



Дети исследуют этот мир руками. Они трогают, щупают, прикасаются и так узнают новое. Микробы распространяются от рук к глазам, рту, носу и попадают в организм ребёнка. Регулярное мытьё рук способно уберечь малыша от массы проблем со здоровьем.

□

Но как же приучить детей мыть руки?

□

- Самое важное - личный пример

Мало говорить детям: «это правильно, это полезно и т.д.». Необходимо вместе с ребёнком идти и мыть руки:

- до и после еды;
- после похода в уборную;
- когда приходите домой с улицы;
- после игр с животными;
- при наличии видимых загрязнений

□

- Расскажите ребёнку о микробах

Да, мы не видим их, но они есть. Вместе с пищей, которую мы берём грязными руками, они попадают в организм. Главное, разговаривайте с ребёнком простым языком. Заинтересуйте его, можно даже в игровой форме объяснить, что микробы - это зло, которое вы вместе сможете победить.

□

- Придумайте ритуал

Мыть руки необходимо от 20 секунд.

Чтобы маленький непоседа не заскучал в это время, пойте с ним песню, играйте в словесные игры, рассказывайте скороговорки. Можно поставить маленькие песочные часы и контролировать время водной процедуры, кстати, они пригодятся и во время чистки зубов.

□

- Дайте почувствовать себя взрослым

Выделите ребёнку собственное красивое полотенце (хотя лучше использовать

бумажное), позвольте самому открыть кран, пусть у малыша будет личное детское мыло интересной формы.

□

- Хвалите юного чистюлю

Ребёнок старался, делал всё правильно, не торопился - похвалите его. Он будет счастлив, получит положительные эмоции от полезной процедуры.

□

Ежедневно выполняя простые правила, мытьё рук войдёт в привычку. Вопрос «мыть или не мыть?» даже не возникнет.

Гигиена рук - это необходимость, ей нельзя пренебречь.

Выбирайте здоровье своих детей и учите их полезным привычкам