



Ahoj, volám sa Max!

Mám 9 rokov a bývam so svojimi rodičmi, mladšou sestrou Ellou a naším psom Charliem.

Veľmi rád chodím von a hrám sa s kamarátmi, hlavne keď sa štvoríme po stromoch a beháme. Rád sa učím nové veci, najmä ak je to prírodoveda a biológia. To sú moje obľúbené predmety, lebo rád robím experimenty, cez ktoré sa učíme nové a zaujímavé veci.

Nedávno som sa učil, ako si umývať ruky, a tak som sa rozhodol povedať ti, čo som sa dozvedel. V tejto knihe si prečítaš o tom, ako, kedy a prečo si musíme umývať ruky.

Naučíš sa všetko o mikróboch, aj o tom, ako môžeš chrániť seba, svojich kamarátov aj svoju rodinu pred chorobami. Vieš, ako rýchlo sa šíria mikróby po kýchnutí? Čítaj ďalej a všetko sa dozvieš.

Max



Nedávno som sa učil o umývaní rúk, a tak som sa rozhodol povedať ti, čo som sa dozvedel. Dúfam, že sa ti to bude páčiť rovnako ako mne!

Porozprávajme sa o mikróboch.

Porozprávajme sa o mikróboch.

Naše telo je super zaujímavé. Jednou z najúžasnejších častí je imunitný systém, ktorý nás chráni pred chorobami.

Mikróby sú častou príčinou chorôb. Niektoré sú pre náš imunitný systém poriadnou výzvou a my z nich ochoríme, ale väčšina z nich sú pre nás vlastne prospešné a udržuju nás v zdraví.

Ako nás mikróby nakazia?

Mikróby sa šíria z osoby na osobu pri podaní rúk alebo pri dotyku predmetov, ktoré si požíčujeme. Môžu sa pohybovať vzduchom, keď osoba zakašle alebo kýchne.

Väčšina z nich je k nášmu telu priateľská a pomáhajú mu zostať zdravým. No niektoré sú príčinou chorôb. Ak chceme zabrániť šíreniu zlých mikróbov, musíme si pravidelne umývať ruky a osušiť ich papierovou utierkou.

Vedeli ste o tom?

Aj pri kýchaní sa šíria mikróby. Pohybujú sa rýchlosťou až 130 km/h, čo je rýchlejšie ako auto na ceste. Nezabudni si pri kýchaní vždy zakryť ústa a nos, vďaka čomu zastavíš šírenie mikróbov na ľudí okolo teba.

Existujú tri rôzne typy mikróbov – baktérie, vírusy a plesne (huby).



Mikróby majú rôzne tvary aj veľkosti. Nájde ich skoro na všetkých povrchoch vrátane stolov a podlahy, ale aj na našej pokožke. Sú také malé, že ich môžeme vidieť len pod mikroskopom.

Kde môžeme nájsť mikróby?

- Na ľudoch
- Na zemi
- Doma
- Na stoloch
- Na predmetoch

Prečítaj si niektoré zaujímavosti o troch rôznych typoch mikróbov – o vírusoch, baktériách a plesniach (hubách):

Vedeli ste o tom?

Baktéria sa rozmnožuje delením na dve ďalšie baktérie. Ak sa niektoré baktérie dostanú do nášho tela, ochorieme.

Mať niektoré baktérie v tele nie je zlé, pretože nám pomáhajú stráviť jedlo.

Ešte pár faktov o mikróboch:

- Baktérie sú určitým typom mikróbov. Majú rôzne tvary, napríklad tyčinky, kruhy aj špirály.
- Baktérie potrebujú na svoj rast vodu a jedlo, rovnako ako my. Niektoré z nich majú rady teplo a niektoré zimu.
- Zlé baktérie majú rady špinavé povrchy. Preto je dôležité utierať pracovné plochy a stoly pred jedlom, ale aj po ňom. Tým zastavíme ich šírenie.
- Vírusy sú malé mikróby, ktoré spôsobujú infekcie a choroby. Zvyčajne sú menšie ako baktérie a nedokážu prežiť samy, potrebujú na to živú bunku.

	Vírusy	Baktérie	Plesne (huby)
Aké sú veľké?	Maličké – do jednej bodky za vetou by sa ich zmestil milión.	Malé – do jednej bodky za vetou by sa ich zmestili tisíce.	Mnohé sú len o niečo väčšie ako baktérie, ale iné sú oveľa väčšie. Vlastne aj hriby sú určitým druhom húb.
Zlé mikróby	Môžu spôsobiť ovčie kiahne alebo chrípku.	Môžu spôsobiť bolesť ucha.	Niektoré plesne rastú na potravinách a tie sa potom nedajú jesť.
Dobré mikróby	Vedci využívajú niektoré vírusy, aby s ich pomocou našli liečbu na niektoré choroby.	Pomáhajú nášmu telu poraziť tie zlé a nájde ich napríklad v jogurte aj v niektorých iných potravinách.	Dobré huby a plesne používame pri výrobe chleba aj niektorých liekov.

Ak chceme zastaviť šírenie zlých mikróbov, musíme si pravidelne umývať ruky a osušiť ich papierovou utierkou.



Zatlieskajme hygiene!

Porozprávajme sa o mikróboch.

Zatlieskajme hygiene!

Hygiena je dôležitá pre nás všetkých. Dobrá hygiena znamená, že sme čistí, zdraví a neprenášame žiadne ochorenia. Umývanie rúk je najlepší spôsob, ako si udržať dobrú úroveň hygieny a chrániť sa pred ochorením.

Umyť si ruky nie je vždy jednoduchá úloha. Niekedy na to zabudneme, nemáme čas alebo sa nám nechce.

Ale umývanie rúk mydlom a ich utieranie papierovou utierkou je ten najrýchlejší a najľahší spôsob, ako z nich odstrániť mikróby.

Ako dlho by sme si mali umývať ruky?

Každé umývanie rúk by malo trvať 20 sekúnd. Napadne ti niečo, čo trvá 20 sekúnd?

Ak chceme zastaviť šírenie mikróbov, je veľmi dôležité správne si umývať ruky a osušiť si ich papierovou utierkou.

Toto si skús, keď si budeš nabudúce umývať ruky.

Po celých rukách si rozotri jasnú farbu na maľovanie prstami. Potom si ruky umývaj 20 sekúnd, ale zatvor si pri tom oči! Koľko farby ti zostalo na rukách?

Dobrou hygienou rúk môžeš ochrániť seba, svojich kamarátov aj celú svoju rodinu pred chorobami.



Umy si aj miesta
medzi prstami
a v okolí nechtov.

Umyť si ruky a osušiť
ich papierovou
utierkou je najlepší
spôsob, ako
odstrániť mikróby.

Umývaj si ruky
20 sekúnd
– nezabudni
použiť mydlo!

Tu sú moje
tipy a triky na
umývanie rúk!



1

Najskôr si navlhčíme ruky
vlažnou vodou. Potom
pridáme mydlo a ruky si
šúchame jednu o druhú.



2

Pokračujeme šúchaním
oboch strán rúk o seba,
zápästí, miest medzi
prstami a v okolí nechtov.



3

Aby sme zmyli všetko
mydlo, opláchneme si ruky
vlažnou vodou. Umývaj si
ich, až kým všetko mydlo
nezmyješ!



4

Nakoniec si ruky poriadne
osušíme papierovou
utierkou. Uisti sa, že máš
ruky úplne suché. Ak
použiješ papierovú utierku,
nezabudni ju odhodiť do
koša.



Toto je môj bežný deň
v škole. Porozmýšľaj, kedy
by som si mal počas dňa
umyť ruky.

Môj školský deň

Keď dočítaš, obráť stranu hore nohami a na spodnej strane nájdeš správne odpovede.

Mamina ma vyloží pred školou, kde už na mňa čakajú kamaráti na ihrisku. Na raňajky si zvyčajne dám nejaké ovocie, ktoré zjem pred začiatkom vyučovania, kým sa rozprávam s kamarátmi. Prvú hodinu mám matiku, kde si v skupine požičiavame knihy. Ďalšia hodina je prírodoveda, môj obľúbený predmet!

Potom je čas na obed. Ak je vonku pekne, zjem si svoj zabalený obed na lavičke s kamarátmi. Hráme sa hry, zvyčajne naháňačku alebo schovávačku. Ešte pred začiatkom ďalšej hodiny idem na toaletu a odložím si zabalený obed do skrinky.

Poobede mám telesnú, kde hrávame futbal. Rád som brankárom, takže som väčšinou celý od blata. Potom sa prezlečiem a čakám s kamarátmi na autobus domov.

Po telesnej
Po hrách počas obedňajšej prestávky
Po toalete počas obeda Pred jedením
obeda a po jedení
Pred jedením raňajok a po jedení

Ďakujem, že si si so mnou prečítal/-a informácie o mikróboch a hygiene rúk, dúfam, že sa ti to páčilo! Knižku si nechaj a prečítaj si ju znova, aby si si zapamätal/-a, prečo je pravidelné a dôkladné umývanie rúk a ich sušenie papierovou utierkou také dôležité.

Max

