

*МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»
Новощербиновского сельского поселения
Щербиновского района*

ЧИСТЫЕ РУКИ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ



2020 г.

Знаете ли вы, что:

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн. до 140 млн. бактерий;
- на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;
- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий



Симптомы болезней «грязных рук»

- ✓ боль в животе
- ✓ частая тошнота, рвота
- ✓ воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта
- ✓ утомляемость, раздражительность
- ✓ нарушение сна
- ✓ аллергии



Когда следует мыть руки?

- **Перед едой;**
- **После общения с животными;**
- **После посещения туалетной комнаты;**
- **После игр и занятия спортом;**
- **После возвращения домой с улицы;**
- **После кашля, чихания, очищения носа**



МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



- 1. Намочите руки проточной водой.**
- 2. Намыльте жидким мылом, мылом-пенной или кусковым мылом.**
- 3. Взбейте пену и распределите ее по ладоням и их тыльным сторонам, а также пальцам.**
- 4. Трите руки как минимум 20-30 секунд. Не забудьте тщательно вымыть не только ладони, но и их тыльную сторону, запястья, область между пальцами и под ногтями.**
- 5. Тщательно смойте пену.**
- 6. Вытрите насухо бумажным полотенцем.**





Прочитай, это интересно!

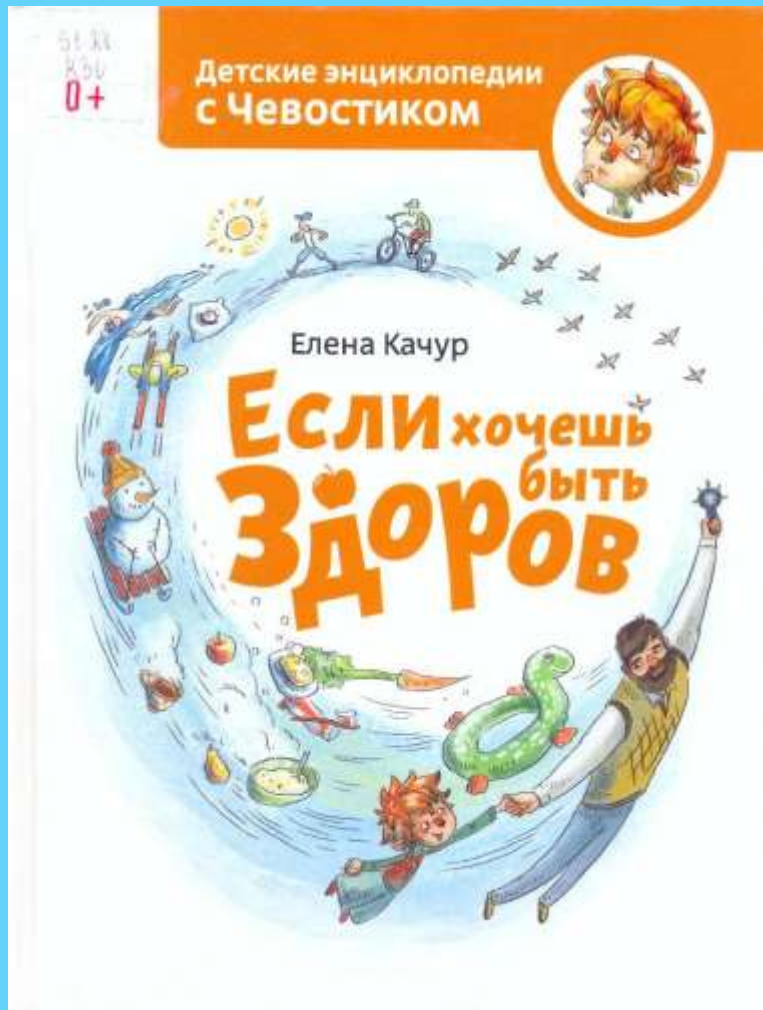
На страницах тетради вы найдете большое количество разнообразных опытов, которые можно проделать, не выходя из дома и используя лишь подручные материалы, а также сопутствующие задания, рассчитанные на смекалку и творческую активность. В книге популяризатора науки П.М. Волцита вы найдете ответы на вопросы: Почему не мерзнут киты? Почему нужно мыть руки?

Волцит, П. Биология : [для младшего и среднего возраста] / П. М. Волцит. - Москва : АСТ : Аванта, 2017. – 47 с. - (Тетрадь научная). - ISBN 978-5-17-983014-6.



Эта книга для таких любознательных детишек, как ты, ведь тебе интересно узнать о гигиене все-все-все! Во время путешествия по королевству Гигиены ты выполнишь увлекательные задания, прочтешь захватывающие комиксы, проведёшь незабываемые исследования и сделаешь памятные поделки. Скучать уж точно не придется! Мы надеемся, что ты станешь настоящим специалистом по гигиене, начнешь сам мыть ручки и класть в стирку грязную одежду. Невероятного путешествия! И чистоты!

