

Napis: Światowy Dzień Mycia Rąk

litery do wycięcia na gazetkę lub tablicę

ŚWIATOWY DZIEŃ MYCIA RĄK

Co jest w pliku: 21 kolorowych liter, po dwie na stronie w poziomie, każda w ramce z linią cięcia. Litery mają wysokość około 11 cm, więc napis jest czytelny z końca sali.

Jak przygotować:

- 1** Wydrukuj strony 2 do 12 na białym papierze (najlepiej 120 do 160 g, ale zwykły też wystarczy).
- 2** Wytnij litery po przerywanej linii. Starszaki mogą wycinać same, to ćwiczenie motoryki.
- 3** Przyklej na gazetkę w kolejności słów: ŚWIATOWY, DZIEŃ, MYCIA, RĄK. Zostaw odstępy między słowami.
- 4** Dookoła przyklej zarazki w bańkach z drugiego pliku i gotowe.

Wskazówka: jeśli chcesz napis mniejszy (na drzwi łazienki), wydrukuj plik w opcji „2 strony na arkusz”. Litery będą miały wtedy około 7 cm.





I



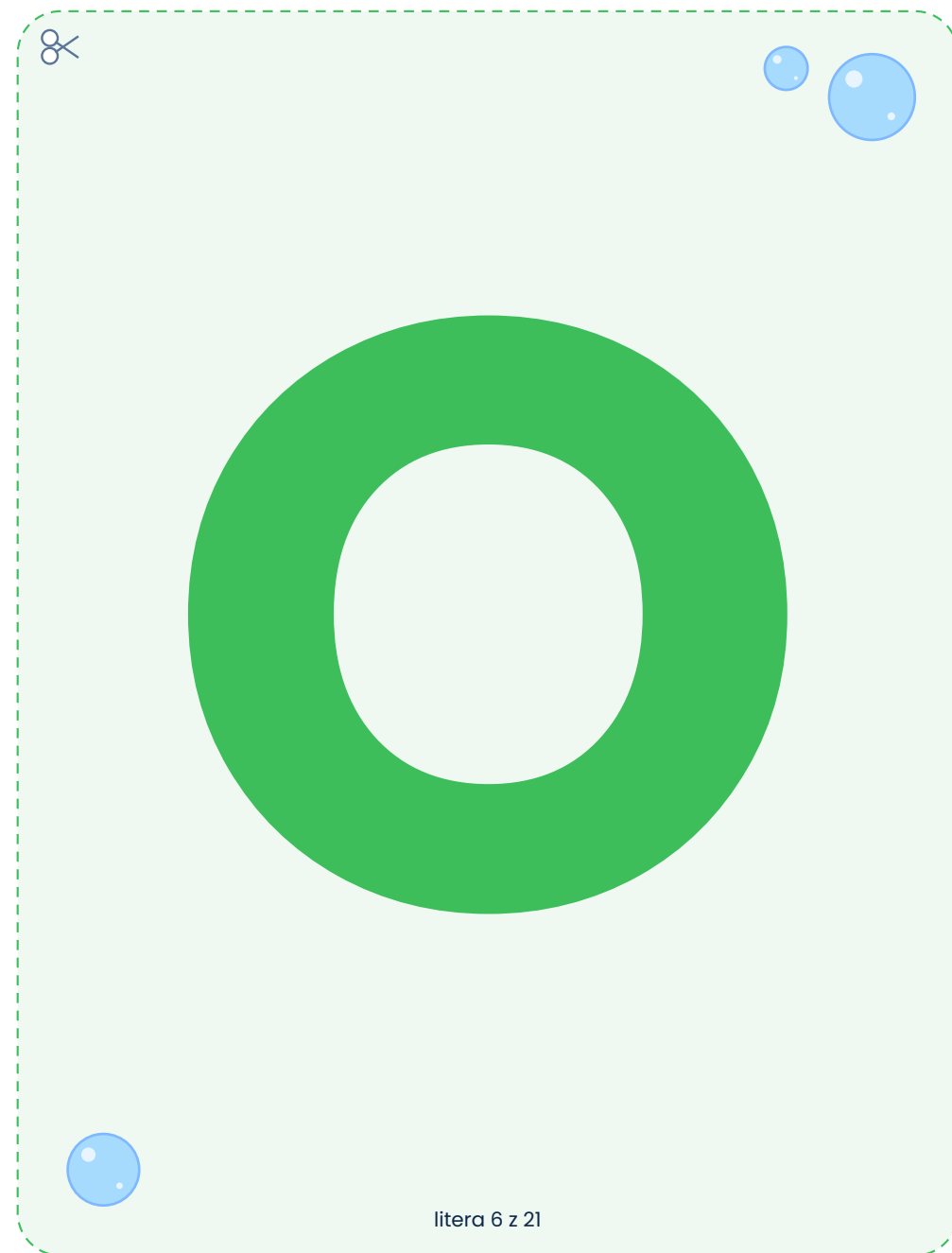
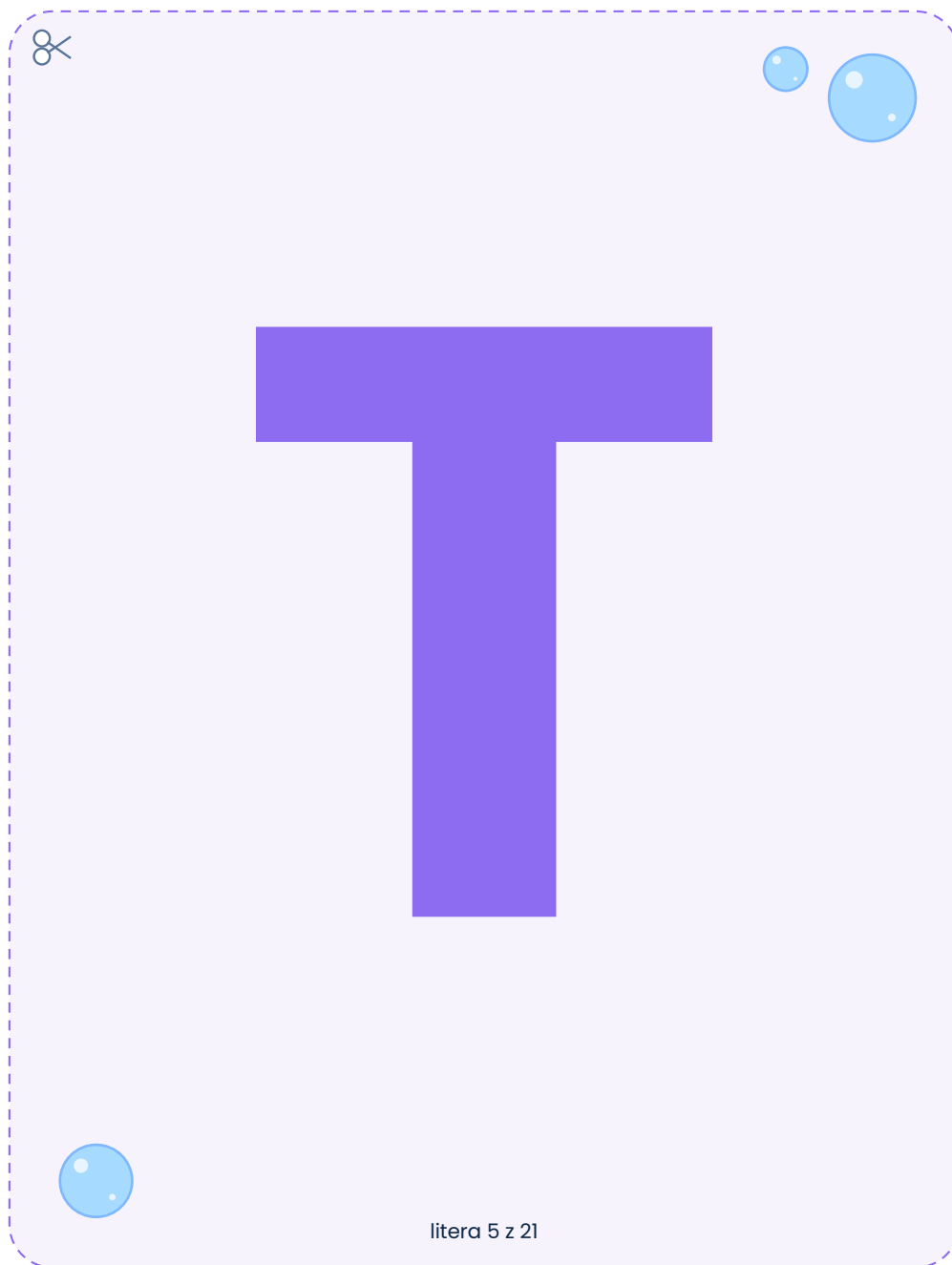
litera 3 z 21



