Analiza programa zimske igraonice u gradu Jastrebarsko od 2003. do 2015. god.

Varadi, Nera

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:169014

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Nera Varadi

ANALIZA PROGRAMA ZIMSKE IGRAONICE U GRADU JASTREBARSKOM OD 2003. DO 2015. GODINE

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski

Zagreb, rujan 2016

HVALA

Gradu Jastrebarsko i organizatorima koji su zaslužni za ovaj projekt, bez kojeg se moja ljubav prema sportu ne bi rodila. Isto tako hvala i voditeljima projekta koji su tu ljubav prenijeli na mene.

Mentoru na strpljenju i razumijevanju, kao i pomoći prilikom pisanja ovog rada, ali i tijekom cijelog studiranja. Isto tako, hvala i članovima komisije koji su pratili izradu ovog rada ali i moje studiranje tijekom svih pet godina.

Hvala doc. dr. sc. Nikoli Prlendi na neizmjernom trudu i strpljenju, te pomoći prilikom pisanja ovog rada. Hvala mu za sve što je napravio za mene i za sve što me naučio prenoseći svoje znanje i iskustvo kako u radu na zimovanju tako i tijekom mog djetinjstva, odrastanja, i studiranja.

Najveća hvala mojim roditeljima koji su uvijek bili uz mene i vjerovali u moj uspjeh. Hvala im na podršci i strpljenju. Hvala što ste nesebično pružali ljubav i razumijevanje, što ste me bodrili, vjerovali u mene i bili mi podrška i pomoć u apsolutno svakom trenutku. Hvala Andreju, što me naučio boriti se za sebe, što je uvijek znao odgovor na svako moje pitanje, što me kao stariji brat podupirao i usmjeravao. Za kraj, hvala mom Zlatku koji je sa mnom proživljavao svaki dan studiranja i veselio se svim mojim uspjesima.

ANALIZA PROGRAMA ZIMSKE IGRAONICE U GRADU JASTREBARSKOM OD 2003. DO 2015. GOD.

Sažetak

Cilj zimovanja je utjecati na zadovoljenje primarnih potreba djeteta za kretanjem putem usvajanja motoričkih zadataka i elemenata iz skijanja, te koristeći ostale animacijske sadržaje i aktivnosti. Provedena je analiza zimovanja u Gradu Jastrebarsko od 2003. godine do 2015. godine, te kakve su se aktivnosti pojavljivale kao sadržaj zimskih školskih praznika za djecu školske dobi. Analizirano je zimovanje izvan grada, ali autor se osvrnuo i na zimovanje u samom gradu Jastrebarsko koje se provodilo u obliku škole klizanja. Temeljem analiza zaključeno je da je Zimska igraonica izvan mjesta stanovanja poželjnija i potrebnija za razvoj djeteta, te da bi pozitivni rezultati organizacije Zimske igraonice u gradu Jastrebarskom trebali biti smjernica i drugim gradovima u Hrvatskoj.

Ključne riječi: igraonica, zimski praznici, zimovanje, Jastrebarsko,igre na snijegu

ANALYSIS OF WINTER PLAYGROUPS PROGRAMS IN JASTREBARSKO IN PERIOD FROM 2003 TO 2015

Summary

The main goal of winter vacations is to affect on satisfaction of childrens basic needs, such as need for walking, all that through adoption of motoric skills and contents, like skiing and in the same way on satisfaction of other animation activities and contents. The analysis is conducted on winter vacation in city of Jastrebarsko in period from 2003 to 2015 and it contains the topic that refers on what kind of activities were present in winter holidays for school-aged children. The analysis was made on winter vacation that was set up out of the town but the author also looked back on winter vacation in Jastrebarsko, that appeared in a form of ice skating school. Based on analysis it is confirmed that the Winter playgoup, that is out of the location one lives, is more attractive and more in need for children development. Positiv result of Winter playgroup´s organisation in Jastrebarsko should also be the guideline for other towns in Croatia.

Key words: playgroup, winter vacation, Jastrebarsko, snow games

SADRŽAJ

1. UVOD 5
1.1.ZIMSKA IGRAONICA U GRADU JASTREBARSKOM 6
2. CILJ RADA 8
3. DOBROBITI ZIMOVANJA 9
3.1. MLAĐA ŠKOLSKA DOB 10
3.2. SREDNJA ŠKOLSKA DOB 10
3.3. STARIJA ŠKOLSKA DOB 11
4. ZDRAVSTVENA VAŽNOST BORAVKA U PLANINI 12
5. ULOGA VODITELJA 13
6. ANALIZE ZIMSKIH IGRAONICA U JASTREBARSKOM OD 2003. DO 2015. GOD. 14
6.1. JAPETIĆ 14
6.2. BJELOLASICA 16
6.3. RIBNIČKO POHORJE I PETEHOVAC 24
6.4. KLIZALIŠTE 28
7. ZAKLJUČAK 30
8. LITERATURA 31

1. UVOD

Današnji način života i veliki napredak u tehnologiji doveo je do toga da djeca većinu svog slobodnog vremena provode sjedeći za računalima, gledajući tv, igrajući se na mobitelima i slično. Istraživanja slobodnog vremena nam govore o samo jednom glavnom cilju, a to je što bolja organizacija slobodnog vremena, te njegovo kvalitetno korištenje (Badrić i Prskalo 2010). Očito je da je aktivno provođenje slobodnog vremena ili praznika skoro palo u zaborav. Još jednim u nizu provedenim istraživanjem utvrđena je nezainteresiranost djece u dobi od 10 do 14 godina za tjelesnu aktivnost tijekom zimskih školskih praznika (Cigrovski i sur. 2010), što ukazuje na još veću potrebu za motivacijom i animiranjem djece za zimske sportove. Prateći dosadašnja istraživanja slobodnog vremena djece i mladih, uočava se da sport nije česta aktivnost u njihovom slobodnom vremenu. Danas najčešće odabiru aktivnosti koje ne traže nikakav tjelesni napor, vrijeme provode zahvaljujući najnovijim tehnološkim dostignućima u korištenju čitavog niza pasivnih sadržaja (Badrić i Prskalo, 2010). Već sada, ali i u budućnosti veliki društveni problem biti će mnoge tehnološke ovisnosti. Djeca i mladi ovise sve više o virtualnom svijetu. Zaključeno je da danas svoje slobodno vrijeme koriste sa sadržajima bez tjelesnog napora (Badrić i Prskalo, 2010). Zbog tjelesno neaktivnog načina života, djecu je prvo potrebno animirati, a potom i educirati u različitim sportovima, što će se u konačnici pozitivno odraziti i na njihov rast i razvoj (Armstrong i Welsman, 2000; Cleland i sur., 2008).

