

ORISSAARE GÜMNAASIUM

HENDRIK ANSPER, TAAM ANSPER, JOHANNA NÕUKAS

4. KLASS

KÄTEPESUHARJUMUS ORISSAARE GÜMNAASIUM 1.–7.

KLASSI ÕPILASTE NÄITEL

JUHENDAJA LIIVALAS

SISSEJUHATUS

Käesoleva töö eesmärk on üldistada Orissaare gümnaasiumi 1.–7. klassi õpilaste kätepesuharjumust. Uurimuses osalesid Orissaare gümnaasiumi õpilased, kes käivad söömas esiõnne suurel vahetunnil. Kasutati nelja vaatlusmeetodit. Lisaks küsiti nelja veel kaks küsimust. Uurimuse vaatluse viisime läbi 2013. aastal märtsi kahe esiõnne nädala viie päeva jooksul. Kuna nelja pidime sööklas olema enne teisi, siis vaatluspäevad valisime vastavalt meie tunniplaanile.

1. KÄTE PESEMINE

Puhtuse hoidmine ehk hügieeni nõuet tähtsime algaab käte pesemisest. Kätepesu on igapäevane, aga väga tähtis isikliku hügieeni protseduur. Meie pese oma käsi ainult selleks, et nad oleksid puhtad, vaid ka selleks, et kaitsta ennast ja teisi infektsioonide eest. Tervisekaitse seisukohast on käte pesimine kõige tähtsam bakterite ja osade viiruste levimise vältimise viis.

Lastele tuleb käte pesemist varakult õpetada ja hiljem noortele pidevalt üle korrata selle protseduuri vajalikkust. (<http://www.pireka.ee/ee/ee/ma/n/kasulikku>)

1.1. KÄTEPESU TEHNIKA

Käte pesemine vee ja seebiga on tõestatud efektiivne, et eemaldada neilt haigusetekiitajad. Paarisekundilisest kätenisutamisest ei aita, käsi peab seebiga pesema vähemalt pool minutit, pärast seda tuleb saastunud seep kätelt puhta veega maha pesta.

Pesemine vee ja seebiga eemaldab kätelt mustuse ja ka haigusetekiitajad. Seebiseid käsi tuleb hõõruda teineteise vastu kõiki dest kohtadest ja siis loputada voolava veega. Terve laps ei pea iga päev antibakteriaalset seepi kasutama. Kätel on väikseid mikroobe pidevalt, need saab kergelt eemaldada tavalise pesuga. Oad mikroobid asuvad käe mikrofloras ja neid on raske maha pesta. (http://www.eestiloodus.ee/artikkel150_135.htm). Käsi peab pesema vähemalt pool minutit, pärast seda tuleb käed puhta veega loputada. Kui vatami sel on eelistatud ühekordsed paberrätikud. Kui seda võimalust ei ole, siis sobib ka tavaline käterätik (<http://www.pireka.ee/ee/ee/ma/n/kasulikku>)

Kuidas käsi pesta?

*Tee oma käed jooksva sooja vee all nädjaks (veetemperatuur võiks olla kuni 35 kraadi)

*Hõõru innukalt kätepesuvahendiga kõiki käe pindasid vastamisi 10–15 sekundit, ära unusta käe tagaselga, sõrmi, põialt ja küünealuseid. Kasuta küüneharja, kui vaja.

*Loputa käed voolava vee all.

*Kui vata käed ühekordselt kasutatavate kätekuivatuspaberitega, mida saab dosaatorist kätte üks haaval. (<http://www.pireka.ee/ee/ee/ma/n/kasulikku>)

Kui käed ei ole korralikult kuivad või kui kätele jääb seepi, siis on risk nahapõletike tekkeks.

1.2. MILLAL KÄSI PESTA?

Alati tuleb käsi pesta:

*pärast WC kasutamist;

*enne sööki;

*pärast õuest või kodist tulekut;

*pärast lemmikloomaga tegemist.

(www.terviseamet.ee/fileadmin/dok/.../hari dus.../Last e_kate_hugi een.pdf)

Ki ndlasti tuleb siis käsi pesta, kui ne näe ne nendel mustust.

