

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

ANDREJA JURANIĆ

DIPLOMSKI RAD

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I
SLOBODNO VRIJEME UČENIKA U
PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

Zagreb, listopad

2012.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE
(Zagreb)

PREDMET: KINEZIOLOŠKA METODIKA

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Andreja Juranić

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I
SLOBODNO VRIJEME UČENIKA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

MENTOR: Prof. dr.sc. Ivan Prskalo

SUMENTOR: Srna Jenko Miholić, mag.cin.,predavač

Zagreb, listopad 2012.

SADRŽAJ

Sažetak/Summary.....	4
1. UVOD	6
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	7
3. CILJ.....	10
4.1. Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena.....	12
4.2. Slobodno vrijeme učenika	13
4.3. Aktivnosti slobodnog vremena.....	16
4.4. Slobodno vrijeme i igra	17
4.5. Slobodno vrijeme i obitelj	18
4.6. Slobodno vrijeme i škola.....	20
4.7. Planiranje slobodnog vremena	21
5. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	23
5.1. Važnost kineziološke aktivnosti.....	24
5.2. Sport i zdravlje	25
5.2.1. Prednosti bavljenja sportskim aktivnostima kod djece.....	26
5.3. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture	27
5.4. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u osnovnoj školi	29
5.4.1. Izvannastavne aktivnosti.....	30
5.4.2. Izvanškolske aktivnosti.....	32
5.5. Sportska rekreacija	33
6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	34
7. REZULTATI I RASPRAVA	35
8. ZAKLJUČAK	44
LITERATURA.....	45
PRILOZI	47
Kratka biografska bilješka.....	49
Izjava o samostalnoj izradi rada	50

Sažetak/Summary

SAŽETAK**Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u primarnom obrazovanju**

Cilj ovog diplomskog rada bio je otkriti što učenici rade u slobodno vrijeme, kojim se aktivnostima i u kojoj mjeri bave, usporedba bavljenja kineziološkim aktivnostima u ruralnim i urbanim područjima te otkriti stavove učenika prema kineziološkim aktivnostima i bavljenju sportom u budućem životu. Za potrebe ovog istraživanja uključen je uzorak od 139 učenika od prvog do četvrtog razreda u dvije osnovne škole-ruralne i urbane sredine. Metodom anketnog upitnika ispitani su neki njihovi stavovi o korištenju slobodnim vremenom i kineziološkim aktivnostima. Rezultati istraživanja pokazali su da se u slobodno vrijeme najčešće sportom bavi 16% učenika iz sela i 18% učenika iz grada, dok su postoci za sjedilačke aktivnosti mnogo veći. Ispred kinezioloških aktivnosti prednost u izvanškolskim i izvannastavnim aktivnostima imaju drugi nekineziološki sadržaji kao što su zbor i likovne radionice. Ipak svijest učenika o važnosti bavljenja sportom je naglašena budući da 90% učenika iz sela i 80% učenika iz grada smatra da je bavljenje sportom važno. Također učenici koji se bave sportom u primarnom obrazovanju žele se nastaviti baviti sportom i u budućnosti. Razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima između ruralnog i urbanog područja nisu velike, a ogledaju se samo u prioritetima bavljenja sportom, raznolikijim kineziološkim aktivnostima u gradu i većem broju dječaka u bavljenju sportom na selu. Učenici se sve više bave aktivnostima za koje nije potreban mišićni napor, a zanemaruju se kineziološke aktivnosti.

Ključne riječi: aktivnosti slobodnog vremena, kineziološki sadržaji, metoda anketnog upitnika, ruralna i urbana sredina

SUMMARY

Kinesiology and leisure of students in primary education

The aim of this thesis was to find out what students do in their free time, what activities that they are involved into and in what extent, the comparison between kinesiological activities in rural and urban areas and also to detect students' view about kinesiological and sport activities in their future life. Study included a sample of 139 students from first to fourth grade in two elementary schools in rural and urban areas. Their views on the use of kinesiology and leisure activities were questioned by survey method. Results showed that 16% of students from the countryside and 18% of students from the city are involved in common leisure sports, while the percentages of sedentary activity is much higher. Advantage in extracurricular activities have other activities such as choir and art workshops. Yet students awareness about the importance of sports is highlighted with 90% of them from the countryside and 80% students from the city. Students who participate in sports in primary education wish to continue playing sports in the future. Differences in kinesiological activities between rural and urban areas are not significant, and are reflected only in the priority sports, kinesiology diverse activities in the city and a higher number of boys in sports in the countryside. Students are more engaged in activities that do not require muscle work, ignoring kinesiology.

Keywords: *leisure activities, physical education facilities, rural and urban areas, survey methods*

1. UVOD

Suvremeni uvjeti života i rada danas drugačiji su nego prije tridesetak godina. Razvoj tehnologije, informatike, prometa i komunikacija omogućava brzo i dinamično rješavanje različitih svakodnevnih obaveza. U ubrzanom tempu modernog života, posebno u gradu, sve je više slobodnog vremena, ali se ono sve manje koristi za vlastite potrebe (Andrijašević, 2000). Kod djece i mladeži u današnje vrijeme sve se više mijenja odnos školskog radnog vremena te slobodnog vremena. Djeca su opterećena opširnim školskim obvezama pa je znatno važnije ostatak dana popuniti kvalitetnim sadržajima. Slobodno vrijeme je vrijeme aktivnog odmora, razvoja, pozitivnog razvoja, socijalizacije, druženja i razvijanja osobne ličnosti. Sadržaji i aktivnosti slobodnog vremena postaju sve veće odrednice u odgoju djeteta. Dijete će samo izabrati što ga zanima, ali često je potrebno dijete usmjeriti i upoznati ga sa svim mogućnostima koje ima. U slobodno vremenu velika važnost trebala bi se posvećivati kineziološkoj aktivnosti koja je osnovna čovjekova potreba za kretanjem i održavanjem života. Kineziološke aktivnosti u školi i izvan nje su jedino područje gdje učenici ne uče razne činjenice napamet već su posvećeni svom tjelesnom razvoju i zdravlju (Prskalo, 2004). Kroz ovaj rad će biti objašnjeno što je to slobodno vrijeme i kako ono utječe na učenika. Kroz analizu istraživanja bit će pokazano što učenici rade u slobodno vrijeme, koje su to aktivnosti kojima se bave te u kojoj mjeri se učenici bave kineziološkim aktivnostima i usporedba bavljenja kineziološkim aktivnostima u ruralnim i urbanim područjima. Učitelji kao direktni indikatori odgoja trebali bi ovakvo istraživanje provoditi svake godine kako bi imali uvid u slobodno vrijeme i izvannastavne aktivnosti učenika. Također učitelji bi trebali poticati učenike na kineziološke aktivnosti i kao adekvatan uzor sami ih provoditi. Često bi se na satovima tjelesne kulture i na satovima razrednika trebalo raspravljati o važnosti kineziološke aktivnosti jer o tome ovisi budućnost i zdravlje djece. Poticaj na kineziološke aktivnosti potreban je djeci u primarnom obrazovanju jer je usađivanje zdravih navika najbolje od malih nogu, ali isto tako to se treba nastaviti u višim razredima i kasnije u srednje školskom obrazovanju. Tri sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno nije dovoljno tjelesnog vježbanja zato bi učitelji

trebali kineziološke aktivnosti unositi u nastavne sate kada god je to moguće. U svakodnevnoj borbi protiv sjedeće rekreacije i pasivnosti tijela, mlade treba neprestano upućivati na pješčenje, planinarenje, vožnju biciklom, sportske igre te razne druge sportsko-rekreacijske sadržaje u kojima posebice aktivno sudjeluju udovi, srce i pluća (Andrijašević, 2000).

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Dosadašnja istraživanja odnose se na istraživanja kinezioloških aktivnosti i slobodnog vremena u primarnom obrazovanju od prvog do četvrtog razreda i učenika od petog do osmog razreda osnovne škole.

Prskalo je proveo 2007. godine istraživanje na uzorku od 287 učenika i učenika od 1. do 4. razreda osnovnih škola (dobi od 7 do 10 godina). Istraživanje je pokazalo zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet tjelesna i zdravstvena kultura stavljaju na prvo mjesto po značaju za budući život (13%) dok je preferencija tog predmeta nešto viša (37%). Provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno je viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Također je istraživanjem utvrđeno da je spol i dob utječu na preferenciju i izbor provedbe slobodnog vremena i sudjelovanje u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Ovim istraživanjem je utvrđeno da je u izvanškolske aktivnosti uključen veći broj učenika nego u izvannastavne što može biti pokazatelj loše pripremljenosti škole za izvannastavne aktivnosti. Naglasak u ovom istraživanju stavljen je na posljedice koje izaziva nedovoljna kineziološka aktivnost. Autor naglašava kako tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Također govori kako su rijetke ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem. U zaključku ovog istraživanja autor naglašava važnost odgojnih zadaća na satu tjelesne i zdravstvene kulture, a to su

stvaranje navike svakodnevnog vježbanja i formiranje pozitivnog stava prema kineziološkoj aktivnosti uopće.

Badrić, Prskalo i Kvesić su u sklopu 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske 2011. godine napisali stručni rad na temu „Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece“. U svom radu govore kako se mnoge razvijene zemlje svijeta suočavaju se s problemom nekretanja djece i mladih i to pokušavaju zaustaviti na razne načine. Jedan od načina na koji se to pokušava postići je i primjena interventnih programa. Programi imaju za cilj povećati razinu svakodnevnog tjelesnog vježbanja djece, tj. stvoriti naviku svakodnevne primjene kinezioloških sadržaja. Ovakve programe najbolje može provoditi škola na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Autori u ovom radu naglašavaju kako škola ima bezbroj mogućnosti da kroz integraciju nastave tjelesne i zdravstvene kulture s ostalim srodnim predmetima educira djecu o važnosti tjelesnog vježbanja na zdravlje čovjeka uopće. U ovom radu također se naglašava činjenica da učenici kroz proces školovanja trebaju steći naviku tjelesnog vježbanja. U zaključku govore kako odgojno djelovanje počinje u obitelji koja predstavlja proces primarne socijalizacije, a nastavlja u školi kao odgovornoj instituciji odgoja i obrazovanja i koja bi mu trebala usaditi sve vrijednosti za kvalitetan i zdrav život u budućnosti.

Badrić je proveo 2011. godine istraživanje na temu „Povezanost kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu i motoričkih sposobnosti učenika srednje školske dobi“. Autor u svom istraživanju naglašava da redovita i kontinuirana tjelesna aktivnost podiže razinu motoričkih sposobnosti i pretpostavka je optimalnog rasta i razvoja. Cilj ovog istraživanja je bilo utvrđivanje povezanosti kinezioloških aktivnosti u strukturi slobodnog vremena učenika od petog do osmog razreda i razine njihovih motoričkih sposobnosti. Na osnovi dobivenih i analiziranih rezultata moglo se zaključiti da postoji djelomična značajna povezanost između tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme i razine motoričkih sposobnosti učenika srednje školske dobi te se ona razlikuje po dobi učenika. Sudjelovanje u kineziološkoj aktivnosti u slobodno vrijeme u trajanju od najmanje 60 minuta dnevno

prakticira 76% dječaka i 60% djevojčica. Autor u zaključku istraživanja ističe kako će dobiveni rezultati istraživanja biti osnova za planiranje budućih akcija i mjera odgojno obrazovnih institucija, šire društvene zajednice i samih roditelja da prihvate tjelesnu aktivnost djece u slobodno vrijeme kao temelj za stvaranje zdrave i radno sposobne populacije.

Badrić i Prskalo su proveli 2011. istraživanje na temu „Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika i učenica osnovne škole“. Cilj rada bio je utvrditi razlike u strukturi slobodnog vremena između djevojčica i dječaka od petog do osmog razreda osnovne škole te utvrditi količinu vremena koju učenici provode u različitim aktivnostima tijekom radnog dana. Rezultati istraživanja pokazali su da 60% učenika ne sudjeluje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme tijekom radnog dana. Glavna aktivnost u slobodno vrijeme učenika osnovnoškolske dobi je gledanje televizije. Djevojčice i dječaci ne razlikuju se u načinu provođenja slobodnog vremena tijekom jednog radnog dana.

