Zbirka gradiv s področja higiene rok
za vzgojitelje, starše in otroke

Čist (hud) komplet

za čisto čiste roke

Urednika:
dr. Gregor Jereb
dr. Petra Černe Oven

Univerza v Ljubljani
Zdravstvena fakulteta

Univerza v Ljubljani
Akademija za likovno umetnost
in oblikovanje

Zbirka gradiv s področja higiene rok
za vzgojitelje, starše in otroke

Čist (hud) komplet za čisto čiste roke

Urednika:
dr. Gregor Jereb
dr. Petra Černe Oven

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Zdravstvena fakulteta

Univerza v Ljubljani
Akademija za likovno umetnost
in oblikovanje

Čist (hud) komplet za čisto čiste roke
Zbirka gradiv s področja higiene rok za vzgojitelje, starše in otroke

Urednika:
dr. Gregor Jereb
dr. Petra Černe Oven

Avtorji:
Filip Bregar, Julija Brudar, Tjaša Erjavec, Anita Kermavner, Manca Kukovičič, Erika Mohorčič, Špela Muha, Nika Nardin, Eva Šefic, Ana Vlahovič, Zlata Grofelnik, Tanja Jereb, Katja Polajnar, Ines Sabol, Petra Černe Oven, Gregor Jereb, Stojan Kostanjevec, Andreja Kukec

Oblikovanje in prelom: Špela Muha
Ilustracije: Julija Brudar

Recenzenti:
dr. Mojca Jevšnik
dr. Matej Urbančič
dr. Jera Gregorc

Lektor:
Darja Teran

Založili in izdali:
Zdravstvena fakulteta Univerze v Ljubljani
Akademija za likovno umetnost in oblikovanje Univerze v Ljubljani

Elektronska publikacija

Publikacija je dostopna v PDF formatu na spletni strani: https://www.zf.uni-lj.si/images/stories/datoteke/Zalozba/Komplet.pdf

Za delo velja licenca Creative Commons Priznanje avtorstva - Deljenje pod enakimi pogoji

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 162107395
ISBN 978-961-7112-13-9 (Zdravstvena fakulteta, PDF)
ISBN 978-961-7009-16-3 (Akademija za likovno umetnost in oblikovanje, PDF)

Dragi vzgojitelji, starši in otroci!

Za vas smo pripravili zbirko didaktičnih materialov, iger in predlogov, kako na zabaven način spoznavati in usvojiti pravila umivanja rok, ta zelo preprost, a hkrati izredno učinkovit higienski ukrep.

Umivanje rok je eden ključnih higienskih ukrepov, ki ga sicer dobro poznamo, a žal ne izvajamo dovolj natančno, predvsem pa ne vedno, ko je treba. Gre za preprost način fizičnega odstranjevanja umazanije in škodljivih mikroorganizmov, kar lahko prepreči prenos nevarnih okužb in pojav bolezni. Če sklepamo, da odrasli vsaj na teoretični ravni poznajo ukrep umivanja rok, tega ni mogoče posplošiti za otroke. Te je treba osnov higiene rok naučiti, jim praktično pokazati izvedbo in jih ves čas voditi in spodbujati. Tu nastopi vloga starejših, na prvem mestu staršev, pa tudi vzgojiteljev in vseh, s katerimi se otrok srečuje.

Z interdisciplinarno skupino študentov in pedagoških mentorjev s petih fakultet Univerze v Ljubljani (Zdravstvena fakulteta, Medicinska fakulteta, Akademija za likovno umetnost in oblikovanje, Pedagoška fakulteta in Filozofska fakulteta) smo v sodelovanju z mentoricami iz Zasebnega vrtca Sonček pripravili projekt, v okviru katerega je nastalo tudi pričujoče gradivo. Izdelano je z mislijo na otroke, namenjeno pa vzgojiteljem v vrtcih in staršem otrok. Upamo, da v njem najdete dobre zamisli, s katerimi bo usvajanje umivanja rok otrok zabavno in, tudi to si želimo, trajno.

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada, za kar se zahvaljujemo.

Urednika
dr. Gregor Jereb in dr. Petra Černe Oven

Vsebina

01 Umijmo si roke
02 Zapojmo si
03 Po poti umazanije
04 Bralni kotiček

05 Očistimo roke
06 Sestavimo gosenico

07 Poskusi.mo
08 Milo presenečenja

09 Igrajmo se
10 Z lutko je zabavno

01

Pravilni proces umivanja rok in zakaj je pomemben

Umijmo si roke

Otroci v vrtcu preživijo najmanj tretjino dneva. Poleg igre usvajajo tudi osnovne higienske navade. Pri tem so jim vzgojitelji zgled, saj jih otroci opazujejo in posnemajo njihovo vedenje. Pravilno umivanje rok predstavlja jedro dobrega higienskega vedenja, ki močno vpliva na zmanjšanje in zajezitev prenosa številnih bolezni. Izoblikovanje doslednega in pravilnega umivanja rok lahko močno zmanjša tveganje, da bi zboleli in prenašali povzročitelje bolezni na druge.

Z dotikanjem predmetov in ljudi v svoji okolici lahko na svoje roke zanesemo patogene mikroorganizme, ki povzročajo številna obolenja. Zato prenos okužb in nalezljivih bolezni preprečujemo tudi z ustrezno higieno rok, kar pomeni, da so čiste roke ključen dejavnik pri ohranjanju našega zdravja. Umivanje rok je osnoven, učinkovit, cenovno dostopen in hkrati preprost ukrep, s katerim preprečujemo širjenje nalezljivih bolezni, kot so: prehlad, gripa, driska, bruhanje ipd. Vzgojitelji v vrtcu, pa seveda starši doma, imajo ključno vlogo pri poučevanju otrok o pomenu umivanja rok in predvsem pri usvajanju te dnevne rutine. S preprostimi, a doslednimi navodili otroci spoznavajo, da je umivanje rok rutina, ki jo je treba izvajati pred jedjo, po uporabi stranišča, po igranju na prostem in po kihanju ali kašljanju.

Ker otroci to dnevno rutino šele usvajajo, jim je pri tem treba pomagati. Naučiti jih je treba, kdaj, kako in s čim roke umijemo. Hkrati jim moramo pri tem pomagati z opozarjanjem, usmerjanjem in predvsem z lastnim zgledom. Tako v vrtcu kot v domačem okolju otroci lahko skozi igro, pesmi in različne dejavnosti, vezane na higieno, pridobijo znanje in usvojijo navade za ohranjanje lastnega zdravja.

KDAJ si moramo roke umiti?

Roke si moramo umiti vedno:

- ob prihodu v vrtec in vedno ob prehodu iz zunanjega v notranje okolje,
- vedno ob prihodu domov v domače okolje,
- pred in po jedi,
- po uporabi stranišča,
- pred nego in po negi otroka,
- pred in po oskrbi rane, ureznine ali udarnine,
- po kihanju in kašljanju,
- po stiku z živalmi in njihovimi iztrebki,
- vedno, ko so roke vidno umazane ali mokre.

KAKO si pravilno umivamo roke?

1. Zavihamo rokave.
2. Roke zmočimo.
3. Na mokre roke nanesemo tekoče milo; uporabimo ga za velikost majhnega fižolčka, kar običajno pomeni enkratni pritisk na dozirnik mila.
4. Roke milimo tako, da:

- drgnemo dlan ob dlan, hrbet roke ob dlan druge roke,
- drgnemo medprstne prostore - za to obstaja več izvedbenih tehnik, najlaže tako, da prste prepletemo in jih zdrgnemo med seboj,
- drgnemo konice prstov - drgnemo blazinice in podnohtje, najlaže tako, da konice prstov drgnemo v dlan druge roke,
- drgnemo od konice palca vse do korena, najlaže tako, da drgnemo palec ene roke v dlan druge,
- na koncu namilimo še zapestje.

5. Roke temeljito speremo pod tekočo (toplo) pitno vodo.
6. Roke obrišemo do suhega, pri tem pazimo, da smo varčni pri rabi papirnih brisač. V domačem okolju uporabljamo čiste in suhe brisače iz blaga.

KAJ potrebujemo za temeljito umivanje rok?

- Tekočo, toplo, čisto pitno vodo,
- milo,
- papirnate brisače.

Zapojmo si

V vrtcu so pogoste glasbene dejavnosti, ki otroke spodbujajo k aktivnemu sodelovanju. V okviru projekta smo pripravili dve avtorski pesmi na temo higiene rok: prvo z naslovom »Kako umiti si roke« in drugo z naslovom »Naša četica ima čiste roke«. Poleg obeh avtorskih pesmi so dodane še pesmi o umivanju rok, ki smo jih pridobili s spleta. Večino zbranih pesmi je mogoče peti na otrokom poznane melodije.

Vsem avtorjem izbranih pesmi se zahvaljujemo za dovoljenje za objavo.

Zbrane pesmi je mogoče na različne načine vključiti v vrtčevske dejavnosti, ki so povezane s spodbujanjem umivanja rok pri otrocih. Lahko so povabilo k umivanju rok, lahko pa so del pedagoških dejavnosti, ko skupina podrobneje obravnava temo umivanja rok in osebne higiene. Pesmice so lahko tudi priročno merilo časa, ki ga porabimo za pravilno umivanje rok.

Pri umivanju rok je ključno, da roke milimo dovolj dolgo. Priporočeno je, da jih milimo tako, da dosežemo celotno površino obeh rok in to počnemo vsaj 20 sekund. Izberemo pesmico (ali refren, ki se ponovi tolikokrat, da dosežemo predvideni čas), ki traja 20 sekund in pri umivanju vzpodbujamo otroke, da bodo roke milili ves čas petja izbrane pesmice.

Kako umiti si roke?

Ana Vlahovič
Melodija: Če si srečen

Če si umazan, najprej zmoči si roke,
če si umazan, najprej zmoči si roke,
če si umazan, za začetek najprej zmoči si roke,
če si umazan, najprej zmoči si roke.

Z milom viruse odstranit je lahko,
z milom viruse odstranit je lahko,
z milom viruse odstranit in zdravje si ohranit,
z milom viruse odstranit je lahko.

Da bo čisto, drgni prste in dlani,
da bo čisto, drgni prste in dlani,
da bo čisto in umito, to opravi temeljito,
da bo čisto, drgni prste in dlani.

S toplo vodo zdaj speri si roke,
s toplo vodo zdaj speri si roke,
s toplo vodo zdaj speri, umazanijo dol poberi,
s toplo vodo zdaj speri si roke.

Za zaključek še posuši si roke,
za zaključek še posuši si roke,
za zaključek še posuši, da se umito ne poruši,
za zaključek še posuši si roke.

Kar naučil si se zdaj, povej naprej,
kar naučil si se zdaj, povej naprej,
kar si zdaj se naučil, boš prijatelja podučil,
kar naučil si se zdaj, povej naprej.

Ko si bomo umili roke

Laura Kašnik, Mojca Kodela,
Vesna Herič, Romana Bukvič

Ko si bomo umili roke,
bomo lahko jedli obroke.
Zato sedaj pohitimo
in se v umivalnici dobimo.
Malo vode, malo mila,
pa se roka bo umila.

Pesmica o umivanju rok

Eva Kedmenec
Melodija: Ringa raja

Ringa, ringa, raja,
virus nam nagaja.
Če hoč'mo bit' junaki,
sam' roke mor'mo prati.

Mami, tati, brati (sestre),
doma moramo ostati,
kašljajmo v rokav,
saj to ni tak bav bav.

Ko mine ta norija,
bo zunaj spet norčija.
Še babi (dedi) bo prišl(a),
ko virus gre pa-pa.

Ringa, ringa raja za čiste roke

Majda Božič
Melodija: Ringa raja

Ringa, ringa raja, umazanija nam nagaja,
voda pa priteče in jo v lijak pomeče.
Roke zdaj so čiste, ne marajo jih gliste,
bacilov tu več ni, v lijak so vsi odšli.

Čiste roke, čiste roke

Renata Gabrovec, Zdenka Blatnik,
Helena Turk, Sonja Šubic Hurčak
Melodija: Mojster Jaka

Čiste roke, čiste roke
so ok, so ok.
Kako si jih očistiš, kako si jih očistiš
mi povej, mi povej.
Milo, voda, milo, voda,
podrgni glej, podrgni glej,
roke so že čiste, roke so že čiste,
naprej povej, naprej povej.

Naša četica ima čiste roke

Filip Bregar
Melodija: Naša četica koraka

Naša četica koraka roke si umiti,
to storimo vedno redno, ne smemo pozabiti!
Ko v vrtec zjutraj pridem, roke si umijem,
prav tako, če imamo mal'co ali vodo pijem.

Ko od zunaj notri pridem, v kopalnico zavijem,
da si roke z milom zdrgnem in z vodo umijem.
Na stranišču prav tako je polno umazanije,
ko opravim, kar sem hotel, roke spet umijem.

Da odstranim viruse, na milo ne pozabim,
prav tako na ta način bakterije odstranim.
Roke so bakterij polne, treba jih je umiti,
roke so bakterij polne, le ne pozabiti!

