

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Matea Hudobec

**PROVEDBA POJEDINIH CILJEVA ZDRAVSTVENOG ODGOJA U RAZREDNOJ  
NASTAVI**

DIPLOMSKI RAD

Osijek, 2018.



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**PROVEDBA POJEDINIH CILJEVA ZDRAVSTVENOG ODGOJA U RAZREDNOJ**

**NASTAVI**

**DIPLOMSKI RAD**

Predmet: Kineziologija

Mentor: Zvonimir Tomac, doc.dr.sc.

Student: Matea Hudobec

Matični broj: 2646

Modul: C

Osijek,

rujan, 2018.

III

*Zahvaljujem se mentoru, doc.dr.sc. Zvonimiru Tomcu na pomoći, suradnji i strpljenju.*

*Zahvaljujem se prijateljima, dečku i obitelji jer su mi pružili ogromnu potporu i bili uz mene od početka do kraja ovog puta.*

## SAŽETAK

Tjelesno i psihičko zdravlje vrlo je važno za kvalitetan i ispunjen život. Zbog toga je važno još u najranijoj dobi usaditi potrebu za zdravim načinom života. Zdravstveni je odgoj prisutan u hrvatskom školstvu, a provodi se u sklopu drugih nastavnih predmeta. U ovom su radu prikazane prehrambene navike, higijenske navike i navike tjelesne aktivnosti 43 učenika trećih i četvrtih razreda osnovne škole te izvor informacija o istima koji su prikupljeni putem anketnih upitnika. Pretpostavilo se da učenici imaju pozitivne prehrambene navike, pozitivne higijenske navike i pozitivne navike tjelesne aktivnosti. Istraživanje je pokazalo da učenici imaju razvijene pozitivne navike kako prema prehrani, tako prema higijeni te prema tjelesnoj aktivnosti.

Ključne riječi: prehrana, higijena, tjelesna aktivnosti, zdravlje, učenici.

## SUMMARY

Physical and mental health is of great importance for a quality and fulfilled life and that is why it is important to instill the urge for a healthy lifestyle from the earliest ages. Health education is taught in Croatian schools through other school subjects. This study shows dietary habits, hygienic habits and habits of physical activity of 43 pupils from third and fourth grades of a primary school and the source of information on a healthy diet, hygiene and physical activity which were gathered through survey questionnaires. It was assumed that the pupils have positive dietary habits, positive hygienic habits and positive habits of physical activity. The research has shown that the pupils have positive habits towards diet, hygiene and physical activity.

Key words: diet, hygiene, physical activity, health, pupils.

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. ZDRAVSTVENI ODGOJ .....	2
2.1. Kurikulum zdravstvenog odgoja .....	2
2.2. Ciljevi zdravstvenog odgoja .....	3
2.3. Moduli zdravstvenog odgoja .....	3
3. TJELESNA AKTIVNOST I TJELESNO VJEŽBANJE .....	5
3.1. Ciljevi tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja .....	5
3.2. Sat tjelesne i zdravstvene kulture .....	6
4. HIGIJENA .....	9
4.1. Osobna higijena .....	9
4.2. Higijena prostora .....	9
4.3. Higijena opreme .....	10
5. PREHRANA .....	11
5.1. Obroci .....	11
5.2. Nutritivne vrijednosti .....	11
5.3. Prehrana u školi .....	12
6. KINEZILOGIJA SLOBODNOG VREMENA .....	13
7. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	14
8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	16
8.1. Cilj istraživanja .....	16
8.2. Hipoteze .....	16
8.3. Metode rada .....	16
8.3.1. Uzorak ispitanika .....	16
8.3.2. Mjerni instrumenti .....	16
8.3.3. Metode prikupljanja podataka .....	16
8.3.4. Metode obrade podataka .....	16
9. REZULTATI .....	17
9.1. Prehrambene navike .....	17
9.2. Higijenske navike .....	19
9.3. Tjelesna aktivnost .....	21
10. RASPRAVA .....	24

11. ZAKLJUČAK .....	26
LITERATURA .....	27
PRILOZI.....	29

## 1. UVOD

„U zdravom tijelu zdrav je duh“ izreka je koju svi dobro poznaju, a njezina je istinitost neupitna. Zdravlje je od iznimne važnosti u životu svih ljudi te ga je bitno održavati. Na vlastito zdravlje svatko može utjecati zdravom prehranom, tjelesnom aktivnošću, održavanjem higijene i slično, a isto je bitno pobuditi u najranijoj dobi kako bismo u svakoga usadili odgovornost za vlastito zdravstveno stanje. Osim fizičkog, važno je održavati i mentalno zdravlje što vodi do dugog i kvalitetnog života.

Napretkom medicine, tehnologije i školstva, mnoge su se bolesti i nepravilnosti uspjele ispraviti, izliječiti ili dovesti pod kontrolu. S druge strane, isti je napredak doveo do zanemarivanja ili nepažnje pri razvoju čovjeka.

Problem istraživanja su prehrambene i higijenske navike te navike tjelesne aktivnosti djece mlađe školske dobi. Tema istraživanja proizašla je iz interesa za dječje navike u mlađoj školskoj dobi vezane sa shvaćanjem zdravlja i zdravog načina života koji se u školstvu provodi kroz zdravstveni odgoj. U ovom će radu biti prikazana dosadašnja istraživanja vezana s pravilnom prehranom, higijenom te tjelesnom aktivnošću i vježbanjem.

Opisani ciljevi istraživanja, uzorak nad kojim je istraživanje provedeno anketiranjem, rezultati provedene ankete, rasprava i zaključak, doneseni su na osnovi svih saznanja dobivenih ovim istraživanjem.



## 2. ZDRAVSTVENI ODGOJ

U hrvatsko osnovnoškolsko i srednjoškolsko obrazovanje 28. rujna 2012. godine uveden je zdravstveni odgoj kao obavezni kurikulum čija je svrha kvalitetan razvoj djece i mladih kako bi postali zdrave i odgovorne osobe (Agencija za odgoj i obrazovanje, 2012). Osnovni je cilj zdravstvenog odgoja promovirati zdrave stilove života te životne navike kroz odgojno-obrazovne sadržaje predmeta i programa koji se provode u školi. Program je osmišljen tako da se nastavi rad na sadržajima koji su se pokazali učinkovitima u dosadašnjim programima, no naglasak je stavljen i na sadržaje kojima treba pridati više pozornosti. Kako to vremenski zauzima više nastavnih sati, neki su sadržaji integrirani u nastavne programe predmeta, a neki su sadržaji predviđen za sate razrednika u čijoj je pripremi moguće zatražiti pomoć stručnih suradnika, psihologa i pedagoga. Razrednik i ostali odgojno-obrazovni djelatnici u školi te vanjski suradnici dogovorno određuju raspored provedbe sadržaja.

### 2.1. Kurikulum zdravstvenog odgoja

Moduli *Živjeti zdravo*, *Prevenција ovisnosti*, *Prevenција nasilničkog ponašanja* i *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* čine nastavni plan i program zdravstvenog odgoja i svi se moduli provode u svim razredima osnovne i srednje škole (Agencija za odgoj i obrazovanje, 2012). Kurikulum sadrži sugestije za učitelje, nastavnike i stručne suradnike, prikaz modula/ razred/ broj sati u okviru sata razrednika za razrednu nastavu i predmetnu nastavu osnovne škole te za srednju školu, i prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda za svaki razred osnovne i srednje škole.

