

# Kineziološke aktivnosti u slobodnom vremenu djece

---

**Dorešić, Ornela**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:227548>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-06**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ornela Dorešić

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU DJECE  
DIPLOMSKI RAD

Zagreb, rujan 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ornela Dorešić

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU DJECE  
DIPLOMSKI RAD

Mentor rada :

prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, rujan 2023.



## **Sažetak**

Slobodno vrijeme ima ključnu ulogu u razvoju djeteta. Dijete je po svojoj prirodi aktivno i ima urođenu potrebu za kretanjem. Kako bi bilo uspješno u obavljanju svojih zadataka, bitno je da bude zdravo i spretno. Utjecaj na sveukupni razvoj, posebno na motorički, najefikasnije se ostvaruje tijekom najranijih faza djetetovog razvoja kroz različite kineziološke aktivnosti. Redovito prakticiranje kinezioloških aktivnosti u obliku raznolikih igara i bavljenja sportom ima pozitivan utjecaj na razvoj i rast djece, sprječavanje pretilosti i unapređenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Važno je da su roditelji svjesni svih dobrobiti koje djeci donosi aktivno provedeno slobodno vrijeme. Prvi odgojni procesi odvijaju se unutar obitelji, a roditelji su prvi uzori djetetu. Presudno je da aktivnosti koje obitelj odabire za slobodno vrijeme budu osmišljene kako bi pružile djetetu priliku za vrijedne i kreativne aktivnosti koje će podržati njegov razvoj i samopouzdanje. U radu će se nastojati prikazati sve dobrobiti koje donosi kvalitetno osmišljeno slobodno vrijeme i kineziološke aktivnosti u njemu. Provedeno je i istraživanje u kojem je ispitano u kakvim aktivnostima djeca najčešće provode svoje slobodno vrijeme, stav roditelja o aktivno provedenom slobodnom vremenu njihove djece te jesu li roditelji aktivni.

**Ključne riječi:** *predškolska djeca, kineziološke aktivnosti, slobodno vrijeme, rast i razvoj*

## **Summary**

Free time plays a key role in a child's development. Children are naturally active and have an innate need to move. In order for them to perform their tasks successfully, it is important that they are healthy and dexterous. The impact on overall development, especially motor development, is most effectively realized in the earliest stages of a child's development through various kinesiological activities. Regularly engaging in kinesiological activities in the form of games and sports has a positive effect on children's development and growth, helps prevent obesity, and improves their motor and functional abilities. It is important for parents to be familiar with all the benefits that active free time brings to children. The first educational processes take place within the family, and parents serve as the first role models for their children. It is crucial that the activities the family chooses for free time are designed to provide children with opportunities for valuable and creative activities that will support their development and self-confidence. This paper aims to demonstrate all the benefits of well-designed free time and the inclusion of kinesiological activities. Additionally, a survey was conducted to examine the activities in which children most frequently spend their free time, assess parents' attitudes toward their children's active free time, and determine whether parents themselves engage in active pursuits.

**Key words:** preschool children, kinesiology activities, free time, growth and development

## Sadržaj

UVOD .....	1
1. KINEZILOŠKE AKTIVNOSTI .....	2
1.1. <i>Važnost kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu</i> .....	3
2. TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	4
2.1. <i>Uloga igre u tjelesnom vježbanju djece predškolske dobi</i> .....	5
2.2. <i>Posljedice koje proizlaze iz nedovoljne aktivnosti djeteta</i> .....	6
2.2.1. <i>Pretilost</i> .....	7
3. SLOBODNO VRIJEME .....	8
3.1. <i>Slobodno vrijeme u suvremenom društvu</i> .....	9
3.2. <i>Aktivnosti slobodnog vremena</i> .....	10
3.2.1. <i>Problemi i izazovi u aktivnostima slobodnog vremena</i> .....	11
4. VAŽNOST UTJECAJA OBITELJI NA SLOBODNO VRIJEME DJETETA .....	13
4.1. <i>Utjecaj roditeljskog stila života na tjelesnu aktivnost djeteta</i> .....	14
5. ISTRAŽIVANJE O SLOBODNOM VREMENU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	16
5.1. <i>Ciljevi istraživanja i hipoteze</i> .....	16
5.2. <i>Uzorak</i> .....	16
5.3. <i>Rezultati istraživanja</i> .....	17
ZAKLJUČAK .....	30
LITERATURA.....	31

## UVOD

Slobodno vrijeme odnosi se na vrijeme kada su djeca oslobođena od obaveza i imaju slobodno vrijeme za igru, zabavu, učenje ili sudjelovanje u raznim aktivnostima. Slobodno vrijeme je važno za razvoj djece jer im omogućuje da se opuste, budu kreativni, razvijaju svoje interese i vještine te steknu nova socijalna i emocionalna iskustva. Razumijevanje slobodnog vremena u suvremenom društvu ima izuzetnu važnost jer nam omogućuje da prepoznamo značaj kvalitetnog sadržaja tog vremena i njegov utjecaj na osobni razvoj pojedinca. Nužno je da slobodno vrijeme i aktivnosti koje djeca provode u njemu budu pažljivo osmišljene i smisljeno strukturirane, jer visokokvalitetno slobodno vrijeme i poticanje dječjeg obrazovanja predstavljaju osnovne preduvjete za unapređenje kvalitete dječjeg života.

Uloga odgoja je ključna u procesu izbora i organizacije slobodnog vremena. Kroz odgoj, čovjek se razvija u svim svojim intelektualnim, tjelesnim, moralnim i estetskim aspektima. Odgoj predstavlja društveno organiziranu i pedagoški osmišljenu djelatnost koja se temelji na uzajamnom poštovanju. Kroz odgoj se stječu obrazovna dobra i odgojne vrijednosti koje oblikuju karakter i osobnost pojedinca.

Odrasli i djeca sve više slobodnog vremena provode u sjedilačkim aktivnostima. Sjedilački način života karakterizira dugotrajno sjedenje ili neaktivnost tijekom većeg dijela dana, kao što su rad za računalom, gledanje televizije, igranje video igrica itd. Takav način života može imati ozbiljne posljedice na naše tjelesno i mentalno zdravlje. Da bismo smanjili negativne učinke sjedilačkog načina života, važno je uključiti više tjelesne aktivnosti u našu svakodnevicu. Kineziološke aktivnosti su važne za djecu jer doprinose njihovom fizičkom, kognitivnom, socijalnom i emocionalnom razvoju. Poticanje djece na redovitu tjelesnu aktivnost može im pomoći u izgradnji zdravih navika, samopouzdanja i socijalnih vještina. Sudjelovanje djece u kineziološkim aktivnostima tijekom slobodnog vremena ovisi o motivaciji koju pružaju roditelji i obitelj. Za razvoj zdravih navika važno je da se djeca uključe u fizičke aktivnosti u ranom i predškolskom dobu jer su mlađa djeca prirodno zainteresirana za takve aktivnosti, a navike koje se formiraju u tim ranim godinama često su trajne i utječu na kasniji život.



## 1. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Prema Hrvatskoj enciklopediji (2021) kineziologija je znanstvena disciplina koja istražuje različite aspekte pokreta, kao što su snaga, izdržljivost, opseg pokreta i drugi relevantni parametri, te proučava kako određene tjelesne vježbe (poznate kao kineziološki stimulusi) utječu na ljudski organizam. Kineziologija obuhvaća spoznaje iz područja biologije, fiziologije, psihologije, pedagogije i sociologije pokreta, koje su od ključne važnosti za razumijevanje ljudskih kretnji i njihovog utjecaja na tijelo.

Kineziološka aktivnost predstavlja svaku vrstu fizičke aktivnosti koja se temelji na znanstvenim principima kineziologije, odnosno proučava mehaniku i kinetiku ljudskog tijela te njezin utjecaj na tjelesnu funkciju i zdravlje. Kineziološke aktivnosti su oblikovane s ciljem poboljšanja tjelesne kondicije, motoričkih sposobnosti, fleksibilnosti, snage, izdržljivosti.

Mraković (1997) navodi kako kineziologija obuhvaća svaki ciljani proces vježbanja s naglaskom na:

1. Unapređenje zdravlja.
2. Postizanje optimalnog razvoja i održavanje visokih razina ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja.
3. Prevenciju ranog opadanja određenih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja.
4. Maksimalni razvoj osobina i sposobnosti u kontekstu natjecateljskih kinezioloških aktivnosti.

Upotreba ranih i prikladnih kinezioloških programa za djecu može imati pozitivan učinak na poticanje zdravog načina života kod djece već u predškolskoj dobi. Započinjanje razvoja zdravih kinezioloških navika u ranom djetinjstvu može postaviti temelje za usvajanje zdravog načina života tijekom školovanja i kasnije u odrasloj dobi. (Sindik, 2009)

Sindik (2009) navodi kako se u praksi primjećuje da djeca često više preferiraju popularne sportove i sportske igre u kineziološkim aktivnostima. Te aktivnosti postaju privlačnije djeci jer ih često vide kod odraslih ili putem medija, što olakšava njihovu motivaciju i ustrajnost u tim aktivnostima. S druge strane, osnovne igre i "klasične" tjelesne vježbe za djecu predškolske

dobi, koje su sastavni dio edukacijskog programa u dječjim vrtićima, djeci su na početku zanimljive, no brzo gube njihovu pažnju i interes.

