

## ***Формування гігієнічних навичок у дитини в умовах сім'ї***

Від виконання правил особистої гігієни значною мірою залежить здоров'я дитини. Вона ще в ранньому віці доволі легко засвоює елементарні правила догляду за власним тілом, тому доцільно починати навчати її цього вдома. Усі гігієнічні навички необхідно щоденно закріплювати. Варто зважити й на те, що саме з початком формування самостійності, коли навички не переросли у звички, дитина інколи починає нехтувати виконанням гігієнічних правил: перестає мити руки перед тим, як поїсти, або після відвідування туалету, нерегулярно чистить зуби, не завжди виконує гігієнічні процедури увечері. Необхідно щоденно терпляче й доброзичливо наполягати на обов'язковому і постійному виконанні дитиною правил особистої гігієни.

### **На що необхідно звернути увагу!**

#### ***Ранковий туалет***

Правильні навички виробляються в дитини у віці 3-4 років. Привчайте, щоб, прокинувшись уранці, вона майже одразу встала з ліжка, тому що тривале лежання культивує лінь. Потурбуйтеся, щоб ранкове умивання стало для неї задоволенням. Для цього вам необхідно забезпечити маля особистими туалетними засобами: милом, зубною щіткою, дитячою зубною пастою, губкою, рушником, гребінцем. Під час проведення ранкових гігієнічних процедур не забувайте про віршики, приказки, забавлянки. Таким чином, це допоможе дитині швидко запам'ятати правила, що стосуються гігієни тіла.

Дитина має потоваришувати з водою на все життя. Спочатку їй потрібна підтримка і допомога дорослих. Поки маля не дотягується до умивальника, батькам необхідно подбати про низький і стійкий табурет. Дзеркало теж повинне бути на належній висоті, щоб дитина могла себе побачити і визначити сама ступінь своєї охайності (чи забрудненості).

**До 5 років** досить зранку вимити обличчя простою водою, злегка намилюючи його дитячим милом. Узимку можна нанести тонкий шар ланолінового крему (захистити чоло, щоки, ніс і підборіддя). Не варто сварити дитину, якщо спочатку вона миється «як кішка»: рот, ніс і підборіддя. І самі будьте дуже уважними. Бо ж як буває: заскочить батько у ванну на хвилинку – «хлюп-хлюп», і все... То за що ж сварити дитину? Ваш приклад стане дієвішим за повчання.

Для дитини **6-го року** життя можна додати ще одну процедуру. Виражений оздоровлювальний ефект дає систематичне полоскання рота і горла водою кімнатної температури (нехай це буде кип'ячена вода – на випадок несподіваного ковтка). Вода, що клекоче, впливає на слизову оболонку порожнини рота, мигдалини, вимиває залишки їжі і слиз. Це перешкоджає розмноженню мікробів і сприяє загартовуванню. Цю процедуру необхідно виконати кілька разів із дитиною, а потім вона самостійно її повторюватиме двічі на добу.

Продовжуйте розпочате загартовування (жодного дня без нього). Після ранкової гімнастики обов'язкове обливання до пояса водою кімнатної

температури. До цього часу ви вже маєте навчити дитину відкривати і закривати крани, але температуру води все-таки контролюйте самі. Якщо умови й обставини дозволять, корисний ранковий контрастний душ.

### *Догляд за порожниною рота*

Це дуже відповідальна робота, цілий комплекс щоденних гігієнічних заходів, основна мета яких – уникати карієсу і запалення ясен. Адже мати білосніжні зуби не менш важливо, ніж доглянуту шкіру, гарну зачіску і манікюр!

Основним етапом є чищення зубів зубною щіткою і пастою. Його проводять два рази на день – уранці після сніданку і перед сном. Якщо турбують захворювання ясен, то кількість чищень зубів збільшують до 3-5 разів на день. Звичайно, у вашої дитини давно вже є своя маленька щітка. Зубна щітка повинна бути м'якою, із закругленим щетинистим кінцем, а голівка щітки – невеликою, щоб дістатися до усіх важкодоступних місць. Міняти її раз у два-три місяці. Дуже важливо, але мало хто знає про це – зубні щітки повинні висихати насухо між використанням. Тому якщо зуби чистять часто, рекомендують мати кілька щіток чергувати їх.

Існують спеціальні щітки для міжзубних щілин – вони маленькі й особливо підходять для видалення нальоту і їжі із широких щілин між зубами. Щітки з гумовими кінчиками призначені для обережного масування ясен. Корисно також мати щітку для чищення язика і здійснювати цю процедуру щодня перед сном.

