

Higijena kod učenika 7. i 8. razreda osnovne škole - stavovi, mišljenja i navike

Antolić, Matea

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:555993>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-02**

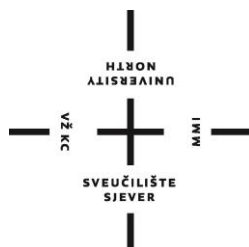


Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)



SVEUČILIŠTE SJEVER
SVEUČILIŠNI CENTAR VARAŽDIN



DIPLOMSKI RAD br. 267/SSD/2023

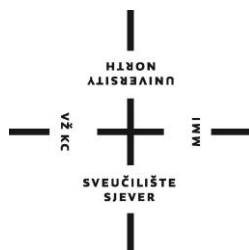
**Higijena kod učenika 7. i 8. razreda osnovne
škole - stavovi, mišljenja i navike**

Antolić Matea

Varaždin, rujan 2023.

SVEUČILIŠTE SJEVER
SVEUČILIŠNI CENTAR VARAŽDIN

Diplomski sveučilišni studij sestrinstvo-menadžment u
sestrinstvu



DIPLOMSKI RAD br. 267/SSD/2023

Higijena kod učenika 7. i 8. razreda osnovne
škole - stavovi, mišljenja i navike

Student:
Antolić Matea 0314014424

Mentor:
doc. dr. sc. Lapat Goran

Varaždin, rujan 2023.

Prijava diplomskog rada

Definiranje teme diplomskog rada i povjerenstva

ODJEL Odjel za sestrinstvo

STUDIJ diplomski sveučilišni studij Sestrinstvo – menadžment u sestrinstvu

PRISTUPNIK Antolić Matea

MATIČNI BROJ 0314014424

DATUM 04.07.2023.

KOLEGIJ Didaktika

NASLOV RADA Higijena kod učenika 7. i 8. razreda osnovne škole - stavovi, mišljenja i navike

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Hygiene in 7th and 8th grade elementary school students - attitudes, opinions and habits

MENTOR Lapat Goran

ZVANJE docent

ČLANOVI POVJERENSTVA

1. izv.prof.dr.sc. Tomislav Meštrović
2. doc.dr.sc. Goran Lapat, mentor
3. doc.dr.sc. Ivana Živoder, član
4. doc.dr.sc. Sonja Obranić, zamjenski član
- 5.

Zadatak diplomskog rada

BROJ 267/SSD/2023

OPIS

Navika je stečeni oblik ponašanja koje ponavljamo u životu. Najlakše ih usvajamo i razvijamo u djetinjstvu, a njihova usvojenost je pokazatelj zrelosti djeteta. Usvajanjem higijenskih navika čuvamo zdravlje od mnogobrojnih bolesti. Osobna higijena ima zdravstveni, odgojni i kulturološki značaj. Ukoliko se dijete pravilno ne (na)uči provođenju higijenskih navika, dolazi do narušavanja djetetova zdravlja kroz mnoge aspekte. Temeljni cilj ovog diplomskog rada je istražiti koliko često učenici 7. i 8. razreda provode osobnu higijenu te saznati njihove navike, mišljenja i stavove o važnosti provođenja osobne higijene.

Za potrebe ovog rada je kreiran strukturirani anketni upitnik koji se sastoji od 21 pitanja, a namijenjen je učenicima u dobi od 12-15 godina. Podaci dobiveni u istraživanju će se analizirati i shodno njima donijeti preporuke u svrhu poboljšanja razvijanja higijenskih navika kod učenika.

Važno je da se navike usvoje u djetinjstvu, da naučimo svi koliko je važna prevencija i zaštita zdravlja i njegovo očuvanje i kako nam se može narušiti općenito zdravstveno stanje, ako zanemarimo osobnu higijenu. Zdravstveni djelatnici, roditelji i učitelji bi trebali svojim primjerom, edukacijama i radionicama poticati učenike na usvajanje navika redovite osobne higijene u svrhu očuvanja vlastitog zdravlja i prevencije bolesti.

ZADATAK URUČEN

24.08.2023

STAMPANJE
IMENOM MENTORA

Goran Lapat

SYEUCILISTE
SIEVER
SYEUCILISTE SIEVER

Zahvala

Posebno se zahvaljujem mentoru doc.dr.sc. Goranu Lapatu na savjetima, podršci, motivaciji, razumijevanju i velikoj pomoći pri izradi diplomskog rada. Ujedno se zahvaljujem i svim profesorima Sveučilišta Sjever na stečenom znanju i vještinama.

Zahvaljujem se i mojoj obitelji bez koje ovo ne bi bilo moguće. Hvala im što su me bodrili i savjetovali.

Hvala i mojim dragim kolegama i kolegicama koje sam upoznala i zbližila se s njima tijekom studiranja, a ujedno hvala i kolegicama s radnog mjesta na savjetima i podršci.

Sažetak

Navike stečene u ranom djetinjstvu oblikuju nas kao osobe. U samom procesu razvoja djece stečene navike su pokazatelj zrelosti djeteta. Navike kao takove su usvajanje ponajviše higijenskih navika, jer njima čuvamo svoje zdravlje od mnogobrojnih bolesti. Ako se dijete pravilno ne uči provođenju higijenskih navika, dolazi do narušavanja djetetova zdravlja kroz mnoge aspekte. Ukoliko dijete ne usvoji pranje ruku, umivanje, tuširanje/kupanje ili podrezivanje noktiju na rukama i nogama, dolazi do negativnih navika. Temeljni cilj istraživanja je ukazati na svakodnevne higijenske navike učenika u današnje vrijeme odnosno u 21. stoljeću kako obnašaju osobnu higijenu.

Cilj istraživanja je istražiti koliko često učenici 7. i 8. razreda provode osobnu higijenu, koliko je važno provoditi osobnu higijenu, te saznati njihove navike, mišljenja i stavove. Također potvrditi razliku između muškog i ženskog spola 7. i 8. razreda u navikama, mišljenjima i stavovima u provođenju higijene.

Metoda koja je korištena prilikom izrade diplomskog rada je strukturirani anketni upitnik koji se sastoji od 21 pitanja, a ispunili su ih učenici od 12-15 godina starosti. Sudjelovalo je 115 učenika i učenica (N= 115), a istraživanje je provedeno u ožujku 2023. godine. Dobiveni rezultati ukazuju kako djevojčice (52,2%) i dječaci (47,8%) provode higijenu svakodnevno. Potvrđena je hipoteza što se tiče spola u više od 50% odgovora kroz njihove navike, mišljenja i stavove, da ima statistički značajne razlike u provođenju osobne higijene. Djelomično je prihvaćena hipoteza u razlikama između 7.-ih i 8.-ih razreda jer je manje od 50% odgovora kojima bi se hipoteze sa statistički značajnim razlikama potvrdile. Na temelju rezultata možemo edukacijom, preventivnim mjerama, projektima te aktivnostima doprinijeti njihovom poboljšanju u provođenju osobne higijene.

Podaci koji su dobiveni upućuju da je potrebno što bolje educirati oba spola bilo koje dobi da se što bolje i kvalitetnije provodi osobna higijena.

Ključne riječi: edukacija, osobna higijena, učenici

Summary

Habits acquired in early childhood shape us as individuals. In the process of children's development, acquired habits are indicator of a child's maturity. Habits, as such primarily involve adopting hygiene habits, as they help protect our health from various diseases. If a child is not properly taught to practice hygiene habits, it can lead to the deterioration of the child's health in many aspects. If a child does not adopt habit like handwashing, face washing, showering/bathing, or trimming fingernails and toenails, negative habits may develop. The primary goal of this research is to highlight the daily hygiene habits of student in today's society, specifically in the 21st century, and how they carry out personal hygiene.

The research aims to investigate how often 7th and 8th grade students engage in personal hygiene, how important it is to maintain personal hygiene, and to discover their habits, opinions and attitudes. Additionally, it aims to confirm the differences between male and female student in the 7th and 8th grades regarding their habits, opinions and attitudes towards hygiene.

The method that was used in the preparation of the diploma thesis is a structured questionnaire consisting of 21 questions, which were filled in by students aged 12-15. In this research participated male and female students (N= 115), and the research was conducted in March 2023. The obtained results indicate that girls (52.2%) and boys (47.8%) perform hygiene daily. The hypothesis regarding gender was confirmed in more than 50% of the answers through their habits, opinions and attitudes, that there are statistically significant differences in the implementation of personal hygiene. The hypothesis in the differences between the 7th and 8th grades was partially accepted because less than 50% of the answers would confirm the hypotheses with statistically significant differences. Based on results, education, preventive measures, projects and activities can contribute to improving personal hygiene practices among students.

The data obtained suggest that both genders of any age need to be better educated to ensure the better and more quality practice of personal hygiene.

Keywords: education, personal hygiene, students

Sadržaj:

1. Uvod	1
2. Higijena ruku	2
2.1.1. Sapun	4
2.1.2. Sušenje ruku	4
2.1.3. Sušilice mlazom zraka	5
2.2. Njega ruku	5
2.3. Njega noktiju na rukama i stopalima	6
2.4. Tuširanje i kupanje.....	7
2.5. Njega lica i kose.....	8
2.6. Oralna higijena	9
2.6.1. Četkica za zube	9
2.6.2. Pasta za zube	10
2.6.3. Konac za zube	11
2.6.4. Rani dječji karijes	11
2.7. Higijena odjeće i obuće	12
3. Istraživački dio	13
3.1. Cilj istraživanja	13
3.2. Etički aspekti istraživanja.....	13
3.3. Metode istraživanja	13
3.4. Obrada podataka	13
3.5. Instrumenti	14
4. Rezultati	15
4.1. Sociodemografska obilježja ispitanika	15
4.2. Prikaz godina i treniranje sporta.....	16
4.3. Razgovor o osobnoj higijeni	18
4.4. Njegovanje zubi	19
4.6. Pranje ruku, korištenje dezinficijensa te kreme za ruke	21
4.7. Preparati za osobnu higijenu	23

4.8. Umivanje kod djece	24
4.9. Rezanje noktiju na rukama i nogama.....	25
4.10. Pranje ruku u školi	26
4.11. Dijelovi tijela po jačini neugodnog mirisa	27
4.12. Osjećaj zadovoljstva nakon obavljene higijene	28
5. Testiranje razlike kod promatranih pitanja s obzirom na spol i promatrane razrede.....	29
6. Hipoteze	43
7. Rasprava	45
8. Zaključak.....	48
9. Literatura.....	50
10. Popis slika	52
11. Popis grafikona.....	53
12. Popis tablica	54
13. Prilozi.....	55

1. Uvod

Osobna higijena u čovjeka obuhvaća oralnu higijenu, kupanje ili tuširanje, depilaciju, brijanje, četkanje kose i općenita briga o vlastitom tijelu. Ovi postupci su ključni da osoba održi zdravlje, te da kvalitetno obnaša osobnu higijenu [1]. Ako se dogodi da je osoba u nemogućnosti obnašati osobnu higijenu, takva neprilika može dovesti do štetnih učinaka. Počinju se događati promjene u usnoj šupljini, stvara se prljavština i neugodan miris po tijelu, te kosa postaje masna i poprima neugodan miris. Redovito kupanje ili tuširanje može spriječiti pojavu raznovrsnih infekcija [1]. Higijenska praksa u svakom slučaju pomaže u održavanju vlastitog zdravlja. Pravilnom i redovitom osobnom higijenom možemo spriječiti zarazne bolesti koje se prenose prljavim rukama, odjećom i obućom. Higijenske navike koje dijete usvoji u djetinjstvu, ovise o tome kako će ih provoditi u odrasloj dobi. Posebna uloga se također dodjeljuje roditeljima i učiteljima kao edukatorima djece kroz učenje osobne higijene. Oni su dužni poučiti djecu kako pravilno usvojiti te održavati osobnu higijenu, jer na taj način će poboljšati i zadržati mentalno zdravlje osobe kao pojedinca [2].

Higijena se također svodi i na održavanje higijene okoliša, hrane i vode, dok suvremene higijenske mjere provode se na temelju utvrđenih sanitarnih propisa i drugih zakona za zaštitu zdravlja ljudi. Cilj je zaštita zdravlja i sprečavanje bolesti ako se kvalitetno provodi osobna higijena [3]. U svakom slučaju naša djeca su budućnost te ih valja kvalitetno podučiti provođenju osobne higijene, kroz vizualni, auditivni i praktični rad. Poučavati djecu znači voditi ih uz sebe u provođenju osobne higijene na način da im se pokaže kako se njeguju zubi, kako se nanosi šampon na tijelo i kako se kvalitetno pere kosa. Ujedno im pokazujemo koliko je to bitno za njihovo mentalno i fizičko zdravlje. Uz njih smo kada prvi puta režu nokte na rukama i nogama te ih vodimo kroz proces na način da se toga ne treba bojati, nego kako najlakše zadovoljiti sebe kroz provođenje osobne higijene.

