

Mestna občina Celje

Komisija Mladi za Celje

# POJAV AKEN MED OSNOVNOŠOLCI

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA:

Ema Freitag

MENTORICA:

Lidija Voršič, prof. razrednega pouka

Osnovna šola Hudinja, marec 2022

Osnovna šola Hudinja

# POJAV AKEN MED OSNOVNOŠOLCI

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA:

Ema Freitag

MENTORICA:

Lidija Voršič,  
prof. razrednega pouka

LEKTORICA:

Petra Zidar, prof. slov.

Mestna občina Celje, Komisija Mladi za Celje

Celje, marec 2022

# KAZALO VSEBINE

---

POVZETEK	3
<b>1 UVOD</b>	<b>4</b>
1.1 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE	4
1.2 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA VPRAŠANJA IN HIPOTEZ	4
1.3 METODA RAZISKOVANJA	5
1.3.1 METODA DELA Z LITERATURO	5
1.3.2 METODA ANKETIRANJA	5
1.3.3 METODA OBDELAVE PODATKOV	5
<b>2 TEORETSKE OSNOVE</b>	<b>6</b>
2.1 KOŽA	6
2.2 ZGRADBA KOŽE	6
2.2.1 POVRHNIJICA	6
2.2.2 USNJICA	7
2.2.3 PODKOŽJE	7
2.3 TIPI KOŽE	8
2.3.1 NORMALNA KOŽA	8
2.3.2 MASTNA KOŽA	8
2.3.3 SUHA KOŽA	8
2.3.4 MEŠANA KOŽA	8
2.4 NEGA KOŽE	9
2.4.1 NEGA MASTNE KOŽE	10
2.4.2 NEGA SUHE KOŽE	10
2.4.3 NEGA NORMALNE IN MEŠANE KOŽE	10
2.5 TEŽAVE S KOŽO OBRAZA	11
2.5.1 AKNE IN MOZOLJI	11
2.5.2 MILIJE	12
2.5.3 OGRCI	12

<b>3 OSREDNJI DEL</b>	<b>13</b>
3.1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV	13
3.1.1 UČENCI, VKLJUČENI V RAZISKAVO	13
3.1.2 ALI IMAŠ TEŽAVE Z AKNAMAMI?	14
3.1.3 KDO TI SVETUJE OZIROMA S KOM SE POSVETUJEŠ GLEDE PROBLEMA Z AKNAMAMI?	15
3.1.4 KAJ UPORABLJAŠ ZA BOJ PROTI AKNAMAMI?	16
3.1.5 KJE KUPIŠ IZDELKE ZA NEGO SVOJE KOŽE?	17
3.1.6 SE POČUTIŠ MED SOŠOLCI NEPRIJETNO ZARADI AKEN?	18
3.1.7 ALI ZARADI TEŽAV Z AKNAMAMI KOGA OBISKUJEŠ?	19
3.1.8 SI AKNE NA OBRAZU PREKRIJEŠ Z LIČILI?	20
3.1.9 IMAŠ NAVADO, DA SI MOZOLJE STISKAŠ?	21
3.1.10 SI ZARADI AKEN KDAJ SPREMENIL PREHRANO?	22
3.1.11 ALI SI UGOTOVIL, DA TI DOLOČENA HRANA POVZROČA AKNE? KATERA?	23
<b>4 DISKUSIJA</b>	<b>24</b>
<b>5 ZAKLJUČEK</b>	<b>25</b>
<b>6 LITERATURA IN VIRI</b>	<b>26</b>
6.1 PISNI VIRI	26
5.2 ELEKTRONSKI VIRI	26
<b>7 PRILOGA</b>	<b>27</b>



## KAZALO SLIK

Slika 1: Zgradba kože.....	7
----------------------------	---

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Anketirani učenci glede na spol.....	13
Tabela 2: Težave z aknami .....	14
Tabela 3: Svetovanje glede aken .....	15
Tabela 4: Sredstvo proti aknam.....	16
Tabela 5: Kupovanje izdelkov za boj proti aknam.....	17
Tabela 6: Počutje v razredu.....	18
Tabela 7: Pomoč pri aknah.....	19
Tabela 8: Prekrivanje aken.....	20
Tabela 9: Stiskanje mozoljev.....	21
Tabela 10: Sprememba prehrane.....	22
Tabela 11: Prehrana IN aknavost.....	23

## KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Anketirani učenci glede na spol .....	13
Grafikon 2:Težave z aknami .....	14
Grafikon 3: Svetovanje glede aken .....	15
Grafikon 4: Sredstvo proti aknam .....	16
Grafikon 5: Kupovanje izdelkov za boj proti aknam .....	17
Grafikon 6: Počutje v razredu .....	18
Grafikon 7: Počutje v razredu.....	18
Tabela 7: Pomoč pri aknah .....	19
Grafikon 8: Prekrivanje aken .....	20
Grafikon 9: Stiskanje mozoljev .....	21
Grafikon 10: Sprememba prehrane .....	22



## POVZETEK

---

V svoji raziskovalni nalogi sem želela ugotoviti, koliko učencev na šoli ima težave s kožo ter pri katerem spolu težave prevladujejo. Želela sem izvedeti, kako učenci skrbijo za svojo kožo in kako izberejo ustrezne kozmetične izdelke oziroma s kom se posvetujejo o težavah. Zanimalo me je tudi, ali si mozolje stiskajo oziroma prekrivajo z ličili. Ker težave s kožo vplivajo na samopodobo posameznika, me je zanimalo tudi, kako se učenci počutijo zaradi svojih težav. Ker v tem obdobju učenci pogosteje gledajo na svojo prehrano, me je zanimalo, ali zaradi aken spreminjajo prehrano oziroma se izogibajo določene hrane, ki jim povzroča akne.

Učencem sem razdelila anketne vprašalnike, s katerimi sem potrdila oziroma ovrgla hipoteze.

Ugotovila sem, da se redne težave s kožo pojavljajo pri manj kot polovici učencev, prevladujejo pa dekleta. Za kožo dekleta bolj skrbijo kot fantje, vsi pa se o težavah najpogosteje posvetujejo s starši. Dekleta si mozolje pogosteje prekrivajo z ličili, saj ne želijo, da mozolje kdo vidi, prav tako si jih pogosteje stiskajo kot fantje. Redko so si zaradi pojava aken spremenili prehrano ali celo ugotovili, katera hrana bi jim lahko povzročala pojav aken.



# 1. UVOD

---

## 1.1. NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

Kot marsikateri najstnik mojih let se tudi jaz pogosto ukvarjam z vprašanjem, zakaj imam mozolje oziroma akne in kako se jih znebiti. V šoli sem opazila, da ima podobne težave še kar nekaj vrstnikov. Nekateri imajo še večje težave z aknami kot jaz. Dali so mi tudi občutek, kot da si vzamejo premalo časa za pravilno nego svoje kože. Pomislila sem, le na kakšne načine si sploh negujejo svojo kožo. Odločila sem se, da bom ta vprašanja podrobneje raziskala. Hude težave s kožo lahko mladostnike zaznamujejo, saj se ravno v tem obdobju najbolj obremenjujemo s svojim videzom. Zanimalo me je tudi, kako se zaradi težav s kožo učenci počutijo v razredu in kaj vse poskušajo, da bi se teh težav znebili.

