

Консультация для родителей «Чистота — залог здоровья»

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения.

Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Воспитание у детей навыков личной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Соблюдение правил личной гигиены – залог здоровья ребенка.

Крайне важно приучить ребенка тщательно и достаточно часто мыть руки, чтобы предупредить глистные заражения и кишечные инфекции, которые называются болезнями грязных рук. На грязной, плохо вымытой коже гнездятся микробы, вызывающие гнойничковые заболевания. Чистая кожа выделяет особые вещества, губительно действующие на бактерии.

Ежедневно перед сном надо мыть лицо, шею, руки, ноги, а утром кроме умывания обтирать все тело. Кроме ежедневного умывания необходимо ежедневно мыть все тело горячей водой ($t\ 35-37^{\circ}\text{C}$). Горячая вода усиливает выделения потовых и сальных желез, расширяет поры кожи, поэтому легче смывается грязь. У ребенка должно быть свое полотенце для лица и рук, отдельное полотенце для ног.

- Ногти на руках и ногах – место скопления грязи, микробов, поэтому их надо тщательно мыть и коротко стричь. Ногти на пальцах рук стригут дугообразно, по возвышению пальца, на ногах – прямо, срезание углов способствует врастанию ногтей в пальцы.

- Волосы необходимо ежедневно расчесывать. У каждого ребенка должна быть своя расческа, без острых зубьев. Используя зеркало, учите ребенка причесываться, так как все дети любят смотреться в него.

- Особенно тщательно родители должны следить за полостью рта детей. Врачи советуют начинать чистить зубы ребенка с двух лет. В этом возрасте ребенок с увлечением копирует все, что делают взрослые. Нужно регулярно чистить их зубной пастой. Чистить зубы рекомендуется утром и вечером умеренно жесткой щеткой сверху вниз и снизу вверх. Особенно важно чистить зубы после ужина, чтобы они оставались чистыми всю ночь, когда слюна образуется в очень небольшом количестве. После еды зубы споласкивают водой, чтобы удалить остатки пищи.

Водите ребенка к зубному врачу 2 раза в год с 3-х лет. Зубы обычно начинают разрушаться с 3-х лет.

- Приучайте детей мыть фрукты и овощи перед их употреблением. Немытые овощи, фрукты и ягоды – источник инфекции.

Родители обязаны воспитывать у детей бережное отношение к книгам, игрушкам, мебели, привычку замечать и устранять беспорядок, поддерживать чистоту в доме. Регулярно проводите влажную уборку, но только в отсутствие ребенка. Проветривайте помещение.

Выбирайте действительно эффективные дезинфицирующие средства, способные справиться с микробами.

Если в доме есть животные, будьте осторожны! Микробы, переносимые домашними животными, могут стать причиной серьезных заболеваний, в том числе лямбиоза и глистной инвазии. Мойте лапы домашних питомцев после того, как они побывали на улице, потому, что они приносят с собой множество опасных микробов. Не забывайте обрабатывать ванну дезинфицирующим и моющим средством.

Показывайте личный пример привычки к чистоте. Дети всегда копируют поведение и привычки родителей. Поэтому, сделайте семейным *«ритуалом»* утреннее умывание, чистку зубов, мытье рук после прогулки и перед едой. Показывайте личным примером, как пользоваться носовым платком при кашле и чихании.

Формируйте и совершенствуйте навыки аккуратной еды. Малыш будет брать с вас пример, учась правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, бесшумно есть и не разбрасывать еду. Не забывайте о личном примере и во время уборки по дому. К примеру, мама может попросить ребенка помочь ей протереть пыль.

Будьте здоровы!