

PRAVILNO UMIVANJE ROK (»Ringa raja«)

1.



Roke zmočimo in nanesimo tekoče milo.

2.



Drgnemo dlan ob dlan (»Ringa ringa raja,«).

3.



Drgnemo desno dlan ob hrbtno stran leve roke (»muca pa nagaja,«); in obratno (»kuža pa priteče,«).

4.



Razširimo prste in drgnemo medprstne prostore dlan ob dlan (»pa vse na tla pomeče,«).

5.



S sklenjenimi rokami drgnemo hrbtne strani prstov desne roke ob levo dlan (»Ringa ringa raja,«); in obratno (»muca pa nagaja,«).

6.



Krožno drgnemo palec ene roke v dlani druge roke in obratno (»kuža pa priteče,«).

7.



Krožno drgnemo konice prstov ob nasprotno dlan in obratno (»pa vse na tla pomeče,«).