

RAZISKOVALNA NALOGA
2005/2006

HIGIENSKE NAVADE
OTROK NA OSNOVNI ŠOLI
HUDINJA



Avtorice:

Barbara Bobik
Kornelija Volarič
Janja Srabotnik

Mentorica: Petra Galič

Osnovna šola Hudinja
Mariborska 125, 3000 Celje

RAZISKOVALNA NALOGA

**Higienske navade učencev
na Osnovni šoli Hudinja**

Avtorice:

Barbara Bobik
Kornelija Volarič
Janja Srabotnik

Mentorica:

Petra GALIČ

Celje, marec 2006

POVZETEK

V raziskovalni nalogi z naslovom Higienske navade otrok na Osnovni šoli Hudinja smo skušale raziskati, kako imajo učenci razvite vsakodnevne osnovne higienske navade. Higiena zajema številna področja, me pa smo se opredelile le na eno od vej, to je osebna higiena, natančneje telesna higiena. Z anketnim vprašalnikom, ki smo ga razdelile med 190 učencev naše šole, smo ugotovile, da učenci zelo dobro skrbijo za svojo telesno higieno. Ob predpostavki, da je v višjih razredih skrb za higieno in zunanji izgled večja kot v nižjih razredih, smo spoznale, da temu deloma ni tako. Tudi mlajši učenci so radi lepo urejeni in tudi oni dobro skrbijo za svoje zdravje, in sicer tako, da skrbijo med drugim tudi za osebno higieno. Napačno pa smo domnevale, da dečki manj skrbijo za telesno higieno kot deklice, kar nam je naša raziskava lepo pokazala. Še več, v nadaljevanju raziskave smo potrdile tudi hipotezo, da fantje danes veliko časa porabijo zase in svoje higienske navade. V raziskavi smo kljub poljudni temi, ki je vsem dobro znana, spoznala marsikatero novost.

KAZALO

POVZETEK	1
KAZALO	2
1 UVOD	3
1. 1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	3
1. 2 HIPOTEZE	4
1. 3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD	4
1. 3. 1 Metoda dela z viri in literaturo	4
1. 3. 2 Metoda anketiranja	4
1. 3. 3 Metoda analize podatkov in njihova interpretacija	5
2 TEORETIČNE OSNOVE	6
2. 1 HIGIENA SKOZI ZGODOVINO	6
2. 2 KAJ JE HIGIENA?	8
2. 2. 1 OSEBNA ALI INDIVIDUALNA HIGIENA	9
2. 2. 2 CILJI IN RAZLOGI OSEBNE HIGIENE	9
2. 2. 3 NAČINI NEGOVANJA POSAMEZNIH DELOV TELESA	10
2. 2. 3. 1 Nega celega telesa	10
2. 2. 3. 2 Čistoča rok	11
2. 2. 3. 3 Nega nohtov	11
2. 2. 3. 4 Nega las in lasišča	12
2. 2. 3. 5 Higiena nog	12
2. 2. 3. 6 Nega obraza	13
2. 2. 3. 7 Ustna higiena in umivanje zob	14
2. 2. 3. 8 Higiena oblačil in posteljnina	14
3 OSREDNJI DEL NALOGE	16
3. 1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	16
3. 1. 1 Vzorec za anketiranje	16
3. 1. 2 Analiza anketnega vprašalnika	18
4 DISKUSIJA	42
5 ZAKLJUČEK	44
6 LITERATURA IN VIRI	45
7 PRILOGA	46

1 UVOD

Vsak človek mora skrbeti za svoje zdravje. Del te skrbi je tudi skrb za osebno higieno. Skrbno urejeno telo vpliva na človekovo dobro počutje, zadovoljstvo, samozavest in prispeva k zmanjševanju prenosa nalezljivih bolezni. Urejen izgled pa prav tako pomembno pripomore k prijetnemu počutju ljudi v naši družbi. Nenazadnje je izgledati lepo prijetno tudi za oči. Vse to je pomembno za vsakega človeka, ne glede na to, koliko je star in katerega spola je. Vsi ljudje radi vidimo lepo.

1. 1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Namen naše naloge je bil raziskati higienske navade učencev na Osnovni šoli Hudinja. Problem se nam je zdel zanimiv zlasti s stališča, da danes ljudje pojem higiena širše razumemo, približno vemo, kaj naj bi sodilo v to področje, ko pa je potrebno stvari in načela, ki jih področje higiene predvideva, udejanjiti, pa hitro pozabimo nanje. Vsi vemo, kaj je treba narediti, vprašanje pa je, če to res storimo. Še posebej je to pogosto pri otrocih, kar smo tudi predvidevale, zato nas je zanimalo, kako so o tem osveščeni učenci naše šole. Zanimalo nas je predvsem, kako učenci skrbijo za vsakodnevno osebno higieno, natančneje telesno higieno. Znotraj tega vprašanja smo ves čas raziskovanja zasledovale cilj, ki nam je dal odgovor na naslednja vprašanja:

- ⇒ Ali se s starostjo otrok skrb za osebno higieno povečuje?
- ⇒ Ali je skrb za telesno higieno pri deklicah večja kot pri dečkih?
- ⇒ Ali drži splošno mnenje naše generacije, da dandanes tudi fantje zelo veliko časa in energije namenijo svoji osebni higieni, lepemu izgledu?

Z našo raziskavo pa bomo mogoče lahko opozorile tudi na nivo znanja in veščin, vplivale na oblikovanje zdravih stališč in prepričanj, ki so potrebni posamezniku za vzdrževanje osebne higiene in s tem higiene ožjega okolja.

1. 2 HIPOTEZE

Postavile smo tri ključne hipoteze:

1. V višjih razredih osnovne šole (7., 8. in 9. razred devetletke) je skrb za telesno higieno in zunanji izgled večja kot v nižjih razredih (4. in 5. razred osemletke).
2. Deklice bolj redno skrbijo za telesno higieno kot dečki.
3. Dandanes tudi fantje veliko časa namenijo osebni higieni.

1. 3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Pri našem raziskovalnem delu smo se poslužile naslednjih metod dela:

- metode dela z viri in literaturo
- metode anketiranja
- metode obdelave podatkov in njihove interpretacije.

1. 3. 1 Metoda dela z viri in literaturo

Prvi korak pri našem delu je bilo zbiranje primerne literature, ki nam je dalo osnovno znanje z našega predmetnega področja raziskave. Po posvetovanju z mentorico smo jo poiskale v Osrednji knjižnici Celje, na Oddelku za študij, in v naši šolski knjižnici. Ker je tema naše raziskovalne naloge zelo poljudna, smo lahko zelo velikokrat vključile naša splošna znanja. Literature s tega področja, ki bi sistematično govorila samo o našem predmetu raziskovanja, je zelo malo, oziroma je sploh ni. Zato smo gradivo zbirale po delih, ga prebirale in skupaj ustvarile neko celoto.

Pomoč smo poiskale tudi na medmrežju, kjer pa je ogromno napisanega, vendar so stvari podobne kot v naši zbrani literaturi, zato nismo izbrali nobene internetne strani.

1. 3. 2 Metoda anketiranja

Metoda anketiranja nam je služila pri empiričnem delu naše raziskave. Anketni vprašalnik, ki smo ga sestavile, smo razdelile med učence 4. in 5. razredov osemletke ter 7., 8. in 9. razredov devetletke naše šole. Razdelile smo 200 anket, v

obdelavo podatkov pa smo zajele 190 pravilno in v celoti izpolnjenih anketnih vprašalnikov. Ankete so bile anonimne, kar nam je zagotavljalo, da so učenci sodelovali resno in navajali resnične podatke. Zanimala sta nas le spol in razred, ki sta ključna, da smo lahko naše domneve raziskale in jih potrdile. Vprašanja so bila ali zaprtega ali izbirnega tipa, kar nam je omogočilo lažjo obdelavo podatkov in njihovo primerjavo.

1. 3. 3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacije

Po zbranih vseh anketnih vprašalnikih smo jih pregledale in natančno analizirale. Grupirale smo jih glede na spol in razred ter podatke razvrstile v preglednice, s pomočjo katerih smo oblikovale grafe s podatki, ki so bili najbolj zanimivi in pomembni za našo raziskavo. Pri tem smo si pomagale z osebnim računalnikom in programoma Microsoft Word in Microsoft Excel. Vse zbrane podatke smo tudi interpretirale in podale splošne ugotovitve, do katerih smo se dokopale.

2 TEORETIČNE OSNOVE

2. 1 HIGIENA SKOZI ZGODOVINO

Ideja, da bi zdravo živeli, je stara kot človeštvo. Sprva so verjeli v nadnaravne sile, ki da povzročajo bolezen in smrt zaradi kazni. Kasneje so skušali bolezen izgnati z vrači in izganjanjem božanstev. Zanimivo je dejstvo, da so se prvi higienski nauki pojavljali v verskih zapovedih. Tako je prišlo do postov, do prepovedi uživanja svinjskega mesa, do zapovedi o umivanju pred molitvijo...

Skozi zgodovino so nastajale na področju higiene nove potrebe in se nizale vedno nove zahteve. Čistoča je tisti del družbe, ki je vedno bolj razmejevala med intimnim in družbenim. Občutki in razlage o higieni so se v zgodovini spreminjali in jih je potrebno razlagati z drugimi zgodovinami. Higienske navade različnih družbenih slojev so bile različne, zaradi ohranjenosti arhivskih gradiv pa je veliko več znanega o higieni plemstva in meščanstva kot pa nižjih slojev, npr. kmetov in dninarjev.

Najstarejša čistoča je zadevala izključno vidne dele telesa: obraz in roke. Biti čist je pomenilo skrbeti za omejeno področje kože, tisto, ki ga je bilo videti izpod obleke. Potilnice in kopeli so v srednjem veku obstajale, vendar ne zaradi higiene. V njih so se ljudje radi kopali. Njihov namen pa ni bil, da bi si očistili telo, temveč da so se kopali zaradi zabave in počitka. V vsakdanjem življenju je bila pomembna samo snažnost obraza in rok.

V 16. stoletju so pod vtisom velikih epidemij kuge na to zabavo hitro pozabili. Verjeli so, da so za kugo zboleli prav v kopalščih. Prav zaradi tega so jih začeli sistematično zapirati. Verjeli so, da lahko voda prodre skozi pore v telo in zlasti vroča voda naj bi slabila organe in pustila pore na stežaj odprte za vdor nezdravega zraka. To mišljenje seveda ni ostalo brez vpliva na navade nege telesa. Voda je postala strah vzbujajoči element, postala je nevarna.

V 17. stoletju meril čistoče niso narekovali higieniki, ne učenjaki, temveč pisci knjig o lepem vedenju. Postopoma se je razvila predstava o telesni čistoči, ki je svoj

razpoznavni znak našla v belem perilu. Čiščenje oziroma umivanje kože, česar so se močno izogibali, so v 17. stoletju nadomestili s stalnim preoblačenjem perila, ki je postalo merilo telesne negovanosti. Ker pa preoblačenje perila ni povsem nadomestilo umivanje kože, se pojavijo prvi parfumi in pudri. S pomočjo pudra so si očistili obraz in lase. In da bi prikrili in odstranili neprijetne in smrdljive vonjave, ki so se širile okrog njihovih teles, so v velikih količinah uporabljali parfume.

V 18. stoletju je čistoča postala zadeva zdravnikov. Zaradi tega se je spet pojavilo čiščenje in umivanje kože, čeprav je bila voda še vedno sumljiva snov, vendar ne tako kot v 16. stoletju. S povrnitvijo te stare navade se pojavi kopel. Kapanje je bilo sestavljeno iz celega niza dejanj, katerih učinek na telo še zdaleč ni bil samo čistoča, ampak tudi druga, ki so bila včasih celo veliko pomembnejša. Tako je npr. vroča voda svoje sproščujoče vplive pošiljala v vse dele organizma, mlačna voda je lajšala vnetja in v obdobjih hude vročine pomirjala živčnost ter slabost, mrzla voda pa je v valovih sprožala krče in tako krepila mišice in telesno moč. Prve kopeli so bile tiste v zasebnih palačah. Gre za vroče kopeli, na videz namenjene čistoči. S prvimi kopelmi pa se pojavijo tudi prve kopalnice v uglednejših domovanjih. Narejene so bile iz marmorja, porcelana, muslina, v njih se je obvezno nahajala kopel in toaleta. Za večino ljudi je bila prav kopalnica najlepši prostor, ki pa se je tedaj nahajala le v najuglednejših domovanjih. Zaradi takšnih kopalnic so se ljudje tudi vse več umivali. Odnos do kopalnic je tako spremenil odnos do kopeli. Za visoko družbo je bila znamenje žlahtnosti, izražala je izostrenost čutov in okusa, v njej so se prepletale različne vonjave, ki naredijo kožo bolj svežo in mehkejšo.

