

Olejniczak Dominik, Taraś Katarzyna, Religioni Urszula, Czerw Aleksandra. Ocena nawyków higienicznych u młodzieży w wieku licealnym = The rating of hygiene habits in people of secondary school age. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(8):36-46. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.22426](https://doi.org/10.5281/zenodo.22426)
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.22426>
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/600221>
POL-index <https://pbn.nauka.gov.pl/polindex/browse/article/article-43cd4092-dbdb-4b02-a7ae-2eac6e953390>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%288%29%3A36-46>
Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011–2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 20.06.2015. Revised 15.07.2015. Accepted: 25.07.2015.

Ocena nawyków higienicznych u młodzieży w wieku licealnym

The rating of hygiene habits in people of secondary school age

Dominik Olejniczak¹, Katarzyna Taraś², Urszula Religioni¹, Aleksandra Czerw¹

¹Warszawski Uniwersytet Medyczny
Katedra i Zakład Zdrowia Publicznego
ul. Banacha 1a,
02-097 Warszawa

²Studenckie Koło Naukowe Zdrowia Publicznego
Warszawski Uniwersytet Medyczny
Katedra i Zakład Zdrowia Publicznego
ul. Banacha 1a,
02-097 Warszawa

Adres do korespondencji:
Dominik Olejniczak
Warszawski Uniwersytet Medyczny
Katedra i Zakład Zdrowia Publicznego
ul. Banacha 1a,
02-097 Warszawa

dominikolejniczak@op.pl

Tel: 22 599 21 80

Fax: 22 599 21 81

Streszczenie

Wprowadzenie

Dbanie o higienę jest istotnym elementem w życiu człowieka. Pozwala zachować zdrowie oraz zmniejsza ryzyko występowania niektórych chorób.

Już od najmłodszych lat człowiek uczy się podstawowych czynności higienicznych.

Z upływem lat dbanie o higienę rąk, twarzy i ciała staje się bardziej istotne.

Material i metoda

W badaniu wzięło udział 417 licealistów, w tym 226 kobiet i 191 mężczyzn. Wszyscy respondenci byli w wieku 17-19 lat, a niemal 80% z nich mieszkała w mieście powyżej 500 tys. mieszkańców.

Do badania został wykorzystany autorski kwestionariusz w formie papierowej. Zawierał on 21 pytań dotyczących badanego problemu oraz 3 pytania dotyczące wieku, płci oraz miejsca zamieszkania badanych osób.

Uzyskane wyniki poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem testu Chi2 Pearsona. Za istotne statystycznie różnice uznano te, dla których prawdopodobieństwo $p < 0.05$.

Wyniki

Zdecydowana większość licealistów bierze kąpiel - codziennie 60% badanych. Żaden ankietowany licealista nie kąpie się dwa razy w tygodniu. Ponad połowa 55% ankietowanych odpowiedziała, że myje włosy codziennie. Żaden z ankietowanych nie odpowiedział że w ogóle nie myje włosów. Na pytanie jak często ankietowani myją zęby, ponad połowa 54% odpowiedziała, że myje zęby dwa razy dziennie.

Wnioski

Zachowania higieniczne licealistów są zadowalające. Można stwierdzić, że licealiści dbają o swoją higienę osobistą. Prawie każdy z nich codziennie myje zęby oraz całe ciało. Ponad połowa ankietowanych chodzi kontrolnie do dentysty, oraz stosuje różne dodatkowe preparaty do mycia jamy ustnej, co prowadzi do poprawy stanu uzębienia. Zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia w przyszłości poważniejszych problemów z zębami.

Respondenci dbają o mycie rąk po wyjściu z toalety lub przyjeździe do domu. Obniża to ryzyko zapadnięcia na infekcje i choroby, wynikające z braku zachowania higieny.

Słowa kluczowe: higiena, zachowania zdrowotne, młodzież.

