

Utjecaj medija na razvijanje zdravih životnih navika kod djece i mladih

Cerjak, Sara

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:687821>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-11**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Sara Cerjak

**UTJECAJ MEDIJA NA
RAZVIJANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH
NAVIKA KOD DJECE I MLADIH**

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2021.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA
ODSJEK ZA KOMUNIKOLOGIJU

Sara Cerjak

**UTJECAJ MEDIJA NA
RAZVIJANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH
NAVIKA KOD DJECE I MLADIH**

ZAVRŠNI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Danijel Labaš
Sumentor: Dražen Maleš, mag. comm.

Zagreb, 2021.

Sažetak

Mediji su dio svakodnevice i njihov utjecaj na ljude jača iz dana u dan. Zbog velike izloženosti medijima, a samim time i velikoj količini informacija, važno je biti medijski pismen. Medijska pismenost važna je kod odraslih osoba jednako kao i kod djece i mladih. Da bi se djeca i mladi snašli i prilagodili te izbjegli štetne posljedice korištenja medija, vrlo je važno pružiti im svu potrebnu edukaciju o medijima i njihovom utjecaju na svijet i njih same. Također, bitno je pomoći im da usvoje zdrave životne navike u što ranijoj dobi kako bi izrasli u obrazovane i zdrave ljude. Činjenica je da djeca i mladi, ali i ostali danas provode veliku količinu vremena uz ekrane i ova situacija je gotovo neizbježna. Zbog toga je važno održavati zdrav način života kroz dovoljne količine tjelesne aktivnosti te pravilnih prehrambenih navika. Djeci i mladima korištenje medija ne treba braniti, već ih se treba odgojiti na pravi način te ih naučiti kako zrelo i odgovorno koristiti medije.

Ključne riječi: mediji, djeca i mladi, utjecaj medija, pravilna prehrana, tjelesna aktivnost

Abstract

The media are part of everyday life and their influence on people is getting stronger day by day. Due to the large exposure to the media, and thus the large amount of information, it is important to be media literate. Media literacy is as important to adults as it is to children and young people. In order for children and young people to cope, adapt and avoid the harmful consequences of using the media, it is very important to provide them with all the necessary education about the media and their impact on the world and themselves. It is also important to help them adopt healthy living habits at an early age in order to grow into educated and healthy people. The fact is that children and young people, but also others, today spend a large amount of time in front of screens, and this situation is almost inevitable. Therefore, it is important to maintain a healthy lifestyle through sufficient amounts of physical activity and proper eating habits. Children and young people should be able to use the media, but should be educated in the right way and taught how to use the media maturely and responsibly.

Keywords: media, children and young people, media influence, proper nutrition, physical activity

Sadržaj

Uvod	1
1. Mediji i djeca.....	3
1.1 Pozitivni utjecaji medija na djecu i mlade	4
1.2. Negativni utjecaji medija na djecu i mlade	5
1.3. Važnost medijske pismenosti	6
2. Mediji i zdravlje	7
3. Sport i zdrave prehrambene navike kod djece i mladih	9
Zaključak.....	13
Popis korištene literature	14

Uvod

U današnje vrijeme mediji imaju značajnu ulogu u svakodnevnom životu. Oni utječu na svakog svog korisnika, a neke skupine ljudi podložnije su medijskim utjecajima od drugih. Pritom se kao jedna od najosjetljivijih skupina nameću djeca i mladi koji su izloženi velikim količinama informacija i sadržajima preko raznih kanala. Iz dana u dan pojavljuju se nove vrste medijskih sadržaja, platformi i raznih uređaja koji omogućavaju vrlo lak pristup internetu. Danas je velikom broju djece i mladih „in“ imati najnovije uređaje i sklapati brojne prijateljske odnose putem interneta. Izloženost velikom broju informacija i raznim mogućnostima koje internet nudi povećava izgleda za provođenje više vremena pred ekranima. Zaludenost digitalnim uređajima i želja za što većom popularnošću rezultiraju time da djeca i mladi sve više slobodnog vremena provode na mobitelima, tabletima i sličnim uređajima. Prilikom korištenja ovih i sličnih uređaja, djeca i mladi sve više vremena provode unutar svojih domova sjedeći ili ležeći. Ova situacija ne ide u prilog razvitku djece i mladih u zdrave aktivne osobe. Sjedilački način života uzrok je mnogih zdravstvenih problema i zato je potrebno izbjegavati sva njegova obilježja – provođenje puno vremena na mobitelima, sjedenje kod kuće po cijele dane umjesto kretanja i slično. Također, mnoga djeca i mladi koji su već ovisni o medijima i digitalnim uređajima ponekad zaborave i jesti te unositi dovoljno tekućine tijekom dana jer su u svome svijetu u kojem su „izgubljeni u vremenu i prostoru“. Sve navedeno rezultira manjkom tjelesne aktivnosti te lošim prehranbenim navikama, a to je nešto najgore za život djece i mladih. Stoga, tema ovoga rada je utjecaj medija na razvijanje zdravih životnih navika kod djece i mladih.

Mediji uvelike oblikuju našu svakodnevnicu te utječu na životne navike na bezbroj načina pa tako kod ljudi stvaraju različite obrasce ponašanja. Čak i odrasle osobe često upadaju u razne zamke medija koji na sve moguće načine pokušavaju zaokupiti pažnju korisnika istih. Kada se govori o medijima, često su u prvom planu negativni aspekti njihovog korištenja. Iako to nije nužno loše jer se tako skreće pažnja na moguće loše posljedice te se promiče svijest o štetnosti prekomjernog korištenja medija, ipak postoje i brojni pozitivni ishodi. Kod pozitivnih se ishoda svakako ističe upravo promoviranje zdravog i aktivnog načina života kroz uravnoteženu prehranu i bavljenje sportom. Mediji su na neki način dvosjekli mač. Razni mediji utječu na razne načine, a na pojedincima je kako će ih iskoristiti i hoće li se uspjeti oduprijeti njihovom prekomjernom korištenju i štetnim posljedicama. Upravo će o tome biti riječi u ovom završnom radu koji će prikazati vrste medija i medijskih

sadržaja na ovom području te istraživanja o njihovom utjecaju na usvajanje zdravih navika kod djece i mladih.

