

# Dbamy o czyste ręce!

## Co warto wiedzieć?

Mycie rąk to pozornie prosta czynność, ale brak jej konsekwentnego przestrzegania stanowi ogólnoswiatowy problem.

**Naukowcy wyliczyli, że wirusy z dłoni jednej osoby poprzez dotyk mogą przenieść się średnio na 5 powierzchni i 14 przedmiotów.**

Przedmiotów takich jak klamki, czy guziki w windzie, dotyka codziennie ogromna ilość osób. Banknoty nieustannie przechodzą z rąk do rąk. Z każdym dotknięciem tych rzeczy, na nasze ręce dostaje się wielka ilość drobnoustrojów (od 100 do 10 000!). Kolejnym „ulubionym” przedmiotem zarazków jest telefon komórkowy – na każdym jego centymetrze kwadratowym znajdziemy ponad 3800 zarazków.

**Są sytuacje, w których zawsze powinniśmy myć ręce:**

przed posiłkiem, po kontakcie ze zwierzętami czy nawet ich karmą, zabawkami. Gdy widzimy, że dłonie są brudne lub lepkie, po skorzystaniu z toalety, po powrocie do domu, po korzystaniu z komunikacji miejskiej, po kontakcie z osobą chorą, po kichnięciu w dłoń. Kiedy jesteśmy chorzy, powinniśmy częściej dbać o czystość rąk.

**Dla czystości rąk najważniejsze są czas i technika ich mycia.**

Prawidłowo ręce powinno się myć minimum 30 sekund, pamiętając przy tym o wielokrotnym pocieraniu nie tylko wewnątrz dłoni, ale też na grzbietach, w przestrzeniach między palcami oraz nadgarstkach. Dokładne mycie rąk to również koliste ruchy pocierania opuszkami palców o wnętrze dłoni, w celu oczyszczenia przestrzeni pod paznokciami. Po umyciu dokładnie wycieramy ręce, ponieważ na mokrych powierzchniach bakterie namnażają się szybciej.





## Opowiadanie: Łapson i mycie rąk

To, że czegoś nie widać na pierwszy rzut oka, nie znaczy, że tego nie ma! Przekonał się o tym Pies Łapson, któremu wydawało się, że wystarczy zmoczyć łapki, by je umyć. Mydłomen wyprowadził go z błędu!

Przeczytaj opowiadanie dziecku i porozmawiaj z nim, w jaki sposób należy myć dłonie, by były naprawdę czyste. Dlaczego trzeba pamiętać o higienie rąk?

Jeśli Twoje dziecko potrafi już czytać lub właśnie się tego uczy, zachęć je do samodzielnego czytania.

### Łapson i mycie rąk

Pies Łapson wszedł do swojego domu i powiedział:

– Będę miał dzisiaj gości...

W tej samej chwili z łazienki dobiegło go wołanie:

– Łapsonie!!! – Łapson nic. – Łaaaapsonie! Czy dorosłe czy dziecięce warto umyć dobrze ręce!

– Przypominał mieszkający w łazience Mydłomen.

Łapson spojrzał na swoje łapki.

– Nie widzę brudu... – wyszeptał. Ale nie chciał kłócić się z przyjacielem, podszedł do zlewu, odkręcił kran, zamoczył dłonie i wytarł je w ręcznik. Było widać, że jest czymś przejęty.

Spojrzał na Mydłomena stojącego na zlewie i zwierzył się:

– Wiesz, dziś będę miał gości i...

– Gości to ty już masz. Tylko nieproszonych. – Łapson rozejrzał się po łazience, nikogo nie było.

– Gdzie? – zapytał zdziwiony.

– Łap superlupę i sam zobacz! – Pod superlupą Łapson zobaczył swoje łapki zupełnie inaczej. Okazało się, że kręcą się na nich nieznanne mu dotąd stworzonka o dziwnych kształtach.

Łapson aż się wzdrygnął.

– To Bakteriaki, Wirusaki i Pasożytniaki! – fachowo wyjaśnił Mydłomen. – Oj, nieciekawe towarzystwo zaprosiłeś do domu – dodał szybko.

– Ale ja nikogo, nikogo nie... – zdziwionym głosem zaczął pies...

– Wystarczy, że czegoś dotkniesz... one hyc! I już są na twoich łapkach! – zauważył Mydomen.

– Nie chcę takich kolegów! – oświadczył Łapson i pokręcił głową.

– To łap mnie w łapki i myj, myj! – Mydłomen uśmiechnął się do przyjaciela. Podał mu okazałą porcję piany. Łapson wziął mydło w łapki. Gdy pies mył dłonie, Mydłomen poprosił:

– A teraz daj mi działać: wewnątrz dłoni, na grzbietach, a także pomiędzy palcami!

Łapson stosował się do prośby kolegi i z wielką dokładnością pocierał namydlonymi łapkami.