2. Higijena ruku

Ignaz Semmelweis je prije 150 godina dokazao da je *babinja groznica* zarazna bolest te se širi preko trupala od pacijenta do pacijenta, preko ruku zdravstvenog osoblja. Na taj se način mora isticati koliko je važna higijena ruku te time prevenirati infekciju [4]. Infekcije koje su povezane sa zdravstvenom skrbi javljaju se bez obzira ima li osoba primarno oboljenje, a ona nastaje kao posljedica dijagnostike, skrbi i liječenja, dok se mogu razvijati za vrijeme boravka u bolnici ili nakon otpusta iz nje [5]. Na niže prikazanoj slici (Slika 2.) prikazano je 5 pravila za higijenu ruku koje obuhvaća trenutke prije kontakta s pacijentom, prije aseptičkih postupaka, nakon rizika izlaganju tjelesnim tekućinama, nakon kontakta s bolesnikom i nakon kontakta s bolesnikovom okolinom.



Slika 2. Prikaz 5 trenutaka za higijenu ruku

Izvor: <https://kbc-rijeka.hr/> (29.07.2023.)

2.1. Pranje ruku uporabom sapuna i vode

Pravilno pranje ruku vodom i sapunom prikazano je na dolje navedenoj slici (Slika 2.1.) Pranje ruku počinje upotrebom sapuna i obične vode. Neki ruke peru hladnom, a neki toplom vodom, to sve zavisi od osobe do osobe. Sapun djeluje na način da ima mehaničko djelovanje kojim odstranjuje prljavštinu s ruku osobe. Voda samostalno nema efekt odstranjivanja prljavštine, te svakako veliku ulogu ovdje ima sapun jer on može odstraniti ulje koje se može naći na rukama. Temperatura inače ne djeluje kao čimbenik za uklanjanje prljavštine, ali bi svakako bilo poželjno izbjegavati vruću vodu jer ona može povećati iritaciju, te može dovesti do oštećenja kože [4]. Prljavim rukama šire se mnoge zarazne bolesti te zbog toga mora postojati temelj za pravilno pranje ruku. Prljave ruke su najčešće put u kontaminaciji hrane te prijenosa uzročnika zaraznih bolesti i zato najčešće crijevne bolesti nazivamo bolestima prljavih ruku [6]. Samo pranje ruku započinje vlaženjem ruku najčešće toplom vodom, a može biti i hladna, zatim se nanosi tekući sapun, utrljava se pjena u ruke. Bilo bi poželjno da se ta radnja izvodi barem 15 sekundi. Nakon toga se ruke ispiru tekućom vodom. U svrhu pranja ruku vodom i sapunom, možemo koristiti i četkice za uklanjanje prljavštine ispod noktiju i oko noktiju. Nakon što se ruke operu sapunom, moraju se temeljito isprati pod mlazom najčešće tople vode, iako neki vole i hladnu vodu, sve dok se sapun ne ispere [6].



Slika 2.1. Prikaz pranja ruku vodom i sapunom

Izvor: <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/prevencija-zaraznih-bolesti> (7.06.2023.)

2.1.1. Sapun

Sapun može biti obični, najbolje neutralne pH vrijednosti 7.0. Trebalo bi izbjegavati dodatne tvari u sapunu jer nemaju dodatnu korist pranja ruku, čak štoviše mogu izazvati alergije, iritaciju te suhoću ruku. Koristi li osoba tekući sapun bilo bi poželjno da bude u zatvorenoj posudi. Ako se pak mijenja tekući sapun u dozatoru, trebalo bi prije svakog novog ulijevanja očistiti dozator, pa tek onda uliti novi tekući sapun [4]. Ime potječe od stare metode priprema sapuna. Svojstva sapuna potječu iz kombinacije polarne karboksilne skupine i nepolarnog ugljikovodičnog lanca unutar iste molekule. Otopina sapuna je suspenzija sapunskih micela u vodi. Sapun čisti privlačenjem nepolarnih molekula u koje spadaju masti u nepolarno središte micela. Svrstavaju se u tenzide odnosno površinski aktivne tvari. Sapuni koji se rabe u osobnoj higijeni sadrže oko 80% masnih kiselina te najviše 0,03% slobodnih alkalija. Prema namjeni dodaje mu se boja, miris, dezodorans, dodatak za njegu kože, antioksidansi i baktericidi. Sapun je jedan od najstarijih poznatih kemijskih proizvoda, a spominje se već u 1. stoljeću [7].

2.1.2. Sušenje ruku

Sušenje ruku može imati više metoda, a najpraktičnije je papirnatim ubrusom, što se može vidjeti na niže prikazanoj slici (Slika 2.1.2.). Nakon pranja ruku, poželjno je da se temeljito osuše ruke. Za ruke bi bilo najpraktičnije koristiti jednokratne papirnate ubruse, jer zajednički ručnici nikako nisu poželjni za sušenje više ruku. Kada se koriste papirnati ubrusi vrlo je važno tapkati u ubrus, jer se na taj način sprečava oštećenje kože [4].



Slika 2.1.2. Prikaz sušenja ruku papirnatim ubrusom
Izvor: <https://zdravljeplus.ba> (7.06.2023.)

2.1.3. Sušilice mlazom zraka

Sušilice su veoma spore, bučne, potrebna im je električna energija, te ih može koristiti jedna po jedna osoba. One svakako pridonose rizik za raspršenost mikroorganizama u okolini, te nisu baš preporučljive u zatvorenim prostorima [4], što se može vidjeti na niže prikazanoj slici (2.1.3.).



*Slika 2.1.3. Prikaz sušilice mlazom zraka
Izvor: <https://volino.hr> (30.07.2023.)*

2.2. Njega ruku

Njega ruku je vrlo važna jer je koža prva linija obrane od bilo kakve vrste infekcije, krema može biti neutralna i najbolje je da se koristi kao takova, jer može doći do iritacije kože, što je prikazano na slici niže (Slika 2.2.). Učestalo pranje ruku dovodi do postupnog smanjenja lipida koji se nalaze na površini. Pranje ruku sapunom i vodom je uvelike neophodno prije ili nakon upotrebe dezinficijensa jer može dovest do dermatitisa [4]. Kako ne bi koža učestalo pucala ne preporuča se upotreba vruće vode te treba tapkati ruke o papirnati ubrus, a ne ih trljati. Potrebno je redovito stavljanje kreme na ruke, jer kožu tako štitimo od sušenja i pucanja. Kreme ili losioni za ruke bi trebalo nabavljati u malim pakiranjima, jer njih nije poželjno ponovo nadopunjavati [4].



***Slika 2.2.** Prikaz njege ruku kremom
Izvor: <https://www.aromaistre.com> (7.06.2023.)*

2.3. Njega noktiju na rukama i stopalima

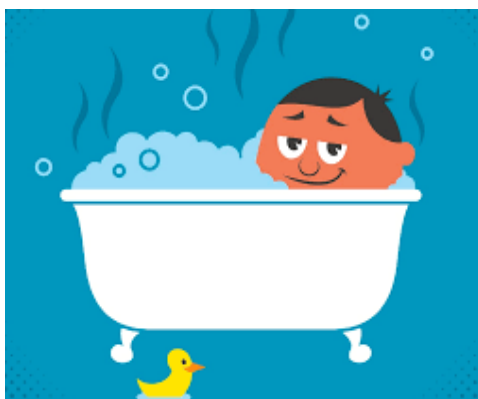
Svakodnevnom higijenom njege ruku i stopala stvaramo naviku održavanja osobne higijene. Na taj način poboljšavamo cirkulaciju, hranimo kožu, odstranjuje se sva nečistoća i neugodni mirisi [8]. Podrezivanjem noktiju sprečava se urastanje nokta u meso, nelagoda, bol i infekcija. Važno je provođenje higijene ruku i stopala kod djece koja imaju dijabetes [8]. Nokti mogu imati više faza što je i prikazano na slici niže (Slika 2.3). Nokti se najčešće čiste četkicom, jer se između kože i nokta skuplja prljavština koja se vodom i sapunom ne može očistiti nego je potrebna i četkica za uklanjanje prljavštine. Nokti ujedno neprestano rastu te ih treba podrezivati kako na rukama, tako i na nogama. Na rukama se podrezuju polukružno i nikako prekratko jer se štiti jagodica prsta. Kada osoba primijeti promjenu na noktima, to može ukazivati na mnoge bolesti. Ako su recimo nokti jako suhi, hrapavi ili tanki to ukazuje na nedostatak vitamina A [9].



Slika 2.3. Prikaz promjene nokta na nogama
Izvor: <https://www.nailner.hr> (7.06.2023.)

2.4. Tuširanje i kupanje

Svakodnevno kupanje ili tuširanje je najbolji način održavanja kvalitetne higijene i zdravog života. Temperatura za kupanje ili tuširanje bi trebala biti između 36°C i 37°C, a prostorija gdje se dijete kupa ili tušira bi trebala biti između 24°C i 25°C. Zbog same osjetljivosti djetetove kože najbolje bi bilo koristiti preparate koji imaju neutralnu pH vrijednost. Kupanje ili tuširanje bi bilo najbolje provoditi u isto vrijeme [8]. To najbolje prikazuje slika niže (Slika 2.4.). Ljudi imaju čestu naviku ostavljanja vode da teče dok se tuširaju ili kupaju. Prilikom jednog kupanja osoba troši prosječno do 170 litara. Za intenzivno tuširanje potrebno je svega 50 litara vode, dok jednokratnim tuširanjem, umjesto kupanja osoba može uštedjeti između 120-135 litara vode, te se na godišnjom uštedi prikazuje od 130-150 kubičnih metara [10].



Slika 2.4. Prikaz kupanja u kadi
Izvor: <https://www.telegram.hr> (7.06.2023.)

2.5. Njega lica i kose

Za umivanje bi trebalo koristiti tekuću vodu, a svježina lica i boje stječe se pravilnom prehranom i trebalo bi boraviti što više na svježem zraku. Za čišćenje lica naročito kada su visoke temperature koriste se blage otopine organskih kiselina [9]. Za razliku od lica, u kosi se nakuplja vanjska prljavština, prašina te izlučene tvari iz kože. Kosu bi trebalo prati u toploj vodi nikako u hladnoj. O redovitom pranju kose ovisi o životu zanimanja ljudi ili jednostavno navikama koliko učestalo se pere kosa. Nakon stavljanja i utrljavanja šampona za kosu, treba ju dobro isprati, te obrisati i posušiti. Preporuke za sušenje kose su prirodnim putem te izbjegavanje sušila za kosu, jer se na taj način kosa jače isušuje. Češljanje ili četkanje kose pomažu raspodijeliti prirodne mase tvari jer one održavaju gipkost vlasi, uklanjaju nečistoću, potiču krvotok vlasišta. Svaka osoba bi trebala imati svoj češalj ili četku zbog nastanka ušiju koja su najpogodnija za dobivanje u nižim razredima ili predškolskoj dobi. Ujedno češljeve i četke bi također trebalo čistiti i prati u toploj vodi te ih nakon toga dezinficirati [9].

2.6. Oralna higijena

Zubi se formiraju u trudnoći, te dijete pri rođenju ima 20 mliječnih zubi unutar čeljusti. Zbog toga je vrlo važno njegovati desni prije nicanja zubi. Važno je njegovati mliječne zube jer oni imaju više funkcija. Čuvaju mjesto trajnim zubima, potiču normalan razvoj i rast same čeljusti, omogućuju da dijete ima žvače hranu, sudjeluju u stvaranju govora, utječu na estetiku lica te na emocionalan razvoj djeteta. Kako se četkicom ne može otkloniti plak sa svih površina na zubima, važno je korištenje zubnog konca kod djece koja imaju sve zube [8]. Faktori rizika koji mogu dovesti do problema oralnog zdravlja su nezdrava prehrana, konzumacija alkoholnih i gaziranih pića te loša higijena [11]. S druge strane zbog određenih stanja ili bolesti u ustima dolazi do sušenja sluznice i nakupljanja naslaga. Usta mogu postati suha i ispuhana te to stvara otvoreni pristup za ulazak mikroorganizama u tijelo. Stoga je vrlo važno provoditi higijenu usne šupljine nekoliko puta u danu [12].

