

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 16 муниципального образования  
Успенский район**

**Консультация для родителей  
«Чистые руки — здоровая семья»  
В младшей группе**

**Воспитатель: Ф.Р.Огурлова**

**с.Новоурупское 2024г**

## Консультация для родителей «Чистые руки — здоровая семья»

Сам я встал сегодня рано,  
Сам умылся из-под крана,  
**Чистить зубы сам пошел,**  
И расческу сам нашел.  
Перед зеркалом стою,  
Сам себя не узнаю.  
Нет, такому молодцу  
Быть неряхой - не к лицу  
В. Степанов

Известно, что грязные **руки** являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа и множества других. Передача возбудителей осуществляется как напрямую, например, через простое рукопожатие, так и опосредованно, через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Дети должны понимать, что грязь, которая бывает практически на всех окружающих предметах (карандашах, ручках, книгах, игрушках, дверных ручках и т. д., часто невидима для глаз. С невымытыми руками эта грязь попадает через рот в организм, а вместе с ней передаются различные болезни от больного человека к **здоровому**.

Простое мытьё рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем.

Для улучшения качества своей жизни и хорошего самочувствия близких выработайте привычку регулярно мыть **руки у всех членов семьи**. Если в **семье растёт ребенок**, постарайтесь привить ему с детства навыки личной гигиены рук. Предлагаем познакомить членов **семьи** и особенно детей с простыми правилами.

### **Правила Мойдодыра**

Но все это справедливо только в том случае, если **руки мыть по-настоящему**, а не просто споласкивать, как мы часто это делаем. Советы экспертов сводятся к следующим правилам:

1. Правило «*мыльных перчаток*» : жидкого мыла нужно брать столько, чтобы его хватило покрыть всю поверхность рук, как будто у вас на руках перчатки из мыла; если вы пользуетесь твердым мылом, то намыльте его точно так же.
2. Правило «*ладоней*» : трите не только ладонь о ладонь, но и пальцами по ладони тоже, совершая круговые и вращательные движения.
3. Правило «*тыла*» : не забудьте потереть тыльную часть кисти вращательными движениями ладони и пальцев.
4. Правило «*пальцев*» : их нужно потереть не только с ладонной стороны, но и с тыльной, и с боковой — между пальцев.
5. Правило «*кончиков пальцев*» : потрите кончики пальцев о ладонную поверхность, сцепив **руки**, и потом слегка пройдитесь под ногтями пальцами противоположной **руки**.
6. Правило «*большого пальца*» : не забудьте совершить несколько вращательных движений вокруг большого пальца, включая и его основание.
7. Правило «*20 секунд*» : мыть **руки** нужно достаточно интенсивно и не менее 20 секунд.
8. Правила «*сушки*» : протирайте **руки насухо**, лучше бумажными полотенцами.
9. Правило «*ручки*» : бумажные полотенца рекомендуется использовать, чтобы закрыть кран и когда выходите из туалетной комнаты, чтобы повернуть ручку двери, открывая её — это сильный загрязнитель, на ней обычно скапливается масса бактерий, которые сразу сведут к нулю ваши усилия по мытью рук.