



Think ahead.

Makša roku mazgāšanas skola ir daļa no «Essity» centieniem palīdzēt pamatskolām mācīt skolēnus, cik svarīgi ir mazgāt rokas, un radīt izpratni par to, kāpēc roku higiēnai ir tik liela nozīme. Labi ieradumi veidojas jau agrā bērnībā.



Think ahead.

**Makša roku mazgāšanas skola
Skolotāja rokasgrāmata**

Roku higiēna



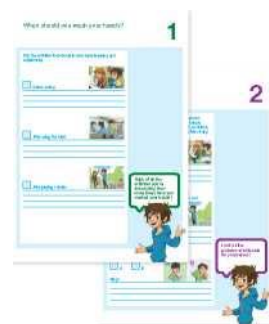
Lai roku mazgāšana netiktu aizmirsta

Makša roku mazgāšanas skola ir viegls veids, kā pamudināt bērnus pareizi mazgāt un nosusināt rokas. Ar Makša palīdzību viņi veiks roku higiēnas eksperimentus, risinās problēmas un apgūs noderīgus paņēmienus.

Skolēnu mācību grāmata un skolēniem paredzētās aktivitātes, kas to papildina, ir piemērotas 6 līdz 10 gadus veciem bērniem. Katrai skolēnu mācību grāmatai ir pievienots komplekts ar skolēnu aktivitāšu kartītēm, kas attiecas uz tālāk šajā rokasgrāmatā minētajām konkrētajām aktivitātēm. Skolēnu aktivitāšu komplekts ir iekļauts šajā rokasgrāmatā jūsu zināšanai.

Aktivitātes, skolēnu mācību grāmatu un skolotāja rokasgrāmatu var lejupielādēt, apmeklējot (pievienojiet saiti uz Makša tiešsaistes lapu, kur ir pieejamas lejupielādes). Izmantojiet aktivitātes stundu laikā vai iekļaujiet tās mājas uzdevumos. Materiālus vislabāk izdrukāt ar krāsu printeri, bet arī melnbaltas izdrukas būs noderīgas.

Tāpat ir pieejami plakāti, ko var izvietot klasēs, tualetes telpās vai ēdnīcas ārpusē, lai pastiprinātu roku higiēnas nozīmīgumu.



Labākas roku higiēnas veicināšana

Mūsu rokas ir visnozīmīgākie punkti saskarē ar ārējo pasauli, un ar tām lielākoties tiek pārnesti daudzi mikrobi, kas var pārnēsāt slimības un izraisīt saslimšanu.

Mikrobi var ātri izplatīties, jo īpaši vietās, kur pulcējas daudz cilvēku, kā tas ir skolās. Tie var izplatīties, kad cilvēks runā, šķauda vai klepo, kā arī pieskaroties priekšmetiem, kam ir bijusi saskare ar inficētām rokām. Ikvienam bērnam ir svarīgi iemācīties pareizi mazgāt un nosusināt rokas.

Lielākā daļa bērnu zina, kā pareizi mazgāt un nosusināt rokas, kā arī iemeslus, kāpēc tas jādara, tomēr pilnībā neizprot, kad to darīt ir vissvarīgāk.

Sveiki! Es esmu Maksis. Laipni lūdzu manā roku mazgāšanas skolā...



Laipni lūdzam pie Makša!

Sveiki! Es esmu Maksis. Man ir 9 gadi, un es dzīvoju kopā ar vecākiem, jaunāko māsu Ellu un mūsu suni Čārliju.

Man patīk pavadīt laiku ārā un rotaļāties ar draugiem, it īpaši kāpt kokos un skriet. Es ar prieku apgūstu kaut ko jaunu, man ļoti patīk dabas zinātnes un bioloģija. Tie ir mani mīļākie priekšmeti, un es labprāt veicu eksperimentus, lai iepazītu jaunas un aizraujošas lietas.

Nesen es uzzināju, kā vajag mazgāt rokas, tāpēc nolēmu dalīties ar saviem atklājumiem. Šajā grāmatā var lasīt par to, kā, kad un kāpēc jāmazgā rokas.

Jūs uzzināsiet visu par mikrobiem un to, kā varat pasargāt sevi, savus draugus un ģimenes locekļus no saslimšanas. Vai zināt, cik liels ātrums ir šķavām? Turpiniet lasīt, lai to uzzinātu!

Es ceru, ka arī jums patiks to uzzināt, tāpat kā man!

