

Консультация для родителей «Воспитание гигиенических и культурных навыков»

Постоянно приучая ребенка к определенным действиям, легко выработать у него ряд культурно-гигиенических навыков. В первую очередь необходимо воспитать у ребенка потребность в чистоте.

Как известно, многие болезни происходят от того, что в тело человека проникают микробы. Они размножаются там и вызывают ряд заболеваний. Микробы попадают в желудок вместе с сырой водой, с пищей, приготовленной в грязной посуде, с невымытыми фруктами и овощами. Немытые руки также являются источником заболевания.

В грудном возрасте еще нельзя говорить о выработке самостоятельных гигиенических навыков, но содержание тела ребенка в чистоте — его умывание, купание и систематическое проведение других гигиенических процедур — уже создает предпосылку для этого.

Часто матери жалуются, что ребенок не дает себя купать, умывать. Происходит это из-за применения неправильных приемов: надо, чтобы все процедуры — купание, умывание, пеленание — доставляли ребенку приятные ощущения. Если ребенку попадает в глаза мыло или при обливании его сильной струей воды он захлебывается, если вода холодна или излишне тепла, один вид ванны может вызвать у него раздражение, плач. Внимательное и ласковое отношение к ребенку, соответствующая температура воды — все это вызывает приятные ощущения, и дети охотно идут купаться или умываться.

Умывание следует также проводить умело. Надо засучить ребенку рукава, чтобы туда не заливалась вода, удобно держать его, умывать водой комнатной температуры.

С 2 лет надо предоставлять ребенку возможность самому умываться, учить его мыть руки с мылом, указывая, где надо лучше потереть. Если ребенка ежедневно умывают утром и перед вечерним сном, моют ему руки перед каждой едой, это превращается у него в привычку: услышав о приготовлении к еде, он сам побежит к умывальнику.

Необходимо с раннего возраста приучать детей к стрижке ногтей и причесыванию волос. Делать это надо регулярно и осторожно, не причиняя боли. Дошкольники и школьники должны ежедневно перед сном чистить зубы. Сначала ребенку приходится напоминать об этом, но через некоторое время у него вырабатывается привычка самостоятельно систематически чистить зубы.

Ребенок должен есть, только сидя за столом, на месте, специально ему отведенном. У малыша должен быть нагрудник, чтобы не пачкать платья, а к 3 годам — чистая салфетка.

Ребенка надо приучать к соблюдению чистоты во время еды — он должен есть так, чтобы не обливаться, не сорить на столе, не пачкать скатерть; для этого лучше положить ребенку под тарелку клееночку. Ребенок не должен брать в рот пищу, упавшую на пол; поев, он должен вытереть рот салфеткой, встав из-за стола, сказать «спасибо».

К сожалению, еще можно встретиться с такими фактами, когда мать покупает на улице фрукты или сладости и тут же дает их ребенку. Нельзя допускать, чтобы ребенок ел на улице невымытыми руками невымытые фрукты и овощи. Надо с первых

же лет жизни приучать ребенка есть только вымытые фрукты и овощи. Это поможет родителям уберечь детей от многих заболеваний.

У ребенка надо создавать привычку сохранять в порядке игрушки и личные вещи. Перед сном ребенок должен аккуратно класть свою одежду на стульчик, никогда не влезать на кровать одетым. Нужно строго следить за тем, чтобы ребенок, придя с улицы, вытирал ноги, снимал калоши и верхнее платье. У ребенка 2 1/2—3 лет этот навык может уже превратиться в самостоятельную потребность, а пока он еще не закрепился, взрослые должны постоянно наблюдать за ребенком, напоминать ему и настоятельно требовать аккуратности. Вот, например, мальчик Андрюша, 2 лет 8 месяцев, всегда в передней снимает калоши и напоминает об этом брату. Ему купили валенки. В морозный день, придя с прогулки, он долго тер одну ногу о другую, стараясь снять несуществующие калоши, пока ему не сказали, что он в валенках, которые надо снять и положить для просушки на батарею, а на ноги надеть туфли.

С раннего возраста надо приучать детей к поддержанию порядка в комнате. На втором году жизни они уже хорошо запоминают расположение предметов и у них появляется потребность видеть все на привычном месте.

У ребенка должна быть вешалка для полотенца, пальто, определенные места для салфетки, игрушек, калош, валенок.

Родители должны показывать детям пример аккуратности: утром, сейчас же после вставания, матери необходимо убрать постели — свою и маленького ребенка, а старших дошкольников и школьников нужно привлекать к уборке своих постелей.

Школьники обязаны содержать в полном порядке стол для занятий, портфель, чистить свою одежду и обувь.

Чрезвычайно важно выработать у маленького ребенка привычку проситься на горшок. Приучать ребенка пользоваться им надо уже с 6—7 месяцев. Сажать ребенка на горшок следует постоянно перед сном, после сна и в определенные часы бодрствования. При таком порядке у ребенка скоро вырабатывается соответствующая привычка, и он сам будет напоминать о своих потребностях старшим.

Все гигиенические и культурные навыки, приобретенные в детстве, становятся прочными, длительными.