Гигиена детей дошкольного возраста

Детки дошкольного возраста сами должны следить за своей гигиеной, но этому сначала нужно их научить. Ежедневная чистка зубов утром и вечером, уход за кожей и лицом при помощи теплой (не горячей и не холодной воды) – все это поможет ребенку не только опрятно выглядеть, но и быть здоровым. Необходимо проводить беседы с детьми о гигиене, в частности рассказать, как важно мыть руки с мылом каждый раз после посещения туалета, улицы, игр с домашними животными и т.д, ведь именно так можно избежать инфекций и многих неприятных заболеваний. Также необходимо каждый вечер не только мыть ноги, но и, желательно, смазывать их кремом – это поможет предупредить разные проблемы с кожей ног.

Умываясь, ребенок должен уделять внимание не только лицу, но также шее и ушам, чего многие дети стараются избежать. Поэтому родителям лучше взять это под свой контроль и наблюдать за чадом во время совершения им омовений. Необходимо объяснить ребенку, что очень важно тщательно вытираться после умывания, ведь в противном случае на коже могут появиться шелушения или трещинки.

Мыться полностью с мылом и мочалкой рекомендуют один раз в 4 дня. Но если ребенок занимается спортом, то необходимо принимать душ (можно без мыла) каждый день, непосредственно после физической активности.

Ежедневно совершая нехитрые гигиенические процедуры, ребенок значительно отдаляет от себя риск возникновения многих заболеваний и других проблем, мешающих ему считать себя полностью здоровым человеком. Постарайтесь это ему объяснить (можно в игровой форме), и тогда вам не придется контролировать свое чадо и стоять у него «над душой» во время умывания. Ребенок и сам будет заинтересован в постоянном соблюдении чистоты.