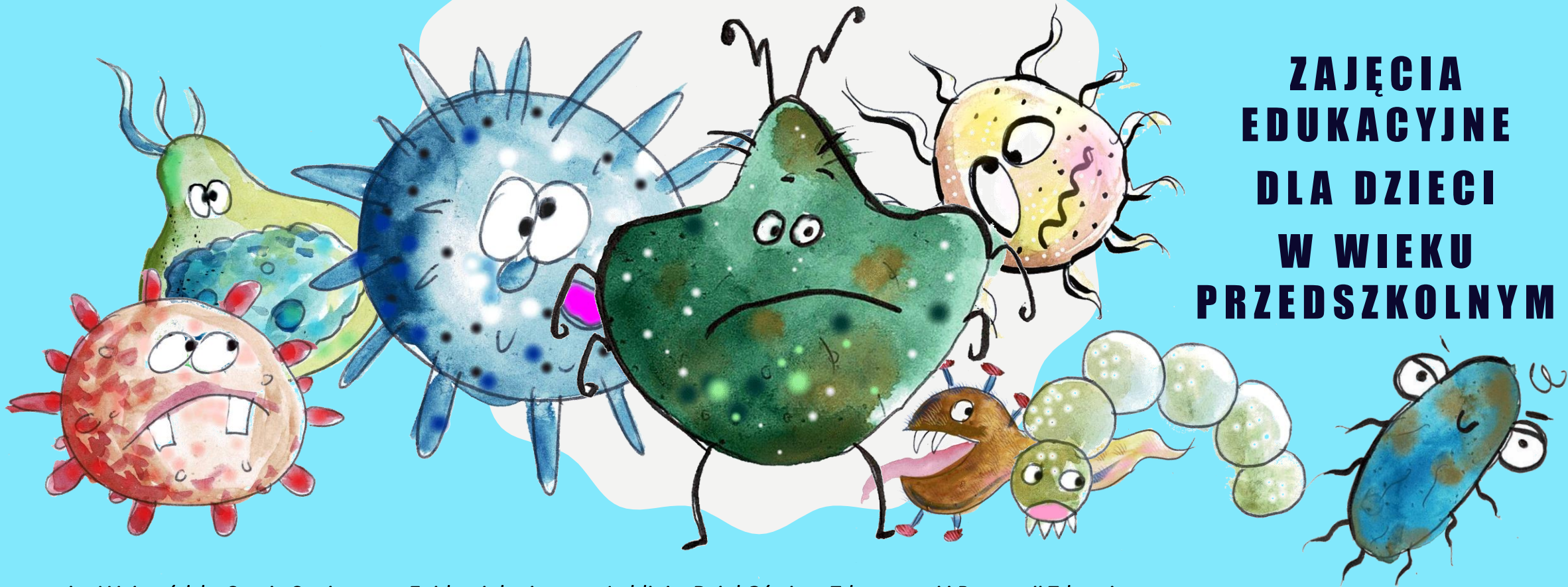


# „DZIELNE DZIECIAKI I ICH SPOSOBY NA MIKROBY!”



**ZAJĘCIA  
EDUKACYJNE  
DLA DZIECI  
W WIEKU  
PRZEDSZKOLNYM**

Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Lublinie, Dział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia  
Konsultacje metodyczne: metodyk Anna Rejmak - Konopska  
Ilustracje mikrobów, treść wierszyka o myciu rąk autorstwa Magdaleny Kaproń

# NASZE OTOCZENIE TO TO CO WIDZIMY I TO CZEGO NIE WIDZIMY



- Wokół nas istnieje „mikroświat”, którego nie możemy dostrzec gołym okiem.
- Jest to świat MIKROORGANIZMÓW - wirusów i bakterii. Mimo, że są dla nas niewidoczne to czasem mogą nam poważnie zaszkodzić.
- Niektóre są przyjazne nam a inne nie. Ale jeśli wiemy o ich sposobach wędrowania od człowieka do człowieka to wtedy możemy się przed nimi zabezpieczyć.



