

# Εμείς και τα μικρόβια

**Εκπαιδευτικός: Έφη Βάτκαλη**  
**47<sup>ο</sup> ΔΣ Πειραιά**

# **ΜΕΡΟΣ Α: ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

# Τι είναι τα μικρόβια;

- Είναι πολύ μικρά ζώακια, αόρατα στο μάτι.
- Για να τα δούμε χρησιμοποιούμε ειδικά μικροσκόπια.
- Μοιάζουν όμως κάπως έτσι:



- Η αποστολή τους είναι να μεταφέρουν αρρώστιες και όταν έρθουν στο σώμα μας μπορεί να έχουμε πυρετό, συνάχι, βήχα, πονόλαιμο και να νιώθουμε κουρασμένοι.

# Αντιμετώπιση μικροβίων

- Ο καλύτερος τρόπος για να μην έρθουν σε μένα τα μικρόβια είναι να πλένω συχνά τα χέρια μου!
- Στις επόμενες διαφάνειες θα δούμε μέσα από πειράματα πόσο σημαντικό είναι το πλύσιμο των χεριών στη μάχη με τα μικρόβια.

# Τα μικρόβια- Πείραμα 1

- Η Donna Gill Allen, δασκάλα στο Αϊντάχο της Αμερικής, έκανε το παρακάτω πείραμα με τους μαθητές της για να μας δείξει πόσο σημαντικό είναι να πλένουμε τα χέρια μας!
- Έβαλε 5 φέτες ψωμιού του τοστ σε ξεχωριστά πλαστικά σακουλάκια.
- Κάθε φέτα ήταν διαφορετική.

# Περιγραφή του πειράματος (1)

- Η πρώτη φέτα μπήκε στο σακουλάκι κατευθείαν μόλις άνοιξε η συσκευασία της. Δεν ήρθε σε επαφή με άλλα αντικείμενα ή χέρια.
- Η δεύτερη φέτα πέρασε από τα χέρια όλων των μαθητών πριν μπει στο σακουλάκι.
- Η τρίτη φέτα πέρασε από τα χέρια όλων μαθητών, αφού τα είχαν πλύνει με νερό και σαπούνι. Μετά μπήκε στο σακουλάκι.

## Περιγραφή του πειράματος (2)

- Στη συνέχεια, αφού άφησαν να περάσουν κάποιες ώρες αφήνοντας άπλυτα τα χέρια τους, τα παιδιά και οι δασκάλες χρησιμοποίησαν ένα υγρό απολύμανσης χεριών. Έπιασαν όλοι την τέταρτη φέτα και την έβαλαν στο σακουλάκι της.
- Η τελευταία φέτα είχε επαφή με τα ηλεκτρολόγια των υπολογιστών της τάξης που δεν είχαν καθαριστεί όλη τη μέρα.

## Περιγραφή πειράματος (3)

- Κάθε κομμάτι μπήκε σε μια πλαστική σακούλα και κρεμάστηκε στον τοίχο της τάξης, γράφοντας επάνω της σε ποια από τις κατηγορίες ανήκει.
- Περίπου δύο εβδομάδες αργότερα άρχισαν να βλέπουν την ανάπτυξη μούχλας.
- Δείτε και παρατηρήστε τις φέτες στην επόμενη διαφάνεια.



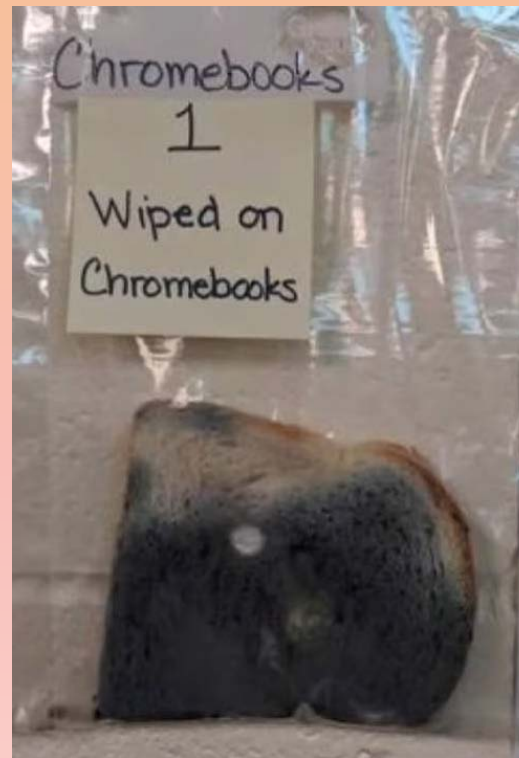
# Ποια είναι η πιο βρώμικη;



