



Funded by
the European Union

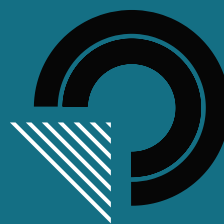


DIGITALNI FITNES PROJEKAT

Zdrav pristup vremenu provedenom ispred ekrana za promovisanje fizičke aktivnosti, smanjenje prekomerne upotrebe uređaja i umanjenje uticaja uređaja na zdravlje mladih ljudi



SADRŽAJ



Uvod	1
Pozadina projekta	2
Diskusija u fokus grupi o iskustvu mladih sa digitalnim zdravljem	6
Diskusija u fokus grupi o perspektivi roditelja u vezi sa iskustvom sa digitalnim zdravljem	12
Intervju sa ciljnom demografskom grupom integrisan sa mišljenjem stručnjaka	17
Digitalni fitness i velnes: trendovi, percepcije i angažovanje korisnika	20
Intervju sa stručnjacima u više disciplina u vezi sa uticajem digitalizacije na zdravlje i telesnu spremnost mlađe demografske grupe	22
Tematski izveštaj o pojedinačnim intervjuima sa stručnjacima za digitalno zdravlje o mladima i digitalnim uređajima	25
Najbolje prakse	28
Sažetak	36



DIGITALIZACIJA

Porast upotrebe digitalnih uređaja počeo je da zabrinjava, posebno zbog njihovog potencijalnog uticaja na fizičko i mentalno zdravlje demografske grupe korisnika. Prekomerno vreme pred ekranom i korišćenje digitalnih uređaja povezano je sa nekoliko zdravstvenih problema kao što su loše držanje, naprezanje očiju, poremećaj spavanja i povećano sedenje, pored anksioznosti i osećaja usamljenosti koje izaziva porast sajtova društvenih medija.

Projekat „Digitalni fitnes” ima za cilj da reši ove probleme korišćenjem uravnoteženog pristupa u upravljanju dnevnom količinom vremena provedenim ispred ekrana kod dece i tinejdžera. Ovaj program bi ponudio edukaciju o ergonomiji, higijeni spavanja i mentalnom zdravlju, zajedno sa nekim strategijama za efektivno smanjenje vremena provedenog ispred ekrana uz maksimalnu usredsređenost na fizičku aktivnost. Ova inicijativa ima za cilj podizanje svesti na temu digitalnog zdravlja, naglašavajući bitnost zdravih navika prilikom korišćenja digitalnih uređaja. Evidencija Evropske komisije iz 2020. godine ističe prekomernu upotrebu interneta od strane Evropljana sa očekivanim eksponencijalnim porastom u bliskoj budućnosti. Pandemija kovida 19 možda je ubrzala projektovanu digitalizaciju, što je pojačalo zabrinutost zbog negativnih efekata prekomerne upotrebe digitalnih uređaja na mlađu populaciju. Sa studijama koje povezuju prekomerno korišćenje vremena provedenog ispred ekrana sa nekoliko zdravstvenih problema, svakako postoji hitna potreba za efektivnim rešenjima koja bi smanjila negativne efekte digitalnih uređaja na omladinu.



Prema studiji „Vreme provedeno pred ekranom i zdravlje dece: sistematski pregled recenzija”¹ iz 2020, prekomerno vreme provedeno ispred ekrana je povezano sa nizom zdravstvenih problema, uključujući loš kvalitet sna, gojaznost i probleme mentalnog zdravlja, kao što su anksioznost i depresija. Pored toga, pandemija kovida 19 dovela je do povećanja vremena provedenog ispred ekrana jer se više aktivnosti premeštalo na internet, što je pogoršalo postojeće zabrinutosti vezane za digitalno zdravlje. Takođe, Svetska zdravstvena organizacija je identifikovala vreme provedeno ispred ekrana kao značajan faktor rizika za fizičku neaktivnost, što može dovesti do niza zdravstvenih problema, uključujući gojaznost, bolesti srca i dijabetes. Potreba za programima digitalnog blagostanja koji promovišu fizičku aktivnost i zdravo korišćenje ekrana stoga postaje sve hitnija.

Imajući u vidu ove statistike i potencijalne negativne posledice prekomernog vremena provedenog ispred ekrana, jasno je da postoji hitna potreba za efektivnim rešenjima za promovisanje zdravih digitalnih navika mladih u Evropi.

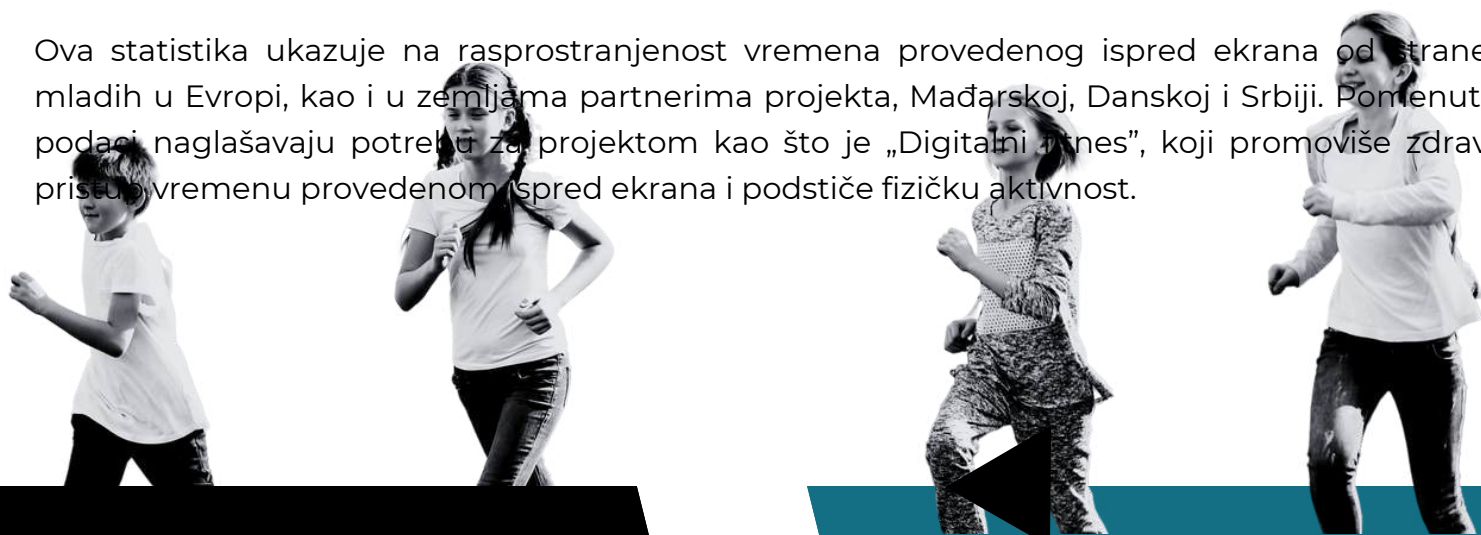
Kada se fokusiramo na zemlje partnere u ovom projektu, statistika pokazuje jasnu indikaciju problema.

U Mađarskoj znatan deo dece svakodnevno koristi internet, u proseku skoro tri sata dnevno. Primetna je i upotreba elektronskih uređaja kod mađarske dece, pri čemu većina koristi takve uređaje često i duže od dva sata dnevno.

Slično je i u Danskoj, veliki procenat dece su aktivni korisnici interneta koji dnevno provode na mreži oko dva sata i četrdeset dva minuta. Njihovo korišćenje elektronskih uređaja je takođe znatno, u proseku preko tri sata dnevno. Preovlađuje zabrinutost danskih roditelja u vezi sa prekomernom upotrebom uređaja od strane dece.

U Srbiji je široko rasprostranjeno korišćenje interneta kod dece sa prosečno dva sata i četrdeset osam minuta dnevno. Upotreba elektronskih uređaja je takođe znatna, pri čemu veliki broj dece provodi više od dva sata dnevno uz takve uređaje. Roditelji u Srbiji takođe izražavaju zabrinutost zbog prekomerne upotrebe elektronskih uređaja od strane njihove dece, što se odražava na kvalitet sna.

Ova statistika ukazuje na rasprostranjenost vremena provedenog ispred ekrana od strane mladih u Evropi, kao i u zemljama partnerima projekta, Mađarskoj, Danskoj i Srbiji. Pomenuti podaci naglašavaju potrebu za projektom kao što je „Digitalni fitnes”, koji promoviše zdrav pristup vremenu provedenom ispred ekrana i podstiče fizičku aktivnost.



[1] Retrieved from DOI:10.29244/jfs.vi.49792



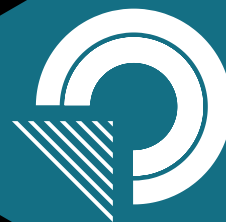
Projekat „Digitalni fitnes” ima za cilj da reši jaz u svesti o digitalnom zdravlju evropske omladine. Obezbediće obrazovanje i alate za promovisanje mentalnog i fizičkog blagostanja, posebno sa fokusom na digitalno blagostanje. Projekat je usklađen sa prethodnim inicijativama EU u oblasti zdravstva i digitalnih strategija. Koristeći inovativne pristupe, uključujući animirane video-zapise i interaktivne platforme, uključiće mlade u razvoj resursa.

Projekat se sastoji od tri paketa posla: koordinacija i upravljanje, nacrt i razvoj programa i širenje i rezultati projekta. Nacrt programa uključuje istraživanje, saradnju sa stručnjacima, fazu testiranja i usavršavanje programa digitalnog fitnesa. Aktivnosti širenja obuhvataju stvaranje vodiča za digitalni fitnes i organizovanje radionica. Sveukupno projekat ima za cilj da promoviše zdrave digitalne navike, unapredi digitalne veštine i podigne svest o rizicima prekomernog vremena provedenog ispred ekrana.

CILJEVI

- Promovisanje zdravog pristupa vremenu provedenom ispred ekrana i povećanje svesti o važnosti fizičke aktivnosti i uravnoteženog načina života.
- Razvijanje i širenje digitalnih alata i resursa koji podržavaju fizičku aktivnost i zdrave navike sportskih trenera, instruktora fitnesa, mladih ljudi i njihovih porodica, u najvećoj meri programa i platforme „Digitalnog fitnesa”.
- Obezbeđivanje obuke i podrške sportskim trenerima, instruktorima fitnesa, nastavnicima fizičkog vaspitanja, prosvetnim i omladinskim radnicima da integrišu digitalni fitnes u svoj rad sa mladim ljudima.
- Negovanje društvenih i interkulturalnih sposobnosti, kritičkog mišljenja i medijske pismenosti kod mladih kroz njihov angažman na projektu.
- Promovisanje aktivnog učešća građana i etike u doživotnom učenju sa posebnim fokusom na promovisanje učešća u demokratskom životu i društvenom i građanskom angažmanu.
- Podizanje svesti o kontekstu Evropske unije, zajedničkim vrednostima EU, principima jedinstva i različitosti, kulturnom identitetu, svesti i nasleđu kod mladih ljudi.

