



ΜΙΚΡΟΒΙΑ;

ΘΑ ΣΑΣ ΝΙΚΗΣΟΥΜΕ!!!

Αγαπημένα μου
παιδιά,

Ελπίζω να είστε όλοι και όλες καλά!!! Αυτές τις μέρες, ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ για να προστατεύσουμε όλους όσους αγαπάμε και τον εαυτό μας! Εύχομαι να περνάτε όμορφα και δημιουργικά τον χρόνο σας στο σπίτι!

Στα μαθήματα που κάνουμε μαζί, στην Αγωγή Ζωής και στην Επιστήμη, συζητήσαμε πολλές φορές για το ΠΩΣ μπορούμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από τα μικρόβια.

Με κάποιες εικόνες που ακολουθούν θα προσπαθήσω να σας το θυμίσω. Επίσης, κάποια απλά πειράματα που αν θέλετε μπορείτε να τα κάνετε με τους ΓΟΝΕΙΣ σας, θα σας πείσουν σίγουρα για τη σημασία του σωστού πλυσίματος των χεριών.

Σας χαιρετώ και σας στέλνω την αγάπη μου!

Στέλλα Κουρουζίδου


Μικρόβια;



ΟΙ ΙΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΜΙΚΡΑ
ΠΟΥ ΔΕΝ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ, ΔΕΝ ΜΥΡΙΖΟΥΝ
ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΓΕΥΣΗ.
Ο ΜΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΟΥΜΕ

ΑΠ' ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΥΓΙΕΙΝΗ.
ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

ΕΙΝΑΙ Ο ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΝΙΚΗΣΟΥΜΕ...



Πότε πρέπει να
πλένουμε τα
χέρια μας;

- Όταν δείχνουν βρόμικα.
- Μετά από την τουαλέτα.
- Όταν βήχουμε, φταρνιζόμαστε ή φυσάμε τη μύτη μας.
- Όταν φροντίζουμε ή παίζουμε με τα ζώα μας.
- Όταν αγγίζουμε μια επιφάνεια που δεν είναι καθαρή όπως χώμα, σκουπίδια, λάσπες.
- Πριν φάμε το φαγητό μας.

Πλένετε όμως ΣΩΣΤΑ τα χέρια σας;

Απλό πείραμα – Μπορείτε να το δοκιμάσετε με τους ΓΟΝΕΙΣ σας

Θα χρειαστείτε:

- Χρυσόσκονη
- Χαρτοπετσέτες
- κρέμα χεριών
- μια λεκάνη



Εκτέλεση:

Πριν ξεκινήσετε βεβαιωθείτε ότι το παιδί δεν είναι αλλεργικό στην κρέμα χεριών.

- Βάλτε μια μικρή ποσότητα **κρέμας χεριών** στα χέρια του παιδιού και πείτε του να την αλείψει στα χέρια του.
- Πάνω από τη **λεκάνη** πασπαλίστε τα χέρια του παιδιού με **χρυσόσκονη**. Πείτε του να την τρίψει για να πάει παντού στα χέρια του.
- Κατόπιν, πείτε του να προσπαθήσει να σκουπίσει τη χρυσόσκονη από τα χέρια του με μια στεγνή **χαρτοπετσέτα**.
- Ύστερα, πείτε στο παιδί να προσπαθήσει να βγάλει τη χρυσόσκονη από τα χέρια του με **λίγο κρύο νερό**.
- Μετά να πλύνει τα χέρια του με **ζεστό νερό και σαπούνι**.
- Όταν τελειώσει το πλύσιμο συζητήστε τι αντιπροσωπεύει η χρυσόσκονη (τα μικρόβια και τους ιούς), τι συνέβη όταν προσπάθησε να τη βγάλει από τα χέρια του με στεγνή χαρτοπετσέτα, κρύο νερό, και ζεστό νερό και σαπούνι.

Πώς πρέπει να πλύνουμε τα χέρια μας



Βρέξε τα χέρια σου με ζεστό τρεχούμενο νερό.



Βάλε σαπούνι στα χέρια σου.



Τρίψε τις παλάμες σου μεταξύ τους χωρίς να τις βρέξεις.



Τρίψε τους αντίχειρες και ανάμεσα στα δάχτυλα.



Τρίψε τα νύχια και τις άκρες από τα δάχτυλά σου στις παλάμες σου.



Να θυμάσαι να πλένεις και την πάνω μεριά από τις παλάμες σου.



Ξέπλυνε καλά τα χέρια σου με τρεχούμενο νερό.



