

## Ας μάθουμε κάποια πράγματα που πρέπει να κάνουμε όλοι μας

Ίσως έχετε δει αυτές τις μέρες ένα βίντεο με ένα μικρό πείραμα, που δείχνει πως αντιδρούν τα μικρόβια, όταν έρχονται σε επαφή με σαπούνι. Τα χέρια μας γίνονται το «σπίτι» πολλών μικροβίων κι αυτό είναι πολύ επικίνδυνο για τον οργανισμό μας. Σκεφτείτε πόσες φορές ακουμπάτε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας μέσα στη μέρα. Την ώρα που αγγίζουμε αυτές τις περιοχές τα μικρόβια «μπαίνουν» μέσα στο σώμα μας κι εμείς αρρωσταίνουμε.



Η λύση είναι μία...

Το σωστό πλύσιμο των χεριών

Πάμε να δούμε πως αντιδρούν τα μικρόβια στο σαπούνι.

Κάντε κι εσείς το πείραμα του [βίντεο](#). (πάτα εδώ για να δεις το βίντεο)

Ρίξτε το πιπέρι μέσα στο μπολ. Αφήστε το να καλύψει μεγάλη έκταση του νερού κι έπειτα ρίξτε λίγο σαπούνι.

Τι παρατηρείς;

**Θα χρειαστείς:**

1 μπολ με νερό

Λίγο πιπέρι

Λίγο σαπούνι

---

---

---

---

---

Τώρα σκέψου πως το μπολ είναι τα χέρια μας και το πιπέρι είναι τα μικρόβια που κάθονται πάνω. Όπως έφυγε το πιπέρι μόλις ακούμπησε το σαπούνι έτσι φεύγουν και τα μικρόβια.

Χρειάζεται, λοιπόν, καλό πλύσιμο των χεριών, το οποίο θα διαρκεί περίπου 30 δευτερόλεπτα. Τόσος χρόνος χρειάζεται για να τραγουδήσεις 2 φορές το τραγούδι των γενεθλίων. (να ζήσεις ... και χρόνια πολλά)



Τα μικρόβια, λοιπόν, φεύγουν με **σαπούνι** και **σωστό πλύσιμο χεριών**.

Για να είσαι σίγουρος ότι ξέρεις να πλένεις σωστά τα χέρια σου κάνε πρώτα την παρακάτω δραστηριότητα. Φόρεσε ένα ζευγάρι γάντια (μιας χρήσης) και βάλε λίγο χρώμα ζωγραφικής (τέμπερα), που θα χρησιμοποιήσει ως σαπούνι. Τρίψε τόσο καλά τα χέρια σου, ώστε το χρώμα να πάει παντού.

Στην καθημερινή ζωή, όταν θα πλένεις τα χέρια σου, θα σκέφτεσαι όλες τις κινήσεις, που έκανες σ' αυτή τη δραστηριότητα. Δεν ξεχνώ πως πλένω τα χέρια για 30 δευτερόλεπτα.

Δες τη δραστηριότητα με τα γάντια [εδώ](#).

Τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάμε πως πρέπει να 'μαστε προσεκτικοί ακόμη κι όταν βγαίνουμε έξω για τις καθημερινές δουλειές. Φοράμε γάντια κι αν χρειάζεται και μάσκα.



**Προσοχή!!!** Πριν βάλεις τα γάντια σου, φρόντισε να έχεις καθαρίσει τα χέρια σου. Δες αυτό το βίντεο για να μάθεις πως τα βγάζουμε, χωρίς να λερωθούμε καθόλου.

Πάτα [εδώ](#)