Max

1. Kad rokas ir jāmazgā?

Mērķis

Palīdzēt bērniem saprast, cik svarīgi viņiem ir mazgāt rokas regulāri, it īpaši pēc aktivitātēm, ko viņi veic dienas laikā.

Aktivitāte

Lietojot aktivitāšu darblapas, bērni atzīmē ar ķeksīti aktivitātes, pēc kurām, viņuprāt, jāmazgā rokas. Jūs varat arī mudināt viņus domāt par citiem piemēriem un tos pārrunāt klasē.

Atbildes

Katra aktivitāte darblapā jāatzīmē ar ķeksīti. Uz jautājumu «Kāpēc ir svarīgi mazgāt rokas?» pieņemamas atbildes varētu ietvert šādas domas: lai atbrīvotos no sliktajiem mikrobiem, lai pārtrauktu mikrobu izplatību, lai mēs nesaslimtu, lai uzturētu labu higiēnu.



- Kas būs vajadzīgs:
- 1. aktivitātes darblapa katram bērnam
 - Baltā tāfele, lai pierakstītu citus ieteikumus apspriešanai

2. Vai Maksis un viņa draugi rīkojas pareizi?

Mērķis

Bērni uzzinās, kāda uzvedība izraisa mikrobu izplatību un kāpēc viņiem no tādas jāizvairās.

Aktivitāte

Lūdziet bērnus individuāli aizpildīt aktivitātes kartīti, un pēc tam pārrunājiēt atbildes klasē. Pārliecinieties, ka bērni pievērš uzmanību tam, kāpēc darbības ir nepareizas un kas viņiem jādara, lai palīdzētu nostiprināt vēstījumu.

Atbildes

1. Nē - Maksim jāmazgā rokas pirms pusdienošanas.
2. Nē - Abiem jāmazgā rokas pirms dalīšanās ar ēdienu.
3. A - Jāaizsedz mute šķaudot, lai apturētu slikto mikrobu izplatību.



- Kas būs vajadzīgs:
- 2. aktivitātes darblapa katram bērnam
 - Baltā tāfele, lai pierakstītu citus ieteikumus apspriešanai

3. Kas ir laba higiēna?

Mērķis

Bērniem jāsaprot, ka higiēna nozīmē ne tikai būt tīram.

Aktivitāte

Lūdziet bērniem aizpildīt kartīti. Aiciniet viņus uzdot dažādus jautājumus vai darboties pāros, ja viņi to vēlas. Viņiem jāsameklē «higiēna» enciklopēdijā vai internetā un jāuzraksta tās pilna definīcija. Apspriediet to klasē.

Atbildes

1. Higiēnas definīcijas piemērs: Higiēna ir pasākumi, kas jāveic, lai nodrošinātu savu un vides tīrību ar mērķi saglabāt labu veselību.
2. Roku mazgāšana pēc rotaļām ārā, pirms un pēc ēšanas, pēc tualetes lietošanas, lai apturētu mikrobu izplatību.
Mutes aizsegšana, klepojot vai šķaudot, lai apturētu mikrobu izplatību.

- Kas būs vajadzīgs:
- 3. aktivitātes darblapa katram bērnam
 - Enciklopēdijas, planšetdatori vai datori, lai bērni varētu meklēt definīciju



4. Kāpēc jānosusina rokas?

Mērķis

Šīs aktivitātes mērķis ir paskaidrot, ka mikrobi joprojām varētu palikt uz rokām, kas ir pareizi nomazgātas, bet nav nosusinātas.

Aktivitāte

Šīs aktivitātes laikā bērniem jāievēro norādījumi, kas doti kartītē. Aktivitātē tiek izmantotas smiltis, lai parādītu, kur mikrobi varētu būt uz rokām, ja tās nav pareizi nosusinātas. Aiciniet viņus pierakstīt savus novērojumus un pēc tam dalīties ar tiem mazākās grupās. Lūdziet grupas dalīties ar saviem novērojumiem klasē.

Atbildes

Smiltīm nevajadzētu pielipt bērnu rokām, ja tās ir sausas. Smiltīm vajadzētu pielipt bērnu rokām, ja tās ir mitras. Pienācīga roku nosusināšana aptur slikto mikrobu izplatību un mūs var pasargāt no saslimšanas.

- Kas būs vajadzīgs:
- 4. aktivitātes darblapa katram bērnam
 - Katram bērnam būs vajadzīga sekla bļoda, kurā ir nedaudz smilšu, un papīra dvieļi



5. Kas ir mikrobi?

Mērķis

Lietojot savas mācību grāmatas, bērni iemācīsies, kas ir mikrobi, un sapratīs, kā tie izplatās.