Abstract

Introduction

Taking care of your hygiene is a key element in human life. Allows you to stay healthy and reduce the risk of certain diseases.

From an early age man learns basic personal hygiene. Over the years, taking care of the hygiene of the hands, face and body becomes more important.

Material and methods

In the study, 417 high school students participated, including 226 women and 191 men. All respondents were aged 17-19 years, and almost 80% of them lived in the city more than 500 thousand residents. The survey questionnaire was used author of the paper. It included 21 questions on the test problem, and three questions on age, gender and place of residence of individuals.

The results were statistically analyzed using Pearson Chi2 test. The differences were considered statistically significant those for which the probability of $p < 0.05$.

Results

The vast majority of high school students taking a bath - every day 60% of the respondents. No high school student respondent does not bathe twice a week. More than half of the 55% of respondents said that washing your hair every day. None of the respondents did not answer it at all does not wash hair. When asked how often respondents brush their teeth, more than half of the 54% said that brushing teeth twice a day.

Conclusions

Hygienic behavior of high school students are satisfactory. It can be concluded that high school students take care of their personal hygiene. Almost all of them daily brushing teeth and body. More than half of the respondents regard as controls to the dentist, and uses a variety of additional preparations for washing the mouth, which leads to the improvement of the teeth. Reduces the likelihood of future serious problems with their teeth. Respondents care about washing their hands after going to the toilet or returning home. This reduces the risk of developing infections and diseases due to lack of hygiene.

Key words: hygiene, health behaviour, young people.

Wprowadzenie

Nawyki higieniczne stanowią istotny element zachowań zdrowotnych, szczególnie zachowań zdrowotnych młodzieży.

Higiena osobista jest czynnikiem mającym wpływ na stan zdrowia człowieka; stanowi jedną z jego głównych determinantów. Pozwala na zwiększenie szans na utrzymanie zdrowia na pożądanym poziomie. Zachowania związane z higieną są uwarunkowaniem modyfikowalnym, a więc edukacja zdrowotna w tym kierunku, prowadzona na odpowiednio wczesnym poziomie wiekowym zwiększa szanse na wygenerowanie pozytywnego zachowania zdrowotnego, polegającego na przestrzeganiu jej podstawowych zasad. Wpływa to pozytywnie nie tylko na człowieka, ale także na jego otoczenie.[1]

Okresem w życiu człowieka, w którym należy szczególnie dbać o higienę i czystość ciała jest dojrzewanie. W tym okresie dochodzi do wielu zmian w organizmie człowieka, w tym zmian dotyczących wyglądu zewnętrznego, i choć są to zmiany naturalne, które nie

powinny wzbudzać niepokój, trzeba zwrócić na nie szczególną uwagę i w związku z nimi większą wagę przykładać do zachowania higieny osobistej.

Celem pracy jest poznanie i poddanie ocenie nawyków związanych z zachowaniami zdrowotnymi młodzieży w wieku licealnym w zakresie higieny.

Material i metoda

Prezentowane badanie przeprowadzone zostało w dwóch warszawskich liceach w październiku 2013 roku oraz we wrześniu 2014 roku. W badaniu wzięło udział 417 licealistów, w tym 226 kobiet i 191 mężczyzn. Wszyscy respondenci byli w wieku 17-19 lat, a niemal 80% z nich mieszkała w mieście powyżej 500 tys. mieszkańców.

Do badania został wykorzystany autorski kwestionariusz w formie papierowej. Zawierał on 21 pytań dotyczących badanego problemu oraz 3 pytania dotyczące wieku, płci oraz miejsca zamieszkania badanych osób.

Postawiono następujące hipotezy:

H1: Kobiety biorą częściej kąpiel/prysznic niż mężczyźni.

H2: Kobiety częściej myją włosy niż mężczyźni.

H3: Mężczyźni rzadziej myją zęby niż kobiety.

H4: Respondenci częściej myjący zęby, częściej odbywają również kontrolne wizyty stomatologiczne.