A

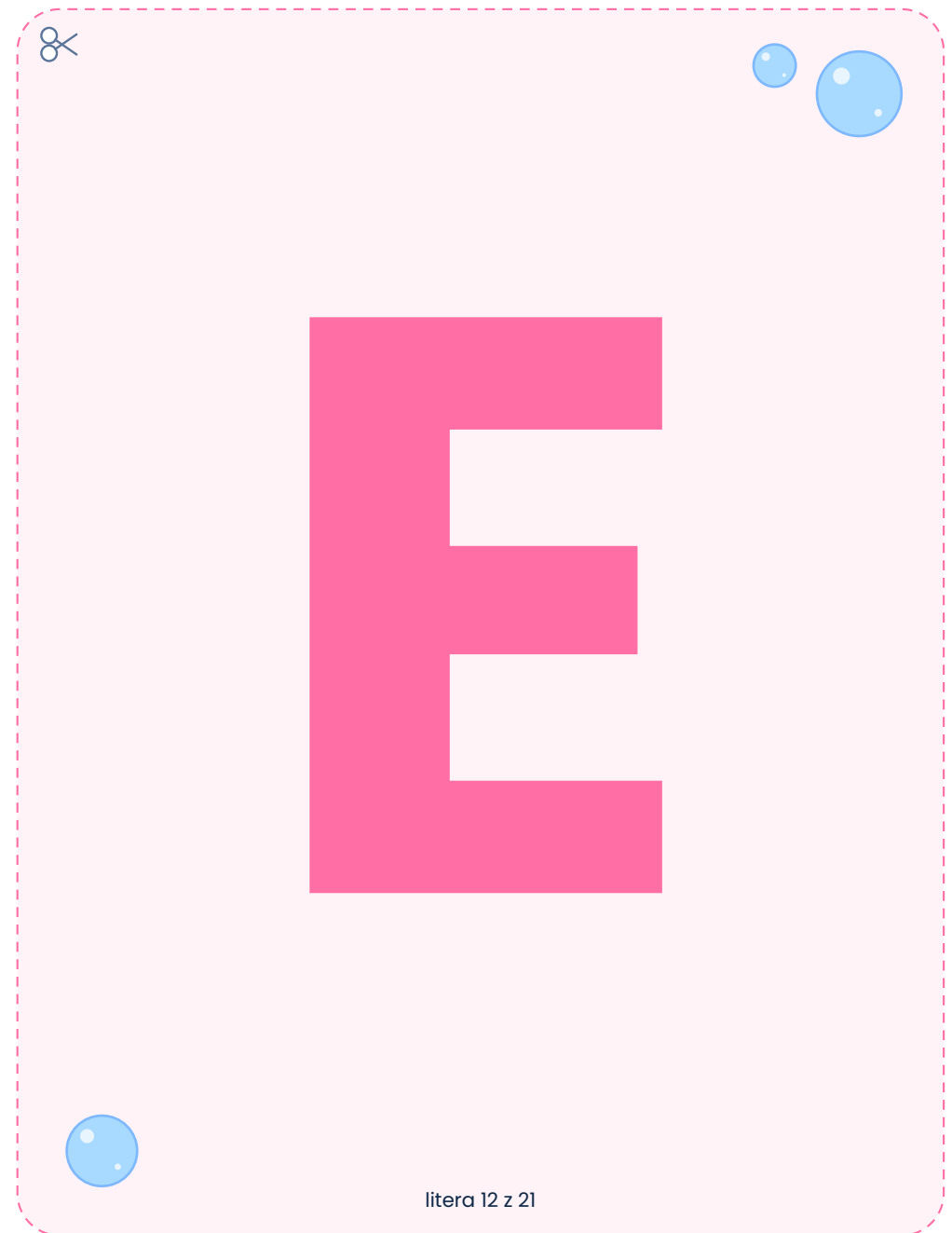
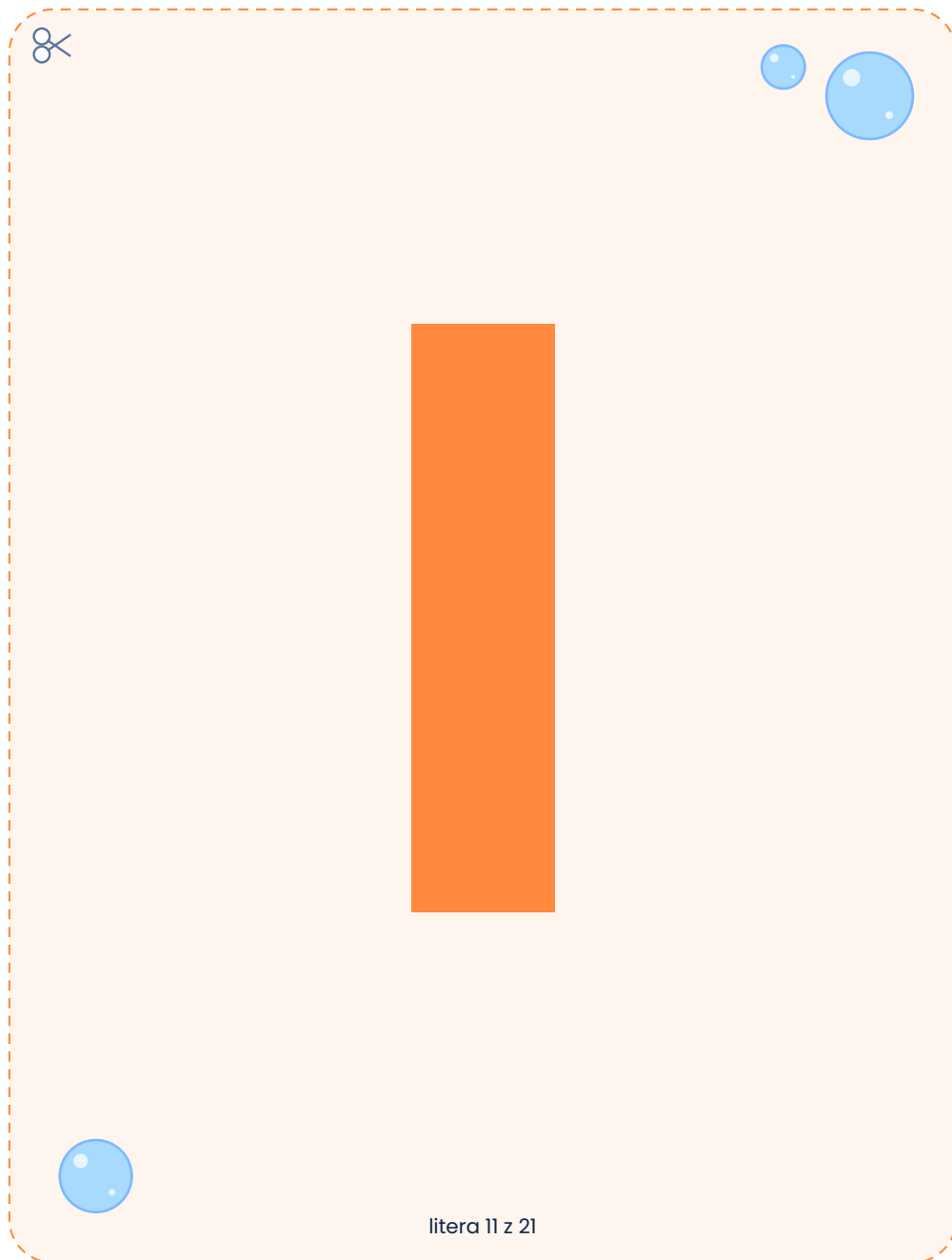