Badrić, Prskalo i Šilić proveli su 2011. istraživanje na temu „Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja“. U radu se željela utvrditi ukupna struktura vremena tijekom radnog dana, te na osnovu nje utvrditi i strukturu slobodnog vremena radnog dana učenika od 5-8 razreda. Također, željele su se utvrditi razlike u strukturi slobodnog vremena između djece koja žive na ruralnom i djece koja žive u urbanom području. Rezultati istraživanja pokazali su da djeca imaju vrlo malo slobodnog vremena. Nakon zadovoljenja životnih i školski obveza samo 23% vremena djeci preostane za aktivnosti koje se koriste prema osobnim interesima i preferencijama. Od aktivnosti koju djeca najčešće koriste u slobodno vrijeme svakako je gledanje televizije. Istraživanje je pokazalo da učenici koji žive u urbanom području više vremena provode u kineziološkim aktivnostima i igri od učenika koji žive u ruralnom području.

Martinčević provela je 2010. godine istraživanje na temu „Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole“. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi kako učenici šestih i sedmih razreda osnovne škole provode slobodno vrijeme s obzirom na to jesu li djevojčice ili dječaci, s obzirom na njihov školski uspjeh i uključenost u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Učenicima je ponuđeno sedamnaest aktivnosti provođenja slobodnog vremena, kraj kojih su označavali učestalost bavljenja svakom od njih. Utvrđene su statistički značajne razlike kod procjene određenih izvannastavnih aktivnosti i kod načina provođenja slobodnog vremena s obzirom na određene karakteristike ispitanika. Autorica u zaključku naglašava da bi rezultati bi mogli poslužiti kao temelj za promišljanje o eventualnim promjenama izvannastavnih aktivnosti u osnovnoj školi.

3. CILJ

Cilj ovog diplomskog rada je otkriti kako učenici provode svoje slobodno vrijeme. Primarni cilj ovog istraživanja je otkriti što učenici rade u slobodno vrijeme i u kojoj mjeri se bave kineziološkim aktivnostima. Sekundarni ciljevi su usporedba bavljenja kineziološkim aktivnostima u ruralnim i urbanim područjima te otkrivanje stavova učenika prema kineziološkim aktivnostima i bavljenju sportom u budućem životu.

4. SLOBODNO VRIJEME

Vrijeme koje pojedinac ima na raspolaganju bez ikakve obveze i prilika za ostvarenje čovjekove slobode i osobnog razvoja nazivamo slobodno vrijeme. Slobodno vrijeme je osnovni preduvjet za brojne aktivnosti koje jačaju tijelo i duh i poboljšavaju društveni život. Neke od aktivnosti slobodnog vremena su dio društvenih normi, a odnose se na obitelj, prijateljstvo, društvene potrebe te potrebe za obrazovanjem. Postoje aktivnosti kao osobne potrebe pojedinca koje su ključan preduvjet funkcioniranja jedinke kao dijela društva. Slobodno vrijeme je jedna od determinanti razvoja, ono ne djeluje u cijelosti samostalno i stoga se iskazuje dvojako: kao prostor u kojemu se prelamaju interakcije bića u nastanku i njegove okoline i kao prostor za samosvojni razvitak i samo ostvarenje (Bašić, 1993).

Isto tako slobodno vrijeme je dio čovjekova života kojeg koristi za odmor, zabavu, za stjecanje novih iskustva i kulturno bogaćenje, a različito s obzirom na dob, spol, zanimanje, stupanj interesa, ciljeve i njegove mogućnosti. Glavna odrednica slobodnog vremena je sloboda, dobrovoljnost i neobvezanost. To je vrijeme odmora, razvoja, pozitivna razvoja, socijalizacije i humanizacije. Razvija se u obitelji i proširuje na školu. Ubrzani napredak tehnologije i znanosti ubrzali su životni tempo i prividno ga olakšali, no sve se dogodilo prebrzo i čovjek se nije stigao prilagoditi. Potreba za povratkom psihofizičke ravnoteže i zdravlja podliježe nizu postupaka u kojima kineziološka znanost ima važnu ulogu. Pri tome je najvažnije kretanje koje je prirodni odraz održanja života. Kretanje u bilo kojem smislu, pješaćenje, trčanje, skakanje i drugo pogoduje zdravlju čovjeka, a njegovo ograničavanje nepovoljno djeluje na čitav antropološki status. Ubrzani pad ljudskih sposobnosti ne može nadomjestiti nikakva suvremena tehnologija unatoč tome što je život bez nje današnjem čovjeku nezamisliv.

Slobodno vrijeme se u posljednjih nekoliko desetljeća pojavljuje kao značajan i univerzalan problem suvremenog društva. Stoga u današnje vrijeme, slobodno vrijeme iziskuje brojna pitanja na koja nam je teško odgovoriti:

- Kako i na koji način provoditi slobodno vrijeme, a da ono pritom ostane slobodno, korisno i pozitivno?
- Kako ga iskoristiti i ispuniti?
- Kako na njega pripremiti pojedince i društvo u cjelini?

Filozof Milan Polić naglašava povezanost sporta i slobodnog vremena. Od same njegove pojave sport i slobodno vrijeme su u složenom odnosu. I ne samo zato što je sport kao amaterska igra i zabava s jedne strane bio vezan za slobodno vrijeme, a s druge strane kao profesionalna vježba za radno vrijeme, nego i zato što je od samoga početka kao spektakl bio usmjeren koliko na dokolicu toliko i na besposlicu (Polić, 2005). Slobodno vrijeme je jedna od najznačajnijih sastavnica svakodnevnog života pojedinca i grupa u suvremenom društvu te važan indikator načina i kvalitete svakidašnjeg života.

4.1. Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena

Suvremenu civilizaciju karakterizira izrazito smanjenje tjelesne aktivnosti. Čovjek razvijenog dijela svijeta teži za opskrbljivanjem vrhunskim tehnološkim pomagalima koje ograničavaju kretanje i rad tijela u obavljanju svakodnevnih poslova. Teški tjelesni rad u razvijenim zemljama svijeta iščezava pred mehanizacijom i robotikom. Takav način života bez fizičke aktivnosti i kretanje povezuju uzrok je sve veće učestalosti mnogih kroničnih bolesti i sve slabijoj sposobnosti organizma (Andrijašević, 2000). Imajući na umu utjecaj vježbanja na regulaciju tjelesne mase, te motoričku sposobnost djece, ali i poznavajući posebno činjenicu da u odrasloj dobi relativno aktivnije ostaju osobe čije su funkcijske sposobnosti u adolescenciji bile više, postajemo svjesni važnosti ranog poticanja na tjelesnu aktivnost i uključivanja u aktivno provođenje slobodnog vremena. Navika za kretanjem, vježbanjem, odnosno sportom stvorena u školskoj dobi vodi do potrebe za kretanjem u slobodnom vremenu te ukoliko ostane sačuvana tijekom života imat će optimalni učinak na zdravlje i funkcionalnu sposobnost. Ako prihvatimo očitu činjenicu da je potreba za kretanjem osnovna biotička potreba te da se dijete

dragovoljno i u potpunosti predaje spontanij igri ili nekom drugom obliku kretne aktivnosti, nameće se zaključak da je sa gledišta „korisnog“ korištenja slobodnog vremena kineziološka aktivnost bez alternative (Prskalo, 2005.a).

4.2. Slobodno vrijeme učenika

Slobodno vrijeme kod učenika je vrijeme koje učenicima ostaje na raspolaganju za njihove osobne potrebe kada izvrše sve školske i kućne zadatke. To je vrijeme u toku dana u kojem se isprepliću brojni i raznovrsni utjecaji i sadržaji, pozitivni i negativni, organizirani i spontani, koji dopunjuju, korigiraju sve ono što pruža škola i obitelj. Slobodno vrijeme učenika se može smatrati kao sredstvo aktivnog odmora, zabave i razonode. Pozitivno utječe na fizički i mentalni razvoj, na razvoj kreativnih sposobnosti i oblikovanja pozitivnih osobina ličnosti. Slobodno vrijeme učenika ipak nikada nije potpuno slobodno od obaveza, kao što nije rijetko da i u “obaveznom vremenu” postoje slobodne aktivnosti.

Slobodno vrijeme učenika ima ove pedagoške dimenzije (Rosić, 2005):

- to je oblik organizacije učeničkih aktivnosti s jasno postavljenim ciljem,
- podrazumijeva različite forme aktivnosti,
- polazi od mogućnosti prirodne i društvene okoline,
- može se organizirati prema pojedinačnim, grupnim i kolektivnim interesima učenika,
- svi sadržaji, oblici, sredstva i metode trebaju doprinijeti formiranju i razvoju zdrave ličnosti.

Na početku svake školske godine povelik broj roditelja muče pitanja što činiti i kako organizirati slobodno vrijeme djeteta te kako odabrati najbolju aktivnost za svoje dijete. Činjenica je da je na raspolaganju razmjerno velika ponuda organiziranih slobodnih aktivnosti, kako školskih tako i izvanškolskih. Da bi saznali što dijete privlači i zanima, treba na početku školske godine ispitati njegove interese,

otkriti čime se želi baviti. Potom ustanoviti količinu slobodnog vremena tijekom pojedinih dana, dogovoriti sadržaje te ih ugraditi u režim života obitelji.

Takvog je vremena malo i ovisi o dnevnoj i tjednoj opterećenosti učenika. Slobodnim vremenom učenici raspolažu sami, a koriste ga za :

- Odmor
- Razonodu i zabavu
- Fizičku i psihičku relaksaciju
- Opuštanje
- Stvaralaštvo
- Razvoj ličnosti
- Obavljanje raznih poslova, šetnje,
- Odlazak u kino, druženje s prijateljima,
- Igru, sport
- Slušanje glazbe
- Gledanje televizijskog programa
- Čitanje knjiga, časopisa
- Maštanje
- Razmišljanje

U slobodnom vremenu djeca, mladež i odrasli mogu razvijati svoje sposobnosti, proširivati svoja znanja, socijalizirati se u skladu sa svojim interesima, potrebama i željama.

Slobodno vrijeme učenicima daje :

- mogućnost razvoja i provjere svojih sposobnosti,
- otkriva svoje interese,
- upoznaje sebe i druge,
- slobodno uređuje i razvija odnose prema drugima i prema sebi
- upoznaje i razvija svoje potrebe
- upoznaje i mijenja okolinu

Neadekvatno i nekorisno korištenje i provođenje slobodnog vremena kod učenika, mladeži i odraslih može dovesti da pojedinci zbog nedovoljne potrebne pažnje zalutaju u loše društvo, neadekvatno reaguju, zalutaju u društveno neprihvatljive oblike ponašanja, prepuste se uživanju alkohola, uživanju droga itd. Zato u organiziranju i provođenju slobodnog vremena kod učenika veliku ulogu imaju roditelji, odgajatelji, učitelji i škola. Razlika između uspješnih i neuspješnih učenika je u jednoj rečenici: "Nisam imao vremena". Samoregulirani učenici su ustrajni, dobro organizirani, dobro određuju svoje ciljeve, prate vlastiti rad, prilagođavaju tehnike učenja ovisno o okolnostima i znaju se motivirati. Oni su sigurno uspješniji od učenika koji se ne znaju organizirati.

Učenicima u prosjeku ostaje oko 8 sati slobodnog vremena. Ako samo sat ili dva iskoriste za učenje i pisanje zadaće postoji velika šansa da postanu uspješni u školi. Ako sat ili dva provedu na treningu ili slobodnoj aktivnosti prema vlastitim interesima ostaje im puna četiri sata za igru, druženje s prijateljima, gledanje TV, igranje igrice i slično. Učenici bi trebali izbjegavati duge razgovore telefonom ili dugo dopisivanje. Potrebno ih je potaknuti da izračunaju koliko vremena provedu na internetu i osvijestiti da time gube dragocjeno vrijeme.

Jedan od uzroka potištenosti, i kod odraslih i kod djece jesu "nedovršeni poslovi". To su oni poslovi koje znamo da moramo napraviti, ali ih cijelo vrijeme odgađamo. Na primjer čitanje lektire, domaće zadaće ili možda neki poslovi nevezani za školu. Postojanje "nedovršenih poslova" nas jednostavno muče i stvaraju nemir i nervozu. Budući da su roditelji nezadovoljni, dolazi do svađa i sukoba, stvara se novi nemir i novo nezadovoljstvo u učenicima. Krug se zatvara. Potištenost je bolest raspoloženja, zahvaća i tijelo i misli. Pokazuje se kao nedostatak životne radosti, bezvoljnosti, gubitak interesa, osjećaja bezvrijednosti i bespomoćnosti. Spoznaja da si svoje vrijeme posvetio nečem konstruktivnom, naučio nešto novo, usavršio se ili isplanirao slijedeći cilj, donijet će određenu vrstu mentalnog zadovoljstva, koje iz dana u dan postaje životno inspirirajući.

Isto tako nam je poznato da upravljanje vremenom nije čarobni štapić koji će riješiti sve naše probleme, nego je vještina koja se mora razvijati. Živjeti bez plana isto je kao i ploviti brodom po moru bez kompasa. To ujedno znači misliti pravilno-misliti pozitivno-misliti racionalno-misliti planirano. Jednom kad razviješ sposobnost za pametno korištenje vremena i energije, spreman si za postizanje i vrlo velikih ciljeva.

