

Навыки личной гигиены.

Они позволяют сохранить здоровье и наладить социальные контакты.

Личная гигиена подразумевает уход за своим телом и содержание его в чистоте. Ей необходимо уделять большое внимание уже с самого раннего возраста.

Режим как часть организации личной гигиены

Как правило, последовательность проведения гигиенических мероприятий зависит от режима дня. Детей нужно приучать вставать и ложиться каждый день в одно и то же время и осуществлять уход за собой в соответствии с временем дня.

Утренняя гигиена. Утром, когда малыш встал, ему рекомендуется умыться, посетить уборную, одеться, заправить постель, причесаться, позавтракать и почистить зубы.

Дневная гигиена. Днём распорядок у каждого ребёнка может отличаться в зависимости от возраста и того, посещает ли он садик/школу или нет. Детям, которые остаются дома, рекомендуется полоскать рот после обеда, умываться и расчёсываться после дневного сна, мыть руки после прогулки.

Вечерняя гигиена. В этот период нужно приучить ребёнка купаться или умываться и мыть ноги, подмываться, чистить зубы, расчёсываться, менять домашнюю одежду на пижаму перед ночным сном.

Умывание как элемент ухода за кожей

К обязательным гигиеническим требованиям к уходу за кожей ребёнка относится поддержание её чистоты. Первым и самым элементарным мероприятием личной гигиены является умывание. Мыть нужно руки, лицо, уши, шею. Умываться ребёнку рекомендуется:

- после сна;
- перед сном;
- после прогулки, детского дошкольного учреждения или школы;
- по мере загрязнения.

Как правильно мыть лицо, уши и шею

Лицо можно умывать проточной тёплой или прохладной водой без мыла, почистив уголки глаз. Если кожа сильно загрязнилась, лицо желательно мыть с мылом. Во время умывания не забывайте про уши и шею. Их можно сполоснуть водой или также помыть с мылом.

Гигиена ушей в домашних условиях заключается только в промывании ушной раковины и проводится не чаще, чем раз в две недели.

Моем руки чисто-чисто

Самые грязные у человека руки, так как ими мы касаемся разных предметов. В течение суток на них скапливается очень большое количество болезнетворных микробов, поэтому руки нужно мыть как можно чаще. Обязательно приучите ребёнка мыть руки с мылом:

- после туалета;
- перед едой, после еды;
- после прогулки и общественных учреждений;
- перед сном;
- при загрязнении землёй, песком, маслом и пр.

Даже если ребёнок находится дома и кажется, что руки чистые, мыть их следует каждые два часа. Обучать этому нужно уже с полутора-двух лет, чтобы процесс вошёл в привычку и дошёл до автоматизма.

Технология мытья рук, которой необходимо следовать, такая:

- встать перед раковиной, закатать рукава, включить кран, отрегулировать температуру воды до 35–40 °С;
- смочить руки под проточной водой;
- намылить ладони мылом;
- распределить мыло по тыльной стороне кистей;

- промыть область между пальцами;
- обработать круговыми движениями большие пальцы поочередно;
- промыть ногти, потерев их по области ладони;
- помыть запястья;
- смыть мыло;
- вытереть полотенцем насухо.

Процедура намыливания рук должна длиться 15–20 секунд. А для эффективной обработки рук необходимо повторять каждое движение не менее пяти раз.

Чтобы у ребёнка было желание учиться правильно мыть руки, необходимо показывать всё на личном примере и превратить процесс обучения в игру. И обязательно объясните, зачем это нужно делать.

Чистим зубки каждый день...

Чистить зубы необходимо начинать уже после появления у малыша первого зуба. На начальном этапе вместо щётки у **грудничков** используют силиконовые насадки на палец с маленькими мягкими щетинками или специальные салфетки. **После двух лет** можно применять **детскую щётку** с короткой ручкой. Сначала зубы чистят родители, со временем ребёнок начинает делать это сам.

Обязательно на личном примере покажите, как нужно чистить зубы, и сами регулярно ухаживайте за полостью рта.

Чистить зубы нужно два раза в день:

- утром после завтрака;
- вечером перед сном.

Длительность процедуры должна составлять не менее двух-трёх минут.

... и полощем рот после каждого приёма пищи

Полоскание рта помогает максимально снизить вероятность развития кариеса за счёт вымывания остатков пищи, которые являются питательной средой для патогенных микроорганизмов. Полосканию начинают учить после трёх лет.

Не забываем про носик

Когда ребёнок здоров, уход за носом не так важен. Чистить носик ватными жгутиками или **аспираторами** нужно только **новорождённым и детям на груди**.

