



15. október je Svetový deň umývania rúk mydlom, je celosvetový deň presadzovania práva, ktorý sa venuje zvyšovaniu povedomia a porozumenia o dôležitosti umývania rúk mydlom ako účinného a dostupného spôsobu prevencie chorôb a záchrany životov.

Svetový deň umývania rúk mydlom je príležitosťou navrhnúť, otestovať a zopakovať kreatívne spôsoby, ako povzbudiť ľudí, aby si umývali ruky mydlom v kritických chvíľach.

Na základe skúseností z posledných rokov, nastal čas na urýchlenie pokroku v oblasti hygieny rúk – a vyžaduje si to kolektívne úsilie, aby sa uzákoniла skutočná zmena.

Keď sa svet pomaly dostáva cez COVID-19 do nášho nového normálu, mali by sme sa až priam musíme zjednotiť za pochopenie dodržiavania hygieny rúk.

Umývanie rúk mydlom je jednoduchá, účinná a cenovo dostupná ochrana, ktorá zabraňuje infekciám a zachraňuje životy.



História celosvetového dňa umývania rúk mydlom

Svetový deň umývania rúk mydlom sa snaží zvýšiť povedomie o dôležitosti umývania rúk mydlom a vodou.

Cieľom tohto dňa je propagovať výhody správnej hygieny a ako efektívne umývanie rúk môže pomôcť a zabrániť šíreniu chorôb. Svetový deň umývania rúk si Globálne partnerstvo pre umývanie rúk prvýkrát pripomenulo v roku 2008.

Každoročne sa oslavuje 15. októbra.



Hľadáte aktivitu, ktorú by ste mohli zahrnúť do svojho podujatia Svetový deň umývania rúk mydlom?

Tu je zoznam aktivít, ktoré boli vykonané v minulosti na celom svete.

- ♣ Usporiadajte súťaž pre deti.
- ♣ Kreslenie, maľovanie na tému umývania rúk.
- ♣ Dizajn obalu na mydlo.
- ♣ Návrh plagátu na Svetový deň umývania rúk mydlom.
- ♣ Pieseň na danú tému.
- ♣ Báseň na danú tému.
- ♣ Dizajn alebo dekorácia stanice na umývanie rúk.
- ♣ Hry a aktivity na školskom dvore.
- ♣ Vyroberte si výčapné stanice na umývanie rúk a dávkovače tekutého mydla.
- ♣ Ukážky dobrého umývania rúk.
- ♣ Dobrá ukážka umývania rúk zdravotníckym pracovníkom.
- ♣ Pečiatku detí na ruky atramentom, aby ste ukázali, ako je mydlo potrebné na odstránenie baktérií.
- ♣ Usporiadajte sprievod umývania rúk s nápismi a spevmi o dôležitosti umývania rúk mydlom.
- ♣ Zahrajte si bábkové predstavenie, ktoré ukazuje, čo sa stane, keď si niekto neumyje ruky (ochorie).
- ♣ Distribúcia mydla.
- ♣ Ukážka ako vyrobiť mydlovú vodu.
- ♣ Prepožičajte si veľké miesto, ako je štadión alebo zábavný park, a vyzdobte ho odkazmi na umývanie rúk.



Tu je niekoľko zábavných spôsobov, ako môže vaša škola osláviť Svetový deň umývania rúk mydlom

1. Zorganizujte celoškolské podujatie na oslavu Svetového dňa umývania rúk, ktoré bude realizovať ako jednu veľkú hru. Zabavte sa pomocou ukážok, pesničiek a hier. Pozvite rodičov!
2. Usporiadajte „herné predstavenie o umývaní rúk“. Vyberte školské celebrity, ako sú obľúbení učitelia alebo riaditeľ, ktorí budú hosťami a súťažiacimi. Zvážte zábavnú cenu na konci – alebo rovnako zábavnú odmenu. To je skvelý zdroj dôležitých faktov o umývaní rúk, ktoré by mal vedieť každý.
3. Urobte z toho zábavnú súťaž. Nechajte deti viesť v triede a doma tabuľku, ktorá sleduje každé umývanie rúk počas celého týždňa. Povzbudzujte rodičov, aby sa zúčastnili – a zapojte aj učiteľov a zamestnancov. Súťaž sa môže skončiť cenami a uznaním pre najlepšie umývačky rúk.



Ďalšie zábavné aktivity zamerané na umývanie rúk

So šírením chrípky a choroboplodných zárodkov si všetci čoraz viac uvedomujeme potrebu zabezpečiť, aby si každý umýval ruky často a dôkladne! Udržujte svoju rodinu v maximálnej možnej bezpečnosti s týmito 30+ šikovnými aktivitami na umývanie rúk pre predškolákov! Existuje toľko skvelých nápadov, ako naučiť umývanie rúk zábavnou formou.

Ako dospelí vieme, že jedným z najlepších spôsobov, ako zastaviť šírenie choroby, sú naše ruky, no nie je vždy ľahké prinútiť ich, aby si umývali ruky aj naše deti. Použite tieto aktivity na umývanie rúk pre deti v predškolskom veku, aby ste zabránili choroboplodným zárodkom počas celej zimy. Tento zoznam

obsahuje mnoho rôznych nápadov na umývanie rúk s niekoľkými skvelými informáciami a nápadmi na výučbu detí o tom, prečo je dôležité umývať si ruky, ako aj o tom, ako si správne umývať ruky. Činnosti týkajúce sa umývania rúk zahŕňajú vedecké experimenty, činnosti spojené s umývaním rúk v ranom detstve, úžasné plagáty na umývanie rúk, ktoré možno bezplatne vytlačiť, niekoľko úžasných domácich mydiel na výrobu a mnoho spôsobov, ako môžeme túto prácu zmeniť na hry s umývaním rúk.