Upravo neaktivnost djece i mladih uzrokuju sve veću prisutnost pretilosti već u najranijoj dobi. Pretilost je problem današnjice u svijetu. Jedan je od uzročnika pojave dijabetesa tipa 2 kod djece (Wang i sur., 2006), a isto tako povećava mogućnost pojave koronarnih bolesti, povećane količine kolesterola u krvi i povišenog krvnog tlaka (Westcott, 2006). Baš iz tog razloga s prevencijom treba započeti što ranije. Razdoblje mlađe, srednje i starije školske dobi iznimno je važno s javnozdravstvenog aspekta, te postoji velika potreba za povećanjem tjelesne aktivnosti djece. To ukazuje na nužnost interventnih mjera povećanja razine tjelesne aktivnosti djece, između ostalog, uvođenjem ljetnih i zimskih sportskih kampova,

kako bismo spriječili povećanje trenda gojaznosti u školske djece i kasnije u odrasloj dobi (Mišigoj Duraković i Duraković, 2005).

Cilj zimovanja je utjecati na zadovoljenje primarnih potreba djeteta za kretanjem, kako kroz učenje motoričkih zadataka i sadržaja iz skijanja, tako i putem dodatnih i dopunskih animacijskih sadržaja (Višić, 2005). Prema Cigrovskom i sur. (2010) upravo bi profesori kineziologije u sredinama gdje rade morali pokušati organizirati različite izvannastavne i izvanškolske tjelesne aktivnosti. Jasno je da bi rad kineziologa bio gotovo nemoguć bez potpore sredine i roditelja, koji bi ne samo trebali poticati i omogućiti svojoj djeci različite sportske aktivnosti, nego bi svojim primjerom trebali ukazati na važnost kretanja i boravka u prirodnom okruženju.

1.1.ZIMSKA IGRAONICA U GRADU JASTREBARSKOM

U gradu Jastrebarskom, prilikom organizacije zimovanja, ljudi postaju svjesni navedenih problema kako upravo njihova djeca sve više gube kontakt s prirodom i zajedničkim aktivnim druženjima. Povedeni upravo tom problematikom mala grupa visoko obrazovanih mladih entuzijasta kreće u organizaciju projekta Zimske igraonice za područje grada Jastrebarsko. Jedan od temeljnih problema kojim su se vodili bilo je kako osigurati takvu igraonicu za sve građane a ne samo za financijski dobro stojeće obitelji. Upravo pod tim motom navedena grupa (kineziologa, učitelja razredne nastave) kreće, potpuno volonterski uz potporu grada Jastrebarskom, u organizaciju prve Ljetne igraonice (2002.). Nakon uspješno organizirane Ljetne igraonice ideja se širi i na Zimsku igraonicu (2003.). Radi se o projektu koji je organiziran za djecu školske dobi s ciljem aktivnog provođenja zimskih školskih praznika. Projekt je kroz godine obuhvaćao razne načine animacije djece, a sastojalo se od planinarenja, škole skijanja pa sve do škole klizanja u samom gradu. Prve godine, izabrana lokacija ja bila obližnji planinarski dom „Japetić“. Već tada, na zimskoj igraonici voditeljima se priključuje tridesetak djece spremnih za svoju prvu Zimsku igraonicu. Iz godine u godinu, upravo ljudi koji su i pokrenuli igraonicu, potpuno se posvećuju njenoj organizaciji. Svake godine uz sve veću potporu grada postavljaju jasne ciljeve razvoja igraonice. Kao rezultat svega navedenog 2010.

godine pokreće se udruga Društvo naša djeca Jastrebarsko s jasnim ciljem poticanja i vođenja aktivnosti djece u njihovom slobodnom vremenu. Isto tako i organizacija te provođenje akcija za djecu, a sve temeljeno na interesima, željama i potrebama djece (DND Jastrebarsko, 2016). Danas je u zimskoj i ljetnoj igraonici aktivno uključeno preko 600 djece što iznosi čak 50% djece te dobi s područja grada.

Smjernice djelovanja Zimske igraonice razrađuju se u okviru problematike vezane za mlade na području grada Jastrebarskog i svih gradskih naselja u vrijeme zimskih školskih praznika. Zamišljena je kao proširenje kvalitetnih sadržaja za mlade koji se baziraju na sportskom i sportsko-rekreativnom karakteru uz nadopunu sadržaja vezanih uz prirodu, zimske sportove, likovnih, zabavnih aktivnosti i slično. Ovaj projekt svojim sadržajima omogućava učenicima da se tijekom zimskih školskih praznika nastave baviti sa svim onim aktivnostima kojima su se bavili ili htjeli baviti tijekom nastave. Cilj zimovanja je omogućiti usvajanje te usavršavanje novih motoričkih znanja. Isto tako, cilj je djelovati na kognitivne sposobnosti, likovni i glazbeni izričaj, kao i usvajanje sociooloških i kulturoloških normi i oblika ponašanja.

Danas kada je prošlo 15 godina od kada je grad Jastrebarsko pokrenuo organizaciju zimske igraonice, financijska situacija prisiljava ga na štednju u svim područjima pa tako i u organizaciji same zimske igraonice. Kako zadržati kvalitetu ili ako je moguće još poboljšati i samu organizaciju uz sve manja financijska sredstva, pitanje je koje si organizatori svakodnevno postavljaju. Iz svega navedenog proizlazi i sam cilj rada a to je analiza programa Zimske igraonice u gradu Jastrebarskom u periodu od 2003. do 2015. godine. Isto tako cilj je utvrditi njihove razlike, te što su one pridonijele u konačnici. Također, na temelju dobivenih spoznaja rad bi trebao poslužiti kao smjernica prema osiguravanju bolje i uspješnije organizacije zimske igraonice u budućnosti.

