



# Učebnice hygieny

Jak si správně mýt a sušit ruce  
a zůstat zdravý



Druhé vydání



# Maličkatí hrdinové a padouši



## Víš, že všude kolem nás žijí malí tvorečkové?

Někdy jsou tak maličcí, že ani nejsou vidět. Když si na pláži naplníš kyblík pískem, tak máš možná zrovna tolik těchhle malých tvorečků za nehtem, jako je zrníček písku v kyblíku.

## Někteří z těch tvorečků nám jsou užiteční.

Starají se o naše bříška a uklízejí v nich odpad z jídla, docela jako malí popeláři. Někteří se používají při výrobě léků a jsou jako maličkatí doktoři.

## Ale z některých tvorečků můžeme onemocnět.

Říkáme jim bacily. Pamatuješ, když jsi byl naposledy nemocný? Možná tě bolelo břicho nebo v krku, a to proto, že se bacily dostaly do tvého těla. Možná ses dotkl bacila a pak jsi sáhl na jídlo, které jsi potom snědl, nebo sis strčil ruce do pusy.

# Různé druhy bacilů



**Bakterie** žijí všude. Může tě z nich bolet hlava, ucho, nebo z nich můžeš onemocnět.



**Viry** žijí uvnitř rostlin, lidí a zvířat. Můžou způsobit nemoci, jako třeba plané neštovice – pak je člověk celý flekatý a všechno ho svědí.



**Houby** jsou trochu podobné rostlinám a rády žijí na vlhkých, teplých místech, jako třeba ve sprše. Houby můžou způsobit svědění a zápach.



**Protozoa** žijí ve vodě. Může tě z nich bolet břicho, můžeš onemocnět anebo z nich často běháš na záchod.

# Jak se bacily dostanou do našeho těla?

Můžou se k nám dostat různě:

- Od ostatních lidí, když se dotkneme jejich rukou
- Z věcí, kterých se dotkli ostatní, jako třeba fotbalový míč, telefon, klika od dveří, tlačítko ve výtahu nebo počítač
- Od zvířat
- Můžeme je chytit ze špíny, když si hrajeme venku
- Nebo na místech, kam chodí hodně lidí – třeba v obchodě, v autobuse nebo na veřejném záchodě

Dotkneme se bakterie a pak si třeba sáhneme do pusy nebo na jídlo, které potom sníme. Takže bychom si měli mýt ruce mnohokrát za den! Dodržovat hygienu znamená, že kolem sebe nešíříme bacily. Nejdůležitější je, abychom měli ruce pěkně čisté.

## Předej bacila



Na téhle zábavné hře si ukážeme, jak se šíří bacily.

1. Postavte se do kroužku.
2. Jedno dítě si potře ruku barvou, třpytkami nebo moukou.
3. Pak si potřese rukou se svým sousedem, a ten zase se svým sousedem, až si nakonec potřesou rukou všichni v kroužku.
4. Teď se podívejte na ruce. Bacily se můžou šířit z člověka na člověka úplně stejně jako barva, třpytky nebo mouka.

A právě preto vám umývání ruk pomůže, aby ste nebyli chorí!

A teraz si bežte umyť ruky!





A teď jedno cvičení za třípřítvou  
hvězdičku!

# Schovávaná

Najdeš všechny bacily,  
které se schovávají  
ve třídě?





A TEĎ  
UMÝT!



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



Vezmi si mýdlo.



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



Nezapomeň se umýt mezi prsty a na zadní straně rukou.



10 vteřin smývej mýdlo.



Pořádně si osuš ruce.

CVIČENÍ:

## Pravidla hygieny v naší třídě

ZKUSÍME TO  
SPOLU!

Kdy bychom si měli mýt ruce? Co máme dělat, když onemocníme? Na co ještě musíme pamatovat, abychom nebyli nemocní? Vytvořte spolu pravidla hygieny pro vaši třídu. Sepište je a všichni se pod ně podepište. Pak můžete plakát vyzdobit a pověsit ho na stěnu třídy.

CVIČENÍ:

## Vyzdobte okolí umyvadla

Aby si všichni žáci ve vaší škole uvědomili, jak je mytí rukou důležité, nakreslete obrázky a symboly a vyzdobte s nimi okolí umyvadla ve třídě nebo na chodbě. Ať jsou pěkně vidět!



