

Osnovna šola Lava

# OSNOVNOŠOLCI IN SKRB ZA HIGIENO TELES



**Avtorja:**  
**Žan Šumiga, 9. a**  
**Karin Knez, 9. b**

**Mentorica:**  
**Ga. Ksenija Koštomaj,**  
**učiteljica biologije in gospodinjstva**

**Mestna občina Celje, Mladi za Celje**  
**Celje, 2011**



KAZALO.....	1
POVZETEK.....	2
1. UVOD .....	3
1.1. OPIS RAZISKOVALNEGA DELA.....	3
1.2. HIPOTEZE .....	3
1.3. OPIS METOD RAZISKOVANJA .....	3
1.3.1. METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO.....	4
1.3.2. METODA ANKETIRANJA.....	4
1.3.3. METODA INTERVJUJA.....	4
1.3.4. METODA OBDELAVE PODATKOV.....	5
2. TEORETIČNI DEL.....	5
2.1. KAJ JE HIGIENA? .....	5
2.2. ZGODOVINA HIGIENE.....	5
2.3. HIGIENA CELOTNEGA TELESA.....	8
2.4. HIGIENA KOŽA MLADOSTNIKA.....	9
2.5. HIGIENA ZOB IN USTNE VOTLINE.....	10
2.6. HIGIENA LAS IN LASIŠČA.....	11
2.7. HIGIENA ROK IN NOHTOV.....	12
2.8. HIGIENA NOG IN NOHTOV.....	13
2.9. INTIMNA NEGA .....	14
2.9.1. HIGIENA ŽENSKEGA SPOLOVILA.....	14
2.9.2. HIGIENA MOŠKEGA SPOLOVILA.....	14
3. OSREDNJI DEL.....	15
3.1. ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA.....	15
3.2. INTERVJU.....	23
3.2.1 ANALIZA INTERVJUJA.....	24
4. DISKUSIJA.....	26
5. ZAKLJUČEK.....	27
6. VIRI IN LITERATURA.....	28
6.1. INTERNETNI VIRI.....	29
6.2. LITERATURA.....	28
6.3. VIRI SLIK.....	28
6.4. USTNI VIRI.....	28
7. PRILOGE .....	29
7.1. ANKETNI VPRAŠALNIK.....	29



## **POVZETEK**

Namen najine raziskovalne naloge je bilo ugotoviti, kako osnovnošolci skrbijo za osebno higieno in ali so dekleta pri tem natančnejša kot fantje .

S pomočjo metode intervjuja sva ugotavljala, ali starejši učenci bolje skrbijo za osebno higieno kot mlajši, ali si redno umivajo roke in urejajo nohte ter kako pogosto si umivajo lase.

S pomočjo ankete, ki sva jo razdelila med učence 4., 5., 8. in 9. Razredov, sva potrdila ali ovrгла zgoraj zastavljene cilje najine naloge.

Opravila sva tudi intervju z zdravnico, ki je zaposlena na Šolskem dispanzerju v Zdravstvenem domu Celje, Anito Jagrič - Friškovec dr. med., saj sva želela izvedeti njene konkretne izkušnje in opažanja, kako osnovnošolci skrbijo za higieno telesa. Z njenim izsledki intervjuja sva nekatere hipoteze ovrгла oz. potrdila.

Pri raziskovanju sva uporabila metodo dela z viri in literaturo, metodo intervjuja, metodo ankete in metodo obdelave podatkov.

Vse te oblike dela so naju pripeljale do zanimivih rezultatov.



# 1. UVOD

## 1.1. OPIS RAZISKOVALNEGA DELA

Danes je higiena ključnega pomena za zdravje, samopodobo, vključevanje v družbo. Vsakodnevno umivanje, uporaba kozmetičnih izdelkov, umivanje rok, zob in las, ... so pomembni dejavniki našega vsakdana. Današnja družba je precej kritična do osebni higiene ljudi.

Ali je skrb za osebno čistočo pomembna tudi osnovnošolcem OŠ Lava, sva skušala ugotoviti z anketo, katero sva analizirala in rezultate predstavila v grafih.

Opravila sva tudi intervju z Anito Jagrič -Friškovec dr. med. ter tako dobila strokovno oceno glede higiene osnovnošolcev.

## 1.2. HIPOTEZE

1. Osnovnošolci slabo skrbijo za osebno higieno.
2. Dekleta skrbijo za osebno higieno bolj kot fantje.
3. Starejši učenci (14, 15 let) bolj skrbijo za osebno higieno kot mlajši učenci (9, 10 let).
4. Dekleta uporabljajo več sredstev za osebno higieno kot fantje.
5. Učenci si premalo umivajo roke.
6. Otroci prihajajo na sistematske preglede urejeni in čisti.



### 1.3. OPIS METOD RAZISKOVANJA

Pri raziskovalnem delu sva poskušala uporabiti čim več različnih metod dela in sicer naslednje:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo intervjuja,
- metodo obdelave podatkov.

#### 1.3.1. METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO

Osnova vsakega raziskovalnega dela je uporaba različnih virov in literature. Večino literature sva je našla na internetu, o zgodovini higiene pa sva nekaj izvedela s pomočjo knjig, ki sva si jih sposodila od učiteljice za zgodovino. Iz njih sva črpala veliko koristnih informacij o tem, kako je bilo z osebno higieno nekoč.

#### 1.3.2. METODA ANKETIRANJA

Z metodo anketiranja sva pridobila podatke neposredno od učencev predmetne in razredne stopnje. Anketo sva razdelila v četrtyh, petih, osmih in devetih razredih ter s pomočjo rezultatov ovrgla ali potrdila hipoteze. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 7 vprašanj . Anketirala sva 36 učencev četrtyh, 45 petih, 36 osmih in 44 učencev devetih razredov. Skupaj torej 165 učencev, od tega **x** fantov in **x** deklet. Izločila sva 4 ankete zaradi neustreznosti podatkov.

#### 1.3.3. METODA INTERVJUJA

Odločila sva se, da bova intervjuvala Anito Jagrič -Friškovec dr. med.. Na podlagi njenih odgovorov sva želela izvedeti strokovno mnenje o tem, kako skrbijo za higieno osnovnošolci. Zaposlena je namreč v Šolskem dispanzerju in ima stik z osnovnošolci tudi pri sistematskih pregledih.



### 1.3.4. METODA OBDELAVE PODATKOV

S pomočjo anket sva izdelala tabele, na podlagi teh pa grafe. Odgovore sva analizirala in zapisala ugotovitve. Pri tem sva uporabila programa Microsoft Word in Microsoft Excel.

## 2. TEORETIČNI DEL NALOGE

### 2.1. KAJ JE HIGIENA?

Higiena je veja medicine, ki se ukvarja s preventivnim preprečevanjem bolezni in skozi prakso promovira ohranjanje dobrega zdravja. Beseda prihaja iz grške besede Hygieia – ona je bila grška boginja zdravja in preventive, hči boga Aesculapa, boga medicine.

### 2.2. ZGODOVINA HIGIENE

Pojem osebne higiene izvira že iz prazgodovinskih časov. Da bi se lahko umili, je potrebna voda in po možnosti sredstvo za odstranjevanje nečistoč s telesa. Ker je voda nujna za življenje, so se naši predniki, ki so živeli blizu nje, zavedali tudi njene pomembne vloge pri čistoči.

Če ničesar drugega, jim je pomagala sprati blato z rok. Sredstvo, podobno današnjemu milu, so našli tudi v starodavnem Babilonu, kar je dokaz, da je potekala izdelava mila že 2800 let pr. n. št. Kasneje so odkrili, da so tak material uporabljali tudi kot pomožno sredstvo pri oblikovanju pričesk. Zapisi kažejo, da so se stari Egipčani redno kopali.

Stari Grki so se kopali iz lepotnih razlogov, a niso uporabljali mila, temveč pesek in pepel,. Nato so se namazali z oljem in ga, pomešanega s telesno umazanijo, odstranjevali s telesa s pomočjo



posebnega kovinskega instrumenta (strgala). Milo so koristili za pranje perila. Redna uporaba vode oz. kopanje v morju ali rekah je bil tudi eden od razlogov, da so se vsi otroci naučili plavati.

Mali Špartanci so se kopali v reki Evrotas celo pozimi. Že v arhaični dobi, kot pričajo upodobitve na črno figuralnih keramičnih vrčih, so se imeli ljudje navado kopati pod mogočnimi slapovi velikih javnih fontan, kot bi bili pod prho.

Z rimsko civilizacijo se je kopanje zelo populariziralo. Rimljani so gradili akvadukte in terme – kopanje v slednjih je bil zelo pomemben del družabnega življenja, zato je vsaka večja rimska naselbina imela svoje terme.

Po padcu rimskega cesarstva leta 467 n. št. je bila navada skupnega kopanja počasi pozabljena, kar je odprlo pot različnim epidemijam. Ravno pomanjkljiva osebna higiena in neprimerni sanitarni pogoji so v srednjem veku privedli do razmaha kuge (t. i. črne smrti v 14. stoletju). Eden od razlogov za neuporabo vode je bil tudi strah pred njo. V srednjem veku so ljudje mislili, da je vzrok za različne bolezni zlasti topla voda, ki širi pore in tako »spušča« povzročitelje bolezni v telo. Torej je izogibanje vodi najboljša pot do zdravja.

Feničani so zelo cenili kopanje in pazili na osebno higieno. Kopali so se v zato namenjenih kopališčih in seveda v morju. Vemo, da so moški in ženske uporabljali ogromne količine dišav, mazil in krem, ki so jih pripravljali iz različnih vrst olja in aromatičnih zelišč. Glavniki, britve (pripisovali so jim religiozni pomen) in bronasta ogledala z ročaji iz kosti ali slonovine, ki so se ohranili do danes, kažejo tudi na skrb, ki so jih posvečali lasem. Na višku klasične dobe, ko so se gimnaziji in palestre zelo razširili, so začeli uporabljati sobo s kopeljo, ki je bila topla. V hišah so imeli terakotne, kamnite ali opečnate kadi, ki so jih ročno polnili in praznili z majhnimi posodicami. Javna kopališča, značilna za Atene 4. stoletja p. n. št., so bila last zasebnikov. Kopališko osebje so





bili sužnji. Na izbiro so bile parne ali vodne kopeli s toplo ali hladno vodo, navadno pa so jih uporabljali kombinirano. Javna kopališča niso služila le za kopanje, temveč so bila kraj družabnih srečanj.

**Babilonci** -Iz ploskih reliefov in drugih arheoloških pričevanj je razvidno, da so člani patriarhalnih družin vstajali zgodaj. Sprva so popili malo vode, se pozdravili s poljubi in pojedli skromen zajtrk iz kaše žitaric in nekaj sadja. Potem so poskrbeli za osebno higieno. Redno so se kopali samo premožni ljudje. Včasih so uporabljali parno kopel. Paro so dobili tako, da so vodo zlivali na vroče kamenje. Ko so se umili, so se nadišavili z različnimi dišavami, od katerih je znanih vsaj deset vrst. Večina ljudi se je zgolj hitro umila z vodo iz vodnjakov na dvorišču ali na hišnem vrtu. Najrevnejši so se hodili umivat k izvirov vode ali k namakalnemu kanalom. Mezopotamska ljudstva so si z veliko pozornostjo negovala lase, predvsem iz higienskih razlogov, kajti uši so bile velika nadloga. Prav toliko nege so namenjali koži, ki so jo natirali s sezamovim oljem in drugimi mastnimi snovmi, s katerimi so se zaščitili pred močnim soncem in suhim zrakom.

Šele v 17. stoletju je kultura kopanja in osebne higiene v Evropi postala ponovno pomembna. Seveda so obstajale tudi dežele, kjer se ta navada ni izgubila celo v srednjem veku. Na primer na Japonskem je dnevno kopanje od nekdaj običaj, bazeni z vročo geotermalno vodo pa so bili priljubljena zbirališča ob nedeljskih večerih na Islandiji.

Danes ni več vprašanje, ali se moramo umivati ali ne. Ker pa je človek bitje, ki rado pretirava, je sedaj večji problem pretirano umivanje in uporaba neprimernih sredstev (trda mila, nekatera tekoča mila). Danes je na tržišču moč najti veliko dobrih tekočih mil, (pH, kvalitetna osnova, blagi tensidi ...), s katerimi vzdržujemo in na tak način vzdrževati popolno in kvalitetno higieno ..., vendar moramo vedeti, da čisto telo ni vedno tudi zdravo.





### 2.3. HIGIENA VCELOTNEGA TELESA

Higiensko najustreznejši način nege celotnega telesa je tuširanje s toplo vodo in ne kopanje v kadi. Pri tuširanju je uporaba gob ali krp neprimerna, ker se v njih nabirajo bakterije. Ustreznejše so ščetke raznih oblik in velikosti, tudi z ročajem, ki pa morajo biti neoporečno čiste. Najprimernejše je tekoče milo z ustreznim Ph 5,5 (faktor kislosti kože), vendar sredstev, kot so mila v trdi in tekoči obliki, ne uporabljamo pri vsakem umivanju, da s tem ne uničimo naravnega zaščitnega plašča kože. Koža, ki jo stalno umivamo z milom, je lahko sicer čistejša, vendar bolj dovzetnejša za okužbe, ker je ne varuje naravna zaščita. Kadar je koža izrazito suha uporabljamo pri tuširanju telesne losjone, ker vračajo koži kislost in jo navlažijo. Uporabljamo tudi dezodorante-sredstva v trdi obliki ali kot razpršila, ki preprečujejo razkrajanje znoja. Priporočljivo je, da is dekleta v predelu pazduhe odstranjujejo dlake. S tem preprečijo zadrževanje znoja na njih in posledično tudi neprijeten vonj letega.





