

Stavovi i interesi studenata Učiteljskog studija o zdravom načinu života

Brajković, Tonka

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:051610>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-28**

Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET U SPLITU
UČITELJSKI STUDIJ

DIPLOMSKI RAD

STAVOVI I INTERESI STUDENATA UČITELJSKOGA
STUDIJA O ZDRAVOM NAČINU ŽIVOTA

TONKA BRAJKOVIĆ

SPLIT, 2021.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA UČITELJSKI STUDIJ

Predmet: PRIRODOSLOVLJE

DIPLOMSKI RAD

**STAVOVI I INTERESI STUDENATA UČITELJSKOGA STUDIJA O ZDRAVOM
NAČINU ŽIVOTA**

TONKA BRAJKOVIĆ

Studentica: Tonka Brajković

Mentorica: doc. dr. sc. Ivana Restović

Split, studeni 2021.

Želim reći jedno veliko hvala svojoj mentorici, doc.dr.sc. Ivani Restović, što mi je pružila priliku da s njom odradim završni dio svog fakultetskog obrazovanja i na uloženom trudu, vremenu, povjerenju i strpljenju.

Hvala mojim Potekama na svim toplim savjetima i ogromnoj pomoći u svakoj situaciji. Lakše se kretalo naprid uz vaša divna lica, osmijehe, šale, priče i sva naša zajednička druženja.

Najviše sam zahvalna cijeloj svojoj obitelji za to što je uvijek tu za mene i pruža mi podršku u svemu, a posebno hvala mom bratu i br-ovima na svim prošlim i budućim plakanjima od smija te mojim roditeljima i bakama na neizmjerne ljubavi u obliku poljubaca, poslanih ručkova i udijeljenih kuna. Šta bi ja bez vas?

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. POJAM ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA U OBRAZOVNOM SUSTAVU	3
1.1.1. Zastupljenost sadržaja o zdravlju u Kurikulumu nastavnoga predmeta Prirode i društva za osnovnu školu	3
1.1.2. Zastupljenost sadržaja o zdravlju u Kurikulumu nastavnoga predmeta Biologije za osnovne škole i gimnazije	4
1.1.3. Zastupljenost sadržaja o zdravlju na Učiteljskom studiju u Splitu	5
1.2. ZDRAV NAČIN ŽIVOTA	7
1.2.1. Čimbenici koji utječu na kvalitetu života	7
1.2.2. Prehrambene navike	8
1.2.3. Tjelesna aktivnost	9
1.2.4. Kvalitetan san	10
1.2.5. Psihološki čimbenici	12
1.2.6. Učinci zdravog načina života	13
1.3. KVALITETA ŽIVOTA STUDENATA	15
1.3.1. Promjene koje donosi studentski način života	15
1.3.2. Prehrambene navike i tjelesna aktivnost studenata	16
1.3.3. Slobodno vrijeme i rizična ponašanja studenata	18
1.3.4. Kvaliteta života studenata tijekom pandemije COVID-19	18
2. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	21
2.1. Hipoteze istraživanja	21
3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	22
3.1. Sudionici	22
3.2. Instrumentarij	22
3.3. Postupak	23
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	24

4.1.	Osviještenost studenata o zdravom životu.....	28
4.2.	Osviještenost studenata i dob	28
4.3.	Povezanost prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti	28
5.	RASPRAVA	29
6.	ZAKLJUČAK	38
7.	SAŽETAK	40
8.	SUMMARY	41
9.	LITERATURA	42
10.	PRILOG	48

1. UVOD

Živjeti zdravo i aktivno nije laka odluka. Na zdrav način života utječe više različitih čimbenika koji se nadopunjuju i kojih se treba pridržavati svakodnevno. Čovjek nije niti svjestan koliko pojedini čimbenici mogu ugroziti zdravlje. Neuravnotežena prehrana, manjak tjelesne aktivnosti, nekvalitetan san, stres, samo su neki od primjera koji narušavaju zdravlje.

Studenti često odlaze od svojih roditelja nakon što upišu fakultet te se po prvi puta moraju sami brinuti o sebi i voditi računa o svakodnevnim navikama. Većina njih ima zdravu prehranu dok živi s roditeljima, ali se to bitno mijenja nakon odlaska na fakultet. Studiranje je razdoblje čovjekova života koje donosi velike promjene, usvajaju se nove navike koje nerijetko loše utječu na zdravlje. Zbog većeg broja obaveza i financijske situacije, studenti rijetko kada sami sebi pripremaju hranu te odlaze u studentske menze ili pak posežu za jeftinom, nezdravom hranom (primjerice pekarski proizvodi). Upitno je koliko je prehrana u studentskim menzama zdrava jer se često poslužuje pržena hrana koju studenti radije biraju nego kuhano povrće ili pak voće (Abolfotouh i sur., 2007). Također, tjelesna aktivnost se smanjuje za vrijeme studiranja i mladi se rijetko bave nekim sportom jer je u današnjem svijetu popularno provoditi slobodno vrijeme na društvenim mrežama ili pred televizijom. Digitalizacija i razvoj tehnologije su doveli do toga da je mladima gotovo sve dostupno putem interneta pa većinu svoga slobodno vremena provode za računalom ili mobitelom.

Također, studenti su često pod stresom, posebice za vrijeme ispitnih rokova pa upravo zbog toga veliki broj studenta konzumira cigarete te često izlazi što uključuje i veću konzumaciju alkohola (Abolfotouh i sur., 2007). Sve to utječe negativno na zdravlje, kao i san koji je kod studenata vrlo nepravilan i nekvalitetan. Tijekom studiranja se često kasno odlazi na spavanje, konzumira se velika količina kave i zbog toga dolazi do poremećaja u spavanju (Buboltz i sur., 2001). Još jedan bitan čimbenik kod usvajanja zdravih životnih navika je samopouzdanje i želja da se te promjene usvoje. Mladima se za vrijeme studiranja život uvelike mijenja, stječu se novi prijatelji, upoznaju se nove sredine, sami se moraju brinuti o svojim financijama i nemaju više osjećaj sigurnosti kao dok su živjeli s roditeljima. Mnogi se ne snalaze u novim situacijama što dovodi do zatvaranja u sebe i gubitka samopouzdanja što se uvelike odražava na zdravlje, a mladi često o tome ne razmišljaju niti pridaju dovoljno pozornosti.

No, ako je ikad bilo vrijeme kada bismo trebali paziti na svoje fizičko i psihičko zdravlje to je ovo vrijeme pandemije COVID-19. Pandemija se pojavila naglo, zatvorila nas je u domove, odvojila od svega na što smo bili navikli i tako donijela promjene koje su utjecale na sve aspekte naših života i uvelike otežala brigu o osobnom zdravlju, kao i o zdravlju drugih (Bogdan, 2020). Mlađoj populaciji, odnosno studentima, novonastala situacija otežala je prilagodbu na studentski život koji sam po sebi dolazi s novim promjenama i izazovima. Dugotrajan boravak u kući te nemogućnost društvenog kontakta doveli su do smanjenja tjelesne aktivnosti, lošije prehrane te povećanja razine anksioznosti i stresa (Jokić Begić, 2020).

Zbog svega navedenoga ovim radom se žele utvrditi stavovi studenta Učiteljskoga studija u Splitu o zdravom načinu života te interes za promjenom navika i putu ka vlastitom zdravlju. Zdrave navike su vrlo važne, osiguravaju kvalitetan život i ako se ne usvoje na vrijeme mogu dovesti do ozbiljnih posljedica za čovjekovo zdravlje. Često se čini da je nemoguće živjeti zdravo, ali čak i uvođenjem malih, pozitivnih promjena korak smo bliže poboljšanju kvalitete života.

1.1. POJAM ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA U OBRAZOVNOM SUSTAVU

1.1.1. Zastupljenost sadržaja o zdravlju u Kurikulumu nastavnoga predmeta Prirode i društva za osnovnu školu

Navike se počinju stvarati već od ranog djetinjstva te ulogu o stvaranju zdravijih navika imaju prvenstveno roditelji, ali ne smije se zanemariti ni uloga škole. Djeca, odnosno učenici, većinu dana provode u školi te učitelji i nastavnici imaju zadatak prenijeti im važnost zdravijeg načina života.

Prema Kurikulumu nastavnoga predmeta *Priroda i društvo* (2019) za prvi razred osnovne škole, ishod zdravlja uvodi se već u prvoj cjelini “Organiziranost svijeta oko nas”, u kojoj učenici savladavaju opisivanje načina održavanja i primjene osobne higijene i higijene okoline. Nakon higijenskih navika u prvoj cjelini, u drugoj cjelini “Promjene i odnosi” učenici razlikuju osnove pravilne od nepravilne prehrane i opisuju važnost tjelesne aktivnosti. Nastavno na to opisuju važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj, opisuju osnovne korake postupanja pri krvarenju iz nosa, pri padovima i površinskim ozljedama te objašnjavaju kada imaju pravo izostati iz škole radi liječenja. Treća cjelina “Pojedinač i društvo” bazira se na mentalnom zdravlju, odnosno na pravilnom ponašanju, virtualnom i stvarnom nasilju te prepoznavanju i uvažavanju različitosti. Zadnja cjelina u prvom razredu osnovne škole je “Energija” stoga je najvažnije da učenici nauče prepoznati i izbjeći opasnosti kojima su izloženi u kućanstvu i okolini.

U drugom razredu osnovne škole, cjelina “Organiziranost svijeta oko nas” učenicima približava tjelesne osobine te sličnosti i razlike između dječaka i djevojčica. Potom produbljuju znanje o pravilnoj prehrani i važnosti tjelesnih aktivnosti koje su stekli u prvom razredu te načine održavanja i primjenu osobne higijene i higijene okoline. Cjelina “Promjene i odnosi” donosi iste ishode kao i prva. Treća cjelina, “Pojedinač i društvo”, ponovno se bazira na mentalnom zdravlju ali uz ishode navedene u prvom razredu, učenici još razlikuju osnovne emocije i razvijaju empatiju. U zadnjoj cjelini “Energija”, učenici razlikuju osnove pravilne od nepravilne prehrane i opisuju važnost tjelesne aktivnosti.

U trećem razredu osnovne škole nema značajnih razlika u ishodima. Nadograđuje se znanje stečeno u prethodna dva razreda. U četvrtom razredu, druga cjelina “Promjene i odnosi” približava učenicima pojam puberteta i promjena koje pubertet donosi. Učenici prepoznaju i razlikuju razvojne promjene u sebi i drugima, nabrajaju i opisuju rizike koji dovode do razvoja ovisničkih ponašanja te usvajaju pravila pružanja prve pomoći i pomaganja učenicima sa zdravstvenim teškoćama.

U petom razredu osnovne škole nastavni predmet *Priroda* bazira se na organiziranosti prirode, procesima, energiji te prirodoznanstvenim pristupima stoga nema ishoda koji se odnose na zdravlje i zdrave životne navike. U šestom razredu ishodi su poprilično slični. Razlika je u tome što u šestom razredu učenici pobliže uče o razvoju ljudskog tijela te promjenama istog.

U sedmom razredu osnovne škole, kurikulum nastavnoga predmeta *Biologija* (2019) donosi ishode vezane za zdravlje u drugoj cjelini “Procesi i međuovisnosti u živome svijetu”. Učenici analiziraju utjecaj životnih navika i rizičnih čimbenika na zdravlje organizma ističući važnost prepoznavanja simptoma bolesti i pravovremenoga poduzimanja mjera zaštite. Osim toga, u cjelini “Energija u živome svijetu” uspoređuju energetske potrebe različitih organizama uzimajući u obzir potrebnu vrstu i količinu hrane za očuvanje zdravlja. U osmom razredu osnovne škole ponavljaju se isti ishodi za cjelinu “Procesi i međuovisnosti u živome svijetu” kao i oni u sedmom razredu.

1.1.2. Zastupljenost sadržaja o zdravlju u Kurikulumu nastavnoga predmeta Biologije za osnovne škole i gimnazije

Kurikulum nastavnoga predmeta *Biologija za osnovne škole i gimnazije* (2019), za prvi razred propisuje klasifikaciju živoga svijeta, strukturu ekosustava i životnih zajednica, bioraznolikost te metodologiju istraživanja stoga nema ishoda vezanih za zdravlje. U drugom srednje, cjelina “Energija u živome svijetu”, učenici uspoređuju energetske potrebe organizama u različitim fiziološkim stanjima. Dotiču se teme prehrane i zdravlja ljudi te prilagodbe prehrane potrebama organizma – prednosti dojenja za novorođenče i dojenče te za majku. U trećem razredu srednje škole, u cjelini “Procesi i međuovisnosti u živome svijetu”, učenici uče o važnosti prevencije i liječenja te utjecaju životnih navika na zdravlje, odgovornosti za vlastito zdravlje. U cjelini “Energija u živome svijetu” uče o ulozi ugljikohidrata, masti i proteina u organizmu. U četvrtom

razredu srednje škole, nastavno gradivo biologije bazira se na genetici, kemijskoj evoluciji i evoluciji čovjeka te ishodi vezani za zdravlje nisu zastupljeni.

Kurikulum iz 2019. također donosi međupredmetnu temu *Zdravlje* za osnovne i srednje škole. “Svrha je učenja i poučavanja međupredmetne teme Zdravlje stjecanje znanja i vještina te razvijanje pozitivnoga stava prema zdravlju i zdravom načinu življenja kako bi se omogućilo postizanje poželjnih tjelesnih, duševnih i društvenih potencijala učenika te njihovo osposobljavanje da sami preuzmu brigu o svojem zdravlju” (Kurikulum međupredmetne teme *Zdravlje* za osnovne i srednje škole, 2019:5). Domene ove međupredmetne teme su tjelesno zdravlje, mentalno i socijalno zdravlje te pomoć i samopomoć.

Odgojno-obrazovni ciljevi ove teme (Kurikulum međupredmetne teme *Zdravlje* za osnovne škole i gimnazije, 2019:7) predstavljaju kako će učenik:

- “usvojiti koncept značenja riječi zdravlje kao važnog čimbenika života čovjeka te preduvjeta i pokazatelja održivoga razvoja društva u cjelini,
- poticati odgovoran pristup prema osobnom zdravlju te odgovoran i solidaran odnos prema zdravlju drugih ljudi,
- prepoznati i pravilno izabrati zdrave životne navike i ponašanja, izbjegavati navike i ponašanja štetna za zdravlje i sigurnost te upoznati načine prevencije bolesti, razvijati pravilne vještine i postupke pri ublažavanju posljedica narušenoga zdravlja,
- usvojiti znanja i vještine kako pomoći sebi i drugima te kada i kako potražiti stručnu pomoć
- usvojiti znanja i vještine o pronalasku, razumijevanju, odabiru i korištenju pouzdanih informacija za unaprjeđenje zdravlja i donošenje zdravstveno ispravnih odluka - poticati zdravstvenu pismenost,
- usvojiti osnovna znanja i vještine za pozitivan stav i odgovorno ponašanje usmjereno prema zdravlju koje doprinosi očuvanju i unaprjeđenju tjelesnoga, mentalnoga, emocionalnoga i socijalnoga zdravlja te osiguranju i poboljšanju kvalitete života” .