Tablica 1. Nastavni plan za provedbu zdravstvenog odgoja u okviru sata razrednika; osnovna škola - razredna nastava.

r.b.	Moduli	Razred/planirani broj sati po modulu			
		1. razred	2. razred	3. razred	4. razred
1	Živjeti zdravo	6	6	6	5
2	Prevenција nasilničkog ponašanja	2	3	2	2
3	Prevenција ovisnosti	2	2	1	3
4	Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno ponašanje	0	0	2	2
	Ukupno sati	10	11	11	12

## **2.2. Ciljevi zdravstvenog odgoja**

Iako je program zdravstvenog odgoja podijeljen u module prema sadržajima koji se provode, vrlo je jasno i očito kako su sadržaji usko povezani, a ciljevi se isprepliću i nadovezuju. Jedan od ciljeva koji se proteže svakim modulom jest razvoj tolerancije, odnosno prihvaćanje različitosti i stvaranje pozitivnog odnosa prema samom sebi kao osnovnih vrijednosti ljudskih bića. Nadalje, važno je poticanje empatije te razlikovanje prihvatljivih i neprihvatljivih ponašanja koje ne valja ignorirati ili tolerirati. Cilj je i shvaćanje važnosti pravilne prehrane, osobne higijene, tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja, a najviše je zastupljen u razrednoj nastavi. Također je važno upoznati i naglasiti štetnost i posljedice ovisnosti te nasilničkog ponašanja, ali i naglasak staviti na odgovorno spolno ponašanje te spolnu i rodnu ravnopravnost (Agencija za odgoj i obrazovanje, 2012).

## **2.3. Moduli zdravstvenog odgoja**

Prema sadržajima koji su predviđeni nastavnim planom i programom zdravstvenog odgoja određena su četiri modula.

Modul *Živjeti zdravo* usmjeren je usvajanju pozitivnih navika prema zdravoj prehrani i osobnoj higijeni te tjelesnoj aktivnosti. S obzirom na očigledan porast pretilosti, kako u Hrvatskoj, tako i u svijetu, od velike je važnosti učenike educirati o uravnoteženoj prehrani, koja je temeljena na znanstvenim informacijama o prehrambenim proizvodima te redovitoj i umjerenj tjelesnoj aktivnosti. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, zdravlje ne ovisi samo o tjelesnom, već i o mentalnom te socijalnom stanju pa se kroz ovaj modul proteže usmjeravanje djece i mladeži ka prepoznavanju i prihvaćanju vlastitih osjećaja i mišljenja kako bi se osjećali vrijednima (Agencija za odgoj i obrazovanje, 2012).

Drugi je modul *Prevenција ovisnosti*. Provodi se u svim razrednima osnovne i srednje škole, a teme koje se provode odnose se na prevenciju pušenja, konzumaciju alkoholnih pića i zlouporabu droga, ali i na novije ovisnosti koje se javljaju kod djece i mladih, odnosno kockanje i klađenje. Veću pozornost pridaje se stradavanju mladih u nesrećama koje su najčešće uzrokovane konzumacijom alkoholnih pića (Agencija za odgoj i obrazovanje, 2012).

Sljedeći modul je *Prevenција nasilničkog ponašanja* koji se također provodi u svim razredima osnovne i srednje škole. Naglašava se kako nasilničko ponašanje, bilo verbalno ili

fizičko, uvelike utječe na mentalno i socijalno stanje osobe nad kojom se nasilje vrši te se samim time narušava njeno zdravstveno stanje.

*Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* posljednji je modul zdravstvenog odgoja koji je temeljen na znanstveno provjerenim informacijama o spolnosti. Ideja je educirati djecu i mlade kroz nastavu kako bi spriječili posljedice neodgovornog spolnog ponašanja, tj. kako bi mladi naučili o mogućim posljedicama prije no što ih sami iskuse. Prijeko je potrebno napomenuti da sadržaji i načela podučavanja moraju biti dobno prilagođeni, da se učenike potiče na raspravu i kritičko razmišljanje te da program omogućuje raspravu o raznim vrijednosnim perspektivama. Također se potiče aktivna uloga roditelja koji s djecom mogu razgovarati iz svoje perspektive i kroz vlastita životna iskustva (Agencija za odgoj i obrazovanje, 2012).

### 3. TJELESNA AKTIVNOST I TJELESNO VJEŽBANJE

Na dječji organizam utječu biološki zakoni, ali i okolina. Tjelesna aktivnost bitna je upravo zbog njenog "djelovanja na tjelesna, kognitivna, socijalna obilježja te na motorički razvoj" (Prskalo, Sporiš, 2016., str. 152).

Zbog niske razine motoričkih vještina u ranijoj dobi, kineziološka aktivnost u koju se dijete uključuje kasnije može biti ugrožena, što vodi ka manjoj aktivnosti i pokretu djece te povećanju rizika od prekomjerne tjelesne težine. Kako su zbog većeg postotka vode i manjeg udjela mineralnih tvari kosti djece mekše od kostiju odraslih ljudi, a razvoj kostiju vezan je s radom mišića, jasna je poveznica tjelesnog vježbanja i aktivnosti s pravilnim rastom i razvojem tijela. Prema Findaku (1995., preuzeto Prskalo, Sporiš 2016.), mišićna masa u odnosu na ostale sastavnice tijela iznosi preko 40%, a tjelesno vježbanje i kvalitetna prehrana utječu na nju. Osim toga, povećanje mišićne mase u odnosu na ukupnu masu tijela pridonosi smanjenju pretilosti.

Kroz povijest je tjelesna, odnosno mišićna aktivnost imala velik značaj, posebice zbog fizičkog rada koji je bio neophodan za zaradu pa tako i za preživljavanje. Takva je aktivnost utjecala i na samu osobu čineći organizam funkcionalnijim. Danas je tjelesna aktivnost zanemarena i ljudska populacija karakteristična je po prekomjernoj tjelesnoj težini, ukočenosti i stresu. Većina djece i mladih slobodno vrijeme iskorištavaju uz minimalan ili nikakav tjelesni napor.

Većina je obrazaca temeljnih pokreta uspostavljeno do šeste, odnosno osme godine života i pretpostavljeno je kako su te godine idealne za posebnu poduku i vježbanje osnovnih motoričkih vještina. Djeca obrađuju motoričke obrasce, uče nove vještine kako rastu i sazrijevaju kroz svakodnevne aktivnosti. Planirani programi poduke mogu poboljšati razvoj osnovnih motoričkih vještina kod djece predškolske dobi i razvoj složenijih vještina kod djece školske dobi (Malina, Bouchard, Bar-or, 2004).

#### **3.1. Ciljevi tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja**

Bilo kakav oblik tjelesne aktivnosti pozitivno utječe na ljudsko tijelo. Pozitivni učinci redovite tjelesne aktivnosti odnose se na smanjeni rizik od raznih oboljenja, kao što su kardiovaskularne bolesti, arterijska hipertenzija, dijabetes tipa 2, bolesti kostiju i pretilost te se odnose na poboljšanu mineralizaciju kostiju u mlađoj dobi, održavanje mišićne jakosti i izdržljivosti,

poboljšanu probavu i poboljšano samopouzdanje, ali i nižu razinu stresa što pridonosi boljoj kvaliteti spavanja te smanjuje anksioznost i depresiju.

"Imajući u vidu razvoj pojedinca kineziološka aktivnost je najvažnija u ranoj fazi razvoja, u djetinjstvu, kada se može utjecati na tjelesni razvoj, ali i na stvaranje navika zdravog načina života." (Prskalo, Sporiš, 2016., str.187). Podučavanjem djece i mladih o važnosti tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja te o njihovim ishodima, uz kvalitetnu i zdravu prehranu moguće je spriječiti razne bolesti i oštećenja tijela te tako izbjeći liječenje istoga kada je već kasno. U tome veliku ulogu ima škola, odnosno učitelji, jer djecu trebaju osposobiti i pripremiti da postanu zadovoljni ljudi koji žive kvalitetnim načinom života.

