

Гигиена детей и подростков – совокупность гигиенических правил, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Основы гигиены детей и подростков включают нормы надлежащего содержания тела, полости рта, половых органов, а также правильное использование средств личной гигиены, одежды и обуви. Как важные компоненты понятия гигиены рассматриваются вопросы труда и отдыха, режима дня и питания. Соблюдение правил личной гигиены – одно из условий нормальной и здоровой жизнедеятельности.

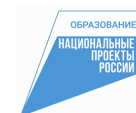
ГИГИЕНА ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Питание имеет большое значение для развития растущего организма. В связи с перестройкой всего организма и интенсивными процессами роста подросток нуждается в правильно построенном режиме питания. Рацион подростка должен содержать все пищевые вещества в сбалансированном соотношении. Белки являются главным строительным материалом. Именно белок необходим для роста и формирования иммунной системы, развития мышечных тканей. Жиры и углеводы - источник энергии, «топливо» для организма.

Особая роль возлагается на минеральные соли, которые предотвращают возникновение нарушений функции щитовидной железы. Витамины делают организм более выносливым и устойчивым к различным заболеваниям.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПОДРОСТКА

В подростковом возрасте происходят резкие изменения функции эндокринных желез, поэтому следует морально подготовить подростка к тем изменениям, которые будут происходить в его организме. Стоит рассказать, что в подростковом возрасте на лице может появиться угревая сыпь (которая часто является причиной комплексов), поэтому соблюдение гигиены кожи становится очень важным для подростка. Для правильно ухода за кожей можно проконсультироваться у косметолога, или же прибегнуть к противоугревым косметическим средствам. Также в подростковом возрасте начинают усиленно работать потовые железы, поэтому следует придавать особого значения поддержанию кожи в области груди и подмышечных впадин в чистоте и использовать дезодорирующие средства.



ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ
"ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ,
ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ",
"СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА"



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Хээлер»
г. Чадаана Дзун-Хемчикского кожууна

Республики Тыва

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
«РАДУГА ЖИЗНИ»



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ПРАВИЛА
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ»

Выпуск № 63

Подготовила: педагог-консультант,
Дадар-оол Мая Сатовна



УХАЖИВАЕМ ЗА ВОЛОСАМИ

Состояние волос зависит от окружающей среды, рациона питания, времени года и даже настроения, и конечно же правильного ухода за ними.

МЫТЬ ГОЛОВУ НАДО ПРАВИЛЬНО:

- Перед мытьем тщательно расчешите волосы;
- Не все дети любят мыть голову, поэтому процедура не должна длиться слишком долго, а вода не должна быть слишком горячей;
- Категорически не рекомендуется втирать мыло или шампунь в кожу головы. Мыть волосы следует не мылом или шампунем, а их пеной, продвигаясь от корней волос к кончикам;
- При мытье нужно хорошо промывать волосы. Смывать шампунь необходимо в несколько раз дольше, чем намыливать голову;
- После мытья волосы необходимо просушить, нельзя укладывать ребенка в постель с мокрыми волосами.



ПРИЧЕСЫВАЕМСЯ:

- Причесываться надо не реже двух раз в день;
- Расческу лучше выбирать из натуральных материалов, неострыми зубьями;

- Если волосы густые и длинные, лучше пользоваться гребенкой, а если короткие – щеткой;
- Чтобы правильно расчесывать волосы, голову нужно наклонить, нужно начинать расчесывать с затылка, плавными движениями;
- Не расчесывайте мокрые волосы, сначала просушите их;

Не забывайте вовремя подстричь малыша! От стрижки зависит прическа, а от прически – внешний вид и манера ребенка.

ПОДСТРИГАЕМ НОГТИ

При регулярном пользовании ножницами ребенок к шести годам может освоить самостоятельную стрижку ногтей. Дети, умеющие резать ножницами бумагу, как правило, не боятся стричь ногти. Перед тем как ребенок самостоятельно попробует подстричь ногти, предложите ему потренироваться на «тренажере»: обвести по контуру свою кисть, положив ее на лист тонкого картона, и вырезать полученный отпечаток. На картонных пальцах нарисуйте ногти и очертите часть, которую требуется срезать. Когда перейти от тренировки на картоне к самостоятельной стрижке ногтей на руках, ребенок должен решить сам.



РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗАПОМНИТЬ:

Зубная щетка, мочалка, расческа, заколка, полотенце, нательное белье, носовой

платок, только личные вещи, нельзя давать их в пользование другим или самому пользоваться чужими принадлежностями.