1.1.3. Zastupljenost sadržaja o zdravlju na Učiteljskom studiju u Splitu

Na Učiteljskom studiju u Splitu studenti se imaju prilike upoznati s kolegijem *Prirodoslovlje* na kojem se predavanjima i seminarskim temama produbljuju već stečena znanja

o samoj prirodi i utjecaju čovjeka na okoliš, raznolikosti organizama, anatomiji čovjeka te općenito o očuvanju zdravlja. Također, sav teorijski dio kolegija je popraćen raznim praktičnim radovima i vježbama što omogućava studentima lakšu primjenu usvojenog u svakodnevnom životu.

Na kolegiju *Metodika nastave prirode i društva*, kroz proces pripremanja nastave Prirode i društva za praksu u osnovnim školama, studenti u nastavni proces uvode sadržaje i provode različite aktivnosti na teme osobne higijene, važnosti pravilne prehrane te očuvanja zdravlja.

Osim navedenih redovnih kolegija, ponuđen je i izborni kolegij *Čovjek, zdravlje i okoliš* na kojem se uz usvajanje činjenica o okolišu i temeljnim zakonitostima života, studenti upoznaju s načinima kako očuvati zdravlje te bolestima ljudskog organizma što im može pomoći da shvate važnost zdravih navika koje poboljšavaju kvalitetu života (Elaborat o studijskom programu, 2015).

1.2. ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

Da bi se postigla bolja kvaliteta života potrebno je imati saznanja o tome što sve ona uključuje te razumjeti i primijeniti zdrave navike (Olvasztó, 2010). No, još uvijek nema samo jedne definicije kvalitete života. Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization, WHO) definira je kao vlastitu percepciju u kontekstu vrijednosti i društva u kojem se nalazimo, a u skladu je s našim ciljevima i očekivanjima (WHO, 1997). Vuletić (2002) prema Felce i Perry (1993) navodi sveobuhvatniju definiciju kvalitete života koja obuhvaća objektivne čimbenike i subjektivno vrednovanje fizičkog, materijalnog, socijalnog i emocionalnog blagostanja promatrano kroz osobni sustav vrijednosti. Postoji niz čimbenika koji znatno utječu na stvaranje zdravijih navika, kao i niz savjeta kojima se one nastoje implementirati u naš svakodnevni život. U nastavku rada detaljno će se analizirati čimbenici koji utječu na zdrav način života.

1.2.1. Čimbenici koji utječu na kvalitetu života

Moderan i užurban način života je doveo do toga da ljudi često usvajaju navike koje nisu dobre za njihovo zdravlje. Imati navike je jako pozitivna stvar, no postoji veliki broj onih neučinkovitih i neefikasnih koje dovode do stvaranja problema i stresnih situacija koje se negativno odražavaju na zdravlje (Humphrey, 2003). Ukoliko se pojedinac prepusti raznim poticajima vanjskoga ili unutarnjega karaktera, dolazi do stvaranja navika koje postaju nesvjesne i nekontrolirane. S druge pak strane, navike koje se stvaraju svojevolumno i postupno, mogu vrlo brzo dovesti do željenih promjena (primjerice zdrava prehrana, redovita tjelovježba, mišljenje o samome sebi, stav prema drugima, itd.) (Škes, 2015).

Zdrave životne navike smanjuju rizik nastanka bolesti te predstavljaju način života koji pridonosi cjelokupnom čovjekovom blagostanju. Da bi se usvojile navike zdravog načina života, moramo biti svjesni čimbenika koji utječu na takav način života. Najčešće se ističu pravilna prehrana te tjelesna aktivnost i upravo su ta dva čimbenika predmet brojnih istraživanja na temelju kojih se postavljaju smjernice zdravoga života. Osim što zdrav život podrazumijeva aktivnu brigu i odgovornost prema osobnom zdravlju, zdravlje ovisi i o genetici, psihološkim osobinama pojedinca, društvenom te prirodnom okruženju. Bitno je da pojedinac razlikuje te navike koje se ne mogu kontrolirati i mijenjati od onih na kojima može raditi te usmjeriti ih ka

poboljšanju kvalitete života (French i sur., 2001). Prema navedenom, u nastavku rada opisati će se čimbenici na koje čovjek može utjecati, ali i oni koje je teže kontrolirati.

1.2.2. Prehrambene navike

Pravilna prehrana, kao jedan od ključnih čimbenika u našim životima, čini osnovu zdravlja i postizanje najboljih uvjeta za čovjekov organizam (Jirka Alebić, 2008). Hrana nam daje energiju te je stoga važno imati kvalitetnu i raznovrsnu prehranu bogatu nutrijentima kako bi se zadovoljile energetske potrebe te kako bi organizam mogao funkcionirati (Živković, 2000). Na tu činjenicu upućuje i temeljni cilj Svjetske zdravstvene organizacije prema kojem „svim ljudima na Zemlji treba priskrbiti dovoljno hrane i tako im pomoći da postignu i očuvaju dobro zdravlje, što se, ako su gladni, neishranjeni ili imaju lošu prehranu, ne može ostvariti“ (Katalinić, 2011:6).

Nutritivno kvalitetna hrana ima veliki utjecaj na čovjekov rast, razvoj i zdravstveni status tijekom čitavog života (Živković, 2000). Za pravilno funkcioniranje našeg tijela, potrebno je unositi različite hranjive tvari (nutrijente), a to su ugljikohidrati, bjelančevine, zdrave masti, vitamini, minerali i voda. Ugljikohidrati su najznačajniji izvor energije i potrebni su za pravilnu izmjenu tvari u metabolizmu, a bjelančevine ili proteini su gradivni materijal svih organizama te predstavljaju izvor esencijalnih aminokiselina. Masti izgrađuju stanične strukture te su važne za održavanje moždanih funkcija, dok su vitamini i minerali neophodni hranjivi sastojci te su važni u izmjeni tvari u organizmu (Katalinić, 2011).

Za pravilno funkcioniranje organizma potrebna je i voda. Voda je osnovna tvar u očuvanju našeg fizičkoga zdravlja koja pokreće sve procese u našim tijelima te bez nje organizmi ne mogu živjeti (Živković, 2000). Iako se ljudsko tijelo u većoj mjeri sastoji od vode, samo po sebi ne može proizvesti dostatnu količinu za preživljavanje, stoga je važno unositi dovoljno tekućine na dnevnoj bazi. Čovjek kroz dan gubi tekućinu mokrenjem, znojenjem i disanjem te je za pravilno funkcioniranje tijela potrebno tu tekućinu nadoknaditi. Preporučeni dnevni unos vode je oko dvije litre, no ovisi o pojedincu i njegovoj tjelesnoj aktivnosti, kao i okolini u kojoj se nalazi (Katalinić, 2011).

Dugotrajna nezdrava prehrana i unos prekomjerne količine hrane dovode do promjene izgleda našeg tijela, odnosno do prekomjerne težine i pretilosti te tako i do povećanja rizika

nastanka mnogih bolesti poput oboljenja srca i krvožilnog sustava, srčanog infarkta, moždane kapi, povišenog krvnog tlaka, dijabetesa i slično (Šimundić, 1996). S obzirom na današnji užurbani i sjedilački način života, sve veći problem u svijetu je debljina, odnosno pretilost. Svjetska zdravstvena organizacija upozorava na činjenicu kako stotine milijuna ljudi na svijetu obolijeva zbog unosa prekomjerne, neuravnotežene količine hrane. Upravo iz tog razloga, počeli su se sve više promovirati određeni načini prehrane (mediteranska prehrana, vegetarijanska i sl.). Takav način prehrane podrazumijeva veći unos prirodne hrane, odnosno veći unos voća, povrća, žitarica, ribljih proizvoda, a unos šećera i prerađenih namirnica treba svesti na minimum (Katalinić, 2011).

Znamo da hrana nije lijek, ali može spriječiti pojavu brojnih bolesti i produljiti život. Bitno je pravilno izabrati i usvojiti navike koje nam koriste u svakom pogledu i koje će nam služiti kao osnova za kvalitetniji život.

1.2.3. Tjelesna aktivnost

„U zdravom tijelu, zdrav duh“ poznata je izreka koja se često citira već zadnjih nekoliko stoljeća, a nastala je zbog velike vrijednosti koju ljudska aktivnost i pravilna prehrana imaju kada je u pitanju zdravlje čovjeka. Tjelesna aktivnost i prehrana čovjeka ne utječu samo na rast i razvoj organizma, već poboljšavaju i naše mentalno zdravlje čime se automatski stvara i pozitivnija slika o sebi i okruženju u kojem se nalazimo (Bungić i Barić, 2009).

Tjelesna aktivnost podrazumijeva sve vrste aktivnosti kod kojih je potrebno uložiti više energije u odnosu na mirovanje. Obuhvaća kretanja koja su dio svakodnevnog života kao što su rad na poslu, izvršavanje kućanskih poslova, odlazak u kupovinu te općenita rekreacija i sport (WHO, 1997). No, u današnje vrijeme sve više se vide rezultati nedovoljne tjelesne aktivnosti stanovništva. Tjelesna neaktivnost dovodi do stvaranja veće količine masnoga tkiva, povećava se mogućnost od oboljenja kardiovaskularnih bolesti, veći je rizik nastanka šećernih bolesti, problema s viškom kilograma, a sve to dovodi i do brojnih drugih poremećaja (Barić, 2012). Bilo koji oblik tjelesne aktivnosti tako poboljšava opće zdravstveno stanje, smanjuje rizik od nastanka prethodno navedenih bolesti, pridonosi psihološkom zdravlju, povećava samopouzdanje i smanjuje razinu stresa (Bungić i Barić, 2009). Tako bez sporta i rekreacije ljudi se osjećaju lošije, sporiji su i podložniji mnogim bolestima.

Bartoš (2015) navodi da je tjelesna aktivnost glavna točka za smanjenje pretilosti te smanjenja rizika od bolesti zbog toga što svaki oblici kretanja jačaju mišićni, krvožilni i imunološki sustav što i starijima i mlađima omogućuje jačanje svih dijelova tijela. Kretanje također pomaže kod disanja i dišnog sustava, ima veliki utjecaj na kralježnicu, smanjuje stres, a uz sve to pomaže pri mršavljenju i povećanju samopouzdanja (Mišigoj-Duraković i sur., 2018). Pitanje koje se često postavlja je vezano uz razinu ljudske aktivnosti koja je dovoljna da bi se postigao zdrav način života. Smatra se da na dnevnoj bazi ljudska aktivnost ne bi smjela biti manja od 30 minuta da se postigne zdraviji način života. Ta količina ovisi i o dobi pojedinca, odnosno što je osoba mlađa preporučljiva je češća i intenzivnija aktivnost, a ista se količina smanjuje s povećanjem životne dobi.¹

Osobe koje su uključene u neku aktivnost ili se sportski rekreativno njome bave, okretniji su, spretniji i sretniji te im to pomaže u provođenju svih životnih radnji. Od najranijih dana djeca se trebaju poticati na stvaranje navika za zdrav i higijenski život, ispravno držanje tijela, bavljenje sportom, igranje i učenje. Sve te navike u budućnosti potiču svijest o želji za daljnjom rekreacijom i održavanju energije. Također, grupnim vježbanjem šire se društveni kontakti te se potiče druženje što utječe i na bolji socijalni život.. Dakle, bilo koji oblik ljudske aktivnosti je izuzetno važan svakoj osobi bila ona svjesna toga ili ne, svakim danom treba se pojedinca poticati da krene s rekreacijom i ostane ustrajna u tome jer na taj način doprinosi poboljšanju vlastitog zdravlja (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

1.2.4. Kvalitetan san

Neovisno o njegovoj životnoj dobi, san predstavlja čovjekovu biološku potrebu, baš kao i hrana i pokret. Također, san može biti veliki pokazatelj zdravstvenog stanja pojedinca. U snu čovjek provede jednu trećinu svoga životnoga vijeka pa je njegov utjecaj i važnost na fizičko i psihičko stanje neosporan. Kvalitetan i redovit san je pokazatelj zdravoga života (Žaler, 2017). Učinci sna se mogu promatrati kroz dvije faze. Prva faza je duboka faza, odnosno ona u kojoj dolazi do obnove cijelog organizma, a osnovne funkcije organizma se pri tome usporavaju: krvni tlak se snižava, disanje postaje sporije, temperatura tijela se snižava, mišići se opuštaju, dok se opskrba mišića krvlju povećava, zatim se povećava razina energije te se otpušta hormon rasta nužan za rast, razvoj i obnovu tkiva, mišića, kože i kostiju. Druga faza je REM (engl.

¹ World Health Organization. Dostupno na: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Preuzeto: 27.7.2021.)

Rapid Eye Movement) faza u kojoj se oči preokreću i to velikim brzinama. Također se aktivira dio mozga koji se koristi prilikom učenja i to je faza u kojoj se sanja (Žaler, 2017).

Često se postavlja pitanje koliko sna na dnevnoj bazi je potrebno organizmu. Količina sna ovisna je o dobi pojedinca. Primjerice, tek rođene bebe trebaju više od 15 sati dnevno, dok se u starijoj dobi preporučuje između 7 i 9 sati sna. Također, broj sati sna ovisi i o životnom stilu pojedinca, odnosno njegovim ritualima, naporima, stresnim situacijama i općem zdravstvenom stanju. Osim što je san potreban u određenim količina, bitno je da on bude i kvalitetan, a to se postiže održavanjem rituala spavanja. Ritual spavanja podrazumijeva da se uvijek na spavanje odlazi u približno isto vrijeme te da i ustajanje bude u približno isto vrijeme. Savjetuje se izbjegavanje teške hrane prije sna kao i tekućih stimulansa (alkohol, kava) (Žaler, 2017).

Petrovčić (2003) navodi još neke savjete za postizanje kvalitetnog sna:

- u krevetu nije preporučljivo gledanje televizije, odnosno on ne bi trebao biti mjesto na kojem se gleda televizijski program ili jede,
- prostorija u kojoj se spava bi trebala biti prigušena, sa što manje svjetla, ne previsoke ili preniske temperature,
- nije preporučljiv dnevni odmor duži od 15 minuta jer može poremetiti noćni odmor i dovesti do nesanice,
- prije spavanja nije preporučljivo piti kavu ili alkohol,
- ukoliko se pojavi potreba za konzumacijom hrane prije spavanja, treba uzeti laganu hranu koja nije bogata proteinima,
- intenzivni treninzi prije spavanja nisu preporučljivi jer mogu dodatno razbuditi osobu.

