Vrednovanje programa tjelesno aktivnih pauzi u mješovitoj jasličkoj skupini

Milevoj, Dajana

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Teacher Education in Rijeka / Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:960386

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository

zir.nsk.hr

DIGITALNA KNJIŽNICA

Image not found or type unknown

SVEUČILIŠTE U RIJECI
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Dajana Milevoj

Vrednovanje programa tjelesno aktivnih pauzi u mješovitoj jasličkoj skupini

ZAVRŠNI RAD

Rijeka, 2018

SVEUČILIŠTE U RIJECI

UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Vrednovanje programa tjelesno aktivnih pauzi u mješovitoj jasličkoj skupini

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu II

Mentor: doc. dr. sc. Vilko Petrić

Student: Dajana Milevoj

Matični broj: 02990099882

U Rijeci,

lipanj, 2018.

Izjava o akademskoj čestitosti:

„Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam završni rad izradila samostalno, uz preporuke i savjetovanje s mentorom. U izradi rada pridržavala sam se Uputa za izradu završnog rada i poštivala odredbe Etičkog kodeksa za studente/studentice Sveučilišta u Rijeci o akademskom poštenju.“

Dajana Milevoj

ZAHVALA

Zahvala je upućena svima kojima koju su na bilo koji način pomogli i pridonijeli procesu nastajanja ovoga rada, od srca svima veliko hvala!

Prvobitno, zahvaljujem se svojem mentoru profesoru Vilku Petriću na svim korisnim savjetima, velikom trudu, podršci, brzim odgovorima, pruženoj pomoći, kvalitetno ostvarenoj suradnji, strpljenju te uloženom trudu kako bih uspjela završiti ovaj rad.

Veliku zahvalnost pridonosim DV Srdoči u Rijeci, voditeljici, stručnom timu, djeci i njihovim roditeljima, a posebice odgajateljicama Mireli Peić te Nuši Srok koje su mi mnogo pomogle i omogućile provedbu praktičnog dijela završnoga rada te samim time i uspješnom realizacijom.

Nadalje, izrazitu zahvalnost pridonosim svim svojim kolegicama koje su uljepšale studentske dane te bez kojih ove tri godine studiranja ne bi bile iste.

Za kraj najveću zahvalu pridajem svojim roditeljima, teti te sestri, koji su uvijek bili tu, kraj mene, pružali mi podršku, pomagali mi te omogućili mi nastavak školovanja.

„U životu možemo pronaći neke ljude koji su veliki i neke ljude koji su dobri, ali ćemo rijetko naići na one koji su oboje u isto vrijeme.“

– Charles Caleb Colton

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je kvalitativno vrednovati program, odnosno različite vrste motoričkih sadržaja namijenjene za realizaciju tjelesno aktivnih pauza s djecom rane dobi. Isti su vrednovani prema unaprijed određenim sastavnicama te su među njima analizirane i razlike. Program obuhvaća provedbu četiri različite vrste sadržaja: opće pripremne vježbe, priče uz pokret, multimedijalni sadržaji te kineziološke igre.

Uzorak ispitanika čini 33 djece u dobi od 1,8 do 3 godina, polaznika redovitog programa DV Rijeka. Uzorak kvalitativnih varijabli kreiran je na temelju opažanja djece tijekom provođenja različitih vrsta motoričkih sadržaja za provedbu tjelesno aktivnih pauza, odnosno svi su sadržaji analizirani prema sljedećim sastavnicama koje ujedno čine varijable: provedivost, zainteresiranost, kvaliteta izvedbe tehnike, uključenost, usvojivost, trajanje te efikasnost u odnosu na cilj. Aktivnosti su snimane video kamerom te je za rezultate kvalitativne analize korištena metoda opservacije. Svaka varijabla pratila se u živo tijekom neposrednog rada i naknadno pregledom video snimaka te je od strane dva odgajatelja i studentice ocijenjena ocjenom: LOŠA (manje od 50% djece), DOBRA (više od 50% djece, ali ne svi) ili IZVRSNA (gotovo svi, odnosno – 2 do 3 djece), ovisno o procjeni.

Rezultati su pokazali kako su optimalni sadržaji za izvedbu tjelesno aktivnih pauza s djecom jasličke dobi, priče uz pokret te kineziološke igre, multimedijalni sadržaji pokazali su se kao vrlo dobri, dok su najlošije prihvaćene opće pripremne vježbe.

Tjelesno aktivne pauze mogu se primjenjivati u jasličkoj skupini te štoviše predstavljaju interaktivan način za uključivanje djece rane dobi u tjelesnu aktivnost. Sadržaji moraju biti primjereni dobi djece, njihovim mogućnostima i interesima te je njihova realizacija uvjetovana stručnim kompetencijama koje posjeduju odgajatelji.

Ključne riječi: *tjelesna aktivnost, tjelesno aktivne pauze, djeca rane dobi*

SUMMARY

The purpose of this study was to qualitatively evaluate the program that is determinate by realization of physically active breaks among toddles. The program contains various motor contents that can be used as physically active breaks. These contents were evaluated with already determined elements and among each other. The Program includes the implementation of four different kinds of contents: general preparatory exercises, stories followed by movement, multimedia content and kinesiological games.

Sample of respondents contains 33 children aged from 1,8 to 3 years old, that attend the regular program of kindergarten Rijeka. A sample of qualitative variables was based on children perceptions of different kinds of motor content for physically active breaks. Contents were analyzed with the following variables: feasibility, interest, quality executive techniques, inclusion, digestibility, duration and efficiency regarding the goal. Activities were filmed and for the results of qualitative analysis was used the method of observation. Each variable was observed during the execution and afterwards, with the help of video surveillance. Two preschool teachers and a student evaluated these variables with: BAD (less than 50% of children), GOOD (more than 50%, but not all) and EXCELLENT (almost all, more or less 2 to 3 children).

The results showed that stories followed by movement and kinesiological games were the best option of physically active break contents for toddlers. Multimedia contents were very good and the worst were general preparatory exercises.

Physically active break can be used with toddlers and therefore stand for an interactive way to include toddlers in physical activity. Contents have to be appropriate for different ages of the children, their abilities and interests. The realization of these contents is determinate with professional competences of the preschool teachers.

Keywords: *physical activity, physically active break, toddlers*

SADRŽAJ

1. UVOD 1
1.1. Tjelesna aktivnost 2
1.1.1. Ciljevi i vrijednosti tjelesne aktivnosti 3
1.1.2. Oblici tjelesne aktivnost u vrtiću 6
1.2. Tjelesno aktivne pauze 6
1.2.1. Tjelesno Aktivne pauze u odgojno-obrazovnom sustavu 6
2. SADRŽAJI TJELESNO AKTIVNIH PAUZI 8
2.1. Opće pripremne vježbe 9
2.2. Priča uz pokret 10
2.3. Multimedijalni sadržaji 10
2.3.1. Video materijali 11
2.3.2. Glazba 11
2.4. Kineziološke igre 11
3. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA 13
4. CILJ, SVRHA I ZADACI 17
5. METODOLOGIJA RADA 18
5.1. Uzorak ispitanika 18
5.2. Uzorak varijabli 18
5.3. Opis programa i protokol istraživanja 18
5.4. Statistička obrada podataka 23
6. REZULTATI 24
7. RASPRAVA 27
8. ZAKLJUČAK 31
9. LITERATURA 33
10. PRILOZI 36

1. UVOD

Način života ljudi uvelike se promijenio s obzirom na današnje suvremeno društvo kojeg prati svakodnevni razvoj novih tehnologija, stvaranje novih mogućnosti te unaprjeđenje ljudskih sposobnosti i znanja. No, snažan razvoj koji je stvoren ljudskim umom zapravo je odvojio ljudsku vrstu od njezine primarne vještine, koju usvajamo već u prvoj godini života, a to jest kretanje. Prema Petrić (2016) današnjim svijetom dominira sjedilački način života zbog kojeg je upravo nužno istaknuti važnost bavljenja bilo kakvim oblikom tjelesne aktivnosti te bi ona trebala biti sastavni dio ljudskog života. Findak (1997) također ističe kako život ljudi u suvremenom društvu nije popraćen samo novim otkrićima, dostignućima i napredcima u svim područjima ljudskoga djelovanja, već sa sobom donosi i mnoge posljedice. S time na umu zasigurno možemo reći kako sve te promjene u stilu života čovjeka današnjice, ostavljaju ogroman utisak na kvalitetu života, a posebice na zdravlje. „Upravo zato očuvanje, poboljšanje i unaprjeđivanje tjelesnog i mentalnog zdravlja suvremenog čovjeka postaje imperativ vremena u kojem živimo“ (Findak, 1997:7).

Karakteristike suvremenoga života nose sa sobom posebnu težinu kada se one odnose na djecu i mlade. Činjenica jest da su djeca suvremenog svijeta sve tromija te je njihova razina motoričkog razvoja puno niža u usporedbi s djecom prijašnjih generacija. Usprkos različitim akcijama koje se čine putem medija, obrazovnih i zdravstvenih institucijama znanstvenici još uvijek bilježe loše rezultate u razini motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te u morfološkim obilježjima (Petrić, 2016). Takvi rezultati upozoravaju upravo na važnost svakodnevne tjelesne aktivnosti kod ljudi, a posebice djece.

Kao što svi znamo, za čovjekov opstanak potreban mu je kisik za disanje, hrana i tekućina te san i kretanje. Biološke potrebe razlikuju se po vremenu reagiranja organizma na iste, primjerice naše tijelo može bez kisika izdržati manji vremenski period nego recimo bez vode ili hrane. Usprkos tome uskraćenje jedne od gore navedenih potreba ostavlja velik trag na organizmu. Upravo to je jedan od glavnih razloga odabira ove teme koja obuhvaća tjelesno aktivne pauze kao relativno poznat i

često korišten oblik tjelesne aktivnosti (u svijetu odraslih) u potpuno nepoznatom okruženju a to jest u skupini djece rane dobi.

Sam Nacionalni Kurikulum ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja ističe važnost motoričkog razvoja te osiguranju dobrobiti za dijete, koja se prema Nacionalnom kurikulumom ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (2014) dijeli na osobnu, emocionalnu i tjelesnu, obrazovnu te socijalnu dobrobit djeteta. Upravo kroz prve dvije ističe se pojam zdravlja te važnost razvoja motoričkih vještina, usvajanje higijenskih, prehrambenih i kretnih navika kao preduvjeta zdravlja motoričkog razvoja te uspješno funkcioniranje i razvijanje osobnih potencijala od kojih je jedan motorički potencijal (NKRPOO, 2014).

