

Еще раз о гигиене.

Важнейшая роль в охране жизни и здоровья детей отводится воспитанию личной и общественной гигиены. Особенно это актуально сейчас в условиях официально признанной пандемии. Однако не стоит поддаваться панике. Специалисты советуют «не переживать за судьбу человечества», а подумать о себе и близких и проявить к ним уважение. И вот тут-то и возникает необходимость не только особенно тщательно следить за своей личной и общественной гигиеной, но и научить всем этим «премудростям» свое чадо.

Чтобы выполнение культурно-гигиенических правил стало потребностью для ребенка, необходимы терпение и ваш пример. Именно пример, а не разговоры. А.С. Макаренко писал: «Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему... Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь... - все это имеет для ребенка значение». Поэтому вы, родители, должны сами неукоснительно выполнять соответствующие требования.

Следует учесть, что приучению элементарным гигиеническим правилам (мыть руки перед едой, после прогулки или посещения туалета, чистить зубы 2 раза в день и т.д.) необходимо начать как можно раньше. С возрастом их необходимо совершенствовать и усложнять: мыть лицо и шею, руки до локтя, самостоятельно мыть ноги, полоскать рот водой после приема пищи. Терпеливо учите детей правильно действовать в зависимости от ситуации. Так, например, не следует заставлять малыша мыть руки обязательно с мылом. Объясните ему, что после сна руки и лицо достаточно сполоснуть водой, а вот после прогулки, лепки или рисования лучше вымыть с мылом, так как они грязные. Или, например, что пользование антисептиками или влажными салфетками не отменяет необходимости мыть руки водой и мылом. Чтобы умения закрепились и превратились в навык, закрепляйте их в разных ситуациях. Тут вам на помощь придет художественное слово, короткие стихотворения. Например: «придя с улицы домой - первым делом руки мой!».

Также нужно обращать внимание на опрятность одежды, учить замечать неаккуратность и самостоятельно устранять ее. Обучая ребенка умению одеваться или раздеваться, вы воспитываете у него стремление к самостоятельности, опрятность, терпение и волю, приучаете его бережно

обращаться с вещами, доводить дело до конца. Если же не обращать внимания на то, как ребенок что-либо делает: не вывернул рукав куртки, не закрыл плотно дверцу шкафа, тогда у него не только не совершенствуется необходимый навык, но формируется отрицательная привычка к неряшливости, безразличие к своему внешнему виду.

Овладение правилами личной и общественной гигиены предполагают умение вести себя в разных местах, в которых бывает ребенок: сорить нельзя не только в квартире или в групповой комнате, но и в общественных местах, в транспорте. Многократные упражнения создают достаточные условия для закрепления умений, влияют на развитие нравственных качеств.

Помните: воспитатели всегда готовы помогать родителям, но именно вы являетесь первыми и самыми главными педагогами для своих детей.