

Prevenције ovisnosti kod djece mlađe školske dobi radi očuvanja zdravlja

Vidović, Nikolina

Master's thesis / Diplomski rad

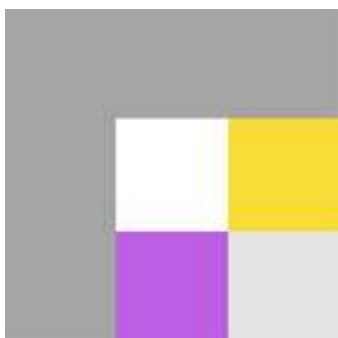
2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Education / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:210146>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-29**



Repository / Repozitorij:

[FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Nikolina Vidović

**PREVENCIJE OVISNOSTI KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI
RADI OČUVANJA ZDRAVLJA**

DIPLOMSKI RAD

Slavonski Brod, 2018.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**PREVENCIJE OVISNOSTI KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI
RADI OČUVANJA ZDRAVLJA**

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Školska higijena

Mentor: izv. prof. dr. sc. Irella Bogut

Student: Nikolina Vidović

Matični broj: 2751

Modul: A

Slavonski Brod

srpanj, 2018.

ZAHVALA

*Zahvaljujem mentorici izv. prof. dr. sc. Irelli Bogut na suradnji i pomoći u pisanju ovoga
diplomskoga rada.*

*Također, zahvaljujem svim učiteljicama osnovnih škola te učenicima od prvog do četvrtog
razreda Osnovne škole Antuna Kanižlića u Požegi koji su svojim sudjelovanjem u
ispunjavanju upitnika pridonijeli izradi ovoga diplomskoga rada.*

Zahvaljujem svojoj obitelji i prijateljima koji su mi bili podrška tijekom studiranja.

SAŽETAK

U današnjem svijetu često se susrećemo s pojmom ovisnosti, bilo da je riječ o mlađoj ili starijoj populaciji. Iako pojam ovisnosti rijetko vezemo uz djecu mlađe školske dobi, sve više primjećujemo da današnja tehnologija, kao i brza prehrana, kod njih izaziva ovisnost već od malih nogu. Pretjerano gledanje TV-a, korištenje video igrice, mobilnih uređaja, računala i interneta te pojačani unos slatkiša, gaziranih sokova i grickalica jedni su od najčešćih uzročnika ovisnosti kod djece mlađe školske dobi. Upravo oni narušavaju njihovo psihološko i tjelesno zdravlje, a rezultiraju sve većom agresivnošću i pretilošću djece već od najranijeg djetinjstva. Koliko god osjećaj ugone i zadovoljstva daje poticaj i pridonosi smislu življenja, toliko izazivanje trenutne ugone može rezultirati dugotrajnim štetnim posljedicama kako kod odraslih, tako i kod djece. Svrha ovoga diplomskoga rada bila je ispitati jesu li različiti oblici ovisnosti zastupljeni kod učenika nižih razreda osnovne škole. U istraživanju su sudjelovale učiteljice osnovnih škola te učenici od prvog do četvrtog razreda Osnovne škole Antuna Kanižlića u Požegi.

Ključne riječi: ovisnost, djeca mlađe školske dobi, zdravlje

SUMMARY

In today's world we often encounter the concept of addiction, whether it is among younger or older population. Although the notion of addiction is rarely associated with younger school children, we notice that today's technology, as well as fast nutrition, causes them to be addicted to since early childhood. Excessive television exposure, use of video games, mobile devices, computers and the internet, but also increased intake of sweets, carbonated juices and snacks are some of the most common factors that lead to addiction in early school-aged children. These factors affect children's psychological and physical health and result in increased aggressiveness and obesity in children from the earliest childhood. Even though the feeling of comfort and pleasure gives encouragement and contributes to the meaning of life, inducing immediate pleasure can result in long-lasting harmful effects in adults as well as it can in children. The purpose of this graduate thesis was to examine whether different forms of addiction were represented in lower primary school pupils. The study was participated by elementary school teachers and students from the first to fourth grade of Primary School Antun Kanižlić in Požega.

Keywords: addiction, early school-aged children, health

SADRŽAJ

1. UVOD	7
2. OVISNOST	9
2. 1. Pojam ovisnosti.....	9
2. 2. Vrste ovisnosti	10
2. 3. Uzročnici ovisnosti	10
3. OVISNOSTI U NAŠEM OKRUŽENJU	11
4. UTJECAJ RAZLIČITIH ČIMBENIKA OVISNOSTI NA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI	13
4. 1. Suvremena tehnologija	13
4. 2. Brza hrana.....	16
5. PRIMJERI OBITELJI KOJE SVOJIM ODGOJNIM PRISTUPOM KOD DJECE POVEĆAVAJU RIZIK SKRETANJA PREMA ZLOUPORABI SREDSTAVA OVISNOSTI	18
6. KARAKTERISTIKE PONAŠANJA I OSOBNOSTI RIZIČNE DJECE.....	20
7. PREVENCIJA OVISNOSTI.....	22
7. 1. Pedagoški aspekti prevencije ovisnosti u odgojno-obrazovnoj ustanovi	23
8. SPORTSKE AKTIVNOSTI KAO VAŽAN ČIMBENIK U STVARANJU UVJETA ZA ZDRAV I SIGURAN ŽIVOT DJECE I MLADIH.....	25
9. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	27
9. 1. Cilj i svrha istraživanja	27
9. 2. Uzorak istraživanja	27
9. 3. Prikupljanje podataka i instrumenti istraživanja.....	27
10. REZULTATI I RASPRAVA	29
11. ZAKLJUČAK	49
LITERATURA.....	50
PRILOZI.....	52

1. UVOD

Kako tehnologija iz dana u dan sve više napreduje tako i korištenje mobilnih uređaja te interneta ekstremno brzo raste. Nismo ni svjesni koliko vremena dnevno provedemo gledajući TV, surfajući internetom ili tipkajući po mobitelu. No, ako uz to još dodamo nepravilnu prehranu te sve češću konzumaciju gaziranih pića postajemo ovisnici virtualnog svijeta i brze hrane, a da toga nismo ni svjesni.

Ovisnost je pojam koji označava neodoljivu, bolesnu vezanost uz uzimanje psihoaktivnih sredstava čiji će nedostatak dovesti do poremećaja normalnog djelovanja duševnog, tjelesnog ili oba sustava i neizostavnih socijalnih problema (Janković, 1995: 10). Iako pojam ovisnosti većinom vezemo uz odrasle, moramo znati da su upravo djeca ta koja svoje ponašanje od malih nogu grade i temelje po uzoru na ponašanje odraslih. Velika je vjerojatnost da će dijete koje promatra roditelja-ovisnika ili starijega brata ili sestru poželjeti biti kao on ili ona gledajući na tu osobu kao svoga životnoga uzora.

Računala i mobilni uređaji postaju dio svakodnevnice mladih, ali i djece. Mnogi učenici svoje pametne telefone nose u školu i to već u nižim razredima. Korištenje mobilnih uređaja pa i samog interneta kod djece mlađe školske dobi sa sobom nosi mnoge prednosti, ali i nedostatke. Brza dostupnost informacija, lako i brzo pregledavanje aktualnih vijesti, lakše učenje i komuniciranje s drugim ljudima samo su neke od prednosti korištenja mobilnog uređaja i interneta. Za većinu mladih mobilni uređaj i internet su neophodni jer predstavljaju pozitivne medije koji im omogućavaju osjećaj povezanosti sa svijetom i vršnjacima. Slična situacija sve je više vidljiva i kod djece mlađe školske dobi, budući da im uzor predstavljaju stariji brat ili sestra. No, uz sve prethodno navedene prednosti, postoje i nedostaci korištenja mobilnog uređaja i interneta pa tako i osobe koje mobilni uređaj ili internet koriste kako bi povrijedile druge, a anonimnost koja im je tim putem omogućena, daje im dodatnu hrabrost i slobodu (Batrac, 2018).

Svrha je ovog diplomskoga rada uvidjeti jesu li različiti oblici ovisnosti zastupljeni kod učenika nižih razreda osnovne škole te ispitati osobno mišljenje učitelja o prednostima i nedostacima korištenja mobilnog uređaja i interneta kod djece mlađe školske dobi. U radu će se objasniti što obuhvaća termin *ovisnost* te koje su njegove vrste i uzročnici. Također, osvrnut će se na utjecaj različitih čimbenika ovisnosti na djecu mlađe školske dobi, kao i na primjere obitelji koje svojim odgojnim pristupom povećavaju rizik skretanja prema zlouporabi sredstava ovisnosti te karakteristike ponašanja i osobnosti rizične djece. Između ostalog, napomenut će

se i koraci koji mogu pomoći u prevenciji ovisnosti kod djece mlađe školske dobi. Rad sadrži pregled prethodnih istraživanja koja su se bavila ovim problemom te će se prikazati rezultati istraživanja provedenog među učenicima nižih razreda osnovne škole i učiteljicama osnovnih škola.

2. OVISNOST

2. 1. Pojam ovisnosti

Prema knjizi Josipa Jankovića „*VRTIĆ – ŠKOLA – DROGA*“ ovisnosti je definirana kao pojam koji označava neodoljivu, bolesnu vezanost uz uzimanje psihoaktivnih sredstava čiji nedostatak dovodi do poremećaja normalnog djelovanja duševnog i tjelesnog sustava i neizostavnih socijalnih problema. Djeca već od najranijeg djetinjstva susreću se s raznim čimbenicima koji mogu biti uzrok ovisnosti, a da toga nisu ni svjesna. Promatrajući svijet odraslih koji obuhvaća roditelje i druge bliske osobe iz obiteljskoga kruga, kao i tete u vrtiću te prve učitelje i učiteljice, djeca stječu svoje životne uzore s odlučujućom ulogom u razvoju, rastu, sazrijevanju i izboru životnoga puta. Međutim, ipak su učitelji i učiteljice, uz tete u vrtiću, djetetu prve osobe iz „tajnovitog, velikog svijeta“ koje otvaraju, ili pak zatvaraju, vrata šireg društvenog okružja. Omogućavaju djetetu dobru socijalnu prilagodbu ili ga onemogućavaju u uspostavljanju pozitivnog odnosa sa svijetom. Iz same kakvoće toga odnosa proizaći će i brojne kvalitete budućega čovjeka – sigurnost u sebe, radoznalost, kreativnost, razumijevanje, ljubav za drugoga ili otpor prema svemu, strah, nepovjerenje i neuspješnost. Djetetov pogled na svijet ili vezanost uz vlastite unutarpsihičke probleme, rezultat je odnosa odraslih, često pedagoških djelatnika, koji su svojim ponašanjem izazvali nesigurnost, strah, osjećaj nemoći i nezadovoljstva samim sobom. Sreća ili nesreća za cijeli život čitavih naraštaja u rukama je upravo tih osoba iz dječje perspektive „svemoćnih-velikih“ čija je moć ogromna (Janković, 1995).

Svjetska zdravstvena organizacija ovisnost definira kao kroničnu recidivirajuću bolest što upravo govori o složenosti problema ovisnosti. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije ovisnost je psihičko, a ponekad psihičko i tjelesno stanje koje nastaje uslijed međusobnog djelovanja živog organizma i sredstva ovisnosti. Uzimanjem raznovrsnih supstanci, odnosno sredstava ovisnosti mozak se vremenom dubinski i dugoročno mijenja, a ponekad se može mijenjati i uslijed samo jednog uzimanja. Nastale promjene ostaju dugo nakon prestanka uzimanja, a često i trajno. Te promjene u mozgu uzrokuju stanje koje nazivamo ovisnost.¹

¹ Ovisnosti – problem i izazov modernog doba! Pribavljeno 8.5.2018., sa <http://www.zdravi-grad-porec.hr/strucne-teme/ovisnosti-problem-izazov-modernog-doba/>

2. 2. Vrste ovisnosti

Utvrdivši da je ovisnost o različitim sredstvima stanje fiziološke i/ili psihičke ovisnosti o bilo kojoj tvari koja djeluje na središnji živčani sustav, dolazimo do zaključka da ju možemo podijeliti na više vrsta ovisno o uzročnicima, odnosno čimbenicima koji ju uzrokuju.²

Postoje dvije vrste ovisnosti, a to su fizička i psihička ovisnost. Ono po čemu se ove dvije ovisnosti razlikuju su upravo čimbenici koji uzrokuju ovisnost i promjene ponašanja kod ljudi.

Fizička ovisnost podrazumijeva promjene u funkcioniranju organizma koje nastaju uslijed dugotrajnog konzumiranja ili korištenja određenog uzročnika ovisnosti. Te iste promjene, nakon prestanka konzumiranja ili korištenja određenog uzročnika, očituju se raznolikim simptomima, ovisno o sredstvu o kojem je čovjek ovisan. Organizam fizički ovisnog čovjeka održava ravnotežu jedino ako je to isto sredstvo stalno prisutno.³

Psihička ovisnost je izmijenjeno stanje organizma u kojem osoba osjeća jaku potrebu za stalnim konzumiranjem ili korištenjem određenog sredstva kako bi se zadržao osjećaj dobrog psihičkog stanja i zadovoljstva.⁴

Iako psihičku ovisnost pretežno vežemo uz uzimanje psihoaktivnih sredstava, odnosno različitih vrsta droga, nije nužno da samo one budu njezin uzročnik. Čovjek može biti ovisan o televiziji, računalu, internetu, hrani te o mnogim drugim čimbenicima. Uskraćivanje određenog sredstva kod ovisnih ljudi često dovodi do kriza. Vrlo čest je slučaj da osobe koje su ovisne fizički postanu ovisne i psihički i obratno.⁵

2. 3. Uzročnici ovisnosti

Alkohol, droga, cigarete (nikotin) te razni lijekovi samo su neki od uzročnika fizičke ovisnosti, dok računalu, internet, mobilni uređaj, videoigre, hranu i kockanje smatramo jednima od glavnih uzročnika psihičke ovisnosti.⁶

² OVISNOSTI – CIGARETE, ALKOHOL I DROGE. Pribavljeno 8.5.2018., sa <http://www.udruga-let.hr/ovisnosti/>

³ Fizičke ovisnosti. Pribavljeno 8.5.2018., sa <https://sites.google.com/site/ovisnostdoo/home/vrste-ovisnosti/fizickeovisnosti>

⁴ Psihička ovisnost. Pribavljeno 8.5.2018., sa <https://sites.google.com/site/ovisnostdoo/home/vrste-ovisnosti/psihickaovisnost>

⁵ Ovisnost. Pribavljeno 8.5.2018., sa <https://hr.wikipedia.org/wiki/Ovisnost>

⁶ Strel, K. (28.10.2017). Vrste ovisnosti. Pribavljeno 8.5.2018., sa http://www.os-ilribar-labin.skole.hr/upload/os-ilribar-labin/images/static3/1088/attachment/Karlo_Strel_-_Vrste_ovisnosti.pdf

3. OVISNOSTI U NAŠEM OKRUŽENJU

Moderno vrijeme nosi nove brojne razloge zbog kojih su ovisnosti globalni problem i značajno zastupljene posebno u zapadnom svijetu. Neki od razloga su što moderno vrijeme i razvoj zapadne civilizacije sa sobom nosi nove stilove i načine života, nove načine zabave te nove trendove. Traži nove vidove izdržljivosti u ubrzanom ritmu života, nosi pozitivne stavove barem prema pojedinim čimbenicima ovisnosti te materijalističku filozofiju života i promjenu sustava vrijednosti. Podržava se brzi tempo stvaranja materijalnih dobara koji zahtjeva neprestano takmičenje i izdržljivost. Definitivno dominira hedonistička orijentacija prema životu u kojoj je važna uгода, opuštanje, užitak na svaki način u kratko vrijeme od obaveza i posla te bijeg od svakodnevnice i teškoća. Sve navedeno pridonosi vjerojatnosti da će današnji mladi naraštaji u budućnosti posegnuti za nekim sredstvom ovisnosti tijekom svog rasta i razvoja ili pak za ovisničkim ponašanjem. Upravo zato, izazov je modernog svijeta suočavanje s problemom ovisnosti i suzbijanje jer su ovisnosti različite, uvjetovane brojnim čimbenicima, a time je i suzbijanje ovisnosti kompleksnije nego što je to nekada bilo.⁷

Iako se u javnosti najviše govori i još uvijek postoji najveći strah od ovisnosti o opojnim drogama važno je naglasiti da djeca, mladi i odrasli mogu biti ovisni i o raznim drugim sredstvima ovisnosti (alkohol, nikotin, analgetici,...). No, postoje i ponašajne ovisnosti kao što su ovisnost o hrani, ovisnost o video igricama, ovisnost o internetu, ovisnost o mobilnom uređaju te ovisnost o drugoj osobi (roditelj, skrbnik). Takve ovisnosti danas su sve više zastupljenije kod djece mlađe školske dobi. Ukratko, ovisnost može izazvati sve što može na kratko izazivati ugodu ili neku vrstu privremene smirenosti i što nam može nedostajati onda kada nam nije na raspolaganju. Svaka ovisnost umanjuje stupanj slobode i osobne kontrole osobe koja je ovisnost razvila te nakon privremenog učinka bijega, smirenosti ili ugone izaziva još veći problem od onoga koji se nastojao izbjeći.⁸

Sve ovisnosti vode istim promjenama u mozgu. Nedavna istraživanja otkrivaju da sve ponašajne ovisnosti (ovisnost o hrani, video igricama, ovisnost o internetu te mobilnom uređaju) i ovisnost o supstancama uključuju iste mehanizme koji vode skupu promjena u anatomiji mozga. Živci u tijelu su poput električnih žica. Međusobno se spajaju i prenose informacije iz mozga u tijelo te stvaraju putove prilikom nekog novog iskustva. Kada nam je

⁷ Ovisnosti – problem i izazov modernog doba! Pribavljeno 4.6.2018., sa <http://www.zdravi-grad-porec.hr/strucne-teme/ovisnosti-problem-izazov-modernog-doba/>

⁸ Ovisnosti – problem i izazov modernog doba! Pribavljeno 4.6.2018., sa <http://www.zdravi-grad-porec.hr/strucne-teme/ovisnosti-problem-izazov-modernog-doba/>

nešto 'na vrh jezika' tamo je onoliko dugo koliko je potrebno da se živci spoje, odnosno dok se ne pronađu putovi do pohranjene informacije. Koliko će se lako spojiti živci i koliko će prohodni i brzi biti putovi ovisi o intenzitetu i količini ponavljanog iskustva.⁹

⁹ *Ovisnosti – problem i izazov modernog doba!* Pribavljeno 4.6.2018., sa <http://www.zdravi-grad-porec.hr/strucne-teme/ovisnosti-problem-izazov-modernog-doba/>

4. UTJECAJ RAZLIČITIH ČIMBENIKA OVISNOSTI NA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Iako se na spomen ovisnosti najčešće misli na droge, to nije jedina ovisnost koja može ugroziti dijete i mladog čovjeka. Čovjek može biti ovisan gotovo o bilo čemu – televiziji, hrani, kladenju, kockanju, internetu, kupnji... Za razliku od ovisnosti farmakološkim sredstvima i supstancijama koje s vremenom narušavaju psihičko i tjelesno zdravlje i uzorkuju teškoće u socijalnom funkcioniranju, kod kladenja, kockanja, interneta i slično izražena je psihička ovisnost (Klarić, 2014: 60).

