

„Podte, ešte nalepíme nad umývadlo obrázok, ako si

## SPRÁVNE UMÝVAŤ

ruky. Aby sme mydlom zničili baktérie a vírusy, musíme si ruky umývať aspoň štyridsať sekúnd.“



„To je výborné, mami, podľa obrázka to budem vedieť robiť správne.“

„Áno, a aby sme nemuseli počítať do štyridsať, postavíme na policičku presýpacie hodiny, ukážu nám čas.“

„Tak a teraz už môžeme ísť. Máte všetko zbalené?“



„Áno, aj  
**DEZINFEKČNÝ  
GÉL.**

Viem, mami, použijeme ho vtedy, keď nebudeme mať možnosť umyť si ruky mydlom pod tečúcou vodou.“

## Rady a tipy k príbehu pre rodičov a dieťa

i



## Ako s dieťaťom komunikovať o nosení rúška a o hygienických pravidlách

Deti potrebujú vedieť, prečo by mali nosiť rúško a prečo je potrebné si častejšie a dôkladnejšie umývať ruky. Ak dieťa nevie, prečo od neho rodič niečo vyžaduje, nestotožní sa s tým a bude to odmietat'. Dôležitá je komunikácia, zrozumiteľné a láskavé vysvetlenie primerané veku dieťaťa. Deti majú rady pravidlá. Ak ich dodržiavame my rodičia a ak ich vysvetlíme dieťaťu, bude ich dodržiavať aj ono. Ak nenosí rúško rodič, nebude ho chcieť nosiť ani dieťa. Možno dieťaťu niečo prekáža. Dôležité je brať dieťa vážne a pýtať sa ho, čo mu prekáža, či mu je niečo neprijemné. Spoločne hľadáme riešenia a pomôžeme dieťaťu zvládnuť nové situácie. Deťom predškolského veku pomôže, ak sa s rúškom hráme aj doma. Môžeme ho nasadiť plyšovému medvedíkovi alebo bábike. Dieťa oveľa ľahšie prijme, že aj ono musí nosiť rúško napríklad u lekára, ak si to predtým vyskúšalo doma. Možno dieťaťu nie je príjemná látka, z ktorej je rúško ušité, možno pach rúška, možno ho omínajú gumičky za ušami alebo sa mu rúško nepáči. Možno sa bojí, že cez rúško nebude môcť dýchať. Porozprávajte sa s ním o tom, názorne mu ukážte, že cez rúško prúdi vzduch a zároveň zachytáva kvapôčky, ktorými by sa vírus mohol dostať do tela. Zaujímavá je aktivita so zrkadielkom. Ak na zrkadielko dýchneme s rúškom, nezarsí sa tak, ako keď naň budeme dýchať bez rúška.