

Pregled higienskih navad učencev



<https://globalno-ucenje.si/mladi-soustvarjajo-trajnostni-razvoj/>

Željka Fendre, mag. varne prehrane
Kostanjevica na Krki, 31. maj 2025

Uvod



- Zdravje posameznika je tesno povezano z njegovim razumevanjem in sprejemanjem zdravega načina življenja.
- Zdravstvena pismenost se nanaša na zmožnost posameznika, da pridobi, razume in uporablja informacije za sprejemanje odločitev, povezanih z zdravim življenjskim slogom. V okviru vseživljenjskega učenja ima zdravstvena vzgoja pomembno vlogo pri razvijanju kompetenc, ki posamezniku omogočajo, da ohranja in krepi svoje zdravje ter aktivno prispeva k zdravju skupnosti (Nutbeam, 2000).
- V raziskavo so bili vključeni učenci od 1. do 9. razreda osnovne šole. Opazovanja so potekala v času pouka, pred in po izvedbi izobraževanja. Vključevala so oceno vedenjskih sprememb.

Kaj je higiena?

- Osebna Higiena = ohranjanje zdravja z osebno čistočo, predstavlja eno od glavnih področij higiene (higiena telesa, oblačenja, prehrane, spanja in počitka, športa in rekreacije). •
- Pomen: preprečevanje okužb in širjenja bolezni, pripomore k boljši samopodobi, k večji samozavesti, ki pa vplivata tudi na uspešnost vključevanja posameznika v družbo.
- Učinkovito umivanje rok – ključni ukrep



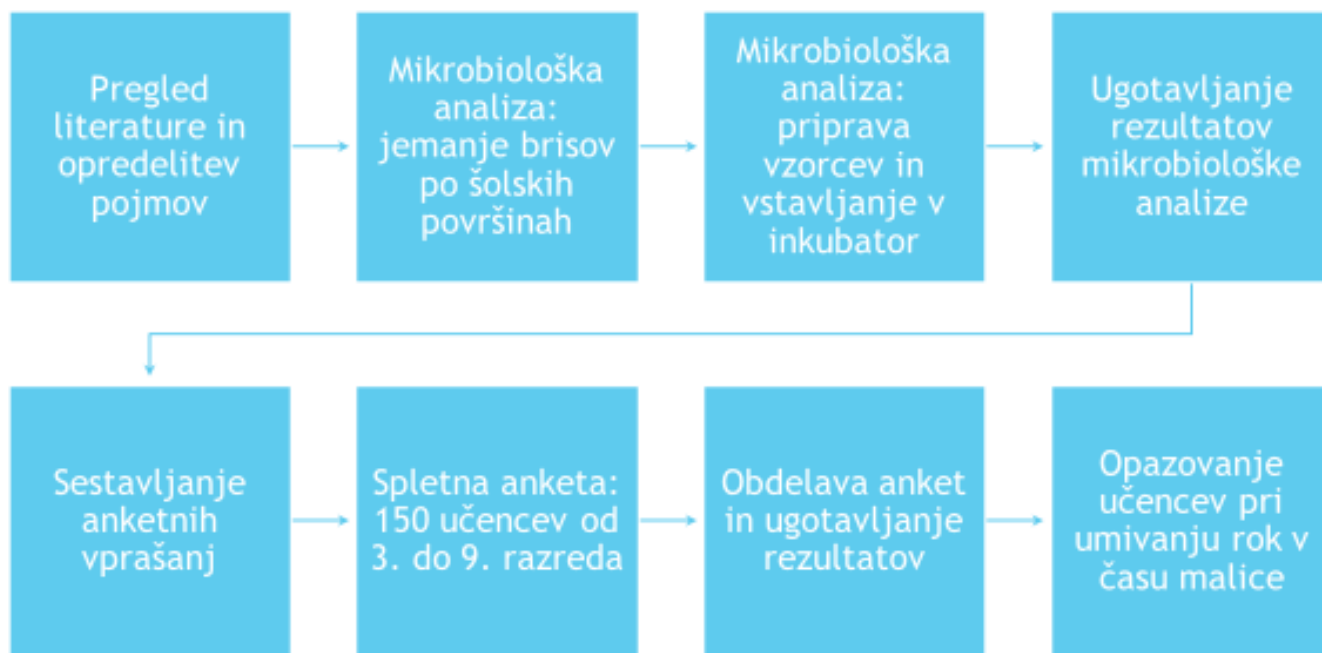
Metode in potek dela

Hipoteza 1: V šoli je na vseh površinah veliko bakterij.

Hipoteza 2: Največ bakterijskih kolonij je na stranišču.

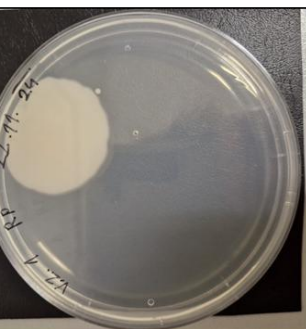
Hipoteza 3: Umazanost šole je posledica slabih higienskih navad učencev.

