

Direcció i coordinació:

Subdirecció General de Seguretat Alimentària i Protecció de la Salut.

Alguns drets reservats:

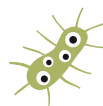
© 2018, Marga Serra, autora del text.

© 2018, Montse Bosch, autora de les il·lustracions.

© 2018, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, d'aquesta edició.

Disseny:

Montse Bosch



Els continguts de text d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca

Les il·lustracions estan excloses de la llicència.

Edita:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)

1a edició:

Barcelona, maig de 2018

Assessorament lingüístic:

Servei de Planificació Lingüística

Amb la col·laboració de:

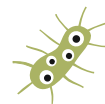
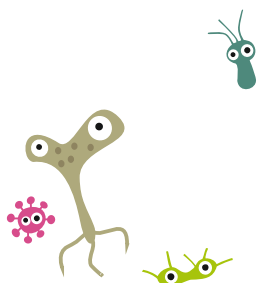
Jaume Marsé, Georgina Bermúdez, Rosa Rodríguez i Muntsa Fernández

Impressió: ICÀRIA arts gràfiques

Dipòsit legal: B 9443-2018



ÍNDEX



EQUIP DE LES MANS MOLT BRUTES	PRESENTACIÓ	4
EQUIP DE LES MANS BEN NETES	PRESENTACIÓ	5
EP, LES MANS BEN NETES!	COMPRESIÓ LECTORA	6
UN MÓN EN MINIATURA. ELS MICROBIS	QUÈ I COM SÓN	7
UN MÓN EN MINIATURA. ELS MICROBIS	JOCS	8
UN MÓN EN MINIATURA. ELS MICROBIS	EL MICROSCOPI	9
ELS MICROBIS SÓN MOLT PETITS! T'HO IMAGINES?	JOCS	10
EL VIATGE DELS MICROBIS. LA TRANSMISSIÓ	EXPERIMENT 1	11
EL VIATGE DELS MICROBIS. LA TRANSMISSIÓ	EXPERIMENT 2	12
EL RENTAT DE MANS. PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT?	QUAN?	13
EL RENTAT DE MANS. LES INFECCIONS	EXPERIMENT	14
RENTAR-SE CORRECTAMENT LES MANS	COM?	15
PERQUÈ NO TE N'OBLIDIS	SOPA DE LLETRES	16
QUÈ HAS APRÈS?	ACTIVITAT	17
I PER ACABAR!	LIPDUB	18
DIPLOMA		19

