



**Think ahead.**

Maxova škola umývania rúk je súčasťou snahy spoločnosti Essity podporiť základné školy, aby naučili svojich žiakov, aké dôležité je umývanie rúk a dosiahli povedomie o dôležitosti hygieny rúk. Správne návyky treba pestovať už v útlom veku.



**Think ahead.**

**Maxova škola umývania rúk  
Kniha pre učiteľov**

Hygiena rúk



## Spravte z umývania rúk nezabudnuteľný zážitok.

**Maxova škola umývania rúk je jednoduchý spôsob ako motivovať deti, aby si dôkladne umývali a utierali ruky. Pri hygiene rúk budú experimentovať, riešiť problémy a naučia sa aj pár užitočných trikov, a to všetko s Maxovou pomocou.**

Knižka a aktivity pre žiakov, ktoré sú súčasťou tejto príručky, boli vytvorené tak, aby boli vhodné pre deti vo veku 6 až 10 rokov. Každá knižka pre žiaka obsahuje karty, ktoré súvisia s konkrétnou aktivitou popísanou ďalej v tejto knižke. Pre vašu informáciu obsahuje táto knižka aj súbor žiackych aktivít.

Aktivity, knižku pre žiakov a knihu pre učiteľov si môžete stiahnuť na stránke (doplňte odkaz na Maxovu online stránku, z ktorej je možné stiahnuť si všetky materiály). Pracujte s aktivitami priamo na hodine alebo ich zadajte ako domácu úlohu. Najlepšie vyznejú, keď sú vytlačené farebne, ale môžete pracovať aj s čierno-bielou verziou.

K dispozícii máte aj niekoľko plagátov, ktoré môžete vyvesiť v triede, na toalete alebo pred jedálňou. Zdôrazníte tak dôležitosť hygieny rúk.



### Inšpirácia pre lepšiu hygienu rúk

Naše ruky sú najdôležitejším bodom kontaktu s vonkajším svetom a zároveň hlavným nositeľom mikróbov, ktoré prenášajú choroby a spôsobujú rôzne ochorenia.

Mikróby sa však šíria rýchlo, najmä v prostredí, kde sa stretáva veľa ľudí vrátane škôl. Prenášajú sa, keď osoba hovorí, kýcha, či kaše, ale aj dotykom predmetov, ktoré prišli do kontaktu s infikovanými rukami. Pre každé dieťa je nesmierne dôležité naučiť sa, ako si dôkladne umývať a sušiť ruky.

Väčšina detí vie, ako si dôkladne umyť a osušiť ruky, a dokonca vie aj prečo je to dôležité, ale nerozumejú presne, kedy je dôležité tak urobiť.

**Ahoj, volám sa Max! Vitaj v mojej škole umývania rúk...**



### Vitaj u Maxa!

Ahoj, volám sa Max. Mám 9 rokov a bývam so svojimi rodičmi, mladšou sestrou Ellou a našim psom Charliem.

Veľmi rád chodím von a hrám sa s kamarátmi, hlavne keď sa štvoráme po stromoch a beháme. Rád sa učím nové veci, najmä ak je to prírodoveda a biológia. To sú moje obľúbené predmety, lebo rád robím experimenty, cez ktoré sa učíme nové a zaujímavé veci.

Nedávno som sa učil o umývaní rúk, a tak som sa rozhodol povedať ti, čo som sa dozvedel. V tejto knihe si prečítaš o tom, ako, kedy a prečo si musíme umývať ruky.

Naučíš sa všetko o mikróboch a o tom, ako môžeš chrániť seba, svojich kamarátov aj svoju rodinu pred chorobami. Vieš, aké rýchle je kýchnutie? Čítaj ďalej a všetko sa dozvieš.

Dúfam, že sa ti to bude páčiť rovnako ako mne!

Max



## 1. Kedy by ste si mali umývať ruky?

### Cieľ

Pomôcť deťom pochopiť dôležitosť pravidelného umývania rúk, najmä po aktivitách, ktoré robia počas dňa.

### Aktivita

V pracovných hárkoch deti označia tie aktivity, po ktorých si myslia, že by si mali umyť ruky. Môžete ich nabádať, aby porozmýšľali aj nad inými príkladmi a potom sa o tom ako trieda porozprávať.

### Odpovede

Každá aktivita v pracovnom hárku by mala byť označená. Odpovede na otázku, prečo je dôležité umývať si ruky, by mohli byť nasledovné: aby sme sa zbavili zlých mikróbov, aby sa mikróby nešírili, aby sme zostali zdraví, aby sme udržali dobrú úroveň hygieny.



Čo budete potrebovať:

- Pracovný hárok na aktivity č. 1 pre každé dieťa,
- bielu tabuľu na zapisovanie návrhov na diskusiu.

## 2. Robí Max s kamarátmi všetko správne?

### Cieľ

Deti sa naučia, ktoré činnosti spôsobujú šírenie mikróbov, a prečo by ich nemali robiť.

### Aktivita

Povedzte deťom, aby vyplnili kartu aktivít samostatne, a potom odpovede prediskutujte s celou triedou. Uistite sa, že sa deti sústreďia na to, prečo sú tie činnosti nesprávne, a opýtajte sa ich, čo by mali urobiť namiesto toho, aby ste podčiarkli dôležitosť informácie.

### Odpovede

1. Nie – Max si mal umyť ruky pred večerou.
2. Nie – Obaja si mali umyť ruky predtým, ako si rozdelili jedlo.
3. A – Mal si si zakryť ústa pri kýchaní, aby si zastavil šírenie zlých mikróbov.



Čo budete potrebovať:

- Pracovný hárok na aktivity č. 2 pre každé dieťa,
- bielu tabuľu na zapisovanie návrhov na diskusiu.

## 3. Čo je to dobrá hygiena?

### Cieľ

Deti by mali vedieť, že hygiena neznamena len byť čistý.

### Aktivita

Povedzte deťom, aby vyplnili kartu. Povedzte im, aby sa pokojne pýtali otázky alebo pracovali v dvojiciach, ak chcú. Mali by v encyklopédii alebo na internete vyhľadať slovo „hygiena“ a zapísať si celú definíciu. Porozprávajte sa o tom celá trieda.

### Odpovede

1. Príklad definície slova „hygiena“: Hygiena predstavuje všetky činnosti, ktoré robíme preto, aby sme boli my aj naše okolie čisti, a udržali si dobré zdravie.
2. Umývanie rúk po hre vonku, pred jedlom a po ňom, po použití toalety, aby sme zastavili šírenie mikróbov.  
Zakrytie úst pri kašľaní a kýchaní, aby sme zastavili šírenie mikróbov.

Čo budete potrebovať:

- Pracovný hárok na aktivity č. 3 pre každé dieťa,
- encyklopédie, tablety alebo počítače pre deti na hľadanie definície.



## 4. Prečo by ste si mali sušiť ruky?

### Cieľ

Táto aktivita deťom objasní, že mikróby môžu ostať na umytých rukách, ak si ich poriadne neutru.

### Aktivita

Pri tejto aktivite budú deti postupovať podľa pokynov na karte. V aktivite použijeme piesok na demonstráciu toho, kde by mohli mikróby na rukách zostať, ak si ich deti poriadne neutru. Navrhňte im, aby si svoje pozorovania zaznamenali a po pokuse sa o svoje skúsenosti podelili v malej skupine. Povedzte skupinám, aby svoje pozorovania vysvetlili celej triede.

### Odpovede

Po vysušení rúk by deťom na rukách nemal zostať žiadny piesok. Ak sú ruky detí trochu vlhké, mali by mať na nich trochu piesku. Správne vysušenie rúk zastaví šírenie zlých mikróbov a chráni nás pred chorobami.

Čo budete potrebovať:

- Pracovný hárok na aktivity č. 4 pre každé dieťa,
- každé dieťa bude potrebovať plytkú misku s malým množstvom piesku a papierovú utierku.



## 5. Čo sú mikróby?

### Cieľ

S použitím knižky sa deti naučia, čo sú to mikróby, a pochopia, ako sa šíria.

### Aktivita

Deti by si na pracovnú úlohu mali nájsť jedného spolužiaka. Potom si prečítajú časť vyznačenú v knižke. Každé dieťa vyplní kartu s aktivitami mysliac na dve otázky, ktoré sa opýta svojho spolužiaka, na základe textu, ktorý si práve prečítali. Potom si karty vymenia a vyplnia odpovede. Povedzte im, aby sa aj obodovali, a potom prečítali svoje otázky a odpovede pred celou triedou.



#### Čo budete potrebovať:

- Pracovný hárok s aktivitami č. 5 pre každé dieťa,
- každé dieťa bude potrebovať svoju vlastnú knižku otvorenú na časti „Náš svet je plný mikróbov“.

## 6. Dôkladné umývanie rúk

### Cieľ

Vhodné do triedy, kde majú skrinku s ultrafialovým svetlom a fluorescenčné farby. Tento zábavný experiment ukáže deťom, že mikróby ostávajú na rukách, ak si ich umyjú len veľmi rýchlo. Cieľom tohto experimentu je presvedčiť deti, aby si umývali ruky dlhšie a správnym spôsobom.

### Aktivita

Postavte skrinku s ultrafialovým svetlom na vhodné miesto tak, aby sa deti mohli postaviť do radu, ak ju chcú použiť. Prípadne rozdeľte deti do skupín a skrinku s ultrafialovým svetlom prenášajte zo skupiny do skupiny, aby sa mohli pri používaní striedať. Povedzte deťom, aby si kartu prečítali ešte pred aktivitou, aby pochopili úlohu. Rozdajte im fluorescenčnú farbu a povedzte im, aby si ju rozotreli na obe ruky tak, ako je to uvedené na karte. Potom by sa mali pozrieť na svoje ruky s použitím ultrafialového svetla. Vysvetlite im, že ak ktorákoľvek časť ich rúk svieti, mali by si ruky poriadne umyť a utrieť. Požiadajte deti, aby si ruky umyli a utreli podľa pokynov v knižke, a celý postup zopakovali. Tentokrát by na rukách nemalo nič svietiť.



#### Čo budete potrebovať:

- Pracovný hárok s aktivitami č. 6 pre každé dieťa,
- skrinku s ultrafialovým svetlom, fluorescenčnú farbu,
- Mydlo, papierové utierky a umývadlo s tečúcou vodou.

## 7. Plagát o hygiene rúk

### Cieľ

Zhrnúť všetko, čo sa trieda naučila o hygiene rúk, a ako by si mali umývať a sušiť ruky, a to všetko spolu, zábavným a zaujímavým spôsobom.

### Aktivita

Rozdeľte triedu do dvojíc alebo do trojíc. Vysvetlite im, že ich úlohou je navrhnúť plagát týkajúci sa hygieny rúk, ktorý by im pripomínal pravidelné umývanie rúk aj spôsob, akým by to mali robiť. Vysvetlite im, že môžu byť kreatívni, môžu kresliť obrázky a vytvárať koláže z použitých materiálov. Zdôraznite, že plagáty by mali obsahovať všetky odkazy nachádzajúce sa na karte. Po ukončení aktivity zaveste plagáty na stenu v triede alebo na chodbu v škole.

#### Čo budete potrebovať:

- Pracovný hárok s aktivitami č. 7 pre každé dieťa,
- veľký hárok bieleho papiera (stačí A3),
- Kreatívny materiál, ako je farebný papier, hygienický papier, fólie, farby, lepidlo atď.,
- Farebné ceruzky alebo fixky.

