

Консультация для родителей

КАК И ЗАЧЕМ ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Для начала несколько советов для родителей. Такие советы пишут все кому не лень, о них говорят с экрана телевизора, и всё равно, обучая ребенка мыть руки, мы о них забываем. Ребенок как губка, он воспринимаем все дословно и задача родителей, помня простые истины не переусердствовать.

Я веду речь о том, что мыло может быть как другом, так и врагом. Из-за частого контакта с мылом и не только с мылом, но и просто водой без мыла, в которой так нравится

плескаться нашим детям, кожа рук теряет влагу и шелушиться, а это уже беда, часто трудно поправимая, как и маниакальная тяга к чистоте рук довлеющая над некоторыми всю жизнь.

Смешно, а ведь это правда, в лучшем случае на вас, вернее на вашего повзрослевшего ребенка будут смотреть как на чудака, в худшем ему уготованы болезни рук, одиночество, и связанные с эти депрессии, обозленность на всех окружающих.

Если вам кажется, что я нарисовал неестественно страшную картину, не «фыркайте» со словами — так не бывает, бывает, лучше давайте перейдем без споров к теме статьи — **как правильно мыть руки в картинках для детей.**

Обучая ребенка правильно мыть руки, позаботьтесь о том, чтобы ваше мыло было с увлажняющими компонентами, например с оливковым маслом и алоэ вера и еще ни когда не мойте ребенку руки горячей водой, это позволит сохранить естественный защитный слой кожи.



Руки необходимо мыть даже в том случае, если тебе кажется что они чистые, обязательно:

- перед едой,
- после посещения туалета,
- после игры с животными,
- после прогулки на свежем воздухе

На всех предметах живут микробы, мытье рук с мылом их убивает.



Даже взрослые, иногда, ленятся мыть руки!

Если ты читал или встал с постели после сна или дневного отдыха, руки можно просто тщательно сполоснуть водой, как будто ты их уже намылил.

Во многих других случаях руки могут казаться совершенно чистыми, проведи маленький эксперимент, помой руки просто водой и вытри белым полотенцем, ты увидишь, как на нем останутся грязные разводы от рук, а это значит, что и руки не вымыты и маме придется заново стирать полотенце. Если ты не жалеешь свое здоровье –

пожалей маму, из-за грязного полотенца у нее прибавится работы, она не будет отдыхать и времени на игру с тобой у нее не останется тоже

Посмотри на картинки ниже, на них изображено, как правильно дети должны мыть руки.



Готовясь к мытью рук, обязательно закатай рукава, мокрая рубашка кроме неприятных ощущений может привести к простуде.

Потихоньку, не спеша, открой кран, проверь очень осторожно, чтобы из него не шла горячая вода, иначе можно обжечься, холодной водой руки даже хорошо не вымоешь, поэтому попробуй отрегулировать температуру воды самостоятельно, так, как это делала мама.

Намочи руки под струей воды, и намыль их мылом до появления пены, долго руки мылом тереть не нужно, если конечно на них нет сильной грязи. Положи мыло назад и для появления большой пены интенсивно потри руки друг об друга, обязательно потерев тыльную сторону и промежуток между пальцами. Если под ногтями грязь, ее лучше удалить щеточкой, наподобие той, которой ты чистишь зубы, только никогда для этих целей не используй чью либо зубную щетку, зубы боятся микробов еще

сильнее, чем твои руки, со щетки их удалить очень тяжело, новую щетку, например, для удаления микробов родители кипятят в воде.

Пена на руках должна находиться недолго, не больше 30 секунд, если хочешь себя проверить досчитай до двадцати, этого обычно достаточно, затем смой мыльную пену с рук, закрой кран и аккуратно промокни руки полотенцем. Тереть полотенцем руки не стоит, от этого они чище не станут, грязь оттереть можно, но микробы останутся. Если руки все-таки остаются грязными, повтори мойку еще раз.

Выполняя эти **простые правила мытья рук**, ты всегда будешь оставаться здоровым, ни какие болезни и инфекции от грязных рук тебе не будут страшны.