

PEDAGOŠKA DOBROBIT IGRE U NASTAVI KAO PREVENCIJA OVISNOSTI O EKRANIMA

Marijana Ćuk

Katolički bogoslovni fakultet Sveučilišta u Splitu
marijanacuk@gmail.com
Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
mcuk@ffst.hr

UDK 37.091.33:793/796
Pregledni rad
Rad zaprimljen: 12. rujna 2025.

SAŽETAK

Ekranizam predstavlja složen razvojni poremećaj koji se očituje u ponašanju, motivaciji i međuljudskim odnosima učenika koji provode puno vremena pred ekranima. Takva pojava zahtijeva sveobuhvatan, holistički pristup koji uključuje promišljenu integraciju digitalne i tradicionalne nastave, sustavno razvijanje medijske pismenosti te aktivnu podršku u oblikovanju zdravih obrazovnih navika. Među aktivnostima koje mogu pridonijeti uravnoteženom razvoju učenika ističe se igra koja je često zanemarena u suvremenom obrazovnom kontekstu. Cilj je ovog rada, na temelju uvida u relevantnu znanstvenu literaturu iz društvenog i humanističkog područja, ukazati na pedagošku vrijednost igre u nastavi. Jedan od razloga marginalizacije igre može se pronaći u sve većoj dostupnosti i raširenosti digitalnih uređaja – pametnih telefona, tableta, računala i igračih konzola – koji nerijetko dovode do razvoja ovisnosti. Takve ovisnosti sa sobom nose niz problema: od socioemocionalnih i kognitivnih do tjelesnih i mentalnih teškoća. S druge strane, igra potiče upravo one aspekte razvoja koji su najviše pogođeni ekranizmom: emocionalnu stabilnost, kognitivnu fleksibilnost, tjelesnu aktivnost i mentalnu otpornost. U tom kontekstu igra se ne ističe samo kao obrazovni alat, nego i kao moguća prevencija ovisnosti o ekranima.

Ključne riječi: igra, nastava, prevencija, ekranizam, ovisnost

UVOD

Igra se često opisuje kao aktivnost koja se provodi radi igre same. Obilježavaju je sredstva, a ne prvenstveno ciljevi, pri čemu je proces tijekom igre važniji od cilja. Nadalje, igru karakterizira fleksibilnost, pri

čemu se predmeti stavljaju u nove kombinacije ili se uloge odigravaju na nove načine. Još jedna od oznaka igre jesu pozitivni osjećaji; naime, u igri primjećujemo da se djeca često smiješe, smiju i kažu da uživaju u igri. Zbog tih se obilježja igra ponekad uspoređuje s istraživanjem. To bi značilo, primjerice, fokusirano istraživanje pri kojem se dijete bolje upoznaje s novom igračkom ili okruženjem, što onda može dovesti do igre ili do igara kao organiziranih aktivnosti u kojima postoji zadani cilj.¹

Za razliku od igre, gdje je prisutna interakcija uživo, ekranizam je vrijeme provedeno u interakciji s elektroničkim uređajima, kao što su mobilni telefoni, tableti, računala, televizija, ukratko sve što ima ekran. Korištenje ekrana može postati ovisnost kada pojedinci imaju poteškoća s prekidanjem korištenja ekrana unatoč pokušajima da to učine. Uz to ti pojedinci često razvijaju simptome povlačenja, depresije, raznih vrsta sukoba s članovima obitelji, prijateljima i nastavnicima. Adolescencija je ranjivo razdoblje za ovisničko ponašanje, a nedavna istraživanja sugeriraju da su adolescenti posebno osjetljivi na ovisnost o ekranu.² Pametni telefoni, tableti, razne vrste računalnih igrica, televizija i druge tehnologije temeljene na ekranima postale su sveprisutne i ugrađene u obiteljski život.³ Velika količina vremena provedenog pred ekranom može biti pokazatelj problematičnog korištenja ekrana. Pritom se misli na poteškoće u samoregulaciji korištenja ekrana, što kao posljedicu može proizvesti osobna, obiteljska, socijalna i školska funkcionalna oštećenja. Problematična upotreba ekrana povezana je i s lošijim mentalnim zdravljem adolescenata.⁴ Pozitivna povezanost između vremena provedenog pred

¹ Usp. Jennifer M. Zosh, Kathy Hirsh-Pasek, Emily J. Hopkins, Hanne Jensen, Claire Liu, Dave Neale, S. Lynne Solis i David Whitebread, Accessing the inaccessible: Redefining play as a spectrum, *Frontiers in Psychology* 9 (2018.), 1124, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01124>.

² Usp. Jason M. Nagata, Christiane K. Helmer i Abubakr A. Al-Shoaibi, Beyond screen time – addictive screen use patterns and adolescent mental health, *JAMA* 334 (2025.) 3, 214–216, <https://doi.org/10.1001/jama.2025.8135>.

³ Usp. Victoria Rideout, Alanna Peebles, Supreet Mann i Michael B. Robb, *The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2021*, Common Sense, San Francisco, 2022., https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf (30.09.2025.).

⁴ Usp. Holly Shannon, Katie Bush, Paul J. Villeneuve, Kim G. C. Hellemans i Synthia Guimond, Problematic social media use in adolescents and young adults:

ekranom i lošijih simptoma mentalnog zdravlja potaknula je odgovorne u politici, odgoju i obrazovanju te zdravstvu na donošenje smjernica za ograničavanje korištenja ekrana među djecom i mladima.⁵ To bi mogao biti jedan od načina prevencije, a drugi bi mogao biti pozitivno usmjeren i uključivao bi igru kao prevenciju ovisnosti o ekranima.

Igra se ne spominje puno u programima smanjenja ovisnosti o ekranizmu. Iako se u području odgoja i obrazovanja nije došlo do jedinstvene definicije igre, čini se da postoji određena suglasnost o značajkama aktivnosti koja se kvalificira kao igra. Igra treba biti ugodna, orijentirana na proces, intrinzično motivirana, smisljena, učestala i kontrolirana od strane djeteta.⁶ Od ranog djetinjstva igra je ključna za socijalnu, emocionalnu, kognitivnu i fizičku dobrobit djece. Igra je prirodna dječja aktivnost pri kojoj djeca razvijaju otpornost dok uče surađivati, prevladavati izazove, pregovarati s drugima i razvijati svoju kreativnost. U tom smislu sve više se upotrebljava pojam „učenje temeljeno na igri”.⁷

Ovim se radom htjelo ukazati na važnost igre u prevenciji ekranizma kod djece i mladih kroz proučavanje pojma igre u pedagogiji i nastavi te ukazati na brojne dobrobiti igre na socioemocionalnom, kognitivnom, tjelesnom i mentalnom području, dakle na istim područjima čiji je pozitivni razvoj ugrožen zbog prevelikog utjecaja ekranizma kod djece i mladih.

