



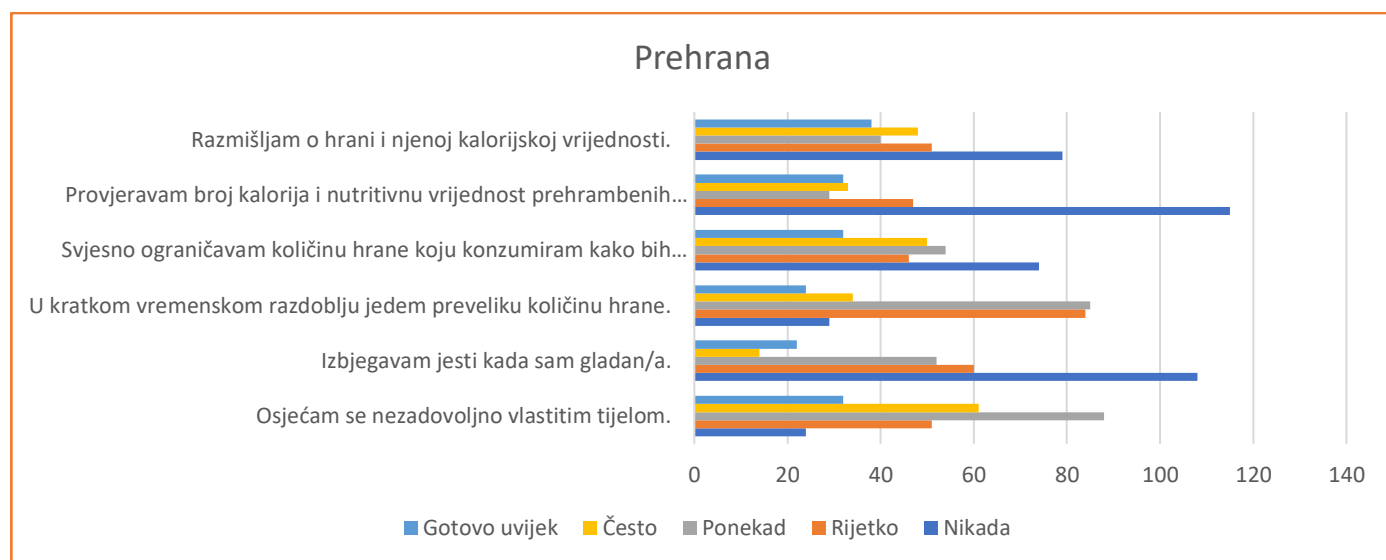
## ANALITA REZULTATA

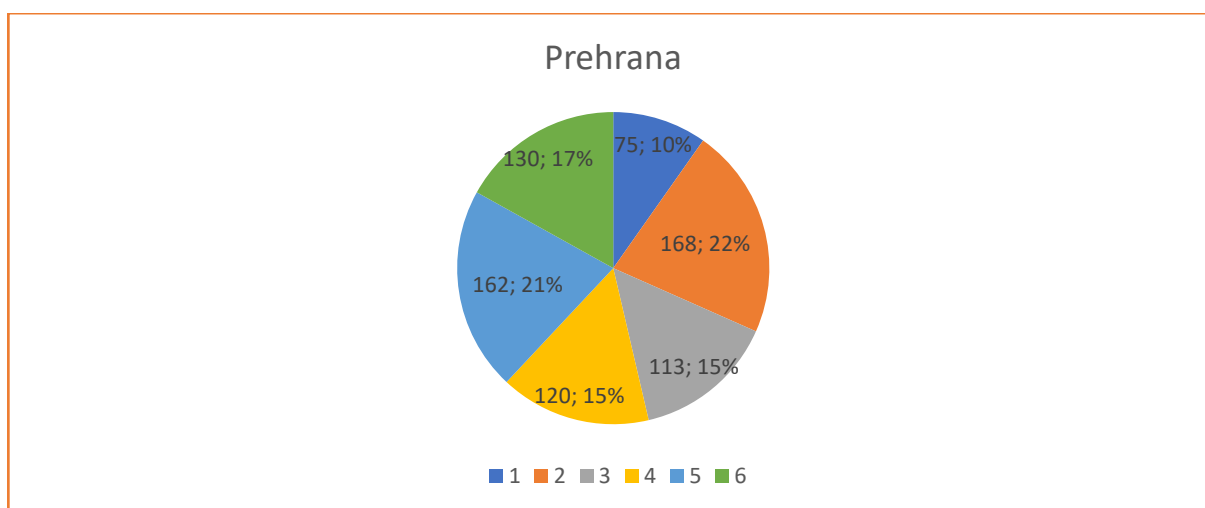
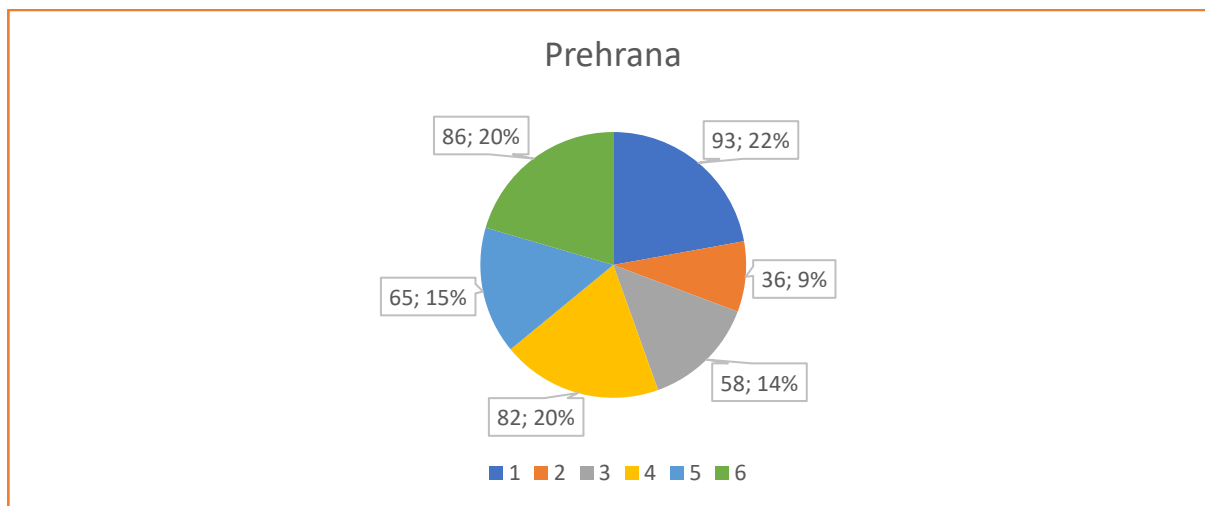
Istraživanje: Beyond Screens: virtualni svijet i njegov utjecaj na fizičko i mentalno zdravlje učenika

Uzorak: 256 učenika vukovarske gimnazije (učenici svih razreda, od 1. do 4.)

### 1. Izaberi jedan od ponuđenih odgovora za navedene tvrdnje (nikada, rijetko, ponekad, često, gotovo uvijek)

	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Gotovo uvijek
Osjećam se nezadovoljno vlastitim tijelom.	24	51	88	61	32
Izbjegavam jesti kada sam gladan/a.	108	60	52	14	22
U kratkom vremenskom razdoblju jedem preveliku količinu hrane.	29	84	85	34	24
Svjesno ograničavam količinu hrane koju konzumiram kako bih utjecao/la na svoj izgled i tjelesnu masu.	74	46	54	50	32
Provjeravam broj kalorija i nutritivnu vrijednost prehrambenih proizvoda.	115	47	29	33	32
Razmišljam o hrani i njenoj kalorijskoj vrijednosti.	79	51	40	48	38





## Interpretacija i smjernice

### 1. Tijelo i samopouzdanje:

- 22% učenika (93) često ili gotovo uvijek osjeća nezadovoljstvo vlastitim tijelom.
- 25% (88) ponekad ima takva osjećanja.
- 10% (75) nikada ili rijetko osjeća nezadovoljstvo vlastitim tijelom.

Značajan broj učenika izražava nezadovoljstvo vlastitim tijelom, što može ukazivati na potrebu za podrškom i radom na poboljšanju samopouzdanja.

### 2. Ponašanje i prehrana:

- 9% (36) učenika često ili gotovo uvijek izbjegava jesti kada su gladni.
- 15% (52) ponekad prakticira takvo ponašanje.
- 22% (168) nikada ili rijetko izbjegava jesti kada su gladni.

Postoji manji broj učenika koji često izbjegavaju jesti kada su gladni, ali većina to čini rijetko ili nikada.

### 3. Prejedanje:

- 14% (58) učenika često ili gotovo uvijek jede prevelike količine hrane.
- 24% (85) ponekad prakticira takvo ponašanje.
- 15% (113) nikada ili rijetko jede prevelike količine hrane.

Prejedanje je prisutno među određenim učenicima, ali većina ne prakticira takvo ponašanje redovito.

#### 4. Ograničavanje unosa hrane i razmišljanje o kalorijama:

- 20% (82) učenika često ili gotovo uvijek svjesno ograničava količinu hrane radi utjecaja na izgled i tjelesnu masu.
- 12% (40) učenika često ili gotovo uvijek razmišlja o hrani i njezinoj kalorijskoj vrijednosti.
- 21% (162) nikada ili rijetko provjerava broj kalorija i nutritivnu vrijednost prehrambenih proizvoda.

Dio učenika prakticira svjesno ograničavanje unosa hrane, dok se veći broj ne fokusira toliko na brojanje kalorija.

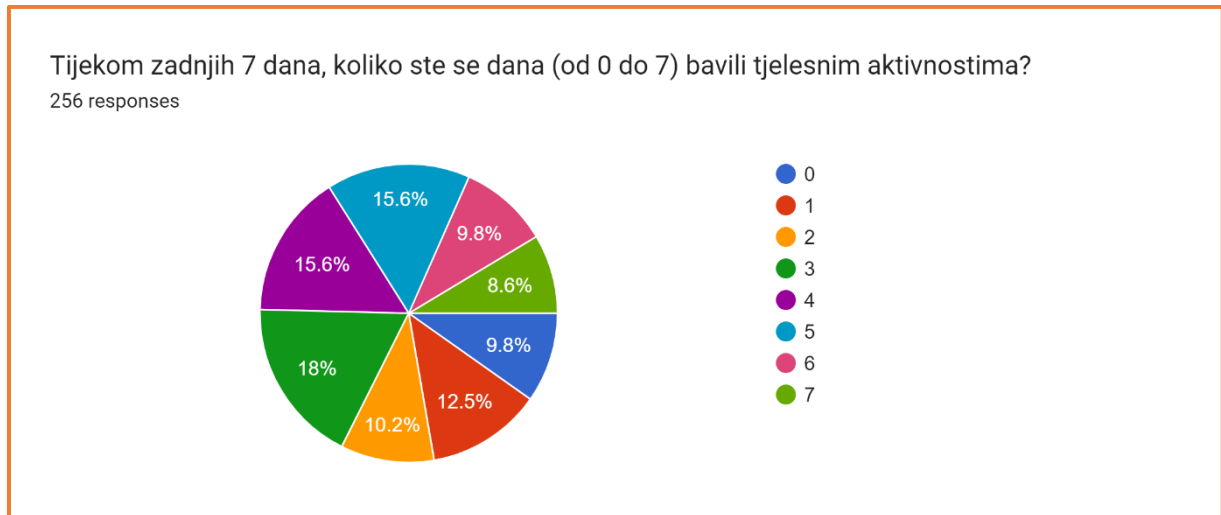
#### 5. Opsesivno razmišljanje o hrani:

- 20% (86) učenika često ili gotovo uvijek razmišlja o hrani i njezinoj kalorijskoj vrijednosti.
- 17% (130) to ne čini ili čini rijetko.

