

Чисто жить – здоровым быть

Гигиенические привычки помогают вырастить детей здоровыми и крепкими. С раннего возраста надо приучать детей мыть руки перед едой и после контакта с животными, ходить чистыми, вытирать ноги, больше быть на свежем воздухе - это предохраняет их от заболевания.

Как сформировать у ребенка культурно-гигиенические привычки

1. Ритуалы

Чистка зубов, умывание, расчесывание должны выполняться регулярно и при любых обстоятельствах. Приучать опрятно одеваться и следить за внешним видом.



2. Личный пример

Если ребенок упрямится и отказывается умываться, вовлекать его игрой и не пугать его рассказами о страшном кариесе. Закрепить знания ребенку по умению пользоваться носовым платком, при чихании и кашле отворачиваться, прикрывая рот и нос платком.



3. Одобрение и похвала

правильных поступков ребенка. Учить ребенка есть бесшумно и пользоваться столовыми приборами, не оставлять после себя крошки и остатки еды.