2.6.1. Četkica za zube

Osnovno sredstvo za održavanje oralne higijene, a sastoji se od drške i vlakana. Vlakna na četkici bi trebala biti iste duljine. Četkice se danas proizvode u tri jačine, kao mekana, srednja i tvrda. Za djecu u predškolskoj dobi važno je da četkica bude mekana, pošto imaju mliječne zube, te će im svakako biti lakše i ugodnije njegovanje zubi. Preporuka je da se četkica mijenja svaka 3 mjeseca jer se tako štitimo od bakterija koje napadaju usnu šupljinu [13]. Vrste četkica za zube prikazane su na slici niže (Slika 2.6.1.). Dijete u prve dvije godine života neće znati pravilno četkati zube, ali zato bi roditelji trebalo podučiti djecu pravilnoj tehnici četkanja zubi te kako ju koristiti [11]. Očuvanje te unapređenje oralnog zdravlja bitni su za prevenciju nastanka oboljenja usne šupljine. Bitan je izbor kupnje četkica za zube kao i metoda četkanja samih zubi. Duljina četkice koja se preporučuje da ju koristi za predškolsko dijete je 12,5 cm-15.5 cm dok glava četkice mora biti min. 2,5 cm. [14]. Loše zdravlje usne šupljine utječe na cijeli organizam, što može biti i obratno jer cijeli organizam i određene bolesti mogu utjecati na stanje usne šupljine i samih zubi [15].



Slika 2.6.1. Četkice za njegovanje zubi
Izvor: <https://drstimac.com> (8.06.2023.)

2.6.2. Pasta za zube

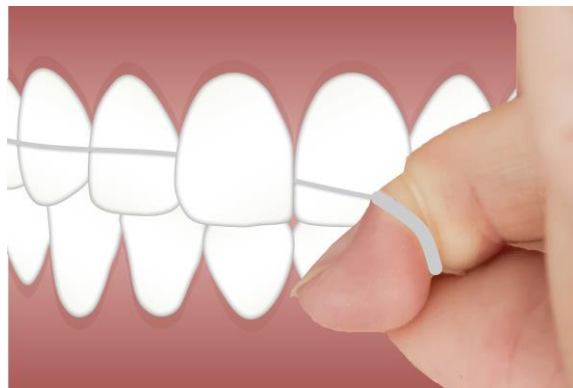
Pomoćno sredstvo za njegovanje zubi, a potrebno je koristiti paste koje u sebi sadrže fluor, kao što je prikazano na slici niže (2.6.2.). Na taj način se sprečava dobivanje karijesa. Djeca u predškolskoj dobi trebaju koristiti manju količinu paste za zube te bi ih roditelji trebali nadzirati kod njegovanja zubi [13]. Karijes je najraširenija bolest naše civilizacije u 21. stoljeću. Prevencija samog karijesa i parodontalnih bolesti stječe se pravilnim pranjem zubi te održavanjem usne šupljine čistom [15].



Slika 2.6.2. Pasta za zube
Izvor: <https://www.minimagazin.info> (8.06.2023.)

2.6.3. Konac za zube

Konac je također pomoćno sredstvo kod negovanja zubi. On nam omogućuje da kvalitetno bočno očistimo zube. Kod upotrebe konca, treba odrezati potrebnu količinu konca, koja se omota oko oba kažiprsta, te se provlači kroz zubni prostor i na taj se način zubi kvalitetno bočno njeguju [13]. Postoje različite vrste konaca a jedan od njih je prikazan na donjoj slici (Slika 2.6.3.).



Slika 2.6.3. Konac za zube

Izvor: <https://www.ordinacija-matancevic.hr> (8.06.2023.)

2.6.4. Rani dječji karijes

Rani dječji karijes najčešće se javlja u dječjoj dobi te je specifičan za mliječne zube. Zubni karijes je infektivna prenosiva bolest. Nastanku samog karijesa pogoduje prehrana s velikim udjelom ugljikohidrata i vrlo malena obuhvaćenost oralnom higijenom [11]. Zubi se već mogu početi kvariti u 2. godini života, a dok 3. i 4. godina prikazuje propadanje većine mliječnih zubi. Na taj način caklina se gubi te nastaje gnoj unutar usne šupljine. Može se javiti visoka temperatura, bol u usnoj šupljini te apsces što dovodi do učestalih odlazaka na pregled kod stomatologa [11].

2.7. Higijena odjeće i obuće

Odjeća i obuća pripadaju ujedno u uže područje osobne važne su za održavanje dobrog zdravlja. Glavna svrha je održavanje klimatskih prilika u zračnom prostoru i na površini našeg tijela, kako bi se mogla vršiti normalna funkcija. Materijali za izradu odjeće izrađuju se od vune, lana, pamuka, svile, te ponekad i kože, ali i prema vremenskim prilikama trebaju imati svrhu odjevnog predmeta [16]. Zrak je inače loš vodič topline, pa će tkanina s većim postotkom pora bolje čuvati tijelo od gubitka vlastite topline. Donje rublje koje se najviše uprlja znojem, masnoćom i prašinom, treba redovito prati i redovito oblačiti čisto donje rublje kao i ostatak odjeće. Iskuhavanjem odjeće se uklanja sva nečistoća i uništavaju se brojne bakterije koje se u nečistoći množe i mogu uzrokovati razna onečišćenja poput gnoja i upale na površini kože. Odjeću bi trebalo najčešće sušiti prirodno odnosno na suncu, te nakon sušenja bi ju bilo poželjno izglacati, jer se tako još bolje osigurava čistoća [16]. Higijeni obuće isto moramo posvetiti veliku važnost, jer nehigijensko obnašanje prema obući donosi nam razne bolesti koje se mogu očitovati na cijelom organizmu. Noge bi trebalo redovito prati te čarape također redovito mijenjati, pa ako treba i do nekoliko puta u danu. Obuća ne bi smjela biti pretijesna ni preširoka, a trebala bi biti izrađena od materijala koji štiti nogu od vanjskih nepravilnosti, ali i da se noge zrače dok se obuća nosi. Gumenu obući ne bi trebalo nositi stalno, nego povremeno, jer nas štiti od vanjske vlage. Za ljeto je najbolje nositi otvorenu obuću ili platnenu, jer se tada noga najbolje zrači. Tijesna obuća ujedno dovodi noge do deformacija, jer onemogućuje normalni dotok krvi u noge. Zimi na taj način može doći do stvaranja ozeblina. Preširoka obuća isto nije dobra za nošenje jer pogoduje nastanku naboja i može se noga inficirati te dovesti do većih neugodnosti. Visoka peta u žena se nikako ne preporuča s higijenskog gledišta [16].

3. Istraživački dio

3.1. Cilj istraživanja

Istražiti mišljenja, navike i stavove o higijeni kod učenika sedmih i osmih razreda osnovne škole.

3.2. Etički aspekti istraživanja

Istraživanje među učenicima provedeno je u skladu s opće usvojenim etičkim načelima. U diplomskom radu su prikazani skupni podatci, čime je osigurana anonimnost učenika. Istraživanje je odobreno od strane Etičkog povjerenstva Osnovne škole Sesvetski Kraljevec.

3.3. Metode istraživanja

U istraživanje je bilo uključeno 115 učenika i učenica (N=115). Anketnim upitnikom se ispitalo koliko kvalitetno učenici i učenice provode osobnu higijenu te koji su njihovi stavovi, mišljenja i navike u provođenju osobne higijene. Također prikazana je razlika između muškog i ženskog spola 7. i 8. razreda u navikama, mišljenjima i stavovima u provođenju higijene. Metoda koja je korištena prilikom izrade diplomskog rada je strukturirani anketni upitnik koji se sastoji od 21 pitanja, a ispunili su ih učenici od 12-15 godina starosti. Istraživanje je provedeno u ožujku 2023. godine.

3.4. Obrada podataka

Za analizu podataka korištene su deskriptivne statističke metode. Rezultati su prikazani pomoću grafikona. Testiranje razlika među odgovorima ispitanika provedeno je korištenjem hi kvadrat testa, a odgovori su prikazani s razinom značajnosti $p < 0,05$ te apsolutnih frekvencija i postotaka.

3.5. Instrumenti

Za istraživanje se koristio Anketni upitnik „Higijena kod učenika 7. i 8.razreda- stavovi, mišljenja i navike“ u svakodnevnom životu. Istraživanje je provedeno u mjesecu ožujku 2023. godine. Sudjelovanje u anketi bilo je anonimno i dobrovoljno. Roditelji sudionika su ispunili informirani pristanak prije početka istraživanja i time odobrili njihovo provođenje. Istraživanje je obuhvatilo podatke koliko učenici često održavaju osobnu higijenu te kakva su njihova mišljenja, stavovi i navike u provođenju osobne higijene.

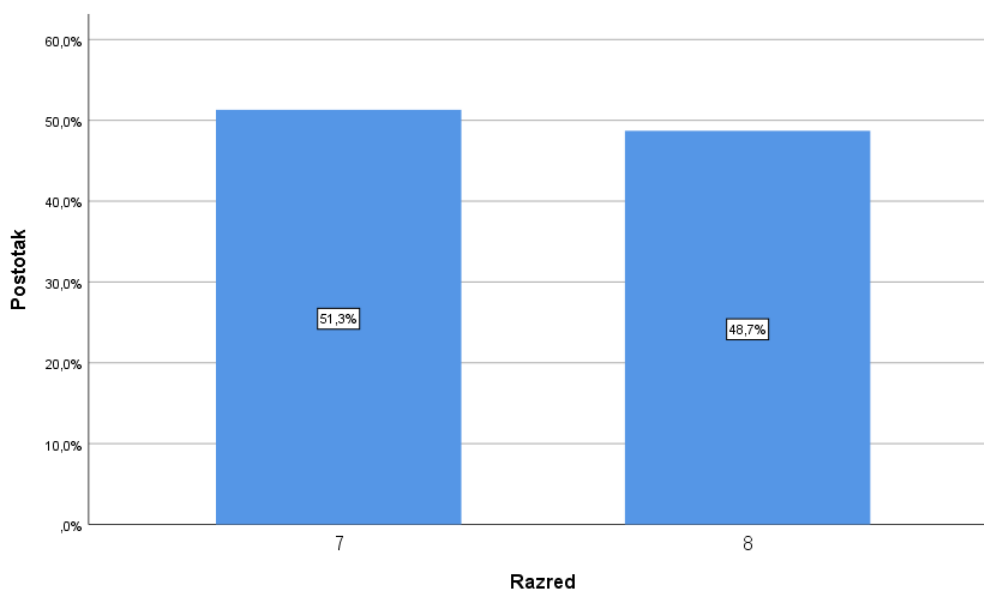
4. Rezultati

4.1. Sociodemografska obilježja ispitanika

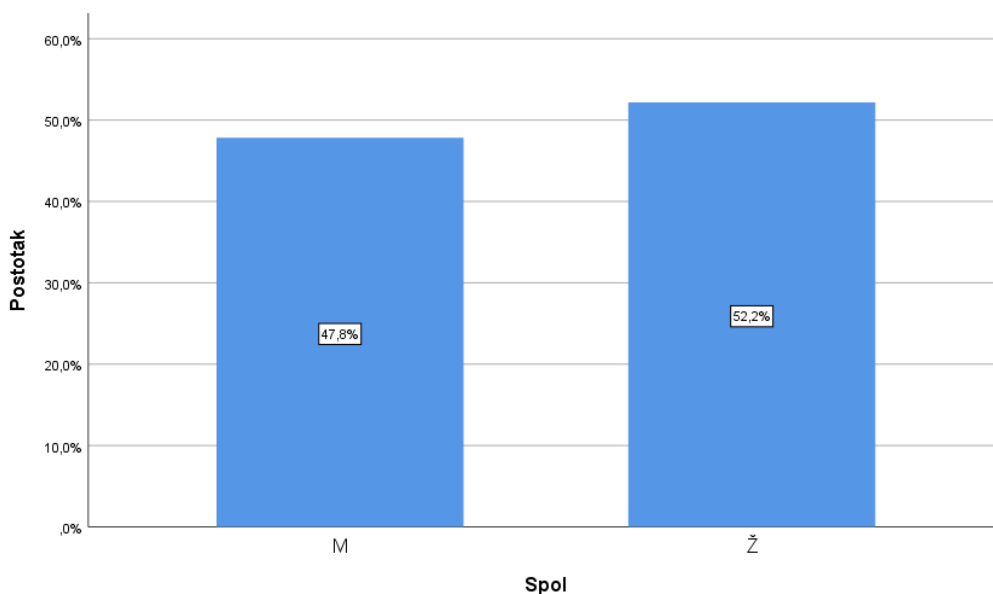
Tablica 4.1. Sociodemografske karakteristike ispitanika

		N	%
Razred	7	59	51,3%
	8	56	48,7%
	Ukupno	115	100,0%
Spol	M	55	47,8%
	Ž	60	52,2%
	Ukupno	115	100,0%

Uočavamo kako 51,3% pohađa 7, dok 48,7% pohađa 8 razred, kod spola ispitanika 47,8% je muškog spola, dok je 52,2% ženskog spola.