Cilj je ovoga rada objasniti kako mediji utječu na djecu i mlade te približiti važnost zdravog i aktivnog načina života u ranoj životnoj dobi. Medijska je pismenost jedna od važnijih sastavnica u sveukupnom poznavanju zdravog načina života. Stoga će pojam medijske pismenosti biti objašnjen u prvome dijelu rada. Osim toga, u prvome će dijelu rada biti riječ i o konkretnim utjecajima medija na djecu i mlade te ulozi roditelja koju roditelji imaju u uspostavljanju odnosa djece s medijima. Poznato je da mediji utječu i na fizičko i mentalno zdravlje djece i mladih, a načini na koje to rade bit će navedeni i objašnjeni u drugome dijelu rada. Fizičko i mentalno zdravlje djece i mladih sastoji se od dvije glavne stavke o kojima ovisi sve ostalo, a to su dovoljna tjelesna aktivnost i pravilne prehrambene navike. Upravo će o tome biti riječi u posljednjem dijelu ovoga rada.

1. Mediji i djeca

Mediji su, najjednostavnije rečeno, skupni naziv za sredstva komunikacije. Na internetskoj stranici Hrvatske enciklopedije može se naći njihova podjela:

Razlikuju se prema tipu: knjiga, tisak (novine), film, televizija, radio, nosači zvuka i slike (video, CD, DVD); razini i doseg: lokalni, nacionalni, međunarodni; obliku vlasništva: privatni, javni, državni, komunalni ili asocijativni; programu i načinu privrjeđivanja (ponajviše kod radija i televizije): javni ili komercijalni. (Hrvatska enciklopedija, 2021)

Dakle, mediji su sredstvo prenošenja informacija i njima se stalno izlažemo. Prema Labaš i Marinčić (2018: 1) oni „informiraju, odgajaju, obrazuju i zabavljaju, ali i manipuliraju, oblikuju mišljenja, nameću određene dnevne teme te su jednostavno sastavni dio života“. Kada govorimo o utjecaju medija na društvo, različite vrste medija će različito utjecati na određene skupine ljudi. S obzirom na veliku prisutnost medija u životu djece i mladih „ne možemo zanemariti njihov utjecaj na ponašanje i djelovanje te djece“ (Labaš i Marinčić, 2018: 11). Također, o učestalosti korištenja medija, u ovom slučaju *Facebook-a*, već u ranoj dobi djece govori nam istraživanje Hrabrog telefona i Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba iz 2013. godine. Naime, ovo istraživanje provedeno je na 1489 ispitanika u dobi od 11 do 18 godina i pokazalo je da 92,3% djece ima otvoren *Facebook* profil. Dakle, činjenica je da sve više ljudi, djece i mladih koristi medije te da tako publika s vremenom postaje sve raznolikija. Zbog toga se javlja i potreba za raznolikijim sadržajem u medijima, a upravo je ta potreba razlog nastanka novih medijskih vrsta i kanala, a samim time i programa. Osim potrebe za raznolikijim sadržajem, na nastanak novih kanala utjecao je i tehnološki napredak koji je u posljednjih nekoliko godina izrazito primjetan. Ovoj su se situaciji prilagodili i mnogi tradicionalni mediji, a sve u svrhu svoga opstanka i napretka. Danas gotovo sve, nekada isključivo tradicionalne tiskane, novine imaju i mrežno izdanje. Spomenuti proces nije začuđujući jer da bi tradicionalni mediji opstali, moraju se prilagoditi, a to su i učinili. Kao što sam već spomenula, tradicionalni se mediji sve više i češće povezuju s računalnom tehnologijom i tako dolazi do nastanka novih interaktivnih medija kao što je internet. Internetom se danas koristi velik dio stanovništva, a to mogu potvrditi razna istraživanja.

Na internetskoj stranici društveno vodeće kreativne agencije *We Are Social*, Kemp (2021) piše o najnovijem izvještaju *Digital 2021*. Izvještaj je objavljen u partnerstvu s tvrtkom *HootSuite*, a pokazalo se da se internetom u siječnju 2021. godine koristilo više od 4,66 milijarde ljudi širom svijeta. Također, prema istom izvještaju u 2021. godini društvenim

se mrežama koristi više od 4,2 milijarde ljudi. Navedeni podaci potvrđuju da su u današnje vrijeme internet i društvene mreže nešto što koristi velik dio svjetskog stanovništva te da su oni dio svakodnevnog života. Tome u prilog ide i zanimljiva činjenica da mobilne telefone koristi više od 5,22 milijarde ljudi (Kemp, 2021). Ako se toliko izlažemo digitalnim sredstvima i internetu mi sami, koji smo nekada i svjesni negativnih utjecaja, nije začuđujuće da se istima koristi i velik broj djece, koja nisu još dovoljno zreli za neke prosudbe. Međutim, na djecu i mlade mediji ne utječu jednako kao i na odrasle ljude. Primjerice, na većinu će odraslih ljudi prvenstveno utjecati vijesti koje će gledati na televiziji, čuti na radiju ili pročitati u novinama. S druge strane, „upravo su glazbeni programi, serije, filmovi, novine, časopisi samo neki od dijelova popularne kulture koji zabavljaju mnogu djecu tijekom njihovog slobodnog vremena“ (Labaš i Marinčić, 2018: 4). Navedenom su djeca izložena vrlo često, ako ne i svakodnevno. Nije teško zaključiti da većinu mladih privlače manje ozbiljni sadržaji, a upravo su takvi zastupljeniji u medijima koje djeca češće koriste. Ovisno o vrsti medija i kvaliteti sadržaja, mediji mogu imati i dobar i loš utjecaj na djecu.