### **3.2. Sat tjelesne i zdravstvene kulture**

Prema Findaku (1999.), tjelesna i zdravstvena kultura kao odgojno-obrazovni cilj ima poticanje pravilnog rasta i razvoja, motiviranje za pokret i kretanje, kreiranje osobina i razvoj sposobnosti te usvajanje teorijskih i motoričkih kinezioloških znanja.

U razrednoj se nastavi tjelesna i zdravstvena kultura, s obzirom na dob učenika koja je od 6. do 11. godine, temelji na dvjema važnim komponentama. Glavni je cilj pozitivna promjena u kvalitativnim i kvantitativnim karakteristikama, osobinama i sposobnostima kako bi se razina motoričkih znanja i dostignuća podigla na višu razinu. Stoga je važno kreirati kvalitetan plan i program za rad s djecom te dobi i osigurati organizaciju i provedbu u skladu s ciljem. Uz to, izbor sadržaja tjelesnog vježbanja i potrebnih sredstava ovisi o njihovom utjecaju na organizam. Uzimajući u obzir da svaka vježba različito utječe na različite pojedince, ali i u različitim uvjetima različito djeluje na istog pojedinca, važno je imati na umu da ne postoji sadržaj koji utječe na samo jednu osobinu ili sposobnost (Findak, 1996.). Izbor i primjena tjelesnih vježbi ovise o sredini u kojoj se trebaju provesti te o vremenu koje je dostupno za tjelesno vježbanje. Za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole plan i program određeni su Nastavnim planom i programom koji je propisalo Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.

"Zadatak je sata tjelesne i zdravstvene kulture da pomoću sadržaja koji proizlaze iz propisanog programa utječemo na morfološke karakteristike učenika, na njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti, zatim na kognitivne i konativne dimenzije, na usvajanje motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, na razvijanje njihovih moralnih svojstava te na

stjecanje teorijskih znanja, osobito onih koja su potrebna i primjenjiva u svakodnevnom životu i radu." (Findak, 1996., str. 26). Kako bi na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture ostvarili ranije spomenute ciljeve, nastava mora biti organizirana i provedena na način pri kojemu su učenici uvijek tjelesno i psihički angažirani.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture, kao i svaki nastavni sat u hrvatskim školama, traje 45 minuta i podijeljen je u četiri etape:

1. uvodni dio sata, trajanja od 3 do 5 minuta,
2. pripremni dio sata, trajanja od 7 do 10 minuta,
3. glavni dio sata u trajanju od 25 do 30 minuta, koji se sastoji od glavnog "A" i glavnog "B" dijela,
4. završni dio sata u trajanju od 3 do 5 minuta.

Svaka etapa sata tjelesne i zdravstvene kulture određena je po trajanju, po sredstvima i organizaciji te zadacima. Ipak, samu strukturu sata treba shvatiti kao okvir koji služi za pomoć pri planiranju i organizaciji, a svi dijelovi sata trebaju činiti skladnu cjelinu koja vodi ka ostvarenju antropoloških, obrazovnih i odgojnih zadataka.

Uvodni dio sata služi pripremanju učenika, što fiziološki što emotivno, za kasnije aktivnosti na satu. Prema Findaku (1996.), uvodni dio sata služi kao priprema organizmu za povećane napore, jačanju mišića te razvoju motorike, točnije utjecaj na poboljšanje brzine, koordinacije i eksplozivne snage nogu, upoznavanju i svladavanju jednostavnih igara i motiviranju učenika. Sadržaj uvodnog dijela sata može biti neki od oblika trčanja ili elementarne igre.

Opće pripremne vježbe provode se u pripremnom dijelu sata, prilikom čega se organizam učenika priprema za daljnji rad. To mogu biti vježbe jačanja mišića, vježbe labavljenja koje smanjuju mišićnu napetost i vježbe istezanja koje služe za pokretljivost. Podjela vježbi s obzirom na dio tijela kojemu su namijenjene su: vježbe vrata, vježbe ruku i ramenog pojasa, vježbe trupa, vježbe zdjeličnog pojasa i nogu. Prilikom provođenja vježbi treba pratiti taj redosljed. Opće pripremne vježbe mogu se izvoditi bez pomagala, s pomagalima i u parovima. Svaku vježbu, na mjestu koje je svima vidljivo, opisuje i demonstrira učitelj, što ujedno služi i kao odmor učenika između vježbi (Findak, 1996).

U glavnom dijelu sata provode se programom propisani sadržaji kako bi se ostvarili određeni ciljevi. Glavni dio sata najduži je dio sata, sastoji se od raznovrsnih sadržaja i opterećenje je najveće te se doista stvara utjecaj na antropološke karakteristike učenika. Za glavni "A" dio sata sadržaj se odabire iz nastavnih cjelina propisanih Nastavnim planom i programom za osnovnu školu. Pri određivanju tema bitna je raznovrsnost - teme trebaju imati različit učinak na organizam i treba izbjeći uzastopno ponavljanje iste teme. Uz to, treba uzeti u obzir težinu odabranih tema, odnosno da je jedna lakša, a druga teža te da se vježbe manjeg intenziteta izvode na početku, a vježbe većeg intenziteta na kraju glavnog "A" dijela sata. Glavni "B" dio sata služi primjeni složenih aktivnosti natjecateljskog karaktera; igraju se štafetne, elementarne, momčadske igre ili pojednostavljene sportske igre (košarka, rukomet, nogomet, odbojka). U tom dijelu sata opterećenje doseže maksimum i naučeni se sadržaji stapaju u cjelinu (Findak, 1996).

Funkcija završnog dijela sata je vratiti organizam u prvobitno stanje, odnosno u smireno stanje u kakvom je tijelo bilo prije početka nastavnog sata, zbog čega se u ovom dijelu sata primjenjuju mirnije aktivnosti smanjenog intenziteta rada. Findak (1996.) navodi kako su to aktivnosti polaganog hodanja ili mirnije elementarne igre, plesovi, vježbe disanja i istezanja, razgovor s učenicima o satu, briga o osobnoj higijeni pranjem ruku i umivanjem te presvlačenjem iz opreme za tjelesnu aktivnost u svakodnevnu odjeću.

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture u Republici Hrvatskoj se u prvom, drugom i trećem razredu osnovne škole provodi tri puta tjedno, odnosno 105 nastavnih sati godišnje, dok se taj broj znatno smanjuje u četvrtom razredu kada se tjedno provodi samo dva nastavna sata Tjelesne i zdravstvene kulture, tj. 70 sati godišnje (MZOS, 2006). S druge strane, u susjednoj Republici Mađarskoj, važnost nastave Tjelesne i zdravstvene kulture prepoznata je te se nastava iste održava pet puta tjedno, odnosno 175 nastavnih sati godišnje.

## 4. HIGIJENA

Higijena je briga o čistoći i održavanje iste kako bi se spriječila pojava i širenje bolesti i unaprijedilo zdravlje ljudi. Osim toga, higijena je i grana medicine koja proučava utjecaj raznih čimbenika na zdravlje pojedinca te mjere očuvanja i poboljšanja zdravlja. Prema Prskalu i Sporišu (2016.) higijena kao takva usko je povezana s tjelesnim vježbanjem s obzirom na zajednički zdravstveni cilj. Kako bi tjelesno vježbanje ostvarilo potpuni učinak, uz higijenu prehrane vrlo je važna osobna higijena, higijena prostora i higijena opreme.

### 4.1. Osobna higijena

Za očuvanje zdravlja pojedinca najvažnija je osobna higijena što uključuje pranje tijela, pranje usne šupljine i zuba, ali i izbjegavanje dolaska u dodir s površinama i izlučevinama koje mogu izazvati bolest.

Važno je održavati higijenu redovitim pranjem tijela, osobito nakon vježbanja, ali je potrebno naglasiti kako se ne preporučuje sapunom prati tijelo više od jednom dnevno jer sapun isušuje kožu. Optimalno je tijelo prati mlakom vodom te rabiti blaže sapune. Osim toga, razna pomagala za pranje, kao što su spužve i četke, ne preporučuju se zbog toga što se na njima zadrže bakterije i gljivice. Njega noktiju od velike je važnosti; u sportu, ali i u svakodnevnom životu, neodrezani nokti mogu biti uzrok ozljedama kože pa čak i očiju (Prskalo, Sporiš, 2016).

Kako bi tjelesno vježbanje zaista služilo unaprjeđenju i zaštiti zdravlja, potrebno je razviti svijest o važnosti održavanja higijene, čemu učitelji mogu pridonijeti redovitom kontrolom higijene učenika.

### 4.2. Higijena prostora

Svaki prostor i objekt moraju zadovoljiti standarde higijene kako bi se osiguralo zdravlje svih koji se u prostoru ili objektu nalaze. Obavezne su svlačionice, zahodi i tuševi koji su odvojeni za muškarce i za žene.

U svlačionicama su nužni ormarići za pospremanje sportske i svakodnevne odjeće. Na određen broj vježbača potrebno je imati određen broj umivaonika i tuševa, a prikladna osvjetljenost i ventilacija, bilo prirodna ili umjetna, obavezne su. Temperatura zraka bi u kupaonicama i svlačionicama trebala biti oko 22°C (Prskalo, 2004).



Osim sanitarnih uređaja, sportska igrališta trebaju imati i prostoriju za prvu pomoć.

Sportske dvorane također trebaju imati optimalnu rasvjetu, a kako bi bilo dovoljno prirodnog svjetla postoje standardi za površinu prozora ovisno o površini poda. Sve što je u dvorani stakleno treba zaštititi žičanim mrežama.

Važno je da podovi u dvoranama, svlačionicama i kupaonicama budu napravljeni od materijala na kojemu se ne kliže kad je vlažan. Za zaštitu od ozljeđivanja radijatori se postavljaju u udubine u zidovima te se ograđuju štitnicima.

Kako bi se spriječilo stvaranje i širenje zaraznih bolesti važno je dvorane i sportska igrališta držati čistima u urednima (Prskalo, Sporiš, 2016).

#### **4.3. Higijena opreme**

Prije svega, oprema koju rabimo za tjelesnu aktivnost odnosi se na prikladnu odjeću i obuću. Takva odjeća i obuća treba osigurati nesmetano izvođenje aktivnosti i očuvanje tjelesne temperature i služiti kao mehanička zaštita.

Kako je za različite aktivnosti različita i zona komfora, "koja podrazumijeva vanjsku temperaturu zraka od 18 do 22°C" (Prskalo, Sporiš, 2016., str. 205), moguće je opskrbiti se i opremom koja je namijenjena različitim aktivnostima uzimajući pritom u obzir od kojih je materijala, kakve je elastičnosti i čvrstoće i slično. Posebnu pozornost treba pridati obući, odnosno zaštititi stopala kako bi se izbjegle ozljede i kronična oštećenja stopala.

Moguć je izvor infekcije do čega neizravno dolazi opremom, ručnicima ili odjećom što se može izbjeći uporabom vlastite, umjesto tuđe opreme. Također je neophodno redovito održavati odjeću i obuću.

## 5. PREHRANA

Proces unošenja hrane u organizam jedan je od uvjeta preživljavanja svih živih bića. Za pravilan rast i razvoj ljudi od samog početka života važna je raznovrsna prehrana, odnosno raznolike hranjive namirnice koje tijelo opskrbljuju dovoljnom količinom energije, vitamina, minerala i drugim tvarima bitnim za organizam (Mandić, 2003). Takva je prehrana posebno važna za djecu jer su u procesu razvoja. Osim što treba biti uravnotežena, prehrana treba biti redovita, a važno je hranom unositi toliku količinu energije koja neće biti prekomjerna niti nedostatna. Ako tijelo ne potroši višak energije, ta se energija pretvara i pohrani u tijelu u obliku masti. Upravo na taj način stvara se prekomjerna tjelesna masa i pretilost. Prekomjerna tjelesna masa i pretilost mogu prouzročiti ortopedske tegobe, ometati bilo kakvu tjelesnu aktivnost, ali i stvoriti psihičke smetnje kao posljedice zadirkivanja od strane druge djece, što može dovesti čak do izolacije i depresije (Prskalo, Sporiš, 2016).

Životni stil u današnje vrijeme uključuje visokokaloričnu hranu koja je lako dostupna i relativno jeftina, a posebno veliku ulogu ima promidžba takve hrane. Brza hrana, slastice i slatkiši nezaobilazan su dio prehrane većine djece, što podilazi stvaranju gojaznosti.

### 5.1. Obroci

Kako bi prehrana bila redovita, raznovrsna i u dovoljnim količinama, treba se sastojati od pet obroka dnevno, odnosno tri glavna obroka i dva međuobroka. Zajutak je prvi i najvažniji obrok u danu koji treba osigurati dovoljno energije za umne i tjelesne aktivnosti. Sljedeći je doručak, zatim ručak, nakon toga užina i naposljetku večera. Predlaže se razmak od otprilike tri sata između obroka kako bi obroci bili ravnomjerno raspoređeni tijekom dana (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

### 5.2. Nutritivne vrijednosti

Uravnotežen unos hranjivih tvari, koje se dijele na makronutrijente i mikronutrijente, i energije čini pravilnu prehranu. Za dovoljnu količinu energije i za pravilnu funkciju te izgradnju organizma zaslužni su makronutrijenti u koje ubrajamo ugljikohidrate, šećere, vlakna, bjelančevine, masti, višestruko nezasićene masne kiseline, omega-tri i omega-šest masne kiseline te jednostruko nezasićene masne kiseline. Također zaslužni za pravilno funkcioniranje organizma, ali ne predstavljaju izvor energije su mikronutrijenti, odnosno vitamini i minerali koji

se u tijelo unose u znatno manjim količinama od makronutrijenata (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, 2013).

### **5.3. Prehrana u školi**

Većina osnovnih škola ima organiziranu školsku kuhinju u sklopu koje učenicima osiguravaju jedan obrok tijekom boravka u školi, odnosno u jutarnjoj smjeni doručak, a u popodnevnoj smjeni užinu. Školska se kuhinja plaća na mjesečnoj bazi i nije obavezna za svakog učenika, već o upisu u školsku kuhinju odlučuju roditelji.

Jelovnici školske kuhinje konstruirani su od strane škole, a temelje se na Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama koje je propisalo Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske 2013. godine.

Učenici koji nisu upisani u školsku kuhinju najčešće sami kupuju doručak ili užinu u trgovinama ili pekarnicama.

## 6. KINEZIOLOGIJA SLOBODNOG VREMENA

Dobra organizacija nužna je u životu svakog čovjeka kako bi se osiguralo dovoljno vremena za obaveze, dovoljno vremena za san koji je važan za zdravlje, ali i dovoljno slobodnog vremena za zabavu i odmor. Omjer 8:8:8 naglašava kako slobodno vrijeme nije manje bitno od rada i spavanja, no taj je omjer prilično zapostavljen u današnje vrijeme, a najmanje se važnosti pridaje upravo slobodnom vremenu. Veliku važnost nose izvannastavne i izvanškolske aktivnosti kroz koje učenici, koji su obveznici školskog sustava, ostvaruju jasan odgojni cilj stvaranja navike iskorištavanja slobodnog vremena. Značajna razvojna funkcija proizlazi iz navike vježbanja u slobodno vrijeme čime se osigurava minimalno kretanje nužno za život i zdravlje ljudi (Prskalo, Sporiš, 2016).