Opsesivno razmišljanje o hrani prisutno je kod nekih učenika, ali većina to ne prakticira često.

S obzirom na visok postotak učenika koji izražavaju nezadovoljstvo vlastitim tijelom, važno je implementirati programe edukacije o tijelu i samopouzdanju koji trebaju poticati pozitivnu sliku o tijelu, razumijevanje različitosti tijela te promicati važnost samoprihvatanja i ljubavi prema vlastitom tijelu. Povećan broj učenika koji svjesno ograničava količinu hrane radi utjecaja na izgled i tjelesnu masu sugerira potrebu za preventivnim mjerama. Potrebno je provoditi programe o zdravoj prehrani i važnosti raznolike prehrane kako bi se ukazalo na zdrave obrasce prehrane. Činjenica da određeni broj učenika priznaje često ili povremeno konzumiranje prevelikih količina hrane ukazuje na potrebu za edukacijom o prepoznavanju i uvažavanju signala gladi i sitosti. Opsesivno razmišljanje o hrani i kalorijama kod određenog broja učenika ukazuje na moguću potrebu za psihološkom podrškom. Otvoreni razgovori o mentalnom zdravlju trebaju biti sastavni dio školske kulture. Poticanje učenika da dijele svoje osjećaje i iskustva te poticanje empatije unutar školske zajednice može doprinijeti stvaranju poticajnijeg i zdravijeg okruženja.

## 2. Tijekom zadnjih 7 dana, koliko ste se dana (od 0 do 7) bavili tjelesnim aktivnostima?



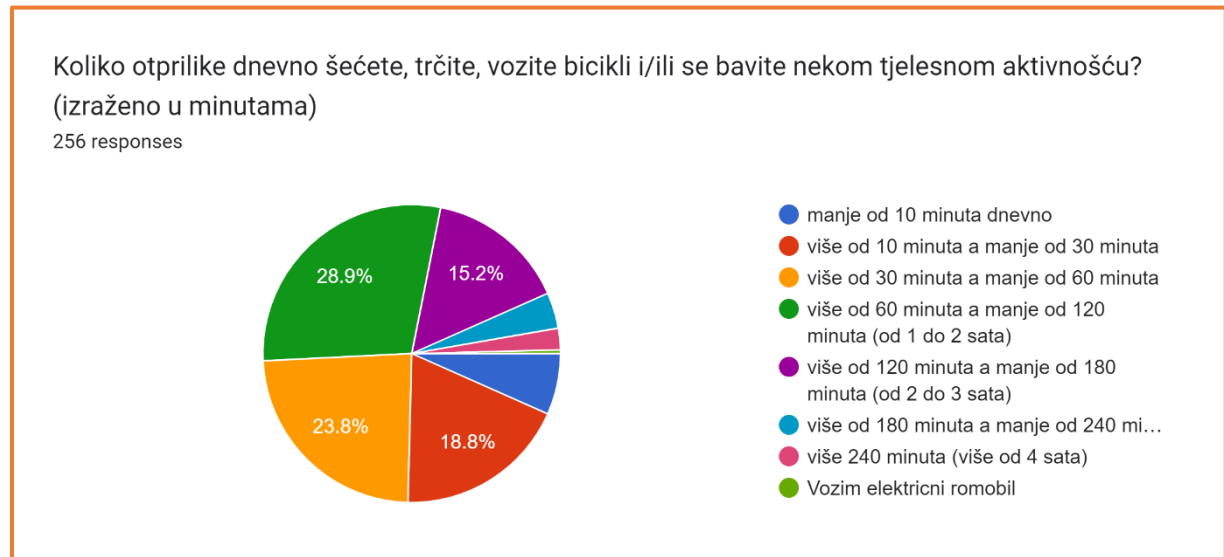
### Interpretacija i smjernice:

46 učenika 18% tri se dana tijekom zadnjih tjedan dana bavilo slobodnim aktivnostima. 15.7% ili 40 učenika 4 ili 5 dana se tijekom tjedna bave slobodnim aktivnostima. 9.8% ili 25 učenika 6 dana se u tjednu bave slobodnim aktivnostima dok 22 učenika 8.6%, to čini svakodnevno. Dva dana odabralo je 10.2% 26 učenika, 1 dan 12.5% 32 učenika a 0 dana 9.8% učenika, odnosno 25 učenika uopće se nije bavilo tjelesnim aktivnostima.

Većina se učenika tijekom zadnjeg tjedna bavila tjelesnim aktivnostima što ukazuje na širok spektar interesa i raznolikost u pristupu tjelesnoj aktivnosti među učenicima. 8.6% učenika (22) angažiralo se u tjelesnim aktivnostima svakodnevno što je pozitivna indikacija redovnog vježbanja koja ima pozitivan utjecaj na fizičko zdravlje i dobrobit. Postoji značajan broj učenika (12.5% ili 32) koji su se bavili tjelesnim aktivnostima samo jedan dan u tjednu, dok 9.8% ili 25 učenika nije sudjelovalo u tjelesnim aktivnostima tijekom zadnjeg tjedna. Ovi podaci sugeriraju potrebu za poticanjem većeg broja učenika da redovito prakticiraju tjelesne aktivnosti.

Potrebno je promicati svijest o važnosti redovite tjelesne aktivnosti za očuvanje fizičkog zdravlja i dobrobiti. Školske inicijative poput sportskih klubova, tjelesnih aktivnosti u okviru predmetnog i školskog kurikulumu te promicanje rekreacije izvan škole mogu potaknuti učenike na redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima. Organizacija raznolikih sportskih ili rekreacijskih događanja može potaknuti učenike na sudjelovanje i otkrivanje novih interesa u području tjelesne aktivnosti dok edukacija o prednostima tjelesne aktivnosti na fizičko i mentalno zdravlje može motivirati učenike da ju uključe u svoju svakodnevnu rutinu.

### 3. Koliko otprilike dnevno šćete, trćite, vozite bicikli i/ili se bavite nekom tjelesnom aktivnošću? (izraženo u minutama)

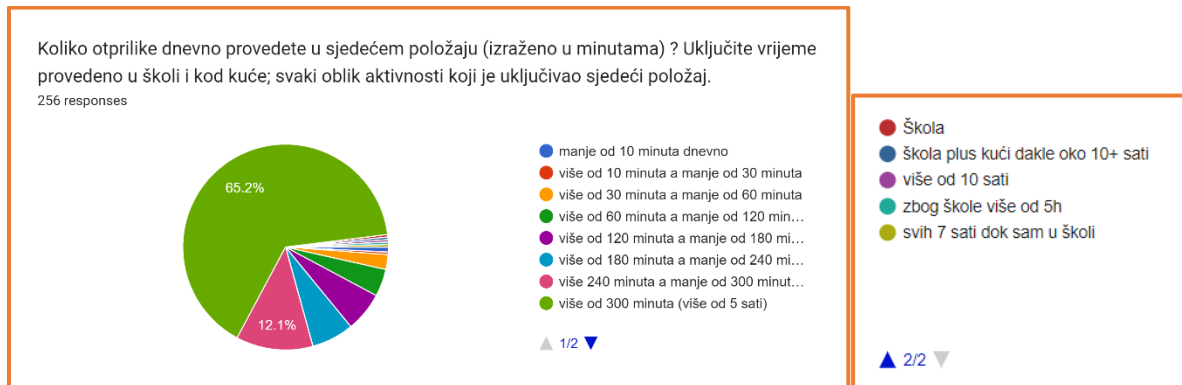


#### Interpretacija i smjernice:

Ohrabrujuće je vidjeti da značajan postotak ućenika (28.6% ili 73 ućenika) dnevno provodi između 1 i 2 sata u tjelesnoj aktivnosti. Ova skupina ućenika pokazuje predanost održavanju fizićke aktivnosti u svojoj svakodnevnoj rutini. Raznolikost u odgovorima ukazuje na različite razine predanosti tjelesnoj aktivnosti među ućenicima. Od onih koji prakticiraju tjelesnu aktivnost, 23.9% (61 ućenik) bira trajanje od 30 minuta do 1 sata, dok 18.8% (48 ućenika) provodi od 10 do 30 minuta dnevno. Manji postotak ućenika (15.2% ili 39 ućenika) odabire trajanje od 2 do 3 sata dnevno ili više od 240 minuta. Ovi rezultati sugeriraju potrebu za poticanjem većeg broja ućenika na produljenje trajanja tjelesne aktivnosti kako bi se postigle preporučene razine vježbanja. Zabrinjava podatak da 17 ućenika (6.6%) svoju dnevnu tjelesnu aktivnost svodi na manje od 10 minuta dnevno. Ovo ukazuje na potrebu za dodatnim naporima kako bi se potaknulo ućenike na povećanje razine fizićke aktivnosti.

Organiziranje radionica i predavanja s ciljem ukazivanja na dugoroćne koristi prakticiranja redovite tjelesne aktivnosti mogu imati pozitivan utjecaj na fizićko i mentalno zdravlje ućenika, pri ćemu vježbanje ćini važan segment zdravog naćina života. Potrebno je osigurati da svi ućenici, bez obzira na razinu tjelesne kondicije, imaju pristup i motivaciju za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima. Poticanje ućenika da postupno povećavaju trajanje svojih tjelesnih aktivnosti, postavljaju ciljeve, prate napredak te nagrađuju postignuća moće ih motivirati na dugoroćno održavanje fizićke aktivnosti. Stvaranje pozitivnog okrućenja koje podrćava tjelesnu aktivnost moće znaćajno utjecati na povećanje ukupne razine fizićke aktivnosti među ućenicima. To ukljućuje uređenje školskog dvorića, postavljanje sportske opreme te poticanje aktivnosti na otvorenom.

