Republika Hrvatska
Bjelovarsko-bilogorska županija
Tehnička škola Bjelovar
Dr. Ante Starčevića 28,
43 000 Bjelovar

Školsko istraživanje: Jesi li ranjiv/a na stres?

Bjelovar, 17.4.2025.

Sandra Hermanović, prof.

Kristina Vidak, prof.

Uvod

U današnje vrijeme sve se više prepoznaje važnost očuvanja mentalnog zdravlja, osobito među mladima koji se nalaze u intenzivnoj fazi emocionalnog i psihološkog razvoja. Stres je jedan od ključnih čimbenika koji mogu značajno utjecati na mentalno zdravlje učenika. Školske obveze, međuljudski odnosi, očekivanja okoline i izloženost društvenim mrežama samo su neki od izvora stresa s kojima se učenici svakodnevno susreću. Iako je određena količina stresa prirodna i može imati motivirajući učinak, pretjerana i dugotrajna izloženost stresnim situacijama može dovesti do osjećaja iscrpljenosti, tjeskobe i pada općeg psihološkog stanja.

Kako bi se ispitala razina individualne ranjivosti na stres među učenicima, provedena je anketa pod nazivom *"Jesi li ranjiv/a na stres?"*. Anketa je imala za cilj utvrditi koliko su učenici osjetljivi na stres i postoje li određeni obrasci ponašanja, poput navika u prehrani, spavanja i korištenja društvenih mreža, koji su povezani s većom ili manjom osjetljivošću na stres.

Potreba za ovakvim istraživanjem proizlazi iz sve češćih pokazatelja da se mladi teško nose sa zahtjevima svakodnevice, što može dovesti do razvoja ozbiljnijih problema mentalnog zdravlja ako se ne prepoznaju na vrijeme. Prepoznavanjem povezanosti između stilova života i psihološke otpornosti učenika, otvara se mogućnost za pravovremeno djelovanje, osnaživanje učenika i razvoj učinkovitih strategija nošenja sa stresom.

Dobiveni rezultati pružaju uvid u obrasce ponašanja koji mogu utjecati na mentalno zdravlje te doprinose boljem razumijevanju potreba učenika u kontekstu njihove emocionalne dobrobiti. Ovo istraživanje predstavlja korak prema sustavnijem pristupu očuvanju mentalnog zdravlja u školskom okruženju.

Diskusija

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razinu individualne ranjivosti na stres među srednjoškolskim učenicima te istražiti moguće povezanosti između ranjivosti na stres i određenih životnih navika, uključujući obrasce spavanja, prehrambene navike i učestalost korištenja društvenih mreža. Istraživanje također teži prepoznati moguće rizične čimbenike koji doprinose povećanom osjećaju stresa, kao i zaštitne čimbenike koji mogu doprinijeti boljoj otpornosti na stresne situacije.

Hipoteze koje su postavljene na početku istraživanja:

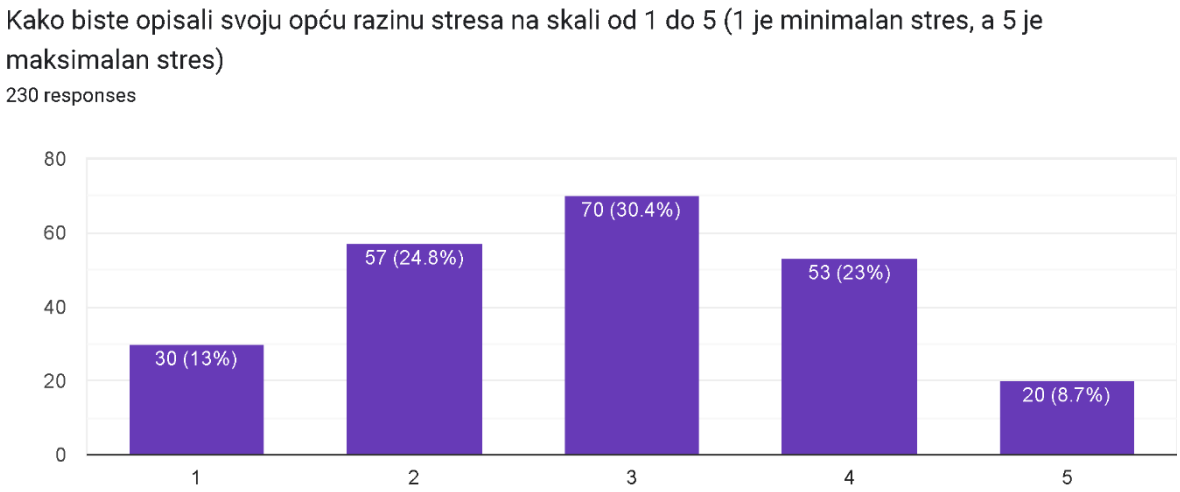
Veća neredovitost u obrascima spavanja povezana je s višom razinom stresa kod učenika.

Učenici koji se ne hrane redovito i uravnoteženo pokazuju veću ranjivost na stres.

Povećana uporaba društvenih mreža korelira s višim razinama stresa među učenicima.

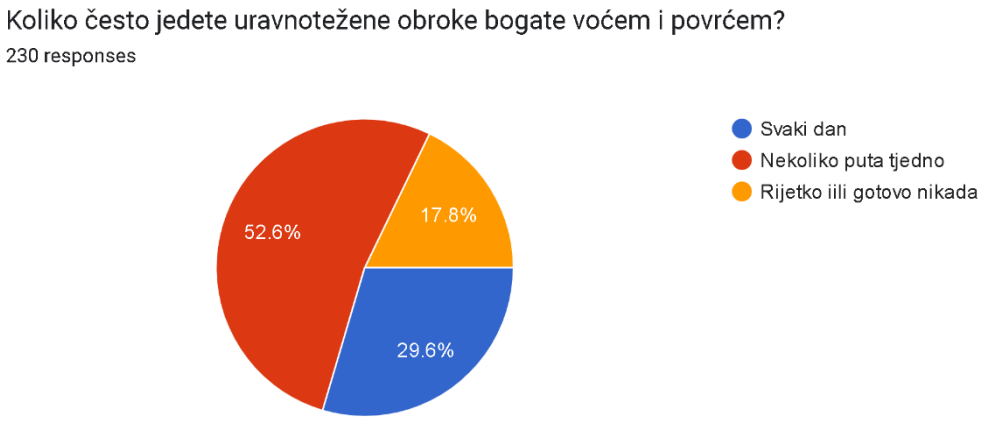
Anketni upitnik je proveden u svim razredima škole i sudjelovalo je ukupno 230 učenika. Proveden je u travnju 2025. godine.

