



Think ahead.

## Maxova škola mytí rukou Příručka pro učitele



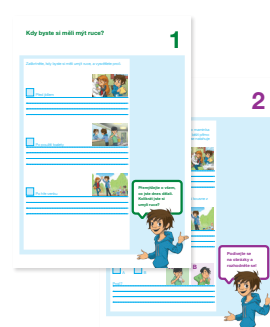
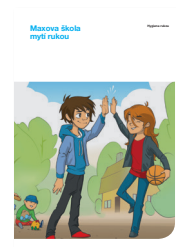
# Aby se na mytí rukou nedalo zapomenout

**Maxova škola mytí rukou je jednoduchý způsob, jak povzbudit děti k tomu, aby si řádně myly a sušily ruce. Budou dělat pokusy v oblasti hygieny rukou, řešit problémy a naučí se užitečné triky, to vše s Maxovou pomocí.**

Žákovská učebnice a materiály k aktivitám žáků, které doplňují tuto příručku byly vytvořeny tak, aby byly vhodné pro děti od 6 do 10 let. Každý pracovní sešit obsahuje sadu karet k žákovským aktivitám vztahující se ke konkrétním činnostem, o nichž bude řeč dále v této příručce. Sada žákovských aktivit je pro vaši informaci přiložena k této příručce.

Využijte tyto aktivity v rámci vyučování nebo je zadejte jako domácí úkol. Nejlepší je, pokud je vytisknete barevně, ale účel splní i v černobílém provedení.

K dispozici je také sada plakátů, které lze vyvěsit ve třídách, na toaletách a v umývárkách nebo před jídelnami a zdůraznit tak důležitost hygieny rukou.



## Inspirace v oblasti lepší hygieny rukou

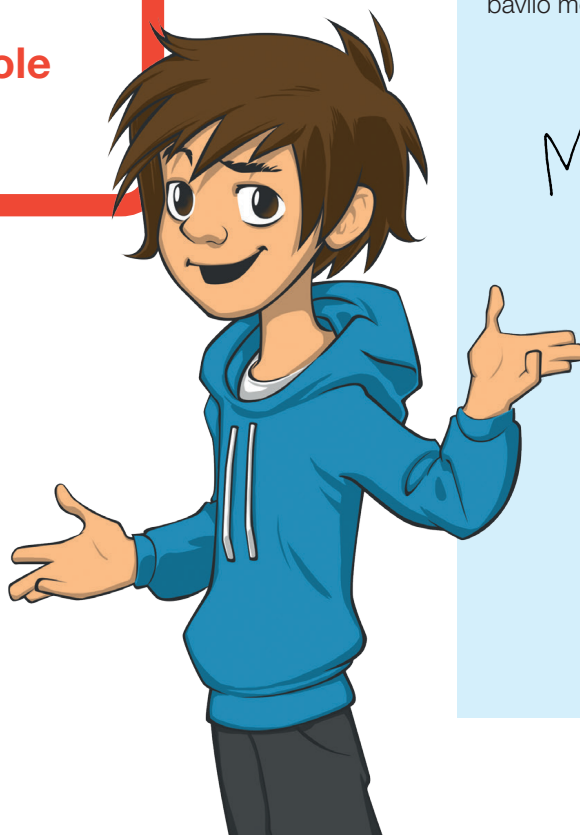
Naše ruce jsou nejdůležitějším fyzickým pojítkem s vnějším světem a jsou hlavními nositeli mnoha mikrobů, které mohou přenášet choroby a způsobovat onemocnění.

Mikroby se mohou šířit rychle, zejména v místech, kde se schází hodně lidí, včetně škol. Mohou se přenášet, když lidé mluví, kýchají nebo kašlou, ale také dotýkáním se předmětů, které přišly do kontaktu s infikovanými rukama. Naučit se správně si mýt a sušit ruce je důležitý krok pro každé dítě.

Většina dětí ví, jak si má správně mýt ruce, a také proč, ale úplně nechápou, kdy je to nejdůležitější.