#### 4. Koliko otprilike dnevno provedete u sjedećem položaju (izraženo u minutama) ? Uključite vrijeme provedeno u školi i kod kuće; svaki oblik aktivnosti koji je uključivao sjedeći položaj.



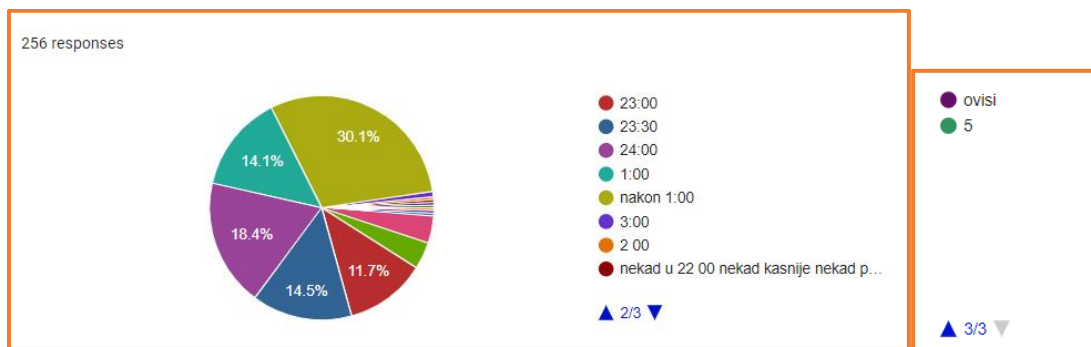
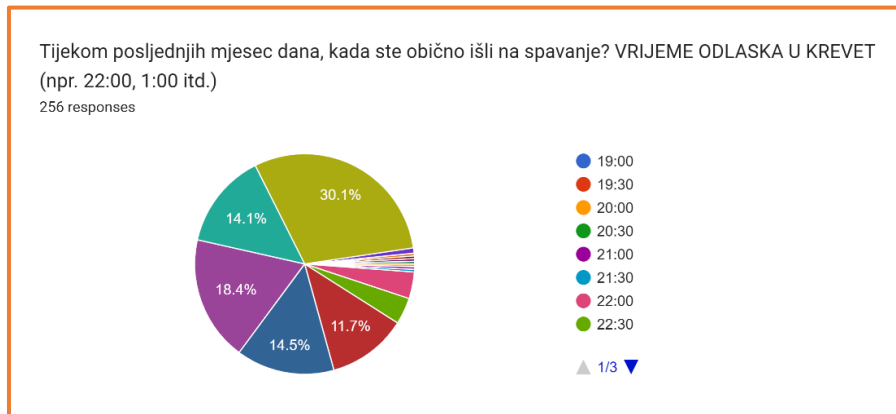
#### Interpretacija i smjernice:

65.2% ili 167 učenika procjenjuje da dnevno provode sjedeći više od 300 minuta (više od 5 sati) a 12.1% ili 31 učenika procjenjuje da je to više od 240 minuta a ipak manje od 300 minuta. Učenici su pod ostalo navodili: škola plus kući dakle oko 10+ sati, više od 10 sati, zbog škole više od 5h, svih 7 sati dok sam u školi.... Odgovora: manje od 10 minuta dnevno, više od 10 a manje od 30, nije bilo, 6 učenika ili 2.4% smatra da sjede više od 30 a manje od 60 minuta, 11 njih do 120 minuta, 16 njih do 180 minuta, jednako tako njih 16 smatra da sjede do 240 minuta. Nekoliko učenika navodi sljedeće odgovore: više od 10 sati, zbog škole više od 5 sati, svih 7 sati dok sam u školi i sl.

Značajan postotak učenika (65.2% ili 167 učenika) procjenjuje da dnevno provede sjedeći više od 5 sati (300 minuta). Ovo je zabrinjavajuće s obzirom na potencijalne negativne učinke dugotrajnog sjedenja na zdravlje. Nekolicina učenika iznosi razmišljanje kako zbog škole provode više od 5 sati sjedeći što ukazuje na potrebu razmatranja školskih praksi kako bi se smanjilo vrijeme provedeno u sjedećem položaju tijekom školskih aktivnosti. Odgovori su raznoliki i neki učenici navode vrlo dugotrajne periode sjedenja, poput više od 10 sati dnevno dok manji postotak učenika (2.4%) procjenjuje da sjedi više od 30, ali manje od 60 minuta dnevno. Raznolikost odgovora sugerira da je važno uzeti u obzir individualne navike i životne okolnosti učenika.

Organiziranje radionica i predavanja koja će naglasiti dugoročne koristi tjelesne aktivnosti na fizičko i mentalno zdravlje može biti temeljni korak prema podizanju svijesti među učenicima. Razumijevanje povezanosti između tjelesne aktivnosti i dobrobiti može potaknuti promjene u njihovim svakodnevnim navikama. Promjene u školskim praksama, uključujući uvođenje aktivnih odmora tijekom nastavnih sati ili integraciju fizičke aktivnosti u nastavni sat, mogu stvoriti poticajnije okruženje. Poticanje sportskih ili rekreacijskih programa nakon škole dodatno može potaknuti učenike da provedu više vremena u aktivnosti umjesto sjedenja kod kuće. Važnost uključivanja roditelja u ovaj proces ne može se zanemariti. Edukacija roditelja o važnosti poticanja djece na tjelesnu aktivnost kod kuće i podrška njihovim nastojanjima mogu stvoriti sinergiju između školskog i kućnog okruženja. Kombinacija edukacije, prilagodbe školskih praksi i suradnje s roditeljima predstavlja sveobuhvatan pristup rješavanju izazova dugotrajnog sjedenja među učenicima, s ciljem promicanja zdravijeg i aktivnijeg stila života koji pozitivno utječe ne samo na fizičko, već i na mentalno blagostanje učenika.

## 5. Tijekom posljednjih mjesec dana, kada ste obično išli na spavanje? VRIJEME ODLASKA U KREVET (npr. 22:00, 1:00 itd.)



### Interpretacija i smjernice:

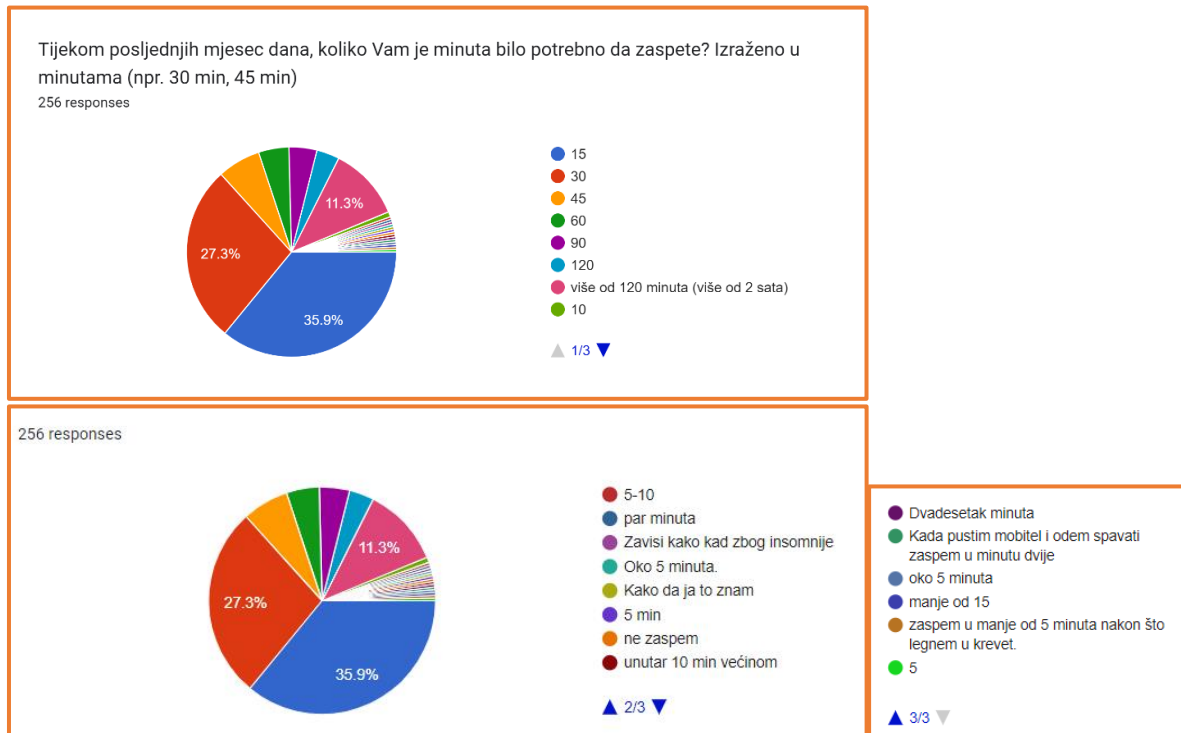
30.1% ili 77 učenika kao vrijeme odlaska na spavanja navodi nakon 1:00, 18.4% ili 47 učenika nakon 24h, 14.5% ili 37 učenika u 23:30 a 14.1% ili 36 učenika u 1 sat u noći. 11.7% ili 30 učenika na spavanje odlazi u 23h. Ukupno 227 učenika ili 88.67% ne ide na spavanje prije 23h.

Analizirajući podatke o vremenu odlaska na spavanje među učenicima vukovarske gimnazije, primjećuje se značajan broj učenika koji odlaze na spavanje nakon 23:00 ili čak nakon ponoći. 88.67% ili 227 učenika odlazi na spavanje nakon 23:00 što pokazuje da se većina učenika suočava s izazovima vezanim uz kasni odlazak na spavanje. Gotovo trećina učenika (30.1% ili 77 učenika) navodi da odlazi na spavanje nakon 1:00, što može ukazivati na izražen trend noćnog aktivizma ili odgađanja odlaska na spavanje.

Razmotriti prilagodbe školskih rutina kako bi se podržao zdraviji raspored spavanja što može uključivati pregled vremena početka škole ili razmatranje rasporeda aktivnosti kako bi se učenicima omogućio raniji odlazak na spavanje. Poticati razvoj zdravih rutina prije spavanja, poput čitanja knjige, opuštajuće glazbe i sl. Ove aktivnosti mogu pomoći učenicima da se opuste prije spavanja i poboljšaju kvalitetu sna. Razviti sustav praćenja navika spavanja među učenicima kako bi se pratilo njihovo ponašanje i identificirali potencijalni problemi. To može pomoći školi u pružanju ciljane podrške onima koji se bore s održavanjem zdravih navika spavanja.



