

Aby byly ručičky čisté jako rybičky

» Cílem je hravou formou za pomoci rytmické básničky naučit děti správný postup mytí rukou.

» Správné a pravidelné mytí rukou s dostatečným množstvím mýdla může zabránit mnoha infekcím, s nimiž každý z nás přijde denně do styku.

» Letáček je určen především nejmladším dětem (mateřské školy, první stupeň základních škol).

» Děti si společně myjí ruce a přitom recitují básničku. Pomocí krátkých veršů si lépe zafixují jednotlivé kroky odpovídající postupu doporučenému Světovou zdravotnickou organizací. Správné návyky při mytí rukou si osvojí a přenesou i do domácího prostředí.

» Jak správně umýt ruce? Prvním krokem je navlhčení rukou a aplikace dostatku mýdla z dávkovače (jedno stisknutí páčky dávkovače odpovídá potřebnému množství). Další kroky jsou popsány a doprovázeny názornými nákresy na leporelu ve slokách č. 2 - 7. Na závěr se ruce opláchnou proudem tekoucí vody a osuší, nejlépe jednorázovým ručníkem. Podle doporučení Světové zdravotnické organizace by celá tato procedura měla trvat 40 - 60 vteřin.

» Přeříkání prvního řádku slok č. 2 - 7 je věnováno mytí pravé nebo levé ruky, přeříkání druhého řádku sloky je určeno pro ruku opačnou. Na pořadí rukou nezáleží. Postup s vystřídáním rukou je třeba dodržet zejména u slok č. 3, 6 a 7.

Co děti recitují:

1. Kamarádi, rychle sem!
Ručičky si umyjem.
Vodu, mýdlo na ně dáme
a básničku začínáme.

2. Melou, melou dva mlýnky,
z mýdla budou bublinky.

3. Jak udělám hrabičky?
Propletu si prstíčky!

4. Houpy hou, houpy hou,
z jedné strany na druhou.

5. Ukaž nehty! Ne a ne!
Mám je dobře schované.

6. Válím, válím váleček,
ať mám čistý paleček!

7. Vaří myška kašičku,
pošimrám si dlaničku.

8. Opláchneme, osušíme,
jak mýt ruce, teď už víme.
Takhle nás to baví
a budeme zdraví!

Co děti dělají:

Namočí si ruce
a nanesou na ně
dostatečné množství
mýdla.

Krouživým pohybem třou
ruce dlaní o dlaň.

Se zaklesnutými prsty myjí
pravou dlaní hřbet levé
ruky a pak naopak levou
dlaní hřbet pravé ruky.

Se zaklesnutými prsty
třou dlaní o dlaň.

Se zaklesnutými prsty třou
vnější část (hřbet) prstů
o dlaň druhé ruky.

Krouživým pohybem myjí levý
palec v sevřené pravé dlani a pak
pravý palec v sevřené levé dlani.

Obousměrnými krouživými
pohyby třou sevřenými prsty
pravé ruky levou dlaň a pak
sevřenými prsty levé ruky
pravou dlaň.

Ruce pečlivě opláchnou
a následně osuší.

Slovo „zdraví“ mohou děti
společně zakřičet!