Činnosti na umývanie rúk

Nižšie sú uvedené niektoré činnosti spojené s umývaním rúk, ktoré pomáhajú deťom zapojiť sa do procesu hygieny rúk a zároveň poskytujú cenné skúsenosti s učením, ktoré objasnia, prečo je táto základná zručnosť potrebná v ich každodennom živote.

Tipy a triky na umývanie rúk:

- ... Umožnite dieťaťu, aby si samo vybralo vôňu mydla na ruky, a dajte mu možnosť ozdobiť nádobu vlastným dotykom nálepiek, trblietok, fixiek atď. Niektoré deti s obľubou umiestňujú do dávkovača aj malé plastové hračky.
- ... Dajte dieťaťu na výber pri výbere mydla na ruky rôzne možnosti, ako napríklad tyčinka verzus pumpička, pena verzus gél atď. Možno by pomohlo mydlo v sieťovanej taške.
- ... Umožnite dieťaťu vybrať si svoj obľúbený uterák na sušenie rúk alebo mu kúpte špeciálny uterák len na tento účel. Možno je to zábavný tematický uterák alebo jednoducho nadýchaný uterák, ktorý je príjemný na ruky. Myslite na pozitívne skúsenosti, takže tu nie je žiadna poškriabaná tkanina uterákov.
- ... Začleňte do ich rutiny umývania rúk zábavnú pieseň o umývaní rúk. Existuje toľko zábavných piesní, z ktorých niektoré sú navrhnuté tak, aby

pomohli dieťaťu lepšie a dlhšie sa umyť, aby sa zbavili baktérií. Pozrite sa na tieto zábavné piesne na umývanie rúk! Piesne môžu byť veľmi užitočné pre mladšie deti.

- ... Prineste niekoľko ich obľúbených hračiek na rutinné umývanie rúk, aby ste podporili ich záujem. Po dôkladnom umytí rúk sa s nimi môžu hrať.
- ... Zvážte použitie vizuálneho časovača, ktorý im pomôže umyť si ruky počas primeranej doby, aby sa zbavili týchto baktérií. To je užitočné pre staršie deti. Zamyslite sa nad vizuálnym gélovým časovačom, ktorý trvá 20-30 sekúnd.
- ... Uistite sa, že umývadlo je pre dieťa pohodlne prístupné. Môžu dosiahnuť kohútik? Môžu pohodlne umiestniť ruky priamo pod batériu a nad umývadlo? Zvážte použitie podnožiek, predlžovačov alebo uchopovačov rukoväte kohútikov a predlžovačov kohútikov. Môžete si ich kúpiť v zábavných obchodoch alebo ak ste kreatívni, vytvorte si vlastné!
- ... Niekedy, ak sa dieťa vidí v zrkadle za umývadlom, je pripravené umyť si ruky a zároveň sa pozeráť. Uvidíte, ako robia smiešne tváre, ukazujú rôzne výrazy tváre atď. Uistite sa, že dieťa dokáže robiť viacero úloh.
- ... Zvážte, či by ste k zrkadlu nepridali niekoľko zábavných úchytiiek na okná, ktoré môžu sledovať dieťa, ako pracuje na hygiene umývania rúk. Nechajte dieťa, aby si ich vybralo, možno ich môžete meniť s každým sviatkom.
- ... Zvážte možnosť pripojiť sa k dieťaťu pri rutinnom umývaní rúk. To dokazuje, že každý si musí počas dňa nájsť čas na umývanie rúk.
- ... Vytvorte tabuľku odmien s nálepkami ako stimul, aby dieťa pracovalo na zručnostiach umývania rúk.
- ... Použite plagáty na umývanie rúk a krok za krokom vizuálny postup, aby ste pomohli deťom naučiť sa správne techniky umývania rúk. Zábavné plagáty majú vizuálnu pripomienku a informujú o tom, kedy je dôležité umývať si ruky. Majú tiež zábavný balíček aktivít na umývanie rúk, ktorý obsahuje rôzne aktivity týkajúce sa hygieny rúk.
- ... Zvážte teplotu vody, pretože niektoré deti nemajú rady určité teploty vody. Pomôžte im nastaviť teplotu vody, ktorú majú radi, motivujte ich k dôkladnému umytiu rúk.
- ... Ak dieťa ešte nevie nastaviť teplotu vody, pomôžte mu to naučiť sa. Použite vizuálne podpery na objasnenie teploty vody tak, že každú rukoväť oblepíte páskou, ktorá má farbu pre horúcu (červená) a farbu pre studenú (modrá). Ak máte jednu centrálnu rukoväť, umiestnite šípky na povrch drezu s rovnakými farbami a slovami „horúce“ a „studené“ napísané na šípkach. Môžete si tiež kúpiť niektoré farebné indikátory v železiarstve, ak si to želáte.



Záver

Používanie zábavných aktivít môže pomôcť deťom naučiť sa a uvedomiť si dôležitosť vhodnej hygieny umývania rúk. Aktivity neslúžia len na to, aby boli zábavné, ale slúžia aj dôležitejšiemu účelu demonštrovať potrebu a hodnotu správneho umývania rúk mydlom. Naučiť deti správne si umývať ruky niekedy vyžaduje kreativitu a ZÁBAVU!

