

Особенности личной гигиены в детском возрасте.

Цели и задачи личной гигиены в детском возрасте.

- Цель: формировать умения соблюдать правила личной гигиены.
- Задачи:
- Привития навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом;
- Развивать гигиенические навыки: мытье рук, чистка зубов, еженедельное купание;
- Расширять представление о том, что полезно и что вредно для здоровья;
- Укрепить связь между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Предметы личной гигиены



Правила личной гигиены и здоровье человека

Личная гигиена- это выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, которые направлены на сохранения здоровья, работоспособность, активное долголетие, на профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний



Правила личной гигиены

- Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умыться также нужно после прогулок и вечером. Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.
- Уход за телом в детском возрасте зависит от воспитания ребенка. У него должен быть выработан уже самостоятельно. Если в два года, малыш еще учится мыть ручки, то в шесть лет ребенок может вымыть их сам, засучив рукава, намылить мокрые ручки, и тщательно удалить мыльную пену с грязью, затем насухо вытереть их полотенцем. Ногти мыть щеткой каждый день, а подстригать их раз в неделю.
- Ребенок в 4 года должен научиться самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5 - 7-летнего возраста - обтираться до пояса. После умывания следует помочь ему хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты.
- Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.
- После мытья ноги нужно тщательно вытереть специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.

Мытье рук:



- Руки нужно мыть перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном.
- Мытье рук проводится с мылом под теплой водой, в течение 2 минут. Намыливание и промывание надо производить тщательно. Не следует мыть руки с плотно прижатыми пальцами, так как грязь при этом смывается только с ладоней и остается в межпальцевых промежутках. Однако от частого мытья кожа рук может высыхать и шелушиться. После мытья следует тщательно вытирать руки; при появлении шероховатости надо смазывать на ночь кожу рук глицерином "Велюр", смесью глицерина с водой (в равных частях) или глицериновым желе.

- Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти - признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!
- Нередко уже в грудном возрасте развивается привычка сосать пальцы. Довольно часто среди детей дошкольного и школьного возраста отмечается склонность грызть ногти. Родители должны наблюдать за детьми и настойчиво бороться с этими привычками. Грудным детям надо шить рубашки с длинными наглухо зашитыми рукавами, а детям старшего возраста разъяснять вредность этих привычек.

Личная гигиена

- Вам и окружающим неприятны грязные руки, нечищенные зубы, запах пота от тела.
- Кроме того, это места скопления микробов.
- Некоторые грызут ногти.
- Из-за этой дурной привычки через маленькие трещины и ранки в организм попадают возбудители различных серьезных заболеваний.



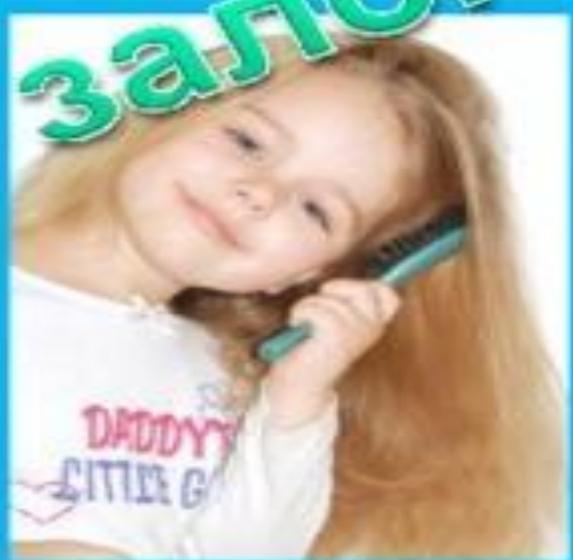
- Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.
- Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье.

- Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

Правила чистки зубов.

- Чистка зубов выполняется так: сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо промыть зубную щетку под струей воды; тщательно прополоскать рот водой комнатной температуры, затем на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты или порошка и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз, до тех пор, пока не останется частиц порошка или пасты. При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат. Далее тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Хранить свою зубную щетку, пасту или порошок следует в чистоте, в определенном месте (на полочке, на подставке и т.п.).
- Детей старшего дошкольного возраста и школьников нужно обучить приемам массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массируют движением сверху вниз для верхней челюсти, а для нижней челюсти - движениями снизу вверх. Движения пальца должны сочетаться с небольшим давлением на челюсть. Массаж десен очень полезен для зубов.

Правила личной гигиены



Чистота — залог здоровья



Личная гигиена включает в себя соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневную смену носков (чулок), особенно при повышенной потливости.

Сохранение чистоты тела и одежды немислимо без чистоты в жилых комнатах, на кухне и в производственных помещениях.



Каждому члену семьи желательно иметь отдельную постель, свое полотенце; смену постельного белья следует приурочивать к посещению бани. Рекомендуется перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).



Заключение.

В ходе занятия мы пришли к выводу: чтобы уберечься от микробов нужно **соблюдать правила личной гигиены**, не стоит есть немытые фрукты и овощи и, конечно не забывайте почаще мыть руки. Ведь от такой, казалось бы, простой процедуры зависит наше здоровье.