## 1.2. OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA VPRAŠANJA IN HIPOTEZ

Zanimali so me odgovori na naslednja vprašanja:

- Koliko učencev na predmetni stopnji ima težave z aknami?
- Ali so težave pogostejše pri dekletih ali fantih?
- Kdo pogosteje posega po izdelkih za boj proti aknam?
- Ali spreminjajo prehrano zaradi aken in ali so kdaj ugotovili, katera vrsta hrane jim povzroča akne?
- Kako se počutijo zaradi težav s kožo?

Nato sem si na osnovi teh vprašanj zastavila hipoteze.

HIPOTEZA 1: Več kot polovica učencev od 6. do 9. razreda ima težave z aknami.

HIPOTEZA 2: Dekleta imajo manj težav s kožo kot fantje.

HIPOTEZA 3: Dekleta pogosteje posegajo po izdelkih za boj proti aknam.

HIPOTEZA 4: Več kot polovica vprašanih je spremenila prehrano zaradi aken, niso pa ugotovili, da bi jim akne povzročala določena hrana.

HIPOTEZA 5: Več kot polovica vprašanih se zaradi aken v razredu ne počuti neprijetno.

## 1.3. METODE RAZISKOVANJA

### 1.3.1. METODA DELA Z LITERATURO

Prvi korak pri mojem delu je bil zbiranje primerne literature, ki mi je dal osnovno znanje z našega predmetnega področja raziskave. Skupaj z mentorico sem jo poiskala v Osrednji knjižnici Celje in v naši šolski knjižnici. Pomoč sem poiskala tudi na medmrežju.

### 1.3.2. METODA ANKETIRANJA

Z metodo anketiranja sem pridobila podatke neposredno od posameznih anketirancev. Podatke sem pridobila na Osnovni šoli Hudinja. Pridobljeni podatki so bili glavni vir informacij. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 9 vprašanj zaprtega tipa in enega vprašanja odprtega tipa. (Priloga 1) Anketirala sem 193 učencev od 6 . do 9. razreda. Ankete so bile anonimne, kar mi je zagotavljalo, da so učenci navajali iskrene podatke o spraševani temi.

### 1.3.3. METODA OBDELAVE PODATKOV

Metoda anketiranja mi je služila pri empiričnem delu raziskave. Večina vprašanj je bilo zaprtega tipa, kar mi je omogočilo lažjo obdelavo podatkov in njihovo primerjavo. Za analizo podatkov, ki sem jih pridobila z anketo, njeno obdelavo in izdelavo grafikonov, sem uporabila Excel 2010. Končno poročilo pa je bilo izdelano v Wordu 2010.





## 2. TEORETSKE OSNOVE

### 2.1. KOŽA

Koža predstavlja 20 % človekove teže in je tako največji organ našega telesa. Ima številne naloge: uravnava telesno toploto tako, da vzdržuje stalno telesno temperaturo 36,6 stopinj Celzija, varuje nas pred pritiski, udarci, drgnjenjem in številnimi povzročitelji bolezni, oddaja vlago in s tem omogoča hlajenje. Ker koža tudi diha, lahko odrasel človek na dan odda od 500 do 700 kubičnih centimetrov tekočine. Tako koža omogoča telesu neposredno izločanje nečistoč (Lange – Ernst 1992: 13, 14).

Koža na obrazu je še posebej izpostavljena škodljivim vplivom iz okolja in je najbolj na očeh, zato je pravilna nega zelo pomembna.

### 2.2. ZGRADBA KOŽE

Koža je sestavljena iz treh plasti:

- povrhnjica (epidermis)
- usnjica (corium)
- podkožje (subcutis)

#### 2.2.1. POVRH NJICA

Povrhnjica ali pokožnica je 1,3 milimetre debela zgornja plast kože. Sestavljena je iz približno sedmih plasti odmrlih celic (poroženela plast). V najnižji plasti povrhnjice stalno nastajajo nove celice (zarodna plast). Odmrle celice odpadajo med gibanjem in pri čiščenju. V približno 28 dneh poroženelo plast izpodrinejo nove celice. V tem delu kože ni žil niti živčnih končičev, imamo pa rjava barvna zrnca (pigmenti) ter rjavo barvilo (melanin). Povrhnjica varuje telo pred povzročitelji bolezni, uravnava izhlapevanje vode ter varuje spodnje plasti kože (Hagman 1998: 25—27).

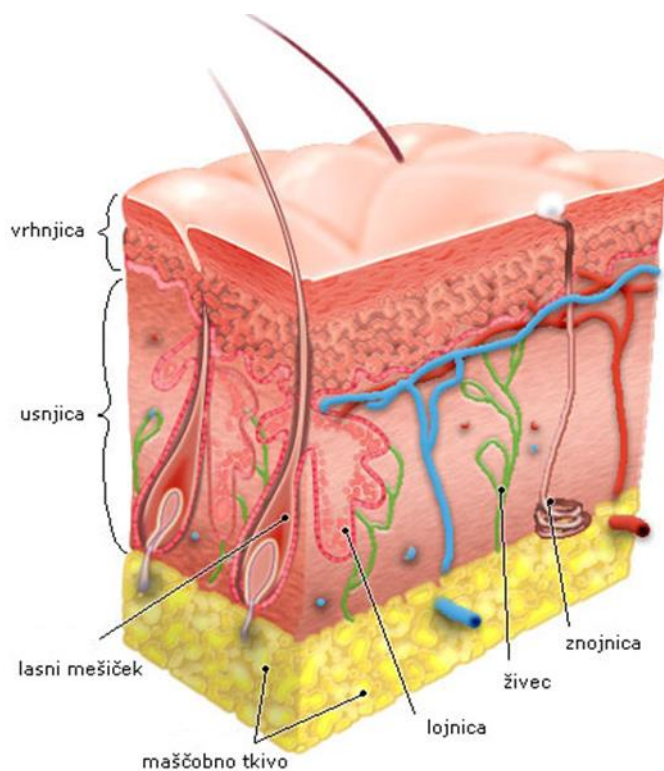


### 2.2.2. USNJICA

Leži pod povrhnjico in se nenehno obnavlja. Je zelo dejavna plast. Opravlja številne naloge. Skrbi za zaznavanje, uravnavanje temperature ter izločanje snovi. Sestavljena je iz kolagenskega tkiva ter elastina in retikulina, ki dajeta koži prožnost in čvrstost. Od njene kakovosti sta odvisna videz in staranje kože. V usnjici ležijo žleze znojnice, lojnice ter lasne korenine.

### 2.2.3. PODKOŽJE

Podkožje je plast veznega maščobnega tkiva, ki ločuje kožo od mišičnega tkiva. Tu so krvne in limfne žile, živčni končiči in maščobne celice. Ta plast preprečuje izgubo toplote, vsebuje pa tudi veliko vode (Hagman 1998: 25—27).



**Slika 1: Zgradba kože**

(Vir: <http://www.planet-lepote.com/obnavljanje-koze-ter-vpliv-hidroksi-kislin-1-del>)



## 2.3. TIPI KOŽE

### 2.3.1. NORMALNA KOŽA

Lojnice in znojnice delujejo uravnovešeno. Na otip je čvrsta, gladka in prožna, se hitro sveti, v njej so fine pore. Je rožnate barve, brez pik ali lis. Normalno kožo imajo večinoma le mladi ljudje.