## 6. Tijekom posljednjih mjesec dana, koliko Vam je minuta bilo potrebno da zaspete? Izraženo u minutama (npr. 30 min, 45 min)



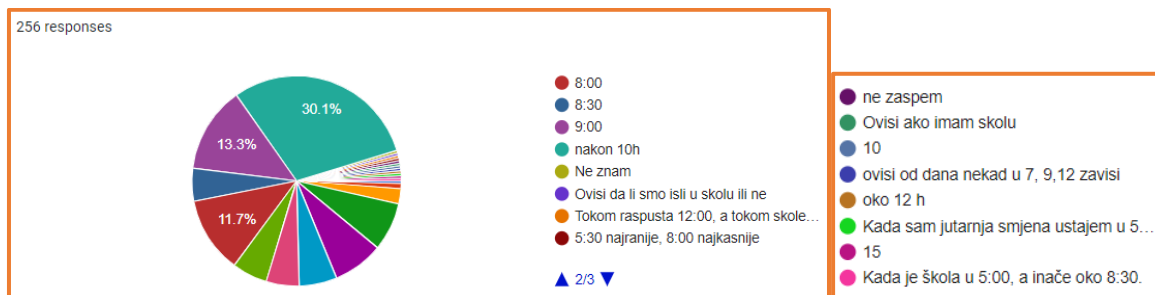
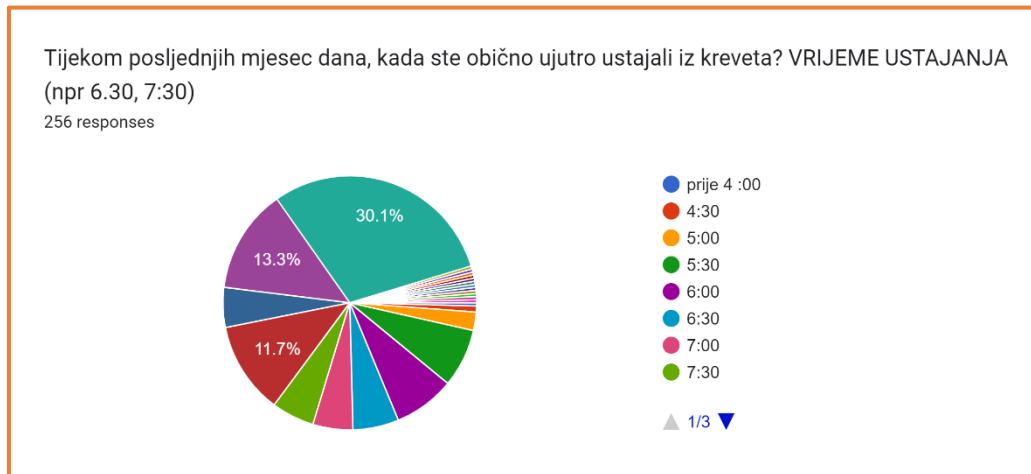
### Interpretacija i smjernice:

35.9% ili 92 učenika navodi da im je bilo potrebno svega 15 kako bi zaspali, 27.3% ili 70 učenika trebalo je 30 minuta kako bi zaspali, 6.6% ili 17 učenika treba 45 minuta dok 60 minuta treba 4.7% ili 12 učenika. Pod ostalo, 2 su učenika navela da im treba 5 do 10 minuta, 1 učenik naveo je odgovor svega par minuta, 3 učenika oko 5 minuta i 1 učenik odgovorio je Kada pustim mobitel i odem spavati zaspem u minutu dvije. Ukupno 198 učenika ili 77.34% navodi da uspijevaju zaspati najdulje za 60 minuta. 90 minuta potrebno je 11 učenika, 120 minuta 9 učenika a više od 120 minuta 29 učenika. Nekoliko učenika pod ostalo navelo je: Zavisu kako kad zbog insomnije, kako da ja to znam, ne zaspem, dvadesetak minuta i sl.

Većina učenika (77.34% ili 198 učenika) tvrdi da uspijevaju zaspati unutar jednog sata, što je standardno i često preporučeno vrijeme potrebno za uspješan san. Postoje individualne razlike, a neki učenici iznose da im je potrebno 30, 45, 60 minuta ili više. Ovo može biti rezultat različitih navika spavanja, stresa ili drugih čimbenika koji utječu na vrijeme potrebno za utonuti u san. Dobar je pokazatelj da velik broj učenika (35.9% ili 92 učenika) izjavljuje kako im je potrebno samo 15 minuta kako bi zaspali.

Osigurati informacije o važnosti stvaranja mirne i opuštajuće rutine prije spavanja. Pružiti učenicima alate za smanjenje stresa prije spavanja. Osigurati pristup savjetovanju ili podršci za učenike koji iznose probleme sa snom, posebice onima koji navode duže vrijeme. Aktivno promicati važnost održavanja redovitih i zdravih navika spavanja među učenicima što uključuje i odlazak na spavanje u određeno vrijeme i ustajanje ujutro, čime se podržava stabilan ritam. Važno je razumjeti individualne potrebe učenika i prilagoditi pristup kako bi se postigao najbolji učinak.

## 7. Tijekom posljednjih mjesec dana, kada ste obično ujutro ustajali iz kreveta? VRIJEME USTAJANJA (npr: 6.30, 7:30)



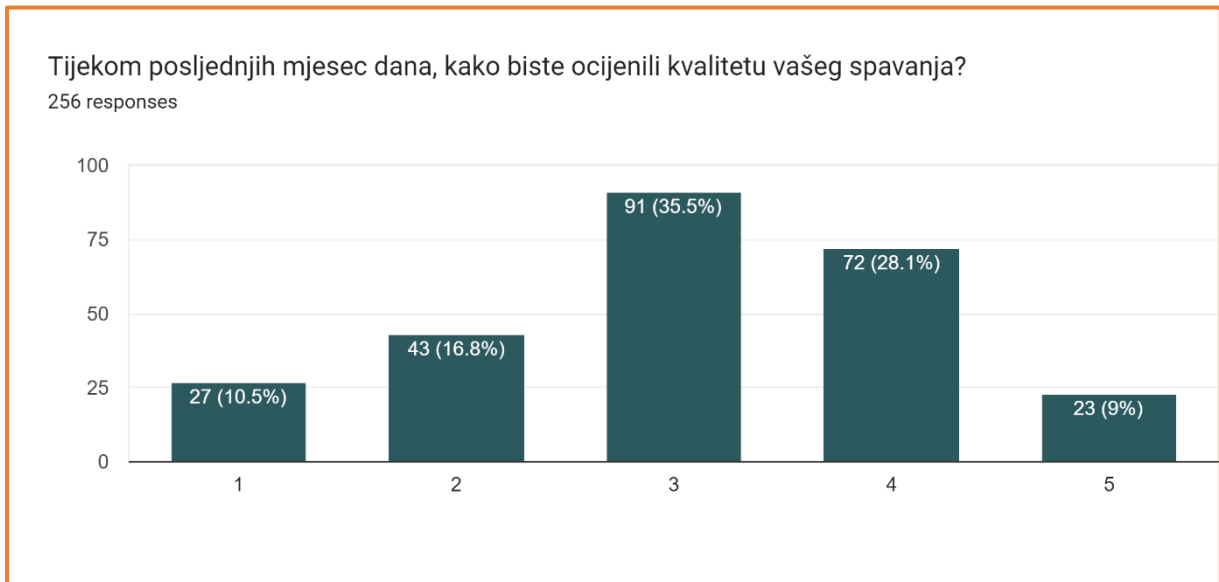
### Interpretacija i smjernice:

77 učenika ili 30.1% ukoliko nije jutarnja smjena, ustaje iz kreveta nakon 10 sati. 13.3% ili 34 učenika, ustaje u 9 sati, 13 učenika ili 5.1% u 8:30 a 11.7% ili 30 učenika u 8 sati. U 7 sati ustaje ih 13 ili 5.1%, u 7:30 14 ili 5.5%, u 6:30 15 ili 5.9% a u 6 sati 7.8% ili 20 učenika. 20 učenika ustaje u 6 sati a 19 njih u 5:30. U 5 sati ujutro ustaje ih 6 ili 2.3%. Ostali učenici navode kako vrijeme ustajanja ovisi od dana, škole, raspusta i sl.

Značajan broj učenika (30.1% ili 77 učenika) ustaje iz kreveta nakon 10 sati, što sugerira da veći dio ove skupine preferira ili ima potrebu za duljim snom. Postoji raznolikost u vremenima ustajanja između 6 i 9 sati a raznolikost može biti rezultat individualnih preferencija, rasporeda aktivnosti ili drugih čimbenika. Veći postotak učenika (ukupno 63.8%) ustaje u jutarnjim satima između 6 i 8 sati. Neki učenici navode da njihovo vrijeme ustajanja ovisi o različitim čimbenicima, uključujući dane u tjednu, školske obveze ili praznike što sugerira da postoje individualne razlike i fleksibilnost u njihovim ustaljenim rutinama.

Poticati učenike na ograničavanje noćnih aktivnosti kao i na fizičku aktivnost tijekom dana, što može poboljšati kvalitetu sna budući i umjerena tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na energiju i raspoloženje. Organizirati edukaciju o važnosti kvalitetnog sna te istaknuti kako dobar san ima pozitivan utjecaj na tjelesno i mentalno zdravlje. Edukacija može potaknuti svijest o važnosti prioriteta spavanja.

**8. Tijekom posljednjih mjesec dana, kako biste ocijenili kvalitetu vašeg spavanja? (odlično, vrlo dobro, dobro, loše, vrlo loše)**



**Interpretacija i smjernice:**

Kvalitetu sna tijekom posljednjih mjesec dana 27 učenika (10.5%) vrednovalo je kao vrlo loše, 43 učenika (16.8%) loše, 91 (35.5%) dobro, 72 (28.1%) vrlo dobro te 23 učenika (9%) odlično.

Rezultati pokazuju značajan raspon u doživljaju kvalitete sna među učenicima. Od onih koji su ocijenili svoj san, čak 37.6% (vrlo loše i loše) smatra da njihov san nije na zadovoljavajućoj razini do 63.6% učenika koji su svoj san ocijenili kao dobar, vrlo dobar ili odličan.

Ovi rezultati ukazuju na važnost promicanja zdravih navika spavanja među učenicima. Edukacija o važnosti redovitog sna, održavanje dosljednih rutina prije spavanja i stvaranje mirnog okruženja može biti korisna. Imajući na umu raznolikost u doživljaju sna, važno je pružiti individualni pristup podrške. Svaki učenik ima jedinstvene potrebe, pa bi se programi potpore trebali prilagoditi tim potrebama.