U današnje vrijeme kod djece mlađe školske dobi uočavamo sve više različitih čimbenika koji imaju velik utjecaj na njih same pa tako i njihovo ponašanje. Pretjeranim korištenjem današnje tehnologije te sve češćom konzumacijom gaziranih pića i brze hrane djeca narušavaju svoje psihičko, ali i fizičko zdravlje već od najranije dobi.

Iz svega proizlazi da je najvažniji preventivni čimbenik onaj koji djeluje iz osnovne socijalne grupe – obitelji. Pogubnom utjecaju sredstava ovisnosti najizloženiji su oni mladi ljudi koji nemaju planirano slobodno vrijeme, tj. ne bave se slobodnim aktivnostima (Klarić, 2014: 62).

4. 1. Suvremena tehnologija

Uz sve pogodnosti, suvremeni tehnološki napredak donio je i nove oblike ovisnosti. Tako danas imamo ovisnike o televiziji, o videoigrama, o telefonima i mobitelima, o računalima, itd. To su ovisnosti o tehničkim uređajima i onomu što se s pomoću njih postiže (Klarić, 2014: 62).

Korisnici mnogobrojnih društvenih mreža danas su u najvećem broju mladi, ali sve više to postaju i djeca mlađe školske dobi zbog prevelike dostupnosti tehničkih uređaja koju im roditelji priušte i omogućavaju. Nekontroliranim korištenjem i pretjeranom uporabom različitih tehničkih sredstava, bez ikakvog roditeljskog nadzora, djeca već od najranije dobi počinju živjeti u virtualnom svijetu koji im suvremena tehnologija omogućuje. Takvu djecu možemo svrstati u kategoriju „ovisnika suvremene tehnologije“.

Jedan oblik ovisnosti o računalima je ovisnost o internetu. U ovisnike o internetu ne možemo ubrojiti one osobe kojima je korištenje interneta svakodnevni posao ili one koji s pomoću njega pohađaju različite tečajeve ili spremaju ispite u školi/fakultetu. Takve aktivnosti nikako ne smijemo i ne možemo shvatiti kao ovisnost (Klarić, 2014: 62-63).

Ovisnike o internetu možemo podijeliti s obzirom na aktivnost i sadržaj kojim se bave:

- *Ovisnici o informacijama* – pregledavaju internetske stranice u potrazi za različitim općim informacijama ili onima vezanima za specifično područje interesa. Tu ubrajamo pronalaženje informacija, računalnih programa, pregledavanje nekih sadržaja iz puke radoznalosti, preslušavanje glazbe te pohranu zanimljivih sadržaja.
- *Ovisnici o chatu (pričaonicama) i e-porukama* – komuniciraju s dvije ili više osoba istodobno u stvarnom vremenu ili razmjenjuju poruke elektroničkom poštom. *Chat* može biti javni, tj. na njemu svi mogu pratiti sve razgovore ili privatni kad sugovornici sami komuniciraju. Također mogu sudjelovati u raspravama o određenoj temi (forum).
- *Ovisnici o računalnim igrama* – u stvarnom vremenu u videoigrama sudjeluju dva ili više igrača iz različitih krajeva svijeta. Osim same igre, korisnici međusobno razmjenjuju iskustva u određenim igrama, imaju svoje natjecateljske lige i prate aktualnosti iz svijeta računalnih igara (Klarić, 2014: 63).

Iako postoji još nekoliko vrsta ovisnika o internetu, ove tri kategorije su najčešće kad su u pitanju djeca mlađe školske dobi.

U današnje vrijeme internet je postao sve popularniji među djecom mlađe školske dobi. Iako ima mnoge prednosti, internet sa sobom nosi i određene opasnosti. Prilikom pretraživanja weba pomoću mrežnih tražilica namijenjenih odraslima djeca mogu naići na nesigurne i njima neprimjerene sadržaje, stoga je važno djecu upoznati sa mrežnim tražilicama namijenjenim njihovoj dobi (Živković, 2014).

Današnjoj mladeži internet je jedna od glavnih tema u razgovoru pa tako i u njihovu životu. I kad nisu na njemu, razgovaraju i razmišljaju o njemu pa takve osobe možemo nazvati ovisnicima. Internet im je važniji od prijatelja ili obitelji i sve više vremena provode na njemu zbog čega im se smanjuje učinkovitost u školi ili fakultetu. Bezuspješno pokušavaju ograničiti/prekinuti njegovo korištenje, često su nemirni i zlovoljni, potišteni i razdražljivi ako im je onemogućen pristup mreži koji im zapravo predstavlja jedan način bijega od problema (Klarić, 2014).

Iako ovisnost o internetu u usporedbi s drugima (primjerice droga, alkohol...) ne šteti toliko ovisniku i njegovoj okolini, ipak ima štetne posljedice kao što su:

- zapostavljanje i zanemarivanje obitelji ili prijatelja,
- smanjena učinkovitost na poslu ili u školi/fakultetu,

- smanjeni socijalni kontakti, odnosno socijalna izoliranost,
- kronična neispavanost zbog poremećaja spavanja,
- smanjena tjelesna aktivnost,
- konflikti s okolinom uzrokovani pretjeranim korištenjem interneta, financijski problemi itd. (Klarić, 2014: 64).

Kad je u pitanju bila koja opisana prekomjerna uporaba interneta, ne smije se zaboraviti mogućnost zlorabe pri kupnji kreditnim karticama i spolnog iskorištavanja djece s kojom kontakt uspostavljaju pedofili.

Prema nekim podacima u Hrvatskoj među korisnicima ima oko 15 posto ovisnika o internetu. Bez obzira na tehnološki razvoj u dogodno vrijeme kod nas se ne očekuje porast internetske ovisnosti. No, bolje je učiti na tuđim pogreškama odnosno stranim iskustvima kako u bliskoj budućnosti ne bismo uz sve dosadašnje probleme ovisnosti imali i onaj koji se odnosi na korištenje računala i interneta (Klarić, 2014: 64-65).

Računalne igrice, videoigre ili igre na mobilnim uređajima programi su koji kod djece mlađe školske dobi pobuđuju sve veću zainteresiranost, a najvećim dijelom služe za zabavu i razonodu, a tek onda za edukaciju čovjeka.

Danas nam bogato informatičko tržište nudi različite vrste računalnih i mobilnih igrica te videoigara: igre za učenje i zabavu, akcijske igre, strategije i igre igranja uloga. Pristalice igrica koje ističu njihove pozitivne strane, naglašavaju svijet mašte i nebrojenih mogućnosti te kako one poboljšavaju brzinu, koncentraciju, usredotočenost, potiču misaone procese, asocijativno i hipotetičko mišljenje, pospješuju koordinaciju pokreta. Uvažavajući pozitivne utjecaje svih vrsta igara velik broj roditelja, učitelja i stručnjaka upozorava na rizike i opasnosti što ih one donose. Ponajprije se upozorava na nasilje i ubijanje kao cilj, socijalnu izolaciju te problematičnu uporabu i stvaranje ovisnosti (Martinović, 2014).

Televizija, kao jedan od vodećih medija, ima vrlo važnu ulogu u našoj suvremenoj kulturi. Zbog svojih snažnih audio-vizualnih efekata jedan od najutjecajnijih sredstava masovne komunikacije. Njezina dinamična sinteza filma, radio-emisije, fotografije, crteža i sheme teksta privlačna je većini ljudi današnjice, a izrazito djeci i mladima (Belcar, 2017).

Bez dvojbe, televizija je toliko prisutna u našim domovima da je postala kao novi član obitelji. Djeca se s televizijom susreću od svojih najranijih dana. Nemoguće je dijete izolirati od utjecaja televizije. Šarenilo boja, slike i likovi privlače dječju pozornost iako još uvijek nisu

ni svjesni njezine uloge. Odrastanjem televizija postaje sastavni dio njihovih života. Imaju svoje omiljene serije, emisije, crtane filmove i likove zbog kojih napuštaju igru i druženje s vršnjacima. Nedostatak vremena i zaposlenost roditeljima često ne ostavljaju dovoljno vremena za svoju djecu i njihove potrebe te oni mogu u televiziji pronaći svog novog prijatelja (Fekete, 2016).

Današnja istraživanja pokazuju da je sve više mladih ovisno o mobilnim uređajima. No, uzimajući u obzir da su mobilni uređaji sve više dostupni i djeci mlađe školske dobi, možemo zaključiti da će vrlo lako i oni postati „ovisnicima“ ukoliko njihova uporaba i korištenje mobilnog uređaja ne bude imalo nikakvog nadzora od strane roditelja ili skrbnika.

Common Sense Media, neprofitna organizacija koja se fokusira na utjecaj medija i tehnologije na djecu, ističe kakve posljedice može izazvati ovisnost o mobilnim uređajima. Nekontrolirano i prečesto korištenje mobilnoga uređaja može dovesti do otuđivanja pojedinca te ponekad i depresije.¹⁰

Prevelika ovisnost djece i mladih o mobilnim uređajima odražava se i na odnose s roditeljima i prijateljima, a najviše na njihove školske obveze. Svakodnevne svađe u kući, ometano učenje i provođenje zajedničkih trenutaka samo su neke od posljedica koje izazivaju ovisnosti o mobilnim uređajima.

Opasnost koja se krije u ovisnosti o mobitelima i sličnim uređajima te internetu je sve manja količina interakcija s drugim osobama u okolini što kod djece i mladih ozbiljno utječe na razvoj empatije.¹¹

4. 2. Brza hrana

Iako svi znamo da je pridržavanje načela zdrave prehrane kod djece mlađe školske dobi ključno za pravilan rast i razvoj te razvijanje zdravih navika za cijeli život, pitanje je koliko u stvarnosti držimo do toga. Sve je više ugostiteljskih objekata koji nude brzu hranu u koju ubrajamo raznovrsne sendviče, hamburgere, hot-dogove pa tako i gazirana pića poput Coca-Cole, Fante, Spritea i slično.

Mnogi stručnjaci navode da je upravo brza hrana razlog, a ujedno i glavni krivac zbog sve većeg broja pretile djece. No, daljnjim istraživanjem utvrđeno je da je glavni krivac za

¹⁰ Više od 50 posto tinejdžera ovisno je o mobilnim uređajima. Pribavljeno 6.6.2018., sa <https://www.express.hr/znanost/vise-od-50-posto-tinejdžera-ovisno-je-o-mobilnim-uređajima-4875>

¹¹ Ovisnost o mobitelima narušava obiteljsku idilu. Pribavljeno 6.6.2018., sa http://www.novilist.hr/Zivot-i-stil/Zanimljivosti/Ovisnost-o-mobitelima-narusava-obiteljsku-idilu?meta_refresh=true

povećanje stope pretilosti djece loša prehrana roditelja ili skrbnika djeteta. Manjak povrća i voća u prehrani te loš način prehrane u školi vodeći su uzročnici pretilosti.¹²

Brza hrana poznata je i po tome da može izazvati ovisnost, kako kod odraslih tako i kod djece i mladih. Hrana visoke kalorijske vrijednosti izaziva ovisnost poput droge jer hamburgeri i krumpirići (chips) sadrže cijeli niz komponenti koje izazivaju ovisnost. Ljudi postanu nervozni kada su gladni, a ta nervoza nestaje prilikom konzumacije pizza, hamburgera ili nekog drugog jela ili pića zasićenog visokim brojem kalorija koje šteti zdravlju. Ako se brza hrana konzumira redovito, tijelo počinje zahtijevati sve veće količine i izaziva ovisnost poput povećanja doza kod konzumacija droga. Ljudi koji se hrane brzom hranom gube kontrolu nad svojom prehranom i to kod njih izaziva ovisnost. Opsjednuti ljudi ne mogu si pomoći i prestati jesti brzu hranu, već počinju jesti dvostruko više.¹³

Već od prije je poznato da konzumacija slatkiša izaziva ovisnost. Mnogi priznaju kako ne mogu živjeti bez čokolada i slatkiša. Kada se ovisnim ljudima ukloni šećer iz prehrane, vrlo brzo počinju padati u depresiju. Ljudi jedu slatkiše kada nisu sretni ili zadovoljni sa nekim stvarima u životu. Djeca koja imaju problema u stvaranju prijateljskih veza sa drugom djecom ili se osjećaju manje voljeni razvijaju ovisnost o slatkišima. Odrasli jedu kada su pod stresom jer im slatko umanjuje osjećaj stresa, odnosno osjećaj zadovoljstva koji se stvara konzumiranjem slastica, poništava razvijeni stres. No, problem je što su potrebne sve veće količine slatkoga kako bi se ostvario taj doživljaj zadovoljstva što također može izazvati ovisnost i rezultira nekontroliranom povećanju težine.¹⁴

¹² BRZA HRANA NIJE KRIVAC ZA PRETILOST DJECE Uzrok je loša prehrana roditelja! Pribavljeno 6.6.2018., sa <https://www.jutarnji.hr/life/zdravlje/brza-hrana-nije-krivac-za-pretilost-djece-uzrokje-losa-prehrana-roditeja/856366/>

¹³ Brza hrana izaziva ovisnost poput droge. Pribavljeno 6.6.2018., sa <http://www.urbancult.hr/brza-hrana-izaziva-ovisnost-poput-droge-1887.aspx>

¹⁴ Brza hrana izaziva ovisnost poput droge. Pribavljeno 6.6.2018., sa <http://www.urbancult.hr/brza-hrana-izaziva-ovisnost-poput-droge-1887.aspx>

5. PRIMJERI OBITELJI KOJE SVOJIM ODGOJNIM PRISTUPOM KOD DJECE POVEĆAVAJU RIZIK SKRETANJA PREMA ZLOUPORABI SREDSTAVA OVISNOSTI

Obitelj je najbolje mjesto u kojem se djeci mogu prenijeti dragocjena životna iskustva i znanja. Kako bismo s djecom imali dobar odnos, dobru, otvorenu i kontinuiranu komunikaciju, moramo prije svega biti osobe koje djeca cijene kao savjetodavce. Pozivanje na razgovor, na „tematske sjednice i predavanja“ i „držanje prodika“ uglavnom nije baš svrhovito. Najviše utjecaja na njih u smislu prihvaćanja zdravog i nerizičnog ponašanja u vezi s uzimanjem različitih sredstava ovisnosti učinit ćemo bez riječi, našim dobrim osobnim primjerom (Sakoman, 2002).

