



Zavod za



**javno
zdravstvo**
Dubrovačko-neretvanske županije

Vjesnik

prosinac 2021.

Godina XX.

Broj 55

Tematski broj

DIGITALNI MEDIJI djeca i mladi





Vjesnik je stručni javnozdravstveni časopis Zavoda za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije namijenjen prvenstveno zdravstvenim radnicima. Objavljuje teme iz područja prevencije bolesti i promicanja zdravlja.

Članci objavljeni u Vjesniku izražavaju mišljenje autora koje se ne mora podudarati sa stavom uredništva.

Izdavač

Zavod za javno zdravstvo
Dubrovačko-neretvanske županije

Za izdavača

Mato Lakić, dr. med.

Uredništvo

prim. mr. Marija Mašanović, dr. med.
prim. mr. Ankica Džono Boban, dr. med.
Mato Lakić, dr. med.
Matija Čale Mratović, dr. med.

Uređuje

Služba za promicanje zdravlja
Odjel za socijalnu medicinu

Dizajn

Dizajnerski studio m&m

Tisak

DES - Split

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
DUBROVAČKO-NERETVANSKE
ŽUPANIJE
Dr. Ante Šercera 4A, p.p. 58
20 001 Dubrovnik
tel. 020/341-000; fax: 020/341-099
Ravnatelj tel: 020/341-001
e-mail: ravnateljstvo@zzjzdnz.hr

Sadržaj

Formiranje identiteta u digitalno doba

Pamela Andrea Kovačević
Orellana

Str 5

Navike korištenja digitalnih uređaja kod djece iz Dječjih vrtića Dubrovnik

Severina Hađija

Str 9

Mladi i digitalni mediji u vrijeme pandemije bolesti COVID-19

Petra Kvartuć
Silva Capurso

Str 13

YouTuberi - idoli novih generacija: analiza i vrednovanje sadržaja

Marjana Leventić

Str 16

Oglašavanje prehrambenih proizvoda djeci u Hrvatskoj: prilike za djelovanje

Sanja Musić Milanović
Maja Lang Morović

Str 19

Efekti prekomjernog korištenja digitalnih uređaja na ponašanje djece u ranoj dobi

Severina Hađija

Str 22

XOINK hrvatska besplatna aplikacija za kontroliranje vremena pred ekranima

Silva Capurso

Str 25

UVODNA RIJEČ

Uredništvo Vjesnika

Rana i prekomjerna izloženost digitalnim medijima kod djece predškolske i školske dobi

ŽIVOT JE VIŠE OD



RODITELJI, U MORU DIGITALIZACIJE, DJECA NAS TREBAJU KAKO BI JU NAUČILA ISPRAVNO KORISTITI!



VRIJEME PROVEDENO ISPRED EKRANA = VRIJEME KOJE DIJETE NIJE PROVELO U IGRI I SOCIJALNOJ INTERAKCIJI



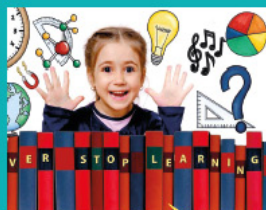
Posljedice pogrešnog i pretjeranog korištenja digitalnih medija kod djece su brojne i utječu na tjelesni, psihički, socijalni i jezično-govorni razvoj djece.



Do 3. godine nemojte me izlagati ekranima! Vi ste moj prozor u svijet!



Od 3. do 6. godine mogu gledati ekran 1 sat dnevno isključivo uz vas!



Od 6. godine trebam pravila o korištenju ekrana! Pratite me i savjetujte!

VAŽNO JE ZNATI!

Više o ovoj temi potražite na

<https://www.medijskapismenost.hr/sigurnost-na-internetu/>

biram zdravlje
www.cspiro.hr




Prekomjerna izloženost digitalnim medijima u ranoj dobi još uvijek je nedovoljno prepoznat javnozdravstveni problem. U istraživanju provedenom u veljači 2019. godine u Dječjim vrtićima Dubrovnik na uzorku od 710 roditelja djece jasličke i predškolske dobi dobiveni su zabrinjavajući rezultati: djeca u prosjeku počinju koristiti digitalne medije u dobi od 19 mjeseci. Prilikom pregleda djece za upis u prvi razred osnovne škole sve više se uočavaju teškoće jezično-govornog razvoja, teškoće pažnje i slabija grafomotorička zrelost, što je u skladu s posljedicama rane i prekomjerne izloženosti digitalnim medijima opisanima u literaturi. Na sistematskim pregledima učenici 5-ih razreda iskazuju da prosječno provode 1-2 sata dnevno uz ekrane mobitela (neki čak 3-4 sata), a učenici 8-ih razreda 2-2,5 sata dnevno pa sve do 4-5 sati i više.

Osim toga sve je veći broj djece koja imaju teškoće održavanja pažnje i smanjenu kontrolu impulsa što se odražava na funkcioniranje u školi i školski uspjeh. Anamnestički često se doznaje kako djeca puno vremena provode igrajući igrice na digitalnim uređajima. Iako ne postoje kriteriji za dijagnozu ovisnosti o igricama ili digitalnim medijima iskustvo daje za pravo govoriti o štetnom korištenju digitalnih medija kod dijela djece na sličan način na koji se govori o uporabi sredstava ovisnosti.

Tijekom 2019. godine Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, u suradnji s partnerima, or-

ganizirao je aktivnosti s ciljem jačanja svjesnosti o ovom problemu kroz velik broj predavanja odgajateljima, učiteljima i roditeljima u dječjim vrtićima i prvim razredima osnovne škole te simpozij o Utjecaju digitalnih medija na rani razvoj i zdravlje djece za stručnjake u zajednici. Održano je više jednosatnih radio emisija i priopćenja na lokalnim TV-postajama te su tiskani promotivni materijali o štetnom utjecaju digitalnih medija na rani rast i razvoj djeteta. Međutim, za jačanje ljudskih kapaciteta i njihovih vještina neophodna je kontinuirana edukacija stručnjaka različitih profila, kako bi svoje znanje mogli primjenjivati u svakodnevnom radu s dje-

UPUTE ZA KORIŠTENJE DIGITALNIH MEDIJA U RANOJ DOBI

 < 18 mj. Izbjegavati digitalne medije; izuzetak su video pozivi s bliznjima	 18-24. mj. Minimalno koristiti digitalne medije; visoko kvalitetne edukativne programe isključivo uz aktivnu uključenost roditelja*	 2-3 g. Ograničiti korištenje digitalnih medija (visokokvalitetni sadržaji) do 1 sat dnevno
---	---	--

* Prema preporukama Američke pedagoške akademije

- Do moje 2. godine života nemojte me izlagati digitalnim medijima (TV, mobilni, kompjuter, laptop). Oni mi ne trebaju. **VI STE MOJ PROZOR U SVIJET!**
- Ugasite TV i druge uređaje kad nešto radimo zajedno (obroci, izlasci i sl.) i obavezno ih ugasite kada ih ne koristite. Ta buka u pozadini odvraća moju pozornost od igre i interakcije s vama pa može narušiti pravilno usvajanje jezika i socijalno emocionalnih vještina.
- Kada napunim 2. godine možete mi pokazati neke korisne, visoko kvalitetne programe koji su primjereni mojoj dobi, ali nikako prije spavanja i samo i jedino kada ste vi uz mene. Pomozite mi razumjeti edukativni sadržaj koji gledamo tako da ga zajedno komentiramo. **ALI ZAPAMTITE I OVO, SAMO 1 SAT DNEVNO!**
- Molim vas kada sam uznemiren/na nemojte mi davati mobilni u ruke i paliti televizor. Tako neću naučiti kontrolirati svoje osjećaje a to će mi trebati cijeli život. Ali ću tako naučiti što raditi kako bi dobio/la mobilni ili gledao/la crticu na TV-u, a to može dovesti do problema s postavljanjem granica.
- Nemojte se brinuti da ćete me zakinuti za nešto ako ne koristim tehnologiju. Sve ja to stignem. Djeca to brzo usvajaju. Brinite se ako se nedovoljno igrate, smijete, razgovarate, šetate i nedovoljno komunicirate sa mnom. To više ne stignemo nadoknaditi jer svaki dan mi treba nova doza igre, druženja i razgovora. To je ulaganje u moj razvoj: psihički, fizički, emocionalni i socijalni. Znam da želite najbolje za mene i da ćete ozbiljno shvatiti što ovdje piše

T ZATO VAS PUUUNO VOLIM!

DIGITALNI MEDIJI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Upitajte se: „Kako ja koristim medije?“, jer djeca uče od Vas. Vi ste im najvažniji uzor!




Nove tehnologije i mediji razvijaju se brzinom koja pred roditelje i skrbnike postavlja nove odgojne izazove.

DJEČJI VRTIĆI DUBROVNIK  www.zjzjdnz.hr

Računala, pametni telefoni, tableti, igraće konzole, televizori i drugi digitalni uređaji s pristupom internetu sveprisutni su u djetetovom okruženju od samog rođenja.

Korištenje digitalnih uređaja bez nadzora, nerijetko dovodi dijete do sadržaja koji nisu primjereni njegovoj dobi, što povećava rizik od pojave problema u ponašanju (oponašanja agresivnih ponašanja iz digitalnih sadržaja, razvoja strahova i dr.).

Digitalni mediji nisu štetni ako se promišljeno koriste!



U predškolskoj dobi grade se temelji odnosa koje će dijete imati prema digitalnim medijima te je važno pripremiti djecu na kvalitetan suživot s njima.

Prekomjerno i neprimjereno korištenje medija može imati negativne posljedice u svim razvojnim područjima djece:

- tjelesni, senzorički i motorički razvoj,
- spoznajni razvoj, razvoj pažnje i koncentracije,
- razvoj komunikacije i jezično – govorni razvoj,
- emocionalni razvoj i socijalni razvoj.

Korištenje visokokvalitetnih edukativnih sadržaja može biti korisno djeci vrtićke dobi kao jedan od alata za učenje kada se koriste u aktivnoj prisutnosti odraslih.

OPREZ!

Prekomjerno i neprimjereno korištenje medija može dovesti do...

PROBLEMI SA SPAVANJEM	PREKOMJERNA TJELESNA TEŽINA	OŠTEĆENJA VIDA I SLUHA
MOTORIČKI NEMIR	LOŠIA GRAFOMOTORIKA	TEŠKOĆE PAŽNJE I KONCENTRACIJE
KOMUNIKACIJSKE TEŠKOĆE	SLABIJE JEZIČNE VJEŠTINE	POTEŠKOĆE SAMOREGULACIJE
STVARANJE NEGATIVNE SLIKE O SEBI	POJAVA AGRESIVNIH PONAŠANJA	POJAVA STRAHOVA, TJEŠKOBE, UZNEMIRENOSTI
SLABIJA INTERAKCIJA S VRŠNJACIMA	RAVNODUŠNOST PREMA NASILJU	...



Vrijeme koje dijete provede ispred ekrana je **VRIJEME KOJE NIJE PROVELO** u igri, aktivnostima i socijalnim interakcijama (s obitelji, odraslima i vršnjacima) čime se šteti djetetovom cjelokupnom razvoju i predstavlja neizravnu posljedicu prekomjernog korištenja digitalnih uređaja.

KAKO PRISTUPITI MEDIJIMA UNUTAR OBITELJI?

Pokažite interes, ali i kontrolirajte medijske sadržaje (crtane filmove, videoigre, emisije, TV serije, aplikacije, web stranice) koje dijete voli, gleda i koristi!


Odredite pravila korištenja medija i digitalnih uređaja u obitelji: u kojem dijelu doma, kada i koliko želite da dijete koristi uređaje; koje sadržaje smije koristiti, a koje ne.

Dopustite djeci pristup samo sadržajima prikladnim za dijete. Razmislite o tome kakve posljedice određeni sadržaji mogu imati na Vaše dijete. Ako niste sigurni, pitajte stručnjake koji se bave djecom i dječjim razvojem.

Iskoristite vrijeme pred ekranom kao zajedničko vrijeme. Razgovarajte s djetetom o sadržajima koje gleda ili igra.

Uklonite uređaje iz dječje sobe i zajedničkih aktivnosti (npr. tijekom obroka) te izbjegavajte ih sat vremena prije odlaska na spavanje.

Naučite više o uslugama, sadržajima, tehnologiji i dobnim ograničenjima kroz informacije koje olakšavaju odabir sadržaja prikladnog za dob djeteta (npr. YouTube Kids, Common Sense Media, Juhuhu, Europska klasifikacija videoigara PEGI i sl.).



Djeca u dobi 2 do 5 godina ne bi trebala provoditi više od **1 SAT DNEVNO ISPRED EKRANA (uključujući sve ekrane od TV-a do mobitela).***

* Preporuka Američkog udruženja pedijatara (American Academy of Pediatrics)

FORMIRANJE IDENTITETA U DIGITALNOM DOBU

Pamela Andrea Kovačević Orellana
dipl. psiholog

Zavod za javno zdravstvo
Dubrovačko-neretvanske županije

Adolescencija se smatra najvažnijim periodom u životu osobe. Između ostalog, to je vrijeme intenzivnog razvoja i učvršćivanja identiteta. Vrijednost društvenih odnosa i zadovoljstvo koje stvaraju u tom periodu, vrlo su važni u životu adolescenta.

Suvremene tehnologije za adolescente ne predstavljaju ništa novo. One su dio različitih podražaja koje okružuju njihov svakodnevni život. Na Internetu adolescenti se igraju, druže, traže informacije, pregledavaju društvene mreže.

Internet, pa time i društvene mreže, na kojima adolescenti provode dosta vremena, postali su novo okruženje socijalizacije za mlade i prostor za izgradnju društvenog i osobnog identiteta, često bez znanja o utjecaju na ponašanje i stavove mladih, a što je još važnije bez ikakvog uvida, nadzora ili savjeta odraslih.

Adolescencija i identitet

Adolescencija je razdoblje sazrijevanja kroz koje se dijete priprema za odraslu dob. Intenzivne fizičke, seksualne, emocionalne, psihosocijalne i kognitivne promjene s kojima se adolescent susreće čine ovo razdoblje vremenom zbunjenosti, ali i otkrića. Adolescenti korak po korak napuštaju sigurnost djetinjstva i preuzimaju odgovornosti odraslih.

U tom razdoblju adolescent postaje svjestan sebe i stječe veću emocionalnu kontrolu, oslobađajući želju za postizanjem slobode, autonomije i potragom za novim ugodnim iskustvima što dovodi do formiranja vlastitog identiteta. Identitet označava doživljaj vlastitog ja i kontinuiranog postojanja vlastite ličnosti čije se glavne karakteristike ne mijenjaju s obzirom na vrijeme ili situaciju u kojoj se nalazi (1), identitet ujedno odgovara na pitanje „Tko sam ja kao osoba?“.