## 2.4. HIGIENA KOŽE MLADOSTNIKA

Koža mladostnika ne potrebuje nič drugega kot umivanje obraza z mlačno vodo ali izmenoma s toplo in hladno vodo.

Priporočena je uporaba otroških mil z nevtralnimi pH faktorjem, predvsem po športnih aktivnostih.

Z uporabo kreme poskrbimo, da je koža navlažena ter ji tako nudimo ustrezno zaščito pred mrazom in zunanjimi vplivi, še posebej, če je suha.

Ustnice pred razpokanostjo in izsušitvijo zaščitimo z vazelinom, to velja tako za dekleta kot fante.

V puberteti je koža pogosto mastna in pojavljajo se nezaželeni mozolji (zaradi delovanja žlez in lojnic), mastnejši postanejo tudi lasje.

Vzroki za mozoljavost:

- \* puberteta in spolni razvoj,
- \* nepravilna prehrana (uživanje mastnih, sladkih, začinjenih jedi, pitje alkohola, kajenje,...),
- \* zanemarjanje splošne higiene,
- \* pomanjkanje spanja,
- \* premalo gibanja na svežem zraku.





## 2.5. HIGIENA ZOB IN USTNE VOTLINE

Za ustno (zobno) higieno skrbimo z vsakodnevnim umivanjem zob z zobno ščetko in zobno pasto, lahko uporabimo tudi ustno vodo in zobno nitko. To ohranja zobe zdrave in jih varuje pred boleznimi (npr. karies,...).

Ščetkamo s krožnimi ali eliptičnimi gibi, tako da pričnemo v kotu dlesni in nadaljujemo do nasprotnega kota. Gibov naj bo na vsaki ploskvi do 15. Krtačimo notranjo in zunanjo ploskev zob. Kotnike krtačimo s horizontalnimi gibi, naprej in nazaj. Po umivanju zobno ščetko splaknemo pod tekočo vodo, kozarec dobro umijemo. Vsak član družine mora imeti svojo zobno ščetko in svoj kozarec. Zobna prha ustvarja tanek curek, ki ga s posebnim nastavkom vodimo v medzobne prostore. Prha ugodno vpliva na dlesni, ker jih masira. Uporabljamo jo po čiščenju zob kot dodatek. Potrebne so redne kontrole pri zobozdravniku vsaj enkrat letno.





## 2.6. HIGIENA LAS IN LASIŠČA

Na laseh in lasišču se nabirajo prah in druga nesnaga iz ozračja ter loj in prhljaj, ki je lahko nalezljiv. Lase moramo večkrat dnevno prečesati in vsaj enkrat na dan skrtačiti. Vsaka oseba mora imeti svoj glavnik in krtačo.

Lase umivamo enkrat tedensko ali pogosteje, kadar je potrebno. Pogosto umivanje lasem škodi, ker jim odvzame naravno zaščito. Po umivanju lase dobro splaknemo in osušimo. Pretirana uporaba kemikalij (šamponi, balzami,...) jim škoduje.

Koža lasišča neprestano izloča loj, odpadle epitelne celice, lasje pa lovijo tudi zunanjo nesnago. Zanemarjeni in slabo negovani lasje predstavljajo gojišče za nekatere plesni, zajedavce, mikroorganizme.

Težave: glivice, ekcemi, mikrosporija, hudo srbeča koža (praskanje spremljajo gnojna vnetja), preveč kemikalij, ušivost.





## 2.7. HIGIENA ROK IN NOHTOV

Roke so v nenehnem stiku z okolico in raznimi deli telesa, zato so izpostavljene poškodbam in okužbam ter prenašanjem le-teh. Mikroorganizme s prsti vnašamo v usta, na površino kože, v hrano. Na ta način z umazanimi rokami okužimo sami sebe, pa tudi druge osebe.

Roke redno umivamo s toaletnim milom (zjutraj, zvečer, po delu, po uporabi stranišča, pred jedjo), obnohtje pa skrtačimo s krtačo za roke. Do suhega jih obrišemo z brisačo, ki je namenjena samo za roke.

Za zaščito rok lahko uporabljamo ustrezno kremo in pri nekaterih opravilih zaščitne rokavice. Ko le-te snamemo, si moramo roke umiti.

Nohte pristrižemo do nam ustrezne dolžine ter jih ne grizemo. Ob nohtno kožico potiskamo nazaj in je ne režemo s škarjicami. Za čvrstost nohtov je potrebno jesti pestro hrano, predvsem veliko sadja in zelenjave. Za higieno nohtov moramo imeti svoj osebni pribor, ki ga redno čistimo.





## 2.8. HIGIENA NOG IN NOHTOV

Noge si umivamo enkrat dnevno, če je potrebno, tudi večkrat.

Da ohranimo stopala gladka, s strgalnikom postrgamo odvečno kožo. Nohte si pristrižemo ravno, da se ne vraščajo v meso. Ker stopala rastejo, je treba poskrbeti, da nikoli ne nosimo premajhnih čevljev, saj bi to stopalu onemogočilo nadaljnji razvoj. Prav tako za mladostnike ni priporočljivo nošenje ozkih in koničastih čevljev ter čevljev z visoko peto.

Da bi se izognili glivicam, uporabljamo bombažne nogavice, po umivanju nog si med prstne prostore obrišemo do suhega.

Nego nog lahko izboljšamo s primerno masažo stopal, z vtiranjem primernih krem in dezodoranti.







## 2.9. INTIMNA HIGIENA

### 2.9.1. HIGIENA ŽENSKEGA SPOLOVILA

Žensko spolovilo umivamo brez mila ali s posebnim, intimnim milom in umivalno krpo. Umivamo ga pod tekočo vodo, s čisto roko, od spredaj nazaj. Obrišemo ga do suhega, s posebno brisačo. Spolovilo umivamo vsaj dvakrat na dan, zjutraj in zvečer, med menstruacijo pa po vsaki menjavi vložka (če imamo to možnost).



### 2.9.2. HIGIENA MOŠKEGA SPOLOVILA

Moško spolovilo umivamo pod tekočo vodo tako, da dvignemo kožico uda in umijemo predel pod njo. Pri nezadostni higieni se pod kožico nabira »sirček« ali smegma, ki v stiku z bakterijami povzroča vnetje spolovila. Moški, ki slabo negujejo spolne organe, med spolnim občevanjem prenašajo smegmo v vagino, kar pri ženskah lahko povzroča poleg drugih bolezni tudi rakasta obolenja.