Na začetku 19. stoletja se je pojavila nova beseda – higiena; ta ni bila več pridevnik, ki označuje zdravje (*hygieinos* pomeni v grščini to, kar je zdravo), temveč skupek postopkov in znanj, ki so ga pomagali ohranjati. To je bila posebna disciplina medicine. Bila je zbirka vedenj in z njo se je nenadoma razgrnilo posebno področje. Povezovali so jo s fiziologijo, kemijo in prirodoslovjem. V mikrobioloških študijah so ugotovili jasne in tesne povezave med higieno in boleznimi. Bolezni so bile pogojene s skrbjo za osebno higieno. Ljudje so vodo, ki je umivala, poleg tega pa dajala energijo, pospeševala organske funkcije, spet začeli oboževati, in se redno umivati. V drugi polovici 19. stoletja pa so v vodi odkrili mikrobe. Nekateri so krivdo za razvoj mikrobov pripisovali mokrim kadem, drugi so domnevali, da se voda, ki se umaže

med kopanjem, oprime kože in se plavajoče klice spet vrnejo v gube okopanega telesa. Spet so začeli opuščati umivanje telesa, saj so se mikrobov bali in ravno tedaj so higieniki dejali, da naj bi bilo učinkovito samo umivanje in močno drgnjenje po telesu. Predstave o čistoči so se usmerile na uničenje mikrobov in prav zato so se ljudje držali nasvetov higienikov ter se spet vse več umivali in si po umivanju močno drgnili svojo kožo. Zgradili so celo protimikrobno obrambo, ki jo sestavlja nešteto vrst umivanja, celo umivanje zidov. Očistiti je tedaj pomenilo zavarovati.

Na koncu 19. stoletja je prevladalo pozitivno mišljenje – čistoča je prvič postala predmet resničnega eksperimentalnega dela, s preverjanji, izračuni in statistično obdelavo števila mikrobov. Tako so tudi mikrobi močno pripomogli, da so ljudje sploh začeli skrbeti za čistočo svojega telesa in ga začeli tudi negovati.

Zanimivo pa je tudi, da so se prve kopalnice v uglednejših domovanjih pojavile že v začetku 18. stoletja, potem pa je šel razvoj kopalnic tako počasi, da je še leta 1880 imela kopalnico le redko katera stanovanjska hiša. Pomembna pa je bila tudi namestitvev trdnih držal, ki so približala razne pripomočke, kot so npr. milo, goba in brisača. Vsake podrobnosti so se veselili, kakor velikega odkritja, pa čeprav je bila npr. le vreča za perilo. Tako so se odkritja nizala drugo za drugim in kopalnice so se razvile v takšne, kot so sedaj.

2. 2 KAJ JE HIGIENA?

Beseda higiena izvira iz grških besed *he tehne* (umetnost, znanost) in *hygiein* (sem zdrav, močan, dobro se počutim). Higiena je posebna medicinska veda, ki ima tako kot ostale znanstvene discipline svojo vsebino, pristop in metode dela. Področje higiene je proučevanje vsega, ki kakorkoli vpliva na človeško zdravje. Njen namen je dati napotke, kako mora človek živeti in delati, da bo svoje zdravje ne samo ohranil, obvaroval, ampak tudi okrepil, utrdil.

Higieno delimo na štiri osnovne veje/discipline:

- ⇒ osebna ali individualna higiena
- ⇒ javna ali komunalna higiena
- ⇒ socialna ali družbena higiena

⇒ plemenska al generativna higiena.

Nas bo v pričujoči raziskovalni nalogi zanimala predvsem osebna (individualna) higiena oz. telesna higiena, saj je cilj naše raziskovalne naloge ugotoviti, kakšne so higienske navade posameznikov, natančneje učencev naše šole. Zato spregovorimo nekaj o osebni higieni.

2. 2. 1 OSEBNA ALI INDIVIDUALNA HIGIENA

Osebna higiena je veda, ki vključuje vse tisto, kar mora delati posameznik, da varuje in krepi svoje telesno in duševno zdravje. Ukvarja se z vsemi tistimi dejavniki, ki vplivajo na človeka in njegovo zdravje. Osebno higieno delimo na dve podveji, glede na to, da posamezni dejavniki vplivajo neposredno na telo, drugi pa na duševnost, in da za vsako področje obstajajo načini za krepitev le-teh:

- ↳ **telesna** in
- ↳ duševna higiena.

Področja telesne higiene so:

- nega telesa (kože, lasišča in las, obraza, rok in nohtov, nog in nohtov, zob in ustne votline, splovila)
- zdrava rekreacija, sprotna telesna aktivnost, telesna vzgoja
- obleka in obutev
- spolna vzgoja
- psihohigiena
- zdrave življenjske navade.

2. 2. 2 CILJI IN RAZLOGI OSEBNE HIGIENE

Higiena telesa je zelo pomembna in cenjena vrednota, kar lahko ugotovimo že iz vsakdanjih pogovorov in člankov v časopisu, saj lahko na vsakem koraku zasledimo govor o ličenju, modi, pričeskah, vedno novih proizvodih, ki se uporabljajo v higienske namene, o lepoti ... Čemu vse to? Če je človek urejen in skrbi za čisto osnovne zahteve higienske prakse, to vsekakor prispeva k njegovemu:

- a) dobremu zdravju,

- b) dvigu samozavesti,
- c) zadovoljstvu in dobremu počutju,
- d) produktivnosti in naravni lepoti,
- e) razvoju zrele osebnosti.

Po drugi stani pa človek z osebno neurejenostjo ne ogroža samo lastnega zdravja, temveč tudi zdravje drugih.

Iz vsega tega lahko izluščimo **razloge**, zaradi katerih vsak človek skrbi za svojo osebno higieno:

- 1) zdravstveni razlogi (preprečevanje bolezni)
- 2) fiziološki razlogi
- 3) psihološki razlogi (dobro počutje, dvig samozavesti)
- 4) družbeni razlogi (socialni in ekonomski razlogi)
- 5) kulturno-estetski razlogi (prikupen estetski videz, lepota, dostojanstvo osebnosti).

2. 2. 3 NAČINI NEGOVANJA POSAMEZNIH DELOV TELESA

Da bi dosegli zdravje, dobro počutje in posledično kvalitetno življenje, moramo poznati pravila in načine, kako negujemo posamezni del telesa. Pa si jih pogledajmo.

2. 2. 3. 1 Nega celega telesa

Pri umivanju celega telesa se pogosto ne zavedamo, da že najmanjše preproste reči pripeljejo do največjih napak, najbrž zato, ker jih podcenjujemo z mislijo, da vse to že vemo.

Umivati se moramo s tekočo vodo in redno vse telo in ne le njegovih posameznih delov. Zavedati se moramo, da se umivamo ne samo zaradi umazanije in bolezenskih klic, ampak tudi zaradi izločkov svoje kože in sluznic. Najbolje je, da se navadimo umivati zjutraj in zvečer. Zvečer se po končanem dnevnem delu temeljito umijemo z milom in s toplo vodo, jutranje umivanje pa je le neko osvežilo, zato ga opravimo s hladno vodo in hitro. Uporaba gob ali krp pri umivanju je nezaželeno, saj

se v njih nabirajo najrazličnejše bakterije in nečistoče. Najbolje je, da se umivamo s trdim ali tekočim milom, ki ima ustrezní pH (faktor kislosti kože), glede na to, kakšen tip kože imamo. Ni pa priporočljivo pri vsakem umivanju uporabljati mil, ker z njimi uničimo naravni zaščitni plašč kože.

Kljub vsakodnevnom vestnem umivanju – tuširanju, se je potrebno vsaj enkrat na teden skopati v kopalni kadi, v kateri si pripravimo toplo vodo in se ob tej priložnosti še posebej temeljito umijemo. Pred tem kad seveda dobro očistimo, sami pa opravimo čistilno kopel s tuširanjem, da odstranimo umazanijo s telesa in da se ne namakamo v umazaniji.

Po vsakem tuširanju ali kopeli se dobro obrišemo z brisačo, s katero si opravimo tudi neke vrste masažo. Vsak član družine mora imeti svojo brisačo, ki jo mora redno menjavati.

2. 2. 3. 2 Čistoča rok

Poleg glavnega vsakodnevnega umivanja si moramo privzgojiti navado, da si večkrat na dan umijemo roke. Kot večkrat slišimo, so roke zunanje ogledalo telesa. Roke so v nenehnem stiku z okolico in tako so izpostavljene neprestanim okužbam in poškodbam. Da bi preprečili širjenje nalezljivih bolezni, morajo biti roke vedno čiste. Roke si moremo umiti:

- takoj po uporabi stranišča,
- tik pred delom z živali,
- tik pred jedjo in
- takoj po tem, ko smo prejeli kaj umazanega ali okuženega.

Roke si vedno umijemo s toplo vodo, milom in, če je to mogoče, s krtačo za roke, s katero še posebej skrtačimo členke, zanohtje in zapestje. Roke si umijemo do komolca. Vedno si jih moramo do suhega obrisati, najbolje je, da s papirnato brisačo, še posebej so te primere za javne sanitarije.

2. 2. 3. 3 Nega nohtov

Za nohti se nabira umazanija, v katerih je veliko bakterij. Tudi če imamo občutek, da imamo čiste roke, lahko z nečistimi nohti prenašamo bolezni. Skrb za nohte pomeni

umivanje nohtov z milom in ščetko, kadarkoli se kopamo ali tuširamo, kajti samo umivanje rok ni dovolj. Pomembno je tudi njihovo striženje. Na rokah jih strižemo okroglo, tako da sledimo obliki prstne konice, na nogah pa ravno, da se robovi nohta ne bi zarasli v meso. Priporočljivo je, da zlasti po kopanju, ko je koža mehka, obnohtno kožico, ki raste ob koreninah nohtov, potisnemo navzdol.

2. 2. 3. 4 Nega las in lasišča

Lasje in koža na glavi so ugodna podlaga za nabiranje prahu in mikrobov. Zato lasišče zahteva pogosto krtačenje in umivanje las. Krtačenje in česanje las moramo opraviti večkrat dnevno, saj s tem čistimo prah, obenem pa z masiranjem kože povečamo dotok krvi k lasnim koreninam. Poleg tega s pravilno nego lasišča preprečujemo izpadanje las in pospešujemo njihovo rast. Lase si umivamo s primernim šamponom in toplo vodo po potrebi glede na to, kako mastni so lasje. Če so zelo mastni, jih moramo umivati 1–2-krat na teden, če pa lasje niso mastni, jih lahko umivamo tudi vsake tri tedne. Pri umivanju moramo lasišče močno drgniti s prstnimi blazinicami in ne z nohti, saj bi tako odrgnili kožo z lasišča. Šampon moramo temeljito sprati z mlačno vodo. Če je potrebno po šamponiranju dodamo primeren regeneratorski ali balzamski lasni negovalni izdelek, ki ga tudi speremo. Po tem sledi frotiranje las z brisačo v obliki rahle masaže, ki je koristnejše od fena. Izogibati se moramo umivanju s prevročo vodo, barvanju, beljenju, lakiranju, kemikalijam. Za zdravo lasišče je potrebna pravilna prehrana, svež zrak, čista voda in sonce.

2. 2. 3. 5 Higiena nog

Noge predstavljajo gibanje nas samih, brez njih si življenje težko predstavljamo. Zato je pomembno tudi, da jih pravilno negujemo. Izpostavljene so hudim obremenitvam, zato zahteva posebno nego stopalo. Stopala morajo biti gladka, zato trdo kožo na njih strgamo s posebno krtačo/strgalom ali kamnom in jih namažemo s posebno negovalno kremo. Strižemo jih ravno s ščipalcem, da se ob straneh ne vraščajo v meso. Pogosta nadloga mnogih ljudi je potenje nog. Za tak primer so priporočljive izmenične kopeli s toplo in hladno vodo. Po vsakem umivanju nog moramo biti pozorni, da jih temeljito obrišemo, zlasti med prsti, s čimer preprečimo različna

glivična obolenja. Da bodo noge zdrave, potrebujejo: vsakdanjo nego, zdravo obutev, masažo, primerne nogavice, ravno striženje nohtov, odstranjevanje trde kože in negovanje s kremo, veliko gibanja po naravnih tleh in telesna aktivnost, med počitkom pa je zelo priporočljivo noge rahlo dvigniti.

Z nogami je tesno povezana tudi **OBUTEV**.

Obutev je uspešna rešitev pred vremenskimi razmerami, nesnago in preprečuje poškodbe. Obutev mora biti spredaj dovolj široka, da so prsti prijetno sproščeni in gibljivi, podplat prožen in dovolj debel, zgornji del pa iz mehkega in zračnega usnja. Peta naj ne bo visoka, obutev z višjimi petami naj se uporablja le priložnostno. Skupaj z obutvijo pa nogavice pomenijo pomemben delež pri higieni nog. Biti morajo udobne, praktične, iz pravega materiala ter pralne.