litera 4 z 21

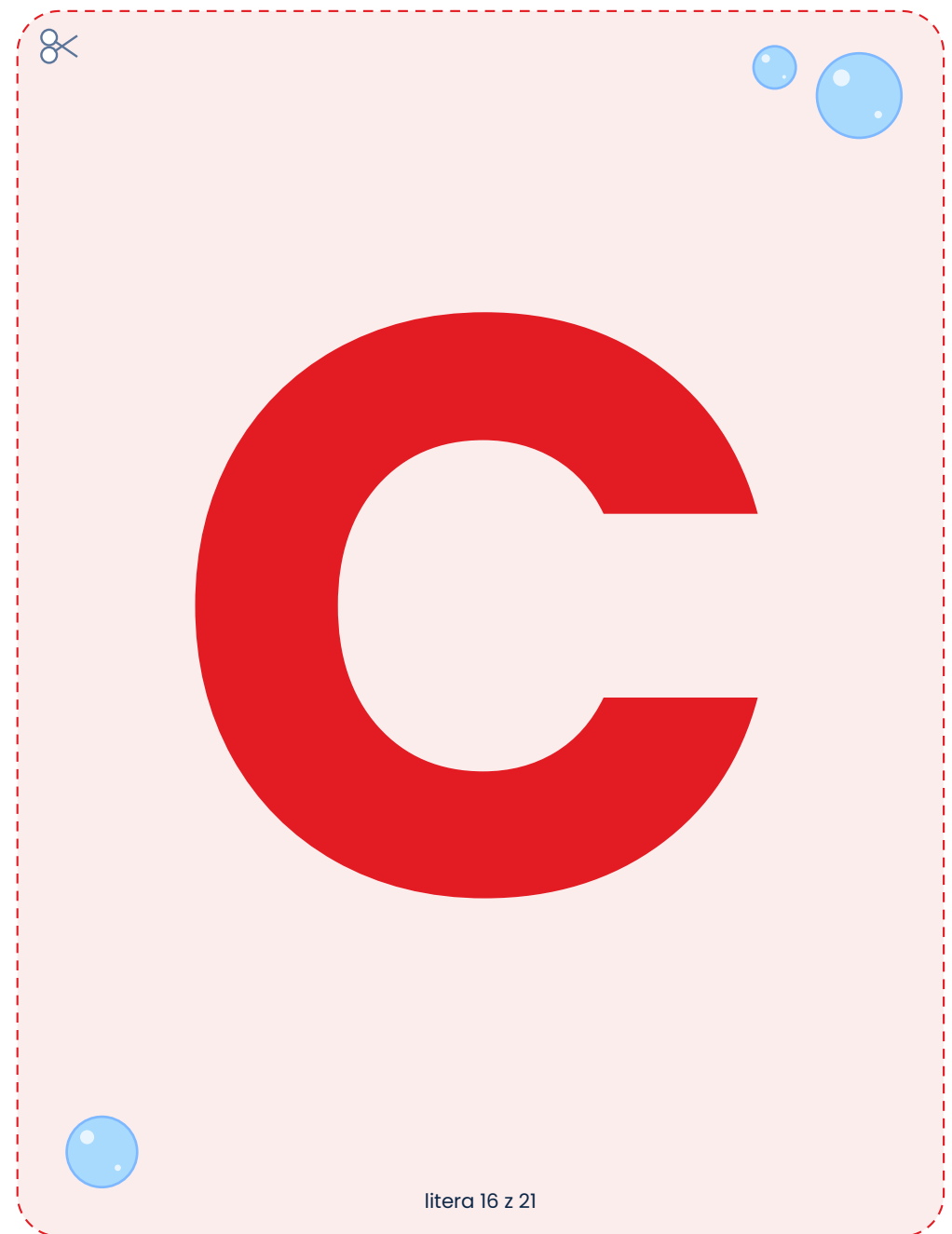


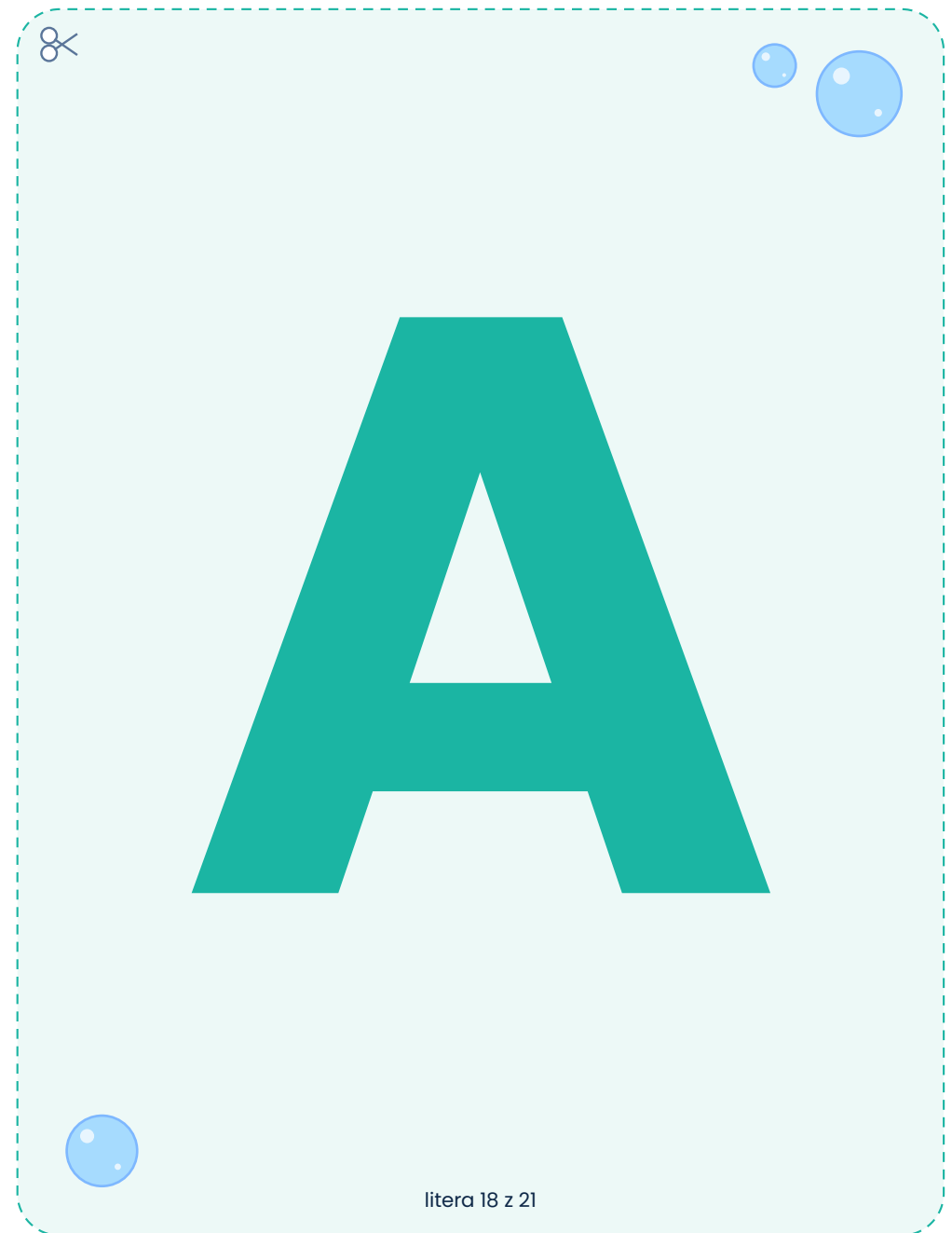
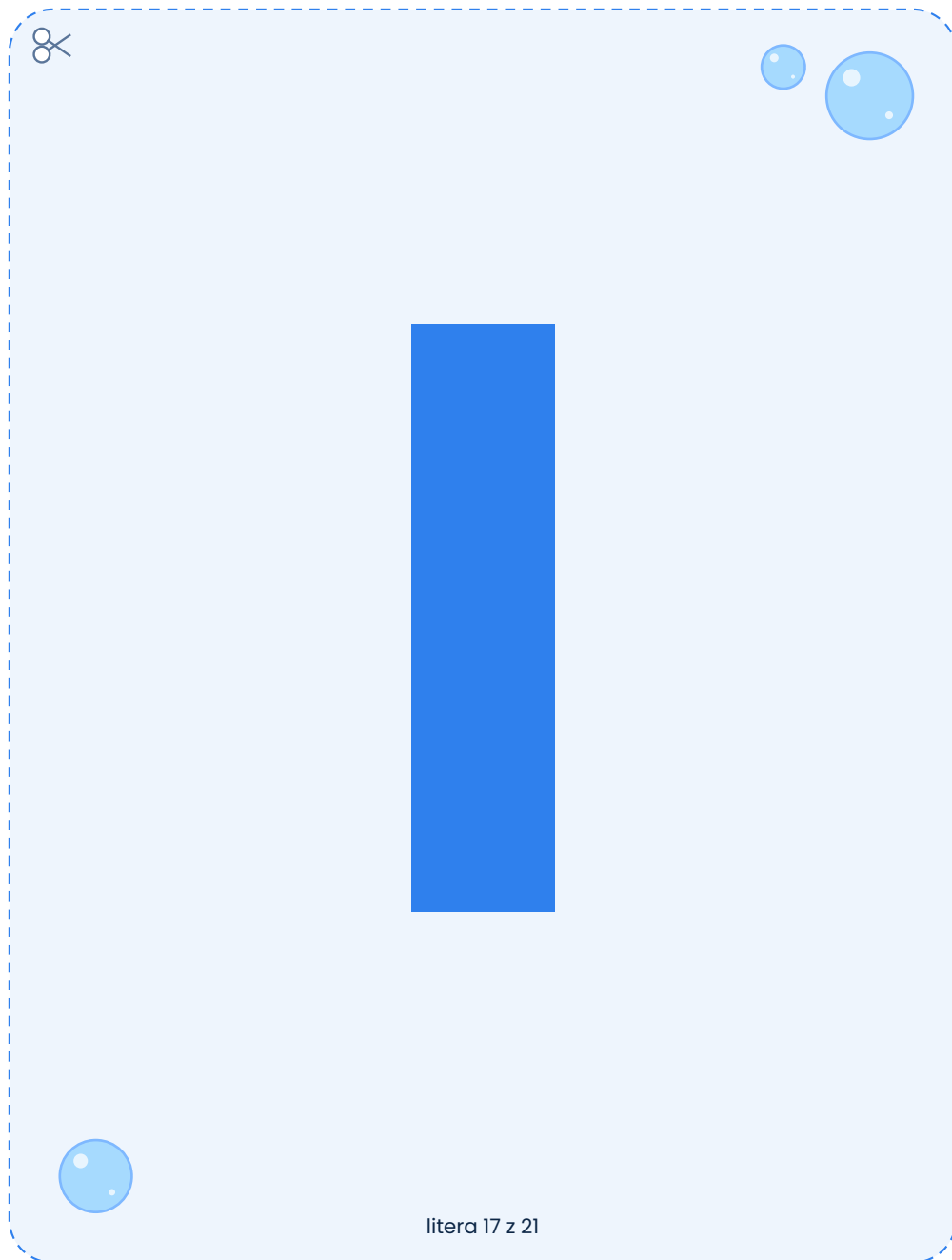