03

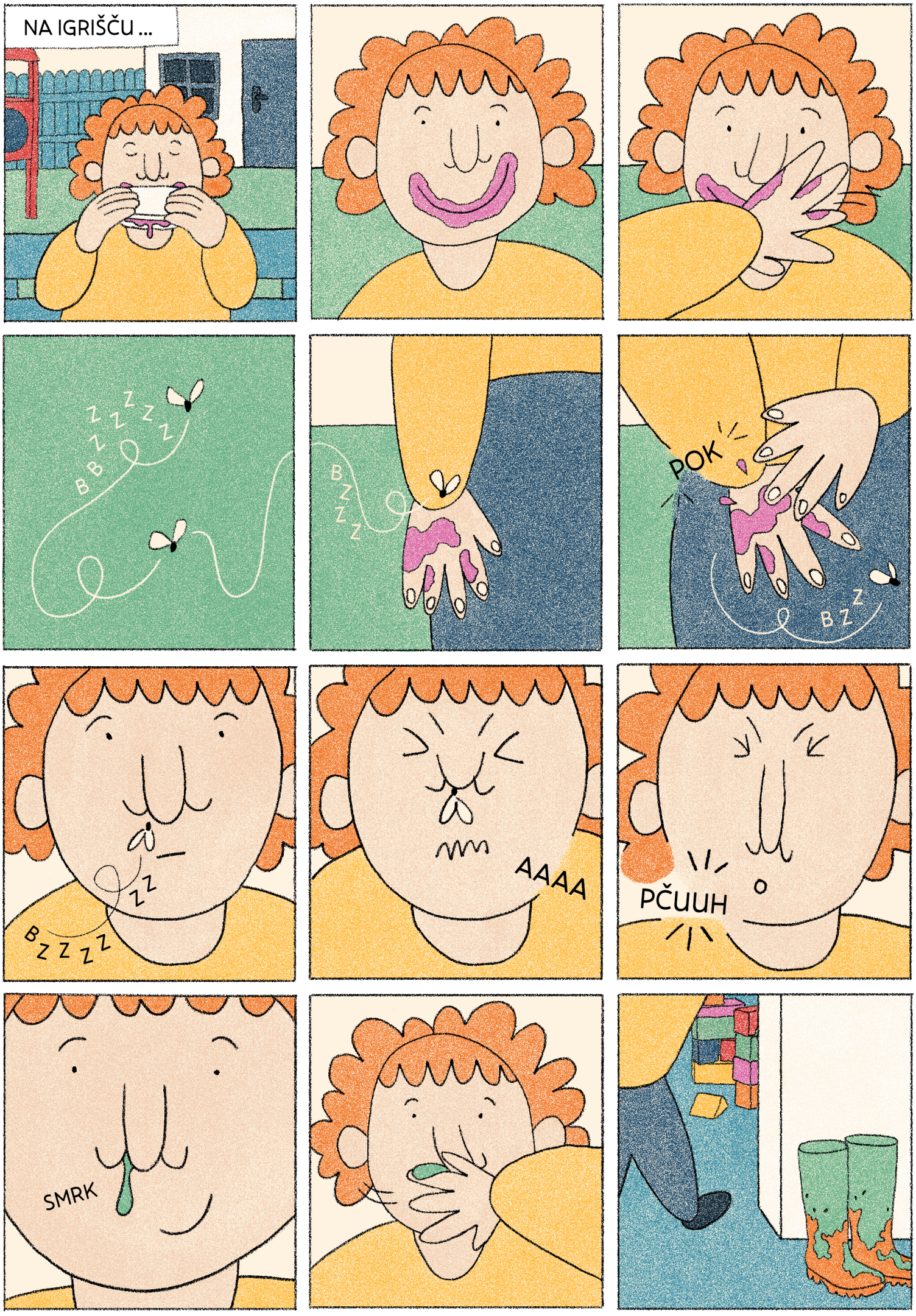
Situacije umivanja rok predstavljene v stripu

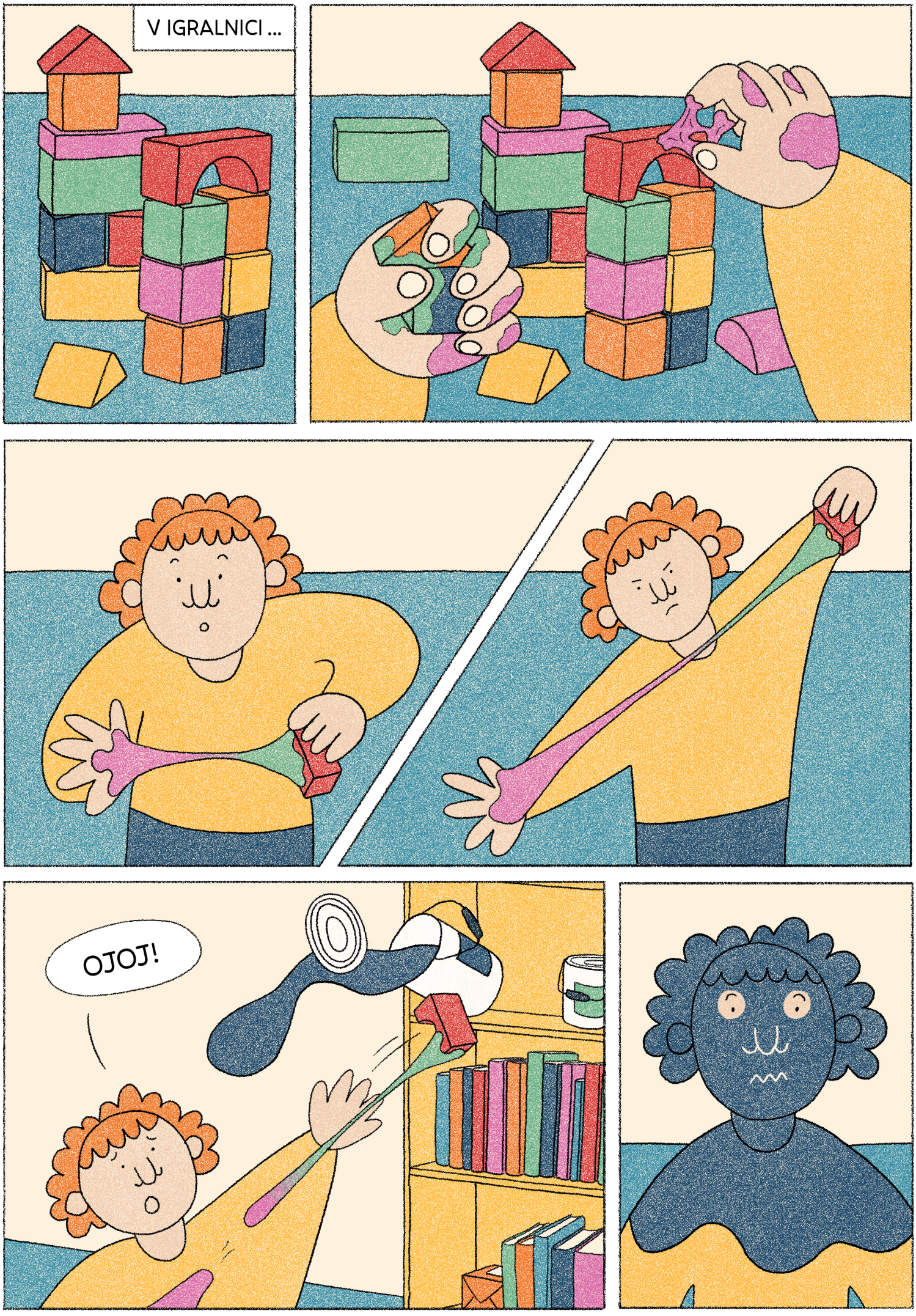
Po poti umazanije

Strip je ena od zanimivih oblik komunikacije, prek katere se otroci srečajo z zgodbo. V zgodbi, ki je predstavljena v priloženem stripu, otroke seznanjamo z različnimi situacijami, po katerih je potrebno umivanje rok. Zgodba je predstavljena na humoren način in ima več različnih namenov. Prvi strip je v barvni izvedbi in z njim zgodbo otrokom lahko predstavi odrasli. Za popestritev je na voljo tudi črno-bela izvedba, ki jo lahko uporabimo kot pobarvanko.

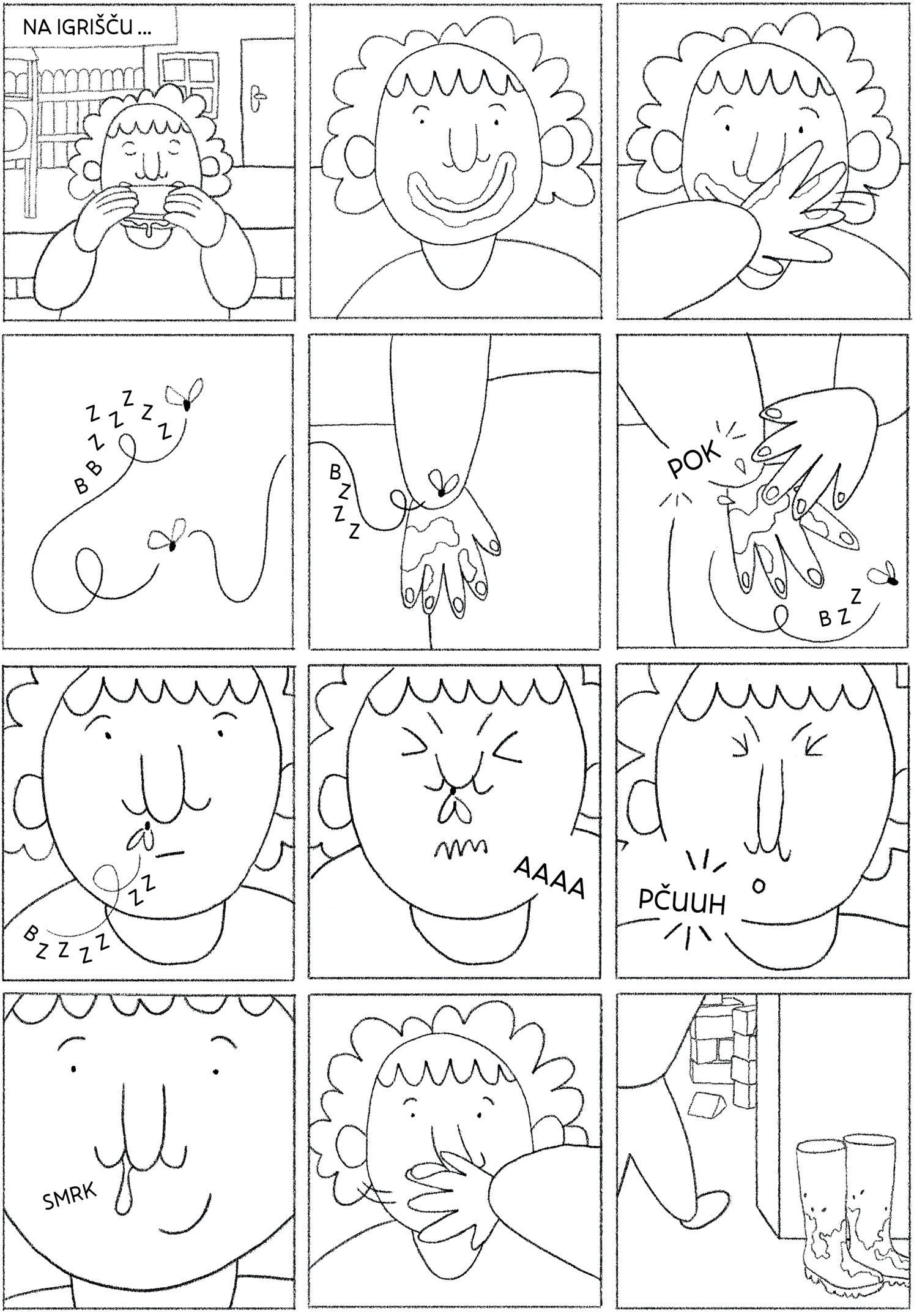
Namig:

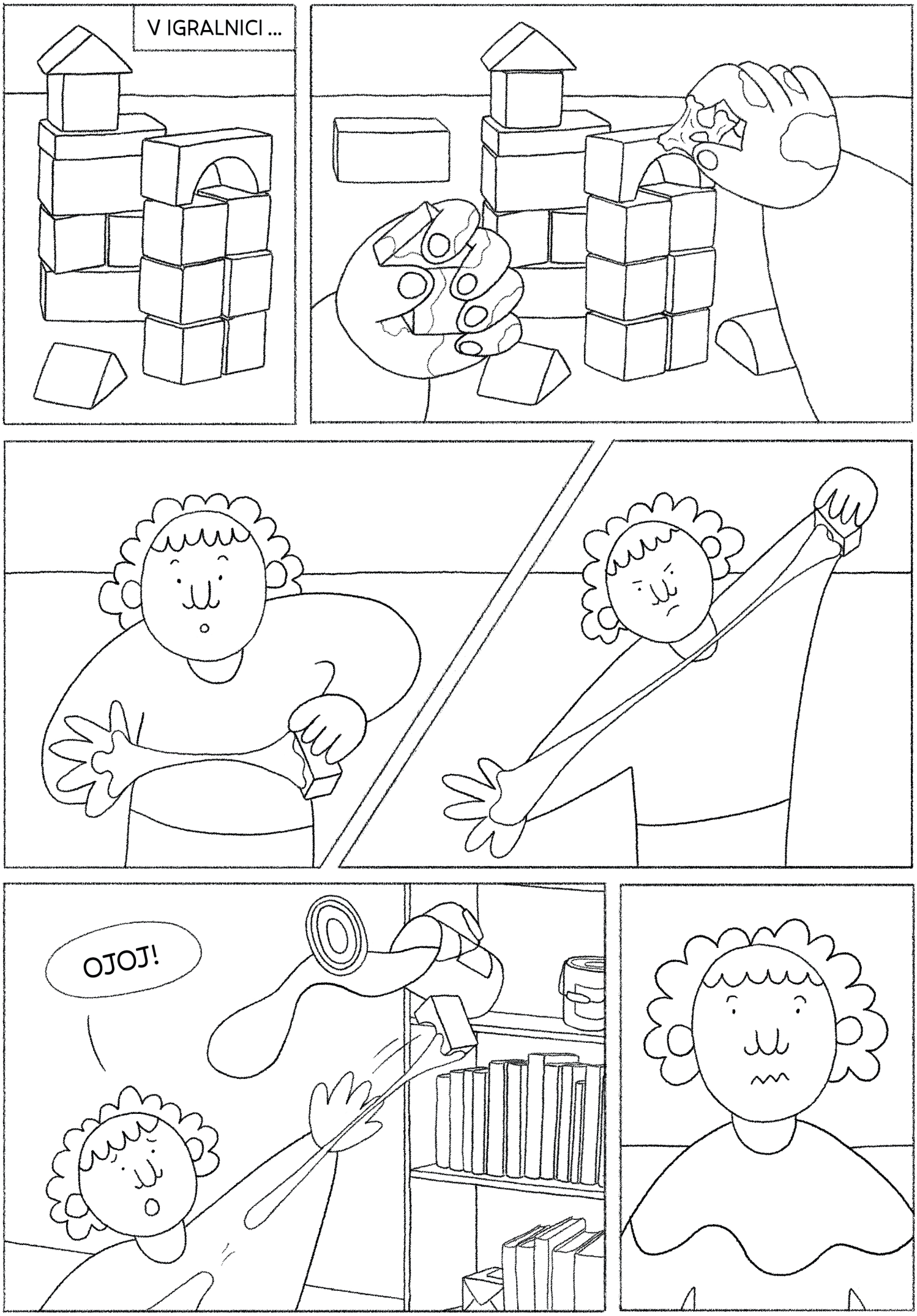
Strip se povezuje s poglavjem Igrajmo se.
Vse ilustracije na kartah, ki so namenjene družabnima igrama, najdemo tudi v stripu. Otroke lahko spodbudimo, da omenjene ilustracije poiščejo.


NA IGRIŠČU ...
ZZZZZZ
BBZ
BZZZ
POK
BZZ
ZZ
BZZZZZ
AAAA
PČUUH
SMRK


V IGRALNICI ...
OJOJ!