2. CILJ RADA

Prošlo je 15 godina od kada je grad Jastrebarsko pokrenuo organizaciju zimske igraonice u želji da svakom djetetu u svome gradu omogući aktivno sudjelovanje u zimskim sportovima u mjestu, te izvan mjesta stanovanja. Detaljnom analizom programa Zimskih igraonica doći će se do zaključaka, te odlučiti o mogućnostima daljnje realizacije Zimskih igraonica u gradu Jastrebarsko. Moći će se zaključiti na koji se način i s kakvim efektom različiti programi realiziraju. Rad bi trebao poslužiti kao smjernica prema osiguravanju kvalitetne Zimske igraonice u budućnosti, kako u samom gradu, tako i izvan mjesta stanovanja.



Slika 1. Sudionici zimske igraonice na Bjelolasici 2010. godine
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

3. DOBROBITI ZIMOVANJA

Svakodnevnom tjelesnom aktivnošću, posebno u zimskim mjesecima kada se ne održava nastava u školama, te kada se smanjuje intenzitet treninga i tjelesnih aktivnosti, uključivanjem u zimovanje djeca ne samo da zadovoljavaju potrebu za kretanjem nego na zdrav i koristan način provode dio slobodnog vremena na svježem zraku. Radi što uspješnijeg utjecaja, ali i zbog same organizacije potrebno je poznavati interese pojedinih dobnih skupina.

Pozitivnim učincima zimovanja, te samim boravkom u prirodi, i provođenjem vremena bez roditelja, ovisno o dobi djeteta, javljaju se različiti benefiti. Svaka dob donosi različite pozitivne učinke zimovanja po povratku djeteta. Potrebno je obratiti pozornost na razvojne značajke po dobnim skupinama, te prema tome organizirati aktivnosti kako bi baš te razvojne značajke dodatno razvijali na samom zimovanju. Na primjer, kod djece predškolske dobi potrebno je poticati djecu na samostalno vođenje brige o higijeni, dok je kod starije školske dobi potrebno posvetiti pažnju prevenciji od alkohola i cigareta. Svako razvojno razdoblje ukazuje na njegove posebnosti. Iako je redoslijed razvojnih razdoblja jednak za svu djecu, njihovo se pojavljivanje i trajanje vremenski razlikuje. Postoji jedan proces koji se izrazito pojavljuje na zimovanju, a to je proces socijalizacije, u svim dobnim skupinama. Proces socijalizacije može se definirati na više načina, no radi se o sposobnosti prilagodbe na različita socijalna polja kao i sposobnost aktivnog djelovanja na karakteristike socijalnog okruženja kome neko dijete pripada. Na taj način dolazi do integracije u društvo te prihvaćanje osnovnih normi ponašanja i osnovnih vrijednosti sredine kojoj pojedinac pripada (Neljak, 2010).

Već je poznata podjela školovanja na mlađu, srednju i stariju školsku dob (Neljak, 2010). Mlađa školska dob odnosi se na razrednu nastavu, srednja školska dob odnosi se na doba predmetne nastave, te starija školska dob koja se odnosi na srednjoškolsko obrazovanje.

3.1. MLAĐA ŠKOLSKA DOB

Kod djece mlađe školske dobi, između sedme i desete godine života, izrazito je bitno obratiti pozornost na osamostaljivanje djeteta. Velik broj djece se tada prvi put odvaja od roditelja na nekoliko dana te prvi put odlaze na zimovanje. Veliku pozornost treba posvetiti poticanju djece da samostalno vode brigu o osobnoj higijeni, da pospremaju svoju robu i sobu u kojoj borave. Osim toga djecu se poučava o opremi koja se koristi na snijegu, o načinu ponašanja u uvjetima gdje su niske temperature i slično. Kod organizacije zimovanje djece mlađe školske dobi potrebno je posvetiti pozornost aktivnostima u prirodi primjerenim njihovoj dobi. Već tada se djeca upoznaju sa skijaškom opremom i osnovama skijanja, međutim, većina njihovog vremena obuhvaća igru na snijegu i različite zadatke prilagođene njihovim godinama. Osim boravka u prirodi koje pozitivno utječe na njihovo zdravlje, djeca razvijaju motoričke sposobnosti. Što se tiče boravka u sobama i aktivnosti u zatvorenom, djeca uče dijeliti stvari sa prijateljima, pomagati i biti kreativni. Gledajući obilježja psihološkog razvoja djeca u toj dobi često osjećaju strah i ljubomoru (Neljak, 2010) te im cjelodnevni boravak sa drugom djecom pomaže u suzbijanju tih pojava. Provodeći cijeli dan i noć bez roditelja nauče se riješiti straha i prevelike povezanosti s roditeljima.

3.2. SREDNJA ŠKOLSKA DOB

Srednja školska dob odnosi se na djecu od jedanaeste do četrnaeste godine života. Obilježava ih sve veće razlikovanje po spolu u razvojnim značajkama. Međutim, u toj dobi djeca lako usvajaju složenija motorička znanja, njihova komunikacija je na višoj razini, međutim često se javlja zabrinutost i tjeskoba jer više ne gledaju na sve kao idealno. U toj dobi potrebno je postavljati nešto teže motoričke zadatke, provodi se škola skijanja te razni zadatci na skijama prilagođeni njima. Sve više vremena provodi se na skijama, a nešto manje u snježnim igrama. Potrebno je prilikom organizacije obratiti pozornost na provođenje vremena izvan škole skijanja. U plan i program treba uvrstiti razne kreativne radionice, snalaženja u prirodi, testove teorijskih i motoričkih znanja vezanih uz samo skijanje. S obzirom da u toj

dobi djeca napuštaju idealizaciju, počinju razmišljati sve više kao odrasli, a zimovanje od njih traži samostalnost, odlučnost, uči ih kako se riješiti zabrinutosti te kako samostalno rješavati probleme. Voditelji im pomažu jer se postavljaju na način kao da su im prijatelji, međutim traže od njih poslušnost i poštovanje.