1.1. Tjelesna aktivnost

Tjelesnu aktivnost prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO[1]) definiramo kao svaki pokret tijelom u koji je uključen rad mišića i potrošnja energije. Ona je sastavni dio života svakog čovjeka te uvelike utječe na kvalitetu življenja. Život bez tjelesne aktivnosti gotovo je nezamisliv, no surova realnost jest zapravo u potpunosti suprotna. Suvremeni čovjek postao je biće koje živi sedentarnim načinom života, odnosno biće koje većinu svojeg vremena provodi u sjedećem položaju na poslu, ispred televizora ili u automobilu. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO[2]) ističe kako su sedentarni način života te tjelesna neaktivnost vodeći rizični faktori zdravlja današnjice te procjenjuje kako su upravo oni jedan od faktora koji su, u proteklih godinu dana, utjecali na čak milijun smrtnih slučajeva na području Europe. Ovakve poražavajuće brojke upozoravaju na alarmantnost situacije te nužnost djelovanja, prevencije te ozbiljnih promjena koje se moraju implementirati u život suvremenog čovjeka.

Tjelesna aktivnost može biti namjerna i slučajna, odnosno ona se može izvoditi namjerno s ciljem da čovjek utječe na organizam, a ukoliko pokreti i kretnje izgube taj cilj prelaze u područje slučajne tjelesne aktivnosti. Findak (1995) namjernu tjelesnu

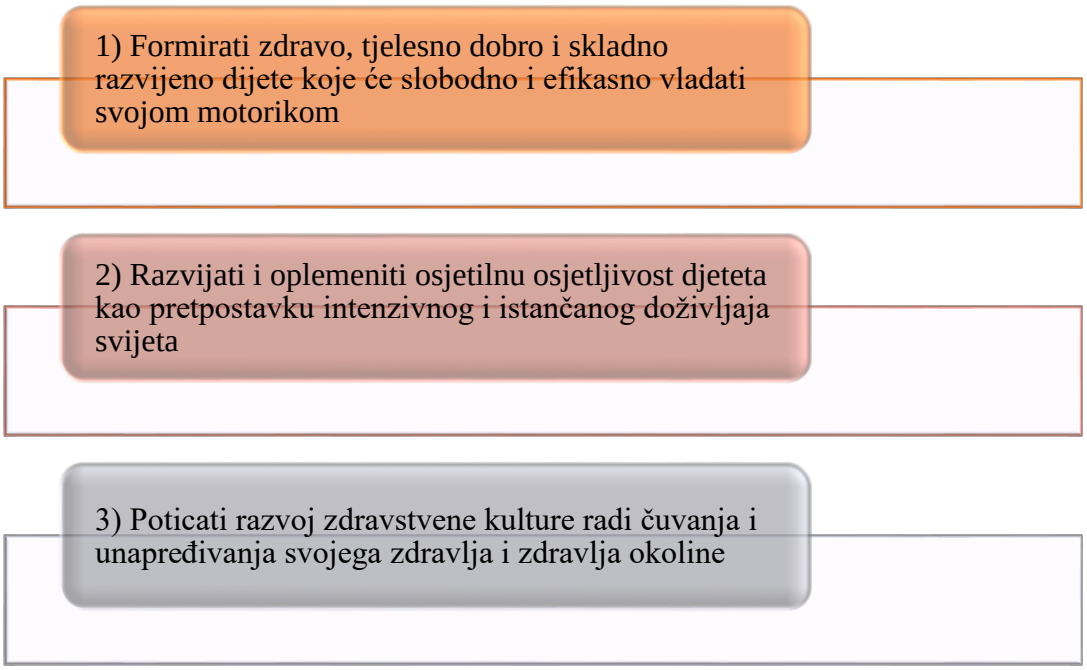
[1] Phisical activitiy. Pribavljeno 27.5.2018. sa http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/
[2] Phisical activitiy. Pribavljeno 29.5.2018. sa http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/physical-activity

aktivnost pojašnjava pojmom tjelesnog vježbanja. Tjelesno vježbanje obuhvaća sve svjesne čovjekove pokrete, kretnje i aktivnosti koje se izvršavaju i primjenjuju s ciljem razvoja vlastitih osobina i sposobnosti, za usavršavanje motoričkih dostignuća usvajanje nekih motoričkih znanja, te za očuvanje i unapređivanje svoga zdravlja Findak (1995).

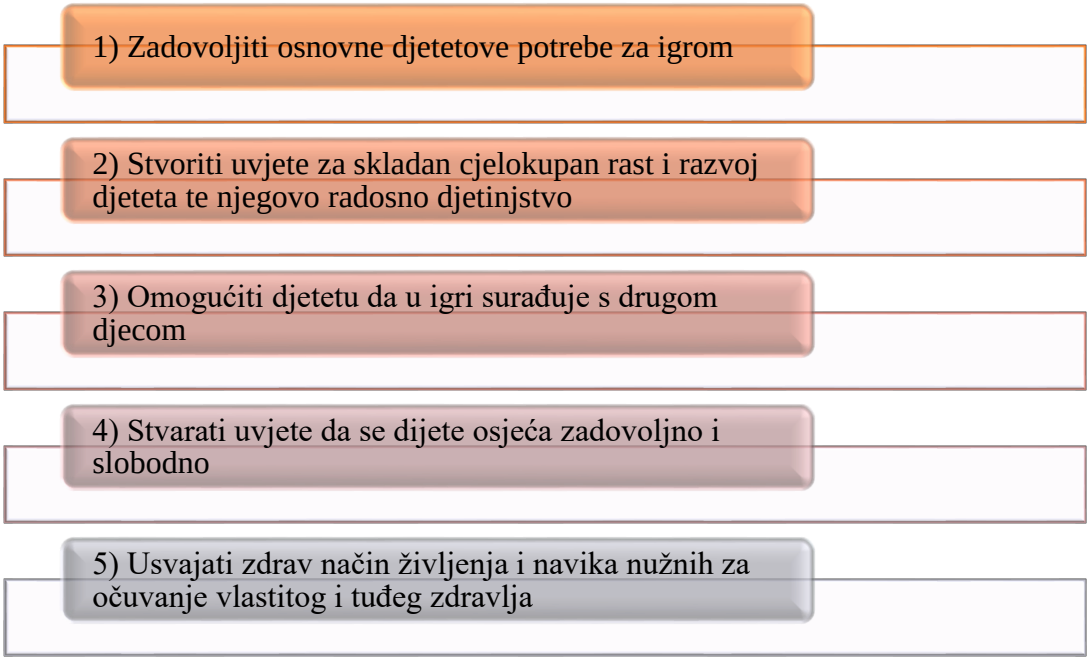
1.1.1. Ciljevi i vrijednosti tjelesne aktivnosti

Findak u svojoj Metodici tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju (1995) navodi ciljeve (**Grafikon I**) i zadaće tjelesnog vježbanja (**Grafikon II**), odnosno tjelesne aktivnosti. Također objašnjava kako se uloga tjelesne aktivnosti u ranom odgoju djece ne odnosi samo na zadovoljavanju bioloških potreba, usavršavanju motoričkih znanja i očuvanju zdravlja, već i na otkrivanju urođenih potencijala koje svako dijete posjeduje, naravno s ciljem unaprjeđenja, bogaćenja i usavršavanja djetetovog daljnjeg razvoja (Findak, 1995).

Grafikon I: Ciljevi tjelesnog vježbanja (modificirano prema Findak, 1995)



Grafikon II – Zadaće tjelesnog vježbanja (modificirano prema Findak, 1995)



Kada su u pitanju djeca rane i predškolske dobi tjelesna aktivnost ima iznimno velik značaj za unaprjeđenje. Prema Findak i Delija (2001) odgovarajuća tjelesna aktivnost jest jedna od najnužnijih potreba djece rane i predškolske dobi te ona predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za njihov uredan rast i razvoj. I drugi autori poput Petrić (2016), Pejčić i Trajkovski (2018), Podnar (2015) i drugih govore o značaju tjelesne aktivnosti u životu suvremenog čovjeka kao i djece. Primjerice, Pejčić i Trajkovski ističu kako se propuštene mogućnosti za utjecanje na stjecanje znanja i sposobnosti, u ranom i predškolskom životnom razdoblju, ne mogu nadoknaditi u kasnijim životnim razdobljima ma kolikim god intenzitetom pokušali (Pejčić, 2006, prema Pejčić i Trajkovski, 2018). Imajući to na umu ističe se potreba za implementacijom organizirane tjelesne aktivnosti od najranije dobi te nužnost podizanja svijesti o važnosti svakodnevne tjelesne aktivnosti u životu djece, ali i odraslih ljudi

Tjelesna aktivnost djece rane i predškolske dobi, kako bi bila efikasna mora zadovoljavati i poštovati specifična obilježja djece te u potpunosti biti prilagođena njihovim sposobnostima. Findak (1997) ističe kako pri planiranje tjelesnih aktivnosti, uz ostale značajke, moramo voditi računa o cilju, sadržaju i načinu provedbe planirane

tjelesne aktivnosti. Za njezinu uspješnu provedbu nužno je promišljanje o kompletnom proces (cilj, sadržaj, oblik i metoda rada) te jeli on u potpunosti prilagođen specifičnim značajkama, u ovom slučaju, djeteta rane i predškolske dobi,

Djeca, kao i odrasli tjelesnu aktivnost mogu izvoditi na razne načine i u raznim situacijama, no veoma je bitno da ona bude svjesna i primjerena dobi i mogućnostima izvođača. Tjelesnu aktivnost izvodimo u raznim oblicima i varijantama te ona može biti različitog intenziteta i trajanja. Šetnja parkom, vožnja bicikla, bavljenje sportom ili odlazak u teretanu, sve to je zapravo tjelesna aktivnosti te je u teoriji vrlo jednostavno započeti istu upravo zbog različitosti sadržaja koje ona obuhvaća. No, očito je kako se u praksi ipak pojavljuju problemi. Mnogobrojne obaveze koje su sastavni dio dana suvremenog čovjeka odvlače od iskonske potrebe za kretanjem te ga čine „zarobljenikom“ sedentarnog načina života. Zbog čega je od iznimnog značaja podizanje razine svijesti kod ljudi o važnosti i dobrobiti koje nam svakodnevna tjelesna aktivnost nosi te stvaranju zdravih navika od najranije dobi. Od malih nogu potrebno je kod djece potaknuti prirodan poriv za kretanjem raznim oblicima tjelesne aktivnosti. Kako bi se kod djece razvijala motorika, odnosno njihova sposobnost smislenog korištenja vlastitog tijela u prostoru, treba ih svakodnevno motoričkim zadacima poticati na tjelesnu aktivnost u trajanju od minimalno 60 minuta u zoni umjerenog do visokog intenziteta. Navedena razina tjelesne aktivnosti može osigurati optimalan rast i razvoj djece te očuvati njihovo zdravlje. Mnogi autori (Currie i sur., 2012, Knox i sur., 2012, McLennan i Thompson, 2015, Podnar, 2015, Pertić, 2016 i dr.) ističu kako je tjelesna aktivnost značajna je u prevenciji mnogih ne zaraznih bolesti kao što su kardiovaskularne bolesti, dijabetes, razne vrste karcinoma, osteoporoza, psihički poremećaji vezani uz anksioznost i depresiju, i sl. Nužno je napomenuti kako su sve lošiji rezultati tjelesne aktivnosti kod djece i mladih, u današnjem, tehnologijski razvijenom i suvremenom svijetu postali posebno zabrinjavajući te se može reći kako je danas zapravo njihovo zdravlje po tom pitanju ozbiljno ugroženo. Upravo je iz tog razloga navedeni problem posljednjih desetljeća postao jedan od najvećih izazova znanstvenika diljem svijeta (Blair, 2009).

