

Чек-лист: личная гигиена

ДОШКОЛЬНИКОВ В ДЕТСКИХ САДАХ И

ДОМА



Правила личной гигиены

Первым делом заинтересуйте детей следовать правилам личной гигиены. Расскажите ребенку, что правильный уход за телом сделает его сильным и здоровым, не позволит микробам размножаться на коже и вызывать болезни. Преподнесите эти правила в интересной форме - распечатайте картинки, показывайте личным примером или найдите стишок.

Умывание и мытье рук

Указания воспитателям и родителям:

Высота умывальников должна соответствовать росту ребенка

Возле каждого умывальника поставьте две мыльницы

Положите мыло, которое удобно брать в руки, чтобы оно не выскальзывало

Включите воду комнатной температуры
Проследите, чтобы у каждого ребенка было полотенце
Не торопите ребенка и не выполняйте действия за него
На своем примере показывайте как правильно мыть руки
Следите, чтобы не было очереди возле умывальников
Контролируйте, чтобы дети соблюдали правила мытья рук

Правила мытья рук для детей:

Мыть руки после прогулки, перед едой и в перерывах между занятиями
Закатать рукава перед умыванием
Намылить руки и лицо, тщательно смыть
Вытереться полотенцем
Не трогать поверхности и чужие предметы

Гигиена полости рта

Указания воспитателям и родителям:

Водите ребенка к стоматологу не реже 2-х раз в год
Меняйте щетку 1 раз в 3 месяца
Показывайте на своем примере технику чистки зубов
Следите, чтобы дети соблюдали правила чистки зубов

Правила чистки зубов для детей:

После обеда полоскать рот теплой водой
Чистить зубы со всех сторон - наружной, внутренней и жевательной. Щетку держать вертикально
Чистить зубы перед сном и после сна

Пользование носовым платком

Указания воспитателям и родителям:

Родители каждое утро должны дать ребенку чистый носовой платок и пачку сухих салфеток

При насморке не заставляйте ребенка часто сморкаться, может воспалиться слизистая оболочка

Научите ребенка сморкаться, зажимая одну ноздрю

Следите за соблюдением правил пользования носовым платком

Правила пользования носовым платком для детей:

Использовать салфетки во время чихания и кашля

Выбрасывать салфетку после использования

Не трогать лицо руками, вытирать грязь платком

Свернуть платок использованной частью внутрь

Купание

Указания воспитателям и родителям:

Ребенок должен принять душ после сна и после утренней зарядки

Температура воды должна быть близкой к температуре тела

Следите, чтобы вода, мыло и шампунь не попали в глаза, рот и нос

Следите, чтобы ребенок соблюдал правила купания

Правила купания для детей:

Обмыть руки, лицо и все тело

Использовать мочалку и мыло

После душа вытереться полотенцем

Гигиена волос и ногтей

Указания воспитателям и родителям:

У каждого малыша должна быть своя расческа

Причесывать ребенка хотя бы 2 раза в день

Длинные волосы девочек заплетать в прическу

Каждую неделю мыть расческу щеткой с мылом

Раз в неделю подстригать ногти до умеренной длины

Тщательно мыть волосы ребенка не реже 1 раза в неделю

Следить, чтобы ребенок соблюдал правила гигиены волос и ногтей

Правила гигиены волос и ногтей для детей

Убирать грязь из-под ногтей щеточкой

Не грызть ногти

Опрятность

Указания воспитателям и родителям:

Приходите к детям в чистой одежде и обуви, демонстрируя положительный пример опрятности

Следите, чтобы дети были опрятными. Помогайте им устранить грязь с одежды или переодеться в чистое

Правила опрятности для детей:

В садике переобуваться в сменную обувь

Убирать грязь с одежды и обуви

Складывать игрушки на место

Гигиена питания

Указания воспитателям и родителям:

Ребенок должен кушать в одно и то же время

Делайте разнообразным пищевой рацион

Контролируйте, чтобы дети соблюдали правила приема пищи

Правила приема пищи:

Не есть на ходу

Кушать, не торопясь

Во время еды не разговаривать и не заниматься другими делами

Мыть продукты перед едой

Не есть из тарелок и кружек, которыми пользовались другие люди