Analiza



Najveći broj učenika, njih 70 (30,4%), odabrao je srednju vrijednost – razinu stresa 3, što sugerira da većina učenika percipira svoj stres kao umjeren. Slijede odgovori na razini 2 sa 57 učenika (24,8%) te razini 4 sa 53 učenika (23%). Zanimljivo je da manji broj učenika percipira svoj stres kao vrlo nizak (razina 1 – 30 učenika, odnosno 13%) ili vrlo visok (razina 5 – 20 učenika, odnosno 8,7%).

Ovi podaci ukazuju na to da najveći dio učenika doživljava svakodnevni stres, ali uglavnom u granicama koje smatraju podnošljivima. Ipak, značajan broj učenika (preko 30%) nalazi se u višem rasponu stresa (razine 4 i 5), što upućuje na potrebu za dodatnim promišljanjem o mogućim uzrocima tog stanja te o načinima pružanja podrške učenicima u nošenju sa stresom.

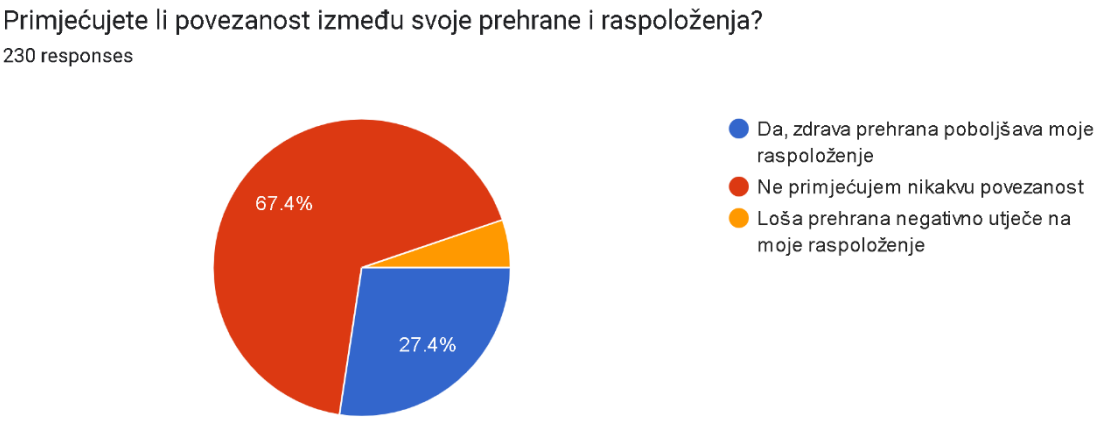


Na pitanje "Koliko često jedete uravnotežene obroke bogate voćem i povrćem?", većina učenika (52,6%) odgovorila je da takve obroke konzumira nekoliko puta tjedno. Slijedi 29,6% učenika koji ističu da svaki dan unose voće i povrće putem uravnoteženih obroka, dok 17,8% učenika rijetko ili gotovo nikada ne konzumira ovakvu vrstu hrane.

Ovi rezultati pokazuju da nešto više od polovice učenika ima relativno redovite, iako ne svakodnevne, prehrambene navike koje uključuju voće i povrće. Ipak, zabrinjavajući je podatak da gotovo petina učenika rijetko ili nikada ne jede uravnotežene obroke, što može imati negativne posljedice na njihovu fizičku, ali i psihološku otpornost, uključujući i osjetljivost na stres. Pravilna prehrana, osobito unos svježeg voća i povrća, ima značajnu ulogu u regulaciji energije, raspoloženja i općeg mentalnog zdravlja.

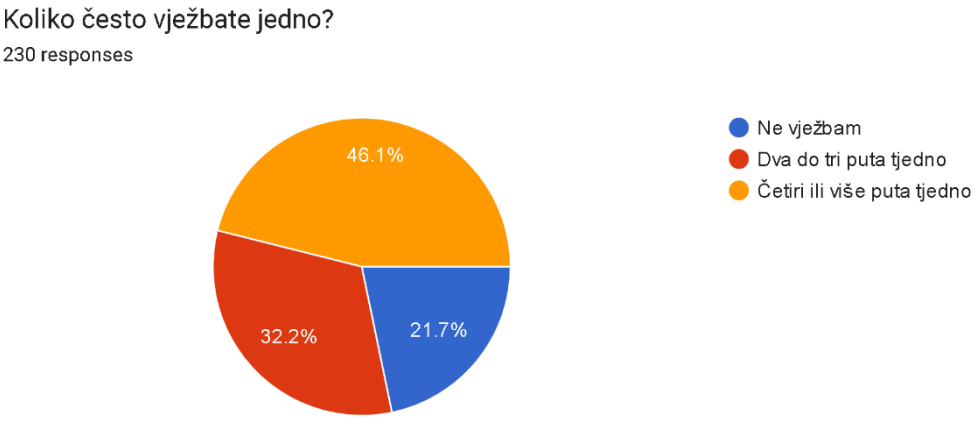
Na pitanje *"Koliko često jedete brzu hranu, prženu hranu ili hranu bogatu šećerom?"*, većina učenika, njih 62,2%, izjavilo je da ovakvu hranu konzumira ponekad, nekoliko puta tjedno. 22,6% učenika navodi da takvu hranu jede rijetko ili gotovo nikada, dok 15,2% učenika priznaje da to čini često, gotovo svakodnevno.