1.1.2. Oblici tjelesne aktivnost u vrtiću

Kineziološki sadržaji za djecu rane i predškolske dobi koji se zapravo odnose na organiziranu, svjesnu i intencionalnu tjelesnu aktivnost dijele se na biotičko motoričke sadržaje koji obuhvaćaju znanja za svladavanje prostora, znanja za svladavanje prepreka, znanja za svladavanje otpora te znanja za manipulaciju objektima (Pejčić i Trajkovski, 2018). Ovako podijeljeni kineziološki sadržaji primjenjuju se uglavnom pri planiranju i programiranju sadržaja aktivnosti tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću, koja obuhvaća samo jedan od oblika rada. Ostali oblici rada prema Findaku (1995) uz aktivnost tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću obuhvaćaju i jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, priredbe, šetnje, izlete, zimovanja te ljetovanja.

1.2. Tjelesno aktivne pauze

Tjelesno aktivne pauze Hooper (2016) pojašnjava kao kratkotrajne pauze koje se koriste tijekom dugotrajnih aktivnosti visoke razine kognitivnog napora, odnosno primjerice tijekom osmosatnog radnog dana. Adekvatno korištenje tjelesno aktivnih pauza uklanja fizičku i psihičku nelagodu uzrokovanu dugotrajnim sjedenjem te kognitivnim naporom. Također, tjelesno aktivne pauze mogu pozitivno utjecati na produktivnost i psihološko stanje zaposlenika što zapravo pridonosi i rezultira boljem radnom okruženju i odnosima među djelatnicima te nižim razinama stresa. Tjelesno aktivne pauze vrlo su poznati i moderan oblik tjelesne aktivnosti koji se često koristi pri dugotrajnim sastancima internacionalnih kompanija, kao što su Google i Microsoft ili za vrijeme dugog radnog dana u uredu. Vrlo su poznate u razvijenijim zemljama poput Sjedinjenih Američkih država i državama zapadne Europe te se polako njihovo korištenje širi i na ostale zemlje.

1.2.1. Tjelesno Aktivne pauze u odgojno-obrazovnom sustavu

Tjelesno aktivne pauze zastupljene su i u odgojno-obrazovnom sustavu. Rasprostranjenost ovakvog oblika tjelesne aktivnosti u najvećoj je razini zahvatilo školski sustav zbog složenosti nastavnog procesa te pojave umora tijekom dugotrajnog sjedenja i visoke razine kognitivnog napora. Findak i Stella (1985) tjelesno aktivne

pauze nazivaju mikropauzama, nastavnim stankama ili stankama u razredu, a definiraju ih kao oblik aktivnog odmora čiji je cilj smanjenje razine umora koji je zastupljen kod učenika tijekom praćenja kompleksnog nastavnog procesa.

Tjelesno aktivne pauze ili „pauze za mozak", kako ih naziva autorica Janelle Cox (2017), provode se u pravilnim intervalima tijekom nastavnog procesa. Uobičajeno trajanje iznosi od tri do pet minuta te se mogu vrlo lako implementirati u nastavu. One mogu biti raznovrsnog sadržaja, a imaju najveći učinak kad su prilagođene djeci i njihovim interesima. Tjelesno aktivne pauze mogu se provoditi prije, za vrijeme ili nakon odgojno-obrazovnog procesa, odnosno kada odgajatelj, učitelj ili profesor primijeti da je pažnja njihovih odgajanika oslabila te da im je potreban odmor od učenja (Cox, 2017).

Ovakav oblik tjelesne aktivnosti u kontekstu ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na području Republike Hrvatske prvi koristi Findak (1995), a naziva ga mikropredah. „Mikropredah je oblik aktivnog odmora koji se izvodi između dviju aktivnosti u tijeku rada, od kojih jedna nije bila aktivnost vezana uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu.“ (Findak, 1995:62)

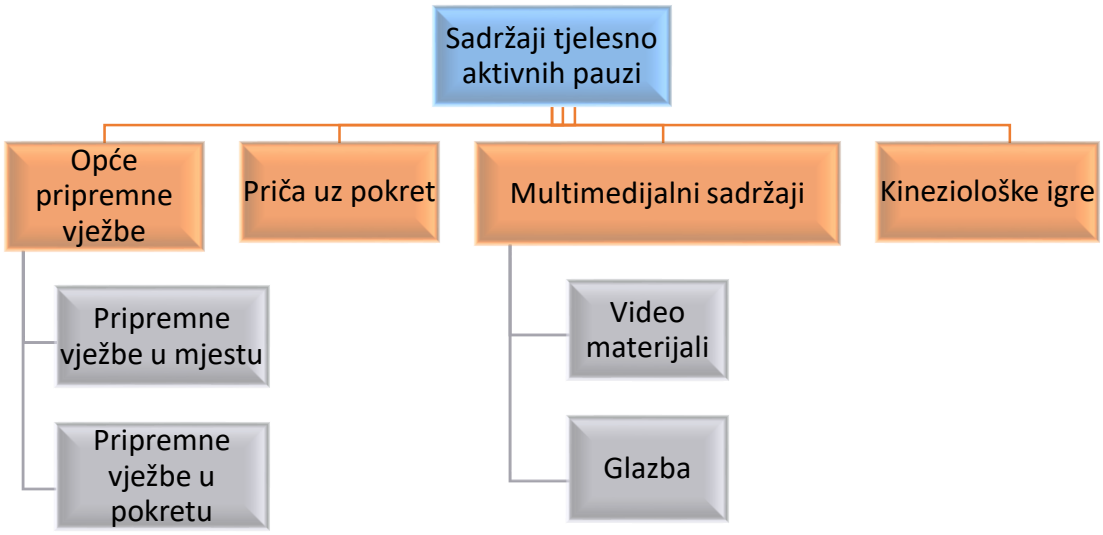
Iako se sadržaj tjelesno aktivnih pauza u vrtiću bitno razlikuje od sadržaja koji se koriste u internacionalnim kompanijama i školama svrha i bit ostaju iste. Svrha ovakvih sadržaja zapravo jest poticanje lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava na višu razinu intenziteta rada (Findak, 1995). Naime, tjelesno aktivne pauze u vrtiću koriste se u trenucima kada se kod djece pojavljuju znaci umora, odnosno nakon dužeg vremena provedenog mirujući u sjedećem ili ležećem položaju. Kako smo već konstatirali, jedna od osnovnih dječjih potreba jest kretanje te je za očekivati kako će se kod njih vrlo lako zamijetiti kada im je ta potreba uskraćena.

2. SADRŽAJI TJELESNO AKTIVNIH PAUZI

Sadržaji tjelesno aktivnih pauzi iznimno su bitni za cjelokupni proces, ali i krajnji rezultat. Kako bi tjelesno aktivne pauze zapravo ostvarile cilj i postale jedinstveni načini suzbijanja umora i monotonosti koje se znaju dogoditi u odgojno-obrazovnom procesu, od iznimne važnosti je pravilno osmišljavanje sadržaja kao i promišljanje o primjerenosti istih. Findak (1995) navodi kako se pri izboru sadržaja tjelesno aktivnih pauzi treba uzeti u obzir vrstu i sadržaju aktivnosti koja je prethodila izvedbi tjelesno aktivne pauze, kako bi se na odgovarajući i najbolji način suzbio uzrok zamora, povratila izgubljena koncentracija, uključili mišićne skupine te omogućili djetetu svjež nastavak rada. Odabir sadržaja tjelesno aktivnih pauza također ovisi o dobi djeteta, njihovim sposobnostima, ali i trenutačnom interesu djece te se njima treba rukovoditi. Humanistička i Sociokonstuktivistička filozofija NKRPOO-a (2014) upravo naglašava ovu kategoriju kao srž i bit rada s djecom. Primjerenost sadržaja, aktivno sudjelovanje djeteta te usmjerenost na dijete i njegovu dobrobit ključni su za osiguravanje dobrobiti za dijete te njegov cjelovit razvoj. Vodeći se time možemo reći kako je pravilan odabir sadržaja zapravo ključ uspješnog procesa i ostvarenja cilja provođenja tjelesno aktivni pauzi.

Sadržaje tjelesno aktivnih pauzi podijelili smo na četri kategorije, opće pripremne vježbe, riče uz okret, multimedijalni sadržaji i kineziološke igre (**Grafikon III**) te ćemo u sljedećih par stranica pojasniti kakvi su to sadržaji te dati vam primjere za svaku od kategorija.

Grafikon III: podjela mogućih sadržaja tjelesno aktivnih pauzi



2.1. Opće pripremne vježbe

Opće pripremne vježbe mogu se provoditi u mjestu, hodanju i laganom trčanju i to bez pomagala i s pomagalima (loptice, obruči, kratka vijača, švedska klupa, švedske ljestve, i sl.). Čim djeca savladaju opće pripremne vježbe u mjestu bez pomagala, treba postupno prijeći na vježbe u hodu, vježbe u laganom trčanju, zatim u mjestu s pomagalima itd. Promjenom načina izvođenja vježbi osigurava se veći utjecaj na antropološka obilježja djece (Findak i Delija (2001).

Jedno od pravila izvođenja opće pripremnih vježbi jest redoslijed izvođenja koji najprije obuhvaća glavu, zatim trup, a nakon toga noge (Findak, 1999). Tijekom jedne aktivnosti poželjno je koristiti sve vježbe na isti način. Na primjer, sve vježbe u mjestu bez pomagala, sve vježbe u mjestu s obručem i sl. Pri izboru i osmišljavanju sadržaja opće pripremnih vježbi potrebno je prilagoditi tematiku i sadržaj prema dobi i mogućnostima djece te također pripaziti na utjecaj koje ostavljaju na tijelo. Također od iznimne važnosti za pravilno izvođenje općih pripremnih vježbi kao jednog od mogućih sadržaja tjelesno aktivnih pauzi jest sveobuhvatno djelovanje na organizam, što se odnosi i na sve druge sadržaje.

