Učestalost kinetoza kod učenika mlađe školske dobi

Majstorović, Marina

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Education / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:484019

Rights / Prava: In copyright

Download date / Datum preuzimanja: 2021-01-21

Repository / Repozitorij: FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education
Marina Majstorović

UČESTALOST KINETOZA KOD UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

DIPLOMSKI RAD

Slavonski Brod, 2016.
UČESTALOST KINETOZA KOD UČENIKA MLADE ŠKOLSKE DOBI

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Školska higijena
Mentor: doc. dr. sc. Zvonimir Užarević
Studentica: Marina Majstorović
Matični broj: 2375
Modul: Razvojni (A)

Slavonski Brod
lipanj, 2016.
SADRŽAJ

1. UVOD .......................................................................................................................... 1
2. TEORIJSKI DIO ........................................................................................................... 2
   2.1. Definicija kinetoza ................................................................................................. 2
   2.2. Uzrok kinetoza ...................................................................................................... 2
   2.3. Pojavni oblici kinetoza .......................................................................................... 3
   2.4. Rizične skupine .................................................................................................... 3
   2.5. Simptomi i znakovi ............................................................................................... 4
   2.6. Prevencija kinetoza .............................................................................................. 5
       2.6.1. Opće mjere za sprječavanje kinetoza ............................................................... 5
       2.6.2. Lijekovi za sprječavanje kinetoza .................................................................. 5
       2.6.3. Alternativni načini sprječavanja kinetoza .................................................... 6
3. CILJEVI I PODRUČJE ISTRAŽIVANJA ....................................................................... 8
   3.1. Ciljevi .................................................................................................................... 8
   3.2. Područje ............................................................................................................... 8
4. METODE I ISPITANICI ............................................................................................... 9
   4.1. Metoda istraživanja ............................................................................................. 9
   4.2. Ispitanici .............................................................................................................. 9
5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA .................................................................................... 11
   5.1. Anketni upitnik za učitelje .................................................................................. 11
   5.2. Anketni upitnik za učenike ................................................................................ 17
6. RASPRAVA .................................................................................................................. 27
7. ZAKLJUČAK ............................................................................................................... 29
LITERATURA .................................................................................................................. 30
PRILOG 1 ....................................................................................................................... 32
PRILOG 2 ....................................................................................................................... 33

Ključne riječi: školske ekskurzije, kinetoze, učenici mlade školske dobi, različiti simptomi

SUMMARY

School trips and excursion are non-omittable segments of the educational process. These are commonly arranged at the end of the school year for the children to visit various regions of the Republic of Croatia. In some cases, the health condition of the children might alloy. This occurrence is called kinetosis, more commonly referred to as motion or travel sickness. Aside of conveyance, nausea, vomiting, dizziness and headache might occur on merry-go-rounds, when watching a movie or playing computer games, when we feel a sensation of movement ourselves. The most sensitive to motion sickness are children aged 2-15. Fortunately, there are various ways of preventing kinetosis, which doesn't necessarily have to surface during every trip. The subject of this thesis is the frequency of kinetosis in pupils in the earlier stages of school education. The aim was to ascertain if teachers encounter this phenomenon in children.
during school excursions, do pupils that suffer from kinetosis exist and how often they are troubled by it. The research was conducted during the month of March in 2016 using a survey. In total 14 primary school teachers and 61 pupils of the primary school “Ivan Mažuranić” Sibinj took part. The obtained results infer that even today pupils suffer from kinetosis. They differ in symptoms which arise only occasionally in the majority of pupils and the rare cases are pupils who suffer from kinetosis frequently or during every trip.

Keywords: school excursions, kinetosis, pupils in the earlier stages of education, different symptoms
1. UVOD

Putovanje većinom predstavlja radost i zasluženi odmor. Djeca pogotovo uživaju u odlascima u nepoznate krajeve. Osim s obiteljima, na putovanja odlaze i tijekom svog školovanja. Školski izleti i ekskurzije neizostavni su dijelovi odgojno-obrazovnog procesa. Obično se organiziraju krajem školske godine kako bi učenici posjetili različite krajeve Republike Hrvatske. Poznato je da se učenici tome jako vesele. Ekskurzije su neka vrsta nagrada za trud i rad tijekom cijele godine. Međutim, nekim se učenicima tijekom putovanja može pogoršati zdravstveno stanje. Tada izleti ili ekskurzije prestaju biti ugodni ne samo učenicima nego i učiteljima.

Iz vlastitog iskustva znam kako je putovati i istovremeno se loše osjećati zbog toga. Dovoljno dobar razlog da se putovanje ne poželi ponoviti. Zdravstveni poremećaj koji se događa tijekom vožnje naziva se kinetoza. Može se pojaviti i na kraćim i na dužim putovanjima, no ne mora se dogoditi svaki put.

U teorijskom dijelu ovog rada opisan je pojam kinetoza, zašto dolazi do te pojave, koje su rizične skupine, simptomi i znakovi. Također, objašnjeno je i kako se može spriječiti i ublažiti ovaj zdravstveni poremećaj. U istraživačkom dijelu rada prikazano je istraživanje provedeno metodom anketiranja učitelja razredne nastave i učenika mlađe školske dobi u Osnovnoj školi „Ivan Mažuranić“ Sibinj. Anketnim upitnicima ispitano je postoje li učenici koji pate od kinetoza, kolika je općenito učestalost ove pojave te koliko se često učitelji razredne nastave susreću s tim na školskim ekskurzijama. Diplomski rad može biti koristan učiteljima i roditeljima učenika koji imaju neugodne simptome tijekom putovanja. Kinetoze svakako mogu biti jedna od tema na roditeljskim sastancima, osobito prije polaska na ekskurziju. Roditeljima uvijek treba dati upute o pripremanju hrane i napitaka, mogućim lijekovima za sprječavanje kinetoza, odnosno bolesti putovanja, ali i ostalim načinima sprječavanja neugodnih simptoma tijekom putovanja.
2. TEORIJSKI DIO

2.1. Definicija kinetoza
Jedna od pojava koja nije nimalo ugodna, a karakteristična je za putovanje, naziva se kinetoza. Budući da je većini ljudi ovaj pojam nepoznanica, najjednostavnije je reći da su kinetoze bolesti kretanja. Pretražujući literaturu, pronašla sam nekoliko definicija ove bolesti.