Osobe koje imaju problema sa spavanjem su umorne, nedostaje im energije za obavljanje aktivnosti, osjećaju se rastreseno, imaju problema s koncentracijom, a može doći i do pretilosti i nastanka šećernih bolesti. Zbog navedenog, pravilan ritam spavanja, odnosno izmjena stanja budnosti i stanja sna, bitna je stavka u odnosu prema zdravijem životu pojedinca (Žaler, 2017). Samim time, moramo biti svjesni koliko je kvalitetan san bitan za naše svakodnevne obaveze, ali i buduće zdravstveno stanje.

1.2.5. Psihološki čimbenici

Spomenuto je da san, kao i nekvalitetna prehrana te manjak tjelesne aktivnosti otežavaju funkcije u radu mozga što utječe na cjelokupno zdravstveno stanje pojedinca. Drugim riječima, promjene psihološkog stanja osobe mogu utjecati na pojavu određenih bolesti ili suočavanje s istima. Danas se sve više na ljudsko zdravlje gleda kao na cjeloviti sklop u kojem su međusobno povezani fizički, psihički i socijalni aspekti zdravlja (Maričić i Kušen Jukić, 2015). Dakle, zdravo tijelo ne znači samo dobar izgled, već i psihičko stanje pojedinca.

Uz današnji moderan način života, često smo rastreseni i zabrinuti oko posla, financija i obitelji te se nerijetko dogodi da zaboravimo misliti na sebe i na svoje zdravlje. Briga za svoje zdravlje podrazumijeva balansiranu prehranu i svakodnevnu tjelesnu aktivnost što smanjuje rizike nastanka depresije i poremećaja anksioznosti. Svakodnevna izloženost stresnim situacijama dovodi do lučenja adrenalina i ostalih hormona stresa koji pak ubrzavaju rad srca i mogu za posljedicu dovesti do velikih promjena krvnog tlaka, a prema istraživanjima, sve to potiče razvoj koronarne bolesti² (Maričić i Kušen Jukić, 2015).

Nekvalitetna prehrana dovodi do osjećaja umora i iscrpljenosti te tako do manjka volje za bilo kojom vrstom pokreta. Tjelesna aktivnost podiže razinu energije, poboljšava raspoloženje što utječe i na naše samopouzdanje i zadovoljstvo u „vlastitoj koži“, a aktivan život nam osigurava i bolji san zbog toga što umorno tijelo otpušta više melatonina, hormona koji regulira ritam sna i budnosti te nas čini više pospanima. Dakle, prehrana bogata voćem, povrćem, žitaricama i zdravim mastima, uz to što nas opskrbljuje energijom, utječe i na fizički izgled, poboljšava pamćenje i koncentraciju te smo tako više motivirani u poslu, učenju i obavljanju svakodnevnih aktivnosti (McKinney, 2021).

Psihološki čimbenici, i kao što je način suočavanja s određenom bolešću, mogu na zdravlje utjecati na više načina. Primjerice, ukoliko osoba ne prihvaća postojanje bolesti, posljedično može i ne prihvatiti određeni način liječenja. Friedman i Roseman su 50-ih godina prošloga stoljeća istraživali različite tipove ličnosti i njihovu povezanost s pojedinim bolestima. Opisali su postojanje A i B vrste ličnosti i u kojoj mjeri iste imaju utjecaj na kardiovaskularne bolesti. Tip A su osobe koje su vrlo ambiciozne, u stalnom pokretu, nestrpljive, imaju niski

² Koronarna bolest je suženje unutrašnjeg promjera koronarnih arterija uzrokovano taloženjem plaka.

prag tolerancije i svadljivog su karaktera. Takav tip osoba često ima povišeni krvni tlak i razinu adrenalina kada je u pitanju rješavanje nekog problema. S druge pak strane, tip B su osobe koje su smirene, strpljive, opuštene, pozitivne, društvene te nemaju u tolikoj mjeri problema s kardiovaskularnim bolestima (Maričić i Kušen Jukić, 2015).

S druge strane, dugotrajna izloženost stresnim situacijama pogoršava naše fizičko zdravstveno stanje te može dovesti do ozbiljnih posljedica. Anksiozne osobe često se bore s nesanicom, a nedostatak sna uzrokuje umor te osoba tijekom dana nema dovoljno energije za pokretanjem i spremanjem obroka što opet dovodi do mogućnosti razvijanja srčanih oboljenja, povišenog krvnog tlaka i razvijanja poremećaja u prehrani (McKinney, 2021). Rastresene osobe tako ne paze na kvalitetu hrane koju konzumiraju, nisu motivirane, a imaju i problema sa spavanjem što dovodi do disbalansa u organizmu (Humphrey, 2003).

Mlađa populacija, odnosno studenti su pod većim utjecajem negativnih psiholoških čimbenika koji se mogu ozbiljno odraziti na njihovo zdravstveno stanje. Primjerice, velika količina stresa za vrijeme ispitnih rokova, osjećaj neprihvaćenosti ili otuđenosti u društvu mogu dovesti do negativnih posljedica po pitanju našeg psihičkog zdravlja (Humphrey, 2003). Ljudsko tijelo je kompleksna cjelina te svi naši stavovi, odluke i ponašanja utječu na pravilno funkcioniranje cijelog organizma što doprinosi većem zadovoljstvu vlastitom slikom, pozitivnijoj percepciji okoline u kojoj se nalazimo i kvalitetnijem životu.

1.2.6. Učinci zdravog načina života

Zdrav način života nije jednostavan, ali malim koracima i postepenim usvajanjem zdravih navika može se puno postići. Neki od učinaka zdravog načina života su:

- gubitak neželjenih kilograma i smanjenje masnog tkiva,
- više energije,
- pozitivan stav,
- lakše rješavanje problema,
- poboljšanje socijalnog života,
- zdravija koža, kosa i kosti,
- smanjen rizik oboljenja od kroničnih bolesti,
- kvalitetniji san,

- bolja funkcija dišnog i srčanog sustava,
- bolja i regulirana probava,
- poboljšanje motoričkih sposobnosti,
- veće samopouzdanje,
- produljenje životnoga vijeka.

Iz prethodno navedenog, vidljivo je koliko zdrav način života može poboljšati sve sfere ljudskog organizma. U današnje vrijeme sve se više teži ka uključivanju mladih u aktivnosti kako bi osim umnog razvoja stekli i psihofizički razvoj (Olvasztó, 2010). Iako usvajanje zdravih navika nije lagano, sve se više stvara svijest koliko su te navike bitne za naš svakodnevni život. Promjene treba uvoditi postepeno, a jednom usvojene navike postaju stil i način života.

1.3. KVALITETA ŽIVOTA STUDENATA

Tijekom studiranja dolazi do brojnih životnih promjena, a iste se posebice odražavaju na zdrav način života i navike koje su mladi do tada usvojili. Studenti najčešće nisu svjesni važnosti koju donosi zdrav način života te se lako prepuštaju nezdravoj prehrani, manjku tjelesne aktivnosti i drugim porivima koje donosi studiranje. U nastavku rada se opisuju promjene i stil života današnjih studenata.

1.3.1. Promjene koje donosi studentski način života

Studiranje donosi velike promjene u životu pojedinca, a te se promjene odražavaju na prehrambene navike te sve druge navike koje podrazumijeva zdrav način života. Prilikom odlaska na fakultet mladi nerijetko mijenjaju i životnu sredinu, a to obično rezultira promjenom zdravih navika koje su do tada usvojene.

Većina studenata odlazi iz roditeljskih domova zbog odlaska na fakultet te tako postaju odgovorni za sebe. No, mnogi studenti imaju poteškoća s prilagodbom na novu sredinu te s organizacijom vremena koje uključuje odlazak na fakultet, posao, i društveni život. Uz to, često i financijska situacija stvara dodatan problem što se najčešće odražava na način prehrane (Driskell i sur., 2005). Studenti često preskaču obroke, ne konzumiraju raznovrsnu prehranu, a također nemaju kvalitetan san, rijetko se bave nekom tjelesnom aktivnošću te u većoj količini konzumiraju alkohol, kofein i duhanske proizvode (Berčić i Donlić, 2009).

Vrijeme studiranja je najbolje vrijeme da pojedinac sazna koja tjelesna aktivnost i prehrana najbolje odgovara njegovom organizmu. Danas mladi žive u digitalnom svijetu i informacije o zdravoj prehrani i tjelesnim aktivnostima su im lako dostupne te se mogu brzo usvojiti. Iako financijska situacija i nedostatak slobodnog vremena negativno utječu na usvajanje zdravih navika, promjene je moguće uvoditi. Najbitnije je stvoriti svijest o važnosti zdravih navika te iste uvoditi postepeno. I najmanje zdrave promjene u načinu života mogu bitno utjecati na ljudski organizam i donijeti dugoročne pozitivne promjene (Koprivnjak, 2008).

1.3.2. Prehrambene navike i tjelesna aktivnost studenata

Prehrambene navike se usvajaju još u djetinjstvu, a veliku ulogu u tome ima obitelj, tradicija i kultura. Također, prehrambene navike naučene u djetinjstvu imaju utjecaj na prehrambene navike tijekom cijelog života (Capak, 2013). Kao što je već prethodno navedeno, većina mladih nakon upisa fakulteta odlazi od roditelja, a promjene koje tada nastaju u velikoj se mjeri odražavaju na prehrambene navike. Studenti su tako populacija koja najviše konzumira brzu, nezdravu hranu, a konzumacija povrća i voća je vrlo niska. U odnosu na ostatak životnog perioda, razdoblje studiranja je ono u kojem se u većoj mjeri konzumira alkohol, kofein, pekarski proizvodi i drugi jednostavni ugljikohidrati, odnosno hrana koja ne zahtjeva veliku pripremu (Koprivnjak, 2008).

Studentima koji su odselili u drugi grad zbog odlaska na fakultet te više ne žive u roditeljskom domu, prehrambene navike su se znatno promijenile. Unos voća i povrća, kuhane hrane, mesa i ribe se znatno smanjio dok se povećala konzumacija brze hrane i alkoholnih pića. Jedan od razloga tih promjena je taj što studenti još uvijek nemaju usvojene navike pripremanja zdrave hrane te su neiskusni u odabiru iste, kao i to što im je brza hrana dostupnija (Lupi i sur., 2015). U tom razdoblju mladi po prvi puta moraju sami odabirati i planirati svoju prehranu, a problem predstavlja i financijska situacija. Studenti često nisu u povoljnoj financijskoj situaciji pa je prehrana segment na kojem pokušavaju najviše uštedjeti te se tako njihova prehrana uglavnom svodi na pekarske proizvode, sendviče, jednostavne ugljikohidrate i ostalu hranu koja ne zahtjeva posebnu pripremu, a cjenovno je pristupačna (Koprivnjak, 2008).

Tjelesna aktivnost je usko povezana s kvalitetnom prehranom te zajedno predstavljaju najvažnije čimbenike koji utječu na zdrav način života. „Nebavljenje istom dovodi do propadanja organizma, kako na tjelesnom tako i na psihičkom nivou. Imajući to na umu, tjelesna aktivnost je zapravo civilizacijska potreba modernog čovjeka, a bavljenje tjelesnom aktivnošću ima čitav niz pozitivnih učinaka na čovjekovo zdravlje.“ (Bartoš, 2015:76). Berčić i Đonlić (2009) navode da iako su studenti svjesni da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na zdravlje, većina njih se ne bavi nekim oblikom tjelesne aktivnosti. Ona zahtjeva različita odricanja, pa tako mladi svoje slobodno vrijeme izvan studentskih obaveza koriste za opuštanje i zabavu te radije biraju živjeti ležernijim životom (Berčić i Đonlić, 2009).

Također, kod mlađe populacije, posebice kod studenata, dolazi do velikih promjene u spavanju tijekom fakultetskog obrazovanja. Studenti nerijetko imaju problema sa snom zbog velike količine stresa koja je uzrokovana fakultetskim obavezama pa tako većina ima smanjen broj sati spavanja, posebice za vrijeme ispitnih rokova, što dovodi do nesanice. Istraživanja koja su se provodila u razdoblju od 1982. do 2001. godine pokazuju da se sve više studenata žali na probleme sa spavanjem. Primjerice, 1982. godine svega 26 % studenata je imalo problema sa spavanjem dok se 1992. godine taj broj popeo na gotovo 70 %. Također, studenti su nezadovoljni i s kvalitetom sna, odnosno do 2000. godine je tek trećina njih bila zadovoljna kvalitetom sna (Vranesh i sur., 1999).

Za vrijeme studiranja povećava se unos kave, a ta se navika prenosi i na stariju životnu dob. Kava potiče budno stanje i poboljšava koncentraciju, a njezin glavni sastojak je kofein, potom karamelizirani šećer, razne arome i ugljikov dioksid. Kava bez šećera i drugih dodataka ima malo kalorija, ali njezin glavni sastojak negativno stimulira živčani sustav pa stručnjaci ne preporučuju više od dvije kave dnevno (Sorić, 2005). Osim kave, tijekom studiranja dolazi i do veće konzumacije alkohola. Konzumiranjem alkohola dolazi do povećanja energetskog unosa pa je alkohol povezan s većom konzumacijom brze hrane. Alkohol sadrži puno „praznih“ kalorija, odnosno puno šećera, a vrlo malo minerala i vitamina. Primjerice, čaša piva ima oko 150 kalorija, a žestoka pića puno više zbog veće količine etanola te se zbog toga nikako ne bi trebala zanemariti energetska vrijednost alkohola (Živković, 2000). Konzumacija duhanskih proizvoda također sve više raste kod mlađe populacije, a negativni učinci istoga su neosporni. Mladi najčešće počinju pušiti jer se osjećaju nesigurno, žele se uklopiti u društvenu sredinu i izgledati „odraslo“. Ta nezrela razmišljanja lako prerastu u ovisnost, a broj konzumacija cigareta na dnevnoj bazi se sve više povećava kao i dubina udaha duhanskog dima (Manenica, 1994).

Promjene koje su se dogodile u današnjem svijetu (modernizacija, digitalizacija, mediji, društvene mreže, globalizacija itd.) dovele su do toga da mladi većinom žive sjedilačkim načinom života te im je ono nezdravo postalo dostupnije i cjenovno prihvatljivije pri čemu se sve više gube tradicionalne vrijednosti i stil života kakav je nekada postojao kad je čovjek bio više aktivan te birao provoditi svoje vrijeme s drugima u prirodi bez ekrana.

1.3.3. Slobodno vrijeme i rizična ponašanja studenata

Slobodno vrijeme je ono vrijeme koje pojedinac provodi izvan svojih svakodnevnih obaveza, a ovisi o karakteru pojedinca i njegovim preferencijama (Ilišin, 2007). Anić i Brdar (2007) navode da slobodne aktivnosti izazivaju pozitivne emocije te mogu služiti kao distrakcija od stresa s kojim se studenti nerijetko suočavaju. Predstavlja nove prilike za aktivnosti, različite vidove zabave, druženja i učenje vještina što ima pozitivan utjecaj na fizički, emocionalni i psihološki opravak pojedinca (Bouillet, 2008).

Prema istraživanju koje je provela 2004. godine, Ilišin (2007) naglašava kako su mladi usmjereniji na aktivnosti koje služe za zabavu i razonodu, a one aktivnosti koje zahtijevaju vrijeme i intelektualni angažman zastupljene u manjoj mjeri. Razlog je možda taj što mladi danas žive u svijetu visoke tehnologije i interneta koji ih sve više „otuđuje“ od stvarnosti jer im se gotovo sve nudi uz samo nekoliko klika mišem. Primjerice, starije generacije u svojoj mladosti nisu imale pristup internetu, društvenim mrežama, odnosno tehnologija nije bila u tolikoj mjeri razvijena što je podrazumijevalo veću socijalizaciju i osobni razvoj. Stoga se današnja generacija više nego prije „zatvara u sebe“, podložnija je depresiji i negativnim emocijama pa se teže upuštaju u uvođenje većih životnih promjena (Ilišin, 2007).

Za studente slobodno vrijeme tako omogućuje razvoj vještina i fokus na sebe, no predstavlja i rizik kada je u pitanju njihovo zdravlje, drugim riječima mladi upravo za vrijeme studiranja najčešće počinju eksperimentirati s konzumiranjem alkohola, duhana i droge. Prema istraživanjima, upravo je studiranje razdoblje u kojem se u većoj mjeri konzumira alkohol, duhan ili marihuana. Neosporna je činjenica kako konzumacija sredstava koja izazivaju ovisnost može donijeti samo negativne posljedice. Mladi tako s učestalom i prekomjernom konzumacijom opojnih sredstava mogu zanemariti svoje studentske obaveze ili pak odustati od njih, podložniji su depresiji, općem nezadovoljstvu, a njihovo zdravlje je bitno ugroženo (Glavak Tkalić i sur. 2012).

1.3.4. Kvaliteta života studenata tijekom pandemije COVID-19

Pojava pandemije koronavirusa 2019. godine naglo je promijenila naš svakidašnji život te nas suočila s novim problemima i izazovima. Širenje zaraze nastojalo se spriječiti strogim epidemiološkim mjerama te se ograničilo kretanje van domova, zabranila su se sva društvena

okupljanja, a također se zatvorila većina trgovina te sve društvene, obrazovne i kulturne ustanove. Socijalna distanca, smanjena razina društvenih kontakata i nestanak uobičajenih aktivnosti uvelike je utjecalo na fizička zdravstvena i psihološka stanja čitave populacije (Jokić Begić, 2020). Istraživanje „Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone“ (Jokić Begić, 2020) koje je provedeno s ciljem ispitivanja posljedica pandemije COVID-19 u Republici Hrvatskoj pokazalo je kako se promijenila tjelesna aktivnost građana. Vrijeme provedeno u obavljanju dnevnih aktivnosti (odlazak na posao, u trgovine, druženje s prijateljima, odlazak u kazalište ili kina i slično) se uvelike smanjilo, dok se vrijeme korištenja suvremene tehnologije povećalo (Jokić Begić, 2020). Zbog akademskih obaveza, studenti su većinu dana provodili učeći i sjedeći, a sad se kretanje tijekom dana dodatno smanjilo zbog prelaska na online nastavu i slušanja predavanja ispred ekrana. Smanjena sloboda kretanja te zatvaranje studentskih restorana promijenilo je i način prehrane studenata. Prema istom istraživanju 85 % studenata je živjelo s primarnom obitelji tijekom pandemije pa im je bila dostupnija kuhana i raznovrsna hrana, no 15 % studenata se samo snalazilo oko prehrane što je predstavljalo dodatan stres (Jokić Begić, 2020).

Uz to, do veće razine stresa i anksioznosti kod studenata došlo je i zbog novog načina izvršavanja akademskih obaveza, zabrinutosti oko stjecanja odgovarajućeg znanja, polaganja ispita te nedostatka društvenih kontakata na koje su studenti navikli (Bogdan, 2020). Međutim, moderno, digitalno doba je i olakšalo prilagodbu. „Za učenje je potrebno manje vremena jer dostupnost objavljenih materijala i informacija omogućuje usvajanje novih znanja prema individualnim sposobnostima i tempu, što bitno povećava brzinu i učinkovitost u usvajanju novih znanja.“ (Bačić i Krstinić, 2020:35).

U nedostatku društvenih kontakata, sportskih aktivnosti pa čak i fizičkog odlaska na predavanja, izolacija u kojoj smo se našli je imala i neke pozitivne učinke. Istraživanje (Barada i sur., 2020) koje je bilo fokusirano na prednostima i nedostacima online studiranja pokazalo je da su studenti i studentice generalno zadovoljni prilagodbom na „novo normalno“. Ističu kako su studenti imali fleksibilniji raspored, manje financijskih troškova te su se okrenuli istraživanjem novih zanimanja i hobija za koje prije možda nisu imali vremena. Također, posvetili su se bližnjima te više vremena provodili s njima što je rezultiralo boljoj obiteljskoj povezanosti (Barada, 2020).

Iako je pandemija donijela neke pozitivne posljedice na studentski život, ne smije se zanemariti činjenica da su studenti rizična skupina po pitanju mentalnog zdravlja te se utjecaji pandemije još nisu u potpunosti istražili. Zbog toga ih je važno pravilno informirati o načinima nošenja sa stresom i ansioznošću te ih usmjeriti na to da pandemiju promatraju kao izazov za vlastiti rast i razvoj (Marić, 2021).

2. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Sve veća važnost se pridaje kvaliteti naših života te je postala česta tema razgovora i istraživanja stručnjaka. Zdrave životne navike poput pravilne prehrane, dovoljne tjelesne aktivnosti, izbjegavanje štetnih tvari koje izazivaju ovisnost te briga za svoje mentalno zdravlje mogu samo pozitivno utjecati na naš organizam. Brigom za sebe smanjujemo rizik od nastanka raznih bolesti te pridonosimo pozitivnijoj slici sebe, ali i drugih.

Znamo da se navike stvaraju od rane dobi te da ih je odraslim osobama teško mijenjati, stoga je važno informirati i poticati mlade na poboljšanje načina života. Upravo studentsko doba predstavlja ono rizično razdoblje u kojem usvojena ponašanja većinom ostaju tijekom cijeloga života. To je vrijeme velikih promjena, studenti odlaze iz roditeljskih domova, postaju samostalni, u stresu su zbog novih sredina u koje dolaze te zbog akademskih obaveza što često ima negativne posljedice na njihovo zdravlje.

Zbog navedenog, cilj je ovog istraživanja ispitati stavove i interese studenata Učiteljskoga studija u Splitu o zdravom načinu života. Na osnovu prikupljenih podataka utvrdit će se kakve su navike studenata za vrijeme studiranja te u kojoj mjeri brinu za sebe i svoje zdravlje. Također, dobiti će se uvid u njihove prehrambene navike, načinu na koji koriste svoje slobodno vrijeme te pridaju li pažnju i svom psihičkom zdravlju.

2.1. Hipoteze istraživanja

U skladu s ciljem istraživanja postavljene su sljedeće istraživačke hipoteze:

H1: Studenti Učiteljskoga studija u Splitu pokazuju visoku osviještenost o zdravom životu.

H2: Postoji statistički značajna razlika u osviještenosti studenata viših i nižih godina Učiteljskoga studija u Splitu. o zdravom životu.

H3: Postoji statistički značajna povezanost između zdravih prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti studenata Učiteljskoga studija u Splitu.

3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovao prigodan uzorak sudionika, dakle ciljane skupina studenata Učiteljskog fakulteta u Splitu. Sudjelovalo je ukupno 162 studenata od čega 157 studentica (N = 157; 96,9 %) i 5 studenata (N = 5; 3,1 %), u rasponu dobi od 19 do 27 godina, pri čemu su sve godine studija bile podjednako zastupljene (17,9 % njih s 1. godine studija, 19,8 % s 2. godine, 18,5 % s 3. godine, 19,1 % s četvrte godine i 24,7 % s 5. godine studija).

3.2. Instrumentarij

Upitnik *Osviještenosti o zdravim životnim navikama studenata* osmišljen je po uzoru na postojeći upitnik Profila životnog stila promocije zdravlja (Health-Promoting Lifestyle Profile, HPLP-II), koji sadrži 52 čestice raspoređene u 6 dimenzija: duhovni razvoj, interpersonalni odnosi, prehrana, tjelesna aktivnost, zdravstvena odgovornost i suočavanje sa stresom (Walker i Hill-Polerecky, 1996). Zadatak ispitanika bio je procijeniti slaganje s pojedinim tvrdnjama na skali odgovora Likertova tipa od 1 do 3 (*1 = ne slažem se, 2 = niti se slažem, niti se ne slažem, 3 = slažem se*), a ukupni rezultat pojedine dimenzije jest **prosječna vrijednost** čestica koje se odnose na istu, pri čemu veći rezultati ističu veće slaganje ispitanika s česticama koje se odnose na zastupljenost različitih (ne)zdravih životnih navika. Nije pronađen podatak o koeficijentu pouzdanosti pojedinih subskala, ni ukupne skale, kao ni podatak o faktorskim zasićenjima čestica na pojedinu dimenziju izvornog upitnika te unutarnja konzistentnost 6 subskala.

Prilagođena verzija upitnika u ovom radu također se sastoji od 50 čestica koje se odnose na životni stil studenata i njihovu svijest o važnosti navika koje podržavaju zdravi životni stil. Pritom je u fazi konstrukcije upitnik sadržavao 6 dimenzija (kao i originalna verzija upitnika): Stav o važnosti zdravih životnih navika – 7 čestica, Psihološka dimenzija – 15 čestica, Tjelesna aktivnost – 5 čestica, Prehrambene navike – 10 čestica, Ovisnosti – 8 čestica, Kvaliteta sna – 4 čestice. Prije analize podataka sve čestice, tj. pitanja negativnog predznaka rekodirana su kako bi konačan rezultat bio valjan. Zatim je provedena faktorska analiza, kako bi se utvrdilo odgovaraju li zaista sve čestice predviđenim dimenzijama, tj. kako bi se ispitala konstruktna valjanost.

3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno u sklopu izrade diplomskog rada, pri čemu su podaci sudionika bili prikupljeni od kolovoza do listopada 2021. godine. Prikupljanje podataka odvijalo se u online formi. Kreiran je online upitnik izrađen na platformi Google Forms te je objavljen u različite online studijske grupe (metoda prikupljanja podataka – snježna kugla).

Također, studenti su na samom početku ispunjavanja online upitnika (u uputi) informirani o anonimnosti i povjerljivosti prikupljenih podataka, koji će se obrađivati isključivo na grupnoj razini. Prosječno vrijeme ispunjavanja upitnika trajalo je oko 15 minuta.

4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Po završetku prikupljanja podataka pristupilo se njihovoj obradi u statističkom paketu za društvene znanosti (SPSS), verzija 20. Na početku obrade podataka provjerena je dobivena faktorska struktura skale, tj. njenih subskala, za koje su utvrđene visoke unutarnje konzistencije na našem uzorku. Kako bi se odgovorilo na postavljene istraživačke zadatke i pitanja, u analizi su korišteni izračuni mjera centralne tendencije, korelacija i jednosmjerna analiza varijance.

Većina studenata (87,7 %) je svjesna važnosti zdravoga života i smatra da bi obrazovni sustav trebao više poticati važnost zdravijeg načina života (90,1 %). Međutim, tek 30,2 % njih smatra da živi zdravo te se slažu s tvrdnjom kako bi trebali stvoriti zdravije navike (69,1 %) i odvojiti vrijeme za sebe (48,8 %) i bliske osobe (69,8 %). Vidljiva je neodlučnost u slaganju studenata s tvrdnjama koje se odnose na poteškoće organizacije slobodnog vremena (39,5 %) i nedostatku slobodnog vremena zbog studentskih obaveza (49,4 %). Ispitujući dodatne psihološke čimbenike, najčešći odgovor na pitanje o zadovoljstvu u vlastitoj koži i samopouzdanju bio je niti se slažem, niti se ne slažem (38,3 % i 37,7 %), ali većina studenata u svakom danu nalazi nešto pozitivno (49,4 %). Često se upuštaju u nepoznate životne situacije (43,2 %) i napuštaju zonu udobnosti (51,2 %).

Prilikom ispitivanja prehrambenih, ovisničkih i navika tjelesne aktivnosti studenata, uočeno je kako većina studenata radije bira naručiti brzu hranu, nego kuhati sam/-a (38,3 %), pri čemu su neodlučni u stavu prema tvrdnji kako zbog studija nemaju vremena za pripremu jela (49,4%). Često konzumiraju pekarske proizvode (38,9 %) i ne pridaju pažnju načinu na koji se hrane (48,8 %). Često piju gazirane sokove (69,1 %) i više od dvije šalice kave dnevno (52,5 %). Unatoč tome, izjavljuju kako shvaćaju važnost pravilne i raznovrsne prehrane (85,2 %), većina doručkuje svaki dan (65,4 %) i pije dvije litre vode dnevno (37 %) te svaki dan pojede 3 do 5 obroka (53,7 %). Navode kako najčešće ne potiču bliske osobe da se hrane zdravije (38,9 %) ili da budu više fizički aktivne (38,9 %). Najčešće ni sami nisu sigurni u procjeni vlastite svakodnevne fizičke aktivnosti (46,3 %) te se ne trude biti aktivni i trenirati (48,1 %) i slobodno vrijeme radije provode doma, nego baveći se nekom aktivnošću (40,7 %) te povrh ostajanja doma radije biraju društvo (54,3 %). Nadalje, neodlučni su u procjeni dovoljne količine vlastitog kretanja tijekom dana (42,6 %), ali većina se slaže kako provodi više od 3 sata dnevno pred računalom ili TV-om (34,6 %) i povrh TV-a neće odabrati čitanje knjige

(51,2 %). Većina studenata (48,8 %) je probala sredstva ovisnosti i to najčešće zbog utjecaja društva (64,2%). Redovnih pušača je 71,6 % te 29 % njih je više puta konzumiralo marihuanu, a 54,3 % ih konzumira alkohol samo na društvenim okupljanjima.

