

99 %
mikrobeista
on HYVIKSIÄ!

HYVIKSIÄ

Hemmotellen itseäni.

Kerään voikukanlehtiä salaattiin,
istahdan kivelle, päästän hyvät mikrobit iholleni.

NÄKYMÄTTÖMIEN SEURASSA

Seurassamme on miljardeja näkymättömiä olioita. Miten ne vaikuttavat meihin? Tutkitaan olioita tietovisalla ja virkistetään aivojamme kevyellä liikkumisella.

MISSION:

Visaillaan ja venytellään

TARVIKKEET: Muistiinpanovälineet (kynä ja paperia, tikku ja hiekkamaa tai kännykkämuistio).

1. Kokoonnutaan piiriin.
2. Valitaan mikrobivisan lukija ja venyttelyn aloittaja.
3. Lukija lukee ääneen yhden kysymyksen kerrallaan ja toistaa tarvittaessa vaihtoehdot.
4. Jokainen kirjoittaa muistiin oman vastauksensa.
5. Venyttelyn aloittaja keksii miellyttävän, aivoja ja koko kehoa virkistävän venyttelyvinkin ja näyttää sen toisille. Toiset venyttelevät samalla tavalla. Kiinnitetään huomiota rauhalliseen hengittämiseen.
- ESIMERKKI: Kurkotetaan muutaman kerran käsillä pilviin ja hengitetään syvään.
7. Lopuksi joku lukee ääneen oikeat vastaukset kortin alalaidasta.

- Oikeat vastaukset
- 1b. Monimuotoinen mikrobilajisto tukee immuunipuolustusta ja hyvinvointia.
 - 2c. Ihmisen kehossa on miljardeja bakteerisoluja.
 - 3b. Ihmisen kehoon bakteerit painavat noin 1,5 kiloa.
 - 4c. Ihmisellä on hyvinvointiin vaikuttavia bakteereita ennen suolistossaan.
 - 5a. Ihmisestä on löydetty yli 500 bakteerilajia.
 - 6b. Patogeeni on tautoja aiheuttava eliö.
 7. Hyvinvointia vahvistavia mikrobeja saa altistamalla itseään mahdollisimman paljon luonnolle (kaikki vaihtoehdot oikein).

Yksi lukee ääneen toisille! MIKROBIVISA

1. Jos ihmisellä on kehossaan monimuotoinen mikrobilajisto, hän...
 - a. tarvitsee antibiootti-kuurin
 - b. saa siitä tukea immuunipuolustukseensa
 - c. todennäköisesti allergisoituu siitepölylle.VENYTELLÄÄN.
2. Kuinka paljon ihmisen kehossa on bakteerisoluja?
 - a. Tuhansia
 - b. Miljoonia
 - c. MiljardejaVENYTELLÄÄN.
3. Kuinka paljon oman kehosi bakteerit painavat suunnilleen?
 - a. 200–400 grammaa
 - b. 1,5 kiloa
 - c. 60–80 grammaaVENYTELLÄÄN.
4. Missä ihmisen kehon osassa on eniten bakteereita?
 - a. Vatsalaukussa
 - b. Käsissä ja nenässä
 - c. SuolistossaVENYTELLÄÄN.
5. Kuinka monta bakteerilajia ihmisestä on löydetty?
 - a. Yli 500
 - b. Alle 100
 - c. Noin 1000VENYTELLÄÄN.
6. Mikä on patogeeni?
 - a. Geeni-manipulaatio
 - b. Tauteja aiheuttava eliö
 - c. MikrobitutkijaVENYTELLÄÄN.
7. Saat kehoosi hyvinvointia vahvistavia mikrobeja, jos...
 - a. hengität raikasta ulkoilmaa
 - b. laitat kädet multa ja kosketat erilaisia luonnonkasveja
 - c. syöt villivihanneksia, yrttejä ja marjoja.