3.3. STARIJA ŠKOLSKA DOB

Kraj puberteta, odnosno adolescencija, između petnaeste i osamnaeste godine života, obilježena je potpunim razvojnim značajkama koje označavaju kraj odrastanja. Javlja se postupno povećanje emocionalne stabilnosti, većina adolescenata osjećaju zaljubljenost. Zimovanje im uvelike pomaže u formiranju ličnosti, u pronalasku društva koje im odgovara i prvih ljubavi. Isto tako adolescenti sami postaju svjesni važnosti tjelesne aktivnosti, boravka u prirodi. Također, zimovanje im omogućuje da bez prisutnost roditelja dokažu svoju odraslost i apsolutnu samostalnost. Zimovanje se sastoji od škole skijanja koja se provodi za početnike i za napredne. Osim toga ponuđeno im je slobodno vrijeme gdje sami odabiru aktivnosti. Pred njih se stavljaju teški zadatci i natjecanja primjerena njihovoj dobi. S obzirom na to da je karakteristično sve veće pasivno provođenje vremena u zatvorenom, zimovanje im omogućuje apsolutnu suprotnost gdje se od njih traži maksimalna aktivnost. Potrebno je dodatno naglašavati štetnost cigareta i alkohola, jer se u trenutcima koji se provode na zimovanju često prvi put susreću sa time.

4. ZDRAVSTVENA VAŽNOST BORAVKA U PLANINI

Napredna tehnologija djeci omogućuje zabavu bez izlaska iz kuće, a posljedice su između ostalog prekomjerna težina i slabije razvijene društvene vještine i motoričke sposobnosti. Boravak na zraku u zimskim mjesecima podrazumijeva igre i sadržaje koji djeluju na rad cijelog organizma djeteta, a tu spadaju trčanje, grudanje, sanjkanje, skijanje i ostale aktivnosti koje se provode na zimovanju. Planinu odlikuje čisti zrak, sunčevo zračenje, visoka koncentracija kisika u zraku. Sve to su blagodati koje pozitivno utječi na mladi organizam. Boravak u planinama poboljšava rad srca, olakšava disanje, ubrzava metabolizam, povećava razinu hemoglobina i crvenih krvnih stanica (Pasarić, 2011). Kao što je Pasarić (2011) opisala, zrak u planinskim predjelima sadrži manju količinu vodene pare, te takav suh zrak smanjuje izlučivanje sluzi u dušnicama što je značajno za osobe koje imaju problema sa bolestima dišnih sustava. Za razliku od nizina, u planinskim dijelovima je temperatura zraka redovito niža, ali je smanjen rashladni učinak tijela radi smanjenog atmosferskog tlaka. Niže temperature u tijelu potiču metabolizam i termogeneza, a također se poboljšavaju apetit i potreba za spavanjem, te stanje živčanog sustava. U zimskom razdoblju osobito je izražena sunčeva svjetlost i ultraljubičasto zračenje zbog djelovanja pročišćenog zraka. Boravak u planinskom podneblju preporučuje se za liječenje slabokrvnosti s manjkom željeza jer smanjen tlak kisika djeluje podražajno na tvorbu krvnih stanica pa se krvna slika brzo popravlja (Kurjaković, 2013).

5. ULOGA VODITELJA

Voditelji zimovanja (slika 2.) su nezaobilazni dio organizacije zimovanja. Njihove karakteristike su: spretnost, komunikativnost, snalažljivost, kreativnost. Ljudi koji rade s djecom su temelj dobrog zimovanja. Oni su zaslužni za prenošenje znanja, ljubavi i osnova su dobre organizacije. Posebnost ovog posla je neprestano napredovanje, učenje novoga, kao i unapređenje same osobe. Voditelji Zimske igraonice su osobe koje su po struci kineziolozi, učitelji, profesori, te ih karakteriziraju pozitivne osobine koje su potrebne za provođenje ovakvog načina animacije djece. U svakom trenu spremni su na organizaciju kvalitetnih i svrsishodnih sadržaja potrebnih za unapređenje dječjih sposobnosti, osobina kao i samog ponašanja te samopouzdanja kod djece. Očito je da je dobro vodstvo ključ dobre igraonice. Bez dobrih voditelja niti jedna Zimska igraonica ne bi imala smisla.

Djeca su pod cjelodnevnim vodstvom i pažnjom animatora (voditelja). Apsolutno svaka aktivnost ovisi o njihovoj organizaciji i načinu na koji će prenijeti interes na dijete. Ako djeca nemaju dobro i kvalitetno vodstvo mala je vjerojatnost da će se postići ciljevi samog zimovanja te kvaliteta istog. Zaključak je da su voditelji temelj kvalitetnog zimovanja, te samo dobri voditelji mogu prenijeti ljubav, interes i dobiti maksimalnu povratnu informaciju od djece. U suprotnom broj djece bi se iz godine u godinu smanjivao, a djeca se ne bi sa zimovanja vraćala ispunjena i radosna.



Slika 2. Voditelji
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

6. ANALIZE ZIMSKIH IGRAONICA U JASTREBARSKOM OD 2003. DO 2015. GOD.

6.1. JAPETIĆ

Počeci jaskanske zimske igraonice bili su na Japetiću 2003. godine (slika 3.). Dvije zime djeca su boravila 4 dana u planinarskom domu na Japetiću. Dnevne aktivnosti su se sastojale od igara na snijegu, sanjkanja, štafetnih igara u prirodi, pješačenja i upoznavanja prirode, dok se večernji program sastojao od karaoka, društvenih igara, kvizova provjere znanja. Grupa od tridesetak djece bila je pod nadzorom tri voditelja kineziologa i odgajatelja koji su provodili 24 sata dnevno s djecom te ih animirali, čuvali i pomagali u svakodnevnim aktivnostima. Kod vođenja djece na relaciji Šumski dvor- Japetić pomogli su Jaskanski planinari. Zadnju večer održano je finale karaoka, prigodno druženje te je svako dijete dobilo priznanje za sudjelovanje u igraonici. Cijena zimovanja iznosila je za roditelje svega 200 kn. Ostatak troškova podmirivao se iz subvencije grada koje je iznosilo dvadesetak tisuća kuna za svaku godinu.