### 3. OSREDNJI DEL

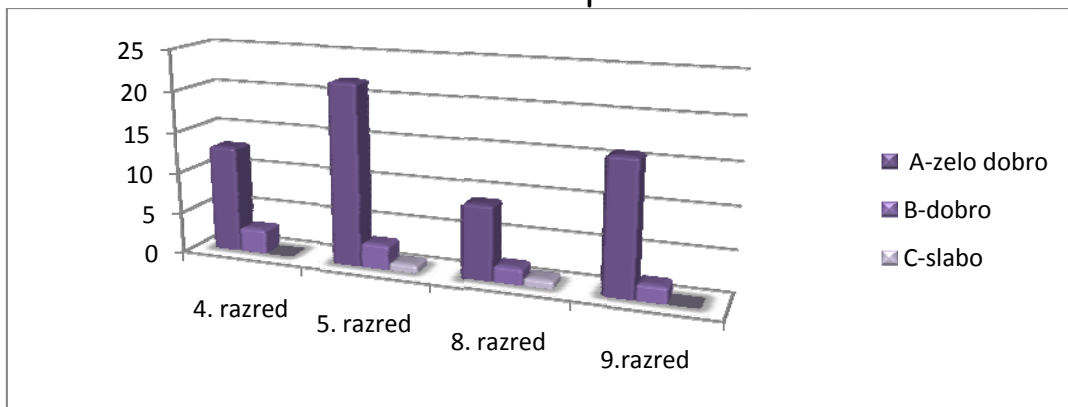
#### 3.1. ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

##### 1. Mislim, da za nego in higieno svojega telesa skrbim:

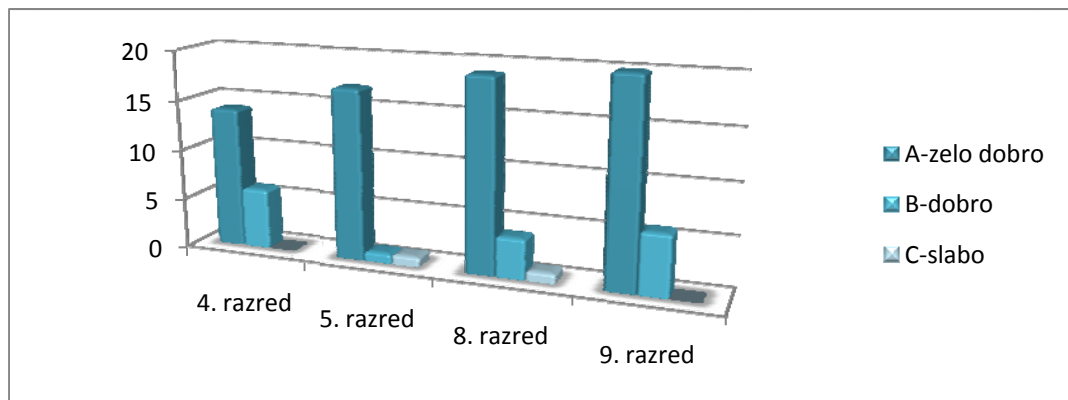
- a) zelo dobro
- b) dobro
- c) slabo

razred	a		b		c	
	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske
4.	14	13	6	3	/	/
5.	17	22	1	3	1	1
8.	19	9	4	2	1	1
9.	20	16	6	2	/	/

ženski spol



moški spol





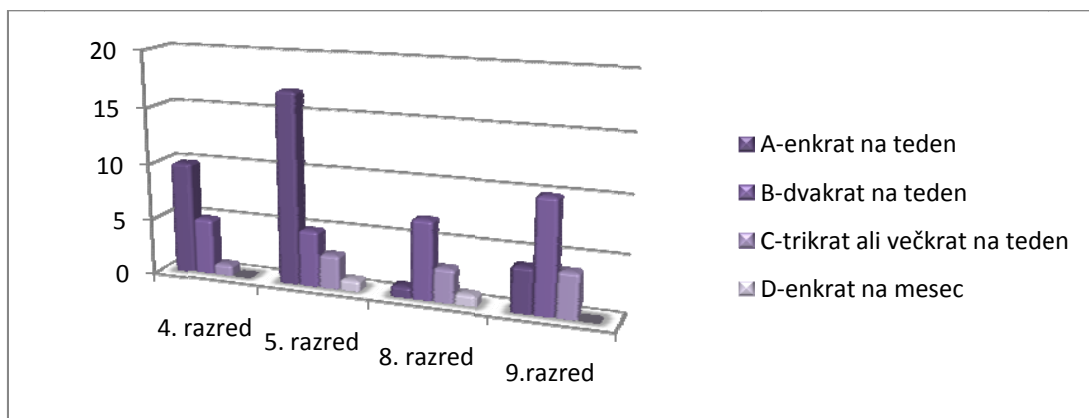
Iz grafa je razvidno, da večina fantov in deklet iz vseh anketiranih razredov zelo dobro skrbi za svojo osebno higieno. Izstopajo dekleta iz 5. in fantje iz 9.razreda. Za osebno higieno slabo skrbijo fantje iz osmih razredov, medtem ko v 4. in 9. razredu ni nikogar, ki misli, da za svojo higieno skrbi slabo.

## 2. Kako pogosto si umivaš lase?

- a) enkrat na teden
- b) dvakrat na teden
- c) trikrat ali večkrat na teden
- d) enkrat na mesec

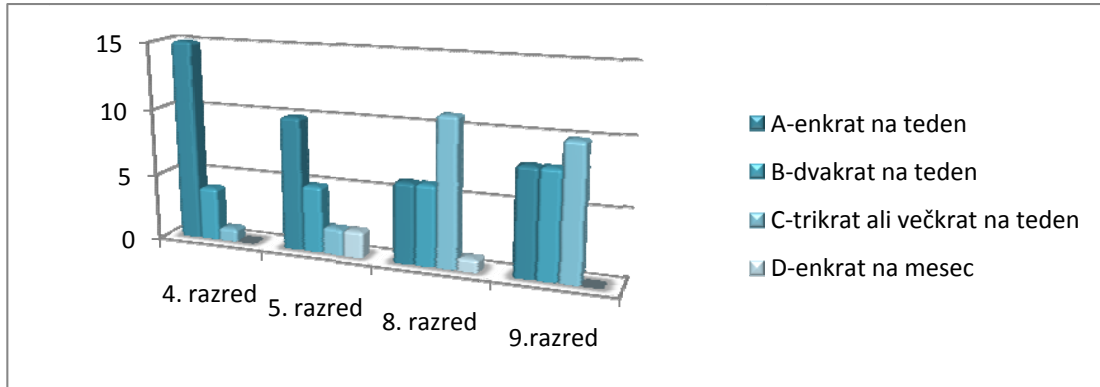
razred	a		b		c		d	
	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske
4.	15	10	4	5	1	1	/	/
5.	10	17	5	5	2	3	2	1
8.	6	1	6	7	11	3	1	1
9.	8	4	8	10	10	4	/	/

