



Smittespredning: Håndhygiene

Ved å delta i et klasseromseksperiment vil elevene forstå hvordan såpe eller håndsprit virker, og at håndvask er den beste måten å fjerne mikrober på.

Relevans

Folkehelse og livsmestring

- Forebygging

Demokrati og medborgerskap

- Felles ansvar for å vaske hender og sørge for å ikke smitte andre

Mat og helse

- Helse og forebygging

Naturfag

- Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter
- Levende ting og deres miljø

Grunnleggende ferdigheter

- Lesing, forståelse og skriving

Stikkord

Hygiene Såpe Håndvask Mikrober

@ Nettlenker

[https://www.e-bug.eu/no-no/1-4-trinn-håndhygiene](https://www.e-bug.eu/no-no/1-4-trinn-haendhygiene)

Kompetansemål

Alle elever skal:

- forstå at håndvask kan bidra til å fjerne mikrober.
- forstå at håndvask er en av de beste måtene å forhindre spredningen av mikrober på.
- forstå at håndvask med såpe og vann er bedre enn å vaske hendene bare med vann.

Ressurser

Aktivitet: Eksperiment med pepper og vann

Per gruppe

- Små plastskåler
- Vann
- Oppvaskmiddel
- Pepper
- Rørepinne

Ekstraaktivitet: Friske hender (faktaark)

Per elev

- SA1 Friske hender (faktaark)

Ekstraaktivitet: Håndvask (bildekort)

Per klasse

- EA1 Håndvask (bildekort)

Ekstraaktivitet: Fyll ut det som mangler

Per elev

- EA2 Friske hender (fyll ut det som mangler)

Forberedelser

Sett opp noen boller med vann og pepper drysset på overflaten, noen enkle boller med vann og en annen bolle med oppvaskmiddel i.

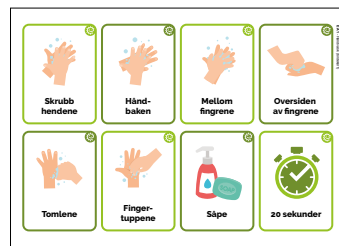
Helse og sikkerhet

Kontroller at ingen av elevene har såpeallergi eller en sensitiv hudsykdom.

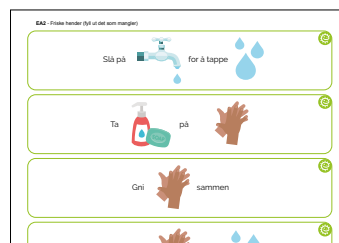
Støttmateriell



SA1 Friske hender (faktaark)



EA1 Håndvask (bildekort)



EA2 Friske hender (fyll ut det som mangler)

Undervisningsplan



☰ Innledning

1. Start timen med å spørre elevene om de vet hvorfor vi vasker hendene. Forklar at vi vasker hendene ikke bare for å fjerne smuss og skitt som vi kan se, men også for å fjerne bakterier og virus (mikrober) som vi ikke kan se.
2. Forklar elevene at fordi vi bruker hendene hele tiden, plukker de opp millioner av bakterier og virus (mikrober) hver dag. Selv om mange av disse er ufarlige, kan noen være skadelige og gjøre at vi blir syke.
3. Forklar at huden vår er naturlig dekket av oljer, og at denne oljen hjelper mikrobene med å feste seg til huden vår. Det betyr vi må vaske hendene på riktig måte med både såpe og vann for å kunne vaske vekk mikrobene fra hendene. Hvis såpe ikke er tilgjengelig, kan håndsprit også fjerne mikrobene fra hendene.
4. Forklar elevene at de nå skal gjennomføre en aktivitet som viser dem hvorfor såpe er viktig når vi vasker hendene.

💬 Diskusjon

Kan elevene svare på spørsmålet: Hvorfor vasker vi hendene med såpe?

Snakk om hvor mikrobene på hendene kan ha kommet fra. Påpek overfor elevene at ikke alle mikrober på hendene er skadelige. Det kan også finnes nyttige mikrober der.

Diskuter hva som skjedde med og uten såpen for elevene. Forklar hvorfor det er viktig å bruke såpe når du vasker hendene - fordi det bryter opp oljen på overflaten av hendene som mikrober fester seg til, og de kan da skylles bort under rennende vann. Uten såpe vil ikke oljen fjernes ikke, og mikrobene har lettere for å feste seg.

Påpek overfor elevene at vi også må vaske hendene på riktig måte. Forklar at mikrober liker å gjemme seg mellom fingrene og under neglene. Det er viktig å vite både NÅR og HVORDAN vi vasker hendene på riktig måte for å forhindre at skadelige mikrober og potensiell smitte sprer seg.

Aktivitet: Eksperiment med pepper og vann

1 Dypp rørepinnen eller fingeren i vannet



2 Dypp rørepinnen eller fingeren i peppervannet og rør pinnen rundt



3 Dypp rørepinnen eller fingeren i såpevannet og tilbake til peppervannet



Denne aktiviteten viser hvordan det er bedre å vaske med såpe og vann enn bare med vann. Elevene bør få hjelp med rørepinnen for å ivareta sikkerheten. De kan også bruke fingeren. Skålene må skylles etter hver gruppe for at denne aktiviteten skal virke.

1. Forklar elevene at vannflaten i skålene representerer hendene, og at pepperen representerer skadelige mikrober som må vaskes vekk.
2. Dypp rørepinnen eller fingeren i skålen med vann og deretter i peppervannet. Rør pinnen forsiktig rundt, og forklar at bruk av vann til å vaske hendene bare flytter mikrobene rundt.
3. Dypp rørepinnen eller fingeren i skålen med oppvaskmiddel og deretter i peppervannet.
4. Pepperen (mikrobene) vil bevege seg mot kantene av skålen når såpen treffer vannflaten.
5. Forklar elevene at såpen bryter opp oljen på hendene. Mikrobene kan deretter vaskes vekk når vi skyller såpen av hendene med vann.

Lær sangen om håndvask her:

<https://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/tema/ren-hand-barnehage/undervisningsopplegg-barn/1-lar-barna-handvaskesangen>



Ekstraaktiviteter

Friske hender (faktaark)

Del ut en kopi av SA1 til hver elev for å oppsummere økten. Elevene kan lære og dele fakta om frisk hender med familie og venner.

Håndvask (bildekort)

EA1 kan brukes som støtte i læringen. Skriv ut arket og klipp ut bildekortene, eller vis på en tusjtafle. Be barna forklare bildet. De riktige ordene vises på kortet.

Fyll ut det som mangler

Del ut EA2 til hver elev. Be elevene nevne bildet for å fullføre setningen. Elevene kan skrive om hele setningen eller lese den høyt.

Oppsummering

Be klassen fullføre følgende setninger med egne svar i slutten av timen.

- En sang som brukes når vi vasker hendene, er:

- Jeg vil vaske hendene på viktige tidspunkter av dagen, for eksempel:

- Hvor mange trinn er det for å vaske

- Hvis jeg ikke kan vaske hendene med såpe og vann, bruker jeg





Friske hender

Faktaark

Hvordan blir vi skitne på hendene?

Vi får mikrober på hendene fra alt vi tar på, f.eks. dørhåndtak, pulter, gulvet eller kjæledyrene våre. Vi får også mikrober på hendene når vi holder hender, plukker oss i nesen eller nyser i hendene.

Hvorfor bør vi vaske hendene?

Vi vasker hendene for å bli kvitt skadelige mikrober vi kan bli syke av. Det er viktig at vi vasker hendene etter at vi har vært på toalettet, før vi spiser eller lager mat, etter at vi har kost med dyr, eller etter at vi har hostet eller nyst.

Overrask venner og familie med disse morsomme faktaene!

**VISSTE
DU?**

- De fleste mikrober på hendene er under neglene.
- Nesten alle sier de vasker hendene etter å ha vært på toalettet, men mer enn halvparten gjør det ikke. Bare tenk hva du kan ha på hendene.
- De fleste toalettåndtak har 400 ganger flere mikrober enn toalettsetet.
- Det er flere mikrober på hånden til én person enn det er mennesker på planeten.
- Håndvask er den beste måten å forhindre at mikrober sprer seg.
- Noen mikrober kan holde seg i live på hendene i opptil tre timer.





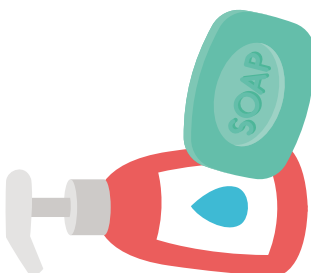
**Oversiden
av fingrene**



20 sekunder



**Mellom
fingrene**



Såpe



**Hånd-
baken**



**Finger-
tuppene**



**Skrubbe
hendene**



Tomlene



Slå på



for å tappe



Ta



på



Gni



sammen



Skyll



med



Slå av



Hendene



Kaste tørkepapiret i

