**Правила личной гигиены для детей**

В первые годы жизни вашей крохи вы должны следить за тем, чтобы  через каждые два часа ребенок засыпал. Бодрствовать ребенок должен в среднем от пяти до семи часов в день. В более позднем возрасте уделяйте детскому сну вашего малыша меньше времени. Когда ребенок становится немного старше, следите за тем, чтобы ваш ребенок  через каждый час  мыл руки. Иначе есть вероятность подхватить очень серьезное заболевание.

     Руки также надо непременно мыть, выйдя из туалета. Это обязательное условие личной гигиены не только ребенка. Если  в вашем доме живут домашние животные, следите, чтобы ваш малыш после соприкосновения с ними также вымыл руки.

Также очень важно уметь правильно мыть руки. Научите ребенка не просто споласкивать их без применения мыла, объясните, что необходимо взять мыло, вымыть руки, а затем насухо протереть бумажным полотенцем. Естественно, медики твердят о том, что лучшим способом личной гигиены для ребенка является частое мытье рук. Это самый лучший способ не допустить проникновения инфекции.

Объясните ребенку, что крайне нежелательно часто дотрагиваться руками до носа и нельзя чесать глаза грязными руками. Таким образом, бактерии попадают на слизистую оболочку носа и глаз и дают дальнейшее развитие заболевания. Следите за тем, чтобы в кармане детской куртки всегда присутствовал платочек. Таким образом, при чихании или кашле малыш прикроет рот и инфекция не станет распространяться дальше по воздуху.

Научите ребенка чистить зубки правильно. Этому нужно обучить малыша в возрасте двух лет. Объясните вашему ребенку, что щетку необходимо мыть перед чисткой зубов и после. Объясните вашему ребенку, что зубки необходимо чистить 2 раза в день, после того, как он поел, ведь оставшаяся пища разъедает его молочные зубки, что влечет за собой образование кариеса. Если ребенок решил перекусить где-то, скажите, чтобы обязательно хотя бы сполоснул полость рта.

У малыша должно быть свое полотенце, зубная щетка, мыло, расческа. Вы должны выделить ребенку индивидуальные средства по личному уходу. Приучите вашего ребенка самостоятельно принимать душ, научите малыша расчесываться, ведь это также является гигиенической нормой каждого человека.

Следите за здоровьем вашего ребенка, ведь правила гигиены необходимо соблюдать всем, от малого до великого. ***Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым, день с зарядки начинай, гигиену соблюдай!***

***Правила гигиены***



