

# higiena ☺

## skrb za čistočo-skrb za zdravje

V današnjih razmerah je skrb za čistočo zelo velikega pomena. Na ta način lahko **preprečimo širjenje bolezni in ohranimo svoje zdravje ter zdravje bližnjih.**

Največ povzročiteljev bolezni (virusov, bakterij) se namreč vnese v telo z **umazanimi rokami** skozi usta, nos in oči. Ker so povzročitelji bolezni našim očem **nevidni**, velikokrat ne vemo, da smo prijeli okužen predmet, se rokovali z okuženo osebo...



## KAKO SE POVZROČITELJI BOLEZNI PRENAŠAJO?

Da bi lažje razumel/a kako se virusi in bakterije prenašajo, lahko izvedeš naslednjo aktivnost. Za to boš **potreboval/a** bleščice (če bleščic nimaš, ti mami lahko odstopi malo moke) ter milo.

**Navodilo:** Na mizo nasuj malo bleščic oziroma moke. Bleščice oziroma delci moke predstavljajo povzročitelje bolezni (s to razliko, da jih tokrat lahko vidiš). Dlan položi na nasute bleščice oz. moko. Nato se rokuj s starši, primi kakšno igračo, kljuko, prižgi luč... **Opazuj kaj se dogaja.**



## Kaj moraš storiti, če želiš odstraniti bleščice iz svojih rok?

Seveda...dobro si moraš **umiti roke** z milom in vodo. Na ta način se tudi dejansko znebimo virusov in bakterij.

Oglej si tudi **videoposnetek:**

Zakaj je umivanje rok pomembno

<https://www.youtube.com/watch?v=PoLGQzAJmRk>

Zakaj zbolimo

<https://www.youtube.com/watch?v=72opJHb1SQ>



## KAKO SI PRAVILNO UMIJEM ROKE?

V šoli smo se naučili, kako si pravilno umiti roke in to tudi pridno delali. Pa ponovimo...

**Ne pozabi – postopek izvajamo 40-60 sekund.**



Roke si umij večkrat dnevno, še posebno po prihodu domov (iz sprehoda, trgovine...).

## IZDELAJ PLAKAT

Izdelaj plakat in ga izobesi v stanovanju, hiši ter tako spomni svoje družinske člane na umivanje rok.

**Potrebuješ:** list papirja, modro tempera ali vodeno barvo, barvice, škarje, lepilo.

V zgornji kot nariši pipo. Lahko si pomagaš s tem vzorcem:



Prst roke namoči v modro barvo in v spodnji del slike natapkaš kapljice vode. Če nimaš modre tempere, lahko uporabiš polnilo za nalivnik.

Na drugem kosu papirja obriši svojo roko, jo pobarvaj, obreži in nalepi pod pipo.

Plakat je narejen ☺.

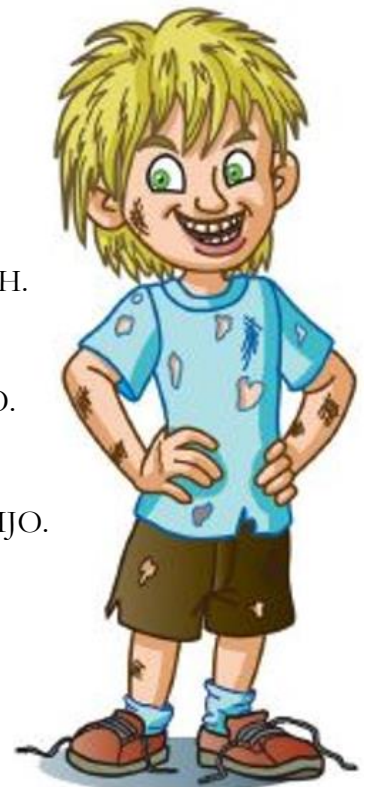


## PRIMERI DOBRIH IN SLABIH HIGIENSKIH NAVAD

Preberi spodnje povedi. Povedi poveži z ustreznim fantom (za katerega predvidevaš, da opisana higienska navada velja).



