

Sudjelovanje roditelja u provođenju osobne higijene djeteta predškolske dobi

Nikolić, Kristina

Undergraduate thesis / Završni rad

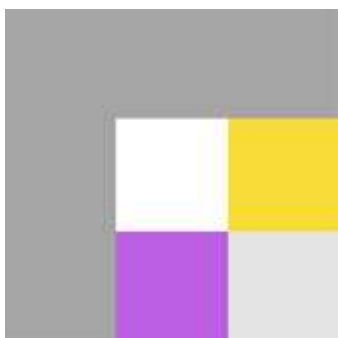
2014

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:141:131033>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-30**



Repository / Repozitorij:

[FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

UČITELJSKI FAKULTET U OSIJEKU

Kristina Nikolić

**SUDJELOVANJE RODITELJA U PROVOĐENJU OSOBNE
HIGIJENE DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Osijek, 2014.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

UČITELJSKI FAKULTET U OSIJEKU

Preddiplomski studij Ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja

**SUDJELOVANJE RODITELJA U PROVOĐENJU OSOBNE
HIGIJENE DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Kolegij: Zdravstveni odgoj

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Irella Bogut

Sumentor: doc. dr. sc. Zvonimir Užarević

Studentica: Kristina Nikolić

Matični broj: 2410

Osijek, 2014.

SADRŽAJ

SAŽETAK.....	II
SUMMARY	III
1. UVOD	1
2. HIGIJENA.....	2
3. OSOBNA HIGIJENA	4
3.1. Higijena kože.....	4
3.2. Higijena ruku.....	5
3.3. Njega noktiju	5
3.4. Higijena nogu	6
3.5. Higijena kose.....	6
3.6. Higijena usta i zuba.....	7
3.7. Higijena nosa.....	8
3.8. Higijena vida-zaštita i njega očiju.....	8
3.9. Higijena sluha- njega i zaštita ušiju.....	9
3.10. Higijena odijevanja i obuvanja.....	9
4. EMPIRIJSKI DIO	11
4.1. Cilj istraživanja.....	11
4.2. Područje istraživanja	11
4.3. Mjerni instrument	11
4.4. Uzorak	11
5. REZULTATI I RASPRAVA	12
6. ZAKLJUČAK	23
LITERATURA.....	24
PRILOZI.....	25

SAŽETAK

Higijena je znanost o čuvanju i unapređivanju zdravlja, odnosno znanost o sprječavanju i suzbijanju bolesti i kao takva ima za cilj očuvati zdravlje pojedinca, čitavih zajednica i svih ljudi na svijetu. Proučavajući literaturu potvrdila se uzrečica koju možemo često čuti u vlastitom okruženju „Higijena je pola zdravlja“, jer usvajanjem i održavanjem osnovnih higijenskih navika možemo očuvati svoje zdravlje i spriječiti mnoge bolesti. Rano je djetinjstvo najprikladnije doba da se steknu higijenske navike, jer je dijete sklono učenju i ima potrebu oponašati starije. Zato će higijenske navike najbrže i najlakše steći ako mu roditelji i odrasli ukućani budu trajan primjer.

Ključne riječi: higijena, osobna higijena predškolskog djeteta, uloga roditelja, stvaranje higijenskih navika

SUMMARY

Hygiene is science about stopping and suppressing diseases, and its main goal is keeping and promoting health in individuals, whole communities and entire human population. There is an old saying we can hear often: „Hygiene is one half of good health“, and literature has confirmed it. By maintaining and keeping basic hygienic needs, we can keep our health and prevent many diseases. It is best to start exposing child to good hygiene habits in early childhood, the time when child looks upon its elders and learns accordingly, by setting a good example. Therefore, the best way to implement them permanently, is to have parents and other household members as a good hygiene example themselves.

Key words: hygiene, personal hygiene of preschool child, parent role, creating good hygiene habits

1. UVOD

Mnogi liječnici danas ističu važnost osobne higijene za zdravlje najmlađih. Osobna higijena uključuje pranje ruku i lica, kose i tijela, higijenu usne šupljine i zuba, higijenu odjeće, obuće, životnog prostora. Kako se najmlađi još ne mogu u potpunosti brinuti o sebi vrlo važnu ulogu imaju i roditelji čija je zadaća od najranije dobi pomoći djetetu u stvaranju higijenskih navika. Autor Feinbloom i Dječji medicinski centar u Bostonu ističu kako je čuvanje zdravlja djeteta funkcija roditelja i svih onih koji rade s djecom, jer se dijete ne može i ne zna samo o sebi brinuti, premda nastoje, već od najranije dobi, odgojem i obrazovanjem, usaditi u njega taj samozaštitni stav, brigu za unaprjeđenje zdravlja pojedinca i društva. Jednako tako navode da uspjeh roditelja u zaštiti zdravlja djeteta ovisi o njihovom znanju. Prema tome, zadatak zdravstvenog prosvjeđivanja i zdravstvenog odgoja bio bi pružanje roditeljima onog znanja koje im omogućuje da štite zdravlje djeteta, štite svoje zdravlje i koriste zdravstvenu zaštitu kada je to potrebno. Danas je cilj spriječiti bolest i prije nego što nastane i dati priliku svakom djetetu da se razvije u skladu sa svojim mogućnostima. Na roditeljima je da svakodnevno brinu o njezi djetetova tijela, ali treba imati na umu da to tijelo pripada djetetu. Njegova rastuća svijest o toj činjenici važan je znak odrastanja. Zbog toga svakodnevnoj njezi treba pristupati s mnogo strpljenja i u to uložiti što je moguće više truda. Proces kojim se briga roditelja o djetetu pretvara u djetetovu brigu o sebi važan je dio njegova razvoja. Sa stajališta budućeg odgojitelja i budućeg roditelja smatram da je higijena vrlo važna, kao i uloga roditelja i odraslih osoba u stvaranju higijenskih navika. O nama ovisi koliko će djeca kasnije pridavati važnosti u obavljanju higijene, osobito osobne higijene. Zbog interesa koliko roditelji sudjeluju u provođenju osobne higijene svoje predškolske djece i koliko važnost sami roditelji pridaju higijeni, kao temu za svoj završni rad odabrala sam *Sudjelovanje roditelja u provođenju osobne higijene predškolskog djeteta*. Kako bih to saznala, provela sam kratko istraživanje s roditeljima pomoću anketnog upitnika. Cilj istraživanja bio je ispitati na koji način roditelji potiču djecu na obavljanje osobne higijene i koliko sudjeluju u samom provođenju osobne higijene djeteta. Pri izradi samog rada primjenjivala sam kvalitativnu i kvantitativnu metodu. Rad se sastoji iz dva dijela, teorijskog i empirijskog. Teorijski dio donosi općenite podatke o svakom dijelu osobne higijene i savjete roditeljima, dok empirijski dio donosi rezultate i analizu provedenog istraživanja.

2. HIGIJENA

Riječ higijena potječe od grčke riječi *hygiainein* što znači biti zdrav. Higijena se definira kao znanost o čuvanju i unapređivanju zdravlja, odnosno znanost o sprječavanju i suzbijanju bolesti. Osnovna područja higijene su osobna higijena i kolektivna ili socijalna higijena. Osobna se higijena bavi pojedincem dok se kolektivna higijena bavi većim skupinama ljudi pa i cijelim narodima. Područja higijene su generativna higijena, higijena dojenčadi i male djece, školska higijena, prehrambena higijena, mentalna higijena, higijena rada, komunalna higijena i higijena okoliša.

Generativna higijena proučava čimbenike naslijeđa i predlaže mjere koje mogu spriječiti rađanje duševno ili tjelesno bolesnih.

Higijena dojenčadi i male djece bavi se područjem zdravstvene zaštite najosjetljivije dobi ljudskog života – razvojne dobi, i to od začeca do školske dobi. Vodi brigu o zametku, novorođenčetu te i o majci. Ovaj je vid skrbi za majku i djecu osobito važan kod naroda s niskim natalitetom (gdje je upitan i sam biološki opstanak nekih naroda). Isto tako je važan i kod naroda s visokim natalitetom (porast smrtnosti dojenčadi zbog loših higijenskih i prehrambenih uvjeta).

Školska higijena brine se za očuvanje i unapređenje zdravlja učenika. Velika se pozornost posvećuje stalnom i redovitom zdravstvenom nadzoru svih polaznika. Uhranjenost učenika često je loša, nedovoljna i pogrešna. Stoga se organiziraju školske kuhinje za dopunsku prehranu.

Prehrambena higijena bavi se problemima ljudske prehrane. Ova higijena posebno je važna jer je trećina čovječanstva kronično neishranjena, a druga se trećina hrani nedostatno. U posljednje se vrijeme posvećuje posebna pozornost zdravoj hrani, i hrani neprikladnoj zbog prisutnosti štetnih tvari iz okoliša.

Mentalna higijena brine se za očuvanje i unapređenje duševnog i živčanog zdravlja čovjeka, a sinteza je psihologije, psihijatrije, higijene, pedagogije i sociologije. Sve više ljudi živi sa tegobama suvremenog načina života: žurbe, poremećaji međuljudskih odnosa, straha, stresa i neizvjesnosti.

Higijena rada iznimno je važna. Rad je biološka i fiziološka potreba čovjeka, ali rad je i posebno opterećenje za organizam. Moguće su i opasnosti za zdravlje i život ako se predvide neki štetni čimbenici na radnome mjestu. Potrebno je provesti mjere zaštite na temelju sagledavanja mogućeg štetnog utjecaja rada na zdravlje. Uklanjanjem štetnih uvjeta zaštićuje

se zdravlje zaposlenika, smanjuje broj dana provedenih na bolovanju, smanjuje invaliditet te povećava radni učinak.

