



المرحلة الأساسية 2

انتشار العدوى: العناية الصحية

باليدين

الدرس 4: العناية الصحية باليدين

بالمشاركة في تجارب الفصل، يتعلم الطلاب كيف يمكن للميكروبات أن تنتقل من شخص لآخر من خلال اللمس، ولماذا من الضروري غسل اليدين بشكل صحيح.

روابط المنهج الدراسي

PHSE/RHSE

- الصحة والوقاية
- العلوم
- العمل بشكل علمي
- الكائنات الحية وموائلها
- الحيوانات، بما في ذلك البشر
- العربية
- القراءة والفهم
- التصميم والتكنولوجيا
- الطهي وشؤون التغذية
- الفن والتصميم
- الرسم
- تسجيل الملاحظات

مخرجات التعلم

سيتمكن جميع الطلاب مما يلي:

- معرفة أنه يمكن للعدوى الانتشار من خلال الأيدي غير النظيفة.
- معرفة أن غسل اليدين يمكن أن يمنع انتشار العدوى.
- معرفة الأوقات والطريقة الصحيحة لغسل اليدين.
- سيتمكن معظم الطلاب مما يلي:
- معرفة لماذا يجب علينا استخدام الصابون في غسل أيدينا.
- معرفة أن غسل اليدين أحد أفضل الطرق لمنع انتشار الميكروبات.



الدرس 4: العناية الصحية باليدين

المواد الداعمة

- SH1 ما مدى نظافة يديك
- SH2 ملصق غسل اليدين
- SH3 نشاط تسلسل خطوات غسل اليدين
- SW1 ورقة تسجيل النتائج التي توصل لها الطلاب
- SW2 ورقة عمل الطالب الخاصة بنشاط طبعة اليد
- SW3 ورقة العمل الخاصة بنشاط ملء الفراغات ذات الصلة بالعناية الصحية باليدين
- SW4 اختبار عن العناية الصحية باليدين

الإعداد المسبق

النشاط الرئيسي: صحة اليدين

1. رتب أربع مكاتب جنباً إلى جنب لعدد 4 مراكز. يجب أن يحتوي كل مكتب على واحد مما يلي:

- a. لافتة مكتوب عليها "عدم غسل اليدين"
- b. وعاء مملوء بالماء، ومناشف ورقية، ولافتة مكتوب عليها "غسل اليدين لمدة 3 ثوان"
- c. وعاء مملوء بالماء، ومناشف ورقية، ولافتة مكتوب عليها "غسل اليدين لمدة 20 ثانية"
- d. وعاء مملوء بالماء، وصابون اليدين، ومناشف ورقية، ولافتة مكتوب عليها "غسل اليدين بالماء وصابون اليدين لمدة 20 ثانية"

النشاط 2: ما الذي ينقصنا؟

يتعين على كل طالب إعداد:

1. منزر أو قميص لتغطية الملابس
2. كمية صغيرة من طلاء الأظافر
3. وعاء مملوء بالماء والصابون إذا لم تتوفر أماكن لغسل اليدين (يمكن استخدامه لمجموعة مكونة من 2-3 طلاب).

الموارد اللازمة

النشاط الرئيسي: صحة اليدين

لكل مجموعة

- نسخة من SH1
- نسخة من SH2
- الوعاء (أو الحوض)
- صابون اليدين
- مناشف ورقية
- أقلام
- ماء
- جل أو مسحوق الأشعة فوق البنفسجية بقاعدة زيتية ومصباح الأشعة فوق البنفسجية أو زيت الطهي وملع بلون القرفة/صديق للبيئة

لكل طالب

- نسخة من SW1
- نسخة من SW2

النشاط 2: ما الذي ينقصنا

لكل مجموعة

- نسخة من SH2
- ورقة فارغة
- طلاء الأظافر أو الجسم (غير سام وقابل للغسل)
- مازر/مرايل لتغطية ملابس مجموعات الأطفال الأصغر سناً
- أماكن لغسل اليدين أو وعاء مملوء بالماء والصابون
- مناشف ورقية لتجفيف اليدين

نشاط إرشادي 1: املاً الفراغات

لكل طالب

- نسخة من SW3

نشاط إرشادي 2: اختبار عن العناية الصحية

باليدين

لكل مجموعة

- نسخة من SW4

نشاط إرشادي 3: نشاط التسلسل

لكل طالب

- نسخة من SH3

الدرس 4: العناية الصحية باليدين



الصحة والسلامة

إذا كان التباعد الاجتماعي لا يسمح للطلاب بالمصافحة، يمكن أن ينتقل الجل من خلال حث الطلاب على ملامسة الأغراض ومعرفة كيفية انتقال الجل من اليدين إلى الأسطح (أو العكس)، واتباع تعليمات غسل اليدين وتنظيف الأغراض. يمكن الجمع بين ذلك، إن أمكن، وأحد ألعاب التربية الرياضية حيث تغطي كرة/عصا بالجل، وتلعب لعبة ثم توضح للطلاب كيف انتقل الجل الموجود على الأغراض في أنحاء الغرفة من خلال اللمس. 2. من الضروري ضمان الإشراف على استخدام المصباح ووضع الطلاب لأيديهم تحت الأشعة فوق البنفسجية لفترة قصيرة قدر الإمكان. من الضروري أيضاً التأكد من عدم تحديق الطلاب بشكل مباشر في مصباح الأشعة فوق البنفسجية، حيث تكون العينان أكثر عرضة للخطر عند التعرض لفترة طويلة للأشعة فوق البنفسجية. بناءً على تصميم مصباح الأشعة فوق البنفسجية المتوفر، يتعين تثبيته بقوة، على سبيل المثال باستخدام حوامل ومشابك المعوجة، بحيث تتجه الأشعة لأسفل على المقعد ولا يمكن تحريك المصباح وسطوعه على وجه الطلاب.

يُرجى استشارة CLEAPPS، لاتباع ممارسات ميكروبيولوجية آمنة في الفصل الدراسي

www.cleapps.org.uk

الكلمات الرئيسية

البكتيريا

العناية الصحية

العدوى

الميكروبات

الصابون

انتقال العدوى

تعديلات

1. إذا لم يتوفر جل أو مسحوق الأشعة فوق البنفسجية ومصباح الأشعة فوق البنفسجية، اطلب من الطلاب في الأمام تغطية أيديهم بزيوت الطهي أو أي زيت بديل غير ضار ورش ملمع بلون القرفة أو ملمع صديق للبيئة جيداً على اليدين أو تغطيتهما به.
2. المستلزمات الإضافية للطلاب: يساعد استخدام الملمع الصديق للبيئة الطلاب في الشعور بوجود "الميكروبات" على جلدهم. قد يساعد الطلاب في الفهم إذا أوضحت لهم ماذا سيحدث في هذا النشاط:

الروابط الإلكترونية

e-bug.eu العناية الصحية باليدين

المقدمة

1. ابدأ الدرس بالسؤال عن عدد الطلاب الذين غسلوا أيديهم اليوم. اسألهم لماذا غسلوا أيديهم (للتخلص من أي أوساخ أو ميكروبات قد تكون موجودة على أيديهم)، وماذا سيحدث إذا لم يغسلوا أيديهم للتخلص من الميكروبات (قد يمرضون إذا انتقلت أي من الميكروبات الضارة من أيديهم المتسخة إلى أفواههم أو جرح مفتوح، أو قد ينقلوها إلى شخص آخر).
2. أوضح للطلاب أننا نستخدم أيدينا طوال الوقت، وأنها تغطي بشكل طبيعي بالميكروبات التي تعيش في أجسامنا، كما أنها تلتقط ملايين الميكروبات من البيئة كل يوم. على الرغم من أن العديد من هذه الميكروبات غير ضار، إلا أن بعضها قد يكون ضارًا. اشرح للطلاب أننا ننقل الميكروبات لأصدقائنا والأشخاص الآخرين من خلال للمس، ولهذا السبب نحرص على غسل أيدينا. أوضحت إحدى الدراسات أن الأشخاص يلمسون وجوههم بمعدل 23 مرة في الساعة، وحوالي 280 مرة في اليوم. أوضح أن للمس هو أحد الحواس المهمة لإرسال المعلومات إلى الدماغ، ولكن يجب أن ندرك مدى سهولة انتشار الميكروبات عندما تكون أيدينا متسخة.
3. اشرح للطلاب أنهم سينفذون نشاطًا لتوضيح أفضل طريقة لغسل اليدين بالماء والصابون وإزالة أي ميكروبات ضارة قد تكون موجودة على أيديهم.

