

Mediji i pretilost djece predškolske i osnovnoškolske dobi

Rakocija, Petra

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:453760>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-04**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Petra Rakocija

MEDIJI I PRETILOST DJECE PREDŠKOLSKE I
OSNOVNOŠKOLSKE DOBI

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Petra Rakocija

**MEDIJI I PRETILOST DJECE PREDŠKOLSKE I
OSNOVNOŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Mentor rada:

Izv.prof.dr.sc. Marina Đuranović

Zagreb, rujan, 2024.

SADRŽAJ

1.	UVOD	1
2.	MEDIJI.....	2
2.1.	Povijesni razvoj medija.....	2
2.2.	Podjela medija.....	3
3.	MEDIJI I DJECA	7
3.1.	Uloga medija u životu djece.....	7
3.2.	Medijski utjecaj na zdravlje djece.....	9
3.3.	Ovisnost o medijima	10
3.4.	Prisutnost medija kod djece predškolske dobi	12
3.5.	Pristupnost medija kod djece osnovnoškolske dobi.....	14
3.6.	Pozitivni i negativni učinci medija na djecu	16
4.	PREHRAMBENE NAVIKE DJECE.....	19
4.1.	Pretilost djece.....	20
4.2.	Fizička aktivnost i sedentarni način života	22
4.3.	Utjecaj medija na prehrambene navike djece	22
4.4.	Utjecaji medija na zdravlje	23
4.5.	Ovisnost o medijima i njezin utjecaj na prehranu i zdravlje.....	25
4.6.	Utjecaj oglašavanja medija na pretilost djece	26
4.	ZAKLJUČAK	28
	LITERATURA.....	29
	PRILOZI I DODACI.....	32

Sažetak

Mediji, osobito digitalni, imaju sve važniju ulogu u životu djece jer pružaju brojne mogućnosti za obrazovanje, zabavu i socijalizaciju ali istovremeno donose i brojne izazove. Medijski sadržaji, koji uključuju televiziju, društvene mreže i video igre, mogu imati značajan utjecaj na prehrambene navike djece jer potiču konzumaciju nezdrave hrane i smanjenje tjelesne aktivnosti, što rezultira povećanim rizikom od pretilosti. Utjecaj medija očituje se kroz oglašavanje koje promovira visokokalorične proizvode te kroz prikazivanje stilova života koji često potiču sjedilačke navike. Djeca su izložena reklamama koje nerijetko promiču nezdrave prehrambene proizvode, poput brze hrane, slatkiša i gaziranih pića, čime se oblikuju njihove prehrambene preferencije i povećava unos kalorija. Ovisnost o medijima dodatno pridonosi sedentarnom načinu života, smanjenju socijalnih interakcija i zanemarivanju tjelesne aktivnosti, što su sve čimbenici koji doprinose porastu stope pretilosti među djecom. U sklopu rada su prikazani mediji koji su značajan faktor u oblikovanju prehrambenih navika i načina života djece te je potrebna veća svijest o njihovom utjecaju i odgovorniji pristup u njihovu korištenju kako bi se spriječio porast pretilosti i drugih povezanih zdravstvenih problema kod djece predškolske i osnovnoškolske dobi.

Ključne riječi: djeca, mediji, obrazovanje, oglašavanje, pretilost, zdravlje

Summary

Media, especially digital media, play an increasingly important role in children's lives because they provide numerous opportunities for education, entertainment and socialization, but at the same time they also bring numerous challenges. Media content, which includes television, social networks, and video games, can have a significant impact on children's eating habits because they encourage the consumption of unhealthy foods and reduced physical activity, resulting in an increased risk of obesity. The influence of the media is manifested through advertising that promotes high-calorie products and through the portrayal of lifestyles that often encourage sedentary habits. Children are exposed to advertisements that often promote unhealthy food products, such as fast food, sweets and sodas, which shape their food preferences and increase their calorie intake. Dependence on the media further contributes to a sedentary lifestyle, reduced social interactions and neglect of physical activity, all of which are factors that contribute to the rise in obesity rates among children. As part of the work, the media is presented, which is a significant factor in shaping the eating habits and lifestyle of children, and a greater awareness of their influence and a more responsible approach to their use is needed in order to prevent the increase in obesity and other related health problems in children of preschool and primary school age.

Key words: children, media, education, advertising, obesity, health

1. UVOD

Mediji imaju značajnu ulogu u svakodnevnom životu djece predškolske i osnovnoškolske dobi i kao takvi oblikuju njihove navike, vrijednosti i percepciju svijeta. U današnjem digitalnom dobu su djeca izložena različitim vrstama medija, od televizije i interneta do videoigara i društvenih mreža, što donosi brojne izazove i rizike za njihov razvoj. Jedan od najvažnijih problema povezanih s medijima jest rastuća stopa pretilosti među djecom. Pretilost u ranom djetinjstvu i osnovnoškolskoj dobi postala je globalni problem javnog zdravlja, s ozbiljnim dugoročnim posljedicama za fizičko i mentalno zdravlje djece.

Cilj ovog rada je istražiti kako mediji, osobito oglašavanje prehrambenih proizvoda, utječu na prehrambene navike i tjelesnu težinu djece predškolske i osnovnoškolske dobi. U sklopu rada će se analizirati mehanizmi putem kojih mediji oblikuju prehrambene preferencije djece, istražiti povezanost između vremena provedenog pred ekranom i pretilosti te razmotriti ulogu roditelja i obrazovnih institucija u prevenciji negativnih učinaka medija na dječje zdravlje.

Ovim radom se želi postići bolje razumijevanje utjecaja medija na prehrambene navike i tjelesnu težinu djece predškolske i osnovnoškolske dobi te ukazati na faktore koji pridonose rastućoj stopi pretilosti među djecom.

2. MEDIJI

Pojam medij je izveden iz latinske riječi "medius", što znači "srednji". Mediji se mogu definirati kao kanali ili alati koji se koriste za pohranu, prijenos ili isporuku informacija ili podataka. Mediji se također mogu definirati kao institucije ili organizacije koje proizvode i distribuiraju informacije ili zabavu javnosti. Neki primjeri medija su novine, časopisi, knjige, radio, televizija, kino, internet, društveni mediji, mobilni telefoni itd. (O.P. Jindal Global University, 2024).

Mediji se mogu koristiti u različite svrhe, kao što su obrazovanje, zabava, informiranje, uvjeravanje, oglašavanje, marketing, odnosi s javnošću itd.

Mediji imaju svoje temelje u najranijim društvenim zajednicama, gdje se javila potreba za organiziranim prijenosom informacija (Zgrabljic Rotar, 2005). Medij se može definirati kao posrednik koji omogućava prijenos poruke od pošiljatelja do primatelja. Iako termin "medij" ima više značenja, njegovo tumačenje varira ovisno o znanstvenom ili društvenom kontekstu u kojem se koristi. U okviru komunikacijskih znanosti, medij se često opisuje kao tehničko ili fizičko sredstvo koje omogućava transformaciju i prijenos poruke kroz određeni kanal. Također, mediji se često definiraju kao suvremena sredstva za prenošenje informacija, odnosno kao instrumenti komunikacije i načini izražavanja ideja i informacija (Jurčić, 2017).

Pojam medija može se sagledati iz različitih perspektiva, no temeljna karakteristika ostaje njegova uloga posrednika u prijenosu informacija između pošiljatelja i primatelja. Mediji imaju važnu ulogu u društvu kao izvori informacija i kao alati za obrazovanje, zabavu, marketing i odnose s javnošću. Njihova multifunkcionalnost i sposobnost da dopru do široke publike čine ih nezaobilaznim dijelom svakodnevnog života.

2.1. Povijesni razvoj medija

Povijesni razvoj medija predstavlja kompleksan proces koji je snažno utjecao na evoluciju društvenih komunikacijskih sustava (Jankowski, 2001).

Počevši od prvih oblika komunikacije, kao što su usmena predaja i pisani tekstovi na papirusu, razvoj medija ubrzano se širio uvođenjem tiskarskog stroja koji je Johannes Gutenberg izumio sredinom 15. stoljeća. Medijski izum označio je početak masovne proizvodnje informacija, što je omogućilo širenje znanja na dosad neviđen način (Jankowski, 2001).

Tijekom 19. stoljeća, industrijska revolucija dovela je do daljnjeg razvoja medija, posebno s pojavom rotacijskog tiska, telegrafa i kasnije radija. Sredinom 20. stoljeća, televizija je postala dominantan medij, oblikujući javno mnijenje na globalnoj razini. Kraj 20. i početak 21. stoljeća obilježen je naglim rastom interneta i digitalnih medija, što je transformiralo ne samo način na koji se informacije distribuiraju, nego i način na koji ljudi međusobno komuniciraju (Jankowski, 2001).

Danas su mediji sveprisutni u svakodnevnom životu, a razvoj novih tehnologija i dalje mijenja njihov utjecaj na društvo. Digitalni mediji omogućili su decentralizaciju distribucijskih kanala, povećanje kapaciteta prijenosa poruka zahvaljujući satelitima i računalnim mrežama te veću interaktivnost u komunikaciji (Jankowski, 2001).