POJDI SE UMIT IN NE POZABI NA ROKE!
MILO
A TI VEŠ, KDAJ SI JE TREBA UMITI ROKE?


NA IGRIŠČU ...
BBZZZZZ
BZZZ
POK
BZZ
ZZ
BZZZZ
AAAA
PČUUH
SMRK


V IGRALNICI ...
OJOJ!


POJDI SE UMIT IN NE POZABI NA ROKE!
MILD
A TI VEŠ, KDAJ SI JE TREBA UMITI ROKE?

Bralni kotiček

04

Nabor slikanic in otroških knjig o higieni

V vrtcu se otroci seznanijo s pisano in brano besedo v bralnih kotičkih, kjer so jim na voljo različne knjige, zlasti slikanice. S knjigami spoznavajo vsebine, ki so povezane z vsakdanjim življenjem. V nadaljevanju je seznam knjig in slikanic s področja higiene in umivanja rok, ki so primerne za otroke in so dostopne v knjižnicah.

Slikanice so uporaben pripomoček za obravnavanje teme umivanja rok in jih lahko uporabite za uvodno motivacijo pred umivanjem rok, kot poučno zgodbo ali pa z njimi opremite bralni kotiček, zlasti za čas, ko obravnavate higieno rok, osebno higieno in vpliv mikroorganizmov na zdravje.

Seznam slikanic o umivanju rok in splošni higieni, ki obravnavajo pravilno kašljanje, umivanje telesa, brisanje nosu, ustno higieno, skrb za zdravje:

- **Juš, Bine in nevidna bitja** (Tina Grča in Matija Cipurić).
  To slikanico izpostavljamo kot eno boljših slikanic o umivanju rok. Avtorica nazorno in strokovno opredeli, zakaj, kdaj in kako si umivamo roke. Besedilo je podkrepljeno z nazornimi ilustracijami. Na koncu knjige so vprašanja za usmerjen pogovor na temo higiene rok.
- **Naše čisto telo; čiste roke in čisti zobje** (Soyoung Jeong)
- **Zakaj si umivam roke?** (Angela Royston)
- **Pozor! Nosne mucke napadajo!** (Mojiceja Podgoršek)
- **Zdravje in higiena** (Emilie Beaumont)
- **Nočem se umivati!** (Julie Sykes)
- **Postani zdrav kot zmaj!** (Štepanka Sekaninova)
- **Umivanje je pustolovščina!** (Manuela Monari)
- **Na pomoč, zbolel sem!** (Jeong-Won Min)
- **Vedno sem čist** (Merce Seix in Meritxell Noguera)
- **Ne liži te knjige – potovanje mikrobov** (Idan Ben-Barak in Julian Frost)
- **Skrb za osebno higieno** (Cath Senker)
- **Profesor Protein priporoča osvežujočo mešanico zdravja, higiene, kondicije in sprostitve** (Steve Parker)

V nadaljevanju so predstavljeni naslovi slikanic, ki obravnavajo mikroorganizme. Odlikujejo jih dobre ilustracije, ki jih lahko uporabimo za pogovor ali izvajanje različnih dejavnosti:

- **Spoznaj mikrobe! Drobcena živa bitja, ki krojijo naša življenja** (Dr. Emily Grossman)
- **Vse skrivnosti o virusih** (Ellas Educan Collective)
- **Vesela druščina pri umivanju – poskusi z vodo in milom** (Aleksandra Kornhauser)
- **V morju ali kadi, vsi kopamo se radi** (Janice Lobb)
- **Vprašanje iz kopalnice** (Krystyna Lipka – Sztarbatto)

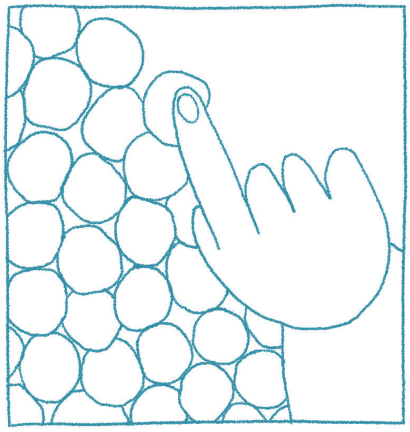
05

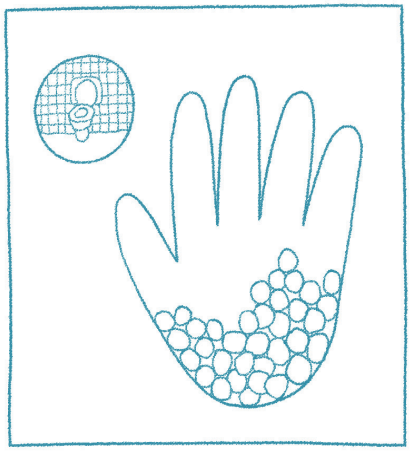
Aktivnost za spodbujanje motivacije

Očistimo roke

Z aktivnostjo »Očistimo roke« otroke v vrtcu spodbujamo k rednemu umivanju rok in jih pri tem spremljamo skozi dan. Z izvajanjem dejavnosti prispevamo k hitrejšemu usvajanju umivanja rok, ki tako postane pomembna vsakodnevna navada.

Navodila za aktivnost

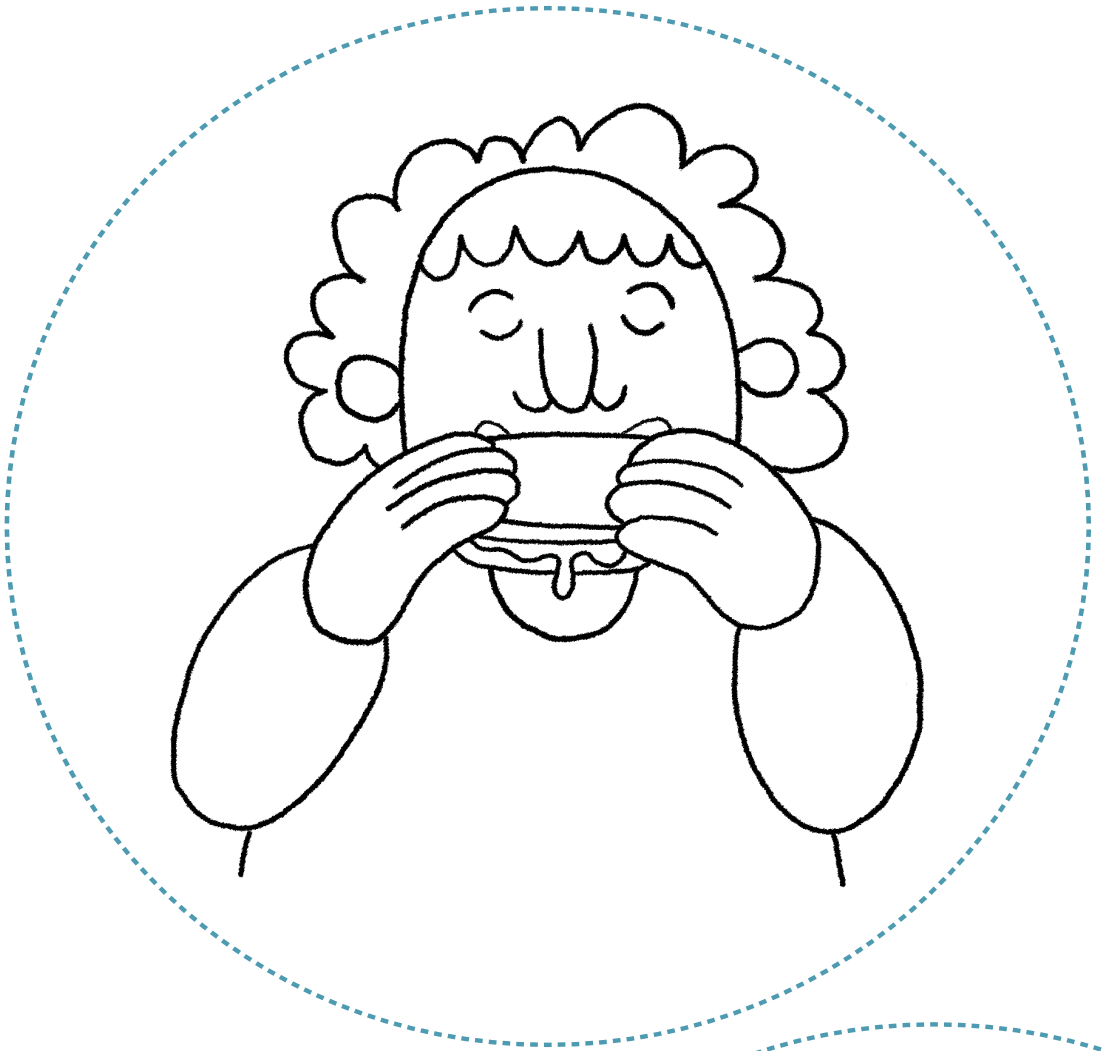


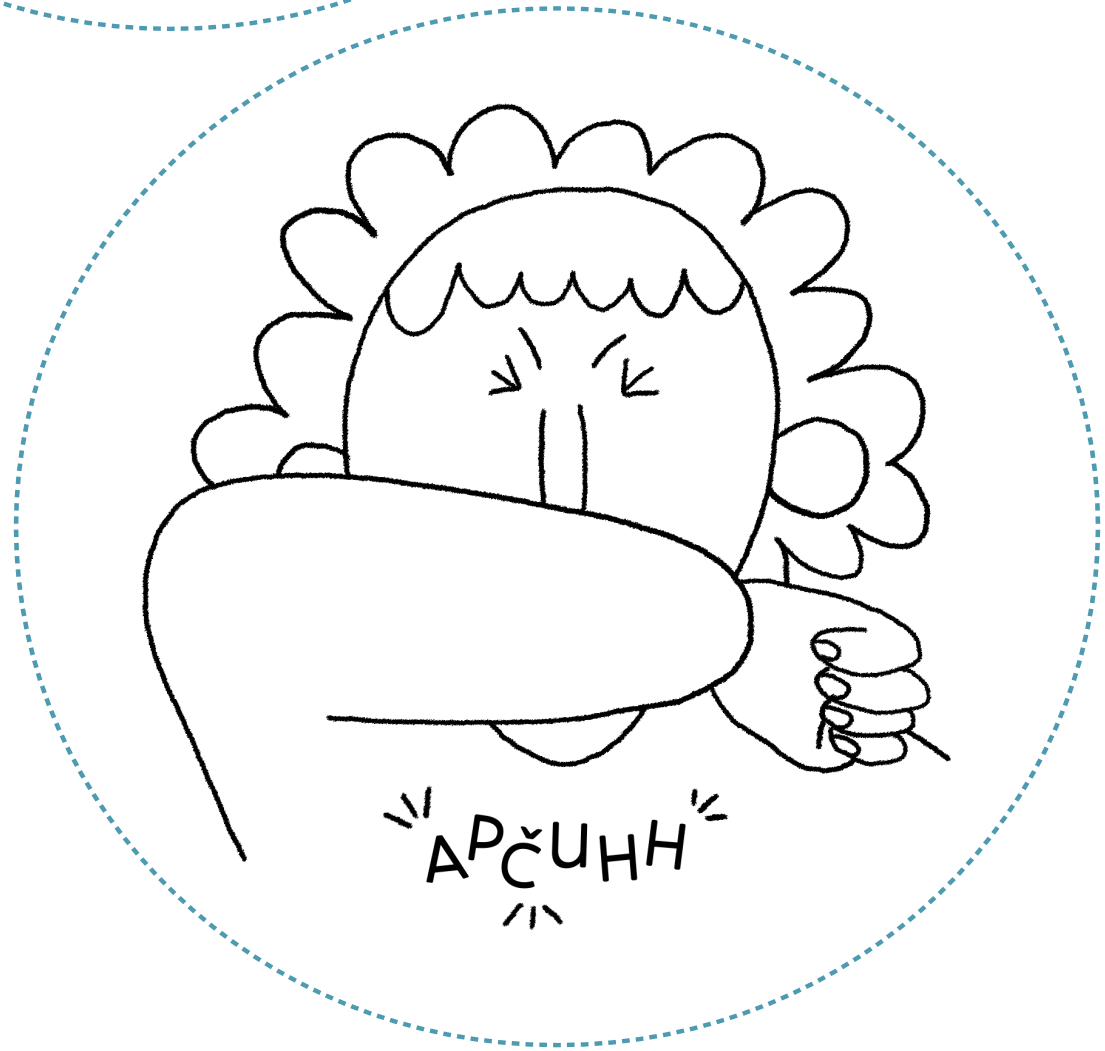


Na barvni list papirja (npr. velikosti A3) narišemo šablono v obliki roke in jo izrežemo. Ker za izvedbo dejavnosti potrebujemo štiri »umazane« roke, šablono izrežemo še trikrat. Štiri papirnate roke nato izobesimo na dostopno mesto v igralnici. Pri izdelavi bodimo pozorni, da se list izkoristi v celoti, da so roke čim večje. Vsako roko označimo z ilustracijo izbranega elementa dnevne rutine oziroma situacije, ko roke vedno umijemo (npr. pred jedjo, ob kihanju ali kašljanju, ob prihodu iz zunanjega okolja, po uporabi stranišča). Ilustracije dnevne rutine so priložene v nadaljevanju.