- Cilj: preučiti ozaveščenost učencev o osebni higieni, zdravju
- Metode: mikrobiološka analiza, anketa, opazovanje, intervju



Mikrobiološka analiza površin

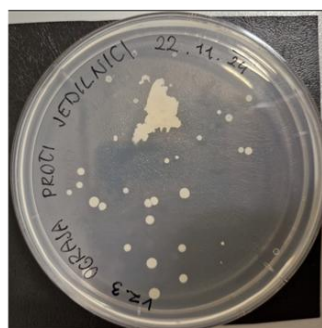
- Največ bakterijskih kolonij: kljuka toalete (51), oprijemalo na stopnišču (34)
- Najčistejše: vhodna kljuka (0), razdelilni pult (2), miza (3)
- Sodelovanje z Biotehniško fakulteto



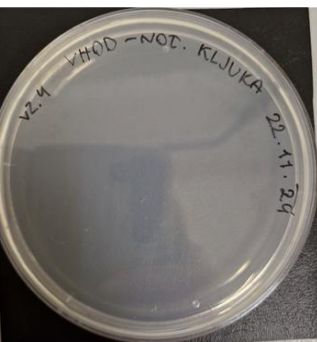
1. Jedilnica – pult



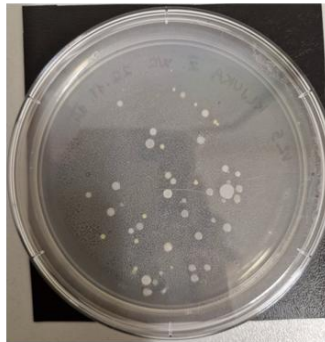
2. miza v jedilnici



3. oprijemalo



4. Kljuka na vhodu



5. kljuka na dekliški toaleti

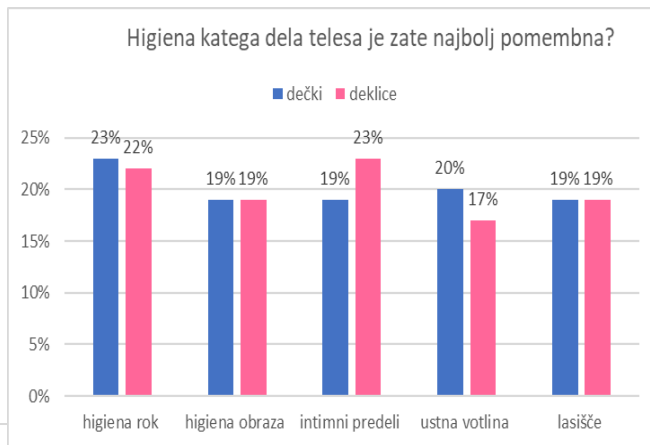


6. kljuka učilnica



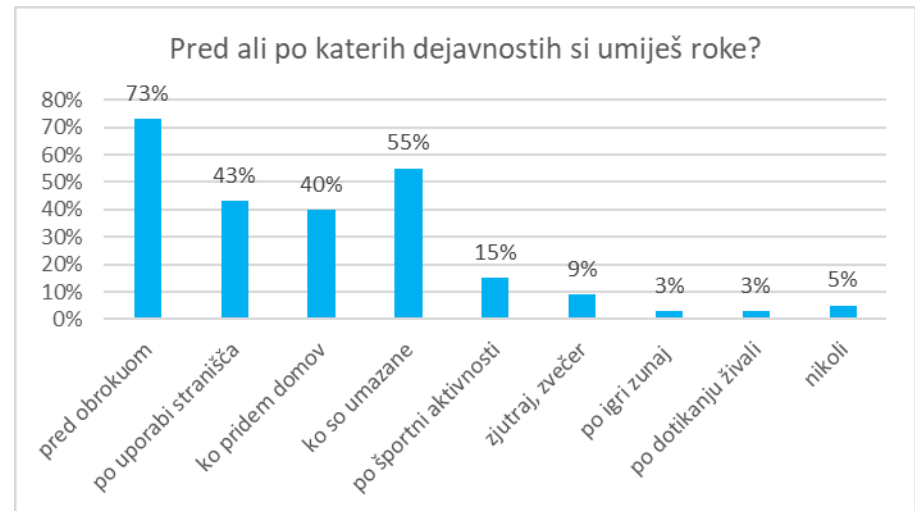
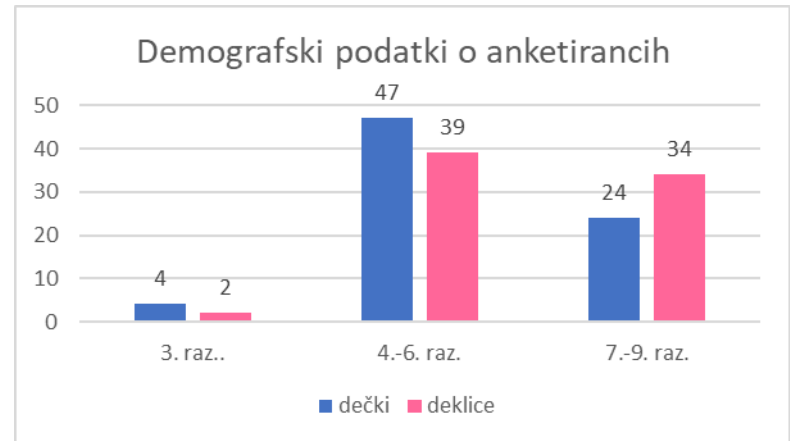
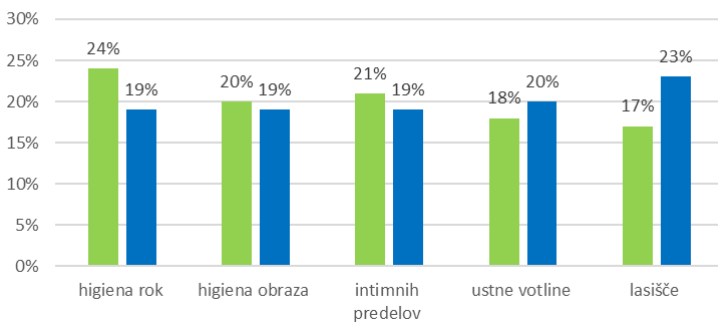
Rezultati ankete