**9. Tijekom posljednjih mjesec dana, koliko često se uzimali lijekove za spavanje? (nisam uzimao, rjeđe nego jednom tjedno, jedan ili dva puta tjedno, tri ili više puta tjedno)**

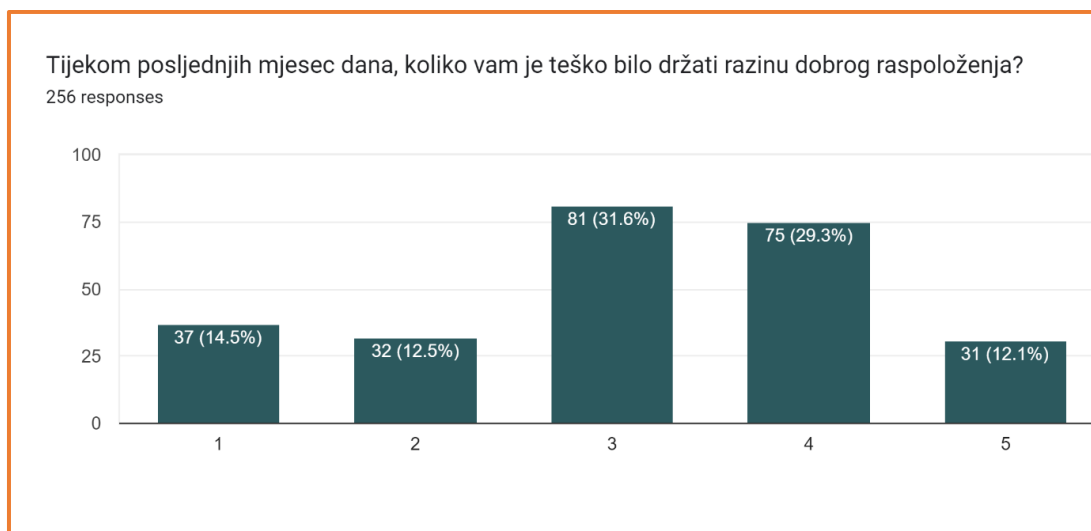


### Interpretacija i smjernice:

Lijekove za spavanje tijekom posljednjih mjeseci nikada nije uzimalo 220 učenika (85,9%), rjeđe nego jednom 3 učenika, jednom ili dva puta tjedno 16 učenika (6,3%) dok je 17 učenika (6,6%) uzimalo lijekove za spavanje tri ili više puta tjedno. Iako većina učenika nije koristila lijekove za spavanje, mala, ali značajna grupa učenika uzimala je lijekove tri ili više puta tjedno. Upotreba lijekova za spavanje među mladima izaziva zabrinutost.

Uzimanje lijekova za spavanje može biti rezultat stresa, anksioznosti ili drugih emocionalnih izazova s kojima se učenici suočavaju. Identifikacija ovih čimbenika ključna je za pružanje ciljane podrške. Edukacija o alternativnim strategijama za poboljšanje sna i svjesnost o dugoročnim posljedicama česte upotrebe lijekova za spavanje ključne su u promicanju zdravijih navika među učenicima. U situacijama gdje učenici učestalo koriste lijekove za spavanje, suradnja s roditeljima, stručnim suradnicima i stručnjacima za mentalno zdravlje postaje nužna kako bi se razumjelo postojeće stanje i pružila odgovarajuća podrška.

### 10. Tijekom posljednjih mjesec dana, koliko vam je teško bilo držati razinu dobrog raspoloženja? (uopće nije bilo teško, samo mali problem, poprilični problem, veliki problem, ogroman problem)



### Interpretacija i smjernice:

Na pitanje koliko im je bilo teško tijekom posljednjih mjesec dana održati razinu dobrog raspoloženja, 37 učenika (14.5%) izjavilo je da im uopće nije bilo teško, za 32 učenika (12.5%) to je bio samo mali problem, za 81 učenika (31.6%) bio je to popriličan problem, dok je velik problem bio za 75 učenika (29.3%) i ogroman problem za 31 učenika (12.1%).

Rezultati ukazuju na to da veći broj učenika izražava teškoće u održavanju pozitivnog raspoloženja. Ovo može biti posljedica različitih čimbenika, uključujući stres, pritisak škole ili osobne izazove. Identifikacija tih čimbenika i pružanje odgovarajuće podrške može biti ključno za poboljšanje emocionalnog blagostanja učenika.

Školski programi podrške mogu pružiti strukturirane resurse za razvoj emocionalne inteligencije, dok pristup savjetovanju i psihološkoj podršci unutar škole može omogućiti učenicima da istraže i rješavaju emocionalne izazove. Senzibilizacija o stigmatizaciji vezanoj uz mentalno zdravlje ključna je za stvaranje

otvorene okoline u kojoj se učenici osjećaju slobodno razgovarati o svojim emocionalnim izazovima bez straha od osude. Inicirati aktivnosti koje potiču dobro raspoloženje te programe samopomoći koji učenicima može pružiti alate za upravljanje stresom i za očuvanje pozitivnog mentalnog stanja.

**11. Pročitajte svaku tvrdnju i odaberite broj 1, 2, 3 i 4 koja se odnosi na vas tijekom prošlog tjedna. Ljestvica ocjenjivanja je sljedeća:**

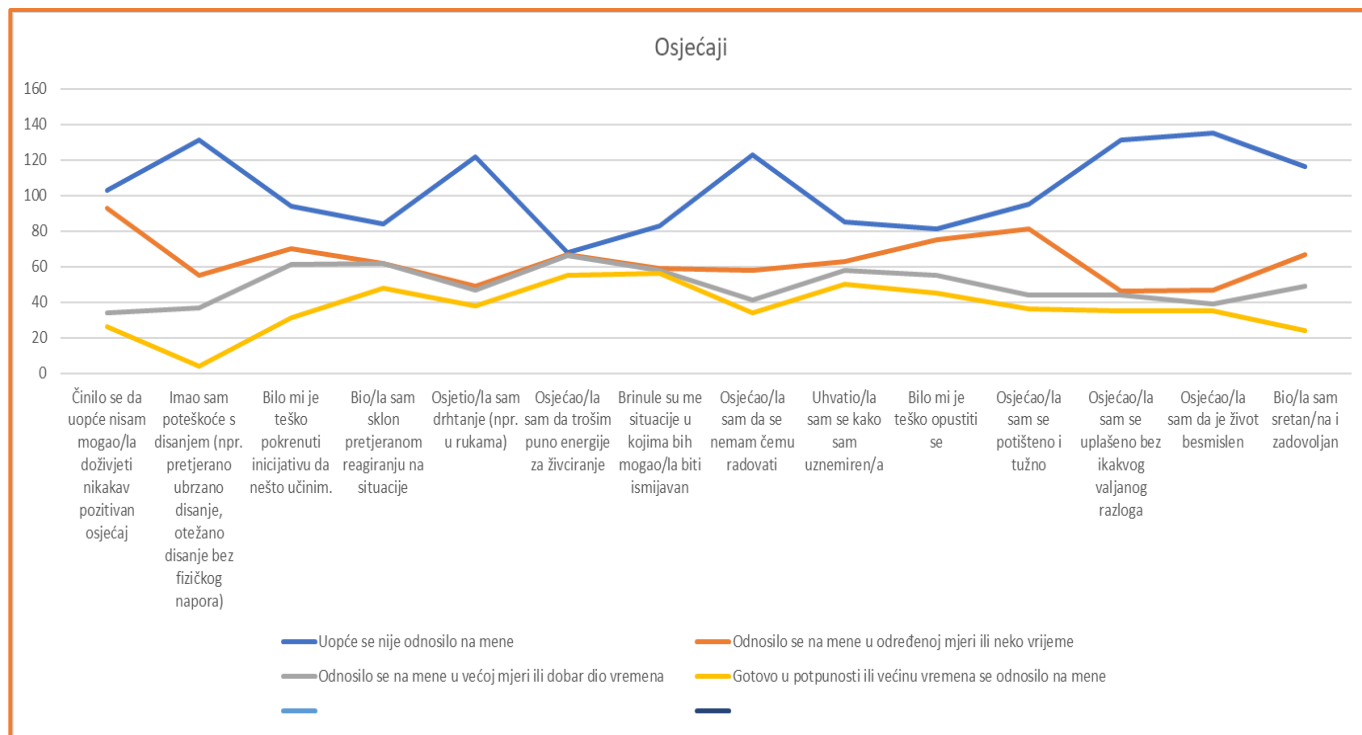
**1 Uopće se nije odnosilo na mene**

**2 Odnosilo se na mene u određenoj mjeri ili neko vrijeme**

**3 Odnosilo se na mene u većoj mjeri ili dobar dio vremena**

**4 Gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene**

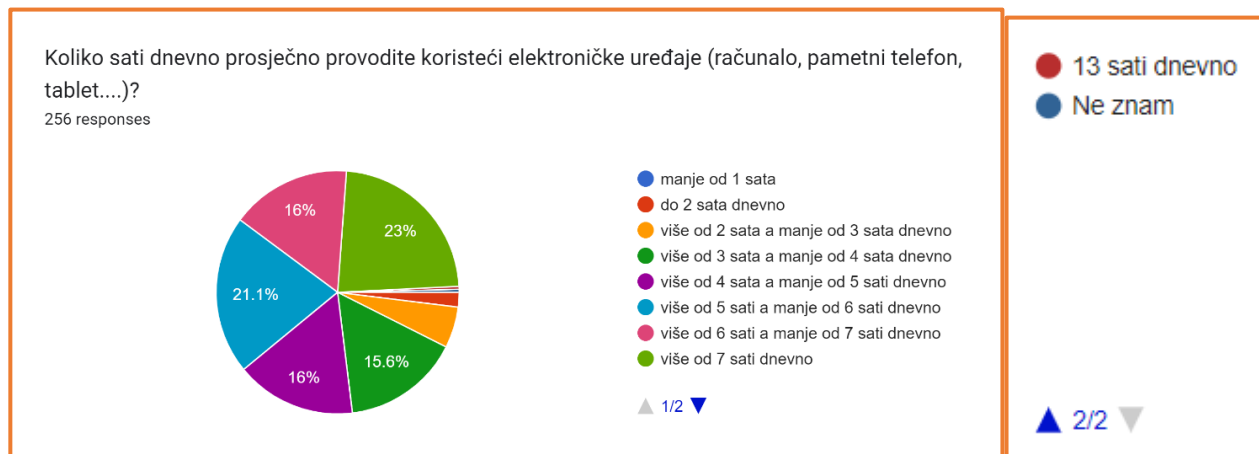
	Uopće se nije odnosilo na mene	Odnosilo se na mene u određenoj mjeri ili neko vrijeme	Odnosilo se na mene u većoj mjeri ili dobar dio vremena	Gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene
Činilo se da uopće nisam mogao/la doživjeti nikakav pozitivan osjećaj	103	93	34	26
Imao sam poteškoće s disanjem (npr. pretjerano ubrzano disanje, otežano disanje bez fizičkog napora)	131	55	37	4
Bilo mi je teško pokrenuti inicijativu da nešto učinim.	94	70	61	31
Bio/la sam sklon pretjeranom reagiranju na situacije	84	62	62	48
Osjetio/la sam drhtanje (npr. u rukama)	122	49	47	38
Osjećao/la sam da trošim puno energije za živčiranje	68	67	66	55
Brinule su me situacije u kojima bih mogao/la biti ismijavan	83	59	58	56
Osjećao/la sam da se nemam čemu radovati	123	58	41	34
Uhvatio/la sam se kako sam uznemiren/a	85	63	58	50
Bilo mi je teško opustiti se	81	75	55	45
Osjećao/la sam se potišteno i tužno	95	81	44	36
Osjećao/la sam se uplašeno bez ikakvog valjanog razloga	131	46	44	35
Osjećao/la sam da je život besmislen	135	47	39	35
Bio/la sam sretan/na i zadovoljan	116	67	49	24