# Τι παρατηρείς;



Η φέτα που μπήκε  
κατευθείαν στο  
σακουλάκι.



Η φέτα που πέρασε πάνω από  
το βρώμικο πληκτρολόγιο  
πριν μπει στο σακουλάκι.

# Τι παρατηρείς;



Η φέτα που μπήκε  
κατευθείαν στο  
σακουλάκι.



Η φέτα που έπιασαν  
όλα τα παιδιά αφού  
έπλυναν τα χέρια τους  
με νερό και σαπούνι.

**Αν θες μπορείς κι εσύ να κάνεις το  
πείραμα στο σπίτι σου!**



## Πείραμα 2

- Παρακολούθησε το επόμενο πείραμα που έκανε η δασκάλα Lucy Rogers με τους μαθητές της και μας δείχνει πώς το σαπούνι απομακρύνει τους ιούς. Παρατήρησε τι συμβαίνει όταν το παιδί βάζει το δάχτυλό του στο νερό, αφού το βουτήξει στο σαπούνι.
- <https://www.youtube.com/watch?v=iLgdCNr0NIk>

**Τελικά πόσο σημαντικό είναι να πλένω τα χέρια μου;**

# Συμβουλές για το πλύσιμο των χεριών

- Ο Danial Kheirikhah, ηθοποιός από το Ιράν, μας δείχνει με τον καλύτερο τρόπο πως πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας...
- Μπορεί να φαίνεται αστείο αλλά αυτός είναι ο σωστός τρόπος!
- Παρατηρήστε προσεκτικά!
- [https://www.youtube.com/watch?v=cgaL-XV\\_7BM](https://www.youtube.com/watch?v=cgaL-XV_7BM)

# Όταν πλένω τα χέρια μου θυμάμαι ότι...

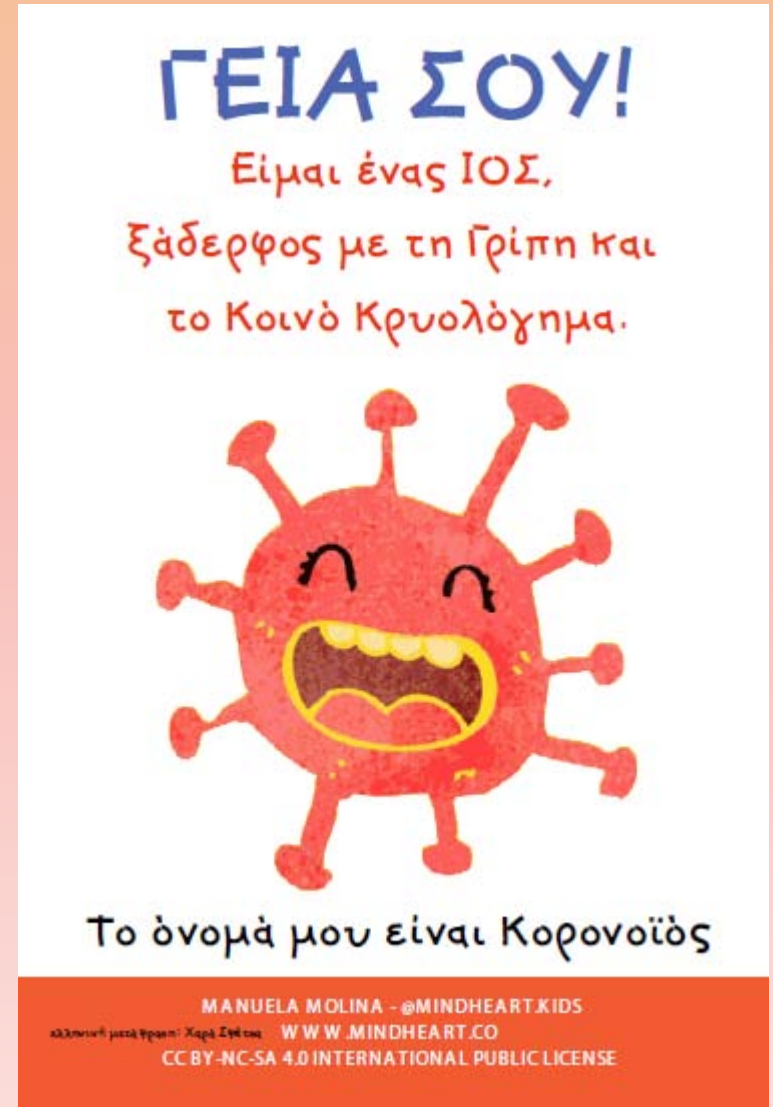
- Χρειάζεται να τα σαπουνίζω για 30 δευτερόλεπτα.
- Ένας εύκολος τρόπος για να το θυμάμαι είναι να τραγουδάω το αγαπημένο μου τραγούδι.
- Για παράδειγμα, μπορώ να τραγουδήσω δύο φορές το τραγούδι των γενεθλίων. Μόλις τελειώσω θα έχουν περάσει 30 δευτερόλεπτα!