Komunalna higijena razmatra higijenske mjere u urbaniziranim sredinama, gradskim i seoskim naseljima, te u većim javnim objektima. O komunalnoj se higijeni brinu urbanisti i projektanti većih ili manjih naselja. Glavni su zadaci komunalne higijene:

- osigurati stanovništvu dovoljno zdrave pitke vode (oko 300 l na dan po osobi),
- osigurati kanalizacijske sustave za higijensko zbrinjavanje otpadnih komunalnih voda,
- osigurati zbrinjavanje komunalnog otpada kućanstava i industrije, krutog i velikog otpada

Higijena okoliša ima cilj istražiti štetne posljedice ekoloških čimbenika na ljudsko zdravlje (utjecaje fizikalnih, bioloških i kemijskih čimbenika). Do sada je najviše uspjeha postignuto u saniranju bioloških uzročnika zaraznih bolesti. Sve je više štetnog djelovanja čovjeka i onečišćenja okoliša brojnim štetnim kemijskim tvarima (npr. pesticidima, ionima kovina i dr.) i fizikalnim čimbenicima (radioaktivna zračenja, elektromagnetski valovi, buka i dr.). Sve je više ugroženo zdravlje ljudi. (Vančina, 2009)

Cilj higijene je očuvati zdravlje pojedinca, čitavih zajednica i svih ljudi na svijetu.

3. OSOBNA HIGIJENA

3.1 Higijena kože

Koža je vanjski omotač tijela, a sluzkoža unutrašnji. Koža štiti životne organe od štetnih vanjskih utjecaja: povreda, zagađivanja, topline, hladnoće, jake svjetlosti i štetnih zračenja. Koža diše, znoji se i masti. Ona sadržava znojne i lojne žlijezde. Znojenjem izlučuje otrovne sastojke iz organizma, a lojem održava elastičnost, mekoću i vlažnost. Ona pomaže održavanje stalne tjelesne temperature znojenjem, isparavanjem i masnim potkožnim zaštitnim tkivom. Zdrava koža je nepropustljiva za zrak i plinove, za vodu i vlagu, kao i za sve vrste klica. Svojim izlučevinama koža uspijeva donekle spriječiti razvoj klica i djelomično ih uništava. Čovjek posredstvom kože dolazi u dodir sa vanjskim svijetom i do saznanja što se sve oko njega događa. Koža je jedini organ čovjeka koji se ne samo troši već i obnavlja. Velika površina kože, njeni nabori, neravnine, otvori kožnih žlijezda, temperatura i vlažnost podložni su za nagomilavanje i razvoj klica i parazita, koji mogu biti štetni za kožu i zdravlje čovjeka. Česta zagađivanja kože sprječavaju njen normalni rad i omogućavaju lokalne i opće infekcije prodorom klica kroz bolesnu kožu do krvi. Koža se stalno prlja znojem, mašću, lojem, zagađuje se nečistoćom, prašinom i raznim klicama, jer je dobrim dijelom nezaštićena i otkrivena. Izlučevine kože se talože na njenoj površini, zapuštaju kožne pore, raspadaju se, draže kožu, izazivaju svrab i češanje. Trenja i češanja povređuju kožu, razaraju ju stvarajući ogrebotine, koje postaju ulazna vrata klicama koje se nalaze na koži. Zaprljana koža postaje manje otporna, lakše se inficira i postaje daljnji izvor zagađivanja. Umivanjem, pranjem i kupanjem koža se čisti od nataložene nečistoće, znoja, loja, prašine i drugog atmosferskog taloga. Mlaka ili topla voda, sapun i četka najefikasnije su sredstvo za pranje kože. Kožu treba prati što češće i što potpunije, kada god zatreba, što zavisi od sezone, vrste poslova i sredine u kojoj se živi i radi. Dnevno se treba umivati najmanje dva puta: svako večer prije spavanja umiti se i oprati toplom vodom i sapunom, da bi se otklonila svekolika dnevna nečistoća, a ujutro se treba umiti i osvježiti hladnom vodom i istrljati do pojasa. Koža se preko dana zaprlja, naročito njeni otkriveni dijelovi: lice, vrat i ruke, koje treba svako večer oprati. Strah od sapuna za pranje lica i vrata je neopravdan; toaletni sapun mora biti neškodljiv za kožu i odgovarati propisima. Kupanje toplom vodom ne treba trajati dugo, dovoljno je 20 minuta, jer koža mekša i slabi dužim kupanjem. Poslije svakog pranja kože treba ju dobro obrisati i osušiti suhim ubrusom. Za žene je potreban posebna njega radi higijenskog održavanja

spolnih organa, koje treba prati svakodnevno pomoću odgovarajućeg pribora. (Mitrović, 1968)

U dobi od 3 do 7 godina dijete će usvojiti osnovne higijenske navike; one će ipak nestati ne budemo li ih na njih stalno podsjećali. Roditeljima se savjetuju da ne budu prestrogi ili predosljedni. Ako dijete jednom mjesečno ne opere zube prije spavanja, jer je premoreno ili pospano, neće mu se zubi odmah pokvariti; ali mu možemo više škoditi prisiljavajući ga da ih ipak opere kao i svakog dana. Dovoljno je dati mu do znanja da ste primijetili da nije opralo zube, ali da mu dopuštate tu iznimku. Kupanje će i nadalje biti igra, a dijete će po prvi put potopiti lice pod vodom. To je vrlo korisna priprema za početak tečaja plivanja. Međutim i onda kada dijete nauči plivati, nemojte ga u kadi nikada ostaviti bez nadzora. Dakako, ako je riječ o sedmogodišnjaku koji je već i dobar plivač, ne morate cijelo vrijeme stajati uz kadu. Dovoljno je slušati njegovo bućkanje po vodi i s njim poticati razgovor kada ono utihne. (Banič, 1996)

3.2. Higijena ruku

Uvijek na isturenom položaju, u neprekidnom pokretu i dodiru sa vanjskom sredinom, ruke se zagađuju od nečistih predmeta, a potom same prljaju čiste predmete. Nečiste i zagađene ruke predstavljaju najveću opasnost za prenošenje i širenje zaraznih i prenosivih bolesti te je zbog toga važno održavati higijenu ruku. Ruke treba prati više puta preko dana, kada su god zaprljane, toplom vodom, sapunom, četkom za ruke, a uvijek prije jela, poslije nužde, poslije svakog dodirivanja nečistih predmeta, prije svakog počinjanja posla s hranom. Ruke treba prati ispod slavine, na mlazu tekuće vode; izbjegavati pranje u zajedničkoj posudi. Pri hranjenju djece ruke se peru prije početka pripremanja hrane, a potom ponovno prije hranjenja djeteta. Zagađene ruke nisu uvijek nečiste i prljave, zato ih poslije svakog dodira stranih i nezaštićenih predmeta treba obavezno prati. (Mitrović, 1968)

Mlađem djetetu pranje ruku će se vjerojatno svidjeti ako prvo nasapunate svoje ruke, a zatim između njih protrljate njegove. Uskoro će naučiti kako pranje ruku može iskoristiti i za pravljenje mjehura od sapunice. U tom razdoblju morat ćete malo pripaziti da mu sapunica ne dospije u oči, no do treće godine dijete će već lijepo samo prati ruke, osobito bude li se moglo popeti na neku kutiju ili stolac, tako da dosegne umivaonik. (Leach, 2004)

3.3. Njega noktiju

Njegovanje i održavanje noktiju u higijenskom, a ne kozmetičkom smjeru, sastoji se u pravilnom podrezivanju noktiju, otklanjanju zanoktica, pranju i čišćenju. Ispod noktiju, kada

su nepodrezani, skupljaju se nečistoća, klice, gljivice i jajašca od glista i drugih parazita. Nokte na rukama treba sjeći kratko i oblo, tako da jagodica vrha prsta bude iznad nokta i slobodna. Pri pranju ruke i nokte treba dobro oprati, istrljati oštrom četkom za ruke, toplom vodom i sapunom, dok se ne otkloni sva nečistoća. Jednom tjedno pri podrezivanju noktiju treba potisnuti prilijepljenu kožicu sa korijena nokta i tako spriječiti pojavu zanoktica, koje se vrlo lako zagade, zagnoje i dalje kompliciraju. Nehigijenska i ružna navika je da se zubima otkidaju zanoktice, što povećava povredu. Zanoktice treba sasijecati sterilnim škalicama, dobro oprati sapunom, premazati tinkturom joda i potom staviti čisti zavoj. Voda za održavanje osobne higijene i pranje ruku i lica treba biti higijenski ispravna. (Mitrović, 1968) Mlađe predškolsko dijete još ne može samo sebi podrezivati nokte, ali može turpijicom obraditi oštre rubove nakon što ih vi odrežete. Vodite računa o tome da nokte na nožnim prstima režete ravno. Podrežete li ih zaobljeno veća je opasnost da urastu u meso. (Leach, 2004)

3.4. Higijena nogu

Noge se lako prljaju prašinom i drugim nečistoćama od čarapa i obuće. Noge su također izložene čestim povredama, gnojenjima i raznim deformacijama. Djeca su prve i najteže žrtve nehigijenskih cipela: njihove noge brzo rastu tako da ih treba obnavljati svaka dva mjeseca. Pedikiranje je često potrebno, ali je to uzaludan posao ako se noga vraća ponovno u tijesne cipele. Noge treba prati svako večer toplom vodom i sapunom. Nokte na nogama treba podsijecati pravolinijski, tako da uvijek malo strše izvan vrha prstiju i štite prst od pritiska i povreda. Obično je dovoljno pranje nogu prije spavanja, pa da se znoj i neprimjereni zadržavaju otklone, a oštećena koža između prstiju ozdravi. (Mitrović, 1968)

