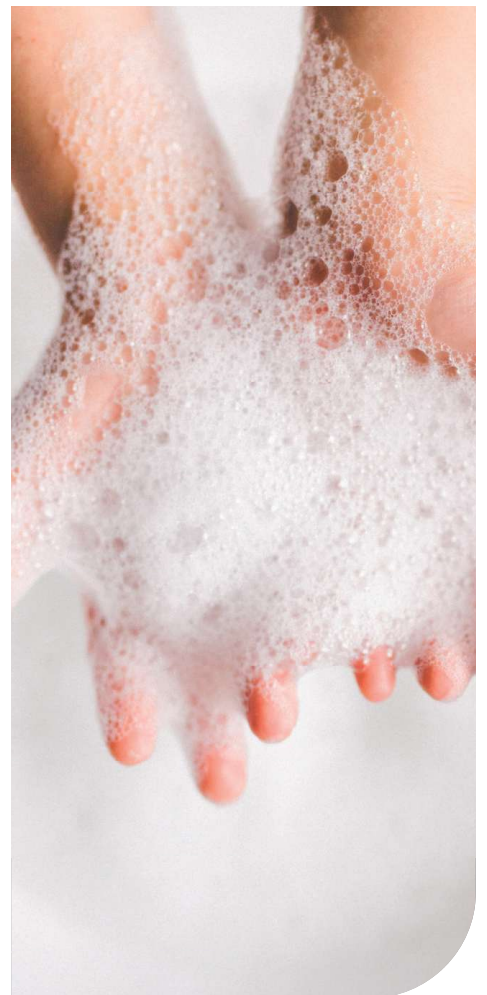




Think ahead.

## Max handtvättskola Handbok för lärare

Handhygien



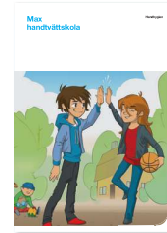
# Gör handtvätten minnesvärd

**Max handtvättsskola är ett enkelt sätt att uppmuntra barn att tvätta och torka händerna ordentligt. Med Max hjälp får eleverna utföra experiment, lösa problem och lära sig praktiska knep kring handhygien.**

Elevernas lärohäften och övningar har skapats för barn i åldrarna 6–10 år. Vissa övningar passar bättre för äldre elever och andra för de yngre. Välj de uppgifter som passar din årskull! Eller anpassa dem till barnens ålder. Övning 4 och 6 kan till exempel även de yngsta barnen göra tillsammans med sin lärare om de får hjälp med att läsa uppgiften. Det viktiga är att de lär sig något om handtvätt under roliga former.

I detta lärarhäfte beskrivs de övningar som läraren kan göra tillsammans med eleverna. Du kan ladda ner övningarna, elevhäftet och detta lärarhäfte på [www.tork.se/max](http://www.tork.se/max). Gör övningarna på lektionerna eller som läxor. Materialet är mest effektivt när det skrivs ut i färg, men fungerar även i svartvitt.

2 affischer finns också tillgängliga att ladda ner, för att hängas upp i klassrummen, i toalettutrymmen eller utanför matsalen för att påminna om vikten av att tvätta händerna. Vi rekommenderar att de skrivs ut i A3 format.



## Inspirera till bättre handhygien

Händerna är våra viktigaste kontaktpunkter med omvärlden och samtidigt de huvudsakliga bärarna av mikroorganismer som kan sprida och orsaka sjukdomar.

Mikroorganismer kan spridas snabbt, i synnerhet på platser där många människor samlas, inklusive skolor. De kan överföras när en person pratar, nyser eller hostar, men också genom att röra vid objekt som har kommit i kontakt med infekterade händer. Att lära sig hur man tvättar och torkar händerna ordentligt är ett viktigt steg för alla barn.

De flesta barn vet hur man tvättar och torkar händerna på rätt sätt och varför man ska göra det, men de förstår inte alltid när det är viktigast att göra det.

Hej, jag heter Max!  
Välkommen till min  
handtvättskola!



### Välkommen till Max handtvättskola

Hej, jag heter Max! Jag är nio år och jag bor med mina föräldrar, min lillasyster Ella och vår hund Charlie.

Jag älskar att vara utomhus och leka med mina kompisar, speciellt att klättra i träd och att springa. Jag tycker också om att lära mig nya saker, särskilt om vetenskap och biologi. Det är mina favoritämnen och jag gillar att göra experiment för att lära mig nya, spännande saker.

Nu har jag lärt mig en del om att tvätta händerna, så jag tänkte att jag skulle dela med mig av det jag har fått veta. I den här boken kan du läsa om hur, när och varför du ska tvätta händerna.

Du kommer att lära dig allt om mikroorganismer och hur du kan skydda dig själv, dina kompisar och din familj från att bli sjuka. Vet du hur snabb en nysning är? Fortsätt att läsa, så får du reda på det och mycket mer.

Jag hoppas att du kommer att tycka att det är lika kul som jag gjorde!

Max

# Övningar

## 1. När ska du tvätta händerna?

### Mål

Att hjälpa barnen att förstå hur viktigt det är för dem att tvätta händerna regelbundet, i synnerhet efter vanliga aktiviteter som de gör dagligen.