نشاط

النشاط الرئيسي: صحة اليدين

1. قسّم الفصل إلى أربعة مجموعات بالتساوي.
2. اطلب من كل طالب الوقوف في صف طالب يلو الآخر وكلف كل مجموعة بالمهمة الواردة أدناه:
 - a. عدم غسل اليدين
 - b. غسل اليدين بالماء لمدة 3 ثوان
 - c. غسل اليدين بالماء لمدة 20 ثانية
 - d. غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية
3. اطلب من أول طالب في كل مجموعة غلق عينيه وتغطية يديه بجل أو مسحوق الأشعة فوق البنفسجية. وذلك لتجنب غسل الطلاب لأيديهم بشكل جيد أكثر مما يفعلون عادة. اطلب من قائد كل مجموعة غسل يديه وفقًا للمهمة المخصصة لمجموعته.
4. بمجرد الانتهاء، يتعين عليه فتح عينيه، والالتفاف ومصافحة الطالب الواقف خلفه في الصف. من المهم مصافحته للطالب الواقف خلفه بقوة وبشكل جيد. يجب أن يصافح الطالب الثاني في الصف الطالب الثالث ويستمرروا هكذا حتى يصافح كل طالب في المجموعة الطالب الواقف أمامه في الصف.
5. عند الانتهاء من المهمة، اجعل أشعة مصابيح الأشعة فوق البنفسجية تتجه لأسفل وتسطع على أيدي جميع الطلاب، بدءًا من المجموعة (A). يجب أن يلاحظ الطلاب الفرق في عدد الميكروبات الموجودة على أيدي الطلاب في المجموعات المختلفة.
6. اطلب من الطلاب استكمال SW1 لتسجيل نتائج التجربة. أعط SW2 لكل طالب واطلب منهم تلوين أيديهم لنسخ نتائج التجربة. يمكن استخدام SH1 بمثابة دليل إرشادي.
7. اطلب من الطلاب اتباع تعليمات المعلم الخاصة بطريقة غسل اليدين المكونة من ست خطوات باستخدام ملصق الخطوات الست الوارد في SH2. احرص على أن يغسل الطلاب أيديهم جيدًا بالماء والصابون.
8. أوضح أنه يمكن استخدام منتجات تعقيم اليدين بتطبيق طريقة الست خطوات نفسها ولكن يجب ترك اليدين لتجف ويجب عدم شطفها مثل الصابون. تذكر رَجْ عبوة جل أو مسحوق الأشعة فوق البنفسجية قبل بدء التجربة وتغيير الماء إذا أصبح عكرًا.

النشاط 2: ما الذي ينقصنا؟

1. اطلب من الطلاب ارتداء الملابس الواقية والجلوس.
2. أوضح للطلاب أنهم سيتعلمون أفضل طريقة لغسل أيديهم لإزالة الجراثيم من خلال التظاهر بأن الطلاء هو الصابون.
3. ضع كمية قليلة من الطلاء على يدي كل طالب. اطلب من المجموعات غلق أعينهم والتظاهر بأنهم يغسلون أيديهم. اتركهم يقوموا بذلك لمدة 5 ثوان واشرح أن الغرض من هذا النشاط هو معرفة ما يحدث إذا غسلنا أيدينا لفترة قصيرة للغاية من الوقت.
4. اطلب من الطلاب فتح أعينهم ورفع أيديهم.
5. اسألهم عن الجزء الذي لا يغطيه الصابون في أيديهم. اسألهم عن كيفية التأكد من تغطية الصابون لأيديهم بالكامل حسبما يعتقدون، حتى يتم قتل/التخلص من الجراثيم.
6. استخدم ملصق خطوات غسل اليدين الست (SH2) لتوضيح كيفية غسل اليدين والمدة المستغرقة لغسلهما. يمكن استخدام معقم اليدين بتطبيق الخطوات نفسها ولكن يجب تركه ليجف.
7. في هذه المرحلة قد يرغب الطلاب في صنع طبعة لليد على الورقة الفارغة.
8. اطلب من الطلاب استخدام الطلاء "لغسل" اليدين مجددًا (قد تكون هناك حاجة لتوفير طلاء إضافي) والتأكد مما إذا كان الصابون يغطي مساحة أكبر من أيديهم عند اتباع الخطوات الست. كما يمكنهم صنع طبعات لليد إضافية إذا رغبوا في ذلك.
9. كرر طريقة غسل اليدين المكونة من ست خطوات.

النقاش

تولى إدارة النقاش وأوضح أهداف التعلم:

1. تنتقل الميكروبات بسهولة منك إلى الأشخاص الآخرين.
 2. تتمثل أفضل طريقة لمنع انتقال الميكروبات الضارة إلى الآخرين في غسل أيدينا.
 3. استخدم الصابون عند غسل اليدين، واغسل اليدين بالكامل، بما في ذلك إصبعي الإبهام. تذكر عدم اللعب بالماء أو رشه على الزملاء! استخدم أغنية من اختيارك تكون مدتها مناسبة لمدة غسل اليدين.
 4. في حالة عدم توفر الماء والصابون، يُعد معقم اليدين فعالاً أيضاً. يجب استخدامه مع اتباع طريقة الخطوات الست وتركه يجف.
- اطرح الأسئلة الواردة أدناه لمناقشة ما تعلمته المجموعات:
1. ما الذي تعلمته اليوم؟
 2. كيف غيّر النشاط طريقة غسلك ليديك؟
 3. ما الأوقات المهمة التي يتعين غسل اليدين فيها؟

الأنشطة الإرشادية

املا الفراغات

أعطِ الطلاب SW3 واطلب منهم ملء الفراغات باستخدام الكلمات الصحيحة المُقدمة. يمكن للطلاب إجراء هذا النشاط بشكل فردي في الفصل أو بمثابة واجب مدرسي. الإجابات متوفرة عبر الموقع الإلكتروني الخاص ببرنامج e-Bug.

اختبار عن العناية الصحية باليدين

SW4 هي اختبار ممتع لتعزيز عملية التعلم. قسّم الطلاب إلى مجموعات من 3 أو 4 طلاب ثم قدّم ورقة اختبار واحدة لكل فريق. يفوز الفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط. الإجابات متوفرة عبر الموقع الإلكتروني الخاص ببرنامج e-Bug.

نشاط التسلسل

يمكن للطلاب استخدام SH2 بمثابة دليل إرشادي لترتيب البطاقات الواردة في SH3. اطلب من الطلاب ترتيب بطاقات غسل اليدين بشكل صحيح باعتبارها طريقة مفيدة لتعزيز عملية التعلم.

تعزيز عملية التعلم

في نهاية الدرس، اطلب من الفصل الإجابة عن الأسئلة الواردة أدناه.

1. ما الأغنية التي ستختار غناءها عند غسل يديك؟ كم عدد الخطوات المتبعة لغسل اليدين بالكامل؟
الإجابة: ست خطوات
2. ما الأوقات المهمة في اليوم التي يتعين عليك فيها غسل يديك؟
الإجابة: قبل تناول الطعام، بعد استخدام المراض، بعد ملامسة الحيوانات، بعد السعال أو العطس أو تمخييط الأنف، إذا كنت مصابًا بالمرض أو مخالطًا لأشخاص مصابة بالمرض، عند دخول المنزل أو الذهاب للمدرسة
3. ما الذي يمكنك استخدامه إذا لم تتمكن من غسل يديك بالماء والصابون؟
الإجابة: معقم اليدين



ما مدى نظافة يديك؟



متسخة



متسخة للغاية



نظيفة



متسخة قليلاً



اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية



1



فرك راحة اليد براحة
اليد الأخرى

2



الجزء الخلفي من
اليدين

3



بين الأصابع

4



الجزء الخلفي من الأصابع

5



إصبعي الإبهام

6



أطراف الأصابع

للمساعدة في الحفاظ على معرفة الوقت، قم
بغناء أغنية "عيد ميلاد سعيد" مرتين

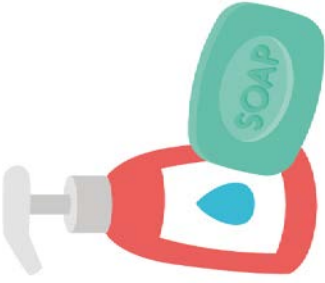
SH3 - نشاط تسلسل خطوات غسل اليدين



20 ثانية



الأصابع
ظهر



صابون



بين الأصابع



أطراف الأصابع



اليدين
ظهر



إصبعي الإبهام



يديك
افرك

طريقة العناية بصحة اليدين

بعد الانتهاء من النشاط، استخدم الدليل الإرشادي "ما مدى نظافة يديك؟" لتسجيل النتائج في الجدول المقدم ومعرفة إلى أي مدى انتشرت الميكروبات

بعد غسل اليدين (أو عدم غسلهما) والمصافحة

الطالب 1 الطالب 2 الطالب 3 الطالب 4 الطالب 5

الطالب 1	الطالب 2	الطالب 3	الطالب 4	الطالب 5	عدم غسل اليدين (الحالة المرجعية)
					غسل اليدين لمدة 3 ثوان
					غسل اليدين لمدة 20 ثانية
					غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية

في الصفحة التالية حدد مكان وجود الميكروبات بعد غسل اليدين والمصافحة، لمجموعتك فقط.

تتمثل طريقة غسل اليدين التي ساعدت قائد المجموعة في التخلص من معظم الميكروبات في:

- ☐ غسل اليدين لمدة 3 ثوان
- ☐ غسل اليدين لمدة 20 ثانية
- ☐ غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية

تتمثل طريقة غسل اليدين التي ساعدت قائد المجموعة في التخلص من عدد أقل من الميكروبات في:

- ☐ غسل اليدين لمدة 3 ثوان
- ☐ غسل اليدين لمدة 20 ثانية
- ☐ غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية

تتمثل طريقة غسل اليدين التي ساعدت في انتشار معظم الميكروبات على اليدين بالكامل في:

- ☐ غسل اليدين لمدة 3 ثوان
- ☐ غسل اليدين لمدة 20 ثانية
- ☐ غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية

تتمثل طريقة غسل اليدين التي ساعدت في إزالة عدد أقل من الميكروبات من اليدين في:

ارسم مخطط لتحديد إلى أي مدى تنتشر الميكروبات لجميع المجموعات الأربعة (بما في ذلك الحالة المرجعية).



حقائق مذهلة

توجد نسبة 90% من الجراثيم الموجودة على اليدين تحت الأظافر!