R



litera 19 z 21



A



litera 20 z 21



Zarazki do pobrania

kolorowe zarazki w bańkach mydlanych na dekoracje



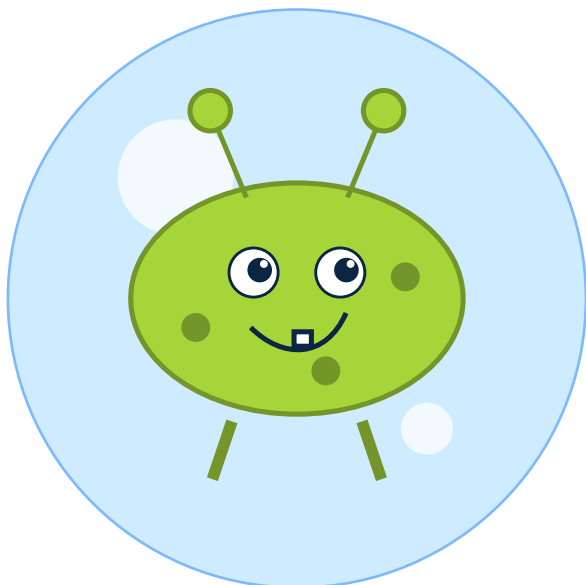
Brudek

mieszka pod paznokciami



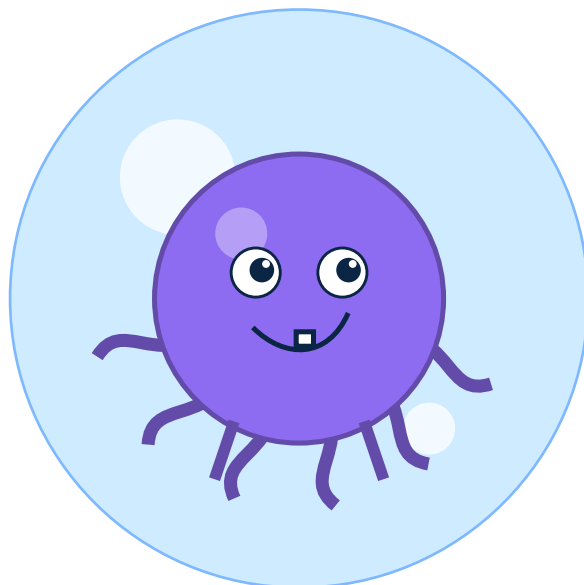
Kichaś

wyskakuje przy kichaniu



Smarkul

lubi nos i rękawy



Plamek

czeka na klamkach

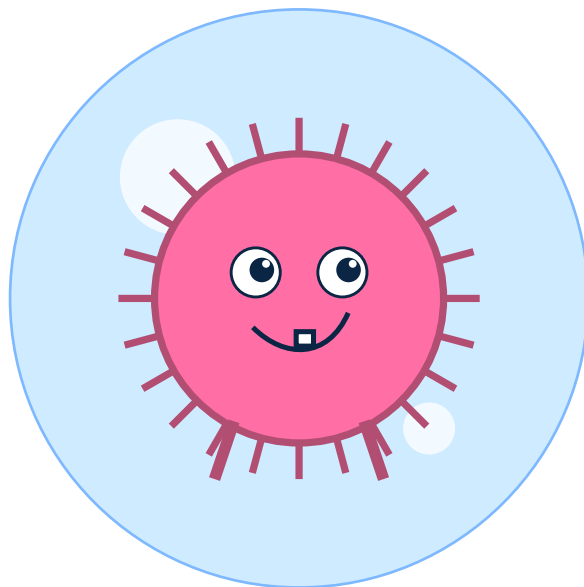
Zarazki do pobrania

kolorowe zarazki w bańkach mydlanych na dekoracje



Kaszlak

podróżuje z kaszlem



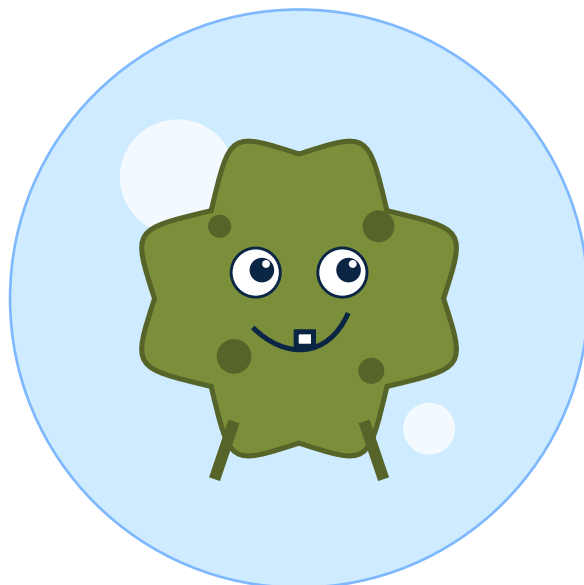
Lepek

siedzi na słodkich palcach



Pchełka

skacze z zabawki na zabawkę

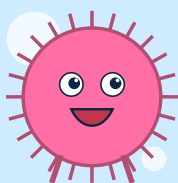
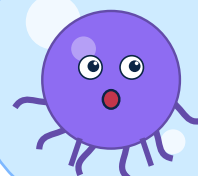
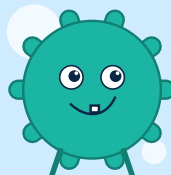
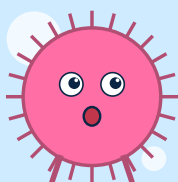
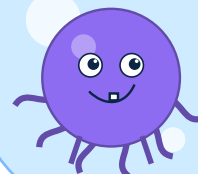


Zgniłek

kocha brudne ręce przy jedzeniu

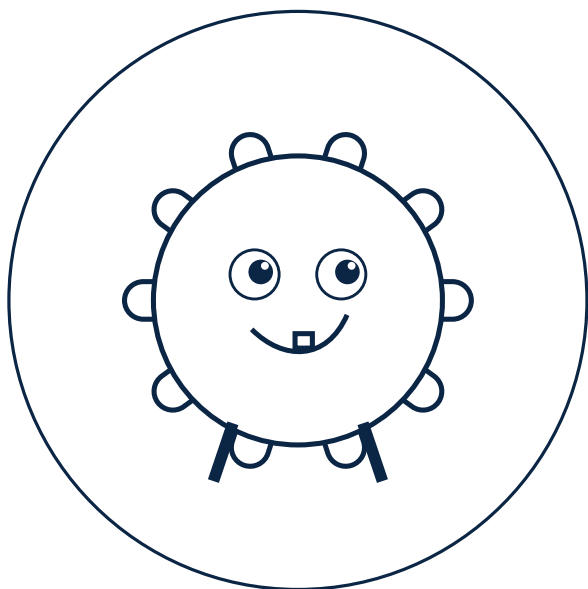
Małe zarazki

do przyklejenia przy umywalce, na lustrze i drzwiach łazienki

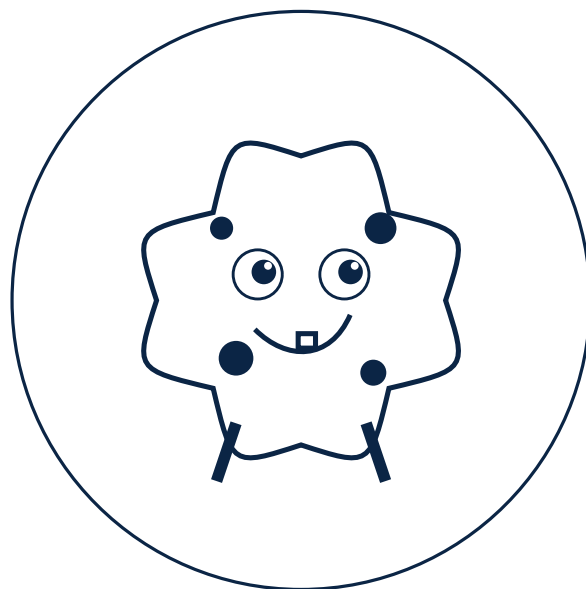


Zarazki do pokolorowania

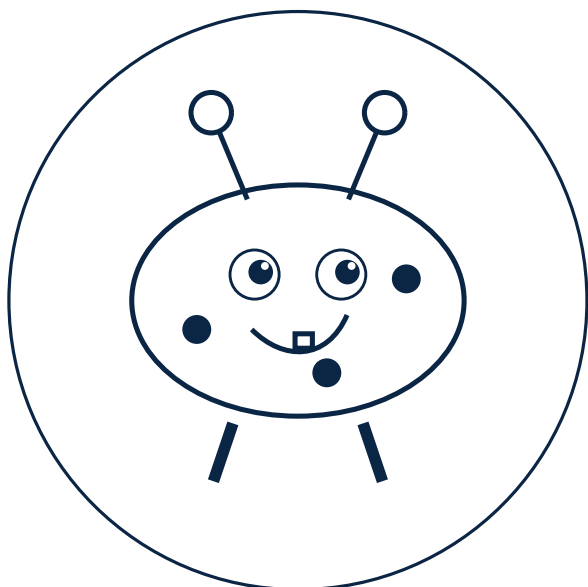
wersja czarno-biała: pokoloruj i wytnij



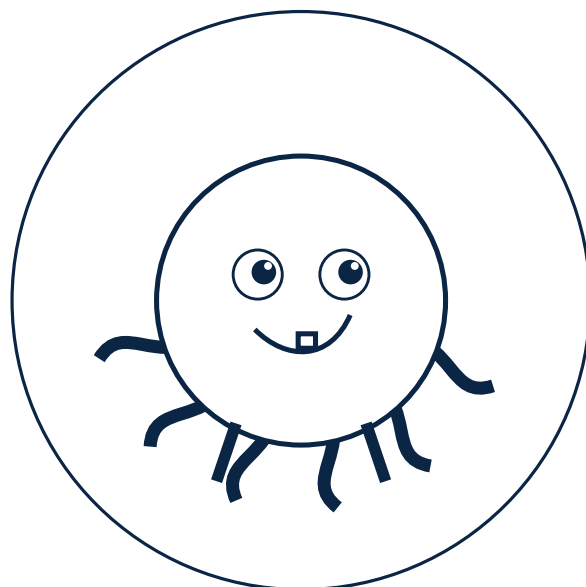
Brudek



Kichaś



Smarkul



Plamek

Mycie rąk krok po kroku

8 kroków, co najmniej 20 sekund, czyli dwa razy „Sto lat”

1



Zmocz ręce
ciepłą wodą

2



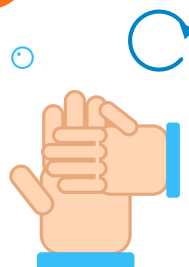
Nabierz mydła
tyle, żeby pokryło
obie dłonie

3



Pocieraj dłonie
wnętrze o wnętrze

4



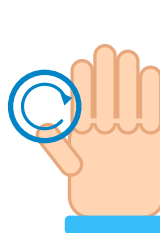
Umyj grzbiety
jedną dłoń na drugiej

5



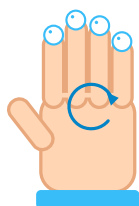
**Umyj między
palcami**
spląć palce

6



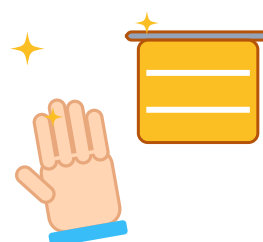
Umyj kciuki
każdy osobno, w
kółko

7



**Umyj czubki
palców**
i paznokcie, o dłoń

8



Splucz i wytrzyj
do sucha, zakręć
kran ręcznikiem



Całe mycie trwa 20 do 30 sekund. Gorąca woda nie jest potrzebna, wystarczy ciepła i mydło.