Sveukupno cilj projekta „Digitalni fitnes” jeste da se pozabavi rastućom brigom o digitalnom blagostanju, zavisnosti od ekrana i fizičkom i mentalnom zdravlju evropske omladine promovisanjem zdravih i aktivnih navika pri korišćenju digitalnih uređaja.



UTICAJ I AMBICIJA

Projekat „Digitalni fitnes” ima za cilj da ostvari pozitivan uticaj na svoje učesnike, organizacije koje učestvuju i širu zajednicu u kratkoročnom, srednjoročnom i dugoročnom periodu. Ciljne grupe projekta su sportski treneri, instruktori fitnesa, mladi ljudi uzrasta od osamnaest do trideset godina, njihove porodice i prosvetni radnici.

Kratkoročni efekti:

- Sveobuhvatna procena potreba sprovedena u partnerskim zemljama. Učešće sto omladinaca, pedeset sportskih trenera i dvadeset omladinskih radnika u obrazovnim programima.
- Konsultacije sa 15 stručnjaka za digitalno zdravlje i sportskih organizacija. Povećana svest o zdravim digitalnim navikama.
- Poboljšane veštine i znanja ciljnih grupa. Poboljšano fizičko i mentalno zdravlje mladih ljudi.
- Povećano angažovanje u fizičkim aktivnostima i društvenim interakcijama.

Srednjoročni efekti:

- Povećana svest o prekomernom uticaju vremena provedenog ispred ekrana.
- Sprovođenje programa „Digitalni fitnes” od strane sto trenera i organizacija. Povećana dostupnost resursa za digitalni fitnes.
- Povećana upotreba platforme digitalnog fitnesa. Poboljšana digitalna pismenost i učešće građana.
- Unapređena saradnja među organizacijama.

Dugoročni efekti:

- Unapređene digitalne veštine i sposobnosti mladih i prosvetnih radnika. Razvoj održivih pristupa u borbi protiv zavisnosti od ekrana. Unapređenje politika u vezi sa digitalnim fitnessom.
- Povećana društvena kohezija i aktivno učešće građana.

Projekat osigurava svoje ciljeve integracijom rezultata u rad organizacija koje učestvuju, ocenjivanjem ishoda i deljenjem rezultata sa organizacijama i javnosti uz priznavanje finansiranja od strane EU.

MLADI

Digitalni uređaji postaju ključni deo svakodnevne rutine mladih, sa svojim prednostima vezanim za socijalizaciju, aktivnosti i slobodno vreme. Međutim, koncept digitalnog fitnesa i online fizičkih treninga/rutina nije nužno toliko raširen unutar ove demografske grupe, što rezultira time da se mnogi mladi suočavaju sa poteškoćama u ispunjavanju preporučenih ciljeva fizičke aktivnosti (PA). Tradicionalni sportovi i fizičke aktivnosti kao što su fudbal, rukomet i gimnastika ostaju popularni među mladima, kombinovani sa online adaptacijom tih aktivnosti, kao što su e-sportovi. Ipak, potrebno je razmotriti integraciju koncepta fizičke aktivnosti sa rastućom popularnošću online aktivnosti kako bi se rešio sve prisutniji problem sedentarizma među mladima, a istovremeno iskoristio uobičajen trend u mnogim demografskim grupama.



Diskusija u fokus grupi o iskustvu mladih sa digitalnim zdravljem

Pozadina inicijative

Kao odgovor na rastuću zabrinutost u vezi sa uticajem upotrebe digitalnih uređaja na zdravlje i blagostanje mladih ljudi, sazvana je fokus grupa da istraži njihova iskustva, stavove i svest o digitalnom blagostanju. Ova inicijativa je deo većeg projekta čiji je cilj promovisanje zdravih digitalnih navika među mladima, prepoznajući sveobuhvatnu ulogu koju digitalni uređaji igraju u njihovom svakodnevnom životu.

Učesnici

Fokus grupa se sastojala od devet učesnika podeljenih u tri grupe po tri učesnika kako bi se omogućila intimnija i dublja diskusija. Učesnici su imali između 18 i 26 godina, obuhvatajući mešavinu polova (četiri žene i pet muškaraca) i izabrani su iz različitih obrazovnih profila kako bi se osigurao širok spektar digitalnih iskustava.

Strategija regrutovanja imala je za cilj da odražava niz obrazaca digitalne upotrebe, od velikih do umerenih korisnika, i obuhvatala je pojedince sa različitim interesovanjima za digitalne aktivnosti, uključujući igre, društvene medije, obrazovnu upotrebu i praćenje sadržaja.

Metodologija

Diskusije u fokus grupama su organizovane korišćenjem polustrukturisanog formata intervjua vođenog skupom unapred određenih pitanja osmišljenih da izazovu detaljne odgovore na specifične teme. Pitanja su bila fokusirana na tri glavne oblasti: iskustva sa digitalnim uređajima, uticaj upotrebe digitalnih uređaja i svest i stavovi prema digitalnom blagostanju.

Diskusije su vođene u ugodnom, neutralnom okruženju kako bi se podstakla otvorena i iskrena komunikacija među učesnicima. Svaka sesija je trajala oko 60 minuta i snimana je uz saglasnost učesnika, osiguravajući poverljivost i anonimnost u fazi analize.

Da bi podstakao stvaranje okruženja pogodnog za razmenu i diskusiju, facilitator je koristio participativni pristup, ohrabrujući sve učesnike da iznesu svoje stavove i iskustva. Diskusije su bile strukturisane tako da omoguće svakom učesniku da odgovori na svako pitanje, nakon čega je sledila grupna diskusija kako bi se istražile zajedničke tačke i razlike u njihovim iskustvima i percepcijama.



Dodatne informacije

Pre sastanka fokus grupe učesnicima je dat pregled ciljeva projekta i važnosti njihovog doprinosa razumevanju digitalnog blagostanja mladih. Obavešteni su o poverljivoj prirodi diskusije i svom pravu da se povuku iz nje u bilo kom trenutku.

Analiza diskusija u fokus grupama imala je za cilj da identifikuje zajedničke teme i uvide koji bi mogli da pomognu u razvoju intervencija i resursa za podršku digitalnom zdravlju mladih. Nalazi imaju za cilj da doprinesu širem dijalogu o digitalnom blagostanju ističući perspektive mladih i naglašavajući potrebu za informisanim pristupima upravljanju upotrebom digitalnih uređaja.



Diskusija u fokus grupi o iskustvu mladih sa digitalnim zdravljem

Tema 1: iskustva sa digitalnim uređajima

Diskusije su otkrile složen odnos između mladih i njihovih digitalnih uređaja, koji karakteriše zavisnost od uređaja i za potrebe akademskih i za potrebe slobodnih aktivnosti. Digitalni uređaji se smatraju osnovnim alatima za obrazovanje, a učesnici ističu njihovu korisnost za istraživanje, pristup onlajn materijalima za učenje i ispunjavanje zadataka. Međutim, privlačnost opcija za zabavu koje su dostupne na ovim uređajima često zamagljuje granice između neophodne upotrebe i zabave, što dovodi do produženog vremena ispred ekrana.

Učesnici su podelili svoje omiljene digitalne aktivnosti, uključujući platforme društvenih medija kao što su Instagram i Tiktok, usluge video-strimovanja i onlajn igre. Ove aktivnosti su cenjene zbog opuštanja i društvene interakcije, ali su takođe prepoznate kao glavni faktori koji doprinose prekomernom vremenu provedenom ispred ekrana.

Opšti nalazi:

- Digitalni uređaji su sastavni deo i akademskog i društvenog života mladih.
- Zabava i društvena interakcija su primarni pokretači proširene upotrebe digitalnih uređaja.
- Tanka je linija između produktivnog korišćenja i korišćenja u slobodnom vremenu, što često dovodi do produženog vremena iznad predviđenih granica.

Izjave:

- „Uglavnom koristim svoj telefon za društvene mreže i gledanje video-zapisa. To je moje vreme za opuštanja posle škole” – učesnik A.
- „Za mene je to igranje igara i časkanje sa prijateljima. Takođe ga koristim za domaći zadatak i istraživanje” – učesnik B.
- „Moj tablet je uglavnom za čitanje i školske projekte, ali priznajem, dosta vremena provodim i na Jutjubu” – učesnik C.

Tema 2: uticaj korišćenja digitalnih uređaja

Učesnici su izrazili pomešana osećanja o uticaju digitalnih uređaja na njihov svakodnevni život. Pozitivni aspekti uključuju poboljšane mogućnosti učenja i ostanak u vezi sa prijateljima i porodicom. Međutim, izražena je značajna zabrinutost zbog negativnih efekata, posebno na fizičko zdravlje, kvalitet sna i akademski učinak. Mnogi učesnici su prijavili smanjenu fizičku aktivnost i sedelački način života kao direktne posledice povećanog vremena provedenog ispred ekrana.

Poremećeni obrasci spavanja zbog izlaganja ekranu dokasno bili su uobičajeni, a nekoliko mladih je priznalo poteškoće u održavanju redovnog rasporeda spavanja.



Takođe se razgovaralo o uticaju na akademski učinak, pri čemu su neki učesnici primetili smanjenje fokusa i produktivnosti zbog ometanja u vidu obaveštenja i iskušenja da se pređe na aplikacije za zabavu tokom vremena za učenje.

Opšti nalazi:

- Digitalni uređaji nude značajne prednosti za učenje i povezivanje, ali predstavljaju izazove za fizičko zdravlje i akademski učinak.
- Smanjena fizička aktivnost i poremećeni obrasci spavanja uobičajeni su među mladima koji su dugo vremena pred ekranom.
- Stalna dostupnost digitalnih uređaja može dovesti do ometanja, što utiče na fokus i produktivnost učenika.

