HYGIEJNEUGEN

Rådet for Bedre Hygiejne

Idékatalog

TIL DAGTILBUD, SKOLER OG TANDPLEJEN

Forslag til aktiviteter i
Hygiejneugen i uge 38

Indhold

Introduktion til idekatalog
3

Forslag til aktiviteter i løbet af hygiejneugen
4

Dagtilbud • 4
Skole • 9
Tandplejen • 15

Introduktion af årets materiale
17

Bilag 1
Hygiejnequizzen
22

Bilag 2
Lav dit eget timeglas
25

Introduktion til idekatalog

Hygiejne er en vigtig del af vores hverdag og har stor betydning for vores sundhed. Små handlinger kan gøre en forskel og med gode hygiejnevaner kan vi bidrage til at reducere smittespredning og forebygge infektioner. Hygiejnevaner er dog mere end håndvask, udluftning og tandbørstning. Det handler også om de fælles rutiner og rammer, der gør det lettere at passe på os selv og hinanden.

Årets Hygiejneuge vil sætte fokus på gode vaner i forbindelse med håndhygiejne, mundhygiejne og indeklima. Tre områder, der hver især spiller en vigtig rolle for vores sundhed. Ugen er en oplagt anledning til at have samtaler, lære nyt og dele erfaringer om hygiejne og smitteforebyggelse. Målet med Hygiejneugen er at inspirere til vaner og rutiner, der kan leve videre selv på den anden side af uge 38.

I dette idekatalog har vi samlet en række forslag til aktiviteter, der kan tages i brug i løbet af uge 38, som kan gøre hygiejne til et fælles og engagerende tema for børn i dagtilbud, skoler og ved tandplejen. Vi vil også introducere jer for årets materialer og give vores bud på, hvordan man kan informere og engagere børnenes forældre i indsatsen om at skabe gode hygiejnevaner.

Vi håber, at kataloget kan være med til at skabe nysgerrighed, gode samtaler og sjove oplevelser, der sætter hygiejne og smitteforebyggelse på dagsordenen og gør det lettere at gøre det rigtige, så vi kan passe på os selv og dem omkring os.

Forslag til aktiviteter i løbet af hygiejneugen

DAGTILBUD

HÅNDHYGIEJNE

Hvorfor er det vigtigt at vaske hænder?

Bakterier og virus er mikroorganismer, som man ikke kan se med det blotte øje. Nogle bakterier er gode for os, mens andre kan gøre os syge. For at slippe af med de dårlige bakterier, er det vigtigt at vaske hænder!

Her er en sjov aktivitet, hvor I kan se, hvordan sæbe hjælper med at fjerne bakterier og virus.

I skal bruge:

- En lille skål eller fad med vand.
- Peber eller kanel (som skal forestille bakterier og virus).
- En lille skål eller fad med sæbe.

Sådan gør I:

1. Drys peber eller kanel på toppen af skålen/fadet med vand. Dette forestiller bakterierne og virus.
2. Stik en finger ned i vandet og se, hvad der sker. Sætter "bakterierne" sig fast på din finger?
3. Tør fingeren af, og dyp den derefter i skålen med sæbe.
4. Sæt nu din sæbeindsmurte finger ned i skålen med peber/kanel og se, hvad der sker med "bakterierne".

Hvad kan vi lære af dette?

Tal sammen om, hvad I så i forsøget. Hvordan hjalp sæben med at holde bakterierne væk? Dette lille forsøg viser, hvorfor det er så vigtigt at bruge sæbe, når vi vasker hænder.

Kreativt håndaftryk

Lav kreative håndaftryk sammen og snak om, hvordan man bedst vasker hænder, så de bliver helt rene. Sammen med børnene kan I lave et kreativt og hyggeligt projekt samtidig med, at I snakker om god håndhygiejne.

I skal bruge:

- Maling i forskellige farver.
- Stort papir eller lærred.
- Forklæder eller anden beskyttelse af tøjet.

Sådan gør I:

- Lad børnene dyppe deres hænder i maling og lave håndaftryk på papiret.
- Opfordr børnene til at bruge deres håndaftryk til at skabe mønstre eller figurer.
- Brug lejligheden til at gennemgå korrekt håndvasketeknik med børnene, inden de vasker malingen af deres hænder. Brug postkortet om håndhygiejne som udgangspunkt.
- Udstil børnenes kunstværker et sted, hvor både børn og forældre kan se dem som en påmindelse om Hygiejneugen og vigtigheden af god håndhygiejne.