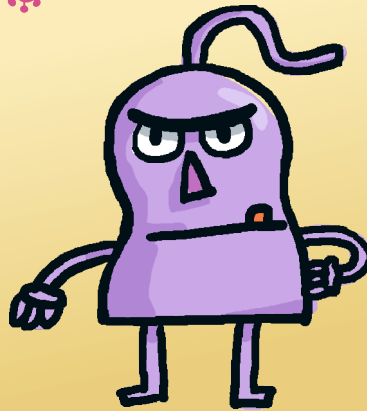


PRESENTACIÓ

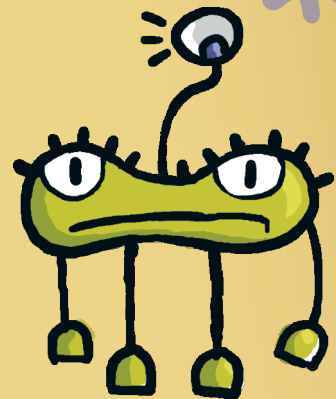
EQUIP DE LES MANS MOLT BRUTES



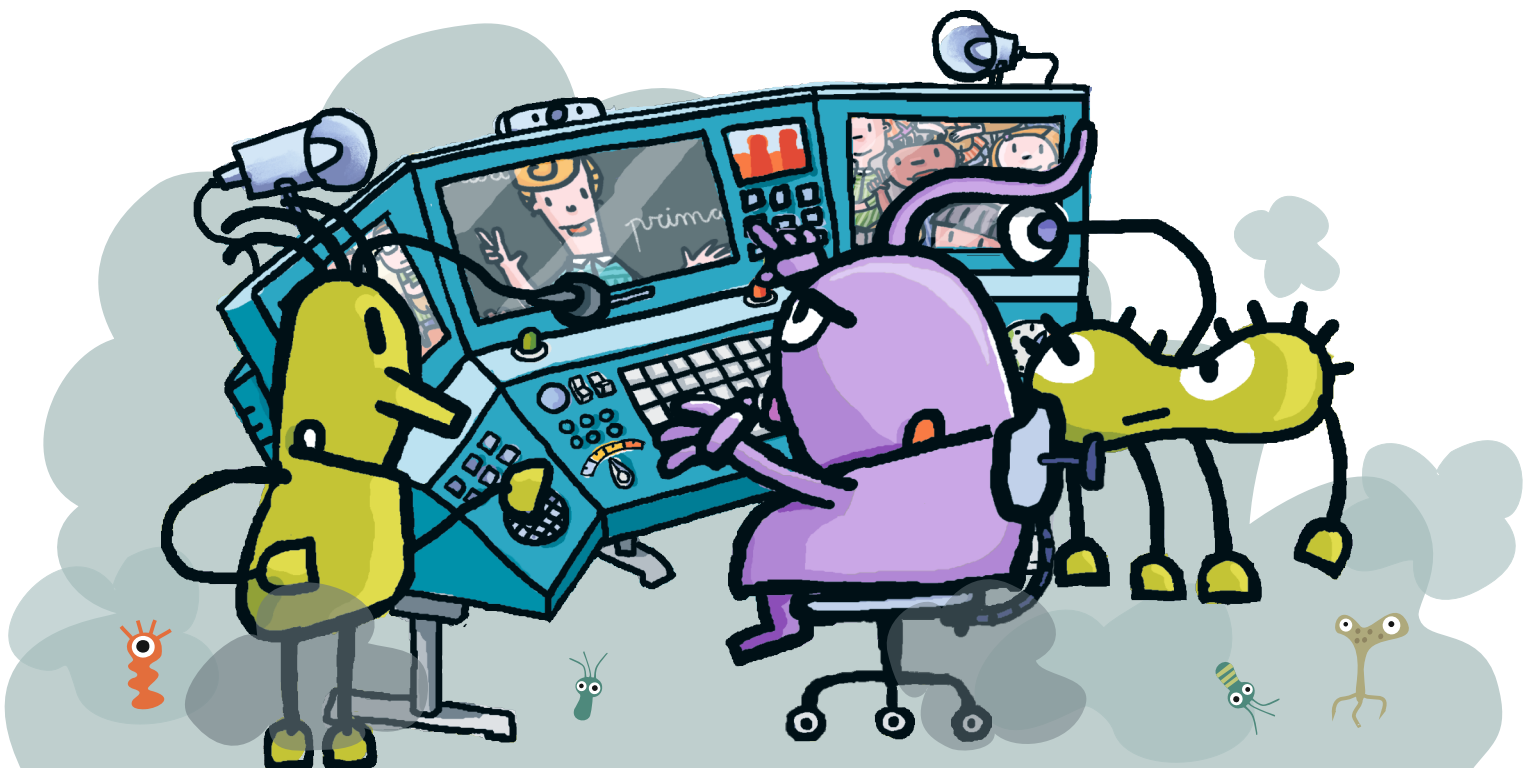
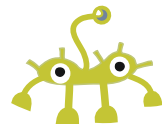
SR. ESTAFILO
CAP D'ÀREA D'EXECUCIÓ



SRA. PSEUDOMONA
DIRECTORA



SR. COCO
AJUDANT D'EXECUCIÓ



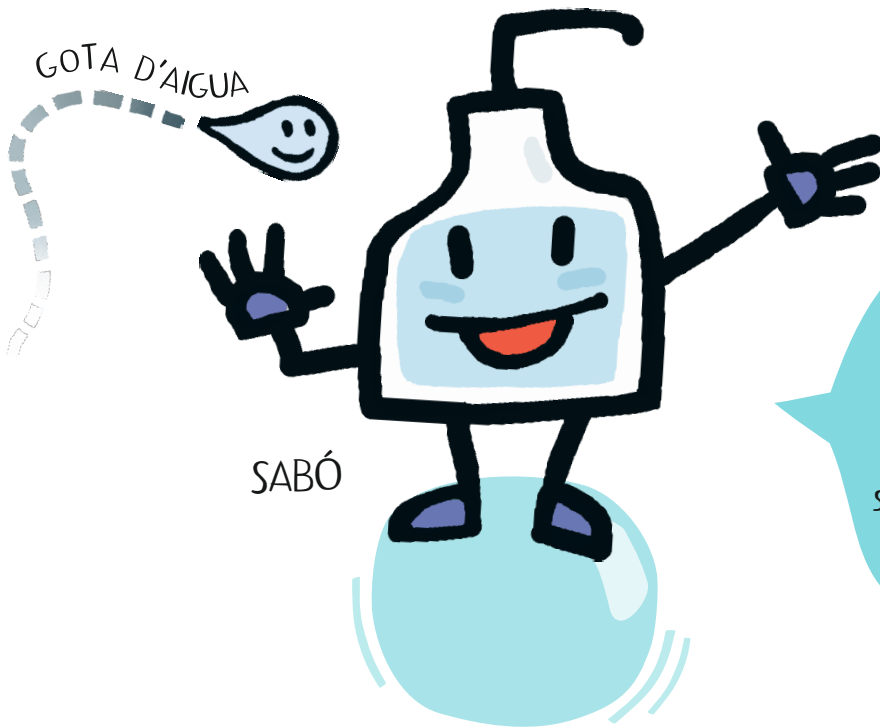
PRESENTACIÓ

EQUIP DE LES MANS BEN NETES

Hola,
som el Sabó
i les Gotes
d'Aigua.

GOTA D'AIGUA

Hem fet
aquest quadern d'activitats
perquè aprenguis que cal
rentar-se les mans
amb aigua i sabó. Sempre!
Només així podem lluitar
contra els microbis dolents.



Saps una cosa?
Moltes vegades ens
rentem les mans de
pressa i corrents, sense
sabó, i no pensem que és
molt important rentar-
nos-les bé.



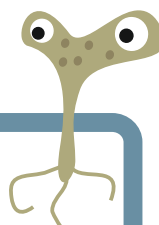
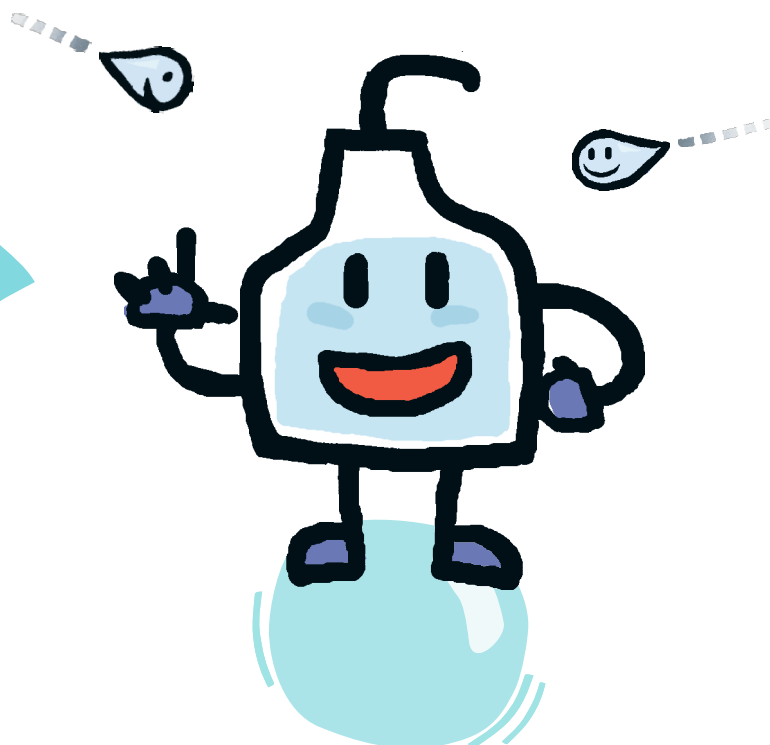
LES
MANS NETES
EVITEN MALALTIES I
SALVEN VIDES!



Un cop llegit el conte

EP, LES MANS BEN NETES!

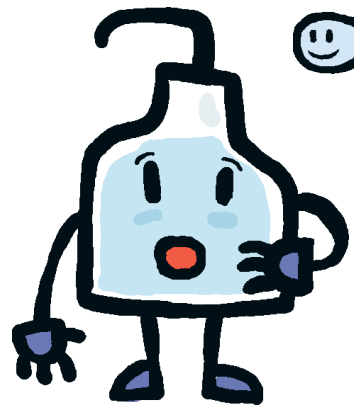
sabries respondre les preguntes que et fem?
Pots respondre explicant-les a algun company o companya!



- La Maria i el Guim van marxar d'excursió. Què hi van anar a fer?
- Abans de dinar, els nens volien rentar-se les mans. Què va passar?
- A la colla de microbis dolents, els agraden el Sabó i les Gotes d'Aigua? Què els van fer?
- I al final què va passar? Es van poder rentar les mans?

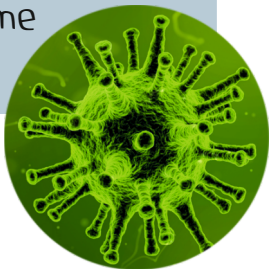


Les malalties infeccioses estan causades pels microbis dolents que entren al cos i s'hi reproduïxen. Els grups més importants són:



ELS VIRUS

Els virus són els microbis més petits de tots. No són com nosaltres, no s'alimenten, no respiren, no creïxen. Però si es posen en contacte amb una planta, bacteri o animal es reproduïxen, i s'escampen per tot l'organisme infectat.

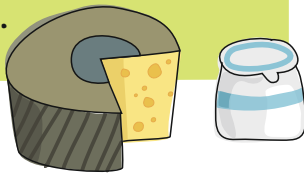


Poden provocar milers de malalties. La grip o la sida en són dos exemples.

ELS BACTERIS

Els bacteris viuen a tot arreu. NO TOTS SÓN DOLENTS. Uns tanquen el cicle de la natura, transformant tot el que es mor i podreïx en matèria útil per als vegetals. Altres són necessaris per produir aliments, com ara el formatge i el iogurt.

També viuen a la nostra panxa ajudant-nos a acabar de digerir els aliments i a no posar-nos malalts.



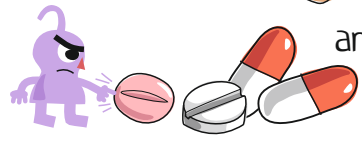
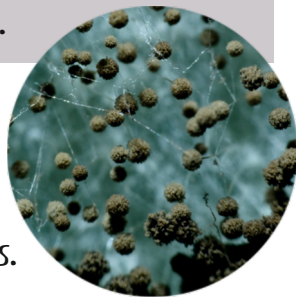
Però, n'hi ha que poden provocar infeccions. Els antibiòtics són medicaments per combatre-les.

ELS FONGS

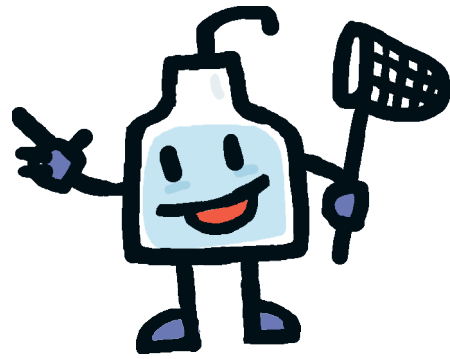
Els fongs són els microbis més grans. Viuen per tot arreu. Quan es podreïx un aliment són els primers que es desenvolupen.



Ah! Amb ells es fabriquen alguns antibiòtics que prenem quan estem malalts.



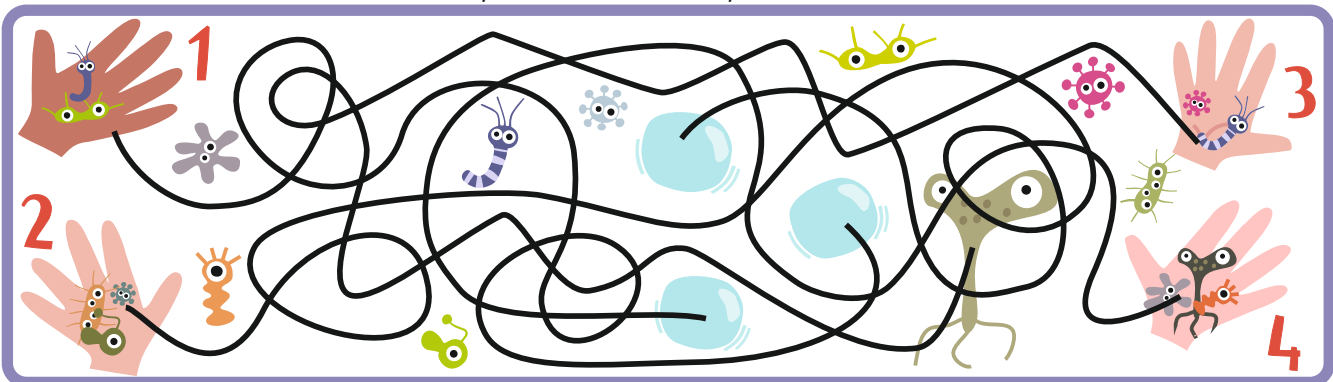
Les Gotes d'Aigua i el Sabó fem un bon equip per lluitar contra els microbis dolents.



Les Gotes d'Aigua han de capturar tots els microbis dolents. Tots, eh? Preparats, llestos... Ja!



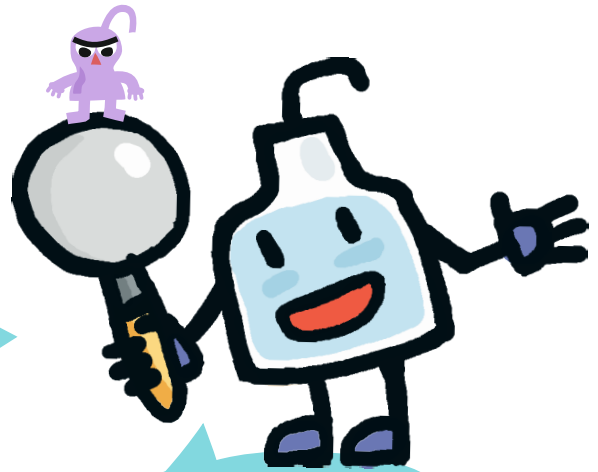
Quina mà no troba el Sabó i per tant no es podrà rentar?



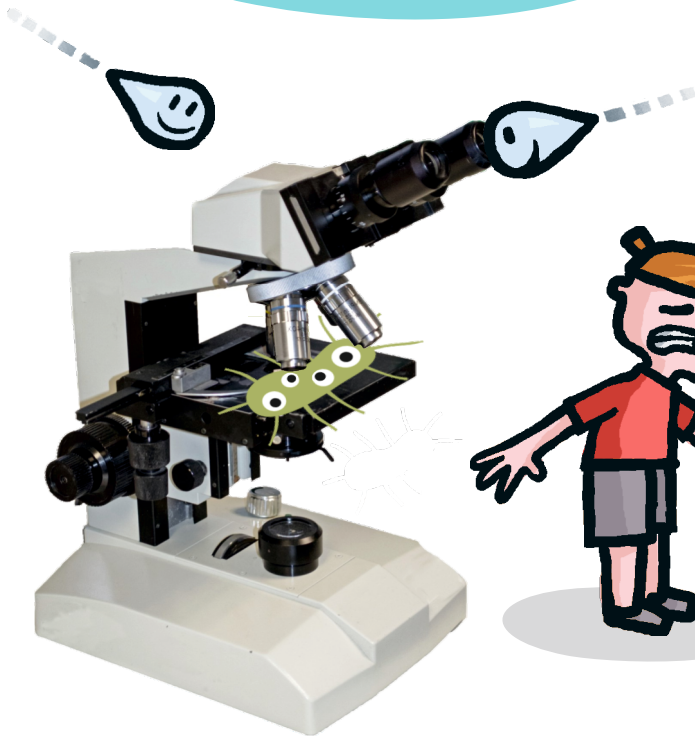
Els microbis són éssers vius o trossets d'éssers vius, tan petits que no els podem veure a ull nu. Per això no els podem veure quan els tenim a les mans.

Per observar-los, necessitaríem un microscopi.

