

## Почему важно мыть руки: учим ребенка правилам личной гигиены.



Родители регулярно забывают напоминать детям, что перед едой надо вымыть руки. Исследователи выяснили, насколько часто такое происходит. Оказалось, что половина родителей и сами не знают, что грязные руки способны стать причиной пищевых отравлений. Согласно результатам исследования взрослые не заставляют детей мыть руки после туалета. При этом многие родители уверены, что за обучение детей основам гигиены ответственны детские сады. Также выяснилось, что многие родители – не понимают, что отсутствие привычки соблюдать личную гигиену может привести к кишечным расстройствам, а также распространению таких инфекций, как грипп и так называемый ротавирус («желудочный грипп»).

**Большинство родителей не понимают, что они подвергают своих детей огромному риску, не обучая их основным принципам гигиены.**

А ведь приучение малыша к мытью рук, проведенное своевременно, способно уберечь его от массы проблемы со здоровьем. Обучение детей младшего возраста принципам личной гигиены — не такой уж сложный процесс. Малыши охотно подражают взрослым и очень любят делать все, как папа и мама. Если подойти к учебе последовательно и с фантазией — ребенок быстро подружится с мылом и зубной щеткой. К гигиеническим процедурам малыша приучают с самых первых дней жизни — все начинается с обыкновенного купания. А уже к трем годам ребенок вполне в состоянии освоить простые навыки ухода за собой.

### О чем говорить

Малыш не всегда понимает, зачем надо мыть руки или умываться. Задача родителя — понятно и просто объяснить ему, почему не стоит ходить грязным. Психологи считают, что совсем маленькому человечку надо рассказывать не о страшных болезнях или абстрактном здоровье. Для каждой семьи история про грязь своя — кто-то может рассказать, что это некрасиво, кто-то сошлется на пример взрослых, а более продвинутые родители могут простыми словами поведать о микробах. Главное — ребенка заинтересовать и не напугать.

Дети должны обязательно видеть положительный пример взрослых. Мало просто рассказывать о том, что мыть руки полезно, или загонять ребенка в ванную после прогулки. Родители сами должны подавать положительный пример своим малышам — и идти мыть руки вместе с ними.

### В гости к Мойдодыру

Малыш в этом возрасте и сам хочет быть самостоятельным. Поэтому надо дать ему возможность делать все так же, как и взрослые. К умывальнику можно подставить скамейку, позволяющую малышу самостоятельно дотягиваться до крана. Ребенку надо повесить собственное яркое полотенце, до которого он сможет дотянуться сам. Поможет в приучении к умыванию и специальное детское мыло в виде маленьких забавных фигурок с приятным запахом.

**Приучать малыша умываться самостоятельно надо постепенно.** Хорошо, если первое время ребенок может наблюдать, как папа или мама моет руки и лицо, рассказывая и показывая, как это правильно делать. Потом родитель может сам умыть ребенка и предложить ему воспользоваться полотенцем.

**Следующий этап** — в присутствии взрослого и при его помощи малыш постепенно учится правильно брать мыло, намыливать руки и смывать пену под краном.

**Последний этап** — умывание лица, во время обучения которому папе или маме надо научить малыша вовремя закрывать глаза и не бояться мыла.

Хвалите малыша за правильные действия и никогда не ругайте, если он облился водой или уронил мыло — вы тоже когда-то печатали на клавиатуре одним пальцем. Пусть малыш все делает сам — медленно, неуклюже, но самостоятельно.

Дети любят сами открывать краны. Но, если температуру воды нельзя сделать фиксированной, родителям придется открывать и закрывать краны, чтобы малыш случайно не обжегся, открыв горячую воду.

В любом случае, родителям еще какое-то время придется наблюдать за тем, как ребенок умывается и вытирается полотенцем, помогая ему исправить возникающие ошибки.

### **Под душ!**

Приучать ребенка к душу можно, когда он научится уверенно стоять на ножках. Многим детям нравятся струи воды, падающие сверху, но некоторых малышей придется приучать к душу постепенно.

Включайте душ в присутствии ребенка, предложить «поймать» воду руками, побрызгаться и вообще понять, что эта шумная штука — сплошное удовольствие. Не делайте слишком сильный напор, чтобы льющаяся вода не напугала.

Под ножки малышу лучше положить резиновый коврик, чтобы тот не поскользнулся. Купите яркую мягкую мочалку, детский гель для душа, шампунь для волос и купальный халат — чтобы все было так же, как у взрослых.

Как и при умывании, учите ребенка постепенно: намыливаться и смывать мыльную пену, включать и выключать душ, задергивать занавеску и вытираться. Процесс, который пока кажется игрой, со временем станет для ребенка важным ритуалом.

### **Чистые зубки.**

Некоторые родители считают, что молочные зубы «и так выпадут», и чистить их не надо. Но это опасное заблуждение. Они болят также сильно, как и постоянные, а инфекция, которая селится в полости рта из-за нечищенных зубов, способна вызвать заболевание десен и перекинуться на свежевыросшие постоянные зубы.

Научить малыша чистить зубы не так трудно, как кажется. Когда первые зубки начинают резаться и доставляют младенцу неприятные ощущения, его можно приучить к специальным прорезывателям или «пальчиковой» зубной щетке — пластиковому колпачку с бугорками, надеваемому на палец, при помощи которого мама может массировать малышу десны. Для самых первых зубов педиатры разработали щетку с мягкими резиновыми щетинками. А, когда зубов становится 8-12, можно купить первую щетку с мягкой щетиной и приучать малыша к ежедневной чистке зубов.

К полутора годам двигательные навыки ребенка развиты уже неплохо, и ему можно предложить самому подержать зубную щетку, поводить ей по зубам — все под присмотром родителей и во время их утреннего туалета. Лучше показывать, как правильно чистить зубы, на собственном примере — малышу приятнее делать все вместе с родителями.

Специальная детская щетка — с толстой нескользкой ручкой, которая хорошо сохраняет положение в руке малыша. Малышу нужна и специальная детская зубная паста. Вот только еще несколько лет дозировать количество зубной пасты на щетке придется родителям — малыш очень трудно уговорить не съесть сладкую и ароматную субстанцию.

Научите ребенка полоскать рот после чистки зубов — «пускать пузыри» и плевать водой в раковину нравится практически всем детям.