H5: Osoby często myjące ręce, dokonują tej czynności także po zabawie z psem lub kotem częściej niż pozostali respondenci.

H6: Mężczyźni rzadziej niż kobiety myją przed spożyciem warzywa i owoce.

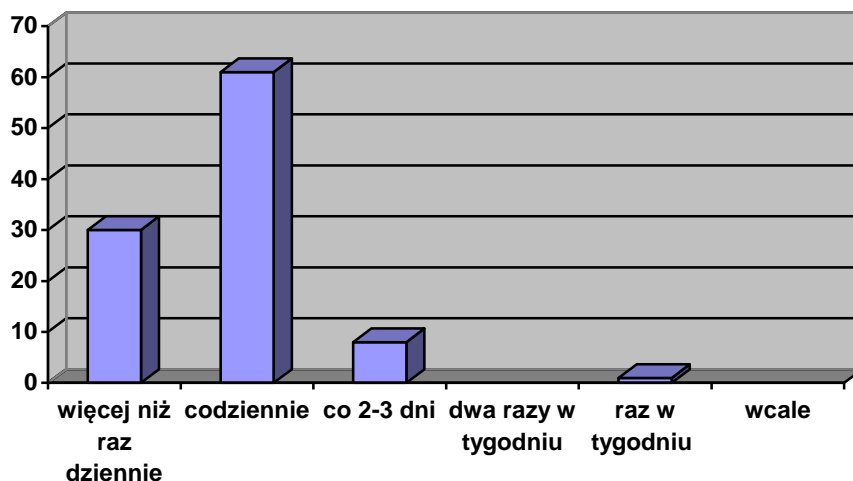
H7: Kobiety rzadziej niż mężczyźni mają problemy skórne.

H8: Mężczyźni śpią krócej niż kobiety.

Wyniki poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem programu STATISTICA v.10. Weryfikację hipotez oparto o test χ^2 -Pearsona. Wyniki istotne statystycznie przyjęto dla współczynnika istotności statystycznej $p \leq 0.05$.

Wyniki

W pierwszym pytaniu respondenci zostali zapytani, ile razy w tygodniu biorą kąpiel lub prysznic. 61% z nich wskazała, iż codziennie, a 30% - więcej niż raz dziennie. Jednak niemal co dziesiąty ankietowany wskazał, iż bierze kąpiel rzadziej – 8% z nich co 2-3 dni, 1% - raz w tygodniu (wykres 1). Nie wykazano istotnych różnic ze względu na płeć ($p > 0.05$).



Wykres 1. Ile razy w tygodniu bierzesz kąpiel / prysznic ?

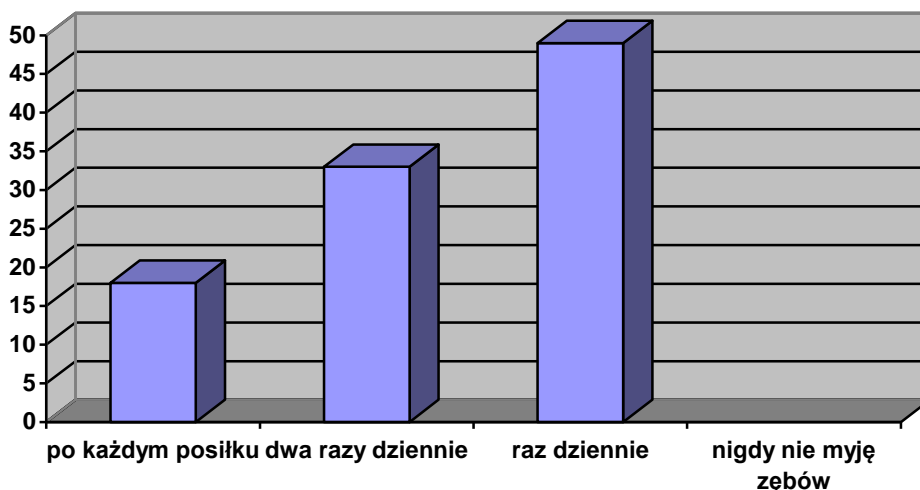
Źródło: badanie własne.

