

Rankų švara – mūsų supergalia!

Šiandien kartu sužinosime, kodėl svarbu plauti rankas ir kaip tai mūsų
apsaugo!

Jolanta Kunskienė Senųjų Trakų vaikų lopšelis-darželis





Rankų švara – mūsų supergalia!

Šiandien kartu sužinosime, kodėl svarbu plauti rankas ir kaip tai mūsų apsaugo!

Jolanta Kunskienė Senųjų Trakų vaikų lopšelis-darželis

Kas gyvena ant rankų?



Mikrobai

Labai maži padarėliai, kurių nematome



Nematomi

Jie per maži, kad matytume plika akimi



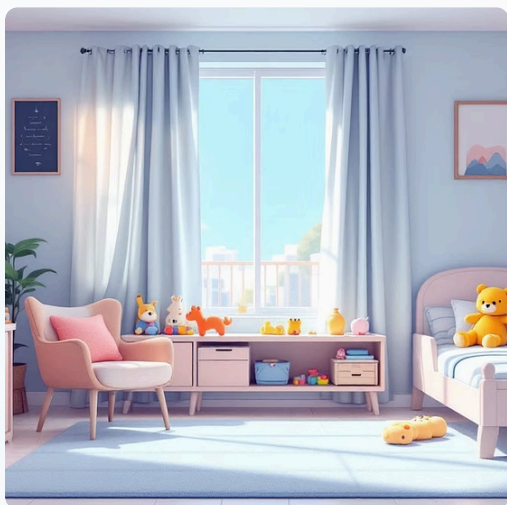
Gali sargdinti

Kai kurie mikrobai priverčia mus jaustis blogai



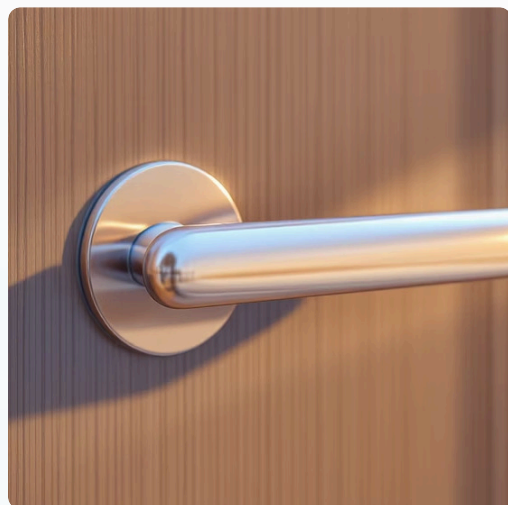
Mikrobai slepiasi visur!

Šie maži padarėliai gali būti rasti daugelyje vietų, kurias kasdien paliečiame. Būkime budrūs!



Žaislai 🧸

Žaislai su kuriais žaidžiame



Durų rankenos 🚪

Kuriomis traukiame
atidarydami duris



Lauke 🌳

Ant žemės, medžių ir lapų



Telefonai 📱

Kuriais žaidžiame ar žiūrime
vaizdus

Kada reikia plauti rankas?

01

Prieš valgi 🍎

Prieš valgant maistą ar užkandžius

02

Po tualetu 🚽

Po lankymosi vonios kambarėlyje

03

Grįžus iš lauko 🌳

Po žaidimų lauke ar pasivaikščiojimo

04

Po kosėjimo 🤧

Po kosėjimo ar čiaudėjimo į rankas

05

Po gyvūnų 🐶

Po žaidimų su šunimi ar kačiuku

Kaip teisingai plauti rankas?

Plaukite rankas bent 20 sekundžių – tiek laiko, kiek užtrunka dainuoti „Plauname rankas“ du kartus!



Sudrėkinkite

Pasukite čiaupą ir sudrėkinkite visas rankas šiltu vandeniu



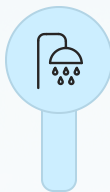
Užtepkite muilo

Paimkite pakankamai muilo ir užtepkite ant visų rankų paviršių



Trinkite gerai

Trinkite delnus, nugarėles, tarp pirštų, nykščius ir nagų kraštus



Skalaukite

Skalaukite visas rankas švariu vandeniu iki visiškai švariai nusiplaus muilas



Nusausinkite

Nusausinkite rankas švariu rankšluosčiu



Kaip teisingai plauti rankas?

- 1 Sudrėkinkite rankas šiltu vandeniu
- 2 Užtepkite muilo
- 3 Trinkite gerai visas rankų dalis
- 4 Skalaukite švarių vandeniu
- 5 Nusausinkite rankšluosčiu

[Pažiūrėkite vaizdo įrašą apie rankų plovimą](#) ir sužinokite daugiau!

Švarios rankos = sveiki vaikai



Mažiau sergame 🤔❌

Plaunant rankas, mažiau sirgsi ir jautiesi geriau



Saugome draugus ❤️

Padedame apsaugoti savo draugus nuo mikrobu



Galingai žaisti 🎉

Galime drąsiai žaisti ir džiaugtis kiekviena diena





Kaip tapti rankų švaros superherojumi?

1 Būk budrus

Prisimink, kada reikia plauti rankas

2 Plauk gerai

Laikykis penkių žingsnių

3 Dalinkis žiniomis

Mokyk savo šeimą ir draugus



Pratęsimas: pabandykite patys!

Atsiminkite

Pasakykite penkis žingsnius kaip reikia plauti rankas

Pasirinkite

Kuris žingsnis jums patinka labiausiai?

Pasidalinkite

Papasakokite šeimai, ką išmokote apie rankų švarą

Kas šiandien plaus rankas kaip superherojus?



Grįžkite namo ir parodykite savo šeimai, kaip teisingai plauti rankas. Jūs esate rankų švaros superherojai!

