

נותנים יד
לסביבת
למידה
בריא



חברת למורה- הנחיות לשמירה על היגיינה



<http://schools.kcprofessional.co.il>

תכנית "נותנים יד לסביבת למידה בריאה"

תכנית 'נותנים יד לסביבת למידה בריאה' מבית חוגלה קימברלי כרופשיוגל ובשיתוף משרד החינוך היא תכנית רווחה חינוכית המעודדת תלמידים, מורים, אנשי סגל והורים לצמצם התפשטות של חיידקים. התכנית תסייע לילדים להבין את חשיבותה של היגיינה טובה בכלל ושל היגיינת ידיים בפרט בדרך מהנה ומרתקת.

היגיינת ידיים טובה היא אחת הדרכים הפשוטות והיעילות ביותר העומדות לרשות גני ילדים ובתי ספר כדי להילחם בהפצת מחלות, להפחית היעדרויות ולשמור על בריאותם ורווחתם של ילדים.

חומרי התכנית והפעילויות המוצעות בה פשוטים וקלים. שילובם בתכנית הלימודים יעודד הרגלים מומלצים של שטיפת ידיים בקרב ילדי הגן וכיתות א-ג ויסייע להגביר את מודעות הילדים להרגלי שטיפת הידיים שלהם. ניתן בקלות רבה להתאים את התכניות והפעילויות לצורכי הילדים במינימום משאבים וזמן הכנה.

👏 החומרים המצורפים בערכה הם בגדר המלצה בלבד.

הידעת?

- 👏 כשאנחנו מגיעים לבית הספר אנחנו לא מגיעים 'בידיים ריקות': יחד אתנו מגיעים כ-150 סוגים שונים של חיידקים ויותר מ-2,000 חיידקים בכל סמ"ר.
- 👏 חיידק על ידית הדלת יכול לעבור מאדם לאדם לאדם לאדם... וכך לעד 14 אנשים שונים...
- 👏 על שולחן עבודה/למידה ממוצע יש כי 400 חיידקים יותר מאשר באסלת שירותים!
- 👏 כשאנחנו מקלידים במקלדת אנו 'מתכתבים' עם כ-1,300 חיידקים בממוצע.
- 👏 גרירת עכבר המחשב מטלטלת כ-660 חיידקים בממוצע.
- 👏 כשאנחנו משוחחים בטלפון נמצאים אתנו 'על הקו' כ-10,000 חיידקים לסמ"ר.
- 👏 מחקרים מראים כי באמצעות שמירה על היגיינה טובה יותר בסביבתנו ניתן למנוע כ-72% מהידבקות במחלות הקלות (צינון, שפעת וכו').
- 👏 מחקרים מראים כי שטיפת ידיים נכונה יכולה להפחית התפשטות של מחלות נפוצות ועל-ידי כך להפחית היעדרויות של תלמידים, מורים ואנשי צוות מגני ילדים ומבתי ספר.
- 👏 הדרך היעילה ביותר להיפטר מחיידקים היא להקפיד על 3 דברים עיקריים:
 1. שטיפת ידיים נכונה;
 2. ניגוב ידיים במגבת נייר;
 3. חיטוי הידיים בתכשיר לחיטוי הידיים.

ערכה זו פוללת:

- 👏 חומרי העשרה ומגוון פעילויות;
- 👏 מידע על מדיניות ארגון הבריאות העולמי;
- 👏 מדבקות לעידוד שטיפת ידיים נכונה ודף מידע להורים.

החומרים מבוססים על מחקר מדעי ועל הנחיות ארגון הבריאות העולמי.

נותנים יד לסביבת למידה בריאה



תוכן

עמוד

שיעור 1:	'נפטרים מחיידקים' - נלמד כיצד לשטוף ידיים בצורה נכונה שמסלקת חיידקים.	3
שיעור 2:	'5 שלבים להיפטר מחיידקים' - נלמד מהם חיידקים וכיצד הם מתפשטים.	5
סיפור מרכזי	'מי בא למסיבה?'	7
פעילות מרכזית	הערות לפעילות	8
מערך למפגש מרוכז	מפגש מרוכז הוא דרך נהדרת להציג את נושא שטיפת הידיים או לחזק את הלמידה. מתאים לכל בית הספר או לכיתות הנמוכות.	9
המלצות לשטיפת ידיים	המלצות ארגון הבריאות העולמי.	10
המלצות למעורבות הורים	רעיונות לשיתוף הורים.	10



שיעור 1: נפטרים מחידקים

אפשר להתחיל את השיעור בקריאת הסיפור 'חמישה שלבים להיפטר מחידקים', המתאר כיצד אפשר להיפטר מחידקים בעזרת שטיפת ידיים יסודית ונכונה. הפעילות המרכזית בשיעור היא הדגמה מעשית של שטיפת ידיים עם הנחיות שקל לזכור כדי שהילדים ישנו את עקרונות הבסיס של שטיפת ידיים נכונה ויעילה.

