

Utrzymywanie czystości w toalecie

Zeszyt ćwiczeń



Zeszyt ćwiczeń należy do:

Szanowni Rodzice/Opiekunowie,

Czyste toalety zmniejszają możliwość kontaktu z zarazkami i zwiększają szansę, że dzieci nie opuszczą szkoły z powodu choroby.

Czy wiesz, że...? Norowirus jest najczęstszą przyczyną biegunki (ostrego zapalenia żołądka i jelit) i każdego roku odpowiada za 685 milionów przypadków zakażeń na całym świecie.

Razem z dziećmi możemy powstrzymać rozprzestrzenianie się tej i innych chorób, przestrzegając 5 Zasad Pogromców Toaletowych Zarazków.

Możesz wesprzeć dobre praktyki utrzymywania czystości w toalecie także w domu. Wystarczy, że przejrzysz tę broszurę razem z dzieckiem i poprzez serię zabawnych gier pomożesz mu zrozumieć znaczenie tematu.

Bawcie się dobrze!

Zespół Pogromcy Zarazków



Pogromcy Zarazków

Toaletowe Zasady:

1

Słuchaj swojego ciała

idź do toalety, kiedy masz potrzebę



2

Wytrzyj i spłucz

po zrobieniu kupy,
wytrzyj pupę i spłucz toaletę



3

Utrzymuj porządek w toaletach

papier toaletowy do toalety,
ręczniki papierowe do kosza



4

Myj ręce wodą i mydłem przez 20 sekund:

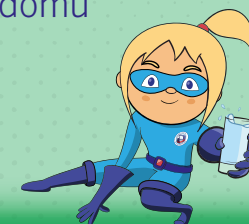
- po wejściu do szkoły
- po skorzystaniu z toalety
- przed jedzeniem
- po powrocie do domu



5

Pij dużo wody

minimum 6 szklanek dziennie



Jak korzystać z broszury

Wspieraj swoje dziecko serią zajęć podczas odkrywania fascynującego i zaskakującego świata higieny w toalecie!



Ten materiał skupia się na Toaletowych Zasadach Pogromców Zarazków. Zawiera ćwiczenia do samodzielnego wykonania przez Twoje dziecko oraz takie, które wymagają wspólnej pracy. **Ćwiczenia wymagające Twojej pomocy oznaczone są wieloosobowym symbolem.**



Niektóre zajęcia będą wymagały, abyś je udostępnił – **są oznaczone symbolem (Udostępnił zadanie!)**.



Pozwól dziecku przejść cały materiał we własnym tempie – dzięki temu skorzysta z niego najwięcej. Większość dzieci woli rozłożyć zajęcia na kilka dni.

Każde zadanie zaczyna się od ważnych informacji, które prowadzą ucznia do poprawnego rozwiązania.

Zobaczysz również dymki Podpowiedź, które odkrywają więcej szczegółów.

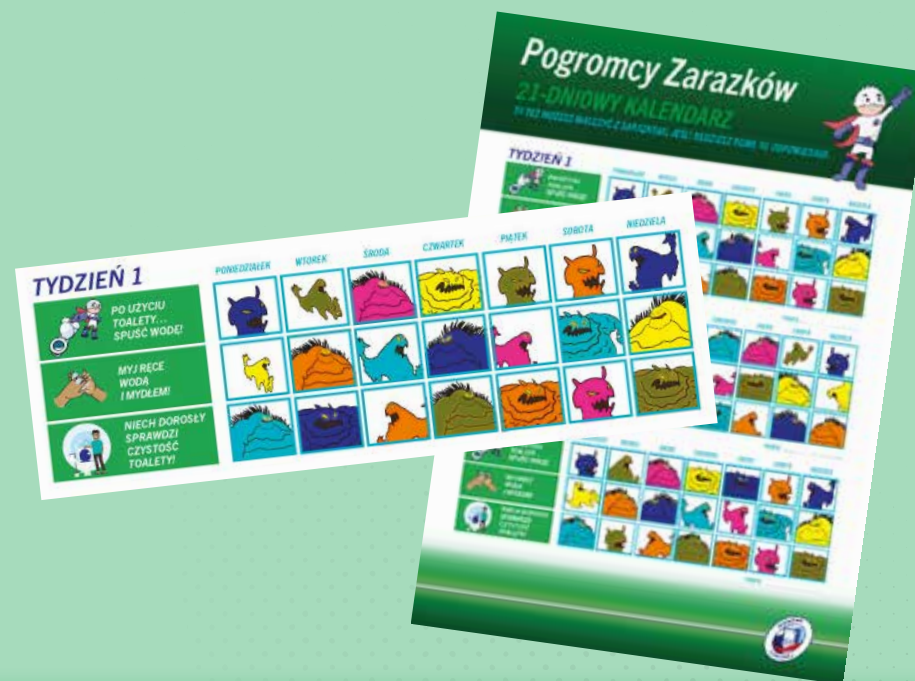
Wszystkie odpowiedzi i dodatkowe informacje można znaleźć na wewnętrznej stronie tylnej okładki.