Većina je neujednačenog stava oko stresa zbog studentskih obaveza (50,6 %) i osjećaja umora i bezvoljnosti (40,7 %), ali se često osjećaju anksiozno (46,3 %). Osobne misli i stvari najčešće ne dijele s drugima (41,4 %), ali s bliskim osobama razgovaraju o situacijama kroz koje prolaze (56,8 %). Svega 4,3 % njih je potražilo stručnu pomoć za osobni problem, iako većina (85,8 %) smatra kako brige i probleme nije dobro držati u sebi. Ispitujući navike spavanja, većina studenata se bori s nesanicom (66 %) te spava manje od 6 sati dnevno (48,8 %). No ipak, 46,3 % njih tvrdi da ima čvrst i kvalitetan san.

Pouzdanost prilagođene verzije upitnika na našem uzorku visoka je i zadovoljavajuća ($C\alpha = .90$). U svrhu provjere konstruktne valjanosti upitnika na našem uzorku proveden je niz eksploratornih faktorskih analiza. Indeks prikladnosti matrice za faktorizaciju Kaiser-Meyer-Olkin iznosio je 0.77, a Bartlettov test sfericiteta pokazao se značajnim ($p < 0,01$). Prema tome, može se zaključiti da je uzorak korišten u istraživanju adekvatan. Provedena je eksploratorna faktorska analiza, metodom glavnih komponenti (PC), uz ortogonalnu (Varimax) rotaciju. Metoda ekstrakcije fiksirana na 4 faktora na našem uzorku objašnjava najveći postotak varijance osviještenosti studenata o zdravom životu – 39.39 %.

U Tablici 1. prikazana je konačna verzija upitnika Osviještenosti o zdravim životnim navikama. Upitnik sadrži 49 čestica raspoređenih u 4 subskale: *Stav o zdravom životu i tjelesna aktivnost*, *Psihološka dobrobit*, *Prehrambene navike*, *Konzumacija sredstava ovisnosti*. Iz Tablice 1. vidljivo je kako pojedince čestice nisu pokazale saturaciju na očekivani faktor (tako npr. čestica „Često konzumiram pekarske proizvode“ spada u faktor psihološke dobrobiti, umjesto u faktor prehrambenih navika). Takve su čestice konačno raspoređene prema semantičkoj pripadnosti. Čestica „Zbog studentskih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena.“ ne pokazuje zasićenje ni na jednoj od dimenzija te nije korištenja u daljnjoj obradi podataka.

Tablica 1. Saturacije čestica na pojedine faktore nakon PC ekstrakcije i Varimax rotacije

Faktor 1 – Stav o zdravom životu i tjelesna aktivnost		Faktor 2 – Psihološka dobrobit		Faktor 3 – Prehrambene navike		Faktor 4 – Konzumacija sredstava ovisnosti	
Čestica	Zasićenje	Čestica	Zasićenje	Čestica	Zasićenje	Čestica	Zasićenje
Smatram da živim zdravo.	,57	Često konzumiram pekarske proizvode.	,42	Svjestan/na sam važnosti zdravoga života.	,66	Radije čitam knjige nego gledam televiziju.	,44
Zadovoljan/na sam u vlastitoj koži.	,70	Ne trudim se biti aktivan/na i trenirati.	,52	Obrazovni sustav bi trebao više poticati važnost zdravijeg načina života.	,44	Spavam manje od šest sati.	,34
U svakom danu nalazim nešto pozitivno.	,52	Nastojim provoditi što manje vremena ispred ekrana.	,60	Uvijek nalazim vremena za bliske osobe.	,43	Nerijetko ostajem do kasno u izlascima s prijateljima.	,62
Često se upuštam u nepoznate životne situacije.	-,55	Slobodno vrijeme radije provodim doma, nego baveći se nekom aktivnošću.	,58	Zbog studentskih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena.	/	Probao/la sam sredstva ovisnosti.	,81
Nemam dovoljno samopouzdanja.	,59	Radije biram biti u društvu, nego ostati sam/a doma.	,68	Kao student, nemam vremena za pripremu jela.	,36	Probao/la sam sredstva ovisnosti zbog utjecaja društva.	,70
Rijetko napuštam zonu udobnosti.	,63	Provodim više od 3 sata dnevno pred računalom ili TV-om.	,57	Radije biram naručiti brzu hranu, nego skuhati sam/a.	,46	Više puta sam konzumirao/la marihuanu.	,50
Smatram da bih trebao/la stvoriti zdravije navike.	-,52	Imam čvrst i kvalitetan san.	,55	Ne pridajem pažnju načinu na koji se hranim.	,53	Alkohol konzumiram samo na društvenim okupljanjima.	-,40
Svaki dan se trudim izdvojiti vrijeme za sebe.	,52	Često se borim s nesanicom.	,59	Često pijem gazirane sokove.	,39		
Nemam problema s organizacijom slobodnog vremena.	,35	Redovan sam pušač.	,37	Pijem više od dvije šalice kave dnevno.	,52		

Pijem dvije litre vode dnevno.	,56	Zbog studentskih obaveza sam često pod stresom.	,40	Shvaćam važnost pravilne i raznovrsne prehrane.	,65		
Potičem bliske osobe da se hrane zdravije.	,67	Često se osjećam anksiozno.	,67	Doručujem svaki dan.	,66		
Potičem bliske osobe da budu više fizički aktivni.	,67	Rijetko se osjećam umorno i bezvoljno.	-,46	Svaki dan jedem tri do pet obroka.	,58		
Fizički sam aktivan/na svaki dan.	,54	Osobne stvari i misli ne dijelim s drugima.	,48	Počeo/la sam pušiti cigarete s početkom studiranja.	,44		
Svjestan/na sam da se ne krećem puno tijekom dana.	,47	Razgovaram s bliskim osobama o situacijama koje prolazim.	,40	Smatram da brige i probleme nije dobro držati u sebi.	,52		
				Često konzumiram pekarske proizvode.	,37		

Tablica 2. Deskriptivni podaci subskala i upitnika Osviještenosti o zdravim životnim navikama studenata

	N	M	SD	Broj čestica	Zakrivljenost	Spljoštenost	Cronbach Alpha
Stav o zdravom životu i tjelesna aktivnost	162	29,92	4,95	14	0,01	-0,90	0,78
Psihološka dobrobit	162	31,31	5,46	13	-0,50	-0,01	0,78
Prehrambene navike	162	32,96	4,65	14	-0,82	0,61	0,84
Konzumacija sredstava ovisnosti	162	15,32	2,88	7	-0,29	-0,46	0,59
Osviještenost o zdravim životnim navikama studenata (ukupno)	162	81,72	10,95	49	-0,62	0,66	0,90

4.1. Osviještenost studenata o zdravom životu

Kao što je ranije istaknuto prilikom opisa mjernog instrumenta, raspon rezultata na upitniku *Osviještenosti studenata o zdravim životnim navikama* iznosi minimalnih 46 boda te maksimalnih 105 bodova. Budući da je prosječna vrijednost (aritmetička sredina) rezultata studenata Učiteljskog fakulteta u Splitu gotovo 82, može se zaključiti kako je prisutna visoka osviještenost o zdravom životu i time možemo potvrditi prvu postavljenu hipotezu istraživanja.

4.2. Osviještenost studenata i dob

Kako bi ispitali postoji li statistički značajna razlika u osviještenosti studenata o zdravom životu viših i nižih godina Učiteljskoga studija u Splitu provedena je jednosmjerna analiza varijance. Pritom studente nižih godina čine studenti 1., 2. i 3. godine, a studente viših godina oni s 4. i 5. godine studija. Međutim, analiza je pokazala kako ne postoji statistički značajna razlika u osviještenosti studenata o zdravom načinu života s obzirom na godinu studija koju pohađaju ($F = 1,86, p > 0,05$) i time je opovrgnuta druga postavljena hipoteza istraživanja.

4.3. Povezanost prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti

Kako bi ispitali povezanost između prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti studenata Učiteljskoga studija u Splitu korištena je bivarijatna korelacija, koja ukazuje na statistički značajnu, pozitivnu i umjerenu, ka visokoj korelaciji faktora *Prehrambenih navika* s faktorom *Stav o zdravom životu i tjelesna aktivnost* ($r = .53, p < 0,01$). Studenti koji su postigli veći broj bodova na subskali Prehrambenih navika, postižu i više rezultate na subskali Stava o zdravom životu i tjelesnoj aktivnosti. Opaženu korelaciju možemo interpretirati na način da se oni studenti koji imaju izražene pozitivne stavove o zdravom životu i koji se bave tjelesnom aktivnosti, također i zdravije hrane. Treća postavljena hipoteza je pretpostavila ovaj nalaz te je stoga ona i potvrđena.

5. RASPRAVA

Navike i stavovi prema načinu življenja koje stječemo u ranijim godinama života pa tako i tijekom studiranja najčešće se očuvaju kroz cijeli život te je iz tog razloga studente važno pravilno obrazovati i poticati na donošenje odluka koje će im dugoročno biti od koristi. Studenti bi trebali biti svjesni da nepravilna prehrana i neaktivnost bitno utječu na zdravlje i mogu dovesti do višestrukih zdravstvenih problema u kasnijoj dobi.

Ovim istraživanjem se nastojao dobiti uvid u navike i stavove studenata Učiteljskoga studija u Splitu prema zdravijem načinu života. Prvom postavljenom hipotezom pretpostavilo se kako studenti pokazuju visoku osviještenost prema zdravom načinu života što su dobiveni rezultati i potvrdili, dok je druga postavljena hipoteza pretpostavljala da postoji statistički značajna razlika u osviještenosti studenata nižih i viših godina studija, opovrgnuta je analizom podataka. Naime, pokazano je da su svi studenti u jednakoj mjeri svjesni prednosti koje donosi zdrav život. Visoka osviještenost o zdravom životu među budućim učiteljima je pozitivan čimbenik zbog toga što učitelji nisu samo osobe koje su tu da bi naučile djecu nešto iz knjige, već smo važna osoba u djetetovom životu. Djeca uče kopirajući, a učitelj svojim primjerom može najbolje pokazati pozitivne i zdrave obrasce ponašanja. Uz njihove obitelji, provodimo s djecom veći dio dana te imamo važnu ulogu u stvaranju njihovih stavova te oblikovanja navika koje će ih pratiti kroz cijeli život. Stoga je nužno da smo i mi sami svjesni onih boljih izbora koji nam mogu poboljšati zdravlje i kvalitetu života kako bismo bili u mogućnosti djecu usmjeriti prema istima.

Rezultati ovoga istraživanja su nam pokazali da studenti znaju što znači živjeti zdravo te da su svjesni prednosti koje donosi zdraviji život, no isto tako ta znanja ne prakticiraju u zadovoljavajućoj mjeri. U radu su navedeni čimbenici koji utječu na naše zdravlje te su prehrana i tjelesna aktivnost ujedno i čimbenici koji u velikoj mjeri ovise jedan o drugome. Usko su povezani s našim psihičkim zdravljem, a utječu i na želju za sredstvima ovisnosti. Pravilna prehrana i tjelesna aktivnost imaju značajan utjecaj na naš izgled te doprinose cjelokupnom fizičkom i psihičkom zdravlju čovjeka. U istraživanju u kojem je sudjelovalo 104 učenika dviju srednjih škola u Splitu došlo se do zaključka da su učenici Zdravstvene škole svjesniji važnosti zdrave prehrane za razliku od učenika Ekonomske škole pa tako budući zdravstveni radnici rjeđe preskaču obroke te manje jedu nezdravu hranu (Jelavić Šako, 2017). Suprotno tome, velika većina studenata u Splitu tvrdi da shvaća važnost pravilne i raznovrsne

prehrane, no čak polovina njih ne pridaje pažnju načinu na koji se hrani te samo trećina njih misli da živi zdravo. Rezultati dobiveni istraživanjem pokazuju da naši studenti uglavnom doručak konzumiraju svaki dan što je daleko bolji rezultat od studenata medicine u Rumunjskoj gdje tek trećina njih doručkuje na dnevnoj bazi (Popi i sur., 2021). Međutim, istraživanje provedeno s učenicima osnovnih škola u Slavoniji pokazuje da 74,5 % učenika ima naviku doručkovati redovito (Graovac, 2014). Iz rezultata možemo vidjeti da se porastom dobi ispitanika smanjuje postotak onih koji redovito doručkuju, što je možda povezano i s ritmom života i brojem obaveza koje su ipak veće u starijoj dobi, no svakako se da zaključiti kako bi adolescenti i studenti trebali pridavati više pažnje redovitim obrocima. Razlog je taj što navike usvojene u djetinjstvu većinom prate pojedinca tijekom cijeloga života. Zbog toga je vrlo važno ponašanje njihovih roditelja, okruženje u kojem odrastaju, kao i uloga učitelja te njihovo poticanje na razvijanje pravilnih i zdravih navika kod djece još od najranije dobi.

Promjena životnog stila početkom studiranja također često utječe na prehranu. Istraživanje provedeno u Italiji pokazalo je da 84,5 % od ukupno 258 studenata tvrdi da im je prehrana postala lošija s početkom studiranja, s tim da je 92,1 % njih promijenilo sredinu te ne žive više s roditeljima ili skrbnicima (Lupi i sur., 2015). Ove rezultate podupire i istraživanje provedeno nad 384 studenta Poljoprivrednoga fakulteta u Osijeku. Pokazano je da se čak 76,2 % studenata koji žive u studentskom domu pravilnije hranilo prije upisa na fakultet i odlaska iz roditeljskoga doma (Lončarić i sur., 2017). Istraživanje koje je provedeno na Učiteljskom studiju u Splitu pokazuje da studenti koji se najčešće hrane kod kuće konzumiraju više kruha, voća i povrća od onih koji se hrane u studentskoj menzi što se može povezati s nedostatkom istih u studentskim restoranima te je kod njih povećan unos alkohola i energetske pića. Odlazak iz roditeljske kuće i privikavanje na samostalan život pogoršavaju kvalitetu prehrane studenata te oni u većoj mjeri nisu zadovoljni svojom tjelesnom težinom (Trče, 2018). Iz rezultata se može vidjeti da odlaskom od kuće i početkom samostalnoga života kvaliteta prehrane često biva zanemarena. Studenti osjećaju slobodu te ne razmišljaju pretjerano o tome kako se hrane, već žive ležernije i opuštenije.