4.3. Aktivnosti slobodnog vremena

Kako su aktivnosti slobodnog vremena vrlo brojne i raznolike, tako postoje i raznovrsne mogućnosti klasifikacije slobodnih aktivnosti. Tako, na primjer, postoji klasifikacija prema mjestu gdje se slobodne aktivnosti zbivaju, po dobi i spolu, po brojčanoj strukturi ili prema vrstama samih aktivnosti: sportske, umjetničke, tehničke i sl. Ipak je najprihvatljivija klasifikacija u kojoj je osnova podjele funkcija i svrha koja se veže uz pojedine aktivnosti. Polazeći od osnova funkcije: odmor, rekreacija, razvoj ličnosti, koje su međusobno povezane i jednako važne, klasifikaciju slobodnih aktivnosti čine i tri odgovarajuće skupine aktivnosti. Prvo su aktivnosti koje služe običnom odmoru, bez neke posebne i napore fizičke ili psihičke angažiranosti. Ova se skupina aktivnosti više pojavljuje kod odraslih, više je individualnog karaktera. U drugu skupinu ulaze aktivnosti rekreacije u najširem smislu te riječi, a sa zadatkom aktivnog odmora, zdrave razonode i zabave. To su raznovrsne društvene i pokretne igre, plesanje, posjećivanje sportskih priredbi, praćenje događaja preko televizije i radija, šetnje u prirodi, izleti, posjećivanja kina itd. U treću skupinu ubrajaju se aktivnosti koje su više namijenjene razvoju ličnosti preko različitih područja: fizičke, obrazovne, odgojne, umjetničke, tehničke, društvene i sl. (Šimunović, 2008).

Aktivnosti slobodnog vremena jesu one aktivnosti koje pojedinac prihvaća po slobodnoj volji i interesu, a koje po sebi uključuju i sve obveze i sve posljedice koje iz njih proizlaze. Osnova je tih aktivnosti, dakle, sloboda izbora i postojanje motivacijskog sklopa koji uvjetuje izbor. Pod društveno prihvatljivim aktivnostima slobodnog vremena podrazumijevamo sve one aktivnosti koje pridonose rekreativno-

produktivnom osmišljavanju slobodnog vremena. One su uvijek, pa i onda kada označavaju samo odmor i razonodu, planirane i sadržajno osmišljene, a motivacijski istinski utemeljene i razvojno usmjerene.

Način provođenja slobodnog vremena predstavlja neodvojivi segment našeg funkcioniranja kroz koji se oplemenjujemo i u kojem postajemo ono što jesmo. Iz tog je razloga poznavanje mogućih utjecaja različitih tipova aktivnosti slobodnog vremena važno u razumijevanju ponašanja i potreba mladih u slobodnom vremenu. Slobodne aktivnosti mogu biti odabrane obzirom na intimni značaj pojedine aktivnosti za osobu ili radi realizacije njene društvene uloge. Interesi vezani uz slobodno vrijeme usmjeravani su najviše utjecajem obitelji te njenog ekonomskog i društvenog statusa, obrazovnog sustava, vršnjačke skupine, medija, ponudom i reklamiranjem aktivnosti slobodnog vremena te socijalnim.

Mladi govore o sebi najviše kroz stvari s kojima su u neposrednom kontaktu kao što su glazba, moda, film, likovni izričaj, literarni uradak, istraživački projekti, festivali, koncerti, diskoklubovi, kafići, sport, televizija, časopisi i sl. Time i stil života mladih predstavlja način zadovoljavanja osobnih potreba pojedinca u određenoj društvenoj dinamici. Način života podrazumijeva određeni model ponašanja koji pretpostavlja i specifičnu životnu orijentaciju u zadovoljavanju osobnih potreba, ali životnu organizaciju, način učenja, a onda i sam stil života.

4.4. Slobodno vrijeme i igra

Igra je složeno i raznoliko ponašanje koje se smatra temeljnom pretpostavkom normalnog rasta i razvoja djece. Igra pretpostavlja neku vrstu zabave i određeni način zaokupljanja. Prije svega igra mora biti ugodna i djetetu pružati užitak. Igra ne bi trebala sadržavati cilj koji djetetu nameće okolina. Ona treba biti spontana i dobrovoljna. Kroz igru dolazi do aktivnog uključivanja igrača. Slobodno vrijeme i igra se međusobno nadopunjuju. Igramo se zato što imamo slobodno vrijeme ili imamo slobodno vrijeme zato što se igramo.

Kao jedan od sadržaja slobodnog vremena igra postaje sve važniji oblik zabave koji čovjeka vraća u prirodno stanje i daje mu mogućnosti razvoja. Svaka igra ima svoja pravila. Važno je sudionike upoznati s pravilima igre i važnošću poštivanja istih. Cilj svake igre je pobjeda, a ishod joj je nepredvidiv. Sudionici mogu igrati individualno ili timski, služe se dozvoljenim sredstvima kako bi ostvarili prednost.

Igra može biti određena: vremenom, prostorom, brojem sudionika, vrstom rekvizita i opremom. Igru prati osjećaj sreće i zadovoljstva, a ona sama donosi vedrinu i opuštanje. Na taj način igra stvara jedinstvo, slogu, harmoniju unutar zajednice te tako pruža mogućnost doživljavanja i izživljavanja života. Bitna odrednica igre je ta da dijete u igri ima mogućnost i priliku pokazati sve što zna, najčešće sve što može, što ga ispunjava osjećajem velikog zadovoljstva. U igri se prilagođava pravilima, pokušava nadmudriti druge. Svatko od sudionika igre u pravilu se trudi biti najbolji, pobjednik, koji surađuje s drugima te se na takav način socijalizira i poistovjećuje s okolinom.

4.5. Slobodno vrijeme i obitelj

Slobodno vrijeme u obitelji je vrlo važno za komunikaciju i razvoj kvalitetnih odnosa u obitelji. Važnu ulogu u kreiranju dječjeg slobodnog vremena ima obitelj i njihova uključenost. Roditelji su danas zaposleni i imaju malo vremena za svoje dijete ili ako ga imaju ne znaju ga kvalitetno provesti sa svojim djetetom. Mnogi roditelji imaju krivo mišljenje o tome i smatraju ako borave u istoj prostoriji sa svojim djetetom dok kuhaju ili gledaju TV da su proveli kvalitetno vrijeme sa njim. To u stvarnosti nije tako, jer dijete osjeća da mu se roditelji nisu u potpuno posvetili. Djeca od najranije dobi imaju potrebu provoditi vrijeme u igri i drugim aktivnostima sa svojim roditeljima. Bit kvalitetno provedenog vremena sa svojim djetetom nije koliko, već kako provodimo vrijeme sa njim. Iako je zaposlenim roditeljima to teško, bilo bi poželjno da svaki dan pokušaju odvojiti barem pola sata za svoje dijete. To

vrijeme treba biti onda kada će roditelji bez pritiska, žurbe i pogledavanja na sat moći porazgovarati sa svojim djetetom, a ne da to čini zato što mora. Dobro je u takvom razgovoru govoriti o sebi i svom danu, naravno ono što roditelji smatraju da mogu podijeliti sa svojim djetetom, a zatim pitati kako su oni proveli svoj dan. Roditelji često griješe smatrajući da propitivanjima, prodikama i savjetima razgovaraju kvalitetno sa djetetom. Ukoliko svakodnevno postavljamo djeci ista pitanja, dobit ćemo uglavnom iste odgovore, a najčešće onakve kakve mi želimo čuti. Djeca će često u tim šablonskim razgovorima prikivati one informacije koje znaju da će nas uzrujati ili koje će potaknuti lavinu naših prigovora i komentara. Zato je važno da ti razgovori budu opušteni i da svatko može reći i podijeliti s drugima ono što želi. Tako se razvija veće povjerenje i bliskost među članovima obitelji. U tom razgovoru roditelji mogu objasniti djetetu što sve još trebaju obaviti, a dijete može reći što ono još mora obaviti te se dogovoriti za neko vrijeme koje ćete moći provesti zajedno toga dana–vrijeme za šetnju, igru posjet i sl. Roditelji i djeca u razgovoru mogu uključiti jedni druge u neke svoje aktivnosti: napraviti popis za trgovinu, obaviti kupovinu, smisliti ideju sutra za ručak, pomoći napraviti večeru...

Vikendi su za roditelje često rezervirani za sve ono što tijekom tjedna nisu mogli obaviti, pa to nadoknađuju: spremanje stana, pranje, glačanje rublja, košnja travnjaka, pranje auta, veće trgovine i dijete se zanemaruje. Roditelji često daju tim aktivnostima prednost i kažu kako nemaju vremena za svoje dijete. Svatko može navesti mnogo opravdanih i neopravdanih razloga zbog kojega ne provodi dovoljno vremena sa svojim djetetom. Roditelji bi trebali imati na umu da provođenjem određenog vremena sa svojim djetetom razvijamo povjerenje, bliskost, ljubav, povezanost i podršku koja je važna u osamostaljivanju i odrastanju djeteta.

4.6. Slobodno vrijeme i škola

Učitelji/nastavnici u funkciji promocije zdravih stilova života prema učenicima djeluju kroz redovnu nastavu, integrirajući sadržaje preventivnih programa u nastavne sadržaje i čine poveznice, kroz izbornu nastavu, dodatni rad i izvannastavne aktivnosti. Učitelji/nastavnici surađuju s razrednicima pojedinih razrednih odjela kako bi se na vrijeme uočilo rizično ponašanje učenika i planirale aktivnosti, i to tematskim planiranjem, pomoću razrednih vijeća, učiteljskih vijeća, aktive razrednika i u individualnim razgovorima. Obveza nastavnika je permanentno stručno usavršavanje iz područja prevencije djece i mladih. Kvalitetno osmišljavanje provođenja slobodnog vremena učenika pomoću slobodnih aktivnosti važna je obveza nastavnika i roditelja. Slobodne aktivnosti uglavnom su vrlo prihvatljive za učenike širokih interesa i oni su najčešće uspješno uključeni prema svojim interesima, a za djecu s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama potrebno je izraditi i poseban individualni program rada prema njihovim sklonostima i mogućnostima, u suradnji s roditeljima. Roditelje je potrebno uključiti u rad škole preko roditeljskih sastanaka, informativnih razgovora ili organiziranjem tribina s aktualnim temama.

Zadatak je učitelja je da učenike stalno prijateljski, dobronamjerno, spontano i pažljivo usmjeravaju i potiču na korištenje korisnih aktivnosti slobodnog vremena, poučavaju, odgajaju i u njima usade trajnu naviku racionalnog, konstruktivnog i kulturnog provođenja slobodnog vremena kod kuće, u školi i kasnije u životu. Učitelji moraju primjerenim odgojnim postupcima i pedagoški vrijednim mjerama, načinima i metodama rada odvrćati učenike od lošeg društva, onemogućavati formiranje loših navika, izražavanje društveno neprihvatljivog ponašanja i reagiranja te moramo biti u mogućnosti ponuditi djetetu bogatu, raznoliku, zanimljivu i atraktivnu ponudu sadržaja i aktivnosti koje će osvojiti učenika i privući njegovu pažnju.

Učitelj – na početku svake školske godine, a da bi saznali što ih zanima, treba:

- ispitati učenikove interese, želje i otkriti čime se žele baviti,
- ustanoviti količinu slobodnog vremena kojim raspolažu i dogovoriti sadržaje,
- izraditi raspored aktivnosti i uskladiti ih sa godišnjim radom škole.

I kao učitelji i kao roditelji trebamo omogućiti djeci da veći dio slobodnog vremena provedu u igri, šetnji i sličnim aktivnostima na čistom zraku, suncu i vodi. Dječacima i djevojčicama koji imaju smisla i volje, preporučuje se bavljenje odabranim športom u športskim organizacijama, pod nadzorom stručnjaka. Ostali, koji nemaju izrazitih športskih ambicija, preporučuje se bavljenje brojnim športsko – rekreacijskim aktivnostima koja su im dostupna bez obzira na tjelesne predispozicije. Međutim, učenici se ne moraju baviti samo športskim aktivnostima. Poželjno je da dio svog slobodnog vremena iskoriste za bavljenje korisnim i zanimljivim aktivnostima iz raznih područja scenske, glazbene, likovne i drugih aktivnosti.

