

DRAGI NAŠI UČENICI

U proteklih nekoliko tjedana jedna od najčešćih tema među odraslima, ali i vama međusobno je virus Covid -19, odnosno virus Corona. Virus Corona je jedan od mnogih virusa zbog kojeg se možemo razboljeti. U školi smo tijekom nastave, ali i produženog boravka često razgovarali o održavanju osobne higijene i zašto je ona trenutno od iznimne važnosti. S obzirom da imamo nastavu na daljinu ne možemo kao inače izmijeniti naša razmišljanja i iskustva, ali zato sam vam u nastavku pripremila nekoliko podsjetnika kako ćemo se zajedno zaštititi od raznih virusa i bakterija koji se nalaze u našem okruženju.

SADA ZAMISLIMO DA SAM PODIGLA RUKU, ČEKAM DA SE UMRITRE, DA DOBIJEM VAŠU PAŽNJU I DA SE KONCENTRIRATE, JER OVO ŠTO SLIJEDI JAKO JE VAŽNO!

- ✓ TEMELJITO PEREMO RUKU VIŠE PUTA DNEVNO (obavezano prije obroka i nakon dolaska kući)



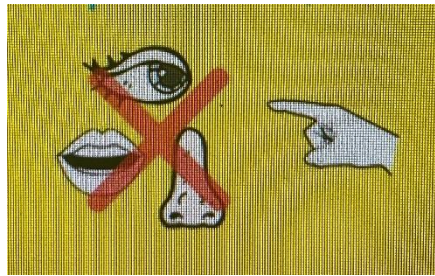
- ✓ AKO SMO U MOGUĆNOSTI DEZINFICIRAMO RUKU (kao u školi, onaj proziran gel, sjećate se)



- ✓ REDOVITO ODRŽAVAMO OSOBNU HIGIJENU



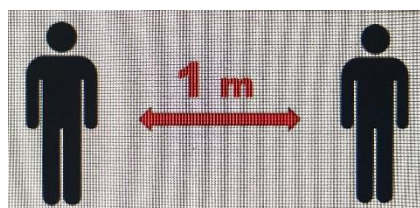
- ✓ IZBJEGAVAMO DODIRIVANJE OČIJU, USTA I NOSA NEOPRANIM RUKAMA



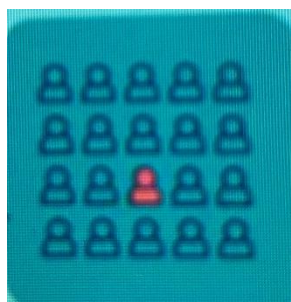
- ✓ KADA SRETNEMO PRIJATELJA/PRIJATELJE NA ULICI NE GRIMO SE, SAMO SE POZDRAVIMO



- ✓ KADA SMO VANI, U TRAMVAJU, BUSU ILI TRGOVINI VAŽNO JE DA DRŽIMO RAZMAK S OSTALIM OSOBAMA, BAREM I METAR (I veliki korak)



- ✓ IZBJEGAVATI MJESTA GDJE SE OKUPLJA PUNO LJUDI



- ✓ KIHATI I KAŠLJATI U OSOBNU MARAMICU ILI LAKAT



- ✓ NAKON KORIŠTENJA MARAMICU BACITE U SMEĆE



- ✓ IZBJEGAVATI DODIRIVANJE POVRŠINA I PREDMETA KOJE DODIRUJE MNOGO LJUDI
- ✓ NE PIJEMO IZ ISTE BOČICE
- ✓ PODSJETITE SVOJE UKUĆANE DA ČESTO PROVJETRE PROSTOR U KOJEM BORAVITE

MOLIM VAS DA SE PRIDRŽAVATE NAVEDENIH UPUTA KAKO BI ZAŠTITILI SEBE, ALI I OSTALE U SVOJOJ OKOLINI

MOJE SLJEDEĆE PITANJE VAMA BI BILO, ZNAMO LI ŠTO JE TO IMUNITET?

Imunitet znači otpornost. Imunitet je naš štit. Imunitet označava otpornost našeg tijela da se odupre raznim virusima i bakterijama. Što imamo veći imunitet to će se naše tijelo bolje boriti s raznim virusima i bakterijama.



I PITANJE ZA KRAJ...ŠTO MI MOŽEMO UČINITI KAKO BI OJAČALI NAŠ IMUNITET?

- ✓ VAŽNO JE JESTI RAZNOLIKU HRANU, NE SMIJEMO ZABORAVITI NA VOĆE I POVRĆE
- ✓ KRETATI SE/VJEŽBATI
- ✓ PITI DOVOLJNO TEKUČINE (voda, čaj)
- ✓ NASPAVATI SE

Želim vam svima uspješnu nastavu na daljinu i jedva čekam da se ponovno susretnemo ispred škole, u učionicama i na školskim hodnicima. Do onda jedan veliki pozdrav vama i vašim roditeljima/skrbnicima.

Vaša pedagoginja