

## Czy na pewno dobrze myjesz ręce?



Mycie rąk, jakie to proste! Mydlisz dłonie i splotujesz wodą. Na szczęście w Polsce mamy łatwy dostęp do bieżącej wody i bez problemu można kupić mydło. Wszyscy wiemy, jaka to ważna czynność – zapobiega wielu chorobom. Dlatego, my nauczyciele, uczymy myć dłonie już najmłodsze dzieci. Maluszki z przedszkola wiedzą, że ręce należy myć przed jedzeniem i po powrocie z placu zabaw oraz gdy zwyczajnie są brudne. To nie ulega wątpliwości. A po skorzystaniu z toalety? Z tym bywa różnie. Gdy przedszkolaki wrócą z ogrodu przedszkolnego, zdarza się, że najpierw umyją ręce, a potem korzystają z ubikacji i od razu chcą iść do sali zabaw. Gdy przypominamy im o powtórnym umyciu rąk, odpowiadają często: „Ale ja już przecież myłem”. Zdarza się, że bez końca tłumaczymy, że dłonie należy też myć po siusianiu i po kupce, więc muszą umyć drugi raz. Podobno w Polsce, co drugi mężczyzna i co czwarta kobieta nie myją rąk po skorzystaniu z toalety. Z czego to wynika? Z pośpiechu? Z lenistwa? Z braku odpowiedniego higienicznego nawyku? My nauczycielki przedszkolne na pewno się



postaramy, aby przyszłe pokolenia wyrobiły sobie nawyk mycia rąk. Niech nawyk ten stanie się codzienną potrzebą! Dzieci wiedzą już, kiedy należy myć ręce, ale czy na pewno robią to dobrze? Najmłodsze przedszkolaki najpierw nakładają mydło w płynie, potem, gdy chcą dłonie zmoczyć wodą, całe mydło łąduje w odpływie umywalki. I wtedy już nie ma mycia, jest tylko moczenie rąk. Żeby dobrze umyć dłonie, trzeba przecież, żeby

mydło dobrze się pieniało. Wic pamiętajcie przedszkolaki: „Dziś od rana plusk w łazience/ to dzieciaki myją ręce/Najpierw wodą opłukują/potem mydłem nasmarują/Znowu woda-istny cud/Jeszcze tylko kran zakręcę/w umywalkę puk ,puk, puk/I już czyste moje ręce!”. Oto

dzięki trochę zmienionemu wierszykowi I. Salch pomagamy dzieciom zapamiętać kolejność czynności.

Nasze Przedszkole o nazwie „Wiślana Kropelka” realizuje wiele działań edukacyjnych związanych z wodą. Uczymy najmłodszych o niezwykłych właściwościach wody, o potrzebie jej szanowania i oszczędzania, o jej walorach higienicznych i zdrowotnych. Dlatego, gdy zbliżał się Światowy Dzień Mycia Rąk, od razu wiedzieliśmy, że przystąpimy do tej akcji. Zaplanowaliśmy przekazanie dzieciom stosownej wiedzy na temat higieny rąk przy pomocy prezentacji multimedialnej. Przedszkolaki dowiedziały się o dobrych bakteriach i zarazkach, które mogą spowodować groźne choroby. Na szczęście nasze ciało potrafi świetnie się przed nimi bronić. Czasami zdarza się jednak, że



#### OBSZARY DŁONI NAJCZĘŚCIEJ POMIJANE PODCZAS MYCIA



© GAZETA WYBORCZA

ŹRÓDŁO: POLSKIE STOWARZYSZENIE PIELEGIAREK EPIDEMIOLOGICZNYCH

zachorujemy, więc musimy pomóc naszemu organizmowi pozbyć się jak najszybciej. A najłatwiejszym sposobem jest mycie rąk! W ten sposób możemy się pozbyć 90% bakterii. Ale czy zawsze? Otóż okazuje się, że gdy zwyczajnie myjemy ręce, bardzo często omijamy niektóre miejsca nawet tego nie zauważając. Na naszych dłoniach pozostają obszary słabo umyte lub wcale nieumyte!

To zaskakujące odkrycie nawet dla wielu dorosłych ludzi! Dlatego razem z dziećmi dokładnie ćwiczyliśmy mycie rąk na podstawie specjalnej instrukcji, najpierw „na sucho”, a potem w łazience. Na zakończenie każde dziecko dostało w prezencie małe mydélko i ważne zadanie, żeby nauczyć swoich rodziców prawidłowego mycia rąk.



A więc do dzieła! Ćwiczmy prawidłowe mycie rąk, dzięki temu będziemy mniej chorować. Rodzice, nauczyciele, ucząc dzieci, sami możemy nauczyć się wiele!

Marta Łyżwińska  
Nauczycielka gr. III  
Przedszkole nr 41 „Wiślana Kropelka”  
W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 8  
Warszawa, Polska

PAMIĘTAJ, ŻEBY  
UMYĆ RĘCE:

WC

PO SKORZYSTANIU  
Z TOALETY



PRZED JEDZENIEM



PO ZABAWIE ZE  
ZWIERZAKIEM



PO ZABAWIE NA ŚWIEŻYM  
POWIETRZU

# JAK MYJEMY RĘCE

NAJPIERW MOCZYMY RĘCE WODĄ I NAKŁADAMY NA NIE MYDŁO



POCIERAMY DŁON  
O DŁOŃ WEWNĄTRZ



MYJEMY PALCE



MYJEMY WIERZCH  
DŁONI



MYJEMY KCIUKI



MYJEMY WIERZCH  
PALCÓW



MYJEMY PAZNOKCIE



MYJEMY NADGARSTKI



PŁUCZEMY WODĄ I  
OSUSZAMY