2. 2. 3. 6 Nega obraza

Obraz je tisti del telesa, ki ga pri človeku najprej pogledamo, hkrati pa je edini del človeškega organizma, ki ni zaščiten; kljubovati mora vremenskim spremembam v vseh letnih časih. Zato zahteva še posebno pozornost s stališča higiene. Koža na obrazu je lahko zelo različna, obstajajo namreč različni tipi kože (suha, mastna, mešana koža), vendar dandanes v tolikšni ponudbi kozmetičnih sredstev ni težko najti pravnega. Pomembno je samo ugotoviti, katere vrste kože ima posameznik. Kožo na obrazu moramo najmanj dvakrat dnevno temeljito očistiti, zlasti zvečer pred spanjem, saj se čista koža čez noč bolje spočije in zato ostane dlje sveža in mladostna. Ključnega pomena je, da dekleta najprej odstranijo ličila in nato nadaljujejo z globinskim čiščenjem kože s čistilnimi mleki, toniki, geli, pilingi ... Po masaži obraza je potrebno vsa čistilna sredstva sprati z vodo in na koncu nanesti na suh obraz primerno kremo.

Kot del obraza zahtevajo posebno nego tudi ušesa. V higieno ušesa spada redno umivanje uhlja in zunanjšega sluhovoda s toplo, čisto vodo ter čisto gazo, tanko brisačo ali palčko za ušesa.

2. 2. 3. 7 Ustna higiena in umivanje zob

Bistvena je tudi higiena zob, saj so ti sestavni del obraza, ki jih na obrazu najprej opazimo, ko se pogovarjamo, se smejemo, grizemo ... Poleg tega pa je za ohranitev zdravja pomembno umivanje oz. čiščenje zob. Med zobmi namreč zaostaja hrana, ki razkrajajo, pri tem pa nastajajo kisline, ki najedajo zobno sklenino. V razjede se naselijo bakterije, ki uničujejo zobe, in nastane karies. Za nego zob in ustne votline potrebujemo naslednji pribor:

- ▶ **Primerno ščetko**, ki ne sme imeti niti premehkih niti pretrdih ščetin. Te tudi ne smejo biti pregoste. Mehke ščetine se zvijejo, zelo trde pa ranijo dlesni, s prepogostimi pa ne pridemo do vsakega prostora med zobmi.
- ▶ **Zobno pasto**, ki vsebuje fluor – ne smejo dražiti sluznice v ustih in dlesni ter najedati zobne sklenine.
- ▶ **Zobno nitko.**
- ▶ **Ustno vodico.**
- ▶ **Kozarec za izpiranje.**

Zobe je potrebno čistiti sistematično. Čiščenje poteka z obeh strani zobnih površin s krožnimi gibi, ki potekajo od sekalcev proti kočnikom v smeri od dlesni proti kroni. Nato sledi ščetkanje griznih površin in uporaba zobne nitke. Čiščenje zaključimo z močnim izpiranjem ustne votline in medzobnih prostorov. Zobna ščetka mora biti vedno čista. Po vsaki uporabi jo moramo dobro splakniti. Hraniti jo moramo tako, da ni izpostavljena prahu. Vsak član družine mora imeti svojo zobno ščetko in svoj kozarec.

V področje osebne higiene pa sodi tudi higiena oblek in posteljnina.

2. 2. 3. 8 Higiena oblačil in posteljnina

Higiena oblačil se prične že z vsakodnevnim preoblačenjem, ki vključuje tudi redno čiščenje, pravilno vzdrževanje in shranjevanje. Obleko zamenjamo, ko je preznojena ali vidno umazana. Spodnje perilo pa vsakodnevno menjavamo, ko se umijemo. Doma zbiramo perilo v posebnem košu na posebnem mestu. Oprano perilo zlikamo

in ga razporedimo v omare ter ločimo od umazanega. Nova oblačila pred uporabo vedno operemo.

Posteljnina s t. i. nočnim perilom ustvarja udobno razpoloženje človeku, da je nočni počitek neke vrsta sprostitev. Posteljnino moramo menjati enkrat tedensko oziroma takoj, ko je preznojena ali umazana. Biti mora higienična, estetska in pralna.

3 OSREDNJI DEL NALOGE

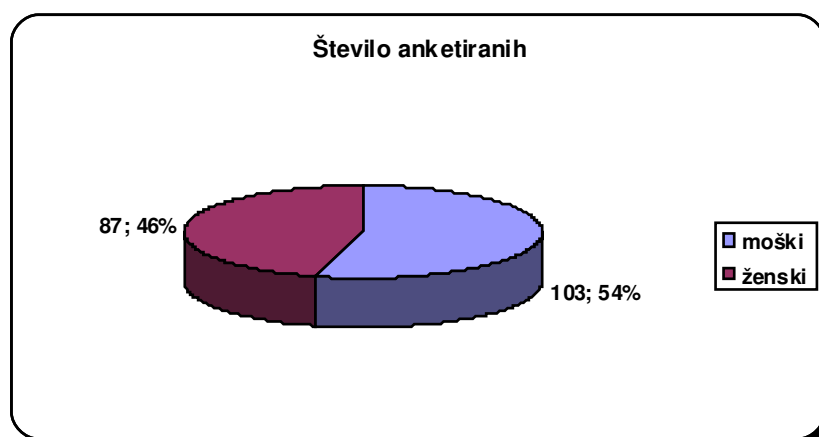
3. 1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

3. 1. 1 Vzorec za anketiranje

V našo raziskavo smo vključile 190 učencev Osnovne šole Hudinja, čeprav smo razdelile 200 anketnih vprašalnikov. 10 smo jih morale izločiti, ker niso bili pravilno ali v celoti izpolnjeni. Od tega je bilo 103 učencev in 87 učenk. Vprašalnike smo razdelile med učence 4. razredov in 5. razredov osemletke, 7., 8. in 9. razredov devetletke, ki so jih samostojno reševali v času razrednih ur. Zlasti v 4. razredu smo za pomoč prosile njihove razrednice, če česa slučajno ne bi razumeli. Ugotovile smo, da je imelo veliko otrok težave z razumevanjem besede *rolon*.

Spol	Število otrok	%
moški	103	54
ženske	87	46
Skupaj	190	100

Tabela 1: Število anketiranih

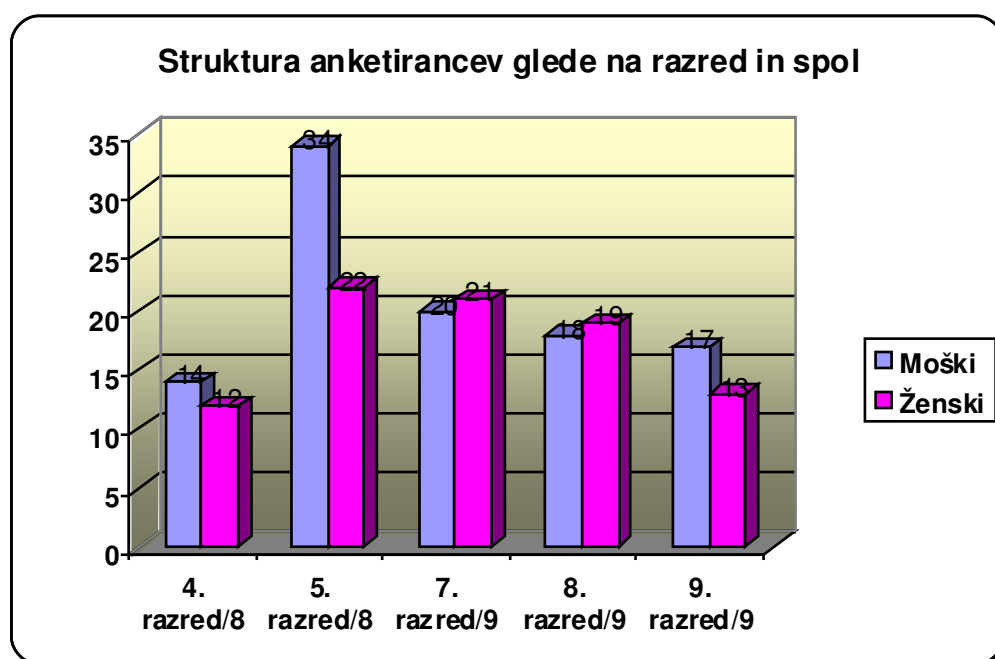


Graf 1: Število anketiranih

Struktura otrok po razredih in spolu pa je takšna:

Razred	SPOL		SKUPAJ
	Moški	Ženski	Število
4. razred/8	14	12	26
5. razred/8	34	22	56
7. razred/9	20	21	41
8. razred/9	18	19	37
9. razred/9	17	14	30
Skupaj	99	91	190

Tabela 2: Struktura otrok po razredih in spolu



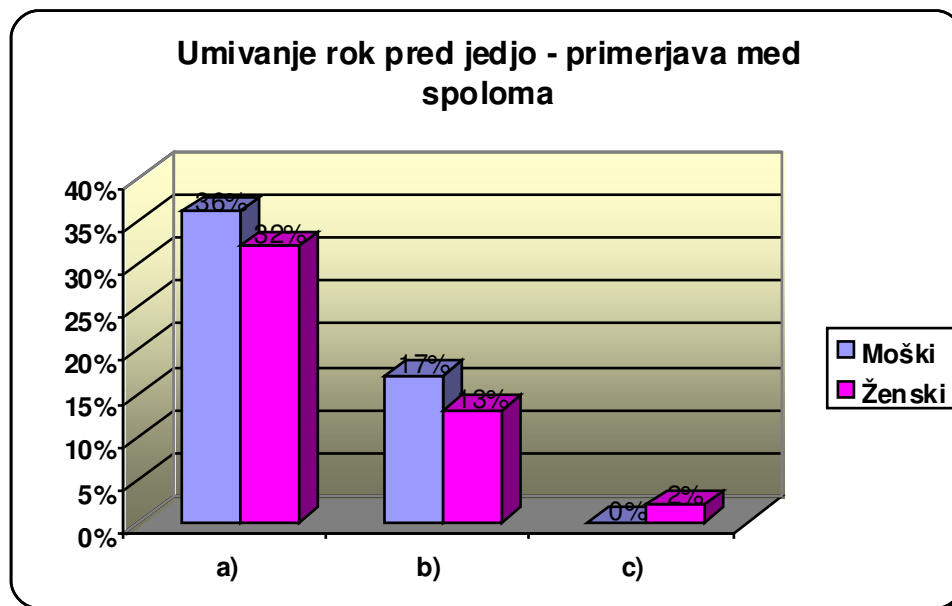
Graf 2: Struktura anketirancev glede na razred in spol

3. 1. 2 Analiza anketnega vprašalnika

1. Ali si pred jedjo umiješ roke?

Razred	da, vedno			včasih			ne, nikoli		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	9	12	21	5	0	5	0	0	0
5. r./8	23	18	41	11	4	15	0	0	0
7. r./9	12	15	27	8	6	14	0	0	0
8. r./9	10	5	15	7	12	19	0	0	3
9. r./9	16	10	26	1	3	4	0	0	0
Skupaj	70	60	130	32	25	57	0	3	3
%	36	32	68	17	13	30	0	2	2

Tabela 3: Umivanje rok pred jedjo



Graf 3: Umivanje rok pred jedjo – primerjava med spoloma

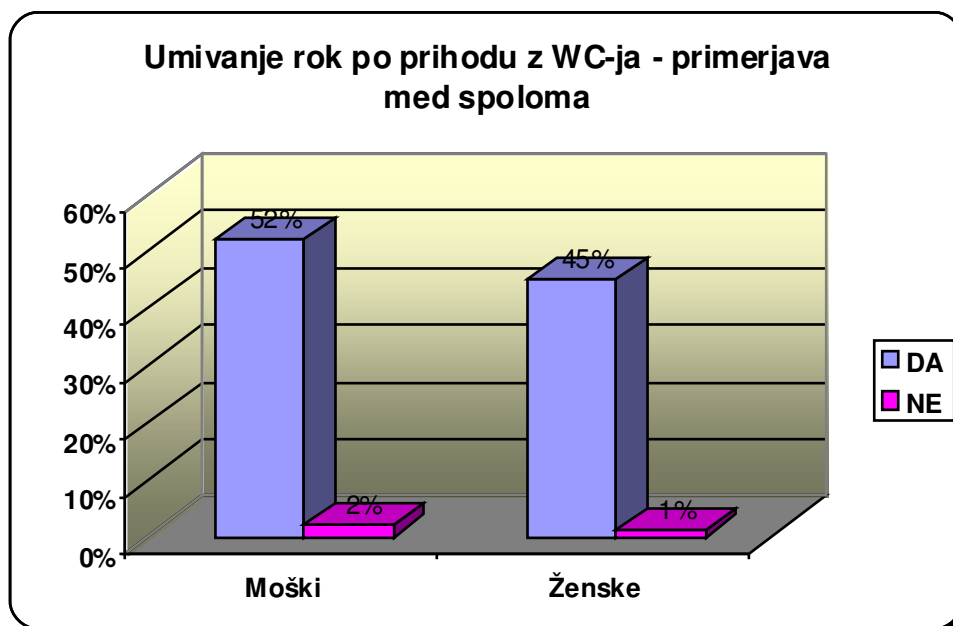
ODGOVORI	STEVILLO			
	M	M(%)	Ž	Ž(%)
a) da, vedno	70	36	60	32
b) včasih	32	17	25	13
c) ne, nikoli	0	0	3	2

Na vprašanje, ali si učenci pred jedjo umijejo roke, je večina trdila, da to stori vedno, in sicer 70 (36%) dečkov ter 60 (32%) deklic. Ob tem je zanimivo, da je odstotek dečkov večji kot pri deklicah. Včasih si roke umije 57 (30%) anketiranih učencev, od tega 32 (17%) dečkov in 25 (13%) deklic. Pri tretjem ponujenem odgovoru pa sta samo tri učenke (2%) dejale, da nikoli. Kljub temu da tu odstotek ni velik, je vseeno zaskrbljujoče, da se to vendarle dogaja.