### *1.1. Važnost kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu*

Kineziologija ima važnu ulogu u promicanju zdravlja, prevenciji bolesti te poboljšanju ukupne kvalitete života ljudi različitih dobnih skupina i životnih uvjeta. Slobodno vrijeme ima ključnu ulogu u tjelesnom razvoju djece. Osiguravanje dovoljno kretanja za dijete je od iznimne važnosti kako bi se potakao njegov rast i razvoj. Kako bi lakše obavljalo svoje radne zadatke, važno je da bude zdravo, okretno i spretno. Najveći utjecaj na cjelokupni razvoj, posebno na motorički razvoj, postiže se kroz raznolike kineziološke aktivnosti tijekom najranijih faza djetetovog razvoja.

Povećanje tjelesne aktivnosti kod djece i mladih ima ključnu ulogu u poboljšanju njihovog općeg zdravlja. Aktivno kretanje zadovoljava biološku potrebu za tjelesnom aktivnošću te istovremeno pridonosi poboljšanju njihovog antropološkog statusa. Očuvanje i napredak ljudskog bića kao stvaratelja pozitivnih vrijednosti i materijalnih dobara ovise o njihovim motoričkim aktivnostima i sposobnostima kretanja. (Badrić, Prskalo, 2011)

Redovitim i znanstveno utemeljenim vježbanjem može se značajno utjecati ne samo na regulaciju fizičkih karakteristika, motoričkih sposobnosti i funkcionalnosti, već i u znatnoj mjeri na kognitivne funkcije te motivacijske aspekte koji oblikuju ponašanje i uspješnu socijalizaciju mladih u različitim uvjetima života i rada. Postoje rijetke aktivnosti koje mogu istovremeno djelovati na toliko mnogo ljudskih karakteristika kao što to čine stručno osmišljene kineziološke aktivnosti. (Prskalo, 2007)

## 2. TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Tjelesna aktivnost predstavlja kretanje tijela pomoću mišića kostura koje zahtijeva više energije nego što tijelo troši u stanju mirovanja. Tjelesno vježbanje čini podskupinu tjelesne aktivnosti koja je unaprijed planirana, strukturirana, ponavljana i obavljena s ciljem poboljšanja ili održavanja tjelesne sposobnosti. Doza tjelesne aktivnosti odnosi se na ukupnu količinu potrošene energije tijekom obavljanja tjelesne aktivnosti, dok intenzitet tjelesne aktivnosti predstavlja udio potrošene energije u toj aktivnosti. Redovita tjelesna aktivnost koja uključuje korištenje velikih mišićnih skupina, pravilnog tipa, intenziteta, trajanja i učestalosti, doprinosi poboljšanju tjelesne sposobnosti, izdržljivosti i mišićne snage. (Babić, 2018)

Djetinjstvo je posebno životno razdoblje u kojem dijete usvaja osnovne motoričke vještine i ima puno energije koja mu omogućuje da ih razvija. Potrebno je snažno poticati tjelesne aktivnosti jer pokret ima značajan utjecaj na psihofizički rast i razvoj djeteta, kao i na opće sposobnosti. Tjelesna aktivnost također doprinosi samopoštovanju, pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine i smanjuje rizik od razvoja bolesti u odrasloj dobi. Djeci je potrebno kretanje kako bi se opustila, poboljšala koncentraciju te se oslobodila od napetosti i agresije. Prirodno kretanje ima utjecaj na antropometrijski status djece, što znači da se tijekom prirodnih aktivnosti može vidjeti utjecaj na njihovu tjelesnu građu i rast. (Pihač, 2011)

Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi od izuzetne je važnosti za njihov cjelokupni rast, razvoj i zdravlje. Djeca u dobi od 3 do 5 godina imaju veliku potrebu za kretanjem i igrom, što je ključno za razvijanje motoričkih vještina, jačanje mišića i kostiju te poboljšanje kardiovaskularnog sustava. Redovita tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi ima dugotrajne koristi za fizičko, emocionalno i kognitivno zdravlje djece, te je ključna za razvoj zdravih navika koje će ih pratiti kroz cijeli život. Djeca trebaju kretanje kako bi se opustila, poboljšala koncentracija te oslobodila od napetosti i agresije. Prirodno kretanje ima utjecaj na antropometrijski status djece, što znači da se tijekom prirodnih aktivnosti može vidjeti utjecaj na njihovu tjelesnu građu i rast.

Tjelesna aktivnost predškolske djece je neizostavan dio njihovog razvoja u kojem se razvija kontrola tijela, sposobnost kretanja i uspostavljanje odnosa s predmetima u prostoru. Prva svjesna iskustva dijete stječe putem aktivnosti kao što su pomicanje glave i gornjeg dijela trupa, preokretanje, sjedenje, puzanje te naposljetku hodanje, kada je dijete dovoljno zrelo za tu vještinu. (Rečić, 2006).

Prskalo (2007) navodi kako znanstveno utemeljeno vježbanje može značajno utjecati ne samo na regulaciju tjelesnih karakteristika kao što su izgled, motoričke sposobnosti i funkcionalnost, već također u velikoj mjeri može poboljšati kognitivne funkcije. Također, vježbanje može pozitivno utjecati na konativne dimenzije koje su odgovorne za način ponašanja te podržati različite aspekte društvenog prilagođavanja najmlađih i mladih, uzimajući u obzir promjenjive uvjete života i rada. Prema istraživanju koje je proveo Prskalo (2007) samo 13% učenika i učenica stavlja predmet tjelesna i zdravstvena kultura na prvo mjesto prema značaju u njihovom životu. Njih 37% preferira ovaj predmet tijekom nastave, dok 17% preferira kineziološke sadržaje u slobodno vrijeme, što je istovremeno i broj učenika koji te sadržaje prakticiraju. U izvannastavnim kineziološkim aktivnostima sudjeluje 21% učenika, dok je 64% učenika uključeno u izvanškolske kineziološke aktivnosti.

### *2.1. Uloga igre u tjelesnom vježbanju djece predškolske dobi*

Igru možemo opisati kao aktivnost koju dijete slobodno odabire i usvaja, a njezin sadržaj i oblici kretanja omogućuju djetetu izražavanje i donose mu zadovoljstvo. Tijekom igre, dijete ima slobodu. Ono šeeće, trči, skače, puže, penje se, valja po travi i osjeća radost. Zadovoljstvo koje dijete doživljava tijekom igre usko je povezano s prirodnom potrebom za kretanjem i izražavanjem dojmova i iskustava, ali također i s unutarnjim poticajima koji dijete motiviraju i donose mu sreću. Igra ima mnogo pozitivnih učinaka na djetetov život. Ona doprinosi emocionalnom i tjelesnom razvoju djeteta, potiče razvoj psihomotoričkih sposobnosti, jača otpornost organizma i utječe na zdravlje djeteta. Igra je izuzetno učinkovito sredstvo u odgoju koje značajno utječe na oblikovanje osobnosti i socijalizaciju djeteta. Prirodni oblici kretanja poput trčanja, puzanja, penjanja i skakanja su temeljni elementi igre u predškolskoj dobi te su stoga bliski i poticajni za reguliranje ravnoteže i za poticanje razvoja psihomotoričkih sposobnosti. (Kosinac, 2009)

Najprirodniji način za usvajanje pokreta je kroz igru. Kroz usvajanje različitih vrsta pokreta djeca razvijaju sposobnost da postanu neovisna, samostalno zadovolje svoje potrebe i slobodnu komunikaciju s okolinom. Također, važna je i koordinacija između vizualnog i motoričkog sustava. U početku prevladava imitacija, dok kasnije dolaze do izražaja osnovni pokreti te nastojanja djeteta da reproducira pokrete koje je promatralo. Korištenje verbalnih

objašnjenja ubrzava usvajanje općih struktura pokreta i motoričkih navika te čini osnovu za organizirano tjelesno vježbanje od treće do sedme godine života. (Kosinac, 2009)

Igra ima neizmjeran utjecaj na sve aspekte razvoja predškolskog djeteta. Njezina važnost ogleda se u podršci emocionalnom, socijalnom, kognitivnom i fizičkom napretku. Kroz igru, djeca uče, istražuju, razvijaju vještine i usvajaju vrijednosti koje će ih pratiti kroz cijeli život. Razumijevanje i poticanje igre kod predškolskog djeteta ključno je za izgradnju temelja zdravog i uravnoteženog razvoja.

## *2.2. Posljedice koje proizlaze iz nedovoljne aktivnosti djeteta*

Zbog neaktivnosti dolazi do smanjenja uspostavljanja sinapsi između neurona u moždanom tkivu te oslabljenih veza koje su već postojale. Danas se sve veći broj djece susreće s govornim teškoćama, što ih često dovodi na logopedska savjetovanja. Osim toga, ta djeca često pokazuju i druge poteškoće kao što su nepravilno držanje tijela, loša ravnoteža, nisko razvijene motoričke vještine, te loša koordinacija pokreta. Istraživanja potvrđuju ovu povezanost i naglašavaju važnost tjelesne aktivnosti i igre na otvorenom u predškolskoj dobi kako bi se spriječile ove probleme. (Dilberović, 2018)

Ako dijete nedovoljno vježba i kreće se, njegov prirodni nagon za kretanjem postupno se smanjuje, što može dovesti do negativnih posljedica na motoričku koordinaciju djeteta. Ove posljedice mogu ostati i u odrasloj dobi, te ih je tada teško nadoknaditi. Primjećuje se sve veći broj djece koja se suočavaju s teškoćama jer im nedostaje snage i ustrajnosti za obavljanje svakodnevnih pokreta. (Pihač, 2011)

Djeca koja su nedovoljno tjelesno aktivna često se suočavaju s problemima u funkcionalnim sposobnostima i smanjenom razinom motoričkih sposobnosti. S tehnološkim napretkom, prirodna tjelesna aktivnost koja je nekad bila uobičajena, sada je znatno ograničena. Tjelesnom aktivnosti se u organizmu čovjeka pokreće niz biokemijskih procesa koji direktno utječu na mentalno i tjelesno stanje pojedinca. (Badrić, Sporiš, Krističević, 2015)

