

# 3

## Dobré zdraví a kvalita života

Zajistit zdravý život a zvyšovat jeho kvalitu  
pro všechny v jakémkoli věku



45 minut

### Účel

Ukázat, jak se mezi lidmi šíří nemoci a jak tomu  
můžeme předcházet.

### Materiály

- Netoxická smývateľná barva  
(libovolné barvy)
- Menší navlhčená utěrka nebo žínka

## Aktivita 1 (15 minut)

Několika z vás natřete levou ruku barvou. Řekněte, aby si každý potřásl levou rukou s tím, koho má vedle sebe. Vymyslete si pár pomůcek, díky kterým docílíte toho, aby si každý alespoň jednou potřásl rukou s někým jiným: každý si potřese rukou s někým starším, mladším, s někým, jehož jméno začíná na stejné písmeno, apod.

## Diskuze (5 minut)

Vysvětlete, že barva představuje nemoc nebo bakterie, které se mohou přenášet dotykem rukou.

## Aktivita 2 (15 minut)

Pošlete všechny umýt si ruce a začněte znovu. Jednomu nebo dvěma z vás znovu natřete ruku barvou. Dalšímu dejte vlhkou utěrku.

Zopakujte hru na potřásání rukou, ale ti, kteří mají utěrku, si po potřesení vždy otřou barvu z rukou. Abyste docílili toho, že si většina z vás navzájem potřese rukou, využijte pomůcek z předchozí aktivity.

## Diskuze (10 minut)

Kolik z vás má teď na rukou barvu? Je tu nějaký rozdíl oproti minule? Vlhká utěrka představuje mytí rukou.

Kolikrát za den si myjete ruce? Přemýšleli jste při tom o šetření vodou? Jak byste se cítili, kdybyste si nemohli umýt ruce?

V některých zemích, kde je nedostatek pitné vody, není mytí rukou jednoduché. Vodu je potřeba šetřit na důležitější věci – třeba na pití.