Postoji nekoliko tipova obitelji koje svojim odgojnim pristupom kod djece i mladih povećavaju rizik skretanja prema zlouporabi sredstava ovisnosti:

- *obitelji koje previše brinu, štite, zahtijevaju i ograničavaju* – riječ je o obiteljima u kojima se roditelji prezaštitnički postavljaju prema svojoj djeci i gotovo su obuzeti bavljenjem njima, a istovremeno im na neki krut i strog način postavljaju visoke zahtjeve glede rezultata u školi, a i mnogim izvanškolskim aktivnostima. Brojnim stvarima na kojima inzistiraju i koje nameću svojoj djeci, ne ostavljajući im prostor za odlučivanje, žele ih okupirati kako bi ih na taj način držali pod kontrolom i ujedno zaštitili od vanjskih utjecaja. Prezaštitnički odgajana djeca koje roditelji suviše stežu, kontroliraju i ograničavaju, zbog malih životnih iskustava i slabih socijalnih vještina, lako postaju plijen i žrtve ovisnosti u svojoj budućnosti.
- *liberale obitelji, visoke ambicije, preveliko povjerenje, slab nadzor* – takvi roditelji djeci daju veliku autonomiju, slobodu i povjerenje, uz slabu kontrolu i nadzor. Oni djecu pretjerano ne dave ograničenjima i kaznama, s njima komuniciraju kao da su odrasli te potiču njihovu ambicioznost za buduću profesionalnu karijeru i u tome su im dobri uzori. Skloni su hedonizmu pa im novac i prestiž mnogo znače. U takvim su obiteljima pod znatno većim rizikom ona djeca koja rano počinju pokazivati interes i sklonosti subkulturnim obrascima ponašanja i to nerijetko rezultira pogubnim skretanjima.
- *prezaštitničke obitelji kojima upravljaju djeca* – riječ je o još jednom tipu prezaštitničke obitelji u kojoj roditelji, zaneseni ljubavlju prema svom djetetu, od najranije dobi dozvoljavaju svom malom princu ili princezi da vode igru, odnosno da rade sve što poželeva. Takvi se roditelji podređuju dječjim željama i zahtjevima, u svemu im

udovoljavaju i ujedno ih propuštaju učiti redu, radu i odgovornosti. S vremenom takva djeca razviju mehanizme manipulacije i pritiska na roditelje kako bi bezuvjetno izvršavali njihove zahtjeve. Umjesto da roditelji održavaju kontrolu i granice do kojih dijete može ići u svojim zahtjevima, prkosu ili neposluhu, u ovom slučaju djeca imaju glavnu riječ i kontrolu nad sustavom. Djeca već od malih nogu dobivaju autoritet nad drugima koji im povećava samopouzdanje i sigurnost u sebe. Takav loš odgojni pristup predškolske i školske ustanove često uspijevaju ispraviti postavljajući djeci ograničenja, dnevne obaveze i zahtjeve (Sakoman, 2002).

6. KARAKTERISTIKE PONAŠANJA I OSOBNOSTI RIZIČNE DJECE

Sklonost prema nekoj ovisnosti često je opisano kao ponašanje koje se javlja zbog pogrešnog odgoja, nekvalitetne prevencije, slabe kvalitete života (osobito obiteljskog) i nemogućnosti roditelja, škole i društva da zaštite djecu od štetnih i nekontroliranih utjecaja kojima su izloženi već od najranije dobi (Sakoman, 2002).

Postoje neke crte u karakteru i elementi ponašanja po kojima možemo zaključiti da je riječ o rizičnom djetetu.

- Djeca koja odmalena naglašeno izražavaju svoju samovolju, ističu svoj „ego“ koji je izraženije osjetljiv i povredljiv. Takva djeca su sklona neposluhu.
- Djeca koja su znatno osjetljivija od drugih i opterećena poremećajem interpersonalnih odnosa među bližnjima. Takvoj je djeci važnija kvaliteta međuljudskih odnosa od materijalnih ili nekih drugih stvari i interesa obitelji. Zato se lakše razočaraju u ljudima. Sklonija su zauzimati se i žrtvovati za vršnjake koji imaju neke „životne probleme“. Ta su djeca zatvorenija i nesigurnija.
- Djeca koja teže nalaze smisao u životu, bave se dubljim pitanjima i gube interes za dnevne događaje. Ustvari su depresivnija ili barem neurotičnija od ostalih.
- Djeca koja imaju naglašenu potrebu da se odmah i bez odlaganja ispuni želja ili nešto što doživljavaju kao ugodu.
- Djeca koja su mnogo osjetljivija na sve loše što drugi čine njima, nego obrnuto. Skloni su, naime, za sve loše što im se dogodi krivca tražiti u drugima, ne vidjevši u tome svoj dio odgovornosti.
- Djeca koja pokazuju izraženu sklonost suprotstavljanju autoritetima (u obitelji, školi, društvu općenito) i nisu sklona prihvatanju obaveza i poslušnosti.
- Djeca koja su neobuzdano znatiželjna, pretjerano samopouzdana, sklona riziku, druženju i zabavi i koja će se zbog trenutne ugone izložiti i neugodnim posljedicama. Ako i dožive neugodne posljedice, izgleda kao da to ne utječe na njih. Takva djeca ne uče na svojim pogreškama pa ih neprestano ponavljaju. Sklona su stalnim očekivanjima da sve posljedice njihove nepromišljenosti i neodgovornosti rješava netko drugi (najčešće obitelj) i da netko drugi preuzme odgovornost.
- Djeca koja ne žele biti konformisti. Ona su zagovornici liberalne, hedonističke životne filozofije. Ta su djeca sklona vrlo rano eksperimentirati s nekim od dostupnih sredstava

ovisnosti (npr. s duhanom), općenito uzimaju droge, imaju vrlo pozitivan stav prema pušenju marihuane i vole glazbu muzičara koji su skloni drogama.

Pojedine opisane karakteristike, ali slabije izražene, nalazimo kod mnoge djece. Da bismo neko dijete ocijenili rizičnim, pojedini spomenuti elementi moraju biti naglašeno istaknuti i vidljivi i prije dobi kada se obično počinje eksperimentirati s različitim sredstvima ovisnosti ili se pak mora raditi o kombinaciji nekoliko obilježja zbog kojih osjećamo teškoće u odgoju djeteta. Ako takvo dijete odrasta u nekom od opisanih rizičnih tipova obitelji, stvarno je u velikom riziku da postane ovisnik (Sakoman, 2002: 99-100).

7. PREVENCIJA OVISNOSTI

Prevenција ovisnosti posebna je vrsta odgoja za zdravo i nerizično ponašanje, a odgoj je proces koji traje čitavo školovanje.¹⁵

Kao osnovni cilj prevencije ovisnosti možemo navesti smanjenje broja mladih koji posežu za bilo kakvim rizičnim iskustvom te unaprjeđenje cjelokupnog zdravog razvoja djece i mladih uz poticanje aktivnog uključivanja njihovih roditelja i nastavnika u provedbu preventivnih programa.

Budući da je obitelj prvi odgojni i zaštitni čimbenik u razvoju mlade osobe, nužno je posebnu pozornost usmjeriti na izgradnju i jačanje kvalitetnih i poticajnih odnosa među njezinim članovima. Potrebno je raditi na poboljšanju roditeljskog znanja i vještina te unaprjeđenju njihove odgojne funkcije kroz programe edukacije o uspješnom roditeljstvu, ali i osigurati dostupnost potpornih institucija koje u svom djelokrugu imaju savjetodavno-informativne i druge oblike pomoći.¹⁶

Najveći postotak problema proizlazi iz osnovnog obiteljskog okruženja pa upravo iz tog razloga najveću ulogu u prevenciji ima obitelj. Njezina je zadaća zaštititi djecu i mlade stvaranjem socijalnog štita koji će sprječavati devijantna ponašanja. U tome je osobito važna komunikacija kako bi se izbjeglo da mlada osoba mjesecima pa i godinama bude ovisnik, a da nitko u obitelji to ne vidi ili ne želi vidjeti. Ranim prepoznavanjem i otkrivanjem može se spriječiti nastanak ovisnosti i uspješno se mogu izbjeći sve njezine negativne strane (Klarić, 2014).

Ne postoji strogo određen model po kojem treba postupati s mladom osobom jer svako dijete i mladi čovjek ima vlastitu osobnost. Autoritet roditelja je potreban, no ne uz konstataciju da roditelj zna što je najbolje i da dijete mora baš tako postupati. Učinkovitije je obrazložiti djetetu što je općenito najbolje za njega, uz poštovanje djetetova objašnjenja i viđenja događaja. Roditelji poučavaju djecu poželjnom ponašanju i da su pogreške i propusti sastavni dio života. Pomoći djetetu znači sudjelovati u traženju rješenja, analizirati dobre i loše strane postupaka, pomoći mu da pronađe izlaz iz njegovim očima viđene bezizlazne situacije (Klarić, 2014: 53-54).

¹⁵ Školski programi prevencije ovisnosti. Pribavljeno 9.6.2018., sa http://www.azoo.hr/images/izdanja/Sakoman_Skolski_programi_prevencije_ovisnosti.pdf

¹⁶ Prevencija. Pribavljeno 9.6.2018., sa <http://www.nzjz-split.hr/web/index.php/hr/prevencijamz>

Odgojno-obrazovne ustanove (škole, dječji vrtići) uz obitelj su važni odgojni čimbenici koji oblikuju djetetovo odrastanje. Tijekom odrastanja odgojno-obrazovni radnici (odgojitelji, učitelji, nastavnici, stručni suradnici, ravnatelji...) imaju neprocjenjivu ulogu i odgovornost za stvaranje sigurne i poticajne okoline koja će svakom djetetu i mladoj osobi omogućiti da ostvari svoje potencijale.

Preventivni programi ili strategije trebaju odražavati holistički ili sveobuhvatni pristup odgoju i obrazovanju. Razvoj socijalnih vještina ključna je sastavnica prevencije ovisnosti u odgojno-obrazovnim ustanovama. Životne vještine omogućavaju djeci i mladima uspješno nošenje s izazovima rasta, razvoja i odrastanja te ih pripremaju za buduće situacije u kojima će donositi odluke i izbore u životu, pripremaju ih za stvaranje i održavanje pozitivnih odnosa s drugima. Učinkovite preventivne intervencije proizlaze iz potreba i odražavaju se na kulturu odgojno-obrazovne ustanove, na socijalno-psihološki element zajedničkih vrijednosti, uvjerenja, očekivanja i težnji. Potrebno je osigurati uključenost svih okruženja (pojedinaac – obitelj – škola – zajednica), ali i usmjerenost na sva područja života djece i mladih (tjelesno i mentalno zdravlje, emocionalna dobrobit, kognitivne i socijalne vještine, ponašanje i dr.).¹⁷

7. 1. Pedagoški aspekti prevencije ovisnosti u odgojno-obrazovnoj ustanovi

Pedagoški diskurs u području prevencije ovisničkog ponašanja usmjeren je k poticanju razvoja samopoštovanja, samopouzdanja i pozitivnog identiteta djeteta. Te se kvalitete smatraju «prvom zonom obrane» djeteta od različitih nepovoljnih utjecaja i mogućim oblikom prevencije autoagresivnih i socijalno neprihvatljivih oblika ponašanja.

- *Razvoj samopoštovanja djeteta u funkciji prevencije ovisničkog ponašanja* - različite oblike nefunkcionalnog, tj. socijalno neprihvatljivog ponašanja djeteta pojedini autori dovode u vezu s niskom razinom njegova samopoštovanja. Primjerice, La Greca i Silverman (prema Slunjski i Kolak, 2016) ističu da nisko samopoštovanje može uzrokovati pojavu socijalne anksioznosti, dok DuBois i Silverthorn (prema Slunjski i Kolak, 2016) naglašavaju kako nisko samopoštovanje djeteta može činiti podložnijim pritisku od strane vršnjaka. Oni drže da podložnost djeteta vršnjačkom pritisku korelira s odgojnim stilom roditelja i drugih čimbenika koji sudjeluju u odgoju djeteta što

¹⁷ Predstavljeni Minimalni standardi prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno-obrazovnom sustavu. Pribavljeno 9.6.2018., sa http://www.azoo.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=6414:predstavljanje-minimalnih-standarda-prevencije-ovisnosti-za-djecu-i-mlade-u-odgojno-obrazovnom-sustavu&catid=87:opce-obavijesti&Itemid=486

podrazumijeva potrebu pomnije rasprave o pitanjima kvalitete komunikacije i odnosa djeteta s osobama koje ga odgajaju.

- *Razvoj emocionalne inteligencije djeteta u funkciji prevencije ovisničkog ponašanja* - razvoj emocionalne inteligencije djeteta povezan je s razvojem njegova samopoštovanja i samopouzdanja. Primjerice, mnoga se djeca već u ranoj dobi susreću s anksioznošću, koja je često izravno povezana s niskim samopouzdanjem. Dijete je anksiozno kada procjenjuje da se nije u stanju nositi sa životnim teškoćama. Anksioznost može nastati kao posljedica straha djeteta da će biti kažnjeno ili omalovaženo zbog nekog propusta ili neuspjeha. Zbog doživljenog neuspjeha dijete okrivljuje samo sebe i kao rezultat toga počinje se osjećati sve neuspješnije i nesposobnije. Tako anksioznost istodobno može predstavljati i uzrok i posljedicu manjka djetetova samopouzdanja. U tome smislu djetetu je potrebno pomoći u izgradnji stava da je pogriješiti prihvatljivo te oblikovati «neugrožavajuće okruženje» u kojemu ono može djelovati lišeno straha od neuspjeha. Nadalje, ljutnja je prirodna i vrlo važna emocija, koja također može biti i sastavnica tj. pokazatelj niskoga samopouzdanja djeteta. Ljutnja i agresivnost dijagnosticirana u odgojno-obrazovnoj ustanovi često rezultira kritiziranjem ili kažnjavanjem djeteta od strane odraslih osoba. Takvi postupci imaju dvojbeno pedagoško opravdanje jer djetetu ne omogućuju učenje primjerenijeg ponašanja, uz to što mu mogu dodatno narušiti samopouzdanje. Općenito rečeno, emocionalna inteligencija djetetu omogućuje prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija te upravljanje njima (izražavanje) na društveno prihvatljiv način. Prepoznavanje i upravljanje vlastitim emocijama, kao i prepoznavanje emocionalnih stanja drugih osoba, već od najranije dobi spada u najvažnije «lekcije» odgoja emocionalno inteligentnog djeteta. Ta vrsta kompetencija djetetu može predstavljati i «prvu zonu obrane» od različitih, za njega nepovoljnih utjecaja i prevenirati različite oblike agresivnih i autoagresivnih ponašanja (Slunjski i Kolak, 2016).

8. SPORTSKE AKTIVNOSTI KAO VAŽAN ČIMBENIK U STVARANJU UVJETA ZA ZDRAV I SIGURAN ŽIVOT DJECE I MLADIH

Teško je definirati koji bi model mogao biti najučinkovitiji za neku sigurnosno negativnu pojavu, bilo da je riječ o ovisnosti, nasilju ili nečemu drugom. No, svakako se može naći neki zajednički nazivnik koji će se općenito moći preventivno primijeniti kako bi se onemogućile pojave kojima se razara sigurnost pojedinca i šire društvene zajednice (Klarić, 2014: 103).

Sportske aktivnosti od najranije mladosti sigurno su važan preventivni čimbenik. Tjelesna aktivnost jedna je od osnovnih ljudskih potreba i izravno utječe na zdravlje. Možemo reći da smanjuje rizik od pojave niza bolesti – od kardiovaskularnih i pretilosti pa sve do depresije. Tjelesna aktivnost danas je zbog modernizacije i načina života prisutna jedino u rekreativnom, nastavnom ili sportskom tjelesnom vježbanju. Djeca u najranijoj dobi kretanjem i igrom postižu razinu kretanja nužnu za pravilan rast i razvoj. Probleme se lako otkrije kad se djeca upišu u osnovnu školu gdje počinje njihov drukčiji život – dosta sjede i manje se bave tjelesnim aktivnostima. Dakle, tada počinje svakodnevno sjedenje najprije u školi, a zatim i kod kuće dok se rješavaju domaći zadatci i uči. Nakon toga sjedi se za računalom, što je i školska obveza i kućna zabava koja smanjuje potrebu i naviku za kretanjem. Zadnjih dvadesetak godina kod djece školske dobi znatno su se promijenile navike, što je vidljivo u smanjenoj tjelesnoj aktivnosti, a češće su i bolesti, od kojih je možda najprimjetnija pretilost (Klarić, 2014: 103-104).

Nastavni plan i program za osnovnu školu u nižim razredima predviđa tjedno tri školska sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Jedna od zadaća škole jest motiviranje i usmjeravanje učenika u izvannastavne aktivnosti i sportske klubove. Tako se povećava njihovo vrlo intenzivno vježbanje za dodatnih tri do pet sati tjedno. To je dovoljan broj sati za tjelesne aktivnosti koje će onemogućiti pretilost (i druge bolesti) (Klarić, 2014: 104).

Jednostavno je zaključiti da dobrobiti aktivnog djetinjstva sežu u odraslu dob i vrlo je vjerojatno da će aktivno dijete postati aktivna odrasla osoba. Dob od 1. do 4. razreda osnovne škole pravo je vrijeme da se djeca upišu u sportske klubove. Djeca uglavnom poznaju samo medijski eksponirane sportove, a nepoznati su im oni u vodi i na vodi, borilački sportovi, pojedinačni, ekpini, itd. (Klarić, 2014: 104).

Osnovna zadaća takvog edukativno-preventivnog programa treba biti – na zabavan način interaktivnom nastavom omogućiti djeci i mladima osnovna teoretska znanja o sportu te im približiti olimpizam i olimpijske igre. Ujedno mora motivirati učenike na aktivnost, tj. na tjelesno vježbanje. Prihvaćajući zdrav način života dijete zauvijek usvaja i bavljenje sportom. Zato kod djece treba razvijati i motivaciju za dugoročniji interes za neku sportsku aktivnost jer će to utjecati na njihovo zdravlje, što bi trebao biti osnovni cilj sporta (Klarić, 2014: 104-105).

9. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

9. 1. Cilj i svrha istraživanja

Cilj je ovog istraživanja uvidjeti prisutnost različitih oblika ovisnosti kod učenika nižih razreda osnovne škole te ispitati osobno mišljenje učitelja o prednostima i nedostacima korištenja mobilnog uređaja i interneta kod djece mlađe školske dobi.

Istraživanjem se željelo odgovoriti na sljedeće pitanje: Jesu li različiti oblici ovisnosti prisutni kod učenika nižih razreda osnovne škole?