2.2. Podjela medija

Mediji se mogu podijeliti na nekoliko osnovnih kategorija ovisno o tehnologiji, načinu prijenosa informacija i interaktivnosti, što je detaljnije opisano u Tablici 1.

Tablica 1. Podjela medija prema vrsti i karakteristikama (prema Jankowski, 2001)

Vrsta medija	Primjeri	Karakteristike
Tradicionalni mediji	Tiskani mediji (novine, časopisi, knjige), radio, TV, film	Jednosmjerni prijenos informacija, publika kao pasivni primatelj.
Digitalni mediji	Internetski portali, društvene mreže, blogovi, video platforme	Dvosmjerna komunikacija, korisnici mogu aktivno sudjelovati u stvaranju i dijeljenju sadržaja.

Interaktivni mediji	Online igre, virtualne zajednice, interaktivne aplikacije	Omogućuju interakciju u realnom vremenu, prilagodljivi potrebama korisnika, visoka razina personalizacije.
Mobilni mediji	Aplikacije i platforme na pametnim telefonima i tabletima	Pristup informacijama u bilo kojem trenutku i na bilo kojem mjestu, važan alat u suvremenom društvu.

Tradicionalni mediji, kao što su tiskani mediji, radio, televizija i film, karakterizirani su jednosmjernim prijenosom informacija, gdje je publika uglavnom pasivni primatelj.

Digitalni mediji, poput internetskih portala, društvenih mreža i video platformi, donijeli su revoluciju u komunikaciji omogućujući dvosmjernu interakciju između proizvođača sadržaja i korisnika.

Interaktivni mediji, koji uključuju online igre, virtualne zajednice i interaktivne aplikacije, dodatno proširuju mogućnosti za interakciju u realnom vremenu.

Mobilni mediji predstavljaju najnoviji razvoj u medijskom ekosustavu, omogućujući pristup informacijama u bilo kojem trenutku i na bilo kojem mjestu.

Funkcija medija su prikazane u Tablici 2.

Tablica 2. Funkcija medija (prema Jurčić, 2017)

Autor	Funkcija	Opis	Primjeri
Rus-Mol i Zagorac-Keršer	Informacijska funkcija	Povećava opću informiranost građana i osigurava kvalitetne informacije za donošenje boljih odluka o važnim pitanjima u zajednici.	Vijesti, informativne emisije, novinski članci.
	Artikulacijska funkcija	Oblikuje i postavlja društvene probleme u jasne okvire kako bi ih javnost mogla percipirati i razumjeti.	Dokumentarci, istraživačko novinarstvo.
	Agenda setting	Postavlja prioritete u tretiranju društvenih tema te osigurava da se pitanja iznesu pred javnost i nadležne institucije.	Debatne emisije, politički talk showovi.
	Kritika i kontrola	Omogućuje nadzor i transparentnost vlasti, politike i poslovnih subjekata, osiguravajući da se ništa ne sakrije od javnosti.	Istraživačko novinarstvo, objave o korupcijskim aferama.

	Zabavna funkcija	Osigurava sadržaje koji zabavljaju publiku i nude bijeg od svakodnevnih briga.	Serije, filmovi, glazbene emisije.
	Obrazovna funkcija	Pomaže u stjecanju općeg znanja i obrazovanju, često putem specijaliziranih programa usmjerenih na znanost, istraživanje i popularizaciju.	Edukativni programi, dokumentarci, obrazovne emisije poput "National Geographic" ili "Discovery Channel".
	Socijalizacijska funkcija	Pomaže u procesu socijalizacije pojedinaca i oblikovanju društvenih normi te vrijednosti unutar zajednice.	Talk showovi, društveni komentari, emisije o društvenim temama.
	Integracijska funkcija	Spaja različite ljude, kulture, ideje i religije, promičući razumijevanje i suradnju među različitim društvenim skupinama.	Međukulturne emisije, međunarodne vijesti, programi usmjereni na promicanje tolerancije.
Jean-Claude Bertrand	Promatranje okoline	Prikupljanje, analiza i filtriranje informacija relevantnih za građane kako bi se osigurala informiranost i donošenje odluka.	Vijesti, analitičke emisije, novinski komentari.
	Socijalna komunikacija	Stvaranje uvjeta za javnu diskusiju i povezivanje pojedinaca unutar šireg društvenog diskursa.	Emisije otvorenog tipa, forumi, društvene mreže.
	Predstavljanje svijeta	Prikazivanje udaljenih i nepoznatih pojava koje nisu dostupne neposrednom ljudskom iskustvu, pružajući širu perspektivu stvarnosti.	Dokumentarni filmovi, putopisne emisije, reportaže.
	Prenošenje kulture	Očuvanje i prenošenje tradicije, kulturnih vrijednosti i nasljeđa s jedne generacije na drugu.	Kulturne emisije, festivali prikazani na TV-u, radijski programi usmjereni na kulturne teme.
	Zabavna funkcija	Osiguravanje sadržaja koji ne samo da zabavljaju, već i potiču kreativnost i zadovoljstvo među korisnicima medija.	Komedije, zabavne igre, reality showovi.
	Funkcija prodaje	Povećanje prodaje proizvoda i usluga te poticanje razvoja potrošačkog društva putem oglašavanja i marketinških kampanja.	TV reklame, internetsko oglašavanje, marketinške kampanje na društvenim mrežama
Tena Martinić	Informacijska funkcija	Osigurava informacije potrebne za funkcioniranje u sve složenijem društvu, gdje je pojedinac sve više ovisan o okolini.	Vijesti, novinski članci, informativne emisije.

Selekcijska i interpretacijska funkcija	Omogućuje stjecanje svijesti o zajedničkim problemima te doprinosi koheziji društvene zajednice.	Analitičke emisije, kolumne, javne rasprave.
Eksplikacijska funkcija	Održava kolektivnu svijest i integrira pojedinca u zajedničke akcije unutar zajednice.	Edukativni programi, dokumentarni filmovi, društveni komentari.
Obrazovna funkcija	Prenosi kulturne i društvene norme, povezuje generacije i doprinosi nastavku procesa socijalizacije.	Edukativni programi, obrazovne emisije, specijalizirani dokumentarci.
Zabavljачka funkcija	Pružа sadržaje koji omogućuju opuštanje i razonodu, kako kolektivu, tako i pojedincu.	Glazbene emisije, filmovi, serije.
Estetska funkcija	Kroz oblikovanje i produkcijske mogućnosti, mediji se nameću kao novi oblik umjetničkog izraza.	Umjetnički filmovi, vizualne instalacije, kreativni projekti u medijima.

Rus-Mol i Zagorac-Keršer (prema Jurčić, 2017) definiraju osam osnovnih funkcija medija, s posebnim naglaskom na informiranju, obrazovanju, kritici i kontroli, te socijalizaciji i integraciji. Podjela ukazuje na ulogu medija kao izvora informacija i kao bitnog instrumenta za održavanje društvene kohezije, nadzora nad vlasti i promociju kulturnih i društvenih vrijednosti.

Jean-Claude Bertrand (prema Jurčić, 2017) dodatno proširuje razumijevanje medija uvodeći funkcije promatranja okoline, socijalne komunikacije i prenošenja kulture.

Tena Martinić (prema Jurčić, 2017) fokusira se na informativnu, obrazovnu i estetsku funkciju medija, pri čemu posebno naglašava važnost medija u pružanju potrebnih informacija za funkcioniranje u složenom društvu.

3. MEDIJI I DJECA

Današnja djeca provode prosječno sedam sati dnevno koristeći različite medije za zabavu, što uključuje televiziju, računala, pametne telefone i druge elektroničke uređaje. Istovremeno, oglašavanje usmjereno prema djeci više nije ograničeno samo na TV reklame i plasman proizvoda u filmovima. Djeca su danas izložena utjecaju influencera na društvenim mrežama, prikrivenim oglasima unutar video igara, prikupljanju podataka na raznim platformama, interakcijama s nepoznatim osobama u virtualnim svjetovima unutar igara, te ciljanim oglasima na društvenim mrežama s namjerom poticanja određene akcije (https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/?srsId=AfmBOop1_wl833zODa-tdssTM7VWr21RGm1ufFzQ70ug2oOEg19_U0gB).

Tehnologija je postala sastavni dio svakodnevnice, a mediji služe kao alat za obrazovanje, zabavu i komunikaciju. Primjerice, predškolci putem javne televizije mogu naučiti abecedu, učenici osnovnih škola koriste obrazovne aplikacije i igre, dok tinejdžeri istražuju različite teme na internetu. Korištenje medija pruža djeci mnoge mogućnosti za učenje i razvoj, ali istovremeno nosi i određene rizike koje je važno razumjeti i ublažiti (<https://kidshealth.org/en/parents/tv-affects-child.html>).

U današnjem društvu mediji imaju važnu ulogu u životu djece, sve od najranije dobi. Djeca su izložena raznim oblicima medija koji uključuju televiziju, internet, video igre i društvene mreže, koji oblikuju njihov svakodnevni život, percepciju svijeta, ali i njihove navike i ponašanje. S obzirom na sveprisutnost medija, bitno je razumjeti kako oni utječu na razvoj djece, njihove socijalne interakcije, obrazovanje i zdravlje što je detaljnije opisano u nastavku poglavlja.