„Bolest kretanja je kratkotrajni zdravstveni poremećaj koji nastaje tijekom vožnje u raznim prijevoznim sredstvima.“ (Rogić, 2013: 97)

„Bolest kretanja je sindrom koji se javlja kada je pacijent izložen određenoj vrsti gibanja i obično prestaje ubrzo nakon prestanka gibanja. Uobičajen je odgovor na pokretne podražaje tijekom putovanja.“ (Brainard i Gresham, 2014: 41)

„Bolest kretanja je normalna reakcija na nenormalne podražaje.“ (Graudins, 2009: 61)


2.2. Uzrok kinetoza
Uzrok kinetoza nije u potpunosti objašnjen, ali smatra se da do njihove pojave dolazi zbog sukoba osjetilnih sustava: vidnog, vestibularnog i proprioceptivnog sustava koji mozgu šalju informacije o pokretima (Shupak i Gordon, 2006, prema Brainard i Gresham, 2014). Za našu ravnotežu važna su sva tri sustava. „Osjećaj ravnoteže ovisi o informacijama koje mozgu šalju oči, unutrašnje uho i receptori u mišićima i zglobovima.“ (Demarin i Bosnar Puretić, 2005)

2.3. Pojavni oblici kinetoza


2.4. Rizične skupine


Budući da je mehanizam za ravnotežu kod djece mlade školske dobi posebno osjetljiv, ne iznenađuje to što je pojava kinetoza vrlo moguća tijekom odlazaka na školske ekskurzije koje se organiziraju gotovo svake godine.
2.5. Simptomi i znakovi

Kao što se vidi iz tablice 1., simptomi i znakovi kinetoza mogu biti blagi, umjereni i teški. Navedeni su prema učestalosti pojavljivanja, što znači da se blagi znakovi i simptomi pojavljuju najčešće (Shupak i Gordon, 2006, prema Brainard i Gresham, 2014). Mučnina, povraćanje, vrtoglavica i glavobolja svakako su najpoznatiji simptomi bolesti putovanja, ali ima ih znatno više. Da ova tegoba može biti vrlo ozbiljna, dokaz su teški znakovi i simptomi poput nesposobnosti hodanja.

Tablica 1. Znakovi i simptomi bolesti kretanja
(Golding, 2006, Shupak i Gordon, 2006, prema Brainard i Gresham, 2014: 42)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Jačina/ozbiljnost</th>
<th>Znakovi</th>
<th>Simptomi</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Blagi</strong></td>
<td>Podrigivanje</td>
<td>Nelagoda u trbuhu</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Zijevanje</td>
<td>Slabost/malaksalost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Blijedo lice i perioralno bljedilo</td>
<td>Glavobolja</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Žgaravica</td>
<td>Razdražljivost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hipersalivacija</td>
<td>Pospanost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Učestalo mokrenje</td>
<td>Iscrpljenost</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Umjereni</strong></td>
<td>Hladan znoj</td>
<td>Mučnina</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Crvenjenje u licu</td>
<td>Vrtoglavica</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Povišena tjelesna temperatura</td>
<td>Apatija</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hiperventiliranje</td>
<td>Depresija</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Povraćanje</td>
<td>Nezainteresiranost za društvene aktivnosti</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Neraspoloženost za rad</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Smanjene kognitivne performanse</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Pretjerani osjećaj gibanja</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Povećano ljuljanje tijela (posturalno njihanje)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Teški</strong></td>
<td>Nesposobnost hodanja</td>
<td>Socijalna izoliranost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Opća nesposobnost</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gubljenje ravnoteže</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Neprestano tjeranje na povraćanje (pokušaj povraćanja)</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Napomena: znakovi i simptomi navedeni su u redoslijedu prema učestalosti pojavljivanja

Simptome mogu dodatno pojačati zagušljivost u vozilu, zasićenost organizma hranom pa čak i gledanje u hranu i njezini mirisi. Većinom prestanu kad se zaustavi vožnja te se izade na svjež zrak, a rijetko mogu trajati duže od 24 sata. (Prirodno liječenje bolesti i tegoba, 2007)
2.6. Preventija kinetoza

Najbolji je način sprječavanja kinetoza izbjegavanje putovanja, ali ponekad je ono neizbježno. U tom slučaju potrebno je reagirati prije samog polaska na put jer kad se pojave simptomi, najbolja je intervencija prekidanje putovanja. Postoje različite metode sprječavanja kinetoza, a one uključuju opće mjere koje se mogu poduzeti tijekom putovanja te primjenu lijekova i alternativnih metoda, najbolje prije početka putovanja. (Veliki obiteljski savjetnik o zdravlju, 1999)

2.6.1. Opće mjere za sprječavanje kinetoza


2.6.2. Lijekovi za sprječavanje kinetoza

Uz poduzimanje općih mjera tijekom putovanja, lijekovi su još jedan način sprječavanja pojave simptoma bolesti putovanja. „Prvo spominjanje lijeka protiv bolesti putovanja bilo je 1860. godine u Lancetu.“ (Graudins, 2009: 61) „Lijekovi su najučinkovitiji kad se uzimaju..."
preventivno prije puta ili čim se pojave prvi simptomi.“ (Shupak i Gordon, 2006, prema Brainard i Gresham, 2014: 43)

Na našem tržištu dvije su vrste takvih lijekova: dimenhidrinat i cinarizin. Pod nazivom dimenhidrinat podrazumijevaju se lijekovi Dramine i Aviomarin. Oba se lijeka mogu kupiti u ljekarni bez liječničkog odobrenja, odnosno bez propisanog recepta.1 Lijek Dramina dolazi iz skupine lijekova pod nazivom antihistaminici. Sprječava mučninu, povraćanje i vrtoglavice uzrokovane putovanjem. Konzumirati ga mogu djeca starija od 5 godina i odrasli. Lijek treba popiti nakon obroka, zajedno s tekućinom, u najboljem slučaju s vodom, pola sata prije polaska na put. Za djecu u dobi od 5 do 6 godina preporučljivo je uzeti po pola tablete u vremenskim razmacima od 6 do 8 sati. Za dobi od 7 do 14 godina preporuča se pola tablete ili čak cijela, također u vremenskim razmacima od 6 do 8 sati. Djeca u dobi iznad 14 godina i odrasli smeju uzeti jednu do dvije tablete u vremenskim razmacima od 4 do 6 sati.2 Slične upute vrijede i za lijek Aviomarin. Za djecu u dobi od 5 do 14 godina preporuča se pola do cijela tableta u vremenskim razmacima od 6 do 8 sati. Za djecu u dobi iznad 14 godina i odrasle preporučljivo je uzeti jednu do dvije tablete svakih 4 do 6 sati. Ovaj je lijek potrebno popiti zajedno s tekućinom, ali za razliku od Dramine, može se uzeti i prije obroka.3 Lijek Cinarizin forte uzima se nakon obroka, 2 sata prije polaska na put. Za primjenu je potrebno imati liječničku preporuku. Odraslima i djeci starijoj od 12 godina preporuča se polovina, a u dobim od 5 do 12 godina četvrtina lijeka. Mladima od 5 godina lijek nije preporučljiv.4