1.1. Pozitivni utjecaji medija na djecu i mlade

„Različite vrste medija imaju korisne primjene u našem svakodnevnom životu“ (Đuran, Koprivnjak i Maček, 2019: 276). Prema Đuran, Koprivnjak i Maček (2019: 276) „oni stvaraju povoljne uvjete za razvoj djece te omogućuju djeci da razumiju globalna pitanja poput ratova, nuklearnih prijetnji, bolesti, gladi, beskućništva, siromaštva i slično.“ Ove su autorice (2019: 276), prema Nadrljanski, Nadrljanski i Bilić (2007: 530), navele još neke od brojnih pozitivnih utjecaja medija na djecu i mlade:

(...) Mediji promoviraju kulturnu različitost i podučavaju toleranciju. Oni stvaraju nove mogućnosti za bolje obrazovanje, odnosno u obrazovanju nalaze različite primjene: od nastavnih programa za učenje i vježbe, od baza podataka i alata preko igara za učenje, pokusa i simulacija do kompleksnih komunikacijskih i kooperacijskih okruženja. (Đuran, Koprivnjak i Maček, 2019: 276; prema Nadrljanski, Nadrljanski i Bilić, 2007: 530)

Zbog velike zastupljenosti medija u životima djece, „može se reći da su (...) zajedno sa školom i obitelji, postali jedno od važnih obrazovnih okruženja“ (Đuran, Koprivnjak i Maček, 2019: 277). S obzirom na to da se u današnje vrijeme mediji konzumiraju uglavnom putem interneta, Đuran, Koprivnjak i Maček (2019: 277; prema: Anetta, 2008) pišu da se upravo zbog mogućnosti računala nastalih pod utjecajem tehnološkog napretka, djecu više ne gleda

samo kao pasivne korisnike, već da ih se gleda kao aktivne sudionike u obrazovanju i sličnom. Nadalje, kao pozitivan utjecaj medija Đuran, Koprivnjak i Maček (2019: 277; prema: Anetta, 2008) navode da „mediji podupiru razvoj kreativnog razmišljanja, mašte te potiču razvoj vlastite inicijative djeteta“. U samoj je prirodi djece i mladih potreba za igrom tj. zabavom. U današnjem svijetu digitalizacije kontekst igre je vrlo drugačiji od konteksta igre prije digitalizacije. Naime, kada se govori o zabavi, danas će se većinom javiti asocijacija na igrice na raznim uređajima, surfanje internetom i slično. Naravno, u ovome nema ništa loše, ako postoje određene granice – prvenstveno granica koja će odrediti koliko je to vremena provedenog na digitalnim uređajima dovoljno vremena. Većina djece i mladih nije svjesna koliko vremena provode na internetu, uređajima i slično pa tako dolazimo do negativnih posljedica korištenja medija za djecu i mlade.

1.2. Negativni utjecaji medija na djecu i mlade

Pozitivnih utjecaja medija na djecu i mlade još je mnogo, ali postoje i brojni negativni utjecaji. Đuran, Koprivnjak i Maček (2019: 278), prema Suvajdžić (2016), pišu da su „mediji i medijski uređaji, osobito televizija, internet i mobitel, postali jedan od najvažnijih čimbenika u socijalizaciji“. Autorice (2019: 278) kažu da mediji „utječu na društvena ponašanja, nezaobilazno su sredstvo u informiranju, oblikovanju i prenošenju vrednota, stvaranju vizije svijeta i života“. Što se više osoba izlaže nečemu, ne samo medijima, to je veća šansa da iskusi neželjene posljedice korištenja istog. Naime, mediji mogu imati negativan utjecaj na djecu i mlade zato što „virtualna stvarnost, koja se obično uvelike razlikuje od stvarnog svijeta, može stvoriti rizike osobito za psihološki i fizički razvoj“ (Đuran, Koprivnjak i Maček, 2019: 279). Đuran, Koprivnjak i Maček (2019: 279), prema Bradea i Cosmin Blandul (2015), navode i neke od čestih negativnih utjecaja medija na djecu i mlade: „slabljenje sposobnosti slušanja i praćenja prezentiranog materijala, nesposobnost odvajanja realnog od virtualnog svijeta te smanjenje neposredne socijalne interakcije, jer svu potrebu za komunikacijom ispunjavaju putem različitih aplikacija i socijalnih mreža“. Osim toga, „nedostatak komunikacije licem u lice uzrokuje općenito otuđenje, nakon čega može uslijediti gubitak komunikacijskih vještina u stvarnom životu koji dovodi do nesnalaženja u društvu“ (Đuran, Koprivnjak i Maček, 2019: 279; prema: Stančić i sur., 2007). Danas je gledanje televizije vrlo čest oblik provođenja slobodnog vremena kod djece i mladih, a to „potiče sjedilački način života i povećanje unosa energije“ (Đuran, Koprivnjak i Maček, 2019: 279).

Zbog navedenih, ali i brojnih drugih problema, važno je djeci i mladima pomoći u osvještavanju situacije s provođenjem previše vremena uz ekrane. Kako bi se sve to što jednostavnije i temeljitije objasnilo djeci i mladima, vrlo je važno da se oni, ali i obrazovne ustanove, roditelji i društvo općenito medijski opismenjuju.