4.7. Planiranje slobodnog vremena

Današnji čovjek sve manje ima slobodnog vremena. Slobodno vrijeme je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekovog funkcioniranja u različitim društveno–ekonomskim smjernicama života (Andrijašević, 2000). Bitno je rasporediti vrijeme. Ako se vrijeme dobro isplanira dobije se bolji pregled života. Stekne se dobar ritam, bolji pregled i planiranje vremena sprječava stres. Ako ne isplaniramo dobro svoje vrijeme dođu nam još i tzv. "kradljivci vremena" koji nam još "ukradu vrijeme". Postizanje ciljeva je bolje uz dobro planiranje. Dobro planiranje rezultira boljom kreativnošću i donosi više slobodnog vremena te daje prostor da se u okviru tog slobodnog vremena poduzmu projekti koji prodiru u područje našeg interesa (Šimunović, 2008).

Smjernice dobrog planiranja slobodnog vremena:

- Nadzirite svoje vrijeme
- Razmislite kako provodite svoje vrijeme

- Budite svjesni kada gubite svoje vrijeme
- Znajte kada ste produktivni

Pravilno organiziranje slobodnog vremena podrazumijeva aktivno sudjelovanje u raznim kulturnim i sportskim aktivnostima. Učenici se bave aktivnostima koje su u skladu sa njihovim interesima, željama i dispozicijama. Treba voditi računa da učenik ne bude prekomjerno opterećen sudjelovanjem u velikom broju sekcija, što može imati negativne posljedice po redovne školske i porodične obaveze. Znati kako provoditi vrijeme trebalo bi vam pomoći da isplanirate i predvidite završetak aktivnosti. Zato je dobro napraviti plan provođenja slobodnog vremena koje će sastaviti cijela obitelj zajedno. Taj plan može biti tjedni ili mjesečni, ali dobro ga je zapisati, potpisati ga svi članovi obitelji i staviti ga na vidno mjesto (obično tamo gdje stavljamo neke obavijesti, poruke i sl.) Svakako se tada treba pridržavati napisanih zajedničkih aktivnosti, a ne izmišljati razloge zašto nešto ne bismo napravili ili ih odgađati bez razloga.

5. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Kineziologija dolazi od grčke riječi kinos (kretanje, pokret) i logos (zakonitost, znanost), pa prema tome etimološki kineziologija znači znanost o kretanju. Danas kineziologiju definiramo kao znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam što svakako unapređuje zdravlje (Mraković, 1997).

Kineziologiju zanima svaki onaj 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 motorički znanja
- maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u agonološki (natjecateljski) usmjerenim kineziološkim aktivnostima.

Obuhvaća 4 različita područja, prema ciljevima i po metodama rada: (Findak, 1999).

- kineziološku rekreaciju - s temeljnim ciljevima usmjerenim na očuvanje zdravlja organizma, socijalizaciju, osmišljavanje slobodnog vremena, postizanja osjećaja zadovoljstva, a bez težnje dostizanja maksimalnih motoričkih postignuća, s posljedičnom natjecateljskom ili ekonomskom dobiti
- kineziterapiju - dakle sustavnu terapiju tjelesnim vježbanjem (fizioterapiju), s ciljem poboljšanja funkcioniranja dijela ili cjelokupnog organizma
- kineziološku edukaciju - sustavno tjelesno vježbanje s ciljem sustavnog poticanja razvoja temeljnih motoričkih znanja i sposobnosti ("tjelesni odgoj" u školi)
- sport - težnja dostizanja maksimalnih motoričkih dostignuća, s potencijalnom natjecateljskom i/ili ekonomskom dobiti.

5.1. Važnost kineziološke aktivnosti

Današnju populaciju djece i mladih opterećuje živčana napetost, poremećaji lokomotornoga sustava, bolesti kardio-vaskularnog i respiratornog sustava. Sve je veća disproporcija između podmirenja biotičkih potreba i tzv. civilizacijskih potreba ili, točnije, genetski uvjetovanih i civilizacijski nametnutih zahtjeva i to, dakako, na štetu prvih (Findak i Prskalo, 2004). Aktivnost je ljudska potreba i zato je važno upozoravati na posljedice nedovoljnog kretanja. Čovjeku nedostaje kretanje koje je osnovna pokretačka snaga gotovo svih vitalnih funkcija. Ugrožene su i osnovne motoričke sposobnosti, prije svega brzina, zatim snaga i izdržljivost. U današnje vrijeme fizičko opterećenje je neznatno. Hodanje, koje je osnovni oblik ljudske tjelesne aktivnosti, korištenjem automobila i drugih prijevoznih sredstava svelo se na najmanju moguću mjeru. Korištenje mišićne snage nije se smanjilo samo na radnim mjestima nego i u slobodnom vremenu.

U slobodnom vremenu prevladavaju pasivni oblici sudjelovanja u pojedinim aktivnostima kao što su gledanje televizije, posjeti kinu i kazalištu, posjećivanje športskih priredbi u svojstvu gledatelja, umjesto aktivnog sudjelovanja u različitim tjelesnim aktivnostima. Dugotrajna pasivnost uzrokuje značajno smanjenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, značajnu promjenu morfološkog statusa, a time i radnih sposobnosti čovjeka. Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život. Nemoguće je nabrojati sve pozitivne aspekte tjelesne aktivnosti, no bez sumnje neke od njih su: unapređenje zdravlja i kvalitete života, produžuje očekivano trajanje života i smanjuje rizik za kronične nezarazne bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, maligne bolesti i sl.

Pozitivni aspekti redovite tjelesne aktivnosti očituju se kod fizičkog i mentalnog zdravlja te psihosocijalnog razvoja. Nikada nije prerano da se započne s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti: studije pokazuju da većina djece koja se bave sportom i tjelesno su aktivna u djetinjstvu, zadrže takve navike i u odrasloj dobi. Sport ima pozitivan učinak na razvoj osobnosti

– djeca koja se od malena bave nekom sportskom aktivnošću, već u ranoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu. Sport ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju djece budući da olakšava i proces socijalizacije.

Neaktivnost je posebno štetna kod djeteta za njegov razvoj. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše nositi sve teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Kineziološka aktivnost potiče fizički rasta i razvoji učenika, razvoj psihomotoričkog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Učenik stječe spoznaju za opće fizičko stanje i stvara naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima. Da bi se izbjegle posljedice neaktivnosti, uzrokovane suvremenim načinom života i rada, nužno je potrebno u svakodnevnom režimu života ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću. Zbog toga se posebno ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života čovjeka današnjice, a još više sutrašnjice nezamisliv (Prskalo, 2005b.)

5.2. Sport i zdravlje

O sportu postoje različite definicije, ali danas bi se moglo reći da je sport aktivnost iznadprosječne umne i tjelesne angažiranosti, čije efekte ostvarujemo različitim oblicima tjelesnih vježbi i aktivnosti prema dogovorenim pravilima neke igre ili izvedbe. Sport osim očuvanja zdravlja, te stvaranja radnih i obrambenih sposobnosti ima i značajnu društvenu ulogu. Ta uloga je usmjerena na odgojno-obrazovne vrijednosti i njihovu provjeru kroz uspjeh sudionika sa stalnom težnjom za napredak. Utjecaj sporta na formiranje osobnosti je velik. Sport djeluje na zdravstvenu i morfološko-funkcionalnu osobnost djeteta, a zatim i na moralnu te intelektualno-radnu i estetsku komponentu. Sport zahtjeva specijalni režim života uz veliko odricanje i ulaganje napora tjelesne i psihičke prirode.

Sport ima važnu ulogu u svim područjima ljudskog života. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na usvajanje zdravog načina života, unapređuje zdravlje i kvalitetu života. Pomoću sporta se promiče mir, jednakost i prijateljstvo među ljudima.

Uspješni sportaši mogu biti pozitivni uzori djeci i mladima. Djeca kao aktivni sudionici u sportu i tjelesnom vježbanju postaju ozbiljniji i odgovorniji. Bavljenje sportom potrebno je omogućiti svima koji se za sport odluče (kroz izvannastavne, izvanškolske sportske aktivnosti, sportske klubove i sl.). Osim što je jedan od primarnih ciljeva bavljenja sportom postići što bolje, najbolje, vrhunske rezultate u izabranoj grani sporta, smatra se da sport i bavljenje sportom mora imati za djecu i druge poruke, osobito one koje imaju trajniju vrijednost, dakle i poslije aktivnog bavljenja sportom, kao npr. razvijanje pravilnog odnosa prema zdravlju, stvaranje navika i vrijednosti orijentacije o tome što, kako, koliko i zašto treba vježbati.

5.2.1. Prednosti bavljenja sportskim aktivnostima kod djece

Mnogobrojni su razlozi koji govore u prilog bavljenja sportom. U nastavku je navedeno nekoliko razloga:

- sport omogućuje skladan rast i sazrijevanje svih organskih sustava, naročito srčano-žilnog, dišnog i koštano-mišićnog,
- sport povoljno utječe na psihičke funkcije, socijalizaciju, smanjuje stres, jača samopouzdanje, uči upornosti i stjecanju radnih navika, razvija moralne odgovornosti kroz pošten odnos prema suigraču i protivniku,
- djeca sportaši nisu gojazni, ne piju, ne puše, ne drogiraju se, bolji su učenici i manje izostaju s nastave; manji je indeks trudnoća kod tinejdžerki sportašica,
- djeca sportaši imaju manji rizik od kasnijih kroničnih bolesti (pretjerana debljina, šećerna bolest, visok krvni tlak, astma itd.) uzrokovanih nekretanjem.

Sport je zanimljiv djeci zbog zabave, igre, druženja, dobrog imidža, a odbijaju ga od sporta pobjeda kao imperativ, pritisak ambicioznih roditelja, česte ozljede, nedostatan napredak, dosada i ismijavanje. Pravilo je da djeca čim kasnije počinju vrhunski natjecateljski trening, dok je početak specijalizacije i bavljenja pojedinim sportovima sve je raniji. Dijete koje je “nezadovoljno” sportskim treningom pati od

poremećaja raspoloženja, strahova, nesanice, umorno je i popušta u školi. Važno je od strane učitelja i roditelja da prepoznaju želje i mogućnosti djeteta i da ne forsiraju nemoguće. Forsiranje i prevelika očekivanja mogu stvoriti obrnuti efekt i odbiti dijete od bavljenja sportom.

5.3. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture

Uloga nastave tjelesne i zdravstvene kulture u sadašnjim uvjetima, kad čovjek iz dana u dan olakšava svoje življenje i smanjuje kretanje, dobiva sve veći značaj. Kod većine učenika to je jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti. Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja učenika jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. Malo koja aktivnost djeteta ima takvu biološku uvjetovanost kao tjelesno vježbanje, koje u školstvu osmišljava jedino nastava tjelesne i zdravstvene kulture. To pretpostavlja da nastava treba biti primjerena razvojnim značajkama djece i mladeži, koje ovaj program u cijelosti uzima u obzir raspodjelom programskih sadržaja po razvojnim razdobljima. Time osigurava usmjerenost nastave tjelesne i zdravstvene kulture prema optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razvojnom razdoblju bitne za učenike (Nastavni plan i program, 2006).

Tjelesna i zdravstvena kultura u suvremenim uvjetima života ima značajnu biološku i zdravstvenu vrijednost. Biološka vrijednost se očituje u održavanju ravnoteže između pojedinih organa i organskih sustava te između organizma i okoline. Zdravstvena vrijednost se očituje u potrebnom utjecaju tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređivanje zdravlja čovjeka te razvoja svih antropoloških obilježja učenika. Upravo zbog toga područje tjelesne i zdravstvene kulture ima veliku važnost u odgojno- obrazovnom procesu. Pravilno usmjerena tjelesna aktivnost može utjecati na formiranje mladih ljudi koji mogu zadovoljiti, ne samo osnovne potrebe za kretanjem, već i utjecati na brojne interese društva.

Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi usmjerene su na (Findak, 1999):

- usvajanje teorijskih i motoričkih znanja za svakodnevne motoričke aktivnosti, djelotvorno korištenje slobodnog vremena i snalaženje u urgentnim situacijama;
- zadovoljavanje potreba za kretanjem i poticanje samostalnoga vježbanja;
- uključivanje u športske klubove i razvijanje interesa za osobni napredak u različitim športskim aktivnostima;
- usvajanje znanja o samostalnoj kontroli tjelesnoga vježbanja;
- upoznavanje sa zakonitostima rasta i razvoja temeljnih antropoloških obilježja;
- usvajanje znanja o očuvanju i promicanju zdravlja;
- praćenje sastava tijela i prevencija pretilosti;
- razvijanje i njegovanje higijenskih navika;
- promicanje općih ljudskih vrijednosti;
- omogućivanje osobne afirmacije učenika;
- osposobljavanje za timski (skupni) rad;
- aktivan boravak u prirodi

Cilj je tjelesne i zdravstvene kulture osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja. Istodobno tjelesna i zdravstvena kultura učinkovito mijenja osobine i razvija sposobnosti, čime izravno osigurava promicanje zdravlja kao nezamjenjivog čimbenika svih ljudskih aktivnosti. Dobro planiranim i programiranim procesom tjelesnog vježbanja ostvaruje se cilj unapređivanja zdravlja učenika, optimalan razvoj sposobnosti i osobina te formiranje motoričkih znanja važnih za život i rad. Želja za bavljenje nekom kineziološkom aktivnošću može se crpiti iz programa tjelesne i zdravstvene kulture. Program tjelesne i zdravstvene kulture sadrži organizacijske oblike rada koji su obavezni za sve učenike, a to su:

- Sat tjelesne i zdravstvene kulture
- Sat tjelesne i zdravstvene kulture po posebnom programu

- Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti
- Natjecanja
- Izleti
- Logorovanje i priredbe (Findak, 1999).

