

## TERAPIA PEDAGOGICZNA

### Temat: Dbam o dłonie – utrwalanie ciągu czynności.

Dzień dobry!

Wszyscy wiemy jak ważne jest dbanie o higienę, dlatego dziś zapraszam Was do wspólnego pielęgnowania dłoni.

Ważne jest też żeby nasze ręce były zawsze czyste a nie brudne.



Poćwiczmy dzisiaj mycie rąk. Umyj ręce, w miarę swoich możliwości, zgodnie z instrukcją. Sprawdź czy poprawnie wykonujesz wszystkie czynności.

Wskaż, co będzie nam potrzebne do wykonania tej czynności.



1. Odkręć wodę.
2. Sprawdź czy nie leci za słabą lub za mocno, czy ma odpowiednią temperaturę, czy nie jest za ciepła.



3. Zamocz ręce w wodzie.



4. Nabierz mydło.



## 5. Namydl ręce mydłem i myj przez 30 sekund.



**1**

Zwilżyć ręce pod bieżącą wodą.



**2**

Namydlć dłonie od wewnątrz.



**3**

Namydlć zewnętrzne części dłoni,



**4**

nadgarstki,



**5**

przestrzenie pomiędzy palcami.



**6**

Ręce dokładnie opłukać pod bieżącą wodą.

## 6. Opłucz ręce wodą.



7. Zakręć kurek z wodą.



8. Osusz ręce ręcznikiem.



Pamiętaj, żeby umyć ręce:

- po skorzystaniu z toalety,
- przed jedzeniem,
- po zabawie ze zwierzakiem,
- po spacerze lub pobycie na dworze.



Aby nasze ręce były dobrze nawilżone i zadbane, po umyciu rąk warto użyć kremu.

1. Weź krem.



2. Odkręć/otwórz krem.



3. Wyciśnij lub włóż palec do słóiczka z kremem.



4. Posmaruj nabranym wcześniej kremem ręce.



5. Zamknij słoiczek lub zakręć tubkę z kremem.
6. Odłóż krem na miejsce.



### **Dlaczego utrzymywanie higieny jest takie ważne?**

- kiedy się myjemy, niszczymy bakterie, wirusy odpowiedzialne za choroby;
- ładny zapach i estetyczny wygląd sprawiają, że inni ludzie dobrze nas postrzegają 😊

Opracowała: Joanna Wdowińska