

# Životne navike roditelja i uključenost djece u kineziološke aktivnosti

---

**Marsenić, Monika**

**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:147:584659>

*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

**Monika Marsenić**

**ŽIVOTNE NAVIKE RODITELJA I UKLJUČENOST DJECE U  
KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, rujan 2023.**

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(Zagreb)

**Monika Marsenić**

**ŽIVOTNE NAVIKE RODITELJA I UKLJUČENOST DJECE U  
KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI**

**Diplomski rad**

**Mentor rada: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

Zagreb, rujan 2023.

# SADRŽAJ

## SAŽETAK

## SUMMARY

1. UVOD .....	1
2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI.....	2
2.1. Pozitivne posljedice tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi .....	3
2.2. Negativne posljedice tjelesne neaktivnosti djece rane i predškolske dobi .....	4
3. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI 4	
3.1. OPĆE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI.....	4
3.1.1. Kineziološka igra .....	5
3.1.2. Poticajno tjelesno vježbanje.....	5
3.1.3. Jutarnje tjelesno vježbanje .....	5
3.1.4. Tjelesno aktivne pauze.....	6
3.1.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima .....	6
3.1.6. Šetnja.....	6
3.1.7. Izleti, zimovanje i ljetovanje .....	6
3.2. POSEBNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI .....	7
3.2.1. Institucijski programi .....	7
3.2.2. Izvaninstitucijski programi .....	8
3.2.2.1. Edukacijski sportski program .....	8
3.2.2.2. Terapeutski sportski program.....	8
3.2.2.3. Socijalni sportski program .....	8
3.2.2.4. Rekreativni sportski program.....	8
3.2.2.5. Natjecateljski sportski program.....	9
4. SUVREMENO RODITELJSTVO .....	9
4.1. Životne navike roditelja 21. stoljeća.....	10
4.2. Roditelji kao modeli djetetu .....	10
5. ISTRAŽIVANJE .....	11
5.1. Svrha i cilj istraživanja .....	11
5.2. Metode rada .....	11
5.3. Rezultati istraživanja i rasprava.....	12
6. ZAKLJUČAK .....	24
LITERATURA .....	25

## SAŽETAK

Cilj je ovog diplomskog rada ispitati utječu li životne navike roditelja na uključenost djece rane i predškolske dobi u kineziološke aktivnosti. Nadalje, ispitalo se bave li se roditelji kineziološkim aktivnostima, bave li se njihova djeca kineziološkim aktivnostima, potiču li djecu na uključenost u kineziološke aktivnosti bez obzira bave li se roditelji istima ili ne te provode li neke oblike kinezioloških aktivnosti zajedno s djecom i koliko često.

Za razvoj djece rane i predškolske dobi nužna je uključenost u razne oblike kinezioloških aktivnosti. Kineziološkim aktivnostima razvijaju se motorička znanja i vještine, zdrave navike, pozitivna slika o sebi, empatija, želja za sudjelovanjem i timskim radom te se smanjuje rizik od pretilosti, bolesti krvnih žila, tlaka, agresivnog ponašanja i stresa.

Rezultati ovog rada pokazali su da svi roditelji smatraju kineziološku aktivnost važnom za cjeloviti razvoj djece rane i predškolske dobi. Također, roditelji koji se i sami bave kineziološkim aktivnostima više potiču djecu na bavljenjem te su njihova djeca više uključena bilo u organizirane ili u neorganizirane kineziološke aktivnosti.

**Ključne riječi:** djeca rane i predškolske dobi, kineziološke aktivnosti, tjelesno vježbanje, roditelji, životne navike

## **SUMMARY**

The aim of this thesis is to examine whether the lifestyle habits of parents influence the involvement of early and preschool children in kinesiology activities. Furthermore, it was examined whether parents engage in kinesiology activities, whether their children engage in kinesiology activities, whether they encourage children to be involved in kinesiology activities regardless of whether parents engage in them or not, and whether they carry out some forms of kinesiology activities together with children and how often.

For the development of children of early and preschool age, involvement in various forms of kinesiology activities is necessary. Kinesiology activities develop motor knowledge and skills, healthy habits, positive self-image, empathy, desire for participation and teamwork, and reduce the risk of obesity, blood vessel disease, pressure, aggressive behavior and stress.

The results of this work showed that all parents consider kinesiological activity important for the overall development of children of early and preschool age. Also, parents who themselves engage in kinesiology activities encourage their children to do more, and their children are more involved in either organized or unorganized kinesiology activities.

**Key words:** children of early and preschool age, kinesiological activities, physical exercise, children of early and preschool age, parents, lifestyle habits

## 1. UVOD

Zdrav razvoj djeteta rane i predškolske dobi zahtjeva tjelesnu aktivnost koja pridonosi cjelokupnom razvoju vitalnih funkcija, potiče fizički rast i razvoj psihomotoričkog sustava. Također, tjelesno vježbanje potiče razvoj opće funkcionalne sposobnosti djeteta. Rana i predškolska dob je period života u kojemu se dijete po prvi puta susreće s različitim oblicima kretanja - puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, provlačenje, penjanje, a sve navedeno utječe na razvoj cjelokupnog organskog sustava (Kosinac, Prskalo, 2017).

„Vježbanjem se popravljaju funkcija čitavog srčano-žilnog sustava, povećava se vitalni kapacitet i plućna ventilacija. Od vježbanja ima korist i živčani sustav koji bolje koordinira i brže reagira.“ (Kosinac, Prskalo, 2017, str. 188). Adekvatne kineziološke aktivnosti omogućavaju djetetu socioemocionalni razvoj, jačanje samopouzdanja i samopoštovanja, stvaranje pozitivne slike o sebi, pravilan psihofizički rast i razvoj te stjecanje zdravih navika. Ukoliko nedostaje kineziološke aktivnosti, utoliko dolazi do negativnog utjecaja na motorički razvoj djeteta te je povećan rizik od pretilosti, nepravilnog držanja tijela, nepravilnog hodanja, a narušeno je i funkcioniranje organa što može imati negativne posljedice u adolescentnoj i odrasloj dobi (Prskalo i Sporiš, 2016).

Današnju populaciju karakterizira specifičan način života koji, zbog užurbanosti i nedostatka vremena, na stranu stavlja tjelesnu aktivnost što rezultira poremećajima i bolestima današnjice, a najčešći su prekomjerna tjelesna težina, tjeskoba, anksioznost, stres, bolesti krvožilnog sustava i dijabetes. Slobodno vrijeme roditelja i djece najčešće je upotpunjeno aktivnostima u kojima je potreban minimalan ili čak nikakav mišićni napor. Odgovarajućim kineziološkim aktivnostima mogu se ublažiti negativne posljedice nekretanja (Prskalo, Barić i Badrić, 2010).

Prvi dio ovog rada, „Kineziološke aktivnosti“, opisuje kineziologiju kao znanost te daje definiciju kineziološke aktivnosti prema autorima Findak i Prskalo (2004). Također, spomenute su pozitivne posljedice tjelesne aktivnosti i negativne posljedice tjelesne neaktivnosti djece rane i predškolske dobi. U drugom dijelu, „Vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi“, kineziološke aktivnosti podijeljene su na opće i posebne kineziološke aktivnosti koje su u podpoglavljima nabrojane i objašnjene. Treći dio, „Suvremeno roditeljstvo“, opisuje karakteristike i životne navike roditelja 21. stoljeća te roditelja kao modela djeci, s naglaskom na tjelesnu aktivnost. Nadalje, slijedi istraživački kojim je prikazan problem i cilj samog istraživanja, kao i metoda rada, rezultati i rasprava, a rad završava zaključkom na temu.

## 2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

"Kineziologija dolazi od grčkih riječi *kinezis* (kretanje, pokret) i *logos* (zakon, znanost), pa prema tome, etimološki, kineziologija je znanost o kretanju. U prenesenom smislu, kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam." (Marković, 1997, str. 7).