Ovi rezultati upućuju na to da velik broj učenika relativno redovito konzumira nutritivno siromašnu i nezdravu hranu, što može negativno utjecati na fizičko zdravlje, ali i povećati osjetljivost na stres, pogotovo zbog utjecaja prehrane na razinu energije, koncentraciju i raspoloženje. Iako samo manji postotak učenika svakodnevno konzumira ovakvu hranu, čak i povremena, ali učestala konzumacija može biti značajan čimbenik u kontekstu mentalnog zdravlja i stresa, osobito ako nije uravnotežena zdravijim prehrambenim navikama.



Na pitanje *"Primjećujete li povezanost između svoje prehrane i raspoloženja?"*, većina učenika, njih 67,4%, izjavila je da ne primjećuje nikakvu povezanost između prehrane i raspoloženja. Ipak, 27,4% učenika smatra da im zdrava prehrana poboljšava raspoloženje, dok je manji broj njih istaknuo da loša prehrana negativno utječe na njihovo emocionalno stanje.

Ovi rezultati upućuju na to da većina učenika još uvijek ne prepoznaje jasnu vezu između prehrambenih navika i psihološkog blagostanja. No, činjenica da više od četvrtine učenika osjeća pozitivne učinke zdrave prehrane na svoje raspoloženje ukazuje na postojanje svijesti o važnosti prehrane u kontekstu mentalnog zdravlja. S obzirom na to da prehrana može imati značajan utjecaj na razinu energije, koncentraciju i emocionalnu ravnotežu, ovi podaci mogu biti korisni za poticanje edukacije o važnosti pravilne prehrane među mladima



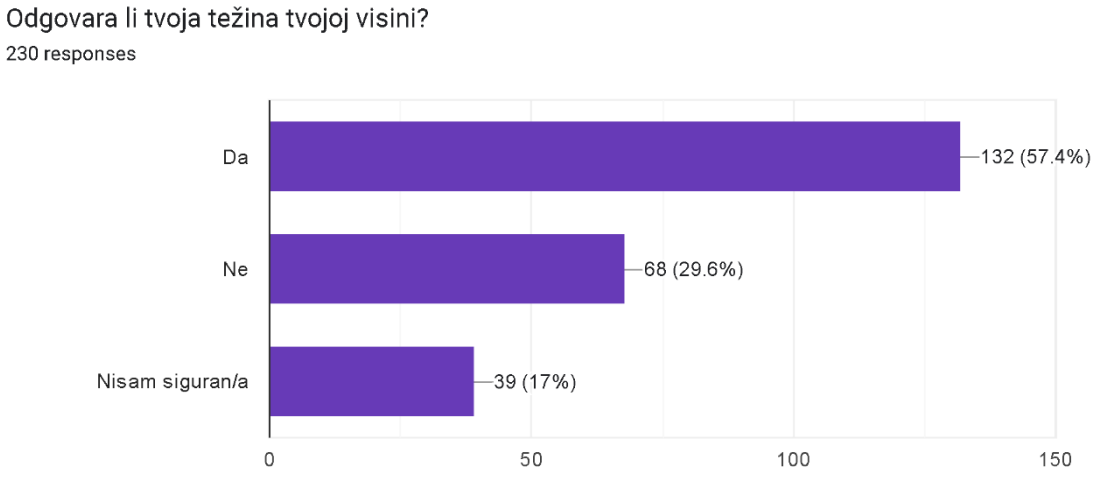
Na pitanje *"Koliko često vježbate tjedno?"*, najveći broj učenika, njih 46,1%, odgovorio je da vježba četiri ili više puta tjedno, dok 32,2% učenika navodi da tjelesnu aktivnost prakticira dva do tri puta tjedno. S druge strane, 21,7% učenika izjavilo je da uopće ne vježba.

Ovi rezultati pokazuju da većina učenika redovito sudjeluje u tjelesnim aktivnostima, što je pozitivan pokazatelj brige za fizičko zdravlje. Redovita tjelovježba doprinosi boljoj fizičkoj kondiciji, ali i jačanju mentalnog zdravlja, poboljšanju raspoloženja i smanjenju razine stresa.

Ipak, petina učenika koja uopće ne vježba mogla bi imati koristi od dodatnog poticaja i podrške u usvajanju zdravijih životnih navika.

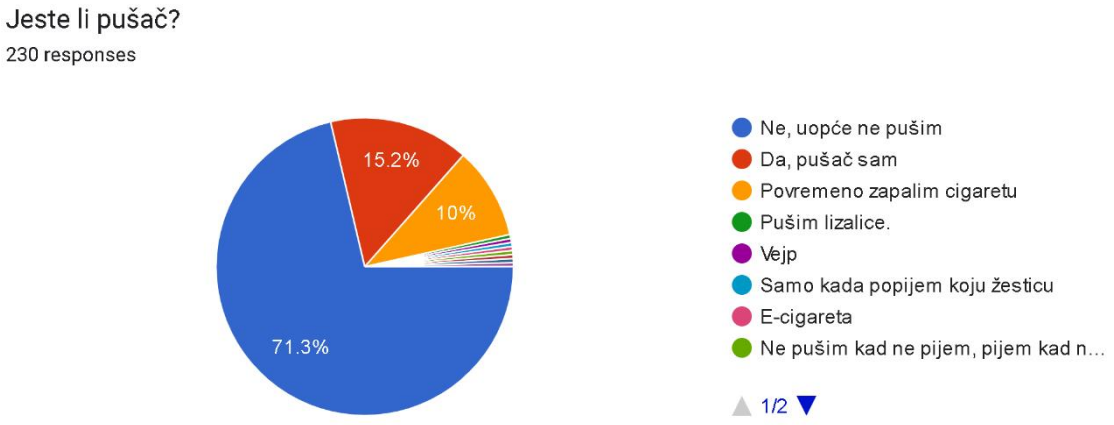
Na pitanje *"Jeste li primijetili poboljšanje svog raspoloženja nakon vježbanja?"*, većina učenika, njih 63%, izjavila je da se osjeća bolje nakon tjelesne aktivnosti. S druge strane, 14,3% učenika navodi da ne primjećuje nikakvu promjenu ili nisu sigurni u učinak vježbanja na raspoloženje.

