

Консультация для родителей



**ЧИСТЫЕ
РУКИ**

- залог здоровья!

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 приемом 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 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.