9. 2. Uzorak istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo 16 učenika 1. razreda, 14 učenika 2. razreda, 17 učenika 3. razreda i 15 učenika 4. razreda Osnovne škole Antuna Kanižlića u Požegi, odnosno 62 učenika mlađe školske dobi.

Također, u istraživanju je sudjelovalo 14 učiteljica osnovnih škola iz različitih županija Republike Hrvatske.

9. 3. Prikupljanje podataka i instrumenti istraživanja

Istraživanje se provelo u Osnovnoj školi Antuna Kanižlića u Požegi tijekom provođenja stručno-pedagoške prakse u ožujku 2018. godine. Drugi dio istraživanja proveden je tijekom svibnja 2018. godine sa učiteljicama osnovnih škola diljem Hrvatske. Svi su ispitanici bili upoznati sa svrhom istraživanja i dobrovoljno su sudjelovali u njemu.

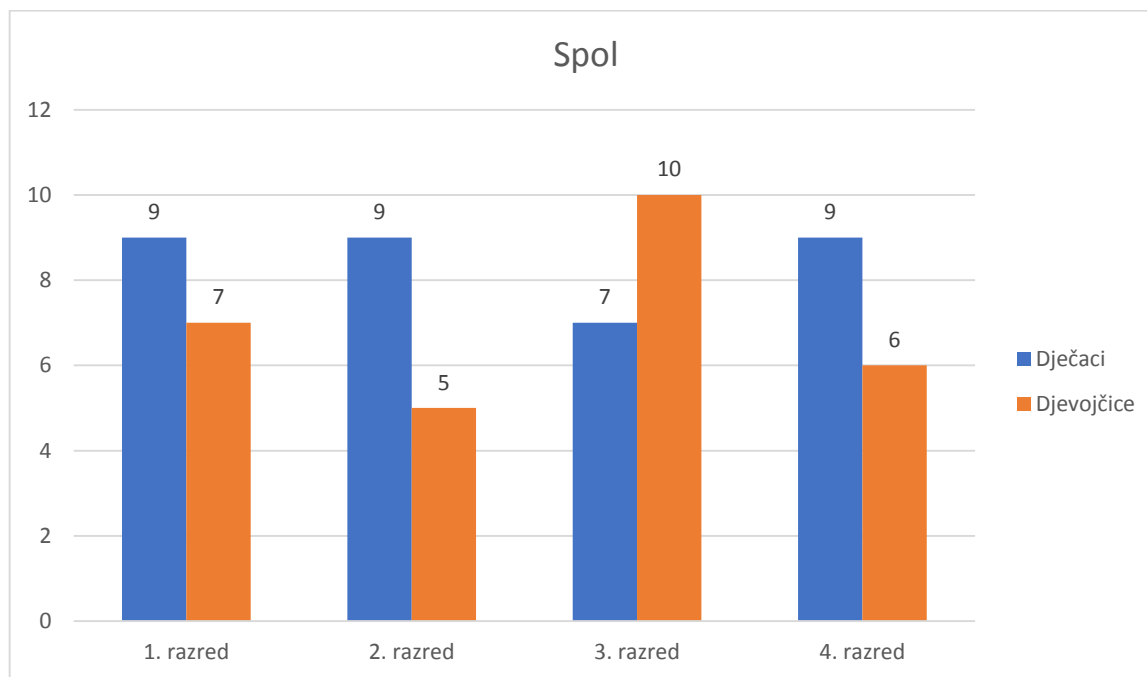
U istraživanju su se koristile dva anketna upitnika, jedan za učenike od prvog do četvrtog razreda osnovne škole i jedan za učiteljice osnovnih škola. Upitnik za učenike sastojao se od osamnaest pitanja, od kojih su prva dva služila prikupljanju demografskih podataka o učenicima (spol i razred). S ostalih šesnaest pitanja željelo se utvrditi jesu li učenici upoznati s pojmom ovisnosti te što za njih predstavlja taj pojam. Zatim se željelo doznati imaju li učenici mobilni uređaj te koliko često i za koje svrhe ga najčešće koriste. Osim toga, upitnikom se željelo doznati koliko vremena učenici provedu gledajući televiziju i koristeći internet te koliko često konzumiraju gazirana pića i jedu slatkiše.

Anketni upitnik za učiteljice proveden je online putem. Ispitivao je upoznatost učiteljica s različitim vrstama ovisnosti koje se mogu pojaviti među učenicima nižih razreda osnovne škole. Također, željelo se ispitati osobno mišljenje učiteljica o prednostima i nedostacima korištenja mobilnog uređaja i interneta kod djece mlađe školske dobi. Sastojao se od dvanaest

pitanja, od kojih prva tri prikupljaju podatke o spolu, nazivu škole u kojoj rade te koliko dugo rade kao učitelj/ica razredne nastave. Pomoću ostalih devet pitanja željelo se saznati za koje pojmove učiteljice smatraju da mogu izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi, jesu li se tijekom svoga rada susrele s „učenikom-ovisnikom“ te smatraju li da je djeci mlađe školske dobi nužno potreban mobilni uređaj i treba li im dopustiti korištenje interneta.

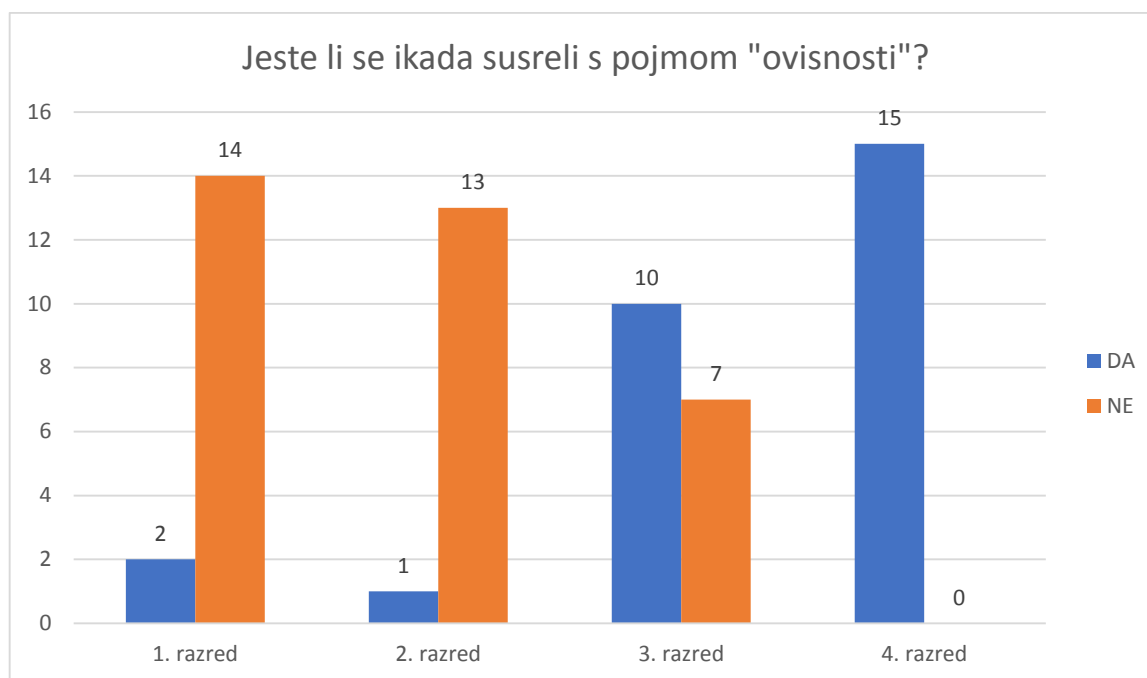
10. REZULTATI I RASPRAVA

Rezultati su prikaz istraživanja provedenih u 1., 2., 3. i 4. razredu Osnovne škole Antuna Kanižlića u Požegi te učiteljica osnovnih škola diljem Hrvatske. U istraživanju je sudjelovalo 34 dječaka i 28 djevojčica (odnosno 62 učenika) i 14 učiteljica.



Slika 1. Spolna raznolikost učenika

U 1. razredu u istraživanju je sudjelovalo 9 dječaka i 7 djevojčica što je činilo 16 učenika 1. razreda, dok je u 2. razredu sudjelovalo također 9 učenika, ali i 5 učenica, odnosno sveukupno 14 učenika 2. razreda. U 3. razredu sudjelovalo je 7 dječaka i 10 djevojčica što je činilo 17 učenika, a u 4. razredu sudjelovalo je 9 dječaka i 6 djevojčica, odnosno 15 učenika 4. razreda.



Slika 2. Upoznatost učenika s pojmom „ovisnosti“

Rezultati istraživanja o tome koliko su učenici upoznati s pojmom „ovisnosti“ pokazali su da većina učenika 1. razreda nije upoznata, odnosno njih 14 (87,5 %) nije se susrelo s tim pojmom, dok 2 (12,5 %) učenika jesu. U 2. razredu situacija je slična kao i u 1. 13 (92,9 %) učenika nije se susrelo s pojmom „ovisnosti“ dok 1 (7,1 %) učenik je. U 3. i 4. razredu situacija je obrnuta od prethodna dva razreda. 10 učenika 3. razreda, odnosno njih 58,8 % susrelo se s pojmom „ovisnosti“, dok preostalih 7 (41,2 %) učenika nije. Jedino su u 4. razredu svi učenici upoznati s pojmom „ovisnosti“, odnosno njih 100 % susrelo se s istim.

U drugom pitanju anketnog upitnika učenici su trebali ukratko opisati što za njih predstavlja pojam „ovisnosti“ ukoliko su na prethodno pitanje odgovorili potvrdno.

Značenje pojma „ovisnosti“ za učenike 1. razreda:

OVISNOST MISLIM DA ZNAČI KADA RADIŠ SVAKI DAN ISTO NA ISTOM MJESTU.
OVISNOST ZNAČI KADA NETKO NEŠTO PREVIŠE VOLI.

Značenje pojma „ovisnosti“ za učenike 3. razreda:

Taj pojam me privlači kad je neka hrana na stolu ja to moram pojest ili probat.

Predstavlja ga McDondals.

Taj pojam za mene predstavlja ovisnost o slatkišima.

susrela sam se sa slatkišima

Taj pojam za mene predstavlja lizalica

Ne znam je li to ovisnost, no jako volim jednu vrstu hrane i onda imam potrebu da to jedem.

Ne znam.

Kada me netko stalno napada ili slično.

Igrice

Bio sam ovisan o igrici.

Značenje pojma „ovisnosti“ za učenike 4. razreda:

Slatkiši, nogomet, internet, sportovi, trening

Nogomet, računalo

Internet, droga, cigarete, alkohol, slatkiši, videoigre...

cigarete, droga, mobitel, slatkiši, kompjuter...

Taj pojam predstavlja da samo misliš o tome što hoćeš, da si stalno misliš samo o tome

Za mene je to kad stalno to radimo i ne možemo to prestati raditi.

Kada netko radi nešto previše što nije dobro.

Predstavlja ludost, to bi ja mogao reći

alkohol, internet...

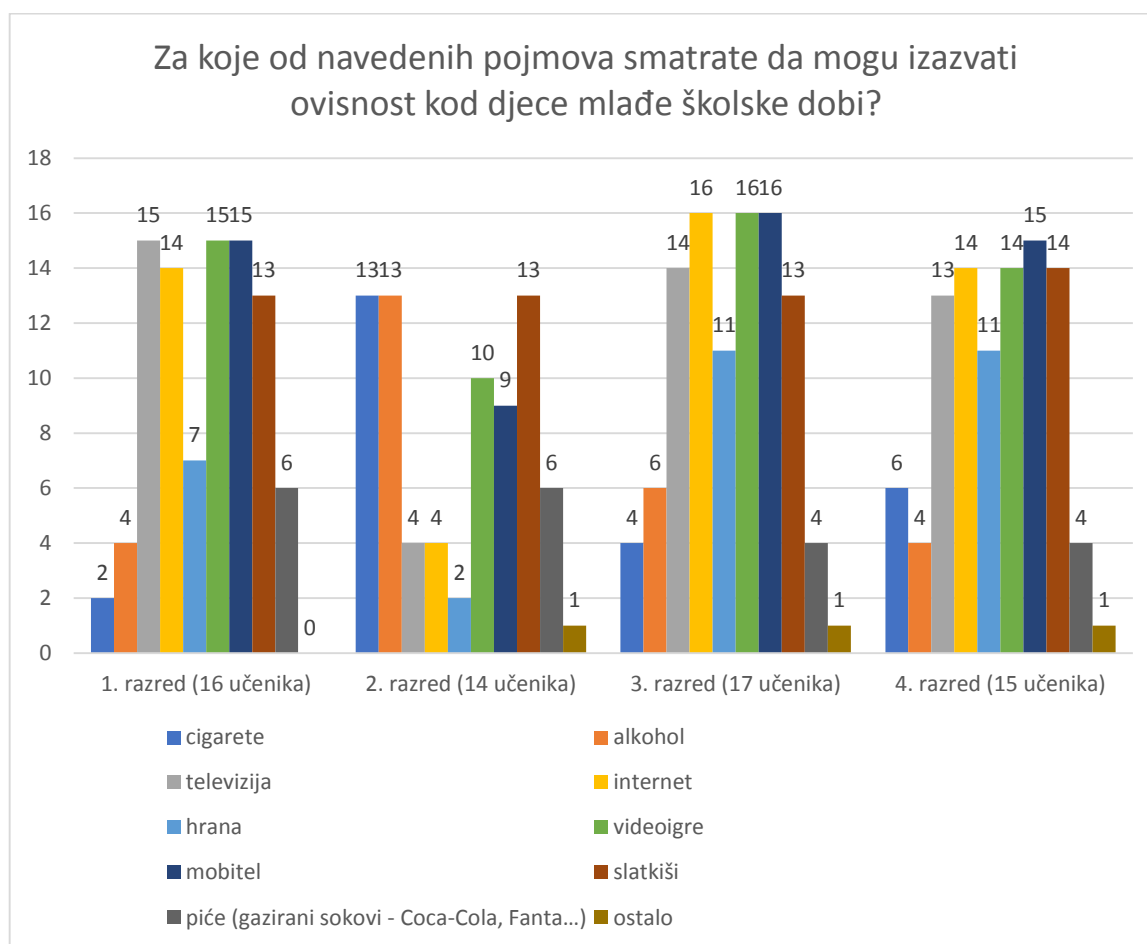
Taj pojam predstavlja da na primjer ne možeš bez cigareta.

Za mene taj pojam predstavlja problem

Pa bio sam ovisan o jednoj igrici.

Iz prethodno priloženih učeničkih odgovora možemo zaključiti da se učenici svojim odrastanjem susreću sa sve više različitih značenja pojedinih pojmova kojima obogaćuju svoje prethodno stečeno znanje. Učenici 2. razreda nisu ponudili ni jedan svoj odgovor na pitanje u kojem se tražilo da ukratko opišu što za njih predstavlja pojam „ovisnosti“, ukoliko su se s njim susreli. Svih 10 učenika 3. razreda koji su potvrdno odgovorili da su se susreli s pojmom „ovisnosti“ naveli su što za njih predstavlja taj pojam. No iz priloženih odgovora vidimo da nisu u potpunosti upoznati s pravim značenjem istoga. Najbolje opisan pojam „ovisnosti“ dali su upravo učenici 4. razreda kao što se vidi iz prethodno priloženih odgovora.

Na pitanje za koje od navedenih pojmova smatrate da mogu izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi, gdje je učenicima bilo omogućeno zaokružiti više ponuđenih odgovora, dobiveni su sljedeći rezultati.



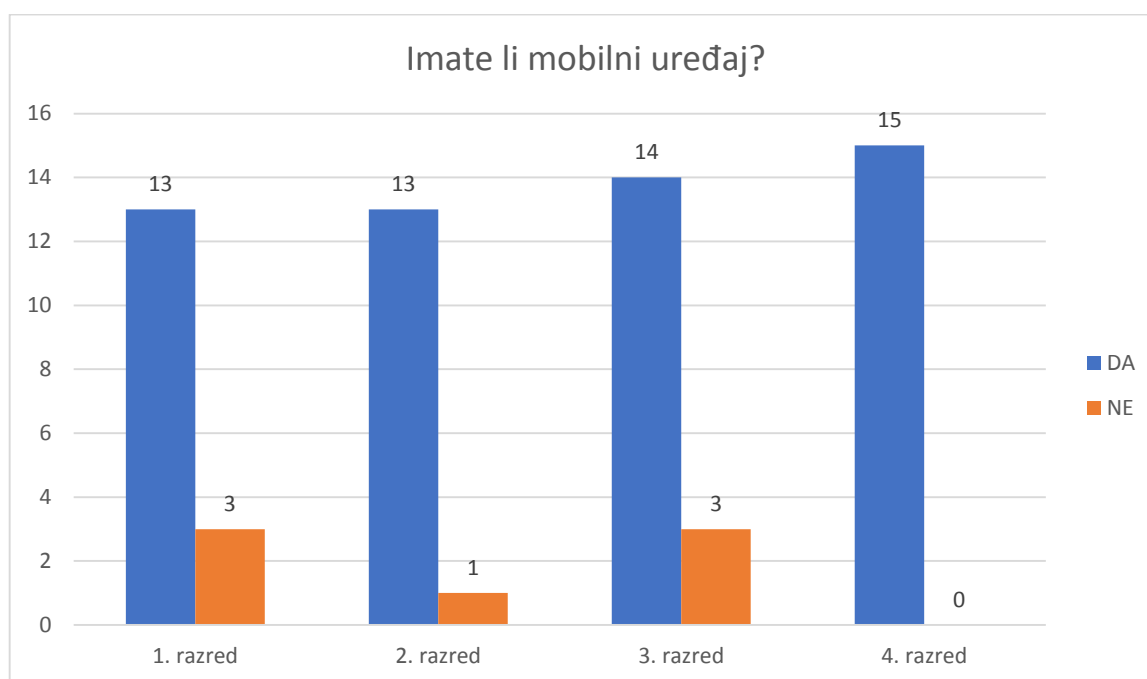
Slika 3. Ispitanost učenika o tome koji pojmovi mogu izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi

Prema rezultatima istraživanja vidljivo je da najviše učenika 1. razreda (15) smatra da televizija, videoigre i mobitel (93,8 %) najvećim dijelom mogu izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi. Također, 14 učenika smatra da ovisnost kod djece može izazvati i internet (87,5 %) dok 13 učenika smatra da to mogu biti i slatkiši (81,3 %). Najmanje učenika, točnije njih 2, izdvojilo je cigarete (12,5 %) kao uzročnik ovisnosti kod djece mlađe školske dobi.