Uz pravilnu prehranu, za normalno funkcioniranje organizma, potreban je i unos dovoljne količine tekućine te bi pritom bilo najbolje konzumirati vodu ili nezaslađene čajeve. Poznato je da se ljudski organizam u velikoj mjeri sastoji od vode te je to jedina tekućina s kojom možemo pravilno hidratizirati tijelo. Ono tijekom dana najviše gubi tekućinu mokrenjem, znojenjem i disanjem stoga je potrebno tu tekućinu i nadoknaditi. Unosom

dovoljne količine vode poboljšavamo funkcioniranje našeg organizma i općenito naše zdravlje. Kao zamjenu za vodu ne bismo trebali uzimati u obzir gazirana pića i sokove s obzirom na to da sadrže veliku količinu šećera i aditiva te pretjerana konzumacija istih može dovesti do povećanja tjelesne težine. Mlađu populaciju češće privlači piti zaslađene sokove i gazirana pića prvenstveno zbog njihova slatka okusa, ali i zbog toga što se putem reklama i raznih promocija više ističu. Istraživanje provedeno u Bostonu ispitalo je koja pića studenti najčešće konzumiraju te kako biraju ono što će piti. Rezultati su pokazali da se najviše konzumiraju voda, sokovi i gazirana pića, a skoro svi ispitanici su naveli da im je bitniji okus, nego cijena proizvoda te da se ne zamaraju količinom šećera i dodatnim kalorijama (Block i sur., 2013). Studenti tako gledaju samo na prednosti gaziranih pića, dok nedostatke uvelike zanemaruju. Veliki postotak naših studenata ih često konzumira, a samo ih trećina pije preporučenih dvije litre vode dnevno, što nikako nije očekivano. S druge strane, tek petina studenata u Osijeku konzumira gazirana pića jedan do tri puta tjedno, dok ih svaki dan konzumira samo 3 % ispitanika (Kujadin, 2016). Gazirana pića sadrže velike količine umjetnih šećera koje imaju negativan utjecaj na naš metabolizam i rad organizma u cijelosti te bi ih trebalo izbjegavati ili bar njihovu količinu dovesti na minimum.

Pravilna prehrana i tjelesna aktivnost u adolescentskim i studentskim danima, osim što smanjuju rizik nastanka bolesti, sigurno pridonose i boljem izgledu što je svim ljudima važno, a osobito mlađoj populaciji. Zadovoljstvo vlastitom slikom povećava naše samopouzdanje, smanjuje razinu stresa te pridonosi pozitivnijem pogledu na okruženje u kojem se nalazimo. Na pitanje koje se odnosi na zadovoljstvo u „vlastitoj koži“, više od dvije trećine naših studenata je ili izrazilo nezadovoljstvo, ili je bilo neodlučno po pitanju unutaršnjeg zadovoljstva. Situacija je slična kada je u pitanju osjećaj samopouzdanja, trećina je neodlučna, dok je isto toliko studenata izjavilo da ipak nemaju dovoljno samopouzdanja. Ovi podaci nisu niti malo zadovoljavajući i trebali bi nas zabrinuti i potaknuti na razmišljanje. Vrijeme studiranja je jedno od najljepših faza života, sklapanja novih prijateljstava, usvajanja novih znanja i stjecanja novih iskustava kako na osobnom tako i na profesionalnom planu stoga studenti ne bi trebali biti u toj mjeri nezadovoljni svojim izgledom i biti bez samopouzdanja. Moguće je da su odgovori studenata u nekoj mjeri povezani i s pandemijskim uvjetima u kojima danas živimo, što svakako nije normalna životna situacija, već život pun neizvjesnosti i straha mladih ljudi pred kojima je tek životna putanja pronalaska posla, stvaranja obitelji i normalne egzistencije. Slične frustracije pokazali su učenici srednjih strukovnih škola u Splitu gdje čak 73 % ispitanika nije zadovoljno svojim izgledom (Jelavić Šako, 2017). Ovaj podatak i ne čudi toliko jer je jedno od

poznatih obilježja adolescencije nezadovoljstvo izgledom, lutanje u pronalasku svoje osobnosti kao i disbalans osjećaja i potreba. Negativna slika o sebi često ima utjecaj na naša ponašanja i razmišljanja te se može uvelike odraziti na volju za promjenom i kvalitetu života u kasnijoj dobi. Stoga bi roditelji i učitelji trebali već od najranije dobi poticati djecu da vide svoje različitosti u pozitivnijem svjetlu i da uoče i prihvate svoje vrijednosti. Odrastanje u toploj i sigurnoj okolini koja pruža djetetu podršku te se usmjerava na njegove prednosti, omogućuje djetetov osobni razvoj i stvaranje pozitivne slike o sebi. Samo takvo dijete će odrasti u osobu s visokim samopouzdanjem te će se lako oduprijeti negativnim komentarima okoline, a u današnje vrijeme i stereotipima nametnutim putem društvenih mreža i medija.

Mediji uvelike utječu na unutarnje zadovoljstvo pojedinca zbog toga što se na raznim platformama ističu nerealni standardi ljepote. Iako naši studenti u većoj mjeri pokazuju nezadovoljstvo u „vlastitoj koži“, trećina ih provodi više od tri sata ispred televizije ili računala. Mlađa populacija, posebno djevojke, je pod većim rizikom utjecaja medija i iskrivljenih slika modela, zbog toga što nemaju još jasno razvijen osjećaj osobne vrijednosti što može dovesti do toga da smatraju da „nisu dovoljno dobre“ ako ne izgledaju kao poznata lica i modeli s naslovnica. Online istraživanje provedeno 2010. godine, u kojem je sudjelovalo više od tisuću djevojčica u dobi od 13 do 17 godina, pokazalo je da 9 od 10 djevojčica osjeća pritisak nametnut od strane medija. Također, čak 70 % ih tvrdi da mediji i modni časopisi utječu na koncept idealnog tijela te polovina njih smatra da bi zbog tih slika trebale izgubiti na težini (Gallivan, 2014). No, pozitivno je što se danas sve više govori o prirodnoj ljepoti naših različitosti te se nadam da će buduće generacije više cijeniti sebe i ono što im njihova tijela omogućuju. Svakako bi se trebala detaljnije proučiti korelacija između vremena provedenog ispred televizije ili računala i zadovoljstva samim sobom kod mladih ljudi.

U današnje vrijeme informacijske digitalne tehnologije nije neobično da je višesatno sjedenje postalo način života. Digitalizacija nam je omogućila neograničene resurse, brzo dolaženje do informacija te tako olakšala učenje, dok je s druge strane negativno utjecala na osnovnu potrebu ljudskoga tijela, pokret. Tjelesna aktivnost ima niz pozitivnih učinaka na naše fizičko i psihičko zdravlje te bi trebala biti sastavni dio naših života. Kao što je već navedeno, tjelesna neaktivnost i sjedilački način života, osim što mogu dovesti do lošijih navika u prehrani i viška kilograma, mogu dovesti i do kardiovaskularnih poteškoća te šećerne bolesti, no ipak se naši studenti u nedovoljnoj mjeri trude biti aktivni i trenirati. Tek je nešto manje od polovine njih izrazilo volju za fizičkom aktivnošću dok ih većina još uvijek nije aktivna svaki dan. Slične

rezultate pokazuje istraživanje provedeno u Novom Sadu koje je ispitalo čimbenike načina života među studentima. Manje od polovine studenata provodi više od jednog sata u fizičkoj aktivnosti, a trećina ih provodi do dva sata ispred monitora te je pokazano da prekomjerno uhranjeni studenti provode više vremena sjedeći nego oni normalne tjelesne težine (Teofilović, 2019). Ako pazimo na svoj fizički izgled i bavimo se nekom fizičkom aktivnošću, bio to aktivni sport ili samo rekreacija, pazimo i na kvalitetu naše prehrane. Naši studenti su svjesni te povezanosti što se i pokazalo potvrđivanjem treće hipoteze, odnosno studenti koji su više tjelesno aktivni, više paze na svoju prehranu te ne preskaču obroke. Hrana je izvor energije te s pravilnom prehranom bogatom nutrijentima imamo više snage za obavljanje svakodnevnih i rekreacijskih aktivnosti. Adekvatna razina tjelesne aktivnosti moguća je uz dovoljno energije koju možemo dobiti samo iz kvalitetnih namirnica koje odgovaraju našim energetske potrebama.

Aktivan život također može smanjiti želju za konzumacijom cigareta i alkohola. Konzumacija sredstava ovisnosti počinje već u školskoj dobi dok djeca još uvijek nemaju čvrsta stajališta te se često zbog društva žele osjetiti prihvaćeno i odraslo. Duhanski dim oštećuje ljudski respiratorni, krvožilni, živčani i probavni sustav te povećava rizik nastanka nezaraznih kroničnih bolesti, što na dijete u razvoju može imati i veće posljedice (Reddy i Hunter, 2013). Velik utjecaj na početak pušenja imaju obitelj, vršnjaci, škola te okolina u kojoj se pojedinac nalazi što može potvrditi i ovo istraživanje gdje je čak više od 60 % ispitanika probalo sredstva koja izazivaju ovisnost zbog utjecaja društva. Usvojene navike teško se iskorijene pa tako oni koji redovito puše u mlađoj dobi vrlo vjerojatno će i nastaviti pušiti kroz cijeli život. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC, 2012) istraživanje pokazuje da se postotak onih koji su barem jednom probali cigaretu povećava s dobi ispitanika. Tako 22 % dječaka petih razreda tvrdi da je probalo cigaretu, dok se taj broj penje na 41 % u sedmim razredima osnovne škole (Kuzman i sur., 2012). Isto tako, četvrtina studenata Učiteljskoga studija u Splitu tvrdi da je počela pušiti između 10. i 15. godine (Jukić, 2020). Istraživanje kolegice Jukić pokazalo je da su studenti svjesni rizika pušenja, no ipak je pokazan zabrinjavajuće velik postotak redovnih pušača.

Postotak onih koji u češćoj mjeri konzumiraju sredstva ovisnosti se povećava s porastom godina, a posebice s dolaskom na fakultet i odlaskom od kuće što predstavlja za studente „slobodu“ ali i rizik kada je u pitanju njihovo zdravlje. Trče (2018) je svojim istraživanjem studenata Učiteljskoga studija u Splitu saznala da petina njih konzumira alkohol jednom-dvaput

tjedno te skoro polovina ga konzumira na mjesečnoj bazi. Slični su rezultati studenata u Novom Sadu (Teofilović, 2019) i u Osijeku (Kujadin, 2016). Možemo pretpostaviti da je to povezano s nekim društvenim događajima (rođendani, proslave, koncerti i slično), što se i potvrdilo u ovom istraživanju gdje polovina studenata konzumira alkohol na društvenim okupljanjima.

Studentska druženja, razna okupljanja i izlasci su karakteristični za kulturu mladih u Republici Hrvatskoj. Ovo životno razdoblje predstavlja za njih vrijeme slobode u kojem se tijekom druženja i različitih događanja učvršćuju odnosi, ali i grade nova prijateljstva koja mogu trajati cijeli život. Također, studentsko razdoblje je vrijeme u kojem se nastojimo opustiti i zabaviti prije nego što uđemo u svijet odraslih s mnogo više odgovornosti i obaveza. Veliko istraživanje koje je provela Kovčo Vukadin (2016), ispitivalo je kvalitetu života studenata u Republici Hrvatskoj u kojem je sudjelovalo ukupno 1880 studenata s raznih preddiplomskih i diplomskih studija. Rezultati su pokazali da studenti u većoj mjeri provode svoje slobodno vrijeme s kolegama sa studija, iz čega možemo vidjeti da se za vrijeme studiranja sklapaju mnoga prijateljstva te da druženja doprinose boljoj međusobnoj povezanosti i suradnji. Društvo i društvena okupljanja imaju velik utjecaj na naša ponašanja te iako željni zabave i opuštanja, studenti bi ipak trebali misliti na sebe i svoje zdravlje u većoj mjeri.

Iako vrijeme studiranja donosi nova životna iskustva i prijateljstva, također ima i negativniju stranu. Već je spomenuto da studenti često, nakon odlaska od kuće, imaju problema sa snalaženju u novoj sredini te povećanim obavezama i ispitima na fakultetu, stoga i nije neuobičajeno da polovina naših studenata tvrdi da se često osjećaju anksiozno. Kovčo Vukadin (2016) je ispitivala studente o kvaliteti njihovih života i utvrdila da ih se čak pola često osjeća umorno i iscrpljeno što i ne čudi s obzirom na podatak da ih tek nešto manje od dvije trećine dobro spava. San je jedna od ključnih bioloških potreba te je pokazatelj zdravoga života. Dugotrajna nedovoljna količina sna dovodi do nedostatka energije, rastresenosti i problema s koncentracijom što otežava izvršavanje studentskih obaveza. Američka akademija medicine spavanja (AASM) tvrdi da sve više studenata nije zadovoljno kvantitetom i kvalitetom sna. Naglašava kako nakon dva tjedna spavanja po šest sati ili manje, studenti osjećaju umor te manjak energije za obavljanje svojih zadataka kao i netko tko nije uopće spavao 48 sati. Nedostatak sna utječe na svakodnevno funkcioniranje i akademski uspjeh studenta kao i na mentalno zdravlje pojedinca. Nerijetko smetnje u radu mozga izazivaju loše raspoloženje, iscrpljenost, osjećaj usamljenosti, depresiju, anksioznost i slično (AASM, 2017). Rezultati istraživanja s Tajvana koje je provedeno s ciljem određivanja rodni razlika studenata u količini

sna, pokazuju da od ukupno 237 studenata polovina njih ne spava dovoljno, a teškoće sa spavanjem najviše imaju studenti s prvih godina. Također, pokazano je da studenti kasnije idu spavati, kasnije se bude te su umorniji tijekom dana od vršnjaka koji ne pohađaju visoko obrazovanje (Tsai i Li, 2004).

Naši studenti, iako su neujednačeni oko osjećaja stresa zbog akademskih obaveza, polovina ih spava manje od šest sati dnevno, a 66 % ih pati od nesanice što ipak može biti poveznica. Istraživanje provedeno sa studentima u Palestini (Sweileh i sur., 2011) pokazuje da iako je količina sna smanjena u vrijeme rokova, akademska postignuća i ocjene na testovima nisu povezani s kvalitetom sna, dok istraživanje u Saudijskoj Arabiji tvrdi suprotno. Rezultati su pokazali da su zbog kasnijeg odlaska na spavanje i manje sna studenti umorniji tijekom dana te da nedostatak sna negativno utječe na akademska postignuća što dovodi do manjka motivacije i povećanog psihičkog stresa (BaHamam i sur., 2012). Kao i za sve ljude, tako je i za studente vrlo važna psihička stabilnost, stoga će narušenost njihovog psihičkog zdravlja utjecati na kvalitetu njihovog života. Istraživanje koje je provela Janušić (2018) ispitalo je 311 studenata s različitih fakulteta u Republici Hrvatskoj o akademskim stresorima. Dobiveni rezultati su pokazali da su najčešći izvori stresa i anksioznosti ispiti u kratkom vremenskom roku te organizacija vremena. Čak 99 % studenata se našlo u navedenoj situaciji, a nedostatak vremena spada među najčešće stresore akademske populacije. Studentske obaveze, kao pisanje seminara te pripremanje za ispit, često zahtijevaju dobru vremensku organizaciju. Planiranje dana i određivanje prioriteta doprinosi manjim razinama stresa zbog toga što nam plan pomaže doći do boljih rezultata. Obavljeni zadatci i odrađene aktivnosti te u konačnici postignuti rezultati doprinose osjećaju zadovoljstva, podižu samopouzdanje i daju polet za napredak.