Systematic review and meta-analysis, *JMIR Mental Health* 9 (2022.) 4, e33450, <https://doi.org/10.2196/33450>.

⁵ Usp. Dillon Browne, Darcy A. Thompson i Sheri Madigan, Digital media use in children: Clinical vs scientific responsibilities, *JAMA Pediatr.* 174 (2020.) 2, 111–112, <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.4559>.

⁶ Usp. Elena Bodrova, Deborah J. Leong i Elena Yudina, Play is a play, is a play, is a play... or is it? Challenges in designing, implementing and evaluating play-based interventions, *Front Psychol.* 14 (2023.), 1034633, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1034633>.

⁷ Usp. Regina Milteer, Kenneth Ginsburg, Council on Communication and Media i Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bond: Focus on children in poverty, *Pediatrics* 129 (2011.) 1, e204–e213, <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2953>.

1. POJAM IGRE U PEDAGOGIJI

Pojedini su pedagozi u kontekstu povijesti odgoja i obrazovanja prepoznali didaktičko-obrazovnu vrijednost igre i predložili je kao valjano sredstvo za promicanje i poboljšanje učenja. J. Á. Komenský naglašava važnost igre u predškolskom odgoju i zauzima se za to da škola djeci bude privlačna. On igru smatra zabavom te misli da je treba unijeti i u školu. Komenský u *Velikoj didaktici* predlaže da se u igre unose sadržaji iz stvarnog života, da se uvodi natjecanje u znanju te da djeca preuzimaju različite uloge. Tako škole postaju priprema za život. I sam je Komenský pripremao različite igre za nastavu. To su bile dramatizacije u kojima su učenici, igrajući različite uloge, na zanimljiv način stjecali nove spoznaje.⁸ Jean Piaget u svom istraživanju mentalnog razvoja djece formulirao je teoriju o igri koja je blisko povezana s evolucijom inteligencije. Prema Piagetu igra se mora smjestiti u okvir općeg djelovanja uma, s obzirom na to da je to alat koji omogućuje djetetu da asimilira i prilagodi svijet iskustava svojoj vlastitoj mentalnoj dimenziji. On opisuje tri vrste struktura igre koje se međusobno slijede u evolucijskom razvoju: senzomotorička igra, simbolička igra i strukturirana igra s pravilima.⁹ Lev Vygotsky prepoznaje da igra ima važnu ulogu u razvoju djece te smatra igru glavnim instrumentom intelektualnog i socijalnog razvoja, izvorom uživanja i zadovoljavanja dječjih želja.¹⁰ Jerome S. Bruner naglašava kako igranje igara čini glavnu aktivnost djetinjstva. U svojoj analizi ukazuje na karakteristike koje razlikuju igre. Navodi da se u igri može primijetiti da su sredstva važnija od cilja. Igra zapravo omogućuje pojedincu da se osjeća slobodnim od kontekstualnih ograničenja, jer kada se igramo, koncentriramo se na ono što radimo, a ne na to zašto to radimo; na neki način uvučeni smo u igru i stoga slobodni od svega što nas okružuje. Druga karakteristika igre, prema Brunerovoj analizi, leži u činjenici da u igri neuspjeh jedva postoji. Budući da u igri nema cilja koji se mora postići, nema problema neuspjeha, a stoga ni frustracije koja bi mogla proizići iz toga. Posljednja karakteristika igre jest njezina dobrovoljna

⁸ Usp. Ladislav Bogнар, *Igra u nastavi*, Školska knjiga, Zagreb, 1987., 23.

⁹ Usp. Magda Sclaunich, Il gioco come strumento per la promozione dell'apprendimento. Una ricerca nella scuola primaria, *Metodički obzori* 6 (2011.) 12, 129–141, <https://doi.org/10.32728/mo.06.2.2011.11>.

¹⁰ Usp. Mirjana Duran, *Dijete i igra*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2001., 121.

priroda, što znači da je dijete slobodno igrati se kada, gdje i kako najviše želi.¹¹

1.1. Didaktička igra

Kada se igra smjesti u školski kontekst, može se propitati njezina uloga kao alata za motivaciju i poticanje učenja. Koncept didaktičke igre ima mnoge karakteristike igre, ali se razlikuje od nje u cilju. Dok je u igri cilj dio igre, u didaktičkim igrama cilj postavlja odrasla osoba koja predlaže igru s određenom obrazovnom namjerom.¹² Didaktičke igre stoga mogu predstavljati za učitelja didaktičku strategiju koju treba koristiti u radu kako bi se postigli obrazovni ciljevi.¹³ I učenici i učitelji slažu se s tim da je igra koristan instrument na didaktičkoj razini. Istraživanja pokazuju da učenici prepoznaju da su igre korisne, ne samo u prvim razredima kada su učenici još „mali”, nego da je to valjan instrument koji učitelj može koristiti u svojim didaktičkim aktivnostima neovisno o razredu u kojem podučava. Također se navodi da su učitelji koji rade dulje skloniji korištenju igara nego njihovi mlađi i manje iskusni kolege. Nadalje, od svih nastavnika nastavnici matematike imaju najpovoljniji stav prema korištenju igara u nastavi.¹⁴

Autori koji se bave pojmom igre u znanstvenoj literaturi ponekad kombiniraju slobodnu igru, vođenu igru i igre u općenitijoj kategoriji učenja ili učenja temeljenog na igri.¹⁵ Igra otvara nove, još neiskorištene mogućnosti prirodnog učenja i uspješnijega odgojnog djelovanja. Neupitna je didaktička vrijednost igre, jer igra pozitivno utječe na rezultate

¹¹ Usp. Magda Sclaunich, Il gioco come strumento per la promozione dell'apprendimento. Una ricerca nella scuola primaria, *Metodčki obzori* 6 (2011.) 12, 129–141, <https://doi.org/10.32728/mo.06.2.2011.11>.

