

Dzień dobry,

Na dzisiejszych zajęciach poproszę Cię o to, abyś zadbała o swój wizerunek zewnętrzny i higienę osobistą.



Co będziesz robiła?



Teraz chciałabym, abyś skupiła się szczególnie na higienie twarzy i rąk.

Higiena twarzy



Higiena mycia rąk



PAMIĘTAJ, ŻEBY
UMYĆ RĘCE:

WC

PO SKORZYSTANIU
Z TOALETY



PRZED JEDZENIEM



PO ZABAWIE ZE
ZWIERZAKIEM



PO ZABAWIE NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU

JAK MYJEMY RĘCE

NAJPIERW MOCZYMY RĘCE WODĄ I NAKŁADAMY NA NIE MYDŁO



POCIERAMY DŁOŃ
O DŁOŃ WEWNĄTRZ



MYJEMY PALCE



MYJEMY WIERZCH
DŁONI



MYJEMY KCIUKI



MYJEMY WIERZCH
PALCÓW



MYJEMY PAZNOKCIE



MYJEMY NADGARSTKI



PŁUCZEMY WODĄ I
OSUSZAMY

ole.pl

W osobnym pliku znajdziesz także instrukcję wizualną prawidłowego mycia rąk.

Opracowała: Aneta Trojanowska