2.2. Priča uz pokret

Priče uz pokret veoma su zanimljiv i djeci prilagođen način izvođenja tjelesno aktivnih pauza. One kombiniraju govor uz pokret te uključuju djecu na jednu višu razinu kognitivnog i fizičkog napora. Priče uz pokret pružaju djeci multisenzorno iskustvo koje uključuje doživljaj veće broja osjetila, odnosno pruža im podražaje auditivnog (sluh, slušanje priče), vizualnog (vid, promatranje pokreta), proprioceptivnog sustava (mišići i zglobovi, pokretanje tijela kako bi se izveli pokreti) i vestibularnog (kretanje i ravnoteža, izvođenje pokreta) sustava. Guberina (1967) u svojoj knjizi „Zvuk i pokret u jeziku“ detaljno tumači količinu povezanosti zvuka i pokreta. Nadalje, ističe kako je ljudski organizma iskonski povezan s pokretom te kako ne može normalno funkcionirati bez istog (Guberina, 1967). Što bi značilo da je pokret zapravo implementiran u srž ljudskog postojanja te zajedno sa zvukom stvara temelje za uredno funkcioniranje ljudskog života. Upravo zbog toga je nužno u radu s djecom implementirati zvuk i pokret, odnosno u ovom slučaju govor odgajatelja s izvođenjem pokreta koji su zaokruženi djeci smislenom, prilagođenom i interesantnom pričom.

2.3. Multimedijalni sadržaji

S obzirom da živimo u 21. stoljeću kada tehnologija i mediji nisu strani pojam, već u potpunosti suprotno, ne možemo pobjeći od multimedijalnih sadržaja. Iako oni mogu na mnogo načina loše utjecati na kvalitetu življenja, život bez tehnologije je ne zamisliv i gotovo nemoguć. Imajući to na umu multimedijalni sadržaji ipak se mogu oblikovati na način da budu korisni te da zapravo postanu medij kojim će se moći pozitivno utjecati na promjene u načinu života (Podnar, 2015). Kako bi se te promjene ostvarile potrebno je sadržaj uklopiti s tehnologijom na inovativan, interaktivan i interesantan način, koji priliči tehnologiji.

Tjelesno aktivne pauze obogaćene multimedijalnim sadržajem podijelili smo na one koje se provode uz video materijal te one koje se provode uz glazbu.

2.3.1. Video materijali

Tjelesno aktivne pauze uz video materijale pružaju inovativan, stimulirajući i interakcijski način izvođenja tjelesne aktivnosti. U aktivnost je uključen projektor na kojem se projicira video materijal. Video materijal može biti raznovrsnih sadržaja poput materijala sa životinjama, elemenata sporta ili borilačkih vještina. Okvirno trajanje ovakvih materijala iznosi tri do pet minuta, dok je ponuda i vrsta veoma raznovrsna. Kao i kod drugih vrsta sadržaja pri odabiru istih važno je imati na umu prilagođenost sadržaja dječjoj dobi te sposobnostima, ali i njihovom interesu. Ovakav način provedbe tjelesno aktivne pauze veoma je popularan u školama dok se vrtići tek upoznaju s ovakvim načinom rada.

2.3.2. Glazba

Tjelesno aktivne puze uz glazbu predstavljaju glazbu kao medij koji pridonosi tempu i dinamici u izvođenju. Glazba je izvrstan način za poticanje djece na tjelesnu aktivnost. Integracijom glazbe u tjelesnu aktivnost zaokupljujemo pažnju te također razvijamo koordinaciju, stvaramo početna iskustva o tempu i dinamici i osjećaj za ritam. Glazbu je vrlo lako uklopiti u sadržaje tjelesne aktivnosti s djecom, ali i odraslima. One se mogu provoditi uz neke sadržaje koji su već oblikovani na način da riječima potiču na izvođenje odrađenih radnji poput „Hoki poki“, „Kad si sretan“ ili „Moje tijelo“, no također mogu obuhvatiti i bilo koje drugo djelo. Pri korištenju glazbe koja nije već oblikovana za izvođenje radnji mogu se pripojiti raznovrsni pokreti, no moramo voditi računa da složenost pokreta i izbor glazbe bude primjeren dječjoj dobi, motoričkim sposobnostima te njihovom interesu.

2.4. Kineziološke igre

Igra je za dijete osnovna i suštinska aktivnost koja se prožima u svim aspektima njegovog života. Findak i Delija (2001) nadalje ističu kako u predškolskoj dobi igra predstavlja i osnovni oblik učenja. Ona mu donosi mnogo dobrobiti koje podupiru jedinstven i cjelovit razvoj svakog djeteta. „Aktivnost djeteta u svakoj igri, a posebno u kineziološkim igrama, uključuje sve njegove kapacitete i pridonosi mnogostrukom razvoju djeteta i njegove ličnosti.“ (Neljak, 2009:57) NKRPOO (2014) također ističe

važnost igre te kako je ona upravo najprimjerenija aktivnost za djetetovo učenje te rast i razvoj. Upravo zbog ovolike razine utjecaja igre na dijete nužno je u aktivnost tjelesno aktivne pauze implementirati igru, a posebice kada se one provode s djecom rane dobi. Dijete je u igri slobodno te na visokoj razini angažirano u smislu tjelesnih i emocionalnih podražaja, te se također podiže intenzitet rada svih organa i njihovih funkcija, što podržava gore navedene tvrdnje (Bastjančić, Lorger i Topčić, god.). Kako bi kroz igru dijete moglo iskoristiti sve potencijale koje mu bilo koja vrsta igre, pa tako i kineziološka, pruža ona mora u potpunosti odgovarati djeci po sadržaju, mogućnostima, tematici te načinu izvođenja (Neljak, 2009). Karakteristike kineziološke igre mogu se jednostavno primijeniti i modificirati kao jedan od sadržaja tjelesno aktivnih pauza, kako u radu s djecom, tako i s odraslima. One nude širok spektar raznovrsnih sadržaja koje će na jednostavan i djeci primjeren način uključiti sve mišićne skupine te uključiti rad cijelog tijela.

3. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

S obzirom na posljedice koje manjak tjelesne aktivnosti donosi, sve veći broj znanstvenika istražuje antropološka obilježja u odgojno-obrazovnim sustavu, ali i utjecaj intenziteta i količine tjelesne aktivnosti na kognitivni razvoj (Jurak i sur., 2015). Usprkos mukotrpnom radu znanstvenika, rezultati nisu obećavajući. UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural organization) iz godine u godinu bilježi sve lošije rezultate u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima te morfološkim obilježjima (McLennan i Thompson, 2015). Bez obzira na pozitivnom razvoju i implementiranju tjelesne aktivnosti i edukacije u srž odgoja i obrazovanja rezultati ostaju nedostatni, ističu McLennan i Thompson (2015). Također, mora se napomenuti kako su valom istraživanja tjelesne aktivnosti i njezinog utjecaja na antropološka obilježja i kognitivni razvoj ponajprije zahvaćene osnovne škole te adolescenti, dok vrtić te djeca rane i predškolske dobi nisu zastupljena.

Razina tjelesne aktivnosti, bez sumnje, predstavlja jedan od najutjecajnijih rizičnih faktora našeg zdravlje. Zadovoljenje svakodnevne šezdesetominutne tjelesne aktivnosti koja je propisana od strane SZO-a zasigurno će omogućiti optimalno zdravlje te smanjiti rizik mnogih bolesti. Primjerice, Knox i sur. (2012) predstavili su niz intervencija provedenih u periodu od 18 mjeseci kako bi istražili povezanost rizičnih faktore kardio-vaskularnih bolesti s povećanje razine tjelesne aktivnosti tijekom školskog dana. Njihova studija nad djecom od jedanaest do četrnaest godina starosti, donijela je dobre rezultate koji su pokazali kako povećanje tjelesne aktivnosti pridonosi smanjenju opsega struka, krvnog tlaka, triglicerida i kolesterola (Knox i sur., 2012).

Ovakvi rezultati mogu samo dodatno potvrditi prije navedenu tvrdnju kako povećanje razine tjelesne aktivnost utječe na smanjenje rizičnih faktora za naše zdravlje, no kada su u pitanju školski uspjeh i kognitivni razvoj, prema Podnar (2015), rezultati su podijeljeni. Kako bi se povećao školski uspjeh, škole najčešće povećavaju fondove sati onih predmeta kod koji je naglašena akademska nota, dok se kod onih predmeta koji uključuju tjelesnu aktivnost fondovi sati smanjuju (Rasberry i sur., 2011, prema

Podnar, 2015). Ovakav ishod pridonosi sedentarnom načinu života te zapravo ističe obilježja tradicionalnog shvaćanja procesa učenja u kojem je naglašen značaj rezultata, a ne procesa. Kako bi se mogla promovirati implementacija tjelesnih aktivnosti u redovan nastavni proces potrebno je istaknuti rezultate empirijskih istraživanja kako bi se dokumentiralo pozitivno djelovanje tjelesne aktivnosti na indikatore akademskog postignuća koji uključuju kognitivne vještine i znanja te akademski uspjeh (Mahar i sur., 2006, prema Podnar, 2015).

Ahamed i sur., (2007) predstavili su AS! BC model djeci od devet do jedanaest godina života koji sadrži koncept promocije općeg zdravlja baziran na raznim tjelesnim aktivnostima integriranih u tradicionalnom programu edukacije o zdravlju u školama. Iako rezultati testova nisu davali značajne razlike između intervencijske i kontrolne skupine, ovim programom se ukupno vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnost povećalo za čak 47 minuta, dok je AS! BC model procijenjen kao atraktivan i inovativan program kojim se može ostvariti porast ukupne tjelesne aktivnosti kod učenika (Ahamed i sur., 2007). Naprotiv, Holt i sur. (2013) implementacijom trogodišnjeg programa baziranog na sportskim izvannastavnim aktivnostima prikazali su izvrstan način za bogaćenje osnovnih pokreta, sportskih i životnih vještina kod djece koja žive u područjima niskog ekonomskog statusa. Na ovakav način, zapravo su kompenzacijski program obogatili sadržajima koji se sastoje od raznih oblika tjelesne aktivnosti te postigli izvrsne rezultate, djeca su naučila nove vještine i znanja koje mogu implementirati i u druge aspekte života.

Posljedice sedentarnog načina života zahvatile su i Republiku Hrvatsku, no u našoj situaciji također ne pomaže mali broj istraživanja na ovu temu. Petrić (2016) navodi kako u Hrvatskoj skoro pa ni nema longitudinalnih istraživanja koja istražuju ovu problematiku, dok ova koja i jesu provedena pokazuju slične poražavajuće rezultate.

