



Think ahead.

Max kézmosó iskolája

Kézhygiénia



Szia! A nevem Max!

9 éves vagyok, a szüleimmel élek.
Van egy húgom, Ella, a kutyánk neve pedig Charlie.

Szeretek kint lenni, a barátaimmal játszani. A kedvencem a futás és a fára mászás. Szeretek új dolgokat tanulni; érdekelnek a természettudományok, főleg a természetismeret. Ez a kedvenc tantárgyam. Szeretek kísérletezni, és új, érdekes dolgokról tanulni.

Mostanában sokat tanultam a kézmosásról, és arra gondoltam, elmondom, mi mindent fedeztem fel eddig. Remélem, ugyanolyan jól szórakozol majd tanulás közben, mint én!

Sok mindent megtudhatsz a kórokozókról, és arról, hogyan előzheted meg azt, hogy te, barátaid vagy családod tagjai megbetegedjenek. Tudod, milyen gyorsan repíti el a kórokozókat egy tüsszentés? Olvass tovább, és kiderül!

Max



Mostanában sokat tanultam a kézmosásról, és arra gondoltam, elmondom, mi mindent fedeztem fel eddig. Remélem, ugyanolyan jól szórakozol majd tanulás közben, mint én!

A testünk igazi csoda. Az egyik legjobb dolog benne az immunrendszer, ami megvéd minket a betegségektől.

A kórokozók gyakran lehetnek a betegség okozói. Némelyikük ártalmas, és az immunrendszernek kell megvívnia velük, nehogy megbetegedjünk; többségük azonban hasznos, és segítenek egészségesnek maradni.

Hogyan leszünk a kórokozóktól betegek?

A kórokozók emberről emberre terjedhetnek. Ehhez elég egy kézfogás, vagy egy megérintett tárgy. Képesek a levegőben utazni, ha valaki köhög vagy tüsszent.

A legtöbb mikroba hasznos, és segít egészségesnek maradni, de némelyikük ártalmas, és betegek leszünk tőle. A rossz kórokozók terjedése megelőzhető, ha kezünket rendszeresen megmossuk, és papírtörlővel szárazra töröljük.

Tudtad?

A tüsszentés is terjeszti a kórokozókat. Akár 130 km/h sebességgel is repülhetnek tőle, vagyis úgy, mint egy sportkocsi az autópályán! Amikor tüsszentesz, mindig takard el a szádat és az orrod, hogy a kórokozók ne kerüljenek át a körülöttes levegőre.

Három különböző típusú kórokozó létezik - baktérium, vírus és gomba.



A kórokozók mindenféle formában és méretben léteznek. Megtalálhatók a legtöbb felületen, beleértve az asztalokat, a padlót, de még a bőrünket is. Olyan kicsik, hogy csak mikroszkóppal lehet látni őket!

Hol találhatunk kórokozókat?

- Embereken
- A padlón
- Otthonainkban
- Asztalokon
- Mindenféle tárgyakon

Íme néhány érdekesség a három kórokozó típusról: a vírusokról, a baktériumokról és a gombákról:

	Vírusok	Baktériumok	Gombák
Mekkorák is ők?	Nagyon picik. Milliárdian elférnének egy mondat végi ponton.	Picik. Több ezer elférne egy mondat végi ponton.	Némelyik épp csak nagyobb egy baktériumnál, de sokkal méretesebbek is akadhatnak. Igazából az étkezési gombák is gombák.
Rossz kórokozók	Bárányhimlőt vagy influenzát okozhatnak.	Fülfájást okozhatnak.	Van olyan gomba, ami az ételünkben szaporodik el, és azt már nem túl jó megenni.
Jó kórokozók	A tudósok bizonyos vírusokat betegségek elleni gyógyszerek kifejlesztéséhez használják.	Segítenek elbánni rossz rokonaikkal a testünknek; joghurtban és más ételben is találhatók.	A jó gombákat kenyérszítésnél és gyógyszerek előállításánál is használják.

Tudtad?

A baktériumok úgy szaporodnak, hogy osztódnak, vagyis saját magukból új baktériumokat hoznak létre! Némelyik baktérium betegséget okoz, ha bejut a szervezetünkbe.

Természetes, hogy vannak bennünk baktériumok; némelyik például az étel emésztését segíti.

Tények a kórokozókról:

- A baktériumok egyfajta kórokozók. Mindenféle formában előfordulnak: vannak pálcika, kör, de még spirál alakúak is.
- A baktériumoknak víz és enivaló kell, akár neked vagy nekem. Némelyik a nagy meleget szereti, mások meg a hideget.
- A rossz baktériumok kedvelik a piszkos felületeket. Ezért olyan fontos, hogy letöröljük a pultokat és asztalokat evés előtt és után is; ezzel megelőzhetjük a szaporodásukat.

A vírusok apró kórokozók, amelyek fertőzéseket és betegségeket okozhatnak. Általában kisebbek, mint a baktériumok, és csak akkor növekedhetnek, ha egy másik, élő sejtre találnak

A rossz kórokozók elterjedését megakadályozhatjuk, ha gyakran mosunk kezet, utána pedig megtöröljük magunkat papírtörölővel.



A higiénia mindannyiunk számára fontos. A megfelelő higiénia azt jelenti, hogy tiszták és egészségesek vagyunk, és nincs semmilyen betegségünk. A kézmosás a leghatékonyabb módszer a higiénia megfelelő szintjének fenntartásához és a megbetegedések elleni védelemhez.

Kezet mosni nem mindig egyszerű. Néha elfelejtjük, nincs rá elég időnk, vagy csak nem akarjuk tölteni vele az időt.

A leggyorsabb és legegyszerűbb módja annak, hogy eltüntessük a kórokozókat a kezünkről, az egy alapos, szappanos kézmosás, és utána pedig jöhet a kéztörölés papírtörlővel.

Milyen hosszú ideig kell mosnunk a kezünket?

Minden alkalommal 20 másodpercig kell mosnunk a kezünket. Tudunk valami mást is, amire 20 másodperc elég?

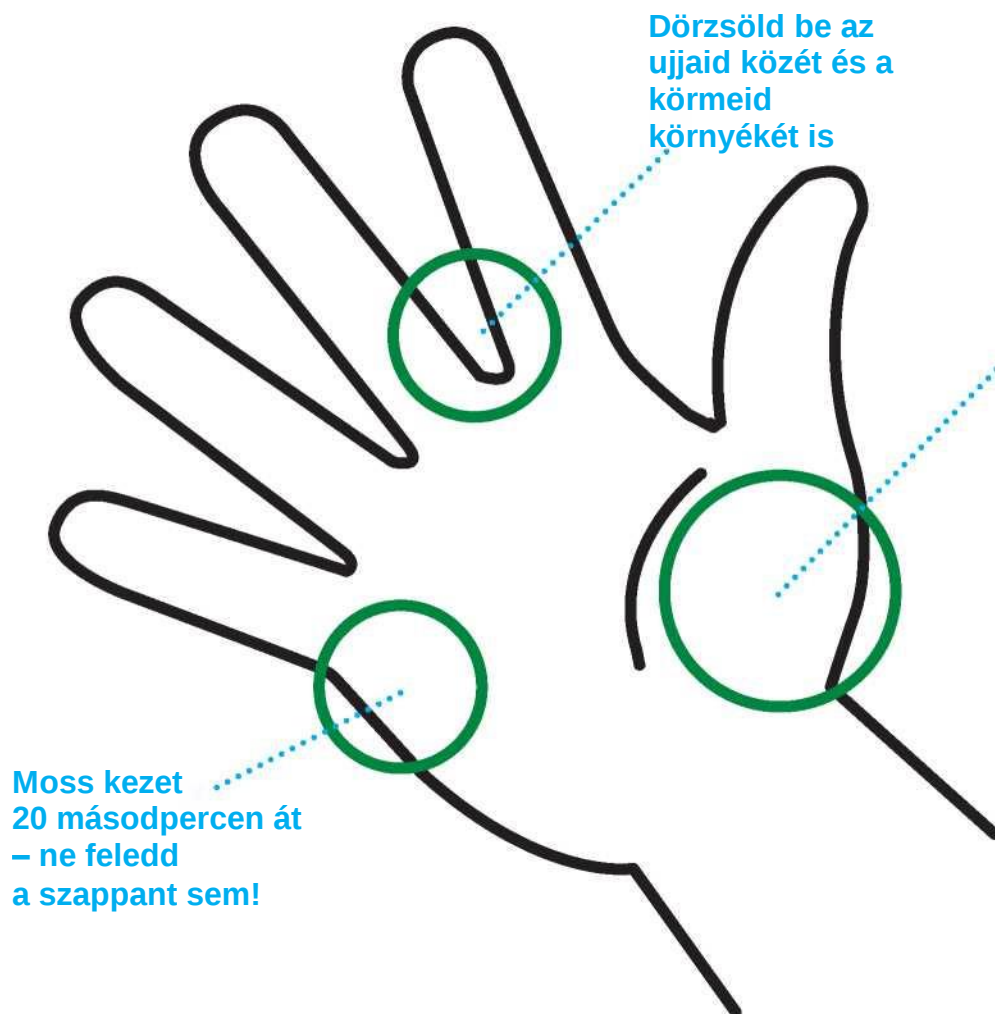
Fontos, hogy megmossuk, utána pedig szárazra töröljük papírtörlővel a kezünket: így megakadályozhatjuk a rossz kórokozók elterjedését.