Σκούπισε τα χέρια σου. Σε δημόσιο χώρο προτίμησε χαρτοπετσέτα.

Προσοχή φτέρνισμα!

Μπορείτε να δοκιμάσετε το πείραμα με τους ΓΟΝΕΙΣ σας

Θα χρειαστείτε:

- 2 μεγάλα μπαλόνια
- τα στρογγυλά υπολείμματα από χαρτί που μένουν μέσα στο διακορευτή (τρυπητήρι) χαρτιών ή μικρά κομματάκια από χαρτί ανακύκλωσης

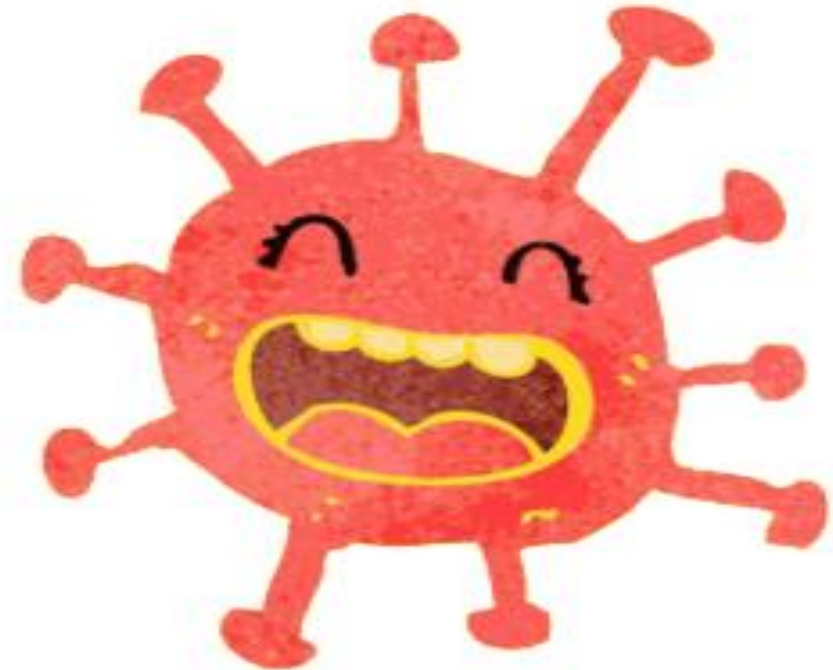
Εκτέλεση:

- Γεμίστε με μια χούφτα χαρτάκια τα δυο μπαλόνια.
- Αφήστε το ένα μπαλόνι ξεφούσκωτο και φουσκώστε το άλλο καλά και δέστε το σφιχτά.
- Πάρτε το ξεφούσκωτο μπαλόνι, φουσκώστε το και προσποιούμενοι πως φταρνίζεστε, αφήστε τον αέρα να βγει πάνω σ' ένα χαρτομάντηλο. Δείξτε στα παιδιά πως τα υποτιθέμενα μικρόβια (χαρτάκια) πιάνονται μέσα στο χαρτομάντηλο.
- Τώρα πάρτε το φουσκωμένο μπαλόνι και καθώς προσποιείστε ότι φταρνίζεστε, σκάστε το με ένα μυτερό μολύβι. Τα μικρόβια – χαρτάκια θα εκτιναχτούν παντού.
- **Συμπέρασμα:** Είναι πολύ σημαντικό να καλύπτουμε το στόμα μας όταν φταρνιζόμαστε. Τα μικρόβια διασπείρονται παντού όταν βγαίνουν από το στόμα μας. Όταν χρησιμοποιούμε ένα χαρτομάντιλο ή τον αγκώνα του χεριού μας για να καλύψουμε το στόμα μας τα μικρόβια πιάνονται εκεί μέσα.

Και τώρα...
παραμύθι!

ΓΕΙΑ ΣΟΥ!

Είμαι ένας ΙΟΣ,
Ξάδερφος με τη Γρίπη και
το Κοινό Κρυολόγημα.