Grafikon 4.1.1. Prikaz ispitanika po razredima (%)



Grafikon 4.1.2. Prikaz ispitanika po spolu (%)

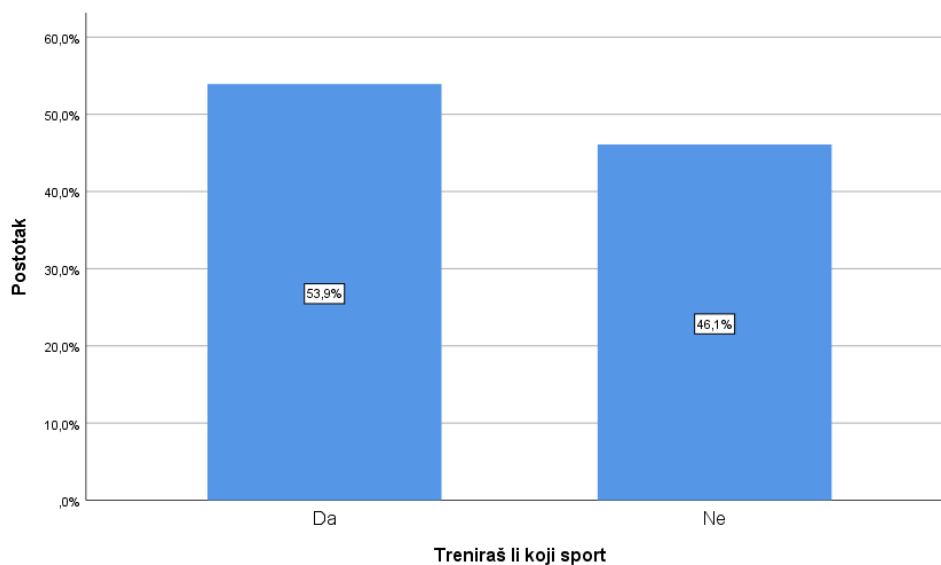
4.2. Prikaz godina i treniranje sporta

Tablica 4.2. Dob ispitanika

		N	%
Koliko imaš godina	12	2	1,7%
	13	54	47,0%
	14	55	47,8%
	15	4	3,5%
	Ukupno	115	100,0%

Tablica 4.2.1. Treniranje sporta

Treniraš li koji sport	Da	62	53,9%
	Ne	53	46,1%
	Ukupno	115	100,0%



Grafikon 4.2.2. *Treniranje sporta kod učenika (%)*

Kod promatranih sportova najveći udio ispitanika navodi nogomet (21 odgovor), plivanje (11 odgovora) i košarka (8 odgovora). Kod ispitanika bez obzira na spol i razrede najviše ih trenira nogomet, što se može zaključiti da im je sport veoma bitan.

Tablica 4.2.3. *Prikaz pojedinačnog sporta učenika*

SPORT	N
atletika	1
folklor	1
hrvanje	2
košarka	8
nogomet	21
odbojka	3
ples	6
plivanje	11
Savate box	4
teakwondo	1
tenis	1
triatlon	1
vatrogasci	1

4.3. Razgovor o osobnoj higijeni

Tablica 4.3. Razgovor o osobnoj higijeni

		N	%
S kim bi htio/la razgovarati o osobnoj higijeni	S roditeljima	54	47,4%
	S braćom/sestrama	7	6,1%
	S prijateljima	11	9,6%
	ni s kim	42	36,8%
	Ukupno	114	100,0%
Osjećaj kada razgovaraš o osobnoj higijeni	Ugodno mi je	12	10,4%
	Neugodno mi je	11	9,6%
	Svejedno mi je	92	80,0%
	Ukupno	115	100,0%

Kod pitanja *s kime bi htio/la razgovarati o osobnoj higijeni* 47,4% navodi s roditeljima, 6,1% navodi s braćom/sestrama, 9,6% navodi s prijateljima, dok 36,8% navodi ni s kim, kod pitanja *kako se osjećaš kada razgovaraš o osobnoj higijeni* 10,4% navodi ugodno mi je 9,6% navodi neugodno mi je, dok 80,0% navodi svejedno mi je. Prikazani je postotak razgovora o osobnoj higijeni uzevši u obzir spol i razrede.

4.4. Njegovanje zubi

Odgovor na pitanje *čime neguješ zube* svi ispitanici navode pasta, četkica. Ovdje se primijeti da učenici bez obzira na spol i razrede najviše koriste pastu i četkicu kao prvi izbor njegovanja zubi.

Tablica 4.4. Sredstva za njegovanje zubi

		N	%
Pasta, četkica	Da	115	100,0%
	Ne	0	0,0%
	Ukupno	115	100,0%
Konac	Da	31	27,0%
	Ne	84	73,0%
	Ukupno	115	100,0%
Vodica za usta	Da	28	24,3%
	Ne	87	75,7%
	Ukupno	115	100,0%
Žvakaće	Da	33	28,7%
	Ne	82	71,3%
	Ukupno	115	100,0%

4.5. Osobna higijena - zubi, tuširanje/ kupanje, pranje kose, mijenjanje donjeg rublja te mijenjanje čarapa

Tablica 4.5. Prikaz osobne higijene kroz segmente kod učenika

		N	%
Koliko često njeгујеš zube	1x tjedno	0	0,0%
	1x dnevno	22	19,1%
	2x dnevno	64	55,7%
	3x dnevno	16	13,9%
	Nakon svakog jela	12	10,4%
	Ne njeгујem zube	1	0,9%
	Ukupno	115	100,0%
Koliko često se tuširaš/kupaš	1x tjedno	5	4,3%
	1x dnevno	83	72,2%
	2x dnevno	13	11,3%
	Više od 3x dnevno	14	12,2%
	Ne tuširam/kupam se	0	0,0%
	Ukupno	115	100,0%
Koliko često pereš kosu	1x tjedno	15	13,0%
	Više puta kroz tjedan	61	53,0%
	Kad me netko podsjeti	2	1,7%
	Svaki dan	14	12,2%
	Za vrijeme tuširanja	23	20,0%
	Ukupno	115	100,0%
Koliko često mijenjaš donje rublje	2x tjedno	2	1,7%
	1x tjedno	0	0,0%
	Kad me netko podsjeti	1	0,9%
	Svaki dan	84	73,0%
	Nakon tuširanja/kupanja	28	24,3%
	Ukupno	115	100,0%
Koliko često mijenjaš čarape	2x tjedno	1	0,9%
	1x tjedno	1	0,9%
	Kad me netko podsjeti	0	0,0%
	Svaki dan 1x	83	72,2%
	Svaki dan 2x	15	13,0%
	Nakon tuširanja/kupanja	15	13,0%
	Ukupno	115	100,0%

Kod pitanja *koliko često njeгуješ zube* najveći udio ispitanika navodi 2x dnevno (55,7%), kod pitanja *koliko često se tuširaš/kupaš* najveći udio ispitanika navodi 1x dnevno (72,2%), kod pitanja *koliko često pereš kosu* najveći udio ispitanika navodi više puta kroz tjedan (53,0%), kod pitanja *koliko često mijenjaš donje rublje* najveći udio ispitanika navodi svaki dan (73,0%), kod pitanja *koliko često mijenjaš čarape* najveći udio ispitanika navodi *svaki dan 1x* (72,2%). Ovdje je zajednički obrađen postotak za spol i razrede.

4.6. Pranje ruku, korištenje dezinficijensa te kreme za ruke

Kod pitanja *s čime najčešće pereš ruke* najveći udio ispitanika navodi *hladna voda i sapun* (51,3%) i *topla voda i sapun* (47,8%). Ovdje učenici navode da vole prati ruke sa hladnom i toplom vodom uz uporabu sapuna. Obrađeni su zajednički podaci za spol i razrede.

Tablica 4.6. Prikaz pranja ruku kod učenika

		N	%
Hladna voda	Da	10	8,7%
	Ne	105	91,3%
	Ukupno	115	100,0%
Topla voda	Da	2	1,7%
	Ne	113	98,3%
	Ukupno	115	100,0%
Hladna voda i sapun	Da	59	51,3%
	Ne	56	48,7%
	Ukupno	115	100,0%
Topla voda i sapun	Da	55	47,8%
	Ne	60	52,2%
	Ukupno	115	100,0%

Tablica 4.6.1. Učestalost korištenja dezinficijensa i kreme za ruke

		N	%
Učestalost korištenja dezinficijensa	Nikad	34	29,6%
	Ponekad	70	60,9%
	Nakon svakog pranja	5	4,3%
	Kad me netko podsjeti	6	5,2%
	Ukupno	115	100,0%
Učestalost korištenja kreme na ruke	Nikada	24	20,9%
	Kad me netko podsjeti	6	5,2%
	Ako mi ispuca koža	44	38,3%
	Povremeno	27	23,5%
	Svakodnevno	14	12,2%
	Ukupno	115	100,0%

Kod pitanja *koristiš li dezinficijens* 29,6% navodi nikad, 60,9% navodi ponekad, 4,3% navodi nakon svakog pranja, dok 5,2% navodi kad me netko podsjeti, kod pitanja *koliko često stavljaš kremu na ruke* najveći udio ispitanika navodi ako mi ispuca koža (38,3%). Učenici su bez obzira na razrede i spol naučila koristiti dezinficijens, a to se može pripisati pandemiji COVID-19 koja nas je zahvatila prijašnjih godina.

4.7. Preparati za osobnu higijenu

Tablica 4.7. Prikaz korištenja preparata za osobnu higijenu

		N	%
Dezodorans	Da	106	92,2%
	Ne	9	7,8%
	Ukupno	115	100,0%
Parfem	Da	78	67,8%
	Ne	37	32,2%
	Ukupno	115	100,0%
Losion za tijelo	Da	40	34,8%
	Ne	75	65,2%
	Ukupno	115	100,0%
Sapun	Da	75	65,2%
	Ne	40	34,8%
	Ukupno	115	100,0%

Kod pitanja *koje preparate koristiš za osobnu higijenu* najveći udio ispitanika navodi dezodorans (92,2%). Učenici su naučili koristiti preparate u obliku dezodoransa od odraslih ili učeći u školi o osobnoj higijeni. U svakom slučaju dezodorans koriste učenici neovisno o spolu i razredu koji pohađaju.

4.8. Umivanje kod djece

Tablica 4.8. Vrijeme umivanja kod učenika

		N	%
Ujutro	Da	94	81,7%
	Ne	21	18,3%
	Ukupno	115	100,0%
Popodne	Da	12	10,4%
	Ne	103	89,6%
	Ukupno	115	100,0%
Navečer	Da	60	52,2%
	Ne	55	47,8%
	Ukupno	115	100,0%
Prema potrebi	Da	19	16,5%
	Ne	96	83,5%
	Ukupno	115	100,0%
Kad me netko podsjeti	Da	2	1,7%
	Ne	113	98,3%
	Ukupno	115	100,0%

Na pitanje *koliko često se umivaš* najveći udio ispitanika odgovara ujutro (81,7%). Umivanje ujutro je navika koja je stečena najvjerojatnije od malih nogu pa stoga i ne čudi što veliki broj učenika obavlja umivanje ujutro.

4.9. Rezanje noktiju na rukama i nogama

Tablica 4.9. Prikaz rezanja noktiju na rukama i nogama

		N	%
Koliko često režeš nokte na rukama	1x tjedno	45	39,1%
	1x u 2 tjedna	44	38,3%
	1x mjesečno	14	12,2%
	Kad me netko podsjeti	12	10,4%
	Ukupno	115	100,0%
Koliko često režeš nokte na nogama	1x mjesečno	21	18,3%
	1x u 2 tjedna	44	38,3%
	1x tjedno	41	35,7%
	Kad me netko podsjeti	9	7,8%
	Ukupno	115	100,0%

Kod pitanja *koliko često režeš nokte na rukama* najveći udio ispitanika navodi 1x tjedno (39,1%) i 1x u 2 tjedna (38,3%), kod pitanja *koliko često režeš nokte na nogama* najveći udio ispitanika navodi 1x u 2 tjedna (38,3%) i 1x tjedno (35,7%). Vrlo je važno provoditi higijenu noktiju što je i vidljiv pozitivni stav prema tome iz obrađenih podataka. Bez obzira na spol i razred, učenici redovito provode higijenu noktiju na rukama i nogama.