U 2. razredu 13 učenika navelo je da alkohol, cigarete i slatkiši (92,9 %) mogu izazvati ovisnost kod djece. Ako uzmemo u obzir da je zabranjena prodaja alkohola i cigareta djeci mlađoj od 18 godina, preostaju nam jedino slatkiši kao najviše smatran pojam koji može izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi. Hrana (14,3 %) je pojam za koji se odlučilo najmanje učenika 2. razreda da može izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi.

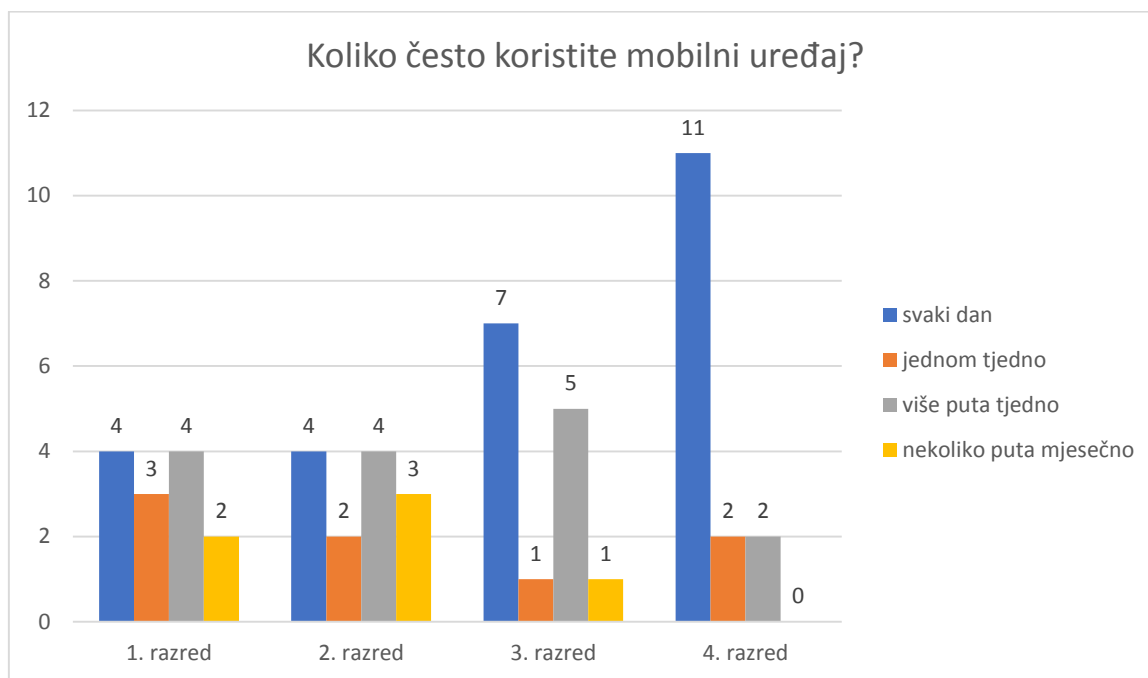
U 3. razredu je situacija slična kao i u 1. Najviše učenika (16) se opredijelilo za internet, videoigre i mobitel (94,1 %) kao najveći uzročnik ovisnosti kod djece mlađe školske dobi, a njih 4 smatra da to mogu biti cigarete i piće (23,5 %).

Svih 15 učenika 4. razreda smatra da je upravo mobitel (100 %) pojam koji najvećim dijelom može izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi. Slijede ga internet, videoigre i slatkiši (93,3 %) koje je odabralo 14 učenika, a najmanje učenika, odnosno njih 4 opredijelilo se za alkohol i piće (26,7 %).

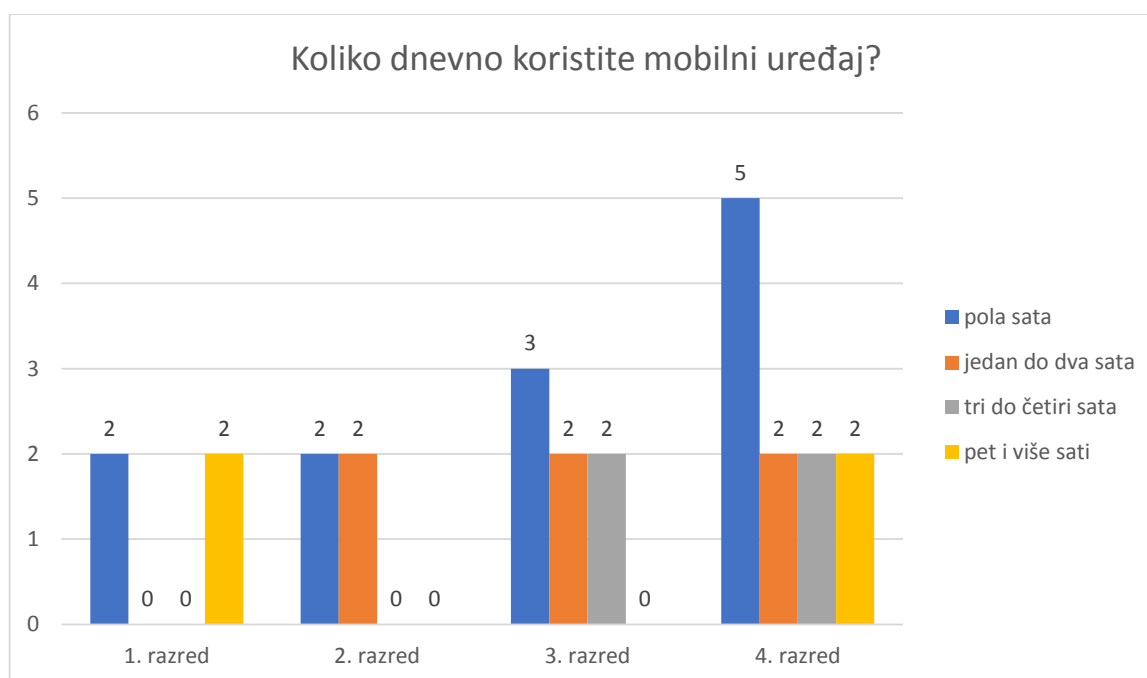


Slika 4. Zastupljenost mobilnog uređaja kod učenika od 1. do 4. razreda

Istraživanjem je utvrđeno da je više onih učenika koji imaju mobilne uređaje nego onih koji ga nemaju pa tako u 1. razredu od 16 učenika, 13 (81,3 %) je onih koji imaju mobilni uređaj, a 3 (18,8 %) koji nemaju. U 2. razredu (N=14) 13 (92,9 %) učenika ima mobilni uređaj, a samo 1 (7,1 %) nema. 3. razred čini 17 učenika od kojih njih 14 (82,4 %) ima mobilni uređaj, a 3 (17,6 %) ih nema. Jedino u 4. razredu svi učenici, odnosno njih 15 ima mobilni uređaj.



Slika 5. Korištenje mobilnog uređaja kod učenika od 1. do 4. razreda

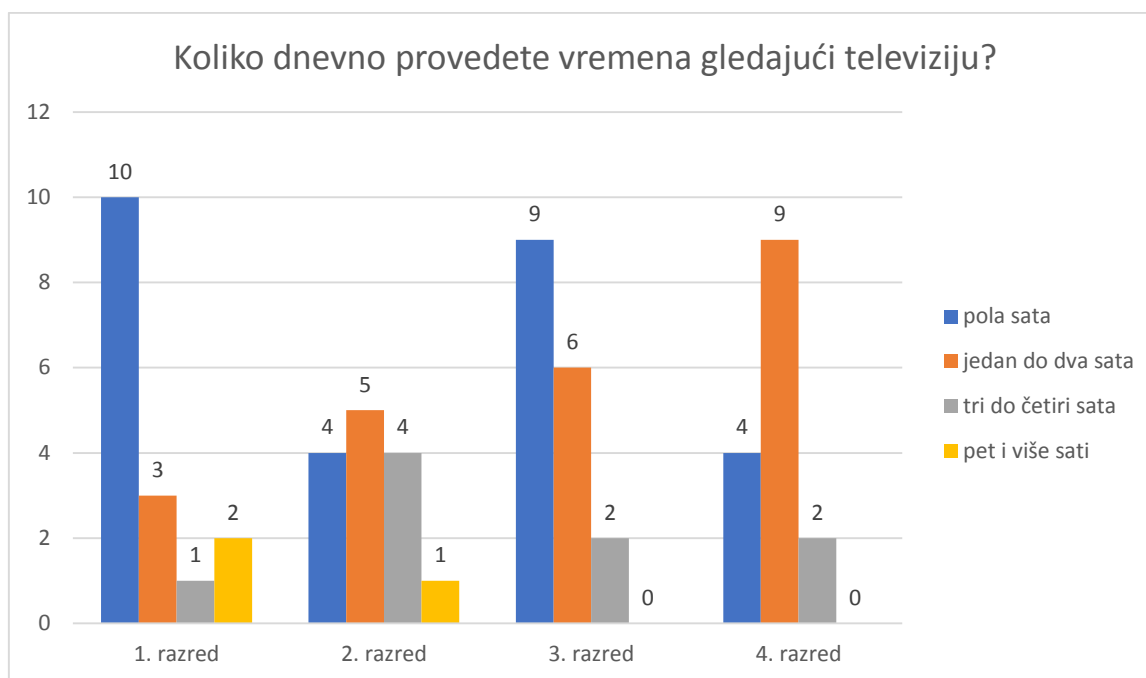


Slika 6. Dnevno korištenje mobilnog uređaja kod učenika od 1. do 4. razreda

Prethodna dva pitanja bila su namijenjena samo onim učenicima koji imaju mobilni uređaj. Od njih se zahtijevalo da odgovore koliko često koriste mobilni uređaj (slika 5.) te ukoliko ga koriste svaki dan da navedu koliko vremenski ga koriste (slika 6.). Rezultatima je utvrđeno da je najviše učenika koji koriste mobilni uređaj svaki dan upravo u 4. razredu, njih 11 (73,3 %). Od njih 11, samo 5 (45,5 %) je onih koji mobilni uređaj koriste pola sata dnevno.

U sljedećem pitanju u anketnom upitniku od učenika se tražilo da navedu za koje svrhe najčešće koriste mobilne uređaje. Većina učeničkih odgovora se podudarala bez obzira o kojem razredu je riječ. Učenici su naveli da mobilni uređaj najviše koriste za igrice, dopisivanje, pozive i glazbu (Youtube). Dvoje učenika 3. razreda navelo je da mobilni uređaj koristi za računanje i prijevod nekih jezika dok je nekoliko njih u 4. razredu navelo da im mobilni uređaj služi za pisanje zadaće, učenje povijesti, gledanje starih filmova, Facebook, Instagram i Viber.

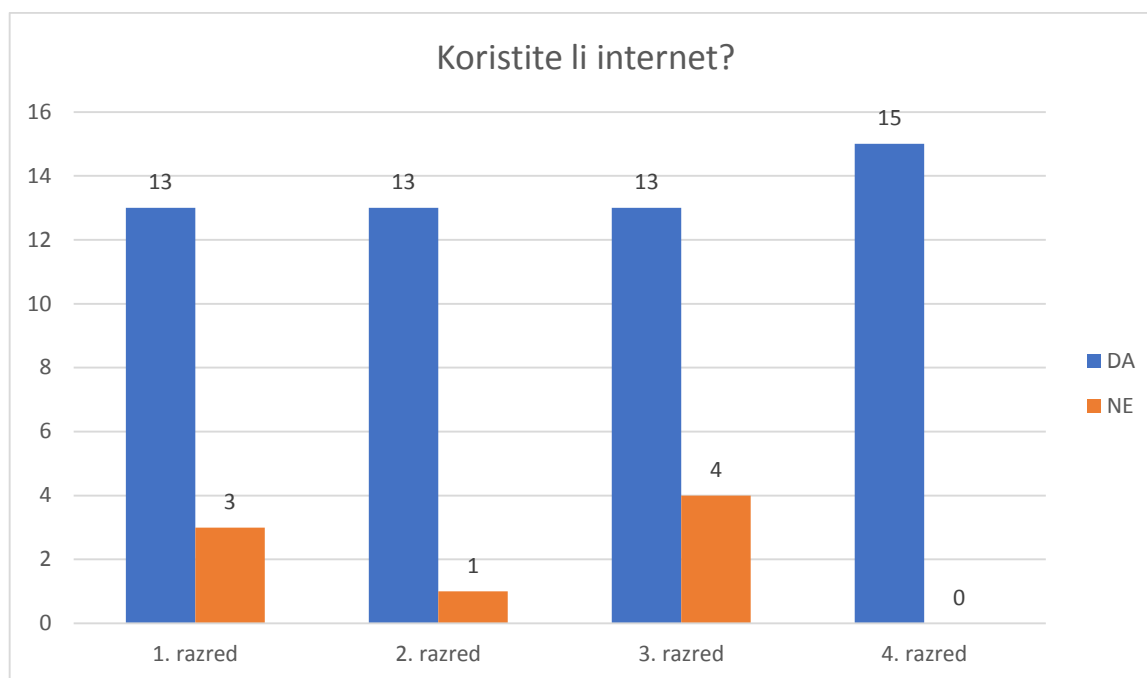
Na pitanje smatraju li da je djeci mlađe školske dobi nužno potreban mobilni uređaj gdje se od učenika tražilo da obrazlože svoj odgovor dobiveni su slični rezultati među razredima. U 1. razredu (N=16) samo 2 (12,5 %) učenika su odgovorila „ne“ jer smatraju da djeci mlađe školske dobi mobilni uređaj ne treba i da mogu pokvariti vid, dok je preostalih 14 (87,5 %) navelo da je mobilni uređaj potreban djeci mlađe školske dobi i to najčešće iz razloga da mogu nazvati nekoga kad se izgube. Od učenika 2. razreda (N=14) njih 11 (78,6 %) se ne slaže da je učenicima mlađe školske dobi nužno potreban mobilni uređaj iz istog razloga navedenog kao i u 1. razredu, da mobitel kvari vid te da učenici neće učiti ukoliko budu koristili mobilni uređaj. Preostalih 3 (21,4 %) navelo je da je djeci mobilni uređaj potreban kako bi se mogli javiti roditeljima. U 3. razredu (N=17) 7 (41,2 %) učenika je odgovorilo da djeci mlađe školske dobi nije nužno potreban mobilni uređaj uz obrazloženje da će onda samo razmišljati o igrama i porukama, a preostalih 10 (58,8 %) učenika smatra da je djeci potreban mobilni uređaj iz razloga ako se djeca nađu u nužnom slučaju da nazovu roditelje. U 4. razredu od 15 učenika, 8 (53,3 %) njih smatra da učenicima mobilni uređaj ne treba jer on stvara ovisnost i jer ima opasnosti, ali i zbog toga što ga mogu polupati. Preostalih 7 (46,7 %) učenika smatra da je mobilni uređaj potreban djeci mlađe školske dobi kako bi se mogli čuti s roditeljima ako je nešto hitno te ukoliko žele nešto istražiti na Google-u i zabaviti se.



Slika 7. Dnevno gledanje televizije kod učenika od 1. do 4. razreda

Kao što se vidi iz slike 7. u 1. razredu najviše je onih učenika (njih 10) koji dnevno provedu pola sata (62,5 %) gledajući televiziju. Slična situacija je i u 3. razredu. 9 (52,9 %) učenika dnevno provedu pola sata gledajući televiziju dok preostalih 8 učenika provedu jedan do dva sata (35,3 %) i tri do četiri sata (11,8 %). U 2. i 4. razredu najviše je onih učenika koji provedu jedan do dva sata dnevno gledajući televiziju. U 2. razredu je riječ o njih 5 (35,7 %), a u 4. njih 9 (60 %).