- 150 učencev (3.–9. razred)
- Najbolj pomembna: higiena rok (45 %)
- Pogostost umivanja:

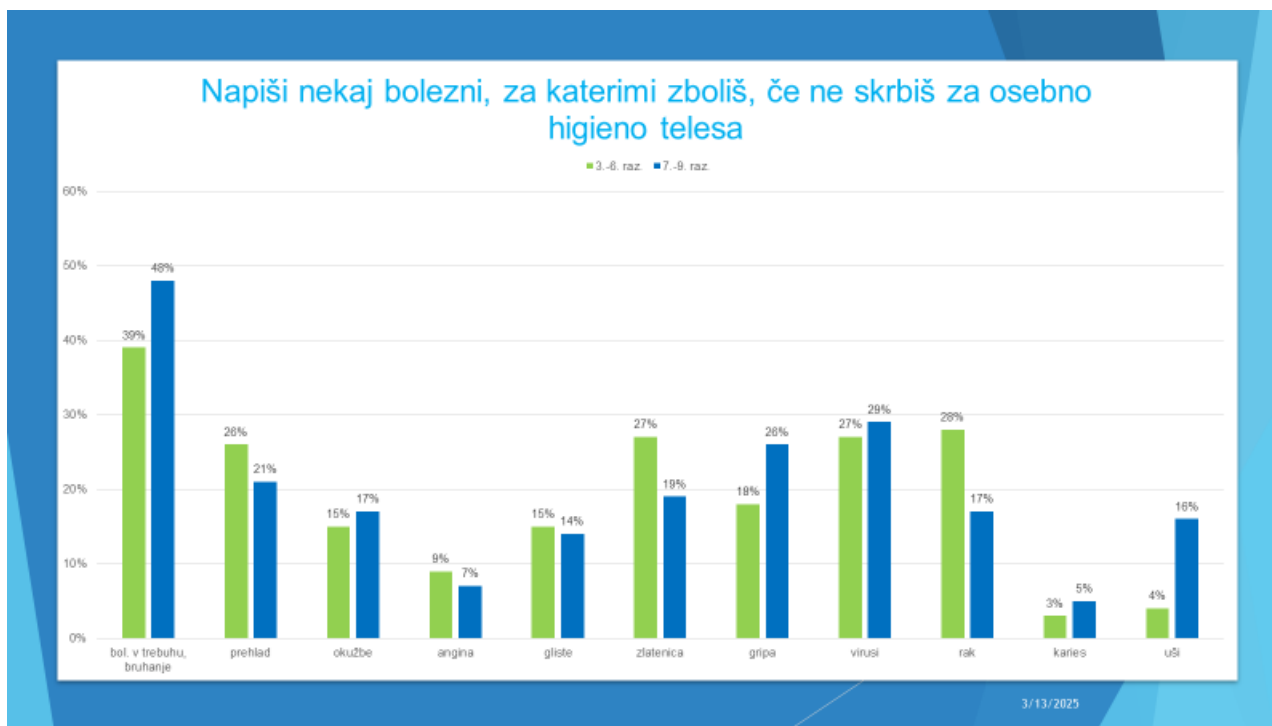


Higiena katerega dela telesa je zato najbolj pomembna?

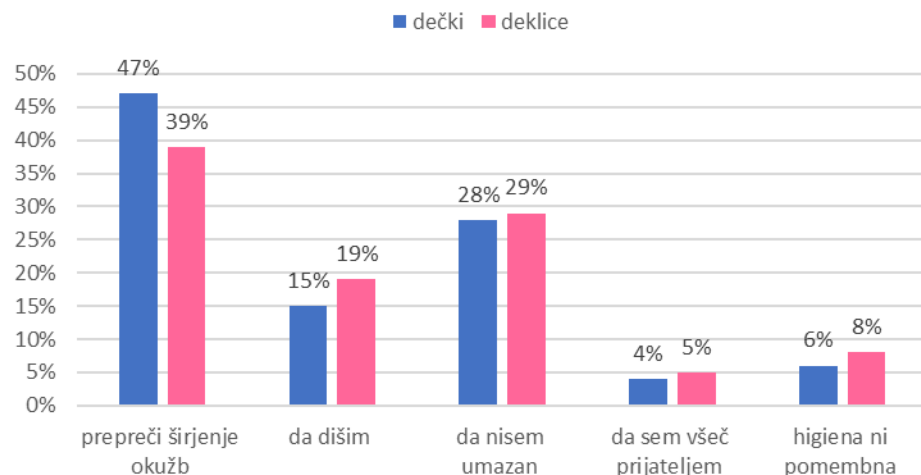
■ 3.-6. raz. ■ 7.-9. raz.