Ponad 80% respondentów do mycia ciała używa żelu pod prysznic. Pozostali wskazali różnego rodzaju mydła: antybakteryjne, w płynie lub mydło toaletowe. Do higieny okolic intymnych badani licealiści najczęściej używają mydła (49%), żeli pod prysznic (27%) czy innych specjalnych, przeznaczonych do tego celu, preparatów (22%).

Wszyscy ankietowani używają antyperspirantów. 65% z nich stosuje dezodoranty kilka razy dziennie, 34% codziennie, a 1% kilka razy w tygodniu.

Ponad połowa respondentów (58%) codziennie myje włosy. Niemal 40% licealistów myje włosy co 2-3 dni. Kilka osób (2% badanych) wskazało na odpowiedź „raz w tygodniu”. Nie istnieje statystycznie istotna zależność pomiędzy częstością mycia włosów a płcią respondenta ($p > 0.05$).

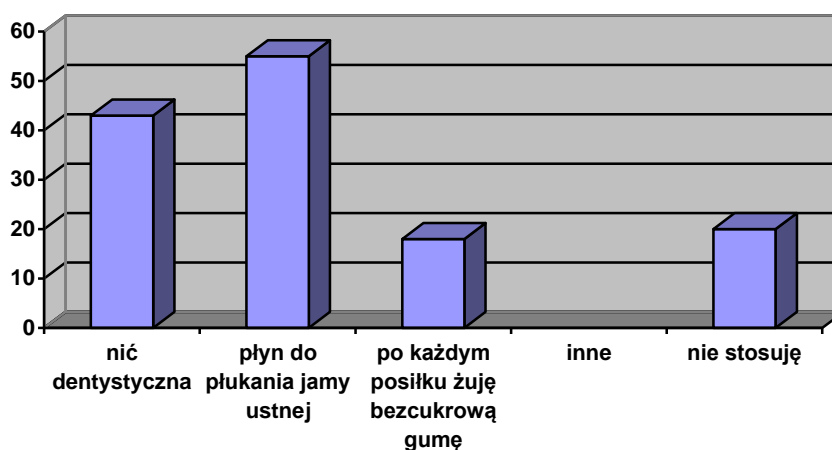
Licealiści zapytani zostali o częstość mycia zębów. Po każdym posiłku robi to około 18% badanych, 2 razy dziennie – 33%, a 49% ankietowanych wskazało, iż myje zęby 1 raz dziennie, co jednak nie jest związane z płcią respondenta ($p > 0.05$). Wyniki zostały zaprezentowane na wykresie nr 2.



Wykres 2. Jak często myjesz zęby?

Źródło: badanie własne.

Poza myciem zębów, 55% ankietowanych stosuje płyn do płukania jamy ustnej, 43% nieć dentystyczną, a 18% badanych po każdym posiłku żuje bezcukrową gumę (respondenci mieli możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi). Grupa 20% badanych licealistów poza myciem zębów nie stosuje innych preparatów do higieny jamy ustnej. Szczegółowe zestawienie odpowiedzi zaprezentowano na wykresie 3.



Wykres 3. Czy oprócz mycia zębów stosujesz jeszcze inne preparaty do higieny jamy ustnej? (możliwość wielokrotnego wyboru)

Źródło: badanie własne.

Ponad 62% badanych licealistów chodzi na regularne wizyty kontrolne do stomatologa. Istnieje statystycznie istotna zależność pomiędzy częstością mycia zębów a uczestnictwem w wizytach stomatologicznych ($p=0.00031$). Osoby, które myją zęby po każdym posiłku znacznie częściej chodzą na wizyty kontrolne niż pozostali respondenci.

