

Poradnik dla rodziców – zdrowie – 4 sposoby jak zachęcić dzieci do mycia rąk?



W obecnych czasach jeszcze bardziej powinniśmy dbać o higienę osobistą, częste mycie rąk to ważna sprawa. Jak zatem zachęcić do tego dzieci? Przede wszystkim należy dziecku wyjaśnić, że ręce myje zawsze gdy:

- ma zjeść posiłek
- wróci z podwórka
- po prostu się ubrudzi

To są takie 3 główne sytuacje. W jaki sposób zachęcić do tej czynności dziecko? Oczywiście dzieci uczą się najlepiej przez zabawę.

- 1) Myślę, że najskuteczniejszy będzie krótki **wierszyk, rymowanka** z pokazywaniem, np.

Myję rączki

Najpierw myję rączkom brzuszki

I wyganiam złe wiruski.

Teraz plecki wyszoruję

I mydelkiem dekoruję.

Czas paluszki dobrze zmydlić

I bakterie wszystkie wybić.

*Potem, z palców zrobię uchwyt
By paznokcie wpadły w zachwyt.
Skręcę kciuki na okrętkę,
Może złapię coś na wędkę.
I na koniec trzy paluszki
Wymasują rączko brzuszki.*

2) Świetnie sprawdzą się różnego rodzaju piosenki:

- *Myję ręce* <https://www.youtube.com/watch?v=NSzwTFmnUb4>

- *Piosenka o myciu rąk* <https://www.youtube.com/watch?v=xLdhe8s34hM&t=13s>

- *Myj ręce z liskiem łakomczuszkiem*

<https://www.youtube.com/watch?v=xLdhe8s34hM&t=13s>

3) Do zachęcenia dzieci do dbania o higienę świetnie się sprawdzi **bajka**, w tym przypadku o bakteriach, które mogą spowodować ból brzucha

- *Kulfon – Bakterie* https://www.youtube.com/watch?v=6-S-2lwQWZs&list=PLOFnGpeIMFlqJXlp9sAZJxBg_anIMhFTg

4) Bajki, wiersze czy piosenki nie zastąpią jednak **dobrego przykładu**, który dajemy my naszym dzieciom, a także przypominanie i rozmawianie o tym dlaczego tak ważne jest dbanie o higienę.