

ВИСОКА ШКОЛА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА
ЗА ОБРАЗОВАЊЕ ВАСПИТАЧА
НОВИ САД



**ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ПРЕДШКОЛСКЕ ДЕЦЕ И
УПОТРЕБА ДИГИТАЛНИХ ТЕХНОЛОГИЈА**

Ментор:
Проф. др Миленко Јанковић

Кандидат:
Александра Јаћимовић
Број индекса: 43/20 М-2

Нови Сад, 2022. године.

САДРЖАЈ

Сажетак	3
1. УВОД	1
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	2
2.1 Педагошки значај дигиталних технологија	2
2.2 Интересовање за нове технологије у физичком васпитању	3
2.3 Проблеми физичког развоја деце у доба дигиталних технологија	4
2.4 Утицај технологије на физичку активност деце	5
3. ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА	6
4. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА	7
5. МЕТОД РАДА	8
5.1 Узорак испитаника	8
5.2 Мерни инструмент	8
5.3 Обрада података	8
6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА	9
7. УЛОГА ВАСПИТАЧА У ЕДУКАЦИЈИ РОДИТЕЉА ЗА КОРИШЋЕЊЕ ДИГИТАЛНЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ	15
8. ЗАКЉУЧАК	17
Литература	19
ПРИЛОГ 1	20

Сажетак

Данас је све присутнији тренд убрзаног дечјег развоја, родитељи се фокусирају на когнитивне активности детета, док се знатно мање пажње поклања моторичком и физичком развоју. Физичка активност је позната као једно од најважнијих питања у вези са децом јер смањењем нивоа физичке активности може доћи до гојазности, кардиоваскуларних болести и других компликација. Употреба дигиталних технологија код деце је повезана са ризиком развоја наведених стања. Однос физичке активности и употребе дигиталних технологија може имати одређен утицај на здравствено и психосоцијално стање детета, стога је главни циљ овог емпиријског истраживања усмерен на анализу односа дигиталних технологија и физичке активности деце предшколског узраста. Резултати изнесени у раду сугеришу да физичке активности и способност деце да регулишу своје понашање везано за дигиталне технологије највише зависе од садржаја који имају за циљ едукацију родитеља и васпитно-образовног особља у циљу стварања свести о важности физичког развоја као и за промовисање здравог начина живота.

Кључне речи: Дигитализација, физичка активност, предшколски узраст, родитељство.

1. УВОД

Живимо у свету где су сви стално повезани. Данас технологија осваја наш свет и чини га бржим и мање здравим. Технологија је у последњих неколико година постала неизоставни део савременог друштва. Омогућава нам једноставан и брз приступ информацијама и олакшава процесе комуникације. Поред тога, „технологија посредује информацијама и комуникацијом која помаже да се побољшају компетенције и вештине учења“ (Туфекчић, 2015: 63). Морамо бити свесни да технологију не користе само одрасле особе, већ и најмлађа деца могу доћи у контакт са више врста технологије. Децу све више привлаче најновији облици технологије. Са порастом популарности паметних телефона и таблета, употреба оваквих технолошких уређаја постала је неизбежна и сада се посматра као саставни део живота. Деца зависна од технологије имају тенденцију да имају нарушен квалитет живота и често су погођена емоционално, социјално и физички (Милошевић, Јанковић и Јанковић, 2021).

Услед веће употребе дигиталних технологија, смањује се физичка активност што доводи до гојазности. Многе тога указује да је гојазност деце у порасту, не само због много хране, већ и због деце која користе рачунаре, телефоне и мање вежбају. Такође, деца се возе аутомобила уместо да ходају, користе лифтове уместо степеница и играју видео игре уместо да се играју напољу. Са друге стране, неизбежно је имплементирати технологију у све аспекте људског живота због предности које она нуди. Једна од главних покретачких снага еволуције је олакшавање рада, а технологија је добро дошла у његовом покретању. Када технологија постаје свеприхваћена, долази се до тачке у којој ће живот без ње бити немогућ.