Ovi rezultati potvrđuju poznatu povezanost između tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja, osobito u kontekstu regulacije stresa i emocionalne stabilnosti. Pozitivan učinak vježbanja na raspoloženje prepoznaje značajan broj učenika, što dodatno ističe važnost promicanja tjelesne aktivnosti kao dijela svakodnevnog života. Iako dio učenika još nije siguran u taj utjecaj, redovito vježbanje može dugoročno pomoći u osvještavanju dobrobiti koje donosi aktivan način života.



Na pitanje *"Odgovara li tvoja težina tvojoj visini?"*, većina učenika, njih 57,4%, smatra da je njihova tjelesna težina u skladu s visinom. S druge strane, 29,6% učenika smatra da njihova težina ne odgovara njihovoj visini, dok 17% učenika nije sigurno.

Više od polovice učenika ima pozitivan doživljaj svoje tjelesne građe, što može biti pokazatelj zdrave slike o vlastitom tijelu. Ipak, gotovo trećina učenika izražava određeno nezadovoljstvo, a dodatnih 17% nije sigurno u svoju tjelesnu ravnotežu, što može upućivati na potrebu za edukacijom o zdravim standardima tjelesne mase i razvijanju realne slike o tijelu. Teme poput prehrane, tjelesne aktivnosti i samopouzdanja mogle bi imati važnu ulogu u jačanju svijesti o zdravim životnim navikama i prihvaćanju vlastitog tijela.

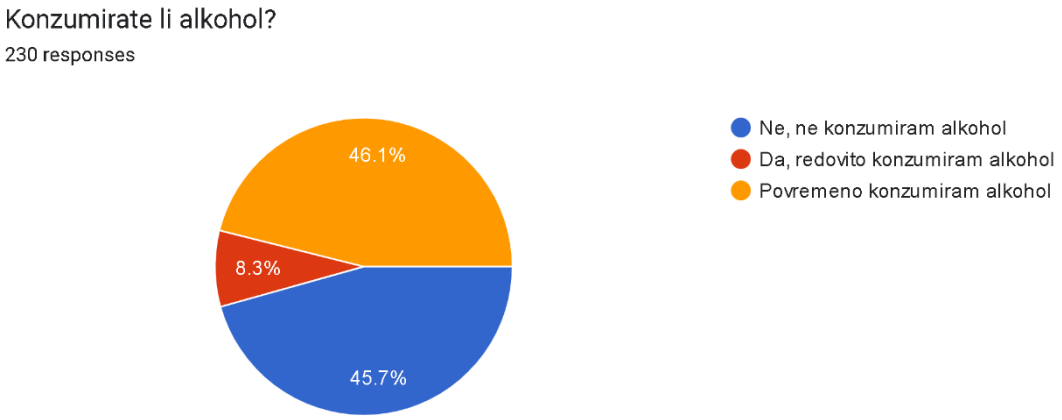


Na pitanje *"Jesi li pušač?"*, velika većina učenika, njih 71,3%, izjavila je da uopće ne puši. Njih 15,2% sebe smatraju pušačima, dok 10% učenika navodi da povremeno zapale cigaretu. Preostali postotak odnosi se na one koji konzumiraju alternativne oblike poput vejpa ili e-cigareta.

Većina učenika izbjegava pušenje, što je pozitivan trend u kontekstu prevencije ovisnosti i očuvanja zdravlja. Ipak, prisutnost redovitih i povremenih pušača, kao i korisnika elektroničkih cigareta, upućuje na potrebu za dodatnim informiranjem mladih o štetnosti duhanskih i srodnih proizvoda. Posebno je važno osvijestiti utjecaj tih navika na fizičko zdravlje, ali i na mentalnu jasnoću, energiju i dugoročno blagostanje.

Na pitanje *"Kako smatrate da pušenje utječe na vaše mentalno zdravlje?"*, najveći broj učenika, njih 39,3%, izjavilo je da nisu sigurni u učinak pušenja na mentalno zdravlje. Negativan utjecaj prepoznaje 36,9% učenika, dok 23,8% smatra da pušenje pozitivno utječe na njihovo mentalno stanje.

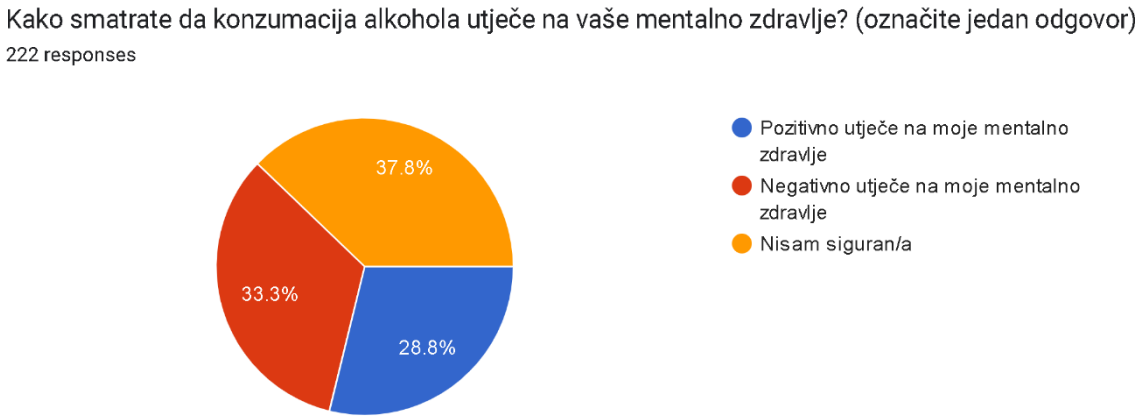
Ovi rezultati ukazuju na podijeljena mišljenja i određenu nesigurnost kada je riječ o utjecaju pušenja na psihološko blagostanje. Iako dio učenika osjeća privremeni pozitivan učinak pušenja – što može biti povezano s navikom smanjenja napetosti – gotovo jednako velik broj svjestan je njegovih negativnih posljedica. Važno je naglasiti da dugoročno, pušenje može pogoršati simptome stresa, tjeskobe i depresije, te da je edukacija o toj povezanosti ključna za razvoj zdravijih strategija suočavanja s izazovima mentalnog zdravlja.