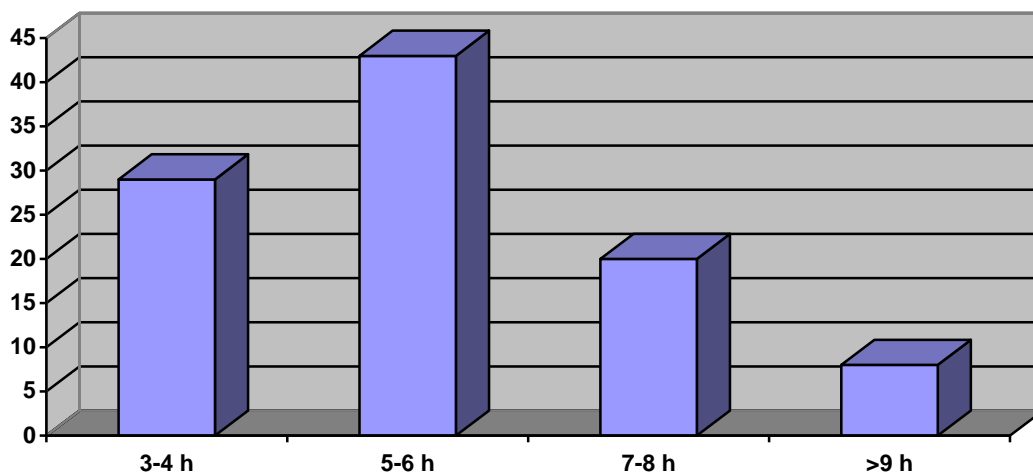
Niemal wszyscy ankietowani deklarują, że myją ręce po wyjściu z toalety. Rzadko robi to 4% licealistów, a nigdy – 2%. Blisko 50% osób myje ręce przed posiłkiem. Odpowiedź „czasem” wskazało 7% respondentów, 43% licealistów zwykle nie myje rąk przed posiłkiem. Po zabawie z psem lub kotem 51% badanych myje ręce. Czasem robi to 3% osób. Niemal 90% respondentów, którzy myją ręce przed posiłkiem, myje je również po zabawie z psem lub kotem, co wskazuje na istotne statystycznie powiązanie między wskazanymi nawykami higienicznymi ($p=0.0001$).

Ponad 53% ankietowanych myje przed zjedzeniem owoce i warzywa. Badano zależność pomiędzy częstością mycia owoców i warzyw przed jedzeniem a płcią respondenta. Analiza statystyczna wykazała, iż istnieją istotne różnice pomiędzy tymi zmiennymi ($p=0.00629$). Kobiety częściej niż mężczyźni myją przed spożyciem warzywa i owoce.

Ponad 20% ankietowanych licealistów ma problemy skórne. Nie istnieje jednak zależność pomiędzy występowaniem tych problemów a płcią respondenta ($p>0.05$). Problem ten wskazało 60% kobiet i 40% mężczyzn. Większość respondentów (58%) stosuje specjalne środki do pielęgnacji cery trądzikowej, a 66% konsultuje swój problem z dermatologiem.

Aż 92% licealistów na pytanie „Jak często zmieniasz bieliznę?” odpowiedziało: „codziennie”, 5% ankietowanych wskazało, iż co 2 dni, 2% - co 2-4 dni, a 1% - raz w tygodniu.

Niemal 43% respondentów śpi 5-6 godzin w ciągu doby. Co trzeci badany licealista sypia zaledwie 3-4 godziny. Od 7 do 8 godzin przeznaczają na sen 20% ankietowanych, a 8% z nich śpi ponad 9 godzin w ciągu doby (wykres 4). Istnieją istotnie statystycznie różnice pomiędzy ilością snu a płcią respondenta ($p=0.00002$). Podczas gdy niemal połowa kobiet (49%) sypia zwykle 5-6 godzin w ciągu doby, największa grupa mężczyzn (41%) przesypia zaledwie 3-4 godziny.

