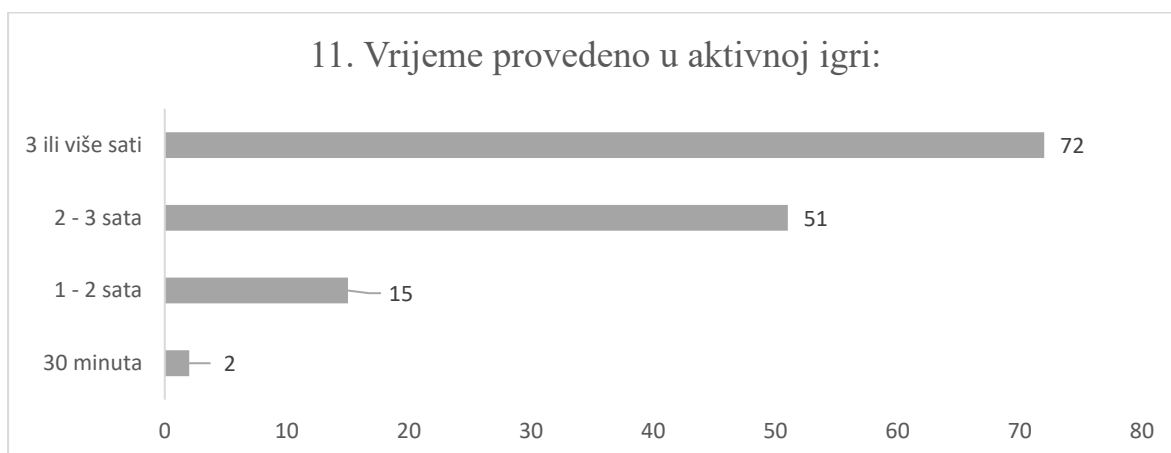
Čak 96 % djece ispitanika svakodnevno provodi u aktivnostima koje uključuju kretanje a tek 4% njih provodi dva do tri puta tjedno, a rjeđe od toga, ne provodi gotovo ni jedan ispitanik.

Tablica 14. 10. anketno pitanje



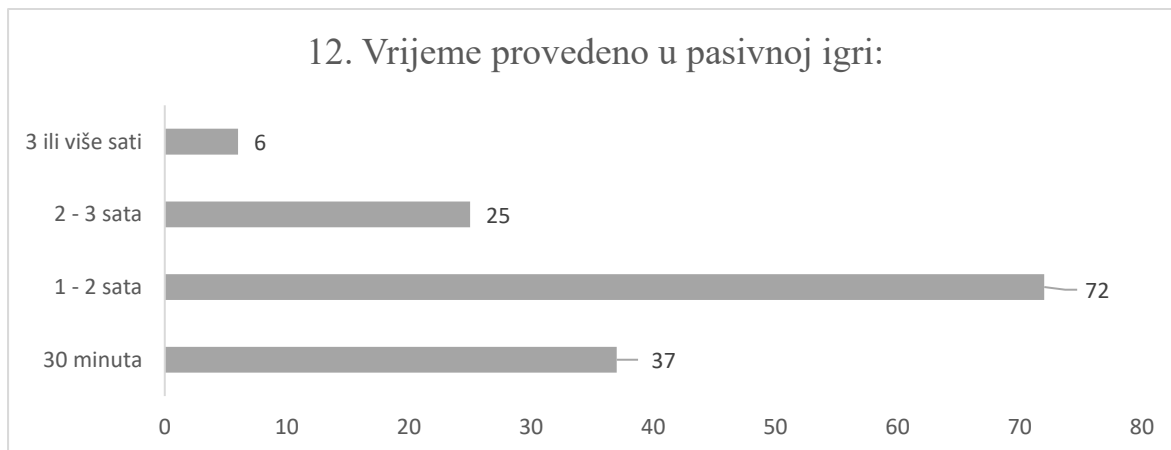
Više od dvije trećine ispitanika, njih 77 %, navelo je igru na otvorenom, kao najčešće izabranu aktivnost vlastite djece i koja uključuju kretanje. Aktivna igra prevladava kod 20 % djece ispitanika, a pasivna 3% .

Tablica 15. 11. anketno pitanje



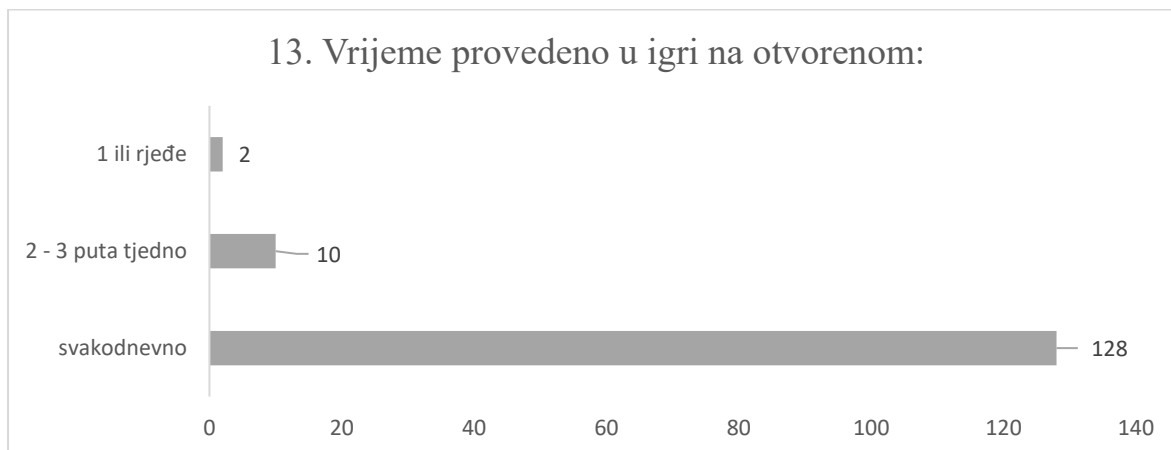
Sljedeće anketno pitanje odnosilo se na vrijeme provedeno u aktivnoj igri te se više od pola ispitanika, odnosno 51%, izjasnilo da njihovo dijete provede 3 ili više sati, dok 36% roditelja smatra da njihovo dijete provede 2 do tri sata u aktivnoj igri. Za jedan do dva sata aktivne igre se izjasnilo 11 % ispitanika, 30 minuta njih dvoje, odnosno 1%.

Tablica 16. 12. anketno pitanje



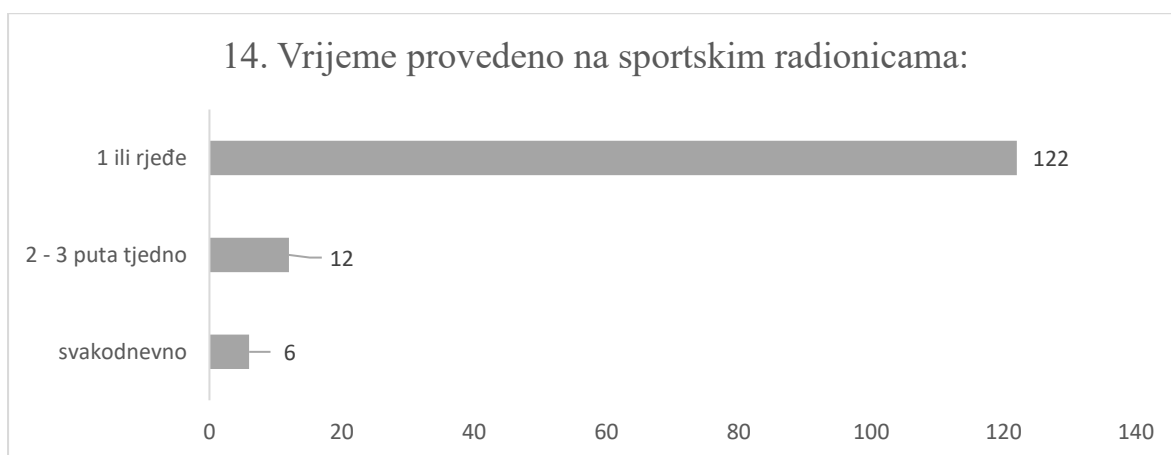
Više od polovice ispitanika, njih 51%, smatra da njihovo dijete prosječno provede 1 do 2 sata, dok se njih 26% izjasnilo da provede 30 minuta. Čak 18% roditelja se izjasnilo da dijete provede 2 do 3 sata te 4 % njih da dijete provede 3 ili više sati dnevno u pasivnoj igri.