3.5. Higijena kose

Kosa je izložena vanjskim zagađenjima i praktički se smatra uvijek nečistom zato kosu treba svakodnevno četkati i češljati, a ne rukama zaglađivati. Četkanjem se kosa ne samo čisti već joj se daje i lijep sjaj. Muškarci trebaju prati kosu jednom tjedno, a žene sa dugom kosom dva puta tjedno. Četkanje i češljanje su najčešće dovoljni za oslobođenje kose od nečistoće, održe joj sjaj i gipkost. Zdrava kosa ima dovoljno masnih materijala koje je štite, tako da ju ne treba ničim mazati, mastiti, lijepiti i gladiti. Iako funkcija kose nije dokazana ona ipak štiti lubanju od hladnoće, pa i od sunca, ali ne od vlage. Četka je najvažniji pribor za njegovanje i održavanje kose, ona treba biti mekša za rijetku kosu, a tvrđa za gustu. (Mitrović, 1968)

Većini djece mlađe predškolske dobi pranje kose je još uvijek mrsko, pa čak i češljanje. Kosu treba prati, no ako pranje kose izaziva nevolje, dopustite djetetu da samo odabere najlakši način. Dobar će biti bilo koji način koji se predlaže i za mlađu djecu, no najvažnije od svega upravo je sama mogućnost izbora i prilika da donekle kontrolira situaciju. Možda će pomoći i dopustite li mu da upotrijebi vaš šampon ili regenerator. Kada ispiranje bude gotovo, naučite ga kako će provjeriti je li kosa dobro isprana tako da „škripi“ među prstima. Ne zaboravite nanijeti sredstvo protiv mršenja kose, a što prije naučite dijete da se samo češlja, to bolje, jer tada to nećete morati činiti vi. (Leach, 2004)

3.6. Higijena usta i zuba

Temelj brige za zdravlje mliječnih, a potom i trajnih zuba jest redovita i pravilna higijena usne šupljine. Već od rane dojenačke dobi treba redovito održavati higijenu usne šupljine. Usna šupljina zbog uvala stvorenih između dva reda zuba i obraza je pogodna za nagomilavanje zaostale hrane i klica, tako da su usta vrlo čest izvor zagađivanja za obližnje organe. Zubi su prva žrtva lošeg održavanja usne šupljine. Njega usta se najčešće svodi samo na njegu zuba, što nije ni dovoljno niti efikasno. Zaštita zuba počinje sa njihovom prvom pojavom, još kod dojenčeta i malog djeteta. Prva zagađenja usta kod djeteta obično počinju sa unošenjem u usta hrane i raznih stranih i nečistih predmeta. Mliječni su zubi dragocjeni jer omogućavaju usitnjavanje i žvakanje hrane, razvoj govora, ali i čuvaju mjesto trajnim zubima. Stoga je briga za zdravlje mliječnih zuba znatan ulog za budući djetetov razvoj. Dijete treba naučiti da već od svoje 4 ili 5 godine samo pere zube, ispire usta i grlo grgljanjem. Mliječni zubi moraju se održavati kao i stalni jer zagađeni mliječni zubi prenose oboljenje i na stalne zdrave zube. (Mitrović, 1968)

Nakon nicanja mliječnih zuba, dijete treba i četkicu za zube, a nešto kasnije i zubnu pastu. Pri izboru četkice za zube i zubne paste za dijete valja biti oprezan. Najbolje je uzeti kvalitetne proizvode provjerenog proizvođača. Četkica svojim oblikom i kvalitetom treba biti prilagođena djetetovu uzrastu. Zubna pasta također treba biti kvalitetna, s odgovarajućim sadržajem fluora i primjerenog okusa. (Bralić i sur., 2012)

Pranje zuba odstranjuje nečistoću i ostatke hrane, sprječava razvoj klica i stvaranje neugodnog zadaha u ustima. Večernje pranje zuba je najvažnije, jer čisti zubi od dnevnih zaostataka hrane. Obavezno poslije jela treba dobro iščetkati zube u svim pravcima: uzduž i poprijeko. Četkica za zube kao i ostali pribor za osobnu higijenu usta i zuba strogo su osobni. Oni

zahtijevaju često održavanje. Za pranje zuba je najbolja mlaka voda sa pastom ili bez nje. (Mitrović, 1968)

Pranje zuba je vještina i navika koju dijete treba naučiti i usvojiti kao obrazac ponašanja. Četkica, dječja pasta i ritual pranja zubića obično djetetu postaje zanimljiva nova aktivnost. Dijete rado oponaša odrasle. Pranje zuba zajedno s roditeljima djetetu omogućuje da usvoji novu vještinu. U početku treba pustiti dijete da samo započne s pranjem zuba. Potom mu i pomognite. Podsjetite dijete da treba oprati sve površine zuba, u svim smjerovima. Dijete će naviku pranja zuba i samo usvojiti. Povremeno prekontrolirajte kako dijete pere zube i ne zaboravite ga pohvaliti za dobro učinjen posao. Radi zaštite zdravlja dječjih zuba važno je spriječiti problem i prije negoli nastane. Preventivnim pregledima mliječnih zuba nastoji se održati njihovo zdravlje, spriječiti mogućnost oštećenja uzrokovanih djelovanjem bakterija. Naravno, dijete treba pripremiti za posjet liječniku, a posebno stomatologu. Posjeti stomatološkoj ordinaciji sa zdravim djetetom važni su za uspostavu dobrog kontakta djeteta i stomatologa. Povjerenje koje se stječe, preduvjet je uspješne intervencije kada bude potrebna. Tijekom tih prvih posjeta najčešće se pravilno i stručno očiste djetetovi zubi te dobiju savjeti kako održavati higijenu usne šupljine. Nakon uvodnog posjeta zubaru, kada dijete navrší dvije i pol godine trebalo bi ga voditi na redovite preglede barem jednom svakih šest mjeseci. (Bralić i sur., 2012)

3.7. Higijena nosa

Nos je organ za disanje i za miris. Čačkanje nosa prstima je neukusno, nezdravo i stalni uzrok čestih lokalnih povreda sluznice nosa i infekcije, počevši od obične bubuljice do čira i crvenog vjetra. Zagađen nos postaje izvor, a i uzrok daljnjih infekcija. Nos treba čistiti išmrkavanjem u maramicu, a ne pranjem nosa hladnom vodom, već po potrebi mlakom slanom vodom. Maramica za nos je ne samo strogo osobna već mora služiti isključivo za nos, a nikako za brisanje drugih organa, naročito ne za oči. Nos treba brisati uvijek istom stranom i sredinom maramice, tako da maramice ne smije poslužiti kao prenosilac zaraze na druge organe ili za pothranjivanje postojeće nosne infekcije, kao što je slučaj kada se nos briše zgužvanom maramicom. (Mitrović, 1968)

3.8. Higijena vida - zaštita i njega očiju

Osjetila nas dovode u vezu s vanjskim svijetom. Osjetilo vida ima svoje posebne organe: dvije očne jabučice smještene u očnim šupljinama glave. Time su dobro zaštićene od vanjskih povreda i zagađivanja vjedama, trepavicama, očnim kapcima, posebnim živčanim sistemom, a

čiste se i ispiru suzama. Oči stvaraju pojam o svjetlosti, boji, obliku i prostoru. Oči treba čuvati od povreda, prašine, dima, štetnih plinova, klica, a vid od naprezanja po slaboj i nejednakoj svjetlosti, od direktne i treptave svjetlosti. Oči se peru kao i lice, čistom vodom bez pritiskivanja i trljanja. Pri nespretnom kupanju beba i uslijed prodora sapunice u oko bebe se plaše kupanja, pa umjesto da se raduju plaču i nerado se kupaju. Maramica za brisanje očiju mora uvijek biti čista i ne smije služiti za brisanje drugih organa. Djeci treba zabraniti svaku igru u kojoj oči mogu biti ugrožene. Oči se ne smiju dodirivati ni pritiskati prstima. Dječje igračke ne smiju biti takve da mogu povrijediti oči. Stakla na naočalama moraju uvijek biti čista i providna; zato ih treba često čistiti maramicom ili mekanom kožicom. Pregled vida kod djece, osobito predškolske i školske dobi mora biti periodičan, svakih 6 mjeseci ili jednom godišnje. Mnogi se nedostaci u očima i vidu mogu popraviti i odstraniti blagovremenom intervencijom očnog liječnika. (Mitrović, 1968)

3.9. Higijena sluha - njega i zaštita ušiju

Uši su organ za sluh i održavanje ravnoteže tijela; veći dio ljudskog znanja i poznavanje stječe se preko ovog osjetila. Ušna školjka ili vanjski dio uha, po svom položaju i zbog svojih nabora i uvala, lako se zaprlja i zagađuje, što omogućava česta oboljenja vanjskog uha: školjke i kanala. Pri umivanju i pranju lica ušne školjke se moraju dobro oprati i čisto održavati. Duga i nehigijenska kosa i široka kapa koja pada na uši povrjeđuje ušnu školjku i deformiraju ju. Strane predmete upale u ušni kanal ne treba vaditi nevještom i nestručnom rukom, što ih obično odgurne još dublje, već se treba obratiti liječniku. Kada pri kupanju voda uđe u uho ne smije se ostaviti već se treba odmah istresti ili suhom vatom upiti. Uho se ne smije čačkati nikakvim predmetom, a pogotovo ne šiljastim, čvrstim i neravnim. Ušnu školjku treba prati svakodnevno pri umivanju, a kanal povremeno i po potrebi. Čistiti uvojkom vate, sa mlakom vodom ili čistim alkoholom, sve dok vata ne bude čista kada se izvuče iz kanala. Ušnu mast u kanalu treba prethodno omekšati, a potom očistiti, isprati, jer može oslabiti sluh tog uha. Ždrijelo, nos, uho i grlo su usko povezani i njihovo higijensko održavanje je istodobno, jer se svaka infekcija jednog od tih organa lako prenosi na druge. (Mitrović, 1968)

3.10. Higijena odijevanja i obuvanja

Odjeća i obuća omogućavaju uspješniju obranu tijela od raznih vanjskih promjena i utjecaja. Odjeća pomaže održavanje tjelesne topline: ljeti od pregrijavanja, a zimi od rashlađivanja. Pored toga odjeća i obuća štite čovjeka od raznih mehaničkih, fizičkih, kemijskih i donekle i bioloških štetnih utjecaja kao što su povrede, toplina, hladnoća, svjetlost, zračenje, vlaga i

druge nečistoće i zagađivanja. Odijevanje mora ispunjavati određene uvjete da bi bilo higijensko i korisno. Broj odjeće i kvaliteta tekstila ne smije ometati fiziološke funkcije tijela, kao što su kretanje, rad, razvoj, disanje itd. Odjeća treba biti čista tako da ne prlja kožu već je štiti od vanjske nečistoće. Česta promjena odjeće i čista odjeća osvježavaju kao i kupanje. Dnevnu odjeću treba preko noći svlačiti i zamijeniti ju noćnom za spavanje. Zaprljana odjeća se drži u posebnom sanduku za nečistu odjeću. (Mitrović, 1968).

Omogućite li djetetu da sudjeluje u odijevanju i razodijevanju, izbjeci ćete mnoge nevolje; jer, premda ono ne može mnogo toga učiniti samo, barem neće onemogućiti vas. Kako bi odijevanje bilo što jednostavnije, suradnja je doista ključna. Primjer najbolje suradnje je kada dijete upravlja vlastitim tijelom dok odrasla osoba upravlja odjećom. Ne dopustite da odabir odjeće prouzroči sukob između vas i djeteta. Bit će mu veoma važno kakvu odjeću nosi. Glavna briga roditelja biti će udobnost, no bez obzira na djetetov spol, vjerojatno će vas iznenaditi koliko mu je stalo do vlastita izgleda. (Leach, 2004).

Roditelji ne bi trebali prisiljavati dijete da nosi cipele sve dok ne počne hodati i izvan kuće. Kad mu zatrebaju prave cipele, najvažnije je od svega da mu dobro pristaju i da ih kontrolirate otprilike svaka dva mjeseca. Cipele treba kupovati u trgovinama cipelama ili na posebnom odjelu dječje opreme i pobrinuti se da djetetu precizno izmjere širinu i duljinu stopala. Kada počnu nositi čvrste cipele, trebat će mu i čarape koje će spriječiti nastanak žuljeva i upijati znoj. I za čarape je najvažnije da dobro pristaju; ako su pretijesne ubrzo će iskriviti nožne prste. (Leach, 2004)

4. EMPIRIJSKI DIO

4.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je ispitati na koji način roditelji potiču djecu na obavljanje osobne higijene i koliko sudjeluju u samom provođenju osobne higijene djeteta.

4.2. Područje istraživanja

Istraživanje sam provela u DV „Radosno djetinjstvo“, Ivankovo, DV „Vladislavci“, Vladislavci, i DV „Mak“, Osijek.

Dječji vrtić u Ivankovu otvoren je 1978. godine u sastavu vinkovačkog Centra za predškolski odgoj. Godine 1995. postao je samostalna ustanova, čiji je osnivač Općina Ivankovo.

Vrtići Grada Osijeka djeluju u sastavu Centar za predškolski odgoj od 1974. godine, a mreža vrtića širila se tijekom godina. Danas je u sastavu Centra 26 dječjih vrtića i jaslica, te vrtići pri školama u Vuki i Vladislavcima koji ostvaruju program predškole. Centar za predškolski odgoj mjesto je na kojem se organizirano okupljaju djeca u dobi od 6 mjeseci do polaska u školu i kao takav predstavlja najotvoreniji i najosjetljiviji dio odgojno-naobrazbenog sustava. Odgojiteljice skrbe za povjerenu im djecu – od čuvanja njihovog tjelesnog i zdravstvenog integriteta do ostvarenja odgojnih i obrazovnih zadaća u njihovom cjelokupnom razvoju. Imaju zadaću kreirati sredinu u kojoj će se dijete razvijati emocionalno, intelektualno, tjelesno i socijalno.

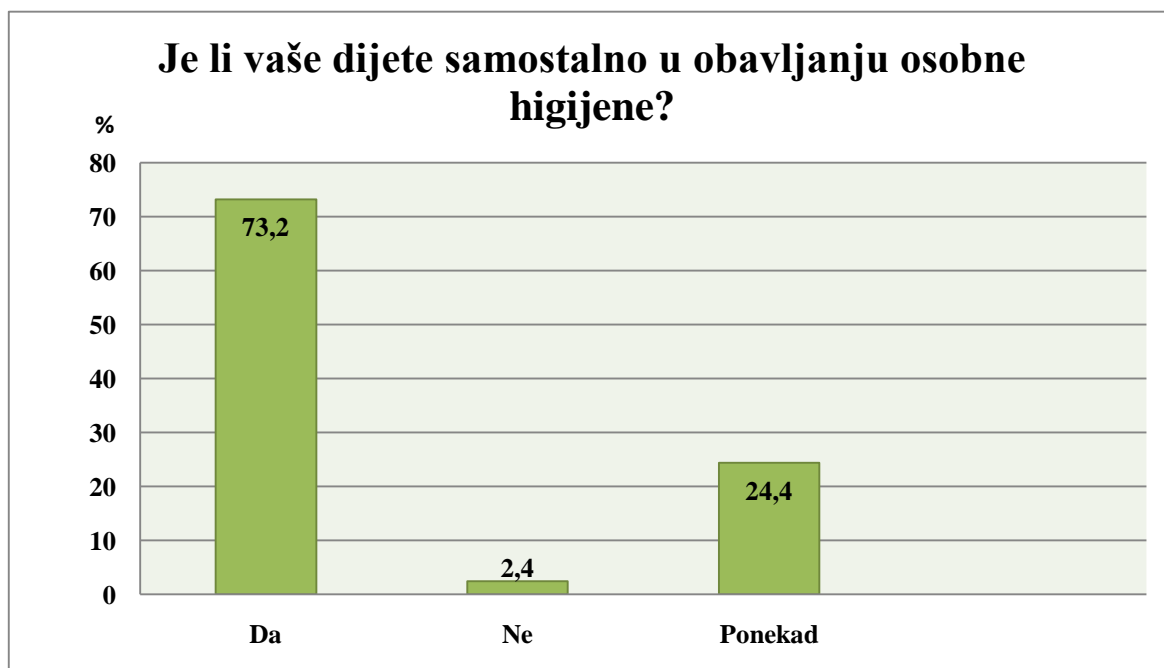
4.3. Mjerni instrument

Istraživanje sam provela pomoću upitnika koji se sastojao od 11 pitanja na temu *Sudjelovanje roditelja u provođenju osobne higijene djeteta predškolske dobi* (prilog 1). Upitnik je bio anonimn, a pitanja su bila otvorenog, zatvorenog i kombiniranog tipa.

4.4. Uzorak

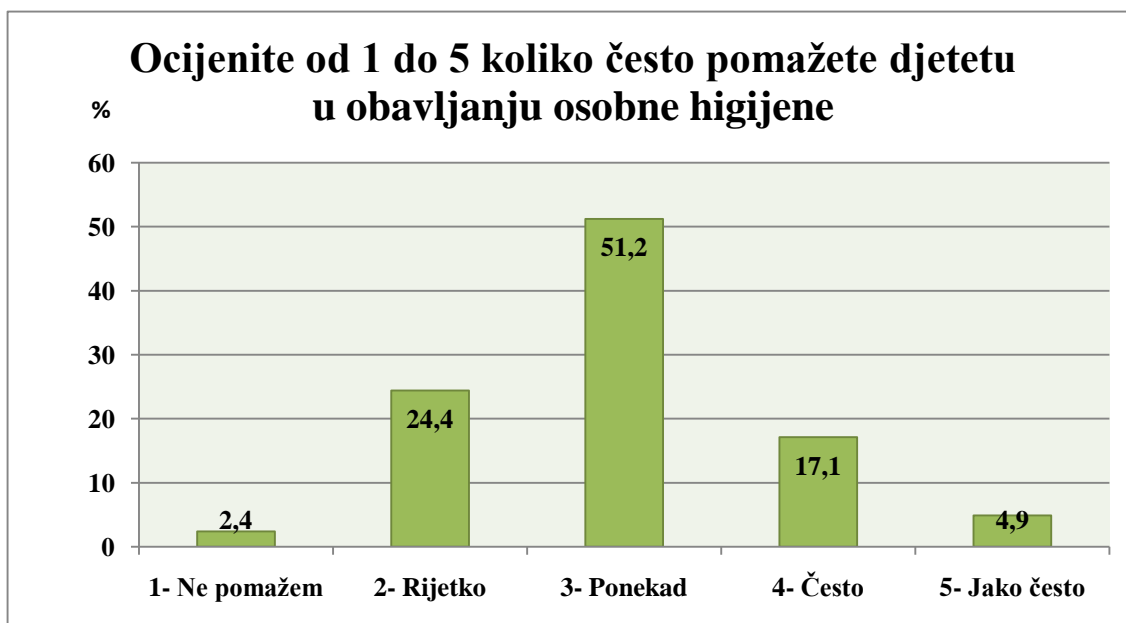
Ispitanici su bili roditelji djece predškolske dobi. U istraživanju je sudjelovalo njih 41. 23 ispitanika su odgovarala na pitanja za djecu ženskog spola, a 18 ispitanika za djecu muškog spola. Dob djece je predškolska, odnosno 6 ili 7 godina.

5. REZULTATI I RASPRAVA



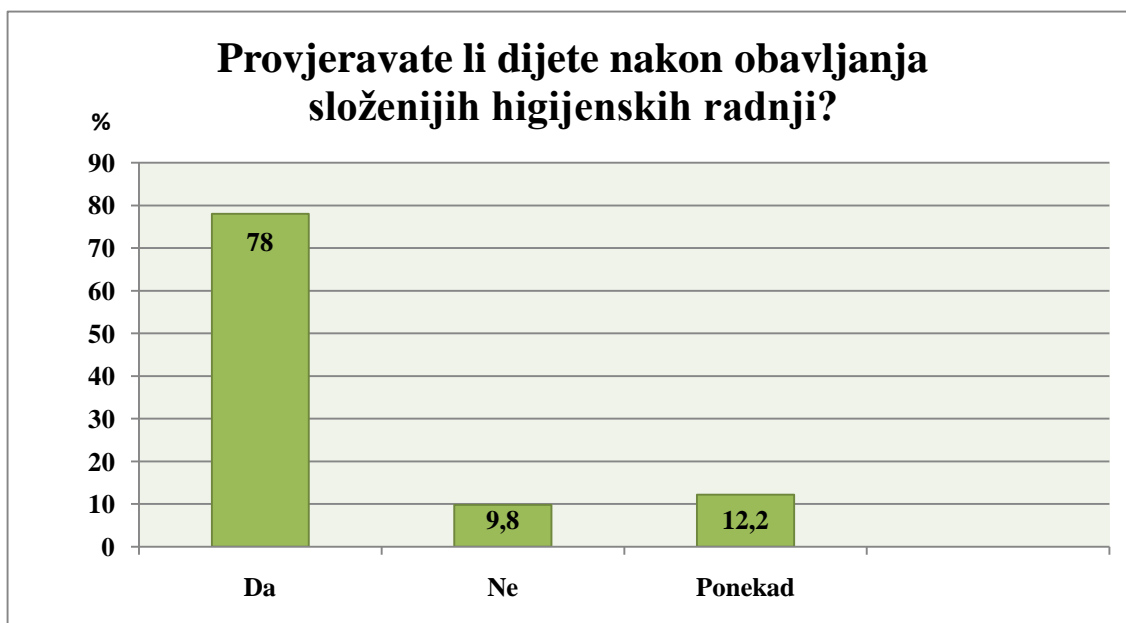
Slika 1: Odgovori na 1. pitanje „Je li vaše dijete samostalno u obavljanju osobne higijene?“

Slika 1 grafički prikazuje odgovore na prvo pitanje. 73,2% (30) ispitanika smatra kako je njihovo dijete samostalno u obavljanju osobne higijene, 2,4% (1) ispitanika smatra kako njegovo dijete nije samostalno, a 24,4% (10) ispitanika smatra kako su njihova djeca ponekad samostalna u obavljanju osobne higijene.



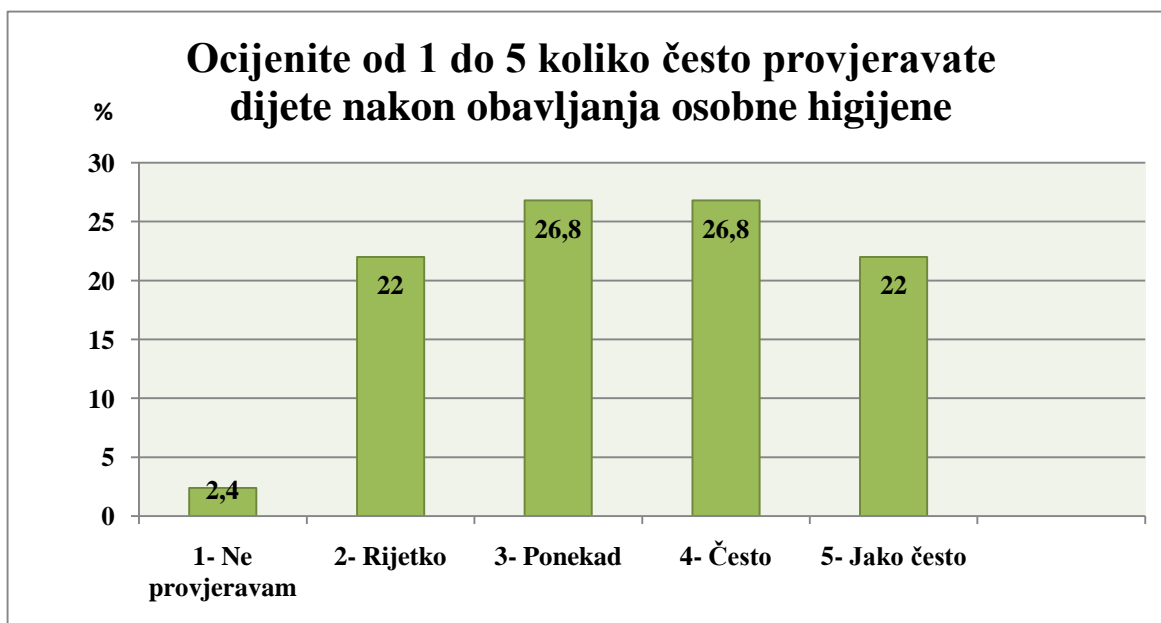
Slika 2: Odgovori na 2. pitanje „Ocijenite od 1 do 5 koliko često pomažete djetetu u obavljanju osobne higijene“

Slika 2 grafički prikazuje odgovore na drugo pitanje. Iz nje možemo vidjeti kako većina ispitanika odnosno njih 51,2% (21) ponekad pomaže djetetu u obavljanju osobne higijene. 17,1% (7) ispitanika često pomaže djetetu, 4,9% (2) ispitanika pomažu jako često, 24,4% (10) ispitanika rijetko pomaže djetetu dok njih 2,4% (2) ne pomažu djetetu u obavljanju osobne higijene. Gledajući odgovore na prvo i drugo pitanje možemo uočiti kako ispitanici unatoč tome što su djeca samostalna ipak ponekad pomažu u obavljanju osobne higijene.



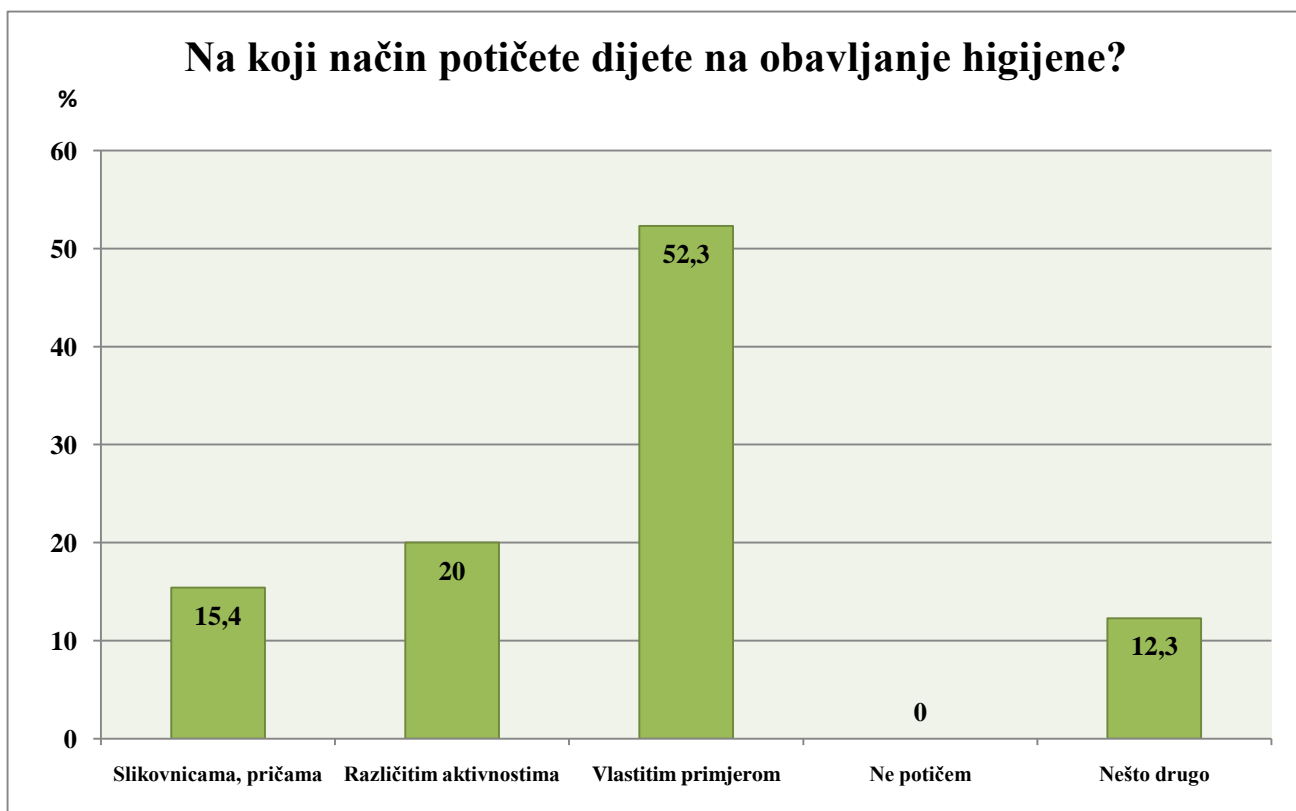
Slika 3: Odgovori na 3. pitanje „Provjeravate li dijete nakon obavljanja složenijih higijenskih aktivnosti?“

Slika 3 grafički prikazuje odgovore na treće pitanje. Složenije higijenske radnje se odnose na kupanje i pranje kose. 78% (32) ispitanika provjerava dijete nakon obavljanja složenijih higijenskih radnji, 9,8% (4) ispitanika ne provjeravaju dijete, dok njih 12,2% (5) ponekad provjerava dijete nakon obavljanja složenijih higijenskih radnji.



