

Правила личной гигиены для детей дошкольного возраста

В дошкольном возрасте происходит формирование человека – как психологическое, так и физиологическое. Для детей данного возраста очень важны последовательность и постоянство. Поэтому для того, чтобы ребенок вырос здоровым, очень важно соблюдать режим дня и некоторые гигиенические нормы, к которым родители должны приучить своих малышей сызмала.

Основные правила личной гигиены следующие.

1. Мытье рук. Ребёнку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берется 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 остается 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 (игра на улице, игра с животными и т.д.) и перед сном.

2. Чистота кожи тела. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной и перестает защищать тело. Поэтому кожу нужно мыть! Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером. Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана. 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. Полотенце у каждого ребенка должно быть свое. Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Колготки 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 закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Все 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 белье.

3.Мытье волос. Очень тщательно нужно мыть 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 расческой.

4.Ногти. 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!

5.Здоровые зубки. Важно своевременно начать уход за полостью рта и зубами ребенка. Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов также необходимы, как и уход за постоянными зубами, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных.

Чистка зубов выполняется так: сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо промыть зубную щетку под струей воды; тщательно прополоскать рот водой комнатной температуры, затем на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты или порошка и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз, до тех пор, пока не останется частиц порошка или пасты. Далее тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла.

Для формирования правильного прикуса не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Пусть грызут яблоки, морковь и корки от хлеба. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их питание. При этом челюсти развиваются нормально, и постоянные зубы располагаются ровными рядами.

<https://www.dzrcge.by/zdorovyy-obraz-zhizni/informaczionno-obrazovatelnyie-materialyi/pravila-lichnoj-gigienyi-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>