**Зубну пасту** можна вибирати на свій смак, або, за наявності визначених проблем, за рекомендацією лікаря-стоматолога. Звичайно, зубна паста для догляду за порожниною рота повинна містити фториди, що зміцнюють емаль, карбонат кальцію і бікарбонат натрію для видалення нальоту. Більш сучасні інгредієнти – з'єднання кремнію, що володіють підвищеними очисними властивостями.

**Для тих, хто страждає від підвищеної чутливості емалі**, існують зубні пасти з пониженими абразивними властивостями і хімічно інертними очисними сполуками. Існують зубні пасти для тих, у кого, незважаючи на регулярний догляд за порожниною рота, спостерігається прискорене утворення зубного каменю. Їх розчинні пірофосфати не дають осаджуватися мінеральним речовинам на поверхні зубів і придушують ріст зубного каменю.

**Оптимальний час для чищення зубів – дві-три хвилини.** Зазвичай усі вкладаються в 30-40 секунд, тому є сенс кілька разів почистити зуби, орієнтуючись на годинник. Але головне не перебільшити – за надто інтенсивного і тривалого чищення можна пошкодити емаль і ясна. Застосування ополіскувачів і зубних ниток при догляді за порожниною рота зменшує руйнування зубів на 40%.

Зубна нитка (флосс) може очистити бокову поверхню зубів і особливо кишенькову ділянку ясен, де найбільше накопичується наліт, утворюється зубний камінь і починається запалення ясен. Вибір зубних ниток для догляду

за порожниною рота зараз дуже великий, та найпростіше попросити в аптеці плоский, змазаний флосс, оскільки він не пошкоджує тканину ясен. Ідеальний час для чищення флоссом – перед сном.

**Ополіскувачі знешкоджують ті бактерії**, що залишаються в роті після чищення зубів, і доцільніше користуватися ними після чищення щіткою і зубною ниткою. Залежно від складу ополіскувачі є антикарієсні, дезодоруючі, протизапальні, а також ті, що зменшують кровоточивість ясен і сприяють відновленню слизової оболонки порожнини рота.

Усе доволі просто. І насправді займає не більше десяти хвилин у день. Головне, не забувати правила догляду за порожниною рота і не лінуватися. Стоматологи радять покривати поверхню зубів фтор лаком. Солі фтору добре зміцнюють емаль на зубах і допомагають протистояти діям кислоти, що роз'їдає її.

Починаючи із 3-х років, кожні півроку потрібно, щоб дитину оглядав стоматолог. Стоматолог, поза сумнівом, зрозуміє Ваші виховні прагнення. Перший раз він подивиться на зуби і похвалить дитину, що вони чисті, наступного разу – огляне і полікує. Підготуйте дитину до того, що лікар лише вилікує дірочки і заповнить їх білим розчином, що зміцнює зуби. Якщо ви підете вчасно, дитині боляче не буде.

### ***Питна сода перемагає карієс!***

Чи знаєте ви, що звичайна питна сода (1/4 чайної ложки на склянку води), якщо її систематично використовувати для споліскування рота після їжі, виконує профілактичну дію? Вона знижує відкладання зубного нальоту, чим полегшує проникнення йонів кальцію в емаль зубів, нейтралізує дію кислот, які утворюються після вживання солодощів і руйнують зубну емаль. Також содовий розчин пригнічує розмноження хвороботворних мікробів у ротовій порожнині, збуджує слиновиділення, завдяки чому легше проходить самоочищення (без зубної щітки) ротової порожнини.

### ***Про що необхідно дізнатися у стоматолога?***

Орієнтовні запитання, що їх ви можете поставити стоматологові:

- Який стан зубів у моєї дитини?
- Чи правильні положення зубів і прикус?
- Як відбувається зміна зубів?
- Чи правильно формуються його навколо зубні тканини, особливо біля різців?
- Який гігієнічний стан порожнини рота?
- Які потрібні засоби гігієнічного догляду за зубами (зубні щітки, пасти, нитки-флосси)?
- Як використовувати ці засоби саме для вашої дитини?
- Чи немає запалення ясен?
- Чи не потрібна консультація ортодонта?
- Чи нормальна будова вуздечок язика і губ?

- Якою має бути протикарієсна дієта?
- Чи не потрібне вживання препаратів фтору і кальцію для профілактики карієсу?