Próbáld ki ezt a legközelebbi kézmosásnál!

Kend össze kezedet valamilyen élénk színű, lemosható festékkel. Moss kezet 20 másodpercig, csukott szemmel. Mennyi festék maradt a kezeden?

Megvédheted magadat, barátaidat és családtagjaidat a betegségektől a megfelelő kézhigiénia segítségével.





A kézmosás és a kezünk szárazra törlése papírtörővel a legjobb módszer a kórokozók eltüntetésére

Íme tippek és trükkök a kézmosáshoz!



1.

Először be kell nedvesítenünk a kezünket langyos vízzel. Ezután jöhet a szappan, majd kezünk összedörzsölése.



2.

Ezt követően dörzsöljük át kezünket mindkét oldalon; a csuklók, az ujjak köze és a körmök környéke se maradjon ki!



3.

Le kell öblíteniünk langyos vízzel a szappant a kezünkről. Addig dörzsöljük, amíg le nem jön mind!



4.

Végül szárazra kell törölnünk a kezünket papírtörővel. Ne maradjon vizes sehol! Ha papírtörőt használtál, a végén dobdd ki a szemetesbe.



Ilyen egy tipikus tanítási napom. Találd ki, mikor kellene nap közben kezet mosnom.

Egy tanítási napom

Ha elolvastad, fordítsd az oldalt fejjel lefelé, és az oldal alján megtalálod a válaszokat.

Anyu elvisz az iskolához, én pedig végre találkozhatok a barátaimmal az udvaron. Általában hozok magammal reggelire, amit megeszek még órák előtt, miközben a barátaimmal beszélgetek. Az első óra matek, ahol van, hogy csoportokban dolgozunk, és ilyenkor közös munkafüzetet használunk. Utána jön a természetismeret: a kedvencem!

Eljön az ebéd ideje. Ha szép az idő, az ebédre csomagolt finomságokat odakint fogyasztom el a padon, a barátaim társaságában. Játsszani is szoktunk; fogócskát, bújócskát, ilyeneket. Folytatódik a tanítás, de előtte elmegyek mosdóba és elpakolom a szekrényembe az ételes dobozomat.

Délután sportfoglalkozásunk van, amikor általában focizunk. Szeretek kapusként játszani, így nem csoda, hogy gyakran sáros leszek! Utána átöltözök, és megvárom a buszt a barátaimmal.

Sportfoglalkozás után
Az ebédszünetben, játék után
Az ebédszünetben, a mosdó után Ebédelés
előtt és után
Reggelizés előtt és után

Köszí, hogy együtt olvashattam veled a kórokozóról és a kézhigiéniáról; remélem, te is jól szórakoztál! Tartsd meg ezt a könyvet, és olvasd majd el még egy párszor, hogy mindig eszedbe jusson, miért fontos a gyakori, helyes kézmosás, majd a kezek szárazra törlése papírtörölővel.

Max