Unatoč važnosti tjelesne aktivnosti i vježbanja, sve je manje djece i mladih koji se u slobodno vrijeme bave aktivnostima koje zahtijevaju veći napor mišića. Uzimajući u obzir trenutne trendove, takvo se stanje neće brzo promijeniti. Smanjenje kretanja mladih povezuje se s prekomjernim konzumiranjem nezdrave hrane i gledanje televizije. Kako veliku ulogu u odgoju djece i mladih imaju obrazovne ustanove, sve je veća odgovornost dječjih vrtića i osnovnih te srednjih škola u stvaranju zdravih životnih navika učenika, a velik dio te odgovornosti odnosi se na kineziologiju i kineziologe (Prskalo, Sporiš, 2016.). Uzevši u obzir kako upravo učitelji najprije stupe u kontakt s učenicima, njihov stav prema raznim stvarima, tako i prema tjelesnom vježbanju, ostavit će velik trag i utjecati na stav učenika prema istome.

"Kako je nekretanje detektirano kao prvorazredni smrtonosni rizik suvremenog čovjeka onda kretanje postaje jedina preventiva, ali i jedini lijek." (Prskalo, Sporiš, 2016., str. 199). Kretanje, kao glavni čin kinezioloških aktivnosti, glavni je pokretač motoričkih sadržaja koji bi u djeci trebali pobuditi potrebu i motiv za kretanjem kako bi se stvorila navika i osjećaj da se bez kretanja ne može.

## 7. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

U istraživanju E. Van Beurden i suradnika provedenom 1999./2000. godine cijela je osnovna škola uključena u projekt poboljšanja temeljnih vještina kretanja i povišenja tjelesne aktivnosti prilagodbom nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, a sudjelovalo je 1045 djece u dobi od sedam do deset godina. To je istraživanje prvo pokazalo značajan napredak u temeljnim vještinama kretanja bez negativnog utjecaja na umjerenu ili žestoku fizičku aktivnost djece. Van Beurden i suradnici preporučuju povećanje broja nastavnih sati Tjelesne i zdravstvene kulture u svrhu povećanja razine tjelesne aktivnosti djece.

Povezanost slabijeg razvoja motoričkih vještina i slabije izdržljivosti s povišenom tjelesnom masom i pretilosti istaknuta je u istraživanju C. Grafa i suradnika (2001./2002.), a otkrivena je i pozitivna korelacija između aktivnog stila života i boljeg razvoja motoričkih vještina kod djece prvih razreda što ukazuje na važnost ranog upoznavanja djece s vježbama i kretanjem.

Prema istraživanju Williama B. Stronga i suradnika (2004.), programi vježbanja umjerenog intenziteta u trajanju od 30 do 60 minuta između tri i sedam puta tjedno, dovode do smanjenja debljine kod pretilih djece i adolescenata. Zaključeno je kako uobičajeno vježbanje umjerenog intenziteta ili snažnijeg intenziteta za mladež predstavlja strategiju prevencija bolesti.

Da su dječaci aktivniji od djevojčica pokazalo je istraživanje Nathana Hartena, Tima Oldsa i Jima Dollmana (2008.). Osim toga, dječaci s visokim motoričkim vještinama aktivniji su od dječaka s nižim motoričkim vještinama te su dječaci u većem prostoru bili aktivniji od dječaka u manjem prostoru, dok djevojčice s visokim motoričkim vještinama nisu bile aktivnije od djevojčica s nižim motoričkim vještinama, niti su djevojčice u većem prostoru bile aktivnije od djevojčica u manjem prostoru.

Kako je s mnogim zdravstvenim dobrobitima povezana tjelesna aktivnost pokazalo je istraživanje Iana Janssena i Allane G. LeBlanc (2010.) Za postizanje tih zdravstvenih dobrobiti potrebna je barem umjerena tjelesna aktivnost, a tjelesne aktivnosti jačeg intenziteta omogućile bi znatno veće dobrobiti. Najveća zdravstvena dobrobit ostvaruje se kroz aerobne aktivnosti, osim za zdravlje kostiju na što najveći utjecaj imaju aktivnosti s utezima.

Rastovski, Šumanović i Tomac (2013) proveli su istraživanje u četvrtim razredima osnovnih škola o percepcijama učenika prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura. Istraživanje je pokazalo kako je Tjelesna i zdravstvena kultura među tri najomiljenija predmeta većini ispitanih učenika, a omiljeniji je učenicima koji su iz navedenog predmeta postigli odličnu ocjenu i dječacima.

U istraživanju o prehrani Birch i Fisher (1998) zaključeno je kako je dječja prehrana oblikovana na osnovi njihove izloženosti hrani i dostupnosti hrane, zatim prema ponašanju i navikama vršnjaka, braće i sestara te roditelja, ali je oblikovana i psihološkim posljedicama uzimanja hrane te običaja prehrane. Osim toga, roditeljske smjernice kojima roditelji žele poticati ili zabraniti konzumaciju određene hrane mogu imati štetne posljedice na razvoj dječje sklonosti za određenu namirnicu i njihovo reguliranje unošenja hrane u organizam. Vjerojatnije je da će pretjerano kontroliranje dječje prehrane doprinijeti pretilosti ili razvitku poremećaja u prehrani.

## 8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

### 8.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja bio je utvrditi prehrambene i higijenske navike te navike tjelesne aktivnosti kod djece mlađe školske dobi. Sekundarni je cilj bio utvrditi izvor informacija iz kojih djeca dobivaju saznanja o pozitivnim životnim navikama.

### 8.2. Hipoteze

H1: Djeca imaju pozitivne prehrambene navike.

H2: Djeca imaju pozitivne higijenske navike.

H3: Djeca imaju pozitivne navike tjelesnog vježbanja.

### 8.3. Metode rada

#### 8.3.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika činilo je 43 učenika trećih i četvrtih razreda osnovne škole. Od ukupnog broja učenika, 22 učenika (13 učenika i 9 učenica) iz 3. razreda i 21 učenik (10 učenika i 11 učenica) iz 4. razreda.

#### 8.3.2. Mjerni instrumenti

Mjerne instrumente činila su tri novokonstruirana upitnika za procjenu prehrambenih, higijenskih navika i tjelesne aktivnosti.

#### 8.3.3. Metode prikupljanja podataka

Podatci su prikupljeni anonimnim anketnim upitnikom tijekom redovite nastave na satu razrednog odjela. Sve potrebne institucije odobrile su istraživanje uz pristanak roditelja svakog učenika.

#### 8.3.4. Metode obrade podataka

U svakoj čestici u sva tri upitnika izračunate su frekvencije i postotci odgovora te modalna vrijednost.

## 9. REZULTATI

### 9.1. Prehrambene navike

Iz rezultata dobivenih upitnikom vidljivo je da gotovo 63% djece doručkuje svakog jutra, a njih 37% ne doručkuje. Također, vidljivo je kako gotovo 98% njih doručkuje u školskoj kuhinji, dok samo 2% ispitanika ne koristi usluge školske kuhinje.

Tablica 2. Odgovori na pitanje „Što najčešće doručkuješ“?

	n/%
Jaja i mliječni proizvodi	1/2,32
Suhomesnate proizvode	4/9,30
Kruh i pekarski proizvodi	7/16,27
Pahuljice	27/62,79
Voće	2/4,65
Ništa	2/4,65

Iz tablice 2. vidljivo je kako 62,79% ispitanika za doručak najčešće jede pahuljice.