# ...JAK WĘDROWAŁ KATAR



- *Spotkał katar Katarzynę -A -psik!*
- *Katarzyna pod pierzynę -A -psik!*
- *Sprowadzono wnet doktora -A -psik!“*

*Pani jest na katar chora” -A -psik!*



# ...JAK WĘDROWAŁ KATAR



- *Terpentyną grzbiet jej natarł -A -psik!*
- *A po chwili sam miał katar -A -psik!*
- *Poszedł doktor do rejenta -A -psik!*
- *A to właśnie były święta -A -psik!*
- *Stoi flaków pełna micha -A -psik!*
- *A już rejent w michę kicha -A -psik!*



# ...JAK WĘDROWAŁ KATAR

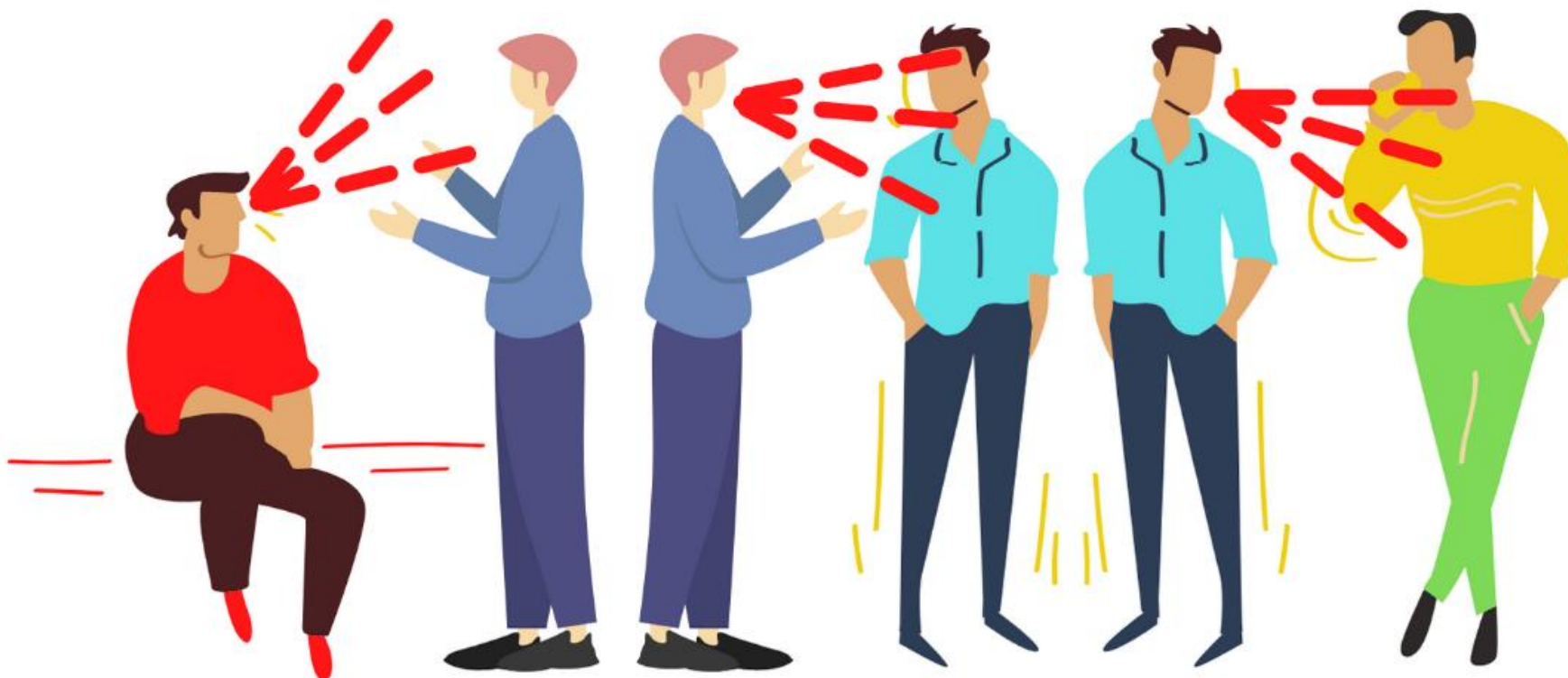


- *Od rejenta poszło dalej -A -psik!*
- *Bo się goście pokichali -A -psik!*
- *Od tych gości ich znów goście -A -psik!*
- *Że dudniło jak na moście -A -psik!*
- *Przed godziną jedenastą -A -psik!*
- *Już kichało całe miasto -A -psik!*
- *Aż zabrakło terpentyny -A -psik!*
  - *Z winy jednej Katarzyny*

