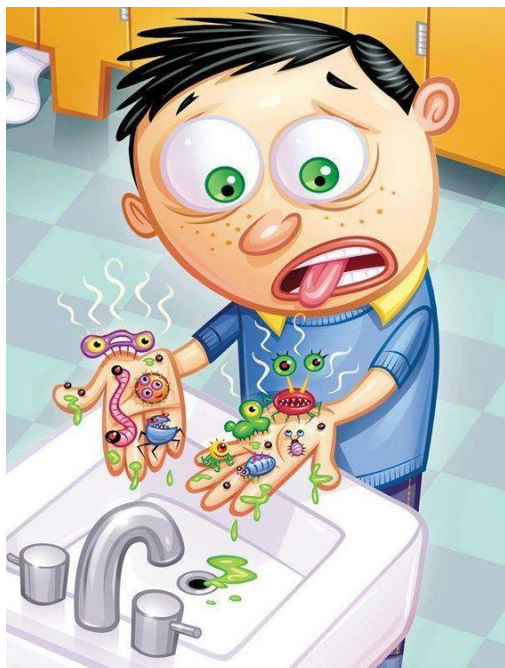


Bądź czysty !



Co to jest *higiena* ?

Higiena, najprościej mówiąc, oznacza dbanie o czystość. Należy regularnie myć ciało z użyciem mydła. Nie zapominajmy też o myciu zębów czy zmianie ubrań na czyste. Oczywiście, ważne jest również przygotowywanie posiłków w czystym pomieszczeniu, używając czystych narzędzi i produktów.

Dlaczego trzeba myć ręce ?

Mycie rąk to sposób na pozbycie się zarazków. Wirusy i bakterie, chociaż małe (można zobaczyć je tylko przez mikroskop), są przyczyną wielu chorób, zatruc pokarmowych i zakażeń. Gdy dotkniesz czegoś brudnego, a następnie okolic nosa, ust czy oczu, to niestety jest duża szansa, że przeniesiesz zarazki prosto do swojego organizmu. Właśnie dlatego mycie rąk po każdej wizycie w toalecie i przed każdym posiłkiem jest tak ważne!

Jak myć ręce?

Ciepła woda i mydło skutecznie usuwają zarazki. Aby mieć pewność, że ręce są czyste trzeba je myć 30 sekund, opłukać ciepłą wodą, a następnie dokładnie wytrzeć ręcznikiem.

<https://youtu.be/UVubuNLIya8> Prawidłowe mycie rąk

<https://youtu.be/YkxNKt82nJA> Piosenka o brudasiu i czyściochu

<https://youtu.be/lyj78YInCbc> Mydło (zespół Fasołki)

Pamiętajcie również o **dokładnym myciu warzyw i owoców**, ponieważ mogą się na nich znajdować jaja pasożytów (np. jaja bąblowca na owocach leśnych) lub pestycydy (środki ochrony roślin).

Oczywiście nie przekreśla to wartości odżywczych owoców i warzyw. Zawierają one bowiem witaminy, minerały i błonnik – dzięki czemu pozytywnie wpływają na nasz organizm ! Trzeba je spożywać. Ważne jednak, aby były czyste !

Rozwiąż zagadki

- a) *Pieni się, lecz nie złości,
Utrzymuje cię w czystości,
A do tego pachnie ładnie.
Co to jest ? Każdy zgadnie!*
- b) *Kiedy już umyłś głowę i wytarłś jak należy,
on swe zęby plastikowe do czupryny twojej szczyrzy.*
- c) *Wiszą w łazience barwne tkaniny
i suszą skórę całej rodziny.*
- d) *Z taką dokładnością odbije twą postać,
że żaden fotograf nie mógłby mu sprostać.*
- e) *Każdy z nas póki nieduży tylko ich dwadzieścia ma,
choć wypadną, będą nowe i to aż trzydzieści dwa.*
- f) *Schowała się w tubie, używać jej lubię,
a i mała szczotka chętnie się z nią spotka.*
- g) *Ten sprzęt domowy, ogólnie znany stoi tuż koło ściany.
Możesz wieczorem, a także rano, urządzić sobie w niej kąpiel z pianą.*

Literatura:

Zielewicz E., 365 zagadek

