

Szkoła mycia rąk Maxa

Higiena rąk



Od niedawna bardzo interesuję się
myciem rąk, więc pomyślałem sobie,
że podzielę się z Wami tym, czego
się do tej pory dowiedziałem. Mam
nadzieję, że poszerzanie wiedzy
o takich sprawach spodoba
Wam się tak samo jak mnie!



Cześć, jestem Max!

Mam 9 lat i mieszkam z rodzicami, młodszą siostrą Ellą i naszym psem, który nazywa się Charlie.

Uwielbiam spędzać czas na podwórku i bawić się z kumplami, zwłaszcza wspinać się na drzewa i biegać. Lubię też uczyć się nowych rzeczy, przede wszystkim przedmiotów ścisłych i biologii. To mój ulubiony przedmiot – lubię robić doświadczenia, dzięki którym uczę się nowych i ciekawych rzeczy.

Od niedawna bardzo interesuję się myciem rąk, więc pomyślałem sobie, że podzielę się z Wami tym, czego się do tej pory dowiedziałem. Z tej książki dowiedziecie się, jak, kiedy i dlaczego trzeba myć ręce.

Dowiedziecie się, co to są drobnoustroje i jak możecie chronić siebie, znajomych i rodzinę przed chorobami. Wiecie, jak szybko rozprzestrzeniają się drobnoustroje po kichnięciu? Dowiedziecie się tego w dalszej części tej książki!

Max

Porozmawiajmy o drobnoustrojach!

Nasze organizmy są po prostu niesamowite. Jedną z ich najbardziej zdumiewających części jest układ odpornościowy, który chroni nas przed chorobami.

Często przyczyną chorób są właśnie drobnoustroje. Niektóre z nich bywają trudne do pokonania dla naszego systemu odpornościowego i wywołują choroby, jednak większość z nich nam służy i utrzymuje nas w dobrym zdrowiu.

Istnieją trzy różne rodzaje drobnoustrojów: bakterie, wirusy i grzyby.



W jaki sposób drobnoustroje wywołują choroby?

Drobnoustroje mogą przechodzić z człowieka na człowieka, gdy podajemy sobie ręce lub dotykamy tych samych przedmiotów. Mogą one również przemieszczać się w powietrzu podczas kaszlu lub kichania.

Większość z nich jest przyjazna i utrzymuje nasze organizmy w dobrym zdrowiu, ale niektóre mogą wywoływać choroby. Aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się szkodliwych drobnoustrojów, wszyscy powinniśmy regularnie myć ręce i wycierać je papierowymi ręcznikami.

Czy wiesz, że...?

Kichanie również powoduje rozprzestrzenianie się drobnoustrojów. Mogą one poruszać się z prędkością do 130 km/h, czyli tak szybko jak samochód na autostradzie! Zawsze pamiętaj o zakrywaniu ust i nosa podczas kichania, aby zapobiec przenoszeniu się drobnoustrojów na osoby znajdujące się w pobliżu.

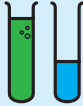


Drobnoustroje występują w różnych kształtach i rozmiarach. Można je znaleźć na większości powierzchni, w tym na stołach, na ziemi i na skórze. Są tak małe, że możemy je zobaczyć tylko przez mikroskop!

Gdzie można znaleźć drobnoustroje?

- Na ludziach
- Na ziemi
- W domu
- Na stołach
- Na przedmiotach

Oto kilka ciekawych faktów na temat trzech różnych grup drobnoustrojów – wirusów, bakterii i grzybów:

	Wirusy	Bakterie	Grzyby
Jakiej są wielkości? 	Bardzo małe – w kropce na końcu zdania zmieściłyby się miliony. 	Małe – w kropce na końcu zdania zmieściłyby się tysiące. 	Wiele z nich jest trochę większych od bakterii, ale niektóre są o wiele większe. 
Szkodliwe drobnoustroje 	Wywołują ospę wietrzną lub gripę. 	Wywołują ból ucha. 	Niektóre grzyby rozwijają się na potrawach, przez co potrawy nie nadają się do jedzenia.. 
Pożyteczne drobnoustroje 	Naukowcy używają niektórych wirusów, aby znaleźć lekarstwa na różne choroby. 	Pomagają one naszemu organizmowi w walce z szkodliwymi bakteriami i znajdują się w jogurcie oraz niektórych innych produktach spożywczych. 	Pożyteczne grzyby są używane do wyrobu chleba i niektórych leków. 

Czy wiesz, że...?