5.4. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u osnovnoj školi

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti dugo postoje u osnovnoj školi. Kao oblik rada s djecom izvannastavne i izvanškolske aktivnosti imaju određene specifičnosti, što u organizaciji, a što u realizaciji aktivnosti koje provode. Izvannastavne aktivnosti su različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školama, koji imaju pretežno kulturno-umjetničko, športsko, tehničko, rekreacijsko, i znanstveno (obrazovno) obilježje. Izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole (Cindrić, 1992).

Sve je veći značaj sportskih sadržaja s obzirom na vrijeme u kojem živimo. Važnost izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti sastoji se uz brigu za zdravlje učenika u rastu i razvoju, u sudjelovanju u sveukupnosti njihova odgoja i razvijanju potrebe sadržajnog iskorištavanja slobodnog vremena, te poboljšanju kvalitete života. Mnogi učenici nemaju uvjeta i mogućnosti za kretanjem i motoričkim aktivnostima. Zato je važno sustavno provođenje svih planom i programom predviđenih organizacijskih oblika rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno obrazovnom području osnovne škole.

Izvannastavne aktivnosti i izvanškolska angažiranost učenika u različitim sadržajima tjelesne i zdravstvene kulture ima u odgojnom smislu nezamjenjivu ulogu. Škola kao odgojna i obrazovna ustanova ima značajnu i trajnu ulogu u izgradnji temelja za provođenje tjelesne i zdravstvene kulture. Škola je dužna osigurati kontinuirani razvoj učenika kao duhovnog, tjelesnog, moralnog, intelektualnog i društvenog bića u skladu s njegovim sposobnostima i sklonostima.

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti su sastavni dio kvalitetnog odgoja i obrazovanja. Izvannastavne aktivnosti su aktivnosti koje se održavaju izvan nastavnih obaveza u organizaciji škole i u njenim prostorijama. Izvanškolske aktivnosti održavaju se izvan škole i održavaju ih različite društvene udruge, klubovi i organizacije u svojim prostorima. U ovim aktivnostima postoje različiti organizacijski oblici odgojno – obrazovnog rada, kojima se žele zadovoljiti stvarne potrebe i interesi učenika, proširiti i produbiti njihova motorička znanja, razvijati humane odnose među učenicima, te zbližavati učenike i nastavnike. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti organiziraju se za učenike od prvog do osmog razreda na početku školske godine. Važno je naglasiti da je izbor izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti prepušten je svakom učeniku prema njegovom vlastitom interesu, potrebi i mogućnostima. Roditelje treba upoznati sa svrhom, vremenom, mjestom i načinom rada ovih aktivnosti u kojima njihova djeca sudjeluju.

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti ne provode se samo radi što uspješnijeg ostvarivanja ciljeva i zadaća škole, nego prije svega u cilju zadovoljavanja interesa i autentičnih potreba učenika, poglavito poradi njihova mogućeg i potrebnog doprinosa razvoju antropološkog statusa učenika. Ništa manje značenje tih organizacijskih oblika rada nije u pogledu usvajanja i podizanja na višu razinu učeničkih motoričkih znanja, poboljšanja njihovih motoričkih postignuća, doprinosa boljim odgojnim rezultatima rada i ,dakako, čuvanju i unapređivanju zdravlja učenika (Findak, 1999).

5.4.1. Izvannastavne aktivnosti

Izvannastavne aktivnosti su oblik aktivnosti koji škola planira, programira, organizira i realizira, a u koju se učenik samostalno, neobvezno i dobrovoljno uključuje (Državni pedagoški standard, 2008). U školi se izvode izvannastavne aktivnosti radi zadovoljavanja različitih potreba i interesa učenika. Izvannastavne aktivnosti planiraju se školskim kurikulumom i godišnjim planom i programom neposrednih nositelja odgojno-obrazovne djelatnosti u školi. Izvannastavne

aktivnosti nisu obvezne za učenike, ali se učenicima mogu priznati kao ispunjavanje obveza u školi.

Programi izvannastavnih aktivnosti u osnovnoj školi osiguravaju učenicima stručno- pedagoški pristup športu, zadovoljavaju želju za natjecanjem, pružaju mogućnost organiziranja kvalitetnog provođenja slobodnog vremena, a ujedno uče kako voditi više brige o vlastitom zdravlju i radnoj sposobnosti. Cilj izvannastavnih aktivnosti je obuhvatiti što veći broj učenika bez obzira na njihove sposobnosti. Isto tako je važno uočiti motoričke nadarene učenike i usmjeravati ih sportske aktivnosti. Stvarajući stalnu potrebu za tjelesnim vježbanjem odnosno stalnu naviku bavljenja športom, usvojit će se takve količine motoričkih, ali i drugih životnih znanja čija će uporabna vrijednost znatno utjecati u razvoju funkcionalnih, motoričkih i sveukupnih ljudskih značajki mladog čovjeka te ih zadržati na što višoj razini do kasne životne dobi.

Izvannastavne aktivnosti učenika organizira škola u slobodnom vremenu učenika. Zasnivaju se na načelima slobodnog izbora i samostalnosti u kojima učenici zadovoljavaju svoje interese i potrebe te razvijaju svoje sposobnosti. Provede se izvan mjesta stanovanja u posebnim klimatskim uvjetima, a pogodna su za (Dolić, Lovrić Maras, 2002):

- Razvijanje i zadovoljavanje interesa učenika
- Razvijanje osjećaja zadovoljstva
- Razvijanje smisla za suradnju
- Promjenu odnosa učenika prema školi(škola mu postaje bliža)
- Razvijanje i poštivanje individualnih sposobnosti
- Povezivanje učenika s radom
- Razvijanje humanih odnosa među učenicima, te zbližavanje učenika i učitelja
- Racionalno korištenje slobodnog vremena
- Socijalizaciju učenika
- Prevenciju kod raznih oblika devijantnih ponašanja i ovisnosti

- Za dobar i kvalitetan rad izvannastavnih aktivnosti potrebna je dobra organizacija rada učenika i učitelja, sustavni rad grupe, broj učenika u različitim aktivnostima te stupanj ostvarivanja zadataka iz godišnjeg programa rada.

5.4.2. Izvanškolske aktivnosti

Izvanškolske aktivnosti su organizirane aktivnosti učenika izvan škole. Organiziraju se izvan škole u društvenim organizacijama, centrima, društvima, klubovima i slično. Ostvarivanje programa izvanškolskih kinezioloških aktivnosti ovisi o razvijenosti športskog života sredine u kojoj škola djeluje. U interesu škole je da uputi što veći broj učenika u različite športske organizacije gdje će im se pružiti bolji materijalni uvjeti za dalje napredovanje i usavršavanje odabrane sportske aktivnosti. Izvanškolske aktivnosti organiziraju se između ostalog radi potpunijeg i uspješnijeg ostvarivanja odgoja, socijalizacije mladih i razvijanja individualnih sposobnosti. U velikoj mjeri su ovisne o razvijenosti sportskog života sredine u kojoj škola djeluje. One će im pružiti bolje prostorne i materijalne uvjete za daljnje napredovanje i usavršavanje u odabranoj sportskoj aktivnosti.

Prema Dolić i Lovrić Maras iz 2002. godine izvanškolske aktivnosti organiziraju se po načelu dobrovoljnosti, a osnovni zadatak im je:

- Razvijanje individualnih sposobnosti
- Pravovremeno otkrivanje nadarenih učenika
- Aktivni odmor
- Razonoda
- Igra
- Uključivanje u kulturni i sportski život sredine

Nužno je iskoristiti sve mogućnosti koje pružaju programi okupljanja učenika u slobodno vrijeme. Time se kod učenika stvaraju navike svakodnevnog vježbanja i bavljenja sportom tijekom cijelog života kao neophodnim dijelom kulture življenja.

Smisao i rad izvanškolskih aktivnosti nije samo u pružanju mogućnosti „najsposobnijima“, već u poticajima omogućavanja i stvaranja uvjeta da se što više učenika uključi u razne organizacijske oblike u kojima će naći smisao i zadovoljstvo i shvatiti njihovu potrebu. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture, kao osnovni organizacijski oblik rada u ovom području djelovanja škole ne može ostvariti sve zadatke s obzirom na zadovoljenje odgojnih i obrazovnih potreba i interesa učenika. Samo sustavno provođenje svih planom predviđenih organizacijskih oblika rada temeljni je uvjet za uspjeh.

5.5. Sportska rekreacija

Sportska rekreacija koristi sport i tjelesnu aktivnost u svrhu zadovoljavanja potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću. Sportska rekreacija ima primarni cilj pozitivno djelovati na zdravlje, i to na sve njegove aspekte. U tom cilju prilagođavaju se aktivnosti i opterećenje. Važno je naglasiti da je sportska rekreacija danas nužnost u smislu prevencije bolesti. Izuzetna vrijednost sportske rekreacije je upravo u osobno umjerenim naprezanjima izabраних kinezioloških aktivnosti (Andrijašević, 2000). Rekreacija može biti zabava, ali svaka zabava nije uvijek i rekreacija. Sportska rekreacija kojoj je svrha poboljšati zdravlje ima precizno definirane ciljeve i metode kojima se ti ciljevi postižu.

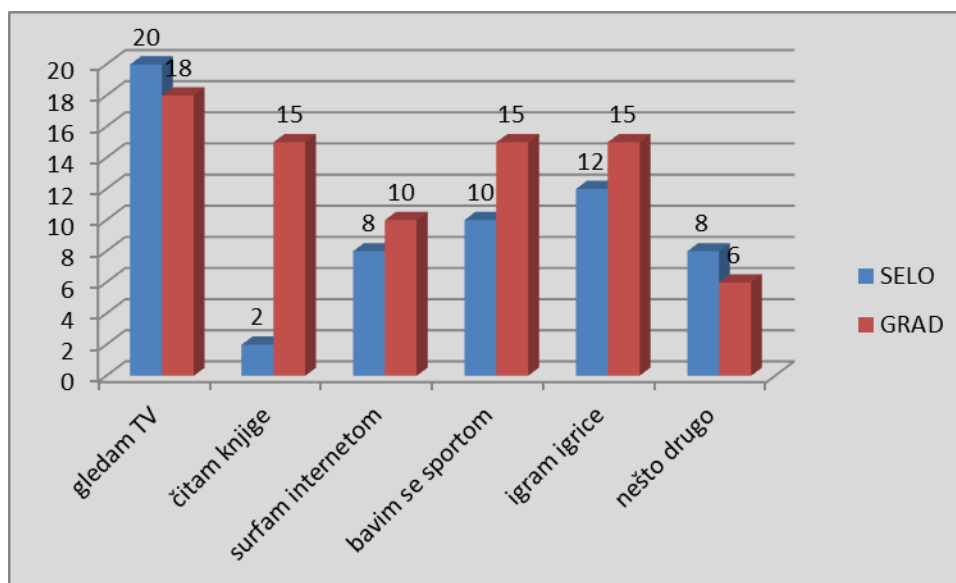
6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Za potrebe ovog istraživanja, od 27. veljače do 4. ožujka 2012. godine provedeno je istraživanje o slobodnom vremenu i kineziološkim aktivnostima u dvije ruralne i urbane škole. Koristila se metoda anketnog upitnika. U osnovnoj školi Lijepa Naša u Tuhlju anketa je provedena na ukupno 60 učenika nižih razreda osnovne škole, od prvog do četvrtog, od toga je bilo 39 dječaka i 21 djevojčica. U osnovnoj školi Davorina Trstenjaka u Zagrebu anketa je provedena na ukupno 79 učenika nižih razreda osnovne škole, od prvog do četvrtog, od toga je bilo 38 dječaka i 41 djevojčica. Anketni upitnik sastojao se od 16 pitanja koja se odnosila na aktivnosti provođenja slobodnog vremena. Uz pitanja su bili ponuđeni odgovori i svaki učenik je trebao izabrati jedan ponuđeni odgovor ili dopisati svoj odgovor kako bi se točno izjasnili o svojim stavovima vezanim za provođenje slobodnog vremena. Učenicima prvog razreda u ispunjavanju anketnog upitnika pomogla je učiteljica, dok su učenici drugih, trećih i četvrtih razreda samostalno ispunili upitnik. U okviru anketnog upitnika postavljena su pitanja:

1. Kako najčešće provodiš slobodno vrijeme?
2. Koliko sati dnevno provodiš pred televizijom ili računalom?
3. Koju izvannastavnu aktivnost pohađaš?
4. Baviš li se sportom u slobodno vrijeme?
5. Kojom se sportskom aktivnošću baviš u slobodno vrijeme?
6. Zbog čega se baviš sportom u slobodno vrijeme?
7. Koliko često se baviš sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme?
8. Smatraš li da je bavljenje sportom važno?
9. Za što je bavljenje sportom važno?
10. Želiš li se nastaviti baviti sportom i u budućnosti?