Prema reviziji koncepta identiteta ističe se doprinos koji je dao Erikson u njegovoj teoriji psihosocijalnog razvoja ličnosti (2). On smatra da se razvoj čovjeka odvija tijekom cijeloga života i to kroz osam stadija. Tijekom svakog stadija osoba treba uspješno razriješiti tzv. razvojnu krizu specifičnu za pojedino raz-

doblje. Nezdravo razrješenje pojedinog stadija negativno utječe na razrješenje svih ostalih faza koje slijede.

Prema Eriksonovoj teoriji, adolescencija je ključno razdoblje za razvoj identiteta (2). U adolescenciji se odvija peti stupanj razvoja identiteta, čiji je zadatak sticanje jedinstvenosti i formiranje i učvršćivanje posebnosti vlastite osobnosti, dok se istovremeno uključuje u društvene grupe. Adolescent je u nezavidnom položaju, nije više dijete a nije ni odrasla osoba. U ovom stadiju prelaska, lutanja, nesnalaženja, konflikata sa sredinom u potrazi za svojim identitetom adolescenti preispituju sebe i svoju okolinu postavljajući si pitanja:

„Tko sam ja?“,

„Što želim raditi?“,

„U što vjerujem?“,

„Kako se uklapam u društvenu okolinu?“ itd.

Na taj način oni grade svoj profesionalni, spolni i ideološki identitet. U slučaju neuspješnog razrješenja krize ovog stadija, dolazi do konfuzije identiteta tj. zbrke životnih i društvenih uloga.

Tijekom procesa formiranja identiteta, adolescenti eksperimentiraju s različitim odraslim ulogama kako bi se pronašli u onima koje im najbolje odgovaraju. Identitet podrazumijeva čovjekovu unutarnju organizaciju vlastitih potreba, poriva, sposobnosti, društveno-političkih uvjerenja, poimanja sebe i osobne povijesti. Što su ti elementi razvijeniji i bolje organizirani, osoba je svjesnija svojih jedinstvenih karakteristika, ali i sličnosti s drugima, kao i svojih jakih i slabih strana. Što je osobni identitet slabije razvijen, osoba ima nižu svijest o tome u čemu se razlikuje od drugih ljudi, te se stoga više oslanja na vanjske izvore (prijatelje, kolege, učitelje, trenere, u današnje vrijeme društvene mreže) kako bi procijenila svoju vrijednost. Razvoj identiteta podrazumijeva određene promjene u vrijednostima, ciljevima, poimanju sebe i sl. tijekom vremena ali isto tako i svojevrsan kontinuitet osobe.

Osim toga, stvaranje identiteta proteže se i na ostala životna razdoblja, prije i poslije adolescencije. No, u adolescenciji istovremeno dolazi do niza promjena na planu fizičkog i intelektualnog razvoja kao i novih društvenih očekivanja, što sve zajedno dovodi do prekretnice uslijed koje adolescenti krče svoj put iz djetinjstva u odraslost.

Tijekom formiranja identiteta dolazi podjednako do potvrđivanja ali i odbacivanja pojedinih odluka i stajališta. Odluke na pitanja kao što su: s kime izlaziti, prekinuti neku vezu ili ne, upustiti se u seksualni odnos ili ne, uzeti drogu ili ne, upisati fakultet ili se zaposliti, koji fakultet odabrati, učiti ili se zabavljati, biti politički aktivan ili ne – ponekad se mogu činiti trivijalnim, no sve one pridonose formiranju identiteta.

Ponekad se donošenje odluka može zaobići. Osoba se može osloniti na ranije usvojene roditeljske vrijednosti i na temelju njih odrediti svoje buduće ponašanje. Isto tako, njezino ponašanje može biti određeno vršnjačkim utjecajima ili se osoba može zateći u stanju neodlučnosti.

Da bi adolescent u potpunosti razvio identitet, mora integrirati sve ono što zna o sebi i svom svijetu u kontinuitetu znanja, iskustava i ciljeva, te na taj način stvoriti čvrst osjećaj vlastitog identiteta. Time oblikuje vlastiti stil po kojem se definira i po kojem je prepoznatljiv. Ovaj stil bi trebao odražavati određenu stabilnost tijekom vremena i u različitim situacijama.

Erikson se usredotočio na psihosocijalni razvoj identiteta koji se sastoji od 3 dimenzije:

1. subjektivna psihološka dimenzija identiteta koja se očituje kao osjećaj vremensko-prostornog kontinuiteta
2. osobna dimenzija ili stil ponašanja i karakter koji pojedinca razlikuje od ostalih
3. društvena dimenzija ili prepoznavanje uloge pojedinca u zajednici.

Što utječe na proces razvoja identiteta?

Postoji nekoliko čimbenika koji igraju ključnu ulogu u procesu razvoja identiteta kod adolescenata.

a) Fiziološki čimbenici

Pred adolescentom je zadatak prihvaćanja svog novog tijela. Adolescenciju obilježava faza formiranja tjelesnog identiteta u čijem formiranju značajnu ulogu ima slika o vlastitom tijelu.

Fizički izgled postaje glavna preokupacija. Često fizičkim izgledom pokušavaju skrenuti pažnju na sebe (bojanjem kose, upadljivom šminom, provokativnim odijevanjem) ili postaviti granicu i pokazati različitost u odnosu na većinu (npr. pankerskim ili darkerskim stilom oblačenja). Nagle tjelesne promjene mogu dovesti i do toga da adolescent svoje tijelo počne doživljavati kao nešto tuđe, nepoznato, te su u ovoj fazi vrlo česti i negativni doživljaji dijelova svoga tijela. Intenzivne tjelesne promjene mogu dovesti do zbunjenosti, zabrinutosti i zaokupljenosti vlastitim tijelom, ali najčešće nemaju značajan negativan utjecaj na sliku o sebi, osim u slučajevima kada se istovremeno odvijaju druge značajne životne promjene. Velike fiziološke i tjelesne promjene u adolescenciji važne su za razvoj identiteta, budući da na temelju njih adolescent djelomično mijenja doživljaj samoga sebe.

b) Socijalni čimbenici

Za razliku od razdoblja djetinjstva, kada djeca prvenstveno traže potvrdu i pažnju svojih roditelja, u adolescenciji raste važnost vršnjačke grupe. Kroz pripadanje vršnjačkim grupama, uključujući priklanjanje prepoznatljivoj odjeći, frizurama i stilu, mlade osobe ispunjavaju svoju potrebu za pripadanjem. Vršnjaci pružaju podršku, savjet i ohrabrenje te mogu biti u većoj mjeri bezuvjetno prihvaćajući. Naime, potreba za prihvaćanjem od strane vršnjaka i sklonost priklanjanju grupnim normama čini adolescente podložnijima pritisku vršnjaka koji doživljavaju vrhunac u ranoj adolescenciji i smanjuju se nakon 14. godine. Grupa vršnjaka ima važnu razvojnu ulogu. Unutar ovog okruženja mlada osoba između ostalog

uči vještine koje predstavljaju temelj za stvaranje prijateljstva i intimnih odnosa u odrasloj dobi i istovremeno oblikuju identitet adolescenta. Vršnjaci također predstavljaju prijelazni objekt koji olakšava razvoj neovisnosti od obitelji. Socijalna podrška, odnosno odobravanje od strane vršnjaka snažan je pokazatelj poimanja sebe kao vrijedne osobe. Kvaliteta i stabilnost adolescentskih prijateljstava, također, su snažno povezani sa samopoštovanjem koje je u temelju identiteta.

c) Obiteljski čimbenici

Obiteljski odnosi i stilovi roditeljstva imaju veliki utjecaj na razvoj identiteta od strane adolescenta. Dječaci i djevojčice koji žive u demokratskim obiteljima u kojima je uspostavljena idealna atmosfera za izražavanje misli i osjećaja i gdje uzajamno slušaju jedni druge imaju više uzora za razvoj osjećaja osobnog identiteta.

Koje su karakteristike postignutog identiteta?

O postignutom (ostvarenom) identitetu govorimo kada mladi ljudi imaju visoku razinu samopoštovanja, neovisnosti i preuzimanja odgovornosti za svoj život. Uspostavili su sustav vrijednosti i vjerovanja te slijede određenu ideologiju koja im najviše odgovara.

Ove karakteristike omogućuju adolescentu ili mladoj osobi da uspostave nagrađujuća i zadovoljavajuća prijateljstva, da postave jasne životne ciljeve, primjereno stupe u interakciju s roditeljima i učiteljima, uspostave seksualne i intimne odnose.

Ako te komponente nisu integrirane, dogodit će se ono što Erikson naziva **difuzija identiteta**.

Difuzija identiteta se odnosi na neuspjeh adolescenta da različita rana iskustva doživljaja sebe integrira u skladan psihosocijalni identitet.

Status identiteta

Na temelju empirijskih istraživanja, Eriksonov teorijski model dopunjen je konceptom četiriju statusa identiteta. Prema Marcii oni se međusobno razli-

kuju prema tome je li osoba uspješno prošla proces donošenja odluka, tj. ispitivanja različitih mogućnosti (tzv. razvojnu krizu) i ovisno o razini osobnih ulaganja (posvećenosti) u dvama područjima: zanimanju i ideologiji (3). Četiri statusa identiteta su:

a) **Postignuti (ostvareni) identitet** - osobe koje su razvile identitet nakon što su ispitale različite opcije. One su se u sebi obvezale jasnom skupu vrijednosti i ciljeva koje su same odabrale. Imaju osjećaj psihičke dobrobiti, kontinuiteta vlastitoga ja tijekom vremena i znaju kamo idu.

b) **Moratorij** - osobe u statusu moratorija nisu se još konkretno nečemu obvezale. One su u procesu istraživanja, prikupljanja informacija i isprobavanja aktivnosti s namjerom da nađu vrijednosti i ciljeve kojima će se voditi u životu.

c) **Preuzeti identitet** - osobe s preuzetim identitetom obvezale su se nekim vrijednostima i ciljevima, a da prije nisu istražile opcije. One prihvaćaju već gotov identitet koji su za njih izabrali drugi (obično roditelji, no katkad nastavnici, vjerske vođe ili romantični partneri). Tinejdžeri koji žive u autoritarnoj klimi vjerojatnije će usvojiti ovaj tip identiteta jer će morati slijediti put koji su postavili njihovi roditelji.

Također je ovaj tip identiteta čest među djecom popustljivih roditelja, jer njihovi roditelji ne zahtijevaju od njih da donose odluke, pa je najjednostavnija opcija posuditi izbore drugih.

d) **Difuzija identiteta** - osobe s difuzijom identiteta nemaju jasan smjer. Nisu se obvezale vrijednostima i ciljevima, niti ih aktivno pokušavaju postići. One nikada nisu istražile moguće opcije ili su držale da im je to previše prijeteći ili pretežak zadatak.

Internet, društvene mreže i identitet

Proces istraživanja i isprobavanja različitih uloga u drugačijim situacijama (kao proces formiranja identiteta) danas je preseljen u virtualni svijet. U literaturi ne nalazimo jasno stajalište o utjecaju moderne tehnologije na razvoj identiteta. Postoje autori koji hvale Internet kao mjesto za eksperimentiranje

identiteta, s druge strane ima autora koji navode da ti novi mediji, osobito Internet i društvene mreže mogu negativno utjecati na proces formiranja identiteta, budući da nije moguće odvojiti identitet na mreži ili izvan nje.

Internet omogućava simuliranje osobnih karakteristika i uloga posve drugačije od onoga kakav je netko u stvarnosti. Iako ovo ne znači da je isto nužno negativno, može uzrokovati probleme u formiranju identiteta. Zbog ove mogućnosti, na Internetu se povećava vjerojatnost da adolescenti stalno isprobavaju različite uloge i vježbaju različite emocije pretpostavljajući različite identitete. Na taj se način gubi jedna od glavnih karakteristika postignutog identiteta, to jest da sam ja isti u različitim situacijama.

Osim toga, karakteristika virtualnog svijeta je da osoba može objaviti samo ono što želi prikazati. Mogu stvoriti lažne i prividne profile koji simuliraju kvalitete koje nemaju. Na taj se način potiče fantazija o prikazivanju idealne i savršene slike, ono što žele biti, a ne ono što u stvarnosti jesu. Tako se gubi još jedna karakteristika postignutog identiteta, a to je autentičnost, ono što je ispravno, intimno, ono što osoba doista jest. To izaziva veliko nezadovoljstvo kada se utvrdi da idealna i savršena slika prikazana na društvenim mrežama ne postoji u stvarnom životu. Budući je na društvenim mrežama fokus na predstavljanju najbolje slike o sebi, kod adolescenata to može stvoriti pritisak pri formiranju ne samo individualnog već i društvenog identiteta. Mladi ljudi vjeruju da je njihova osobna vrijednost jednaka količini lajkova koju imaju njihove priče. Isto tako, mladi također imaju potrebu uspoređivati se s drugima, to mogu biti vršnjaci ili poznate osobe. Zbog usporedbe s nerealnim ili nemogućim standardima, često pogrešno procjenjuju sebe i svoje mjesto u svijetu.

Pri komentiranju ili ocjenjivanju sadržaja koje drugi objavljuju na Internetu i društvenim mrežama vrlo je važna razina empatije. Negativni komentari i poruke predstavljaju virtualno nasilje i mogu imati negativne posljedice

na sliku o sebi i općenito na mentalno zdravlje adolescenata. Drugi element koji treba uzeti u obzir su poteškoće koje neki adolescenti imaju kod razlikovanja javnog od privatnog sadržaja. Na Internetu i društvenim mrežama nema mnogo mogućnosti primanja kritika i osuda za neprikladno ponašanje, zbog čega se gubi okvir koji određuje što je ispravno a što nije. To dovodi do smanjenja sposobnosti mladih da procijene ispravnost i moralnu vrijednost svojih postupaka. Na primjeru sextinga, mladi virtualnom mrežom dijele slike seksualne prirode, osobne ili tuđe, ne razmišljajući o daljnjoj objavi i viralizaciji istih bez dopuštenja. Stoga je privatnost izložena javnosti, uz sve kratkoročne i dugoročne posljedice na formiranje i sam identitet adolescenata.