Дакле, дигитална револуција широм света довела до значајних промена у односу на коришћење савремених технологија од стране деце. Бесплатан приступ брзом интернету, свеприсутна дистрибуција паметних телефона, појава разних мобилних апликација омогућили су деци да буду онлајн 24 сата дневно. Циљ овог рада је сагледавање утицаја дигиталних технологија на физичку активност деце предшколског узраста. Садашње стање је предодредило модел понашања млађе генерације у односу на здравље и ниво физичке активности, што знатно утиче на показатеље физичког развоја младих.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1 Педагошки значај дигиталних технологија

Дигиталне технологије су достигле критичну масу корисника и апликација, потребну да буду сматрани истински корисним и од друштвеног значаја. Очигледно је да су дигиталне технологије широко усвојене од стране деце и последично, имају потенцијал да постану драгоцени ресурси који би подржали образовне комуникације и сарадњу међу децом. Упркос бројним дискусијама о дигиталним технологијама, које било да су фокусиране на веома прозаичне или веома битне аспекте, расте број експерата који почињу да разматрају могући значај и утицај дигиталних технологија на образовну праксу. Ова питања се могу сагледати из разних перспектива али они аспекти који су нама у овом феномену битни су улога деце, нови облици учења и нове форме самог образовања (Милошевић, 2017).

Концепција технолошке промене образовање извучи из преовлађујућег културног миљеа. Сходно томе, образовање се препушта причама о трансформативној моћи технологије у образовању. Обећање да ће дигитално образовање револуционарно променити наставу и учење, пре свега у погледу, широке доступности извора дигиталног учења или радикално реструктурираним искуствима виртуелног учења, док са друге стране проблем представљају проблематичне социјалне, етичке и епистемичке претпоставке које подупиру такве промене (Туфекчић, 2015). Забринутост због потенцијалног „будућег шока“ и отуђења као продукта прекомерне друштвене и технолошке промене до застарелости људског интелектуалног рада, нису потиснуле нашу апетит за напретком. Заправо се чини да је образовање повезано са концепцијама друштвеног и индивидуалног (ако не и сасвим технолошког) напретка које често остају неиспитане. Иако су дигитални уређаји већ одавно уграђени у савремени живот, наше друштвене, културне, а посебно наше образовне институције се боре да прате корак промена. То сугерише раздвајање између онога што можемо учинити са технологијом и начина на који схватамо своје проширене капацитете у животном свету наших институција. Сигурно је да постоји несразмера између акције и концепције што је од веће важности за садашњи образовни контекст. Неразумевање импликација сопствених поступака је забрињавајуће, али уграђивање тог слепила, чинећи то слепило структурном одликом непажљивих и процедурално фокусираних система образовања, прети да ојача и прошири тај проблем (Матејић – Ђуричић, 2012).

2.2 Интересовање за нове технологије у физичком васпитању

Дигиталне иновације почињу да имају огроман утицај и на спорт и на физичко васпитање. Свеprisутност паметних телефона и таблета у великој мери утиче на доживљај нових игара, али такође почиње да одређује увођење у традиционалне спортове. Видео игре се такође могу користити за побољшање и процену вештина кретања. С обзиром на широк спектар могућности, може се поставити питање да ли су васпитачи адекватно опремљени да ефикасно интегришу ове нове технологије у своју свакодневну праксу (Милошевић, Јанковић и Јанковић, 2021).

Са друге стране постоји низ критика на употребу дигиталних технологија поготово у раду са децом. Део критика је заснован на тврдњи да је дигитална технологија сама по себи главни фактор друштвеног проблема гојазности и неактивности деце. Без обзира на све већу неактивност код деце, уопштено говорећи, више се цени активна варијанта доколице него пасивност и неактивност. Ипак, постоји обиље доказа да дигитална технологија може имати позитиван утицај на кретање и бављење спортом. Широка употреба дигиталне технологије није ни главни узрок неактивности деце, нити се може посматрати као решење. Осим тога, тврдња да је технологија део проблема је нешто друго од тврдње да технологија може бити вредан алат за побољшање квалитета физичког васпитања. Иако признајемо важност потенцијалног негативног утицаја који дигитална технологија може имати на понашање у вези са здрављем, желимо да се фокусирамо на потенцијалне и педагошке импликације дигиталних иновација у физичком васпитању. У ствари, с обзиром на иновације које су већ почеле широм света, сматрамо да је обавеза наставника васпитача који раде са децом да се позабаве питањем како технологија преобликује контекст и садржај физичке активности (Туфекчић, 2015).

