



Ciao, sono Max!


Ho 9 anni e vivo con i miei genitori,
la mia sorellina Ella e il nostro cane Charlie.

Adoro stare all'aria aperta e giocare con gli amici, ma soprattutto arrampicarmi sugli alberi e correre. Mi diverte anche imparare cose nuove, specialmente riguardanti la scienza e la biologia. Sono le mie materie preferite e mi piace fare esperimenti per scoprire cose nuove e interessanti.

Da poco ho imparato come lavarmi bene le mani. Per questo ho pensato di condividere ciò che ho scoperto finora. In questo libretto potrai scoprire come, quando e perché ci si deve lavare le mani.

Imparerai tutto sui microbi e come poter proteggere te stesso, i tuoi amici e la tua famiglia dalle malattie. Sapevi a che velocità viaggiano i microbi dopo uno starnuto? Continua a leggere per scoprirlo!

Max



Ho appena imparato come lavarmi bene le mani. Per questo vorrei condividere ciò che ho scoperto finora. Spero che tu ti diverta a imparare qualcosa di nuovo tanto quanto mi sono divertito io!

Parliamo di microbi!

Parliamo di microbi!

Il nostro corpo è incredibile. Uno degli aspetti più sorprendenti è il sistema immunitario, che ci protegge dalle malattie.

I microbi sono spesso la prima causa delle malattie. Alcuni possono attaccare il nostro sistema immunitario facendoci ammalare, ma la maggior parte di loro sono utili per noi e ci aiutano a rimanere in salute.

In che modo i microbi ci fanno ammalare?

I microbi possono diffondersi da una persona all'altra quando ci stringiamo le mani o tocchiamo oggetti condivisi. Possono anche viaggiare attraverso l'aria quando una persona tossisce o starnutisce.

La maggior parte di essi sono utili e aiutano il nostro corpo a rimanere sano, ma alcuni possono farci ammalare. Per impedire ai microbi di diffondersi, dovremmo tutti lavarci le mani e asciugarle regolarmente con asciugamani di carta.

Lo sapevi?

I microbi possono diffondersi anche attraverso gli starnuti. Viaggiano a una velocità di 130 km/h, la stessa di un'automobile che percorre un'autostrada! Ricordati sempre di coprire bocca e naso quando starnutisci per impedire ai microbi di contagiare chi sta intorno a te.

Esistono tre diversi tipi di microbi: batteri, virus e funghi.










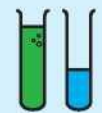




Esistono microbi di ogni forma e dimensione. Li puoi trovare sulla maggior parte delle superfici, tavoli compresi, per terra e sulla tua pelle. Sono talmente piccoli che li possiamo vedere solo con un microscopio!

Dove si possono trovare i microbi?

- Sulle persone
- In casa
- Sugli oggetti
- Per terra
- Sui tavoli

Ecco alcune curiosità sui tre tipi di microbi di cui abbiamo parlato: virus, batteri e funghi:

	Virus	Batteri	Funghi
Quanto sono grandi? 	Sono piccolissimi: in un puntino ce ne possono stare milioni. 	Sono piccoli: in un punto ce ne possono stare migliaia. 	Alcuni sono solo un po' più grandi dei batteri, ma altri sono molto più grandi. I funghi commestibili, infatti, appartengono allo stesso regno dei lieviti e delle muffe! 
Microbi cattivi 	Possono farci ammalare di varicella o influenza. 	Possono causare l'otite. 	Alcuni funghi possono formarsi sul cibo rendendone sgradevole il sapore. 
Microbi buoni 	Gli scienziati utilizzano alcuni virus per trovare cure per molte malattie. 	Aiutano il nostro organismo a combattere i microbi cattivi e possono essere presenti nello yogurt e in altri alimenti. 	I funghi buoni, come il lievito, possono essere usati per produrre il pane e alcuni farmaci. 

Lo sapevi?

I batteri si moltiplicano dividendosi in due per formare nuovi batteri! Se riescono a entrare nel tuo organismo, alcuni batteri possono farti stare male.

È naturale che ci siano dei batteri nel nostro organismo, perché ci aiutano a digerire il cibo.

Qualche informazione in più sui microbi:

- I batteri sono una tipologia di microbi. Ce ne sono di ogni forma tra cui sferici, a bastoncino e a spirale.
- Per crescere i batteri hanno bisogno di acqua e cibo, proprio come noi. Alcuni amano il caldo e altri il freddo.
- I batteri nocivi prediligono le superfici sporche. Ecco perché è importante pulire tavoli e piani di lavoro prima e dopo avere mangiato per arrestarne la diffusione.
- I virus sono piccoli microbi che possono causare infezioni e malattie. Sono generalmente più piccoli dei batteri e possono sopravvivere soltanto all'interno di altre cellule viventi

Per impedirne la diffusione è fondamentale che tutti ci laviamo e asciughiamo regolarmente le mani con asciugamani di carta.



Su le mani in nome dell'igiene!

L'igiene è importante per tutti. Assicurare una buona igiene significa garantire un ambiente pulito, salubre e libero da malattie. Lavarsi le mani è il modo più efficace per garantire elevati livelli igienici e proteggersi dalle malattie.

Lavarsi le mani non è però sempre facile o possibile. A volte ce ne dimentichiamo, non abbiamo abbastanza tempo o, semplicemente, non ne abbiamo voglia!

Lavarsi le mani con acqua e sapone e asciugarle con asciugamani di carta è però il modo più rapido e semplice per rimuovere i microbi dalle nostre mani.

Con una corretta igiene delle mani puoi proteggere te stesso, i tuoi amici e la tua famiglia dalle malattie.

Per quanto tempo ci dovremmo lavare le mani?

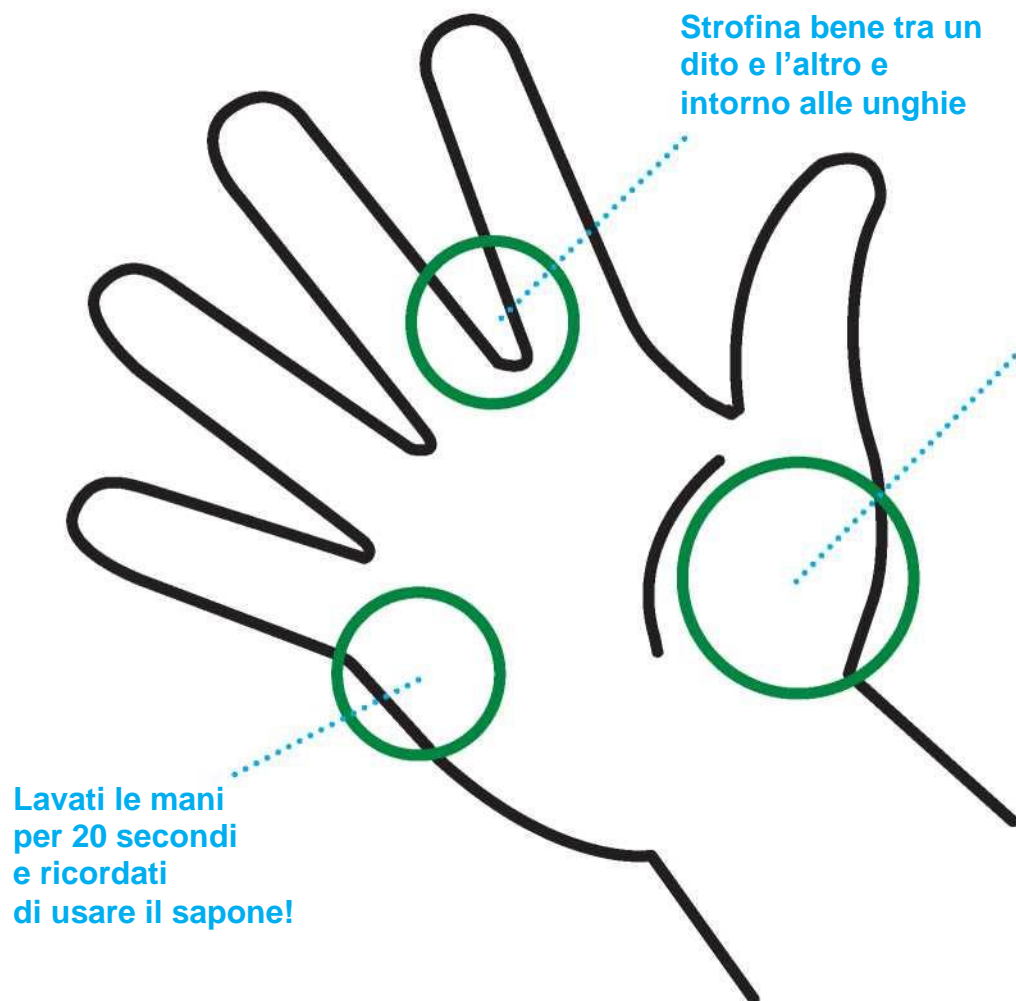
Dovremmo lavarci le mani per 20 secondi ogni volta. Ti viene in mente qualcosa che dura per 20 secondi?

È importante che tutti sappiano come lavarsi e asciugarsi correttamente le mani con asciugamani di carta per impedire la diffusione dei microbi cattivi.

Fai questo esperimento la prossima volta che ti laverai le mani!

Ricopri le mani con qualcosa di molto colorato come i colori a dita. Ora lavati le mani per 20 secondi, tenendo gli occhi chiusi. Quanto colore è rimasto sulle tue mani?





Lavarsi le mani e asciugarle con asciugamani di carta è il modo migliore per rimuovere i microbi

Ecco i miei consigli e suggerimenti per il lavaggio delle mani!



1

Per prima cosa inumidiamo le mani con acqua tiepida. Aggiungiamo poi il sapone e sfregiamole una contro l'altra.



2

Strofiniamo poi entrambi i lati delle mani, i polsi, gli spazi tra le dita e intorno alle unghie!




3

A questo punto dobbiamo sciacquarle con acqua tiepida per rimuovere tutto il sapone. Continuiamo a strofinare fino a quando non ce ne sarà più!



4

Asciughiamo infine correttamente le mani con degli asciugamani di carta, facendo attenzione a rimuovere ogni goccia d'acqua! Gettiamo gli asciugamani di carta nel cestino dei rifiuti.



Ecco un mio normale giorno di scuola. Prova a pensare in quale momento della giornata dovrei lavarmi le mani.

Un normale giorno di scuola

Terminata la lettura, capovolgi la pagina per vedere le risposte scritte in fondo.

La mamma mi lascia nel cortile della scuola, dove incontro i miei amici. Generalmente per colazione mangio un frutto prima che inizino le lezioni, mentre chiacchiero con i miei amici. La prima lezione è quella di matematica, durante la quale può accadere di dover condividere un eserciziario in gruppo. Nell'ora successiva c'è scienze, la mia materia preferita!

Arriva l'ora di pranzo. Se il tempo è bello, mangio il mio pranzo al sacco con gli amici su una panchina del cortile. Dopo mangiato giochiamo, di solito a rincorrerci o a nascondino. Prima di rientrare in classe vado in bagno, e ripongo il mio contenitore portapranzo nell'armadietto.

Al pomeriggio facciamo attività sportiva, che comprende solitamente una partita di calcio. Mi piace giocare a calcio e non ho paura di sporcarmi! Dopo essermi cambiato, aspetto l'autobus che mi porterà a casa insieme ai miei amici!

Dopo la lezione di ginnastica
Dopo aver giocato durante la pausa pranzo
Dopo essere andato in bagno durante la
pausa pranzo Prima e dopo avere mangiato
Prima e dopo aver fatto colazione

Grazie per aver letto con me questo libretto sui microbi e sull'igiene delle mani. Spero ti sia piaciuto! Conserva il libretto e rileggilo ogni tanto per ricordarti perché è importante lavarsi e asciugarsi le mani con asciugamani di carta regolarmente e in modo corretto.

Max