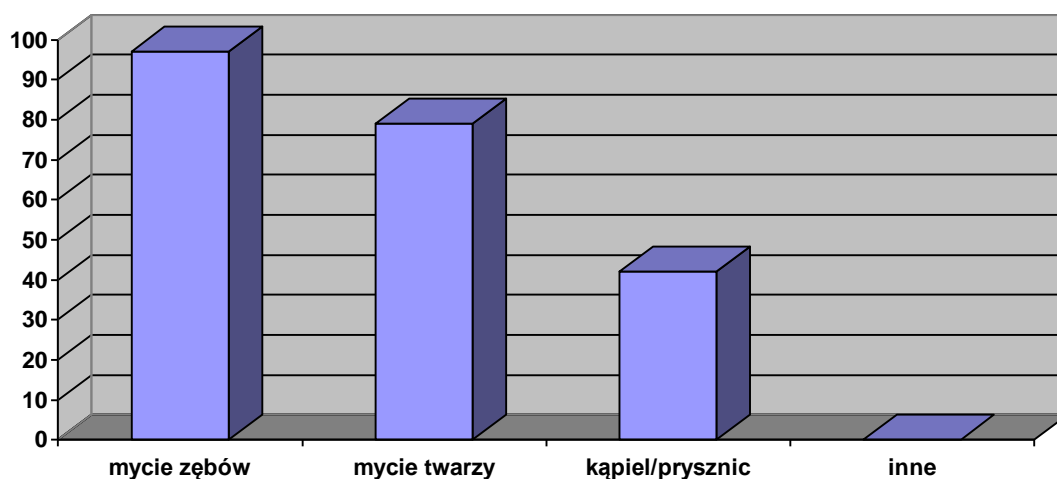


Wykres 4. Ile godzin śpisz w ciągu doby?

Źródło: badanie własne.

Zdecydowana większość badanych licealistów wskazała, iż nie wietrzy swojego pokoju przed snem ani przed nauką. Regularnie robi to jedynie 8% ankietowanych.

Respondenci zostali zapytani również o czynności, które zaliczają do porannej toalety (możliwość wielokrotnego wyboru). Większość z nich wskazała w tej kwestii na mycie zębów, 79% osób – mycie twarzy, a 42% prysznic lub kąpiel. Żaden ankietowany nie wskazał innej, własnej odpowiedzi, co prezentuje wykres 5.



Wykres 5. Co zaliczasz do porannej toalety? (możliwość wielokrotnego wyboru)

Źródło: badanie własne.

Dyskusja

Według badań przeprowadzonych przez Państwowy Zakład Higieny w 2001 roku, większość Polaków deklaruje dbałość o higienę osobistą. Nieco ponad połowa badanych myje codziennie całe ciało. Natomiast co dziesiąty ankietowany myje się tylko kilka razy w miesiącu. 40% ankietowanych odpowiedziało że codziennie myje również włosy. W niniejszej pracy 60% badanych bierze kąpiel lub prysznic codziennie. Duża grupa ankietowanych myje ciało nawet więcej niż raz dziennie – 30%. Ponad połowa – 55% respondentów, wskazała że myje włosy codziennie. Tym samym badanie własne potwierdza wyniki badań Państwowego Zakładu Higieny [2]

Wyniki obu badań dotyczących mycia ciała i włosów są do siebie zbliżone. Częstotliwość tych dwóch czynności zależy od samooceny i postawy człowieka wobec dbania o higienę.