Izjave:

- „Od kada sam počeo da bindžujem emisije noću, moj san je poremećen. Osećam se umorno u školi” – učesnik D.
- „Mislim da je to odlično za školu; imam sve informacije koje su mi potrebne. Ipak, sada se manje bavim sportom” – učesnik E.
- „Za mene su utisci pomešani. Naučio sam mnogo na internetu, ali ponekad shvatim da sam proveo sate uz svoj telefon umesto da učim” – učesnik F.



Diskusija u fokus grupi o iskustvu mladih sa digitalnim zdravljem

Tema 3: svest i stav prema digitalnom blagostanju

Iako koncept digitalnog blagostanja nije bio poznat svim učesnicima, nakon što je objašnjen mnogi su prepoznali njegovu važnost u održavanju uravnoteženog načina života. Mladi su izrazili želju za strategijama i alatima koji bi im pomogli da efikasno upravljaju upotrebom digitalnih uređaja. Postojao je opšti konsenzus o teškoćama samoregulacije vremena provedenog ispred ekrana, posebno sa sve većim zahtevima onlajn obrazovanja i zaraznom prirodom društvenih medija i platformi za zabavu.

Učesnici su bili zainteresovani da saznaju više o digitalnom blagostanju i izrazili su potrebu za dostupnim informacijama i praktičnim alatima, kao što su aplikacije koje prate vreme provedeno ispred ekrana i daju podsetnike korisnicima da prave pauze ili se bave fizičkom aktivnošću.

Opšti nalazi:

- Među mladima raste svest o potrebi upravljanja korišćenjem digitalnih uređaja za bolje zdravlje i blagostanje.
- Mladi traže praktične alate i strategije kako bi pomogli u stvaranju ravnoteže između konzumacije digitalnih sadržaja i fizičkih aktivnosti i interakcija uživo.
- Postoji nedostatak u dostupnim resursima i sistemima podrške koji bi efektivno vodili mlade u snalaženju u izazovima digitalnog blagostanja.

Izjave:

- „Digitalno blagostanje? Pretpostavljam da je reč o tome da ne dozvolite svom uređaju da kontroliše vaš život. Međutim, nisam siguran kako to da uradim” – učesnik G.
- „Čuo sam za to, ali ne znam šta da radim. Neke aplikacije prate vaše vreme ispred ekrana, zar ne? To bi moglo pomoći” – učesnik H.
- „Za mene to znači biti svestan koliko vremena provodim onlajn i pokušavam da napravim prostor za druge aktivnosti kao što su sport i druženje uživo” – učesnik I.

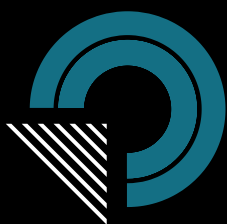
Sažetak

Diskusije u fokus grupama otkrile su razlike u razumevanju upotrebe digitalnih uređaja među mladima, naglašavajući njihovu integralnu ulogu u svakodnevnom životu, a istovremeno priznajući potencijalne nedostatke. Izražena je želja za više resursa i podrške za snalaženje u izazovima digitalnog blagostanja.

Učesnici su naglasili važnost stvaranja ravnoteže između onlajn aktivnosti i aktivnosti uživo, sugerišući rastuću svest o potrebi za upravljanjem digitalnim zdravljem. U razgovorima je naglašen značaj obrazovnih programa i alata koji mogu pomoći mladima u postizanju zdravijeg digitalnog načina života.



RODITELJI



RODITELJI

Poslednjih godina digitalni pejzaž je značajno promenio način na koji deca i učenici komuniciraju sa tehnologijom. Sa pojavom onlajn učenja, društvenih medija i mnogo opcija za zabavu dostupnih preko digitalnih uređaja, zabrinutost u vezi sa digitalnim zdravljem i njegovim uticajem na mlade postaje sve izraženija.

Ova studija fokus grupe ima za cilj da istraži iskustva i strategije roditelja i prosvetnih radnika u upravljanju digitalnim zdravljem i razumevanju digitalnog zdravlja dece i učenika. Prikupljeni uvidi će doprineti razvoju efektivnijih pristupa negovanju digitalnog blagostanja među mladim korisnicima.



Diskusija u fokus grupi o perspektivi roditelja u vezi sa iskustvom sa digitalnim zdravljem

Metodologija

U studiji je primenjen kvalitativni dizajn fokus grupe kako bi se prikupio dubinski uvid u iskustva roditelja i prosvetnih radnika sa digitalnim zdravljem. Ovaj metod je omogućio interaktivno okruženje za diskusiju gde su učesnici mogli da podele svoje perspektive, izazove i strategije u vezi sa korišćenjem digitalnih uređaja od strane dece i učenika.

Učesnici su pozvani da se pridruže skupu sesija fokus grupa, od kojih se svaka sastojala od osam učesnika. Sesije su vođene virtuelno, u trajanju od oko 90 minuta. Korišćen je polustrukturirani vodič za diskusiju koji je obuhvatio teme kao što su izazovi u praćenju vremena provedenog ispred ekrana, uticaji prekomernog vremena provedenog ispred ekrana, strategije za digitalno blagostanje i obrazovne prednosti digitalnih uređaja nasuprot ometanju.

Informacije o učesnicima

Fokus grupa je uključivala raznoliku grupu učesnika, ukupno osam pojedinaca. Ovu grupu činila su četiri roditelja (dve majke i dva oca) i četiri prosvetna radnika (dva nastavnika i dva školska administratora) iz različitih socioekonomskih sredina i sa decom ili učenicima od osnovnog do srednjoškolskog uzrasta.

Ova kombinacija roditelja i prosvetnih radnika pružila je bogato, višestruko razumevanje digitalnog zdravstvenog pejzaža sa kojim se suočava današnja omladina, naglašavajući zajedničke izazove, različita iskustva i inovativne strategije za promovisanje zdravijih digitalnih navika.

Tema 1: izazovi u praćenju vremena provedenog ispred ekrana

Učesnici su izrazili zabrinutost zbog sve veće težine praćenja vremena provedenog ispred ekrana usled povećanja zavisnosti od digitalnih uređaja u obrazovne svrhe. Tema razgovora bili su izazovi sa kojima se roditelji i prosvetni radnici suočavaju u razlikovanju neophodnog korišćenja ekrana za rad domaćih zadataka i rekreativnog pregledavanja ili igranja igara. Značajna tačka diskusije bila je neadekvatnost postojeće roditeljske kontrole i alata za nadzor koji često ne nude fleksibilnost potrebnu za prilagođavanje različitim rasporedima i obrazovnim potrebama dece. Učesnici su se takođe dotakli izazova sprovođenja pravila za vreme provedeno ispred ekrana, a da to nema uticaja na učenje dece ili guranje ka prikrivenoj upotrebi uređaja, ističući zajednički osećaj frustracije i bespomoćnosti u pronalaženju uravnoteženog pristupa.

Opšti nalazi:

- Postoji konsenzus da postojeći alati za upravljanje vremenom provedenim ispred ekrana ne zadovoljavaju u potpunosti potrebe roditelja i prosvetnih radnika, posebno sa povećanjem onlajn učenja.
- Obe grupe se osećaju pomalo nemoćno u vezi sa razlikovanjem ili kontrolisanjem kvaliteta vremena provedenog ispred ekrana.



Izjave:

- „Čak i kada koriste obrazovne aplikacije, teško je pratiti kada pređu na igre” – roditelj 1.
- „Teško mi je kao prosvetnom radniku da preporučim ograničenja u korišćenju ekrana kada se veliki deo naših domaćih zadataka radi onlajn” – prosvetni radnik 1.

Tema 2: Uticaj preteranog vremena provedenog pred ekranom na zdravlje

Ova diskusija je bila usredsređena na uočene fizičke i psihološke efekte prekomernog vremena provedenog ispred ekrana na decu i učenike. Učesnici su podelili lična iskustva i profesionalna zapažanja o simptomima kao što su naprezanje očiju, poremećeni obrasci spavanja, smanjena fizička aktivnost i povećani nivoi anksioznosti i usamljenosti. Prosvetni radnici su primetili sve veći trend nedostatka koncentracije i fizičku letargiju učenika, što su pripisali produženom izlaganju ekranu. U dijalogu je naglašena potreba za praktičnim rešenjima za ublažavanje ovih negativnih zdravstvenih ishoda, odražavajući kolektivnu zabrinutost zbog dugoročnih implikacija zavisnosti od digitalnih uređaja na dobrobit dece i učenika.

Opšti nalazi:

- Prekomerno vreme provedeno ispred ekrana povezano je sa raznim zdravstvenim problemima, a i roditelji i prosvetni radnici su uočili ove efekte iz prve ruke.
- Postoji hitna potreba za strategijama za ublažavanje ovih uticaja koja bi bila u ravnoteži sa realnošću digitalne integracije u obrazovanje i društveni život.

Izjave:

- „Moje dete se muči da zaspi ako je bilo uz tablet dokasno uveče” – roditelj 2.
- „Primetio sam pad ukupne fizičke spremnosti učenika u odnosu na pre deset godina” – prosvetni radnik 2.

Tema 3: Strategije za promovisanje digitalnog blagostanja

Razgovor se pomerio ka konstruktivnom istraživanju različitih strategija i intervencija osmišljenih da neguju digitalno blagostanje mladih. Učesnici su razgovarali o sprovođenju zona i vremena bez tehnologije u domovima i učionicama, podsticanju aktivnosti i hobija na otvorenom i o integraciji tema o digitalnoj pismenosti i blagostanja u obrazovne planove i programe. Značajan fokus stavljen je na zajedničke napore roditelja i prosvetnih radnika da se oblikuju pozitivne digitalne navike i stvori dosledno okruženje za decu i učenike. Strategije o kojima se razgovaralo takođe su obuhvatile korišćenje same tehnologije, kao što su aplikacije i platforme koje promovišu svesnost i fizičku aktivnost, što ukazuje na razlike u razumevanju tehnologije i kao izazova i kao rešenja.



Opšti nalazi:

- Strategije se kreću od sprovođenja pravila zona i vremena bez korišćenja ekrana u domovima i školama do uključivanja lekcija o digitalnom blagostanju u nastavni plan i program.
- Uspeh zavisi od doslednosti, komunikacije i saradnje roditelja i prosvetnih radnika.

Izjave:

- „Uveli smo večere bez korišćenja uređaja i to je načinilo primetnu razliku u našim porodičnim razgovorima” – roditelj 3.
- „Uključivanje lekcija o digitalnom otisku i upravljanju vremenom u naš nastavni plan i program izazvalo je pronicljive diskusije među učenicima” – prosvetni radnik 3.