### 2.3.2. MASTNA KOŽA

Lojnice in znojnice delujejo pretirano. Koža ima masten sijaj in v večini primerov ni dovolj prekrvavljena. Nagnjena je k nečistočam (mozolji, akne, razna vnetja). Ta tip kože se stara počasneje kot drugi, saj loj zadržuje vlago.

### 2.3.3. SUHA KOŽA

Lojnice in znojnice ne delujejo zadovoljivo. Koža se ne sveti in je preveč občutljiva. Videti je pusta, na njej so opazne plitve gubice. Pri nas je to najpogostejši tip kože. Med 35. in 40. letom ima suho kožo večji del prebivalstva.

### 2.3.4. MEŠANA KOŽA

Na nekaterih mestih je suha, drugje spet mastna. V večini primerov je koža mastna na nosu, bradi in čelu, drugje pa je suha.

Merila za ocenjevanje tipa kože so vsebnost vlage in maščobe, stopnja poroženelosti, stanje por, prekrvavitveni status, napetostno stanje, debelina povrhnjice, usnjice in podkožnega celičnega tkiva, občutljivost in razdraženost. Ali je koža normalna, mastna ali suha, so njene pore velike ali majhne, je občutljiva in tanka ali robustna in manj občutljiva, je vedno odvisno od podedovanih lastnosti (Lange 1992: 20—22).



Obstaja preprost način, da sami določimo svoj tip kože. Z obraza najprej odstranimo vsa ličila, nato obraz umijemo in osušimo. Počakamo 30 minut in na obraz položimo papirnato brisačo. Brisačo pritisnemo na obraz in počakamo eno minuto. Nato brisačo odstranimo in si jo ogledamo na svetlobi. Če imamo normalno kožo, se po vsej brisači pojavijo komaj opazni mastni sledovi. Pri suhi koži sledov ni. Če so po vsej brisači dobro vidni mastni madeži, imamo mastno kožo. Mastne lise le na tistih delih brisače, ki so se dotikali čela, nosu in okolice ust, pa pomenijo, da imamo mešano kožo (Pierre 2002: 12)

## 2.4. NEGA KOŽE

Kožo na obrazu je potrebno redno negovati. Pri negi kože je najpomembnejše čiščenje, ki mora biti temeljito in hkrati nežno. S kože moramo odstraniti vsa ličila, nečistoče, bakterije in odmrle celice. Osnova vsakega čiščenja kože je voda. Poleg vode uporabljamo še različna čistilna sredstva, ki morajo biti čim bolj blaga. Uporabimo lahko čistilno kremo (še posebej je primerna za odstranjevanje ličil), čistilno olje, čistilno mleko, čistilni gel ali peno ter čistilne robčke. Za čiščenje suhe kože sta primerna čistilna krema in čistilno olje. Čistilno mleko uporabljamo pri suhi in normalni koži, pri mešani in mastni koži pa so bolj primerni čistilni geli in pene. Čistilni robčki so primerni predvsem za odstranjevanje ličil. Uporaba mila za nego obraza ni najbolj priporočljiva. Čiščenju sledi osvežitev kože. Za osvežitev lahko uporabljamo različne tonike, ki hkrati tudi zapirajo pore. Tonik izberemo glede na svoj tip kože. Na koncu je potrebno kožo še nahraniti z ustrezno kremo. Izbira kreme je odvisna od potreb naše kože. Dnevna krema mora kožo vlažiti, vsebovati pa mora tudi UV - zaščito. Nočne kreme so namenjene regeneraciji kože. Primerne so predvsem za kožo, ki sama proizvaja premalo maščob (suha koža, koža pozimi ali po bolezni). (Pierre 2002: 12, 13).

K negi kože sodi tudi uporaba pilingov in čistilnih mask. Piling vsebuje drobna zrnca, ki omogočajo preprosto in učinkovito čiščenje povrhnjice. Spodbujajo regeneracijo kože in njeno prekrvavitev. Čistilne maske kožo čistijo in negujejo. Uporabljamo jih za odstranjevanje odmrlih celic ter nečistoč. Maske izbiramo glede na tip in stanje kože. Za suho kožo so primerne maske, ki kožo vlažijo, hranijo in pomirjajo. Za mastno kožo pa so primerne maske, ki krčijo pore in absorbirajo odvečno maščobo s povrhnjice. Pilingi in maske se uporabljajo enkrat do dvakrat tedensko.



[http://www.licenje.com/nasveti\\_ciscenje\\_obraza.html](http://www.licenje.com/nasveti_ciscenje_obraza.html))

Nego je potrebno prilagoditi tipu naše kože.

### 2.4.1. NEGA MASTNE KOŽE

Pri mastni koži je najpomembnejši del nege čiščenje, ki ga izvajamo zjutraj in zvečer. Nato na kožo nanesemo vlažilno kremo za mastno kožo. Enkrat ali dvakrat tedensko naredimo še blagi piling. Če želimo odpraviti masten lesk kože, si lahko pomagamo z obraznimi maskami, losjoni ter pudrom.

### 2.4.2. NEGA SUHE KOŽE

Suha koža je nežna. Potrebuje skrbno, redno nego, vendar pri uporabi kozmetičnih preparatov ne smemo pretiravati. Zvečer kožo očistimo z blagim čistilnim mlekom, nato obraz speremo z vodo ali ga osvežimo s tonikom, ki ne sme vsebovati alkohola. Na obraz nanesemo nočno kremo, ki je bogata z maščobami in vlažilnimi snovmi. Zjutraj lahko kožo umijemo le z vodo ter jo namažemo z dnevno kremo.

### 2.4.3. NEGA NORMALNE IN MEŠANE KOŽE

Zvečer si obraz očistimo s čistilnim mlekom, kremo za umivanje ali čistilnim gelom in veliko mlačne vode. Zjutraj zadostuje le voda. Pri mešani koži je potrebno mastna mesta obrisati še s tonikom. Obraz namažemo z vlažilno dnevno kremo za normalno in mešano kožo. Če so nos, čelo ali brada nekoliko mastnejši, lahko te predele pri nanosu kreme izpustimo (Felix 1991: 15—29).

### 2.4.4. NEGA NAJSTNIŠKE KOŽE

Pomembno je, da z nego kože začnemo dovolj zgodaj in ne šele takrat, ko nastopijo težave oziroma ko s svojo kožo nismo zadovoljni. Zmotno je prepričanje, da je najstniška koža mastna in da je zato treba uporabljati kozmetične izdelke, ki bodo kožo osušili. Takšni izdelki pogosto vsebujejo alkohol, ki kožo na videz izsuši, ta pa se proti temu brani s tem, da lojnice proizvajajo



še več maščobe. Tudi najstniška koža, čeprav je mastna, potrebuje vlago. Pomembno je, da najstniki kožo vsakodnevno temeljito očistijo s čistilnim mlekom in jo osvežijo s tonikom, ki naj ne vsebuje alkohola. Mila izsušijo kožo, zato niso primerna. Namesto čistilnega mleka lahko za čiščenje uporabljajo gel ali peno za umivanje obraza. Poleg obraza je potrebno očistiti tudi vrat. Čiščenje ni namenjeno samo odstranjevanju ličil, ampak tudi drugih nečistoč, ki se čez dan naberejo na obrazu. Ker je najstniška koža občutljiva, morajo biti vsa čistilna sredstva blaga. Katero kremo naj uporablja najstnik, je odvisno od vrste kože. Vsekakor naj bo hidratantna in letom primerna. Za prekrivanje nepravilnosti sta primerna korektor ali puder v stiku, vendar samo na mestih, ki jih želite prekriti. Ličila naj bodo vedno kakovostna. Enkrat na teden je priporočljiva uporaba maske ali pilinga.

