

Max'ın el yıkama okulu

El hijyeni



Merhaba, ben Max!

Ben 9 yaşındayım ve annem, babam, küçük kız kardeşim Ella ve köpeğimiz Charlie ile yaşıyorum.

Dışarıda olmayı ve arkadaşlarımla oynamayı seviyorum, özellikle de ağaçlara tırmanmayı ve koşmayı. Özellikle bilim ve biyoloji alanında yeni şeyler öğrenmekten keyif alıyorum. Bunlar benim en çok ilgimi çeken konular, yeni ve heyecanlı şeyler öğrenmek için deneyler yapmayı seviyorum.

Yakın zamanda ellerimi yıkamayı öğrendim; bu nedenle, keşfettiğim bu bilgileri paylaşmam gerektiğini düşündüm. Bu kitapta ellerinizi nasıl, ne zaman ve neden yıkamanız gerektiği hakkında bilgiler okuyabilirsiniz.

Mikroplar hakkında her şeyi ve hastalıklardan kendinizi, arkadaşlarınızı ve ailenizi nasıl koruyacağınızı öğreneceksiniz. Hapşırdıktan sonra mikropların ne kadar hızlı hareket ettiğini biliyor musunuz? Öğrenmek için okumaya devam edin!

Max

Yakın zamanda ellerimi yıkamayı öğrendim; bu nedenle, keşfettiğim bu bilgileri paylaşmam gerektiğini düşündüm. Umarım siz de bu bilgileri öğrenirken en az benim kadar eğlenirsiniz!



Haydi mikroplar hakkında konuşalım!

Haydi mikroplar hakkında konuşalım!

İnsan vücudu son derece muhteşemdir. Bunlardan en şaşırtıcı olanı bizi hastalıklardan koruyan bağışıklık sistemidir.

Hastalıklara genellikle mikroplar neden olur. Bazı mikroplar bağışıklık sistemimize saldırarak bizi hasta eder ama bu mikropların çoğu bizim için faydalıdır ve bizim sağlıklı kalmamızı sağlar.

Mikroplar bizi nasıl hasta eder?

Mikroplar bir insandan diğerine el sıkışarak veya ortak kullanılan nesnelere dokunarak geçer. Mikroplar birisi öksürdüğünde ya da hapşırdığında hava yoluyla da hareket edebilirler.

Mikropların çoğu faydalıdır ve bedenimizin sağlıklı kalmasını sağlar ancak bazıları bizi hasta eder. Kötü mikropların yayılmasını önlemek için düzenli olarak ellerimizi yıkamalı ve kağıt havlu ile kurulamalıyız.

Biliyor muydunuz?

Hapşırma da mikropların yayılmasına neden olabilir. Mikroplar saatte 130 km hızla, yani otoyoldaki bir otomobil kadar hızlı hareket edebilir! Hapşırdığınızda mikropların yakınızdaki insanlara yayılmasını önlemek için ağzınızı ve burnunuzu kapatmanız gerektiğini sakın unutmayın.

Üç farklı mikrop türü vardır: bakteri, virüs ve fungus.

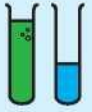


Mikroplar farklı şekillerde ve boyutlarda olabilir. Masa, zemin ya da cildiniz gibi çoğu yüzeyde karşınıza çıkabilirler. O kadar küçüktürler ki, onları yalnızca mikroskop ile görebiliriz!

Mikroplar nerede bulunur?

- İnsanların üzerinde
- Zeminde
- Evde
- Masanın üzerinde
- Nesnelerin üzerinde

İşte size üç farklı mikrop türü olan virüs, bakteri ve funguslar hakkında bazı eğlenceli bilgiler:

	Virüsler	Bakteri	Fungus
Mikroplar ne kadar büyüktür? 	Çok küçüktür - küçük bir noktaya milyonlarca sığabilir.	Küçüktür - küçük bir noktaya binlercesi sığabilir.	Çoğu fungus, bakterilerden biraz büyüktür ama diğerleri çok daha büyüktür. Gerçekte, mantarlar bir tür fungusdur!
Kötü mikroplar 	Su çiçeği ya da gribe neden olabilir. 	Kulak ağrısına neden olabilir. 	Bazı funguslar gıdaların üzerinde yetişerek gıdaların bozulmasına neden olabilir. 
İyi mikroplar 	Bilim insanları bazı virüsleri, hastalıkları iyileştirmek için kullanır. 	Vücudumuzun kötü virüslere karşı savaşmasına yardımcı olurlar. Yoğurt ya da diğer gıdalarda bulunabilirler. 	İyi fungus, ekme ve bazı ilaçların yapımında kullanılabilir. 

Biliyor Muydunuz?