Na pitanje *"Konzumirate li alkohol?"*, gotovo polovica učenika, njih 46,1%, izjavila je da alkohol konzumira povremeno. Nešto manje, 45,7% učenika, navodi da ne pije alkohol, dok 8,3% učenika priznaje redovitu konzumaciju.

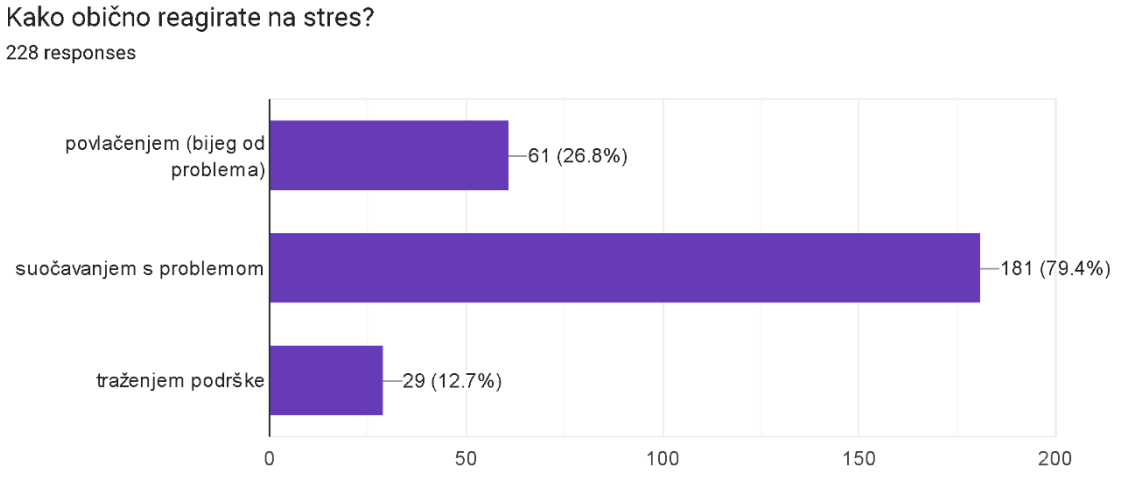
Alkohol se povremeno pojavljuje u životima velikog broja učenika, dok gotovo jednako velik broj u potpunosti izbjegava alkoholna pića. Iako je udio redovitih konzumenata alkohola relativno nizak, prisutnost povremenog konzumiranja može biti pokazatelj potrebe za

kontinuiranom edukacijom o rizicima, posljedicama i odgovornom ponašanju. Alkohol, osobito u adolescentskoj dobi, može imati negativne učinke na mentalno zdravlje, prosudbu i emocionalnu stabilnost, stoga je važno poticati zdrave izbore i razvoj svijesti o dugoročnim posljedicama.



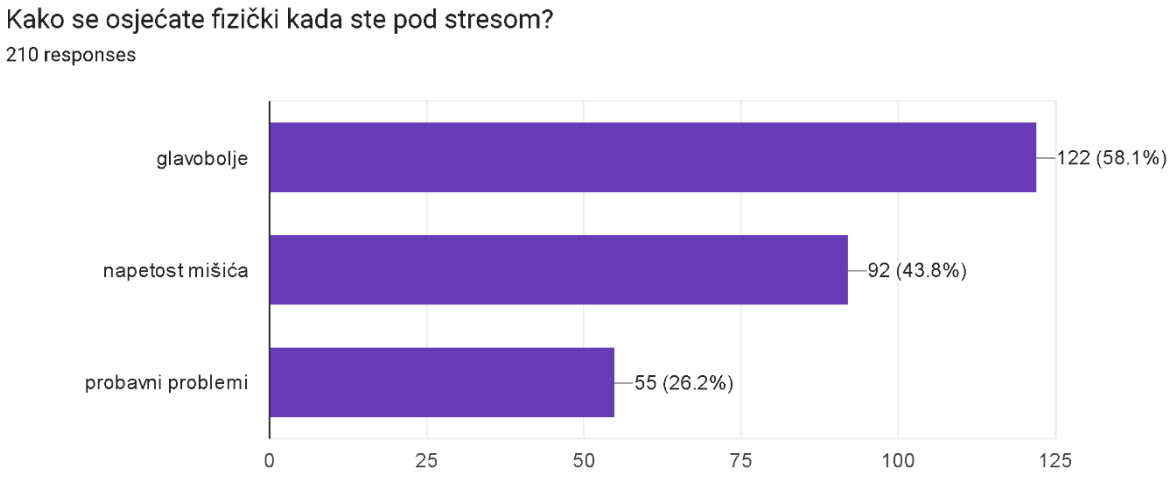
Na pitanje *"Kako smatrate da konzumacija alkohola utječe na vaše mentalno zdravlje?"*, 37,8% učenika izjavilo je da nisu sigurni u učinak alkohola na njihovo mentalno zdravlje. Negativan utjecaj prepoznaje 33,3% učenika, dok 28,8% smatra da konzumacija alkohola pozitivno utječe na njihovu psihološku dobrobit.

Ovi rezultati pokazuju sličnu nesigurnost i podijeljena mišljenja kao i kod pitanja o pušenju, gdje velik broj učenika nije siguran u učinak tih navika na mentalno zdravlje. Iako manji postotak učenika smatra da alkohol ima pozitivan učinak, većina prepoznaje potencijalno negativne posljedice, što je odraz svijesti o mogućim rizicima. Slično kao i kod pušenja, konzumacija alkohola može imati kratkoročne učinke poput opuštanja, no dugoročno može dovesti do pogoršanja mentalnog zdravlja, povećanja stresa, tjeskobe i depresije. Ipak, i kod pušenja i kod alkohola, postoji velik broj učenika koji još uvijek nisu sigurni u te učinke, što ukazuje na potrebu za daljnjim obrazovanjem i informiranjem o povezanosti tih navika s mentalnim zdravljem i blagostanjem.



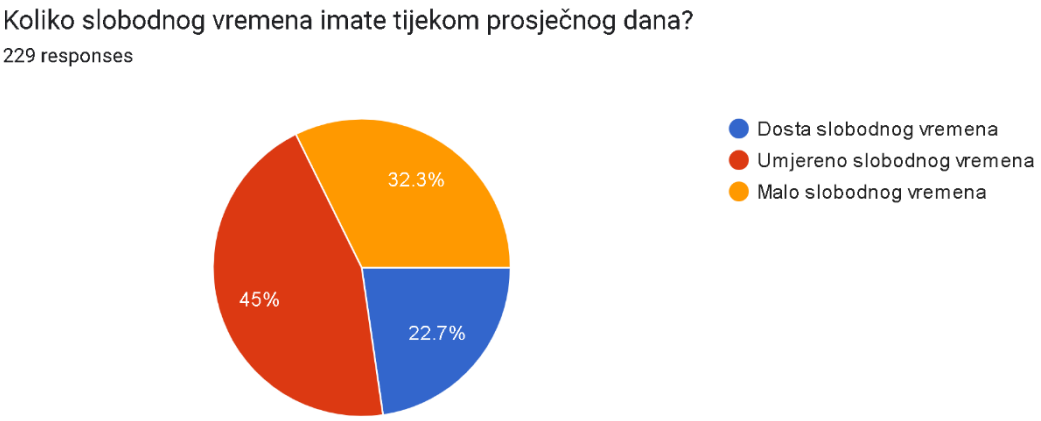
Većina ispitanih učenika (79,4%) navela je da se suočava s problemom, što ukazuje na visoku razinu zrelosti i sposobnosti suočavanja s izazovima. Povlačenje (bijeg od problema) odabralo je 26,8% učenika, dok je traženje podrške najmanje zastupljena strategija, sa svega 12,7%.

Većina učenika preferira aktivan pristup u rješavanju stresnih situacija, no manji broj i dalje poseže za izbjegavanjem ili oslanjanjem na druge. Ovo otvara prostor za dodatni rad na promicanju vještina traženja podrške i razbijanja stigme vezane uz pomoć u teškim trenucima.



Najveći broj ispitanika, njih 122 (58,1%), istaknulo je da pod stresom najčešće osjeća glavobolje. Ovaj podatak ukazuje na to da su glavobolje najčešći fizički simptom stresa među sudionicima. Drugi najčešći simptom je napetost mišića, koju je navelo 92 ispitanika (43,8%), što također ukazuje na značajnu povezanost stresa i napetosti u tijelu. Najmanje ispitanika, njih 55 (26,2%), izjavilo je da doživljava probavne probleme kada su pod stresom.

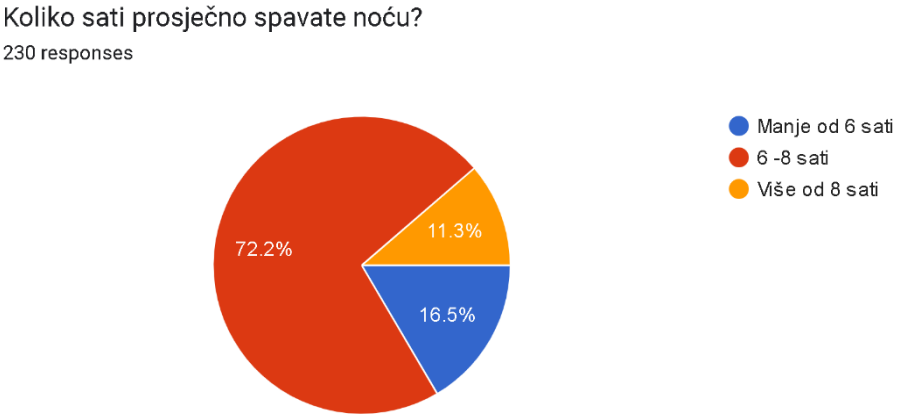
Iz ovih podataka možemo zaključiti da većina ispitanika doživljava stres kroz simptome u području glave i mišićnog sustava, dok su problemi s probavom manje učestali. Važno je napomenuti da su fizičke reakcije na stres individualne i da se kod nekih osoba mogu istovremeno pojavljivati više simptoma. Rezultati upućuju na potrebu za tehnikama upravljanja stresom koje uključuju opuštanje tijela, smanjenje napetosti i prevenciju glavobolja, kako bi se smanjile negativne posljedice stresa na zdravlje.



Najviše ispitanika, njih 45%, izjavilo je da imaju umjereno slobodnog vremena. Manji udio, 32,3%, navodi da imaju malo slobodnog vremena, dok je najmanji broj, 22,7%, ocijenio da imaju dosta slobodnog vremena.

Većina ispitanika ima ograničenu količinu slobodnog vremena, a trećina sudionika smatra da ga ima premalo. Kada ove rezultate povežemo s prethodnim analizama o reakcijama na stres i fizičkim simptomima stresa, možemo primijetiti potencijalnu povezanost između manjka slobodnog vremena i učestalih stresnih reakcija, poput glavobolja i napetosti mišića. Nedostatak vremena za odmor, opuštanje i aktivnosti koje ublažavaju stres mogao bi biti jedan od faktora koji doprinosi ovim fizičkim simptomima.