Također, kineziologija se bavi proučavanjem učinka tjelesnog vježbanja na ljudski organizam i utjecaju tjelesnog vježbanja na razvoj i promjene u osobinama, sposobnostima i motoričkim znanjima (Prskalo, Sportiš, 2016).

"Kineziologiju zanima svaki usmjereni proces vježbanja kojemu je cilj:

- unapređenje zdravlja
- optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te njihovo što duže zadržavanje na što višoj razini
- sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
- maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u agonistički
- (natjecateljski) usmjerenim kineziološkim aktivnostima." (Marković, M., 1997, str. 7)

„Kineziološka aktivnost je pojam za ukupnu populaciju aktivnosti koje su podijeljene na konvencionalne i nekonvencionalne aktivnosti. Konvencionalne aktivnosti su aktivnosti čiji su sadržaji limitirani pravilima te im je primarna funkcija razvoj motoričkih znanja. Primarna funkcija nekonvencionalnih sadržaja je u razvoju osobina i sposobnosti“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 41).

Ovisno o tome odgovara li na određene ciljeve, kretanje može biti kineziološka ili nekineziološka aktivnost. Kineziološka aktivnost odgovara na ciljeve, dok nekineziološka aktivnost ne odgovara na ciljeve. Zbog napretka tehnologije dolazi do smanjenja kinezioloških aktivnosti i povećanja onih nekinezioloških, što rezultira smanjenje rada mišića, a to umanjuje unapređenje zdravlja, kao i usporavanje ili onemogućavanje pozitivnog razvoja antropoloških osobina, sposobnosti i znanja (Prskalo, Sportiš, 2016).

Prema Marković (1997) kineziologija obuhvaća 4 različita područja, prema ciljevima i metodama rada, a to su:

- kineziološka rekreacija - usmjerena je na očuvanje zdravlja, popunjavanje slobodnog vremena, postizanje osjećaja vlastitog zadovoljstva i socijalizaciju. Za cilj nema



dostizanje maksimalnih motoričkih postignuća kao ni postizanje natjecateljske ili ekonomske dobiti

- kineziterapija - predstavlja sustavnu terapiju tjelesnim vježbanjem kojoj je cilj poboljšanje funkcioniranja cijelog tijela ili nekog dijela tijela
- kineziološka edukacija - podrazumijeva sustavno tjelesno vježbanje kojemu je cilj sustavno poticati razvoj temeljnih motoričkih znanja i sposobnosti
- sport - cilj za dostizanjem maksimalnog motoričkog dostignuća koji uključuje natjecateljsku ili ekonomsku dobit

## **2.1. POZITIVNE POSLJEDICE TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Positivne posljedice svakodnevne tjelesne aktivnosti reflektiraju se na fizičko i mentalno zdravlje, kao i na psihosocijalni razvoj. Naviku kretanja i tjelesnog vježbanja potrebno je usvojiti što ranije kako bi se razvile motoričke sposobnosti. Djeca koja su od malena izložena tjelesnom vježbom, već u najranijoj životnoj dobi razvijaju samodisciplinu i radne navike, a u kasnijoj životnoj dobi najčešće zadrže navike tjelesnog vježbanja (Andrijašević, Jurakić, 2011).

Prema Mišigoj-Duraković i sur. (2018) tjelesna aktivnosti kod djece predškolske dobi ističe mnogobrojne prednosti:

- ojačavanje kosti i mišiće
- podizanje samopouzdanja i pozitivne slike o sebi
- stjecanje navike tjelesnog vježbanja
- održavanje mentalnog stanje zdravim
- smanjenje rizika od prekomjerne tjelesne težine
- stvaranje novih prijatelja
- pozitivno suradničko ponašanje i uvažavanje
- učenje novih vještina
- isprobavanje novih sportova i aktivnosti

## **2.2. NEGATIVNE POSLJEDICE TJELESNE NEAKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Štetne posljedice koje neaktivnost stvara za dijete i njegov razvoj reflektiraju se i u odrasloj dobi. Djeca kojoj je uskraćena tjelesna aktivnost teže ispunjavaju svoje radne i društvene zadaće. Nadalje, narušeno im je pravilno funkcioniranje općih funkcionalnih sposobnosti organizma, kao i psihomotorni sustav (Andrijašević, Jurakić, 2011).

U današnje vrijeme dogodio se porast bolesti kao što su dijabetes, pretilost te bolesti krvožilnog sustava koje su do sada bile bolesti koje su se uglavnom javljale u odrasloj i/ili starijoj dobi. Zbog nedostatka tjelesne aktivnosti sve je više djece koja obolijevaju od navedenih. Sjedilački način života, izloženost ekranima i boravak u zatvorenim prostorima doprinosi razvoju loših navika i lošem utjecaju na cjelokupno zdravlje. Potrebno je djeci osigurati uravnotežen opseg sjedilačkih aktivnosti i aktivnosti u kojima je tijelo u pokretu (Canadian Paediatric Society, 2017).

## **3. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Kineziološke aktivnosti potrebno je provoditi od najranije dobi jer se njihovom provedbom potiče „...iskustveno učenje opažanjem, aktivnim sudjelovanjem, izvedbom i usavršavanjem vještina koje se od djeteta očekuju u određenom razvojnom razdoblju.“ (Petrić, 2022, str. 43). Autor tvrdi da se provođenjem kinezioloških aktivnosti djetetu omogućava zadovoljavanje potreba i interesa. U nastavku rada opisane su vrste - opće i posebne kineziološke aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi.

### **3.1. OPĆE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI**

„Opće kineziološke aktivnosti sastavni su dio integriranog učenja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju te zajedno s ostalim aktivnostima doprinose cjelovitom razvoju djeteta.“ (Petrić, 2022, str. 43). Kineziološka igra, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje

tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje i ljetovanje dio su općih kinezioloških aktivnosti koje predstavljaju sredstvo pomoću kojeg dijete ima mogućnost zadovoljavanja vlastitih interesa i razvitka motoričkih potencijala (Petrić, 2022).

### **3.1.1. Kineziološka igra**

Petrić (2019) kineziološku igru definira kao skup različitih motoričkih znanja i vještina potrebnih za ostvarenje određenih ciljeva. Autor tvrdi kako je kineziološka igra najprirodnije tjelesno vježbanje zbog toga što je u svaku dječju igru uključen pokret, odnosno kretanje. Dijete pokretom i kretanjem tijekom igre razvija različita znanja i sposobnosti. Iako kineziološka aktivnost i kineziološka igra nisu istoznačnice, imaju dosta toga zajedničkog. Kombinacijom igre i kineziološke aktivnosti nastaju kineziološke igre koje djetetu omogućavaju zadovoljavanje potrebe i za igrom i za kineziološkom aktivnošću (Petrić, 2019). Petrić (2022) kineziološke igre dijeli u tri skupine: pojedinačne, ekipne i hvatačke kineziološke igre. Pojedinačne kineziološke igre podrazumijevaju ispunjavanje cilja ponaosob, odnosno svako dijete za sebe teži ka određenom cilju. Podjela djece u dvije ili više skupina koje se mogu, ali i ne moraju natjecati karakteristično je za ekipne kineziološke igre. Djeca u skupini imaju zajednički zadatak, kao i zajednički cilj. U hvatačkim kineziološkim igrama dolazi do podjele djece na lovca i lovina, a najčešće ih djeca započinju samostalno jer su im prirodno urođene (Petrić, 2022).

### **3.1.2. Poticajno tjelesno vježbanje**

Uloga odrasle osobe je stvoriti poticajno prostorno okruženje kojim će motivirati dijete na kretanje i time poticati djetetov motorički razvoj. Prostor je, bilo unutarnji ili vanjski, kao i materijalne uvjete, važno prilagoditi djetetovoj dobi kako bi se zadovoljile osnovne potrebe djeteta za kretanjem (Petrić, 2022). Roditelj, uz malo mašte i kreativnosti, te prema željama i potrebama djeteta, unutarnji prostor, odnosno dom, može prenamijeniti u prostor prigodan za razvoj fine i grube motorike.