2. Si potem, ko prideš z WC-ja, umiješ roke?

Razred	DA			NE		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	14	12	26	0	0	0
5. r./8	34	22	56	0	0	0
7. r./9	18	21	39	2	0	2
8. r./9	17	18	35	1	1	2
9. r./9	17	13	30	0	0	0
Skupaj	100	86	186	3	1	4
%	52	45	98	2	1	2

Tabela 4: Umivanje rok po prihodu z WC-ja



Graf 4: Umivanje rok po prihodu z WC-ja – primerjava med spoloma

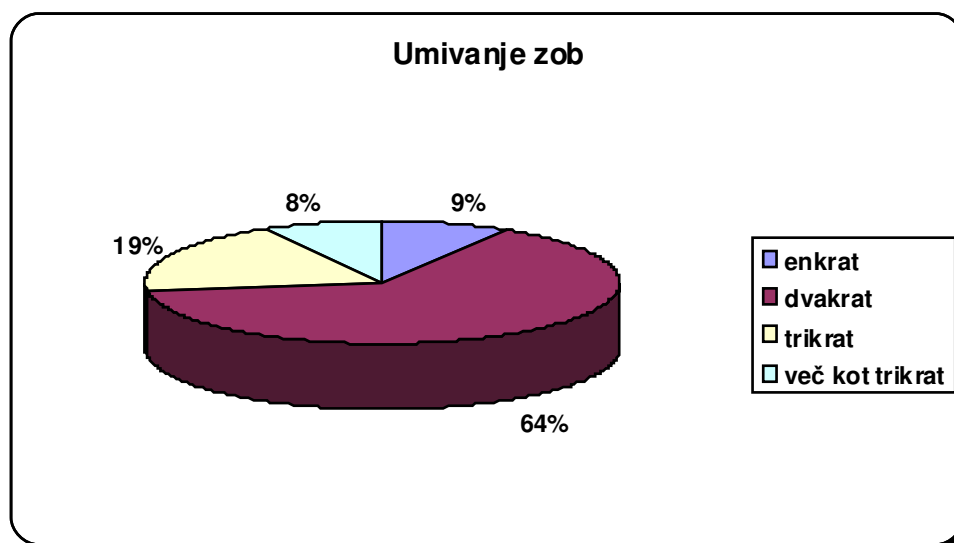
ODGOVORI	ŠTEVILO			
	M	M(%)	Ž	Ž (%)
DA	100	52	86	45
NE	3	2	1	1

Po prihodu s stranišča si 186 (98%) učencev umije roke, pri čemer pa spet ugotavljamo, da je odstotek dečkov večji kot pri deklicah, saj je to potrdilo 100 (52%) dečkov in 86 (45%) deklic. Vendar pa v nadaljevanju ugotavljamo, da si rok po prihodu s stranišča ne umije le ena učenka, medtem ko kar 86 (45%) dečkov. Tukaj vidimo velik problem, saj je ta odstotek zagotovo prevelik.

3. Kolikokrat na dan si umivaš zobe?

Razred	enkrat			dvakrat			trikrat			več kot trikrat		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	2	2	4	10	3	13	2	5	7	0	2	2
5. r./8	7	1	8	19	17	36	6	3	9	2	1	3
7. r./9	2	0	2	14	13	27	2	5	7	2	3	5
8. r./9	2	1	3	12	14	26	3	2	5	1	2	3
9. r./9	1	0	1	12	7	19	2	6	8	2	0	2
Skupaj	14	4	18	67	54	121	15	21	36	7	8	15
%	7	2	9	35	28	64	8	11	19	4	5	8

Tabela 5: Umivanje zob



Graf 5: Umivanje zob

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) enkrat	18	9
b) dvakrat	121	64
c) trikrat	36	19
č) več kot trikrat	15	8

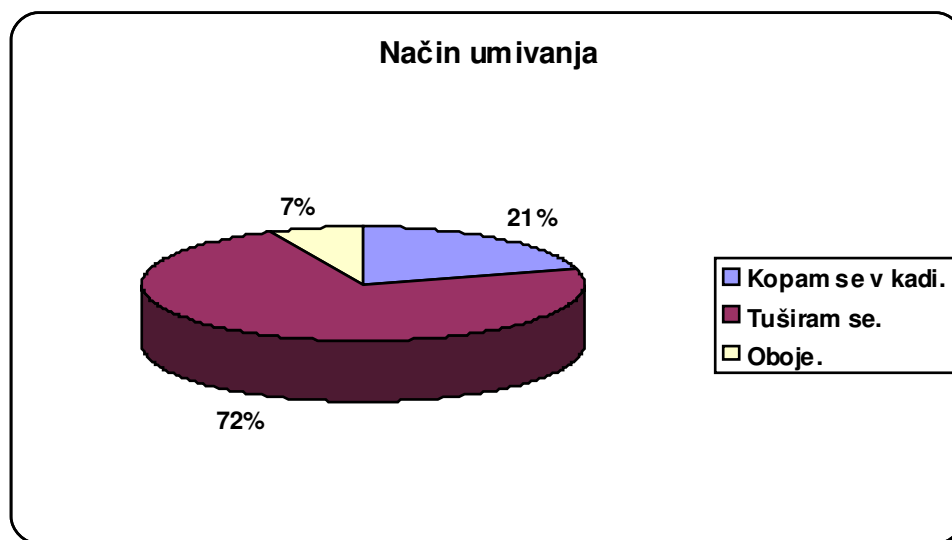
Večina učencev (64%) si zobe umiva dvakrat dnevno, medtem ko samo enkrat 18 (9%) učencev. Trikrat na dan to stori 36 (19%) učencev, več kot trikrat pa kar 15 (8%). Ob tem podatku smo presenečene, saj nam je naša raziskava pokazala, da je

delež tistih, ki si umiva zobe enkrat na dan, in tistih, ki to stori več kot trikrat dnevno, skoraj enak.

4. Na kakšen način se umivaš?

Razred	Kopam se v kadi.			Tuširam se.			Oboje.		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	4	2	6	9	10	19	1	0	1
5. r./8	4	3	7	28	17	45	2	2	4
7. r./9	5	4	9	14	14	28	1	3	4
8. r./9	5	7	12	13	10	23	0	2	2
9. r./9	4	2	6	11	11	22	2	0	2
Skupaj	22	18	40	75	62	137	6	7	13
%	11	10	21	39	33	72	3	4	7

Tabela 6: Način umivanja



Graf 6: Način umivanja

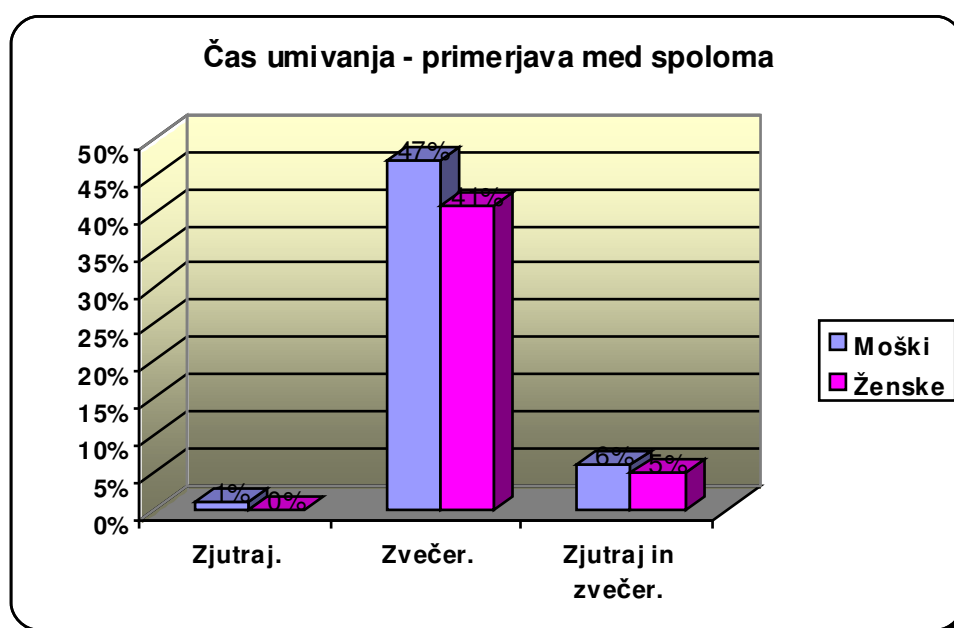
ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) Kopam se v kadi.	40	21
b) Tuširam se.	137	72
c) Oboje.	13	7

Na vprašanje, na kakšen način se učenci umivajo, je 137 (72%) otrok povedalo, da se tuširajo, medtem ko se jih v kadi kopa 40 (21%). Obojega pa se poslužuje 13 (7%) učencev. Tukaj moramo dodati, da predpostavljamo, da je večina anketirancev na tem mestu izrazila tisti način, ki ga najpogosteje uporablja, saj težko verjamemo, da si 21% učencev vsak dan pripravi kopel, kajti ta zahteva veliko več časa in tudi manj ekonomična je.

5. Kdaj se po navadi tuširaš/kopaš v kadi?

Razred	Zjutraj.			Zvečer.			Zjutraj in zvečer		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	0	0	0	13	11	24	1	1	2
5. r./8	0	0	0	29	21	50	5	1	6
7. r./9	1	0	1	18	18	36	1	3	4
8. r./9	0	0	0	17	17	34	1	2	3
9. r./9	0	0	0	13	11	24	4	2	6
Skupaj	1	0	1	90	78	168	12	9	21
%	1	0	1	47	41	88	6	5	11

Tabela 7: Čas umivanja



Graf 7: Čas umivanja – primerjava med spoloma

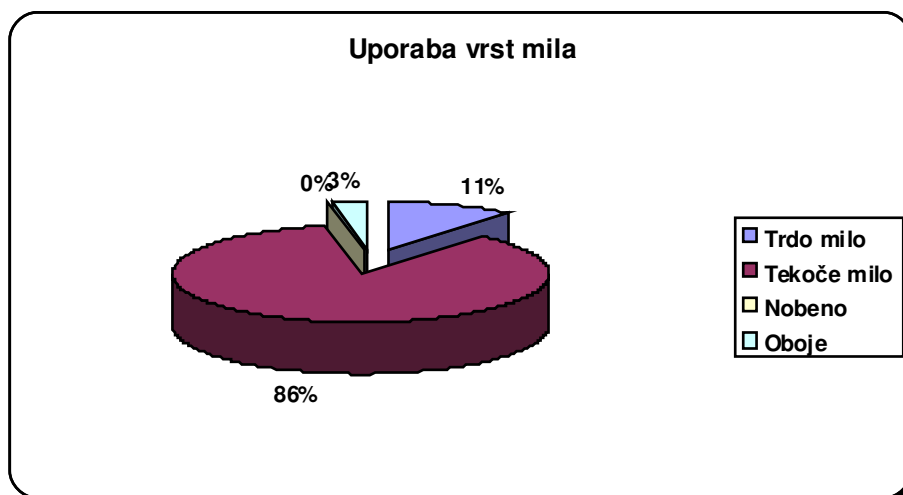
ODGOVORI	ŠTEVILO			
	M	M(%)	Ž	Ž(%)
a) Zjutraj.	1	1	0	0
b) Zvečer.	90	47	78	41
c) Zjutraj in zvečer.	12	6	9	5

Rezultati tega vprašanja nas niso presenetili, saj smo predpostavljale, da se večina otrok umije zvečer. In res, kar 168 (88%) učencev to počne zvečer, le 1 učenec zjutraj, 21 (11%) učencev pa to stori zjutraj in zvečer. Delež dečkov in deklic je tukaj spet različen, v prid dečkov. 90 dečkov (47%) se umije zvečer, 6% pa zjutraj in zvečer. Ta podatek nas je presenetil, pričakovano pa je, da večji delež dečkov to dela v 9. razredu, saj so v puberteti, ko telo drugače deluje (potenje), in je zato umivanje tudi zjutraj nekaj neizogibnega.