Bakteriler, yeni bir bakteri oluşturmak için kendilerini ikiye bölerek çoğalırlar! Bazı bakteriler vücudunuza girdiğinde sizi hasta edebilir.

Besinleri sindirmemize yardımcı oldukları için vücudumuzda bakterilerin olması doğaldır.

Mikroplar hakkında diğer bilgiler:

- Bakteriler bir tür mikroptur. Çubuk, daire ve hatta spiral gibi çok farklı şekillerde olabilirler.
- Bakterilerin büyüebilmesi için, tıpkı sizin ve benim gibi suya ve yiyeceğe ihtiyacı vardır. Bazıları sıcakta bazıları soğukta yaşamayı sever.
- Kötü bakteriler kirli yüzeyleri severler. İşte bu nedenle, bakterilerin yayılmasını önlemek için mutfak tezgahlarını ve masaları yemekten önce ve sonra temizlememiz önemlidir.
- Virüsler, enfeksiyon ve hastalığa neden olabilecek küçük mikroplardır. Genellikle bir bakteriden daha küçüktürler ve bir başka yaşayan hücrenin içinde değillerse yaşayamazlar.

Kötü mikropların yayılmasını önlemek için hepimiz düzenli olarak elimizi yıkmalı ve kağıt havlu ile kurutmalıyız.



Hijyen isteyenler elini kaldırsın!

Hijyen isteyenler elini kaldırsın!

Hijyen hepimiz için önemlidir. İyi hijyen; temiz, sağlıklı ve hastalıktan uzak olduğumuz anlamına gelir. Elleri yıkamak, iyi hijyen seviyelerini sağlamanın ve bizi hastalanmaktan korumanın en etkili yoludur.

Ellerimizi yıkamak her zaman kolay değildir. Bazen unuturuz, yeterli zamanımız olmaz ya da sadece yapmak istemeyiz!

Fakat, ellerimizi sabunla yıkamak ve ellerimizi kağıt havlu ile kurulamak ellerimizdeki mikroplardan kurtulmanın en hızlı ve kolay yoludur.

Ellerimizi ne kadar süre yıkamalıyız?

Ellerimizi her seferinde 20 saniye boyunca yıkamalıyız. 20 saniyeye kadar süren bir şeyler düşünebiliyor musun?

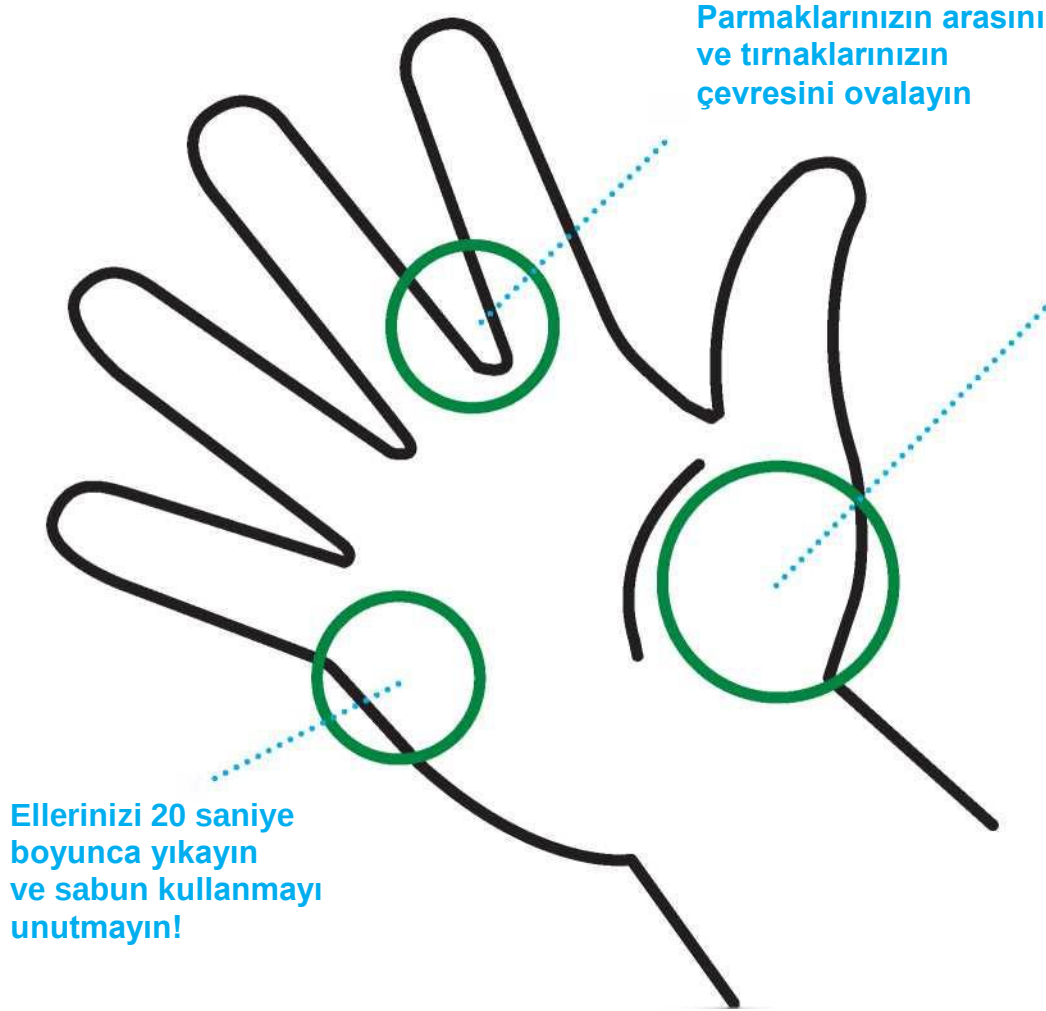
Mikropların yayılması uygun bir şekilde engellemek için hepimizin ellerini yıkadığından ve kağıt havlu ile kuruladığından emin olmamız önemlidir.

