

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ПЕДАГОШКИ ФАКУЛТЕТ У ЈАГОДИНИ



ОДБРАНА ДИПЛОМСКОГ РАДА

ХИГИЈЕНА СТАНОВАЊА, ИСХРАНЕ И УЧЕЊА

Кандидат
Снежана Митровић

Грчка богиња
здравља *Hygieia*



ХИГИЈЕНА

- Хигијена је део медицинских наука, али и интердисциплинарна делатност која у скоро свим сегментима нашег постојања и деловања брине о очувању здравља људи и здравом понашању уопште.
- Здравље је стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести.
- Здравље човека чини његово **биолошко, психичко и друштвено здравље.**
- Фактори утицаја на здравље су:
 - социјално-економски;
 - образовање и култура;
 - систем здравствено-социјалне заштите и
 - еколошки и нутритивни фактори.

У овом раду се разматрају:

- ❖ **ХИГИЈЕНА СТАНОВАЊА;**
- ❖ **ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ** и
- ❖ **ХИГИЈЕНА УЧЕЊА.**

ХИГИЈЕНА СТАНОВАЊА

- Хигијена становања са стамбеном културом и хигијеном насеља проучавају утицај становања на здравље људи.
- **Основне функције стана су:** физиолошке, социјалне, психичке, хигијенске и акумулативне.
- **Хигијенски услови здравог становања су:**
 - добра локација и оријентација стана;
 - уредно снабдевање водом и отпремање отпада;
 - природна осветљеност и проветреност;
 - довољна површина и запремина стана и
 - квалитетна изолација, лако чишћење и одржавање стана.



ХИГИЈЕНА СТАНОВАЊА

- **ХИГИЈЕНА НАСЕЉА** обухвата хигијене градова и села.
- **ХИГИЈЕНА ГРАДОВА** се среће са проблемима као што су: ширење градова преко пољопривредног земљишта, локација индустријских зона, недостатак обилазница, слаба комунална инфраструктура итд.

ЗОНЕ ГРАДСКОГ НАСЕЉА



стамбена зона



индустријска зона



зона зеленила и рекреације



градски центар

ХИГИЈЕНА СТАНОВАЊА

- **ХИГИЈЕНА СЕЛА** има за циљ унапређење постојећих и изградњу нових сеоских насеља.
- **ЗОНИРАЊЕ СЕЛА:**
 - стамбена зона;
 - производна зона;
 - комунални сервис и
 - зона унутрашњег саобраћаја.
- **ИНДИВИДУАЛНО ДОМАЋИНСТВО:**
 - стамбени део са кућом у дворишту и
 - окућница са економским објектима и баштом.
- **СТАНОВИ (КУЋЕ) У СЕЛУ** имају исте просторије као у граду, са мало измењеном наменом: предсобље, дневна соба, спаваће собе, кухиња (трпезарија), остава и санитарни чвор.



ХИГИЈЕНА СТАНОВАЊА

■ МИКРОКЛИМА СТАНА

је добра, ако стан:

- ➔ ефикасно користи добре спољне факторе (осветљеност, проветравање) и
- ← ефикасно избегава лоше спољне факторе (спољашња температура, влага, разна загађења).



■ Синдром болесне зграде (SBS)

настаје због акумулираних штетних утицаја споља и унутар станова:

- физички утицаји (ваздух, светло, бука, влага);
- хемијски утицаји (гасови, боје, алергени) и
- биолошки утицаји (микроорганизми).



ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ



❖ ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ је врло комплексна јер користи знања *биологије, генетике, агрономије, ветерине, хемије и биохемије, физиологије, токсикологије, токсикологије, епидемиологије и других наука.*

❖ **ОПШТИ ПРИНЦИПИ РАЦИОНАЛНЕ ИСХРАНЕ:**

- квантитативни;
- квалитативни;
- естетски;
- санитарни и
- економски

- ❖ **ФИЗИОЛОШКЕ УЛОГЕ ХРАНЕ:**
 - градивна (опстанак, раст и развој);
 - функционална (метаболизам, енергетска и заштитна улога) и
 - морбогена (штетни утицаји лоше исхране).



