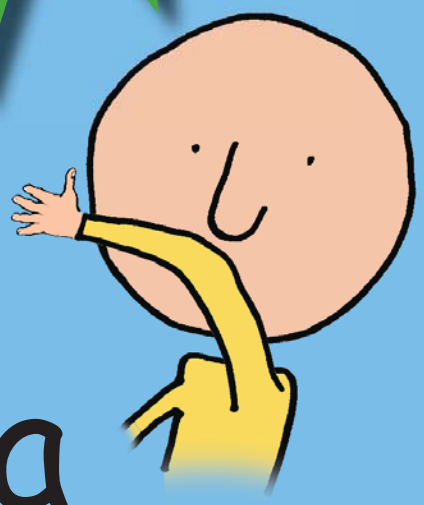
ODALAMI GRIPU!



Knjižica sa aktivnostima

Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri
health.mo.gov/living/healthcondiseases/communicable/influenza/whack/
573-751-6113

Ove zdravstvene informacije su dio obrazovnih napora države Mizuri u slučaju pandemije influence.

Dragi roditelji i staratelji,

Vaše dijete u školi učestvuje u obrazovnom programu "ODALAMI gripu" koji djecu uči zdravim navikama da bi im pomogao izbjeći gripu ove sezone. Učenici uče sljedeće:

1. **Ruke treba često prati sapunom i vodom,** posebno nakon što kašlješ ili kišeš. Sredstva za čišćenje ruku bazirana na alkoholu također su efikasna.
2. **Pokrivaj usta i nos kada kašlješ ili kišeš.** Ako koristiš papirnate maramice, treba da ih baciš u smeće nakon korištenja.
3. **Izbjegavaj dodirivati oči, nos i usta.** Na taj način šire se bakcili.
4. **Pokušaj izbjegavati bliski kontakt sa bolesnim ljudima.**
5. **Ostani kod kuće ako si bolestan/bolesna.**

Centri za kontrolu i sprečavanja bolesti (CDC) tvrde da je pranje ruku jedini bitan način sprečavanja širenja infekcije i bolesti. Ako naša djeca budu bolje **prala ruke,** smatramo da će se broj izostanaka iz škole smanjiti. CDC također potiče ove preventivne postupke da bi zaštitio vas i vašu obitelj od bolesti. Dobre zdravstvene navike mogu da spriječe širenje bakcila i bolesti kao što je gripa.

Molimo odvojite malo vremena kako biste prošli kroz aktivnosti navedene u ovoj knjižici i potičite svoje dijete da svakodnevno koristi zdrave navike koje je naučilo. Vaš primjer i poticaj imaju veliki značaj! Ja se nadam da kad svaki učenik nauči koliko su ove navike, naročito pravilno **pranje ruku,** bitne za sprečavanje bolesti, naša će godina u školi i kod kuće biti zdravija.