Iz svega navedenog vidljivo je kako Internet može pridonijeti stanju moratorija kod adolescenata. Turkle navodi kako stanje moratorija na Internetu nije isto kao u stvarnom životu, budući da stvarni život adolescente dovodi u situacije u kojima se od njih zahtijeva donošenje radikalnih odluka koje za posljedicu imaju predanost ili vjernost, dok se to nužno ne događa na internetu ili u virtualnom svijetu (4).

Zaključak

Internet i društvene mreže su novi prostori socijalizacije mladih u kojima oni, ne samo komuniciraju, već i grade svoj identitet. Međutim, ovaj novi oblik izgradnje identiteta nije bez opasnosti, budući da mladi mogu preuzimati tuđe vrijednosti kao svoje, smanjiti razinu empatije, imati poteškoće kod razlikovanja javnog i privatnog sadržaja, imati poteškoće s neosuđivanjem neprikladnog ponašanja na Internetu kao i s procjenom ispravnosti i moralne vrijednosti svojih postupaka.

Sve navedene opasnosti, uz dodatnu mogućnost doživljavanja beskonačnog broja identiteta koji su često daleko od stvarnosti, dovode do gubitka glavnih karakteristika identiteta kao što su osjećaj sebe u različitim situacijama i autentičnost.

Stoga se kod djece i adolescenata mora poticati vještine kritičkog mišljenja, pomoći im prepoznati rizike koje koriste-

nje Interneta i društvenih mreža može predstavljati njihovu osobnom razvoju i izgradnji identiteta te ih učiti odgovornom ponašanjem u virtualnom svijetu; što objavljivati i kako komunicirati na Internetu i svojim profilima na društvenim mrežama.

Iako je adolescencija vrijeme kad se mladi ljudi osamostaljuju, to je još uvijek razdoblje u kom trebaju nadzor i zaštitu nas odraslih. Stoga je neophodno pomoći i roditeljima u znanjima i vještinama koje će im omogućiti određenu vrstu nadzora nad korištenjem Interneta kod mladih kako bi se zajamčila adekvatna uporaba i na taj način zaštitio razvoj adolescenta.

Literatura

1. Petz B. Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada slap, 2005.
2. Erikson EH. Identidades, juventud i crisis. Buenos Aires: Editorial Paidós, Argentina, 1982. Dostupno na: <https://docer.com.ar/doc/ne518ce>. Datum pristupa: 14.9.2021.
3. Marcia JE. Identity in Adolescence; U: Adelson J. Handbook of Adolescent Psychology. New York: Wiley, 1980.
4. Turkle S. Life on the screen. Editorial Comercial Atheneum. Espana, 1997. Dostupno na: https://www.todostuslibros.com/libros/life-on-the-screen_978-0-684-83348-4. Datum pristupa: 15.9.2021.

NAVIKE KORIŠTENJA DIGITALNIH UREĐAJA KOD DJECE IZ DJEČJIH VRTIĆA DUBROVNIK



Severina Hađija
magistra psihologije

Dječji vrtići Dubrovnik

Stručni suradnici iz Dječjih vrtića Dubrovnik u svakodnevnom radu s djecom se susreću s raznim razvojnim teškoćama, koje su u određenoj mjeri moguće posljedice prekomjernog korištenja digitalnih uređaja u ranoj dobi. Najčešće se radi o kašnjenju u jezično-govornom razvoju, teškoćama usmjeravanja i održavanja pažnje,

emocionalnim teškoćama, problemima u ponašanju, teškoćama fine i/ili grube motorike, zdravstvenim teškoćama (pretilost, nepravilno držanje tijela, oštećenja vida ili sluha) i slično. Ovakva iskustva su potaknula provođenje istraživanja o navikama korištenja digitalnih uređaja kod djece iz Dječjih vrtića Dubrovnik.

Najrelevantniji izvor stručnih smjernica vezano za temu djeca i digitalni uređaji, predstavlja Američka pedijatrijska akademija (1), koja je 2016. godine izradila preporuke za roditelje djece rane dobi. Prema njihovim preporukama savjetuje se da roditelji djece mlađe od 18 mjeseci u potpunosti izbjegavaju davanje digitalnih uređaja djeci u toj dobi. Za roditelje djece u dobi od 18 do 24 mjeseci se preporučuje da, ukoliko je ikako moguće, pokušaju također u potpunosti izbjeći korištenje digitalnih uređaja, no ukoliko je to neophodno, da se to odvija isključivo u prisustvu, nadzoru i medijaciji roditelja, te da sadržaji budu dobno primjereni. Za djecu u dobi između 2 i 5 godina preporučuje se ograničenje korištenja ekrana na 1 sat dnevno visoko kvalitetnog programa.

Korisnici Dječjih vrtića Dubrovnik su djeca u dobi od 1 godine do godine pred polazak u školu (6 – 7 godina), te se ovakav uzorak ispitanika u odnosu na dob pokazao idealnim za istraživanje jedne ovako važne i sve aktualnije teme. Rano djetinjstvo je period kada se počinju oblikovati navike djeteta – ako dijete već tada ima usvojene dobre navike korištenja digitalnih medija, u kasnijem djetinjstvu će imati manje poteškoća s prekomjernim korištenjem, jer je na vrijeme steklo zdravije navike. Budući da se nalazimo u digitalnom dobu, te da je upotreba digitalnih tehnologija naša svakodnevica, logična je pretpostavka da će djeca s dobi sve više koristiti ekrane. Zato je jako važno rano uspostaviti zdrave granice i rutine za korištenje digitalnih uređaja. U ovoj dobi je mogućnost preventivnog djelovanja najveća, jer većina djece još nije počela prekomjerno koristiti digitalne uređaje, niti su došli u kontakt sa svim vrstama ekrana.

Pregled relevantnih istraživanja

Relevantna znanstvena istraživanja već duže vrijeme ukazuju na moguće nepoželjne posljedice korištenja digitalnih uređaja kod djece predškolske dobi. Istraživanje koje je provela Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagre-

ba (2) na 655 djece predškolske dobi je pokazalo da sva djeca predškolske dobi koriste male ekrane, a televizor se pokazao kao najčešće korišteni uređaj – 97% djece ga koristi. U hrvatskim kućanstvima s malom djecom nalazi se najviše mobitela, a trećina djece predškolske dobi ima televizor u sobi u kojoj spava. Podaci iz prethodno navedenog istraživanja pokazuju da 58,4% djece počinje provoditi vrijeme pred ekranima u dobi od jedne godine, a 87,6% s dvije godine.

Moguće štetne posljedice

Prekomjerno provođenje vremena pred ekranima u ranoj i predškolskoj dobi može imati razne negativne posljedice po dječji razvoj. Tako je u istraživanju iz 2015. utvrđeno da gledanje televizije može povećati rizik od kašnjenja u kognitivnom, jezičnom i motoričkom razvoju kod djece koja su često bila izložena gledanju televizije (3). Chonchaiya i Pruksananonda (4) su utvrdili da postoji značajno veći rizik za razvoj jezičnih teškoća kod djece koja su ranije počela koristiti male ekrane. Isto tako, broj sati provedenih pred televizijom povećava rizik za nepravilan raspored spavanja (kasnije usnivanje, noćna buđenja, noćne more i dnevni umor) (5). Prisutnost bilo kojeg digitalnog uređaja u sobi djeteta je povezana s manje minuta sna tijekom noći (6). Više od 2/3 djece koristi ekran tijekom barem jednog obroka, a više od 1/3 jede sva 3 obroka uz ekran. 94,4% djece je barem ponekad ili češće koristilo ekran tijekom jela (7). Također, u istraživanju iz 2019. je utvrđeno da se kod sudionika povećao unos hrane tijekom gledanja televizije (8). Pretpostavlja se da su izloženost reklamama vezanih uz prehranu i gledanje televizije tijekom jela, što smanjuje usmjerenost na osjećaj sitosti, povezani s rizikom od pretilosti (1).

Kada se govori o roditeljskim strategijama nadzora nad dječjim korištenjem digitalnih uređaja, roditelji postavljaju ograničenja u odnosu na dnevne događaje, poput obroka, prije i poslije vrtića i prije odlaska na spavanje. Roditelji su koristili gledanje ekrana kao nagradu za dobro ponašanje, ali nije bilo dozvolje-

no korištenje uređaja prije vrtića ili tijekom jela (9).

Cilj istraživanja i karakteristike sudionika

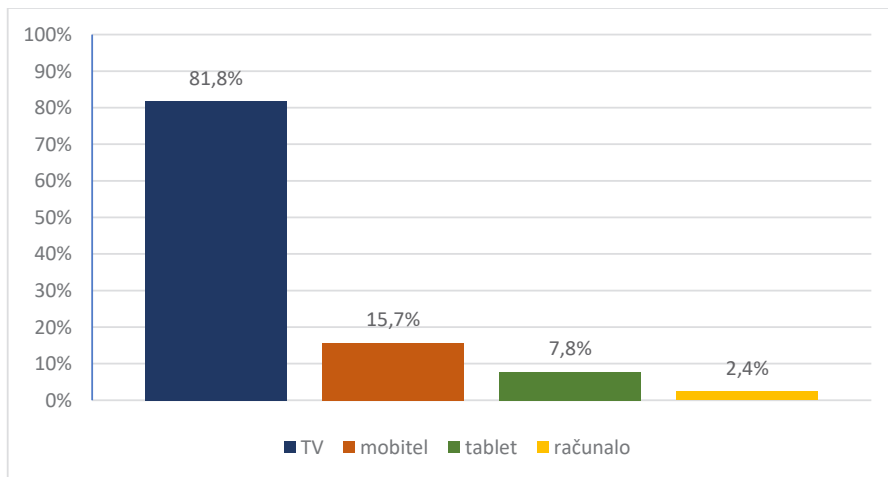
Na temelju pregledane literature, postavljen je sljedeći cilj istraživanja: ispitati navike korištenja digitalnih uređaja djece koja pohađaju Dječje vrtiće Dubrovnik. U istraživanju je sudjelovalo 710 roditelja djece koja pohađaju Dječje vrtiće Dubrovnik. Većinu uzorka su činile majke (87%). 48% upitnika je ispunjeno za dječake, a 52% za djevojčice. Prosječna dob djece je bila 4 godine i 8 mjeseci. Roditelji su ispunili Upitnik o navikama korištenja elektroničkih uređaja kod djece predškolske dobi koji je obuhvaćao sljedeće teme: sociodemografski podaci o roditeljima djeteta te o samom djetetu, navike korištenja elektroničkih uređaja kod djeteta te aktivnosti djeteta u slobodno vrijeme. Podaci su prikupljeni tijekom siječnja i veljače 2019. godine. Sudjelovanje u istraživanju je bilo anonimno i dobrovoljno.

Digitalna zasićenost

Kućanstva iz kojih dolaze ispitana djeca u prosjeku imaju 2 televizora, 3 mobitela, 1 tablet i 1 računalo/laptop, što lakše omogućuje djetetu da dođe u kontakt s digitalnim uređajima. Roditelji najčešće djeci daju digitalne uređaje na korištenje iz sljedećih razloga: radi zabave, radi učenja, kako bi roditelj nešto obavio, da se djetetu zaokupi pažnja, da dijete bude uključeno među vršnjake, da dijete pojede obrok, kao nagradu itd.

Navike korištenja

98,7% djece iz uzorka koristi digitalne uređaje, što je značajno visok udio. Sudionici istraživanja su u prosjeku počeli koristiti digitalne uređaje prvi put u dobi od 19 mjeseci. Ukoliko se ovi podaci usporede s preporukama APA-e, moglo bi se zaključiti da roditelji poštuju preporuke u vezi dobi početka korištenja digitalnih uređaja. Međutim,



Slika 1. Digitalni uređaji koje je dijete počelo prve koristiti

80% djece je počelo koristiti digitalne uređaje prije navršene 2. godine života, što se kosi s preporukama Američke pedijatrijske akademije. Kao što je vidljivo iz slike 1, u 81,8% slučajeva prvi digitalni uređaj kojeg je dijete počelo koristiti je bio televizor, vjerojatno zbog jednostavnosti upotrebe uređaja u odnosu na ostale digitalne uređaje. Kada su se usporedile skupine djece jasličke i vrtičke dobi, pronađene su statistički značajne razlike kod dobi u kojoj dijete počinje koristiti digitalne uređaje - djeca jasličke dobi u prosjeku ranije počinju koristiti digitalne uređaje (s 13 mjeseci) u odnosu na vrtičku dob (s 20 mjeseci). Ovakvi rezultati ukazuju na to da će mlađa djeca, odnosno nove generacije početi koristiti digitalne uređaje sve ranije.

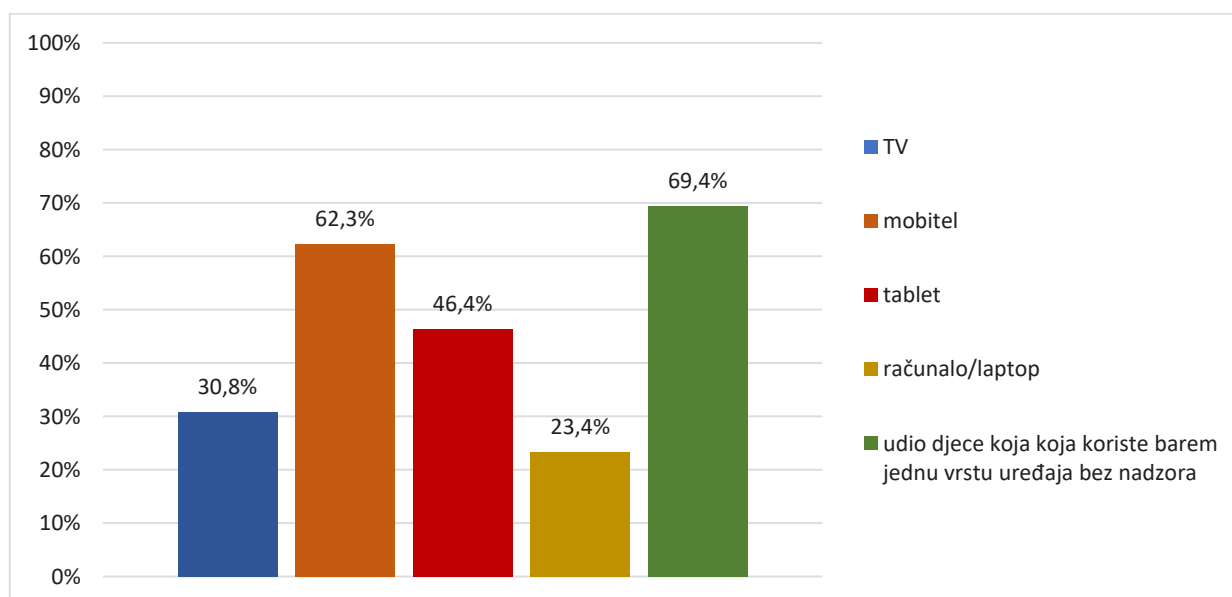
Pravila za korištenje digitalnih uređaja

60,7% roditelja je izjavilo da su postavili pravila korištenja digitalnih uređaja za djecu. Najčešće se radi o ograničenju vremena, tj. trajanja korištenja digitalnih uređaja (59,72%), kontroliranju sadržaja koje dijete gleda (32,32%), određenom dobu dana kada dijete može gledati sadržaje (15,93%). Prilikom analize odgovora roditelja na pitanje koja pravila su postavili djeci, uočeni su i sljedeći odgovori: dijete smije koristiti uređaje samo prije spavanja ili dijete smije koristiti uređaje za vrijeme obroka. Iz navedenog se može zaključiti da određeni dio roditelja još uvijek nije razvio svijest o štetnosti korištenja digitalnih uređaja prije spavanja ili za vrijeme obroka.

