

Vrednovanje programa edukacije roditelja o važnosti tjelesnoga vježbanja

Vincetić, Nika

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:189:494271>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-26**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Nika Vincetić

**Vrednovanje programa edukacije roditelja o važnosti tjelesnoga
vježbanja**

ZAVRŠNI RAD

Rijeka, 2018.

SVEUČILIŠTE U RIJECI

UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

**Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i
obrazovanje**

**Vrednovanje programa edukacije roditelja o važnosti tjelesnoga
vježbanja**

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu II

Mentor: doc. dr. sc. Vilko Petrić

Student: Nika Vincetić

Matični broj: 02990102181

U Rijeci, rujan, 2018.

Izjava o akademskoj čestitosti:

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

Nika Vincetić

Zahvala

Ovaj rad posvećujem svima koji su bili neizostavan dio mog života u protekle tri godine.

Prvenstveno se zahvaljujem svom profesoru i mentoru doc.dr.sc. Vilku Petriću na velikodušnoj potpori i savjetima prilikom pisanja ovog rada.

Veliku zahvalnost dugujem kolegicama s fakulteta koje su protekle tri godine učinile zabavnima, a studiranje lakšim. Posebno hvala Doris na jedinstvenom prijateljstvu i godinama smijeha.

Neizmjereno hvala Ines, Manueli, Anamariji i Mateju. Na podršci. Na ljubavi. Na razumijevanju. Na svemu.

Za kraj, veliko hvala mojim roditeljima i obitelji bez čije potpore ne bih bila tu gdje jesam.

SAŽETAK:

Zbog sve češćih pojava kroničnih bolesti koje zahvaćaju sve mlađu populaciju, neophodno je osvijestiti ljude o važnosti tjelesne aktivnosti od najranije životne dobi.

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi prevalenciju razine tjelesne aktivnosti djece jasličke dobi i njihovih roditelja te na temelju iste vrednovati tromjesečni program njihove edukacije o važnosti tjelesnoga vježbanja. Uzorak ispitanika činilo je petnaestero djece jasličke dobi Dječjeg vrtića Rijeka te 27 roditelja spomenute djece. Tjelesna aktivnost ispitanika procijenjena je na temelju dijelova standardiziranih upitnika za procjenu razine tjelesne aktivnosti *Health Behaviour for Children* i *International Physical Activity Questionnaires*. Razlike u broju ispitanika koji spadaju u određenu razinu tjelesne aktivnosti prije i nakon provedbe programa, izračunate su Hi – kvadrat testom dok je statistička razina značajnosti testirana uz pogrešku $p=0,05\%$. Istraživanje je trajalo 3 mjeseca, a uključivalo je kineziološke radionice, stvaranje promotivnog letka te svakodnevne organizirane kineziološke aktivnosti s djecom.

Rezultati su pokazali značaj i efikasnost provedenog programa edukacije o važnosti tjelesnog vježbanja zbog činjenice da je, nakon njegove realizacije, došlo do značajnog napretka u rezultatima kod roditelja ($p=0.01$) i kod djece ($p=0.00$). Svi su ispitanici, nakon edukacijskog programa, provodili više vremena u tjelesnoj aktivnosti na tjednoj razini nego što su to činili prije pokretanja programa.

Vrednovanim kineziološkim programom edukacije možemo utjecati na povećanje razine tjelesne aktivnosti djece i roditelja, samim time i na njihovu kvalitetu života kao i na zdravstveno stanje koje se tjelesnom aktivnošću poboljšava te se smanjuju rizici od brojnih bolesti. Neophodna je borba protiv nekretanja, osobito u suvremenom svijetu u kojem dominira sedentarni način života i sve njegove, nerijetko negativne posljedice. U borbu protiv nekretanja može se i treba krenuti od dječje najranije dobi, a ovo istraživanje utvrdilo je jedan od načina kako to učiniti.

KLJUČNE RIJEČI: tjelesna aktivnost, program edukacije, djeca rane dobi, roditelji

SUMMARY:

Because of the more common chronic diseases affecting the younger population, it is necessary to alert people to the importance of early-on-day physical activity.

The aim of this study was to determine the prevalence of the physical activity of toddlers and their parents and to evaluate the three-month programme of their education on the importance of physical exercise. The sample of respondents was fifteen children of the kindergarten of the Children's Kindergarten Rijeka and twenty seven parents of the mentioned children. The body's activity was evaluated on the basis of standardised questionnaires for the assessment of the physical activity level of Health Behavior for Children and International Physical Activity Questionnaires. Differences in the number of subjects that belong to a certain level of physical activity before and after the implementation of the programme were calculated by the Hi - square test while the statistical level of significance was tested with the error $p = 0.05\%$. The research lasted for 3 three months, including kinesiological workshops, creating a promotional leaflet and daily organised kinesiological activities with children.

The results showed the significance and effectiveness of the implemented education programme on the importance of physical exercise due to the fact that after its realization there was significant progress in the results of parents ($p = 0.01$) and children ($p = 0.00$). All respondents, after the education programme, spent more time on weekly physical activity than they did before launching the programme.

With a valued kinesiological education programme, we can influence the increase in the level of physical activity of children and parents, on their quality of life as well as on the health condition that physical activity improves and reduce the risks of many diseases. It is necessary to fight against the exploitation, especially in the modern world dominated by the sedentary lifestyle and all its, often negative, consequences. In the fight against the immobility, it may be necessary to start from the earliest age of children's life, and this research has identified one of the ways to do so.

KEYWORDS: physical activity, education programme, toddlers, parents

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. TJELESNA AKTIVNOST	2
2.1. Globalno zdravlje – projekt Svjetske zdravstvene organizacije	3
2.2. Tjelesna aktivnost adolescenata i odraslih.....	3
2.3. Tjelesna aktivnost djece	4
2.4. Tjelesna aktivnost u predškolskoj ustanovi	5
3. ULOGA RODITELJA	7
3.1. Partnerstvo roditelja i vrtića.....	7
3.2. Transfer vrijednosti s roditelja na djecu	8
4. ISTRAŽIVANJA VEZANA UZ INTERVENTNE PROGRAME ZA POVEĆANJE RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI U ODGOJNO – OBRAZOVNOM SUSTAVU	10
5. ISTRAŽIVANJA VEZANA ZA RAZINU TJELESNE AKTIVNOSTI.....	14
6. CILJ I HIPOTEZE	17
6.1. Metode.....	18
6.1.1. Uzorak ispitanika	18
6.1.2. Uzorak varijabli	18
6.1.3. Opis programa.....	19
6.1.4. Statistička obrada podataka	19
7. REZULTATI	21
8. RASPRAVA	24
9. ZAKLJUČAK.....	29
10. LITERATURA.....	31
11. PRILOZI	34

1. UVOD

Svakodnevno istraživani fenomen i nezaobilazna problematika ljudske svakodnevice jest kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Najveće polemike pojavljuju se kada je riječ o slobodnom vremenu djece i mladih. Današnja djeca previše su zaokupljena virtualnim i tehnološkim svijetom koji znatno umanjuje količinu njihova vremena provedenog u tjelesnoj aktivnosti. Tjelesna aktivnost je iznimno važna prvenstveno u prevenciji bolesti i zdravstvenih teškoća koje su, zbog današnjeg načina života, sve češće i prisutnije u ljudskim životima. Neke od njih su pretilost, arterijska hipertenzija, šećerne bolesti, povišena razina masnoće u krvi, bolesti krvožilnoga sustava, depresija, razvoj zloćudnih bolesti, osteoporoza, prijelom kostiju i tome slično. S obzirom da se slobodno vrijeme djece sve više koristi za aktivnosti koje ne iziskuju mišićni napor, neizbježna je sve češća pojava navedenih poteškoća. Kada je riječ o statističkim podacima, vidljivo je da opseg zdravstvenih problema poprima razmjere epidemije jer više od sedamsto milijuna odraslih osoba širom svijeta ima problem s prekomjernom tjelesnom masom što ukazuje na prijeko potrebne preventivne mjere.

Svako dijete posjeduje genetski potencijal za bavljenje različitim sportskim aktivnostima, a ako se on razvija od njegove najranije dobi, postoji veća mogućnost da će se taj potencijal nastaviti razvijati tijekom cijelog djetetovog života (Trajkovski Višić i Višić, 2004). Veliku ulogu u udjelu djetetova vremena provedenog u kineziološkoj aktivnosti imaju i roditelji. Neminovno je da se djeca ponašaju po uzoru na svoje roditelje koji su im najbliži uzor i model ponašanja. U skladu s time, djeca usvajaju roditeljske navike pa tako i po pitanju količine vremena provedene u tjelesnoj aktivnosti. Osim toga, roditeljsko poznavanje važnosti tjelesne aktivnosti kao i njihova količina vremena provedena u istoj, uvelike utječu na njihovu odluku koliko će poticati tjelesnu aktivnost svoje djece. Stoga bi roditelji od samoga početka svojega roditeljstva morali biti u potpunosti upućeni u sve dobrobiti tjelesne aktivnosti, ali i svjesni svih potencijalnih šteta koje nastaju kod djeteta koje ne provodi dovoljno vremena u tjelesnoj aktivnosti.

2. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost definira se kao „svako pokretanje tijela nastalo djelovanjem mišića uz potrošnju energije“ što znači da biti tjelesno aktivan ne podrazumijeva isključivo organizirano i strukturirano vježbanje, već i igru, kućanske poslove, šetanje, hodanje i slično. Osim prethodno navedene tjelesne, odnosno zdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti, važno je istaknuti i njezinu psihološku, društvenu, ekonomsku i ekološku dobrobit. Psihološka dobrobit tjelesne aktivnosti očituje se u dokazanoj izravnoj povezanosti boljeg rada mozga s tjelesnom aktivnošću. Naime, dosadašnja istraživanja dokazala su da se kroz tjelesnu aktivnost izravno povećava i aktivnost hipokampusu u mozgu te dovodi do stvaranja novih sinapsi što omogućuje bolji rad mozga (Petrić, 2016). Zbog poboljšanja protoka krvi u tijelu kroz tjelesnu aktivnost, ona rezultira i boljim razmišljanjem (pospješivanjem mentalnih sposobnosti), podizanjem samopouzdanja (što pomaže prilikom obavljanja akademskih obveza), boljim raspoloženjem (zbog izlučivanja hormona „sreće“ (serotonina) i drugih hormona koji potiču pravilno funkcioniranje cijelog mozga) te boljim spavanjem (san postaje čvršći što posljedično omogućava lakše donošenje odluka i poboljšava pamćenje). Društvena dobrobit tjelesne aktivnosti očituje se u razvoju socijalnih vještina te stvaranju boljih odnosa s drugim ljudima kroz sudjelovanje u različitim oblicima vježbanja. Primjer ekonomske dobrobiti je činjenica da kontinuirano vođenje brige o vlastitom zdravlju pozitivno utječe na smanjenje potreba za ulaganjem u liječničke tretmane i potrošnju lijekova (Petrić, 2016).

„Današnju civilizaciju označava specifičan način života, karakteristična koncentracija u gradove što niti s ekološkog niti s kineziološkog motrišta nije pogodna okolnost. Poremećaji i bolesti današnjice: prekomjerna težina, živčana napetost, sve su više prisutni i kod mladih, a slobodno vrijeme djece i mladih sve se više koristi za aktivnosti kojima nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima“ (Badrić, M., Prskalo, I. 2010: 480).

2.1.Globalno zdravlje – projekt Svjetske zdravstvene organizacije

„The World Health Report 2002“ jedan je od najvećih istraživačkih projekata koje je provela Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization – „WHO“). U suradnji s brojnim svjetskim stručnjacima, organizacija je prikupila implikacije o globalnom zdravstvenom stanju ljudi koje su ukazale na potencijalne zdravstvene poteškoće te različite načine prevencije kojima je moguće suzbiti pojavu navedenih zdravstvenih teškoća. Glavni cilj ovog projekta bio je osvijestiti sve zemlje svijeta o važnosti zdravog života te ukazati na mogućnost poboljšanja života u zdravstvenom smislu uz minimalne ekonomske izdatke. Kao jedan od uzroka zdravstvenih poteškoća ljudi u suvremenom načinu života navodi se nedostatak tjelesne aktivnosti. Ljudska tjelesna aktivnost dijeli se na četiri glavne domene u svakodnevnom životu, a to su tjelesna aktivnost na radnom mjestu, prilikom transporta (primjerice hodanje ili bicikliranje od polazišta do odredišta), tjelesna aktivnost u kućanskim obvezama i tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu. Tjelesna neaktivnost, odnosno nekretanje, definira se kao veoma mala ili nepostojeća aktivnost tijela u navedenim domenama. Procijenjeno je da je u cijelom svijetu prosječno 17% ljudi starijih od 15 godina života koji se mogu definirati kao tjelesno neaktivni uzevši u obzir količinu njihove tjelesne aktivnosti u 4 navedene domene života. Postotak ljudi na svijetu koji se bave tjelesnom aktivnošću umjerene zahtjevnosti, ali nedovoljno (manje od 2 sata i 30 minuta tjedno) iznosi od 31% do 51%, a kao prosjek se navodi broj od 41%. SZO naglašava važnost tjelesne aktivnosti kao jednog od neizostavnih načina prevencije nastanka zdravstvenih poteškoća koji ujedno zahtijeva minimalne ekonomske izdatke, što znači da je pristupačan i moguć svima (WHO, 2002).

2.2.Tjelesna aktivnost adolescenata i odraslih

Prvenstveno je potrebno definirati kolika je razina tjelesne aktivnosti potrebna kako bi došlo do ostvarenja zdravstvene dobrobiti za čovjeka. Kroz posljednjih nekoliko desetljeća, različite su institucije izlagale vlastite preporuke za količinu tjelesne aktivnosti. Danas je općeprihvaćena informacija o potrebnih *„150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 minuta aerobne aktivnosti visokog*

intenziteta ili kombinacija tjelesne aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta u kojoj je ukupna potrošnja energije 500-1000 minutnih metaboličkih ekvivalenata“ na tjednoj bazi (Jurakić D., Heimer S., 2012: 4).

2.3. Tjelesna aktivnost djece

„Djeca i mladi imaju znatno više slobodnog vremena od odraslih te zbog svog specifičnog biopsihosocijalnog statusa u okolini i društvu, njihovo slobodno vrijeme mora biti specifično i organizirano, a ne prepušteno slučaju“ (Badrić, M., Prskalo, I. 2010: 480). Mjerodavne institucije tvrde da je djeci potrebno najmanje šezdeset minuta dnevno koje se provode u tjelesnoj aktivnosti, a umjerenog su ili visokog intenziteta. One ne moraju nužno biti organizirane i namjerne, već integrirane u svakodnevne aktivnosti poput transporta i svakodnevnih kućanskih obveza ili radnji (Jurakić, D., Heimer, S. 2012).

Osim svega navedenog, tjelesna aktivnost uvelike jača mišićnu masu svake osobe što je iznimno važno za djecu u ranoj i predškolskoj dobi. Također utječe i na očuvanje koštane mase, ali i povećava razinu spretnosti što omogućuje izbjegavanje određenih prijeloma do kojih može doći kao posljedica padova. Tjelesna aktivnost kod djece utječe i na unutarnje organe. Kada dijete trči, istovremeno dolazi do povećanja njegovog pulsa, jačeg i dubljeg disanja, a sve to vodi do napornijeg rada srca, pluća i ostalih sustava organizma koji na taj način povećavaju vlastitu snagu i produktivnost. Tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak i na mentalno zdravlje djeteta jer dovodi do povećanja samopouzdanja, jačanja slike o sebi i osjećaja kompetentnosti što naposljetku dovodi do stvaranja identiteta.

Zdravlje djece, uvelike zbog manjka tjelesne aktivnosti, postaje veoma ugroženo u svijetu koji je suvremen i tehnološki iznimno napredan, a to potvrđuju i njihovi rezultati tjelesne aktivnosti koji postaju sve lošiji. Zbog svega navedenog, zdravlje djece koje je u opadanju, kao i njihovi loši rezultati tjelesne aktivnosti, postaju sve veći problem i izazov za brojne svjetske znanstvenike (Blair, 2009).

2.4. Tjelesna aktivnost u predškolskoj ustanovi

Kada je riječ o kineziološkim sadržajima u obliku organizirane i svjesne tjelesne aktivnosti, a koji su primjereni djeci rane i predškolske dobi, tada je riječ o biotičko motoričkim sadržajima koji podrazumijevaju znanja potrebna za svladavanje prostora, prepreka, otpora kao i znanja potrebna za mogućnost manipulacije predmetima (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Prema Findak (2009), kao cilj u tjelesnom i zdravstvenom odgojno – obrazovnom području u sustavu predškolskog odgoja, navodi se *„poticanje pravilnog rasta i razvoja djece predškolske dobi, čuvanje i unapređivanje njihova zdravlja, optimalan razvoj njihovih antropoloških obilježja, stjecanje i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja i općih kinezioloških znanja, poboljšanje motoričkih postignuća i postizanje primjerenih odgojnih učinaka“* (Findak, 2009:377). Postoje i posebni ciljevi kako bi se uvažile biopsihosocijalne karakteristike djece rane i predškolske dobi, a definiraju se kroz 3 ciklusa. Prvi ciklus karakterističan je za razdoblje djetetov života do prve godine, drugi ciklus za razdoblje od prve do treće godine života i treći, posljednji ciklus karakterizira razdoblje od treće godine do djetetova polaska u školu. Posebni ciljevi u tjelesnom i zdravstvenom predškolskom odgoju su sljedeći:

- *„podmirenje primarnih biotičkih motiva za kretanjem,*
- *razvijanje osobina i sposobnosti u skladu sa zakonitostima rasta i razvoja djece predškolske dobi,*
- *utjecanje na morfološki status djece te dobi njegovanjem mišićnih reakcija primarno potrebnih za održavanje stava tijela i održavanje ravnoteže,*
- *utjecanje na povećanje otpornosti organizma prema nepovoljnim vanjskim utjecajima,*
- *usvajanje i usavršavanje temeljnih prirodnih oblika kretanja, a poglavito onih koji su neophodni u svakodnevnom životu,*
- *usvajanje temeljnih znanja o čuvanju i unapređivanju zdravlja,*
- *zadovoljavanje potrebe za igrom kao osnovnom pretpostavkom za razvoj stvaralačkih sposobnosti i socijalizaciju djece,*
- *razvijanje i njegovanje zdravstveno-higijenskih navika,*

- *poticanje i osposobljavanje djece za sve oblike sporazumijevanja i izražavanja, a poglavito motoričko izražavanje,*
- *utjecanje na formiranje pravilnih stavova o vrijednostima tjelesnog vježbanja,*
- *utjecanje na razvoj ekološke svijesti provođenjem tjelesnog vježbanja u primjerenim prirodnim i zdravstveno-higijenskim uvjetima“ (Findak, 2009:377).*

3. ULOGA RODITELJA

3.1. Partnerstvo roditelja i vrtića

„Obitelj i vrtić su dva temeljna sustava u kojem se dijete rane i predškolske dobi razvija i raste, zadovoljava svoje osnovne potrebe, stječe prve spoznaje o sebi i svijetu oko sebe, uči o komunikaciji i odnosima, suživotu, zajedništvu, toleranciji, razvija svoje potencijale i stječe spoznaje i vještine prijeko potrebne za čitav život“ (NKRPOO, 2014:13).