¹² Usp. Gianfranco Staccioli, *Il gioco e il giocare*, Carocci, Rim, 2008.

¹³ Usp. Magda Sclaunich, Il gioco come strumento per la promozione dell'apprendimento. Una ricerca nella scuola primaria, *Metodčki obzori* 6 (2011.) 12, 129–141, <https://doi.org/10.32728/mo.06.2.2011.11>.

¹⁴ Usp. *Isto*.

¹⁵ Usp. Erica Danniels i Angela Pyle, Defining play-based learning, u: I. E. Tremblay, M. Boivin i R. D. V. Peters (ur.), *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 2018., 1–5, <https://www.child-encyclopedia.com/play-based-learning/according-experts/defining-play-based-learning> (30.09.2025.).

učenja, a posebno na trajnost znanja, pažnju i aktivnost učenika.¹⁶ Učenje kroz igru postalo je važna strategija za poticanje angažmana učenika, uključenosti i cjelovitog razvoja vještina nakon predškolskog razdoblja. Dio političara, znanstvenika i nastavnika promiču ideju učenja kroz igru kao razvojno prikladnu jer koristi urođenu znatiželju djece školskog uzrasta te olakšava često teški prijelaz iz vrtića u školu.¹⁷

Osim toga današnje moderno doba u političko-društvenim i odgojno-obrazovnim krugovima ima fokus na obrazovanju koje vodi do spremnosti za fakultet i uspješnu karijeru. U tu svrhu potiče se izravno podučavanje, pri čemu se koriste razne vrste udžbenika i računala koje je svakodnevno prisutno u velikoj mjeri u školama i na fakultetima. Unatoč tom pristupu zbunjuje nedostatak akademskih postignuća kod učenika. Nasuprot tome uočava se da se vještine potrebne za fakultet i karijeru poboljšavaju didaktičkom igrom koja uključuje: samoregulaciju, socijalno-emocionalni razvoj, budnost, metakogniciju, empatiju i pozitivne pristupe učenju, uz zadržavanje činjeničnog znanja. Zagovaranje promjene u odgoju i obrazovanju uvođenjem više didaktičkih igara dijelom se temelji na nedostatku očekivanoga akademskog napretka kod djece i mladih. Želja za akademskim napretkom i uspjehom prisutna je i u pritisku suvremenog svijeta koji akademski napredak i uspjeh drži jako važnima. Integracija didaktičke igre, unatoč otporu mnogih koji osjećaju potrebu da se usmjere na stroge didaktičke pristupe podučavanja i procjenjivanja, može podržati i djecu u kritičnim područjima socijalno-emocionalnog razvoja, samoregulacije, bitnih odluka za život i akademskog napretka.¹⁸

Ne čudi stoga da je posljednjih godina učenje temeljeno na igri privuklo pozornost, raspravu i kontroverzije u različitim nacionalnim kontekstima. Metasinteza 62 studije iz 24 nacionalna konteksta pokazuje da postoje različiti pogledi na stupanj konceptualne kompatibilnosti

¹⁶ Usp. Ladislav Bogner, *Igra u nastavi*, Školska knjiga, Zagreb, 1987.

¹⁷ Usp. Rachel Parker, Bo Stjerne Thomsen i Amy Berry, Learning through play at school – a framework for policy and practice, *Front. Educ.* 7 (2022.), 751801, <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.751801>.

¹⁸ Usp. Karyn A. Allee-Herndon i Sherron Killingsworth Roberts, The power of purposeful play in primary grades: Adjusting pedagogy for children's needs and academic gains, *Journal of Education* 201 (2021.) 1, 54–63, <https://doi.org/10.1177/002205742090>.

između igre i učenja. Također, nastavnici izražavaju nesigurnosti o tome kako i kada se uključiti u igru. U trenutačnoj situaciji u kojoj je igra u krizi zbog pritiska politike i postojećih kurikuluma vezanih uz očekivana akademska postignuća, znanstvenici društveno-humanističkog područja i društva u cjelini počinju prepoznavati vrijednost igre kao sredstva za smanjenje stresa i pružanje socijalnih i akademskih koristi. Igra nije gubitak vremena ni besmislica, to je aktivnost koja prihvaća principe načina na koji djeca uče, a čini to poštujući cjelovito dijete i svako pojedino dijete bez obzira u kojim okolnostima živi, s kojim resursima raspolaze te koje sposobnosti ima.¹⁹

Stoga je pri planiranju učenja temeljenog na igri potrebno uvažavati individualan pristup svakom djetetu, uvažavajući njegovu specifičnost. Pri tome je važno osigurati uvjete učenja u kojima su isključene sve prepreke psihičke, tjelesne, emocionalne, kulturne, religiozne i kognitivne prirode. Važno je obratiti pozornost i na „tihu” djecu, onu koja se zbog svoje osobnosti ili nedostatka samopouzdanja u razredu ne usuđuju komunicirati ni javno nastupiti. Rad u malim grupama i strategije koje se primjenjuju učenjem kroz igru omogućit će takvoj djeci, kao i djeci s posebnim potrebama, brži razvoj komunikacijskih vještina i samopouzdanja, što ukazuje na veliku dobrobit igre i u inkluziji.²⁰

2. OVISNOST O EKRANIMA

Digitalne navike ubrzano se mijenjaju, ne samo s obzirom na vrijeme nego i na vrstu sadržaja i alata kojima se djeca koriste za osobne i obrazovne potrebe, pa korištenje digitalnih uređaja postaje dominantna aktivnost u životima djece i mladih. To nam potvrđuju i rezultati raznih istraživanja.

¹⁹ Usp. Molly A. Schlesinger, Brenna Hassinger-Das, Jennifer M. Zosh, Jeremy Sawyer, Natalie Evans i Kathy Hirsh-Pasek, Cognitive behavioral science behind the value of play: Leveraging everyday experiences to promote play, learning, and positive interactions, *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy* 19 (2020.) 2, 202–216, <https://doi.org/10.1080/15289168.2020.1755084>.

²⁰ Usp. Mary Briggs i Alice Hanse, *Play-based learning in the primary school*, SAGE Publications Ltd, 2012.