(<http://www.viva.si/Po%C4%8Dutje-in-lepota/348/Najstni%C5%A1ka-ko%C5%BEa>)

## 2.5. TEŽAVE S KOŽO OBRAZA

### 2.5.1. AKNE IN MOZOLJI

Akne ali mozolji so zelo pogosto kožno obolenje. Najpogosteje prizadene mladostnike. Zaradi delovanja hormonov pride v puberteti do povečanega izločanja loja iz lojnic v koži. Loj se skozi izvodilo izloča na površino kože. Če je izločanje prekomerno, se izvodilo zamaši. Nastanejo komedoni oziroma ogrci. Če pride do vnetja, pa nastanejo rdeče bunkice z gnojnimi mehurčki. Če pride do vnetja v globljih plasteh kože, nastanejo hude oblike aken. Stanje aken se lahko poslabša zaradi nepravilne prehrane, stresa, nekaterih zdravil in drugih dejavnikov (npr. sintetičnih ali volnenih oblačil). Zdravljenje je odvisno od vrste aken. Pri blažjih oblikah je dovolj le pogosto čiščenje kože ter uporaba nemastnih krem. Pri hujših oblikah pa je potrebna uporaba zdravil. Zdravljenje je dolgotrajno.

(<http://www.bolezen.si/bolezni/kozne-bolezni/1310-akne-mozolji>)



### 2.5.2. MILIJE

Milije so bele izboklinice na koži. Nastanejo zaradi loja, ki zastane tik pod kožo. Loj ostane bel, ker nima stika z zrakom. Njihovo stanje se lahko poslabša pri uporabi premastnih krem za obraz. Za njihovo odstranjevanje je potreben obisk kozmetičarke, ki milije predre s sterilno iglo. Če jih stiskamo sami, lahko na obrazu ostanejo brazgotine.

### 2.5.2. OGRCI

Ogrci so zamašene lojnice. Nastanejo zaradi loja, ki zastane v porah. Tam se posuši in strdi. Zaradi oksidacije postane črn (Hagman 1998: 35). V boju z ogrci je pomembno redno čiščenje, pomagamo si lahko tudi s pilingi in posebnimi obliži. Stiskanje ni priporočljivo, saj lahko na obrazu ostanejo brazgotine.

<http://med.over.net/forum5/read.php?22,1124468>



## 3. OSREDNJI DEL

### 3.1. PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV

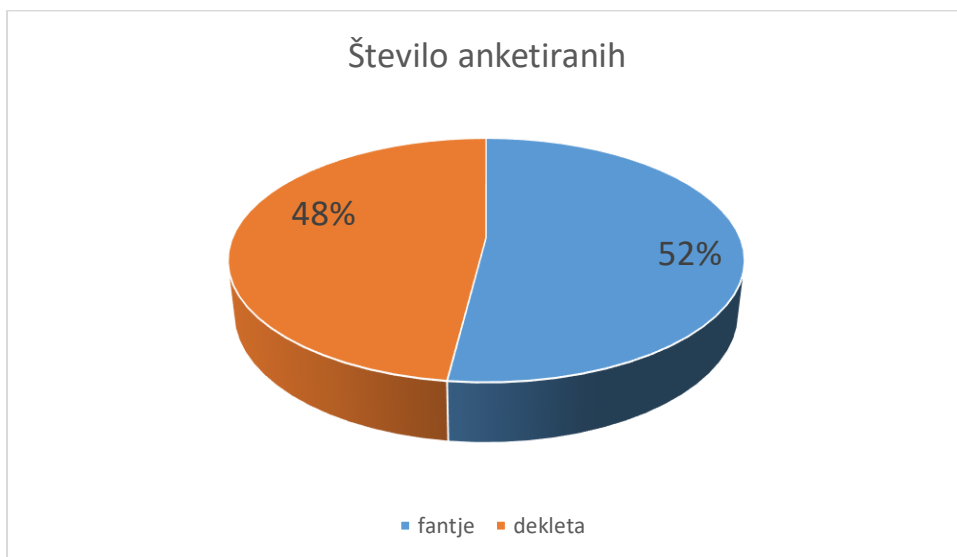
#### 3.1.1. UČENCI, VKLJUČENI V RAZISKAVO

V raziskavo sem vključila 193 učencev od 6. do 9. razreda Osnovne šole Hudinja. Čeprav sem razdelila 200 vprašalnikov, sem jih morala 7 izločiti, ker niso bili v celoti izpolnjeni ali pa so bili izpolnjeni nepravilno.

Tabela 1: Anketirani učenci glede na spol

	Število učencev	%
FANTJE	101	52
DEKLETA	92	48
<b>Skupaj</b>	<b>193</b>	<b>100</b>

Grafikon 1: Anketirani učenci glede na spol



Kot lahko vidimo, sem anketirala približno enako število fantov in deklet.



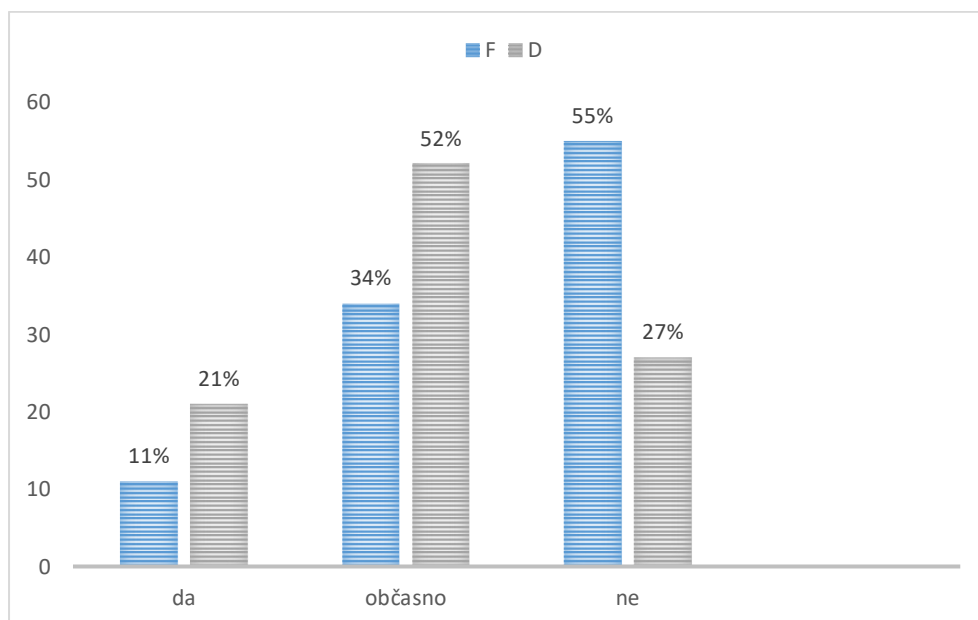


### 3.1.2. Ali imaš težave z aknami?

Tabela 2: Težave z aknami

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Da</b>	11	19	30
<b>Občasno</b>	34	48	82
<b>Ne</b>	56	25	81
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Grafikon 2: : Težave z aknami



Le 11 % fantov in 21 % deklet ima težave z aknami. Pričakovala sem veliko višji odstotek. Tudi če vključim zraven še tiste, ki imajo občasne težave, je pri fantih skupaj 44 %, kar je še vedno manj kot polovica vprašanih. Pri dekletih bi bil odstotek malo višji, če bi zraven prištela še dekleta z občasnimi težavami.