3.1. Uloga medija u životu djece

Mediji imaju sve značajniju ulogu u životima djece, sve od najranije dobi. Televizija, internet, video igre i drugi oblici medija postali su neizostavni dijelovi svakodnevnice jer pružaju djeci zabavu i informacije, obrazovanje i socijalizacijske mogućnosti. Ipak, dok mediji mogu biti moćan alat za učenje i razvoj, njihov utjecaj na djecu ovisi o sadržaju kojem su izloženi te o količini vremena provedenog uz medije (Paediatrics Child Health, 1999).

Na primjer, obrazovni programi poput "*Ulice Sesame*" dokazano doprinose razvoju pozitivnih socijalnih vrijednosti i osnovnih vještina, dok su drugi sadržaji, osobito oni s nasilnim ili neprimjerenim temama, povezani s negativnim posljedicama (Paediatrics Child Health, 1999).

Utjecaj različitih vrsta medija na djecu u različitim dobnim skupinama je prikazan u Tablici 3.

Tablica 3. Utjecaj različitih vrsta medija na djecu u različitim dobnim skupinama (Ilišin, Marinović Bobinac i Radin, 2001)

Dob djeteta	Vrsta medija	Način korištenja	Utjecaj na razvoj
0-3 godine	Tradicionalni mediji	Pasivno gledanje televizije, slušanje radija	Može utjecati na smanjenje interakcije s roditeljima i okolinom; povećava rizik od usvajanja sjedilačkih navika.
3-6 godina	Digitalni mediji	Interaktivno korištenje aplikacija, jednostavne igre, konzumiranje sadržaja vođeno simbolima	Može stimulirati razvoj kognitivnih vještina kroz obrazovne aplikacije, ali i povećati rizik od prekomjernog korištenja i smanjenja fizičke aktivnosti.
6-10 godina	Digitalni mediji	Korištenje interneta za učenje, igranje videoigara, komunikacija putem aplikacija	Mogućnost razvoja digitalne pismenosti i kreativnosti, ali i opasnost od izlaganja neprimjerenom sadržaju te smanjenja socijalnih interakcija.
Utjecaj roditelja	Roditeljski nadzor	Roditelji postavljaju pravila i ograničenja za vrijeme provedeno uz medije te vrstu sadržaja	Smanjuje rizik od razvoja problematičnih obrazaca korištenja medija; primjer odgovornog korištenja medija potiče slične navike kod djece.

U dobi od 0 do 3 godine, tradicionalni mediji, poput televizije i radija, najčešće se koriste na pasivan način, što može dovesti do smanjenja interakcije s roditeljima i okolinom te povećati rizik od razvoja sjedilačkih navika, što je kritično razdoblje za razvoj temelja socijalnih i motoričkih vještina, stoga bi prekomjerno izlaganje pasivnim medijima moglo negativno utjecati na taj proces.

Kako djeca ulaze u dobnu skupinu od 3 do 6 godina, digitalni mediji postaju sve prisutniji. Djeca u ovoj dobi počinju koristiti interaktivne aplikacije i jednostavne igre, vođena simbolima i intuitivnim korisničkim sučeljima.

U dobnoj skupini od 6 do 10 godina, djeca se sve više okreću korištenju interneta za učenje, igranje videoigara i komunikaciju putem aplikacija. Dok digitalni mediji mogu značajno doprinijeti razvoju digitalne pismenosti i kreativnosti, postoji i povećani rizik od izlaganja neprimjerenom sadržaju te smanjenja socijalnih interakcija u stvarnom životu. Stoga, roditeljski nadzor postaje još važniji kako bi se osiguralo da djeca koriste medije na način koji je siguran i prikladan njihovoj dobi.

3.2. Medijski utjecaj na zdravlje djece

Utjecaj medija na zdravlje djece može biti dvojak. S jedne strane, mediji mogu poslužiti kao sredstvo za promicanje zdravog ponašanja, poput redovite tjelovježbe i zdrave prehrane. S druge strane, pretjerana izloženost medijima, osobito onima koji promiču nezdrav način života, može dovesti do niza zdravstvenih problema. Na primjer, brojna istraživanja ukazuju na povezanost između prekomjernog gledanja televizije i pretilosti kod djece, s obzirom na to da djeca koja provode mnogo vremena pred ekranom često konzumiraju nezdrave grickalice i izbjegavaju fizičku aktivnost. Također, mediji mogu utjecati na mentalno zdravlje djece, pridonoseći razvoju poremećaja prehrane i drugih problema povezanih sa samopoimanjem, osobito kod tinejdžera (Paediatrics Child Health, 1999). Prekomjerno korištenje medija može imati niz negativnih utjecaja na zdravlje djece. Jedan od problema je povezanost između vremena provedenog pred ekranom i pretilosti. Djeca koja provode puno vremena koristeći medije sklonija su prekomjernoj tjelesnoj težini zbog neaktivnosti i konzumiranja nezdrave hrane tijekom gledanja televizije ili igranja videoigara.

Uz to, mediji često prikazuju rizična ponašanja poput konzumacije alkohola, pušenja i rizičnog seksualnog ponašanja, što može potaknuti djecu da oponašaju takva ponašanja. Također, izloženost nasilnim sadržajima može povećati agresivnost kod djece i stvoriti osjećaj straha od svijeta oko njih (<https://kidshealth.org/en/parents/tv-affects-child.html>).

Dugotrajna upotreba medija može negativno utjecati na razvoj komunikacijskih vještina i stvaranje stvarnih odnosa, te spriječiti djecu u bavljenju hobijima i sportom (Kattein i sur., 2023).

3.3. Ovisnost o medijima

Ovisnost se prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) opisuje kao kronična bolest koja ima tendenciju ponavljanja. Osim medicinske definicije, ovisnost se može promatrati iz različitih disciplina. U pedagogiji se ovisnost sagledava kao prepreka koja ometa razvoj pojedinca u edukacijskom i akademskom smislu (Sunko, 2011). U sociološkom kontekstu, ovisnost se vidi kao faktor koji narušava međuljudske odnose, dok se s ekonomske strane promatra kao uzrok koji može dovesti pojedinca do materijalnog gubitka (Sunko, 2011).

Ovisnost o medijima postaje sve veći problem među djecom, osobito u kontekstu sve veće dostupnosti digitalnih tehnologija. Djeca, a posebno tinejdžeri, sve više vremena provode na društvenim mrežama, u online igrama i gledajući video sadržaje, što može dovesti do razvoja ovisnosti s ozbiljnim posljedicama po njihovo psihosocijalno zdravlje. Ovisnost o medijima često rezultira zanemarivanjem školskih obveza, smanjenjem fizičke aktivnosti i gubitkom interesa za društvene aktivnosti izvan ekrana. Stoga je važno prepoznati rane znakove ovisnosti i poticati djecu na uravnoteženo korištenje medija (Paediatrics Child Health, 1999).

Ovisnost o medijima postaje sve veći problem, osobito kod djece i adolescenata. Djeca koja provode puno vremena uz digitalne uređaje često razvijaju ovisničke obrasce ponašanja koji mogu utjecati na njihovo mentalno zdravlje, spavanje i socijalizaciju. Korištenje medija može smanjiti vrijeme koje djeca provode u fizičkim aktivnostima, druženju s vršnjacima i obitelji, te obavljanju školskih obaveza, što može negativno utjecati na njihov razvoj (<https://kidshealth.org/en/parents/tv-affects-child.html>).

Ovisnost o medijima, poznata kao Internet Addict Disorder (IAD), prepoznaje se kao oblik bihevioralne ovisnosti koja bi u budućnosti mogla biti tretirana slično kao ovisnost o alkoholu, odnosno kao specifičan način života (Mandarić, 2012). Prema istraživanjima koje su proveli Miliša, Tolić i Vertrovšek (2009), sve veći broj mladih priznaje da su podlegli utjecaju računala i drugih medija te da ih privlače isključivo osobe koje dijele sličan stil života. Također, priznaju da se oslanjaju na medije kako bi se nosili s frustracijama, anksioznošću i poteškoćama u učenju i ponašanju, što često rezultira kompulzivnim korištenjem medija, protiv čega se teško bore.

Simptomi i znakovi ovisnosti o internetu su prikazani u Tablici 4.

Tablica 4. Simptomi i znakovi ovisnosti o internetu (Robotić, 2015)

Simptomi/znakovi	Opis
Gubitak pojma o vremenu	Osoba provodi na internetu puno više vremena nego što je planirala, često gubeći pojam o vremenu.
Problemi u izvršavanju zadataka	Korištenje interneta ometa svakodnevne obaveze, poput školskih, radnih ili kućnih zadataka.
Izolacija od obitelji i prijatelja	Osoba se povlači iz društvenih interakcija, preferirajući vrijeme provedeno na internetu.
Osjećaj krivnje	Osoba osjeća krivnju zbog prekomjernog korištenja interneta, ali pronalazi izgovore za svoje ponašanje.
Euforija ili opuštenost	Korištenje interneta izaziva snažne pozitivne emocije, poput euforije ili osjećaja opuštenosti.
Nervoza i ljutnja kod prekida	Osoba pokazuje znakove nervoze ili ljutnje kada nije u mogućnosti koristiti internet.
Gubitak interesa za druge aktivnosti	Ostale aktivnosti postaju nevažne ili nezanimljive u usporedbi s vremenom provedenim na internetu.
Financijski problemi	Prekomjerna upotreba interneta može dovesti do financijskih poteškoća, npr. zbog visokih računa.
Problemi u odnosima	Korištenje interneta može rezultirati gubitkom intimnosti u vezama i čak dovesti do razvoda.