Tema 4: obrazovne prednosti digitalnih uređaja nasuprot ometanju

U ovom delu diskusije prepoznata je dvostruka priroda digitalnih uređaja kao vrednih obrazovnih alata i potencijalnih izvora ometanja. Učesnici su duboko zaronili u temu kako digitalni uređaji, kada se koriste promišljeno, mogu poboljšati iskustva učenja, pružiti pristup širokom opsegu resursa i olakšati inovativne metode podučavanja. Međutim, oni su takođe prepoznali izazove u održavanju fokusa učenika i sprečavanju da uređaji postanu puki izvori zabave.

Grupa je istraživala strategije kao što su priređivanje obrazovnog sadržaja, postavljanje jasnih ciljeva za korišćenje uređaja i uključivanje učenika u postavljanje sopstvenih digitalnih granica. U razgovoru je naglašen značaj kritičkog mišljenja i veština samoregulacije, naglašavajući ulogu prosvetnih radnika i roditelja u usmeravanju dece i učenika ka donošenju informisanih odluka o korišćenju svojih digitalnih uređaja.

Opšti nalazi:

- Učesnici su priznali neprocenjive obrazovne resurse koje digitalni uređaji nude, ali su prepoznali potrebu za vođstvom i usmeravanjem kako bi se sprečila zloupotreba.
- Obe grupe su se složile o važnosti obrazovanja dece i učenika o odgovornom korišćenju uređaja kako bi se maksimalno povećalo učenje uz smanjenje ometanja.

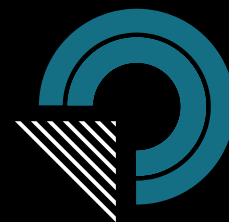
Izjave:

- „Pronalaženje pravih obrazovnih aplikacija pretvorilo je vreme ispred ekrana u priliku za učenje, a ne samo za zabavu” – roditelj 4.
- „Moramo naučiti učenike ne samo da pasivno konzumiraju sadržaj već da koriste svoje uređaje kao alate za aktivno učenje” – prosvetni radnik 4.

Sažetak

Ova fokus grupa je pružila vredan uvid u složenu dinamiku iskustava sa digitalnim zdravljem iz perspektive i roditelja i prosvetnih radnika. U diskusiji su istaknuti izazovi, uticaji i strategije u vezi sa korišćenjem digitalnih uređaja od strane dece i učenika nudeći osnovu za razvoj efektivnijih pristupa upravljanju digitalnim blagostanjem.

MIŠLJENJE STRUČNJAKA



ZAŠTO KONSULTOVATI STRUČNJAKE?

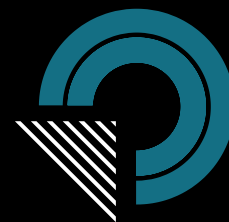
Kultura digitalne obuke u Danskoj znatno se razvila, posebno nakon pandemije kovida 19. Ovo je dovelo do povećanog interesovanja za onlajn fitnes i aktivnosti treninga mnogih pojedinaca širom sveta kako bi ispunili svoje ciljeve fizičke aktivnosti uprkos uticaju koji je izazvala pandemija na lične mogućnosti interakcije uživo koje bi ljudi mogli imati.

Međutim, kako su se ograničenja smanjila i objekti ponovo počeli da se otvaraju, primetan je povratak mnogih tradicionalnih oblika treninga, iako digitalne metode treninga ostaju sastavni deo rutina vežbanja mnogih Danaca.

U drugom povezanom kontekstu, dok su igre i e-sport veoma popularni među mladima, koncept digitalnog fitnesa i onlajn fizičkog treninga/rutina vežbanja nije nužno toliko rasprostranjen u ovoj demografskoj grupi, što ima za posledicu napor za mnoge danske omladince da ostvare svoje preporučene ciljeve fizičke aktivnosti. Tradicionalni sportovi i fizičke aktivnosti poput fudbala, rukometa i gimnastike ostaju popularni među mladima u Danskoj u kombinaciji sa prilagođavanjem ovih aktivnosti za onlajn upotrebu, odnosno e-sport. Međutim, treba ispitati potrebu za integracijom koncepta fizičke aktivnosti u sve veću popularnost onlajn aktivnosti kako bi se suočilo sa rastućim problemom preteranog sedenja kod omladine i u isto vreme iskoristile prednosti zajedničkog trenda u mnogim demografskim grupama.



MIŠLJENJE STRUČNJAKA



O KONSULTANTU: RENE SEHESTED

Rene radi kao fitnes i zdravstveni entuzijasta i trener od 2017. godine. Može se pohvaliti bogatim iskustvom sa trenerskim programima, fizičkim treninzima i držanjem inspirativnih prezentacija u sportskim klubovima, školama i preduzećima o temama kao što su mentalna snaga, pozitivna energija, zdrav stil života, motivacija i lični razvoj.

Rene sprovodi preko sto grupnih treninga na otvorenom godišnje koje dopunjuje ličnim sesijama treninga za one koji više vole postavku jedan na jedan i pojedinačnim preporukama za način vežbanja.

Pored svog angažmana u Omladinskoj mreži Kopenhagena, Rene je takođe povezan sa dva fitnes centra u kojima predaje svake nedelje.

Između ostalog Rene vodi i programe koji imaju za cilj gubitak težine/promenu načina života, koji su fokusirani na ishranu, vežbanje i opšte navike, odnosno na smanjenje vremena provedenog ispred ekrana, optimizaciju rasporeda spavanja i lične provere mentalnog zdravlja.

Rene nudi širok spektar kurseva motivacije, pozitivne psihologije, konsaltinga vezanog za snagu, kao i ličnog i mentalnog razvoja. Pored toga Rene je bio i profesionalni fudbaler, te mu sve pruža iskustvo iz prve ruke da se lično poveže sa svojim klijentima na njihovom putu ka ostvarenju svojih ciljeva fizičke aktivnosti.





Intervju sa ciljnom demografskom grupom integrisan sa mišljenjem stručnjaka

Sažetak nalaza

Sve vreme koje mladi ljudi svake nedelje provedu pred ekranom na svojim mobilnim uređajima ima i prednosti i mana i to može biti tačno u svakom kontekstu; sve može biti i dobro i loše u zavisnosti od toga koliko pojedinac praktikuje umerenost.

Primetan je trend povećanja vremena koje svaki pojedinac u ispitivanoj demografskoj grupi provodi ispred svog ekrana, dok se manje vremena posvećuje sportu i drugim fizičkim aktivnostima. Popularnost timskih sportova kao što su fudbal i rukomet takođe je opala u poslednjih nekoliko godina uprkos „klupskoj kulturi” u Danskoj, gde su deca članovi sportskih udruženja kao sastavni deo danske kulture i tradicije. Klubovi promovišu volontiranje i aktivnosti u zajednici, a to je takođe u skladu sa naporima Danske da promoviše i podrži fizičku aktivnost male dece kroz Dansku sportsku politiku iz 2016. i Politički sporazum o sportu iz 2014. godine.

Sa uticajem pandemije i uočenom promenom paradigme u integraciji virtuelnih platformi u sve aktivnosti, preterano sedenje polako postaje normalna pojava usled grubog prelaza između fizičkih i onlajn postavki mnogih aktivnosti koje obuhvataju i treninge fizičke aktivnosti. Sa nedostatkom fizičke i društvene interakcije zbog pogodnosti koje pružaju ovi onlajn uređaji, može se pretpostaviti da je to jedan od stalnih razloga zašto su problemi mentalnog zdravlja postali sve značajniji u mnogim zajednicama pored preteranog sedenja.

Postoje neki pozitivni aspekti povezani sa povećanom upotrebom digitalnih medija:

- mladi ljudi mogu da sarađuju sa svojim prijateljima na daljinu;
- mogu da obavljaju zabavne aktivnosti;
- da rade više stvari istovremeno;
- da sebi postave izazove u meri u kojoj inače ne bi mogli bez pomoći interneta.

Međutim, neosporna je rastuća zabrinutost da postoji nedostatak fizičke aktivnosti kod ove demografske grupe i previše sedeće aktivnosti kod mladih, što s vremenom može dovesti do bolesti uzrokovanih životnim stilom kao što su gojaznost, dijabetes, hipertenzija itd.

Iako postoji mnogo varijacija onlajn treninga u Danskoj, studije pokazuju da bi ta vrsta treninga mogla biti popularnija, te je potrebno uraditi potpunu reviziju kako bi se zadovoljile potrebe onlajn zajednice. Iako je pogodnost veliki plus faktor, takođe treba uzeti u obzir potrebu za ljudskom interakcijom, koja je inače prisutna u postavci uživo.



Pored toga Danska ima opsežnu kulturu fitnesa sa mnogo varijacija za decu, tinejdžere i odrasle; u osnovi pokriva sve uzraste. Centri osnovnog fitnesa, centri za velnes, centri koji nude mnoge opcije za grupni trening, šeme popusta, sve su to samo neke od mnogih mogućnosti tradicionalne postavke na danskoj fitness sceni. Uzimajući u obzir ovu raznolikost i u pogledu pogodnosti i iskustva, očigledno je da bi ljudi takođe tražili istu raznolikost i mogućnosti tokom prelaska na virtuelnu platformu. Osim konkurentnih cena trebalo bi da se kompanije usredsrede na ekstrapolaciju onoga što postavka uživo može da ponudi u virtuelnoj platformi, gde se mogu istovremeno dobiti interakcija i koristi od postizanja ciljeva fizičke aktivnosti.





Digitalni fitnes i velnes: trendovi, percepcije i angažovanje korisnika

POZADINA INTERVJUA

Integracija digitalnih platformi u svakodnevne fitnes rutine predstavlja značajan pomak sa tradicionalnih treninga u teretani na **fleksibilnije pristupe zasnovane na tehnologiji**. Ovaj izveštaj predstavlja analizu **trenutnih trendova, korisničkih iskustava i percepcija** u vezi sa digitalnim fitnesom i velnesom, na osnovu odgovora različitih grupa učesnika iz studije.