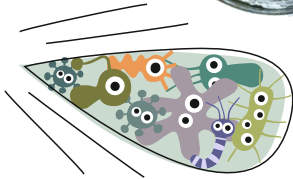
Has vist mai un microscopi? És un aparell molt més potent que una lupa.



Quan hi ha molts microbis amuntegats arriben a formar colònies. Així sí que es fan visibles a ull nu.



ATXIM!!!



Abans et deia que els microbis dolents poden provocar malalties. Com que són tan menuts poden viure en una goteta d'un esternut o a qualsevol lloc brut.

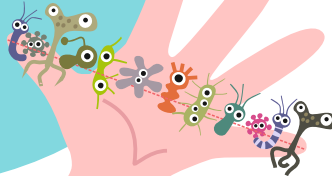


UTILITZEM LES MANS PER FER-HO GAIREBÉ TOT, OI? PER AIXÒ CAL RENTAR-SE-LES BÉ AMB AIGUA I SABÓ.

Recordes?

Abans dètem que els microbis són tan petits que no els podem veure a ull nu. Aquí podràs imaginar-te'n la mida.

En un pam de la teva mà n'hi cabrien més de mil si els poséssim un al costat de l'altre en fila india.

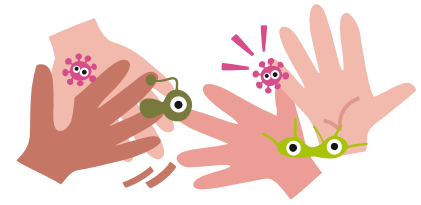


Pots trobar la sra. PSEUDOMONA, el sr. ESTAFILO i el sr. COCO?





Els microbis són molt espavilats i els agraden molt les mans brutes.



Així que, si tens les mans brutes perquè no te les has rentat després d'anar al lavabo, per exemple, quan dones la mà a algú, els microbis passen a la seva mà.

ACTIVITAT



Primera part

Es divideix la classe en grups de quatre o cinc. Algú de cada grup s'embrutarà la mà amb un dels tres colors: blau, verd o groc (que representen els bacteris dolents) i donarà la mà als seus companys.

Necessitem:

- Pintura a l'aigua de color blau, verd i groc, que representaran els bacteris dolents.
- Una cartolina blanca.



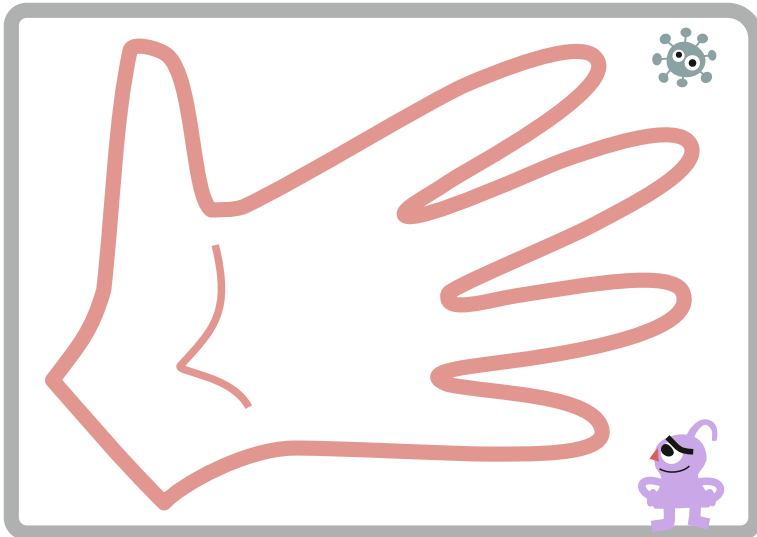
Tot seguit, deixeu la vostra empremta, posant la mà bruta sobre la cartolina blanca.

- Com ha quedat la cartolina?
- Què han fet els bacteris dolents?



ACTIVITAT continuació 

Pinta com ha quedat la mà sense rentar.



Què passa quan un de vosaltres que té la mà bruta dona la mà a un que la té neta?

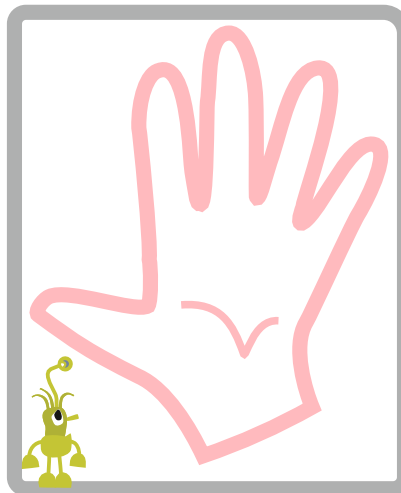


Segona part 

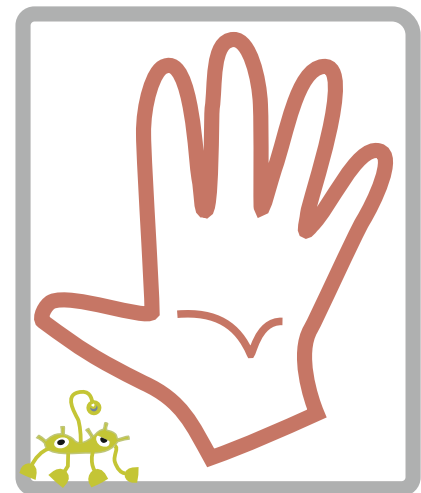
Seguidament, un grup us renteu les mans només amb aigua i un altre amb aigua i sabó. Quines queden més netes?



Pinta com han quedat les mans dels teus companys.



Rentades només aigua

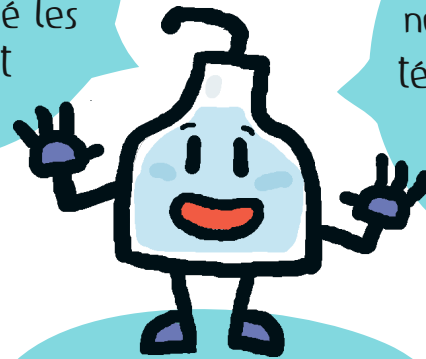


Rentades amb aigua i sabó

Conclusions de la teva investigació.

Sovint us toqueu els ulls, el nas, la boca, jugueu per terra i, encara que no ho sembli, us embruteu molt les mans. Després de tocar les vostres mascotes o quan teniu un refredat, si no us renteu bé les mans anireu escampant microbis dolents.

Per tant, un nen o nena amb les mans brutes té moltes més possibilitats d'infectar-se amb microbis del seu entorn.



De fet, tocar-se el nas o els ulls després que els microbis dolents entrin en contacte amb les mans, és una de les principals vies de contagi dels refredats.



Sabeu quins són els moments més importants per rentar-nos les mans amb aigua i sabó?

IMPORTANT RENTAR-LES SEMPRE!



Abans de manipular i menjar els aliments.

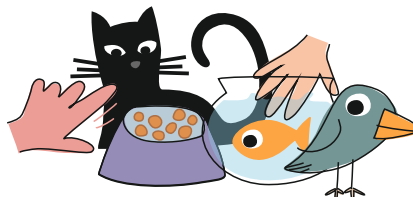


Després d'anar al vàter.



Si estan molt brutes.

PRECAUCIÓ LES MANS ESTAN PLENES DE MICROBIS! NO TE LES POSIS A LA BOCA, NO TOQUIS ALIMENTS, NO ET TOQUIS ELS ULLS...



ACTIVITAT

Aquest és un petit experiment per concloure la importància de tenir sempre les mans netes.



COM ES FA?

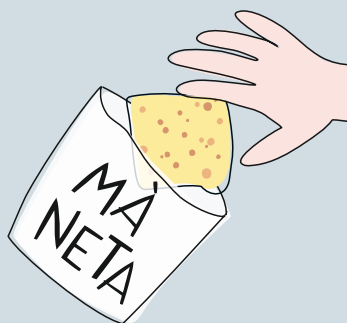
A la PRIMERA BOSSA escriu el nom **CONTROL**

Posa't uns guants de làtex i agafa la llesca de pa amb les pinces. Fica el pa a la bossa i tanca-la.



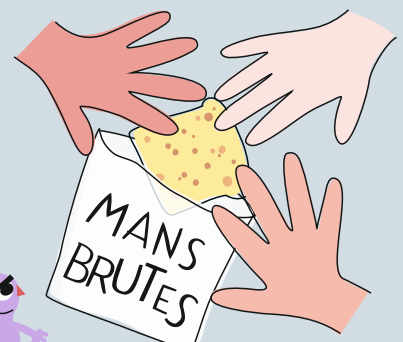
A la SEGONA BOSSA escriu el nom **MANS NETES**

Renta't les mans amb aigua i sabó, eixuga-les bé, agafa la llesca de pa amb les mans, fica el pa a la bossa i tanca-la.



A la TERCERA BOSSA escriu el nom **MANS BRUTES**

Toqueu tots la llesca sense rentar-vos abans les mans. Fiqueu la llesca a la bossa tanqueu-la.

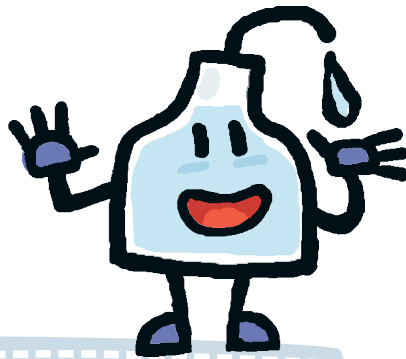


Anota en el quadern què va passant en el transcurs dels dies.

	1 setmana	2 setmanes	1 mes	2 mesos
Observacions				



Et preguntaràs si les tovalloletes humides netegen les mans igual de bé.

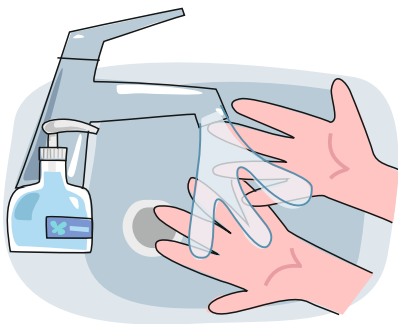


La resposta és que NO. La millor manera de treure't tots els microbis de les mans és amb aigua i sabó.

A més, pensa que les tovalloletes humides són un problema si les llences al vàter perquè embussen les clavegueres. VIGILA!