Starejši učenci so bolj **ozaveščeni o boleznih**, povezanih s higieno, a se pojavljajo tudi **napačne predstave**. Npr. 28 odstotkov mlajših in 17 odstotkov starejših napačno meni, da lahko zaradi slabe higiene dobimo raka.

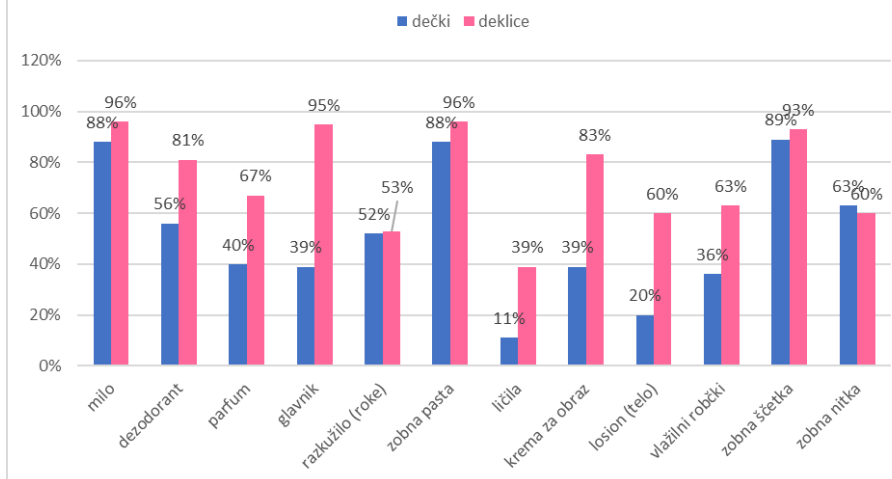


Zakaj je higiena pomembna?

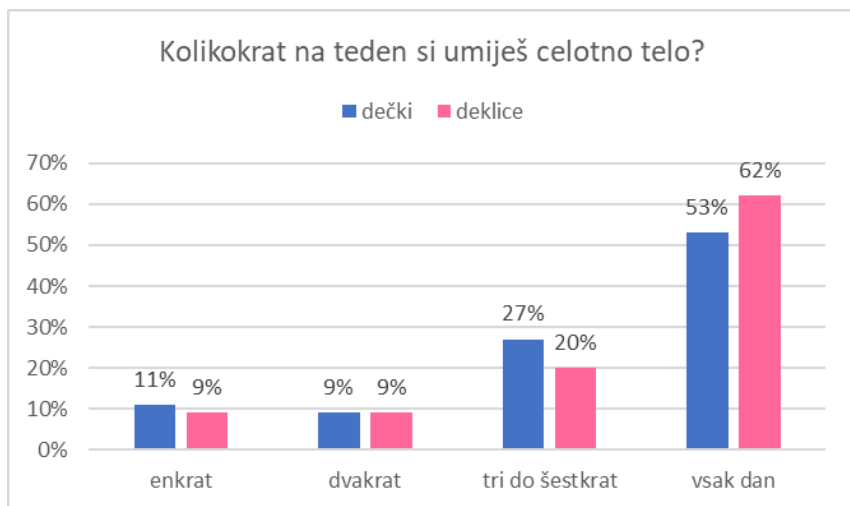


- Največ dečkov in deklic je odgovorilo, da je higiena pomembna zaradi preprečevanja širjenja okužb. Tako je odgovorilo 47 % dečkov in 39 % deklic.

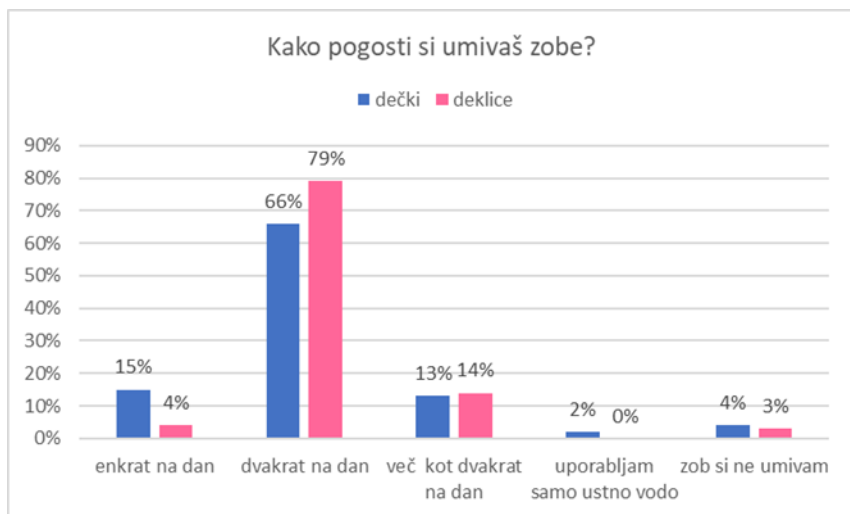
Katere kozmetične izdelke uporabljaš?