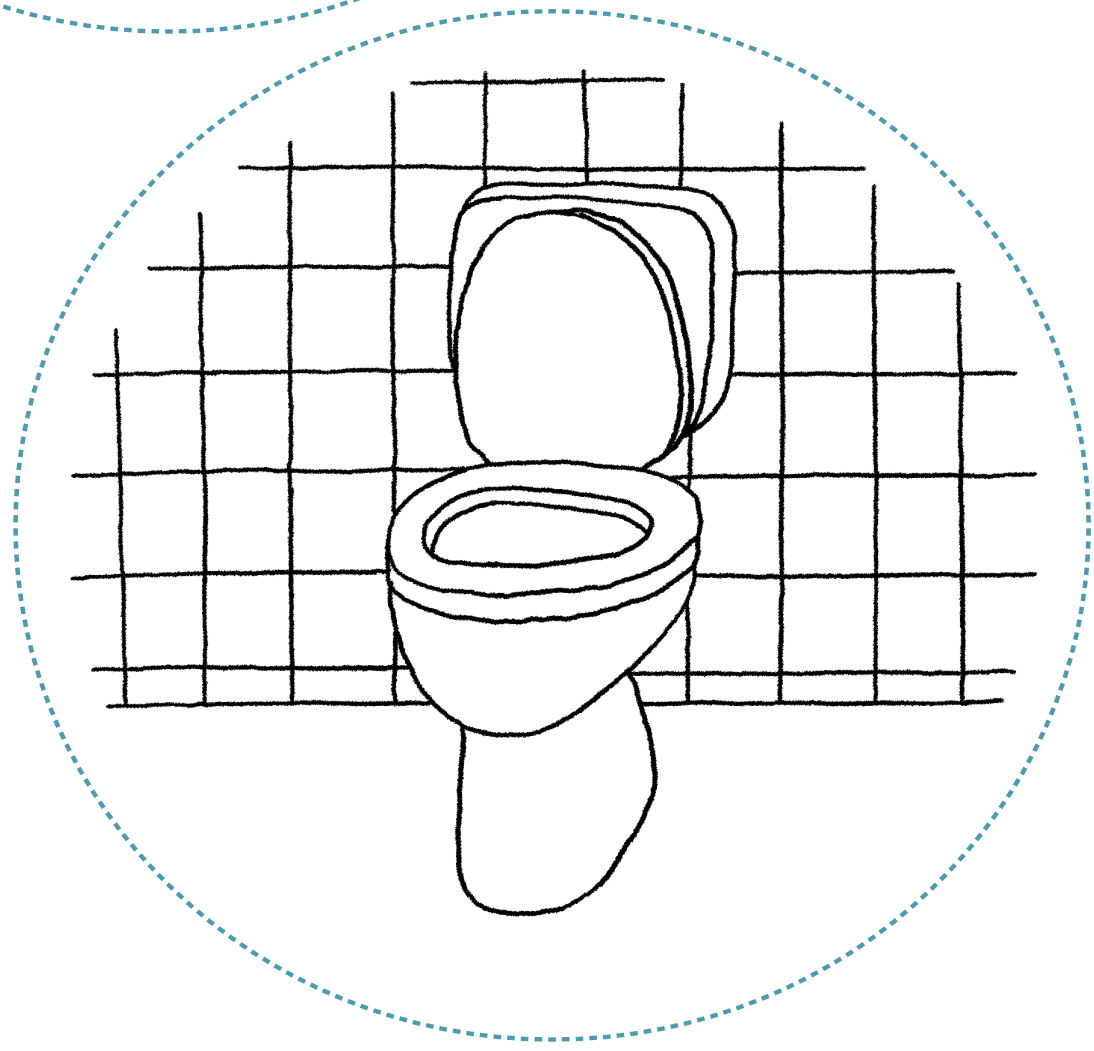
Iz papirja druge barve, kot je izrezana roka skupaj z otroki izrežemo kroge premera 3 cm oziroma velikost prilagodimo velikosti roke in številu otrok v skupini.

Vsakič po umivanju rok vsak otrok prilepi krog na papirnato »umazano« roko k tistemu elementu dnevne rutine, po katerem ali pred katerim si je umil roke. Npr. otrok si umije roke po uporabi stranišča, zato prilepi krog na »umazano roko« z ilustracijo stranišča. Otroci se tako trudijo, da bi s krogi prekrili roke, kar prikazuje, kako se roka očisti. S tem vzgojitelj dobi pregled nad tem, pri katerih elementih dnevne rutine se otroci sami spomnijo umiti roke in na katerih področjih potrebujejo še dodatno spodbudo in usmerjanje.




АРČИНН



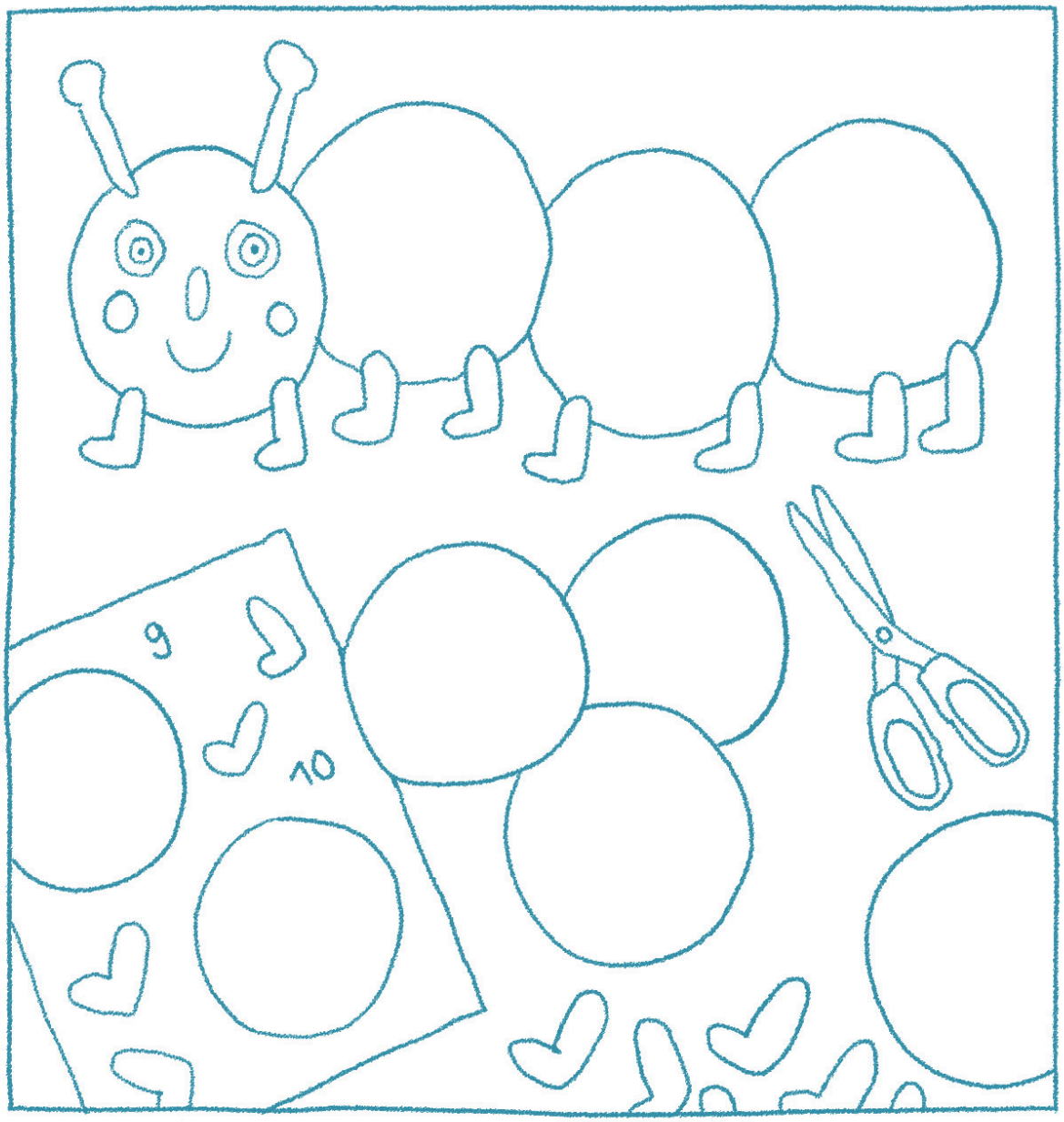


Sestavimo gosenico

Gosenica je ustvarjalni pripomoček, ki otroke spomni na pravilen potek umivanja rok. Otroci si lahko roke umijejo tako, da sledijo narisanim postopkom (korakom), ki se jih prilepi na trup gosenice (priporočljivo je, da je gosenica čim bolj barvita) in obesi v kopalnico. S sledenjem posameznemu koraku umivanja otroci na enostaven in zabaven način usvojijo pravilno tehniko umivanja rok.

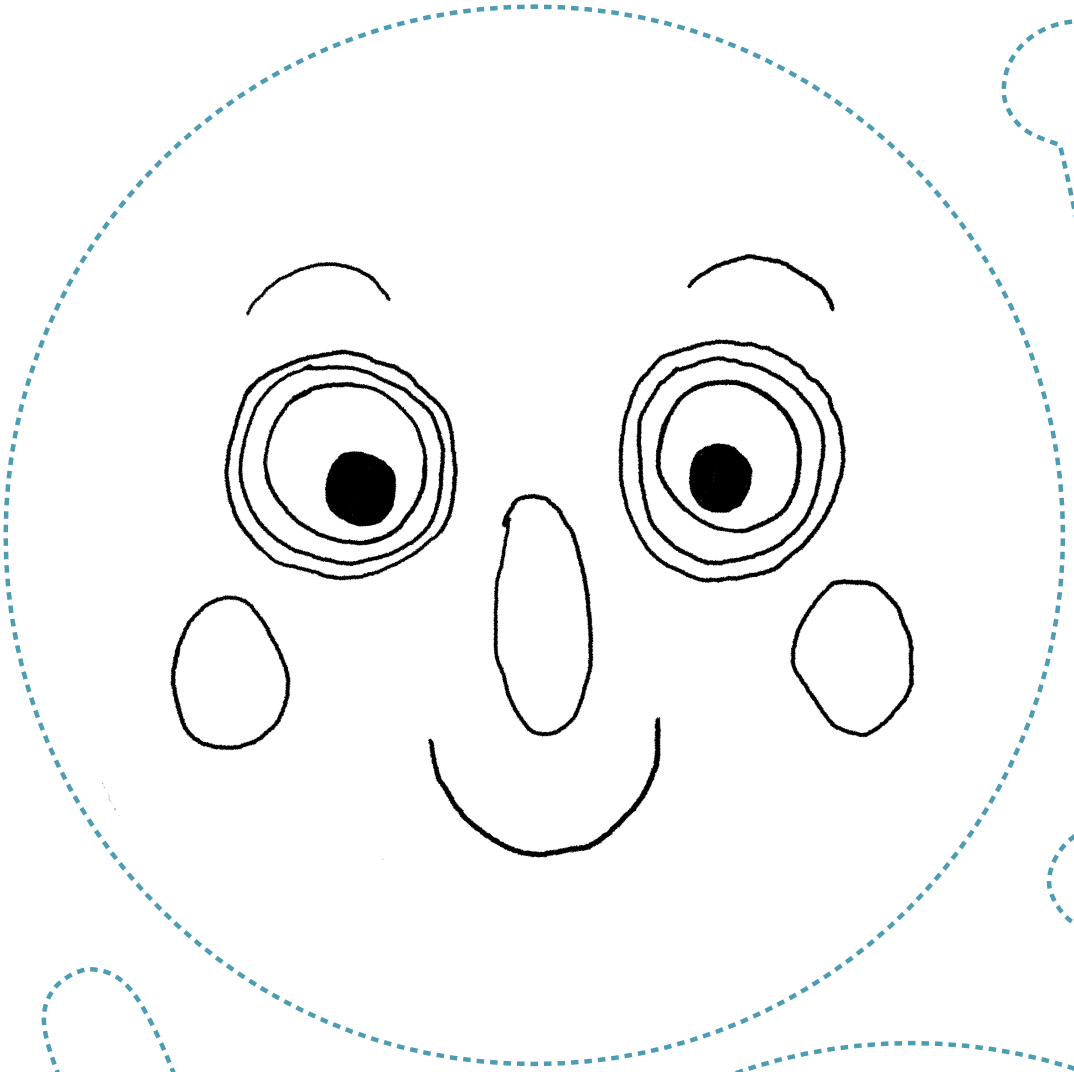
Gosenico namestimo v kopalnico nad umivalnik. Otroci jo lahko izdelajo sami, lahko pa tudi sodelujejo pri njeni izdelavi. Priporočljivo je, da pred izdelavo gosenice s skupino najprej ponovimo, kako roke umivamo (glejte prvo poglavje Umijmo si roke). Ko bo gosenica sestavljena in obešena nad umivalnikom, je vsaj na začetku priporočljivo postopek umivanja izvesti tako, da otroke usmerjamo in jim pri umivanju pomagamo. Pri posameznem koraku umivanja jih spomnimo na risbe na gosenici. Pričakovati je, da bodo otroci sčasoma samostojno uporabljali gosenico kot opomnik oziroma navodilo za izvedbo celotnega postopka umivanja.

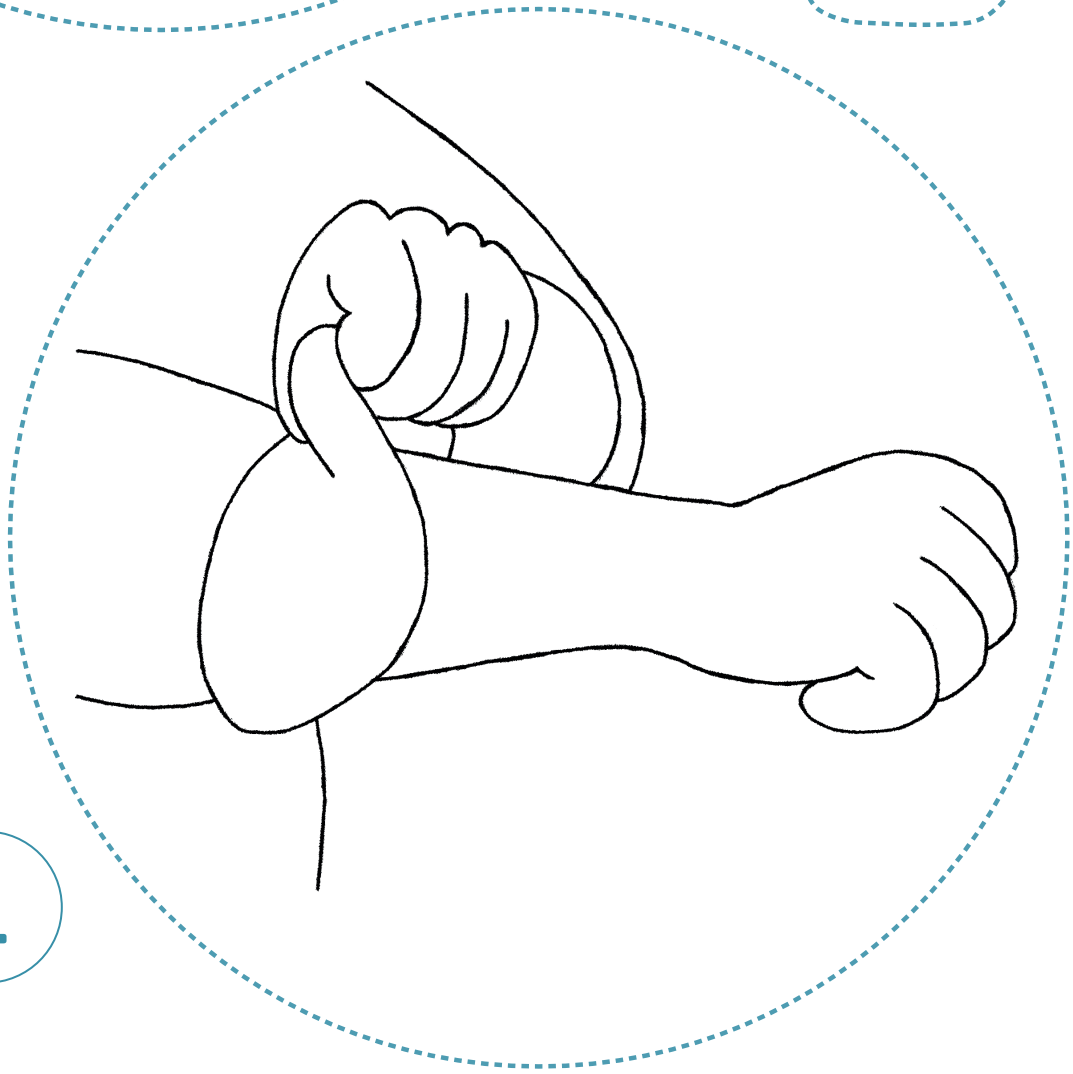
Priložene risbe lahko natisnemo na bel ali, še bolje, barvni papir (različnih barv). Pri sestavljanju gosenice lahko otroci sami smiselno povežejo dele gosenice v pravilen vrstni red. Vrstni red je označen s številkami ob posamezni risbi. Pri tem želimo opomniti, da je vrstni red prvih treh (1. zavihamo rokave; 2. roke omočimo; 3. na roke nanesemo milo) in zadnjih dveh risb (8. roke temeljito speremo; 9. roke osušimo) zelo pomemben, medtem ko lahko pri risbah, ki označujejo proces miljenja (od 4 do 7), vrstni red tudi zamenjamo. V fazi izdelave gosenice lahko risbe uporabimo tudi za utrjevanje razumevanja vrstnega reda posameznega koraka umivanja rok. Ko otroci ta del usvojijo, gosenico zlepimo skupaj in jo obesimo v kopalnico. Predlagamo, da se gosenico pred namestitvijo nad umivalnik ustrezno zaščiti pred vodo.