### **3.1.3. Jutarnje tjelesno vježbanje**

Svrha jutarnjeg tjelesnog vježbanja je stvoriti zdrave navike od najranije dobi. Započeti dan zdravom aktivnošću, poput jutarnjeg tjelesnog vježbanja, dovodi do zbližavanja roditelja i

djeteta te pozitivnog obiteljskog ozračja. Jutarnje tjelesno vježbanje jedna je u nizu aktivnosti koja se može realizirati na više načina. Zajedničko osmišljavanje vježbi i načina vježbanja samu aktivnost čini zanimljivijom i zabavnijom te stvara zdrave navike i kod roditelja, ali i kod djece kojima su njihovi roditelji modeli (Petrić, 2022).

#### **3.1.4. Tjelesno aktivne pauze**

Tjelesno aktivne pauze imaju za cilj omogućiti djetetu odmor tijekom svakodnevnih aktivnosti kako ne bi došlo do preopterećenja centralnog živčanog sustava. Petrić (2022) ističe važnost tjelesno aktivnih pauza za poboljšanje koncentracije djeteta. Navodi kako aktivnosti tjelesno aktivne pauze trebaju biti osmišljene prema trenutnom interesu djeteta, a smatraju se uspješnima ako se dijete nakon tjelesno aktivne pauze umirilo, popravilo držanje tijela i povratilo pažnju i koncentraciju.

#### **3.1.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima**

Tjelesno vježbanje s roditeljima je vrsta opće kineziološke aktivnosti kojoj je cilj educirati roditelje na koje načine mogu kvalitetno upotpuniti slobodno vrijeme s djetetom, prilikom čega će stvoriti različite dobrobiti za djetetov tjelesni razvoj, unaprijediti svoje i djetetovo zdravlje, povećati razinu tjelesne aktivnosti, usvojiti zdrave navike i podići kvalitetu življenja (Petrić, 2022).

#### **3.1.6. Šetnja**

Šetnja je kineziološka aktivnost koja djetetu omogućava boravak i kretanje na svježem zraku. Bez obzira na vremenske uvjete odrasla osoba bi trebala pružiti djetetu mogućnost šetnje svaki dan, uz adekvatnu odjeću i obuću (Petrić, 2022).

#### **3.1.7. Izleti, zimovanje i ljetovanje**

Izleti, zimovanja i ljetovanja organizirani za djecu rane i predškolske dobi odvijaju se u prirodi, a popraćeni su različitim kineziološkim sadržajima i igrama. Ove aktivnosti pružaju mogućnost bavljenja specifičnim tjelesnim aktivnostima, poboljšanje zdravlja zbog boravka na zraku te mogućnost zdravog korištenja slobodnog vremena (Petrić, 2022).

Iako su navedene opće kineziološke aktivnosti institucijske aktivnosti koje se primjenjuju u neposrednom odgojno-obrazovnom radu u dječjem vrtiću te su sastavni dio integriranog učenja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju (Petrić, 2022), sve te aktivnosti mogu se realizirati van institucija, odnosno mogu ih realizirati roditelji sa svojom djecom. Vrlo često navike roditelja utječu na učestalost provođenja prethodno navedenih aktivnosti.

## **3.2. POSEBNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI**

Posebne kineziološke aktivnosti provode osposobljeni stručnjaci, a podrazumijevaju sportske programe za djecu rane i predškolske dobi. Takvi programi imaju točno određeni plan i program provedbe i odobren od ministarstva (Petrić, 2022). Institucijski i izvaninstitucijski dvije su vrste sportskih programa za djecu rane i predškolske dobi.

### **3.2.1. Institucijski programi**

Institucijski programi uključuju integrirane sportske programe koji se odnose na svakodnevni odgojno-obrazovni rad koji se odvija u redovnom programu, a teži ka učenju novih motoričkih znanja, razvijanju motoričkih sposobnosti i stvaranju zdravih navika od najranije dobi.

Osim integriranih sportskih programa, institucijski programi uključuju i specijalizirane sportske programe koji se provode u prostorima dječjih vrtića, no ne tijekom neposrednog rada u odgojno-obrazovnom programu, nego nakon. Ovaj oblik kineziološke aktivnosti specijaliziran je i umjeren na određenu sportsku aktivnost koju provodi kineziolog i nije oblik integriranog učenja. Prema Findak (1995) metodika tjelesne i zdravstvene kulture podjednako se svodi na teoriju i praksu jer je primjerena i interdisciplinarna znanost kojoj je cilj osposobiti buduće odgojitelje za samostalno izvođenje svih programa, kao i organiziranih oblika rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

### **3.2.2. Izvaninstitucijski programi**

Izvaninstitucijski programi za djecu odvijaju se izvan institucije za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Tjelesno vježbanje u izvaninstitucijskim programima podrazumijeva konkretnu sportsku aktivnost. Petrić (2022) navodi pet vrsta izvaninstitucijskih programa, a to su: edukacijski, terapijski, socijalni, rekreacijski i natjecateljski sportski program.

#### ***3.2.2.1. Edukacijski sportski program***

Edukacijski sportski program podrazumijeva programe sportskih škola (npr. škola plivanja, škola skijanja, škola rolanja) namijenjenih djeci rane i predškolske dobi kako bi se stekle navike tjelesnog vježbanja te preduvjeti za bavljenjem sportom u budućnosti. Cilj edukacijskih programa je usvajanje motoričkih struktura i elemenata određene sportske aktivnosti koje provode kineziolozi i sportski treneri (Petrić, 2022).

#### ***3.2.2.2. Terapijski sportski program***

Posebno educirani stručnjaci provode terapijski sportski program namijenjen djeci s motorički teškoćama u razvoju. Ovakvi programi metode su liječenja pokretom radi očuvanja i poboljšanja djetetova zdravlja, najčešće se provode u bolnicama, centrima za motorički i senzomotorički razvoj, a nužna je suradnja s roditeljima kako bi program imao što uspješnije ishode za dijete (Petrić, 2022).

#### ***3.2.2.3. Socijalni sportski program***

Svrha socijalnih sportskih programa je poticati djecu na međusobno druženje putem različitih kinezioloških sadržaja. Organiziraju ih sportske udruge i društva za djecu, a provode ih sportski animatori educirani za određenu kineziološku aktivnost. Najčešći oblici su sportske igraonice, kampovi i adrenalinski kampovi za djecu bogati sadržajima, materijalima i opremom (Petrić, 2022).

#### ***3.2.2.4. Rekreacijski sportski program***

Rekreacijski sportski programi namijenjeni su roditeljima i djeci u svrhu poticanja motoričkog razvoja djece i stvaranja zdravih navika roditelja i djece. Aktivnosti poput vježbi

istežanja za mame i bebe, vježbi disanja u vodi, razvojne gimnastike i slično provode kineziolozi ili fitnes treneri, a cilj je razviti motoričke i funkcionalne sposobnosti roditelja i djece (Petrić, 2022).

### ***3.2.2.5. Natjecateljski sportski program***

Sportski klubovi provode natjecateljske sportske programe namijenjene djeci od četvrte godine pa na više. Takve programe provode treneri, a sadržaj određenog sporta prilagođavaju djeci rane i predškolske dobi provodeći specifične motoričke vježbe. Cilj je usvojiti elemente i tehnike određene sportske aktivnosti kako bi dijete moglo sudjelovati u natjecanjima i osvojiti što bolje rezultate (Petrić, 2022).

## **4. SUVREMENO RODITELJSTVO**

Prema Maleš (2011) roditelj se postaje rođenjem djeteta. Kako autorica navodi, roditeljstvo je promjenjivo i određeno biološkim čimbenicima, društvenim očekivanjima i normama. Ulogom roditelja odrasli pojedinac mijenja i prilagođava ponašanja i aktivnosti. Također, mijenja sliku o samome sebi te mijenja cjelokupni identitet pojedinca (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Uloga roditelja je pružiti djetetu osjećaj sigurnosti i zdravlja, kao i znanje, vještine i navike koje pridonose djetetovu razvoju, ponajprije u ranom djetinjstvu i predškolskoj dobi (Maleš, 2011).

