

Mycie rąk krok po kroku

8 kroków, co najmniej 20 sekund, czyli dwa razy „Sto lat”

1



Zmocz ręce
ciepłą wodą

2



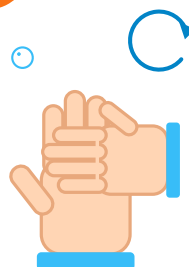
Nabierz mydła
tyle, żeby pokryło
obie dłonie

3



Pocieraj dłonie
wnętrze o wnętrze

4



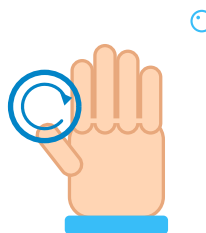
Umyj grzbiety
jedną dłoń na drugiej

5



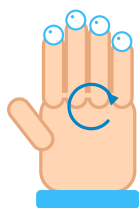
**Umyj między
palcami**
spląć palce

6



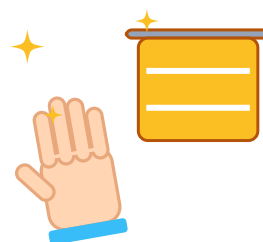
Umyj kciuki
każdy osobno, w
kółko

7



**Umyj czubki
palców**
i paznokcie, o dłoń

8



Splucz i wytrzyj
do sucha, zakręć
kran ręcznikiem



Całe mycie trwa 20 do 30 sekund. Gorąca woda nie jest potrzebna, wystarczy ciepła i mydło.

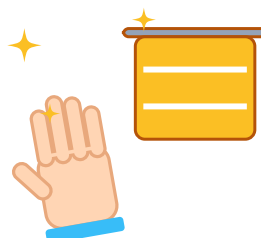
Karty: ułóż kroki w kolejności

wytnij 8 kart, pomieszaj i poproś dzieci o ułożenie po kolei



Umyj grzbiety

jedną dłoń na drugiej



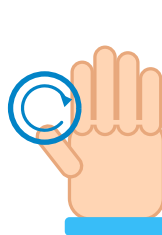
Splucz i wytrzyj

do sucha, zakręć kran ręcznikiem



Nabierz mydła

tyle, żeby pokryło obie dłonie



Umyj kciuki

każdy osobno, w kółko



Zmocz ręce

ciepłą wodą



Umyj czubki palców

i paznokcie, o dłoń



Pocieraj dłonie

wnętrze o wnętrze



Umyj między palcami

spleć palce

Mycie rąk krok po kroku

wersja do pokolorowania

1



Zmocz ręce

ciepłą wodą



2

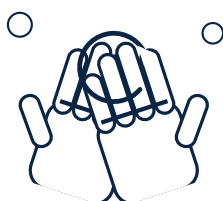


Nabierz mydła

tylko, żeby pokryło
obie dłonie



3



Pocieraj dłonie

wnętrze o wnętrze

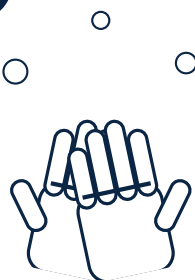
4



Umyj grzbiety

jedną dłoń na drugiej

5



**Umyj między
palcami**

spleć palce

6



Umyj kciuki

każdy osobno, w
kółko

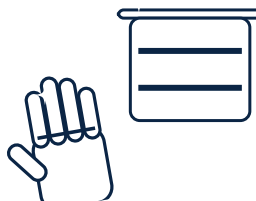
7



**Umyj czubki
palców**

i paznokcie, o dłoń

8



Splucz i wytrzyj

do sucha, zakręć
kran ręcznikiem