

Консультация для родителей «Начистоту про гигиену и чистоту»



Подготовил
Воспитатель
МБОУ «ЦО – гимназия № 30»
Рякина Г.Г.

Первые учителя для детей — их родители. Мамы и папы открывают для ребёнка мир, дают важные советы и учат правильно заботиться о себе. Для поддержания здоровья малыша важно с ранних лет приучать его к гигиеническим ритуалам. Как это правильно сделать? И какие привычки здоровья для детей самые важные?

Привычки здоровья для детей

Из-за нехватки знаний и опыта дети не могут до конца осознать важность гигиены. Она нужна не только, для того чтобы красиво и опрятно выглядеть. Гигиенические ритуалы помогают предотвратить распространение вирусов и бактерий в организме. Если такие привычки завести с детства, то есть больше шансов защитить себя от инфекционных заболеваний и различных проблем со здоровьем в будущем.

Гигиена полости рта

Регулярная гигиена полости рта должна стать частью повседневной жизни каждого ребёнка. Начинать стоит с того момента, когда у ребёнка появится первый зуб. При чистке зубов и десен дети защищают себя от широкого спектра проблем со здоровьем, в том числе неприятного запаха изо рта и даже болезней сердца. Когда ребёнок повзрослеет, нужно контролировать регулярность (утром и вечером) и длительность (не менее двух минут) его чистки зубов.



Кроме того, полезно поощрять детей чистить зубы после каждого приема пищи, чтобы предотвратить рост бактерий и избежать кариеса. Не менее важно научить малыша пользоваться зубной нитью и полоскать рот со специально предназначенной для этого жидкостью. Родители должны объяснить ребёнку, почему есть много сладостей — вредно. Для большего эффекта полезно сводить малыша к стоматологу на консультацию, чтобы ребёнок услышал мнение профессионала.

Гигиена ногтей

Дети с раннего возраста должны понять, что уход за ногтями — важный аспект гигиены человека. Ногтевая пластина — хорошая питательная среда для развития вредных бактерий, которые могут легко попасть ребёнку в глаза, нос или рот. Это чревато различными заболеваниями. Как правило, детям стригут ногти каждую неделю. Это контролирует чистоту ногтевой пластины и численность микробов под ней. Кроме того, короткие ногти меньше ломаются и более удобны для ребёнка. Как только малыш подрастет и будет в состоянии самостоятельно стричь ногти, важно познакомить его с несложными правилами:

- ❖ лучше стричь ногти после принятия ванны или душа, когда они мягкие и податливые,
- ❖ стричь ногти нужно строго поперек, избегая излишне закругленных концов, которые могут стать причиной появления вросших ногтей,
- ❖ грубые края ногтей желательно обрабатывать пилкой,
- ❖ нельзя обрезать кутикулы, поскольку они защищают корень ногтевой пластины,
- ❖ ежедневно перед сном с помощью палочки для кутикулы, зубочистки или плотной кисточки от лака для ногтей можно вычищать грязь, скопившуюся под ногтевой пластиной.
- ❖ Если у ребёнка есть привычка грызть ногти, то от нее нужно как можно быстрее избавляться, объяснив малышу, насколько это вредно и опасно для его здоровья.

Регулярное купание

Дети могут по-разному относиться к купанию, но эта процедура очень важна для здоровья ребёнка, и к ней необходимо приучать с раннего возраста. Кожа — самый большой орган человека — играет важнейшую роль в защите организма от грязи, пыли и бесчисленных бактерий. Этот орган нуждается в регулярном очищении и увлажнении. Купание в ванне или душе помогает избавиться от мертвых клеток, освобождая места для новых.

Дети знакомятся с купанием с самого рождения. Родители не должны забывать об этом и регулярно устраивать малышу водные процедуры. Но нельзя оставлять детей в ванной одних — это небезопасно. Когда ребёнок будет в состоянии принимать душ или ванну самостоятельно, нужно обучить его, как правильно



пользоваться губкой, моющими средствами, как очищать разные части тела, включая пупок. Не менее важно научить детей насухо вытираться полотенцем и ежедневно надевать чистое нижнее белье. Желательно, чтобы дети принимали душ каждый вечер.

Мытье рук

Это неотъемлемая процедура, к которой родители должны приучить ребёнка с малых лет. Сделать это довольно просто — мытье рук занимает всего несколько секунд. Нужно, чтобы ребёнок понимал, что эта привычка поможет защитить кожу от микробов и инфекций, уменьшив частотность болезней. Плохая гигиена рук — одна из основных причин расстройства желудка и кишечника как у детей, так и у взрослых.