# **ΜΕΡΟΣ Β: ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ**



# Τι είναι αυτός ο κορονοϊός;

- Διαβάστε μαζί με τα παιδιά σας το αρχείο pdf με τίτλο «Παραμύθι για τον κορονοϊό». Γράφτηκε από τη συγγραφέα Manuela Molina για να μας βοηθήσει να μιλήσουμε με τα παιδιά.
- Να είστε **ειλικρινείς** με τα παιδιά σας αλλά ταυτόχρονα **καθησυχαστικοί**.



# Πριν την ανάγνωση- Συμβουλές

- Αποδεχτείτε τα συναισθήματα των παιδιών σας.
- Απαντήστε στις ερωτήσεις τους με ειλικρίνεια αλλά χωρίς να τα τρομάξετε.

# Γιατί να είμαι ειλικρινής;

- ❖ Τα παιδιά ακούνε αυτά που η τηλεόραση ή εσείς λέτε, ακόμα κι όταν δεν το δείχνουν.
- ❖ Αν εσείς είστε φοβισμένοι, μπορεί να είναι κι αυτά αλλά να μην θέλουν να το εκφράσουν για να σας προστατεύσουν.
- ❖ Δώστε τους την ευκαιρία να εκφραστούν.
- **Πώς θα είμαι ειλικρινής;**
- ❖ Κάθε παιδί είναι διαφορετικό. **Εσείς γνωρίζετε καλύτερα το παιδί σας**, άρα και τον τρόπο και τον βαθμό της πληροφoρίας που θα του δώσετε.

# Πώς να είμαι καθησυχαστικός;

- ✓ Τονίζουμε ότι παίρνουμε όλα τα μέτρα για να προστατευτούμε από τον ιό.
- ✓ Τονίζουμε ότι οι νέοι άνθρωποι είναι πιο δυνατοί οργανισμοί και τα καταφέρνουν καλύτερα με τις αρρώστιες.
- ✓ Διαβεβαιώνουμε τα παιδιά μας ότι ακόμα κι αν αρρωστήσουν θα είμαστε δίπλα τους, όπως κάθε άλλη φορά που αρρώστησαν.

# Αν χρειάζεστε βοήθεια

Το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών σε συνεργασία με την Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου έχουν θέσει σε ισχύ:

- τηλεφωνική γραμμή βοήθειας, συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης και
- ανοικτές γραμμές βοήθειας μέσω τηλεδιάσκεψης (Skype) για την αντιμετώπιση του ψυχολογικού αβοήθητου