Važno je ne čekati da se pojave vidljivi znakovi narušenog zdravlja djeteta, kao što su spuštena stopala, iskrivljena kralježnica, brzo umaranje ili nemogućnost obavljanja određenih aktivnosti, kako bi se posvetila pažnja tjelesnoj aktivnosti. Nedovoljna tjelesna aktivnost može pridonijeti oslabljivanju ne samo pojedinog organa, već cijelog tijela. Stoga, potrebno je

redovito poticati tjelesnu aktivnost kod djece kako bi se očuvalo i unaprijedilo njihovo zdravlje i dobrobit. (Rečić, 2006)

### 2.2.1. Pretilost

Jedan od ključnih izazova suvremenog društva je rastuća prijetnja pretilosti među odraslima i djecom. Pretilost je zdravstveno stanje koje nastaje kada tijelo ima suviše nakupljenog masnog tkiva. Postoji mnogo različitih i štetnih utjecaja prekomjerne tjelesne težine i pretilosti na zdravlje, Salzer i sur (2006) navode kako su to *"povišena koncentracija masnoća u krvi, povišen arterijski krvni tlak, poremećena tolerancija inzulina te hipokinezija (nedovoljna tjelesna aktivnost)."* (Salzer i sur. 2006, 37)

Pretilost kod djece i adolescenata sve više postaje ozbiljan javno zdravstveni problem s negativnim posljedicama koji predstavlja prijetnju njihovom zdravlju i životnom vijeku u odrasloj dobi. Nastaje zbog dugotrajne neravnoteže kalorija, gdje dnevni unos kalorija premašuje potrošnju. U razvoju prekomjerne tjelesne težine sudjeluju nasljedni čimbenici, okoliš, metabolizam, navike, kulturni običaji i socioekonomski faktori. (Rojnić Putarek, 2018)

Da bi se postigao dugoročan gubitak težine kod djece, važno je kombinirati pravilnu prehranu s redovitom tjelesnom aktivnošću. Osobe koje redovito vježbaju i imaju visoku kardiorespiratornu sposobnost znatno smanjuju svoju vjerojatnost da postanu pretili u usporedbi s osobama koje su neaktivne. Osim što doprinosi gubitku težine, redovita fizička aktivnost dovodi do poboljšanja cjelokupne tjelesne kompozicije, sniženja krvnog tlaka, LDL-kolesterola i triglicerida, poboljšava osjetljivost na inzulin te pridonosi pozitivnom psihološkom osjećaju. (Rojnić Putarek, 2018)

### 3. SLOBODNO VRIJEME

U istraživanju slobodnog vremena od njegovih početaka do danas, autori imaju neslaganja i suprotstavljenosti u određivanju pojma slobodnog vremena. Nesuglasja se javljaju zbog različitih perspektiva i stajališta autora, uključujući filozofsko, etičko, estetsko, pravno, sociološko, psihološko. Neki teoretičari definiraju slobodno vrijeme kao period kada osoba nema obveza i koristi ga za osobni razvoj i razvijanje vlastitih sposobnosti. S druge strane, drugi smatraju da je slobodno vrijeme jednostavno razdoblje bez organiziranog rada. (Mlinarević, Brust Nemet, 2012)

Prema Badrić, Sporiš, Krističević (2015) slobodno vrijeme predstavlja onaj segment ukupnog vremena koje čovjek ima na raspolaganju za osobne potrebe, neopterećene biološkim ili socijalnim obvezama. To je vrijeme kada pojedinac može po vlastitoj volji potpuno se posvetiti različitim aktivnostima - od odmora i zabave, do obrazovanja ili povećavanja razine informiranosti.

Janković (1973) navodi kako slobodno vrijeme za mladog čovjeka nastaje kada je oslobođen od školskih obveza te svih drugih zadataka koji dolaze od roditelja kao što su obiteljske odgovornosti. To je vrijeme kada nije zauzet poslovima koje društvo od njega traži, osim ako se s njima nije dobrovoljno dogovorio.

Pedagogija slobodnog vremena objašnjava svrhu, ciljeve i zadaće odgoja tijekom slobodnog vremena, ističe osnovne zahtjeve, čimbenike, načela i metode rada, te pruža društvene i pedagoške savjete o najfunkcionalnijem iskorištavanju slobodnog vremena u poticanju stvaralaštva, kreativnosti te zadovoljavanju interesa i potreba ljudi. (Rosić, 2005).

Temeljni pojmovi koji su povezani sa slobodnim vremenom su besposlica, dokolica, stvaralaštvo, igra i hobiji. Besposlica se definira kao neosmišljeno slobodno vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen od prisilnog rada ili posla. Besposlica se razlikuje od dokolice, koja se odnosi na vrijeme "slobodno za" igru i stvaralaštvo, putem kojeg se pojedinac ostvaruje kao slobodno biće. Slobodno vrijeme je vrijeme bez rada, a također može biti vrijeme slobodno za samostalne aktivnosti. Besposlena osoba nije obavezna raditi i oslobođena je prisilnog rada, dok dokolna osoba može biti kreativna i igrati se, što implicira potrebu za odgojem u vezi s dokolicom. (Polić, Polić, 2009).

Postoje različita gledišta o slobodnom vremenu. Za neke ono predstavlja priliku za iskazivanje osobne slobode i individualnog razvoja, jer pojedinci imaju mogućnost koristiti ga bez ikakvih obveza. Međutim, drugi ukazuju na opasnost od pasivnog korištenja raznih sadržaja koji se nude tijekom slobodnog vremena. Današnji izazov nije toliko u pronalasku slobodnog vremena, već u tome kako ga kvalitetno ispuniti. (Rosić, 2005)

### *3.1. Slobodno vrijeme u suvremenom društvu*

U današnjem suvremenom društvu zbog ubrzanog razvoja elektronike, napredne industrije i tehnoloških strojeva koji sve više zamjenjuju ljudski rad te ubrzavaju obavljanje poslova koji su prije zahtijevali više vremena, nastaje višak slobodnog vremena. Kada čovjek oslobođen radnih i profesionalnih obaveza, može slobodno upravljati svojim vremenom. (Rosić, 2005)

Suvremeni odgoj u današnjem svijetu postao je izuzetno zahtjevan te je teško ispuniti njegove zahtjeve ukoliko su roditeljska znanja i vještine utemeljene na nasljeđu vlastitih roditelja. Suvremeni odgoj zahtijeva od roditelja ulaganje vremena, odricanje, razumijevanje i strpljenje, kao i stjecanje određenih znanja i vještina. (Maleš, 2012)

Prema Vidulin – Orbanić (2008), četiri osnovne potrebe mladih u suvremenom konceptu slobodnog vremena su: potreba za zabavom, odmorom, rekreacijom te potreba za kulturnim provođenjem slobodnog vremena. Zabava ima svrhu ispunjavanja preostalog vremena nakon što su obavljene uobičajene radne ili školske obveze. Zabava obuhvaća raznolike sadržaje i aktivnosti koje zahtijevaju minimalni ili gotovo nikakav napor. Takve aktivnosti podrazumijevaju odlazak u disko klubove, gledanje televizijskih programa, čitanje „žutog tiska“, slušanje glazbe. Odmor se odnosi na regeneraciju i obnavljanje snage i energije. Osim putem mirnog opuštanja, sna ili drijemanja, odmor može biti postignut i uz pomoć televizije, pregledavanja časopisa ili čitanja knjige bez zahtjeva za intenzivnim intelektualnim naporom. U suvremenom načinu života, karakteriziranom žurbom, pritiscima okoline, brojnim obvezama i preopterećenjima (koja ponekad zahvaćaju i slobodno vrijeme), odmor je gotovo nestao iz svakodnevnog života. Rekreaciju mladi najčešće provode u aktivnostima izvan redovne nastave, poput sportskih aktivnosti, kulturno-umjetničkih, tehničkih i drugih srodnih aktivnosti. Najčešće se ove aktivnosti provode unutar škola, udruga ili organizacija, koje su otvorene za sve zainteresirane sudionike, pružajući im mogućnost da se uključe i sudjeluju u određenim



programima. Kultura provođenja slobodnog vremena odnosi se na pozitivno i kvalitetno iskorišteno slobodno vrijeme. Ona uključuje učenje, razvijanje osobnosti te poticanje kreativnosti. Pruža izvrsne prilike za oblikovanje vlastite osobnosti na intelektualnom i emocionalnom nivou. Tijekom slobodnog vremena stvaraju se uvjeti za razvijanje prirodnih predispozicija, interesa i vještina, otkrivanje potencijalnih talenata u određenim područjima te potiče razvoj svih aspekata ljudskog bića. Kroz slobodno vrijeme potiče se kritičko razmišljanje, potpora stvaralaštvu, te služi za osobni rast i napredak, promovirajući kulturni doprinos i unapređujući kvalitetu života.

