



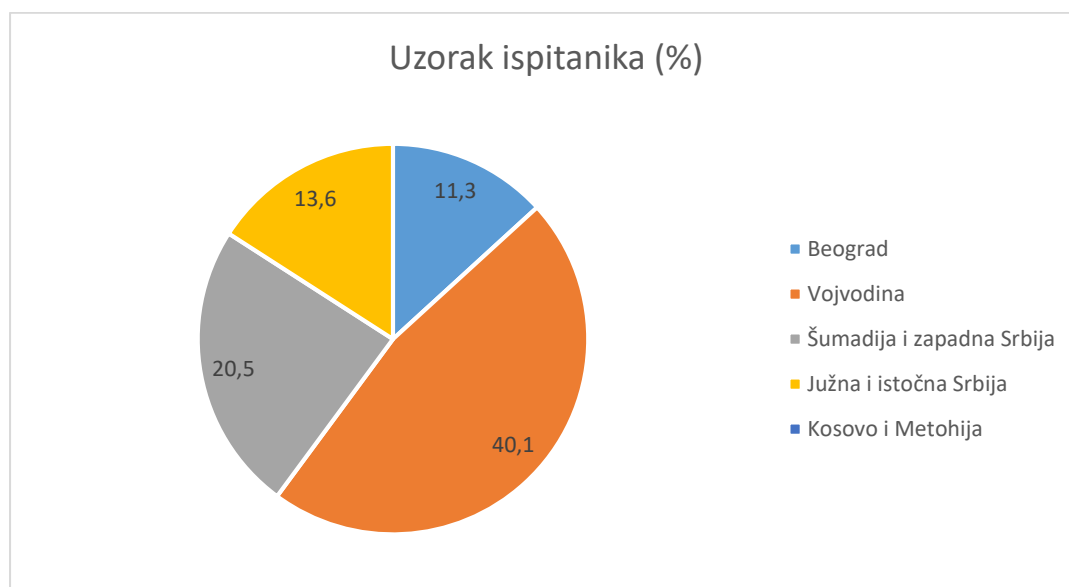
### ZDRAVSTVENE NAVIKE UČENIKA OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA U USLOVIMA VANREDNOG STANJA

U cilju podrške naporima koje naše društvo čini u borbi protiv korona virusa, Srpski savez profesora fizičkog vaspitanja i sporta u saradnji sa Zavodom za unapređivanje obrazovanja i vaspitanja Republike Srbije, sproveo je onlajn istraživanje zdravstvenih navika učenika u uslovima vanrednog stanja.

Imajući u vidu da je cilj nastave i učenja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja da učenik unapređuje fizičke sposobnosti, motoričke veštine i znanja radi očuvanja zdravlja, želeli smo da sagledamo u kojoj meri su deca i mladi, uz podršku svojih nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja i roditelja, uspeli da se prilagode novim okolnostima i očuvaju nivo zdravstvenih navika iz prethodnog perioda.

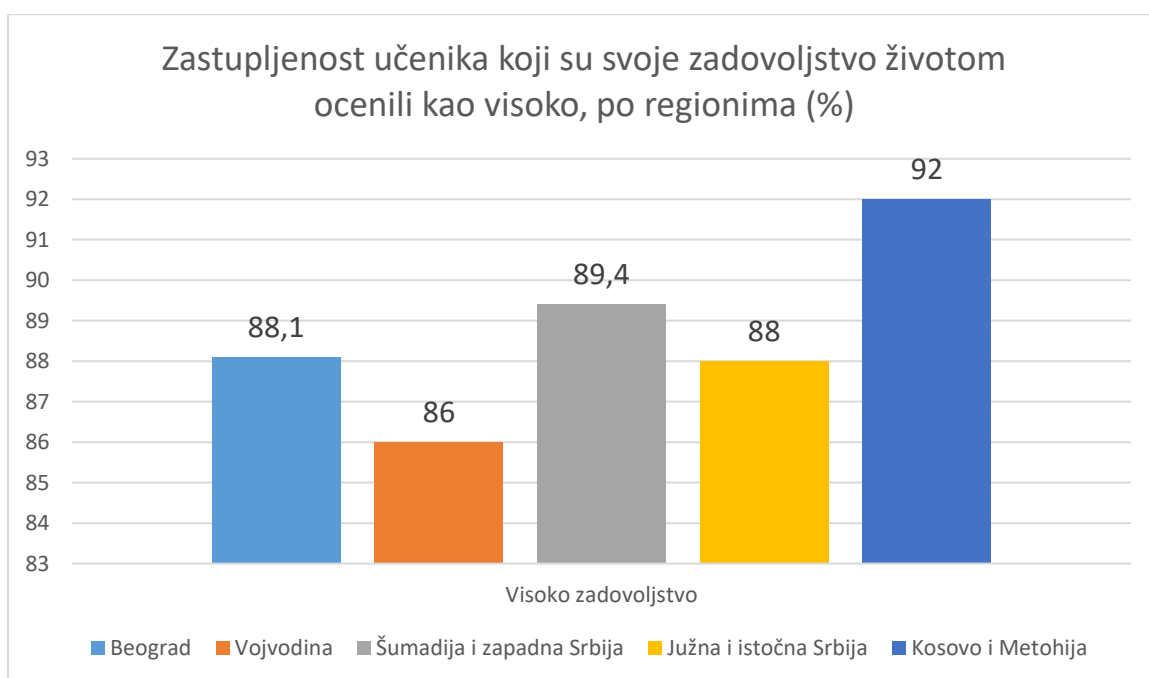
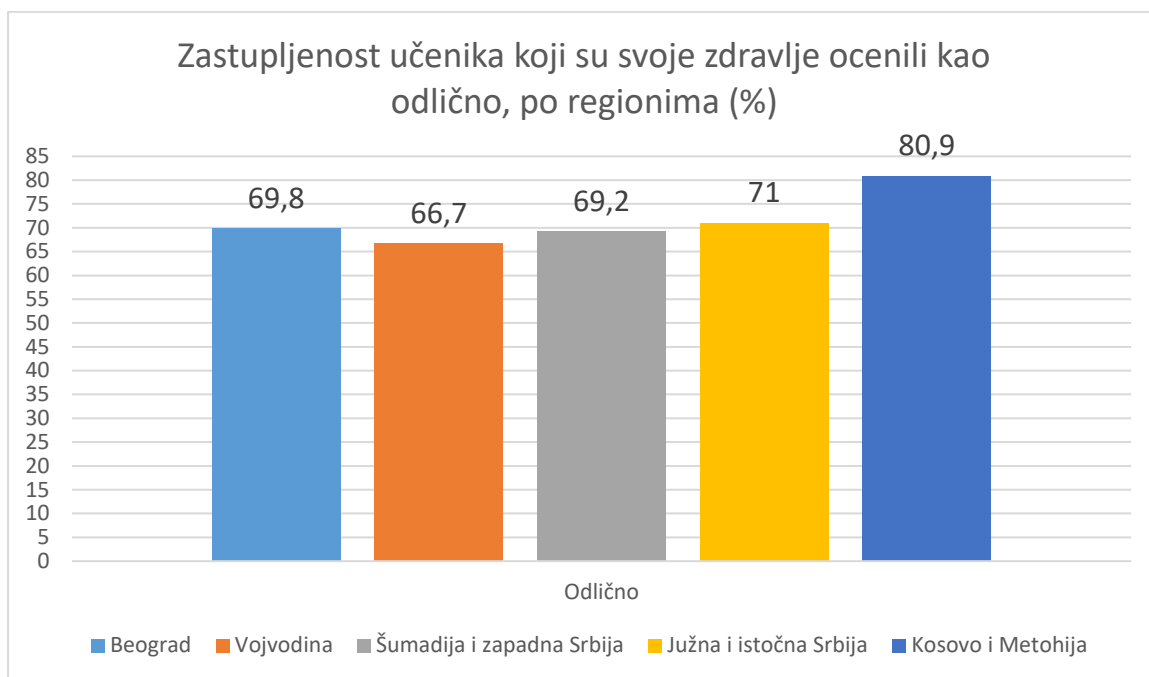
Rukovodilac projekta je bila prof. dr Višnja Đorđić sa Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja u Novom Sadu, zajedno sa saradnicima iz Srpskog saveza profesora fizičkog vaspitanja, dr Miroslavom Markovićem, Jasnom Đukić i Svetlanom Mirčić Vukobrat.

Uz saglasnost direktora škola, nastavnici fizičkog su učenicima 5. i 7. razreda osnovne škole, odnosno, 1. razreda srednje škole, prosledili link za jednostavnu onlajn anketu. Učešće učenika je bilo potpuno anonimno i dobrovoljno, a odziv je prevazišao sva očekivanja. Obradeno je ukupno 4097 anketa (41.3% dečaci) iz svih regiona Republike Srbije (Beograd, Vojvodina, Šumadija i zapadna Srbija, Južna i istočna Srbija, Kosovo i Metohija) i svih upravnih okruga. Posebno raduje izuzetna uključenost škola sa Kosova i Metohije, a veliko interesovanje ispoljeno je i u vojvođanskom regionu.