### Interpretacija i smjernice:

Za 60 učenika činilo se da dobar dio vremena ili gotovo u potpunosti nisu mogli doživjeti nikakve pozitivne osjećaje. Ovaj podatak sugerira na potrebu istraživanja i podrške učenicima koji se suočavaju s izazovima vezanim uz pozitivno emocionalno iskustvo. 85 učenika izvještava o poteškoćama s disanjem, drhtanju i osjećaju uznemirenosti koji ih prožima dobar dio vremena ili gotovo u potpunosti. Ovi simptomi mogu ukazivati na prisutnost stresa i anksioznosti među učenicima. Za 92 učenika dobar dio vremena ili gotovo u potpunosti bilo je teško pokrenuti inicijativu da nešto učine. Ovo može ukazivati na probleme motivacije i potrebu za razvojem strategija poticanja inicijative među učenicima. Prisutnost sklonosti pretjeranom reagiranju na situacije u većoj mjeri ili gotovo u potpunosti (110 učenika), implicira potrebu za podrškom učenicima u razumijevanju i upravljanju emocijama. 100 učenika izjavljuje da im je dobar dio ili većinu vremena, teško opustiti se, što može ukazivati na potrebu za strategijama opuštanja i smanjenja stresa među učenicima. 80 učenika (31,25%) navodi se da su se dobar dio ili većinu vremena osjećali potišteno i tužno što ukazuje na potrebu za pružanjem podrške i resursa za suočavanje s negativnim emocionalnim stanjima među učenicima, 74 njih čak u većoj mjeri ili u potpunosti osjećalo je da je život besmislen. Ovaj osjećaj može biti povezan s emocionalnim izazovima, a podrška u razumijevanju i prevladavanju tih osjećaja može biti od ključne važnosti. 116 učenika na izjavu Bio/la sam sretan/na i zadovoljan, odabralo je Uopće se nije odnosilo na mene. Ovo je zabrinjavajući podatak i ukazuje na potrebu jačanja pozitivnih emocionalnih iskustava među učenicima.

## 12. Koliko sati dnevno prosječno provodite koristeći elektroničke uređaje (računalo, pametni telefon, tablet)?



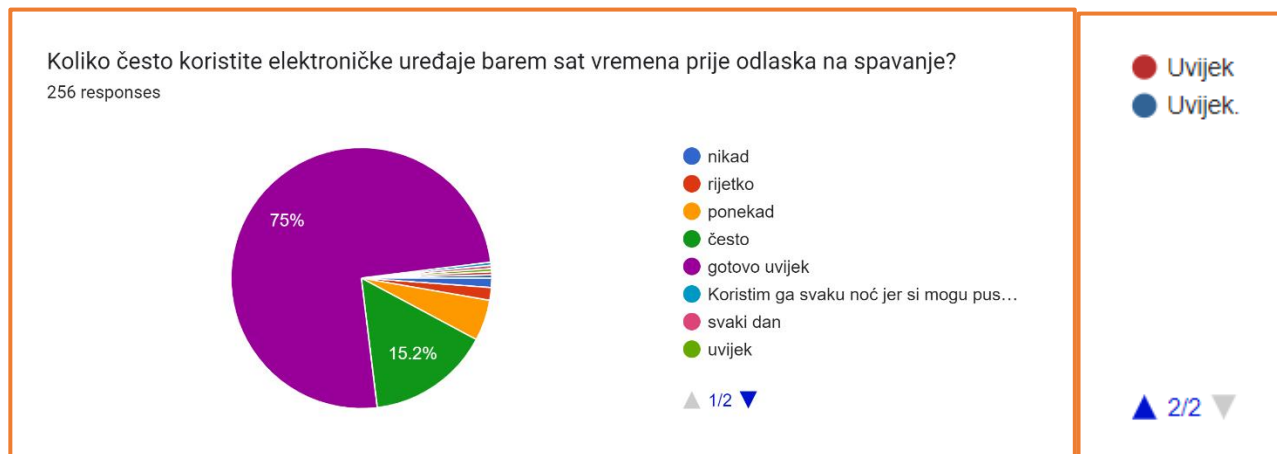
### Interpretacija i smjernice:

23% učenika (59) svakodnevno u prosjeku elektroničke uređaje koristi više od 7 sati dnevno. 21.2% koristi ih više od 5 a manje od 6 sati, 16% ih koristi više od 6 a manje od 7 sati, jednako kao i više od 4 a manje od 5 sati. 15.6% koristi ih više od 3 sata a manje od 4.

Ovaj skup podataka o korištenju elektroničkih uređaja među učenicima ukazuje na značajno vrijeme provedeno pred ekranima. 23% učenika, njih 59, koristi elektroničke uređaje više od 7 sati dnevno što je visok postotak koji ukazuje na potrebu za promišljanjem o ravnoteži između digitalnih aktivnosti i drugih aspekata života, uključujući fizičku aktivnost, socijalne interakcije i spavanje. Značajan broj učenika elektroničke uređaje koristi između 5 i 7 sati: 21.2% koristi uređaje više od 5 a manje od 6 sati, dok 16% koristi uređaje više od 6 a manje od 7 sati. 15.6% učenika koristi uređaje više od 3 sata a manje od 4. Iako ovo može biti manje od prethodnih rezultata, i dalje ukazuje na značajnu digitalnu prisutnost. Niti jedan učenik nije odabrao odgovor: manje od 1 sata dnevno dok je do 2 sata dnevno, odabralo svega 5 učenika.

Uključivanje radionica o medijskoj pismenosti u školski/predmetni kurikulum može pomoći učenicima u razumijevanju utjecaja digitalnih medija na zdravlje i dobrobit. Poticanje na kritičko razmišljanje o informacijama, prepoznavanje medijskih trikova i razvijanje sposobnosti procjene pouzdanosti informacija može poboljšati sposobnost odgovornog korištenja tehnologije. Razvoj smjernica o optimalnom vremenu provedenom pred ekranom može pomoći učenicima da sami postavljaju granice a ukazivanje na važnost redovitih pauza može produbiti svijest o zdravim navikama.

**13. Koliko često koristite elektroničke uređaje barem sat vremena prije odlaska na spavanje? (nikad, rijetko, ponekad, često, gotovo uvijek)**



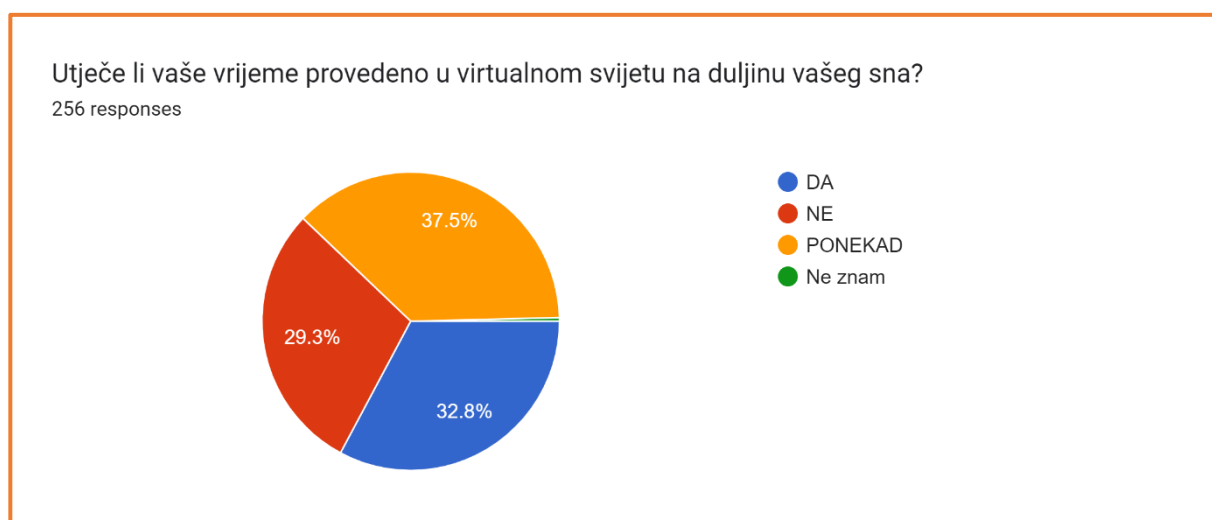
**Interpretacija i smjernice:**

75% učenika, njih 192 gotovo uvijek koristi elektroničke uređaje barem sat vremena prije odlaska na spavanje dok 15.2%, njih 39 to čini često. Ponekad ih koristi njih 13, rijetko 5 a nikad 4. Uvijek ih koristi 3.

Često korištenje elektroničkih uređaja neposredno prije odlaska na spavanje među učenicima sugerira potrebu za promicanjem zdravih navika u vezi s upotrebom tehnologije prije spavanja. Edukacija o važnosti kvalitetnog sna za opće zdravlje i dobrobit može potaknuti učenike da preispitaju svoje navike i prepoznaju kako elektronički uređaji mogu utjecati na njihov san. Organizacija edukativnih programa koji informiraju učenike o negativnom utjecaju plavog svjetla emitiranog od strane elektroničkih uređaja na kvalitetu sna može potaknuti svijest o važnosti suzdržavanja barem prije spavanja.

Kasni odlazak na spavanje može biti povezan s čestim i produljenim korištenjem elektroničkih uređaja prije spavanja. Elektronički uređaji emitiraju plavo svjetlo koje može poremetiti prirodni ciklus spavanja i budnosti. Povećana izloženost plavom svjetlu može utjecati na proizvodnju melatonina, hormona koji regulira san.