Hvad kan vi lære af dette?

Aktiviteten giver anledning til at tale om korrekt håndvask. Brug spørgsmålene fra postkortet til at tale om, hvorfor det er vigtigt at vaske hænder. I kan også tale om, at vi kan se malingen på hænderne, men vi kan faktisk ikke se de bakterier, vi har på hænderne. Her kan postkortet også bruges til at vise de små illustrationer af bakterier på forsiden.

Fortællinger og historier

Brug fortællinger til at introducere børn til god håndhygiejne.

Sådan gør I:

- Læs fx historien "Den lille prinsesse: Jeg vil ikke vaske hænder!"
- Brug historien til at snakke om at øve sig på at vaske hænder.
- Efter I har læst historien, kan I sammen vaske hænder.

Hvad kan vi lære af dette?

Ud fra historien kan I snakke om det svære ved at vaske hænder, hvorfor man nogle gange ikke gider, men hvorfor det er vigtigt. Brug også spørgsmålene fra postkortet om håndhygiejne til at tale om, hvorfor det er vigtigt at vaske hænder.

INDEKLIMA

Faldskærmsleg

Når vi lufter ud, så mindsker vi risikoen for at blive smittet med infektionssygdomme som forkølelse og influenza. Med denne leg viser vi på en sjov måde, hvad udluftning kan gøre ved bakterier og virus.

I skal bruge:

- Et stort tæppe eller en faldskærm.
- Nok voksne til at holde tæppet eller faldskærmen over børnene.

Sådan gør I:

- Børnene gemmer sig under et stort tæppe eller faldskærm og forestiller sig, at de er bakterier og virus.
- Rundt om tæppet står de voksne, som er klar til at løfte det på samme tid.
- Når de voksne løfter tæppet, symboliserer det, at der luftes ud, og frisk luft kommer ind i rummet.
- Når tæppet bliver løftet, skal børnene løbe væk fra under tæppet, fordi bakterierne og virus ikke kan lide den friske luft.
- Sæt evt. noget sjovt musik på, mens I laver legen.

Hvad kan vi lære af dette?

Med denne aktivitet vil vi vise børn, hvorfor vi lufter ud. På en sjov og legende måde vises det, at bakterier og virus kan forsvinde, når der luftes ud.

Hvordan hjælper vinden?

Med denne leg gør vi det usynlige synligt. Legen viser børnene, hvordan frisk luft hjælper med at fjerne bakterier og virus selvom vi ikke kan se det.

I skal bruge:

- Havregryn
- Papir

Sådan gør I:

- Børnene får hver et stykke papir med lidt havregryn på.
- Havregrynene symboliserer bakterier og virus i luften.
- Børnene stiller sig ved et åbent vindue og puster forsigtigt på havregrynene.
- De observerer, hvordan "vinden" får bakterier og virus til at blæse ud ad vinduet.
- Efter legen kan I tale om, hvordan vinden og frisk luft hjælper med at flytte bakterier.
- Se også på plakaten eller postkortet, og snak om de små sjove bakterier og virus på billedet.

Hvad skal vi lære af dette?

Børnene oplever, hvordan vinden kan flytte små partikler, ligesom når vi lufter ud i et rum. Aktiviteten giver en konkret forståelse af, at frisk luft kan hjælpe med at fjerne bakterier og virus i rummet, som vi ikke kan se.

Forældreinvolvering

Uddeling af postkort til forældrene:

Til hygiejneugen 2026 har vi udviklet flere forskellige postkort, som kan uddeles til forældrene. Formålet med postkortene er skabe en samtale om hygiejne og smitteforebyggelse på en sjov og lærerig måde. Ved at uddele postkortene til forældrene, sørger I for, at samtalen om god hygiejne ikke kun foregår i vuggestuen eller børnehaven, men også bliver en del af hverdagen derhjemme. På den måde kan vi sammen skabe gode hygiejnevaner, som vi alle er en del af.

Forslag til AULA besked, som kan deles med forældre op til Hygiejneugen:

Kære forældre

Lige om hjørnet venter den årlige Hygiejneuge, der hvert år løber af stablen i uge 38.

