

"На урок к Мойдодыру! Растим чистюлю"

(консультация для родителей)



Наверняка вы до сих пор помните мамино «Вымой руки», «Не ешь грязное яблоко», «Возьми носовой платок». В детстве эти слова иногда казались лишними, а сегодня вы уже сами воспитываете ребенка и с беспокойством следите за чистотой маленьких ручек. Научите кроху правилам гигиены -и поводов для волнения у вас станет меньше.

Уберечь малыша от всех грязных напастей вряд ли получится. Главное — помочь ребенку понять, что опасно для его здоровья.

Зная, где спрятана угроза, маленький человек сможет сам себя защищать. Усвоить уроки чистоты крохе поможет пример взрослых. Пусть он каждый день видит, как мама и папа по утрам и перед сном чистят зубы, моют руки, прежде чем сесть за стол... Если в твоей семье соблюдение правил личной гигиены обязательно, малыш тоже вырастет опрятным.

Водные забавы

Первые занятия по гигиене для маленького чистюли начинаются с колыбели. Чем раньше кроха поймет, как приятно быть чистым, тем скорее ежедневные гигиенические процедуры станут его естественной потребностью. Малыш должен знать, что утром нужно умываться, перед сном — принимать душ, а перед едой, после прогулки, игры с животными и посещения туалета — мыть руки.

Научить сына или дочурку правилам чистоты вам поможет игра. Умывая кроху по утрам, рассказывайте, что мишки, зайчики и даже паровозик тоже начинают свой день с умывания. В душе или ванночке разреши ребенку поиграть с водой и выкупать пупса-замарашку. Такие игровые моменты незаменимы, ведь ребенок с улыбкой осваивает

новые навыки. Однако учитывайте, что любое обучение должно быть непрерывным. О правилах гигиены нужно рассказывать не только в ванной комнате. Уроки чистоты уместны и во время завтрака, на прогулке или в общественном транспорте. Когда учить малыша самостоятельно умываться, решать вам. В любом случае постарайтесь начать этот процесс как можно раньше. Не спеша, по несколько раз показывайте ему необходимые движения, рассказывайте о предметах личной гигиены. И не забывайте хвалить чистюлю за каждый, даже незначительный, успех.

Проводить водные процедуры следует, только когда кроха в хорошем настроении. При этом позаботьтесь, чтобы он чувствовал себя комфортно. Перед умывальником поставьте стульчик, который поможет ему достать до крана. В ванну положите нескользкий коврик, а на стену прикрепите ручку, за которую сын или дочка смогут держаться во время принятия душа.

Крючки для полотенец лучше поместить так, чтобы ребенок мог сам снимать и вешать предметы личной гигиены. Ведь возможность совершать все взрослые действия самостоятельно — лучший стимул для маленького чистюли. Но не забывайте, что даже спокойного ребенка оставлять в ванной без присмотра нельзя.

Кроха, улыбнись!

Знакомя сына или дочурку с правилами личной гигиены, уделите особое внимание роту малыша. При этом учтите, что ухаживать за ним нужно с первого дня жизни. Для самых маленьких «зубная» гигиена сводится к очищению рта после каждого приема пищи. Через полчаса после еды возьмите ребенка на руки и обернутым влажной

марлей пальцем аккуратно помассируй десны. Такие процедуры помогут в будущем преодолеть страх перед осмотром ротика у стоматолога. Когда начнут прорезываться первые зубки, купите ребенку специальную щетку с резиновыми шипами-щетинками. Она удалит остатки пищи, помассирует воспаленные десны и поможет сформировать у малыша необходимые навыки чистки зубов.

Первую настоящую щетку крохе следует купить к первому дню рождения. Выбирайте средство с мягкой искусственной щетиной. Такая щетка не причинит боли, и малыш с удовольствием будет чистить зубы, как мама и папа. Если ребенок капризничает и отказывается от процедуры, превратите ее в игру. Можно почистить зубы сначала папе, затем мишке, а уже потом крохе. Если малыш к двум годам научился полоскать рот, не заглатывая воду, ему покупают специальную зубную пасту. Правила гигиены ротовой полости ребенок должен усвоить к 6 годам.

Ухаживая за ротиком крохи самостоятельно, не забывайте и о регулярных визитах в стоматологическую поликлинику. Начиная с появления первых зубов, раз в полгода показывайте малыша врачу. Во-первых, так вы не пропустите заболеваний. Во-вторых, ребенок с раннего возраста усвоит, что стоматологические осмотры — неотъемлемая и нестрашная часть жизни. А повзрослев, будет без ваших напоминаний заботиться о здоровье своих зубов.

Не упустите момент.

Опрятный малыш помнит не только о чистоте рук.

Маленький чистюля может похвастать и сухими штанишками. Уже полугодовалый ребенок умеет сообщать

маме о своих потребностях. Обращайте внимание на эти знаки, и в будущем проблем с мокрой одеждой не будет. Если кроха все-таки капризничает и не хочет садиться на горшок, пожури его за неопрятность. Но и не забывайте хвалить малыша за чистоту и сухое белье.

Выработайте привычку усаживать ребенка на горшок перед прогулкой, едой, до и после сна. Так кроха постепенно привыкнет к обязательной процедуре. Только выберите удобный горшок и следите, чтобы он не был холодным и мокрым.

