



**Think ahead.**

Maxova šola umivanja rok je pripomoček družbe Essity za učitelje v osnovnih šolah, ki razlagajo učencem pomen umivanja rok in higijene. Dobre navade se oblikujejo zgodaj.



**Think ahead.**

**Maxova šola umivanja rok  
Priročnik za učitelje**

Higiena rok



## Naj bo umivanje rok prijetno opravilo

**Z Maxovo šolo umivanja rok lahko na preprost način spodbudite otroke, da si bodo znali pravilno umivati in posušiti roke. V okviru programa bodo otroci z Maxovo pomočjo lahko izvajali preizkuse v zvezi s higieno rok, reševali naloge in spoznavali uporabne trike.**

Učbenik in dejavnosti učencev so primerne za otroke, stare 6–10 let. Vsak učbenik vsebuje nekaj kartic dejavnosti, ki so opredeljene v nadaljevanju tega priročnika. Dejavnosti učencev so za vašo referenco vključene v ta priročnik.

Dejavnosti, učbenik za učence in ta priročnik za učitelje lahko prenesete s spletnega mesta (dodajte povezavo na Maxovo spletno stran, kjer so na voljo prenosi). Dejavnosti lahko izvedete med poukom ali pa jih zastavite kot domače naloge. Če je mogoče, gradivo natisnite v barvah, sicer pa so uporabni tudi črno-beli natisi.

Na voljo imate tudi plakate, s katerimi opominjate otroke na pomen higiene rok. Razobesite jih po razredih, v straniščih ali pred jedilnico.



### Spodbujanje higiene rok

Naše roke so najpomembnejše stične točke z zunanjim svetom, a so na njih tudi številni mikrobi, s katerimi se prenašajo bolezni.

Mikrobi se širijo hitro, zlasti v prostorih, v katerih se zbira veliko ljudi, na primer v šolah. Prenasajo se lahko, ko oseba govori, kiha ali kašlja, vendar tudi z dotikanjem predmetov, ki so bili v stiku z okuženimi rokami. Vsi, zlasti pa otroci, se moramo naučiti pravilnega umivanja in sušenja rok.

Večina otrok ve, kako si pravilno umivamo in posušimo roke. Vedo tudi, zakaj je umivanje rok pomembno, ni pa jim povsem jasno, kdaj je umivanje najbolj pomembno.

**Zdravo, ime mi je Max!  
Dobrodošli v moji šoli umivanja rok ...**



### Dobrodošli pri Maxu

Zdravo, ime mi je Max! Star sem 9 let in živim s starši, mlajšo sestro Elio in psom Charlijem.

Rad sem zunaj in se igram s prijatelji, posebej ko plezamo po drevesih in se lovimo. Rad se tudi učim. Posebej me zanimata naravoslovje in biologija. Naravoslovje je moj najljubši predmet in rad delam eksperimente, pri katerih vedno odkriješ nekaj novega.

Pred nedavnim sem se naučil pravilno umivati roke, zato bi želel svoja spoznanja deliti z vami. Tu lahko preberete, kako, kdaj in zakaj bi si morali umivati roke.

Izvedeli boste vse o mikrobih in kako lahko pred njimi zaščitite sebe, svoje prijatelje in svojo družino. Ali veste, kako hitro potuje zrak pri kihanju? Preberite več v nadaljevanju.

Upam, da boste v učenju uživali vsaj toliko, kot sem jaz!

Max

## 1. Kdaj si morate umiti roke?

### Cilj

Pomagati otrokom razumeti, kako pomembno je redno umivanje rok, posebno po dejavnostih, ki jih počnejo čez dan.

### Dejavnost

Na delovnih listih otroci označijo dejavnosti, po katerih bi si po njihovem mnenju morali umiti roke. V razredu jih spodbudite, da razmislijo še o drugih primerih in se o njih pogovorijo.

### Odgovori

Vse dejavnosti na delovnem listu morajo biti označene. Sprejemljivi odgovori o tem, zakaj si je treba umivati roke, lahko vključujejo: da se znebimo slabih mikrobov, za ustavitev širjenja slabih mikrobov, da ostanemo zdravi in za vzdrževanje dobre ravni higiene.



#### Kaj boste potrebovali:

- delovni list Dejavnost 1 za vsakega otroka
- belo tablo za zapisovanje drugih predlogov, namenjenih razpravi

## 2. Ali Max in njegovi prijatelji ravnajo pravilno?

### Cilj

Otroci spoznajo, s kakšnim vedenjem lahko povzročijo širjenje mikrobov ter zakaj se morajo takemu vedenju izogibati.

### Dejavnost

Otroke prosite, naj vsak zase izpolnijo kartico dejavnosti, nato pa se skupaj pogovorite o odgovorih. Otroci naj se osredotočijo na to, zakaj so dejanja napačna. Utrdite sporočilo s tem, da jih vprašate, kaj bi morali storiti namesto tega.

### Odgovori

1. Ne, Max bi si moral umiti roke, preden je šel jest.
2. Ne, oba bi si morala umiti roke, preden sta si delila hrano.
3. A - Pri kihanju si je treba pokriti usta, da se zaustavi širjenje slabih mikrobov.



#### Kaj boste potrebovali:

- delovni list Dejavnost 2 za vsakega otroka
- belo tablo za zapisovanje drugih predlogov, namenjenih razpravi

## 3. Kaj je dobra higiena?

### Cilj

Otroci morajo vedeti, da higiena pomeni več kot to, da si čist.

### Dejavnost

Otroke prosite, da izpolnijo kartico. Spodbujajte jih, naj zastavljajo vprašanja, če jih imajo. Če želijo, lahko delajo v parih. Poiščejo naj razlago besede 'higiena' v enciklopediji ali v internetu in izpišejo celotno definicijo. Razpravljajte v razredu.

### Odgovori

1. Primer definicije pojma higiena: higiena nas uči o tem, kako si z lastno čistočo in čistočo okolja zdravje ne le ohranjamo, temveč ga tudi krepimo.
2. Umivanje rok po igranju na igrišču, pred in po jedi, po uporabi stranišča, da zaustavite širjenje mikrobov.  
Pokrivanje ust pri kašljanju ali kihanju za ustavljanje širjenja mikrobov.

#### Kaj boste potrebovali:

- delovni list Dejavnost 3 za vsakega otroka
- enciklopedije, tablice ali računalnike, da bodo otroci lahko poiskali definicijo



## 4. Zakaj bi si morali posušiti roke?

### Cilj

S to dejavnostjo razjasnite, da so mikrobi lahko še vedno na rokah, čeprav smo si jih pravilno umili, ne pa tudi posušili.

### Dejavnost

Pri tej dejavnosti morajo otroci slediti navodilom, navedenim na kartici. S peskom ponazorite, kje na rokah bi lahko imeli otroci še mikrobe, če si niso pravilno posušili rok. Spodbudite jih, naj svoja opažanja zapišejo in se v manjših skupinah pogovorijo o svojih ugotovitvah. Skupine prosite, naj svoja opažanja delijo z razredom.

### Odgovori

Pesek se ne sme držati otrokovih rok, ko so suhe.  
Pesek se mora držati otrokovih rok, ko so še malo vlažne.  
Pravilno sušenje rok zaustavi slabe mikrobe pred širjenjem in nas ščiti pred boleznimi.

#### Kaj boste potrebovali:

- delovni list Dejavnost 4 za vsakega otroka
- vsak otrok bo potreboval plitvo posodo z malo peska ter papirnato brisačo



## 5. Kaj so mikrobi?

### Cilj

Otroci se bodo s pomočjo vadnic naučili, kaj so mikrobi in kako se širijo.

### Dejavnost

Otroci naj pri nalogi sodelujejo s sošolcem. Nato naj preberejo razdelek z ustreznim naslovom v vadnici. Vsak otrok nato izpolni kartico dejavnosti tako, da si izmisli štiri vprašanja, ki jih bo zastavil svojemu sošolcu, na osnovi pravkar prebranega besedila. Nato si izmenjajo kartice in napišejo odgovore. Spodbudite jih, da ocenijo drug drugega ter nato predstavijo svoja vprašanja in odgovore pred razredom.



#### Kaj boste potrebovali:

- delovni list Dejavnost 5 za vsakega otroka
- vsak otrok potrebuje svoj lastni učbenik, odprt pri poglavju 'Naš svet je poln mikrobov!'

## 6. Pravilno umivanje rok

### Cilj

Primerno za razrede, ki imajo škatlo s fluorescentno svetlobo in fluorescentne losjone; ta zabavni poskus prikaže, da so mikrobi lahko še vedno na rokah tudi po tem, ko ste si jih na hitro umili. Cilj je spodbuditi otroke, naj si roke umivajo dlje in pravilno.

### Dejavnost

Postavite škatlo s fluorescentno svetlobo na primerno mesto, tako da se otroci lahko postavijo v vrsto za njeno uporabo. Druga možnost je, da otroke razdelite v skupine in premikate škatlo s fluorescentno svetlobo med skupinami, tako da ima vsaka priložnost za njeno uporabo. Otroke prosite, naj kartico preberejo, da bodo razumeli nalogo, ki je pred njimi. Otrokom dajte fluorescentni losjon in jih prosite, naj si podrgnejo roke, kot piše na kartici. Otroci naj potem pogledajo svoje roke v škatli s fluorescentno svetlobo. Razložite jim, da če se njihove dlani kjer koli svetijo, to pomeni, da si morajo umiti in posušiti roke. Nato jih prosite, naj si umijejo in posušijo roke na način, opisan v delovnih zvezkih, in postopek ponovite. Tokrat na njihovih dlaneh ne sme biti več nobenih svetlečih mest!



#### Kaj boste potrebovali:

- delovne liste Dejavnost 6 za vsakega otroka
- škatlo s fluorescentno svetlobo
- fluorescentni losjon
- milo, papirnate brisače in umivalnik s tekočo vodo

## 7. Plakat o higieni rok

### Cilj

Zabaven in privlačen način predstavitve vsega, česar se je razred naučil o higieni rok in kako naj si jih umivajo ter posušijo.

### Dejavnost

Razred razdelite v pare ali trojice. Njihova naloga je oblikovati plakat na temo 'higiena rok', ki bo sošolce redno opominjal, naj si pravilno umivajo roke. Razred spodbudite, naj bo kreativen, naj riše slike in ustvari kolaže s pomočjo priloženih materialov. Poudarite, naj plakati vključujejo vsa sporočila, navedena na kartici. Ko učenci izdelajo plakate, jih obesite na stene učilnic ali na šolske hodnike.



#### Kaj boste potrebovali:

- delovni list Dejavnost 7 za vsakega otroka
- velike pole belega papirja (na primer A3)
- materiale za ustvarjanje, kot so barvni papir, toaletni papir, folije, barve, lepilo, itd.
- barvice ali flomastre