Hygiejne er en vigtig del af vores hverdag og har stor betydning for vores sundhed. Små handlinger kan gøre en forskel og med gode hygiejnevaner, kan vi bidrage til at reducere smittespredning og forebygge infektioner – hos jeres børn og blandt os ansatte.

Hvis vi skal lykkes med de gode hygiejnevaner, skal vi sammen introducere sunde hygiejnepraksisser. Det handler nemlig om at skabe de fælles rutiner og rammer, der gør det lettere at passe på os selv og hinanden.

Hygiejneugen er en kampagneuge arrangeret af Rådet for Bedre Hygiejne, som arbejder med at fremme viden om, hvordan hygiejnepraksisser kan være med til at forebygge smitte og sygdom.

Årets Hygiejneuge sætter fokus på gode vaner i forbindelse med håndhygiejne, mundhygiejne og indeklima – tre områder, der hver især spiller en vigtig rolle for vores sundhed.

I løbet af ugen vil vi afholde forskellige kreative og lærerige aktiviteter, der er med til at vise, hvordan gode hygiejnevaner kan være både nemme og sjove. Formålet er at vise børnene, hvordan små og enkle rutiner kan være med til at gøre en forskel. I løbet af ugen vil vi også hænge plakater op og uddele postkort for at sætte fokus på årets temaer.

Vi håber, I vil tage godt imod ugen og sammen med børnene være nysgerrige på hygiejnevaner, der kan bruges i hverdagen!

SKOLE

HÅNDHYGIEJNE

Hvorfor er det vigtigt at vaske hænder?

Bakterier og virus er mikroorganismer, som man ikke kan se med det blotte øje. Nogle bakterier er gode for os, mens andre kan gøre os syge. For at slippe af med de dårlige bakterier, er det vigtigt at vaske hænder!

Her er en sjov aktivitet, hvor I kan se, hvordan sæbe hjælper med at fjerne bakterier og virus.

I skal bruge:

- En lille skål eller fad med vand
- Peber eller kanel (som skal forestille bakterier og virus)
- En lille skål eller fad med sæbe

Sådan gør I:

1. Drys peber eller kanel på toppen af skålen/fadet med vand. Dette forestiller bakterierne og virus.
2. Stik en finger ned i vandet og se, hvad der sker. Sætter "bakterierne" sig fast på din finger?
3. Tør fingeren af, og dyp den derefter i skålen med sæbe.
4. Sæt nu din sæbeindsmurte finger ned i skålen med peber/kanel og se, hvad der sker med "bakterierne og virus".

Hvad kan vi lære af dette?

Tal sammen om, hvad I så i forsøget. Hvordan hjalp sæben med at holde bakterierne væk? Dette lille forsøg viser, hvorfor det er så vigtigt at bruge sæbe, når vi vasker hænder!

Tegn din egen bakterie

Det er vigtigt ikke at blive bange for de mange bakterier, som omgiver os. Selvom vi skal huske på at vaske hænder, lufte ud og børste vores tænder, så skal vi ikke være bange for bakterier, da bakterier også kan være gode for os. Der er dog situaioner, hvor vi skal være opmærksomme på bakterier. Det er når vi spiser, efter vi har været på toilet, nyst eller været ude at lege samt når vores hænder er snavsede. Tal om i hvilke situationer vi skal være opmærksomme på bakterier og lad børnene tegne deres egne fantasibakterier.

Hvad skal I bruge:

- Papir.
- Farveblyanter.
- En god fantasi.
- Et overblik over situationer, hvor man skal være opmærksom på bakterier. Se situationerne på plakaten 'Hænder med vand og sæbe', som kan findes her: https://www.hygiejneugen.dk/materialepakke-2025

Sådan gør I:

- Tegn din egen fantasibakterie.
- Giv bakterien et navn.
- Find på, hvilke egenskaber bakterien har fx at den kan springe langt, beskytte os eller gemme sig mellem fingrene.
- Fortæl om din bakterie til resten af klassen.
- Man kan bruge bakterierne på plakaten og postkortet fra årets materialepakke som inspiration.

Hvad kan vi lære af dette?

Aktiviteten giver børnene mulighed for at gå ind i samtalen om, at der findes gode og dårlige bakterier.

