TEMAT ZAJĘĆ:

Co powinieneś wiedzieć o koranowirusie?

Moi kochani Uczniowie i Rodzice. Sytuacja jest nadzwyczajna. Dlatego też nasze zajęcia są nadzwyczajne. Bardzo Was proszę o zapoznanie się z przesłanymi materiałami. Są to linki do stron, na których dowiecie się:

* czym jest koronawirus,
* jak się chronić przed zakażeniem koronawirusem?
* dlaczego mycie rąk jest ważne?
* kiedy przydają się środki dezynfekujące i jak je samodzielnie wykonać w domu?

Wystarczy skopiować podane adresy – linki i wkleić je w wyszukiwarkę na komputerze lub telefonie. Po zapoznaniu się z materiałami, rozwiążcie quiz. Jeśli będziecie mieć do mnie, jakieś pytania, proszę o kontakt na messenger – tak, jak do tej pory lub pocztę e-mail ; agnieszka.szwedzka@op.pl. Jestem do Waszej dyspozycji. Pozdrawiam Was gorąco. Życzę zdrówka i szybkiego powrotu do NORMALNOŚCI.

1. **CO MUSISZ WIEDZIEĆ O KORONAWIRUSIE?**

Obejrzyjcie proszę ten film- <https://youtu.be/bO2swTJBj0s>

1. **KORONAWIRUS- JAK SIĘ OCHRONIĆ?**

Co zrobić, żeby się nie zarazić-- <https://www.youtube.com/watch?v=Eepcoi6rB88>

1. **DLACZEGO MYCIE RĄK JEST TAKIE WAŻNE?**

Mycie rąk jako sposób zapobiegania rozprzestrzenianiu się koronawirusa to jedna z **najważniejszych, najtańszych i najbardziej skutecznych metod profilaktyki** wszystkich chorób wirusowych i bakteryjnych. Wirusy zbudowane są z trzech elementów: RNA (materiał genetyczny podobny do DNA), innych białek i lipidów (zwanych inaczej tłuszczami). Lipidy tworzą otoczkę, która go chroni, a zarazem pomaga w inwazji komórkowej. Zwykłe mydło i detergenty**uszkadzają lipidową osłonkę wirusa i w ten sposób go niszczą**.

CIEKAWY EKSPERYMENT, JAK MYDŁO CHRONI NAS PRZED WIRUSEM- WARTO OBEJRZEĆ I WYKONAĆ!!- zobaczcie tu:

<https://ohme.pl/lifestyle/nauczycielka-w-prosty-sposob-tlumaczy-jak-dziala-mydlo-na-wirusa-pokaz-ten-eksperyment-swoim-dzieciom/>

1. **JAK PRAWIDŁOWO MYC RĘCE?**

Teraz przesyłam Wam dwa linki do instrukcji mycia rąk, w sieci można ich teraz znaleźć setki, wszystkie wyglądają mniej więcej tak samo i wszystkie mówią, że**trzeba myć 20-30 sekund**. Zachęcam, żeby samemu przejść tę procedurę krok po kroku, no i zmierzyć sobie czas – odkryjecie, że wcale do tej pory tak się nie myliście:  [https://www.medonet.pl/zdrowie,mycie-rak-moze-chronic-przed-wirusami–jak-robic-to-skutecznie-,artykul,74119781.html](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Cmycie-rak-moze-chronic-przed-wirusami--jak-robic-to-skutecznie-%2Cartykul%2C74119781.html)

1. **KIEDY PRZYDAJĄ SIĘ ŚRODKI DEZYNFEKCYJNE?**

Środki dezynfekcyjne także się przydadzą, zwłaszcza **tam, gdzie ludzie nie mają dostępu do wody i mydła**.

Jeśli więc musicie korzystać z komunikacji miejskiej, robicie zakupy, powinniście korzystać z płynów lub chusteczek dezynfekujących. W domu środki te warto stosować przede wszystkim do **odkażania klamek, poręczy i balustrad, powierzchni stołów,** przycisków w windzie czy włączników do światła, a także ławek. Warto też przecierać nimi urządzenia elektroniczne, których stale używamy jak np. telefony komórkowe – a zwłaszcza te, z których korzysta wiele osób.

W aptekach zaczyna brakować takich środków, da się jednak je w prosty sposób **zrobić w domu metodą DIY (czyli *Do It Yourself*). Spróbujcie zrobić sami:** tu trzy przykładowe linki:

* [https://zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10304907/srodki-antybakteryjne-i-dezynfekujace-czy-mozna-zrobic-je-samodzielnie-w-domu.](https://zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10304907/srodki-antybakteryjne-i-dezynfekujace-czy-mozna-zrobic-je-samodzielnie-w-domu.html)[html](https://zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10304907/srodki-antybakteryjne-i-dezynfekujace-czy-mozna-zrobic-je-samodzielnie-w-domu.html)
* [https://www.youtube.com/watch?v=v4ZLQmsj2sE](https://www.youtube.com/embed/v4ZLQmsj2sE)
* <https://zdrowie.radiozet.pl/Medycyna/Pierwsza-pomoc/Zel-antybakteryjny-plyn-dezynfekujacy-jak-go-zrobic-samemu-w-domu>
1. **JAK JESZCZE MOŻNA SIĘ CHRONIĆ?**
* **“Zrezygnuj z uścisku dłoni!**Ukłoń się, przybij piąstkę (nie piątkę!), zetknijcie się łokciami itp.
* **Używaj łokcia lub kostki zgiętego palca** do dotykania włączników światła, przycisków windy itp. Jeśli tankujesz, podnieś dozownik benzyny za pomocą ręcznika papierowego lub użyj jednorazowej rękawicy.
* **Otwieraj drzwi łokciem**, zamkniętą pięścią lub biodrem – nie chwytaj za uchwyt dłonią, chyba że nie ma innego sposobu na otwarcie drzwi. Szczególnie ważne w przypadku drzwi toalet publicznych, sklepowych itp.
* **Używaj chusteczek dezynfekcyjnych** w sklepach, przetrzyj uchwyt wózka i fotelik dziecięcy w wózku.
* **Myj ręce mydłem przez 30 sekund** i/lub użyj środka dezynfekującego na bazie alkoholu (stężenie 60%) za każdym razem, gdy wracasz do domu po jakichkolwiek czynnościach w miejscach, gdzie przebywają inni ludzie.
* **Miej butelkę środka odkażającego** dostępną przy wejściu do domu. Należy ją mieć również w samochodzie, aby używać środka dezynfekującego po tankowaniu lub dotykaniu innych zanieczyszczonych przedmiotów, jeśli nie ma możliwości natychmiastowego umycia rąk.
* Jeśli to możliwe, **przy kaszlu lub kichaniu należy używać jednorazowych chusteczek**, które należy od razu wyrzucać. Tylko jeśli nie macie takiej możliwości, kichnijcie lub odkaszlnijcie w łokieć. Wówczas na ubraniu w tym miejscu znajdzie się zakaźny wirus zdolny przenosić się przez co najmniej tydzień!”

A PRZEDE WSZYSTKIM ZOSTAŃCIE W DOMU!!!!!!!

PROSZĘ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

1. **SPRAWDŹ SIĘ!!**

Na zakończenie proponuje Wam quiz : „Ile wiesz o koranowirusie?” Powodzenie. Chwalcie się wynikami na Messenger lub poczcie. Pozdrawiam Was gorąco

<https://zdrowie.wprost.pl/quizy/10306359/6/koronawirus-ile-o-nim-wiesz.html>

Opracowała Agnieszka Szwedzka