



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!



Наши руки являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой, то есть с помощью рук мы общаемся, познаем действительность, манипулируем предметами. Человеку сложно сосчитать, до скольких предметов он дотронулся за день, со сколькими людьми держался за руки, и невозможно представить, сколько вредоносных бактерий и вирусов оказались на его руках. Если человек забывает вымыть



руки или делает это недостаточно часто, то он может инфицировать себя бактериями, находящимися на его руках, когда касается глаз, носа или рта, или же распространить эти бактерии на других людей, касаясь их или поверхностей, до которых они тоже дотрагиваются. Именно поэтому специалисты советуют не забывать тщательно мыть руки с мылом в ряде случаев — перед

приёмом пищи, после посещения туалета, после контакта с животными, а также при любом загрязнении рук.

Даже сегодня, в век высоких технологий, такая, банальная на первый взгляд, привычка регулярно мыть руки теплой водой с мылом является одним из лучших способов избежать целого ряда опасных заболеваний и тем самым сохранить свое здоровье. Мыло растворяет грязь и смывает ее вместе с микробами, а теплая вода усиливает его действия.

Здоровье человека начинается с чистоты рук. Известно, что 80% всех инфекционных заболеваний передается контактным путем. Грязные или плохо вымытые руки могут стать причиной гриппа, ОРВИ, гепатита, дизентерии и целого ряда других опасных вирусных заболеваний, кишечных расстройств и аллергии, поэтому регулярное и

СВЕТОФОР

Светофор сказал нам строго:
- Осторожно, здесь дорога!
Не играйте, не шалите,
Просто стойте и смотрите!
Наверху зажегся красный:
Красный свет - всегда опасный!
Едут трактор и трамбай,
Эй, водитель не зебай!
Белой зеброй - переходы:
Ждут спокойно пешеходы.
Светофор сказал нам ясно -
Красный свет - идти опасно!
Светофор нам подмигнул
Желтым глазом он моргнул
Желтый свет и красный свет:
Все равно дороги нет!
Светофор стоит на страже,
По ночам не спит он даже.
Заглянув в его глаза,
Заскрипели тормоза,
Все машины встали в ряд,
Люди тоже ждут стоят.
Светофор зажег для нас
Свой зеленый добрый глаз.
Аккуратно, не спешим,
Не несемся, не бежим!
Подождав совсем немного
Мы идем через дорогу!



ЗНАКИ

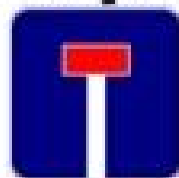
Знак: Въезд запрещён

Есть знак такой, он для шоферов бич,
И он, пожалуй, самый строгий,
На вид, обычный как кирпич,
А там за ним - запретная дорога!



Знак: Сквозной проезд запрещён

Есть круглый знак, его зовут "пятном",
Шофёры все между собою,
И въехать под него, пожалуйста, притом,
Что дальше лишь обратная дорога.



Знак: Осторожно, дети!

Знак треугольный, бегут ребятишки,
Здесь надо шофёру бы ехать потише,
Здесь школа или ясли и детский сад,
И все тормозят, со вниманьем глядят.



Малышкин светофор

Светофор нас в гости ждет.

Освещает переход.

Загорелся красный глаз:

Задержать он хочет нас.

Если красный - нет пути.

Красный свет - нельзя идти.

Желтый свет - не очень

строгий:

Жди, нам нет пока дороги.

Ярко-желтый глаз горит:

Все движение стоит!

Наконец, зеленый глаз

Открывает путь для нас.

Полосатый переход

Пешеходов юных ждет!



