

Η σχολή πλυσίματος χεριών του Max

Υγιεινή των
χεριών



Γεια, είμαι ο Max!

Είμαι 9 χρονών και ζω με τους γονείς μου, τη μικρότερη αδερφή μου, την Ella, και τον σκύλο μας, τον Charlie.

Μου αρέσει να βρίσκομαι έξω και να παίζω με τους φίλους μου, και συγκεκριμένα να σκαρφαλώνω δέντρα και να τρέχω. Μου αρέσει επίσης να μαθαίνω νέα πράγματα, ειδικά για την επιστήμη και τη βιολογία. Είναι το αγαπημένο μου μάθημα, και μου αρέσει να κάνω πειράματα για να μαθαίνω νέα και συναρπαστικά πράγματα.

Τον τελευταίο καιρό μαθαίνω για το πλύσιμο των χεριών μου, οπότε σκέφτηκα να μοιραστώ αυτά που έχω ανακαλύψει μέχρι τώρα. Σε αυτό το βιβλίο μπορείτε να διαβάσετε σχετικά με το πώς, πότε και γιατί πρέπει να πλένετε τα χέρια σας.

Θα μάθετε για τα μικρόβια και πώς μπορείτε να προστατεύσετε τον εαυτό σας, τους φίλους σας και την οικογένειά σας από μολύνσεις. Γνωρίζετε πόσο γρήγορα ταξιδεύουν τα μικρόβια μετά από ένα φτέρνισμα; Συνεχίστε να διαβάζετε για να το ανακαλύψετε!

Max



Τελευταία μαθαίνω για το πλύσιμο των χεριών μου, οπότε σκέφτηκα να μοιραστώ αυτά που έχω ανακαλύψει μέχρι τώρα. Ελπίζω να σας αρέσει να μαθαίνετε για αυτό, όσο μου άρεσε εμένα!

Ας μιλήσουμε για τα μικρόβια!

Ας μιλήσουμε για τα μικρόβια!

Ο οργανισμός μας είναι εκπληκτικός. Ένα από τα πιο εκπληκτικά μέρη του είναι το ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο μας προστατεύει από ασθένειες.

Τα μικρόβια είναι συνήθως η αιτία που αρρωσταίνουμε. Ορισμένα θέτουν προκλήσεις στο ανοσοποιητικό μας σύστημα και αρρωσταίνουμε, αλλά τα περισσότερα από αυτά είναι καλά για εμάς και μας διατηρούν υγιείς.

Πώς μπορούμε να αρρωστήσουμε από μικρόβια;

Τα μικρόβια μπορούν να εξαπλωθούν από άτομο σε άτομο κατά τις χειραψίες ή όταν αγγίζουμε κοινόχρηστες επιφάνειες. Μπορούν επίσης να μετακινηθούν μέσω του αέρα κατά το βήξιμο ή το φτέρνισμα.

Τα περισσότερα είναι φιλικά και βοηθούν τον οργανισμό μας να παραμένει υγιής, αλλά ορισμένα μας κάνουν να αρρωσταίνουμε. Για να σταματήσουμε την εξάπλωση των κακών μικροβίων θα πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας και να τα στεγνώνουμε με χάρτινες χειροπετσέτες τακτικά.

Αυτό το ξέρατε;

Το φτέρνισμα μπορεί επίσης να εξαπλώσει μικρόβια. Μπορούν να κινηθούν έως και 130 χιλιόμετρα την ώρα, που είναι τόσο γρήγορα, όσο η ταχύτητα ενός αυτοκινήτου σε αυτοκινητόδρομο! Να θυμάστε πάντα να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας όταν φτερνίζετε για να σταματήσετε την εξάπλωση μικροβίων σε εκείνους που βρίσκονται κοντά σας.

Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί τύποι μικροβίων - βακτήρια, ιοί και μύκητες.

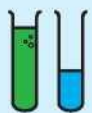


Τα μικρόβια έχουν διάφορα σχήματα και μεγέθη. Βρίσκονται στις περισσότερες επιφάνειες, όπως τραπέζια, στο έδαφος και στην επιδερμίδα σας. Είναι τόσο μικροσκοπικά που μπορούμε να τα δούμε μόνο με μικροσκόπιο!

Που βρίσκονται τα μικρόβια;

- Σε ανθρώπους
- Στο έδαφος
- Στο σπίτι
- Σε τραπέζια
- Σε αντικείμενα

Ακολουθούν ορισμένα ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με τους τρεις τύπους μικροβίων - του ιού, τα βακτήρια και τους μύκητες:

	Ιοί	Βακτήρια	Μύκητες
Πόσο μεγάλα είναι;	Πολύ μικροσκοπικά - χωράνε εκατομμύρια σε μια τελεία. 	Μικροσκοπικά - χωράνε χιλιάδες σε μια τελεία. 	Πολλοί είναι λίγο μεγαλύτεροι από βακτήρια, αλλά υπάρχουν άλλοι που είναι πολύ μεγαλύτεροι. Στη πραγματικότητα, τα μανιτάρια είναι ένας τύπος μύκητα! 
Κακά μικρόβια	Μπορούν να προκαλέσουν ανεμοβλογιά ή γρίπη. 	Μπορούν να προκαλέσουν πόνο στο αυτί. 	Ορισμένοι μύκητες μπορούν να αναπτυχθούν σε τρόφιμα καθιστώντας δυσάρεστο το φαγητό. 
Καλά μικρόβια	Οι επιστήμονες χρησιμοποιούν ορισμένους ιούς για να βρουν θεραπεία για ασθένειες. 	Βοηθούν τον οργανισμό μας να πολεμήσει τα κακά μικρόβια και βρίσκονται στο γιαούρτι και άλλα τρόφιμα. 	Οι καλοί μύκητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να φτιάξουμε ψωμί και ορισμένα φάρμακα. 

Αυτό το ξέρατε;

Τα βακτήρια αναπτύσσονται χωρίζοντας τον εαυτό τους σε δύο για να φτιάξουν νέα βακτήρια! Ορισμένα βακτήρια μας κάνουν να αρρωσταίνουμε όταν περάσουν στον οργανισμό μας.

Είναι φυσιολογικό να έχουμε βακτήρια στο σώμα μας, καθώς μας βοηθούν στη πέψη των τροφίμων.

Ορισμένα ακόμα στοιχεία για τα μικρόβια:

- Τα βακτήρια είναι ένας τύπος μικροβίων. Έχουν διάφορα σχήματα όπως ίσια, κυκλικά και ακόμα και σε σπιράλ.
- Τα βακτήρια χρειάζονται νερό και τροφή για να αναπτυχθούν, όπως εσείς κι εγώ. Ορισμένα τους αρέσει να είναι ζεστά και άλλα να είναι κρύα.
- Στα κακά βακτήρια αρέσουν οι βρώμικες επιφάνειες. Γι' αυτό είναι σημαντικό να καθαρίζουμε τις επιφάνειες εργασίας και τα τραπέζια πριν και μετά το φαγητό για να σταματήσουμε την εξάπλωσή τους.
- Οι ιοί είναι μικροσκοπικά μικρόβια που προκαλούν λοιμώξεις και ασθένειες. Συνήθως είναι μικρότεροι από τα βακτήρια και μπορούν να αναπτυχθούν μόνο εάν βρίσκονται μέσα σε άλλο ζωντανό κύτταρο

Για να σταματήσουμε την εξάπλωση των κακών μικροβίων πρέπει όλοι μας να πλένουμε τα χέρια και να τα στεγνώνουμε με χάρτινες χειροπετσέτες τακτικά.



Σηκώστε τα χέρια για την υγιεινή!

Σηκώστε τα χέρια για την υγιεινή!

Η υγιεινή είναι σημαντική για όλους μας. Η καλή υγιεινή σημαίνει ότι είμαστε καθαροί, υγιείς και απαλλαγμένοι από ασθένειες. Το πλύσιμο των χεριών είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για τη διατήρηση καλών επιπέδων υγιεινής και για την προστασία μας από ασθένειες.

Δεν είναι πάντα εύκολο να πλένουμε τα χέρια μας. Ορισμένες φορές το ξεχνάμε, δεν έχουμε αρκετό χρόνο, ή απλά δεν το θέλουμε!

Αλλά το να πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και να τα στεγνώνουμε με χάρτινες χειροπετσέτες είναι ο πιο γρήγορος και εύκολος τρόπος για να απομακρύνουμε τα μικρόβια από τα χέρια μας.

Για πόση ώρα πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας;
Θα πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας για 20 δευτερόλεπτα, κάθε φορά. Μπορείτε να σκεφτείτε κάτι που απαιτεί 20 δευτερόλεπτα;

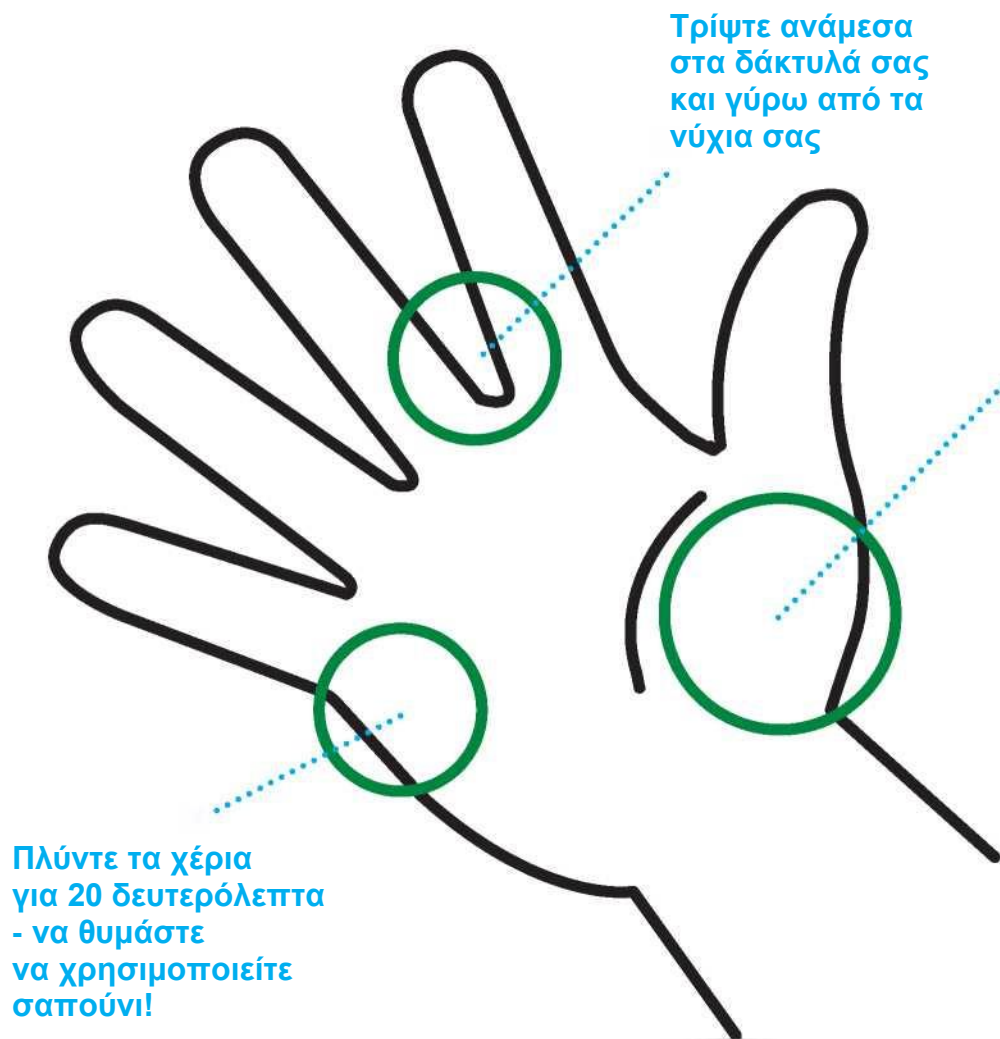
Είναι σημαντικό να βεβαιωθούμε ότι πλένουμε τα χέρια μας και τα στεγνώνουμε με χάρτινες χειροπετσέτες σωστά για να σταματήσουμε την εξάπλωση των κακών μικροβίων.

Δοκιμάστε αυτό την επόμενη φορά που θα πλύνετε τα χέρια σας!

Καλύψτε τα χέρια σας με κάτι με έντονο χρώμα, όπως δακτυλομπογιά. Έπειτα, πλύντε τα χέρια σας για 20 δευτερόλεπτα με κλειστά τα μάτια. Πόση μπογιά έχει παραμείνει στα χέρια σας;

Μπορείτε να προστατεύσετε τον εαυτό σας, τους φίλους και την οικογένειά σας από ασθένειες με καλή υγιεινή των χεριών.





Το πλύσιμο και το στεγνώμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες είναι ο καλύτερος τρόπος να απομακρύνετε τα μικρόβια

Ακολουθούν συμβουλές και κόλπα για το πλύσιμο των χεριών!



- **1**
Πρώτα πρέπει να βρέξουμε τα χέρια μας με χλιαρό νερό. Έπειτα, βάζουμε σαπούνι και τα τρίβουμε μαζί.
- **2**
Στη συνέχεια, πρέπει να τρίψουμε και τις δύο πλευρές των χεριών μας, τους καρπούς, ανάμεσα στα δακτυλά μας και γύρω από τα νύχια μας!
- **3**
Έπειτα, ξεπλένουμε τα χέρια μας με χλιαρό νερό για να αφαιρέσουμε όλο το σαπούνι. Συνεχίστε να τρίβετε μέχρι να αφαιρεθεί όλο!
- **4**
Και τέλος, πρέπει να στεγνώσουμε τα χέρια μας σωστά με χάρτινες χειροπετσέτες. Βεβαιωθείτε ότι στεγνώνετε καλά τα χέρια! Εάν χρησιμοποιήσετε χάρτινες χειροπετσέτες, να θυμάστε να τις απορρίπτετε στον κάδο.



Η μέρα μου στο σχολείο

Μόλις τελειώσετε την ανάγνωση, γυρίστε τη σελίδα ανάποδα για να βρείτε τις απαντήσεις στο κάτω μέρος της σελίδας.

Η μαμά μου με πάει στο σχολείο και συναντώ του φίλους μου στο προαύλιο. Συνήθως τρώω ένα φρούτο για πρωινό και το τρώω πριν ξεκινήσει το μάθημα, καθώς συνομιλώ με τους φίλους μου. Στη πρώτη ώρα έχουμε μαθηματικά και μπορεί να ανταλλάξουμε τετράδια σε ομάδες. Την επόμενη ώρα έχουμε επιστήμη - το αγαπημένο μου μάθημα!

Έπειτα, είναι η ώρα για κολατσιό. Εάν είναι καλός ο καιρός, τρώω το γεύμα μου με φίλους σε ένα παγκάκι στο προαύλιο. Παίζουμε και παιχνίδια επίσης, συνήθως κυνηγητό ή κρυφτό. Πριν από το επόμενο μάθημα πάω στην τουαλέτα, και τοποθετώ τα πράγματά μου στο ερμάριό μου.

Το μεσημέρι έχουμε γυμναστική, και συνήθως παίζουμε ποδόσφαιρο. Μου αρέσει να παίζω στο τέρμα γιατί λασπώνομαι! Στη συνέχεια, αλλάζω ρούχα και περιμένω το λεωφορείο με τους φίλους μου για να πάω σπίτι!

Μετά το μάθημα της γυμναστικής
Μετά το παιχνίδι κατά την ώρα για το κολατσιό
Μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα Πριν και μετά το κολατσιό
Πριν και μετά το πρωινό γεύμα

Ευχαριστώ που διαβάσατε για τα μικρόβια και την υγιεινή των χεριών μαζί μου, ελπίζω να το απολαύσατε! Κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο και διαβάστε το ξανά σύντομα για να θυμηθείτε γιατί είναι σημαντικό να πλένουμε τα χέρια μας και να τα στεγνώνουμε με χάρτινες χειροπετσέτες τακτικά και σωστά.

Max