Prve godine sudjelovalo je 90 djece, djeca su bila podijeljena u tri grupe po 30 učenika, a druge godine se bilježi smanjeni broj polaznika te je igraonicu pohađalo 68 djece u dvije grupe (tablica 1.). Smanjenje broja polaznika pripisuje se lošijim vremenskim uvjetima, te nemogućnosti napretka što se tiče same organizacije. Japetić je bio odličan početak, pristupačan je, pružao je djeci aktivan boravak u prirodi, bio je siguran, ali hrabra odluka za organizatore. No, iz godine u godinu tražio se napredak, koji Japetić, kao destinacija, nije mogao ponuditi. Težilo se organizaciji male škole skijanja, kao i boljim higijenskih i smještajnim uvjetima za djecu. Zbog toga dolazi do promjene lokacije.

Tablica 1. Analiza projekta Zimske igraonice na Japetiću

(Izvor: Grad Jastrebarsko, Arhiva)

JAPETIĆ	2003./ 2004.	2004./ 2005.
Broj grupa	2	2
Broj dana	4	4
Broj sudionika (djece)	90	68
Cijena zimovanja za roditelje po djetetu (kn)	200	200
Ukupni trošak roditelja (kn)	18 000	13 600
Novac koji sufinancira grad (kn)	?	22 575, 57
Prosjek subvencije grada po djetetu (kn)	?	332, 10
Ukupni trošak zimovanja (kn)	?	36 175, 57



Slika 3. Sudionici Zimske igraonice na Japetiću

(Izvor: Grad Jastrebarsko)

6.2. BJELOLASICA

Izbor mjesta za provođenje Zimske igraonice jedan je od presudnih faktora za uspješno organizirano zimovanje. Nakon dvije godine organizacije zimovanja na Japetiću organizatori Zimske igraonice, svjesni ograničenosti planinarskog doma za sve ono što bi željeli pružiti svojoj djeci, kreću u potragu za novom lokacijom. Temeljni problem organizacije zimovanja u Hrvatskoj je mediteranska klima koja tijekom zime više garantira kišu nego snijeg. Upravo zbog navedenog problema kao presudan faktor u odabiru lokacije je postavljena sportska dvorana koja bi u lošim vremenskim uvjetima osigurala voditeljima i dalje organizaciju sportskih aktivnosti. Kao logičan izbor nametnuo se Hrvatski olimpijski centar Bjelolasica (HOC Bjelolasica). HOC Bjelolasica imao je sve što je bilo potrebno za organizaciju zimovanja djece te dobi (slika 4.). Prva Zimska igraonica u HOC-u bila je 2005., a posljednja organizirana na istoj lokaciji 2010. godine. Zimovanje se provodilo u trajanju od 5 dana (4 puna pansiona). Kada je vrijeme i količina snijega bila prigodna za skijanje i sanjkanje djeca su imala organiziranu malu školu skijanja za početnike i napredne. Cijena zimovanja na Bjelolasici iznosila je 500 kn za roditelje dok je grad Jastrebarsko sufinancirao razliku troškova. Razvojem zimske igraonice povećavao se i interes djece a samim time i troškovi grada. Broj djece se povećava s prvobitnih 42 u 2005. godini sve do 206 u 2007. godini. Nakon čega se broj neznatno smanjuje. Subvencija grada s prvobitnih 25.691,40 doseže 221.693,31 kn 2008.godine (tablica 2.). Razlog povećanja troškova je osim povećanja broja djece, najam sportskih rekvizita kao i plaćanje voditelja koji su u početnim godinama radili potpuno volonterski.



Slika 4. : HOC Bjelolasica
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

2005. godina za organizatore se nameće i kao velika prekretnica. Manji broj zainteresirane djece (42 djece) pokazalo je odluke roditelja da im djeca ne odu na zimovanje. Iako je PD Japetić bio lokacija izvan grada Jastrebarsko nalazio se je u neposrednoj blizini, što je roditeljima davalo dodatnu sigurnost. Uvjereni u opravdanost svoje odluke o organizaciju zimovanja u udaljenijem HOC Bjelolasici voditelji kreću s provođenjem zimovanja. Smještaj u apartmanima, gdje svaka soba ima svoju kupaonu, veliki je napredak nakon Japetića. Osim toga, skijaške staze i prostor za malu školu skijanja bilo je od velike važnosti za napredak i povećanje obujma aktivnosti. Osim male škole skijanja (slika 9.), prvi put se kao večernja aktivnost organizira ples. Odnosi se na zajedničku koreografiju svih sudionika igraonice koju su djeca učila svaki dan boravka te na završnoj večeri zajedno demonstrirali naučeno (slika 5.). Osim toga uvedena je i likovna radionica kao kreativna radionica u slučaju lošeg vremena (slika 6.). Na Bjelolasici , djeca su prvi put imala mogućnost voziti se motornim sanjkama (slika 7.). Sportska dvorana koristila se ponekad u večernjim terminima ili za vrijeme lošijih vremenskih uvjeta.

Program u dvorani je bio ispunjen sportskim i štafetnim igrama (slika 8.). Za kraj, zadatak su bile kreativne radionice gdje su djeca na bilo koju temu pripremala zajednički nastup i na taj način demonstrirali svoje talente (slika 10.).