VSAKO JUTRO IN VEČER SI UMIJE ZOBE.  
UPORABLJA ZOBNO NITKO.  
SI NE UMIVA ROK.  
UPORABLJA DEODORANT.  
NOSI UMAZANA OBLAČILA.  
TUŠIRA SE ENKRAT TEDENSKO.  
SI REDNO STRIŽE NOHTE NA NOGAH IN ROKAH.  
PO UPORABI STRANIŠČA SI UMIJE ROKE.  
SI VRTA PO NOSU IN SI ROKE OBRİŠE V MAJICO.  
IMA UREJENE LASE.  
POSKRBI, DA MU ČEVLJI IN NOGAVICE NE SMRDIJO.  
V PETIH SEKUNDAH SI UMIJE ZOBE.  
NE KIHA IN KAŠLJA V ROKAH ALI ROBEC.  
USTREZNO OSKRBI RANE.  
NOS SI OBRİŠE Z MAJICO.  
VEČ DNI IMA OBLEČENO ISTO SPODNJE PERILO.



**Razmisli tudi o svojih higienskih navadah (v pomoč ti je lahko spodnja slika).**



MOJE HIGIENSKE NAVADE:

## KAKO LAHKO ŠE DRUGAČE UNIČIMO POVZROČITELJE BOLEZNI?

Reši rebusa in odkrij dva načina, kako lahko še uničimo bakterije in viruse.

$$9 - 3 = 6$$

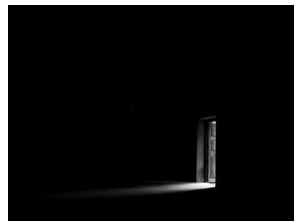


4 5 6 7

4

4

VISOKA

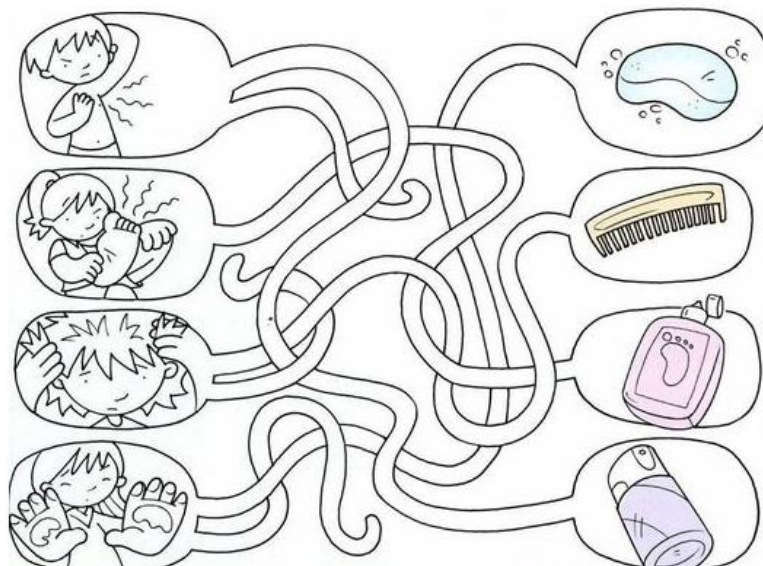


4

t=p

## LABIRINT

V labirintu najdi pravilni pripomoček, ki ga otrok potrebuje.



## ZA KONEC ŠE NEKAJ ZANIMIVOSTI

- V človeškem telesu (na koži, v prebavilih) je ogromno bakterij, ki pa niso škodljive človeku. Še več – celo pomagajo pri delovanju človeškega telesa.
- Pravzaprav je veliko bakterij v naravi koristnih. Nekatere sodelujejo pri izdelavi hrane (npr. jogurt...), sodelujejo pri kroženju snovi v naravi, v prebavilih človeka in živali pomagajo prebavljati hrano...
- Antibiotiki so zdravila, ki delujejo le proti bakterijam. Proti virusom niso učinkoviti.
- Najboljši boj proti virusnim okužbam (prehlad, gripa) je naš imunski sistem.