



«Чистота – залог здоровья»

Личная гигиена – один из основных факторов, влияющих на состояние здоровья взрослых и детей. Первые уроки гигиены младенец усваивает неосознанно в период новорожденности, когда после купания и переодевания ощущает комфортное состояние, обеспечиваемое чистотой.

В возрасте около года, когда дети начинают стремиться к самостоятельности, следует начинать обучение навыкам самообслуживания.

Научить ребенка умываться, одеваться, пользоваться ложкой, убирать свои игрушки, чистить зубы, сморкаться, полоскать горло для многих родителей становится сложной задачей. Гораздо проще, а главное – быстрее сделать все самому, чем наблюдать за хаотичной активностью малыша, который все делает медленно, неловко, неумело, постоянно отвлекается. Но если период, когда ребенок стремится все делать самостоятельно, упущен, в дальнейшем у него пропадает это желание, и формирование навыков самообслуживания превращается в проблему.

Существует мнение, что дети легче осваивают навыки гигиены в коллективе. Это абсолютно неправильная позиция. Естественно, никто не ждет от ребенка, посещающего ясли, полной самостоятельности. Воспитатель и помощник воспитателя помогут всем, кому нужна помощь. Всех покормят, оденут и разденут, умоют и высадят на горшок. Но малышу будет гораздо легче адаптироваться к детскому саду, если он заранее освоит полезные бытовые навыки.

Длительность периода адаптации к дошкольному учреждению у разных детей составляет от 2 – 3 недель до 3 – 4 месяцев. И одной из причин длительной, тяжелой адаптации является отсутствие самостоятельности у ребенка. Задача родителей – с любовью и терпением формировать у малыша самостоятельность, в том числе необходимые гигиенические навыки.

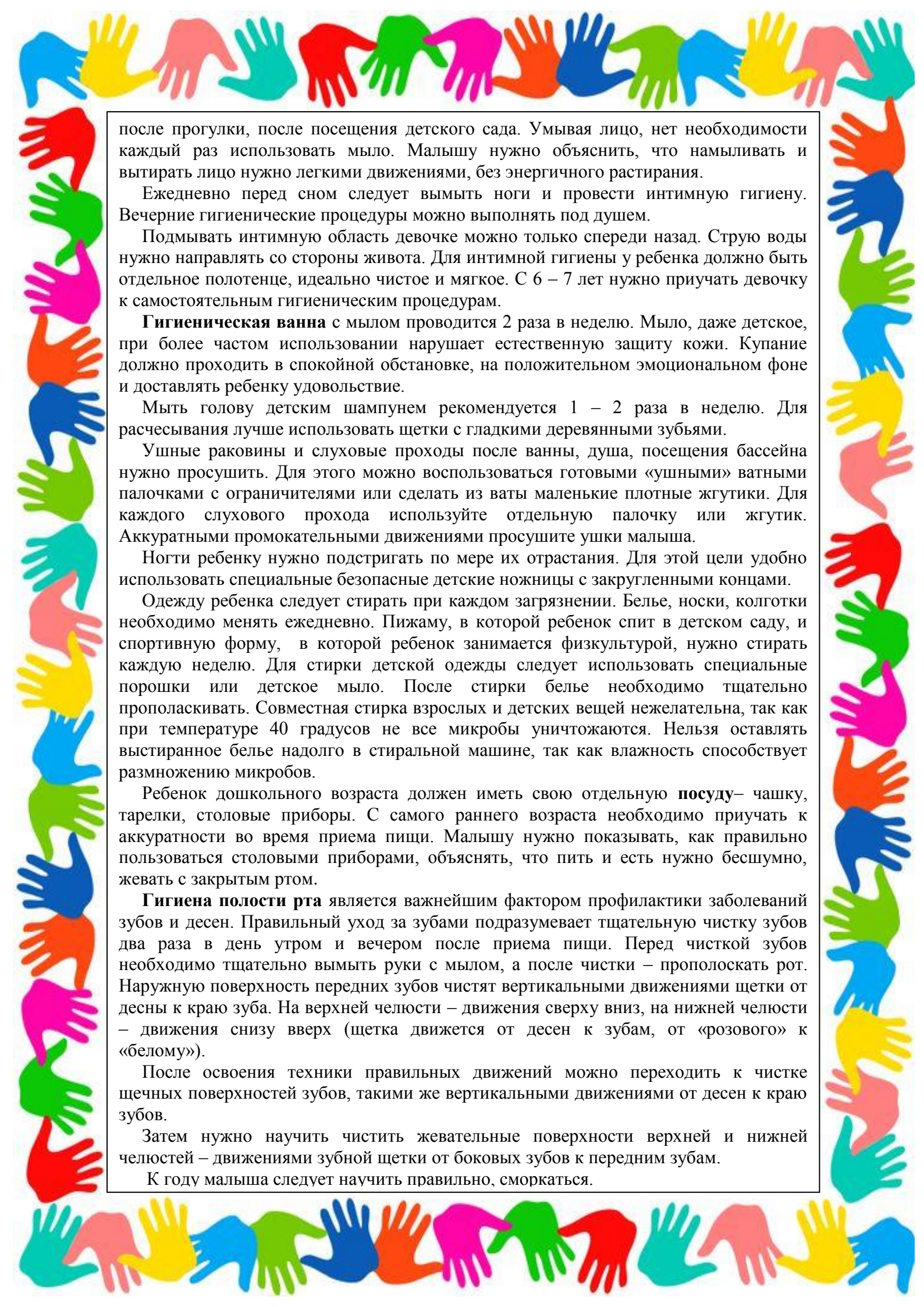
Мытье рук является самой распространённой гигиенической процедурой. Грязные руки могут стать источником многих заболеваний. К «болезням грязных рук» относятся: острые кишечные инфекции, дизентерия, гепатит А, брюшной тиф, а также некоторые глистные инвазии: энтеробиоз, аскаридоз. Вирусы ОРВИ и гриппа сохраняются на загрязнённых руках несколько часов, и их можно занести на слизистые оболочки полости рта, глаз, носа и таким образом заразиться.

Взрослым и детям нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, контакта с животными, деньгами, клавиатурой компьютера, прогулок, посещения общественных мест, поездок на транспорте, после кашля и чихания в свои ладони, а также перед приготовлением пищи.

Правила мытья рук:

1. Снимите с рук украшения - часы, кольца.
2. Закатайте повыше рукава.
3. Намочите руки под струей воды и намыльте их мылом до пены.
4. Энергично потрите не менее 20 – 30 секунд ладони, тыльную сторону кистей, запястья, пальцы, между пальцами и под ногтями.
5. Смойте большим количеством воды мыльную пену.
6. Прежде, чем закрыть кран чистыми руками, оботрите его салфеткой или облейте его пригоршней воды.
7. Тщательно высушите руки, несколько раз промокнув их чистым сухим или одноразовым полотенцем.

Одновременно с мытьем рук следует научить умывать лицо и шею. Лицо умывают после мытья рук, утром (после сна), днем (после дневного сна), вечером (перед сном),



после прогулки, после посещения детского сада. Умывая лицо, нет необходимости каждый раз использовать мыло. Малышу нужно объяснить, что намыливать и вытирать лицо нужно легкими движениями, без энергичного растирания.

Ежедневно перед сном следует вымыть ноги и провести интимную гигиену. Вечерние гигиенические процедуры можно выполнять под душем.

Подмывать интимную область девочке можно только спереди назад. Струю воды нужно направлять со стороны живота. Для интимной гигиены у ребенка должно быть отдельное полотенце, идеально чистое и мягкое. С 6 – 7 лет нужно приучать девочку к самостоятельным гигиеническим процедурам.

Гигиеническая ванна с мылом проводится 2 раза в неделю. Мыло, даже детское, при более частом использовании нарушает естественную защиту кожи. Купание должно проходить в спокойной обстановке, на положительном эмоциональном фоне и доставлять ребенку удовольствие.

Мыть голову детским шампунем рекомендуется 1 – 2 раза в неделю. Для расчесывания лучше использовать щетки с гладкими деревянными зубьями.

Ушные раковины и слуховые проходы после ванны, душа, посещения бассейна нужно просушить. Для этого можно воспользоваться готовыми «ушными» ватными палочками с ограничителями или сделать из ваты маленькие плотные жгутики. Для каждого слухового прохода используйте отдельную палочку или жгутик. Аккуратными промокательными движениями просушите ушки малыша.

Ногти ребенку нужно подстригать по мере их отрастания. Для этой цели удобно использовать специальные безопасные детские ножницы с закругленными концами.

Одежду ребенка следует стирать при каждом загрязнении. Белье, носки, колготки необходимо менять ежедневно. Пижаму, в которой ребенок спит в детском саду, и спортивную форму, в которой ребенок занимается физкультурой, нужно стирать каждую неделю. Для стирки детской одежды следует использовать специальные порошки или детское мыло. После стирки белье необходимо тщательно прополаскивать. Совместная стирка взрослых и детских вещей нежелательна, так как при температуре 40 градусов не все микробы уничтожаются. Нельзя оставлять выстиранное белье надолго в стиральной машине, так как влажность способствует размножению микробов.

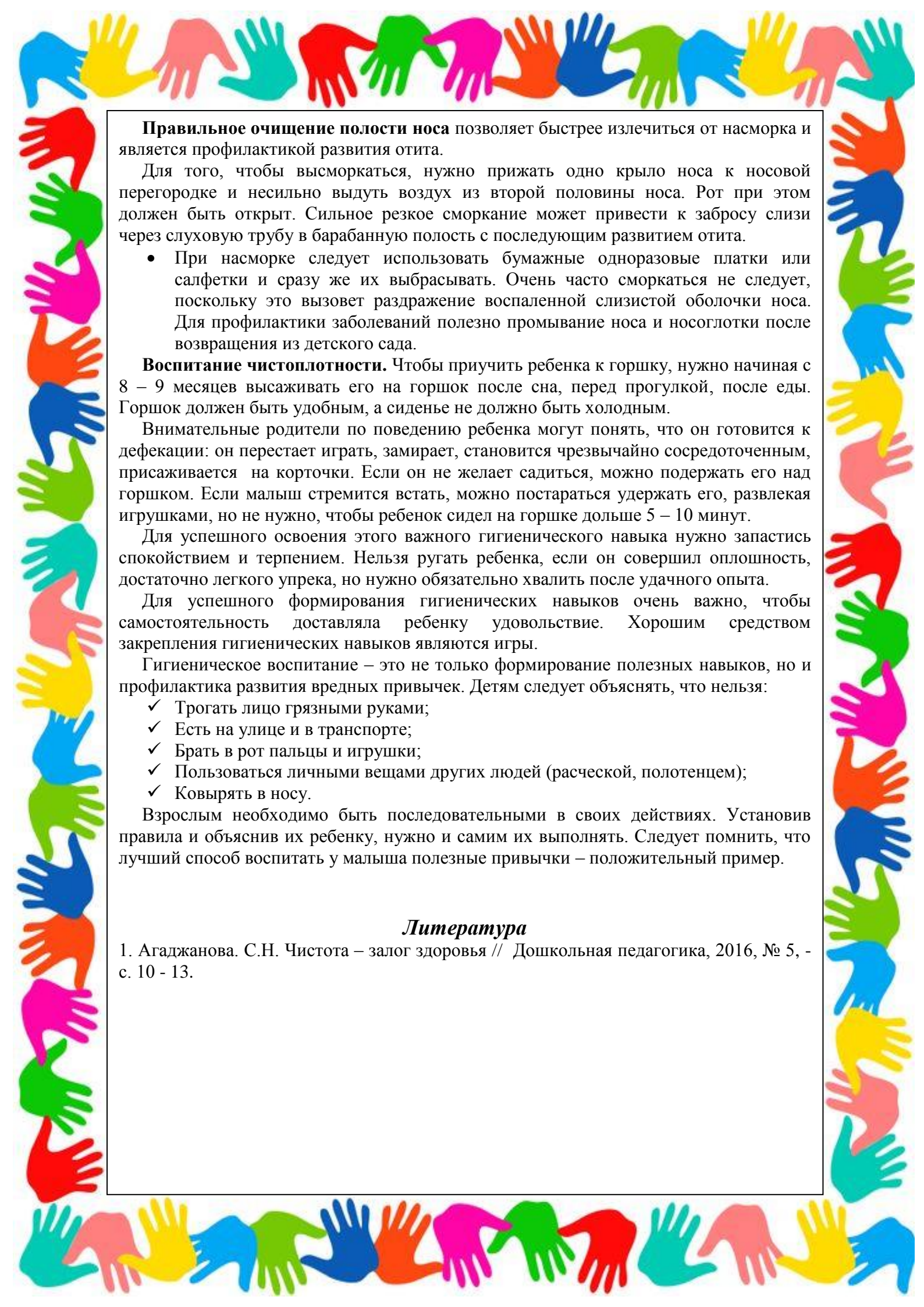
Ребенок дошкольного возраста должен иметь свою отдельную **посуду**– чашку, тарелки, столовые приборы. С самого раннего возраста необходимо приучать к аккуратности во время приема пищи. Малышу нужно показывать, как правильно пользоваться столовыми приборами, объяснять, что пить и есть нужно бесшумно, жевать с закрытым ртом.

Гигиена полости рта является важнейшим фактором профилактики заболеваний зубов и десен. Правильный уход за зубами подразумевает тщательную чистку зубов два раза в день утром и вечером после приема пищи. Перед чисткой зубов необходимо тщательно вымыть руки с мылом, а после чистки – прополоскать рот. Наружную поверхность передних зубов чистят вертикальными движениями щетки от десны к краю зуба. На верхней челюсти – движения сверху вниз, на нижней челюсти – движения снизу вверх (щетка движется от десен к зубам, от «розового» к «белому»).

После освоения техники правильных движений можно переходить к чистке щечных поверхностей зубов, такими же вертикальными движениями от десен к краю зубов.

Затем нужно научить чистить жевательные поверхности верхней и нижней челюстей – движениями зубной щетки от боковых зубов к передним зубам.

К году малыша следует научить правильно сморкаться.



Правильное очищение полости носа позволяет быстрее излечиться от насморка и является профилактикой развития отита.

Для того, чтобы высморкаться, нужно прижать одно крыло носа к носовой перегородке и несильно выдуть воздух из второй половины носа. Рот при этом должен быть открыт. Сильное резкое сморкание может привести к забросу слизи через слуховую трубу в барабанную полость с последующим развитием отита.

- При насморке следует использовать бумажные одноразовые платки или салфетки и сразу же их выбрасывать. Очень часто сморкаться не следует, поскольку это вызовет раздражение воспаленной слизистой оболочки носа. Для профилактики заболеваний полезно промывание носа и носоглотки после возвращения из детского сада.

Воспитание чистоплотности. Чтобы приучить ребенка к горшку, нужно начиная с 8 – 9 месяцев высаживать его на горшок после сна, перед прогулкой, после еды. Горшок должен быть удобным, а сиденье не должно быть холодным.

Внимательные родители по поведению ребенка могут понять, что он готовится к дефекации: он перестает играть, замирает, становится чрезвычайно сосредоточенным, присаживается на корточки. Если он не желает садиться, можно подержать его над горшком. Если малыш стремится встать, можно постараться удержать его, развлекая игрушками, но не нужно, чтобы ребенок сидел на горшке дольше 5 – 10 минут.

Для успешного освоения этого важного гигиенического навыка нужно запастись спокойствием и терпением. Нельзя ругать ребенка, если он совершил оплошность, достаточно легкого упрека, но нужно обязательно хвалить после удачного опыта.

Для успешного формирования гигиенических навыков очень важно, чтобы самостоятельность доставляла ребенку удовольствие. Хорошим средством закрепления гигиенических навыков являются игры.

Гигиеническое воспитание – это не только формирование полезных навыков, но и профилактика развития вредных привычек. Детям следует объяснять, что нельзя:

- ✓ Трогать лицо грязными руками;
- ✓ Есть на улице и в транспорте;
- ✓ Брать в рот пальцы и игрушки;
- ✓ Пользоваться личными вещами других людей (расческой, полотенцем);
- ✓ Ковырять в носу.

Взрослым необходимо быть последовательными в своих действиях. Установив правила и объяснив их ребенку, нужно и самим их выполнять. Следует помнить, что лучший способ воспитать у малыша полезные привычки – положительный пример.

Литература

1. Агаджанова. С.Н. Чистота – залог здоровья // Дошкольная педагогика, 2016, № 5, - с. 10 - 13.