



Učebnice hygieny



Jak si správně mýt a sušit ruce
a zůstat zdravý



Druhé vydání

**PŘÍRUČKA
PRO
UČITELE**



„Učebnice hygieny děti zaujala. Každý žák měl svůj vlastní výtisk, se kterým pracoval 45-60 minut. Nejvíc se líbila hra na schovávanou. Děti našly všechny bacily, a potom jsme se bavili o tom, kde můžou doopravdy být v naší třídě. Příručku budu určitě dále využívat!“

- Lena Saari, učitelka základní školy Kåpplunda, Skövde, Švédsko

MILÍ UČITELE,



Cílem Učebnice hygieny je podat základní informace o tom, proč, kdy a jak bychom si měli mýt ruce. Najdete v ní také zábavná cvičení a aktivity, které lze provádět ve třídě.

Stačilo by učinit z mytí rukou mýdlem před jídlem a po použití toalety pevný návyk a podle Světové zdravotnické organizace by se podařilo zachránit víc životů, než prostřednictvím jakéhokoli očkování nebo lékařského zákroku. Naše spolupráce se školami má dlouhou tradici, a proto je tým společnosti Katrin hrdý na to, že může přispět k propagaci a zlepšení důkladné hygieny rukou v rámci příští generace. Přejeme vám úspěšný a ve zdraví prožitý školní rok!

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

- 80 % všech infekcí se přenáší dotykem ¹
- Ve škole je díky důkladné hygieně rukou možné snížit míru absencí až o 50 % ²

1) Stále čisté ruce! Únor 2011. Ministerstvo zdravotnictví, Vláda ostrova Man.

2) Společnost Clorox, výsledky výzkumu „Bakterie v kanceláři“, 2006.



Krátká historie hygieny rukou...

Od počátku vývoje člověka bylo mytí rukou nutností.

Nejprve se k odstranění špíny z rukou používal písek. Počátky moderního mýdla spadají do období starověkého Říma. Ruce se dlouho umývaly z praktických důvodů – aby se lidé vyhnuli nepříjemným zápachům nebo aby měli lepší stisk. Trvalo dlouho, než lidé zjistili, že hygiena rukou a prevence infekcí spolu úzce souvisí.

V roce 1847 si lékař Ignaz Semmelweis, původem Maďar, povšiml, že se smrtelná horečka omladnic vyskytuje častěji u žen, o které se starali studenti medicíny než u těch, o něž pečovaly porodní báby. Studenti medicíny totiž často přispěchali na pomoc poté, co prováděli pitvu – a neumyli si mezitím ruce. Na základě Semmelweisových pozorování se hygiena v nemocnicích začala zlepšovat.

Téma k diskusi ve třídě

Většina zvířat o sebe pečuje a udržuje se nejrůznějšími způsoby v čistotě. Zeptejte se žáků, jestli vědí, jak se různá zvířata myjí.



...a její nedostatek!

Všem těmto nemocem by bývalo šlo předejít správnou hygienou rukou

- 1634** Neštovice zabily 95 % amerických indiánů
- 1812-13** Pouhých 30 000 z 600 000 Napoleonových vojáků přežilo epidemie tyfu a úplavice
- 1861-65** Třikrát více vojáků bojujících v americké občanské válce podlehl úplavici, břišnímu tyfu, neštovicím a spalničkám, než jich bylo zabito v bitvě
- 1918** Nejsmrtonosnější epidemie chřipky v celé historii se přehnala světem s vojáky první světové války a měla za následek 20-40 milionů obětí

Budoucnost však vypadá optimističtěji: hygiena rukou sehrála klíčovou roli při potírání nedávné pandemie H1N1!

*Zdroje:
Tréninkový program společnosti Katrin pro zdravější životní prostředí (2007).
Vývoj osobní hygieny, Ingrid Koo, PhD. About.com (2008).*



Zajímavosti o bakteriích

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

- Na běžném pracovním stole může žít až stokrát více bakterií než na kuchyňském stole a čtyřikrát více bakterií než na běžném záchodovém prkénku
- Místo, kam si na psacím stole pokládáte ruku, hostí až 10 milionů bakterií
- Na mobilním telefonu žije až osmnáctkrát více potenciálně škodlivých bakterií než na splachovadle na pánské toaletě
- Počet bakterií na tlačítku ve výtahu je až čtyřicetkrát vyšší než počet bakterií na prkénku veřejného záchodku

NĚKOLIK ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL

- Mikroorganismy rostou a rozmnožují se ve stojaté vodě
- Nenamáčejte ruce do umyvadla s napuštěnou vodou, ani si je v ní nemyjte, dokonce ani kdyby v ní byl antiseptický roztok.
- Vždy používejte tekoucí vodu!
- Teplá voda rozpouští složky mýdla lépe než studená
- Vždy si myjte ruce pod teplou vodou, je to účinnější a mnohem příjemnější!