6. Katere vrste milo uporabljaš?

Razred	Trdo milo.			Tekoče milo.			Nobeno.			Oboje.		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	2	1	3	12	11	23	0	0	0	0	0	0
5. r./8	2	4	6	28	17	45	0	0	0	4	1	5
7.r./9	4	2	6	16	19	35	0	0	0	0	0	0
8. r./9	2	1	3	16	18	34	0	0	0	0	0	0
9. r./9	1	2	3	16	11	27	0	0	0	0	0	0
Skupaj	11	10	21	88	76	164	0	0	0	4	1	5
%	6	5	11	46	40	86	0	0	0	2	1	3

Tabela 8: Uporaba vrst mila



Graf 8: Uporaba vrst mila

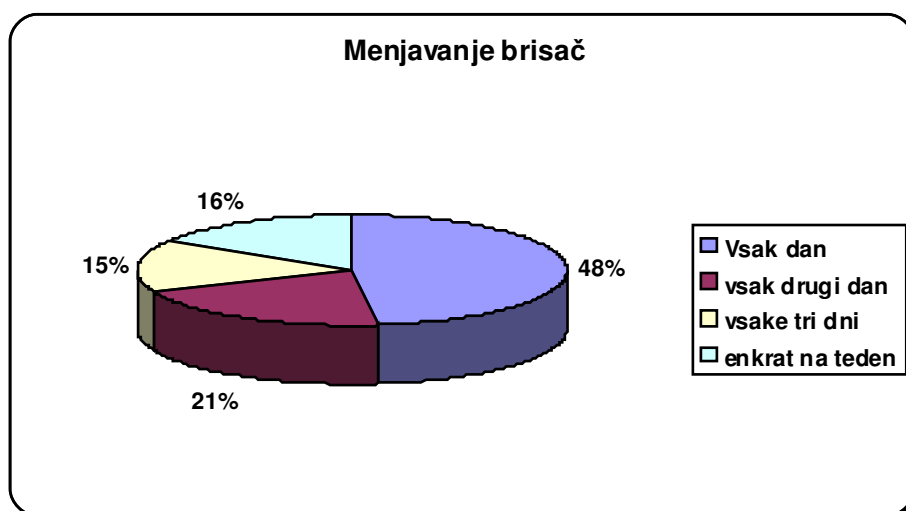
ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) Trdo milo.	21	11
b) Tekoče milo	164	86
c) Nobeno.	0	0
č) Oboje.	5	3

Kot nam kaže zgornji graf, večina učencev (85%) uporablja tekoče milo, med vsemi pa je 21 (11%) tistih, ki uporabljajo samo trdo milo. Vzrok za to tiči verjetno v tem, da so današnji tekoči detergenti za telesno higieno veliko bolj prijaznejši za kožo in dovršeni, kar opažajo tudi mladi na naši šoli. Vesele smo, da ni učenca, ki ne bi uporabljal nikakršnega mila. Oboje pa uporablja le 5 (3%) anketiranih.

7. Kako pogosto si menjaš brisače za prhanje/kopanje?

Razred	Vsak dan.			Vsak drugi dan.			Vsake tri dni.			Enkrat na teden.		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	4	2	6	2	3	5	1	3	4	7	3	10
5. r./8	23	11	34	5	7	12	3	1	4	3	3	6
7. r./9	9	9	18	1	5	6	4	3	7	6	4	10
8. r./9	12	11	23	5	4	9	1	4	5	0	1	1
9. r./9	7	3	10	2	5	7	6	3	9	2	2	4
Skupaj	55	36	91	15	24	39	15	14	29	18	13	31
%	29	19	48	8	13	21	8	7	15	9	7	16

Tabela 9: Menjava brisač



Graf 9: Menjava brisač

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) Vsak dan.	91	48
b) Vsak drugi dan.	39	21
c) Vsake tri dni.	29	15
č) Enkrat na teden.	31	16

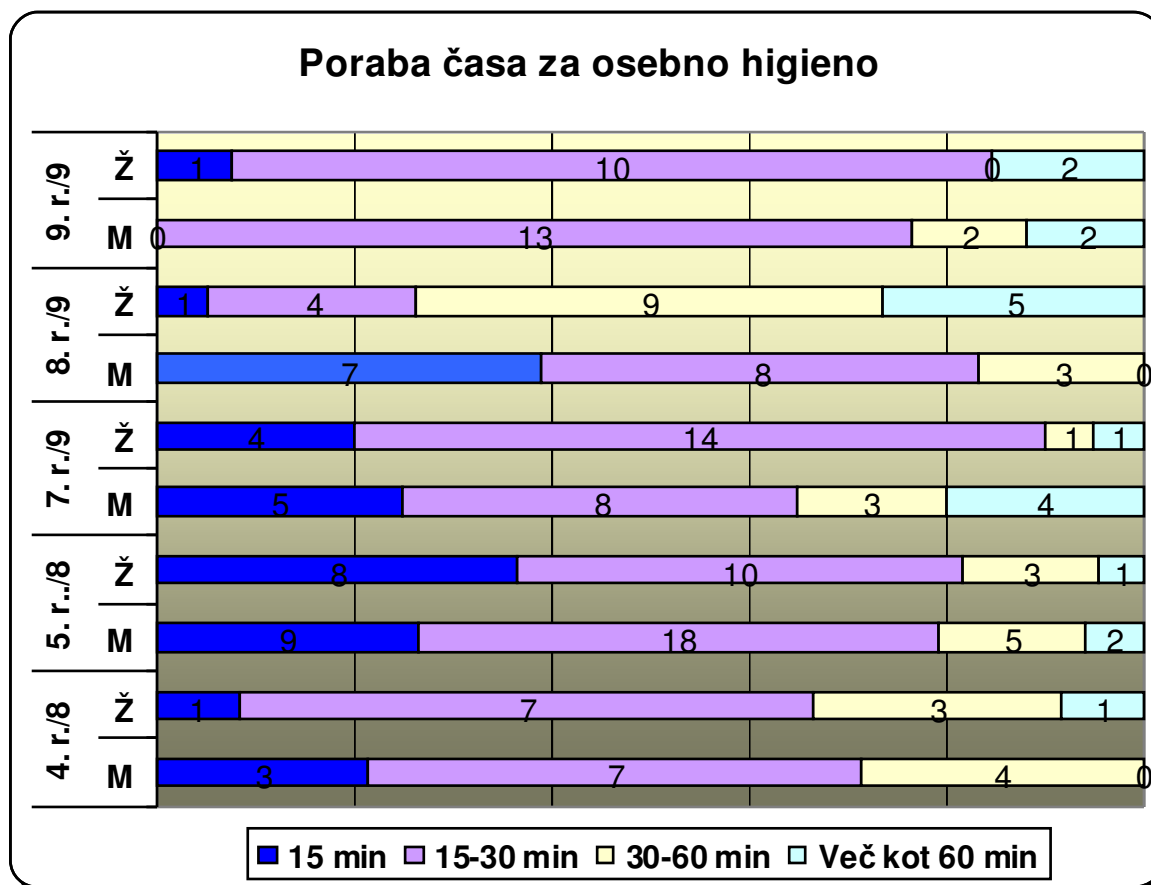
Menjava brisač je zelo pomemben segment v telesni higieni, saj se v brisačah pojavljajo različne bakterije, ki lahko povzročajo kakršnekoli nalezljive bolezni. Zato smo z veseljem ugotovile, da si kar 91 (48%) učencev menja vsak dan ali 39 (21%)

vsak drugi dan. Zaskrbljujoč pa je podatek, da to stori vsake tri dni 29 (15%) učencev, še bolj pa je nesprejemljiv podatek, da si enkrat tedensko brisače menja 31 (16%) učencev. Tu bi vsekakor morali učence bolj seznaniti s to problematiko.

8. Koliko časa na dan porabiš za osebno higieno?

Razred	15 minut			15–30 minut			30–60 minut			Več kot 60 minut.		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	3	1	4	7	7	14	4	3	7	0	1	1
5. r./8	9	8	17	18	10	28	5	3	8	2	1	3
7.r./9	5	4	9	8	14	22	3	1	4	4	2	6
8. r./9	7	1	8	8	4	12	3	9	12	0	5	5
9. r./9	0	1	1	13	10	23	2	0	2	2	2	4
Skupaj	24	15	39	54	45	99	17	16	33	8	11	19

Tabela 10: Poraba časa za osebno higieno



Graf 10: Poraba časa za osebno higieno

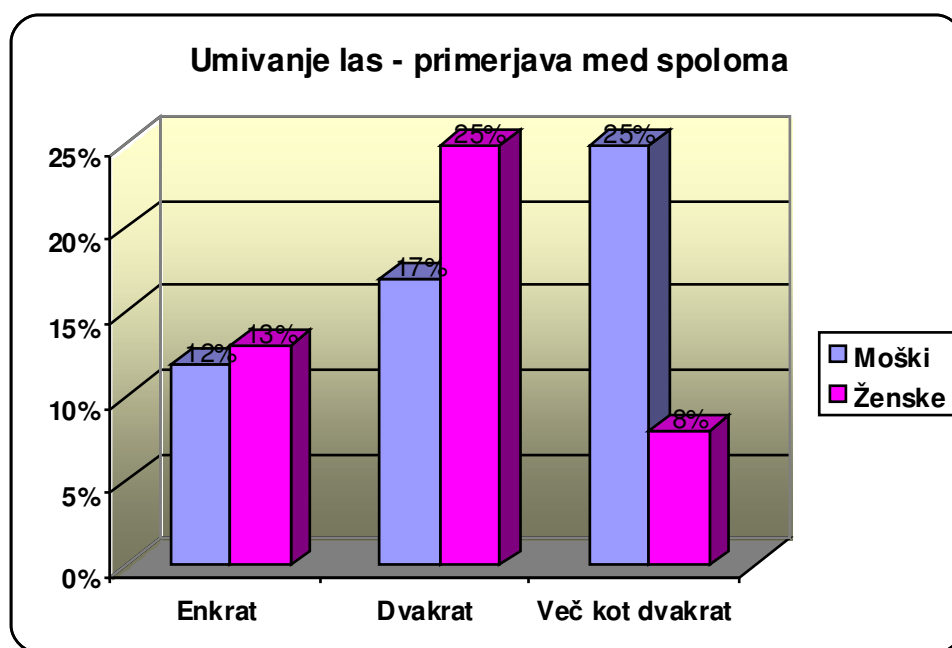
Največ učencev, kar 99, porabi dnevno za svojo osebno higieno 15–30 minut. Od tega je 54 dečkov in 45 deklic. Kar nekaj učencev (33) porabi zase 30–60 minut. Tukaj je število med deklicami in dečki skoraj enako. Več kot eno uro pa za svojo osebno nego porabi 19 učencev od 190 anketiranih. Ob tem se nam je zdel odstotek dečkov presenetljivo velik glede na število deklic, ki porabijo toliko časa zase. Najmanj pa časovno za osebno higieno, 15 minut, porabi 39 učencev, od tega 24 dečkov in 15 deklic. Delež dečkov je tu nekako pričakovano manjši od deklic.

Zanimivo pa je ob tem vprašanju pogledati količino porabljenega časa glede na starost otrok, v našem primeru razdeljeno glede na to, kateri razred obiskujejo. V 4. razredu se je našla samo ena deklica, ki nameni za osebno higieno eno uro dnevno, v 7. razredu pa so kar 4 dečki z isto odmerjenim časom. Tu lahko dodamo komentar, da so fantje v tem času na glavni točki odraščanja in zato zelo skrbijo zase. Največji delež porabe časa za osebno higieno je v ponujenem c) odgovoru zavzel 8. razred, natančneje dekleta.

9. Kolikokrat na teden si umiješ lase?

Razred	Enkrat.			Dvakrat.			Več kot dvakrat.		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	5	4	9	4	7	11	5	1	6
5. r./8	10	7	17	9	12	21	15	3	18
7. r./9	5	7	12	4	9	13	11	5	16
8. r./9	3	2	5	8	13	21	7	4	11
9. r./9	0	4	4	8	6	14	9	3	12
Skupaj	23	24	47	33	47	80	47	16	63
%	12	13	25	17	25	42	25	8	33

Tabela 11: Umivanje las



Graf 11: Umivanje las – primerjava med spoloma

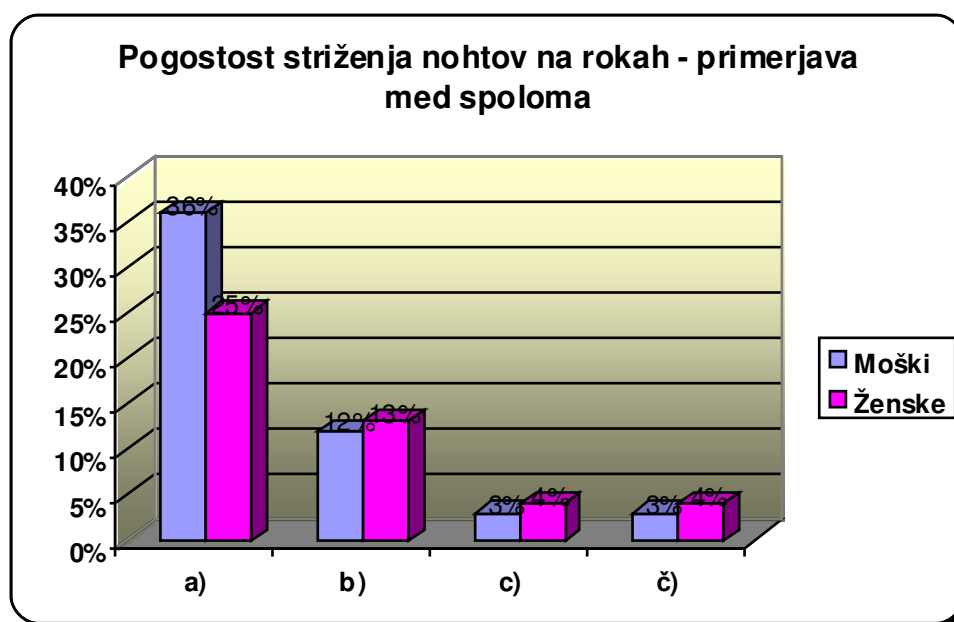
ODGOVORI	ŠTEVILO			
	M	M(%)	Ž	Ž(%)
a) Enkrat.	23	12	24	13
b) Dvakrat.	33	17	47	25
c) Več kot dvakrat.	47	25	16	8

Na vprašanje, kolikokrat na teden si učenci umijejo lase, je 47 (25%) deklic odgovorilo, da dvakrat na teden, medtem ko 47 (25%) fantov več kot dvakrat. 16 (8%) deklic si lase umije več kot dvakrat na teden, dečkov pa 33 (17%). Da si fantje večkrat na teden umijejo lase kot deklice, verjetno izhaja iz dejstva, da le-ti uporabljajo različne gele in voske za lase, kar jim lase masti. Delež umivanja las enkrat na teden je med deklicami in dečki skoraj izenačen, 12% oziroma 13%.