TOHLE DOKÁŽETE!

Doplňte tato slova ve správném tvaru:

Ruce záchod vysmrkat se před  
odpadky sahát hrát si nemocný  
potom špinavý nakazit

CVIČENÍ:

## KDY SI MÁME MÝTRUCE

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



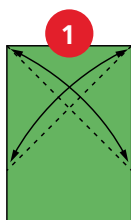
A teď jedno cvičení za třpytivou hvězdičku!



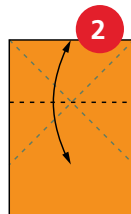
# Skákající bacil

Za tohle cvičení dostaneš  
dvě třpytivé hvězdičky!

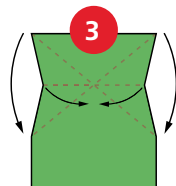
Slož si vlastního papírového bacila! Drž se následujícího postupu  
a když budeš potřebovat, popros o pomoc paní učitelku.



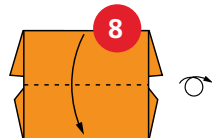
Polož papír zelenou  
stranou nahoru. Překládej  
papír tak, aby horní okraj  
lícoval s bočním, a vždy  
rozlož papír zase zpátky.



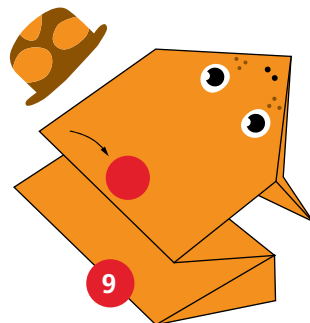
Otoč papír. Přelož  
horní okraj tam, kde se  
předchozí rýhy protínají.  
Rozlož papír zpět.



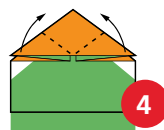
Papír opět otoč. Slož  
horní rohy směrem dolů  
a středové body směrem  
dovnitř.



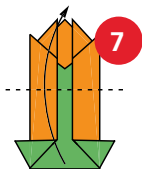
Přelož vrchní vrstvu  
na půlku. Vrchní strana se  
dostane dolů. Otoč bacila.



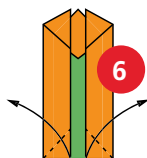
Dobrá práce! A je to. Když bacila  
stiskneš, bude skákat.



Poskládej horní dva rohy  
kousek od středové  
linie tak, aby tvořily malé  
špičky.



Přelož na půlku. Spodní  
strana se dostane nahoru.