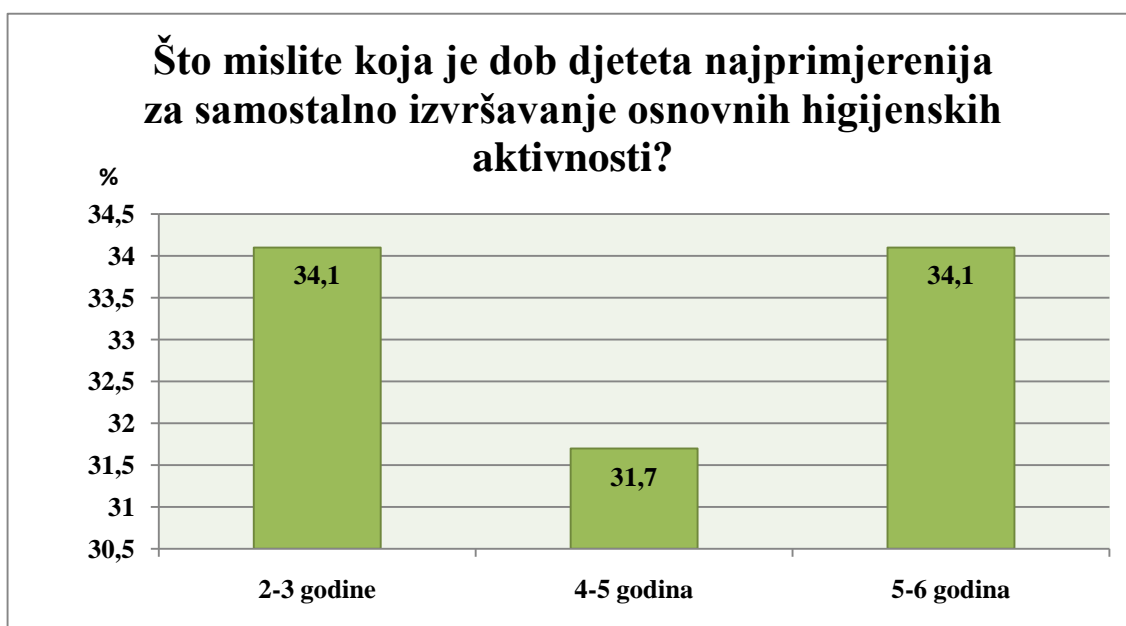
Slika 4: Odgovori na 4. pitanje „Ocijenite od 1 do 5 koliko često provjeravate dijete nakon obavljanja osobne higijene“

Slika 4 grafički prikazuje odgovore na četvrto pitanje. Jednak postotak ispitanika, odnosno njih 26,8% (11) ponekad i često provjeravaju dijete nakon obavljanja osobne higijene. Jednako tako njih 22% (9) provjerava dijete rijetko i jako često, dok 2,4% (1) ispitanika ne provjerava dijete nakon obavljanja osobne higijene. Uspoređujući prethodna dva pitanja s prvim također možemo uočiti kako velik dio ispitanika provjerava dijete ponekad ili često nakon obavljanja osobne higijene unatoč njihovoj samostalnosti.



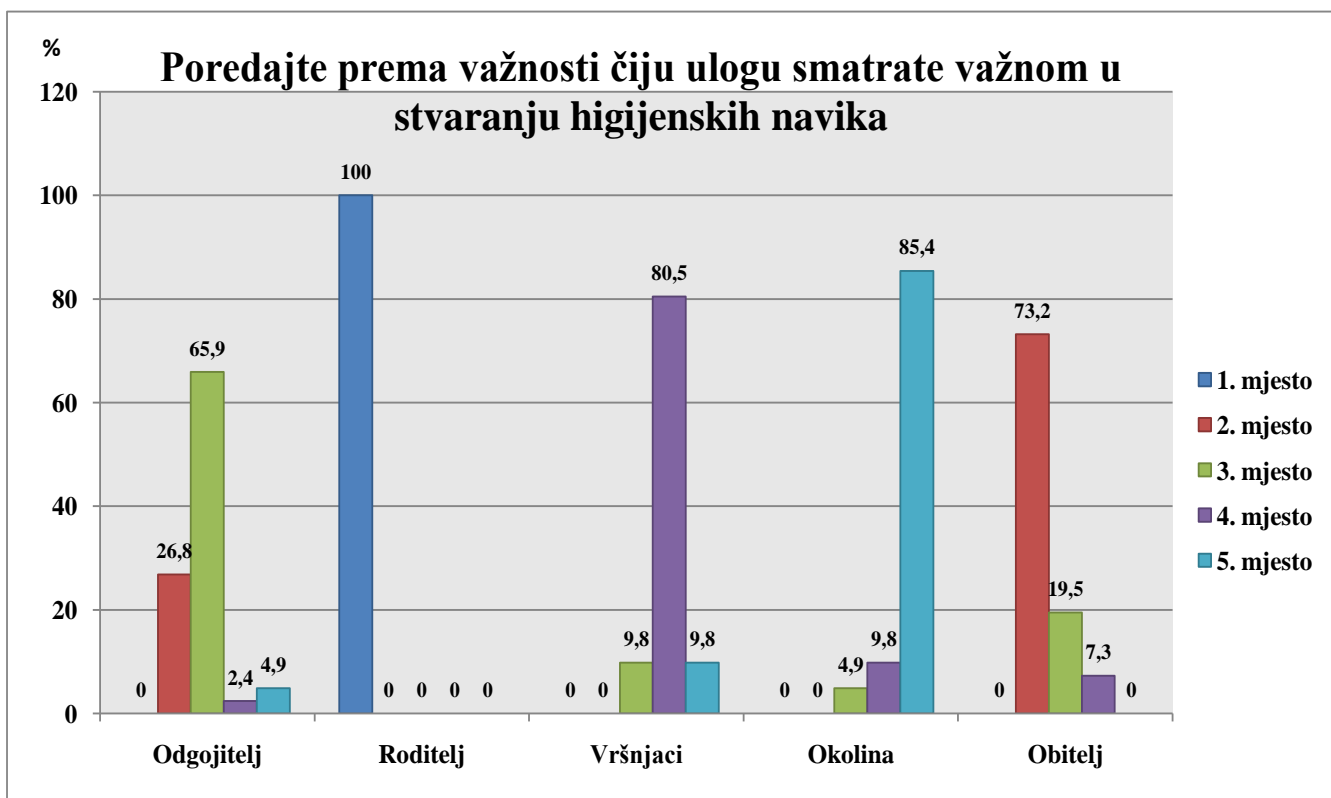
Slika 5: Odgovori na 5. pitanje „Na koji način potičete dijete na obavljanje higijene?“

Slika 5 grafički prikazuje odgovore na peto pitanje u kojem je bilo moguće ponuditi više odgovora. 52,3% (34) ispitanika vlastitim primjerom potiče dijete na obavljanje higijene, 20% (13) potiče različitim aktivnostima, 15,4% (10) ispitanika potiče na obavljanje higijene kroz različite priče i slikovnice, dok njih 0% ne potiče na obavljanje osobne higijene. 12,3% (8) ispitanika navode neke druge načine poticanja osim ponuđenih. Načini poticanja koji su ispitanici sami ponudili su priče o važnosti higijene, o mogućim posljedicama neodržavanja higijene, nekima su starija braća i sestre primjer dok s druge strane jedan dio roditelja govori bez ikakvog poticaja da se to mora napraviti i da je vrijeme za određenu aktivnost te djeca to učine.



Slika 6: Odgovori na 6. pitanje „Što mislite koja je dob djeteta najprimjerenija za samostalno izvršavanje osnovnih higijenskih aktivnosti?“

Slika 6 grafički prikazuje odgovore na šesto pitanje. Jednak broj ispitanika, odnosno njih 34,1% (14) smatra da je dob od 2 do 3 godine i dob od 5 do 6 godina najprimjerenija za samostalno izvršavanje osnovnih higijenskih aktivnosti, a njih 31,7% (13) smatra kako je to dob od 4 do 5 godina.



Slika 7: Odgovori na 7. pitanje „Poredajte prema važnosti od 1 (najvažnija) do 5 (manje važna) čiju ulogu smatrate važnom u stvaranju higijenskih navika“

Slika 7 grafički prikazuje odgovore na sedmo pitanje. 100% (41) ispitanika ističe ulogu roditelja kao najvažniju u stvaranju higijenskih navika kod djeteta.

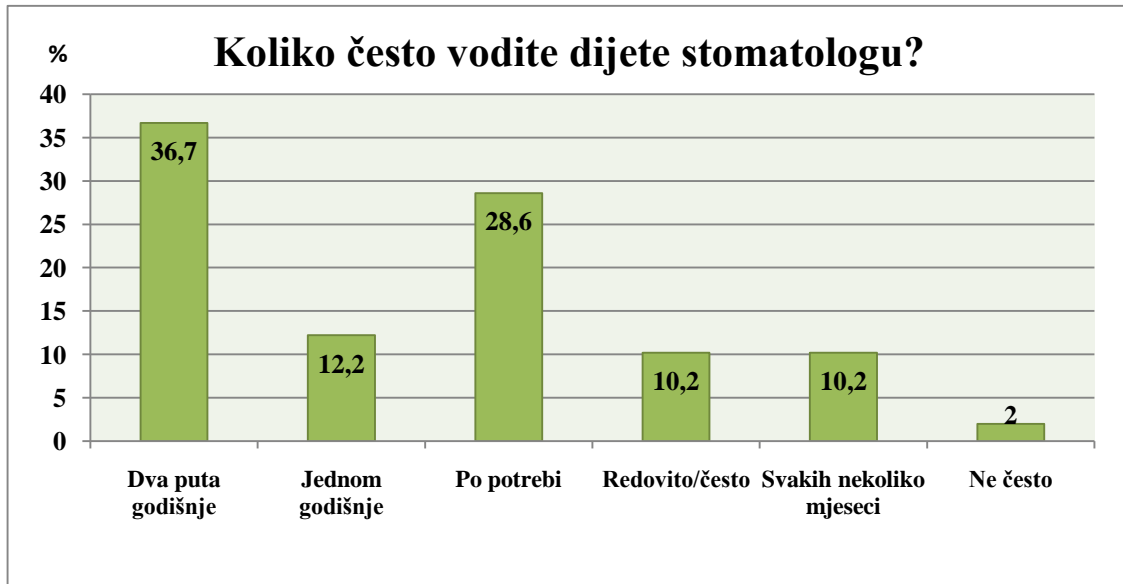
0% ulogu odgojitelja smatra najvažnijom, 26,8% (11) ispitanika ulogu odgojitelja stavlja na drugo mjesto, 65,9% (27) na treće mjesto, 2,4% (1) na četvrto mjesto, a 4,9% (2) na peto mjesto.

