



Mazųjų asmens higiena

Kol vaikas dar yra ikimokyklinio amžiaus, tuo turi rūpintis tėvai. Tačiau paūgėjęs vaikas jau turėtų pats rūpintis savo švara. Todėl labai svarbu išmokyti vaikus tvarkos nuo pat mažų dienų, įdiegti asmeninės higienos taisykles, kadangi šie įgūdžiai nesiformuoja savaime, jie specialiai ugdomi suaugusiųjų bei valios pastangomis.

Asmens higienos įpročius vaikas formuoja per stebėjimą ir esant palankioms sąlygoms veikia pats savarankiškai. Vaikas pats sąmoningai atkartoja suaugusiųjų ir bendraamžių veiklą, todėl svarbu mokyti ir priminti vaikams, kad higieniniai įgūdžiai yra svarbūs jų sveikatai.

Asmens higiena. Kas tai?

- Odos priežiūra
- Nagų priežiūra
- Plaukų priežiūra
- Ausų priežiūra
- Akių priežiūra
- Dantų priežiūra
- Rūbų bei avalynės priežiūra
- Patogūs, švarūs rūbai bei avalynė

Rūbeliai turi būti ne tik patogūs, bet ir švarūs, turi sugerti prakaitą, geriau ne sintetinės medžiagos. Reikia mokyti vaikus pajusti šilumą ir šaltį, parodant apsirengimo rūbus tam tikru momentu. Patogūs, lininiai, medvilniniai, laisvi, švarūs, šviesūs drabužiai



atspindi harmoningą žmogų, nes kiekvienas renkasi tai, kokia yra jo vidinė švara.

Asmens higienos reikmenys:

- Dantų šepetėlis
- Šukos, plaukų šepetys
- Rankšluostis
- Žirklys nagams kirpti
- Nosinė
- Kempinė

Vaikai labai gerai turi žinoti, kad tai kūno priežiūros priemonės, kurias jie gali naudoti tik patys ir nesidalinti su kitais, nes yra ligų, kurios plinta per bendrai naudojamus daiktus.

Burnos higiena

Nuo pirmo dantuko išdygimo, būtina pradėti dantukų priežiūrą. Dantis reikia valyti bent po pagrindinių valgymų 2 – 3 minutes.

Po 2-3 mėn. būtina šepetėlį pakeisti nauju. Persirgus virusinėmis infekcijomis, taip pat derėtų pakeisti dantų šepetuką. Iki 8 m. vaiko rankų motorika nėra pakankamai gera, todėl tėveliai turėtų pervalyti vaikų dantukus patys.



Taigi prisiminkime, kad, kaip ir visko gyvenime, asmeninės higienos vaikai visų pirma mokosi iš mūsų, tėvų. Todėl, jei vaikai nuo mažų dienų matys, kad tėvai plauna rankas, prausiasi ir valosi dantis – didelė tikimybė, kad ir patys taip darys. Jei nuo kūdikystės mokysite vaikus rūpintis savo kūno švara, vėliau su paaugusiais vaikais bus lengviau kalbėti apie kūno pokyčius ir bręstančio kūno priežiūrą.



SĖKMĖS ŠIOJE ŠVAROS KELIONĖJE ☺

Parengė
Visuomenės sveikatos specialistė,
Lina Jurgaitė, Pagal.: www.smlpc.lt