7. REZULTATI I RASPRAVA

Na temelju provedenih anketa dobiveni su sljedeći rezultati koji su grafički prikazani. Plavom bojom označeni su rezultati istraživanja provedeni u ruralnoj sredini- selu, a crvenom bojom označeni su rezultati istraživanja provedeni u urbanoj sredini-gradu.

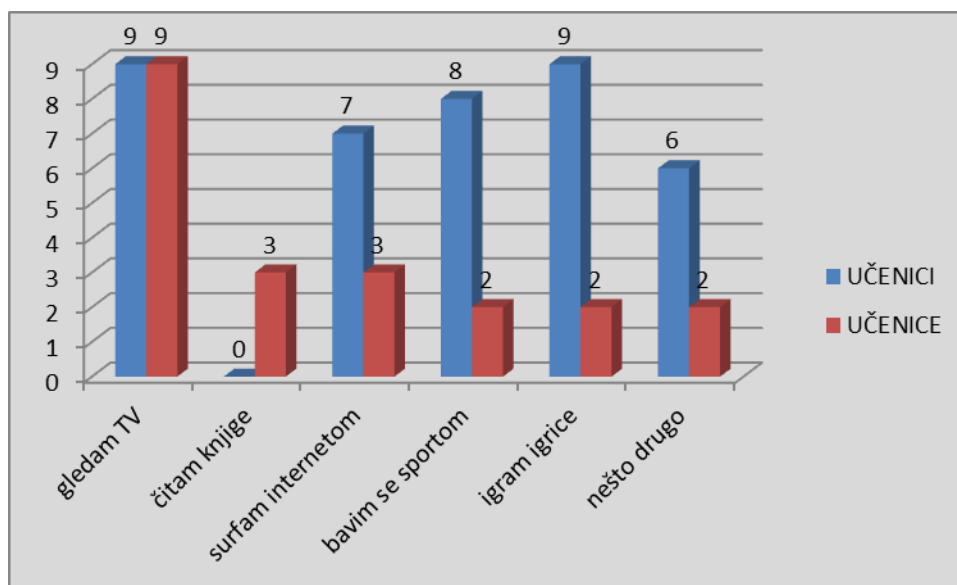


Graf 1. Kako najčešće provodiš slobodno vrijeme?

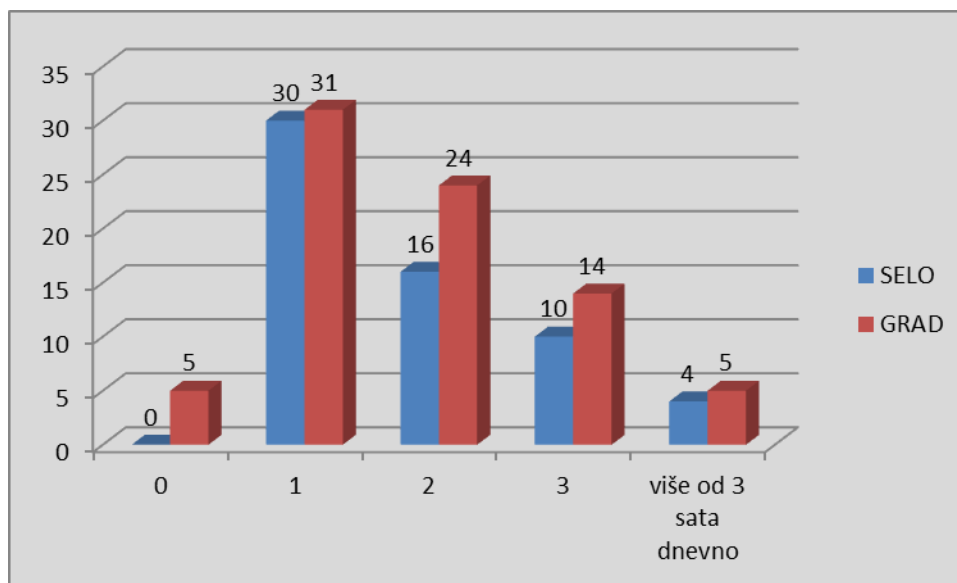
Učenici su na ovo pitanje morali dati samo jedan odgovor dajući prednost onoj aktivnosti koju najčešće provode u slobodno vrijeme. Iz rezultata dobivenih istraživanjem za cijeli ispitivani uzorak vidljivo je da se u slobodno vrijeme najčešće sportom bavi 10 učenika iz sela (16%) i 15 učenika iz grada (18%) što je jako mali postotak u oba područja. Slobodno vrijeme uz televiziju najčešće provodi 20 učenika (33%) iz sela i 18 učenika (23%) iz grada što je dosta veliki postotak u oba područja. U slobodno vrijeme najčešće čitaju knjige tek 2 učenika (3%) iz sela dok je zanimljivo veći broj učenika koji najčešće čitaju knjige u gradu čak 15 učenika (18%). Taj podatak se može objasniti većim pristupom knjižnicama i životom u stanovima bez blizine nekog prostora za igru. Internet najčešće koristi podjednak broj učenika u selu i gradu, 8 učenika u selu (13%) i 10 učenika u gradu (12%).

Igrice igra 12 učenika (20%) u selu i 15 učenika (18%) u gradu što je veliki postotak. Ostalim aktivnostima bavi se 8 učenika (13%) i 6 učenika u gradu (7%). Na temelju analize može se zaključiti da manji broj učenika svoje slobodno vrijeme najčešće provodi uz sport dok veći broj učenika svoje slobodno vrijeme provodi u sjedećem i pasivnom položaju uz televizor, korištenjem interneta ili igranjem igrica.

Zanimljivo je da jako veliki broj učenika u gradu čita knjige u slobodno vrijeme što je pohvalno, ali opet sjedilački način provođenja vremena. Kad se uspoređuje selo i grad rezultati anketnog upitnika pokazuju da se tek manje od trećine učenika i na selu i u gradu bavi sportom u slobodno vrijeme, razlika je samo u tome što se na selu sportom u mnogo većem broju bave dječaci dok je to u gradu podjednako. Na selu se najčešće sportom u slobodno vrijeme bavi 8 učenika (13%), a samo 2 učenice (3%).

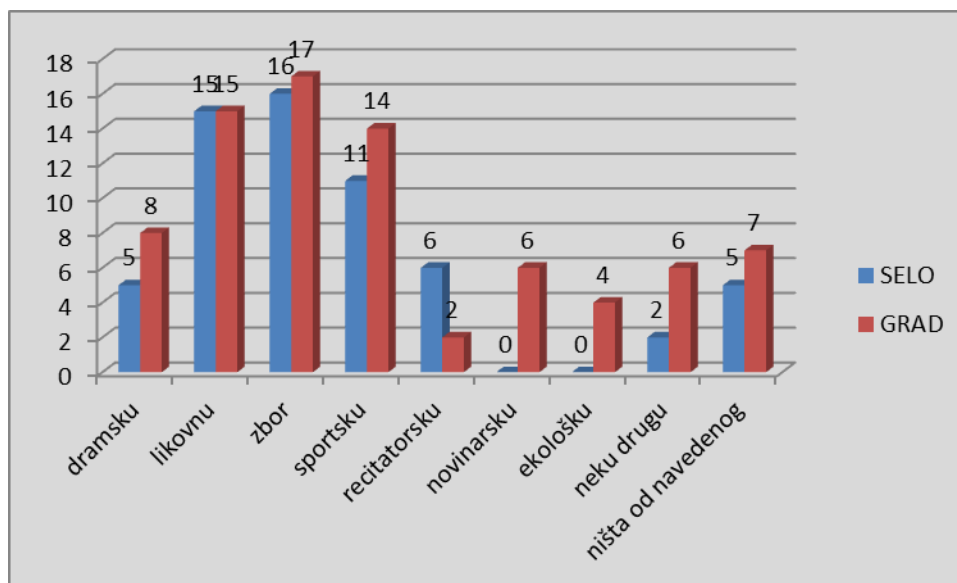


Graf 2. Usporedba bavljenja sportom kod učenika i učenica na selu



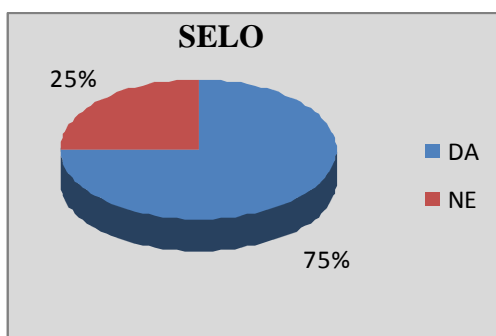
Graf 3. *Koliko sati dnevno provodiš pred televizijom ili računalom?*

Analiziranjem rezultata vidljivo je da učenici najviše provode sat vremena ispred televizora ili računala i to njih 30 učenika (50%), dok njih 16 (26%) provodi po 2 sata, 10 učenika (16%) provede 3 sata pred računalom ili televizorom. Anketom je otkriveno da ima i učenika koji ispred televizora ili računala provedu čak i više od 3 sata dnevno i to njih 4 učenika (6%). Analiziranjem rezultata u gradu vidljivo je da učenici najviše provode također sat vremena ispred televizora ili računala 31 učenik (39%), dok njih 24 (30%) provodi po 2 sata, 14 učenika (17%) provede 3 sata pred računalom ili televizorom. Anketom je otkriveno da ima i učenika koji ispred televizora ili računala provedu čak i više od 3 sata dnevno i to njih 5 učenika (6%).

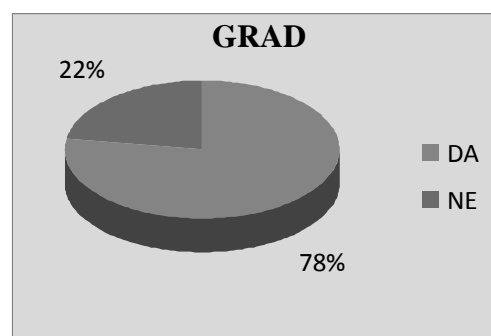


Graf 4. *Koju izvannastavnu aktivnost pohađaš?*

U ovom pitanju učenici su morali zaokružiti samo jednu najdražu izvannastavnu aktivnost iako možda pohađaju i više izvannastavnih aktivnosti. Na temelju istraživanja vidljivo je da su najpopularnije izvannastavne aktivnosti zbor i likovne radionice. Zbor kao najdražu izvannastavnu aktivnost istaknulo je 16 učenika (26%) iz sela i 17 učenika (21%) iz grada, a likovnu radionicu ako najdražu izvannastavnu aktivnost istaknulo je 15 učenika iz sela (25%) i 15 učenika (18%) iz grada. Sportska izvannastavna aktivnost je na trećem mjestu u selu i u gradu, u selu sportsku aktivnost kao najdražu navodi 11 učenika (18%), a u gradu 14 učenika (17%)