מטרות השיעור

- הילדים ילמדו:
- שיש חידקים על הידיים של כל אחד מאתנו.
- שאפשר להסיר כמות גדולה של חידקים בעזרת שטיפת ידיים יסודית.
- כיצד לשטוף ידיים ביעילות ולמנוע העברה של חידקים.

אביזרים

הפוסטר 'ברדיקו והחברים שוטפים ידיים ב-5 שלבים', חלל עם כיור וסבון ומגבות נייר לייבוש הידיים.

זמן

30-40 דקות, בהתאם לגודל הקבוצה.

אוצר מילים

חידקים, ידיים, שטיפה, סבון, אצבעות, ציפורניים, פרקי ידיים, כף היד, רחצה, ייבוש, משק כנפיים.

כתיח

הקריאו את הסיפור 'חמישה שלבים להיפטר מחידקים', ולאחר מכן שאלו את השאלות הבאות:

- מה היה לנועה על הידיים? (חידקים)
- מה הבעיה בהימצאות חידקים על ידיה של נועה?
- (הם יכולים לגרום לה או לאחרים להיות חולים)
- כיצד נועה נפטרה מהחידקים? (שטיפת ידיים)
- מדוע נשאר חידקים על ידיה של נועה גם אחרי ששטפה ידיים בפעם הראשונה?
- (מכני שהיא לא שטפה בצורה נכונה עם סבון)
- מה לימד ברדיקו את נועה? (להשתמש בסבון ולשפשף את הידיים היטב)

הזכירו לילדים שרוב החידקים אינם מזיקים ושאינן צורך לחשוש מהם. אפשר גם להסביר שיש חידקים טובים (למשל החידקים שיש ביוגורט).

בקשו מהילדים להושיט ידיים קדימה ולבצע את כל השלבים שברדיקו הדגים: קדימה, אחורה, בין הציפורניים, אגודלים, אצבעות ופרק כף היד.

פעילות מרכזית

הערות לפעילות:

- יש להיעזר בסייעת/ת, שכן הפעילות היא הדגמה של שטיפת ידיים נכונה בכיור, ולאחר בדיקה פרטנית של כל ילד בזמן תרגול השטיפה.
- יש להציב את הכרזה 'ברדיקו וחברים שוטפים ידיים בחמישה שלבים' ליד הכיור כדי שהילדים יוכלו לראות את 5 השלבים בזמן התרגול.

הפעילות:

- מחלקים את הילדים לקבוצות של 3 או 4, ושולחים לכיור בכל פעם קבוצה אחת עם ליווי.
- על הסייעת/ת להדגים כיצד לשטוף ידיים:

- 1) הרטיבו ידיים.
- 2) שימו סבון.
- 3) קרצפו היטב.
- 4) שטפו את הסבון.
- 5) יבשו היטב והשליכו את הנייר לכת.

עתה כל ילד אמור לבצע את התרגול כשהוא נעזר בכרזה.

לשלב 3 יש להקדיש לפחות 20 שניות. כדי לעזור לילדים עם תחושת הזמן, הנחו אותם לזמזם את השיר 'יום הולדת שמח' פעמיים (או לספור עד 20 באופן הבא: אחת ושתיים ושלוש וארבע...).

בזמן שכל קבוצה עושה את הפעילות, שאר הכיתה יכולה לבצע פעילויות שונות כמו:

- צביעה בצבעי ידיים;
- לשוחח על סימנים שעושים בעזרת תנועות ידיים וללמוד תנועות משפת הסימנים;
- לבקש מהילדים לחבר שיר קצרצר בן 4-5 שורות בנושא בשילוב אוצר המילים של השיעור.