Rezultati nažalost prikazuju konstantan pad u razini tjelesne aktivnosti te se uviđa kako negativan trend ima tendenciju nastavka opadanja i u budućnosti što se zapravo i podudara s rezultatima u svijetu McLennan i Thompson (2015). Petrić (2016) u svojoj studiji dokazuje kako problem postaje sve veći i veći, a svaka sljedeća generacija djece je nešto lošija od prethodne.

Poražavajući rezultati u Hrvatskoj, ali i u svijetu ukazuju na prijeko potrebnu pomoć, na razvijanje intervencijskih programa te potragom za novim načinima podizanje razine tjelesne aktivnosti na dnevnoj bazi kako bismo smanjili utjecaj rizičnih faktora na zdravlje djece. Ovu tvrdnju podupiru i Novak i sur. (2014) te govore kako su najnovija istraživanja pokazala kako kineziološke intervencije u odgojno-obrazovnim sustavu mogu pozitivno utjecati na razvoju antropoloških obilježja kod djece (Petrić, 2016).

S time na umu može se reći kako je potrebno proširiti poglede na tjelesnu aktivnost i upustiti se u istraživanje i pronalaženje inovativnih oblika tjelesne aktivnosti kako bi se što više utjecalo na uklanjanje rizičnih faktora zdravlja u djece i odraslih.

Mnoga istraživanja pokazala su kako su kratke tjelesno aktivne pauze vrlo efikasan, jeftin i vrlo jednostavan način za implementaciju tjelesne aktivnosti u odgojno-obrazovni proces. Primjerice, Maeda i Randall (2003, prema Podnar, 2015) su u svojoj studiji dokazali kako petominutna tjelesna aktivnost tjelesno aktivna pauza, implementirana u nastavni proces učenika drugog razreda osnovne škole može rezultirati značajnom poboljšanju koncentracije te veći uspjeh pri rješavanju matematičkih problema nakon participacije u tjelesnoj aktivnosti.

Murtagh, Mulvihill i Markey (2013) svoju studiju bazirali također na provođenju tjelesno aktivne pauze te su postignutim rezultatom potvrdili gore navedenu tvrdnju, te su 90-ero djece nižih razreda osnovne škole predstavili intervencijski program svakodnevnih, desetominutnih tjelesno aktivnih pauzi kombiniranih s glazbom koje se provode u razredu za vrijeme nastave. Rezultati su pokazali pozitivne utjecaje Bizzy Break! programa, tjelesna aktivnost djece povisila se za 50 minuta tjedno, no možda još i značajnija je činjenica da je sve to postignuto s minimalnim naporima i izdacima (Murtagh, Mulvihill i Markey, 2013). Pozitivne utjecaje tjelesno aktivnih pauza također pokazuju Podnar (2015) i Glapa i sur. (2018) u svojim istraživanjima. Oba istraživanja temeljila su se na implementaciji HOPSports Brain Breaks odnosno tjelesno aktivne pauze obogaćene interaktivnim i djeci zanimljivim videozapisima razne tematike. Podnar (2015) je implementacijom istog u Hrvatskoj pokazao kako ovakav način provođenja zaista funkcionira te donosi pozitivne rezultate, dokazao je

kako se ovakvim programom može utjecati na razinu tjelesne aktivnosti kod djece, ali i na poboljšanje cjelokupnog akademskog uspjeha i kognitivnog razvoja. Glapa i sur. (2018) ističu kako je zapravo veoma bitno primjereno i promišljeno odabrati sadržaje tjelesno aktivnih pauzi jer su na taj način učinkovitije ali i pozitivnije utječu na motivaciju, što zapravo i logika nalaže. HOPSports Brain Breaks pokazao se kao odličan program koji na interaktivan način spaja tehnologiju i tjelesnu aktivnost koja je u ovakvim okolnostima mnogo interesantnija i primjerenija djeci mlađe i starije dobi (Glapa i sur., 2018).

Ovakvi rezultati ne samo da dokazuju kako tjelesna aktivnost može pozitivno utjecati na povećanje ukupne dnevne tjelesne aktivnosti, akademski uspjeh i koncentraciju, već i pokazuje kako je tjelesna aktivna pauza jednostavan i inovativan način implementiranja tjelesne aktivnosti u regularan odgojno-obrazovni proces. S obzirom na dobre rezultate u školama postavlja se pitanje zašto se ovakav oblik tjelesne aktivnosti ne provodi u svim školama Republike Hrvatske, ali i pitanje zašto stati samo na školama, što je s vrtićima?

Kurikulum vrtića, za razliku od školskog, nudi veću fleksibilnost te bi se zasigurno lakše implementirale ovakve inovativne metode.

4. CILJ, SVRHA I ZADACI

Cilj ovog istraživanja bio je kvalitativno vrednovati izrađene programe, odnosno različite vrste motoričkih sadržaja namijenjene za realizaciju tjelesno aktivnih pauza s djecom jasličke dobi pomoću unaprijed određenih sastavnica te analizirati razlike među istima.

S obzirom na navedeni cilj, postavljaju se sljedeće hipoteze:

H1: Sve planirane vrste motoričkih sadržaja bit će primjenjive za realizaciju tjelesno aktivnih pauza s djecom jasličke dobi

H2: Kod svih vrsta motoričkih sadržaja za realizaciju tjelesno aktivnih pauza sastavnice za vrednovanje će biti ocijenjene ocjenom IZVRSNO.

5. METODOLOGIJA RADA

5.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika čini 33 djece jasličke dobi, odnosno u dobi od 1.8 do 3.0 godine. Djeca su polaznici redovitog cjelodnevnog programa DV Rijeka, odnosno vježbaonice Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, PPO Srdoči i pripadaju dvjema mješovitim jasličkim skupinama.

5.2. Uzorak varijabli

Uzorak kvalitativnih varijabli kreiran je na temelju opažanja djece tijekom provođenja različitih vrsta motoričkih sadržaja za provedbu tjelesno aktivnih pauza, odnosno svi su sadržaji analizirani prema sljedećim sastavnicama koje ujedno čine varijable: provedivost, zainteresiranost, kvaliteta izvedbe tehnike, uključenost, usvojivost, trajanje te efikasnost u odnosu na cilj.

5.3. Opis programa i protokol istraživanja

Ovaj program kreiran je s ciljem provedbe aktivnosti tjelesno aktivnih pauza u skupini djece rane dobi. Stvoren je na način da odgovara motoričkim sposobnostima i potrebama koje su suštinske i nužne za djecu u toj dobi. Program se sastoji od četiri vrste sadržaja koji obuhvaćaju opće pripremne vježbe, priče uz pokret, multimedijalni sadržaji te kineziološke igre. U svakoj kategoriji sadržaja osmišljeno je pet tjelesno aktivnih pauzi koje su predviđene za provođenje u skupinama rane dobi. Sveukupno, osmišljeno je 25 raznovrsnih sadržaja koji nude širok spektar tjelesnih aktivnosti prilagođenih djeci rane dobi. Program se provodio u suradnji s mentorom te matičnim odgajateljicama obiju skupina.

Predviđeni sadržaji oblikovani su na način da odgovaraju interesu djece za što je bilo nužno prijašnje poznavanje skupina te suradnja s odgajateljicama. Pri planiranju općih pripremnih vježbi rukovodilo se jednostavnošću sadržaja te prilagođenom usmenom opisu vježbi koje su poistovjećene s djeci poznatim radnjama i pojmovima.

Osmišljene opće pripremne vježbe prosječno sadrže šest motoričkih zadataka koji prate logični slijed aktivacije, najprije mišića glave, vrata i ramenog pojasa, ruku i trupa te na kraju nogu.

Primjer opće pripremne vježbe kao jedan mogućih sadržaja tjelesno aktivne pauze:

1. Naziv PV: “Branje jabuka”

Opis: istezanje ruku iznad glave, dizanje na prste

Utjecaj: istezanje mišića ruku i ramenog pojasa

Trajanje: 30 s

2. Naziv PV: “Letimo kao ptice”

Opis: raskoračni stav, ruke ispružene u zraku

Utjecaj: zagrijavanje ramenog pojasa

Trajanje: 30 s

3. Naziv PV: *„Plivači“*

Opis: rakoračni stav, vrtimo ruke unaprijed (360°) kao plivači

Utjecaj: zagrijavanje i istezanje mišića ruku, ramenog pojasa i kralježnice

Trajanje: 30 s

4. Naziv PV: “Jednom amo, zatim tamo”

Opis: raskoračni stav, ruke uz tijelo, njihanje lijevo-desno, naprijed-natrag

Utjecaj: istezanje mišića leđa

Trajanje: 30 s

5. Naziv PV: “Ustat il´ odustat”

Opis: spuštanje u sjed, podizanje na noge

Utjecaj: razgibavanje cijelog tijela

Trajanje: 30 s

6. Naziv PV: “Skačimo kao klokani”

Opis: Skokovi

Utjecaj: zagrijavanje mišića nogu

Trajanje: 30 s

Planirani sadržaji priča uz pokret sastoje se od priče koja mora biti zanimljiva i primjerena djeci te logičnosti pokreta. U planiranju sadržaja priče rukovodilo se prilagodljivošću priče za izvođenje i oponašanje pokreta slušajući sadržaj. Također, veoma bitna stavka priča uz pokret jest duljina i trajanje priče. Pri osmišljavanju sadržaja priča uz pokret uzimana je u obzir duljina od jedne stranice teksta, odnosno obujam od 200 do 250 riječi. Sadržaji priča su različite tematike te potpuno ovise od dječjim interesima, dok sadržaj prati logični slijed svakodnevnih zbivanja s kojima su djeca upoznata.

Primjer priče uz pokret *„Medin dan“* kao jedan mogućih sadržaja tjelesno aktivne pauze:

„Medo se tek probudio, trlja oči i češka leđa (*sjedeći položaj, oponašanje radnje priči*). Ustane on iz kreveta i odlazi u kupaonu (*ustajanje i hodanje u mjestu*), ondje je oprao zube i umio lice (*oponašanje radnje priče*). Nakon kupaone odlazi natrag u sobu (*hodanje u mjestu*), stao je ispred ormara i tražio je što će obući (*pokreti glave lijevo-desno*). Viknuo je medo „jupiii“ pronašao sam odjeću (*skok*). Obukao je medo hlače, pa majicu, a i cipele je obuo (*oponašanje radnje priče*), nakon čega je medo krenuo u grad (*trčanje u mjestu*). Najprije je otišao u pekaru po svježi kruh. Mmmm kako miriše ovaj kruh, rekao je medo (*duboko disanje*). Dajte vi meni onaj veliki i okrugli kruh, pokazao je medo (*oponašanje radnje priče*). Prodavačica sova rekla mu je izvolite gospodine medo, na što je on rekao hvala! (*oponašanje radnje priči*).