Myjąc środek, grzbiety i przestrzenie między palcami.

– Dobrze?

– Wspaniale – powiedział zadowolony Mydłomen. – Ale teraz spłucz pianę.

I pamiętaj: jestem zawsze pod ręką!

Rozmowę przerwał dźwięk dzwonka do drzwi.

– To moi goście! Już są. – Pies pobiegł otworzyć drzwi.

Do domu weszło rodzeństwo kotów: Pupik i Pupilka.

– Cieszę się, że już jesteście – przywitał się Łapson, i szybko dodał – Pokażę wam, gdzie możecie umyć ręce.

## 2

## Zagadki Łapsona

Przeczytaj dziecku zagadki – niech samo spróbuje podać właściwe odpowiedzi.

*Kolorowe i pachnące  
Do mycia rąk służące (mydło)*

*Może być duża, może być mała  
Ale do mycia jest doskonała (umywalka)*

*W umywalce lub w wannie  
Umyje cię ona starannie (woda)*

*W niej się wykąpiesz  
Umyjesz ręce  
Gdzie ty to zrobisz?*

*Wanna służy do kąpania  
A on do wycierania (ręcznik)*

*W swojej... (łazienka)*

## 3

## Po kolei, po kolei

Od niedokładnie umytych rąk rozpoczynają się liczne choroby. Wystarczy odruchowo dotknąć brudnymi dłońmi okolic oczu, nosa czy ust, by narazić się na infekcję. Każde dotknięcie klamki, banknotu, poręczy w autobusie czy telefonu komórkowego sprawia, że nosimy na dłoniach bombę bakteryjną! Skuteczne mycie rąk oczyszcza je z 90% bakterii. Naucz tej sztuki swoje dziecko!

## POTRZEBNE POMOCE:

- rysunkowa instrukcja mycia rąk
- kartka papieru

## WYKONANIE

Omów z dzieckiem kolejne czynności związane z myciem rąk. Pokaż kolejne kroki zgodnie z instrukcją mycia dłoni.

## Instrukcja mycia dłoni

1. namydlenie dłoni
2. mycie grzbietu dłoni prawej
3. mycie grzbietu dłoni lewej
4. mycie między palcami
5. mycie kciuka
6. gilgotanie w środku dłoni
7. mycie nadgarstków
8. splukiwanie
9. wycieranie ręcznikiem.

Potnijcie z dzieckiem rysunkową instrukcję mycia rąk na elementy. Pomieszaj elementy, a następnie poproś dziecko, by ułożyło je po kolei i przykleiło do kartki. Na koniec udajcie się z dzieckiem do łazienki i umyjcie dłonie zgodnie z omówioną instrukcją.

## Rysunkowa instrukcja mycia rąk

### Elementy do wycięcia



## 4

## Mydło lubi kiedy woda jest gorąca

Czy Twoje dziecko wie, dlaczego lepiej myć ręce w ciepłej wodzie? Połączenie ciepłej wody i mydła daje bardziej obfitą pianę, którą łatwiej umyć całe dłonie, zwłaszcza dziecku. Przeprowadź z dzieckiem krótkie doświadczenie, które mu to pokaże!

### POTRZEBNE POMOCE:

- miski
- ciepła i zimna woda
- mydło pokrojone na drobne kawałki
- łyżki

### WYKONANIE

Przygotuj dwie miski: z ciepłą i zimną wodą. Daj dziecku łyżki oraz mydło pokrojone na drobne kawałki. Dziecko wsypuje do misek pokrojone mydło, miesza i obserwuje, gdzie mydło rozpuści się szybciej: w wodzie ciepłej czy zimnej.

## 5

## Mam Mydłomena i nie zawaham się go użyć

Przypomnij dziecku, że Mydłomen pomógł Psu Łapsonowi rozprawić się z Bakteriakami, Wirusakami i Pasożytiakami (opowiadanie z zadania nr 1). Teraz dziecko może stworzyć swojego własnego Mydłomena, który będzie strzegł czystości jego dłoni!

### POTRZEBNE POMOCE:

- kostka mydła
- skrawki tkaniny
- koło wycięte z brystolu
- czarny mazak
- klej
- gumka recepturka

### WYKONANIE

Pokaż dziecku przykładową postać „Mydłomena”.

Przygotujcie z dzieckiem materiały do wyboru: kostkę mydła, skrawki materiału w różnych kolorach, koło wycięte z brystolu, czarne mazaki, klej.

Dziecko samo projektuje swojego Mydłomena. Zachęć dziecko do twórczej zabawy, niech stworzy swoją własną wersję bohatera. Jeżeli przygotowanie elementów do stworzenia Mydłomena sprawia dziecku trudność, pomóż mu: przygotuj związane skrawki materiału tworzące peleryny i zamocuj go przy użyciu gumki recepturki. Z tkaniny można też zrobić pelerynę na oczy – jak u superbohatera!



## Postać Mydlomena

