



Zdravo, ime mi je Max!

Star sem 9 let in živim s starši, mlajšo sestro Ello in psom Charlijem.

Rad sem zunaj in se igram s prijatelji, posebej ko plezamo po drevesih in se lovimo. Rad se tudi učim. Posebej me zanimata naravoslovje in biologija. Naravoslovje je moj najljubši predmet in rad delam eksperimente, pri katerih vedno odkriješ nekaj novega.

Pred nedavnim sem se naučil pravilno umivati roke, zato bi želel svoja spoznanja deliti z vami. Tu lahko preberete, kako, kdaj in zakaj bi si morali umivati roke.

Izvedeli boste vse o mikrobih in kako lahko pred njimi zaščitite sebe, svoje prijatelje in svojo družino. Ali veste, kako hitro potujejo mikrobi ob kihanju? Preberite več v nadaljevanju.

Max

Nedavno sem se naučil umivati roke, zato bi rad svoja spoznanja delil z vami. Upam, da boste pri učenju uživali vsaj toliko, kot sem jaz!



Pogovarjajmo se o mikrobih!

Pogovarjajmo se o mikrobih!

Naša telesa so pravi čudež. Eden od najbolj zanimivih delov je imunski sistem, ki naš štiti pred boleznimi.

Mikrobi so pogost vzrok za nastanek bolezni. Nekateri lahko izzovejo naš imunski sistem in zato zbolimo, vendar pa je večina pravzaprav dobrih in nas ohranja zdrave.

Kako mikrobi povzročijo bolezen?

Mikrobi se širijo s človeka na človeka, ko se rokujemo ali dotikamo skupnih predmetov. Lahko se tudi gibljejo skozi zrak, ko oseba zakašlja ali kihne.

Večina od njih je prijazna in pomaga našim telesom, da ostanejo zdrava, zaradi nekaterih drugih pa lahko tudi zbolimo. Za zaustavitev širjenja slabih mikrobov, si moramo redno umivati roke in jih sušiti s papirnatimi brisačami.

Ali ste vedeli?

Kihanje lahko širi tudi mikrobe. Potujejo lahko s hitrostjo do 130 km/h, kar je hitrost avta na avtocesti! Vedno si pokrijte usta in nos, ko kihate, da preprečite širjenje mikrobov na ljudi okoli vas.

Obstajajo tri različne vrste mikrobov – bakterije, virusi in glive.



Mikrobi so vseh vrst, v različnih oblikah in velikostih. Najdete jih lahko na večini površin, vključno z mizami, tlemi in kožo. Tako so majhni, da jih lahko vidimo le z mikroskopom!

Kje lahko najdete mikrobe?

- na ljudeh
- na tleh
- doma
- na mizah
- na predmetih

Tukaj je nekaj zanimivih dejstev o treh različnih vrstah mikrobov – virusih, bakterijah in glivah:

	Virusi	Bakterije	Glive
Kako veliki so?	Zelo so drobceni – v eno piko bi jih lahko spravili na milijone.	Drobceni – na tisoče bi jih lahko spravili v piko.	Mnoge so malce večje od bakterij, spet druge pa so mnogo večje. Pravzaprav so gobe tudi vrsta gliv!
Slabi mikrobi	Povzročijo lahko ošpice ali gripo.	Povzročijo lahko vnetje ušes.	Nekatere glive rastejo na hrani, ki se zato pokvari.
Dobri mikrobi	Znanstveniki uporabljajo nekatere viruse za odkrivanje zdravil za bolezni.	Našim telesom pomagajo pri premagovanju slabih in jih lahko najdemo v jogurtu in nekaterih drugih vrstah hrane.	Dobre glive se lahko uporabljajo za pripravo kruha in nekaterih zdravil.

Ali ste vedeli?

Bakterije se razmnožujejo tako, da se razdelijo na dve, da nastane nova bakterija. Zaradi nekaterih bakterij lahko zbolite, če pridejo v vaše telo.

Naravno je, da imamo v telesih bakterije, ki nam pomagajo prebaviti hrano.

Še nekaj dejstev o mikrobih:

- Bakterije so vrsta mikrobov. So najrazličnejših oblik, vključno s paličasto, krožno in spiralno.
- Bakterije za rast potrebujejo vodo in hrano, prav kakor vi in jaz. Nekaterim ustreza vročina, drugim pa mraz.
- Slabe bakterije imajo rade umazane površine. Zato je pomembno brisanje delovnih površin in miz pred in po jedi, da ustavimo njihovo širjenje.
- Virusi so drobni mikrobi, ki lahko povzročajo okužbe in bolezni. Navadno so manjši od bakterij in se ne morejo razmnoževati drugače kot v drugi živi celici.

Za zaustavitev širjenja slabih mikrobov si moramo vsi redno umivati roke in si jih obrisati s papirnatimi brisačami.



Roke kvišku za higieno!

Roke kvišku za higieno!

Higiena je pomembna za vse nas. Dobra higiena pomeni, da smo čisti, zdravi in ne zbolevalo. Umivanje rok je najučinkovitejši način ohranjanja dobre higiene in zaščite pred boleznimi.

Umivanje rok ni vedno preprosto. Včasih pozabimo, nimamo časa ali tega preprosto ne želimo storiti!

Vendar je umivanje rok z milom in sušenje s papirnatimi brisačami najhitrejši in najlažji način, da z rok odstranimo mikrobe.

Kako dolgo si moramo umivati roke?

Roke si moramo vsakokrat umivati po 20 sekund. Ali si lahko izmislite nekaj, kar traja 20 sekund?

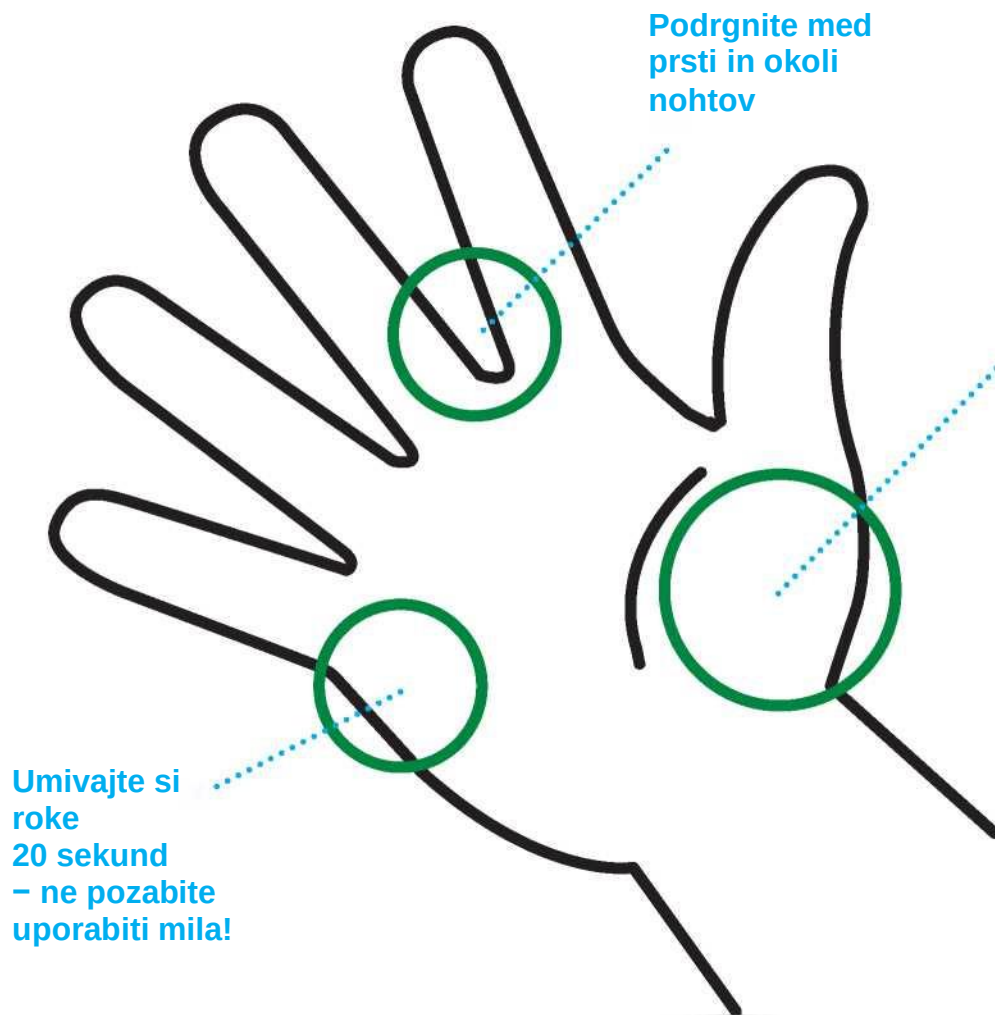
Pomembno je, da si vsi pravilno umivamo in posušimo roke, ker s tem zaustavimo širjenje slabih mikrobov.

Naredite eksperiment, ko si boste naslednjič umivali roke!

Prekrijte si dlani z dobro vidno barvo za barvanje s prsti. Nato zaprite oči in si 20 sekund umivajte roke. Koliko barve je še vedno na vaših rokah?

Z dobro higieno rok lahko sebe, svoje prijatelje in družino zaščitite pred boleznimi.





Umivanje in sušenje rok s papirnatimi brisačami je najboljši način za odstranjevanje mikrobov

Tukaj je nekaj mojih nasvetov in trikov!



1
Najprej roke zmočimo z mlačno vodo. Nato dodamo milo in podrgnemo dlani drugo ob drugo.

2
Nato podrgnemo dlani ob strani, okoli zapestij in med prsti ter okoli nohtov!

3
Roke splaknemo z mlačno vodo, da odstranimo vse milo. Drgnemo toliko časa, dokler milo povsem ne izgine.

4
Na koncu si roke temeljito posušimo s papirnatimi brisačami. Roke morajo biti povsem suhe. Če uporabljate papirnat brisače, jih ne pozabite odvreči v koš za smeti.



To je moj običajen šolski dan. Razmislite, kdaj si moram umiti roke.

Moj šolski dan

Ko boste prebrali odlomek, obrnite stran, kjer boste na dnu našli odgovore.

Mama me odloži pred šolo in na igrišču srečam prijatelje. Pred začetkom pouka navadno pojem kos sadja za zajtrk in poklepetam s prijatelji. Prva ura je matematika, pri kateri si v skupini delimo učbenike. Potem imamo naravoslovje – moj najljubši predmet!

Nato je čas za kosilo. Če je vreme lepo, na klopi pred šolo pojem malico, ki sem jo prinesel od doma. Po malici med odmorom se s prijatelji igramo. Največkrat se lovimo ali igramo skrivalnice. Pred naslednjo uro grem na stranišče in posodo za malico odložim v omarico.

Popoldan imamo športno vzgojo. Ponavadi igramo nogomet. Ker sem vratar, sem velikokrat zelo blaten. Po športni vzgoji se preoblečem in s prijatelji počakam na avtobus, ki nas pelje domov.

Po športni vzgoji
Po igri v času malice
Po obisku stranišča med odmorom
Pred in po obedovanju
Pred in po zajtrku

Hvala, ker ste prebrali moje pisanje o mikrobih in higieni rok. Upam, da ste izvedeli kaj zanimivega. Shranite to gradivo in ga večkrat prebirajte. Tako si boste hitreje zapomnili, zakaj je redno in pravilno umivanje ter sušenje rok s papirnatimi brisačami tako pomembno.

Max