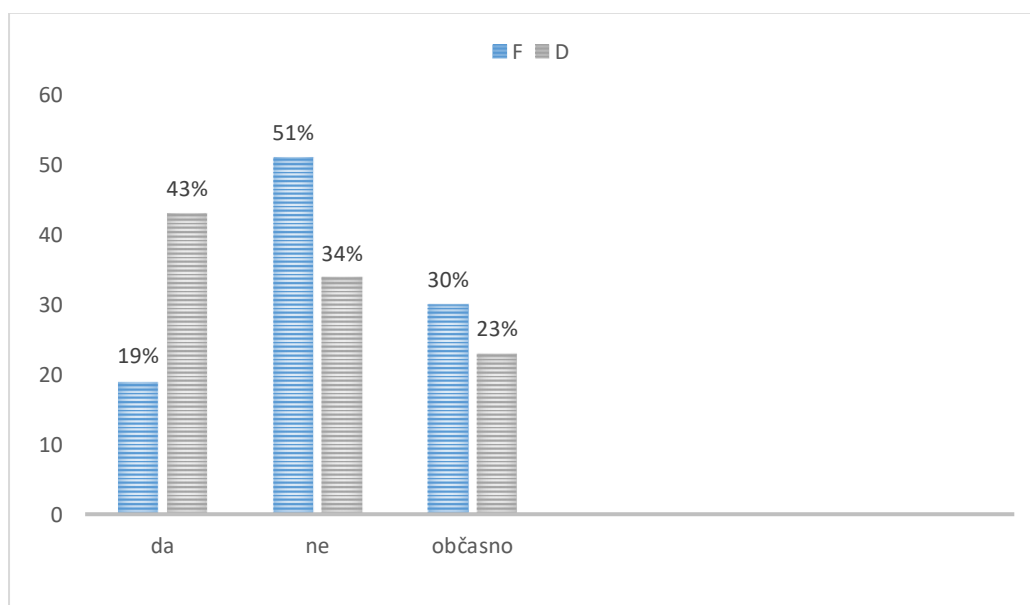


### 3.1.3. Kdo ti svetuje oziroma s kom se posvetuješ glede problema z aknami?

Tabela 3: Svetovanje glede aken

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Starši</b>	56	56	112
<b>Prijatelji</b>	1	20	21
<b>Zdravniki</b>	5	1	6
<b>Kozmetičarko</b>	4	11	15
<b>Drugo</b>	35	4	39
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Grafikon 3: Svetovanje glede aken



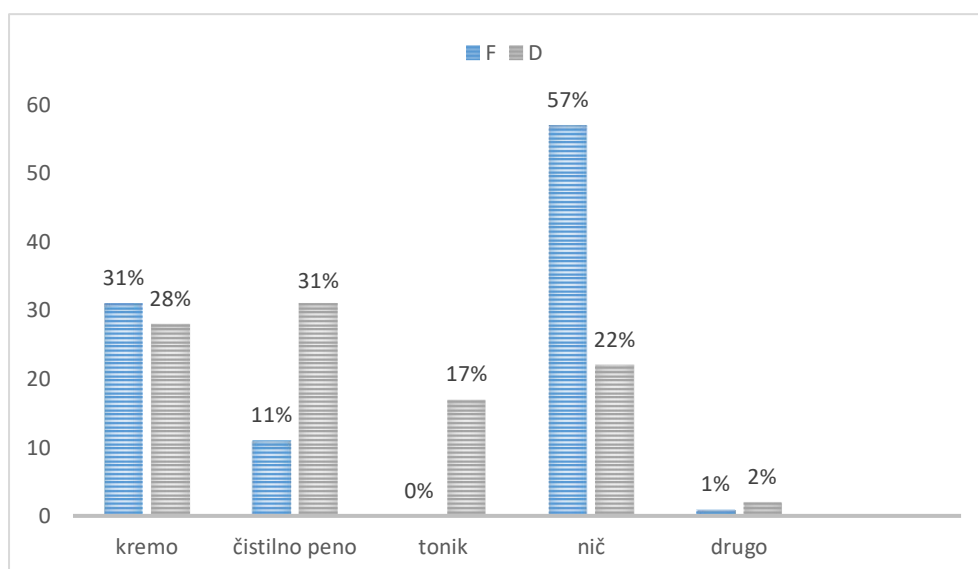
Več kot polovica vprašanih se glede aken posvetuje s starši. Pričakovala sem večji odstotek, da se posvetujejo s prijatelji. 25 % fantov je pod drugo navedlo, da se z nikomer ne posvetuje. Ali nimajo težav z aknami ali pa tej težavi ne posvečajo veliko pozornosti.

### 3.1.4. Kaj uporabljaš za boj proti aknam?

Tabela 4: Sredstva proti aknam

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Kremo</b>	31	26	57
<b>Čistilno peno</b>	11	29	40
<b>Tonik</b>	0	15	15
<b>Nič</b>	58	20	78
<b>Drugo</b>	1	2	3
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Grafikon 4: Sredstva proti aknam



Vidimo lahko, da je najpogostejše sredstvo za boj proti aknam krema, pri dekletih tudi čistilna peno. V nekoliko manjšem odstotku dekleta uporabljajo tudi tonik. Več kot polovica vprašanih fantov pa ne uporablja ničesar. Odgovor drugo je bil izbran le malokrat, pojavili so se odgovori smolo, C-vitamin in cink.

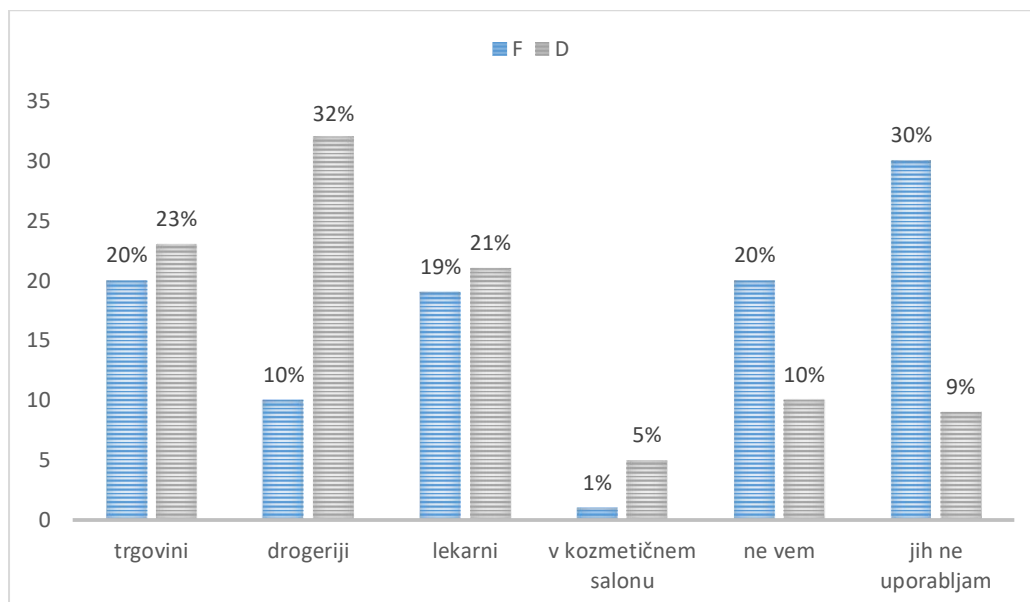


### 3.1.5. Kje kupiš izdelke za nego svoje kože?

Tabela 5: Kupovanje izdelkov za boj proti aknam

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Trgovini</b>	20	21	41
<b>Drogeriji</b>	10	30	40
<b>Lekarni</b>	19	19	38
<b>V kozmetičnem salonu</b>	1	5	6
<b>Ne vem, saj mi jih kupijo starši</b>	20	9	29
<b>Jih ne uporabljam</b>	31	8	39
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Grafikon 5: Kupovanje izdelkov za boj proti aknam