Istraživanje sprovedeno za ovaj izveštaj obuhvata višestruki pristup kombinujući uvide stečene iz intervjua sa ciljnom demografskom grupom sa mišljenjem stručnjaka. Nalazi naglašavaju složenu interakciju između prednosti i nedostataka koji su svojstveni značajnom vremenu koje mladi pojedinci posvećuju svojim mobilnim uređajima. Primetan je trend povećanja vremena provedenog ispred ekrana među ispitanim demografskim grupama zajedno sa smanjenjem vremena posvećenog sportu i fizičkim aktivnostima. Ova promena je posebno vredna pažnje imajući u vidu snažnu dansku klupsku kulturu i istorijski naglasak na fizičkoj aktivnosti, o čemu svedoče inicijative kao što su Danska sportska politika iz 2016. i Politički sporazum o sportu iz 2014. godine.

Tekuća promena paradigme, ubrzana pandemijom, ka integraciji virtuelnih platformi u svakodnevne aktivnosti normalizovala je sedelačko ponašanje. Iako nudi pogodnost, ovaj prelaz takođe je doveo do smanjenja fizičkih i društvenih interakcija, doprinoseći rastućoj zabrinutosti o pitanjima mentalnog zdravlja mladih ljudi. Iako digitalni mediji predstavljaju mogućnosti za saradnju, zabavu i lični rast, takođe pogoršavaju zabrinutost zbog sedelačkog načina života koji s vremenom može dovesti do različitih bolesti uzrokovanih životnim stilom.

Uprkos dostupnosti različitih opcija za onlajn trening u Danskoj, ostaje potreba za inovacijama kako bi se bolje zadovoljile potrebe onlajn zajednice. Iako je pogodnost značajna prednost, nedostatak ljudske interakcije svojstven virtuelnim postavkama zahteva razmatranje. Štaviše, Danska se može pohvaliti opsežnom kulturom fitnesa koja nudi mnogo opcija za pojedince svih uzrasta. Kompanije koje ulaze u virtuelni fitnes prostor moraju nastojati da kopiraju različita iskustva koja nude tradicionalni fitnes centri, dok istovremeno koriste prednosti tehnologije za poboljšanje interakcije i postizanje ciljeva fizičke aktivnosti. Osim konkurentnih cena davanje prioriteta oponašanju iskustava uživo na virtuelnim platformama je od najveće važnosti da bi se osiguralo široko usvajanje i održivo angažovanje u poduhvatima digitalnog fitnesa.



Digitalni fitnes i velnes: trendovi, percepcije i angažovanje korisnika

KLJUČNI UVIDI IZ IZVEŠTAJA O ISTRAŽIVANJU DIGITALNOG FITNESA I VELNESA

Skoro polovina ispitanika (48,98%) u poslednjih mesec dana radila je fizičke vežbe preko virtuelne platforme, što ukazuje na veliko interesovanje za digitalna fitnes rešenja. Ovaj angažman sugerise pomak ka fleksibilnijim, pristupačnijim oblicima vežbanja koji se mogu uključiti u svakodnevni život, naglašavajući važnost digitalnih fitnes platformi u savremenim velnes rutinama.

Korisničko iskustvo sa digitalnim treninzima u velikoj meri varira, pri čemu pozitivni aspekti obuhvataju pogodnost pristupa fitnes programima od kuće i privlačnost strukturiranih programa. Međutim, izazovi kao što su nedostatak ljudske interakcije i potreba za specifičnom opremom ističu oblasti za poboljšanje digitalne fitnes ponude.

Znatan deo ispitanika navodi određeno doba dana kada će najverovatnije koristiti digitalne uređaje, a jutro i popodne su popularni izbori. Ovaj obrazac naglašava potencijal digitalnih fitnes platformi da ciljaju korisnike sa prilagođenim rasporedom vežbanja i podsetnicima usklađujući mogućnosti fitnesa sa svakodnevnom rutinama počinjaca.

Opšti stav prema digitalnim fitnes platformama je izuzetno pozitivan; mnogi ispitanici priznaju ulogu ovih platformi u olakšavanju svakodnevnog vežbanja i praćenju zdravstvenih navika. Ova pozitivna perspektiva je jaka osnova za rast i dalji razvoj digitalnih velnes rešenja.

Većina ispitanika smatra da je njihov odnos sa digitalnim uređajima umereno zdrav, što ukazuje na uravnotežen pristup upotrebi tehnologije. Ova ravnoteža je ključna za efektivno korišćenje digitalnih velnes alata kako ne bi doprinosili preopterećenju digitalnim uređajima ili zamoru od ekrana. Mišljenja o potencijalu digitalnog fitnesa za povećanje fizičke aktivnosti među prijateljima su pomešana, što ukazuje na potrebu da digitalna fitnes rešenja poboljšaju društvena svojstva aplikacija i napore za izgradnju zajednice u cilju korišćenja motivacione moći društvenih mreža.

Upotreba digitalnih uređaja pre spavanja je široko rasprostranjena (71,43%), sa različitim uticajima na kvalitet sna i spremnost za fizičku aktivnost sledećeg dana. Ovaj nalaz naglašava važnost promovisanja dobre prakse digitalne higijene kako bi se ublažili potencijalni negativni efekti na san i opštu dobrobit.

Učešće u onlajn fitnes izazovima ili programima je primetno, pri čemu je više od polovine ispitanika (53,06%) učestvovalo u takvim inicijativama. Ovaj angažman odražava privlačnost dodavanja elemenata igre u fitnes iskustva i važnost zajednice i odgovornosti u održavanju aktivnog načina života.

Znatna većina ispitanika (71,43%) veruje da su digitalne velnes aplikacije pozitivno doprinele njihovoj opštoj telesnoj spremnosti, potvrđujući vrednost ovih aplikacija u podršci pojedinačnim ciljevima fitnesa i velnesa.



Digitalni fitnes i velnes: trendovi, percepcije i angažovanje korisnika

STRATEŠKE PREPORUKE

Za pružaoce usluga digitalnog fitnesa i programere velnes aplikacija: Razvijte visokokvalitetan, raznolik sadržaj za vežbanje koji zadovoljava širok opseg nivoa fitnesa, interesovanja i dostupnosti opreme. Uključite profesionalna uputstva koja se lako prate i vizuelne prikaze da biste odgovorili na potrebu za jasnim smernicama i zamenili nedostatak lične interakcije.

- Da biste nadomestili odsustvo ljudske interakcije, ugradite u aplikacije snažna svojstva zajednice, uključujući časove uživo, forume, mogućnosti društvenog deljenja i grupne izazove koji podstiču korisnike da se povežu, dele napredak i podržavaju jedni druge.
- Iskoristite analitiku podataka i veštačku inteligenciju da biste ponudili personalizovane planove vežbanja, savete o ishrani i savete za velnes na osnovu ponašanja korisnika, njihovih preferencija i povratnih informacija dobijenih od korisnika.
- Obezbedite aplikaciju laku za korišćenje, sa lakom navigacijom i besprekornim pristupom sa različitih uređaja i platformi. Ponudite vežbe koje zahtevaju minimalnu ili nikakvu opremu i omogućite korisnicima da se uključe u fitnes aktivnosti bez obzira na njihovu lokaciju ili doba dana.
- Obrazujte korisnike o važnosti usklađivanja vremena provedenog ispred ekrana sa fizičkom aktivnošću i odmorom. Uključite funkcije koje podstiču korisnike da se isključe sa digitalnih uređaja pre spavanja, kao što su podsetnici da se opuste i opcije za aktivnosti bez ekrana ili meditacije.
- Uključite elemente igre kao što su značke, trake i rang-liste da biste motivisali korisnike i učinili fitnes zabavnim. Izazovi koji nagrađuju korisnike za doslednost, poboljšanje ili učešće u događajima u zajednici mogu poboljšati angažovanje i lojalnost.

Za pojedince:

- Postavite lične granice za korišćenje digitalnih uređaja, posebno pre spavanja, da biste izbegli negativne uticaje na kvalitet sna. Koristite funkcije kao što su režimi „Ne uznemiravaj” ili filteri plavog svetla da biste smanjili ometanja.
- Eksperimentišite sa različitim digitalnim fitnes platformama i vrstama treninga da biste pronašli ono što najbolje odgovara vašim interesovanjima, rasporedu i nivou telesne spremnosti. Iskoristite prednosti besplatnih probnih verzija da istražite sadržaj i funkcije različitih aplikacija.
- Učestvujte u onlajn fitnes izazovima, pridružite se virtuelnim grupama za vežbanje ili se uključite u fitnes zajednice na društvenim medijima da biste ostali motivisani i odgovorni. Deljenje vašeg iskustva i napretka takođe može inspirisati druge.
- Osim fizičkih vežbi koristite digitalne velnes aplikacije za vežbe svesnosti, praćenje ishrane i praćenje sna da biste podržali opšte zdravlje i blagostanje.



Intervju sa stručnjacima u više disciplina u vezi sa uticajem digitalizacije na zdravlje i telesnu spremnost mlađe demografske grupe

Uvod

Tehnološki razvoj je neizbežna putanja kojom će postojeće ljudsko društvo krenuti kako vreme bude odmicalo. Međutim, problem nastaje kada uključivanje ovog napretka postane problematično za posebno ranjivu demografsku grupu, decu.

U studiji iz 2016. godine koju su sprovedi Larsen i drugi primećeno je da deca u Danskoj moraju da dostignu svoje preporučene ciljeve fizičke aktivnosti. Situacija je svakako pogoršana usled globalne pandemije kovida 19, što je za posledicu imalo povećanu stagnaciju kod svih starosnih grupa i naknadno povećanje broja bolesti uzrokovanih životnim stilom zabeleženih širom sveta.

Ujedno je uočen rastući trend izloženosti ekranu među danskom decom uzrasta od šest do jedanaest godina, kao što je navedeno u studiji iz 2022. godine koju su sprovedi Pedersen i drugi. Ti podaci dalje su povezani sa faktorom domaćinstva koji uzima u obzir porodične strukture, pravila domaćinstva i druge razvojne konstrukte koji su možda uticali na učvršćivanje ovih posmatranih navika. Svi ovi faktori daju uzbudljivu početnu tačku za analizu uzroka ovog rastućeg trenda zasnovanu na kontekstu, pružaju uvid u to na šta se treba fokusirati radi ciljanog pristupa u postizanju ciljeva fizičke aktivnosti ove demografske kategorije; takođe, ukazuju na potrebu za povećanjem dostupne tehnologije kako bi se postigao povoljan kompromis za sve uključene strane.

Metodologija

U studiji je primenjen metod prikupljanja kvalitativnih podataka u formatu ankete koristeći grupe stručnjaka kroz metodu uzorkovanja po pogodnosti. Stručnjaci iz oblasti fitnesa i zdravlja koji su najpristupačniji u neposrednoj blizini/regionu angažovani su da učestvuju u studiji i da daju svoje uvide na temu fitnesa i fizičke aktivnosti i njihove povezanosti sa tekućim trendom igara i onlajn zabave među mladima.