Eksperci twierdzą, że wyrobienie nawyku zajmuje około 21 dni. Dlatego, aby wesprzeć Twoje dziecko w rozwoju / poprawie jego nawyków związanych z toaletą, stworzyliśmy:

21-dniowy kalendarz Pogromców Zarazków.

Mamy nadzieję, że Twoje dziecko będzie mogło każdego dnia pokazać Ci jak dobrze dba o czystość i higienę podczas korzystania z toalety. A później pozwoliś mu zmyć zarazki w swoim kalendarzu.



1. UNIKAJ ZŁYCH ZARAZKÓW



Fakt:

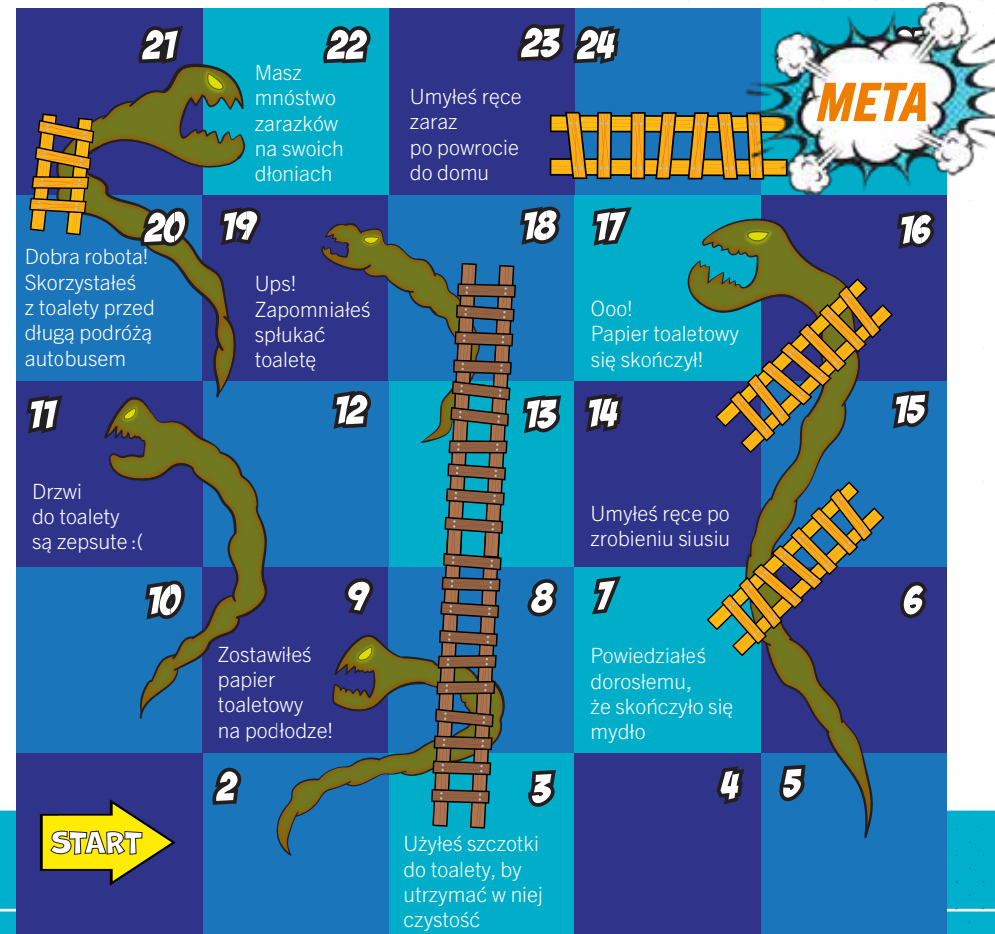
Zarazki to złe mikroby. Są wszędzie. Większość drobnoustrojów jest nieszkodliwa, ale niektóre są szkodliwe. Wiele szkodliwych zarazków może żyć w moczu i kupie. Dobra higiena zapewnia bezpieczeństwo.