Temeljna obilježja suvremenih obitelji leži u njihovoj strukturalnoj raznolikosti. Sve je više jednoroditeljskih obitelji, izvanbračne djece te se broj članova obitelji smanjio (Ljubetić, 2007). Nažalost, roditelji današnjice primorani su više vremena provoditi na poslu nego sa svojom djecom te im preostaje vrlo malo vremena da slobodno vrijeme iskoriste za zajednička druženja i aktivnosti u prirodi. Također, zbog napućenosti gradova, manjka zelenih površina i parkova roditeljima i djeci je smanjena mogućnost boravka na otvorenom (Sindik, 2008). Osim opravdanih razloga, postoji mnoštvo neopravdanih zbog kojih roditelji ne provode vrijeme u igri i druženju s djecom.

#### **4.1. ŽIVOTNE NAVIKE RODITELJA 21. STOLJEĆA**

„Od kompetentnog roditelja, a posebice od roditelja predškolskog djeteta, očekuje se da je višestruko senzibiliziran, informiran i educiran, odnosno da poznaje zakonitosti i obilježja dječjeg razvoja, da u obavljanju svoje roditeljske uloge puno pozornost pridaje potrebama i sposobnostima svojega djeteta, te da poznaje načine njihova zadovoljavanja i poštivanja.“ (Milanović i sur., 2000, prema Ljubetić, 2007, str. 78).

Iako nisu svi roditelji skloni bavljenju nekim kineziološkim aktivnostima, na iste bi trebali pokušati poticati djecu, bez obzira na vlastite stavove i navike. Upoznavanje djeteta s tjelesnim aktivnostima od najranije dobi može se potaknuti interes za određenim sportskim aktivnostima. Ukoliko roditelji imaju interes za kineziološkim aktivnostima, utoliko će svojim primjerom usmjeriti dijete na bavljenje kineziološkim aktivnostima i stvaranjem zdravih navika (Sindik, 2008). Kompetentan roditelj mora znati prepoznati i na kvalitetan način ispuniti djetetove želje i potrebe, a prethodno se treba educirati i istražiti obilježja djetetova razvoja kako bi moga poticati zdravi rast i razvoj cjelokupnog organizma djeteta. Roditelji 21. stoljeća nemaju vremena za njegovanjem zdravih navika kao što su tjelesni vježbanje, boravak u prirodi, kuhanje hranjivih i zdravih namirnica i slično (Vučinović, 2001). Nažalost, sve je više nekvalitetnih životnih navika s negativnim posljedicama, što se najčešće događa zbog nedostatka vremena, užurbanosti i loše organizacije vremena. No, kakva se to slika i poruka šalje djeci?

#### **4.2. Roditelji kao modeli djetetu**

Dijete rane i predškolske dobi upija ono što vidi i čini ono što vidi od drugih da čine. Roditelji su modeli, najbliži djetetu, za usvajanje različitih obrazaca ponašanja, stoga trebaju stvoriti pozitivnu sliku i biti uzor i primjer svojoj djeci. Često se kaže da su djeca ogledalo svojih roditelja što bi značilo da roditelji predstavljaju model djetetu. Kako djeca usvajaju obrasce ponašanja od roditelja, isto tako biva sa životnim navikama i stavovima (Mišigoj-Duraković, 2018).

“Oni imaju veliki utjecaj na motivaciju djece da sudjeluju u sportu, te važnu ulogu pri odabiru sportske aktivnosti kojom će se dijete baviti.“ (Karković, 1998, str. 47). Roditelji omogućavaju, ili pak onemogućavaju rast i razvoj autonomnosti djeteta svojim pristupom i uvjerenjima.



## 5. ISTRAŽIVANJE

### 5.1. SVRHA I CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja provedenog u ovom rad je istražiti i utvrditi na koji način životne navike roditelja utječu na bavljenje kineziološkim aktivnostima djeteta. Također, pokušat će se definirati razlozi zbog kojih se roditelj i/ili dijete bavi ili ne bavi kineziološkim aktivnostima u ranoj i predškolskoj dobi.

### 5.2. METODE RADA

Istraživanje je provedeno putem anonimnog anketnog upitnika namijenjenog roditeljima djece rane i predškolske dobi. U istraživanju je sudjelovalo 94 ispitanika (roditelja) iz Republike Hrvatske. U istraživanju je sudjelovalo 86 žena i 8 muškaraca. Osim pitanja višestrukog odgovora, postavljena su pitanja kratkog odgovora u kojima je roditelje zatraženo da se izjasne kojim kineziološkim aktivnostima se oni bave, a kojim djeca te ako se ne bave kineziološkim aktivnostima koji je razlog tome.

Pitanja koja su bila obuhvaćena anketnim upitnikom su:

1. Spol
2. Kojoj dobnoj skupini pripadate?
3. Koji je Vaš završen stupanj obrazovanja (stručna sprema)?
4. Koliko djece rane i predškolske dobi imate?
5. Smatrate li da je kineziološka aktivnost važna za cjelokupni razvoj djeteta rane i predškolske dobi?
6. Bavi te li se Vi nekim oblikom kineziološke aktivnosti (sport, rekreacija)?
7. Ako je odgovor DA, navedite kojim kineziološkim aktivnostima se bavite?
8. Ako je odgovor NE, zašto?
9. Bavi li se Vaše dijete/djeca nekim oblikom organizirane ili neorganizirane kineziološke aktivnosti?
10. Kojim oblikom organizirane kineziološke aktivnosti se bavi Vaše dijete/djeca?
11. Kojim oblikom neorganizirane kineziološke aktivnosti se bavi Vaše dijete/djeca?
12. Provodite li zajedno s djetetom/djecom neke kineziološke aktivnosti?
13. Koliko često provodite kineziološke aktivnosti zajedno s Vašim djetetom/djecom?

14. Potičete li svoje dijete/djecu na uključenost u kineziološke aktivnosti?

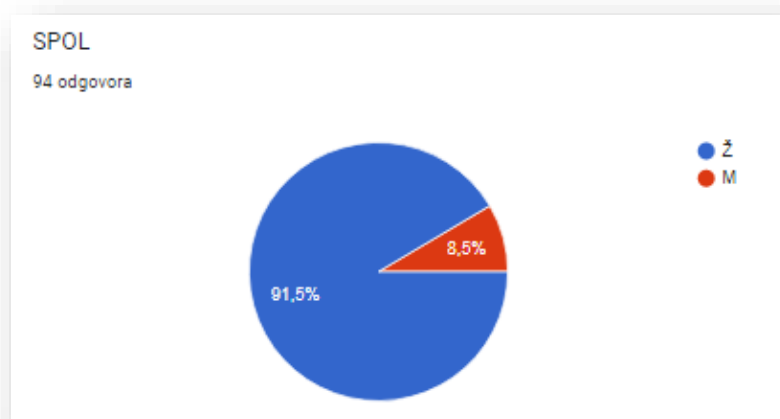
15. Ako je odgovor DA, u koje aktivnosti je dijete uključeno?