Stručnjaci su prethodno obavješteni o vrsti istraživanja koje će biti sprovedeno i dobijena je odgovarajuća saglasnost za analizu njihovih odgovora.

Sledeće stavke opisuju demografska svojstva svakog izabranog stručnjaka za predmetnu temu u studiji:

- Stručnjak 1: žena, 46 godina, lični trener i dijetetičarka od 2013. godine.
- Stručnjak 2: žena, 62 godine, psihoterapeut, NLP trener od 2010. godine.
- Stručnjak 3: žena, 40 godina, radi kao medicinska sestra 13 godina.
- Stručnjak 4: muškarac, 33 godine, fitnes instruktor i zdravstveni trener od 2017. godine.
- Stručnjak 5: žena, 56 godina, dijetetičarka specijalizovana za pedijatrijsku gojaznost od 2012. godine.
- Stručnjak 6: muškarac, 32 godine, instruktor u fitnes radionici specijalizovan za hibridni trening od 2016. godine

[2] Retrieved from DOI: 10.1123/jpah.2016-0403

[3] Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jypmed.2021.106908>



Svakom učesniku je postavljeno ukupno dvanaest (12) pitanja u formatu ankete. Za svako pitanje su prikupljeni kvalitativni podaci, a svi odgovori su snimljeni. Intervju je snimljen za transkribovanje doslovnih odgovora svakog učesnika uz prethodnu saglasnost. Nisu rađene tematske analize budući da je umesto njih kolektivni zaključak iz svih objedinjenih odgovora uzet kao primarni rezultat ove studije.

S obzirom na prirodu polja rada svih učesnika, iako su mogli da daju stručno mišljenje o predmetnoj temi, pristrasnost se takođe može uzeti u obzir zbog njihovih ličnih perspektiva i iskustava u ovoj oblasti. Učesnicima je pre sprovođenja intervjuja data napomena da ne daju odgovor na pitanje ili da se odreknu prava da odgovore na pitanje u oblastima o kojima nisu dovoljno informisani ili nemaju dovoljno znanja kako bi se ograničili izvori pristrasnosti i netačnosti u zaključku ove studije. Pored toga od učesnika je zatraženo da odgovore na pitanja na osnovu svog profesionalnog mišljenja, uzimajući u obzir samo svoju stručnost i znanje u ovoj oblasti, a ne pojedinačne idiosinkrazije ili predrasude o datoj temi.

[2] Retrieved from DOI: 10.1123/jpah.2016-0403

[3] Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106908>

INTERVJU SA STRUČNJACIMA I

Intervju sa stručnjacima u više disciplina u vezi sa uticajem digitalizacije na zdravlje i telesnu spremnost mlađe demografske grupe

SAŽETAK NALAZA

Eksponencijalni rast industrije igara, posebno usmeren na mlađu demografsku grupu, izazvao je primetan rast vremena koje deca provedu ispred ekrana, što je podstaknuto snažnom mešavinom pritiska vršnjaka i društvenih normi. Iako igranje igara nesumnjivo nudi kognitivne prednosti kao što su veštine rešavanja problema i poboljšanje fokusa, ono istovremeno podstiče sedelačko ponašanje, povećavajući zdravstvene rizike kao što su gojaznost i hipertenzija kod mladih. Ublažavanje ovih štetnih efekata zahteva višestrani pristup, kombinovanje inicijativa koje promovisu aktivno igranje igara i povećanu svest u obrazovnom okruženju. Međutim, i dalje postoje tekuće debate u vezi sa odgovarajućim ulogama i odgovornostima programera i roditelja u rešavanju ovih problema. Iako igranje igara služi kao utočište za decu koja se bore sa osećanjem nesigurnosti, njihovo uranjanje u virtuelne oblasti često dolazi na račun fizičke aktivnosti, pogoršavajući postojeće zdravstvene izazove.

Uprkos hvale vrednim naporima da se zdravstvene poruke uključe u igre i nastavne planove i programe, ostaje skepticizam u pogledu efikasnosti ovih mera u ostvarivanju trajne promene ponašanja. Iako kompanije za igre nesumnjivo imaju značajan uticaj, primarna odgovornost za usmeravanje dece ka zdravijim stilovima života u krajnjoj liniji leži na roditeljima i starateljima, koji služe kao osobe sa najvećim uticajem u oblikovanju navika i ponašanja njihove dece. Saradnja među zainteresovanim stranama u različitim domenima je imperativ kako bi se osiguralo da deca mogu uživati u koristima igara uz održavanje uravnoteženog i zdravog načina života.





Tematski izveštaj o pojedinačnim intervjuima sa stručnjacima za digitalno zdravlje o mladima i digitalnim uređajima

Pozadina izveštaja

Da bi se dodatno unapredio program „Digitalni fitnes“, obavljani su pojedinačni intervjui sa stručnjacima za digitalno zdravlje, od kojih se svaki fokusirao na specifične aspekte upotrebe digitalnih uređaja među mladima. Ove diskusije su imale za cilj da obogate program uključivanjem stručnih uvida u praktične strategije za uravnoteženost između digitalnog angažovanja i fizičke aktivnosti i ukupne dobrobiti.

Metodologija za pojedinačne intervjue sa stručnjacima za digitalno zdravlje

Usvojena metodologija za vođenje pojedinačnih intervjua sa stručnjacima za digitalno zdravlje je pažljivo osmišljena da obuhvati dubinske i sveobuhvatne uvide. Proces je strukturiran tako da obezbedi nesmetan tok od identifikacije stručnjaka do sprovođenja intervjua, sa fokusom na izvlačenje vrednih informacija relevantnih za unapređenje programa „Digitalni fitnes“. Evo detaljnog pregleda korišćene metodologije:

1. Odabir stručnjaka:

- Kriterijumi za izbor: stručnjaci su izabrani na osnovu njihove specifične stručnosti u oblastima koje su blisko povezane sa digitalnim zdravljem, fizičkom aktivnošću i blagostanjem mladih. Kriterijumi su uključivali akademske akreditive, profesionalno iskustvo i prethodni doprinos u oblasti digitalnog velnesa ili razvoja mladih.
- Proces identifikacije: izrađena lista potencijalnih stručnjaka sastavljena je iz naše mreže, uključujući one koji su sarađivali na prošlim projektima ili su poznati u svojim specifičnim oblastima. Ovaj pristup je osigurao postojanje raznovrsnog i stručnog panela koji bi mogao da pruži uvid iz različitih uglova o međusobnoj vezi između upotrebe digitalnih uređaja i zdravlja mladih.

2. Početni kontakt

- Komunikacija: personalizovane e-poruke su poslate potencijalnim stručnjacima sa informacijama o svrsi intervjua, sveobuhvatnim ciljevima programa „Digitalni fitnes“ i obrazloženjem na koji način njihova stručnost suštinski doprinosi obogaćivanju razvoja programa.
- Angažovanje: prilikom ostvarivanja kontakta naglašena je saradnička priroda intervjua nastojeći da uključi stručnjake u smislenu diskusiju koja bi mogla imati istinski uticaj na ishode programa.



3. Priprema pre intervju:

- Informativni dokument: svaki stručnjak je pre intervjuja dobio sveobuhvatan informativni dokument. U ovom dokumentu su navedene glavne teme i pitanja koja će biti istražena tokom intervjuja, pružajući stručnjacima priliku da se pažljivo i temeljno pripreme.
- Oblasti fokusa: u informativnom dokumentu istaknute su specifične oblasti interesovanja kao što su uticaj digitalnih alata na fizičku aktivnost, strategije za uključivanje fizičkog zdravlja u digitalne platforme i psihološki efekti konzumiranja digitalnih medija. Ovo je omogućilo stručnjacima da razmisle o svojim iskustvima i znanju relevantnim za svaku temu.

4. Zakazivanje i uspostavljanje intervju:

- Fleksibilnost: intervjui su zakazani u vremenima pogodnim za stručnjake kako bi se prilagodilo njihovom gustom rasporedu, osiguravajući njihovu punu pažnju i učešće.
- Okruženje: intervjui su vođeni u okruženju koje je pogodno za otvorene i promišljene diskusije. Okruženje je uključivalo i virtuelne platforme i postavke uživo, u zavisnosti od geografske blizine i preferencija stručnjaka, kako bi se omogućio udoban i efektivan dijalog.

5. Sprovođenje intervju:

- Format: korišćen je polustrukturirani format intervjuja koji je omogućio istraživanje unapred definisanih pitanja, dajući istovremeno stručnjacima slobodu da uvode i razrađuju teme koje smatraju značajnim.
- Trajanje: svaki intervju je trajao otprilike 90 minuta, što je dalo dovoljno vremena da se duboko uđe u svako područje fokusa bez užurbanog prolaska kroz složene teme.

6. Proces nakon intervju:

- Transkripcija i analiza: tematska analiza je zatim sprovedena da bi se identifikovali zajednički obrasci i jedinstvene perspektive u intervjuima.
- Povratne informacije i odobrenje: sažeci intervjuja su poslani stručnjacima na odobrenje da bi se osiguralo da su njihovi stavovi tačno predstavljeni, održavajući integritet i autentičnost prikupljenih informacija.

7. Uključivanje u razvoj programa:

- Korišćenje uvida: uvidi iz ovih intervjuja su direktno uključeni u razvoj i usavršavanje programa „Digitalni fitnes”. Taj pristup je obuhvatio osmišljavanje novih komponenata programa, usavršavanje postojećih strategija i osiguravanje da su preporuke stručnjaka praktično primenjive.

INTERVJU SA STRUČNJACIMA II

Tematski izveštaj o pojedinačnim intervjuima sa stručnjacima za digitalno zdravlje o mladima i digitalnim uređajima

Ova studija se bavi dvostrukim uticajem digitalnih platformi na mlade naglašavajući i pozitivne i negativne efekte na fizičko i mentalno zdravlje. Pozitivni aspekti uključuju uvođenje elemenata igre u fizičke aktivnosti, negovanje zajednice i društvene povezanosti i omogućavanje pristupa personalizovanom fitnes sadržaju. Međutim, negativni uticaji kao što su promovisanje sedelačkog načina života, narušavanje obrazaca spavanja i povećanje rizika za mentalno zdravlje takođe su istaknuti.

