

Čiste roke za zdrave otroke

Lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke je nastal v okviru programa Zdravje v vrtcu. Namenjen je otrokom starim 4-6 let.

Če se vam zdi film predolg, ga lahko predvajate v več krajših delih. Morda boste ugotovili, da je film smiselno otrokom pokazati večkrat – pred izvajanjem aktivnosti in po njih.

Predlagamo, da pred začetkom obravnave teme osebna higiena, o tem seznanite tudi starše (npr. na roditeljskem sestanku) – morda bodo tako temi posvečali več pozornosti tudi doma.

Z željo, da lutkovni film ne bi postal le film med mnogimi filmi, ampak da bi vam in otrokom pomenil koristen pripomoček in izhodišče za izvedbo nadaljnjih aktivnosti, dodajamo naša priporočila oz. želje po poudarkih pri delu z otroki na področju osebne higiene. Ti so:

1. **Umivanje rok** – na rokah so »mikrobi« (uporabljamo besedo mikrobi ali mikroorganizmi in jim pojasnimo, da obe pomenita enako), ki jih mi ne vidimo, kljub temu pa lahko povzročijo bolezni. Zato si je treba roke umivati s toplo vodo in milom. Na koncu roke dobro obrišemo. Roke si umivamo pred jedjo, po uporabi stranišča, če kašljamo, kihamo, ko si obrišemo nos, kadar so vidno umazane, po stiku z živalmi, po igrah na prostem (če prihajamo v stik z zemljo, peskom ...), po prihodu domov ... skratka po vsakem umazanem in pred vsakim čistim delom. O tem, kaj je čisto in kaj umazano delo je potreben pogovor.

Veliko umazanije je tudi na kljukah, na nakupovalnih vozičkih, na kovancih in bankovcih ..., zato si je po dotikanju teh površin potrebno umiti roke.

2. **Zjutraj** si umijemo roke, obraz in zobe in se počešemo.
3. **Zobe si umivamo** dvakrat na dan – zjutraj in zvečer. Na krtačko naneseemo za grahovo zrno zobne paste s fluorom. Zobno pasto izpljunemo in je ne pojemo. Ust si po ščetkanju ne speremo, ker bi zmanjšali učinek fluora. Pri umivanju zob naj otrokom pomagajo starši.
4. Vsak dan se **tuširamo** z vodo. Milo uporabljamo občasno oziroma za bolj umazane dele telesa (pazduhe, spolovila, roke/dlani in noge/stopala). Po tuširanju in kopanju je pomembno, da se do suhega obrišemo, posebej temeljito telesne gube in med prsti na nogah, ker sicer lahko pride do vnetja zaradi drgnjenja vlažne kože.
5. Pomembno je tudi, da si redno **peremo lase** in **strižemo nohte**. Potreba po pogostosti pranja las je odvisna od tega kako hitro se nam mastijo. Lahko izkoristimo priložnost in se pogovorimo o tem, da ni nič narobe, če gre nekoliko vode v oči.
6. Nekateri otroci imajo nelepe **razvade**. Povejmo jim, da se rok in nog ne daje v usta in s prsti se ne vrta po nosu. Nohtov ne grizemo in ne trgamo obnohtne kožice.
7. **Način brisanja spolovil** – pri deklicah je, zaradi možnosti prenosa mikrobov iz blata v spolovila, pomemben način brisanja ritke. Brišemo z enkratnimi potegi v smeri od spolovila proti ritki in nikoli nazaj.
8. Skrbimo za redno **dnevno menjavanje** spodnjega perila, nogavic in žabic. Umazano perilo odnesemo na za to namenjeno mesto.
9. **Obutev** je potrebno po nošenju osušiti in hraniti na ločenem mestu.

10. **Kihanje in kašljanje:** Pred usta in nos, damo papirnat robček, ki ga nato odvržemo v koš in si umijemo roke. Če robca nimamo pri roki, imamo pa v bližini umivalnik kihamo in kašljamo v dlan in si roke potem takoj umijemo. Če umivalnika in robca nimamo, kihamo in kašljamo v pregib roke ob komolcu. Za **brisanje nosu** uporabljamo robčke za enkratno uporabo.
11. Zelo pomembno je, da bivalne in delovne prostore – ne glede na letni čas - večkrat **prezračimo**. S tem v prostor dovajamo kisik in zmanjšujemo koncentracijo mikroorganizmov v prostoru, kar je zlasti pomembno v času prehladnih obolenj. Zračimo tako, da okna oziroma vrata za krajši čas na stežaj odpremo, medtem prostor zapustimo.
12. Če **zbolimo** ostanemo doma, da ne prenašamo mikroorganizmov na druge ljudi.
13. **Uši:** Če se v vrtcu pojavijo uši moramo glave pregledovati dnevno. Če najdemo gnide ali uši jih morajo starši odstraniti. Z ušmi ne smemo v vrtec. Ker se uši prenašajo tako, da zlezejo z ene glave na drugo, pa tudi preko predmetov, si ne sposojamo kap, glavnikov, lasnic ipd.
14. Nekatero predmete lahko imenujemo »**osebni predmeti**«. Takšne predmete naj vedno uporablja le ena oseba. Nikoli jih ne posojamo drugim - niti med igro. Z menjavanjem teh predmetov namreč lahko pride do prenosa mikrobov, pa tudi uši. Ne menjavamo si oblek, čevljev, copat, »že uporabljenih« lizik, bonbonov ...
15. Po vsakem **stiku z živalmi** ali njihovimi bivališči si umijemo roke. Živali ne poljubljamo, jih ne jemljemo v posteljo. Pri tesnih stikih z živalmi se lahko okužimo. Tujih živali (mačke, psi ...) se ne dotikamo, saj nas lahko ta ugrizne pa čeprav je bila prej videti prijazna. Spregovorimo o vabah za lisice. Če jih najdemo v naravi se jih ne dotikamo. Ob ugrizu živali ali dotiku vabe s cepivom proti steklini je potrebno čimprej obiskati najbližji Zavod za zdravstveno varstvo.
16. Pogovarjate se lahko tudi o pravilni drži, gibanju, počitku, uporabi mobilnih telefonov, računalnika, televizije ...

Ob izdelavi Lutkovnega filma Čiste roke za zdrave otroke, smo posneli še dva krajša filma o umivanju rok in zob. Filma predstavljata zdravstveno vzgojni pripomoček in sta na voljo na spodnjih povezavah:

Umivanje rok: <https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>

Umivanje zob: <https://www.youtube.com/watch?v=Or-x6EhAfSo>