

Zdrowie w Twoich rękach, czyli jak skutecznie zwalczyć smoka Brudo!



Scenariusz zajęć lekcyjnych

CELE OGÓLNE:

- ☀ Promocja zdrowego i higienicznego trybu życia.
- ☀ Zdobycie wiedzy o zagrożeniu związanym z przenoszeniem się patogenów na rękach.
- ☀ Zdobycie wiedzy na temat zasad higieny rąk: kiedy należy je myć i w jaki sposób.
- ☀ Zdobycie umiejętności prawidłowego mycia rąk.

WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ DLA WYCHOWAWCY:

W trakcie zajęć wychowawca przekazuje dzieciom wiedzę dotyczącą higieny rąk oraz pomaga im w nabyciu umiejętności mycia rąk.

Scenariusz zajęć przewidziany jest na jedną godzinę lekcyjną i zawiera następujące metody pracy indywidualnej i w grupach: pogadanka, dyskusja, czytanie, praca plastyczna i eksperyment. Zajęcia powinny być prowadzone w pomieszczeniu lekcyjnym (świetlicy), natomiast część praktyczna dotycząca mycia rąk - w łazience. Łazienka powinna być wyposażona w mydło w płynie oraz ręczniki papierowe.

Do przeprowadzenia zajęć potrzebne będą wydruki materiałów edukacyjnych oraz artykuły do wykonania eksperymentu:

- barwnik spożywczy,
- rękawiczki jednorazowe,
- talerz w wodą,
- pieprz mielony,
- mydło w płynie.

Każde dziecko biorące udział w zajęciach powinno być wyposażone w kredki i kartkę z bloku rysunkowego.

NIEZBĘDNA WIEDZA

- Najprostszą i najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić w trosce o zachowanie zdrowia, jest częste mycie rąk.
- Na naszych dłoniach żyje około 150 gatunków bakterii i wirusów, a na każdy centymetr kwadratowy skóry przypada około pięć milionów drobnoustrojów.
- Korzystając z przestrzeni publicznej, należy pamiętać, że każde dotknięcie powierzchni, np. klamki w drzwiach, poręczy w autobusie czy przycisku w windzie sprawia, że na nasze ręce może dostać się nawet 10 000 drobnoustrojów.
- Część z drobnoustrojów na naszych rękach to organizmy patogenne, groźne dla naszego zdrowia – bakterie, wirusy i pasożyty, które wywołują infekcje i choroby. Zakażenie drobnoustrojami, które mamy na rękach, może być groźne dla naszego zdrowia a nawet życia.
- Aby chronić się przed drobnoustrojami powinniśmy wyrobić w sobie nawyk mycia rąk. Dlatego zawsze pamiętamy o tej prostej czynności:

- po wyjściu z toalety,
- na zakończenie prac porządkowych i higienicznych,
- po kontakcie ze zwierzętami,
- po wizycie w miejscu publicznym i skorzystaniu z publicznej komunikacji,
- przed przygotowaniem posiłku i jego spożyciem,
- przed przystąpieniem do czynności pielęgnacyjnych i higienicznych.

Szczególną uwagę na higienę dłoni zwracamy w sytuacji, gdy w naszym otoczeniu przebywa osoba chora – jest to zachowanie prozdrowotne, nastawione nie tylko na nas samych, ale również na osobę chorującą.

- Aby dobrze umyć ręce, trzeba zwrócić uwagę na kilka aspektów:
- mycie rąk powinno trwać nie mniej niż 30 sekund,
- ręce zawsze myjemy pod bieżącą wodą (najlepiej ciepłą) i z użyciem mydła,
- liczy się technika mycia rąk – pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków.



Zwilż ręce
ciepłą wodą.
Nałóż mydło w płynie
w zagłębienie dłoni.



Namydl obydwie
wewnętrzne
powierzchnie
dłoni.



Spleć palce
i namydl je.



Namydl kciuk
jednej dłoni
drugą ręką
i na przemian.



Namydl wierzch
jednej dłoni
wnętrzem drugiej
dłoni i na przemian.



Namydl obydwie
nadgarstki.



Splucz starannie
dłonie, żeby usunąć
mydło. Wysusz je
dokładnie.



Całkowity czas:
**minimum
30 sekund**



**Nie zapomnij umyć
tych obszarów**

- Bez mydła i bieżącej, ciepłej wody nasze mycie rąk jest nieskuteczne.
- Ponieważ mydło w kostce jest doskonałą pożywką dla drobnoustrojów, lepiej jest stosować mydło w płynie. Warto zwrócić uwagę na skład preparatu, którego używamy – powinien być antybakteryjny i pielęgnujący.
- Jeżeli decydujemy się na korzystanie z mydła w kostce – róbmy to tylko w warunkach domowych, dokładnie płuczmy je po użyciu i dbajmy o czystość mydelniczki.

- Bardzo ważne jest, aby po umyciu rąk dokładnie je osuszyć:
- W miejscach publicznych najlepiej używać do tego ręczników jednorazowych. Z suszarek do rąk korzystajmy z rozważą (dłonie z dala od źródła podmuchu).
- Używane w domu ręczniki tekstylne traktujemy jak bieliznę osobistą – często pierzemy i wymieniamy na nowe oraz nikomu nie użyczamy!
- Aby skutecznie bronić się przed złymi mikroorganizmami, musimy działać wspólnie. Dlatego, zwracamy uwagę na higienę i czystość w naszym otoczeniu, pozostawiamy po sobie porządek.

Przebieg zajęć



1. Wychowawca rozpoczyna pogadankę dla dzieci, zadając pytanie:

Gdy czytaliście ostatnio jakąś książkę, oglądaliście film lub słuchaliście opowieści, których bohaterami były jakieś potwory?