### Övning

Barnen ska kryssa för de aktiviteter som de tror måste inledas med eller följas av handtvätt. Uppmuntra dem gärna att komma på egna exempel och diskutera i klassen.

### Svar

Varje aktivitet på första frågan är ett korrekt svar. Det är viktigt att tvätta händerna för att: ta bort dåliga mikroorganismer och hindra mikroorganismer från att sprida sig, för att på så sätt hålla oss friska.

#### Du behöver:

- Arbetsbladet för övning 1 till varje barn
- En tavla för att skriva ner andra förslag till diskussioner



## 2. Gör Max och hans vänner rätt?

### Mål

Barnen kommer att lära sig vilka beteenden som sprider mikroorganismer och varför de ska undvika dessa beteenden.

### Övning

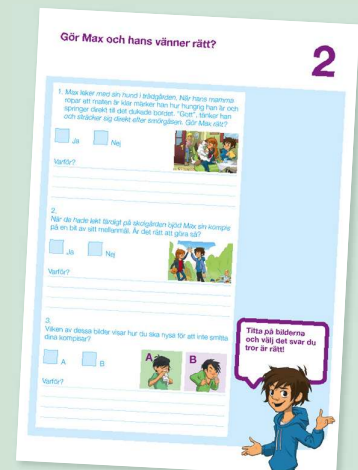
Be barnen att fylla i kortet på egen hand och diskutera därefter svaren i klassen. Se till att barnen är fokuserade på varför vissa beteenden är felaktiga och fråga vad de ska göra istället, för att hjälpa till att förstärka budskapet.

### Svar

1. Nej – Max skulle ha tvättat händerna innan han äter sin middag.
2. Nej – Båda skulle ha tvättat händerna innan de delade mat.
3. A – Du ska nysa i armvecket för att förhindra att dåliga mikroorganismer sprids när du nyser.

#### Du behöver:

- Arbetsbladet för övning 2 till varje barn
- En tavla för att skriva ner andra förslag till diskussioner



## 3. Vad är god hygien?

### Mål

Barnen ska vara medvetna om att hygien handlar om mer än att bara vara ren.

### Övning

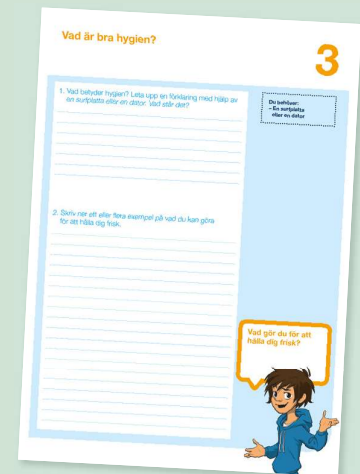
Be barnen att fylla i kortet. Uppmuntra dem att ställa frågor eller att arbeta i par om de vill. De ska leta efter ordet "hygien" på internet och skriva ner den fullständiga definitionen. Diskutera i klassen.

### Svar

1. Ett exempel på en definition av hygien: Hygien är de saker som du gör för att hålla dig och dina omgivningar rena för att kunna upprätthålla en god hälsa.
2. Att tvätta händerna efter lek utomhus, innan och efter du har ätit och efter du har varit på toaletten för att hindra mikroorganismerna att sprida sig. Att nysa eller hosta i armvecket för att förhindra att mikroorganismerna sprids. Elaka bakterier trivs där det är smutsigt. Därför är det viktigt att torka av köksbänkar och bord både innan och efter att man har ätit.

#### Du behöver:

- Arbetsbladet för övning 3 till varje barn
- Surfplattor eller datorer för barnens sökningar eller definitioner



## 4. Varför ska du torka händerna?

### Mål

Denna övning ska göra det tydligt att mikroorganismer fortfarande kan finnas kvar på händer som har tvättats på rätt sätt men inte har torkats torra.

### Övning

I denna övning ska barnen följa anvisningarna på kortet. Aktiviteten använder sand för att visa var mikroorganismer kan sitta på händerna om de inte torkas tillräckligt. Uppmuntra barnen att skriva ner sina observationer och att dela allt de har sett i små grupper efteråt. Be grupperna att dela sina observationer med klassen.

### Svar

- Sanden ska inte fastna på barnens händer när de är torra.  
 Sanden ska fastna på barnens händer när de är lite blöta.  
 Att torka händerna ordentligt efter handtvätt förhindrar att dåliga mikroorganismer sprids och kan skydda oss mot att bli sjuka.

#### Du behöver:

- Arbetsbladet för övning 4 till varje barn
- En grund skål eller tallrik med en liten mängd sand och pappershanddukar till varje grupp



# Övningar

## 5. Vad är mikroorganismer?

### Mål

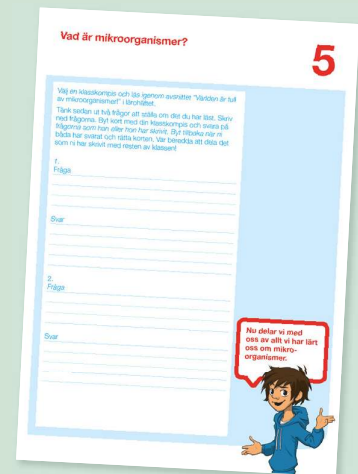
Genom att använda sina lärohäften kommer barnen att lära sig vad mikroorganismer är och förstå hur de sprider sig.

