



Pozdrav, ja sam Max!

Imam 9 godina i živim s roditeljima, moja mlađa sestra zove se Ella, a naš pas Charlie.

Volim biti vani i igrati se s prijateljima, osobito se volim penjati po drveću i trčati. Također volim učiti nove stvari, osobito iz prirode i biologije. To su moji omiljeni predmeti i volim raditi eksperimente kako bih naučio nove i uzbudljive stvari.

Nedavno sam učio o pranju ruku pa sam htio podijeliti s vama što sam do sada otkrio. U ovoj knjizi možete pročitati kako, kada i zašto treba prati ruke.

Doznat ćete sve o mikrobima i kako možete zaštititi sebe, svoje prijatelje i obitelj da se ne razbole. Znate li koliko brzo mikrobi putuju nakon kihanja? Nastavite čitati kako biste doznali!

Nedavno sam učio o pranju ruku pa sam htio podijeliti s vama što sam otkrio do sada. Nadam se da ćete uživati u učenju kao što sam ja!

Max



Recimo nešto o mikrobima!

Recimo nešto o mikrobima!

Naša su tijela fascinantna. Jedan od najzanimljivijih dijelova je imunološki sustav koji nas štiti od bolesti.

Mikrobi su često uzrok bolesti. Neki mogu narušiti naš imunološki sustav i učiniti da se razbolimo, ali većina njih je zapravo dobra za nas i održava nas zdravima.

Na koji način mikrobi uzrokuju bolest?

Mikrobi se mogu širiti od osobe do osobe kada se rukujemo ili dodirujemo zajedničke predmete. Mogu se također kretati zrakom kada netko kašlje ili kiše.

Većina njih je dobra i pomažu našim tijelima da ostanu zdrava, ali zbog nekih se možemo razboljeti. Kako bismo zaustavili širenje loših mikroba, svi trebamo redovito prati ruke i sušiti ih papirnatinim ručnicima.

Jeste li znali?

Kuhanje može također širiti mikrobe. Mogu se kretati do 130 km/h što je kao brzina automobila na autocesti! Uvijek se sjetite prekriti usta i nos kada kišete kako biste zaustavili širenje mikroba na one koji su u blizini.

Postoje tri različite vrste mikroba – bakterije, virusi i gljivice.










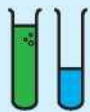




Mikrobi dolaze u raznim oblicima i veličinama. Mogu se pronaći na većini površina, uključujući stolove, na tlu i na vašoj koži. Toliko su maleni da ih možemo vidjeti samo kroz mikroskop!

Gdje se mogu nalaziti mikrobi?

- Na ljudima
- Na tlu
- Kod kuće
- Na stolovima
- Na predmetima

Evo nekoliko zabavnih činjenica o tri različita tipa mikroba – virusima, bakterijama i gljivicama:

	Virusi	Bakterije	Gljivice
Koliko su veliki? 	Vrlo su mali – milijun njih stalo bi u točku. 	Maleni – tisuće bi stalo u točku. 	Mnoge su malo veće od bakterija, no ostale su puno veće. Zapravo, gljivice su vrsta gljivica! 
Loši mikrobi 	Mog uzrokovati vodene kozice ili gripu. 	Mogu uzrokovati uholblju. 	Neke gljivice mogu se razviti na hrani zbog čega ona može biti neugodnog okusa. 
Dobri mikrobi 	Znanstvenici upotrebljavaju neke viruse da bi pronašli lijek za bolesti. 	Oni pomažu našim tijelima da se bore protiv loših gljivica i mogu se pronaći u jogurtu i nekim drugim namirnicama. 	Dobre gljivice mogu se upotrijebiti za izradu kruha i nekih lijekova. 

Jeste li znali?

Bakterije rastu tako što se dijele na dvoje kako bi nastala nova bakterija! Od nekih se bakterija možete razboljeti ako uđu u vaše tijelo.

Prirodno je imati bakterije u tijelu jer nam one pomažu da probavimo hranu.