Slika 5. Koreografija
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 6. Likovna radionica
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 7. Vožnja motornim sanjkama
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 8. Sportske igre
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 9. Škola skijanja
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 10. Kreativne radionice
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

Kvaliteta organizacije 2005.g. i odluka organizatora da prijeđe na novu destinaciju pokazala se opravdanom kroz veliki porast broja sudionika 2006. godine. Broj djece koji je pohađao zimovanje iznosio je 176 sudionika podijeljenih u 3 grupe. Grad je te godine sufinancirao projekt sa više od 100 000 kn. S obzirom na vremenske prilike koji nisu uvijek bile povoljne za sanjkanje i skijanje pojavile su se nove aktivnosti u prirodi. Boravak u prirodi je i dalje bio primarni dio zimovanja te su se provodile razne aktivnosti kao što su: čišćenje okoliša i briga o okolišu (slika 12.), upoznavanje s prirodom, upoznavanje šumskih puteva te oznaka u prirodi koje nam pokazuju kako se snaći u šumi (slika 13.). Večernji program je bio dodatno pojačan dječjim diskom (slika 11.).



Slika 11. Dječji disko
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 12. Briga za okoliš
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 13. Upoznavanje sa prirodom
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

2007. godine bio je vrhunac zimskih igraonica gledajući broj polaznika koji je iznosio 206. Iznos koji je grad subvencionirao iznosio je preko rekordnih 200 000 kn, a ukupni troškovi zimovanja bili su preko 300 000 kn. Osim dosadašnjih aktivnosti program je pojačan upoznavanjem osnova streličarstva te je organizirano natjecanje u istom (slika 16.). Provedena je nova igra ″Potraga za blagom″ (slike 15. i 17.) koja od djece iziskuje da putem zagonetki i snalaženja u prirodi rješavaju zadatke postavljene od strane voditelja. Također, iznimno zanimljivo je bilo i natjecanje u izradi snježnih skulptura (slika 14.).



Slika 14. Izrada snježnih skulptura
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 15. Potraga za blagom
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 16. Streličarstvo
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 17. Potraga za blagom
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

Noviteti u 2008. godini su bili sportski turniri u dvorani (slika 18.). Djeca su bila podijeljena u grupe te su se provodili turniri u: odbojci, nogometu, graničaru i košarci. Gledajući broj sudionika i troškove zimovanja, ova godina je usporediva sa 2007. te je odrađena na istoj razini.



Slika 18. Sportski turniri
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

2009. godina prati trend 2007. i 2008. po kvaliteti i broju sudionika. No, povećava se sadržaj dosadašnjih aktivnosti, dan se provodi u prirodi, u igri i učenju, a popodnevni odmor je moguće upotpuniti izradom Božićnih čestitki (slika 19.) i malom školom plesa (slika 20.).



Slika 19. Izrada Božićnih čestitki
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 20. Mala škola plesa
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

2010. godinu bilježi smanjen broj sudionika koji iznosi 145, koji je vjerojatno povezan s vremenskim neprilikama. Zbog nedostatka snijega bio je potreban dodatni angažman voditelja i korištenje rezervnih, unaprijed planiranih i organiziranih aktivnosti u slučaju takvih uvjeta. Cijena je porasla na 550 kn. Sva djeca su bila na jednodnevnom izletu na Kleku gdje su upoznata s osnovama planinarenja (slika 22.). Osim toga prvi put su se mogli susreti na Zimskim igraonicama s igrom: paintball (slika 23.), te osmišljavanjem priče (slika 21.). Ove godine na zimovanju sudjelovalo je manje djece nego 2009. godine , što se može pripisati financijskoj situaciji, lošim vremenskim uvjetima kao i smanjenom interesu populacije starije školske dobi zbog nedostatka snijega a samim time i nemogućnosti organizacije škole skijanja.



Slika 21. Kreativna radionica
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 22. Izlet na Klek
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 23. Paintball
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

Tablica 2. Analiza projekta Zimske igraonice na Bjelolasici
(Izvor: Grad Jastrebarsko, Arhiva)

BJELOLASICA	2005./ 2006.	2006./ 2007.	2007./ 2008.	2008./ 2009.	2009./ 2010.	2010./ 2011.
Broj grupa	1	3	4	4	3	3
Broj dana	4	4	4	4	4	4
Broj sudionika (djece)	42	176	206	195	191	145
Cijena zimovanja za roditelje po djetetu (kn)	500	500	500	500	500	550
Ukupni trošak roditelja (kn)	21 000	88 000	103 000	97 500	95 500	79 750
Novac koji sufinancira grad (kn)	25 691, 40	131 195, 61	202 246, 33	221 693, 31	179 408, 24	131 944, 23
Prosjek subvencije grada po djetetu (kn)	611, 70	745,43	981, 78	1136, 89	939, 31	909, 96
Ukupni trošak zimovanja (kn)	46 691, 40	219 195, 61	305 246, 33	319 193, 31	274 908, 24	211 694, 23

6.3. RIBNIČKO POHORJE I PETEHOVAC

Svega par tjedana nakon održane posljednje Zimske igraonice u skijaškom centru Bjelolasica, 25.01.2011. godine dolazi do požara na centralnoj zgradi. Požarom obuhvaćena dvorana, restoran, kotlovnica i recepcija potpuno su uništeni. Svjesni novonastale situacije organizator kreće u pronalazak nove destinacije. Nažalost, ne uspijevaju pronaći destinaciju koja bi u potpunosti cijenom i ponudom mogla zamijeniti centar Bjelolasicu te se odlučuju za novo uređeni planinarski dom na Petehovcu. Iako planinarski dom nije imao sportsku dvoranu nametnuo se svojim geografskim položajem (Gorski kotar, 1035m nadmorske visine). Također, po prvi puta organizator se odlučuje na odabir destinacije izvan Hrvatske za stariju školsku dob. Svjesni da su zbog nedostatka snijega na Bjelolasici sve teže sportski animirali djecu te dobi, te je iz istog razloga bilo prisutno i smanjenje broja zainteresirane djece (145 djece) u posljednjoj Zimskoj igraonici. Iz navedenih razloga organizator po prvi puta organizira zimovanje izvan Hrvatske, i to u susjednoj Sloveniji na Ribničkom Pohorju (2011./2012.). Istovremeno za mlađe grupe zimovanje se provodi na Petehovcu. Uvođenjem destinacije izvan Hrvatske organizator je uspio osigurati snijeg a samim time i provedbu škole skijanja. Iako je zahvaljujući kvalitetnom skijaškom centru organizator uspio privući i stariju školsku dob, povećali su se i ukupni troškovi organizacije (tablica 3.), kako troškovi roditelja tako i subvencija grada. Iako su se djeca iz Ribničkog Pohorja vratila puna pozitivnih dojmova, javnost u gradu Jastrebarskom je ostala podijeljena. Razlog podjele je upravo bila veća cijena po djetetu za roditelje, što je za većinu bila previsoka cijena za obitelji slabije imovinskog statusa. Podsjetimo, zimovanje je bilo osmišljeno kako bi se djeci slabijeg imovinskog statusa osigurao odlazak u planinu tijekom zime.