Razmišljanje o internetu izvan vremena korištenja	Osoba često razmišlja o internetu i planira buduće aktivnosti na njemu, čak i kada nije online.
---	---

Jedan od najistaknutijih simptoma je gubitak pojma o vremenu, gdje osoba često provodi znatno više vremena online nego što je prvotno planirala. Problemi u izvršavanju zadataka dodatno naglašavaju ovu točku, jer prekomjerno korištenje interneta ometa svakodnevne aktivnosti, dovodeći do pada produktivnosti i neispunjavanja obveza.

Socijalne implikacije ovisnosti o internetu posebno su vidljive kroz izolaciju od obitelji i prijatelja. Osobe koje pate od ove vrste ovisnosti često se povlače iz stvarnog svijeta i preferiraju virtualne interakcije, što može dovesti do ozbiljnih problema u međuljudskim odnosima. Povlačenje dodatno pogoršava emocionalne posljedice, kao što su osjećaj krivnje i nervoza ili ljutnja kod prekida korištenja interneta, gdje osoba doživljava intenzivne negativne emocije kada joj je uskraćen pristup online sadržajima.

Ovisnost o internetu također ima fiziološke i psihološke manifestacije, kao što su euforija ili opuštenost tijekom korištenja, koje osobi pružaju privremeno olakšanje ili zadovoljstvo, ali dugoročno mogu dovesti do pogoršanja problema.

3.4. Prisutnost medija kod djece predškolske dobi

Djeca predškolske dobi posebno su osjetljiva na utjecaj medija. Iako neki sadržaji mogu biti obrazovni i poticati razvoj osnovnih vještina, djeca u ovoj dobi nemaju dovoljno razvijene kognitivne sposobnosti da bi razlikovala stvarnost od fikcije, što ih čini podložnima negativnim utjecajima neprimjerenih sadržaja (Paediatrics Child Health, 1999).

Roditelji i skrbnici imaju bitnu ulogu u nadzoru medijske konzumacije djece predškolske dobi, osiguravajući da djeca gledaju sadržaje prilagođene njihovoj dobi i da su izložena obrazovnim i pozitivnim medijima (Paediatrics Child Health, 1999).

Današnja djeca provode značajan dio vremena uz pametne telefone, tablete i druge digitalne uređaje, a sve više istraživanja usmjereno je na razumijevanje učinaka te upotrebe. Studija koju su proveli Jenny S. Radesky i njezini kolege na Sveučilištu Michigan, objavljena u časopisu *Pediatrics* 2020. godine, istražuje način na koji djeca u dobi od 3 do 5 godina koriste mobilne uređaje. Istraživači su koristili metodu uzorkovanja mobilnih uređaja kako bi objektivno procijenili vrijeme koje djeca provode na ovim uređajima i usporedili rezultate s roditeljskim izvješćima. Rezultati studije pokazuju da djeca u ovoj dobnoj skupini u prosjeku provode 115,3 minute dnevno koristeći mobilne uređaje, s velikim varijacijama u trajanju upotrebe između različite djece. Najčešće korištene aplikacije uključuju YouTube, YouTube Kids, preglednike i aplikacije za streaming video sadržaja. Studija je također otkrila da roditelji često podcjenjuju ili precjenjuju vrijeme koje njihova djeca provode na ovim uređajima. Nesklad između stvarne upotrebe i roditeljskih procjena naglašava potrebu za objektivnim metodama prikupljanja podataka kako bi se točno procijenio utjecaj digitalnih medija na djecu (Radesky i sur., 2020).

Istraživanja pokazuju da većina djece do druge godine života započinje s korištenjem medijskih uređaja, pri čemu najviše vremena provode uz televiziju. Prema dostupnim podacima, djeca predškolske dobi prosječno provode dva do tri sata dnevno uz medije, a ta količina vremena raste iz godine u godinu. Unatoč tome što su mediji značajni u životima djece ove dobi, oni i dalje preferiraju društvene aktivnosti poput igre s vršnjacima i roditeljima (https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2018/04/Djeca-i-mediji-knjizica_medijska_pismenost.pdf)

Mediji su sve prisutniji u životima predškolske djece, koja sve češće koriste pametne telefone i tablete za gledanje crtića, igranje igara i slušanje glazbe. Iako neki obrazovni sadržaji mogu biti korisni, prekomjerna upotreba medija u ovoj dobi može ometati razvoj socijalnih vještina, motorike i jezika. Djeca u predškolskoj dobi često nisu sposobna razlikovati stvarni svijet od onoga što vide na ekranu, što ih čini osjetljivima na negativne utjecaje (<https://kidshealth.org/en/parents/tv-affects-child.html>).

Roditelji koji sami pokazuju problematično korištenje medija, poput kompulzivnog korištenja interneta, mogu nenamjerno poticati slične navike kod svoje djece. Istraživanja pokazuju da djeca često oponašaju obrasce ponašanja svojih roditelja, što može dovesti do povećanog korištenja medija i kod najmlađih članova obitelji (Kattein i sur., 2023).

Iako djeca predškolske dobi provode značajno vrijeme uz medije, njihova sposobnost razlikovanja stvarnosti od fikcije još uvijek je nedovoljno razvijena. U toj dobi djeca često poistovjećuju stvarni svijet s onim prikazanim u medijima, što može dovesti do oponašanja neprimjerenih ponašanja viđenih na ekranu (https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2018/04/Djeca-i-mediji-knjizica_medijska_pismenost.pdf).

Prisutnost medija u životima djece predškolske dobi je neizbježna i donosi sa sobom brojne izazove, ali i mogućnosti. S obzirom na to da djeca u ovoj dobi još uvijek nemaju razvijene kognitivne sposobnosti koje bi im omogućile razlikovanje stvarnosti od fikcije, izloženost medijskim sadržajima mora biti pažljivo nadzirana. Dok određeni obrazovni sadržaji mogu imati pozitivan utjecaj na razvoj osnovnih vještina, prekomjerna upotreba medija može ometati razvoj socijalnih vještina i motorike te pridonijeti usvajanju neprimjerenih obrazaca ponašanja.

3.5. Pristupnost medija kod djece osnovnoškolske dobi

Djeca osnovnoškolske dobi sve više koriste medije za zabavu, ali i za obrazovanje i socijalizaciju. Internet i digitalne tehnologije postaju sastavni dio njihovog obrazovnog procesa, omogućujući pristup širokom spektru informacija i alata za učenje. Ipak, pristupnost medija također donosi rizike što uključuje izloženost neprimjerenim sadržajima i povećanu ovisnost o tehnologiji. Stoga je važno osigurati da djeca imaju pristup sigurnim i obrazovnim sadržajima te da ih se potiče na kritičko razmišljanje o informacijama koje konzumiraju putem medija. Roditeljski nadzor i vođenje su važni u osiguravanju zdravog i sigurnog korištenja medija kod djece ove dobi (Paediatrics Child Health, 1999).

Preporuke stručnjaka, poput Njemačkog saveznog centra za zdravstveno obrazovanje (BZgA), ističu potrebu za ograničavanjem vremena provedenog uz ekrane, no u praksi je često teško pridržavati se tih smjernica (Kattein i sur., 2023).

Roditelji pod stresom mogu imati manje kapaciteta za nadzor nad korištenjem medija kod svoje djece, što može rezultirati povećanim rizikom od razvoja problematičnih navika korištenja medija. Stoga je važno da roditelji ne samo da uspostave pravila korištenja medija, već i da sami budu svjesni svog ponašanja i njegovog utjecaja na djecu (Kattein i sur., 2023).

Dostupnost ekranskih medija u kućanstvima djece osnovnoškolske dobi postaje sve značajniji faktor u njihovom svakodnevnom životu. Različiti oblici medijskih uređaja, poput pametnih telefona, tableta, prijenosnih računala i televizora, prisutni su u gotovo svakom kućanstvu, a djeca već od rane dobi imaju pristup ovim tehnologijama. Istraživanja su pokazala da djeca osnovnoškolske dobi u prosjeku započinju s korištenjem medija već oko 22. mjeseca života, a mnogi roditelji ne pridržavaju se preporuka koje savjetuju ograničavanje vremena provedenog pred ekranom (Hinten i sur., 2023).

Prema istraživanju, tinejdžeri u prosjeku provode gotovo pet sati dnevno na društvenim mrežama, pri čemu se najveći dio tog vremena odnosi na korištenje aplikacija kao što su YouTube, TikTok i Instagram. Statistika ukazuje na ozbiljne posljedice za mentalno zdravlje mladih. Naime, čak 41% tinejdžera koji su među najintenzivnijim korisnicima društvenih mreža ocjenjuje svoje mentalno zdravlje kao loše ili vrlo loše. U usporedbi s njima, 23% tinejdžera s manjim korištenjem društvenih mreža ima takvu percepciju vlastitog mentalnog zdravlja. Posebno zabrinjavajuće je to što je 10% najintenzivnijih korisnika u posljednjih 12 mjeseci razmišljalo o suicidu ili samoozljeđivanju, dok je taj postotak među onima s najmanjom upotrebom društvenih mreža iznosio 5% (DeAngelis, 2024).