ХИГИЈЕНА И СХРАНЕ

основни нутријенси, потребе и извори

- ❖ **протеини** (беланчевине)
- ❖ имају незаобилазну градивну и метаболичко-регулативну улогу, а нешто мање енергетску и
- ❖ служе за добијање аминокиселина од којих су неке и есенцијалне (*соја, кромпир, легуминозе, житарице, млеко, месо, риба и јаја*).



- ❖ **глициди** (угљени хидрати):
- ❖ снабдевају организам енергијом (око 30%).
- ❖ Сварљиви су моносахариди и дисахариди, а несварљиви су целулоза и хемицелулоза као главни извори дијетних влакана (*воће и поврће*).

ХИГИЈЕНА И СХРАНЕ

основни нутријенси, потребе и извори



❖ *липиди* (масти и уља)

- су главни извор енергије и
- сачињени су од глицерола и масних киселина и то:
 - ✓ са незасићеним киселинама граде се биљне масти (уља), а
 - ✓ са засићеним киселинама се добијају животињске масти.

❖ *минералне материје*

- су неорганског порекла и овде спадају тзв.
- макроелементи (Са, Р, Mg, Na и К) и
- микроелементи (Fe, Cu, Co, J и F)



ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ

основни нутријенси, потребе и извори

Табела 1 Липосолубилни витамини

Вита мин	Налажење у намирницама	Физиолошка улога у организму	Дневне потребе	Недостатак изазива
А	-млеко, павлака, кајмак -жуманце, јетра, риба -першун, спанаћ, шаргарепа, купус, грашак -кајсија, бресква, диња,	раст и размножавање ћелија, заштита коже и слузокоже, антиинфектив. деловање, превенција малигних процеса, синтеза видног пурпура родопсина	≈ 5000 I.J.	-„кокошије слепило“ -„гушчја кожа“ -промене вида -поремећај раста и развоја организма
Д	-јетра, изнутрице -риба, рибље уље -жуманце	-регулише метаболизам калцијума и фосфора	400 I.J.	-рахитис (код деце) -размекшавање костију (код одраслих)
Е	-пшеничне и кукурузне клице, кикирики, маслиново уље -јетра, жуманце, млечни производи	-добар антиоксиданс -превенција малигнитета -стабилност ћел. мембрана -функција полних органа,	10 I.J.	-спонтани побачај -мишићна дистрофија -дегенерација тестиса -поремећај растења
К	-разни продукти биљног и животињског порекла -синтетише се уз помоћ цревних бактерија	- коагулација крви	организам га синтетише	-поремећај коагулације крви

ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ

основни нутријенси, потребе и извори

Табела 2 Хидросолубилни витамини

Вита мин	Налажење у намирницама	Физиолошка улога у организму	Дневне потребе	Недостатак изазива
С	-паприка, першун, купус -јагода, купина, малина, рибизла, шипурак, лимун, киви, грејпфрут, поморанџа	одржавање нормалне анатом. грађе, регулација метаболизма, стварању стероидних хормона, црвених крвних зрнаца и хемоглобина, повећава одбрамбене способности	70 mg	крварење из десни- смањење опште отпорности организма
В 1	-пивски квасац -житарице (љуска и клица) -грашак, пасуљ, лиснато поврће -коштуњаво воће	правилан метаболизам хранљивих материја, учествује у више од 20 ензимских реакција метаболизма угљених хидрата, масти и протеина	зависе од енергетске вредности оброка (0.5mg на 4,2 MJ)	дефицит овог витамина у нашој исхрани је реткост
В 2	изнутрице- сир- легуминозе	целуларна респирација, регулација метаболизма глуцида, масти и протеина	од 1,1mg до 1,6mg	
PP- faktor	-житарице, квасац -лиснато поврће -јетра,- месо, риба	као и остали вит. В групе, улази у састав ензима за ћелијски метаболизам	11 – 16 mg	

ХИГИЈЕНА И СХРАНЕ

- ❖ **Животне намирнице** се по пореклу деле на:
 - **вегетативне** (житарице, воће, поврће);
 - **анималне** (месо, млеко, риба, јаја и др.);
 - **минералне** (кухињска со, вода и др.) и
 - **синтетичке** (винобран, разни конзерванси и адитиви).