Cijena zimovanja na Ribničkom Pohorju iznosila je 800 kn, a Petehovac 550 kn. Cijelo zimovanje na Ribničkom Pohorju bilo je bazirano na kvalitetnom provođenju škole skijanja, od početnika sve do naprednih skijaša. Učila se tehnika skijanja (slika 25.), svatko je imao mogućnost iskusiti noćno skijanje (slika 26.), te nakon škole skijanja sudjelovati u skijaškom natjecanju (slika 27.). Osim toga održana su i teorijska predavanja o skijaškoj opremi, kao i preventivna predavanja o štetnosti alkohola i cigareta (slika 24.). Ovaj način provođenja igraonice bio je

namijenjen učenicima koji pohađaju srednju školu te višim razredima osnovne škole. 45 učenika boravilo je 5 dana u jednoj grupi.

Istovremeno je bilo organizirano zimovanje na Petehovcu za mlađu i srednju školsku dob. Sudionika je bilo 113 podijeljenih u tri grupe. Obuhvaćalo je malu školu skijanja, igre na snijegu, likovnu radionicu te večernje programe i dječji disko.

Tablica 3. Analiza projekta Zimske igraonice na Ribničkom Pohorju i Petehovcu
(Izvor: Grad Jastrebarsko, Arhiva)

Godina	2011./2012.	2011./2012.
Odredište	RibničkoPohorje	Petehovac
Broj grupa	1	4
Broj dana	4	4
Broj sudionika (djece)	45	113
Cijena zimovanja za roditelje po djetetu (kn)	800	550
Ukupni trošak roditelja (kn)	62 150	36 000
Novac koji sufinancira grad (kn)	59 166, 03	114 733, 26
Prosjek subvencije grada po djetetu (kn)	1 314, 80	1 015, 34
Ukupni trošak zimovanja (kn)	121 316 ,03	150 733, 26



Slika 24. Teorijsko predavanje
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 25. Škola skijanja
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 26. Noćno skijanje
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 27. Natjecanje u skijanju
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

Tablica 4. Analiza projekta Zimske igraonice tijekom perioda od 2003.-2012. godine (Izvor: Grad Jastrebarsko, Arhiva)

Godina	2003./ 2004.	2004./ 2005.	2005./ 2006.	2006./ 2007.	2007./ 2008.	2008./ 2009.	2009./ 2010.	2010./ 2011.	2011./ 2012.
Odredište	Japetić	Japetić	Bjelolasica	Bjelolasica	Bjelolasica	Bjelolasica	Bjelolasica	Bjelolasica	Ribničko Pohorje/ Petehovac
Broj grupa	3	2	1	3	4	4	3	3	4
Broj dana	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Broj sudionika (djece)	90	68	42	176	206	195	191	145	45/113
Cijena zimovanja za roditelje po djetetu (kn)	200	200	500	500	500	500	500	550	800/550
Ukupni trošak roditelja (kn)	18 000	13 600	21 000	88 000	103 000	97 500	95 500	79 750	62 150/ 36 000
Novac koji sufinancira grad (kn)	?	22 575, 57	25 691, 40	131 195, 61	202 246,33	221 693,31	179 408,24	131 944,23	173 899,29
Prosjek subvencije grada po djetetu (kn)	?	332, 10	611, 70	745,43	981, 78	1136, 89	939, 31	909, 96	1 314, 80/ 1 015, 34
Ukupni trošak zimovanja (kn)	?	36 175, 57	46 691, 40	219 195,61	305 246, 33	319 193, 31	274 908,24	211 694, 23	272 049,29

6.4. KLIZALIŠTE

Nakon 9 godina uspješno organiziranih zimovanja izvan mjesta stanovanja, organizator se odlučuje za potpuno novi projekt tijekom zime. Nezadovoljstvo pojedinaca zbog visine troškova organizacije zimovanja izvan Hrvatske kao i neadekvatnog smještaja u Hrvatskoj za sve ono što bi organizator želio provesti, prisiljava ga na pokušaj nečeg sasvim novog, ali u tom trenutku sve većeg trenda u Hrvatskoj. Po prvi puta u gradu Jastrebarskom se postavlja otvoreno klizalište.

Program je osmišljen u vidu ponude klizanja i hokeja na ledu (slika 30.), s ciljem pružanja i povećanja ponude društvenih i sportskih aktivnosti djece i mladih tijekom zimskim praznika, kao i povećanja ponude sportskih aktivnosti rekreativnog karaktera u gradu Jastrebarskom. Klizalište je prvu godinu (2012./2013.) bilo postavljeno u parku Erdody, a kasnije (2013.-2015.) na Strssmayerovom trgu u Jastrebarskom veličine 30 x12 metara, u trajanju od oko mjesec dana.

Za stariji predškolski uzrast i učenike osnovne škole održavala se škola klizanja (slika 29.) i likovne radionice (slika 28.). Svake godine provodila se škola klizanja pod stručnim vodstvom kineziologa i studenata gdje je jedan od ciljeva bio pripremiti polaznike za samostalan i siguran boravak na ledu. Polaznici škole naučili su osnove klizanja kako bi im led kao medij postao ugodno okruženje u kojem mogu boraviti bez opasnosti od ozljeda. Škola klizanja trajala je 10 dana, a odvijala se u grupama od 10-15 djece. Cijena je iznosila 160 kn za samu školu klizanja, no građani su imali mogućnost kupiti sezonsku kartu po cijeni od 160 do 260 kn, ovisno o uzrastu. Škola klizanja podijeljena je na dva dijela, gdje u prvom dijelu istu pohađaju djeca vrtićke dobi, a kasnije osnovnoškolci. Osim klizanja za njih je organizirana i likovna radionica na kojoj djeca izrađuju radove na temu zime. Iz godine u godinu povećava se broj djece, a zadnje godine je dosegao vrhunac s preko 200 sudionika u samoj školi klizanja. Osim škole klizanja na ledu se održavala Jaskanska hokejaška liga te klizanje za građanstvo. Na ledu su se vikendima održavala razna događanja kao predstave, koncerti, disko, Božićni program, doček Nove godine.