Дигиталне технологије, видео материјали, игре кроз имитација могу бити централни елементи учења у јединственом контексту као што је физичко васпитање. Процеси учења су директно видљиви и за децу и за васпитаче. Ова видљивост је кључни аспект за стварање богатог контекста учења и може се побољшати коришћењем дигиталних технологија. Различите употребе дигиталних технологија суочавају васпитача са различитим изборима који су нови и често занемарени (Милошевић, 2017).

2.3 Проблеми физичког развоја деце у доба дигиталних технологија

Повећање укупног времена које деца проводе у „дигиталном простору“, зависност од видео игрица, друштвених мрежа, интернета уопште негативно утиче на показатеље физичког развоја деце, изазива разне врсте болести, као што су миопија, гојазност, поремећаји сна, депресија и др. Током протеклих деценија, ниво уобичајене физичке активности младих је значајно опао, а мања физичка активност је престала да буде ефикасно средство за јачање и очување здравља (Кузмановић, Златаровић, Анђелковић и Жунјић – Цицварић, 2019). Смањење физичке активности и повећање „времена пред екраном“ деце у савременом дигиталном свету такође су повезани са развојем и ширењем мобилних технологија. Такође је важно напоменути да, у поређењу са претходним генерацијама, савремена омладина користи дигиталне технологије у контексту груписаних акција и посебног модела понашања. Вероватно је да овакви модели постају све значајнији фактори који утичу на здравље, физички развој, физичку активност деце на потпуно новом нивоу интеракције са информационим технологијама (Туфекчић, 2015).

Обећавајуће решење у овој ситуацији може бити стварање ефикасног система управљања процесом физичког васпитања, стално праћење физичког развоја младих, обрада података уз накнадно увођење корективних мера. Основа за свеобухватан развој деце, укључујући и физички, је оптимизација свих средстава и метода физичког васпитања са акцентом на старосне карактеристике и осетљиве периоде формирања растућег организма (Ђорђевић, 2006). Напротив, игнорисање различитих аспеката физичке активности може постати индикатор потенцијалних ризика повезаних са погоршањем здравља и испољавањем разних патологија и болести код млађе генерације. Привлачење деце на здрав начин живота је продуктивно уз учешће специјализованих спортских школа, фитнес центара и клубова, чији је главни задатак побољшање моторичких вештина и способности у изабраном спорту са њиховом накнадном демонстрацијом у такмичарској активности. Ипак, од све разноврсности облика физичке активности, посебно треба истаћи предност физичког васпитања у породици. Управо заједничке активности деце са родитељима, учешће у спортским догађајима и такмичењима, шетње, трчање, вожња бицикла и друге врсте активности на отвореном стварају непроцењиву основу за физички развој деце (Милошевић, Јанковић и Јанковић, 2021).

2.4 Утицај технологије на физичку активност деце

Недостатак или недовољно физичке активности може довести до здравствених проблема код деце. Недостатак вежбања може довести до повећања телесне тежине или прекомерне телесне масти, високог крвног притиска, проблема са здрављем костију и кардиоваскуларних болести. Активна деца имају мање хроничних здравствених проблема, мање је вероватно да ће се разболети и имају знатно смањен ризик од развоја болести као што су дијабетес, срчана обољења и депресија. Бити физички активан ће користити деци током њиховог живота, тако да је интеграција вежбе у свакодневну рутину детета кључна (Милошевић, Јанковић и Јанковић, 2021).

Један фактор који се често идентификује као главни чинилац гојазности у детињству је технологија која је сада доступна већини деце, што их често обесхрабрује да учествују у физичким активностима. Опсег технологије којој деца имају приступ се изузетно променио у протекле две деценије, а данашња деца од малих ногу су одгајана користећи интернет и технологију (Туфекчић, 2015). Са друге стране, редовне активности нуде краткорочне и дугорочне користи за физичко и ментално здравље, укључујући смањење ризика од болести, изградњу јачих костију и мишића, повећање енергије и смањење нивоа стреса. Садржај свакодневних активности у раном детињству треба да укључује игру и физичке активности као кључну компоненту развоја детета. Активности треба да буду засноване на играма које комбинују физичку активност са интересовањима и способностима детета (Ђорђевић, 2006).