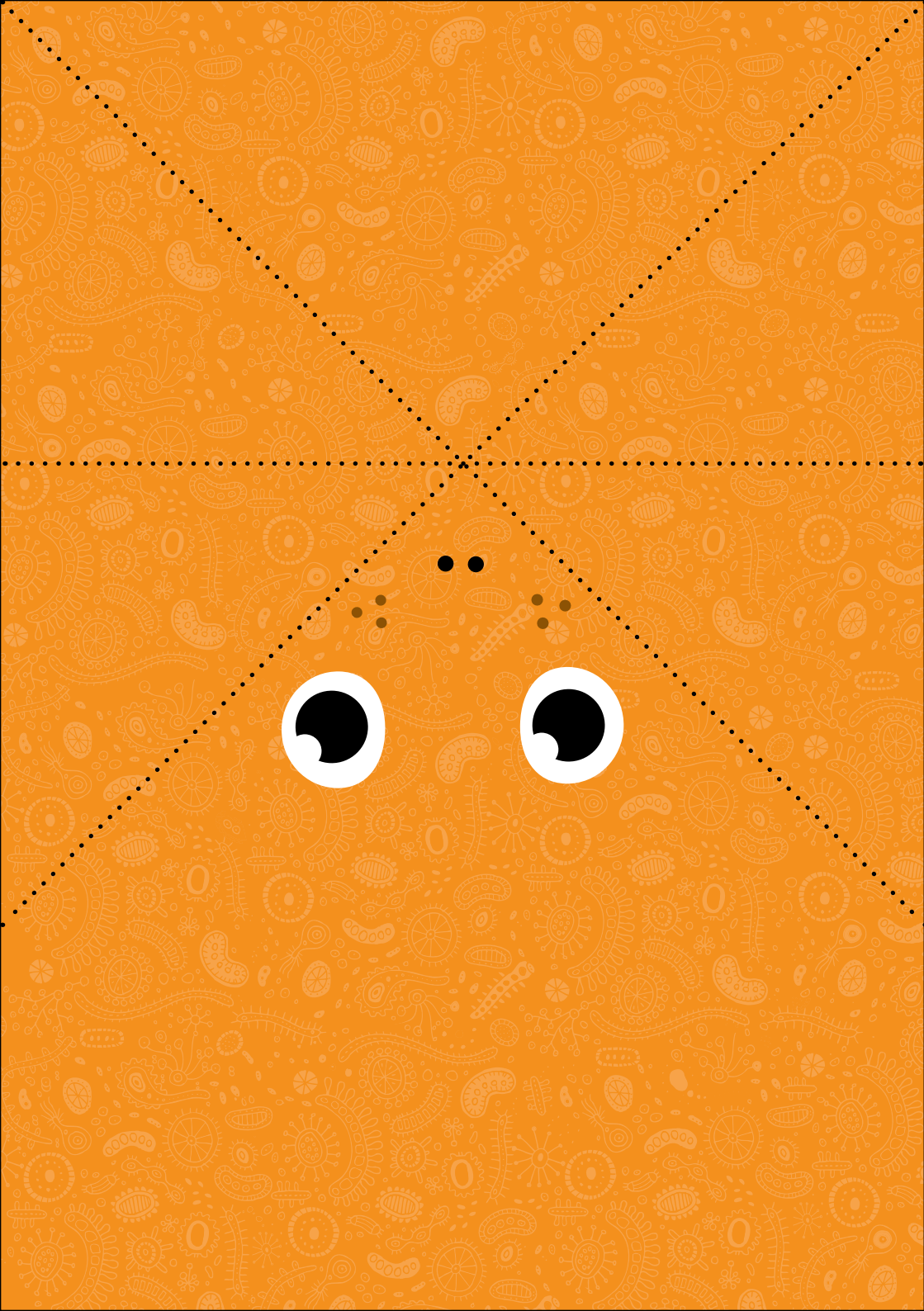


Poskládej zadní nohy.



Slož strany směrem do  
středu.





A teď další cvičení za třpytivou hvězdičku!

CVIČENÍ:

## ★ ANO NEBO NE?



TOHLE DOKÁŽETE!

Zvol odpověď, která je podle tebe nejlepší.

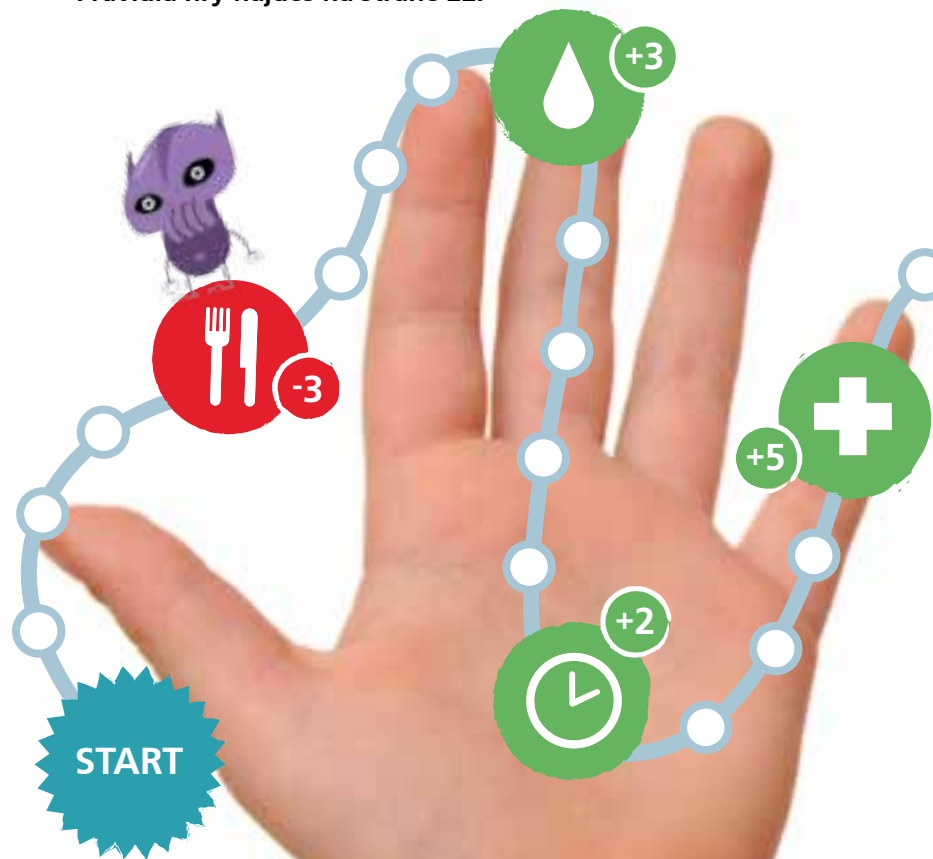
- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Všichni drobní tvorečkové nám škodí.  | ✓ | ✗ |
| 2. Bacily se nám můžou dostat do těla, když se dotýkáme zvířat.                  | ✓ | ✗ |
| 3. Mytí rukou nám pomáhá smýt bacily a zůstat zdraví.                            | ✓ | ✗ |
| 4. Na kůži jedné ruky žijí miliony bacilů.                                       | ✓ | ✗ |
| 5. Než se začalo používat mýdlo, používal se k odstraňování špíny z rukou písek. | ✓ | ✗ |
| 6. Bacily rostou a množí se v nádobě s vodou.                                    | ✓ | ✗ |
| 7. Nemusíš si po umytí sušit ruce.   | ✓ | ✗ |
| 8. Měl by sis vždycky oplachovat ruce teplou vodou, protože je to účinnější.     | ✓ | ✗ |
| 9. Není důležité si mýt ruce po použití záchodu.                                 | ✓ | ✗ |

