

The background features a gradient from light purple at the top to light blue at the bottom. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows. A large, faint, circular light effect is centered in the upper half of the image.

# OPERI RUKU

ODGOJITELJICE: NIVES BOŽIĆ

ROMANA JANKOVIĆ

# OPERI RUKE, OPERI RUKE!

SIGURNO STE NEBROJENO PUTA ČULI OVE RIJEČI. POGOTOVO OVIH DANA KADA MORAMO BITI JOŠ OPREZNIJI. ALI OPREZA NIKAD DOSTA, A PONAVLJANJE JE MAJKA MUDROSTI.

NEĆE NAM ŠTETITI AKO PONOVIAMO ZBOG ČEGA JE VAŽNO IMATI ČISTE RUKE.

PRAVILNA I REDOVITA HIGIJENA RUKU DOBAR JE I JEDNOSTAVAN NAČIN SPREČAVANJA ŠIRENJA MNOGIH ZARAZNIH BOLESTI KOJE SE PRENOSE NEČISTIM RUKAMA KAO ŠTO SU PREHLADA, GRIPA I SLIČNO.

DAKLE, VAŽNO JE PRATI RUKE DA NE BISMO ZARAZILI SEBE ILI DRUGE.

# RUKE JE POTREBNO PRATI

- NAKON BORAVKA VANI
- PRIJE JELA
- NAKON OBAVLJANJA NUŽDE
- NAKON IGRE
- NAKON DIRANJA ŽIVOTINJA
- NAKON KAŠLJANJA I KIHANJA
- SVAKI PUT KAD SE ZAPRLJAJU



VAŽNO JE PRATI RUKE NA  
ISPRAVAN NAČIN!

ZNAŠ LI ISPRAVNO PRATI  
RUKE?

POSTOJE KORACI ZA  
ISPRAVNO PRANJE RUKU, A  
MOŽEMO IH ZAJEDNO PROĆI!

## **VAŽNO PRAVILO!**

RUKE TREBA PRATI

SAPUNOM I TOPLOM VODOM

NAJMANJE 20 SEKUNDI.

A KAKO ĆEMO BITI SIGURNI DA SMO RUKE PRALI 20  
SEKUNDI? IMAŠ LI TI NEKI PRIJEDLOG?

POKUŠAJ RAZMISLITI I NAĆI NEKI SVOJ NAČIN ZA  
ISPRAVNO PRANJE RUKU.

JEDAN OD ZABAVNIH PRIJEDLOGA JE DA PJEVAMO  
PJESMICU U TRAJANJU OD 20 SEKUNDI.

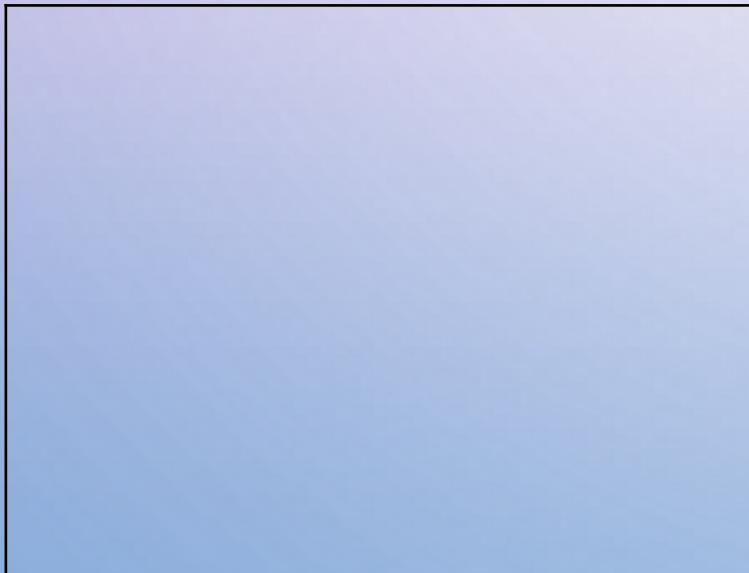
ZAJEDNO ĆEMO PROĆI KORAKE U PRANJU RUKU. TI  
MOŽEŠ OSMISLITI CRTEŽ ZA SVAKI KORAK.



# KORACI U PRANJU RUKU

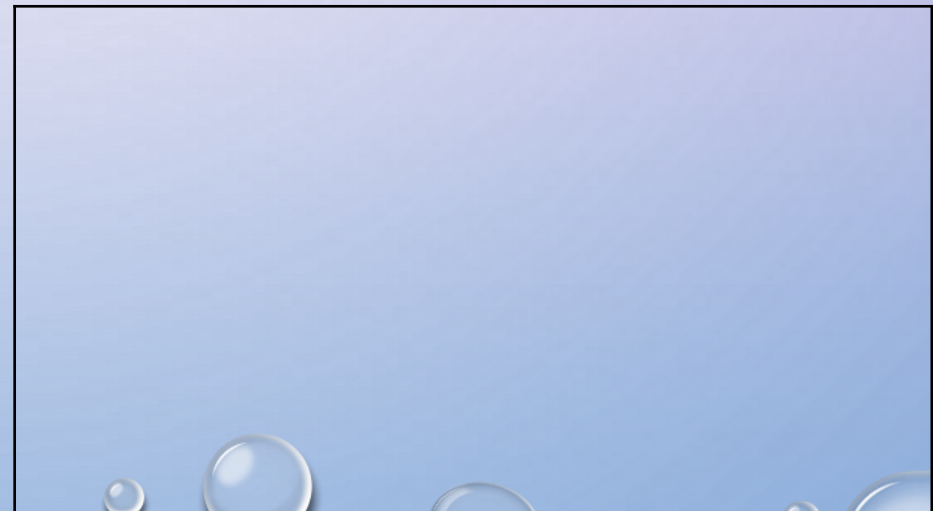
NAMOČI RUKU TOPLOM  
VODOM.

TVOJ CRTEŽ



UZMI SAPUN I NAKON TOGA  
KRUŽNIM POKRETIMA PERI RUKU  
S PREDNJE I STRAŽNJE STRANE I  
IZMEĐU PRSTIJU U TRAJANJU OD  
20 SEKUNDI.

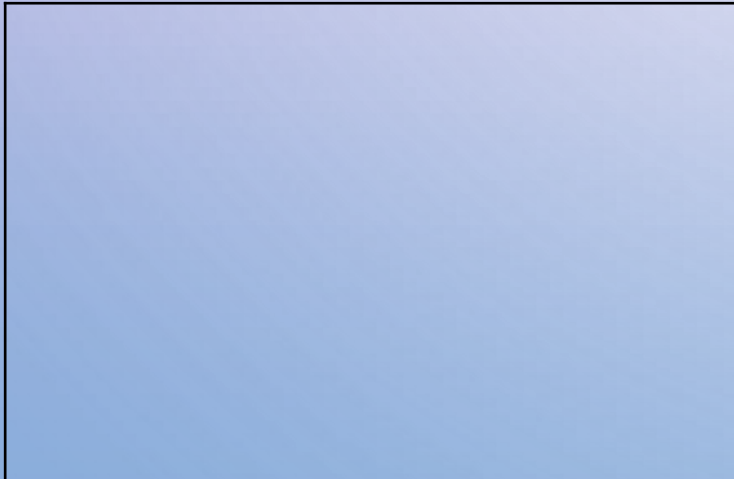
TVOJ CRTEŽ



# KORACI U PRANJU RUKU

ISPERI RUKU TOPLOM  
VODOM

- TVOJ CRTEŽ



OBRIŠI RUKU I ZATVORI  
SLAVINU PAPIRNATIM  
RUČNIKOM

- TVOJ CRTEŽ



Kako bi bili sigurni da ispravno perete ruke možete voditi bilješke pranja ruku. To znači da bilježite to što radite.

Za to će vam biti potrebna tablica u koju ćete bilježiti vrijeme pranja ruku. Pripremite papir, olovku i ravnalo. Nacrtajte tablicu od nekoliko redaka i stupaca.

U retke upišite dane u tjednu, a u stupce vrijeme pranja ruku kao npr. prije jela, nakon igre itd. Ako je potrebno zamolite nekoga za pomoć.

Priložena je tablica kao primijer, a vi dopišite kada bi još trebalo prati ruke.

# TABLICA PRANJA RUKU

	PRIJE JELA	NAKON IGRE VANI	NAKON NUŽDE		
PONEDJELJAK					
UTORAK					
SRIJEDA					
ČETVRTAK					
PETAK					
SUBOTA					
NEDJELJA					





HRVATSKI CRVENI KRIŽ

## PRAVILNO PRANJE RUKU



1

Namočite ruke pod tekućom vodom.



2

Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



3

Trljajte dlan o dlan obje ruke.



4

Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



5

Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



6

Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.

OSTANITE ZDRAVI!