

Консультация для родителей «Правила личной гигиены детей в летний период»



Основным в воспитании **детей** является сохранность их здоровья, особенно важно это в **период развития и роста**. Что делать, если малыш заболел простудой, как его лечить и как увидеть, что малыш болен? Для того, чтобы не мучиться этими вопросами, необходимо научить ребенка **правилам личной гигиены**. Особенно это касается **летнего периода**, так

как жара создает благоприятную среду для размножения бактерий и микробов.

Нужно разговаривать с ребенком и объяснять ему, что можно делать, а что нельзя. Необходимо, чтобы ребенок не трогал свои нос, рот и глаза, чтобы не распространялись бактерии.

При чихании и кашле, нужно прикрывать нос и рот рукой или салфеткой. Но если ребенок чихнул в ладонь, то руки обязательно нужно помыть с мылом, иначе все, до чего он дотронется, будет заражено микробами. Нужно ограничить свое общение с теми детьми, которые болеют.

Обязательно ребенку нужно мыть руки с мылом после использования туалета, после прогулок, перед приготовлением еды, после приема пищи, после использования носового платка, после общения с животными, когда руки загрязнены.

Правила личной гигиены для детей – это основные правила, которым **родители** должны научить своего ребенка.

*Очень важно научить ребенка **правильно мыть руки**.*

Если ребенок просто насухо вытрет руки об полотенце, или помоеет руки под водой без мыла, или забудет высушить руки полотенцем, то бактерии так останутся на руках. Только **правильное** мытье рук сможет обеспечить рукам **правильный** уход и жизнь без бактерий. Чтобы бактерии смыть, руки нужно намыливать не менее двадцати секунд, мылить нужно не только ладони, но и запястья.

Не только **родители** должны прививать привычку ребенку заботиться о себе и соблюдать **правила личной гигиены**, а также в детских садах и школах все преподаватели должны стремиться улучшить показатели здоровья **детей**.

Можно в игровой форме рассказать ребенку, зачем ему нужно мыть руки, для этой же цели можно посмотреть мультфильм «Мойдодыр». В садике можно устроить некоторый воспитательный урок, на котором дети все узнают, зачем им мыться.

Помимо того, что ребенок должен мыть руки, каждые несколько часов, необходимо рассказать ребенку **правила личной гигиены**.

В **летний период** мыть ребенка желательно каждый день, так как дети активно двигаются и потеют, а вот мытье головы с шампунем лучше делать один-два раза в неделю.

Обязательно надо переодевать ребенка в чистые вещи, особенно если они мокрые, потому как он может переохладиться и заболеть. Необходимо научить ребенка самостоятельно переодеваться, если испачкался, чтобы не распространять бактерии.