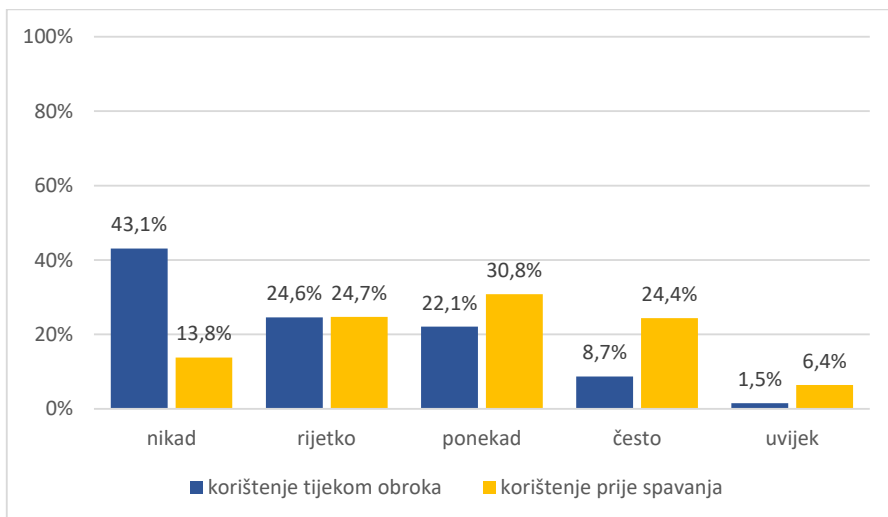
Iz slike 2 se može primijetiti da djeca najčešće bez roditeljskog nadzora koriste mobitel (62,3%), zatim tablet (46,4%), što je značajan udio, ukoliko se usporedi s preporukama APA-e, koje kažu da bi djeca u dobi do 5 godina trebala koristiti digitalne uređaje isključivo uz nadzor roditelja. Također, ukupno gledano, značajan je udio djece koja koriste barem jednu vrstu uređaja bez nadzora – njih 69,4%, što može predstavljati razne rizike za dobrobit djeteta – od emocionalnih poteškoća zbog gledanja nasilnih i zastrašujućih sadržaja, do moguće pojave različitih vrsta zlostavljanja putem Interneta.

Digitalni uređaji i dnevne rutine

56,9% djece barem ponekad koristi digitalne uređaje tijekom obroka, što može nepovoljno utjecati na povećanje unosa hrane, a kasnije i na tjelesnu težinu. 86,2% djece iz uzorka koristi digitalne uređaje prije spavanja barem ponekad, a to značajno može djelovati na kvalitetu sna djeteta. Također, jedno od četvero djece ima televizor u sobi u kojoj spava, što također može utjecati na količinu i kvalitetu sna. Na slici 3 su prikazani odgovori roditelja djece na pitanje koliko često djeca koriste digitalne uređaje tijekom obroka, a koliko prije spavanja.



Slika 2. Udio djece koja barem nekad koriste digitalne uređaje bez nadzora



Slika 3. Korištenje digitalnih uređaja tijekom dnevnih rutina

Digitalne kompetencije djece

Djeca iz ispitnog uzorka su se, prema roditeljskim procjenama, pokazala izrazito kompetentna u korištenju digitalnih uređaja. 86,5% djece zna samostalno upaliti barem jedan digitalni uređaj. 79% djece zna pronaći i samostalno pokrenuti željeni sadržaj na barem jednom digitalnom uređaju. 39,3% djece predškolske dobi koristi Internet.

Zaključak

Iz navedenih rezultata istraživanja može se izvesti zaključak da su navike korištenja digitalnih uređaja kod djece koja pohađaju Dječje vrtiće Dubrovnik, neusklađene s preporukama stručnjaka, što je zabrinjavajuće. Gotovo sva djeca iz uzorka koriste digitalne uređaje, veliki dio njih ih koristi bez nadzora roditelja, a novije generacije sve ranije počinju koristiti digitalne uređaje. Ukoliko se uzmu u obzir navedeni zaključci iz prethodnih istraživanja o mogućim štetnim efektima prekomjernog korištenja digitalnih uređaja na dječji razvoj, jasno je da se hitno trebaju uvesti preventivni, ali i edukativni programi o pravilnom korištenju digitalnih uređaja. Također je vidljivo da roditelji nisu dovoljno svjesni mogućih negativnih posljedica prekomjernog korištenja digitalnih uređaja kod djece, što znači da ih je potrebno educirati u tom području.

Stoga je zadatak svih stručnjaka koji se u svakodnevnom radu susreću s djecom predškolske dobi i njihovim roditeljima, da stručnim savjetima i edukacijom roditelja rade na prevenciji štetnih posljedica prekomjernog korištenja digitalnih uređaja kod djece.

Literatura

1. AAP Council on communications and media. Media and young minds. *Pediatrics* 2016;168(5):1-6.
2. Roje Đapić M, Buljan Flander G, Selak Bagarić E. Mala djeca pred malim ekranima: Hrvatska u odnosu na Europu i svijet. *Napredak* 2020;161(1-2):45-61.
3. Lin YI, Cherng RJ, Chen YJ, Chen YJ, Yang HM. Effects of television exposure on developmental skills among young children. *Infant Behav Dev* 2015;38:20-26.
4. Chonchaiya W, Pruksananonda C. Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica* 2008;97(7):977-982.
5. Thompson D, Christakis DA. The association between television viewing and irregular sleep schedules among children less than 3 years of age. *Pediatrics* 2005;116(4):851-6.
6. Canadian Paediatric Society. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health* 2017;22(8):461-468.
7. Raman S, Guerrero-Duby S, McCullough J, Brown M, Ostrowski-Delahanty S, Langkamp D i sur. Screen exposure during daily routines and a young child's risk for having social-emotional delay. *Clinical Pediatrics* 2017;56(13):1244-1253.
8. Braude L, Stevenson RJ. Watching television while eating increases energy intake. Examining the mechanisms in female participants. *Appetite* 2014;76:9-16.
9. Jago R, Zahra J, Edwards MJ, Kesten JM, Solomon-Moore E, Thompson JL, Sebire SJ i sur. Managing the screen viewing behaviours of children aged 5-6 years: a qualitative analysis of parental strategies. *BMJ Open* 2016;6:1-8.

MLADI I DIGITALNI MEDIJI U VRIJEME PANDEMIJE BOLESTI COVID-19

Petra Kvartuč

mag. psych.

Silva Capurso

mag. nov.

Poliklinika za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih

Opća bolnica Dubrovnik





Uvod

Nalazimo se u vremenu velikih promjena na razini pojedinca i društva općenito. Ubrzani tehnološki napredak već duži period mijenja i oblikuje naše živote i zahtijeva našu prilagodbu na isto. Uz navedene promjene, koje iziskuju adaptacijske kapacitete pojedinaca i društva, bolest COVID-19 u potpunosti je promijenila način života ljudi diljem svijeta što isto tako zahtijeva prilagodbu i utječe na psihofizičko zdravlje.

U zadnja dva desetljeća tehnološki napredak je posebice vidljiv u svakom području života. Prije dvadeset godina mladi su većinu slobodnog vremena provodili pred televizijom (1). U današnje vrijeme mladi najčešće pristupaju online sadržajima na svojim pametnim telefonima, a najčešće se koriste aplikacija Youtube i Instagram (2). Sadržaji kojima se pristupa preko pametnih telefona mladima su dostupni bilo kad i bilo gdje, a roditelji većinom nisu upoznati s istim. Sukladno tome, roditelji uglavnom nisu upoznati ni s opasnostima s kojima se susreću njihova djeca.

Zbog epidemioloških mjera uslijed pandemije COVID-19 zatvarale su se škole, a nastava se određeni period održavala na daljinu za velik broj djece diljem svijeta. Uz to, djeca i mladi su imali ograničeno kretanje - treninzi i sportske aktivnosti su bili obustavljeni, zabavni sadr-

žaji limitirani. Sve spomenuto je uvelike utjecalo na svakodnevni život mladih koji se usmjerio na ekrane. Naime, mladi su dvostruko bili izloženi digitalizaciji - za zabavu i socijalne kontakte kao i za obrazovanje.

Stručnjaci za mentalno zdravlje već više od desetljeća intenzivno upozoravaju na posljedice nekritičkog korištenja digitalnih medija na psihofizičko zdravlje djece i mladih. S obzirom da se kod mladih udvostručilo vrijeme provedeno na digitalnim medijima u vremenu pandemije COVID-19 (2), za očekivati je da će posljedice navedenog biti vidljive u radu s djecom i mladima u vidu porasta emocionalnih poteškoća i poteškoća u svakodnevnom funkcioniranju. Nažalost, podaci brojnih istraživanja, koji će biti izneseni u daljnjem tekstu, potvrđuju navedenu hipotezu.

Mentalno zdravlje djece i mladih u vrijeme pandemije COVID-19

Tim psihologinja s Odsjeka za psihologiju zagrebačkog Filozofskog fakulteta i Zdravstvenog veleučilišta Zagreb proveo je opsežni istraživački projekt pod nazivom „Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone“, a čiji su preliminarni podaci objavljeni u lipnju 2020. Rezultati dijela navedenog istraživanja, koji se odnosi na ispitivanje dječjeg iskustva za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj, pokazuju kako svaki peti dječak i svaka treća djevojčica školske dobi izvještavaju o teškoćama psihičkog zdravlja (3). Navedeni podaci ukazuju kako je dvije trećine učenika izjavilo da je njihov život lošiji nego prije pandemije, a većini učenika, posebno najmlađih, nastava na daljinu teža je od nastave u učionici. Nadalje, učenice i adolescenti su izvještavali o lošijem mentalnom zdravlju za vrijeme pandemije COVID-19. Podaci ovog istraživanja u Hrvatskoj se poklapaju s rezultatima međunarodnog istraživanja u 21 zemlji o mentalnom zdravlju djece i mladih.

Podaci gore navedenog istraživanja, koje je UNICEF proveo u 21 zemlji, daju opsežan uvid u mentalno zdravlje djece i adolescenata u izvješću „Stanje djece

u svijetu 2021. godine“ (4). Prema tim rezultatima, učestalost mentalnih poremećaja djece i mladih u Europi u dobi od 10 do 19 godina je 16,3 %, u prosjeku je jedan od pet mladih u dobi od 15 do 24 godine izjavilo je da se osjeća depresivno. Prema navedenim podacima, jedno od sedmero djece je na globalnoj razini izravno pogođeno zatvaranjem škola i ograničenjem kretanja, a više od 1,6 milijarde djece je pretrpjelo neki oblik gubitka u polju obrazovanja.

Nacionalno istraživanje sigurnosti djece i mladih na internetu u Hrvatskoj, u sklopu istraživanja na razini 19 zemalja pod nazivom „EU Kids Online“, provedeno je 2017. godine na djeci i mladima od 9 do 17 godina (5). Rezultati tog istraživanja ukazuju kako su djeca i mladi više vremena provodili u socijalnim kontaktima uživo nego online, a većina učenika je bar jednom tjedno koristila tehnologiju za edukacijske svrhe bilo u školi ili doma.

Istraživanje provedeno na uzorku kanadskih adolescenata u početnom periodu pandemije pokazuje porast provedenog vremena u korištenju digitalnih tehnologija i to od 2 do 3 sata dnevno prije pandemije do od 5 do 10 sati dnevno tri tjedna nakon pandemije (2). Naime, tijekom početnog perioda lockdown-a u pandemiji 12 % adolescenata je izvijestilo kako se koristi društvenim mrežama više od 10 sati dnevno, a 48 % više od 5 sati dnevno. Daljnje analize podataka su pokazale kako je virtualno vrijeme koje adolescenti provedu s prijateljima povezano s višom razinom depresije, ali nižom razinom usamljenosti (2). Fizička aktivnost, osim što poboljšava funkcioniranje imunološkog sustava, štiti od negativnih emocionalnih posljedica stresa i pomaže u suočavanju sa stresnim situacijama te je pozitivno povezana s poboljšanjem mentalnog zdravlja i kognitivnog funkcioniranja. Zatvaranje škola, sportskih aktivnosti, rekreacijskih centara i teretana otežalo je adolescentima održavanje redovite tjelesne aktivnosti. Rezultati su pokazali kako kanadski adolescenti imaju veliku razinu stresa uslijed pandemije COVID-19, a nisku razinu tjelesne aktivnosti (2).

Nastavno na rečeno, rezultati nacionalnog praćenja učinaka pandemije bolesti COVID-19 na sustav odgoja i obrazovanja u Republici Hrvatskoj, koje je proveo Institut za društvena istraživanja u Zagrebu, potvrđuju navedene negativne utjecaje pandemije na tjelesnu aktivnost i psihičko zdravlje djece i mladih (6). Tako je 43,9 % učenika osmih razreda odgovorilo da je pandemija negativno utjecala na njihovo bavljenje tjelesnim aktivnostima i sportom, što se i moglo pretpostaviti budući da su zbog epidemioloških mjera treninzi često bili obustavljeni. Nadalje, rezultati navedenog praćenja dobiveni od stručnih suradnika u školama (pedagoga, psihologa, socijalnih pedagoga) o problematičnom ponašanju učenika potvrđuju porast emocionalnih i ponašajnih smetnji kod mladih tijekom pandemije bolesti COVID-19. Tako je njih preko 75 % odgovorilo da su primijetili više depresivnih stanja kod učenika, čak 87 % više anksioznih stanja, oko 75 % više fobija i strahova te 55 % više provala bijesa (6).