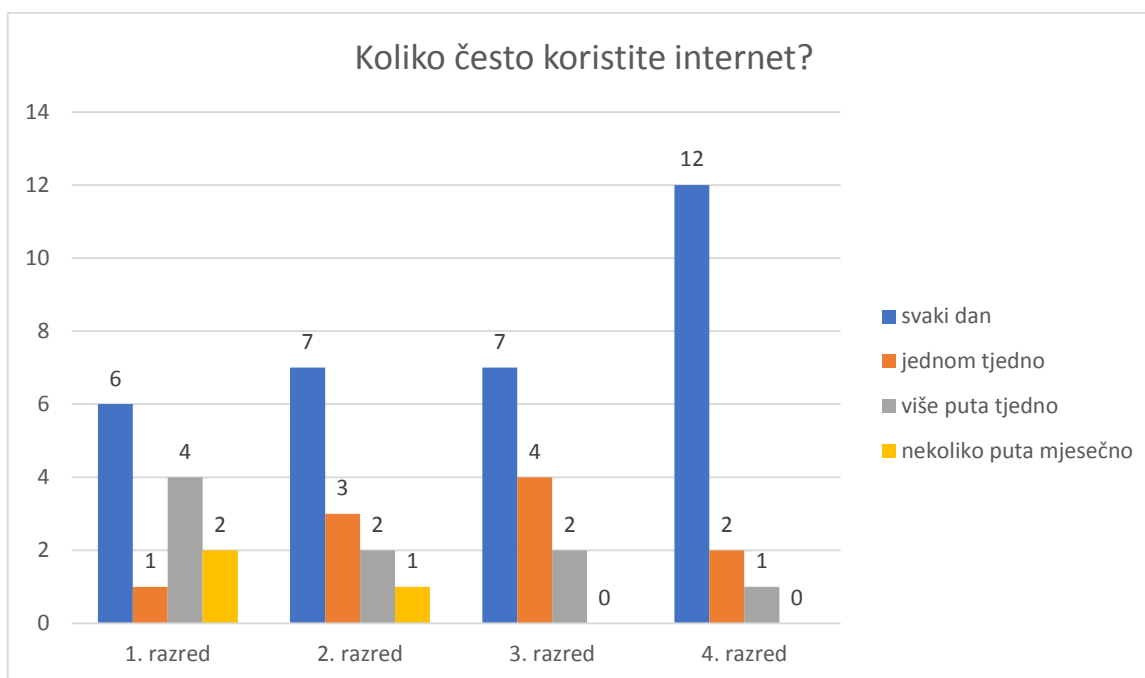
U anketnom upitniku na pitanje koje programske sadržaje najviše gledaju na televiziji, učenici sva četiri razreda su naveli crtane filmove od kojih su neki: Nickelodeon, Spužva Bob Skockani, Thundermans, Jan i Pirati iz Nigdjezemske i mnogi drugi. Od programa su izdvojili RTL Kockicu, RTL i Novu TV. Dio učenika iz 2., 3. i 4. razreda naveo je da voli gledati serije, filmove, kvizove i utakmice.



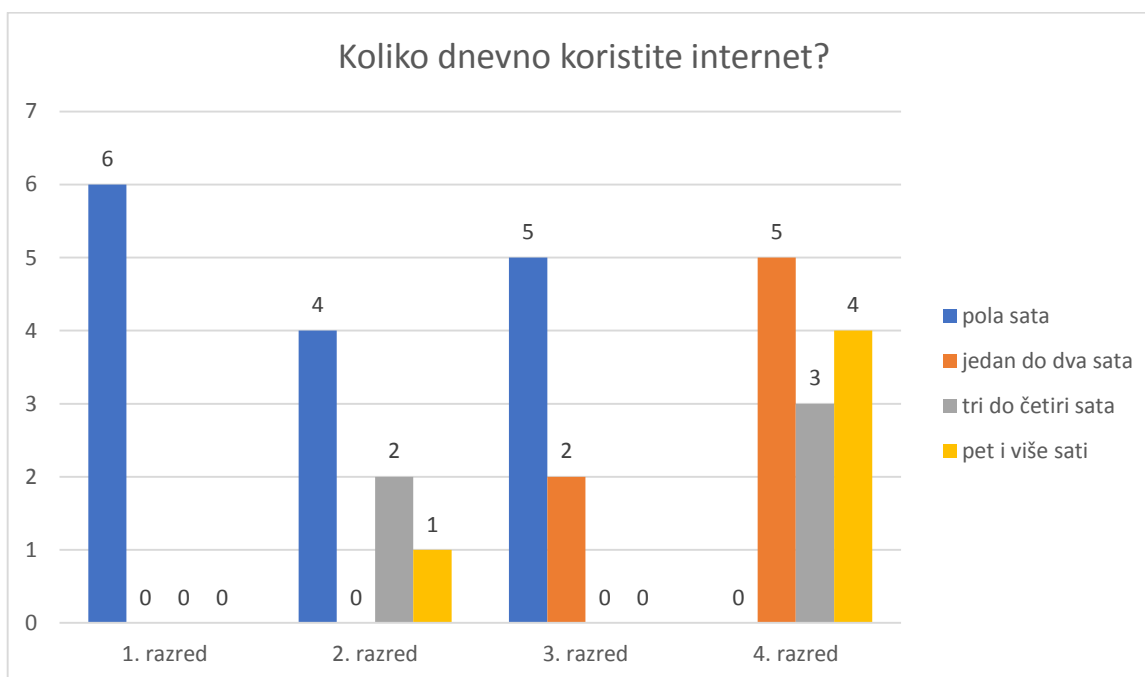
Slika 8. Korištenje interneta kod učenika od 1. do 4. razreda

Rezultati istraživanja dobiveni pitanjem o korištenju interneta kod učenika od 1. do 4. razreda gotovo se u potpunosti podudaraju s dobivenim rezultatima na pitanje o zastupljenosti mobilnog uređaja kod učenika od 1. do 4. razreda (slika 4.) za 1., 2. i 4. razred. U 3. razredu 13 (76,5 %) učenika koristi internet, a 4 (23,5 %) ih ne koristi. Kao što se vidi iz slike 8. puno je više onih učenika koji danas imaju pristup internetu, nego onih koji nemaju. Iz toga možemo zaključiti da današnji učenici već od najranije dobi odrastaju kao „djeca-tehnologije“.

Na pitanje u koje svrhe najčešće koristite internet, učenici 1. razreda u najvećem su broju naveli da internet koriste za igrice. Kod učenika 2. razreda bilo je različitih odgovora od kojih su najčešći: za igrice, crtane filmove, Youtube te pomoć za školu. U 3. razredu većina učeničkih odgovora se podudara s odgovorima učenika 1. i 2. razreda dok je u 4. razredu nekoliko učenika navelo da internet koriste za lektiru i učenje.



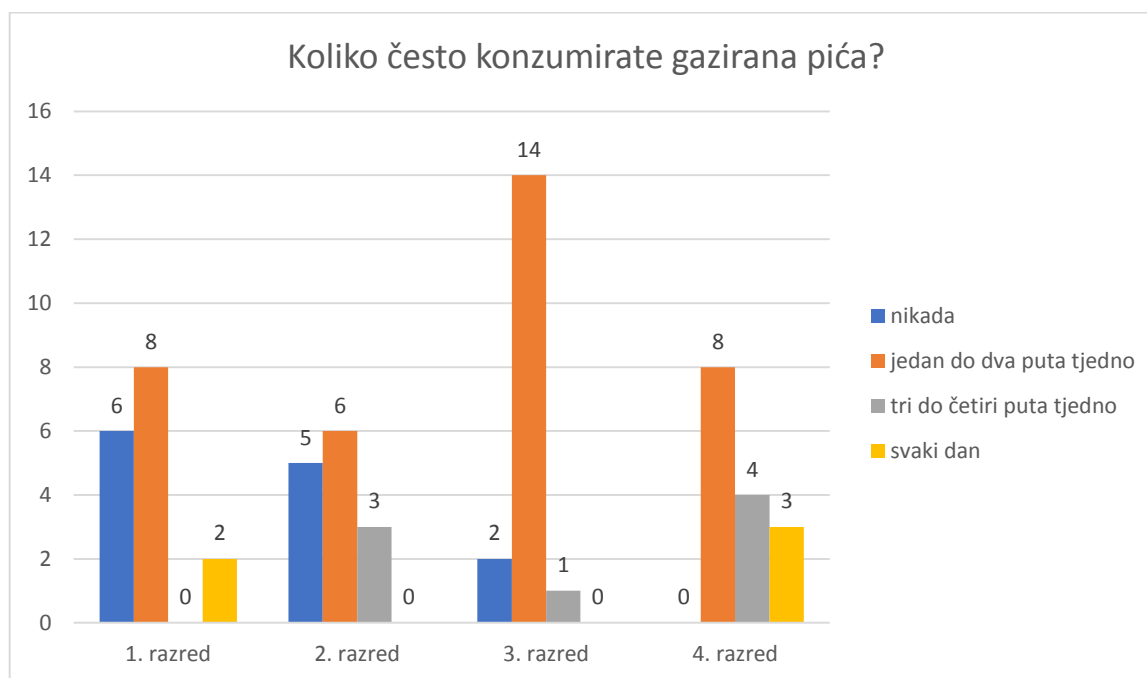
Slika 9. Korištenje interneta kod učenika od 1. do 4. razreda



Slika 10. Dnevno korištenje interneta kod učenika od 1. do 4. razreda

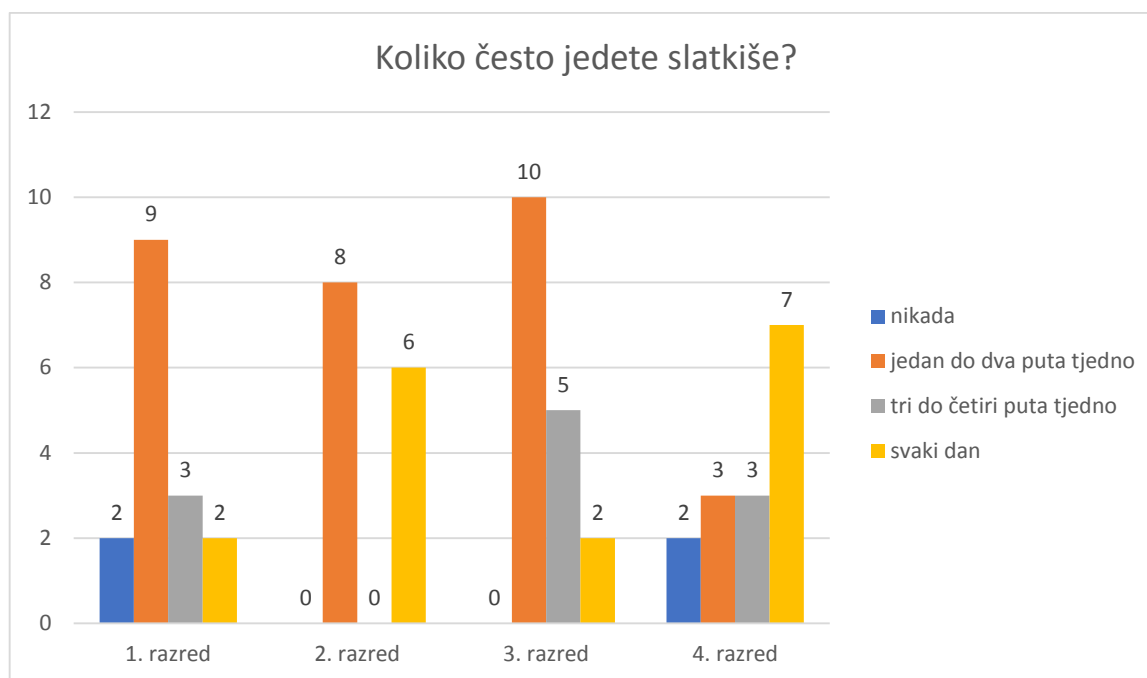
Prethodno navedena dva pitanja bila su namijenjena samo onim učenicima koji imaju pristup internetu, odnosno koji koriste internet. Od njih se zahtijevalo da odgovore koliko često koriste internet (slika 9.) te ukoliko ga koriste svaki dan da navedu koliko vremenski ga koriste (slika 10.). Rezultati istraživanja pokazali su da najviše učenika u sva četiri razreda koriste internet svaki dan te da u 1., 2. i 3. razredu najviše njih internet koristi pola sata dnevno.

U 4. razredu nitko od učenika ne koristi internet samo pola sata dnevno već jedan ili više sati. Od 12 učenika koji su naveli da internet koriste svaki dan, njih 5 (33,3 %) internet koristi jedan do dva sata dnevno dok je njih 4 (26,7 %) navelo da internet koriste pet i više sati dnevno. Posebnu pažnju treba obratiti na one učenike u 1. razredu koji su naveli da internet koriste svaki dan, točnije njih 6. Svih 6 (37,5 %) učenika navelo je da internet koriste samo pola sata dnevno iz čega možemo zaključiti da učenici 1. razreda ne provode previše svoje slobodno vrijeme surfajući po internetu, odnosno da nisu „djeca-ovisnici“ o njemu.



Slika 11. Konzumiranje gaziranih pića kod učenika od 1. do 4. razreda

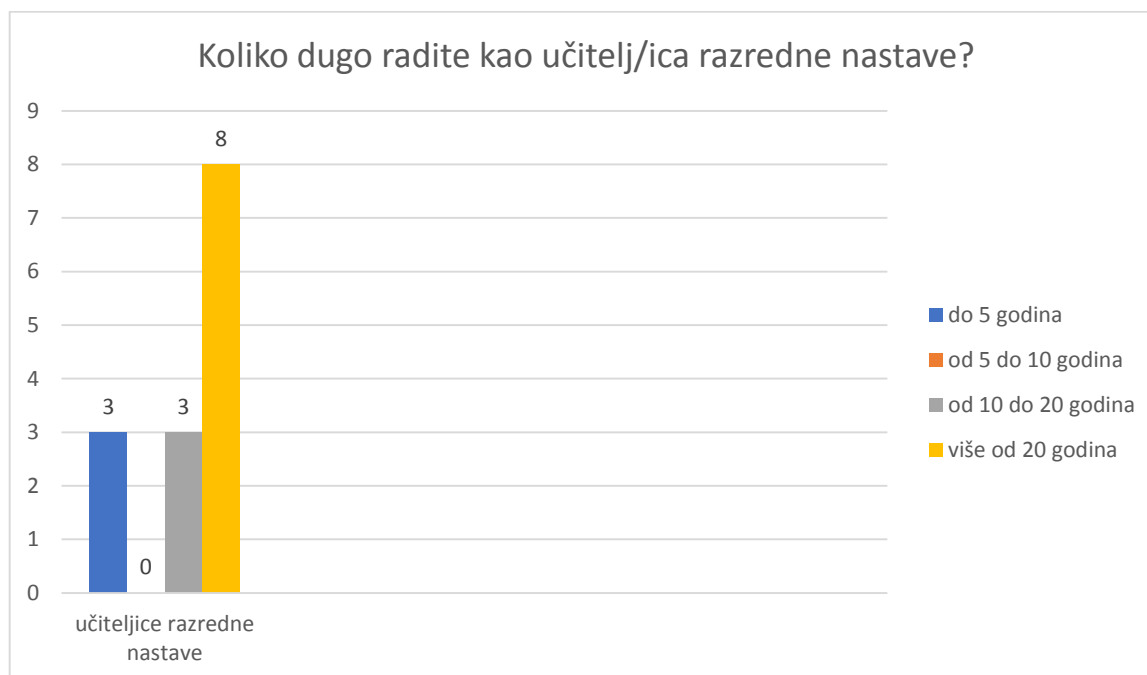
Kao što vidimo na slici 11. rezultati istraživanja o konzumiranju gaziranih pića kod učenika razlikuju se između sva četiri razreda. No, ipak je u svakom razredu najviše onih učenika koji gazirana pića konzumiraju jedan do dva puta tjedno. U 3. razredu čak njih 14 (82,4 %) od 17 konzumira gazirana pića jedan do dva puta tjedno. U 1. i 2. razredu vidimo da ima i onih učenika koji nikada ne konzumiraju gazirana pića. U 1. razredu čak njih 6 (37,5 %), a u 2. 5, odnosno (35,7 %).