S obzirom na ukupan broj djece uključene svake godine u projekt Zimske igraonice na ledu, primarni cilj je ostvaren, a to je uključenje što većeg broja djece. Projekt se pokazao kao odlična ponuda kvalitetnog sadržaja djeci i mladima na području grada Jastrebarskog, ali i odraslima u smislu ponude rekreativnog sadržaja.

Ponuda klizališta građanima nudi sadržajno provođenje slobodnog vremena, mogućnost nadoknade onoga što suvremeni način života uzima, kao i stvaranje pozitivnih navika korisnog provođenja slobodnog vremena.



Slika 28. Likovna radionica
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 29. Škola klizanja
(Izvor: Grad Jastrebarsko)



Slika 30. Hokej na ledu
(Izvor: Grad Jastrebarsko)

7. ZAKLJUČAK

Temeljem analize projekta Zimskih igraonica u gradu Jastrebarskom može se zaključiti:

- kvalitetnom organizacijom može se utjecati na broj djece koja žele aktivno provoditi svoje slobodno vrijeme;
- od izuzetnog je značaja uključivanje grada kroz financijsku pomoć u organizaciju zimskih igraonica kako bi se svoj djeci osiguralo takvo zimovanje. Uključivanjem grada u organizaciju ovakvih projekata zasigurno utječu i na zadovoljstvo svih građana. Takvi projekti pozitivno utječu i na konačan uspjeh na lokalnim izborima za gradska vijeća;
- pozitivni rezultati organizacije zimske igraonice u gradu Jastrebarsko trebali bi biti smjernica i drugim gradovima u Hrvatskoj. Svaki grad bi trebao financijski i organizacijski omogućiti djeci takav ili sličan projekt. Angažmanom grada, roditelja i organizatora projekt je moguće organizirati i u ostalim gradovima što bi pridonijelo djelomičnom zadovoljenju potreba za kretanjem djece tijekom zimskih školskih praznika;
- klizalište zadovoljava potrebe za kretanjem i druženjem, kao i boravkom na svježem zraku, ali ne pruža osamostaljivanje djece koje se postiže višednevnim boravkom izvan mjesta stanovanja;
- bez obzira na kvalitetu organizacije Zimske igraonice u mjestu boravka potrebno je organizirati i zimovanje izvan grada. Iako zimovanje neće riješiti problem pretilosti kod djece, probuditi će interes prema zimskim sportovima, igri na otvorenom, prirodi i planini. Omogućit će lakšu socijalizaciju djeteta u društvu;
- zajedničkim ulaganjem grada i struke može se utjecati na promjenu negativnog stava današnje djece te nezainteresiranost za tjelesnu aktivnost tijekom zimskih školskih praznika (Cigrovski i sur. 2010).

Na kraju je moguće zaključiti da projekte Zimske igraonice koje imaju djeca u gradu Jastrebarskom zaslužuju i djeca u ostalim hrvatskim gradovima.

8. LITERATURA

1. Armstrong, N., Welsman J. (2000). Young people and Physical activity. New York: Oxford University Press.
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2010). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Zagreb: Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu.
3. Cigrovski, V., Prlenda, N., Kostanić, D. (2010). Interes i stavovi učenika osnovnih škola prema zimovanju. U 19. ljetna škola kineziologa republike Hrvatske. Poreč, 2010. (str 419-424). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
4. Cleland, V., Crawford, D., Baur, L.A., Hume, C., Timperio, A., Salmon, J. (2008). A prospective examination of children s time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight. International Journal of Obesity. 32(11), 1685 – 1693.
5. Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M., Linden, C., Svensson, J., Wollmer, P., Andersen, L. (2006). Daily physical activity and its relation to aerobic fitness in children aged 8-11 years. 96: 587. doi:10.1007/s00421-005-0117-1. Preuzeto 2. rujna 2016. s adrese: http://link.springer.com/article/10.1007/s00421-005-0117-1
6. DND Jastrebarsko (2016). Društvo Naša Djeca Jastrebarsko. Preuzeto 11. rujna 2016. s adrese: http://www.dndjastrebarsko.hr/o-nama/
7. Kurjaković, K. (2013). Obitelj i sportsko- rekreacijsko zimovanje.(Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Mišigoj- Duraković, M., Duraković, Z. (2005). Zdravstveni aspekti korištenja kompjutora, gledanja TV i videa u školske djece i mladeži. U 14. ljetna škola kineziologa republike Hrvatske. Rovinj, 2005. (str 49-56). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
9. Neljak, B. (2010). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Pasarić, S. (2011). Klimatoterapija- liječenje elementima prirode. Preuzeto 1. rujna 2016. s adrese: http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/klimatoterapija

11. Višić, B. (2005). Zimovanje djece predškolske dobi. Hrvatski olimpijski centar Bjelolasica, Jasenak.
12. Wang, J., Miao, D., Babu, S., Yu, J., Barker, J., Klingensmith, G., Rewers, M., Eisenbarth, G. S., Yu, L. (2006). Prevalence of Autoantibody-Negative Diabetes Is Not Rare at All Ages and Increases with Older Age and Obesity The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 92(1):88–92.
13. Westcott, W. L. (2006). Childhood Obesity. Strength Cond. J. Position statement about childhood obesity. Wien: Verlag Zeitpunkt (pp. 82-88).
14. Šlat, D. (2016). Izvješća zimskih igraonica u gradu Jastrebarsko. Grad Jastrebarsko: Arhiva.