Također, uočeno je da 17% tinejdžera koji najviše koriste društvene mreže ima lošu sliku o vlastitom tijelu, dok je taj postotak znatno manji među onima s najmanjom upotrebom, iznoseći 6%. Analiza je također pokazala da slab roditeljski nadzor i loši odnosi s roditeljima dodatno pogoršavaju mentalno zdravlje tinejdžera koji su česti korisnici društvenih mreža. Naime, 60% tih tinejdžera s lošim roditeljskim odnosima i nadzorom prijavilo je loše ili vrlo loše mentalno zdravlje, dok je taj postotak znatno manji među onima koji su prijavili jak roditeljski nadzor i odnose (25%) (DeAngelis, 2024).

Dok digitalni mediji nude nebrojene mogućnosti za učenje i razvoj, istovremeno predstavljaju potencijalni izvor rizika ako se ne koriste odgovorno.

Djeca su danas izložena digitalnim uređajima od najranije dobi, što zahtijeva angažiranost roditelja i educiranost o mogućim posljedicama. Potrebno je osigurati balans između korištenja tehnologije u obrazovne svrhe i zaštite djece od neprimjerenih sadržaja i ovisnosti o medijima.

3.6. *Pozitivni i negativni učinci medija na djecu*

Rast popularnosti aplikacija i sadržaja namijenjenih najmlađima očituje se kroz povećano vrijeme provedeno pred ekranima, što ima brojne posljedice na razvoj djece, kako fizički, tako i mentalno. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje da djeca mlađa od pet godina provode najviše jedan sat dnevno koristeći digitalne uređaje, dok se za djecu ispod jedne godine uopće ne preporučuje korištenje zaslona. Međutim, istraživanja pokazuju da veliki broj djece provodi više vremena koristeći ove uređaje nego što je preporučeno. Navedeno može imati značajne posljedice na njihovo zdravlje, što uključuje rizik od usvajanja sjedilačkih navika, smanjenje fizičke aktivnosti te negativne utjecaje na razvoj socijalnih vještina i interakcije.

Vrijeme dnevno provedeno pred TV-zaslonom i mobitelom/tabletom je prikazano u Tablici 5.

Tablica 5. Vrijeme dnevno provedeno pred TV-zaslonom i mobitelom/tabletom (Jularić, 2022)

Vrijeme	Provođenje vremena pred TV zaslonom (%)	Provođenje vremena na mobitelu ili tabletu (%)
Manje od 1h	39,7%	45,9%
1-2 h	34,9%	36,1%
2-3 h	19%	8,2%
3-4 h	4,8%	1,6%
4-5 h	-	-
5 h i više	1,6%	-
15 min.	-	1,6%
30 min.	-	1,6%
Nemaju pristup	-	3,2%

Prema podacima prikazanim u tablici, većina djece provodi manje od jednog sata dnevno pred TV zaslonom (39,7%) ili koristeći mobitel ili tablet (45,9%). Značajan broj djece (34,9%) provodi između jednog i dva sata pred televizorom, dok nešto manji postotak (36,1%) provodi isto toliko vremena koristeći mobilne uređaje. Manji postotak djece koristi digitalne uređaje dulje od dva sata dnevno, što i dalje predstavlja zabrinjavajući trend s obzirom na preporuke SZO-a.

Prekomjerno korištenje digitalnih medija u ranom djetinjstvu može dovesti do različitih razvojnih problema. Djeca koja previše vremena provode pred ekranima mogu imati smanjene mogućnosti za tjelesne aktivnosti, što povećava rizik od pretilosti i drugih zdravstvenih problema. Osim toga, prekomjerna izloženost ekranima može ometati razvoj socijalnih vještina, jer djeca provode manje vremena u interakciji s vršnjacima i odraslima u stvarnom okruženju (Jularić, 2022).

Popularnost platformi poput YouTubea, koje nude neograničeni broj videozapisa, može dovesti do stvaranja ovisničkih navika kod djece (Jularić, 2022).

Pozitivni i negativni utjecaji medija na djecu iz perspektive roditelja su prikazani u Tablici 6.

Tablica 6. Pozitivni i negativni utjecaji medija na djecu iz perspektive roditelja (Jularić, 2022)

Utjecaj	Pozitivni učinci (%)	Negativni učinci (%)
Edukacija	42,18%	-
Učenje stranih jezika	17,18%	-
Razvoj digitalnih kompetencija	12,5%	-
Širenje vokabulara/razvoj govora	6,25%	-
Učenje pjesama	4,68%	-
Poticanje radoznalosti	4,68%	-
Poboljšavanje zaključivanja	4,68%	-
Igra, zabava	4,68%	-
Poticanje kreativnosti	3,12%	-
Nasilje i negativni obrasci ponašanja	-	21,87%
Ovisnost	-	10,93%
Oponašanje	-	7,81%
Ograničenost na iste sadržaje	-	6,25%
Neprijemljivost sadržaja	-	12,5%
Otuđenost, gubitak interesa za igru	-	17,18%
Previše vremena pred zaslonom	-	4,68%

Stvaranje potrošača	-	3,12%
Smanjenje komunikacijskih vještina	-	3,12%

Iz dobivenih podataka je vidljivo da roditelji percipiraju medije kao dvosjekli mač. S jedne strane, prepoznaju vrijednost medija u edukativnom kontekstu, osobito kada je riječ o učenju jezika i digitalnih vještina koje su sve važnije u današnjem društvu. S druge strane, roditelji su svjesni i ozbiljnih prijetnji koje prekomjerna izloženost medijima može donijeti, kao što su nasilni sadržaji, ovisnost i smanjenje interesa za društvene aktivnosti ili igru. Najčešće se spominje nasilje i negativni obrasci ponašanja kao važan problem, dok je otuđenost i gubitak interesa za igru drugi najčešće spomenuti negativni učinak. Roditelji također ističu zabrinutost zbog ovisnosti o medijima i neprimjerenog sadržaja kojem djeca mogu biti izložena.

4. PREHRAMBENE NAVIKE DJECE

Pravilna i raznolika prehrana je važna za zdrav rast i razvoj djece. Posebnu važnost ima doručak, prvi obrok koji djeca konzumiraju nakon buđenja, obično unutar prvih sat do dva. Doručak bogat ugljikohidratima, poput integralnih žitarica s mlijekom ili jogurtom te svježim voćem, potiče kognitivne sposobnosti, kreativnost i tjelesnu energiju potrebnu za svakodnevne aktivnosti u školi i izvan nje. Osim toga, konzumacija uravnoteženog doručka doprinosi boljoj koncentraciji i uspjehu u sportu (<https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/hrana-i-zdravlje/561>).

Ljudska bića imaju prirodnu sklonost prema hrani bogatoj šećerom, masnoćama i solju, dok pokazuju manje zanimanje za neutralne ili blage okuse. Rani životni doživljaji imaju bitnu ulogu u oblikovanju prehrambenih preferencija koje će pojedinac zadržati tijekom života.

Okus je primarni čimbenik u odabiru hrane. Procjena okusa hrane može se razviti kroz proces učenja i ponavljano izlaganje određenim namirnicama. Istraživanja su pokazala da učestalo izlaganje hrani koja u početku nije bila privlačna može povećati šanse da će ta hrana s vremenom postati prihvaćena. Informacije koje ukazuju da nova hrana ima dobar okus također mogu utjecati na spremnost pojedinca da je proba. Međutim, u ovom procesu prehrambene navike mogu biti narušene (<https://www.kauveryhospital.com/news-events/december-can-media-affect-childrens-eating-habits-2020/>).

Prehrambene preferencije formiraju se u ranoj dobi, već oko druge ili treće godine života. Rani roditeljski utjecaj kroz konzumaciju zdrave ili nezdrave hrane značajno utječe na prehrambene sklonosti djece. Osim roditelja, vjeruje se da i vršnjaci, društvene institucije te društveni mediji (kao što su reklame na YouTubeu, Facebooku, Instagramu i Twitteru, uz televiziju) imaju važnu ulogu u oblikovanju prehrambenih preferencija (<https://www.kauveryhospital.com/news-events/december-can-media-affect-childrens-eating-habits-2020/>).

Može se zaključiti da se prehrambene navike djece oblikuju pod utjecajem niza faktora, među kojima su roditeljski utjecaj, okolina te mediji. S obzirom na utjecaj obitelji, vršnjaka i medija, važno je usmjeriti pažnju na promicanje zdravih prehrambenih obrazaca kroz sve aspekte djetetova okruženja.

4.1. Pretilost djece

Rezultati petog kruga istraživanja Europske inicijative za praćenje pretilosti u djece (COSI), koje je provela Svjetska zdravstvena organizacija ukazuju na zabrinjavajući udio djece s prekomjernom tjelesnom masom i pretilošću u europskoj regiji. Istraživanje, koje je provedeno u razdoblju od 2018. do 2020. godine, obuhvatilo je 33 zemlje Europske regije SZO-a, uključujući gotovo 411.000 djece u dobi od šest do devet godina. Republika Hrvatska (RH) pridružila se ovoj inicijativi u četvrtom krugu istraživanja, a u petom krugu, koji je proveden tijekom školske godine 2018./2019., sudjelovalo je 232 škole s ukupno 2711 djece u dobi od 8,0 do 8,9 godina.