1.3 MUSTADE KÄTE HAI GUSED

Hai gusetekitajaid võib saada kätele kõikjal. Puutume ju kokku iga päev esemetega või asjadega, mida on puutunud paljud inimesed. Eestis nimetatakse mustade käte hai guseks düsenteeriat ja erinevaid kõhulahtisusega kulgevaid hai gusi. Noroviirushai gused põhjustavad kõhulahtisust ja oksendamist. See on haigus, mida isegi arstid on aastakümneid nimetanud kõhugripiks, kuid gripp see pole.

Gripi ja teiste hingamisteede viiruste levikul on käte pesemine tõhusam abivahend kui ravi (www.kliinik.ee/.../ Käte-pesemine-on-gripi-vastu-tõhusam-kui-ravi-mid)

2. MEIE UURIMISTÖÖ KÜSIMUS

Uurimistöös küsime, kui paljud Gissaare gümnaasiumi 1.–7. klassi õpilastest pesevad koolis enne sööki käsi. Küsime ka veel kaks lisaküsimust:

1. Miks peab käsi pesema?

Sellele küsimusele vastasid 2.–3. klassi õpilased suuliselt ja 5.–7. kirjalkult.

2. Miks ei pesta käsi?

Sellele küsimusele vastas 7. klass kirjalkult.

2.1. UURI MUSE KIRJELDUS

Kuna esimesel suurel vahetunnil käivad koos alglklasside õpilastega söömas veel 5., 6. ja 7. klassi õpilased, siis uurisime ka nende kätepesuharjumust.

Meie söökla asub eraldi majas. Käpesuruum on samas majas, seega peavad kõik õpilased selles pesuruumis käed pesema.

Uurimine toimus nii, et oli nelja paarikaupa pesuruumis. Need, kes sööma tulid, ei näinud, et pesuruumis on vaatlejad. Vaatlejad olid tabelid, kuhu olid närgitud klasside numbrid. Meie tõmbasime vastavasse lahtrisse kriipsu. Näiteks kui tuli pesema 3. klassi õpilane, tõmbasime 3. klassi lahtrisse kriipsukese. Lisaks märkisime ka seebi kasutajad: kui õpilane kasutas seebi, siis märkisime kriipsu peale ka S tähe. Mõnel päeval, kui sööjaid oli korraka väga palju, siis me seebi kasutamist ei märkinud. Meie uurimus ei näinud tegelikult ette seebiga pesijate ega ka käte kuivatamise jälgimist.

Uurimuse viisime läbi märtsi kahe esimese nädala jooksul. Kätepesijaid vaatlesime viiel

päeval. Kõigi õpilastel oli võimalus käsi pesta.

2.2. TULEMUSED JA ARUTLUS

Tabel 1. Kätepesutulemused

Klass	Õpilaste arv klassis	1. päev: pesijate arv / koolisdi-jate arv	2. päev: pesijate arv / koolisdi-jate arv	3. päev: pesijate arv / koolisdi-jate arv	4. päev: pesijate arv / Koolisdi-jate arv	5. päev: pesijate arv / koolisdi-jate arv
1. klass	18	17/17	18/18	15/15	18/18	18/18
2. klass	21	16/20	17/19	17/19	18/20	15/19
3. klass	21	19/19	17/19	17/20	18/20	17/20
4. klass	10	9/10	10/10	8/9	10/10	10/10
5. klass	14	9/13	6/11	7/13	9/11	10/14
6. klass	11	-/11	8/10	8/11	5/11	7/11
7. klass	18	-/18	-/17	-/18	-/16	-/17

1. klassi õpilased olid väga tublid kätepesijad. Kõik pesid käsi, paljud seebiga ja kõik kuivatasiid hoolikalt.

2. ja 3. klassi õpilased olid samuti tublid. Kuid olid juba ka mõned, kes enam käsi ei pesnud. Pani tähele, et paljud ei raisanud aega ka kuivatamisele.

4. klassiga olid pisut teine olukord. Nõmad teadsid, et olene jälgimas. See võis tulemusi mõjutada. Aga 4. klassi õpilased olid väga tublid. Mõnel päeval kasutasid lausa kõik õpilased seepi (vaata lisa 1).

5. klassis oli kahjuks juba rohkem neid, kes ei pesnud.