### *3.2. Aktivnosti slobodnog vremena*

Aktivnosti slobodnog vremena prilagođavaju se prema interesima i potrebama djece i mladih kako bi upotpunile i poboljšale kvalitetu odgojnog rada. Ključno je da aktivnosti slobodnog vremena potiču razvoj ličnosti i omogućuju djeci i mladima da zadovolje svoje interese, te da tim aktivnostima pristupaju s radošću. Mlinarević (2004) navodi kako aktivnosti slobodnog vremena koje pojedinac odabire iz slobodne volje i interesa obuhvaćaju obveze i posljedice koje proizlaze iz tih aktivnosti. Osnova aktivnosti slobodnog vremena su sloboda izbora i motivacija koja utječe na te izbore. Aktivnosti koje pridonose rekreativnoj i produktivnoj upotrebi slobodnog vremena smatraju se društveno prihvatljivim aktivnostima slobodnog vremena. Aktivnosti slobodnog vremena smatraju se poljem osobnog razvoja pojedinca i usklađuju se s radom. Aktivnosti obuhvaćene konceptom "pozitivnog definiranja slobodnog vremena" ne razdvajaju se od rada i formalnih obveza pojedinca, već istražuju njihov utjecaj na poslovni i formalni aspekt života, kao i općenito zadovoljstvo životom. (Matijašević, Maglica, 2022)

Matijašević, Maglica (2022) navode kako se većina istraživanja o potencijalu prevencije u slobodnom vremenu temelji na razini strukturiranosti tih aktivnosti. Stoga se slobodne aktivnosti mogu podijeliti na dvije kategorije: nestrukturirane i strukturirane aktivnosti slobodnog vremena. Nestrukturirane aktivnosti slobodnog vremena odnose se na provođenje vremena bez određenog plana ili rasporeda, što često rezultira time da su djeca bez nadzora. Primjeri ovakvih aktivnosti uključuju druženje s prijateljima, gledanje televizije, igranje virtualnih igara i slično. Istraživanja su pokazala da takve nestrukturirane aktivnosti mogu izazvati probleme u ponašanju i lošiji školski uspjeh kod dječaka. Strukturirane aktivnosti

slobodnog vremena podrazumijevaju uključivanje mladih u organizacije poput sportskih klubova, klubova za mlade, umjetničke radionice koje vode stručne osobe, glazbene škole i slične institucije. Ove aktivnosti često se organiziraju kao izvanškolske aktivnosti. Prema istraživanjima, viša razina strukturiranosti ima ključnu ulogu u ostvarivanju potencijala prevencije te jačanju pojedinca.

Rosić (2005) zaključuje da nakon što se djeci i mladima pruže razne mogućnosti sudjelovanja u različitim aktivnostima, važno im je dati prostora da se opuste i barem jedan dio slobodnog vremena provode sami sa sobom. Kako bi njihovo slobodno vrijeme bilo što kvalitetnije, bitno je postići gotovo jednak omjer organiziranih i neorganiziranih aktivnosti.

### *3.2.1. Problemi i izazovi u aktivnostima slobodnog vremena*

Sve češće se postavlja pitanje kako najbolje iskoristiti slobodno vrijeme koje mnoga djeca, mladi i odrasli imaju na raspolaganju. Važno je promisliti o tome kako pojedinac i društvo mogu najbolje iskoristiti to vrijeme. Nedostatak stručnjaka koji se bave proučavanjem isključivo slobodnog vremena često rezultira raznim teškoćama u njegovom provođenju. Manje sredine često imaju ograničenu ponudu mjesta i mogućnosti za provođenje slobodnog vremena, što predstavlja dodatni izazov za djecu i mlade. (Rosić, 2005)

Važnost odabira slobodnih aktivnosti ističe se posebno kada je riječ o mladim ljudima koji su izloženi različitim odgojnim utjecajima. Njihove slobodne aktivnosti mogu biti ključne za njihov razvoj, ali isto tako i za moguće nepovoljne utjecaje. Djetinjstvo je u prošlosti bilo mnogo bezbrižnije, vrtići nisu postojali, a roditelji nisu imali toliku kontrolu nad dječjom igrom i slobodnim vremenom. Djeca su spontano pronalazila načine za provođenje slobodnog vremena, igrajući se s bilo čime što im je bilo zanimljivo u tom trenutku. Međutim, danas je većina roditelja određuje načine na koje njihova djeca provode slobodno vrijeme. Mogućnost samostalnog odlaska u vrtić, školu ili druženje s prijateljima bez nadzora odraslih više nije uobičajena praksa. Kontrola i nadzor odraslih postali su pravilo u takvim situacijama. U posljednjih nekoliko godina, sve je veći strah roditelja da djeca neće iskoristiti "kritična razdoblja" svog razvoja, što bi moglo predstavljati prepreku za njihovo kasnije akademsko postignuće. Kao rezultat tog straha, već s pet godina djeca se uče računalnoj pismenosti, putem igre uče jedan ili dva strana jezika, pohađaju ritmiku, gimnastiku, tečajeve slikanja i mnoge

druge aktivnosti. Te aktivnosti koje se smatraju korisnima i obrazovnim zamijenile su slobodnu igru koja je važna za razvoj djece. (Bašić, 2012)

U budućnosti, jedan od značajnih društvenih problema bit će sve veći broj tehnoloških ovisnosti. Istraživanja jasno pokazuju da djeca i mladi postaju sve više ovisni o virtualnom svijetu, te se primjećuje rastući trend korištenja njihovog slobodnog vremena za aktivnosti koje ne zahtijevaju tjelesni napor. U današnjem suvremenom društvu roditelji imaju sve više obaveza koje moraju ispuniti te sve manje pažnje posvećuju djeci. Roditelji često nadoknađuju vrijeme s djecom kupnjom informatičkih uređaja koji omogućuju djeci bijeg u virtualni svijet. (Badrić, Prskalo, 2011)

Jedan od izazova su i mnoge organizacije i agencije koje putem marketinških kampanja pokušavaju uvjeriti ljude da trebaju svoje slobodno vrijeme i novac posvetiti isključivo njihovim programima. Djeca se često upisuju u razne aktivnosti poput igraonica, sportskih škola, škola glume i plesa, bez provjere kvalifikacija osoba koje vode te aktivnosti. To dovodi do situacije gdje su djeca prepuštena izvaninstitucionalnim ponudama koje često nisu u skladu s odgojnim ciljevima škole. (Martinčević prema Previšić, 2010)

#### 4. VAŽNOST UTJECAJA OBITELJI NA SLOBODNO VRIJEME DJETETA

Obitelj predstavlja osnovnu životnu zajednicu, a prvi kontakt djeteta s društvom ostvaruje se upravo kroz obitelj. Odnosi unutar obitelji igraju ključnu ulogu u razvoju djeteta. Obitelj ima važnu zadaću oblikovati odgojne vrijednosti djeteta kako bi ga pripremila za život. Bitno je da dijete otkrije svoj identitet i svijet koji ga okružuje, a to je moguće samo kroz obiteljsku sredinu koja potiče njegov cjeloviti razvoj. Obitelj ima značajan utjecaj na formiranje ličnosti, ne samo tijekom djetinjstva, već kroz sve faze života. Prema definiciji Hrvatske enciklopedije, obitelj je osnovna društvena zajednica koja je povezana srodstvom i temelji se na braku te zajedničkom životu užeg kruga srodnika, osobito roditelja, koji su odgovorni za brigu i odgoj djece, bez obzira jesu li djeca biološka ili posvojena. Rosić (2005) definira obitelj kao temeljnu društvenu zajednicu koja se ističe po sustavnoj brizi za odgoj djeteta, a njezina uloga u tom procesu je nezamjenjiva.

Obitelj ostvaruje svoju potrebu za zajedništvom i povezanošću kroz jednostavne svakodnevne aktivnosti, poput sudjelovanja u običnim rekreativnim i opuštajućim aktivnostima kao što su igranje društvenih igara, zajedničko gledanje televizije, ili igre na otvorenom. Takve aktivnosti omogućuju članovima obitelji da stvore posebna obiteljska iskustva i održe bliskost međusobno. S druge strane, kako bi zadovoljili potrebu za raznolikošću i novim iskustvima, obitelj se u slobodno vrijeme bavi uravnoteženim aktivnostima kao što su ljetovanje, zimovanje, kampiranje te posjećivanje kulturnih i sportskih događaja. (Berc, Blažeka Kokorić, 2012)

Važnost uloge roditelja u odgoju je da ponajprije imaju utjecaja u odabiru aktivnosti te da usmjeravaju dijete kako bi se najbolje zadovoljili njihovi interesi i slobodno vrijeme, što rezultira usvajanjem željenih oblika ponašanja. Roditelji koji posvećuju više pažnje odgoju svoje djece imaju veći nadzor nad njihovim aktivnostima. Nenadić Bilan (2014) navodi kako je za kvalitetan razvoj i odgoj djece, posebno u ranom predškolskom razdoblju, ključna zajednička igra s roditeljima te da izgradnja međusobne ličnosti i povjerenja ima iznimnu važnost za optimalni razvoj djeteta. Kroz provođenje slobodnog vremena na ovaj način, obitelj razvija svoje kapacitete za konstruktivno rješavanje sukoba i njegovanje vrijednosti zajedništva.

Važno je da roditelj prepozna interes djeteta prema određenoj aktivnosti ili području te je uskladi s djetetovim sposobnostima i osobinama kako bi na odabrali najbolji način na koji će dijete aktivno provesti svoje slobodno vrijeme. Glavni zadatak roditelja je poticanje djeteta na nenametljiv način te poticanje na pozitivne i korisne aktivnosti tijekom slobodnog vremena.

Rosić (2005) navodi kako je glavni element u iskorištavanju slobodnog vremena aktivna komunikacija. Roditelji bi trebali poticati svoju djecu da vrijeme provode u korisnim i zanimljivim aktivnostima koje potiču razvoj duha, kao što su sudjelovanje u scenskim, glazbenim, likovnim i drugim kreativnim aktivnostima. Na taj način, djeca će razviti naviku konstruktivnog, razumnog i kulturnog iskorištavanja svog slobodnog vremena, bilo da su kod kuće ili izvan nje.

#### *4.1. Utjecaj roditeljskog stila života na tjelesnu aktivnost djeteta*

Roditelji imaju ključnu ulogu u djetetovom životu te su najvažniji i najodgovorniji za kvalitetu njegovog života. Oni su prvi uzori djeteta, modeli koje dijete promatra, oponaša i od njih usvaja različite navike i obrasce ponašanja. Roditelji su djetetovi prvi uzori jer obitelj predstavlja prvu socijalnu sredinu u koju se dijete uključuje. Djeca predškolske dobi uče promatranjem i oponašanjem modela. Kao izuzetno važni faktori u djetetovom životu, roditelji imaju odgovornost biti prvi poticatelji zdravih stilova života, s obzirom na to da dijete u toj dobi još nije sposobno samostalno donositi odluke o tjelesnoj aktivnosti. Mnoga istraživanja su potvrdila da je roditeljska podrška ključna kod odluke o uključivanju u sportske aktivnosti.

Genzić prema Hellstedt (2022) navodi kako postoje tri tipa roditelja u sportu. Pretjerano angažirani roditelji postavljaju nerealno visoke ciljeve, miješajući vlastite ciljeve s djetetovima i ponašaju se kao da su sami treneri. Ovo se očituje kroz redovito prisustvo na treninzima, česte razgovore s trenerom, zahtijevanje da dijete uloži veći trud, kažnjavanje djeteta ako ne ispunjava njihova očekivanja. Umjereno angažirani roditelji imaju jasne stavove o odgoju djeteta, postavljaju granice ponašanja i potiču dijete da donosi vlastite odluke o sportskoj karijeri. Pokazuju razumijevanje prema djetetu i njegovim odlukama. Treći tip, neangažirani roditelji, ne pružaju dovoljno emocionalne i materijalne podrške djetetu. Ne financiraju troškove treninga i natjecanja, ne brinu o prijevozu i prehrani djeteta te rijetko dolaze gledati dijete na natjecanjima. Dijete neangažiranih roditelja može tražiti emotivno ispunjenje i podršku od trenera, što ponekad može dovesti do prekomjernog emocionalnog vezanja za trenera.

U predškolskoj dobi, dijete tek istražuje i uči nove motoričke vještine, stoga je ključno da roditelj bude strpljiv i nježan prema djetetu. Ako roditelj sprječava dijete u obavljanju

određenih aktivnosti ili mu stalno govori da nešto nije moguće, dijete može izgubiti svoje samopouzdanje. (Rečić, 2006) Važno je osigurati da roditelji budu educirani kako bi na najbolji način podržali vlastito dijete, potaknuli njegovo samopouzdanje i pružili istinsku podršku u trenucima neuspjeha, ali i bili pozitivan primjer u trenucima uspjeha. (Genzić, 2022)

Na temelju provedenog istraživanja Petrić i sur. (2019) zaključuju da ako su roditelji neaktivni, njihova djeca će vjerojatno također biti neaktivna. Drugim riječima, kada roditelji naglašavaju važnost tjelesne aktivnosti i primjenjuju je u svom načinu života, postoji visoka vjerojatnost da će i njihova djeca slijediti isti put. Roditelji su važan i utjecajan primjer u životu svakog djeteta, stoga je ključno da promijene svoje navike i postanu više tjelesno aktivni kako bi mogli očekivati isto i od svoje djece.

## **5. ISTRAŽIVANJE O SLOBODNOM VREMENU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

U svrhu pisanja ovog diplomskog rada proveden je online anketni upitnik o slobodnom vremenu djece predškolske dobi. Anketni upitnik bio je namijenjen roditeljima djece predškolske dobi, a istraživanje se provodilo 30 dana. Anketa se sastojala od 15 pitanja od kojih je 13 pitanja s ponuđenim odgovorima, a 2 pitanja zahtijevala su kratak pisani odgovor koji nije bio obavezan, odnosno nadovezivao se na prethodno pitanje.

### *5.1. Ciljevi istraživanja i hipoteze*

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi na koji način djeca predškolske dobi provode svoje slobodno vrijeme, stav roditelja o slobodnom vremenu svoga djeteta te poveznica između aktivnosti roditelja u slobodnom vremenu i aktivnosti djeteta u slobodnom vremenu.

- Hipoteza je postavljena u skladu s ciljevima:

H1: Djeca predškolske dobi nedovoljno slobodnog vremena provode u aktivnostima s kretanjem.

H2: Roditelji potiču djecu da aktivno provode svoje slobodno vrijeme.

H3: Ukoliko roditelj aktivno provodi svoje slobodno vrijeme ili se bavi sportom, dijete će također biti aktivno u svom slobodnom vremenu.

### *5.2. Uzorak*

Za potrebe istraživanja korištena je online anketa preko Google obrasca naziva Kineziološke aktivnosti u slobodnom vremenu djece. Ispitanici su bili roditelji djece predškolske dobi.

U anketi su postavljena sljedeća pitanja:

1. Spol djeteta?
2. Koliko dijete ima godina?

3. Odabire li dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme?
4. Na koji način dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?
5. Koliko slobodnog vremena dijete provede u aktivnoj igri?
6. Koliko slobodnog vremena dijete provede u sjedilačkim igrama?
7. Koliko slobodnog vremena dijete provede koristeći neki oblik medija?
8. Bavi li se dijete sportom?
9. Ukoliko ste na prošlo pitanje odgovorili sa "Da" upišite kojim sportom se dijete bavi.
10. Gdje dijete provodi najviše svog slobodnog vremena?
11. Smatrate li da dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?
12. Potičete li dijete da aktivno provodi svoje slobodno vrijeme?
13. Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna u slobodnom vremenu Vašeg djeteta?
14. Bavite li se Vi sportom ili nekim rekreativnim tjelesnim vježbanjem poput vožnje biciklom, trčanja, teretana i slično.
15. Ukoliko ste na prošlo pitanje odgovorili sa "Da" navedite u kojim aktivnostima najčešće provodite slobodno vrijeme.

Istraživanje je provedeno na uzorku od 73 roditelja predškolske djece. Prema rezultatima istraživanja 39 djece je ženskog roda dok je 33 muškog. Roditelji su anonimno odgovarali na pitanja o načinu provođenja slobodnog vremena svoga djeteta.

### *5.3. Rezultati istraživanja*

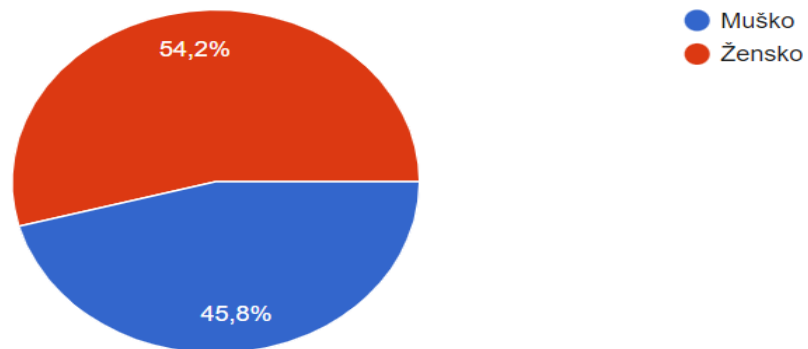
Rezultati istraživanja dobiveni na temelju provedene ankete prikazani su u sljedećim grafičkim prikazima.



## 1. Spol djeteta

Spol djeteta?

72 odgovora



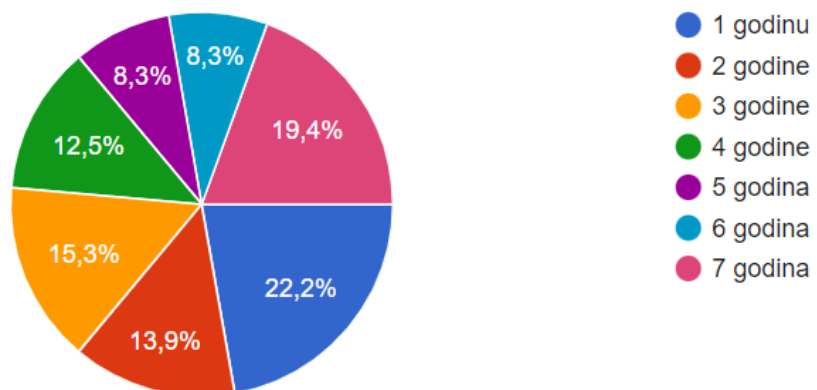
Grafikon 1. – Spol djeteta

Prema dobivenim rezultatima u istraživanju je bilo uključeno 72 roditelja od kojih je njih 39 (54,2%) roditelja djevojčica i 33 (45,8%) roditelja dječaka. Iz navedenog grafikona može se zaključiti da je u istraživanju bilo uključeno 8,4% više djevojčica od dječaka.

## 2. Dob djeteta

Koliko dijete ima godina?

72 odgovora



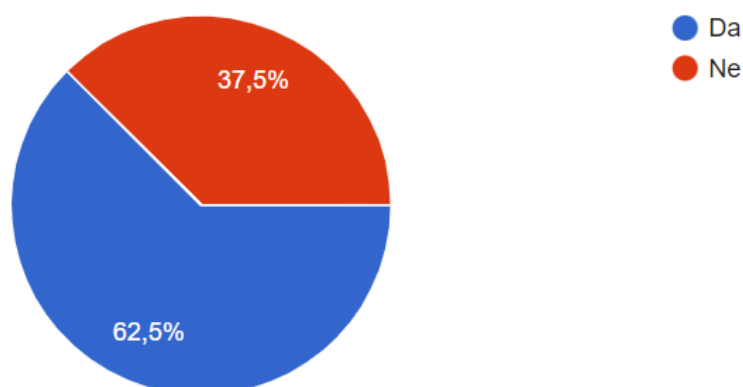
Grafikon 2. – Dob djeteta

Prema dobivenim rezultatima 16 djece (22,2%) je u dobi od 1 godine, 10 djece (13,9%) u dobi od 2 godine, 11 djece (15,3%) u dobi od 3 godine, 9 djece (12,5%) u dobi od 4 godine, 6 (8,3%) djece u dobi od 5 godina, 6 djece (8,3%) u dobi od 6 godina i 14 djece (19,4%) u dobi od 7 godina. Među ispitanicima najveći broj djece je u dobi od 1 godine, a nakon njega u dobi od 7 godina.

