

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКА

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребёнка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребёнка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.

Приходить в детское учреждение с чистыми руками – это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходите в учреждение больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители или лица, их заменяющие.

Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

- К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз.
- Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным.
- Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке.
- Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей.
- Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши.
- После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребёнка должно быть свое полотенце.

Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребёнок умылся хорошо.

Ребёнок в 4 года должен научиться самостоятельно, мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5-7-летнего возраста – обтираться до пояса. После умывания следует помочь ему хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытьё ног, ношение грязных носков, гольф способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Гольфы и носки менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Всё тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно тёплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое бельё.

Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!

Особенно важно следить за чистотой рук. Ребёнку нужно объяснить, что руками он берёт различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берётся за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остаётся на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка

комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.

Каждый ребёнок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы и, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами.

Очень важно устранить болезни, вызывающие затрудненное дыхание через нос, и не допускать дурных привычек, таких например, как сосать пальцы, грызть твёрдые предметы (карандаши, ручки, орехи, леденцы и т.п.). Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Ни в коем случае не применять для этого иголки и булавки. Не есть много сладкого. Побольше есть фруктов, овощей, чёрного хлеба, творога и пить молоко. Избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот. Два раза в год посещать зубного врача.

С раннего детства необходимо приучать ребёнка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Кроме того, если у ребёнка нет носового платка, он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что крайне вредно. Платки должны быть чистыми. Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот. Возмутительно и совершенно недопустимо, когда взрослые люди плюют и сморкаются «в два пальца» на улице, а потом вытирают грязные руки об одежду или окружающие предметы, чем распространяют инфекцию и вызывают омерзение!

Старайтесь, чтобы дети не пили из стаканов или кружек, которыми пользовались много людей, а использовали разовые стаканчики. Но если такой возможности нет, то Вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края, так как к ним прикасаются губами и вместе со слюной возбудители болезней от больного человека могут перейти к здоровому. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.

Не разрешайте ребёнку навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями.

Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря у ребёнка. Запоры и задержка мочи очень вредны и могут вызвать отравление организма. Детям

необходимо об этом знать, т.к. некоторые из них терпят, особенно первоклассники, потому что стесняются попроситься в туалет. Туалетом же нужно пользоваться аккуратно.

Дети также должны знать, что при возникновении зуда или других неприятных ощущений в области половых органов, нельзя их трогать, а необходимо сразу, не стесняясь, обратиться к близким взрослым.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребёнка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.

Многие навыки прививаются с трудом, и требуется немало усилий и терпения от родителей и педагогов, чтобы они стали привычками.

Правила, которым необходимо научить вашего ребёнка

Правило 1.

Вы можете гулять и играть, сколько угодно пачкать руки, но, вернувшись в помещение, нужно тщательно вымыть их с мылом.

Правило 2.

Необходимо мыть руки перед посещением туалета, а потом – еще раз, выйдя из него.

Правило 3.

Не забывайте мыть руки перед едой.

Правило 4.

Вымойте руки после еды, если пальцы запачканы чем-то липким или жирным, иначе вы оставите следы на стенах, мебели, одежде.

Правило 5.

Необходимо вымыть лицо и руки перед сном.