استنتاجاتي:

1. ما هي أفضل طريقة للتخلص من الميكروبات الموجودة على اليدين؟

2. ما الفرق الذي يُحدثه غسل اليدين بالصابون؟

3. متى يجب أن نغسل أيدينا؟



الطالب 3



الطالب 5



الطالب 2



الطالب 4



الطالب 1





أكمل الجمل الواردة أدناه باستخدام الكلمات الرئيسية

بطبيعة الحال، تحتوي أيدينا على _____ التي تعيش على أجسامنا وتلتقط الملايين منها من البيئة المحيطة كل يوم.

يمكن أن _____ الميكروبات بسهولة من طفل لآخر عند ملامسة بعضهم البعض.

على الرغم من أن بعض الميكروبات قد يكون مفيداً، إلا أن البعض الآخر قد يكون ضاراً ويسبب _____.

_____ هي الطريقة الأكثر فعالية لتقليل انتشار العدوى ومنعها.

يساعد غسل اليدين بالماء و _____ في اللحظات المهمة في التخلص من أي ميكروبات ضارة تلتقطها أيدينا من البيئة المحيطة.

يتعين علينا غسل أيدينا لمدة _____ ، وهي المدة المستغرقة لغناء أغنية عيد ميلاد سعيد مرتين.

إن غسل اليدين بالماء فقط يزيل _____ والملوثات فقط.

الكلمات الرئيسية:

معقم اليدين، الميكروبات، الأوساخ، الإصابة بعدوى، الصابون، غسل اليدين، تنتشر، 20 ثانية



اختبار: العناية الصحية باليدين

يُرجى وضع علامة على أكبر عدد مناسب من الإجابات

الاسم _____

متى يجب أن نغسل أيدينا؟ (3 نقاط)

- ☐ بعد التربيت على حيوان أليف
- ☐ بعد العطس أو السعال
- ☐ بعد مشاهدة التلفاز
- ☐ بعد استخدام الحمام أو تغيير الحفاض المتسخ

كيف يمكنك منع انتشار الميكروبات الضارة؟

(نقطتين)

- ☐ لا تفعل شيئاً
- ☐ اغسل يديك بالماء
- ☐ استخدم معقم اليدين في حالة عدم توفر الماء والصابون
- ☐ اغسل يديك بالماء الجاري والصابون

يجب علينا القيام بما يلي بعد العطس في منديل خاص بنا: (نقطتين)

- ☐ غسل أيدينا على الفور
- ☐ تجفيف أيدينا في ملابسنا
- ☐ تناول المضادات الحيوية
- ☐ وضع المنديل مباشرة في سلة المهملات

كم المدة التي يجب أن نستغرقها في غسل أيدينا؟ (نقطة واحدة)

- ☐ 10 ثوان
- ☐ 20 ثانية (بطول مدة غناء أغنية عيد ميلاد سعيد مرتين)
- ☐ دقيقة واحدة
- ☐ 5 دقائق

كيف يمكنك أن تنتشر الميكروبات للآخرين؟ (نقطتين)

- ☐ عن طريق ملاستهم
- ☐ عن طريق النظر إليهم
- ☐ عن طريق التحدث إليهم عبر الهاتف
- ☐ عن طريق العطس

لماذا يجب أن نستخدم الصابون في غسل أيدينا؟ (نقطتين)

- ☐ يساعد على إزالة الميكروبات غير المرئية الصغيرة للعناية التي لا يمكننا رؤيتها بالعين المجردة
- ☐ يفتت المادة الزيتية الموجودة على أيدينا التي تجمع الميكروبات
- ☐ يحافظ على ترطيب أيدينا
- ☐ لا يهم إذا كنا نستخدم الصابون أم لا

أي من هذه ليست من الخطوات الست لغسل اليدين؟

(نقطة واحدة)

- ☐ فرك راحة اليد براحة اليد الأخرى
- ☐ إصبعي الإبهام
- ☐ الذراعين
- ☐ بين الأصابع

من الذي قد يكون في خطر نتيجة عدم غسل يديك غسلًا صحيحًا؟ (نقطة واحدة)

- ☐ أنت
- ☐ أسرتك
- ☐ أصدقائك
- ☐ جميع ما سبق