Ćwiczenie:

Zarazki i drabiny

Jak...?

1. Wybierz coś do liczenia, np. guziki lub kamyki.
2. Rzuć na zmianę kostką / zakręć spinnerem i przesunij licznik.
3. Jeśli trafisz na wiadomość, przeczytaj ją, a następnie wejdź po drabinie lub ześlizgnij się z po zarazku.
4. Pierwszy na mecie wygrywa



Strefa Podpowiedzi



+



=



Aby zrobić spinner, użyj zapalniczki i heksagonu z ponumerowanymi stronami 1-6. Wytnij otwór i wepchnij zapalniczkę przez środek. **To proste!**

2. SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA



Fakt:

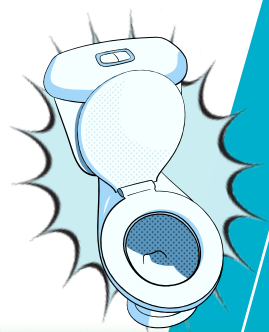
Trzymanie moczu i kupy może sprawić, że poczujesz się niekomfortowo, rozkojarzony i bardziej podatny na wypadek, co z kolei może narazić Cię na urazy ciała. Idź, kiedy masz potrzebę!

Ćwiczenie:

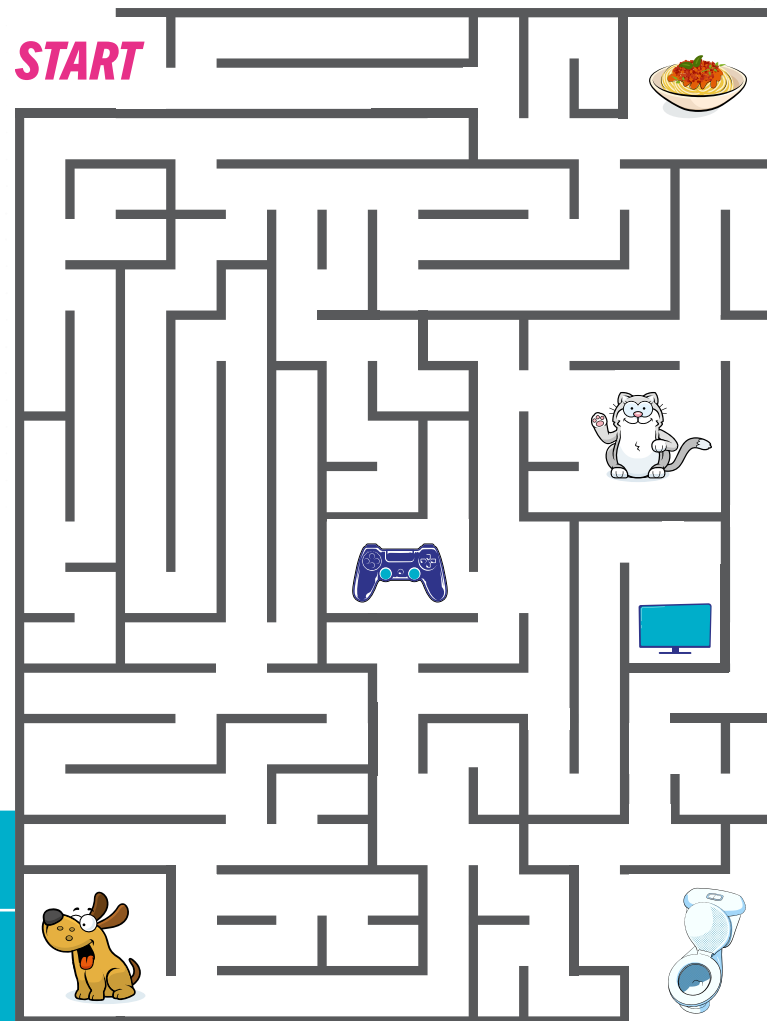
Idź do toalety, aby uniknąć rozkojarzenia!