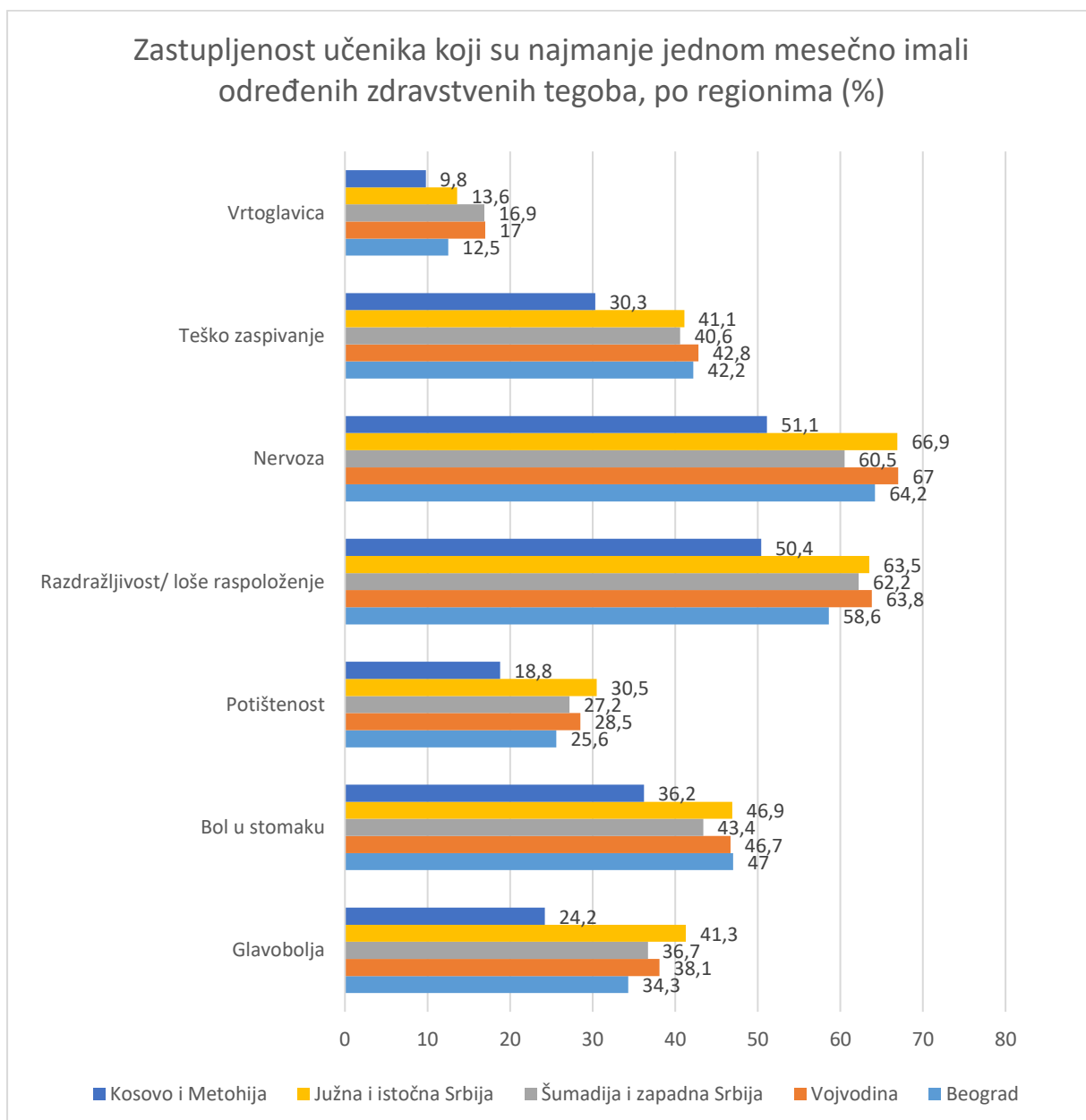
### Samoprocena zdravlja i zadovoljstvo životom

Velika većina učenika ocenjuje svoje zdravlje kao odlično; u većini regiona taj procenat se kreće oko 70%, dok na Kosovu i Metohiji dostiže 81%. Pored toga, učenici su veoma zadovoljni svojim životom: u zavisnosti od regiona, 86 do 92% učenika iskazalo je visoko zadovoljstvo, a nisko zadovoljstvo između 0.3 i 2.1% učenika.



## Zdravstvene tegobe

Od zdravstvenih tegoba, učenici se najmanje žale na vrtoglavicu (od 10 do 17%), dok su najčešće zastupljene nervoza i razdražljivost/loše raspoloženje, sa kojima se više od 60% učenika suočava barem jednom mesečno, izuzev u kosovsko-metohijskoj sredini gde je taj procenat znatno manji. Slede bol u stomaku i teško zaspivanje sa preko 40% učenika koji su barem jednom za vreme vanrednog stanja imali ovih teškoća. Zastupljeni su i glavobolja i bol u stomaku, kao relativno česte psihosomatske smetnje. Učenici iz kosovsko-metohijskog regiona u najmanjem procentu su se žalili na zdravstvene tegobe.



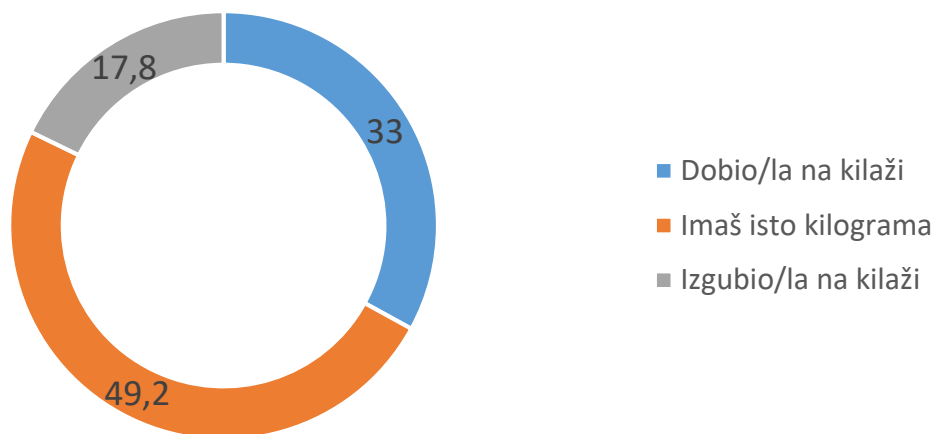
## Doživljaj telesnog izgleda/uhranjenosti

Svaki drugi učenik smatra da je tokom vanrednog stanja ostao na istoj telesnoj težini, jedna trećina smatra da se ugojila, a oko 18% da je smršala.



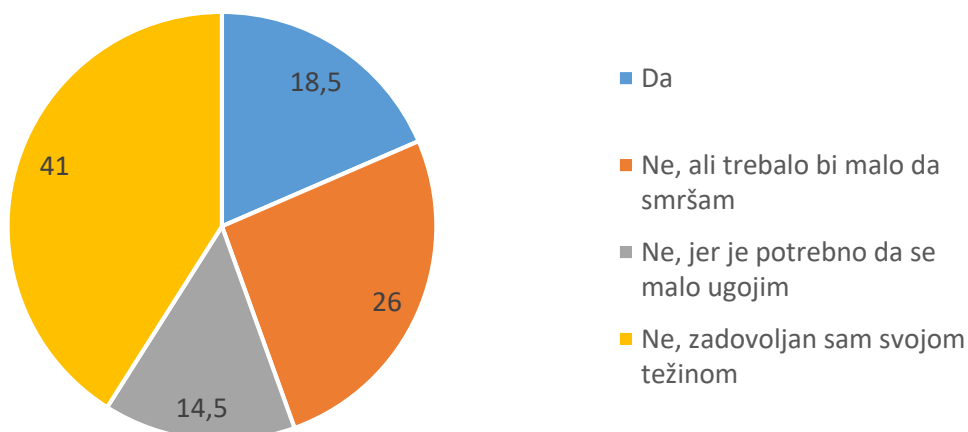
## СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

Odgovori učenika na pitanje "Po tvom mišljenju, tokom poslednjih mesec dana si.." (%)



Većina učenika je zadovoljna svojom težinom, ali procenat znatno varira, od 38% u Vojvodini i Beogradu, preko 42% u Šumadiji i zapadnoj Srbiji, odnosno, Južnoj i Istočnoj Srbiji, do 49% na Kosovu i Metohiji. Najviše učenika drži dijetu u beogradskom regionu (25%).

Odgovori učenika na pitanje "Da li trenutno držiš dijetu" (%)?



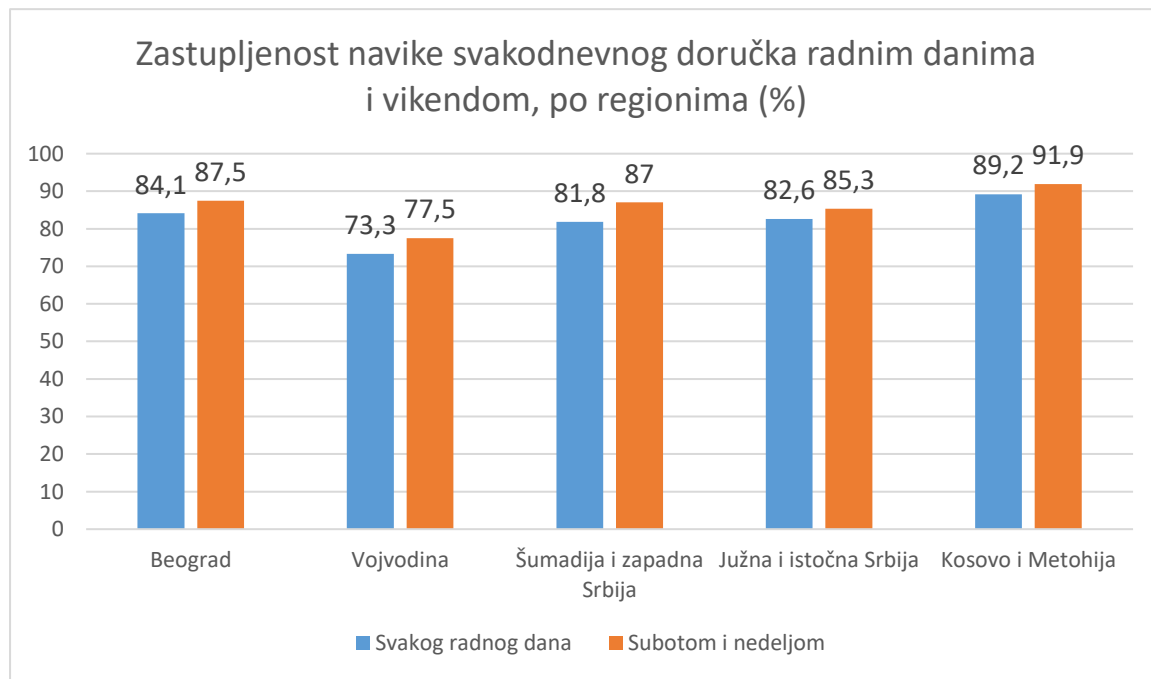
### Navike u ishrani



## СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

### Doručak

Većina učenika doručkuje svakog dana tokom radne nedelje, preko 80% u svim regionima, sem u Vojvodini (73%). Procenat dece koja doručkjuju oba dana vikenda, u proseku je viši za 3-5% u odnosu na radne dane.