4.10. Pranje ruku u školi

Tablica 4.10. Prikaz pranja ruku u školi

		N	%
Prije jela	Da	61	53,0%
	Ne	54	47,0%
	Ukupno	115	100,0%
Pod svakim odmorom	Da	4	3,5%
	Ne	111	96,5%
	Ukupno	115	100,0%
Nakon toaleta	Da	98	85,2%
	Ne	17	14,8%
	Ukupno	115	100,0%
Nikada	Da	5	4,3%
	Ne	110	95,7%
	Ukupno	115	100,0%

Kod pitanja *kada pereš ruke u školi* najveći udio ispitanika navodi nakon toaleta (85,2%) i prije jela (53,0%). Pranje ruku je važan faktor u provedi higijene, stoga ne čudi postotak ispitanika koji peru ruke prije jela i nakon toaleta. Naučili su da se bakterije stvaraju na rukama te se lako mogu unijeti u organizam ukoliko se redovito ne peru ruke, a naročito nakon toaleta.

4.11. Dijelovi tijela po jačini neugodnog mirisa

Kod zadatka *poredaj dijelove tijela po jačini najintenzivnijeg mirisa u drugi stupac* najveći udio ispitanika navodi pazuh, noge, zube, ruke, lice (28 odgovora), pazuh, zube, noge, ruke lice (13 odgovora), pazuh, noge, ruke, zube, lice (12 odgovora).

Tablica 4.11. Prikaz dijelova tijela po jačini neugodnog mirisa

	N
lice, ruke, noge, zubi, pazuh	1
lice, ruke, zubi, noge, pazuh	1
lice, zubi, ruke, noge, pazuh	1
noge, pazuh, lice, zubi, ruke	1
noge, pazuh, ruke, lice, zubi	1
noge, pazuh, ruke, zubi, lice	2
noge, pazuh, zubi, lice, ruke	5
noge, pazuh, zubi, ruke, lice	9
noge, zubi, pazuh, ruke, lice	1
pazuh, noge, lice, zubi, ruke	1
pazuh, noge, ruke, lice, zubi	3
pazuh, noge, ruke, zubi, lice	12
pazuh, noge, zubi, lice, ruke	6
pazuh, noge, zubi, ruke, lice	28
pazuh, noge, zubi, ruke, lice	1
pazuh, ruke, noge, zubi, lice	2
pazuh, zubi, lice, ruke, noge	1
pazuh, zubi, noge, lice, ruke	2
pazuh, zubi, noge, ruke, lice	13
pazuh, zubi, ruke, lice, noge	3
pazuh, zubi, ruke, noge, lice	4
ruke, lice, noge, pazuh, zubi	1
ruke, lice, pazuh, zubi, noge	1
zubi, noge, pazuh, ruke, lice	2
zubi, noge, ruke, pazuh, lice	1
zubi, pazuh, lice, ruke, noge	1
zubi, pazuh, noge, ruke, lice	9
zubi, pazuh, ruke, noge, lice	2

Učenici shvaćaju koliko je važno provoditi osobnu higijenu i imaju mišljenje o tome koji dio tijela ima za njih najneugodniji miris. Bez obzira na spol i razred, učenici imaju svoja mišljenja te su se izjasnili o njima.

4.12. Osjećaj zadovoljstva nakon obavljene higijene

Tablica 4.12. Prikaz zadovoljstva nakon obavljene higijene

		N	%
Kako se osjećaš nakon obavljene osobne higijene	Zadovoljno	75	65,2%
	Ljutito	0	0,0%
	Nisam razmišljao/la o tome	20	17,4%
	Osjećam se isto	20	17,4%
	Ukupno	115	100,0%

Kod pitanja *kako se osjećaš nakon obavljene osobne higijene* 65,2% navodi zadovoljno, 17,4% navodi *nisam razmišljao/la o tome*, dok 17,4% navodi osjećam se isto. Više od polovine ispitanika bez obzira na spol ili razrede imaju osjećaj zadovoljstva nakon obavljene osobne higijene što znači da su učenici usvojili osnove provođenja higijene.

5. Testiranje razlike kod promatranih pitanja s obzirom na spol i promatrane razrede

Na sljedećim će stranicama biti prikazano testiranje s obzirom na *promatrane pokazatelje*, testiranje će biti provedeno Hi kvadrat testom, bit će prikazani odgovori ispitanika u obliku apsolutnih frekvencija, te postotci.

Tablica 5. Usporedba aktivnosti s obzirom na spol ispitanika

		Spol			
		M		Ž	
		N	%	N	%
Treniram neki sport	Da	37	67,3%	25	41,7%
	Ne	18	32,7%	35	58,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
S kim bi htio/la razgovarati o osobnoj higijeni	S roditeljima	31	56,4%	23	39,0%
	S braćom/sestrama	2	3,6%	5	8,5%
	S prijateljima	4	7,3%	7	11,9%
	ni s kim	18	32,7%	24	40,7%
	Ukupno	55	100,0%	59	100,0%
Osjećaj kada razgovaraš o osobnoj higijeni	Ugodno mi je	4	7,3%	8	13,3%
	Neugodno mi je	3	5,5%	8	13,3%
	Svejedno mi je	48	87,3%	44	73,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Zube negujem pastom i četkicom	Da	55	100,0%	60	100,0%
	Ne	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Zube negujem zubnim koncem	Da	11	20,0%	20	33,3%
	Ne	44	80,0%	40	66,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Zube negujem vodicom za usta	Da	5	9,1%	23	38,3%
	Ne	50	90,9%	37	61,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Zube negujem žvakaćom	Da	10	18,2%	23	38,3%
	Ne	45	81,8%	37	61,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%

Koliko često njeгуješ zube	1x tjedno	0	0,0%	0	0,0%
	1x dnevno	19	34,5%	3	5,0%
	2x dnevno	28	50,9%	36	60,0%
	3x dnevno	4	7,3%	12	20,0%
	Nakon svakog jela	4	7,3%	8	13,3%
	Ne njeгуjem zube	0	0,0%	1	1,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Učestalost tuširanja/kupanja	1x tjedno	3	5,5%	2	3,3%
	1x dnevno	42	76,4%	41	68,3%
	2x dnevno	4	7,3%	9	15,0%
	Više od 3x dnevno	6	10,9%	8	13,3%
	Manje od 1x tjedno	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Učestalost pranja kose	1x tjedno	6	10,9%	9	15,0%
	Više puta tjedno	16	29,1%	45	75,0%
	Kad me netko podsjeti	1	1,8%	1	1,7%
	Svaki dan	11	20,0%	3	5,0%
	Za vrijeme tuširanja	21	38,2%	2	3,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Učestalost mijenjanja donjeg rublja	2x tjedno	1	1,8%	1	1,7%
	1x tjedno	0	0,0%	0	0,0%
	Kad me netko podsjeti	1	1,8%	0	0,0%
	Svaki dan	39	70,9%	45	75,0%
	Nakon tuširanja	14	25,5%	14	23,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Učestalost mijenjanja čarapa	2x tjedno	1	1,8%	0	0,0%
	1x tjedno	0	0,0%	1	1,7%
	Kad me netko podsjeti	0	0,0%	0	0,0%
	Svaki dan 1x	38	69,1%	45	75,0%
	Svaki dan 2x	9	16,4%	6	10,0%
	Nakon tuširanja	7	12,7%	8	13,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Ruke perem hladnom vodom	Da	8	14,5%	2	3,3%
	Ne	47	85,5%	58	96,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Ruke perem toplom vodom	Da	2	3,6%	0	0,0%
	Ne	53	96,4%	60	100,0%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%

Ruke perem hladnom vodom i sapunom	Da	34	61,8%	25	41,7%
	Ne	21	38,2%	35	58,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Ruke perem toplom vodom i sapunom	Da	19	34,5%	36	60,0%
	Ne	36	65,5%	24	40,0%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Koristim dezinficijens	Nikad	19	34,5%	15	25,0%
	Ponekad	31	56,4%	39	65,0%
	Nakon svakog pranja	1	1,8%	4	6,7%
	Kad me netko podsjeti	4	7,3%	2	3,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Učestalost korištenja kreme na ruke	Nikada	21	38,2%	3	5,0%
	Kad me netko podsjeti	4	7,3%	2	3,3%
	Ako mi ispuca koža	20	36,4%	24	40,0%
	Povremeno	6	10,9%	21	35,0%
	Svakodnevno	4	7,3%	10	16,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Koristim dezodorans	Da	52	94,5%	54	90,0%
	Ne	3	5,5%	6	10,0%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Koristim parfem	Da	33	60,0%	45	75,0%
	Ne	22	40,0%	15	25,0%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Koristim losion za tijelo	Da	6	10,9%	34	56,7%
	Ne	49	89,1%	26	43,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Koristim sapun	Da	33	60,0%	42	70,0%
	Ne	22	40,0%	18	30,0%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Umivam se ujutro	Da	41	74,5%	53	88,3%
	Ne	14	25,5%	7	11,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Umivam se popodne	Da	8	14,5%	4	6,7%
	Ne	47	85,5%	56	93,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Umivam se navečer	Da	19	34,5%	41	68,3%
	Ne	36	65,5%	19	31,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%

Umivam se po potrebi	Da	12	21,8%	7	11,7%
	Ne	43	78,2%	53	88,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Umivam se kad me netko podsjeti	Da	2	3,6%	0	0,0%
	Ne	53	96,4%	60	100,0%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Učestalost rezanja noktiju na rukama	1x tjedno	26	47,3%	19	31,7%
	1x u 2 tjedna	19	34,5%	25	41,7%
	1x mjesečno	5	9,1%	9	15,0%
	Kad me netko podsjeti	5	9,1%	7	11,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Učestalost rezanja noktiju na nogama	1x mjesečno	10	18,2%	11	18,3%
	1x u 2 tjedna	21	38,2%	23	38,3%
	1x tjedno	19	34,5%	22	36,7%
	Kad me netko podsjeti	5	9,1%	4	6,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
U školi ruke perem prije jela	Da	25	45,5%	36	60,0%
	Ne	30	54,5%	24	40,0%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
U školi ruke perem pod svakim odmorom	Da	2	3,6%	2	3,3%
	Ne	53	96,4%	58	96,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
U školi ruke perem nakon toaleta	Da	46	83,6%	52	86,7%
	Ne	9	16,4%	8	13,3%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
U školi ne perem ruke	Da	0	0,0%	5	8,3%
	Ne	55	100,0%	55	91,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%
Osjećaj nakon obavljene osobne higijene	Zadovoljno	30	54,5%	45	75,0%
	Ljutito	0	0,0%	0	0,0%
	Nisam razmišljao/la	12	21,8%	8	13,3%
	Osjećam se isto	13	23,6%	7	11,7%
	Ukupno	55	100,0%	60	100,0%

Tablica 5.1. Hi-kvadrat [χ^2] test prema spolu

		Spol
Treniram neki sport	χ^2	7,572
	df	1
	Sig.	,006*
S kim bi htio/la razgovarati o osobnoj higijeni	χ^2	4,011
	df	3
	Sig.	,260
Osjećaj nakon razgovara o osobnoj higijeni	χ^2	3,569
	df	2
	Sig.	,168
Zube negujem pastom i četkicom	χ^2	.
	df	.
	Sig.	.
Zube negujem zubnim koncem	χ^2	2,591
	df	1
	Sig.	,107
Zube negujem vodicom za usta	χ^2	13,322
	df	1
	Sig.	,000*
Zube negujem žvakaćom	χ^2	5,695
	df	1
	Sig.	,017*
Učestalost njege zubiju	χ^2	18,788
	df	4
	Sig.	,001*
Učestalost tuširanja / kupanja	χ^2	2,208
	df	3
	Sig.	,530
Učestalost pranja kose	χ^2	34,502
	df	4
	Sig.	,000*
Učestalost mijenjanja donjeg rublja	χ^2	1,213
	df	3
	Sig.	,750
Učestalost mijenjanja čarapa	χ^2	3,045
	df	4
	Sig.	,550

Ruke perem hladnom vodom	χ^2	4,544
	df	1
	Sig.	,033*
Ruke perem toplom vodom	χ^2	2,220
	df	1
	Sig.	,136
Ruke perem hladnom vodom i sapunom	χ^2	4,664
	df	1
	Sig.	,031*
Ruke perem toplom vodom i sapunom	χ^2	7,451
	df	1
	Sig.	,006*
Koristim dezinficijens	χ^2	3,641
	df	3
	Sig.	,303
Učestalost korištenja kreme na ruke	χ^2	25,265
	df	4
	Sig.	,000*
Koristim dezodorans	χ^2	,822
	df	1
	Sig.	,365
Koristim parfem	χ^2	2,959
	df	1
	Sig.	,085
Koristim losion za tijelo	χ^2	26,486
	df	1
	Sig.	,000*
Koristim sapun	χ^2	1,265
	df	1
	Sig.	,261
Umivam se ujutro	χ^2	3,655
	df	1
	Sig.	,056
Umivam se popodne	χ^2	1,906
	df	1
	Sig.	,167
Umivam se navečer	χ^2	13,129
	df	1
	Sig.	,000*

Umivam se po potrebi	χ^2	2,144
	df	1
	Sig.	,143
Umivam se kad me netko podsjeti	χ^2	2,220
	df	1
	Sig.	,136
Učestalost rezanja noktiju na rukama	χ^2	3,172
	df	3
	Sig.	,366
Učestalost rezanja noktiju na nogama	χ^2	,252
	df	3
	Sig.	,969
U školi ruke perem prije jela	χ^2	2,437
	df	1
	Sig.	,118
U školi ruke perem pod svakim odmorom	χ^2	,008
	df	1
	Sig.	,929
U školi ruke perem nakon toaleta	χ^2	,209
	df	1
	Sig.	,647
U školi ne perem ruke	χ^2	4,792
	df	1
	Sig.	,029*
Osjećaj nakon obavljene osobne higijene	χ^2	5,393
	df	2
	Sig.	,067

Pogleda li se razina signifikantnosti kod pitanja *treniraš li koji sport, čime neguješ zube: Vodica za usta, čime neguješ zube: Žvakaće, koliko često neguješ zube, koliko često pereš kosu, s čime najčešće pereš ruke: Hladna voda, s čime najčešće pereš ruke: Hladna voda i sapun, s čime najčešće pereš ruke: Topla voda i sapun, koliko često stavljaš kremu na ruke, koje preparate koristiš za osobnu higijenu: Losion za tijelo, koliko često se umivaš: Navečer, kada pereš ruke u školi: Nikada* može se uočiti kako vrijednost Hi kvadrat testa iznosi $p < 0,05$, što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na *spol ispitanika*.