- Med dečki in deklicami je pri uporabi nekaterih kozmetičnih izdelkov precejšnja razlika, pri drugih pa manjša. Večina dečkov in deklic uporablja milo (96 % deklic, 88 % dečkov), zobno ščetko in zobno pasto (vsi nad 88 %). Kozmetiko pogosteje uporabljajo deklice.



- Deklice si celotno telo umijejo nekoliko pogosteje kot dečki. 62 % deklic si celotno telo umije vsak dan, Med dečki je 53 % takšnih, ki si celotno telo umijejo vsak dan



- Večina deklic in dečkov si zobe umije dvakrat na dan, med temi je več deklic (79 %) kot dečkov (66 %).

Proces izobraževanja učencev:

Dolžnost učencev je kulturno obnašanje in lepo vedenje, **dolžnost učiteljev** pa je vzpodbujanje kulturnega obnašanja ter ustrezno ukrepanje v primeru neprimernega ravnanja.

PRAVICA otroka je, da ...

- živi s svojimi starši
- pove svoje mnenje
- z njim lepo ravna
- hodi v šolo
- uboga starše
- ima dostop do zdravstvene nege in oskrbe
- ima na voljo pravilno in zdravo prehrano

DOLŽNOST otroka je, da ...

- spoštuje druge ljudi
- hodi v šolo
- pomaga doma in drugim ljudem
- pospravlja za seboj
- uboga starše

Bonton in higiena rok v osnovni šoli

Razredna ura

Infografika: Tomaž Jaklič, foto: Thinkstock



1. Uvod

- Kaj je bonton?
- Zakaj je pomembno lepo vedenje v šoli?
- Kako vplivamo na druge s svojim vedenjem?



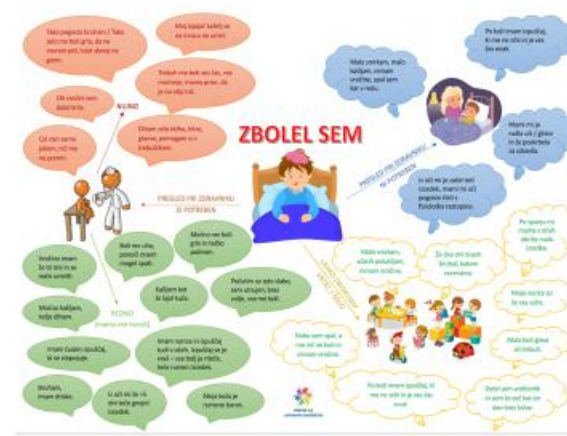
2. Lepo vedenje v šoli

- Spoštovanje učiteljev in sošolcev
- Poslušanje in ne prekinjanje pri govoru
- Uporaba vljudnostnih besed (prosim, hvala, oprosti, pozdrav: dober dan!)
- Ohranjanje miru v šolskem prostoru (učilnici, jedilnici,...)



Higiena rok

- Zakaj je pomembno umivanje rok?



- Kako pravilno umiti roke? (koraki umivanja):

<https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>

- Kdaj je nujno umiti roke? (po WC-ju, pred jedjo, po igranju zunaj itd.)

4. Povezava bontona in higijene rok



- Skrb za lastno higieno je tudi znak spoštovanja do drugih
- Nehigienične navade (kašljanje v roke, grizenje nohtov) lahko vplivajo na druge
- Z lepim vedenjem in higieno ustvarjamo prijetno okolje za vse

Interaktivni del

Kratek kviz o bontonu in higieni rok

1. Kdaj je najbolj priporočljivo umiti roke?

- a) Samo pred jedjo
- b) Po uporabi stranišča in pred jedjo
- c) Samo, če so vidno umazane

2. Koliko časa naj bi trajalo temeljito umivanje rok z milom?

- a) 5 sekund
- b) 20 sekund
- c) 1 minuta

3. Katera od naslednjih stvari je vljudno narediti, ko kihujemo ali zakašljamo?

- a) Kihnemo v dlan
- b) Kihnemo v robec ali v komolec
- c) Kihnemo v zrak, ne da bi si pokrili usta

4. Kaj je najboljša praksa pri rokovanju s hrano?

- a) Umijemo roke pred pripravo hrane
- b) Ne umijemo rok, saj hrana vse očisti
- c) Obrišemo roke v oblačila

5. Kako lahko vljudno zavrnemo rokovanje, če želimo ostati higienični?

- a) Opravičimo se in ponudimo drug pozdrav (npr. nasmeh ali poklon)
- b) Preprosto ignoriramo iztegnjeno roko
- c) Povemo, da ne maramo rokovanja

Odgovori:

- 1 - b) Po uporabi stranišča in pred jedjo
- 2 - b) 20 sekund
- 3 - b) Kihnemo v robec ali v komolec
- 4 - a) Umijemo roke pred pripravo hrane
- 5 - a) Opravičimo se in ponudimo drug pozdrav

5. Zaključek

- Povzetek ključnih točk
- Spodbuda za dobre navade v šoli in vsakdanjem življenju



NAŠA SKUPNA NALOGA

- V razredu razmislimo, na kakšen način bomo uresničevali in spodbujali upoštevanje pravil in bontona pri prehranjevanju.

