

Памятка для родителей «Правила личной гигиены дома»



Основным аспектом воспитания малышей является забота о их здоровье, особенно в период активного роста и развития. Важно знать, как действовать, если ребенок заболел простудой, как его лечить и как распознать признаки болезни. Чтобы избежать беспокойства по этим вопросам, необходимо обучить ребенка основам личной гигиены. Это особенно актуально в летний период, когда жара способствует размножению бактерий и микробов.

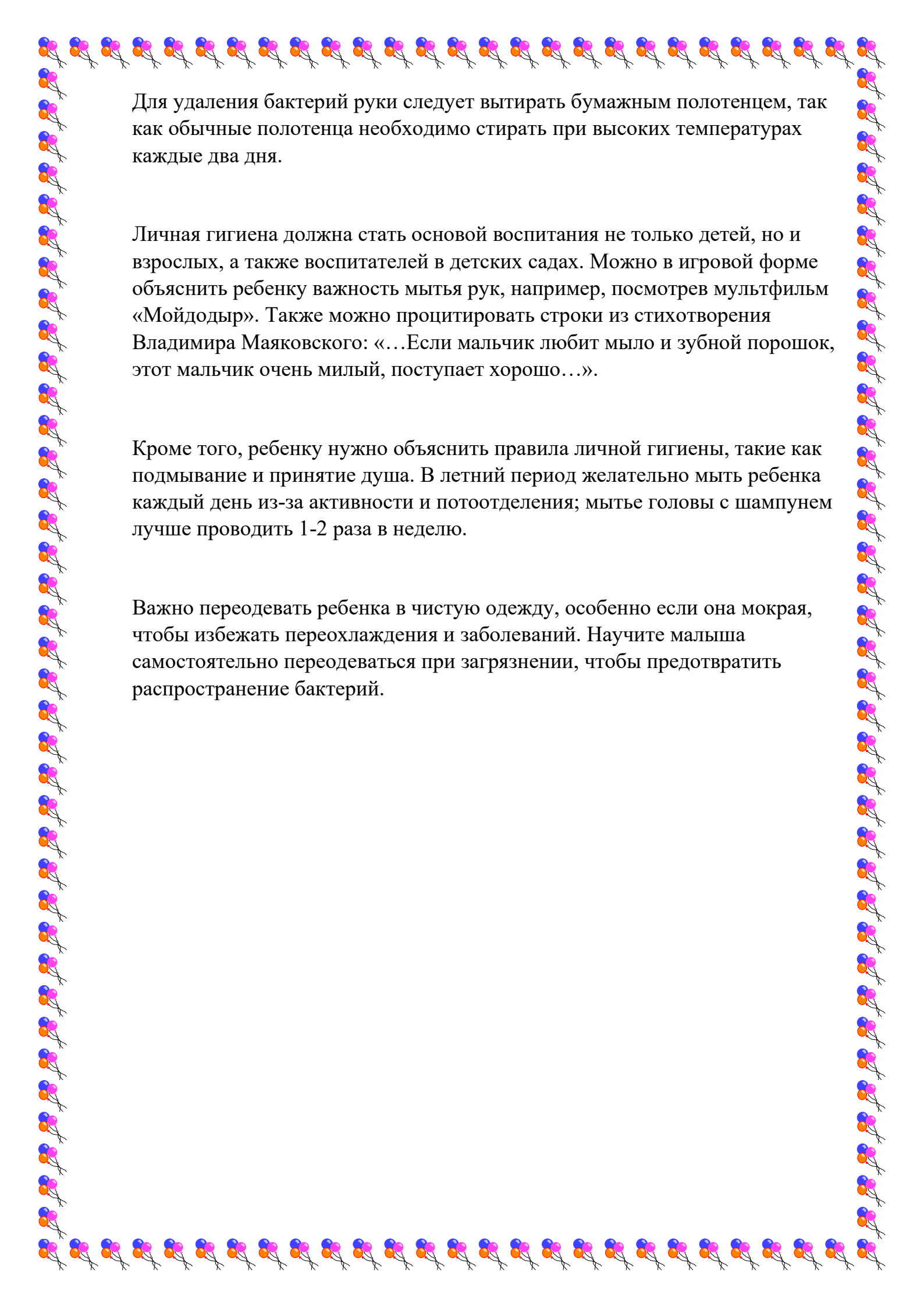
Родителям следует общаться с ребенком, объясняя, что можно делать, а что нельзя. Важно, чтобы малыш не трогал нос, рот и глаза, чтобы не распространять микробы, особенно в детском саду.

При чихании или кашле ребенку нужно прикрывать нос и рот рукой, салфеткой или рукавом. Если он чихнул в ладонь, руки обязательно нужно вымыть, иначе все предметы, к которым он прикоснется, могут быть заражены.

Ребенку следует мыть руки после использования туалета, прогулок, перед приготовлением еды, после приема пищи, использования носового платка, общения с животными и в случае загрязнения рук.

Правила личной гигиены для детей — это основа, которую родители должны прививать своим детям. Важно научить ребенка правильно мыть руки.

Если малыш просто вытирает руки о полотенце или моет их под водой без мыла, бактерии останутся на руках. Правильное мытье рук включает намыливание не менее 20 секунд, при этом нужно мыть не только ладони, но и запястья.



Для удаления бактерий руки следует вытирать бумажным полотенцем, так как обычные полотенца необходимо стирать при высоких температурах каждые два дня.

Личная гигиена должна стать основой воспитания не только детей, но и взрослых, а также воспитателей в детских садах. Можно в игровой форме объяснить ребенку важность мытья рук, например, посмотрев мультфильм «Мойдодыр». Также можно процитировать строки из стихотворения Владимира Маяковского: «...Если мальчик любит мыло и зубной порошок, этот мальчик очень милый, поступает хорошо...».

Кроме того, ребенку нужно объяснить правила личной гигиены, такие как подмывание и принятие душа. В летний период желательно мыть ребенка каждый день из-за активности и потоотделения; мытье головы с шампунем лучше проводить 1-2 раза в неделю.

Важно переодевать ребенка в чистую одежду, особенно если она мокрая, чтобы избежать переохлаждения и заболеваний. Научите малыша самостоятельно переодеваться при загрязнении, чтобы предотвратить распространение бактерий.