U istraživanju koje je proveo u Common Sense prikazani su rezultati o upotrebi ekrana kod djece 2019. i 2025. godine. Rezultati pokazuju da 40 % djece ima vlastiti tablet već do 2. godine života, a do 4. godine taj udio raste na 60 %. Do 8. godine svako četvrto dijete posjeduje vlastiti mobitel. Djeca mlađa od 8 godina provode prosječno 2 sata i 27 minuta dnevno pred ekranima. Vrijeme provedeno u igranju videoigara poraslo je za 65 % u odnosu na 2019. godinu. 18 % djece svakodnevno koristi aplikacije za kratke videozapise (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts). Još od 2019. godine petina adolescenata provodila je više od 5 sati dnevno *online* na društvenim mrežama. Godine 2025. trećina djece koristi alate umjetne inteligencije za učenje.²¹ U prosjeku, djeca u dobi od 8 do 12 godina provode 5,5 sati dnevno koristeći zaslonske medije, isključujući vrijeme provedeno na internetu u obrazovne svrhe i domaće zadaće. Za tinejdžere u dobi od 13 do 18 godina vrijeme pred ekranom povećava se na 8,5 sati dnevno.²²

Uz kvantitativne podatke o vremenu provedenom pred ekranima važno je razmotriti i kvalitativne čimbenike koji utječu na digitalne navike djece, poput roditeljskog posredovanja. U tom kontekstu rezultati istraživanja provedenog 2021. godine među učenicima osnovnih škola u južnom dijelu Hrvatske ukazali su na značajnu negativnu povezanost između doživljaja roditeljskog posredovanja u korištenju digitalne tehnologije i samoprocjene ovisnosti o pametnim telefonima. Drugim riječima, učenici koji percipiraju veći stupanj roditeljskog nadzora pokazuju manju sklonost ovisničkom ponašanju. S druge strane, nije potvrđena statistički značajna povezanost između roditeljskog posredovanja i iskustava kibernetičke viktimizacije. Ipak, utvrđena je pozitivna korelacija između ovisnosti o pametnim telefonima i izloženosti kibernetičkom nasilju, što upućuje na povećani rizik povezan s nekontroliranim

²¹ Usp. Supreet Mann, Angela Calvin, Amanda Lenhart i Michael Robb, *The Common Sense census: Media use by kids zero to eight, 2025*, Common Sense Media, San Francisco, 2025., <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2025-common-sense-census-web-2.pdf> (30.09.2025.).

²² Usp. Victoria Rideout, Alanna Peebles, Supreet Mann i Michael B. Robb, *The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2021*, Common Sense, San Francisco, 2022., https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf (30.09.2025.).

korištenjem digitalnih uređaja.²³ U svibnju 2022. godine provedeno je sveobuhvatno istraživanje među učenicima osnovnih i srednjih škola u Hrvatskoj. Rezultati su pokazali da je korištenje digitalnih uređaja najčešći oblik provođenja slobodnog vremena među djecom i mladima, osobito kod starijih učenika. Više od polovice sedmaša i srednjoškolaca koristi digitalne uređaje tri sata ili više od tri sata dnevno, ne uključujući vrijeme posvećeno školskim obvezama. Posebno zabrinjava podatak da 14,6 % srednjoškolaca ne izdvoji ni minutu za školski rad, dok se 28,5 % ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću, bilo organizirano bilo individualno. Učenici pritom pokazuju svijest o izazovima koje donosi prekomjerno korištenje interneta: gotovo 70 % sedmaša smatra da je količina vremena provedenog *online* ozbiljan problem, a 62,1 % ističe zaokupljenost nevažnim sadržajima kao dodatnu poteškoću. 49 % ispitanika prepoznaje elektroničko zlostavljanje kao izražen problem u digitalnom okružju. Unatoč snažnoj digitalnoj prisutnosti većina učenika i dalje preferira neposredne socijalne kontakte; druženje uživo doživljavaju kao ugodnije, bliskije i emocionalno razumljivije od komunikacije putem interneta.²⁴ Ti podatci ukazuju na potrebu za proučavanjem ovisnosti o ekranu i njezinih specifičnih učinaka na zdravlje, jer je razumijevanje tih ponašanja ključno za rješavanje rizika koji mogu utjecati na dobrobit adolescenata.²⁵

2.1. Utjecaj ekranizma na motivaciju, angažman i školska postignuća

Rezultati prethodnih istraživanja pokazuju da su učenici svih ispitivanih generacija koji u većoj mjeri koriste digitalne uređaje skloniji svoja

²³ Usp. Anamarija Dropulić i Ivana Batarela Kokić, The perception of parental mediation of digital technology use and its relation to mobile phone use experiences among elementary school students, *EDULEARN21 Proceedings*, IATED, 2021., 11426–11432, <https://doi.org/10.21125/edulearn.2021.2380>.

²⁴ Usp. Boris Jokić, Zrinka Ristić Dedić i Jana Šimon, *U potrazi za mjerom između školskog igrališta i TikToka. Perspektive djece i mladih o korištenju digitalnih tehnologija*, Institut za društvena istraživanja u Zagrebu, Zagreb, 2022.

²⁵ Usp. Jason M. Nagata, Christiane K. Helmer i Abubakr A. Al-Shoaibi, Beyond screen time – addictive screen use patterns and adolescent mental health, *JAMA* 334 (2025.) 3, <https://doi.org/10.1001/jama.2025.8135>.

psihološka stanja procjenjivati manje pozitivnima. Umjereno korištenje digitalnih uređaja veže se uz pozitivnije ishode vezane uz dobrobit, depresivnost, anksioznost, usamljenost i zadovoljstvo životom. Djeca i mladi koji provode više od 4 sata dnevno u korištenju digitalnih uređaja daju negativnije iskaze svojih psiholoških stanja.²⁶ Djeca i mladi u nekim aspektima ističu negativan utjecaj osobnog korištenja digitalne tehnologije na vlastite živote. Društveno su značajni rezultati koji ukazuju da 42,9 % mladih negativnim procjenjuje utjecaj osobnog korištenja ekrana na vlastito učenje, 37,3 % na kvalitetu slobodnog vremena, 30,5 % na fizičko i 29,4 % na mentalno zdravlje. Zbog toga je potrebno voditi računa o umjerenosti u korištenju digitalnih uređaja, naročito kod djece osnovnoškolske dobi.²⁷ Do sličnih rezultata došli su istraživači u Sjedinjenim Američkim Državama. U nacionalno reprezentativnim godišnjim istraživanjima učenika 8., 10. i 12. razreda Sjedinjenih Američkih Država 1991. – 2016., u kojem je sudjelovalo 1,1 milijun učenika, psihološka dobrobit (mjerena samopoštovanjem, zadovoljstvom životom i srećom) iznenada se smanjila nakon 2012. Adolescenti koji su provodili više vremena u elektroničkoj komunikaciji i pred ekranima (npr. društveni mediji, internet, slanje poruka, igranje), a manje vremena na aktivnostima koje nisu na ekranu (npr. osobna društvena interakcija, sport/vježbanje, domaća zadaća, pohađanje vjerskih službi), imali su nižu psihološku dobrobit. Adolescenti koji su provodili malo vremena u elektroničkoj komunikaciji bili su najsretniji. Psihološka dobrobit bila je niža u godinama kada su adolescenti provodili više vremena pred ekranima, a viša u godinama kada su provodili više vremena na aktivnostima bez ekrana.²⁸