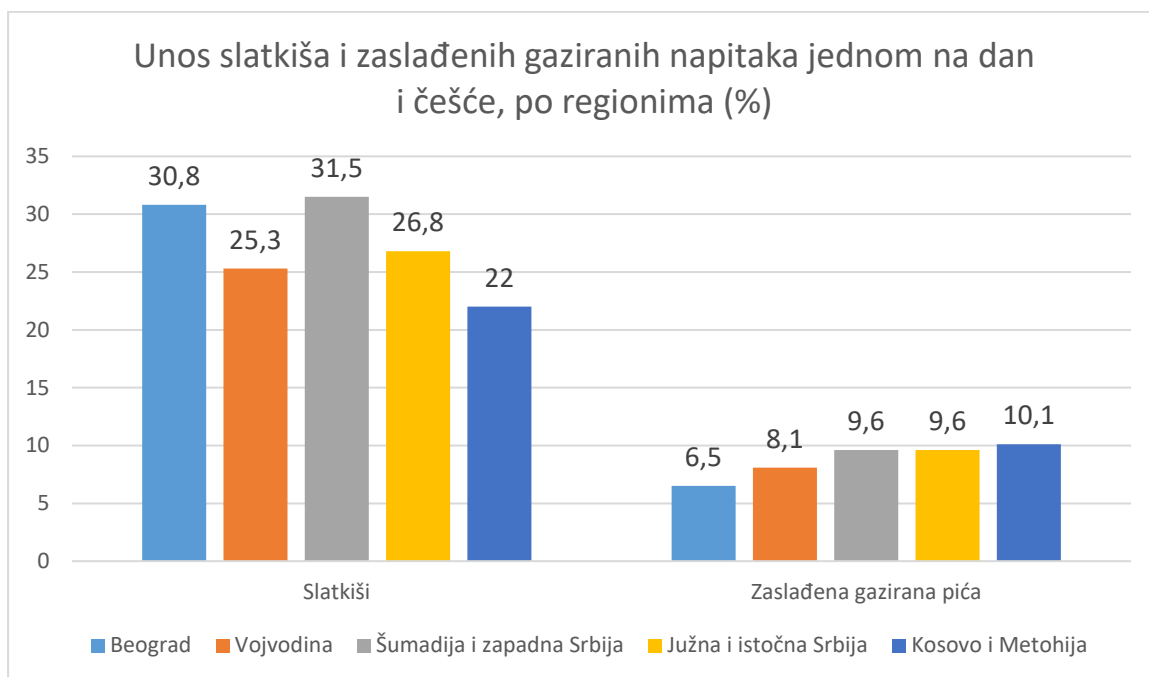


### Slatkiši i gazirani napici

Veliki broj učenika svakoga dana najmanje jednom konzumira slatkiše, najviše u Šumadiji i zapadnoj Srbiji, odnosno, u regionu Beograda (nešto više od 30%), dok iste navike ima 22% dece na Kosovu i Metohiji, odnosno, 25% dece u Vojvodini. U zavisnosti od regiona, procenat dece koja svakodnevno bar jednom piju zaslađene gazirane napitke kreće se između 7 i 10%.

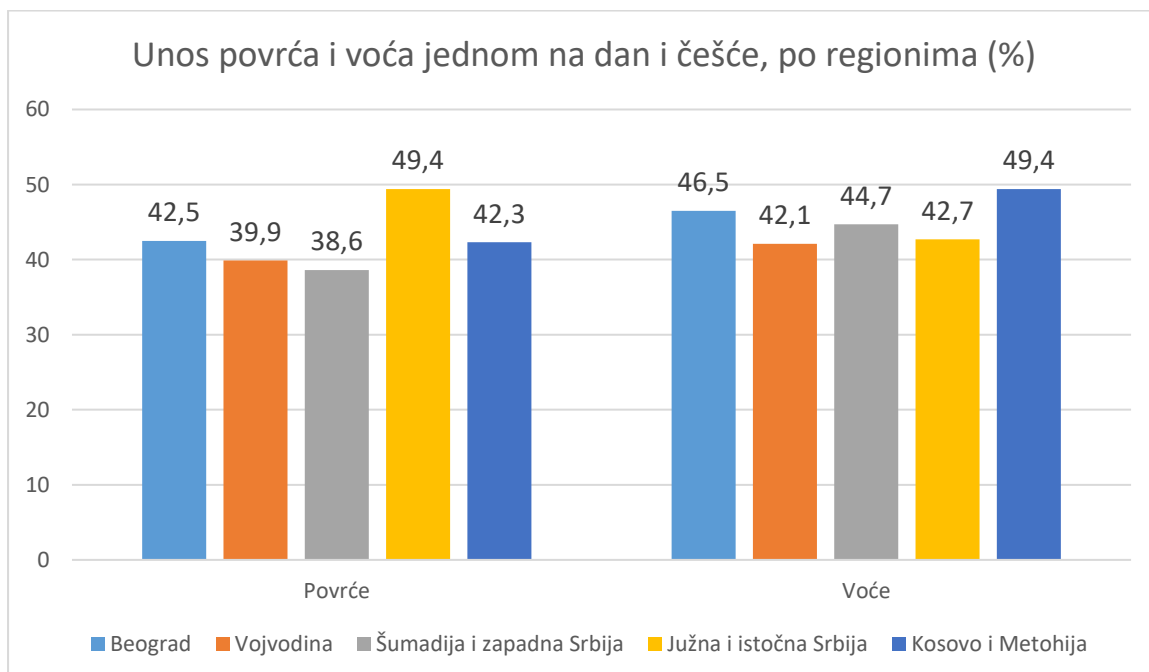


## SRPSKI SAVETAZ PROFESORA FIZIČKOG VASPITAŃA I SPORТА



### Povrće i voće

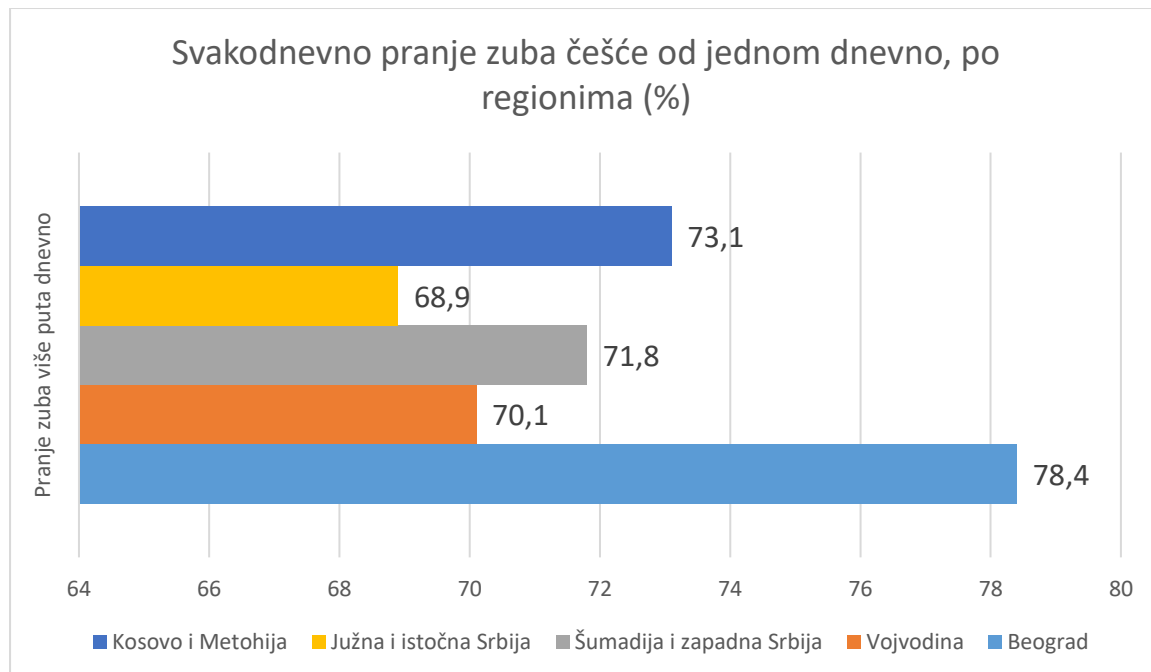
Zdrave navike u ishrani, kada je reč o povrću i voću, ima manje od polovine anketiranih učenika. Naime, jednom dnevno i češće, povrće konzumira između 39 i 49% učenika, od svih regiona, najviše u južnoj i istočnoj Srbiji. To je ujedno i jedini region gde veći procenat dece i mladih svakodnevno jede povrće u poređenju sa unosom voća. U drugim regionima, 2-7% više učenika svakoga dana najmanje jednom konzumira voće (42-49%). Voće najviše konzumiraju deca iz kosovsko-metohijskih škola.





## Oralna higijena

U većini regiona, preko 70% učenika svakodnevno pere zube više od jedanput dnevno, najviše učenici iz Beograda (78%). U ostalim regionima, procenat varira između 69 i 73%.



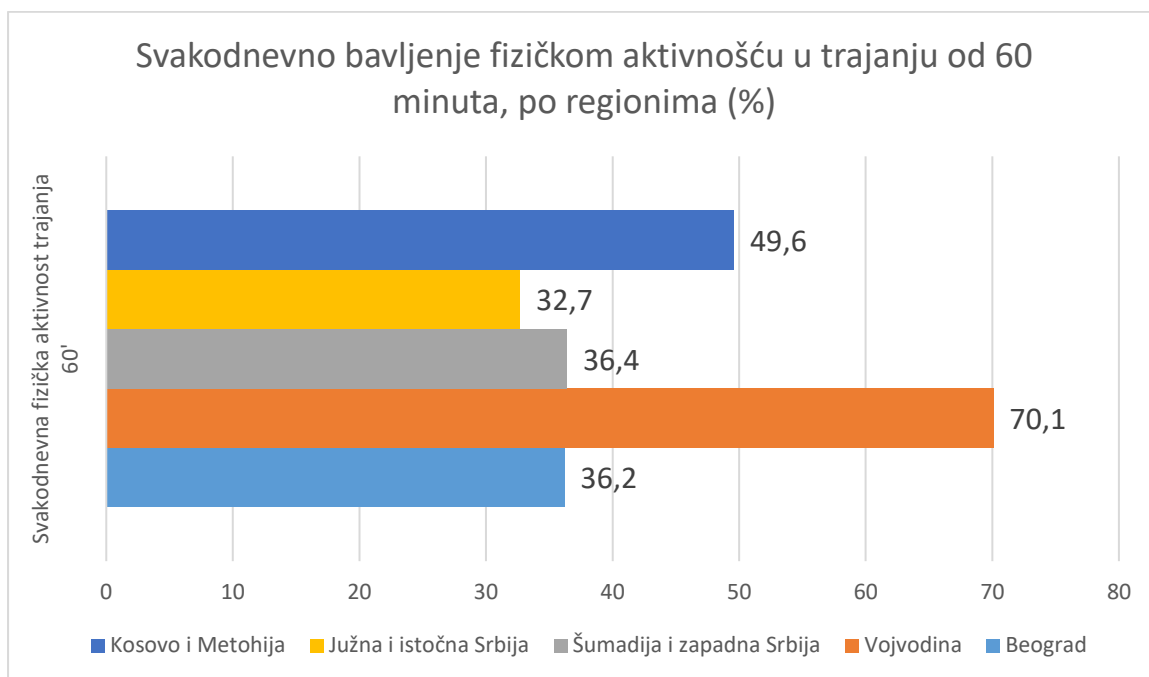
## Fizička aktivnost

### Umerena do intenzivna fizička aktivnost

Minimalne preporuke vezane za fizičku aktivnost ispunjava mali procenat učenika. Naime, svaki dan akumulira najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fizičke aktivnosti između 33 i 37% učenika, zavisno od regiona, jedino su učenici sa Kosova i Metohije znatno aktivniji, njih 50% ispunjava ove preporuke. Procenat učenika koji su aktivni 4-6 dana u nedelji varira od 33 do 38%, dok je između 15 i 26% aktivno 1-3 dana. Nijedanput nedeljno ne uspeva da sakupi jedan sat fizičke aktivnosti, između 2 i 5% učenika, što ukazuje na male regionalne razlike.

