**15. OKTÓBER - SVETOVÝ DEŇ ČISTÝCH RÚK**

  

Vážená pani, vážený pán,

Každoročne si 15. októbra pripomíname Svetový deň umývania rúk. Deň je výzvou na zlepšenie hygieny rúk a zvýšenie povedomia o význame správneho a hlavne pravidelného umývania rúk mydlom. Umývanie rúk je najjednoduchší spôsob, ako zabrániť vzniku a šíreniu infekcií, ktorých až 80% sa prenáša dotykom.

Pri tejto príležitosti sa obraciame na Vás s prosbou, aby ste v týždni 15. -19. októbra zorganizovali na 1-2 hodinky aktivity s deťmi, kde by sa deti mali naučiť najmä to, kedy je potrebné si ruky umyť a správnu techniku umývania rúk.

Ďakujeme veľmi pekne za Vašu neúnavnú prácu a ochotu pomôcť. Veríme, že vďaka Vám, spolupráci Asociácie pre kultúru, vzdelávanie a komunikáciu (ACEC), Zdravým regiónom a našim partnerom sa nám podarí úspešne realizovať aktivity, ktoré deti príjemne zabavia a zároveň budú viesť k zodpovednosti za svoje zdravie.

So srdečným pozdravom

Tím Asociácie pre kultúru, vzdelávanie a komunikáciu

**ČO BUDETE POTREBOVAŤ?**

**1. MIESTO: Vybrať miesto, kde sa akcia uskutoční.** Vhodným miestommôže to byť komunitné centrum, škola, či domáce prostredie. Voľba miesta závisí podľa Vašej lokality a od Vašich možností.

**2. DETI**: Podľa miesta konania pozvať deti, **ideálne si pripravte skupinu 10 -15 detí v predškolskom veku alebo na prvom stupni (3-7 rokov).**

**3. VODA:** Je dôležité, aby na mieste konania bola **voda, ideálne tečúca.** V prípade potreby poslúži aj nádoba s vodou.

**4. POMÔCKY:** Pomôcky, ako mydlo, uteráčik, pracovné listy, sú pripravené v sprievodnom balíčku. Tiež budete potrebovať nožničky a ceruzky.

**5. PRÍPRAVA:** Príprava je dôležitá.Preštudovať a pripraviť sa na aktivituopísanú v ďalších riadkoch nám spríjemní a zjednoduší podujatie.

**6. FORMULÁR**: Po skončení aktivity, prosíme, **vyplňte priložený formulár**, ktorý slúži ako správa z aktivity. Prosíme k nemu priložiť **2-3 fotografie** z akcie, a zašlite poštou alebo e-mailom.

*Kontaktné údaje: ACEC, Hurbanovo nám. 5, 81103 Bratislava, [office@acec.sk](mailto:office@acec.sk).*

**I. AKTIVITA PRE DETI**

Navrhovanú aktivitu s deťmi sme rozdelili na 6 častí. Jednotlivé časti nemusia byť dlhé, ale pri prípravne rátame s každou z nich. Aktivita a jej úlohy by mali trvať od 45 do 75 minút.

**1. ČASŤ – príprava**

(Potrebný čas: ideálne je pripraviť si miestnosť pred začiatkom aktivity, pred príchodom detí. Môžeme však poprosiť aj deti, aby nám pomohli.)

Budeme potrebovať: miesto, deti a dobrú náladu

Ideálna skupina na aktivitu je 10 – 15 detí vo veku 4 – 6 rokov. Samozrejme môžu byť aj malí škôlkári (od 3 rokov) až po deti na prvom stupni ZŠ (7-8 rokov). V prípade školy je možné aktivitu pripraviť aj pre celú triedu.

Na začiatku aktivity si deti posadíme do kruhu (môže byť aj na zem alebo na stoličkách), tak aby všetky na nás rovnako videli. V škole, v triede, sa snažíme, aby deti nesedeli za lavicami (aby medzi nami a deťmi nestálo nič v ceste). Ak je potrebné, urobíme si trošku miesta a posadáme si všetci spolu do rovnakej úrovne. Ak deti sedia, sadneme si aj my.

**2. ČASŤ – rozprávame sa s deťmi**

(Potrebný čas: 5 -10 min.)

Budeme potrebovať: miesto, deti a dobrú náladu

Deti sa snažíme na začiatku rozrozprávať, uvoľniť, získať si ich dôveru a záujem. Predstavíme sa im (kto sme, čo robíme. Povieme im o sebe niečo, na čo sa ich budeme pýtať. Napríklad, čo máme radi, aká farba sa nám páči.). PO našom predstavení sa spýtame detí ako sa volajú a čo radi robia (niečo málo o nich, ako obľúbená farba, obľúbená činnosť). Keď sa všetci predstavia ešte sa chviľku rozprávame, aký máme deň, čo nás potešilo, a pod.

**3. ČASŤ – prejdeme na rozhovor o baciloch**

(Potrebný čas: 10 - 15 min.)

Budeme potrebovať: miesto, deti a dobrú náladu

**Detí sa ich spýtame, či už počuli o baciloch a čo o nich vedia:**

Necháme rozprávať deti. Pochválime ich za správnu odpoveď ale aj za snahu sa zapojiť!

Možné otázky pre deti:

***Kto z vás už počul o baciloch? Čo ste počuli? Čo sú to bacily?***

***Ako sa bacily vedia dostať do nášho tela?***

◦ Môžeme ich dostať od iných ľudí, napr. od chorého kamaráta.