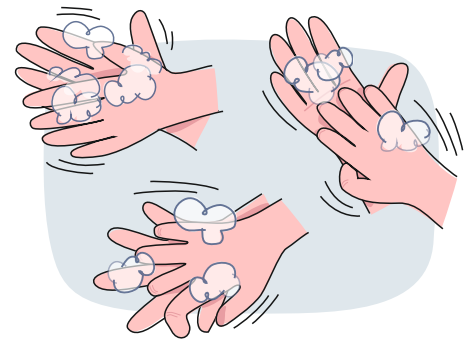
Saps com rentar-les bé? Ara t'ho expliquem:



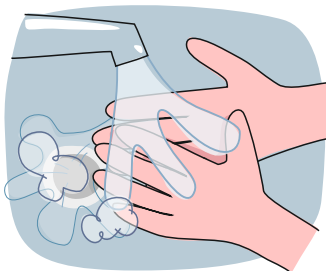
Mulla't bé les mans.



Ensabona't.



Frega-te-les durant 20 segons.



Esbandeix-te-les amb força aigua.



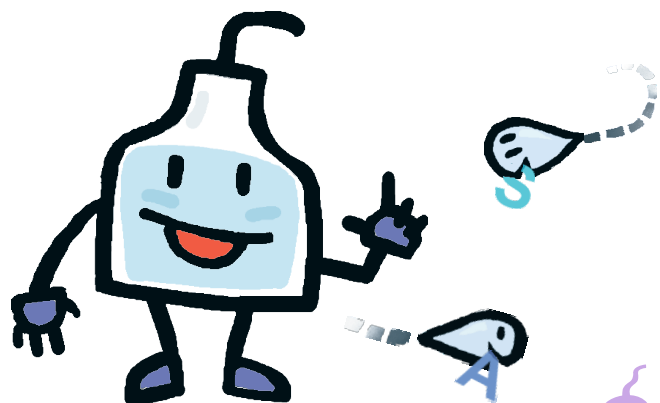
Eixuga-te-les bé.



El sabó pot ser de pastilla o d'ampolla, com el nostre protagonista.

Ara ja has après com es renten les mans. Mira bé el dibuix. Ho faràs sempre així? No perdís ni un minut i posa-ho en pràctica. Explica quina sensació sents amb les mans netes.

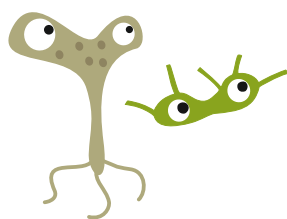




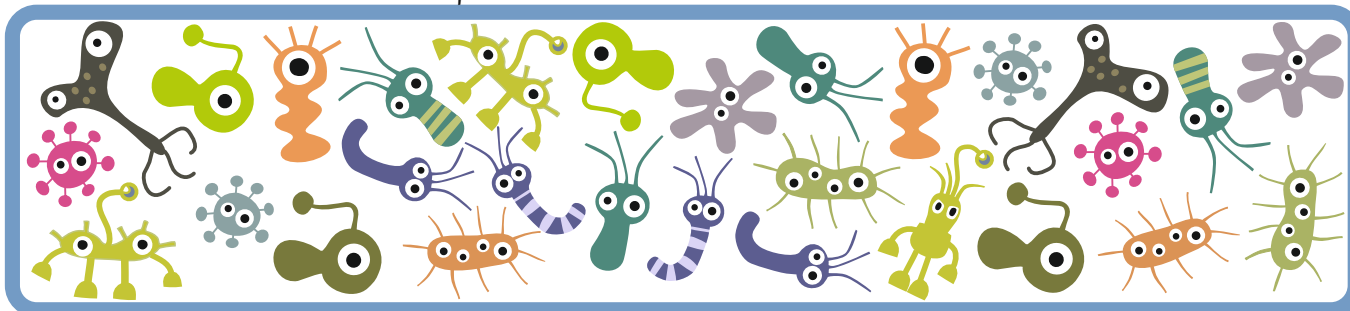
Perquè no t'oblidis de les paraules protagonistes d'aquest quadern hem pensat que t'agradaria molt fer aquesta sopa de lletres. Som-hi!

Troba les paraules: mans, sabó, aigua, microbis, virus, fongs, bacteris, neteja, tovallola.

F	O	N	G	S	S	U	T	O	N	I	M	X	V
M	I	C	R	O	B	I	S	L	R	R	O	V	Z
U	T	L	P	U	Z	V	C	Z	M	S	A	B	Ó
P	N	P	I	G	X	X	O	V	I	R	U	S	U
E	J	I	I	C	I	L	E	A	I	G	U	A	U
V	T	E	P	U	K	H	A	I	Y	G	B	Y	B
Y	Z	M	L	U	X	Y	I	F	L	N	S	W	T
N	I	R	P	O	Y	A	O	N	E	T	E	J	A
H	V	S	Z	S	U	A	U	I	A	R	P	K	V
L	M	A	N	S	E	M	U	E	L	F	L	B	Y
A	N	A	I	I	U	F	G	U	U	C	K	P	F
P	A	N	W	N	U	D	N	Q	F	A	I	Z	M
W	U	Y	Q	R	O	B	A	C	T	E	R	I	S
T	O	V	A	L	L	O	L	A	V	R	K	A	C



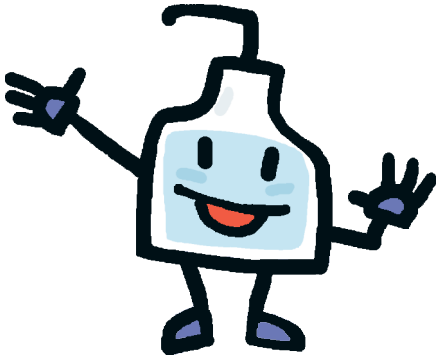
Pots trobar el microbi desaparellat?