Nakon pekare medo je odlučio otići kod frizera (*hodanje u mjestu*). Kada je došao rekao je dobar dan! Može jedno šišanje? (*oponašanje zvuka*). Frizer vuk rekao je medi dobar dan medo, slobodno sjedni! (*prijelaz iz stajaćeg u sjedeći položaj*). Sjedne medo, a frizer vuk mu je oprao i masirao glavu (*oponašanje radnje priče*). Nakon toga uzeo

je škare i napravio mu novu frizuru (*oponašanje radnje priči*). Kada je vuk bio gotov medo se pogledao u ogledalo i viknuo „jupiii“ (*skakanje*), hvala ti vuče. Odličnu frizuru si mi napravio (*nastavio skakati*). Molim medo, pozdrav (*mahanje rukama*). Medo je od silnog hodanja ogladnio (*tapšanje po trbuhu*), potrčao je medo do kuće (*trčanje*) i iz vrta ubrao mnogo povrća (*oponašanje radnje priče).* Ubrao je tikvice, paradajz, salatu i brokulu, (*oponašanje radnje priče*), a za desert je odlučio ubrati jabuke (*oponašanje radnje priči*). Otišao je medo u kuhinju i počeo je rezati povrće za juhu (*oponašanje radnje priče*). Sve je ubacio u lonac i počeo je miješati, (*oponašanje radnje priče*), miješao je, miješao je, miješao je i miješao (*oponašanje radnje priče*). Kada je juha bila gotova medo je sjeo i počeo jesti (*oponašanje radnje priče*). Kako mi je fina ova juha rekao je medo zadovoljno trljajući svoj trbuščić (*oponašanje radnje priče*). Nakon jela medo je jako zijevnuo i umorno rekao idem se malo odmoriti. (*oponašanje radnje priče*, *spori hod*). Legao je u krevet i glasno zahrkao… (*oponašanje radnje priče*)“

Multimedijalni sadržaji podijeljeni su na glazbu i video materijale te je za svaku potkategoriju osmišljeno po pet sadržaja. Pri odabiru glazbe važno je bilo odabrati pjesme koje su djeci poznate ali i koje ritmički odgovaraju zamišljenim motoričkim zadacima, najčešće su to dinamične pjesme s ili bez teksta ili dječje pjesmice koje već u svojem tekstu sadrže radnje koje slušatelj mora ispuniti. Pokreti su osmišljeni na način da se u jednoj pjesmi pojavljuje šest uzastopnih zadataka poznatih djeci te primjerenih sposobnostima istih, ali i vrsti i ritmu pjesme.

Primjer tjelesno aktivne pauze uz glazbu:

Varijanta 1.: Uz pjesmu „Kiki Klaun“ i sljedeći pokreti:

- Čučanj
- Podizanje iz čučnja, skok i širenje ruku iznad glave
- Stav raskoračni, pljeskanje rukama iznad glave
- Čučanj
- Podizanje iz čučnja, skok i širenje ruku iznad glave
- Dlanovi uz glavu i njihanje u ritmu glazbe

Varijanta 2.. Uz pjesmu „Volim se gibat“:

- Stav raskoračni, sporo pomicanje glave lijevo – desno, desna ruka na čelu
- Njihanje tijela
- Skakanje i širenje ruku iznad glave
- Trčanje u mjestu
- Čučanj
- Podizanje iz čučnja, skok i širenje ruku iznad glave

Nadalje, pri izboru video materijala za izvedbu tjelesno aktivnih pauzi rukovodilo se sadržajima te primjerenosti istih za ranu dob. Prosječno trajanje video materijala iznosi tri do pet minuta. Sadržaji najčešće obuhvaćaju životinje, sadržaje iz različitih sportova ili borilačkih vještina, vožnje zabavnim parkom i sl. Provedba ovih sadržaja iziskuje CD-player, računalo i projektor koji su bili opskrbljeni od strane DV Srdoči.

Sadržaji kineziološkim igara programom su osmišljeni na način da su prilagođeni određenim skupinama djece jer se koriste pojmovi koje djeca poznaju, dok su igra modificirane. Također je bitno napomenuti kako se većinom sve kineziološke igre mogu modificirani na mnogobrojne načine koji će zadovoljiti specifične potrebe djece. Trajanje igri nije predviđeno jer se naglašava fleksibilnost aktivnosti koju igra omogućava.

Primjer kineziološke igre kao oblika tjelesno aktivne pauze:

Kineziološka igra „Skakavci skupljaju jabuke“ (loptice predstavljaju jabuke koje su pale sa stabla, kada odgajatelj prospe loptice po sobi, djeca počinju skupljati plodove u košaru koju drži odgajatelj, prema interesu djece može se odrediti koliko puta će se zadatak ponoviti).

Nadalje izrađen je i obrazac za vrednovanje provedbe tjelesno aktivnih pauzi (**Prilog 1)** koji služi za svakodnevno praćenje, zapažanje te evidenciju provedenih sadržaja i njihovih utjecaja na djecu. Obrazac se sastoji od četiri dijela, odnosno stupaca tablice koji obuhvaćaju vrijednosti prisutne i uključene djece, datuma i vremena izvedbe te vrsta provedene aktivnosti. Zadnji stupac tablice predviđen je za opažajne bilješke nakon izvedbe koje služe za zapisivanje nekih specifičnosti koje su se zapazile rije, za vrijeme ili nakon izvedbe.

Za kraj je potrebno napomenuti fleksibilnost programa koja omogućuje modificiranje sadržaja te oblikovanje na način koji prigodi dječjim interesima, dobi i sposobnostima. Motorički zadaci osmišljeni su uz pomoć mentora dok su specifične aktivnosti koje se sastoje od tih zadataka osmišljene u suradnji s odgajateljicama.

Prije provedbe istraživanja obratili smo se nadležnim koordinatorima za istraživanja u Dječjem vrtiću „Rijeka“. Odobreno je prikupljanje podataka u PPO Srdoči, odnosno u dvije mješovite jasličke skupine. Odgajatelji su upoznati s detaljima istraživanja te su sudjelovali u kreiranju i provedbi programa, odnosno različitih vrsta motoričkih sadržaja za provedbu tjelesno aktivnih pauza. Odgajatelji su potom na roditeljskom sastanku o istome obavijestili roditelje. Prikupljanje podataka odvijalo se u dnevnom prostoru skupina dječjeg vrtića uz suglasnost roditelja. Program se provodio tri mjeseca, odnosno od početka ožujka do kraja svibnja 2018. godine.

5.4. Statistička obrada podataka

Svi rezultati su prikazani tablično. Aktivnosti su snimane video kamerom te je za rezultate kvalitativne analize korištena metoda opservacije. Svaka varijabla pratila se u živo tijekom neposrednog rada i naknadno pregledom video snimaka te je od strane dva odgajatelja i studentice ocijenjena ocjenom: LOŠA (manje od 50% djece), DOBRA (više od 50% djece, ali ne svi) ili IZVRSNA (gotovo svi, odnosno – 2 do 3 djece) ovisno o procjeni.

6. REZULTATI

Postignuti rezultati predstavljeni su u sedam kategorija koje obuhvaćaju provedljivost sadržaja, zainteresiranost za vrijeme izvođenja, kvalitetu izvedbe aktivnosti, sudjelovanje u aktivnosti, usvojenost motoričkih zadataka trajanje aktivnosti te efikasnost tjelesno aktivne pauze, koji su prikazani u **Tablici I**.

Tablica I: Rezultati analize različitih vrsta motoričkih sadržaja za realizaciju tjelesno aktivnih pauza

Sadržaji TAP	***Opće pripremne vježbe***	***Priča uz pokret***	***Multimedijalni sadržaji***	***Kineziološke igre***
Provedljivost	Loša	Izvrsna	Dobra	Izvrsna
Zainteresiranost	Dobra	Izvrsna	Izvrsna	Izvrsna
Kvaliteta izvedbe	Izvrsna	Izvrsna	Izvrsna	Dobra
Sudjelovanje	Dobro	Izvrsno	Izvrsno	Izvrsno
Usvojenost	Dobra	Dobra	Dobra	Izvrsno
Trajanje	5-10 min	10 min	5 min	10-20 min
Efikasnost	Dobra	Izvrsna	Izvrsna	Izvrsna

Kategorija provedljivosti obuhvaća primjerenost sadržaja u određenoj skupini djece, u ovom slučaju skupinu djece rane dobi. Njome se obuhvaća primjerenost cjelokupne aktivnosti i njezinog sadržaja s obzirom na interes djece, njihovim sposobnostima te dobi. Rezultati su pokazali kako je kod općih pripremnih vježbi provodljivosti sadržaja u skupini djece rane dobi loša, dok su se sadržaji priče uz pokret te kineziloških igara

pokazali izvrsnima. Izvođenje multimedijalnih sadržaja pokazalo se dobrim u kategoriji provedljivost sadržaja.

Zainteresiranost za sadržaj tjelesno aktivne pauze označava kategoriju u kojoj se sagledava kolika je razina interesa za određenim sadržajem. Može se dogoditi da dijete sudjeluje u aktivnosti, no to čini pasivno, odnosno nije u potpunosti uključeno u izvođenje, već promatra te povremeno izvodi motoričke zadatke. Provedba programa pokazala je da je zainteresiranost za vrijeme provođenja općih pripremnih vježbi dobra, dok je u pričama uz pokret, multimedijalnim sadržajima te kineziološkim igrama izvrsna.

Nadalje je obuhvaćena kvaliteta izvedbe koja se odnosi na kvalitetu izvođenja motoričkih zadataka, tj. pokreta izvođenih od strane djece za vrijeme aktivnosti tjelesno aktivne pauze. Ova kategorija pokazala se izvrsnom pri provedbi općih pripremnih vježbi, priča uz pokret te multimedijalnim sadržajima, za razliku od kinezioloških igri koje su pokazale dobru kvalitetu izvedbe.

Iz rezultata očigledno je kako se kategorija sudjelovanja kod većine sadržaja pokazala izvrsnom (tri sadržaja od ukupnih četiri). To zapravo pokazuje kako su se u svim aktivnostima tjelesno aktivnih pauza većinom uključivala sva djeca. Kategorija sudjelovanja pokazala se dobrom jedino pri izvođenju sadržaja opće pripremnih vježbi.