Tablica 5.2. Usporedba aktivnosti s obzirom na razred ispitanika

		Razred			
		7		8	
		N	%	N	%
Treniram neki sport	Da	40	67,8%	22	39,3%
	Ne	19	32,2%	34	60,7%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
S kim bi htio/la razgovarati o osobnoj higijeni	S roditeljima	28	47,5%	27	48,2%
	S braćom/sestrama	2	3,4%	5	8,9%
	S prijateljima	4	6,8%	7	12,5%
	ni s kim	25	42,4%	17	30,4%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Osjećaj kada razgovaraš o osobnoj higijeni	Ugodno mi je	7	11,9%	5	8,9%
	Neugodno mi je	8	13,6%	3	5,4%
	Svejedno mi je	44	74,6%	48	85,7%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Zube negujem pastom i četkicom	Da	59	100,0%	56	100,0%
	Ne	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Zube negujem zubnim koncem	Da	18	30,5%	12	21,4%
	Ne	41	69,5%	44	78,6%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Zube negujem vodicom za usta	Da	14	23,7%	14	25,0%
	Ne	45	76,3%	42	75,0%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Zube negujem žvakaćom	Da	18	30,5%	16	28,6%
	Ne	41	69,5%	40	71,4%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Koliko često neguješ zube	1x tjedno	0	0,0%	0	0,0%
	1x dnevno	12	20,3%	10	17,9%
	2x dnevno	31	52,5%	33	58,9%
	3x dnevno	9	15,3%	7	12,5%
	Nakon svakog jela	7	11,9%	5	8,9%
	Ne negujem zube	0	0,0%	1	1,8%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%

Učestalost tuširanja/kupanja	1x tjedno	4	6,8%	1	1,8%
	1x dnevno	41	69,5%	42	75,0%
	2x dnevno	6	10,2%	7	12,5%
	Više od 3x dnevno	8	13,6%	6	10,7%
	Manje od 1x tjedno	0	0,0%	0	0,0%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Učestalost pranja kose	1x tjedno	7	11,9%	8	14,3%
	Više puta kroz tjedan	31	52,5%	30	53,6%
	Kad me netko podsjeti	2	3,4%	0	0,0%
	Svaki dan	6	10,2%	8	14,3%
	Za vrijeme tuširanja	13	22,0%	10	17,9%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Učestalost mijenjanja donjeg rublja	2x tjedno	2	3,4%	0	0,0%
	1x tjedno	0	0,0%	0	0,0%
	Kad me netko podsjeti	1	1,7%	0	0,0%
	Svaki dan	40	67,8%	44	78,6%
	Nakon tuširanja	16	27,1%	12	21,4%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Učestalost mijenjanja čarapa	2x tjedno	0	0,0%	1	1,8%
	1x tjedno	1	1,7%	0	0,0%
	Kad me netko podsjeti	0	0,0%	0	0,0%
	Svaki dan 1x	46	78,0%	37	66,1%
	Svaki dan 2x	6	10,2%	9	16,1%
	Nakon tuširanja	6	10,2%	9	16,1%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Ruke perem hladnom vodom	Da	7	11,9%	3	5,4%
	Ne	52	88,1%	53	94,6%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Ruke perem toplom vodom	Da	1	1,7%	1	1,8%
	Ne	58	98,3%	55	98,2%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Ruke perem hladnom vodom i sapunom	Da	33	55,9%	26	46,4%
	Ne	26	44,1%	30	53,6%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Ruke perem toplom vodom i sapunom	Da	23	39,0%	32	57,1%
	Ne	36	61,0%	24	42,9%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%

Koristim dezinficijens	Nikad	22	37,3%	12	21,4%
	Ponekad	33	55,9%	37	66,1%
	Nakon svakog pranja	1	1,7%	4	7,1%
	Kad me netko podsjeti	3	5,1%	3	5,4%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Učestalost korištenja kreme na ruke	Nikada	12	20,3%	12	21,4%
	Kad me netko podsjeti	3	5,1%	3	5,4%
	Ako mi ispuca koža	19	32,2%	25	44,6%
	Povremeno	18	30,5%	9	16,1%
	Svakodnevno	7	11,9%	7	12,5%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Koristim dezodorans	Da	55	93,2%	51	91,1%
	Ne	4	6,8%	5	8,9%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Koristim parfem	Da	43	72,9%	35	62,5%
	Ne	16	27,1%	21	37,5%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Koristim losion za tijelo	Da	21	35,6%	18	32,1%
	Ne	38	64,4%	38	67,9%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Koristim sapun	Da	40	67,8%	36	64,3%
	Ne	19	32,2%	20	35,7%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Umivam se ujutro	Da	47	79,7%	47	83,9%
	Ne	12	20,3%	9	16,1%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Umivam se popodne	Da	7	11,9%	5	8,9%
	Ne	52	88,1%	51	91,1%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Umivam se navečer	Da	29	49,2%	31	55,4%
	Ne	30	50,8%	25	44,6%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Umivam se po potrebi	Da	13	22,0%	6	10,7%
	Ne	46	78,0%	50	89,3%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Umivam se kad me netko podsjeti	Da	2	3,4%	0	0,0%
	Ne	57	96,6%	56	100,0%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%

Učestalost rezanja noktiju na rukama	1x tjedno	23	39,0%	22	39,3%
	1x u 2 tjedna	21	35,6%	23	41,1%
	1x mjesečno	8	13,6%	6	10,7%
	Kad me netko podsjeti	7	11,9%	5	8,9%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Učestalost rezanja noktiju na nogama	1x mjesečno	12	20,3%	9	16,1%
	1x u 2 tjedna	19	32,2%	25	44,6%
	1x tjedno	23	39,0%	18	32,1%
	Kad me netko podsjeti	5	8,5%	4	7,1%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
U školi ruke perem prije jela	Da	25	42,4%	36	64,3%
	Ne	34	57,6%	20	35,7%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
U školi ruke perem pod svakim odmorom	Da	3	5,1%	1	1,8%
	Ne	56	94,9%	55	98,2%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
U školi ruke perem nakon toaleta	Da	54	91,5%	44	78,6%
	Ne	5	8,5%	12	21,4%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
U školi ne perem ruke	Da	1	1,7%	4	7,1%
	Ne	58	98,3%	52	92,9%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%
Osjećaj nakon obavljene osobne higijene	Zadovoljno	36	61,0%	40	71,4%
	Ljutito	0	0,0%	0	0,0%
	Nisam razmišljao/la	17	28,8%	3	5,4%
	Osjećam se isto	6	10,2%	13	23,2%
	Ukupno	59	100,0%	56	100,0%

Tablica 5.3. Hi-kvadrat test [χ^2] po razredima

	Razred	
Treniram neki sport	χ^2	9,399
	df	1
	Sig.	,002*
S kim bi htio/la razgovarati o osobnoj higijeni	χ^2	3,570
	df	3
	Sig.	,312
Osjećaj nakon razgovara o osobnoj higijeni	χ^2	2,704
	df	2
	Sig.	,259
Zube negujem pastom i četkicom	χ^2	.
	df	.
	Sig.	.
Zube negujem zubnim koncem	χ^2	1,228
	df	1
	Sig.	,268
Zube negujem vodicom za usta	χ^2	,025
	df	1
	Sig.	,874
Zube negujem žvakaćom	χ^2	,052
	df	1
	Sig.	,820
Učestalost njege zubiju	χ^2	1,751
	df	4
	Sig.	,782
Učestalost tuširanja / kupanja	χ^2	2,098
	df	3
	Sig.	,552
Učestalost pranja kose	χ^2	2,684
	df	4
	Sig.	,612
Učestalost mijenjanja donjeg rublja	χ^2	3,686
	df	3
	Sig.	,297
Učestalost mijenjanja čarapa	χ^2	4,100
	df	4
	Sig.	,393
Ruke perem hladnom vodom	χ^2	1,532
	df	1
	Sig.	,216

Ruke perem toplom vodom	χ^2	,001
	df	1
	Sig.	,970
Ruke perem hladnom vodom i sapunom	χ^2	1,039
	df	1
	Sig.	,308
Ruke perem toplom vodom i sapunom	χ^2	3,797
	df	1
	Sig.	,051
Koristim dezinficijens	χ^2	4,895
	df	3
	Sig.	,180
Učestalost korištenja kreme na ruke	χ^2	3,742
	df	4
	Sig.	,442
Koristim dezodorans	χ^2	,184
	df	1
	Sig.	,668
Koristim parfem	χ^2	1,419
	df	1
	Sig.	,234
Koristim losion za tijelo	χ^2	,153
	df	1
	Sig.	,696
Koristim sapun	χ^2	,158
	df	1
	Sig.	,691
Umivam se ujutro	χ^2	,351
	df	1
	Sig.	,554
Umivam se popodne	χ^2	,265
	df	1
	Sig.	,607
Umivam se navečer	χ^2	,443
	df	1
	Sig.	,506
Umivam se po potrebi	χ^2	2,669
	df	1
	Sig.	,102
Umivam se kad me netko podsjeti	χ^2	1,932
	df	1
	Sig.	,165

Učestalost rezanja noktiju na rukama	χ^2	,654
	df	3
	Sig.	,884
Učestalost rezanja noktiju na nogama	χ^2	1,891
	df	3
	Sig.	,595
U školi ruke perem prije jela	χ^2	5,539
	df	1
	Sig.	,019*
U školi ruke perem pod svakim odmorom	χ^2	,931
	df	1
	Sig.	,335
U školi ruke perem nakon toaleta	χ^2	3,827
	df	1
	Sig.	,050
U školi ne perem ruke	χ^2	2,050
	df	1
	Sig.	,152
Osjećaj nakon obavljene osobne higijene	χ^2	12,520
	df	2
	Sig.	,002*

Pogleda li se razina signifikantnosti kod pitanja *treniraš li koji sport, kada pereš ruke u školi: Prije jela, kako se osjećaš nakon obavljene osobne higijene* uočavamo kako vrijednost hi-kvadrat testa iznosi $p < 0,05$, što znači da je uočena statistički značajna razlika s obzirom na *razred ispitanika*.

6. Hipoteze

H1: Postoji statistički značajna razlika između spola u provođenju osobne higijene.

Hipoteza je provjerena na 21 pitanju koncipiranim na stavovima, mišljenjima i navikama učenika po spolu. U pitanjima treniraš li sport, njeguješ li zube, čime ih njeguješ, pranje kose, pranje ruku, upotreba preparata za tijelo te pranje ruku u školi možemo zaključiti da ima statistički značajne razlike jer je vrijednost hi-kvadrat testa iznosi $p < 0,05$ te prihvaćamo hipotezu uzimajući u obzir spol ispitanika.

H2: Ne postoji statistički značajna razlika između muškog i ženskog spola u provođenju osobne higijene kroz stavove, mišljenja i navike.

Ovu hipotezu odbacujemo jer smo u prvoj hipotezi dokazali da postoji značajna razlika u obavljanju higijene kroz više od polovine odgovora gdje je vidljiva statistički značajna razlika.

