

Гигиеническое воспитание в семье

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Гигиеническое воспитание – основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем.

Врачами разработаны содержание и методика гигиенического обучения детей, которая строго дифференцируется в зависимости от возраста ребёнка.

Ребёнка рекомендуется приучать мыть руки с раннего возраста. Так от 1 года до 2 лет руки ребёнку моет один из родителей. От 2 до 3 лет ребёнок пытается мыть руки сам, взрослый помогает ему и постоянно напоминает, что это надо делать перед едой и после загрязнения. 3-4 года родитель учит ребёнка правильно мыть руки. Ребёнок должен засучивать рукава, смочить руки водой и намылить так, чтобы образовалась пена, затем хорошо смыть её и насухо вытереть руки полотенцем. Попутно поясняя, что мыльная пена хорошо удалит грязь. От 4 до 5 лет этот навык закрепится. Взрослый должен следить, чтобы при мытье рук ребёнок выполнял все элементы, из которых этот навык складывается. К 5 годам ребёнок должен научиться тщательно мыть руки. К 6 годам следует добиваться, чтобы дошкольники не только усвоили правильные приёмы мытья рук, но и осознали необходимость выполнения этой гигиенической процедуры как перед едой, так и после посещения туалета, игр с животными.

Взрослый в беседе с ребёнком объясняет, что во время мытья удалится не только грязь, но и микробы, которые могут вызвать различные заболевания.

Другим обязательным условием формирования гигиенических навыков у ребёнка, воспитания привычки к здоровому образу жизни является санитарная культура. Родители должны следить за продолжительностью отдельных режимных процессов (сон, прогулка, питание и т.д.) и режима дня в целом, следить за воздушным режимом в помещении. Ребёнку следует выделить место для сна, игр и занятий (кровать, стул, стол). Необходимо, чтобы в игровом уголке было хорошее естественное и искусственное освещение. Ребёнку следует дать щётку для ухода за одеждой и обувью, выделить тазик для стирки носовых платков и носков. Важно также обеспечить возможность проведения закаливающих процедур. Поддерживать в семье спокойные отношения. Так как ссоры, нервная, напряжённая обстановка в семье тяжело отражается на детях, на развитие их психики.

Детям свойственно подражать взрослым, вести себя так, как ведут себя окружающие их люди. Они легко усваивают не только положительные, но и отрицательные привычки. Поэтому курение, употребление алкоголя – привычки опасные не только для взрослых, но и для ребёнка. А. с. Макаренко писал: «Ваше собственное поведение – самая решающая вещь».