16. Ako je odgovor NE, zašto ne?

### 5.3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

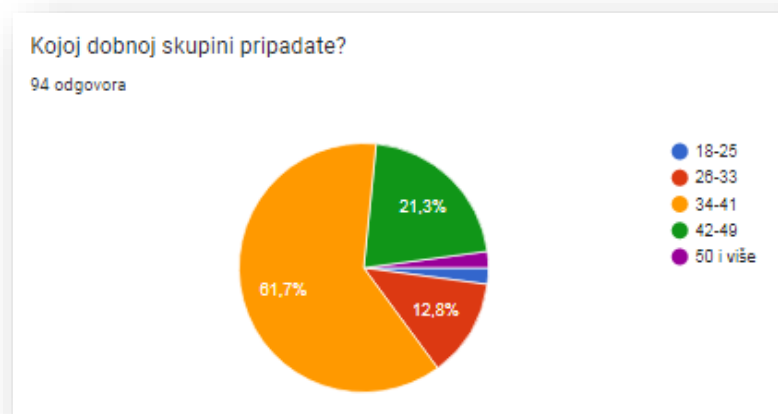
1. Ispitivanju je pristupilo 94 ispitanika, od čega 91,5% žena i 8,5% muškarca

**Graf 1. Spol ispitanika**



2. Dob ispitanika podijeljena je u pet kategorija, kako slijedi to su ispitanici od 18 do 25 godina starosti, od 26 do 33 godina starosti, od 34 do 41 godina, od 42 do 49 te iznad 50 godina. Ispitivanju je pristupilo najviše ispitanika u dobi od 34 do 41 godine, njih 61,7%, zatim 21,3% ispitanika od 42 do 49 godina, 12,8 ispitanika u dobi od 26 do 33 godina, te 2,1% ispitanika u starosti od 18 do 25 godina i 2,1% ispitanika s 50 godina i više.

**Graf 2. Dob ispitanika**



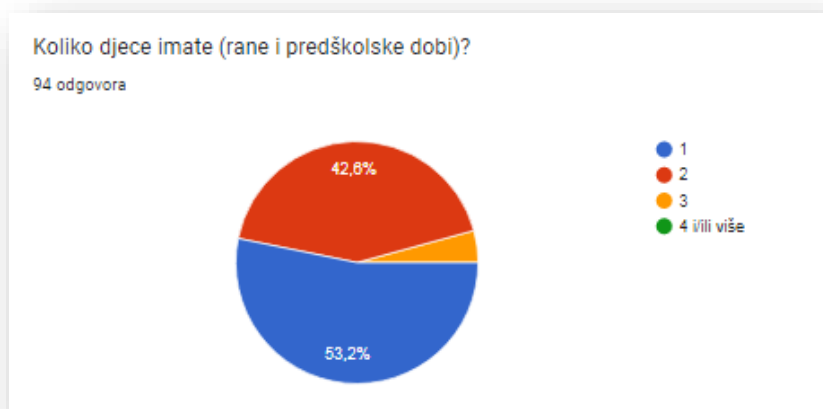
3. Stručna sprema ispitanika podijeljena je u pet kategorija: niža stručna sprema, srednja stručna sprema, viša stručna sprema, visoka stručna sprema i doktor znanosti. Ispitivanju je pristupilo 56.6% ispitanika s visokom stručnom spremom, 23,4% ispitanika s višom stručnom spremom, 13,8% sa srednjom stručnom spremom te 6,4% ispitanika doktora znanosti. Ispitanika s nižom stručnom spremom nema.

**Graf 3.** *Završeni stupanj obrazovanja ispitanika*



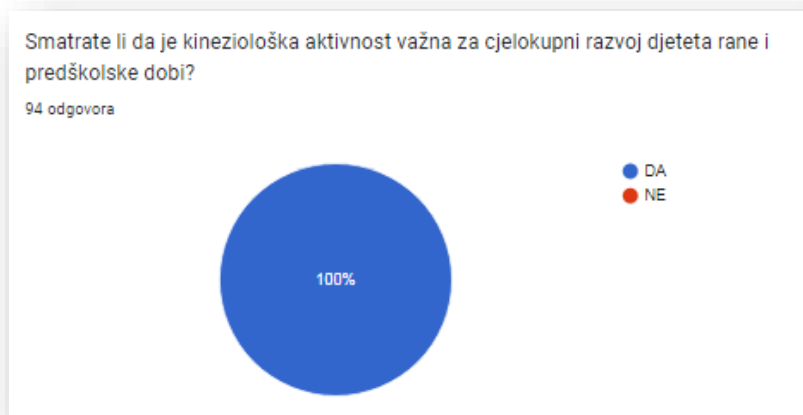
4. Ovo pitanje namijenjeno je utvrđivanju koliko djece rane i predškolske dobi ima svaki od ispitanika (roditelja), a prema dobivenim odgovorima utvrđeno da najviše ispitanika, njih 53,2%, ima jedno dijete, 42,6% ispitanika ima dvoje djece te 4,3% ispitanika ima troje djece. Anketnom ispitivanju nije pristupio niti jedan roditelj koji ima četiri ili više djece rane i predškolske dobi.

**Graf 4.** *Broj djece rane i predškolske dobi ispitanika*



5. Na pitanje „Smatrate li da je kineziološka aktivnost važna za cjelokupni razvoj djeteta rane i predškolske dobi?“ 94 od 94 ispitanika odgovorilo je potvrdno.

**Graf 5.** *Važnost kineziološke aktivnosti za cjelokupan razvoj djeteta*



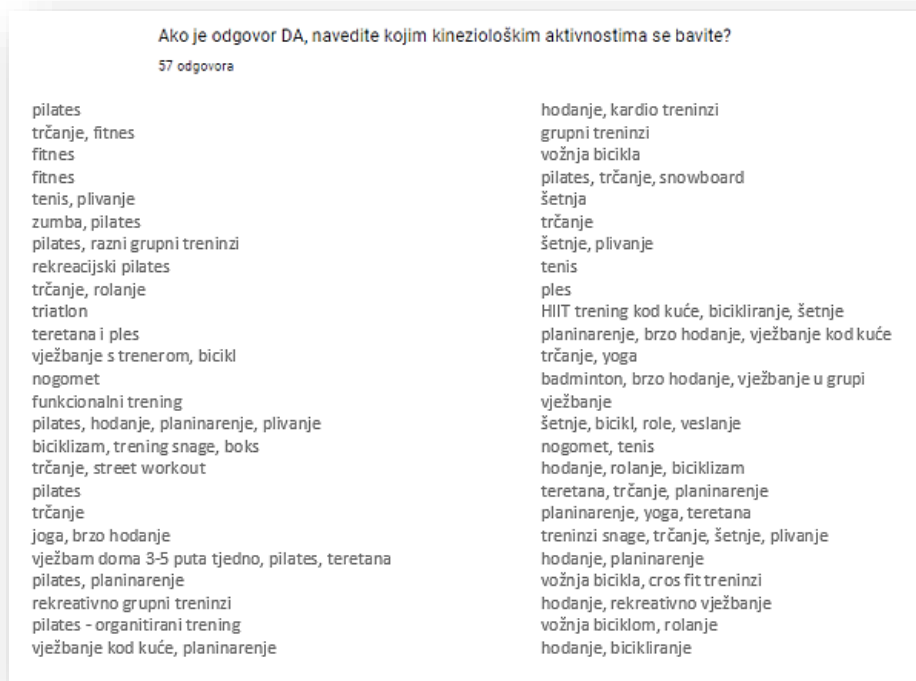
6. Pitanjem o kineziološkoj aktivnosti ispitanika (roditelja) željelo se dobiti uvid o životnim navikama roditelja, odnosno jesu li sami roditelji tjelesno aktivni u bilo kojem vidu kineziološke aktivnosti. Ukoliko jesu, utoliko će vrlo vjerojatno i vlastito dijete poticati i usmjeravati na taj put. Od ukupnog broja ispitanika, njih 61,7% se bavi dok se 38,3% ispitanika ne bavi nikakvim oblikom kineziološke aktivnosti.