Kako bi se odgovorilo na ove izazove, studija predlaže strategije za uravnotežen pristup, uključujući zalaganje za uravnoteženu digitalnu ishranu, uključivanje digitalne pismenosti i obrazovanja o velnesu i uključivanje roditelja i prosvetnih radnika u uspostavljanje zdravih digitalnih navika.

Štaviše, studija istražuje i inovativno uključivanje digitalnih i fizičkih aktivnosti, kao što su korišćenje proširene stvarnosti u fitnesu, fitnes narukvice, uvođenje elemenata igre u uređaje i digitalne velnes aplikacije.

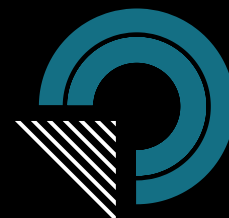
Date su preporuke za promovisanje zdravijeg načina života putem digitalnih platformi, uključujući isporuku obrazovnog sadržaja, personalizovane zdravstvene treninge, društvenu motivaciju i izgradnju zajednice, uvođenje elemenata igre u zdravstvena ponašanja i uključivanje aktivnosti koje promovišu zdravlje u svakodnevna digitalna iskustva

Studija je takođe posvećena i psihološkim efektima i digitalnom velnesu, predlažući strategije kao što su uravnotežena konzumacija digitalnih sadržaja, integrativni obrazovni programi, svesnost i podrška mentalnom zdravlju, kao i preporuke za ublažavanje uticaja dugog korišćenja ekrana.

Naposletku studija preporučuje strategije za uravnotežen digitalni stil života, uključujući razvoj uputstava za roditelje i vaspitače, promovisanje digitalne pismenosti u obrazovnim programima, negovanje kulture koja vrednuje fizičko zdravlje, podsticanje razvoja aktivnih digitalnih platformi i sprovođenje regulatornih mera i razvoj politike.

Sveukupno studija naglašava važnost holističkog pristupa koji uključuje različite zainteresovane strane za podsticanje digitalnih inovacija i fizičkog zdravlja mladih.

NAJBOLJE PRAKSE



Da bi se razvili efektivni programi rada sa mladima, holistički pristup je od suštinskog značaja, počevši od sveobuhvatne procene potreba da bi se identifikovali specifične potrebe, interesovanja i izazovi ciljne grupe mladih. Moraju se postaviti jasni i ostvarivi ciljevi, osiguravajući da ispunjavaju kriterijume SMART ciljeva.

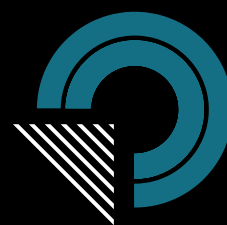
Glavni fokus svake inicijative za razvoj programa je aktivno učešće samih mladih ljudi, omogućavajući im da pomognu u oblikovanju programa, da daju povratne informacije i preuzmu liderske uloge. Izgradnja partnerstva sa školama, organizacijama zajednice i drugim zainteresovanim stranama je ključna za iskorišćavanje svih raspoloživih resursa i podrške.

Upotreba prakse zasnovane na dokazima i pristupa zasnovanih na istraživanju osigurava efektivnost programa, dok inkluzivni pristup promoviše dostupnost i prihvata raznolikost. Važno je dati prioritet bezbednosti, blagostanju i zaštiti kroz jasne politike i procedure koje se sve razvijaju tokom izrade nacrtu „Najbolje prakse”.

Programi moraju uzeti u obzir holistički razvoj mladih i zadovoljiti njihove fizičke, emocionalne, društvene i kognitivne potrebe. Tekući mehanizmi ocenjivanja i praćenja pomažu u proceni efektivnosti programa, dok održivo finansiranje i strategije resursa osiguravaju dugoročnu održivost.

Negovanje kulture stalnog učenja i usavršavanja među osobljem i volonterima je važno, kao i rad sa zajednicom na povećanju svesti i podrške. Prateći ove najbolje prakse, profesionalni omladinski radnici mogu razviti programe koji na smislen način uključuju i podržavaju mlade ljude promovišući njihov pozitivan razvoj i blagostanje.

NAJBOLJE PRAKSE



**Naziv
programa**

Evo zombija, bežite!

Organizator

Six to Start and Naomi Alderman

Zemlja

Dostupno širom sveta

Ciljna Grupa

Pojedinci svih uzrasta koji žele da kombinuju fitness sa zabavom, posebno oni zainteresovani za trčanje ili hodanje.

**Glavne
aktivnosti**

- Interaktivna igra trčanja u kojoj igrači slušaju misije priče preko slušalica dok trče ili hodaju.
- Igrači prikupljaju zalihe i spasavaju preživjele u postapokaliptičnom svetu izbegavajući zombije.
- Aplikacija prati razdaljinu, vreme, tempo i potrošene kalorije tokom trčanja.
- Integracija sa postojećim rutinama trčanja, omogućavajući korisnicima da trče bilo gde i u bilo koje vreme.

Rezultati/uticaj

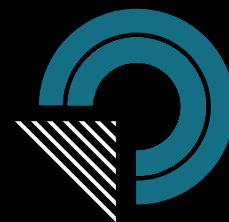
- Povećana motivacija za fizičkom aktivnošću kroz zanimljivu priču i uvođenje elemenata igre u trčanje.
- Poboljšanje učestalosti trčanja i nivoa telesne spremnosti korisnika, kao što je navedeno u svedočenjima korisnika.
- Povećano angažovanje u aktivnostima na otvorenom, doprinoseći i fizičkom i mentalnom zdravlju.
- Jaka zajednica korisnika koji dele iskustva i ohrabruju jedni druge.

Linkovi

<https://zrx.app/>
<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:662703/FULLTEXT01.pdf>



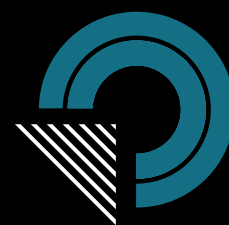
NAJBOLJE PRAKSE



Naziv programa	Pokemon, kreni
Organizator	Niantic, Inc.
Zemlja	Dostupno širom sveta
Ciljna Grupa	Igrači svih uzrasta, posebno oni koji su zainteresovani za pokemone i aktivnosti na otvorenom.
Glavne aktivnosti	• Igrači hodaju u stvarnom svetu da bi otkrili i uhvatili pokemone. • Posete poke stanicama smeštenim na zanimljivim mestima, kao što su javne umetničke instalacije, istorijska obeležja i spomenici, da bi se sakupile poke loptice i drugi predmeti. • Borbe u teretanama i učešće u bitkama protiv moćnih pokemona na određenim lokacijama. • Učešće u društvenim događajima i izazovima koji promovišu društvenu interakciju i fizičku aktivnost.
Rezultati/uticaj	• Znatno povećanje fizičke aktivnosti igrača, pri čemu su mnogi prijavili da više hodaju kako bi uhvatili pokemone ili izlegli jaja. • Podsticanje istraživanja i interakcije sa lokalnim znamenitostima i preduzećima. • Promovisanje društvene interakcije i izgradnje zajednice kroz zajednička iskustva igranja. • Izveštaji o pozitivnim uticajima na mentalno zdravlje, uključujući smanjene simptome anksioznosti i depresije kod nekih igrača.
Linkovi	https://www.pokemongolive.com/ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5676026/



NAJBOLJE PRAKSE



Naziv programa Zum-ba revolucija

Organizator

Omladinska mreža Kopenhagena
Džalil performans
Opština Kopenhagen
Danska multietnička zajednica žena

Zemlja

Danska

Ciljna Grupa

Deca i tinejdžeri od devet do 17 godina.

Glavne aktivnosti

Projekat predlaže uključivanje fitnesa u digitalizaciju iskorišćavanjem popularnosti platforme Zum, koja je opsežno korišćena tokom pandemije, u cilju stvaranja platforme domaćina za onlajn takmičenja u zumbi za decu uzrasta od devet do 17 godina. Zumba, poznata po svojim zanimljivim plesnim rutinama, nudi zabavan način za poboljšanje telesne spremnosti i kardiovaskularnog zdravlja. Koristeći konferencijsku funkciju u realnom vremenu na platformi Zum, učesnici će sudelovati u takmičenju u stilu turnira, sličnom strukturi igre Plesna revolucija. U organizaciji Omladinske mreže Kopenhagena učesnici će biti grupisani u male sale za sastanke u kojima će dobiti obuku i pripremu pre nego što izvedu svoje nastupe u glavnoj prostoriji. Pobednici će dobiti nagrade, čime će se promovisati angažovanje i zadržavanje među ciljnim demografskim grupama.

Rezultati/uticaj

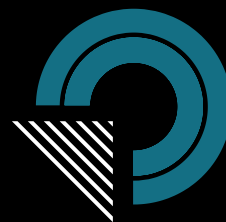
Uspeh programa biće procenjen kroz ključne indikatore učinka (KPI), uključujući angažovanje učesnika, ukupne povratne informacije, zadržavanje učesnika i nasumične provere telesne spremnosti. Angažovanje će se meriti prema unapred određenom cilju, sa odstupanjima koja ukazuju na potencijalne probleme u pripremi ili potcenjivanju/precenjivanju interesovanja. Zadovoljstvo učesnika će se meriti kroz evaluacionu anketu, a zadržavanje će se pratiti tokom tri dana kako bi se sprečilo sagorevanje. Pored toga nasumične provere telesne spremnosti će pratiti promene u otkucajima srca u mirovanju, pružajući uvid u uticaj programa na fizičko zdravlje učesnika.

Linkovi

Snažni. (2022). Plesna revolucija. Preuzeto sa sajta:
<https://www.museumofplay.org/games/dance-dance-revolution/>
Tvin, A. (2024). KPI: Šta su ključni indikatori učinka? Vrste i pri
Vilijams, L. (2022). Šta je zumba? Preuzeto sa sajta:
<https://www.verywellfit.com/zumbapros-cons-and-how-it-works-4688722>



NAJBOLJE PRAKSE



Naziv programa Maraton, kreni!

Organizator BedreDIG
Omladinska mreža Kopenhagena

Zemlja Danska

Ciljna Grupa Deca i tinejdžeri od devet do 17 godina

Glavne aktivnosti

Program Maraton, kreni!, inspirisan programom Pokemon, kreni, podstiče pojedince uzrasta od devet do 17 godina da se bave fizičkim aktivnostima na otvorenom kroz fitnes inicijativu zasnovanu na nagradama. Učesnici se registruju i šalju svoj dnevni broj koraka preko aplikacije Gugl fit ili sličnih aplikacija. Koraci se zamenjuju za stvarne nagrade, a učesnik sa najvećim brojem koraka dobija posebno priznanje. Istaknute su prednosti povećane fizičke aktivnosti, uključujući poboljšano kardiovaskularno zdravlje i mentalno blagostanje. Nagrade za učesnike mogu uključivati prehrambene artikle, periferne uređaje za kompjuter, uređaje, kupone za igru i poklon bonove.