Пораст употребе дигиталне технологије код куће и у вртићу или школи узрокује повећање мишићно-скелетних проблема. Поред психолошких фактора као што су праћење анксиозности и соматских тегоба, мишићно-скелетни поремећаји су повезани са физичким факторима као што су пол, године, индекс телесне масе и изложеност седентарним активностима (Милошевић, Јанковић, Јанковић, 2021). Из тог разлога треба подстицати игру са играчкама уместо рачунара или таблета, како би се минимализовали ризици од потенцијалних мишићно-коштаних поремећаја, а родитеље треба едуковати о нуспојавама прекомерне употребе технологије и охрабрити их да примене своју улогу у контроли и ограничавању времена детета испред екрана и приступа интернету. Родитељима треба да утичу на повећање активности детета на отвореном и промовишу учешће у кућним пословима (Матејић – Ђуричић, 2012).

3. ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА

Проблем рада

Као важан сегмент раста и развоја овим радом је обухваћен утицај дигиталних технологија на физичку активност предшколске деце. Значајан период током дана деца проводе у вртићу са васпитачима, а остатак времена са родитељима. Управо су родитељи и васпитачи важан модел на који се деца угледају када су у питању навике. Стицање адекватних навика, поготово оних које изискују физичку активност, је веома битно започети од најранијег узраста.

Предмет рада

Предмет рада је употреба дигиталне технологије код предшколске деце и њихово учешће током слободног времена.

Циља рада

Циљ истраживања јесте сагледавање дигиталних технологија у контексту упражњавања физичке активности предшколске деце.

4. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА

На основу одређеног предмета, дефинисаног проблема истраживања и постављених циљева, произашле су следеће хипотезе:

Хипотеза 1: Највећи број деце је активно свакодневно дуже од 30 минута.

Хипотеза 2: Више од 50% деце је укључено у организоване облике физичке активности.

Хипотеза 3: Више од 50% родитеља сматра да су им деца довољно физички активна.

Хипотеза 4: Више од 50% деце не поседује лични рачунар или смарт телефон.

Хипотеза 5: Деца у просеку проводе мање од једног сата током дана гледајући ТВ или користећи рачунар/таблет.

Хипотеза 6: Већина родитеља путем дигиталних технологија деци не промовишу здрав живот и добре навике

5. МЕТОД РАДА

5.1 Узорак испитаника

Табела 1. Карактеристике узорка

	Пол родитеља	Пол детета	Просечна старост деце
Мушки	47	29	5,14
Женски	13	31	5,65
Укупно	60	60	5.40

Узорак испитаника чине родитељи 29 дечака и 31 девојчица. Такође, 47 родитеља су очеви, а 13 мајке. Просечна старост дечака је 5,14 година (од 4 до 7 година), док је просечна старост девојчица 5,65 године (од 4 до 7 година). Узорак испитаника су чинили родитељи чија деца похађају вртић „Различак“ из П.У „Радосно детињство“ из Новог Сада.

5.2 Мерни инструмент

У истраживању смо користили дескриптивну научно-истраживачку методу. Као технику истраживања применили смо анкетирање, а као истраживачки инструмент упитник. У раду смо користили упитник који има 17 питања и који смо конструисали за потребе овог истраживања, а који је приказан у Прилогу 1.

5.3 Обрада података

Добијене податке смо обрадили дескриптивно. Статистички ниво обраде се заснива на процентима и фреквенцијама, а подаци су приказани табеларно и графички.

6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

На постављено питање „Колико дана недељно је Ваше дете физички активно дуже од 30 минута дневно, на отвореном када су временске прилике погодне?“ највећи проценат родитеља 48% је одговорио да су деца активна свакодневно физички активни, затим 27% родитеља се изјаснило да су њихова деца пет-шест дана физички активна дуже од 30 минута дневно, док је њих 18% одговорило да су активни од три до пет дана недељно, 7% је одговорило да је то случај једном до два пута недељно. Са друге стране није било одговора да деца нису никад активна.

Табела 2. Физичка активност у току недеље

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Свакодневно	29	48%
5-6 дана	16	27%
3-5	11	18%
1-2	4	7%
Никада	/	/
Укупно	60	100%

На постављено питање „Да ли је Ваше дете члан неког спортског/рекреативног клуба или школице спорта?“ 60% родитеља је одговорило потврдно. У Табели 3 су приказани резултати укључености деце у неку организовану активност.