Studenti Učiteljskoga studija u Splitu tvrde da nemaju problema s organizacijom vremena, ali su neodlučni po pitanju stresa zbog akademskih obaveza. Trebalo bi detaljnije istražiti postoji li povezanost razine stresa s vrstom studija kojeg pojedinac pohađa te postoji li razlika među studentima viših i nižih godina studija. Takvo istraživanje provedeno je u Maleziji gdje su se uspoređivale razine stresa među studentima s obzirom na vrstu i godinu studija. Sudjelovalo je 376 studenata s 15 različitih studija te su rezultati pokazali da studenti medicine i zdravstvenih studija imaju najvišu razinu stresa, a najmanju razinu pokazuju studenti šumarstva. Smatra se da je tako zbog toga što se studenti šumarstva nalaze u okolini bližoj prirodi što ih smiruje te tako smanjuje razine stresa (Elias i sur., 2011). No, s druge strane, budući liječnici će jednoga dana biti odgovorni za ljudske živote te je možda prevelika

odgovornost uzrok povećanim razinama anksioznosti i stresa. Studenti medicine su tako u većem riziku od razvijanja depresije i anksioznih poremećaja u usporedbi s općom populacijom. Također, studenti prvih godina su najmanje pod stresom, a vjerojatno zbog početnog neozbiljnog pristupanja studentskim obavezama i ispitima, dok su studenti zadnjih godina pod stresom zbog finalnih ispita te traženja posla nakon završenog fakulteta (Elias i sur., 2011). S druge strane, istraživanje provedeno nad 6338 studenata s 10 različitih studija u Kanadi pokazalo je da studenti drugih godina imaju najveće razine stresa te se teže nose s istim (Boke i sur., 2019). Iako navedena istraživanja pokazuju oprečne rezultate, svi se možemo složiti da studentsko doba nosi sa sobom nove promjene koje uključuju u većini slučajeva početak samostalnog života, financijsku odgovornost, snalaženje u novoj okolini i društvenim grupama te predstavlja stresno razdoblje za mnoge pojedince, stoga je bitno pronaći adekvatan način nošenja sa stresom kako bi se spriječile negativne posljedice.

Iako većina naših studenata smatra da brige i probleme nije dobro držati u sebi, tek nešto više od polovine njih je potvrdilo da razgovaraju s bliskim osobama o situacijama koje prolaze, a svega ih je 4,3 % potražilo stručnu pomoć za osobni problem. Na fakultetima u Republici Hrvatskoj postoje psihološka savjetovišta za studente koja im pomažu u rješavanju osobnih i akademskih izazova kroz razne edukacije i radionice. Tako na Sveučilištu J. J. Strossmayera u Osijeku organiziraju se grupni tretmani i radionice za studente, a na Sveučilištu u Rijeci provode se edukativne aktivnosti, istraživački radovi te individualni i grupni tretmani. Na Filozofskom fakultetu u Splitu psihološko savjetovište nudi individualnu i grupnu podršku studentima u rješavanju osobnih teškoća i problema, poboljšanju akademskih postignuća te unaprjeđenju kvalitete života. Fakulteti bi trebali nastaviti ulagati u programe podrške i savjetovišta za studente, pružiti studentima sigurno okruženje bez predrasuda, a također bi se važnost zdravoga i aktivnoga života trebala više integrirati u nastavne programe s čime se slažu gotovo svi naši studenti.

U ovom istraživanju sudjelovao je značajan broj studenata Učiteljskoga studija u Splitu te se zbog toga dobio uvid u njihove stavove o zdravom načinu života i pojam o tome koliko zapravo zdravo žive. No, u istraživanju je sudjelovalo samo pet muških studenata te bi se na temelju ovoga istraživanja moglo provesti istraživanje s većim brojem studenata kako bi vidjeli postoje li spolne razlike u prakticiranju zdravih navika. Također, na naše zdravlje utječe više čimbenika koji su usko povezani te bi s daljnjim istraživanjima mogli saznati koliko ti čimbenici utječu na akademska postignuća studenata, kao i generalno zadovoljstvo životom. Iako su

budući učitelji koji će svoja znanja prenositi mnogim generacijama, studenti su pokazali da se ne pridržavaju zdravih navika u zadovoljavajućoj mjeri. Svakako bi naše studente trebalo više potaknuti na donošenje zdravijih odluka kako bi vlastitim primjerom pokazali djeci važnost brige za sebe i svoje zdravlje.

6. ZAKLJUČAK

Zdravlje je prirodan aspekt svakog živog bića te se postiže našim izborima i navikama koje stvaramo. U radu su navedeni čimbenici koji utječu na sveukupno zdravlje, a to su pravilna i uravnotežena prehrana, adekvatna tjelesna aktivnost, izbjegavanje štetnih sredstava koje izazivaju ovisnost, odmor i san koji su važni za regeneraciju organizma te psihološko stanje osobe.

Važna je svijest o stvaranju zdravih navika te pridržavanje istih od što ranije dobi kako bi se postiglo što bolje stanje organizma. Kako vrijeme odlaska na fakultet i početak studiranja donosi velike promjene i odgovornosti u čovjekovom životu, ovim istraživanjem se nastojalo utvrditi kakve su navike i stavovi studenata Učiteljskoga studija u Splitu prema zdravom načinu života. Rezultati su pokazali da su studenti u velikoj mjeri svjesni važnosti zdravoga života, čime je prva hipoteza, koja je tvrdila da postoji visoka osviještenost prema zdravom načinu života među studentima, potvrđena. Analizom rezultata opovrgnuta je druga hipoteza kojom se pretpostavilo da će se osviještenost studenata viših i nižih godina studija razlikovati. Većina njih ta znanja ne primjenjuje u dovoljnoj mjeri te se slažu da bi trebali stvoriti zdravije navike, a tek manji postotak njih smatra da živi zdravo. Polovina studenata ne obraća pažnju na način na koji se hrani, a s obzirom na to da je velika većina njih svjesna važnosti zdrave prehrane, očekivao se bolji rezultat. Također, rezultati istraživanja ukazali su da bi studenti trebali pripaziti na preskakanje obroka te dovoljan unos tekućine tijekom dana.

Iako je većina studenata svjesna važnosti svakodnevne fizičke aktivnosti, tek polovina njih se trudi biti aktivna, no opovrgnuta je treća hipoteza koja je pretpostavila da ne postoji povezanost između zdravih prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti. Naime, studenti koji su fizički aktivniji pokazuju zdravije prehrambene navike. Manjak fizičke aktivnosti tijekom studiranja nije neuobičajen, što pokazuje i rezultat da se tek polovina ispitanih studenata trudi biti aktivna. Studenti u većoj mjeri provode slobodno vrijeme u društvu iz čega se može zaključiti da društvo ima značajan utjecaj na njihove životne odabire što se vidi iz visokog postotka onih koji su probali sredstva ovisnosti upravo zbog društva.

Moderno doba karakterizira sjedilački načina života te stoga ne čudi podatak da naši studenti provode dosta vremena ispred računala. Taj rezultat bi mogli povezati s mnogobrojnim akademskim obavezama kao i činjenicu da skoro polovina studenata tvrdi da su često anksiozni

te ih većina pati od nesanice i ne spava dovoljno. Sve to ima utjecaj na njihovo mentalno zdravlje te bi studenti u većoj mjeri, nego pokazanoj, trebali svoje brige i probleme podijeliti s drugom osobom kojoj vjeruju ili zatražiti stručnu pomoć. Zbog toga smatram da bi obrazovni sustav trebao više ulagati u programe podrške i potpore studentima.

Trebali bi voljeti sebe dovoljno da živimo zdraviji život i da poduzmemo nešto po tom pitanju. Čak i mali koraci znače promjenu i bolju budućnost. Kao budući učitelji, neophodno je znanja o važnosti i prednostima zdravoga života više primjenjivati u svojoj svakodnevici kako bismo jednoga dana potaknuli naše učenike na zdravije izbore. Kao što i hrana koju konzumiramo donosi promjene u našim tijelima, tako i naše misli, odnosi koje stvaramo, sadržaj koji gledamo i okolina koju slušamo utječu na kvalitetu naših života.

7. SAŽETAK

Zdravlje se ne može kupiti novcem. Ono ovisi o našem ponašanju i odlukama koje donosimo te zbog toga trebamo razumijeti važnost zdravlja te biti svjesni prednosti zdravoga života. Početak studiranja predstavlja prekretnicu u životu pojedinca te zna biti vrlo zahtjevno kad je u pitanju balansiranje između učenja i ispita te brige za sebe i svoje zdravlje.

Pojam zdravoga života obuhvaća više čimbenika kao što su zdrava prehrana, tjelesna aktivnost, izbjegavanje sredstava ovisnosti te psihološki čimbenici. Cilj ovog istraživanja bio je saznati životne navike studenata Učiteljskoga studija u Splitu te njihove stavove o zdravom načinu života. Za potrebe istraživanja proveden je anonimni upitnik u kojem je sudjelovalo 162 studenata od prve do pete godine studija. Rezultati pokazuju visoku osviještenost studenata o zdravom načinu života, no iako su studenti svjesni prednosti koje zdrave navike donose, ipak ih velik broj ne primjenjuje u dovoljnoj mjeri. Tako čak polovina njih ne pridaje pažnju načinu na koji se hrani te se ne trudi biti fizički aktivna. No, oni koji jesu fizički aktivniji, imaju zdravije prehrambene navike. Studenti pokazuju češću konzumaciju alkohola i kave te ih velik postotak ne spava dovoljno što predstavlja rizik za njihovo zdravlje. Također, učestala anksioznost i neispavanost studenata mogu biti povezani s mnogim studentskim obavezama.

Ne postoji univerzalni recept za usvajanje dobrih navika, kao i prihvaćanje svojih mana i vrlina. Razmišljanje o sebi, preispitivanje svojih postupaka i usvajanje novih boljih obrazaca ponašanja i razmišljanja nosi napredak u osobnom rastu. Studenti trebaju poraditi na primjenjivanju zdravijih navika kao ključnih faktora prema kvalitetnijem životu, a obrazovni sustav bi im u većoj mjeri trebao biti potpora te ih poticati na iste.

Ključne riječi: *zdrav život, zdrave navike, osviještenost, studenti*

8. SUMMARY

Good health is not something we can buy. It depends on our choices and behaviours and because of it we have to know the importance of our health and be aware of the benefits of healthy living. Starting a university is a huge milestone in our lives and balancing between studying, taking exams and caring for yourself and your health can be very challenging.

Healthy lifestyle consists of multiple factors such as healthy diet, physical activity, avoiding addictive substances and psychological factors. The aim of this study was to find out do students of the Teachers College in Split have healthy habits and their attitude about a healthy lifestyle. For the purposes of the study, an anonymous survey was conducted involving 162 students from the first to the fifth year of the Teachers College. The results show students' high awareness of a healthy lifestyle and even though they know its benefits, students do not apply healthy habits to a sufficient extent. Half of the students do not care about their nutrition and being physically active. But those who are more active, have a healthier diet. Students show a more frequent consumption of alcohol and coffee and also a significant amount of them is not getting enough sleep which is putting their health at risk. In addition to that, large number of them showing troubles with anxiety and insomnia could be linked with their numerous responsibilities.

There is no universal way of adopting good, healthy habits as well as accepting your flaws and virtues. Caring for yourself, rethinking your actions, creating new behaviour patterns and mindsets leads to personal development. Students should work on applying healthy habits as key factors of an overall well-being and the educational system should be giving better support and encourage students to be healthy.

Key words: *healthy lifestyle, healthy habits, awareness, students*

9. LITERATURA

1. American Academy of Sleep Medicine (2017). College students: getting enough sleep is vital to academic success. Dostupno na: <https://aasm.org/college-students-getting-enough-sleep-is-vital-to-academic-success/> (Preuzeto: 21.8.2021.)
2. Abolfotouh M., Bassioni F., Mounir G., Fayyad R. (2007). Health-related lifestyles and risk behaviours among students living in Alexandria University hostels. 13 (2): 376-91.
3. Anić, P. i Brdar, I. (2007). Obrasci suočavanja s neuspjehom u školi, konzumacija lakih droga i aktivnosti u slobodnom vremenu srednjoškolaca. Psiholgijske teme, 16 (1): 99-120.
4. Bačić, L. i Krstinić, M. (2020). Zadovoljstvo studenata Tehničkog veleučilišta u Zagrebu provođenjem online nastave. Obrazovanje za poduzetništvo - E4E, 10 (2): 34-42.
5. Bahammam, A. S., Alaseem, A. M., Alzakri, A. A., Almeneessier, A. S., Sharif, M. M. (2012). The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students: a cross-sectional study. BMC medical education. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22853649/> (Preuzeto: 16.11.2021.)
6. Barada, V., Doolan, K., Burić, I., Krolo, K., Tonković, Ž. (2020). Student life during the COVID-19 pandemic: Europe-wide insights. Sveučilište u Zadru, Zadar.
7. Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, 63 (3): 47-57.
8. Bartoš, A. (2015). Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. Media, culture and public relations, 6 (1): 68-78.
9. Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. Filozofska istraživanja, 29 (3): 449-460.
10. Block, J., Gillman, M., Linakis, S., Goldman, R. (2013). „If it tastes good, I'm drinking it“: Qualitative study of beverage consumption among college students. The Journal of adolescent health, 52 (6): 702-706. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3657589/> (Preuzeto: 16.11.2021.)
11. Bogdan, A. i sur. (2020). Koronavirus i mentalno zdravlje: Psihološki aspekti, savjeti i preporuke. Hrvatska psihološka komora, Zagreb. Dostupno na: http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf (Preuzeto: 23.8.2021.)