Маленьким детям родители вытирают ручки влажной, мягкой мочалкой. Когда малыш подрастет, нужно научить его тщательно мыть руки, а не просто смачивать их водой и мылом.



Он должен знать, как и сколько наносить мыло (не менее 20-30 секунд), как смывать его и вытирать насухо руки. Мытье рук следует практиковать до и после еды, после использования туалета, после игры на улице или с домашними животными, после кашля или чихания, а также после контакта с тем, кто болен.

Гигиена ног

Она не менее важна, чем уход за руками. Регулярное мытье ног избавит их от неприятного запаха, защитит от различных инфекций кожи, в том числе и грибка стопы. Желательно, чтобы ребёнок мыл ноги не менее одного раза в день. Важно приучить насухо вытирать ступни и пальцы ног личным полотенцем, не оставляя влажную среду для развития бактерий. Нельзя разрешать ребёнку ходить в одной обуви весь день, особенно без носков. У него должны быть по крайней мере две пары туфель — для улицы и для помещения. Полезно привить привычки ухаживать за своей обувью, регулярно чистить ее и носить носки из хлопчатобумажной ткани.

Туалетный этикет

Приучить ребёнка к горшку — непросто. Но еще ответственнее рассказать ему, как самостоятельно пользоваться туалетной комнатой. Нужно проследить, чтобы малыш всегда смывал за

собой. Если он забывает это делать, можно повесить напоминающий знак на двери или на стене туалета. Еще одна важная привычка — обязательно мыть руки после каждого посещения туалетной комнаты.

Этикет при кашле и чихании

Одно из правил этикета — всегда прикрывать рот платком при кашле и чихании. Об этом должны помнить и дети. Приучите своего ребёнка всегда носить с собой чистый носовой платок, чтобы пользоваться им не только во время насморка, но и в момент чихания или кашля. Эти простые рекомендации помогут держать под контролем распространение инфекций.



Полезно продемонстрировать это правило на собственном примере. На случай, когда платка у ребёнка под рукой не окажется, научите его чихать или кашлять внутрь локтя, поскольку через ладони микробы передаются проще. Лучше всего обеспечить малыша одноразовыми платками или салфетками, чтобы после использования он смог их выбросить. Нельзя позволять малышу ковыряться в носу или отправлять содержимое ноздрей в рот. Нужно строго объяснить, насколько это занятие вредно для здоровья.

Соблюдение порядка в доме

В дополнение к личной гигиене, важно научить детей следить за порядком в доме или хотя бы в своей комнате. Пусть ребёнок привыкает класть свои игрушки, вещи и книжки на свои места. Хороший способ сделать это — показать пример и регулярно проводить уборку помещения. Отучите малыша от привычки разбрасывать мусор в доме и общественных местах.



Как только ребёнок научится держать ложку, ему нужно объяснить, как важно оставаться во время еды чистым и не проливать содержимое тарелки на стол или на пол. Пусть малыш привыкает после еды относить свою посуду в раковину и ополаскивать руки. К полезным привычкам можно отнести складывание грязной одежды в специальную корзину для белья. Малыш должен сам научиться понимать, когда нужно сменить его

одежду. Нужно строго пояснить ребёнку, что кровать предназначена только для сна, а не для игр или прыжков.

Уход за волосами

Чем раньше приучить ребёнка заботиться о его волосах, тем меньше будет проблем с ними в дальнейшем.

Плохо ухоженные волосы нередко становятся причиной таких неприятностей, как себорейный дерматит, педикулез, перхоть и другие инфекции кожи головы. Дети должны приучиться мыть голову два или три раза в неделю. Важно делать это специальным детским шампунем, не раздражающим глаза. Иначе ребёнок станет избегать процедуры, вызывающей слезы.



Помимо мытья волос, ребёнка (особенно девочек) нужно приучить регулярно их расчесывать (два или три раза в день), чтобы избежать спутанных прядей. Для этих целей подойдут деревянная расческа или щетка с мягкой щетиной. Важно объяснить ребёнку, что этими предметами гигиены, а также личной подушкой и головным убором не стоит ни с кем делиться, чтобы уберечь себя от педикулеза и других инфекций волосистой части головы.

Долг каждого родителя — объяснить ребёнку роль гигиенических привычек и важность их соблюдения. Обучать малыша лучше с раннего возраста, используя доступные, игровые методы и личный пример. Дети довольно быстро усваивают уроки и постепенно привыкают к необходимым гигиеническим ритуалам. Но запастись терпением не помешает. Ниже перечислены самые основные привычки гигиены, которые важно знать с детства.