Dodajamo še nekaj predlogov ...

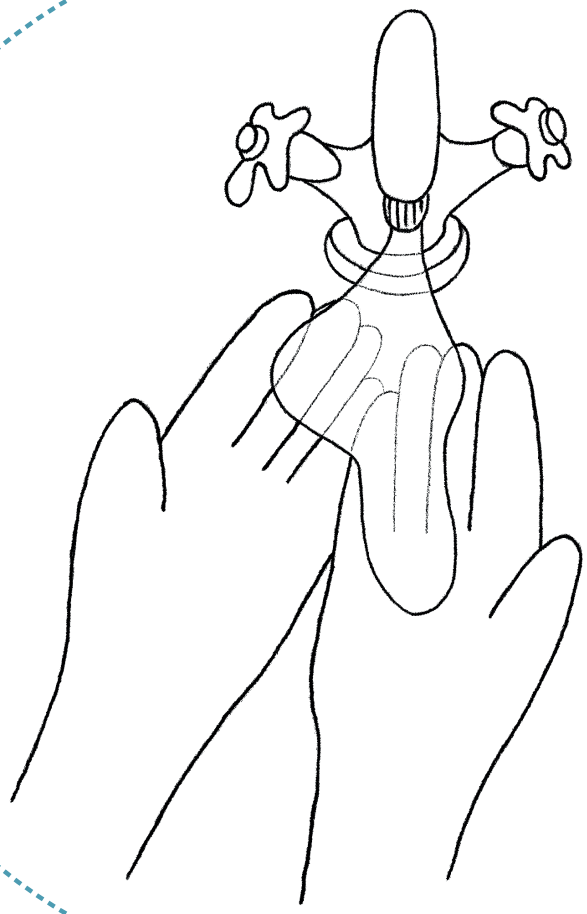
Gosenico lahko otroci izdelajo tudi za domače okolje. Po želji lahko posamezne korake umivanja rok otroci (ali vzgojitelji) tudi sami narišejo na barvne kartone in sestavijo svojo shemo postopka umivanja rok. Priložene šablone lahko natisnemo na bel papir in jih skupaj z otroki poljubno pobarvamo. Namesto gosenice lahko z uporabo priloženih šablon (korakov umivanja) izdelamo drugo žival ali drugačno obliko sheme s koraki umivanja.

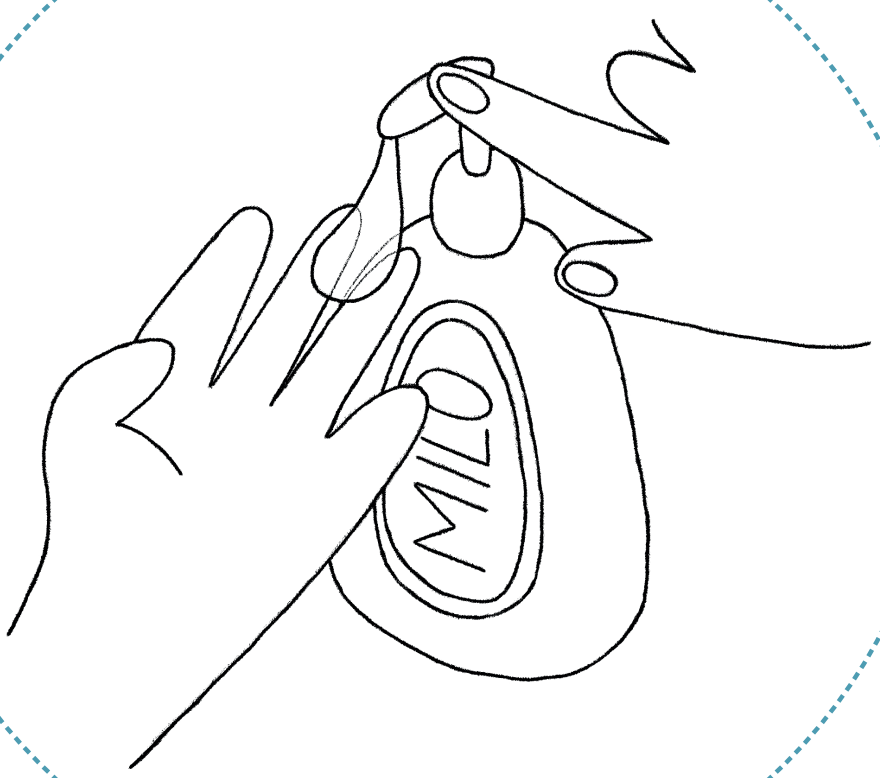




1

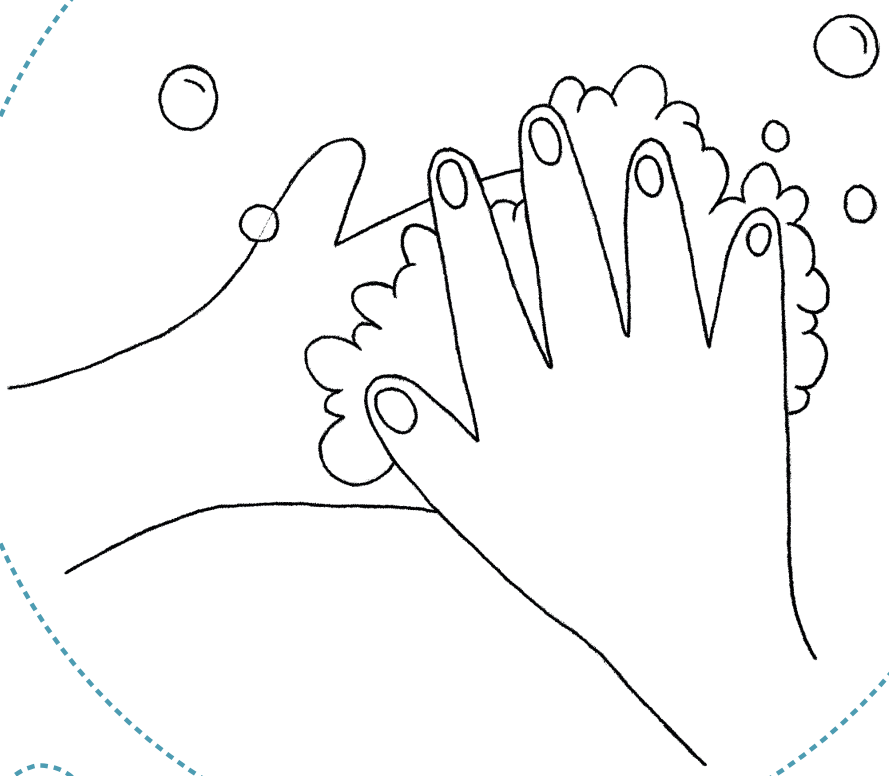
2



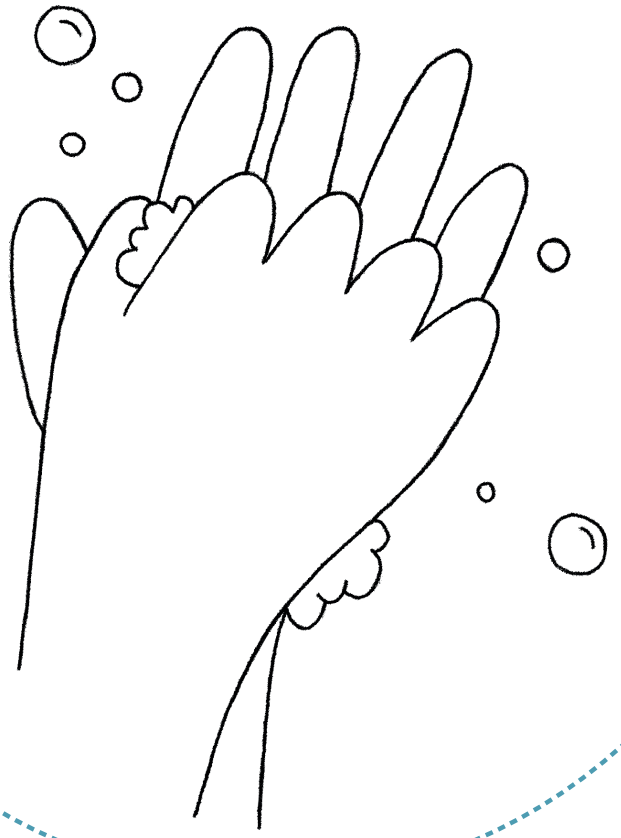


3

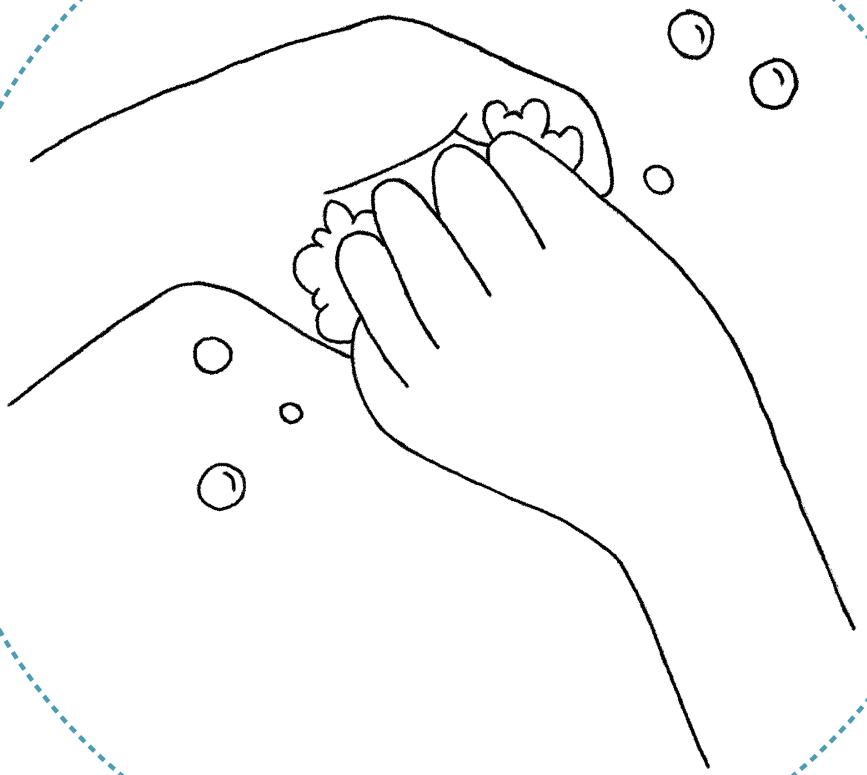
4



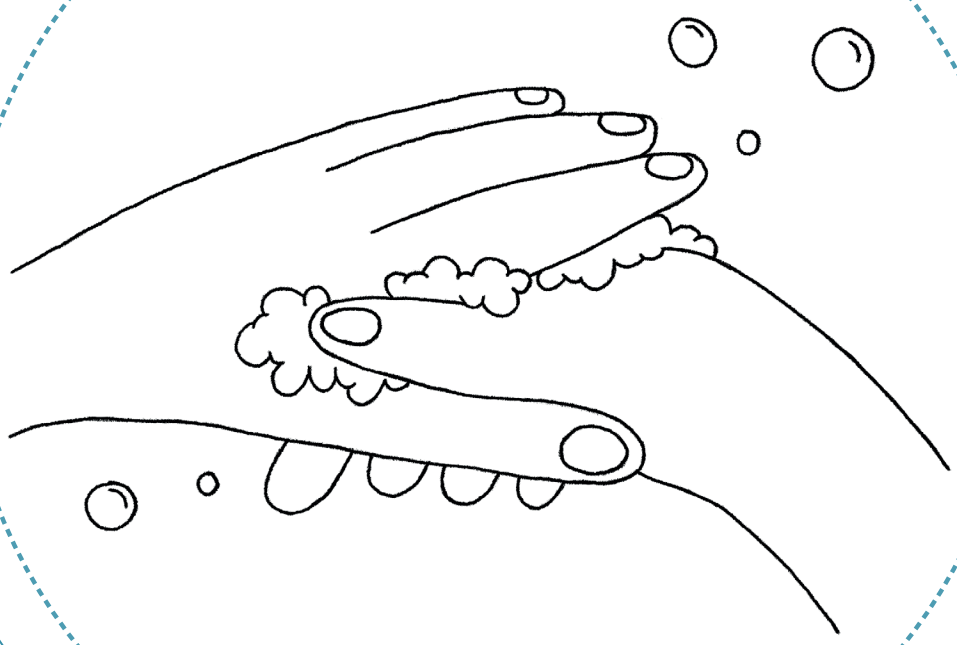
5



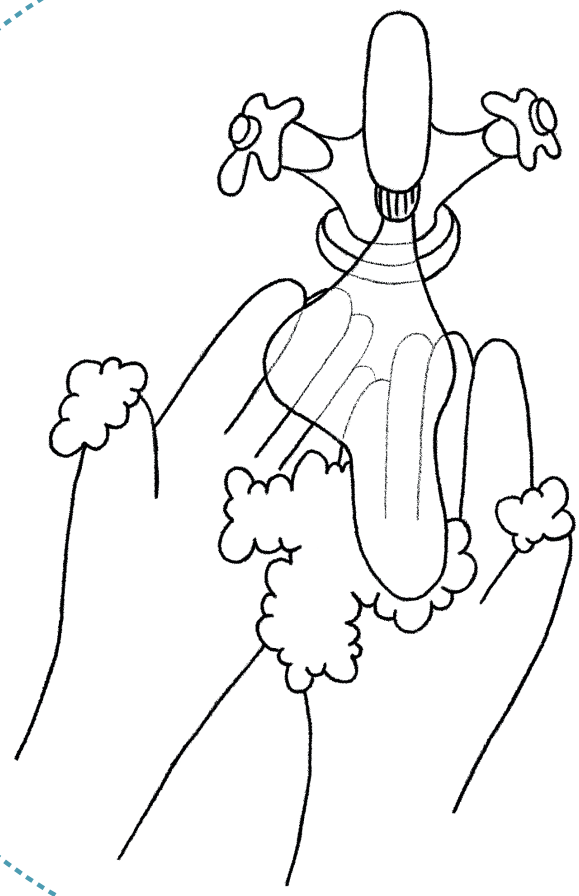
6



7



8



9



07

Preprosti poskusi

Poskusi.mo

Ljudje si stvari in koncepte zapomnimo mnogo lažje, če jih doživimo sami. V nadaljevanju so predstavljeni preprosti poskusi, s katerimi na enostaven, zanimiv in zabaven način otrokom predstavimo mikroorganizme in delovanje mila ter razložimo, kako pomembno je umivanje rok.

