

Zostaň zdravý

Navrhni plagát na tému: Zostaň zdravý – Covid 19

Návrh plagátu schematicky znázorni na druhú stranu tohto pracovného listu. Do plagátu zakomponuj nasledovné informácie:

- ✓ čo je Covid 19
- ✓ akú má inkubačnú dobu
- ✓ kto najčastejšie ochorie
- ✓ aká je prevencia proti šíreniu
- ✓ kde nájdeme objektívne informácie
- ✓ piktogram vírusu/choroby
- ✓

Zachovávaš správny postup pri umývaní rúk?

1. Najskôr voda:



Dajte ruky pod tečúcu vodu a pár sekúnd ich umývajte len vodou, tá by nemala byť ani studená, ani príliš horúca.

2. Poriadne napeňte:



Naneste na dlane mydlo a dobre ho napeňte. Ak používate mydlo s dávkovačom, na umytie rúk stačí jedna pumpička.

5. Dôkladne opláchnuť:



Peny z rúk starostlivo opláchnuť.

6. Osušiť:



Dlane i medzi prstami dôkladne osušte čistým a suchým uterákom. Nezabudnite, že je dôležité uterák pravidelne vymieňať.

3. Namydliť:



Krúživými pohybmi a ľahkým tlakom umyte celé dlane, buďte pri tom dôslední. Tomuto kroku venujte aspoň 20 až 30 sekúnd.

4. Teraz medzi prstami:



Pri umývaní rúk sa špeciálne zamerajte na oblasť medzi prstami, práve tam sa často usadzujú nečistoty a baktérie. Nezabúdajte ani na palce.

7. Nakoniec naneste krém:



Voda aj mydlo ruky vysušujú, preto je dôležité venovať im po umytí potrebnú starostlivosť a hydratovať ich.

Vyskúšaj si účinnosť umývania svojich rúk.

Na ruky si daj gumové rukavice, použi napríklad akrylovú farbu, snaž sa ju rozotrieť na všetky časti ruky.

Pozri si video

https://www.youtube.com/watch?v=B-9E75wbMOg&feature=emb_rel_end

Napíš, ktorú časť postupu si zanedbával, na čo si musíš dávať väčší pozor.

.....

.....

Pozoruj členov svojej rodiny pri umývaní rúk, oprav ich a poraď im, ako to majú robiť správne.

Napíš, čo robili nesprávne, alebo na čo zabúdali.

.....