Tablica 17. 13. anketno pitanje



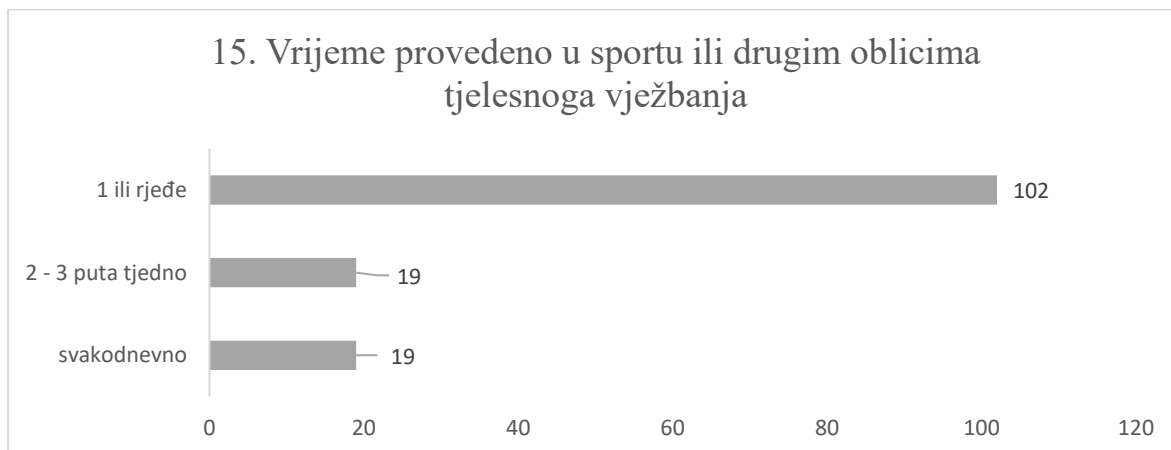
Gotovo 91% ispitanika smatra da njihovo dijete svakodnevno provodi vrijeme na otvorenome a 7% roditelja se izjasnilo da im dijete provede 2 do 3 puta tjedno, dok 1 % djece ispitanika provede 1 tjedno ili rjeđe u igri na otvorenom.

Tablica 18. 14. anketno pitanje



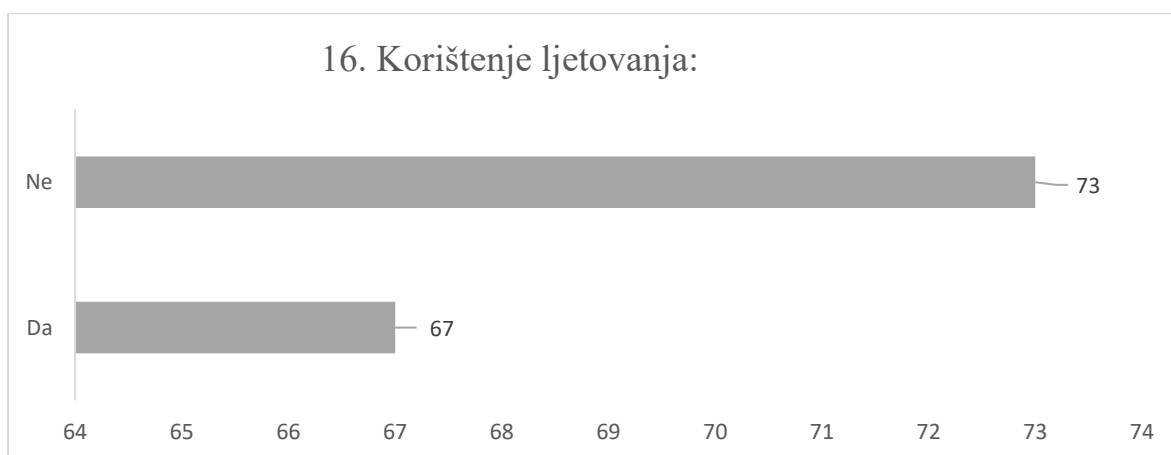
U četrnaestom anketnom pitanju, 87% ispitanika se izjasnilo da im dijete provede jednom tjedno ili rjeđe na sportskim radionicama, njih 9 % za 2 do 3 puta tjedno te 4 % djece ispitanika svakodnevno provodi vrijeme na sportskim radionicama.

Tablica 19. 15. anketno pitanje



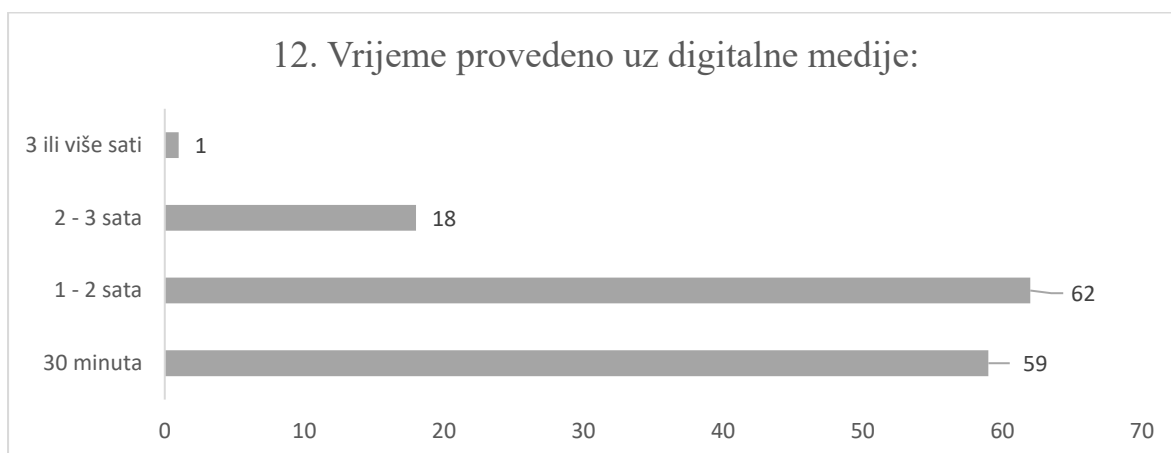
Petnaesto anketno pitanje odnosi se na vrijeme koje dijete provede u sportu ili drugim organiziranim i planskim oblicima tjelesnoga vježbanja. Dvije trećine ispitanika, njih 73% izjasnilo je da im dijete provede jedan dan ili rjeđe u sportu ili drugim oblicima tjelesnoga vježbanja. Jednak broj ispitanika, njih po 14 % izjasnilo je da provede 2 do 3 puta tjedno te svakodnevno vrijeme nekim od planskih organiziranih oblika tjelesnoga vježbanja.

Tablica 20. 16. anketno pitanje



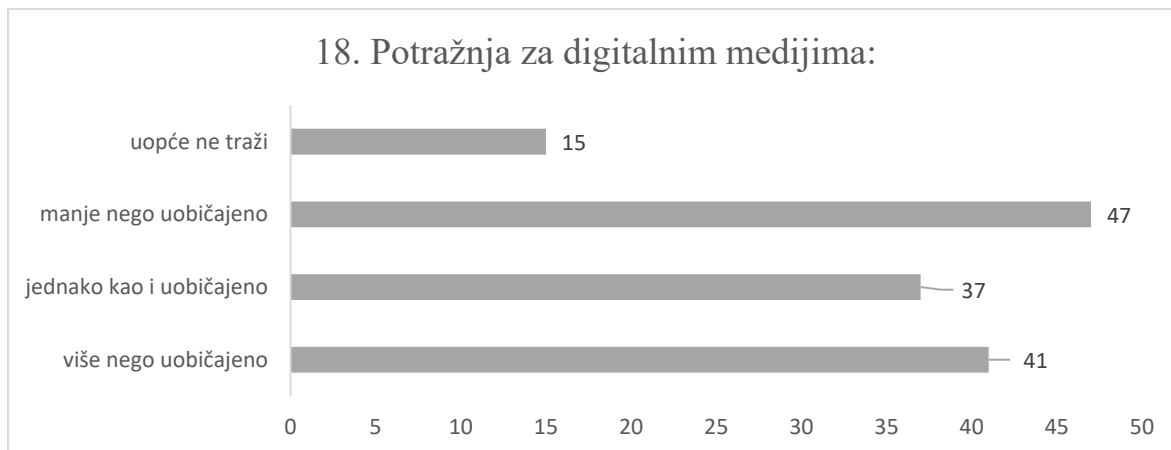
Na organiziranom na svježem zraku u povoljnim vremenskim uvjetima, odnosno ljetovanju, provede 48 % djece ispitanika, dok njih 52% se izjasnilo da ne provodi vrijeme na ljetovanju. Ovo anketno pitanje je kombiniranog tipa, stoga ste od 67 ispitanika koji su izjasnili da provode vrijeme na ljetovanju, svi, njih 100% provode ljetovanje s obitelji.