- ❖ **Оптимални садржај намирница у дневном оброку (у процентима):**
 - житарице и производи од жита (30 – 35%);
 - поврће и воће (15 – 20%);
 - месо, риба, јаја (10%);
 - млеко и млечни производи (15 – 20%);
 - масти и уља (10 – 15%) и
 - шећер и шећерни концентрати (10%).

ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ

❖ Житарице су

група намирница у коју спадају:
пшеница, раж, јечам, овас,
кукуруз, пиринач, просо и
хељда.



❖ Производи од житарица су:
брашно, хлеб, пецива и
тестенине.

ХИГИЈЕНА И СХРАНЕ

- ❖ **Заједничко за поврће и воће** је мала енергетска вредност, пуно минерала, витамина, угљених хидрата и дијетних влакана, па имају значајну заштитну улогу у организму.



- ❖ **Поврће се дели на:**
 - лиснато и зељасто;
 - плодовито и коренасто;
 - кромпир и
 - махунасто поврће (легуминозе).

- ❖ **Воће се дели на:**

- воће богато водом (јабукe, крушке, грожђе, трешње, вишње, јагоде, малине, купине, боровнице, диње, лубенице, кајсије, брескве, лимун, смокве, ...) и
- воће богато мастима (орах, лешник, бадем, кикирики, семенке сунцокрета и бундеве).



ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ

❖ *Месо, риба и јаја*

је група намирница анималног порекла, богата беланчевинама, али и значајним количинама витамина.



ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ

- ❖ *Млеко* је намирница под којом подразумевамо пре свега кравље млеко. Млеко има велики проценат воде, али и значајне и веома искористљиве нутријенте (беланчевине, масти, угљени хидрати) што га убраја у комплетну намирницу.



- ❖ **Млечни производи се деле на:**
 - кисело-млечне (кисело млеко и јогурт);
 - масне производе (маслац, путер, кајмак и павлака) и
 - сир (масни, полумасни и посни).

ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ

❖ **Масти и уља**

- су намирнице исте (велике) енергетске вредности које би требале да задовоље око 15% наших дневних потреба за енергијом.
- У масти спадају свињска маст, лој, путер и масло.
- У уља спадају рибље уље, хладно цеђено уље, рафинирано уље и маргарин.



ХИГИЈЕНА И СХРАНЕ

❖ Конзервисање намирница

је поступак који обезбеђује њихову дуготрајну употребу и спроводи се уз примену следећих метода:

- **физичке методе** (сушење, смрзавање, пастеризација и гама-зрачење);
- **хемијске методе** (употреба соли, сирћета, шећера и бројних конзерванаса);
- **физичко-хемијске** (сушење на диму) и
- **биохемијске** (сиреви, туршије, врење вина).



ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ

❖ Болести недовољне и преобилне исхране

како и сам назив говори, настају због некоректног уноса хране уз шта обично иде и једноличност, дакле, лош квантитативни и квалитативни аспект исхране.

❖ Најчешће болести недовољне исхране су потхрањеност и гладовање, рахитис, зубни каријес и др.

❖ Као логична последица преобилне исхране је појава гојазности. И једна и друга аномалија носи своје ризике као и штетне последице.



ХИГИЈЕНА И СХРАНЕ

❖ Тровања храном се дешавају:

- на примарном (затроване биљке и животиње) и
- на секундарном нивоу (због нахигијенске обраде, транспорта и складиштења намирница).



Тровања (контаминације) могу бити:

- ❑ биолошка (бактерије и паразити);
- ❑ хемијска (хемијска средства за заштиту намирница) и
- ❑ радиоактивна (због изложености хране радиоактивном зрачењу).

ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ

❖ Санитација објеката јавне и друштвене исхране

отвореног и затвореног типа одувек је била обавезна због тога што је храна веома „плодно тло“ за развој многобројних штетних микроорганизама.