1.3. Važnost medijske pismenosti

Zbog velike izloženosti medijskim sadržajima vrlo je bitno da djeca i mladi budu medijski pismeni. Zašto je tome tako? Ako su djeca i mladi medijski pismeni, za njih će automatski izlaganje medijima predstavljati manju opasnost nego onima koji nisu dovoljno educirani. Za kvalitetan razvoj djece i mladih, u skladu s današnjim načinom života, edukacija je od velike važnosti – kako o nekim osnovnim potrebama, tako i o korištenju medija. Kao i za mnoge pojmove iz područja medija, ni za medijsku pismenost ne postoji jedna strogo određena definicija. Jednu od mnogih definicija piše Ljubić Nežić (2019: 288): „definicija medijske pismenosti uspostavljena (...) još 1993. godine kada je definirana kao »sposobnost pristupa, analize, vrednovanja i odašiljanja poruka« (Aufderheide, 1993; prema Malović i sur., 2014: 148)“. Medijska pismenost jedna je od važnijih stavki u cijelom procesu korištenja medija. Kao što sam spomenula ranije, djeca nisu dovoljno zrela za donošenje nekih odluka niti shvaćanje problema s korištenjem medija. Dakako, tu na snagu stupaju roditelji koji bi se trebali potruditi da dijete već u ranoj dobi nauči biti oprezno i „što se smije, a što ne smije“ u kontekstu korištenja mobilnih telefona, interneta i medija. „Ako je dijete prepušteno samom sebi jer roditelji rade, roditelji bi mogli kvalitetnije osmisliti njegovo slobodno vrijeme, naravno, uz dogovor s djetetom jer je važno da roditelji ne postavljaju različite uvjete i zabrane koje neće pridonijeti dječjem razvoju“ (Labaš i Marinčić, 2018: 28). Medijska je pismenost važna svima pa tako i starijim odraslim osobama, ali one bi ju trebale prenositi na mlađe generacije kroz učestale razgovore i slično. Edukacija djece ima veliku važnost prvenstveno zato što ih uči promišljati na razne načine i kritički razmišljati. Također, educiranjem se djecu potiče i na bolju percepciju o potrošnji vremena na određene aktivnosti i raspoređivanje istog. Osim toga, djeci je edukacija i bitna zbog toga što ih uči razlikovati stvarne sadržaje od onih koji to nisu. Najbolji je način za opismenjivanje djece razgovor i kasnije ponavljanje naučenog. Na roditeljima je da dijete usmjeravaju i neprestano skreću djetetovu pažnju na važnost pravilnog i sigurnog korištenja medija. Već je spomenuto da mediji mogu utjecati na sve na razne načine – dobre i/ili loše. Kada utječu na djecu, mediji

indirektno mogu utjecati i na način na koji će se dijete ponašati prema drugima, sklapati prijateljstva, ali i na odnos prema samome sebi. Mediji su kao ključno sredstvo komunikacije danas i svojevrsna zbirka raznih informacija za sve uzraste. Važno je paziti kojoj vrsti sadržaja djeca i mladi smiju pristupiti, a kojoj ne. Nedvojbeno, nisu niti sve odrasle osobe medijski pismene i educirane pa zbog toga neke od njih možda iskuse negativne posljedice korištenja medija, ali jedna od najranjivijih skupina ovdje su i dalje djeca. Dakle, roditelji ovdje imaju zaista veliku ulogu iako „sveprisutnost medija donosi nove izazove“ i „za roditelje djece svih dobi“ (Rek i Kovačić, 2018: 28). Rek i Kovačić (2018: 28) ističu da „roditelji ili drugi članovi obitelji utječu na dječje znanje o medijima kroz primjere, razgovore i dijeljenje svojih iskustva.“ Također, autori (2018: 28) naglašavaju da su roditelji uzori čije ponašanje djeca imitiraju. Oni su uzori koje djeca oponašaju. Osim što bi roditelji trebali paziti na vlastito ponašanje, oni bi trebali nastojati s djecom imati otvoren odnos te s njima razgovarati o sadržajima koje gledaju, slušaju i čitaju. Za vrijeme takvih razgovora trebali bi djeci ukazivati na mogućnost štetnog utjecaja određenih sadržaja. Od velike je važnosti i odgovoriti na sva potencijalna pitanja koja djeca mogu postaviti. Roditelji moraju pokazati interes za sve o čemu djeca i mladi žele više naučiti te im pomoći i predložiti neke poučne i primjerene sadržaje .

2. Mediji i zdravlje

U prethodnom poglavlju objašnjene su neke od načina na koji mediji utječu na ljude, a posebice na djecu i mlade. Iz napisanog možemo zaključiti da je u današnje doba vrlo bitno voditi brigu o zdravlju – kako fizičkom, tako i psihičkom. U ovome dijelu rada, najprije će biti objašnjeno zdravlje o kojem se malo priča, mentalno zdravlje. Svjetska zdravstvena organizacija (2018) mentalno zdravlje definira kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici.“ Dakle, mentalno zdravlje ne predstavlja isključivo trenutno stanje uma, već i ono što radimo. Na internetskoj stranici Zagrebačkog psihološkog društva Perišić i Tomiša (2018) pišu o tome što sve spada pod pojam mentalnog zdravlja u tekstu Mentalno zdravlje:

Mentalno zdravlje ne znači da smo uvijek sretni i ugodno raspoloženi. Svi se suočavamo sa životnim teškoćama, stresovima i gubicima i tada se osjećamo ustrašeno, zabrinuto, ljutito, tužno... Dobro mentalno zdravlje omogućava nam da svoje emocije prihvatimo i uhvatimo se

u koštac s teškoćama koristeći svoje resurse, vještine i sposobnosti. Mentalno zdravlje podrazumijeva bavljenje produktivnim aktivnostima – onima koje uključuju naša osjetila, emocije i intelekt, a pomažu nam da rastemo i razvijamo se. (...) Neproduktivne su one aktivnosti koje nam štete i povređuju nas ili druge oko nas. (Perišić i Tomiša, 2018)

