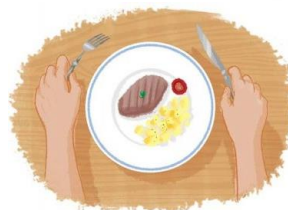


Téma týdne 15. – 19. 3. 2021

Čisté ruce, hygiena

1. Milé děti, nejdříve si prohlédněte tyto obrázky a řekněte, co na obrázku ruce dělají (drží kapesník, hladí psa, drží se tyče v MHD, trhají toaletní papír, drží příbor).

2. Vymyslíte, co ještě všechno dělají vaše ruce a jakých předmětů se dotýkají? (např.: dotýkají se hraček, nazouvají boty, venku si hrají s pískem, otevírají klikou dveře, drží se zábradlí, dotýkají se jídla, sahají na obličej...atd.)



Může se vám zdát, že ruce máte čisté, ale kdepak! Na vaše ruce se lepí takové „neviditelné potvůrky“ (bakterie a viry) a i když nejsou vidět, mohou způsobit ošklivé nemoci. Proto musíme vědět, jak si správně umýt ruce. **Důležité je pravidelné a dostatečně dlouhé mytí rukou!!!**

Víte, jak dlouho trvá správné mytí rukou? Asi tak, jak dlouhá je naše básnička (30-45 sekund), kterou se společně naučíme. Mytí rukou bude zábavnější!

3. Budeme si říkat básničku a při tom si ukazovat pohyby rukou.

Kamarádi, rychle sem! Ručičky si umyjem.

Vodu, mýdlo na ně dáme a básničku začínáme.

(děti si namočí ruce a nanesou na ně dostatečné množství mýdla)

Melou, melou dva mlýnky, z mýdla budou bublinky.

(děti krouživým pohybem třou ruce dlaní o dlaň)



Jak udělám hrabičky? Propletu si prstíčky!

(děti se zaklesnutými prsty myjí pravou dlaní hřbet levé ruky a pak naopak levou dlaní hřbet pravé ruky)



Houpy hou, houpy hou, z jedné strany na druhou.

(děti se zaklesnutými prsty třou dlaní o dlaň)



Ukaž nehty! Ne a ne! Mám je dobře schované.

(děti se zaklesnutými třou vnější část – hřbet – prstů o dlaň druhé ruky)



Válím, válím váleček, ať mám čistý paleček!

(děti krouživým pohybem myjí levý palec v sevřené pravé dlaní a pak pravý palec v sevřené levé dlaní)



Vaří myška kašičku, pošimráám si dlaničku.

(děti obousměrnými krouživými pohyby třou sevřenými prsty pravé ruky levou dlaň a pak sevřenými prsty levé ruky pravou dlaň)



Opláchneme, osušíme, jak mýt ruce, teď už víme.

(děti ruce pečlivě opláchnou a následně osuší)

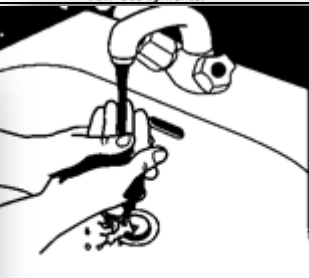
Takhle nás to baví a budeme zdraví!!!!!!



Co děti recitují:

Co děti dělají:

1.	Kamarádi, rychle sem! Ručičky si umyjem. Vodu, mýdlo na ně dáme a básničku račínáme.	Vodu, mýdlo na ně dáme a básničku račínáme.	Kroužte mýdlovou pěnu do dlaní. Nevrhávejte si ruce pod tekoucí vodu.
2.	Melou, melou dva mlýnky, z mýdla budou bublinky.	Melou, melou dva mlýnky, z mýdla budou bublinky.	Třete dlaně o dlaně krouživým pohybem.
3.	Jak udělám krabíčky? Propletu si prstíčky!	Jak udělám krabíčky? Propletu si prstíčky!	Položte dlaně pravé ruky na hřbet levé ruky. Zlidsněte prsty. Třete pravou dlaně o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.

4.	<i>Houpy hou, houpy hou, z jedné strany na druhou.</i>	 <i>Houpy hou, houpy hou, z jedné strany na druhou.</i>	 Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.
5.	<i>Ukaž nehty! Ne a ne! Mám je dobře schované.</i>	 <i>Ukaž nehty! Ne a ne! Mám je dobře schované.</i>	 Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.
6.	<i>Válím, válím váleček, ať mám čistý paleček!</i>	 <i>Válím, válím váleček, ať mám čistý paleček!</i>	 Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani. Pak ruce vyměňte.
7.	<i>Vaří myška kašičku, pošimrám si dlaničku.</i>	 <i>Vaří myška kašičku, pošimrám si dlaničku.</i>	 Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.
8.	<i>Opláchneme, osušíme, jak myl ruce, teď už víme. Takhle nás to baví a budeme zdraví!</i>	 <i>Opláchneme, osušíme, jak myl ruce, teď už víme.</i>	 Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.