Usporedba pokazatelja između Hrvatske i prosjeka europske regije SZO-a je prikazana u Tablici 7.

Tablica 7. Usporedba pokazatelja između Hrvatske i prosjeka europske regije SZO-a

Pokazatelj	Hrvatska	Prosjek europske regije SZO-a
Udio djece s prekomjernom tjelesnom masom i pretilošću (%)	35%	29%
Udio dječaka s pretilošću (%)	18%	14%
Udio djevojčica s pretilošću (%)	12%	10%
Svakodnevna konzumacija voća (%)	32%	43%
Svakodnevna konzumacija povrća (%)	20%	34%
Konzumacija zaslađenih napitaka više od tri puta tjedno (%)	22%	22%
Aktivni dolazak i odlazak iz škole (%)	51%	41%

Izvor: Obrada autorice prema Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (2022, prosinac 2). Objava rezultata petog kruga Europske inicijative za praćenje debljine u djece (2018. – 2022.). Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/objavljeni-rezultati-petog-kruga-europske-inicijative-za-pracenje-debljine-u-djece-2018-2022/> (18.7.2024).

Podaci iz COSI izvješća pokazuju da gotovo svako treće dijete u europskoj regiji (29%) ima prekomjernu tjelesnu masu i pretilost, pri čemu je problem izraženiji kod dječaka (31%) nego kod djevojčica (28%). Uočene su značajne razlike među zemljama, s najvišim udjelom djece s prekomjernom težinom i pretilošću u mediteranskim zemljama, dok su najniži udjeli zabilježeni u sjevernim i istočnim europskim zemljama. Hrvatska se nalazi na visokom petom mjestu, gdje 35% djece u dobi od 8,0 do 8,9 godina ima prekomjernu tjelesnu masu i pretilost. Također, značajne spolne razlike prisutne su i u Hrvatskoj, gdje je pretilost zabilježena kod 18% dječaka i 12% djevojčica.

Prehrambene navike djece također su zabrinjavajuće. Iako SZO preporučuje svakodnevnu konzumaciju pet porcija svježeg voća i povrća, podaci pokazuju da samo 43% djece u regiji konzumira voće svakodnevno, dok samo 34% konzumira povrće svakodnevno. Uspoređujući ove podatke s onima iz Hrvatske, vidljivo je da je konzumacija svježeg voća i povrća u Hrvatskoj ispod prosjeka: samo 32% djece svakodnevno konzumira voće, dok povrće svakodnevno konzumira tek 20% djece. Hrvatska se, zajedno s Litvom i Gruzijom, nalazi među zemljama s najnižom dnevnom konzumacijom svježeg voća i povrća.

Dodatni problem predstavlja konzumacija zaslađenih napitaka, koja je jedan od glavnih izvora dodatnih šećera kod djece. Prema COSI izvješću, gotovo četvrtina djece (22%) konzumira zaslađene napitke više od tri puta tjedno. U Hrvatskoj je prisutna najveća razlika u konzumaciji zaslađenih napitaka između dječaka i djevojčica, kao i između djece različitih socioekonomskih statusa.

Što se tiče tjelesne aktivnosti, samo 41% djece u prosjeku koristi aktivni prijevoz, kao što je hodanje ili vožnja bicikla, za odlazak i povratak iz škole. U Hrvatskoj je ovaj postotak nešto veći i iznosi 51%, a pritom nije uočena značajna razlika između dječaka i djevojčica niti povezanost s razinom obrazovanja roditelja.

Prekomjerna tjelesna masa i pretilost u djetinjstvu i dalje predstavljaju jedan od najvećih javnozdravstvenih problema u europskoj regiji. Zbog toga je potrebno provesti snažnije intervencije i politike usmjerene na smanjenje i prevenciju prekomjerne tjelesne mase i pretilosti kod djece.

4.2. Fizička aktivnost i sedentarni način života

Sedentarni način života postaje sve češća pojava među djecom, posebice zbog prisutnosti digitalnih medija i tehnologije. Premda su redovita tjelesna aktivnost i uravnotežena prehrana važni za pravilan rast i razvoj djece, sve veći broj djece provodi previše vremena sjedeći ispred ekrana (<https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/mediji-i-pretilost-u-djecijoj-dobi-3528/>).

Djetetova svakodnevnica sve je više obilježena nedostatkom fizičke aktivnosti, što dovodi do sjedilačkog načina života. Navedeni fenomen je posebno prisutan kod djece koja veći dio slobodnog vremena provode ispred ekrana, bilo da se radi o televizoru, računalu ili mobilnim uređajima. Posljedice ovakvog načina života mogu biti dugoročne što uključuje razvoj pretilosti i drugih zdravstvenih problema povezanih s nedostatkom tjelesne aktivnosti (Nakić i sur., 2017).

Djeca u dobi od 10 do 12 godina često provode značajno vrijeme koristeći različite medije, uključujući televiziju, internet, video igre, i radijske emisije. Ova visoka razina medijske konzumacije često se povezuje s manje aktivnim načinom života, što pridonosi sedentarnim navikama. Na primjer, istraživanje koje su proveli Dorey i McCool (2009) je pokazalo da mladi u dobi od 5 do 15 godina prosječno provode preko dva sata dnevno gledajući televiziju, što može negativno utjecati na njihovu fizičku aktivnost i pridonijeti povećanom riziku od razvoja pretilosti (Dorey., McCool, 2009).

Nedostatak fizičke aktivnosti u kombinaciji s prekomjernim vremenom provedenim pred ekranima povećava rizik od razvoja pretilosti i drugih kroničnih bolesti. Stoga je bitno poticati redovitu tjelesnu aktivnost kod djece te ograničiti vrijeme provedeno u sjedilačkim aktivnostima kako bi se osigurali optimalni uvjeti za njihov zdrav rast i razvoj.

4.3. Utjecaj medija na prehrambene navike djece

Mediji, posebice televizija, imaju značajan utjecaj na prehrambene navike djece. Istraživanja su pokazala da djeca koja provode mnogo vremena pred ekranom, posebice televizorom, imaju tendenciju razvijanja lošijih prehrambenih navika u odnosu na djecu koja su manje izložena medijima (<https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/mediji-i-pretilost-u-djecijoj-dobi-3528/>).

Nije samo nedostatak fizičke aktivnosti tijekom gledanja televizije problem, već i izloženost reklamama koje promoviraju visokokalorične, nutritivno siromašne namirnice. Reklame često oblikuju prehrambene preferencije djece na način da ih potiče na konzumaciju nezdravih proizvoda, što može dovesti do povećanog rizika od pretilosti (<https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/mediji-i-pretilost-u-djecijoj-dobi-3528/>).

Mediji, osobito televizija i internet, značajno utječu na oblikovanje prehrambenih navika djece. Oglašavanje prehrambenih proizvoda često promovira nezdravu hranu, što utječe na percepciju djece o tome što je poželjno konzumirati. Djeca, koja su često izložena takvom sadržaju, nerijetko preferiraju proizvode koji su u medijima prikazani kao atraktivni, unatoč njihovoj nutritivnoj neadekvatnosti (Nakić i sur., 2017).

Mediji imaju važnu ulogu u oblikovanju prehrambenih navika djece, posebice kroz prikazivanje različitih poruka o hrani i prehrani. U istraživanju provedenom na djeci u Aucklandu, Novi Zeland, pokazalo se da su mediji primarni izvor zabave i važan faktor u informiranju djece o prehrani i zdravlju. Međutim, poruke koje mediji prenose o zdravoj i nezdravoj hrani često su zbunjujuće i kontradiktorne, što može negativno utjecati na dječje razumijevanje o tome što čini zdravu prehranu. Djeca su svjesna prehrambenih poruka koje se pojavljuju u medijima, ali ih često interpretiraju na način koji ne odražava stvarnu nutritivnu vrijednost hrane (Dorey i McCool, 2009). Na primjer, "zdravi" proizvodi označeni kao takvi putem programa kao što je "Tick Program" mogu zavarati djecu da vjeruju da su ti proizvodi potpuno zdravi, čak i kada sadrže visoke razine masti ili šećera (<https://pickthetick.org.nz/>).

Može se zaključiti da je utjecaj medija na prehrambene navike djece velik jer često pridonosi formiranju nezdravih prehrambenih obrazaca. Izloženost reklamama za visokokalorične i nutritivno siromašne proizvode može dovesti do pogrešnih percepcija o zdravoj prehrani, što dodatno pokazuje potrebu za pristupom medijskim sadržajima.

4.4. Utjecaji medija na zdravlje

Nedavna istraživanja potvrđuju negativne utjecaje medija na dječje zdravlje, a jedan takav primjer je unutarnje istraživanje Facebooka iz 2021. godine.