Den store hygiejnequiz – test jeres viden om håndhygiejne, mundhygiejne og indeklima

God håndhygiejne, mundhygiejne og et godt indeklima kan bidrage til at forebygge smitte blandt voksne og børn. Lad børnene tage en quiz og blive klogere på årets tre temaer – håndhygiejne, mundhygiejne og indeklima. I kan finde quizzen i bilag 1.

I skal bruge:

- Quiz, som I kan finde i bilagene

Sådan gør I:

1. Del børnene op i mindre grupper og lad dem tage quizzen sammen.
2. Gennemgå svarene i fællesskab, og brug spørgsmålene som afsæt til at tale om gode hygiejnevaner.
3. Kår eventuelt den gruppe, der har flest rigtige svar og uddel en lille præmie.

Hvad kan vi lære af dette?

Quizzen kan være med til at styrke børnenes viden om håndhygiejne, mundhygiejne og indeklima på en engagerende måde. Spørgsmålene kan være med til at vise, hvorfor det er vigtigt at have gode hygiejnevaner.

INDEKLIMA

Udluftningsansvarlig i klassen

Når vi lufter ud, kommer der ikke kun dejligt frisk luft ind i klasselokalet. Vi giver også sværere betingelser for, at virus og bakterier kan sprede sig i lokalet og forebygger herigennem smitte af infektionssygdomme som forkølelse og influenza. Derfor er det vigtigt at huske at lufte ud flere gange hver dag.

Sådan gør I:

- Hver dag i Hygiejneugen udpeges en udluftningsansvarlig i klassen.
- Den udluftningsansvarlige skal huske at åbne vinduerne, når klassen går til pause.
- Når pausen er slut, hjælper den udluftningsansvarlige med at sikre, at vinduerne lukkes igen.
- Brug eventuelt postkortet om indeklima til at snakke om, hvorfor det er vigtigt at huske at lufte ud flere gange om dagen.

Hvad kan vi lære af dette?

Formålet er at give børnene en forståelse for, hvordan frisk luft kan være med til at begrænse risikoen for smittespredning. Derudover kan en udluftningsansvarlig også være med til at sikre, at der faktisk bliver luftet ud. Denne ordning kan I med fordel integrere i jeres hverdag selv på den anden side af Hygiejneugen.

Lav den stærkeste vifte

Med denne leg kan I gøre det usynlige synligt. Legen viser børnene, hvordan frisk luft hjælper med at fjerne bakterier og virus. Derudover får børnene også lov til at udfolde sig kreativt.

Det skal I bruge:

- Papir.
- Farveblyanter.
- Bordtennisbolde.

Sådan gør I:

- Børnene laver deres egen vifte af papir ved at folde et ark som en harmonika.
- De dekorerer viften med tegninger, farver og mønstre, så den får deres helt eget udtryk.
- Derefter klipser de papiret sammen i den ene ende.
- Når vifterne er færdige, får hvert barn en bordtennisbold.
- Børnene bruger deres vifte til at skabe vind og vifte bordtennisbolden væk så hurtigt som muligt.
- Den, der først får flyttet bordtennisbolden fra den ene ende af lokalet til den anden, vinder konkurrencen.

Hvad kan vi lære af dette?

Tal sammen om, hvordan bordtennisbolden bevæger sig, når man vifter på den. I kan sammenligne denne bevægelse med, hvad der sker, når man lufter ud i et klasselokale. I kan med fordel bruge postkortene til at tale videre om, hvorfor det er vigtigt at lufte ud.

KONKURRENCE – vind en Birdie

I vores helt store konkurrence kan jeres klasse vinde en Birdie (se billedet).
En Birdie måler luftkvaliteten i rummet og når luftkvaliteten er dårlig, vil Birdie falde ned, indtil du åbner dine vinduer og vækker den til live igen. Birde kan altså virke som en påmindelse om at huske og lufte ud.

https://birdie.design/da

Sådan gør I:

- Giv jeres bedste bud på, hvordan vi bedst husker hinanden på at skabe et bedre indeklima.
- Send jeres forslag til raad@bedrehygiejne.dk med skolens navn, klassetrin, fag og navnet på læren. I må også meget gerne medsende billeder.
- Send jeres bud til os senest i uge 41

Vi glæder os meget til at se alle jeres gode bud!

