

ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Гигиеническое воспитание является неотъемлемой частью формирования и развития ребенка как полноценной личности. Невозможно представить воспитанного и культурного человека в неопрятной одежде, дурно пахнущего и с грязными ногтями.

Видеть таким своего ребенка, конечно же, из родителей никто не хочет. И естественно, с самых ранних лет, каждый стремится привить своему ребенку элементарные навыки личной гигиены.

Правила личной гигиены

- Обязательно умываться по утрам и перед сном и желательно прохладной водой. Также всегда мыть рук перед едой, после каждого посещения туалета, при возвращении с улицы. При этом надо тщательно их вытирать полотенцем, чтобы на коже рук не образовывались трещинки.
- Ежедневно мыть ноги перед сном.
- Чистить зубы не менее 2-х раз в день – утром и вечером, причем медленно и аккуратно на протяжении 3-х минут.
- Следить за чистотой ушей. Их нужно чистить ватной палочкой примерно раз в 7-10 дней или чаще (по мере необходимости). Здесь родители должны научить ребенка, как правильно это делать, чтобы избежать травм.
- Принимать ежедневно душ, а голову мыть не менее 2-3-х раз в неделю.
- Ухаживать за ногтями рук и ног. Срезать их по мере роста, следить, чтобы под ногтями не собиралась грязь. Дети должны уметь правильно срезать ногти: на пальцах рук – дугообразно, а на ногах – прямо, но, не срезая уголки.
- Ежедневно менять нательное белье, трусики в обязательном порядке. А также следить за постельным бельем и менять его своевременно. Личная гигиена школьника включает в себя также опрятный внешний вид.
- Постоянный контроль за внешним видом. Прическа должна соответствовать возрасту. У каждого школьника должна быть индивидуальная расческа, но без острых зубьев.
- Следить за чистотой своей одежды. Родители должны помнить, что одежда школьника должна соответствовать всем гигиеническим требованиям: быть из натуральных тканей, соответствовать возрасту ребенка и размерам его тела, легкой, воздухопроницаемой, удобной и красивой. Все перечисленные критерии относятся также и к обуви. Приучаясь соблюдать все оговоренные правила личной гигиены, родители тем самым развивают в ребенке дисциплинированность и ответственность за свое здоровье.