**14. Utječe li vaše vrijeme provedeno u virtualnom svijetu na duljinu vašeg sna? (da, ne, ponekad)**



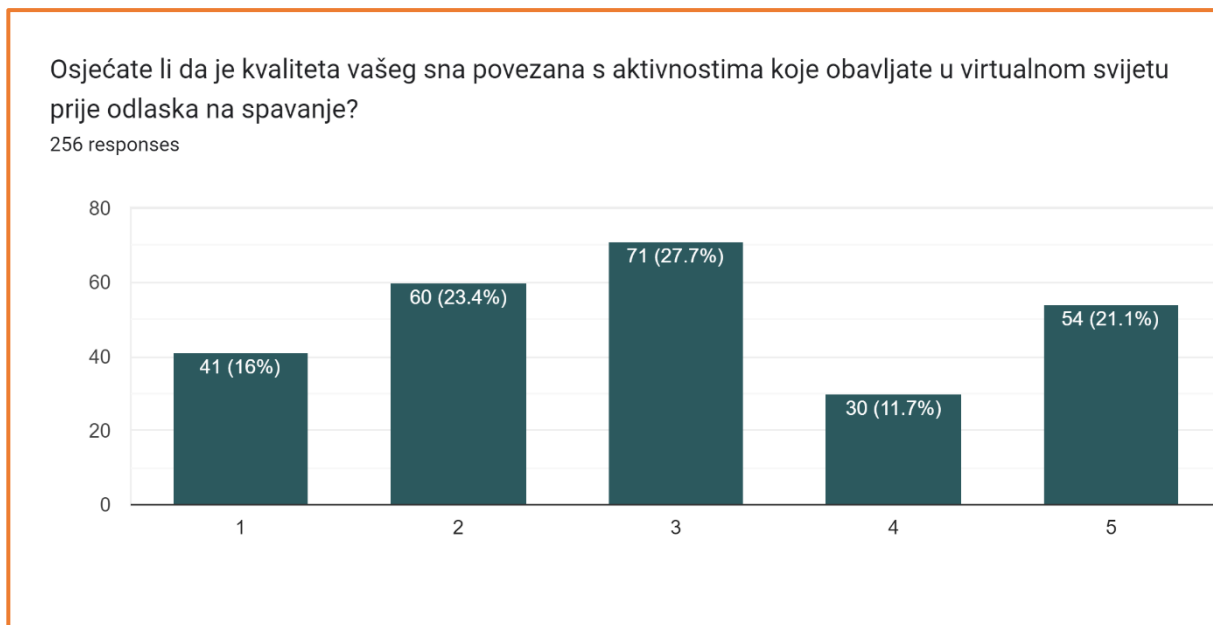


### Interpretacija i smjernice:

37.5% učenika (96) smatra da vrijeme provedeno u virtualnom svijetu ponekad utječe na duljinu sna, 32.8% (84 učenika) ne smatra da vrijeme provedeno u virtualnom svijetu utječe na duljinu sna dok ih 29.3%, 73, smatra.

Potrebno je poticati svijest o važnosti održavanja uravnoteženog pristupa digitalnim uređajima, posebno prije spavanja. Razgovori o značaju kvalitetnog sna i izazovima koje može donijeti prekomjerna digitalna stimulacija mogu biti korak prema promicanju zdravih navika spavanja među učenicima.

### 15. Osjećate li da je kvaliteta vašeg sna povezana s aktivnostima koje obavljate u virtualnom svijetu prije odlaska na spavanje? (vrlo povezano, povezano, nije sigurno, nije povezano, nimalo povezano)



### Interpretacija i smjernice:

41 učenik (16%) smatra da je kvaliteta sna vrlo povezana s aktivnostima u virtualnom svijetu, 60 učenika (23.4%) uočava povezanost, 71 učenik (27.7%) nije sigurno da postoji povezanost, 30 učenika (11.7%) smatra da nije povezano a povezanost potpuno isključuje 54 učenika, njih 21.1%.

Ovi rezultati sugeriraju na kompleksnost percepcije veze između virtualnih aktivnosti i kvalitete sna među učenicima. Upravljanje ovim pitanjem može uključivati daljnje obrazovanje učenika o potencijalnim utjecajima virtualnih aktivnosti na san te pružanje smjernica o održavanju zdravih navika spavanja.

**16. Utječe li vaše vrijeme provedeno u virtualnom svijetu na zanemarivanje redovitih obroka tijekom dana? (da, ne, ponekad)**

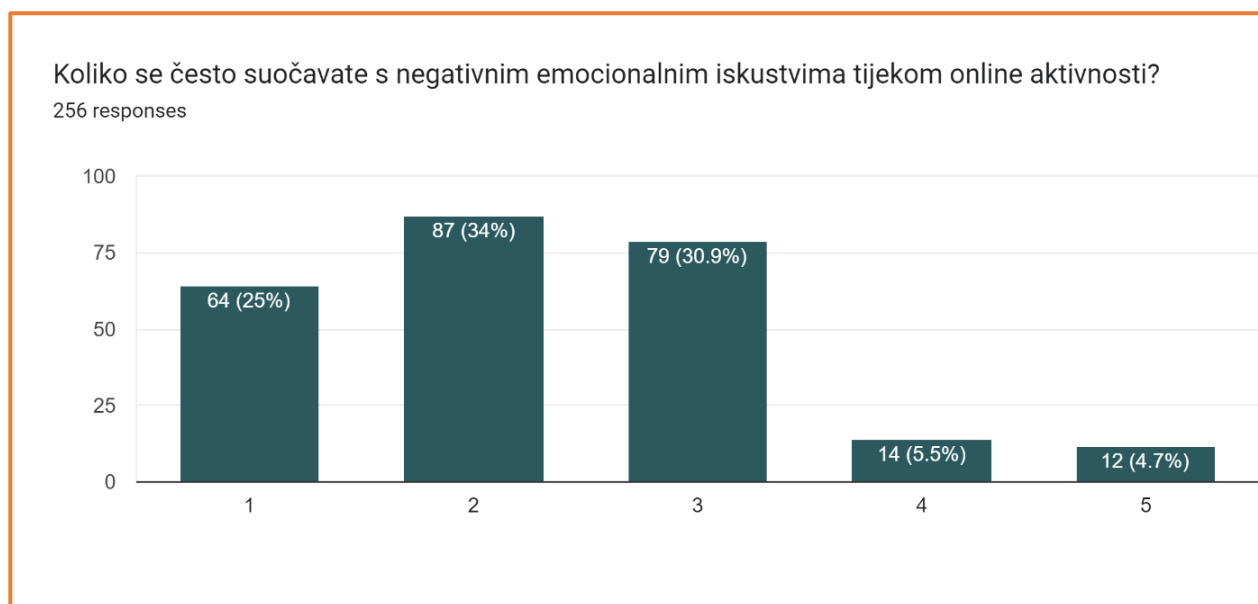


**Interpretacija i smjernice:**

Većina učenika (163), njih 63.7%, svjesna je važnosti redovitih obroka i ne zanemaruje ih zbog virtualnog svijeta. Međutim, 20.7% (53 učenika) priznaje da ponekad propuštaju obroke zbog svog boravka u virtualnom svijetu, dok 15.2% njih, odnosno 39 učenika, to čini redovito. Pod ostalo, nalazi se odgovor jednog učenika: da bar.

Ovaj rezultat ukazuje na potrebu razumijevanja i promicanja zdravih prehrambenih navika među učenicima, posebno onih koji su skloni produljenom boravku u virtualnom svijetu. Edukacija o važnosti pravilne prehrane, kao i poticanje na održavanje ravnoteže između virtualnih aktivnosti i osnovnih životnih potreba, mogu biti korisni koraci u unaprjeđenju cjelovitog zdravlja učenika.

**17. Koliko se često suočavate s negativnim emocionalnim iskustvima tijekom online aktivnosti? (vrlo često, često, ponekad, rijetko, nikada)**

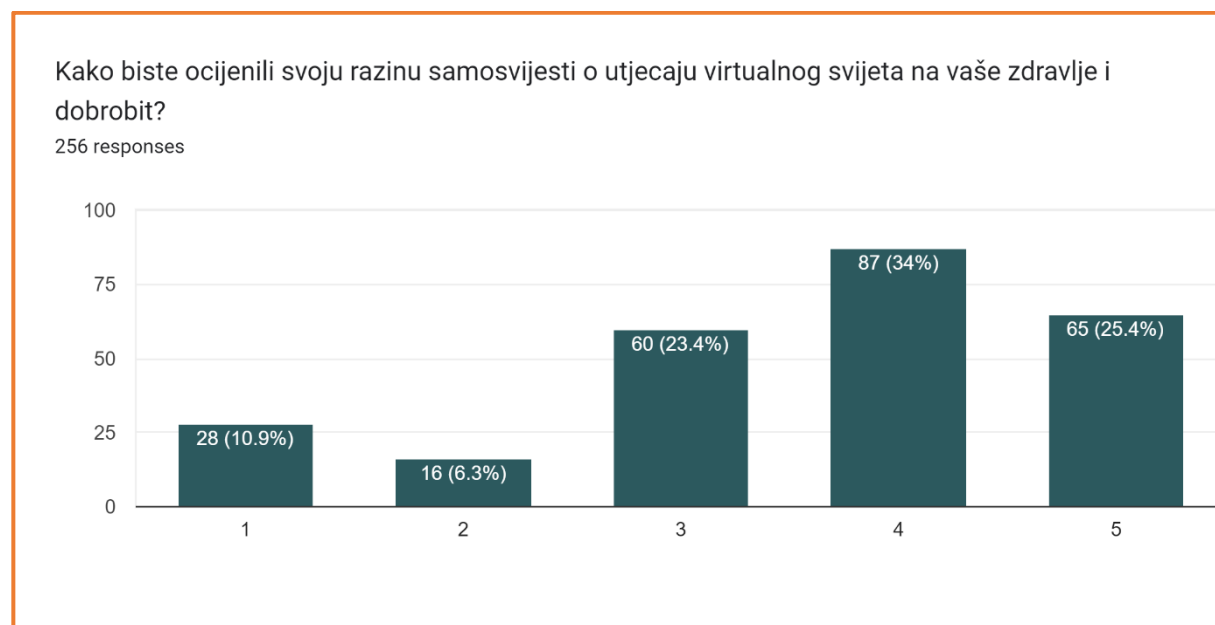


### Interpretacija i smjernice:

Podaci pokazuju da veći broj učenika, njih 25% (64 učenika), izjavljuje da se nikada nisu suočili s negativnim iskustvima tijekom online aktivnosti. Značajan broj učenika (njih 87), 34%, rijetko doživljava negativna iskustva, dok ih 30.9% (79 učenika) ponekad susreće takve situacije. Manji broj učenika, njih 5.5% (14 učenika), suočava se s negativnim iskustvima često, dok vrlo često to doživljava 4.7% (12 učenika).

Ovi rezultati ukazuju na važnost praćenja i razumijevanja kako se učenici percipiraju online, kao i na potrebu za implementacijom mjera sigurnosti i podrške koja bi smanjila rizik od negativnih iskustava. Razvoj programa za prevenciju i edukaciju o sigurnosti na internetu može pridonijeti poboljšanju online iskustava učenika.