Osim toga, Perišić i Tomiša (2018) navode i činjenicu da se mentalnim zdravljem smatra i mogućnost nas samih da se mijenjamo, prilagođavamo te da se znamo nositi sa stresom i poteškoćama u određenim situacijama. Ovo zapravo znači da nam dobro mentalno zdravlje omogućava fleksibilnost u životu te lakše rješavanje problema. Naravno, mentalno zdravlje ima i veze sa samim psihičkim djelom – ako smo mentalno zdravi, bolje ćemo se osjećati pa onda i biti sposobni stvoriti kvalitetne odnose s drugima. Važnost mentalnog zdravlja je jednako velika, ako ne i veća, od važnosti fizičkog zdravlja. Ono utječe na naše ponašanje prema nama samima, a onda i prema drugima pa se može reći da je stvar društva, a ne samo pojedinca. Zahvaljujući mentalnom zdravlju, možemo biti produktivni i doprinostiti zajednici te tako poticati produktivnost sebe i drugih. Mentalno zdravlje ima veliku ulogu u našem životu jer je jedna od sastavnica koja njime na neki način upravljaju. Mentalno zdravlje je temelj bez kojega pojedinci, a onda ni zajednica, ne mogu funkcionirati. Ako želimo imati produktivniju zajednicu koja ima povoljne uvjete za rast i razvoj djece i mladih, trebalo bi se više zastupati obrazovanjem o mentalnom zdravlju. Kao i u svim drugim dijelovima obrazovanja za djecu i mlade, roditelji bi i na ovom području trebali imati aktivnu ulogu te svojoj djeci biti podrška i razgovarati s njima o svemu što bi oni mogli htjeti. Važnost mentalnog zdravlja također potvrđuje činjenica da se od 1992. godine, što se može pročitati na internetskoj stranici Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (2017), obilježava Svjetski dan mentalnog zdravlja. Na istoj stranici stoji da je:

Svjetska federacija za mentalno zdravlje (...) u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom (...) započela obilježavanjem Svjetskog dana mentalnog zdravlja kako bi se podigla svijest o važnosti mentalnog zdravlja i njegovom promicanju te potaknulo na ulaganje u mentalno zdravlje. (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2017)

Zaključno, u Hrvatskoj, ali i u svijetu trebalo bi se puno više baviti mentalnim zdravljem – u vrtićima, školama, obiteljima i slično. Mentalno zdravlje je od velike važnosti, međutim, važno je i fizičko zdravlje. U današnje vrijeme, kada se svijet takoreći globalizira, djeca i mladi sve više koriste raznu tehnologiju, a sve se manje kreću. Internet i mediji svakako imaju brojne pozitivne učinke, ako se koriste na pravilne načine. Međutim, nepravilno korištenje medija može izazvati mnoge negativne posljedice, a neke od njih su okupiranje slobodnog

vremena, problemi s vidom i povećana vjerojatnost za pretilost. Osim ovih posljedica, na internetskom portalu Medijskapismenost.hr (2017) kao negativan utjecaj navodi se i sljedeće:

(...) Učestalo prikazivanje nasilja na televiziji, u filmovima i videoigrama, što je zajednička značajka medijskih sadržaja u cijelom svijetu, dokazano utječe na djecu na više razina – na njihovo ponašanje (povećanje agresivnog ponašanja), psihički život (povećanje straha i tjeskobe u susretu sa svijetom u kojem žive) te društveni život (smanjenje osjetljivosti na patnje drugih ljudi i potvrda nasilja kao najboljeg načina za rješavanje međuljudskih sukoba). (Medijskapismenost.hr, 2017)

Kako bi se svi spomenuti problemi spriječili, važno je voditi brigu o psihičkom, ali i o fizičkom stanju djeteta. Djecu i mlade se od najranije životne dobi treba poticati na bavljenje nekim aktivnostima. Naravno, nisu sva djeca i mladi istih sposobnosti, ali uz dovoljno istraživanja i truda za svakoga se može pronaći nešto. Ovdje je ponovo bitno naglasiti da je edukacija roditelja jednako bitna kao i edukacija djece. Razlog toga je činjenica da ako roditelji nemaju želju za upisivanjem djeteta na neku aktivnost i/ili ako se oni sami ničime ne bave, dijete također vjerojatno neće imati naviku jer ono ipak uči od svojih roditelja. Za rješavanje ovih problema bitna je edukacija roditelja o važnosti sporta te motivacija istih za poticanje djeteta na bavljenje nekom fizičkom aktivnošću. „Na mladima svijet ostaje” jedna je od omiljenih i najpoznatijih krilatica u našem narodu. No, kao što svi znamo, da bi ti mladi u budućnosti uistinu i postali ljudi na koje se možemo osloniti, potreban je značajan angažman, kako onih koji ih odgajaju tako i njih samih. Ako se kod djece javi ljubav prema sportu, tu osobinu treba njegovati. Nadalje, uključivanje u organiziranu sportsku aktivnost može izrazito povoljno utjecati na razvoj mlade osobe i usaditi joj neke vrijedne kvalitete kao što su odgovornost, upornost, sposobnost za timski rad i druge.

3. Sport i zdrave prehrambene navike kod djece i mladih

Pojam zdrave prehrane u današnje se vrijeme koristi sve češće. Zašto je to tako? Do ovoga je došlo upravo zbog ranije spomenutih činjenica – svijet se digitalizira, a briga za ljudsko zdravlje pada u drugi plan. Prvi pojam koji je bitan kada se priča o ovoj temi je pojam tjelesne aktivnosti. Prema internetskoj Proleksis enciklopediji (2012), tjelesna aktivnost je nešto što je neizostavno u brizi za zdravlje. Naime na istoj stranici stoji da tjelesna aktivnost „pridonosi znatnom trošenju vlastitih masnih rezervi, dovodeći organizam u stanje povećanog metabolizma, koji čisti organizam od raznih otpadnih tvari i toksina, opušta ga i daje mu