В более старшем возрасте, как правило, **после двух лет** требуется навык высмаркивания. Он актуален при загрязнении пылью, из-за чего появляются корочки в носовых ходах и при заболевании ОРЗ.

Учите ребёнка высмаркиваться правильно. Удаление слизи, корочек и загрязнений происходит при форсированном намеренном выдохе через нос. То есть когда ребёнок набирает воздух через рот и быстро выдыхает его через нос. Во время сморкания нужно одну ноздрю закрыть, а ту, которую предполагается очистить, оставить открытой. На носик сильно не давите, чтобы ребёнку не было больно. Делайте всё очень аккуратно и мягко.

Не закрывайте оба носовых хода! Если это сделать, то в момент выдоха происходит заброс слизи через евстахиеву трубу в полость среднего уха. Это в итоге может привести к отитам.

Если малыш пробует высмаркиваться сам, на начальном этапе можно вообще не заставлять его перекрывать носовые ходы. Так он не запутается, когда нужно закрыть носовой ход, а когда нет.

Регулярно расчёсывайте ребёнка

Волосы рекомендуется расчёсывать не реже двух раз в день. Чаще это делается утром и перед сном. Если волосы более 10 см в длину, их нужно забирать в хвосты или заплетать косички. Волосы менее 10 см можно просто расчесать, если они не мешают ребёнку.

Купите ребёнку индивидуальную расчёску. Если в семье несколько детей, этот предмет ухода должен быть у каждого свой. Расчёску необходимо чистить щёткой с

хозяйственным мылом раз в неделю и хранить в специально выделенном для неё месте. Это может быть стаканчик или кармашек для расчёсок.

В детский сад или школу ребёнок не должен ходить с распущенными волосами, так как это увеличивает риск заражения педикулёзом. Помимо этого, неприбранные волосы могут мешать, быстро загрязняться и путаться. В детский сад ребёнку нужно купить отдельную расчёску, так как она понадобится для ухода за волосами после дневного сна.

Приучаем малыша к порядку

Чтобы приучить ребёнка к порядку и чистоте, на начальном этапе нужно следить за чистотой его одежды, помогать переодеваться, прибираться в помещении, заправлять кровать, менять нательное бельё, зашнуровывать ботинки или переодевать мокрую обувь:

- нижнее бельё, носки и колготки нужно менять каждый день. Если у ребёнка мокрое нижнее бельё, его необходимо сразу поменять, то же самое касается испачканного белья;
- одежду (брюки, платья, кофты) меняют по мере загрязнения, промокания, накопления посторонних запахов. Стирать их следует детским порошком;
- хранить грязную одежду до стирки нужно в специальной корзине для белья, куда ребёнок может её самостоятельно бросать;
- обувь следует сменить, если она промокла и сильно испачкалась;
- убирать детскую комнату следует один раз в неделю или по мере загрязнения;
- если ребёнок описался или обкакался — подмыть (в домашних условиях), вытереть [салфеткой](#) (если это случилось в общественном месте или в поездке).

Во все мероприятия следует обязательно вовлекать ребёнка. Таким образом малыш привыкнет жить в чистом доме, а также научится ухаживать за собой самостоятельно.

Гигиена спального места

У ребёнка должна быть своя кровать с ортопедическим матрасом. Рекомендуется регулярно менять постельное бельё. Зимой это делают один раз в две недели, летом — один раз в семь дней.

Если постельное бельё запачкалось раньше планируемой смены, его нужно сменить. Стирать постельное бельё следует только детским порошком. Объясните [малышу](#), что спальное место предназначается только для дневного и ночного отдыха. Не разрешайте домашним животным запрыгивать на детскую кровать.

Учим пользоваться туалетом

Туалетный этикет позволяет родителям максимально оградить себя и детей от различных половых и кишечных инфекций. В детских садах и школах туалеты оснащены унитазами, так же как и в других общественных учреждениях, поэтому к моменту поступления в образовательное учреждение ребёнок должен научиться пользоваться уборной. Этот процесс состоит из нескольких этапов, которые нужно проработать и проговорить дома под присмотром родителей:

- зайти в туалет;
- помыть руки с мылом;
- зайти в кабинку, повесить вещи на крючок, поднять крышку унитаза;
- постелить салфетки на сидение, сесть на унитаз;
- после воспользоваться туалетной бумагой или салфеткой;
- выбросить её в мусорное ведро;
- надеть штанишки/колготки;
- закрыть крышку унитаза;
- смыть;
- выйти из кабинки;
- помыть руки [с мылом](#).

Все эти этапы нужно проработать и проговорить дома задолго до поступления в детский сад или школу. Старайтесь довести все движения до автоматизма, чтобы в садике или школе ребёнок уже всё умел и знал, почему нужно вести себя именно так.