Tablica 21. 17. anketno pitanje



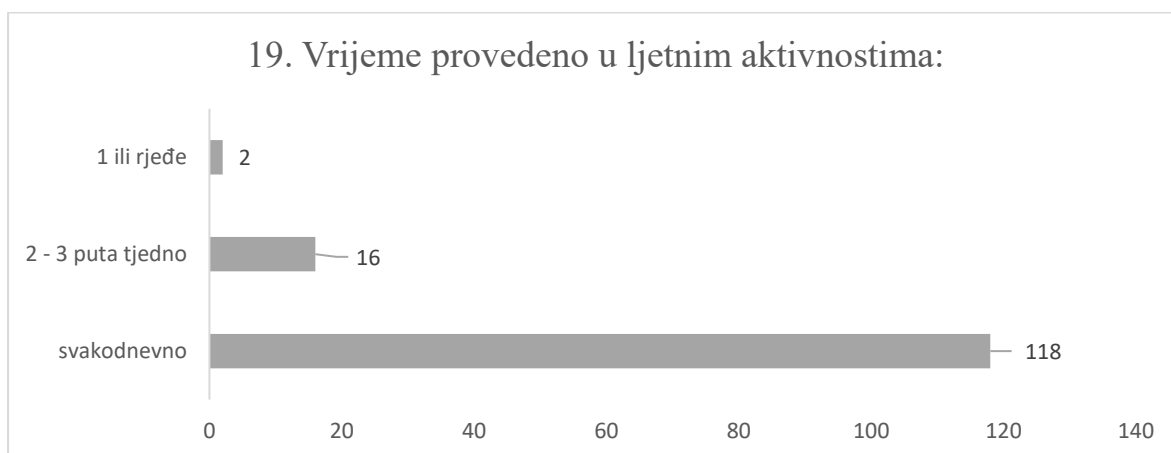
Samo 1% djece ispitanika provede 3 sata ili više uz različite oblike digitalnih medija, dok 13 % njih provede 2 do 3 sata dnevno. Jedan do dva vrijeme provodi 44% djece ispitanika a njih 42% provede 30 minuta dnevno.

Tablica 22. 18. anketno pitanje



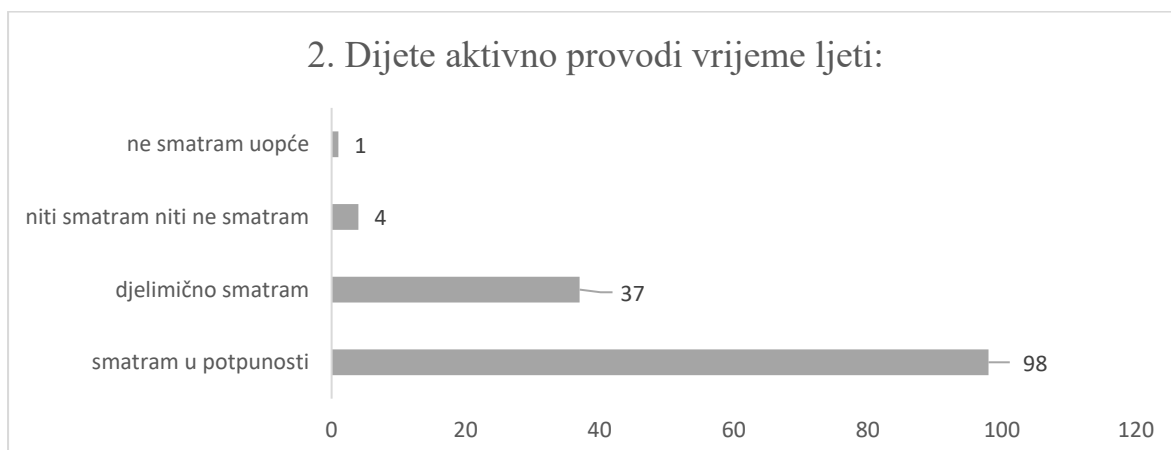
Ovo anketno pitanje se odnosi na potražnju za korištenjem digitalnih medija tijekom ljetnih mjeseci, stoga se 11 % roditelja izjasnilo kako dijete uopće ne traži, njih 33% smatra da traže manje nego uobičajeno te 26 % roditelja smatra da djeca imaju jednaku potražnju kao i uobičajeno, dok čak 41% djece ispitanika traži pristup digitalnim medijima više nego uobičajeno.

Tablica 23. 19. anketno pitanje



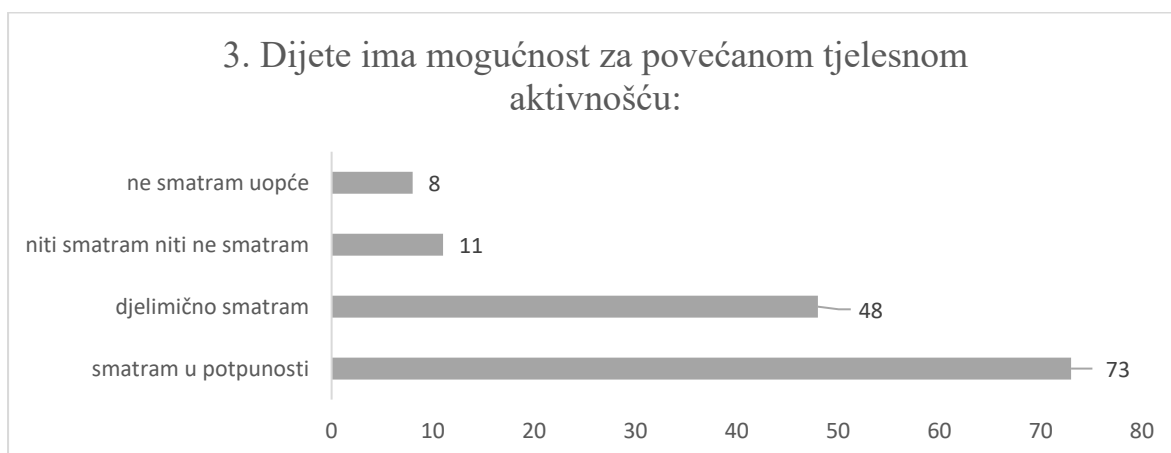
Više od četiri petine, odnosno 84% djece ispitanika svakodnevno provodi vrijeme u ljetnim aktivnostima, dok njih 11% provodi 2 do 3 puta tjedno, dok 4% ispitanika provodi 1 put tjedno ili rjeđe.