ženski spol





## moški spol



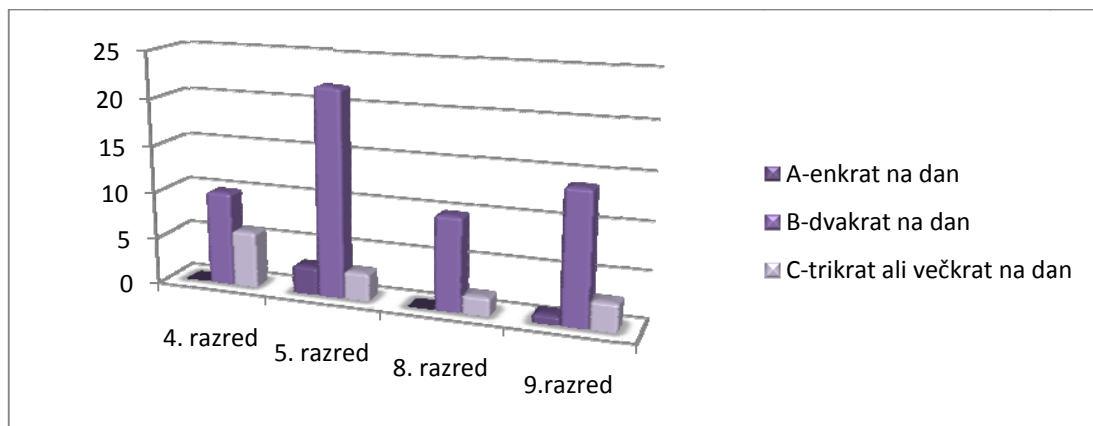
Dekleta in fantje nižjih razredov si umivajo lase enkrat na teden, višjih razredih, pa dvakrat tedensko. Torej lahko vidimo, da je umivanje las pri starejših učencih pogostejše.

### 3. Kako pogosto si umivaš zobe?

- enkrat na dan
- dvakrat na dan
- trikrat ali večkrat na dan

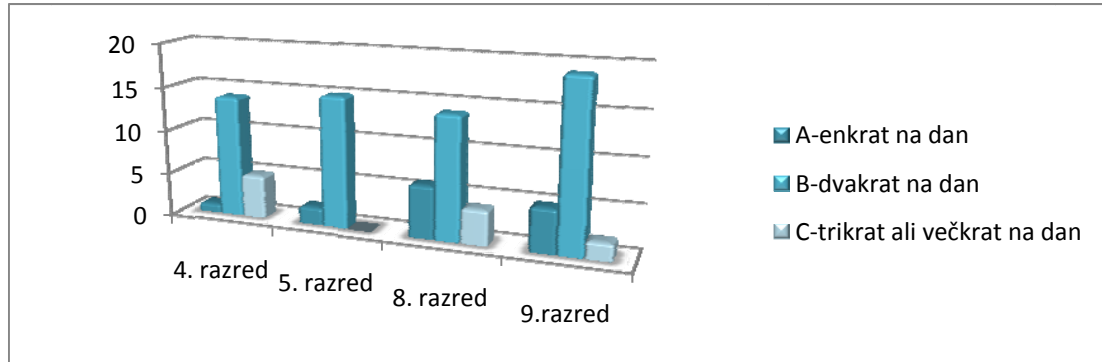
razred	a		b		c	
	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske
4.	1	/	14	10	5	6
5.	2	3	15	22	/	3
8.	6	/	14	10	4	2
9.	5	1	19	14	2	3

## ženski spol





## moški spol



Vsi anketirani osnovnošolci si zobe v povprečju umivajo dvakrat na dan. V četrtem razredu je največ tistih, ki si jih umivajo trikrat ali večkrat na dan, kar je verjetno posledica večkratne kontrole čistosti zob (tekmovanje za najboljši razred v umivanju zob). Fantje iz osmih in devetih razredov si umivajo zobe enkrat na dan, dekleta pa pogosteje.

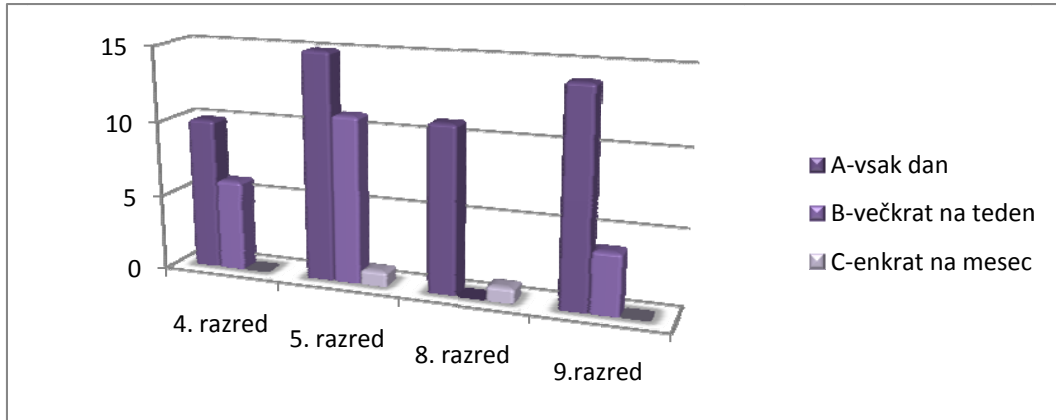
### 4. Kako pogosto se tuširaš ali kopaš?