Usvojenost motoričkih zadataka zastupljenih u sadržajima tjelesno aktivnih pauzi pokazala se dobra kod općih pripremnih vježbi, pričama uz pokret te multimedijalnim sadržajima, dok je pri izvođenju kineziloških igara bila izvrsna. Ova kategorija obuhvaća razinu izvođenja motoričkih zadataka koji nisu bili poznati djeci te nakon koliko ponavljanja su djeca pravilno izvela pokret. Rezultati pokazuju kako su jedino za vrijeme izvođenja kineziloških igri motorički zadaci nepoznati djeci bili u potpunosti pravilno izvedeni nakon prvog ili drugog ponavljanja, dok su svi ostali sadržaji pokazali dobru usvojenost. Rezultati su pokazali da djeca rane dobi najbolje usvajaju nove sadržaje za vrijeme izvođenja kineziloških igri.

Kategorija trajanja obuhvaća optimalno vrijeme potrebno za izvedbu određenog sadržaja tjelesno aktivne pauze. Za vrijeme provedbe sadržaja očitovano je kako se

optimalno vrijeme trajanja sadržaja razlikuje. Pri izvođenju općih pripremnih vježbi ono iznosi od 5 do 10 minuta, za sadržaje priča uz pokret iznosi 10 minuta, za multimedijalne sadržaje iznosi 5 minuta, dok za kineziološke igre obuhvaća trajanje od 10 do 20 minuta.

Razina efikasnosti tjelesno aktivne pauze obuhvaća razinu pozitivnog utjecaja na dijete nakon izvedbe sadržaja. Ova kategorija zapravo odgovara na pitanje je li ispunjen cilj i svrha provođenja tjelesno aktivnih pauzi, a on se odnosi na povećanje koncentracije, smanjenje umora i aktivaciju mišića nakon dužih „mirnijih“ aktivnosti kod djece rane dobi. Efikasnost se kod većine sadržaja očitovala izvrsnom (3 od 4 sadržaja), što bi značilo da se nakon provedbe većine vrsta sadržaja uvidjela pozitivna povratna informacija od strane djece. Jedino pri izvođenju općih pripremnih vježbi razina efikasnosti pokazala se dobrom.

7. RASPRAVA

Najboljim sadržajima za provedbu tjelesno aktivnih pauzi pokazale su se priče uz pokret te kineziološke igre. Oba sadržaja prema kategorijama, odnosno pokazateljima imala su pet izvrsnih te jedan dobar rezultat. Nakon njih slijede multimedijalni sadržaji, dok su na začelju opće pripremne vježbe koje su postigle najlošije rezultate, što bi značilo da je takav sadržaj u najmanjoj količini primjenjiv s djecom rane dobi te da takav ne priliči njihovim karakteristikama i sposobnostima što je bilo i očekivano. Ovakva sistematizacija rangira sadržaje te daj uvid kakve aktivnosti možemo koristiti u odgojno-obrazovnom procesu s ciljem utjecanja na količinu tjelesne aktivnosti, ali i na sve ostale aspekte razvoja. Mnogi istraživači Maeda i Randall (2003, prema Podnar, 2015), Holt i sur. (2013), Podnar (2015) i mnogi drugi, dokazali su kako implementacija svakodnevne tjelesne aktivnosti u odgojno-obrazovnim institucijama može dati odlične rezultate i na području kognitivnom razvoj, razvijati održavanje koncentracije u djece te pozitivno utjecati na njihov odgojno-obrazovni uspjeh. Također, Kahn i sur. (2001) ističu kako je dodatnih dvanaest istraživanja pokazalo odlične rezultate pozitivnog utjecaja tjelesne aktivnosti upravo na području kognitivnog razvoj kod djece.

Priče uz pokret veoma su spretan, zanimljiv i koristan način provedbe tjelesno aktivne pauze kod djece rane dobi. Ovakav sadržaj nudi širok spektar dobrobiti za dijete te dobro utječe na sve aspekte njegova rasta i razvoja. Pri tome veoma je prikladan djeci te jako zabavan i interaktivan. Nužno je napomenuti kako se kod provedbe priča uz pokret kao jednog od sadržaja tjelesno aktivnih pauza jako ističe važnost dobre pripreme, kreativnosti te poznavanje djece kojoj se priča izvodi. Mogu reći kako se pri ovom sadržaju ta dimenzija najviše ističe, iako je ona istaknuta i kod ostalih sadržaja. Priča prvobitno mora biti vođena njihovim interesom jer je upravo zbog ove značajke postignuta izvrsnost kategorije sudjelovanja i zainteresiranosti za sadržaj. Izvođenje tjelesno aktivnih pauza kao priču uz pokret također je pokazalo kako djeca rane dobi dobro reagiraju na ponavljanje rečenica priče, odnosno pokreta. U pravilu, pri izvođenju bilo je potrebno ponoviti dio priče koji se odnosni na pokret kako bi se isti pravilno izveo. U prvom ponavljanju djeca bi gledala i slušala pokret, u drugom bi ga

neka djeca izvela djelomično dok su se u trećem isticanju pokreta sva djeca uključila u izvođenje. Ovakav princip najizraženiji bio je u ranijim izvođenjima, dok se u kasnijim izvođenjima broj i razina općenite potrebe za ponavljanjima ponavljanja smanjila. Upravo zato je procijenjeno kako je usvojivost sadržaja dobra, a ne izvrsna kao u slučaju kineziološke igre.

Nadalje istu izvrsnost, kao i priča uz pokret, pokazala je kineziološka igra kao jedan od sadržaja tjelesno aktivne pauze. Igra je osnovna djelatnost djeteta, pa su se iz tog razloga i očekivali ovako dobri rezultati. Kineziološke igre pokazale su izvrstan rezultat u gotovo svim kategorijama. Djeca vrlo dobro prihvaćaju igre te se vrlo rado priključuju, jedna od zanimljivosti koja se uočila jest ta da se pri kineziološkim igrama uključuju sva djeca od jednom te je zaista rijetkost vidjeti dijete koje nije bilo zainteresirano za igru. Ovisno o dobi, igre su bile jednostavne te lako razumljive. Kineziološke igre također je nužno prilagoditi djeci te im omogućiti iskustvo korištenja različitih prostora i rekvizita. Pri izvedbi ove vrste sadržaja tjelesno aktivnih pauzi pokazalo se kako je kvaliteta izvedbe lošija u usporedbi s ostalim sadržajima. Ovakav rezultat pripisala bih brzini izvođenja, uzbuđenju te natjecateljskom duhu koji se javlja pri ovakvim igrama. Usprkos lošijoj kvaliteti izvedbe sve ostali pokazatelji bili su izvrsni, dok je optimalno trajanje najduže te obuhvaća period od 10 do 20 minuta, što je za djecu rane dobi doista mnogo. Odabir kinezioloških igri je veoma raznovrstan te nudi mnoge opcije preoblikovanja pri kojem je važno rukovoditi se uzrastom i interesom djece te njihovim sposobnostima i kompetencijama. Ovakve igre se doista mogu lako implementirati u svakodnevni odgojno-obrazovni proces, ne iziskuju mnogo dodatne opreme te veliku razinu pripreme odgajatelja, a pri tom nude širok spektar dobrobiti za rast i razvoj djece rane i predškolske dobi, od emocionalnog i socijalnog sve do kognitivnog i motoričkog razvoja.

U cilju povećanja tjelesne aktivnosti kod djece, često se najviše ističe potreba za boljim akademskim uspjehom te odgojno-obrazovnim uspjehom, odnosno možemo reći da se naglaska stavlja na kognitivni razvoj. Pri tome zanemaruje se suštinska potreba djeca za kretanjem, inzistira se na povećanju fonda sati i slično, dok se zapravo zanemaruje mogućnost integracije tjelesne aktivnost u bilo koju nastavnu jedinicu ili skupinu ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (Rasberry i sur., 2011, prema

Podnar, 2015). Upravo ovakvi sadržaji poput priče uz pokret te kineziološke igre mogu dati predložak za razvoj i napredak raznovrsnih sadržaja. Ove aktivnosti nude efikasan način implementacije tjelesne aktivnosti u svakodnevicu djece, a uz to ne iziskuju dodatnu tehničku opremu niti ekonomska sredstva za provedbu istih, jedina potrebna stvar jest volja i naspram dobivenim rezultatima malen angažman odgajatelja, učitelja ili profesora.

U usporedbi s ostalim sadržajima, osrednje rezultate pokazali su multimedijalni sadržaji. Ova vrsta sadržaja se u dvije kategorije pokazala dobrom (provedljivost i usvojenost), dok su u ostalim pokazali izvrsne rezultate. Iako su rezultati za jednu odrednicu slabiji od priča uz pokret te kineziloških igara, multimedijalni sadržaji veoma su interaktivan i zabavan način za izvedbu s djecom rane dobi. Multimedijalni sadržaji zbog zvučnih i vizualnih efekata veoma su interesantni djeci, te kada se oni koriste sva djeca se zajedno uključuju u izvedbu, kao što je to bilo i kod kineziloških igara. Ovakve reakcije pripisala bih rjeđem korištenju multimedije u vrtićima, primjerice videozapis projiciran na projektoru novina je djeci, no iako je glazba opće poznata stvar u vrtiću, djecu su jako pozitivno reagirali na glazbu te su se grupno uključivali u ples. Ovim se dokazuje koliko djeca zapravo vole biti tjelesno aktivni te se promišljanjem o sadržajima i njihovoj vrsti može mnogo utjecati na zainteresiranost i uključenost djece, ne sam u aktivnostima tjelesno aktivnih pauzi veći i u svim ostalima. Što se provedljivosti i usvojenosti ovakvih sadržaja tiče, smatram da se mogu koristiti u radu s djecom rane dobi, interaktivni su i bude velik interes, no pri izvedbi je dobiven dojam kako su motorički pokreti nekoliko puta morali biti ponovljeni kako bi se izveli na pravilan način. Također moramo uzeti u obzir da su za ovakve sadržaje potrebni projektori i platna za projiciranje video materijala koja se smatraju luksuznom opremom u vrtiću. S obzirom na ovakve rezultate, možemo reći kako su multimedijalni sadržaji ipak izvrstan način izvođenja tjelesne aktivnosti koji vrlo efektno i pozitivno djeluje na djecu i njihov cjelovit rast i razvoj. Ovakvi rezultate u provedbi multimedijalnih sadržaja (video materijali HOPSport) podudaraju se i onima koji su postigli Podnar (2015) te Glapa i sur. (2018) koji su proveli svoja istraživanja u nižim razredima osnovnih škola.