**Bundan sonra
ellerinizi ilk
yıkadığınızda
bunu deneyin!**

Ellerinizi parmak boyası gibi renkli bir şeyle kaplayın. Şimdi, gözlerinizi kapatıp 20 saniye boyunca ellerinizi yıkayın. Boyanın ne kadarı ellerinizde kalmış?

Kendinizi, arkadaşlarınızı ve ailenizi iyi bir el hijyeni ile hasta olmaktan koruyabilirsiniz.





Ellerinizi yıkamak ve kağıt havlu ile kurulamak mikroplardan kurtulmanın en iyi yoludur

İşte, el yıkama ipuçlarını ve püf noktalarını!



1

İlk olarak ellerinizi ılık suyla ıslatmanız gerekir. Sonra sabun alıp ovalayın.



2

Daha sonra her iki elinizi, bileklerinizi, parmaklarınızın arasını ve tırnaklarınızın çevresini ovalayın!



3

Tüm sabunun akıp gitmesi için ılık su kullanarak ellerimizi durulamamız gereklidir. Tamamen akıp gidene kadar devam edin!



4

Son olarak ellerimizi kağıt havlu ile uygun bir şekilde kurulamamız gereklidir. Tüm suyun tamamen kurulduğundan emin olun! Eğer kağıt havlu kullanıyorsanız, çöp kovasına atmayı unutmayın.



Bu benim için sıradan bir okul günü. Gün içinde ne zaman elinizi yıkamanız gerektiği hakkında düşünmeye çalışın.

Okul günüm

Okumayı tamamladığınızda, sayfanın altındaki cevapları görmek için sayfayı ters çevirin.

Annem beni okula bırakır ve arkadaşarımla oyun sahasında buluşurum. Genellikle, okul başlamadan önce arkadaşarımla sohbet ederken kahvaltı olarak bir parça meyve yerim. İlk dersim, alıştırma kitaplarını grup içinde paylaştığımız matematik dersidir. Sonraki ders ise en sevdiğim Fen Bilgisi dersi!

Sonra öğle yemeği vakti gelir. Eğer hava güzelse, paketlenmiş öğle yemeğimi arkadaşarımla birlikte dışarıdaki bir bankta yerim. Ayrıca kovalamaca ya da saklambaç gibi oyunlar da oynarız. Bir sonraki dersimden önce tuvalete giderim ve paketlenmiş öğle yemeğimi kilitli dolabıma koyarım.

Öğleden sonra, genellikle futbol da oynadığımız beden eğitimi dersim olur. Kaleci olmayı severim bu nedenle üstüm başım bazen çamur olur! Sonra üstümü değişip arkadaşarımla birlikte eve dönmek için otobüsü beklemeye başlarım!

Beden eğitimi dersinden sonra
Öyle yemeği molası sırasında oyun oynadıkdan sonra
Öğle yemeği arasında tuvalete gittikten sonra. Öğle
yemeğini yemeden önce ve yedikten sonra
Kahvaltımı yapmadan önce ve yapıktan sonra

Benimle birlikte mikroplar ve el hijyeni hakkındaki bu yazıyı okuduğunuz için teşekkür ederim, umarım keyif almışsınızdır! Bu kitapçığı saklayın ve ellerinizi düzenli olarak uygun bir şekilde yıkamanın ve kağıt havlu ile kurulamanın neden önemli olduğunu hatırlamak için yakın zamanda tekrar okuyun.

Max