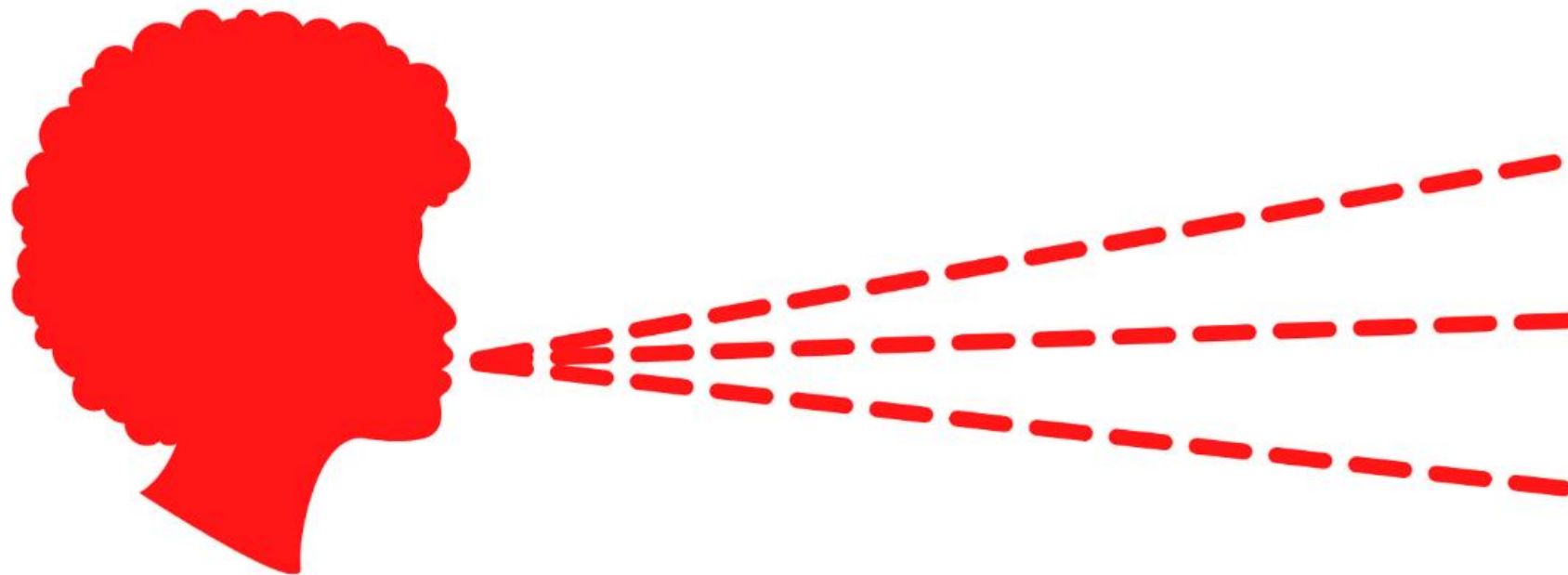
**A PSIK !**



# DLACZEGO WSZYSTY ZARAZILI SIĘ KATAREM?



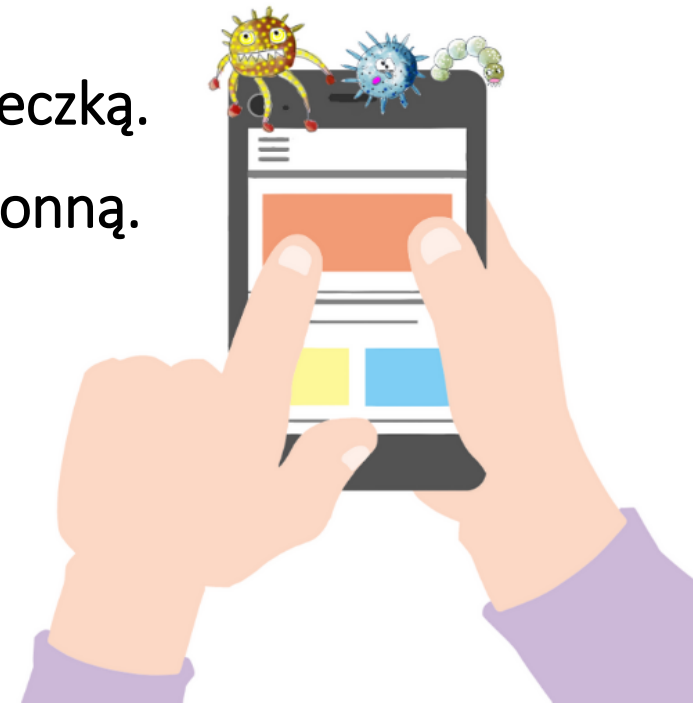
# JAK DALEKO DOLECI KATAR?



# NASZE OTOCZENIE TO TO CO WIDZIMY I TO CZEGO NIE WIDZIMY



- Wirusy przenoszą się różnymi drogami np. przez różne przedmioty takie jak: zabawki, telefon, klamka, ale też kiedy np. kichamy, kaszlemy. Należy je dezynfekować odpowiednimi preparatami.
- Dlatego powinniśmy zachowywać higienę, to znaczy myć ręce wiele razy w ciągu dnia i koniecznie używać chusteczek jednorazowych.
- Kichając i kaszłąc powinniśmy zakrywać usta i nos chusteczką.
- Obecnie musimy też zakrywać usta i nos maseczką ochronną.





# JAK KICHAĆ I KASZLEĆ ŻEBY NIE ZARAŻAĆ



- Używamy chusteczek jednorazowych, które wyrzucamy do kosza po użyciu.
- Jeśli nie mamy chusteczki a musimy kichnąć, schylamy głowę i staramy się kichnąć w kierunku rękawa lub łokcia.
- Pamiętajmy o umyciu rąk, na nich znajduje się najwięcej drobnoustrojów.



