

Консультація для батьків «Особиста гігієна дошкільника»

І вдома, і в дошкільному навчальному закладі дітям слід дотримуватися правил особистої гігієни. Адже гігієнічні навички – це запорука міцного здоров'я. І формувати їх – обов'язок насамперед батьків. Саме вони своїм прикладом мають показати дитині, як слід виконувати всі гігієнічні процедури.

Щоранку й шовечора умивайте дитину— мийте обличчя, шию та вуха теплою водою з милом. Також умивайте її після прогулянок. Із трьох-чотирьох років дитина має умиватися самостійно.

Перед прийомом їжі та умиванням, після прогулянок, відвідування туалетної кімнати, будь-якого заняття чи гри привчайте дитину мити руки з милом. Руки слід мити під струменем води, а не в ємкості. Намилювати їх варто один-два рази з обох боків та між пальцями, а після змивання піни перевіряти чистоту нігтів.

Після трьох років навчіть дитину доглядати за своїми зубами самостійно: обов'язково чистити їх вранці й увечері, після кожного прийому їжі полоскати рот кип'яченою водою.

Волосся дитини мийте не рідше ніж раз на тиждень. Аби шампунь не потрапив в очі, голову дитини відхиліть назад і змийте піну. Розчісуйте волосся лише тоді, коли воно висохло.

Раз на два дні готуйте для дитини теплу ванну перед сном. Проте в разі захворювання й щеплень утримайтеся від цієї процедури. Під час купання скористайтеся мочалкою, губкою або махровою рукавицею та милом. Після ванни дитину ополосніть теплою водою, витріть насухо й одягніть у чисту білизну.

У дні, коли дитина не приймає ванну перед сном, вимийте її нижню частину тіла. Для витирання ніг і тіла використовуйте окремі рушники.

Раз на тиждень обережно зрізуйте нігті на руках і ногах дитини манікюрними ножицями. Стежте, щоб дитина не гризла нігті. Якщо утворилися задирки, обрізуйте їх та обробляйте йодом або брильянтовим зеленим.

Збираючи дитині речі до дитячого садка, покладіть чисту носову хустинку або вологі серветки для дітей. Вони знадобляться під час кашлю, чхання або для витирання забруднених рук та рота. Із раннього дитинства привчайте дитину користуватися цими засобами особистої гігієни.

Білизну дитині змінюйте щодня, панчохи та шкарпетки – не рідше ніж через день, постільне приладдя — не рідше одного разу на тиждень.

Поясніть дитині, що не можна міряти та носити чужий одяг і взуття, користувати-ся чужим гребінцем, а під час відвідування басейну слід взувати лише своє взуття. Руки слід витирати лише індивідуальним рушником. Дитина має засвоїти, що користування чужими речами – це порушення норм особистої гігієни.

<https://vseosvita.ua/library/osobista-gigiena-doskilnikiv-konsultacia-dla-batkiv-234144.html>