Najlošijim sadržajima za izvođenje tjelesno aktivnih pauzi pokazale su se opće pripremne vježbe. Pokazalo se kako je kategorija provedljivosti sadržaja loša, dok je u ostalim većinom pokazali dobri rezultati koji su s obzirom na druge sadržaje zaista lošiji. Smatram kako su opće pripremne vježbe suviše statične i krute za izvedbu s djecom rane dobi, iako su pokazale izvrsnu kvalitetu izvedbe. Tijekom izvedbe uvidjelo se kako djeca gube koncentraciju te se često i isključuju nakon nekoliko izvođenih pokreta. Smatram kako su opće pripremne vježbe primjenjive u radu s djecom rane dobi, no potrebno ih je osuvremeniti, prilagoditi te učiniti ih zanimljivije djeci. Drugi sadržaji pokazali su mnogo bolje rezultate, kvalitetniji su te primjereniji pri izvedbi tjelesno aktivnih pauzi djeci rane dobi, što ne znači da se u drugim oblicima tjelesne aktivnosti djece ne mogu koristiti.

Smatram kako rezultati ove studije pokazuju kako se tjelesno aktivna pauza može pozitivno odraziti na dijete te njegov cjelokupni razvoj. Reakcije djece na tjelesnu aktivnosti bila je veoma pozitivna te su se djeca uključivala s velikom dozom entuzijazma, što pokazuje da je djeci kretanje nužna potreba te se naglasak postavlja na nastavak implementacije sličnih aktivnostima, ne samo u skupinama rane dobi, već i u svim ostalim skupinama te kod djece općenito.

Nadalje, veoma bitna programska značajka kao i u svim drugim aktivnostima koje obuhvaćaju rad s djecom, pa tako i u tjelesnim aktivnostima, jest planiranje sadržaja te prilagodba istih dječjim sposobnostima te njihovoj dobi. Pri izvedbi ovih sadržaja pokazalo se kako najveću količinu pripreme odgajatelja iziskuje upravo priča uz pokret. Pri planiranju iste mora se voditi računa o kompleksnosti priče, ali i pogodnosti teksta za izvođenje određenih radnji. Nadalje kriteriji se odnose i na zanimljivost priče te njezinu duljinu. Prije provedbe aktivnosti očekivano trajanje ovakvog sadržaja bilo je oko pet minuta s obzirom na dob djece te razinu njihove koncentracije. Zanimljivost je ta da se optimalno trajanje zapravo udvostručilo iako su to djeca rane dobi. Ovakvi rezultati su pokazali kako se zanimljivim sadržajem može mnogo učiniti za pravila rast i razvoj djece te uvelike utjecati na njihove sposobnosti koncentracije, opažanja, oponašanja i slušanja.

8. ZAKLJUČAK

Tjelesno vježbanje za djecu predstavlja nužnu i suštinsku potrebu za njihov cjeloviti rast i razvoj, da ne kažemo da je kretanje sastavni i ne obilazni dio njihove svakodnevice te način na koji istražuju svoju okolinu i sječu iskustvo o svijetu koji ih okružuje. Suvremeno društvo pronašlo je način kako zaobići tu aktivnost te vlastiti život svodi na sjedilačke navike. Postajemo čovječanstvo koje više nema vremena za pokret i kretanje. Sedentarni način života uzeo je maha te se upravo zbog toga mora staviti naglasak na važnost tjelesne aktivnosti i implementirati to načelo u ljudsko društvo, počevši od najranije dobi (Petrić, 2016).

Dobrobiti tjelesne aktivnosti, ističu se i u činjenici da je dijete dinamično biće kojemu je tjelesna aktivnost osnova i temeljni uvjet za normalan i cjelovit rast i razvoj (Findak i Delija, 2001). Iz čega proizlazi činjenica da nedostatak tjelesne aktivnosti ostavlja velik trag na dijete. Nedovoljna tjelesna aktivnost utječe ne samo na djetetov rast i razvoj, već i na cjelokupni organizam te njegovo zdravlje. Kako bi se ovakvi ishodi izbjegli nužno je svakodnevno provoditi razne vrste tjelesne aktivnosti. Jedna od vrsta tjelesne aktivnosti koja se može provoditi u vrtiću jet upravo tjelesno aktivna pauza koja predstavlja kratak i interaktivan sadržaj koji potiče kretanje u djece i odraslih (Cox, 2017). Upravo su tjelesno aktivne pauze bile srž ovog rada kao jedan od oblika tjelesne aktivnosti koji nudi raznolike sadržaje za provedbu istih u skupini djece rane dobi.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su kako se aktivnosti tjelesno aktivnih pauza mogu koristiti s djecom rane dobi te da su dapače izvrstan primjer tjelesne aktivnosti u instituciji ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Također je prikazano i pojašnjeno niz različitih sadržaja koji se mogu koristiti u radu s djecom s namjerom na povećanje razine tjelesne aktivnosti te izravnog utjecaja na pravilan rast i razvoj djece rane i predškolske dobi. Prva hipoteza (H1) glasi kako će sve planirane vrste motoričkih sadržaja biti primjenjive za realizaciju tjelesno aktivnih pauza s djecom jasličke dobi. Uvidom u rezultate ova hipoteza se djelomično potvrđuje, dok se druga hipoteza odbacuje. Ona (H2) kaže kako će kod svih vrsta motoričkih sadržaja za

realizaciju tjelesno aktivnih pauza sastavnice za vrednovanje biti ocijenjene ocjenom IZVRSNO.

Ograničenja ove studije očitovana su u malenom broju ispitanika te odsutnosti praćenja ukupne razinu tjelesne aktivnosti tijekom dana. Uzorkom bila su obuhvaćena djeca iz samo jednog dječjeg vrtića na području grada Rijeka, dok bi za širi rezultat bilo potrebno obuhvatiti više ustanova za rani i predškolski odgoj na različitim lokacija diljem Hrvatske. Ukoliko bi studija obuhvaćala i praćenje razine tjelesne aktivnosti, dobili bismo trenutačno stanje količine tjelesne aktivnosti za usporedbu s propisanih 60 minuta svakodnevne tjelesne aktivnosti (prema Currie i sur., 2012) od strane Svjetske Zdravstvene Organizacije.

Kao što smo već i rekli, tjelesno aktivne pauze izvrstan su primjer tjelesne aktivnosti koji se može provoditi sa svim dobnim skupinama, pa tako i s djecom rane dobi. Važno je spomenuti kako je nužno dobro planirati sadržaje i prilagoditi ih dječjim sposobnostima te njihovoj dobi. Također, ističe se kako sve vrste sadržaja tjelesno aktivnih pauza iziskuju dobru pripremu odgajatelja te kako provedba i ostvarenje cilja uvelike ovise o primjerenosti i odabiru sadržaja s obzirom na dob djece.

Ovo istraživanje daje osnovu svim budućim radovima koji će obuhvatiti temu tjelesnu aktivnost djece jasličke, odnosno rane dobi u želji za napretkom i razvojem novih saznanja o tjelesnoj aktivnosti djece. Ovim radom želio se vidjeti utjecaj tjelesne aktivnosti, odnosno mogućnost raznih sadržaja tjelesno aktivnih pauza te uvidjeti koji sadržaji daju najbolje rezultate te koji su najprimjenjiviji s djecom rane dobi.

Istraživanjem je dokazano kako se tjelesno aktivne pauze mogu primjenjivati u jasličkoj skupini te štoviše na interaktivan način djecu uključiti u tjelesnu aktivnost. Dokazano je kako su najprimjenjiviji sadržaji tjelesno aktivnih pauzi priče uz pokret te kineziološke igre, također dobre rezultate pokazali su i inovativniji sadržaji poput multimedije, odnosno sadržaji s video materijalima i glazbom. Ono što je najbitnije jest činjenica da sadržaji moraju biti primjereni dječjim interesima, dobi i mogućnostima te da su oni uvjetovani stručnim kompetencijama koje posjeduju odgajatelji.

9. LITERATURA

1. Ahamed, Y. i sur. (2007). School-based physical activity does not compromise children's academic performance. Official Journal of the American College of Sports Medicine, 371-376.
2. Bastjančić, I., Lorger, M. i Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.), 20. *Ljetna škola kineziologa republike hrvatske* (str. 406-411). Zelina: Hrvatski kineziološki savez.
3. Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine, 43 (1-2).*
4. Cox, J. (2017, 11. svibnja). What is a Brain Break? Pribavljeno 4.6.2018. sa https://www.thoughtco.com/what-is-a-brain-break-2081615
5. Currie i sur. (ur.), (2012). Social determinants of health and well-being among young people health behaviour in school-aged children (hbsc) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe
6. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V. (1997). Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb: Školske novine.
8. Findak, V. i Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskome odgoju. Zagreb: Edip.
9. Findak, V. i Stella, I. (1985). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi: priručnik za nastavnike osnovne škole. Zagreb: Školska knjiga.
10. Glapa. A. (2018). The impact of brain breaks classroom-based physical activities on attitudes toward physical activity in polish school children in third to fifth grade. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15 (2)*, 368-379.

11. Guberina, P. (1967). *Zvuk i pokret u jeziku*. Zagreb: Zavod za fonetiku Filozofskog fakulteta u Zagrebu

12. Holt, N. i sur. (2013). Developing sport-based after-school programmes using a participatory action research approach. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 5 (3),* 332-355.

13. Hooper, P. (2016., 15. veljače). Microbreaks: An Increasingly Popular Prevention Tool. Pribavljeno 29.05.2018., sa: http://www.dynamicchiropractic.com/mpacms/dc/article.php?id=57635

14. Jurak, G. i sur. (2015). School day and weekend patterns of physical activity in urban 11-year-olds: a cross-cultural comparison. *American journal of human biology, 27(2),* 192-200.

15. Kahn, E. i sur. (2002). The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine, 22 (4s),* 73-107.

16. Knox, G. i sur. (2012). Effects of a novel school-based cross-curricular physical activity intervention on cardiovascular disease risk factors in 11 to 14-year-olds: the activity knowledge circuit. *American Journal of Health Promotion, 27(5),* 75-83.

17. McLennan, N. i Thompson, J. (2015). *Quality physical education*. Pariz: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)

18. Murtagh, E., Mulvihill, M. i Markey, O. (2013). Bizzy Break!: The effect of a classroom-based activity break on in-school physical activity levels of primary school children. *Pediatric Exercise Science, 25,* 300-307.

19. Nacionalni kurikulum za Rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014). Republika Hrvatska. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.

20. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

21. Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.

22. Petrić, V. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u funkciji razvoja hrvatskog društva: analiza tijeka razvoja antropoloških obilježja. U V. Findak (Ur.), *25. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (str. 105-111). Zelina: Hrvatski kineziološki savez.

23. Podnar, H. (2015). Effects of a five-minute classroom-based physical activity on on-task behavior and physical activity volume: Doctoral thesis. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

10. PRILOZI

Prilog I – prijedlog obrasca za vrednovanje (u bilješkama se mogu bilježiti opažanja u aktivnosti)

Obrazac za vrednovanje provedbe tjelesno aktivnih pauzi				
Broj prisutne djece	Broj uključene djece	Datum i vrijeme izvedbe	Vrsta provedene aktivnosti	Bilješke