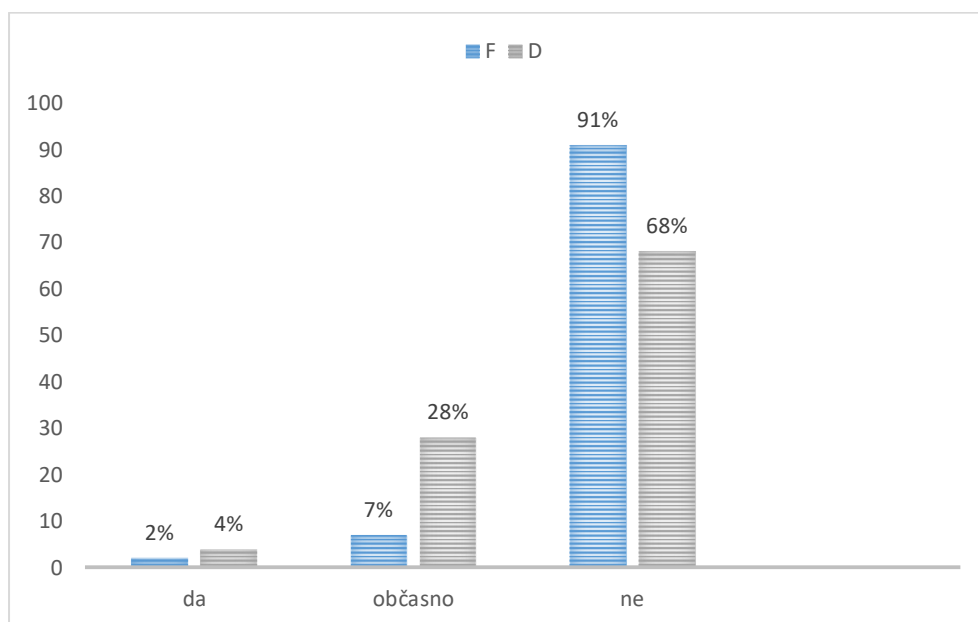
Tisti, ki uporabljajo izdelke za nego kože, jih najpogosteje kupijo v trgovini, drogeriji in lekarni. Pri fantih izstopa z 32 % drogerija. Sedaj, ko se v nakupovalnih centrih nahajajo vse te trgovine, sem pričakovala razpršene odgovore.

### 3.1.6. Se počutiš med sošolci neprijetno zaradi aken?

Tabela 6: Počutje v razredu

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Da</b>	2	4	6
<b>Občasno</b>	7	26	33
<b>Ne</b>	92	62	154
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Grafikon 6: Počutje v razredu



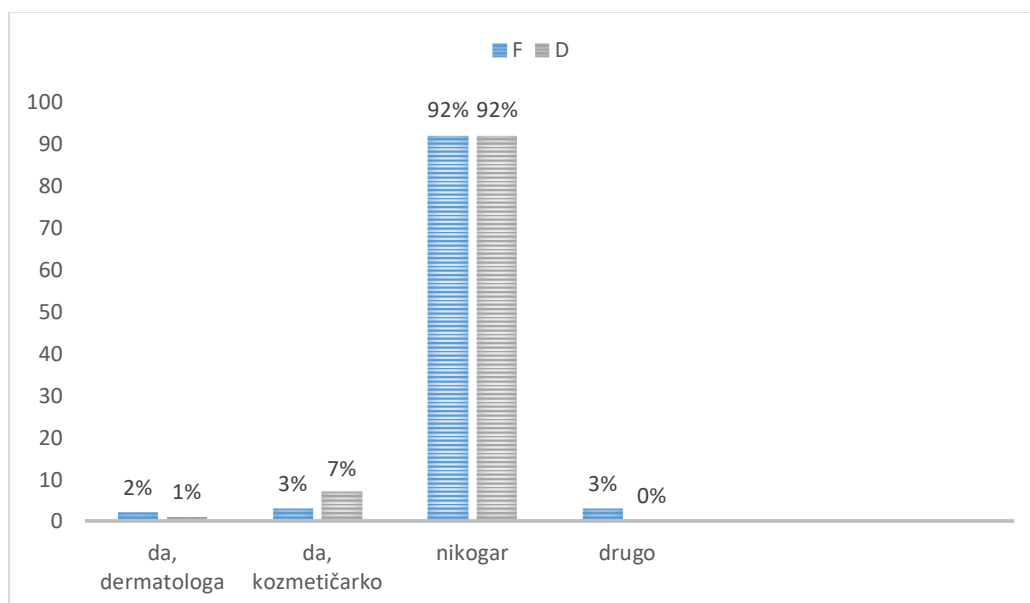
Čeprav sem pričakovala višji odstotek pri odgovoru da, saj v tem obdobju učenci posvečajo veliko časa svojemu videzu, sem vesela rezultata. Večini vprašanih ni neprijetno v razredu zaradi mozoljev, prevladujejo fantje z 91 %. Pri dekletih je 21 % takšnih, ki jim je občasno neprijetno.

### 3.1.7. Ali zaradi težav z aknami koga obiskuješ?

Tabela 7: Pomoč pri aknah

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Da, dermatologa</b>	2	1	3
<b>Da, kozmetičarko</b>	3	6	9
<b>Nikogar</b>	93	85	178
<b>Drugo</b>	3	0	3
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Grafikon 7: Pomoč pri aknah



Rezultati tega vprašanja so me zelo presenetili. Pričakovala sem, da vprašani pogosteje obiskujejo nekoga za pomoč pri odpravljanju težav z aknami. Pri obeh spolih čez 90 % vprašanih zaradi težav z aknami ne obiskuje nikogar. Predvidevam, da se sedaj veliko informacij in nasvetov izve na svetovnem spletu in lahko težave rešijo tudi na takšen način.

