

«Сила чистых рук»

Дана и Макс — о том,
почему важно мыть руки





Привет!

Это Дана и Макс, и у них всегда много дел. Они полны энергии, редко болеют и много веселятся. Как им это удается? Всё просто! Дана и Макс заботятся о своем здоровье и соблюдают **гигиену!**

Их пёсик
Тоби



ЧТО ТАКОЕ ГИГИЕНА?

Гигиена – это правила чистоты и здоровья, которые помогают нам чувствовать себя хорошо. Особенно тщательно нам нужно соблюдать гигиену рук.

Сначала помой яблоко.
Потом помой руки!
И после можешь съесть его!

Почему так важно держать руки чистыми?
Всё дело во вредных микробах – они приводят к болезням.



НА ГРЯЗНЫХ РУКАХ ЖИВУТ МИКРОБЫ

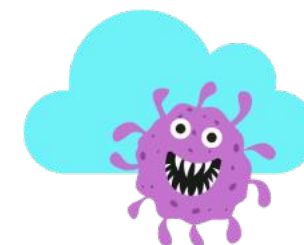


КТО ЭТО ТАКИЕ?

Микробы (или микроорганизмы) – это мельчайшие живые существа. Они настолько малы, что их нельзя увидеть без микроскопа.

Но микробы есть повсюду: в воздухе, в воде, в почве, на предметах вокруг нас и даже внутри нашего тела! Они важная часть природы.

Есть три группы микробов: бактерии, вирусы и грибки.

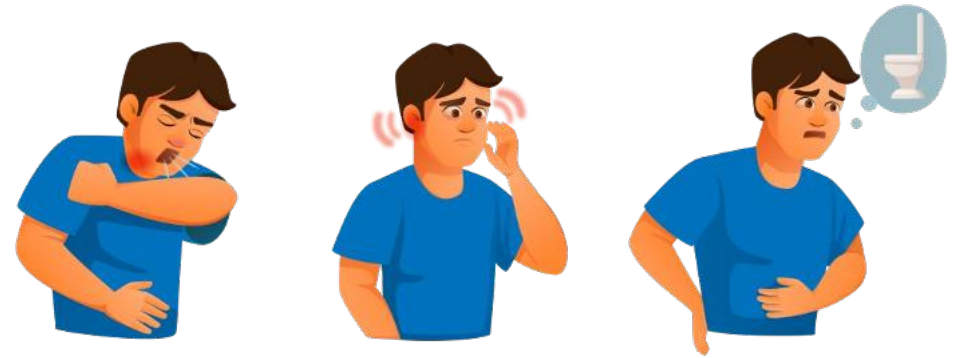


БАКТЕРИИ



Очень много бактерий – наши друзья!
Они живут в кишечнике и помогают переваривать пищу.

Бактерии делают вкусный йогурт, сыр и квашеную капусту. Они перерабатывают отходы в природе.



Но некоторые виды бактерий могут вызывать болезни. Например:

- ангину (сильную боль в горле),
- отит (воспаление уха),
- кишечные инфекции (больной живот).



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- **Бактерии** – самые древние обитатели нашей планеты. Они появились на Земле около **3,5 миллиарда лет назад!**
- **В кишечнике человека** живёт 500 видов бактерий, во рту – 200-700 разновидностей, а на коже – более 1000!

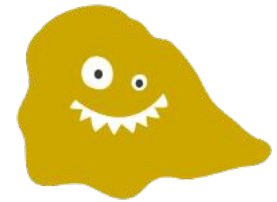
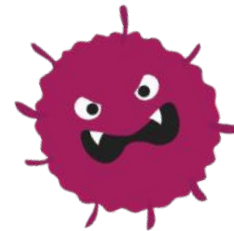
ВИРУСЫ

Вирусы не могут жить сами по себе.

Им нужно попасть внутрь живого организма – человека, животного или растения.

Они «захватывают» его, что приводит к болезням.

Например: простуде, гриппу, ветрянке, кори.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Вирусы в 100 раз меньше бактерий.
- Есть и полезные вирусы. Например, вирусы-бактериофаги уничтожают болезнетворные организмы, в том числе внутри человека.



