



Еще одна важная в гигиеническом отношении привычка связана с любовью детей к животным. Увидев кошку или собаку, ребенок испытывает желание погладить животное, поиграть с ним. Дети должны твердо усвоить правила: поиграв с кошкой, собакой или другим животным, тотчас вымой руки.

Дошкольника надо приучить содержать свое тело в чистоте. Не реже одного раза в неделю ребенка надо купать, менять нательное и постельное белье.

Загрязненное белье теряет воздухопроницаемость, кроме того, на нем могут длительное время сохранять жизнеспособность болезнетворные микробы, и поэтому оно может стать источником различных заболеваний.

Перед сном, особенно летом, надо вымыть ребенку ноги, а старшие дошкольники могут делать это сами. Так закрепится привычка не ложиться в постель с грязными ногами.

Гигиена и здоровье



Почти всеми основными гигиеническими навыками и привычками человек овладевает в дошкольном детстве. Привычка ухаживать за зубами начинает складываться еще на третьем году жизни, когда малыш учится полоскать рот утром и перед сном. Когда ему исполнится три года, он учится пользоваться щеткой, сначала без пасты, а потом чистить зубы с пастой. Надо учить правильному навыку чистить зубы со всех сторон: верхние — сверху вниз, нижние — снизу вверх; сначала чистят наружную, а потом внутреннюю сторону. Когда ребенок научится правильным движениям щеткой, можно разрешать пользоваться пастой.

Чистить зубы достаточно один раз — утром, а вечером

можно только прополоскать рот. Но если на зубах обильный налет, зубы чистят второй раз вечером или дают ребенку морковку, репу, яблоко. Это хорошо очищает зубы.



Уход за зубами включает привычку регулярно посещать зубного врача. Некоторые родители считают, что молочные зубы якобы не надо лечить. Такое представление неверно.

Во-первых, больные зубы являются рассадником инфекции.

Во-вторых, они могут неблагоприятно отразиться на развитии постоянных зубов.

Каждый дошкольник должен твердо усвоить правила — пользоваться только своими личными вещами: полотенцем, расческой, носовым платком.