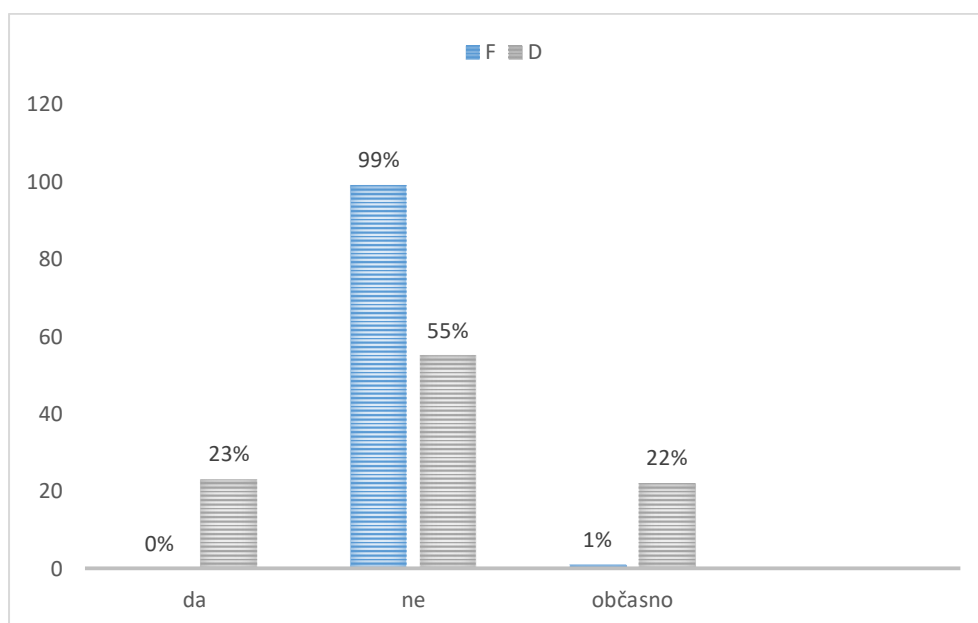


### 3.1.8. Si kdaj akne na obrazu prekriješ z ličili?

Tabela 8: Prekrivanje aken

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Da</b>	0	21	21
<b>Ne</b>	100	51	151
<b>Občasno</b>	1	20	21
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Grafikon 8: Prekrivanje aken



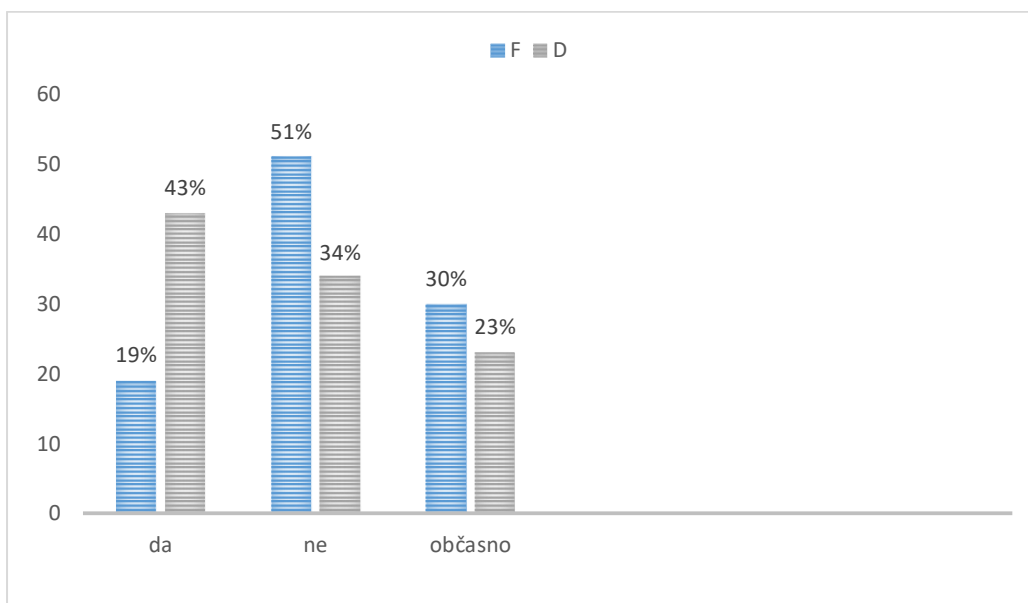
Pri fantih sem pričakovala, da se ne poslužujejo ličil za prekrivanje mozoljev, saj tega tudi med sošolci nisem nikoli opazila. Sem pa pričakovala nekoliko višji odstotek pri dekletih, ki si prekrivajo akne v 23 %, pri 22 % pa občasno. Torej niti polovica vprašanih si ne prekriva akne z ličili.

### 3.1.9. Imaš navado, da si mozolje stiskaš?

Tabela 9: Stiskanje mozoljev

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Da</b>	19	40	59
<b>Ne</b>	52	31	83
<b>Občasno</b>	30	21	51
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Grafikon 9: Stiskanje mozoljev



Stiskanje mozoljev je pogostejše pri dekletih, kar sem tudi pričakovala. Skoraj polovica vprašanih deklet si jih stiska. Pri fantih je ta odstotek veliko nižji, 19 %. Kar nekaj pa jih to počne občasno, 30 % deklet in 23 % fantov.

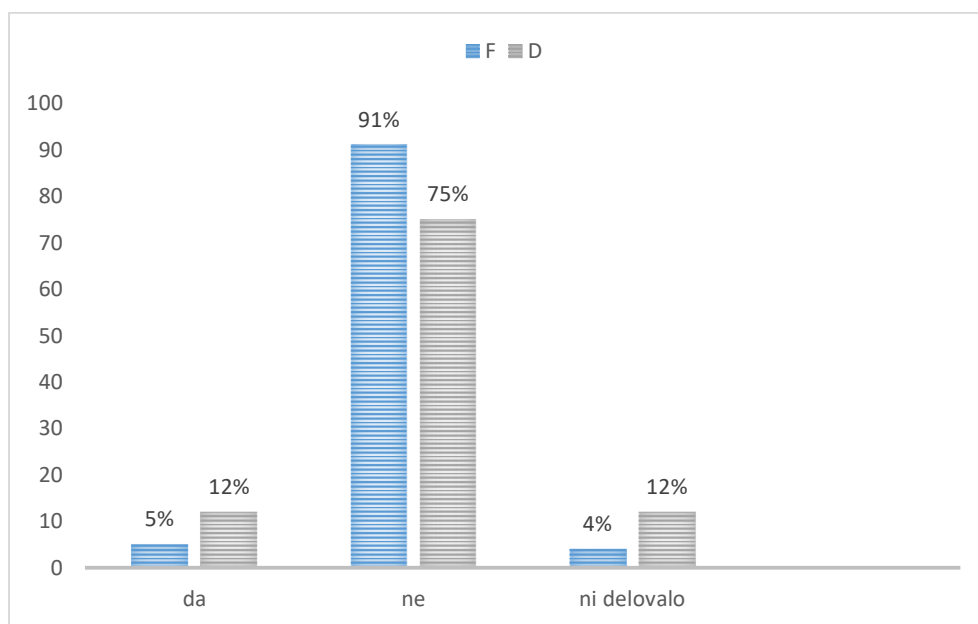


### 3.1.10. Si zaradi aken kdaj spremenil prehrano?

Tabela 10: Sprememba prehrane

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Da</b>	5	11	16
<b>Ne</b>	92	70	162
<b>Ni delovalo</b>	4	11	15
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Grafikon 10: Sprememba prehrane



Večina fantov ni spreminjala prehrane zaradi aken. Prav tako prehrane ni spreminjalo 75 % deklet. Zelo malo vprašanih je spremenilo prehranjevalne navade ali pa te sploh niso učinkovale na zmanjšanje aken.