Badania przeprowadzone przez Państwową Inspekcję Sanitarną, a dotyczące problemów zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej pokazały, że 68% badanych myje zęby 2 razy dziennie. Ponadto 73% osób myje ręce przed posiłkiem oraz prawie każdy uczeń – 91% myje ręce po wyjściu z toalety. [3]

Również badania przeprowadzone przez Państwowy Zakład Higieny w 2001 roku wykazały, że 81% osób myje ręce zawsze po przyjeździe do domu, a 91% badanych myje ręce po skorzystaniu z ubikacji. [2]

Niniejsze badanie wykazało, że 54% respondentów myje ręce 2 dziennie. Podobnie jak w badaniach Państwowej Inspekcji Sanitarnej, w badaniach autorskich wykazano, iż 90% badanych zawsze myje ręce po wyjściu z toalety, a 87% - myje ręce przed posiłkiem. Podsumowując wszystkie trzy badania można postawić tezę, że młodzież dba o higienę rąk poprzez regularne ich mycie. Jest to istotny element postępowania w profilaktyce licznych chorób, ponieważ zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji i incydentów powiązanych z brakiem higieny np. infekcji skóry, czy niektórych chorób zakaźnych.

Liczne badania wskazują, iż jednym z głównych problemów zdrowotnych młodzieży są problemy skórne. Pogarsza to jej samopoczucie i pewność siebie. Jednak z badań przeprowadzonych przez Wojtyłę-Buciorę na temat zachowań zdrowotnych młodzieży licealnej można wywnioskować, że tylko mały odsetek młodych osób ma problemy z trądzikiem. Tylko 8% badanych wypowiedziało się negatywnie na temat wyglądu swojej skóry. W autorskim badaniu można było zauważyć, że grupa osób z problemami z trądzikiem wynosi prawie 40%. [4]

Problemy skórne dotyczą również młodzieży z wyższych przedziałów wiekowych. Jedną z metod zapobiegania problemom tej natury jest propagowanie wiedzy na temat właściwej pielęgnacji twarzy, w tym stosowania specjalnie do tego celu przeznaczonych preparatów.

Analizując badanie HBSC z 2010 roku wykonane na grupie gimnazjalistów można stwierdzić, że 78% ankietowanych myje zęby dwa razy dziennie, natomiast 23% osób myje zęby tylko raz dziennie. W niniejszej pracy wykazano, że ponad połowa badanej młodzieży – 54% myje zęby codziennie, a raz dziennie myje 12% osób. Codzienna higiena jamy ustnej jest jednym z najistotniejszych zachowań prozdrowotnych młodzieży. Zaniedbanie tego elementu może skutkować nie tylko zmianami w obrębie zębów i przyzębia oraz dziąseł, lecz także na przykład chorobami serca. W tym celu, obok higieny jamy ustnej, należy także zwracać uwagę na składniki diety, ograniczając produkty bogate w cukry proste. [5]

Nawiązując do badań Państwowego Zakładu Higieny przeprowadzonych w 2001 roku, 65% badanych zmienia bieliznę codziennie a 23% osób kilka razy w tygodniu. Tylko raz w tygodniu zmienia bieliznę 6% osób. Według autorskich badań 92% ankietowanych zmienia bieliznę codziennie, natomiast raz w tygodniu 2 osoby (1%). Jest to szczególnie istotne zachowanie zdrowotne w kontekście zachowania higieny; zmniejsza ryzyko pojawienia się przykrego zapachu, co w okresie dojrzewania jest niezwykle istotnym elementem, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia uszkodzeń ciała takich jak np. odparzenia. [6]

Państwowy Zakład Higieny przeprowadził także badania na temat częstotliwości stosowania dezodorantów. Pokazały one, że 50% ankietowanych codziennie stosuje dezodoranty, natomiast 20% nie stosuje ich wcale. Badanie autorskie wykazało, że 100% badanych osób stosuje dezodoranty. Jest to o tyle istotne, iż stosowanie takich środków higieny i higieny intymnej w połączeniu z regularnym myciem ciała poprawia komfort fizyczny i psychiczny, a także ułatwia funkcjonowanie w społeczności uczniów oraz zwiększa akceptację społeczeństwa. [7]

Wnioski

Z przedstawionych wyników badań wynika, że zachowania higieniczne licealistów są na zadowalającym poziomie. Można stwierdzić, że licealiści dbają o swoją higienę osobistą. Prawie każdy z nich codziennie myje zęby oraz całe ciało. Można zatem konkludować, iż swoim postępowaniem grupa badana minimalizuje ryzyko wystąpienia chorób związanych z brakiem higieny osobistej. Taka wiedza i postępowanie stanowi również potencjał do wykorzystania na przykład w postaci edukowania rodziców, czy rodzeństwa.