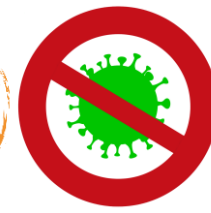
# JAK SPRYTNIIE UMYĆ RĘCE



**ŻEBY RĘCE  
BYŁY CZYSTE  
- MYJ JE CZĘSTO  
TO OCZYWIŚTE!**



# JAK SPRYTNIĘ UMYĆ RĘCE

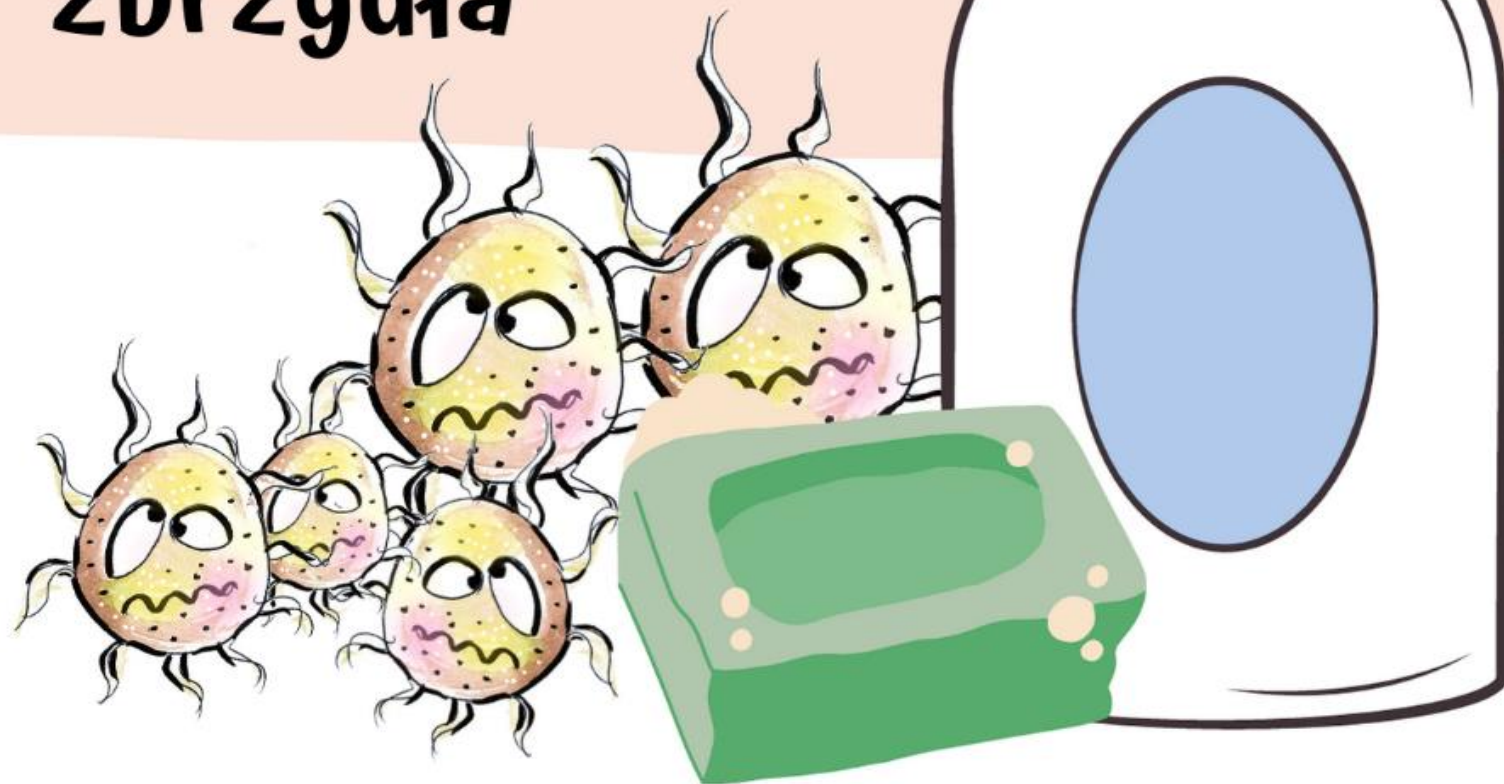


