

# Как приучить ребенка соблюдать гигиену

Ни для кого не секрет, что стремление к порядку и чистоте закладывается обычно в самом раннем возрасте. Вот только как приучить своего малыша к тому, что перед едой нужно мыть руки, а дважды в день – чистить зубы? Что после сна надо расчесать волосы, а после игры – сложить игрушки на место? Ведь порой внушить это ребёнку бывает очень непросто.

## Учим ребенка мыть руки

Пожалуй, никому не надо рассказывать о том, что приучать ребёнка соблюдать определённые правила гигиены нужно уже с самого рождения. И делать это стоит в первую очередь на собственном примере.

Дети, эти маленькие «повторюшки», растут, стараясь во всём подражать нам, взрослым, – учатся говорить, когда вы подолгу разговариваете с ними, запоминают буквы, если вы постоянно им читаете и показываете их. То же самое можно сказать и об уходе за собой.

Одно из самых главных и важных правил – умываться и мыть руки. Но это вы знаете, что мыть руки нужно после улицы, туалета и перед едой, а как быть с ребёнком – ведь его едва ли впечатлят рассказы о микробах?

Прежде всего, буквально с самого рождения приучайте своего малыша к определённому распорядку. Поверьте, если вы изо дня в день будете каждое утро вести его умываться, он вскоре сам начнет делать это автоматически.

Не успели научить? Не беда, можно начать и сейчас, главное – делать это регулярно. И, конечно же, без всяких криков и скандалов – непринуждённо, иногда с шуткой, иногда с игрой.

Например, купите детское мыло в виде всевозможных зверушек – согласитесь, ребёнку намного интереснее будет мыть утёнка или котёнка, а заодно и ручки. Можно во время мытья рассказывать сказку о каждом пальчике – как он ждёт, чтобы его помыли.

Кроху это не заинтересовало? Быть может, тогда понравится мыть руки вместе с любимыми игрушками? Одни дети обожают мыло с ароматом дыни, клубники, яблока, другие больше всего любят вытираться мягким пушистым полотенцем – присмотритесь к своему малышу, вы непременно найдёте, чем его увлечь, заинтересовать.

## Интимная гигиена

Прочитав эти слова, многие из вас, скорее всего, удивлённо усмехнутся: какая может быть интимная гигиена у малыша? Оказывается, может. Ведь если бы вы

с самого рождения не беспокоились об этих самых интимных местах ребёнка, то неизбежно столкнулись бы с опрелостями, покраснением, зудом или сыпью в области промежности. И это ещё самые безобидные проблемы, которые могут возникнуть в результате несоблюдения интимной гигиены.

Поэтому ребёнка необходимо приучать к тому, что подмываться нужно два раза в день – утром и вечером. И, конечно же, у малыша должны быть для этого индивидуальные средства – мыло, полотенце, губка.

## Уход за одеждой и обувью

Как известно, детская одежда может превратиться в настоящий рассадник всевозможных болезнетворных бактерий, если эта одежда грязная. Конечно, никто не предлагает заставлять кроху стирать грязные шортики или испачканное платьице. Вовсе нет, однако приучать ребенка следить за своей одеждой и обувью нужно обязательно.

Разделся перед сном – сложи вещи на стульчик рядом с кроваткой, выпачкал обувь – протри, измазал курточку – почисти щёткой. Понятно, что все эти манипуляции вам потом придется переделывать, но если каждый раз привлекать к этим действиям малыша, он осознает, как тяжело даётся маме содержание его вещей в чистоте, и поймёт, что чистым быть намного приятнее, чем грязным.

Обязательно периодически рассказывайте вашему малышу о том, что быть чистым и быть здоровым – это одно и то же, объясняйте, как важно для каждого человека чистить зубы, мыть голову, стричь ногти.

Вы уже, скорее всего, успели обратить внимание на то, что ребенок ничего не начинает делать с первого же раза – ему нужно время на то, чтобы усвоить новую задачу и запомнить порядок действий. Так что наберитесь терпения, ведь это ваш малыш, и вы его любите независимо от того, чистый он или грязнуля, капризничает или послушно выполняет ваши указания.