סיכום

הזכירו לילדים את הסיפור: לנועה היו חידקים על הידיים שהיו עלולים לגרום לה לחלות. שאלו כיצד היא נפטרה מהם (שטיפת ידיים יסודית). הדגמו עם הילדים את חמשת השלבים הנכונים לשטיפת ידיים. היעזרו בשיר או בפוסטר 'ברדיקו והחברים שוטפים ידיים ב-5 שלבים'.

הרחבה

צלמו ילדים מבצעים כל אחד מחמשת השלבים באופן שמדגים בצורה ברורה כל שלב. אפשר להשתמש בתמונות להדגמה ברורה של כל שלב. הילדים יכולים גם לסדר את התמונות בסדר הנכון, כך שיוכלו להסביר בקלות גם לחיזר שנחת כאן כיצד לשטוף ידיים.

תעודות

בתום השיעור חלקו תעודות ומדבקות 'שטפתי ידיים' (מצורפות דוגמאות לערכה).



5 שלבים להיפטר מחיידקים

נועה היא ילדה חביבה וסקרנית. בהפסקות אחרי שהיא אוכלת כריך, היא אוהבת לשחק בכדור עם חבריה במגרש.

כשנועה יוצאת מהשירותים היא שוטפת ידיים במים ואחר כך מנערת אותם באוויר ואת טיפות המים שנשארות היא מנגבת במכנסיים. כך היא עושה תמיד.

יום אחד, קרה משהו מוזר.

נועה כדרכה יצאה מהשירותים וזכרה שהיא צריכה לשטוף ידיים. היא פתחה את הברז ושפשפה את כפות ידיה במים, ניגבה את הידיים במהירות במכנסיה והתכוונה לחזור אל המגרש כשפתאום נשמע רעש של משק כנפיים, ויצור מעופף עטוי נוצות כחולות נחת על הברז והסתכל בה במבט מוזר.

"שלום", אמר. "אציג את עצמי ישר ולעניין כי בצלצול אני עף מכאן." "שמי ברדיקו, ואני כאן כדי לוודא שאת שומרת על בריאותך!" "וואו!" אמרה נועה. היא מאוד הופתעה וגם שמחה לפגוש את הציפור המצחיקה.

"נועה", שאל ברדיקו. "האם השתמשת בסבון?" "לא", ענתה נועה.

"תראי. אם לא תשטפי את הידיים שלך כמו שצריך יישארו עליהן חיידקים".

"חיידקים?" התפלאה נועה.

"בוודאי". השיב ברדיקו. "בואי אראה לך משהו".

הוא שלף מנוצותיו ידית בצבע ירוק זוהר שבקצה שלה היה משהו כמו עין גדולה ושקופה מכלסטיק.

"אל תחששי", הוא הרגיע. "זה המיקרוברדי שלי, שזה כמו מיקרוסקופ או זכוכית מגדלת ובעזרתו אני מראה לילדים יצורים קטנטנים, כלומר חיידקים. תני לי את ידך רגע". נועה הושיטה את ידה בהיסוס וברדיקו הניח עליה את העין הגדולה. בקצה הידית הייתה עינית ונועה הציצה בה ולא האמינה למה שראתה.



היא ראתה יצורים קטנטנים על כך ידה.

"אבל איך הם בכלל הגיעו אליי?" שאלה נועה.

"זה פשוט". השיב ברדיקו. "חיידקים נמצאים בכל מקום ועל כל משטח: את שיחכת כרגע בחצר בית הספר, ואחר כך הלכת לשירותים, והילדה שיושבת מאחוריך התעטשה פעמיים.

וגם בדרך לבית הספר שיחכת עם הכלב של ירון".

"מה, עשיתי משהו לא בסדר?" שאלה נועה בדאגה.

"עשית הכול מצוין", הרגיע ברדיקו. "שיחכת, ליטפת והכול נהדר", "רק דבר אחד שכחת לעשות".

"מה?" שאלה נועה.

"לשטוף ידיים היטב, כך", והוא הדגים:

1. מרטיבים את הידיים.

2. לוקחים סבון.

3. מקרצפים היטב בכל מקום - מקדימה, מאחורה,

בין האצבעות, באגודלים, בציפורניים ובפרק היד.

4. שוטפים את הסבון.

5. מייבשים היטב את הידיים.

ברדיקו הסיר את המיקרוברדי ונועה פנתה לשטוף ידיים כמו שצריך.

והחיידקים? הם כנראה לא אהבו את שטיפת הידיים בחמשת השלבים. עובדה שכשברדיקו הניח שוב את מיקרוברדי על ידה של נועה, נועה נדהמה לראות שהיצורים הקטנים נשטפו ואינם "תודה רבה לך ברדיקו!" אמרה נועה, ומאותו יום הקפידה לרחוץ את הידיים בדיוק לפי הוראותיו.

שיעור 2: מהם חיידקים וכיצד הם מתפשטים

שיעור 2 אפשר להתחיל בסיפור 'מי בא למסיבה?' שמראה כיצד חיידקים יכולים לגרום לאנשים לחלות, ולאחר מכן להמשיך לפעילות שממחישה כיצד חיידקים עוברים בקלות מיד ליד.

מטרות השיעור הילדים ילמדו:

מהם חיידקים.

שחיידקים יכולים לגרום לאנשים לחלות במחלות שונות.

שחיידקים מתפשטים באמצעות נגיעה בכל מיני משטחים או באנשים ודרך התעטשויות.

שאפשר להיפטר מחיידקים באמצעות שטיפת הידיים.

אביזרים נצנצים, ג'ל פטרולאום (וזליון), כוס פלסטיק.

זמן 30 דקות.

אוצר מילים

פתיח

חיידקים, ידיים, מחלה, שטיפה, סבון, ניקיון, הצטננות, שיעול, התעטשות.

הקריאו את הסיפור 'מי בא למסיבה?'

בסיום הסיפור, שאלו את התלמידים מה גרם לשמירת לחלות. הסבירו שעל כולנו נמצאים יצורים קטנטנים שנקראים חיידקים, שחלקם נמצאים על הגוף וחלקם בתוך הגוף, וכי הם קטנים מכדי שאפשר יהיה לראותם. הדגישו שרובם כלל לא מזיקים, אבל שיש כמה חיידקים שיכולים לגרום לנו להיות חולים. יש חיידקים שגורמים לנו להצטנן או להשתעל, לכאבי בטן או להיות חולים. לשמירת היו חיידקים על הידיים אחרי יום הלימודים, המשחק בגינה והמגע בחתול של צחי.

שאלו מה שמרית יכלה לעשות כדי להיפטר מהחיידקים.

התשובה היא לשטוף ידיים. צחי שטף את הידיים שלו ביסודיות והוא לא חלה. הדגישו כמה חשוב לשטוף ידיים ביסודיות.

פעילות הפעילות שלהלן ממחישה כיצד חיידקים יכולים להתפשט דרך מגע במשטחים ובאנשים:

ערבבו את הנצנצים בכמות קטנה של זוליון, ומרחו מעט על החלק החיצוני של כוס הפלסטיק.

בקשו מהילדים להעביר את הכוס ביניהם.

בקשו מכל ילד להביט בידיים שלו.

אפשר גם לבקש מאחד הילדים למרוח את התערובת ישירות על הידיים שלו,

להסתובב וללחוץ ידיים של ילדים אחרים. דרך נוספת היא למרוח את התערובת על ידית

דלת (או על משטח דומה אחר), ולבקש מהילדים לפתוח את הדלת.

הסבירו לילדים שכך חיידקים מתפשטים, אבל שאינם פוגעים בנו בדרך כלל אלא אם הם

נכנסים לתוך הפה. לכן כל כך חשוב לרחוץ ידיים לפני האוכל.

הורו לילדים להוריד את הנצנצים באמצעות שטיפת ידיים במים ובסבון.

סיכום

שאלו את הילדים מה למדו מהפעילות.

הזכירו לילדים מה קרה לשמירת בסיפור. הדגישו שחיידקים קטנים מכדי שאפשר יהיה לראותם, וכי הם קיימים בכל מקום. הם יכולים בקלות להגיע לכפות הידיים שלנו, ואפשר להיפטר מהם באמצעות שטיפת ידיים.

הרחבה

הכינו רשימה של משטחים בכיתה שעלולים להצטבר עליהם חיידקים (דלתות, משטחי עבודה, שולחנות וכד'). הכינו רשימה של חפצים שאנו נוגעים בהם ושעלולים לאכסן חיידקים (עטים, עפרונות, עכבר של מחשב, מושב האסלה, ברז המים בכיור, ידית הדלת ועוד).

מי בא למסיבה?

צחי ושמרית הם חברים טובים. כל יום אחרי הלימודים הם הולכים לגינה שליד בית הספר ומשחקים בה עד שבאים לקחת אותם.

"אוף, מתי כבר יבוא מחר..." אומרת שמרית.

