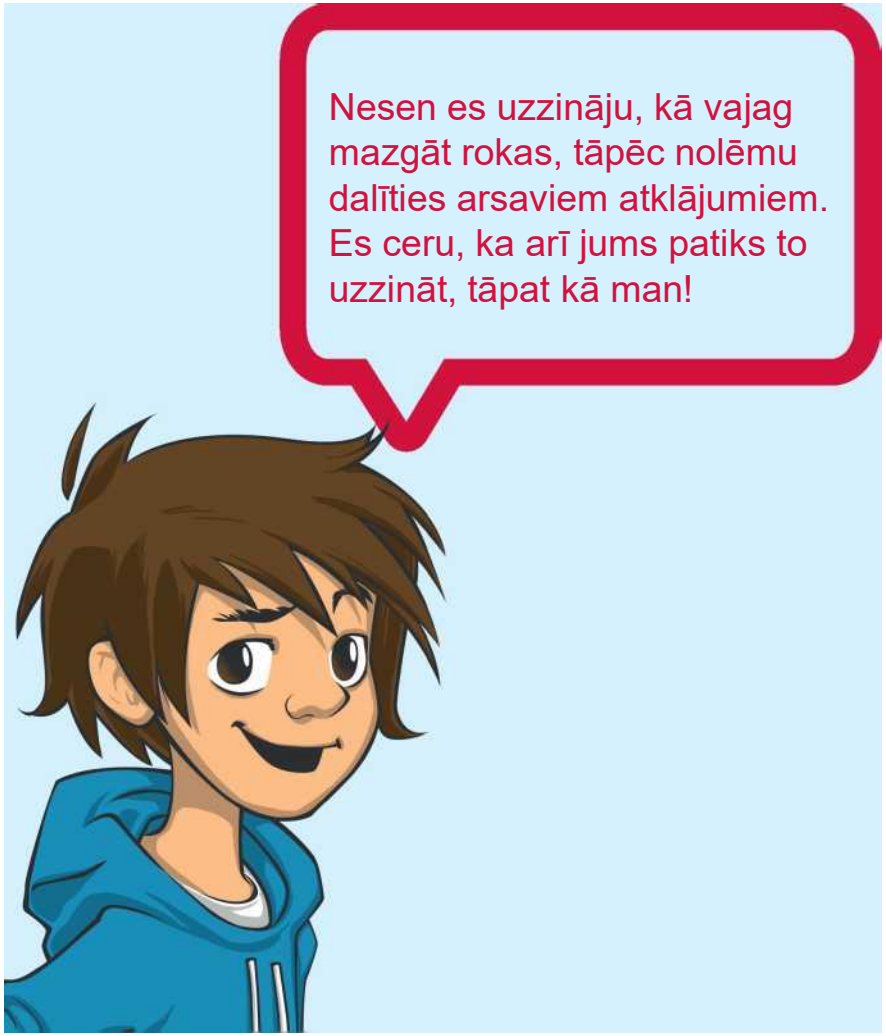
Makša roku mazgāšanas skola

«Tork», «Essity» zīmols



Sveiki! Es esmu Maksis

Man ir 9 gadi, un es dzīvoju kopā ar vecākiem, jaunāko māsu Ellu un mūsu suni Čārliju.

Man patīk pavadīt laiku ārā un rotaļāties ar draugiem, it īpaši kāpt kokos un skriet. Es ar prieku apgūstu kaut ko jaunu, man ļoti patīk dabas zinātnes un bioloģija. Tie ir mani mīļākie priekšmeti, un es labprāt veicu eksperimentus, lai iepazītu jaunas un aizraujošas lietas.

Nesen es uzzināju, kā vajag mazgāt rokas, tāpēc nolēmu dalīties ar saviem atklājumiem. Šajā grāmatā var lasīt par to, kā, kad un kāpēc jāmazgā rokas.

Jūs uzzināsiet visu par mikrobiem un to, kā varat pasargāt sevi, savus draugus un ģimenes locekļus no saslimšanas. Vai zināt, cik ātri mikrobi izplatās pēc šķaudīšanas? Turpiniet lasīt, lai to uzzinātu!

Parunāsim par mikrobiem!

Mūsu ķermeņi patiešām ir apbrīnojami. Viena no pārsteidzošākajām to daļām ir imūnsistēma, kas mūs sargā no saslimšanas.

Mikrobi bieži izraisa slimības. Daži no tiem var radīt problēmas mūsu imūnsistēmai un izraisīt saslimšanu, tomēr to lielākā daļa mums nāk par labu un palīdz palikt veseliem.

Kā mikrobi izraisa saslimšanu?

Mikrobi var izplatīties no viena cilvēku uz otru, kad mēs sarokojamies vai pieskaramies koplietojamiem priekšmetiem. Tāpat tie varpārvietoties gaisā, kad cilvēks klepovai šķauda.

Lielākoties tie ir labvēlīgi un palīdz mūsu ķermeņiem saglabāt veselību, tomēr daži mūs padara slimus. Lai apturētu slikto mikrobu izplatību, mums visiem regulāri jāmazgā rokas un tās jānosusina ar papīra dvieļiem.

Vai zināji?

Šķaudīšana var arī izplatīt mikrobus. Tie var pārvietoties ar ātrumu 130 km/h, tikpat ātri, kā brauc automobilis pa automaģistrāli! Vienmēr atcerieties aizklāt muti un degunu, kad šķaudāt, lai mikrobi neizplatītos uz līdzās esošajiem cilvēkiem.

Izšķir trīs mikrobu veidus – baktērijas, vīrusus un sēnītes.

Mikrobiem var būt visdažādākās formas un izmēri. Tos var atrast uz dažādām virsmām, arī uz galdiem, uz zemes un uz mūsu ādas. Tie ir tik sīki, ka tos var ieraudzīt tikai mikroskopā!

Kur var atrast mikrobus?

- Uz cilvēkiem
- Mājās
- Uz priekšmetiem
- Uz zemes
- Uz galdiem

Daži interesantākie fakti par trim dažādu veidu mikrobiem – vīrusiem, baktērijām un sēnītēm:

	Vīrusi	Baktērijas	Sēnītes
Cik lieli ir mikrobi?	Tie ir ļoti sīki – miljoniem satilptu vienā punktā.	Tie ir sīki – tūkstošiem satilptu vienā punktā.	Daudzas ir mazliet lielākas par baktērijām, bet citas krietni lielākas. Patiesībā sēnes ir sēnīšu veids!
Sliktie mikrobi	Var izraisīt vējbakas vai gripu.	Var izraisīt sāpes ausīs.	Dažas sēnītes var augt uz pārtikas produktiem, padarot tos neēdamus.
Labie mikrobi	Zinātnieki izmato atsevišķus vīrusus, lai meklētu zāles pret slimībām.	Tās palīdz mūsu ķermeņiem cīnīties pret sliktajiem mikrobiem un ir sastopamas jogurtā un dažos citos pārtikas produktos.	Labās sēnītes var izmantot maizes un dažu zāļu izgatavošanai.

Vai zināji?

Baktērijas vairojas daloties, un tā veidojas jaunas baktērijas! Dažas baktērijas, iekļūstot mūsu ķermenī, var izraisīt saslimšanu.

Baktēriju esamība mūsu ķermeņos ir dabiska, jo tās mums palīdz sagremot pārtiku.

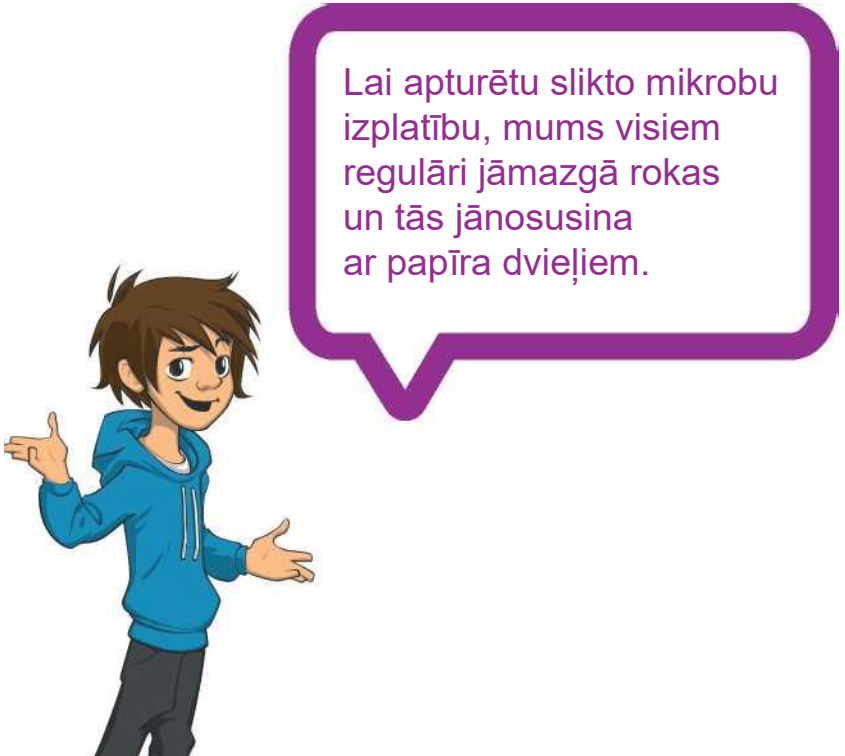
Vēl daži fakti par mikrobiem:

- Baktērijas ir mikrobu veids. Tām var būt visdažādākās formas, arī nūjiņas, aplīši un pat spirāles.

- Lai bakterijas attīstītos, tām ir vajadzīgs ūdens un barība, tāpat kā jums un man. Dažām no tām patīk siltums, bet citām aukstums.

- Sliktajām baktērijām patīk netīras virsmas. Tāpēc ir svarīgi noslaucīt darbvirsmas un galdus pirms un pēc ēšanas, lai apturētu to izplatību.

- Vīrusi ir sīki mikrobi, kas var izraisīt infekcijas un slimības. Tie parasti ir mazāki par baktērijām un nevar attīstīties, ja neatrodas citā dzīvā šūnā.



Paceliet rokas par higiēnu!

Higiēna ir svarīga mums visiem. Laba higiēna nozīmē, ka esam tīri, veseli un neslimojam. Roku mazgāšana ir visefektīvākais labas higiēnas uzturēšanas paņēmiens, kas pasargā no saslimšanas.

Ne vienmēr ir viegli nomazgāt rokas. Dažreiz mēs to aizmirstam, mums nav pietiekami daudz laika vai vienkārši nevēlamies to darīt!

Tomēr roku mazgāšana ar ziepēm un nosusināšana ar papīra dvieļiem ir ātrākais un vienkāršākais paņēmiens mikrobu noņemšanai no rokām.

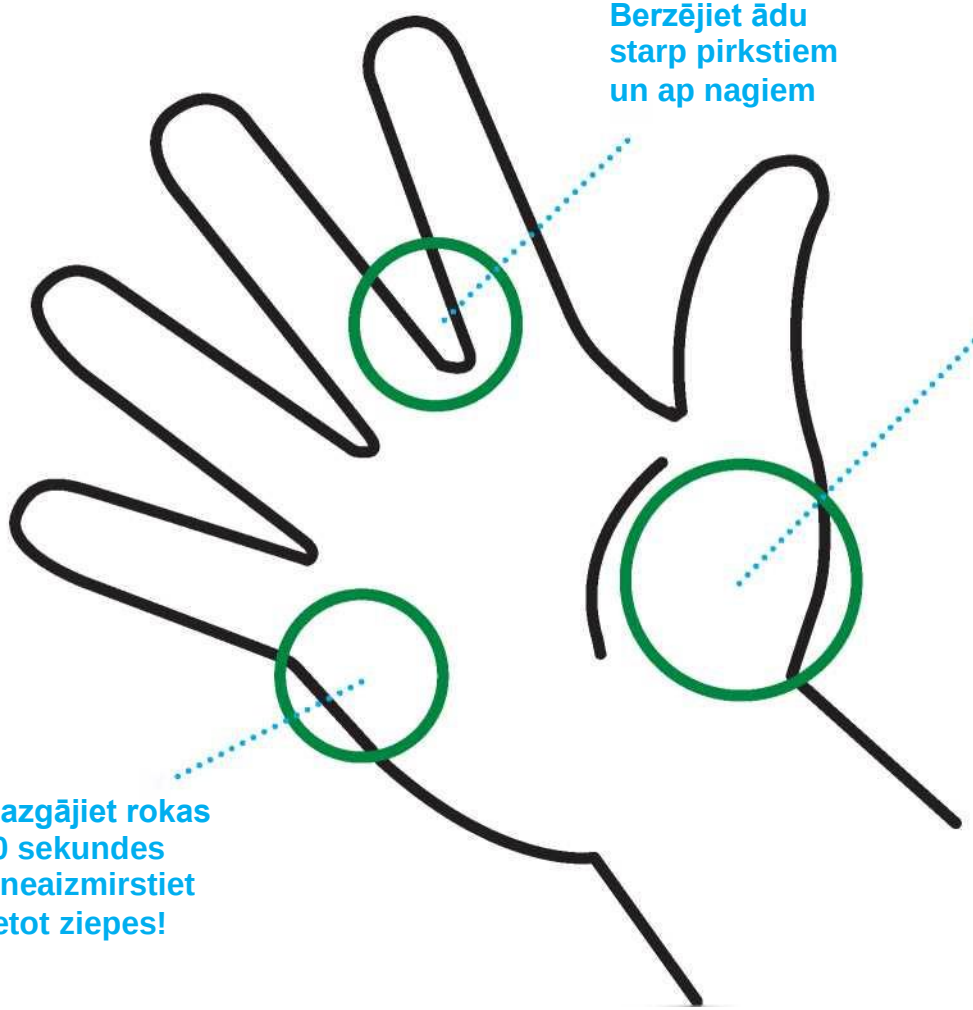
Cik ilgi jāmazgā rokas?
Katru reizi rokas jāmazgā 20 sekundes. Vai varat iedomāties kaut ko, kas ilgst 20 sekundes?

Lai apturētu slikto mikrobu izplatību, ir svarīgi, ka mēs visi pienācīgi nomazgājam un nosusinām rokas ar papīra dvieļiem.

Pamēģiniet šos ieteikumus, kad nākamreiz mazgāsiet rokas!

Pārklājiet rokas ar kaut ko, kas ir košā krāsā, piemēram, zīmēšanai paredzēto nomazgājamo krāsu. Tagad mazgājiet rokas 20 sekundes, turot acis ciet. Cik daudz krāsas vēl ir uz rokām?

Ja tiek ievērota laba roku higiēna, jūs varat pasargāt sevi, savus draugus un ģimenes locekļus no saslimšanas.



Berzējiet ādu starp pirkstiem un ap nagiem

Roku mazgāšana un nosusināšana ar papīra dvieļiem ir vislabākais mikrobu noņemšanas paņēmiens

Mazgājiet rokas 20 sekundes – neaizmirstiet lietot ziepes!

Paceliet rokas par higiēnu!

Mani roku mazgāšanas padomi un paņēmieni!

1

Vispirms rokas jāsamitrina ar remdenu ūdeni. Pēc tam jāpievieno ziepes, un rokas jāsaberzē.

2

Tad jānoberzē abas roku puses, plaukstas locītavas, āda starp pirkstiem un ap nagiem!

3

Rokas jānoskalo ar remdenu ūdeni, lai noņemtu ziepes. Jāturpina berzēšana, līdz viss ir noskalots!

4

Beigās mums rokas labi jānosusina ar papīra dvieļiem. Pārliecinieties, ka uz tām vairs nav palicis ūdens! Lietojot papīra dvieļus, jāatceras, ka tie jāiemet atkritumu tvertnē.

Mana skolas diena

Pēc tam, kad ir pabeigta lasīšana, pagrieziet lapu otrādi, lai atrastu atbildes lapas apakšpusē.

Mamma mani izlaiž pie skolas, un es satieku draugus sporta laukumā. Parasti brokastīm man ir kāds auglis, ko es apēdu pirms stundām, pļāpājot ar draugiem. Mana pirmā stunda ir matemātika, un dažreiz mēs kopā lietojam burtnīcas grupā. Pēc tam ir dabas zinātnes – mana mīļākā stunda!

Tad ir laiks pusdienām. Ja laiks ir labs, es ēdu savas līdzi paņemtās pusdienas ārā uz soliņa, tāpat kā mani draugi. Mēs uzspēlējam arī kādas spēles, parasti ķerenes vai paslēpes. Pirms nākamās stundas es aizeju uz tualeti, kā arī ielieku pusdienu kārbiņu savā skapītī.

Pēcpusdienā ir sporta stunda, kuras laikā parasti spēlējam futbolu. Man patīk stāvēt vārtos, tāpēc varu notraipīties! Pēc tam es pārģērbjos un dodos uz autobusu, lai brauktu uz mājām kopā ar draugiem!

Pēc sporta stundas
Pēc spēlēm pusdienas pārtraukumā
Pēc tualetes apmeklējuma pusdienas
pārtraukumā Pirms un pēc pusdienām
Pirms un pēc brokastīm

Paldies, ka kopā ar mani izlasījāt par mikrobiem un roku higiēnu, es ceru, ka jums bija interesanti lasīt! Saglabājiet šo grāmatu un lasiet atkal, lai atcerētos, kāpēc ir svarīgi regulāri mazgāt rokas un tās pienācīgi nosusināt ar papīra dvieļiem.

Max