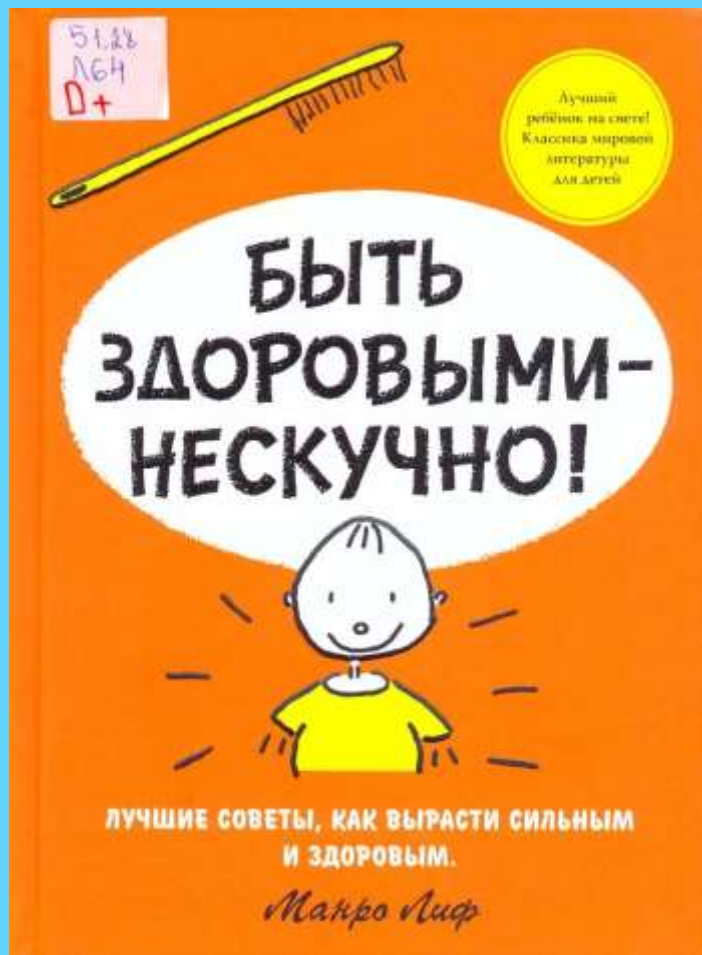
Епифанова, О. А. Детям про гигиену: в погоне за микробами: давай играть, творить и узнавать новое! : [для младшего и среднего школьного возраста/ текст: О. А. Епифанова ; иллюстрации Татьяны Киреевой]. - Москва : Э, 2016. - 128 с. - (Хочу все узнать про здоровье. Для детей 7-10 лет). - ISBN 978- 5-699-82864-7.



В новом путешествии любознательный Чевостик узнаёт, как заботиться о своем здоровье. Как и зачем делать зарядку и закаляться? Какая еда полезна, а какая нет? Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми? Почему нельзя долго сидеть за компьютером и смотреть телевизор? Как правильно загорать и купаться?

Простые правила, о которых рассказывает дядя Кузя, легко запомнить. А если ребенок будет следовать им каждый день, то вырастет сильным и здоровым

Качур, Е. Если хочешь быть здоров / Е. Качур ; художники: А. Балатенышева, А. Холодилова. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 78 с. - (Детские энциклопедии с Чевостиком). - ISBN 978-5-91657- 878-2.



В книге остроумные и весёлые иллюстрации для мальчиков и девочек, ответы на вопросы- почему так важно есть полезные продукты, делать зарядку и вовремя ложиться спать. Как юмор помогает чтобы прожить счастливую жизнь и сберечь здоровье!

Лиф, М. Быть здоровыми - нескучно!: лучшие советы, как вырасти сильным и здоровым : [для младшего школьного возраста] / Манро Лиф ; [перевод с английского О. Варшавер ; рисунки автора ; предисловие братьев Лиф]. – Москва : Махаон, 2017. – 60 с. - (Лучший ребенок на свете!. Классика мировой литературы для детей). - ISBN 978-5-389-11452-4.



Зачем соблюдать режим дня и правила гигиены? Как уберечь себя от болезней? Как правильно обращаться с домашними животными? Как вести себя во время пожара? Прочитай эту книжку, внимательно рассмотри картинки, и ты узнаешь ответы на эти и многие другие вопросы.

Нянковская, Н. Н. Мое тело: главная книга хороших привычек / Н. Н. Нянковская ; [художник А. А. Селиванов]. - Москва : АСТ, 2014. – 16 с. - (Моя первая книга с окошками). - ISBN 978-5-17- 083864-6.