### 3. Samostalni odabir djetetova provođenja slobodnog vremena

Odabire li dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme?

72 odgovora



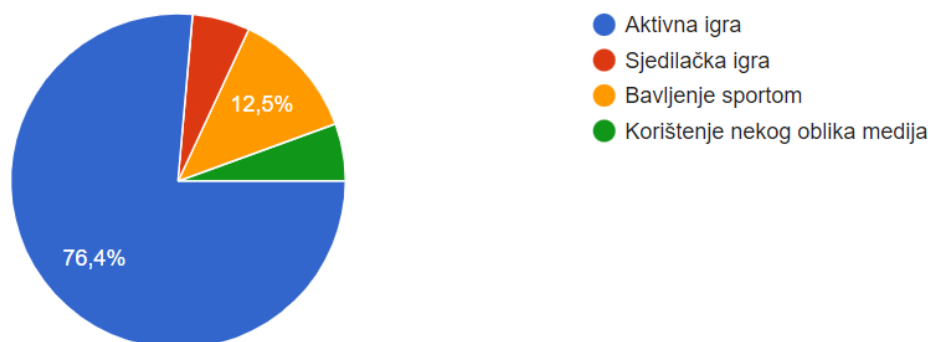
Grafikon 3. - Samostalni odabir djetetova provođenja slobodnog vremena

Prema dobivenim rezultatima 45 roditelja (62,5%) je odgovorilo da dijete samostalno odabire kako će provesti slobodno vrijeme, dok je 27 roditelja (37,5%) odgovorilo da dijete ne odabire samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme. Iako je više od pola ispitanih roditelja odgovorilo da dijete samostalno odabire kako će provesti svoje slobodno vrijeme, s obzirom da je 22,2% roditelja djeteta u dobi od 1 godine pretpostavit ćemo da je zbog toga veliki postotak odgovora "Ne".

#### 4. Najčešći način djetetova provođenja slobodnog vremena

Na koji način dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?

72 odgovora



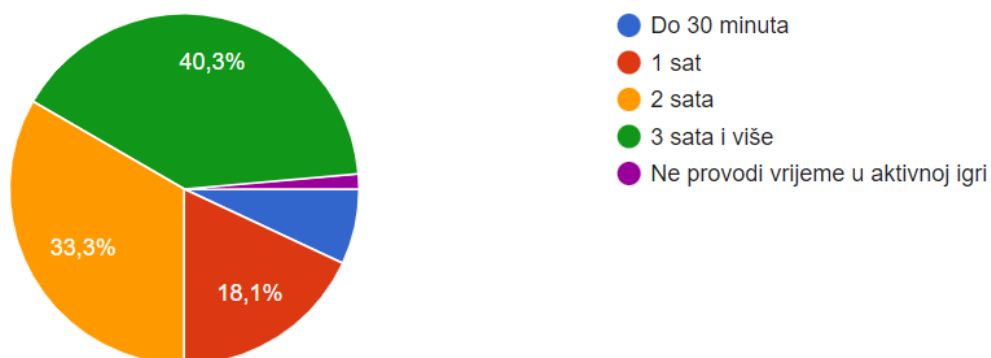
Grafikon 4. - Najčešći način djetetova provođenja slobodnog vremena

Na pitanje o tome na koji način dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme 55 roditelja (76,4%) je odgovorilo da dijete vrijeme provodi u aktivnoj igri, 4 roditelja (5,6%) u sjedilačkoj igri, 9 roditelja (12,5%) je izjavilo da se dijete u slobodno vrijeme bavi sportom, a 4 roditelja (5,6%) da dijete u slobodnom vremenu najčešće koristi neki oblik medija. Dobiveni rezultati ne potvrđuju H1 koja navodi da djeca predškolske dobi nedovoljno slobodnog vremena provode u aktivnostima s kretanjem jer je najčešći odgovor bio da djeca većinu vremena provode u igri s kretanjem. S obzirom da živimo u suvremenom društvu i da djeca sve više koriste medije, pohvalno je kako 76,4% djece većinu vremena provodi u aktivnoj igri, dok 5,6% djece koristeći neki oblik medija iako bi i taj postotak trebao biti manji, a vrijeme korištenja medija svedeno na minimum.

## 5. Aktivna igra

Koliko slobodnog vremena dijete provede u aktivnoj igri?

72 odgovora



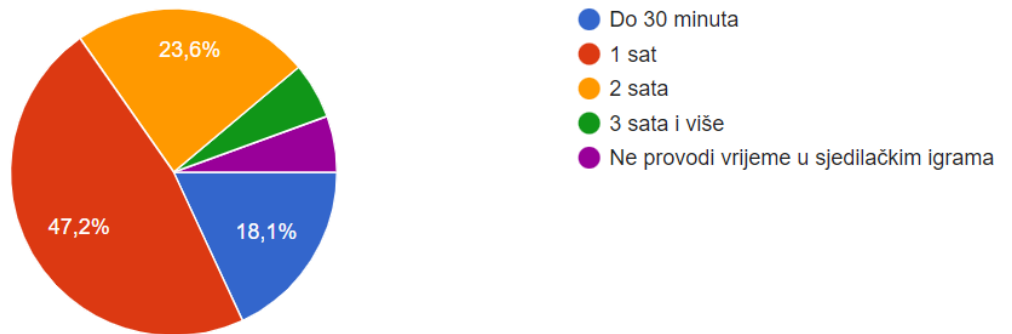
Grafikon 5. – Slobodno vrijeme u aktivnoj igri

Prema dobivenim rezultatima 29 djece (40,3%) u aktivnoj igri provede 3 sata i više, 24 djece (33,3%) provede 2 sata, 13 djece (18,1%) provede 1 sat, 5 djece (6,9%) provede do 30 minuta, a 1 roditelj (1,4%) izjavio je kako njegovo dijete vrijeme ne provodi u aktivnoj igri. S obzirom da je na prethodno pitanje 76,4% roditelja izjavilo kako njihova djeca najčešće slobodno vrijeme provode u aktivnoj igri, za očekivati je bilo kako će više od samo 40,3% djece 3 sata i više provesti u aktivnoj igri. Iako 33,3% djece provodi 2 sata u aktivnoj igri, rezultati su za predškolsku dob dosta loši te bi djeca više vremena trebala provoditi u aktivnoj igri.

## 6. Sjedilačka igra

Koliko slobodnog vremena dijete provede u sjedilačkim igrama?

72 odgovora



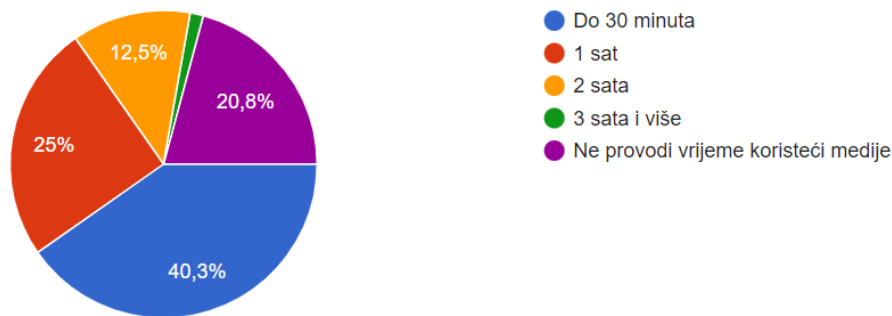
Grafikon 6. – Slobodno vrijeme u sjedilačkoj igri

Prema dobivenim rezultatima u sjedilačkoj igri najviše roditelja, njih 34 (47,2%), se izjasnilo kako djeca provode 1 sat, 2 sata provodi 17 djece (23,6%), 13 roditelja (18,1%) navodi kako djeca provode do 30 minuta, 4 roditelja (5,6%) navode kako dijete provode 3 sata i više u sjedilačkim igrama dok isti broj roditelja navodi kako dijete ne provodi vrijeme u sjedilačkim igrama. Pod sjedilačkim igrama najčešće smatramo stolno-manipulativne igre koje su važne za djetetovu koncentraciju i motoriku, a prema tome dobiveni rezultati koji pokazuju da najviše djece, njih 47,2% provede 1 sat u sjedilačkoj igri su zadovoljavajući.

## 7. Korištenje nekog oblika medija

Koliko slobodnog vremena dijete provede koristeći neki oblik medija?

