

Vaiko asmens higienos įgūdžiai

Vaikų ir paauglių higieną apima tam tikros taisyklės, kurios skirtos jų sveikatai palaikyti ir stiprinti. Vaikų ir paauglių higienos pagrindai - tai tinkama kūno, burnos ertmės bei lytinių organų priežiūra, taip pat teisingas asmens higienos priemonių, drabužių ir avalynės naudojimas. Vaikams ir paaugliams asmeninė higiena yra ypač svarbi, nes jų kūnas dar tik vystosi ir nėra toks atsparus išoriniams veiksniams, kaip suaugusiųjų. Taigi, higiena yra vienas iš pagrindinių sveikos gyvensenos elementų. Kol vaikas dar yra ikimokyklinio amžiaus, tuo turi rūpintis tėvai. Tačiau paūgėjęs vaikas jau turėtų pats rūpintis savo švara.

Higieninio ugdymo negalima palikti savieigai. Tai planingas ir nuoseklus procesas. Su vaikų amžiumi programinė medžiaga darosi vis sudėtingesnė, atitinkamai keičiasi ir higieninių įgūdžių formavimo ir įtvirtinimo metodai: ankstyvojo amžiaus vaikams pakanka parodyti, paaiškinti, atlikti kartu su jais. 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.



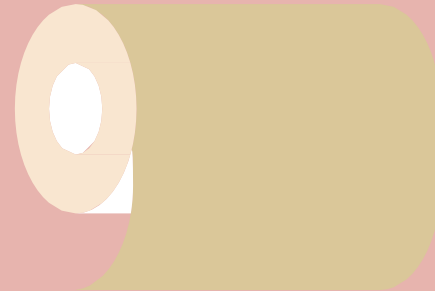
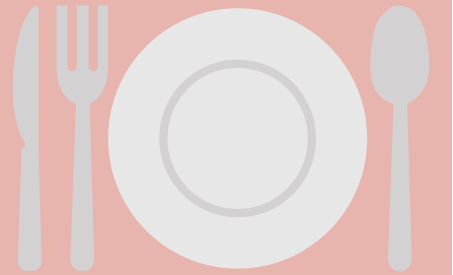
Vaiko asmens higienos įgūdžių ir įpročių formavimuisi padeda, kai suaugusieji bendraudami su vaiku:

- * teigiamai vertina vaiko pastangas, mokėjimus;
- * žadina pasididžiavimą tuo, ką vaikas geba atlikti savarankiškai;
- * puoselėja vaiko galias;
- * skatina būti savarankišku.



Asmens higienos įgūdžių sistema

1. Rankų švara;
2. Veido priežiūra;
3. Kojų, kaklo, ausų švara;
4. Plaukų priežiūra;
5. Drabužių ir avalynės priežiūra;
6. Burnos ertmės ir dantų priežiūra;
7. Elgesys tualete;
8. Regos higiena ir apsauga;
9. Elgesio kultūra prie stalo;
10. Asmeninių higienos reikmenų naudojimas.



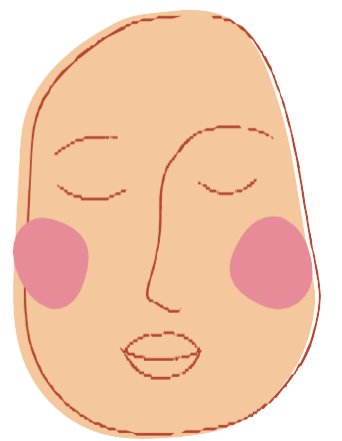
1. RANKŲ ŠVARA:

Atsiraityti rankoves, atsisukti vandens čiaupą, imti muilą ir muiluoti rankas, plauti muiluotas rankas tekančiu vandeniu, šluostytis rankas savo rankšluosčiu, pakabinti rankšluostį ant pakabos į vietą, užsitraukti rankoves. Rankas plautis: rytais, atėjus į darželį, po pietų miego, prieš kiekvieną valgymą, pasinaudojus tualetu, po veiklos (piešimo, lipdymo, aplikacijos, žaidimo su smėliu), paglosčius naminius gyvūnus, grįžus iš lauko, nusikosėjus ar nusičiaudėjus.



2. VEIDO PRIEŽIŪRA:

Veidą prausti kambario temperatūros vandeniu: po dienos miego, susitepus, o namuose – ryte po nakties miego ir vakare prieš miegą. Naudotis asmeniniu rankšluosčiu.