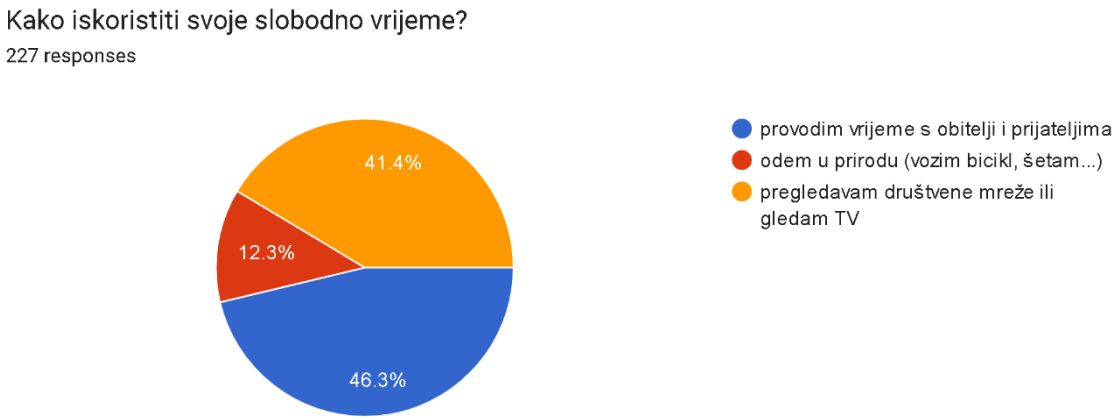
Zaključno, rezultati sugeriraju da bi povećanje slobodnog vremena ili kvalitetnije upravljanje istim mogli pozitivno utjecati na smanjenje fizičkih i emocionalnih posljedica stresa kod ispitanika. Preporuka je poticati razvoj vještina upravljanja vremenom i uvođenje kratkih aktivnosti za opuštanje i mentalni odmor tijekom dana, kako bi se smanjio negativan utjecaj stresa i poboljšala opća dobrobit.



Prema podacima o količini sna, većina ispitanika, njih 72,2%, spava između 6 i 8 sati, što je raspon koji se smatra optimalnim za odrasle osobe. Manji udio, 16,5%, spava manje od 6 sati,

dok samo 11,3% ispitanika spava više od 8 sati. Ovi podaci ukazuju na to da većina ispitanika spava u optimalnom rasponu, dok manji broj ima nedostatak sna, dok je najmanji postotak onih koji spavaju više od preporučene količine.

Kada ove podatke povežemo s prethodnim analizama o fizičkim simptomima stresa, poput glavobolja i napetosti mišića, možemo uočiti moguću povezanost između manjka sna i povećanih stresnih reakcija. Ispitanici koji spavaju manje od 6 sati mogli bi biti izloženi većem riziku od fizičkih simptoma stresa zbog nedostatka vremena za regeneraciju tijela i uma. Nedostatak sna može narušiti kapacitet za suočavanje sa stresom, što rezultira fizičkim manifestacijama poput bolova i umora. Preporuča se poticati pravilne navike spavanja, uključujući osiguranje najmanje 7 sati sna, kao i stvaranje opuštajuće rutine prije spavanja kako bi se poboljšala opća dobrobit i smanjio negativni utjecaj stres



Prema podacima, većina ispitanika, njih 46,3%, koristi svoje slobodno vrijeme za druženje s obitelji i prijateljima, što ukazuje na važnost socijalnih veza i zajedničkog vremena u životima ispitanika. Manji udio, 41,4%, vrijeme provodi pregledavajući društvene mreže ili gledajući TV, što je često pasivna aktivnost koja može dovesti do manjka fizičke aktivnosti i utjecati na kvalitetu odmora. Najmanji postotak, 12,3%, provodi vrijeme u prirodi, vozeći bicikl ili šetajući, što je aktivnost koja ima pozitivne učinke na fizičko i mentalno zdravlje.

Kada ove podatke povežemo s prethodnim analizama o stresu, možemo primijetiti da je društveni kontakt i fizička aktivnost ključna za smanjenje stresa i očuvanje zdravlja. Provođenje vremena s obitelji i prijateljima može pružiti emocionalnu podršku, dok fizička aktivnost u prirodi može pomoći u opuštanju i smanjenju napetosti. S druge strane, pasivno provedeno vrijeme na društvenim mrežama i pred televizorom može povećati stres i negativno utjecati na opću dobrobit, osobito ako se ne balansira s aktivnostima koje podupiru fizičko i mentalno zdravlje. Uravnoteženo korištenje slobodnog vremena, s naglaskom na društvene interakcije i fizičku aktivnost, moglo bi pomoći u smanjenju stresa i poboljšanju opće dobrobiti.

Prema podacima, većina ispitanika, njih 66,5%, primjećuje povezanost između kvalitete sna i svog raspoloženja sljedećeg dana, te smatraju da bolji san rezultira boljim raspoloženjem. Manji udio, 33,5%, ne primjećuje nikakvu povezanost, što može ukazivati na to da kvalitetu sna ne doživljavaju kao ključni faktor za svoje svakodnevno raspoloženje.

Kvalitetan san ima značajan utjecaj na emocionalno stanje ispitanika. Dobar san doprinosi regeneraciji tijela i uma, što rezultira boljim mentalnim zdravljem, većom energijom i pozitivnijim raspoloženjem. S druge strane, loša kvaliteta sna može povećati razinu stresa, iritacije i smanjiti sposobnost suočavanja s izazovima, što može negativno utjecati na raspoloženje.

Prema podacima, 89,5% ispitanika nije tražilo profesionalnu pomoć kada su se osjećali anksiozno ili u depresiji, dok 7% razmišlja o tome. Preostalih 3,5% ispitanika odgovorilo je s "da", što znači da su tražili stručnu pomoć u tim trenucima.