"מה בגלל המבחן במולדת?" שואל צחי.

"מה פתאום, מצחיקון. מחר מסיבת יום ההולדת של שירה מהקפוארה, בחורשת הרקפות".

"הא כן". נזכר צחי. "שירה סיפרה לי שיהיה שם מתקן חבלים ענק וטאבון לפיתות".

"אימי, פיתה בטאבון", אמרה שמרית וקפצה מהנדנדה.

פתאום שמעו כם-כם-כם-כם-כם מוכר, וראו את אמא של צחי מנוכפת אליהם ממכוניתה.

כשנכנסו לבית של צחי, אמא שלו הודיעה שהיא מיד ניגשת להכין ארוחת צהריים, ושבינתיים ישטפו ידיים.

צחי ניגש לחדר האמבטיה ושטף ידיים ברצינות: הוא הרטיב את ידיו, אותן אחרי סיבן, קרצץ, שטף וייבש היטב במגבת.

באותו הזמן ממש שמרית החזיקה את תעלול, החתול של צחי, ליטפה אותו בעדינות וסיפרה לו חוויות מבית הספר.

כעבור כמה דקות אמא של צחי קראה להם לבוא לאכול. צחי בדיוק סיים לנגב את ידיו. גם שמרית הניחה את תעלול והתכוונה לגשת ישר אל השולחן, אבל אז היא שמעה ממש מאחורי גבה:

"לא שכחת משהו ילדה?"

"סליחה-תודה-בבקשה?" הסתובבה שמרית בבת אחת וגילתה יצור כחול (קצת מוזר) ממש ממול.

"את בהחלט ילדה אדיבה", השיב היצור (שנראה לשמרית קצת כמו ציפור), "אבל האם ידעת שעל שולחןך בכיתה יש יותר חיידקים מאשר באסלת שירותים?" שאל.

"מה??" השתוממה שמרית.

"כן כן..., ומה עם הידיים שלך?" שאל.

"מה הבעיה עם הידיים שלי?" התבוננה שמרית בידיה.

"הידיים שלך דווקא מאוד חרוצות. הן הספיקו היום המון דברים: גזרו, הדביקו, כתבו והקלידו במחשב. הן גם נגעו בכל מיני משטחים כמו ידיות הדלתות והטלפון הנייד של אמא שלך. הן אפילו ליטפו חתול".

"מאיפה אתה יודע את כל זה?" התפלאה שמרית.

"מה זאת אומרת? אני כבר שעה מסתתר כאן מחוץ לחלון ולא מעז להיכנס בגלל החתול הזה..."

"תעלול?" צחקה שמרית. "אין לך מה לדאוג, הוא חתול ממש טוב".

"אולי הוא טוב לילדים, אבל אני לא בטוח בקשר לציפורים". "בכל מקרה שמרית, אני ברדיקו, נעים לי מאוד". הוא הושיט את כנפו ושמרית הושיטה גם היא את ידה והשניים לחצו כנף ויד. והוסיף: "לפני האוכל את חייבת לשטוף את הידיים היטב בסבון ובמים".

"וגם אחרי השירותים, אחרי משחק בחצר, אחרי התעטשות או קינוח אף ואחרי משחק עם חית מחמד או סתם לחיצת כנף חברית לציפור.

- אחרת את עלולה לחלות ולהפסיד את כל הכיף מחר". שמרית הפשילה מיד שרוולים ושטפה ידיים בחמשת השלבים. היא הודתה לברדיקו על שעזר לה לשמור על בריאותה, והצטרפה אל צחי לארוחת צהריים טעימה ומזינה.

למחרת, המסיבה בחורשה הייתה מדהימה: היו שם תחפושות, אומגה מהירה כמו טיל, והילדים לשו בצק ואכלו פיתות ישר מהטאבון.

פעילויות נוספות

1. 'נאמן ניקיון'

הרעיון של 'נאמן ניקיון' הוא שילדים פועלים כחונכים לעמיתיהם ויכולים לקבל על עצמם תחומי אחריות, כמו לסייע למנוע גילויי בריונות, לארגן משחקים ולתמוך בילדים הקטנים יותר. לסייע לילדים הקטנים יותר לשטוף ידיים ביסודיות אחרי זמן המשחק ולפני ארוחת הצהריים זה עוד תפקיד המתאים לנאמן ניקיון. אפשר לבקש מהילדים הגדולים יותר להתנדב להיות 'גיבור שטיפת ידיים'. אפשר לערב את מועצת התלמידים ולבקשם להצביע בנושא. אפשר להעניק לגיבורי שטיפת הידיים תגים מיוחדים ולצייד אותם במדבקות שיוכלו לתת לילדים הקטנים יותר ששטפו ידיים ביסודיות.