**Najpierw wodę nalewamy,  
bo wirusom się nie damy**

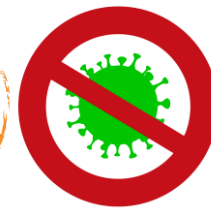


# JAK SPRYTNIĘ UMYĆ RĘCE

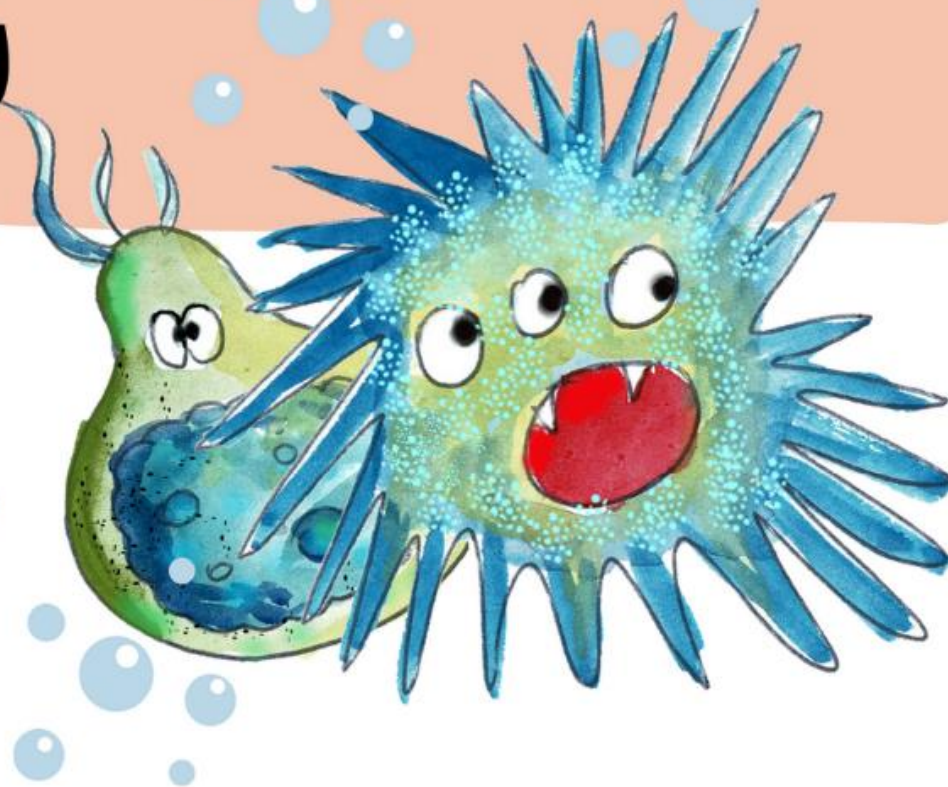
Potem nałożymy mydła,  
by bakteriom kąpiel  
zbrzydła