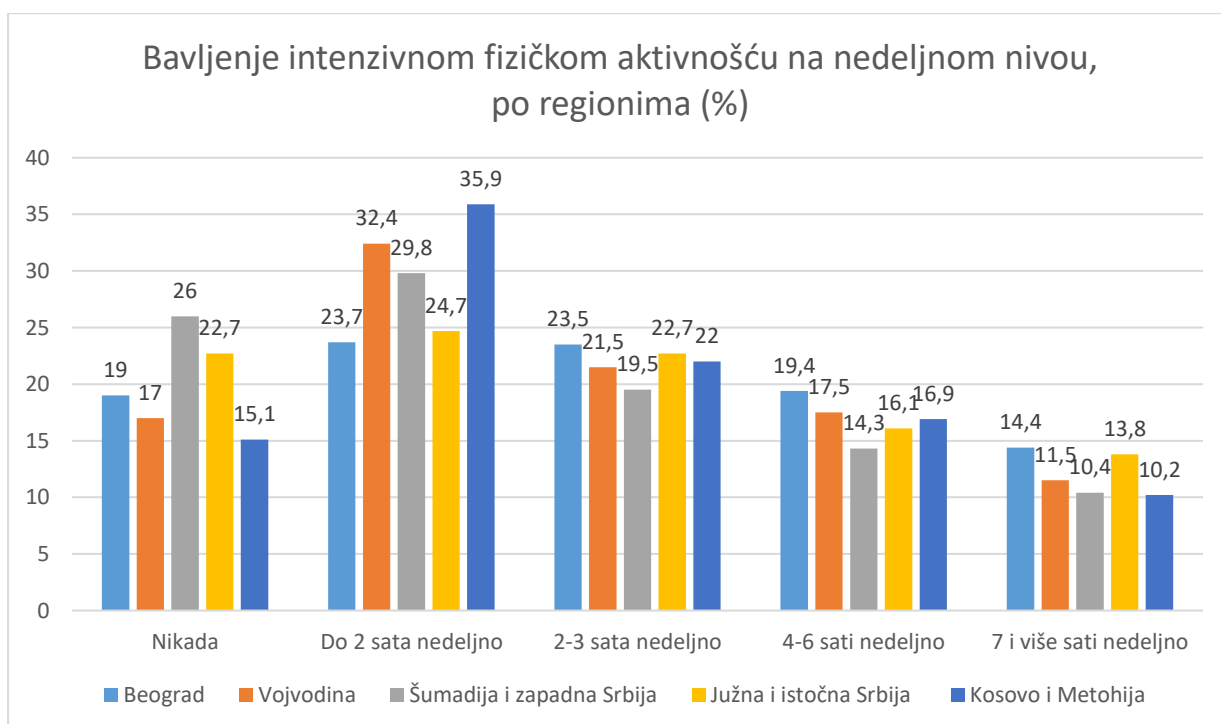


## SRPSKI SAVEZ PROFESORA FIZIČKOG VASPITAŃA I SPORТА



### Intenzivna fizička aktivnost

Kad je reč o intenzivnoj fizičkoj aktivnosti, koja dovodi do pojačanog rada srca i pluća, zadihanosti i znojenja, a koja ima posebno važne koristi po zdravlje, najveći procenat učenika bavi se takvim aktivnostima 2-3 sata nedeljno (20-24%), međutim, visok je i procenat učenika koji se nikada ne bave intenzivnim fizičkim aktivnostima (19 do 26%), posebno u regionu Šumadije i zapadne Srbije. Između četvrtine i trećine učenika intenzivno vežba do 2 sata nedeljno, a 14-19% bavi se intenzivnom aktivnošću 4-6 sati. U kategoriji najaktivnijih (7 i više sati nedeljno) našlo se 10 do 14% učenika, uz manja regionalna variranja.

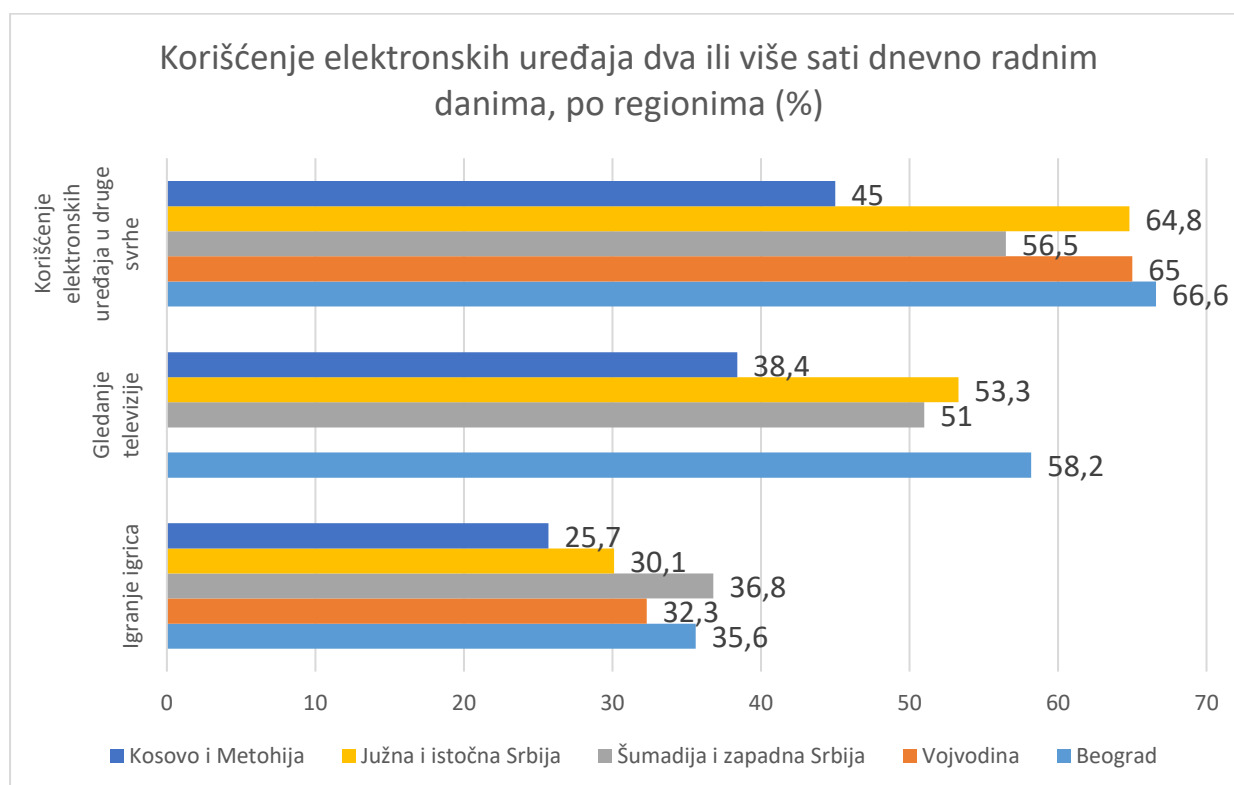






### Sedentarne aktivnosti

Većina naših ućenika (37-55%, zavisno od regiona) igra se igrice na kompjuteru, konzoli, tabletu, mobilnom telefonu i drugim elektronskim uređajima do 2 sata dnevno, bez obzira da li je reć o radnim danima ili vikendu. Rizićnu grupu ćine ućenici koji se igraju 2 i više sati dnevno, a taj procenat dostiće 26% u regionu Kosova i Metohije, odnosno, 37% u regionu Ťumadije i zapadne Srbije. Zanimljivo je da je više prekomernog gledanja televizije (ne raćunajući nastavu!), razlićitih zabavnih videa, Jutjuba i sl. uoćeno tokom radnih dana nego vikendom. Naime, preko nedelje, u većini regiona više od 50% dece i mladih gleda televiziju duće od 2 sata dnevno, a taj procenat dostiće celih 58% u beogradskom regionu. Izuzetak ćine ućenici sa Kosova i Metohije, gde procenat ućenika u ovoj kategoriji iznosi 38%. Televiziju uopće ne gleda svega 3-6% ućenika. Vikendom, znaćajan broj ućenika gleda televiziju manje od 2 sata (45% i više, zavisno od regiona). Na pitanje koliko obićno sati dnevno, u svoje slobodno vreme, provedu koristeći elektronske uređaje (kompjuter, tablet, mobilni i sl.) u druge svrhe, npr. za izradu domaćih zadataka, slanje mejlova, tvitovanje, fejsbuk, ćetovanje, surfovanje internetom, većina ućenika se izjasnila da provodi 2 ili više sati dnevno, u Beogradu i Vojvodini ćak dve trećine ućenika. Procenat je nići u Ťumadiji i zapadnoj Srbiji (56%) i Kosovu i Metohiji (45%). Vikendom ućenici manje koriste elektronske uređaje u druge svrhe, ali procenat onih koji ih uopće ne koriste ne prelazi 4-6%.



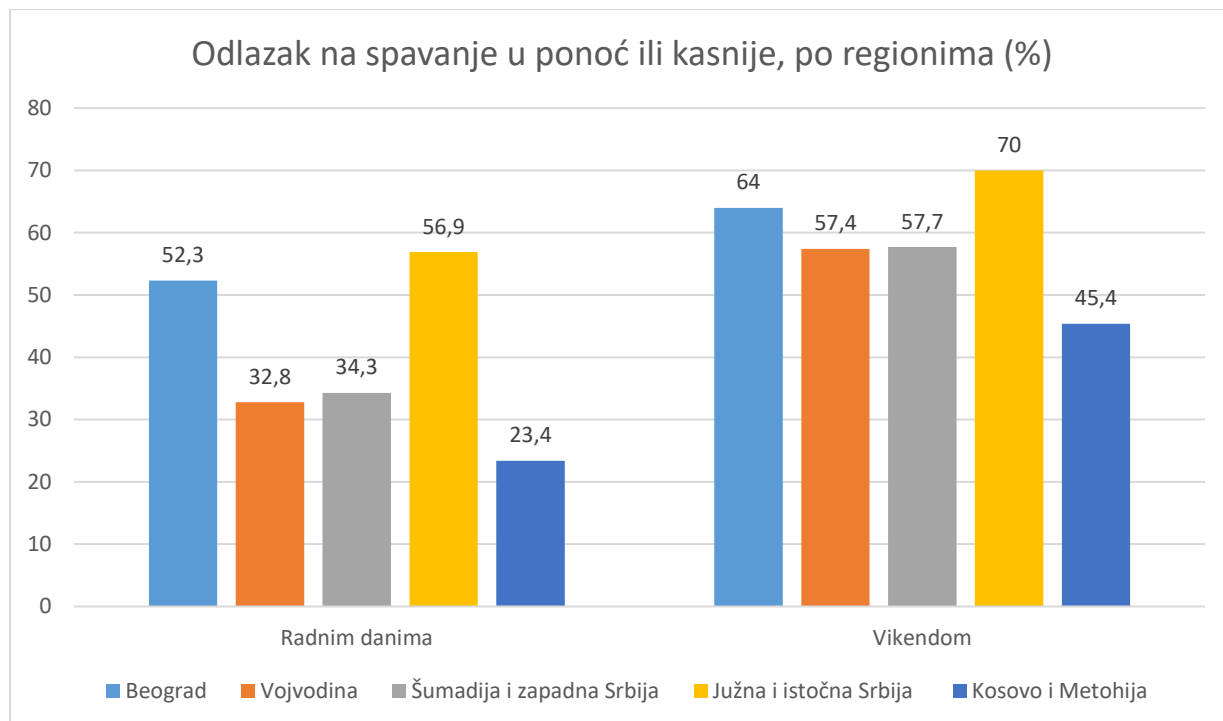
### Navike u vezi sa spavanjem

Zdrave navike u vezi sa odlaskom na poćinak i ustajanjem, veoma su vaćne za dobro zdravlje i optimalan razvoj mladih. Pokazalo se da radnim danima, do 21.00h ide na spavanje, zanemarljivih 1-5%, ali zato u ponoć ili kasnije, leće 57% ućenika iz Jućne i istoćne Srbije, 52% iz beogradskog regiona, i oko jedne trećine u Vojvodini i regionu Ťumadije i zapadne Srbije. U isto vreme, oko 23% ućenika iz kosovsko-metohijskih ťkola leće tako kasno. Vikendom je situacija joć nepovoljnija, procenat