6. klassis oli kolm tublit tüdrukut – need ikka pesid (v.a esimesel päeval). Ka mõned poisid olid hoolsad. Ainult üks päev läks nii, et keegi ei pesnud.

7. klassi vaatlesin viis päeva. Nende viie päeva jooksul pesi käsi ainult üks poiss. Pani tähele, et ühel päeval tulid kaks poissi pesuruumi. Üks neist pani käed isegi kraani alla (vett jooksmas ei pannud), aga siis keeras ringi ja läks ära. Teine tuli lihtsalt pesuruumi uksest sisse ja läks ilma käsi pesemata tagasi.

2.3 KÜSITLUSE TULEMUSED

Misi läbi ka väikese küsitluse, milles oli kaks küsimust. Vastamine toimus vabavormis.

1. Miks peab käsi pesema?

Absoluutselt kõik teadsid, miks peab käsi pesema. Ka 7. klass teadis suurepäraselt kätepesu vajalikkust.

Kõige levinum vastus oli, et käed saaksid puhtaks. Veel vastati: et bakterid tuleksid pestes kätelt maha; et nõiavõleku süüa; et haigeks ei jääks.

2. Miks ei pesta käsi?

Seda küsiti ainult 5., 6. ja 7. klassi õpilastelt. Vastused kiippusid korduvalt. Kokkuvõtte vastustest:

1. Ei viitsita

2. Pesemine on aeganõudev ja tülikas.

Oli ka üksikuid arutlevaid vastuseid

1. Tähtis on hoopis enne kaaslasi sööma jõuda.

2. Ei hoolita oma tervisest.

3. Inimesed ei tea käte mittepesemise tagajärgedest.

4. Tähetakse teiste ees „kõva mees“ olla. Arvatakse, et see teeb lahedaks poisiks või tüdrukuks, kui käsi ei pese.

KOKKUVÕTE

Kõige hoolsamad kätepesijad olid 1. klassi õpilased. Kõige vähem pesti 7. klassis. Tulemuste põhjal võiks arvata, et 7. klassi õpilased on haiged. Aga ei ole. Vaatluspäevadel olid küll üksikud puudujad. Puudumiste põhjuseid me ei uurinud. Kui talvel oli gripihooaeg siis olid haiged kõik – nii tublid 1. klassi lapsed, kes pesid iga päev korralikult käsi, kui ka 7. klass. Sit tegi me järelduse, et käte pesemine ei mõjuta õpilaste haigestumist. Rõhutada me seda, et see on ainult meie järeldus.

Panime tähele ka seda, et mõned tegid lihtsalt oma käed närjaks, päris paljud pesid ilma seebita. Seebiga pesemine on aga vajalik ja nagu eespool mainisime, peaks seda tege ma vähemalt 10–30 sekundit. Ka käte kuivatamine toimus kiirustades või siis minid nädade kätega sööma. Meie koolis on olemas kuivatuspaberi dosaator. Sealt ei saa paberit väga kiiresti

kätte ja paljud ei mälda järjekorras oodata. Pesuruumis võiks olla ka tavaline kivi- või paber.

Mõtlenä paneb see, miks on algklasside õpilased hoolsamad. Kas nad pesevad käsi lihtsalt kohusetundest või harjumusest? Harjumus peaks ju aastatega süvenema, aga paraku kaob see õpilaste vanemaks saades hoopis ära. Meie uurimuse kõige vanemad osalejad olid 7. klassi õpilased. Huvitav oleks teada, kuidas pesevad käsi 8., 9. klassi ja gümnaasiumi õpilased.

Kokkuvõtteks ütlen meie seda, et peske ikka käsi. Puhaste kätega on meeldiv süüa. Puhaste kätega on ka lihtsalt hea olla.

Kasutatud kirjandus

http://www.eestiloodus.ee/artikkel/150_135.htm

<http://www.kliinik.ee/.../Käete-pese-mine-on-gripi-vastu-tõhusam-kui-ravi-mid>

<http://www.pireka.ee/ee/ee/ma/n/kasulikku>

http://www.terviseseamet.ee/fileadmin/dok/.../hari_dus.../Laste_kate_hugien.pdf

Lisa 1. Uurimise koostajad on koos klassi kaaslastega söömas