Tablica 24. 2. anketna izjava



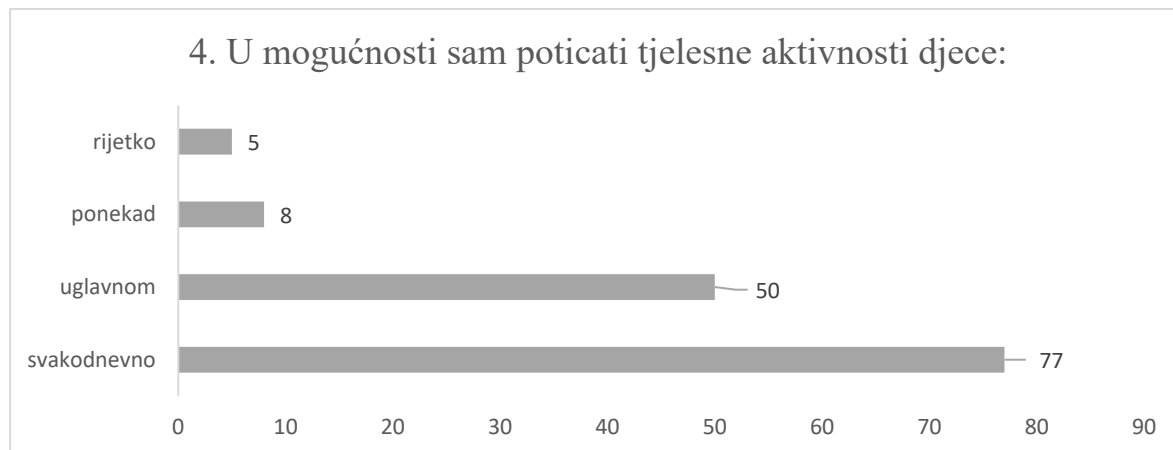
Rezultati druge anketne izjave pokazuju da više od 70% ispitanika u potpunosti smatra da njihovo dijete aktivno provodi vrijeme ljeti, dok njih 26% smatra djelimično, a 3% roditelja niti smatra niti ne smatra te 1% roditelja uopće ne smatra.

Tablica 25. 3. anketna izjava



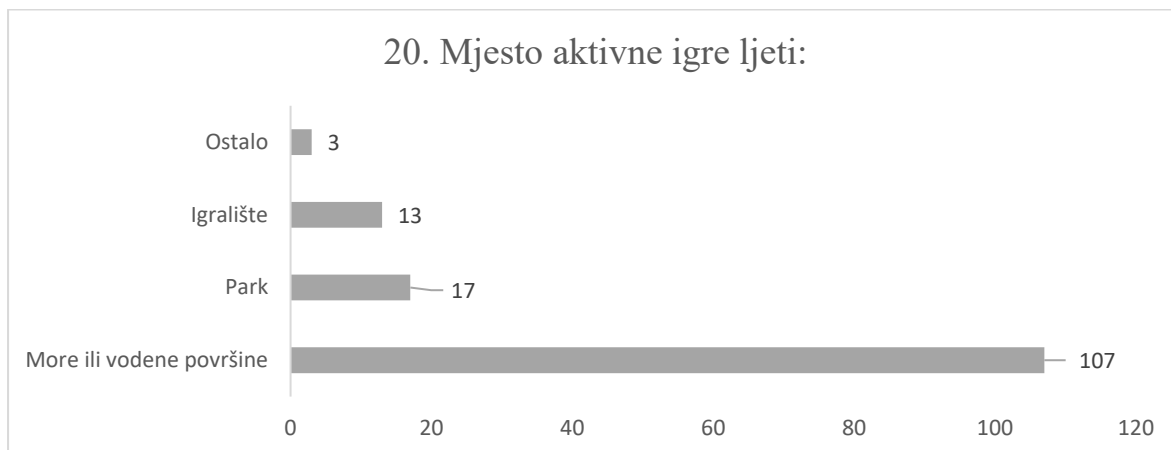
Treća anketna izjava se odnosi na mogućnosti za povećanom tjelesnom aktivnošću ljeti nego u drugim godišnjim dobima zbog podneblja prebivališta ispitanika. Više od polovice, 52% roditelja smatra u potpunosti, njih 48% djelomično smatra, sok njih 11 % niti smatra niti ne smatra, a njih 6% ne smatra uopće.

Tablica 26. 4. anketna izjava



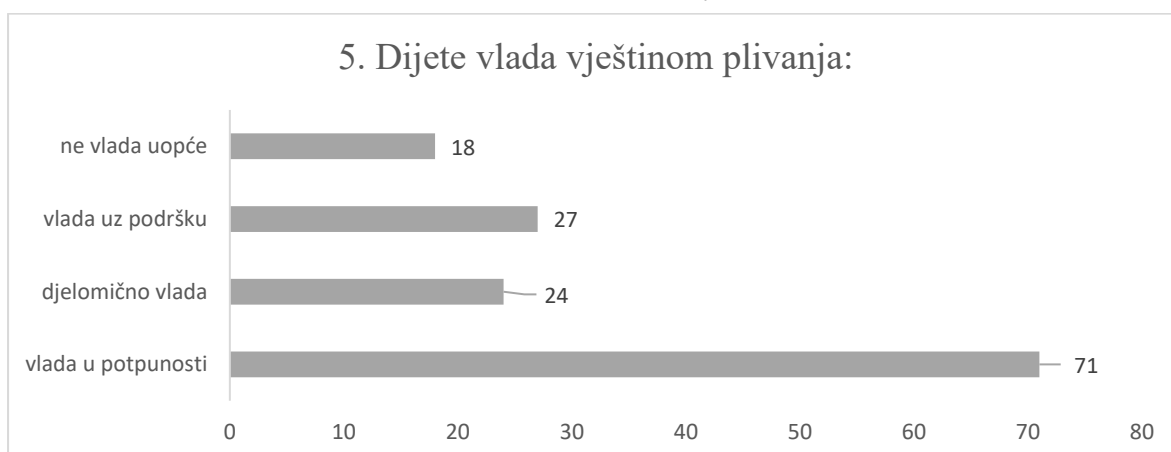
Četvrta anketna izjava se odnosi na mogućnost ispitanika na poticanje različitih oblika tjelesne aktivnosti s obzirom na vremenske prilike i geografske uvjete mjesta stanovanja. Više od polovice ispitanika, njih 55% je svakodnevno u mogućnosti poticati razne tjelesne aktivnosti, dok njih 36% je uglavnom u mogućnosti. Ponekad je u mogućnosti 6% ispitanika a njih 4% je rijetko u mogućnosti za svakodnevno poticanje različitih oblika tjelesne aktivnosti.

Tablica 27. 20. anketno pitanje



Dvadeseto anketno pitanje se odnosi na mjesto gdje se najčešće odvija aktivna igra djece ispitanika ljeti. Više od dvije trećine ispitanika, njih 76% istaklo je more ili vodene površine kao najčešće mjesto, dok se za park izjasnilo 12% roditelja, dok se na igralište kao mjesto aktivne igre se izjasnilo 9% roditelja. Ovo anketno pitanje je kombiniranog tipa, tako da među ostalim navedeni su jednom priroda, odnosno 1%, okolica mjesta stanovanja 1% te sve navedeno 1%.

Tablica 28. 5. anketna izjava



Posljednjom anketnom izjavom više od polovice, odnosno 51% ispitanika izjasnilo je da njihovo dijete u potpunosti samostalno ovladava vještinom plivanja, dok njih 19% djelomično ovladava, a 19% djece ispitanika ovladava uz fizičku podršku plivačkih rukava te 13% djece ne vlada uopće.



