



## Зачем нужно мыть руки?

Твои руки каждый день трогают много интересного: игрушки, книги, растения, еду, пушистых зверят. На руках собираются маленькие микробы. Они такие крошечные, что ты их даже не видишь! Некоторые из них безобидные, а некоторые могут вызвать болезни, если попадут в организм.

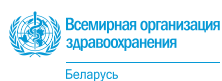
Но ты можешь с ними справиться! Когда ты моешь руки, ты как супергерой, который защищает свой организм. Пена от мыла — это твоя волшебная сила. Она смывает микробов и не даёт им попасть в рот, глаза или на ранки.

**Давай узнаем, когда нужно мыть руки и как это сделать правильно!**



# СЕКРЕТЫ ЧИСТЫХ ЛАДОШЕК

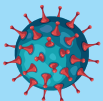
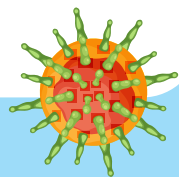
Учим ребёнка мыть руки





## Когда нужно мыть руки?

- при возвращении домой с улицы
- после посещения туалета
- до и после еды
- после игры с животными и контакта с их игрушками
- после кашля и чихания
- после игр
- после уборки комнаты
- перед сном
- если руки грязные



# Как мыть руки?



1 Сначала включи холодную воду, потом добавь немного горячей, чтобы вода была тёплая и ты не обжёгся.



2 Возьми мыло: две капельки жидкого на ладонку или намыль руки куском мыла.



3 Активно потри ладонки друг о друга, чтобы появилось много пены.



4 Потри между пальчиками и все пальчики по одному.



5 Не забудь про большие пальцы: обхвати один кулачком и потри, потом другой.



6 Помой запястья — это чуть выше ладонек.



7 Пока моешь, считай до тридцати, чтобы всё хорошо отмыть.



8 Смой пену тёплой водой и тщательно вытри руки полотенцем.