• PRIMERI:

- LAHKO NARIŠETE, PIŠETE, NAREDITE PLAKAT, ZBIRATE IDEJE, MNENJA, PREDLOGE...

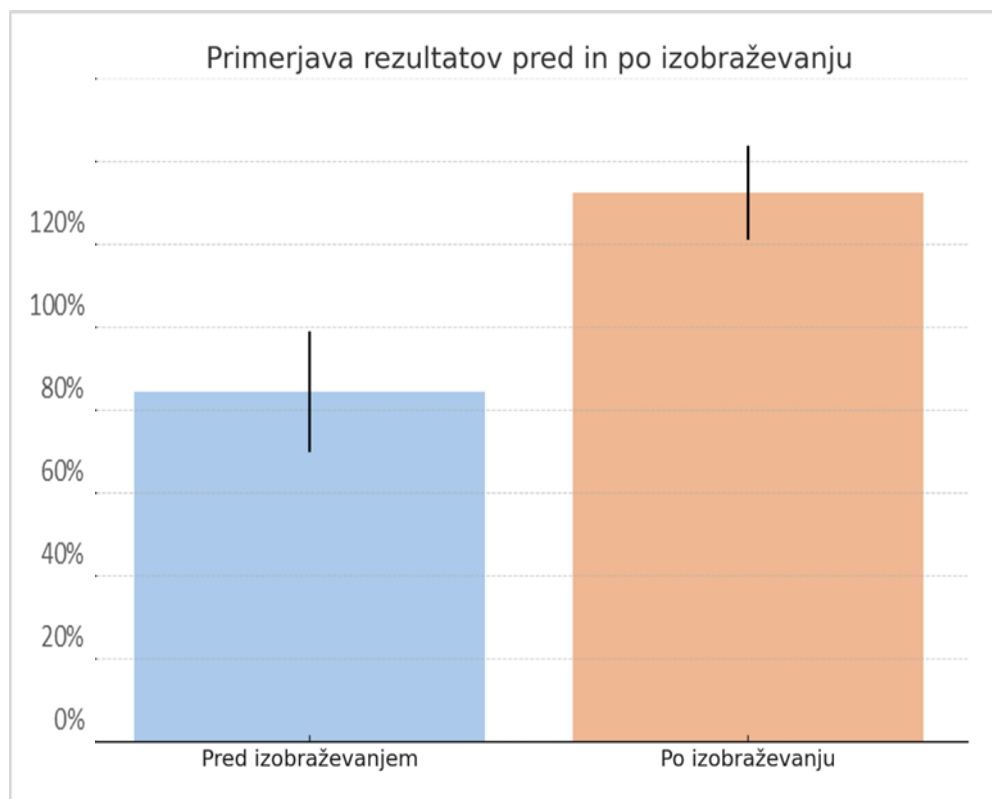
PROSIM, NA NASLOV:

zeljka.fendretusek-osp@solajrodica.si, razredniku, ...



Opazovanje učencev

- Izvedeno pred in po izobraževanju
- 5 razredov
- Napredek do 48 % po izobraževanju



Čebula v prostoru

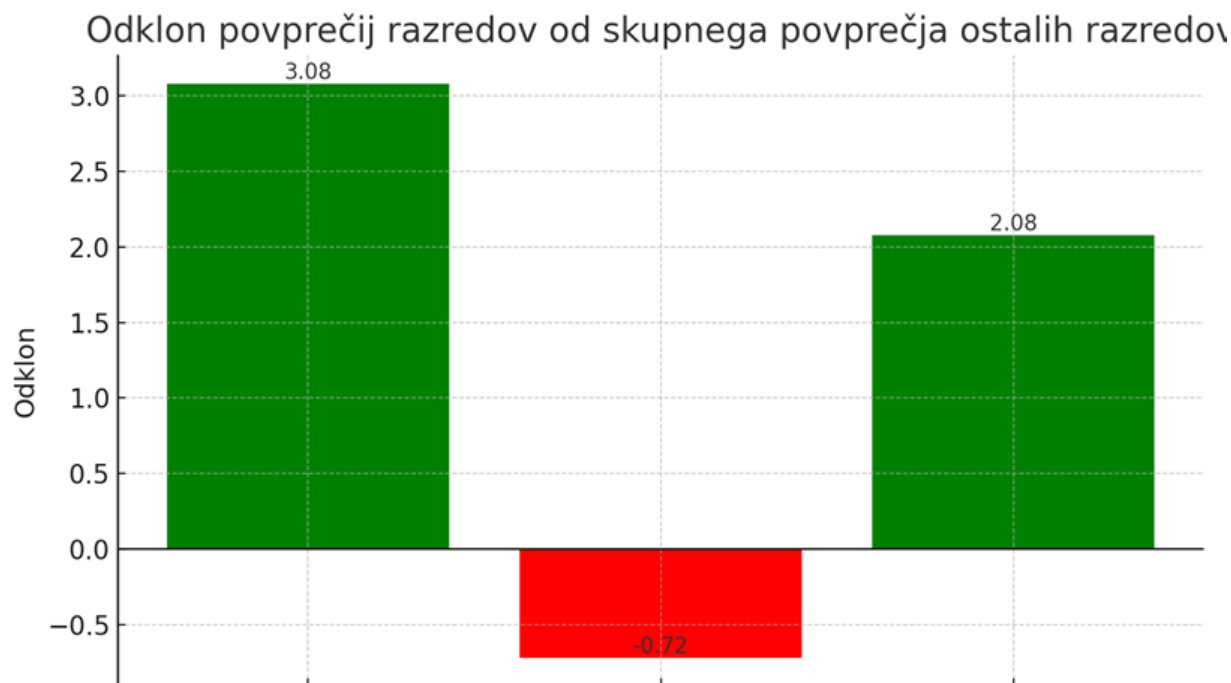
- **Čebula** je del človekove prehrane že več kot 7000 let. Najzgodnejši zapisi izvirajo iz starega Egipta, kjer se **čebula** pojavlja kot rezbarija na piramidnih stenah in grobnicah, nepogrešljiva pa je bila tudi pri pogrebnih obredih in balzamiranju (Prehrana.si, 2025).
- 89% sveže čebule predstavlja voda. V vsebnosti eteričnih olj, hranil in polifenolov flavonoidov, vitamina C, piridoksin (vitamin B6) antocianinovbiotin (vitamin B7) obstajajo velike razlike med sortami čebule (rjava, rdeča čebula) Vsebnost hranil je višja v središču čebulice (Prehrana.si, 2025).
- Opazovali smo vpliv na število prisotnih učencev pri pouku v šoli.