ACTIVITAT



Què els diries, a la Maria i al Guim?
Escriu la resposta al costat del dibuix.



Four horizontal lines for writing a response.



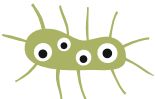
Four horizontal lines for writing a response.



Four horizontal lines for writing a response.



Four horizontal lines for writing a response.

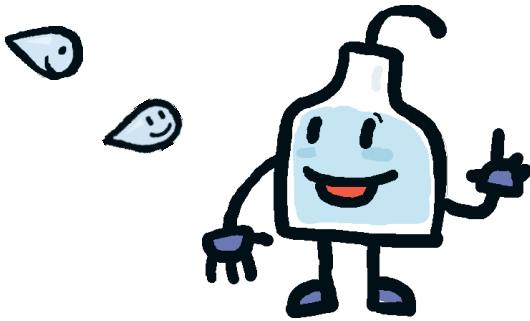


No sé si heu vist lipdubs alguna vegada. Són molt divertits!
Es tracta de muntar un vídeo musical amb una cançó que us agradi molt i on vosaltres sou els protagonistes.

Us proposem fer un LIPDUB amb el lema "EP, LES MANS BEN NETES!"
Podeu fer-lo disfressats de microbis dolents, o de Sabó i Gotetes d'aigua. El que no pot faltar, escrites o cantades per vosaltres són aquestes paraules:

W
EP, LES MANS BEN NETES!

AIGUA - ENSABONAR - ESBANDIR - EIXUGAR!
W



Pengeu-lo al web de l'escola i així tothom el podrà veure.

EP! LES MANS BEN NETES!

AIGUA ENSABONAR ESBANDIR EIXUGAR



Esteu preparats i preparades?
Jo sí! Us explico com fer-lo:

Trieu una cançó que us agradi molt. Que sigui divertida i molt engrescadora.

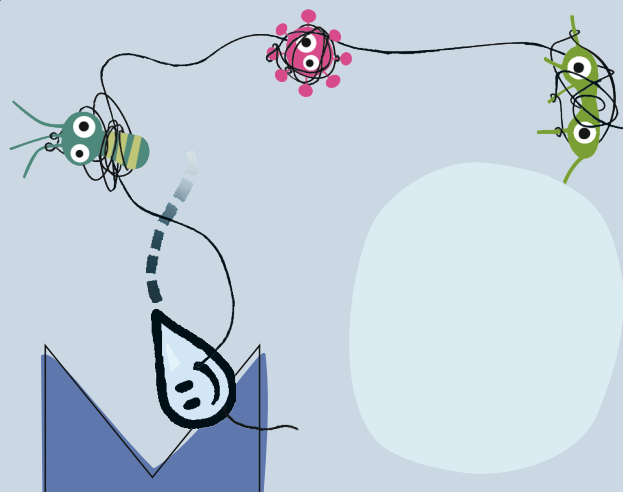
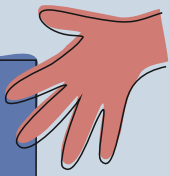
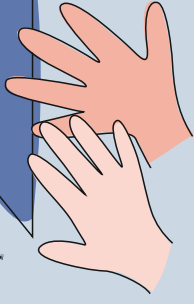
Munteu una coreografia. Millor si els moviments són fàcils i repetitius. Podeu portar rètols escrits i anar vestits o pintats com vulgueu.

Ara assageu molt i molt!
De la gravació, el muntatge i de penjar-lo a la web, ja s'encarregaran els mestres.

ATENCIÓ! La majoria de les cançons tenen drets de l'autor o autora que les ha escrit i compost, per aquesta raó s'ha de demanar permís per usar-les. O bé utilitzar cançons lliures de drets d'autor. Una idea és utilitzar les cançons del disc de La Marató o bé alguna música popular.



DIPLOMA

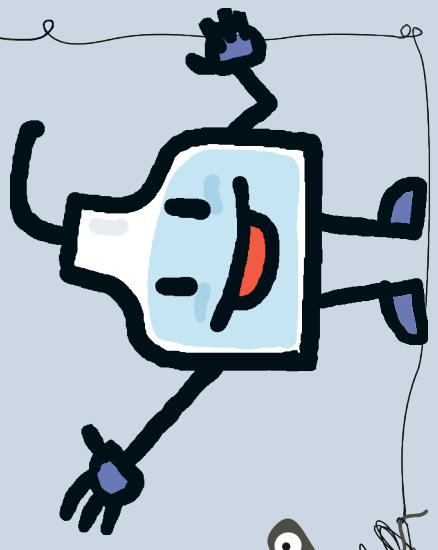


Enganxa la teva foto
o bé fes un autoretrat.

ha après per què és tan important
rentar-se les mans.

Data

Signatura



Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana
de Seguretat Alimentària**

