

# TJELESNA AKTIVNOST U DJEČJEM VRTIĆU

Prof. dr. sc. Iva Blažević



Fakultet za odgojne  
i obrazovne znanosti

# TJELESNA AKTIVNOST

The background of the slide features a faded image of three children playing tennis. On the left, a girl in a striped shirt and white shorts holds a tennis racket. In the center, a boy in a red shirt and white shorts is in a ready stance. On the right, a girl in a yellow dress is captured in a powerful tennis swing. The scene is decorated with numerous colorful circles in shades of blue, green, yellow, and red, scattered across the background.

- Tjelesnom aktivnošću (TA) definira se svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (Caspersen i sur., 1985).
- SZO (2015) definira TA kao jednu od najosnovnijih ljudskih funkcija i temelj zdravlja tijekom cijeloga života te kao alat za postizanje energetske ravnoteže i kontrole prekomjerne tjelesne mase i debljine.

# TJELESNA AKTIVNOST

- Brojna istraživanja u svijetu i u RH govore o nedovoljnoj TA koja se navodi kao jedan od vodećih čimbenika rizika za kronične nezarazne bolesti i nalazi se na 4. mjestu svih uzroka smrti (nakon hipertenzije, pušenja i dijabetesa).
- Čak 84 % odraslih i 81 % adolescenata u RH ne zadovoljava preporučene smjernice SZO od 150 minuta TA umjerenog intenziteta tjedno za odrasle i 60 minuta umjerene do žustre TA dnevno za djecu i adolescente (SZO, 2018).

# PREPORUKE SZO

## ▪ ZA DJECU MLAĐU OD 5 GODINA

- U jednom danu (24 sata) dojenčad (mlađa od 1 godine) treba:
  - ✓ biti fizički aktivna nekoliko puta dnevno na različite načine, posebice kroz interaktivnu igru na podu (više je bolje)
  - ✓ za one koji još nisu pokretni, uključuje najmanje 30 minuta u potrbuškom položaju (vrijeme na trbuhu) raspoređenih tijekom dana dok su budni.
  - ✓ Ne preporučuje se vrijeme ispred ekrana.

# PREPORUKE SZO

## ▪ DJECA OD 1 DO 2 GODINE

▪ U jednom danu djeca od 1-2 godine trebaju:

- ✓ provesti najmanje **180 minuta** u raznim vrstama tjelesnih aktivnosti bilo kojeg intenziteta, uključujući tjelesne aktivnosti umjerenog do jakog intenziteta (raspoređene tijekom dana; više je bolje).
- ✓ Za djecu od 1 godine ne preporučuje se sjedilačko vrijeme pred ekranom (kao što je gledanje televizije ili videa, igranje računalnih igrica).
- ✓ Za djecu od 2 godine sjedeće vrijeme pred ekranom ne bi trebalo biti duže od 1 sata (manje je bolje).

# PREPORUKE SZO

## ▪ DJECA OD 3 DO 4 GODINE

▪ U jednom danu djeca od 3-4 godine trebaju:

- ✓ provesti **najmanje 180 minuta** u različitim vrstama tjelesnih aktivnosti bilo kojeg intenziteta, od čega je najmanje 60 minuta tjelesna aktivnost umjerenog do jakog intenziteta (raspoređena tijekom dana; više je bolje).
- ✓ Sjedeće vrijeme pred ekranom ne smije biti dulje od 1 sata (manje je bolje).

# PREPORUKE SZO

## ▪ DJECA I ADOLESCENTI OD 5 DO 17 GODINA

- ✓ Trebali bi imati prosječno **60 minuta** dnevne tjelesne aktivnosti umjerenog do jakog intenziteta (uglavnom aerobne, tijekom cijelog tjedna).
- ✓ Treba uključiti aerobne aktivnosti jakog intenziteta, kao i one koje jačaju mišiće i kosti, najmanje **3 dana** u tjednu.
- ✓ Trebali bi ograničiti količinu vremena provedenog u sjedećem načinu života, osobito količinu vremena provedenog pred ekranom.