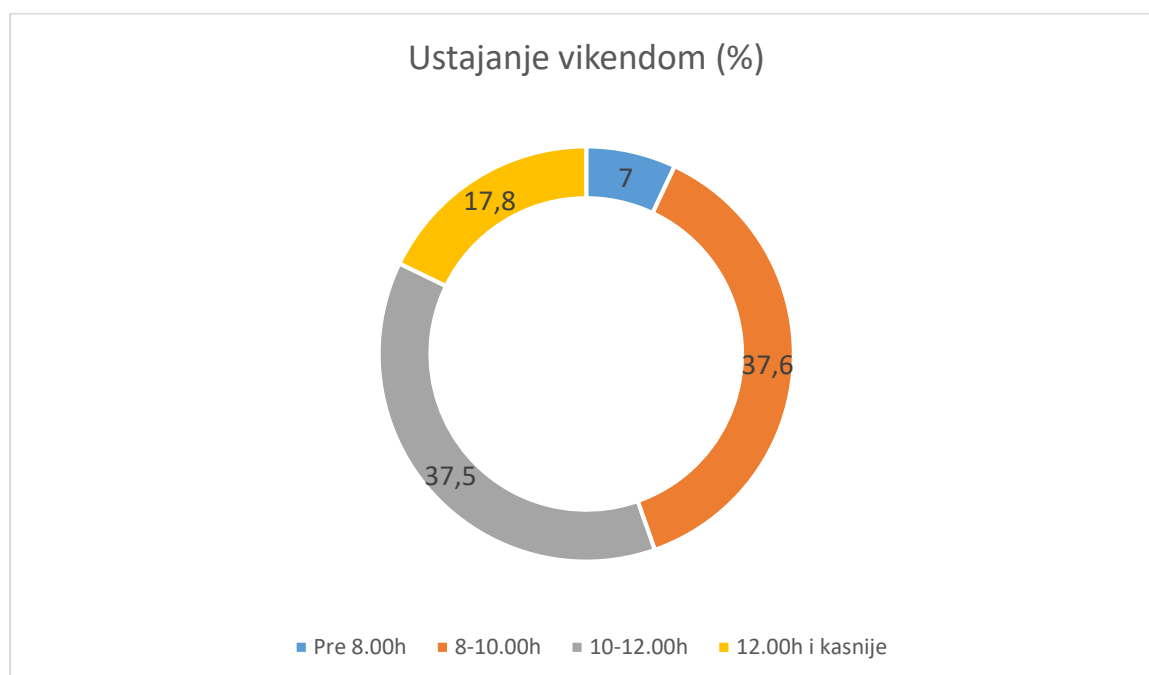
## SRPSKI SAVETAZ PROFESORA FIZIČKOG VASPITAŃA I SPORТА

ispitanika koji idu na spavanje u ponoć ili iza ponoći, dostiže 57% u Vojvodini i regionu Šumadije i zapadne Srbije, 64% u Beogradu i 70% u jugoistočnoj Srbiji. Procenat učenika sa Kosova i Metohije koji leže u ponoć i kasnije, raste u odnosu na radne dane za skoro 20%.



S druge strane, u uslovima vanrednog stanja, ustajanje se radnim danima pomerilo na 8.00 časova i kasnije, a procenat učenika koji ustaju u to vreme kreće se od 46% na Kosovu i Metohiji i 57% u Vojvodini, do preko 61% u ostalim regionima. U 6.00 časova ili ranije, ustaje manje od 5% učenika.

Vikendom, 93% ispitanika ustaje u 8.00h ili kasnije, posle 10.00h ustaje 54% učenika, a u podne ili kasnije, ustaje 18%.



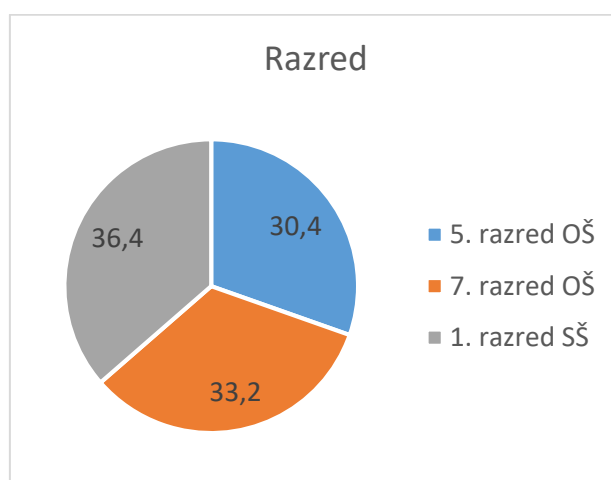


## ПОРЕЂЕЊЕ SA REZULTATIMA SLIČNOG ISTRAŽIVANJA IZ 2018. GODINE

Radi boljeg uvida u eventualne promene zdravstvenih navika u uslovima vanrednog stanja, odabrani rezultati upoređeni su sa rezultatima Istraživanja ponašanja u vezi sa zdravljem dece školskog uzrasta u Republici Srbiji 2018. godine. Istraživanje je sproveo Nacionalni institut za javno zdravlje „Milan Jovanović Batut“ na nacionalnom uzorku učenika 5. i 7. razreda osnovne škole, odnosno, 1. razreda srednje škole, u periodu april – jun 2018. godine.

Radi pouzdanijeg poređenja, biće korišćeni samo rezultati iz statističkih regiona Beograd, Vojvodina, Šumadija i zapadna Srbija, i Južna i istočna Srbija, jer su u prethodnom istraživanju uzorkovana deca iz ova četiri regiona. Ukupan uzorak čini 3506 učenika iz svih upravnih okruga, od čega 1066 učenika 5. razreda (30.4%), 1165 učenika 7. razreda (33.2%) i 1275 učenika 1. razreda srednje škole.

Region	Broj ispitanika	Procenat
Beograd	464	13,2
Južna i istočna Srbija	559	15,9
Šumadija i zapadna Srbij	839	23,9
Vojvodina	1644	46,9
Total	3506	100,0



## Samoprocena zdravlja

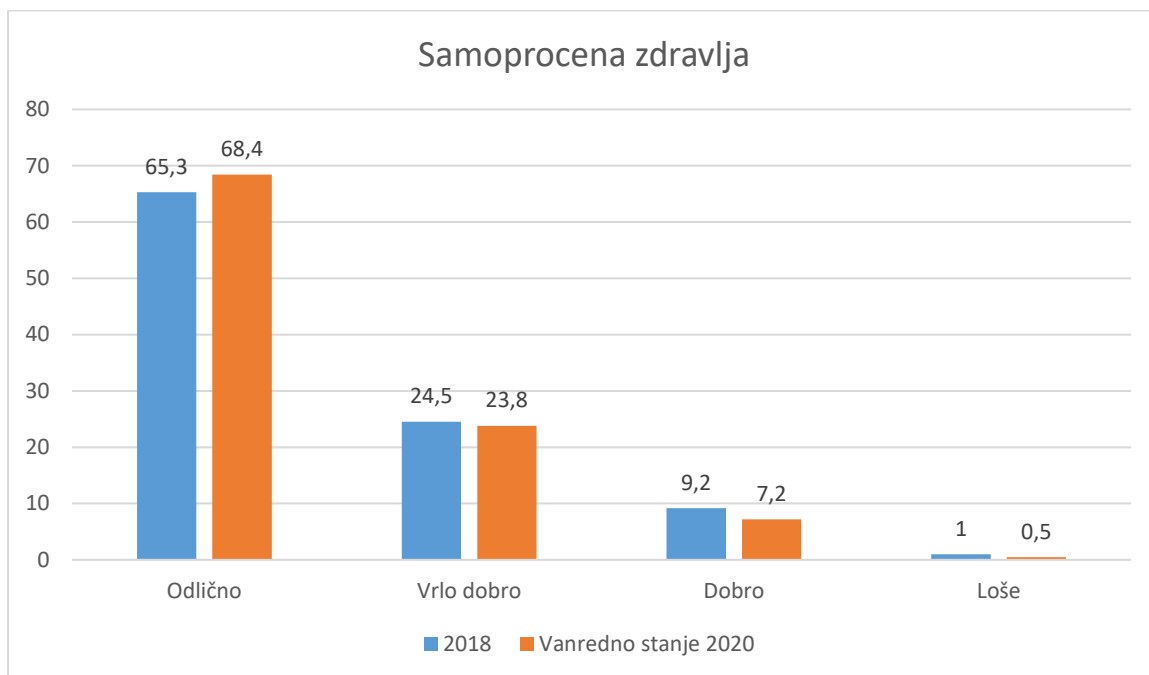
Na nivou celog uzorka dobijeni su skoro identični rezultati u odnosu na istraživanje iz 2018. godine.

Nisu utvrđene značajne razlike između devojčica i dečaka. Uzasne razlike postoje i statistički su značajne: najveći procenat učenika koji ocenjuje svoje zdravlje kao odlično konstatovan je kod učenika 5. razreda (78.1%), zatim 7. razreda (69%), pa 1. razreda srednje škole (59.8%). Što su učenici



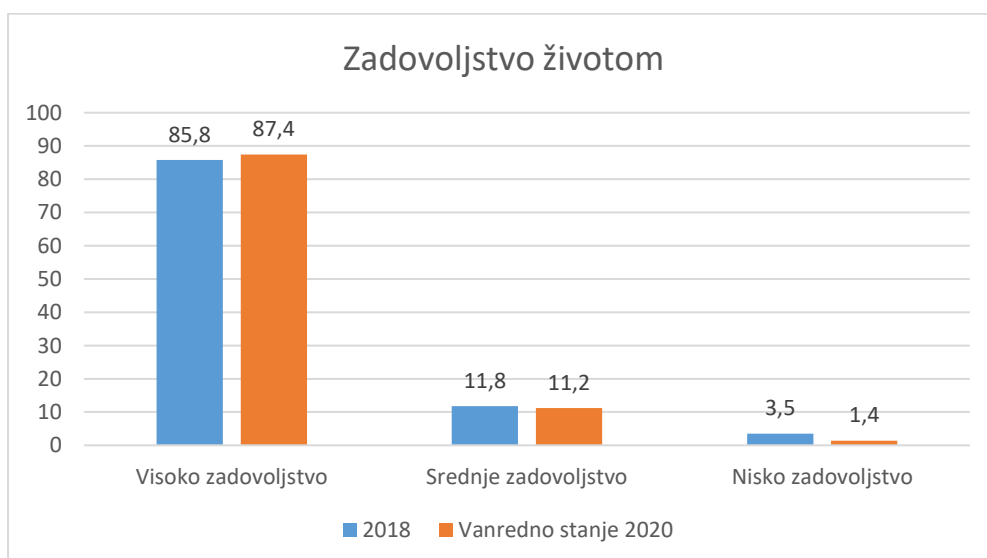
## СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

stariji, samoprocene zdravlja su negativnije. Uzrasne razlike su izraženije nego u prethodnom istraživanju.