Табела 3. Укљученост деце у спортско-рекреативне клубове

Активност	Број деце	
Балет, плес, фолклор, гимнастика...	Дечаки	0
	Девојчице	13
Фудбал	Дечаки	11
	Девојчице	0
Школица спорта	Дечаки	0
	Девојчице	2
Остало	Дечаки	7
	Девојчице	3

Када је реч о физичкој активности деце на питање „Да ли сматрате да је Ваше дете довољно физички активно?“ 70% родитеља је одговорило потврдно, док са друге стране 3% сматра да им деца нису довољно физички активна и 27% родитеља не знају да ли су њихова деца довољно физички активна. Према томе, можемо видети да је већина деце укључена у неке физичке активности.

Табела 4. Перцепција физичке активности од стране родитеља

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Да	42	70%
Не	2	3%
Не знам	16	27%
Укупно	60	100%

Планирање физичке активности је посебно важно да би деца имала некакав ритам и развијене навике, те се најкљше привикли на физичке активности. На питање „Колико често испланирате одређене физичке активности Вашег детета?“ 48% родитеља је одговорило да планирају свакодневно, затим 37% родитеља се изјаснило да је то три до четири пута недељно, затим 13% планирају физичке активности једном до два пута недељно и само један родитељ или 2% родитеља се изјаснило да не планирају физичке активности детета никада.

Табела 5. Планирање физичке активности

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Свакодневно	29	48%
Три до четири пута недељно	22	37%
Једном два пута недељно	8	13%
Никада	1	2%
Укупно	60	100%

Деца проводе добар део дана у вртићу, те је веома важно да имају довољно физичких активности, како организованих тако и непланских. На питање „Да ли сматрате да је Ваше дете довољно физички активно током боравка у вртићу?“ 70% родитеља је одговорило да сматрају да су деца довољно физичка активна у вртићу, док

30% родитеља сматра да не знају да ли су деца довољно физички активна током боравка у вртићу, док нико од родитеља се није изјаснио да нису.

Табела 6. Физичка активност детета у вртићу

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Да	42	70%
Не	/	/
Не знам	18	30%
Укупно	60	100%

Деца воле различите активности на отвореном које подстичу физички напор. На питање „Наведите активност коју Ваше дете највише воли да упражњава?“ 30% родитеља је одговорило да њихова деца воле да игра лоптом, 28% родитеља је одговорило да њихова деца воле да се играју вије, затим, 18% родитеља се изјаснило да њихово дете највише воли љуљање, 17% родитеља је дало одговор да њихово дете воли клацкање и 7% родитеља је одговорило да њихово дете највише воли да игра школице.

Табела 7. Најчешћа активност коју дете воли да упражњава

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Љуљање	11	18%
Клацкање	10	17%
Вије	17	28%
Игре лоптом	18	30%
Школице	4	7%
Нешто друго	/	/
Укупно	60	100%

Слободно време је кључ развоја одређених навика, а представља и идеално време за спровођење разних активности. На питање „Како проводи слободно време Ваше дете?“ 83% родитеља је одговорило да њихова деца више слободног времена проведу на отвореном уз одређене физичке активности, док 2% родитеља се изјаснило да њихова деца више проводе слободног времена испред рачунара или телефона, а само 15% родитеља сматра да њихова деца подједнако проводе слободно време на отвореном и испред телефона или рачунара.

Табела 8. Слободно време детета

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Више проводи времена на отвореном уз физичке активности	50	83%
Више проводи време испред рачунара или телефона	1	2%
Подједнако	9	15%
Укупно	60	100%

На питање „Да ли Ваше дете има свој лични рачунар или смарт телефон?“ 62% родитеља је одговорило да њихово дете нема лични рачунар или смарт телефон, а 38% родитеља је одговорило да њихова деца имају лични рачунар или телефон.

Табела 9. Поседовање рачунара или смарт телефона

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Да	23	38%
Не	37	62%
Укупно	60	100%

С обзиром да деца генерално проводе доста времена испред телевизора, рачунара, телефона, то знатно утиче на смањење физичке активности деце, те је неопходно направити баланс у тим активностима. На питање „Колико времена дневно (просечно) Ваше дете проведе гледајући ТВ или користећи рачунар/таблет/мобилни телефон?“ Видимо да у просеку деца проведу 43.83 минуте испред екрана, а најмање колико проведу је 20 минута, док је највише 120 минута или два сата.

