

HIGIJENA RUKU

Svjesni smo važnosti pranja ruku, ali nikada se toliko u javnosti nije govorilo o tome kao sada. Ruke su najizloženije različitim vrstama mikroorganizama zato i predstavljaju jedan od bitnih načina kojim se prenose zarazne bolesti. Pravilno pranje ruku uklanja prljavštinu, onečišćenja, kao i viruse te bakterije. Higijena ruku predstavlja standardnu mjeru opreza.

15. listopada obilježavamo **Svjetski dan pranja ruku**, a ocem higijene ruku smatramo Ignaza Philipp Semmelweisa.

Redovito pranje ruku treba postati navika već u najranijem djetinjstvu. Djecu treba stalno poučavati i promatrati kako bi bili sigurni da su usvojili naučeno i da to rade na pravilan način jer se djeca u svojoj zaigranosti žure nastaviti s igrom ili radom.

Naglasak treba staviti da pranje ruku i pravilno pranje ruku nisu iste stvari. Redovito i pravilno pranje ruku može ukloniti štetne tvari i zaštititi vašu kožu te zaustaviti širenje bolesti koje uzrokuju mikroorganizmi, a ulazno mjesto im je sluznica oka, nosa, usta i oštećena koža.

No unatoč svemu što danas znamo o zaraznim bolestima i važnosti higijene, u različitim se studijama spominje da samo oko 5% ljudi pravilno opere ruke, a ostali ih ne peru dovoljno dugo, ili ne koriste sapun, ili ne peru ruke općenito.

U nastavku će te naći korisne i zanimljive internetske izvore kako bi pranje ruku i opću higijenu približili djeci i potakli promišljanja o njenoj važnosti.

-Pravilno pranje ruku (zzjzdnz)

https://www.youtube.com/watch?v=8Dq0pkd_bOk

-Kako mlađu djecu u igri naučiti prati ruke i eksperiment s šljokicama

<https://www.skolskiportal.hr/sadržaj/zanimljivosti/kako-mladu-djecu-u-igri-nauciti-prati-ruke/>

-Članci koji govore o higijeni ruku

<https://www.ativa.hr/zdravlje/zanimljivosti-i-savjeti/pranje-ruku-ciste-ruke-mogu-sprijeciti-sirenje-zaraznih-bolesti/>

https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjera-prevencije-infekcije.html?fbclid=IwAR2pkdZ4bF0LJNSEpbketsx-sdhAeuyUMQ_d4v6mDWI-3o1l9HYI3KARo-g

-U ovom kratkom videu Radionice sreće na zabavan način naučiti ćemo kako se virusi i bakterije prenose, gdje se skupljaju i kako ih unosimo u svoj organizam.

<https://www.youtube.com/watch?v=zmVaESQRadI>

-Video koji je napravila odgojiteljica Amanda Lorenzo radeći pokus u vrtiću koji i vi možete jednostavno napraviti doma s djecom kako bi si djeca dočarala viruse i važnost korištenja tekućeg sapuna

<https://www.youtube.com/watch?v=59bhO9CU-vY>

-Video koji nam slikovito dočarava zašto je važno koristiti tekući sapun

<https://www.youtube.com/watch?v=7JW0B6avWyE>

-Babylon Helth nam pokazuje eksperiment pranja ruku pod UV svjetlosti gdje se vide kako izgleda pranje ruku, a kako pravilno pranje ruku

<https://www.youtube.com/watch?v=3SfHdSHK-g0>

-Hrvatski Crveni križ i Kazalište Tvornica lutaka osmislili su pjesmicu Čiste ruke

<https://www.youtube.com/watch?v=krGwkEjHjws&t=9s>

-Latif i Mravko Travko na pjevaju pjesmu uz koju ćemo lakše prati ruke tokom izolacije! Higijena će nam pomoći da budemo zdraviji i veseliji! Dok pjesma nije gotova nije ni pranje ruku :)

<https://www.youtube.com/watch?v=UxsDYbCDNUU>

-Latif i Mravko Travko pjesma Kupanje

<https://www.youtube.com/watch?v=dzQrtChTg3w>

-Dnevnik Ježurke Ježića - Pranje ruku GKL Rijeka

<https://www.youtube.com/watch?v=HeW7kou129A&t=18s>

U vrtiću se koristimo knjigama o bakterijama Mrljeku i Prljeku i njihovim avanturama koje je napisala Jelena Pervan, a možete ih pogledati i poslušati na internetu. Priče govore o prljavim rukama, neopranoj kosi i pokvarenom zubu



Mrljek i Prljek slave fujkasti rođendan (napisala Jelena Pervan, čitatelj Danijel Kljaić, Narodna knjižnica i čitaonica V.Gotovac Sisak)

www.youtube.com/watch?v=WvE22iVR6Mo

Mrljek i Prljek na smrdljivom putovanju (napisala Jelena Pervan, čitateljica Nataša Bujas Narodna knjižnica i čitaonica V.Gotovac Sisak)

<https://www.youtube.com/watch?v=h5YC0GqLXBk>

Pričaonica: Jelena Pervan - "Mrljek i Prljek mučkaju bljakavi napitak (knjižnica Kutina)- priča o pokvarenom zubu

<https://www.youtube.com/watch?v=ntAZgUNPw6A>

-Korina o koroni s dr. Laucom, gdje doktor objašnjava uz pomoć lutke aktualnu temu virusa

<https://www.youtube.com/watch?v=ODodOdWiArI>

Pripremila :
Silvija Vučetić, zdravstvena voditeljica