Bakterie rosną, dzielą się na dwie części i tak powstają nowe bakterie! Niektóre bakterie mogą spowodować, że zachorujesz, jeśli przedostaną się do twojego organizmu.

To naturalne, że w naszym organizmie występują bakterie, które pomagają nam trawić pokarm.

Jeszcze kilka faktów na temat drobnoustrojów:

- Bakterie są grupą drobnoustrojów. Występują one w różnych kształtach, w tym w postaci pałeczek, kóelek, a nawet spirali.
- Bakterie potrzebują wody i pożywienia do wzrostu, tak jak ty i ja. Niektóre z nich lubią ciepło, a inne zimno.
- Szkodliwe bakterie szczególnie lubią brudne powierzchnie. Dlatego tak ważne jest wycieranie blatów i stołów przed jedzeniem i po jedzeniu. W ten sposób powstrzymujemy rozprzestrzenianie się bakterii.
- Wirusy to bardzo niewielkie drobnoustroje, które mogą wywoływać infekcje i choroby. Zwykle są mniejsze od bakterii i nie rozwijają się, dopóki nie znajdą się wewnątrz innej żywej komórki.

Aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się szkodliwych drobnoustrojów, wszyscy powinniśmy regularnie myć ręce i wycierać je papierowymi ręcznikami.



Higiena na piątkę!

Higiena jest ważna dla nas wszystkich. Właściwa higiena oznacza, że jesteśmy czysti, zdrowi i wolni od chorób. Mycie rąk to najskuteczniejszy sposób na utrzymanie wysokiego poziomu higieny i ochronę przed chorobami.

Nie zawsze łatwo jest umyć ręce. Czasami zapominamy, nie mamy dość czasu albo po prostu nam się nie chce!

Mycie rąk mydłem i wycieranie ich ręcznikami papierowymi to najszybszy i najłatwiejszy sposób na pozbycie się z rąk drobnoustrojów.

Dzięki właściwej higienie rąk chronisz siebie, znajomych i rodzinę przed chorobami.



Jak długo należy myć ręce?

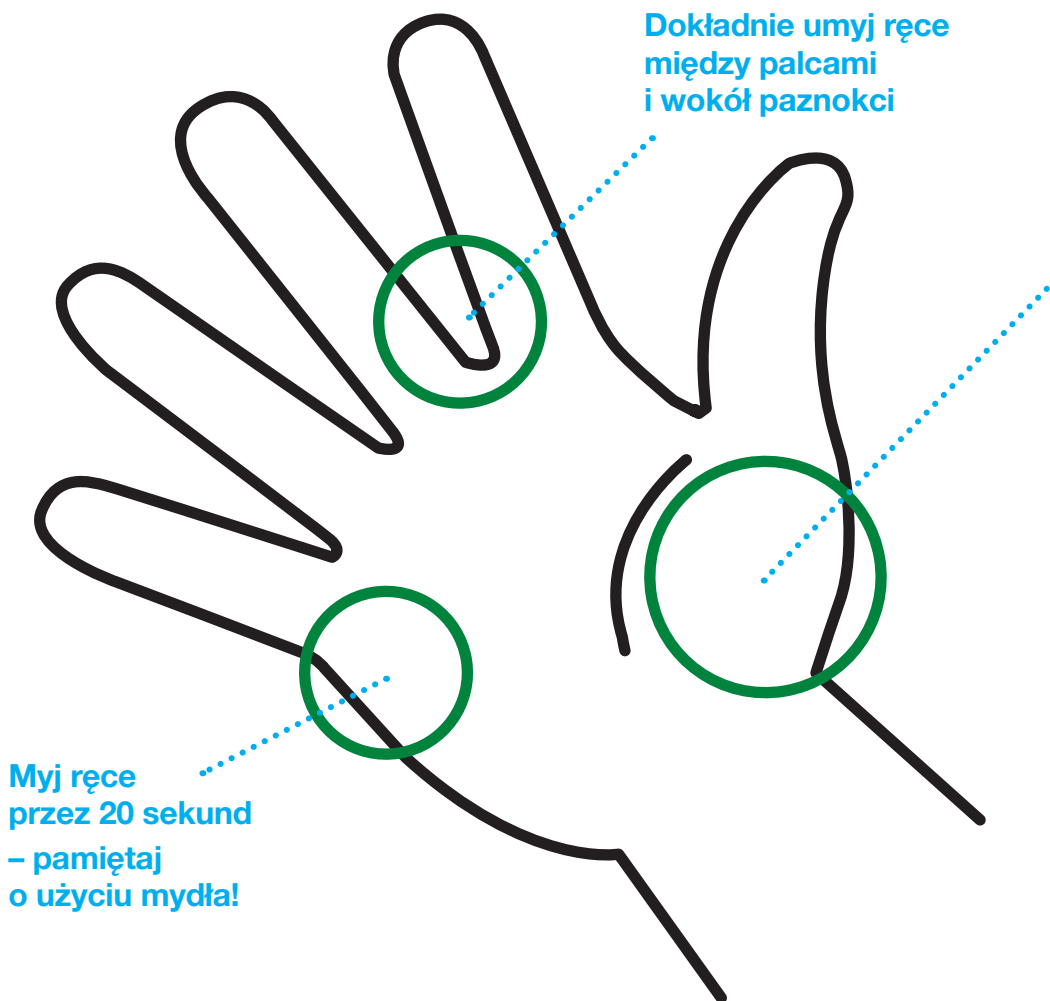
Zawsze powinniśmy myć ręce przez 20 sekund.
Masz pomysł na coś, co trwa do 20 sekund?