Rezultati/uticaj

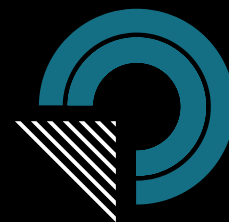
Rezultati i uticaj programa će biti procenjeni kroz ključne indikatore učinka (KPI), uključujući broj angažovanja/učešća, ukupne povratne informacije i zadovoljstvo iz evaluacione ankete, zadržavanje učesnika tokom događaja i nasumične provere telesne spremnosti među učesnicima. Broj angažovanja će se uporediti sa ciljem kako bi se procenila tačnost pripreme i predviđanja. Povratne informacije će se prikupljati putem onlajn ankete, uključujući ocenjivanje događaja. Zadržavanje učesnika će se pratiti, a pad učešća će biti podsticaj za aktivnosti dodatne podrške. Nasumične provere telesne spremnosti će pratiti zdravstvene parametre kao što su otkucaji srca u mirovanju, obrasci spavanja, stanje mentalnog zdravlja i nivoi stresa pre i posle događaja.

Linkovi

Gugl. (2024). Gugl fit. Preuzeto sa sajta: <https://www.google.com/fit/>
Klinika Majo. (2024). 10.000 koraka dnevno: Premalo? Previše? Preuzeto sa sajta: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20317391>
Pokemon, kreni. (2024). Više informacija. Preuzeto sa sajta: <https://pokemongolive.com/rediscovergo?hl=en>



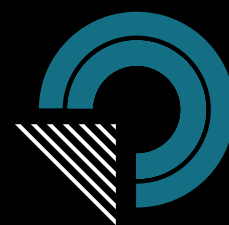
NAJBOLJE PRAKSE



Naziv programa	Bekstvo iz Oza: interaktivno iskustvo Travers Sitija
Organizator	Kvesto, kompanija koja stvara iskustva u stilu bekstva iz sobe na otvorenom
Zemlja	preko 350.000 igrača, preko 60 zemalja i preko 500 gradova
Ciljna grupa	Preporučeno za uzrast od osam i više godina, pogodno za porodice, grupe prijatelja ili timove od dvoje do šestoro odraslih.
Glavne aktivnosti	Ulice grada postaju magični svet Oza tokom ovog iskustva u stilu bekstva iz sobe na otvorenom. Učesnici koriste mobilnu aplikaciju da prate skrivene tragove, rešavaju zagonetke i ispunjavaju izazove oko Travers Sitija. Događaj je zasnovan na „Čudesnom čarobnjaku iz Oza” L. Frenka Bauma i uključuje izbornu takmičenje u kostimima.
Rezultati/uticaj	Događaj je dobio pozitivne kritike zbog svojih zanimljivih zagonetki i zabavne atmosfere koju stvara. Opisan je kao odličan način za učesnike da istraže grad i uživaju u laganoj fizičkoj aktivnosti.
Linkovi	https://questoapp.com/cities https://www.traverscity.com/event-detail/the-oz-escape%3A-an-interactive-traverse-city-experience/20591/#:~:text=You%20will%20use%20your%20phone,of%20Oz%20nove%20by%20L.



NAJBOLJE PRAKSE



Naziv programa

Aplikacija Pruži korak

Organizator

Nacionalno udruženje roditelja dece obolele od raka (NURDOR), Srbija

Zemlja

Srbija

Ciljna grupa

Opšta populacija, sa fokusom na pojedince zainteresovane da podrže dobrotvorne svrhe kroz fizičku aktivnost.

Glavne aktivnosti

- Kreiranje i promocija aplikacije Pruži korak, osmišljene da motiviše korisnike da daju doprinos u dobrotvorne svrhe dok se bave fizičkim aktivnostima poput hodanja, trčanja i vožnje bicikla.
- Pokretanje kampanja za podizanje svesti javnosti kako bi se naglasila važnost pomoći pedijatrijskim onkološkim odeljenjima.
- Formiranje partnerstava sa lokalnim zajednicama, obrazovnim institucijama i preduzećima radi povećanja učešća i donacija putem aplikacije.

Povećana svest i finansijska podrška za izgradnju objekata ili pomoćne usluge za decu koja se leče od raka u Srbiji, uz značajno dostignuće prikupljanja 50.000.000 dinara. Ovo je omogućeno pošto su ljudi preuzeli aplikaciju Pruži korak i učestvovali u fizičkim aktivnostima. Aplikacija pretvara pređenu udaljenost u finansijske doprinose, direktno podržavajući ciljeve NURDOR-a.

Aplikacija radi na jednostavnom, ali efektivnom mehanizmu konverzije:

- Za svakih 1000 pređenih metara donira se deset dinara.
- Hodanje na 2000 metara daje doprinos od 20 dinara.
- Za 7500 metara doprinos je 75 dinara.

Rezultati/uticaj

Ovaj inovativni pristup ne samo da motiviše pojedince da održavaju zdrav način života već i transformiše njihove fizičke napore u opipljivu podršku deci oboleloj od raka i njihovim porodicama. Pojačano učešće zajednice kroz fizičku aktivnost koje istovremeno zagovara zdravlje i filantropiju. Značajna podrška ciljevima NURDOR-a da pomogne deci oboleloj od raka i njihovim porodicama, poboljšavajući obezbeđivanje medicinske opreme, objekata ili usluga podrške kroz prikupljena sredstva.



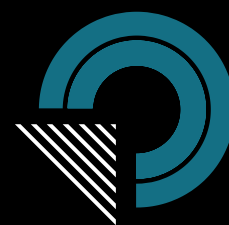
Linkovi

DIGITAL FITNESS

<https://apps.apple.com/us/app/pruzi-korak/id1473404163>

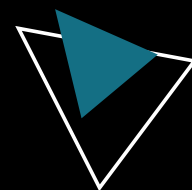
https://www.linkedin.com/posts/pru%C5%BEi-korak_pru%C5%BEi-korak-aplikacija-je-dostupna-za-instaliranje-activity-6580019690289143808-Hk2P/

NAJBOLJE PRAKSE



Naziv programa	Vizije Muzeja
Organizator	Nacionalni muzej u Zrenjaninu
Zemlja	Serbia
Ciljna grupa	Posetioци Muzeja svih uzrasta, uključujući studente, porodice, entuzijasti umetnosti i istorije i turisti koji traže poboljšano kulturno iskustvo
Glavne aktivnosti	Razvoj i pokretanje aplikacije proširene stvarnosti (AR): • Kreiranje aplikacije proširene stvarnosti prilagođene za Narodni muzej u Zrenjaninu koju posetioци mogu koristiti za interakciju sa muzejskim eksponatima na nov način. Interaktivno učenje kroz proširenu stvarnost: • Korišćenje AR tehnologije za oživljavanje 2D i 3D okruženja u Muzeju, pružajući dodatne informacije, priče i istorijski kontekst o eksponatima. Funkcija društvenog deljenja: • Uključivanje funkcije Snimi selfi, koja omogućava posetioциma da snime i podele svoje iskustvo sa prijateljima i pratiocima na društvenim mrežama, čime se promovišu Muzej i njegove kolekcije.
Rezultati/uticaj	Aplikacija znatno obogaćuje iskustvo posete Muzeju čineći ga interaktivnijim, edukativnijim i zabavnijim. Podsticanjem posetilaca da podele svoja iskustva onlajn povećava se vidljivost i atraktivnost Muzeja, što potencijalno privlači širu publiku. Nudi inovativan način da posetioци saznaju više o umetnosti, istoriji i kulturi, čineći obrazovanje privlačnijim i dostupnijim.
Linkovi	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zumoko.muzejzrenjanin&hl=sr





Projekat „Digitalni fitnes”

Projekat „Digitalni fitnes” rešava rastuću zabrinutost zbog prekomernog vremena provedenog ispred ekrana od strane evropske omladine promovišući uravnotežen pristup upotrebi digitalnih uređaja i zalažući se za povećanu fizičku aktivnost. Ova inicijativa je odgovor na podatke Evropske komisije i pogoršanje ovih problema tokom pandemije kovida 19. Studije su povezale prekomerno vreme provedeno ispred ekrana sa negativnim zdravstvenim ishodima, uključujući loš kvalitet sna i probleme sa mentalnim zdravljem.

U Mađarskoj, Danskoj i Srbiji deca provode znatan udeo vremena na mreži, što izaziva zabrinutost roditelja zbog prekomerne upotrebe uređaja. Ove statistike naglašavaju potrebu za programima kao što je „Digitalni fitnes”, koji imaju za cilj da usađuju zdrave digitalne navike i promovišu fizičku aktivnost evropskoj omladini.

Projekat obuhvata različite ciljeve, uključujući promovisanje uravnoteženog pristupa vremenu provedenom ispred ekrana, razvoj digitalnih alata za fizičku aktivnost i podsticanje kritičkog mišljenja i medijske pismenosti kod mladih. Uvidi iz diskusija i intervjua u fokus grupama naglašavaju različite perspektive mladih o korišćenju digitalnih uređaja i potrebu za obrazovnim programima koji podržavaju zdraviji digitalni način života.

Nalazi ankete ukazuju na veliko interesovanje za digitalna fitnes rešenja, iako i dalje postoje izazovi kao što je nedostatak ljudske interakcije. Uprkos ovim izazovima, postoji optimizam u pogledu pozitivnog uticaja digitalnih velnes aplikacija na ukupnu telesnu spremnost.

Inicijative kao što je projekat „Digitalni fitnes” nude obećavajuću priliku za rešavanje višestrukih izazova povezanih sa upravljanjem digitalnim blagostanjem mladih i promovišu uravnoteženiji pristup opštoj dobrobiti u digitalnom dobu. Suočavanjem sa zabrinutošću u vezi sa prekomernim vremenom provedenim ispred ekrana i zalaganjem za povećanu fizičku aktivnost, ovakvi naponi imaju za cilj da osnaže evropsku omladinu da neguje zdravije navike i napreduje u sve više preovlađujućem digitalnom svetu.