Zaključak

S obzirom na podatke navedenih istraživanja, očekivan utjecaj pandemije COVID-19 na povećanje vremena kojeg djeca i mladi provode pred ekranima i na promjene svakodnevnog funkcioniranja odražava se na njihovo mentalno zdravlje. Djeca i mladi u vrijeme pandemije koriste medije „na kvadrat“, odnosno i u svrhu zabave i druženja kao i u svrhu obrazovnog funkcioniranja. Sve navedeno upućuje na veliku odgovornost stručnjaka za mentalno zdravlje, učitelja, profesora, odgajatelja, roditelja i svih ostalih sudionika u odgoju u usmjeravanju djece i mladih. U radu s djecom i mladima vidimo povećan broj anksioznih simptoma, posebice socijalne i ispitne anksioznosti, kao i depresivnosti. Kod određenog broja djece i mladih, s već evidentiranim poteškoćama navedenih anksioznosti, u vrijeme zatvaranja škola evidentirano je ublažavanje simptoma. Međutim, povratkom u školske klupe došlo je do pogoršanja i do otežanog funkcioniranja. U tim slučajevima imamo primjere kada adolescenti iznose kako ne žele ići u školu

jer im je virtualno školovanje lakše kao i održavanje socijalnih kontakata online. U knjizi *Digitalna demencija* autor iznosi podatke istraživanja učinaka korištenja Facebooka na vrijednosti i emocije djevojčica u dobi od 8 do 12 godina koji ukazuju na negativnu vezu između digitalnih i realnih društvenih mreža, odnosno broj Facebook prijateljica je negativno utjecao na broj prijateljica u stvarnom životu (7). Intenzivno korištenje društvenih online mreža ne smanjuje samo broj prijateljstava u stvarnom životu nego i socijalnu kompetentnost jer se za to zadužena moždana područja smanjuju, a posljedice su veća razina stresa i gubitak samokontrole (7). Istraživanja o utjecaju medija na mentalno zdravlje mladih nam daju važne informacije koje nam trebaju koristiti u svakodnevnom radu s djecom i mladima u vidu zaštite, prevencije i reduciranja negativnih posljedica na isto. Međutim, u tom radu ne možemo zaobići roditelje i skrbnike koji su isto „pogođeni“ pandemijom COVID-19, bilo u području psihofizičkog zdravlja ili u ekonomskom smislu. Obitelj je oslonac i važna socijalna podrška djeci i mladima. Smatramo kako bi daljnja istraživanja o utjecaju pandemije COVID-19 na djecu i mlade, kako iz njihove perspektive tako i paralelno iz perspektive roditelja i skrbnika, dala relevantne informacije i smjernice u praktičnom radu.

Literatura

1. Ilišin V. Mediji u slobodnom vremenu djece i komunikacija o medijskim sadržajima. *Medijska istraživanja* 2003; 9(2): 9-34. Preuzeto s: <https://hrčak.srce.hr/23306> Datum pristupa: 22.10.2021.
2. Ellis WE, Dumas TM, Forbes LM. (2020). Physically Isolated but Socially Connected: Psychological Adjustment and Stress Among Adolescents During the Initial COVID-19 Crisis. *Canadian Journal of Behavioral Science* 2020; 52(3): 177–187. Preuzeto s: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000215> Datum pristupa: 25.10.2021.
3. Jokić-Begić N, Hromatko I, Jurin T, Kamenov Ž, Keresteš G, Kuterovac-Jagodić G i sur. Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone: Preliminarni rezultati istraživačkog projekta. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, 2020. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:460432> Datum pristupa: 20.10.2021.
4. Izvještaj o mentalnom zdravlju djece i mladih u svijetu. UNICEF (Internet). Dostupno na: <https://www.unicef.org/croatia/mediji/izvjestaj-o-mentalnom-zdravlju-djece-i-mladih-u-svijetu-0> Datum pristupa: 22.10.2021.
5. Ciboci L, Čosić Pregrad I, Kanižaj I, Potočnik D, Vinković D. EU Kids Online istraživanje u Hrvatskoj, 2020. Dostupno na: <http://hrkids.online/prez/EUKidsOnlineHRfinal.pdf> Datum pristupa: 5.10.2020.
6. Ristić Dedić Z, Jokić B. Croatian Pupils Perspectives on Remote Teaching and Learning during the COVID-19 Pandemic. *Društvena istraživanja* 2021; 30(2): 227-247.
7. Preuzeto s: <https://doi.org/10.5559/di.30.2.03> Datum pristupa: 24.10.2021.
8. Spitzer M. *Digitalna demencija*. Zagreb: Naklada Ljevak, 2018.

YOUTUBERI - IDOLI NOVIH GENERACIJA: ANALIZA I VREDNOVANJE SADRŽAJA

Marjana Leventić
dipl. knjižničarka

Dubrovačke knjižnice



Nove generacije djece i mladih odrastaju uz elektroničke medije koji su neizostavan dio njihove stvarnosti. Obrazovna uloga medija je širokog spektra i neupitno je da pristup informacijama i vještine rukovanja elektroničkim uređajima mogu imati pozitivan utjecaj na pristup znanju. Izloženost elektroničkim medijima utječe na razvoj mozga, te psihički i emocionalni razvoj djece. Odgojni utjecaj, utjecaj na osobnost, također se proširuje s obitelji, škole i uže zajednice na medije, budući da je to područje u kojem mnoga djeca i mladi provode najviše vremena. Odgovarajući na pitanje kako se djeca nose s tako velikom količinom sadržaja i podražaja, i kako to utječe na njihovo

stvaranje slike o sebi i svijetu stvara se potreba da ih se nauči analizirati, tumačiti i kritički vrednovati taj svijet u kojem se nalaze veliki dio svoga vremena, da ih se medijski opismeni.

Portal medijskapismenost.hr definira medijsku pismenost kao „sposobnost pristupa, analize, vrednovanja i stvaranja medijskih poruka u različitim oblicima“ (1). Medijska pismenost razvija razumijevanje uloge medija u društvu. Cilj nije samo zaštititi djecu od neželjenih poruka, nego im pomoći postati kompetentnima, kritičnima i pismenima u svim oblicima medija kako bi mogli samostalno interpretirati ono što čuju i vide. Potrebno je dakle, ne samo

doći do informacije, nego postavljati prava pitanja o sadržaju koji mediji prezentiraju bilo da se radi o tekstu, slici, video ili audio materijalu. „Što su djeca mlađa, manje su sposobna zaštititi se od različitih utjecaja, posebno zato što utjecaji medijskih sadržaja nisu uvijek jasno vidljivi, već mogu imati odgođeno djelovanje. Stoga na djecu ne utječe samo ono što se prima putem medija, nego i pasivnost okoline u kojoj djeca odrastaju (obitelj, dječji vrtić, škole), uz osobnu pasivnost i emotivno-intelektualnu nespremnost za život s medijima. Stavovi koje dijete susreće u najbližem okruženju, mogu interagirati sa sadržajima koje ono vidi u medijima, što može potencirati (najčešće štetne) utjecaje

medija. Zato je iznimno važno da su učavatelji djece medijski pismeni, jer jedino medijski opismenjen odrasli može pravilno i društveno poželjno medijski opismeniti dijete. Roditeljima i edukatorima treba medijska pismenost, da bi razumjeli djecu i pravilno ih odgojili.“ (2).

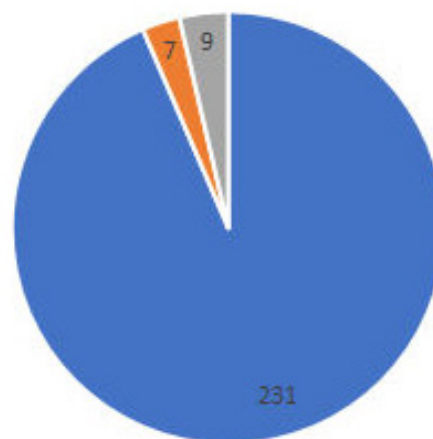
Osmišljavanje programa **YouTuberi, idoli novih generacija** – opis pilot projekta Dubrovačkih knjižnica

Pojava masovnih medija koji oblikuju stvarnost i formiraju mišljenja i stavove utječe i na promjenu profila korisnika knjižnica i korisničkih potreba, a time se stvaraju i zahtjevi za razvijanjem kompetencija knjižničara i pokretanje programa medijskog opismenjavanja. Narodna knjižnica kojoj je jedno od poslanja podrška obrazovnom sustavu, u ovom slučaju, također traži način kako slijedeći svoju misiju pružiti adekvatan odgovor na postojeću situaciju. S obzirom da je misija narodnih knjižnica poticanje pismenosti, ovaj novi oblik pismenosti nameće se kao izazov na koji je potrebno adekvatno odgovoriti. S tim ciljem je u Dubrovačkim knjižnicama, u školskoj godini 2020./2021., proveden pilot projekt kojem je cilj bio istražiti može li knjižnica pružiti školama podršku u procesu medijskog opismenjavanja i ako da, u kojem obliku. Knjižničari nisu informatički stručnjaci, ali jesu informacijski stručnjaci, što znači da su osposobljeni za pronalaženje relevantnih informacija što uključuje njihovo analiziranje i kritičko vrednovanje.

Kako mnoga istraživanja pokazuju da se djeca i mladi u velikom broju koriste društvenom mrežom YouTube, koja je najveći internetski servis za dijeljenje videa, za projekt je izabrano analizirati sadržaje ove mreže. U sloganu „Broadcast yourself“, koji se navodi uz YouTube domenu, a u nastavku stoji „prenosite originalne sadržaje i dijelite ih s prijateljima, obitelji i drugim korisnicima na YouTubeu“, sadržana je osnovna zamisao ovog servisa. Kreatori video materijala povezuju se sa svojim gledateljima stvarajući društvenu mrežu. Na YouTube platformi i većina „influence-ra“ imaju svoje profile, a njihove poten-

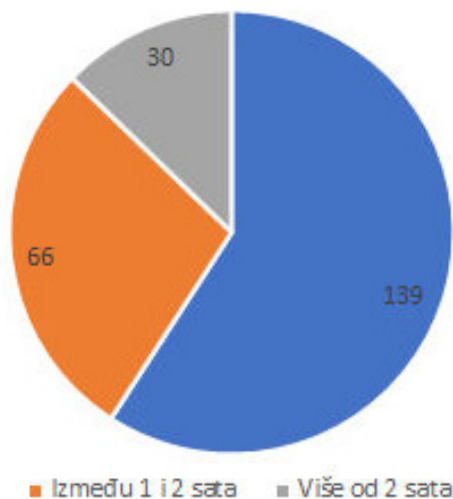
cijale mnogi brendovi iskorištavaju za reklamiranje svojih proizvoda. Medijske kuće su prepoznale nove medijske navike djece i počele utjecati na stvaranje takvog sadržaja, stoga su osmislili stvaranje novih zvijezda, tj. YouTubera. Sve je započelo s javnim financijskim interesom vlasnika ovoga kanala s ciljem da se od anonimnih pojedinaca stvore zvijezde s kojima se djeca i mladi mogu poistovjetiti, kojima će se vjerovati i koji će postati idoli, a sami autori platformi javno priznaju kako se na taj način želi utjecati na izbore djece i privući veliki broj oglašivača (3). YouTuber je pojedinac koji svoju slavu i prepoznatljivost stječe objavljivanjem video uradaka na YouTubeu, a s korisnicima komunicira putem vlastitog YouTube profila. Kao polazište osmišljavanja programa u Dubrovačkim knjižnicama, uzeto je istraživanje Wilme Westenberg koje je 2016. provedeno među nizozemskim tinejdžerima, po čijim rezultatima je YouTube najčešće korištena mreža među djecom i mladima. Ovim istraživanjem obuhvaćeni su i korisnici YouTube kanala i sami YouTuberi koji se na društvenim medijima približavaju svojim pratiteljima stvarajući osobni odnos (npr. oslovljavajući ih s „braćo“, obraćajući se izravno, s „ljubavljaju“). Osobna interakcija čini YouTubera privlačnim i suosjećajnim (4). YouTuberi mogu pozitivno utjecati na djecu i mlade koji ih prate jer putem njih mogu učiti nove vještine, savjetovati se o svojim problemima, naravno ukoliko je sam YouTuber uistinu kompetentan u tom području, što često nije slučaj. YouTuberi su postali idoli novih generacija.

Polazeći od pretpostavke da djeca školske dobi razlikuju stvarni svijet od virtualnog, ali da nemaju dovoljno razvijen kritički aparat za evaluaciju medijskih sadržaja, osmišljen je nastavni sat za učenike četvrtih razreda osnovne škole. U projektu je sudjelovalo pet dubrovačkih osnovnih škola, odnosno 253 učenika. Od ukupnog broja učenika, 231 prate sadržaje na YouTubeu, 7 ne prati, a 9 učenika nije odgovorilo na pitanje (slika 1). Svoje profile na platformi imaju 22 učenika. Što se tiče vremena provedenog uz YouTube, 139 učenika provede manje od 1 sata, 66 između 1-2 sata, a 30 učenika više od 2 sata, što je ukupno 235 učenika, dakle 4 više od broja koji je prijavio da prati YouTube kanale, pa se može pretpostaviti da su to neki od onih koji nisu odgovorili na prvo pitanje (slika 2). S djecom se najprije razgovaralo o kvalitetama koje cijene i vole kod ljudi koji ih okružuju u stvarnom svijetu: prijatelja, roditelja i učitelja, da bi se onda napravila usporedba s likovima iz virtualnog svijeta. Na primjerima tri različita YouTube klipa, te po uzoru na obradu književnog teksta koji se u razrednoj nastavi radi na satu hrvatskog jezika i književnosti: razumijevanje pročitane djela, učenici su uz pomoć knjižničarke analizirali odgledane sadržaje. Raspravljalo se o autoru, temi, namjeni i poruci sadržaja i došlo do zaključka da nije lako utvrditi tko stoji iza postavljenih sadržaja, niti je lako uvijek utvrditi svrhu njihovoga postavljanja. Raspravljalo se također o odgovornosti prilikom postavljanja sadržaja na Internet, te sekundarnoj odgovornosti prilikom „lajkanja“ postavljenih sadržaja.



■ Prate YouTube kanale ■ Ne prate YouTube kanale ■ Nisu odgovorili

Slika 1. Koliko učenika četvrtih razreda prati YouTube kanale?



Slika 2. Koliko dnevno vremena učenici provedu na YouTube?