vitalnost“ (Proleksis enciklopedija, 2012). Ovo je jedan od pokazatelja važnosti tjelesne aktivnosti. Poznato je da je u dječjoj prirodi da budu aktivna, da se igraju, trče uokolo i slično. Međutim, velik broj djece u nekoj fazi odrastanja počinje gubiti tu volju za aktivnošću, pogotovo ako se ona ne potiče i omogućuje. Uzmimo za primjer situaciju u kojoj dijete krene u školu. Zbog školskih obaveza automatski ima i manje vremena za fizičku aktivnost te se stil života već tu mijenja, a i vrijeme provedeno u školi sjede te je nekima zaista novost sjediti duži vremenski period. Dakako, ova situacija je u potpunosti normalna i nešto što je jednostavno dio života. Međutim, što djeca i mladi više odrastaju, to imaju manje slobodnog vremena tj. vremena za bavljenje nekom aktivnošću. Kao što je i ranije spomenuto, ovdje veliku ulogu ponovo imaju roditelji. Naime, roditelji bi trebali težiti tome da djeca imaju neku zanimaciju te da se nečime aktivno bave. Nisu niti sva djeca zainteresirana za neki sport. S jedne strane, postoje djeca koja po prirodi žele trenirati određeni sport i to roditelji moraju podržavati i ohrabriti ih. S druge strane, postoje ona djeca koje sport ne zanima i u ovom slučaju roditelji bi trebali na neki način pokušati motivirati dijete da samo donese odluku i pronade nešto što ga zanima. Bez obzira na sve, najbitnije je dijete ne siliti na nešto što ne želi već mu pomoći da pronade nešto što ga zanima tako da u tome može uživati te se družiti s prijateljima.

Na stranicama Zavoda za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, Mašanović navodi preporuke vodećih svjetskih institucija za bavljenje fizičkom aktivnošću kod djece i mladih raznih uzrasta. Za djecu mlađu od 5 godina piše da se: „preporuča (...) tijekom dana (24 sata) provoditi 30-180 minuta interaktivne tjelesne aktivnosti u sigurnom okruženju, izbjegavati sjedanje u kolicima, hodalicama, hranilicama i nosiljkama duže od 1 sat dnevno“ (Mašanović). Za djecu od 5 do 12 godina i adolescente od 13 do 17 godina preporuča se svakodnevna aktivnost „umjerenog do snažnog intenziteta, najmanje 60 minuta dnevno“ (Mašanović) te da se „tri dana u tjednu treba uključiti vježbe snažne aerobne aktivnosti i vježbe za jačanje mišića i kostiju, te smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći tijekom dužeg razdoblja“ (Mašanović). Cilj poticanja djece na bavljenje nekom aktivnošću nisu nerealni i/ili pretjerani, već je cilj najprije da dijete bude zdravo, što se kretanjem pospješuje, i da stekne naviku koja će mu kasnije u životu biti vrlo korisna. Može se reći da je sport uz pravilnu prehranu dobitna kombinacija.

Mnogi i dalje smatraju da zdrava prehrana podrazumijeva unos samo „čistih“ namirnica, ali to nije istina. Naravno, svatko tko drži do zdravlja većinski bi se trebao hraniti nutritivno bogatim namirnicama, ali to ne znači da treba potpuno prestati s konzumiranjem

onih koje to nisu. Kao i u mnogo drugih stvari u životu, balans je najbitniji. Nadalje, u današnje vrijeme, kada briga o zdravlju najčešće nije u prvome planu, mnogo ljudi prakticira zdraviji način prehrane pred ljetu jer žele dostići određene ciljeve što se tiče fizičkog izgleda. Međutim, da bismo bili što zdraviji tijekom cijelog života i imali dovoljno energije, potrebno je zdravo se hraniti cijele godine. Zbog sjedilačkog načina života velik broj ljudi provodi puno vremena ispred ekrana, a „tijekom boravka ispred ekrana često se poseže za visokokaloričnom hranom što uvelike podupire i sam propagandni program koji je fokusiran pretežito na hranu koja je bogata mastima i šećerima poput slatkiša, sokova i brze hrane“ (Đuran, Koprivnjak i Maček, 2019: 279; prema: Sigman, 2010). Poznato je da su nepravilan unos hrane i nedostatak tjelesne aktivnosti glavni krivci za višak kilograma. Ovo u većini slučajeva ne predstavlja veliki problem, ali nekada može doći do ekstrema. Jedan od uzroka nepravilne prehrane je nedovoljna edukacija još od malih nogu. Djeca bi već u vrtiću trebala učiti neke osnovne pojmove vezane za zdravu prehranu te načine kako ju prakticirati. Što to zapravo znači zdravo se hraniti tj. imati zdrave prehrambene navike? Na internetskoj stranici Nastavnog zavoda za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, Rogar (2014) odgovora na ovo pitanje: „Takva prehrana obuhvaća raznolikost namirnica, da bi se obuhvatili svi temeljni sastojci hrane, a to su: ugljikohidrati, bjelanjčevine, masti, vitamini, minerali i vlakna.“ Kombinacija dovoljne tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane ključna je za jačanje organizma, energiju i još mnogo toga. Odrasle osobe, ako imaju dovoljno znanja i želje, mogu same regulirati svoju prehranu ovisno o potrebama njihovog tijela, no situacija s djecom i mladima je drugačija. Djeca, razumljivo, ne mogu sama odlučivati o svojoj prehrani jer su još nedovoljno zreli za pripremanje kvalitetnih obroka, a nisu ni sposobni tako mlada učiti sve potrebne informacije o prehrani. Kao i u većini dijelova dječjih života, ovdje ponovo na snagu stupaju roditelji. Na roditeljima je da djecu hrane na što pravilniji način te da kako dijete odrasta polako objašnjavaju važnost koju zdravlje ima na njihova tijela. Mnogi ne shvaćaju posljedice inaktivnog načina života i zdravih prehrambenih navika pa upravo zbog toga dolazi do pojave raznih bolesti. O utjecaju tjelesne neaktivnosti na razvoj bolesti Vuori (2004: 152) piše:

Čvrsti znanstveni dokazi pokazuju da su mnoge bolesti ili prekursori bolesti češći u osoba koje se rijetko ili uopće ne bave tjelesnom aktivnošću nego kod redovito fizički aktivnih osoba. Broj bolesti ili stanja koje potiče tjelesna neaktivnost posljednjih je desetljeća kontinuirano rastao. Tjelesna je aktivnost bila i ostaje neizostavan biološki podražaj nužan za održavanje struktura i funkcija organa i organskih sustava. (Vuori, 2004: 152)

Kao što Lucija Starčević (2015: 1) u svome radu piše, prehrana u djetinjstvu predstavlja temelj za zdravlje u odrasloj dobi čovjeka. Starčević (2015: 1) također piše da je upravo djetinjstvo „vrijeme stvaranja dobrih i loših prehrambenih navika koje određuju buduću kvalitetu prehrane“ te da u ovom razdoblju djetetova života „odabir hrane kod djece velikim dijelom ovisi o prehrambenim navikama roditelja, a tek manjim dijelom o drugim čimbenicima“. Dakle, zbog sjedilačkog načina života dolazi do sve manjeg broja djece i mladih koji se bave tjelesnom aktivnošću u dovoljnim mjerama te do sve lošijih prehrambenih navika. Kao što sam napisala kod problema s nedovoljnom tjelesnom aktivnošću, tako je i ovdje od velike važnosti edukacija. Ako se ne odvaja dovoljno vremena još u ranoj dobi za učenje zdravih navika koje su neophodne za zdrav način života, ne možemo imati zdravu i aktivnu zajednicu, a tome bismo trebali težiti. Kakvu ovdje ulogu imaju mediji?

Kao što je spomenuto na početku rada, mediji su danas kao jedan od najmoćnijih načina komunikacije postali dijelom naših života i preko njih se odvijaju mnoge stvari – edukacije, prodaje, istraživanja i slično. Nemoguće bi bilo da nešto što se toliko često pojavljuje tj. koristi u našim životima ne utječe na nas. Mediji utječu na odrasle osobe, ali i na djecu. Nakić, Šimunić Cvrtila i Šošić (2017) provele su malo istraživanje na temu utjecaja medija na djecu u sklopu svoga stručnoga rada, imena Utjecaj masovnih medija na prehrambene navike u djece od jedanaest do četrnaest godina. Nakić, Šimunić Cvrtila i Šošić (2017) u svome radu također naglašavaju važnu ulogu roditelja i obrazovanja, a istraživanjem je ispitano 166 učenika jedne zagrebačke osnovne škole. Spomenute su autorice svojim istraživanjem došle do sljedećeg zaključka:

Djeca su danas dio masovne medijske kulture, uče njezin jezik od djetinjstva. Mediji se natječu u odgoju s obitelji i školom te traže od mladih da budu gledatelji više nego društveni sudionici. Tako se svakodnevno po više desetaka puta na televizijskim i internetskim stranicama mogu vidjeti reklame o Coca-Coli, Nutelli, Kinder jajetu, Kinder pingvinu i sličnim proizvodima koji se prezentiraju kao zdravi proizvodi, puni vitamina i minerala, savršeni obroci i međuobroci te zdrava pića. Upravo takve manipulativne oglašivačke reklame služe samo oglašivačima zbog želje za većom zaradom ne uzimajući u obzir da tako štete djeci, već ih svjesno iskorištavaju zbog zarade. Znaju da su oni najbolji potrošači i da je to najbrži put do novčanika njihovih roditelja. (Nakić, Šimunić Cvrtila i Šošić; 2017: 334)

Dakle, možemo zaključiti da mediji na djecu utječu na razne načine i s mnogo strana te da je od velike važnosti da roditelji budu dovoljno educirani kako bi ih mogli podučiti svemu, postaviti granice i na taj način mogli štititi zdravlje svoje djece.

Zaključak

Mediji su moćno sredstvo komunikacije i postali su dijelom svakodnevice. Iz napisanoga se može zaključiti da mediji nisu sami po sebi ni dobri ni loši, već da su na neki način neutralni i da je na nama je da odlučimo hoćemo li ih koristiti u dobre svrhe ili potratiti njihove mogućnosti. Međutim, činjenica jest da oni utječu na publiku i to u velikoj mjeri te da je taj utjecaj jači iz dana u dan. Veliki utjecaj medija na zdravlje djece i mladih nije upitan. Upravo zbog toga što mediji na njih utječu već u najranijem dijelu života, potrebno je što prije započeti s edukacijom kako bi im osvijestili važnost opreza pri korištenju medija. Jedan segment sveukupne edukacije o medijima je i medijska pismenost. Zbog vlastite zaštite, vrlo je bitno biti medijski pismen jer se na taj način manje izlažemo mogućim opasnostima interneta. Medijska je pismenost važna kod roditelja, jednako kao i kod djece. Djecu je važno naučiti kako prepoznati neke štetne informacije te kako se od istih ograditi. Kao što je već spomenuto, djeca su medijima izložena svakodnevno i to u velikoj mjeri pa se može reći da je život bez medija potpuno nezamisliv. Upravo zbog toga je potrebno prilagoditi se ovom načinu života i pokušati spriječiti što više loših posljedica korištenja medija..