²⁶ Usp. Boris Jokić, Zrinka Ristić Dedić i Jana Šimon, *U potrazi za mjerom između školskog igrališta i TikToka. Perspektive djece i mladih o korištenju digitalnih tehnologija*, Institut za društvena istraživanja u Zagrebu, Zagreb, 2022.

²⁷ Usp. Isto.

²⁸ Usp. Jasper Tjaden, Dominique Rolando, Jennifer Doty i Jeylan Mortimer, The long-term effects of time use during high school on positive development, *Longitudinal and Life Course Studies* 10 (2019.) 1, 51–85, <https://doi.org/10.1332/175795919X15468755933371>.

Naročito je bitno osvijestiti da je kognitivni razvoj pod utjecajem sadržaja kojemu se izlažu djeca od najranijeg perioda.²⁹ Naglašena je veza između prekomjerne upotrebe tehnologije, tj. izloženosti ekranima i povećanog rizika od zdravstvenih, kognitivnih, posebno jezičnih, emocionalnih i društvenih komplikacija.³⁰ Česta posljedica prevelike količine vremena koje dijete provodi ispred ekrana jest i kašnjenje razvoja govora.³¹ Prve dvije godine života imaju krucijalan značaj za razvoj govora i jezika. Izlaganje djeteta ekranima u tom periodu jedan je od faktora rizika za razvoj komunikacijskih, tj. govorno-jezičnih teškoća.³² Vjerojatnost za kašnjenje izražajnoga govora kod djeteta mlađeg od dvije godine raste sa svakih dodatnih 30 minuta izlaganja djeteta ekranu.³³ Djeca predškolske dobi koja su bez nadzora izložena ekranima imaju šest puta veću mogućnost da razviju govorno jezične teškoće u odnosu na djecu koja nisu izložena ekranima.³⁴

Njemački neuroznanstvenik Manfred Spitzer osmislio je novi izraz koji se odnosi na korisnike nove digitalne tehnologije: „dignita-

²⁹ Usp. Lana Ciboci i Danijel Labaš, Digital media literacy, school and contemporary parenting, *Medijske studije* 10 (2019.) 19, 83–101, <https://doi.org/10.20901/ms.10.19.5>.

³⁰ Usp. Hannah Robidoux, Erin Ellington i Joy Lauerer, Screen time: The impact of digital technology on children and strategies in care, *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 57 (2019.) 11, 15–20, <https://doi.org/10.3928/02793695-20191016-04>.

³¹ Usp. Jijo Joseph John, Reny Joseph, Alice David, Ann Bejoy, Kalyan Varghese George i Lisa George, Association of screen time with parent-reported cognitive delay in preschool children of Kerala, India. *BMC Pediatrics* 21 (2021.) 73, <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02545-y>.

³² Usp. Muhammad Maulana Sobri i Hartono Gunardi, Risk of language delay in toddlers with prolonged screen time: Evidence based case report, *Journal of Early Childhood Islamic Education Study* 1 (2020.) 1, 34–48.

³³ Usp. Meta van den Heuvel, Julia Ma, Cornelia M. Borkhoff, Christine Koroshgyi, David W. H. Dai, Patricia C. Parkin, Jonathon L. Maguire, Catherine C. Birken, TARGet Kids! Collaboration, Mobile media device use is associated with expressive language delay in 18-month-old children, *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 40 (2019.) 2, 99–104, <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000630>.

³⁴ Usp. Marie Collet, Brigitte Gagniere, Chloe Rousseau, Anais Chapron, Laure Fiquet i Claire Certain, Case control study found that primary language disorders were associated to screen exposure, *Acta Paediatrica* 108 (2018.) 6, 1103–1109, <https://doi.org/10.1111/apa.14639>.

lna demencija”.³⁵ Tim pojmom opisuje pretjeranu upotrebu digitalne tehnologije koja rezultira slabljenjem kognitivnih sposobnosti. Pišući o digitalnoj demenciji, Spitzer počinje s istraživanjima koje su proveli korejski istraživači pri čemu su zabilježili „značajan porast broja poremećaja pamćenja, pažnje i koncentracije, kao i emocionalne i opće percepcije kod adolescenata. Korejski istraživači su to opisali kao digitalnu demenciju”.³⁶ Osim toga istraživanja pokazuju povezanost između vremena provedenog pred ekranom i veće pretilosti, većih simptoma depresije te problematičnih ponašanja. Istraživanja također pokazuju da postoji povezanost između vremena provedenog pred ekranom i većeg unosa energije koja se prvenstveno očituje u slabijoj kvaliteti zdrave prehrane i lošijoj kvaliteti života.³⁷ Spomenuti razlozi mogu pomoći u razvoju smjernica za korištenje ekrana, posebno za mlade i njihove roditelje.³⁸ Pri primjeni tih smjernica pokazalo se da je smanjenje upotrebe društvenih medija i pametnih telefona kod srednjoškolaca i studenata preddiplomskog studija u dobi od 16 godina do 24 godine tijekom četiri tjedna dovelo do značajnih poboljšanja u zadovoljstvu vlastitim izgledom, poštovanju prema sebi i drugima te simptomima tjeskobe.³⁹

Dok ekranizam sve više oblikuje svakodnevicu djece kroz pasivnu konzumaciju digitalnih sadržaja, istovremeno se smanjuje prostor za spontanu i kreativnu igru te igru koja razvija socijalne vještine. Upravo u tom odnosu između digitalne ovisnosti i prirodne dječje potrebe za igrom otvara se prostor za pedagošku intervenciju. Igra, kao temeljna aktivnost djetinjstva, ne samo da potiče razvoj kognitivnih, emocionalnih i socijalnih vještina, već može djelovati i kao zaštitni čimbenik

³⁵ Usp. Manfred Spitzer, *Digitalna demencija. Kako mi i naša djeca silazimo s uma*, Ljevak, Zagreb, 2018.