Табела 10. Време проведено испред ТВ рачунара или телефона

Понуђени одговори	Мин	Макс	АС	СД
Просечно време	20	120	43.83	27.75

Познато је да у васпитању треба да постоје границе онога шта дете сме, а шта не сме, тако да када је реч о коришћењу телефона или рачунара, посебно треба водити бригу о одређивању одређених правила и граница. На питање „Да ли се са децом унапред договорите када и у које време смеју да користе рачунар или телефон?“ 47% родитеља је одговорило да унапред договоре правила са децом о начину и времену коришћења рачунара или телефона, 20% родитеља то ураде понекад, а 33% родитеља не успостављају одређена правила коришћења рачунара или телефона.

Табела 11. Присутност правила коришћења телефона или рачунара

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Да	28	47%
Не	20	33%
Понекад	12	20%
Укупно	60	100%

Деца имају посебан однос према новим технологијама, који је помало и интуитиван, те много лакше и брже савладају коришћење телефона или рачунара него одрасле особе. На питање „У којој мери се Ваше дете сналази са телефоном, рачунаром, таблетом...?“ 17% родитеља је одговорило да се њихова деца у великој мери сналазе на рачунару, телефону или таблету, док 50% родитеља сматра да се њихова деца добро сналазе на поменутиим уређајима, 23% родитеља сматра да се донекле сналазе и само 10% родитеља сматра да се њихова деца не сналазе на телефону, рачунару или таблету.

Табела 12. Сналажење детета на телефону, рачунару и таблету

Понуђени одговори	Фреквенција	%
У великој мери	10	17%
Добро се сналази	30	50%
Донекле	14	23%
Не сналази се	6	10%
Укупно	60	100%

Многи домови имају више телевизора, рачунара, таблета и телефона које деца могу да пронађу и играју, а нека деца чак имају приступ сопственом таблету и телефону, што може да има посебно негативне ефекте на раст и развој детета. На питање „Да ли сматрате да би већа количина времена проведена испред телевизије или

рачуанра негативно утицала на физички развој Вашег детета?“ 96% родитеља сматра да би већа количина времена проведена испред екрана негативно утицала на физички развој њиховог детета, док 2% сматра да то не би утицало негативно на њихово дете, и само 2% сматра да не знају какве ефекте би имала већа количина времена проведена испред екрана по њихово дете.

Табела 13. Штетност коришћења дигиталних технологија

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Да	58	96%
Не	1	2%
Не знам	1	2%
Укупно	60	100%

Данас употреба дигиталних технологија у промоцији здравља међу децом је посебно подстакнута због досега и популарности технологије код ове старосне групе и сматра се „новим каналом“ за промену понашања. На питање „Да ли путем дигиталних технологија деци промовишете здрав живот и добре навике?“ 63% родитеља је одговорило да не промовишу здрав живот деци путем дигиталних технологија, затим 7% родитеља се изјаснило да користе дигиталне технологије у промовисању здравог начина живота, а 30% родитеља се изјаснило да понекад користе дигиталне технологије у промовисању здравог начина живота код деце.

Табела 14. Промовисање здравог живота путем дигиталних технологија

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Да	4	7%
Не	38	63%
Понекад	18	30%
Укупно	60	100%

Иако се наглашавала забринутост због дигиталног јаза, чини се да повећани приступ технологији премошћује ову поделу. У светлу таквих разматрања, време је да се прихвати употреба технологије у промовисању здравог живота и физичке активности код деце, да се развију интервенције и да се појача њихова добробит за јавно здравље испоручујући их популацији која обухвата децу и младе.

7. УЛОГА ВАСПИТАЧА У ЕДУКАЦИЈИ РОДИТЕЉА ЗА КОРИШЋЕЊЕ ДИГИТАЛНЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ

Предшколске године су критичан период у учењу мале деце. Овај период је витално важан период људског развоја сам по себи. Стога, треба да постоји снажна подршка за побољшање образовних могућности за децу као и подршка за родитеље. технологија игра значајну улогу у развоју и учењу деце. Кроз коришћење технологије, васпитачи и родитељи имају приступ иновативнијим и побољшаним методама које им омогућавају да промовишу учење и створе активно окружење за децу. Васпитачи треба да подстакну родитеље да промовишу активну игру користећи дигиталне технологије које омогућавају да тело ученика буде део игре. На пример, постоје игре и програми да који захтевају од деце да се крећу да би постигли одређене циљеве у игри док уче важну лекцију. Уз технологију, деца могу да уче док се играју.

Васпитачи могу имати различите улога, али углавном се то своди на подстицање и саветовање родитеља како могу кроз одређене активности да подстакну игровну активност деце. Према томе васпитачи могу саветовати родитељима да подстакну децу да користе технологију за читање о животињама и гледање информативних видео записа који су развојно прикладни за њихову старосну групу. Такође могу да користите разне програме да уче више о анатомији различитих животиња. Технологија пружа много могућности деци да буду креативни. Битно је охрабрити и родитеље и децу да за почетак користе програме и апликације за цртање, а затим уведу друге врсте технологије. Нека деца сниме слику и уређују је, направе кратак видео и помогну детету да покаже другарима у вртићу или да раде сличне активности које захтевају технологију.

Васпитачи треба да имају на уму нивое развоја деце када користе технологију за рано учење. Односно, прво треба да размотре шта је најбоље за здрав развој детета, а затим да размотре како технологија може помоћи деци генерално. Технологија се никада не сме користити ради технологије. Уместо тога, требало би да се користи само за учење и испуњавање развојних циљева, што може укључивати употребу као алата током игре. Када се технологија користи у окружењима раног учења, требало би да буде интегрисана у програм учења и да се користи у ротацији са другим алатима за учење као што су уметнички материјали, материјали за писање, материјали за игру и

књиге, и треба да пружи деци прилику за самоизражавање, без замене других материјала за учење. Постоје и одређене недоумице васпитача када се користи технологија, те да ли ће одређени уређај заменити интеракцију са васпитачима или вршњацима или да ли уређај има карактеристике које би одвратиле пажњу од учења. Даље, васпитачи треба да размотре општу употребу технологије током дечјег дана и недеље и да се придржавају препоручених смерница. На крају васпитачи треба да настоје да упуте родитеље да обезбеде равнотежу и умереност када користе технологију са децом. Требало би да постављају границе које одговарају развоју и задовољавају потребе њихове деце. Када упознају децу са технологијом, одрасли би требало да моделују понашања као што је коришћење технологије за промовисање позитивне интеракције уместо да јој дозволе да омета интеракције, одређивање и спровођење времена лицем у лице без прекида и заједничко коришћење технологије пре него што дозволи деци да користе технологију самостално.

8. ЗАКЉУЧАК

Технолошки развој је у великој мери заступљен међу децом и младима, а ефекти на физичку активност и развој детета зависи од врсте уређаја, врсте употребе, као и од детета. Будући да деца тренутно одрастају користећи високо персонализовану технологију, родитељи и васпитачи треба да подстичу код деце уравнотежену исхрану, квалитетан сна, адекватне физичке активности и позитивну друштвену интеракцију за здрав раст и развој. Међутим, треба да буду свесни својих дужности и одговорности у моделовању одговарајуће употребе технологије, истовремено успостављајући равнотежу између употребе технологије и других активности.

Када је реч о истраживању које смо спровели, видимо да је начин употребе дигиталних технологија код деце разнолик. Као што је ово истраживање показало, постоји велики број нових приступа у примени технологије на ниво физичке активности детета. Резултати показују обећавајући искорак у допирању до деце путем технологија који су привлачни и који су им већ познати. Укупно време коришћења технологије током дана треба да буде ограничено на 1-2 сата. Мора се водити рачуна да се деци узраста од 2 године или млађој не дозволи да се суоче са екраном. Телевизију и технолошку опрему повезану на интернет треба држати подаље од дечије спаваће собе. Ако је нечијој деци дозвољено да користе технолошке уређаје, коришћење ових уређаја мора бити под одређеним правилима. Требало би успоставити разумна, али чврста правила за коришћење мобилних телефона, телевизије, компјутерских игрица, интернета и друштвених медија и ова правила не би требало да буду флексибилна.

Како се приступи засновани на технологији све више користе за промовисање физичких активности, кључно је разумети које карактеристике утичу на прихватљивост, корисност и ефикасност тих технологија. Потребно је доста размишљања и планирања у садржај порука како би се осигурало да је нов и занимљив и да би се повећала вероватноћа да ће им се посветити пажња. Следеће тачке које се односе на садржај порука су применљиве на сву комуникацију са децом путем технолошких медија. Са друге стране, треба имати у виду да само лични пример учешћа одраслих у физичкој активности доприноси свесном укључивању деце у редовну физичку активност, оптимизује њихову физичку активност, као главни

одвраћајући и спасоносни фактор у неравноправној борби са дигиталним технологијама.