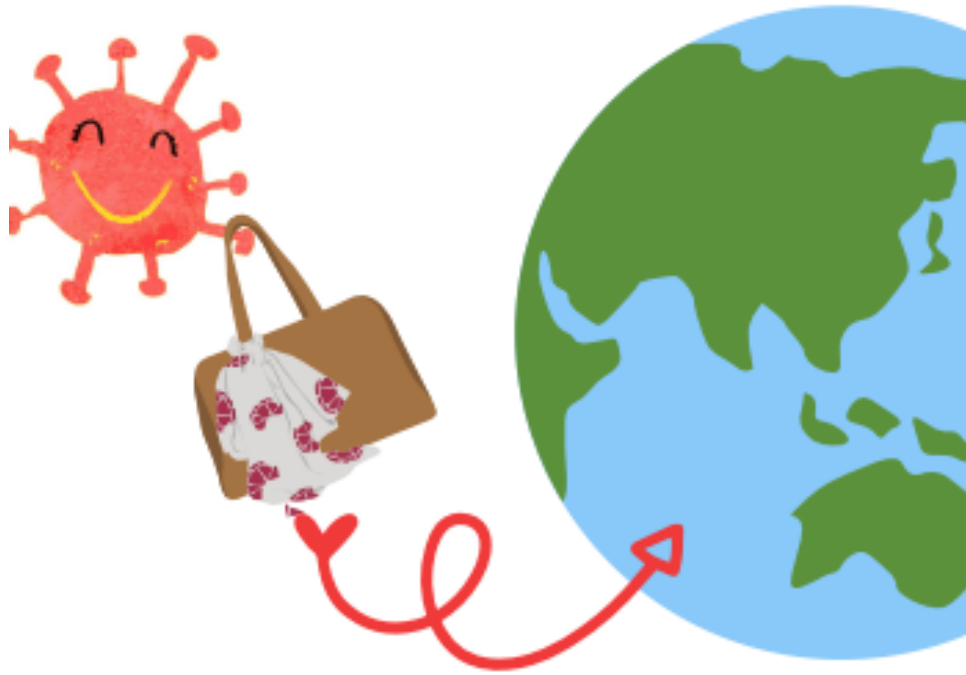
Το όνομά μου είναι Κορονοϊός

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

ελληνική μετάφραση: Χάρη Σφέρα - WWW.MINDHEART.CO

CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

Αγαπώ τα ταξίδια...



... και να πηδάω
από χέρι
σε χέρι για να πω Γεια!



Έχεις ακούσει για μένα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Και πώς νιώθεις
όταν ακούς το όνομά μου;



