

Консультация для родителей о чистоте рук

Наши руки являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой, то есть с помощью рук мы общаемся, познаем действительность, манипулируем предметами. 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 дотрагиваются.

Именно поэтому **специалисты советуют** мыть руки с мылом в ряде случаев - перед приемом пищи, после посещения туалета, после контакта с животными, а также при любом загрязнении рук.

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.

Содержать руки в чистоте довольно **просто**, сложнее всего - не забывать делать это. Для большей эффективности можно разучить с детьми стихотворение.

Следует также **научить детей мыть руки качественно**, а не для галочки, ведь такое мытье рук может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов.

Чтобы детям было понятно, **как правильно мыть руки**, покажите им это, комментируя свои действия:

- Открываем кран;
- 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;
- Обхватим большой палец и потрем его (на обеих руках);
- Потрем кончиками пальцев одну ладонь, потом вторую;
- Тщательно смоем мыло, выжмем руки и вытираем их полотенцем.



Очень хочется, чтобы каждый день в нашей жизни и жизни ваших детей стал днём чистых рук!