Unutarnje istraživanje Facebooka iz 2021. godine pokazalo je da društveni mediji pogoršavaju probleme s mentalnim zdravljem mladih (Wells i sur., 2021.). Istraživanje Common Sense Media otkriva da su osobe tamnije puti nedovoljno zastupljene u filmskim i TV ulogama te da su, kada su zastupljene, često prikazane u stereotipnim ulogama (Rideout i Robb, 2020). Primjerice, iako Latinoamerikanci čine 18% populacije, oni su zastupljeni u samo 5% govorećih filmskih uloga. Djeca od 2 do 13 godina najčešće su izložena emisijama u kojima su tamnopusi likovi prikazani kao nasilnici, dok su žene u programima za odrasle prikazane u seksualiziranim ulogama (Paris i sur., 2023).

Osim toga, istraživanja pokazuju da izloženost velikim količinama televizijskog nasilja može povećati agresivno ponašanje kod djece, posebice kod dječaka. Gledanje televizije također značajno doprinosi pretilosti, jer su reklame u udarnim terminima često usmjerene na promoviranje nezdrave hrane. Mediji su postali jedan od glavnih izvora seksualnog odgoja djece, a od 1976. do 1996. zabilježen je porast seksualnih interakcija na televiziji za 270% tijekom obiteljskog termina od 20 do 21 sat (Paris i sur., 2023).

Neprestana izloženost medijskim sadržajima ne samo da oblikuje prehrabene navike djece već ima i širi utjecaj na njihovo opće zdravlje. Sjedilački način života, potaknut dugotrajnim boravkom pred ekranom, doprinosi razvoju zdravstvenih problema poput pretilosti, ali i smanjenja fizičke kondicije. Osim toga, medijski sadržaji često promoviraju nezdrave životne stilove koji mogu utjecati na dugoročno zdravlje djece (Nakić i sur., 2017).

Istraživanje je pokazalo da djeca koja konzumiraju medijske sadržaje često imaju stereotipne predodžbe o tome kako izgledaju i ponašaju se "zdravi" i "nezdravi" pojedinci. "Zdravi" ljudi često su prikazani kao mršavi, ponekad do te mjere da ih djeca percipiraju kao energetske oslabljene ili čak anoreksične. Nasuprot tome, "nezdravi" pojedinci su često prikazani kao pretili i socijalno nepoželjni, što može utjecati na dječje samopoštovanje i odnose s vršnjacima. Takvi prikazi mogu utjecati na to kako djeca percipiraju vlastite prehrabene navike i tjelesno zdravlje (Dorey i McCool, 2009).

Mediji imaju snažan i negativan utjecaj na dječje zdravlje kroz oblikovanje prehrabene navike i kroz utjecaj na mentalno zdravlje, tjelesnu sliku i društvene stavove.

Stereotipni prikazi, nasilni sadržaji i promoviranje nezdravih stilova života mogu doprinijeti razvoju različitih zdravstvenih problema i psiholoških poteškoća kod djece. Stoga je bitno osvijestiti važnost medijske pismenosti te usmjeriti djecu prema kritičkom pristupu konzumaciji medijskih sadržaja, kako bi se ublažili potencijalno štetni učinci na njihovo zdravlje i dobrobit.

4.5. Ovisnost o medijima i njezin utjecaj na prehranu i zdravlje

Djeca koja su ovisna o medijima često su sklonija preskakanju obroka, konzumaciji brze hrane i zanemarivanju tjelesne aktivnosti. Ovisnost može također dovesti do niza mentalnih i emocionalnih problema koji uključuju anksioznost, depresiju i smanjenje samopouzdanja. Iz tog razloga, roditelji i skrbnici trebali bi paziti na vrijeme koje djeca provode koristeći medije te ih poticati na zdraviji način života (<https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/mediji-i-pretilost-u-djecijoj-dobi-3528/>).

Djeca koja su ovisna o medijima često manje sudjeluju u fizičkim aktivnostima, a istovremeno su podložnija utjecaju reklamnih poruka koje promoviraju nezdrave prehrambene proizvode (Nakić i sur., 2017).

. Djeca koja provode više vremena koristeći medije također su sklonija konzumiranju nezdravih, visokokaloričnih grickalica i pića, što može doprinijeti problemima s tjelesnom težinom. Mediji često promoviraju nezdravu hranu kroz privlačne reklame, što može dodatno potaknuti nezdrave prehrambene izbore (Dorey i McCool, 2009).

Može se zaključiti da ovisnost o medijima predstavlja ozbiljan izazov za zdravlje djece, jer potiče nezdrave prehrambene navike i smanjuje razinu tjelesne aktivnosti. Takav način života može voditi ka razvoju pretilosti i drugih zdravstvenih problema, uz negativne posljedice na mentalno zdravlje i emocionalnu dobrobit.

Zbog navedenog je važno da roditelji i skrbnici aktivno nadziru medijsku konzumaciju djece te ih usmjeravaju prema uravnoteženijem i zdravijem životnom stilu, koji uključuje redovitu fizičku aktivnost i zdrave prehrambene izbore.

4.6. Utjecaj oglašavanja medija na pretilost djece

Oglašavanje prehrambenih proizvoda na televiziji i drugim medijima ima značajan utjecaj na prehrambene odluke djece. Djeca su posebno ranjiva na reklame koje promoviraju visokokalorične, nutritivno siromašne proizvode, poput brze hrane, slatkiša i gaziranih pića. Istraživanja pokazuju da svaki dodatni sat proveden ispred televizora može rezultirati povećanjem unosa kalorija, a time i povećanjem rizika od pretilosti. Također, djeca izložena ovim reklamama češće biraju nezdravu hranu, što doprinosi negativnim zdravstvenim ishodima. Zbog ovih razloga, postavlja se pitanje odgovornosti medija u kreiranju sadržaja te potreba za regulacijom oglašavanja usmjerenog prema djeci kako bi se smanjio rizik od pretilosti i drugih zdravstvenih problema (<https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/mediji-i-pretilost-u-djecijoj-dobi-3528/>).

Također, u svjetlu brojnih istraživanja koja ukazuju na negativne učinke medijskog oglašavanja, roditelji sve češće pokreću pravne akcije protiv medijskih kompanija i proizvođača hrane. Primjerice, u Sjedinjenim Američkim Državama pokrenute su tužbe protiv mreže Nickelodeon i kompanije Kellogg's, s ciljem ograničavanja prikazivanja reklama za prehrambene proizvode niske nutritivne vrijednosti kada je značajan dio publike djeca mlađa od osam godina. Ovakve akcije ukazuju na sve veću svijest o potrebi zaštite djece od negativnih utjecaja medija na njihovo zdravlje (<https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/mediji-i-pretilost-u-djecijoj-dobi-3528/>).

Jedan od problema koji se ističe je utjecaj oglašavanja na dječje izbore. Reklame mogu utjecati na izbor prehrambenih proizvoda, ali i na percepciju rodni uloga i stereotipa. Masovni mediji također mogu pojačati rasne i rodne stereotipe, potičući uvjerenje da su žene seksualni objekti i pogodne mete za nasilje (Nakić i sur., 2017).

Oglašavanje, osobito ono koje je usmjereno na djecu, ima značajan utjecaj na porast pretilosti u dječjoj populaciji. Reklame često prikazuju visokokalorične, nutritivno siromašne proizvode kao privlačne i poželjne, čime se potiče konzumacija takve hrane. Djeca, koja još nemaju razvijen kritički odnos prema medijskim porukama, sklona su prihvatanju ovih poruka, što može rezultirati povećanom konzumacijom nezdrave hrane i, posljedično, porastom stope pretilosti (Nakić i sur., 2017).

Vrijeme koje djeca provode ispred ekrana može imati značajan utjecaj na njihove prehrambene navike.

Djeca često uče o svijetu oko sebe putem medija, što uključuje i prehrambene navike. Namirnice koje se u reklamama predstavljaju kao poželjne često ne pružaju nutritivne koristi koje su potrebne za rast i razvoj dječjih mozgova i tijela. Mnoge od tih namirnica sadrže visok udio zasićenih masti, dodanih šećera, natrija i praznih kalorija, dok im nedostaju vitamini, minerali i dijetalna vlakna. Takvi sastojci nisu prikladni za djecu i mogu imati dugoročno negativne posljedice na njihovo zdravlje (<https://www.kauveryhospital.com/news-events/december-can-media-affect-childrens-eating-habits-2020/>).

Oglašavanje hrane, posebno brzoj hrani i slatkišima, ima značajan utjecaj na dječje prehrambene navike i može biti bitan faktor u povećanju stope pretilosti među djecom. U istraživanju je utvrđeno da djeca doživljavaju oglašavanje kao manipulativno, ali unatoč toj svijesti, reklame i dalje utječu na njihove prehrambene odluke. Primjerice, reklame koje povezuju nezdravu hranu s pozitivnim atributima poput energije i sreće mogu pridonijeti stvaranju pogrešnih uvjerenja da je konzumacija takvih proizvoda nužna za normalno funkcioniranje i dobro zdravlje. Nadalje, oglašavanje često koristi sponzorstva sportskih događanja i slavni osoba kako bi stvorilo asocijacije između nezdrave hrane i tjelesne aktivnosti, što može dodatno zbuniti djecu i otežati im razlikovanje zdravih od nezdravih prehrambenih izbora (Dorey i McCool, 2009).