**Ahoj, já jsem Max!**

**Vítejte v mé škole  
mytí rukou...**



### Vítejte u Maxe

Ahoj, já jsem Max! Je mi 9 let a bydlím se svými rodiči, mladší sestrou Ellou a psem Charliem.

Rád si hraji venku s kamarády, hlavně lezeme po stromech a běháme. Také se rád učím novým věcem, hlavně v přírodovědě a biologii. To jsou mé oblíbené předměty a mám rád pokusy, při kterých se dozvím nové a vzrušující věci.

Právě jsem se dozvěděl něco o mytí rukou, tak jsem si myslel, že bych se měl podělit o to, co jsem zatím zjistil. V této knížce si přečtete jak, kdy a proč byste si měli mýt ruce.

Dozvíte se všechno o mikrobech a o tom, jak se můžete vy, vaši kamarádi a vaše rodina chránit před onemocněním. Víte, jak rychle se mikroby pohybují po kýchnutí? Čtěte dál a zjistíte to!

Doufám, že vás bude toto studium bavit stejně, jako bavilo mě!

Max

## 1. Kdy byste si měli mýt ruce?

### Cíl

Pomoci dětem pochopit, proč je pro ně důležité mýt si ruce pravidelně, zejména po činnostech, kterým se během dne věnují.

### Aktivita

S použitím pracovních listů děti zaškrtnávají činnosti, po kterých si myslí, že by mělo následovat mytí rukou. Můžete je také vyzvat, aby přemýšlely o dalších příkladech a diskutovaly o nich ve třídě.

### Odpovědi

Děti by měly zaškrtnout každou z činností na pracovním listě. Přijatelné odpovědi na otázku, proč je důležité mýt si ruce, by mohly být: abychom se zbavili zlých mikrobusů, abychom zabránili šíření mikrobusů, abychom zůstali zdraví a abychom udržovali dobrou úroveň hygieny.

#### Co budete potřebovat:

- Pracovní list Aktivita 1 pro každé dítě
- Bílou tabuli na záznam dalších návrhů k diskusi



## 2. Dělalí Max a jeho kamarádi správnou věc?

### Cíl

Děti se naučí, jaké chování způsobuje šíření mikrobusů a proč bychom se ho měli vyvarovat.

### Aktivita

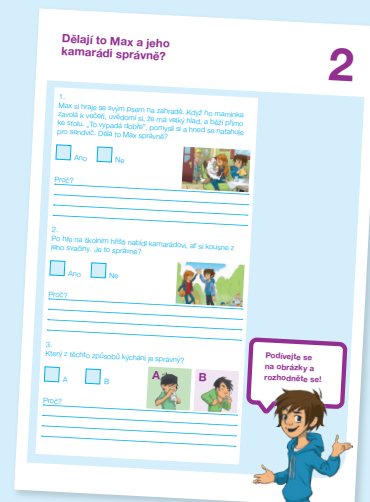
Požádejte děti, aby vyplnily kartu samostatně, a pak diskutujte o odpovědích ve třídě. Ujistěte se, že se děti soustředí na to, proč byly činnosti nesprávné, a pro zdůraznění tohoto sdělení se zeptejte, co se mělo udělat místo toho.

### Odpovědi

1. Ne - Max by si měl umýt ruce před jídlem.
2. Ne - Oba by si měli umýt ruce, než se podělí o jídlo.
3. A - Při kýchnutí byste si měli zakrýt ústa, abyste zabránili mikrobusům v šíření.

#### Co budete potřebovat:

- Pracovní list Aktivita 2 pro každé dítě
- Bílou tabuli na záznam dalších návrhů k diskusi



### 3. Co znamená správná hygiena?

#### Cíl

Děti by si měly uvědomit, že hygiena neznámá jen být čistý.