Ważne jest, abyśmy wszyscy starannie myli ręce
i wycierali je papierowymi ręcznikami. Dzięki temu
zapobiegamy rozprzestrzenianiu się szkodliwych
drobnoustrojów.

Wypróbuj ten sposób podczas następnego mycia rąk!

.....
Pomaluj ręce na jaskrawy
kolor, na przykład farbą
do rąk. Teraz myj ręce
przez 20 sekund
z zamkniętymi oczami.
Ile farby zostało
Ci na rękach?





**Mycie i wycieranie
rąk papierowymi
ręcznikami to
najlepszy sposób
na pozbycie się
drobnoustrojów**

Oto moje wskazówki
i triki dotyczące
mycia rąk!



1

Przed wszystkim
zmocz ręce letnią wodą.
Następnie użyj mydła
i pocieraj ręce o siebie.



2

Następnie dokładnie
umyj obie strony dłoni,
nadgarstki oraz przestrzeń
pomiędzy palcami
i wokół paznokci!



3

Następnie spłucz ręce
letnią wodą, aby nie
pozostało na nich mydło.
Pocieraj dłonie o siebie tak
długo, aż nie będziesz już
wyczuwać mydła!



4

Na koniec ręce trzeba
starannie wytrzeć
papierowymi ręcznikami.
Wycieraj ręce tak długo,
aż przestaną być wilgotne!
Jeśli używasz ręczników
papierowych, pamiętaj,
aby wrzucić je do kosza
na śmieci.

To mój zwykły dzień
w szkole. Zastanów się,
kiedy powinienem umyć
ręce w ciągu dnia.



Mój dzień w szkole

Po skończeniu czytania odwróć stronę do góry nogami – na dole strony znajdziesz odpowiedzi.

Mama podwozi mnie do szkoły, a ja spotykam się z kumplami i koleżankami na placu zabaw. Przed rozpoczęciem lekcji zwykle jem na śniadanie jakiś owoc, rozmawiając z kumplami. Zaczynam lekcje od matematyki, podczas której czasami trzeba podzielić się ćwiczeniami w grupie. Potem przyroda – mój ulubiony przedmiot!

Potem przychodzi pora na obiad. Jeśli jest ładna pogoda, jem obiad przyniesiony z domu z kolegami i koleżankami na ławce na zewnątrz. Często w coś gramy, zwykle w ganianego albo w chowanego. Przed kolejną lekcją idę do toalety i odkładam przyniesiony z domu obiad do szafki.

Po południu mam lekcję WF – zwykle gramy w piłkę nożną. Chętnie stoję na bramce, bo lubię się ubłocić! Następnie się przebieram, czekam na autobus i razem z kumplami jadę do domu!

Przed i po zjedzeniu śniadania
Przed i po zjedzeniu obiadu
Po północy do toalety przed lekcją
Po zabawie w chowanego
Po zajęciach WF

Dziękuję Wam za wspólne zapoznanie się z informacjami o drobnoustrojach i higienie rąk. Mam nadzieję, że dobrze się bawiliście! Zachowaj ten podręcznik i przeczytaj go wkrótce jeszcze raz, aby przypomnieć sobie, dlaczego tak ważne jest regularne i właściwe mycie rąk oraz wycieranie ich papierowymi ręcznikami.

Max





Think ahead.

