

О личной гигиене дошкольника

Личная гигиена — это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни

Личная гигиена дошкольника способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Каждый человек должен владеть элементарными санитарно-гигиеническими навыками, иметь определенный уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью.

Формирование гигиенических навыков будет идти успешно, если подкрепляется личным примером родителей и других членов семьи. Для здоровья ребенка важно, чтобы гигиенические процедуры стали для него внутренней потребностью.

Понятие «личная гигиена» включает заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, соблюдение режима дня, а также гигиену сна, отдыха, приема пищи.

Для поддержания чистоты тела нужно мыться теплой водой с мылом. Рекомендуется купаться не реже одного раза в неделю, лучше под душем. Руки необходимо мыть перед едой, после посещения туалета и после всякого загрязнения. Ежедневно утром и вечером нужно мыться до пояса, мыть руки, лицо, уши, шею, на ночь мыть ноги водой комнатной температуры. После умывания руки и лицо следует тщательно вытирать. Для вытирания ног должно быть отдельное полотенце. По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.

Тщательный уход за зубами и полостью рта — важное условие сохранения здоровья дошкольника. К 3 годам у ребенка прорезываются все молочные зубы (их 20), в последующие 7-14 лет происходит полная замена молочных зубов постоянными. Неправильный уход за молочными зубами ведет к поражению их кариесом: зубы становятся черными, разрушаются. Кариес молочных зубов может переходить на зубы постоянные. Специалисты рекомендуют с двухлетнего возраста приучать детей чистить зубы зубной щеткой без пасты, а с 3-х лет — с пастой. В детской зубной щетке расстояние между пучками щетинок составляет 1-2 мм, а длина щетинистой части должна соответствовать общей ширине 3-х зубов (резцов) ребенка.

У каждого ребенка должна быть своя зубная щетка, отличающаяся по цвету от щеток других детей и взрослых. Она хранится в вертикальном положении в чашечке, которой ребенок пользуется во время чистки зубов. Каждый день зубную щетку тщательно промывают теплой водой, предварительно намывлив. После чистки зубов ребенок тщательно прополаскивает рот теплой водой 2-3 раза. Это необходимо делать и после каждого приема пищи.

Помните, что соблюдение правил личной гигиены, наряду с соблюдением режима дня, режима питания, достаточного пребывания на свежем воздухе, полноценного сна способствует укреплению организма ребенка.