PRZYRODA • KLASA 4
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA



Choroby przenoszone drogą oddechową

Jak chronić siebie i innych?



Jak wędrują zarazki?

Przykłady chorób: przeziębienie, grypa, angina.

Gdy chora osoba kaszle lub kicha, do powietrza trafiają drobne kropelki z zarazkami.

Możemy je wdychać. Zarazki mogą też trafić do nosa lub ust z brudnych rąk.



Kropelki pokazano w powiększeniu.

Trzy dobre nawyki

1. Zasłaniaj usta i nos

Kaszl i kichaj w chusteczkę lub zgięcie łokcia.
Chusteczkę wyrzuć do kosza, a potem umyj ręce.



2. Często myj ręce

Używaj wody i mydła. Myj ręce także po wydmuchaniu nosa.
Nie dotykaj nosa, ust ani oczu brudnymi rękami.



3. Wietrz salę lekcyjną

Poproś nauczyciela o otwarcie okien.
Świeże powietrze pomaga zmniejszyć ilość zarazków w sali.





Zapamiętaj!

Te nawyki zmniejszają ryzyko zakażenia, ale nie dają pełnej ochrony.

