


ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΝΟΥΜΕΡΟ 2

Μελετάμε προσεκτικά τα βήματα για το σωστό πλύσιμο των χεριών.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: **40-60 δευτερόλεπτα**



0
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



1
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



2
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



4
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



5
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



6
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



7
Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



8
Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετάτα μιας χρήσεως.




10
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετάτα για να κλείσουμε τη βρύση.



11
Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



Στόχος της δραστηριότητας είναι να εξασκηθούμε στο σωστό πλύσιμο των χεριών. Επαναλαμβάνουμε πάρα πολλές φορές την διαδικασία μόνοι μας ή και με την βοήθεια των γονιών μας ώστε να την κάνουμε σωστά! Το πλύσιμο των χεριών δεν ξεχνάμε να το κάνουμε καθημερινά και όσες φορές χρειάζεται! Η κάθε φορά είναι σημαντικό να διαρκεί τουλάχιστον 40 δευτερόλεπτα. Ένα κόλπο για να το καταφέρουμε αυτό είναι να βάλουμε χρονόμετρο ή να μετρήσουμε αργά μέχρι το 40 ή να μετρήσουμε 4 φορές έως το 10! 

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΝΟΥΜΕΡΟ 3

Κόβουμε τα αριθμημένα βήματα της εικόνας και προσπαθούμε να τα θυμηθούμε βάζοντας τα στη σωστή σειρά. Μπορούμε να βοηθηθούμε από τους αριθμούς των βημάτων που έχει η κάθε εικόνα!

Καλή επιτυχία!!!

ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ ΜΑΡΚΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ

ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