Tablica 3. Odgovori na pitanje: „Što najčešće jedeš u školi?“

	n/%
peciva i pekarske proizvode	9/20,93
Voće	3/6,97
obrok iz školske kuhinje	30/69,76
slatkiše/grickalice	0/0
Ništa	1, 32



Tablica 4. Odgovori na pitanje „Koliko puta tjedno jedeš navedene namirnice?“

	Niti jednom	Jednom tjedno	Dvaput tjedno	Više puta tjedno	Svaki dan
Tjestenina	6/14,63%	21/51,21%	8/19,51%	4/9,75%	2/4,87%
Krumpir	2/4,87%	21/51,21%	8/19,51%	7/17,07%	3/7,31%
Voće	24,87%	1/2,43%	1/2,43%	15/36,58%	22/53,65%
Povrće	4/9,75%	8/19,51%	6/14,63%	15/36,58%	8/19,51%
Riba	15/35,71%	24/57,14%	1/2,38%	0/0%	2/4,76%
Meso	2/4,87%	6/14,63%	11/26,82%	15/36,58%	7/17,07%
Slatkiši/grickalice	7/17,07%	8/19,51%	8/19,51%	11/26,82%	7/17,01%

Velik broj ispitanika više puta tjedno (36,58%) ili svaki dan (53,65%) jede voće, no ribu čak 57,14% jede samo jednom tjedno, a 35,71% ispitanika ribu uopće ne jede.

Tablica 5. Odgovori na pitanje: „Što najčešće piješ?“

	n/%
Voda	31/72,09%
Cedevita	1/2,32%
Gazirana pića	2/4,65%
Sokovi	9/20,93%

Voda je omiljeno piće i najčešće je pije čak 72,09% učenika, a najmanje ih pije gazirane sokove i cedevitu (6,97%).

Tablica 6. Odgovori na pitanje: „Na koji način dobivaš informacije o zdravoj prehrani?“

	n/%
Škola	16/38,09%
Obitelj	21/50,0%
Prijatelji	2/4,76%
Samostalno istražujem	3/7,14%

Najčešći izvor informacija o prehrani dolazi iz obitelji (50%), a zatim iz škole (38,09%).

Tablica 7. Odgovori na pitanje: „Koliko često razgovaraš o prehrani s drugima?“

	n/%
Svaki dan	0/0%
Jednom tjedno	3/7,14%
Ponekad	24/57,14%
Jednom godišnje	3/7,14%
Nikad	12/28,57%

Gotovo 30% ispitanika nikad ne razgovara o prehrani s drugima.

## 9.2. Higijenske navike

Tablica 8. Odgovori na pitanje: „Koliko puta dnevno pereš zube?“

	n/%
Jednom dnevno	7/16,66%
Dvaput dnevno	25/59,52%
Nakon svakog obroka	9/21,42%
Manje od jednom dnevno	1/2,38%

Od ukupnog broja ispitanih učenika, 59,52% dvaput dnevno peru zube, a samo 2,38% manje od jednom dnevno.

Tablica 9. Odgovori na pitanje: „Koliko se puta tjedno tuširaš ili kupaš?“

	n/%
Svaki dan	32/76,19%
Dva-tri puta tjedno	10/23,80%
Jednom tjedno	0/0%

Svaki dan se tušira ili kupa 76,19% ispitanika, a 23,80% dva-tri puta tjedno.

Tablica 10. Odgovori na pitanje: „Koliko puta tjedno pereš kosu?“

	n/%
Svaki dan	10/23,80%
Dva-tri puta tjedno	21/50,0%
Jednom tjedno	11/26,19%

Pranje kose dva-tri puta tjedno obavlja 50% ispitanika.

Tablica 11. Odgovori na pitanje: „Koliko puta tjedno čistiš uši?“

	n/%
Svaki dan	13/30,95%
Dva-tri puta tjedno	18/42,85%%
Jednom tjedno	11/26,19%

Najviše ispitanika (42,85%) dva-tri puta tjedno čisti uši.

Tablica 12. Odgovori na pitanje: „Koliko se slažeš sa sljedećim izjavama?“

	Uopće se ne slažem	Ne slažem se	Niti se slažem niti se ne slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem
Higijena prostora u kojem boravim mi je važna.	0/0%	1/2,32%	3/6,97%	19/44,18%	20/46,51%
Važno mi je da su stvari kojima se služim čiste.	0/0%	0/0%	3/6,97%	17/39,53%	23/53,48%
Higijena je važna za zdravlje.	0/0%	0/0%	0/0%	13/30,23%	30/69,76%
Za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture važna je čista oprema.	0/0%	0/0%	5/11,62%	21/48,83%	17/39,53%
Važna je čistoća opreme i pomagala u dvorani.	0/0%	2/4,65%	2/4,65%	22/51,16	17/39,53%

Svim je ispitanicima vrlo važna higijena prostora, higijena stvari kojima se služe, oprema za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu te oprema u dvorani, a 69,76% ispitanih se u potpunosti slaže da je higijena važna za zdravlje.

Tablica 13. Odgovori na pitanje: „Na koji način dobivaš informacije o održavanju higijene?“

	n/%
Škola	11/25,58%
Obitelj	27/62,79%
Prijatelji	0/0%
Samostalno istražujem	5/11,62%

Najviše ispitanika, čak 62,79%, informacije o higijeni dobiva u obitelji.

Tablica 14. Odgovori na pitanje: „Koliko često razgovaraš o održavanju higijene s drugima?“

	n/%
Svaki dan	5/11,62%
Jednom tjedno	5/11,62%
Ponekad	26/60,46%
Jednom godišnje	2/4,65%
Nikad	5/11,62%

Ponekad o higijeni razgovara 60,46% ispitanih učenika.

### 9.3. Tjelesna aktivnost

Od 43 ispitanika čak je 35 njih, odnosno 83,33% izjasnilo da se bave sportom, dok je samo 7 ispitanika, tj. 16,66% odgovorilo kako se ne bave sportom.

Tablica 15. Odgovori na pitanje: „Koliko se puta tjedno baviš sljedećim aktivnostima?“

	Niti jednom	1-2 puta	3-4 puta	5-6 puta	7 ili više puta
Preskakanje	18/41,86%	15/34,88%	4/9,30%	1/2,32%	5/11,62%
Rolanje	21/48,83%	15/34,88%	3/6,97%	0/0%	4/9,30%
Igra lovice	9/20,93%	13/30,23%	7/16,27%	3/6,97%	11/25,58%

Šetanje	5/11,62%	2/4,65%	8/18,60%	5/11,62%	23/53,48%
Vožnja bicikla	4/9,30%	10/23,35%	6/13,95%	9/20,93%	14/32,55%
Trčanje	2/4,65%	7/16,27%	7/16,27%	6/13,95%	21/48,83%
Plesanje	23/53,48%	11/25,58%	5/11,62%	0/0%	4/9,30%
Plivanje	12/27,90%	14/32,55%	9/20,93%	4/9,30%	4/9,30%
Rukomet	25/58,13%	10/23,25%	1/2,32%	3/6,97%	4/9,30%
Nogomet	8/18,60%	8/18,60%	3/6,97%	4/9,30%	20/46,51%
Odbojka	18/41,86%	15/34,88%	5/11,62%	1/2,32%	4/9,30%
Košarka	18/41,86%	12/27,90%	5/11,62%	3/6,97%	5/11,62%
Borilački sport	25/58,13%	7/16,27%	2/4,65%	1/2,32%	8/18,60%

Sedam ili više od sedam puta tjedno šeeće 53,48% učenika, 48,83% trči, a njih 46,51% igra nogomet. Gotovo 60% ispitanika niti jednom tjedno ne igra rukomet, 53,48% ne pleše, 48,83% se ne rola, a 41,86% ne igra odbojku, košarku niti se bave preskakanjem.

