

# Razina tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi

---

Sinković, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:022123>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-26**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANA SINKOVIĆ**

**RAZINA DNEVNE TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, ožujak, 2023.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANA SINKOVIĆ**

**RAZINA DNEVNE TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303092028, redoviti student

**Studijski smjer:** Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Predmet:** Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentorica:** prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, ožujak, 2023.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Ana Sinković, kandidatkinja za sveučilišnu prvostupnicu ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



**IZJAVA**  
**o korištenju autorskog djela**

Ja, Ana Sinković dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Razina dnevne tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

\_\_\_\_\_

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. RAST I RAZVOJ DJECE.....	2
2.1. SOCIO EMOCIONALNI RAZVOJ.....	2
2.2. KOGNITIVNI (SPOZNAJNI) RAZVOJ .....	3
2.3. RAZVOJ GOVORA.....	4
2.4. RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI .....	5
2.5. MOTORIČKI RAZVOJ .....	5
2.6. MORFOLOŠKI RAZVOJ .....	6
3. TJELESNA AKTIVNOST.....	8
4. RAZINA TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE .....	10
4.1. UTJECAJ RODITELJA NA TJELESNU AKTIVNOST.....	11
4.2. UTJECAJ USTANOVA PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA NA TJELESNU AKTIVNOST.....	12
4.3. UTJECAJ TEHNOLOGIJE NA TJELESNU AKTIVNOST DJETETA .....	13
5. 5.ISTRAŽIVANJE STAVOVA RODITELJA O TJELESNOJ AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	17
6. ZAKLJUČAK .....	30
7. LITERATURA.....	31

## 1. UVOD

Današnji životni stil olakšava čovjeku zadovoljenje svih njegovih potreba. Brojni autori u svojim istraživanjima analiziraju prednosti i nedostatke suvremenog načina života. Kada je riječ o djeci i njihovim potrebama, treba imati na umu ono što je najbolje za dijete i njegov cjeloviti rast i razvoj. Od samog početka djetetova života, okolinu čine uglavnom roditelji i odgojitelji, stoga je bitno poznavanje specifičnosti razvojnih karakteristika djece. Roditelji i odgojitelji trebaju kontinuirano unaprjeđivati svoje spoznaje o specifičnostima razvojnih razdoblja djece kako bi osigurali optimalne uvjete u svijetu koji ih okružuje.

Istraživanja pokazuju da današnja djeca provode puno više vremena na digitalnim uređajima u odnosu na ranije generacije djece te su tjelesno slabije aktivna. Sjedilački način života utječe na smanjenje tjelesne aktivnosti, što može negativno utjecati na razvoj svih dimenzija antropološkog statusa djece.

Roditelji i odgojitelji su glavni uzor djeci. Njihove zdrave životne navike kao što je bavljenje sportom i tjelesnim aktivnostima, pravilna prehrana i boravak na svježem zraku će zasigurno utjecati i na razvoj zdravih životnih navika djece već od najranije dobi.

U ovom je radu provedeno istraživanje na temu razine dnevne tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi u jednom vrtiću u Republici Hrvatskoj. Istraživanje je provedeno anonimnim anketnim upitnikom u kojem je sudjelovalo ukupno 100 ispitanika.

## **2. RAST I RAZVOJ DJECE**

Da bi odgojitelji i suradnici u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja mogli kvalitetno provoditi sve vrste kineziološke aktivnosti, potrebno je poznavanje specifičnosti procesa rasta i sazrijevanja. „Rast je razmnožavanje stanica od kojih se sastoji naše tijelo, dok je razvoj kvalitativna promjena u građi pojedinih organa i tkiva“ (Ivanković, 1978).

Prema Neljaku (2009) rast i razvoj su dva procesa koji uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta. Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa, dok je razvoj proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma.

Opće karakteristike djetetova razvoja mogu se podijeliti na sljedeće: razvoj motorike, razvoj spoznajnih sposobnosti, razvoj govora, emocionalni i socijalni razvoj, morfološki razvoj, razvoj funkcionalnih sposobnosti, razvoj informiranosti, razvoj likovnih sposobnosti, razvoj glazbenih sposobnosti.

### **2.1. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ**

Socio-emocionalni razvoj podrazumijeva razvoj odnosa prema sebi i ljudima iz svoje okoline. Prvi djetetov emocionalni odnos se razvija iz naslijeđenih mehanizama reagiranja pohranjenih u filogenetski najstarijim dijelovima mozga te se do kraja 6. mjeseca života diferencira u šest temeljnih emocija: strah, srdžba, veselje, tuga, gađenje i iznenađenje (Starc i sur., 2004).

Socio-emocionalni razvoj najjednostavnije je pojasniti kroz svako pojedino razvojno razdoblje kojeg čine rano predškolsko razdoblje, predškolsko razvojno razdoblje, srednje i kasno djetinjstvo te adolescencija. U nastavku su objašnjena prva tri jer su ona povezana s ranim i predškolskim odgojem i obrazovanjem.

U ranom djetinjstvu socijalni svijet čini obitelj i zato je iznimno važno pravovremeno utjecati na razvoj privrženosti. Brojna istraživanja ukazuju na činjenicu da je poticanje istog razvoja moguće je na sljedeći način: razvijati sigurnu privrženost s djetetom



pružajući mu toplinu i potporu, sudjelovanje oba roditelja u brizi za dijete, odabrati odgovarajuću ustanovu ili osobu koja se brine za dijete, razumjeti djetetov temperament, poznavati zakonitosti dječjeg razvoja, prilagoditi se djetetovim razvojnim promjenama te potrebno je također fizičko i mentalno zdravlje roditelja (Klarin, 2006).

Prema Klarin (2006) predškolsko razdoblje obilježeno je snažnim utjecajima obiteljske dinamike te je važna zadaća roditelja prilagoditi ponašanje u skladu s potrebama djeteta. U ovom se razdoblju pojavljuje još jedna dimenzija socijalnih odnosa, a to su prve interakcije s vršnjacima koje se odvijaju uz igru. Strukturiranjem uvjeta dječje igre roditelji mogu znatno utjecati na kvalitetu igre. Klarin (2006; prema Wardu, 1996) iznosi sljedeće strategije za poticanje kvalitete dječje igre: odrediti vrijeme za igru, osigurati adekvatan prostor, važno je i iskustvo koje dijete ima u interakciji s roditeljima (npr. čitanje priča potiče razvoj mašte), igrovni materijal može potaknuti socijalnu interakciju i dramsku igru. Srednje i kasno djetinjstvo razvojna su razdoblja vrlo intenzivnih socijalnih interakcija pa tako dijete više vremena provodi u odnosima izvan obitelji, dok se vrijeme provedeno s roditeljima smanjuje. Prijelaz iz predškolske u školsku ustanovu čini velike promjene u djetetovu životu. Vršnjačka druženja su sve češća i formiraju se prva prava prijateljstva. Unatoč svemu, roditeljska uloga u razvoju se ne smanjuje. Da bi potaknuli djetetov socio-emocionalni razvoj Santorck (1999; prema Klarin, 2006) preporuča da bi se trebalo prilagoditi djetetovim razvojnim promjenama, poticati vršnjačke interakcije, jačati pozitivne socijalne odnose u školi, poticati moralni razvoj i jačati emocionalni inteligenciju.

## **2.2. KOGNITIVNI (SPOZNAJNI) RAZVOJ**

Kognitivni (spoznajni) razvoj se odnosi na mentalne procese uz pomoć kojih dijete pokušava razumjeti i sebi prilagoditi okolinu koja ga okružuje (Starc. i sur., 2004). Primjerice, tijekom djetetova kretanja u prostoru, baratanja predmeta i sl. dijete opaža promjene koje je ono samo proizvelo. Tako primjećuje kakve odnose imaju predmeti te koje su im razlike i sličnosti. „Spoznajna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti. Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje su: osjeti i percepcija, pažnja i pamćenje, operativno mišljenje i rješavanje problema“ (Neljak, 2009.:26).

Neljak (2009) navodi da su temelji razvoja kognitivnih aktivnosti djeteta vezani uz osjete i percepciju. Osjeti su sposobnosti jedinke da registrira i razlikuje osjetne informacije, dok je percepcija sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta.

Kognitivnom razvoju pripadaju i razvoj pažnje (kontrola, usmjerenje na jedan, dva ili više predmeta, promatranje, planiranje..) te razvoj pamćenja (informacije, slike, ponavljanja, povezivanja...). Vremensko trajanje dječje pažnje ovisi o dječjem uzrastu i interesu (Neljak, 2009).

Razvoj operativnog mišljenja koje čini stvaranje pojmova, uspoređivanje sličnosti i razlika, razvrstavanje, sparivanje itd., prethodi razvoju sposobnosti rješavanja problema (npr. procjenjivanje, pronalaženje rješenja, uočavanje i sl.). No, važno je naglasiti da mišljenje djeteta u predškolskom razdoblju nije apstraktno, već konkretno (Neljaku, 2009).

### **2.3. RAZVOJ GOVORA**

Da bi se djeca lakše snalazila te razumjela način provedbe neke tjelesne aktivnosti, bitan je razvoj govora. „Samim rođenjem dijete donosi na svijet predispozicije za učenje govora. Svako zdravo dijete ima anatomske i glasovne mogućnosti da nauči glasove bilo kojeg jezika. Te mogućnosti realiziraju se u interakciji djeteta i njegova socijalnog okruženja, prije svega obiteljskog“ (Starc i sur., 2004:26).

Prema Neljaku (2009) govor je viša aktivnost čovjeka koja mu omogućuje da pomoću sustava znakova i simbola priopćava svoja znanja, osjećaje, potrebe i mišljenje drugim ljudima, a da se pritom razvija sustavno i predvidivim redoslijedom.

U predškolskoj dobi, točnije od rođenja pa sve do djetetove sedme godine života, razvoj govora se može svrstati u nekoliko aspekata: glasovni razvoj, rječnički razvoj, razvoj gramatike, komunikacijski razvoj te razvoj znanja o govoru. Govorni razvoj se može pratiti i preko dva osnovna razdoblja:

- Predverbalno – od rođenja do prve smislene riječi/rečenice
- Verbalno – od prve smislene riječi/rečenice do automatizacije govora, i dalje. (Starc i sur. , 2004.)