Mediji mogu oduzimati puno slobodnog vremena pa je iz tog razloga važno pažnju obratiti i na zdravlje – kako fizičko, tako i mentalno. Važno je biti fizički i psihički zdrav jer samo tako osoba može rasti, razvijati se, biti produktivna, stvarati kvalitetne odnose s drugima i slično. Roditelji imaju veliku ulogu u dječjim životima. Oni moraju brinuti o pravilnoj prehrani djece, njihovoj fizičkoj aktivnosti, obrazovanju i još mnogo toga. Roditelji su ti koji imaju najviše utjecaja na dijete kada se radi o stvaranju zdravih životnih navika. Da bi djeca odrasla u psihički i fizički zdrave osobe, potrebno je puno ulagati u njihovo obrazovanje, ali na kraju se sve to isplati. Jedna od poznatijih krilatica u našem narodu je „U zdravom tijelu, zdrav duh“. Ova krilatica također svjedoči odnosu fizičkog i psihičkog zdravlja te poručuje da jedno bez drugoga ne vrijedi. Djeci i mladima od najranije se dobi treba naglašavati zdrav način života te ujedno isti i prakticirati. Sjedilački je način života uzrok mnogih problema, a najlakši način za rješavanje tih problema je bavljenje tjelesnom aktivnošću i adekvatan unos nutritivno bogatih namirnica. Nikada nije kasno za promjene, ali ako je moguće onda je „bolje spriječiti, nego liječiti.“ Danas, kada se svijet mijenja iz dana u dan i digitalizacija je u prvome planu, najvažnije je osvijestiti djeci i mladima važnost zdravlja tj. tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane.

Popis korištene literature

- 1) Anetta, L. A. (2008.) „Video Games in Education: Why They Should Be Used and How They Are Being Used, Theory Into Practice“, *New Media and Education in the 21st Century*, sv. 47 (3): 229 – 239
- 2) Bradea, A. i Cosmin Blandul, V. (2015.) „The impact of Mass-media upon Personality Development of Pupils from Primary School“, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, sv. 205 (1): 296 – 301
- 3) Đuran, A., Koprivnjak, D. i Maček, N. (2019.) „Utjecaj medija i uloga odraslih na odgoj i obrazovanje djece predškolske i rane školske dobi“, *Communication Management Review*, sv. 4 (1): 270 – 283
- 4) Labaš, D. i Marinčić, P. (2018.) „Mediji kao sredstvo zabave u očima djece“, *MediAnali*, sv. 12 (15): 1 – 32
- 5) Ljubić Nežić, K. (2019.) „Poticanje razvoja medijske pismenosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju“, *Communication Management Review*, sv. 4 (1): 284 – 301
- 6) Malović, S., Maletić, F., Vilović, G., Kurtić, N. (ur.) (2014.) *Masovno komuniciranje*, Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga
- 7) Nadrljanski, M., Nadrljanski, Đ. i Bilić, M. (2007.) „Digitalni mediji u obrazovanju“ u: Seljan, S. i Stančić, H. (ur.) *1. međunarodna znanstvena konferencija "The Future of Information Sciences (INFuture2007) : Digital Information and Heritage"*, Zagreb, str. 527 – 537
- 8) Nakić, M., Šimunić Cvrtila, R. i Šošić D. (2017.) „Utjecaj masovnih medija na prehrambene navike u djece od jedanaest do četrnaest godina – analiza slučaja“, stručni rad, Zagreb
- 9) Rek, M. i Kovačić, A. (2018.) „Mediji i djeca predškolske dobi: uloga roditelja kao uzora i učitelja“, *Medijske studije*, sv. 9 (18): 27 – 43
- 10) Sigman, A. (2010.) *Daljinski upravljani*, Velika Mlaka: Ostvarenje d.o.o.
- 11) Stančić, H., Crnec, D., Matelja, S., Salopek, A., Sanković, D. (2007.) „Usporedna analiza interaktivnih mrežnih servisa“, *Medijska istraživanja*, sv. 13 (2): 39 – 58

- 12) Starčević, L. (2015.) „Prehrambene navike učenika osnovnih i srednjih škola“, diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu – Medicinski fakultet, Zagreb
- 13) Suvajdžić, M. (2016.) „Novi mediji i učenje - utjecaj novih tehnologija na transformaciju visokog školstva“, doktorski rad, Univerzitet umjetnost, Beograd
- 14) Vuori, I. (2004.) „Tjelesna neaktivnost je uzrok, a tjelesna aktivnost lijek za glavne javnozdravstvene probleme“, *Kinesiology*, sv. 36 (2): 123 – 153

Internetski izvori

- 1) „Masovni mediji“, *Hrvatska enciklopedija - mrežno izdanje*, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=39312> (posjećeno: 17. 8. 2021.)
- 2) „Mental health: strengthening our response“(2018.), *World Health Organization*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (posjećeno: 27. 8. 2021.)
- 3) „Pozitivni i negativni utjecaji medija“ (2017.), *Medijskapismenost.hr*, <https://www.medijskapismenost.hr/pozitivni-i-negativni-utjecaji-medija/> (posjećeno: 27. 8. 2021.)
- 4) „Svjetski dan mentalnog zdravlja“ (2017.), *Hrvatski zavod za javno zdravstvo*, <https://www.hzjz.hr/dogadaj/svjetski-dan-mentalnog-zdravlja/> (posjećeno: 20. 8. 2021.)
- 5) „Tjelesna aktivnost“ (2012.), *Proleksis enciklopedija - mrežno izdanje*, <https://proleksis.lzmk.hr/59338/> (posjećeno: 20. 8. 2021.)
- 6) Kemp, S. (2021.) „Digital 2021: The latest insights into the 'state of digital'“, *We Are Social*, <https://wearesocial.com/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital> (posjećeno: 31. 8. 2021.)
- 7) Mašanović, M. „Koliko Vam je tjelesne aktivnosti potrebno?“, *Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije*, <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/koliko-vam-je-tjelesne-aktivnosti-potrebno> (posjećeno: 27. 8. 2021.)
- 8) Perišić, K. i Tomiša, T. (2018.) „Mentalno zdravlje“, *Zagrebačko psihološko društvo*, <https://zgpd.hr/2018/10/09/mentalno-zdravlje/> (posjećeno: 19. 8. 2021.)

- 9) Rogar, J. (2014.) „Pravilna prehrana – što to znači?“, *Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar*, <https://www.stampar.hr/hr/pravilna-prehrana-sto-znaci> (posjećeno: 21. 8. 2021.)