



Чистые руки

- залог

здоровья!





*правильное мытье рук является одним из важнейших аспектов личной гигиены.*

## **Гигиена рук в жизни ребенка**

Особенно важную роль гигиена рук играет в жизни ребенка. Организм взрослого человека более вынослив, он уже переболел всеми основными заболеваниями и выработал крепкий иммунитет, а иммунитет ребенка окончательно сформируется не ранее чем к 12 годам. Задача взрослого привить ребенку привычку содержать руки в чистоте, не только путем контроля и напоминания, а также подавать пример, достойный подражания. Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего - не забывать делать это. Дети должны знать, когда следует мыть руки. Для большей эффективности можно разучить с детьми стихотворение:

***Руки мой после игры  
И после туалета.  
С улицы пришел – опять,  
Не забудь про это.  
И еще закон такой:  
Руки мой перед едой.***

Следует также научить детей мыть руки качественно, а не для галочки, ведь такое мытье может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов. ***Но чтобы детям было понятно, как правильно мыть руки, покажите им это, комментируя свои действия:***



- ≈ Намочим руки водой;
- ≈ Наносим мыло на руки и сначала трем ладони;



- » Затем одна рука моет другую, потом они меняются (тыльная сторона кистей рук);
- » Сцепим пальцы рук в замочек и расцепим (4-5 раз);
- » Обхватим большой палец и потрем его;
- » Потрем кончиками пальцев одну ладонь, потом вторую;
- » Тщательно смоем мыло и просушим руки полотенцем.

**Такое совместное мытье рук будет для ребенка сравнимо с занимательной игрой.**

### **Всемирный день чистых рук.**

15 октября 2008 года Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения был учрежден Всемирный день чистых рук. Основная цель этого дня показать, как простое мытье рук теплой водой с мылом способно сохранить здоровье и жизнь, предотвращая множество заболеваний, таких как ОРЗ, дизентерия, холера и многих других.

**Очень хочется, чтобы каждый день в нашей жизни и жизни наших детей стал Днем чистых рук!**

