Leporelo „Aby byly ručičky čisté jako rybičky"

- Cílem je hravou formou za pomoci rytmické básničky naučit děti správný postup mytí rukou.
- Správné a pravidelné mytí rukou s dostatečným množstvím mýdla může zabránit mnoha infekcím, s nimiž každý z nás přijde denně do styku.
- Leporelo je určeno především nejmladším dětem (mateřské školy, první stupeň základních škol).
- Děti si společně myjí ruce a přitom recitují básničku. Pomocí krátkých veršů si lépe zafixují jednotlivé kroky odpovídající postupu doporučovanému Světovou zdravotnickou organizací. Správné návyky při mytí rukou si osvojí a přenesou i do domácího prostředí.
- **Jak správně umýt ruce?** Prvním krokem je navlhčení rukou a aplikace dostatku mýdla z dávkovače (jedno stisknutí páčky dávkovače odpovídá potřebnému množství). Další kroky jsou popsány a doprovázeny názornými nákresy na leporelu ve slokách č. 2 – 7. Na závěr se ruce opláchnou proudem tekoucí vody a osuší, nejlépe jednorázovým ručníkem. Podle doporučení Světové zdravotnické organizace by celá tato procedura měla trvat **40 - 60 vteřin.**
- Přeříkání prvního řádku slok č. 2 - 7 je věnováno mytí pravé nebo levé ruky, přeříkání druhého řádku sloky je určeno pro ruku opačnou. Na pořadí rukou nezáleží. Postup s vystřídáním rukou je třeba dodržet zejména u slok č. 3, 6 a 7.

Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10743 „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví". NPZ-PPZ 2017. Praha, 2017.

Co děti recitují	Co děti dělají:	Nákres z leporela
1. Kamarádi, rychle sem! Ručičky si umyjem. Vodu, mýdlo na ně dáme a básničku začínáme.	Namočí si ruce a nanesou na ně dostatečné množství mýdla.	
2. Melou, melou dva mlýnky, z mýdla budou bublinky.	Krouživým pohybem třou ruce dlaní o dlaň.	
3. Jak udělám hrabičky? Propletu si prstíčky!	Se zaklesnutými prsty myjí pravou dlaní hřbet levé ruky a pak naopak levou dlaní hřbet pravé ruky.	
4. Houpy hou, houpy hou, z jedné strany na druhou.	Se zaklesnutými prsty třou dlaní o dlaň.	
5. Ukaž nehty! Ne a ne! Mám je dobře schované.	Se zaklesnutými prsty třou vnější část (hřbet) prstů o dlaň druhé ruky.	
6. Válím, válím váleček, ať mám čistý paleček!	Krouživým pohybem myjí levý palec v sevřené pravé dlani a pak pravý palec v sevřené levé dlani.	
7. Vaří myška kašičku, pošimrám si dlaničku.	Obousměrnými krouživými pohyby třou sevřenými prsty pravé ruky levou dlaň a pak sevřenými prsty levé ruky pravou dlaň.	
8. Opláchneme, osušíme, jak mýt ruce, teď už víme. Takhle nás to baví a budeme zdraví!	Ruce pečlivě opláchnou a následně osuší. *Slovo „zdraví“ mohou děti společně zakřičet!* ☺	

V letáku byly použity nákresy a popisy postupu mytí rukou z publikace „SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE: Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: Souhrn. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011.“