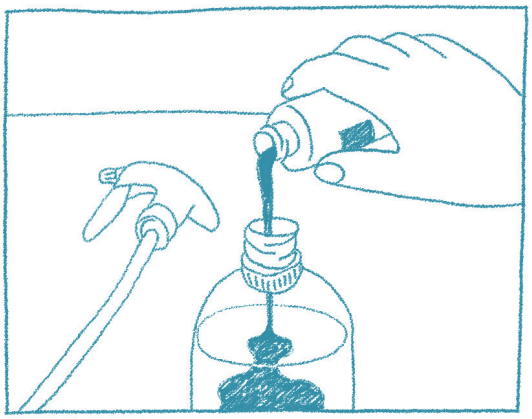
1. Mikrobna prha: poskus z obarvano vodo in pršilko

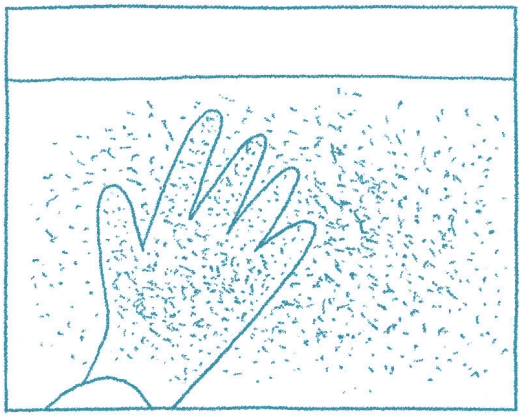
S tem poskusom lahko otrokom nazorno predstavimo, kako se v prostoru po kihanju ali kašljanju širijo mikroorganizmi.

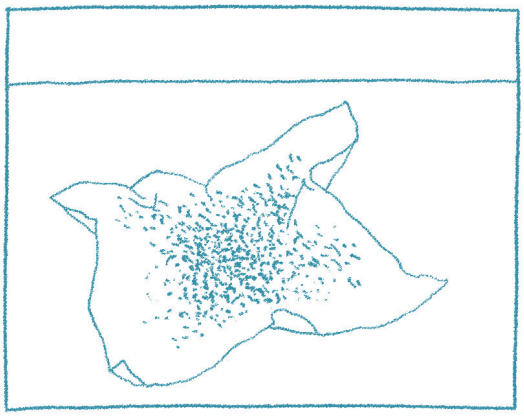
Za izvedbo potrebujemo:

- razpršilko,
- vodo,
- jedilno barvo.

V razpršilko nalijemo vodo in vanjo nakapamo nekaj kapljic jedilne barve. Poskus izvajamo nad mizo. Otroke najprej pozovemo, da opišejo, kaj se dogaja z barvo v vodi. Pršilko stisnemo in otroke pozovemo, da opišejo kaj vidijo. Lahko poškropimo tudi večkrat. Površine mize z razpršenimi barvnimi kapljicami se lahko otroci dotaknejo. Pri tem naj opazujejo, kako se obarvane kapljice prenesejo na kožo roke. Nato demonstriramo tudi tehniko kihanja/kašljanja v rokav in si poškropimo vodo nad mizo v rokav, kasneje še, prav tako nad mizo, v robec. Otroke vprašamo, kakšno razliko so opazili. Posebej poudarimo, kako zelo pomembno je, da kihajo ali kašljajo v rokav in da si potem roke umijejo z vodo in milom. V sklopu poskusa lahko tudi preverijo, kako se barva (simulacija mikroorganizmov) pri umivanju enostavno spere z rok.







Razlaga:

Z jedilno barvo poudarimo kapljice vode. Te kapljice predstavljajo izkihano sluz z mikroorganizmi, ki jih pri kašljanju in kihanju sprostimo v okolico. Pri kihanju in kašljanju potujejo kapljice zelo hitro in tudi zelo daleč od povzročitelja. Že pri govoru se kapljice razširjajo tudi do 2 metra daleč od govorca, pri kašljanju in zlasti pri kihanju pa jih odnese tudi do 8 metrov daleč. Pri nenadzorovanem kihanju ali kašljanju onesnažimo veliko površino, ki se je lahko kdorkoli dotakne in prenese mikroorganizme z rokami v usta. Priporočeno je, da tudi te razdalje otrokom vizualno predstavimo, da dobijo občutek, kaj pomeni območje kihanja.

Priporočila:

Zaradi narave poskusa je priporočljivo, da poskrbimo za ustrezno zaščito tako otrok kot tudi sebe in bližnjih površin, za kar lahko uporabimo npr. časopisni papir, zaščitni prt, likovne majice, plastične rokavice za enkratno uporabo, ipd. Upoštevati je namreč potrebno, da je odstranitev nekaterih jedilnih barv ob stiku s tršo površino, tekstilom ali kožo težaško in neprijetno opravilo.

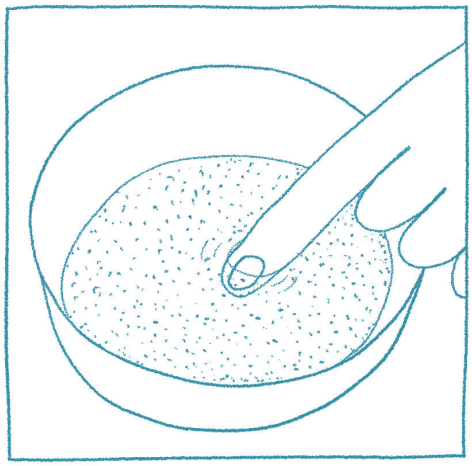
S poskusom demonstriramo kihanje ali kašljanje brez zastiranja ust in nosu tako, da z razpršilko poškropimo nad površino mize. Poskus ponovimo tudi s simulacijo zastiranja ust oziroma nosu med kihanjem.

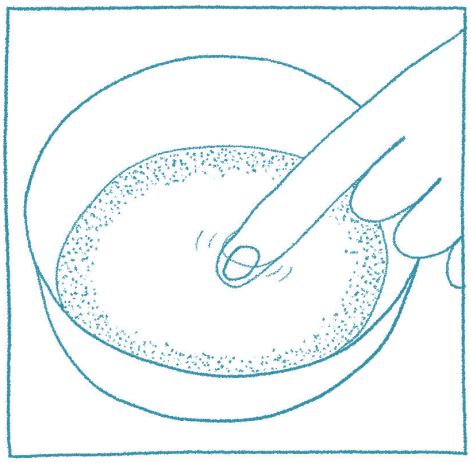
2. Prestrašeni poper: poskus s poprom in milom

S tem poskusom lahko otrokom na enostaven način predstavimo vlogi mikroorganizmov in mila ter pomen slednjega pri odstranjevanju prvih.

Za izvedbo potrebujemo:

- dve posodi (najbolje bele barve, da so »nečistoče« bolje vidne, lahko uporabimo kar dva jedilna krožnika),
- vodo,
- poper,
- tekoče milo ali detergent za pomivanje posode.





V prvo posodo nalijemo vodo. Eden od otrok po površini vode potrese zmleti poper.

Drugega otroka prosimo, da pomoči prst ali dlan v vodo s poprom. Skupaj si pogledamo roko tega otroka. Otroci lahko vidijo, kako hitro se delci umazanije, v našem primeru popra (pojasnimo, da se na enak način oprimejo roke tudi mikrobi), prenesejo na prst oziroma roko.

Naslednji otrok v drugo posodo nalije tekoče milo ali tekoči detergent za pomivanje posode. Otrok z umazanimi rokami (poprom) potopi prst (roko) v posodo z milom, nato roko prestavi nazaj v posodo z vodo in poprom. Otroke pozvemo k opazovanju dogajanja. Poper se s površine odmakne od roke z detergentom, tudi na roke se delčki popra ne prijemajo več.

Dodatno:

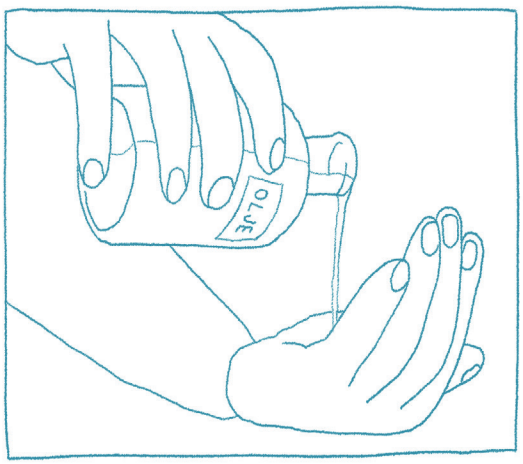
Poskus je smiselno ponoviti večkrat, otrokom pa je treba na enostaven način opisati, kako deluje detergent oziroma tekoče milo. Po poskusu se z otroki pogovorimo o njihovem odživljanju in videnju izvedenega poskusa in ponovimo ključna opažanja.

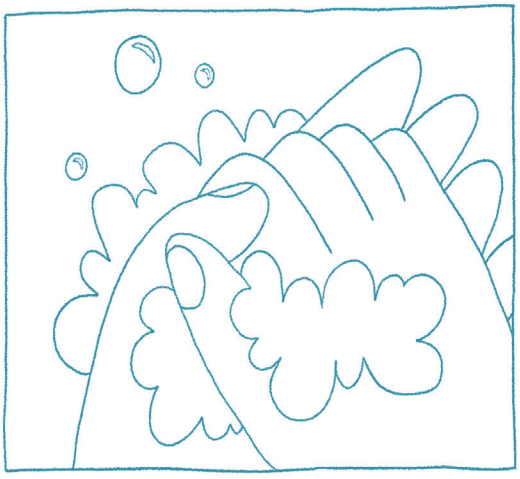
3. Milo v akciji: poskus z oljem in vodo

S preprostim poskusom lahko otrokom pokažemo delovanje mila in s tem poudarimo pomembnost vloge mila in tople vode za odstranjevanje umazanije in mikroorganizmov z rok.

Za izvedbo potrebujemo:

- olje,
- cimet,
- toplo (tekočo) vodo,
- milo.





Z otroki se zberemo okrog umivalnika. Na roke jim nakapamo olje, ki si ga razmažejo po rokah, nato pa jim na naoljene roke posujemo še cimet in jih prosimo, da si tudi tega vtrejo v roke. Opazujejo in opišejo naj, kakšne imajo roke. Običajno otroci povedo, da so njihove roke umazane in mastne. Nato naj si otroci roke umijejo. Po umivanju skupaj pogledamo, kako uspešno so si umili roke in kje so morebitna izpuščena mesta. Najpogosteje pri umivanju spregledamo palca, zapestje in medprstne prostore. Otroke opozorimo na izpuščena mesta in ponovimo pravilno tehniko umivanja rok (če jo imate, si pomagajte z gosenico).

Razlaga:

S cimetom želimo otrokom prikazati, na kakšen način se z dotikanjem različnih površin na roke nanesejo mikroorganizmi in druga umazanija. Z uporabo mila in tople vode se umazanija enostavno in učinkovito odstrani, če smo le pri miljenju dovolj natančni. S tem poskusom otrokom na igriv način prikažemo njihovo (ne)natančnost umivanja rok in katere predele rok pri umivanju najpogosteje izpustijo.

Dodatno:

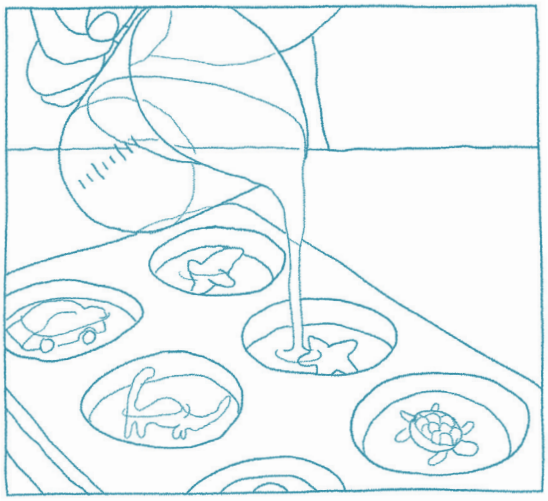
Naoljene roke s cimetom lahko poskusimo umiti na različne načine. Eden od otrok naj roke umije samo z mrzlo vodo, drugi samo s toplo vodo, tretji pa uporabi še milo. Po umivanju skupaj pogledamo razlike v čistosti rok in se pogovorimo, zakaj so bili različno učinkoviti pri umivanju. V razlagi se osredotočimo na pomembnost uporabe mila in tople vode. Najbolje so umite roke s toplo vodo in milom, sledi topla voda brez mila, najslabše pa so umite roke z mrzlo vodo brez mila.