Dobrá práce!



# Desková hra Vyhraj nad bacily

Pravidla hry najdeš na straně 22.



Zapomeneš si umýt ruce  
**před obědem.** -3 kroky



Vzpomeneš si, že si musíš  
umýt ruce, **když se**  
**vysmrkáš.** +3



Vzpomeneš si, že si musíš umýt  
ruce, **když si dohraješ.** +2



Vzpomeneš si, že si musíš umýt  
ruce, když navštívíš **nemocného**  
**kamaráda.** +5



Vzpomeneš si, že musíš umýt  
ruce, **než začneš pomáhat**  
**tatínkovi připravit salát.** +4



Zapomeneš si umýt ruce  
**po použití záchodu.** -5



Vzpomeneš si, že si musíš  
umýt ruce, **když sis hrál**  
**se psem.** +2



Zapomeneš si umýt ruce,  
**když jsi vynesl odpad-**  
**ky.** -3



A teď další cvičení za třpytivou hvězdičku!

## ★ Pospojuj tečky!

 TOHLE DOKÁŽETE!

**A.** Pospojuj tečky tak, že budeš postupovat od nejmenšího čísla k největšímu. Začni číslem 1. Na obrázku najdeš něco, co bacily opravdu nesnášejí.



**B.** Teď můžeš vybarvit obrázek, který jsi právě vytvořil!

## ★ ★ Nakresli svoji ruku

Za tohle cvičení dostaneš  
dvě třpytivé hvězdičky!

Obkresli obrys své ruky. Vybarvi místa, na která možná při mytí zapomínáš. Nebo vystříhni bacily z této stránky a na ta místa je nalep. Až skončíš, tak svůj obrázek vystříhni - paní učitelka pak může všechny obrázky nalepit na stěnu, abyste nezapomínali na to, že si musíte Ruce mýt pořádně.