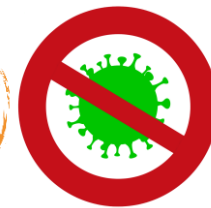
# JAK SPRYTNIIE UMYĆ RĘCE



**Smarujemy i pienimy,  
tym mikroby  
wystraszymy**



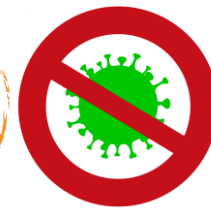
# JAK SPRYTNIIE UMYĆ RĘCE



**Myju myju, w ruch paluszki,  
umyjemy rączkom brzuszki**



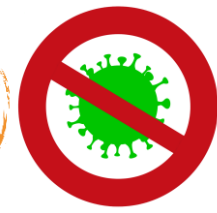
# JAK SPRYTNIĘ UMYĆ RĘCE



**Plecki rączkom też myjemy  
dobrze pianą smarujemy**



# JAK SPRYTNIIE UMYĆ RĘCE

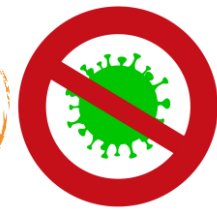


**Już wirusów koniec bliski  
bo pakują swe walizki**

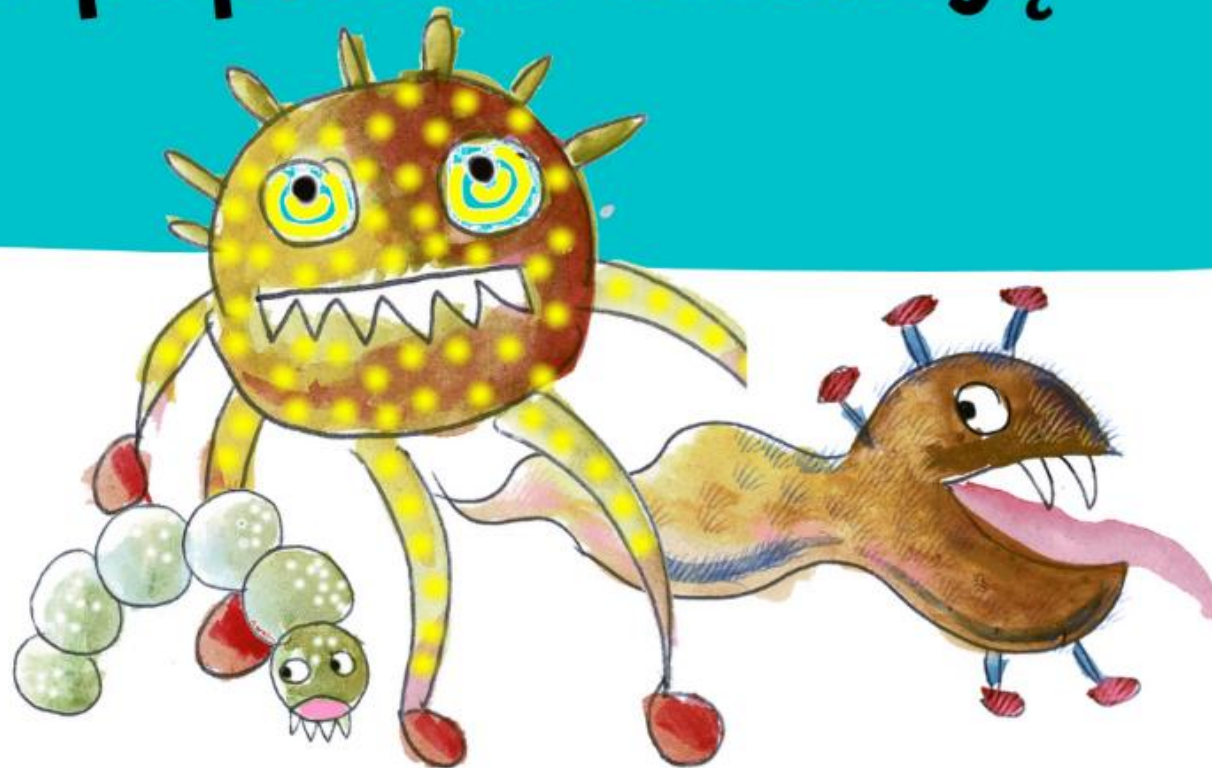




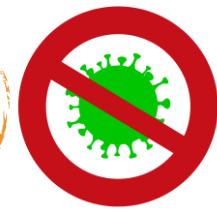
# JAK SPRYTNIIE UMYĆ RĘCE



**I bakterie się zbierają  
i w popłochu uciekają**



# JAK SPRYTNIIE UMYĆ RĘCE



**Splukujemy, wycieramy  
i mikroboom pomachamy: PA PA!**



**PA PA!**



# JAK CHRONIĄ MASECZKI



# JAK CHRONIĄ MASECZKI



# JAK CHRONIĄ MASECZKI



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

**Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



**Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4

**Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



**Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)

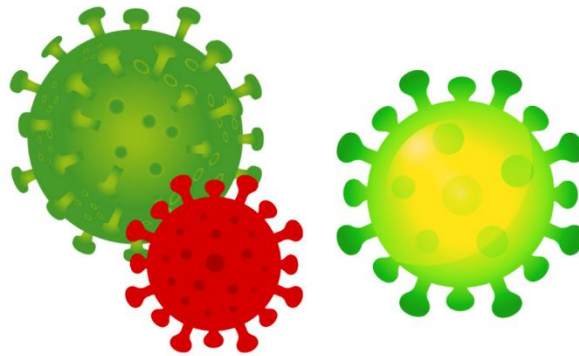