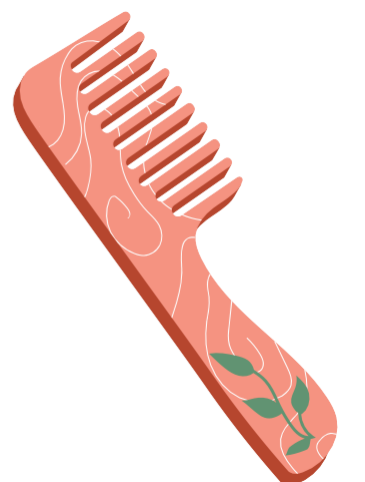
3. KOJŲ, KAKLO, AUSŲ ŠVARA:

- Namuose: rytais – prausti kaklą, valyti ausis krapštukais (padedant suaugusiam), vakare – plautis kojas, prieš miegą. Kojų nagų priežiūra rūpinasi tėvai.
- Darželyje: plautis kojas vasarą po pasivaikščiojimo;



4. PLAUKŲ PRIEŽIŪRA:

Asmeninėmis šukomis šukuoti plaukus ryte (atsikėlus), po pietų miego, po pasivaikščiojimo. Naudotis tik savo plaukų papuošalais, segtukais. Žinoti plaukų priežiūros priemonių paskirtį.



5. ELGESYS TUALETE:

- Naudotis tualetiniu popieriumi, nuleisti vandenį, plautis rankas. Eiti į tualetą paskatinus auklėtojai, susirasti savo tualetinį puoduką pagal simbolį, mokytis atsisėsti ir atsistoti nuo jo.



6. DRABUŽIŲ IR AVALYNĖS PRIEŽIŪRA:

- Asmeninėje spintelėje tvarkingai pasikabinti, susidėti sulankstytus drabužius. Pastebėti ir pasikeisti nešvarius rūbus. Užsirišti batraiščius, užsisegti sagas, valytis batus, susirasti savo spintelę pagal simbolį, mokytis apsirengti.
- Valytis kojas, grįžus iš lauko, pasidžiauti šlapią avalynę.
- Tvarkingai susidėti avalynę, apsimaui šlepetes (ar kt.) ir su jomis vaikščioti patalpose.



7. BURNOS ERTMĖS IR DANTŲ PRIEŽIŪRA:

- Skalauti burną kambario temperatūros vandeniu po kiekvieno valgymo.
- Namuose valytis dantis 2 kartus (ryte atsikėlus ir vakare prieš miegą) dantų šepetėliu ir pasta, prižiūrint vyresniems.
- Naudoti tik asmeninius reikmenis: dantų šepetėlį, indelį skalavimui.



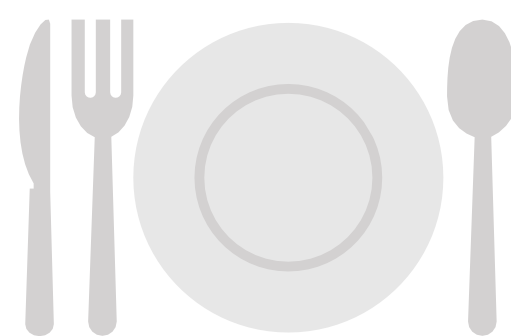
8. REGOS HIGIENA IR APSAUGA:

Namuose: rūpintis tinkamu apšvietimu vaiko žaidimų kambaryje; televizijos laidas žiūrėti ne ilgiau 1 valandą per dieną, 3 metrų atstumu; riboti kompiuterinius žaidimus; Žinoti kaip išsaugoti sveikas akis ir ugdyti taisyklingą laikyseną (kaitaliojant veiklą, pritaikant baldus pagal vaikų ūgį).



9. ELGESIO KULTŪRA PRIE STALO:

Rasti savo vietą prie stalo, paimti ir taisyklingai laikyti stalo įrankius, stengtis valgyti tvarkingai, gerti iš puoduko, naudotis servetėle, atsistojus pristumti kėdutę prie stalo. Prieš ir po valgio išsiplauti rankas. Pratinti vaikus gerai sukramtyti maistą, nekalbėti pilna burna, pavalgius padėkoti.



10. ASMENINIŲ HIGIENOS REIKMENŲ NAUDOJIMAS:

- skirti savo asmeninius higienos reikmenis;
- mokėti jais naudotis pagal paskirtį, prižiūrėti, tausoti, nesikeisti su draugais; nesimauti ne savo avalynės, nesivilkti svetimų drabužių;
- kiekvieną dieną pasikeisti apatinius rūbelius.

