

# VAŽNOST PROMOCIJE ZDRAVIH STILOVA ŽIVOTA U RANOJ DJEČIJOJ DOBI U OČUVANJU MENTALNOG ZDRAVLJA ZA CIJELI ŽIVOT

Nizama Salihefendić<sup>1</sup>, Muharem Zildzić<sup>2</sup>, Midhat Jašić<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Medicinski fakultet Univerzitet Tuzla,

<sup>2</sup>Medicus A Gračanica,

<sup>3</sup>Tehnološki fakultet Univezitet Tuzla BiH.

## Sažetak

**Uvod:** Mentalna funkcija ima fiziološku osnovu i jasno je povezana somatskim i socijalnim funkcionisanjem kao i stanjem ukupnog zdravlja. Rana dječija dob prestavlja izuzetno važan period i posebnu priliku za adekvatnu promociju mentalnog zdravlja i prevenciju mentalnih poremećaja. Većina mentalnih poremećaja koji se registriiraju kod odraslih počinj u dobi do 14 godina.

**Cilj rada:** Cilj rada je bio ukazati na važnost promocije zdravih stilova života u ranoj dječijoj dobi u očuvanju mentalnog zdravlja.

**Metoda rada:** Kao metoda rada korištena je analiza znanstvenih informacije vezano za stilove života u ranoj dječijoj dobi i njihovom utjecaju na u očuvanje mentalnog zdravlja. Istovremeno, u radu se prezentiraju rezultati istraživanja dobijeni u dvije osnovne škole te porede sa drugim rezultatima.

**Rezultati i rasprava:** Zdravi stilovi života se odnose na sticanje životnih vještina, način stanovanja, uspostavljanje adekvatnog porodičnog i ekološkog okruženja, fizičke aktivnosti, zdravu ishranu, prevenciju povreda, nasilja i bolesti ovisnosti, odgovarajućoj edukaciji o seksualnosti i reproduktivnom zdravlju, inkluziji-uvažavanju različitosti, humanom odnosu i potrebi pomoći drugim. Istraživanja pokazuju da posebno važan utjecaj na mentalno zdravlje djeteta predstavlja virtuelni svijet elektronskih medija, kompjuterskih igrica i društvenih mreža, koja ih izoliraju i odvajaju od realnog života. Istraživanja u dvije osnovne škole u Gračanici na uzorku od 2200 djece dobi 6-15 godina pokazalasu da većina njih najviše vremena provode na internetu. Isto tako, istraživanja rađena u Hrvatskoj (na 1489 djece dobi 11-18 g) pokazalo je da 93 % djece imaju otvorene Facebook profile, a da skoro trećina djece svoje slobodno vrijeme provodi isključivo na internetu. Gubitak koncetracije, anksioznost, agresivnost, depresija, apatija ili zanemarivanje školskih obaveza su samo neki od simptoma kod djece koja dugo borave u virtuelnom svijetu.

**Zaključak:** Zdrave stilove života potrebno je primjeniti u drugoj, trećoj i četvrtoj fazi životnog ciklusa djece (dob 2-4 g, 3-6g i 7-11) koje imaju svoje specifične psihosocijalne krize gdje se prilagodjenim dobi metalni status djeteta može usmjeriti prema postizanju potpuno fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja za cijeli život.

**Ključne riječi:** mentalno zdravlje, životni stil, rana dječija dob.

## IMPORTANCE TO PROMOTE HEALTHY LIFE STYLES IN EARLY CHILDHOOD FOR KEEPING MENTAL HEALTH FOR ALL LIFE

Nizama Salihefendić<sup>1</sup>, Muharem Zildzić<sup>2</sup>, Midhat Jašić<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Medicine University of Tuzla,

<sup>2</sup>Medicus A Gračanica,

<sup>3</sup>Faculty of Technology University of Tuzla.

