



Il tuo giornale, per seguire l'attualità



Ti sei lavato le mani?



<http://www.cosepercrescere.it/il-giornale-dei-bambini>

Vuoi saperne di più?
Leggi le prossime pagine.

La pulizia delle mani è molto importante per evitare le malattie. Lavarsi le mani, infatti, è facile ma deve essere fatto bene.

Quando bisogna lavarsi le mani?

Prima di mangiare, dopo uno **starnuto**, quando si torna dai giardinetti, a scuola e dopo essere andati in bagno... praticamente in una giornata spesso!

Cosa succede se non si lavano le mani?

I virus e i batteri (piccoli organismi che portano infezioni e malattie) si depositano sulle mani, dove si moltiplicano rapidamente e restano per ore. Una sciacquata veloce non li elimina: serve un lavaggio serio con acqua e sapone, seguito da una attenta asciugatura perché l'**umidità** fa aumentare i germi (batteri), i nemici del nostro corpo.



Se sei fuori casa usa un "gel" (sostanza gelatinosa molle) che vendono ovunque o le fontanelle dei parchi.



Le parole difficili:

starnuto: l'aria esce con forza dal naso.

umidità: ciò che è bagnato d'acqua.

Le dieci regole per la pulizia perfetta

L'Oms (organizzazione mondiale che si occupa della salute dei Paesi) ha preparato uno schema che spiega come pulire le mani.

Mentre le lavi conta fino a 40 e fino a 20 se usi il gel, quello adatto ai bambini.

- Bagna le mani con l'acqua;
- Prendi abbastanza sapone;
- **Friziona** le mani **palmo** contro palmo;
- Friziona il palmo destro sopra il **dorso** sinistro intrecciando le dita tra loro, e viceversa;
- Friziona palmo contro palmo intrecciando le dita, per pulire gli spazi tra un dito e l'altro;
- **Sfrega** il dorso delle dita chiuse a pugno contro il palmo opposto, e viceversa;
- Friziona il pollice per lavare "la tabacchiera", lo spazio tra pollice e **indice** che si sporca di più quando tocchiamo le maniglie delle porte;
- Sfrega le dita strette tra loro sul palmo dell'altra mano, per pulire bene i e unghie;
- Risciacqua e asciuga bene.



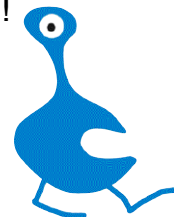
CURIOSITA':

sulla punta delle dita la pelle ha dei disegni che si chiamano **impronte digitali**.

Lo sai che ogni persona ha la sua impronta digitale e che non esistono due persone con la stessa impronta!

Vuoi scoprire la tua?

Premi l'indice su un **tampone d'inchiostro**, poi schiaccia con forza il dito sopra un foglio di carta bianca, così la vedrai!



Le parole difficili:

gel: sostanza gelatinosa molle.

friziona: strofina.

palmo: la distanza tra il pollice cioè il primo e il più grosso e il mignolo, cioè il quinto dito, di una mano aperta.

dorso: parte superiore della mano.

sfrega: strofina.

indice: il secondo dito della mano.

tampone: cuscinetto cioè piccolo cuscino.

inchiostro: liquido di vari colori usato per scrivere o stampare.