ГРИБКИ

Это микроскопические организмы, относящиеся к грибам. Многие из них человек использует для своей пользы:

- для выпечки хлеба,
- пиццы, булочек (чтобы тесто поднималось).

Вредные грибки могут вызывать болезни кожи, ногтей или слизистых оболочек (например, плотный белый налет на языке).

Плесень, это и есть грибки, на еде очень ядовита.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Бывают хищные грибы. Например, кордицепс селится в насекомых, питается ими и превращает в зомби!
- 420 миллионов лет назад на Земле росли гигантские грибы. Их высота достигала 10 метров!



ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

Микробы повсюду



Клавиатура



Дверные ручки



Телефон



Игрушки



Поручни в транспорте



Животные



Деньги

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Руки – главный «транспорт» для микробов.

Они попадают в организм через:



Глаза



Нос



Кожу

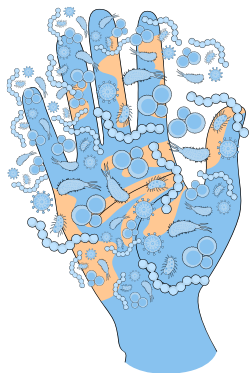


Рот

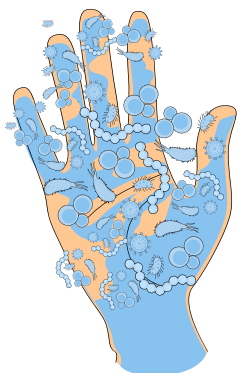


Рану или царапину

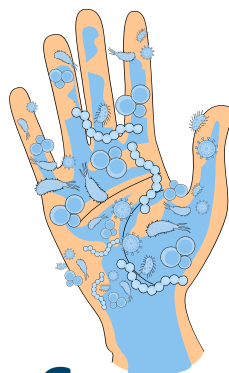
ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ МОЕМ РУКИ?



ДО МЫТЬЯ



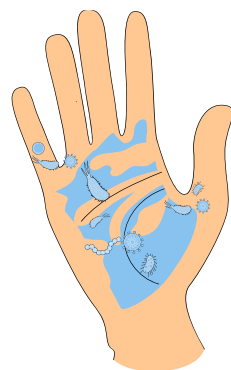
ПОСЛЕ
ОПОЛАСКИВАНИЯ



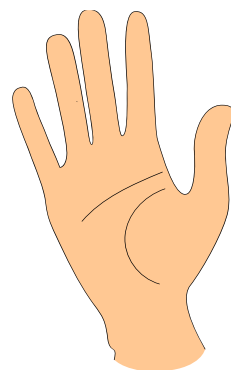
6 СЕКУНД
БЕЗ МЫЛА



6 СЕКУНД
С МЫЛОМ



10 СЕКУНД
С МЫЛОМ



20 СЕКУНД
С МЫЛОМ

**Вода + мыло = лучшее средство
для чистых рук!**

Мыльная пена помогает «захватить» частички грязи и микробов и легко смыть.

**Важно: после мытья нужно насухо вытереть руки
полотенцем – бумажным или тканевым.**

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ



- 1 грамм грязи с рук может содержать до триллиона микробов!
- Ученые доказали, что правильное мытье рук удаляет 99% микробов!

ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК



1

Намочи руки чистой водой



2

Нанеси достаточное количество мыла



3

Намыливай не меньше 20 секунд



4

Потри одну ладонь о другую



5

Помой с внешней стороны обе руки



6

Очисти между каждым пальцем



7

Промой кончики пальцев и под ногтями (микробы любят там прятаться!)



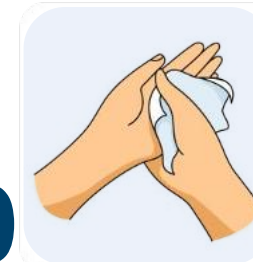
8

Не забудь про большие пальцы и запястья



9

Хорошо смой всю мыльную пену водой



10

Вытри руки насухо чистым полотенцем

КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО МЫТЬ РУКИ

Перед едой



После прогулки



После чихания и кашля



После туалета



После контакта
с животными



Когда
испачкал руки





Проверим знания!
Ответь на вопрос:

Как **вредные микробы**
попадают в наш организм?