³⁶ Usp. *Isto*.

³⁷ Usp. Neza Stiglic i Russell M. Viner, Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews, *BMJ Open* 9 (2019.) 1, e023191, <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>.

³⁸ Usp. Jason M. Nagata, Christiane K. Helmer i Abubakr A. Al-Shoaibi, Beyond screen time – addictive screen use patterns and adolescent mental health, *JAMA* 334 (2025.) 3, <https://doi.org/10.1001/jama.2025.8135>.

³⁹ Usp. Helen Thai, Christopher G. Davis, Niall Stewart, Katie E. Gunnell i Gary S. Goldfield, The effects of reducing social media use on body esteem among transitional-aged youth, *Journal of Social and Clinical Psychology* 40 (2021.) 6, 481–507, <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.6.481>.

protiv negativnih utjecaja ekranizma. U nastavku rada razmatra se kako se igra može integrirati u obrazovni kontekst kao alat prevencije, ali i kao sredstvo za obnovu dječje slobode, kreativnosti i međuljudske povezanosti.

3. PEDAGOŠKA DOBROBIT IGRE

3.1. Socioemocionalni, kognitivni i fizički učinci igre

Kao i mnoge vrste aktivnosti koje su primjerene razvoju, igra utječe na cjeloviti razvoj i doprinosi postupnom razvoju više međusobno povezanih vještina. Na primjer, kognitivni i socioemocionalni razvoj međusobno su povezani, pri čemu je socijalna kompetencija istaknuta kao preduvjet za akademski uspjeh i kognitivni rast.⁴⁰ Nadalje, istraživanje kognitivnog ponašanja ukazuje na razne kognitivne, akademske i kognitivno-bihevioralne prednosti igranja edukativnih igara te pozitivnog pristupa odmoru i slobodnoj igri tijekom školskog dana. Najistaknutija istraživanja ukazuju na to kako didaktička igra podržava vještine spremnosti za učenje. Ona pomaže učenicima da organiziraju svoje misli i ponašanje, kontroliraju impulse, budu pozorni, planiraju i rješavaju probleme te pamte važne informacije dok obavljaju zadatke.⁴¹ Didaktička igra može pomoći djeci da otkriju kako svijet funkcionira putem znanstvenog razmišljanja, uključujući razumijevanje uzročno-posljedičnih odnosa. Sve veći broj znanstvenih radova pokazuje snagu poučavanja djece matematičkim sadržajima i konceptima putem didaktički vođene igre.⁴²

Fizička aktivnost koja se često javlja tijekom igre važna je za razvoj motorike i zdravlja. Metaanalitički i eksperimentalni radovi pokazuju

⁴⁰ Usp. Molly A. Schlesinger, Brenna Hassinger-Das, Jennifer M. Zosh, Jeremy Sawyer, Natalie Evans i Kathy Hirsh-Pasek, Cognitive behavioral science behind the value of play: Leveraging everyday experiences to promote play, learning, and positive interactions, *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy* 19 (2020.) 2, 202–216, <https://doi.org/10.1080/15289168.2020.1755084>.

⁴¹ Usp. Isto.

⁴² Usp. Kelly R. Fisher, Kathy Hirsh-Pasek, Nora Newcombe i Roberta M. Golinkoff, Taking shape: Supporting preschoolers' acquisition of geometric knowledge through guided play, *Child Development* 84 (2013.) 6, 1872–1878, <https://doi.org/10.1111/cdev.12091>.

da su dobitci u sposobnostima opažanja, kognitivnom procesuiranju, verbalnim sposobnostima, akademskom postignuću i spremnosti za školu veći za djecu uključenu u fizičke aktivnosti u usporedbi s djecom koja su manje aktivna. Fizička aktivnost koja ima pravila, koja je društveno interaktivna i zahtijeva pažnju za detalje, ima veće koristi za akademski uspjeh nego fizička aktivnost ili vježba bez pravila i društvene interakcije. S obzirom na višestruke prednosti igre za malu djecu začuđuje da igra više nije omiljeno sredstvo u obrazovnim okruženjima djece, stoga su Yogman i dr. (2018.) pozvali sve liječnike da propisuju „recept za igru” kako bi promijenili situaciju.⁴³

U današnjem promjenjivom svijetu veliki je naglasak na ranom poučavanju djece specifičnim sadržajima kako bi se svi pripremili za natjecanje u tehnološki sofisticiranome globalnom društvu. Djeca trebaju bogate kurikule koji im nude iskustva u čitanju, matematici, vještinama spremnosti za učenje i društvenom angažmanu, ali te se sposobnosti trebaju uključiti u pedagogiju usmjerenu na igru. To nije nespojivo jer istraživanja sugeriraju da je za malu djecu igra optimalno okruženje za učenje pri čemu postižu najbolje rezultate.⁴⁴ Uočava se veliki potencijal igre za podršku učenju, razvoju, zdravlju i blagostanju djece. Dokumentirani dokazi o potencijalu pedagogije usmjerene na igru u podršci razvoju djece početna je točka koja pokreće sve jači pokret za vraćanje igre i drugih aktivnosti vezanih uz igru u djetinjstvo kako bi se podržala sva djeca.⁴⁵ Stoga će se nešto reći o tradicionalnim igrama kojima imaju pristup sva djeca.

⁴³ Usp. Michael Yogman, Andrew Garner, Jeffrey Hutchinson, Kathy Hirsh-Pasek, Roberta Michnick Golinkoff, Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health i Council on Communication and Media, The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children, *Pediatrics* 142 (2018.) 3, e20182058, <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2058>.

⁴⁴ Usp. Bruce Fuller, Edward Bein, Margaret Bridges, Yoonjeon Kim i Sophia Rabe-Hesketh, Do academic preschools yield stronger benefits? Cognitive emphasis, dosage, and early learning, *Journal of Applied Developmental Psychology* 52 (2017.), 1–11, <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.05.001>.