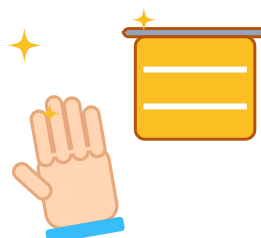
Karty: ułóż kroki w kolejności

wytnij 8 kart, pomieszaj i poproś dzieci o ułożenie po kolei



Umyj grzbiety

jedną dłoń na drugiej



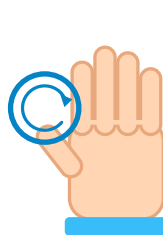
Splucz i wytrzyj

do sucha, zakręć kran ręcznikiem



Nabierz mydła

tyle, żeby pokryło obie dłonie



Umyj kciuki

każdy osobno, w kółko



Zmocz ręce

ciepłą wodą



Umyj czubki palców

i paznokcie, o dłoń



Pocieraj dłonie

wnętrze o wnętrze



Umyj między palcami

spleć palce

Mycie rąk krok po kroku

wersja do pokolorowania

1



Zmocz ręce

ciepłą wodą



2

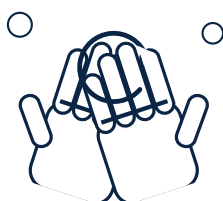


Nabierz mydła

tyło, żeby pokryło
obie dłonie



3



Pocieraj dłonie

wnętrze o wnętrze

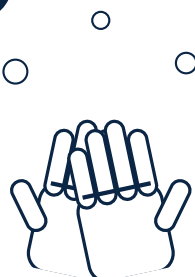
4



Umyj grzbiety

jedną dłoń na drugiej

5



**Umyj między
palcami**

spleć palce

6



Umyj kciuki

każdy osobno, w
kółko

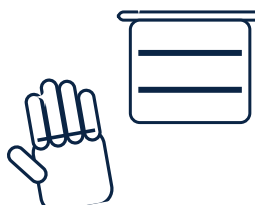
7



**Umyj czubki
palców**

i paznokcie, o dłoń

8



Splucz i wytrzyj

do sucha, zakręć
kran ręcznikiem

Kiedy myjemy ręce?

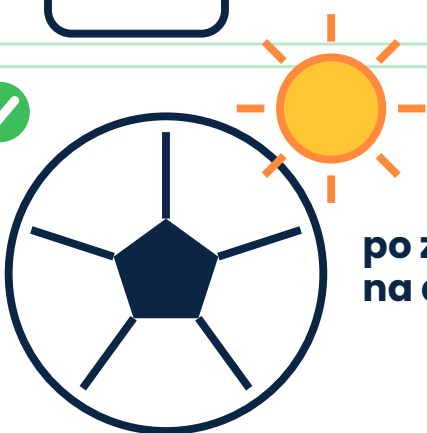
8 sytuacji, które warto znać na pamięć



po wyjściu z
toalety



przed
jedzeniem



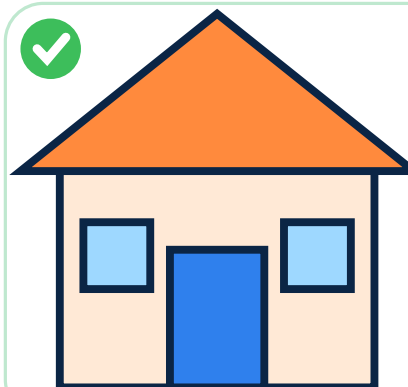
po zabawie
na dworze



po
głaskaniu
zwierząt



po kichaniu
i kaszlu



po
powrocie
do domu



po
wyrzuceniu
śmieci



gdy ręce są
brudne

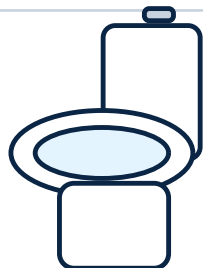


Kropelka przypomina: zawsze wodą i mydłem, przez 20 sekund. Chusteczka nie wystarczy.

Kiedy myjemy ręce? Zaznacz

karta pracy: zielony = tak, myję; czerwony = nie trzeba

Imię: _____



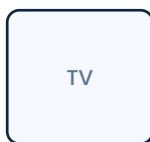
po wyjściu z toalety



tak



nie



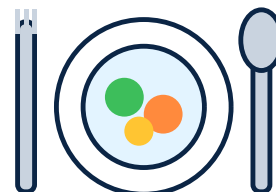
po obejrzeniu bajki



tak



nie



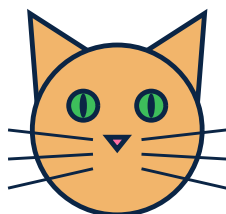
przed jedzeniem



tak



nie



po głaskaniu kota



tak



nie



po przeczytaniu książki



tak



nie



po kichnięciu w dłoń



tak



nie



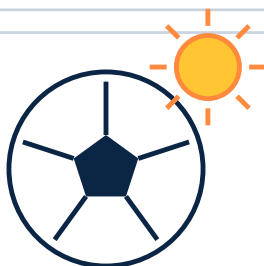
po wyrzuceniu śmieci



tak



nie



po zabawie na dworze



tak



nie



po powrocie do domu



tak



nie



po rysowaniu kredkami



tak



nie



gdy ręce są brudne



tak



nie



po rozmowie z babcią



tak

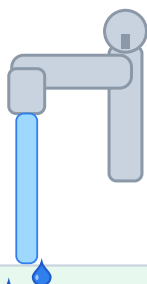


nie

Czym myjemy ręce?

co działa, a co tylko udaje mycie

TAK, to działa



Ciepła woda

zmywa brud i
spłukuje mydło



Mydło

w kostce albo w
płynie, rozpuszcza
tłuszcz, w którym
siedzą zarazki



Czysty ręcznik

albo ręcznik
papierowy, bo
mokre ręce łapią
brud szybciej



20 sekund

tylko trwa mycie,
które naprawdę
działa



NIE, to nie wystarczy



Sucha chusteczka

rozmazuje brud,
zarazki zostają



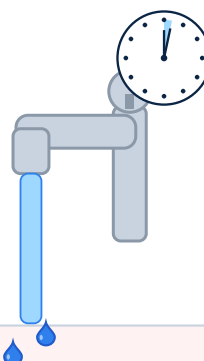
Mokra chusteczka

zbiera trochę brudu,
ale nie zmywa
zarazków jak mydło



Wytarcie o ubranie

przenosi brud z rąk
na bluzkę i z
powrotem



Sama woda przez 2 sekundy

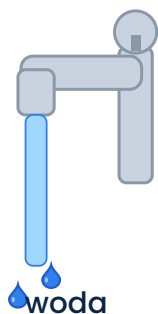
bez mydła i bez
pocierania to tylko
mokre ręce



Co jest potrzebne do mycia rąk?

karta pracy: otocz pętlą rzeczy, które są potrzebne

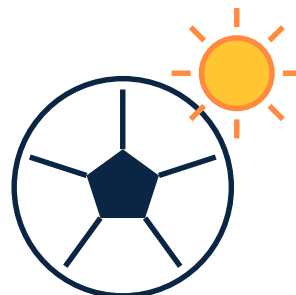
Imię: _____



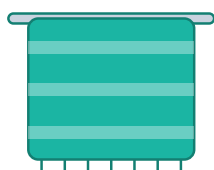
woda



mydło



piłka



ręcznik



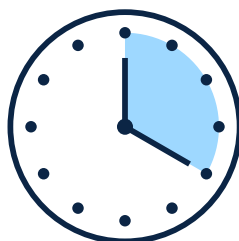
talerz



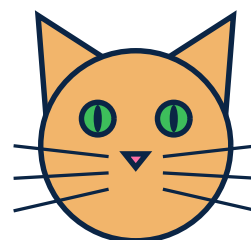
bluzka



chusteczka



20 sekund



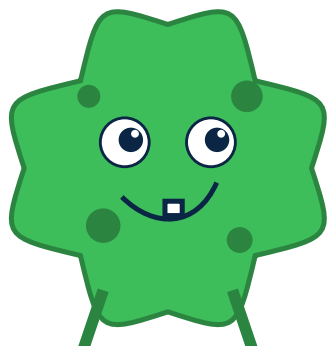
kotek

Zadanie dodatkowe: policz, ile rzeczy otoczyłeś pętlą, i wpisz liczbę w kółko.
Potem powiedz, w jakiej kolejności ich używamy.