Литература

- Ђорђевић, В. (2006). Родитељи и физичка активност деце предшколског и млађег школског узраста. У: Бала, Г. (уред.), *Зборник радова интердисциплинарне научне конференције са међународним учешћем: Антрополошки статус и физичка активност деце и омладине*. (127–134). Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Кузмановић, Д., Златаровић, В., Анђелковић, Н., & Жунић – Цицварић, Ј. (2019). *Деца у дигиталном добу*. Ужице: Ужички центар за права детета.
- Матејић - Ђурићић, З. (2012). *Нове концептуализације развоја и васпитања*. Београд: факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију.
- Милошевић, Б., Јанковић, Б. и Јанковић, М. (2021). Повезаност употребе мобилних телефона и физичке активности деце предшколског узраста у слободном времену. *Социолошки преглед*, 55(2), 477-508.
- Милошевић, М. (2017). Примена нових информационих технологија у процесу образовања. *Педагошка стварност*, 3-4, 249-266.
- Туфекчић, Н. (2015). „Значај и улога дигиталне технологије за развој дјете предшколског узраста“. У: Каљача, С., Николић, М. (ур.): *Унапређење квалитета живота дјете и младих* (61-73). Тузла: Удружење за подршку и креативни развој дјете и младих.

ПРИЛОГ 1

УПИТНИК О УПОТРЕБИ ДИГИТАЛНЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ КОД ПРЕДШКОЛСКЕ ДЕЦЕ

Поштовани родитељи, пред Вама се налази упитник који се односи на физичку активност ваше деце и њихову употребу дигиталних технологија. Молимо Вас да пажљиво прочитате питања и да искрено одговорите, јер су нам информације које ћете нам пружити од великог значаја. Тако помажемо реално сагледамо проблем овог истраживања. Упитник је анониман, и не постоје тачни и нетачни одговори.

1. Анкетни упитник попуњава?
 - а) Мајка
 - б) Отац
 - в) Неко други

2. Да ли је Ваше дете дечак или девојчица?
 - а) дечак
 - б) девојчица

3. Колико година има Ваше дете: _____

4. Колико дана недељно је Ваше дете физички активно дуже од 30 мин. дневно, на отвореном када су временске прилике погодне ?
 - а) свакодневно
 - б) 5-6 дана
 - в) 3-5
 - г) 1-2
 - д) никада

5. Да ли је Ваше дете члан неког спортског/рекреативног клуба или школице спорта?
 - а) да
 - б) не

6. Уколико је у претходном питању одговор Да, наведите шта похађа Ваше дете.

7. Да ли сматрате да је Ваше дете довољно физички активно ?

- а) Да
- б) Не
- в) Не знам

8. Колико често испланирате одређене физичке активности Вашег детета ?

- а) свакодневно
- б) три до четири пута недељно
- в) једном до два пута недељно
- г) никада

9. Да ли сматрате да је Ваше дете довољно физички активно током боравка у вртићу?

- а) Да
- б) Не
- в) Не знам

10. Наведите најчешћу активност коју Ваше дете највише воли да упражњава?

- а) Љуљање
- б) Клацкање
- в) Вије
- г) Игре лоптом
- д) Школице
- ђ) Нешто друго: _____

11. Како проводи слободно време Ваше дете ?

- а) Више проводи времена на отвореном уз физичке активности
- б) Више проводи време испред рачунара или телефона
- в) Подједнако

12. Да ли Ваше дете има свој лични рачунар или смарт телефон ?

а) Да

б) Не

13. Колико времена дневно (просечно) Ваше дете проведе гледајући ТВ или користећи рачунар/таблет/мобилни телефон?

Наведите колико минута: _____

14. Да ли се са децом унапред договорите када и у које време смеју да користе рачунар или телефон?

а) Да

б) Не

в) Понекад

15. У којој мери се Ваше дете сналази са телефоном, рачунаром, таблетом...?

а) У великој мери

б) Добро се сналази

в) Донекле

г) Не сналази се

16. Да ли сматрате да би већа количина времена проведена испред телевизије или рачунара негативно утицала на физички развој Вашег детета ?

а) Да

б) Не

в) Не знам

17. Да ли путем дигиталних технологија деци промовишете здрав живот и добре навике?

а) Да

б) Не

в) Понекад

ХВАЛА НА САРАДЊИ