⁴⁵ Usp. Molly A. Schlesinger, Brenna Hassinger-Das, Jennifer M. Zosh, Jeremy Sawyer, Natalie Evans i Kathy Hirsh-Pasek, Cognitive behavioral science behind the value of play: Leveraging everyday experiences to promote play, learning, and positive interactions, *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy* 19 (2020) 2, 202–216, <https://doi.org/10.1080/15289168.2020.1755084>.

3.2. Tradicionalne igre

Tradicionalne igre od davnina su bile sastavni dio ljudske kulture. Međutim, s razvojem tehnologije i promjenama u modernim stilovima života popularnost tradicionalnih igara značajno je opala. Ipak, istraživanja o zdravstvenim koristima tradicionalnih igara pokazala su jako dobre rezultate, a mnoga recentna istraživanja istaknula su važnost očuvanja i promicanja takvih aktivnosti za ljudsko blagostanje jer pozitivno utječu na fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje.⁴⁶ Rezultati istraživanja pokazuju da je sudjelovanje u tradicionalnim igrama povezano sa smanjenim rizikom od kroničnih bolesti, kao što su pretilost, dijabetes i srčane bolesti. Zatim pokazuju da tradicionalne igre doprinose poboljšanju fizičkog zdravlja, uključujući povećanu mišićnu snagu, kardiovaskularnu kondiciju i motoričku koordinaciju. Istraživanja ističu i važnost tradicionalnih igara u razvoju socijalnih vještina, poput suradnje, komunikacije i voditeljskih vještina, osobito kod djece i adolescenata. Rezultati istraživanja nadalje pokazuju da igranje tradicionalnih igara može pomoći u smanjenju razine stresa, tjeskobe i depresije, može povećati angažman u zajednici te poboljšati opće mentalno blagostanje. Studije su također istaknule ulogu tradicionalnih igara u jačanju socijalnih veza: tradicionalne igre omogućuju pozitivne socijalne interakcije te potkrepljuju kulturni identitet. Nekoliko studija pokazalo je da igranje tradicionalnih igara može potaknuti razvoj kognitivnih vještina, kao što su rješavanje problema, kreativnost i kritičko razmišljanje. Rezultati istraživanja također sugeriraju da tradicionalne igre mogu pomoći u održavanju ravnoteže tijela i poboljšanju koordinacije pokreta. Tako se može reći da sudjelovanje u tradicionalnim igrama dovodi do značajnog poboljšanja kvalitete života, koja je u današnje vrijeme ugrožena utjecajem digitalnih tehnologija i raznih vrsta ekrana, kako fizički tako i duhovno te mentalno.⁴⁷

Posebna vrijednost tradicionalnih igara leži u nasljeđu i kulturi koja se prenosi obrazovanjem. Obrazovanje i učenje moglo bi preuzeti ulogu prenošenja tradicionalne igre s koljena na koljeno, odnosno bilo bi

⁴⁶ Usp. Ismoyo Ismoyo, Ahmad Nasrulloh, Hedi Hermawan i Fadli Ihsan, Health benefits of traditional games – a systematic review, *Retos* (2024.) 59, 843–856, <https://doi.org/10.47197/retos.v59.107467>

⁴⁷ Usp. *Isto*.

dobro da djeca uče kako su se nekad igrale pojedine igre kako bi se očuvalo tradicionalno nasljeđe. Kombinacijom tradicionalne i suvremene igre moguće je ostvariti korak s modernim svijetom, dok bi tradicija i tradicionalne vrijednosti ostale u svakodnevnom životu djece.⁴⁸

Uz veliku korist tradicionalnih igara za dobrobit djece i mladih ističe se i vrijednost koju imaju razni preventivni programi. U Republici Hrvatskoj provode se programi koji uključuju igre s ciljem smanjenja ovisnosti o ekranima, a obuhvaćaju radionice za učenike te dodatne edukacije za nastavnike i roditelje. Učenici koji su sudjelovali u takvim programima pokazali su smanjenje simptoma ovisnosti o videoigrama i depresiji, osobito oni s prethodno slabijim socioemocionalnim vještinama.⁴⁹ Jedan od primjera takvog pristupa temelji se na učenju životnih vještina i razumijevanju socijalnih utjecaja. Kroz promicanje pozitivnog i zdravog ponašanja taj okvir omogućuje integraciju igre i interaktivnih metoda u nastavni proces, čime dodatno doprinosi stvaranju poticajnog školskog okružja.⁵⁰

Učinci igre na emocionalno zdravlje djece ne odnose se samo na školski kontekst, već započinju mnogo ranije – u obiteljskom okružju. Naime, upravo kroz igru u ranom djetinjstvu djeca razvijaju temeljne socioemocionalne vještine, što kasnije olakšava njihovo uključivanje u preventivne programe i školske aktivnosti usmjerene na osobni razvoj.

3.3. Igra u obiteljskom okružju

Opće je prihvaćeno da igra ima veliku ulogu u ljudskom razvoju. Igra se smatra sigurnim i kontroliranim prostorom u kojem djeca mogu

⁴⁸ Usp. Tatjana Kovačević i Siniša Opić, Contribution of traditional games to the quality of students' relations and frequency of students' socialization in primary education, *Croatian Journal of Education* 16 (Sp. Ed. 1) (2014.), 95–112.

⁴⁹ Usp. Dora Dodig Hundrić, Sanja Radić Bursać, Sabina Mandić i Neven Ricijaš, "Tools for modern times" – national dissemination of the universal prevention program for behavioural addictions and risk behaviours in virtual environment, *14th European Conference on Gambling Studies and Policy Issues*, Rim, Italija, 10. 09. 2024. – 13. 09. 2024.