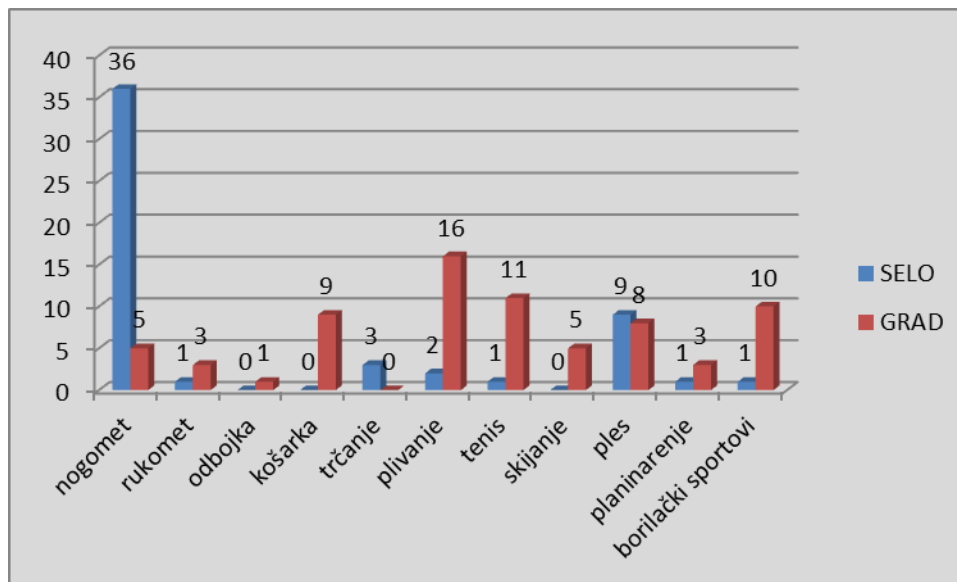


Graf 5. *Baviš li se sportom u slobodno vrijeme-ruralna sredina?*



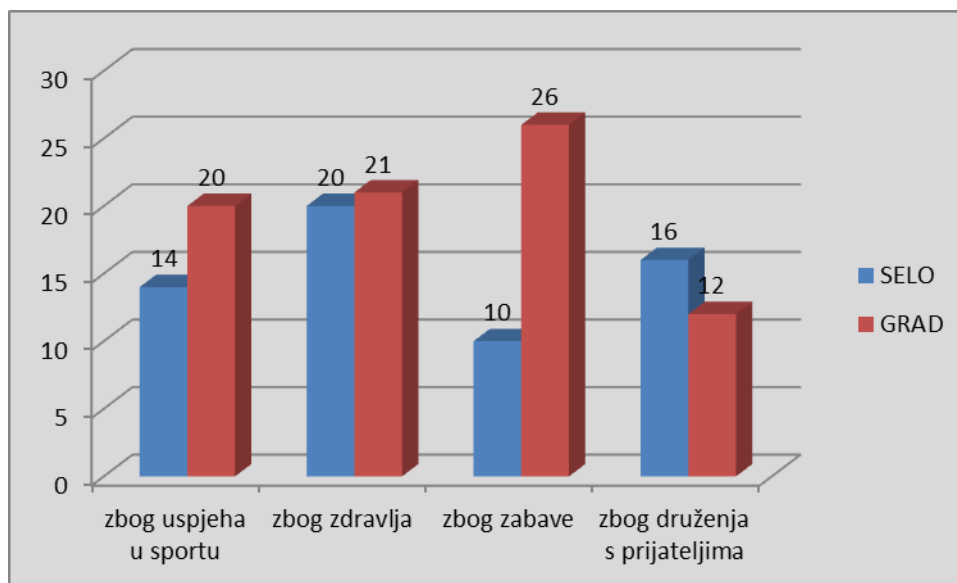
Graf 6. *Baviš li se sportom u slobodno vrijeme-urbana sredina?*

Analizom rezultata vidljivo je da se i u selu i u gradu podjednak broj učenika ipak bavi sportom u selu 75%, a u gradu 78% što je izuzetno važno jer učenici bi trebali imati u slobodno vrijeme bar nešto od kinezioloških aktivnosti.



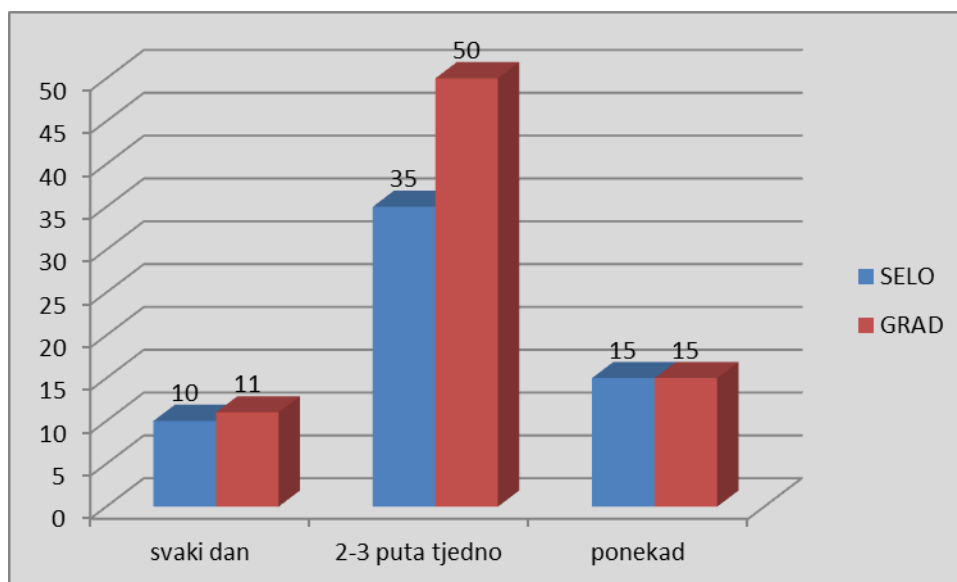
Graf 7. *Kojom se sportskom aktivnošću baviš u slobodno vrijeme?*

U selu su rezultati o tome kojom se slobodnom aktivnošću učenici bave u slobodno vrijeme pomalo jednolični jer se većina učenika bavi nogometom 36 učenika (60%), 1 učenik se bavi rukometom (5%), 1 učenik košarkom, 3 učenika trčanjem, plesom 9 učenika (15%), 2 učenika plivanjem, 1 tenisom i 1 planinarenjem. U gradu je to mnogo raznolikije. Nogometom se bavi tek 5 učenika (6%), rukometom 3 učenika (5%), odbojkom 1 učenik, košarkom 9 učenika (11%), plivanjem 16 učenika (20%), tenisom 11 učenika (13%), skijanjem 5 učenika (6%), plesom 8 učenika (10%), planinarenjem 3 učenika i borilačkim sportovima 10 učenika (12%). Takvi rezultati mogu se objasniti mnogo širom i raznolikijom ponudom sportskih izvannastavnih aktivnosti u gradu u odnosu na selo.



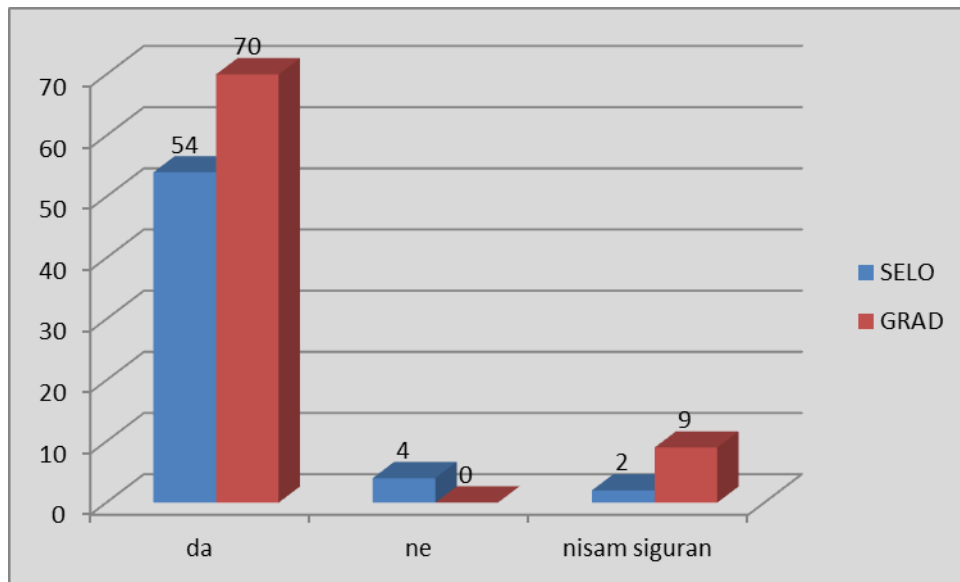
Graf 8. Zbog čega se baviš sportom u slobodno vrijeme?

Prioriteti bavljenja sportom u selu i u gradu znatno se razlikuju. Dok se u gradu učenici većinom bave sportom zbog zabave 26 učenika (32%) i zbog uspjeha u sportu 20 učenika (26%), u selu se najviše učenika bavi sportom zbog zdravlja 20 učenika (33%). Tek manji postotak učenika u selu i gradu bavi se sportom isključivo zbog druženja s prijateljima.



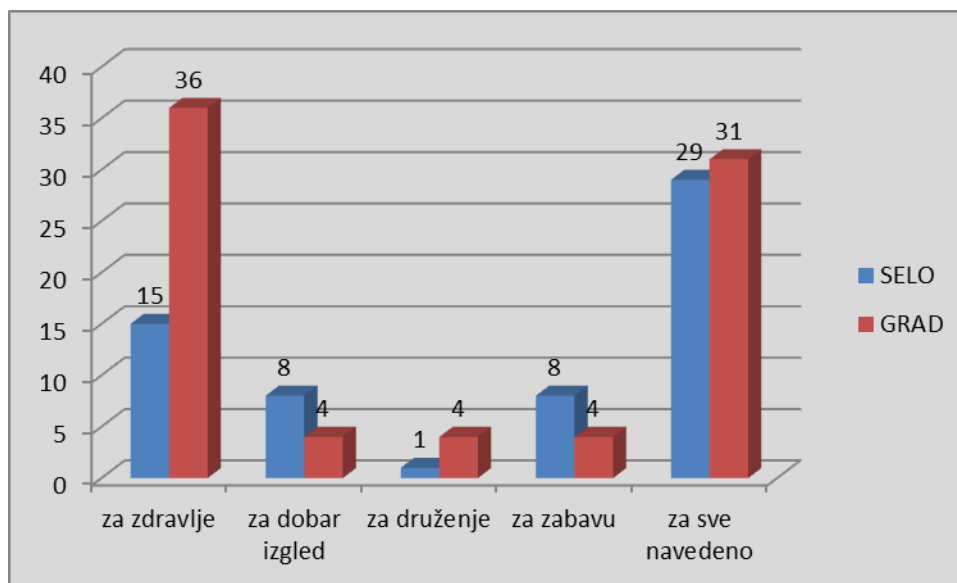
Graf 9. Koliko se često baviš sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme?

Više od polovine učenika iz sela 35 (58%) i 50 učenika iz grada (63%) bavi se sportom dva do tri puta tjedno, podjednak broj učenika 15 iz sela (25%) i 15 iz grada (18%) bave se sportom samo ponekad dok se najmanji broj učenika sportom bavi svaki dan 10 učenika iz sela (6%) i 11 iz grada (13%).



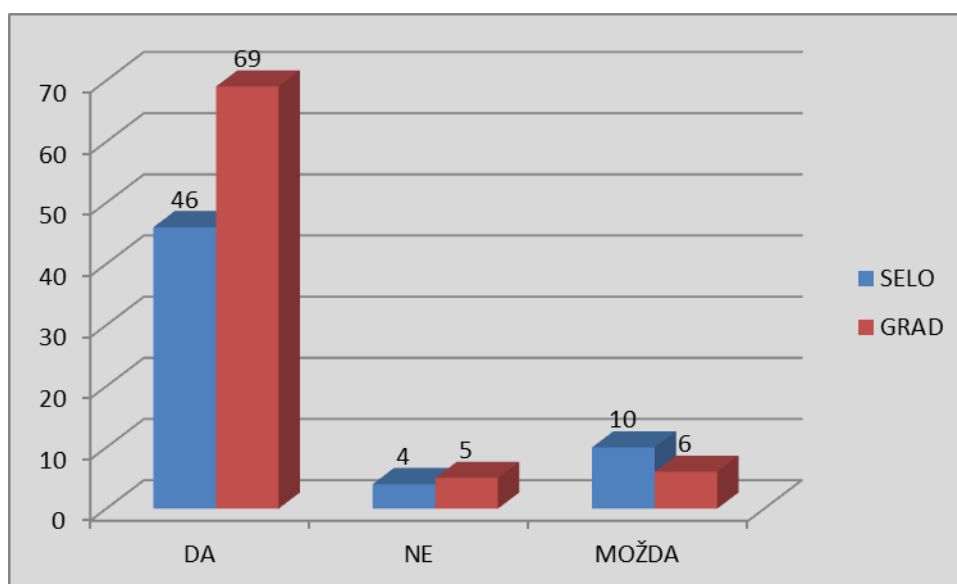
Graf 10. *Smatraš li da je bavljenje sportom važno?*

Svijest učenika o važnosti bavljenja sportom je naglašena budući da 54 učenika iz sela što je čak 90% i 70 učenika iz grada što je visokih 80% smatra da je bavljenje sportom važno. Ipak četiri učenika sa sela smatra da bavljenje sportom nije važno (6%) što se može prepisati nedovoljnoj zainteresiranosti i neinformiranosti učenika. Dvoje učenika iz sela (3%) i 9 učenika iz grada (11%) nisu sigurni u važnost bavljenja sportom.