10. Kako pogosto si strižeš nohte na rokah?

Razred	Enkrat na teden.			Vsakih 14 dni.			Enkrat na mesec.			Si jih sploh ne.		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	10	8	18	4	2	6	0	2	2	0	0	0
5. r./8	24	12	36	5	8	13	3	2	5	2	0	2
7.r./9	10	14	24	7	5	12	1	2	3	2	0	2
8. r./9	14	10	24	3	5	8	1	0	1	0	4	4
9. r./9	10	4	14	4	5	9	1	1	2	2	3	5
Skupaj	68	48	116	23	25	48	6	7	13	6	7	13
%	36	25	61	12	13	25	3	4	7	3	4	7

Tabela 12: Pogostost striženja nohtov na rokah



Graf 12: Pogostost striženja nohtov na rokah – primerjava med spoloma

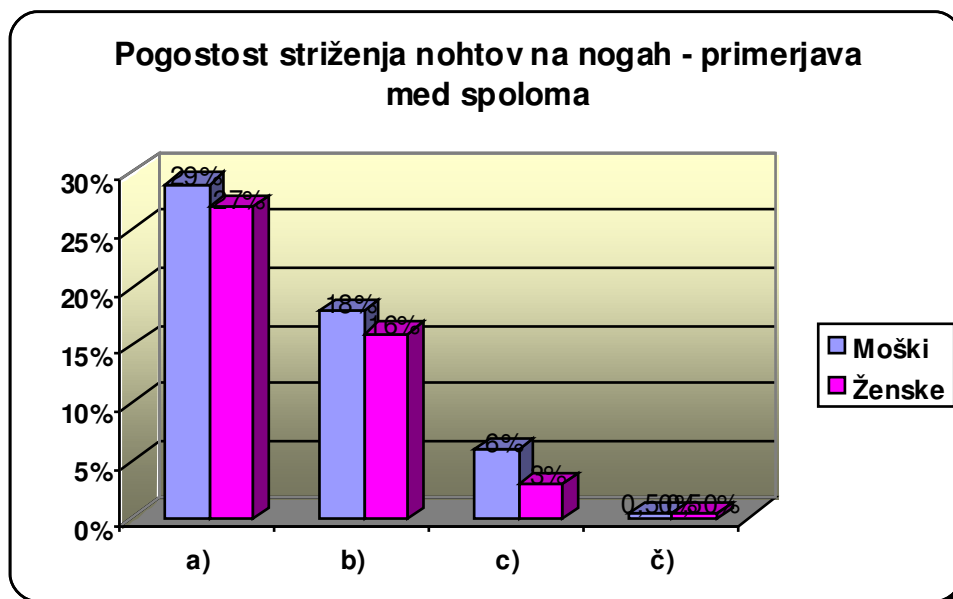
ODGOVORI	ŠTEVILO			
	M	M(%)	Ž	Ž(%)
a) Enkrat na teden.	68	36	48	25
b) Vsakih 14 dni.	23	12	25	13
c) Enkrat na mesec.	6	3	7	4
č) Si jih sploh ne.	6	3	7	4

Nohte na rokah si enkrat na teden striže 68 (36%) dečkov in 48 (25%) deklic. Vsakih štirinajst dni to stori 12% dečkov in 13% deklic. Presenetila nas je številka pri striženju nohtov fantov enkrat na mesec, saj le ta znaša 6 (3%), medtem ko je pri deklicah ta verjetnejša, saj si le-te puščajo daljše nohte in je to razumljivo. Fantje pa bi vendarle to morali storiti pogosteje. 7% vseh učencev pa si nohtov sploh ne striže, od tega 6 dečkov in 7 deklic. Tukaj smo poiskale vzrok v tem, da si jih verjetno grizejo.

11. Kako pogosto si strižeš nohte na nogah?

Razred	Enkrat na teden.			Vsakih 14 dni.			Enkrat na mesec.			Si jih sploh ne.		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	7	8	15	6	2	8	1	2	3	0	0	0
5. r./8	21	14	35	9	7	16	3	1	4	1	0	1
7. r./9	7	14	21	11	7	18	2	0	2	0	0	0
8. r./9	12	9	21	4	9	13	2	0	2	0	1	1
9. r./9	9	6	15	5	5	10	3	2	5	0	0	0
Skupaj	56	51	107	35	30	65	11	5	16	1	1	2
%	29	27	56	18	16	34	6	3	9	0,5	0,5	1

Tabela 13: Pogostost striženja nohtov na nogah



Graf 13: Pogostost striženja nohtov na nogah – primerjava med spoloma

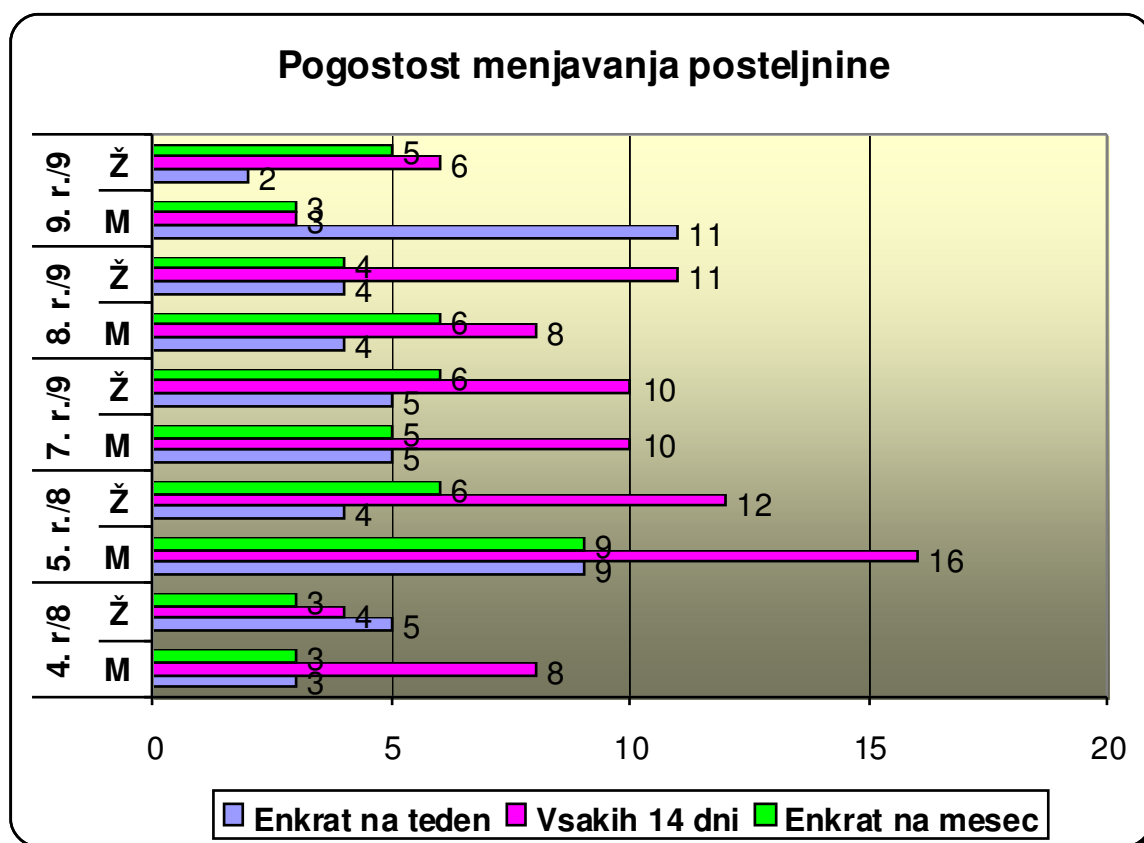
ODGOVORI	ŠTEVILO			
	M	M(%)	Ž	Ž (%)
a) Enkrat na teden.	56	29	51	27
b) Vsakih 14 dni.	35	18	30	16
c) Enkrat na mesec.	11	6	5	3
č) Si jih sploh ne.	1	0,5	1	0,5

Pri vprašanju, kako pogosto si strižejo nohte na nogah, smo z veseljem ugotovile, da večina učencev počene to redno, enkrat na teden – 56 (29%) dečkov in 51 (27%) deklic. Tudi striženje nohtov na nogah vsakih 14 dni je sprejemljivo, kar počne 34% vseh učencev – 35 (18%) dečkov in 30 (16%) deklic, saj nohti na nogah rastejo veliko počasneje kot na rokah. Enkrat na mesec to počne 11 (6%) dečkov in 5 (3%) deklic. Ne najdemo pa vzroka za dva učenca, eno deklico in enega dečka, ki si nohtov na nogah sploh ne strižejo. Verjetno gre tu za neresna odgovora.

12. Kako pogosto si preoblečeš posteljnino?

Razred	Enkrat na teden.			Vsakih 14 dni.			Enkrat na mesec.		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	3	5	8	8	4	12	3	3	6
5. r./8	9	4	13	16	12	28	9	6	15
7. r./9	5	5	10	10	10	20	5	6	11
8. r./9	4	4	8	8	11	19	6	4	10
9. r./9	11	2	13	3	6	9	3	5	8
Skupaj	32	20	52	45	43	88	26	24	50

Tabela 14: Pogostost menjavanja posteljnine

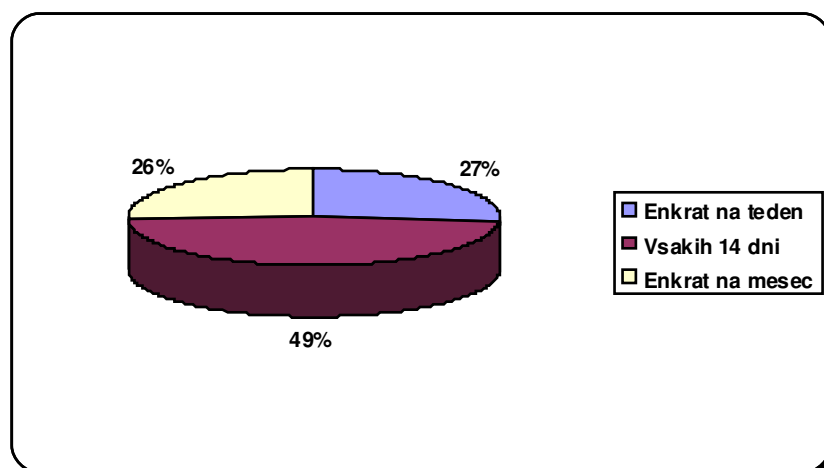


Graf 14: Pogostost menjavanja posteljnine 1

Menjavanje posteljnine smo v grafu ponazorile tudi glede na razred učencev. V 4. razredu si posteljnino največ učencev preobleče vsakih 14 dni in zanimivo je, da to dečki – 8, medtem ko si deklince to delajo pogosteje – enkrat na teden. Tudi v 5.

razredu imamo podobne rezultate, čeprav je delež deklic in dečkov, ki si posteljnino preoblečejo vsakih 14 dni, skoraj enak. Podobno je v 7. razredu, le da je število tistih, ki si preoblečejo posteljnino enkrat na teden, in tistih, ki to storijo enkrat na mesec, podoben. V 8. razredu si posteljnino najpogosteje preoblečejo vsakih 14 dni, v 9. razredu pa je zanimivo, da to večina fantov počne enkrat na teden, večina deklic pa vsakih 14 dni.

Spodnji graf pa ponazarja razporeditev deležev vseh učencev, kako pogosto si menjajo posteljnino. Če strnemo vse podatke po razredih, ugotovimo, da si kar 49% vseh posteljnino menja vsakih 14 dni. Deleža, ki ponazarjata menjavo posteljnine enkrat na teden in enkrat na mesec, pa sta skoraj izenačena.

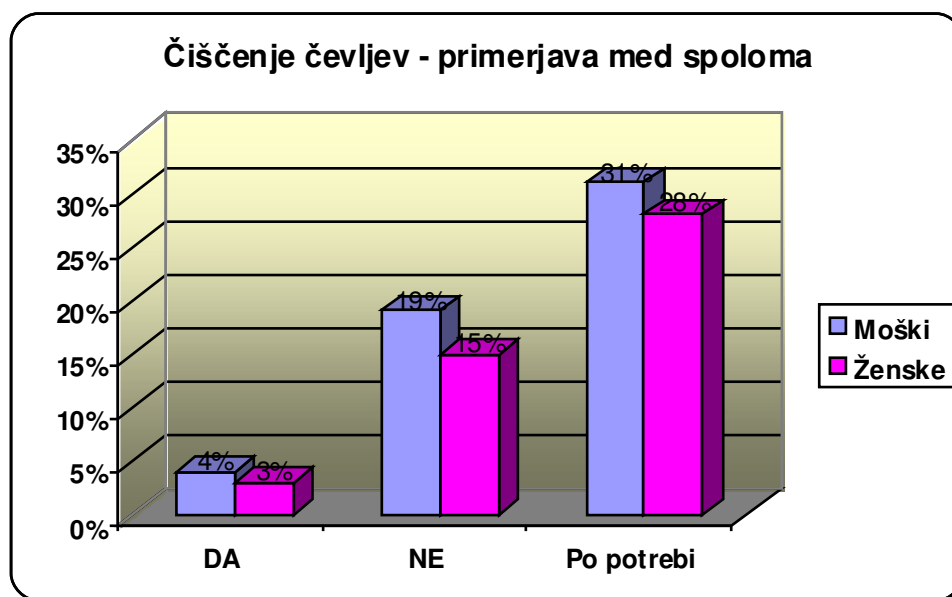


Graf 15: Pogostost menjavanja posteljnine 2

13.Si vsak dan čistiš čevlje?

Razred	DA			NE			Po potrebi.		
	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj	M	Ž	Skupaj
4. r./8	2	1	3	5	2	7	7	9	16
5. r./8	3	2	5	10	7	17	21	13	34
7. r./9	1	1	2	9	7	16	10	13	23
8. r./9	1	0	1	9	8	17	8	11	19
9. r./9	0	1	1	4	4	8	13	8	21
Skupaj	7	5	12	37	28	65	59	54	113
%	4	3	7	19	15	34	31	28	59

Tabela 15: Čiščenje čevljev



Graf 16: Čiščenje čevljev – primerjava med spoloma

ODGOVORI	ŠTEVILO			
	M	M(%)	Ž	Ž(%)
a) DA	7	4	5	3
b) NE	37	19	28	15
c) Po potrebi.	59	31	54	28

Kot zanimivost nas je na anketnem vprašalniku zanimalo tudi, kako pogosto si učenci očistijo čevlje, če to ni res nujno potrebno, saj je to stvar, na katero mnogi pozabimo. Mnogo pa je ljudi, ki človeka najprej pogledajo v čevlje, in po tem sodijo ljudi. Anketa

je pokazala, da si res večina učencev – 113 (59%) to naredi, če je to potrebno, medtem ko si čevljev sploh ne čisti tudi velik odstotek. Ugotovile smo, da je vseh teh skupaj 65 (34%), od tega 37 (19%) dečkov in 28 (15%) deklic. Ta podatek kaže, da mnogi pozabijo na ta del človeškega izgleda, ki pa vsekakor predstavlja odraz skrbi za osebno higieno. Zelo malo učencev pa si čevlje očisti vsak dan, le 12 (7%) vseh anketiranih.

14. Pred tistim kozmetičnim izdelkom/pripomočkom, ki ga uporabljaš, naredi križec (x).

LASJE

glavnik		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	11	12	23
	5. r./8	19	21	40
	7. r./9	12	20	32
	8. r./9	9	19	28
	9. r./9	13	13	26
SKUPAJ	64	85	149	

Tabela 16: Lasje

šampon		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	11	12	23
	5. r./8	33	21	54
	7. r./9	20	21	41
	8. r./9	17	19	36
	9. r./9	17	13	30
SKUPAJ	98	86	184	

Tabela 17: Šampon

balzam		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	1	7	8
	5. r./8	10	11	21
	7. r./9	4	14	18
	8. r./9	4	13	17
	9. r./9	7	10	17
SKUPAJ	26	55	81	

Tabela 18: Balzam

vosek		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	1	1	2
	5. r./8	11	0	11
	7. r./9	7	2	9
	8. r./9	2	6	8
	9. r./9	9	2	11
SKUPAJ	30	11	41	

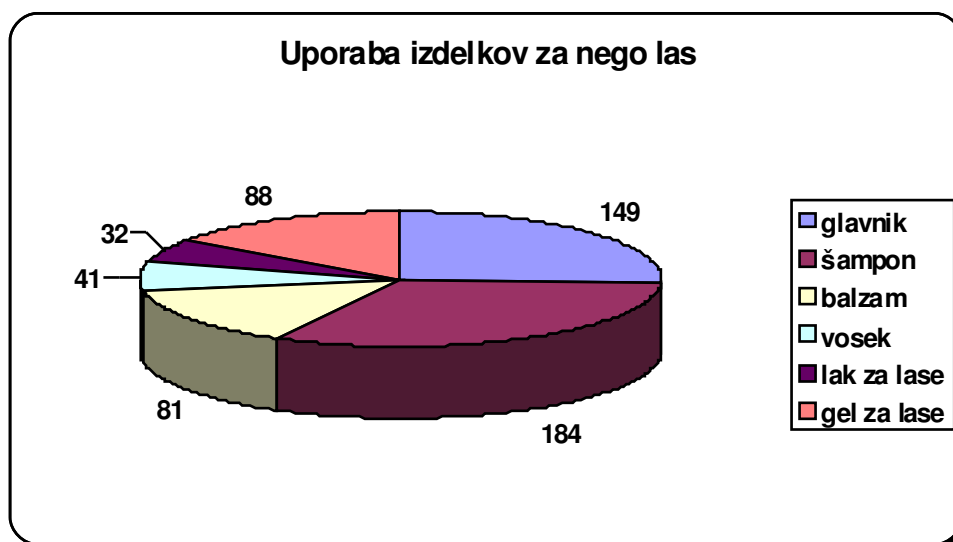
Tabela 19: Vosek

lak za lase		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	4	3	7
	5. r./8	0	4	4
	7. r./9	3	4	7
	8. r./9	9	4	13
	9. r./9	0	1	1
SKUPAJ	16	16	32	

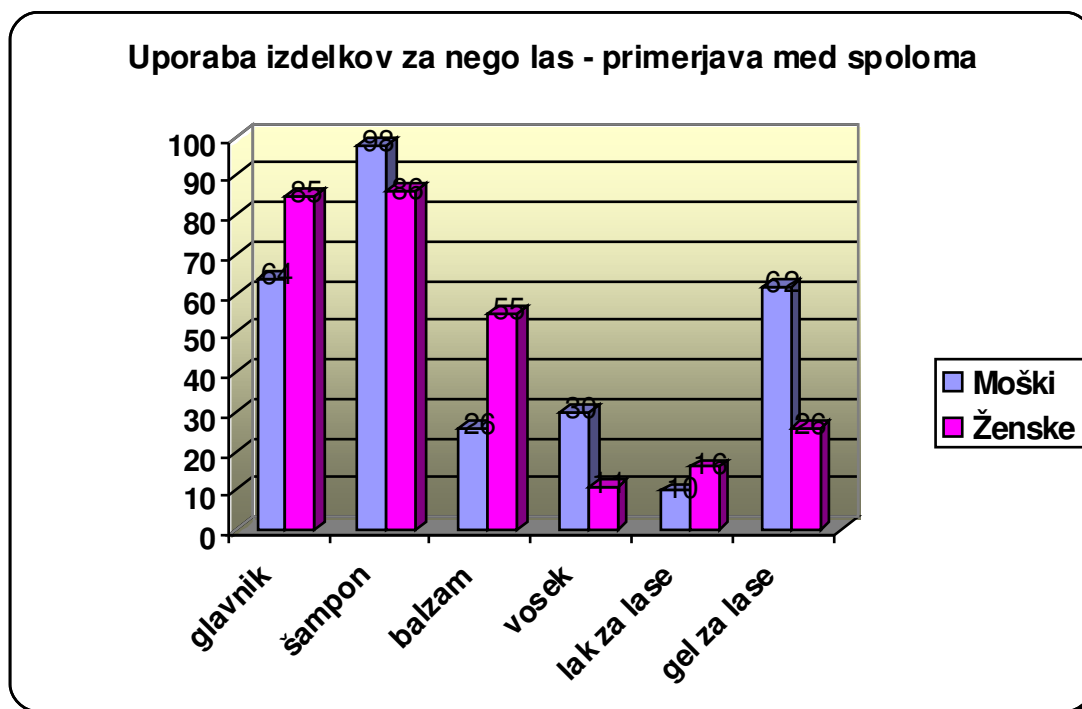
Tabela 20: Lak za lase

gel za lase		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	3	3	6
	5. r./8	24	2	26
	7. r./9	15	10	25
	8. r./9	7	8	15
	9. r./9	13	3	16
SKUPAJ	62	26	88	

Tabela 21: Gel za lase



Graf 17: Uporaba izdelkov za nego las



Graf 18: Uporaba izdelkov za nego las – primerjava med spoloma

Na vprašanje, katere kozmetične izdelke učenci uporabljajo za nego las, smo dobile najrazličnejše odgovore. To vprašanje smo ponudile, saj številna ne nujno potrebna sredstva škodujejo zdravju las, npr. lak za lase, gel za lase, vosek. Med ponujenimi možnostmi se je našel vsaj en učenec, ki določen izdelek uporablja. Od 190 anketiranih je 184 učencev označilo, da uporablja šampon. Tukaj nam je padlo v oči, kako si preostalih 6 učencev umiva lase, če ne s šamponom. Najmanj učencev uporablja lak za lase, sledi pa mu vosek. Zanimivo je, da veliko več učencev (88) uporablja gel za lase, pri čemer je pričakovano, da so fantje tisti, ki si pričesko urejajo s tem izdelkom. Lase pa si bolj češejo in krtačijo dekleta kot fantje.

TELO

milo		M	Z	Skupaj
	4. r./8	14	12	26
	5. r./8	33	22	55
	7. r./9	20	21	41
	8. r./9	13	19	32
	9. r./9	16	13	29
SKUPAJ	96	87	183	

Tabela 22: Milo

rolon		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	14	12	26
	5. r./8	10	8	18
	7. r./9	7	15	22
	8. r./9	5	12	17
	9. r./9	11	10	21
SKUPAJ		47	57	104

Tabela 23: Rolon

deodorant		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	4	5	9
	5. r./8	17	5	22
	7. r./9	16	13	29
	8. r./9	12	15	27
	9. r./9	15	11	26
SKUPAJ		64	49	113

Tabela 24: Deodorant

parfum		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	7	8	15
	5. r./8	20	10	30
	7. r./9	13	14	27
	8. r./9	6	14	20
	9. r./9	15	10	25
SKUPAJ		61	56	117

Tabela 25: Parfum

ličila		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	0	0	0
	5. r./8	2	4	6
	7. r./9	0	7	7
	8. r./9	0	15	15
	9. r./9	2	8	10
SKUPAJ		4	34	38

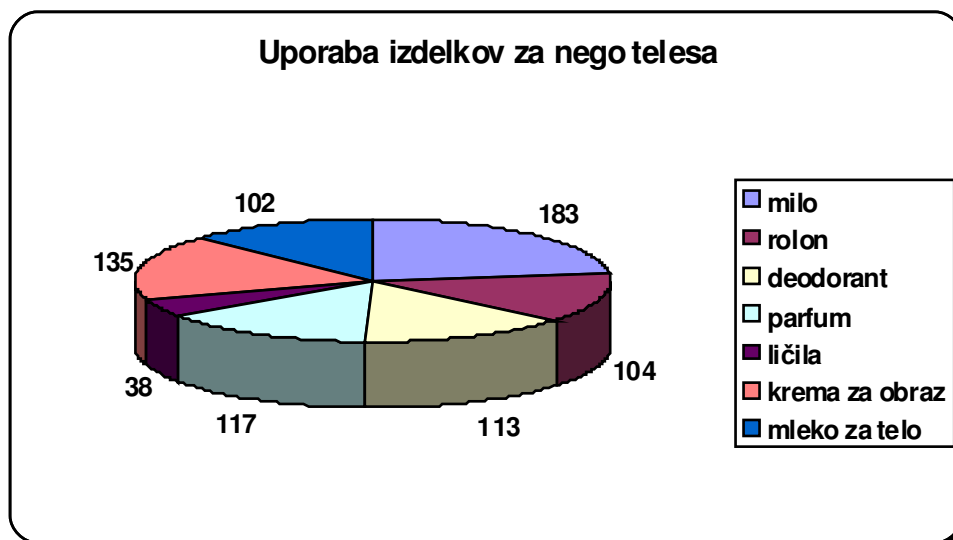
Tabela 26: Ličila

krema za obraz		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	10	12	22
	5. r./8	17	20	37
	7. r./9	12	20	32
	8. r./9	6	16	22
	9. r./9	11	11	22
SKUPAJ		56	79	135

