

### **Каким правилам гигиены в первую очередь нужно учить детей.**

Личная гигиена – это основа гигиенического воспитания, которая закладывается с младенчества для содержания своего тела в чистоте. А для детей и подростков личная гигиена особенно важна, так как организм развивается. Правильная гигиена помогает сохранять и поддерживать здоровье, формировать правильный образ жизни, предотвращать появление возможных заболеваний.

Ежедневно нужно принимать душ, уделяя внимание чистоте тела, включая область паха и подмышек, а также мыть голову по мере необходимости.

Чистить зубы следует дважды в день, утром и вечером, используя зубную щетку и пасту. После приема пищи рекомендуется прополоскать рот водой. Также важно проходить профилактические осмотры у стоматолога не реже одного раза в год.

Повседневная гигиена включает регулярное мытье рук с мылом. Ребенок обязательно должен мыть руки после поездок в общественном транспорте, посещения туалета, уличных прогулок, занятий физкультурой, контакта с животными, перед едой. Эта привычка должна быть доведена до автоматизма.

В понятие гигиены входит и чистота личных вещей. С самого младшего возраста детей необходимо приучать к опрятности. Школьники должны ежедневно менять нижнее белье, носки, колготки. Чем ближе одежда находится к телу, тем чаще ее надо стирать. Также детям нужно объяснять опасность ношения чужих вещей и пользования чужими расческами, мочалками, полотенцами.

Научить ребенка соблюдать правила гигиены – одна из важнейших задач родителей. Объясните ребенку, зачем ему нужно мыть руки, чистить зубы, купаться и так далее. Донесите, что несоблюдение правил гигиены может привести к различным болезням.

Расскажите, что нельзя меняться с другими детьми одеждой, обувью. К примеру, использование чужого головного убора может привести к заболеванию и распространению педикулеза. Правильные навыки личной гигиены помогают сохранить здоровье, укрепляют иммунную систему и повышают самооценку ребенка.

Рекомендации родителям:

- Все предметы личной гигиены должны быть индивидуальны для каждого члена семьи – полотенца, расчески, мочалки, зубные щетки.
- Полотенца для лица и рук и полотенца для рук должны быть разными.
- Необходимо поддерживать предметы личной гигиены в чистоте: зубные щетки и мочалки промывать после использования, полотенца просушивать и регулярно менять.
- Постельное белье нужно менять раз в неделю.
- Важно регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку.

Полезно привлекать к этому процессу детей.

Главное для обретения гигиенических навыков – пример взрослых. Родители должны сами соблюдать правила гигиены и показывать пример своим детям. Когда дети видят, что родители соблюдают все правила гигиены, о которых рассказывают, то начинают вести себя так же.

# МОЯ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



(детская памятка)



умываюсь  
и чищу  
зубы утром  
и вечером



использую  
только  
личные  
средства  
гигиены  
(полотенце,  
зубную щетку,  
расческу)



меняю носки  
и нижнее  
белье  
ежедневно



подстригаю  
ногти на  
руках и  
ногах раз  
в неделю



после  
возвращения  
с улицы  
переодеваюсь  
в домашнюю  
одежду



мою руки  
перед едой,  
после  
прогулки  
и туалета



не пью из  
чужих  
стаканов  
и бутылок



соблюдаю  
порядок и  
чистоту  
в комнате



принимаю  
душ перед  
сном