### Zadovoljstvo životom

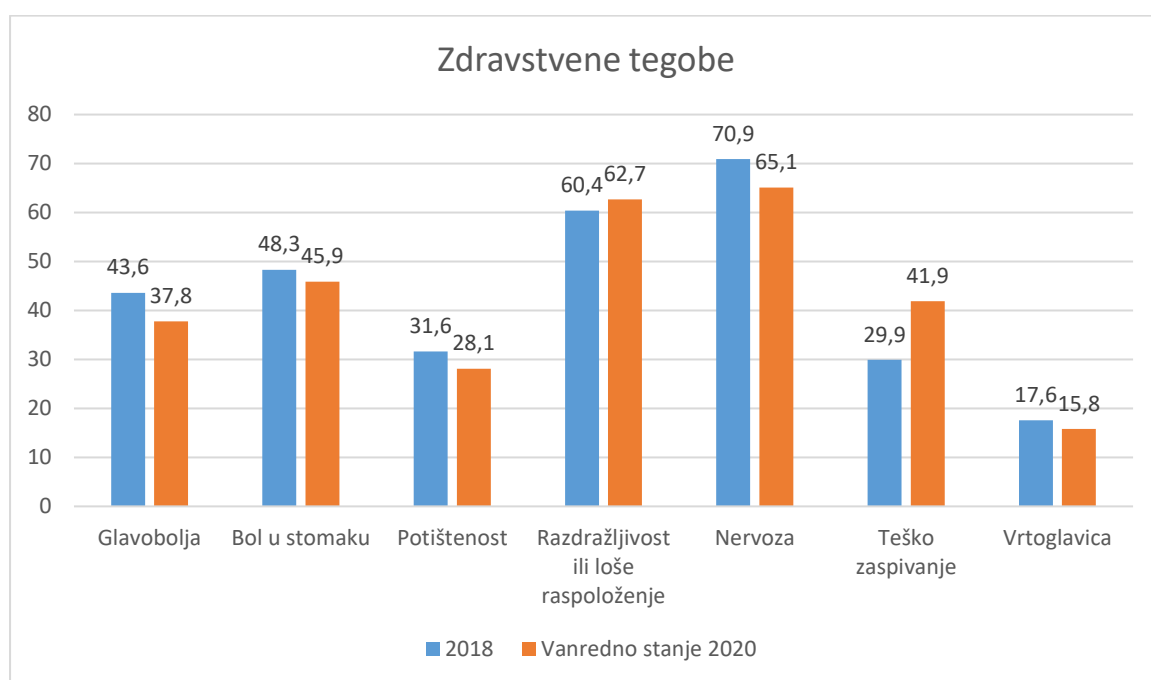
Zadovoljstvo životom učenika u okolnostima vanrednog stanja ne razlikuje se u odnosu na rezultate iz istraživanja sprovedenog 2018. godine. Kao i kod samoprocene zdravlja, nisu konstatovane značajne razlike između devojčica i dečaka, ali su utvrđene značajne uzrasne razlike. Zadovoljstvo sopstvenim životom opada sa uzrastom: procenat učenika koji su veoma zadovoljni u 5. razredu iznosi 91.1%, u 7. razredu – 87.3%, a u 1. razredu srednje škole – 84.5%, ali su razlike manje izražene u odnosu na samoprocene zdravlja. Sličan trend zapažen je u istraživanju „Batuta“ 2018. godine.





## Zdravstvene tegobe

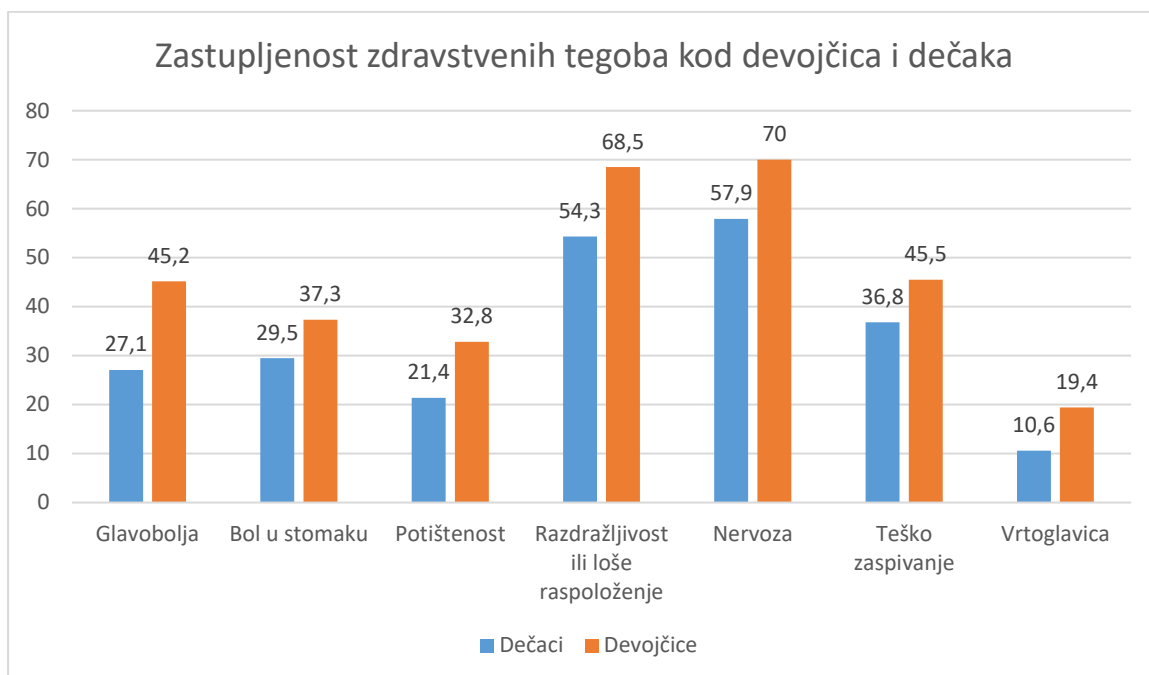
Zastupljenost određenih zdravstvenih tegoba poput glavobolje, nervoze, lošeg raspoloženja i sl. pokazuje izvesne specifičnosti u odnosu na istraživanje iz 2018. godine. Kada je reč o glavobolji, bolu u stomaku, potištenosti, nervozi i vrtoglavici, nešto je manji procenat učenika koji su bar jednom mesečno osetili te tegobe, a razlike se kreće između 2 i 6%. S druge strane, u uslovima vanrednog stanja, učenici su u većem procentu najmanje jednom u mesec dana imala teškoća sa zaspivanjem (+12%), dok su razlike u zastupljenosti razdražljivosti/lošeg raspoloženja minimalne (+2.3%).



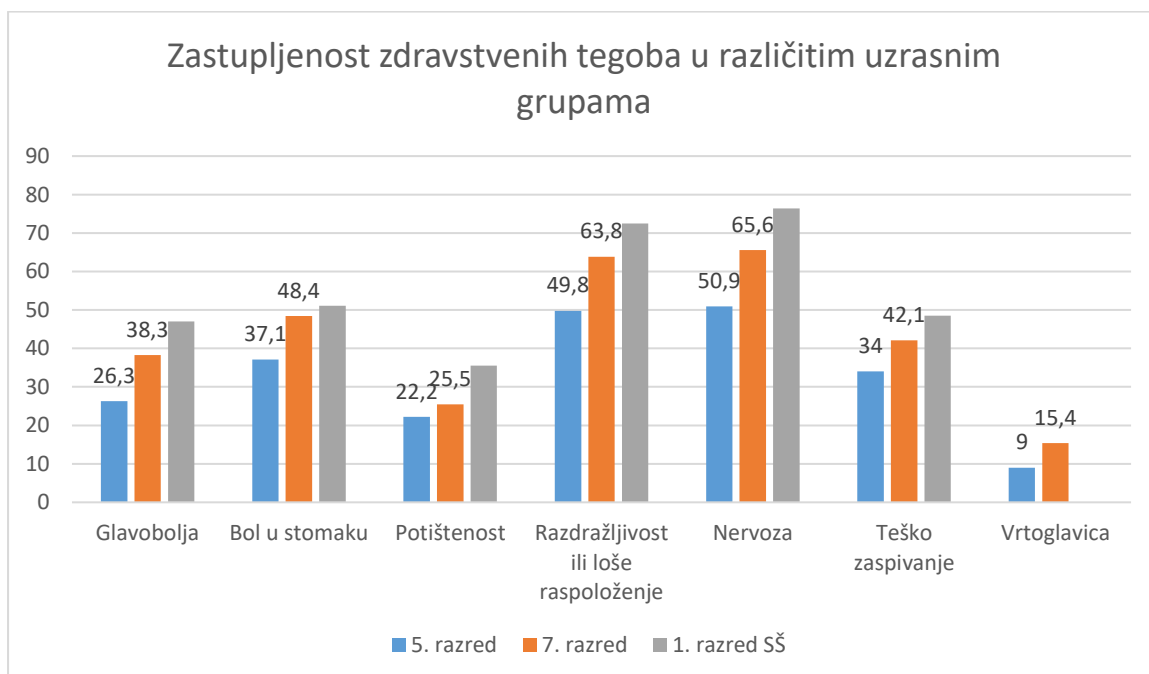
Između devojčica i dečaka postoje značajne razlike u **svim** posmatranim zdravstvenim tegobama, pri čemu su devojčice sklonije nego dečaci navedenim zdravstvenim tegobama.



## SRPSKI SAVETZ PROFESORA FIZIČKOG VASPITAŃA I SPORŤA



Procenat učenika koji je imao zdravstvenih tegoba najmanje jednom mesečno, linearno raste sa uzrastom i taj obrazac važi za sve posmatrane zdravstvene tegobe, a uočene razlike su statistički značajne.



