

Nigh do lámha le RUFUS!



An bhfuil aithne agat ar Rufus?

Tá an póstaer seo uiscédhíonach!



Is é Rufus laoch nite lámh. Tá sé anseo chun cabhrú le leanaí a fhoghlaim conas na lámha a ní i gceart chun muid go léir a choimeád slán ar fhrídíní dochracha.


Is eol do thuismitheoirí, go háirithe anois, a thábhachtaí atá sé go nífeadh leanaí a gcuid lámh i gceart agus go rialta. Úsáid gallúnach agus uisce, nó díghalrán lámh mura bhfuil uisce agat.

Sa phóstaer ar an taobh eile den chárta seo feicfidh tú na cúig chéim chun lámha a ní i gceart. Iarraimid ort an póstaer a chrochadh os cionn an doirtil agus na leanaí a spreagadh chun na cúig chéim a dhéanamh gach uair a níonn siad a gcuid lámh.

Ba chóir do leanaí 20 soicind ar a laghad a chaitheamh ar chéim 3 (Cuimil) lena chinntiú go nglantar gach fríidin den lámh. Can an t-amhrán seo leis an bhfonn 'Row, Row, Row your Boat' faoi dhó agus tú ag ní na lámh.

Nigh, nigh, nigh na lámha, 

Bíodh an t-uisce te,

Tirim, tirim, glan agus tirim, 

Sin mo lámha 'nois! 

Ba chóir do leanaí a lámha a ní go rialta, go háirithe roimh dhul ag ithe, agus tar éis an leitheas a úsáid, imirt lasmuigh nó lámh a chur ar ainmhí.

Is féidir tuilleadh a fhoghlaim agus gníomhaíochtaí spraoi a íoslódáil, cosúil le leathanaigh le dathú, ag safefood.net/handwashing mar ar féidir le do leanbh a Rufus féin a tharraingt nó a dhathú sna cúig chéim do ní na lámh.

Beidh ár scéal-leabhar faoi Rufus ann le híoslódáil agus le léamh, nó is féidir féachaint ar Clara Murray agus scéal Rufus á léamh aici.