

Как научить ребенка мыть руки?

Соблюдение правил личной гигиены – это важное правило, которое должно стать обязательным для ребенка. Приучать к гигиене детей нужно с детства. Мытье рук с детьми можно превратить в легкий и веселый процесс:



1. Сделайте процесс мытья рук легким

Установите стульчик, чтобы маленькие дети смогли самостоятельно помыть руки в раковине. Положите мыло так, чтобы ребенок мог легко до него дотянуться. Таймер у раковины может помочь скоротать время.

2. Сделайте процесс мытья забавным

Во время мытья рук вместе спойте азбуку или короткую песенку. Используйте какое-нибудь яркое мыло, которое хорошо пенится, вкусно пахнет или имеет интересную форму. Отведите для вытирания рук небольшое полотенце с интересным рисунком.

3. Превратите процесс мытья рук в традицию

Определите время для мытья рук, например, когда ваш ребенок возвращается домой, непосредственно перед едой или перед сном.

Убедитесь, что ребенок моет руки после кашля и чихания.

4. Объясните доступным языком

Расскажите ребенку, что микробы могут оставаться на поверхностях, даже если их не видно. Когда дети понимают, почему необходимо мыть руки, они будут это делать чаще.

5. Покажите на собственном примере

Подавайте хороший пример, побуждая всех членов семьи мыть руки и в необходимых ситуациях!

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна