



Консультація для батьків

"Особиста гігієна дітей дошкільного віку"





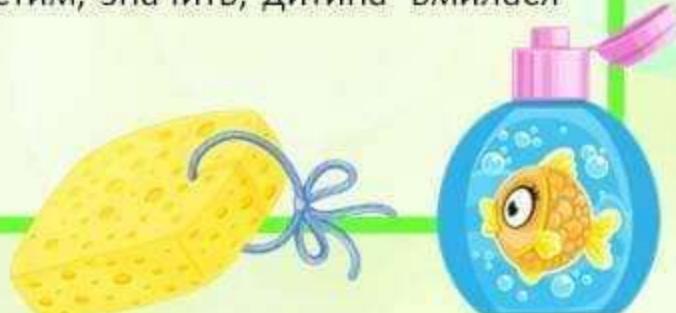
Особиста гігієна дітей дошкільного віку має величезне значення для їх нормального здоров'я та розвитку. Ті , хто вважають , що привчання дітей навичкам особистої гігієни є компетенцією медичних працівників , глибоко помиляються.

Навчання дітей дошкільного віку правилам особистої гігієни є одним з першочергових завдань усіх батьків . Ці навички має набути кожна дитина шляхом навіювання і систематичного виховання з боку батьків.

До особистої гігієни дітей відноситься щоденний комплекс спеціальних процедур по догляду за тілом з метою утримання її в чистоті. Крім цього , виконання правил особистої гігієни допомагає проводити профілактику різних захворювань.

Виконувати правила особистої гігієни необхідно починати з самого ранку. Вранці всі діти повинні вмиватися , при цьому мити обличчя , руки , шию , вуха. До того ж, умивання необхідно проводити ввечері , а також після приходу з вулиці. Перед вмиванням необхідно ретельно вимити руки з милом , а потім вже чистими руками мити обличчя, шию і вуха. Після того , як дитина вмилася , її необхідно навчити насухо витирати обличчя і руки чистим рушником. Рушник має бути індивідуальним для кожного малюка.

Для того , щоб перевірити , чи якісно вмилася дитина, треба поглянути на рушник і якщо рушник, після того як їм витиралися, залишається чистим, значить, дитина вмилася добре.





Чотирирічна дитина повинна вміватися самостійно. У шести або семирічному віці дитина повинна крім вмивання навчитися обтиратися до пояса. Після вмивання необхідно допомогти їй гарненько розтертися рушником до відчуття приємної теплоти .

Дуже важливо прищепити малюкові навичку мити ноги перед сном. Важливість цього заходу полягає в тому , що на ногах особливо сильно потіє шкіра і накопичується бруд. У тому випадку, якщо дитина буде рідко мити ноги або носити брудні шкарпетки, це загрожує появою попрілостей і потертостей, а також виникненням грибкових хвороб.

Не менш важливо навчити дитину правила, відповідно до якого не можна надягати або міряти чуже взуття . Відвідуючи басейн , лазню або перебуваючи на пляжі, дитина повинна бути взута у спеціальні гумові тапочки. Крім гігієни , водних процедур вранці і ввечері перед сном виконують також загартування. Крім цього, такі процедури тренують нервову систему і сприяють швидкому засипанню ввечері.

Дитині дошкільного віку рекомендується приймати ванну не рідше, ніж раз на два дні, а волосся мити не рідше, ніж раз на тиждень. Після купання необхідно ретельно витерти тіло і одягнути чисту білизну.



Окрему увагу потрібно приділити **зачісці дитини**: хлопчики повинні регулярно стригти волосся, а дівчатка повинні носити зібране волосся, яке не лізе в очі.

Не менш важливо стежити за чистотою нігтів на руках і ногах. Підстригати нігті рекомендується не менше, ніж один раз на 2 тижні. Батькам необхідно завжди стежити за тим, щоб дитина не тягнула руки в рот і не гризла нігті.

Дитину з самого раннього віку необхідно навчити **регулярно мити руки з милом**, пояснивши при цьому, що руками вона бере різні предмети: олівці, ручки, книги, зошити, м'ячі, іграшки, гладить тварин, береться за дверні ручки, доторкається до різних предметів, на яких є багато мікробів і присутній бруд.

Всі діти дошкільного та молодшого шкільного віку повинні вміти **самостійно чистити зуби**. Також двічі на рік кожну дитину необхідно привести на огляд до стоматолога, для того, щоб вчасно уникнути проблем із зубами і зберегти їх здоровими. Дитину необхідно привчити чистити зуби вранці і ввечері, а після кожного прийому їжі полоскати рот кип'яченою водою, для того, щоб на зубах не скупчувалися залишки їжі.

Крім цього, дуже **важливо навчити дитину користуватися носовою хусткою**. Дитина дошкільного віку повинна знати, що оскільки при кашлі або чханні з носоглотки виділяється велика кількість мікробів, то при цьому необхідно прикривати рот і ніс носовою хусткою. Обов'язково потрібно стежити за чистотою такої хустки.

Завжди пам'ятайте про те, що тільки при щоденному і регулярному гігієнічному вихованні і контролі з боку батьків можна домогтися формування і закріплення у дитини вміння дотримуватися правил особистої гігієни.