Choroby brudnych rąk

plakat 1 z 4



Przeziębienie i grypa

Kto to robi: wirusy

Wirusy siedzą na klamkach, poręczach i zabawkach. Dotykasz ich ręką, potem pocierasz nos albo oko i wirus jest już w środku.

Droga zarazka



Jak się czujesz?

- katar i kichanie
- kaszel
- gorączka
- ból głowy

Jak się chronić?



Myj ręce po powrocie do domu i po kichaniu. Kichaj w łokieć, nie w dłoń.

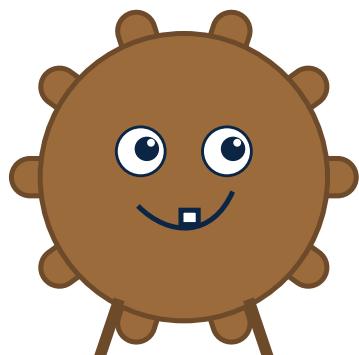


Zapamiętaj: zarazków nie widać, ale mydło i woda zmywają je w 20 sekund. Nie trzeba się ich bać, trzeba po prostu myć ręce.

Dla dorosłych: plakat ma charakter edukacyjny i jest uproszczony dla dzieci. Przy objawach choroby decyduje lekarz.

Choroby brudnych rąk

plakat 2 z 4



Biegunka i wymioty

Kto to robi: rotawirusy, czyli grypa żołądkowa

To najprawdziwsza „choroba brudnych rąk”. Zarazki z toalety trafiają na ręce, z rąk na kanapkę, a z kanapki do brzucha.

Droga zarazka



Jak się czujesz?

- ból brzucha
- biegunka
- wymioty
- osłabienie

Jak się chronić?



Zawsze myj ręce po toalecie i przed jedzeniem. To najważniejsze dwa momenty w ciągu dnia.

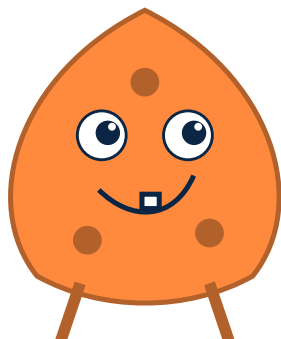


Zapamiętaj: zarazków nie widać, ale mydło i woda zmywają je w 20 sekund. Nie trzeba się ich bać, trzeba po prostu myć ręce.

Dla dorosłych: plakat ma charakter edukacyjny i jest uproszczony dla dzieci. Przy objawach choroby decyduje lekarz.

Choroby brudnych rąk

plakat 3 z 4



Zatrucie pokarmowe

Kto to robi: bakterie, na przykład salmonella

Bakterie żyją na surowym mięsie, jajkach i niemytych owocach. Przenoszą się rękami na inne jedzenie i na talerz.

Droga zarazka



Jak się czujesz?

- ból brzucha
- gorączka
- biegunka
- brak apetytu

Jak się chronić?



Myj ręce przed jedzeniem i po dotknięciu surowego jedzenia. Myj owoce i warzywa przed zjedzeniem.

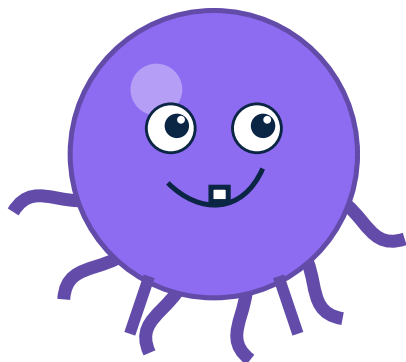


Zapamiętaj: zarazków nie widać, ale mydło i woda zmywają je w 20 sekund. Nie trzeba się ich bać, trzeba po prostu myć ręce.

Dla dorosłych: plakat ma charakter edukacyjny i jest uproszczony dla dzieci. Przy objawach choroby decyduje lekarz.

Choroby brudnych rąk

plakat 4 z 4



Owsiki

Kto to robi: małe pasożyty jelitowe

Ich jajeczka są tak małe, że ich nie widać. Zbierają się pod paznokciami, a stamtąd łatwo trafiają do buzi.

Droga zarazka



Jak się czujesz?

- swędzenie wieczorem
- niespokojny sen
- brak apetytu
- rozdrażnienie

Jak się chronić?



Krótkie paznokcie, mycie rąk po toalecie i przed jedzeniem, i nie obgryzaj paznokci.



Zapamiętaj: zarazków nie widać, ale mydło i woda zmywają je w 20 sekund. Nie trzeba się ich bać, trzeba po prostu myć ręce.

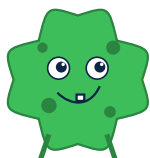
Dla dorosłych: plakat ma charakter edukacyjny i jest uproszczony dla dzieci. Przy objawach choroby decyduje lekarz.

Choroby brudnych rąk: ściągga

wszystkie cztery na jednej stronie, na gazetkę

Przeziębienie i grypa

wirusy

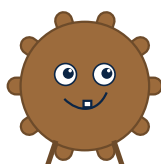


Objawy: katar i kichanie, kaszel, gorączka, ból głowy.

Jak się chronić: Myj ręce po powrocie do domu i po kichaniu. Kichaj w łokieć, nie w dłoń.

Biegunka i wymioty

rotawirusy, czyli grypa żołądkowa



Objawy: ból brzucha, biegunka, wymioty, osłabienie.

Jak się chronić: Zawsze myj ręce po toalecie i przed jedzeniem. To najważniejsze dwa momenty w ciągu dnia.

Zatrucie pokarmowe

bakterie, na przykład salmonella

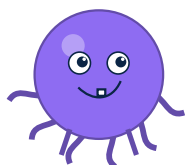


Objawy: ból brzucha, gorączka, biegunka, brak apetytu.

Jak się chronić: Myj ręce przed jedzeniem i po dotykaniu surowego jedzenia. Myj owoce i warzywa przed zjedzeniem.

Owsiki

małe pasożyty jelitowe



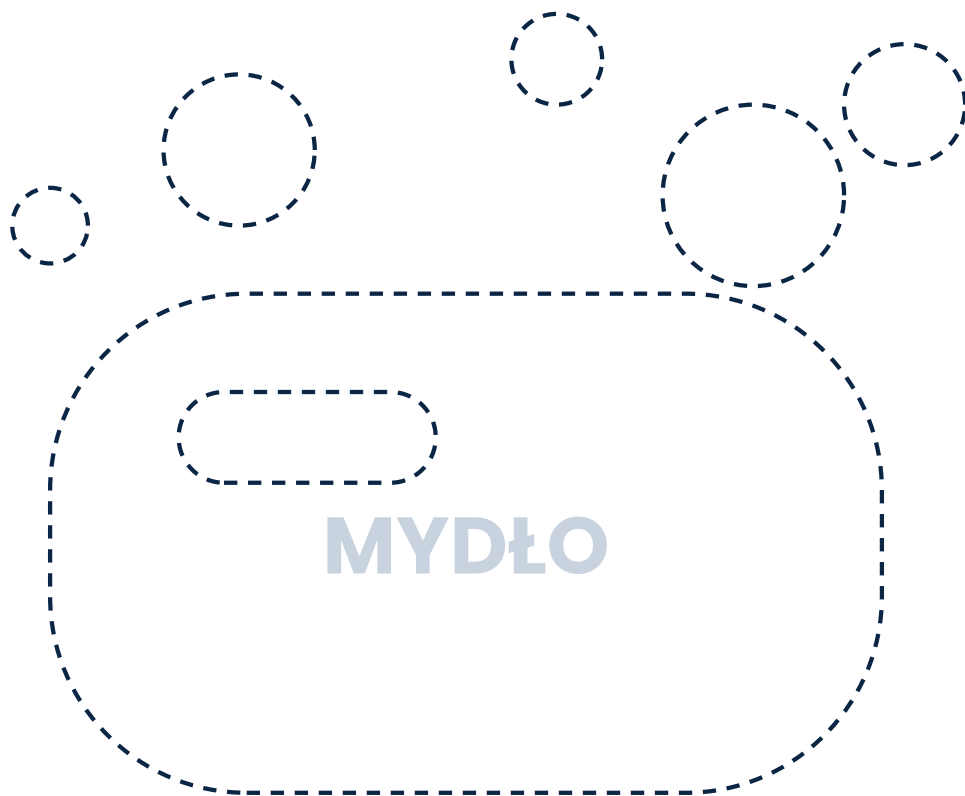
Objawy: swędzenie wieczorem, niespokojny sen, brak apetytu, rozdrażnienie.

Jak się chronić: Krótkie paznokcie, mycie rąk po toalecie i przed jedzeniem, i nie obgryzaj paznokci.