Стоматолог, звичайно, й сам усе розповість але проконтролюйте себе у цьому випадку, адже міцні й здорові зуби, гарна усмішка дитини – важлива складова її здоров'я та успіху в подальшому житті.

### *Догляд за руками*

Особливої уваги заслуговує *догляд за руками*. Є просте правило: *руки мають бути чистими завжди*. Правило просте, але виконувати його дитині дуже непросто і лише за умови постійного контролю з боку батьків вона зможе засвоїти його.

Потрібно привчати дитину мити руки якнайчастіше. Обов'язково треба мити руки:

1. Перед відвідуванням туалету, якщо вони брудні, і ще раз після його відвідування.
2. Перед їдою і після їди.
3. Перед сном.

### *Алгоритм миття рук*

1. Закотити рукави.
2. Намочити руки.
3. Взяти мило і намити руки до появи піни.
4. Терти не лише долоні, а й тильну поверхню кисті (повздовжні і колові рухи).
5. Змити піну.
6. Перевірити якість миття.
7. Витерти руки, обов'язково кожний палець окремо.
8. Перевірити, чи сухо витерті руки, - прикласти тильний бік руки до щоки.

Треба стежити і за довжиною *нігтів*: зрізають їх один раз на тиждень, користуючись *окремими спеціальними ножицями* для кожної дитини, особливо обережно – в кутиках.

Необхідно пам'ятати і про *догляд за ногами*. Дитині ноги треба мити щодня, нігті на пальцях стопи – обрізати щотижня (прямо, щоб вони не вросли в шкіру). Взуття має відповідати розміру ноги, тоді шкірі ніг не загрожуватимуть потертості й пухирі (якщо взуття завелике) або мозолі чи обмороження взимку (якщо черевики чи чобітки замалі).

### ***Догляд за шкірою***

Для щоденного догляду за дитячою шкірою важливо визначити її тип. Вона може бути нормальною, жирною, сухою і змішаного типу (наприклад, на лобі – сухою, на носі – жирною). Нормальна шкіра помірно жирна, на ній не видно лущення і розширення пор. Суха шкіра тонка, легко подразнюється, обвітряється, обморожується. Для жирного типу шкіри характерний блиск.

Необхідно навчити дитину, щоб вона негайно повідомляла батьків про будь-які гнійники, почервоніння, висипи на шкірі. Важливо також привчити дітей не облизувати губи, а змащувати їх дитячим кремом або гігієнічною помадою, якщо вони дуже сухі. Батьки мають бути уважними до вибору їжі, оскільки вона може спричинити алергічні зміни на шкірі, добору одягу з певних тканин (зокрема, синтетичних), які теж часом викликають висипи на тілі.

### ***Догляд за очима***

Шановні батьки! Зверніть увагу! До лікаря-окуліста потрібно негайно звернутися, якщо в дитини:

- а) почервоніла слизова очей;
- б) до ока потрапив сторонній предмет;
- в) на повіках є гнійне запалення (так званий «ячмінь»);
- г) гострота зору дитини, на вашу думку, знизилася.

Лише батьки можуть привчити дитину *не бігати з гострими предметами в руках*. Якщо дитина з раннього віку добре усвідомить можливі наслідки необережного поводження з деякими іграшками (зокрема, тими, що мають гострі краї), вона не лише сама не буде брати участь у таких небезпечних іграх, а й застерігатиме своїх однолітків від цього.

### ***Догляд за волоссям***

#### ***Миття голови***

Більшість дошкільників не люблять мити голову. Спробуйте зацікавити свою дитину грою в «Перукарню». Надайте їй прав, як справжньому перукареві, вибрати відповідний шампунь і керувати положенням голови під час миття, щоб запобігти потраплянню піни в очі й вуха. Разом з дитиною визначайте температуру води. Стежте, щоб вона не була дуже високою. Дозвольте дитині брати участь в ополіскуванні волосся. Це треба ретельно, одночасно прочісуючи його.

#### ***Трохи про зачіску***

До 4-5 років не слід залишати дитині довге волосся. У хлопчиків це і так зрозуміло, а от дівчаткам потрібно пояснити, що волосся ще дуже тендітне, тому ніяких «хвостиків» робити не треба. Пояснення просте: зібране і стягнуте в пучок волосся починає рідшати, особливо довкола чола і скронь. Проділ теж треба змінювати час від часу.

Необхідний щоденний (зранку і ввечері) масаж волосся щіткою в різних напрямках. Він сприяє поліпшенню кровообігу, а в результаті – росту і зміцненню волосся.

