



כישורי חיים

## “אני שוטף ידיים בסבון ובמים”

פעילות בנושא היגיינה לילדים הצעירים

מטרת הפעילות:

הבהרת החשיבות של שטיפת ידיים לשמירה על היגיינה אישית.

חומרים:

- תמונות סיטואציה (נספח)
- מידע על חיידקים
- צבעי ידיים
- כדור

מהלך הפעילות:

1. נשאל את הילדים: מתי לדעתם חשוב לשטוף ידיים עם סבון?
2. נפזר על הרצפה את תמונות הסיטואציה ונשאל:
  - איזה תמונות מתארות את מה שהם הזכירו?
  - האם התמונות מתארות מצבים נוספים?

3. נספר לילדים מהם חיידקים, כיצד עוברים ובמה הם יכולים להזיק לנו:



### מהם חיידקים?

חיידקים הם יצורים חיים קטנטנים, הנמצאים בכל מקום – באדמה, במים ובאוויר, וגם בתוך גופנו. אפשר לראות אותם רק בעזרת מיקרוסקופ. כשהחיידקים נכנסים לגופנו הם עלולים לגרום למחלות שונות.

### כיצד החיידקים עוברים אלינו?

החיידקים יכולים לעבור אלינו כאשר אנו נוגעים בדברים לא נקיים, כאשר מישהו מתעטש עלינו, כאשר השיניים שלנו לא מצוחצחות, כאשר אנו אוכלים פירות או ירקות שאינם שטופים וכו'.

### במה החיידקים יכולים להזיק לנו?

כאשר החיידקים נמצאים בגופנו הם עלולים לגרום למחלות שונות כמו: דלקת גרון, צינון, כאבי בטן ובחילות, כאבים וחורים בשיניים ועוד.

## נמחיש בעזרת משחק כיצד החיידקים עוברים:

המדריך ימרח על כף ידו בלי שהחניכים יראו צבצי ידיים. הוא יעשה כאילו הוא מתעטש ויכסה את פיו עם היד. א"כ ייגש לכמה ילדים וילחץ את ידם. מאותם ילדים יבקש להניח ידם על הכדור, א"כ הוא יבקש משאר הילדים לגעת בכדור באותו מקום שהילדים הקודמים הקודם נגעו. נפנה את תשומת לבם של הילדים שכולם התלכלכו מצבצי הידיים.

כך גם עוברים החיידקים למרות שאותם אנחנו לא רואים: כשאנו מתעטשים, עוברים החיידקים לכף היד ומשם לכל דבר בו אנו נוגעים. כך גם אחרי השירותים, מגע עם בעלי חיים, משחק בארגז החול ועוד.

נשלח את הילדים לשטוף את הידיים. בתחילה ללא סבון. הצבע לא ירד לגמרי. נוסיף סבון, רק אז ניתן יהיה להסיר היטב את הצבע.

כך גם בנטילת ידיים, צריך שטיפה יסודית במים וסבון של כל כף היד וכדאי לספור עד 20 מהתחלה ועד שמסיימים.