Mydło: narysuj po śladzie

poprowadź kredkę po przerywanej linii, potem pokoloruj

Imię: _____



Napisz po śladzie:

MYDŁO

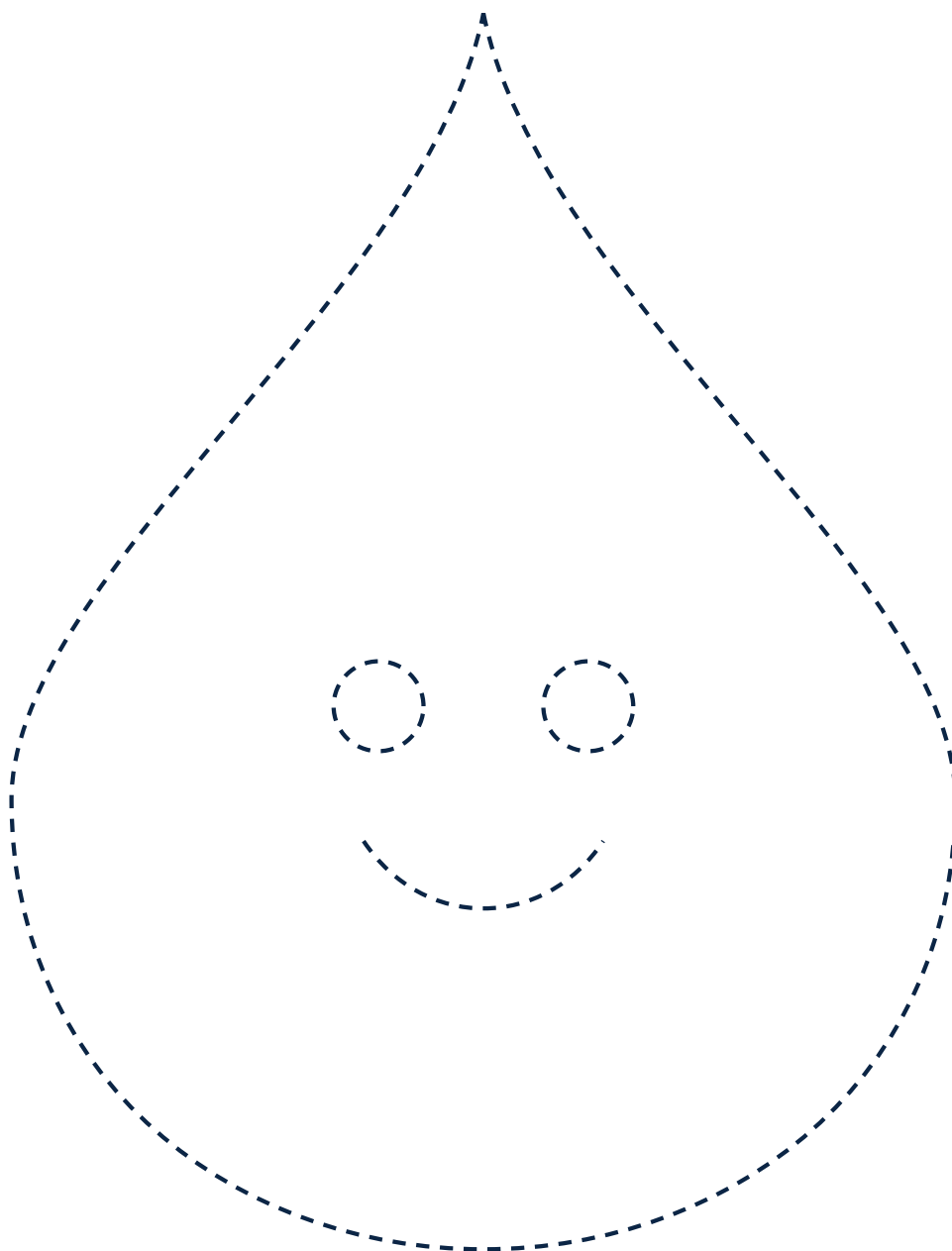
MYDŁO

MYDŁO

Kropla wody: narysuj po śladzie

poprowadź kredkę po przerywanej linii, potem pokoloruj

Imię: _____



Napisz po śladzie:

WODA

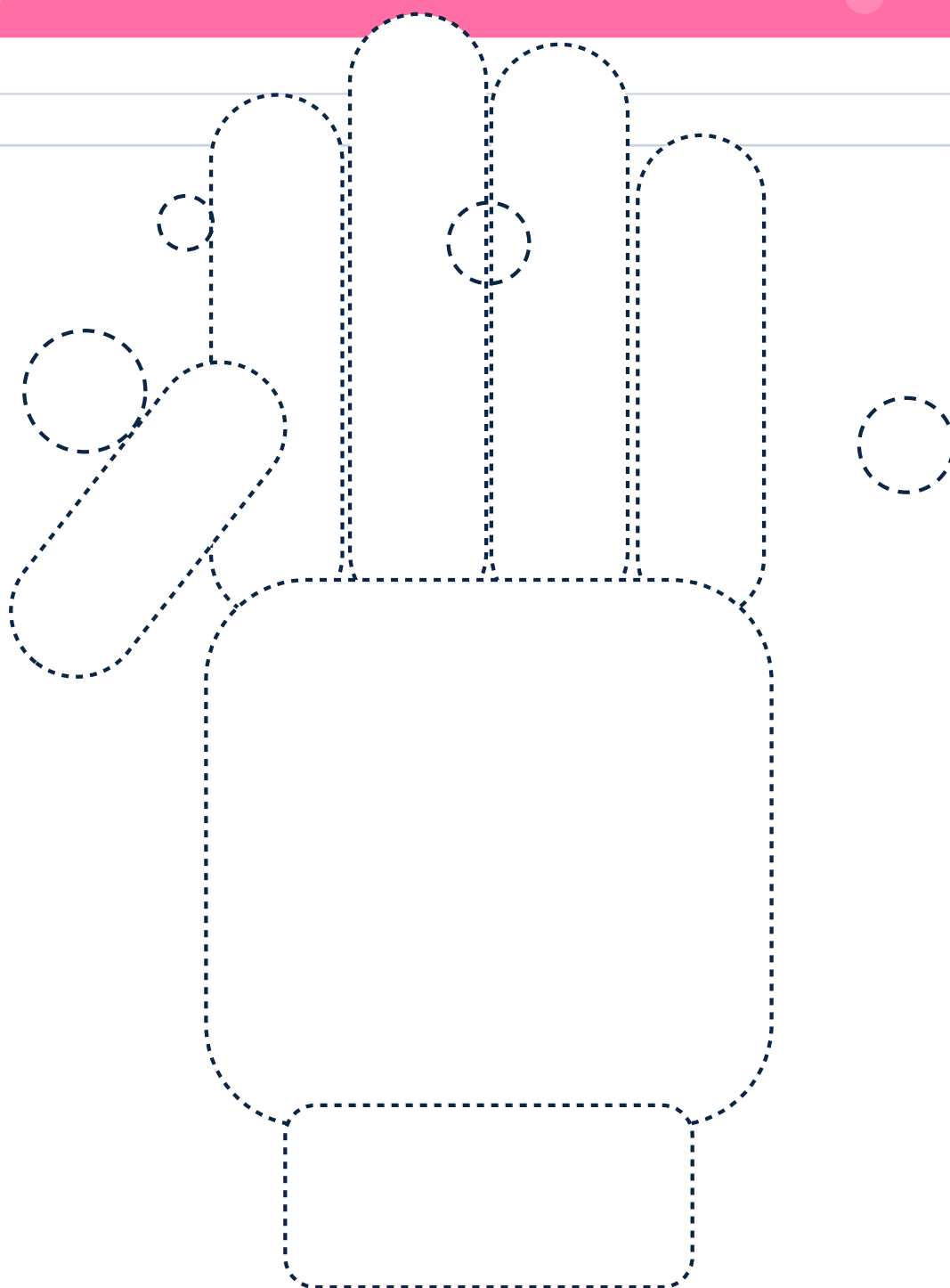
WODA

WODA

Czysta dłoń: narysuj po śladzie

poprowadź kredkę po przerywanej linii, potem pokoloruj

Imię: _____



Napisz po śladzie:

RĘCE

RĘCE

RĘCE

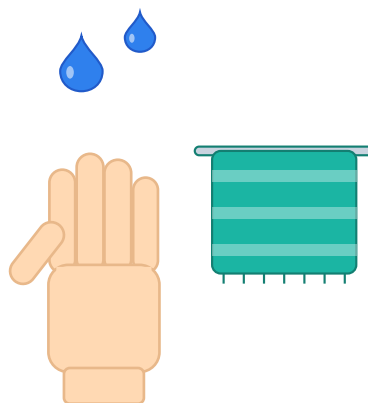
Ułóż po kolei

wpisz numery od 1 do 4 i pokoloruj obrazki

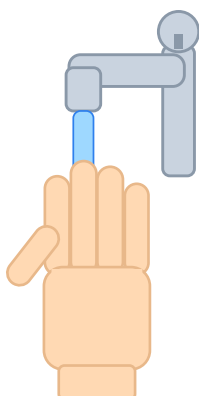
Imię: _____



nabierz mydła



spłucz i wytrzyj

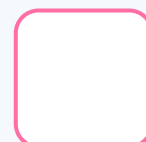
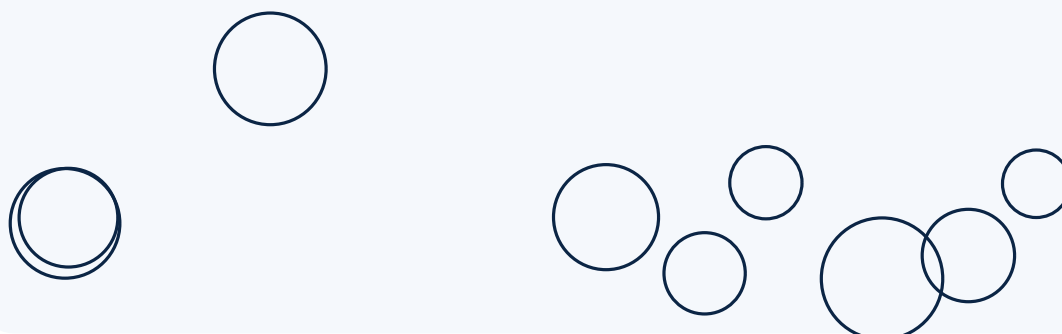


zmocz ręce



pocieraj dłonie

Policz bańki mydlane i wpisz liczbę w ramkę. Potem pokoloruj największą na niebiesko, a najmniejszą na różowo.