Tablica 16. Odgovori na pitanje: „Koja te od sljedećih izjava najbolje opisuje?“

	n/%
Sve ili većinu mog slobodnog vremena provodim radeći aktivnosti koje uključuju malo tjelesnog napora.	3/7,31%
Ponekad se u slobodno vrijeme bavim tjelesnim aktivnostima.	7/17,07%
Često se bavim tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme.	10/24,39%
Vrlo često se tijekom slobodnog vremena bavim tjelesnim aktivnostima.	8/19,51%
Svaki dan se bavim tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme.	13/31,70%

U slobodno vrijeme 31,70% učenika svaki se dan bavi tjelesnim aktivnostima, dok se 19,51% njih tjelesnim aktivnostima bavi vrlo često, a 24,39% često.

Tablica 17. Odgovori na pitanje: „Koliko se slažeš sa sljedećim izjavama?“

	Uopće se ne slažem	Ne slažem se	Niti se slažem niti se ne slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem
Volim tjelesnu aktivnost i tjelesno	1/2,43%	1/2,43%	3/7,31%	14/34,14%	22/53,65%

vježbanje.					
Tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje mi je važno.	0/0%	1/2,43%	3/7,31%	17/41,46%	20/48,78%
Volim nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture.	1/2,43%	0/0%	0/0%	18/43,90%	22/53,65%

Iz tablice 17. vidljivo je kako se 18 učenika slaže da voli nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture, a 22 učenika se u potpunosti slaže s navedenom izjavom, što čini čak 97,55% učenika. Također se većina slaže ili se u potpunosti slaže da vole tjelesno vježbanje i da im je tjelesno vježbanje važno.

Tablica 18. Odgovori na pitanje: „Na koji način dobivaš informacije o tjelesnoj aktivnosti?“

	n/%
Škola	22/53,65%
Obitelj	14/34,14%
Prijatelji	2/4,87%
Samostalno istražujem	3/7,31%

Informacije o tjelesnoj aktivnosti 53,65% učenika dobiva u školi, a 34,14% u obitelji.

Tablica 19. Odgovori na pitanje: „Koliko često razgovaraš o tjelesnoj aktivnosti s drugima?“

	n/%
Svaki dan	12/29,26%
Jednom tjedno	4/9,75%
Ponekad	18/43,90%
Jednom godišnje	0/0%
Nikad	7/17,07%

O tjelesnoj aktivnosti 43,90% učenika razgovara ponekad, 29,26% razgovara svaki dan, no 17,07% ne razgovara o tjelesnoj aktivnosti s drugima.

## 10.RASPRAVA

Na temelju odgovora iz anketnih upitnika doznalo se kako se većina djece hrani u školskoj kuhinji, a čak 63% doručkuje svakog jutra. Najčešći doručak čine pahuljice, nakon čega slijede pekarski proizvodi koji nisu najzdraviji izbor. Voće za doručak izabire tek 4,65% učenika, a jednak postotak učenika uopće ne doručkuje. Pohvalno je što na tjednoj bazi voće svaki dan jede 53,65% učenika, a više puta tjedno voće i povrće jede 36,58% učenika. Tjesteninu i krumpir učenici uglavnom jedu jednom ili dvaput tjedno, a meso više puta tjedno jede 36,58% učenika. Slatkiše i grickalice čak 17,07% ispitanika ne jede. Riba je rijetko zastupljena u prehrani ispitanika te ju 57,14% ispitanika jede jednom tjedno, a 35,71% niti jednom. Vodu za piće bira 72,09% učenika, a cedevitu i gazirane sokove odabralo je svega 6,97%. Informacije o zdravoj prehrani učenici najčešće dobiju u obitelji (50%), zatim u školi (38,09%), a o prehrani s drugima najveći broj učenika razgovara ponekad ili čak nikad.

Iako velik broj ispitanika doručkuje svako jutro i hrane se u školskoj kuhinji, odabir hrane za doručak nije najzdraviji. Također je razočaravajuće što je riba rijetko dio njihovih obroka, a udio voća i povrća trebao bi biti veći. Vrlo pozitivna navika je odabir vode za piće i povremeni razgovori s obitelji o prehrani.

Velik broj ispitanika redovito održava higijenu usne šupljine i tijela; 59,52% ispitanika pere zube dvaput dnevno, 76,19% ispitanika se tušira ili kupa svaki dan i 50% pere kosu dva-tri puta tjedno. Uši uglavnom čiste dva-tri puta tjedno, a čak 30,95% ispitanika uši čisti svaki dan. Visok postotak ispitanika se složio da je higijena prostora važna, kao i higijena stvari kojima se služe te čistoća opreme za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture i pomagala u dvorani. Svi su se ispitanici složili da je higijena važna za zdravlje. Obitelj je izvor informacija o higijeni za 62,79% ispitanika i 60,46% ispitanika o higijeni razgovara ponekad.

Higijenske su navike učenika zadovoljavajuće.

Od ukupnog broja ispitanika 83,33% bavi se sportom, a najzastupljenije su aktivnosti tijekom tjedna šetanje, trčanje i nogomet. Najmanje su zastupljeni borilački sportovi i rukomet, a zatim ples, rolanje, odbojka i košarka. U slobodno vrijeme tjelesnim aktivnostima 51,21% ispitanika bavi se vrlo često ili svaki dan. Tjelesnu aktivnost i tjelesno vježbanje voli 87,79%

ispitanika, a isto smatra važnim 90,24% ispitanika. Nastavu tjelesne i zdravstvene kulture vole gotovo svi ispitanici, odnosno 97,55%. Informacija o tjelesnoj aktivnosti ispitanici većim dijelom dobivaju u školi (53,65%), a o tjelesnoj aktivnosti svaki dan razgovara čak 29,26% ispitanih učenika.

Tjelesna aktivnost svakodnevno je zastupljena kod 31,70% ispitanika u slobodno vrijeme dok je kod ostalih zastupljena često ili vrlo često, a tjelesnu aktivnost vole i smatraju je važnom. Vrlo je zadovoljavajuće koliko ispitanika voli nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture što svakako pridonosi razumijevanju važnosti tjelesnog vježbanja i zdravim navikama za kvalitetan život.



## 11.ZAKLJUČAK

Prehrambene i higijenske navike te navike tjelesne aktivnosti ispitanih učenika trećih i četvrtih razreda zadovoljavajuće su i potvrđuju postavljene hipoteze. Velik broj ispitane djece ima zdrave prehrambene navike i njihova se prehrana sastoji od raznovrsnih namirnica, a slatkiši, grickalice i nezdravi napitci nisu previše zastupljeni. Higijenske su navike također pozitivne; učenici redovito održavaju higijenu usne šupljine, tijela i glave te uz obitelj uče o važnosti higijene za zdravlje. Tjelesna aktivnost ispitanih učenika također je zadovoljavajuća s obzirom na postotak ispitane djece koja se bavi sportom i djece koja se u slobodno vrijeme vrlo često ili svaki dan bavi tjelesnom aktivnošću, no zastupljenost momčadskih sportova vrlo je slaba. Pozitivan je podatak što informacije o tjelesnoj aktivnosti učenici najčešće dobiju u školi, a ponajviše što vole nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture.

Nakon dobivenih podataka, prijedlog je informirati učenike o namirnicama koje nisu učestale, ali su značajne za zdravlje. Isto vrijedi za tjelesnu aktivnost i razne vježbe koje se mogu demonstrirati videozapisima te upoznati učenike s momčadskim sportovima koji su manje poznati i popularni. Također, učenike treba poticati na razgovor o zdravim životnim navikama kako bi jedni drugima, ali i roditeljima, proširili svijest i znanje o istom.