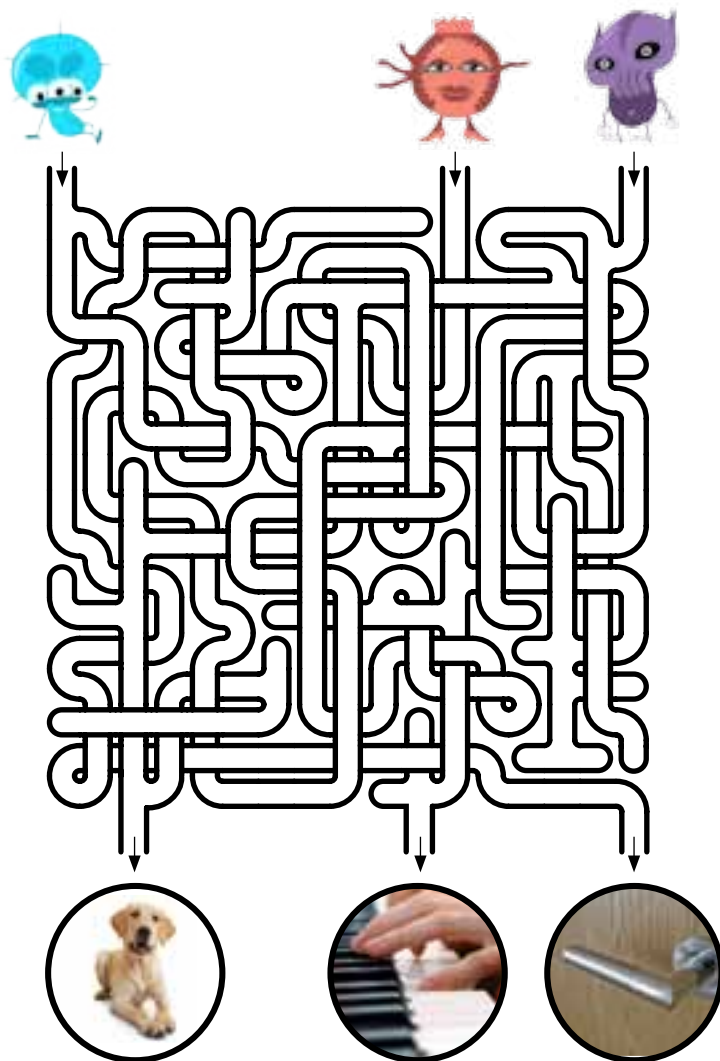
Jestli nevíš, které části rukou nejspíš při mytí vynecháváš, zeptej se paní učitelky.

↖ A zase jedno cvičení za třpytivou hvězdičku!

## ★ Labyrint

TOHLE DOKÁŽETE!

Projdi bludištěm a najdi schované bacily. Pro různé cestičky použij různé pastelky.



↖ Další cvičení za třpytivou hvězdičku!

## ★ Spoj obrázky s textem

TOHLE DOKÁŽETE!

Propoj čarou obrázky se správným textem.



1

☐ 10 vteřin smývej mýdlo z rukou.



2

☐ Nezapomeň se umýt mezi prsty a na zadní straně rukou.



3

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



4

☐ Vezmi si mýdlo.



5

☐ Pořádně si osuš ruce.



6

☐ Mydli je 20 vteřin – to je tak dlouho, dokud si v hlavě nepřeríkáš celou abecedu.



# Hygienický pas

JMÉNO: \_\_\_\_\_

## Moje třpytivé hygienické hvězdičky

Vybarvi jednu hvězdičku vždycky, když dokončíš cvičení v této učebnici, za které si zasloužíš třpytivou hvězdičku (cvičení označená třpytivou hvězdičkou).