2. לפני או אחרי?

המשחק הפשוט שלהלן יסייע להגביר את ההבנה של הילדים מתי עליהם לשטוף ידיים. הקריאו את הפעולות, ובקשו מהילדים לומר לגבי כל אחת מהן 'לפני' או 'אחרי' (אפשר לבקש מהילדים להוסיף מצבים נוספים שדורשים שטיפת ידיים לפני/אחרי. אפשר גם ליצור כרטיסיות עם הפעולות ולהציג כרטיסיה במקום להקריא).

✋ ביקור בשירותים (אחרי)

✋ אכילת ארוחה (לפני ואחרי)

✋ ביקור בבית החולים (לפני ואחרי)

✋ עבודות בגינה (אחרי)

✋ הכנת אוכל (לפני ואחרי)

✋ התעטשות או שיעול (אחרי)

✋ משחק בחוץ (אחרי)

✋ כשהידיים מלוכלכות (אחרי)

✋ החלפת חיתול (אחרי שעזרתי לאבא או לאמא להחליף חיתול לאחי/אחותי)

✋ מגע עם תינוק (לפני).

3. פעולות הקשורות לאוכל

בצעו כמה פעילויות פשוטות עם אוכל, ושוחחו על החשיבות שיש לשטיפת ידיים וכיצד חיידקים יכולים להתפשט דרך אוכל. הדגמו כיצד החזקת אוכל כמו כריכים או עוגיות בידיים לא נקיות עלולה להוביל לכך שחיידקים ייכנסו לנו לפה ויגרמו לנו להיות חולים. פעילויות הקשורות לאוכל יכולות לכלול:

✋ הכנת כריכים

✋ אפיית עוגיות

✋ הכנת סלט פירות פשוט

✋ הכנת טוסט גבינה

✋ הכנת חטיפי שוקולד מדגנים ושוקולד מומס.

4. פעילויות דרמה (בזוגות)

ילדים קטנים יותר עשויים ליהנות ממשחקי תפקידים. חלקו את הילדים לזוגות ובקשו מילד אחד בכל זוג לשחק את תפקיד החיידק ומהילד השני לשחק את הילד ששוטף ידיים תוך הקפדה על כל 5 השלבים. בסיום, הילד שמשחק את החיידק צריך לברוח (בעקבות השטיפה היסודית) ואז ליפול על הרצפה ולשכב בלי לזוז.

חמשת השלבים של שטיפת ידיים:

✋ (1) הרטיבו ידיים.

✋ (2) שימו סבון.

✋ (3) קרצפו היטב.

✋ (4) שטפו את הסבון.

✋ (5) יבשו היטב והשליכו את הנייר לפח.



שיטת שטיפת הידיים של ארגון הבריאות העולמי

שיטת שטיפת הידיים שעליה ממליץ ארגון הבריאות העולמי (WHO) מוצגת בתמצות בפוסטר 'ברדיקו' והחברים שוטפים ידיים ב-5 שלבים! להלן השלבים שמומלצים:

- 1. הרטיבו את הידיים במים.
- 2. שימו סבון בכמות מספקת לכיסוי כל כפות הידיים.
- 3. שפשפו את כפות הידיים זו בזו.
- 4. הניחו כף יד אחת על גב היד השנייה כשהאצבעות משולבות וקרצפו, ולאחר מכן החליפו ידיים.
- 5. שפשפו יד ביד כשהידיים מאוגרפות זו בזו.
- 6. עטפו בכף יד אחת את האגודל של היד השנייה ושפשפו בתנועה סיבובית, לאחר מכן החליפו ידיים.
- 7. עטפו בכף יד אחת את אצבעות היד השנייה ושפשפו בתנועה סיבובית, לאחר מכן החליפו ידיים.
- 8. שטפו ידיים במים.
- 9. יבשו ידיים ביסודיות במגבת נייר אחת.
- 10. השתמשו במגבת נייר כדי לסגור את ידית הברז.

