

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(составила воспитатель МБДОУ № 45 Зуева Т. А.)

«ЧИСТОТА РУК – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!»



Здоровье человека начинается с чистоты рук, поскольку именно они являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. 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. 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 действие.

Особенно важную роль гигиена рук играет в жизни ребенка. Организм взрослого человека более вынослив, он уже переболел всеми основными заболеваниями и выработал крепкий иммунитет, которого еще нет у ребенка. Задача взрослого – привить ребенку привычку содержать руки в чистоте не только путем контроля и напоминания, а также личным примером, достойным подражания. Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это. Дети должны знать, когда следует мыть руки. Чтобы лучше это запомнить 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!

Очень важно научить детей мыть руки качественно, а не для галочки. И чтобы им было понятно и интересно, как правильно мыть руки, покажите им это, комментируя свои действия:

- Закатываем рукава
- Намочим руки водой
- Наносим мыло на руки и сначала трем ладони
- Затем одна рука моет другую, потом они меняются
- Сцепим пальцы рук в замочек и расцепим (3-4 раза)
- Обхватим большой палец и потрем его. Тоже самое сделаем с другим большим пальцем
- Тщательно смоем мыло и просушим руки полотенцем

Такое совместное мытье рук будет для ребенка сравнимо с занимательной игрой. И расскажите ребенку о празднике чистых рук.

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!