



## Как приучить ребенка к личной гигиене...





Не секрет, что личная гигиена ребенка - залог крепкого здоровья и иммунитета.

Научив малыша простейшим основам ухода за собственным телом, вы убережете его от болезнетворных микробов и вирусов. Однако будьте готовы к тому, что привить чаду привычку мыть руки и купаться не «из-под палки» может оказаться довольно непросто. Выбатывать навыки личной гигиены у детей рекомендуется в игровой форме, привлекая внимание маленьких непосед сказками о Мойдодыре, вкусно пахнущей косметикой и собственным примером.

Начинать это обучение нужно с полутора-двух лет. Сначала это делается в виде игры, при этом ребенку нужно показывать, как правильно выполняются те или иные действия. А в более старшем возрасте, кроме обучения, нужно постоянно контролировать ребенка, пока гигиена не станет для него необходимой привычкой.

## Обучение ребенка личной гигиене: 5 частых ошибок

Родители часто допускают серьезные ошибки, которые не только замедляют процесс обучения ребенка личной гигиене, но и могут привести к абсолютно противоположному результату. Рассмотрим, чего не стоит делать, если вы не хотите, чтобы малыш вырос грязнулей:

1. Нередко родители все делают вместо детей: умывают, вытирают личико, выдавливают на щетку зубную пасту и т. д. Несложно догадаться, что в таком случае карапуз ничему не научится - у него просто не будет такой возможности;

2. Нежелательно оставлять ребенка без присмотра во время гигиенических процедур до тех пор, пока не получите уверенности в том, что он уже умеет выполнять все действия самостоятельно. В лучшем случае зубная щетка послужит маленькому художнику кистью, а кафельная плитка станет достойной заменой мольберта; в худшем - дегустатору клубничного шампуня может потребоваться медицинская помощь. Помогайте малышу, делайте все вместе с ним, чтобы наглядно показать, как правильно умываться, чистить зубки и т. д.;

3. Не торопите детей - стремление управиться в рекордные сроки может стать причиной небрежности и неаккуратности в будущем. Для взрослых личная гигиена является повседневной привычкой, но для карапуза это увлекательный ритуал. Со временем он станет механическим, однако попытки добиться этого искусственно могут напрочь отбить естественный интерес у ребенка к личной гигиене;

4. Если хотите привить чаду гигиенические привычки, не стоит запугивать его кариесом, опасными бактериями и прочими страшилками. Этот метод не является действенным, поскольку в большинстве случаев дети понятия не имеют, о чем идет речь и почему этого нужно бояться;

5. Если у ребенка что-то не получается, он не позволяет стричь себе ногти или мыть голову, не нужно нервничать и продолжать неприятную процедуру, невзирая на упорное сопротивление. Запомните: никакого насилия!

## Основные правила личной гигиены для детей.

### Умывание

Умываться нужно обязательно два раза за день: утром после сна и днем или вечером после детского сада или школы. Детям не стоит мыть лицо с мылом, а вода должна быть теплой. Рекомендуется также проводить закаливающее умывание, меняя горячую воду на холодную и наоборот несколько раз. Напоминайте ребенку, чтобы он не забывал мыть шею и за ушами, проверяйте по временам, сделал ли он это.

### Чистка зубов

Эту процедуру нужно осуществлять два раза в сутки: утром и перед тем, как лечь спать. Лучше использовать зубную щетку из натуральной щетины, а не синтетическую. Щетка должна двигаться вверх и вниз, и нужно не забывать чистить внутреннюю часть зубов и язык и массировать десны. Неплохо после чистки зубов прополоскать весь рот специальной жидкостью или, в крайнем случае просто водой. Ребенок должен приучиться после еды с помощью зубочистки удалять остатки пищи между зубами.

### Душ

Нет определенных правил, устанавливающих, когда лучше принимать душ: утром или на ночь. Руководствуйтесь тем, что больше нравится самому ребенку. Вода для душа должна быть теплой, успокаивающей, если эта процедура проводится перед сном, и прохладной - утром. Следите за тем, чтобы ребенок хорошо вытирался полотенцем после душа и не простыл.

### Уход за ногами

У ребенка должна быть выработана привычка перед тем, как отправится спать обязательно вымыть ноги с мылом. Если у мальчика ноги сильно потеют, можно использовать специальные кремы и жидкости для уменьшения потливости.

### Уход за глазами

Следите за тем, чтобы ребенок никогда не тер глаза руками, т. к. это верный способ занести инфекцию. Приучите его, что если глаза беспокоят или чешутся, нужно обязательно воспользоваться чистым платком или полотенцем. Покажите ребенку, как нужно правильно вынимать соринку, попавшую в глаз: с помощью уголка чистой ткани движениями к носу. Обязательно наблюдайте за состоянием его глаз. Заметив покраснение век или белков, обязательно обратитесь к врачу. С глазами шутить нельзя!

### Уход за ушами

Врачи утверждают, что не нужно вычищать серу из ушей. Чем чаще вы это делаете, тем больше ее будет появляться. Поэтому нужно просто мыть уши с мылом. Если вдруг вода попала в ухо, намотайте на спичку тонкий слой ваты и осторожно просушите ей ухо.

### Уход за носом

Здоровый нос не требует особых процедур. Но если у ребенка насморк, научите его правильно сморкаться: нужно зажимать одну ноздрю и очищать вторую, продувая через нее воздух. Ни в коем случае не дуть сразу в обе ноздри. Носовые платки при насморке менять надо как можно чаще.

### Уход за ногтями

Не стоит отращивать длинные ногти в детском возрасте, т. к. под ними скапливается много грязи и, соответственно, вредоносных бактерий. Лучше научите ребенка правильно подстригать ногти, а края обрабатывать пилочкой. Девочкам моложе 14 лет не разрешайте покрывать ногти лаком: это может привести к хрупкости и ломкости ногтей.

### Уход за кожей

Не стоит увлекаться использованием большого количества кремов для ухода за кожей в детском возрасте. Лучше пусть ребенок научится следить за ее чистотой и свежестью.

Следующее замечание важно для подростков, у которых в определенный период на лице появляются прыщи. Очень опасно выдавливать прыщи, они могут воспалиться и загноиться. Лучше применяйте для лечения специальный крем, который можно купить в аптеке.

### Уход за волосами

Если волосы очень жирные, их нужно мыть один раз в семь дней, если нет, то реже. Иногда бывает достаточно два раза в месяц. Купите специальный шампунь для детских волос. Вода должна быть достаточно горячей. После мытья ребенок должен вытереть волосы полотенцем (фен лучше не использовать) и осторожно расчесать их. Приучите его обязательно сразу же удалять волосы с расчески и следить за тем, чтобы ее зубцы были всегда чистыми.