◦ Môžeme ich dostať, ak chytáme veci, ktorých sa dotýkali iní ľudia (kľučky, zábradlie, telefón, hračky).

◦ Môžeme ich dostať od zvierat.

◦ Ak si ruky neumyjeme a dáme si ich do úst, prípadne chytáme jedlo, je možné, že sa nám tieto malé

potvorky dostanú do tela.

***Prečo je dôležité umývať si ruky?***

◦ Baktérie sú malé neviditeľné „potvory", ktoré majú na svedomí rôzne choroby. Môže nás bolieť hrdlo alebo bruško.

◦ Baktérie sú prakticky všade okolo nás. Vedeli ste, že len na jednom prste ľudskej ruky sa ich nachádza okolo 12 000?

◦ Dôkladné a pravidelné umývanie rúk nás môže ochrániť pred mnohými chorobami ako chrípka, hnačka,

či žltačka.

**Deťom môžeme dať ďalšiu otázku, napr. *Viete, kedy je potrebné umyť si ruky?***

◦ Vždy pred jedlom.

◦ Vždy pred tým, ako sa dotýkam jedla.

◦ Vždy po použití toalety.

◦ Vždy, keď si vyfúkam nos, alebo keď si kýchnem.

◦ Vždy po tom, keď som sa dotýkal odpadkov.

◦ Vždy po tom, keď som sa hral vonku.

◦ Vždy po tom, keď som sa dotýkal zvierat.

◦ Vždy pred a po návšteve chorej osoby.

**4. ČASŤ – učíme sa básničku**

(Potrebný čas: 10 - 15 min.)

Budeme potrebovať: pracovný list č. 2 - Hygiena rúk

Vezmeme si pracovný list HYGIENA RÚK a rozdáme aj deťom. Spýtame sa ich, čo všetko vidia na obrázku (vymenovať všetky predmety).

**Spýtame sa detí, čo z toho, čo vidia na obrázku potrebujeme k umývaniu rúk.**

Správna odpoveď: vodu, mydlo, uteráčik

**Spýtame sa detí, čo robiť, keď nemáme:**

- tečúcu vodu – zvoľte odpoveď podľa toho aké máte v lokalite možnosti, alebo nech deti skúsia vymenovať, kde všade majú prístup k tečúcej voed (škola, komunitné centrum, a pod.)

* mydlo - opláchneme si ruky aspoň vodou;
* uteráčik - môžeme aj do papierovej vreckovky, atď.

**Naučíme sa s deťmi básničku** (zo spodnej strany pracovného listu): Keď špinavé rúčky mám, kamarátov zavolám. Voda, mydlo, uterák, každý z nich je kamarát.

**5. ČASŤ – učíme sa správne si umývať naše ruky**

(Potrebný čas: 15 - 20 min.)

Budeme potrebovať: pracovný list č. 11 - Technika umývania rúk, nožničky, mydlo, vodu, uterák

Ak máme k dispozícii viacero nožničiek, poprosíme deti, aby sa rozdelili do malých skupiniek (2 - 4 deti). Každej skupinke dáme jeden pracovný list č. 11 (Technika umývania rúk). Ak má každé dieťa nožničky, môžeme dať jeden pracovný list každému.

Prejdeme si s deťmi obrázok po obrázku, čo na ňom vidia. Deti podporujte ich, aby hovorili a chválime ich za ich aktivitu.

Následne deti poprosíme, aby rozstrihali obrázky na pracovnom liste. Môžu strihať v tíme alebo každé samo (podľa počtu nožničiek). Mali by vystrihnúť z pracovného listu 8 častí. Tie nech otočia dole hlavou (tak aby nevideli obrázok) a zamiešajú. Nakoniec, nech otočia obrázky a správne poskladajú. Nie je dôležité za aký čas to deti poskladajú (nejde o súťaž na rýchlosť ale na správnosť). Dôležité je, aby všetky deti poskladali obrázky správne, v čase, aký na to budú potrebovať. *(pozn. Pri obrázku č. 3. Č.4 a č.5 je možné poradie vymeniť!)*

**Zopakujeme si s deťmi, čo všetko sme si už povedali, čo všetko k umývaniu rúk potrebujeme:**

* Vodu, mydlo, uteráčik (keď nemáme mydlo, opláchneme si ruky aspoň vodou, keď nemáme uteráčik, môžeme aj do papierovej vreckovky, atď)
* Počas toho, ako budú deti vymenúvať, čo potrebujeme, vyťahujte z balíčka mydlo, uteráčik.

Po aktivite ponúknite deťom, aby si umývanie rúk vyskúšali „naživo.“ Všetci si umyjeme ruky a sleduje, či používajú správnu techniku umývania.

Ak nemáme k dispozícii nožničky: Pripravíme si vopred nastrihané pracovné listy (toľko, koľko budeme mať detí v skupine alebo koľko skupiniek z detí plánujeme vytvoriť. Potom, ako prejdeme s deťmi jednotlivé obrázky na pracovnom liste, rozdáme im už rozstrihané obrázky, aby sa ich pokúsili správne poskladať. V ďalších krokoch pokračujeme bezozmeny.

**6. ČASŤ – hráme sa**

(Potrebný čas: 10 - 15 min.)

Budeme potrebovať: pracovný list č. 2, čistý papier, ceruzky alebo pastelky

Deti si za odmenu môžu maľovať. Môžu si vymaľovať pracovný list č. 2, alebo nakresliť bacila, ktorého práve umyli z rúk.

Pochváľte všetky deti! Užite si príjemné chvíle!

Ďakujeme!