08

Preprost recept za izdelavo mila

Milo presenečenja

Izbrali in zapisali smo enostaven recept za izdelavo mila. Skupaj z otroki lahko izdelamo personalizirana mila. V milo lahko vključimo različne predmete - npr. igračo primerne velikosti, in tako otroke spodbudimo k rednejši uporabi mila pri umivanju rok. Recept je preprost, zato lahko naredimo z otroki v vrtcu ali pa recept posredujemo staršem, da lahko otroci naredij milo tudi doma. S količinami, ki so navedene v navodilu, izdelamo 3 srednje velike kose mila (približno 5 x 3 cm). Količino zmesi za vlivanje prilagodimo številu kosov mil, ki jih potrebujemo, in velikosti kalupov, ki jih imamo oziroma jih bomo uporabili.



Za izvedbo potrebujemo:

- štedilnik,
- 2 posodi (za vodno kopel),
- pripomoček za mešanje (kuhalnica/žlica),
- silikonske kalupe,
- manjšo igračo za motivacijo,
- 200 g glicerina ali mila za vlivanje,
- alkohol za razkuževanje v razpršilu,
- dodamo lahko eterično olje ali aromo, bleščice, rožice, jedilno barvo.

* Glicerin ali milo za vlivanje lahko kupimo v trgovinah z materiali za ustvarjanje ali na spletu.
* Pri posameznih glicerinih ali milih za vlivanje pred uporabo preberemo navodila za uporabo.
* Aromo dodamo v zmernih količinah (približno 2 do 3 kapljice).

Postopek:

1. na štedilniku pripravimo posodo z vodno kopeljo,
2. med počasnim mešanjem stalimo glicerin,
3. ko je ta staljen, ga odstavimo s štedilnika,
4. v stopljeno zmes po želji dodamo ostale sestavine (aroma, barva, bleščice, rožice), med dodajanjem ves čas mešamo,
5. staljeno zmes vlijemo v pripravljene kalupe (priporočamo uporabo silikonskih kalupov),
6. v milo po želji vstavimo manjšo igračko, ki mora biti v celoti pod površjem; priporočamo igračko brez ostrih robov,
7. vidno površino mila popršimo z alkoholom, s tem na enostaven način odstranimo zračne mehurčke na površini mila,
8. ko se mila strdijo, jih vzamemo iz kalupov,
9. pustimo, da se še vsaj 1 do 2 dni sušijo na svežem zraku in sobni temperaturi,
10. izdelana mila so pripravljena za uporabo.

Igrajmo se

Poglavje »Igrajmo se« je sestavljeno iz dveh družabnih in dveh gibalnih iger. Namen je popestritev bolj ali manj poznanih iger, ki so tematsko obarvane s področjem higiene rok. Opisi iger vsebujejo navodila za izdelavo, potek in pravila igre, družabnima igrama pa so dodane še vnaprej pripravljene mreže z ilustriranimi kartami. Igre vsebujejo tudi namige za možnost prilagoditve različnim starostnim skupinam.

1. SPOMIN

Navodila za izdelavo:

Igro spomin, ki je priložena za potekom in pravili igre, izdelamo s pomočjo mreže kart, na kateri je 12 različnih ilustracij. Mrežo kart je potrebno natisniti dvakrat, da dobimo pare, ki jih nato izrežemo po označenih črtkanih črtah. Mreža kart je izdelana v dveh izvedbah, ena v barvni in druga v črno-beli različici. Za spodbujanje motivacije in zanimanja za igro lahko otroke, zlasti starejše, povabimo, da pomagajo pri barvanju ilustracij in rezanju kart. Za daljšo obstojnost lahko karte izdelamo iz tršega papirja ali kartona, lahko pa jih tudi plastificiramo.

Potek in pravila:

Cilj igre je, da najdemo vse pare kart. Igra je primerna za dva ali več igralcev in je namenjena spodbujanju in seznanjanju otrok s predmeti ter dejavnostmi, povezanimi s higieno rok. Za dodatno spodbudo se lahko ob najdenem paru z otroki pogovorimo o posamezni ilustraciji, ki je narisana na karti.

Pare kart najprej dobro premešamo in jih razporedimo po površini tako, da so s hrbtno stranjo obrnjene navzgor. Če se igro spomin igramo z mlajšimi otroki (prva starostna skupina), lahko uporabimo manj kart in jih razporedimo v obliki kvadrata ali pravokotnika. Pri starejših otrocih to ni potrebno. Ko so karte razporejene po igralni površini, začnemo z igro. Prvi igralec obrne dve karti. Če ne najde para, je na vrsti naslednji igralec, pri čemer sledimo smeri urinega kazalca. Če je igralec uspešen in najde par (dve enaki karti), lahko odkrije še dve karti in nadaljuje, dokler ne odkrije dveh neparnih kart. Nato nadaljuje naslednji igralec. Igra traja do tedaj, ko igralci najdejo vse pare. Nato karte spet premešamo, jih razporedimo po igralni površini in začnemo z novo igro.

2. UMAZANA ROKA

Navodila za izdelavo:

Igro umazana roka izdelamo s pomočjo mreže kart, na kateri je 12 različnih ilustracij. Priložena je v nadaljevanju, pod potekom in pravili igre. Mrežo kart je treba natisniti dvakrat, s čimer dobimo pare, ki jih nato izrežemo po označenih črtkanih črtah. Pomembno je, da eno karto iz para z ilustracijo umazane roke odstranimo, saj ta velja za »umazano roko«. Mreža kart je izdelana v dveh izvedbah, ena je barvna in druga črno-bela. Za spodbujanje motivacije in interesa za igro lahko otroke (zlasti starejše) povabimo, da pomagajo pri barvanju ilustracij in rezanju kart. Za daljšo obstojnost lahko karte izdelamo iz tršega papirja ali kartona lahko jih tudi plastificiramo.

Potek in pravila:

Igro umazana roka se igramo po enakih navodilih kot družabno igro Črni Peter. Cilj igre je, da se igralci znebijo vseh kart, pri čemer se izogibajo karti »umazana roka«. Igra je primerna za dva do štiri otroke. Med igro se z otroki lahko pogovorimo o ilustracijah na kartah in jim predstavimo področje higiene rok.

Karte premešamo in jih v krogu razdelimo med igralce. Če zmorejo otroci sami premešati in razdeliti karte, lahko to storijo sami. Kart je 23 (11 parov in ena samostojna karta – »umazana roka«). Vsak igralec pregleda svoje karte in je med tem pozoren na ilustracije. Če opazi, da ima med kartami v roki par, ti dve karti odloži na igralno površino. Nato igralec, ki sedi levo od delivca kart, začne igro tako, da vzame eno karto iz rok prvega igralca, pri čemer sledimo smeri urinega kazalca. Igralci kart ne kažejo drugim. Če izvlečena karta ne ustreza nobeni karti, ki jo ima igralec v rokah, ali pa igralec dobi karto »umazana roka«, jo obdrži pri sebi. Naslednji igralec prav tako vleče karto iz rok prejšnjega igralca. Igra traja do tedaj, ko igralci zberejo vse pare kart in enemu izmed igralcev v rokah ostane le še karta »umazana roka«.

3. ČISTE ROKE

Potek in pravila:

Gibalno igro čiste roke lahko izvajamo s celotno skupino otrok. Za izvedbo potrebujemo večji igralni prostor (igrišče, telovadnica, igralnica ipd.). Pred začetkom igre določimo dve nasprotni strani v igralnem prostoru ter izmed sodelujočih otrok določimo tistega (npr. preko izštevanke), ki bo igral vlogo »čistih rok«. Vsi ostali otroci se postavijo na nasprotno stran igralnega prostora. Otrok v vlogi »čistih rok« začne z igro, razprostre svoje roke in glasno vpraša: »Kdo se boji čistih rok?«. Ostali odgovorijo: »Nihče!«. Otrok v vlogi »čistih rok« doda: »Kaj pa, če pridejo?« in otroci odgovorijo: »Potem pa zbežimo.« Otroci nato stečejo na drugo stran igralnega prostora, enako stori tudi otrok v vlogi »čistih rok«. Na poti do druge strani je njegova naloga, da ujame enega izmed otrok, ki se mu pridruži v vlogi »čistih rok«. Potek igre se nadaljuje na enak način - tista stran, na kateri so otroci v vlogi »čistih rok«, je vse večja in ulovi vedno več otrok nasprotne strani. Ko ostane le še en otrok, ki ga otroci v vlogi »čistih rok« niso ujeli, se igra konča. Otrok, ki je ostal, lahko v naslednji igri prevzame vlogo »čistih rok« in prične z igro po enakem poteku.

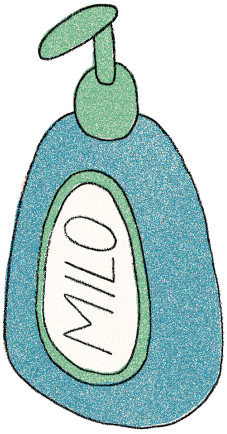
4. MILNI MEHURČKI

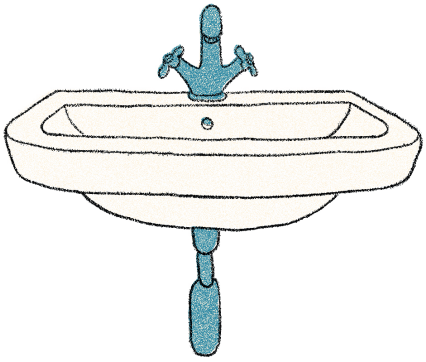
Pripomočki:

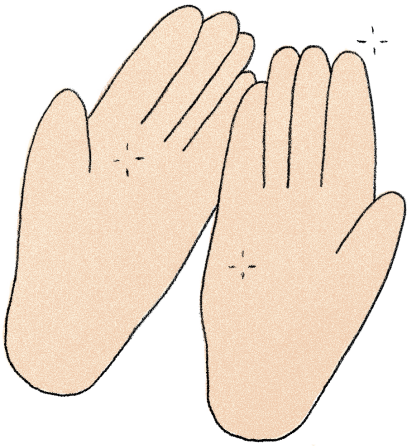
Za izvedbo igre potrebujemo »hulahop« obroče oziroma podobne pripomočke (vrv ali kolebnice), ki bodo predstavljali »milne mehurčke« in bodo lahko otroci stopili vanje. Zaradi morebitne nestabilnosti pripomočkov, razporejenih po tleh igralne površine, opozarjamo na varnost izvedbe.

Potek in pravila:

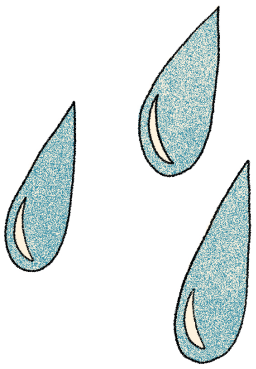
Gibalno igro milni mehurčki lahko izvajamo s celotno skupino otrok. Za izvedbo potrebujemo večji igralni prostor (igrišče, telovadnica, igralnica ipd.). Na tla igralnega prostora razporedimo »hulahop« obroče oziroma druge podobne pripomočke (vrv ali kolebnice), ki predstavljajo »milne mehurčke«. Otroci so na začetku v vlogi »umazanih rok«, njihova naloga pa je, da na poziv odraslega: »Umazane roke v milne mehurčke!« stečejo v »milne mehurčke«, ki so razporejeni po tleh igralnega prostora. »Milnih mehurčkov« je toliko, kolikor je otrok. V en »milni mehurček« stopi le en otrok. Pri mlajših otrocih (prva starostna skupina) lahko igro ponavljamo glede na izražen interes in motivacijo otrok. Pri starejših otrocih (druga starostna skupina) lahko igro popestrimo z izpadanjem. Pred vsakim pozivom za razporeditev v »milne mehurčke« iz igralnega prostora vzamemo en »milni mehurček«. Otrok, ki ne uspe najti »svojega milnega mehurčka«, izpade iz igre in počaka na robu igralnega prostora. Potek igre ponovavljamo do tedaj, ko na tleh ostane le še en »milni mehurček«. Otrok, ki se vanj uspe postaviti, je zmagovalec.