Vpliv čebule v prostoru

- Čebula ima protibakterijske učinke?

Na podlagi raziskave smo ugotovili da so razlike med učenci, ki so imeli v prostoru čebulo in med tistimi, ki je niso imeli. Rezultat t-testa pokazal statistično značilno razliko ($p < 0.01$) med povprečjem zaznave čebule med učenci. Učenci prvega razreda so statistično značilno pogosteje zaznali vpliv čebule v prostoru.



Pogovor z zdravnico

- Poudarek: pomen higiene rok
- Pogoste bolezni: nalezljive bolezni - viroze, podančice, glivice, uši
- Vloga staršev in šole pri vzgoji in ozaveščanju



Zaključki in predlogi



Večina učencev razume pomen osebne higiene, vendar obstajajo področja, kjer je potrebna dodatna ozaveščenost.

Mikrobiološka analiza je potrdila, da so določene površine bolj obremenjene z bakterijami, kar pomeni, da so potrebni dodatni preventivni ukrepi - Vključevanje učencev v projekte o trajnostnem načinu razmišljanja, spoštljivem vedenju, in zdravju.

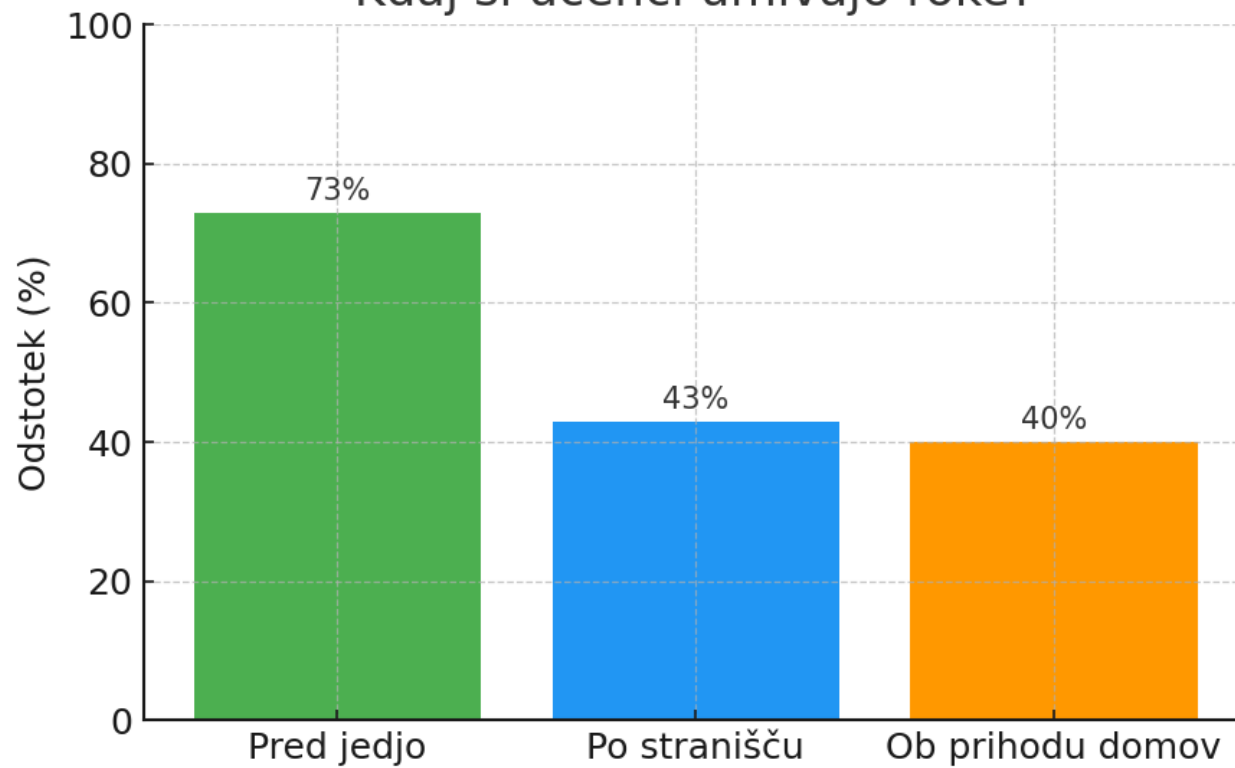


Pozitivni vplivi prisotnosti čebule v prostoru kažejo pomembne razlike pri številu prisotnih učencev med razredi. Raziskava prispeva k razumevanju senzoričnih razlik med učenci in postavlja temelje za nadaljnje študije o vplivu senzorične občutljivosti, preživetje, vpliv dejavnikov, ki so vpleteni in ni jih mogoče izvesti v učnem okolju.



Poudarjamo pomen sodelovanja med šolo, učenci in starši za dolgoročno krepitev zdravih higienskih navad. Predlagamo redna izobraževanja o higieni in spremljanje.

Kdaj si učenci umivajo roke?



Viri:

- Čuturič, L., Planko, T., & Ratajc, E. (2015). *Higiena v osnovni šoli: Raziskovalna naloga*. Osnovna šola Lava.
- Jereb, B. (2020). *Higiena rok in preprečevanje okužb*. Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta.