Odnosząc się do wyniku badania mówiącego, iż ponad połowa ankietowanych chodzi kontrolnie do dentysty, oraz stosuje różne dodatkowe preparaty do mycia jamy ustnej, co prowadzi do poprawy stanu uzębienia można stwierdzić, iż nie jest to wynik zadowalający. Taki stan rzeczy stwarza realne zagrożenie wzrostu przypadków chorób zębów i przyzębia. Można zatem konkludować, że grupa wykazuje zapotrzebowanie w zakresie edukacji dotyczącej higieny jamy ustnej; jej metod oraz konsekwencji zaniechań na tym polu.

Respondenci dbają o mycie rąk po wyjściu z toalety lub przyjeździe do domu. Ma to znaczny wpływ na poprawę stanu higieny młodzieży i świadczy o nabyciu umiejętności automatycznego wykonywania czynności prozdrowotnej- w tym przypadku higieny rąk.

Mniej niż połowa ankietowanych cierpi z powodu problemów ze skórą. Większość z tych osób stosuje specjalne środki do walki z trądzikiem i korzysta z porad dermatologa. Szczególnie ta ostatnia deklaracja świadczy o wysokim poziomie świadomości i umiejętności szukania rozwiązań tego rodzaju problemów zdrowotnych .

Z przeprowadzonego badania wynika, że młodzież śpi mniej więcej 5-6 godzin w ciągu doby. Natomiast prawie ¼ ankietowanych sypia tylko 3-4 godziny na dobę. Jest to zdecydowanie zbyt krótko, by organizm w pełni się zregenerował. Taki stan rzeczy może skutkować brakiem koncentracji w czasie zajęć lekcyjnych, a także problemami z przyswajaniem wiedzy. Być może należy podjąć edukację w tym zakresie i obok przekazywania wiedzy dotyczącej racjonalnego żywienia, czy aktywności fizycznej, podkreślić rolę snu dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu.

Piśmiennictwo

1. Murawska-Ciałowicz E., Zawadzki M., „*Higiena: podręcznik dla studentów kosmetologii*”, Wydawnictwo Medyczne Górnicki, Wrocław 2009.
2. Cianciara D., Miller M., Przewłocka T., „*Zwyczaje higieniczne Polaków*”, Zakład Promocji Zdrowia Państwowego Zakładu Higieny Warszawa 2001.
3. Materiały Państwowej Inspekcji Sanitarnej „*Raport z analizy danych ankietowych pochodzących z badania zwyczajów żywieniowych i zdrowotnych młodzieży w gimnazjach*”, Warszawa 2009.
4. Wojtyła-Buciora P., „*Badania nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży licealnej i ich rodziców w celu poznania możliwości optymalizacji programów edukacyjnych i działań z zakresu promocji zdrowia*”, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Katedra Medycyny Społecznej Zakład Higieny, Poznań 2011.

5. Mazur J., Małkowska-Szcutnik A., "Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej na podstawie badań HBSC 2010", Zakład Ochrony i Promocji Zdrowia Dzieci i Młodzieży Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.

6. Cianciara D., Miller M., Przewłocka T., "Zwyczaje higieniczne Polaków", Zakład Promocji Zdrowia Państwowego Zakładu Higieny Warszawa 2001.

7. Cianciara D., Miller M., Przewłocka T., "Zwyczaje higieniczne Polaków", Zakład Promocji Zdrowia Państwowego Zakładu Higieny Warszawa 2001.