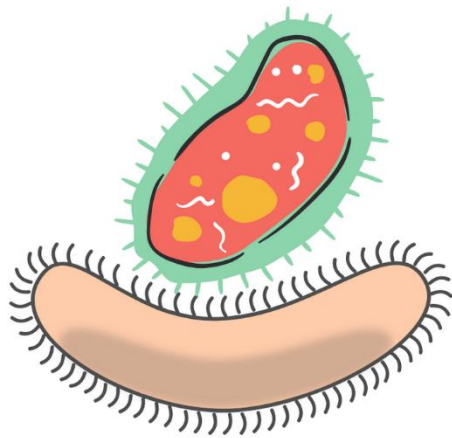
6

**Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



# ZACHOROWAŁEM!

- Jeśli już zachorujemy powinniśmy zostać w domu aby nikogo nie zarazić. Jeśli czujemy się źle leżymy w łóżku, mierzymy temperaturę i bierzemy leki, żeby jak najszybciej wyzdrowieć.
- Wirusów nie leczy się antybiotykiem.
- Wirusy i bakterie różnią się od siebie. Inaczej leczy się infekcję wirusową a inaczej bakteryjną, ale o tym zawsze decyduje lekarz.



# DOBRE BAKTERIE

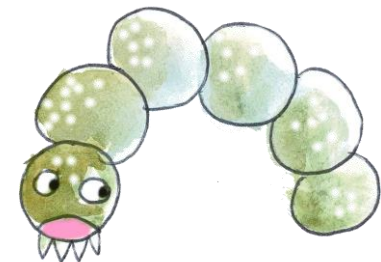
- Dobre bakterie żyją w naszych jelitach i służą naszej odporności.
- One są nam pomocne jeśli wspieramy je i karmimy dobrym jedzonkiem.
- Dobre bakterie nie lubią słodczy i fastfoodów.
- Naszym zadaniem jest pilnowanie równowagi w jelitach tzn. żeby dobrych bakterii było więcej, bo to jest nasza armia obronna.
- Dlatego powinniśmy dbać o swoje zdrowie, żeby nie było potrzeby leczenia antybiotykiem.
- Antybiotyki są tylko do zadań specjalnych !!!