Многим мамам бывает сложно отказаться от использования подгузников. И все же постарайтесь надевать их только в определенных ситуациях: на прогулку, в дорогу или когда ребенок болеет. Пусть дома здоровый кроха гуляет без подгузника. Дискомфорт от мокрых штанишек — лучший учитель опрятности.

Гигиена за столом

Прививая сыну или дочурке навыки гигиены, не обходите стороной и правила питания.

Научите кроху различать свежие и несвежие продукты, осторожно обращаться с незнакомой едой и, конечно же, соблюдать правила гигиены во время приема пищи. Уже дошкольник должен знать, что:

- столовые приборы перед едой в детском саду или столовой нужно протереть чистой салфеткой;
- нельзя пользоваться чужой посудой;
- овощи и фрукты перед употреблением необходимо тщательно мыть под проточной водой.

Начните уроки чистоты со знакомства с красочными предметами гигиены. Малыш обязательно подружится с душистым мылом, мягкой мочалкой и яркой зубной

щеткой.

1. В банном арсенале крохи должны быть полотенца для тела, рук, лица и для ног, детское мыло, расческа с тупыми зубчиками, мочалка и щетка для ногтей.

2. Предметы гигиены для ребенка выбирайте только качественные. Одно из основных требований - красивый дизайн. Разноцветные полотенца, мыло причудливой формы и забавные носовые платки всегда вызывают у малыша восторг. Учиться мыть руки с хорошим настроением намного проще.

3. Малышу должно быть удобно пользоваться средствами гигиены. Чтобы он не путался среди разных полотенец и салфеток, украсьте их живописными ориентирами: аппликацией или вышивкой.

4. Выбирайте детские принадлежности для гигиены с учетом возрастных особенностей. Мыло, ручки зубной щетки и расчески должны целиком помещаться в ладонку ребенка. стакан для полоскания рта выбирайте не только красивый, но и устойчивый.

5. Позаботьтесь, чтобы у малыша всегда были влажные салфетки. Ведь часто крана с водой поблизости нет, а грязными руками брать еду нельзя. Выбор салфеток достаточно велик, но крохе подойдут только специальные детские с нейтральным запахом.

"Гельминтоз опасное соседство"

Ребенок часто болеет, жалуется на усталость и отсутствие аппетита? Не медли и проконсультируйтесь у врача, Возможно, у крохи гельминтоз.

Чистота - залог здоровья. Для мамы эти слова должны стать настоящим девизом, ведь в окружающей среде

малыша подстерегает немало «грязных» опасностей. Одна из них — гельминты. Поселившись в организме, паразиты отнимают у крохи много полезных веществ и отравляют токсинами. Попадают нежелательные соседи к малышу с плохо вымытыми овощами, фруктами, зараженными гельминтами мясом и рыбой, некачественной водой, через грязные вещи и даже песок в песочнице.

У меня болит животик

Определить, есть ли в организме опасные сожители, довольно сложно. Будьте внимательны, если у малыша:

- периодически возникает боль в области пупка;
- плохой аппетит, тошнит, есть проблемы со стулом;
- бледная кожа;
- повышена температура;
- тревожный сон.

Дети с гельминтозом быстро устают, плохо растут и набирают вес. К симптомам глистной инвазии относятся и аллергические реакции — от кожной сыпи до приступов астмы. Проверить наличие гельминтов можно с помощью анализов и различных исследований, которые необходимо проводить два раза в год: весной и осенью. Однако учтите, что анализы не всегда дают точный результат. Делайте их в хорошей лаборатории и соблюдайте рекомендации врача.

Если малышу все же поставили такой диагноз, не паникуйте — препараты, применяемые сегодня для лечения гельминтоза, достаточно эффективны. Помогут справиться с паразитами и некоторые продукты: грецкие орехи, гранаты, тыквенные семечки, морковь.

Напугаем червячка

Правило номер один в профилактике гельминтоза — соблюдение чистоты. Приучите малыша часто мыть руки. Утром и вечером тщательно подмывайте кроху. Каждый

день меняйте нательное белье ребенка. Температура воды для стирки детских вещей должна быть не меньше 60 °С, обязательно проглаживайте их горячим утюгом.

Влажную уборку дома проводите с частой заменой воды и использованием моющих средств. Обязательно мойте игрушки. Губительное воздействие на личинки гельминтов оказывают мороз и яркое солнышко, поэтому регулярно проветривайте детские вещи на улице.

Набраться опасных «гостей» малыш может и от кошек и собак. Объясните крохе, что после игры с животным нужно обязательно мыть руки, и следите за здоровьем питомцев. Позаботьтесь, чтобы на детской площадке не выгуливали собак, а песок в песочнице рыхлился каждый день.

Еда без вреда

Особое внимание уделите продуктам питания для малыша.

- Готовя еду, используйте только хорошо промытые овощи и фрукты, а зелень перед употреблением очисть от земли и опустить в таз с водой на некоторое время.
- Мясо и рыба в детском меню должны быть хорошо проваренными и прожаренными, покупать их следует в местах, где обязателен санитарный контроль продуктов.
- Давайте крохе только кипяченую воду.