Další téma k diskusi:
Ne všechny bakterie jsou pro lidi škodlivé a příliš časté mytí rukou může dráždit pokožku. Mýjte si ruce rozumně často a budete zdraví a spokojeni!



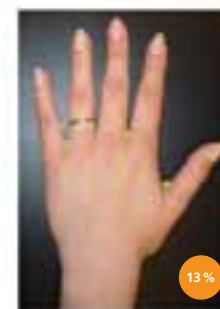
Zdroje:
Tréninkový program společnosti Katrin pro zdravější životní prostředí (2007).
2) Společnost Clorox, výsledky výzkumu „Bakterie v kanceláři“, 2006.

Proč ruce sušit?

Po umytí rukou je důkladné osušení zásadní. Z následujícího přehledu je patrné, kolik bakterií zůstane po hygieně rukou.



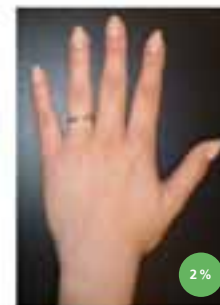
Kontaminované ruce



Po použití pouze mýdla a vody



Po použití pouze vody a ručníku na jedno použití



← Toto je doporučený postup.

Nejllepší výsledek: použití mýdla, vody a ručníku na jedno použití likviduje většinu bakterií.

Využití Učebnice hygieny

Jsme si vědomi toho, že váš čas je omezený. Je přece tolik věcí, které stojí za to učit!

Proto jsme rozdělili obsah knihy do tří snadných modulů, které můžete použít, kdykoliv máte čas. Rozdělení na moduly také pomáhá udržet hygienu rukou v paměti žáků po delší dobu.



HYGIENICKÝ PAS

Hygienický pas má sloužit jako odměna pro vaše žáky. Žáci si mohou vybarvit zlaté hvězdičky, jakmile dokončí cvičení označené hvězdičkou. Když mají vybarvené všechny hvězdičky, mohou si vystříhnout hygienický odznak a pyšnit se titulem „lovec bacilů“. Odznak můžete připevnit lepicí páskou. Místo vybarvování do něj můžete nalepit samolepku zlaté hvězdičky.

1. část: Základní informace o bacilech a jak si mýt ruce

Všeobecné informace o malých hrdinech a padouších a o důležitosti hygieny rukou.

2. část: Kdy si mýt ruce

Je mnoho situací, kdy se vyplatí umýt si ruce, a s pomocí tohoto modulu je možné si je všechny zapamatovat.

3. část: Vytvoření návyku

V nejlepším případě by se z hygieny měl stát přirozený návyk. Tento modul se zaměřuje právě na udržování osvojených návyků.

Poznámka: Správné odpovědi ke cvičením naleznete na konci této knihy i na konci učebnice.



I. část: Základní informace o bacilech

Jaké informace předat?

Představte dětem učebnici a vysvětlete jim, co je Hygienický pas. Dřív než se pustíte do cvičení, projděte s dětmi strany 2-5, vysvětlete, co jsou bacily a jak je důležité mýt si ruce. Zmiňte se o nejružnějších zajímavostech, například:

- Většina malých tvorečků v našem těle a na kůži je naprosto neškodná, a někteří z nich jsou dokonce velmi užiteční.
- Na kůži vaší ruky je 5 milionů bacilů, pod prstýnkem jich je 500 milionů (ke srovnání použijte obyvatele jednotlivých zemí, aby si děti dokázaly čísla lépe představit).
- Běžná lidská ruka hostí 150 různých druhů bacilů, které mohou způsobit nejružnější onemocnění a mohou vést třeba k horečkám, bolestem hlavy, bolestem břicha a nevolnosti.

AKTIVITY

AKTIVITA

Předej bacila
hra, strana 5

Jak si správně mýt ruce
strana 8

Hádej kde?