## 4.5. Rasprava

Ukupno je u anketi sudjelovalo 140 roditelja djece rane i predškolske dobi te su svi ispunili anketni upitnik u cijelosti. Prvih nekoliko pitanja bilo je općega karaktera zbog što bolje vizije karakteristika ispitanika koji su sudjelovali u anketiranju. Od 140 ispitanika čak 89% je ženskoga spola, dok je samo 16 ispitanih bilo muškog spola pa možemo iščitati kako je populacija zanimanja većinsko ženskog roda. Većina ispitanika je bilo dobi do 40 godina te gotovo dvije trećine ispitanika živi u Splitu i okolici, a budući da je anketa bila putem internetskog modela ne iznenađuje navedeni podatak. Nadalje, u sljedećem pitanju o stupnju obrazovanja samo je jedan od ispitanika s osnovnoškolskim obrazovanjem, dok se 37 ispitanika, odnosno njih 26% izjasnilo za srednju stručnu spremu. Velik udio ispitanika su prvostupnici, njih 29%, a najviše ispitanika njih 62, odnosno 44% su magistri. Gotovo polovica ispitanika, njih 47% broji 2 djece obitelji, nešto manje, njih 33% ima samo jedno dijete, dok troje djece ima njih 23, odnosno 16% te najmanje ispitanika, njih 4% ima četvero djece ili više. Na pitanje o dobi djece u obitelji, očekivan je podatak da skoro polovica ispitanika, njih 48 % se izjasnilo za dob djece u obitelji od 4 do 7 godina te njih 39, odnosno 28% za dob od prve do treće godine. Velik broj ispitanika, čak 24% se izjasnilo za dob od 8 godina i više, što može upućivati na rezultate sve većeg broja djece s odgodom upisa u školu i to čak po dva puta (Kubelka, 2015). Takav rezultat može upućivati i na sve veći broj djece teškoćama u razvoju i na problematiku nemogućnosti ostvarivanja inkluzije bilo u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, bilo u ustanovama razredne nastave te shodno tome i sve češćim odgodama upisa u školu. Također odgojno-obrazovne politike Europske Unije su imale snažan utjecaj na povećanje broja djece s teškoćama u razvoju, stavljajući pred Republiku Hrvatsku direktivu upisa djece, što je u praksi Republike Hrvatske dovelo kršenja Državnog pedagoškog standarda, a samim time i kršenja prava djece te kvalitete odgojno-obrazovnog procesa. Okruženje autora ispitivanja, kao i područje rada autora ispitivanja također može utjecati na takav rezultat. Na pitanje koliko sati dnevno njihovo dijete provede u vrtiću ljeti najviše roditelja, njih 66%, izjasnilo se da uopće ne provodi, dok 34 % djece ispitanika provodi. Do 3 sata provodi 2% djece ispitanika, 4 do 7 sati boravi 19% djece ispitanika a više od 8 sati boravi 14% djece. S obzirom na činjenicu da se slobodno vrijeme umanjilo u odnosu na prijašnja desetljeća, zadovoljavajući su rezultati da većina djece uopće ne provode vrijeme u dječjem vrtiću, što otvara mogućnosti za aktivno provođenje vremena roditelja s djecom. Postotak djece

ispitanika koji provode vrijeme u dječjem vrtiću ljeti nije zanemariv, a tome u prilog idu istraživanja Henderson i suradnika (2015), koja ističu važnost planiranja tjelesnih aktivnosti u dječjim vrtićima, kako bi se postigla zadovoljavajuća razina tjelesne aktivnosti, koja preporučuje aktivnosti od 120 minuta dnevno. Najviše roditelja koristi automobil kao prijevozno sredstvo do vrtića njih 58%, dijete u vrtić pješice dovodi čak 40% roditelja, a neka druga prijevozna sredstva poput autobusa ili bicikla koristi njih 2%. Zadovoljavajući je podatak koji ukazuje na dovođenje djeteta pješice u dječji vrtić jer užurban način života, svakodnevne obaveze, provođenje vremena u automobilu, pasivne djelatnosti u dnevnom ritmu kod kuće ili na poslu ukazuju na važnost tjelesne aktivnosti u obitelji. Dijete uči modelom promatranja, stoga stabilnost i kontinuitet aktivnosti u obiteljskom domu i izvan njega, njihovo ponavljanje u približno isto vrijeme daju djetetu osjećaj sigurnosti i povjerenja. Gotovo svi ispitanici, njih 96% se u potpunosti slažu da je njihovo dijete dovoljno aktivno ovo ljeto, a tek njih 6 se ne slaže uopće. Ohrabrujući je podatak koji ukazuje da 96% djece ispitanika provodi aktivnosti koje uključuju kretanje, dok njih 6, odnosno 4% provodi 2 do 3 puta tjedno te niti jedno dijete ispitanika provodi jednom tjedno ili rjeđe. Na pitanje koje aktivnosti koje uključuju kretanje dijete najčešće provodi, obećavajući je rezultat 77% djece ispitanika provodi u igri na otvorenome dok u aktivnoj igri provede 20% djece a tek 3% u pasivnoj igri. Sljedeće pitanje korelira s prethodnim, te su rezultati pokazali da više od polovice djece ispitanika, njih 51% provede 3 sata ili više, dok 36% djece provede 2 do 3 sata te 11% njih provede 1 do 2 sata, a tek 1% njih provede 30 minuta u aktivnoj igri. Na pitanje o dnevnom provedenom vremenu u pasivnoj igri, najveći broj djece ispitanika, njih 51% provede 1 do 2 sata, njih 26% provede 30 min a nešto manji broj djece ispitanika, njih 18% provede 2 do 3 sata. Aktivnosti na otvorenome često su uvjetovane vremenskim uvjetima, stoga ne čude rezultati da u povoljnim vremenskim uvjetima ljeti svakodnevno provede čak 91% ispitanika, dok 2 do 3 puta tjedno provede 7% djece ispitanika, a tek 1% jednom ili rjeđe. Shodno navedenim ohrabrujućim rezultatima, ne čudi da u sportskim radionicama jednom tjedno ili rjeđe provodi 87% djece ispitanika, a njih 9% provede 2 do 3 puta tjedno, dok svakodnevno provodi 4% djece. Na pitanje o vremenu bavljenja sportom ili drugim oblicima organiziranog i planskog tjelesnog vježbanja tjedno preko ljeta najviše ispitanika, njih 73% se bavi jednom tjedno ili rjeđe, dok 14% njih provede 2 do 3 puta tjedno te 14% njih, svakodnevno provodi u različitim oblicima organiziranog i planskog tjelesnog vježbanja preko ljeta. Više od polovice ispitanika, njih 52% je izjavilo da ne provodi ljetovanje kao organiziranom boravku na svježem zraku u povoljnim ljetnim uvjetima. Od 48% njih koji su se izjavili da im dijete provodi vrijeme na ljetovanju,

apsolutno svi ispitanici izjavili da su oni provodili program ljetovanja. Ovaj podatak značajno govori o slaboj uključenosti odgojno-obrazovnih ustanova u programe ljetovanje, kao i o njegovoj važnosti te mogućnostima koje nudi za razvoj tjelesne aktivnosti te na kraju i za cjelokupan razvoj djeteta. Nešto manje od polovice ispitanika, njih 44% izjavilo je da njihovo dijete provede jedan do 2 sata koristeći digitalne medije, dok 42% roditelja je izjavilo da dijete provodi 30 minuta. Zabrinjavajući podatak je da se 13% ispitanika izjasnilo da im dijete provede 2 do 3 sata a tek 1% njih je izjavilo da provede 3 sata ili više koristeći digitalne medije. Na pitanje o potrebi potražnje djece ispitanika za digitalnim medijima, najmanje roditelja, njih 11% izjasnilo se da im dijete uopće ne traži te njih 26% traži jednako kao i uobičajeno. Zadovoljavajući podatak je da 34% djece ispitanika traži manje nego uobičajeno dok je zabrinjavajući podatak da gotovo 29% njih se izjasnilo da dijete traži više nego uobičajeno. Takav podatak može korelirati s činjenicom da je prekomjerna izloženost digitalnim medijima u ranoj i predškolskoj dobi, nedovoljno prepoznat javnozdravstveni problem. U prilog tome idu i rezultati istraživanje o navikama korištenja digitalnih medija kod djece iz dječjih vrtića u Dubrovniku. Hađija (2021) iz navedenog istraživanja, ističe zabrinjavajući podatak dobiven usporedbom jasliske i vrtićke skupine. Uočene su značajne razlike kod prosječne dobi u kojoj dijete počinje koristiti digitalne medije, odnosno djeca jasliske dobi u prosjeku ranije počinju koristiti digitalne uređaje, s 13 mjeseci u odnosu na vrtićku dob s 20 mjeseci. Također važnu ulogu ima i podatak iz navedenog istraživanja da je 39% roditelja izjavilo da nisu postavili nikakva pravila korištenja digitalnih medija za djecu te činjenica da navike korištenja digitalnih medija nisu usklađene s preporukama stručnjaka. Na pitanje o vremenu koje dijete provodi u ljetnim aktivnostima, većina roditelja, 84% njih izjavilo je da im dijete svakodnevno provodi u ljetnim aktivnostima. Sukladno ubrzanom životu u modernom digitalnom dobu, ne čudi podatak da 11% ispitanika se izjasnilo da im dijete provodi 2 do 3 puta tjedno u ljetnim aktivnostima te manji postotak, ali ne i zanemariv, njih 4% je izjavilo da provede jednom tjedno ili rjeđe. Takav podatak je zabrinjavajući, ali ne čudi, s obzirom na geografski položaj te vremenske uvjete u kojima ispitanici žive te ubrzan život i manje slobodnoga vremena koje nosi moderno doba. U izjavi o aktivno provedenom vremenu djece u ljetnim mjesecima, njih 70% smatra u potpunosti da njihovo dijete aktivno provodi vrijeme, dok 26% njih djelomično smatra te 3% njih niti smatra niti ne smatra, a tek 1% ne smatra uopće. Sljedeća izjava odnosi se na utjecaj povoljnih vremenskih uvjeta ljeti te povoljnih geografskih položaja na mogućnosti za povećanjem tjelesne aktivnosti ljeti više nego u drugim godišnjim dobima te se navedenu izjavu smatra u potpunosti više od polovice ispitanika, njih 52%. Od ukupnog broja ispitanika,

