

Консультация для родителей «Всемирный день чистых рук»

Слышали про такой праздник как международный день мытья рук? Не слышали? А такой праздник действительно есть. Тогда какого числа проходит празднование Всемирного дня мытья рук, резонно спросите вы? И наверняка вас заинтересует, что же в этом событии такого примечательного?

Вам кажется это забавным? Ничуть! Если разобраться в данных статистик и медицинских центров, то все в один голос заявят, что мыть руки люди просто не умеют. Так как огромное количество населения не просто болеет серьезными заболеваниями, причиной которых стали грязные руки, многие даже умирают. Особенно это касается жителей Африки и средней Азии.

Международный день мытья рук обращает внимание граждан, на то, что руки нужно мыть качественно и с мылом.

Как же правильно вымыть руки? Специалисты утверждают, что делать это нужно в теплой воде, хорошо взмывая участки кожи. Процедура должна длиться не менее 20 секунд. Если вы сомневаетесь, на сколько, правильно отсчитываете время. Вы можете внутренним голосом исполнить песню «С днем рожденья тебя», примерно в том ритме, как ее исполняла Мерлин Монро. На финальных нотках, можете не сомневаться, все вредоносные микробы, которые поселились на ваших руках, уничтожены. Вытирать руки лучше всего с помощью бумажных полотенец, особенно это касается больших семей с маленькими детьми. На тряпичных полотенцах остаются бактерии, особенно при плохом мытье, которые потом переселяются на кожный покров другого человека. Таким образом, даже если вы вымыли руки добросовестно и тщательно, после вытирания они все равно остались грязными.

Несколько лет назад в День мытья рук, 15 октября, жители Бангладеш провели массовую акцию, в которой приняли участие 53 тысячи человек. Так вот, все эти люди, все 53 тысячи в одно и то же время мыли руки.

Мытье рук повышает настроение. Можете удивляться, сколько хотите, но если последуете примеру жителей

Бангладеш и станете тщательней мыть руки, но не только в Международный день мытья рук, а и каждый день вы будете улучшать свое настроение. Еще одна исследовательская группа провела эксперимент. Двум группам людей дали решить заведомо нерешаемую задачу, по прошествии некоторого

времени одну группу людей попросили вымыть руки, и поделиться впечатлениями, на сколько они расстроены неудачей и готовы ли заниматься этим вопросом еще. Практически все ответили, что не очень-то и расстроены, и готовы работать дальше. Результат опроса второй группы был полностью противоположным. Однако вторая группа вернулась к решению задачи с большим усердием и продуктивностью чем первая. *Мойте руки в конце рабочего дня обязательно. Это поможет сохранить вам позитивный настрой*

О том, что руки нужно тщательнейшим образом мыть перед каждым приемом пищи, знают все. Но нередко мы пренебрегаем этим простым правилом, чем наносим вред не только себе, но и своим детям, ведь они учатся хорошему и пристращаются к пагубным привычкам, копируя поведение взрослых. Почему так важно для детей мыть руки перед едой? *Какие могут наступить последствия для организма, если забывать делать эту простую процедуру?* Почему именно для детей важно содержать в руки в чистоте? *Давайте попробуем найти ответы.*

Прежде всего, нужно помнить, что наиболее опасны инфекционные заболевания – недуги, которые попадают в наш организм из окружающей среды. Как правило, их разносчиками служат микробы, микроскопические организмы, которые развиваются в «грязных» условиях. Они быстро размножаются на грязных руках, однако погибают на чистой коже в течение буквально пяти минут. В древности, когда людей частенько поражали эпидемии, многие спасались тем, что элементарно соблюдали нормы гигиены.

Сам по себе наш организм защищен неплохо, и самая уязвимая его часть – это желудочно-кишечный тракт. *Именно через употребление продуктов грязными руками развиваются кишечные инфекции, сальмонеллез, стафилококк и даже такие опасные болезни, как дизентерия, гепатит и брюшной тиф.* Примечательно, что наибольшая вероятность заразиться кишечными инфекциями существует именно у жителей больших мегаполисов – грязная атмосфера, сложная экологическая обстановка, проточная вода – все это является причиной быстрого распространения микробов. Даже одного прикосновения к нечистой поверхности (купюре, игрушке, простом рукопожатии) достаточно, чтобы ребенок попал в группу риска. Но от большей части угроз спасет элементарное мыло и горячая вода – достаточно одной минутной процедуры.

Речь идет, прежде всего, именно о детях, так как организм взрослого человека гораздо более вынослив, он уже переболел всеми основными заболеваниями. Такого преимущества у детей нет, их иммунитет окончательно сформируется не ранее, чем к 12 годам. В этих условиях вся ответственность за здоровье чада ложится на родителей. Важно не только контролировать ребенка, но и напоминать ему о необходимости содержать руки в чистоте, но и подавать пример. Доказано, что при родительском усердии вполне реально привить эту полезную привычку уже полуторагодовалым детям.