Армалово училиште
ОУ “Димитар Миладинов”
Општина Центар - Скопје
Македонија

МИЕЊЕ РАЦЕ

Поттикнати од се почести епидемии на заразните болести, а знаејќи дека со овие болести најлесно се справуваме доколку одржуваме правилна хигиена на нашето тело, решивме да истражуваме колку знаеме да ја одржуваме личната хигиена.
Почнавме од хигиената на нашите раце.
По направеното истражување дојдовме до заклучок дека многу мал дел од луѓето знаат правилно да си ги измијат рацете.
Сега ќе ви демонстрираме како треба правилно да си ги миете рацете.

- Доколку носите накит, задолжително, извадете го.
- Рацете наводенете ги, по можност со топла вода.
- На рацете нанесете сапун (подобро користете течен сапун, но ако користите обичен внимавајте на каква подлога стои, треба д а може да се цеди), добро истријте ја целата површина на рацете: дланките, наддланките, помеѓу прстите, под ноктите, во траење од 30 секунди.
- Исплакнете ги насапунетите раце со чиста вода.
- Исушете ги со сува крпа. Ако користите памучна крпа, истата треба да служи само за бришење на раце и често мора да ја менувате, а истата да ја користите само вие и никој друг.
  Доколку рацете ги миете во јавен тоалет (ресторан, школо) рацете сушете ги со хартиено марамче, чешмата затворете ја со хартиеното марамче одбегнувајќи директен контакт со чешмата. Употребеното марамче фрлете го во корпа за отпадоци.
  Во јавните тоалети рацете можете да ги исушите и на апарати со топол воздух. При излегување од тоалетот, внимавајте со рацете да не ги допирате околните површини и предмети.

Постапка на темелно миење на рацете.

Ставаме сапун на рацете и ги триеме :

1. дланка од дланлка,
2. десната дланка преку левата наддланкичка и обратно,
3. дланка од дланка со вкрстени прсти,
4. ноктите од десната рака од дланка на левата рака и обратно,
5. кружно триење на десниот палец со левата дланка и обратно,
6. кружно триење на прстите од десната рака од левата дланка и обратно.

Ги плакнеме рацете со чиста вода и ги сушиме.

Рацете треба да ги миеме повеќе пати во текот на денот (пред јадење, по јадење, по чешлање, по играње со било каква играчка, по секоја работа, пред спиење и т н.)

Експериментираме и учиме од вода.