72 odgovora



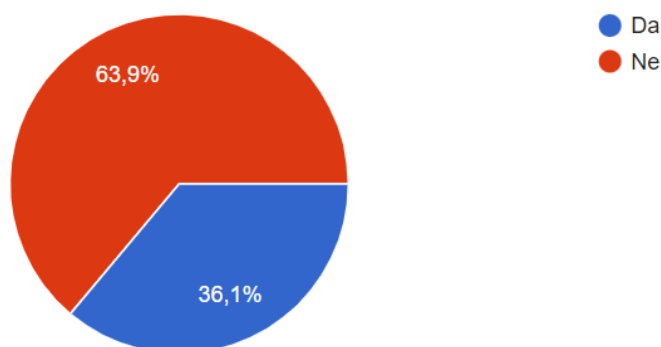
Grafikon 7. – Slobodno vrijeme u korištenju nekog oblika medija

Prema dobivenim rezultatima najviše ispitanih roditelja, njih 29 (40,3%) se izjasnilo kako djeca provedu do 30 minuta koristeći neki oblik medija, 1 sat provede 18 djece (25%), 2 sata 9 djece (12,5%), dok samo 1 dijete (1,4%) provede 3 sata i više koristeći neki oblik medija, a njih 15 (20,8%) ne provodi slobodno vrijeme koristeći medije. Kao što smo naveli da danas živimo u suvremenom društvu i da su mediji dio naše svakodnevnice, a rezultati mnogih istraživanja pokazuju kako djeca previše vremena provode koristeći neki oblik medija, rezultati dobiveni anketom su zadovoljavajući, no s obzirom da je u anketi sudjelovalo 22,2% roditelja djeteta u dobi od 1 godine, postotak od 20,8% djece koja ne provode vrijeme koristeći medije bi trebao biti i veći.

## 8. *Bavljenje sportom*

Bavi li se dijete sportom?

72 odgovora



*Grafikon 8. – Bavljenje sportom*

Prema dobivenim rezultatima 26 roditelja (36,1%) se izjasnilo da se dijete bavi sportom, dok je 46 roditelja (63,9%) odgovorilo da se dijete ne bavi sportom. Iako rezultati pokazuju da se više od pola djece ne bavi sportom, s obzirom na to da su u anketi sudjelovali roditelji predškolske djece i da je većina djece u dobi od 1-4 godine rezultati su zadovoljavajući.

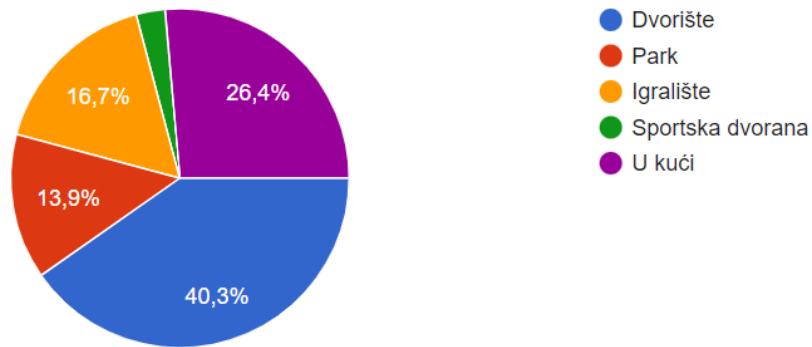
## 9. *Vrste sporta kojim se dijete bavi*

Ovo pitanje odnosilo se na prethodno pitanje, a prema dobivenim odgovorima koji su roditelji samostalno upisivali, najviše djece, njih 12 (46,2%) se bavi nogometom, 6 djece (23,1%) se bavi rukometom, 2 djece (7,7%) se bavi plesom. Ostali roditelji naveli su da se dijete bavi plivanjem, hip-hopom, tenisom te pohađanjem sportske skupine u vrtiću S obzirom da su nogomet i rukomet jedni od popularnijih sportova u Republici Hrvatskoj, dobiveni su očekivani rezultati.

## 10. Mjesto provođenja slobodnog vremena

Gdje dijete provodi najviše svog slobodnog vremena?

72 odgovora



Grafikon 9. – Mjesto provođenja slobodnog vremena

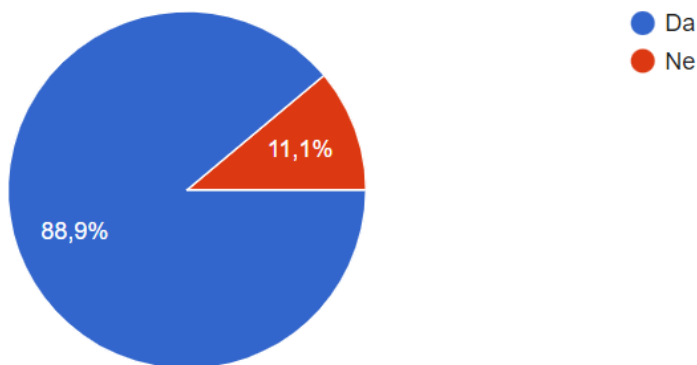
Kao mjesto gdje dijete provodi najviše slobodnog vremena, najviše roditelja, njih 29 (40,3%) odabralo je dvorište, 19 roditelja (26,4%) kuću, 12 (16,7%) igralište, 10 (13,9%) park, dok samo 2 roditelja (2,8%) sportsku dvoranu. S obzirom da se preporuča što duži boravak na svježem zraku, odgovori na ovo pitanje su zadovoljavajući, iako 26,4% djece koja najviše slobodnog vremena provode u kući bi mogao biti i manji.



### 11. Kvalitetno provedeno slobodno vrijeme

Smatrate li da dijete kvalitetno provodi svoje slobodno vrijeme?

72 odgovora



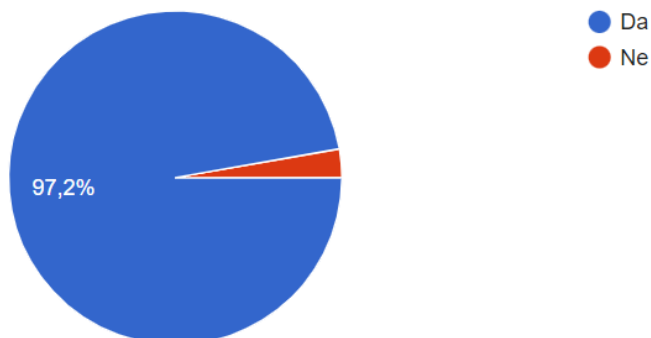
Grafikon 10. – Mišljenje o kvalitetno provedenom slobodnom vremenu

Prema dobivenim rezultatima 64 roditelja (88,9%) smatra da dijete kvalitetno provodi slobodno vrijeme, dok 8 roditelja (11,1%) smatra da ne provodi. Roditelji bi trebali biti svjesni svih dobrobiti koje donosi djetetovo kvalitetno provedeno slobodno vrijeme.

### 12. Poticanje djeteta na aktivno provođenje slobodnog vremena

Potičete li dijete da aktivno provodi svoje slobodno vrijeme?

72 odgovora



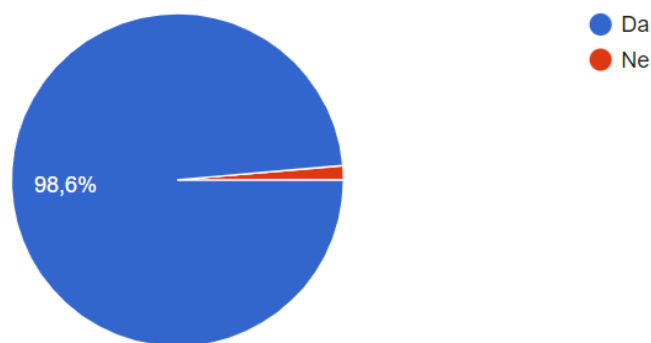
Grafikon 11. – Poticanje djeteta na aktivno provođenje slobodnog vremena

Prema dobivenim rezultatima 70 roditelja (97,2%) potiče djecu da aktivno provode svoje slobodno vrijeme, dok 2 roditelja (2,8%) ne potiče. Dobiveni rezultati potvrđuju H2 koja navodi da roditelji potiču djecu da aktivno provode svoje slobodno vrijeme. Roditeljeva je odgovornost poticati dijete na pozitivne i korisne aktivnosti tijekom slobodnog vremena kako bi djeca razvila naviku provođenja slobodnog vremena na kvalitetan način. Važno je da roditelji prepoznaju djetetove interese i usklade ih s njegovim sposobnostima i osobinama.

### 13. Važnost tjelesne aktivnosti

Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna u slobodnom vremenu Vašeg djeteta?

72 odgovora



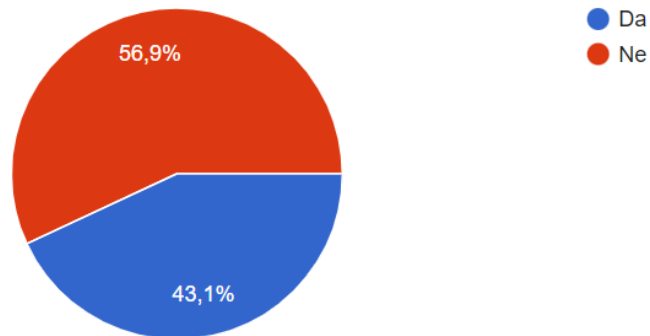
Grafikon 12. – Važnost tjelesne aktivnosti

Dobiveni rezultati pokazuju kako 71 roditelj (98,6%) smatra da je tjelesna aktivnost važna u slobodnom vremenu djeteta, dok samo 1 roditelj (1,4%) smatra da nije. Bitno je da su roditelji svjesni važnosti tjelesne aktivnosti kod svog djeteta i svih dobrobiti koje ona donosi jer u ranom djetinjstvu, posebno tijekom predškolskog razdoblja, okolina i obitelj igraju ključnu ulogu u osiguravanju načina na koji će dijete provesti slobodno vrijeme. Izbor aktivnosti koje obitelj odabire za provođenje slobodnog vremena imaju veliku važnost za pravilan rast i razvoj djece.