Forældreinvolvering

Uddeling af postkort til forældrene:

Til hygiejneugen 2026 har vi udviklet flere forskellige postkort, som kan uddeles til forældrene enten direkte eller gennem SFO'en. Formålet med postkortene er skabe en samtale om hygiejne og smitteforebyggelse på en sjov og lærerig måde. Ved at uddele postkortene til forældrene, sørger I for, at samtalen om god hygiejne ikke kun foregår i skolen, men også bliver en del af hverdagen derhjemme. På den måde kan vi sammen skabe gode hygiejnevaner, som vi alle er en del af.

Forslag til AULA besked, som kan deles med forældre op til Hygiejneugen:

Kære forældre

Lige om hjørnet venter den årlige Hygiejneuge, der hvert år løber af stablen i uge 38.

Hygiejne er en vigtig del af vores hverdag og har stor betydning for vores sundhed. Små handlinger kan gøre en forskel og med gode hygiejnevaner, kan vi bidrage til at reducere smittespredning og forebygge infektioner – hos eleverne og blandt os lærere.

Hvis vi skal lykkes med de gode hygiejnevaner, skal vi sammen introducere sunde hygiejnepraksisser. Det handler nemlig om at skabe fælles rutiner og rammer, der gør det lettere at passe på os selv og hinanden.

Hygiejneugen er en kampagneuge arrangeret af Rådet for Bedre Hygiejne, som arbejder med at fremme viden om, hvordan hygiejnepraksisser kan være med til at forebygge smitte og sygdom.

Årets Hygiejneuge sætter fokus på gode vaner i forbindelse med håndhygiejne, mundhygiejne og indeklima – tre områder, der hver især spiller en vigtig rolle for vores sundhed.

I løbet af ugen vil vi afholde forskellige kreative og lærerige aktiviteter, der er med til at vise, hvordan gode hygiejnevaner kan være både nemme og sjove. Formålet er at vise eleverne, hvordan små og enkle rutiner kan være med til at gøre en forskel. I løbet af ugen vil vi også hænge plakater op og uddele postkort for at sætte fokus på årets temaer.

Vi håber, I vil tage godt imod ugen og sammen med eleverne være nysgerrige på hygiejnevaner, der kan bruges i hverdagen!

TANDPLEJEN

På tur i tandklinikken

Tag på besøg i tandklinikken, hvor eleverne kan se, hvordan tandplejeudstyr bruges. Brug besøget til at tale om, hvorfor man skal til tandlægen. Her kan I bruge postkortene, som afsæt for samtalerne. I kan også tale om, hvilke bekymringer eleverne måske har i forbindelse med tandlægebesøg, så det bliver en god oplevelse at besøge tandklinikken i fremtiden. Afslut evt. besøget ved at uddele tandbørster, tandpasta, opgavebøger m.m. fra Jordan samt postkort, klistermærker m.m. fra Rådet for Bedre Hygiejne.

I skal bruge:

- Jordans tandbørster, tandpasta og andet materiale til uddeling.
- Årets materialer fra Rådet for Bedre Hygiejne, herunder postkort og 'find 5 fejl' tegninger.

Hvad kan vi lære af dette?

Eleverne får en positiv og lærerig oplevelse hos tandlægen, hvor de kan stille spørgsmål og se nærmere på udstyret i klinikken. Eleverne bliver gjort opmærksomme på vigtigheden af at børste tænder og får materialer med hjem.

Lav jeres eget timeglas

Lad børnene samles om en fælles aktivitet og byg jeres eget timeglas, som kan bruges til at tage tid på tandbørstning.

Det skal I bruge:

- To halvliters plastiskflasker.
- En limpistol med lim.
- En boremaskine med bor.
- Fint sand eller lignende.
- Instruktioner, som kan findes i bilagene.

Sådan gør I:

- Klip to ens plastflasker over i top og bund for at afkorte dem.
- Lim flaskerne sammen igen.
- Lim de to låg sammen – top mod top med en stærk lim.
- Bor et hul ned gennem de sammenlignede propper.
- Hæld sand i den ene flaske og skru' forsigtigt flaskerne sammen.
- Tag tid på et gennemløb og afmål sandet, så det tager to minutter for sandet at løbe igennem.

Dit timeglas er færdigt!

Introduktion af årets materiale

Klistermærker til tøj

Klistermærket kan sættes på tøjet og kan bruges til at gøre opmærksom på Hygiejneugen i uge 38.

Materialer om håndhygiejne

Klistermærker

Formålet med klistermærket er at skabe opmærksomhed på håndvask lige dér, hvor man vasker hænder. Klistermærket kan fx sættes på dispenseren til hånd-klædeark, håndtørreren eller døren til toilettet.

Klistermærker

Formålet med klistermærkerne er at gøre håndvask til en leg. Sæt fodspor på gulvet fra toilet til håndvask, så børnene kan springe fra fodspor til fodspor. Sæt klistermærket med håndvask på gulvet for enden af fodsporene, så børnene ender ved håndvasken.

Plakat om håndhygiejne

Formålet med plakaten er at skabe opmærksomhed om, hvordan håndvask kan være med til at mindske mængden af bakterier og virus. Plakaten kan fx hænges tæt ved toiletterne.

Postkort

Formålet med postkortene er at starte en samtale om, hvorfor det er vigtigt med god håndhygiejne og dele råd om, hvordan man skal vaske sine hænder.

Plakat om smittekilder og kontaktpunkter

Formålet med plakaten er at sætte fokus på de usynlige hygiejnefælder og gøre opmærksom på, hvordan man kan bryde smittekæden. Hæng fx plakaten ved køkkenet tæt på kaffemaskinen.

Postkort om smittekilder og kontaktpunkter

Formålet med postkortet er at sætte fokus på de usynlige hygiejnefælder og give konkrete råd til, hvordan man kan bryde smittekæden

Materialer om indeklima

Plakat

Formålet med plakaten er at skabe opmærksomhed om vigtigheden af indeklima for smitteforebyggelse samt dele råd om, hvordan man skaber et bedre indeklima. Plakaten kan fx hænges på stuen eller i klasselokalet.

Postkort

Formålet med postkortene er at få startet en samtale blandt voksne og børn om, hvorfor indeklima er vigtigt samt dele råd om, hvordan man kan sikre et bedre indeklima.

Klistermærker

Formålet med klistermærket er at minde om at lufte ud flere gange om dagen. Sæt klistermærkerne på vinduet, så er der nemlig ikke langt fra påmindelse til handling.

Materialer om indeklima

Plakater

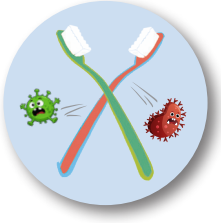
Formålet med de to plakater er at formidle enkle råd til børn og forældre, der kan være med til at styrke vaner omkring mundhygiejne. Plakaterne henvender sig til småbørn, skolebørn og deres forældre. Plakaterne kan bruges ved tandplejen, daginstitutioner eller skoler. Hæng dem steder, hvor forældrer kommer forbi fx ved jeres indgang eller på gangene.

Postkort

Formålet med postkortene er at få startet en samtale blandt voksne og børn om, hvorfor indeklima er vigtigt samt dele råd om, hvordan man kan sikre et bedre indeklima.

Klistermærker

Formålet med klistermærkerne er at sætte fokus på god tandbørstning. De kan uddeles til børnene ved besøg hos tandplejen, sundhedsplejen eller på skolen.

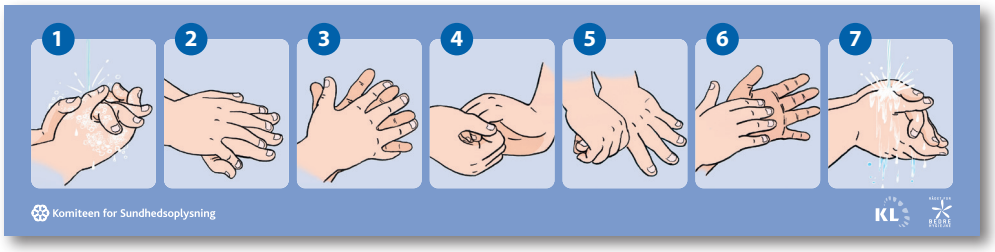


Materialer til tilkøb

Køb klistermærker om korrekt håndvask

Ønsker I klistermærker, der viser, hvordan man vasker sine hænder korrekt, så kan de købes her. Klistermærkerne kan hænges tæt ved vasken.

https://kfsbutik.dk/hygiejneugen/140-vask-haender-klistermaerke.html



https://kfsbutik.dk/born/143-vask-bornehaender-klistermaerke.html

Bilag 1
Hygiejnequizzen

Quiz jer selv i Hygiejneugens temaer!

Spørgsmål 1:

Hvad er det bedste at gøre, hvis man gerne vil fjerne bakterier fra hænderne?

A) Vask kun hænder med vand	B) Vask hænder med sæbe i mindst 20 sekunder
C) Skyl hænder hurtigt under koldt vand	D) Tør hænderne i tøjet efter vask

Spørgsmål 2:

Hvad er den rigtige måde at nyse eller hoste på?

A) I dine hænder	B) I albuen
C) Uden at dække munden	D) Til siden

Spørgsmål 3:

Hvorfor er det vigtigt at børste tænder to gange om dagen?

A) For at have frisk ånde	B) For at gøre tandlægen glad
C) For at fjerne plak og madrester	D) For at få hvidere tænder

Spørgsmål 4:

Hvor ofte bør du skifte tandbørste?

A) Hver uge	B) Hver måned
C) Hver 3. måned	D) Aldrig

Spørgsmål 5:

Hvornår er det en god idé at bruge håndsprit?

A) Når du har spist noget sødt	B) Når du ikke har adgang til vand og sæbe
C) Kun før du går i seng	D) Kun når hænderne er synligt beskidte

Spørgsmål 6:

Hvilke dele af hånden skal man huske at vaske, når man vasker hænder?

A) Kun håndfladerne	B) Kun fingerspidserne
C) Kun tommelfingeren	D) Håndflader, bagsiden, mellem fingrene og under neglene

Spørgsmål 7:

Hvad skal man gøre med et brugt lommetørklæde?

A) Smide det i skraldespanden	B) Lade det ligge på bordet
C) Lægge det tilbage i lommen	D) Gemme det til senere

Spørgsmål 8:

Hvad betyder ordet indeklima

A) Kvaliteten af lys, lyd og luften indendørs	B) Humøret hos dem, der er i rummet
C) En slags vejr, der kun findes i kældre	D) Kun kvaliteten af luften indendørs

Spørgsmål 9:

Hvad sker der typisk med luftkvaliteten, når mange mennesker opholder sig i samme rum?

A) Den bliver bedre	B) Der bliver koldere
C) Den ændrer sig ikke	D) Den bliver dårligere, hvis der ikke luftes ud

Spørgsmål 10:

Hvad kan der ske, hvis der er dårlig luftkvalitet i et klasselokale?
(sæt kryds ved flere svarmuligheder)

A) Man kan opleve hovedpine	B) Man kan have svært ved at koncentrere sig
C) Man øger risikoen for smitte-spredning	D) Man bliver hurtigere færdig med sine lektier

SVAR:

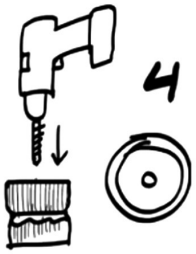
Spørgsmål 1:	Svar: B	Kilde: Sundhedsstyrelsen
Spørgsmål 2:	Svar: B	Kilde: Sundhedsstyrelsen
Spørgsmål 3:	Svar: C	Kilde: Tandlægeforeningen
Spørgsmål 4:	Svar: C	Kilde: Tandlægeforeningen
Spørgsmål 5:	Svar: B	Kilde: Sundhedsstyrelsen
Spørgsmål 6:	Svar: D	Kilde: Sundhedsstyrelsen
Spørgsmål 7:	Svar: A	Kilde: Sundhedsstyrelsen
Spørgsmål 8:	Svar: A	Kilde: Branchefællesskaberne for arbejdsmiljø
Spørgsmål 9:	Svar D:	Kilde Branchefællesskaberne for arbejdsmiljø
Spørgsmål 10:	Svar A, B, C	Kilde: Teknologisk Institut, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Bilag 2
Lav dit eget timeglas

Klip 2 ens plastflasker over i top og bund, for at afkorte dem.

Lim flaskerne sammen igen

Lim de to låg sammen, top mod top, med en stærk lim.



Bor et hul ned gennem de to sammenlimede propper.

Fint tørt sand

Hæld sand i den ene flaske og skrug forsigtigt flaskerne sammen

Tag tid på et gennemløb og afmål sandet så det tager 2 min. for sandet at løbe igennem.

Dit timeglas er færdigt !