***Чистые руки – залог здоровья!***



*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 подражанию. 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 ребенком 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 ребенка мыть руки качественно, а не для галочки, ведь такое мытье может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов. Но чтобы ребенку 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.*