Roditelji, odnosno djetetovi skrbnici su, uz odgajatelje, osobe koje su najprisutnije u djetetovu životu u ranom i predškolskom razdoblju te je njihova briga i skrb o djetetu ujedno i najintenzivnija. Iz tog razloga je neophodno izgraditi kvalitetnu međusobnu komunikaciju roditelja i odgajatelja koja treba biti izravna, otvorena i puna razumijevanja kako bi se omogućila dvosmjerna izmjena informacija o djetetu. Roditelji, tj. skrbnici djeteta moraju biti prihvaćeni i cijenjeni kao potpuno ravnopravni članovi odgojno – obrazovne ustanove, odnosno cilj je da postanu partneri vrtića te da odnos roditelja i odgajatelja bude prvenstveno partnerski. Na taj način, ne samo djeca, već i roditelji pridonose kvaliteti ustanove te je obogaćuju svojom individualnošću i kulturom u cjelini. Zajednički cilj ostvarivanja partnerskog odnosa roditelja i vrtića jest *„primjereno odgovoriti na individualne i razvojne potrebe djeteta i osigurati potporu njegovu cjelovitu razvoju“* (NKRPOO, 2014:14). Da bi se razvio partnerski odnos i da bi se u epicentar cijelog odgojno – obrazovnog sustava stavila upravo djetetova dobrobit, neizbježna je obostrana spremnost na suradnju roditelja i vrtića, odnosno odgajatelja. Kako bi se navedeno i ostvarilo, potrebno je da se u odnosu roditelja i odgajatelja izmjenjuju informacije o svakom djetetu pojedinačno, točnije, da se govori o djetetovim jakim stranama, interesima koje ono ima, potrebama koje treba zadovoljiti i slično. U skladu s time, odgajatelji, uz druge stručne djelatnike, prilagođavaju okruženje ustanove da bude što više nalik obiteljskoj kulturi svakog djeteta. Uz pomoć dokumentacije, letaka, brošura, razmjene bilješki ili radionice koje odgajatelji provode s roditeljima, odgajatelji informiraju roditelje o rastu i razvoju njihova djeteta, ali ih istovremeno i osnažuju u njihovoj roditeljskoj ulozi dajući im podršku i pokazujući razumijevanje. Omogućuju im i da dobiju potrebne odgovore na njihova pitanja koja ih opterećuju te su općenito

senzibilizirani da prepoznaju specifične roditeljske potrebe. Svaki kvalitetno organiziran vrtić omogućuje odgajateljima da, u suradnji s roditeljima (skrbnicima) djece i ostalim članovima njihove obitelji, donose zajedničke odluke koje se tiču djetetova razvoja. Kako bi donesene odluke bile što kvalitetnije, roditeljima se omogućuje provođenje vremena u odgojno – obrazovnoj skupini zajedno s njihovom djecom da bi mogli upoznati vlastito dijete u kontekstu koji nije isključivo obiteljski te na temelju toga mogli pozornije pratiti razvoj svoga djeteta. „*Suvremeno roditeljstvo shvaća se kao proces, uloga i kao odnos u stalnoj promjeni i interakciji sa širim društvenim kontekstom pa je osobito važno da vrtić prepozna i odgovori na one potrebe roditelja tj. skrbnika djeteta koje su im u određenoj fazi njegova roditeljstva prioritet*“ (NKRPOO, 2014:14). Zadaća vrtića je stvoriti potrebne uvjete za poticanje djelatnog sudjelovanja roditelja u odgojno – obrazovnim procesima kao što su planiranje, realizacija i evaluacija. Kako bi se partnerstvo i suradnja između roditelja i odgajatelja, odnosno vrtića općenito, izgradili, potrebno je međusobno poštovanje, ohrabrivanje, aktivno slušanje, prihvaćanje međusobnih različitosti i tome slična ponašanja koja za cilj imaju omogućiti recipročnu izmjenu informacija o djetetovu životu, rastu i razvoju. Na temelju takvih informacija, potrebno je da odgojno – obrazovno djelovanje prema djetetu, od strane odgajatelja i roditelja, bude primjereno i usklađeno, a sve to kako bi se ostvario glavni cilj, dugoročna dobrobit djeteta (NKRPOO, 2014).

3.2. Transfer vrijednosti s roditelja na djecu

Svaki roditelj kod svoga djeteta gradi određene moralne, kulturne i društvene vrijednosti koje cijene i vrednuju i oni sami te okolina koja okružuje dijete (Družinec, 2016). Rezultati istraživanja dokazali su kako roditelji uglavnom uspijevaju u prenošenju vlastitih vrijednosti na svoju djecu, odnosno potvrdili su značajnu pozitivnu povezanost između vrijednosti roditelja te vrijednosti njihove djece (Rohan i Zanna, 1996; Reić Ercegovac i Kuludrović, 2012; Albert, Trommsdorff i Wisnubrata, 2009; Headey, Muffels i Wagner, 2014). Prenosnje vrijednosti s roditelja na dijete proces je koji započinje fazom u kojoj dijete percipira ponašanje roditelja, zatim shvaća što roditelj nastoji poručiti te na kraju samostalno odlučuje hoće li prihvatiti ili odbiti vrijednosti koje mu roditelj prenosi (Grusec i Goodnow, 1994). Jednako tako roditelj nastoji omogućiti

djetetu usvajanje određene navike, a u tome će najviše uspjeti ako i sam roditelj bude primjer ponašanja stoga djeca integriraju roditeljske navike u svoje ponašanje.

Prema **Neljak, B., Podnar, H. i Rak, T. (2017)**, dio odgovornosti za nedovoljnu tjelesnu aktivnost djece, koja je sve rasprostranjeniji problem u svijetu, a uzrokuje epidemiju pretilosti, leži upravo na roditeljima djece i njihovom životnom stilu kojeg svakodnevno promatraju i u svoju svakodnevicu integriraju njihova vlastita djeca. U svom istraživanju autori nastoje istražiti što su roditeljski stavovi prema tjelesnoj aktivnosti te zašto roditelji nastoje zadovoljiti svoju djecu aktivnostima koje uključuju minimalnu ili uopće ne uključuju tjelesnu aktivnost. Dobiveni rezultati pokazali su da je stav roditelja prema tjelesnoj aktivnosti vlastite djece pozitivan te da smatraju kako je tjelesna aktivnost uistinu važna te ravnopravna s, primjerice, računalnom pismenosti. Analizom rezultata utvrdilo se da roditelji potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost na način da svoje slobodno vrijeme provode s djecom u parkovima te na igralištima. Ono što su pokazali rezultati istraživanja, a na čemu bi roditelji mogli i trebali poraditi, jest činjenica da ne obraćaju dovoljnu pozornost na vlastitu prehranu i sami su nedovoljno tjelesno aktivni. Iako aktivno potiču vlastitu djecu na tjelesnu aktivnost, često zaboravljaju da djeca uglavnom uče po modelu i integriraju ponašanje i navike roditelja u vlastito ponašanje te da je iznimno važno krenuti od sebe kako bi i djeca slijedila njihov primjer. Rezultati su pokazali da mlađi roditelji kao prepreku u uključivanju djece u sportsku aktivnost vide financijska ograničenja, ali provode više slobodnog vremena s djecom na otvorenom negoli to čine stariji roditelji iako su stariji roditelji svjesniji rizika koji tjelesna neaktivnost može imati za djecu.

4. ISTRAŽIVANJA VEZANA UZ INTERVENTNE PROGRAME ZA POVEĆANJE RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI U ODGOJNO – OBRAZOVNOM SUSTAVU

Svrha istraživanja autora **Ahamed Y., Macdonald, H., Reed, K., Naylor, P.-J., Liu-Ambrose, T. i Mckay, H. (2007)** bila je dvostruka. Autori su najprije nastojali procijeniti kolika je učinkovitost školskog programa pod nazivom Action Schools! BC (AS! BC) koji potiče tjelesnu aktivnost djece kako bi se održao akademski uspjeh u multietničkoj skupini osnovnoškolske djece. Druga svrha istraživanja bila je utvrditi je li došlo do promjena u akademskim uspjesima kod dječaka i djevojčica nakon sudjelovanja u navedenom programu AS! BC. Istraživanje je trajalo 16 mjeseci, a ispitanici su bili nasumično odabrane skupine djece. Deset odabranih osnovnih škola nasumično je podijeljeno na one koje su trebale sudjelovati u intervenciji, odnosno provoditi AS! BC program te na one koje su se služile uobičajenom praksom koja se do tada primjenjivala u radu s djecom. Zbog različitih okolnosti, u istraživanju je naposljetku sudjelovalo 8 osnovnih škola od kojih je 6 sudjelovalo u programu intervencije, a dvije su i dalje primjenjivale uobičajenu praksu. Uzorak ispitanika činilo je 143 dječaka i 144 djevojčice koji su pohađali četvrti i peti razred osnovne škole. Za procjenu akademskog uspjeha (TotScore), autori su koristili kanadski test CAT-3. Količina fizičke aktivnosti na koju su učitelji poticali djecu određivala se prema tjednim dnevnicima aktivnosti učitelja. Fizička aktivnost je bila određena upitnikom koji ispituje fizičku aktivnost djece (Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)). Nezavisni t-testovi služili su da se pomoću njih usporede deskriptivne varijable između skupina djece te između dječaka i djevojčica. Kombiniranim linearnim modelom procjenjivale su se razlike u akademskom uspjehu (TotScoreu) između skupina te između dječaka i djevojčica. Dobiveni rezultati nisu ukazivali na značajne razlike između skupine koja je sudjelovala u intervenciji i one koja nije, zahvaljujući programu se kod ispitanika povećala količina vremena provedena u tjelesnoj aktivnosti, a AS! BC model pokazao se da može poslužiti kao veoma atraktivna, ali i izvediva intervencija koja kod djece povećava razinu tjelesne aktivnosti uz istodobno održavanje dječjih akademskih rezultata i uspjeha.