njih 34% djelomično smatra, dok 8 % njih niti smatra niti ne smatra, a 6% njih ne smatra uopće. Više od polovice, njih 55% je svakodnevno u mogućnosti poticati vlastito dijete na različite oblike tjelesne aktivnosti, dok njih 36% je uglavnom u mogućnosti s obzirom na vremenske prilike i geografske uvjete mjesta stanovanja. Ponekad je u mogućnosti 6% ispitanika, a 4% roditelja je rijetko u mogućnosti. Navedeni podaci mogu korelirati s prethodnom izjavom, gdje se može zaključiti da bez obzira na povoljne vremenske i geografske uvjete i mogućnosti, postoje i drugi čimbenici koji utječu na mogućnosti roditelja da utječu na tjelesnu aktivnost djece, poput radnog vremena te slobodnog vremena općenito. Na pitanje gdje dijete najčešće provodi svoju aktivnu igru ljeti, tri četvrtine ispitanika, njih 76% provodi na moru ili vodenim površinama, dok 12% djece ispitanika najčešće provodi u parku, 9% njih provodi na igralištu. S obzirom na pitanje kombiniranoga tipa, pod ostale odgovore ispitanici su izjavili prirodu, okolina mjesta boravišta te sve navedeno. Navedeno pitanje potvrđuje utjecaj povoljnih vremenskih uvjeta ljeti te povoljnog geografskoga položaja s obzirom da tri četvrtine djece ispitanika provodi na moru ili vodenim površinama. Nadalje, na izjavu o ovladavanju vještine plivanja djece, više od polovice ispitanika, njih 51% izjavilo je da im dijete u potpunosti samostalno vlada vještinom plivanja. Djelomično vlada 19% djece ispitanika, dok 17% vlada uz fizičku podršku plivaćih rukava te 13% roditelja je izjavilo da im dijete u potpunosti ne vlada vještinom plivanja. Takvi rezultati su značajan pokazatelj utjecaja povoljnih vremenskih uvjeta ljeti i povoljnog geografskoga položaja te većeg broja mogućnosti koji takvi čimbenici pridonose. Navedeni rezultat prikazuje znatne razlike u odnosu na rezultate istraživanja Lončarić (2022) o tjelesnoj aktivnosti djece rane i predškolske dobi iz gorskoga kotara za vrijeme pandemije COVID-19. Navedeno istraživanje pokazalo je da 47% djece ne pliva uopće a samo 4% ispitanika navodi da im dijete provodi više od 60 minuta u tjelesnoj aktivnosti plivanja.

## 5. ZAKLJUČAK

Iz rada se može zaključiti kako su pokret i tjelesna aktivnost u većoj mjeri povezani s čimbenicima tjelesne aktivnosti nego se to očekuje na prvi pogled. Razvoj tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi usko je povezana sa svim područjima razvoja te djeluje na cjelokupno djetetovo zdravlje i funkcioniranje. Aktivnosti u kojima dijete sudjeluje za vrijeme boravka u dječjem vrtiću i izvan njega u obiteljskim uvjetima, multidisciplinarne su i integrirane tako da se dijete razvija cjelovito.

Sukladno brojnim i brzim promjenama modernoga, digitalnoga društva, razina tjelesne aktivnosti je u padu. Stoga razvoj tjelesne aktivnosti nailazi na sve više novih izazova koji proizlaze iz čimbenika tjelesne aktivnosti. Geografski čimbenik mjesta stanovanja ima važnu ulogu u razini tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi. Istraživanje je pokazalo ohrabrujuće rezultate da djeca ispitanika najmanje vremena provode u sedetarnim igrama te kako velika većina djece ispitanika svakodnevno provodi vrijeme u igri na otvorenome više od dva sata, poput plaža, igrališta, parkova i slično. Rezultati istraživanja su pokazali da više od polovice djece automobilom putuje do destinacija te polovica djece ispitanika provede jedan do dva sata u pasivnoj igri. Navedeni rezultati mogu poslužiti kao poticaj razvoja tjelesne aktivnosti zamjenjujući pasivnu igru aktivnom ili igrom na otvorenom te sam način prijevoza, koji se može zamijeniti i dodatno potaknuti kroz aktivnu igru. Velika većina djece se bavi sportskim aktivnostima i radionicama ovo ljeto te gotovo četiri petine djece ispitanika svakodnevno provodi ljetne aktivnosti, što su ohrabrujući podatci. Navedeni podatci ukazuju na potrebu za pojačanim uključivanjem odgojno-obrazovnih ustanova u osvještavanju važnosti tjelesne aktivnosti te potrebu odgojno-obrazovnih ustanova za dodatnim poticanjem tjelesne aktivnosti i djece i roditelja, putem različitih odgojno-obrazovnih pristupa.

## 6. LITERATURA

1. Badrić, M., & Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(3-4), 479-494.
2. Benčić, A. (2016). *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences).
3. Bešlić, A. (2018). *Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
4. Brdar, B. I. (2024). *Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djece rane i predškolske dobi* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences).
5. Bungić, M., & Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
6. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985 Mar-Apr;100(2):126-31. PMID: 3920711; PMCID: PMC1424733.
7. Dorić, I. (2024). *Aktivnosti i postupci sportskih animacija kod školske djece* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Kinesiology).
8. Dragičević Alpeza, M. (2023). *Tjelesna neaktivnost djece rane i predškolske dobi* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
9. *Državni pedagoški standard*. (2008). Zagreb : Narodne novine
10. Findak, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju : priručnik za odgojitelje*. Zagreb : Školska knjiga
11. Findak, V., Delija, K., Mraković, M., & Metikoš, D. (1996). Time rationalization during physical education pre-school class-younger age. *Kinesiology*, 28(1), 20-24.
12. Fortier, M. S., & Morgan, T. L. (2022). How optimism and physical activity interplay to promote happiness. *Current Psychology*, 41(12), 8559-8567.
13. Gregurić, M. (2023). *Tjelesna aktivnost velikogoričke predškolske djece* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
14. Hallal, P. C., Bauman, A. E., Heath, G. W., Kohl, H. W., Lee, I. M., & Pratt, M. (2012). Physical activity: more of the same is not enough. *The Lancet*, 380(9838), 190-191.

15. Heimer, S., Čajevac, R., (2006) *Medicina sporta*. Zagreb : Kineziološki fakultet
16. Henderson, K. E., Grode, G. M., O'Connell, M. L., & Schwartz, M. B. (2015). Environmental factors associated with physical activity in childcare centers. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 1-9.
17. Hercigonja, S. (2023). *Povezanost tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
18. Horvat, V., & Sindik, J. (2012). Povezanost i spolne razlike u pojedinim čimbenicima života predškolske djece. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(1), 29-33.
19. Horvat, V., & Sindik, J. (2012). Povezanost i spolne razlike u pojedinim čimbenicima života predškolske djece. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(1), 29-33.
20. Ivanković, A. (1980) *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga
21. Kerry, S. M., Morgan, K. E., Limb, E., Cook, D. G., Furness, C., Carey, I., ... & Harris, T. (2018). Interpreting population reach of a large, successful physical activity trial delivered through primary care. *BMC Public Health*, 18, 1-10.
22. Knežević, P. (2019). *Kineziološka aktivnost i prehrambene navike djece* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
23. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The lancet*, 380(9838), 294-305.
24. Kosi, U. (2021). Kako potaknuti kretanje učenika i njihovih roditelja. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 4(7), 678-687.
25. Kubelka, R. (2015). Što odgađaju odgode od škole. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20(77/78), 59-59.
26. Kutuzović, M. (2015). *Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme učenika* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences).
27. Lončarić, P. (2022). *Kineziološka aktivnost djece Gorskog kotara za vrijeme pandemije COVID-19* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Kinesiology).

28. Lovrinčević, V. (2020). *Usporedba tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi ovisno o godišnjem dobu* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education. Chair of Kinesiology Education).
29. Markus, S. (2022). *Doprinos sporta u pripremi djece s teškoćama u razvoju za neovisno življenje* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Law. In social work).
30. Milak, M. (2022). *Poticanje tjelesnog vježbanja djece* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
31. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija: biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
32. Mišigoj-Duraković, M., Duraković, Z., Findak, V., Heimer, S., Horga, S., & Latin, V. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Znanje.
33. Mitar, A. (2021). *Psihološki učinak tjelesne aktivnosti na djecu* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
34. Morgan, G. S., Willmott, M., Ben-Shlomo, Y., Haase, A. M., & Campbell, R. M. (2019). A life fulfilled: positively influencing physical activity in older adults—a systematic review and meta-ethnography. *BMC public health*, *19*, 1-13.
35. Morgan, K. N. (2019). Lifetime participation methodologies implemented in physical education. *Physical Educator*, *76*(5), 1201-1224.
36. Morgan, P. J., Collins, C. E., Barnes, A. T., Pollock, E. R., Kennedy, S. L., Drew, R. J., ... & Young, M. D. (2021). Engaging fathers to improve physical activity and nutrition in themselves and in their preschool-aged children: The “Healthy Youngsters, Healthy Dads” feasibility trial. *Journal of Physical Activity and Health*, *18*(2), 175-184.
37. *Nacionalni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje*. (2015). Zagreb: Narodne novine.
38. Ostojić, M. (2023). *Utjecaj kinezioloških aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
39. Pedišić, Ž., Strika, M., Matolić, T., Sorić, M., Šalaj, S., Dujić, I., ... & Jurakić, D. (2023). Physical activity of children and adolescents in Croatia: a global matrix 4.0 systematic review of its prevalence and associated personal, social, environmental, and policy factors. *Journal of physical activity and health*, *20*(6), 487-499.



40. Pintar, M. (2020). *Tjelesna aktivnost i zdravlje* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. School of Medicine. Department of Physical Medicine and General Rehabilitation).
41. Ročić, K. (2019). *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education. Chair of Kinesiology Education).
42. Sever, K. (2019). *Prehrana i prevencija pretilosti u školskoj dobi* (Doctoral dissertation, University North. University centre Varaždin. Department of Nursing).
43. Sever, T. (2015). *Tjelesno vježbanje djece predškolske dobi* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences).
44. Sindik, J. (2009). Kinesiological programs in kindergartens as a way to keep health and stimulate child development. *Medica Jadertina*, 39(1-2), 19-28.
45. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1-2), 19-28.
46. Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom-mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53(1), 193-199.
47. Sindik, J., Horvat, V., & Vukosav, J. (2012). Morfološke karakteristike i pripremljenost za školu kod dječaka i djevojčica predškolske dobi. In *20. Godišnja konferencija hrvatskih psihologa* (pp. 253-253).
48. Sušanj Gregorović, K. (2018). Dobrobiti roditeljske uključenosti u obrazovanje djeteta. *Napredak: časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 159(1-2), 101-113.
49. Štrukelj, V. (2021). *Važnost tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
50. Tomac, Z., Vidranski, T., & Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45(3-4), 97-104.
51. Vukelja, M. (2021). *Tjelesna aktivnost i motorička znanja djece predškolske dobi u Republici Hrvatskoj* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology).
52. Western, M. J., Armstrong, M. E., Islam, I., Morgan, K., Jones, U. F., & Kelson, M. J. (2021). The effectiveness of digital interventions for increasing physical activity in individuals of low socioeconomic status: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 1-21

# SAŽETAK

## Tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi tijekom ljeta

Studentica: Domina Zirojević

Mentor: izv.prof.dr.sc. Lidija Vlahović

Sveučilište u Splitu Filozofski fakultet

Odsjek za rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Sažetak:** *Utjecaj i važnost tjelesne aktivnosti na cjeloviti razvoj te cjelokupno zdravlje djeteta istraživali su mnogi teoretičari i praktičari te su utvrdili kako je tjelesna aktivnost je važan, ali nedovoljno prepoznat čimbenik javnozdravstvenoga globalnoga problema tjelesne neaktivnosti. Tjelesna aktivnost sastavni dio razvoja djeteta te predstavlja primarnu potreba svakog djeteta u razvoju, alat na koji uči, istražuje i upoznaje svijet, potiče cjelokupan razvoj, stvara mogućnosti za razvijanje moždanog kapaciteta te razvijanje svojih sposobnosti. Razdoblje rane i predškolske dobi su mnogi autori istakli kao ključno razdoblje za stvaranje zdravih, pozitivnih i cjeloživotnih navika te je od iznimne važnosti isticati važnost te poticati samu tjelesnu aktivnost od najranije dobi. Osim što djeluje na psihofizičko zdravlje, tjelesna aktivnost ima snažan utjecaj na sva područja razvoja te djeluje na cjelokupan rast i razvoj. Proučavajući tjelesnu aktivnost, uočeni su brojni okolinski čimbenici koji utječu na razinu tjelesne aktivnosti, počevši od društvenih pa sve do geografskih i vremenskih. Kako bi se što efikasnije potakla tjelesna aktivnost te tako sustavno radilo na globalnom problemu smanjenog kretanja, ovaj rad prikazuje vezu između tjelesne aktivnosti, okoline te cjelokupnoga razvoja djece rane i predškolske dobi.*

**Ključne riječi:** dijete, odgojitelj, tjelesna aktivnost, okolinski čimbenici

## ABSTRACT

### **Physical activities of early and preschool age children in during summer**

Student: Domina Zirojević

Mentor: izv.prof.dr.sc. Lidija Vlahović

University of Split Faculty of Philosophy

Department of Early and Preschool Education

**Summary:** *The influence and importance of physical activity on the overall health of children has been researched by many theorists and practitioners and they have established that physical activity is an important, but insufficiently recognized factor in global public health problem of physical inactivity. Physical activity is an integral part of child development and represents the primary need of every developing child, a tool for learning, exploring and getting to know the world, encouraging overall development, creating opportunities for developing brain capacity and developing one's abilities. The period of early and preschool age has been highlighted by many authors as a key period for creating healthy, positive and lifelong habits, and it is extremely important to emphasize the importance and encourage physical activity itself from an early age. In addition to affecting psychophysical health, physical activity has a strong impact on all areas of development and affects overall growth and development. While studying physical activity, numerous environmental factors have been observed that influence the level of physical activity, starting from social to geographic and weather factors. In order to encourage physical activity as efficiently as possible and thus systematically work on the global problem of reduced movement. This paper shows the connection between physical activity, the environment and overall development of children of early and preschool age.*

**Key words:** child, educator, physical activity, environmental factors

Prilozi

## **UPITNIK O TJELESNOJ AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI TIJEKOM LJETA**

Za potrebu izrade diplomskog rada, provodi se istraživanje tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi na priobalnom području u ljetnome razdoblju. Život u priobalnom području donosi brojne benefite za cjelokupno zdravlje te nudi jednostavan pristup i mogućnosti brojnim tjelesnim aktivnostima.

Istraživanje je anonimno te se provodi metodom anketnog upitnika. Molim Vas za iskrenost prilikom odgovaranja, kako bi rezultati istraživanja bili što precizniji.

Unaprijed se zahvaljujem,

Domina Zirojević

### **1. Spol:**

- a. Ženski
- b. Muški

### **2. Dob:**

- a. 20-39 godina
- b. 40-59 godina
- c. 60 i više godina

### **3. Mjesto stanovanja:**

- a. Split
- b. Kaštela
- c. Solin
- d. Podstrana:
- e. Ostalo:

### **4. Obrazovanje:**

- a. OŠ
- b. SSS

- c. VŠS (prvostupnik/ca)
- d. VSS (magistar/ra)

**5. Broj djece u obitelji :**

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4 i više

**6. Dob djece u obitelji:**

- a. 1 – 3 godine
- b. 4 - 7 godina
- c. 8 godina i više

**7. Koliko Vaše dijete vremena boravi u dječjem vrtiću tijekom ljeta?**

- a. 8 sati i više
- b. 4 – 7 sati
- c. 1 – 3 sata
- d. Uopće ne boravi

**8. Na koji način Vaše dijete najčešće putuje do dječjeg vrtića, parka ili neke druge lokacije u ovome razdoblju?**

- a. Automobil
- b. Drugo prijevozno sredstvo (autobus, bicikl, romobil i drugo)
- c. Pješice

**9. Smatrate li da je Vaše dijete dovoljno aktivno ovo ljeto?**

- a. Slažem se u potpunosti

- b. Ne slažem se uopće

**10. Koliko često Vaše dijete provodi u aktivnostima koje uključuju kretanje?**

- a. Svakodnevno provodi
- b. Provodi 2 do 3 puta tjedno
- c. Jednom tjedno ili rjeđe

**11. Koje aktivnosti koje uključuju kretanje Vaše dijete trenutno najčešće provodi?**

- a. Aktivna igra ( kretanje, fizička aktivnost)
- b. Pasivnu igru (statično, sjedilački, gledajući TV ili mobitel, igra na računalu ili tabletu)
- c. Igra na otvorenome ( dvorište, park, plaža i sl.)

**12. Koliko vremena Vaše dijete dnevno provede u aktivnoj igri?**

- a. 30 minuta
- b. 1 do 2 sata
- c. 2 do 3 sata
- d. 3 ili više sati

**13. Koliko vremena Vaše dijete dnevno provede u pasivnoj igri?**

- a. 30 minuta
- b. 1 do 2 sata
- c. 2 do 3 sata
- d. 3 ili više sati

**14. Koliko vremena Vaše dijete provodi u aktivnostima na otvorenome ( dvorište, igralište, plaža i sl.)?**

- a. Svakodnevno provodi
- b. Provodi 2 do 3 puta tjedno
- c. Jednom tjedno ili rjeđe

**15. Provodi li vaše dijete vrijeme na sportskim radionicama ovo ljeto?**

- a. Svakodnevno provodi

- b. Provodi 2 do 3 puta tjedno
- c. Jednom tjedno ili rjeđe

**16. Koliko vremena se Vaše dijete bavi sportom ili drugim oblicima organiziranog i planskog tjelesnog vježbanja, tjedno preko ljeta?**

- a. Svakodnevno
- b. 2 do 3 puta tjedno
- c. Jednom tjedno ili rjeđe

**17. Provodi li Vaše dijete vrijeme na ljetovanju, kao organiziranom boravku na svježem zraku u ljetnim vremenskim uvjetima? Ako da, provodite li ljetovanje Vi ili dječji vrtić kojeg Vaše dijete pohađa?**

- a. Da, provodi
- b. Ne, ne provodi
- c. Ostalo:

**18. Koliko vremena Vaše dijete dnevno provede koristeći digitalne medijima trenutno?**

- a. 30 minuta
- b. 1 do 2 sata
- c. 2 do 3 sata
- d. 3 sata ili više

**19. Tijekom ljetnih mjeseci, koliko Vaše dijete traži pristup digitalnim medijima?**

- a. Više nego uobičajeno traži
- b. Jednako kao i uobičajeno traži
- c. Manje nego uobičajeno traži
- d. Uopće ne traži

**20. Koliko vremena Vaše dijete tjedno provede u ljetnim aktivnostima?**

- a. Svakodnevno
- b. 2 do 3 puta tjedno
- c. Jednom tjedno ili rjeđe

**21. Smatrate li da Vaše dijete aktivno provodi svoje vrijeme u ljetnim mjesecima?**

- a. Smatram u potpunosti
- b. Djelomično smatram
- c. Niti smatram niti ne smatra
- d. Ne smatram uopće

**22.Smatrate li da je Vaše dijete ima više mogućnosti za povećanom tjelesnom aktivnošću ljeti nego u drugim godišnjim dobima zbog podneblja Vašeg prebivališta?**

- a. Smatram u potpunosti
- b. Djelomično smatram
- c. Niti smatram niti ne smatra
- d. Ne smatram uopće

**23.Jeste li u mogućnosti svakodnevno poticati Vaše dijete na različite oblike tjelesne aktivnosti s obzirom na vremenske prilike i geografske uvjete mjesta stanovanja?**

- a. Svakodnevno sam u mogućnosti
- b. Uglavnom sam u mogućnosti
- c. Ponekad sam u mogućnosti
- d. Rijetko sam u mogućnosti

**24.Gdje Vaše dijete najčešće provodi svoju aktivnu igru ljeti?**

- a. Na moru ili vodenim površinama
- b. U parku
- c. Na igralištu
- d. Ostalo:

**25.Ovladava li Vaše dijete vještinom plivanja?**

- a. U potpunosti ne vlada
- b. Djelomično vlada
- c. Vlada uz fizičku podršku plivaćih rukava
- d. U potpunosti samostalno vlada



## Popis tablica

Tablica 1. Klasifikacija tjelesnih aktivnosti

Tablica 2. Odvijanje tjelesnih aktivnosti

Tablica 3. Organizacija i provedba tjelesnih vježbi (Neljak, 2010, prema Kutuzović, 2015)

Tablica 4. 1. anketno pitanje

Tablica 5. 2. anketno pitanje

Tablica 6. 3. anketno pitanje

Tablica 7. 4. anketno pitanje

Tablica 8. 5. anketno pitanje

Tablica 9. 6. anketno pitanje

Tablica 10. 7. anketno pitanje

Tablica 11. 8. anketno pitanje

Tablica 12. 1. anketna izjava

Tablica 13. 9. anketno pitanje

Tablica 14. 10. anketno pitanje

Tablica 15. 11. anketno pitanje

Tablica 16. 12. anketno pitanje

Tablica 17. 13. anketno pitanje

Tablica 18. 14. anketno pitanje

Tablica 19. 15. anketno pitanje

Tablica 20. 16. anketno pitanje

Tablica 21. 17. anketno pitanje

Tablica 22. 18 anketno pitanje

Tablica 23. 19. anketno pitanje

Tablica 24. 2. anketna izjava

Tablica 25. 3. anketna izjava

Tablica 26. 4. anketna izjava

Tablica 27. 20. anketno pitanje

Tablica 28. 5. anketna izjava


SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

*IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI*

kojom ja Domina Zirojević, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (mag.preasc.educ.), izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 24. rujna 2024.g.

Potpis



## Izjava o pohrani i objavi ocjenskog rada

(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - podcrtajte odgovarajuće)

Student/ica: Domina Zirojević

Naslov rada: Tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi tijekom ljeta

Znanstveno područje i polje: Društvene znanosti, kineziologija

Vrsta rada: Diplomski rad

Mentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje): izv.prof.dr.sc. Lidija Vlahović

Komentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj izvanje):

izv.prof.dr.sc. Lidija Vlahović

doc.dr.sc. Dodi Malada

dr.sc. Bojan Babin

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog ocjenskog rada (završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Kao autor izjavljujem da se slažem da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi u otvorenom pristupu u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti (NN br. 119/22)).

Split, 24. rujna 2024.g.

Potpis studenta/studentice:



Napomena:

U slučaju potrebe ograničavanja pristupa ocjenskom radu sukladno odredbama Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima (111/21), podnosi se obrazloženi zahtjev dekanici Filozofskog fakulteta u Splitu.