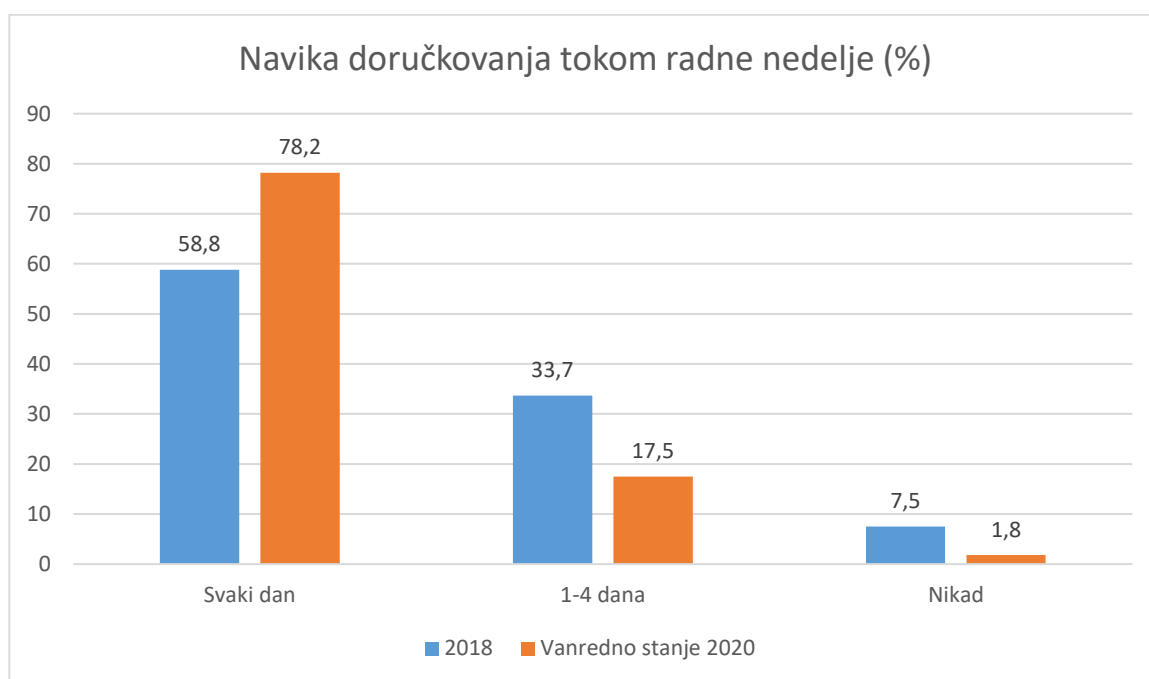
## Navike u ishrani



### Doručak

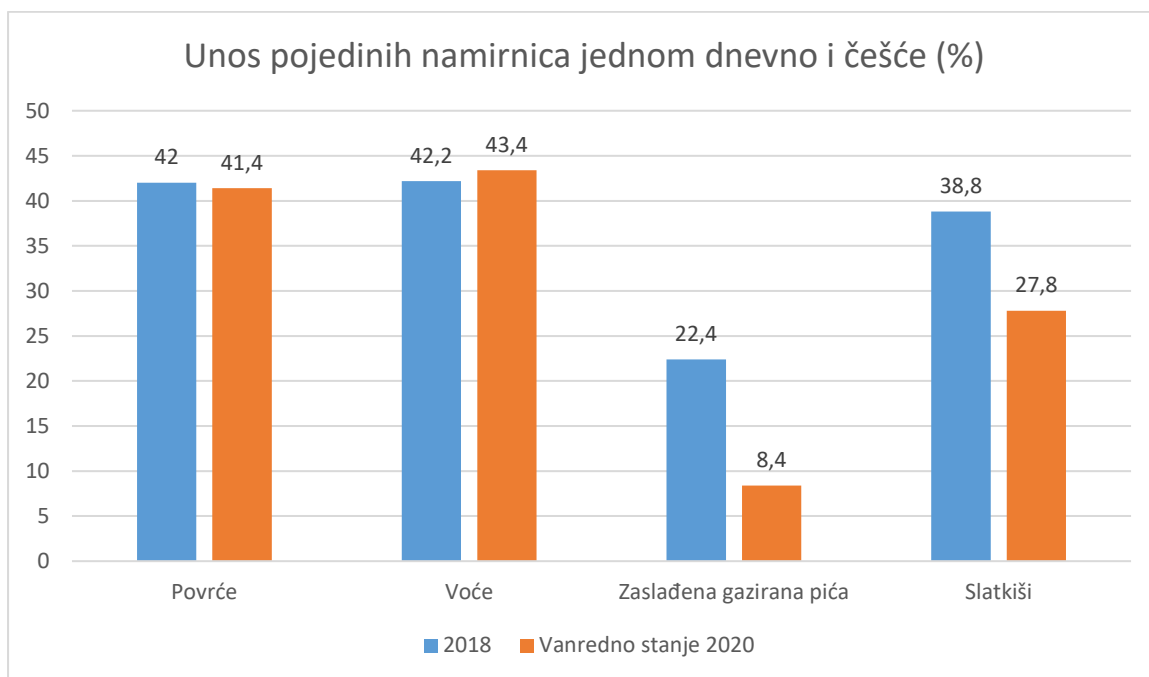
Učenici su, tokom vanrednog stanja, u značajno većem procentu doručkovali svakog radnog dana, njih 78.2% naspram 58.8% u istraživanju 2018. godine. Boravak kod kuće, prisustvo velikog broja roditelja zbog rada od kuće i zdravstvena edukacija od strane nastavnika fizičkog vaspitanja koja je bila u fokusu tokom onlajn nastave, mogla je doprineti pozitivnim rezultatima.

Sa uzrastom procenat učenika koji doručkuje svakog radnog dana opada sa 83.5% (5. razred), preko 78.7% (7. razred), do 71.8% kod učenika 1. razreda srednje škole. Devojčice u nešto većem procentu doručkuju svakog radnog dana nego dečaci (80.3% prema 76.8%). Uzrasne i polne razlike su statistički značajne.



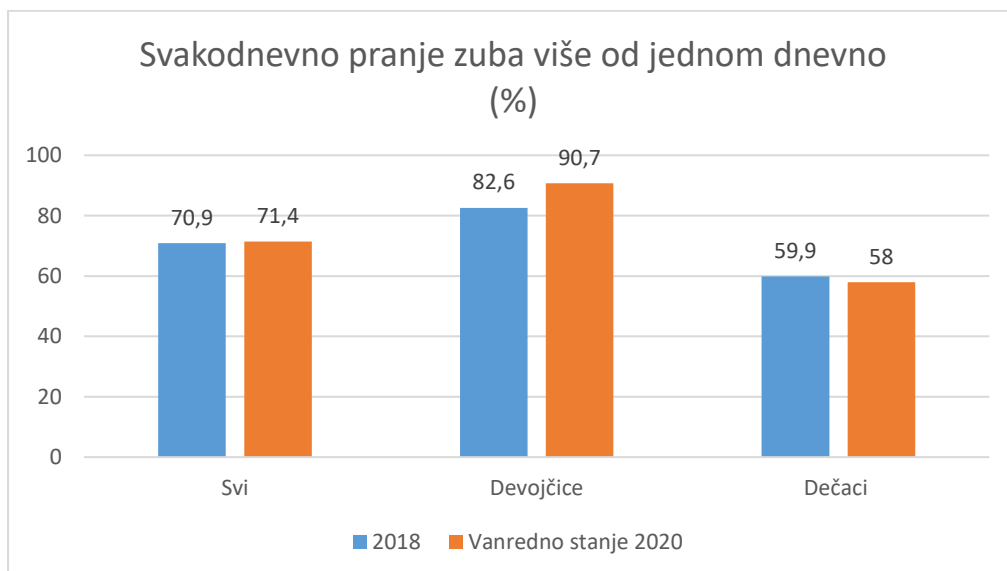
### Učestalost unosa pojedinih namirnica

Učenici su tokom vanrednog stanja ispoljili pozitivnije zdravstvene navike kada je reč o unosu zaslađenih gaziranih pića i slatkiša, dok je konzumacija voća i povrća jednom ili češće svakoga dana na nivou rezultata iz 2018. godine. Pored usmerene zdravstvene edukacije i rada na ishodima učenja iz oblasti fizičke i zdravstvene kulture, ključnu ulogu mogli su odigrati roditelji, odnosno, obedovanje kod kuće i bolja kontrola namirnica koje deca konzumiraju.



## Oralno zdravlje

U odnosu na prethodno istraživanje, dobijeni su skoro identični rezultati kada je reč o održavanju oralne higijene. Nešto više od dve trećine učenika svakodnevno pere zube više od jedanput, a devojčice su mnogo marljivije nego dečaci (80,7% naspram 58%). Sa uzrastom raste procenat učenika koji svakodnevno više puta peru zube (66.8% do 75.5%).



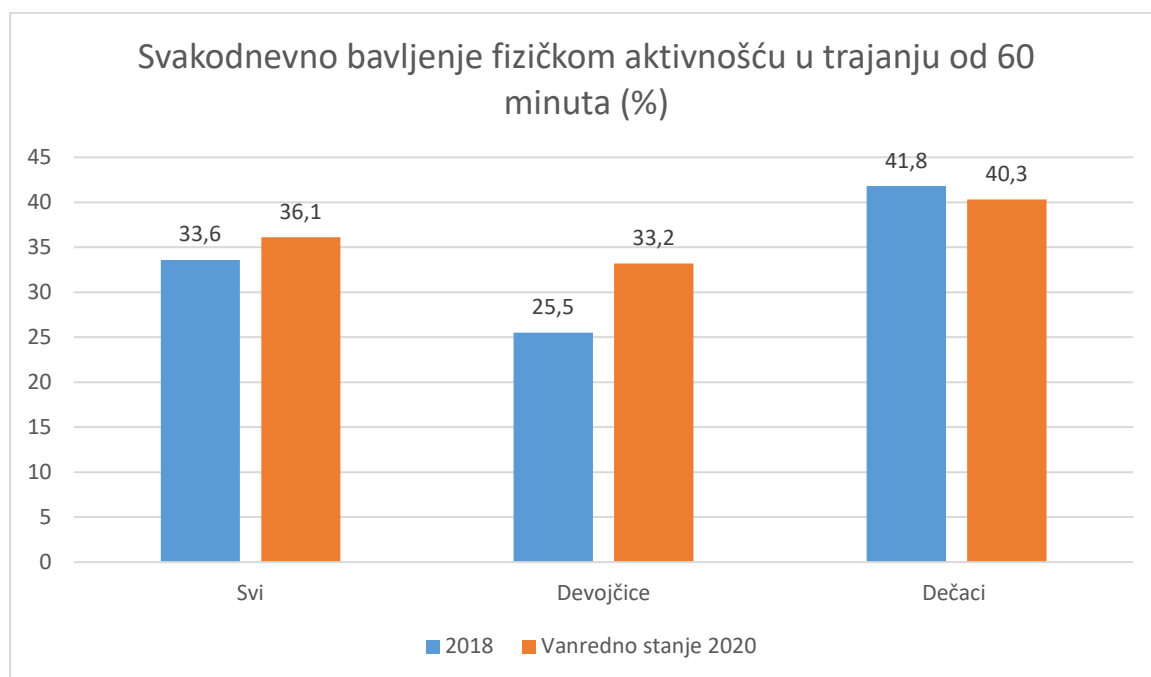
## Fizička aktivnost





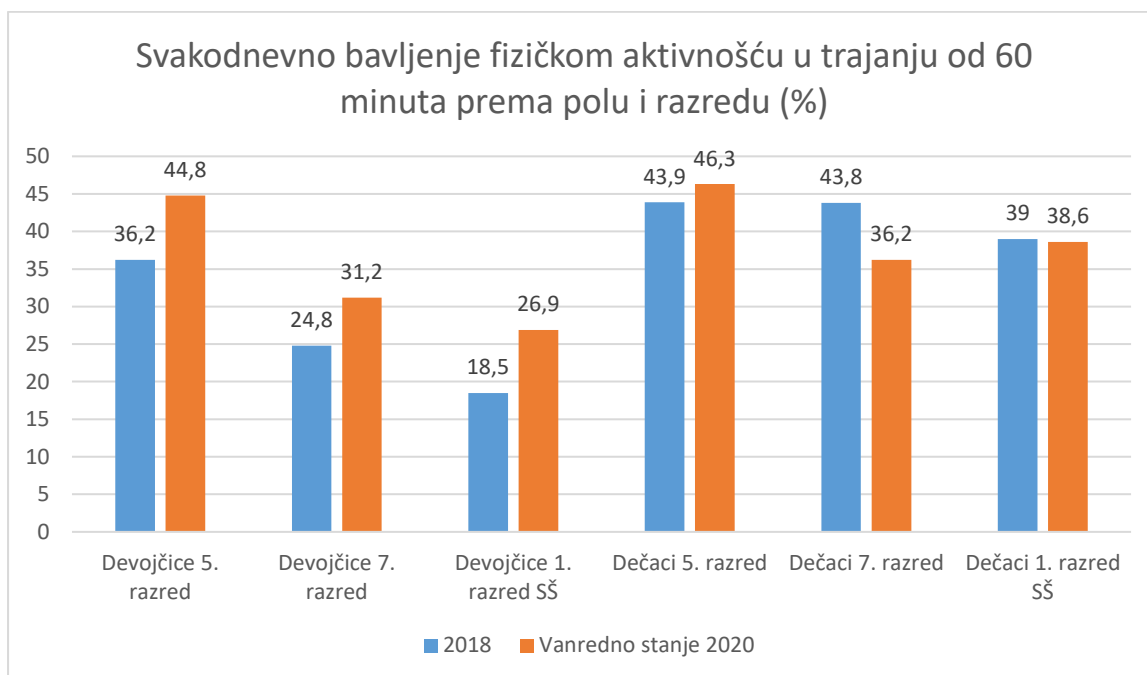
## СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

Procenat učenika koji je svakodnevno fizički aktivan najmanje 60 minuta, ne razlikuje se značajno u odnosu na rezultate istraživanja iz 2018. godine. U oba slučaja radi se o približno trećini učenika koja ispunjava minimalne preporuke za fizičku aktivnost. Dečaci su aktivniji od devojčica, mada su razlike nešto manje izražene nego u prethodnom istraživanju.



Najaktivniji su najmlađi učenici; u 5. razredu preporuke ispunjava 45.5% ispitanika, u 7. razredu taj procenat iznosi 33.5%, a među učenicima 1. razreda srednje škole 30.7% je fizički aktivno svakog dana. Ovde treba napomenuti da se originalno pitanje odnosi na fizičku aktivnost učenika van redovne školske nastave, koja za vreme vanrednog stanja nije organizovana na uobičajen način.

Analiza rezultata po uzrastu i polu, pokazuje da su najaktivniji dečaci koji pohađaju 5. razred (46.3%), a najmanje su aktivne učenice 1. razreda srednje škole (26.9%). Kod devojčica i dečaka do značajnijeg pada u procentu učenika koji ispunjavaju preporuke za fizičku aktivnost dolazi u 7. razredu, kod dečaka za 10%, kod devojčica za više od 13%. Za učenice je karakterističan dalje opadanje, dok se kod dečaka procenat onih koji su svakodnevno aktivni stabilizuje u 1. razredu srednje škole. U poređenju sa rezultatima istraživanja sprovedenog van vanrednog stanja (2018), može se konstatovati da su devojčice u aktuelnom istraživanju u svim uzrasnim grupama aktivnije, iako je uzrasni trend sličan, dok razlike kod dečaka nisu jednosmerne.



## Sedentarne aktivnosti

U uslovima vanrednog stanja, korišćenje elektronskih medija tokom radnih dana povećano je jedino kada je reč o njihovoj upotrebi u druge svrhe (izrada domaćih zadataka, pretraživanje Interneta, slanje mejlova), što je razumljivo imajući u vidu da je celokupna nastava organizovana u onlajn formatu. Radi se o povećanju od 8% na nivou celog uzorka, kada je reč o kategoriji učenika koja koristi elektronske medije u date svrhe dva ili više sati dnevno.

U isto vreme, u odnosu na prethodno istraživanje, došlo je do opadanja gledanja televizije u zabavne svrhe na nivou celog uzorka (-4.6%), a posebno kod dečaka (-8%) i učenika 7. razreda (-7%), možda i zato što je značajan deo nastave bio organizovan preko tv servisa, pa je to moglo uticati na manje gledanje televizije radi zabavnih sadržaja. Igranje igrica je na podjednakom nivou u odnosu na 2018. godinu, uz nešto viši procenat učenika petih razreda koji se igra svakodnevno 2 ili više sati. U isto vreme, evidentno je da jedna trećina učenika, bez obzira na uzrast, značajno vreme provodi igrajući igrice. Dečaci su mnogo više uključeni u ove aktivnosti nego devojčice, više od dva puta je veći procenat onih koji se igraju najmanje dva sata dnevno, što je bio slučaj i 2018. godine.



## СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

Korišćenje elektronskih medija radnim danima dva i više sati dnevno prema polu i uzrastu (%)

Sedentarna aktivnost	God.	Ukupno	Dečaci	Devojčice	5. razred OŠ	7. razred OŠ	1. razred SŠ
Gledanje televizije	2018	57.8	59.0	56.8	40.7	60.1	66.6
	2020	53.2	50.8	54.9	43.6	53.2	61.3
Igranje igrica na elektronskim uređajima	2018	33.4	49.3	19.3	27.9	35.7	35.3
	2020	33.5	48.8	22.8	33.0	33.6	33.6
Korišćenje elektronskih uređaja za druge svrhe (izrada domaćih, slanje mejlova, pretraga Interneta i sl.)	2018	54.8	53.4	56.0	33.2	56.3	67.0
	2020	63.1	59.1	65.9	49.8	64.7	72.8

Pored toga, učenici koji se igraju igrica dva ili više sati dnevno, najviše gledaju televiziju (82.4% gleda tv 2 ili više sati) i koriste elektronske uređaje u druge svrhe (68.4% to čini 2 ili više sati), što ukazuje na moguće klasterne sedentarnih aktivnosti kod pojedine dece.

### ZAKLJUČCI ISTRAŽIVANJA

- Odziv nastavnika fizičkog vaspitanja i učenika 5. i 7. razreda osnovne škole, odnosno, 1. razreda srednje škole bio je izuzetan, što svedoči o zainteresovanosti svih aktera za zdravstvene navike učenika u uslovima vanrednog stanja.
- Istraživanjem je obuhvaćeno svih pet statističkih regiona Srbije (Beograd, Vojvodina, Šumadija i zapadna Srbija, Južna i istočna Srbija, Kosovo i Metohija), kao i svi upravni okruzi. Ukupno je obrađeno 4097 anketa (41.3% dečaci), pri čemu su tri uzrasne grupe bile ravnomerno zastupljene.
- Rezultati istraživanja pokazuju da postoje značajne regionalne razlike, što se mora imati u vidu kod planiranja i realizacije nastave, planiranja edukacija i različitih intervencija usmerenih na promociju zdravlja dece i mladih. U većini posmatranih parametara, deca i mladi sa Kosova i Metohije pokazuju pozitivnije zdravstvene navike u odnosu na ispitanike iz drugih regiona.



## СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

- Uočene su značajne polne i uzrasne razlike; devojčice su sklonije nižim samoprocenama sopstvenog zdravlja, zadovoljstva životom, manje su fizički aktivne, sklonije određenim zdravstvenim tegobama, ali u većem procentu održavaju oralnu higijenu, manje se igraju igrice i redovnije doručkuju od dečaka. Što su stariji, učenici su manje zadovoljni sopstvenim zdravljem i životom, manje su fizički aktivni, raste procenat onih koji se žale na određene zdravstvene tegobe, više koriste elektronske uređaje i manje redovno doručkuju. Pozitivan trend postoji kada je reč o oralnoj higijeni.
- Poređenje sa sličnim istraživanjem iz 2018. godine, pokazalo je da su učenici, uz veliku podršku svojih roditelja i nastavnika fizičkog vaspitanja, očuvali zdrave navike na nivou pre uvođenja vanrednog stanja, a pojedini indikatori su i poboljšani u izvesnoj meri. Na primer, blago je smanjena prevalenca pojedinih zdravstvenih tegoba, konstatovano je redovnije doručkovanje, manji unos slatkiša i gaziranih napitaka, i viši nivo fizičke aktivnosti kod devojčica svih uzrasnih grupa. Dobijeni rezultati sugerišu da je potrebno detaljnije analizirati kvalitet i efekte nastave fizičkog vaspitanja u vanrednim okolnostima i eventualne dobre strane onlajn formata (npr. podsticanje na samostalan rad, veći akcenat na zdravstvenoj edukaciji, manji takmičarski pritisak i sl.).
- U isto vreme, uočen je veći broj učenika koji imaju teškoće sa zaspivljivanjem, što može biti posledica izmenjenog životnog režima (smanjen boravak na svežem vazduhu, manje socijalnih kontakata, zabrinutost i sl.). Korišćenje elektronskih uređaja radi izrade domaćih zadataka, slanja mejlova, pretrage Interneta i sl. takođe je nešto povećano, u skladu sa izmenjenim formatom nastave i učenja. Generalno, ne možemo biti zadovoljni činjenicom da oko jedne trećine učenika ispunjava minimalne preporuke za fizičku aktivnost (60 minuta fizičke aktivnosti svakog dana), ali je moguće da jedan broj učenika kompenzuje ovaj nedostatak bavljenjem intenzivnom fizičkom aktivnošću. Veliki problem je zastupljenost sedentarnog ponašanja, kao i izrazito neadekvatan obrazac ustajanja i odlaska na počinak, jer je zdrav i redovan san od velikog značaja za dobro zdravlje i uspešno funkcionisanje u školi.
- Pored ovih prioriteta u promociji zdravlja, kao posebno osetljive grupe ističu se učenici iz pojedinih regiona, devojčice i učenici starijih razreda osnovne škole, odnosno, srednjoškolci, i o tome je potrebno posebno voditi računa.