

Здоровье человека закладывается в детстве. Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит гигиеническому обучению и воспитанию. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является уделом медицинских работников. Это прежде всего забота родителей.

Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Если её долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на них задерживаются частицы пыли. Кожа становится грязной, грубой, перестает защищать тело. Поэтому за кожей необходимо ухаживать.



Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь.

Водные процедуры утром и вечером перед сном 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 или в бане.

Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение и поведение. Самой распространенной болезнью зубов является кариес — разрушение зуба с образованием в нем полости. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления, могут быть причиной гайморита, отита и т. д.



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.

С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком.



Он должен знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно. Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот.

Личная гигиена включает поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Воздух жилого помещения быстро загрязняется. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3-5 раз. Оно должно производиться зимой не менее 3-х раз в день (утром, во время уборки и перед сном) продолжительностью не менее 30 минут. Наиболее эффективно сквозное проветривание.



Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять посуду, расческу, подстилку. Ребенок должен знать, что нельзя гладить и трогать бездомных и чужих кошек и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или к взрослому.

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 открытость с родителями.
- Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, плакаты, 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.
- Детей знакомят с тем, какое значение имеют утренняя гимнастика и закаливающие процедуры для укрепления здоровья и хорошей работоспособности.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 23 «Золотой ключик»

Личная гигиена



Воспитатель: Погожая О.С.