- a) vsak dan
- b) večkrat na teden
- c) enkrat na mesec

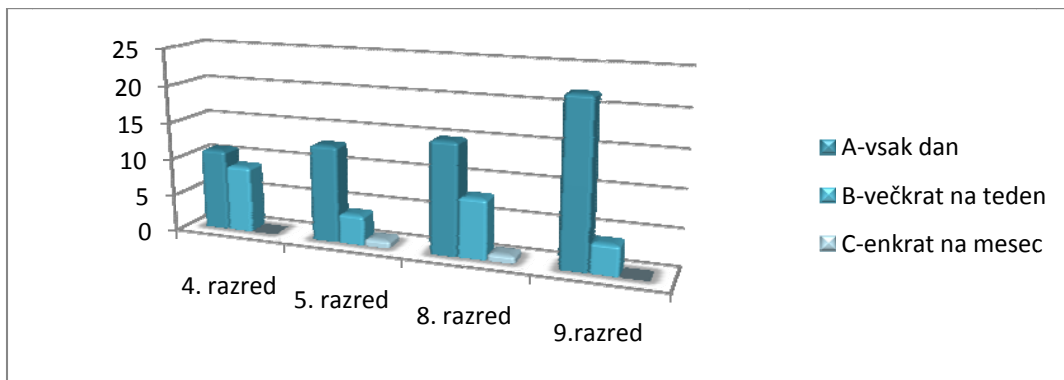
razred	a		b		c	
	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske
4.	11	10	9	6	/	/
5.	13	15	4	11	1	1
8.	15	11	8	/	1	1
9.	22	14	4	4	/	/



## ženski spol



## moški spol



**Večina osnovnošolcev višjih razredov se tušira oz. kopa vsak dan. Učenci nižjih razredov pa so odgovorili, da se tuširajo večkrat na teden.**

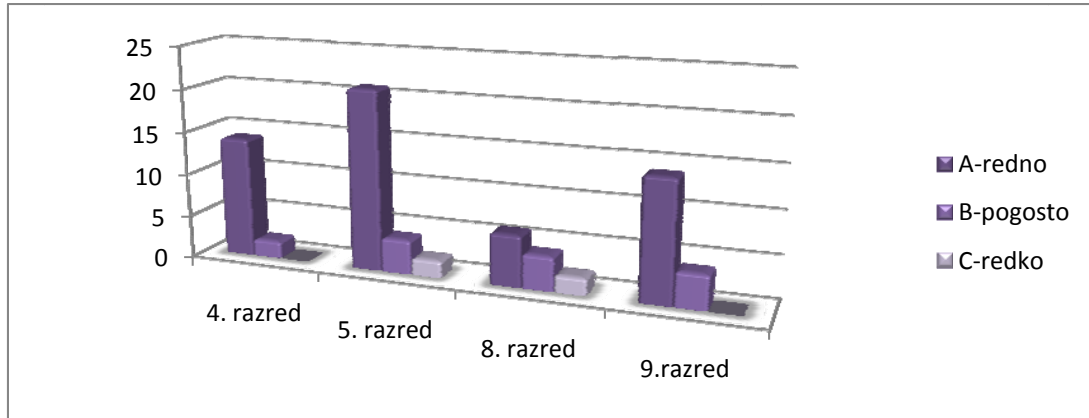
### 5. Ali si nohte redno strižeš in čistiš?

- a) redno
- b) pogosto
- c) redko

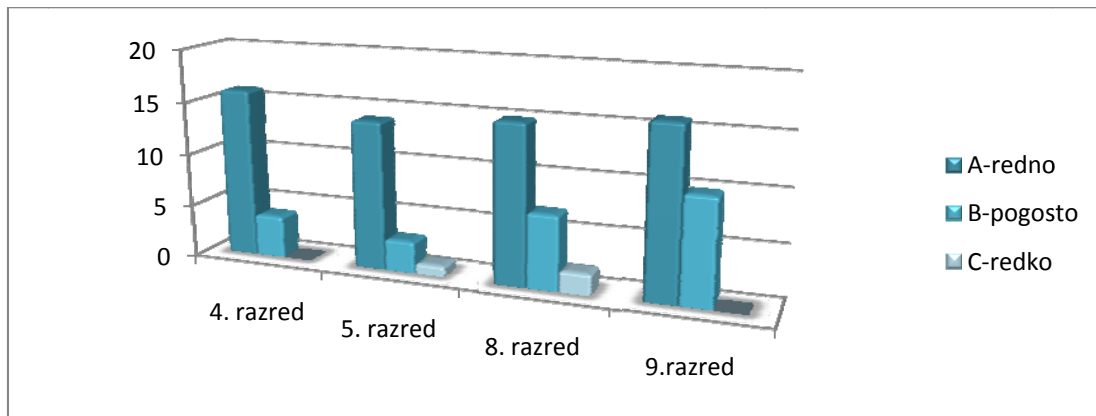
razred	a		b		c	
	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske
4.	16	14	4	2	/	/
5.	14	21	3	4	1	2
8.	15	6	7	4	2	2
9.	16	14	10	4	/	/



## ženski spol



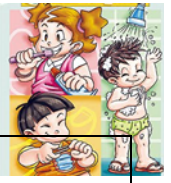
## moški spol



**Večina učencev vseh razredov je obkrožila, da si nohte strižejo oz. čistijo redno, fantje 8. in 9. razredov pogosto. Nekaj med njimi pa tudi redko.**

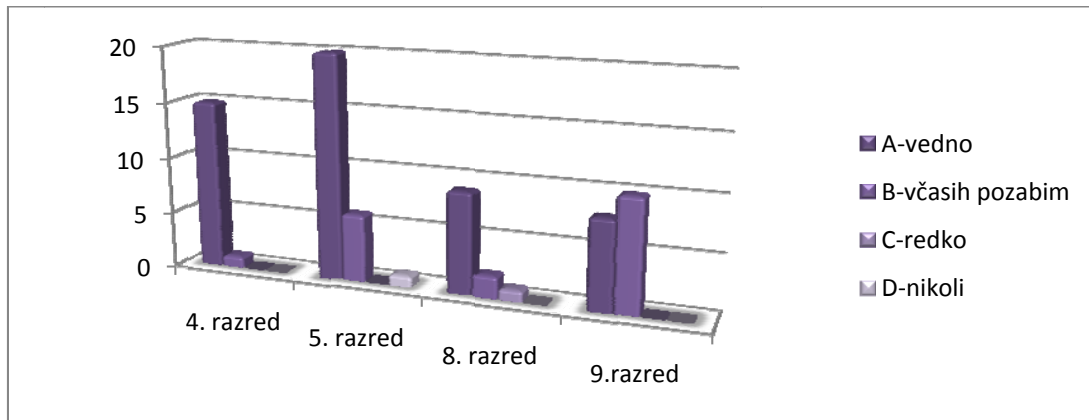
**6. Ali si umivaš roke pred pripravo hrane, pred jedjo, po uporabi stranišča ?**