Još nekoliko činjenica o mikrobima:

- Bakterije su vrsta mikroba. Dolaze u raznim oblicima, uključujući štapiće, krugove pa čak i spirale.
- Bakterijama su potrebne voda i hrana da bi se razvijale, baš kao i vama i meni. Neke od njih vole vrućinu, a neke hladnoću.
- Loše bakterije vole prljave površine. Zato je važno brisati radne površine i stolove prije i nakon jela kako bi se zaustavilo širenje.
- Virusni su sitni mikrobi koji mogu uzrokovati upale i bolesti. Obično su manji od bakterija i ne mogu se razvijati ako se ne nalaze u živoj stanici.

Za zaustavljanje širenja loših mikroba svi trebamo redovito prati ruke i sušiti ih papirnatim ručnikom.



Ruke gore za higijenu!

Higijena nam je svima važna. Dobra higijena znači da smo čisti, zdravi i bez bolesti. Pranje ruku najučinkovitiji je način održavanja dobrih razina higijene i štiti nas od bolesti.

Nije uvijek jednostavno prati ruke. Ponekad zaboravimo, nemamo dovoljno vremena ili jednostavno ne želimo!

No pranje ruku sapunom i sušenje ruku papirnatim ručnicima najbrži je i najlakši način uklanjanja mikroba s naših ruku.

Koliko dugo trebamo prati ruke?

Ruke trebamo prati 20 sekundi, svaki put. Možete li se sjetiti nečega što traje 20 sekundi?

Važno je da svi ispravno peremo i sušimo ruke papirnatim ručnicima kako bismo zaustavili širenje loših mikroba.

Isprobajte ovo sljedeći put kada perete ruke!

Prekrijte ruke nekim sredstvom jarko boje, primjerice slikarskom bojom. Sada perite ruke 20 sekundi zatvorenih očiju. Koliko je boje ostalo na rukama?

Dobrom higijenom ruku možete zaštititi sebe, svoje prijatelje i obitelj od bolesti.



Protrljajte između prstiju i oko noktiju

Pranje i sušenje ruku papirnatim ručnicima najbolji je način za uklanjanje mikroba

Evo mojih savjeta i trikova za pranje ruku!

Perite ruke 20 sekundi – ne zaboravite upotrijebiti sapun!



1

Prvo trebamo smočiti ruke mlakom vodom. Zatim dodajte sapun i istrljajte ruke.



2

Poslije toga trebamo istrljati obje strane ruku, zapešća, između prstiju i oko noktiju!




3

Zatim trebamo isprati ruke mlakom vodom da bismo uklonili sav sapun. Trljajte sve dok sapun ne nestane!



4

I na kraju, trebamo ispravno osušiti ruke papirnatim ručnicima. Obavezno posušite svu vodu s ruku! Ako upotrebljavate papirnatu ručnike, nemojte ih zaboraviti baciti u kantu za smeće.



Ovo je moj tipičan školski dan. Probajte razmisliti kada bih trebao prati ruke tijekom dana.

Moj školski dan

Kada završite s čitanjem, okrenite stranicu naopako da biste pronašli odgovore na dnu stranice.

Moja mama ostavlja me u školi i nalazim se s prijateljima na igralištu. Obično imam neko voće za doručak koje jedem prije nego što započne škola dok razgovaram s prijateljima. Moj prvi sat je matematika, a to uključuje zajedničke vježbenice u grupi. Zatim imam prirodu – moj omiljeni predmet!

Zatim je vrijeme za ručak. Ako je vrijeme lijepo, jedem svoj spakirani ručak s prijateljima na klupici vani. Također se i igramo, obično lovice ili skrivača. Idem na toalet prije mog sljedećeg sata i spremam svoj pakirani ručak u ormarić.

Tjelesni imam poslijepodne, a to obično znači igranje nogometa. Volim biti na голу pa sam često blatan! Zatim se presvlačim i čekam s prijateljima autobus za odlazak kući!

Nakon sata tjelesnog
Nakon igranja tijekom ručka
Nakon odlaska na toalet tijekom ručka
Prije i poslije ručka
Prije i poslije doručka

Hvala na čitanju o mikrobima i higijeni ruku sa mnom, nadam se da vam je bilo zabavno! Zadržite ovaj priručnik i pročitajte ga ponovo uskoro kako biste zapamtili zašto je važno prati i sušiti ruke papirnatim ručnicima redovito i ispravno.

Max