H3: Postoji statistički značajna razlika između učenika 7. i 8. razreda u provođenju osobne higijene

Ovu hipotezu djelomično prihvaćamo jer nam pojedini odgovori prikazuju da ipak postoji statistički značajna razlika ali je manja od 50%.Odgovori na pitanja koji nam potvrđuju statistički značajnu razliku kroz hi kvadrat i $p < 0,05$ su treniranje sporta, pranje ruku u školi te osjećaj zadovoljstva nakon obavljene higijene.

H4: Ne postoji statistički značajna razlika između 7. i 8. razreda u provođenju osobne higijene.

Ovu hipotezu također djelomično prihvaćamo između učenika 7. i 8. razreda u provođenju osobne higijene kroz stavove, mišljenja i navike jer nam ukazuje da je više odgovora pokazalo da nema statistički značajne razlike gledajući ispitanike po razredima i uzevši u obzir hi-kvadrat test i vrijednost $p > 0,05$.

Dakle, zaključujemo da ispitanici prema spolu kvalitetnije provode osobnu higijenu od istih ispitanika podijeljenih na razrede te su ujedno usvojili navike koje osobna higijena donosi. Također su stekli svoja mišljenja te stavove i dali su odgovore na pitanja.

7. Rasprava

U istraživačkom radu analizirani su podatci o higijeni 7. i 8. razreda kroz stavove, mišljenja i navike učenika. Anketni upitnik je proveden u mjesecu ožujku 2023. godine. Promatrani faktori koji su analizirani obuhvatili su dob, spol, te aktualna pitanja vezana za provođenje osobne higijene kroz navike. Obuhvaćeno je:

- pranje ruku
- njegovanje zubi
- kupanje/tuširanje
- rezanje noktiju na rukama i nogama
- mijenjanje donjeg rublja i čarapa
- korištenje dezinficijensa i kreme za ruke
- preparati za osobnu higijenu

Ujedno je obuhvaćeni stav učenika te njihovo mišljenje o intenzitetu neugodnog mirisa dijelova tijela te zadovoljstvu nakon obavljene higijene. Djevojčica u anketnom upitniku ima 60 (52,2%), dok dječaka ima 55 (47,8%). Najviše ispitanika bilo je od 14 godina njih 47,8%, a slijede ih ispitanici od 13 godina njih 47%. Nešto manje ispitanika bilo je od 15 godina, njih 3,5%, dok je ispitanika od 12 godina bilo 1,7%. Svi ispitanici su dobrovoljno sudjelovali u istraživanju te podijelili svoje navike, mišljenja i stavove. Primijećeno je da veoma veliki broj ispitanika trenira sport sveukupno njih 53,9%, a najviše učenika se odlučilo za treniranje nogometa, košarke i plivanja.

Prema spolu potvrđena je hipoteza u većini pitanja odnosno odgovora. Odgovori na pitanja o sportu, njegovanju zubi, pranju ruku, pranju kose, korištenju preparata za tijelo dali su odgovor da ima statistički značajne razlike gledajući na spol ispitanika, što je i bila prvobitna značajka u provođenju anketnog upitnika i potvrđivanja hipoteze. Ovdje se može zaključiti da bavljenje sportom i obavljanje osobne higijene ima poveznicu „*U zdravom tijelu zdrav duh*“, jer većina ispitanika primjećuje da je važno provođenje osobne higijene ako se baviš sportom. Iako 46,1% ispitanika je

navelo da oni ne treniraju sport, isto imaju naviku provođenja osobne higijene. Možemo zaključiti da sport kod jednih daje vjetar u leđa za obavljanje osobne higijene, a kod drugih ispitanika koji se ne bave sportom možemo reći da su stekli naviku kako pravilno provoditi osobnu higijenu. Slični rezultati dobiveni su usporedbom različitih metoda edukacije koje objašnjava Marcelja M. u svom radu ali obuhvaća 5. i 6. razrede [17] Što se tiče obuhvaćenosti 7. i 8. razreda djelomično smo prihvatili hipotezu, ali smo ju i djelomično odbacili. Objašnjenje nam daje uvid u odgovore te pokazuje rezultate da ispitanici gledajući po razredima djelomično pokazuju rezultate za djelomično prihvaćanje i odbacivanje hipoteza. Takvo isto istraživanje vidimo usporedbom Marcelja M. kod 5. i 6. razreda [17].

Usporedbom predškolske djece sa 7. i 8. razredima primjećujemo kako Batinić M. i autori imaju vrlo slična zapažanja u provođenju oralne higijene (18). Oni nam pokazuju kako pasta i četkica za zube uvelike pomaže u kvalitetnijem provođenju oralne higijene uz ujedno korištenje konca za zube. Potvrđeno je kako učenici bez obzira na spol i razrede koriste pastu i četkicu za zube kao i predškolska djeca [18]. Ujedno Gund P. Madline i suradnici su dobili slične rezultate provođenja osobne higijene kao što je dobiveno i u ovom radu, na način da su prikazali kako je važno provoditi osobnu higijenu kroz pitanja pranja kose, ruku općenito te njegovanje zubi pomagalicama i kroz učestalost korištenja tih istih pomagala [19]. Svakako su utvrdili da i loša prehrana dovodi do lošije kvalitete njegovanja zubi te pogoršanja zdravlja [19]. Ukoliko se zubi redovito ne njeguju može doći do upale desni te propadanja zubi, a ujedno se pojavljuje i loš zadah u ustima. To se potvrđuje kroz mišljenje učenika bez obzira na spol i razrede, jer su uvidjeli koliko su nam zubi važni u provođenju higijene. Pradhan N. Akber i suradnici su u Pakistanu proveli istraživanje o provođenju osobne higijene među djecom, te su došli do sličnih rezultata u provođenju higijene kao što je i u ovom radu. Oni su istraživanje proveli kroz 4 faze dok se ovdje istraživanje provodilo kroz anketni upitnik od 21 pitanja, te se zaključilo kako djeca bez obzira na spol i dob provode osobnu higijenu kako su podučeni i kako su stekli navike provođenja osobne higijene u većoj ili manjoj mjeri [20].

Gledajući mišljenja ispitanika kroz spol i razrede dijelove tijela po najneugodnijem mirisu stavilo je više od 50% pazuh. Možemo zaključiti da su i ovdje savladali osobnu higijenu kroz kupanje odnosno tuširanje. Pranje ruku provode bez obzira bilo to prije jela ili nakon toaleta svi ispitanici kroz spol i razrede, a također kombiniraju pranje ruku toplom ili hladnom vodom uporabom sapuna.

U istraživanju su postavljene 4 hipoteze te možemo zaključiti da u prvoj hipotezi kod provođenja osobne higijene ispitanika gledajući na spol postoji statistički značajna razlika jer razina signifikantnosti iznosi potvrđuje hi kvadrat test u odgovorima ispitanika kroz određena pitanja iznosi $p < 0,05$. Drugu hipotezu odbacujemo jer razina signifikantnosti hi kvadrat testa ne potvrđuje odgovore kroz određena pitanje i nema vrijednosti da se potvrdi hipoteza. U druge dvije hipoteze djelomično smo prihvatili i odbacili hipoteze jer ispitanici po razredima su na nekolicinu pitanja dali odgovore koji nam daju djelomičan rezultat.

8. Zaključak

Osobna higijena gledajući općenito na populaciju se provodi, nekada više, nekada manje, ali u svakom slučaju se provodi. Pošto je ovdje obuhvaćena osobna higijena kroz segmente osobne higijene općenito, oralne higijene i pranja ruku postoje i njihovi dani. Pa tako svjetski dan oralnog zdravlja prvi puta je obilježen 12. rujna, no pomaknut je na 20. ožujka i prihvaćen u svijetu. Taj datum je izabran jer predstavlja 20 mliječnih zubi, a starije osobe moraju imati više od 20 zubi na kraju života da bi se smatrali zdravima. Svjetski dan higijene ruku obilježavamo 5. svibnja te se na taj dan provode raznovrsne kampanje. Svjetski dan osobne higijene možemo pridodati ovim danima, jer ih svakako obuhvaća. Pravilna prehrana uvelike utječe na naše zdravlje i življenje istog. Ukoliko ne koristimo na pravilni način pastu i četkicu zubi se počnu kvariti i nastane karijes i javljaju se problemi sa zadahom u usnoj šupljini. Učenici ovog istraživanja pokazali su zadovoljavajuće rezultate kroz navike, mišljenja i stavove kako i koliko često provode osobnu higijenu. Učenici po spolu dali su više pažnje bavljenju sportom, pranju kose, pranju ruku općenito i u školi, negovanju zubi sa pomagalima te korištenje raznovrsnih preparata za tijelo.

Više od 50% učenika se bavi sportom, što nam daje pozitivne odgovore na ostala pitanja, jer smatraju koliko je važno obavljati osobnu higijenu te voditi zdrav život. Kombiniraju pranje ruku prije jela i nakon toaleta podjednako s hladnom vodom i sapunom te toplom vodom i sapunom. Svi njeguju zube četkicom i pastom uz uporabu konca i žvakaća. Ujedno koriste najviše dezodorans, a nekolicina koristi i parfem. Dječaci vole više razgovarati s roditeljima nego djevojčice, a ujedno i češće koriste dezodorans. Djevojčice pak više vole tuširanje i pranje kose, dok većina njeguje zube minimalno 2x na dan. Učenici po razredima daju slične odgovore, odnosno veoma je mala razlika u postocima kod davanja odgovora. Mišljenje učenika bez obzira na spol i razrede dalo nam je zaključiti kako im je pazuh prvi na popisu kada su u pitanju dijelovi tijela po najneugodnijem mirisu, a slijede ga noge i zubi. Ovo mišljenje je vrlo važno

za promicanje zdravlja i provođenja osobne higijene među ostalom djecom jer nam daje uvid da su djeca svjesna neugodnih mirisa oko sebe. Njihove navike su stečene bilo u djetinjstvu ili kroz život, no treba ih i dalje educirati kako mogu obavljati osobnu higijenu. Stav koji su pokazali nakon provođenja osobne higijene, a to je zadovoljstvo pokazuje nam da su dobro podučeni kako provoditi osobnu higijenu.

Dakle možemo zaključiti kako učenici bez obzira na spol i razrede pravilno i dosta uspješno provode osobnu higijenu. Ujedno preporuka za poboljšanje osobne higijene neka bude savjesnost i edukacija za budućnost i zdravlje djece.

9. Literatura

- [1]. Goldenhart L. A., Nagy H. Assisting Patients With Personal Hygiene (Internet). (cited 2023. Apr 16). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- [2]. Perić A. Higijenske navike učenika 4. razreda osnovne škole (Diplomski rad). Split: Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet; 2016.
- [3]. Higijena i zdravlje - Hrvatski Crveni križ (Internet). (cited 2023 Apr 16). Available from: <https://www.hck.hr>
- [4]. Nizam D. Priručnik o prevenciji i kontroli infekcija. Medicinska naklada, Zagreb, 2019.
- [5]. Magaš M. Hand hygiene compliance. med flum. 2018 Sep 1;54(3):290–6.
- [6]. Obrazovni-materijali-prošireni program. (Internet). (cited 2023 Jul 29). Available from: <https://www.hzjz.hr>
- [7]. Križanović V. Utjecaj sastava prirodne kozmetike na površinsku napetost sapuna <https://hrcak.srce.hr/broj/21977> 2018. str:39-57
- [8]. Taradi N, Bradovski Z. Standarnizirani postupci u zdravstvenoj njezi pedijatrijske skrbi. (Internet) (cited 2023 Jun 7). Available from: <http://www.hkms.hr/>
- [9]. Gašparović K. Higijena škola i školskih ustanova (Diplomski rad). Slavonski Brod: Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti; 2017.
- [10]. Stropnik J. Ušteda u domaćinstvima racionalnom uporabom vode i energije za grijanje prostorija. Informatologia. 2007 Jun 15;40(2):89–93.
- [11]. Kos S. Oralno zdravlje djece predškolske dobi (Diplomski rad). Koprivnica: Sveučilište Sjever, Sveučilišni centar Varaždin; 2017.
- [12]. Zdravstvena-njega-u-zajednici-Prirucnik. (Internet). (cited 2023 Jun 7). Available from: <https://rck-projekt.mlinarska.hr>
- [13]. Radman S. Zaštita zdravlja zubi u djeteta predškolske dobi (Diplomski rad). Čakovec: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet; 2018.
- [14]. Galović K. Osobna higijena djeteta predškolske dobi (Diplomski rad). Slavonski Brod: Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti; 2017.
- [15]. Ljaljevic A, Matijevic S, Terzic N, Andjelic J, Mugosa B. Significance of proper oral hygiene for health condition of mouth and teeth. VSP. 2012; 69(1):16–21.
- [16]. Nežić E. Higijena odjeće i obuće. Mljekarstvo : časopis za unaprijeđenje proizvodnje i prerade mlijeka. 1957 Sep 2;7(9):213–4.