המלצות למעורבות הורים

מעורבות הורים היא דרך חשובה לחיזוק המסרים המרכזיים ולעידוד הרגלי שטיפת ידיים טובים בקרב ילדים. כדי לעודד את תמיכת ההורים ולשמור שיישאו מעודכנים, מצורפות לערכה זו תעודות ומדבקות שאפשר לקחת הביתה. בגב התעודות מופיע מידע להורים, לרבות עצות כיצד לעודד ילדים לשטוף ידיים ופירוט הרגלים מומלצים לשמירה על היגיינת הידיים.

הורים יכולים להיות מעורבים בדרכים הבאות:

ניתן לפרט בעלון בית הספר את חשיבות שטיפת הידיים, לכלול תקציר של מדיניות בית הספר והתכניות שלו בנושא ולהציגם ברחבי בית הספר.

- 1. ניתן להזכיר שטיפת ידיים באספות הורים, אספות ועד וכו'.
- 2. ניתן להציג מידע בכניסה לבית הספר או באזורי המתנה כך שההורים יחשפו אליו בזמן ביקור בבית הספר.
- 3. ניתן להציב פוסטרים, עלונים ותזכורות מודפסות בנקודות מפתח ברחבי בית הספר, כמו בלוח מודעות, שערים, דלתות ונקודות איסוף.
- 4. ניתן להיעזר בעבודות שהילדים עצמם יכינו (שמקדמות שטיפת ידיים יעילה ומזכירות את החשיבות של שמירה על היגיינת הידיים).



מפגש מרוכז

יעדי המפגש המרוכז

המפגש המרוכז המוצע הוא דרך מצוינת להיכרות עם מסר שטיפת הידיים או לחיזוק המסר בקרב ילדים שכבר למדו את השיעור.

הילדים הגדולים יותר יכולים לבצע את כל השלבים או שאפשר להסתפק בחלקים ממנו, כפי שמסביר להלן.

הילדים ילמדו:

- 1. שחידקים נמצאים על הידיים של כל האנשים.
- 2. שאף שחלק מהחידקים טובים, חלקם מזיקים, ואנחנו רוצים להיפטר מהם בעזרת שטיפת ידיים יסודית.
- 3. כיצד לשטוף ידיים ביסודיות ולמנוע התפשטות של חידקים.

30 דקות

זמן

פתיח

הקריאו את הסיפור על החידקים הקטנים שמופיע בעמוד 5. שאלו את הילדים:

- 1. מה היה לנועה על הידיים? (חידקים)
- 2. מדוע יש להיפטר מחידקים? (מכיוון שיכלו לגרום לה או לאחרים לחלות. נצלו הזדמנות זו כדי להדגיש שלא כל החידקים מזיקים וכי ילדים אינם צריכים לחשוש מחידקים).
- 3. כיצד נועה נפטרה מהחידקים? (שטיפת ידיים).

הסבירו שנועה הייתה חייבת לשטוף ידיים ביסודיות כדי להיפטר מכל החידקים.

קבצו כמה מהילדים הגדולים יותר, ובקשו מהם להעמיד פנים שהם חידקים. הציעו להם להתרוצץ סביב המורה או הסייעת/ת בכיתה. שאלו את שאר הילדים כיצד לדעתם המורה יכולה להיפטר מהחידקים.

משחק 'להיפטר מחידקים'

אמרו לילדים שאתם זקוקים לגיבורי שטיפת ידיים שיבואו ויראו למורה כיצד להיפטר מהחידקים (גיבור/ת שטיפת ידיים יכול להיות מבוגר אחר או ילד/ה מקבוצת הגדולים שהודרכו לפני כן).

גיבור או גיבורת שטיפת הידיים ידגמו את 5 השלבים בתהליך שטיפת הידיים, ועליכם ללוות את ההדגמה בהסברים:

- 1. הרטיבו ידיים.
- 2. שימו סבון.
- 3. קרצפו היטב.
- 4. שטפו את הסבון.
- 5. יבשו היטב והשליכו את הנייר לפח.

עתה יכולים ה'חידקים' לברוח וליכול על הרצפה.

עתה זה זמן טוב להציג את הרעיון של גיבורי שטיפת ידיים שיפעלו בהתאם לגישת 'חבר שומר'. אמרו שאתם מחפשים מתנדבים, והסבירו כיצד ילדים גדולים יכולים להצטרף. לחלופין, הסבירו את תהליך ההצבעה של מועצת התלמידים.

הצגת גישת 'נאמן ניקיון'