Ovaj projekt je pokazao da su djeca već u nižim razredima osnovne škole u velikoj mjeri korisnici YouTube sadržaja i pratitelji YouTubera, neki već i sami postavljaju svoje sadržaje, a da pri tom gotovo da nemaju kritički stav prema svojim omiljenim likovima. Istovremeno ono što je posebno iznenadilo učiteljice i knjižničarku je bilo to da djeca (iako deseto ili jedanaestogodišnjaci) jako teško odvajaju stvarnost od virtualnog svijeta. Oni Youtubere doživljavaju kao svoje prijatelje za koje pretpostavljaju da su u stvarnosti upravo onakvima kakvi se predstavljaju i smatraju ih „dobrima“. Na primjer, video klip popularne YouTuberice Mije (5) u kojem ona rasplače mlađu sestru i istovremeno se smije, većina djece je ocijenila smiješnim i zabavnim. Djeca kojoj je video bio zabavan, a inače ne „prate“ kanal YouTuberice Mije, analizirajući sadržaj i stavljajući se „u kožu“ sestre koja plače, došli su do zaključka da Mijin postupak nije bio lijep i da ovaj video ne bi trebao biti objavljen. Za razliku od njih, djeca koja „prate“ Miju i prije gledanja videa su je opisali kao dobru, iskrenu i dragu, za Mijin postupak su nalazila opravdanja kao što je na primjer da sestra samo glumi da plače.

Povratne informacije djece i učiteljica o održanom satu, bile su većinom pozitivne. Od ukupno 253 učenika, 50 ih je komentiralo održani sat, od čega su 74% bili pozitivni komentari (*bilo mi je jako zanimljivo, želim još ovakvih sati, kad ćete nam opet doći?, želim imati još sati na ovakvu temu, bilo je jako korisno i uživala sam, bilo je super ali neka slje-*

deći put traje duže bar 20 minuta, bilo mi je lijepo - jedva čekam da se opet sretne). Negativnih komentara nije bilo, a 26% komentara su bili neutralni (*nemam ništa za reći, sve mi je bilo jasno, ne reklamiraju svi YouTuberi*). Neki od njih su bili u obliku pitanja iz kojih se vidi zainteresiranost učenika za temu, što bi se također moglo pripisati pozitivnim komentarima (*je li dobro da dijete od 11 godina ima YouTube kanal?, odakle Vam ideja za ovu temu?, snimaju li svi YouTuberi radi novca?*). Veliki postotak pozitivnih komentara pokazatelj je da je djeci važno i zanimljivo učiti o medijskoj pismenosti. Od 16 učiteljica, njih 6 je komentiralo sat, a svi komentari su bili pozitivni (*bilo je jako zanimljivo i korisno, predavanje odlično prilagođeno uzrastu djece, učenici su rado sudjelovali na radionici, hvala predavačici i knjižnici koji su omogućili održavanje ove radionice – rado bi vas ugostili i sljedeći put*).

Ovo su svakako važne informacije za planiranje programa u knjižnicama, no još važnije je što se pokazalo da odrasli nisu svjesni koliko su djeca podijeljena između svijeta stvarnosti i virtualnog svijeta. Kritičko mišljenje djece o medijskim sadržajima pokazalo se niže od očekivanoga za njihovu dob. Neophodno je kontinuirano uključivanje odraslih u smislu pomoći pri analizi i kritičkom vrednovanju virtualnih sadržaja, bilo da se radi o obiteljskom okruženju, škola, knjižnicama ili nekim drugim institucijama i udrugama koje rade s djecom i mladima.

Literatura

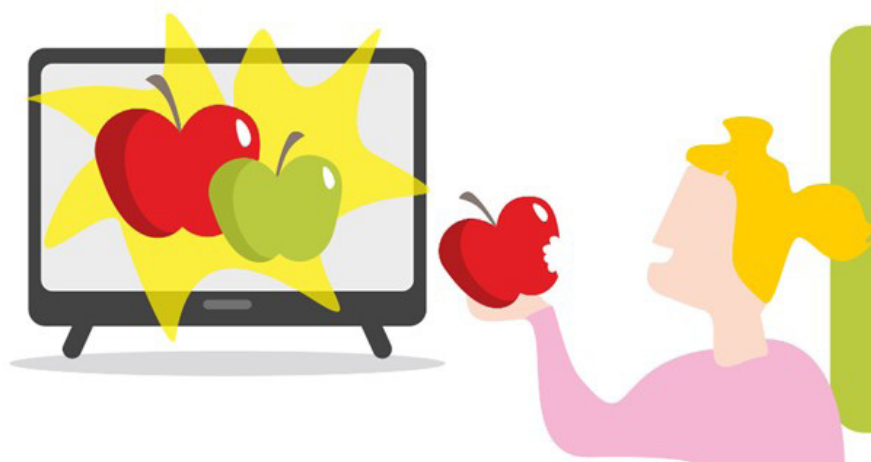
1. Medijska pismenost: Pismenost više nije samo čitanje i pisanje, važno je biti medijski pismen. Dostupno na: <https://www.medijskapismenost.hr/pismenost-se-vise-ne-odnosi-samo-na-citanje-i-pisanje-vazno-je-bit-i-medijski-pismen/> Datum pristupa 25.08.2021.
2. Sindik J, Veselinović Z. Kako odgojiteljice percipiraju utjecaj medija na predškolsku djecu? *Medijska istraživanja* 2010;16 (2):107-133.
3. Ciboci L, Kanižaj I, Labaš D, Osmančević L. *Obitelj i izazovi novih medija*, Zagreb: Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu, 2018.
4. Westenberg W. *The influence of YouTubers on teenagers*. The Netherlands: University of Twente, 2016. Dostupno na: <http://essay.utwente.nl/71094/> Datum pristupa 25.08.2021.
5. MM. Mia. 2017. „Prekam Loren“. YouTube. 17. rujna 2017. Dostupno na: <https://www.youtube.com/watch?v=XjuPxGP1spQ&list=PLRoQx6GHptgpdSl7vrtpvkXfrFRpmLHQ>

OGLAŠAVANJE PREHRAMBENIH PROIZVODA DJECI U HRVATSKOJ: PRILIKE ZA DJELOVANJE

prof. dr. sc. Sanja Musić Milanović
dr. med. spec. epidemiologije

Maja Lang Morović
prof. rehabilitator

Hrvatski zavod za javno zdravstvo,
Služba za promicanje zdravlja,
Referentni centar Ministarstva zdravstva
za promicanje zdravlja



Oglašavanje
prehrambenih
proizvoda ima
značajan utjecaj na
prehrambene
odabire u djece i
mladih.

Debljina u djetinjstvu kronična je nezarazna bolest i jedan od vodećih javnozdravstvenih problema 21. stoljeća. Negativne posljedice debljine na zdravlje i dobrobit djece su cjeloživotne, a djeca kod kojih je uočen problem debljine najčešće odrastaju u odrasle osobe s istim problemom (1,2). Veličina problema prekomjerne tjelesne mase i debljine u djece uočena je i u Hrvatskoj. Prema rezultatima istraživanja Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska iz 2019. (CroCOSI) u Hrvatskoj 35% osmogodišnjaka ima problem prekomjerne tjelesne mase, od čega njih

14,8% ima debljinu. Razmjer ovog problema u dječaka je najveći u Jadranskoj regiji gdje iznosi 40,2%, a u djevojčica u Kontinentalnoj regiji gdje iznosi 34,3%. Najmanji udio djece s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom u Republici Hrvatskoj zabilježen je u Gradu Zagrebu gdje iznosi 30,3% u djevojčica i 29,1% u dječaka (3). Ovi podaci ukazuju na neophodno i hitno poduzimanje javnozdravstvenih mjera u svrhu smanjenja razmjera problema prekomjerne tjelesne mase i debljine kao i posljednjih komorbiditeta.

Oglašavanje proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti jedan je od čimbenika povezanih s debljinom u dječjoj dobi (1). Brojna istraživanja dokazuju da izloženost djece svim oblicima oglašavanja prehrambenih proizvoda ima brojne posljedice uključujući osvještavanje da pojedini brendovi prehrambenih proizvoda postoje, pozitivan stav prema njima te njihovu češću kupovinu i konzamaciju (4). Rezultati istraživanja CroCOSI ukazuju i na prehrambene navike naših osmogodišnjaka prema kojima njih 66% ne jede voće svaki dan, dok njih čak 80% svakodnevno ne po-

jede neko povrće. Uz to, naviku svakodnevnog doručivanja, koja djeci daje energiju za dnevne aktivnosti i učenje nije usvojilo 32% djece. S druge strane, namirnice koje su izvor takozvanih praznih kalorija, odnosno energetske bogate, a nutritivno siromašne poput kolača, slatkiša i zaslađenih sokova više od tri puta tjedno unosi oko jedne trećine djece (3).

Djeca danas odrastaju u svijetu u kojem tehnologija olakšava svakodnevne aktivnosti, u kojem je prehrana brza i lako dostupna, a sjedilački poslovi postaju dominantni i u kojem su kontinuirano, i putem ekrana i u okruženju izloženi utjecaju oglašavanja. CroCOSI istraživanje pokazalo je i da 41% hrvatskih osmogodišnjaka, tijekom školskog tjedna provede dva ili više sati pred ekranima, dok ova brojka vikendom dosegne čak 78% djece koja provode dva ili više sati pred ekranom (3). Sve opisane statistike koje ukazuju na visoke udjele prekomjere tjelesne mase i debljine, nepovoljne prehrambene navike i učestalo sjedilačko ponašanje ukazuju da je neophodno usmjereno djelovati na ograničavanje oglašavanja prehrambenih proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti djeci.

Kako bi potakli razvoj mjera za ograničavanje prehrambenih proizvoda djeci u različitim državama, Svjetska zdravstvena organizacija je 2010. godine razvila niz preporuka za oglašavanje prehrambenih proizvoda i pića djeci (5), a 2012. i okvir za implementaciju ovih preporuka (6). Uz to, jedan od ciljeva Europskog akcijskog plana za prevenciju debljine u djece 2014. – 2020. je ograničavanje oglašavanja proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti (7). Ipak, mogućnosti i kanali za oglašavanje su se od početnih napora njihova ograničavanja značajno promijenili. Uz tradicionalno oglašavanje putem televizije i radija, razvilo se i digitalno oglašavanje koje uključuje sve mrežne stranice, oglašavanje putem online igrice, društvenih mreža i influencera. Također, vrsta reklamiranih sadržaja kojima će pojedinac biti izložen putem digitalnih medija nije jedinstvena za sve korisnike, već je rezultat kompleksnog mode-

la usmjerenog oglašavanja izrađenom prema prethodnim digitalnim aktivnostima pojedinca. Uz oglašavanje preko ekrana, djeca su izložena brojnim oglašajima za proizvode s visokim udjelima soli, šećera i masti u okruženjima u kojima žive putem plakata, sportskih događanja, maskota, atraktivnog pakiranja proizvoda, nagrada upakiranih u proizvod, položaja proizvoda u trgovini i dr. Sve ove činjenice ograničavanje oglašavanja čine izuzetno zahtjevnim te je područje oglašavanja proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti i dalje dopušteno ili je prepušteno dobrovoljnoj samoregulaciji putem dokumenta pod nazivom EU Pledge koju koristi veliki broj vodećih industrija. Ipak, istraživanja pokazuju da samoregulacija tvrtki nije učinkovita metoda zaštite djece od negativnih utjecaja oglašavanja proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti (8). U brojnim državama Europe stoga se ulažu veliki naponi kako bi se ovi utjecaji sveli na najmanju moguću mjeru. Na primjer, u Portugalu je 2019. godine uveden propis koji ograničava oglašavanje proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti djeci i mladima do 16 godina koji obuhvaća škole, javne površine, televiziju, radio, kino te mrežne stranice i društvene mreže na kojima su sadržaji namijenjeni mladima od 16 godina, dok vlada Ujedinjenog Kraljevstva planira od 2022. uvesti zabranu oglašavanja prehrambenih proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti na televizijskom programu i u online sadržajima prije 21:00 te promišljaju o potpunoj zabrani oglašavanja ovih proizvoda u online sadržajima (10). Europska Unija (EU) je krajem 2018. godine usvojila Direktivu o audiovizualnim medijskim uslugama kojem je jedan od glavnih ciljeva zaštita djece i potrošača. Provedba ove Direktive u tijeku je u državama članicama.

Kako bi podržala države članice u provedbi novih pravila EU-a o audiovizualnim medijskim uslugama, Europska komisija je, na temelju primjera dobre prakse pokrenula Zajedničku akciju za uvođenje učinkovitih primjera dobre prakse iz područja prehrane pod nazivom Best ReMaP (*Joint Action on Implementation of Validated Best Practices in Nutrition*) u koju se uključila i Republika Hrvatska.

Jedan od radnih paketa ove zajedničke akcije odnosi se na ograničavanje oglašavanja proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti djeci. Ciljevi ovog radnog paketa su identificirati, razviti i podijeliti najbolje prakse i politike za smanjenje izloženosti djece oglašavanju proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti te razviti usklađene protokole i alate za praćenje opsega i prirode izloženosti djece ovakvom oglašavanju. Unutar Best-ReMaP-a razvit će se usklađeni model profila hranjivih tvari u EU-u temeljen na europskom modelu Svjetske zdravstvene organizacije koji će identificirati kriterije za proizvode koji se smiju, a koji ne smiju oglašavati djeci. Također, razvit će se smjernice o kodeksima postupanja u obliku popisa glavnih aspekata koje treba obuhvatiti u ograničavanju oglašavanja proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti djeci. Konačno, razvit će se i usklađeni protokol EU za praćenje oglašavanja proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti djeci i predložiti EU okvir za djelovanje koji će pružiti smjernice za mjere provedbe politika u svim državama članicama EU-a.

Ovu zajedničku akciju u Hrvatskoj koordinira Hrvatski zavod za javno zdravstvo koji u suradnji s brojnim nacionalnim dionicima radi na izradi okvira za ograničavanje oglašavanja proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti djeci. U



Best-ReMaP
Healthy Food for a Healthy Future



Best-ReMaP provodi primjere dobre prakse za smanjenje i praćenje izloženosti djece oglašavanju proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti

tu svrhu formirana je nacionalna radna skupina koju čine predstavnici Ministarstva zdravstva, Ministarstva poljoprivrede, Ministarstva kulture i medija, Ureda pravobraniteljice za djecu, Agencije za elektroničke medije, Hrvatske udruge reklamnih agencija, Hrvatske udruge poslodavaca, Hrvatske udruge za zaštitu potrošača, visokih učilišta, televizija i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Sljedeći korak u ovoj suradnji je izrada nacionalnog nutritivnog profila kojim će se odrediti razine soli, šećera i masti u različitim kategorijama proizvoda koje je dozvoljeno oglašavati djeci.