2.6.3. Alternativni načini sprječavanja kinetoza

Da bi putovanje proteklo bez zdravstvenih tegoba, osim lijekova mogu pomoći alternativna rješenja kao što su homeopatija, akupresura i đumbir. Budući da su to prirodni načini ublažavanja, čak i sprječavanja pojava kinetoza, preporučljivi su za dječju dob.

„Homeopati vjeruju da ako neka tvar, uzeta u velikoj dozi može izazvati simptome bolesti, onda ima moć iste simptome liječiti uzme li se u vrlo malenoj dozi. Takvo se liječenje može primijeniti bez ikakve štete po pacijenta.“ (Prirodno liječenje bolesti i tegoba, 2007: 34) Homeopatski pripravci u obliku kuglica mogu se kupiti u ljekarni. Kod djece i odraslih sprječavaju mučninu, povraćanje i vrtoglavice. Preporučljivi su djeci jer njihovo unošenje u organizam ne izaziva nuspojave. Za razliku od običnog lijeka, homeopatska kuglica unosi se

žlicom te stavlja pod jezik. U slučaju pojavljivanja mučnine ili nekog drugog simptoma, djetetu treba dati 3 do 5 kuglica u vremenskim razmacima od sat vremena. Ako je dijete inače podležno bolesti putovanja, pripravak mu se može dati dan prije polaska na put. Najviše mogu pomoći pripravci: Borax, Cocculus indicus, Ipecacuanha, Nux vomica, Petroleum i Tabacum.\(^5\)


Đumbir (lat. Zingiber officinale) je ljekovita biljka, neobičnog izgleda, koja može pomoći osobama podležnim tegobama na putovanju. „Korijen đumbira već se dugo koristi kao prirodan lijek protiv mučnine.“ (Mindell, 1999: 170) Budući da ne izaziva nuspojave, primjereno ga je dati djeci prije ili tijekom putovanja u različitim oblicima. Od đumbira se mogu pripremiti napitci i keksi. Biljka se može jesti u sirovom obliku, a dovoljna je mala količina da bi se ublažila mučnina i olakšalo putovanje. U ljekarnama se mogu kupiti lizalice pripremljene od đumbira i metvice koje su namijenjene djeci u dobi iznad 4 godine, ali i odraslima.\(^7\) Biljni farmakolog dr. Daniel Mowrey proveo je istraživanje u američkom gradu Utahu tijekom kojeg je na skupini ispitanika usporedio djelovanje đumbira, kao prirodne metode ublažavanja bolesti putovanja, i lijeka dimenhidrinata. Svi su ispitanici u određenom trenutku morali sjesti na pokretnu stolicu koja je izazivala mučninu. Pola ispitanika prethodno je uzelo uobičajenu dozu lijeka, a preostali su uzeli pola žličice đumbira. Imali su ručku kojom su mogli zaostaviti kretanje na stolici. Ovo istraživanje pokazalo je da su osobe koje su konzumirale đumbir izdržale na stolici gotovo dvostruko duže od onih koji su popili lijek. (Duke, 2002)\(^7\)

\(^{5}\) \textit{Homeopatski pripravci}. Pribavljen 20.5.2016., s: http://www.hukom.hr/upload/tbl_struktura/hukom_- _mamino_sunce_155110.pdf


3. CILJEVI I PODRUČJE ISTRAŽIVANJA

3.1. Ciljevi
Ciljevi istraživanja koje sam provela bili su ispitati kakvo je dosadašnje iskustvo učitelja/ica s pojavom kinetoza kod učenika tijekom odlazaka na školske ekskurzije te opća učestalost kinetoza kod učenika mlade školske dobi. Provodenjem anketa s učiteljima i učenicima htjela sam istražiti je li takvo zdravstveno stanje česta pojava kod učenika mlade školske dobi u današnje vrijeme.

3.2. Područje
Istraživanje sam provela u Osnovnoj školi „Ivan Mažuranić“ u Sibinju te Područnim školama u Slobodnici i Gornjim Andrijevcima tijekom stručno-pedagoške prakse u ožujku 2016. godine.

4. METODE I ISPITANICI

4.1. Metoda istraživanja
Istraživanje sam provela metodom anketiranja. Instrumenti istraživanja bili su anketni upitnici (Prilog 1) koji su bili namijenjeni učiteljima razredne nastave te anketni upitnici (Prilog 2) koji su bili namijenjeni učenicima mlade školske dobi, od 1. do 4. razreda. Obje anketne bile anonimne. Anketni upitnik za učitelje sastojao se od 6 pitanja, uključujući i spol. Od toga su 2 pitanja bila dihotomna, 2 višestrukog izbora, a posljednje je pitanje bilo kombiniranog tipa. Učitelji koji su se susreli s pojavom kinetoza kod učenika trebali su odgovarati na sva pitanja, a oni koji se s tim nisu susreli, samo na 1., 4. i 5. pitanje. Anketni upitnik za učenike sastojao se od 2 dijela: 8 pitanja u prvom dijelu, uključujući razred i spol, te 4 pitanja u drugom dijelu. Od toga su 4 pitanja bila dihotomna, 5 pitanja višestrukog izbora, a 1 je bilo otvorenog tipa. Učenici koji imaju zdravstvene tegobe tijekom putovanja odgovarali su na sva pitanja, a oni koji ih nemaju, odgovarali su samo na pitanja iz prvog dijela ankete. Anketne upitnike ispunjavali su kod kuće uz roditeljsku pomoć. Odgovore učitelja i učenika prikazala sam tablicama i dijagramima.

4.2. Ispitanici
U uzorku za ovo istraživanje bilo je 8 učiteljica Osnovne škole „Ivan Mažuranić“ u Sibinju, 4 učitelja Područne škole u Slobodnici te 2 učiteljice u Gornjim Andrijevcima. Od ispitanih 14 učitelja, 13 ih je bilo ženskog spola, a samo 1 muškog spola.

![Slika 2. Spol anketiranih učitelja](image)
Ispitan je i 61 učenik Osnovne škole „Ivan Mažuranić“ u Sibinju. Kao što se vidi iz slike 3., među ispitanim učenicima bilo ih je po 16 (26,23%) iz 1., 2. i 3. razreda te 13 iz 4. razreda (21,31%).

U istraživanju je sudjelovalo više djevojčica nego dječaka. Točnije, ispitano je 26 dječaka (42,62%) i 35 djevojčica (57,38%).
5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

5.1. Anketni upitnik za učitelje

Odgovori učitelja na pitanje koje glasi: „Je li u Vašoj dosadašnjoj praksi bilo učenika koji su imali zdravstvene tegobe tijekom putovanja na ekskurziji?“ prikazani su u tablici 2. i na slici 5.

Tablica 2. Odgovori učitelja na pitanje: „Je li u Vašoj dosadašnjoj praksi bilo učenika koji su imali zdravstvene tegobe tijekom putovanja na ekskurziji?“

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Broj odgovora</th>
<th>Broj odgovora (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Da</td>
<td>13</td>
<td>92,86</td>
</tr>
<tr>
<td>Ne</td>
<td>1</td>
<td>7,14</td>
</tr>
<tr>
<td>Ukupno</td>
<td>14</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Slika 5. Učitelji u čijoj je praksi bilo učenika sa zdravstvenim tegobama tijekom putovanja na ekskurziji

Slika 5. prikazuje odgovore učitelja na 1. pitanje koje glasi: „Je li u Vašoj dosadašnjoj praksi bilo učenika koji su imali zdravstvene tegobe tijekom putovanja na ekskurziji?“. Iz prikaza se vidi da je 13 od 14 ispitanih učitelja (92,86%) u razredu imalo učenike sa zdravstvenim tegobama tijekom putovanja na ekskurziji, što je bilo očekivano.
Odgovori na pitanje: „Koje su od navedenih simptoma najčešće imali ti učenici?“ prikazani su u tablici 3. i na slici 6.

Tablica 3. Odgovori učitelja na pitanje: „Koje su od navedenih simptoma najčešće imali ti učenici?“

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Broj odgovora</th>
<th>Broj odgovora (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a) mučninu</td>
<td>12</td>
<td>92,31</td>
</tr>
<tr>
<td>b) povraćanje</td>
<td>10</td>
<td>76,92</td>
</tr>
<tr>
<td>c) vrtoglavicu</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>d) glavobolju</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>e) prekomjerno znojenje</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>f) blijedu kožu</td>
<td>3</td>
<td>23,08</td>
</tr>
<tr>
<td>g) nešto drugo</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Slika 6. Najčešći simptomi učenika na ekkurzijama

Od ponuđenih 6 simptoma (mučnina, povraćanje, vrtoglavica, glavobolja, prekomjerno znojenje i blijeda koža) učitelji su naveli da su učenici najčešće imali: mučninu (92,31%), povraćanje (76,92%) i blijedu kožu (23,08%). Nitko od njih nije naveo nešto drugo za najčešći simptom.
Odgovori na pitanje: „Koliko ste se često s tim susretali?“ prikazani su u tablici 4. i na slici 7.

Tablica 4. Odgovori učitelja na pitanje: „Koliko ste se često s tim susretali?“

<table>
<thead>
<tr>
<th>Broj odgovora</th>
<th>Broj odgovora (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a) svake godine</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>b) često</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>c) ponekad</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Ukupno</td>
<td>13</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Slika 7. Učestalost zdravstvenih tegoba kod učenika na ekskurzijama

Iako je većina učitelja u dosadašnjem iskustvu imala učenike sa zdravstvenim tegobama tijekom putovanja na ekskurziji, nisu se svi jednako često s tim susretali. Od 14 ispitanih učitelja, 3 ih se susrelo s tim svake godine (23,08%). Nitko od njih nije zaokružio odgovor b) često. Najviše ih se odlučilo za odgovor c) ponekad, njih 10 (76,92%).
Odgovori na pitanje: „Održavate li roditeljske sastanke prije polaska na ekskurziju?“ prikazani su u tablici 5. i na slici 8.

Tablica 5. Odgovori učitelja na pitanje: „Održavate li roditeljske sastanke prije polaska na ekskurziju?“

<table>
<thead>
<tr>
<th>Broj odgovora</th>
<th>Broj odgovora (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Da</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>Ne</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Ukupno</td>
<td>14</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Slika 8. Održavanje roditeljskih sastanaka prije polaska učenika na putovanje

Na pitanje: „Održavate li roditeljske sastanke prije polaska na ekskurziju?“, 13 učitelja odgovorilo potvrdno (92,86%), a samo 1 učitelj zaokružio je odgovor NE (7,14%).
Odgovori na pitanje: „Dajete li tada upute roditeljima (priprema hrane za put, lijekovi protiv mučnine, itd.)?“ prikazani su u tablici 6. i na slici 9.

Tablica 6. Odgovori učitelja na pitanje: „Dajete li tada upute roditeljima (priprema hrane za put, lijekovi protiv mučnine, itd.)?“

<table>
<thead>
<tr>
<th>Broj odgovora</th>
<th>Broj odgovora (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Da</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>Ne</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Ukupno</td>
<td>14</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Slika 9. Davanje uputa roditeljima prije polaska učenika na put (priprema hrane za put, lijekovi protiv mučnine, itd.)

Svi su učitelji zaokružili odgovor DA u prvom dijelu posljednjeg pitanja (100%). Daju upute roditeljima prije polaska njihove djece na ekskurziju.

Drugi dio pitanja glasio je: „Ako ste zaokružili odgovor DA, ukratko opišite upute koje dajete.“

Izdvojeni odgovori učitelja: „Popiti tabletu protiv mučnine pola sata prije putovanja. Pravilno se odjenuti u skladu s vremenskim uvjetima. Dajem upute o hrani i piću tijekom putovanja.“
"Prije svega zamolim roditelje da spremaju sendviče od suhog vrata ili sl. (da se izbjegne salama koja ima poseban miris), zatim da im ne stavljaju smoki i gazirane sokove. Dakle, neka to budu bomboni, štapići, voće i najbolje voda ili ledeni čaj kao napitak. Za učenike koji ne podnose vožnju, molim da popiju tabletitu protiv povraćanja, kao i za povratak kući (da ponesu). Slojevito oblačenje je također važno."

"Jesti prije polaska, ne piti voćne sokove, ponijeti vodu s malo limuna. Popiti tabletitu protiv mučnine u vožnji, slojevito se obući, ne čitati u autobusu, ne igrati igrice na mobitelu, gledati ispred sebe, dremuckati..."

"Roditelji dobiju podsjetnik na roditeljskom sastanku – točno sve navedeno od pripreme do povratka s ekskurzije što je potrebno da se ekskurzija dobro i na radost djece izvede."

"Slojevito se odjenuti, ponijeti dovoljno vode i hrane, paziti da hrana bude otporna na kvarenje, javiti se učiteljici svi koji imaju problema s mučninom, istaknuti bilo kakve zdravstvene probleme, učenici kojima bude muka trebaju birati mjesta bliže vozaču."

"U razgovoru s roditeljima doznajem tko ima poteškoća. Dogovaramo se o mogućnosti lijekova. Izbjegavati hranu i slatke napitke tijekom vožnje. Sjediti bliže učiteljice."

"Pola sata prije polaska djetetu treba dati da popije tabletitu. Prirediti tabletitu za povratak o čemu ja brinem. Hranu i grickalice ne jesti u autobusu za vrijeme vožnje."
5.2. Anketni upitnik za učenike

Na 1. pitanje koje je glasilo: „Prijevozno sredstvo u kojem se najčešće vozim je ________________.“ svi su ispitani učenici odgovorili automobil, njih 61, odnosno 100%.

Odgovori na pitanje: „Jedeš li prije polaska na duži put?“ prikazani su u tablici 7. i na slici 10.

Tablica 7. Učenički odgovori na pitanje: „Jedeš li prije polaska na duži put?“

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1. razred</th>
<th>2. razred</th>
<th>3. razred</th>
<th>4. razred</th>
<th>Ukupno</th>
<th>Ukupno (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Da</td>
<td>15</td>
<td>12</td>
<td>14</td>
<td>11</td>
<td>52</td>
<td>85,25</td>
</tr>
<tr>
<td>Ne</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>9</td>
<td>14,75</td>
</tr>
<tr>
<td>Ukupno</td>
<td>16</td>
<td>16</td>
<td>16</td>
<td>13</td>
<td>61</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Slika 10. Obroci učenika prije polaska na duži put

Na pitanje jedu li prije polaska na duži put, nisu svi učenici potvrdno odgovorili. U 1. razredu od njih 16, samo je 1 učenik zaokružio odgovor NE (6,25%). U 2. razredu od ukupno 16 učenika, 12 ih jede prije polaska na duži put (75%), a čak 4 ih ne jede (25%). U 3. razredu,
brojčano jednakom kao i prethodni razredi, 14 ih jede (87,50%), a 2 učenika ne jedu prije polaska na put (12,50%). U 4. razredu od ukupno 13 učenika, 11 ih se izjasnilo da jedu (84,62%), a 2 da ne jedu prije polaska na put (15,38%). Ukupno gledajući, 52 učenika jedu prije polaska na duži put (85,25%), a 9 ih ne jede (14,75%).

Odgovori na pitanje: „Što jedeš tijekom putovanja?“ prikazani su u tablici 8. i na slici 11.

### Tablica 8. Učenički odgovori na pitanje: „Što jedeš tijekom putovanja?“

<table>
<thead>
<tr>
<th>Odgovor</th>
<th>1. razred</th>
<th>2. razred</th>
<th>3. razred</th>
<th>4. razred</th>
<th>Ukupno</th>
<th>Ukupno (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a) sendvič</td>
<td>14</td>
<td>11</td>
<td>15</td>
<td>10</td>
<td>50</td>
<td>81,97</td>
</tr>
<tr>
<td>b) voće</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
<td>16</td>
<td>26,23</td>
</tr>
<tr>
<td>c) slatkishe</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>6,56</td>
</tr>
<tr>
<td>d) grickalice</td>
<td>11</td>
<td>10</td>
<td>9</td>
<td>5</td>
<td>35</td>
<td>57,38</td>
</tr>
<tr>
<td>e) nešto drugo</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>1,64</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Slika 11. Hrana koju učenici konzumiraju tijekom putovanja**

Učenici svih ispitanih razreda najčešće tijekom putovanja jedu sendviče. Od ukupnog broja učenika, za ovaj se odgovor odlučilo njih 50 (81,97%). Idući odgovor koji su učenici najčešće zaokružili, točnije njih 35 (57,38%), su grickalice (što uključuje smoki, štapiće, čips, itd.) Slijedi voće koje je zaokružilo 16 učenika (26,23%) i slatkishe koje su neočekivano zaokružila samo 4 učenika (6,56%). Samo je 1 učenik (1,64%) zaokružio i odgovor nešto drugo te je naveo da jede čokoladne pahuljice.
Budući da su učenici ovdje mogli zaokružiti više odgovora, najčešća je bila kombinacija sendvič i grickalice. Ovu su kombinaciju zaokružila 22 učenika (36,07%).

Odgovori na pitanje: „Što pijes tijekom putovanja?“ prikazani su u tablici 9. i na slici 12.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tablica 9. Učenički odgovori na pitanje: „Što pijes tijekom putovanja?“</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. razred</td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
</tr>
<tr>
<td>a) vodu</td>
</tr>
<tr>
<td>b) voćni sok</td>
</tr>
<tr>
<td>c) gazirani sok</td>
</tr>
<tr>
<td>d) ledeni čaj</td>
</tr>
<tr>
<td>e) nešto drugo</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Slika 12. Napitci koje učenici piju tijekom putovanja

Učenici svih razreda tijekom putovanja najčešće piju vodu. Od ukupnog broja učenika, njih čak 48 (78,69%) izjasnilo se za ovaj odgovor. Sljedeći najčešće odabrani napitak je ledeni čaj s 25 glasova (40,98%). Potom slijedi voćni sok koji je zaokružilo 15 učenika (24,59%). Odgovor c) gazirani sok nijedan učenik nije zaokružio. Učenici su imali mogućnost navesti nešto drugo što piju, a to ih je učinilo 4 (6,56%). Od tog su 2 učenika navela da piju cedevitu (3,28%), 1 je naveo mineralnu vodu (1,64%) i 1 je učenik (1,64%) naveo da pije sensation (mineralnu vodu s okusom). Budući da su učenici mogli zaokružiti više odgovora, najčešća je kombinacija bila voda i ledeni čaj. Tako je odgovorilo 12 učenika (19,67%).

**Tablica 10. Učenički odgovori na pitanje: „Jesi li ikada osjećao/la mučninu tijekom igre na vrtuljku?“**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1. razred</th>
<th>2. razred</th>
<th>3. razred</th>
<th>4. razred</th>
<th>Ukupno</th>
<th>Ukupno (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Da</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>16</td>
<td>26,23</td>
</tr>
<tr>
<td>Ne</td>
<td>13</td>
<td>11</td>
<td>12</td>
<td>9</td>
<td>45</td>
<td>73,77</td>
</tr>
<tr>
<td>Ukupno</td>
<td>16</td>
<td>16</td>
<td>16</td>
<td>13</td>
<td>61</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Slika 13. Učestalost mučnine tijekom igre na vrtuljku**

Ova slika prikazuje jesu li učenici ikada osjećali mučninu tijekom igre na vrtuljku. U 1. razredu odgovor DA zaokružila su 3 učenika (18,75%), a 13 ih je zaokružilo odgovor NE (81,25%). U 2. razredu 5 ih je zaokružilo odgovor DA (31,25%), a 11 odgovor NE (68,75%). U 3. razredu 4 ih je imalo mučninu tijekom igre na vrtuljku (25,00%), a 12 nije (75,00%). U 4. razredu mučninu na vrtuljku imalo ih je 4 (30,77%), a 9 nije (69,23%). U 1. razredu u pitanju su samo djevojčice, u 2. razredu 1 dječak i 4 djevojčice, u 3. razredu 2 dječaka i 2 djevojčice te u 4. razredu 4 djevojčice.
Odgovori na pitanje: „Jesi li ikada imao/la zdravstvene tegobe tijekom vožnje u nekom prijevoznom sredstvu?“ prikazani su u tablici 11. i na slikama 14. i 15.

Tablica 11. Učenički odgovori na pitanje: „Jesi li ikada imao/la zdravstvene tegobe tijekom vožnje u nekom prijevoznom sredstvu?“

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1. razred</th>
<th>2. razred</th>
<th>3. razred</th>
<th>4. razred</th>
<th>Ukupno</th>
<th>Ukupno (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Da</td>
<td>6</td>
<td>9</td>
<td>5</td>
<td>9</td>
<td>29</td>
<td>47,54</td>
</tr>
<tr>
<td>Ne</td>
<td>10</td>
<td>7</td>
<td>11</td>
<td>4</td>
<td>32</td>
<td>52,46</td>
</tr>
<tr>
<td>Ukupno</td>
<td>16</td>
<td>16</td>
<td>16</td>
<td>13</td>
<td>61</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Slika 14. Zdravstvene tegobe učenika tijekom vožnje u nekom prijevoznom sredstvu

Kao što se vidi na slici 14., učenici i u današnje vrijeme imaju zdravstvene tegobe tijekom vožnje u nekom prijevoznom sredstvu. U 1. razredu tegobe je imalo 6 učenika (37,50%), a 10 ih nije imalo (62,50%). U 2. razredu 9 je učenika imalo (56,25%), a 7 ih nije imalo zdravstvene tegobe tijekom putovanja (43,75%). U 3. razredu tegobe je imalo 5 učenika (31,25%), a 11 ih nije imalo (68,75%). Što se 4. razredu tiče, 9 je učenika s tegobama tijekom vožnje (69,23%), a 4 učenika nisu imala takve zdravstvene tegobe (30,77%). Dakle, u 1. i 3. razredu više je učenika koji nisu imali tegobe, a u 2. i 4. razredu više ih je koji su imali tegobe. Ukupno gledajući, čak ih je 29 imalo (47,54%), a 32 nije imalo zdravstvene tegobe na putovanju (52,46%). Može se uočiti da su odgovori DA i NE gotovo izjednačeni.
Slika 15. Zdravstvene tegobe učenika tijekom vožnje s obzirom na spol i ukupno unutar razreda

U svim je razredima slična situacija kad je spol u pitanju. Zdravstvene tegobe tijekom putovanja više su prisutne kod djevojčica nego kod dječaka. U 1. razredu zdravstvene tegobe tijekom vožnje imali su 1 dječak (16,67%) i 5 djevojčica (83,33%). U 2. razredu također je 1 dječak (11,11%), a 8 djevojčica (88,89%). U 3. razredu 2 su dječaka (40,00%) i 3 djevojčice (60,00%). U 4. razredu tegobe su imali 2 dječaka (22,22%) i 7 djevojčica (77,78%). Ukupno gledajući, 6 je dječaka (20,69%) i 23 djevojčice (79,31%) koji su imali zdravstvene tegobe u nekom prijevoznom sredstvu. Najveći je postotak učenika s tegobama tijekom vožnje u 4. razredu (69,23%). Slijede: 2. razred (56,25%), 1. razred (37,50%) i 3. razred (31,25%).
Odgovori na pitanje: „Koje od navedenih simptoma najčešće imaš tijekom putovanja?“
prikazani su u tablici 12. i na slici 16.

Tablica 12. Učenički odgovori na pitanje: „Koje od navedenih simptoma najčešće imaš tijekom putovanja?“

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1. razred</th>
<th>2. razred</th>
<th>3. razred</th>
<th>4. razred</th>
<th>Ukupno</th>
<th>Ukupno (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a) mučninu</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td>4</td>
<td>7</td>
<td>22</td>
<td>75,86</td>
</tr>
<tr>
<td>b) povraćanje</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>12</td>
<td>41,38</td>
</tr>
<tr>
<td>c) vrtoglavicu</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>17,24</td>
</tr>
<tr>
<td>d) glavobolju</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
<td>5</td>
<td>17,24</td>
</tr>
<tr>
<td>e) prekomjerno znojenje</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>f) bļijedu kožu</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>6,90</td>
</tr>
<tr>
<td>g) nešto drugo</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>3,45</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Slika 16. Simptomi uzrokovani vožnjom kod učenika mlađe školske dobi

Učenici koji su imali tegobe tijekom putovanja imaju različite simptome ili čak kombinaciju simptoma. Najviše je učenika zaokružilo odgovor a) mučninu, njih 22 (75,86%). Odgovor b) povraćanje zaokružilo je 12 učenika (41,38%). Vrtoglavicu, kao i glavobolju zaokružilo je 5 učenika (17,24%). Bļijedu kožu, kao simptom, zaokružila su 2 učenika (6,90%). Odgovor e)
prekomjerno znojenje nijedan učenik nije zaokružio. U ovom pitanju učenici su mogli navesti simptom koji također imaju, a nije naveden. Samo 1 učenica (3,45%) navela je da ima *bolove u stomaku*. Najviše je učenika zaokružilo mučninu i povraćanje kao kombinaciju simptoma, njih 8 (27,59%).

Odgovori na pitanje: „U kojem se prijevoznom sredstvu to događa?“ prikazani su u tablici 13. i na slici 17.

**Tablica 13. Učenički odgovori na pitanje: „U kojem se prijevoznom sredstvu to događa?“**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1. razred</th>
<th>2. razred</th>
<th>3. razred</th>
<th>4. razred</th>
<th>Ukupno</th>
<th>Ukupno (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a) u automobilu</td>
<td>6</td>
<td>8</td>
<td>4</td>
<td>6</td>
<td>24</td>
<td>82,76</td>
</tr>
<tr>
<td>b) u autobusu</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>13</td>
<td>44,83</td>
</tr>
<tr>
<td>c) u vlaku</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>d) na brodu</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Slika 17. Prijevozna sredstva u kojima učenici imaju kinetozu**

Prijevozna sredstva u kojima učenici najčešće imaju simptome uzrokovane putovanjem su: a) automobil koji su zaokružila 24 učenika (82,76%) i b) autobus koji je zaokružilo 13 učenika (44,83%). Simptome i u automobilu i u autobusu ima 8 učenika (27,59%). Ostale moguće odgovore c) vlak i d) brod nijedan učenik nije zaokružio.
Odgovori na pitanje: „Koliko se često to događa?“ prikazani su u tablici 14. i na slici 18.

**Tablica 14. Učenički odgovori na pitanje: „Koliko se često to događa?“**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1. razred</th>
<th>2. razred</th>
<th>3. razred</th>
<th>4. razred</th>
<th>Ukupno</th>
<th>Ukupno (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a) pri svakoj vožnji</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>6,90</td>
</tr>
<tr>
<td>b) često</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td>20,69</td>
</tr>
<tr>
<td>c) ponekad</td>
<td>4</td>
<td>6</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td>21</td>
<td>72,41</td>
</tr>
<tr>
<td>Ukupno</td>
<td>6</td>
<td>9</td>
<td>5</td>
<td>9</td>
<td>29</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

![Diagram](image)

**Slika 18. Učestalost tegoba kod učenika tijekom vožnje**

Na pitanje koliko im se često nelagodni simptomi tijekom vožnje pojavljuju, učenici su različito odgovorili. Najviše je onih učenika kojima se simptomi ponekad pojavljuju, njih 21 (72,41%). Znatno je manje učenika koji često imaju simptome. Takvih je 6 (20,69%). Najmanje je učenika koji takve simptome imaju tijekom svake vožnje, njih 2 (6,90%). U pitanju su 2 djevojčice.

Odgovori na pitanje: „Uzimaš li lijek protiv mučnine na putovanju?“ prikazani su u tablici 15. i na slici 19.

**Tablica 15. Učenički odgovori na pitanje: „Uzimaš li lijek protiv mučnine na putovanju?“**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1. razred</th>
<th>2. razred</th>
<th>3. razred</th>
<th>4. razred</th>
<th>Ukupno</th>
<th>Ukupno (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Da</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td>16</td>
<td>55,17</td>
</tr>
<tr>
<td>Ne</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>13</td>
<td>44,83</td>
</tr>
<tr>
<td>Ukupno</td>
<td>6</td>
<td>9</td>
<td>5</td>
<td>9</td>
<td>29</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Lijek protiv mučnine i ostalih simptoma na putovanju uzima više od polovice učenika, njih 16 (55,17%). Međutim, 13 ih se izjasnilo da protiv toga ne uzimaju nikakve lijekove (44,83%). Jednak je broj učenika 2. i 4. razreda koji uzimaju lijek, 6 u svakom razredu. Također je jednak broj takvih učenika u 1. i 3. razredu, točnije, po 2 učenika iz oba razreda.
6. RASPRAVA

Rezultati ankete namijenjene učiteljima pokazuju da postoje učenici koji imaju zdravstvene tegobe uzrokovane putovanjem. Na pitanje „Je li u Vašoj dosadašnjoj praksi bilo učenika koji su imali zdravstvene tegobe tijekom putovanja na ekskurziji?“ gotovo svi učitelji potvrdno su odgovorili (92,86%), što je i očekivano. Prema njihovim odgovorima na pitanje „Koje su od navedenih simptoma najčešće imali ti učenici?“ uočila sam da su to: mučnina, povraćanje i blijeda koža. Odgovori na pitanje „Koliko ste se često s tim susretali?“ pokazuju da je većina učitelja ponekad u razredu imala učenike sa zdravstvenim tegobama uzrokovanim putovanjem, a neki se učitelji svake godine susreću s tim. Gotovo svi učitelji u 4. su se pitanju očekivano izjasnili da održavaju roditeljske sastanke prije polaska na školsku ekskurziju (92,86%). Na posljednje pitanje „Dajete li tada upute roditeljima (priprema hrane za put, lijekovi protiv mučnine, itd.)?“ svi su potvrđno odgovorili. Neke od uputa koje daju su: „Prije svega zamolim roditelje da spremanju sendviće od suhog vrata ili sl. (da se izbjegne salama koja ima poseban miris), zatim da im ne stavljaju smoki i gazirane sokove. Dakle, neka to budu bomboni, štapići, voće i najbolje voda ili ledeni čaj kao napitak. Za učenike koji ne podnose vožnju, molim da popiju tablet protiv povraćanja, kao i za povratak kući (da ponesu).“ „Jesti prije polaska, ne piti voćne sokove, ponijeti vodu s malo limuna. Popiti tableticu protiv mučnine u vožnji, slojevito se obući, ne čitati u autobusu, ne igrati igrice na mobitelu, gledati ispred sebe, dremuckati...“

učenik nije zaokružio odgovor c) gazirani sok. Na osnovi dobivenih odgovora u 5. pitanju „Jesi li ikada osjećao/la mučninu tijekom igre na vrtuljku?“ uočila sam da je mučninu imalo 26,23% učenika. Na pitanje „Jesi li ikada imao/la zdravstvene tegobe tijekom vožnje u nekom prijevoznom sredstvu?“ potvrdno je odgovorilo čak 47,54% učenika, što je i više od očekivanog. Od toga je bilo 79,31% djevojčica, što potvrđuje činjenicu da su kinetoze zastupljenije kod osoba ženskog spola. Najveći je postotak učenika s tegobama u prijevoznom sredstvu bio u 4. razredu, čak 69,23%. Među ispitanim učenicima, 13 ih je imalo i mučninu na vrtuljku i tegobe u prijevoznom sredstvu, 16 ih je imalo samo tegobe u prijevoznom sredstvu, a 3 učenika samo mučninu na vrtuljku. Na pitanje „Koje od navedenih simptoma najčešće imaš tijekom putovanja?“ najviše je učenika zaokružilo odgovore a) mučninu i b) povraćanje, a ujedno je to bila i najčešća kombinacija simptoma. U pitanju „U kojem se prijevoznom sredstvu to događa?“ svi su učenici zaokružili odgovor a) automobil ili b) autobus, a neki su zaokružili oba ponuđena odgovora. Ponuđene odgovore c) vlak i d) brod nitko nije zaokružio. Smatram da razlog tome može biti što se učenici nisu vozili u tim prijevoznim sredstvima ili ako jesu, bilo je svega nekoliko puta. U pitanju „Koliko se često to događa?“ većina je učenika odabrala odgovor c) ponekad, ali su neki odabrali i odgovore a) pri svakoj vožnji i b) često. U posljednjem pitanju „Uzimaš li lijek protiv mučnine na putovanju?“ većina je učenika očekivano odgovorila potvrdno. Na osnovi dobivenih rezultata zaključujem da je kinetoza i u današnje vrijeme učestala pojava kod učenika mlade školske dobi te da većina učenika uzima lijek kako bi spriječila taj zdravstveni poremećaj.

Važnost je ovog diplomskog rada i provedenog istraživanja ukazati na to da su kinetoze ili tzv. bolesti kretanja prisutne kod učenika mlađe školske dobi te da postoje različiti načini pomoću kojih djeci možemo olakšati putovanje.
LITERATURA


PRILOG 1

UČESTALOST KINETOZA KOD UČENIKA MLADE ŠKOLSKE DOBI (upitnik za učitelje)

Spol (zaokružite odgovor): M Ž

1. Je li u Vašoj dosadašnjoj praksi bilo učenika koji su imali zdravstvene tegobe tijekom putovanja na ekskurziji?
   DA NE

2. Koje su od navedenih simptoma najčešće imali ti učenici?
   a) mučninu
   b) povraćanje
   c) vrtoglavicu
   d) glavobolju
   e) prekomjerno znojenje
   f) blijedu kožu
   g) nešto drugo, navedite što ________________________________

3. Koliko ste se često s tim susretali?
   a) svake godine
   b) često
   c) ponekad

4. Održavate li roditeljske sastanke prije polaska na ekskurziju?
   DA NE

5. Dajete li tada upute roditeljima (priprema hrane za put, lijekovi protiv mučnine, itd.)?
   DA NE

Ako ste zaokružili odgovor DA, ukratko opišite upute koje dajete.
________________________________________________________________________________________
________________________________________________________________________________________
________________________________________________________________________________________
PRILOG 2

UČESTALOST KINETOZA KOD UČENIKA MLADE ŠKOLSKE DOBI

(UPITNIK ZA UČENIKE)

RAZRED: __________

SPOL UČENIKA (zaokruži odgovor): M Ž

1. PRIJEVOZNO SREDSTVO U KOJEM SE NAJČEŠĆE VOZIM JE ________________ .

2. JEDEŠ LI PRIJE POLASKA NA DUŽI PUT? (zaokruži odgovor)

   DA          NE

3. ŠTO JEDEŠ TIJEKOM PUTOVANJA? (zaokruži odgovor/e)
   a) sendvič
   b) voće
   c) slatkishe
   d) grickalice
   e) nešto drugo, navedi što ________________

4. ŠTO PIJEŠ TIJEKOM PUTOVANJA? (zaokruži odgovor/e)
   a) vodu
   b) voćni sok
   c) gazirani sok
   d) ledeni čaj
   e) nešto drugo, navedi što ________________

5. JESI LI IKADA OSJEĆAO/LA MUČNINU TIJEKOM IGRE NA VRTULJKU? (zaokruži odgovor)

   DA          NE

6. JESI LI IKADA IMAO/LA ZDRAVSTVENE TEGOBE TIJEKOM VOŽNJE U NEKOM PRIJEVOZNOM SREDSTVU? (zaokruži odgovor)

   DA          NE
OVAJ DIO UPITNIKA ISPUNJAVAŠ SAMO AKO SI U 6. PITANJU ZAOKRUŽIO/LA ODGOVOR DA.

7. KOJE OD NAVEĐENIH SIMPTOMA NAJČEŠĆE IMAŠ TIJEKOM PUTOVANJA? (zaokruži odgovor/e)
   a) mučninu
   b) povraćanje
   c) vrtoglavicu
   d) glavobolju
   e) prekomjerno znojenje
   f) blijedu kožu
   g) nešto drugo, navedi što ________________________

8. U KOJEM SE PRIJEVOZNOM SREDSTVU TO DOGAĐA? (zaokruži odgovor/e)
   a) u automobilu
   b) u autobusu
   c) u vlaku
   d) na brodu

9. KOLIKO SE ČESTO TO DOGAĐA? (zaokruži odgovor)
   a) pri svakoj vožnji
   b) često
   c) ponekad

10. UZIMAŠ LI LIJEK PROTIV MUČNINE NA PUTOVANJU? (zaokruži odgovor)
    DA               NE