- a) vedno
- b) včasih pozabim
- c) redko
- d) nikoli

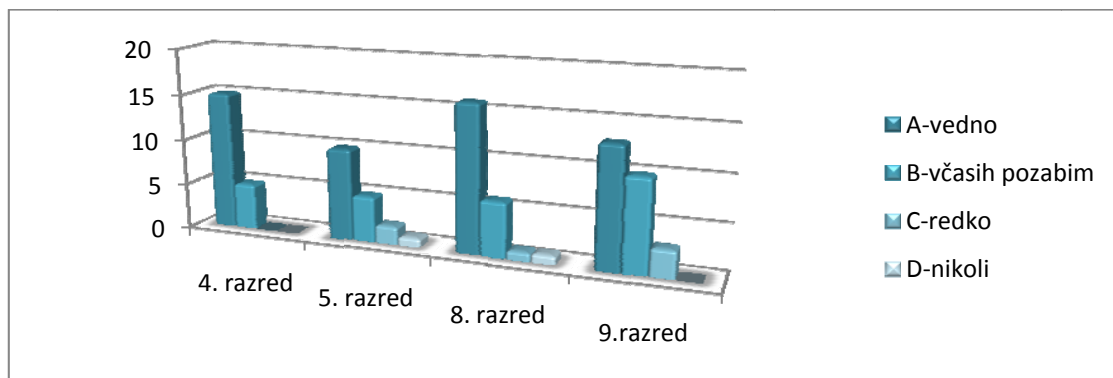


Razred	a		b		c		d	
	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske
4.	15	15	5	1	/	/	/	/
5.	10	20	5	6	2	/	1	1
8.	16	9	6	2	1	1	1	/
9.	13	8	10	10	3	/	/	/

### ženski spol



### moški spol



Najbolj pridni pri umivanju rok so četrți razredi, kjer si jih večina umiva roke vedno, le redki včasih pozabijo. Predvidevava, da je tukaj še velik vpliv učiteljic, ki jih na to pogosteje opozarjajo. Učenci višjih razredov pa včasih na umivanje rok pozabijo.



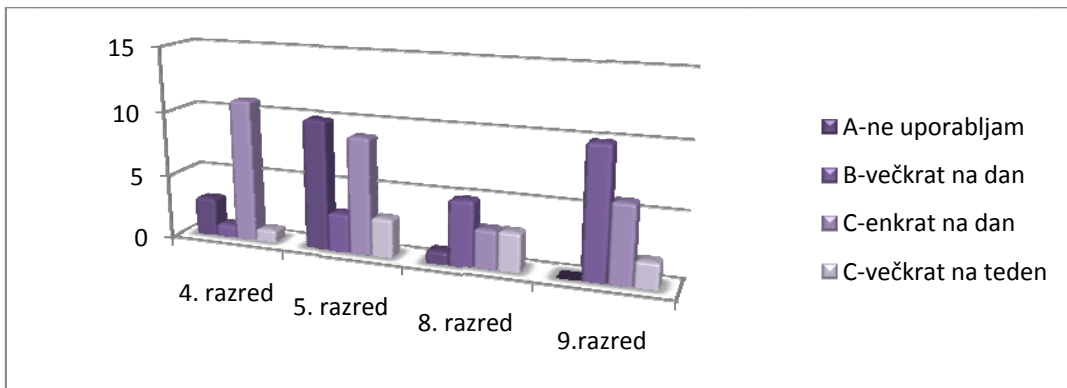


**7. Kako pogosto za nego uporabljaš kreme, dezodorante, losjone ...?**

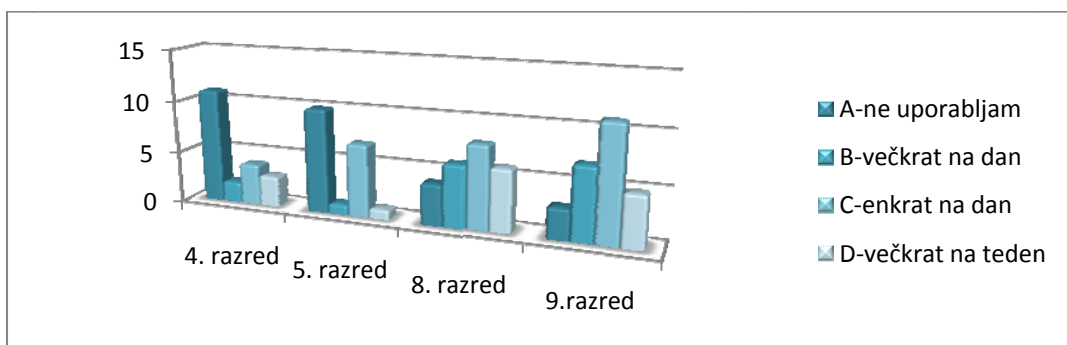
- a) ne uporabljam
- b) večkrat na dan
- c) enkrat na dan
- d) večkrat na teden

Razred	a		b		c		d	
	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske
4.	11	3	2	1	4	11	3	1
5.	10	10	1	3	7	9	1	3
8.	4	1	6	5	8	3	6	3
9.	3	/	7	10	11	6	5	2

ženski spol



moški spol



**Iz grafov je razvidno, da učenci na nižji stopnji še ne uporabljajo dezodorantov, losjonov, medtem ko dekleta in fante višjih razredov večinoma enkrat na dan.**



## 3.2. INTERVJU

Kdaj: \_\_\_\_\_

S kom: \_\_\_\_\_

Kdo je opravil intervju: Karin Knez in Žan Šumiga

Mentorica: ga. Ksenija Koštomaj

---

1. Kako dolgo ste že zaposleni v Šolskem dispanzerju?
2. V katerih razredih redno izvajate sistematske preglede?
3. Ker imate opravka s pregledi osnovnošolcev, se srečujete tudi z njihovo higieno. Če primerjate skrb za higieno osnovnošolcev nekoč (10 let nazaj) in danes, kaj menite?
4. Ali je razlika med fanti in dekleti?
5. Ali starost vpliva na higieno?
6. Ali je higiena pri mestnih otrocih boljša kot pri obmestnih?
7. Ali odrasli v primerjavi z osnovnošolci bolj skrbijo za higieno?
8. Ali je kakšna razlika pri higieni v poletnem in zimskem času?
9. Ali se vam zdi, da so otroci iz socialno ogroženih družin manj čisti in urejeni od ostalih?
10. Ali imajo starši vpliv, da pridejo otroci na sistematski pregled bolj čisti in urejeni?



### 3.2.1. ANALIZA INTERVJUJA

Ga. Friškovec je na Šolskem dispanzerju zaposlena 14 let. Prej je delala v Slovenskih Konjicah. Redno izvaja sistemske preglede učencev prvih, tretjih, šestih in osmih razredov osnovnih šol. Ker ima opravka s sistemskimi pregledi otrok, se srečuje tudi z njihovo higieno. Če primerja skrb za higieno osnovnošolcev nekoč (10 let nazaj) in danes, meni, da ni videti nobene razlike. Otroci so čisti. Tudi nobene razlike ni med fanti in dekleti. Po njenih izkušnjah starost ne vpliva na higieno.

Zdi se ji, da so razlike med otroki iz mest in obmestnih okolij. Ko je bila zaposlena v Slovenskih Konjicah, je opazila nekoliko slabšo higieno tamkajšnjih otrok.