❑ У ту сврху се поштују норме при избору локације, изградњи, а нарочито употреби и одржавању ових објеката.

❑ Грађевински гледано, објекти морају да имају подељене просторе:

- **производни простор** (магацин, кухиња, санитарни блок за особље) и
- **простор за кориснике** где спадају трпезаријски блок и санитарни чвор.



ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ



❖ Општа правила у раду објеката јавне исхране су:

- беспрекорна хигијена у сваком сегменту производње и конзумирања хране;
- особље из нечисте стране (магацини, груба обрада, санитарни блок и перионице посуђа) не може да ради у чистој страни (кухиња);
- особље које ради на одржавању чистоће не сме учествовати у процесу производње и
- санитарни преглед запослених је обавезан и спроводи се на сваких 6 месеци.

ХИГИЈЕНА УЧЕЊА

❖ Хигијена учења

је специфична грана хигијене која обухвата скуп поступака који имају за циљ ефикасније учење, боље запамћивање, уз очување здравог интересовања и за све друге активности својствене здравој личности.



❖ **Правилно учење** је индивидуално променљива категорија, али постоје и нека општа места која су прихватљива за сваког појединца, где спадају:

- вежбање концентрације;
- тражење помоћи;
- мирно место за учење;
- прави избор времена за учење;
- подела градива (на смисаоне целине);
- читање текста (са разумевањем);
- подвлачење важних делова и
- наглас учење са преслишавањем.

ХИГИЈЕНА УЧЕЊА



- ❖ Фактори који утичу на учење су:
 - амбициозност;
 - способност;
 - мотивација;
 - ниво потреба и
 - примењене методе.

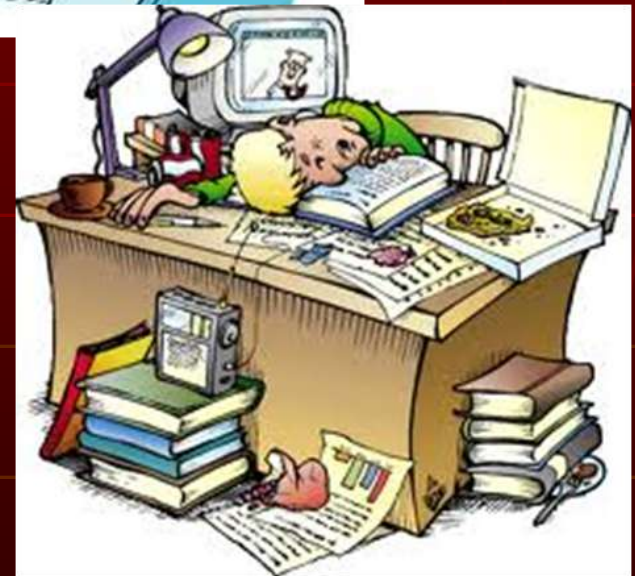
❖ Ефикасност учења се повећава, ако је оно добро организовано и иде логичним током, који подразумева:

- умерену ситост човека;
- период загревања и
- рад по 45 минута, уз редовне паузе (15min).



ХИГИЈЕНА УЧЕЊА

- ❖ За успешност у учењу од велике важности су:
 - *радне навике* (навика места, времена и планирање других активности);
 - *мотивација* (проналажење циља и размишљање о бољој будућности) и
 - *примењене методе* (читање да би разумели смисао градива, подела градива на смисаоне делове, понављање градива, подвлачење, белешке, преслишавање и давање одговора на замишљена питања).



ХИГИЈЕНА УЧЕЊА



- ❖ Да ли је учење стварно било успешно знаћемо преко неких критеријума:
 - ако се на основу пажљивог проверавања сваке чињенице јасно схвати његова суштина, разуме смисао и значај;
 - ако се чешћим обнављањем градиво трајно усвоји;
 - ако се знање може успешно применити;
 - ако се учено градиво може сажети у неколико реченица;
 - ако се уклапа у раније стечено знање и доприноси изграђивању јединствене сазнајне целине и
 - ако подиже ниво образованости и доприноси развоју способности.