VYSVĚTLIVKY

Děti utvoří kruh a vzájemně si potřásají rukama namočenými do barvy, třpytek nebo mouky, aby si uvědomily, jak se bacily šíří.

Projděte s dětmi mytí rukou krok po kroku. Čas nutný pro mytí rukou se dobře měří pomocí odřikávání abecedy.

Nechte žáky hádat, kde se doma skrývá nejvíce bakterií.

CO POTŘEBUJETE?

Barvu, třpytky nebo mouku.

Umyvadlo, mýdlo, ručníky.

Správné odpovědi:
1. Záchodová mísa
2. Odtok v kuchyňském dřezu
3. Houbička na mytí nádobí
4. Vana
5. Dřez

Pamatujte! Zkontrolujte dokončená cvičení a dovolte dětem, aby si vybarvily odpovídající počet hvězdiček v Hygienickém pasu.

DOMÁCÍ ÚKOLY/ÚKOLY NAVÍC:

Učebnice strana 16 a 18. Zkontrolujte, jestli mají děti cvičení správně a odměňte je třpytivou hvězdičkou.

2. část: Kdy si mýt ruce?



Youtube! Inšpirujte vašich žiakov pomocou videí o baciloch - chod'te na : youtube.com/katrinsolutions

Jaké informace předat?

Proberte se svými žáky, kde se vyskytují bacily: nejčastěji na místech, která se pravidelně neumývají a kterých se spousta lidí denně dotýká – například klika u dveří. Diskutujte o tom, co všichni můžeme dělat pro to, aby se nemoci nešířily – například nezapomínat si mýt ruce a připomínat to i kamarádům.

AKTIVITY

AKTIVITA	VYSVĚTLIVKY	CO POTŘEBUJETE?
Schovávaná, cvičení, strany 6–7	Žáci by měli najít a zakroužkovat bacily na obrázku. Po splnění úkolu porovnejte se správným řešením na konci obou příruček.	Učebnici hygieny, tužky nebo fixy
Kdy si mýt ruce, cvičení, strana 9	Žáci mají doplnit chybějící slova. Správné odpovědi jsou na konci obou příruček.	Učebnici hygieny, tužky
Pravidla hygieny ve třídě, strana 9	Vymyslete společně pravidla hygieny ve třídě, sepište je a pověste na stěnu třídy. Ozdobte je obrázky rukou, které žáci vytvořili (strana 17, viz 3. část).	Velký papír a pastelky (+ Učebnici hygieny, strana 17)
Skákající papírový bacil, strany 10-12	Použijte papír ze strany 11-12. Složte postavičku krok za krokem společně s dětmi.	Učebnici hygieny, strana 11-12

DOMÁCÍ ÚKOLY/ÚKOLY NAVÍC:

Učebnice strana 13: Zkontrolujte správné splnění úkolu a odměňte děti třípytí hvězdičkami.

Nacvičujte umývání každý den. Opakování je matka moudrosti.



3. část: Vytvoření návyku



Video ze hry najdete na YouTube.com/Katrin Solutions!

Jaké informace předat?

V tuto chvíli jsou si již vaši žáci pravděpodobně vědomi toho, jak je mytí rukou důležité. Ve třetí části se snažíme opakovat důležité poučky a přemýšlíme o tom, jak myšlenku důležitosti mytí rukou šířit dál. Připravte si žetony a kostku pro hru Vyhraj nad bacily (viz příloha učebnice dostupná na katrin.com) nebo požádejte děti, aby si z domova přinesly vlastní. Pravidla hry najdete na straně 15 v učenské příručce.

AKTIVITY

AKTIVITA	VYSVĚTLIVKY	CO POTŘEBUJETE?
Spoj obrázky se slovy, cvičení, strana 19	Osvěžte dětem v paměti mytí rukou.	- Učebnici hygieny, tužky
Nakresli svoji ruku, strana 17 (může být spojeno s 2. částí – pravidla hygieny ve třídě)	Děti mohou nakreslit ruku s využitím vlastní ruky jako modelu. Nechte žáky hádat, na kterých místech na rukou zůstává po umytí nejvíce bakterií. Nabídněte jim správné odpovědi (na konci této příručky) a nechte je, aby si vystříhly, vybarvily a vyzdobily své papírové ruce.	Učebnici hygieny, tužky/pastelky, nůžky, lepidlo
Podívej se na videa o bakteriích (YouTube/Katrin Solutions)	V případě, že máte možnost internetového připojení, podívejte se na videa o bacilech na youtube.com/katrinsolutions.	Počítač, připojení k internetu, dataprojektor
Vyzdobte okolí umyvadla, strana 9 (může být spojeno s 2. částí)	Vyzdobte okolí umyvadel ve škole a podtrhněte tak důležitost hygieny rukou. Vytvořte plakáty a symboly a pěkně je vybarvěte.	Papír, barvy na prsty, vodovky, lepidlo, lepicí pásku, obrázky rukou ze strany 17

