Особиста гігієна дітей дошкільного та молодшого шкільного віку



**Особиста гігієна дітей дошкільного та молодшого шкільного віку має величезне значення для їх нормального здоров’я та розвитку.**Ті , хто вважають , що привчання дітей навичкам особистої гігієни є компетенцією медичних працівників , глибоко помиляються.

Навчання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку правилам особистої гігієни є одним з першочергових завдань усіх батьків . Ці навички має набути кожна [дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) шляхом навіювання і систематичного виховання з боку батьків.

**До особистої гігієни дітей відноситься щоденний комплекс спеціальних процедур по догляду за тілом з метою утримання її в чистоті.** Крім цього , виконання правил особистої гігієни допомагає проводити профілактику різних захворювань.

Виконувати правила особистої гігієни необхідно починати з самого ранку. Вранці всі діти повинні вмиватися , при цьому мити обличчя , руки , шию , вуха. До того ж, умивання необхідно проводити ввечері , а також після приходу з вулиці. Перед вмиванням необхідно ретельно вимити руки з милом , а потім вже чистими руками мити обличчя, шию і вуха. Після того , як [дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) вмилася , її необхідно навчити насухо витирати обличчя і руки чистим рушником. Рушник має бути індивідуальним для кожного малюка.

Для того , щоб перевірити , чи якісно вмилася [дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) , треба поглянути на рушник і якщо рушник, після того як їм витиралися, залишається чистим, значить, [дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) вмилася добре.

**Чотирирічна [дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) повинна вміти вмиватися самостійно. У шести або семирічному віці [дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) повинна крім вмивання навчитися обтиратися до пояса.**Після вмивання необхідно допомогти їй гарненько розтертися рушником до відчуття приємної теплоти .

Дуже важливо прищепити малюкові навичку мити ноги перед сном. Важливість цього заходу полягає в тому , що на ногах особливо сильно потіє шкіра і накопичується бруд. У тому випадку, якщо [дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) буде рідко мити ноги або носити брудні шкарпетки, це загрожує появою попрілостей і потертостей, а також виникненням грибкових хвороб.

Не менш важливо навчити [дитин](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self)у правилу, відповідно до якого не можна надягати або міряти чуже взуття . Відвідуючи басейн , лазню або перебуваючи на пляжі, [дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) повинна бути взута у спеціальні гумові тапочки .

Крім гігієни , водних процедур вранці і ввечері перед сном виконують також **[загартовування](https://mamovediya.com.ua/2053_zagartovouvannya.html%22%20%5Co%20%22%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%22%20%5Ct%20%22_self)**. Крім цього, такі процедури тренують нервову систему і сприяють швидкому засипанню ввечері.

[**Дитині**](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html)**дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендується приймати ванну не рідше, ніж раз на два дні, а волосся мити не рідше, ніж раз на тиждень.**Після купання необхідно ретельно витерти тіло і одягнути чисту білизну.

Окрему увагу потрібно приділити **зачісці [дитини](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self):** хлопчики повинні регулярно стригти волосся, а дівчатка повинні носити зібране волосся, яке не лізе в очі.

Не менш **важливо стежити за чистотою нігтів на руках і ногах.** Підстригати нігті рекомендується не менше, ніж один раз на 2 тижні. Батькам необхідно завжди стежити за тим, щоб [дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) не тягнула руки в рот і не гризла нігті.

[Дитину](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html) з самого раннього віку необхідно навчити **регулярно мити руки з милом**, пояснивши при цьому , що руками вона бере різні предмети: олівці, ручки, книги, зошити, м’ячі, іграшки, гладить тварин, береться за дверні ручки, доторкається до різних предметів, на яких є багато мікробів і присутній бруд.

Всі діти дошкільного та молодшого шкільного віку повинні вміти **самостійно чистити [зуби](https://mamovediya.com.ua/2058_zoubi.html%22%20%5Co%20%22%D0%B7%D1%83%D0%B1%D0%B8%22%20%5Ct%20%22_self).** Також двічі на рік кожну [дитину](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) необхідно привести на огляд до стоматолога, для того, щоб вчасно уникнути проблем із [зубами](https://mamovediya.com.ua/2058_zoubi.html) і зберегти їх здоровими. [Дитину](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) необхідно привчити чистити [зуби](https://mamovediya.com.ua/2058_zoubi.html%22%20%5Co%20%22%D0%B7%D1%83%D0%B1%D0%B8%22%20%5Ct%20%22_self) вранці і ввечері, а після кожного прийому їжі полоскати рот кип’яченою водою, для того, щоб на [зубах](https://mamovediya.com.ua/2058_zoubi.html) не скупчувалися залишки їжі.

Крім цього, дуже **важливо навчити [дитину](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) користуватися носовою хусткою.**[Дитина](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) дошкільного та молодшого шкільного віку повинна знати , що оскільки при [кашлі](https://mamovediya.com.ua/1673_%D0%9A%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C.html%22%20%5Co%20%22%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C%22%20%5Ct%20%22_self) або чханні з носоглотки виділяється велика кількість мікробів , то при цьому необхідно прикривати рот і ніс носовою хусткою. Обов’язково потрібно стежити за чистотою такої хустки.

**Завжди пам’ятайте про те, що тільки при щоденному і регулярному гігієнічному вихованні і контролі з боку батьків можна домогтися формування і закріплення у [дитини](https://mamovediya.com.ua/868_ditina.html%22%20%5Co%20%22%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Ct%20%22_self) вміння дотримуватися правил особистої гігієни.**