

## Извештај о употреби екрана и физичкој активности ученика

У овом истраживању је учествовало 357 ученика шестог разреда. Ученици су одговарали на питања везана за коришћење мобилних телефона у току дана или других електронских уређаја као и навике везане за телесно вежбање.

Кратка анализа одговора.

1. Колико сати дневно у просеку проведете пред екраном (компјутером, телевизијом, мобилним телефоном, таблетом итд.) током радних дана?

353 одговора

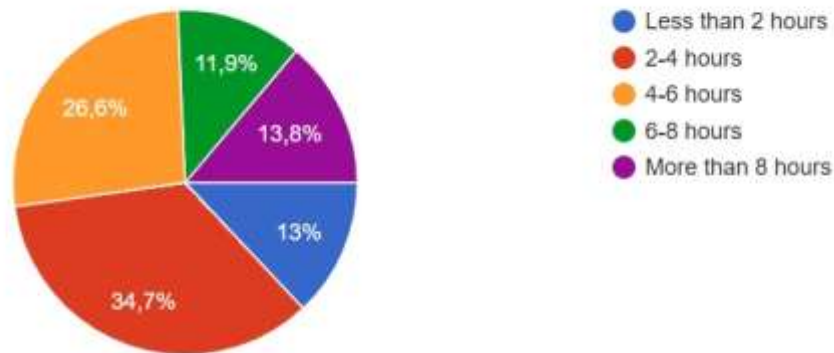


Мање од 2 сата	25,8%
2-4 сата	45,3%
4-6 сати	15,3%
6-8 сати	7,4%
Више од 8 сати	2,3%
24 сата	0,3%
Пола сата- сат (слушам музику)	0,3%
1 сат	0,3%

Резултати овог питања нам говоре да већина ученика проводи 2-4 сата пред екраном 45,3% док око 25% ученика тврди да дневно проведе испред екрана 4 до 8 сати у току дана. Време пред екраном треба распоредити у току дана тако да не утиче на здравље ученика.

2. Колико сати дневно у просеку проведете пред екраном током викенда?

354 одговора

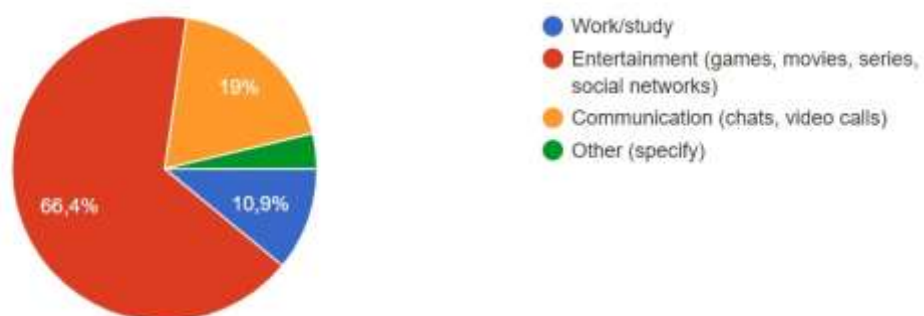


Мање од 2 сата	13%
2-4 сата	34,7%
4-6 сати	26,6%
6-8 сати	11,9%
Више од 8 сати	13,8%

Ученици проводе 2-4 сата пред екраном током викенда (34,7%) док 52,3% ученика одговара да током викенда проведе више од 4 сата пред екраном. Ово је стварно забрињавајућ податак пошто знамо да су ученици махом у пасивном положају док су испред екрана, у седећем или лежећем положају тако да је ово податак који треба све да нас упозори да нешто мора да се промени у начину мотивације ученика да више времена проводе уз кретне активности а не испред екрана.

3. Какве активности углавном радите испред екрана?

348 одговора

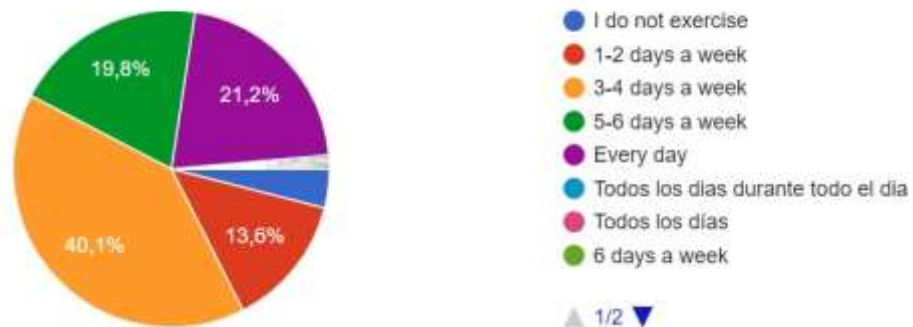


Рад/ учење	10,9 %
Забава (игре, филмови, серије)	66,4%
Комуникација (ћаскања, видео позиви)	19%
Друго (навести)	3,7%

Ученици углавном проводе време пред екраном због забаве као што су игре, филмови, серије итд... Поред учења ученици могу искористити рачунаре или телефоне и за неки вид забаве и опуштања као што је горе и наведено, у одређеном временском периоду који је оптималан.