Aktivitāte

Bērniem jāizvēlas klasesbiedrs, ar kuru sadarboties uzdevuma izpildē. Pēc tam viņiem jāizlasa mācību grāmatās attiecīgā nosaukuma nodaļa. Tad katrs bērns aizpilda aktivitātes kartīti, domājot par četriem jautājumiem, ko uzdot saviem klasesbiedriem, pamatojoties uz tikko lasīto tekstu. Viņi apmainās ar kartītēm un ieraksta atbildes. Aiciniet viņus novērtēt citam citu, un tad pateikt savus jautājumus un atbildes visai klasei.



Kas būs vajadzīgs:

- 5. aktivitātes darblapa katram bērnam
- Katram bērnam būs vajadzīga sava mācību grāmata, atvērta nodaļā, kuras nosaukums ir «Mūsu pasaule ir pilna ar mikrobiem!»

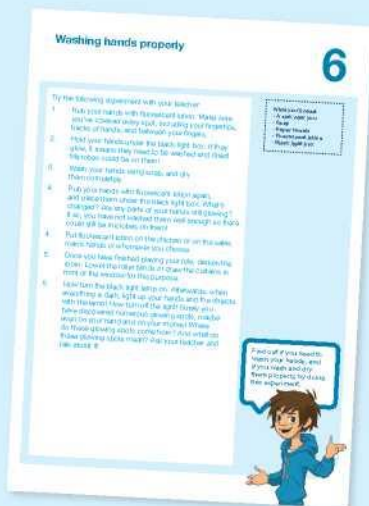
6. Pareiza roku mazgāšana

Mērķis

Piemērots klases telpām, kurās ir melnā gaismas kaste un fluorescējošs losjons, šis jautrais eksperiments demonstrē, ka pēc ātras mazgāšanas mikrobi joprojām var atrasties uz rokām. Mērķis ir mudināt bērnus tās mazgāt ilgāk, lietojot pareizu metodi.

Aktivitāte

Uzstādiet melno gaismas kasti piemērotā vietā, tā bērni var veidot rindu, lai to lietu. Alternatīvi sadaliet bērnus grupās un pārvietojiet melno gaismas kasti starp grupām, lai viņi pēc kārtas to varētu izmantot. Lūdziet bērnus izlasīt kartīti, lai viņi saprastu veicamo uzdevumu. Iedodiet bērniem fluorescējošo losjonu un lūdziet saberzēt rokas, kā tas ir norādīts kartītē. Pēc tam bērniem jāskatās uz rokām, lietojot melno gaismas kasti. Paskaidrojiet, ka tad, ja atsevišķas viņu roku daļas spīd, tas norāda, ka viņiem rokas jānomazgā un jānosusina. Lūdziet visiem bērniem nomazgāt un nosusināt rokas, lietojot informāciju, kas ir mācību grāmatā, un vēlreiz atkārtotiet procesu. Šoreiz nevajadzētu būt nevienam spīdošam punktam!



Kas būs vajadzīgs:

- 6. aktivitātes darblapa katram bērnam
- Melnā gaismas kaste
- Fluorescējošs losjons
- Zīepes, papīra dvieļi un izlietne ar tekošu ūdeni

7. Roku higiēnas plakāts

Mērķis

Jautrā un interesantā veidā apkopot visu, ko klase ir uzzinājusi par roku higiēnu, un to, kā jāmazgā un jānosusina rokas.

Aktivitāte

Sadaliet skolēnus pa pāriem vai grupiņās pa trim. Paskaidrojiet, ka viņu uzdevums ir izveidot plakātu par roku higiēnas tēmu, lai atgādinātu klasesbiedriem, ka rokas jāmazgā regulāri un kā tas jādara. Aiciniet skolēnus būt radošiem, izmantot zīmējumus un izveidot kolāžas ar doto materiālu palīdzību. Uzsveriet, ka plakātiem jāiekļauj visi kartītē norādītie vēstījumi. Pēc aktivitātes pabeigšanas piestipriniet plakātus pie klases telpas sienām vai skolas gaitenīs.

Kas būs vajadzīgs:

- 7. aktivitātes darblapa katram bērnam
- Lielas balta papīra loksnes (var izmantot arī A3 formāta lapas)
- Radošie materiāli, piemēram, krāsains papīrs, zīd papīrs, folija, krāsas, līme utt.
- Krāsainie zīmuli vai flomāsteri