Jak...?

1. Zaczynij od punktu Start.
2. Musisz dotrzeć do toalety w dwie 2 minuty, aby uchronić się przed wypadkiem...
3. Unikaj rozpraszaczy!



START



**Strefa
Podpowiedzi**

Przyjrzyj się uważnie labiryntowi, zanim spróbujesz przez niego przejść. Będzie Ci łatwiej, gdy zacznie się odliczanie!

3. UTRZYMUJ PORZĄDEK W TOALECIE



Fakt:

Zarazki wybierają brudne miejsca,
by się w nich ukryć i rozmnażać!
Lepiej trzymać te brudne zarazki
z dala od toalety.



Ćwiczenie:

**Krzyżówka
czystej toalety**

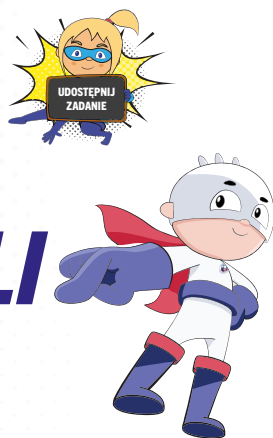
Jak...?

1. Użyj wskazówek, aby odgadnąć odpowiedzi.
2. Wpisz słowa pionowo we właściwych miejscach.
3. Odczytaj ukryte słowo!

Ukryte słowo:

1. Niektóre _____ są dobre, inne złe. Te dobre można znaleźć w Twoim chlebie i serze, te złe mogą sprawić, że będziesz chory.
2. Kiedy skończysz, _____ toaletę, aby upewnić się, że wszystkie zarazki zostały usunięte.
3. Umyj ręce _____ i wodą, aby chronić się przed zarazkami.
4. Wiemy, że toaleta jest _____, kiedy nie ma brudu ani bałaganu.
5. Po zamknięciu drzwi od kabiny sprawdź, czy _____ działa, aby być pewnym, że jesteś bezpieczny i chronisz swoją prywatność.

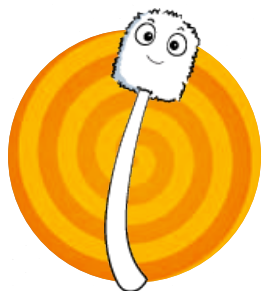
1	2	3	4	5



4. NIE ZOSTAWIAJ ŚLADÓW W MUSZLI KLOZETOWEJ

Fakt:

Czasem samo spłukanie nie wystarczy, by utrzymać muszlę klozetową w czystości

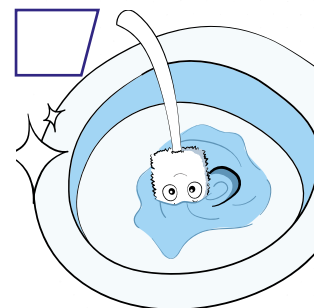


Ćwiczenie:

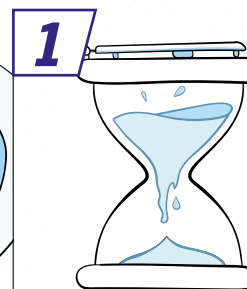
Toaletowa lanca

Jak...?

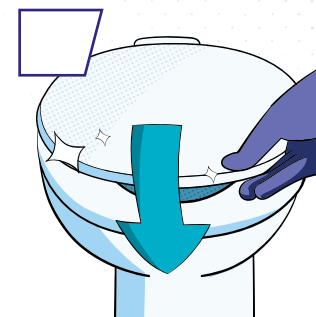
1. Ups! Te obrazy są w złej kolejności. Ułóż je we właściwej kolejności, wpisując cyfry od 1 do 8.
2. Pokaż rodzinie, jak używać szczotki do toalety.