### 3.1.10. Ali si ugotovil, da ti določena hrana povzroča akne? Katera?

Tabela 11: Prehrana in aknavost

	FANTJE	DEKLETA	SKUPAJ
<b>Ne</b>	79	57	136
<b>Čokolada</b>	10	13	23
<b>Mlečni izdelki</b>	4	2	6
<b>Sladka hrana</b>	5	11	16
<b>Mastna hrana</b>	3	4	7
<b>Smoki/čips</b>	0	2	2
<b>Slanina</b>	0	1	1
<b>Nutela</b>	0	1	1
<b>Hitra hrana</b>	0	1	1
<b>SKUPAJ</b>	101	92	193

Večina vprašanih ni ugotovila, da bi jim določena hrana povzročala aknavost, kar 79 fantov in 57 deklet. Med tistimi, ki pa so navedli določeno hrano, ki jim povzroča akne, pa izstopa čokolada, pri obeh spolih, in sladka hrana. Med navedenimi odgovori so se pojavili še mlečni izdelki, čips, hitra hrana, mastna hrana in drugo.



## 4. DISKUSIJA

Akne prizadenejo kar tri od vsakih petih mladostnikov,<sup>1</sup> zato sem sklepala, da bo več kot polovica anketiranih učencev imela težave s kožo. Od 193 anketirancev ima težave le 31 učencev, kar je 32 %. Moja prva hipoteza je tako ovržena.

Tudi drugo hipotezo sem ovrгла. Pričakovali sem, da imajo dekleta manj težav s kožo kot fantje, saj sem ta podatek zasledila tudi v literaturi. Vendar pa so rezultati ankete pokazali nasprotno. Morda je razlog tudi v tem, da so dekleta bolj občutljiva glede svojega videza in vsako najmanjšo nepravilnost takoj opazijo.

Pogosto opazim, da dekleta bolj skrbimo za svoj zunanji videz kot fantje, med to sodi tudi obraz. Menila sem, da dekleta pogosteje posegajo po izdelkih za boj proti aknam kot fantje, in rezultati so potrdili mojo tretjo hipotezo.

Med pogovorom s sošolkami, prebiranjem literature in brskanjem po spletu sem pogosto zasledila, da določena hrana povzroča težave z aknami. Zato sem si zastavila hipotezo, da je več kot polovica vprašanih spremenila prehrano zaradi pojava aken. Rezultati so ta del hipoteze ovrgli, saj večina fantov prehrane ni spreminjala, prav tako več kot polovica deklet tega ni storila. V drugem delu hipoteze sem predvidevala, da ne bodo odkrili točno določene hrane, ki bi jim povzročala akne. Moja predvidevanja so se potrdila, saj jih več kot polovica ni navedlo določene hrane, ki bi jim povzročala akne. Med tistimi, ki so jo navedli, je prevladoval čokolada in sladka hrana.

Čeprav se v obdobju najstništva veliko učencev ukvarja s svojim izgledom, sem bila mnenja, da se zaradi aken v razredu ne počutijo neprijetno. Izkazalo se je, da je temu res tako. Večina vprašanih zaradi aken nima neprijetnega občutka pred sošolci. Akne jih ne obremenjujejo. Lahko sem potrdila peto hipotezo.

---

<sup>1</sup> <http://forum-tezave-pomagajmosi.mojforum.si/forum-tezave-pomagajmosi-about407.html> (12.2.2022)



## 5. ZAKLJUČEK

---

Glede na rezultate lahko zaključim, da se učenci zavedajo pomena nege kože in zanjo v večji meri redno skrbijo oziroma se vsaj posvetujejo s starši. Njihove težave pa niso tako razširjene, da bi potrebovali redno pomoč strokovnjaka. Veliko učencev pričakuje v obdobju pubertete pojav mozoljev, zato so nanje »pripravljeni«. Aknavost ni več tabu tema, ampak se osnovnošolci med sabo veliko pogovarjajo tudi na to temo. Posledično tako nimajo težav s počutjem med vrstniki v razredu. V obdobju interneta si lahko najrazličnejše informacije in nasvete poiščejo na spletu, zato jim je tudi s tega vidika lažje.



## 6. LITERATURA:

---

### 6.1. Pisni viri

1. Hagman, A. (1998). *Kozmetika. Teorija, nega in ličenje*. Tehniška založba Slovenije, Ljubljana.
2. Lange – Ernst, M. E. (1992). *Lepota in naravna kozmetika: Program blage nege za kožo in lase s številnimi napotki in recepti, ki jih lahko pripravimo sami*. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana.
3. Pierre, C. J. (2002). *Lepa polt. Preprosti recepti za učinkovite obrazne maske*. Vale Novak, Ljubljana.

### 6.2. Elektronski viri

1. Nega kože (b. d.) Pridobljeno 3. 1. 2022

([http://www.licenje.com/nasveti\\_ciscenje\\_obraza.html](http://www.licenje.com/nasveti_ciscenje_obraza.html))

2. Nega najstniške kože (b. d.) Pridobljeno 3. 1. 2022

(<http://www.viva.si/Po%C4%8Dutje-in-lepota/348/Najstni%C5%A1ka-ko%C5%BEa>)

3. Akne in mozolji (b. d.) Pridobljeno 3. 1. 2022

(<http://www.bolezen.si/bolezni/kozne-bolezni/1310-akne-mozolji>)

4. Ogrci (b. d.) Pridobljeno 3. 1. 2022

(<http://med.over.net/forum5/read.php?22,1124468>)



## 7. PRILOGA

---

### ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljen/a!

Sem učenka osmega razreda. Tvoji odgovori mi bodo v pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge o aknah oziroma mozoljih. Anketa je anonimna. Odgovore ustrezno obkroži ali ustrezno dopolni. Hvala za tvoj čas in trud.

**Spol:**        M        Ž

**Razred:**    6        7        8        9

#### 1. Ali imaš težave z aknami (mozolji)?

- a) Da
- b) Občasno/srednje
- c) Ne

#### 2. Kdo ti svetuje oziroma s kom se posvetuješ glede problema z aknami?

- a) Starši
- b) Prijatelji
- c) Zdravniki
- d) Kozmetičarko
- e) Drugo: \_\_\_\_\_

#### 3. Kaj uporabljaš za boj proti aknam?

- a) Kremo
- b) Čistilo peno
- c) Tonik
- d) Nič
- e) Drugo: \_\_\_\_\_



**4. Kje kupiš izdelke za nego svoje kože?**

- a) Trgovini
- b) Drogeriji
- c) Lekarni
- d) V kozmetičnem salonu
- e) Ne vem, saj mi jih kupijo starši
- f) Jih ne uporabljam

**5. Se počutiš med sošolci neprijetno zaradi aken?**

- a) Da
- b) Občasno
- c) Ne

**6. Ali zaradi težav z aknami koga obiskuješ?**

- a) Da, dermatologa
- b) Da, kozmetičarko
- c) Nikogar
- d) Drugo : \_\_\_\_\_

**7. Si kdaj akne na obrazu prekriješ z ličili (pudrom)?**

- a) Da
- b) Ne
- c) Občasno



**8. Imaš navado, da si mozolje stiskaš?**

- a) Da
- b) Ne
- c) Občasno

**9. Si zaradi aken kdaj spremenil prehrano?**

- a) Da
- b) Ne
- c) Sem poskusi, vendar ni delovalo

**10. Ali si kdaj ugotovil, da ti določena hrana povzroča akne? Katera?**





---

## IZJAVA

Mentor Lidija Voršič v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Pojav aken med osnovnošolci, katere avtorica je Ema Freitag:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 11.4.2022\_\_\_\_\_

žig šole

Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe