



**Think ahead.**

Szkoła mycia rąk Maksa stanowi element dążenia Essity do wspierania szkół podstawowych w uczeniu o roli mycia rąk i krzewieniu świadomości wśród uczniów na temat higieny rąk. Dobre nawyki należy wdrożyć w jak najmłodszym wieku.



**Think ahead.**

**Szkoła mycia rąk Maksa  
Przewodnik dla nauczyciela**

Higiena rąk



# Nie pozwól zapomnieć o myciu rąk

**„Szkoła mycia rąk Maksa” to łatwy sposób, by zachęcić dzieci do prawidłowego mycia i wycierania rąk. Będą wykonywać eksperymenty z dziedziny higieny rąk, rozwiązywać problemy oraz uczyć się przydatnych rzeczy z Maksem.**

Książka dla ucznia oraz ćwiczenia znajdujące się w niniejszym przewodniku zostały opracowane z myślą o dzieciach w wieku 6-10 lat. Każdy zeszyt ćwiczeń dla ucznia zawiera zestaw kart, które nawiązują do określonych zadań opisanych w dalszej części niniejszego przewodnika. Dla wygody, do przewodnika został dołączony zestaw ćwiczeń dla ucznia.

Zadania, zeszyt ćwiczeń dla ucznia oraz przewodnik dla nauczyciela można pobrać na stronie (dodać link do strony internetowej „Szkoła mycia rąk Maksa”, na której materiały są dostępne do pobrania). Wykorzystaj zadania podczas lekcji albo zadaj je jako pracę domową. Najlepiej wyglądają wydrukowane w kolorze, ale można też pracować na wersji czarno-białej.

Dostępny jest również zestaw plakatów, które można powiesić w salach lekcyjnych, łazienkach albo w okolicach stołówki, aby podkreślić znaczenie higieny rąk



## Inspirowanie do lepszego przestrzegania zasad higieny rąk

Nasze dłonie to najważniejsze punkty kontaktu ze światem zewnętrznym i są to również główni nosiciele wielu drobnoustrojów, które przenoszą i wywołują choroby.

Drobnoustroje mogą rozprzestrzeniać się bardzo szybko, szczególnie w zatłoczonych miejscach, w tym także w szkołach. Mogą przenosić się podczas mówienia, kichania i kasłania, jak również poprzez dotykanie przedmiotów, które miały styczność z zakażonymi dłońmi. Uzyskanie wiedzy o tym, jak należy myć i wycierać ręce, to ważny krok w edukacji każdego dziecka.

Większość dzieci ma wiedzę na temat prawidłowego sposobu mycia i wycierania rąk, jak również powodów ku temu, jednak nie rozumie w pełni, kiedy należy to robić.

**Cześć, mam  
na imię Maks!  
Witajcie w  
mojej szkole  
mycia rąk...**



## Powitanie Maksa

Cześć, mam na imię Maks! Mam 9 lat i mieszkam z rodzicami, młodszą siostrą Ellą i naszym psem Charliem.

Uwielbiam bawić się na świeżym powietrzu z przyjaciółmi, a w szczególności biegać i wspinać się po drzewach. Lubię też uczyć się nowych rzeczy, zwłaszcza matematyki i biologii. To moje ulubione przedmioty, bardzo lubię robić eksperymenty i dowiadywać się nowych, fascynujących rzeczy.

Niedawno uczyliśmy się o myciu rąk, i pomyślałem sobie, że opowiem Wam to, czego się dowiedziałem. W tej książce możecie przeczytać, kiedy, w jaki sposób, i dlaczego należy myć ręce.

Dowiecie się wszystkiego o drobnoustrojach i w jaki sposób chronić siebie, swoich przyjaciół i rodzinę przed chorobą. Czy wiecie, z jaką prędkością kichamy? Czytajcie dalej, aby się dowiedzieć!

Mam nadzieję, że będziecie mieć tyle samo radości z uczenia się co ja!

Max

## 1. Kiedy należy myć ręce?

### Cel

Pomóc dzieciom w zrozumieniu roli regularnego mycia rąk, szczególnie po aktywnościach wykonywanych w ciągu całego dnia.

### Zadanie

Dzieci w zeszytach ćwiczeń odhaczają aktywności, które ich zdaniem, powinny zakończyć się myciem rąk. Nauczyciel również powinien zachęcić dzieci do podania innych przykładów i omówić je w klasie.

### Odpowiedzi

Każda z aktywności powinna zostać odhaczona. Na pytanie „Dlaczego mycie rąk jest ważne?” możliwe do zaakceptowania odpowiedzi mogą obejmować: pozbycie się złych drobnoustrojów, zatrzymanie rozprzestrzeniania się drobnoustrojów, zachowanie zdrowia i utrzymanie dobrego poziomu higieny.

#### Potrzebne materiały:

- Arkusz ćwiczeń nr 1 dla każdego dziecka
- Biała tablica do zapisywania innych propozycji do dyskusji



## 2. Czy Maks i jego przyjaciele postępują właściwie?

### Cel

Dzieci poznają zachowania, które powodują rozprzestrzenianie się drobnoustrojów, i dowiadują się, dlaczego powinny ich unikać.

### Zadanie

Poproś, aby dzieci wypełniły kartę ćwiczeń samodzielnie, a następnie omówcie odpowiedzi na forum klasy. Dopilnuj, aby dzieci skupiły swoją uwagę na tym, dlaczego te działania były niewłaściwe, i zadaj pytanie, co należało było zrobić, aby pomóc wzmocnić prawidłowy przekaz.

### Odpowiedzi

1. Nie – Maks powinien umyć ręce przed kolacją.
2. Nie – Oboje powinni umyć ręce, zanim zaczną dzielić się jedzeniem.
3. A – Powinien zakryć usta przed kichnięciem, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów.

#### Potrzebne materiały:

- Arkusz ćwiczeń nr 2 dla każdego dziecka
- Biała tablica do zapisywania innych propozycji do dyskusji



## 3. Czym jest dobra higiena?

### Cel

Dzieci powinny mieć świadomość, że higiena to coś więcej niż zwykle „bycie czystym”.

### Zadanie

Poproś dzieci, aby uzupełniły kartę. Zachęć do zadawania pytań lub pracy w parach, jeśli mają ochotę. Powinny sprawdzić w encyklopedii lub w Internecie hasło „higiena” i zapisać pełną definicję pojęcia. Dyskusja na forum klasy.

### Odpowiedzi

1. Przykładowa definicja higieny: Higiena to działania, które wykonuje się, aby utrzymać siebie oraz swoje otoczenie w czystości w celu zachowania dobrego zdrowia.
2. Mycie rąk po grze na świeżym powietrzu, przed jedzeniem i po jedzeniu, po korzystaniu z toalety w celu zatrzymania rozprzestrzeniania się drobnoustrojów. Zakrywanie ust podczas kichania i kasłania w celu zatrzymania rozprzestrzeniania się drobnoustrojów.

#### Potrzebne materiały:

- Arkusz ćwiczeń nr 3 dla każdego dziecka
- Encyklopedie, tablety lub komputery do poszukiwania definicji przez dzieci



## 4. Dlaczego powinno się wycierać ręce?

### Cel

To zadanie powinno uwidocznic, że drobnoustroje mogą pozostawać nadal na niewytartych dłoniach, które zostały prawidłowo umyte.

### Zadanie

Podczas tego zadania dzieci powinny postępować zgodnie z poleceniami znajdującymi się na karcie.

W zadaniu wykorzystuje się piasek, który imituje drobnoustroje, a który może utrzymać się na dłoniach, jeśli nie zostaną one prawidłowo wytarte. Zachęć dzieci do zapisania swoich spostrzeżeń i dzielenia się nimi w małych grupach po zakończeniu zadania. Poproś grupy o podzielenie się swoimi obserwacjami z resztą klasy.

### Odpowiedzi

Jeśli ręce są suche, piasek nie powinien się do nich przyklejać.

Jeśli ręce są wilgotne, piasek powinien przyklejać się do rąk.

Prawidłowe wycieranie rąk zapobiega rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów i może pomóc nam uniknąć choroby.

#### Potrzebne materiały:

- Arkusz ćwiczeń nr 4 dla każdego dziecka
- Każde dziecko będzie potrzebowało płytkiej miski z małą ilością piasku oraz papierowego ręcznika



### 5. Czym są drobnoustroje?

**Cel**

Dzieci dowiedzą się przy pomocy swoich zeszytów ćwiczeń, czym są drobnoustroje i rozumieją, w jaki sposób dochodzi do ich rozprzestrzeniania.

**Zadanie**

To zadanie dzieci powinny wykonać w parach. Najpierw powinny przeczytać sekcję o tym samym tytule w swoich zeszytach ćwiczeń. Po przeczytaniu każde dziecko wypełnia kartę ćwiczenia, zapisując cztery pytania na podstawie tekstu, które zada dziecku ze swojej pary. Następnie dzieci wymieniają się kartami i uzupełniają odpowiedzi. Zachęć dzieci do przyznawania sobie punktów nawzajem, a następnie do wspólnego przedstawienia swoich pytań i odpowiedzi reszcie klasy.

- Potrzebne materiały:
- Arkusz ćwiczeń nr 5 dla każdego dziecka
  - Każde dziecko będzie potrzebowało własnego podręcznika, otwartego na sekcji zatytułowanej „Nasz świat jest pełen drobnoustrojów!”



### 6. Prawidłowe mycie rąk

**Cel**

Zadanie odpowiednie do przeprowadzania w salach lekcyjnych, w których znajduje się lampa ultravioletowa i płyny fluorescencyjne. Ten zabawny eksperyment pokazuje, że drobnoustroje mogą nadal znajdować się na dłoniach po szybkim myciu. Zachęca dzieci do dłuższego mycia rąk przy zastosowaniu prawidłowej techniki.

**Zadanie**

Ustaw lampę ultravioletową w takim miejscu, aby dzieci mogły utworzyć do niej kolejkę. Ewentualnie podziel dzieci na grupy i przenieś lampę do poszczególnych zespołów, aby każde dziecko mogło z niej skorzystać. Poproś dzieci o przeczytanie karty, aby zrozumiały, na czym polega zadanie przed jego rozpoczęciem. Rozdaj płyn fluorescencyjny i poproś, aby dzieci wysmarowały nim dłonie, tak jak jest to opisane na karcie. Następnie dzieci powinny obejrzeć swoje dłonie pod lampą ultravioletową. Wy tłumacz, że jeśli jakaś część dłoni świeci się, to oznacza, że dzieci powinny umyć i wytrzeć ręce. Poproś dzieci o umycie i wytarcie rąk, tak jak jest to opisane w ich zeszytach ćwiczeń, a następnie o powtórzenie całego procesu. Tym razem żadna część dłoni nie powinna się świecić!

- Potrzebne materiały:
- Arkusz ćwiczeń 6 dla każdego dziecka
  - Lampa ultravioletowa
  - Płyn fluorescencyjny
  - Mydło, ręczniki papierowe i umywalka z bieżącą wodą



### 7. Plakat dotyczący higieny rąk

**Cel**

Podsumowanie w zabawny i interesujący sposób wszystkiego, co uczniowie dowiedzieli się na temat higieny rąk oraz sposobu mycia i wycierania rąk.

**Zadanie**

Podziel uczniów na pary lub trójki. Wy tłumacz, że ich zadaniem jest zaprojektowanie plakatu na temat „higiena rąk”, który powinien ich kolegom i koleżankom z klasy przypominać o odpowiednim i systematycznym myciu rąk. Zachęć uczniów, by wykazali się kreatywnością, rysowali i wykonywali kolaże przy pomocy zapewnionych materiałów. Podkreśl, że na plakatach powinny znajdować się wszystkie informacje zawarte na karcie. Po zakończeniu zadania rozwiś plakaty na ścianach sali lekcyjnej lub w korytarzach szkolnych.

- Potrzebne materiały:
- Arkusz ćwiczeń nr 7 dla każdego dziecka
  - Duże arkusze białego papieru (dobrze sprawdza się format A3)
  - Artykuły do rękodziela, takie jak m.in.: papier kolorowy, bibuła, folie, farby, klej.
  - Kredki lub flamastry

