



## О программе «Чистые Ладшки»

Если вы работаете с маленькими детьми, то для вас не секрет, как часто малыши бывают подвержены инфекционным заболеваниям (грипп и ОРВИ, кишечные инфекции, гельминтозы, корь и другие детские болезни). Достаточно заразиться одному ребенку в группе и на следующий день число заболевших детей станет намного больше. Это не только подрывает здоровье ваших воспитанников, но и нарушает работу вашего учреждения, выбивает из графика обучающие занятия и доставляет массу других хлопот.

Существует ли надежное решение, которое позволит уберечь детей от инфекционных заболеваний? Медики сходятся во мнении, что такая простая и полезная привычка, как мытье рук, позволяет значительно сократить уровень заболеваемости среди детей и ослабить влияние сезонных эпидемий ОРВИ и гриппа.

Понимая важность этой проблемы, торговая марка Tork разработала обучающую программу по гигиене рук «Чистые ладошки» для ДОО, рассчитанную на детей дошкольного возраста, которая также включает в себя рекомендации о гигиене рук для персонала.

Программа «Чистые ладошки» имеет простую и четкую структуру. Начните знакомство с программой с **Методического руководства для проведения занятий о правильной гигиене рук**, в котором вы найдете пошаговые рекомендации для проведения занятий. В каждом уроке есть ссылки на дополнительные материалы для закрепления полученных знаний.

Просто распечатайте необходимое для занятий число копий:

- **Наглядные плакаты и раздаточный материал для проведения игр**
- **Индивидуальная рабочая тетрадь с заданиями для каждого малыша**
- **Плакаты «Моем руки правильно» для размещения в туалетных комнатах**

После завершения программы распечатайте сертификат и мини-плакат, подтверждающие, что Ваше ДОО является участником программы «Чистые Ладшки» и соблюдает высокие стандарты гигиены.



Программа «Чистые ладошки» заложит основы знаний о правилах личной гигиены и привьет малышам полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь и помогут сохранить здоровье.

В 2011 году гигиеническая программа Tork «Чистые Ладшки» была удостоена знака качества «Лучшее – Детям».

Национальная программа «Лучшее – детям» – долгосрочный широкомасштабный проект, направленный на повышение качества товаров и услуг для детей и подростков.

Знак качества «Лучшее-детям» вручается только лучшим товарам и услугам для детей после проведения специалистами Ростеста независимой и компетентной экспертизы.



Методическое руководство для проведения занятий по гигиене рук в дошкольных учреждениях



Безопасность

Что нужно знать о бактериях?

Гигиена

Как правильно мыть руки?



Чистота

Когда нужно мыть руки?



Здоровье

Зачем нужно мыть руки?



## Методическое руководство для проведения занятий по гигиене рук в дошкольных учреждениях

Уважаемые педагоги!

В этой брошюре вы найдете планы проведения занятий, практические советы и примеры игр, помогающие закрепить необходимые знания о гигиене рук. Помимо этого к брошюре прилагаются наглядные пособия, иллюстрирующие каждое занятие. Также в комплект программы входят специальные рабочие тетради для малышек с различными заданиями. В тексте брошюры вы найдете ссылки, указывающие, когда их необходимо использовать для закрепления пройденного материала.

Вся информация, представленная в программе «Чистые Ладочки», выстроена таким образом, чтобы в максимально доступном и простом игровом формате объяснить детям, что такое бактерии, как предотвратить их распространение, когда и как правильно мыть руки и оставаться здоровыми!

Участие в программе «Чистые ладошки» поможет вашему учреждению следовать рекомендациям Роспотребнадзора в отношении дошкольных учреждений.

**Выдержки из письма главного санитарного врача РФ Онищенко Г. Г. №01/12403-9-23 от 26.08.2009 о ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА для дошкольных и ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ:**

«...Мероприятия по профилактике гриппа и ОРВИ в дошкольных и общеобразовательных учреждениях должны проводиться постоянно, а не только в период пандемии гриппа...».

### «...Гигиена рук

Грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, загрязненные вирусами гриппа. Детям и персоналу необходимо рекомендовать частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

В дошкольных и общеобразовательных учреждениях детям и персоналу следует выделить время, необходимое для мытья рук, особенно после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета. Мыло, бумажные полотенца и дезинфицирующие средства имеют большое значение для надлежащей гигиены рук и должны иметься в наличии. Если необходимо обеспечить надзор за детьми во время мытья рук, следует определить ответственных лиц. Дети, родители и персонал должны получить информацию о важности соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук...».



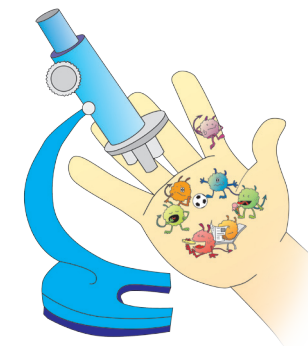
## Введение

Перед началом занятий понаблюдайте, все ли ваши воспитанники знают, когда нужно мыть руки, и правильно ли они их моют (используют мыло, тщательно намыливают ладошки, вытирают руки полотенцем).

Наверняка вы отметите, что далеко не все малыши большие любители проводить у раковины много времени. Скорее всего, причина в том, что они пока просто не знают ни про бактерии, ни про то, откуда эти маленькие вредоносные существа могут попасть в организм человека. Так как бо-

лезнетворных микробов нельзя увидеть невооруженным взглядом, малышам не так-то просто понять, как и сколько времени необходимо мыть руки, чтобы полностью обезопасить себя. Предлагаемый план занятий, поможет вам дать детям необходимые знания о бактериях и методах предотвращения их распространения, а также привить навыки правильной гигиены рук.

Программа разделена на блоки, последовательное прохождение которых позволит объяснить важность гигиены рук для здоровья человека, и обеспечит максимальную усвояемость знаний благодаря подаче материала в игровой форме.



- Что нужно знать о бактериях?
- Зачем и когда нужно мыть руки?
- Как правильно мыть руки?

Мы уверены, что в этой брошюре вы найдете много полезной информации и интересных идей для проведения занятий по гигиене рук. Лучшим доказательством эффективности программы станут счастливые и веселые лица ваших воспитанников и положительная статистика, подтверждающая снижение уровня инфекционных заболеваний.



## Занятие № 1

- Что нужно знать о бактериях?
- Игра «Коварные бактерии»

Чтобы продемонстрировать, как выглядят бактерии под микроскопом, в качестве наглядного материала используйте постер «Бактерии под микроскопом»

### Где живут бактерии?



Бактерии живут везде: на полу, на столе, на одежде, на игрушках, в песочнице, на шерсти животных, на различных частях тела человека, в том числе и **на наших с вами руках**. На них находится особенно много бактерий, потому что мы всё время дотрагиваемся до разных вещей, а бактерии только и ждут момента, что перебраться на наши руки. Бактерии не любят быть одни, поэтому они собираются группами, и их количество очень быстро увеличивается. Они особенно любят мальчиков и девочек, которые не знают, что бактерии живут у них на ладонках и поэтому не прогоняют непрошенных гостей.

### Почему бактерии опасны?

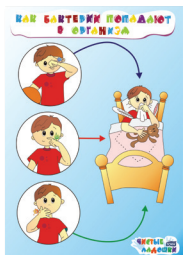


С ладонек бактерии легко могут попасть в ваш организм, например, если вы скушаете немытое яблоко или просто дотронетесь до рта грязными руками. Оказавшись в организме, они начинают выделять ядовитые вещества, из-за которых человек чувствует себя плохо. Разные виды бактерий вызывают разные болезни — одни «отвечают» за больные животики, другие за кашель, третьи, например, за насморк или сыпь на коже.

Бактерии проникают внутрь человека **не только через рот, но и через нос и глаза!**

Если на ладонках есть бактерии, а вы трогали рот или потерли нос или глаза, то может начаться насморк, заболеть горло или живот. **Поэтому нельзя дотрагиваться грязными руками до рта, носа и глаз, чтобы не заболеть!**

Чтобы наглядно показать, как бактерии попадают в наш организм и становятся причиной заболевания, используйте постер «Как бактерии попадают в организм»



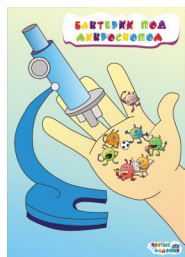
Если вы болеете, то можете передать ваши бактерии и заразить других людей, например, обняв родителей, или собирая один и тот же конструктор вместе с другом. Вы же не хотите заразить своих друзей или маму с папой? Вы даже можете не заметить, как все вокруг вас заболевает.

Как нам прогнать бактерии с ладонек? Чтобы не болеть самим и не заражать близких людей, **нужно мыть руки!** Подробнее об этом мы с вами поговорим на следующем занятии, а сейчас давайте поиграем.

### Что такое бактерии?



Бактерии — это настолько крохотные живые организмы, что их невозможно увидеть без микроскопа. Из-за того, что они такие маленькие, мы не в состоянии понять, что они попали внутрь нашего организма. **Находясь у нас внутри, бактерии могут стать причиной различных болезней.** Например, из-за них начинает болеть горло или живот, появляется кашель и поднимается температура. И только почувствовав себя плохо, мы понимаем, что крошечные враги пробрались незамеченными в наш организм.



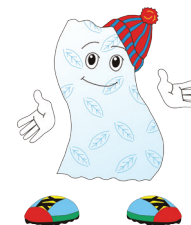
### Игра «Коварные бактерии»



**Цель:** закрепляем знания о том, как распространяются бактерии.

**Материалы:** изображения бактерий, распечатанные на самоклеющейся бумаге (Приложение 1).

**Описание:** раздайте детям наклейки и попросите их наклеивать «бактерии» на все предметы в комнате, до которых они будут дотрагиваться в течение получаса. По истечении времени все вместе осмотрите комнату и найдите наклейки. Еще раз обсудите, каким образом распространяются бактерии и почему они опасны.



### Задания из рабочей тетради:

Чтобы закрепить знания, полученные на занятии №1, используйте задания из рабочей тетради на стр. 1–4.

### Знания, которые должны быть усвоены в ходе занятия №1:

- Бактерии — это живые организмы, которые настолько малы, что их невозможно увидеть невооруженным глазом
- Бактерии окружают нас повсюду
- На руках человека скапливается очень много бактерий
- Если бактерии попадают в организм человека, он может заболеть
- Бактерии попадают в организм человека, если трогать грязными руками рот, нос или глаза
- Мытье рук позволяет удалить бактерии, а это значит, что человек меньше болеет и не заражает других людей



## Занятие № 2

- Когда нужно мыть руки?
- Игра «Грязнули»

Теперь мы знаем, что мытье рук позволяет удалить вредные и опасные бактерии, которые попадают на ладошки через игрушки и предметы, во время прогулки, от других людей и от животных. **Если мы не забываем мыть руки — мы меньше болеем!**

Вы не можете увидеть бактерии, не можете их почувствовать, они ничем не пахнут, поэтому маленьким деткам сложно догадаться, где они прячутся, и когда настало время пойти и помыть ручки. Поэтому сейчас мы с вами поговорим о ситуациях, когда особенно важно не забыть смыть бактерии с ладошек.

1. Когда вы сморкаетесь, чихаете или кашляете, бактерии из носа и рта могут попасть на руки или игрушки, стол и другие предметы.

**Не закрывайте рот или нос ладошкой!** Нужно использовать бумажный носовой платок или прикрыть нос и рот рукавом, если у вас нет носового платка. Тогда бактерии не смогут разбежаться по всей комнате. Но даже если вы закрыли рот или нос платком, бактерии все равно могут попасть на ручки. Поэтому их нужно обязательно помыть, чтобы бактерии не перебрались на ваши игрушки или на ладошки ваших друзей.

2. Если вы находились рядом с больным человеком, то его бактерии могут перебраться в ваш организм, поэтому после общения с ним нужно обязательно помыть руки.

3. Бактерии очень любят жить в туалете — на унитазе, на кране, на ручках дверей. А еще мы с вами помним, что они живут и на разных частях тела. Поэтому после того как вы были в туалете, на ваших ладошках поселяется особенно много вредных бактерий, которые нужно смыть.

4. Если вы планируете что-то скушать, даже если это просто яблоко или конфета, нужно обязательно помыть руки. Если вы возьмете яблоко грязными руками, то бактерии попадут на яблоко, а вместе с яблоком внутрь организма. **Поэтому — всегда моем руки перед едой!**



Объясните детям, что они должны садиться за стол сразу же после того, как помыли руки. Если они начнут играть, сидеть на полу и т.д., бактерии опять попадут на руки. Если это все-таки произошло, руки необходимо помыть еще раз.

5. Если вы играли с вашим котенком или щенком или погладили животное на улице, нужно обязательно смыть все бактерии, которые могли попасть на ваши руки.

6. Если вы разбили коленку или на вашем теле есть другая ранка, не трогайте ее грязными руками, бактерии с ладошек помешают ей быстро зажить. А если вы вдруг потрогали разбитую коленку чистыми руками, они тут же перестанут быть чистыми, так как бактерии из ранки попадут на ладошки. Поэтому руки обязательно нужно помыть.

7. Если вы гуляете на улице, бактерии могут попасть на ладошки, когда вы играете в песочнице, пускаете кораблики в луже, играете в футбол или лазаете по лесенкам. Вы ведь помните, что бактерии окружают нас повсюду? Поэтому после прогулки первым делом отправляемся мыть руки.



8. В течение дня вы делаете много всяких интересных дел, учитесь и играете. Поэтому, если вы заметили, что ручки стали грязными, нужно пойти и чисто их вымыть.

**Чтобы дети лучше запомнили ситуации, когда нужно мыть руки, используйте постер «Не забывайте мыть руки!».**

Очень важно помнить, что через грязные руки можно заразиться не только простудой, но и гораздо более

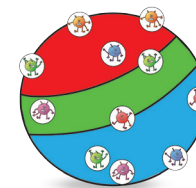
серьезными заболеваниями. Но если вы правильно моете руки, то будете болеть намного реже, и вместо того, чтобы скучать дома, будете гулять, играть и веселиться.

**Акцентируйте внимание детей на том, как здорово и полезно своевременно мыть руки:**

- Вы меньше болеете
- Вы не пропускаете массу любопытных вещей и игр
- Вы не заражаете других людей
- Ваши руки всегда чистые

## Игра «Грязнули»

**Цель:** запоминаем ситуации, когда необходимо мыть руки, и демонстрируем, как распространяются бактерии от одного человека другому.

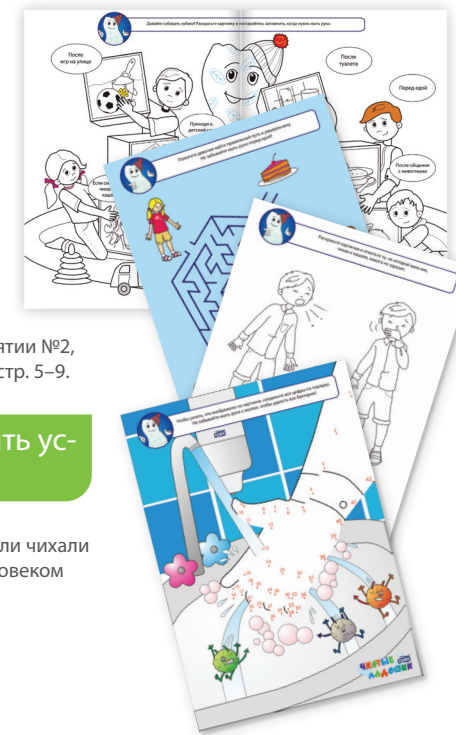


**Материалы:** изображения бактерий, распечатанные на самоклеящейся бумаге (Приложение 1) и мяч.

**Описание:** Выберите участников, раздайте им наклейки и распределите роли (один не помыл руки перед едой, другой после посещения туалета, третий – после прогулки и т.д., всего 8 ситуаций).

Теперь вы берете мяч в руки, и притворяетесь, как будто у вас простуда и вы чихнули на него. «Ой! Я забыла прикрыть рот рукавом, и теперь мои бактерии попали на мяч (приклеиваете наклейку)». Кидаете мяч ребенку, он громко произносит свою «роль» (например, «я забыл помыть руки перед едой»), приклеивает наклейку на мяч и кидает его следующему участнику.

В последний бросок мяч остается у вас. «Смотрите, как много бактерий мы передали друг другу! Вот почему мы должны мыть руки часто - чтобы предотвратить распространение бактерий и не заболеть».



## Задания из рабочей тетради:

Чтобы закрепить знания, полученные на занятии №2, используйте задания из рабочей тетради на стр. 5–9.

## Знания, которые должны быть усвоены в ходе занятия №2:

Необходимо мыть руки:

- После того, как вы сморкались, кашляли или чихали
- Если вы находились рядом с больным человеком
- После посещения туалета
- После общения с животными
- После прогулки и игр на улице
- Перед едой
- Если вы трогали открытую рану или порез
- Всегда, когда руки выглядят грязными



## Занятие № 3

- Как правильно мыть руки?
- Игра «Прогоним бактерии»
- Практическое занятие «Моем руки правильно»

останутся на ваших руках. **Только правильное мытье позволяет удалить все бактерии с ваших ладошек!**

С помощью одной только воды из крана нам не справиться с бактериями. На руках есть особая жировая пленочка, и бактерии очень цепко держатся за нее. Поэтому мы позовем на помощь мыло, намочим ручки **теплой водой**, намылим и тщательно потрем их друг о друга. Намыливание ладошек поможет нам растворить жировой слой. И тогда бактериям не за что будет держаться, и они вместе с мыльной пеной соскользнут в раковину. Но не забывайте, что бактерии живут не только на ладонях, но и на всей поверхности рук, между пальчиками, и под ногтями. **Поэтому не забывайте тщательно и полностью намыливать ручки.**



Чтобы тщательно вымыть руки, нужно намыливать их не менее **20 секунд**.

Особо хитрые и коварные бактерии могут остаться на руках, даже после того, как мы смыли мыльную пену. Поэтому **очень важно насухо вытереть ручки после мытья бумажным полотенцем, чтобы окончательно удалить все бактерии, оставшиеся после мытья.** Закрываем кран через то же самое полотенце. Так мы не позволим бактериям с крана перебраться на чисто вымытые ручки.

**Правильное мытье позволяет нам удалить с ручек все бактерии и оставаться здоровыми!**

**Бактерии очень боятся мыла, теплой воды и не любят когда ручки вытирают насухо.**

Используйте плакат «Моем руки правильно».

Он иллюстрирует этапы правильного мытья рук. Каждый этап подкреплен соответствующим четверостишием.

Когда вы моете руки, вы можете делать это слишком быстро или забыть использовать мыло. Помните, мы говорили с вами, что ручки нужно намыливать не менее 20 секунд. Чтобы вам легче было понять, сколько времени и как правильно мыть ручки, давайте выучим стишок о правильном мытье рук и будем его рассказывать каждый раз во время намыливания ручек. Он как раз длится около 20 секунд.

Вы проговариваете слова, а дети повторяют. Если дети уже умеют читать, раздайте копии текста каждому ребенку.

В течение нескольких дней возвращайтесь к тексту стихотворения, чтобы выучить его наизусть.



Это занятие поможет объяснить и наглядно показать детям этапы правильного мытья рук. В конце закрепите полученные знания, попросив каждого ребенка самостоятельно выполнить все этапы правильного мытья рук под вашим наблюдением.

Мы с вами хорошо запомнили, когда нужно мыть ручки, но помимо этого их еще нужно уметь **мыть правильно**.

Если вы вытрите грязные руки об одежду или просто сполоснете их водой без мыла и забудете насухо вытереть полотенцем, то бактерии так и



## СТИХОТВОРЕНИЕ «ЧИСТЫЕ ЛАДОШКИ»



Чтоб здоровыми нам быть,  
Надо ручки чаще мыть.  
Кран для этого откроем,  
Смоем теплой их водой,



Тщательно намылим  
Жидким пенным мылом.  
Трем ладошки друг о друга,  
Вымоем все пальчики —  
Это правило простое  
Для девочек и мальчиков.



После ручки сполоснем,  
Смоем все бактерии —  
Пусть от нас они бегут  
Вместе с мыльной пеной.

Полотенчиками ручки  
Высушим бумажными,  
Для ладошек очень вредно  
Оставаться влажными,

Тем же полотенчиком  
Мы закроем кран,  
Чтоб с него бактерии  
Не попали к нам.



Повесьте около раковины плакаты «Моем руки правильно». Наглядная подсказка поможет детям быстрее освоить навыки правильного мытья рук.

Предлагайте детям рассказывать вслух стишок «Чистые ладошки» во время намыливания ладошек, это позволит им запомнить не только этапы мытья рук, но и поможет намыливать ладошки не менее рекомендованных 20 секунд.

## Игра «Прогоним бактерии»

**Цель:** закрепляем знания, что теплая вода, мыло и бумажное полотенце удаляют бактерии.

**Материалы:** изображения бактерий, распечатанные на самоклеящейся бумаге (Приложение 1).

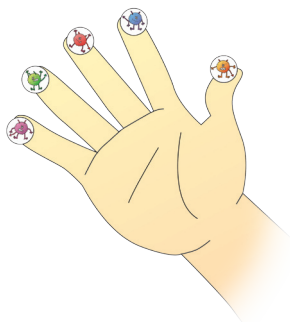
**Описание:** приклейте на руку или кончики пальцев наклейки-бактерии (всего 5 шт.). Продемонстрируйте детям руку и задайте вопрос: «Что помогает нам удалить бактерии с рук?». С каждым правильным ответом удаляйте одну наклейку:

- теплая вода
- мыло
- намыливание рук в течение 20 сек.
- смывание пены водой
- вытирание рук после мытья

Теперь все бактерии удалены и руки чистые!

Все вместе еще раз повторите стихотворение «Чистые ладошки».

Затем выберите одного участника, наклейте наклейки на его ладошку и повторите игру еще раз.



## Задания из рабочей тетради:

Чтобы закрепить знания, полученные на занятии №3, используйте задания из рабочей тетради на стр. 10–12.



После того, как вы разучили с детьми текст стихотворения и запомнили, с помощью чего можно удалить бактерии с рук, предложите им потренироваться, как правильно мыть руки.

## Практическое занятие «Моем руки правильно»

**Вам понадобится:** доступ к раковине с теплой водой, жидкое мыло Tork, бумажные полотенца Tork

Последовательно продемонстрируйте этапы мытья рук:

- Объясните, что вода обязательно должна быть теплой, это позволяет мылу лучше удалять бактерии.
- Намыльте руки; еще раз обратите внимание детей, что мытье рук без мыла не удаляет бактерии.
- Тщательно вымойте руки, еще раз обратите внимание, что нужно мыть не только ладони, покажите, как нужно мыть тыльную поверхность рук, промежутки между пальцами и кончики пальцев.
- Тщательно высушите руки бумажным полотенцем, объясните, что это необходимо, чтобы полностью удалить все бактерии. Акцентируйте внимание, что через влажные руки бактерии распространяются гораздо быстрее, чем через сухие.
- Закройте кран с помощью того же полотенца, которым вытирали руки. Объясните, что полотенце защищает руки от попадания бактерий, которые могут быть на кране.

Предложите каждому участнику вымыть руки. Контролируйте процесс и делайте подсказки, если это необходимо.

✦ Необходимо несколько раз в день напоминать детям о необходимости помыть руки (особенно перед едой, после посещения туалета и после того, как они вернулись с прогулки или играли с животными).

Чаще используйте собственный пример!

## Знания, которые должны быть усвоены в ходе занятия №3:

**Этапы правильного мытья рук.**

- Намочить руки теплой водой
- Нанести на руки жидкое мыло
- Тщательно потереть руки друг о друга, вспенивая мыло (моем руки полностью, не забываем о тыльной поверхности, промежутках между пальцами и кончиках пальцев)
- Намыливать руки нужно не менее 20 сек. (определить правильное время поможет стихотворение о гигиене рук)
- Тщательно смыть мыльную пену, а вместе с ней и бактерии
- Насухо вытереть руки бумажным полотенцем, чтобы полностью удалить все бактерии
- Закрывать кран с помощью того же полотенца, чтобы бактерии с крана не попали на чисто вымытые руки

**Бактерии очень боятся мыла, теплой воды и не любят когда ручки вытирают насухо!**

**Выученное наизусть стихотворение формирует навык правильного мытья рук:**

- Дети чаще моют руки
- Дети моют руки не меньше рекомендованных 20 сек
- Мытье рук — это весело!







SCA Tissue Europe - лидирующий европейский производитель бумажной гигиенической продукции

### Tork

Международная торговая марка, предлагающая полный ассортимент гигиенической продукции и услуг для офисов, промышленных предприятий, медицинских учреждений, предприятий питания и других общественных мест.

Tork – лидер рынка во многих сегментах и партнер по бизнесу более, чем в 90 странах.

Дополнительная информация на [www.tork.ru](http://www.tork.ru)

### SCA

SCA является международной компанией потребительских товаров и бумажной продукции, которая разрабатывает, производит и продает предметы личной гигиены, бумажные изделия, упаковку, печатную бумагу и изделия из плотной древесины.

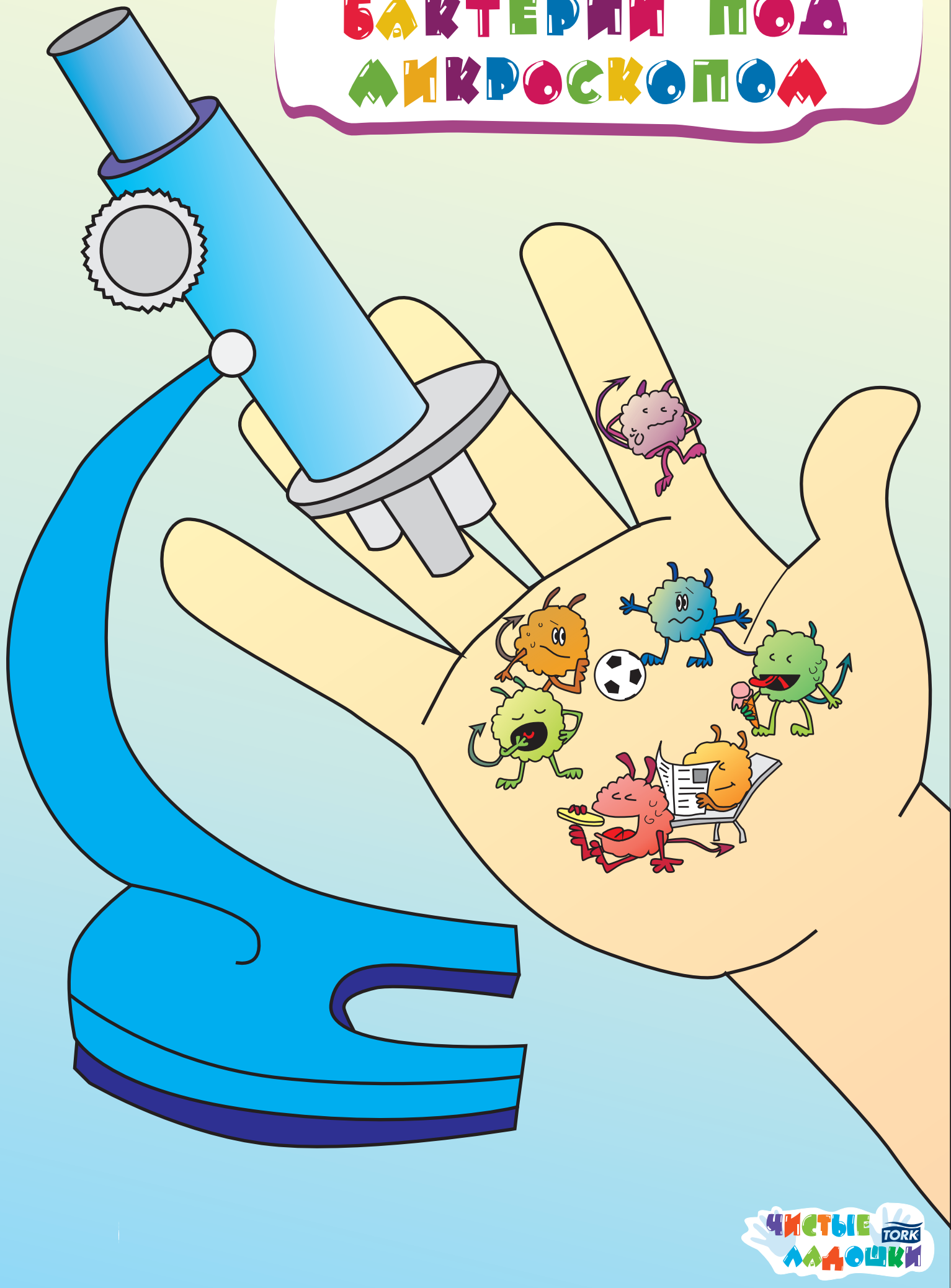
SCA осуществляет продажи в 100 странах и владеет рядом широко известных торговых марок, включая международные бренды Tena и Tork.

Годовой оборот в 2009 г. составил 10,5 млрд. евро. В компании SCA по всему миру работает 45 000 сотрудников.

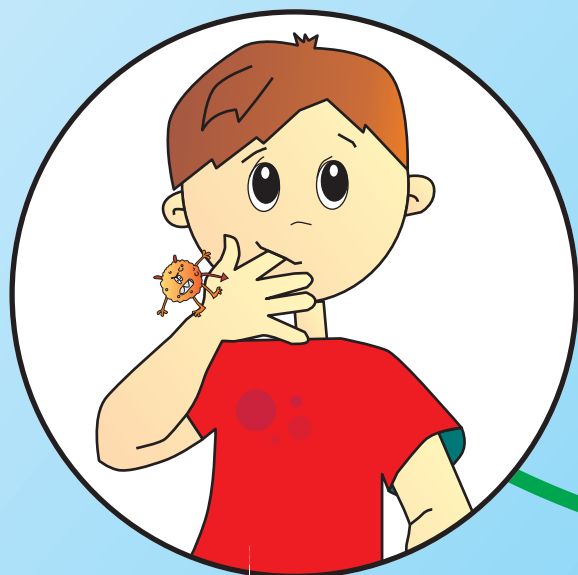
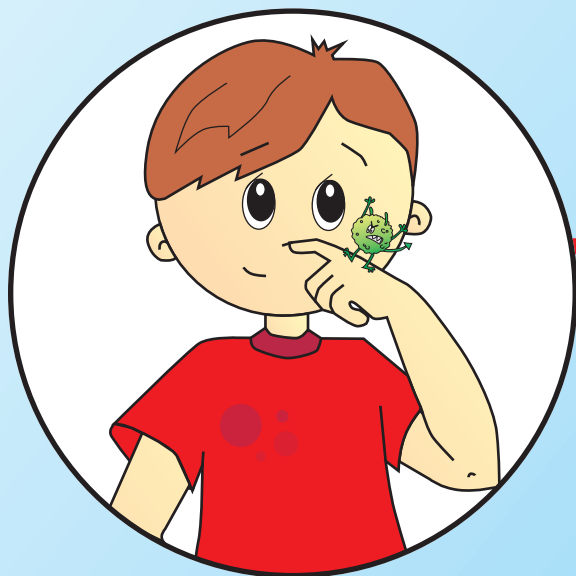
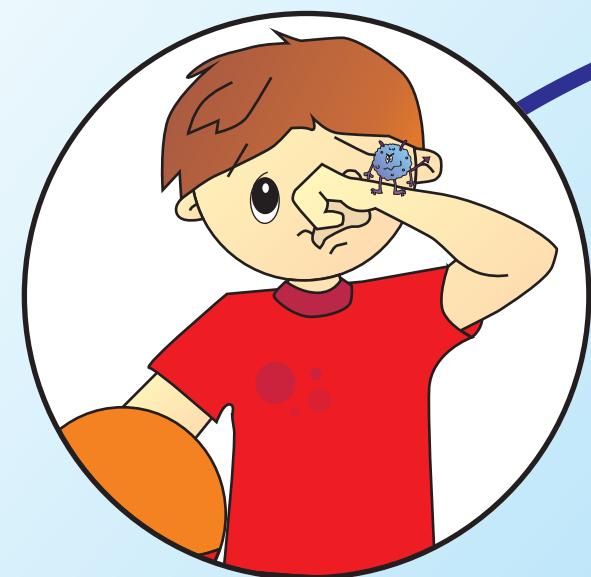
Дополнительная информация на [www.sca.ru](http://www.sca.ru)



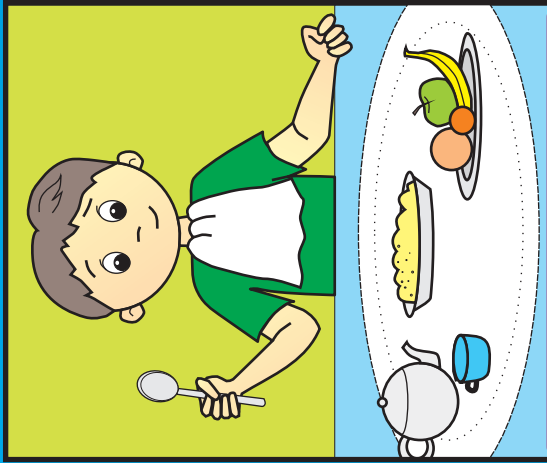
# БАКТЕРИИ ПОД МИКРОСКОПОМ



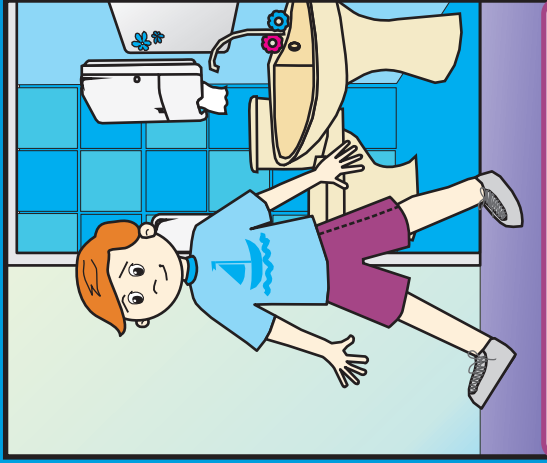
# КАК БАКТЕРИИ ПОПАДАЮТ В ОРГАНИЗМ



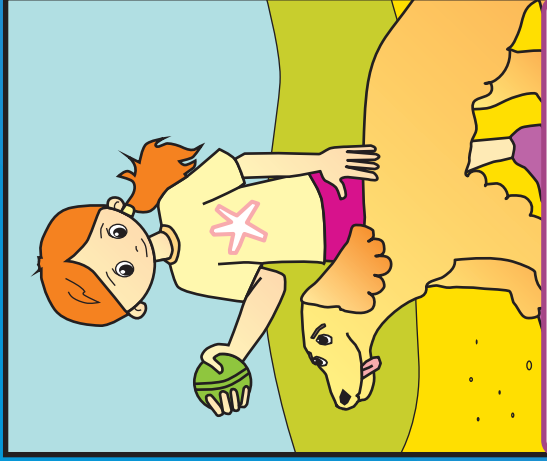
# НЕ ЗАБЫВАЙТЕ МЫТЬ РУКИ!



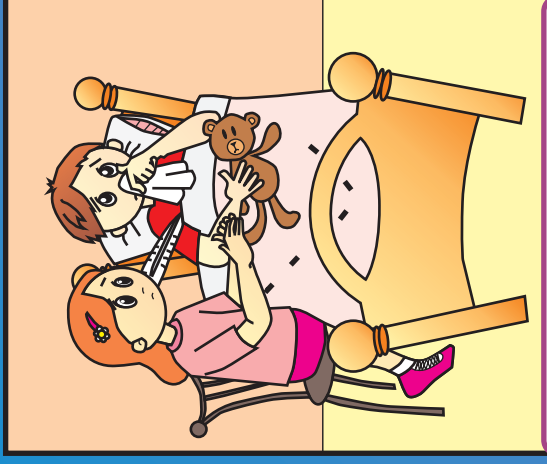
Перед едой



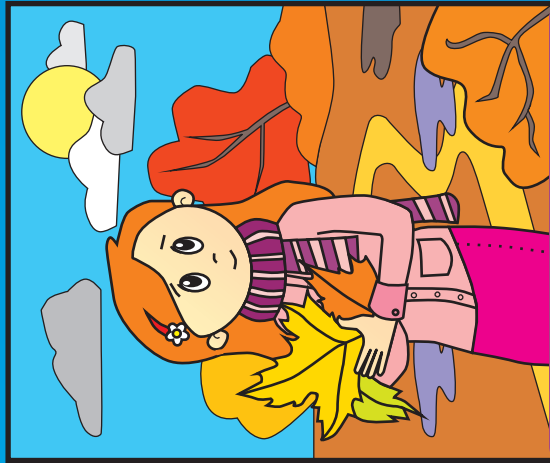
После посещения туалета



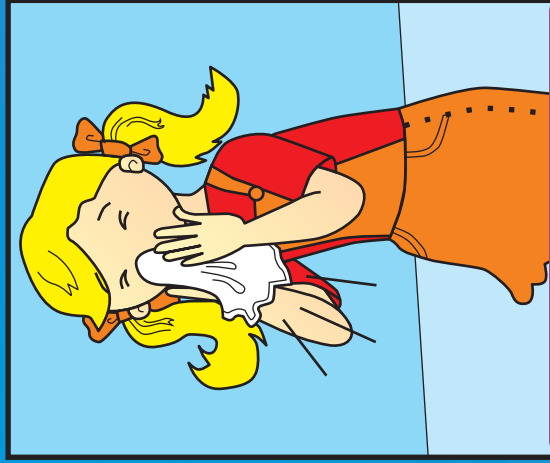
После общения с животными



Если вы находились рядом с больным человеком



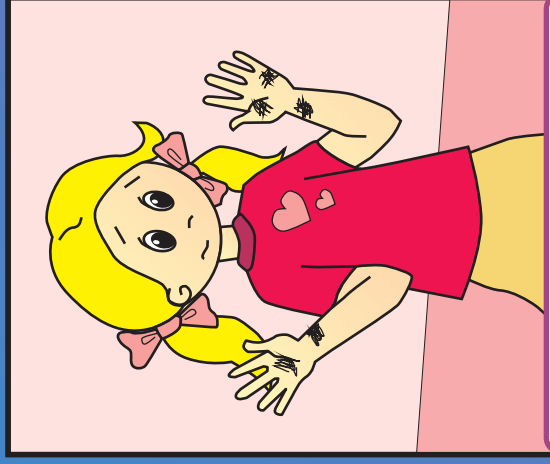
После прогулки и игр на улице



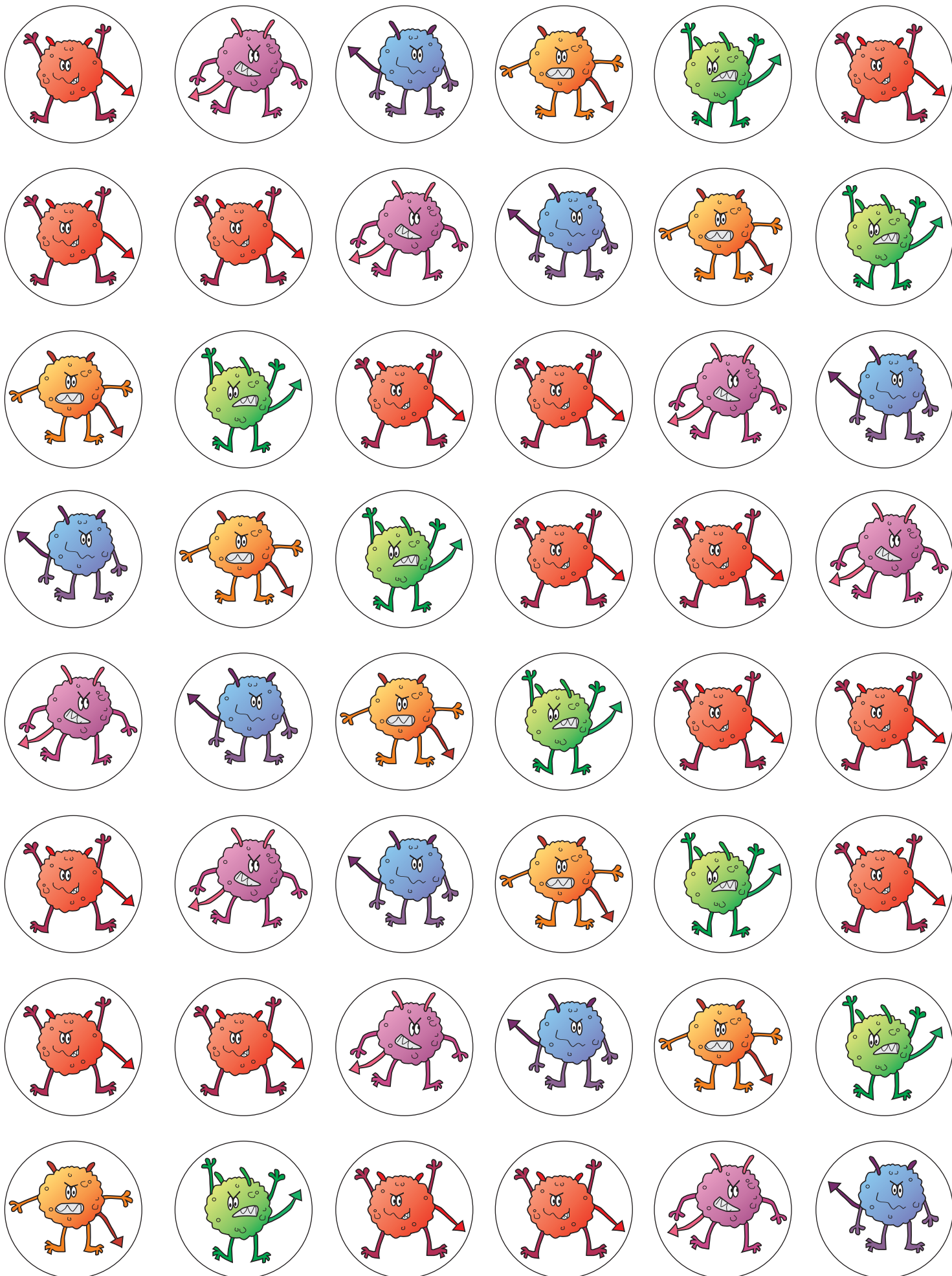
После того, как вы сморкались, кашляли или чихали



Если вы трогали открытую рану или порез



Всегда, когда руки выглядят грязными



# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Чтоб здоровыми нам быть,  
Надо ручки чаще мыть.  
Кран для этого откроем,  
Смочим теплой их водою,



Тщательно намылим  
Жидким пенным мылом.  
Трем ладошки друг о друга,  
Вымоем все пальчики -  
Это правило простое  
Для девочек и мальчиков.



После ручки сполоснем,  
Смоем все бактерии.  
Пусть от нас они бегут  
Вместе с мыльной пеной.



Полотенчиками ручки  
Высушим бумажными,  
Для ладошек очень вредно  
Оставаться влажными,



Тем же полотенчиком  
Мы закроем кран,  
Чтоб с него бактерии  
Не попали к нам.

# МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Правильная гигиена рук – лучший способ не допустить распространения инфекционных заболеваний в дошкольном учреждении. Тщательно мойте руки с мылом и вытирайте их после мытья бумажным полотенцем!

## ОБЯЗАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ:

- Приходя в детский сад
- После посещения туалета или если вы помогли ребенку посетить туалет
- После прогулки с детьми
- Перед приготовлением еды
- Перед едой
- После использования носового платка
- После общения с животными
- Всегда, когда руки выглядят грязными



намочите руки  
теплой водой



нанесите мыло



тщательно  
вымойте руки



смойте пену



высушите руки  
бумажным полотенцем



закройте кран,  
используя полотенце

# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

## ДЛЯ УРОКОВ ГИГИЕНЫ





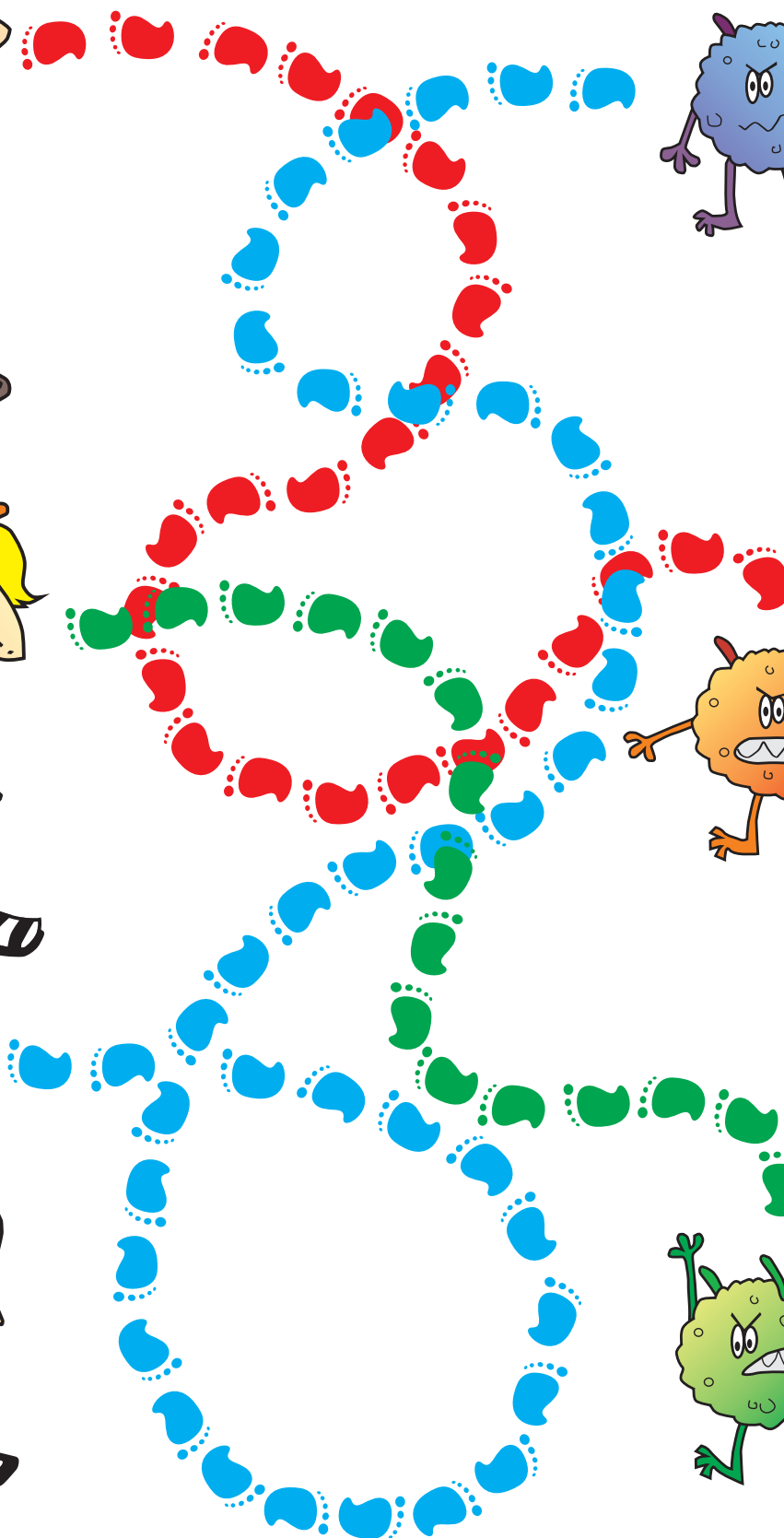
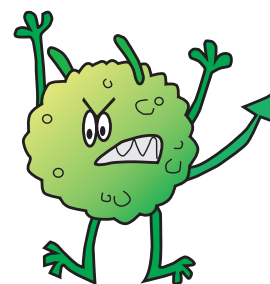
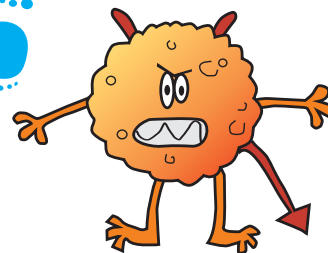
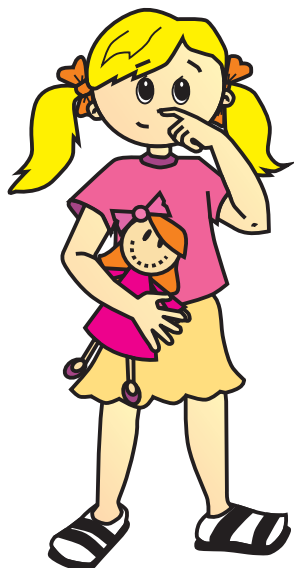
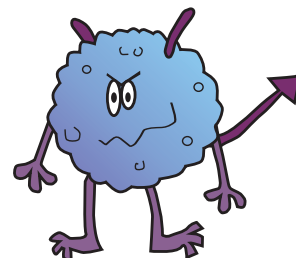


Привет, меня зовут Вытирайка! Давайте вместе играть и учиться!  
Во время занятий мы узнаем, как правильно мыть руки и не болеть!



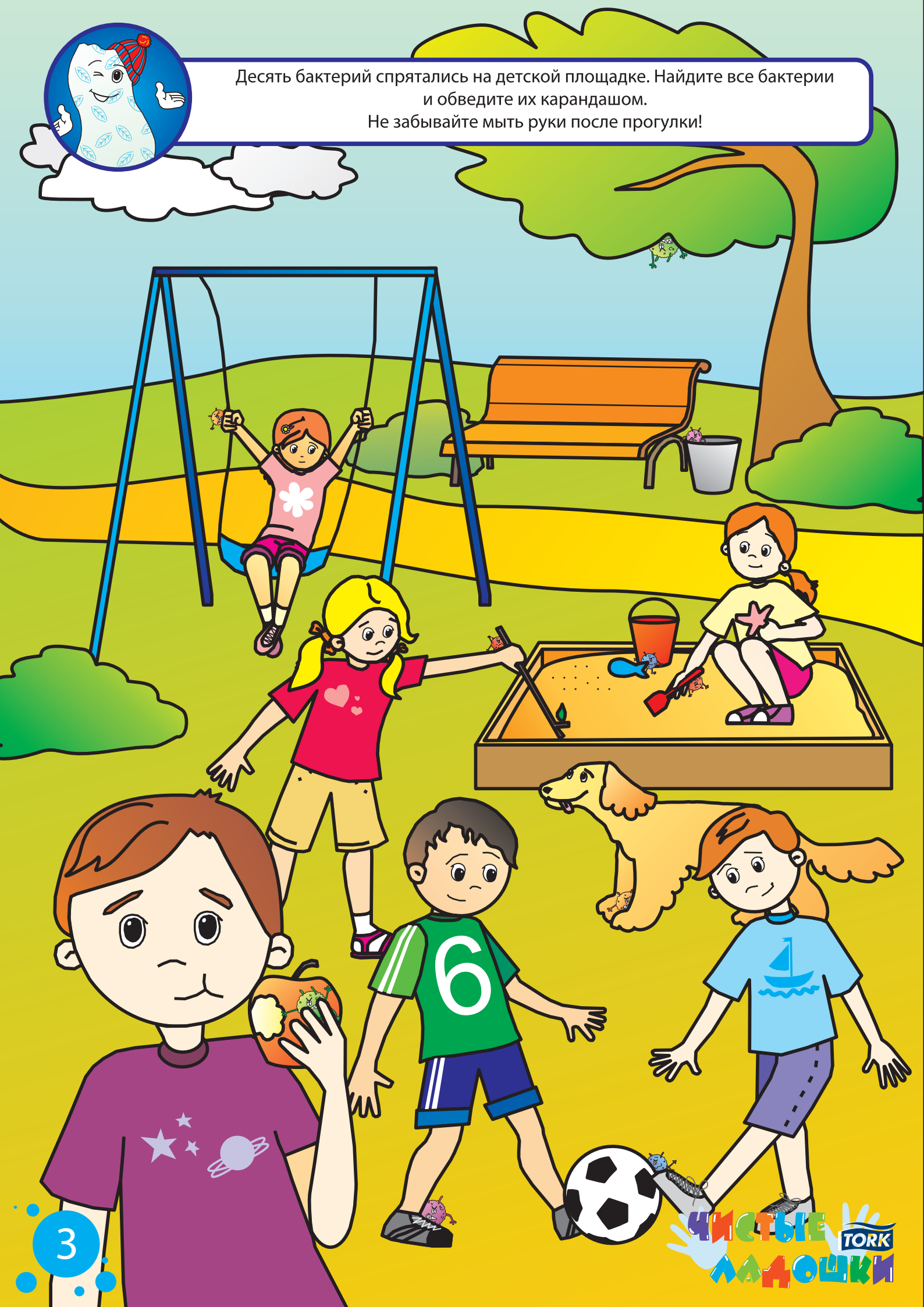


Проследите путь каждой бактерии и узнайте, как они попадают в наш организм.  
Не дотрагивайтесь грязными руками до рта, носа и глаз!





Десять бактерий спрятались на детской площадке. Найдите все бактерии и обведите их карандашом.  
Не забывайте мыть руки после прогулки!



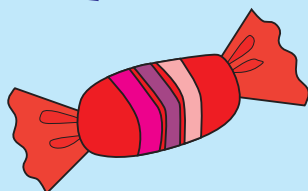
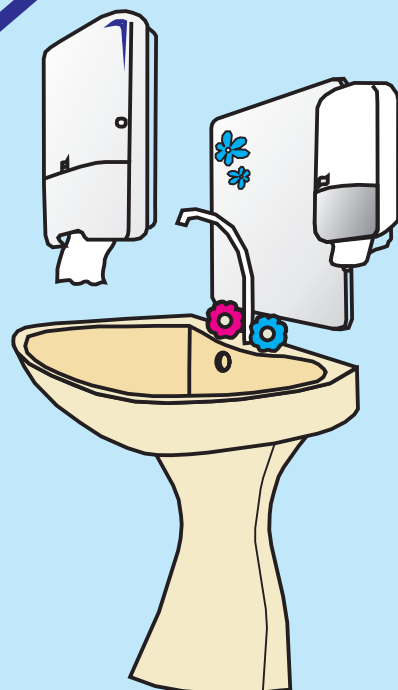
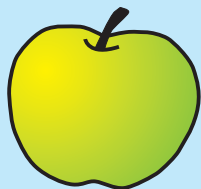
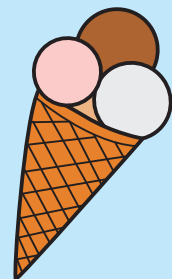
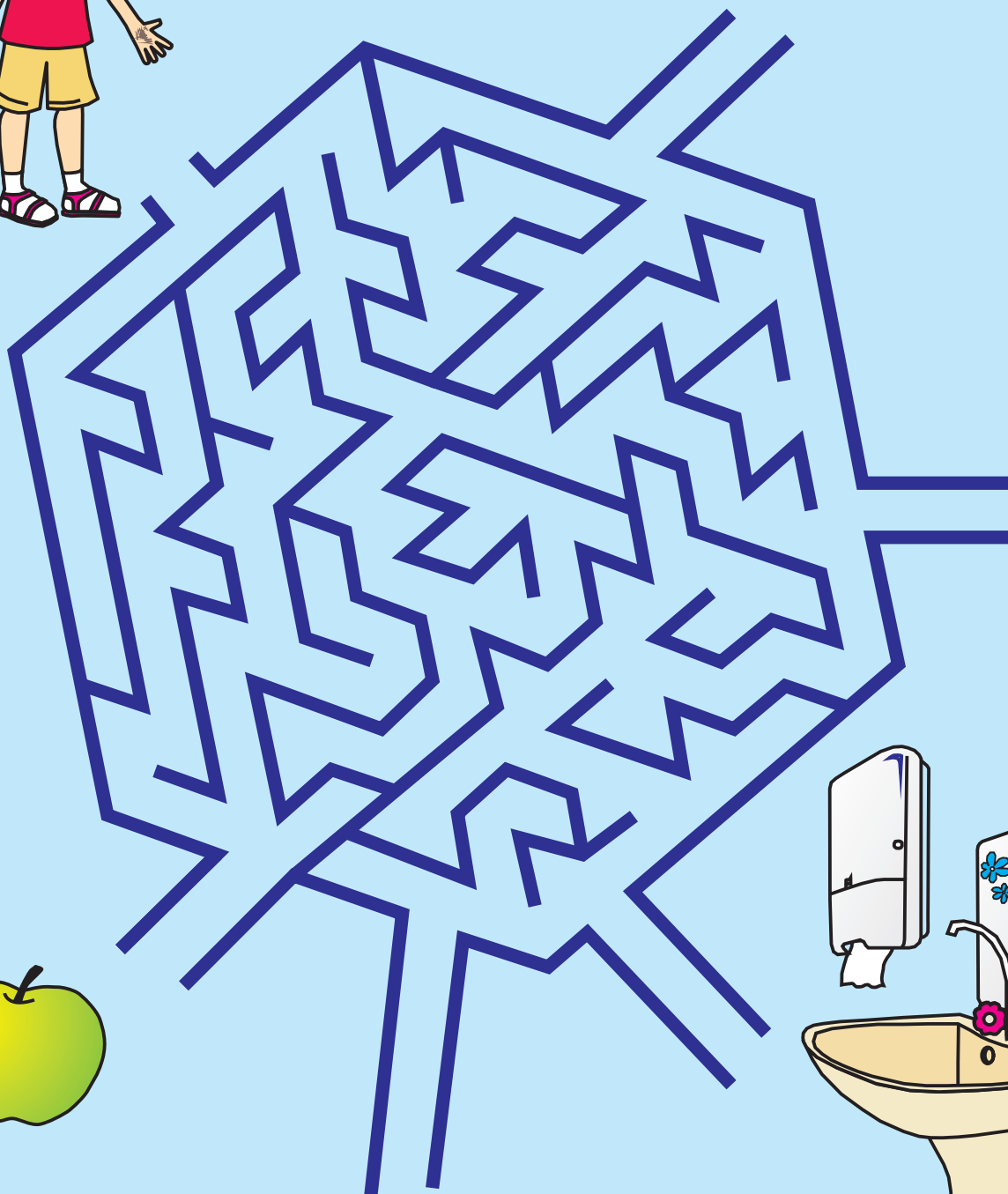
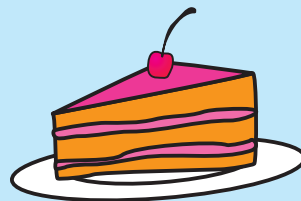
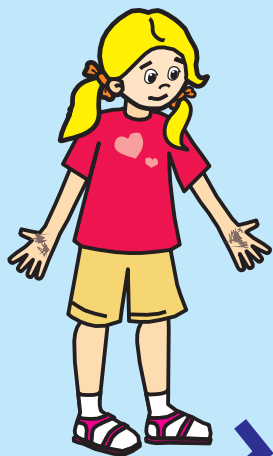


Смотрите, как много всего накапливается на руках за день, если их не мыть!  
Раскрасьте картину и помните, что бактерии попадают на ладошки  
с различных предметов, игрушек и от животных.





Помогите девочке найти правильный путь к умывальнику.  
Не забывайте мыть руки перед едой!



Давайте собирать кубики! Раскрасьте картинку и постарайтесь запомнить, когда нужно мыть руки.



После  
игр на улице

После  
туалета

Перед едой

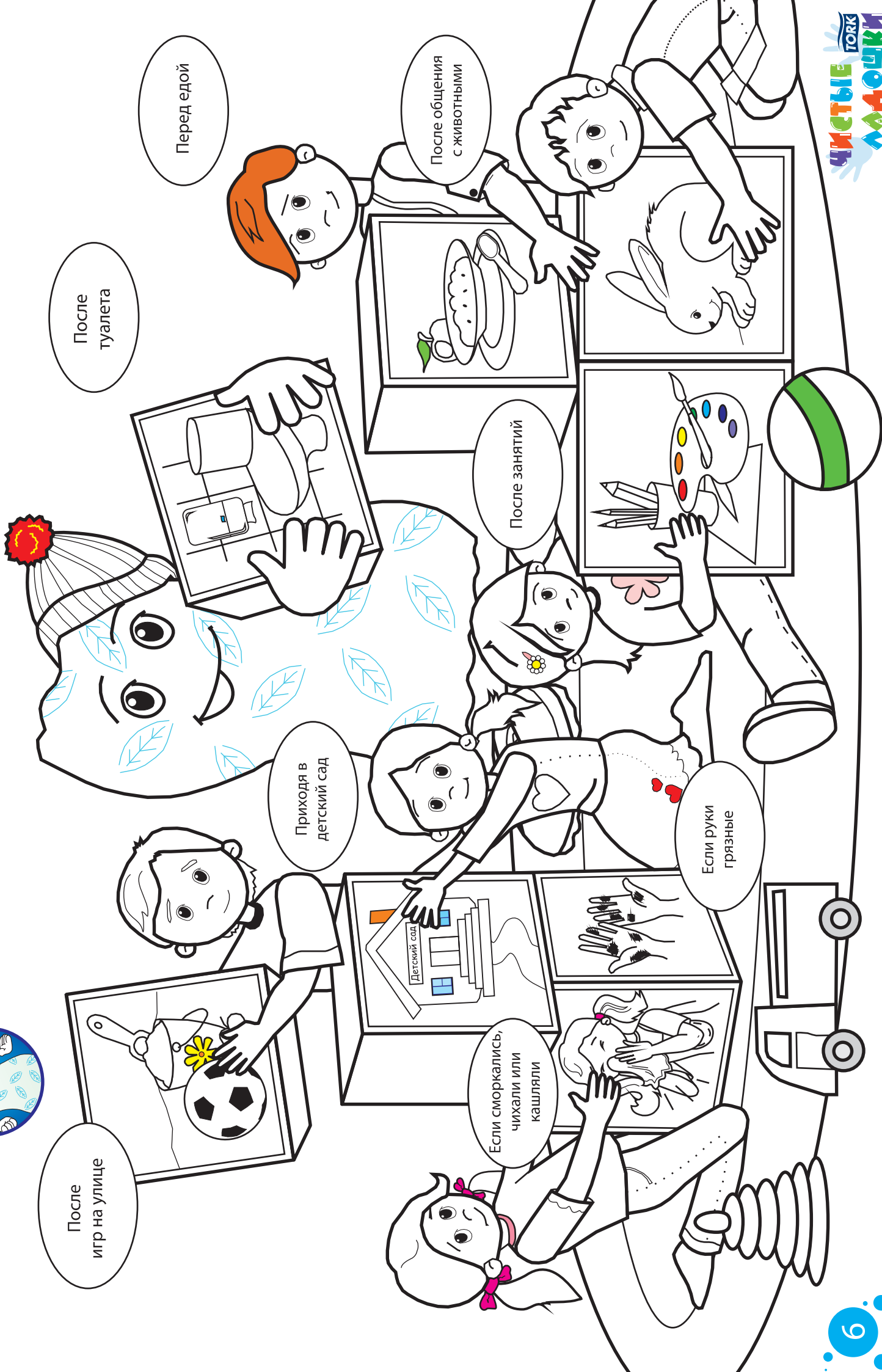
Приходя в  
детский сад

После общения  
с животными

Если сморкались,  
чихали или  
кашляли

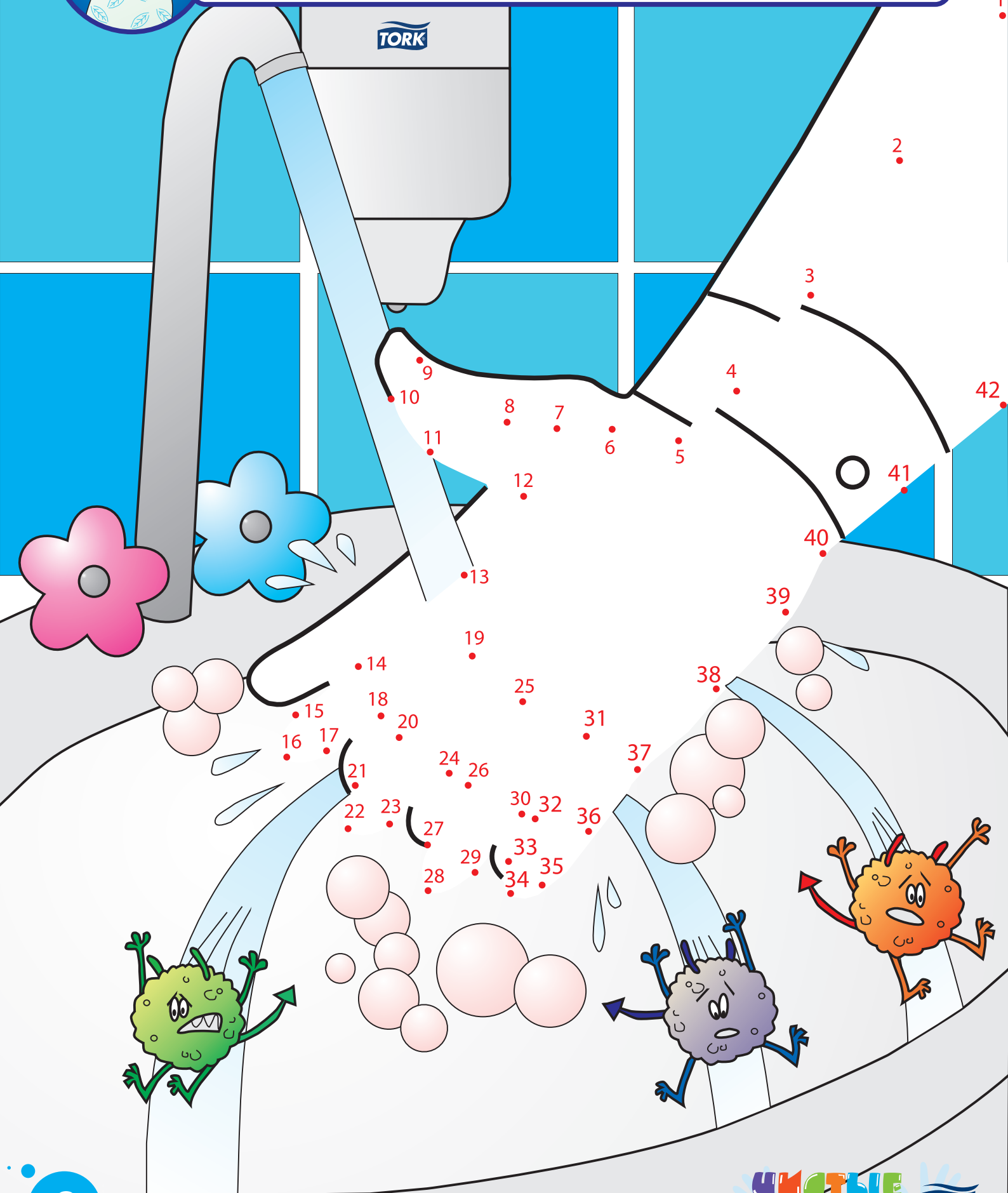
После занятий

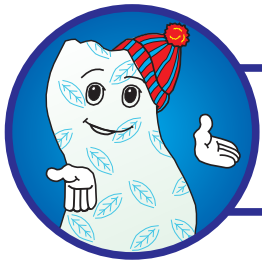
Если руки  
грязные





Чтобы узнать, что изображено на картинке, соедините все цифры по порядку.  
Не забывайте мыть руки с мылом, чтобы удалить все бактерии!





Раскрасьте картинки и отметьте ту, на которой мальчик, чихая и кашляя, никого не заразит.







Внимательно посмотрите на все картинки и поставьте галочку около той, на которой мальчик моет руки правильно.





Посмотрите внимательно на картинки и найдите 10 отличий.  
Как вы думаете, на какой картинке мальчик моет руки правильно?





Раскрасьте картинки и выучите стихотворение. Рассказывайте его каждый раз во время мытья рук. Это поможет вам мыть руки правильно!



1

Чтоб здоровыми нам быть,  
Надо ручки чаще мыть.  
Кран для этого откроем,  
Смочим теплой их водою,

Тщательно намылим  
Жидким пенным мылом.  
Трем ладошки друг о друга,  
Вымоем все пальчики -  
Это правило простое  
Для девочек и мальчиков.



2

После ручки сполоснем,  
Смоем все бактерии.  
Пусть от нас они бегут  
Вместе с мыльной пеной.



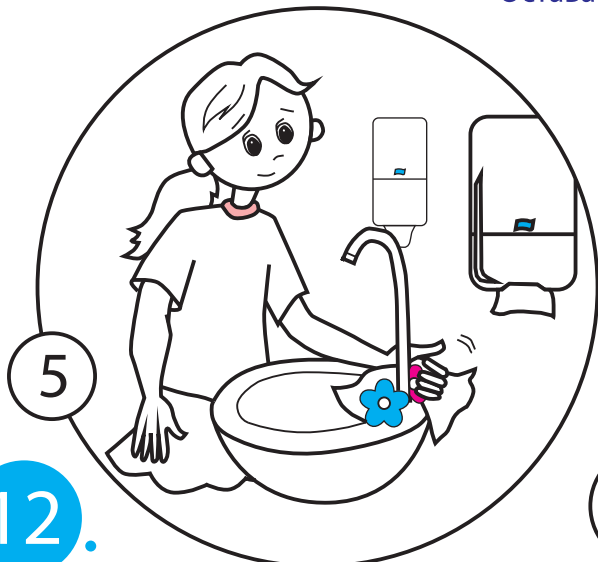
3

Полотенчиками ручки  
Высушим бумажными,  
Для ладошек очень вредно  
Оставаться влажными,



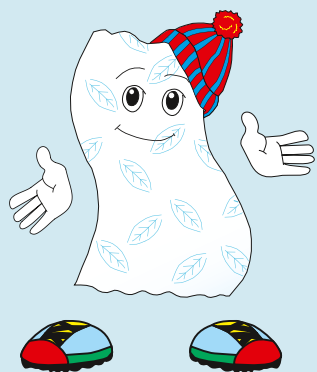
4

Тем же полотенчиком  
Мы закроем кран,  
Чтоб с него бактерии  
Не попали к нам.



5





# СЕРТИФИКАТ

## УЧАСТНИКА ПРОГРАММЫ "ЧИСТЫЕ ЛАДОШКИ"

Настоящий сертификат удостоверяет, что

поддерживает высокие стандарты гигиены и обеспечивает меры по защите детей от распространения инфекционных заболеваний.



ЧИСТЫЕ ЛАДОШКИ **TORK**

МЫ ЗАБОТИМСЯ  
О ЧИСТОТЕ ЛАДОШЕК  
ВАШИХ МАЛЫШЕЙ



ЧИСТЫЕ  
ЛАДОШКИ

TORK