## Пограйтеся з дитиною

### *Навіщо руки з милом мити?*

**Мета:** розвивати вміння аналізувати ситуації. Виховувати самостійність, охайність. Дати дитині змогу довести доцільність миття рук з милом.

**Завдання:** запропонуйте дитині помити брудні руки в мисці з водою без мила і витерти їх рушником. Дорослий має вимити брудні руки з милом в іншій мисці і теж витерти їх рушником. Запросіть дитину проаналізувати стан води і рушників у першому і другому випадках (зверніть увагу дитини на те, що вода в першій мисці не дуже забруднилася, а на рушнику з'явилися чорні смуги. Зауважте, що вода в другій мисці стали значно бруднішою, але рушник залишився чистим). Спонукайте дитину робити самостійні висновки щодо миття рук.

### *Хто як умивається*

**Мета:** розвивати спостережливість. Виховувати охайність, бажання дотримуватися чистоти. Дати дитині уявлення про те, що в чистоті мають жити і люди, і тварини.

**Завдання:** спостерігайте разом з дитиною, як умиваються домашні тварини, як часто вони це роблять. Запропонуйте малюкові показати, як умиваються тварини, і пояснити, чи схожі рухи тварин і людей.

### *Чарівна торбинка*

**Мета:** розвивати уважність, уміння зосереджуватися. Виховувати охайність. Закріпити назви предметів гігієни.

**Завдання:** покладіть у торбинку різноманітні предмети гігієни (мило, губку, шампунь, рушник, зубну щітку, зубну пасту, пемзу, пилочку для нігтів, крем тощо). Запропонуйте дитині, не дивлячись в торбинку, взяти рукою предмет, назвати його, визначивши на дотик, і пояснити, для чого його використовують.

### *Бульбашки – трансформери*

**Мета:** розвивати уяву, допитливість. Виховувати охайність. Ознайомити дитину із властивостями шампуню.

**Завдання:** налейте шампунь у високі склянки, додайте в кожен з них фарбу різного кольору. Разом з дитиною спробуйте вдувати в склянку з шампунем повітря через соломинку. Зверніть увагу малюка на те, що шампунь перетворюється на велику кількість різноколірних бульбашок, що причеплені одна до одної й схожі на чудернацьких фігур. Запропонуйте дитині пофантазувати, називаючи фігури, що утворюються.

### *Переплутанки*

**Мета:** розвивати аналітичне мислення. Виховувати охайність. Закріпити в дитини знання правил догляду за органами тіла.

**Завдання:**

1. Надати дитині правила чищення зубів, змінивши послідовність дій:
  - намастити зубну щітку пастою;
  - поставити зубну щітку у склянку;
  - змочити водою;
  - сполоснути щітку;
  - почистити зуби.
2. Так само можна повторити з дитиною правила догляду за волоссям:
  - голову мити один-два рази на тиждень;
  - споліскувати волосся мильною водою;
  - розчісувати волосся лише ввечері від кінчиків і до коренів;
  - користуватися будь-чим гребінцем;
  - робити масаж шкіри голови масажером.
3. Миття рук:
  - змочити руки водою;
  - витерти руки чистим рушником;
  - старанно намилити руки;
  - ретельно промити їх водою;
  - не забувати про тильні боки рук та місця між пальцями.

Запропонуйте дитині знайти помилки й обґрунтувати відповіді.

### *Наша лялечка гарненька, і голівка чепурненька*

**Мета:** розвивати дрібну моторику пальців рук. Виховувати прагнення доглядати за меншими дітьми. Вдосконалювати вміння доглядати за волоссям.

**Завдання:** запропонуйте дитині серед предметів гігієни (шампунь, пемза, приколки, мило, рушник, фен, гребінець, стрічки, ножиці, губка, крем тощо) вибрати необхідні засоби для миття голови і догляду за нею. Дайте дитині змогу самостійно помити ляльці голову, просушити волосся і заплести їй коси або зробити якусь іншу зачіску. Дитина має називати послідовність дій.

### *Продовж речення*

**Мета:** розвивати логічне мислення. Виховувати охайність. Сформувані в дитини вміння мотивувати дії гігієнічного спрямування.

**Завдання:** запропонувати дитині продовжити речення, пояснивши. З якою метою вона виконує певні гігієнічні процедури: «Я чищу зуби, тому що ...», «Я розчісую волосся для того, щоб...», «У ванні мама мие мене губкою для того, щоб...», «Треба мити вуха, тому що...», «Нігті треба підрізати, тому що...».