DOMÁCÍ ÚKOLY/ÚKOLY NAVÍC:

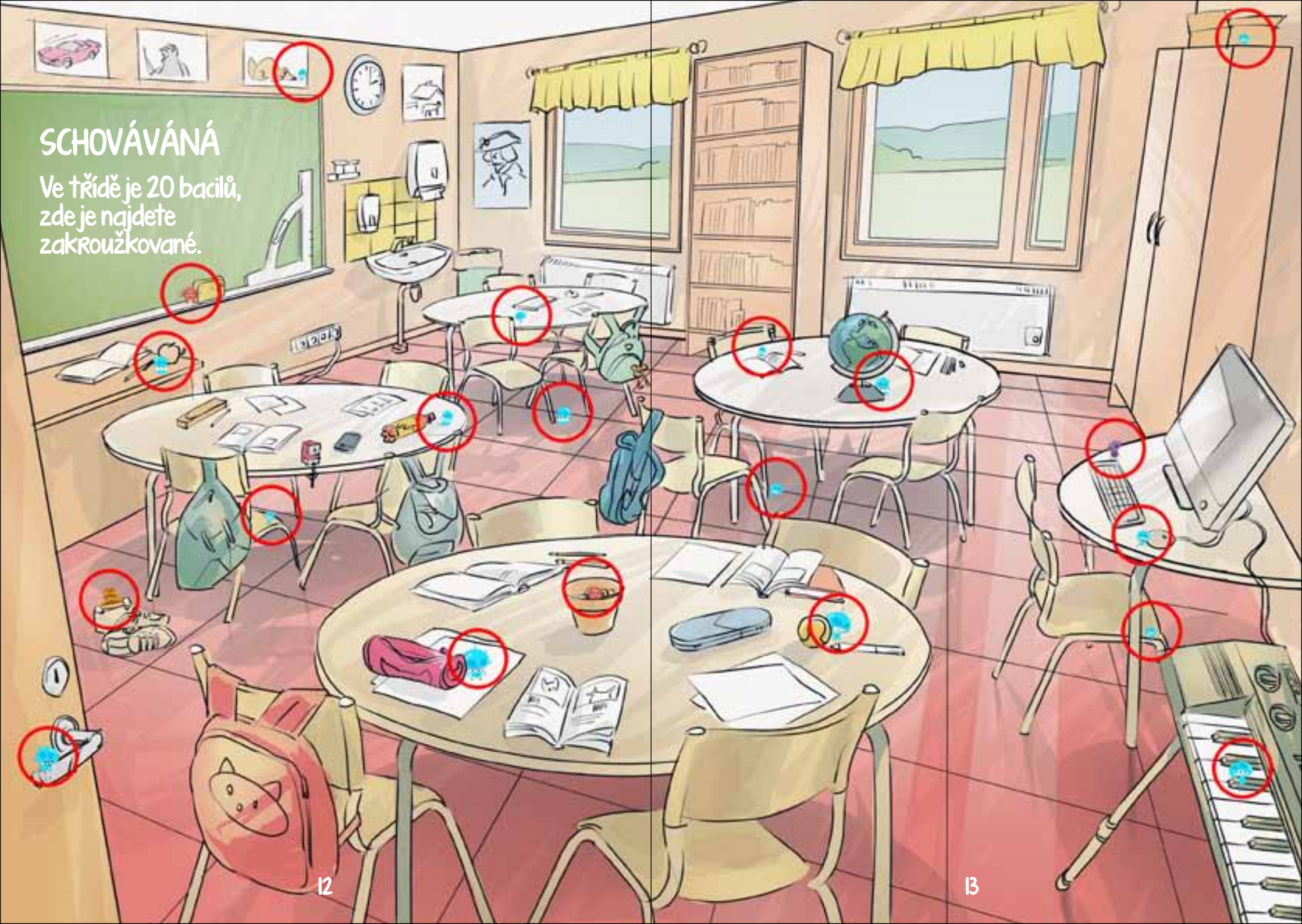
Odměňte děti a dejte jim možnost zahrát si deskovou hru na stranách 14-15. Doporučte jim, aby si ji zahráli i doma s rodiči. Příloha s žetony a kostkami je k dispozici ke stažení na Katrin.com (Učebnice hygieny).