**Graf 6.** *Kineziološka aktivnost roditelja*



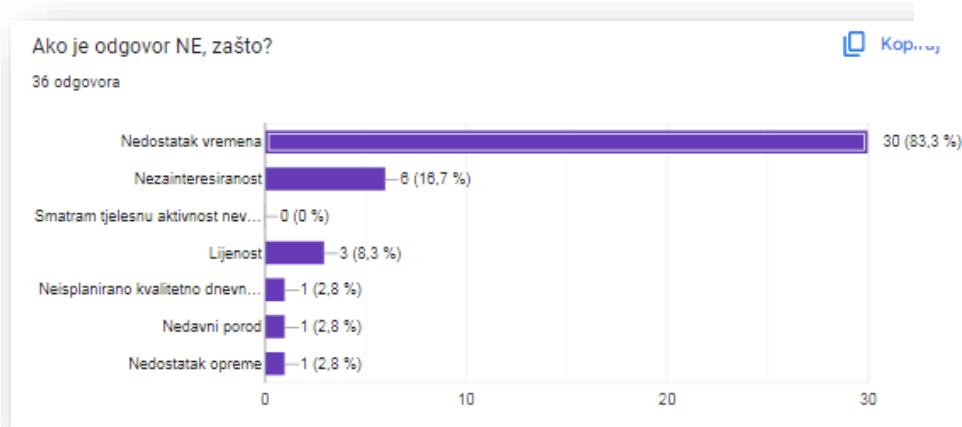
7. U ovom pitanju tražilo se od roditelja da kratko odgovore kojim kineziološkim aktivnostima se bave. Na pitanje je odgovorilo 57 ispitanika, a najčešći odgovori su pilates, trčanje, samostalno tjelesno vježbanje kod kuće ili na otvorenom (rolanje, vožnja biciklom) te tjelesno vježbanje uz podršku trenera. Ispitanici, njih 3 od 57, navelo je jogu kao kineziološku aktivnost kojom se bave, no te odgovore nije moguće prihvatiti je se joga definira kao drevna znanost usmjerena na življenje u skladu s vlastitom prirodom, odnosno povezivanje tijela s duhom i umom s ciljem postizanja sklada i umjerenosti (Miklec, 2012).

**Graf 7. Vrste kinezioloških aktivnosti roditelja**



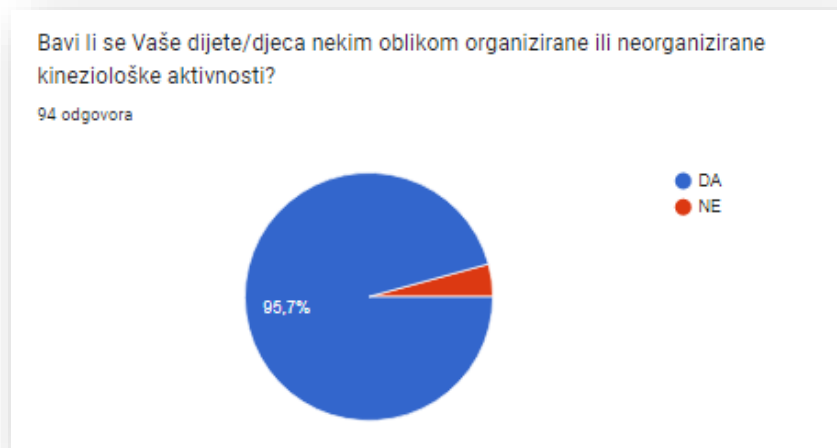
8. Ovim pitanjem nastojalo se doći do razloga zbog kojeg se ispitanici ne bave nikakvom kineziološkom aktivnošću. Najviše ispitanika, njih 83,3%, kao razlog navelo je nedostatak vremena. 16,7% ispitanika izjavilo je da je nezainteresirano za bavljenje kineziološkim aktivnostima. 8,3% ispitanika se zbog lijenosti ne bavi kineziološkim aktivnostima. 2,8 % ispitanika kao razlog navodi nedavni porod te 2,8% navodi da se ne bavi kineziološkim aktivnostima zbog nedostatka opreme. Nitko od ispitanika kao razlog nebavljenja kineziološkim aktivnostima nije naveo da tjelesnu aktivnost smatra nevažnom.

**Graf 8.** Razlozi roditelja zbog kojih se ne bave kineziološkim aktivnostima



9. Na pitanje „Bavi li se Vaše dijete/djeca nekim oblikom organizirane ili neorganizirane kineziološke aktivnosti?“ ispitanici su uglavnom odgovorili potvrdno. 95,7% odgovorilo je DA, dok je 4,3% ispitanika odgovorilo NE

**Graf 9.** Kineziološke aktivnosti djece



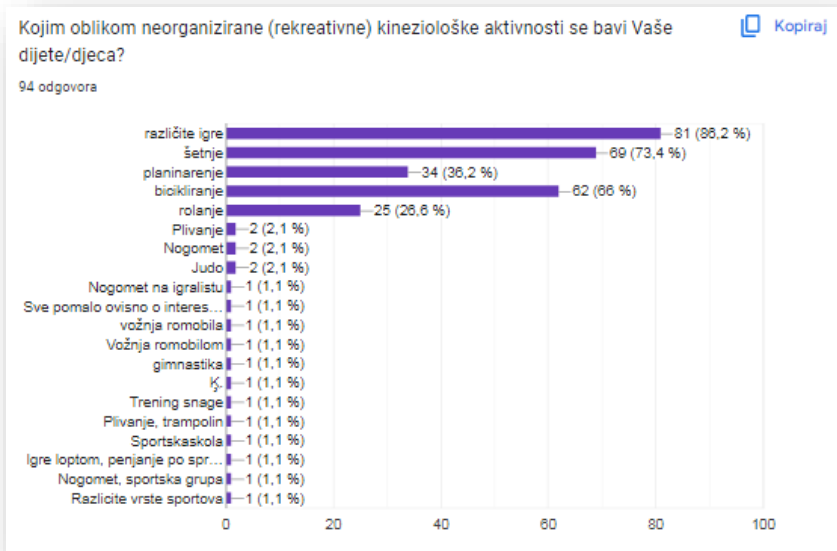
10. Oblici organizirane kineziološke aktivnosti podijeljeni su u tri kategorije. Ispitanici su imali mogućnost višestrukog odabira, a najviše ispitanika, njih 60,5%, označilo je da dijete pohađa vježbe u klubu, 54,7% označilo je da dijete vježba u odgojno-obrazovnoj instituciji, dok su pod ostalo navodili igranje nogometa na igralištu, gimnastika, vježbe u sportskom društvu

**Graf 10.** *Oblici organizirane kineziološke aktivnosti djece*



11. Ovim pitanjem pokušalo se saznati kojim se neorganiziranim kineziološkim aktivnostima djeca rane i predškolske dobi najčešće bave. Ispitanicima su bili ponuđeni odgovori te su imali mogućnost višestrukog odgovora, kao i nadopunjavanje još nekih aktivnosti. Najčešći odgovor, 82,2% bio je igranje različitih igara u pokretu, 66,6% označilo je bicikliranje, 73,4% označilo je šetnje, 26,6% označilo je rolanje, a ispitanici su još navodili i plivanje, nogomet, judo, vožnja romobilom i slično.

**Graf 11.** *Oblici neorganiziranih kinezioloških aktivnosti djece*



12. Ovim se pitanjem nastojalo utvrditi provode li roditelji zajedno sa svojim djetetom/djecom neke rekreativne aktivnosti. 92,6% ispitanika odgovorilo je potvrdno, dok se 7,4% ispitanika izjasnilo da ne provodi zajedno s djecom aktivnosti.

**Graf 12.** *Zajedničke aktivnosti roditelja i djece*



13. Ovim pitanjem nastojalo se utvrditi koliko često roditelji provode zajedničke aktivnosti s djetetom/djecom. Ispitivanje je podijeljeno u četiri kategorije: često, ponekad, rijetko, nikada. 55,5% ispitanika odgovorilo je da često provodi rekreativne aktivnosti zajedno s djecom, 37,2% odgovorilo je ponekad, 4,3% odgovorilo je rijetko i 3,2% ispitanika odgovorilo je da nikada ne provode rekreativne aktivnosti zajedno s djecom.

**Graf 13.** *Učestalost zajedničkog provođenja rekreativnih aktivnosti roditelja i djece*



14. Ispitanike se pitalo potiču li svoje dijete/djecu na uključenost u kineziološke aktivnosti, na što je 91,5% roditelja odgovorilo DA, dok je 8,5% ispitanika odgovorilo da NE potiče svoje dijete na uključenost u kineziološke aktivnosti.