Može se zaključiti da oglašavanje usmjereno prema djeci ima bitnu ulogu u oblikovanju njihovih prehrambenih navika, često na štetu njihova zdravlja. S obzirom na to da djeca nemaju razvijen kritički stav prema medijskim porukama, lako postaju meta reklama koje promoviraju visokokalorične, nutritivno siromašne proizvode. Takva oglašivačka praksa doprinosi povećanju stope pretilosti među djecom, što povećava potrebu za regulacijom takvih marketinških aktivnosti i većom odgovornošću medija. Osim toga, bitno je educirati djecu i roditelje kako bi mogli bolje razumjeti i bolje sagledati utjecaj oglašavanja na prehrambene izbore.

4. ZAKLJUČAK

Mediji imaju značajnu ulogu u svakodnevnom životu, osobito u životima djece i mladih. Kroz povijesni razvoj su mediji evoluirali od tradicionalnih oblika, poput tiskanih medija i radija, do suvremenih digitalnih platformi koje omogućuju dvosmjernu komunikaciju i interaktivnost. Evolucija je promijenila način na koji ljudi komuniciraju i konzumiraju informacije te je također imala dubok utjecaj na društvene i kulturne procese koji uključuju oblikovanje ponašanja, stavova i vrijednosti.

Mediji imaju potencijal pružiti obrazovne sadržaje i doprinijeti razvoju vještina za djecu, no istovremeno nose sa sobom i niz rizika. Prekomjerna upotreba medija, izloženost neprimjerenim sadržajima te negativan utjecaj reklama na prehrambene navike samo su neki od problema koji zahtijevaju pažnju roditelja, odgojitelja, učitelja i društva u cjelini.

Ovisnost o medijima predstavlja sve veći izazov za mentalno zdravlje djece, koja sve više vremena provode uz digitalne uređaje, često na štetu tjelesne aktivnosti i socijalnih interakcija. Stoga je važno promovirati uravnoteženo korištenje medija, uz naglasak na fizičku aktivnost, pravilnu prehranu i razvoj socijalnih vještina.

Prehrambene navike djece su oblikovane pod utjecajem medija, roditelja i šire okoline, a imaju dugoročne posljedice na njihovo zdravlje i dobrobit. U tom pogledu je važno osvijestiti utjecaj medijskih poruka na prehrambene izbore i poduzeti korake kako bi se smanjio negativan utjecaj oglašavanja nezdrave hrane.

Sve navedeno ukazuje na potrebu za boljom edukacijom roditelja i djece o kritičkoj medijskoj pismenosti, kako bi mogli prepoznati i neutralizirati potencijalne opasnosti medija te ih koristiti na način koji podržava zdrav razvoj i dobrobit djece. Regulacija sadržaja i oglašavanja, uz proaktivnu ulogu odgojno-obrazovnih institucija su važni za stvaranje sigurnog medijskog okruženja koje će djeci omogućiti da razviju zdrav i uravnotežen odnos prema medijima i prehrani.

LITERATURA

American Academy of Pediatrics. *Media and children*. American Academy of Pediatrics. https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/?srsltid=AfmBOop1_wl833zODa-tdssTM7VWr21RGmlufFzQ70ug2oOEq19_U0gB

Ben-Joseph, E. P. (n.d.). *How media use can affect kids*. Nemours KidsHealth. <https://kidshealth.org/en/parents/tv-affects-child.html>

DeAngelis, T. (2024, travanj 1). Teens are spending nearly 5 hours daily on social media. Here are the mental health outcomes. *Monitor on Psychology*, 55(3). <https://www.apa.org/monitor/2024/04/teen-social-use-mental-health>

Dorey, E., McCool, J. (2009). The role of the media in influencing children's nutritional perceptions. *Qualitative Health Research*, 19(5), 645-654. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1049732309334104>

Heart Foundation, New Zealand. *Heart Foundation Tick Program*. <https://pickthetick.org.nz/>

Hinten, A. E., Wolsey, K., Henderson, A. M. E., Scarf, D. (2023). A survey of screen media access and use in primary school children's households. *Children (Basel)*, 10(1), 28.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (2022, prosinac 2). *Objava rezultata petog kruga Europske inicijative za praćenje debljine u djece (2018. – 2022.)*. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/objavljeni-rezultati-petog-kruga-europske-inicijative-za-pracenje-debljine-u-djece-2018-2022/>

Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001). *Djeca i mediji: Uloga medija u svakodnevnom životu djece*. Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži; Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.

Jankowski, N. W. (2001). Creating community with media: History, theories and scientific investigations. In L. Keeble & B. Loader (Eds.), *The changing social landscape* (pp. 35-44). Routledge.

Jularić, M. (2022). Utjecaj medija na djecu rane i predškolske dobi – Perspektive roditelja. *Život i škola: Časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 68(1-2), 147-160.

Jurčić, D. (2017). Teorijske postavke o medijima – definicije, funkcije i utjecaj. *Mostariensia: Časopis za društvene i humanističke znanosti*, 21(1), 127-136.

Kattein, E., Schmidt, H., Witt, S., Jörren, H. L., Menrath, I., Rumpf, H.-J., Wartberg, L., Pawils, S. (2023). Increased digital media use in preschool children: Exploring the links with parental stress and their problematic media use. *Children (Basel)*, 10(12), 1921.

Kauvery Hospital. <https://www.kauveryhospital.com/news-events/december-can-media-affect-childrens-eating-habits-2020/>

Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. *Bogoslovska smotra*, 82(1), 131-149.

Miliša, Z., Tolić, M., Vertovšek, N. (2010). *Mladi - odgoj za medije: priručnik za stjecanje medijskih kompetencija*. M.E.P.; Udruga CINAZ.

Nacionalni audiovizualni institut Finske, Agencija za elektroničke medije, & Ured UNICEF-a za Hrvatsku. (2018). *Djeca i mediji: Knjižica za roditelje i skrbnike djece*. Agencija za elektroničke medije. https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2018/04/Djeca-i-mediji-knjizica_medijska_pismenost.pdf

Nakić, M., Šimunić Cvrtila, R., Šošić, D. (2017). Utjecaj masovnih medija na prehrambene navike u djece od jedanaest do četrnaest godina – analiza slučaja. *Ekonomski pregled*, 68(3), 219-337.

O.P. Jindal Global University. (2024, veljača 22). *What are the different types of media? Its extent and importance explained* [Blog post]. O.P. Jindal Global University. <https://jgu.edu.in/blog/2024/02/22/what-are-the-different-types-of-media/>

Paediatrics Child Health. (1999). Children and the media. *Paediatrics & Child Health*, 4(5), 350-354.

Paris, R., Ricardo, R., Raymond, R., Johnson, R. (2023). *Media influences on children*. LibreTexts.

Radesky, J. S., Weeks, H. M., Ball, R., Schaller, A., Yeo, S., Durnez, J., Tamayo-Rios, M., Epstein, M., Kirkorian, H., Coyne, S., Barr, R. (2020). Young children's use of smartphones and tablets. *Pediatrics*, 146(1): e20193518.

Rideout, V., Robb, M. B. (2020). *The Common Sense Census: Media use by kids age zero to eight*. Common Sense Media.

Robotić, P. (2015). Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 1(2), 81-96.

Sunko, E. (2011). Odgoj za preventivno djelovanje. U E. Sunko & I. Brajević-Gizdić (ur.), *Promjena: odgoj za preventivno djelovanje* (str. 1-98). Liga za prevenciju ovisnosti.

Vitaminoteka. *Mediji i pretilost u dječijoj dobi*. <https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/mediji-i-pretilost-u-djecijoj-dobi-3528/>

Wells, G., Horwitz, J., Seetharaman, D. (2021, September 14). *Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show*. The Wall Street Journal. (1-5) <https://mvcs.net/wp-content/uploads/2021/11/Instagrams-Effects-on-Children-Are-Being-Investigated-by-Coalition-of-States-WSJ.pdf>

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. *Prehrambene navike djece*. <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/hrana-i-zdravlje/561>

Zgrabljic Rotar, N. (2005). *Medijska pismenost i civilno društvo*. Media Centar.

PRILOZI I DODACI

Popis tablica:

Tablica 1. Podjela medija prema vrsti i karakteristikama	3
Tablica 2. Funkcija medija	4
Tablica 3. Utjecaj različitih vrsta medija na djecu u različitim dobnim skupinama	8
Tablica 4. Simptomi i znakovi ovisnosti o internetu.....	11
Tablica 5. Vrijeme dnevno provedeno pred TV-zaslonom i mobitelom/tabletom	16
Tablica 6. Pozitivni i negativni utjecaji medija na djecu iz perspektive roditelja.....	17
Tablica 7. Usporedba pokazatelja između Hrvatske i prosjeka europske regije SZO-a	20

IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada. Svi citati, podaci, i ideje koje sam koristila u radu su jasno označeni prema pravilima citiranja i referenciranja. Sve informacije koje su preuzete iz drugih izvora su pravilno navođene i obrađene u skladu s akademskim standardima. Stoga tvrdim da je diplomski rad autentičan proizvod mojeg vlastitog istraživanja i rada te nema nedozvoljenih elemenata koji bi umanjili njegovu izvornost.

(vlastoručni potpis studenta)