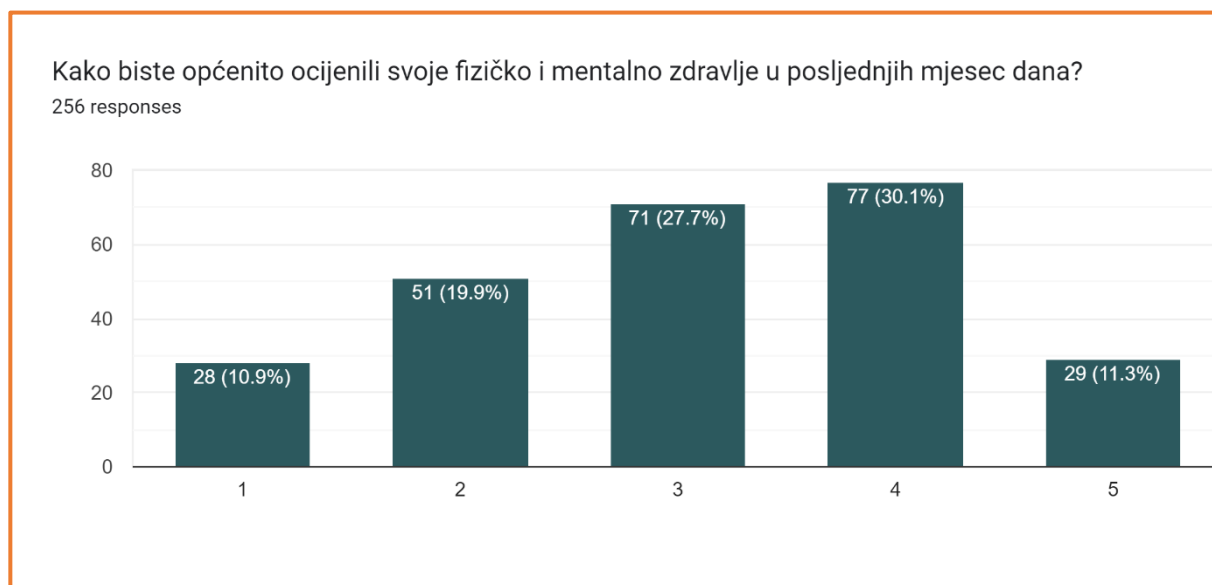
### 18. Kako biste ocijenili svoju razinu samosvijesti o utjecaju virtualnog svijeta na vaše zdravlje i dobrobit? (Iznimno visoka, visoka, umjerena, niska, nisam svjestan/a)



### Interpretacija i smjernice

Učenici su raznoliko ocijenili svoju razinu samosvijesti o utjecaju virtualnog svijeta na vlastito zdravlje i dobrobit. Najviše, njih 65, iznosi iznimno visoku razinu svijesti, dok 87 učenika tvrdi da imaju visoku razinu samosvijesti. Umjerenu razinu samosvijesti vlastitog zdravlja i dobrobiti priznaje 60 učenika. Nasuprot tome, 16 učenika smatra da imaju nisku razinu svijesti, dok njih 28 svoju razinu svijesti ocjenjuje najnižom ocjenom, odnosno nisu svjesni utjecaja virtualnog svijeta na njihovo zdravlje i dobrobit. Ovi rezultati naglašavaju potrebu za edukacijom i podizanjem svijesti među učenicima o utjecaju virtualnog svijeta na njihovo zdravlje kako bi se potaknulo odgovorno korištenje tehnologije.

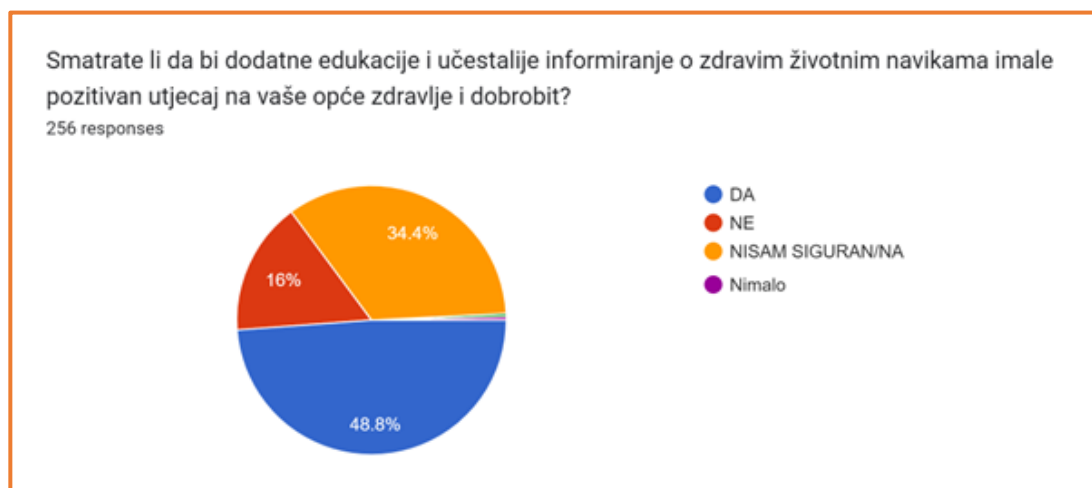
**19. Kako biste općenito ocijenili svoje fizičko i mentalno zdravlje u posljednjih mjesec dana? (vrlo dobro, dobro, umjereno, loše, vrlo loše)**



**Interpretacija i smjernice:**

Raznolika percepcija vlastitog zdravlja među učenicima ukazuje na važnost razumijevanja i podrške njihovom fizičkom i mentalnom stanju. Za 28 učenika (10.9%), ocjena vlastitog fizičkog i mentalnog zdravlja je vrlo loša, dok 51 učenik (19.9%) ocjenjuje svoje zdravlje kao loše. Umjereno ocjenjuje 71 učenik (27.7%), dok ga 77 učenika (39.1%) ocjenjuje dobrim, a 29 učenika (11.3%) vrlo dobrim. Ovi rezultati sugeriraju na potrebu za ciljanom podrškom učenicima s nižim ocjenama vlastitog zdravlja, te promicanje strategija za očuvanje i unapređenje fizičkog i mentalnog blagostanja među širom populacijom učenika. Zabrinjava podatak da 19.9% učenika ocjenjuje svoje zdravlje kao loše. Ova skupina učenika može biti izložena većem riziku od različitih problema, uključujući fizičke i mentalne izazove. Mogući uzroci mogu uključivati dugotrajno izlaganje stresu, nisku razinu tjelesne aktivnosti, nezdrave prehrambene navike ili česte negativne emocionalne doživljaje. Potrebno je raditi na edukaciji učenika o značaju zdravih životnih navika, potrebi emocionalne dobrobiti te osigurati pristup resursima i podršci kako bi se uspješno nosili s izazovima koje doživljavaju.

**20. Smatrate li da bi dodatne edukacije i učestalije informiranje o zdravim životnim navikama imale pozitivan utjecaj na vaše opće zdravlje i dobrobit? (da, ne, nisam siguran/a)**



**Interpretacija i smjernice**

126 učenika (48.8%) smatra da bi dodatne edukacije i učestalije informiranje o zdravim životnim navikama imale pozitivan utjecaj na njihovo opće zdravlje i dobrobit. S tim se ne slaže 16% učenika, njih 41, a nije sigurno 34.4% odnosno 88 učenika. Pod ostalo, jedan je učenik odgovorio nimalo.

Značajan broj učenika, njih 48.8%, prepoznaje važnost dodatnih edukacija i češćeg informiranja o zdravim životnim navikama. Ovo ukazuje na otvorenost za stjecanje dodatnih znanja o tome kako poboljšati vlastito zdravlje. Razvijanje programa edukacije koji se orijentira na promicanje zdravih životnih navika, uključujući tjelesnu aktivnost, pravilnu prehranu, upravljanje stresom i emocionalno blagostanje, može biti ključan korak u pružanju podrške učenicima. Međutim, važno je razumjeti i stavove onih koji se ne slažu s potrebom za dodatnom edukacijom ili su nesigurni. To može sugerirati potrebu za pažljivim pristupom i raznolikim metodama pružanja informacija o zdravim životnim navikama kako bi se osigurala široka pokrivenost i uključenost svih učenika u proces promicanja zdravlja.

## ZAKLJUČNO

Istraživanje donosi uvide u fizičko i mentalno zdravlje učenika a rezultati ukazuju na nekoliko ključnih aspekata koji zahtijevaju intervenciju. U pogledu emocionalnog stanja, primjetan je značajan broj učenika koji se suočavaju s poteškoćama u doživljavanju pozitivnih emocija, osjećajem anksioznosti te motivacijom za pokretanje inicijative. Ova stanja ukazuju na prisutnost stresa među učenicima kao i na potrebu za strategijama poticanja emocionalne dobrobiti među učenicima. Upotreba elektroničkih uređaja istaknuta je kao značajan čimbenik koji utječe na kvalitetu života učenika. Velik broj učenika koristi ih više od preporučenog vremena, što izravno utječe na kvalitetu sna. Određeni broj učenika prepoznaje vezu između virtualnog svijeta i vlastitog zdravlja, dok je potrebno raditi na podizanju razine svijesti među onim učenicima koji toga utjecaja nisu svjesni. Značajan broj učenika doživljava negativna iskustva tijekom online aktivnosti, što ukazuje na potrebu za jačim fokusom na sigurnost i podršku u digitalnom okruženju. Kada je riječ o općem zdravlju, postoji raznolika percepcija među učenicima. Dio učenika procjenjuje svoje zdravlje kao loše, što ukazuje na potrebu za ciljanom podrškom i intervencijama usmjerenim na poboljšanje fizičkog i mentalnog blagostanja. Većina učenika prepoznaje važnost edukacije o zdravim životnim navikama, što otvara prostor za implementaciju programa koji će obuhvatiti teme kao što su prehrana, tjelesna aktivnost i ravnoteža između online i offline aktivnosti. Rezultati istraživanja pružaju osnovu za daljnje djelovanje u stvaranju poticajnijeg okruženja za fizičko i mentalno zdravlje učenika i to kroz kombinaciju edukacije, podrške i promicanja pozitivnih životnih navika.

Publikacija Beyond Screens uz rezultate istraživanja donosi i dodatne sadržaje a moguće joj je pristupiti putem poveznice: <https://bit.ly/EknjigaBeyondScreens>.

Istraživanje doprinosi razumijevanju kompleksne dinamike i sinergije virtualnog svijeta i zdravlja učenika a zahvaljujući analizi podataka i identifikaciji ključnih elemenata, stvoren je temelj za izgradnju informiranih pristupa koji potiču zdrav odnos s digitalnim tehnologijama.



*Slika izrađena uz pomoć DALL-E 3 (Microsoft Bing Image Creator)*