



HANDÞVOTTUR – 1. bekkur

Markmið:

- Börn læri um **mikilvægi** handþvottar og **viti hvar óhreinindi eru í umhverfinu.**
- Auka **færni** barna í handþvotti.

Tímaáætlun:

- Um það bil 5-10 mínútur á hvert barn.

Kennsluaðferð:

- Mælt með einstaklingsfræðslu (eða litlum hópum) þar sem börnin eru frædd og þau látin þvo sér um hendurnar undir leiðsögn.



MIKILVÆGI HANDÞVOTTAR (mynd 1)

Tillaga að spurningum:

Af hverju þurfum við að þvo hendurnar?

- Hendurnar koma við ýmsa hluti sem eru óhreinir þótt við sjáum það ekki. Þar geta verið sýklar t.d. á klósettum. Við verðum að passa að sýklar fari ekki í munninn á okkur því þá verðum við veik.

Hvar eru óhreinindi og sýklar?

- Á klósettum.
- Ef maður hóstar eða hnerrar á hendurnar.
- Á ýmsum stöðum sem margir koma við t.d. handföng og innkaupakerrur.

Hvenær þurfum við að þvo hendurnar?

- Eftir klósettferðir.
- Áður en við förum að borða.
- Þegar við komum heim.
- Þegar við höfum hnerrað og hóstað í hendurnar.
- Alltaf þegar hendurnar eru skítugar.
- Þegar við höfum klappað dýrum.

HANDÞVOTTUR (mynd 2)

Tillaga að spurningum:

Hvernig á að þvo hendur?

- Skola hendur fyrst með rennandi volgu vatni til að fjarlægja sýnileg óhreinindi.
- Fá sér smá sápu.
- Nudda höndunum saman og muna að þvo vel svæðin milli fingra, við neglur, lófa og handarbak.
- Skola hendurnar vel.
- Þurrka vel, sérstaklega á milli fingra.

Hvaða staði þurfum sérstaklega að passa þegar við þvöum hendurnar?

- Fingurgómana.
- Þumalinn.
- Milli fingranna.
- Undir nöglunum.