0% ispitanika stavlja ulogu vršnjaka na prvo i drugo mjesto, 9,8% (4) stavlja na treće mjesto, 80,5% (33) na četvrto mjesto, a 9,8% (4) ispitanika smatra da je uloga vršnjaka najmanje važna u stvaranju higijenskih navika.

0% ispitanika stavlja ulogu okoline na prvo i drugo mjesto. 4,9% (2) ispitanika stavlja okolinu na treće mjesto, 9,8% (4) na četvrto mjesto, a 85,4% (35) smatra da je uloga okoline najmanje važna u stvaranju higijenskih navika.

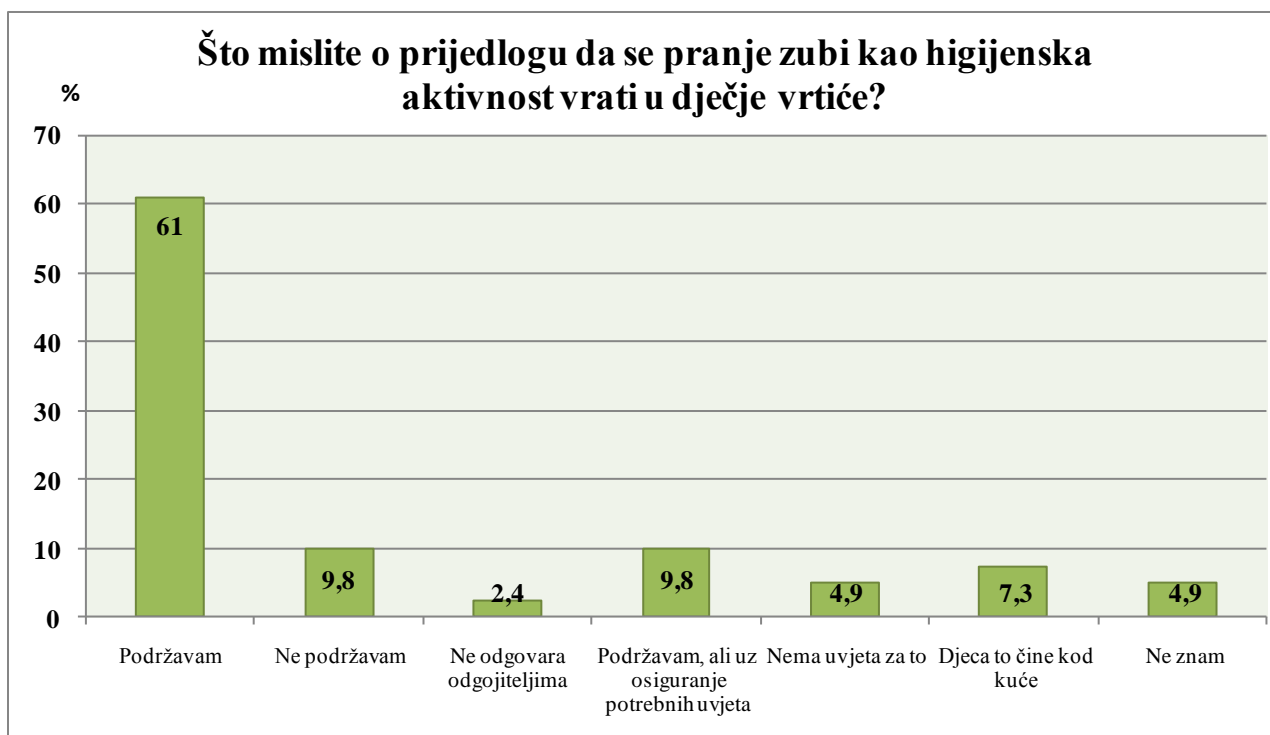
0% ispitanika stavlja ulogu obitelji na prvo i peto mjesto. 73,2% (30) ispitanika stavlja obitelj na drugo mjesto, 19,5% (8) na treće mjesto, a 7,3% (3) na četvrto mjesto.

Gledajući ukupno najveći broj ispitanika smatra da je uloga roditelja najvažnija, na drugom mjestu je obitelj, na trećem odgojitelj, na četvrtom vršnjaci, a na petom okolina.



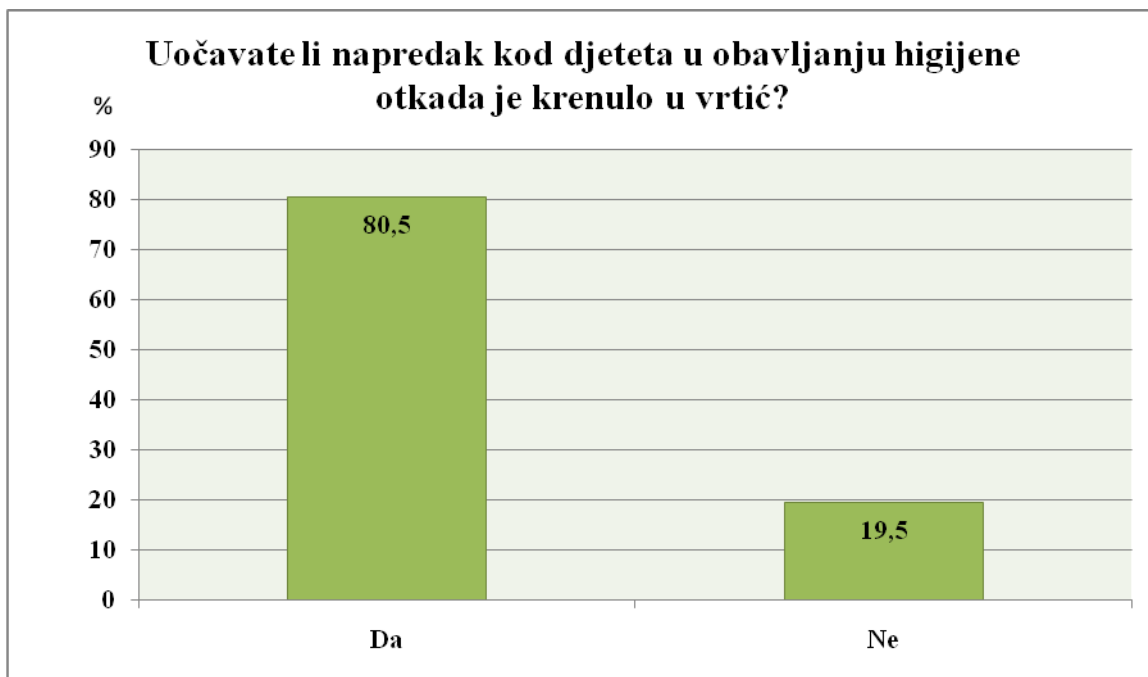
Slika 8: Odgovori na 8. pitanje „Koliko često vodite dijete stomatologu?“

Slika 8 grafički prikazuje odgovore na osmo pitanje koje je bilo otvorenog tipa i ispitanici su sami ponudili svoje odgovore. 36,7% (18) ispitanika vodi dijete stomatologu dva puta godišnje, 28,6% (14) ispitanika vodi dijete stomatologu po potrebi, 12,2% (6) vodi jednom godišnje, 10,2% (5) vodi redovito ili često jednako kao i oni koji vode svakih nekoliko mjeseci, dok njih 2% (1) ne vodi često.



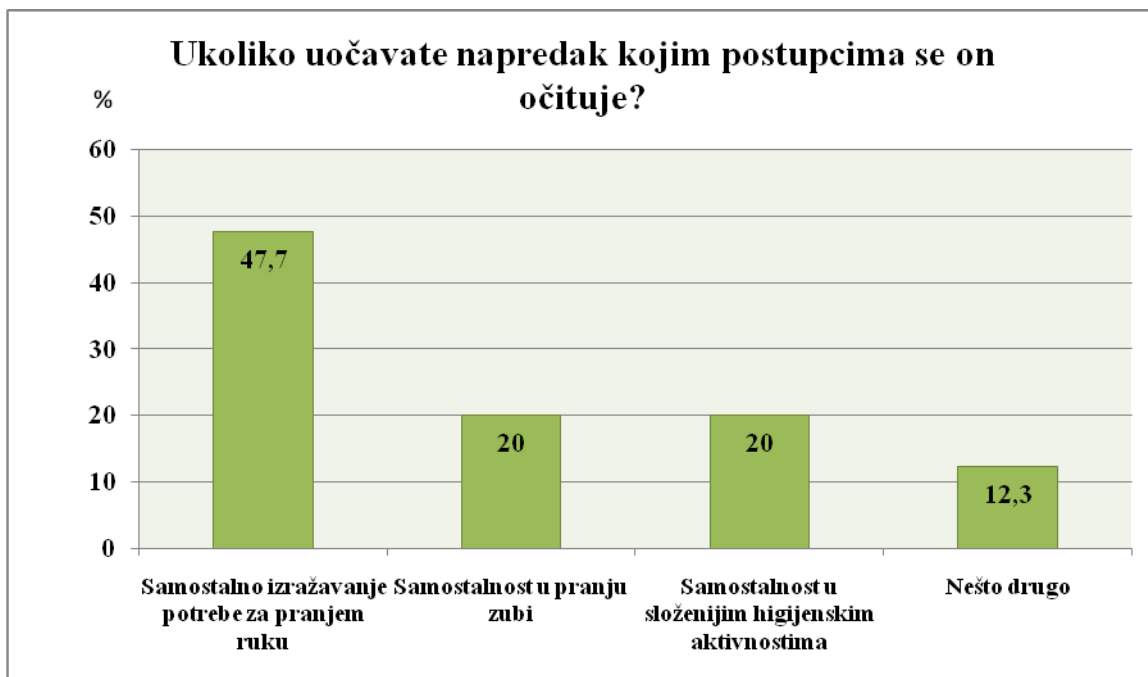
Slika 9: Odgovori na 9. pitanje „Što mislite o prijedlogu da se pranje zubi kao higijenska aktivnost vrati u dječje vrtiće?“