Slika 12. Zastupljenost slatkiša kod učenika od 1. do 4. razreda

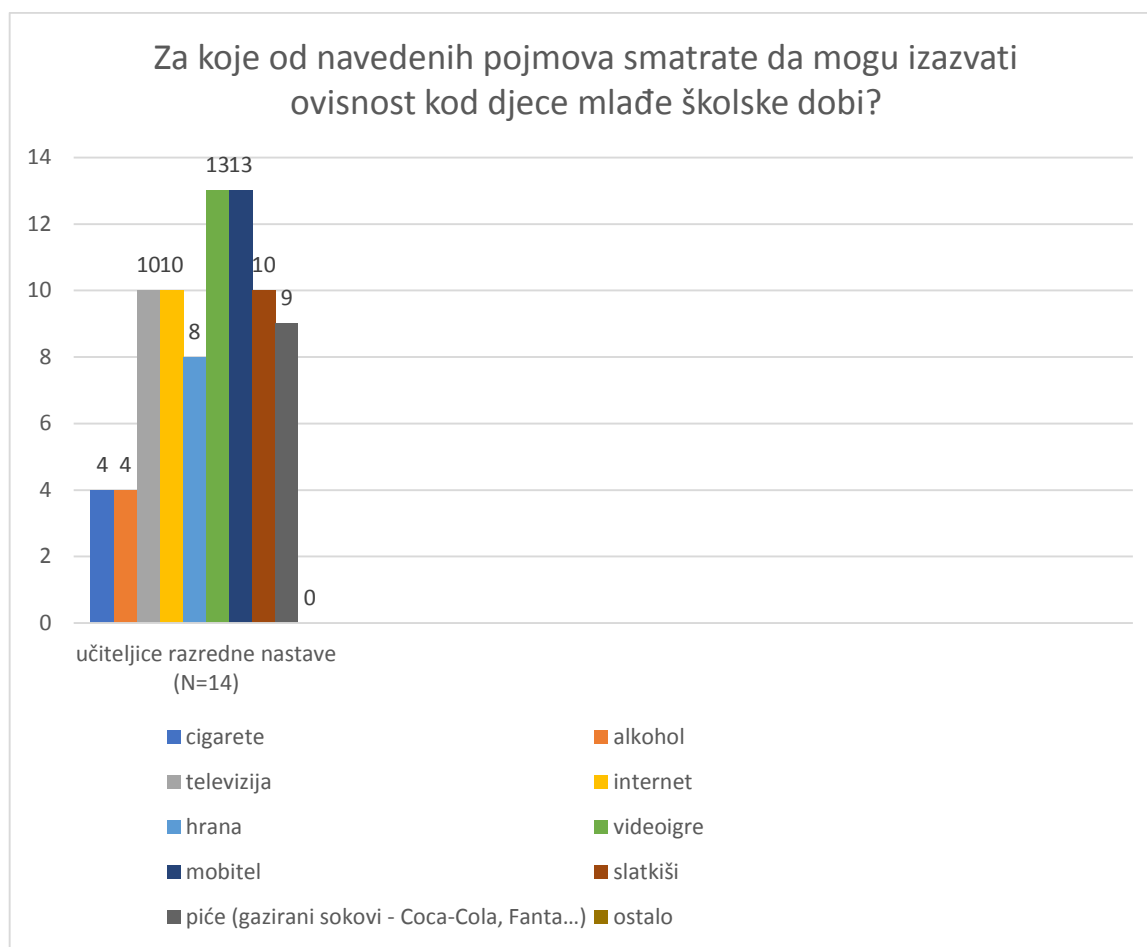
Rezultati istraživanja pokazali su da je zastupljenost slatkiša kod učenika u prva tri razreda najveća kod onih učenika koji jedu slatkiše jedan do dva puta tjedno. U 1. razredu njih 9 (56,3 %) jede slatkiše jedan do dva puta tjedno, dok ih je u 2. razredu više od pola, točnije njih 8 (57,1 %). U 3. razredu je ipak najveći broj učenika koji jedu slatkiše jedan do dva puta tjedno, odnosno njih 10 (58,8 %). 4. razred dominira s učenicima koji slatkiše jedu svaki dan, točnije njih 7 koji čine 46,7 % razreda. Prema rezultatima istraživanja možemo vidjeti da u 1. i 4. razredu također postoje učenici koji nikada ne jedu slatkiše, oni čine svega 12,5 % 1. razreda i 13,3 % 4. razreda.

Drugi anketni upitnik provedem je online putem u kojem je sudjelovalo 14 učiteljica osnovnih škola iz različitih županija Republike Hrvatske. Nazivi osnovnih škola su: OŠ Krapinske Toplice, OŠ "Prof. Blaž Mađer", Novigrad Podravski - PŠ Plavšina, OŠ Viktorovac, Sisak, OŠ Ivane Brlić-Mažuranić, OŠ Trnsko Zagreb, OŠ „Ivan Goran Kovačić“, OŠ Zemunik, OŠ Vladimira Nazora, Crikvenica - PŠ Dramalj, OŠ grofa Janka Draškovića, OŠ Kralja Zvonimira, OŠ Gornje Vrapče, Zagreb, OŠ Veliko Trgovišće, OŠ braće Radića, Bračević te OŠ fra Kaje Adžića, Pleternica.



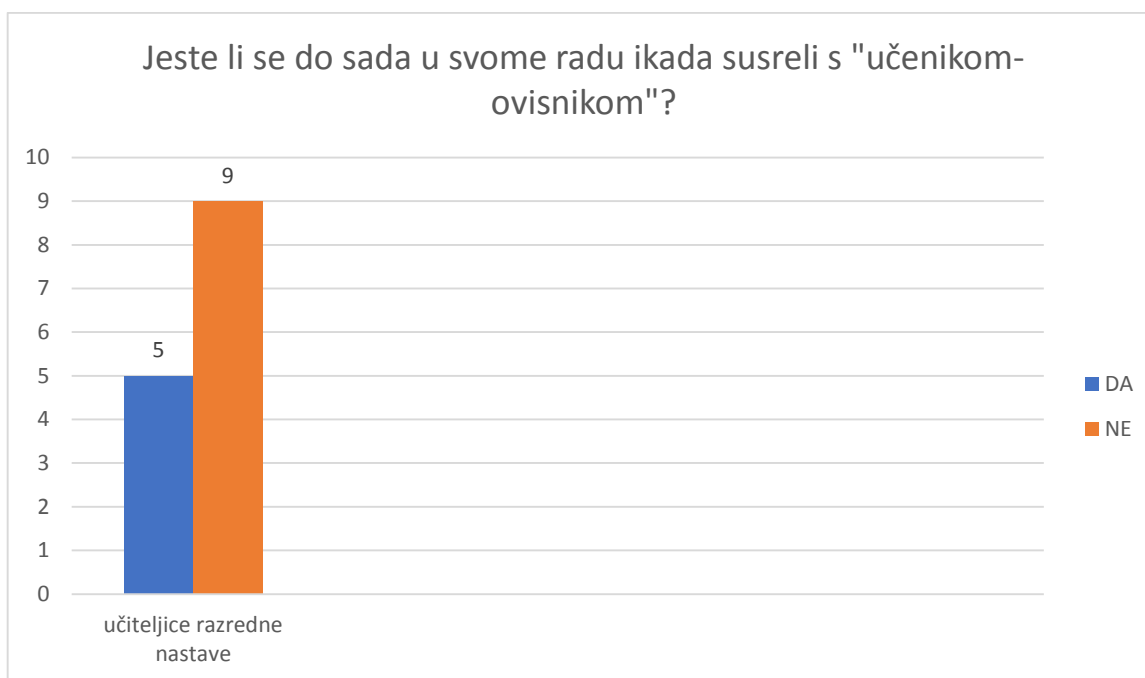
Slika 13. Rad u školi kao učiteljica razredne nastave

Nakon provedenog anketnog upitnika među učiteljicama razredne nastave (N=14) rezultati su pokazali da je najviše sudjelovalo onih učiteljica koje u školi rade više od 20 godina, točnije njih 8 (57,1 %). Broj ispitanih učiteljica jednak je za rad u školi do 5 godina te za rad u školi od 10 do 20 godina (21,4 %).



Slika 14. Ispitanost učiteljica o tome koji pojmovi mogu izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi

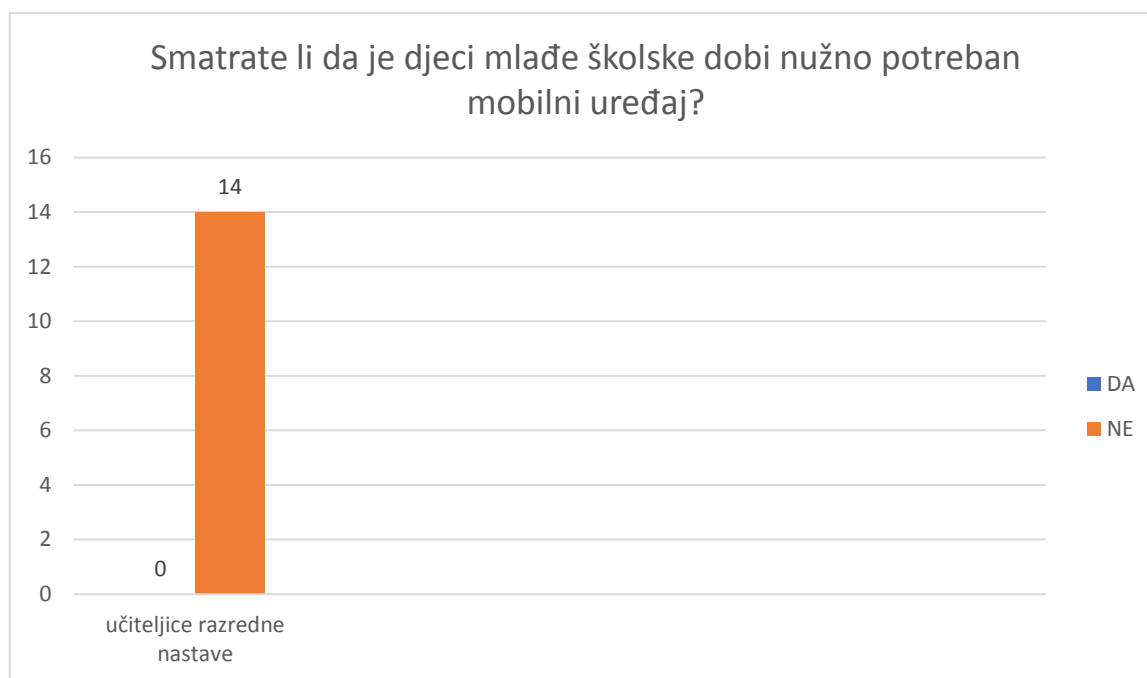
Kao što se vidi iz slike 14. učiteljicama razredne nastave u anketnom upitniku bilo je postavljeno isto pitanje kao i učenicima sva četiri razreda osnovne škole (slika 3.). Rezultati istraživanja pokazali su da najveći broj učiteljica, odnosno njih 13, smatra da ovisnost kod djece mlađe školske dobi najvećim dijelom mogu izazvati videoigre i mobitel (92,9 %), dok njih 10 smatra da to mogu biti i televizija, internet i slatkiši (71,4 %). 9 (64,3 %) učiteljica navele su da piće, odnosno gazirani sokovi također mogu biti jedan od uzročnika ovisnosti kod djece mlađe školske dobi. Najmanji broj učiteljica (njih 4) navelo je cigarete i alkohol (28,6 %) kao uzročnike ovisnosti kod djece mlađe školske dobi, što se zapravo moglo i očekivati obzirom da je maloljetnoj djeci zabranjena prodaja alkohola i cigareta.



Slika 15. Susretljivost učiteljica razredne nastave s „učenikom-ovisnikom“ u svome radu

Prema rezultatima istraživanja možemo zaključiti da se od ukupnog broja ispitanih učiteljica razredne nastave (N=14), njih 5 (35,7 %) susrelo s „učenikom-ovisnikom“ u svome radu, a preostalih 9 (64,3 %) nije.

Na pitanje o kojoj vrsti ovisnosti je riječ, učiteljice koje su se susrele s „učenikom-ovisnikom“ u svome radu u najvećem broju su navele su da su to videoigre (njih 3, odnosno 60 %). Dvije učiteljice također su navele da je u pitanju hrana (20 %) i cigarete (20 %). Na temelju toga, možemo zaključiti da u nižim razredima osnovne škole još uvijek prevladava veći broj onih učenika koji nisu toliko ovisni o današnjoj tehnologiji, odnosno o gledanju televizije ili surfanju po internetu te pretjeranom konzumiranju gaziranih pića i slatkiša, no to ne znači nužno da „djeca-budućnosti“ ujedno neće postati i „djeca-ovisnici“ obzirom da tehnologija iz dana u dan sve više napreduje kao i dostupnost brze hrane.



Slika 16. Ispitanost učiteljica razredne nastave o mobilnom uređaju kod djece mlađe školske dobi

Iz prethodno priloženih rezultata možemo vidjeti da sve ispitane učiteljice (N=14) dijele isto mišljenje o tome da učenicima mlađe školske dobi nije nužno potreban mobilni uređaj (100 %). Svoje mišljenje obrazložile su različitim odgovorima:

U slučaju potrebe učitelj može kontaktirati potrebnu osobu (roditelje i sl.).

Uz dužno poštovanje za željom roditelja da im je dijete stalno dostupno, mislim da bi njihova djeca radije vidjela njihov lik pred sobom.

Previše vremena provode na igranju igrica pa ne komuniciraju.

U školi, u slučaju boli ili mučnine djeteta, sama kontaktiram telefonski roditelje. Prema kućnom redu ni ne dopuštamo učenicima mobitele.

Nužnost nije, ali je predmet današnjice kojeg gotovo sva djeca već od drugog razreda posjeduju. Nije im nužno potreban mobilni uređaj jer djeca u toj dobi trebaju razvijati komunikacijske vještine s drugim vršnjacima, razvijati koordinaciju baveći se sportom i finu motoriku ruku pisanjem ili nekim drugim igrima. Djeci je potrebna igra na svježem zraku, a ne igre na mobilnim uređajima.

Čemu?

Nepotrebno, na korištenje imaju fiksni telefon u školi ako zatreba. Kad dijete dobije mobitel u ruke teško će se odvajati. I nama odraslima je to ponekad teško.

Jedino s roditeljima trebaju komunicirati jer roditelji donose sve odluke vezane uz njihovo druženje, aktivnosti, izlaske.

Ne treba...nisu mu potrebe velike i ne treba...ima učitelj ako je bolest u pitanju, a drugo ništa nije hitno.

Nije potrebno jer odvlači pažnju.

U školu ih voze roditelji ili autobus, pa mislim da nema potrebe za mobitelom.

Smatram da djeca prvenstveno trebaju proživjeti djetinjstvo kroz igru i aktivnosti.

Jer mu odvraća pozornost od bitnoga, a roditelji su uvijek tu ako nešto zatreba.

Na pitanje da navedu pozitivne i negativne strane korištenja mobilnog uređaja kod djece mlađe školske dobi, učiteljice su navele različite odgovore:

Ovisnost, pažnja smanjena na nastavi.

Znanje korištenja IKT je pozitivno i može služiti u nastavi (fotografiranje za potrebe nastave, rješavanje kvizova i sl.), negativno je mogućnost izlaganja, mobinga, ovisnosti o igricama i sl.

Pozitivna: manje trče po hodnicima, negativna: ne druže se u zajedničkim igrama.

Pozitivne - dijete se može javiti da je sretno stiglo kući i da je kod kuće sve u redu ako ostaje samo kod kuće, a roditelji su na poslu. Negativne - dopisivanje s prijateljima iz razreda, izrezivanje drugih, omalovažavanje, pedofilija, neželjene reklame...

Povezanost s roditeljima na putu do kuće. Ovisnost o igricama, nasilje putem društvenih mreža.

Pozitivne strane: mogu se upotrebljavati za istraživanje određenih činjenica o nekoj temi koja se obrađuje (integrirana nastava, nastava u prirodi i sl.) Određene aplikacije pomažu u vizualizaciji određenih sadržaja. Negativne strane: sjedilački način života, neprimjerene igre njihovoj dobi, opasnost od dopisivanja sa strancima, nasilje (slanje ružnih poruka ili sadržaja o drugim učenicima svoga razreda ili škole), virtualni život.

Oduzima im pažnju. Roditelji ih ometaju. Ne pronalazim pozitivne.

Pozitivnih nema. Negativne - stalno je uz njih-zračenje, snimaju se i slikaju-nekima je dozvoljeno da i objavljuju, a nemaju osnovna znanja o internetu i pravila ponašanja na istom, igranje igrica-kad god imaju priliku.

Dobro je što se mogu čuti s roditeljima, a loše sve vezano uz društvene mreže, ako ih koriste.

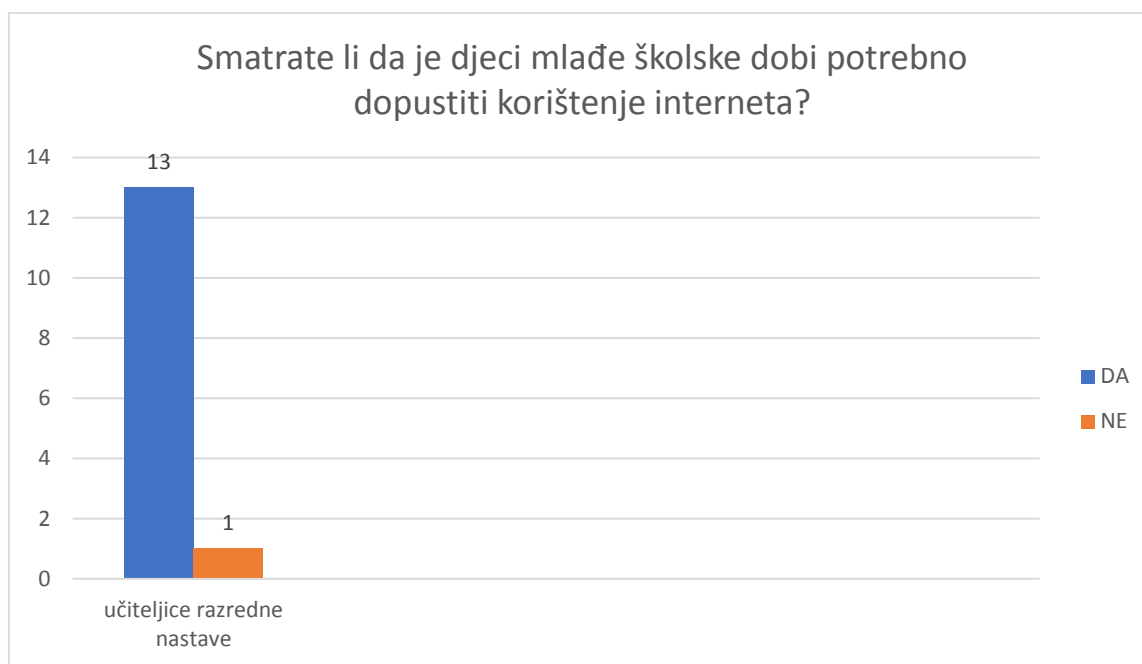
Pozitivne - najava dolaska po dijete, a negativne - snimanje nepotrebnih stvari, gledanje svega i svačega na mobitelu.

Mogu komunicirati s bližnjima, negativno stvara ovisnost.