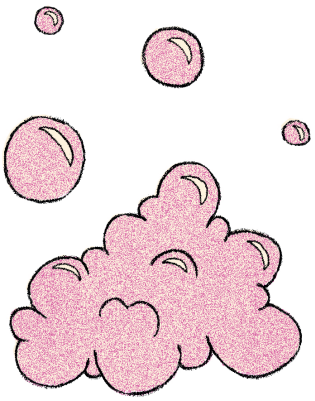

MILO

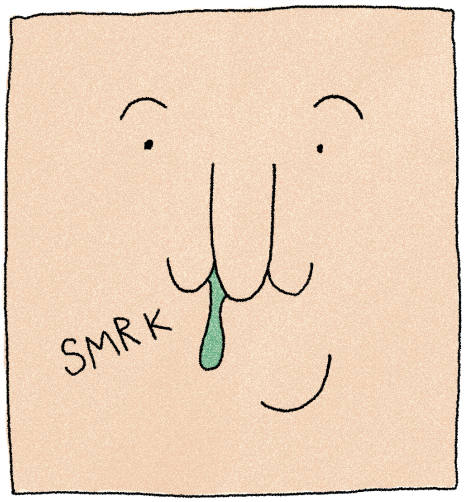




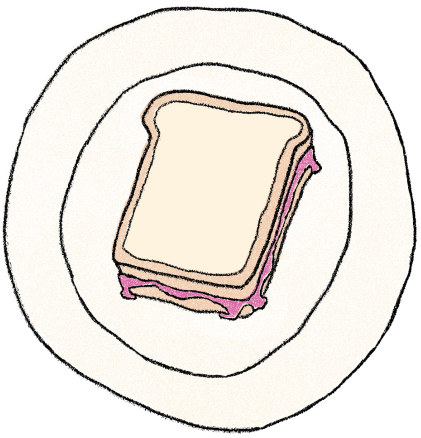






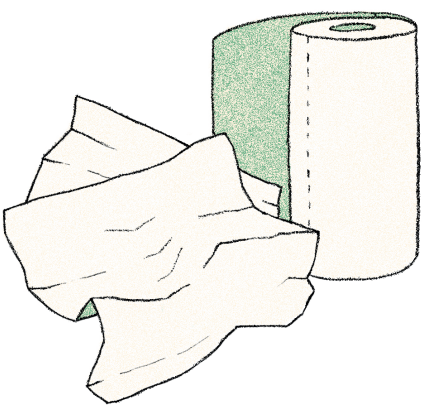

SMRK

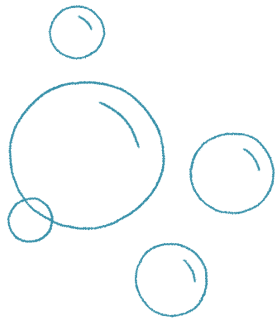
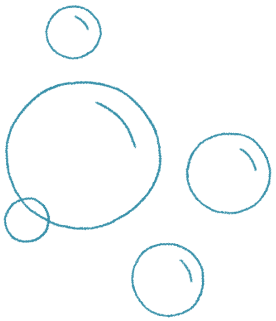
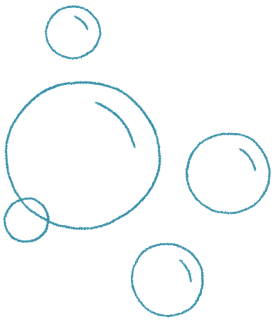
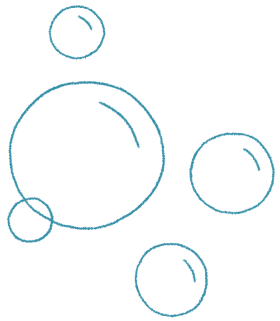
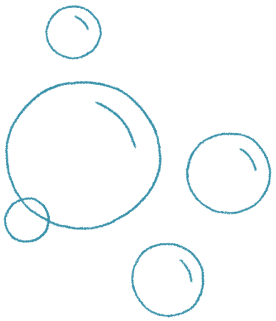
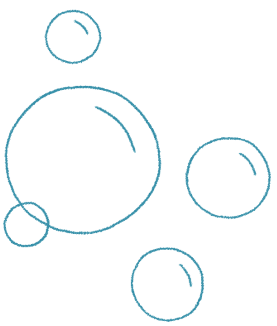
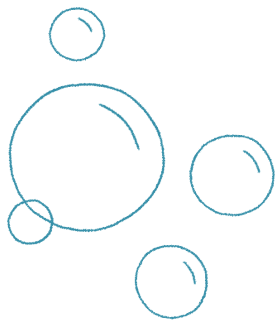
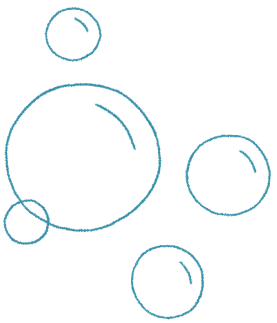
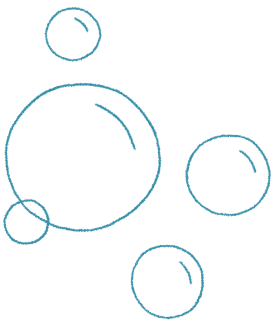
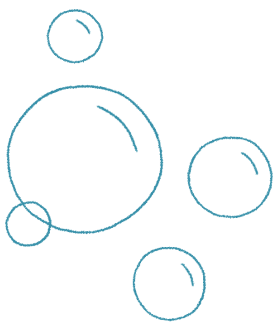
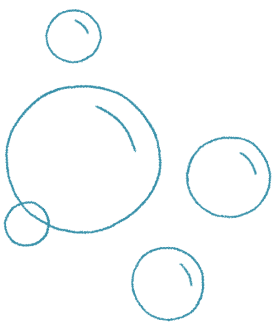
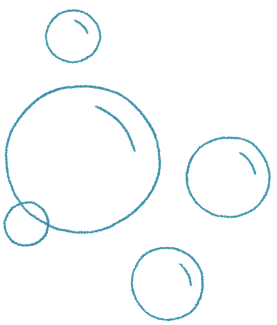


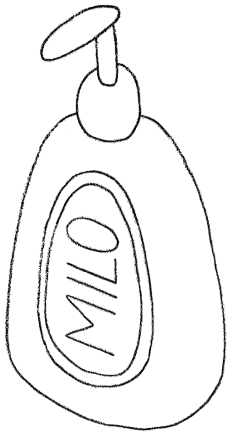


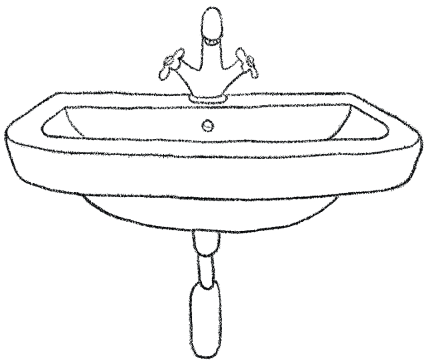


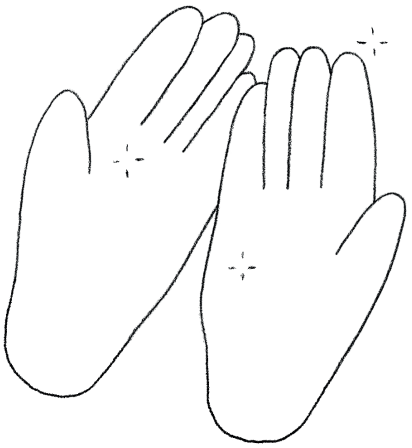


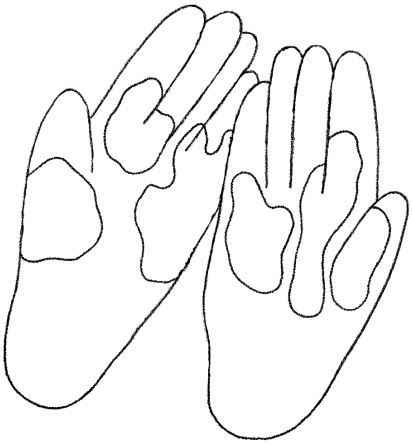


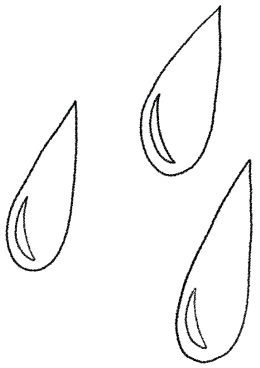














MILO

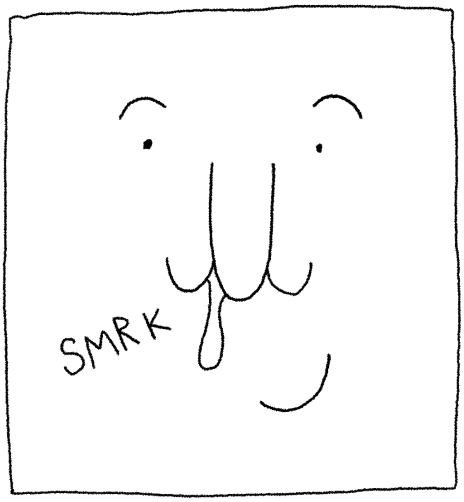




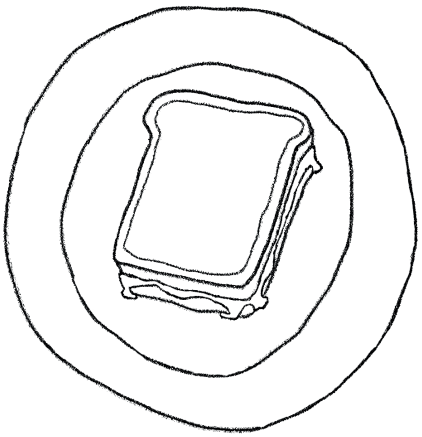






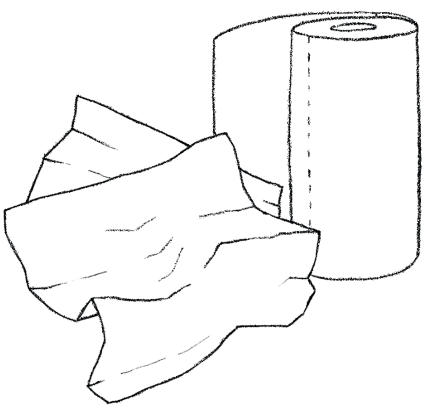

SMRK

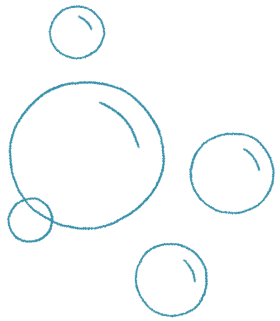
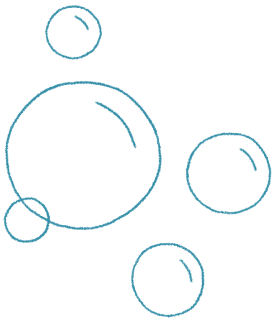
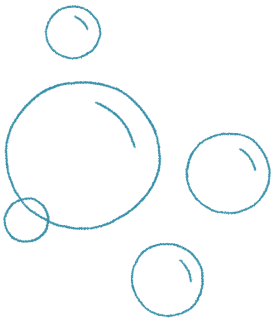
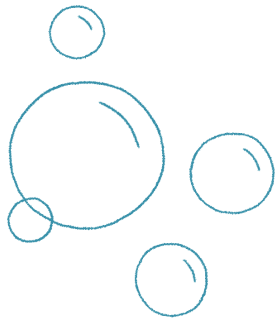
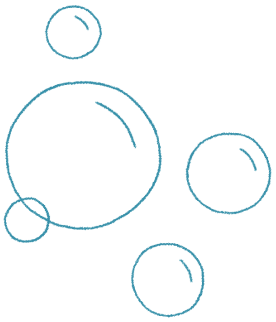
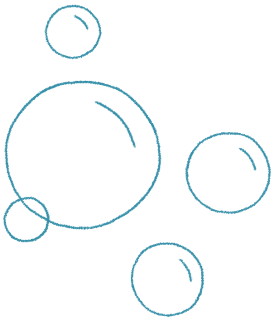
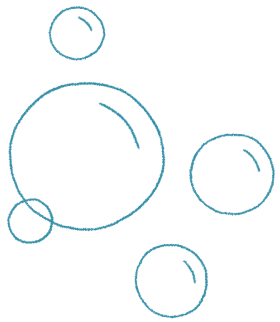
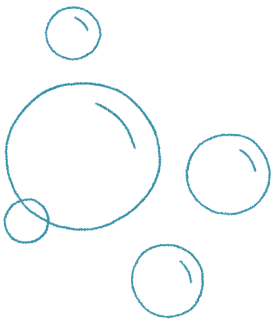
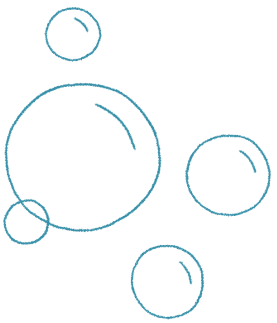
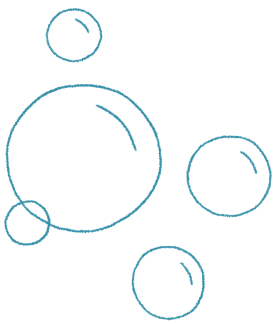
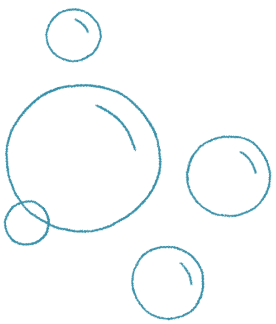
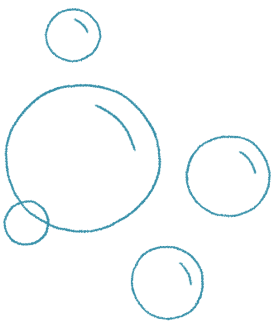








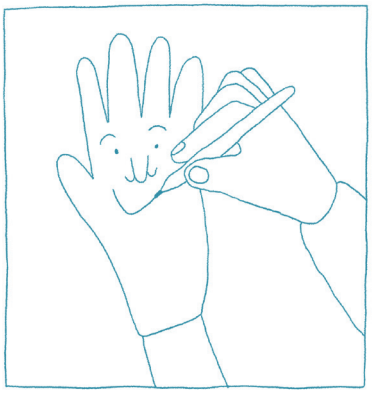


10

Izdelava in uporaba lutke

Z lutko je zabavno



Lutka je lahko tudi prostorsko prilagodljiva in se lahko uporabi v kopalnici, igralnici, telovadnici, doma ali kjerkoli drugje. Lahko jo poljubno nadgradimo, poimenujemo ali pa ji pripišemo vlogo superjunaka, ki zna s svojo super močjo otrokom pravilno umiti roke.
Svojo super moč lahko lutka prenese na otroke in tudi njih nauči pravilnega umivanja rok. Občasno je lahko tudi pozabljiva, da jo lahk otroci naučijo pravilnega postopka umivanja rok.

Lutke otroke pritegnejo, preusmerijo njihovo pozornost na ciljno vsebino in jih dodatno motivirajo za sodelovanje pri dejavnostih. Poglejmo nekaj zamisli za preprosto lutko, s katero si lahko pomagamo pri predstavitvi umivanja rok.

Ideja za izdelavo preproste lutke:

- uporabimo rokavico za enkratno uporabo,
- nadenemo si jo na roko ali jo napihnemo z zrakom in zavežemo,
- s flomastri različnih barv narišemo usta, lase, oči, ...
- z različnimi gibi lutko animiramo.

Z lutko, ki predstavlja roko, želimo poudariti higieno rok. Uporabljamo jo lahko za različne situacije in na različne načine. Lahko jo prilagodimo zanimanjem, značilnostim skupine in ciljem, ki jih želimo z njo doseči.

Nekaj primerov uporabe:

- v lutkovni predstavi (npr. sledenje stripu, prilagajanje zgodbe),
- lutka kot "opazovalec" v kopalnici (otroke spodbuja k pravilnemu umivanju rok; glede na videno je lutka lahko vesela – ko si otroci pravilno umijejo roke, lahko je tudi žalostna – otroci si ne umivajo rok pravilno (ali sploh ne) in se morajo bolj potruditi,
- lutka vodi dejavnost na temo higiene (npr. pri poskusu »lutka« podaja navodila za izdelavo mila ali izvedbo poskusa s poprom, ipd.),
- lutka skupaj z otroki poje pesmi,
- lutka spremlja napredek otrok pri dnevni rutini (npr. na obisk pride, ko otroci roko očistijo – glejte poglavje št. 5 – Očistimo roke),
- lutka v prosti igri, kjer jo otroci uporabijo po lastni domišljiji.



Univerza v Ljubljani

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Čist (hud) komplet za čisto čiste roke
Ljubljana, 2023