## LITERATURA

1. Agencija za odgoj i obrazovanje (2012.) *Kurikulum zdravstvenog odgoja*. Zagreb.
2. Birch, L. L., Fisher, J. O. (1998) Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101 (Supplement 2), 539-549.
3. Findak, V. (1996.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Findak, V. (1999.) *Metodika Tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Mandić, M. (2003.) *Znanost o prehrani*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera.
6. Prskalo, I. (2004.) *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
7. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016.) *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Graf, C., Koch, B., Kretschmann-Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S., i Predel, H. G. (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-project). *International journal of obesity*, 28(1), 22.
9. Harten, N., Olds, T., i Dollman, J. (2008). The effects of gender, motor skills and play area on the free play activities of 8–11 year old school children. *Health & Place*, 14(3), 386-393.
10. Janssen, I., i LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 40.
11. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. Bradford Road: Human Kinetics.
12. Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske. (2013.) *Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama*. Zagreb.
13. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. (2006.) *Nastavni plan i program za osnovnu školu*. Zagreb.
14. Rastovski, D., Šumanović, M., Tomac, Z. (2013) Tjelesna i zdravstvena kultura iz perspektive učenika četvrtih razreda osnovne škole. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 59(29), 451-462.

15. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., i Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.
16. van Beurden, E., Barnett, L. M., Zask, A., Dietrich, U. C., Brooks, L. O., i Beard, J. (2003). Can we skill and activate children through primary school physical education lessons?“Move it Groove it”—a collaborative health promotion intervention. *Preventive medicine*, 36(4), 493-501.

## PRILOZI

### Prilog 1: UPITNIK O PREHRAMBENIM I HIGIJENSKIM NAVIKAMA I TJELESNOJ AKTIVNOSTI

Ovim upitnikom ispitat ćemo kakve su tvoje prehrambene navike, higijenske navike i tjelesna aktivnost. Tvoji će odgovori poslužiti isključivo u svrhu izrade diplomskog rada.

Ovo nije ispit – nema točnih i netočnih odgovora. Molim da na pitanja odgovorite iskreno i samostalno.

SPOL (zaokruži):    M        Ž

PREHRANA (zaokruži samo jedan odgovor)

1. Doručkuješ li svako jutro?        a) da            b) ne

2. Što najčešće doručkuješ?

a) jaja i mliječne proizvode    b) suhomesnate proizvode    c) kruh i pekarske proizvode

d) pahuljice                            e) voće                            f) ništa

3. Hraniš li se u školskoj kuhinji?    a) da            b) ne

4. Što najčešće jedeš dok si u školi?

a) peciva i pekarske proizvode    b) voće            c) obrok iz školske kuhinje

d) slatkiše/grickalice                e) ništa

5. Koliko puta tjedno jedeš sljedeće namirnice (označi samo jedan kvadratić u retku):

	nitijednom	jednomtjedno	dvaputtjedno	višeputatjedno	svakidan
tjestenina.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

krumpir.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
voće.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
povrće.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
riba.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
meso.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
slatkiši/grickalice.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Što najčešće piješ?

- a) vodu      b) cedevitu      c) gazirana pića      d) sokove

7. Na koji način dobivaš informacije o zdravoj prehrani?

- a) škola      b) obitelj      c) prijatelji      d) samostalno istražujem (Internet, knjige...)

8. Koliko često razgovaraš o prehrani s drugima?

- a)svaki dan      b) jednom tjedno      c)ponekad      d)jednom godišnje e) nikad

HIGIJENA (zaokruži samo jedan odgovor):

1. Koliko puta dnevno pereš zube?

- a) jednom dnevno      b) dvaput dnevno      c) nakon svakog obroka      d) manje od jednom dnevno

2. Koliko se puta tjedno tuširaš ili kupaš?

- a) svaki dan      b) dva-tri puta tjedno      c) jednom tjedno

3. Koliko puta tjedno pereš kosu?

- a) svaki dan      b) dva-tri puta tjedno      c) jednom tjedno

4. Koliko puta tjedno čistiš uši?

- a) svaki dan      b) dva-tri puta tjedno      c) jednom tjedno

5. Koliko se slažeš sa sljedećim izjavama (zaokruži samo jedan odgovor)?

a) Higijena prostora u kojemu boravim mi je važna.

uopće se ne slažem	ne slažem se	niti se slažem niti ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
-----------------------	--------------	----------------------------------	-----------	---------------------------

b) Važno mi je da su stvari kojima se služim čiste.

uopće se ne slažem	ne slažem se	niti se slažem niti ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
-----------------------	--------------	----------------------------------	-----------	---------------------------

c) Higijena je važna za zdravlje.

uopće se ne slažem	ne slažem se	niti se slažem niti ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
-----------------------	--------------	----------------------------------	-----------	---------------------------

d) Za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture važno je imati čistu opremu (odjeću i obuću).

uopće se ne slažem	ne slažem se	niti se slažem niti ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
-----------------------	--------------	----------------------------------	-----------	---------------------------

e) Važna je čistoća opreme i pomagala u sportskoj dvorani.

uopće se ne slažem	ne slažem se	niti se slažem niti ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
-----------------------	--------------	----------------------------------	-----------	---------------------------

6. Na koji način dobivaš informacije o održavanju higijene?

a) škola      b) obitelj      c) prijatelji      d) samostalno istražujem (Internet, knjige)

7. Koliko često razgovaraš o održavanju higijene s drugima?

a) svaki dan      b) jednom tjedno      c) ponekad      d) jednom godišnje      e) nikad

TJELESNA AKTIVNOST (zaokruži samo jedan odgovor)

1. Baviš li se sportom?      a) da      b) ne

2. Koliko si se puta u proteklih 7 dana bavio navedenim aktivnostima (označi samo jedan kvadratić u retku):

	niti jednom	1-2 puta	3-4 puta	5-6 puta	7 ili više puta
preskakanje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rolanje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
igra lovice.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
šetanje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vožnja bicikla.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
trčanje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
plesanje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
plivanje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rukomet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nogomet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
odbojka.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
košarka.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
borilački sport.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Koja od sljedećih izjava najbolje opisuje tebe (pročitaj sve prije nego što se odlučiš za dogovor)?

a) Sve ili većinu mog slobodnog vremena provodim radeći aktivnosti koje uključuju malo tjelesnog napora.

b) Ponekad se u slobodno vrijeme bavim tjelesnim aktivnostima.

c) Često se bavim tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme.

d) Vrlo često se tijekom slobodnog vremena bavim tjelesnim aktivnostima.

e) Svaki dan se bavim tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme.

4. Koliko se slažeš sa sljedećim izjavama (zaokruži samo jedan odgovor)?

a) Volim tjelesnu aktivnost i tjelesno vježbanje.

uopće se ne slažem	ne slažem se	niti se slažem niti ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
-----------------------	--------------	----------------------------------	-----------	---------------------------

b) Tjelesna aktivnost i vježbanje mi je važno.

uopće se ne slažem	ne slažem se	niti se slažem niti ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
-----------------------	--------------	----------------------------------	-----------	---------------------------

c) Volim nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture.

uopće se ne slažem	ne slažem se	niti se slažem niti ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
-----------------------	--------------	----------------------------------	-----------	---------------------------

5. Na koji način dobivaš informacije o tjelesnoj aktivnosti?

a) škola      b) obitelj      c) prijatelji      d) samostalno istražujem (Internet, knjiga)

6. Koliko često razgovaraš o tjelesnoj aktivnosti s drugima?

a) svaki dan      b) jednom tjedno      c) ponekad      d) jednom godišnje      e) nikad