DYPLOM

Mistrza Czystych Rąk



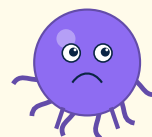
otrzymuje

imię i nazwisko

za to, że wie, kiedy myć ręce, umie zrobić to w 8 krokach i przez całe 20 sekund, a zarazki uciekają od niego w popłochu.



data



podpis nauczyciela

Scenariusz zajęć: Światowy Dzień Mycia Rąk

przedszkole i klasy 1 do 3, 45 do 60 minut

Dla kogo: przedszkole (3 do 6 lat) i klasy 1 do 3. **Czas:** 45 do 60 minut, da się podzielić na dwa dni.
Termin: 15 października, ale zajęcia można zrobić w dowolnym dniu jesieni, gdy zaczyna się sezon przeziębień.

Cele zajęć

- Dziecko wie, że zarazki są wszędzie, także na rękach, które wyglądają na czyste.
- Dziecko potrafi wymienić co najmniej 4 sytuacje, po których myje ręce.
- Dziecko myje ręce w 8 krokach przez około 20 sekund, z mydłem.
- Dziecko wie, że chusteczka i wytarcie o ubranie nie zastępują mycia.

Co przygotować

- ☐ Plakaty z tego zestawu: „Mycie rąk krok po kroku”, „Kiedy myjemy ręce?”, „Czym myjemy ręce?”
- ☐ Napis i zarazki w bańkach przyklejone na gazetce przed zajęciami
- ☐ Brokat (najlepiej gruby, łatwiej go zmyć) albo cynamon, talerzyk, miska z wodą, płyn do naczyń, pieprz mielony
- ☐ Mydło, ręczniki papierowe, chusteczki suche i mokre
- ☐ Karty pracy po śladzie, karta „Ułóż po kolei” i dyplomy, po jednym dla dziecka
- ☐ Odtwarzacz z piosenkami o myciu rąk (lista w kroku 1)

Przebieg zajęć i lista kontrolna

plan minuta po minucie

Przebieg zajęć krok po kroku

Czas	Co robimy	Materiał
5 min	Piosenka na powitanie. Dzieci siadają w kole. Puszczamy piosenkę o myciu rąk, na przykład „Mydło lubi zabawę” zespołu Fasolki albo „Piosenkę kąpielową”. Dzieci pokazują mycie rąk w rytm muzyki.	piosenka
5 min	Rozmowa: czy twoje ręce są czyste? Każde dziecko patrzy na swoje dłonie. Pytamy: co widzisz? Czy coś na nich mieszka? Tłumaczymy, że zarazki są tak małe, że widać je tylko pod mikroskopem. Jedne są pożyteczne, inne robią nam katar albo ból brzucha.	zarazki z gazetki
10 min	Eksperyment 1: brokatowe zarazki. Opis na stronie 2.	brokat, mydło
5 min	Eksperyment 2: uciekające zarazki. Opis na stronie 2.	miska, pieprz, płyn
10 min	Mycie na sucho, potem naprawdę. Pokazujemy plakat „krok po kroku”, ćwiczymy ruchy bez wody, śpiewając dwa razy „Sto lat”. Potem w łazience każde dziecko myje ręce według plakatu.	plakat 8 kroków
5 min	Kiedy myjemy ręce? Pokazujemy plakat z 8 sytuacjami. Dzieci dokładają własne przykłady.	plakat Kiedy
10 min	Karty pracy po śladzie albo „Ułóż po kolei”, zależnie od wieku.	karty pracy
5 min	Dyplomy i podsumowanie: każde dziecko mówi jedną rzecz, którą zapamiętało.	dyplomy

Lista kontrolna prowadzącego

- ☐ Gazetka z napisem i zarazkami gotowa dzień wcześniej
- ☐ Plakaty wydrukowane w kolorze, jeden komplet do sali i jeden do łazienki
- ☐ Brokat lub cynamon, talerz, miska, pieprz, płyn do naczyń na tacy
- ☐ Mydło i ręczniki papierowe w łazience sprawdzone
- ☐ Karty pracy po jednej na dziecko, kredki
- ☐ Dyplomy wypisane imionami albo gotowe do wypisania na koniec

Nie masz 60 minut? Zrób dzień 1: piosenka, rozmowa, brokatowe zarazki i mycie w łazience (30 minut). Dzień 2: uciekające zarazki, plakat „Kiedy myjemy ręce?”, karty pracy i dyplomy (30 minut).

Eksperymenty

brokatowe zarazki i uciekające zarazki

I Eksperyment 1: brokatowe zarazki

Posyp dłonie dwóch lub trzech dzieci brokatem i powiedz, że to są zarazki. Poproś, żeby podały rękę kolegom, dotknęły klamki, zabawki, stołu. Po minucie sprawdźcie razem, gdzie znalazł się brokat. Dzieci same zauważą, że „zarazki” rozeszły się po całej sali.

Teraz wybierz czwórkę ochotników z brokatem na rękach. Każdy próbuje się go pozbyć inaczej:

- pierwsze dziecko wyciera ręce suchą chusteczką,
- drugie używa mokrej chusteczki,
- trzecie wyciera ręce o ubranie (uprzedź rodziców albo daj fartuszek),
- czwarte myje ręce wodą z mydłem przez 20 sekund.

Porównajcie dłonie. Tylko woda z mydłem zmywa brokat prawie do zera. To najmocniejszy obraz całych zajęć, dzieci pamiętają go tygodniami.

Wskazówka: brokat sypie się wszędzie. Rób ten eksperyment nad tacą albo nad stołem przykrytym gazetą, a najlepiej zamień brokat na cynamon albo kakao. Działa tak samo, a sprząta się dużo łatwiej.

I Eksperyment 2: uciekające zarazki

Do płaskiego talerza wlej wodę i posyp całą powierzchnię pieprzem albo brokatem. Pieprz to zarazki. Dziecko wkłada do wody czysty palec: nic się nie dzieje, pieprz przykleja się do palca. Potem to samo dziecko macza palec w płynie do naczyń albo w mydle w płynie i znowu dotyka wody.

Pieprz w jednej chwili ucieka na brzegi talerza. Powiedz dzieciom: tak samo zarazki uciekają od mydła. Dlatego myjemy ręce mydłem, a nie samą wodą.

Dla ciekawskich (klasy 2 i 3): mydło zmniejsza napięcie powierzchniowe wody. Cienka „skórka” na wodzie, na której leżał pieprz, rwie się w miejscu dotknięcia i ciągnie pieprz na boki. Nie trzeba tego tłumaczyć maluchom, wystarczy pokazać.

8 kroków, pytania dzieci, wersje wiekowe

co jeszcze warto mieć pod ręką

Mycie rąk w 8 krokach: jak ćwiczyć

Najpierw wszystko „na sucho” w sali, krok po kroku, patrząc na plakat. Prowadzący pokazuje ruch, dzieci powtarzają. Potem to samo w łazience z wodą i mydłem. Żeby odmierzyć 20 sekund, śpiewajcie dwa razy „Sto lat” albo raz „Panie Janie” z powtórzeniem.

1. zmocz ręce ciepłą wodą, 2. nabierz mydła, 3. pocieraj dłonie wnętrzem o wnętrze, 4. umyj grzbiety dłoni, 5. umyj między palcami, 6. umyj kciuki, 7. umyj czubki palców i paznokcie, 8. splucz i wytrzyj do sucha.

Pytania dzieci i krótkie odpowiedzi

- **Czy zarazki bolą?** Nie czujesz ich na rękach. Dopiero gdy trafią do buzi albo do nosa, mogą zrobić katar albo ból brzucha.
- **Czy wszystkie zarazki są złe?** Nie. W brzuchu mamy dobre bakterie, które pomagają trawić. Myjemy ręce po to, żeby te złe nie trafiły do środka.
- **Czy gorąca woda lepiej myje?** Nie. Ważne jest mydło i pocieranie przez 20 sekund. Woda ma być przyjemnie ciepła.
- **Czy żel do rąk wystarczy?** Na wycieczce, gdy nie ma wody, tak. Ale brudne ręce po placu zabaw trzeba umyć mydłem.
- **Po co wycierać ręce?** Na mokrych rękach zarazki łapią się szybciej. Dlatego wycieramy do sucha.

Wersja dla młodszych (3 i 4 lata)

Skróć zajęcia do 30 minut: piosenka, brokatowe zarazki w wersji z jednym ochotnikiem, mycie na sucho i w łazience, karta po śladzie z mydłem. Plakat „Kiedy myjemy ręce?” zostaw w łazience na cały tydzień i wracaj do niego przy każdym myciu.

Wersja dla starszych (klasy 2 i 3)

Dodaj plakaty „Choroby brudnych rąk” i krótką rozmowę o tym, jak zarazki podróżują z toalety na kanapkę. Uczniowie mogą w parach ułożyć karty „8 kroków” w kolejności na czas. Praca domowa: przez tydzień dziecko rysuje w zeszyty kropelkę za każde umycie rąk przed jedzeniem i po toalecie.

Materiały z tego zestawu są darmowe do użytku w przedszkolu, szkole, świetlicy i w domu. Możesz je drukować w dowolnej liczbie kopii. Prosimy tylko nie usuwać źródła pdfconverter.pl ze stopki i nie sprzedawać plików dalej. Wszystkie pliki znajdziesz pod adresem pdfconverter.pl/wzory/swiatowy-dzien-mycia-rak-pdf/