



Как приучить ребенка к личной гигиене...



Умываться лучше теплой водой. Горячая вода делает кожу дряблой, а холодная нарушает нормальное ее питание вследствие сужения сосудов и задерживает отхождение выделений сальных желез, что в конечном итоге способствует загрязнению кожи и образованию угрей.

Особое внимание следует уделить уходу за кожей рук, на которой могут находиться патогенные микробы, яйца гельминтов и других паразитов. Большая часть микробов (95%) скапливается под ногтями. Поэтому тщательное мытье рук с мылом является обязательным условием перед приемом пищи и ночным сном. Кроме того, после посещения туалета, игры с животными и выполнения различных работ тоже необходимо мыть руки с мылом.

Тщательного ухода требуют и ноги, особенно если у ребенка повышенная потливость, способствующая появлению потертостей и воспалительных процессов. Нужно ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, смазывать их специальным кремом, чаще менять носки.

В общественных местах - спортивных залах, банях, раздевалках, душевых на полу может быть патогенный грибок эпидермофитон. Он поражает стопы ног, в результате чего появляется зуд и жжение между пальцами, шелушение кожи, образование небольших пузырьков, мокнущих эрозий и трещин. Это очень неприятная болезнь ног и в запущенном состоянии она приносит много неприятностей детям.

Эпидермофития может передаваться и через вещи. Вот почему нельзя пользоваться чужой обувью, полотенцем, носками. При первых признаках появления болезни нужно немедленно обратиться к врачу. В запущенном состоянии она требует длительного и систематического лечения.



Обучение детей правилам личной гигиены, является одной из важнейших задач родителей на пути полноценного воспитания ребенка. В этой статье мы подобрали основные положения и правила, которые должен знать каждый взрослый.

Важным компонентом личной гигиены детей является регулярный уход за кожей тела, полостью рта и зубами. Это поможет избежать многих инфекционных заболеваний и других нарушений здоровья.

Один раз в 4 - 5 дней обязательно нужно мыть тело горячей водой с мылом и мочалкой. Если ребенок тренируется в спортивной секции или дома под руководством родителей, то после занятий необходимо принять теплый душ.

Он очищает кожу, оказывает успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, а так же улучшает обмен веществ и ускоряет восстановительные процессы.

Особенно тщательный уход нужен за кожей открытых частей тела. Проследите, чтобы при умывании дети очистили не только лицо, но и уши и шею. После туалета следует тщательно вытереться полотенцем, иначе на влажных местах может обветривание кожи, появятся «цыпки», трещины.



Для профилактики этого заболевания, прежде всего, необходимо строго выполнять гигиенические мероприятия по уходу за ногами и не пользоваться чужими вещами. Находясь в бане, душевой, общественном туалете, раздевалке, на пляже, нужно надевать резиновые тапочки.

Приучите детей ежедневно ухаживать за полостью рта и зубами. Чистить зубы пастой следует утром после завтрака и вечером перед сном. Зубную щетку нужно перемещать вертикально, а не только горизонтально. Вечерняя чистка полости рта особенно необходима, так как во рту между зубами остаются кусочки пищи, которые начинают гнить. Продукты распада через испорченные зубы проникают в организм и могут вызвать нарушение работы желудочно-кишечного тракта.

В целях профилактики заболеваний зубов следует два раза в год посещать зубного врача.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

- Привитие гигиеничных правил достигает цели, если подкрепляется личным примером родителей и других членов семьи.
- Усердный уход за зубами и полостью рта - важное правило для сохранения здоровья ребенка. До 3-х лет чистить зубы без пасты, после 3-х лет с пастой.
- Для того, чтобы уберечь детей от инфекций, не надо целовать их в губы.
- Правильно воспитанный ребенок без напоминания моет руки перед едой и после посещения туалета.
- Учить детей не есть, поднятый с пола, хлеб, яблоко, печенье и другие продукты.
- Воспитывайте у детей навыки поддержания чистоты тела, особенно лица, рук и ног.
- Раз в неделю купайте детей в горячей воде (35 -37 С) с мылом. Лучше использовать душ.
- После купания подстригайте детям ногти на руках и ногах.
- Девочкам мойте голову 1 раз в 5 - 6 дней (сухие волосы) и жирные - 1 раз в 7 дней. Расчесывайте им волосы утром и вечером отдельной расческой.
- Учите детей содержать свои вещи в порядке.
- Учите детей своевременно пользоваться носовым платочком.
- Учите детей (или дети должны уметь пользоваться туалетной бумагой).
- Учите детей быть аккуратными (или аккуратности в одежде, еде, внешнем виде, обуви).