### КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА МЫТЬ РУКИ

Дети болеют чаще, чем взрослые, потому что их иммунная система все еще развивается. Важно защитить детей от инфекций и болезней. Но порой с этим возникают сложности. Ведь микроорганизмы не видны невооруженным глазом, поэтому дети не могут до конца осознать, что микробы реально существуют. Родители могут помочь защитить детей от риска инфекционных заболеваний, обучив своих подопечных основам гигиены и объяснив, как правильно [мыть руки](https://www.grohe.ru/ru_ru/gigiena/mytie-ruk-kak-uberechsya-ot-bolezney.html).

В первую очередь объясняйте ребенку как мыть руки понятным языком. Старайтесь сделать рассказ увлекательным, превратите его в захватывающую историю. Ребенку будет интереснее, если при обучении его мытью рук вы объявите войну болезнетворным «грязным чудовищам». Если ребенок поверит, что мытье рук – верный способ победить врага, он быстрее научится делать это правильно.

Большинство детей моет руки слишком поспешно. Советуем родителям сопроводить процесс мытья рук коротким стишком или песенкой. Это сделает процесс более увлекательным и даст детям представление о том, сколько времени должно занимать мытье рук. Маленький совет: один куплет песни «В лесу родилась елочка» с рефреном длится практически ровно 20 секунд.

Предложите детям, которые еще не могут дотянуться до раковины, использовать подставочку под ноги. Чтобы сделать мытье рук еще приятнее, купите для ребенка яркое мыло или щетку в форме его любимого сказочного или мультипликационного персонажа.

Попробуйте провести с ребенком интересный опыт:

1. Наполните тарелку водой и посыпьте воду перцем (мелкие перчинки будут «микробами»).

2. Теперь попросите ребенка обмакнуть немытый палец в воду. Отдельные частицы перца прилипнут к пальцу, остальные останутся на поверхности воды неподвижными.

3. Теперь попросите ребенка вымыть палец с мылом и снова опустить его в воду. То, что произойдет дальше, вызовет у ребенка удивление и наглядно продемонстрирует, насколько велика эффективность мыла: все перчинки разбегутся в стороны, и ни одна из них не прилипнет к пальцу.