Svrha studije autora **Glapa, A., Grzesiak, J., Laudanska-Krzeminska, I., Chin, M.K., Edginton, C.R., Ching Mok, M.M. i Bronikowski, M. (2018)** bila je ispitati učinkovitost aktivnih stanki prilikom učenja (Brain Breaks® Physical Activity Solutions) u promjeni stavova osnovnoškolske djece prema tjelesnoj aktivnosti u Poljskoj. Uzorak je činilo 326 učenika u dobi od devet do jedanaest godina koji su činili devetnaest različitih osnovnoškolskih razreda, a škole su nasumično odabrane kao kontrolne i eksperimentalne skupine. Djeca koja su činila eksperimentalnu skupinu tijekom nastave su izvodila određene tjelesne aktivnosti dva puta dnevno u trajanju od tri do pet minuta uz gledanje Brain Breaks® videozapisa u razdoblju od četiri uzastopna mjeseca. Djeca iz kontrolne skupine nisu koristila videozapise prilikom testnog razdoblja. Stavovi učenika o tjelesnoj aktivnosti izmjereni su prije i nakon samog istraživanja, odnosno provođenja programa uz pomoć upitnika „Attitudes toward Physical Activity Scale”. Rezultati su pokazali da je došlo do povećanja samopouzdanja kod one djece koja su sudjelovala u tjelesnoj aktivnosti uz videozapise iz čega se može zaključiti da HOPSports Brain Breaks® Program fizičke aktivnosti doprinosi povećanju samopouzdanja osnovnoškolske djece prilikom učenja uz korištenje videozapisa za izvođenje tjelesne aktivnosti.

Rad koji podrazumijeva trogodišnji istraživački program autora **Holt, N.L., McHugh, T.F., Tink, L.N., Kingsley, B.C., Coppola, A.M., Neely, K.C. i McDonald, R. (2013)** za opći je cilj imao razviti, implementirati te vrednovati sportski utemeljene programe za studente u području Edmontona, Alberte i Kanade. Druga svrha istraživanja bila je prikazati empirijski primjer participativnog istraživanja djelovanja na način da se prikazuju kada su, i kako, partneri u zajednici bili angažirani u ovom istraživačkom procesu. Nakon nekoliko godina rada u zajednicama s niskim prihodima, ukazala se potreba za stvaranjem programa koji su utemeljeni na sportu, a provode se u vremenu nakon nastave. Prva faza uključivala je stvaranje i provođenje programa, koji je sadržavao veći broj sportova, u dvije osnovne škole. Proveden je i intervju s dvadeset osmero djece te dva učitelja kako bi se procijenio sadržaj programa te njegove prednosti. Rezultati su pokazali da je program djeci pružio brojne nove mogućnosti te im pomogao da razviju različite društvene i osobne vještine. U drugoj fazi istraživanja, program je izmijenjen i proveden među trideset petero djece. Njih četrnaest, uz još tri učitelja,

sudjelovali su u intervjuima kako bi se opet procijenio sadržaj programa te njegove prednosti i izazovi. Rezultati su pokazali kako su djeca uživala u aktivnostima programa koji se temelji na suočavanju s izazovima i avanturama te su razvila osnovne motoričke sposobnosti kao i sportske te životne vještine koje su zatim djeca reflektirala na druga područja svog života.

Kroz istraživanje autora **Murtagh, E., Mulvihill, M. i Markey, O. (2013)**, škola je identificirana kao ključna postavka za promicanje tjelesne aktivnosti. Svrha ove studije bila je procijeniti učinak tjelesne aktivnosti unutar učionice, odnosno izmjeriti broj koraka koji osnovnoškolska djeca naprave tijekom svog boravka u školi. U ispitivanju su sudjelovale tri irske osnovne škole, odnosno devedesetero osnovnoškolske djece od kojih su nasumično odabrani razredi koji su predstavljali eksperimentalnu i kontrolnu skupinu. Broj koraka koji su djeca napravila mjeren je u razdoblju od pet uzastopnih dana tijekom školskih sati prije i nakon provođenja programa. Učitelji eksperimentalne skupine svakodnevno su vodili tjelesnu aktivnost (Bizzy Break!) u trajanju od 10 minuta. Došlo je do značajnog porasta broja dnevno napravljenih koraka u eksperimentalnoj skupini ($p < .05$), a razlika između dječaka i djevojčica u sudjelovanju u programu nije dokazana ($p > .05$). Ona djeca koja su svakodnevno sudjelovala u tjelesnoj aktivnosti u učionici u trajanju od 10 minuta pokazala su puno veću fizičku aktivnost tijekom školskih sati od kontrolne skupine.

Špelić i Božić (2002) ispitali su ima li poseban sportski program u predškolskoj ustanovi utjecaj na djetetov uspjeh u prvim godinama školovanja te na njegovu spremnost za školu općenito. Eksperimentalnu skupinu činili su učenici prvog razreda osnovne škole koji su bili dio sportskog programa u predškolskoj ustanovi, a kontrolnu učenici prvih razreda koji nisu bili uključeni u poseban sportski program u vrtiću. Analizom dobivenih rezultata, pokazalo se kako pohađanje sportskog programa u predškolskoj ustanovi kod djece rezultira većom i boljom spremnosti za školski sustav, češćom uključenosti u izvannastavne sportske aktivnosti te većom akademskom uspješnosti na kraju prvog razreda, što afirmira važnost poticanja djece na tjelesnu aktivnost od najranije dobi života.

Knox i sur. (2012) su u svome radu predstavili različite oblike intervencija kroz koje se nastojala istražiti veza između rizičnih faktora kardiovaskularnih bolesti i povećanja

tjelesne aktivnosti osnovnoškolske djece tijekom nastavnih dana. Dobiveni rezultati potvrdili su postavljenu hipotezu da povećana razina tjelesne aktivnosti uistinu utječe na pojavu, odnosno izostanak rizičnih faktora kardiovaskularnih bolesti na način da se s povećanom tjelesnom aktivnosti djece smanjuje njihov krvni tlak, trigliceridi, kolesterol te opseg struka.

5. ISTRAŽIVANJA VEZANA ZA RAZINU TJELESNE AKTIVNOSTI

Cilj rada autora **Badrić, M. i Prskalo, I. (2010)** bio je usporediti dotadašnja istraživanja i dobiti uvid u to koliki je udjel tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Rezultati komparacije istraživanja pokazali su da u slobodnom vremenu kod djece dominira korištenje računala i gledanje televizije, a razlika među spolovima nije uočena. Bavljenje određenim sportskim aktivnostima nalazi se tek na drugom ili trećem mjestu prema dječjim interesima, a dječaci pokazuju više sklonosti za bavljenje sportom nego što ju pokazuju djevojčice. Kod mladih je također zabilježena veoma niska razina tjelesne aktivnosti, odnosno u njihovom slobodnom vremenu dominiraju aktivnosti koje ne zahtijevaju nikakav mišićni napor. Kao i kod djece, mladići imaju veće tendencije za bavljenje sportskim aktivnostima nego djevojke. Rad je potvrdio da se s odrastanjem smanjuje udjel ljudskog slobodnog vremena koji je proveden u određenoj kineziološkoj aktivnosti. Kao najvažnija uloga pri oblikovanju i razvoju kulture provođenja slobodnog vremena pokazala se obitelj. Zbog strukture društva roditelji su više posvećeni profesionalnim, a manje privatnim obvezama pa potiču djecu, kako svjesno tako i nesvjesno, da svoje slobodno vrijeme provode u virtualnom svijetu koji nerijetko stvara i ovisnost kod djece i mladih. Odgoj je ključan u razvoju kulture provođenja slobodnog vremena, kako onaj u obitelji tako i u odgojno – obrazovnoj ustanovi gdje se odvijaju glavni odgojni procesi te usvajaju sustavi vrijednosti.

Glavni predmet proučavanja u radu autora **Berčić B. i Donlić, V. (2009)** je nedovoljna tjelesna aktivnost stanovništva u aktualnim uvjetima života. Kroz brojne statističke podatke rad autora ističe tjelesno vježbanje kao neophodnu stavku suvremenog života, ali i stvaranja osobe koja je potpuna. Obradeni statistički podaci govore kako čak šezdeset posto ljudi u svijetu ne zadovoljava kriterije tjelesne aktivnosti, odnosno udjela vremena koje je u njoj provedeno. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji svake godine od nekretanja umire i preko dva milijuna ljudi. Autori ovog rada ističu da je ključna promjena stavova kako bi se zatim mogao mijenjati način života. Neovisno o svakodnevnim saznanjima o negativnim zdravstvenim posljedicama nekretanja, pojedinac ne može

promijeniti svoj način života ukoliko je njegov stav prema tjelesnoj aktivnosti negativan. Autori kao rješenje navedenog problema nekretanja ističu potrebnu promjenu ljudskih stavova kako bi došlo i do promjena navika s ciljem unaprjeđenja čovjekova života.

Istraživanje **Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)** provedeno je 2009/2010. godine u europskim zemljama i zemljama SAD-a. Rezultati su pokazali da je postotak prosječne prevalencije učenika kronološke dobi od 11, 13 i 15 godina, koji su nedovoljno tjelesno aktivni, iznosio 81%. Postotak je obuhvaćao veći broj djevojčica (86%) dok je dječaka bilo 76,3% (Currie i sur., 2008; prema Jurakić i Heimer, 2012). Najviša prevalencija pokazala se kod najstarijih učenika, petnaestogodišnjaka (85%), a najniža kod učenika od jedanaest godina (77%). Analizom dobivenih rezultata evidentno je postojanje problema nezadovoljavajuće tjelesne aktivnosti kod djece koja odrastaju u Europi i u SAD-u.

„**Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General**“ jedna je od američkih studija koja je najznačajnija u utvrđivanju razine tjelesne aktivnosti. Temeljem ove studije tjelesne aktivnosti moguće je rangirati u tri kategorije: redovita tjelesna aktivnost, redovita intenzivna tjelesna aktivnost, tjelesna neaktivnost. Kroz brojne studije koje su ispitivale razinu tjelesne aktivnosti te one koje su obuhvaćale i djecu i mlade, rezultati su odrasle Amerikance deklarirali kao dio populacije koji je neaktivan. Rezultati studije „The National Health Interview Survey“ (NHIS) pokazali su postotak od 24,3% neaktivnih odraslih Amerikanaca, „The Behavioral Risk Factor Surveillance System“ (BRFSS) kroz dobivene rezultate ovu brojku povećava na 28,7%, a rezultati studije „The Third National Health and Nutrition Examination Survey“ (NHANES III) govore o 21,7% neaktivne odrasle populacije. Analiza dobivenih rezultata pokazala je i razlike između spolova, odnosno veću neaktivnost kod osoba ženskog spola.