Graf 11. Za što je bavljenje sportom važno?

Učenici smatraju da sport ima višestruku važnost u njihovom životu što pokazuju rezultati čak 29 učenika iz sela (48%) i 31 učenik iz grada (39 %) smatra da je bavljenje sportom važno za zdravlje, dobar izgled, druženje i zabavu. Osim toga 36 učenika iz grada (47 %) i 15 učenika sa sela (25 %) primarnu ulogu sporta daje važnosti za zdravlje.



Graf 12. Želiš li se nastaviti baviti sportom u budućnosti?

Pozitivno je to što većina učenika iz sela 46 (81%) i iz grada 69 (87%) želi nastaviti baviti se sportom u budućnosti. Ovime najviše pokazuju koliko vole sport i koliko već u ranoj dobi razumiju važnost sporta za njihove živote. Na učiteljima i roditeljima je obaveza da nastave poticati djecu kako bi se i u budućnosti nastavila baviti nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

Prema dobivenim rezultatima vidljivo je da najveći broj djece ne navodi kineziološke aktivnosti kao najčešći način provođenja slobodnog vremena. Stav prema kineziološkim sadržajima ne ovisi o ruralno-urbanim razlikama jedino je uočeno da u ruralnim područjima kineziološke aktivnosti provode više dječaci nego djevojčice. Učenici najčešće slobodno vrijeme provode u sjedilačkom položaju uz televiziju ili računalo. Ispred kinezioloških aktivnosti prednost u izvanškolskim i izvannastavnim aktivnostima imaju drugi nekineziološki sadržaji kao što su zbor i likovne radionice. Rezultati pokazuju da učenici imaju pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima i smatraju da bavljenje sportom u slobodno vrijeme donosi mnoge prednosti. Također u rezultatima je vidljivo da učenici koji se bave kineziološkom aktivnošću u primarnom obrazovanju pokazuju zainteresiranost za bavljenjem sportom u budućnosti jer čak 81 % učenika iz sela i 87 % iz grada se želi baviti sportom i u budućnosti.

8. ZAKLJUČAK

Zbog utjecaja današnjeg modernog doba i svih onih posljedica koje ono donosi (stresa, posla, nedostatka vremena) sve manje brinemo o svom fizičkom i biološkom zdravlju. Učenici pod utjecajem okoline i društva postaju sve manje zainteresirani za bilo koji oblik tjelesne aktivnosti, koja uz nepravilnu prehranu je glavni razlog pretilosti učenika. Djeca polaskom u školu se sve manje kreću i to zbog početka novih obaveza koje uvelike mjenjaju njihov način života. Smanjeno kretanje učenika i sjedilački način života uzrokuje slabljenje organizma, što se odražava i na sniženje opće biološke snage. Slobodno vrijeme je jedan od čimbenika drugačijeg pristupa sustavu odgoja i obrazovanja u kojem dijete, učenik, mlada osoba postaje aktivni čimbenik svoga razvoja. Odabir slobodne aktivnosti bitno utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, socijalni i emocionalni razvoj. Djeca bi trebala odabrati slobodnu aktivnost prema svojem izboru i sklonosti uz maksimalnu potporu roditelja. Rezultati istraživanja pokazali su da se u slobodno vrijeme najčešće sportom bavi 16 % učenika iz sela i 18 % učenika iz grada, dok su postoci za sjedilačke aktivnosti mnogo veći. Ipak svijest učenika o važnosti bavljenja sportom je naglašena budući da 90 % učenika iz sela i 80% učenika iz grada smatra da je bavljenje sportom važno. Također učenici koji se bave sportom od početka svog obrazovanja žele se nastaviti baviti sportom i u budućnosti. Razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima između ruralnog i urbanog područja nisu velike, a ogledaju se samo u prioritetima bavljenja sportom, raznolikijim kineziološkim aktivnostima u gradu i većem broju dječaka u bavljenju sportom na selu. U slobodno vrijeme učenici se sve više bave aktivnostima za koje nije potreban mišićni napor, a zanemaruju se kineziološke aktivnosti. Upravo zbog toga učitelji trebaju sustavno raditi na promijeni navika učenika i težiti što većem kretanju i aktivnijem provođenju nastave i slobodnog vremena. Djecu treba odgajati da budu djece i da trče, skaču, igraju se, a ne da postanu robovi modernog doba u kojem prevladavaju tromost i pasivnost.

LITERATURA

1. Andrijašević M. (2000): Slobodno vrijeme i igra, M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 2000, (pp. 7-15), Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu
2. Andrijašević, M. (2000): Rekreacijom do zdravlja i ljepote, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
3. Badrić, M. (2011) Povezanost kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu i motoričkih sposobnosti učenika srednje školske dobi, Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, br. 13, str: 82-107, Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
4. Badrić, M., Prskalo, I., (2011) Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika i učenica osnovne škole, Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja / Andrijašević, Mirna, Jurakić, Danijel (ur.), Osijek : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kineziologa Grada Osijeka
5. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011): Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece, 20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske
6. Badrić, M., Prskalo, I., Šilić, N. (2011) Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja, Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću-kompetencije učenika / Prskalo, Ivan; Novak, Dario (ur.) - Poreč: Hrvatski kineziološki savez
7. Basić, L. i sur. (1993), Integralna metoda, priručnik za odgajatelje i stručne suradnike predškolskih ustanova. Zagreb: Alinea
8. Cindrić, M. (1992). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole, Zagreb: Školska knjiga
9. Dolić, M., Lovrić Maras, V. (2002), Tjelesne aktivnosti u prirodi, Rijeka: Medicinska škola u Rijeci
10. Findak, V. (1996): Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi, Zagreb: Školska knjiga

11. Findak, V., Prskalo, I. (2004): Kineziološki leksikon za učitelje, Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
12. Findak, V. (1999), Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb: Školska knjiga
13. Martinčević, J. (2010) Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole, Život i škola, br. 24, god. 56., str. 19-34., Osijek: Filozofski fakultet Osijek, Učiteljski fakultet u Osijeku
14. Nastavni plan i program za osnovnu školu (2006), Vican, Dijana; Milanović Litre, Ivan (ur.), str. 323, Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa
15. Mraković, M. (1997): Uvod u sistematsku kineziologiju, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
16. Prskalo, I. (2004): Osnove kineziologije, Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
17. Prskalo, I. (2005a). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. Zbornik Učiteljskog fakulteta u Zagrebu, str. 329-340, Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
18. Prskalo, I. (2005b): Važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje. Izbor tema za satove razrednih odjela / Tomašević, Nives (ur.), str. 84-88, Zagreb: Naklada Ljevak,.
19. Prskalo, I. (2007): Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. Odgojne znanosti, br. 9, str. 319-331, Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
20. Rosić, V. (2005), Slobodno - slobodne aktivnosti, Rijeka: Naklada Žagar
21. Šimunović, D., Njegovan-Zvonarević, T. (2008), Kako djeci organizirati slobodne aktivnosti, Zdrav život br. 68, str.62-66, Sveta Nedjelja: Medical intertrade

PRILOZI**ANKETA ZA UČENIKE**

Prije ispunjavanja ankete upiši podatke:

OSNOVNA ŠKOLA _____ **RAZRED** _____
SPOL (zaokruži) **ŽENSKI** **MUŠKI**
TEŽINA _____ **kg** **VISINA** _____ **cm**

UPUTE: Pažljivo pročitaj pitanje i zaokruži samo jedan odgovor!

1. KAKO NAJČEŠĆE PROVODIŠ SLOBODNO VRIJEME?(zaokruži samo 1 odgovor)

- | | |
|---------------------------|---|
| a) gledam TV (televiziju) | d) bavim se sportom |
| b) čitam knjige | e) igram igrice (računalo,playstation...) |
| c) surfam internetom | f) nešto drugo (navedi: |

2. KOLIKO SATI DNEVNO PROVODIŠ PRED TV(TELEVIZIJOM) ILI RAČUNALOM? (zaokruži)

0 **1** **2** **3** **VIŠE OD 3 SATA DNEVNO (koliko?: _____)**

3. KOJU IZVANNASTAVNU AKTIVNOST POHAĐAŠ? (zaokruži 1 najdražu)

- | | |
|-------------|-----------------|
| a) dramsku | e) recitatorsku |
| b) likovnu | f) novinarsku |
| c) zbor | g) ekološku |
| d) sportsku | h) neku drugu |

4. BAVIŠ LI SE SPORTOM U SLOBODNO VRIJEME? (zaokruži)

- | | |
|-------|------------------------------|
| a) da | b) ne (prijedi na 9 pitanje) |
|-------|------------------------------|

5. KOJOM SE SPORTSKOM AKTIVNOŠĆU BAVIŠ U SLOBODNO VRIJEME? (zaokruži ili upiši)

- | | | |
|------------|-------------|--------------------------|
| a) nogomet | e) trčanje | i) ples |
| b) rukomet | f) plivanje | j) planinarenje,izviđači |
| c) odbojka | g) tenis | k) borilački sportovi |
| d) košarka | h) skijanje | |

6. ZBOG ČEGA SE BAVIŠ SPORTOM U SLOBODNO VRIJEME? (zaokruži)

- a) zbog uspjeha u sportu
- b) zbog zdravlja
- c) zbog zabave
- d) zbog druženja s prijateljima

7. KOLIKO ČESTO SE BAVIŠ SPORTSKOM AKTIVNOŠĆU U SLOBODNO VRIJEME? (zaokruži)

- a) svaki dan
- b) dva-tri puta tjedno
- c) ponekad

8. SMATRAŠ LI DA JE BAVLJENJE SPORTOM VAŽNO?

- a) da
- b) ne
- c) možda

9. ZA ŠTO JE BAVLJENJE SPORTOM VAŽNO? (zaokruži ili upiši)

- a) za zdravlje
- b) za dobar izgled
- c) za druženje
- d) za zabavu
- e) za sve navedeno
- f) _____

10. ŽELIŠ LI SE NASTAVITI BAVITI SPORTOM I U BUDUĆEM ŽIVOTU?

- a) da
- b) ne
- c) možda



U zdravom tijelu zdrav duh!

HVALA NA SURADNJI !

Kratka biografska bilješka

Osobni podaci:

Ime i prezime: Andreja Juranić

Datum i mjesto rođenja: 30.03.1989., Zagreb

Adresa: Trsteno 57,49215 Tuhelj

E-mail: andreja.juranic@gmail.com

Mob: 095 548 8316

Obrazovanje:

- 2007- danas Učiteljski fakultet, Sveučilišta u Zagrebu - Apsolvent integriranog sveučilišnog studija Učiteljskog fakulteta na smjerovima razredna nastava i informatika
- 2003 - 2007. Gimnazija Antuna Gustava Matoša, Zabok, smjer Opća gimnazija
- 1995. - 2003. Osnova škola Krapinske Toplice

Jezici:

- Engleski jezik: aktivno poznavanje pisma i govora
- Njemački jezik: pasivno poznavanje
- Talijanski jezik: pasivno poznavanje

Iskustvo u radu:

- 2011. – 2012. Westgate – trgovački centar Zaprešić (animacijski rad s djecom)
- 2010.-2012. Murter i Korčula, (masaža na plaži)
- 2007. – 2012. Student servis (različiti studentski poslovi promocija)
- 2007. – 2009. Terme Tuhelj, Tuhelj (ugostiteljski poslovi)
- 2009. Zdravstveno Veleučilište (rad u uredu)

Znanja i vještine rada na računalu:

- Dobro poznavanje MS Windows OS-a i MS Office paketa
- Poznavanje HTML-a

Zanimljivosti:

- Volontiranje na Festivalu jednakih mogućnosti, Trg bana Josipa Jelačića 25.-27.svibnja 2010.
- Volontiranje u Društvu „Naša djeca Tuhelj“ 2010.-2012.
- Voditelj skupine sedmih razreda na dječjem natjecanju „Potraga za stubičkim blagom“, Stubičke Toplice, lipanj 2012.
- Voditelj skupine sedmih razreda na dječjoj manifestaciji „Kinč“, Sveti Križ Začretje, studeni 2011.
- Voditelj skupine trećih i četvrtih razreda na „10 likovnoj koloniji“, Kumrovec, rujan 2012.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Andreja Juranić izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno uz potrebne konzultacije, savjete i uporabu navedene literature.

Potpis:
