

**Bruxelles, 20. lipnja 2025.
(OR. en)**

10430/25

**SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289**

ISHOD POSTUPAKA

Od: Glavno tajništvo Vijeća

Za: Delegacije

Br. preth. dok.: 9069/25

Predmet: Zaključci Vijeća o promicanju i zaštiti mentalnog zdravlja djece i adolescenata u digitalnom dobu

Za delegacije se u Prilogu nalaze Zaključci Vijeća o promicanju i zaštiti mentalnog zdravlja djece i adolescenata u digitalnom dobu, koje je Vijeće EPSCO (zdravstvo) odobrilo na sastanku 20. lipnja 2025.

Nacrt zaključaka Vijeća o promicanju i zaštiti mentalnog zdravlja djece i adolescenata u digitalnom dobu

Uvod

Digitalne tehnologije¹ imaju potencijal da poboljšaju mentalno zdravlje tako što pružaju pristup informacijama, mrežama potpore i uslugama terapije na daljinu, no i moć da negativno utječu na mentalno zdravlje², posebno među djecom i adolescentima³.

Stoga bez odlaganja treba raditi na sigurnijoj i zdravijoj upotrebi digitalnih alata među djecom i adolescentima kojoj je prioritet zaštita njihova mentalnog zdravlja, i to promicanjem medijske i digitalne pismenosti zajedno sa socijalnim i emocionalnim vještinama te stvaranjem zdravijeg i sigurnijeg digitalnog okruženja prilagođenog dobi s pomoću bliske suradnje s ključnim dionicima, uključujući oblikovatelje politika, lokalna tijela i digitalnu industriju, kao i obitelji, pružatelje skrbi, odgojno-obrazovne djelatnike, zdravstvene djelatnike, druge odrasle osobe koje rade s djecom i adolescentima te predstavnike mladih.

-
- ¹ „Digitalna tehnologija” ovdje se upotrebljava kao sveobuhvatan pojam i odnosi se na digitalne uređaje (tj. računala, tablete, mobilne telefone, pametne satove) kao i na aktivnosti s digitalnim posredovanjem kojima se djeca i adolescenti bave putem tih uređaja (tj. upotreba interneta, društvene mreže, čavrljanje na internetu ili igranje igara). Za više informacija vidjeti: Kardefelt-Winther, D., *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review* (Kako vrijeme koje djeca provedu služeći se digitalnom tehnologijom utječe na njihovu mentalnu dobrobit, društvene odnose i tjelesnu aktivnost? Pregled literature utemeljen na dokazima), Dokument za raspravu centra Innocenti, 2017-02, prosinac 2017., Ured za istraživanje UNICEF-a – Innocenti, Firenca, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.
- ² Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija o sveobuhvatnom pristupu mentalnom zdravlju, COM(2023) 298 final, 7. lipnja 2023., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.
- ³ U ovom se dokumentu kategorija „djeca” odnosi na malu djecu (djeca koja nisu započela osnovnoškolsko obrazovanje) i djecu školske dobi (djeca koja pohađaju osnovnu školu), dok se kategorija „adolescenti” odnosi na djecu koja pohađaju srednje škole.

Osobe uključene u digitalni dizajn moraju preuzeti veću odgovornost i procijeniti moguće posljedice svojih odluka, uključujući rizike i prijetnje mentalnom zdravlju djece i adolescenata. Uključivanjem sigurnosti, privatnosti, transparentnosti, raznolikosti i pouzdanosti visokokvalitetnog sadržaja i dobrobiti korisnika u postupak dizajna od samog početka stvaratelji i pružatelji digitalnih tehnologija mogu pomoći ublažiti negativne učinke na mentalno zdravlje i potaknuti sigurnije i uravnoteženo internetsko okruženje za djecu i adolescente.

Naposljetku, nedavni globalni i regionalni izazovi, uključujući pandemiju bolesti COVID-19, agresivni rat Rusije protiv Ukrajine, eskalaciju oružanih sukoba na Bliskom istoku i drugdje, trajnu klimatsku krizu i neočekivane krizne situacije, pogoršali su stresore koji utječu na mentalno zdravlje, posebno za djecu i adolescente. Ti su izazovi dodatno pojačani sve većim utjecajem i brzim razvojem digitalnih tehnologija i internetskih okruženja, uključujući društvene medije, te povezanim porastom problematičnih praksi u dizajnu na internetu⁴ kojima se pokušava utjecati na korisnike ili iskorištavati ranjivost djece i adolescenata⁵.

Takva kretanja iziskuju koordinirani odgovor na europskoj razini⁶.

⁴ Na primjer, tamni obrasci ili dizajni koji stvaraju ovisnost.

⁵ Europska komisija: Glavna uprava za pravosuđe i zaštitu potrošača, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. *et al.*, *Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Final report* (Bihevioralna studija o nepoštenim poslovnim praksama u digitalnom okruženju – tamni obrasci i manipulativna personalizacija – završno izvješće), Ured za publikacije Europske unije, 2022., <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ Pandemija bolesti COVID-19 znatno je produljila vrijeme koje djeca provode na internetu, što je posljedica premještanja škole te kulturnog i društvenog života na internet. Za više informacija vidjeti: Europska komisija, Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija: Strategija EU-a o pravima djeteta, COM(2021) 142 final, 24. ožujka 2021., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/hr/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

PODSJEĆAJUĆI NA

1. činjenicu da nema zdravlja bez mentalnog zdravlja, koje Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definira kao „stanje mentalne dobrobiti koje ljudima omogućuje da se nose sa životnim stresovima, ostvare vlastite mogućnosti, funkcionalno uče i rade te doprinose svojoj zajednici”⁷;
2. članak 168. stavak 1. UFEU-a, u kojem se, među ostalim, navodi da bi djelovanje Unije trebalo biti usmjereno na sprečavanje duševnih bolesti⁸;
3. pravo sve djece i adolescenata na zdravlje, uključujući mentalno zdravlje, kako je utvrđeno međunarodnim pravom, posebno Konvencijom o pravima djeteta iz 1989.^{9,10} i Poveljom EU-a o temeljnim pravima¹¹;

⁷ Svjetska zdravstvena organizacija, *Mental Health* (Mentalno zdravlje), internetske stranice Svjetske zdravstvene organizacije, pristupljeno 20. siječnja 2025., https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Članak 168. Ugovora o funkcioniranju Europske unije). SL C 202, 7.6.2016., ELI: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A12016ME%2FTXT>.

⁹ U čijem se članku 17. priznaje pravo djeteta na pristup informacijama kojima se promiče dobro, ali se izričito spominje i zaštita djeteta od sadržaja koji šteti dobrobiti djeteta, u čijem se članku 24. navodi pravo djeteta na uživanje najvišeg moguće razine zdravlja te u čijem se članku 27. ističe pravo svakog djeteta „na životni standard primjeren njegovu tjelesnom, duševnom, duhovnom, moralnom i društvenom razvoju”. Za više informacija vidjeti: Ujedinjeni narodi, Konvencija o pravima djeteta, 20. rujna 1989., <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Osim toga, u Općoj napomeni br. 25 Odbora za prava djeteta navodi se da bi sva prava djece trebala promicati, poštovati, štiti i ostvarivati u digitalnom okruženju, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ U čijem se članku 24. priznaje da djeca imaju pravo na „zaštitu i brigu koja je potrebna za njihovu dobrobit” te da zaštita interesa djeteta mora biti primarni cilj tijela javne vlasti i privatnih institucija. Za više informacija vidjeti: SL C 303, 14.12.2007., str. 1–16., ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. činjenicu da je tema mentalnog zdravlja posljednjih godina prioritet Europske unije, zahvaljujući čemu je mentalno zdravlje djece i adolescenata dobilo sve veću pozornost^{12,13,14,15,2,16,17,18}, među ostalim u Europskoj godini mladih 2022., strategiji EU-a za mlade (2019. – 2027.)¹⁹, vodećoj inicijativi „Putevi do školskog uspjeha”²⁰ europskog prostora obrazovanja i Akcijskom planu za digitalno obrazovanje²¹;

¹² Vijeće Europske unije, Zaključci Vijeća o budućnosti europske zdravstvene unije: Europa koja skrbi, koja se priprema i koja štiti, 11597/24, 26. lipnja 2024., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/hr/pdf>.

¹³ Vijeće Europske unije, Zaključci Vijeća o mentalnom zdravlju, 15971/23, 30. studenoga 2023., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/hr/pdf>.

¹⁴ Zaključci Vijeća i predstavnika vlada država članica o sveobuhvatnom pristupu mentalnom zdravlju mladih u Europskoj uniji, SL C, C/2023/1337, 30.11.2023., ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.

¹⁵ Europski parlament: Odbor za okoliš, javno zdravlje i sigurnost hrane, Cerdas, S., Izvješće o mentalnom zdravlju, 2023/2074(INI), 17. studenoga 2023., https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_HR.html.

¹⁶ Europska komisija: Glavna uprava za obrazovanje, mlade, sport i kulturu, *Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators* (Dobrobit i mentalno zdravlje u školi – smjernice za oblikovatelje obrazovnih politika, ravnatelje škola, nastavnike i odgojno-obrazovne djelatnike), Ured za publikacije Europske unije, 2024., <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.

¹⁷ Vijeće Europske unije, Zaključci Vijeća o jačanju mentalnog zdravlja žena i djevojčica promicanjem rodne ravnopravnosti, 16366/24, 2. prosinca 2024., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/hr/pdf>.

¹⁸ Zajednička deklaracija Europskog parlamenta, Vijeća i Komisije, Europska deklaracija o digitalnim pravima i načelima za digitalno desetljeće, OJ C 23, 23.1.2023., https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.

¹⁹ Rezolucija Vijeća Europske unije i predstavnika vlada država članica, koji su se sastali unutar Vijeća, o okviru za europsku suradnju u području mladih: strategija Europske unije za mlade za razdoblje 2019. – 2027., SL C 456, 18.12.2018., str. 1–22., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.

²⁰ Europska komisija: Glavna uprava za obrazovanje, mlade, sport i kulturu, *Pathways to school success* (Putevi do školskog uspjeha), Ured za publikacije Europske unije, 2024., <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.

²¹ Europska komisija, Europski prostor obrazovanja – digitalno obrazovanje, „Akcijski plan za digitalno obrazovanje”, internetske stranice Europske komisije, 23. studenoga 2023., pristupljeno 20. svibnja 2025. <https://education.ec.europa.eu/hr/focus-topics/digital-education/action-plan>

5. strategiju EU-a o pravima djeteta, u kojoj se prepoznaje važnost dobrog mentalnog zdravlja za razvoj djece²², i Preporuku Vijeća o uspostavi europskog jamstva za djecu, u kojoj je poseban naglasak stavljen na mentalno zdravlje²³;
6. Komunikaciju Komisije o sveobuhvatnom pristupu mentalnom zdravlju, u kojoj se djetinjstvo prepoznaje kao ključna faza u životu, u kojoj se naglašava dugotrajan učinak izazova povezanih s mentalnim zdravljem tijekom djetinjstva na pojedince, zajednice i društva, kao i ključna uloga obitelji², njihovih socioekonomskih resursa i njihova okruženja općenito;
7. Zaključke Vijeća o jačanju mentalnog zdravlja žena i djevojčica promicanjem rodne ravnopravnosti, u kojima se ističe negativan učinak zlostavljanja na internetu, pogrešnih informacija, dezinformacija i izloženosti nerealnim standardima ljepote na mentalno zdravlje djece i adolescenata¹⁷;

²² Europska komisija, Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija:

Strategija EU-a o pravima djeteta, COM(2021) 142 final, 24. ožujka 2021.,
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/hr/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Preporuka Vijeća (EU) 2021/1004 od 14. lipnja 2021. o uspostavi europskog jamstva za djecu, SL L 223, 22.6.2021., ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. nedavni zakonodavni i nezakonodavni rad Unije na povećanju sigurnosti digitalnog svijeta za djecu i adolescente^{24,25,26,27,28,29} te na suzbijanju seksualnog zlostavljanja djece na internetu^{30,31};

-
- ²⁴ Uredba (EU) 2022/2065 Europskog parlamenta i Vijeća od 19. listopada 2022. o jedinstvenom tržištu digitalnih usluga i izmjeni Direktive 2000/31/EZ (Akt o digitalnim uslugama) OJ L 277, 27.10.2022., str. 1, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ Europska komisija, Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija: Digitalno desetljeće za djecu i mlade: nova Europska strategija za bolji internet za djecu (BIK+), COM(2022) 212 final, 11. svibnja 2022., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Rezolucija Europskog parlamenta od 11. ožujka 2021. o pravima djece u pogledu strategije EU-a o pravima djeteta, SL C 474, 24.11.2021., str. 146–155 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Vijeće Europske unije, Zaključci Vijeća o medijskoj pismenosti u svijetu koji se neprestano mijenja, SL C, 2020/C 193/06, 9.6.2020., [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Direktiva (EU) 2018/1808 Europskog parlamenta i Vijeća od 14. studenoga 2018. o izmjeni Direktive 2010/13/EU o koordinaciji određenih odredaba utvrđenih zakonima i drugim propisima u državama članicama o pružanju audiovizualnih medijskih usluga (Direktiva o audiovizualnim medijskim uslugama) u pogledu promjenjivog stanja na tržištu, SL L 303, 2018/1808, 28.11.2018., ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Uredba (EU) 2024/1689 Europskog parlamenta i Vijeća od 13. lipnja 2024. o utvrđivanju usklađenih pravila o umjetnoj inteligenciji i o izmjeni uredaba (EZ) br. 300/2008, (EU) br. 167/2013, (EU) br. 168/2013, (EU) 2018/858, (EU) 2018/1139 i (EU) 2019/2144 te direktiva 2014/90/EU, (EU) 2016/797 i (EU) 2020/1828 (Akt o umjetnoj inteligenciji) PE/24/2024/REV/1, SL L, 2024/1689, 12.7.2024., ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Europska komisija, Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija: Strategija EU-a za učinkovitiju borbu protiv seksualnog zlostavljanja djece, COM(2020) 607 final, 24. srpnja 2020., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Uredba (EU) 2021/1232 Europskog parlamenta i Vijeća od 14. srpnja 2021. o privremenom odstupanju od određenih odredbi Direktive 2002/58/EZ u pogledu tehnologija koje pružatelji brojne neovisnih interpersonalnih komunikacijskih usluga upotrebljavaju za obradu osobnih i drugih podataka u svrhu borbe protiv seksualnog zlostavljanja djece na internetu, izmijenjena Uredbom (EU) 2024/1307 Europskog parlamenta i Vijeća od 29. travnja 2024., PE/38/2021/REV/1, SL L 274, 30.7.2021., ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Akt o digitalnim uslugama, kojim se, među ostalim, internetskim platformama nameću zahtjevi kako bi se osigurala visoka razina privatnosti, sigurnosti i zaštite maloljetnika koji se koriste njihovim uslugama²⁴ te kojim se vrlo velike internetske platforme obvezuju da provode redovitu procjenu rizika i smanjenje rizika u vezi sa sistemskim rizicima za poštovanje prava djeteta i zaštitu maloljetnika od negativnih posljedica za njihovu fizičku i mentalnu dobrobit; Direktivu o audiovizualnim medijskim uslugama, kojom se, među ostalim, pruža poseban okvir sa zaštitnim mjerama protiv štetnog audiovizualnog sadržaja, uključujući sadržaj koji se pruža na platformama za razmjenu videozapisa, te se države članice obvezuje da osiguraju da pružatelji audiovizualnih medijskih usluga i pružatelji platformi za razmjenu videozapisa u njihovoj nadležnosti poduzmu odgovarajuće mjere za zaštitu maloljetnika od svih programa ili videozapisa koje su generirali korisnici i audiovizualnih komercijalnih komunikacija koje bi mogle naštetiti njihovu fizičkom, psihičkom ili moralnom razvoju²⁸; novu europsku strategiju za bolji internet za djecu (BIK+), koja uključuje mjere za potporu mentalnoj dobrobiti na internetu i dizajnima prilagođenima dobi i kojom se nastoji podići svijest i izgraditi kapaciteti u pogledu rizika na internetu, kao što su zlostavljanje na internetu, pogrešne informacije i dezinformacije, te se promiče zdravo i odgovorno ponašanje na internetu²⁵, kao i Akt o umjetnoj inteligenciji, kojim se utvrđuju horizontalna pravila utemeljena na riziku o tome kako se umjetna inteligencija može razvijati i upotrebljavati u Uniji u svim područjima i sektorima, želi osigurati visoka razina zaštite temeljnih prava i sigurnosti te uzimaju u obzir posebna prava djece, među ostalim izričitom zabranom sustava umjetne inteligencije koji iskorištavaju ranjivosti djece na internetu²⁹ i provedbom razmjernih i djelotvornih zaštitnih mjera za visokorizične sustave umjetne inteligencije;

10. Zaključke Vijeća o potpori dobrobiti u digitalnom obrazovanju, u kojima se države članice pozivaju da pri osmišljavanju nacionalnih politika i strategija u digitalnom obrazovanju ojačaju dobrobit učenika i edukatora te da podrže škole u razvoju odgovarajućeg upravljanja vremenom u pogledu digitalnih aktivnosti poučavanja i učenja te takvih aktivnosti uživo³²;
11. Zaključke Vijeća o doprinosu obrazovanja i osposobljavanja jačanju zajedničkih europskih vrijednosti i demokratskoga građanstva, kojima se države članice potiču da poboljšaju djelotvornu medijsku i digitalnu pismenost s obzirom na sve veće izazove s kojima se djeca i adolescenti suočavaju u digitalnom kontekstu i na internetu, a koji se odnose na pitanja kao što su digitalna sigurnost i privatnost, zlostavljanje na internetu, dezinformacije, govor mržnje i radikalizacija³³;
12. Komisijinu Strategiju za Uniju pripravnosti, čiji je cilj uključiti pripravnost u školske kurikulume, osposobiti odgojno-obrazovno osoblje kako bi se pomoglo u razvoju osnovnih vještina pripravnosti, kao što su medijska i digitalna pismenost, te povećati svijest o rizicima i prijetnjama, posebno suzbijanjem dezinformacija³⁴;
13. Zaključke Vijeća o promicanju motoričkih vještina, tjelesnih i sportskih aktivnosti za djecu, u kojima se naglašava veza između tjelesne aktivnosti i mentalne dobrobiti djece i adolescenata³⁵;

³² Vijeće Europske unije, Zaključci Vijeća o potpori dobrobiti u digitalnom obrazovanju, 2022/C 469/04, 2022/C 469/04, 9.12.2022.,

ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Vijeće Europske unije, Zaključci Vijeća o doprinosu obrazovanja i osposobljavanja jačanju zajedničkih europskih vrijednosti i demokratskoga građanstva, SL C, C/2023/1419, 1.12.2023., ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Europska komisija, Zajednička komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija o Europskoj strategiji za Uniju pripravnosti, JOIN(2025) 130 final, 26. ožujka 2025., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Vijeće Europske unije, Zaključci Vijeća o promicanju motoričkih vještina, tjelesnih i sportskih aktivnosti za djecu, SL C, 2015/C 417/09, 15.12.2015., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Zaključke Vijeća i predstavnika vlada država članica, koji su se sastali u okviru Vijeća, o cjeloživotnoj tjelesnoj aktivnosti, u kojima se naglašava utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje tijekom djetinjstva³⁶;
15. to da se ovim zaključcima Vijeća ne dovode u pitanje pregovori o višegodišnjem financijskom okviru EU-a za razdoblje nakon 2027.,

UVAŽAVAJUĆI DA

16. Mentalna dobrobit djece i adolescenata može im omogućiti da ostvare razvojne ciljeve³⁷, uče o načinima suočavanja s problemima, reguliraju vlastite emocije, steknu socijalne i emocionalne kompetencije, uspostave sigurne i privržene odnose s vršnjacima i odraslima, ostvare uspjeh u školi, razviju snažan osjećaj vlastite vrijednosti te izgrade samopouzdanje i vlastiti identitet koji će im biti potrebni za uspjeh³⁵.
17. Do 20 % djece diljem svijeta suočeno je s problemima s mentalnim zdravljem²², a 9 milijuna adolescenata (u dobi od 10 do 19 godina) živi s mentalnim poremećajima u Europi³⁸, koji, ako se ne liječe, ozbiljno utječu na njihov razvoj, stupanj obrazovanja i potencijal za ispunjen život.

³⁶ Vijeće Europske unije, Zaključci Vijeća o cjeloživotnoj tjelesnoj aktivnosti, SL C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021., https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Dječja sela, *A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre* (Istinski sveobuhvatan EU-ov pristup mentalnom zdravlju: stavljanje dobrobiti djece i obitelji na prvo mjesto), rujan 2024., <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Fond Ujedinjenih naroda za djecu, *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protection and caring for children's mental health* (Stanje djece u svijetu 2021.: što mi je na pameti – promicanje, zaštita i skrb za mentalno zdravlje djece), UNICEF, New York, listopad 2021., <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Uzroci problema s mentalnim zdravljem često se razvijaju u ranom djetinjstvu, a otprilike polovina svih mentalnih poremećaja pojavi se prije 14. godine života, što ukazuje na iznimnu važnost te faze života u razvoju pojedinca³⁷. Isto tako, adolescencija je ključno razdoblje za razvoj društvenih i emocionalnih navika kojima se promiče mentalna dobrobit. Čak i ako se problemi s mentalnim zdravljem pojave kasnije u životu, rana iskustva formativna su i, ako su teška, mogu doprinijeti razvoju mentalnih poremećaja u bilo kojoj dobi.
19. Danas se svakodnevni život djece i adolescenata sve više odvija u digitalnim okruženjima te je stoga ključno da njihova prava u digitalnom svijetu budu zaštićena u istoj mjeri kao i u fizičkom svijetu.
20. Brz razvoj digitalnih tehnologija djeci i adolescentima nudi brojne koristi povezane s obrazovanjem, zabavom i komunikacijom, kao što su primjerice mogućnosti za personalizirano učenje, razvoj digitalnih vještina i kompetencija ili pristup virtualnim zajednicama. Te koristi doprinose stvaranju društvenih veza, posebno među adolescentima, što može ojačati njihovo mentalno zdravlje³⁹ i opću dobrobit. Mogu pozitivno doprinijeti i preventivnim kampanjama usmjerenima na djecu i adolescente, kao što su kampanje za sprečavanje samoubojstava.

³⁹ Primjer je tih koristi odgovorno igranje igara koje mogu koristiti mentalnom zdravlju na način da izoštravaju refleks, potiču dobro raspoloženje i omogućuju igračima da istraže nove identitete i emocije. Internetske igre mogu pomoći i u izgradnji globalnih veza, posebno za one koji se bore s socijalizacijom. Za više informacija vidjeti: Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass* (Izvješće o digitalizaciji u području mentalnog zdravlja, mentalno zdravlje u digitalnom dobu: primjena psihosocijalnog pristupa temeljenog na ljudskim pravima kao kompasa, prosinac 2022., <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>).

21. Istodobno, spomenuti brzi razvoj digitalnih tehnologija predstavlja prijetnju koja još ima djelomično nepoznat opseg i posljedice za sveukupnu mentalnu dobrobit djece i adolescenata. Stoga je potrebno više istraživanja kako bi se pravilno procijenio njegov učinak na razvoj mozga i osobnosti, uključujući kognitivne sposobnosti i vještine, kao i moguće posljedice za ponašanje⁴⁰, posebno u pogledu djece i adolescenata u ranjivom položaju.
22. Rizici povezani sa širenjem digitalnih tehnologija za mentalno zdravlje djece i adolescenata mogu biti visoki, stoga se čini razboritim da bi, dok se ne provede dovoljno istraživanja, na temelju trenutanih znanstvenih dokaza trebalo poduzeti preventivne mjere za ublažavanje potencijalnih rizika. Takve mjere mogu uključivati, na primjer, integraciju poučavanja društveno-emocionalnih vještina i mehanizama nošenja sa stresom u obrazovni sustav, reguliranje praksi za koje je već poznato da stvaraju ovisnost i da su manipulativne te podupiranje roditelja pružanjem odgovarajućih informacija i alata kako bi djeca i adolescenti naučili kako se snaći u digitalnom svijetu na siguran i osnažen način.
23. Regulatorni i obrazovni sustavi moraju bolje odgovoriti na te izazove kako bi se osiguralo da djeca i adolescenti iskoriste njihove mogućnosti te da se istodobno spriječi i ublaži potencijalan negativan učinak na njihovo mentalno zdravlje.
24. U većini slučajeva problem nije sama digitalizacija ili upotreba digitalnih tehnologija, već skupina digitalnih odrednica, kao što su, primjerice, korisnik, ponašanje, okruženje, sadržaj i dizajn, koji mogu utjecati na mentalno zdravlje djece i adolescenata.

⁴⁰ Europski savez za javno zdravlje, Farah, L., *Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health* (Jačanje suradnje u zemljama radi zaštite djece i adolescenata od ovisnosti o zaslonima i zaštite mentalnog zdravlja), internetske stranice Europskog saveza za javno zdravlje, 24. rujna 2024., pristupljeno 21. siječnja 2025., <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Djeca i adolescenti kao korisnici digitalne tehnologije ranjiva su skupina koja je posebno sklona tome da postanu žrtve kibernetičkog kriminala (npr. krađa identiteta, iznuda, seksualno zlostavljanje djece), praksi u dizajnu koje stvaraju ovisnost ili su manipulativne, nezakonite upotrebe osobnih podataka ili sudjelovanja u aktivnostima koje su za njih neprimjerene ili nezakonite (npr. gledanje sadržaja za odrasle, internetske igre na sreću i igre na sreću u sklopu internetskih igara (npr. nagradne kutije), kupnja alkohola, duhana i sličnih proizvoda⁴¹ ili klađenje na internetu). Djeca i adolescenti također mogu biti izloženi vrbovanju na internetu u svrhu daljnjeg iskorištavanja, a djevojčice su posebno izložene riziku od rodno uvjetovanog nasilja na internetu, uključujući uznemiravanje na internetu⁴¹, dok su djeca s invaliditetom posebno izložena zlostavljanju i nasilju na internetu⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., *Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review* (Upotreba društvenih medija i mentalno zdravlje i dobrobit adolescenata: općeniti pregled), *Computers in Human Behavior Reports*, ožujak 2024., <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., *Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities* (Zlostavljanje na internetu među učenicima s ozbiljnim emocionalnim teškoćama i specifičnim teškoćama u učenju), *Journal of Education and Human Development*, lipanj 2015., sv. 4., br. 2. (1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. Kad je riječ o ponašanju, pružanje pristupa digitalnoj tehnologiji maloj djeci, bilo to prerano, nepostupno ili bez odgovarajućeg nadzora, može ugroziti njihov kognitivni i mentalni razvoj⁴³, dok zlouporaba ili prekomjerna upotreba digitalnih tehnologija kod djece školske dobi i adolescenata može dovesti do mentalnih problema, primjerice ograničavanjem društvenih interakcija izvan interneta⁴⁴, dovođenjem do društvene izolacije⁴⁵ i usamljenosti⁴⁶, negativnim utjecanjem na kognitivne sposobnosti⁴⁷, izazivanjem poremećaja ovisnosti o videoigrama⁴⁸ ili prelaskom u bihevioralnu ovisnost⁴⁹.

⁴³ Svjetska zdravstvena organizacija, *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age* (Smjernice o tjelesnoj aktivnosti, sjedilačkom načinu života i spavanju za djecu mlađu od pet godina), Svjetska zdravstvena organizacija, 2019., <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass* (Izvješće o digitalizaciji u području mentalnog zdravlja, mentalno zdravlje u digitalnom dobu: primjena psihosocijalnog pristupa temeljenog na ljudskim pravima kao kompasa), prosinac 2022., <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Svjetska zdravstvena organizacija, infografika SZO-a *Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide* (Socijalna izolacija i usamljenost utječu na ljude svih dobnih skupina, diljem svijeta), internetske stranice SZO-a, 15. studenoga 2023., pristupljeno 20. svibnja 2025. <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Europska komisija, Zajednički istraživački centar (JRC), 2024.: *EU Loneliness Survey* (Istraživanje o usamljenosti u EU-u). Europska komisija, Zajednički istraživački centar (JRC) [Skup podataka] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., *Brain health consequences of digital technology use* (Posljedice upotrebe digitalne tehnologije na zdravlje mozga), *Dialogues in clinical neuroscience*, sv. 22., izdanje 2., 2020., str. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Svjetska zdravstvena organizacija, internetske stranice, pristupljeno 15. travnja 2025., <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Zlouporaba i prekomjerna upotreba digitalnih tehnologija, posebno društvenih medija, nalikuju obrascu ponašanja koji karakteriziraju simptomi slični ovisnosti, uključujući nemogućnost kontrole upotrebe, doživljaj apstinencijske krize kada se takve tehnologije ne upotrebljavaju, zanemarivanje drugih aktivnosti u korist upotrebe digitalnih tehnologija i suočavanje s negativnim posljedicama u svakodnevnom životu zbog prekomjerne upotrebe. Za više informacija vidjeti: Svjetska zdravstvena organizacija, *Teens, screens and mental health* (Tinejdžeri, zasloni i mentalno zdravlje), internetske stranice Svjetske zdravstvene organizacije, 25. rujna 2024., pristupljeno 20. siječnja 2025., <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. Zlouporaba ili prekomjerna upotreba digitalnih tehnologija kod djece i adolescenata također mogu imati negativan utjecaj na njihovo fizičko zdravlje, primjerice smanjenjem tjelesne aktivnosti⁵⁰, doprinosom stvaranju ili pogoršanju sjedilačkog načina života, kao i lošim prehrambenim navikama, što može dovesti do pretilosti⁵¹ i problema sa spavanjem⁵², uzrokovati oštećenja vida (posebno miopiju) ili dovesti do razvoja mišićno-koštanih poremećaja⁵³. Svi ti čimbenici također mogu pogoršati mentalno zdravlje i opću dobrobit.
28. Okružja u kojima roditelji djece i adolescenata, odgojno-obrazovni djelatnici ili pružatelji skrbi prekomjerno upotrebljavaju digitalne uređaje mogu dovesti do prekida u stvaranju odgovarajućih interakcija između odraslih i djece uzrokovanog tehnologijom (tehnoferencija) i narušiti razvoj životnih vještina koje su ključne za mentalnu dobrobit⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G. i Livingstone, S., *Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction* (Kontekstualizacija poveznice između upotrebe digitalne tehnologije među adolescentima i njihova mentalnog zdravlja: višedržavna studija vremena provedenog na internetu i zadovoljstva životom), *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, sv. 61., izdanje 8., 2020., str. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Loše prehrabne navike mogu dovesti do razvoja dislipidemija i dijabetesa, kao i do prekomjerne tjelesne težine i pretilosti. Za više informacija vidjeti: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., i Ebrahimpour-Koujan, S., *Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-sectional Studies* (Upotreba interneta u vezi s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilošću: sustavni pregled i metaanaliza transverzalnih istraživanja), *Advances in nutrition*, sv. 11., izdanje 2., 2020., str. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Spavanje je ključan čimbenik mentalnog zdravlja, a jedan je od glavnih štetnih učinaka upotrebe digitalnih tehnologija među djecom i adolescentima smanjeno trajanje spavanja i niža kvaliteta spavanja.

Za više informacija pogledajte: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S. i Shi, Z., *Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application* (Povezanost upotrebe pametnog telefona i depresije, anksioznosti, stresa, kvalitete sna i ovisnosti o internetu. Empirijski dokazi iz aplikacije za pametne telefone), *Personality and Individual Differences*, sv. 168., siječanj 2021., <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., *Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study* (Simptomi boli koji se ponavljaju kod adolescenata s općenitom i specifičnom problematičnom upotrebom interneta: opsežno transverzalno istraživanje), *Computers in Human Behavior Reports*, sv. 16., prosinac 2024., <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., *Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems* (Tehnoferencija: odvratanje pozornosti roditelja uzrokovano tehnologijom i povezanost s problemima u ponašanju djeteta), *Child Development*, sv. 89. (1), svibanj 2017., <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. Kad je riječ o sadržaju koji gledaju djeca i adolescenti, možemo razlikovati dvije kategorije. Prva kategorija odnosi se na vrstu sadržaja koji se predstavlja na društvenim medijima i sličnim platformama, koji mogu biti prilagođeni dobi, ali zbog načina na koji se zapravo isporučuje (npr. učestalost kojom se prikazuje korisnicima) i zbog posebnih značajki dizajna čiji je cilj povećati angažman korisnika, može negativno utjecati na samopoštovanje ili samopouzdanje pojedinca³², povećati razinu stresa i anksioznosti⁵⁵, dovesti do razvoja ili pogoršanja mentalnih poremećaja kao što su depresija⁵⁶, poremećaji u ponašanju kao što su hiperaktivnost/nepozornost⁵⁷ te doprinijeti stvaranju negativne slike o vlastitom tijelu i razvoju poremećaja prehrane⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R. i Khan, S., *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review* (Upotreba društvenih medija i njezina povezanost s mentalnim zdravljem: sustavni pregled), *Cureus*, sv. 12., izdanje 6., 2020., <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., i Hagquist, C., *The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden* (Povezanost vremena provedenog pred zaslonom i prijavljenih simptoma depresije među adolescentima u Švedskoj), *Family practice*, sv. 38., izdanje 6., 2021., str. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ Fond Ujedinjenih naroda za djecu, *Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024* (Mentalno zdravlje djece i adolescenata. Stanje djece u Europskoj uniji 2024.), sažetak politike br. 2, veljača 2024., https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. i Collett J., *The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders*, (Društveni mediji, slika o tijelu i poremećaji prehrane), *Children and youth services review*, sv. 119., 2020., <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

Druga kategorija obuhvaća neprimjeren sadržaj, koji se odnosi na situacije u kojima su djeca i adolescenti izloženi štetnom sadržaju kao što su nasilje (zlostavljanje na internetu i uznemiravanje na internetu)⁵⁹ i ekstremno nasilje, seksualni materijali (pornografija)⁶⁰, pogrešne informacije i dezinformacije (uključujući slike, videozapise, zvučne zapise ili uvjerljiv krivotvoreni sadržaj (engl. *deepfakes*) generirane umjetnom inteligencijom)⁶¹, govor mržnje⁶², komercijalna i nekomercijalna komunikacija ili promicanje konzumacije nezdrave hrane i pića, alkohola, duhana i sličnih proizvoda¹⁴ ili zabranjenih tvari (droge)¹³.

30. Dizajn digitalnog proizvoda ima ključnu ulogu u oblikovanju korisničkih iskustava i ponašanja, posebno za djecu i adolescente. Promišljenim dizajnom može se promicati jednostavnost upotrebe, sigurnost i privatnost, dok problematični odabiri u dizajnu mogu izložiti korisnike rizicima koji utječu na njihovu dobrobit i mentalno zdravlje. Konkretno, ključno je osigurati izloženost raznolikom rasponu sadržaja kako bi se spriječilo da korisnici zapnu u algoritamskom balonu koji potiče iste perspektive, što bi moglo pogoršati anksioznost, izolaciju ili štetnu percepciju sebe, posebno među djecom i adolescentima. Osim toga, štetne, obmanjujuće i zavaravajuće prakse u dizajnu kao što su tamni obrasci, kojima se iskorištavaju ranjivosti i manipulira ponašanjem, dizajn koji stvara ovisnost i manipulativan dizajn, koji su usmjereni na zadržavanje korisnika uz istodobno poticanje produljene interakcije (automatska reprodukcija, beskonačno pregledavanje sadržaja, održavanje uspješnog niza (engl. *streaks*), obavijesti, nagradne kutije i poruke o „propuštanju prilike”) i obmanjujuće tehnike personalizacije (algoritmi), koje mogu pogoršati zlonamjerni poslovni modeli, loše korporativno upravljanje i loši poslovni odabiri, dovode do iskorištavanja djece i adolescenata u digitalnom svijetu.

⁵⁹ Uključujući smrtonosno nasilje, zlostavljanje, smrt, samoozljeđivanje i samoubojstvo.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., *Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews* (Konzumiranje pornografije i slanje poruka seksualnog sadržaja među djecom i mladima: sustavni prikaz pregleda), *Systematic Reviews*, sv. 9., 2020., <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J. i Vasinda, S., *Fake News and the “Wild Wide Web”: A Study of Elementary Students’ Reliability Reasoning* (Lažne vijesti i „Wild Wide Web”: studija zaključivanja učenika osnovnih škola o pouzdanosti), *Societies*, sv. 11., izdanje 4., 2021., <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., Zeiðig, A., Seemann-Herz, L., et al., *A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse* (Sustavni pregled govora mržnje među djecom i adolescentima: definicije, raširenost i preklapanja s postojećim fenomenima. Trauma, nasilje i zlostavljanje), sv. 24., izdanje 4., 2023., str. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Populacija djece i adolescenata nije homogena skupina. Iako čimbenici kao što su spol⁶³, obrazovanje i socioekonomske nejednakosti⁶⁴ imaju važnu ulogu u mentalnom zdravlju djece i adolescenata, čini se da je dob⁶⁵ najvažniji čimbenik kad je riječ o planiranju strategija za intervencije protiv negativnog učinka zlouporabe ili prekomjerne upotrebe digitalnih tehnologija na njihovo mentalno zdravlje.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J. i Cummins, K. M., *Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls* (Analiza krivulje specifikacija pokazuje da je upotreba društvenih medija povezana s lošim mentalnim zdravljem, osobito među djevojčicama), *Acta Psychologica*, sv. 224., 2022., 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Fond Ujedinjenih naroda za djecu, *Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024*, (Digitalne tehnologije, prava djece i njihova dobrobit. Stanje djece u Europskoj uniji 2024.), sažetak politike br. 4, UNICEF, veljača 2024., <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., DeMaio, S. i Kickbusch, I., *Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing* (Intervencije u području javnog zdravlja za rješavanje pitanja digitalnih odrednica zdravlja i dobrobiti djece), *The Lancet Public Health*, sv. 9., 2024., str. e700–e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

PREPOZNAJUĆI DA:

32. Europa svjedoči o pogoršanju mentalnog zdravlja djece i adolescenata² te stoga postoji hitna potreba za odvažnim, višedimenzionalnim i naprednim pristupom kojim se rješavaju složeni temeljni uzroci, koji je čvrsto utemeljen na znanstvenim dokazima i multidisciplinarnim istraživanjima te je potpomognut pojačanom suradnjom i razmjenom najboljih praksi diljem Europe kako bi se osigurala zdravija budućnost za sadašnje i buduće generacije⁶⁶.
33. Pri rješavanju problema mentalnog zdravlja djece i adolescenata trebalo bi staviti jednak naglasak na promicanje zdravog načina života i zdravih okruženja⁶⁷ kojima se potiče opće mentalno zdravlje i dobrobit, na preventivne mjere, posebno one usmjerene na djecu i adolescente u ranjivom položaju, i na pružanje psihološke i psihijatrijske pomoći i potpore ako je to potrebno.
34. Dokazi o pozitivnoj korelaciji između tjelovježbe (uključujući aktivnosti na otvorenom), mentalnog zdravlja i kognitivnih procesa⁶⁸ ukazuju na činjenicu da je tjelesna aktivnost jedan od najvažnijih i najučinkovitijih čimbenika za održavanje fizičkog i mentalnog zdravlja tijekom cijelog života³⁶. Razvoj psihosocijalnih vještina djece od rane dobi također je ključan kako bi im se pomoglo da usvoje ponašanja kojima se podupire njihovo mentalno i fizičko zdravlje tijekom cijelog života, čime se sprečava kasnija zlouporaba digitalnih alata.

⁶⁶ U takav je rad ključno uključiti različite dionike: roditelje, pružatelje skrbi, odgojno-obrazovne djelatnike, oblikovatelje politika, znanstvenike, stručnjake za mentalno zdravlje i pružatelje tehnoloških usluga. Za više informacija pogledajte: Svjetski gospodarski forum, *World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era* (Svjetski dan mentalnog zdravlja: Kako zaštititi mentalnu dobrobit djece u digitalnom dobu), internetske stranice Svjetskog gospodarskog foruma, 10.10.2023., pristupljeno 21. siječnja 2025., <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Svjetska zdravstvena organizacija, *Health Promotion* (Promicanje zdravlja), internetske stranice SZO-a, pristupljeno 20. svibnja 2025., <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey*. (Naglasak na mentalnom zdravlju i dobrobiti adolescenata u Europi, središnjoj Aziji i Kanadi. Ponašanje djece školske dobi u vezi sa zdravljem. Međunarodno izvješće na temelju istraživanja za 2021./2022.), sv. 1., Kopenhagen, Regionalni ured SZO-a za Europu (2023.), pristupljeno 20. veljače 2025., <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Zdrava prehrana, redovita tjelesna aktivnost i kvalitetno spavanje, zajedno s ravnotežom između odmora i aktivnosti, ključni su za potpuni fizički i mentalni razvoj djece. Osim toga, socijalizacija s vršnjacima, sudjelovanje u kulturi, kreativne aktivnosti, vrijeme za slobodnu igru, brižna okružja i provođenje vremena u prirodi mogu pozitivno utjecati na mentalno zdravlje djece i adolescenata izgradnjom njihova samopoštovanja, samoprihvatanja, samopouzdanja i osjećaja vlastite vrijednosti²².
36. Upotreba digitalnih tehnologija od strane djece i adolescenata ključan je dio šireg koncepta prevencije rizičnog ponašanja i strategija prevencije na nacionalnoj razini.

POZIVA DRŽAVE ČLANICE DA:

37. RAZVIJU i PROMIČU ciljanu komunikaciju i kampanje za podizanje svijesti u cijelom društvu, s posebnim naglaskom na roditeljima, pružateljima skrbi i odgojno-obrazovnim djelatnicima, o koristima odgađanja pristupa digitalnim tehnologijama za malu djecu do određene dobi i, nakon toga, o organizaciji postupnog, nadziranog uvođenja u sigurnu upotrebu, naglašavajući pozitivan učinak tog pristupa na kognitivni i psihološki razvoj male djece^{69,70};

⁶⁹ Dob u kojoj se djeca počinju koristiti digitalnim tehnologijama stalno se smanjuje. Švedska statistika iz 2019. pokazuje da je 16 % jednogodišnjaka gledalo videoisječke (npr. YouTube) najmanje jedan sat dnevno. Za više informacija vidjeti: Švedsko vijeće za medije, Nutley, S. i Thorell, L., *Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview* (Digitalni mediji i problemi s mentalnim zdravljem djece i adolescenata. Pregled istraživanja), 2022., https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Trebalo bi predstaviti i rizike i moguće negativne posljedice povezane s osiguravanjem takvog pristupa prerano, nepostupno ili bez odgovarajućeg nadzora.

38. RAZVIJU, PROMIČU i PONUDE različite metode izvan interneta za skrb o maloj djeci, njihovo obrazovanje i zabavu, s naglaskom na aktivnostima kojima se potiče kognitivni, emocionalni i društveni razvoj, kao što su interaktivna igra, aktivnosti na otvorenom, provođenje vremena s obitelji i prijateljima te kreativno izražavanje s pomoću interaktivnih, nedigitalnih alternativa. Te bi alternative mogle uključivati razvoj privlačnih gradskih i ruralnih javnih prostora pogodnih za aktivnosti bez zaslona, kao što su zelene površine i rekreacijska područja, knjižnice, kulturni centri te uključiva i pristupačna infrastruktura za svu djecu. Tim se naporima može poduprijeti uravnotežen pristup razvoju u ranom djetinjstvu uz istodobno smanjenje ovisnosti o digitalnim tehnologijama⁷¹;
39. PROMIČU djelovanja utemeljena na dokazima kako bi se smanjila zlouporaba ili prekomjerna upotreba digitalnih tehnologija među djecom školske dobi, podupirući njihovu kognitivnu i emocionalnu dobrobit, i USMJERE ta djelovanja ne samo na uklanjanje ograničenja u pogledu dječje upotrebe digitalnih tehnologija već uglavnom kako bi se djecu podučilo o odgovornoj upotrebi digitalnih tehnologija. Nadalje, pri osmišljavanju takvih djelovanja trebalo bi naglasiti važnost održavanja digitalne higijene⁷² svih članova obitelji i pri tome prepoznati da je davanje primjera zdravih obrazaca ponašanja moćan i učinkovit alat za podučavanje⁷³;

⁷¹ Raustorp, A. i Fröberg, A., *Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents* (Usporedbe tjelesnih aktivnosti tijekom radnih dana izmjerenih pedometrom među djecom školske dobi i adolescentima u Švedskoj 2000. i 2017. pokazale su najveći pad među adolescentima), *Acta paediatrica*, sv. 108., izdanje 7., 2019., str. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Pojam „digitalna higijena” odnosi se na zdravu ravnotežu digitalnih i nedigitalnih aktivnosti u svakodnevnom životu, pri čemu je naglasak uglavnom na bihevioralnim praksama kao što su skraćivanje vremena provedenog pred zaslonom i učinkovito upravljanje njime te poboljšanje sigurnosti na internetu.

⁷³ Konca, A. S., *Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families* (Upotreba digitalne tehnologije među malom djecom: vrijeme provedeno pred zaslonom i obitelji), *Early Childhood Education Journal*, sv. 50., 2021., str. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. PREPOZNAJU ključnu ulogu interdisciplinarnog školskog obrazovanja u promicanju zdravog načina života, pismenosti u području mentalnog zdravlja, medijske i digitalne pismenosti te digitalne higijene, uz istodobno jačanje kompetencija učenika i odgojno-obrazovnih djelatnika, te RAZMOTRE uvođenje okruženja bez osobnih digitalnih uređaja u obrazovne ustanove za potporu tim ciljevima⁷⁴ ili, kada su osobni digitalni uređaji potrebni, PROVEDU pravila kojima se podupire cilj ograničavanja digitalne upotrebe, imajući na umu pravo djece na isključivanje;
41. RAZMOTRE provedbu preventivnih politika kojima se dodatno upravlja i regulira pristup djece školske dobi digitalnim tehnologijama, čime bi se rizik od štete sveo na najmanju moguću mjeru, među ostalim jačanjem točnih, pouzdanih i stabilnih postupaka provjere dobi kojima se štiti privatnost, ako je to primjereno, razmjerno i primjenjivo⁷⁵, zaštitom djece od praksi u dizajnu koje stvaraju ovisnost, kao što su obmanjujući dizajn, manipulativna struktura odabira na internetu, internetske igre na sreću i igre na sreću u sklopu igara, kao i od agresivnih personaliziranih tehnika uvjeravanja, te INZISTIRAJU da pružatelji digitalnih platformi i drugih digitalnih poduzeća preuzmu znatnu odgovornost za svoj dizajn i sadržaj na svojem poslužitelju;

⁷⁴ UNESCO je 2023. pozvao na zabranu pametnih telefona u učionicama. Za više informacija vidjeti: Tim za globalno praćenje obrazovanja, Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms? (Izvešće o globalnom praćenju obrazovanja, 2023. – Tehnologija u obrazovanju: alat pod čijim uvjetima?), UNESCO, Pariz, 2023., <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Osim toga, sve je više dokaza o koristima okruženja bez digitalnih uređaja. Za više informacija vidjeti: Ministarstvo obrazovanja Južne Australije, *Behaviour improves as a result of mobile phone ban* (Ponašanje se poboljšava kao rezultat zabrane mobilnih telefona), 2. ožujka 2025., pristupljeno 20. svibnja 2025., <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Vidjeti, na primjer, „postupci provjere dobi koji se temelje na dokazu nultog znanja” ili inicijativu Europske komisije pod nazivom Radna skupina za provjeru dobi (engl. *Age Verification Task Force*), <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. NASTOJE ublažiti negativne posljedice zlorabe ili prekomjerne upotrebe digitalnih tehnologija među adolescentskom populacijom⁷⁶, posebno podizanjem svijesti među adolescentima o propisima i zakonima osmišljenima za stvaranje sigurnijeg internetskog okruženja te naporima da ih se educira o medijskoj i digitalnoj pismenosti i o tome kako se zaštititi, uključujući načine zaštite njihova mentalnog zdravlja u digitalnom svijetu, s pomoću dostupnih alata kao što su označivanje štetnog sadržaja, prijavljivanje neprimjerenog ponašanja i upotreba telefonskih linija za pomoć;
43. OSMISLE ili PROMIČU, prema potrebi, informativne kampanje kojima se ističu rizici i opasnosti digitalnog svijeta i njihov mogući negativan učinak na mentalno zdravlje adolescenata, uzimajući u obzir rodnu perspektivu, uključujući one kojima prijete diskriminacija, zlostavljanje na internetu, povrede privatnosti, zloraba povezana s dizajnama koji stvaraju ovisnost i izloženost štetnom sadržaju;
44. POTIČU, PROŠIRE ili NASTAVE kampanje za podizanje svijesti, školskih aktivnosti, izvannastavnih programa i druge postojeće odgovarajuće alate kojima se promiče zdrav način života, među ostalim tjelesnom aktivnošću, uravnoteženom prehranom i dostatnim spavanjem, i potiče razvoj međuljudskih, društvenih i emocionalnih vještina te vještina otpornosti kako bi se učinkovito upravljalo stresom, anksioznosti, ljutnjom i frustracijom među adolescentskom populacijom;

⁷⁶ 73 % adolescenata u dobi od 17 do 18 godina izjavilo je da zbog upotrebe digitalnih medija na tjednoj osnovi zanemaruju aktivnosti za koje se pokazalo da imaju pozitivne učinke na mentalno zdravlje, kao što su spavanje, tjelesna vježba i školske obveze. Za više informacija vidjeti: Švedsko vijeće za medije, Nutley, S. i Thorell, L., *Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview* (Digitalni mediji i problemi s mentalnim zdravljem djece i adolescenata. Pregled istraživanja), 2022., https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. RAZVIJU ili OJAČAJU pristupačnu i privlačnu socijalnu infrastrukturu za djecu i adolescente kao alternativu zaslonima, s naglaskom na smanjenju ili ograničavanju uvjeta koji uzrokuju štetu, uz istodobno strožu kontrolu okolnosti u digitalnim okružjima koje bi mogle prouzročiti štetu i dovesti do ovisnosti;
46. RAZVIJU zajedničke politike i mjere za promicanje odgovorne upotrebe digitalnih tehnologija, posebno društvenih medija, i ZAGOVARAJU uravnoteženo igranje igara kako bi se spriječila kompulzivna upotreba i ublažio njihov negativan učinak na svakodnevni život djece školske dobi i adolescenata²;
47. USPOSTAVE inicijative za borbu protiv seksualnog iskorištavanja i sustava prostitucije na internetu jačanjem mehanizama prijavljivanja i pokretanjem kampanja za podizanje svijesti kako bi se djeci, adolescentima, roditeljima i pružateljima skrbi pomoglo da prepoznaju te prijetnje i odgovore na njih koristeći se na najbolji mogući način Europskom multidisciplinarnom platformom za borbu protiv kaznenih djela (EMPACT)⁷⁷;
48. OSIGURAJU da sve planirane i razvijene strategije, informativne kampanje i programi budu prilagođeni dobi, pristupačni i prilagođeni korisnicima te da se njima uzimaju u obzir djeca i adolescenti u ranjivom položaju kako bi se zajamčila njihova učinkovitost i uspjeh⁶⁵ te kako bi se omogućilo praćenje i procjena njihova učinka;

⁷⁷ Europska multidisciplinarna platforma za borbu protiv kaznenih djela (EMPACT) vodeći je instrument EU-a za multidisciplinarnu i višeagencijsku operativnu suradnju u borbi protiv organiziranog kriminala na razini EU-a. Za više informacija vidjeti: Europol, *EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together*, (ciklus politika EU-a – EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together), pristupljeno 20. svibnja 2025., <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. PROVEDU ili, prema potrebi, RAZVIJU i PROVEDU, programe i inicijative za medijsku i digitalnu pismenost prilagođene publici i pri tome osiguraju da oni za djecu školske dobi i adolescente budu usmjereni na privatnost na internetu, digitalnu sigurnost, prepoznavanje i rješavanje problema zlostavljanja na internetu te seksualnog zlostavljanja, uključujući mamljenje, razumijevanje digitalnih otisaka i njihova utjecaja na budućnost djece, učinkovito upravljanje vremenom provedenim pred zaslonom, prepoznavanje dezinformacija i pogrešnih informacija te izgradnju otpornosti na njih i pripravnosti za njih, poticanje društvenih i emocionalnih vještina, razumijevanje praksi oglašavanja i poslovnog modela internetskog svijeta koji se temelji na dobiti, kao i mehanizama algoritama i prirode stvaranja sadržaja na platformama društvenih medija, promicanje kritičkog razmišljanja i interakcije s internetskim svijetom te donošenje informiranih odluka na internetu;
50. OSIGURAJU da se programima i inicijativama za medijsku i digitalnu pismenost podiže svijest o mogućim rizicima povezanim sa sadržajem generiranim umjetnom inteligencijom, virtualnim svjetovima⁷⁸ i kognitivnim manipulacijama. Ti programi i inicijative trebali bi informirati djecu školske dobi i adolescente o raznolikom skupu rizika povezanih s umjetnom inteligencijom, uključujući nove rizike povezane s razvojem odnosa s agentima umjetne inteligencije i emocionalnu ovisnost o njima, te im pružiti znanje i vještine potrebne za prepoznavanje i kritičku procjenu utjecaja medija s umjetnom inteligencijom, kao što su uvjerljivi krivotvoreni sadržaji (engl. *deepfakes*), manipulirane slike, videozapisi, zvučni zapisi i pristrani algoritmi, kao i isticanje da zlouporaba umjetne inteligencije može narušiti stvarnost, oblikovati percepcije, poduprijeti brzo širenje dezinformacija, povećati podložnost manipulacijama i utjecati na donošenje odluka na štetne načine. Ti programi i inicijative trebali bi biti usmjereni i na etičku i odgovornu upotrebu tehnologija umjetne inteligencije te podučiti djecu i adolescente o primjerenoj upotrebi umjetne inteligencije u obrazovne svrhe;

⁷⁸ Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija. Inicijativa EU-a o tehnologiji Web 4.0 i virtualnim svjetovima: prednost u pripremi za sljedeću tehnološku tranziciju, COM(2023) 442, 11.07.2023., Strasbourg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. OSIGURAJU da programi i inicijative za medijsku i digitalnu pismenost namijenjeni odraslima (npr. roditeljima, pružateljima skrbi, odgojno-obrazovnim djelatnicima i borcima za prava djece i adolescenata) budu lako dostupni svima, uključujući osobe u ranjivom položaju, te da uključuju praktične smjernice o digitalnoj higijeni, dobno primjerenoj upotrebi različitih društvenih medija i upotrebi postojećih i ažuriranih tehničkih značajki digitalnih tehnologija, kao što su roditeljska kontrola, praćenje upotrebe, upravljanje obavijestima i postavljanje vremenskih ograničenja, kao i prijedloge za izbjegavanje rizika i znanje o tome kako prepoznati znakove uznemirenosti, probleme s mentalnim zdravljem i simptome digitalne ovisnosti među djecom i adolescentima, uz savjete za roditelje/skrbnike o tome kako postupati. Tim bi se smjernicama odrasli trebali informirati i o rizicima s kojima se djeca i adolescenti suočavaju na internetu, na primjer o riziku od seksualnog zlostavljanja djece na internetu (prepoznavanje i izbjegavanje), uz rizike povezane s njihovim vlastitim ponašanjem, na primjer prekomjernim objavljivanjem sadržaja koji se odnosi na djecu iz njihove okoline (eng. *sharenting*) te o tome kako prijaviti štetan sadržaj (npr. dežurne telefonske linije, policija);
52. OSIGURAJU da se svi programi i inicijative za medijsku i digitalnu pismenost redovito ažuriraju kako bi ostali relevantni i djelotvorni s obzirom na brz tempo digitalne transformacije naših društava, uključujući kontinuirano uvođenje digitalnih alata i internetskih aplikacija te njihov postepeni razvoj;
53. OSIGURAJU pristup profesionalnim uslugama i liječenju koji se temelje na dokazima, uključujući psihološko i psihosocijalno savjetovanje, pravnu pomoć, istorazinske usluge, primjerice usluge stručnjaka koji su znanje stekli iskustvom, i potporu u pogledu digitalne sigurnosti, za svu djecu i adolescente, posebno one u ranjivom položaju, koji su pretrpjeli štetu na internetu ili imaju simptome kompulzivnog korištenja digitalnih medija ili simptome koji ukazuju na ovisnost;

54. RAZMOTRE upotrebu interdisciplinarnih savjetodavnih tijela koja uključuju borce i stručnjake za prava djece u području neurobiologije, psihologije, psihijatrije, znanosti o ovisnosti, etike umjetne inteligencije, promicanja mentalnog zdravlja, razvoja djece i digitalnih tehnologija kako bi se pružile utemeljene smjernice, poduprli postupci donošenja odluka i osiguralo da se u odlukama o digitalnom okruženju prednost daje interesima, mentalnoj dobrobiti i sigurnosti djece i adolescenata;
55. POTAKNU uvođenje participativnih procesa koji djeci i adolescentima omogućuju da izraze svoja stajališta o digitalnim navikama;
56. USREOTOČE SE na jačanje suradnje među obiteljima, školama, vladinim i nevladinim organizacijama i drugim ključnim dionicima uključenima u zaštitu mentalnog zdravlja djece i adolescenata u digitalnom svijetu te promicanje uravnotežene upotrebe digitalnih medija;

POZIVA EUROPSKU KOMISIJU I DRŽAVE ČLANICE DA:

57. MAPIRAJU postojeće zakonodavne i nezakonodavne mjere na razini EU-a i na nacionalnoj razini kako bi se ujednačeni i visoki europski standardi za savjetovanje roditelja, pružatelja skrbi i odgojno-obrazovnih djelatnika o digitalnoj higijeni i za upotrebu društvenih medija prilagođenu dobi kako bi se riješio problem štetnog učinka zlouporabe ili prekomjerne upotrebe digitalnih tehnologija na mentalno zdravlje djece i adolescenata;

58. PODUPIRU osmišljavanje i provedbu strukturnih reformi kojima se štite dobrobit i mentalno zdravlje djece i adolescenata u digitalnom svijetu te PROMIČU prikupljanje i razmjenu najboljih praksi i stečenih iskustava među državama članicama⁷⁹, nadovezujući se na aktivnosti omogućene Instrumentom za tehničku potporu (TSI)⁸⁰, u pogledu djelotvornih mjera za sprečavanje i ublažavanje štetnog utjecaja zlouporabe ili prekomjerne upotrebe digitalnih tehnologija na mentalno zdravlje djece i adolescenata;
59. PROMIČU zdrav način života u državama članicama Europske unije, naglašavajući uravnotežen pristup, uključujući metode učenja i razonode na internetu i izvan njega za djecu i adolescente, kao što su sudjelovanje u fizičkim i kulturnim aktivnostima, čitanje knjiga i kvalitetno druženje s obitelji i prijateljima;
60. POZOVU pružatelje internetskih posredničkih usluga da ispune svoje odgovornosti za stvaranje sigurnog internetskog okruženja za maloljetnike, kao što su primjerice odgovornosti navedene u Aktu o digitalnim uslugama. To uključuje snažnije društveno odgovorno poslovanje kada je riječ o moderiranju sadržaja i o načinu na koji se on predstavlja u digitalnom svijetu kojem pristupaju djeca i adolescenti, kao što su aplikacije, društveni mediji, platforme za internetski prijenos, internetske stranice za videoigre i pornografija, uspostavom integrirane zaštite djece i osiguravanjem poštovanja svih temeljnih prava;

⁷⁹ Najbolje prakse mogu se razmjenjivati putem EU-ova portala za najbolje prakse u području javnog zdravlja. Za više informacija vidjeti: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Instrument za tehničku potporu program je EU-a u okviru kojeg se državama članicama pruža prilagođeno tehničko stručno znanje za osmišljavanje i provedbu reformi. U području mentalnog zdravlja djece i adolescenata vidjeti, na primjer: *Healthier Youth – Addressing the risks of online gambling and gaming* (Zdravija mladež – Suzbijanje rizika internetskih igara na sreću i videoigara), 2024., https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%20year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; i *Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first* (Potpora mentalnom zdravlju i briga za dobrobit ranjive djece i mladih, Dobrobit i mentalno zdravlje djece i mladih na prvom mjestu), 2023., https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. POZOVU pružatelje usluga i subjekte koji uvode sustave umjetne inteligencije da osiguraju visoku razinu zaštite temeljnih prava i sigurnosti u skladu s Aktom o umjetnoj inteligenciji, posebno s obzirom na utjecaj sustava umjetne inteligencije na djecu; nadalje, da pozovu pružatelje usluga i subjekte koji uvode sustave umjetne inteligencije da poduzmu korake i provedu zaštitne mjere kako bi se suzbili rizici koji proizlaze iz aplikacija umjetne inteligencije dostupnih djeci ili koje utječu na djecu, među ostalim sigurnim i etičkim dizajnom i upotrebom, te izbjegavanjem svakog štetnog iskorištavanja njihovih ranjivosti;
62. PROVODE pravila utvrđena u Direktivi o audiovizualnim medijskim uslugama, Aktu o digitalnim uslugama, Aktu o umjetnoj inteligenciji i drugim zakonodavnim okvirima kojima se doprinosi, među ostalim, zaštiti djece od manipulativnih praksi u dizajnu i onih koje stvaraju ovisnost, od zlostavljanja na internetu, seksualnog zlostavljanja djece, praksi regrutiranja na internetu u svrhu daljnjeg iskorištavanja i kršenja privatnosti, neprimjerenog i obmanjujućeg sadržaja, dezinformacija, nametljivog prikupljanja informacija, agresivnog internetskog oglašavanja nezdrave hrane, pića, standarda ljepote i nerealnih prikaza tijela, alkohola, duhana i sličnih proizvoda¹⁴ te NASTAVE provedbu Direktive o audiovizualnim medijskim uslugama i Akta o digitalnim uslugama, u skladu s njihovim relevantnim odredbama, na način kojim se u potpunosti uzima u obzir potencijalna šteta za mentalno zdravlje uzrokovana prekomjernom upotrebom društvenih medija i drugih digitalnih tehnologija, kao što su platforme temeljene na algoritmima, imerzivna virtualna okruženja, internetske platforme za videoigre i sustavi za preporučivanje sadržaja, ako je primjenjivo;

63. POZOVU dionike u digitalnom poslovanju da zadane postavke za djecu odrede u skladu s najvišim standardima sigurnosti i privatnosti, izbjegavajući formate i značajke kojima se potiče ovisnost, kao što su beskonačno pregledavanje sadržaja ili upotreba netransparentnih algoritama, kao i da zajamče sadržaj prilagođen dobi i siguran digitalni prostor, da se pridržavaju i provode postupke provjere dobi, prema potrebi, koji su razmjerni i primjenjivi, te na način kojim se poštuje privatnost korisnika, te da s obzirom na trenutačno stanje uzmu u obzir znatan rizik da je dob većine korisnika precijenjena. U osnovi i posebno ako nije moguće razlikovati djecu od odraslih korisnika, poslovne dionike trebalo bi poticati na primjenu tih zadanih postavki na sve korisnike kako bi se spriječila šteta za djecu;
64. u okviru regulatornog i etičkog nadzora POZIVA dionike u digitalnom poslovanju da provedu transparentne i neovisne procjene učinka digitalnih tehnologija, a posebno značajki dizajna čiji je cilj povećati angažman korisnika, na mentalno i fizičko zdravlje djece i adolescenata, uključujući one u ranjivom položaju, te da podatke relevantne za taj učinak na zdravlje pravodobno i štiteći privatnost razmjenjuju s neovisnim istraživačima i širom javnosti;

65. PODUPIRU i PROMIČU istraživanja kako bi se bolje dokumentirale i okarakterizirale veze između mentalnog zdravlja i digitalnih tehnologija te mogući štetni učinci takvih tehnologija;
66. OMOGUĆE odgovarajuću financijsku potporu kako bi se osigurala održiva potpora istraživanju i djelovanju utemeljenom na dokazima u tom području;
67. OMOGUĆE učinkovitu i djelotvornu upotrebu programa financiranja, kao što su Instrument za tehničku potporu, Europski socijalni fond+, program „EU za zdravlje”, Digitalna Europa i Obzor Europa. Programom Erasmus+ također se može poduprijeti digitalno obrazovanje i razvoj digitalnih vještina svih učenika, što uključuje medijsku i digitalnu pismenost, s ciljem podupiranja njihove digitalne uključenosti i osnaživanja;

68. redovito PREISPITUJU i PROMIČU primjenu smjernica za digitalno obrazovanje (tj. smjernica za učitelje i odgojno-obrazovne djelatnike za promicanje medijske i digitalne pismenosti te suzbijanje dezinformacija obrazovanjem i osposobljavanjem te etičkim smjernicama za odgojno-obrazovne djelatnike o upotrebi umjetne inteligencije i podataka u poučavanju i učenju) i smjernica za dobrobit i mentalno zdravlje (tj. smjernica za oblikovatelje politika i obrazovne djelatnike za promicanje dobrobiti i mentalnog zdravlja u školi) te promiču upotrebu tih smjernica na nacionalnoj razini kako bi se podigla svijest o različitim aspektima povezanim s digitalnim obrazovanjem i dobrobiti, kao što su digitalna otpornost i digitalno građanstvo⁸¹;

POZIVA EUROPSKU KOMISIJU DA:

69. NASTAVI provoditi i promicati sveobuhvatan pristup mentalnom zdravlju opisan u Komunikaciji Komisije o sveobuhvatnom pristupu mentalnom zdravlju, uključujući mjere i vodeće inicijative usmjerene na sprečavanje problema s mentalnim zdravljem i one usmjerene na uspostavu sigurnijeg i zdravijeg digitalnog prostora za djecu i adolescente²;

⁸¹ Ova se točka odnosi na smjernice objavljene 2022. – mjera 6. i mjera 7. Akcijskog plana za digitalno obrazovanje (2021. – 2027.). Te se smjernice trenutačno revidiraju. Za više informacija vidjeti: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. OSIGURA da mentalno zdravlje i dobrobit djece i adolescenata i dalje budu prioritet u provedbi Akta o digitalnim uslugama i drugog relevantnog zakonodavstva te pravodobno RAZRADI smjernice predviđene člankom 28. Akta o digitalnim uslugama, naglašavajući potrebu da pružatelji usluga internetskih platformi ne primjenjuju prakse u dizajnu koje namjerno stvaraju ovisnost i usmjerene su na djecu, da promiču prakse u dizajnu prilagođene dobi i da usvoje točna, pouzdana i čvrsta rješenja za provjeru dobi kojima se štiti privatnost, prema potrebi, razmjerna i primjenjiva;
71. RAZMOTRI mentalno zdravlje i dobrobit djece i adolescenata u predstojećoj evaluaciji i mogućoj reviziji Direktive o audiovizualnim medijskim uslugama;
72. NASTAVI s provedbom strategije za bolji internet za djecu (BIK+), uz uravnoteženje zaštite i osnaživanja djece i mladih na internetu;
73. NASTAVI provoditi Akcijski plan za digitalno obrazovanje (2021. – 2027.) kako bi se osiguralo da mladi mogu donositi informirane i sigurne odluke na internetu te imati digitalne vještine i kompetencije za odgovornu, kritičnu i samopouzdanu upotrebu digitalnih tehnologija;

74. NASTAVI podupirati provedbu Preporuke Vijeća o inicijativi „Putevi do školskog uspjeha”^{82,82} razmjenom djelatnovih praksi, smjernica i praktičnih alata kako bi se školama i odgojno-obrazovnim djelatnicima pomoglo da promiču dobrobit i mentalno zdravlje, u skladu s pristupom dobrobiti i mentalnom zdravlju na razini cijelog sustava i cijele škole⁸³. To uključuje rad na prevenciji i podizanju svijesti, uz potpuno iskorištavanje EU-ovih alata za suradnju, internetskih platformi i obrazovnih zajednica, kao što je Europska platforma za školsko obrazovanje, uključujući eTwinning⁸⁴;
75. SAVJETUJE se s državama članicama o istraživanju na razini EU-a o utjecaju društvenih medija i prekomjernog vremena provedenog pred zaslonom na mentalno zdravlje i dobrobit kako bi se uspostavila pozitivna, kreativna i uravnotežena upotreba digitalnih tehnologija⁸⁵;

⁸² Preporuka Vijeća od 28. studenoga 2022. o inicijativi „Putevi do školskog uspjeha” i zamjeni Preporuke Vijeća od 28. lipnja 2011. o politikama za smanjenje ranog napuštanja školovanja (Tekst značajan za EGP) (2022/C 469/01), ST/14981/2022/INIT, SL C 469, 9.12.2022., str. 1–15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Europska komisija, Europski prostor obrazovanja – Školsko obrazovanje, „Dobrobit u školi”, 7. listopada 2024., pristupljeno 20. svibnja 2025., <https://education.ec.europa.eu/hr/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Europska platforma za školsko obrazovanje mjesto je na kojem stručnjaci iz područja školskog obrazovanja – školski djelatnici, istraživači i oblikovatelji politika – mogu razmjenjivati vijesti, intervjue, publikacije, primjere iz prakse, tečajeve i partnere za projekte u okviru programa Erasmus+. Njezin odjeljak za eTwinning namijenjen je sudionicima tog programa i njihovim aktivnostima. Za više informacija vidjeti: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Sve je više znanstvenih dokaza koji ukazuju na potrebu za intervencijama za kontrolu uporabe zaslona u djece i adolescenata. Za više informacija vidjeti: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., *Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review* (Vrijeme provedeno pred zaslonom među školskom djecom od 6. do 14. godine: sustavni pregled), *Global Health Research and Policy*, sv. 8., 12 (2023.), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., *Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management* (Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred zaslonom na razvoj djece: ažurirani pregled i strategije postupanja), *Cureus*, 18. lipnja 2023., sv. 15.(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. PRIKUPI podatke i znanje u okviru istraživanja na razini EU-a o učinku društvenih medija i prekomjernog vremena provedenog pred zaslonom na mentalno zdravlje i dobrobit te, na temelju dobivenih rezultata, RAZMOTRI mjere, kao što je priprema akcijskog plana ili drugog odgovarajućeg dokumenta kojim će se utvrditi izazovi i rizici i odgovoriti na njih te iznijeti strategije za prevenciju, obrazovanje i potporu kako bi se uspostavila pozitivna, kreativna i uravnotežena upotreba digitalnih tehnologija te spriječio i ublažio negativan učinak digitalnih tehnologija na mentalno zdravlje djece i adolescenata⁸⁶;
77. UZME U OBZIR dimenziju mentalnog zdravlja, uključujući preventivne mjere, nediskriminaciju, djelotvorne zaštitne mjere, izvješćivanje i sveobuhvatnu potporu, u izradi predstojećeg akcijskog plana protiv zlostavljanja na internetu;
78. IZRADI smjernice utemeljene na dokazima, na osnovi rezultata istraživanja na razini EU-a o utjecaju društvenih medija i prekomjernog vremena provedenog pred zaslonom na mentalno zdravlje i dobrobit⁸⁷, za oblikovatelje politika, odgojno-obrazovne djelatnike, pružatelje skrbi i roditelje u pogledu važnosti digitalne higijene, kao i djelotvorne i odgovorne strategije postupanja kada je riječ o vremenu provedenom pred zaslonom (tj. pravila o vremenu provedenom pred zaslonom i vrsti sadržaja koji se pregledava, razdoblja bez zaslona, alternativne aktivnosti za smanjenje ovisnosti o digitalnim tehnologijama)⁴⁰ te preporuke specifične za dob za upotrebu zaslona i društvenih medija;

⁸⁶ Tim akcijskim planom nadopunit će se predstojeći akcijski plan za borbu protiv zlostavljanja na internetu. Za više informacija vidjeti:
U. Von Der Leyen – Kandidatkinja za predsjednicu Europske komisije, Izbor za Europu – Političke smjernice za sljedeću Europsku komisiju 2024. – 2029., Strasbourg, 18.07.2024.,
https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf.

⁸⁷ Mandatno pismo Ursule von der Leyen, predsjednice Europske komisije, Glennu Micallefu, kandidatu za povjerenika za međugeneracijsku pravednost, mlade, kulturu i sport, Bruxelles, 17.9.2024.,
https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.
Mandatno pismo Ursule von der Leyen, predsjednice Europske komisije, Olivéru Várhelyiu, kandidatu za povjerenika za zdravlje i dobrobit životinja, Bruxelles, 17.9.2024.,
https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. OSIGURAJU učinkovito funkcioniranje europskog i nacionalnog prava radi sprečavanja nepoštenih i štetnih poslovnih praksi u internetskom okruženju i učinkovito provedu postojeće propise;
80. OSIGURAJU aktivno i smisleno sudjelovanje djece i mladih diljem Europe u razvoju politika, mjera i rješenja EU-a usmjerenih na njihovo osnaživanje na internetu i smanjenje negativnog utjecaja digitalnih tehnologija na mentalno zdravlje djece i adolescenata⁸⁸;
81. PODIŽU SVIJEST u Europskoj uniji o mogućim štetnim posljedicama pružanja pristupa digitalnim tehnologijama djeci i adolescentima u ranoj fazi, bez odgovarajućeg nadzora, smjernica ili ograničenja;
82. POTIČU istraživanje i razvoj usluga u području mentalnog zdravlja prilagođenih digitalnom dobu s pomoću resursa, telefonskih linija za pomoć i internetskog savjetovanja⁸⁹;
83. PRATI i OSIGURA usklađenost dionika u digitalnom poslovanju s postojećim propisima o zaštiti djece i adolescenata u kibernetičkom prostoru, njihov napredak u tom području i njihov proaktivan stav te kontinuirano OCJENJUJE imamo li prave alate za suočavanje s izazovima;

⁸⁸ Rezolucija Vijeća Europske unije i predstavnika vlada država članica, koji su se sastali unutar Vijeća, o okviru za europsku suradnju u području mladih: strategija Europske unije za mlade za razdoblje 2019.–2027., SL C 456, 18.12.2018., https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., *Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis* (Promicanje mentalnog zdravlja djece i adolescenata putem digitalnih tehnologija: sustavno preispitivanje i metaanaliza), *Frontiers In Psychology*, 12. ožujka 2024., sv. 15., <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. UTVRDI primjere dobrog i sigurnog dizajna digitalne tehnologije, posebno platformi društvenih medija, u pogledu potreba i ranjivosti djece i adolescenata te POTIČE inicijative kojima se promiče zdrav sadržaj kako bi se suzbili negativni učinci digitalnih tehnologija;
 85. UZME U OBZIR raznolikost europskog stanovništva pri osmišljavanju inicijativa politika kako bi se promicala odgovarajuća zaštita djece i adolescenata čije je mentalno zdravlje potencijalno ugroženo;
 86. PROMIČE istraživanja i inovacije kako bi se prikupili dodatni znanstveni dokazi o tome kako upotreba digitalnih tehnologija utječe na mentalno zdravlje i dobrobit djece i adolescenata u sve digitaliziranijem društvu, PRATI i EVALUIRA učinak strategija i inicijativa usmjerenih na promicanje zdrave i uravnotežene upotrebe digitalne tehnologije i mogućnosti te OCJENJUJE mogućnosti dosljednog financiranja za potporu istraživanjima i aktivnostima utemeljenima na dokazima u tom području.
-