- [17]. Marcelja M. Usporedba različitih metoda edukacije na usvajanje znanja o prevenciji oralnog zdravlja kod učenika petih i šestih razreda osnovne škole (Diplomski rad). Split: Sveučilište u Splitu, Medicinski fakultet; 2020.
- [18]. Batinić M, Barišić R, Kolarić S, Negovetić-Vranić D. Influence of dietary habits on oral hygiene in children. *Paediatr Croat.* 2020;64:28-34
- [19]. IJERPH Nutritional and Oral Hygiene Knowledge versus Reported Behavior of Children and Adolescents A Cross-Sectional Interview-Based Study (Internet). (cited 2023 Aug 9). Available from: <https://www.mdpi.com>
- [20]. School-based interventions to promote personal and environmental hygiene practices among children in Pakistan: protocol for a mixed methods study (Internet). (cited 2023 Aug 9). Available from: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com>

10. Popis slika

Slika 2. Prikaz 5 trenutaka za higijenu ruku.....	2
Slika 2.1. Prikaz pranja ruku vodom i sapunom.....	3
Slika 2.1.2. Prikaz sušenja ruku papirnatim ubrusom.....	4
Slika 2.1.3. Prikaz sušilice mlazom zraka.....	5
Slika 2.2. Prikaz njege ruku kremom.....	5
Slika 2.3. Prikaz promjene nokta na nogama.....	6
Slika 2.4. Prikaz kupanja u kadi.....	7
Slika 2.6.1. Četkice za njegovanje zubi.....	10
Slika 2.6.2. Paste za zube.....	11
Slika 2.6.3. Konac za zube.....	12

11. Popis grafikona

Grafikon 4.1.1. Prikaz ispitanika po razredima (%).....	15
Grafikon 4.1.2. Prikaz ispitanika po spolu (%).....	16
Grafikon 4.2.1. Treniranje sporta kod učenika (%).....	17

12. Popis tablica

Tablica 4.1. Sociodemografske karakteristike ispitanika.....	15
Tablica 4.2. Dob ispitanika.....	16
Tablica 4.2.1. Treniranje sporta.....	16
Tablica 4.2.3. Prikaz pojedinačnog sporta učenika.....	18
Tablica 4.3. Razgovor o osobnoj higijeni.....	18
Tablica 4.4. Sredstva za njegovanje zubi.....	19
Tablica 4.5. Prikaz osobne higijene kroz segmente kod učenika.....	20
Tablica 4.6. Prikaz pranja ruku kod učenika.....	21
Tablica 4.6.1. Učestalost korištenja dezinficijensa i kreme za ruke.....	22
Tablica 4.7. Prikaz korištenja preparata za osobnu higijenu	23
Tablica 4.8. Prikaz umivanja kod djece.....	24
Tablica 9. Prikaz rezanja noktiju na rukama i nogama.....	25
Tablica 4.10. Prikaz pranja ruku u školi	26
Tablica 4.11. Prikaz dijelova tijela po jačini neugodnog mirisa.....	27
Tablica 4.12. Prikaz zadovoljstva nakon obavljene higijene.....	28
Tablica 5. Usporedba aktivnosti s obzirom na spol ispitanika.....	29
Tablica 5.1. Hi-kvadrat test [χ^2] prema spolu.....	33
Tablica 5.2. Usporedba aktivnosti s obzirom na razred ispitanika.....	36
Tablica 5.3. Hi-kvadrat test [χ^2] po razredima	42

13. Prilozi

- **Obrazac 1 - temeljni podaci o prijedlogu istraživanja u okviru završnih ili diplomskih radova te projekata**

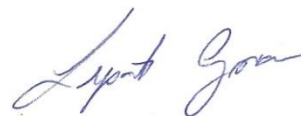
OPĆI PODACI	
Ime i prezime istraživača	Matea Antolić
Kontakt podaci istraživača (e-mail, mob.)	maantolic@unin.hr 091/2952-883
Vrsta istraživanja	Diplomski rad
Mentor/voditelj projekta	Doc. dr. sc. Goran Lapat
PODACI O PRIJEDLOGU ISTRAŽIVANJA	
Naziv rada	Higijena kod učenika 7. i 8. razreda osnovne škole - stavovi, mišljenja i navike
Cilj istraživanja	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati mišljenje i stavove učenika o važnosti provođenja osobne higijene U kojoj mjeri učenici održavaju osobnu higijenu
Mjesto istraživanja	OŠ
Trajanje istraživanja	1 mjesec
Relevantnost istraživanja (vrijednost i doprinos)	Doprinos istraživanju je potaknuti učenike između 12-15 godina na dosljedno provođenje osobne higijene te prema dobivenim podacima osmisliti i provoditi edukaciju o dobrobiti osobne higijene kao preventivnoj mjeri
OPIS ISTRAŽIVANJA	
Podaci o ispitanicima	Učenici starosti 12 - 15 godina
Opis postupka provođenja istraživanja (metodologija)	Istraživanje će biti provedeno putem anonimnog upitnika
Opis mjernih instrumenata i ostalih metoda prikupljanja podataka	Anketni upitnik posebno je sastavljen za potrebe ovog istraživanja, a sastoji se od dva dijela: 1) Upitnik sociodemografskih čimbenika, (podaci o spolu, dobi, aktivnom bavljenju sportom) 2) Pitanja o osobnoj higijeni
Zaštita specifičnih skupina sudionika	Učenici između 12-15 godina anonimno ispunjavaju anketni upitnik, a rezultati će se prikazivati kao rezultati grupe.
Potencijalni rizici za sudionike i način osiguravanja dobrobiti sudionika	/

Način poštivanja anonimnosti i povjerljivosti podataka	Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno i anonimno. S obzirom na to da se istraživanje provodi popunjavanjem upitnika, svaki ispitanik u bilo kojem trenutku može odustati od sudjelovanja u istraživanju. Sve informacije dobivene tijekom istraživanja su povjerljive.
Korištenje dobivenih podataka u istraživanju (npr. u doktorskom radu, rad u časopisu, izlaganja na konferenciji i sl.)	Dobiveni podaci koristit će se za izradu diplomskog rada, a rezultati će biti prezentirani na stručnim skupovima, kongresima, te objavljeni u stručnim časopisima.
Napomene	/

Varaždin, 17.10.2022.



potpis istraživača



potpis mentora

Ime i prezime istraživača: Antolić Matea

Kontakt podaci istraživača: maantolic@unin.hr

Varaždin, datum: 17.10.2022.

Sveučilište Sjever
Etičko povjerenstvo za odobravanje istraživanja

Izjava o poštovanju etičkih načela

Ovim izjavljujemo i potvrđujemo da će se naše istraživanje na ispitanicima obaviti u skladu sa svim važećim i primjenljivim etičkim smjernicama čiji je cilj osigurati pravilno provođenje postupaka i sigurnost osoba koje sudjeluju u ovom istraživanju. Obvezujemo se da će identitet ispitanika uvijek ostati povjerljiv i zaštićen.



potpis istraživača



potpis mentora/voditelja projekta



OŠ SESVETSKI KRALJEVEC
Školska 10
10361 Sesevski Kraljevec
tel:01 2046-615

SVEUČILIŠTE SJEVER

ETIČKO POVJERENSTVO ZA ODOBRAVANJE

ISTRAŽIVANJA

Predmet: Odobrenje za provođenje istraživanja kod učenika OŠ Sesevski Kraljevec

Odobrava se Antolić Matei provođenje istraživanja u svrhu diplomskog rada pod nazivom Higijena kod učenika 7. i 8. razreda osnovne škole – stavovi, mišljenja i navike.

U Sesevskom Kraljevcu 4. 11. 2022.



ravnatelj Tomislav Narančić, prof.

N _____
T _____



Sveučilište Sjever

ANKETNI UPITNIK

TEMA: Higijena kod učenika 7. i 8. razreda osnovne škole - stavovi, mišljenja i navike

1. Spol:
 - a) M
 - b) Ž

2. Koliko imaš godina: _____

3. Treniraš li neki sport?
 - a) Da (ako je odgovor Da-koji?) _____
 - b) Ne

4. S kim bi htio/la razgovarati o osobnoj higijeni?
 - a) S roditeljima
 - b) S braćom/sestrama
 - c) S prijateljima
 - d) ni s kim

5. Kako se osjećaš kada razgovaraš o osobnoj higijeni?
 - a) Ugodno mi je
 - b) Neugodno mi je
 - c) Svejedno mi je

6. Čime njeгуješ zube?
 - a) Pasta, četkica
 - b) Konac
 - c) Vodica za usta
 - d) Žvakaće
 - e) Ništa od toga

7. Koliko često njeгуješ zube?
 - a) 1x tjedno
 - b) 1x dnevno
 - c) 2x dnevno
 - d) 3x dnevno
 - e) Nakon svakog jela
 - f) Ne njeгуjem zube

8. Koliko često se tuširaš/kupaš?
- a) 1x tjedno
 - b) 1x dnevno
 - c) 2x dnevno
 - d) Više od 3x dnevno
 - e) Manje od 1x tjedno
9. Koliko često pereš kosu?
- a) 1x tjedno
 - b) Više puta kroz tjedan
 - c) Kad me netko podsjeti
 - d) Svaki dan
 - e) Za vrijeme tuširanja/kupanja
10. Koliko često mijenjaš donje rublje?
- a) 2x tjedno
 - b) 1x tjedno
 - c) Kad me netko podsjeti
 - d) Svaki dan
 - e) Nakon tuširanja/kupanja
11. Koliko često mijenjaš čarape?
- a) 2x tjedno
 - b) 1x tjedno
 - c) Kad me netko podsjeti
 - d) Svaki dan 1x
 - e) Svaki dan 2x
 - f) Nakon tuširanja/kupanja
12. S čime najčešće pereš ruke?
- a) Hladna voda
 - b) Topla voda
 - c) Hladna voda i sapun
 - d) Topla voda i sapun
13. Koristiš li dezinficijens?
- a) Nikad
 - b) Ponekad
 - c) Nakon svakog pranja
 - d) Kad me netko podsjeti
14. Koliko često stavljaš kremu na ruke?
- a) Nikada
 - b) Kad me netko podsjeti
 - c) Ako mi ispuca koža
 - d) Povremeno
 - e) Svakodnevno

15. Koje preparate koristiš za osobnu higijenu?
- a) Dezodorans
 - b) Parfem
 - c) Losion za tijelo
 - d) Sapun
 - e) Ništa
16. Koliko često se umivaš?
- a) Ujutro
 - b) Popodne
 - c) Navečer
 - d) Prema potrebi
 - e) Kad me netko podsjeti
17. Koliko često režeš nokte na rukama?
- a) 1x tjedno
 - b) 1x u 2 tjedna
 - c) 1x mjesečno
 - d) Kad me netko podsjeti
18. Koliko često režeš nokte na nogama?
- a) 1x mjesečno
 - b) 1x u 2 tjedna
 - c) 1x tjedno
 - d) Kad me netko podsjeti
19. Kada pereš ruke u školi? Stavi kvačicu pored odgovora koji se odnosi na tebe
- a) Prije jela
 - b) Pod svakim odmorom
 - c) Nakon toaleta
 - d) Nikada
20. Poredaj dijelove tijela po jačini neugodnog mirisa u drugi stupac:
- a) Lice
 - b) Zubi
 - c) Ruke
 - d) Noge
 - e) Pazuh
21. Kako se osjećaš nakon obavljene osobne higijene?
- a) Zadovoljno
 - b) Ljutito
 - c) Nisam razmišljao/la o tome
 - d) Osjećam se isto



SVEUČILIŠTE
Sjever

IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, ANTOLIĆ MATEA (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom HIGIJENA KOD UČENIKA 7. I 8. RAZREMA (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:

(upisati ime i prezime)

Antolić Matea
(vlastoručni potpis)

Sukladno čl. 83. Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Sukladno čl. 111. Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima student se ne može protiviti da se njegov završni rad stvoren na bilo kojem studiju na visokom učilištu učini dostupnim javnosti na odgovarajućoj javnoj mrežnoj bazi sveučilišne knjižnice, knjižnice sastavnice sveučilišta, knjižnice veleučilišta ili visoke škole i/ili na javnoj mrežnoj bazi završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice, sukladno zakonu kojim se uređuje znanstvena i umjetnička djelatnost i visoko obrazovanje.