

## **Консультация для родителей** **«Как научить ребёнка заботиться** **о своём здоровье»**

Все родители стараются сделать всё, чтобы их ребёнок рос здоровым. Но их усилия достигнут результата лишь при одном условии: если к этому же будет стремиться сам ребёнок, если он, поняв, как важно быть здоровым, станет ежедневно заботиться о своём собственном здоровье. Возможно ли это? Достижимо ли? Да, вполне возможно и достижимо. Только для этого он должен узнать, как устроен человеческий организм, что может ему повредить, что помочь, главное же, что и как нужно делать, чтобы не испортить, а укрепить своё здоровье. В состоянии ли ребёнок эти знания и умения усвоить, т. е. сделать своим, лично значимым именно для него достоянием? Нужно лишь отобрать необходимую ребёнку информацию и преподнести её в интересной и доступной для его понимания форме. Как это сделать? Мы Вам подскажем!

***«Если хочешь быть здоров» («Вырабатываем привычку соблюдать правила личной гигиены»)***

Расскажите ребёнку сказку о волшебнице Гигиене. Она живёт в Стране здоровья и помогает всем её жителям соблюдать законы чистоты и порядка. Поэтому в этой стране никто не болеет.

**Закон первый. Соблюдай чистоту рук!** А зачем? Почему? Да потому, что на коже человека есть вредные микробы — невидимые мельчайшие существа, которые вызывают различные болезни. Больше всего боятся микробы мыла и воды. Поэтому, чтобы одолеть микробов и сохранить своё здоровье, нужно мыть руки. Мой руки, придя с улицы, после посещения туалета, перед едой, после игры с животными.

**Закон второй. Береги зубы!** Человеку нужны зубы, чтобы хорошо пережевывать пищу, правильно произносить звуки речи, чётко и понятно для окружающих говорить. Здоровые зубы делают улыбку красивой, открытой и привлекательной.

Но зубы часто портятся и болят. Почему? Во рту, как и на коже человека, живут вредные микробы. После еды остатки пищи приклеиваются к поверхности зубов и образуют зубной налет. Особенно много зубного налета скапливается между зубами и в естественных углублениях десен. Этим зубным налетом и питаются микробы. В эмали появляются трещинки, в которых поселяются микробы. Как кроты, микробы и кислота разъедают эмаль, отнимая у зуба кальций и фтор. Далее трещинки превращаются в дырочки, и зуб начинает болеть. Это заболевание называется кариес. Так что же надо делать чтобы, не возник кариес?

•Зубы нужно чистить зубной щеткой с пастой утром после завтрака и вечером после ужина. Верхние зубы надо чистить движениями сверху вниз, нижние — снизу-

вверх. Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями. Чтобы хорошо почистить зубы, требуется не меньше трех минут. Почистив зубы, нужно прополоскать рот водой. После каждой еды рот также следует прополоскать водой. Пользуйтесь только своей щеткой. Следи, чтобы она была всегда чистой. Через каждые 1 — 2 месяца необходимо менять старую щетку на новую. Полость рта и зубы всегда должны быть чистыми, чтобы вредные микробы оставались голодными, а не устраивали пир после каждой еды, разрушая зубы.

- Употребляй жевательную резинку не более 5-10 минут только после еды, и то если под рукой нет зубной щетки и пасты или воды для полоскания рта.

- Ходить к зубному врачу (стоматологу) нужно два раза в год, чтобы не пропустить первые признаки кариеса.

**Закон третий. Соблюдай чистоту тела!** Если человек не будет регулярно мыться, на коже скопится грязь, которую так любят вредные микробы. От них и появляются всякие прыщи и другие кожные заболевания. Да и находиться рядом с грязнулей не очень — то приятно. Поэтому ежедневно умывайся и принимай душ. Перед сном нужно обязательно умываться, тщательно вымыть ноги и помыться. Каждый день следует менять нательное белье, а спать нужно в пижаме или ночной рубашке.

**Закон четвертый. Следи за ногтями!** Не грызи ногти! Микробы, которые находятся под ногтями, могут попасть в организм и вызвать различные болезни. Вовремя обрезай ногти на руках и ногах. Правильно выполнять эту процедуру тебе еще трудно, поэтому попроси родителей помочь тебе.

После того как ребенок постепенно познакомится с законами и советами волшебницы Гигиены, можно предложить ему сделать рисунки к каждому гигиеническому требованию или поиграть в Страну здоровья.

1. Проверьте, насколько прочно усвоены гигиенические правила. Ребенок, отвечая на вопросы, должен объяснить, почему эти правила необходимо выполнять каждому человеку, и ему тоже.

2. Составьте вместе с ребенком календарь выполнения правил гигиены. Придумайте символы: например, чистку зубов обозначьте звездочкой, мытье рук — ладошки с пальчиками, мытье ног -отпечатком ноги и т. п. Каждое правило оценивайте баллом. Затем нарисуйте календарь. В графе для каждого дня недели оставьте место для отметки (символов) о выполнении правил. В конце недели подсчитайте, сколько баллов ребенок заработал за неделю. При максимальном количестве баллов поощрите его. Наградой может быть интересная книга или поход в зоопарк, плитка шоколада или игрушка, о которой ребенок давно мечтал.

3. Наблюдайте, выполняет ли ребенок без вашего напоминания правила личной гигиены и как (всегда ли моет руки, правильно ли чистит зубы, принимает ли душ,

моет на ночь ноги, меняет ли каждый день нижнее белье и т. д.) Если эти правила не стали привычкой, выполняйте их вместе с ним.