Vjerujemo da će provedba Best-ReMaP projekta kao i drugih aktivnosti usmjerenih na ograničavanje oglašavanja proizvoda s visokim udjelima soli, šećera i masti i usvajanje zdravih navika općenito uspjeti potaknuti promjenu prehrambenih okruženja u kojima naša djeca odrastaju. Ovakve akcije od posebne su važnosti u vrijeme epidemije COVID-a ili drugih zaraznih bolesti u budućnosti čije mjere suzbijanja među ostalim uključuju povećanje vremena provedenog na digitalnim medijima (9) purchase requests and consumption. Rising global obesity mandates States to craft environments that protect children and young people's health, as recommended by the World Health Organization, among others. However, assessing the impact of marketing restrictions is particularly challenging: the complexity of digital advertising markets means that measurement challenges are profound. In 2019, the UK Department of Health published an Impact Assessment that

applied a novel method aiming to calculate costs and benefits of restricting unhealthy food and beverage advertising on digital devices (planned for implementation by 2022). Činjenicu da je oglašavanje prehrambenih proizvoda učinkovit alat za stvaranje prehrambenih navika potrebno je koristiti kao alat za stvaranje pozitivnih navika i unaprjeđenje zdravlja. U svijetu u kojem bi djeca bila izložena samo reklamama za prehrambene proizvode čija se konzumacija preporuča i koji su dio pravilnih prehrambenih navika, zdravi odabiri bili bi prioritet, a utjecaj skrivenih kalorija bio bi značajno smanjen (4).

Literatura

1. UNICEF. The State of the World's Children 2019. Children, Food and Nutrition: Growing well in a changing world [Internet]. New York; Available from: [https://www.unicef.org/media/106506/file/The State of the World's Children 2019.pdf](https://www.unicef.org/media/106506/file/The%20State%20of%20the%20World's%20Children%202019.pdf)
2. Llewellyn A, Simmonds M, Owen CG, Woolacott N. Childhood obesity as a predictor of morbidity in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2016;17(1):56-67.
3. Musić Milanović S, Lang Morović M, Križan H. Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019. (CroCOSI) [Internet]. 2021. Available from: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/03/CroCOSI-2021-publikacija-web-pages.pdf>
4. Folkvord F, Hermans RCJ. Food Marketing in an Obesogenic Environment: a Narrative Overview of

the Potential of Healthy Food Promotion to Children and Adults. *Curr Addict Reports* [Internet]. 2020;7(4):431-6. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s40429-020-00338-4>

5. World Health Organization. Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children [Internet]. 2010. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44416/9789241500210_eng.pdf?sequence=1
6. World Health Organization. A framework for implementing the set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children [Internet]. 2012. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/MarketingFramework2012.pdf>
7. European Commission. EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020. *Eur Comm* 2014:68.
8. Huizinga O, Kruse M. Food industry self-regulation scheme "EU Pledge" cannot prevent the marketing of unhealthy foods to children. *Obes Med* 2016;1:24-28.
9. Tatlow-Golden M, Parker D. The devil is in the detail: Challenging the UK department of health's 2019 impact assessment of the extent of online marketing of unhealthy foods to children. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17(19):7231.

EFEKTI PREKOMJERNOG KORIŠTENJA DIGITALNIH UREĐAJA NA PONAŠANJE DJECE U RANOJ DOBI



Severina Hađija
magistra psihologije

Dječji vrtići Dubrovnik

Kada se govori o ponašanju djece u kontekstu medija, tema koja je najčešće istraživana je povezanost prekomjernog korištenja medija i pojave agresivnog ponašanja kod djece. Iako se čini da programi posebno namijenjeni dječjem uzrastu ne sadržavaju nikakve oblike nasilnog i agresivnog ponašanja, istraživanja dokazuju suprotno. Nasilni sadržaj je 9% više prisutan u dječjim programima, a crtani filmovi su se pokazali najnasilnijima (1). Nasilje je nažalost postalo sastavni dio sadržaja crtanih filmova. Zastupljenost nasilnih scena je zapravo viša nego što je u akcijskim

dramama ili komedijama (2). Gledanje nasilnih sadržaja može smanjiti suzdržanost i samokontrolu koju djeca imaju prema korištenju prethodno naučenih agresivnih ponašanja (3). Prema Becku, kao što navode Bilić i suradnici, odnos između izloženosti nasilju na ekranima i agresivnog ponašanja je cirkularan – s jedne strane nasilje koje dijete gleda potiče pojavu agresivnosti, ali i agresivnija djeca češće biraju nasilne programe (4).

Agresivno ponašanje kod djece kao posljedica gledanja nasilnih sadržaja

U istraživanju Williamsa, prema Berku, stanovnici jednog kanadskog grada su ispitivani netom prije nego je TV prijem postao dostupan i zatim dvije godine poslije (1). Kod ispitane djece je došlo do porasta u verbalnoj i fizičkoj agresivnosti tijekom igre (1). Parke i Slaby su, kako navodi Sindik, uočili da djeca gledajući nasilne sadržaje postaju tolerantnija prema agresiji i ona im manje smeta (5). Radesky i suradnici su pronašli da su djeca sa slabijim vještinama samoregulacije u dobi od 9 mjeseci bila povezana s većom količinom korištenja medija kasnije u 2. godini (6). Pretpostavka je da se ovo događa kada roditelji koriste medije kao sredstvo za umirivanje djeteta.

Učenje agresivnih ponašanja preko ekrana

Razna se istraživanja bave temom učenja nepoželjnih ponašanja putem ekrana, budući da su djeca sklona imitirati socijalne modele iz medijskih sadržaja. Tako Bilić i suradnici navode da Huessman i Malamuth smatraju da će dijete najviše imitirati nasilna ponašanja ukoliko: gleda nasilne sadržaje većinu vremena, pri tome vjeruje kako oni vjerodostojno prikazuju životne uvjete, te se poistovjećuje s promatranim likovima (4). Rezultati brojnih istraživanja sugeriraju da osobito učestala izloženost nasilnim i medijskim sadržajima, uz neposredne moguće efekte, može dugoročno utjecati na: povećanje agresiv-

nosti, smanjenu osjetljivost na nasilje te učvršćivanje agresivnih sadržaja (4).

Domingues-Montanari je u svom istraživanju utvrdila da postoji povezanost između nasilnih medijskih sadržaja i agresivnog ponašanja kod djece, te pretpostavlja da djeca imitiraju ponašanje s ekrana (7). O učenju agresivnih ponašanja s ekrana govori i eksperiment kojeg su proveli Dillon i Bushman, unutar kojeg su djeca bila podijeljena u dvije skupine (8). Jedna je skupina gledala film u kojem su se prikazivale scene s pištoljima. Druga je skupina gledala isti film, osim što su scene s pištoljima uklonjene. Nakon filma, djeca su ušla u eksperimentalnu sobu s različitim predmetima, među kojima su bili i bezopasni pištolji, koji su imali mjerač broja okidača. Eksperiment je pokazao da su djeca koja su gledala film sa scenama s pištoljem, značajno više držala pištolj u rukama te značajno više puta povukla okidač, u usporedbi s drugom skupinom. Djecu iz druge skupine većinom nije interesirao pištolj i birali su druge predmete za igru.

Istraživanje koje su proveli Seguin i Klimek je pokazalo da postoje značajne pozitivne korelacije između količine vremena provedenog pred TV-om i učestalosti različitih vrsta ponašanja (agresivno, anksiozno, hiperaktivno ponašanje) (9). Provodeći više vremena pred TV-om, djeca provode manje vremena u socijalizaciji s drugima, te im se na taj način smanjuje mogućnost učenja vještina samoregulacije.

Roditelji često koriste digitalne uređaje kao pomoć pri reguliranju ponašanja svoje djece. U nacionalnoj studiji, većina roditelja je izjavila da umiruju ili odvlače pozornost svojoj djeci uz pomoć knjiga, igračkica i aktivnosti, ali polovica njih koristi TV (10). Wartella i suradnici su, kako navode Levine i suradnici (10), u svom istraživanju dobili da je 17% roditelja davalo mobilne uređaje djeci mlađoj od dvije godine kako bi ih utješili ili im odveli pozornost kada su bila uzrujana. Osim za odvlačenje pozornosti djetetu, roditelji nerijetko koriste mobitele kao nagradu, smatrajući da time čine dobro svojoj djeci. Međutim,

u istraživanju s djecom u dobi od 1 i 4 godine, gdje su roditelji koristili mobitele kao nagradu ili distrakciju, djeca su češće tražila mobitel te su iskazivala ljutnju ukoliko ga ne bi mogli dobiti (11). Na ovaj način su roditelji potaknuli razvoj neke vrste ovisnosti o mobitelu.

Kako korištenje medija od strane roditelja može roditeljima djelovati na ponašanje djeteta?

Na ponašanje djece ne djeluje samo njihovo osobno korištenje digitalnih uređaja – promjene u ponašanju djece se mogu pojaviti i tijekom roditeljskog korištenja uređaja. Tehnoferencija je pojava svakodnevnih prekida interpersonalnih interakcija ili vremena provedenog zajedno koja se događaju zbog digitalnih i mobilnih tehnoloških uređaja (12). McDaniel i Radesky su pronašli povezanost tehnoferencije s problematičnim ponašanjima kod djece (12). Tehnoferencija kod majke je bila značajno povezana s eksternaliziranim i internaliziranim ponašanjima kod djeteta, što znači da, ukoliko je majka koristila mobilni uređaj tijekom interakcije s djetetom, postojala je veća vjerojatnost da će se pojaviti nepoželjna ponašanja kod djeteta (12).

U istraživanju iz 2014. promatrani su roditelji i djeca tijekom boravka u restoranu te se provjeravalo kakva su njihova ponašanja kada koriste mobitele (13). Što su roditelji dulje koristili telefon, to je bila veća vjerojatnost da će se ponašanje djeteta promijeniti. Kada bi dijete primijetilo da roditelji ne obraćaju pažnju na njega, jer su usmjereni na mobitele, počelo bi na razne načine privlačiti njihovu pažnju. Ponašanja roditelja su bila pogled usmjeren prema mobitelu, gledanje u ekran dok odgovara djetetu, dulje vrijeme potrebno za odgovor, neodgovaranje, ignoriranje, odgovaranje prijekornim tonom, neosjetljivost na potrebe djeteta, fizički odgovor (dok su djeca ili prihvaćala nedostatak pažnje te zabavljala sama sebe ili su povećano tražila pažnju, najčešće u negativnom smislu).

Prosocijalni sadržaji

Iako je većina istraživanja koja se bave temom dječjeg ponašanja u kontekstu medija usmjerena na nepoželjna ponašanja, postoje i istraživanja koja dokazuju da prosocijalni sadržaji mogu pozitivno djelovati na dječje ponašanje. Djeca koja su gledala prosocijalne crtane filmove su pokazivala nižu razinu agresivnih kognicija i ponašanja od onih koji nisu gledali takve crtane filmove. Gledanje crtanih filmova je reduciralo agresivne kognicije i ponašanja više za dječake nego za djevojčice (14). Također, Radesky i Christakis su utvrdili da, zamjenjujući nasilne sadržaje s edukativnim i prosocijalnim, eksternalizirana i socijalna ponašanja predškolaca se mogu značajno poboljšati, čak i ako ne dođe do promjene u količini vremena provedenog pred ekranima (15).

Zaključak

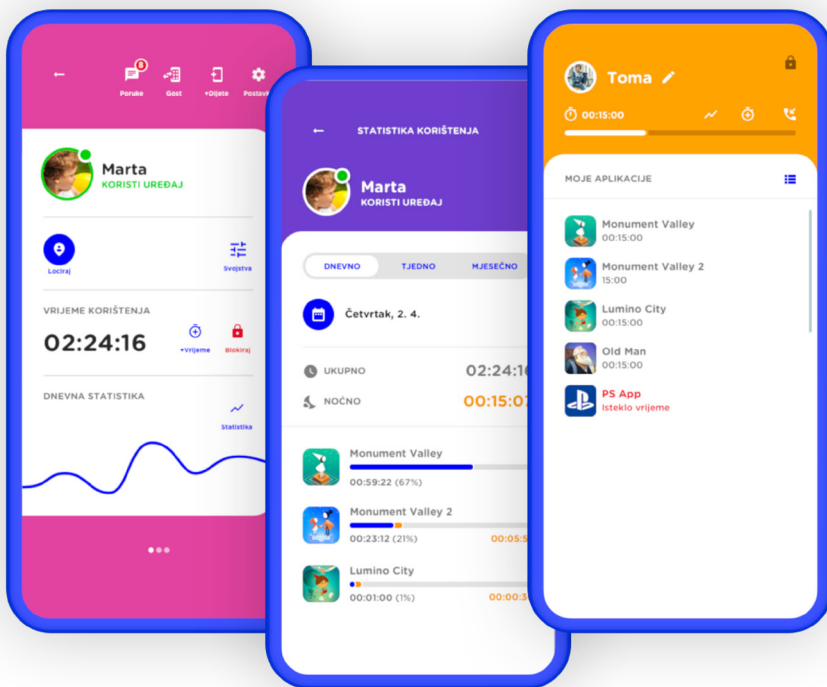
Iz pregleda navedenih istraživanja može se zaključiti da gledanje nasilnih sadržaja može značajno negativno utjecati na ponašanje djece, pogotovo ukoliko se dijete poistovjećuje s takvim sadržajem i počne ga primjenjivati u realnom životu. Međutim, nije nužno da se u svim slučajevima gledanja agresivnih sadržaja pojavi agresivno ponašanje kod djeteta. Važno je naglasiti da prosocijalni sadržaji mogu pozitivno djelovati na dječje ponašanje, odnosno mogu čak i popraviti negativne posljedice uzrokovane nasilnim sadržajima. Stoga je preporuka da se prilikom odabira sadržaja za dijete, veća pozornost usmjeri na prosocijalne sadržaje, a da se nasilni sadržaji svedu na najmanju mjeru.