U svojem istraživanju **Guerra i suradnici (2006)** ispitivali su povezanost između razine tjelesne aktivnosti djece i adolescenata s pojavom pretilosti kod iste skupine. Uzorak je činilo 1314 ispitanika u dobi od 8 do 15 godina, a od toga je bilo 634 pripadnika muškog i 707 pripadnica ženskog spola. Ispitanici su podijeljeni u skupine koje se razlikovale po postotku tjelesne masnoće i indeksu tjelesne aktivnosti ovisno o spolu i dobi, a pripadnici najviše skupine definirani su kao pretili. Dobiveni rezultati pokazali su

da su dječaci koji su bili u najnižoj skupini, odnosno najmanjeg indeksa tjelesne aktivnosti, imali dvostruko veću tendenciju pojave pretilosti u usporedbi s dječacima čiji je indeks tjelesne aktivnosti bio najviši. Kod djevojčica nije zabilježena značajna razlika između onih čiji je indeks tjelesne aktivnosti bio najniži i najviši. Postojanje veze između pojave pretilosti i količine tjelesne aktivnosti potvrđeno je samo kod dječaka čime je ovo istraživanje potvrdilo postojeću problematiku i rizike koje uzrokuje nedovoljna tjelesna aktivnost kod djece i adolescenata.

6. CILJ I HIPOTEZE

Cilj ovog rada je utvrditi prevalenciju razine tjelesne aktivnosti djece jasličke dobi i njihovih roditelja te na temelju iste vrednovati tromjesečni program njihove edukacije o važnosti tjelesnoga vježbanja.

S obzirom na definirani cilj istraživanja postavljaju se sljedeće hipoteze:

H1 – Više od 50% djece ne zadovoljava minimalnu razinu tjelesne aktivnosti od 60 minuta dnevno umjerenim do visokim intenzitetom.

H2 – Više od 50% roditelja ne zadovoljava minimalnu razinu tjelesne aktivnosti od 60 minuta dnevno umjerenim do visokim intenzitetom.

H3 – Nakon provedenog programa edukacije roditelji će značajno napredovati u razini tjelesne aktivnosti.

H4 – Nakon provedenog programa edukacije djeca će značajno napredovati u razini tjelesne aktivnosti.

6.1. Metode

6.1.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika čini 41 osoba u dobi od 1.5 do 37 godina (Tablica 1). Ispitanike čini 15 djece polaznika redovnog odgojno – obrazovnog programa dječjih vrtića Rijeka, odnosno mješovite jasličke skupine i 27 roditelja.

Tablica 1. Opis ispitanika

	N – ženski spol	N – muški spol	N – UKUPNO	AS – DOB (godine)
DJECA (dječji vrtić)	8	7	15	2
RODITELJI			27	
DJECE	14	13		33

N – broj ispitanika; AS – aritmetička sredina

6.1.2. Uzorak varijabli

Program se vrednovao na način da se ispitivao njegov utjecaj na povećanje razine tjelesne aktivnosti kod djece i njihovih roditelja. Tjelesna aktivnost ispitanika procijenjena je na temelju pitanja iz standardiziranih upitnika za procjenu razine tjelesne aktivnosti *Health Behaviour for Children* i *International Physical Activity Questionnaires* kojima se promatraju i prate zdravstvena ponašanja djece i odraslih u europskim zemljama i zemljama SAD-a. Za potrebe ovog istraživanja koristili su se dijelovi upitnika koji se odnose isključivo na intenzitet i vrijeme trajanja tjelesne aktivnosti (Prilog 1). Roditelji su ispunjavali navedene upitnike za sebe i svoju djecu prije početka provedbe programa i na kraju njegove realizacije. Istraživanje je trajalo 3 mjeseca, odnosno započelo je početkom ožujka i završilo krajem svibnja 2018. godine. Gotovo su sve aktivnosti programa organizirane tijekom redovitih roditeljskih sastanaka u trajanju do 60 minuta u *DV Rijeka*. U navedeno vrijeme svi su ispitanici bili zdravi i tjelesno pokretni.

6.1.3. Opis programa

Prije realizacije programa dobivena je dozvola Grada Rijeke te je potpisan pristanak od strane svih roditelja, u njihovo i u ime djece, da žele sudjelovati u ovom istraživanju.

Kineziološka radionica provodi se s ciljem promocije tjelesnog vježbanja i prihvaćanja pokreta kao načina življenja u svrhu očuvanja zdravlja, usvajanja navika redovitog tjelesnog vježbanja, podizanja kvalitete življenja te ostalih dobrobiti na koje se tjelesnim vježbanjem može značajno utjecati. Program radionice temelji se na sljedećim znanstveno utemeljenim smjernicama za interventne kineziološke programe (Kahn, E. B., Ramsey, L.T., Brownson, R.C., Heath, G.W., Howze, E.H., Powell, K.E., Stone, E.J., Rajab, M.W., i Corso, P., 2002): stvaranje poticajnog okruženja za tjelesno vježbanje; tjelesno vježbanje uz suvremenu tehnologiju; integracija tjelesnog vježbanja, odnosno pokreta u svakodnevno poučavanje odgajatelja i učitelja; prezentacija (tematski osmišljeni edukativni poster) tema koje su vezane uz dobrobiti tjelesne aktivnosti.

S djecom su se, uz ostalo, svakodnevno provodile i organizirane kineziološke aktivnosti, odnosno integrirale u redoviti program vrtića. Navedene aktivnosti su se bilježile putem fotografije te se na taj način pratio rad i napredak djece u kineziološkim aktivnostima. Naposljetku je zabilježeno pretvoreno u **letak** (Prilog 2 i Prilog 3) koji je zatim bio uručen svakom roditelju djece iz skupine. Na taj način se nastojalo roditelje dodatno motivirati na bavljenje tjelesnom aktivnošću, odnosno podići njihovu svijest o njezinoj važnosti te prikazati kako su njihova djeca u tome sudjelovala i istovremeno uživala. Prednju stranu letka sačinjavale su teorijske činjenice koje su promicale važnost tjelesne aktivnosti, odnosno isticale njezinu tjelesnu, psihološku i društvenu dobit. Na poleđini su bile fotografije djece iz skupine snimljene prilikom sudjelovanja u nekim od provedenih oblika tjelesne aktivnosti.

6.1.4. Statistička obrada podataka

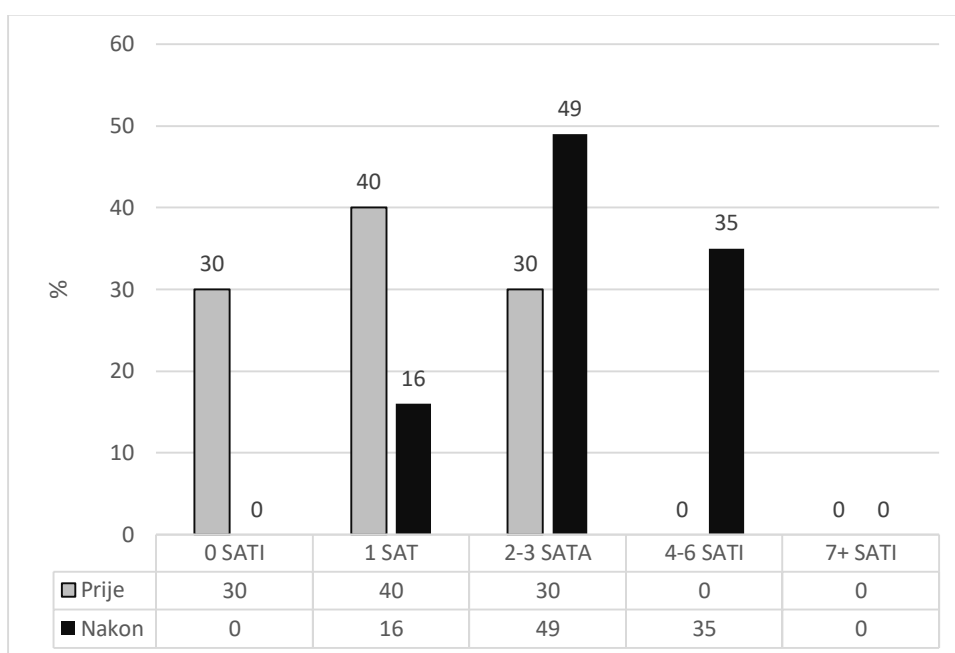
Svi podaci obrađeni su i analizirani u programu STATISTIKA 12.5 (StatSoft, Inc., Tulsa, OK, USA). Rezultati stanja tjelesne aktivnosti prikazani su u postocima i frekvencijama u obliku grafičkih prikaza i tablica. Razlike u broju ispitanika, koji spadaju

u određenu razinu tjelesne aktivnosti prije i nakon provedbe programa, izračunate su Hi – kvadrat testom. Statistička razina značajnosti testirana je uz pogrešku $p= 0,05\%$.

7. REZULTATI

Iz dobivenih rezultata vidljiva je razlika u postotku tjedne tjelesne aktivnosti djece umjerenim do visokim intenzitetom prije i nakon provedenog programa edukacije (*Grafički prikaz 1*). Prije provedenog programa trideset posto ispitane djece nije provodilo niti jedan puni sat u tjelesnoj aktivnosti umjerenim do visokim intenzitetom. Četrdeset posto ispitane djece u spomenutoj tjelesnoj aktivnosti provodilo je najviše do šezdeset minuta, a njih trideset posto provodilo je dva do tri sata tjedno u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta. Prije provođenja programa edukacije roditelja niti jedno ispitano dijete nije provelo više od tri sata tjedno u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta.

Nakon provođenja programa edukacije evidentne su promjene u postocima. Postotak djece koja nisu provodila niti punih šezdeset minuta u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta smanjio se s trideset do čak nula posto. Broj djece koja su u tjelesnoj aktivnosti, u vremenskom razdoblju od sedam dana, provodila do šezdeset minuta smanjio se s četrdeset na čak šesnaest posto. Porast u postocima zabilježen je i kod bavljenja tjelesnom aktivnošću od dva do tri sata tjedno, postotak je porastao s trideset na četrdeset devet posto. Najveći porast postotka zabilježen je u aktivnom bavljenju djece tjelesnom aktivnošću umjerenog do visokog intenziteta ukupno od četiri do šest sati tjedno, budući da je taj postotak prije provođenja programa iznosio nula, a nakon provođenja programa čak trideset pet posto. Jedino što je ostalo nepromijenjeno prije i nakon provođenja edukacijskog programa je sudjelovanje djece u tjelesnoj aktivnosti sedam ili više sati tjedno čiji je postotak ostao nula.

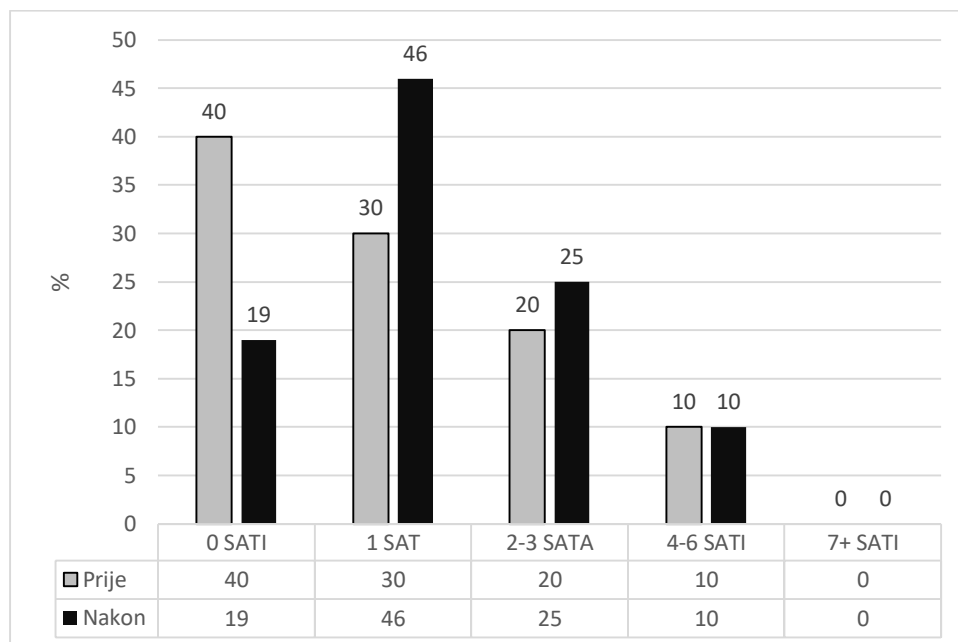


Grafički prikaz 1. Razlike u postotku tjedne tjelesne aktivnosti djece umjerenim do visokim intenzitetom prije i nakon provedenog programa edukacije

Dobiveni rezultati ukazali su i na promjene u postotku tjedne tjelesne aktivnosti roditelja umjerenim do visokim intenzitetom prije i nakon provedenog programa edukacije (Grafički prikaz 2). Prije provedenog programa edukacije gotovo polovica ispitanih roditelja, njih čak četrdeset posto, izjasnilo se kako ne provodi niti punih šezdeset minuta u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta. Trideset posto njih u tjelesnoj je aktivnosti provodilo do šezdeset minuta tjedno, a samo dvadeset posto bilo je tjelesno aktivno od dva do tri sata u razdoblju od sedam dana. Deset posto ispitanih roditelja reklo je kako provodi četiri do šest sati, a niti jedan roditelj ne provodi sedam ili više sati tjedno u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta.

Nakon provođenja programa edukacije za roditelje zabilježen je pad u polju koje predstavlja manje od šezdeset minuta tjedno provedenih u tjelesnoj aktivnosti, odnosno s četrdeset, postotak je pao na devetnaest posto roditelja. Onih koji provode šezdeset minuta tjedno u tjelesnoj aktivnosti bilo je četrdeset šest posto, za razliku od trideset posto takvih roditelja prije provođenja edukacije. Postotak od dvadeset posto roditelja koji u tjelesnoj aktivnosti provode dva do tri sata tjedno porastao je na dvadeset pet, a četiri do šest sati tjedno u tjelesnoj aktivnosti i dalje je provodio jednaki broj roditelja kao i prije

provedenog programa, njih deset posto. Kao ni kod djece, nije zabilježena promjena u postotku ispitanih roditelja koji u tjelesnoj aktivnosti tjedno provode sedam ili više sati.



Grafički prikaz 2. Razlike u postotku tjedne tjelesne aktivnosti roditelja umjerenim do visokim intenzitetom prije i nakon provedenog programa edukacije

Analiza razlika u broju ispitanika s obzirom na razinu tjelesne aktivnosti prije i nakon realiziranog programa edukacije (Tablica 2) pokazala je kako je kod svih skupina ispitanika došlo do statistički značajnih promjena. Na temelju dobivenih rezultata možemo reći kako su djeca i njihovi roditelji nakon realiziranog programa edukacije značajno napredovali u razini ukupne tjedne tjelesne aktivnosti.

Tablica 2. Razlike u broju ispitanika s obzirom na razinu tjelesne aktivnosti prije i nakon realizacije programa edukacije

	Hi - kvadrat	S - slobode	p - vrijednost
DJECA	44.83	3	0.00
RODITELJI DJECE	12.72	3	0.01

8. RASPRAVA

Analiza rezultata je pokazala da niti jedno dijete ne zadovoljava kriterije od minimalno 60 minuta kretanja dnevno umjerenim do visokim intenzitetom sukladno preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO). Iako su rezultati pokazali napredak i povećanje razine tjelesne aktivnosti djece na tjednoj bazi umjerenim do visokim intenzitetom nakon provođenja programa edukacije, rezultati i dalje nisu zadovoljavajući. Prema preporukama SZO-a, dnevna tjelesna aktivnost trebala bi iznositi minimalno 60 minuta dnevno što ukazuje na 7 sati tjelesne aktivnosti tjedno, a kroz ovo ispitivanje pokazalo se da niti jedno ispitano dijete ne provodi toliko vremena u tjelesnoj aktivnosti. Unatoč poboljšanju rezultata nakon provođenja programa edukacije, podaci su i dalje zabrinjavajući te ukazuju na to kolika je opasnost narušavanja zdravstvenog stanja i opće dobrobiti djece rane i predškolske dobi zbog nezadovoljavajuće količine vremena provedenog u tjelesnoj aktivnosti.

Strong i suradnici (2005) afirmirali su preporuke SZO-a, naglasili važnost tjelesne aktivnosti djece predškolske i školske dobi u trajanju od najmanje 60 minuta dnevno te izradili preporuke minimalne potrebne količine tjelesne aktivnosti s ciljem prevencije kroničnih metaboličkih i kardiovaskularnih bolesti. Iako su predškolska djeca tjelesno aktivnija od djece školske dobi zbog svoje prirodne potrebe za kretanjem, ali i načina na koji je strukturirana i organizirana ustanova u kojoj borave (predškolska ustanova potiče aktivniji boravak od školske), istraživanja su zabilježila evidentan pad u broju predškolske djece koja su tjelesno aktivna. Najvažnije postavke istraživanja spomenutih autora su isticanje važnosti utjecaja predškolske ustanove, kao temeljnog čimbenika, na razinu dječje tjelesne aktivnosti s obzirom na količinu vremena koje djeca provode u ustanovi (Strong i sur., 2005. prema Tomac i sur., 2015).

Mnogobrojne studije potvrđuju pretpostavku o nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti mlade populacije koja, kada bi zadovoljila potrebnu količinu tjelesne aktivnosti i vježbanja, može imati velik utjecaj na opću dobrobit vlastitog organizma kao i prevenciju nekih kroničnih bolesti, pojavu pretilosti i slično (Caprio i Weiss, 2005). Tako je istraživanje autora Radulović, Novak, Nikolovski i Jovanović (2010) za cilj imalo ispitati koliki je stupanj uhranjenosti kod predškolske djece u odnosu na razinu njihove tjelesne aktivnosti.

Dobiveni rezultati ukazali su na 31,1% djece neprimjerene uhranjenosti, a čak njih 28,5% bilo je pretiilo ili prekomjerne tjelesne težine. Pokazala se povezanost tjelesne aktivnosti djece sa stupnjem njihove uhranjenosti, odnosno pretiila djeca su mnogo češće ona koja su ujedno i fizički neaktivna.

Nedovoljna količina tjelesne aktivnosti u djetetovu rastu i razvoju uvelike utječe na cijeli njegov organizam i zdravstveno stanje. Kako ne bi došlo do negativnih posljedica na zdravlje, važno je da se s djecom svakodnevno provodi tjelesna aktivnost u njezinim različitim oblicima (Cox, 2017). U dječjem rastu i razvoju tjelesno je vježbanje njihova osnovna i nezaobilazna potreba bez koje je dječja svakodnevnica nezamisliva. U suvremenom načinu života, nažalost, dolazi do stvaranja sjedilačkih životnih navika koje postaju sve uobičajeniji obrazac ponašanja, a tjelesne aktivnosti je sve manje, kako u dječjim tako i u životima odraslih. U nastojanju da važnost tjelesnog vježbanja ne bude potpuno zanemarena, neophodno ju je kontinuirano isticati i poticati djecu na način života koji svakodnevno uključuje tjelesnu aktivnost od njihove najranije dobi (Petrić, 2016).