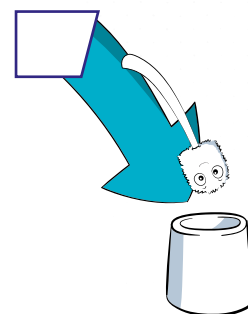
Wyczyść szczotkę w wodzie



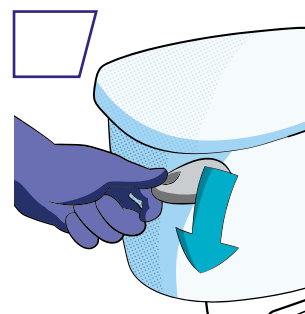
Poczekaj, aż skończy się spłukiwanie



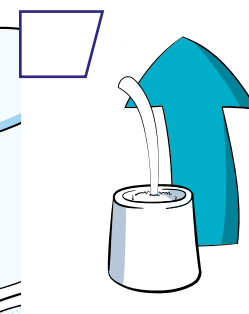
Opuść klapę



Odlóż szczotkę na stojak



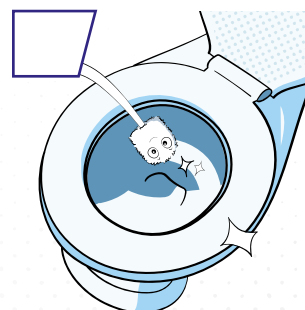
Poczekaj i spłucz toaletę drugi raz



Weź szczotkę do toalety



Podnieś kalpę i sprawdź czy nie ma śladów



Wyczyść szczotką muszlę klozetową

5. JAK MYĆ RĘCE JAK PRAWDZIWI PROFESJONALISTA?



Fakt:

Potrzebujemy wody i mydła,
aby usunąć brud i niewidzialne
zarazki.



Ćwiczenie:

**Zaśpiewaj piosenkę
o wodzie z mydłem!**

Jak...?

1. Obejrzyj film ze strony Rady Promocji Zdrowia w Singapurze: <https://bit.ly/3vRx3KF>
2. Zaśpiewaj dla swojej rodziny pokazując gesty z piosenki

15

1



Odkręć wodę i zmocz
ręce.

2



Zakręć wodę i namydl
ręce.

3



Pocieraj dłonią
o dłoń.

4



Pocieraj dłonią wierzch
drugiej dłoni. Zrób to
samo z pierwszą dłonią.

5



Spleć palce
i pocieraj.

6



Złącz koniuszki
palców i wyczyść ich
zewnątrzną stronę.

7



Chwyć dłonią kciuka
i potrzyj go. Zrób to
samo z drugim.

8



Ruchem kolistym
umyj opuszki palców.

9



Pokryj nadgarstki
pianą.

10



Oplucz ręce pod
biejącą wodą.

11



Osusz ręce - najlepiej
papierowym ręcznikiem.

12

**TERAZ
TWOJE RĘCE
SĄ IDEALNIE
CZyste!**



6. MYJ DOKŁADNIE W MIEJSCACH, GDZIE CHOWAJĄ SIĘ ZARAZKI.

Fakt:

Zarazki chowają się w wielu miejscach. Wiele osób zapomina o czyszczeniu pod paznokciami i wokół kciuków. Czy możesz pokazać, na co zwrócić szczególną uwagę?



Jak...?

Ćwiczenie:

Gdzie są zarazki?

1. Przyjrzyj się obrazkowi dłoni, który przedstawia miejsca najczęściej pomijane podczas mycia.
2. Skopiuj wskazane miejsca na grafikę po prawej stronie.
3. Postaraj się pamiętać o tych miejscach, podczas następnego mycia rąk.