#### 14. Bavljenje roditelja sportom ili rekreativnom aktivnosti

Bavite li se Vi sportom ili nekim rekreativnim tjelesnim vježbanjem poput vožnje biciklom, trčanja, teretana i slično.

72 odgovora



Grafikon 13. – Bavljenje roditelja sportom

Na pitanje bave li se roditelji sportom, njih 31 (43,1%) je odgovorilo potvrdno dok je 41 roditelj (56,9%) odgovorio da se ne bavi sportom.

#### 15. Vrste sportova ili rekreativne aktivnosti kojima se roditelji bave

Ovo pitanje odnosilo se na prethodno, te ukoliko su roditelji odgovorili potvrdo na njega, na ovo pitanje su samostalno upisivali kojim se sportovima bave. Najviše roditelja, njih 19,4% odgovorilo je da se bave vožnjom bicikla, dok su ostali naveli da se bave šetnjom, rolanjem, tenisom, pohađanjem grupnih treninga, trčanjem. Bavljenje nogometom je navelo 6,5% roditelja.

Hi kvadrat testom testirali smo nultu hipotezu  $H_0$ : ne postoji statistički značajna veza između aktivnosti djeteta i aktivnosti roditelja kako bismo potvrdili  $H_3$ .

<b>TABLICA OPAŽENIH FREKVENCIJA</b>			
	Roditelj je sportaš	Roditelj nije sportaš	Ukupno
Dijete je sportaš	18	8	26
Dijete nije sportaš	13	33	46
Ukupno	31	41	72
<b>TABLICA OČEKIVANIH FREKVENCIJA</b>			
	Roditelj je sportaš	Roditelj nije sportaš	Ukupno
Dijete je sportaš	11,19444444	14,80555556	26
Dijete nije sportaš	19,80555556	14,80555556	46
Ukupno	31	41	72
Opazene	Očekivane		
18	11,19444444		
8	14,80555556		
13	19,80555556		<b>hi-kvadrat test:</b>
33	14,80555556		<b>5,32784E-07</b>

*Tablica 1. Hi kvadrat test*

P-vrijednost manja je od 5% dakle, na standardnoj razini značajnosti od 5%, možemo odbaciti  $H_0$ . Postoje statistički značajne razlike između testiranih varijabli (aktivnosti djeteta i aktivnosti roditelja). Možemo zaključiti da postoji statistički značajna veza između tih varijabli ili da su te razlike vrlo vjerojatno stvarne i nisu rezultat slučajnosti. Hi kvadrat testom potvrdili smo  $H_3$ , odnosno ukoliko roditelj aktivno provodi svoje slobodno vrijeme ili se bavi sportom, dijete će također biti aktivno u svom slobodnom vremenu.

## ZAKLJUČAK

Tijekom slobodnog vremena, dijete ima priliku zadovoljiti svoje interese, izraziti svoju kreativnost i istražiti sebe i svijet oko sebe. Djeca su prirodno aktivna i imaju potrebu za kretanjem. Aktivnosti poput igara i sportova, povezane s kineziologijom, igraju ključnu ulogu u podržavanju njihova fizičkog, motoričkog i funkcionalnog razvoja. Kroz redovito sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima, djeca ne samo da razvijaju svoje tjelesne sposobnosti, već i stječu vrijedne životne vještine poput suradnje, timskog rada i samodiscipline. Osim toga, takve aktivnosti pomažu u prevenciji pretilosti i održavanju zdravog načina života od najranije dobi.

Kroz provedeno istraživanje, dobili smo uvid u to koje su aktivnosti najčešće prisutne u slobodnom vremenu djece i kako roditelji percipiraju važnost aktivnog slobodnog vremena za svoju djecu. Iako u današnjem suvremenom društvu sve češći sjedilački način života, a upotreba medija svakodnevna, dobiveni rezultati pokazuju da su djeca aktivna u svome slobodnom vremenu te da u njemu prevladava aktivna igra. Rezultati pokazuju da su roditelji svjesni važnosti slobodnog vremena svoga djeteta i da kroz svoj primjer i podršku mogu inspirirati djecu da redovito sudjeluju u kineziološkim aktivnostima. Roditelji imaju odgovornost poticati svoju djecu da se prirodno uključe u pozitivne i korisne aktivnosti tijekom slobodnog vremena kako bi razvijala navike konstruktivnog, razumnog i kulturnog provođenja vremena kako kod kuće, tako i izvan nje. Da bismo omogućili djetetu razumijevanje sebe i svijeta oko sebe, nužno je da raste u obitelji koja podupire njegov rast i razvoj. Utjecaj obitelji na osobni razvoj ne odnosi se samo u razdoblju djetinjstva, već tijekom cijelog života. Odgoj predstavlja ključnu ulogu te ima presudan utjecaj na oblikovanje osobnosti djeteta, a obitelj je presudna u samom odgoju djeteta. Roditelji imaju važnu ulogu u oblikovanju dječjeg slobodnog vremena i trebali bi biti svjesni koristi koje takve aktivnosti donose. Ulaganje u kineziološke aktivnosti u slobodnom vremenu djece ima brojne dugoročne prednosti za njihov fizički, mentalni i socijalni razvoj. Edukacija roditelja i šire zajednice o važnosti ovih aktivnosti ključna je za osiguravanje sretnijeg i zdravijeg djetinjstva.

## LITERATURA

1. Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152 (3-4), 479-494. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/82788>
2. Badrić, M., Sporiš, G. i Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30 (2), 92-98. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/156344>
3. Bašić, S. (2012). Kriza djetinjstva. *Dijete, vrtić, obitelj*, 18(67), 10-12. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/124014>
4. Babić, Z. (2018). Tjelesna aktivnost u borbi protiv pretilosti. *Medicus*, 27 (1 Debljina i ...), 87-94. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/199424>
5. Berc, G., Blažeka Kokorić, S. (2012). Slobodno vrijeme obitelji kao čimbenik Iintegracija, 20(2), 15-27, preuzeto s [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=145666](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=145666)
6. Dilberović, M. (2018). Važnost Tjelesne Aktivnosti Za Razvoj Djeteta, preuzeto s <https://logoped.hr/vaznost-tjelesne-aktivnosti-razvoj-djeteta/>
7. Genzić, J. (2022). Roditelj, najvažniji faktor za početak bavljenja sportom. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 13 (1), 21-30. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/286692>
8. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Preuzeto s <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=31502>
9. Janković, V. (1973). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: PKZ
10. Maleš, D. (2012). Obitelj i obiteljski odgoj u suvremenim uvjetima. *Dijete, vrtić, obitelj*, 18(67), 13-15. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/124015>
11. Martinčević, J. (2010). Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole. *Život i škola*, LVI (24), 29-34. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/63267>
12. Matijašević, B. i Maglica, T. (2022). Leisure time in the Prevention of Problematic Behavior of Children and Adolescents. *Socijalna psihijatrija*, 50 (1), 75-92. Preuzeto s <https://doi.org/10.24869/spsih.2022.7>

13. Mlinarević, V. (2004). Stilovi slobodnog vremena srednjoškolaca Slavonije i Baranje. *Pedagogijska istraživanja*, 1(2), 241-255. Preuzeto s [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=205503](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=205503)
14. Mlinarević, V., Brust, Nemet, M. (2012). Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu. Osijek: Gradska tiskara Osijek.
15. Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
16. Nenadić Bilan, D. (2014). Roditelji i djeca u igri. *Školski vjesnik*, 63(1-2), 107-117. Preuzeto s [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=183529](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=183529)
17. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I. & Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49 (2), 85-93. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/225776>
18. Pihač, M. (2011). Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. *Dijete, vrtić, obitelj*, 17 (64), 34-35. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/124363>
19. Polić, M., Polić, R. (2009), *Vrijeme, slobodno od čega i za što?*, *Filozofska istraživanja*, 29(2), 255-270. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/41405>
20. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (2 (14)), 161-173. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/23551>
21. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
22. Rojnić Putarek, N. (2018). Pretilost u dječjoj dobi. *Medicus*, 27, 63-69. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/199420>
23. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti*. Rijeka: Biblioteka Educa.
24. Vidulin – Orbanić, S. (2008). Fenomen slobodnog vremena u post modernom društvu. *Metodički obzori*, 3(2), 18 – 25. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/32748>
25. Salzer, B., Trnka, Ž. i Sučić, M. (2006). Pretilost, lipoproteini i tjelesna aktivnost. *Biochemia Medica*, 16 (1), 37-42. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/1153>
26. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39 (1-2), 19-28. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/37770>
27. Kosinac, Z. (2009). Igra u funkciji poticanja uspravnog stava i ravnoteže u djece razvojne dobi. *Život i škola*, LV (22), 11-22. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/47426>

## POPIS GRAFIKONA

Grafikon 1. – Spol djeteta

Grafikon 2. – Dob djeteta

Grafikon 3. - Samostalni odabir djetetova provođenja slobodnog vremena

Grafikon 4. - Najčešći način djetetova provođenja slobodnog vremena

Grafikon 5. – Slobodno vrijeme u aktivnoj igri

Grafikon 6. – Slobodno vrijeme u sjedilačkoj igri

Grafikon 7. – Slobodno vrijeme u korištenju nekog oblika medija

Grafikon 8. – Bavljenje sportom

Grafikon 9. – Mjesto provođenja slobodnog vremena

Grafikon 10. – Mišljenje o kvalitetno provedenom slobodnom vremenu

Grafikon 11. – Poticanje djeteta na aktivno provođenje slobodnog vremena

Grafikon 12. – Važnost tjelesne aktivnosti

Grafikon 13. – Bavljenje roditelja sportom

## POPIS TABLICA

Tablica 1. Hi kvadrat test



## IZJAVA O IZVORNOSTI RADA

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)