

Привитие гигиенических навыков детям и подросткам

Гигиена - наука предупредительная, в переводе с греческого означает здоровый. Главная ее задача - предотвратить вредное влияние на организм человека каких-либо неблагоприятных факторов.

Гигиеническое воспитание детей и подростков - основа Здорового образа жизни. Чтобы оно было успешным, необходимы три слагаемых: ответственность взрослых, их гигиенический пример и умение понимать и уважать детей со всеми их особенностями, потребностями.

Гигиена младенца полностью лежит на взрослых. По мере того как ребенок растет, взрослые начинают знакомить его с основными гигиеническими навыками - показывают, объясняют, побуждают, требуют. Трудности связаны не с тем, чему учить, а с тем, как научить ребенка. Соблюдение гигиенических правил должно быть для него не тягостной обязанностью, связанной с принуждением и наказаниями, а радостной игрой, сначала - под руководством взрослых и вместе с ними, потом - рядом, потом - самостоятельно. Ребенок должен иметь возможность подражать взрослым и чувствовать, что им это нравится. Требования эффективны не раньше, чем ребенок научился чему-либо. К 5-6 годам элементарные гигиенические навыки (мыть руки, придя с улицы, перед едой и после туалета, умение вымыть лицо, шею, ноги, правильно и регулярно чистить зубы, убирать за собой постель; помогать в домашней уборке, мытье посуды, уходе за одеждой) должны стать устойчивой привычкой. Лишь на ее основе возможно успешное овладение более сложными гигиеническими навыками, например, включение в вечерний туалет простенькой стирки (у мальчиков - носки, у девочек - колготки, трусики).

Даже самое успешное обучение детей гигиене не отменяет необходимости усилий взрослых. Одежда и обувь должны быть по возможности легкими и не тесными, чтобы не мешать двигаться. Слишком теплая одежда заставляет потеть и потому больше приводит к простудам, чем бережет от них. Сменная одежда (для детского сада или школы, для улицы, для дома) дает возможность следить за ней и избежать лишних конфликтов по поводу того, что на улице ребенок испачкал школьную одежду, а дома сел в кресло в уличной.

Воздух и движение необходимы ребенку, а наказание лишением прогулок не только отнимает у него это, но и вызывает отвращение к тому, за невыполнение чего он наказан, например, к уборке постели, мытью ног.

Важно, чтобы ребенок не переел, ел в определенные часы, а между приемами пищи не подкреплялся "вкусеньким".

В своем оборудованном уголке для игр и занятий ребенок должен быть хозяином со всеми правами и обязанностями хозяина.

Проветренное помещение, легкий ужин, в меру теплая и мягкая постель обеспечат полноценный, восстанавливающий силы отдых.

С началом полового созревания возникают новые гигиенические проблемы. Младшие подростки на какое-то время “забывают” даже то, что хорошо умеют, - их не заставишь умыться, остричь ногти и т.д. Конечно так ведут себя ни все подростки, но многие. Отчасти это связано с сопровождающим рост эмоциональным напряжением. Оно временно, и спокойные напоминания в этот период эффективнее конфликтов. Взрослым необходимо помочь в уходе за кожей, чтобы усиление секреции потовых и сальных желез не вело к “заращению” угрями и гнойничковым заболеваниям, уходе за волосами, чтобы они были здоровыми. Мать-девочку, отец-мальчика должны познакомить со сведениями о гигиене пола и необходимыми навыками.

По свидетельству педиатров, около трети детей, посещающих детские дошкольные учреждения, школу относятся к категории болеющих. Профилактика заболеваний должна состоять в организации нормального физического развития ребенка и закаливания. И дальнейший наш разговор пойдет о закаливании ребенка, о системе мероприятий, позволяющих, используя естественные силы природы - воздух, воду и солнце повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям. Но надо помнить, что закаливание, только при правильном и регулярном его применении, может оказывать общеукрепляющее воздействие на организм человека.

Итак - **закаливание**. Процедуры, способствующие закаливанию, делятся на местные и общие. При общих процедурах воздействию подвергается вся или почти вся поверхность тела. При местных - скажем верхние или нижние конечности. Закаливание может дать положительный эффект лишь при строгом соблюдении следующих несложных правил:

1. Процедуры должны проводиться с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей и развития ребенка, условий его жизни.
2. Сила закаливающего фактора (воды, воздуха и солнца) наращивается постепенно.
3. Закаливание продолжается в течение всего года, но при этом учитываются особенности сезона и погоды.
4. Процедуры проводятся на фоне положительных эмоций ребенка.

Закаливание воздухом. Существует несколько форм закаливания воздухом: сон в теплое время года при открытых окнах (в зимнее время - при полуоткрытых фрамугах или форточках), зимние виды спорта (коньки, лыжи и т.п.), воздушные ванны.

В летнее время воздушные ванны принимают на открытом воздухе.

Зимой воздушные ванны принимают в комнате, открыв фрамугу или форточку. При ощущении холода или озноба следует прекратить процедуру.

Закаливание воздухом. Во время солнечных ванн используются прямые или рассеянные лучи. Местные или общие солнечные ванны обычно сочетают с воздушными. В средней полосе лучшее время для солнечных ванн - между 11 и 13 часами, через полтора - два часа после завтрака. Первый сеанс должен быть непродолжительным 5 - 10 минут, потом можно постепенно

увеличивать до 40 минут. Длительное нахождение на солнце, особенно под прямыми лучами, может привести к ожогам, перегреву и даже к солнечному удару. Голова должна быть обязательно прикрыта.

Закаливание водой - одно из наиболее сильнодействующих средств закаливания организма. На ребенка одинаково положительно действуют домашние процедуры (обтирание, обливание) и летнее купание в водоемах.

Итак, уважаемые родители, приучайте своих детей закаливать свой организм с раннего детства, чтобы у них выработалась потребность в водных, воздушных и солнечных процедурах. Это будет только полезно для роста и развития ваших детей, укрепления их здоровья и повышения работоспособности.

В конце своей лекции мне хочется предостеречь тех родителей, которые думают, что с помощью наказания или порицания сумеют привить своему ребенку определенные гигиенические навыки. Похвала для закрепления хорошей привычки имеет гораздо большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки.

Ребенок не получая своевременного одобрения в процессе деятельности, теряет, у него появляется чувство неуверенности. Поэтому своевременная поддержка в виде одобрения, похвалы взрослых способствует правильной организации жизнедеятельности ребенка, успешному выполнению им задания - будь то поручение родителей или учебное задание. Особенно важно одобрять всякое усилие ребенка в достижении поставленной задачи, всякое стремление закончить задание.

Помните, что ваш ребенок нуждается в оценке своих действий, поступков. Не забывайте похвалить, одобрить, поддержать - это будет способствовать его положительному эмоциональному состоянию, сохранению и упрочению нервно-психического здоровья.

Положительный эмоциональный настрой, спокойные доверительные взаимодействия между ребенком и взрослым представляют собой важнейшее условие успешного привития и формирования гигиенических навыков, которые, при постоянном использовании, будут служить ребенку на протяжении всей его последующей жизни, способствуя сохранению и укреплению здоровья.