Ispitivanje je također pokazalo da niti jedan roditelj ne zadovoljava kriterije od minimalno 60 minuta kretanja dnevno umjerenim do visokim intenzitetom sukladno preporukama SZO-a. Svaki roditelj kod svoga djeteta gradi određene moralne, kulturne i društvene vrijednosti koje cijene i vrednuju i oni sami te okolina koja okružuje dijete (Družinec, 2016). Rezultati brojnih studija dokazali su kako roditelji uglavnom uspijevaju u prenošenju vlastitih vrijednosti na svoju djecu, odnosno potvrdili su značajnu pozitivnu povezanost između vrijednosti roditelja te vrijednosti njihove djece (Rohan i Zanna, 1996; Reić Ercegovac i Kuludrović, 2012; Albert, Trommsdorff i Wisnubrata, 2009; Headey, Muffels i Wagner, 2014). Iz toga proizlazi pretpostavka da, ako su roditelji tjelesno neaktivni, nerijetko će takva biti i njihova djeca. Točnije, kada roditelj njeguje važnost tjelesne aktivnosti i istu integrira u svoj način života, velika je vjerojatnost da će isto raditi i njegovo dijete. Nakon programa edukacije za roditelje nisu se poboljšali samo rezultati, odnosno razina tjelesne aktivnosti tjedno, kod roditelja, već i kod njihove djece što potvrđuje usku povezanost načina života djece i odraslih, ali i ističe važnost edukacijskog programa za roditelje s ciljem unaprjeđenja njihovog te života njihove djece. Navedeno potvrđuje istraživanje autora Rohan i Zanna (1996) čiji su rezultati pokazali kako roditelji uglavnom uspijevaju prenijeti vlastite vrijednosti na svoju djecu,

odnosno uočena je uska povezanost između vrijednosti koje njeguju roditelji te vrijednosti koje njeguju njihova djeca. Ukoliko roditelji sami ne pridaju važnost načinu života koji uključuje vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti, utoliko je velika vjerojatnost da mu važnost neće pridavati niti njihova djeca. Dječji vrtić, osim rada s djecom, ima zadaću i ostvariti partnerstvo s roditeljima te ih cijeliti i prihvatiti kao potpuno ravnopravne članove odgojno – obrazovne ustanove s ciljem primjerenog odgovora na djetetove individualne i razvojne potrebe te osiguravanje potpore djetetovu cjelovitom razvoju (NKRPOO,2014). Kroz različite oblike radionica, roditeljskih sastanaka i materijala, dječji vrtić treba prvenstveno informirati, ali i obrazovati roditelje o važnosti tjelesne aktivnosti kako bi ju i oni sami integrirali u vlastiti način života te zatim kod vlastite djece razvili jednake vrijednosti i zdrave navike. Nerijetko je kineziološka aktivnost, koja se organizirano provodi u odgojno – obrazovnoj ustanovi, jedina prilika u kojoj se djeca rane i predškolske dobi mogu baviti tjelesnom aktivnošću što dodatno ističe važnost tjelesne aktivnosti u društvu koje karakterizira sjedilački način života (Petrić i sur., 2012). Jedna od ključnih sastavnica zdravog načina života svakako je kretanje i tjelesna aktivnost zbog čega bi trebali imati jednu od najvažnijih uloga u djetetovom životu i svakodnevnim aktivnostima ne samo u odgojno – obrazovnim ustanovama, već i u obiteljskom domu (Sindik, 2009). Autori Sabolić, Lorger i Kunješić (2015) u svom su istraživanju dobili rezultate koji pokazuju da kod djece postoji veoma mali intenzitet fiziološkog opterećenja što može biti posljedica nedovoljne razine obrazovanosti odgajatelja i roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti u životu odraslih i djece. Neophodno je provoditi različite edukacijske programe za roditelje kako bi mogli, u suradnji s dječjim vrtićem, kod djece poticati zdrav način života s ciljem ostvarenja dječje dobrobiti. Analiza dobivenih rezultata istraživanja u DV Rijeka pokazala je iznimnu važnost edukacijskog programa za roditelje što potvrđuje napredak ispitane djece i roditelja u ukupnoj tjednoj razini tjelesne aktivnosti te je potvrdila važnost edukacije roditelja kao ključnih uloga u razvijanju i poticanju zdravog načina života kod djece. Zahvaljujući brojnim proteklim istraživanjima na ovu temu, te uz rezultate ovog ispitivanja, evidentno je da je započet veoma kvalitetan put u borbi protiv nekretanja te protiv svih opasnosti koje donosi sedentarni način života. Prijeko je potrebno osvijestiti važnost tjelesne aktivnosti i dobrobiti koje ona ostavlja na ljudski organizam te nastojati potaknuti čovječanstvo na bavljenje istom, počevši od djece u najranijoj dobi. U

suprotnom, budućnost bi nam mogla donijeti neke nove navike i načine života s kojima su povezani i brojni zdravstveni rizici te ako borba protiv nekretanja ne bude stalna i organizirana, možemo zaključiti da će zdravstvena slika budućih generacija biti vrlo uznemiravajuća.

Analiza je pokazala da je vrednovan program edukacije izvrstan te da su i djeca i roditelji značajno napredovali u ukupnoj tjednoj razini tjelesne aktivnosti. Dobiveni rezultati, u skladu s teorijskim postavkama, potvrđuju činjenicu da provođenjem edukacijskog programa dolazi do promjene u načinu života ispitanika što kao rezultat ima dugoročno poboljšanje općeg zdravstvenog stanja i unaprjeđenja životnih navika u životu odraslih i djece. To potvrđuju i prethodne studije brojnih autora poput Holt i suradnika (2013) te Podnar (2015) koji su svojim dobivenim rezultatima dokazali pozitivan učinak integracije svakodnevne i kontinuirane tjelesne aktivnosti u odgojno – obrazovne institucije jer je kao rezultat dobiven odličan utjecaj na zdravstveno stanje djece, ali i na područje kognitivnog razvoja, što ističu i Kahn i sur. (2002), razvoja koncentracije kao i na odgojno – obrazovni uspjeh djece. Dosadašnja istraživanja, kao i ovo provedeno u DV Rijeka, potvrđuju važnost interventnih programa koji se provode s ciljem povećanja razine tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi. Zabilježeno poboljšanje u rezultatima nakon provođenja interventnih programa sugerira nužnost provođenja ovakvih programa u odgojno – obrazovnim ustanovama koje predstavljaju temelj u promišljenom i odgovornom kreiranju okruženja usmjerenih na učinkovitu borbu protiv nekretanja. Rezultati dobiveni u ovom istraživanju potvrdili su uspješnost i efikasnost programa edukacije za roditelje, ali ujedno pokazuju i da je borba protiv nekretanja i dalje prijeko potrebna jer su rezultati razine zastupljenosti tjelesne aktivnosti kod djece, ali i odraslih, i dalje nezadovoljavajući sudeći prema svjetskim preporukama Svjetske zdravstvene organizacije. To potvrđuje i činjenica da, iako su do sada brojni znanstvenici diljem svijeta istraživali napredak djece u njihovim motoričkim sposobnostima, nedvojbeno je da su dobiveni rezultati s vremenom sve lošiji (Petrić, 2016). Ovakav način edukacije o važnosti tjelesne aktivnosti jedan je od načina borbe protiv nekretanja jer je važno podići svijest o prevenciji negativnih učinaka na zdravlje kako bi se ljudi u skladu s tim počeli i ponašati. Dobiveni rezultati potvrđuju ovakav način edukacije kao efikasan

iz razloga što je došlo do poboljšanja, odnosno povećanja tjelesne aktivnosti ispitanika nakon provedenog programa.

9. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je utvrditi prevalenciju razine tjelesne aktivnosti djece jasličke dobi i njihovih roditelja te na temelju iste vrednovati tromjesečni program njihove edukacije o važnosti tjelesnoga vježbanja. S obzirom na definirani cilj, na početku ispitivanja postavljene su četiri sljedeće hipoteze. Prva hipoteza H1 tvrdi kako više od 50% djece ne zadovoljava minimalnu razinu tjelesne aktivnosti od 60 minuta dnevno umjerenim do visokim intenzitetom. Uvidom u rezultate ispitivanja ova se hipoteza potvrđuje. Druga hipoteza H2 kaže da više od 50% roditelja ne zadovoljava minimalnu razinu tjelesne aktivnosti od 60 minuta dnevno umjerenim do visokim intenzitetom. I ova se hipoteza potvrđuje uvidom u dobivene rezultate. Sljedeća hipoteza H3 navodi da će nakon provedenog programa edukacije roditelji značajno napredovati u razini tjelesne aktivnosti, uvidom u dobivene rezultate hipoteza se potvrđuje. Posljednja hipoteza H4, koja tvrdi da će nakon provedenog programa edukacije djeca značajno napredovati u razini tjelesne aktivnosti, također se potvrđuje uvidom u rezultate ispitivanja.

Najveći doprinos ovog istraživanja je podizanje svijesti o važnosti organizacije tjelesne aktivnosti za djecu jasličke dobi u dječjem vrtiću te isticanje važnosti programa edukacije za roditelje na temu tjelesne aktivnosti. Sudeći po poboljšanju rezultata ispitanika vezano uz njihovu tjednu tjelesnu aktivnost nakon provođenja edukacijskog programa, vidljivo je kako ovakav program edukacije ima svoju svrhu, smisao i krajnji pozitivni rezultat. Njime možemo utjecati na povećanje razine tjelesne aktivnosti djece i roditelja, samim time utjecati na njihovu kvalitetu života kao i na zdravstveno stanje smanjivanjem rizika od različitih bolesti. Ovo istraživanje pokazuje neophodnost interventnih programa koju su dokazala i prethodna istraživanja na ovu temu. Istovremeno otvara put novim, budućim istraživanjima koja će, uz unaprjeđenje mogućih nedostataka, dodatno ispitati tjelesnu aktivnost djece rane dobi i tako omogućiti nove spoznaje koje će utjecati na razvijanje i usvajanje zdravih i društveno prihvatljivih životnih navika od djetinjstva.

Ograničenje i mogući nedostatak provedenog istraživanja je malen broj ispitanika koji su činili ispitani uzorak. U istraživanju je sudjelovala jedna jaslička skupina jednog dječjeg vrtića u gradu Rijeci te njihovi roditelji. Kako bi rezultati bili pouzdaniji, moguće

je uzorak ispitanika proširiti na područje cijele Republike Hrvatske te zatim, na temelju dobivenih rezultata, djelovati s ciljem poboljšanja provedenog programa i boljih dobivenih rezultata. Također je moguće produljiti trajanje provedenog programa edukacije na, primjerice, cijelu akademsku godinu, povećati broj radionica u kojima će zajednički sudjelovati roditelji i djeca te roditeljima pripremati primjerene materijale promidžbe važnosti tjelesne aktivnosti na tjednoj bazi. U daljnjim istraživanjima moguće je ispitati postoji li razlika između spola roditelja u programu edukacije. Točnije, moguće je ispitati kakvi sadržaji u edukativnom programu za roditelje više odgovaraju ženama, a kakvi muškarcima te u skladu s time prilagoditi program edukacije.

