

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 182

МБДОУ детский сад № 182

«Чистые руки — залог здоровья»



Воспитатель Кирсанова Л.Н.

Мытьё рук — простая процедура, которую мы выполняем ежедневно, но её значение невозможно переоценить. Ведь большинство инфекционных заболеваний передаются именно через загрязнённые руки. Сегодня поговорим о важности мытья рук и правилах, которым стоит учить наших детей.

Почему важно мыть руки?

Наши руки постоянно контактируют с окружающим миром: поручнями в транспорте, ручками дверей, деньгами и многим другим. Всё это создаёт благоприятные условия для распространения микробов и вирусов.

Регулярное мытьё рук помогает удалить бактерии и вирусы, защищая вас и окружающих от многих опасных заболеваний, таких как ОРВИ, грипп, кишечные инфекции и гепатит А.

Правила эффективного мытья рук:

1. Выбор подходящего мыла.

Используйте жидкое мыло, так как твёрдые куски могут накапливать грязь и микроорганизмы.

2. Продолжительность процесса.

Процесс мытья рук должен занимать не менее 20 секунд. Можно считать до двадцати или пропеть короткую песенку.

3. Техника мытья.

Намыльте ладони, пальцы, промежутки между ними и область вокруг ногтей. Особое внимание уделите кончикам пальцев и ногтям.

4. Использование горячей воды.

Горячая вода не обязательна, достаточно комфортной температуры. Главное — тщательность и продолжительность процедуры.

5. Промокивание сухим чистым полотенцем.

После мытья аккуратно вытрите руки мягким полотенцем или воспользуйтесь сушилкой.

6. Особые случаи.

Особенно важно мыть руки после посещения туалета, смены подгузников, уборки мусора, перед приготовлением и употреблением пищи.

Простые способы привить привычку мыть руки:

- Сделайте процедуру интересной игрой: придумайте забавные истории о борьбе с микробами.

- Покажите личным примером, привлекая детей к совместному процессу.
- Повесьте рядом с раковиной картинку с изображением шагов мытья рук.
- Хвалите ребёнка за каждое выполненное правило.

Привычка регулярного мытья рук защищает от множества заболеваний и формирует ответственное отношение к собственному здоровью. Начните обучение ребёнка прямо сейчас, создавая прочную основу для будущей заботы о своём организме.