

Níochán lámh éifeachtach

Fad an ghnáis: 20 soicind ar a laghad



1 Cuir uisce ar na lámha



2 Cuir neart gallúnaí orthu



3 Cuimil do lámha le chéile, bos le bos



4 Cuimil cúl na láimhe le cos na láimhe eile, agus na méara snaidhmthe ina chéile



5 Cuimil bos le bos, agus na méara snaidhmthe ina chéile



6 Cuimil cúl na méar ar an mbos eile, agus na méara snaidhmthe ina chéile



7 Cuimil na hordóga fáiscthe sa lámh eile ag baint úsáide as gluaiseacht rothlach



8 Cuimil barr na méar sa bhos eile ag baint úsáide as gluaiseacht ciorclach



9 Sruthlaigh do lámha go maith le huisce



10 Triomaigh do lámha go maith le tuáille aonúsáide



11 Coinnigh an tuáille i do lámh agus bain úsáid as chun an sconna a chasadh as



Tá do lámha glan
agus sábháilte anois!