# TJELESNE AKTIVNOSTI U DJEČJEM VRTIĆU

LJETOVANJE

SPORTSKI  
TRENING

TJELESNI  
ODGOJ

POTICAJNO  
TJELESNO  
VJEŽBANJE

JUTARNJE  
TJELESNO  
VJEŽBANJE

TJELESNO  
AKTIVNE  
PAUZE

TJELESNO  
VJEŽBANJE S  
RODITELJIMA

ŠETNJA

IZLET

ZIMOVANJE



# TJELESNE AKTIVNOSTI U DJEČJEM VRTIĆU



- **Primarna svrha** je osigurati tjelesnu (motoričku) pismenost djece i izgraditi kod njih temelje opće tjelesne (kineziološke) kulture te ih uvesti u složenije tjelesno vježbanje s ciljem očuvanja i unaprjeđenja zdravlja.
- Tjelesna pismenost ključna je za stjecanje osnovnih životnih vještina svakog djeteta, adolescenta i odrasle osobe koja im osigurava lakše suočavanje i rješavanje različitih izazova tijekom života (Mandigo i sur., 2009).

# TJELESNA PISMENOST

The background features a collage of children engaged in various sports. On the left, a girl in a striped shirt and white shorts is smiling while holding a tennis racket. In the center, a child in a red shirt is playing badminton. On the right, a girl in a yellow dress is swinging a tennis racket. The scene is decorated with numerous colorful circles in shades of blue, green, yellow, and red, and faint blue lines suggesting a court or play area.

- TP predstavlja osnovu ponašanja, svijesti, znanja i razumijevanja povezanih sa zdravim aktivnim načinom života i pozitivnim zdravstvenim odabirima tijekom cijeloga životnoga vijeka (Tremblay i Lloyd, 2010).
- Tjelesno pismen pojedinac kreće se staloženo, učinkovito i samouvjerenno u stresnim, urgentnim i izazovnim životnim situacijama te može odgovarajuće reagirati na njih, bez obzira na okruženje u kojem se nalazi (Jurbala, 2015; Whitehead, 2013).

# TJELESNA PISMENOST



- Tjelesno pismen pojedinac ima dobro razvijen osjećaj za sebe što pozitivno utječe na njegovo samopoštovanje i samopouzdanje te empatiju prema drugima (Jurbala, 2015; Whitehead, 2013).
- Tjelesno pismen pojedinac ima sposobnost identificirati i artikulirati bitne čimbenike koji utječu na učinkovitost izvedbe njegovih pokreta te razumije principe unaprjeđenja zdravlja, s obzirom na osnovne segmente kao što su tjelovježba, san i prehrana (Whitehead, 2010).

# TJELESNE AKTIVNOSTI U DJEČJEM VRTIĆU

- Životne navike, okruženje, roditelji i obitelj neki su od najvažnijih čimbenika utjecaja na TA (Sallis, Prochaska i Taylor, 2000; Vilhjalmsson i Kristjansdottir, 2003).
- ✓ Poticajno okruženje i uređenje dječjeg vrtića.
- ✓ Primjeren način korištenja tehnoloških inovacija može biti dragocjen alat u odgojno-obrazovnom radu odgojitelja.
- ✓ Aktivnosti uz suvremenu tehnologiju mogu značajno potaknuti pokret i cjeloviti motorički razvoj kod djece.

A vibrant and playful scene featuring three children engaged in a tennis-like activity. The child on the left is a girl with blonde braids, wearing a blue and white striped t-shirt and white leggings, holding a tennis racket and smiling broadly. The child in the center is a boy in a red and white outfit, also holding a racket and making a peace sign. The child on the right is a girl in a yellow tennis outfit, captured in a dynamic pose as if swinging a racket. The background is a plain white wall, and the floor is marked with blue and yellow lines. The scene is filled with numerous colorful balls in shades of red, blue, green, and yellow, some of which are suspended in the air, creating a sense of motion and energy. The overall atmosphere is joyful and energetic.

**HVALA NA PAŽNJI!**