## **2.4. RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI**

U procesima djetetova rasta i sazrijevanja mogu se uočiti brojne promjene i u domeni funkcionalnih sposobnosti. Funkcionalni razvoj se odnosi na razvoj dišnih organa, pa tako Neljak (2009) navodi da u ranoj dobi djetetu dišni organi nisu u potpunosti razvijeni, što dovodi do otežanog disanja. Iz tog razloga se dijete brže umara tijekom provedbe određene aktivnosti. Nosni otvori vrlo su uski, položaj rebra u odnosu na kralježnicu je vodoravan, položaj dijafragme je visok, dok alveole i bronhiji nisu još do kraja razvijeni pa zbog toga dijete ne može disati duboko.

Rad krvožilnog sustava je dobro prilagođen zahtjevima organizma tijekom rasta. Omjer između srca i tjelesne mase djeteta povoljniji je nego kod odraslih, a krvne žile su šire i krv u njima teče slobodnije, što uzrokuje niži tlak nego kod odrasle osobe. Time se povećana potreba tkiva za krvlju zadovoljava, a dinamika protoka krvi zbog niskog tlaka je znatno sporija. Iz tog se razloga djeca brže umaraju nego odrasli, čak i kod nižeg intenziteta aktivnosti (Neljak, 2009).

## **2.5. MOTORIČKI RAZVOJ**

„Motorika je pojam koji se, s kineziološkog stajališta, prvenstveno odnosi na djetetovu sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima“ (Neljak, 2009:18).

Razvoj motorike podrazumijeva djetetovu sve veća sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj motorike može se pratiti kroz njegove faze, a te faze vidljive su u usavršavanju držanja tijela, kretanja i baratanja predmetima (Starc i sur., 2004).

Motoriku je potrebno stalno poticati u skladu s djetetovim mogućnostima te je potrebno poznavati standardna razvojna obilježja sukladno senzibilnim fazama razvoja djeteta (Mardešić i sur., 2016).

Petrić (2019; prema Currie i sur., 2012) navodi da je za kvalitetan razvoj motorike potrebno djecu svakodnevno poticati na tjelesnu aktivnost adekvatnim motoričkim sadržajima. Također, ističe kako odgovarajuća razina tjelesne aktivnosti osigurava optimalan rast i razvoj djece te je kvalitetna za njihovo zdravlje. Tjelesna aktivnost je značajna i u prevenciji mnogih nezaraznih bolesti.

Neljak (2009; prema Horvat, 1986) navodi da se razvoj motorike događa po cefalo – kaudalnim smjerovima (prvo kontrola glave, trupa, pa donjih ekstremiteta) i po proksimalno – distalnim smjerovima (prvo dijelove tijela bliže, pa udaljeniji od kralježnice). Od djetetova rođenja, sve do upisa u osnovnu školu, razvoj motorike razvija se kroz nekoliko faza:

- Faza refleksne aktivnosti
- Faza spontanih pokreta
- Faza osnovnih pokreta i kretnji
- Faza senzomotorike
- Faza osnovnih gibanja
- Faza preciznije senzomotorike
- Faza lateralizacije.

## **2.6. MORFOLOŠKI RAZVOJ**

Dijete kroz proces razvoja poprima i morfološka obilježja. „Morfološke promjene prvenstveno ovise o procesima osifikacije i muskulizacije. Osifikacija je proces razvoja koštanog tkiva i započinje u prenatalnom razdoblju kada od hrskavičnog tkiva postupno nastaje koštano, a završava tek u adolescenciji. Muskulizacija je proces razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i strukture mišića“ (Neljak, 2009:15).

Kosti predškolskog djeteta imaju mnogo hrskavičnog tkiva, te su lako podložne raznovrsnim devijacijama. Kralježnica je također istog obilježja, te se zbog mekoće i elastičnosti lako može iskriviti i deformirati. Zbog tih je obilježja bitno pratiti djetetovo držanje tijela da bi se u pravo vrijeme postupilo ispravno te spriječilo deformaciju (Neljak, 2009).

Neljak (2009) navodi kako djeca tijekom rođenja posjeduju sve mišiće, no vrlo su mali i slabo razvijeni u usporedbi s mišićima odraslih. Mišićna vlakna značajnije su tanja i slabija, a postotak vode veći je nego kod odraslih. Neki precizniji pokreti i kretnje u početku nisu razvijeni, sve do oko osme godine, kada dijete može kvalitetnije baratati određenim predmetima. Kod djece predškolske dobi su razvijeniji mišići fleksori nego ekstenzori i zbog toga djeca lakše izvode visove po penjalicama nego upiranje. Kroz praćenje rasta i

razvoja djece najbolje se može utvrditi kvaliteta njihovog zdravlja i potrebe preventivnog djelovanja na individualnoj i populacijskoj razini (Petrić, 2019).

### 3. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesne aktivnosti uvelike pridonose našem tjelesnom i psihičkom zdravlju, većoj radnoj sposobnosti, boljem uspjehu i učinkovitosti, kao i lakoći snalaženja u raznim životnim situacijama (Rečić, 2006). Stoga je tjelesna aktivnost izrazito bitna za djecu i njihov razvoj. Ukoliko dijete nije dovoljno tjelesno aktivno, dolazi do slabljenja pojedinih organa, a kasnije i cijelog tijela.

„Tjelesne aktivnosti predškolskog djeteta sastavni su dio rasta u kojemu dolazi do izražaja držanje tijela, kretanje i stvaranje odnosa s predmetima u prostoru“ (Rečić, 2006:13). Osnovne tjelesne aktivnosti predškolskog uzrasta koje možemo pratiti i razvijati kod djeteta odnose se na:

- Ravnotežu – stajanje, kretanje, rukovanje predmetima
- Koordinaciju – izvođenje pokreta ili radnji
- Gipkost – pokretljivost u kretnjama i radnji
- Preciznost – izvođenje usmjerenih i odmjerenih kretnji i radnji
- Izdržljivost – za duže izvođenje kretnji i radnji (Rečić, 2006).

Tjelesne aktivnosti mogu biti raznolike. One ne moraju biti prvenstveno aktivnosti koje sadržavaju određeno ponavljanje pojedine vježbe već se mogu sastojati od primjerice svakodnevnih aktivnosti kroz koje djecu učimo npr. pravilnom držanju tijela, pravilnom hodanju (obratiti pozornost na spušteno stopalo) i sl. Uz te je aktivnosti povezana i osobna higijena.

U razdoblju djetinjstva i adolescencije, tjelesna aktivnost je izrazito važan čimbenik javnozdravstvenog aspekta. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO, 2022) tjelesna aktivnost se definira kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja (Tomic i sur., 2015). Isti autor ističe kako za djecu i mlade ljude tjelesna aktivnost uključuje sport, igru, kućanske poslove, rekreaciju, tjelesnu i zdravstvenu kulturu ili planirane vježbe u krugu obitelji, škole i društvene zajednice.

Tjelesna aktivnost se definira kao svaki tjelesni pokret proizveden od skeletnih mišića što rezultira trošenjem energije (Caspersen i sur., 1985).

Rečić (2006) ističe da su tjelesne aktivnosti djetetova prirodna potreba koju roditelji ili odgojitelji mogu voditi, usmjeravati i razvijati svojom spretnošću, znanjem i umjetnošću tako da zamjene pasivne oblike aktivnim, te manje stresnim.

#### 4. RAZINA TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE

Dijete stječe prva iskustva s tjelesnom aktivnošću pokretanjem glave i gornjeg dijela trupa, preko prevrtanja, sjedenja, puzanja do hodanja kada je za to ono doraslo (Rečić, 2006).

Između druge i sedme godine razvijaju se i usavršavaju osnovni pokreti koji su važni za dijete, a odnose se na:

- Kretanje – hodanje, trčanje, skakanje, preskakanje, penjanje, svladavanje osnovnih prepreka
- Bazične sportove
- Održavanje ravnoteže – držanje glave, savijanje, istezanje, okretanje, njihanje, kotrljanje, izmicanje, hodanje
- Rukovanje predmetima – bacanje, hvatanje, udaranje.

Kroz ne tako daleku prošlost, dogodile su se neke promjene životnog stila. Te promjene utjecale su na odrasle, pa tako i na djecu. Djeca su danas sve manje tjelesno aktivna, a sve veći pristup imaju nezdravoj hrani i digitalnim uređajima koji utječu na smanjenu razinu tjelesne aktivnosti. Da bi dijete bilo tjelesno aktivno, jedan od važnih čimbenika je stjecanje navike. Važno je da dijete stekne pozitivne životne navike, u što je uključeno i redovito tjelesno vježbanje.

Kako pišu Tomac, Vidranski i Ciglar (2015; prema Mišigoj – Duraković, 2008), važno je razlikovati pojmove tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje. Naime, tjelesno vježbanje je podkategorija tjelesne aktivnosti, planirana je, strukturirana, repetitivna i svrhovita s ciljem poboljšanja i održavanja jedne ili više komponenata tjelesnog fitnesa.

WHO (2022) preporuča da bi za djecu 5 do 17 godina bilo potrebno minimalno 60 minuta umjerene žustre tjelesne aktivnosti dnevno, te barem tri puta tjedno aktivnosti koje uključuju mišićnu jakost.

Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) ističu kako autori Pate i sur. (2004) u istraživanju razine tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi zaključuju da na energičniju tjelesnu aktivnost velik utjecaj imaju spol, indeks tjelesne mase i obrazovanje roditelja, dok na nešto umjereniju tjelesnu aktivnost značajni su spol, rasa, indeks tjelesne mase i ustanova



u kojoj se dijete nalazi. Isti autori naglasak stavljaju na predškolske ustanove koje dokazano imaju veliku ulogu u razini tjelesne aktivnosti kod djece.

U ranoj i predškolskoj dobi dijete bi se trebalo kretati većim dijelom dana, upravo iz razloga što je to osnovna potreba koja je prijeko potrebna za njegov rast i razvoj. Autori Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) ističu koliko je važno pravovremeno steći naviku redovite tjelesne aktivnosti kod djece. Kako bi osvijestili populaciju o važnosti razine tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi, proveli su istraživanje kojem je bio cilj utvrditi ukupnu količinu tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi tijekom pet dana boravka u vrtiću u razdoblju od 8.30 do 11 sati. Istraživanje je provedeno na uzorku od 50 djece, a rezultati istraživanja pokazali su kako djeca tijekom 150 minuta boravka u vrtiću u jutarnjim satima u prosjeku naprave oko 3427 koraka, potroše oko 99 kalorija i prijeđu približno oko 2, 8 kilometara. Rezultati pokazuju da nema značajnih razlika između spolova djece u broju koraka, međutim, uočene su razlike između pojedinih dana u tjednu. Istraživanje navedenih autora utvrdilo je da ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja mogu povećati razinu tjelesne aktivnosti djece provedbom primjerenih programa.

Problematiku tjelesne aktivnosti djece analizirala je Blažević (2021), koja je provela istraživanje s ciljem utvrđenja razine tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi te njihovih roditelja. Rezultati pokazuju da je tjelesna aktivnost djece rane i predškolske dobi primjerena. Naime, istraživanje je pokazalo kako većina djece provodi oko 2 do 3 sata tijekom dana u aktivnoj igri, 39 % djece oko 1 do 2 sata, dok 34 % djece više od 3 sata dnevno. Blažević (2021) ističe da je važno naglasiti kako tjelesna aktivnost djece rane i predškolske dobi ne mora biti nužno usmjerena na organizirano bavljenje sportskim aktivnostima u sportskim klubovima, no važno je znati da je primjerena.

#### **4.1. UTJECAJ RODITELJA NA TJELESNU AKTIVNOST**

Djeci rane i predškolske dobi najveći uzor su oni u čijem društvu provode većinu vremena. Najčešće su to njihovi roditelji, stoga je izrazito važno kako roditelji postupaju prema njima, kakav život vode te kako se roditelji ponašaju pred djecom.

Rečić (2006) navodi da su roditelji oni koji omogućuju realizaciju tjelesnih aktivnosti tako što stvaraju i pronalaze prostor prilagođen njihovom uzrastu. Kroz stvaranje sigurnih prostora u kojima dijete izmjenjuje raznolike aktivnosti, roditelji motiviraju djecu poticajem

i podrškom da neumorno ponavlja aktivnost dok njome ne ovlada toliko da je ono samo zadovoljno. Roditelji bi trebali sami pokazati interes i zadovoljstvo za napore koje dijete ulaže u neku aktivnost jer tako djetetu omogućuju brži napredak i potiču volju za daljnjim bavljenjem aktivnošću.

Djetetov neuspjeh ne bi trebao biti razlog za zabrinutost koju će dijete osjetiti, već bi trebalo biti pokazatelj za veće uključenje roditelja u aktivnost kako bi dijete njome ovladalo i osjetilo zadovoljstvo (Rečić, 2006).

Svakodnevno obveze i izazovi bi trebale biti temeljene na stvarnome zanimanju za djetetove napore u kojemu će roditelji biti oni koji vide, slušaju, vode i potiču dijete na aktivnost, pomažući mu i podržavajući ga u nalaženju ravnoteže između mišljenja, osjećaja i volje. Na kraju svega, podrška, poticaj, strpljivost i pohvala roditelja mogu biti vrlo presudne u tome (Thomson, 2002).

Roditelji imaju znatan utjecaj na razvoj navika kod djece. Blažević (2021) se u svom istraživanju osvrnula i na razinu tjelesne aktivnosti roditelja djece rane i predškolske dobi. Rezultati istraživanja su pokazali da je većina roditelja tjelesno aktivna u svoje slobodno vrijeme te da gotovo svi ispitani roditelji potiču djecu na redovitu tjelesnu aktivnost. Ovi rezultati upravo dokazuju samosvijest roditelja o tome da je tjelesna aktivnost nužna za kvalitetan razvoj djece. Istraživanje je također pokazalo kako se većina ispitanih roditelja u svoje slobodno vrijeme bavi raznim tjelesnim aktivnostima od kojih su najčešće spomenute šetnje, trčanje i biciklizam. Blažević (2021; prema Durant, 1994) navodi kako djeca čiji se roditelji bave redovitom tjelesnom aktivnosti imaju skoro šest puta veću vjerojatnost da će i ona sama biti tjelesno aktivna.

#### **4.2. UTJECAJ USTANOVA PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA NA TJELESNU AKTIVNOST**

Tijekom polaska djeteta u predškolsku ustanovu djeca provode sve više vremena s odgojiteljima što znatno utječe na razvoj djetetovih navika, s obzirom na tu činjenicu uloga odgojitelja je da kod djece u najranijoj dobi stvara naviku svakodnevnog vježbanja i bavljenja kineziološkim aktivnostima. Odgojitelj svojim primjerom treba pokazati i prenijeti ljubav prema tjelesnim aktivnostima, primjereno se ponašati, biti pažljiv, strpljiv i susretljiv te zračiti optimizmom i energijom. Prije svega, također mora biti djeci na

raspolaganju za sva njihova pitanja i nedoumice, tako i vjerovati u njihov uspjeh i poticati ih (Marić, 2021).

Uloga odgojitelja u razvoju djeteta ima više smjernica: odgojitelj potiče razvoj, pruža emocionalnu potporu, vodi i upravlja, medijator je uspostavljanju i održavanju vršnjačkog odnosa (Klarin, 2006; prema Howes i Hamilton, 1993). Kada dijete kod odgojitelja stekne povjerenje i osjećaj pripadnosti skupini, tada ono već samostalno postaje opušteno i privrženo svom odgojitelju. Na taj je način odgojitelj, pored roditelja, djetetu velik uzor u svakom obliku ponašanja. Stoga odgojitelj treba biti oprezan što radi, na koji način pristupa, kako rješava probleme te kojim putem vodi svoju skupinu.

Među ostalim ulogama, odgojitelj ima ulogu upoznati i provoditi dijete kroz razne oblike tjelesnih aktivnosti. Ukoliko odgojitelj ukaže djeci koliko je važno i potrebno provoditi svakodnevne aktivnosti s kineziološkog aspekta, dijete će kasnije samo imati potrebu za istim.

Prskalo (2007) ističe kako su odgojitelji prve osobe koje dijete susreće pri prelasku na organizirani rad u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Odgojitelji su nosioci organizatori i rukovodioci odgojno-obrazovnog procesa.

Kako bi ustanove predškolskog odgoja i obrazovanja imale velik utjecaj na tjelesnu aktivnost djeteta, osobe koje rade u tim ustanovama, najprije trebaju voljeti svoj poziv, biti puni empatije, tolerancije i strpljivosti sa spoznajom da rade s najosjetljivijom i najranjivijom dobi djece. Također, moraju imati sposobnost verbalne i neverbalne komunikacije, motivacije, organizacije i vođenja aktivnosti. Da bi u provedbi aktivnosti odgojitelj bio što uspješniji, potrebno je znati: „kako nuditi djeci, što nuditi, na koji način, kako izvršiti transmisiju informacija, pa i motoričkih, kako zainteresirati za rad i sl.“ ( Marić, 2021.; prema Findaku 1995).

#### **4.3. UTJECAJ TEHNOLOGIJE NA TJELESNU AKTIVNOST DJETETA**

U današnje vrijeme je sve popularnija moderna tehnologija, kako kod odraslih tako i kod djece. Pod modernom tehnologijom podrazumijevaju se razni mobilni uređaji, računala, TV, tableti i sl. Moderna tehnologija izumljena je kako bi olakšala svakodnevni život, međusobnu komunikaciju i interakciju s ljudima diljem svijeta. Međutim, moderna tehnologija, nažalost, nije donijela sa sobom samo pozitivan utjecaj, već i pregršt

negativnih. Korištenje tehnologije svakako ima i pozitivne i negativne strane, no osvrnuvši se na temu ovog rada, važno je dati do znanja kako uz tehnologiju djeca sve manje provode vremena baveći se tjelesnim aktivnostima, a upravo to vrijeme zamjenjuju digitalnom tehnologijom. Autori McPake, Plowman i Stephen (2010) digitalnu tehnologiju svrstavaju u tri kategorije: društveno-kulturnu, kognitivnu i kategoriju blagostanja djeteta.

#### Društveno-kulturna kategorija

- Djetetov društveni život je u opasnosti jer se ono igra samostalno.
- Digitalna tehnologija omogućuje virtualno iskustvo, dok stvarne situacije stvaraju određeni doživljaj.
- Djeca su izložena marketinškom plasiranju, iako nisu u stanju kritički promotriti sadržaj.

#### Kognitivna kategorija

- Intelektualni razvoj djeteta je u opasnosti radi opterećenja koje tehnologija provodi na kognitivne resurse.
- Djetetov razvoj mašte je spriječen jer takva tehnologija potiče pasivnost.
- Razvoj jezika je također spriječeniji.

#### Blagostanje djeteta

- Dijete vrijeme provodi uz tehnologiju umjesto igrajući se vani.
- Djetetu je ugroženo zdravlje jer se tehnologija koju ono koristi uglavnom koristi u sjedećem položaju (pretilost).
- Stvaranje ovisnosti.
- Opasnost od djetetova izlaganja sadržaju koji nije primjeren za njega.
- Mogućnosti interakcije s obitelji koje potiču emocionalni razvoj su smanjene.

Uključenost digitalne tehnologije u svakodnevni život djece te njezin utjecaj na njihov kognitivni, emocionalni i društveni razvoj nastavlja rasti iz dana u dan. Tehnologija djeci nudi mnoge mogućnosti za igru, istraživanje i učenje.

#### **4.3.1. Digitalna tehnologija i njihovi učinci**

Ranije spomenuta televizija ima aktivnu ulogu u dječjem svijetu, upravo iz razloga što djecu može zabaviti svojom vizualnom i slušnom sposobnošću. Gledanje televizije u prekomjernim količinama djeci mlađoj od dvije godine značajno utječu na razvoj jezika te

poremećaja ponašanja (Mustafaoglu i sur. 2018; prema Chonchaiya i Prusanandaonda, 2008; prema Mistry, Minkovitz, Strobino i Borzekowski, 2007, vlastiti prijevod).

Uz televiziju, u digitalnu tehnologiju pojavljuju se i računala. U ne tako dalekoj prošlosti, kao i televizija, računala su postala neizostavan element u životima djece. Provođenje vremena za računalima od najranije dobi može negativno utjecati na koncentraciju, pažnju, nerazvijenost jezične vještine, kreativnosti i mašte.

Internet je također dio koje nudi digitalna tehnologija. Internet djeci daje pristup onoga što je primjereno i što nije primjereno za njih pa tako djeca imaju jednostavan pristup ilegalnom, nasilnom i seksualnom sadržaju, komunikaciji sa opasnim i nepoznatim osobama, a i javlja se i pretjerana ovisnost o igrama (Mustafaoglu i sur. 2018, prema Iscibasi, 2011, vlastiti prijevod).

Video igre su interaktivni elektronički program koji se provodi putem računala, mobitela ili igraćih konzola. Ima raznih vrsta među kojima se nalaze i nasilne videoigre koje su također lako pristupačne djeci, no pitanje je jesu li njima i prilagođene. Istraživanja su pokazala kako postoji jaka veza između nasilja u video igrama te nasilja u stvarnom životu, a i samim time takve igre dovode do društvene izolacije i nedostatka komunikacije samog djeteta i sa drugom djecom. (Mustafaoglu i sur., 2018; prema Kutner i Olson, 2008, vlastiti prijevod).

Što se tiče pametnih telefona, također je zabilježena povezanost povećane upotrebe pametnih telefona sa pasivno agresivnim, nezaštićenim, socijalno nekompatibilnim, ovisnošću i tjeskobom djeteta. Zabilježeno je i da su djeca koja su koristila svoj pametni telefon tijekom školovanja negativno utjecala na vlastitu i tuđu pozornost (Mustafaoglu i sur., 2018; prema Sevi, Odabaşioğlu, Genç, Soykal i Ozturk, 2014, vlastiti prijevod).

Digitalne igračke također imaju veliku značaj u smislu negativnih utjecaja na razvoj djece. U današnje vrijeme takvih igraćaka je sve više, a djeca uz njih zapostavljaju korištenje vanjskih igrališta, parkova i sl., što znatno utječe na razvoj. Za normalan razvoj djeca trebaju vrijeme provoditi u pokretu te okruženi sa svojim vršnjacima (Mustafaoglu i sur. 2018; prema Rosen i sur., 2014, vlastiti prijevod)

#### **4.3.2. Rizici razvoja i zdravlja djece uz korištenje digitalne tehnologije**

Uporaba digitalne tehnologije povezana je s raznim rizicima ponašanja. Autori ističu da je korištenje takve tehnologije povezano s nedostatkom pažnje, agresivnošću, tjelesnom neaktivnosti, pretilosti, problemima sa spavanjem u predškolskoj, a i u školskoj dobi djeteta. Mustafaoglu i sur. (2018; prema Brownu, 2011, vlastiti prijevod) ističu da pretjerano korištenje takve tehnologije djecu dovodi do neučinkovitog iskorištavanja svog vremena. Utvrđeno je da je korištenje tehnologije u ranom djetinjstvu povezano sa zakašnjelim kognitivnim, jezičnim i socioemocionalnim razvojem (Mustafaoglu i sur., 2018; Pagani, Fitzpatrick, Barnett i Dubow, 2010, vlastiti prijevod).

Stalni porast upotrebe digitalne tehnologije povezan je sa uzrocima povećanja mišićno-koštanih problema (Mustafaoglu i sur., 2018; prema Harris i Strakter, 2000, vlastiti prijevod). Ti poremećaji povezani su s fizičkim čimbenicima kao što su spol, dob, indeks tjelesne mase i izloženost sjedilačkim aktivnostima. Iz tog je razloga djecu potrebno poticati na igranje raznim igračkama kako bi se smanjili rizici mišićno koštanih poremećaja.

## 5. ISTRAŽIVANJE STAVOVA RODITELJA O TJELESNOJ AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

U svrhu ovog završnog rada provedeno je istraživanje o razini dnevne tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi. Metodom anonimnog anketnog upitnika provedeno je istraživanje u jednom dječjem vrtiću u Republici Hrvatskoj. U anketi je sudjelovalo ukupno 100 ispitanika, odnosno roditelja djece rane i predškolske dobi, polaznika ustanova ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Anketni upitnik sadrži 18 pitanja koja se odnose na razinu dnevne tjelesne aktivnosti njihove djece. Podaci istraživanja obrađeni su kroz program Statistica for Windows 13, a podaci su prikazani kroz tablične i grafičke prikaze.

U anketnom upitniku su postavljena sljedeća pitanja:

1. Spol djeteta?
2. Dob djeteta?
3. Težina (u kg) Vašeg djeteta?
4. Visina (u cm) Vašeg djeteta?
5. Spol roditelja (ispitanika ankete)?
6. Dob majke/skrbnice?
7. Obrazovni stupanj majke/skrbnice?
8. Dob oca/ skrbnika?
9. Obrazovni stupanj oca/ skrbnika?
10. Koliko Vaše dijete ima braće/ sestara?
11. Ukoliko se Vaše dijete bavi nekim sportom, koliko je to puta tjedno?
12. Koliko puta tjedno, smatrate da bi Vaše dijete trebalo biti tjelesno aktivno (sport/ drugi oblik tjelesne aktivnosti)?
13. Ukoliko se Vi bavite nekom tjelesnom aktivnošću, koliko je to puta tjedno?
14. Kojim se sportom ili organiziranom tjelesnom aktivnošću bavi Vaše dijete?
15. Kojim se sportom ili organiziranom tjelesnom aktivnošću bavi majka / skrbnica djeteta?

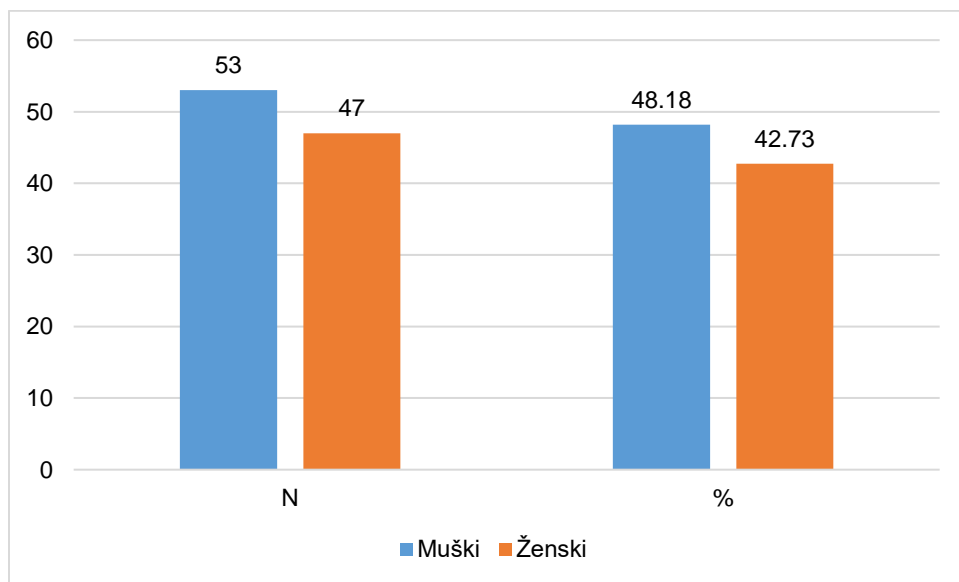
16. Kojim se sportom ili organiziranom tjelesnom aktivnošću bavi otac / skrbnik djeteta?

17. Koji digitalni uređaj posjeduje Vaše dijete?

18. Koliko vremena dnevno Vaše dijete provodi na digitalnom uređaju?

### 5.1. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

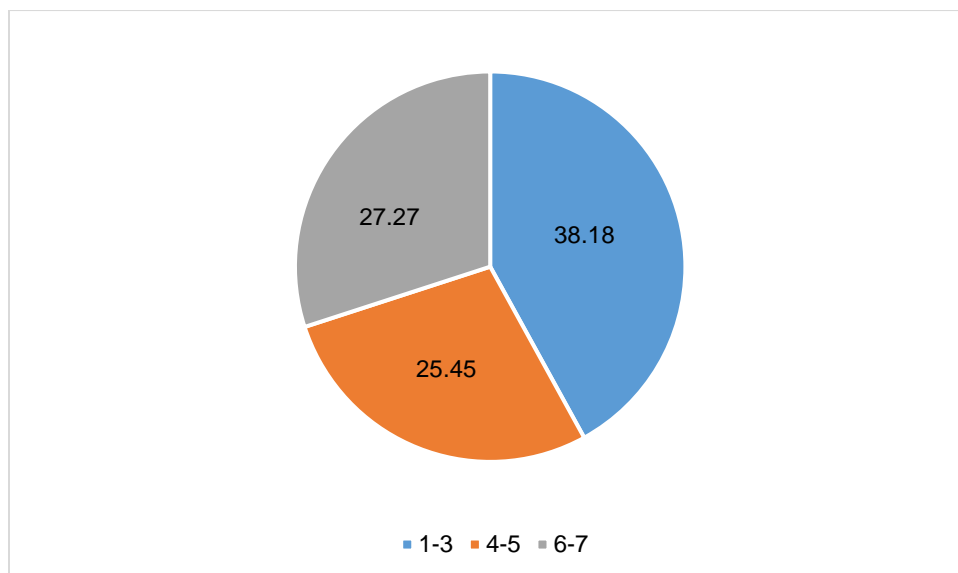
Na temelju provedenog anketnog upitnika dobiveni su rezultati koji će biti prikazani na sljedećim grafičkim i tabličnim prikazima.



Slika 1. Spol djeteta

Prema dobivenim rezultatima ukupnog broja ispitanika 42,73 % djece je ženskog spola, dok je 48,18 % djece muškog spola.





Slika 2. Dob djeteta

Analizom dobivenih podataka može se utvrditi kako 38,18 % djece ima između jedne do tri godine, 25,45 % djece ima 4 do 5 godina, dok 27,27 % djece ima od 6 do 7 godina života. Navedeno pokazuje da je ovim istraživanjem bilo obuhvaćano najviše djece u dobi od jedne do tri godine.

Tablica 1. Indeks tjelesne mase kod dječaka

ITM DJEČACI	N	AS	MIN	MAX	SD
1-3 godine	20	16.7	11.8	30.6	3.9
4-5 godina	17	15.1	11.5	17.6	1.5
6-7 godina	16	15.3	12.4	22.8	2.5

ITM – indeks tjelesne mase; N – broj ispitanika; AS – aritmetička sredina; Min – minimalni rezultat; MAX – maksimalni rezultat; SD – standardna devijacija

U tablici 1. prikazani su rezultati indeksa tjelesne mase kod dječaka rane i predškolske dobi, a indeks tjelesne mase izračunat je koristeći vrijednosti tjelesne mase i tjelesne visine. Prema dobivenim rezultatima može se zaključiti da su najveće prosječne vrijednosti indeksa tjelesne mase izračunate kod dječaka u dobi od 1 do 3 godine (16,7).

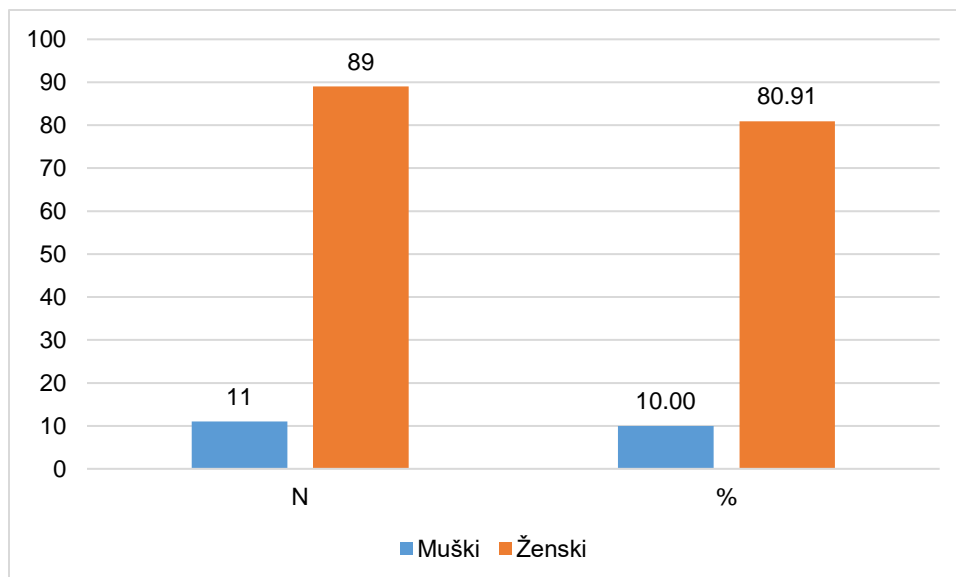
Prosječna vrijednost indeksa tjelesne mase kod djece u dobi od 4 do 5 godina iznosi 15,1, dok kod dječaka u dobi od 6 do 7 godina iznosi 15,3, što ukazuje na normalnu razinu uhranjenosti (prema Cole i sur., 2000; WHO, 2006).

Tablica 2. Indeks tjelesne mase kod djevojčica

ITM DJEVOJČICE	N	AS	MIN	MAX	SD
1-3 godine	22	16.5	12.2	21.3	2.7
4-5 godina	11	15.4	12.5	17.2	1.6
6-7 godina	14	14.8	13.0	16.0	0.8

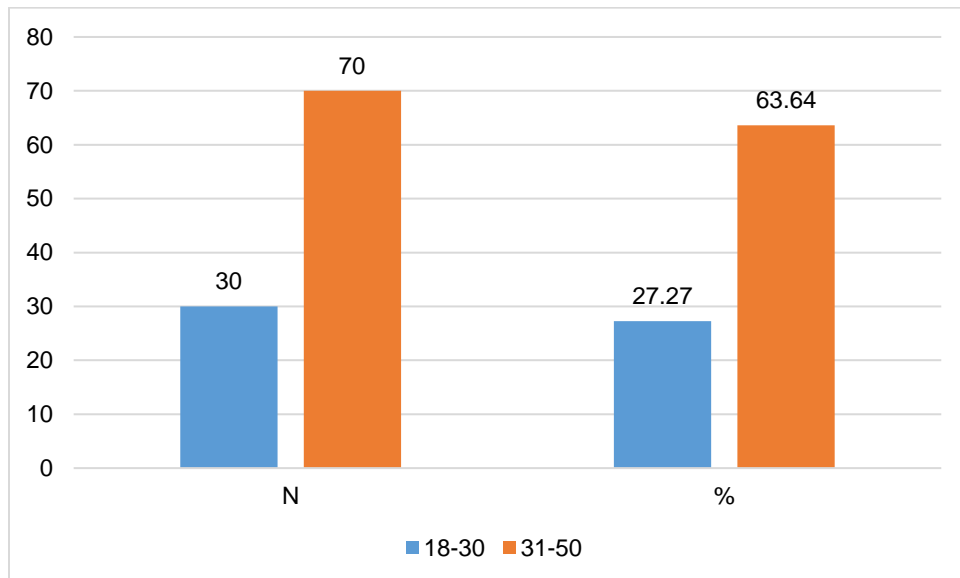
ITM – indeks tjelesne mase; N – broj ispitanika; AS – aritmetička sredina; Min – minimalni rezultat; MAX – maksimalni rezultat; SD – standardna devijacija

U tablici 2. prikazane su vrijednosti indeksa tjelesne mase kod djevojčica u ranoj i predškolskoj dobi. Prema dobivenim rezultatima može se uočiti da prosječna vrijednost indeksa tjelesne mase kod djevojčica u dobi od 1 do 3 godine iznosi 16,5. Djevojčice u dobi od 4 do 5 godina imaju prosječne vrijednosti indeksa tjelesne mase 15,4, a u dobi od 6 do 7 godina 14,8. Navedene vrijednosti ukazuju na normalnu razinu uhranjenosti kod djevojčica (prema Cole i sur., 2000; WHO, 2006).



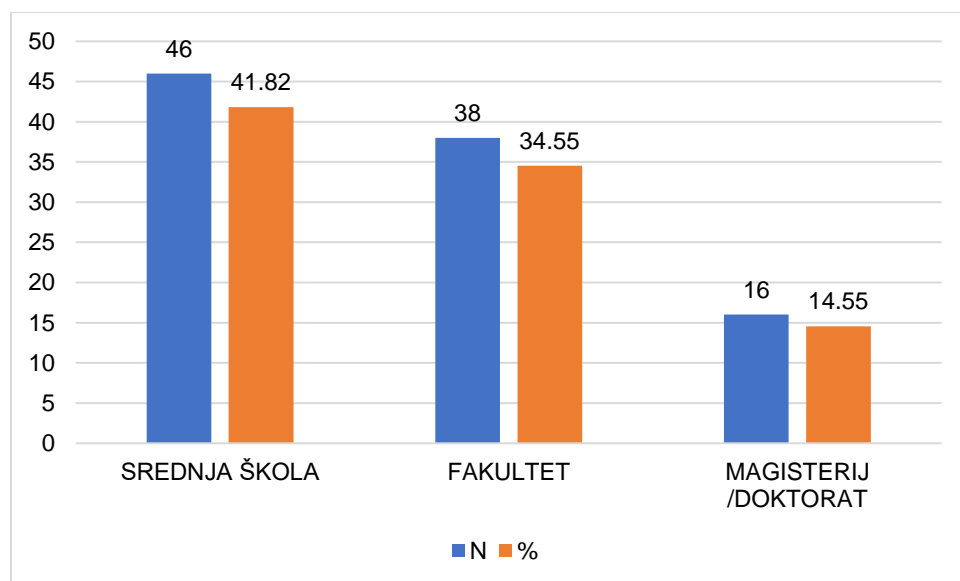
Slika 3. Spol roditelja/skrbnika koji su ispunjavali anketni upitnik

Anketni upitnik ispunilo je 89 (80,91 %) ispitanika ženskog spola, dok tek 11 ispitanika (10%) bilo muškog spola.



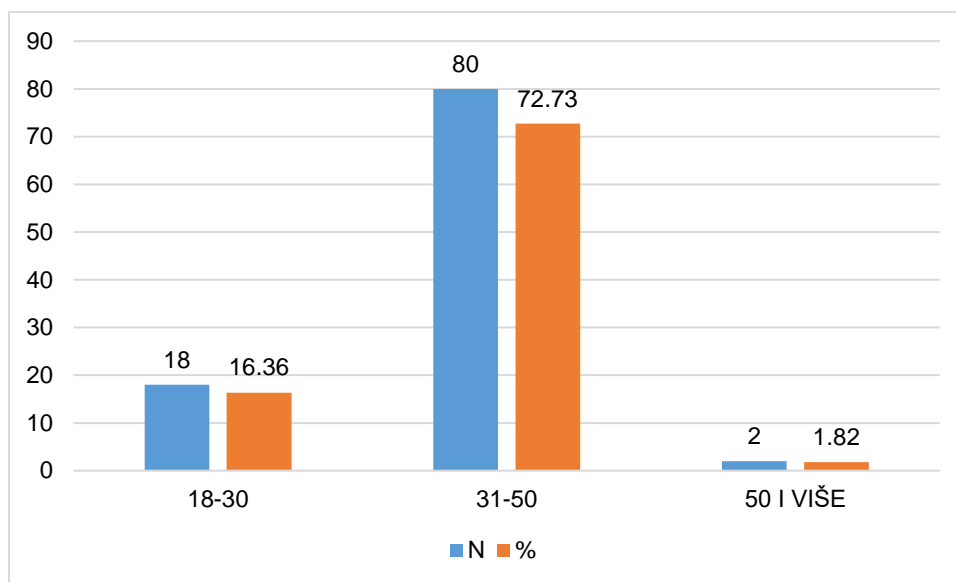
Slika 4. Dob majke/skrbnice djeteta

Od ukupnog broja ispitanika 63,64 % majki odnosno skrbnica djece ima između 31 i 50 godina života, 27,27 % između 18 i 30 godina, dok iznad 50 godina života iznosi 0 %.



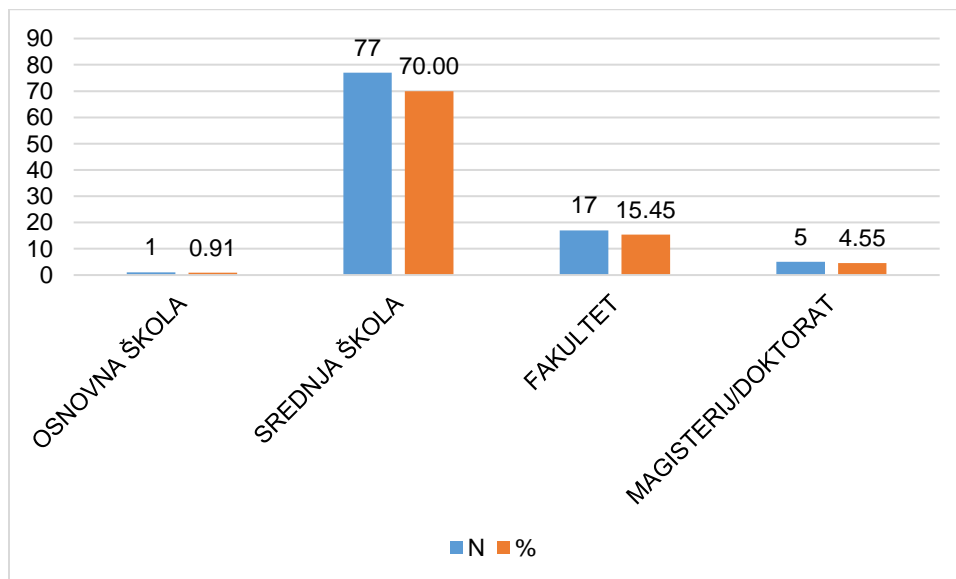
Slika 5. Obrazovni stupanj majke/skrbnice

Dobiveni rezultati pokazuju da 41,82 % majki/skrbnica djece imaju obrazovni stupanj srednje škole, 34,55% više škole ili fakulteta, dok 14,55 % magisterij ili doktorat, a niti jedna majka/skrbnica nema obrazovni stupanj završenu osnovnu školu.



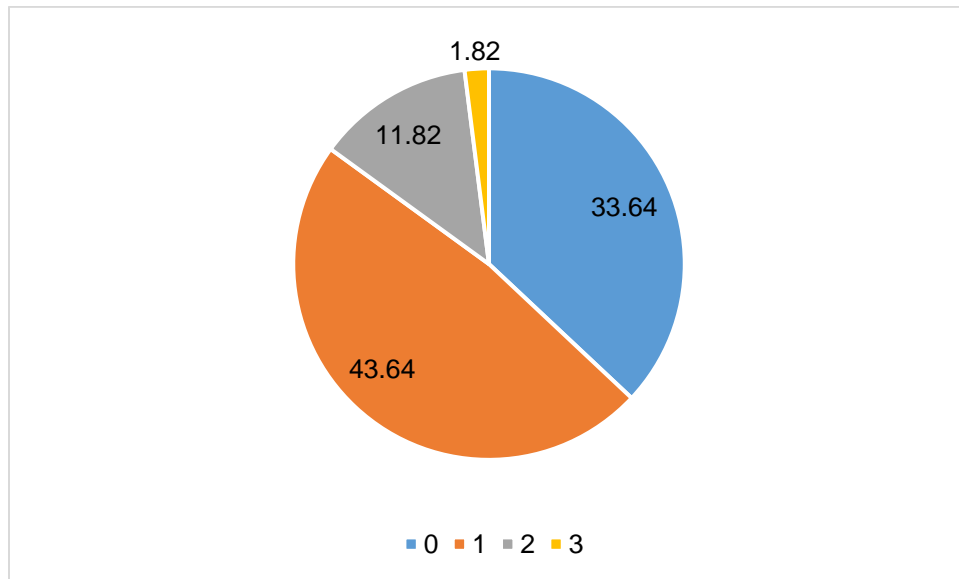
Slika 6. Dob oca/skrbnika djeteta

Od ukupnog broja ispitanika, 16,36 % očeva/skrbnika ima između 18 i 30 godina života, 72,73 % ima između 31 i 50 godina, dok samo 1,82 % očeva odnosno skrbnika ima više od 50 godina života.



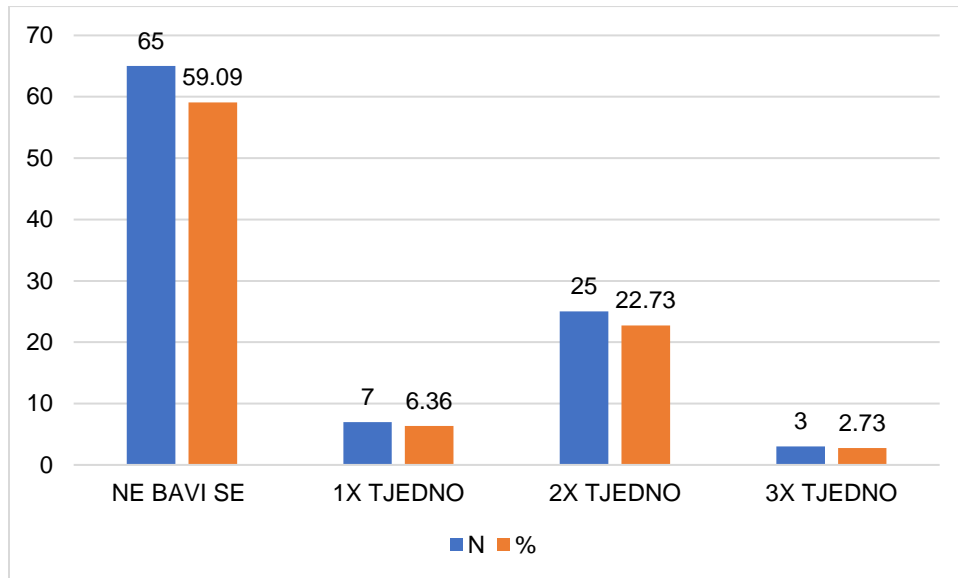
Slika 7. Obrazovni stupanj oca/skrbnika

Dobiveni rezultati pokazali su kako 0,91 % očeva/skrbnika ima završenu samo osnovnu školu, srednju školu (70 %), višu školu ili fakultet (15,45 %), dok 4,55 % magisterij ili doktorat.



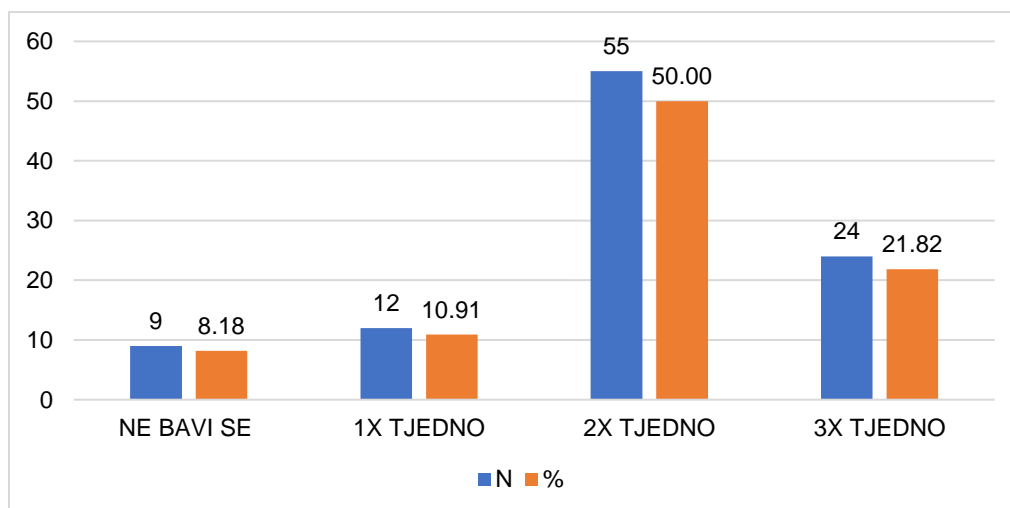
Slika 8. Koliko Vaše dijete ima braće /sestara?

Na pitanje „Koliko Vaše dijete ima braće /sestara“ 43,64 % ispitanika odgovorilo je kako njihovo dijete ima jednog brata ili sestru, 33,64 % nema braću, 11,82 % ima dvoje braće, a 1,82 % djece ima 3 ili više braća i sestara. Najveći broj obitelji ima dvoje (43,64 %) i troje djece (33,64 %).



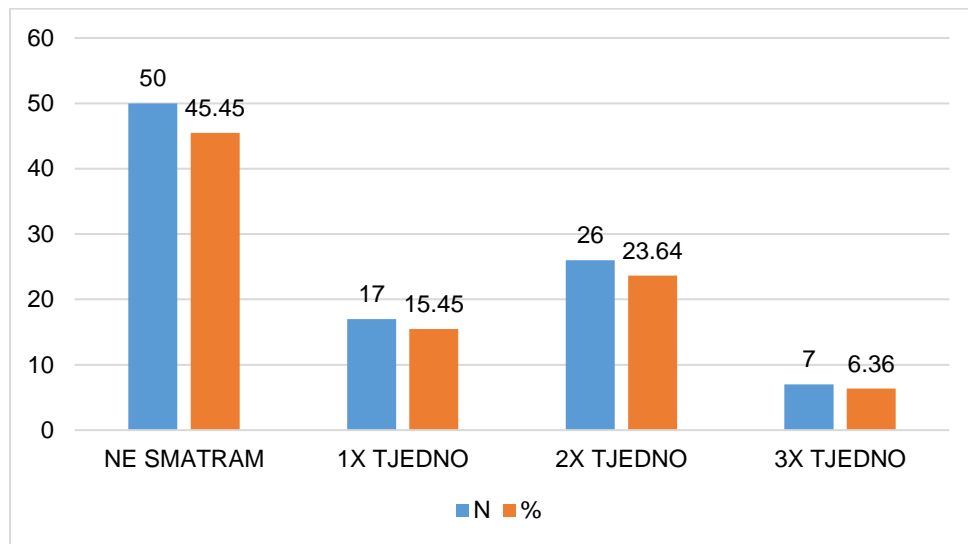
Slika 9. Tjedna sportska aktivnost

Analizom dobivenih podataka na pitanje broj 9. (Ukoliko se Vaše dijete bavi nekim sportom, koliko je to puta tjedno?) može se zaključiti da se više od polovina djece čiji su roditelji ispunjavali upitnik (59,09 %) uopće ne bavi nikakvim sportom, dok se 22,7% djece bavi sportom 2 puta tjedno, 6,3 % jednom tjedno, dok 2,7% djece, čak 3 puta u tjedan dana.



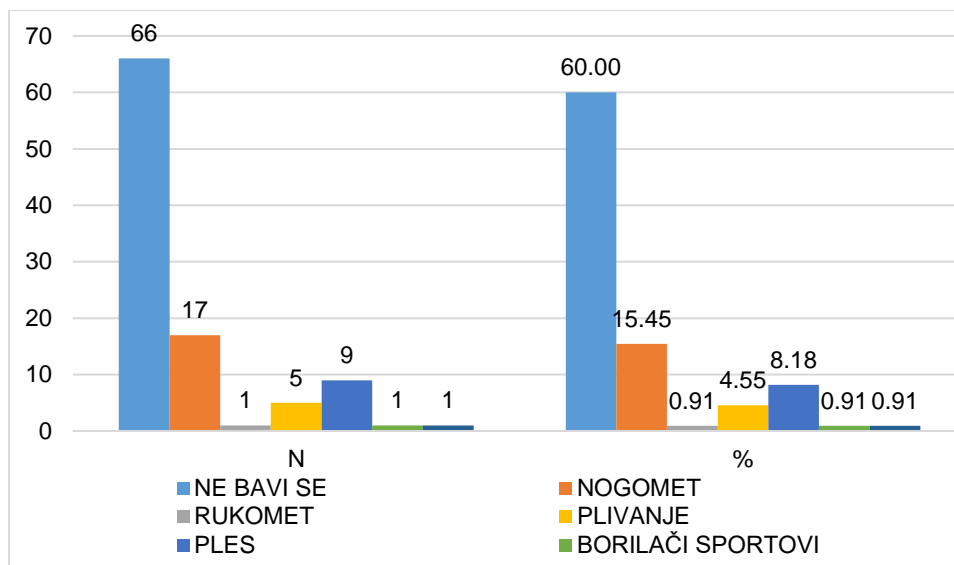
Slika 10. Tjedna aktivnost roditelja

Dobiveni rezultati na pitanje „Ukoliko se Vi bavite nekom tjelesnom aktivnošću, koliko je to puta tjedno?“ pokazuju kako 50 % roditelja djece rane i predškolske dobi tjelesnoj aktivnosti posvećuju vrijeme 2 puta tjedno, dok nešto malo manje, odnosno 21,8 % roditelja tjelesnu aktivnost provode 3 puta tjedno, 10,9 % 1 puta tjedno, a 8,1% se uopće ne bavi tjelesnom aktivnošću. Izuzetno je važno da su roditelji tjelesno aktivni jer da bi djeca dobila svijest o važnosti tjelesnog vježbanja potrebno je da su okruženi pozitivnim primjerima, posebno roditeljima.



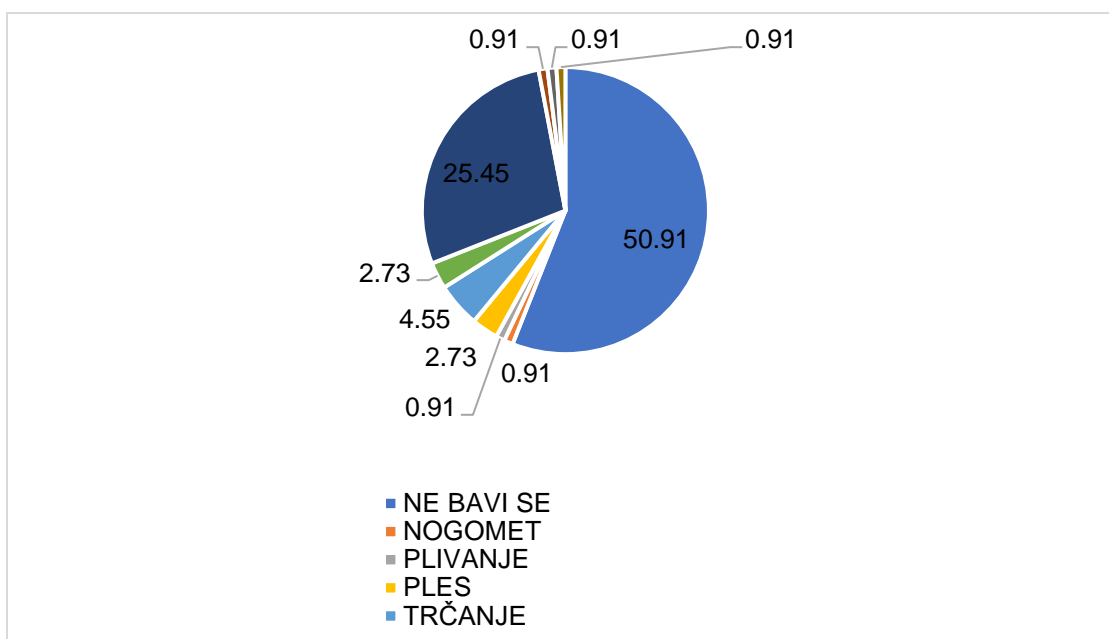
Slika 11. Tjedna tjelesna aktivnost djeteta (sport/ drugi oblik tjelesne aktivnosti)

Prema rezultatima odgovora na 11. pitanje (Koliko puta tjedno smatrate da bi Vaše dijete trebalo biti tjelesno aktivno (sport/ drugi oblik tjelesne aktivnosti)?) može se utvrditi da 45,45 % roditelja smatra da njihovo dijete ne bi trebalo biti barem jednom tjedno tjelesno aktivno. 23,64 % smatra da bi trebalo biti 2 puta tjedno tjelesno aktivno, 15,4 % 1 tjedno aktivno, 6,36% 3 puta tjedno. Razlika među odgovorima vrlo je mala, no ipak postoji 45 % roditelja koji smatraju da bi djeca trebala barem jednom do dva puta tjedno biti tjelesno aktivna.



Slika 12. Sport ili organizirana tjelesna aktivnost djeteta

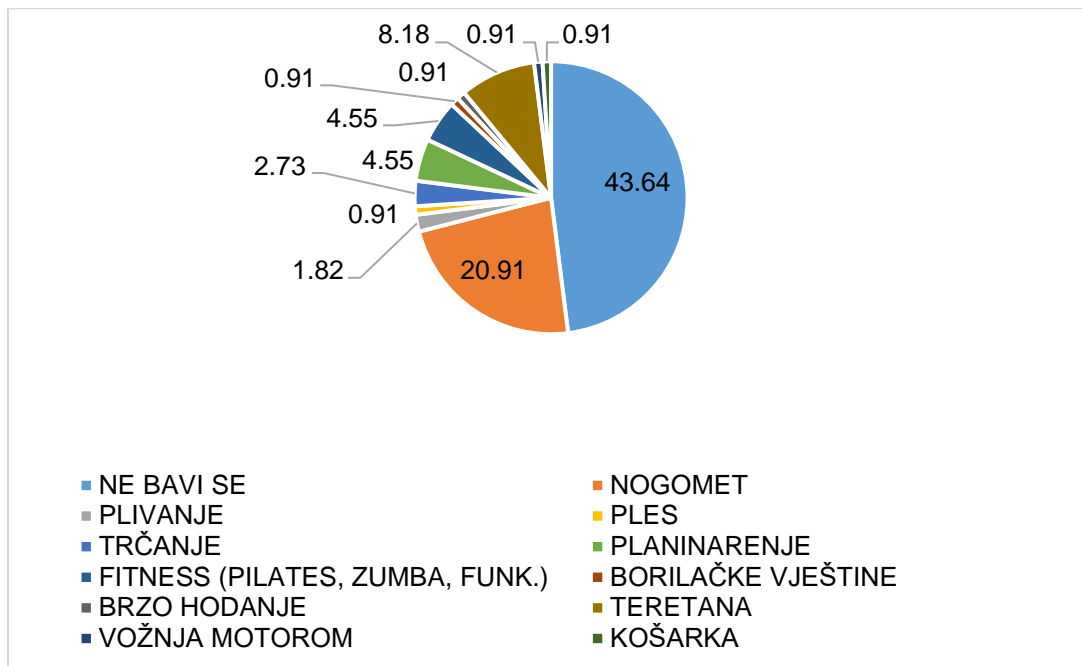
Dobiveni rezultati na slici 12. prikazuju kojim se sportovima ili organiziranom tjelesnom aktivnošću bave djeca rane i predškolske dobi. Od ukupnog broja, 60 % djece se ne bavi nikakvom aktivnošću ni sportom, 15,45 % djece se bavi nogometom, 0,91 % rukometom, 4,55 % plivanjem, 8,18 % plesom, 0,91 % borilačkim sportovima, dok 0,91 % sportom u vrtiću što se odnosi na boravak na zraku ili jutarnju tjelovježbu unutar vremena provedenog u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.



Slika 13. Aktivnost majke/skrbnice

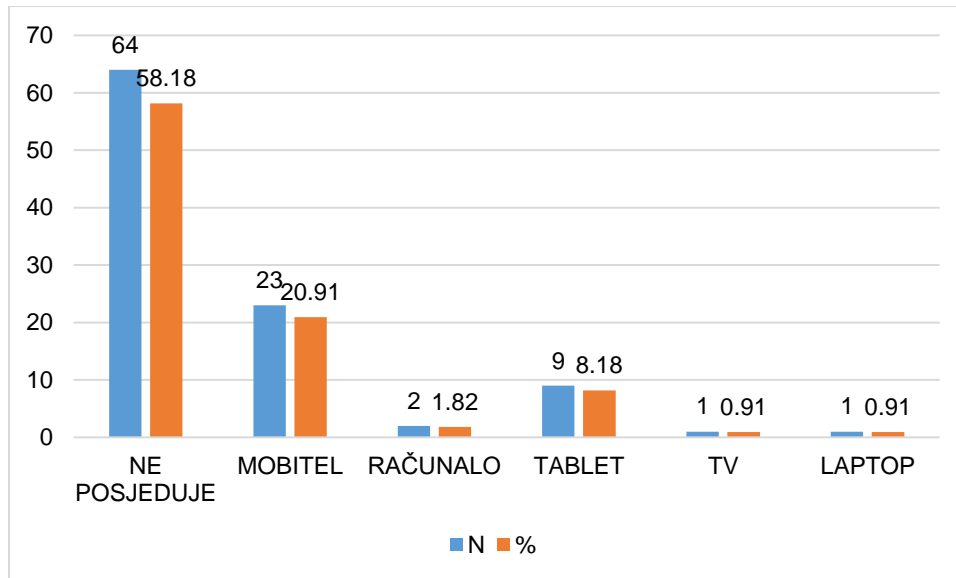


Prema dobivenim rezultatima na 13. pitanje (Kojim se sportom ili organiziranom tjelesnom aktivnošću bavi majka /skrbnica djeteta?) može se utvrditi kako više od pola (50,97 %) majki se ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću ili sportom. 25,45 % majki se bavi fitnessom, 4,55 % trčanjem, 2,73 % planinarenjem, 2,73 % plesom, 0,91 % nogometom, 0,91 % plivanjem, 0,91 % brzim hodanjem, 0,91 % hodanjem, a 0,91 % teretanom.