7. UZUPEŁNIAJ WODĘ, BY ZACHOWAĆ ZDROWIE.

Fakt:

Około 65% ludzkiego ciała to woda (!)
W ciągu dnia tracimy ją poprzez pot,
oddychanie, mocz i kupę.
Dlatego, aby zachować energię
i zdrowie należy wypijać co najmniej
6 szklanek wody dziennie!

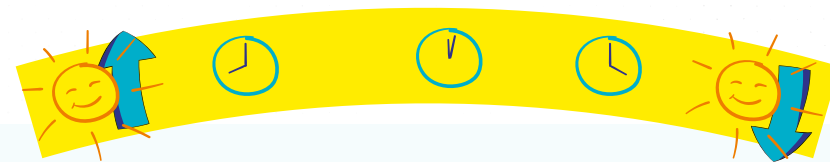


Ćwiczenie:

Kiedy pić wodę?

Jak...?

1. Zastanów się, w jakich codziennych sytuacjach pić wodę.
2. Dla przypomnienia, przy każdej sytuacji narysuj szklankę wody (250 ml).
3. Pamiętaj o piciu wody w tych porach, aby pozostać nawodnionym.



Strefa Podpowiedzi

Przeciętnie, dziecko
potrzebuje 1,5 l wody
dziennie.



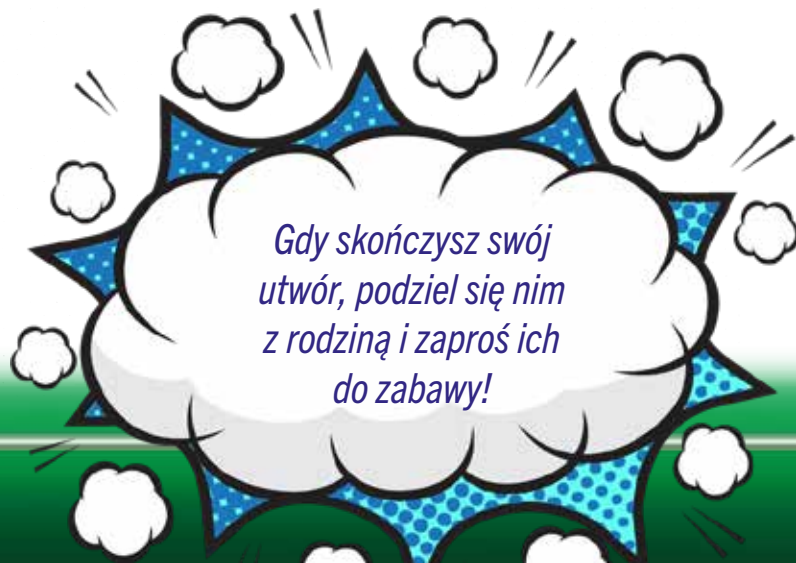
Podziel się z innymi!

Wiele się nauczyłeś o zarazkach i higienie w toalecie! Teraz masz szansę podzielić się czymś ważnym z innymi.

Jak...

Może chciałbyś:

1. Narysować zarazki?
2. Napisać wiersz o higienie toalety?
3. Napisać piosenkę o higienie?
4. Stworzyć listę wskazówek dotyczących mycia rąk, aby chronić swoją rodzinę przed zarazkami?



Gdy skończysz swój utwór, podziel się nim z rodziną i zaproś ich do zabawy!

Ćwiczenie 8:

CZYM CHCESZ SIĘ PODZIELIĆ?

Odpowiedzi

Strona 11: Krzyżówka czystej toalety

1. (B)akterie
2. sp(Ł)ucz
3. m(Y)dłem
4. czy(S)ta
5. zame(K)

Strona 13: Toaletowa lanca

5, 1, 7, 6, 8, 3, 2, 4

Strona 19: : Kiedy pić wodę?

Na śniadanie, w południe, w porze obiadu, w południu, na kolację, kiedy tylko poczujesz pragnienie.

Linki do dodatkowych materiałów

Światowa Organizacja Zdrowia:

https://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf

Rada Promocji Zdrowia, Singapur, film z piosenką o myciu rąk:

<https://bit.ly/3vRx3KF>

Film o myciu rąk – Lifebuoy:

<https://www.youtube.com/watch?v=CMkSEt3QqGA>



