

Мой додыр – мой лучший друг!

Если хочешь жить в чистом и прекрасном мире, начни с себя!

Формирование гигиенических навыков имеет значение не только для социализации детей в обществе, но и для их здоровья. Эти навыки лежат в основе первого доступного вида трудовой деятельности детей – труда по самообслуживанию.

Никто не любит грязных и неряшливых детей, все любят чистоту и следят за тем, чтобы дети соблюдали правила личной гигиены.

Гигиена – это раздел науки о здоровье человека, который направлен на предупреждение многих болезней. Слово гигиена происходит от Гигиея, имени дочери Асклепия, помогавшей отцу лечить людей.

Личная гигиена – это поддержание чистоты тела, одежды, жилища. Всё это необходимо не только для сохранения здоровья, но и для развития хороших, доброжелательных отношений с окружающими. Быть чистым и опрятным – это значит проявлять уважение к людям. В народе говорят: «Кто опрятен, тот и приятен».

Одной из важнейших задач воспитания детей является стремление родителей привить им навыки, укрепляющие здоровье, способствующие формированию здорового образа жизни. В связи с этим детям следует рассказать о правилах ухода за волосами, зубами, телом и лицом, руками и ногами. Если приучать малышей к чистоте с самого раннего детства, эта привычка останется у них на всю жизнь. Помощниками для поддержания личной гигиены являются: мыло, зеркало, расчёска, мочалка, зубная щётка, зубная паста и другие предметы гигиены.

Всем известно, что крепкие зубы – это не только красивая улыбка, но и здоровье всего организма человека, ведь они участвуют в процессе пищеварения, зубами пережёвывают пищу. В детской песенке есть такие слова: «Моем зубки, чистим зубки, и ещё через минутку наши зубки заблестят». Чтобы зубы всегда оставались здоровыми, их следует чистить утром и перед сном в течение не менее двух минут. Зубная паста и зубная щётка помогают содержать полость рта и зубы в чистоте.

Первоочередным требованием личной гигиены является соблюдение чистоты тела. По утрам надо умывать не только лицо, но и шею. Известно, что значительному загрязнению подвержены, в первую очередь, открытые части тела, поэтому очень важен систематический уход за ногтями и тщательное мытьё рук. Следуя призывам многих поколений людей, «Чистота – залог здоровья» и «Мойте руки перед едой!», родителям необходимо научить своих детей правильно мыть руки: после возвращения с улицы, перед едой, после посещения туалета, после игры с животными, а также после выполнения «грязной» работы. Чтобы хорошо вымыть руки,

надо намочить их водой, тщательно намылить не только ладони, но и между пальцами, потереть кожу со всех сторон, смыть мыло тёплой водой. Мыло не только очищает кожные покровы от грязи и жира, что помогает коже дышать, а также радует нас приятным ароматом и чистотой, но и является лучшим средством гигиены, которое избавляет от огромного количества микроорганизмов, являющихся потенциальной причиной возникновения кожных заболеваний, глистных инвазий, кишечных инфекций. Ещё Гиппократ сказал: «Человек рождается здоровым, все болезни приходят к нему через рот с пищей». Поэтому очень важно ежедневно давать детям новые знания и закреплять гигиенические навыки, полученные ранее. Важно научить их правилам безопасного питания. Дети должны соблюдать режим питания, есть не торопясь, тщательно пережёвывая пищу.

Родителям следует обратить внимание на ногти, под которыми может скапливаться грязь. Необходимо убедить ребёнка в том, что на грязные ногти неприятно смотреть, поэтому ногти у ребёнка должны быть коротко подстрижены. Учитывая то, что маленькие дети не очень любят гигиенические процедуры, боятся их, стоит обыграть данную ситуацию, призывая на помощь сказки, детские стихи и их героев, например, доктора Айболита, Мойдодыра и т.д. Подстригая малышу ногти, можно произносить присказку: «Если не будешь кричать или плакать и вырываться из маминых рук, то осторожно, без боли и страха ножнички ногти твои подстригут».

Чтобы волосы у ребёнка были здоровыми и густыми, за ними надо ухаживать. Мыть голову с применением шампуня надо не менее одного раза в семь дней, а жирные волосы и того чаще, так как они быстро приобретают неухоженный вид, ежедневно расчёсывать, освобождая тем самым от пыли и грязи. Во время причёсывания малышкой, стоит приговаривать: «Что мы делаем с расчёской? Тане делаем причёску. Волос к волосу – коса, каждой девочке краса! Что мы делаем с расчёской? Вите делаем причёску. Витя в зеркало глядит, нет вихров – приятный вид!»

Ещё один предмет гигиены в нашем арсенале – это мочалка. Мочалка в компании с мылом помогает вымыть всё тело человека начисто, одновременно осуществляя массаж, что полезно для кожи, так как в это время происходит отшелушивание уже отслужившего эпителия и улучшение кровообращения. Купаться в душе с мылом и мочалкой надо не реже 1 раза в неделю, а в остальные дни – намыливать и отмывать водой отдельные части тела. С раннего детства желательно приучать малыша к душе, давая возможность быть настолько самостоятельным, насколько он может быть в силу своего возраста, контролируя процесс, не запрещая всё и не опекая ребёнка чрезмерно.

Также совершенно необходимо поговорить с ребёнком о гигиене половых органов, надо приучать его следить за чистотой трусиков. Стоит постоянно говорить о правилах пользования туалетом, доступно объяснить, что человек, уважающий других, никогда не оставит после себя грязь.

Зеркало также необходимо человеку, хотя бы для того, чтобы посмотрев на своё отражение в нём, он увидел, как он выглядит, причёсаны ли волосы, чистое ли лицо и одежда.

Аккуратному и воспитанному человеку, очень нужен носовой платок, чтобы вытереть слёзы или нос при необходимости. Всегда надо иметь при себе носовой платок, нельзя пользоваться чужим.

Все перечисленные предметы называются предметами личной гигиены, а это означает, что у каждого человека они должны быть свои. Нужны все эти предметы для того, чтобы выглядеть красиво и опрятно.

Итак, соблюдать гигиену – это значит: ежедневно умываться, чистить зубы утром и перед сном, часто принимать душ, один раз в неделю мыться с мылом и мочалкой в ванне или под душем.

В домашних условиях необходимы три важных условия воспитания гигиенической культуры: постоянная индивидуальная работа с ребёнком, личный пример старших в семье, а также наличие в ванной комнате красивых предметов личной гигиены.

«Всё в руках человека!.. Поэтому мойте их чаще».
Станислав Ежи Лец.

Врач педиатр (заведующий) педиатрического дошкольно - школьного отделения филиала №2 детская поликлиника №2 УЗ «ВОДКЦ»

Лицкалова Ирина Борисовна. Контактный тел. МТС 214 56 35.