

Личная гигиена дошкольников

Детская гигиена, как одно из направлений медицины, появилась в середине XIX века. Уже в то время ученые сформировали первые принципы детской гигиены. Многими из них мы пользуемся до сих пор. Для развития здоровой личности важно с рождения соблюдать гигиенические рекомендации. Основные поведенческие навыки формируются у детей с ранних лет.

Научить ребенка выполнять правила личной гигиены важнейшая задача родителей, так как в будущем ему придется справляться с этим самостоятельно.

Для детей дошкольного возраста в этом вопросе важны постоянство, последовательность и постепенность. Со временем эти принципы превращаются в привычку. Важно помнить об особенностях характера каждого ребенка и учитывать это в совершенствовании гигиенических навыков. Взрослые должны поддерживать и ценить стремления ребенка к самостоятельности и поощрять его желание выполнять многие вещи самостоятельно. Дети не осознают, насколько важна личная гигиена для поддержания здоровья и качества жизни. Маленькие дети не связывают такие «мелочи», как отросшие ногти или грязная одежда, с бактериями и болезнями.

Регулярное соблюдение основных правил гигиены защищает ребенка от многих проблем со здоровьем: «болезней грязных рук» (ротавирусной инфекции, дизентерии), кариеса, заболеваний десен и слизистой оболочки ротовой полости, кожных заболеваний, воспалительных процессов мочеполовой системы, инфекции верхних дыхательных путей.

Дошкольник может освоить все основные навыки гигиены и понять их важность. Привычка делать зарядку по утрам, поддерживать чистоту кожи и волос, чистить зубы, мыть руки, соблюдать чистоту и аккуратность в одежде и комнате, правильно питаться и соблюдать режим дня — это основа гигиенического воспитания ребенка. Освоив эти несложные правила гигиены, ребенок будет выглядеть опрятным и будет меньше болеть.

Так какие же основные правила гигиены дошкольника?

Мыть руки после прогулок, игр, посещения туалета и перед едой — один из важных и обязательных компонентов гигиены.

Объясните ребенку, что в течение дня он берет руками разные предметы: игрушки, карандаши, книги, трогает дверные ручки, собаку или кошку, играет на полу и т.д. На всех этих и других предметах есть невидимая глазами грязь, которая остается на ладошках и пальцах. Если перед едой тщательно не помыть руки, микробы с рук могут попасть в рот, а затем и в наш организм, вызывая различные болезни. Мыть руки необходимо с мылом не менее 15-20 секунд, не забывая о промежутках между пальцами. Грязные ногти — признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Подстригать ногти на руках и ногах желательно раз в две недели.

Гигиена тела.

Наша кожа предохраняет организм от проникновения патогенной микрофлоры, а также механических, химических и физических повреждений. За кожей нужен ежедневный уход. В течение всего дня ребенок двигается, прыгает, бежит и потеет. На коже образуется

тонкий слой жира, который, если долго не смывать, накапливает частицы пыли и грязи. Кожа начинает плохо выполнять свои барьерные функции. Поэтому каждое утро и вечер ребенок должен умываться. Во время умывания не забывать мыть лицо, шею и уши. Перед ночным сном мыть ноги или принимать душ полностью, используя при этом мыло и мочалку. Вытираться после умывания следует только своим личным полотенцем. Водные процедуры носят не только гигиенический, но и закаливающий аспект. Носки и нижнее белье приучайте ребенка менять каждый день. Редкое мытье ног и ношение грязных носков способствует появлению опрелостей и предрасполагает к грибковым заболеваниям. В волосах скапливается пыль, грязь и кожный жир. Детям желательно мыть голову один-два раза в неделю. Волосы после мытья необходимо вытирать своим личным полотенцем и расчесывать своей личной расческой.

Важно своевременно начать уход за полостью рта и зубами ребенка.

Следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов необходимы, как и уход за постоянными зубами, так как кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Дважды в день ребенок должен чистить зубы. Объясняйте ребенку как это делать: на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты, чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок чистит жевательную и внутреннюю поверхности зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием ротовой полости водой. После чистки зубов промытую зубную щетку поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Для формирования правильного прикуса старайтесь давать детям твердую пищу, такую как яблоки или морковь. Посещайте детского стоматолога для прохождения профилактического осмотра 1-2 раза в год.

Приучение к порядку и чистоте - ежедневный совместный труд ребенка и его родителей.

Вместе с ребенком старайтесь соблюдать порядок в его комнате. Объясняйте малышу для чего нужно поддерживать порядок. Создайте комфортное пространство, в котором легко его наводить. Дети, которые привыкли поддерживать свои вещи в чистоте, а комнату в порядке, более организованны и дисциплинированы.

Главное для обретения гигиенических навыков - пример взрослых.

Родители всегда сами должны соблюдать правила гигиены и показывать пример своим детям.

Не называйте ребенка грязнулей, а помогайте ему стать опрятным совместными с ним усилиями. Терпеливо объясняйте и показывайте порядок выполнения того или иного действия.

Соблюдение режима сна и отдыха является неотъемлемой частью личной гигиены, и положительно сказывается на развитии ребенка и успеваемости в школе в дальнейшем.

Если малыш сопротивляется и не желает в данный момент выполнять какую-либо гигиеническую процедуру - переключитесь на что-то другое.

Не запугивайте ребенка болезнями и микробами. Выполняйте задания в игровой форме, чтобы превратить рутинные дела в веселое увлечение. Используйте детские косметические средства с приятным ароматом (гель для купания, шампунь, зубную пасту), пушистое полотенце с капюшоном, яркую зубную щетку. С такими аксессуарами регулярные водные процедуры станут осуществляться ребенком с легкостью и желанием.

Приучайте своих детей самостоятельно ухаживать за собой. Это поможет им в будущем самостоятельно проводить необходимые гигиенические мероприятия, а также станет лучшим профилактическим средством и формой защиты от многих заболеваний.