Ovi podaci ukazuju na to da većina ljudi ne traži profesionalnu pomoć u slučajevima anksioznosti ili depresije, iako se kod manjeg postotka ispitanika javlja želja za razmišljanjem o tome. To može ukazivati na društvene barijere ili stigmu povezanu s mentalnim zdravljem, zbog kojih ljudi odgađaju ili izbjegavaju traženje pomoći. Važno je napomenuti da traženje

stručne pomoći može biti ključni korak u prevenciji i liječenju mentalnih problema, kao i smanjenju dugoročnih negativnih učinaka na zdravlje.

Vidljiva je potreba za dodatnim radionicama kako bi učenici postali svjesniji važnosti mentalnog zdravlja i podrške koju stručnjaci mogu pružiti. Preporuča se poticati otvorene razgovore o mentalnom zdravlju i osigurati lakši pristup resursima koji mogu pomoći u suočavanju s anksioznošću i depresijom.

Zaključak

Na temelju provedenog istraživanja mogu se donijeti nekoliko ključnih zaključaka koji se odnose na postavljene hipoteze. Istraživanje je pokazalo da je većina naših pretpostavki u skladu s podacima prikupljenim putem anketa i analiza, dok su se određene hipoteze pokazale netočnima. Na temelju rezultata može se zaključiti:

1. Hipoteza 1: *"Veća učestalost korištenja interneta dovodi do smanjenja vremena provedenog u fizičkim aktivnostima."*
   Ova hipoteza je potvrđena. Rezultati istraživanja pokazuju da učenici koji provode više vremena na internetu imaju značajno manje vremena za fizičke aktivnosti. Statistički podaci i odgovori sudionika ukazuju na jasnu povezanost između vremena provedenog online i smanjenja tjelesne aktivnosti, što je također u skladu s prethodnim istraživanjima na ovu temu.
2. Hipoteza 2: *"Korištenje interneta utječe na kvalitete socijalnih interakcija među mladima."*
   Ova hipoteza je potvrđena. Istraživanje je pokazalo da iako mladi provode mnogo vremena na internetu, njihova socijalna interakcija u stvarnom životu opada. Sudionici anketa potvrdili su smanjenje broja osobnih susreta, dok su online interakcije postale dominantne, što je dovelo do promjena u kvaliteti tih interakcija.
3. Hipoteza 3: *"Veća izloženost internetu utječe na mentalno zdravlje mladih, izazivajući povećanje stresa i anksioznosti."*
   Ova hipoteza je djelomično potvrđena. Iako su neki podaci pokazali povezanost između veće izloženosti internetu i porasta stresa, anksioznosti i depresije, nije se mogla ustanoviti jasna uzročna veza. Istraživanje je pokazalo da mnogi faktori, uključujući osobnu otpornost i okolinske uvjete, također igraju značajnu ulogu u mentalnom zdravlju.

Na temelju ovih nalaza možemo zaključiti da povećana uporaba interneta ima značajan utjecaj na fizičku aktivnost i socijalne interakcije mladih, dok je utjecaj na mentalno zdravlje višeznačan i zahtijeva daljnje istraživanje. Ovo istraživanje pruža važne smjernice za buduće analize i istraživanja, osobito u kontekstu razvoja intervencija koje bi mogle pomoći mladima da balansiraju svoje online i offline aktivnosti na zdrav način.

Istraživanje potvrđuje da postoji snažna povezanost između životnih navika i razine stresa među učenicima. S obzirom na sve dobivene rezultate, važno je poduzeti konkretne korake za podršku učenicima u smanjenju stresa. Škola, obitelj i šira društvena zajednica moraju surađivati kako bi se osigurao zdraviji životni stil za mlade, s naglaskom na edukaciju o uravnoteženoj prehrani, važnosti fizičke aktivnosti, odgovornom korištenju društvenih mreža i smanjenju štetnih navika. Također, trebalo bi se usmjeriti na povećanje slobodnog vremena za učenike, čime bi se smanjio njihov svakodnevni stres i omogućilo bolje mentalno zdravlje i akademski uspjeh.

Prekomjerna uporaba interneta negativno utječe na fizičku aktivnost, socijalne interakcije i mentalno zdravlje mladih. Ovi nalazi ukazuju na potrebu za aktivnim mjerama s obje strane – škole i roditelja. Škola bi trebala uvesti edukativne programe koji učenicima pomažu razumjeti kako uravnotežiti vrijeme provedeno na internetu i fizičke aktivnosti, te ih motivirati na sudjelovanje u vanškolskim aktivnostima koje podupiru njihov fizički i emocionalni razvoj. Programi koji uključuju socijalno-emocionalno učenje, mindfulness te pristup stručnjacima za mentalno zdravlje također su ključni za smanjenje negativnih utjecaja interneta na djecu. Također, škola bi trebala poticati socijalne vještine i osobnu interakciju među učenicima kroz grupne projekte i igre, čime bi se smanjio negativni utjecaj digitalne komunikacije. S druge strane, roditelji također imaju važnu ulogu u postavljanju smjernica za korištenje tehnologije, ograničavajući vrijeme koje djeca provode na internetu i nadzirući sadržaj kojem pristupaju. Osim toga, roditelji bi trebali poticati djecu na tjelesne aktivnosti, kao i otvoreno razgovarati o mentalnom zdravlju, stvarajući tako sigurno okruženje u kojem se djeca mogu nositi s emocionalnim izazovima.

Zajedničkim djelovanjem škola i roditelji mogu stvoriti ravnotežu između digitalnog života i fizičke aktivnosti, potičući djecu na zdraviji način života koji uključuje kvalitetne socijalne interakcije i emocionalnu stabilnost. Na taj način možemo osigurati da mladi ljudi u digitalnom dobu ne zaborave važnost fizičkog i mentalnog zdravlja te se lakše nose sa stresom.