12. Buboltz W., Brown F., Soper B. (2001). Sleep habits and patterns of college students: A preliminary study, 50 (3): 131-5.
13. Bungić M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24: 65-75.
14. Boke, B. N., Mills, D., Mettler, J., Heath, N. (2019). Stress and coping patterns of university students. Journal of College Student Development, 60 (1): 85-103. Dostupno na:
[https://www.researchgate.net/publication/330670064 Stress and Coping Patterns of University Students](https://www.researchgate.net/publication/330670064_Stress_and_Coping_Patterns_of_University_Students) (Preuzeto: 8.11.2011.)
15. Bouillet, D. (2008). Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje? Sociologija i prostor, 46 (3-4): 341-367.
16. Capak, K. i sur. (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama. Ministarstvo zdravlja RH, Zagreb. Dostupno na: http://www.hdnd.hr/wp-content/uploads/2015/05/Nacionalne_smjernice_za_prehranu_ucenika_u_osnovnim_skolama.pdf (Preuzeto: 27.7.2021.)
17. Driskell, J. A., Young-Nam, K., Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. Journal of the American Dietetic Association, 105 (5): 798-801.
18. Elaborat o studijskom programu (2015). Filozofski fakultet, Sveučilište u Splitu, Split.
19. Elias, H., Ping, W. S., Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. Procedia – Social and behavioral sciences, 29: 646-655. Dostupno na:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811027492> (Preuzeto: 8.11.2021.)
20. Felce, D. i Perry, J. (1993) Quality of life: A contribution to its definition and measurement. Cardiff: Mental Handicap in Wales Applied Research Unit.
21. French, S.A., Story, M. i Jeffery, R.W. (2001). Environmental influences on eating and physical activity. Annu. Rev. Public Health, 22: 309-35.
22. Gallivan, H. R., (2014). Teens, social media and body image. Park Nicollet Melrose Center. Dostupno na: https://www.macmh.org/wp-content/uploads/2014/05/18_Gallivan_Teens-social-media-body-image-presentation-H-Gallivan-Spring-2014.pdf (Preuzeto: 9.11.2021.)
23. Glavak Tkalić, R. Miletić, G.-M., Maričić, J., Wertag, A. (2012). Zlouporaba sredstava ovisnosti u općoj populaciji Republike Hrvatske. Istraživačko izvješće. Institut

- društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb. Dostupno na: https://www.pilar.hr/wp-content/images/stories/dokumenti/elaborati/zlouporaba_sredstava_ovisnosti.pdf
(Preuzeto: 30.6.2021)
24. Graovac, N. (2014). Stav učenika prema zdravom načinu življenja – prehrana. Diplomski rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Osijek.
25. Humphrey, J. (2003). Stress Education for College Students. New York. Nova Publishers. 1-5. Dostupno na: https://books.google.hr/books/about/Stress_Education_for_College_Students.html?id=bRyuzEQONk0C&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (Preuzeto: 17.6.2021.)
26. Ilišin, V. (2007). Slobodno vrijeme i interesi mladih. U Ilišin, V.; Radin, F. (ur.) Mladi: problem ili resurs. Institut za društvena istraživanja, Zagreb. 179-201.
27. Janušić, P. (2018). Izvori stresa kod studenata. Diplomski rad. Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
28. Jelavić Šako, M. (2017). Svjesnost adolescenata o važnosti zdrave prehrane. Diplomski rad. Sveučilišni odjel zdravstvenih studija, Sveučilište u Splitu, Split.
29. Jirka Alebić, I. (2008). Prehrambene smjernice i osobitosti osnovnih skupina namirnica. Medicus, 17 (1): 37-46.
30. Jokić Begić, N. i sur. (2020). Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone. Preliminarni rezultati istraživačkog projekta. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb. Dostupno na: https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo_Preliminarni-rezultati_brosura.pdf
(Preuzeto: 23.8.2021.)
31. Jukić, M. (2020). Miskoncepti studenata Učiteljskoga studija u Splitu o pušenju. Diplomski rad. Filozofski fakultet, Sveučilište u Splitu, Split.
32. Katalinić, V. (2011). Temeljno znanje o prehrani. Sveučilišni priručnik. Dostupno na: http://tkojetko.irb.hr/documents/13794_1687.pdf (Preuzeto: 28.7.2021.)
33. Kostović-Vranješ, V.(2015). Metodika nastave predmeta prirodoslovnog područja. Školska knjiga, Zagreb.
34. Kujadin, M. (2016). Prehrambene navike studenata fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku. Diplomski rad. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Osijek.
35. Kurikulum nastavnoga predmeta Biologija za osnovne škole i gimnazije (2019). Ministarstvo znanosti i obrazovanja, Zagreb, Republika Hrvatska.

36. Kurikulum nastavnoga predmeta Priroda i društvo za osnovne škole (2019). Ministarstvo znanosti i obrazovanja, Zagreb, Republika Hrvatska.
37. Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole (2019). Ministarstvo znanosti i obrazovanja. Zagreb. Republika Hrvatska.
38. Kuzman M., Pavić Šimetin I., Pejnović Framelić I. (2012). Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi - 2009/2010. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb. 48-85.
39. Koprivnjak, J. (2008). Prehrambene navike mladih i promocija zdravlja. Hrvatski Časopis za javno zdravstvo, 4 (16): 105-112.
40. Lončarić, R., Jelić, S., Tolušić, Z. (2017). Utjecaj sociodemografskih obilježja na percepcije studenata o zdravlju i prehrani. Agroecnomia Croatica, 7 (1): 35-45. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/190538> (Preuzeto: 31.10.2021.)
41. Lupi, S., Bagordo, F., Stefanbati, A., Grassi, T., Piccini, L., Bergamini, M., De Donno, A. (2015). Assesment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. Ann Ist Super Sanita, 51 (2): 154-161. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26156187/> (Preuzeto: 29.10.2021.)
42. McKinney, L. (2021). What a healthy body means for mental health: The importance of eating right, getting exercise and sleeping. Sage Neuroscience Center. Dostupno na: <https://sageclinic.org/blog/healthy-body-mental-health/> (Preuzeto: 19.11.2021.)
43. Manenica, B. (1994). Ovisnosti. Vlastita naklada, Zagreb.
44. Maričić, L. i Kušen Jukić, M. (2015). Psihičko zdravlje i kardiovaskularna bolest. Dostupno na: http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje07_cuvari_psihi%C4%8Dko-zdravlje.html (Preuzeto: 14.6.2021.)
45. Marić, A. (2021). Utjecaj pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje studenata. Diplomski rad. Medicinski fakultet, Rijeka.
46. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 33 (1): 51-53.
47. Olvasztó, Z. (2010). Životni stil i tjelesna aktivnost studenata pedagogije. Život i škola, 24 (56): 91-102.
48. Petrovčić, M. (2003). Higijena spavanja. Dostupno na: <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/2614/Higijena-spavanja.html#3754> (Preuzeto: 19.6.2021.)
49. Pop, L.-M., Iorga, M., Muraru, I.-D., Petrariu, F.-D. (2021). Assessment of dietary habits, physical activity and lifestyle in medical university students. Sustainability.

- 13(3572). Dostupno na: [Sustainability | Free Full-Text | Assessment of Dietary Habits, Physical Activity and Lifestyle in Medical University Students \(mdpi.com\)](#) (Preuzeto: 31.10.2021.)
50. Prišlin, M., Pincan, L., Šiftar, O., Shek Vugrovečki, A., Radin, L., Vranković, L., Aladrović, J. (2017). Životne, prehrambene navike i stavovi studenata druge godine studija veterinarske medicine. *Veterinar*, 55 (2): 0-0. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/189390> (Preuzeto: 28.10.2021.)
51. Reddy, K.S., Hunter, D.J. (2013). Noncommunicable diseases. *The New England journal of medicine*, 369 (26): 2563.
52. Sorić, M. (2005). Utjecaj kofeina na tjelesnu aktivnost. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*. 20 (2): 98-112.
53. Sweileh, W.M., Ali, I.A., Sawalha, A.F., Abu-Taha, A.S., Zyoud, S.H., Al-Jabi, S.W. (2011). Sleep habits and sleep problems among Palestinian students. *Child adolescent psychiatry and mental health*, 5 (1): 25. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3148974/> (Preuzeto: 16.11.2021.)
54. Šimundić, S. (1996). Zdrava prehrana – značajna resursna osnovica zdravstvenog turizma. *Tourism and hospitality management*, 2 (2): 357-368.
55. Škes, M. (2015). Promijenite životni stil: sjedite manje – živite dulje i zdravije! Dostupno na: http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje07_cuvari3.html (Preuzeto: 15.7.2020.)
56. Teofilović, B. (2019). Prehrambene i životne navike studanata u Novom Sadu. Specijalistički rad. Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Osijek.
57. Tsai, L.L., Li, S.P. (2004). Sleep patterns in college students: Gender and grade differences. *Journal of Psychosomatic Research*, 56 (2): 231-237. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15016583/> (Preuzeto: 15.11.2021.)
58. Trče, P. (2018). Prehrambene navike studenata Učiteljskoga studija u Splitu. Diplomski rad. Filozofski fakultet, Sveučilište u Splitu, Split.
59. Vranesh, J.G., Madrid, G., Bautista, J., Ching, P. i Hicks, R.A. (1999). Time perspective and sleep problems. *Perceptual and Motor Skills*, 88 (1): 23-24.
60. Vuletić, G, Mujkić, A. (2002). Što čini osobnu kvalitetu života: Studija na uzorku Hrvatske gradske populacije. *Liječnički Vjesnik*, 124 (2): 64-70.

61. Žaler, A. (2017). Zašto je važan dobar san. Dostupno na: <https://naturalwealth.com.hr/zivjeti-zdravije/zdravlje-od-do-z/zasto-je-vazan-dobar-san-41/> (Preuzeto: 20.6.2021.)
62. Živković, R. (2000). Hranom do zdravlja: hrana nije lijek, ali liječi. Medicinska naklada, Zagreb.
63. Walker, S.N., Hill-Polerecky, D.M. (1996). Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center.
64. World Health Organization. Dostupno na: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Preuzeto: 27.7.2021.)
65. World Health Organization (1997). Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. WHOQOL: measuring quality of life. Geneva: World Health Organization. Dostupno na: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63482> (Preuzeto: 21.7.2021.)

10. PRILOG

Anketa 1.

Poštovane kolege i kolegice,

pred Vama se nalazi upitnik kojim nastojim dobiti uvid u Vaše navike, stavove i interese o zdravom načinu života kao studente Učiteljskoga studija u Splitu. Zamolila bih Vas da izdvojite malo vremena kako biste iskreno odgovorili na pitanja i pomogli mi s istraživanjem navedene teme. Upitnik je potpuno anonimn te će rezultati biti korišteni isključivo u svrhu izrade diplomskoga rada.

Zahvaljujem na suradnji! :)

Tonka Brajković

Opći podatci

SPOL: M Ž

DOB: _____

GODINA STUDIJA: 1. 2. 3. 4. 5.

Procijenite u kojoj mjeri se slažete s navedenim tvrdnjama o Vašim životnim navikama te stavovima i interesima o zdravijem načinu življenja.

1- ne slažem se

2- niti se slažem niti se ne slažem

3- slažem se

Svjestan/na sam važnosti zdravoga života.	1	2	3
Obrazovni sustav bi trebao više poticati važnost zdravijeg načina života.	1	2	3
Smatram da živim zdravo.	1	2	3
Zadovoljan/na sam u vlastitoj koži.	1	2	3
U svakom danu nalazim nešto pozitivno.	1	2	3

Često se upuštam u nepoznate životne situacije.	1	2	3
Nemam dovoljno samopouzdanja.	1	2	3
Rijetko napuštam zonu udobnosti.	1	2	3
Smatram da bih trebao/la stvoriti zdravije navike.	1	2	3
Svaki dan se trudim se izdvojiti vrijeme za sebe.	1	2	3
Uvijek nalazim vremena za bliske osobe.	1	2	3
Nemam problema s organizacijom slobodnog vremena.	1	2	3
Zbog studentskih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena.	1	2	3
Kao student, nemam vremena za pripremu jela.	1	2	3
Radije biram naručiti brzu hranu, nego skuhati sam/a.	1	2	3
Često konzumiram pekarske proizvode.	1	2	3
Ne pridajem pažnju načinu na koji se hranim.	1	2	3
Često pijem gazirane sokove.	1	2	3
Pijem više od dvije šalice kave dnevno.	1	2	3
Shvaćam važnost pravilne i raznovrsne prehrane.	1	2	3
Doručujem svaki dan.	1	2	3
Pijem dvije litre vode dnevno.	1	2	3
Svaki dan jedem tri do pet obroka.	1	2	3
Potičem bliske osobe da se hrane zdravije.	1	2	3
Potičem bliske osobe da budu više fizički aktivni.	1	2	3
Fizički sam aktivan/na svaki dan.	1	2	3
Ne trudim se biti aktivan/na i trenirati.	1	2	3
Nastojim provoditi što manje vremena ispred ekrana.	1	2	3

Slobodno vrijeme radije provodim doma, nego baveći se nekom aktivnošću.	1	2	3
Radije biram biti u društvu, nego ostati sam/a doma.	1	2	3
Svjestan/na sam da se ne krećem puno tijekom dana.	1	2	3
Provodim više od 3 sata dnevno pred računalom ili TV-om.	1	2	3
Radije čitam knjige nego gledam televiziju.	1	2	3
Imam čvrst i kvalitetan san.	1	2	3
Često se borim s nesanicom.	1	2	3
Spavam manje od šest sati.	1	2	3
Nerijetko ostajem do kasno u izlascima s prijateljima.	1	2	3
Probao/la sam sredstva ovisnosti.	1	2	3
Probao/la sam sredstva ovisnosti zbog utjecaja društva.	1	2	3
Redovan sam pušač.	1	2	3
Počeo/la sam pušiti cigarete s početkom studiranja.	1	2	3
Više puta sam konzumirao/la marihuanu.	1	2	3
Alkohol konzumiram samo na društvenim okupljanjima.	1	2	3
Zbog studentskih obaveza sam često pod stresom.	1	2	3
Često se osjećam anksiozno.	1	2	3
Rijetko se osjećam umorno i bezvoljno.	1	2	3
Osobne stvari i misli ne dijelim s drugima.	1	2	3
Razgovaram s bliskim osobama o situacijama koje prolazim.	1	2	3
Jednom ili više puta sam tražio/la stručnu pomoć za osobni problem.	1	2	3
Smatram da brige i probleme nije dobro držati u sebi.	1	2	3

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Tonka Brajković, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistricе primarnoga obrazovanja, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 26. studenoga 2021.

Potpis

Tonka Brajković

IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOG / DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI REPOZITORIJ FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU

STUDENT/ICA	Tonka Brajković
NASLOV RADA	Stavovi i interesi studenata Učiteljskoga studija u Splitu o zdravom načinu života
VRSTA RADA	Diplomski rad
ZNANSTVENO PODRUČJE	Prirodne znanosti
ZNANSTVENO POLJE	Prirodoslovlje
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	doc. dr. sc. Ivana Restović
KOMENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	1. dr. sc. Mila Bulić, poslijedoktorant 2. doc. dr. sc. Ivana Restović 3. dr. sc. Katija Kalebić Jakupčević

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/ica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružiti odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružiti odgovarajuće): a.) u otvorenom pristupu

b.) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu

c.) rad dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci (zaokružiti odgovarajući broj mjeseci)

U slučaju potrebe dodatnog ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, 26. studenoga 2021.

potpis studentice

Tonka Brajković