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.



SĖKMINGAM ASMENS HIGIENOS ĮGŪDŽIŲ ĮGYVENDINIMUI REIKALINGA:

- sveika ir saugi aplinka;
- asmeniniai higienos reikmenys;
- nuosekli, nuoširdi tėvų ir pedagogų pagalba bei priežiūra.



Vaiko asmens higienos reikmenys

1. RANKŠLUOSTIS (veido, kojų)

Jaunesnysis ikimokyklinis amžius:

- vaikas skiria asmeninį rankšluostį (pagal simbolį); nusišluosto veidą, rankas; vasaros metu ir vakarais kojas; naudojasi savarankiškai ir padedant.
-



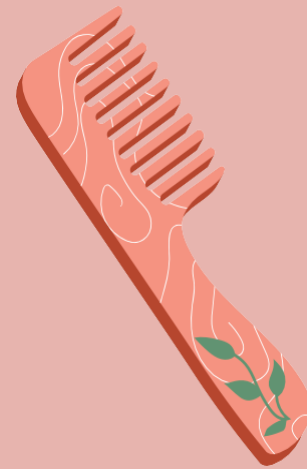
Vyresnysis ikimokyklinis amžius:

- naudojasi savarankiškai ar stebint suaugusiam.

2. ŠUKOS

Jaunesnysis ikimokyklinis amžius:

- Naudojasi suaugusiems priminus arba savarankiškai (jei reikia padeda).



Vyresnysis ikimokyklinis amžius:

- Naudojasi savarankiškai pagal poreikį.

Vaikas šukuojasi tik asmeninėmis šukomis, kurias laiko - susitartoje vietoje.

4. VIENKARTINĖS NOSINAITĖS

Jaunesnysis ikimokyklinis amžius:

- padeda tėveliai ar kiti suaugusieji.



Vyresnysis ikimokyklinis amžius:

- naudojasi savarankiškai, pagal poreikį.

Rekomenduojama naudoti vienkartinės nosinaites, laikant jas spintelėje ar rūbų kišenėje. Gali būti ir kita susitarta vieta.

3. DANTŲ ŠEPETUKAS

Jaunesnysis ikimokyklinis amžius:

- Padeda tėveliai ar kiti suaugusieji.
-



Vyresnysis ikimokyklinis amžius:

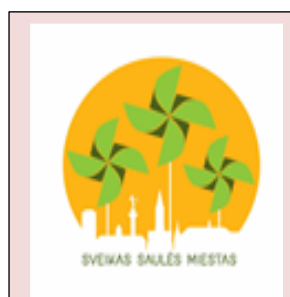
Valosi savarankiškai, prižiūrint vyresniems.

PATARIMAI IR GUDRYBĖS, KAIP IŠMOKYTI VAIKĄ LAIKYTIŠ HIGIENOS TAISYKLIŲ

1. Paaiškinkite vaikui, kodėl jam reikia plauti rankas, valyti dantis, maudyti ir pan. Jis turi suprasti, kad higienos taisyklių nesilaikymas gali sukelti įvairių ligų ir sveikatos problemų.

2. Parodykite savo vaikui pavyzdį. Kartu su vaiku išsivalykite dantis ir parodykite, kaip tinkamai atlikti tam tikras procedūras. Maži vaikai dažniausiai noriai kartoja suaugusiųjų veiksmus. Taip pat galite sukurti įdomias ir patrauklias sąlygas higienos procedūroms atlikti. Norėdami įtraukti vaiką į rankų plovimo ar dantų valymo procesą, pasistenkite tai daryti žaismingai - galite sugalvoti įvairių žaidimų, kurti daineles. Be to, gali sudominti ir įvairi kosmetika vaikams, su animacinių filmukų herojais ant pakuotės ar malonus priemonių kvapas.

3. Apdovanokite už pastangas. Pagyrimas yra dar vienas veiksmingas motyvacijos būdas. Svarbu paskatinti vaiką, įvertinti jo pastangas ir pasiekimus. Galite įvesti atlygio už jo pastangas sistemą: tai gali būti mažos dovanėlės ar žvaigždės ant specialios lentos už higienos taisyklių laikymąsi dieną ar savaitę.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Lina Jurgaitė,
El.p. lina.jurgaite@sveikatos-biuras.lt,
Pagal: www.gintarine.lt/ka-butina-zinoti-apie-vaiku-higiena