

Лекция для родителей на тему:

«Личная гигиена младшего школьника, как неотъемлемая часть культуры воспитания в начальной школе»

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами будем говорить о личной гигиене младших школьников. Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей.

Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Всем известны пословицы: «Чистота - залог здоровья», «В здоровом теле - здоровый дух». Приучать ребёнка к соблюдению личной гигиены начинают ещё в раннем возрасте, задолго до школы. Поступая в 1 класс каждый ребёнок должен хорошо знать правила личной гигиены и уметь соблюдать их. Чтобы уход за телом у ребёнка стал хорошей привычкой, по крайней мере, нужно соблюдать три условия.

1. **Личный пример родителей.** Родители и другие члены семьи должны показывать пример по соблюдению правил личной гигиены.
2. **Регулярность.** Воспитание гигиенических навыков нужно осуществлять каждый день.
3. **Условия для гигиены.** Родители должны создать для ребёнка надлежащие условия для гигиены тела.

Личная гигиена ребёнка включает: уход за кожей, уход за руками, за ногами, за ушами, за волосами.

Уход за кожей. Родители особое внимание следует уделять гигиене кожи. Кожа защищает тело человека от болезней. Так как она постоянно находится в контакте с внешней средой, то легко загрязняется. Происходит закупорка сальных желез, раздражение кожи, нарушается кожное дыхание, создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микробов.

Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать. Для этого необходимо ежедневно вечером перед отходом ко сну принимать душ, ванну или другие водные процедуры в зависимости от того какие у вас условия.

В теплое время года хорошо принимать *душ* утром, чтобы стимулировать нервную систему, взбодрить организм после ночного сна, а вечерний душ снимает возбуждение и утомление, накопившиеся за день, освобождают от пыли и пота кожные покровы.

Необходимо отметить, что у каждого члена семьи должно быть отдельное чистое полотенце.

Утром обязательно необходимо умываться, чистить зубы, мыть руки, шею, чистить уши. Чистить зубы необходимо 2 раза в день утром и вечером не менее 3-х минут. Зубная щётка у каждого члена семьи должна быть индивидуальная. Каждый день её нужно промывать тёплой водой с мылом. После каждого приёма пищи полоскать рот тёплой водой.

Уход за руками. Родители должны привить привычку мыть руки перед едой, после посещения туалета, после контакта с больными людьми, животными, после игр на улице. Мыть руки необходимо обязательно с мылом. Необходимо научить ребёнка следить за ногтями. Они должны быть вовремя острижены и вычищены, так как грязь под ногтями служит источником заражения ребёнка инфекционными заболеваниями. Так, например, чесотка – болезнь грязных рук.

Уход за ногами. У некоторых детей наблюдается повышенная потливость ног. Чтобы устранить её, рекомендуется ежедневно мыть ноги сначала тёплой водой, а затем прохладной. Ежедневно менять носки или колготки, не носить резиновую обувь. (При неприятном запахе от обуви рекомендуется протирать обувь внутри перекисью водорода)

Уход за ушами. Уши нужно научить осторожно чистить ватной палочкой, если серы скапливается много, следует обратиться к врачу за консультацией.

Уход за волосами. *Волосы* тоже требуют ежедневного ухода. Ежедневно следует расчёсываться индивидуальной щёткой с мягкими зубьями, короткие волосы расчёсывают от корней, а длинные от концов. Волосы регулярно моют мягкой водой, жирные волосы моют чаще, по мере загрязнения. Следует позаботиться о причёске ребёнка. У мальчиков должна быть аккуратная стрижка. Длинные волосы девочек должны быть собраны в хвостик или косичку, пучок.

Особое внимание следует одежде учащихся. Школьная форма должна быть выстиранная и отглаженная. Спортивную форму следует стирать не реже 2 раз в неделю.

Итак, уважаемые родители, у своих детей вы должны выработать следующие правила личной гигиены:

1. Умываться утром и вечером, используя средства личной гигиены.
2. Чистить зубы 2 раза в день не менее 3-х минут.
3. Всегда мыть руки перед едой, после прогулки и туалета.
4. Иметь всегда чистый носовой платок или одноразовые влажные салфетки.
5. Следить за чистотой своей одежды, обуви.
6. Не ходить в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носить мягкую домашнюю обувь, для занятий спортом использовать спортивную обувь.

Помните, оттого, как вы выработаете правила личной гигиены у своего ребёнка, как будете осуществлять контроль за соблюдением данных правил, будет зависеть его здоровье, работоспособность и успеваемость в школе.