

ПАМЯТКА



Спим

Продумать организацию всей обстановки дома, как привлекательной и удобной для выполнения гигиенических процедур (мебель, оборудование по росту и особенностям детей дошкольного возраста, доступность для использования).

Культурно-гигиенические навыки развиваются изо дня в день, систематических повторением в одно и тоже время для создания прочного динамического стереотипа. Воспитывать порядок выполнения действий при совершении культурно - гигиенических процедур.

Неоднократно повторять новый навык, чтобы он закрепился и сформировался в привычку:

к умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз;

полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным;

умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке;

сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей;

затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши;

После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

Дети подражают взрослым, старшим детям, поэтому можно демонстрировать положительный пример своим поведением при выполнении гигиенических процедур (мыть руки перед едой, не говорить с набитым ртом, чистить зубы и т.д.).

Объясняйте, почему нельзя вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот, грызть ногти.

Личная гигиена включает также вопросы гигиены быта, в первую очередь — поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять посуду, расческу, подстилку.

Не гладить и не трогать бездомных и чужих кошек и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или к взрослому.