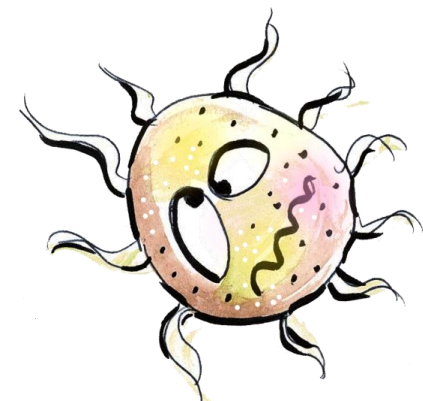
# ZAGADKI!

Czeka w Twojej łazience,  
w kostce albo w płynie.  
Posmaruj nim ręce,  
a brud zaraz zginie



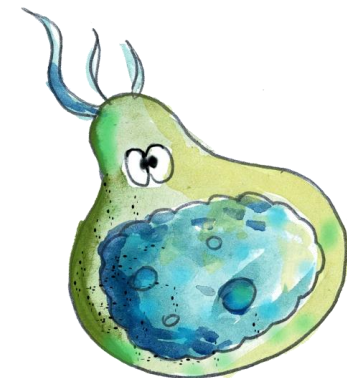
# ZAGADKI!

Ma dużo zębów  
choć nic nie jada.  
Trzymany w ręku,  
włosy nam układa



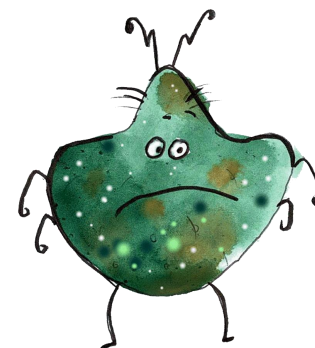
# ZAGADKI!

Co to jest - na pewno wiesz,  
najeżona jest jak jeż.  
Lecz nikogo nie ukłuje,  
tylko zęby wyszoruje



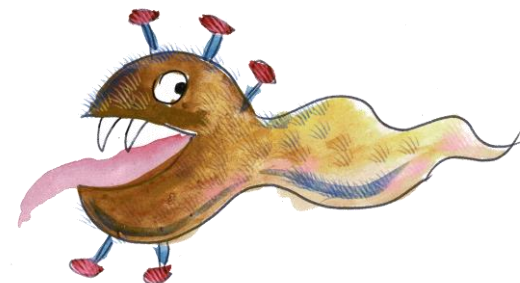
# ZAGADKI!

Schowwała się w tubie,  
używać jej lubię,  
a i mała szczotka  
chętnie się z nią spotka



# ZAGADKI!

Kiedy kaszlesz, kichasz w głos -  
W co należy schować nos



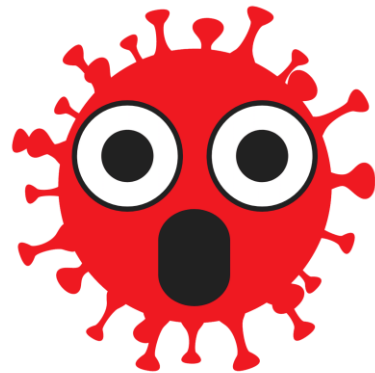
# ZAGADKI!

Kwadratowa, kolorowa  
zwykle biała bywa.  
W kieszeni ją nosisz,  
często ją używasz.



# RADY I PSIKUSY ZNIKAJCIE WIRUSY!

- „Mam czyste ręce - nie atakuj mnie więcej!”
- „ Maseczkę mam, o siebie dbam”
- „Raz dwa trzy myję rączki - znikasz ty”
- „Mam maseczkę- ochroni mnie troszeczkę”
- „Dystans zachowuję – wirusom nie daruję”



**MIKROBY ŻEGNAMY,  
PA PA IM MACHAMY!**