Dobrá práce!



SCHOVÁVÁNÁ

Ve třídě je 20 bacilů,
zde je najdete
zakroužkované.



Správné odpovědi

Strana 9: Kdy si máme mýt ruce

1. Musím si vždycky umýt ruce před jídlem.
2. Musím si vždycky umýt ruce předtím a potom, co navštívím nemocného kamaráda.
3. Když vařím, musím si umýt ruce předtím a potom, co sahám na jídlo.
4. Musím si vždycky umýt ruce, když použiju záchod.
5. Musím si vždycky umýt ruce, kdykoliv se vysmrkám nebo kýchnu.
6. Musím si vždycky umýt ruce, když jsem vynášel odpadky.
7. Musím si vždycky umýt ruce, když jsem sahal na zvířata.
8. Musím si vždycky umýt ruce, když jsem si hrál venku.
9. Musím si vždycky umýt ruce, když jsem nemocný a mohl bych snadno nakazit ostatní.
10. Musím si vždycky umýt ruce, když je mám špinavé.

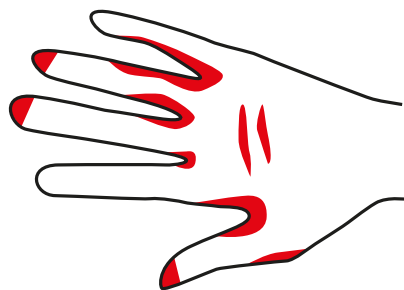
Strana 13: Ano nebo ne?

- | | |
|--------|--------|
| 1. Ne | |
| 2. Ano | 6. Ano |
| 3. Ano | 7. Ne |
| 4. Ano | 8. Ano |
| 5. Ano | 9. Ne |

Strana 18: Labyrint

Modrá – Klika od dveří
Růžová – Klavír a ruka
Fialová – Pes

Strana 17: Nakresli svoji ruku



Tip: Ozdobte pravidla hygieny ve třídě nebo okolí umyvadla nakreslenými rukama žáků. Můžou fungovat jako upomínka!

DESKOVÁ HRA VYHRAJ NAD BACILY, pravidlá hry

2-4 žetony + kostka
(příloha dostupná na katrin.com/Solutions&Products/Washroom/Katrin Kids).

2-4 hráči

Hráči házejí kostkou a posouvají žeton po herním poli podle počtu teček na kostce.

Po cestě narážejí na políčka, kde je potřeba umýt si ruce, a dostávají **plusové** nebo **minusové** body podle typu políčka.

Hráč se podle těchto bodů pohybuje **dopředu (+)** nebo **dozadu (-)**. Políčka jsou detailně rozepsána na herní desce.

Kdo první dojde do cíle, vyhrává!

Strana 19: Propoj čarou obrázky se správnými slovy.



1

5

10 vteřin smývej mýdlo z rukou.



2

4

Nezapomeň se umýt mezi prsty a na zadní straně rukou.



3

1

Namoč si ruce. Vždycky když můžeš, používej teplou vodu.



4

2

Vezmi si mýdlo.



5

6

Pořádně si osuš ruce.



6

3

Mýdli si ruce 20 vteřin – to je tak dlouho, dokud si v hlavě nepřefikáš celou abecedu.



Díky za pozornost!
Hygienické tipy, studie a řešení: www.katrin.com
Video: [YouTube/Katrin Solutions](https://www.youtube.com/Katrin Solutions)



*„Ve třídě je spousta bakterií. Myslím,
že bychom si měli mýt ruce častěji.“*

– Joshua, 1. třída

*„Splnila jsem všechny úkoly v učebnici
a moc mě to bavilo.“*

– Sarah, 3. třída

*„Srozumitelným způsobem bylo
vysvětleno vše, co je spojeno
s hygienou rukou,“*

– paní Frischkornová, učitelka

Katrin / Metsä Tissue

www.katrin.com

www.metsatissue.com

KATRIN®