

# «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!

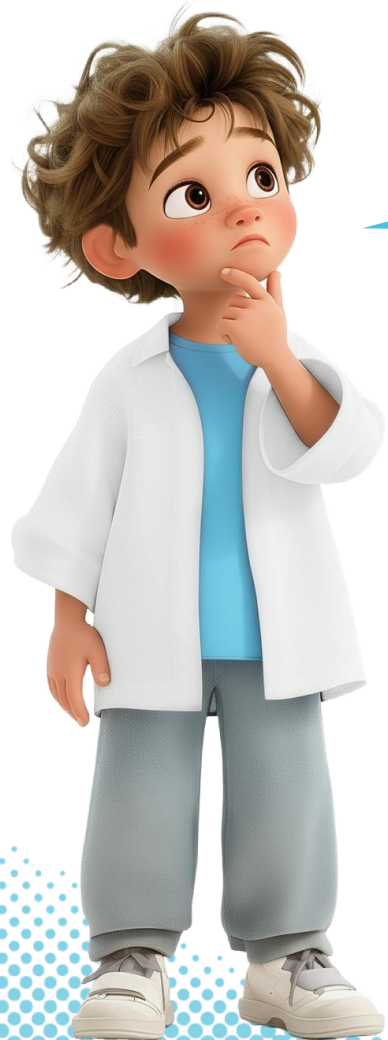
**Почему так важно держать руки чистыми?**  
Всё дело во вредных микробах – они приводят к болезням.





# НА ГРЯЗНЫХ РУКАХ ЖИВУТ МИКРОБЫ

Tellus®

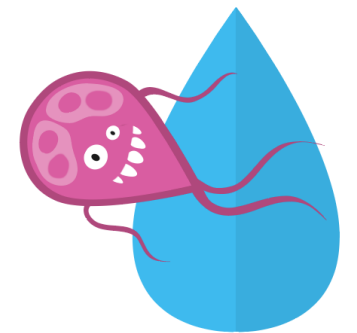
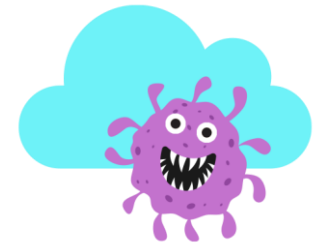


## КТО ЭТО ТАКИЕ?

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.

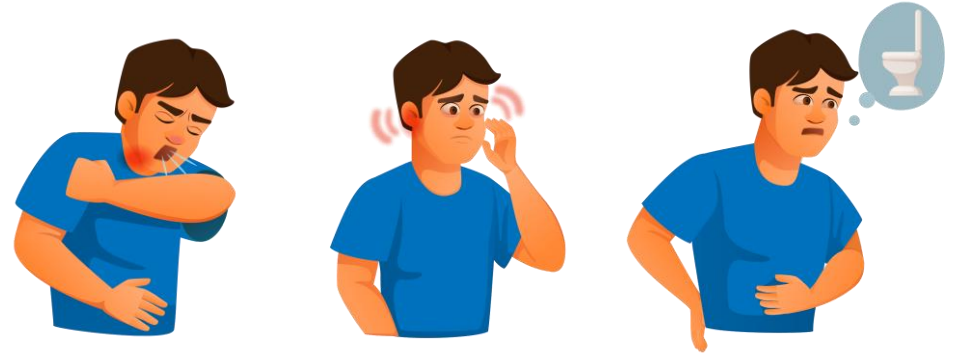


# БАКТЕРИИ



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!

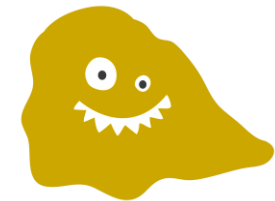
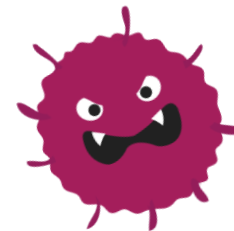
# ВИРУСЫ

**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

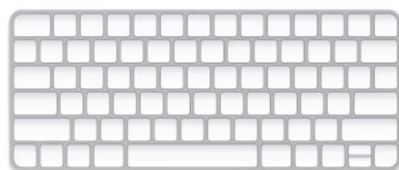
- Бывают хищные грибы. Например, кордицепс селится в насекомых, питается ими и превращает в зомби!
- 420 миллионов лет назад на Земле росли гигантские грибы. Их высота достигала 10 метров!





# ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

## Микробы повсюду



Клавиатура



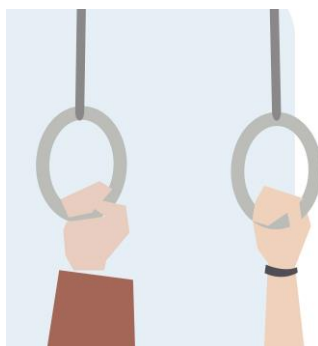
Дверные ручки



Телефон



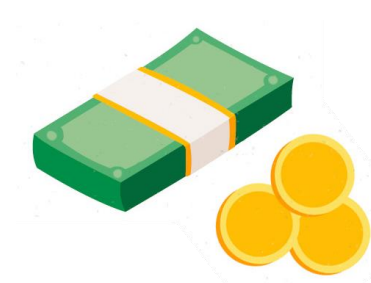
Игрушки



Поручни в транспорте



Животные



Деньги



# ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

Руки – главный «транспорт» для микробов.

Они попадают в организм через:



Глаза



Нос



Кожу

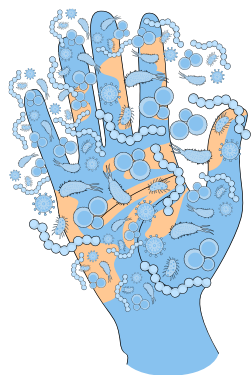


Рот

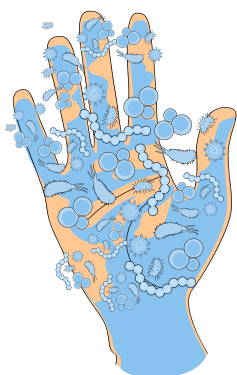


Рану или царапину

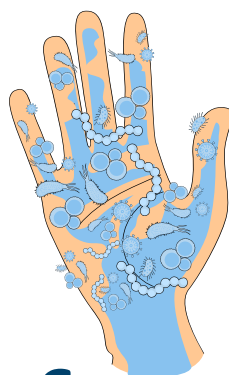
# ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ МОЕМ РУКИ?



ДО МЫТЬЯ



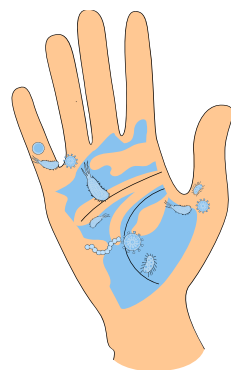
ПОСЛЕ  
ОПОЛАСКИВАНИЯ



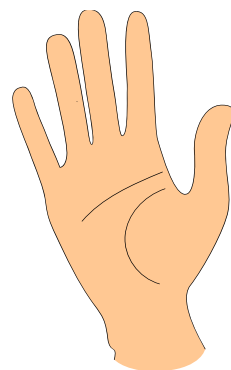
**6** СЕКУНД  
БЕЗ МЫЛА



**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 проточной 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:

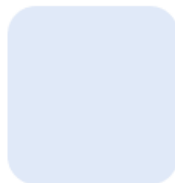
Через **грязные руки!** Руками мы постоянно трогаем разные предметы (где есть микробы), а потом **прикасаемся ко рту, носу, глазам** – так микроорганизмы попадают внутрь и приносят болезни.

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



# Проверим знания! Реши задание

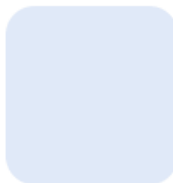
**РАСПОЛОЖИ ДЕЙСТВИЯ В ВЕРНОМ ПОРЯДКЕ,  
РАССТАВИВ ЧИСЛА ОТ 1 ДО 5:**



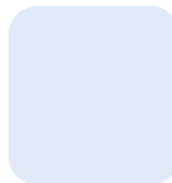
Тщательно мой руки с  
мылом не менее 20 секунд



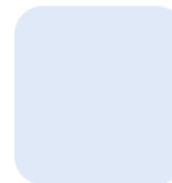
Смой всю  
пену водой



Намочи ладони  
чистой водой



Нанеси мыло  
на руки



Вытри руки  
насухо



# ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



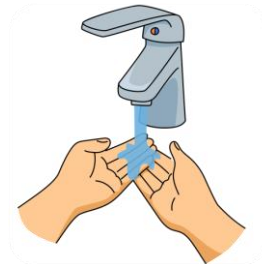
3

Тщательно мой руки с мылом не менее 20 секунд



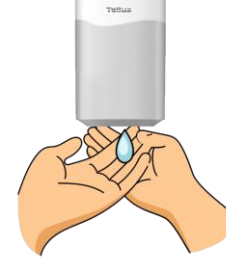
4

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!





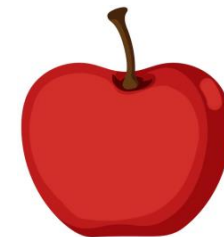


# Правильный ответ:

**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, ЧТО:



**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. Не забывай прочищать между пальцев, под ногтями, запястья и внешние стороны рук.

**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!**