#### 4. Колико физичких вежби радите током недеље?

354 одговора

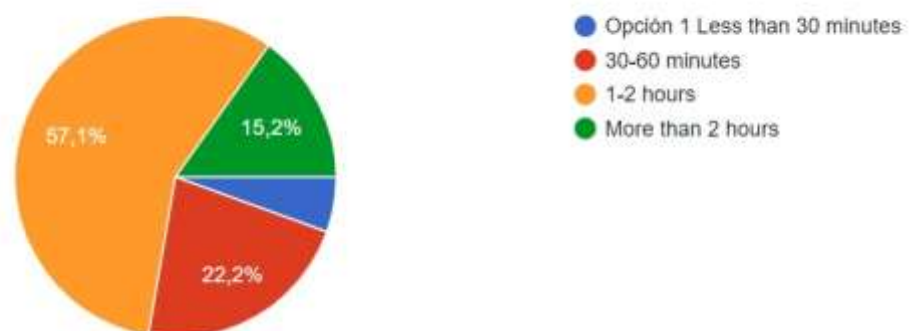


Не вежбам	4%
1-2 дана недељно	13,6%
3-4 дана недељно	40,1%
5-6 дана недељно	19,8%
Сваки дан	21,1%
Сваки дан по цео дан	0,3%
6 дана недељно	0,3%
понекад	0,3%

Највећи број ученика навео је да 3-4 дана недељно ради физичке вежбе. Физичка активност деце је врло битна, па би тако ученици требали да више времена проводе играјући се и вежбајући, него пред екраном. Пожељно би било да сваки ученик има свакодневне физичке активности блиске њиховим афинитетима.

#### 5. Колико времена у просеку проводите вежбајући?

343 одговора



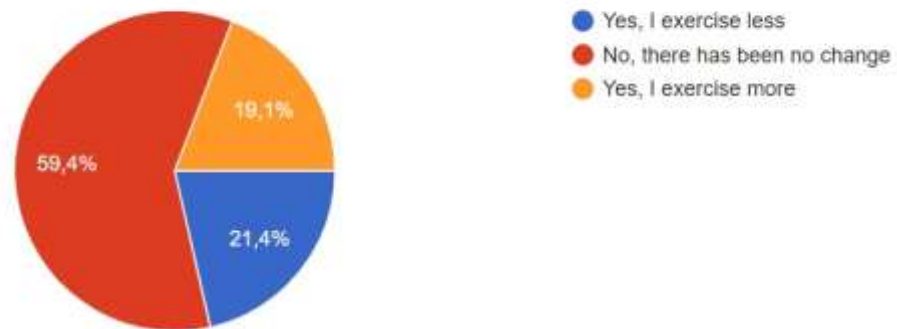
Мање од 30 минута	5,5%
30-60 минута	22,1%
1-2 сата	57,1%
Више од два сата	15,2%

Ученици током дана највише проведу 1-2 сата вежбајући. Важно је да деца стекну навику да раде физичке вежбе, да се на тај начин активирају, јер свакако у школи већи део времена проводе седећи, док код куће проведу неко време пред екраном, такође седећи.

Ова група деце која је одговорила да вежбају мање од 30 минута је у озбиљном ризику за правилан развој организма.

6. Да ли сте приметили било какве промене у вашим навикама вежбања са повећаним временом provedеним испред екрана?

350 одговора

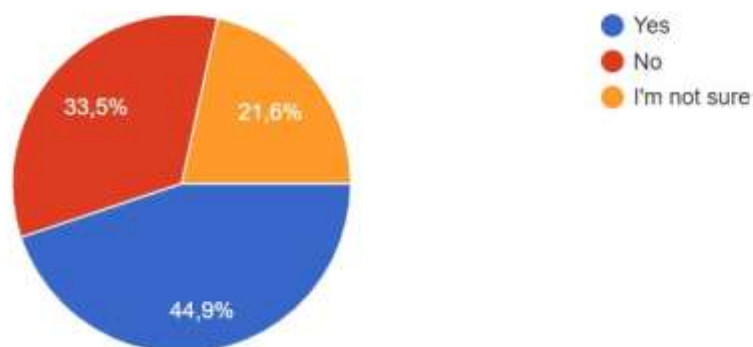


Да, вежбам мање	21,4%
Не, нема промене	59,4%
Да, вежбам више	19,1%

Вежбање не би требало да замени време provedено пред екраном, али свакако децу треба подстицати и приближити им што је више могуће предности физичког вежбања првентствено због њиховог здравља.

7. Ако проводите мање времена испред екрана, мислите ли да бисте више вежбали?

352 одговора

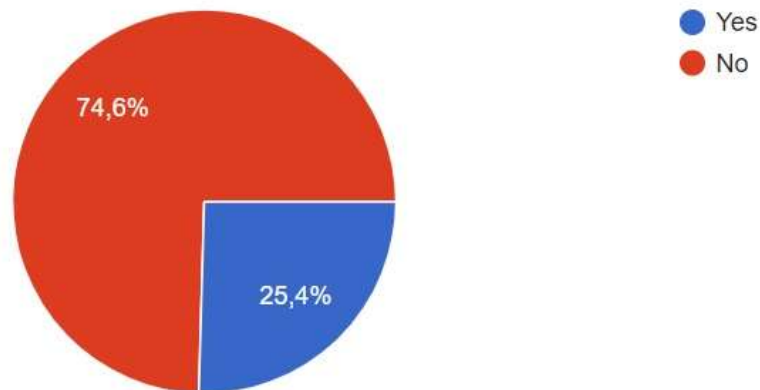


Да	44,9%
Не	33,5%
Нисам сигуран/а	21,6%

Одређен број ученика нема довољну свест и знање о добробитима вежбања, што нам говори и проценат ученика који је одговорио потврдно на ово питање. Свакако би повећање слободног времена и досаде натерало децу да се више активирају међутим нису сви тога свесни.

8. Да ли користите неку апликацију за вежбање на уређајима са екраном?

350 одговора

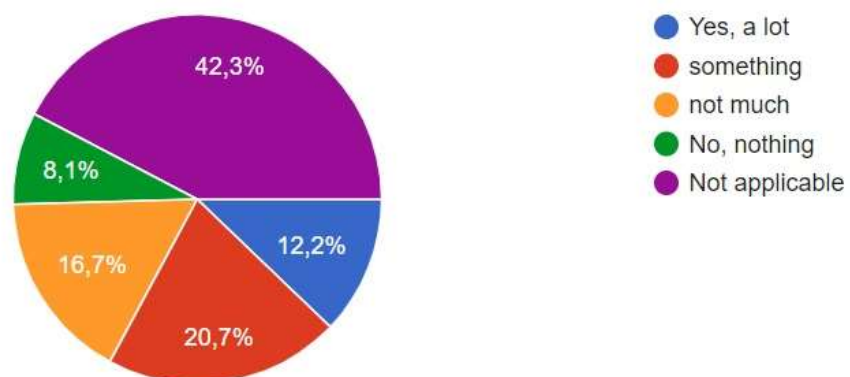


Да	25,4%
Не	74,6%

С обзиром да ученици доста користе савремену технологију, већи број њих одговорио је да не користе никакву апликацију за вежбање. Апликације за вежбање нуде различите идеје те могу подстаћи ученике на активност гледајући како инструктор показује различите вежбе.

9. Ако сте на претходно питање одговорили са „ДА“, да ли сматрате да вам ове апликације помажу да вежбате више?

222 одговора

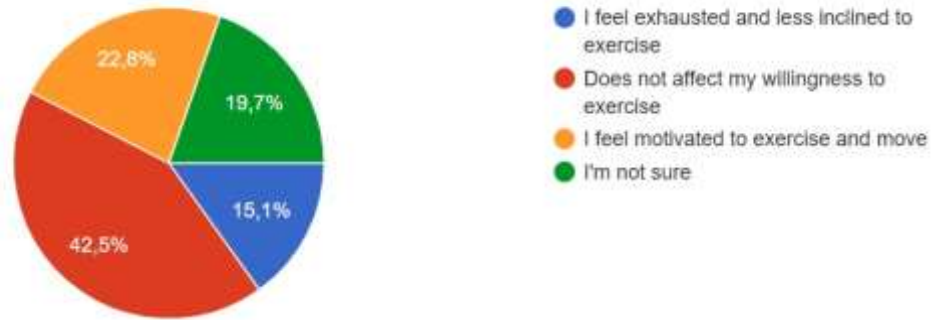


Да доста	12,2%
Понешто	20,7%
Не много	16,7%
Не ништа	8,1%
Није применљиво	42,3%

Апликације свакако могу помоћи ученицима да вежбају више због разноврсног садржаја вежби које нуде.

10. Која од следећих опција би најбоље описала ваше стање ума након што сте дуго времена провели испред екрана?

351 одговор



Осећам се исцрпљено и мање заинтересовано за вежбање	15,1%
Не утиче на моју спремност да вежбам	42,5%
Осећам се мотивисано да се покренем и вежбам	22,8%
Нисам сигуран/а	19,7%

Провођење доста времена пред екраном утиче на стање ума на тај начин што исцрпљује децу, деца постају уморна и незаинтересована за физичко вежбање или било који други вид активности. Умерено проведено време испред екрана и усклађена физичка вежба су активности које сваки ученик треба да прилагоди својим обавезама током радне недеље и викенда.



Co-funded by  
the European Union