S poštovanjem,

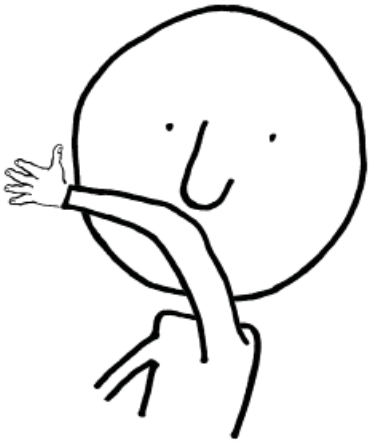
Učitelj/ica vašeg djeteta

ODALAIMI

Ruke peri često

Kad si bolestan ostani kod kuće

Izbjegavaj dodirivati oči, nos i usta



Pokri lice kad kašlješ ili kišeš

Drži se podalje od ljudi koji kašlju ili kišu

gripu

Oboji me

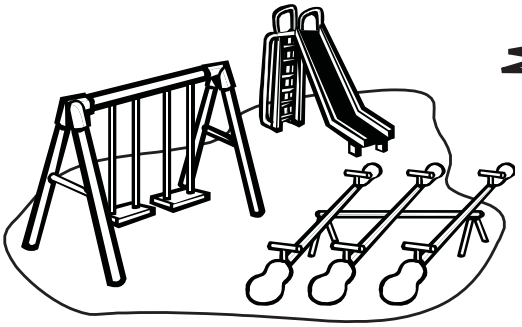
PERI RUKE NAKON…

1. Igranja sa kućnim ljubimcima.

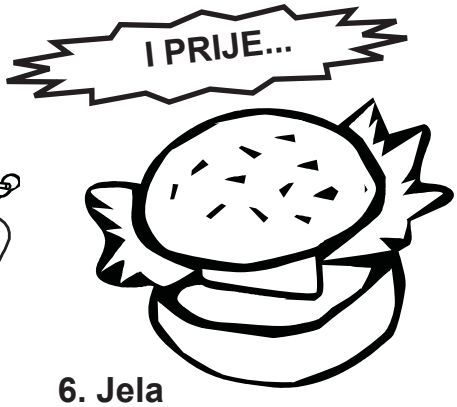
2. Odlaska u WC.

3. Kihanja, puhanja nosa i kašljanja.

4. Dodirivanja posjekotine ili otvorene rane.



5. Igranja napolju.



6. Jela

ČINI TO OVAKO:

1. Namoči ruke TOPLOM vodom.

2. Nasapunaj i trljaj 20 sekundi – pjevaj pjesmu za pranje ruku koja se nalazi na sljedećoj stranici.

3. Isperi i obriši ruke.

Ajmo otpjevati pjesmu za pranje ruku!

Neka ti roditelj ili član porodice pomogne otpjevati pjesmu za pranje ruku "ODALAMI gripu".

Ne zaboravi da je pjevaš na melodiju pjesme "**Row, Row, Row Your Boat**" ("Veslaj, veslaj, veslaj u svom čamcu"). Zabavi se!

Peri, peri, peri ruke
Igraj našu priručnu igru!
Trljaj i ribaj, ribaj i trljaj
Bakcili odlaze u slivnik, HEJ!

Peri, peri, peri ruke
Igraj našu priručnu igru!
Trljaj i ribaj, ribaj i trljaj
Prljavština odlazi u slivnik, HEJ!

Popuni praznine! Za pomoć se koristi slikama.

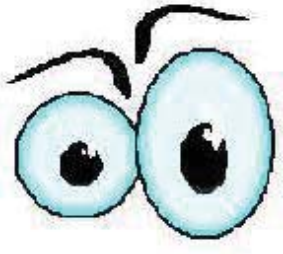
Ruke perem

_____

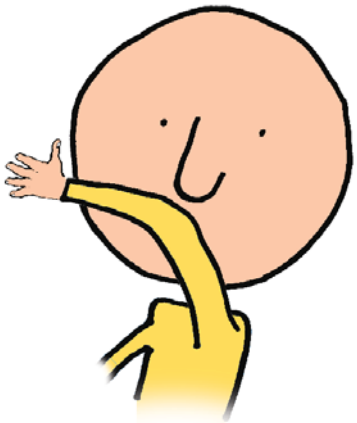
i vodom.

Kad sam bolestan/bolesna ostajem kod _____.

Pokušavam da ne dodirujem _____, _____ i usta.



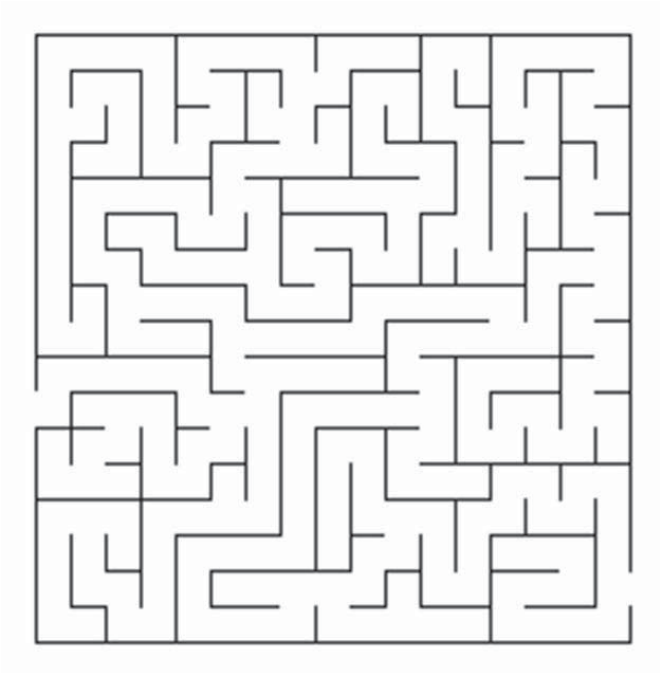
Pokrivam lice kada _____ i kišem.
Držim se podalje od ljudi koji su bolesni da se sam/sama ne razbolim.



Da li si TI danas oprao/oprala ruke?

Betty se završila igrati sa svojim psićem pa treba da pronađe umivaonik da bi oprala ruke!

Da li možeš da joj pomogneš pronaći umivaonik?

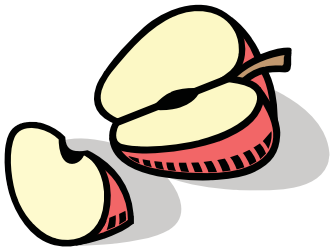


Kako treba da pereš ruke

- √ Ruke namoči toplom vodom
- √ Stavi sapun na ruke
- √ Trljaj ruke jednu o drugu dok se ne stvori sapunica
- √ Nastavi to raditi 20 sekundi (pjevaj pjesmu za pranje ruku ili pjesmu "happy birthday" dva puta)
- √ Isperi ruke pod mlazom vode
- √ Obriši ruke papirnatim ubrusom ili aparatom za sušenje ruku
- √ Zatvori slavinu papirnatim ubrusom
- √ Zamoli odraslu osobu da ti pomogne (ili da te nadgleda dok pereš ruke)

Vrijeme je za drugu pjesmu!

Ovo je pjesma o drugim navikama koje čuvaju tvoje zdravlje.
Zamoli roditelja ili člana porodice da pjeva sa tobom.
Pjevajte na melodiju pjesme "**The Wheels on the Bus**"
(Kotači na autobusu)



Više voća i povrća
svaki dan,
2 sata za ekranom
svaki dan,
1 sat vježbanja
svaki dan,
i bez gaziranih pića!

Više voća i povrća
svaki dan,
2 sata za ekranom
svaki dan,
1 sat vježbanja
svaki dan,
i bez gaziranih pića!

ODALAMI GRIPU!

Traženje riječi

Pronađi sljedeće riječi u donjoj križaljki:

Čista	Odalami	Maramica
Gripa	Ruke	Peri
Prljavština	Voda	Bakcili
Bolest		

L	O	D	P	J	G	V	J	A	D	O
K	E	K	U	R	A	M	V	A	M	V
I	C	Č	I	S	T	A	I	O	A	O
C	O	P	P	T	S	R	D	A	A	D
A	A	B	P	D	E	A	A	T	L	A
L	R	A	A	P	L	M	A	C	I	A
Š	A	K	M	A	O	I	A	Č	K	V
T	J	C	M	C	B	C	B	A	R	E
A	N	I	T	Š	V	A	J	L	R	P
T	R	L	P	T	A	A	P	E	B	D
K	T	I	P	R	L	M	I	U	Č	O

ODALAMI GRIPU!

Pronađi skrivenu poruku!

Zbroji ili oduzmi matematičke zadatke.
Pronađi slovo koje ide uz tvoj odgovor.
Napiši slovo ispod svog odgovora.

9	3	10	7	11	10	6
-5	+3	-7	-2	-8	-3	+4
				3		
				A		
___	___	___	___	___	___	___

12	5	8	6	7
-4	-4	+2	+3	-5
		10		
		I		
___	___	___	___	___

Ključ za slova:

1 = R	5 = L	9 = P
2 = U	6 = D	10 = I
3 = A	7 = M	
4 = O	8 = G	

Križaljka

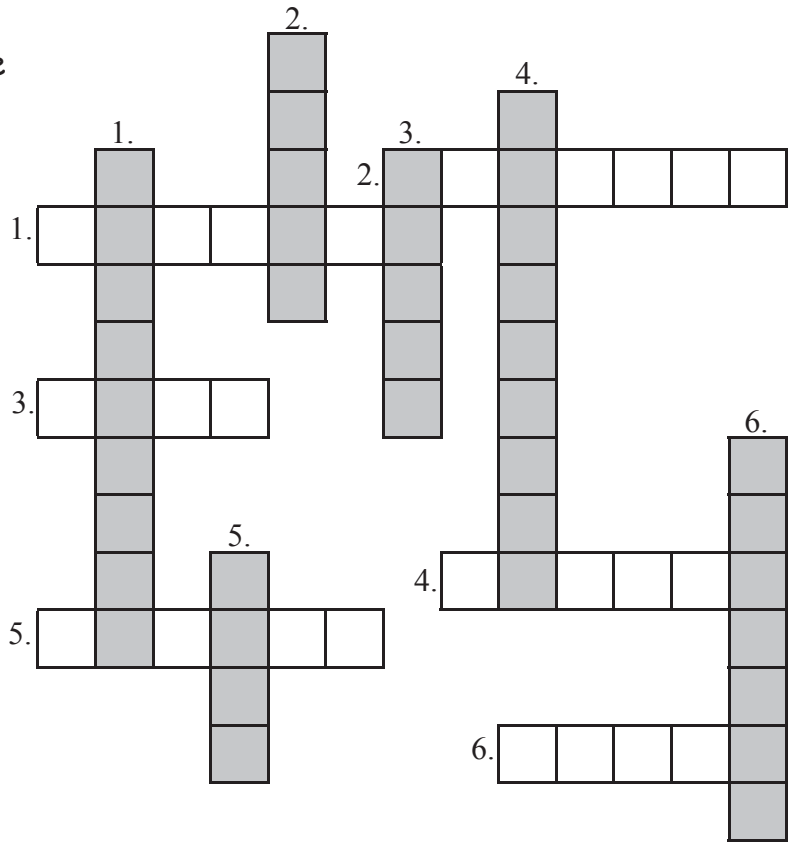
Popuni praznine u rečenicama.
Upiši riječi u križaljku.
Za pomoć se koristi riječima u Banki riječi.

Vodoravno:

1. Ostani _ _ _ _ _ _ _ kada si bolestan/bolesna.
2. Drži se _ _ _ _ _ _ _ od ljudi koji kašlju ili kišu.
3. Nemoj da dodiruješ oči, nos i _ _ _ _ kada si bolestan/bolesna jer bakcili mogu da uđu u njih.
4. Nakon što _ _ _ _ _ _ papirnatu maramicu baci u kantu za smeće.
5. Peri ruke sa puno _ _ _ _ _ _ i vode.
6. Ako su ti ruke _ _ _ _ _ biti ćeš manje bolestan/bolesna.

Okomito:

1. Bakcili žive u našem nosu, na našim rukama i mogu da nas učine _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.
2. Nakon što opereš ruke slavinu zatvori papirnatim _ _ _ _ _.
3. Pomogni spriječiti širenje bakcila tako da _ _ _ _ _ ruke.
4. Možemo _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ gripu i spriječiti širenje bakcila na druge.
5. Prije jela i poslije odlaska u WC operi _ _ _ _ .
6. Pokrivaj lice kada _ _ _ _ _ _ _ i kišeš da bi spriječio/spriječila da se bakcili prošire na druge.



Banka riječi:

Čiste	Bolesnima
Kašlješ	Kihneš
Podalje	Sapuna
Ruke	Ubrus
Kod kuće	Pereš
Usta	ODALAMITI