Slika 9 grafički prikazuje odgovore na 9 pitanje koje je također bilo otvorenog tipa. 61% (25) ispitanika podržava prijedlog da se pranje zubi kao higijenska aktivnost vrati u dječje vrtiće, 9,8% (4) ispitanika ne podržava prijedlog dok jednak broj podržava prijedlog, ali uz to da se osiguraju potrebni uvjeti. 7,3% (3) ispitanika navodi kako djeca to čine kod kuće i nepotrebno je da to čine i u vrtiću, 4,9% (2) ispitanika smatra kako za provođenje te aktivnosti nema uvjeta, a jednak broj ne zna. 2,4% (1) ispitanika smatra kako to ne odgovara odgojiteljima.



Slika 10: Odgovori na 10. pitanje „Uočavate li napredak kod djeteta u obavljanju higijene otkada je krenulo u vrtić?“

Slika 10 grafički prikazuje odgovore na deseto pitanje. 80,5% (33) ispitanika uočava napredak kod djeteta u obavljanju higijene otkada je krenulo u vrtić, a 19,5% (8) ne uočava napredak.



Slika 11: Odgovori na 11. pitanje „Ukoliko uočavate napredak kojim postupcima se on očituje?“

Slika 11 grafički prikazuje odgovore na jedanaesto pitanje gdje su ispitanici također ponudili više odgovora. Pitanje se nadovezuje na prethodno. 47,7% (31) ispitanika ističe kako se napredak očituje u samostalnom izražavanju potrebe za pranjem ruku. Jednak broj, odnosno 20% (13) ispitanika ističe napredak u samostalnom pranju zubi i složenijim higijenskih aktivnostima, a 12,3% (8) ispitanika ističe napredak u nečem drugom. Ispitanici koji su istaknuli kako se napredak očituje u nekim drugim aktivnostima osim ovdje navedenih navode samostalnost u cjelokupnom održavanju higijene, samostalnost u pospremanju i slaganju odjeće te pospremanju nakon jela, djetetova priča kako su u vrtiću učili o važnosti higijene, samostalnost u oblačenju te podsjećanje na pranje ruku.

6. ZAKLJUČAK

Na samom kraju uspoređujući teorijska stajališta i rezultate provedenog istraživanja možemo zaključiti kako se dobiveni rezultati podudaraju sa iznesenom teorijom. Djeca predškolske dobi trebala bi imati stečene osnovne higijenske navike i biti samostalna u njihovom obavljanju što se u anketi i potvrdilo jer je 73,2% roditelja istaknulo kako su njihova djeca samostalna u obavljanju osobne higijene. Unatoč tome, većina roditelja ističe kako ponekad pomaže djetetu u obavljanju higijene. Također, velik broj njih provjerava dijete nakon obavljanja složenijih higijenskih radnji i to ponekad i često u istom postotku. Kroz rad sam nekoliko puta isticala važnost uloge roditelja u stvaranju higijenskih navika čega su i sami roditelji svjesni jer prema rezultatima ankete 52,3 % njih potiče dijete na obavljanje higijene vlastitim primjerom. Jednako tako, prema važnosti uloga sebe stavljaju na prvo mjesto, obitelj na drugo, odgojitelje na treće, vršnjake na četvrto, a okolinu na peto mjesto. Uzrečica koju sam na početku istaknula, spomenuli su i neki roditelji u slobodnim odgovorima kao način na koji potiču dijete na obavljanje higijene. Prema preporukama poželjno bi bilo dijete voditi stomatologu jednom u šest mjeseci, odnosno dva puta godišnje što su roditelji potvrdili. Na prijedlog da se pranje zubi kao higijenska aktivnost vrati u dječje vrtiće većina ih je odgovorila potvrdno i podržala taj prijedlog. Većina roditelja uočila je napredak kod djeteta u obavljanju higijene otkada je krenulo u vrtić, a on se najviše očituje u samostalnom izražavanju potrebe za pranjem ruku.

Prije samog početka pisanja rada postavila sam dvije pretpostavke, odnosno hipoteze. Jedna je bila da su djeca predškolske dobi samostalna u obavljanju osnovnih higijenskih aktivnosti, a druga je bila da je kod složenijih higijenskih aktivnosti djeci potrebna pomoć ili provjera roditelja. Analizirajući odgovore provedenog anketnog upitnika možemo uočiti kako su se obje hipoteze potvrdile. Gledajući cjelokupno, možemo zaključiti kako su roditelji svjesni važnosti higijene i to nastoje prenijeti na svoju djecu. Druga važna činjenica, koja je ujedno i svrha i cilj ovoga rada je da su roditelji svjesni važnosti svoje uloge u formiranju i održavanju higijenskih navika djeteta. Kako je dijete u najranijoj dobi sklono oponašati starije, a samim time je to najpogodnije razdoblje za stvaranje higijenskih navika, drago mi je da se većina roditelja izjasnila da vlastitim primjerom potiče dijete na obavljanje higijene jer su oni ti koji bi trebali biti trajan primjer u stjecanju higijenskih navika.

LITERATURA

- Banič, B. (1996). *Zdravo dijete*. Zagreb: Školska knjiga.
- Bralić, I. i sur. (2012). *Kako zdravo odrastati*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Feinbloom, R. i Dječji medicinski centar u Bostonu. (1981). *Enciklopedija dječjeg zdravlja*. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske.
- Leach, P. (2004). *Vaše dijete*. Zagreb: Algoritam d.o.o.
- Mitrović, M. (1968). *Lična higijena, medicina za svakog*. Zagreb: Medicinska knjiga.
- Vančina, I. (2009). *Uvod u higijenu: podjela higijene. Higijena: prvo nastavno pismo za zanimanje prodavač*. Pribavljeno 21.7.2014., sa
http://elacd.carnet.hr/images/c/cd/PRVO_NASTAVNO_PISMO_GOTOVO.pdf

PRILOZI

Prilog 1

Poštovani roditelji,

ovo je anonimni upitnik koji se provodi za potrebe izrade završnog rada studenta na studiju Ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja pri Učiteljskom fakultetu u Osijeku. Tema završnog rada je *Sudjelovanje roditelja u provođenju osobne higijene djeteta predškolske dobi*, a svrha ispitivanja roditelja je saznati na koji način roditelji potiču djecu na obavljanje osobne higijene i koliko sudjeluju u samom provođenju osobne higijene djeteta.

Zahvaljujemo Vam na suradnji.

Spol djeteta: M Ž

Dob djeteta (godina): _____

UPITNIK ZA RODITELJE

1. Je li vaše dijete samostalno u obavljanju osobne higijene? (pranje ruku, zubi, češljanje, pranje kose, kupanje)

a) da

b) ne

c) ponekad

2. Ocijenite od 1 do 5 koliko često pomažete djetetu u obavljanju osobne higijene (1-ne pomažem, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-jako često).

1 2 3 4 5

3. Provjeravate li dijete nakon obavljanja složenijih higijenskih radnji? (pranje kose, kupanje)

a) da

b) ne

c) ponekad

4. Ocijenite od 1 do 5 koliko često provjeravate dijete nakon obavljanja osobne higijene (1-ne provjeravam, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-jako često).

1 2 3 4 5

5. Na koji način potičete dijete na obavljanje higijene? (moguće zaokružiti više odgovora)

a) slikovnicama, pričama

b) različitim aktivnostima

c) vlastitim primjerom

d) ne potičem

e) nešto drugo (navedite što) _____

6. Što mislite koja je dob djeteta najprimjerenija za samostalno izvršavanje osnovnih higijenskih aktivnosti? (pranje ruku, zubi, češljanje)

a) 2-3 godine

b) 4-5 godina

c) 5-6 godina

7. Poredajte prema važnosti od 1 (najvažnija) do 5 (manje važna) čiju ulogu smatrate važnom u stvaranju higijenskih navika.

Odgojitelj _____

Roditelj _____

Vršnjaci _____

Okolina _____

Obitelj _____

8. Koliko često vodite dijete stomatologu?

9. Što mislite o prijedlogu da se pranje zubi kao higijenska aktivnost vrati u dječje vrtiće?

10. Uočavate li napredak kod djeteta u obavljanju higijene otkada je krenulo u vrtić?

a) da

b) ne

Ukoliko je Vaš odgovor na deseto pitanje DA prijedite na jedanaesto pitanje.

11. Ukoliko uočavate napredak kojim postupcima se on očituje?

(odgovarate ako ste na prethodno pitanje odgovorili DA)

a) samostalno izražavanje potrebe za pranjem ruku

b) samostalnost u pranju zubi

c) samostalnost u složenijim higijenskim aktivnostima (pranje kose, kupanje)

d) nešto drugo (navedite što) _____