- Jereb, G., Markovič Globokar, P., & Jevšnik, M. (2015). Hand hygiene in public toilets – A case study from Slovenia. *International Federation of Environmental Health*, Coimbra, 93–98.
- Jereb, G., Ovca, A., Bauer, M., Tomažič, I., & Likar, K. (2009). *Higiena rok med učenci osnovnih šol in njihovimi učitelji v Mestni občini Ljubljana*. Zdravstvena fakulteta.
- Kolb, D. A. (1984). *Izkustveno učenje: izkušnje kot vir učenja in razvoja*. Dvorana Prentice.
- Nutbeam, D. (2000). Zdravstvena pismenost kot cilj javnega zdravja: izziv za sodobne strategije zdravstvene vzgoje in komunikacije v 21. stoletju. *Mednarodno spodbujanje zdravja*, 15(3), 259–267.
- OECD. (2019). *Prihodnost izobraževanja in spretnosti 2030*. OECD Publishing.
- Sorčan, T., Fendre, Ž. (2023). Starodavni način krepitev zdravja s čebulo v prostoru – mit ali resnica. *Vzgojiteljica*, XXV(5), september–oktober.
- Svetovna zdravstvena organizacija (SZO). (1946). *Ustava Svetovne zdravstvene organizacije*.
- Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). (2022). *Hand hygiene in schools*. <https://www.who.int>
- Vodovnik, M. (2025). Mikrobiološke analize v šolskem okolju. Biotehniška fakulteta, Ljubljana.

Hvala za pozornost!

Srednjeveški plemič se kopa

Neznani umetnik (javna domena)



Vir: Cartwright, M. (2018, December 07). [Medieval Hygiene](https://www.worldhistory.org/Medieval_Hygiene/). *World History Encyclopedia*. Retrieved from https://www.worldhistory.org/Medieval_Hygiene/

Health and Hygiene



Do **exercise**



Healthy eating **habit**

Trim your
nails



Drink plenty
of **water**

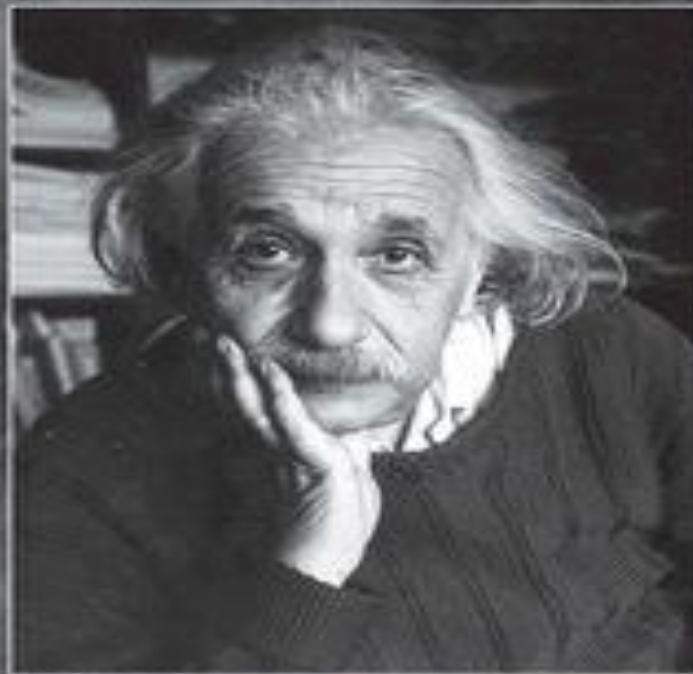


Keep your room **clean**



Habit of **sleeping**
early

WASH YOUR HANDS—GENIUS!



Stop the Spread of Germs



Wash with soap
for 20 seconds



Rinse



Or wash with
a sanitizer