## Abstract

**Introduction:** Mental function has a physiological basis and is clearly associated with somatic and social functioning as well as the state of total health. Early childhood is an extremely important period and a special opportunity for an adequate promotion of mental health and the prevention of mental disorders. Most of the mental disorders that are registered with adults start at age 14.

**The aim of the paper:** The aim of the paper was to point out the importance of promoting healthy life-

styles in early childhood in the preservation of mental health.

**Method of work:** As a method of work, used analysis of scientific information related to childhood life styles and its impact on mental health preservation. At the same time, the paper presents the results of the research gained in two primary schools and compares it with other results.

**Results and discussion:** Healthy lifestyles relate to the acquisition of life skills, the way of living, the establishment of an adequate family surroundings and environment, physical activity, healthy nutrition, prevention of injuries, violence and addiction diseases, appropriate education on sexual and reproductive health, inclusiveness and appreciation of diversity, human relationship and need to help others. Research shows that a particularly important impact on the mental health of the child is the virtual world of electronic media, computer games and social networks, which isolates and separates them from real life. Studies in two primary schools in Gračanica on a sample of 2,200 children aged 6-15 show that most of them spend most of their time on the Internet. Similarly, research conducted in Croatia (1489 children aged 11-18) showed that 93% of children have open Facebook profiles, and almost one third of their children spend their free time on the internet. Loss of concentration, anxiety, aggression, depression, apathy, or neglect of school obligations are just some of the symptoms of children long-term living in the virtual world.

**Conclusion:** Healthy lifestyles need to be applied in the second, third and fourth stages of the life cycle of children (age 2-4g, 3-6g and 7-11) with their specific psychosocial crisis where adaptive age can target the mental status of the child towards achievement full physical, mental and social well-being for a lifetime.

**Key words:** mental health, lifestyle, early childhood.

## ZASTUPLJENOST DORUČKA U PREHRANI MEDICINSKIH SESTARA / MEDICINSKIH TEHNIČARA

**Blaženka Vranić<sup>1</sup>, Vlasta Raštegovac<sup>2</sup>, Nataša Janeš<sup>1</sup>, Mirjana Raguž<sup>2</sup>,  
Mateja Turina<sup>2</sup>, Ružica Dijaković<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Opća županijska bolnica Požega, Osječka 107, Požega, Hrvatska

<sup>2</sup>Dom zdravlja Požeško – slavonske županije, Matije Gupca 10, Požega, Hrvatska

b.vranic@hotmail.com

### Sažetak

**Uvod:** Važan dio zdravog načina života je provođenje pravilne odnosno zdrave prehrane.. Briga o prehrani nam omogućuje duži, zdraviji i kvalitetniji život.

**Cilj:** Utvrditi kako se prema doručku, kao jednom od segmenata zdrave prehrane odnose sadašnji i budući zdravstveni radnici.

**Ispitanici i metode.** Korišteni su podaci dobiveni analizom anonimne ankete koja je provedena među polaznicima Diplomskog studija sestinstva u Slavonskom Brodu. Pitanja su se odnosila na demografske osobine, vitalne funkcije, ITM, na naviku doručkovanja, te konzumiranje suhomesnatih proizvoda. Ponuđeni odgovori u anketi su bili otvorenog i zatvorenog tipa. Kategorijski podatci predstavljani su apsolutnim i relativnim frekvencijama.

**Rezultati:** U analiziranom istraživanju sudjelovalo je 60 ispitanika, 57 (95 %) žena i 3 (5 %) muškaraca. Medijan dobi je 35 godina, urednih su vrijednosti tlaka i BMI, (50 %) doručkuje, ali neredovito, najčešći odabir kruha je pšenični, za 35 (58 %), dnevno pojedju do tri šnite kruha 44 (73 %), a njih 8 (13 %) četiri i više. Trajne ili polutrajne suhomesnate proizvode 30 (50 %) ispitanika jede do dva puta tjedno, a samo 2 (3 %) ispitanika uopće ne jedu te proizvode. Na osnovi istraživanja možemo zaključiti da ispitanici