Чистота- залог здоровья!

А чтобы мне
здоровым быть,
Буду руки
с мылом мыть
До еды, после прогулки,
Если я к врачу ходил,
Чтоб микробы
вместе с булкой
И с борщом
не проглотил.

Обучение детей правилам личной гигиены, является одной из важнейших задач родителей на пути полноценного воспитания ребенка. В этой статье мы подобрали основные положения и правила, которые должен знать каждый взрослый.

Важным компонентом личной гигиены детей является регулярный уход за кожей тела, полостью рта и зубами. Это поможет избежать многих инфекционных заболеваний и других нарушений здоровья.

Один раз в 4 - 5 дней обязательно нужно мыть тело горячей водой с мылом и мочалкой. Если ребенок тренируется в спортивной секции или дома под руководством родителей, то после занятий необходимо принять теплый душ.

Он очищает кожу, оказывает успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, а так же улучшает обмен веществ и ускоряет восстановительные процессы.

Особенно тщательный уход нужен за кожей открытых частей тела. Проследите, чтобы при умывании дети очистили не только лицо, но и уши и шею. После туалета следует тщательно вытереться полотенцем, иначе на влажных местах может произойти обветривание кожи, появятся «цыпки», трещины.

Гигиена – это целая наука по сохранению здоровья. Гигиена имеет множество подразделов. Один из таких разделов - личная гигиена.

Личная гигиена

Гигиена жилища

Гигиена питания

Гигиена одежды

Гигиена кожи

Гигиена воды