Po izkušnjah lahko ugotovi, da odraslih manj skrbijo za higieno kot otroci. To je opaziti na pregledih, kadar je dežurna.

Mnenja je, da imajo starši velik vpliv na higieno otrok. Opaža pa, da je vpliv staršev manjši, ko otrok prihaja v pubertetno obdobje.

Za srednješolce, pri katerih je higiena veliko slabša, lahko potrdi, da starši nimajo več toliko vpliva na njihovo higieno in urejenost, kot so jo imeli, ko so bili otroci še v osnovni šoli.

Opaziti je, da srednješolci velikokrat pridejo na pregled neurejeni, umazani...

Zdi se ji, da je higiena srednješolcev odvisna od nivoja šole. Gimnazijci ne bodo prišli umazani, dijaki štiriletnih programov tudi ne. Dijaki enoletnih, dvoletnih in triletnih programov SŠ pa znajo priti umazani in neurejeni.

Mnenja je, da razlike v higieni v poletnem in zimskem času ni. Zdi se ji, da otroci iz socialno šibkejših družin niso manj urejeni in čisti od ostalih. Res pa je opaziti razliko v oblačilih.





## 4. DISKUSIJA

Z našo raziskovalno nalogo sva ugotovila naslednje:

Prvo hipotezo, da osnovnošolci slabo skrbijo za svojo osebno higieno, lahko ovrževa, saj je iz analize anket razvidno, da to ne drži.

Drugo hipotezo, v kateri sva predvidevala, da dekleta bolje skrbijo za osebno higieno kot fantje, lahko potrdiva, saj je to dobro razvidno iz grafov.

Tudi tretjo hipotezo lahko potrdiva, saj starejši osnovnošolci res bolje skrbijo za svojo osebno higieno kot mlajši.

Pri četrti hipotezi sva ugotovila, da jo lahko prav tako potrdiva, saj dekleta bolje skrbijo za svojo osebno higieno kot fantje. Tudi to je razvidno iz grafov.

Peta hipoteza, ki pravi, da si učenci premalo umivajo roke, drži. To sva izvedela iz intervjuja pri Aniti Jagrič-Friškovec dr. med.

Otroci res prihajajo na sistematske preglede urejeni in čisti, to se nama je potrdilo v zadnji od najinih zastavljenih hipotez.



## 5. ZAKLJUČEK

Higiena je v današnjem času zelo pomemben dejavnik, saj tudi tako poskrbimo za naše zdravje. Preprečujemo številne bolezni in njihova širjenja. Prav je, da otroke že od mladih nog vzgajamo in osveščamo o pomenu le-te, tako starši, vzgojiteljice in učitelji v šolah. Zdravstvene ustanove v šolah in vrtcih izvajajo različna predavanja o higieni in s tem veliko pripomorejo pri osveščanju mladih. Lahko rečeva, da osnovnošolci razmeroma dobro skrbijo za svojo osebno higieno. Večji poudarek bi lahko bil pri umivanju rok in zob (predvsem v višjih razredih), saj je to zelo pomembno pri preprečevanju okužb, kar učenci pogosto pozabijo. Upava, da bo stanje osebne higiene med osnovnošolci ostalo v prihodnjih letih enako ali se bo morda še kaj izboljšalo.





## 6. VIRI

### 6.1. INTERNETNI VIRI

- <file:///C:/DOCUME~1/Robi/LOCALS~1/Temp/ZGODOVINA%20HIGIENA-2.htm>
- <http://www.zdravstvena.info/vsznj/bolnisnicna-higiena/>
- <http://www.dijaski.net/vzgoja-za-zdravje-in-socialna-medicina-s-statistiko/snov-zapiski.html#DL10894>

### 6.2. LITERATURA

- Federico Lara Peinado: Kako so živelii Feničani, založba EWO, Ljubljana,1994
- Federico Lara Peinado: Kako so živelii Babilonci,založba EWO,Ljubljana,1994
- Raquel Lopez Melero: Kako so živelii Grki,založba EWO,Ljubljana,1994

### 6.3. VIRI SLIK

- <http://es.dreamstime.com/personal-hygiene-products-image13534493>
- <http://www.energomed.si/detoksikacijska-terapija.html>
- <http://www.bodieko.si/tag/higiena>
- <http://www.dormeo.net/clanki-dormeo/zdravje-in-pocutje/za-lepe-noge.htm?t=a>

### 6.4. USTNI VIR

1. Anita Jagrič - Friškovec dr. med., Celje 17.1. 2011, intervju





## 7. PRILOGA

### 7.1. ANKETNI VPRAŠALNIK

#### ANKETA - OSNOVNOŠOLCI IN SKRB ZA HIGIENO TELESA

Sva devetošolca Osnovne šole Lava in delava raziskovalno nalogo o negi in higieni telesa osnovnošolcev. Prosila bi te, da odkrito odgovoriš na spodaj navedena vprašanja.

Za sodelovanje se ti v naprej zahvaljujemo.

(Obkroži odgovor, ki ti najbolj ustreza.)

Karin Knez in Žan Šumiga

---

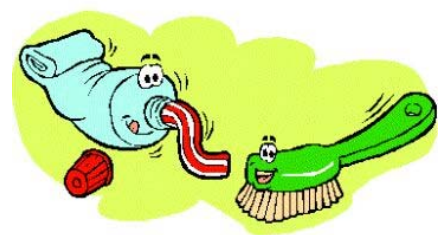
<b>Spol (obkroži):</b>		moški		ženska
<b>Razred (obkroži):</b>	4.	5.	8.	9.

**1. Mislim, da za nego in higieno svojega telesa skrbim:**

- a) zelo dobro
- b) dobro
- c) slabo

**2. Kako pogosto si umivaš lase?**

- a) enkrat na teden
- b) dvakrat na teden
- c) trikrat ali večkrat na teden
- d) enkrat na mesec



**3. Kako pogosto si umivaš zobe?**

- a) enkrat na dan
- b) dvakrat na dan
- c) trikrat ali večkrat na dan

**4. Kako pogosto se tuširaš ali kopaš?**



- d) vsak dan
- e) večkrat na teden
- f) enkrat na mesec

**5. Ali si nohte redno strižeš in čistiš?**

- d) redno
- e) pogosto
- f) redko

**6. Ali si umivaš roke pred pripravo hrane, pred jedjo, po uporabi stranišča ...?**

- e) vedno
- f) včasih pozabim
- g) redko
- h) nikoli

**7. Kako pogosto za nego uporabljaš kreme, dezodorante, losjone ...?**

- e) ne uporabljam
- f) večkrat na dan
- g) enkrat na dan
- h) večkrat na teden

**Hvala za tvoj**

**čas!**