Ήρεμος



Μπερδεμένος



Ανήσυχος



Περίεργος

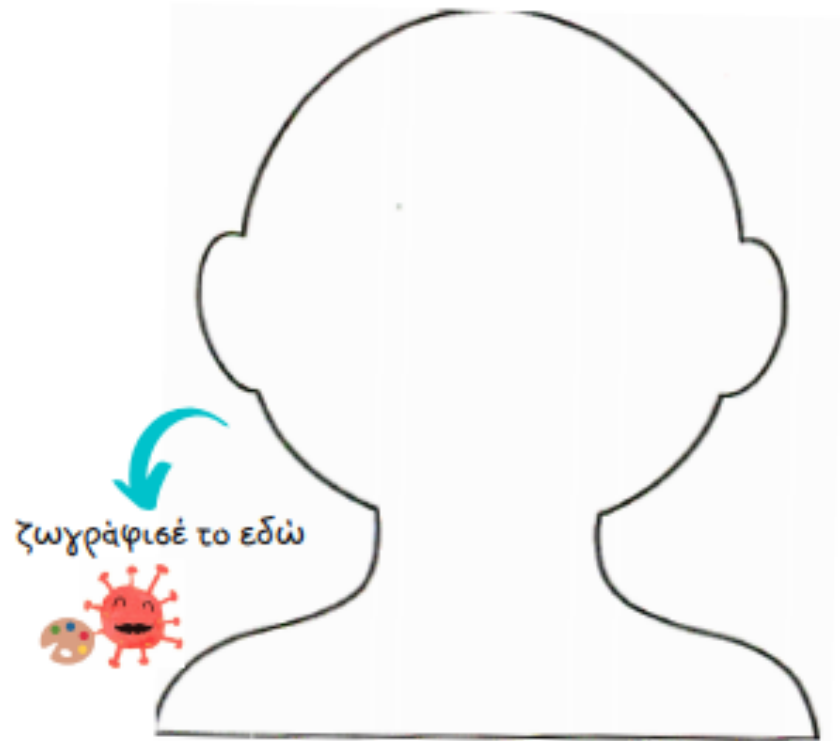


Αγχωμένος



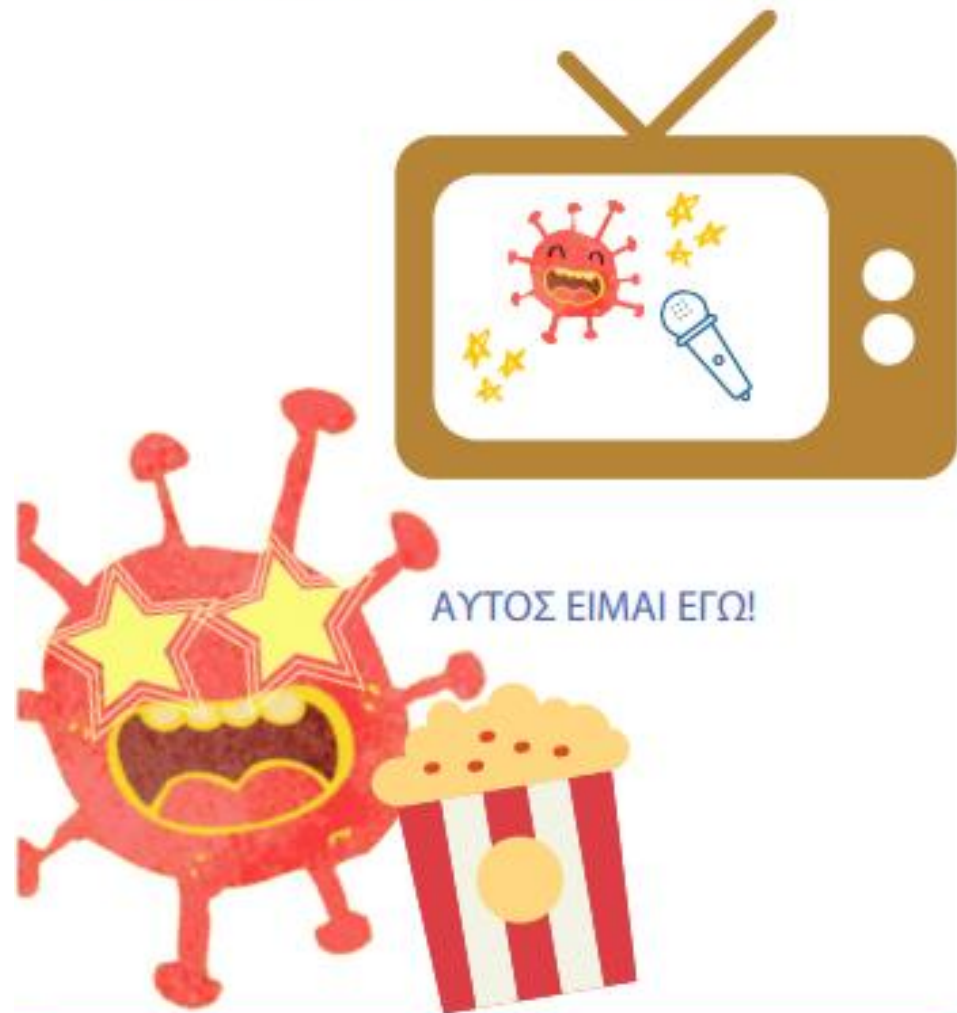
Λυπημένος

Μπορώ να καταλάβω
πως νιώθεις...

