**«Гигиена - защитник в борьбе с болезнями»**

Уважаемые родители!

Гигиена и профилактика заболеваний – это неотъемлемая составляющая культуры человека и общества в целом. Личная гигиена представляет собой комплекс правил по уходу за телом, направленных на сохранение и укрепление здоровья, и защиту от инфекционных заболеваний. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения.

Эти знания известны человечеству еще с древности. Они традиционны, передаются от родителей к детям и развиваются в течение жизни. Данные нормы обязаны соблюдать люди любого пола, возраста и профессии.

Здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребёнка чувствителен к воздействиям внешней среды. Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка придается его гигиеническому обучению и воспитанию. Приходить в детский сад чистым и опрятным? Закрывать рот носовым платком при кашле? Все эти правила и знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

* Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать. У каждого ребенка должно быть свое полотенце. Ребенок в 4 года должен научиться самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5 - 7-летнего возраста — обтираться до пояса. Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию. После мытья следует надеть чистое белье.
* Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Грязные ногти — признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!
* Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы (карандаши, игрушки), гладит животных, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания, то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.
* Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека.
* С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Кроме того, если у ребенка нет носового платка, он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что крайне вредно. Платки должны быть чистыми!

Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь — поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха. Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению, при котором увеличивается содержание в нем микробов. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3 - 5 раз. Сухое подметание приводит к подъему в воздух большого количества пыли и микробов. С раннего возраста детей необходимо приучать всегда вытирать ноги при входе в помещение, проветривать свою комнату в течение дня и перед сном.

Ребенок дошкольного возраста легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства ребенка при привитии детям гигиенических навыков (мытье рук, чистка зубов, бережное хранение своей одежды и т.п.). Для этого широко практикуется наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур. Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, плакаты, с большим интересом воспринимают детские фильмы на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.