⁵⁰ Usp. Matea Škrlec, Martina Ferić i Katarina Serdar Čerpnjak, Znanstveno utemeljeni školski preventivni program „Imam stav: stvaranje pozitivnog školskog okruženja”, 3. KOKOSS konferencija – Interdisciplinarnost kao resurs – Zajednica, obitelj, roditelj, dijete i profesionalno pomaganje, Brač, Hrvatska, 2025.

naučiti izražavati svoje probleme i regulirati svoje emocije, čime se promiče socioemocionalno prilagođavanje. U ranom djetinjstvu smatra se da taj proces nastaje kroz blisku interakciju s roditeljima i odgajateljima. Igra između roditelja i djece stoga se gleda kao idealna prilika za roditelje da se povežu sa svojom djecom i podrže ih u njihovom socijalno-emocionalnom razvoju.⁵¹ Navodi se da je kvaliteta i količina igre između roditelja i djece smanjena kod djece s problemima u ponašanju u usporedbi s djecom bez problema u ponašanju. Rezultati istraživanja pokazuju da određene karakteristike roditeljskog ponašanja tijekom igre roditelja i djeteta mogu utjecati na razvoj djetetovih problema u internalizaciji i eksternalizaciji ponašanja. Roditelji koji su u igri iskazivali toplinu, odgovornost i osjetljivost utjecali su na to da ima manje problema u ponašanju njihove djece, dok su negativna roditeljska ponašanja, poput stroge kontrole ili negativnih osjećaja, bila povezana s više problema u ponašanju njihove djece.⁵²

Igra također omogućava vrijeme roditeljima da budu potpuno posvećeni svojoj djeci, da se povežu s njima i da vide svijet iz perspektive svog djeteta. Međutim, djeca koja žive u siromaštvu često se suočavaju sa socioekonomskim preprekama koje otežavaju njihova prava na vrijeme za igru, čime se utječe na njihov zdrav socijalno-emocionalni razvoj. Za djecu koja nemaju dovoljno resursa da dosegnu svoj najveći potencijal, bitno je da roditelji, nastavnici i pedijatri prepoznaju važnost dugotrajnih pogodnosti koje djeca stječu kroz igru te da im se omogući prostor i vrijeme za igru.⁵³ Bez obzira na njihov socioekonomski status, sva djeca imaju pravo na sigurna mjesta za igru redovito, tijekom kojih razvijaju kognitivne i komunikacijske vještine, vještine rješavanja problema, pregovaranja i vođenja. Imaju pravo sudjelovati u sigurnim i redovitim

⁵¹ Usp. Mirjam Schneider, Irina Falkenberg i Philipp Berger, Parent-child play and the emergence of externalizing and internalizing behavior problems in childhood: A systematic review, *Front. Psychol.* (2022.) 13, 822394, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.822394>

⁵² Usp. *Isto*.

⁵³ Usp. Regina Milteer, Kenneth Ginsburg, Council on Communication and Media i Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bond: Focus on children in poverty, *Pediatrics* 129 (2011.) 1, e204–e213, <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2953>.

tjelesnim aktivnostima koje će smanjiti učestalost trajnih zdravstvenih nejednakosti. Terapija igrom pokazuje potencijal i u prepoznavanju i rehabilitaciji djece koja žive u nasilnim okruženjima i ratom pogođenim područjima. Stoga se u nekim radovima pozivaju i pedijatri na zalaganje za djecu na način da pomognu obiteljima, školskim sustavima i zajednicama vidjeti kako najbolje osigurati da prostor i vrijeme za igru budu zaštićeni dok se traži ravnoteža u životima djece kako bi stvorili optimalno okruženje za cjeloviti razvoj.⁵⁴ Fizički i emocionalno zdrava djeca danas postat će produktivni građani koji će pozitivno doprinostiti društvu u budućnosti.⁵⁵

Igra je iskustvo učenja i ključna komponenta razvoja djetinjstva jer omogućuje djeci da oponašaju ponašanje onih oko sebe i razviju svoje socijalne vještine. Djeca se igraju s predmetima, jezikom, jedni s drugima i sa svojim roditeljima kako bi naučili kako se kretati, razmišljati i samostalno govoriti. Većina naših formativnih iskustava igre informira naše buduće *ja* i istražuje kako nam igra može pomoći da postanemo bolji roditelji, odgajatelji i nastavnici.⁵⁶

ZAKLJUČAK

Igra je ključna za cjeloviti razvoj jer doprinosi socijalno-emocionalnom, kognitivnom, tjelesnom i mentalnom blagostanju djece i mladih. Igra također nudi idealnu priliku za roditelje da se u potpunosti povežu sa svojom djecom. Unatoč prednostima koje proizlaze iz igre, i za djecu i za roditelje, vrijeme za igru značajno je smanjeno za neku djecu. Čimbenici koji su smanjili igru jesu: ubrzani način života, prevelika izloženost raznim ekranima, promjene u obiteljskoj strukturi i povećana pozornost na akademski uspjeh na štetu igre usmjerene na djecu. Prikazom znanstvenih rezultata u ovom radu vidljivo je da igra potiče i poboljšava učenje u raznim društvenim i akademskim kontekstima te smanjuje ovisnost o ekranizmu i samim time pozitivno utječe na razvoj

⁵⁴ Usp. Kenneth R. Ginsburg, Committee on Communications i Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds, *Pediatrics* 119 (2007.) 1, 182–191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>

⁵⁵ Usp. *Isto*.

⁵⁶ Usp. David Cohen, *The development of play*, Routledge, 2018.

socioemocionalnih, kognitivnih, tjelesnih i mentalnih karakteristika djece. Stoga bi igru trebalo više integrirati u obrazovne sustave i kurikule kako bi nastavnici imali veću slobodu u korištenju prostora i vremena za integraciju raznih vrsta igara u nastavi, ali i u izvanškolskim aktivnostima. Upravo su uvođenje strukturiranih igara u nastavu, edukacija nastavnika o štetnosti ekranizma i suradnja s roditeljima ključni koraci u prevenciji digitalne ovisnosti.

THE PEDAGOGICAL BENEFITS OF GAMES IN THE CLASSROOM AS A PREVENTION OF SCREEN ADDICTION

Abstract

Screen addiction is a complex developmental disorder that manifests itself in the behaviour, motivation and interpersonal relationships of students who spend an excessive amount of time in front of screens. Such a phenomenon requires a comprehensive, holistic approach that includes thoughtful integration of digital and traditional teaching, systematic development of media literacy and active support in shaping healthy educational habits. Among the activities that can contribute to a balanced development of students, play stands out, which is often neglected in today's educational context. The aim of this article is to highlight the educational value of play in the classroom based on an insight into the relevant scientific literature from the social sciences and humanities. One of the reasons for the marginalisation of play is the increasing availability and proliferation of digital devices: smartphones, tablets, computers and games consoles, which often lead to the development of addiction. Such addictions bring with them a range of problems: from socio-emotional and cognitive to physical and mental difficulties. On the other hand, play promotes the very aspects of development that are most affected by screen time: emotional stability, cognitive flexibility, physical activity and mental resilience. In this context, play is not only an educational tool, but also a possible prevention of screen addiction.

Keywords: play, teaching, prevention, screen addiction