Pozitivno - da roditelji u svakom trenutku znaju gdje im je dijete, negativno - razni sadržaji za koje djeca ne znaju ni čemu služe.

Pozitivno: mobitel može poslužiti kao odličan alat za učenje. Negativno: djeca su neaktivna, ima loš utjecaj na zdravlje djeteta.

Pozitivne - razvijanje kulture komunikacije na takav način. Negativne - zaokupljenost njime.



Slika 17. Ispitanost učiteljica razredne nastave o korištenju interneta kod djece mlađe školske dobi

Za razliku od mobilnog uređaja za kojeg su se sve ispitanice učiteljice (100 %) složile da nije nužna potreba kod djece mlađe školske dobi (slika 16.), za korištenje interneta ne misle tako. Čak 13 od 14 učiteljica, odnosno 92,9 % navelo je da je djeci mlađe školske dobi potrebno dopustiti korištenje interneta uz različita obrazloženja:

Uz nadgledanje...

U kontroliranim uvjetima, sa svrhom učenja.

Često neki zadatak iz prirode ili primjer likovnog problema pronalazimo na internetu.

Da, u svrhu domaće zadaće.

Ukoliko nauči pravilno koristiti internet donosi mu mnoge koristi, prvenstveno izvor informacija.

Učenici trebaju biti u korak s tehnologijom, ali ih se treba zaštititi od neprimjerenih sadržaja i ograničiti vrijeme provedeno za računalom, mobitelom i sl.

Naravno uz nadzor odrasle osobe i ograničeno vrijeme.

Samo za neka istraživanja i digitalne igre koje koriste u učenju.

Korištenje uz roditeljsku kontrolu i vođenje.

Uvijek može nešto naći za školu, proširiti znanje.

Proširuju svoja saznanja.

Neprimjereni sadržaji koji nisu za djecu.

Jedino kad je internet prilika za naučiti nešto novo i doći do potrebnih informacija.

Uz strogi nadzor roditelja.

Zadnje pitanje u anketnom upitniku koje je bilo postavljeno učiteljicama razredne nastave bilo je da navedu pozitivne i negativne strane korištenja interneta kod djece mlađe školske dobi. Učiteljice su iznijele svoja različita mišljenja:

Neprimjereni sadržaji.

Iste su kao i kod mobilnih uređaja.

Pozitivna je da vrlo brzo pronalazimo rješenje oko neke nedoumice, a negativna je da često ne čitaju lektirna djela već čitaju sažetke na internetu.

Pozitivne - istraživački rad za domaću zadaću. Negativne - pedofilija, stranice i reklame s neželjenim sadržajem i neprilagođenim maloljetnicima.

Ne treba ga izbjegavati već naučiti kako izbjeći negativnosti i izloženost.

Pozitivne: djeca su informirana, u korak su s tehnologijom, određene sadržaje brže usvajaju i informacije su im brže dostupne. Negativne: provođenje previše vremena za računalom, neaktivnost i zanemarivanje kretanja i sporta, osiromašen riječnik i fond riječi zbog nedostatka verbalne komunikacije sa svojim vršnjacima, nedostatak empatije i suosjećanja za druge oko sebe, zatvaranje u virtualni svijet.

Pozitivno je jer mogu učiti na neki drugačiji način, a negativnosti ima jako puno. Dovoljan je jedan klik da ih odvede na nepoželjne stranice.

Digitalne igre primjerene djeci, istraživanje za neka nova znanja. Negativne - opasnosti koje vrebaju na internetu, a djeca ne znaju dovoljno o tome.

Dobro je da znaju samostalno tražiti potrebne informacije, znanja,... Loše je korištenje društvenih mreža.

Pozitivne za različite sadržaje, a negativne jer svega ima.

Negativno - dijete previše provodi u zatvorenom prostoru te se premalo kreće. Pozitivno - proširuje svoja saznanja.

Uopće im nije potreban.

Pozitivno: brz i lak pronalazak potrebnih informacija. Negativne: pasivnost, izvor mnogih opasnosti.

Pozitivne - izvor dodatnih znanja, poučavanje. Negativne - zlostavljanje i zloupotreba internetskih sadržaja.

11. ZAKLJUČAK

Ovisnost je jedan od najčešćih problema današnjice. Ona označava neodoljivu, bolesnu vezanost uz uzimanje određenih sredstava čiji će nedostatak dovesti do poremećaja normalnog djelovanja duševnog, tjelesnog ili oba sustava i neizostavnih socijalnih problema (Janković, 1995). Postoje dvije vrste ovisnosti, a to su fizička i psihička ovisnost. Alkohol, droga, cigarete i razni lijekovi samo su neki od uzročnika fizičke ovisnosti, dok suvremenu tehnologiju i hranu smatramo jednim od glavnih uzročnika psihičke ovisnosti.

Temeljni cilj ovog istraživanja bio je ispitati prisutnost različitih oblika ovisnosti kod učenika nižih razreda osnovne škole te ispitati osobno mišljenje učitelja o prednostima i nedostacima korištenja mobilnog uređaja i interneta kod djece mlađe školske dobi. Naime, rezultati istraživanja pokazali su da učenici 1. (87,5 %) i 2. razreda (92,9 %) nisu upoznati s pojmom ovisnosti, dok više od pola učenika 3. razreda (58,8 %) i svi učenici 4. razreda (100 %) jesu. Skoro svi ispitani učenici u sva četiri razreda imaju mobilni uređaj i koriste se internetom. Najviše učenika u sva četiri razreda navelo je kako mobilni uređaj i internet koriste po pola sata dnevno, jedino su učenici 4. razreda (80 %) naveli da internet koriste najmanje jedan sat dnevno. Rezultati istraživanja pokazali su da najveći broj učenika u sva četiri razreda konzumira gazirana pića jedan do dva puta tjedno. Ista situacija je i sa slatkišima kod učenika u prva tri razreda, dok je najveći broj učenika u 4. razredu naveo da slatkiše jede svaki dan. Istraživanjem je utvrđeno kako su različiti oblici ovisnosti prisutni kod učenika nižih razreda osnovne škole, no stanje nije alarmantno jer ovisnost nije prisutna u velikoj mjeri.

Od 14 ispitanih učiteljica razredne nastave, njih 5 (35,7 %) susrelo se s „učenikom-ovisnikom“ u svome radu. Učiteljice su navele kako je kod učenika u najvećoj mjeri zastupljena ovisnost o videoigrama. Sve ispitane učiteljice (100 %) dijele isto mišljenje o tome da učenicima mlađe školske dobi nije nužno potreban mobilni uređaj, dok 13 učiteljica (92,9 %) navodi da je djeci mlađe školske dobi potrebno dopustiti korištenje interneta, ali uz strogi nadzor roditelja i ograničeno vrijeme.

Učenička upoznatost s pojmom ovisnosti mogla bi se poboljšati kroz obrazovanje u školi već od najnižih razreda. S obzirom da suvremena tehnologija sve više napreduje pa time i broj ovisnosti o tehničkim sredstvima raste među populacijom, gotovo je sigurno da će se učenici prije ili kasnije u budućnosti susresti s problemom ovisnosti. Stoga bi učitelji trebali biti motivirani za podučavanje učenika o ovom problemu već od najnižih razreda kako bi ih pripremili da se u budućnosti znaju nositi s njime i njegovim posljedicama.

LITERATURA

1. Janković, J. (1995). *VRTIĆ – ŠKOLA – DROGA: Rani odgoj u primarnoj prevenciji ovisnosti*. Zagreb: Školske novine.
2. Klarić, D. (2014). *PREPOZNAJ I DJELUJ! Savjetnik za prevenciju ovisnosti i nasilja u djece i mladih*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Sakoman, S. (2002). *Obitelj i prevencija ovisnosti*. Zagreb: SysPrint.

Mrežne stranice:

1. Batrac, D. (2018). *Internetsko nasilje u prvom odgojno-obrazovnom ciklusu*. Pribavljeno 3.5.2018., sa <https://repozitorij.unios.hr/islandora/object/foozos%3A554/datastream/PDF/view>
2. Belcar, A. (2017). *Primjerenost dnevnih televizijskih sadržaja djeci mlađe školske dobi*. Pribavljeno 6.6.2018., sa <https://zir.nsk.hr/islandora/object/foozos%3A530/datastream/PDF/view>
3. *Brza hrana izaziva ovisnost poput droge*. Pribavljeno 6.6.2018., sa <http://www.urbancult.hr/brza-hrana-izaziva-ovisnost-poput-droge-1887.aspx>
4. *BRZA HRANA NIJE KRIVAC ZA PRETILOST DJECE Uzrok je loša prehrana roditelja!* Pribavljeno 6.6.2018., sa <https://www.jutarnji.hr/life/zdravlje/brza-hrana-nije-krivac-za-pretilost-djece-uzrokje-losa-prehrana-roditelja/856366/>
5. Fekete, A. (2016). *Obrazovna uloga televizije u životu učenika mlađe školske dobi*. Pribavljeno 6.6.2018., sa <https://zir.nsk.hr/islandora/object/foozos%3A221/datastream/PDF/view>
6. *Fizičke ovisnosti*. Pribavljeno 8.5.2018., sa <https://sites.google.com/site/ovisnostdoo/home/vrste-ovisnosti/fizickeovisnosti>
7. Martinović, D. (2014). *Oprez u svakodnevnom životu - računalne igre*. Pribavljeno 6.6.2018., sa <https://repozitorij.foozos.hr/islandora/object/foozos%3A116>
8. *Ovisnost*. Pribavljeno 8.5.2018., sa <https://hr.wikipedia.org/wiki/Ovisnost>
9. *OVISNOSTI – CIGARETE, ALKOHOL I DROGE*. Pribavljeno 8.5.2018., sa <http://www.udruga-let.hr/ovisnosti/>
10. *Ovisnost o mobitelima narušava obiteljsku idilu*. Pribavljeno 6.6.2018., sa http://www.novilist.hr/Zivot-i-stil/Zanimljivosti/Ovisnost-o-mobitelima-narusava-obiteljsku-idilu?meta_refresh=true

11. *Ovisnosti – problem i izazov modernog doba!* Pribavljeno 8.5.2018., sa <http://www.zdravi-grad-porec.hr/strucne-teme/ovisnosti-problem-izazov-modernog-doba/>
12. *Predstavljani Minimalni standardi prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno-obrazovnom sustavu.* Pribavljeno 9.6.2018., sa http://www.azoo.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=6414:predstavlanje-minimalnih-standarda-prevencije-ovisnosti-za-djecu-i-mlade-u-odgojno-obrazovnom-sustavu&catid=87:opce-obavijesti&Itemid=486
13. *Prevencija.* Pribavljeno 9.6.2018., sa <http://www.nzjz-split.hr/web/index.php/hr/prevencijamz>
14. *Psihička ovisnost.* Pribavljeno 8.5.2018., sa <https://sites.google.com/site/ovisnostdoo/home/vrste-ovisnosti/psihickaovisnost>
15. Slunjski, E., Kolak, A. (2016). Pedagoški aspekti prevencije ovisnosti u odgojno-obrazovnoj ustanovi. *Školski vjesnik : časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 65(1), 137-148. Pribavljeno 9.6.2018., sa https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=261367
16. Strel, K. (28.10.2017). *Vrste ovisnosti.* Pribavljeno 8.5.2018., sa http://www.os-ilribar-labin.skole.hr/upload/os-ilribar-labin/images/static3/1088/attachment/Karlo_Strel_-_Vrste_ovisnosti.pdf
17. *Školski programi prevencije ovisnosti.* Pribavljeno 9.6.2018., sa http://www.azoo.hr/images/izdanja/Sakoman_Skolski_programi_prevencije_ovisnosti.pdf
18. *Više od 50 posto tinejdžera ovisno je o mobilnim uređajima.* Pribavljeno 6.6.2018., sa <https://www.express.hr/znanost/vise-od-50-posto-tinejdzera-ovisno-je-o-mobilnim-uredajima-4875>
19. Živković, A. (2014). *Primjerenost mrežnih tražilica učenicima mlađe školske dobi.* Pribavljeno 6.6.2018., sa <https://repozitorij.foozos.hr/islandora/object/foozos%3A453>

PRILOZI

Anketni upitnik za učenike

ANKETA O PREVENCIJAMA OVISNOSTI KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI RADI OČUVANJA ZDRAVLJA

Poštovani učenici,

molim vas da odvojite 5 minuta vašeg vremena kako biste ispunili ovaj anketni upitnik koji služi za potrebe pisanja diplomskoga rada za gore navedenu temu. Pred vama se nalazi nekoliko pitanja koja su vezana uz sve veće probleme današnjice koje uočavamo u našem okruženju.

Vaši odgovori su u potpunosti anonimni te vas stoga molim da budete što iskreniji pri ispunjavanju anketnog upitnika. Unaprijed zahvaljujem svima na odvojenom vremenu za ispunjavanje upitnika.

Nikolina Vidović, studentica 5. godine Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti u
Slavonskom Brodu

Spol: M Ž

Razred: _____

1. Jeste li se ikada susreli s pojmom „ovisnosti“?

DA NE

2. Ako jeste, ukratko opišite što za vas predstavlja taj pojam?

3. Za koje od navedenih pojmova smatrate da mogu izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi? (Moguće zaokružiti više odgovora.)

- | | | | |
|---|--------------|-----------------|-------------|
| a) cigarete | b) alkohol | c) televizija | d) internet |
| e) hrana | f) videoigre | g) mobitel | h) slatkiši |
| i) piće (gazirani sokovi – Coca-Cola, Fanta...) | | j) ostalo _____ | |

4. Imate li mobilni uređaj?

DA

NE

5. Ako imate, zaokružite koliko ga često koristite?

a) svaki dan b) jednom tjedno c) više puta tjedno d) nekoliko puta mjesečno

6. Ukoliko mobilni uređaj koristite svaki dan, zaokružite koliko ga vremenski koristite?

a) pola sata b) jedan do dva sata c) tri do četiri sata d) pet i više sati

7. Za koje svrhe najčešće koristite mobilni uređaj? (npr. za igrice, slušanje glazbe, dopisivanje, računanje, ...)

8. Smatrate li da je djeci mlađe školske dobi nužno potreban mobilni uređaj. Obrazložite svoj odgovor.

9. Koliko dnevno provedete vremena gledajući televiziju?

a) pola sata b) jedan do dva sata c) tri do četiri sata d) pet i više sati

10. Navedite koje programske sadržaje najviše gledate na televiziji? (npr. crtane filmove, serije, kvizove, videospotove, ...)

11. Koristite li internet?

DA

NE

12. Ukoliko koristite, navedite u koje svrhe ga najčešće koristite? (npr. za igrice, gledanje crtanih filmova, pomoć za školu, ...)

13. Ako koristite internet, zaokružite koliko ga često koristite?

a) svaki dan b) jednom tjedno c) više puta tjedno d) nekoliko puta mjesečno

14. Ukoliko koristite internet svaki dan, zaokružite koliko ga vremenski koristite?

a) pola sata b) jedan do dva sata c) tri do četiri sata d) pet i više sati

15. Koliko često konzumirate gazirana pića?

a) nikada b) jedan do dva puta tjedno c) tri do četiri puta tjedno d) svaki dan

16. Koliko često jedete slatkiše?

a) nikada b) jedan do dva puta tjedno c) tri do četiri puta tjedno d) svaki dan

Anketni upitnik za učitelje

PREVENCIJE OVISNOSTI KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI RADI OČUVANJA ZDRAVLJA

Poštovani, molim Vas da odvojite nekoliko minuta kako biste ispunili ovaj anketni upitnik koji služi za potrebe pisanja diplomskoga rada za gore navedenu temu. Pred Vama se nalazi nekoliko pitanja koja su vezana uz sve veće probleme današnjice koje uočavamo u našem okruženju. Vaši odgovori su u potpunosti anonimni te Vas stoga molim da budete što iskreniji pri ispunjavanju anketnog upitnika. Unaprijed zahvaljujem svima na odvojenom vremenu za ispunjavanje upitnika.

Nikolina Vidović, studentica 5. godine Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti u
Slavonskom Brodu

Spol: M Ž

Naziv škole u kojoj radite: _____

1. Koliko dugo radite kao učitelj/ica razredne nastave?

- a) do 5 godina
- b) od 5 do 10 godina
- c) od 10 do 20 godina
- d) više od 20 godina

2. Za koje od navedenih pojmova smatrate da mogu izazvati ovisnost kod djece mlađe školske dobi? (Moguće zaokružiti više odgovora.)

- | | | | |
|---|--------------|-----------------|-------------|
| a) cigarete | b) alkohol | c) televizija | d) internet |
| e) hrana | f) videoigre | g) mobitel | h) slatkiši |
| i) piće (gazirani sokovi – Coca-Cola, Fanta...) | | j) ostalo _____ | |

3. Jeste li se do sada u svome radu ikada susreli s „učenikom-ovisnikom“?

DA NE

4. Ako jeste navedite o kojoj vrsti ovisnosti je riječ.

5. Smatrate li da je djeci mlađe školske dobi nužno potreban mobilni uređaj?

DA

NE

6. Obrazložite svoj odgovor na prethodno pitanje.

7. Navedite pozitivne i negativne strane korištenja mobilnog uređaja kod djece mlađe školske dobi.

8. Smatrate li da je djeci mlađe školske dobi potrebno dopustiti korištenje interneta?

DA

NE

9. Obrazložite svoj odgovor na prethodno pitanje.

10. Navedite pozitivne i negativne strane korištenja mobilnog uređaja kod djece mlađe školske dobi.