Odgovori za traženje riječi

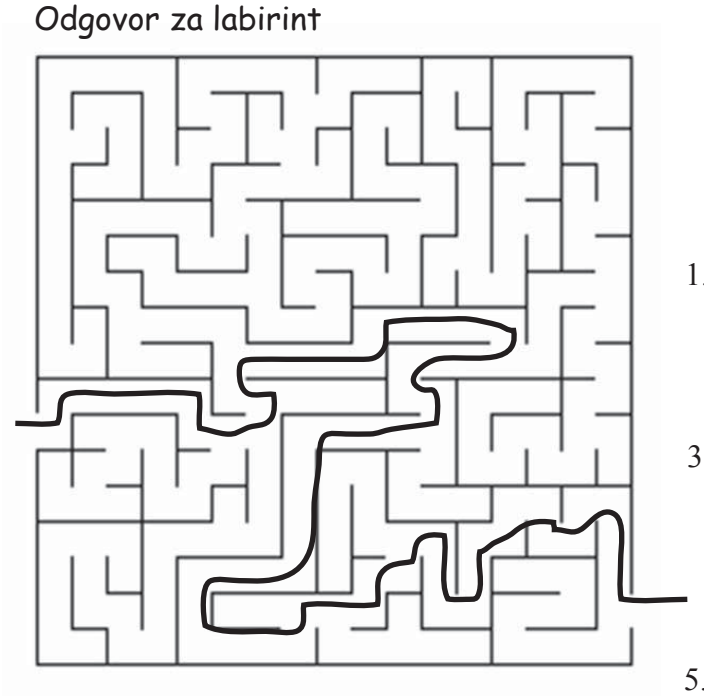
L	O	D	P	J	G	V	J	A	D	O
K	E	K	U	R	A	M	V	A	M	V
I	C	Č	I	S	T	A	I	O	A	O
C	O	P	P	T	S	R	D	A	A	D
A	A	B	P	D	E	A	A	T	L	A
L	R	A	A	P	L	M	A	Ć	I	A
Š	A	K	M	A	O	I	A	Č	K	V
T	J	C	M	Ć	B	C	B	A	R	E
A	N	I	T	Š	V	A	J	L	R	P
T	R	L	P	T	A	A	P	E	B	D
K	T	I	P	R	L	M	I	U	Č	O

Odgovori za skrivenu poruku

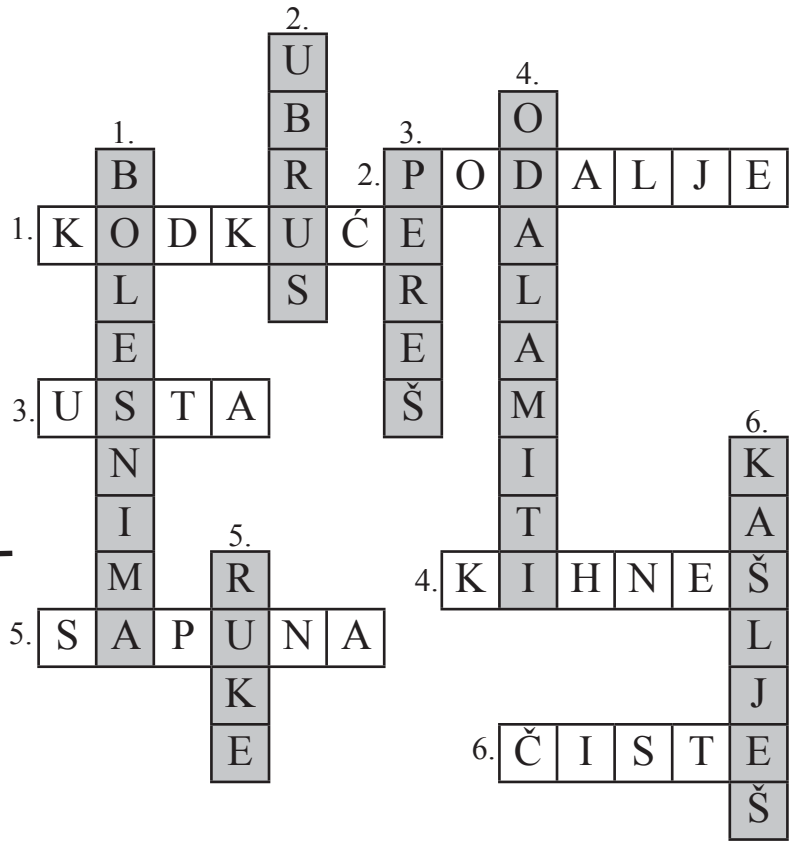
9	3	10	7	11	10	6
-5	+3	-7	-2	-8	-3	+4
O	D	A	L	A	M	I

12	5	8	6	7
-4	-4	+2	+3	-5
G	R	I	P	U

Odgovor za labirint



Odgovori za križaljku



Štampane kopije ove knjižice s aktivnostima te dodatne materijale za kampanju ODALAMI gripu, kao što su kratki skeč i poster, možete da naručite na stranici **health.mo.gov/living/healthcondiseases/communicable/influenza/whack/.**

Ova knjižica s aktivnostima adaptirana je verzija materijala koje je izradila Služba za javno zdravstvo općine Napa, država Kalifornija, grad Berkeley, država Kalifornija, i Sveučilište Nebraska-produžetak u Lincolnu.

07/09