

Консультация для родителей:
«Гигиеническое воспитание детей»

Гигиеническое воспитание – это часть общего воспитания, а гигиенические навыки – это неотъемлемая часть культурного поведения. На ком лежит основная ответственность за привитие детям гигиенических знаний и навыков? Далеко не правы те, кто считает, что это дело медицинских работников, главная ответственность лежит на вас родители! Тем более что грань, отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько не определена, что ее можно считать несуществующей.

Приходить в детский сад с чистыми руками – это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходите в детский сад больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, стать неотъемлемой частью их жизни, и эти правила систематически воспитываться должны в первую очередь родителями.

Огромное значение в профилактике многих заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это уход за своим телом и содержанием его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Во время физической активности у ребенка на коже ребенка выступает пот, кроме того на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть на ней накапливаются пот и жир, на которых задерживаются частицы пыли, а это отличная питательная среда для бактерий и микробов. Это приводит к снижению защитных качеств кожи. Грязная кожа может принести вред здоровью, и кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и ухаживать за ней. Каждое утро ребенок должен умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

Советы- как правильно умываться:

- К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз;
- Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным;
- Умываться лучше всего раздетым или в трусиках и майке;
- Сначала надо хорошо вымыть руки под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намылить 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. У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

Если полотенце, после того как им вытерлись, остается чистым, значит ребенок умылся хорошо. Ребенок в 4 года должен научиться самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и скапливается грязь. После мытья ног нужно тщательно вытереть специальным полотенцем.

Редкое мыть ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей, а также располагает к развитию грибковых заболеваний. По этой причине не рекомендуется носить и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки. Носки и чулки менять не реже чем через день.

Водные процедуры утром и вечером имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем, в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье.

Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи, 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 волосы не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

Также требуют ухода и 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 себя и окружающих. Грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. **Ни в коем случае ногти нельзя грызть!**

Особенно нужно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берет за дверные ручки, притрагивается к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом, и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания, то эта грязь попадет сначала в рот, потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека к здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с домашними животными и т.д.) и перед сном. **Совершенно не допустимо брать пальцы в рот!**

Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, т.к. зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преобразуют человека красивые зубы и наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами. Самой распространенной болезнью зубов является кариес – разрушение зуба с образованием в нём полости. Если такой зуб вовремя не лечить, то внутри зуба образуется сложный воспалительный процесс. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек. При наличии кариеса пища попадает в желудок плохо пережеванная и мало пропитанная слюной. Такая пища механически раздражает стенки желудка, кишечника и медленнее переваривается, возникают хронические гастриты, боли в животе, запоры и т.д. Как

правило кариес наблюдается у детей старше 2-3 лет. Непосредственной причиной кариеса является гниение остатков пищи, застревающей между зубами. В результате гнилостного брожения остатков пищи у детей возникает неприятный запах изо рта и начинается разрушение зубов. Развитию кариеса зубов благоприятствует деформация прикуса и нарушение зубного ряда. Деформация прикуса часто развивается из-за привычки сосать пальцы или является следствием врожденной предрасположенности. Как же сохранить зубы ребенка здоровыми?

Несколько правил для сохранения здоровья зубов:

- Детям нужно давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. 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.
- Важно начать своевременно уход за полостью рта. Родителям ребенка следует помнить, что уход за молочными зубами и сохранение их здоровыми до появления постоянных зубов также необходим, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Поэтому, как только у ребенка появились молочные зубы, следует после каждого кормления давать кипяченую воду, а более старших детей приучать полоскать рот после каждого приема пищи. Приучите ребенка чистить зубы утром и перед сном.
- Чистка зубов выполняется так: сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо прополоскать щетку под струей воды; тщательно прополоскать рот водой комнатной температуры, затем на смоченную водой щетку взять немного детской зубной пасты и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу в верх и обратно. После этого ребенок должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз. При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат. Далее тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла.
- Детей старшего дошкольного возраста следует научить приемам массажа десен: пальцами руки, вымытой с мылом, массируют движением сверху вниз для верхней челюсти, а для нижней челюсти – снизу в верх. Движения пальца должны сочетаться с небольшим давлением на челюсть. Массаж десен очень полезен для зубов.
- Однако чистка зубов и массаж десен не избавляют от неправильного расположения зубов и деформации челюсти. Исправить их может только специалист – врач стоматолог-ортодонт, к которому следует обращаться своевременно.

С раннего детства необходимо приучать ребенка пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Кроме того, если у ребенка нет носового платка, он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что крайне вредно. Ребенок должен иметь отдельный платок для носа и для глаз (особенно во время простуды), во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот. Платки должны быть чистыми, менять их необходимо ежедневно, даже если они не использовались. Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот.

Ребенок дошкольного возраста легко поддается воспитательному процессу благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства ребенка при привитии детям гигиенических навыков. Для этого широко практикуется наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур. Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают. Дети должны иметь возможность обращаться за разъяснениями при возникновении каких-либо вопросов к близким взрослым. Для этого необходимы дружба и откровенность с родителями.

Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, с большим интересом воспринимают детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству.