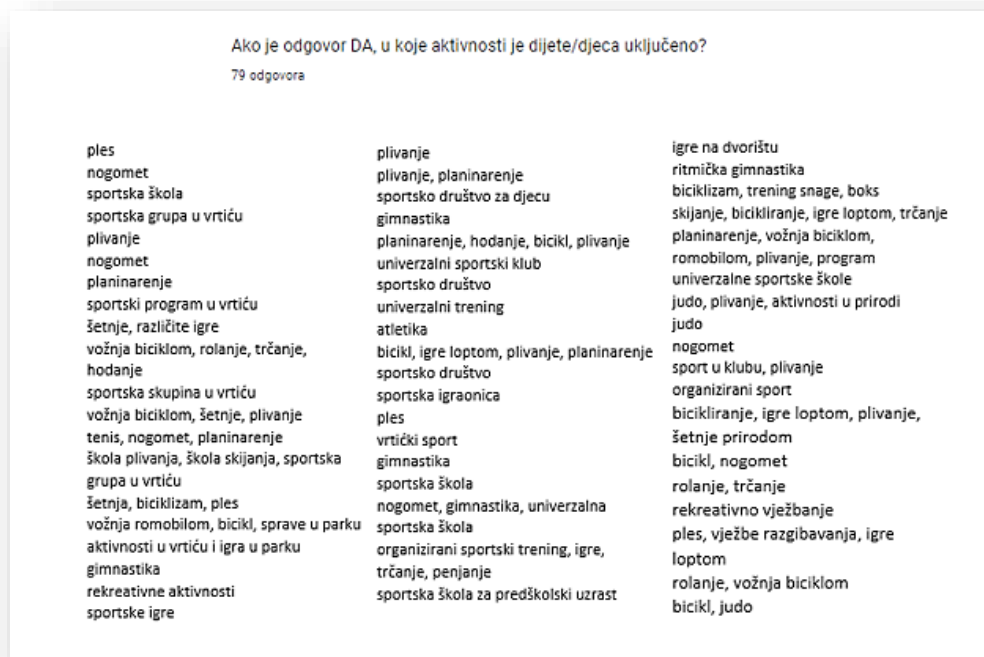


**Graf 14.** Poticaj roditelja na bavljenje kineziološkim aktivnostima djece



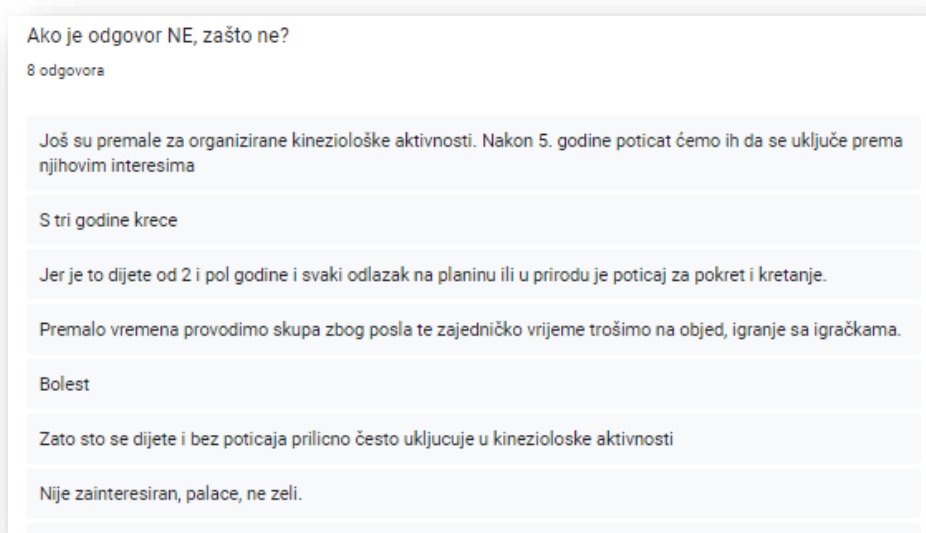
15. U sljedećem pitanju od roditelja se tražilo da napišu u koje je sve aktivnosti uključeno njihovo dijete. Prema odgovorima, djeca različite kineziološke aktivnosti najčešće provode u prirodi (nogomet na livadi, vožnja biciklom, različite igre loptom, šetnje i planinarenje), ali su također uključeni u razne organizirane kineziološke programe u kojima provode kineziološke aktivnosti kao što su plivanje, nogomet, skijanje, rolanje itd.

**Graf 15.** Uključenost djece u kineziološke aktivnosti



16. Posljednje pitanje namijenjeno je roditeljima koji su se izjasnili da NE potiču dijete na bavljenje kineziološkim aktivnostima. Ispitanici su na pitanje trebali odgovoriti kratkim odgovorom.

**Graf 16.** Razlog nepoticanja djeteta u kineziološke aktivnosti



**Tablica 1.** Korelacije između varijable roditelj (pitanje: „Bavite li se Vi nekim oblikom kineziološke aktivnosti?“) i dijete (pitanje: „Bavi li se Vaše dijete/djeca nekim oblikom organizirane ili neorganizirane kineziološke aktivnosti?“)

		roditelj	dijete
<b>roditelj</b>	Pearsonova koleracija	1	.159
	Značajnost (dvosmjerno)		.125
	Broj sudionika	94	94
<b>dijete</b>	Pearsonova koleracija	.159	1
	Značajnost (dvosmjerno)	.125	
	Broj sudionika	94	94

Navedena tablica prikazuje koeficijente korelacije između dvije varijable, "roditelj" i "dijete". Korelacija je statistička mjera koja ukazuje na jačinu i smjer linearnog odnosa između dviju

varijabli. U ovom slučaju koristi se Pearsonov koeficijent korelacije, koji se kreće od -1 do 1. Vrijednost u ćeliji gdje se "roditelj" sječe s "roditelj" je 1. To je zato što će varijabla uvijek imati savršenu korelaciju sa samom sobom, što rezultira koeficijentom korelacije 1. Vrijednost u ćeliji gdje se "dijete" sječe s "dijete" također je 1, iz istog razloga. Ove dijagonalne vrijednosti pokazuju korelaciju svake varijable sa samom sobom, što će uvijek biti potpuno povezano. Vrijednost u ćeliji gdje se "roditelj" sječe s "dijete" je 0,159. To ukazuje na pozitivnu korelaciju, sugerirajući da postoji slab pozitivan linearni odnos između varijabli "roditelj" i "dijete". Kako varijabla "roditelj" raste, varijabla "dijete" također tendira rasti, iako korelacija nije vrlo snažna. Slično, vrijednost u ćeliji gdje se "dijete" sječe s "roditelj" također je 0,159, što ukazuje na istu slabu pozitivnu linearnu vezu između "dijete" i "roditelj". Vrijednost značajnosti (p-vrijednost) od 0,125 koja je povezana s koeficijentom korelacije između "roditelj" i "dijete" ukazuje da bi opažena korelacija mogla nastati slučajno s vjerojatnošću od 12,5%. Obično, ako je p-vrijednost manja od 0,05, korelacija se smatra statistički značajnom. U ovom slučaju, p-vrijednost je veća od 0,05, pa se korelacija možda ne smatra statistički značajnom na konvencionalnoj razini značajnosti. Vrijednost značajnosti (p-vrijednost) povezana s koeficijentom korelacije između "dijete" i "roditelj" je ista, 0,125. Vrijednost "N" označava broj promatranja koji su korišteni za izračun koeficijenta korelacije. U ovom slučaju, obje varijable "roditelj" i "dijete" imaju po 94 promatranja svaka.

Dakle, tablica ukazuje na slabu pozitivnu korelaciju između varijabli "roditelj" i "dijete", sugerirajući da postoji sklonost da se ove varijable zajedno povećavaju, ali korelacija nije jaka i možda nije statistički značajna temeljem dane p-vrijednosti.