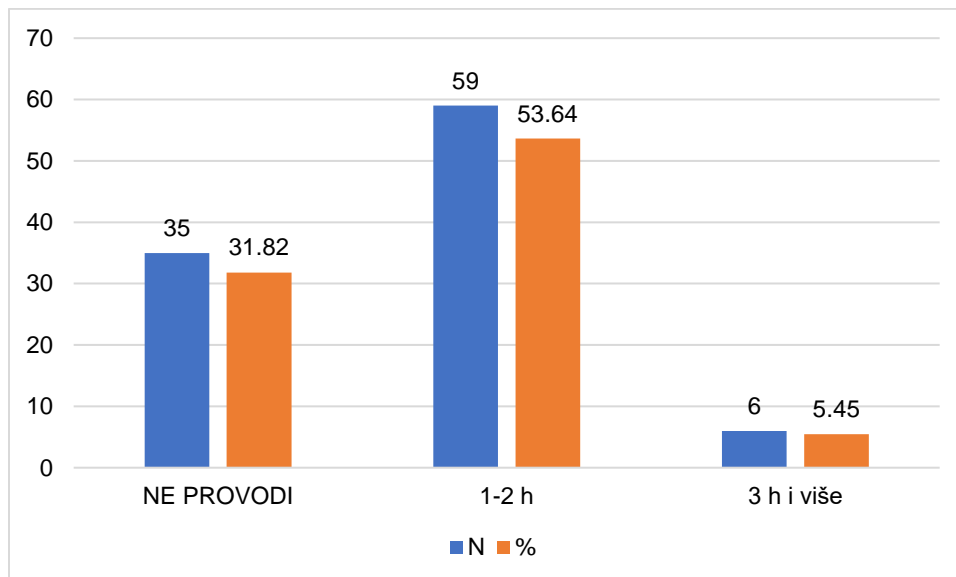
Slika 14. Aktivnost oca/skrbnika

Prema dobivenim rezultatima na 14. pitanje (Kojim se sportom ili organiziranom tjelesnom aktivnošću bavi otac /skrbnik djeteta?) može se zaključiti kako se 43,64 % očeva/skrbnika ne bavi nikakvim sportom ili organiziranom tjelesnom aktivnošću, dok se 20,91 % njih bavi nogometom, 8,18 % teretanom, 4,55 % fitnessom, 4,55 % planinarenjem, 2,73 % trčanjem, 1,82 % plivanjem, 0,91 % plesom, 0,91% borilačkim vještinama, 0,91 % brzim hodanjem, 0,91 % vožnjom motora, a 0,91 % košarkom. S obzirom da je uz ponuđene odgovore bila opcija da se može dopisati još koji sport ili aktivnost, uspoređujući sa majkama, očevi imaju vrlo raznoliki spektar tjelesnih aktivnosti.



Slika 15. Digitalni uređaj djeteta

Od ukupnog broja ispitanika u odgovorima na 15. pitanje (Koji digitalni uređaj posjeduje Vaše dijete?) 64 ispitanika odnosno njih 58,18% odgovorilo je kako njihovo dijete ne posjeduje digitalni uređaj, dok 20,91% djece predškolske dobi posjeduje mobitel, 1,18 % posjeduje računalo, 8,18 % tablet, 0,91 % TV, a 0,91 % laptop.



Slika 16. Vrijeme provedeno na digitalnim uređajima

Rezultati odgovora na 16. pitanje (Koliko vremena dnevno Vaše dijete provodi na digitalnom uređaju?) pokazuju kako 31,82 % djece ne provodi vrijeme na digitalnom uređaju, 53,64 % provodi 1 – 2 sata dnevno, dok 5,45 % djece provodi 3 i više sati dnevno na digitalnom uređaju.

Prema rezultatima ovog istraživanja može se zaključiti da veći postotak djece ove dobi nije dovoljno tjelesno aktivan, što ukazuje kako roditeljima treba pojačati svijest o važnosti tjelesne aktivnosti kod djece. Također, može se usporediti kako veći postotak djece ima pristup digitalnim uređajima 1 do 2 h dnevno, dok se manji postotak djece bavi nekom tjelesnom aktivnošću, što dovodi do zaključka da djeca te dobi stvaraju veći interes za digitalnim uređajima nego za tjelesnom aktivnošću. Svakako je potrebno je napomenuti da se u toj dobi nije nužno baviti sportom ili organiziranom tjelesnom aktivnošću u okviru nekog sportskog kluba, ali je izuzetno važno da su djeca dovoljno u pokretu i da svoje vrijeme u obitelji iskoriste kvalitetnom i primjerenom tjelesnom aktivnošću jer to ima velik utjecaj na sve aspekte njihovog psihičkog i fizičkog razvoja.

## 6. ZAKLJUČAK

Ljudsko tijelo stvoreno je za kretanje, a tjelesna aktivnost zauzima vrlo važnu ulogu u svim aspektima razvoja i uvelike pridonosi fizičkom i psihičkom razvoju čovjeka. Kretanje je biotička potreba čovjeka, a kretanjem se čovjek osjeća bolje jer može zadovoljiti svoju potrebu. Tjelesna aktivnost pridonosi i psihičkoj promjeni čovjeka, pa time on podiže svoje raspoloženje i energiju, otporniji je na stres, smanjuje depresiju, poboljšava samopoštovanje i socijalizaciju. Da bi dijete steklo naviku redovitog provođenja tjelesne aktivnosti, važno je da ono već od najranije dobi bude dovoljno tjelesno aktivno. Veliku ulogu ima djetetova okolina koju primarno čine obitelj i odgojno-obrazovne ustanove. Da bi dijete steklo naviku, potrebno ga je poticati te ga vlastitim primjerom motivirati za bavljenje takvim aktivnostima. Redovitim provođenjem i poticanjem djeteta na tjelesnu aktivnost, dijete će zavoljeti takvu vrstu aktivnosti i shvatiti da mu to predstavlja zadovoljstvo.

U današnje je vrijeme prisutan snažan razvoj tehnologije koji se reflektira na sve dimenzije životnog stila, a nosi sa sobom mnoštvo pozitivnih, ali i negativnih posljedica. Istraživanja pokazuju da prekomjerno korištenje tehnologije utječe na smanjenje kretanja i tjelesne aktivnosti čime se povećava mogućnost za nastanak prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, gubitka društvenih vještina, ali i problema u ponašanju. Treba razviti svjesnost o tome da bi djeca u ranoj i predškolskoj dobi trebala što manje vremena provoditi uz digitalnu tehnologiju, a više vremena provoditi u kretanju, igri ili drugim oblicima tjelesnih aktivnosti kako bi se pravovremeno razvila navika za svakodnevnim tjelesnim vježbanjem. Istraživanje koje je provedeno u svrhu ovog rada, pokazalo je kako se više od 50 % djece rane i predškolske dobi ne bavi tjelesnom aktivnošću niti sportom, no nešto više od 50 % roditelja smatra da bi se njihova djeca trebala barem 1 do 3 puta tjedno baviti nekom vrstom tjelesne aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazuju da se očevi/skrbnici djece više bave tjelesnom aktivnošću ili sportom, nego majke odnosno skrbnice djece, a oko 53% djece provodi dnevno 1 do 2 sata na digitalnim uređajima.

## 7. LITERATURA

1. BLAŽEVIĆ, I. (2021.) Tjelesne aktivnost djece rane i predškolske dobi. *Zbornik radova 29. ljetne škole kineziologa RH „Pedagoške kompetencije u kineziologiji“*. Zadar, 23.-26.6.2021. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, Zagreb. str. 565 – 569.
2. CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTENSON G. M.(1985.) *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health – related research*, Public Health Rep. 100(2):126-31.
3. COLE, T.J., BELLIZZI, MC., FLEGAL, KM., DIETZ, WH. (2000.) *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. *BMJ*. 320:1240–1243.
4. IVANKOVIĆ, A. (1978.) *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
5. KLARIN, M. (2006.) *Razvoj djece u socijalnom kontekstu: roditelji, vršnjaci, učitelji – kontekst razvoja djeteta*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. MARIĆ, Ž. (2022.) Kompetencije kineziologa u vrtiću. *Zbornik radova 29. ljetne škole kineziologa RH „Pedagoške kompetencije u kineziologiji“*. Zadar, 23.-26.6.2021. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, Zagreb. str. 551.- 555.
7. MCPAKE, J. , PLOWMAN, J., STEPHEN, C. (2010.) *The Home as a Technological Learning Environment: Children’s Early Encounters with Digital Technologies*. Annual Meeting of the American Educational Research Association. Colorado.
8. MUSTAFAOGLU R., YASACI Z., ZIREK E., RAZAK – OZDINCLER A. (2018.) *The Negative Effects of digital technology Usage on children`s Developement and Health: The Turkish Journal on addiction* [Online] str. 240. - 242. Dostupno na: <https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/17/5.pdf> [pristupljeno: 30.siječanj 2023.]
9. NELJAK, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Gopal.
10. PATE RR., PFEIFFER KA., TROST SG., ZIEGLER P., DOWDA M. (2004.) Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics*. 114(5):1258-63.
11. PETRIĆ, V. (2019.) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

12. REČIĆ, M. (2006.) *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
13. STARC, B., ČUDINA – OBRADOVIĆ, M., PLEŠA, A., PROFACA, B., LETICA M. (2004.) *Osobine i psihološki uvjeti djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
14. THOMSON, J. B. (2002.) *Zdravo djetinjstvo*. Zagreb: ABC naklada.
15. TOMAC Z.M., VIDRANSKI T., CIGLAR J. (2015.) Tjelesna aktivnost djece tijekom redovitog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45 (3-4). 97-104.
16. World Health Organization (2022.) *Physical activity* [Online] Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [pristupljeno: 5. veljače 2023.]
17. World Health Organization [WHO] (2006.) *Child growth standards* [Online] Dostupno na: [Online] Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [pristupljeno: 5. veljače 2023.]

## SAŽETAK

Dosadašnja istraživanja pokazuju da današnja djeca provode puno više vremena na digitalnim uređajima u odnosu na ranije generacije djece te da su tjelesno slabije aktivna. Sjedilački način života utječe na smanjenje tjelesne aktivnosti što može negativno rezultirati na razvoj svih dimenzija antropološkog statusa djece. U ovom je radu provedeno istraživanje na temu razine dnevne tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi u jednom vrtiću u Republici Hrvatskoj. Istraživanje je provedeno anonimnim anketnim upitnikom u kojem je sudjelovalo ukupno 100 ispitanika. Dobiveni rezultati pokazuju da se više od 50 % djece rane i predškolske dobi ne bavi tjelesnom aktivnošću niti sportom, no nešto više od 50 % roditelja smatra da bi se njihova djeca trebala barem 1 do 3 puta tjedno baviti nekom vrstom tjelesne aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazuju da se očevi/skrbnici djece više bave tjelesnom aktivnošću ili sportom, nego majke odnosno skrbnice djece, a oko 53% djece provodi dnevno 1 do 2 sata na digitalnim uređajima.

*Ključne riječi:* tjelesna aktivnost, tehnologija, rast i razvoj djece, rana i predškolska dob

## **SUMMARY**

Previous research shows that children spend much more time on digital devices compared to earlier generations of children and that they are less physically active. A sedentary lifestyle affects the reduction of physical activity, which can have a negative effect on the development of dimensions of the anthropological status. In this paper, research was conducted on the level of daily physical activity of early and preschool children in a kindergarten in the Republic of Croatia. The research was conducted using an anonymous survey questionnaire in which a total of 100 respondents participated. The obtained results show that more than 50% of children of early and preschool age do not engage in physical activity or sports, but slightly more than 50% of parents believe that their children should engage in some type of physical activity at least 1 to 3 times a week. The research results show that fathers/guardians of children engage in physical activity or sports more than mothers/guardians of children, and around 53% of children spend 1 to 2 hours a day on digital devices.

Keywords: physical activity, technology, growth and development, early and preschool age