Literatura

1. Berk LE. Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap; 2015.
2. Potter WJ, Warren R. Humor as camouflage of televised violence. *Journal of Communication* 1998; 48(2):40-57.
3. Kirsh SJ. Cartoon violence and aggression in youth. *Aggression and violent behavior* 2006;11: 547-557.
4. Bilić V, Buljan-Flander G, Hrpka H. Nasilje nad djecom i među djecom. Jastrebarsko: Naklada Slap; 2012.
5. Sindik J. Kako odgojiteljice percipiraju utjecaj medija na predškolsku djecu? *Medijska istraživanja* 2010;16(2):107-133.
6. Radesky JS, Silverstein M, Zuckerman B, Christakis DA. Infant self-regulation and early childhood media exposure. *Pediatrics* 2014;133(5):1172-1178.
7. Domingues-Montanari S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *J Paediatr Child Health* 2017;53(4):333-338.
8. Dillon KP, Bushman BJ. Effects of exposure to gun violence in movies on children's interest in real guns. *JAMA Pediatr* 2017;171(11):1057-1062.
9. Seguin D, Klimek V. Just five more minutes please: electronic media use, sleep and behaviour in young children. *Early Child Development and Care*. 2015;186(6):1-20.
10. Levine LE, Waite BM, Bowman LL, Kachinsky K. Mobile media use by infants and toddlers. *Computers in Human Behavior*. 2019;94:92-99.
11. Roy R, Parais G. Smartphone use in the daily interactions between parents and young children. *Society for Research in Child Development*. 2015.
12. McDaniel B, Radesky J. Technoferece: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development* 2018;89(1):100-109.
13. Radesky JS, Kistin CJ, Zuckerman B, Nitzberg K, Zuckerman B, Nitzberg K i sur. Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics* 2014;133(4):843-849.
14. Zhang Q, Cao Y, Tian JJ, El-Lim K, Gentile DA. Effects of prosocial cartoon models on aggressive cognitions and aggressive behaviors. *Children and Youth Services Review*. 2020;118:1-47.
15. Radesky JS, Christakis DA. Increased screen time: implications for early childhood development and behavior. *Pediatr Clin N Am* 2016;63(5):827-839.

Xoink

– HRVATSKA BESPLATNA APLIKACIJA ZA KONTROLIRANJE VREMENA PRED EKSRANIMA



Silva Capurso
mag. nov.

Poliklinika za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih,
Opća bolnica Dubrovnik

Probleme s provođenjem vremena pred ekranima u pojedinim slučajevima prepoznaju i sami roditelji. Lea Perić upustila se u poduzetničke vode kako bi pomogla svojoj djeci, ali i drugim roditeljima. Osmislila je besplatnu aplikaciju za roditelje kojima je omogućeno kontroliranje vremena koje djeca i mladi provode pred ekranima uz dodatne edukativne koristi.

O utjecaju vremena provedenog pred ekranima na zdravlje i razgovor s autoricom aplikacije, pročitajte u sljedećem tekstu.

- Do ideje sam nažalost došla iz osobnog iskustva. Imala sam problem sa svojim djetetom. Vrlo sam rano kćerki dala mobitel u ruke, pokušavajući je zavarati da pojede ručak i ubrzo sam se našla u začaranom krugu. Bila sam svjesna koliko je korištenje ekrana u ranoj dobi štetno za djecu. Tako sam konačno došla na ideju kako spojiti aplikaciju koja u jednom obuhvaća roditeljsku zaštitu s edukativnim dijelom. Uvidjela sam da kod nas unatoč svemu još uvijek nije razvijena svijest koliko je ovisnost o mobitelu kod djece loša. - govori Lea

Perić, poduzetnica i kreatorica aplikacije za roditelje Xoink koja besplatno nudi pomoć roditeljima kada je riječ o elektronskim medijima i njihovom korištenju.

Vrijeme provedeno pred ekranima može biti štetno za razvoj mozga u djece, ali i adolescenata. Osim pogubnog utjecaja na djecu u smislu emocionalnih, ponašajnih i kognitivnih teškoća, korištenje ekrana može imati posljedice i u ranoj odrasloj dobi kada se mogu javiti i prvi znakovi demencije (1). Djeca



Lea Perić,
kreatorica aplikacije za roditelje Xoink

s 10 godina najčešće koriste mobitele i različite aplikacije na internetu, koji im je dostupan u spavaćoj sobi, nerijetko i na televizoru. To rezultira vremenom od godinu dana provedenim pred ekranima kod sedmogodišnjaka koji koristi ekrane od rođenja (2). Ključnu ulogu u ranom razvoju imaju roditelji i njihov odnos prema korištenju on line medija (3).

- Aplikacija omogućuje roditelju da ograniči vrijeme koje dijete koristi na mobitelu. Produžiti to vrijeme, dijete može isključivo korisnom aktivnošću, kao što je rješavanje pitanja iz kviza znanja gdje mu dolaze pitanja iz različitih predmeta koje uči u školi: matematike, hrvatskog, geografije i sl., odnosno gradiva koje uči u školi. Aplikacija je prilagođena dobi djeteta i osmišljena je da gradi dobre navike, povjerenje i potiče na učenje. Alat je to roditelju za odgoj i kontrolu tog mobitela. - naglašava Lea Perić i ističe problem noćnog korištenja mobitela:

- Imamo noćno vrijeme kad mislite da dijete spava, a ono je u stvari na mobitelu i ne može se ujutro ustati za školu. S ovom aplikacijom Xoink mjeri vrijeme dvostruko, trostruko ili šesterostruko brže po noći nego po danu. Moguće je i kontrolirati gdje se dijete nalazi, ali samo uz njihovo dopuštenje kada je riječ o starijoj djeci.

- Imamo lokaciju koja je na zahtjev za stariju djecu ili je uvijek dozvoljena ako je riječ o mlađem djetetu. Ono što je bitno jest da dijete uvijek bude obaviješteno da mu vi upravo sada kontrolirate gdje se nalazi. Zapravo cijelo vrijeme provlačimo kroz ovu priču kvalitetu odnosa djeteta i roditelja. Ova je aplikacija alat, ali ne i metoda odgoja. Uvijek naglašavam da Xoink pomaže u kontroli korištenja mobitela, ne odgoju djeteta. - govori Lea Perić i dodaje:

- Kada govorimo o mlađoj djeci kontrola mjesta, na kojem se dijete nalazi, namijenjena je upravo djeci koja do sada nisu imala svoj mobitel nego su koristila tuđi, pa kad daboje svoj prvi mobitel, kontrole više nema. Naravno da će dijete dobiti mobitel, ide sve u tome smjeru i odjednom se nađemo u situaciji da nam sve izmiče kontroli, pa više ne znate ni koliko je dijete na mobitelu. Eto, zato smo osmislili Xoink.

Riječ je o aplikaciji koja je financirana od strane EU fondova, uz "parental control" (roditeljska kontrola) ima i edukativni dio.

- Stvarno smo se trudili da aplikacija bude za svih, pa i starije roditelje ili one koji nisu vični takvim novim tehnologijama i digitalnom dobu u kojem se nalazimo. Trudili smo se da aplikacija bude jako jednostavna za korištenje, tako da je u pravilu najkompliciraniji dio registracija – gdje trebate ukucati ime i prezime i email, a dalje vas aplikacija sama navodi što trebate napraviti. Sučelje je jako jednostavno, na hrvatskome je jeziku objašnjeno baš sve. Aplikacija je jednostavna, šarena, pristupačna, a tu smo za sva pitanja koja se mogu postaviti na samoj aplikaciji <https://www.xoink.app/hr/>.

Poduzetnost i inovaciju ove mlade poduzetnice prepoznalo je i Ministarstvo znanosti i obrazovanja RH koje je dalo preporuku za njezino korištenje. Želja autorice Xoinka Lea Perić je da aplikacija bude predinstalirana na tabletima u školama te da se predstavi na roditeljskim sastancima i u stručnim službama obrazovnih ustanova budući da je aplikacija besplatan, hrvatski proizvod.

Literatura

1. Neophytou EJ, Manwell LA, Eikelboom R. Effects of Excessive Screen Time on Neurodevelopment, Learning, Memory, Mental Health, and Neurodegeneration: a Scoping Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2021;19(7). <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00182-2>
2. Sigman A. Time for a view on screen time. *Archives of Disease in Childhood*, 2012;97(11): 935-942. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2012-302196>
3. Rahman SU, Sumaia Farzana S. Role of Parents in Making Children's Use of Media Screen Time more Worthwhile. Conference: Third International Workshop on Entrepreneurship, Electronic and Mobile Business (IWEMB 2019). University of South-Eastern Norway (USN), Vestfold Campus, Norway, 2019.

Upute autorima

Tekstove dostavljati u Microsoft Wordu. Koristiti samo font **Ariel 10, jednostruki (single) prored, poravnan s obje strane (bez paragrafa – 0 pt)**, pisan od početka reda (bez uvlčenja prvog retka odlomka), s marginama od 2,5 cm. Ukoliko je u tekstu potrebno posebno označiti neku riječ ili rečenicu koristiti opciju **bold**. Za odvajanje pasusa koristiti dvostruki ENTER.

Naslov teksta pisati **velikim tiskanim slovima u boldu**. Ime i prezime autora, titula, naziv institucije pisati **bez bolda**. Ukoliko ima više autora iz različitih institucija, svakome navesti njihove institucije.

Svaka tablica, graf i slika mora imati svoj redni broj, redoslijedom kako se spominju u tekstu. Naslov tablice piše se **iznad tablice**, naslov grafa i slike **ispod grafa/slike**. Zbog bolje preglednosti grafa **legendu postaviti u dno (bottom)** ispod osi x.

Grafove i tablice dostavljati zasebno **kao privitak u programu Microsoft Excell**.

Slike dostavljati u JPG formatu u originalnoj veličini, radi kvalitete rezolucije. Slika mora biti izvorni rad, a u slučaju reprodukcije potreban je pristanak autora kako ne bi povrijedili Zakon o autorskom pravu i srodnim pravima (NN 167/03).

Literatura je obvezna, a navodi se arapskim brojem prema redoslijedu citiranja u tekstu. Broj literature upisati u zagradama na kraju rečenice. Literatura se navodi prema *Vancouver*skim preporukama (*International Committee of Medical Journal Editors – Vancouver Group*; www.ICMJE.org). Ako rad ima šest ili manje autora, treba ih navesti sve, a ako ih je sedam ili više, treba navesti prvih šest i dodati: i sur.

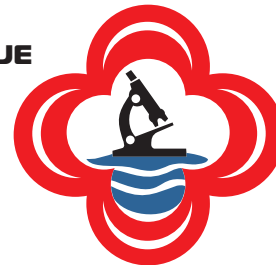
Dostaviti ukupno **do tri stranice teksta i do četiri grafa i tablice** po tekstu te **do dvije slike** po tekstu.

Svi autori moraju napraviti **pregled pravopisnih grešaka (spellcheck)**.

Sve tekstove prema uputama poslati na e-mail: urednistvo.vjesnik@zzjzdnz.hr

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO DUBROVAČKO-NERETVANSKE ŽUPANIJE

Dr. Ante Šercera 4A, p.p. 58
20 001 Dubrovnik
tel. 020/341-000; fax: 020/341-099
Ravnatelj tel: 020/341-001
e-mail: ravnateljstvo@zzjzdnz.hr



Služba za epidemiologiju

Voditelj tel/fax: 680-299
e-mail: miljenko.ljubic@zzjzdnz.hr

Odjel za epidemiologiju Dubrovnik

tel/fax: 341-060
e-mail: katica.sarac@zzjzdnz.hr

Odjel za epidemiologiju Metković

tel: 680-299
e-mail: miljenko.ljubic@zzjzdnz.hr

Odjel za epidemiologiju Korčula

tel: 715-365
e-mail: stanka.komparak@zzjzdnz.hr

Odjel za epidemiologiju Ploče

tel: 670-422
e-mail: igor.piskac@zzjzdnz.hr

Služba za zdravstvenu ekologiju

Voditelj tel: 341-041
e-mail: mato.lakic@zzjzdnz.hr

Administracija

tel: 341-040
fax: 341-044

Odjel za vode

e-mail: marija.jadrusic@zzjzdnz.hr

Odjel za hranu

e-mail: ivana.ljevakovic-musladin@zzjzdnz.hr

Odjel za okoliš

e-mail: dolores.grilec@zzjzdnz.hr

Odjel za sterilizaciju i pripremu podloga

tel: 341-027
e-mail: marijana.matijic-cvjetovic@zzjzdnz.hr

HACCP

tel/fax: 341-051
e-mail: danijela.petrusic@zzjzdnz.hr

Služba za promicanje zdravlja

Voditeljica tel: 341-077; fax: 341-099
e-mail: ankica.dzono-boban@zzjzdnz.hr

Odjel za socijalnu medicinu

tel: 341-006; fax: 341-099
e-mail: socijalna.medicina@zzjzdnz.hr
marija.masanovic@zzjzdnz.hr

Odjel za mentalno zdravlje

tel/fax: 341-082
e-mail: prevencija.ovisnosti@zzjzdnz.hr
irena.primorac-bosnjak@zzjzdnz.hr

Savjetovništvo za prehranu

tel/fax: 341-051
e-mail: marija.vezilic@zzjzdnz.hr

Služba za mikrobiologiju

Voditeljica tel: 341-004
e-mail: marina.vodnica-martucci@zzjzdnz.hr

Odjel za mikrobiologiju Dubrovnik

tel: 341-020; fax: 341-099
e-mail: mikrobiologija@zzjzdnz.hr

Odjel za mikrobiologiju Korčula

tel: 711-147
e-mail: borjanka.silic@zzjzdnz.hr

Odjel za mikrobiologiju Vela Luka

tel: 813-659
e-mail: mikrobiologija.velaluka@zzjzdnz.hr

Služba za školsku medicinu

Voditeljica tel/fax: 681-979
e-mail: asja.palinic-cvitanovic@zzjzdnz.hr

Odjel za školsku medicinu Dubrovnik

tel: 356-400; 358-120
e-mail: matija.cale-mratovic@zzjzdnz.hr

Odjel za školsku medicinu Metković

tel/fax: 681-979
e-mail: asja.palinic-cvitanovic@zzjzdnz.hr

Odjel za školsku medicinu Korčula

tel: 711-544
e-mail: anja.zelic@zzjzdnz.hr

Služba za zajedničke poslove

Voditeljica tel: 341-008; fax: 341-099

Odjel za računovodstvo i financije

tel: 341-009
e-mail: andrijana.ljubicic@zzjzdnz.hr
ines.tokic@zzjzdnz.hr

Odjel za opće, pravne i kadrovske poslove

tel: 341-008
e-mail: jele.skrabic@zzjzdnz.hr

biram zdravlje

www.zzjzdnz.hr

**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
DUBROVAČKO-NERETVANSKE ŽUPANIJE**

Dr. Ante Šercera 4A, p.p. 58
20 001 Dubrovnik
tel. 020/341-000; fax: 020/341-099

Ravnatelj tel: 020/341-001
e-mail: ravnateljstvo@zzjzdnz.hr