#### Aktivita

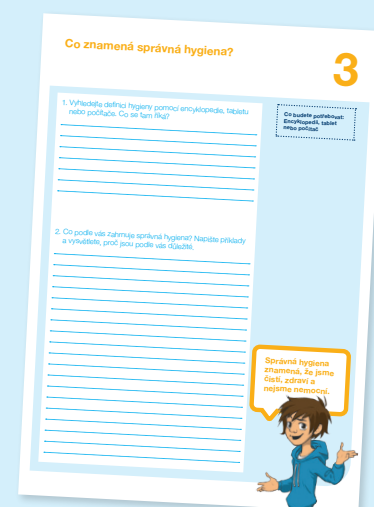
Požádejte děti, aby vyplnily kartu. Vyzvěte je, aby kladly otázky nebo pracovaly ve dvojicích, pokud chtějí. Měly by si najít heslo „hygiena“ v encyklopedii nebo vyhledat na internetu a napsat celou definici. Diskutujte ve třídě.

#### Odpovědi

1. Příklad definice správné hygieny: Hygiena jsou věci, které děláte, abyste vy a vaše okolí byli stále čistí a chránili jste si tak své zdraví.
2. Mytí rukou po hře venku, před jídlem a po jídle a po použití toalety s cílem zastavit šíření mikrobů. Zakrytí úst při zakašlání nebo kýchnutí zastaví šíření mikrobů.

#### Co budete potřebovat:

- Pracovní list Aktivita 3 pro každé dítě
- Encyklopedie, tablety nebo počítače pro děti, aby našly definici



### 4. Proč byste si měli osušit ruce?

#### Cíl

Tato aktivita by měla objasnit, že i po správném umytí rukou na nich mohou nadále být mikroby, pokud jste si je neosušili.

#### Aktivita

V této aktivitě by se děti měly řídit pokyny uvedenými na kartě.

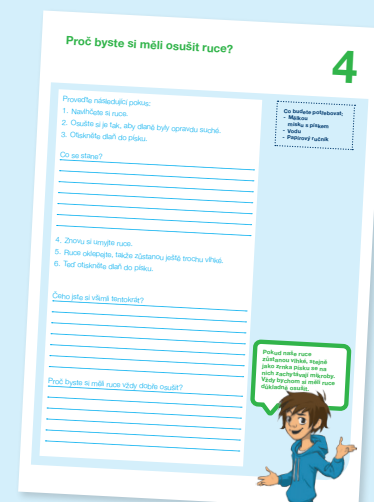
V aktivitě se využívá písek jako ukázka toho, kde by mohly zůstat mikroby na rukou, pokud si je správně neosušíme. Vybědňte je, aby sepsaly svá pozorování a pak si v malých skupinkách povídaly o tom, co viděly. Požádejte skupinky, aby se o svá pozorování podělily se třídou.

#### Odpovědi

Písek se nenalepí dětem ruce, pokud je mají suché. Písek se nalepí dětem na ruce, pokud je mají trochu vlhké. Pokud si ruce správně osušíme, zabrání to zlým mikrobům v šíření a může nás to ochránit před onemocněním.

#### Co budete potřebovat:

- Pracovní list Aktivita 4 pro každé dítě
- Každé dítě bude potřebovat mělkou misku obsahující malé množství písku a papírový ručník.



## 5. Co jsou to mikroby?

### Cíl

S pomocí svých pracovních sešitů se děti naučí, co jsou to mikroby, a pochopí, jak se šíří.

### Aktivita

Děti by si měly najít spolužáka, se kterým budou na tomto úkolu pracovat. Pak by si měly přečíst ve své učebnici nadepsaný oddíl. Každé dítě pak vyplní kartu tak, že vymyslí čtyři otázky pro svého spolužáka související s tím, co právě četli. Pak si vymění karty a vyplní odpovědi. Vyzvěte je, aby se vzájemně obodovali a pak své otázky a odpovědi společně přednesli třídě.