Provedeno istraživanje pokazalo se veoma značajnim za daljnji napredak i razvoj na području edukacijskih programa o važnosti tjelesne aktivnosti koje za cilj imaju povećanje razine tjelesne aktivnosti kod djece jasličke, odnosno rane dobi. Kroz program edukacije nastoji se osvijestiti roditelje kako je neophodno poticati djecu na bavljenje kineziološkom aktivnošću, ali i da je presudno da i sami roditelji rade isto. Teorijske postavke dokazale su koliko je primjer roditelja važan i utjecajan u životu svakog djeteta zbog čega je iznimno bitno da roditelji promijene svoje navike i budu više tjelesno aktivni kako bi to isto mogli očekivati i od vlastite djece. Pritom odgojno - obrazovne ustanove trebaju preuzeti zadaću osvještavanja roditelja o navedenom kroz različite oblike rada kao što su već spomenute kineziološke radionice, sastanci i tome slično. Odgojno – obrazovna ustanova mora biti trajno uključena u poticanje djece na tjelesnu aktivnost te stvaranje navika redovitog i neizostavnog tjelesnog vježbanja kao sastavnog dijela života. Poticanjem djece na bavljenje tjelesnom aktivnošću uvelike se utječe na njihov cjelokupan život. Kod tjelesno aktivne djece dolazi do poboljšanja zdravstvenog stanja, izbjegavanja mogućih rizika od različitih bolesti te boljeg samopouzdanja kao i raspoloženja. Iz navedenih razloga, borba protiv nekretanja je neophodna, osobito u suvremenom svijetu koji nam sve više donosi sedentarni način života i sve njegove, nerijetko negativne posljedice. Istraživanje je potvrdilo da se u borbu protiv nekretanja može i treba krenuti od dječje najranije dobi, a moguće je to ostvariti upravo putem različitih programa edukacije koji su se pokazali efikasnim i prijeko potrebnim.

10. LITERATURA

1. Ahamed, Y. i sur. (2007). School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 371-376
2. Badrić, M., Prskalo I. (2010, 27. svibnja). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Pribavljeno 22.7.2018. sa <https://hrcak.srce.hr/82788>
3. Berčić, B., Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja*, 115 (3), 449–460.
4. Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (1-2).
5. Caprio S, Weiss R. (2005). The Metabolic Consequences of Childhood Obesity. *Best Practice and Research Clinical Endocrinology and Metabolism*; 19(3): 405-419.
6. Cox, J. (2017, 11. svibnja). What is a Brain Break? Preuzeto 15.7.2018. sa <https://www.thoughtco.com/what-is-a-brain-break-2081615>
7. Družinec, V. (2016, 1. rujna). Transfer vrijednosti s roditelja na djecu. Pribavljeno 03.8.2018. s https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=262473
8. Findak, V. (2009). Kineziološka metodika: kineziološka paradigma kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja za 21. stoljeće. Vol. 10 (2/2009), 371-381.
9. Glapa. A. (2018). The impact of brain breaks classroom-based physical activities on attitudes toward physical activity in polish school children in third to fifth grade. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (2), 368-379.
10. Grusec, J. E., & Goodnow, J. J. (1994). Impact of parental discipline methods on the child's internalization of values: A reconceptualization of current points of view. *Developmental Psychology*, 30(1), 4-19.
11. Guerra S. Teixeira-Pinto A. Ribeiro JC. Ascensao A. Magalhaes J. Andersen LB. Duarte JA. Mota J. (2006). Relationship between physical activity and obesity in

- children and adolescents. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*. 46(1): 79-83.
12. Holt, N. i sur. (2013). Developing sport-based after-school programmes using a participatory action research approach. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5 (3), 332-355.
 13. Jurakić, D., Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i svijetu. *Arh Hig Rada Toksikol*, 63(3), 3-12.
 14. Kahn, E. i sur. (2002). The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22 (4s), 73-107.
 15. Knox, G. i sur. (2012). Effects of a novel school-based cross-curricular physical activity intervention on cardiovascular disease risk factors in 11 to 14-year-olds: the activity knowledge circuit. *American Journal of Health Promotion*, 27(5), 75- 83.
 16. Murtagh, E., Mulvihill, M. i Markey, O. (2013). Bizzy Break!: The effect of a classroom-based activity break on in-school physical activity levels of primary school children. *Pediatric Exercise Science*, 25, 300-307.
 17. Nacionalni kurikulum za Rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014). Republika Hrvatska. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.
 18. Neljak, Boris; Podnar, Hrvoje; Rak, Tonkica (2017). Parents' attitudes towards physical activity of preschool children. *8th International Scientific Conference on Kinesiology: zbornik radova*, 233-237.
 19. Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
 20. Petrić, V. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u funkciji razvoja hrvatskog društva: Analiza tijeka razvoja antropoloških obilježja. U: V. Findak (ur.) *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa RH*, Poreč, 2016. (str. 105-111). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
 21. Petrić, V., Novak, D., Matković, Br., Podnar, H. (2012). Differences in the physical activity level of adolescent female students. *Croatian Journal of Education*, Vol: 14 (2/2012), 275-291

22. Podnar, H. (2015). Effects of a five-minute classroom-based physical activity on on-task behavior and physical activity volume: Doctoral thesis. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
23. Radulović, O., Novak, S., Nikolovski, D., Jovanović, R. (2010). Physical activity influence on nutritional status of preschool children. *Acta Medica Madianae* 49(1): 17-21
24. Sabolić, M., Lorger, M. Kunješić, M. (2015). *Efikasnost vježbanja na satu kineziološke kulture u predškolskoj dobi iskazana kroz broj srčanih otkucaja*. Preuzeto 20.07.2018., s: http://www.hrks.hr/skole/24_ljetna_skola/433-sabolic.pdf
25. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1-2), 19-28. Preuzeto 15.08.2018. s: <https://hrcak.srce.hr/37770>
26. Špelić, A. i Božić, D. (2002). Istraživanje važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti. U N. Tatković, A. Muradbegović (Ur.), *Drugi dani Mate Demarina - Kvalitetna edukacija i stvaralaštvo: zbornik znanstvenih i stručnih radova* (str. 145-154). Pula: Visoka učiteljska škola, Sveučilište u Rijeci.
27. Tomac, Zvonimir; Vidranski, Tihomir; Ciglar, Jelena. Izvorni znanstveni članak *Medica Jadertina*, Vol. 45, No. 3-4, 2015.
28. Trajkovski Višić, B., Višić, F. (2004). Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi. U K. Delija (ur.), *13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije : zbornik radova*. Zagreb : Hrvatski kineziološki savez.
29. The World Health Report (2002), *Reducing risks, promoting healthy life*. Preuzeto 03.08.2018. s https://books.google.hr/books?id=ePuQi1PtY_cC&pg=PA57&dq=world+health+organization+1+hour+per+day&hl=hr&sa=X&ved=0ahUKEwi_3NiG8r7cAhWMECwKHdkyAY4Q6AEIWjAH#v=onepage&q&f=false

11. PRILOZI

Prilog 1: Upitnik

Spol: Ž M (zaokruži)

Godina rođenja: _____ (upiši na crtu)

Koliko ste bili tjelesno aktivni najmanje 60 minuta u proteklih 7 dana? (zaokruži)

0 dana	1 dan	2 dana	3 dana	4 dana	5 dana	6 dana	7 dana
--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Koliko je vaše dijete bilo tjelesno aktivno najmanje 60 minuta u proteklih 7 dana ne uključujući boravak u dječjem vrtiću? (zaokruži)

0 dana	1 dan	2 dana	3 dana	4 dana	5 dana	6 dana	7 dana
--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Koliko ste otprilike sati bili tjelesno aktivni na način da ostajete bez daha u proteklih 7 dana? (zaokruži)

0 sati	30 min.	1 sat	2 - 3 sata	4 - 6 sati	7 i više sati
--------	---------	-------	------------	------------	---------------

Koliko je sati vaše dijete bilo tjelesno aktivno na način da ostane bez daha u proteklih 7 dana ne uključujući boravak u dječjem vrtiću? (zaokruži)

0 sati	30 min.	1 sat	2 - 3 sata	4 - 6 sati	7 i više sati
--------	---------	-------	------------	------------	---------------

Prilog 2: Letak

ŽELIM SE KRETATI!



Potrebno je minimalno 60 min. kretanja svaki dan
(Dječja zdravstvena organizacija, 2016)

ZAŠTO?

TJELESNA DOBROBIT

- II Razvoj motorike (spobnost smislenog korištenja vlastitog tijela u prostoru)
- II Motoričkom aktivnošću potiče se rad i razvoj živčanog sustava
- II PREVENCIJA: pretilosti, pojave blage arterijske hipertenzije, šećerne bolesti, povišene razine masnoće u krvi, bolesti krvožilnog sustava, ...
- II tjelesno vježbanje jača organizam i učvršćuje zdravlje, utječe na pravilno držanje tijela te razvija higijenske navike

PSIHOLOŠKA DOBROBIT

- II Tjelesne aktivnosti poboljšavaju protok krvi u cijelom tijelu, uključujući mozak pa dolazi do:
- II boljeg razmišljanja
- II podizanja samopouzdanja
- II boljeg raspoloženja
- II boljeg spavanja

DRUŠTVENA DOBROBIT

- II kvalitetniji društveni odnosi s drugima
- II Istraživanjima je opaženo značajno opadanje u prekršajima i uhićenjima maloljetnika nakon uvođenja rekreacijskog programa

Prilog 3: Poledina letka

KAKO SMO MI UŽIVALI U TJELESNOJ AKTIVNOSTI...