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:

Через **грязные руки!** Руками мы постоянно трогаем разные предметы (где есть микробы), а потом **прикасаемся ко рту, носу, глазам** – так микроорганизмы попадают внутрь и приносят болезни.

Ещё микробы могут проникать через ранки.
Поэтому трогать их немытыми руками нельзя!



Проверим знания! Реши задание

**РАСПОЛОЖИ ДЕЙСТВИЯ В ВЕРНОМ ПОРЯДКЕ,
РАССТАВИВ ЧИСЛА ОТ 1 ДО 5:**



Тщательно мой руки с
мылом не менее 20 секунд



Смой всю
пену водой



Намочи ладони
чистой водой



Нанеси мыло
на руки



Вытри руки
насухо



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



3

Тщательно мой руки с мылом не менее 20 секунд



4

Смой всю пену водой



1

Намочи ладони чистой водой



2

Нанеси мыло на руки



5

Вытри руки насухо



ПРОВЕРИМ ЗНАНИЯ!

Прочитай стихотворение и посчитай, сколько раз Дана и Макс должны помыть руки.

Дана встала рано – успехи ждут впереди!
Родители зовут: «**Скорее завтракать иди!**».
Макс устроил в комнате бардак,
Сейчас, **чихая**, убирает кавардак.



ПРОВЕРИМ ЗНАНИЯ!

Прочитай стихотворение и посчитай, сколько раз Дана и Макс должны помыть руки.

Урок физкультуры прошёл на стадионе,
Теперь у Даны **в пыли все ладони!**
Макс с Мамой **вернулись с прогулки** –
Теперь на кухне разбирают покупки.



ПРОВЕРИМ ЗНАНИЯ!

Прочитай стихотворение и посчитай, сколько раз Дана и Макс должны помыть руки.

После школы мчится Дана на остановку,
Ждёт её урок игры на флейте звонкой!
Макс дома тоже не скучал –
С пёсиком Тоби в прятки играл!



ПРОВЕРИМ ЗНАНИЯ!



Прочитай стихотворение и посчитай, сколько раз Дана и Макс должны помыть руки.

Вечером Дана наслаждается фруктами,
Макс, зевая, собирает конструктор.

Сияя в окно заглянула луна –
Ребятам желаем приятного сна!





Правильный ответ:

Дана встала рано – успехи ждут впереди!
Родители зовут: «Скорее завтракать иди!».
Макс устроил в комнате бардак,
Сейчас, **чихая**, убирает кавардак.

Урок физкультуры прошёл на стадионе,
Теперь у Даны в пыли все ладони!
Макс с Мамой вернулись с прогулки –
Теперь на кухне разбирают покупки.

После школы мчится **Дана** на остановку,
Ждёт её урок игры на флейте звонкой!
Макс дома тоже не скучал –
С пёсиком Тоби в прятки играл!



Вечером **Дана** наслаждается фруктами,
Макс, зевая, собирает конструктор.
Сияя в окно заглянула луна –
Ребятам желаем приятного сна!



МОЛОДЕЦ! ТЕПЕРЬ ТЫ ЗНАЕШЬ



1 Микробы несут опасность для нашего здоровья, а **мытьё рук помогает защититься** от бактерий, вирусов и грибков.

2 Мыть руки нужно **правильно**. **Считай до 20**, пока намыливаешь ладони сверху и снизу, не забывай про пальцы, ногти, запястья.

3 **Мыть руки с мылом нужно**

- перед едой
- когда возвращаешься домой после школы, прогулки, магазина, поездки на транспорте
- после посещения туалета
- после игры с животными
- после чихания, кашля или высмаркивания
- когда руки испачкались

**Используй силу чистых рук,
и будь здоров!**