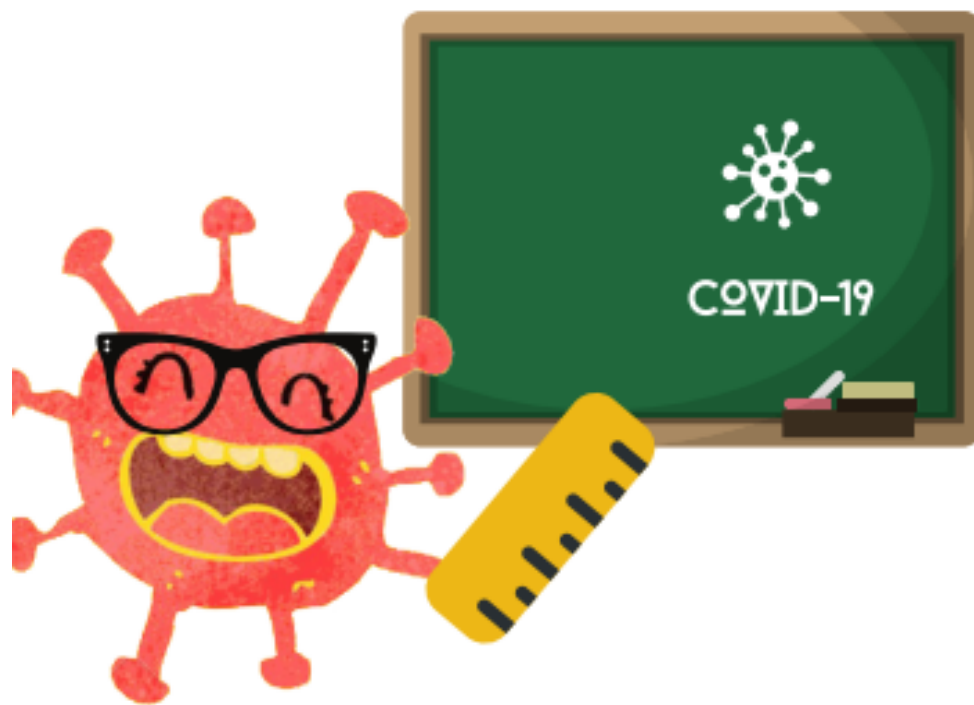


...Θα ένιωθα ακριβώς το ίδιο

Μερικές φορές οι μεγάλοι
ανησυχούν όταν διαβάζουν τα νέα
ή με βλέπουν στην τηλεόραση!



Αλλά θέλω να σου πω
δυο λόγια για μένα...



για να με καταλάβεις...

Όταν πηγαίνω επίσκεψη, φέρνω...



Δυσκολία στην αναπνοή

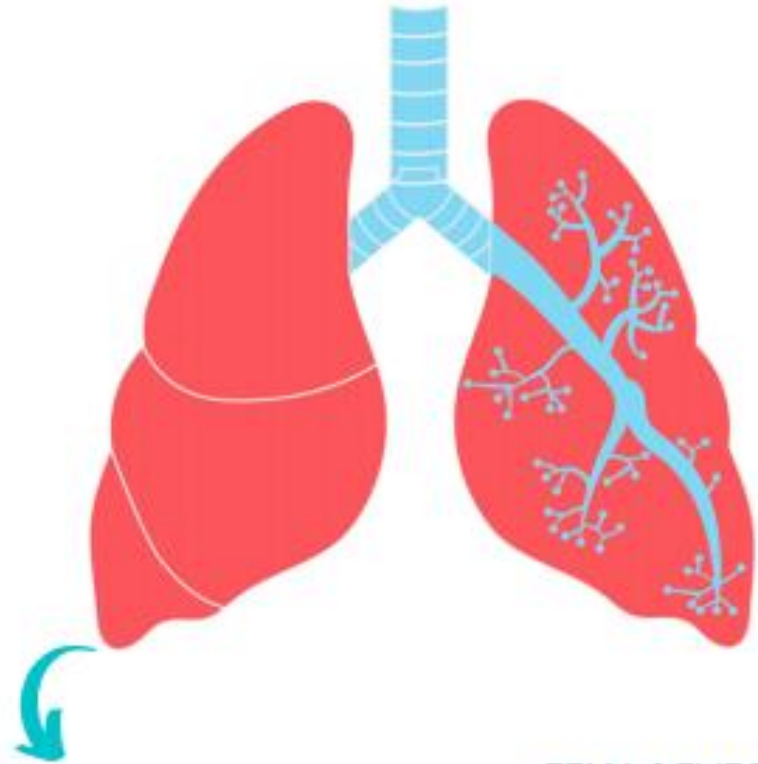


πυρετό

βήχα



Αλλά δεν μένω για πολύ,
και σχεδόν όλοι οι άνθρωποι
γίνονται καλά!



Όπως όταν γρατσουνάς
το γόνατό σου
που μετά περνάει!

ΓΕΙΑ! ΦΕΥΓΩ!



Μην ανησυχείς!

Οι μεγάλοι που σε προέχουν
θα σε κρατήσουν ασφαλή,
μέσα στο σπίτι!

Τι παιχνίδια
θα παίξετε;



Και μπορείς να βοηθήσεις...

1



Να πλένεις τα χέρια σου
καλά με νερό και σαπούνι



Μπορείς να τραγουδάς
το αγαπημένο σου τραγούδι!

2



Να χρησιμοποιείς αντισηπτικό
και να το αφήνεις να στεγνώνει
στα χέρια σου



Χωρίς να τα κουνάς μέχρι το 10
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Εάν τα κάνεις αυτά,
δεν θα έρθω επίσκεψη!



Μέχρι οι γιατροί να βρουν το εμβόλιο
που θα μου επιτρέψει να σου λέω ένα ΓΕΙΑ
χωρίς να σε κάνω να νιώθεις άρρωστος.



ΤΕΛΟΣ



Download this PDF here:

www.mindheart.co/descargables

Author:

Manuela Molina Cruz

Instagram: @mindheart.kids

manuela_825@hotmail.com

CC BY-NC-SA 4.0 International Public License