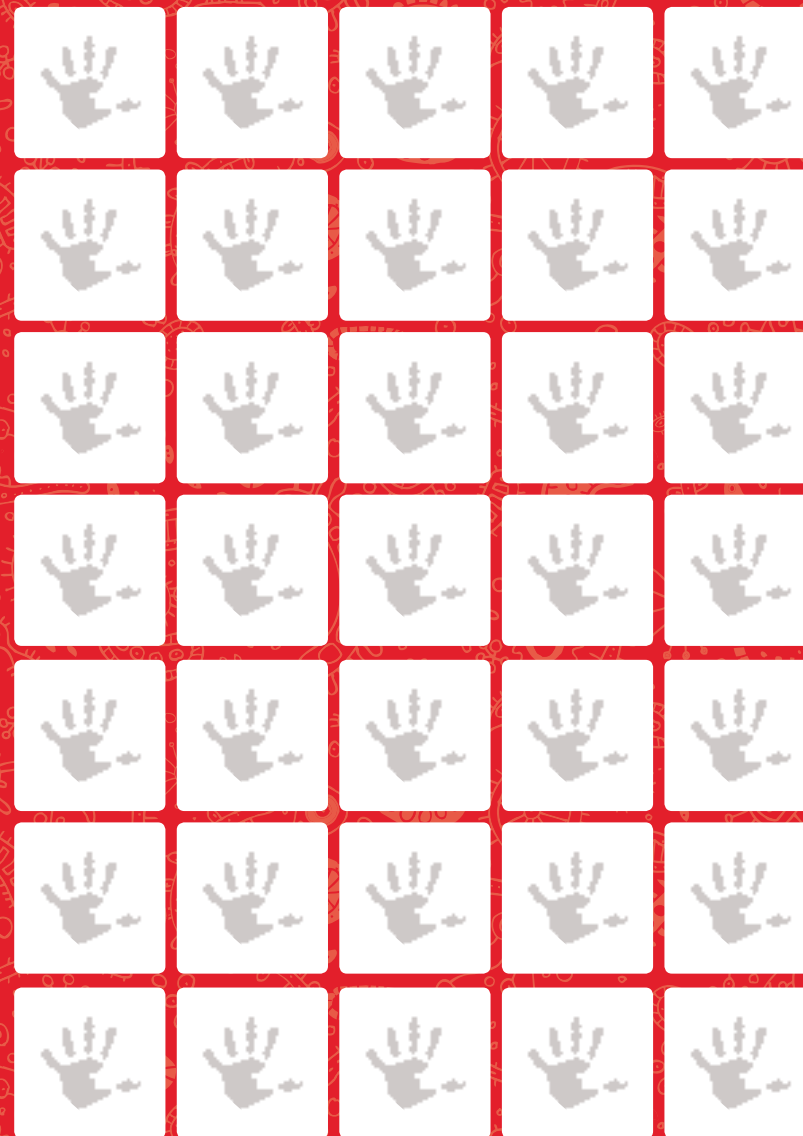


Když sesbíráš všech 10 třpytivých hvězdiček, budeš jmenován kvalifikovaným lovcem baciů a můžeš si vystříhnout svůj vlastní odznak zlaté hygienické hvězdičky.



## Moje tabulka mytí rukou

Škrtni jednu ručičku pokaždé, když si umyješ ruce.



# Pravidla hry a správné odpovědi

## DESKOVÁ HRA VYHRAJ NAD BACILY

### Potřebuješ:

Pokud nemáš herní přílohu, kde si můžeš vystříhnout kostku a hrací žetony, popros paní učitelku, aby ti je dala.

### Pravidla hry:

- 2-4 hráči
- Hráči hází 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 6-7: Schovávaná



## Strana 9: Kdy si máme umýt 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 17: Nakresli svoji ruku



## Strana 13: Ano nebo ne?

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

## Strana 18: Labyrint

**Modrá** – Klika od dveří

**Růžová** – Klavír a ruka

**Fialová** – Pes



Díky za pozornost!  
www.katrin.com



3  
Mýdlí si ruce 20 vteřin – to je tak dlouho, dokud si v hlavě nepřeflékáš celou abecedu.

6  
Pořádně si osuš ruce.

2  
Vezmi si mýdlo.

1  
Namoč si ruce. Vždycky když mluvíš, používej teplou vodu.

4  
Nezapomeň se umýt mezi prsty a na zadní straně rukou.

5  
10 vteřin smývej mýdlo z rukou.



Strana 19: Propoj čarou obrázky se správným textem.



*„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



## Milí rodiče,

80 % všech infekcí se přenáší dotekem\*. Podle Světové zdravotnické organizace je mytí rukou mýdlem celosvětově nejúčinnějším postupem, jak bojovat proti infekci. Otírání rukou ručníkem na jedno použití je pak nejúčinnějším prostředkem k odstraňování bakterií. Tato příručka pro evropské školáky ukazuje, jak je mytí rukou důležité. Vytvořme z něho společně návyk.

[www.katrin.com](http://www.katrin.com)

**KATRIN®**

# Desková hra Vyhráj nad bacily (str. 14-15)

## Žetony a kostka

Vystříhněte žetony a čtverečky kostky. Používejte kostku následovně: Položte čtverečky na desku stolu lícem dolů. Každý hráč čtverečky zamíchá a jeden si vytáhne. Počet teček na čtverečku kostky ukazuje, o kolik políček se hráč posouvá. Poté hráč opět položí čtvereček na stůl lícem dolů a pokračuje další.

