

Ухаживаем за волосами

Состояние волос зависит от окружающей среды, рациона питания, времени года и даже настроения, и, конечно же, от правильного ухода за ними.

Мыть голову надо правильно:

- перед мытьём тщательно расчешите волосы;
- не все дети любят мыть голову, поэтому процедура не должна длиться слишком долго, а вода не должна быть слишком горячей;
- категорически не рекомендуется втирать мыло или шампунь в кожу головы. Мыть волосы следует не мылом или шампунем, а их пеной, продвигаясь от корней волос к кончикам;
- при мытье нужно хорошо промывать волосы. Смывать шампунь необходимо в несколько раз дольше, чем намыливать голову;
- после мытья волосы необходимо просушить, нельзя укладывать ребенка в постель с мокрыми волосами.

Причёсываемся:

- причёсываться надо не реже двух раз в день;
- расчёску лучше выбирать из натуральных материалов, с неострыми зубьями;
- если волосы густые и длинные, лучше пользоваться гребёнкой, а если короткие — щёткой;
- чтобы правильно расчесать волосы, голову нужно наклонить, начинать расчёсывать нужно от затылка, плавными движениями;
- не расчёсывайте мокрые волосы, сначала просушите их.

Не забывайте вовремя подстричь малыша!
От стрижки зависит причёска, а от причёски — внешний вид и манеры ребёнка.

Подстригаем ногти

При регулярном пользовании ножницами ребёнок к шести годам может освоить и самостоятельную стрижку ногтей. Дети, умеющие резать ножницами бумагу, как правило, не боятся стричь ногти. Перед тем как ребёнок самостоятельно попробует подстричь ногти, предложите ему потренироваться на «тренажёре»: обвести по контуру свою кисть, положив её на лист тонкого картона, и вырезать полученный отпечаток. На картонных пальцах нарисуйте ногти и очертите часть, которую требуется срезать. Когда перейти от тренировки на картоне к самостоятельной стрижке ногтей на руках, ребёнок должен решить сам.

Ребёнок должен запомнить:

Зубная щётка, мочалка, расчёска, заколка, полотенце, нательное бельё, носовой платок — только личные вещи, нельзя давать их в пользование другим или самому пользоваться чужими принадлежностями.



Автор проекта: Т.В. Цветкова
Редактор: О.В. Павлова
Художник: Т.В. Барина
Дизайнер: Т.С. Перегонова



ЕАЭС

Москва
www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru
ООО «ИД Сфера образования»
© ООО «ТЦ Сфера»
Отпечатано в ООО «Мега Пак+7»



Это
надо
знать!

Правила личной гигиены



Памятка для взрослых

Рассуждаем о важности гигиены

Культурно-гигиенические навыки — очень важная часть повседневной жизни человека. Приучайте детей утром и перед сном мыть с мылом лицо, шею, уши, чистить зубы, причёсываться; мыть руки перед едой, после прогулки, туалета, общения с животными; мыть перед сном ноги и вытирать их специальным полотенцем; пользоваться носовым платком.

Кроме того, дети должны понимать, что быть опрятным, чистым и аккуратно причёсанным — это проявление уважения к окружающим. У малышей должно возникнуть представление о том, что когда встречают человека в первый раз, прежде всего, обращают внимание на его внешний вид, и если человек не следит за своей внешностью, первое мнение о нём у окружающих будет негативным.

Полезные привычки формируются достаточно долго и постепенно, но тягу к чистоте надо заложить уже дошкольнику. Навыки гигиены, приобретённые в детстве, остаются на всю жизнь.

Взрослым необходимо не просто познакомить ребёнка с правилами личной гигиены, но сформировать привычки, необходимые для ведения здорового образа жизни, дать знания о пользе соблюдения чистоты, правильного питания, движения для здоровья.

Дети должны усвоить:

- элементарные культурно-гигиенические навыки (необходимость мыть руки, чистить зубы, причёсываться);
- понятия о соблюдении режима дня, чередовании нагрузки и отдыха, пользе движения и занятий физкультурой;
- представления о правильном питании, полезных и вредных продуктах, правилах поведения за столом;
- умение поддерживать порядок в своей комнате, содержать в порядке свои вещи, игрушки.

Самый простой способ обучения ребёнка гигиене — это собственный пример. Побуждайте его рассуждать о том, что полезно для здоровья, а что нет, проводите аналогии с имеющимся у малыша опытом; сопровождайте рассказ стихами, потешками, песенками.

Чистим зубы

В полости рта человека находится большое количество микроорганизмов, они способны вырабатывать из сахаров, которые мы потребляем, клейкие вещества. Ими бактерии прилепляются к зубу — так образуется зубной налёт. Бактерии зубного налёта выделяют молочную кислоту, она начинает разрушать эмаль зуба и вызывает воспаление десен. Кариес — заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего в нём образуется полость. Последствия запущенного поражения зубов кариесом — развитие более опасных заболеваний. Если молочные зубы детей поражены кариесом, приходящие на смену им постоянные зубы тоже будут поражены кариесом.

Для профилактики кариеса очень важно рациональное питание. Для очищения зубов от налёта и укрепления дёсен в рацион необходимо включать яблоки, морковь и другие жёсткие овощи и фрукты в сыром виде. Основным строительным материалом для зубов является кальций. Он содержится в орехах, зелёных овощах, молочных продуктах. Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Ещё вреднее — резкий перепад температуры. Чрезмерное потребление углеводов способствует заболеванию кариесом. Залог здоровья зубов — регулярный правильный уход.

Ежедневная гигиена полости рта включает:

- тщательную чистку зубов утром и вечером;
- очищение полости рта после каждого приёма пищи;
- уход за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки.

Обо всём этом нужно рассказать ребёнку, чтобы он стал осознанно следить за своими зубами. Пусть малыш задумается, **для чего нужны зубы:**

- предложите ребёнку попытаться откусить кусочек яблока или морковки, закрыв передние зубы губами;
- предложите малышу сказать «дом», «стол» и другие слова, не касаясь языком передних зубов;
- предложите закрасить чёрным фломастером несколько зубов на фотографии в журнале и увидеть, какой некрасивой стала улыбка.

Ребенок должен осознать, для чего он чистит зубы, самостоятельно сделать вывод о необходимости ухаживать за зубами.

Чистить зубы надо правильно:

- начинают с верхней челюсти — движения щёткой «сметающие», сверху вниз по 10 раз на каждые два зуба. Сначала чистится внешняя, затем внутренняя сторона зубов;
- таким же образом чистим зубы нижней челюсти — движениями снизу вверх;
- жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральному зубам.