#### Co budete potřebovat:

- Pracovní list Aktivita 5 pro každé dítě
- Každé dítě bude potřebovat svou učebnici otevřenou na části nazvané „Náš svět je plný mikrobů!“



## 6. Správné mytí rukou

### Cíl

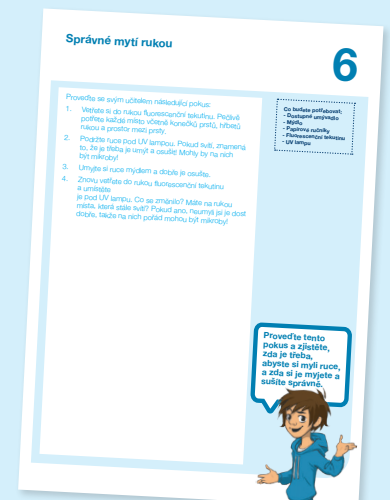
Tento zábavný pokus je vhodný do tříd, které jsou vybaveny UV lampou a fluorescenčními kapalinami, a ukazuje, že na ruce můžeme mít stále mikroby, pokud si je umyjeme příliš rychle. Jeho cílem je povzbudit děti, aby si ruce myly déle a správným způsobem.

### Aktivita

UV lampu umístěte na vhodném místě, aby se děti mohly postavit do fronty a použít ji. Nebo rozdělte děti do skupin a UV lampu přesouvejte mezi skupinami, aby se na každého dostala řada. Požádejte děti, aby si kartu přečetly předem a porozuměly úkolu. Rozdejte fluorescenční kapalinu a požádejte děti, aby si promnuly ruce tak, jak je uvedeno na kartě. Děti by si pak měly své ruce prohlédnout pod UV lampou. Vysvětlíte, že pokud některé místo na ruce světélkuje, znamená to, že by si měly ruce umýt a osušit. Požádejte děti, ať si umyjí a osuší ruce s využitím informací ve svých pracovních sešitech, a proces opakujte. Tentokrát by tu neměla být žádná světélkující místa!

#### Co budete potřebovat:

- Pracovní list Aktivita 6 pro každé dítě
- UV lampu
- Fluorescenční tekutinu
- Mýdlo, papírové ručníky a umyvadlo s tekoucí vodou



## 7. Plakát s tématem hygieny rukou

### Cíl

Spojit vše, co se třída dozvěděla o hygieně rukou a o tom, jak si mají mýt a vysoušet ruce, zábavnou a aktivní formou.

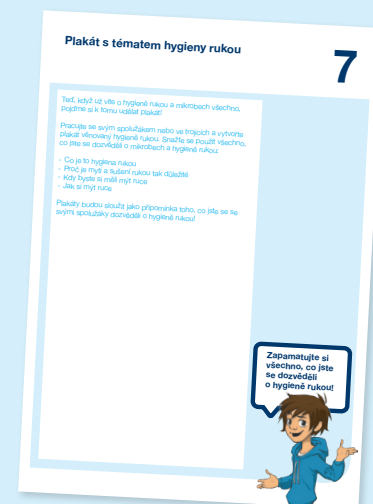
### Aktivita

Rozdělte třídu na dvojice nebo trojice. Vysvětlete, že jejich úkolem je navrhnout plakát na téma „hygiena rukou“, který by měl připomínat jejich spolužákům ve třídě, aby si pravidelně myli ruce a jak to mají dělat. Vyzvěte třídu, aby byli kreativní, kreslili obrázky a vytvářeli koláže s využitím poskytnutých materiálů. Zdůrazněte, že plakáty by měly obsahovat všechny informace uvedené na kartě.

Po dokončení této aktivity vyvěste plakáty ve třídách nebo na chodbách po celé škole.

#### Co budete potřebovat:

- Pracovní list Aktivita 7 pro každé dítě
- Velké listy bílého papíru (dobře poslouží A3)
- Výtvarné potřeby jako barevné papíry, hedvábný papír, alobal, barvy, lepidlo atd.
- Barevné pastelky nebo fixy





Think ahead.

Maxova škola mytí rukou je součástí snah společnosti Essity podpořit základní školy při výuce na téma významu mytí rukou a vytváření povědomí o tom, proč je hygiena rukou tak důležitá. Správné návyky se utváří již v raném dětství.

[www.tork.cz](http://www.tork.cz)

+420 221 706 111

[tork.cz@essity.com](mailto:tork.cz@essity.com)

RÅDET FOR



BEDRE  
HYGIEJNE

Max materialet er udarbejdet efter rådgivning af Claus Malta Nielsen, Rådet for bedre Hygiejne.

