

Родители научите ребенка соблюдать правила личной гигиены (Рекомендации для родителей)

Чтобы научить ребенка соблюдать правила личной гигиены, вы должны стать для него хорошим примером

Давно известно, что личная гигиена очень важна как для здоровья взрослых, так и для здоровья детей. Поэтому приучать ребенка к соблюдению правил личной гигиены необходимо практически с колыбели. Чтобы ребенок быстро и охотно научился ухаживать за собой, следует правильно подойти к этому немаловажному заданию.

Личный пример – главное для ребенка

Если хорошо подумать, становится ясно, что желание быть чистым у ребенка врожденное. Все родители знают, что как только малыш отправит свои естественные потребности, он тут же начинает беспокоиться и плакать. Поэтому следует просто поддерживать в ребенке нелюбовь к грязным пеленкам, штанишкам и кофточкам, вовремя переодевать его, и затем ребенку будет легче объяснить, зачем мыть руки, ноги, купаться и чистить зубы, так как он с пеленок будет знать, что, когда чисто – это приятно.

К тому же малыш должен постоянно видеть ваш пример

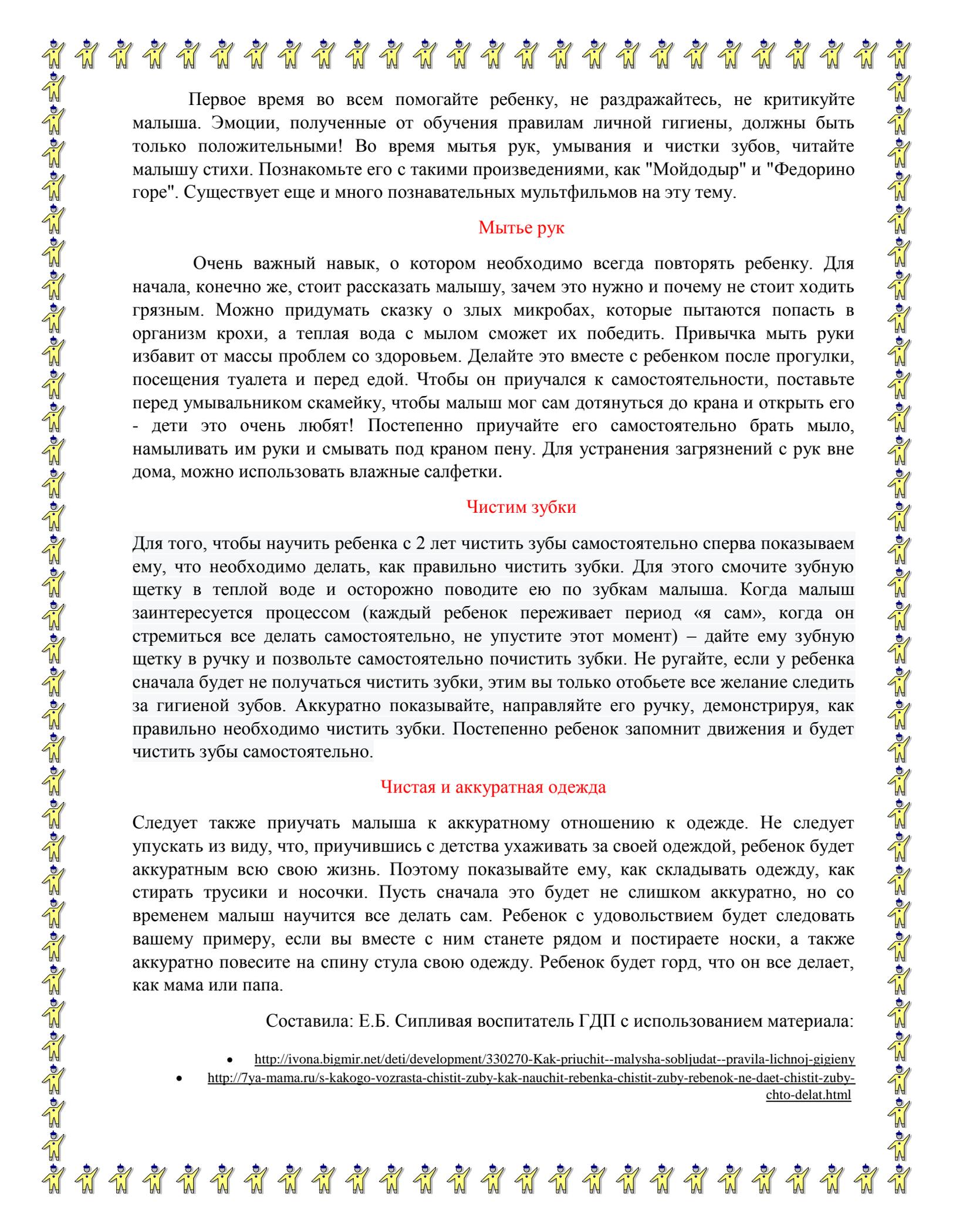
Следует с раннего детства на личном примере показывать, как и когда следует мыть руки, чистить зубы, расчесываться, купаться. Ребенок не просто будет наблюдать, как папа или мама чистит зубы, ему непременно захочется повторить, все, что делают родители и не надо бояться, что он что-то не сумеет сам, дайте малышу в руки зубную щеточку, пусть он станет рядом с тобой и почистит зубы.

Купание ребенка

Большинство детей любят купаться, поэтому стоит поддерживать желание ребенка подольше посидеть в ванночке, ведь таким образом у него выработается привычка, которая останется с ним на всю жизнь. Купание ребенка можно превратить в веселое мероприятие, а не только в ежедневную гигиеническую процедуру. Пусть ребенок поиграет с пеной, накидайте также детских игрушек, которые дадут возможность ребенку поиграть и пофантазировать. Даже став старше и отказавшись от игрушек, ребенок с удовольствием будет купаться, так как привычка ложиться в постель чистым останется.

Приучайте ребенка умываться

Умывание для ребенка не будет веселой забавой, однако следует приучить малыша к этой неоднократной ежедневной процедуре. Чтобы ребенку не было скучно умываться и мыть руки, купите яркое полотенце, детское мыло в виде зверушек с приятным запахом. Среди огромного ассортимента средств для детской гигиены выберите в детском отделе вместе с ребенком то, что понравится ему и вызовет интерес.



Первое время во всем помогайте ребенку, не раздражайтесь, не критикуйте малыша. Эмоции, полученные от обучения правилам личной гигиены, должны быть только положительными! Во время мытья рук, умывания и чистки зубов, читайте малышу стихи. Познакомьте его с такими произведениями, как "Мойдодыр" и "Федорино горе". Существует еще и много познавательных мультфильмов на эту тему.

Мытье рук

Очень важный навык, о котором необходимо всегда повторять ребенку. Для начала, конечно же, стоит рассказать малышу, зачем это нужно и почему не стоит ходить грязным. Можно придумать сказку о злых микробах, которые пытаются попасть в организм крохи, а теплая вода с мылом сможет их победить. Привычка мыть руки избавит от массы проблем со здоровьем. Делайте это вместе с ребенком после прогулки, посещения туалета и перед едой. Чтобы он приучался к самостоятельности, поставьте перед умывальником скамейку, чтобы малыш мог сам дотянуться до крана и открыть его - дети это очень любят! Постепенно приучайте его самостоятельно брать мыло, намыливать им руки и смывать под краном пену. Для устранения загрязнений с рук вне дома, можно использовать влажные салфетки.

Чистим зубки

Для того, чтобы научить ребенка с 2 лет чистить зубы самостоятельно сперва показываем ему, что необходимо делать, как правильно чистить зубки. Для этого смочите зубную щетку в теплой воде и осторожно поводите ею по зубкам малыша. Когда малыш заинтересуется процессом (каждый ребенок переживает период «я сам», когда он стремится все делать самостоятельно, не упустите этот момент) – дайте ему зубную щетку в ручку и позвольте самостоятельно почистить зубки. Не ругайте, если у ребенка сначала будет не получаться чистить зубки, этим вы только отобьете все желание следить за гигиеной зубов. Аккуратно показывайте, направляйте его ручку, демонстрируя, как правильно необходимо чистить зубки. Постепенно ребенок запомнит движения и будет чистить зубы самостоятельно.

Чистая и аккуратная одежда

Следует также приучать малыша к аккуратному отношению к одежде. Не следует упускать из виду, что, приучившись с детства ухаживать за своей одеждой, ребенок будет аккуратным всю свою жизнь. Поэтому показывайте ему, как складывать одежду, как стирать трусики и носочки. Пусть сначала это будет не слишком аккуратно, но со временем малыш научится все делать сам. Ребенок с удовольствием будет следовать вашему примеру, если вы вместе с ним станете рядом и постираете носки, а также аккуратно повесите на спинку стула свою одежду. Ребенок будет горд, что он все делает, как мама или папа.

Составила: Е.Б. Сипливая воспитатель ГДП с использованием материала:

- <http://ivona.bigmir.net/deti/development/330270-Kak-priuchit--malyssha-sobljudat--pravila-lichnoj-gigieny>
- <http://7ya-mama.ru/s-kakogo-vozrasta-chistit-zuby-kak-nauchit-rebenka-chistit-zuby-rebenok-ne-daet-chistit-zuby-cto-delat.html>