### Övning

Barnen ska arbeta i par med en klasskamrat under denna övning. De ska sedan läsa det aktuella avsnittet i sina elevhäften. Varje barn fyller sedan i kortet genom att tänka ut två frågor att ställa till en klasskamrat, baserat på texten som de precis har läst igenom. De byter sedan kort och fyller i svaren. Uppmuntra dem att rätta varandra och presentera sedan deras frågor och svar tillsammans i klassen.

#### Du behöver:

- Arbetsbladet för övning 5 till varje barn
- Varje barn behöver ett eget elevhäfte och ska läsa avsnittet "Världen är full av mikroorganismer"



## 6. Tvätta händerna ordentligt

### Mål

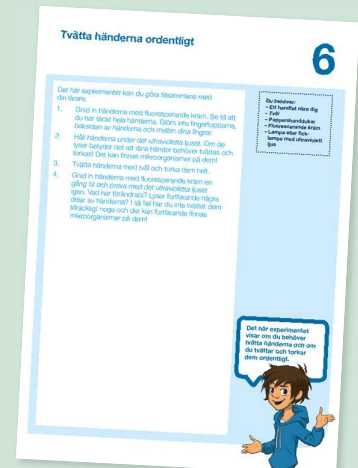
Detta roliga experiment visar att mikroorganismer kan finnas kvar på händerna även efter att du tvättat dem om du inte gör på rätt sätt. Övningen är lämplig för klassrum och du behöver en UV-ficklampa och fluorescerande lotion. Det syftar till att uppmuntra barnen att tvätta händerna längre och använda rätt metod.

### Övning

Ställ lampan på en lämplig plats så att barnen kan bilda en kö för att använda den. Ett alternativ är att dela upp barnen i grupper och flytta UV-utrustningen mellan grupperna så att alla kan använda den. Be barnen att läsa igenom kortet så att de förstår uppgiften. Dela ut fluorescerande lotion och säg till barnen att de ska gnida in händerna som det står på kortet. Barnen ska sedan titta på händerna medan de använder lampan. Förklara att om någon del av deras händer lyser så betyder det att de ska tvätta och torka händerna. Be alla barn att tvätta och torka händerna enligt informationen i läroboken och upprepa sedan processen. Nästa gång ska inga delar lysa!

#### Du behöver:

- Arbetsbladet för övning 6 till varje barn
- Ultraviolett lampa/ ficklampa\*
- Fluorescerande lotion\*
- Tvål, pappershanddukar och ett handfat med rinnande vatten



\*UV ficklampa och fluorescerande lotion finns att köpa hos olika leverantörer, sök på internet eller hör av er till oss för tips: [information.tork@sca.com](mailto:information.tork@sca.com)

## 7. Affisch om handhygien

### Mål

Att sammanföra allt som klassen har lärt sig om handhygien och hur de ska tvätta och torka händerna på ett roligt och engagerande sätt.

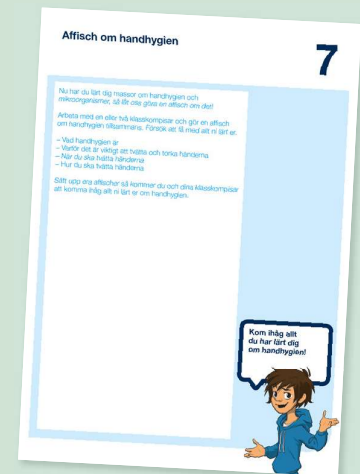
### Övning

Dela upp klassen i par eller grupper om tre personer. Förklara att deras uppgift är att göra en affisch om ämnet "handhygien" som ska påminna deras klasskamrater att regelbundet tvätta händerna och hur de ska göra det.

Uppmuntra klassen att bli kreativ, att rita bilder och skapa kollage genom att använda de tillhandahållna materialen. Förklara att affischerna ska inkludera alla budskap som anges på kortet. När aktiviteten är avslutad kan ni sätta upp affischerna på väggarna i klassrummen eller i korridorerna i hela skolan.

#### Du behöver:

- Arbetsbladet för övning 7 till varje barn
- Stora vita pappersark (A3 fungerar bra)
- Pysselmaterial såsom färgat papper, mjukpapper, folie, färger, pappershanddukar, lim osv.
- Färgade pennor eller tuschpennor



Mer information och material hittar du på [www.tork.se/max](http://www.tork.se/max)



Think ahead.

Essity Hygiene and Health AB vill göra det lite enklare för grundskolorna att lära ut handhygien. Max handtvättsskola är en del av den ambitionen. Materialet stödjer lärare som vill hjälpa sina elever att förstå vikten av att tvätta händerna och öka kunskaperna om varför handhygien är viktigt. Goda vanor börjar tidigt i livet!

RÅDET FOR



Godkänt och granskat av  
Rådet för Bedre Hygiejne