Dzieci odpowiadają na pytanie. Nawiązując do ich odpowiedzi, nauczyciel zwraca uwagę na to, że wszystkie przywołane przez nich potwory są tylko i wyłącznie wytworami ludzkiej wyobraźni, że nie istnieją w świecie realnym i nie są dla nas żadnym zagrożeniem.



2. Nauczyciel zachęca dzieci do zabawy rysunkowej: prosi, aby na kartkach narysowały potwora, którego opis głośno czyta:

„Ma trzy głowy i dwie łapy ten ogromny smok skrzydlaty”.

Dzieci pokazują rysunki, zaś nauczyciel opowiada dzieciom o tym, że narysowane przez nich potwory są dość podobne do smoka Brudo, którego chciałby im dziś przedstawić.



3. Nauczyciel pokazuje dzieciom wizerunek smoka Brudo (patrz: Materiały do zajęć, zał. 1) i opowiada o nim:

Brudo to potwór z gatunku smoków, posiadający moce bycia niewidzialnym i tak błyskawicznego przemieszczania się w każde miejsce na ziemi, że aż wydaje się być wszechobecny. Jego trzy głowy: bakteria, wirus i pasożyt są bardzo agresywne i potrafią zaatakować nas wszędzie, czyniąc szkody i spustoszenie w naszym organizmie... Bo smok Brudo potrafi sprawić, że chorujemy. Każda z jego głów może wpuścić do naszego organizmu całą masę szkodliwych patogenów, które zaczynają w nas mieszkać i powodują, że nie czujemy się najlepiej... Dlatego – w trosce o swoje zdrowie - bądźcie czujni i zawsze gotowi do walki ze smakiem BRUDO!

Wychowawca zwraca uwagę, że smok Brudo jest oczywiście postacią fantastyczną, która obraża drobnoustroje, znajdujące się na naszych rękach. Ale choć jest nieprawdziwy, to zaprosimy go na dzisiejsze zajęcia, bo nauka o czystości rąk, w kontekście walki ze smakiem, będzie dla każdego dziecka ciekawsza.



4. Wychowawca informuje dzieci, że teraz wspólnie odpowiedzą na pytanie:

Kiedy szczególnie należy walczyć ze smakiem Brudo? A następnie wiesza na ścianie plakat (patrz: Materiały do zajęć, zał. 2) z symbolami i zachęca uczniów do odgadywania, jakie czynności są ukryte pod obrazkami. W ten sposób uczniowie poznają sytuacje, w których trzeba szczególnie zadbać o czystość rąk. Po-

nadto nauczyciel zwraca uwagę, że swoimi rękami dotykamy inne części swojego ciała, np.: oczy, usta, nos oraz wiele przedmiotów w swoim otoczeniu i jeżeli ręce nie są czyste, to przy każdym dotyku rozsiewamy wokół groźne patogeny.



5. Wychowawca informuje dzieci, że ważne jest nie tylko to, kiedy myją ręce, ale również w jaki sposób. Aby im to dokładnie pokazać, zaprasza dzieci do małego eksperymentu.

Wybiera jedno dziecko z grupy, prosi je o założenie rękawiczek jednorazowych, a następnie nakłada na jego dłoń odrobinę barwnika spożywczego (informuje dzieci, że jest to barwnik spożywczy, który zobrazuje nam, jak mydło rozprowadza się na rękach) i prosi dziecko, aby wykonywało sekwencję ruchów, które głośno odczytuje. Jeżeli jest w klasie dziecko posiadające zegarek, prosi je, aby liczyło czas eksperymentu.

- porządnie „mydlimy” wnętrza obu dłoni.
- splatamy i pocieramy palce, by były całe w „mydle”
- myjemy kciuki, trzeba je porządnie „namydlić”, najpierw jeden, a potem drugi.
- myjemy wierzch dłoni.
- gdy dłonie są umyte, „namydlamy” oba nadgarstki.

Wychowawca podsumowuje eksperyment: zwraca uwagę na dokładność i precyzję ruchów oraz czas mycia rąk.



6. Wychowawca zaprasza dzieci do łazienki, gdzie zgodnie z instrukcją każdy myje ręce. Nauczyciel nadzoruje prawidłowe wykonywanie tej czynności oraz udziela dzieciom porad.



7. Wychowawca opowiada dzieciom, dlaczego to właśnie mydło jest tak ważnym elementem w czynności mycia rąk, a następnie samodzielnie przeprowadza eksperyment:

Do eksperymentu potrzebne będą: talerz z wodą, pieprz mielony i odrobina mydła w płynie. Na talerz należy nalać nieco wody i posypać ją pieprzem, równo po całej powierzchni. Wychowawca dotyka wody palcem i zwraca uwagę dzieci, że nic się nie dzieje – pieprz dalej pokrywa całą powierzchnię wody. Następnie moczy palec w mydle i znów dotyka nim powierzchnię wody, pieprz odpycha od miejsca dotknięcia powierzchni. Nauczyciel podsumowuje i tłumaczy dzieciom eksperyment: tak samo jest z smokiem BRUDO, jego trzy głowy: wirus, bakteria i pasożyt mogą utrzymywać się na rękach za sprawą tłuszczu, które wydziela nasza skóra. Aby się ich pozbyć nie wystarczy sama woda, potrzebne jest jeszcze mydło.



8. Na zakończenie zajęć wychowawca odtwarza dla dzieci film oraz przypomina dzieciom, że w szkolnej łazience wiszą już plakaty, na których smok Brudo przypomina najważniejsze sprawy związane z higieną rąk.



Zadanie domowe: dzieci wypełniają kartę pracy oraz uczą się na pamięć piosenki o smoku Brudo. (patrz: Materiały do zajęć, zał. 3)