**Tablica 2.** Korelacije između varijabli dijete (pitanje: „Bavi li se Vaše dijete/djeca nekim oblikom organizirane ili neorganizirane kineziološke aktivnosti?“) i poticaj (pitanje: „Potičete li svoje dijete/djecu na uključenost u kineziološke aktivnosti?“)

		dijete	poticaj
<b>dijete</b>	Pearsonova koleracija	1	.313**
	Značajnost (dvosmjerna)		.002
	Broj sudionika	94	94
<b>poticaj</b>	Pearsonova koleracija	.313**	1
	Značajnost (dvosmjerna)	.002	
	Broj sudionika	94	94

Ova tablica prikazuje koeficijente korelacije između dviju varijabli, "dijete" i "poticaj". Korelacija je statistička mjera koja ukazuje na jačinu i smjer linearnog odnosa između dviju varijabli. U ovom slučaju, koristi se Pearsonov koeficijent korelacije, koji se kreće od -1 do 1. Vrijednost u ćeliji gdje se "dijete" sječe s "poticaj" je 0,313. To ukazuje na pozitivnu korelaciju, sugerirajući da postoji umjerena pozitivna linearna veza između varijabli "dijete" i "poticaj". Kako varijabla "dijete" raste, varijabla "poticaj" također tendira rasti, i ovdje je korelacija umjereno jaka. Slično, vrijednost u ćeliji gdje se "poticaj" sječe s "dijete" također je 0,313, što ukazuje na istu umjerenu pozitivnu linearnu vezu između "poticaj" i "dijete". Vrijednost značajnosti (p-vrijednost) od 0,002 povezana s koeficijentom korelacije između "dijete" i "poticaj" ukazuje da je opažena korelacija značajna na razini od 0,01. To znači da je vjerojatnost da se takva korelacija pojavi slučajno vrlo niska. Oznaka "\*\*\*" ukazuje na statističku značajnost na razini 0,01. Ovdje je ista vrijednost značajnosti (p-vrijednost) od 0,002 povezana s koeficijentom korelacije između "poticaj" i "dijete". Vrijednost "N" označava broj promatranja koji su korišteni za izračun koeficijenta korelacije. U ovom slučaju, obje varijable "dijete" i "poticaj" imaju po 94 promatranja svaka.

Dakle, tablica ukazuje na umjerenu pozitivnu korelaciju između varijabli "dijete" i "poticaj", pri čemu je ta korelacija statistički značajna na razini od 0,01.

**Tablica 3.** Opis rezultata

	broj promatranja	najmanja vrijednost	najveća vrijednost	srednja vrijednost	standardna devijacija	nagnutost		krutost	
						vrijednost	standardna pogreška	vrijednost	standardna pogreška
roditelji	94	0	1	.62	.489	-.489	.249	-1.799	.493
dijete	94	0	1	.96	.203	-4.606	.249	19.637	.493
valjana promatranja	94								

U ovoj analizi koristilo se ukupno 94 promatranja. Za varijablu "roditelj", najmanja vrijednost je 0, a za varijablu "dijete" također je 0. Za varijablu "roditelj", najveća vrijednost je 1, a za varijablu "dijete" također je 1. Za varijablu "roditelj", srednja vrijednost je približno 0.62, dok je za varijablu "dijete" približno 0.96. Za varijablu "roditelj", standardna devijacija iznosi približno 0.489, dok je za varijablu "dijete" približno 0.203. Pozitivna vrijednost ukazuje na

pretežno lijevu asimetriju, dok negativna vrijednost ukazuje na pretežno desnu asimetriju. Za varijablu "roditelj", sklonost je približno -0.489, što ukazuje na nešto desnu asimetriju. Za varijablu "dijete", sklonost je ekstremno negativna, -4.606, što znači da ima jako izraženu desnu asimetriju. Veće vrijednosti krutosti ukazuju na izraženije vrhove i repove distribucije. Za varijablu "roditelj", krutost iznosi -1.799, što ukazuje na blago ravnu distribuciju. Za varijablu "dijete", krutost je iznimno visok, 19.637, što ukazuje na vrlo izraženu zaoštrenost i prisutnost ekstremnih vrijednosti. U ovom slučaju, za sve varijable koristilo se svih 94 promatranja.

Dakle, ova tablica prikazuje osnovne statističke informacije o varijablama "roditelj" i "dijete". Pokazuje se kako se podaci distribuiraju oko srednje vrijednosti, te asimetrija i zaoštrenost distribucije.

## 6. ZAKLJUČAK

Temeljem dobivenih rezultata može se zaključiti kako svi roditelji smatraju kineziološku aktivnost važnom za cjelovit razvoj djece rane i predškolske dobi. Više od polovice ispitanika bavi se nekim oblikom kineziološke aktivnosti. Ostatak ispitanika, kao najčešći razlog ne bavljenja kineziološkim aktivnostima navodi nedostatak vremena, zatim nezainteresiranost i lijenost. Usprkos tomu, skoro sva se djeca bave nekim oblikom kineziološkim aktivnostima, no utvrđeno je kako roditelji koji se i sami bave kineziološkim aktivnostima u većem postotku svjesno potiču vlastitu djecu na bavljenje kineziološkim aktivnostima te češće provode s djecom zajedničke aktivnosti. Kao razlog nepoticanja djece na bavljenje kineziološkim aktivnostima, roditelji navode nedostatak zajedničkog vremena, premalu dob djeteta te nezainteresiranost djeteta za kineziološke aktivnosti. Također, prema rezultatima, djeca najčešće provode neorganizirane oblike kinezioloških aktivnosti kao što su igra na spravama u parku, vožnja bicikla, romobila, rola, lovice, igre loptom i slično. Nadalje djeca su uključena u integrirani institucijski sportski program, kao i razne izvaninstitucijske sportske programe, ponajviše edukacijske sportske programe kao što su škola nogometa, plivanja, skijanja, rolanja i slično te socijalne sportske programe koji su namijenjeni djeci s ciljem socijalizacije putem raznovrsnih kinezioloških aktivnosti.

Na kraju ovog rada može se zaključiti kako roditelji, kao djetetovi modeli, imaju znatnu ulogu u razvoju djetetove osobnosti, interesa i zdravih životnih navika. Uloga roditelja je pomoći djetetu odabrati kineziološku aktivnost kojom će se dijete baviti, uzevši u obzir djetetove interesa, kao i individualne karakteristike i mogućnosti. U današnjem svijetu, kada se sve vrti oko tehnologije, pred roditeljima je veliki izazov. Potrebno je da budu uzor svojoj djeci u zdravim navikama te da, usprkos zatrpanim rasporedom i nedostatkom vremena, pronađu vrijeme koje će kvalitetno provesti sa svojom djecom.

## LITERATURA:

- Andrijašević, M., Jurakić, D. (2011). Međunarodna znanstveno-stručna konferencija. Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek.
- Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario, Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world, Paediatrics & Child Health, Volume 22, Issue 8, December 2017, Pages 461– 468,  
<https://doi.org/10.1093/pch/pxx123> (stranica posjećena 19.8.2023.)
- Čudina – Obradović, M., Obradović, J. (2006). Psihologija braka i obitelji. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
- Findak, V., i Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za odgojitelje. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
- Karković, R. (1998). Roditelji i dijete u športu. Zagreb: Oktar.
- Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017). Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Ljubetić, M. (2007). Biti kompetentan roditelj. Zagreb: Mali profesor.
- Maleš, D. (2011). Nove paradigme ranoga odgoja. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta, Zavod za pedagogiju.
- Miklec, J. (2012). Science of Vedic Yoga. Zagreb: Društvo za sportsku rekreaciju „SUNCE”.
- Mišigoj-Duraković i suradnici (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
- Prskalo, I., Barić, A., Badrić, M. (2010). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme mladih, U: Andrijašević, M.(ur.): Kineziološki sadržaji i društveni život mladih, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; str. 65-71. Petrić, V. (2022). Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi – postignuća kineziološke metodike. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, Kineziološki fakultet.
- Petrić, V. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. Medica Jadertina, Vol. 49 No. 2, str. 85-93.

- Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka. Izdavač: Osvarenje.
- Vučinović, Ž. (2001). Kretanje je djetetova radost. Foto Marketing - Foma.



## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

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

---

Monika Marsenić