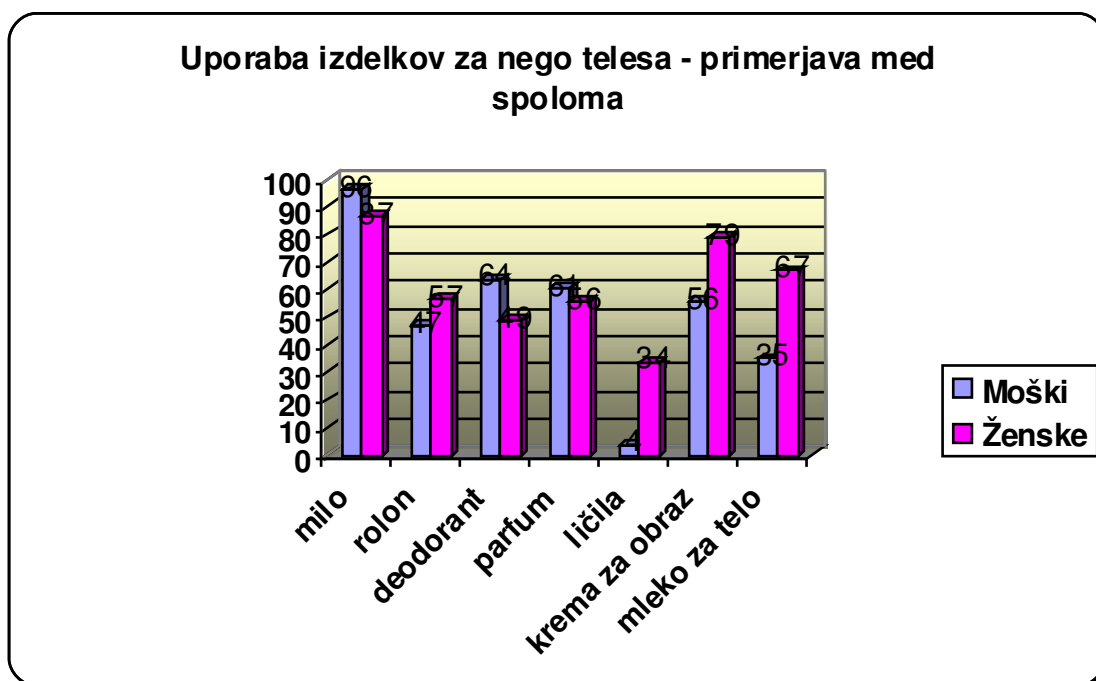
Tabela 27: Krema za obraz

krema/mleko za telo		M	Ž	Skupaj
	4. r./8	8	10	18
	5. r./8	11	15	26
	7. r./9	5	17	22
	8. r./9	1	15	16
9. r./9	10	10	20	
SKUPAJ	35	67	102	

Tabela 28: Krema/mleko za telo



Graf 19: Uporaba izdelkov za nego telesa



Graf 20: Uporaba izdelkov za nego telesa – primerjava med spoloma

Že v 6. vprašanju smo učence vprašale o vrsti mila. Tukaj se ta podatek ponovi in z veseljem lahko ugotovimo, da so učenci resno reševali anketo, saj se podatki iz 6. vprašanja in tega vprašanja ujemajo. Razlika je minimalna. Rolon oziroma deodorant uporablja veliko število učencev, in če pogledamo zgornje preglednice opazimo, da je uporaba teh izdelkov prisotna tudi v nižjih razredih osnovne šole. Parfum uporabljajo tako dečki kot deklice, ličila pa seveda samo deklice. 4 dečki so sicer napisali, da se ličijo, čeprav v to skoraj ne verjamemo. Krema za obraz in mleko za telo bolj uporabljajo deklice kot dečki. Veliko pa je učencev, ki kreme za obraz ne uporabljajo.

4 DISKUSIJA

Že pri analizi posameznih vprašanj in podatkov, ki smo jih dobile iz njih, smo nekatere ugotovitve pokomentirale, zakaj je po našem mnenju prišlo do določenih rezultatov. Vendarle pa smo si na začetku raziskave postavile tri ključna vprašanja in jih podkrepile s tremi hipotezami. Na koncu lahko ocenimo, da so se naša predvidevanja uresničila, vendarle pa je v posameznih točkah prišlo do odstopanj. Poglejmo naše hipoteze po vrsti.

Prvi del naše hipoteze, da v višjih razredih osnovne šole bolj skrbijo za zunanji izgled kot v nižjih, moramo zavreči, saj je raziskava pokazala, da so tudi mlajši otroci, tako deklice kot dečki, zelo pozorni na to, kako so urejeni. O tem nas je prepričalo zlasti zadnje vprašanje, ki je pokazalo, da tako npr. četrtošolci uporabljajo različne kozmetične pripomočke in so radi urejeni. Tudi drugi del hipoteze o telesni higieni učencev na splošno, v nižjih razredih, bi lahko delno zavrgle, saj le-ti redno skrbijo zase, pa tudi količina časa, ki jo za to porabijo, je kar velika, največ od 15–30 minut. Če pa natančneje pogledamo primerjavo z višjimi razredi, res ugotovimo, da je večji odstotek učencev na strani starejših, kar lahko morda pripišemo vplivu pubertete.

Pri drugi hipotezi smo bile najbolj presenečene. Predpostavljale smo, da deklice bolj redno skrbijo za telesno higieno kot moški. To lahko trdno zavrnemo, saj nam rezultati kažejo ravno nasprotno podatke. Že pri prvem vprašanju, o umivanju rok pred jedjo, in drugem, o umivanju rok po prihodu z WC-ja, je bil odstotek dečkov večji kot pri deklicah. Sicer nismo opazile velike razlike, pa vendarle. Tudi pri sedmem vprašanju, ko nas je zanimalo, kako pogosto si menjajo brisače za prhanje/kopanje, je bilo v vseh razredih večje število dečkov, ki to naredijo vsak dan, kot deklic. Deveto vprašanje, ki govori o umivanju las, je prav tako pokazalo, da si fantje bolj pogosto umivajo lase. To smo pripisale uporabi številnih kozmetičnih pripomočkov (gel, vosek), ki mastijo lase, in tudi temu, da imajo fantje po večini krajše lase, ki jih je lažje in hitreje umiti kot daljše. Tudi striženje nohtov je bilo bolj zastopano v moški populaciji, ampak to ni bilo odločilno za zavrnitev naše hipoteze, saj si dekleta rade puščajo dolge nohte. Bolj je tu primerljiv podatek striženja nohtov na nogah. Na

koncu pa je tu še pokazatelj uporaba različnih kozmetičnih sredstev, ki pa zadeva že našo zadnjo hipotezo.

Tretjo hipotezo, da danes tudi fantje veliko časa namenijo osebni higieni, lahko potrdimo. Prav smo predpostavljale, da so tudi fantje radi urejeni. Kar 28% od vseh anketiranih je bilo dečkov, ki za osebno higieno namenijo 15–30 minut dnevno, kar je več kot pri deklicah, saj ta znaša 23%, 9% jih porabi 30–60 minut; je pa tu zanimivo, da 8 dečkov porabi za to celo več kot eno uro dnevno.

5 ZAKLJUČEK

Že kot otroke so nas starši sistematično učili in vzgajali v duhu, da moramo poskrbeti zase, ne le v življenju na sploh, ampak se vsi spomnimo, kako so nas učili, da si moramo vedno umivati roke preden gremo k jedi, ko pridemo s stranišča, kako se pravilno umije zobe, da je potrebno umazano perilo redno prati itd. Če pa smo kakšno lekcijo zamudili doma, smo lahko to znanje kakovostno pridobili tudi v šoli. Če že ne pri rednem pouku, npr. gospodinjstva, pa smo vsako leto obiskali šolski dispanzer in šolskega zobozdravnika. Tam so nas vedno opozarjali na pomen telesne higiene in vpliva na naše ter tuje zdravje.

V naši raziskovalni nalogi smo želele na nek način preveriti, kako se to naše znanje udejanja v praksi. Z veseljem smo ugotovile, da je osveščenost o higienskih navadah otrok na Osnovni šoli Hudinja velika. Nismo opazile nikakršnih negativnih odstopanj od povprečja, ki bi lahko bili alarmantni. Večina učencev ima dobro privzgojene osnovne higienske navade, ki jih mora imeti vsak človek, da ne ogroža sebe in drugih.

To smo na nek način tudi pričakovale, saj so higienske navade odvisne tudi od okolja, v katerem živiš. Osnovnošolski otroci danes veliko časa preživimo v šoli, zato lahko ima tudi šola kot okolje zelo pomemben vpliv. Na naši šoli lahko na vseh področjih higiene opazimo zelo visoko stopnjo osveščenosti. Celotna šola skrbi in živi v duhu urejene ter lepe šole.

6 LITERATURA IN VIRI

Marija Hajdinjak in dr. Ludvik Hajdinjak: Kaj pa zdravje?, Rotis, Maribor, 1993

Dr. Ana Kraker-Starman: Skrbimo za higieno doma, Družina in vzgoja 1, Zveza prijateljev mladine Slovenije, Ljubljana, 1985

Dr. Srdan Sevnik: Splošna higiena za sanitarne tehnike, Državna založba Slovenije, Ljubljana, 1975

Dr. Jelka Fanzot-Zor: Kozmetika in mi, Založba Centralnega zavoda za napredek gospodinjstva, Ljubljana, 1982

Elke Bolz: Lep obraz: pravilna nega, ustrezni kozmetični izdelki, pomoč pri težavah s kožo, lepota od znotraj, DZS, Ljubljana, 1996

Georges Vigarello: Čisto in umazano: telesna higiena od srednjega veka naprej, Založba /*cf, Ljubljana, 1999.

Slika

Naslovnica - PIL PLUS, št. 5, Tednik za najstnike, Letnik 58, 30. september 2005, str. 58

7 PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

Smo učenke 7. b razreda, Kornelija Volarič, Barbara Bobik in Janja Srabotnik, ki pripravljamo raziskovalno nalogo z naslovom **Higienske navade otrok na OŠ Hudinja**. Pred tabo je vprašalnik, s pomočjo katerega bomo prišle do želenih podatkov, ki so nujno potrebni za raziskavo. Anketa je anonimna, samo spol in razred nas zanimajo. S svojimi odgovori nam boš veliko pomagal-a, zato te prosimo za resnične odgovore. Hvala za sodelovanje!

Razred: _____

Spol (obkroži): **M** **Ž**

1. Ali si pred jedjo umiješ roke?

- a) da, vedno;
- b) včasih;
- c) ne, nikoli.

2. Si potem, ko prideš z WC-ja, umiješ roke?

- a) DA
- b) NE

3. Kolikokrat na dan si umivaš zobe?

- a) enkrat,
- b) dvakrat,
- c) trikrat,
- d) več kot trikrat.

4. Na kakšen način se umivaš?

- a) Kopam se v kadi.
- b) Tuširam se.
- c) Oboje.

5. Kdaj se po navadi tuširaš/kopaš v kadi?

- a) zjutraj.
- b) zvečer,
- c) zjutraj in zvečer.

6. Katere vrste milo uporabljaš?

- a) trdo milo,
- b) tekoče milo,
- c) nobeno.

7. Kako pogosto si menjaš brisače za prhanje/kopanje?

- a) vsak dan,
- b) vsak drugi dan,
- c) vsake tri dni,
- d) enkrat na teden.

8. Koliko časa na dan porabiš za osebno higieno?

- a) 15 minut,
- b) 15–30 minut,
- c) 30–60 minut,
- d) več kot 60 minut.

9. Kolikokrat na teden si umiješ lase?

- a) enkrat,
- b) dvakrat,
- c) več kot dvakrat.

10. Kako pogosto si strižeš nohte na rokah?

- a) enkrat na teden,
- b) vsakih 14 dni,
- c) enkrat na mesec,
- d) si jih sploh ne.

11. Kako pogosto si strižeš nohte na nogah?

- a) enkrat na teden,
- b) vsakih 14 dni,
- c) enkrat na mesec,
- d) si jih sploh ne.

12. Kako pogosto si preoblečeš posteljnino?

- a) enkrat na teden,
- b) vsakih 14 dni,
- c) enkrat na mesec.

13. Si vsak dan čistiš čevlje?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Po potrebi.

14. Pred tistim kozmetičnim izdelkom/pripomočkom, ki ga uporabljaš, naredi križec (x).

	LASJE		TELO
	glavnik		milo
	šampon		rolon
	balzam		deodorant
	vosek		parfum
	lak za lase		ličila
	gel za lase		krema za obraz
			krema/mleko za telo

Hvala za sodelovanje!