

Бюллетень ЗДОРОВЬЯ «Про гигиену»

*Подготовила Пинигина С.В.,
инструктор по ФК МКДОУ №19,
г.Шелехов,
апрель 2019*

Все мы знаем, какое важное значение имеет чистота и гигиенические процедуры в жизни детей и взрослых. А еще мы знаем, что любая привычка легче вырабатывается, если закреплять ее в игровой форме. Бюллетень ЗДОРОВЬЯ «Про гигиену» посвящен роли чистоты в здоровом образе жизни и тому, как разнообразить ежедневные гигиенические процедуры игровыми моментами.

Не секрет, что чистота требует от нас немало усилий. Мы должны принимать душ, умываться, чистить зубы, пользоваться антибактериальными салфетками, убирать за собой грязь и мусор. На многих выполнение этих правил нагоняет тоску. Но есть и множество тех, кто превратил рутину в игру! Предлагаем Вашему вниманию подборку советов взрослым и детям о выработке привычек к чистоте.

Разнообразные средства на страже чистоты рук и детского здоровья

Каждая мама знает, что необходимо защищать ребенка от болезней, и выбирает для этого помощников - твердое и жидкое мыло, пенку, шампуни, салфетки и другие средства с разнообразными, в том числе, с мощными антибактериальными свойствами.

Например, средства для мытья рук благодаря особому сочетанию очищающих и антибактериальных компонентов эффективно удаляют с кожи различные загрязнения, устраняют бактерии и борются с возбудителями кишечных, простудных и других заболеваний, а сбалансированная формула обеспечивает увлажняющее и смягчающее воздействие на кожу. Рынок гигиенических средств предлагает классические твердое кусковое и жидкое мыло с дозатором для более удобного и экономичного использования, а также новинку - легкую нежную пенку, которая наряду с надежной защитой от бактерий дарит малышу бережную заботу о коже и превращает мытье рук в увлекательную игру с мыльными пузырями!

Современная мама — настоящий супергерой для своего ребенка, ведь она может все: быть первой учительницей, лучшей подругой и участницей игр; личным водителем, поваром и модельером; главной защитницей, вдохновительницей и почти волшебницей! Но все-таки самые важные и ответственные задачи мамы — позаботиться о здоровье малыша и привить ему жизненно необходимые навыки, в первую очередь гигиенические. В этом помогут различные гигиенические средства. Кроме того, супермаме пригодятся полезные и интересные знания о бактериях, борьбе с ними и в приобщении ребенка к гигиене — чтобы малыш легко и весело приобрел привычку к регулярному тщательному мытью рук, другим гигиеническим процедурам и уходу за окружающими их вещами и предметами.

Факты о бактериях и гигиене

Ребенка окружают миллионы бактерий: на квадратном дюйме дверной ручки их в среднем 2 миллиона, на парте — в 400 раз больше, чем в туалете, а на руках — свыше 10 миллионов.

Бактерии необходимо смывать: если не устранять их с кожи, они способны удваиваться в количестве каждые 20 минут. Мытье рук с мылом снижает риск развития диареи и респираторных заболеваний на 50 и 45% соответственно.

Мытье рук бывает веселым: малыша легче заинтересовать гигиеническими процедурами, если рассказать ему сказку о злых бактериях и отважном мыле, разучить песенку или считалку продолжительностью 15–20 секунд (именно столько времени нужно уделять мытью рук), а также позвать на помощь сказочных героев, которые на учат детей любить чистоту и гигиену!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СУПЕРМАМ

Что надо знать о детских влажных салфетках



Для чего нужны детские влажные салфетки?

Детские влажные салфетки – важный элемент гигиены. Современные мамы не обходятся без детских влажных салфеток на прогулке, в путешествии, при посещении общественных мест. Просто необходимо протирать ребенку ручки влажной салфеткой после посещения поликлиники, поездки в общественном транспорте.

Использование детских влажных салфеток защищает ребенка от заражения вирусными инфекциями в период эпидемий, желудочно-кишечными инфекциями в жаркое время года.

Обработка кожи влажной салфеткой для новорожденных детей заменяет водные процедуры, когда мама с малышом находятся вне дома. Качественные мягкие салфетки с гипоаллергенной увлажняющей пропиткой мягко очищают детскую кожу, увлажняют, защищают от покраснений и опрелостей. В наборе для прогулки или путешествия у ответственной мамы вместе с чистой питьевой водой и памперсами всегда должны быть влажные детские гипоаллергенные салфетки.



Детской влажной салфеткой можно также протирать упавшие на землю игрушки, руки взрослых, которые общаются с ребенком. Если ребенок упал на прогулке, можно протереть колени в месте ушиба.

Удобная компактная упаковка детских влажных салфеток не занимает много места, зато заменяет собой другие средства гигиены и обеспечивает уверенность и безопасность вне дома.

Как выбрать влажные салфетки для детей?



Детские влажные салфетки следует выбирать очень ответственно. Особенно, влажные салфетки для самых маленьких.

В составе пропитки детских влажных салфеток не должно быть аллергенов, раздражающих кожу веществ и вредных химических элементов.

Если пользоваться качественными влажными салфетками, то ребенок не получит раздражения кожи или дерматита. Хорошо, когда в составе детских салфеток содержатся только безопасные ингредиенты.

Мягкое дезинфицирующее и успокаивающее действие на кожу оказывают полезные и натуральные вещества в составе пропитки влажных салфеток: глицерин; эфирные масла лимона, лаванды, чайного дерева; экстракты ромашки, череды, алоэ вера.

При выборе детских влажных салфеток надо обращать внимание не только на состав пропитки, но и на основу салфетки. Хорошая салфетка должна быть натуральной, достаточно плотной и нежной на ощупь.

Если влажная салфетка слишком тонкая, маленькая, быстро рвется при использовании, то толку от нее будет мало.

Также важен запах влажных салфеток. Можно покупать салфетки без запаха или с легким запахом эфирного масла. Если от детской салфетки ощущается резкий навязчивый запах, то ее не следует использовать для ухода за ребенком.

Детские влажные салфетки продаются в больших и маленьких упаковках. Если Вы покупаете новый вид детских салфеток в первый раз, лучше выбрать маленькую упаковку. Если понравится запах и тактильные ощущения от влажных салфеток, то в следующий раз можно купить большую упаковку.

Детские влажные салфетки выпускаются в упаковках разного типа:

- мягкая упаковка с защитной наклейкой или жесткой крышкой;
- пластиковый контейнер с откидной крышкой.

Можно попробовать упаковки влажных салфеток разного типа, все они имеют свои преимущества.

Для детей можно использовать только влажные салфетки, прошедшие дерматологический контроль.

Популярные детские влажные салфетки отличаются высоким качеством и имеют свои отличительные особенности:

детские салфетки с экстрактом ромашки и витамином Е оказывают очищающее, успокаивающее, увлажняющее и противовоспалительное действие; влажные детские салфетки подходят для малышей с чувствительной кожей благодаря составу с Д-пантенолом, витамином Е, алоэ, ромашкой и мелиссой; эти компоненты оказывают противовоспалительное и увлажняющее действие, защищают детскую кожу от опрелостей и покраснений; влажные детские салфетки с экстрактом алоэ хорошо очищают кожу, оказывают умеренное тонизирующее и дезинфицирующее действие.

Родители маленьких детей отмечают следующие преимущества детских влажных салфеток:

- салфетки имеют мягкую нежную текстуру;
- салфетки приятно пахнут;
- у детей не возникает раздражений кожи после применения салфеток;
- влажные салфетки продаются в удобной упаковке;
- салфетки не сохнут в начатой упаковке долгое время;
- салфетки достаточно большого размера, не рвутся при использовании;
- детские салфетки удобно извлекаются из упаковки по одной штучке.



11 способов использования детских салфеток, о которых Вы никогда не слышали!

Если у Вас есть маленькие дети, тогда детские салфетки разбросаны практически везде — в каждой комнате, в сумке, в машине, в сумочке и т. д. Иногда просто невозможно справиться без них.

Детские влажные салфетки отлично подходят, например, для подтирания детской кашки с мордочки малыша. Даже когда ребенок просто прикасается до чего-то, что вызывает беспокойство у родителей, их руки сразу же вытираются этими салфетками.

У детей, кажется, всегда липкие пальцы, поэтому родители протирают их даже перед дневным сном.

Думаю, мы вряд ли когда-то думали о том, что детские салфетки можно использовать как-то еще. Оказывается, это довольно-таки практичный продукт.

Популярное: Вот что получится, если опустить взбитые белки в кипящее молоко! Безупречный десерт...

Надеемся, эти советы Вам точно понравятся! Что именно делает детские салфетки настолько универсальными?

Оказывается, у детских салфеток есть множество различных применений!

Они, как правило, гипоаллергенные, не содержат каких-то ароматизаторов, мягкие и идеально увлажненные.

Детские салфетки также являются недорогими, и имеют довольно-таки длительный срок годности.

1. Маркер и карандаш

Наверное, Вы знаете, как тяжело избавиться от следа маркера или карандаша на рабочей поверхности. Эта проблема особенно актуальна, если дома есть маленькие дети, которые обязательно что-то нарисуют на Вашем столе.



2. Заложенность носа

Все мы знаем, что обычные салфетки могут вызвать раздражение кожи. А если высморкаться во влажные салфетки, то они не только помогут сделать это эффективнее, но и увлажнят область носа.



3. Пятна от дезодоранта

Нет ничего хуже, чем надеть темно-красную рубашку и понять, что дезодорант сделал свое дело. Оказывается, и здесь, влажные салфетки будут идеальным решением.



4. Волосы

Если Вы чувствуете, что ваши волосы растрепались, тогда нужно нащупать в кармане салфетку.

Когда Ваши волосы теряют форму, и Вы выглядите не так, как бы Вам хотелось, просто возьмите салфетку и выпрямите непослушные волосы.



5. Деревянная поверхность

Многие чистящие средства очень суровы по отношению к деревянной поверхности, а вот влажные салфетки отлично подойдут для этого дела.

Если ребенок немного нахулиганил, и замазал деревянный стол, не стоит ругаться. Лучше возьмите салфетку!



6. Ванная комната

Скорее всего, дома у Вас есть различные средства, которые используются для очищения разных поверхностей в ванной комнате.

Но если проблему нужно устранить в кратчайшие сроки, тогда Вам пригодятся салфетки.



7. Пятна от кофе

Когда Вы наливаете себе кофе сонным зимним утром, можно запросто пролить его либо на рубашку, либо на какую-то поверхность.

Вместо того, чтобы спешить менять рубашку, попробуйте оттереть пятно влажной салфеткой.



8. Пятно на ковре

Нет ничего хуже, чем оставить пятно на новом ковре, и не важен источник: кофе, красное вино, сок и т.д.

Вместо этого, чтобы сдавать ковер в специальную службу, попробуйте положить несколько влажных салфеток на пятно и наступить на них ногой



9. Пятно на фотографии

В какой-то момент Вы неизбежно заметите, что коснулись краем ручки своей любой фотографии. Возможно, и этот факт Вас удивит, но влажная салфетка точно справится с этой проблемой.



10. компакт-диски и DVD-диски

Когда компакт-диски и DVD-диски пачкаются от отпечатков пальцев или грязи, они перестают работать. Все, что нужно сделать, это тщательно протереть их влажной салфеткой.



11. Искусство и ремесло

Детские влажные салфетки отлично подходят для очистки канцелярских товаров от краски и различных следов ремонта.

Плюс ко всему, сами салфетки можно использовать в процессе своего хобби: дайте им высохнуть, и нарежьте их в форме снежинок!

Если Вам понравилась эта статья, поделитесь ею с близкими и друзьями!



Памятка: Как выбрать детские влажные салфетки



Детские влажные салфетки стали помощниками для мам. Нет лучшего средства для очистки кожи ребенка во время прогулки, посещения поликлиники, похода в гости. Салфеткой можно обработать кожу после смены подгузника, очистить ручки и даже протереть фрукты.

Салфетки могут обрабатываться антисептиком. Такие изделия подходят для более старших детей. Они не только очистят грязь, но и продезинфицируют ссадины и царапины.

Если ребёнок самостоятельно пользуется горшком, то туалетную бумагу можно заменить влажными салфетками.

Обычно эти средства по уходу за детской кожей изготавливаются из спанлейса. Мягкий материал обладает хорошими впитывающими свойствами. Он пропитывается особым составом из воды с добавлением экстракта алоэ вера, ромашки, полыни обыкновенной, софоры жёлтой. Такие пропитки препятствуют размножению бактерий, предотвращают кожные раздражения.

К производству детских влажных салфеток предъявляются повышенные требования. Ведь ими начинают пользоваться в родильном доме. Поэтому изделия проходят строгий дерматологический контроль.

Ни в каком случае нельзя пользоваться обычными влажными салфетками. В их состав могут входить вещества, экстракты трав и отдушки, вредные для детской кожи.

Какими бы хорошими не были салфетки, они не заменят умывания. Поэтому дома лучше пользоваться водой и детским мылом.

Что необходимо учесть при выборе детских салфеток?

Делая такую важную для ребёнка покупку, нужно обратить внимание на состав. Все изделия производятся из спанлейса. Но он может быть синтетическим и натуральным. Конечно, для самых маленьких и для деток с чувствительной кожей лучше пользоваться натуральными салфетками из органического хлопка.

В состав изделий **не должны входить:**

- **Спирт** - Он может обжечь нежную кожу малыша.
- **Фталевая кислота** - Её применение делает салфетку более мягкой. Но фталаты вредны для здоровья из-за своей способности проникать в организм через кожу и накапливаться в печени и почках.
- **Парабены** - Всасываются в организм и плохо из него выводятся.
- **Лорел сульфат натрия** - Очень опасное вещество. Может вызвать разрушение печени, задержку в развитии. О его наличии свидетельствует наличие мыльной пенки после вытирания.

Все эти вещества значительно удешевляют выпуск продукции, поэтому их можно обнаружить в дешёвых салфетках.

Кроме состава нужно обратить внимание, чтобы изделия были: **прочными, достаточно толстыми, мягкими.**

Желательно, чтобы при производстве детских салфеток использовались натуральные вещества, способствующие не только хорошей очистке, но и уничтожающие микробы, увлажняющие кожу.

Поэтому покупайте для своего малыша изделия с экстрактами трав и витаминами А, Е, F.

Перед использованием салфеток необходимо провести тест и посмотреть, как на них отреагирует кожа ребёнка.

Средства гигиены нужны не только малышам. Отправляясь в дорогу, нужно захватить специальные антисептические салфетки, которыми можно протереть грудь перед кормлением. Они обеспечат безопасность и стерильные условия.

Биоразлагаемые салфетки

В последнее время мы чаще задумываемся, на какой планете придётся жить нашим детям. Поэтому многие производители при выпуске продукции применяют материалы, которые могут расщепляться с помощью микроорганизмов в условиях окружающей среды.

Подумайте, сколько в мире используется детских салфеток в день. А за какое время они смогут разложиться. Поэтому, чтобы оставить своим детям чистую планету, лучше пользоваться биоразлагаемыми органическими салфетками. Их можно даже смывать в унитаз.

Нежные и деликатные, они хорошо очищают кожу малыша и не наносят вред окружающей среде. Хлопок для таких изделий выращивается на специальных полях, которые не обрабатываются пестицидами.

Конечно, биоразлагаемые салфетки стоят дороже обычных, но нужно позаботиться о будущем наших детей уже сейчас.

Почему так важно соблюдать правила личной гигиены?

«Надо, надо умываться по утрам и вечерам!» - наверное, все помнят эти строчки детского стихотворения Чуковского «Мойдодыр».

Игра, учеба, познание окружающего мира — это самые главные задачи детей. За этими заботами они часто забывают — а нам приходится напоминать им о правилах личной гигиены для детей. Малышам необходимо усвоить эти правила, чтобы расти уверенными в себе, здоровыми и легче находить общий язык с окружающими. Но соблюдение правил личной гигиены не должно быть в тягость ни вам, ни детям. Ребенок должен гордиться своей чистоплотностью и аккуратностью. Это позволит ему почувствовать себя независимым и повысит самооценку.

И многие знают, что детей бывает сложно приучить к соблюдению элементарных правил личной гигиены. Быстрее всего ваш ребенок усвоит правила личной гигиены, если вы преподнесёте их в виде игры и покажете на собственном примере. Чтобы соблюдение этих правил было в радость вашему малышу, нужно сначала рассказать ему, почему же, собственно, так важно им следовать.

Сядьте вместе с ребенком и расскажите ему, почему важно соблюдать правила личной гигиены для детей. Ключевыми моментами вашего объяснения могут быть фразы, подобные следующим:

Соблюдение правил личной гигиены не позволит вредным микробам заразить тебя болезнью.

Ты будешь сильным, здоровым и уверенным в себе.

Другие дети и взрослые будут охотнее играть и общаться с тобой.

Заведите список, в котором будете отмечать требования личной гигиены для вашей семьи. Вы можете повесить его в детской и попросить малышей раскрасить его фломастерами.

Так что же должно быть в таком списке?

Давайте рассмотрим 6 основных правил соблюдения личной гигиены для детей.

Быстрее всего ваш ребенок усвоит правила личной гигиены, если вы сами подадите ему хороший пример. Например, почему бы вам не чистить зубы вместе с детьми?

1. Чистим зубы два раза в день

Для начала пусть ваши дети полюбят чистить зубы – превратите для них эту скучную процедуру в веселую игру. «Пропищи, как мышка, когда чистишь

передние зубки», или «зарычи, как лев, когда чистишь задние». Объясните ребенку, что зубы нужно чистить, чтобы они были здоровыми, например, в такой манере: «Как же ты будешь грызть свои любимые орешки и печенье?»

2. Правила личной гигиены для детей: моем руки перед едой

Мытье рук может казаться детям скучной обязанностью, пока они не поймут всю важность этого правила личной гигиены.

Расскажите детям, что микробы – это маленькие невидимые жучки, от которых можно заболеть. Закрепите это игрой «в блески». Натрите блеском руки ребенку и покажите, как передаются микробы: блески будут оставаться на всем, к чему он прикасается. Потом попросите ребенка отмыть руки, чтобы «невидимый блеск» больше не распространялся на окружающие предметы и людей. Не забудьте сказать, что особенно важно мыть руки перед едой и после туалета.

3. Используем салфетки

Пока дети еще не усвоили правила личной гигиены, они вытирают грязные руки обо все подряд и утирают сопливые носики рукавом. Справиться с этим поможет привычка всегда иметь под рукой упаковку мягких и прочных бумажных платочков .

Объясните малышу, что мягкими платочками намного приятнее вытирать носик.

Очень полезно будет усвоить это правило личной гигиены. Пусть в привычку ребенка войдет всегда носить в своей сумке пачку бумажных платочков .

Бумажные платочки мягкие и такие нежные, словно специально созданы для маленьких носиков. Объясните ребенку, что вытирать нос и чихать в одноразовый бумажный платочек поможет ему не заразить друзей, любимых родителей, братьев и сестер.

4. Меняем нижнее белье каждый день

Это ведь так естественно для любого взрослого — менять нижнее белье каждый день. К этому приучили нас наши родители. Объясните и вы своим детям, как важно соблюдать это правило личной гигиены. Покажите ребенку разницу между приятным ароматом только что постиранного белья и запахом уже ношеного. Объясните, что и он будет пахнуть свежестью и чистотой, если будет менять белье каждый день.

Позвольте ребенку самому выбирать себе белье. Ведь проще ухаживать за вещами, которые тебе нравятся. Приучите ребенка относить свои ношенные маечки и трусики в корзину с грязным бельем. Важно, если ребенок будет помогать вам со стиркой, — это позволит ему лучше усвоить правила личной гигиены.

5. Регулярно принимаем ванну и душ

Покажите ребенку, что принимать ванну и мыться в душе не только важное правило личной гигиены, — это еще приятно и весело! Превратите купание в веселую игру: пусть ребенок принимает ванну вместе со своими любимыми «водоплавающими» игрушками. Добавьте в воду пену для ванн с его любимым ароматом, покажите, как можно весело играть, вспенивая мыльную воду и пуская мыльные пузыри. Пусть купание превратится в праздник каждый вечер!

6. Регулярно подстригаем ногти

Маленькие дети часто засовывают пальцы в рот и грызут ногти. А ведь под ногтями скапливается множество вредных бактерий. Поэтому так важно регулярно подстригать ногти. Если ваш ребенок не любит стричь ногти и капризничает,

попробуйте отвлечь его. Спойте песенку, включите мультфильм или превратите эту неприятную для него процедуру в игру во время купания. Это поможет ему расслабиться и полюбить подстригать ногти. Пусть соблюдение правил личной гигиены станет ритуалом для всей семьи. Пример взрослых вдохновит детей, поможет им быстрее усвоить правила личной гигиены, и со временем они войдут для ребенка в привычку.

Как вытирать попу правильно



Знания того, как вытирать попу правильно, могут показаться очевидными, но существует множество способов это делать – и некоторые из них эффективнее других. Вы думаете, что уже знаете правила пользования туалетной бумагой? Возможно, вы будете удивлены тем, что некоторые поправки к вашей рутине могут помочь вам чувствовать себя свежее, комфортнее и чище.

Как вытирать попу: в какую сторону?

Многие правила существуют для того, чтобы их нарушать, однако вытирание спереди назад – не одно из них. Микробы могут оказаться в ненужном месте, что может привести к проблемам спереди – особенно у девочек, так как это может повысить риск инфекции мочевых путей. Помогите детям запомнить, как пользоваться туалетной бумагой, объяснив им, что они не носят одежду задом наперед, так что не должны и вытирать задом наперед.

Что нужно для того, чтобы вытирать попу?

Для того чтобы научиться правильно вытирать попу, важно найти подходящую туалетную бумагу. Если вы используете мягкую и прочную туалетную бумагу, вам понадобится всего несколько листов чтобы чувствовать себя чисто и комфортно.

Инструкция по использованию туалетной бумаги.

Когда вы оцениваете, как вытирать попу – и насколько тщательно – не забывайте, что кожа на ваших интимных частях тела очень чувствительна. Закончите влажными салфетками – они подходят даже для самой нежной кожи благодаря сбалансированному уровню pH. Это уменьшит риск раздражения или инфекции.

Сколько раз стоит вытирать?

При обучении правилам пользования туалетной бумаги, нельзя сказать наверняка, сколько раз потребуется вытереть, но, если вы используете прочную и мягкую туалетную бумагу, вы будете чувствовать себя комфортно вне зависимости от того, сколько листочков вам понадобится.

Необходимое количество листочков туалетной бумаги (а также времени и усилий) заметно уменьшится, если вы завершите вытирать попу влажной туалетной бумагой (салфеткой).

Сидеть или стоять при вытирании попы?

Детям может быть проще научиться вытираться стоя, но постарайтесь приучить их делать это сидя с раннего возраста. Это поможет им развить правильные привычки туалетной гигиены для тех случаев, когда они вырастут. Эта простая и короткая инструкция по использованию туалетной бумаги поможет вам чувствовать себя чисто, комфортно и уверенно после пользования туалетом. **Не забудьте следующий и самый главный шаг – помыть руки!**

Как правильно мыть руки



Мы не сомневаемся, что вы давно привыкли мыть руки несколько раз в день. Но знаете ли вы, как мыть руки правильно? Существует идеальный метод гигиенической обработки рук. Не переживайте: с нашей простой инструкцией для мытья рук у вас все получится!

Как мыть руки: 5 простых советов

Следуйте нашим советам, и ваши руки будут чистыми. Мы также включили в этот список несколько простых и забавных способов мытья рук для детей, чтобы они легко освоили, как мыть руки правильно.

1: Намочите руки

Для начала включите воду и намочите руки. Нет универсальной температуры для мытья рук, так что выберите ту, которая наиболее комфортна для вас.

2: Нанесите мыло

Нанесите мыло на мокрые руки. Вам нужно использовать достаточное количество мыла, чтобы хватило на обе стороны ваших рук.

3: Как правильно мыть руки

Следующие шаги должны занять у вас как минимум 20 секунд. Если вы учите ребенка, как правильно мыть руки, помогите ему засечь время, пропев дважды песенку из мультфильма "Мойдодыр". Напевание песенки поможет малышу сфокусироваться и понять, сколько нужно мыть руки. Большинство из нас слишком быстро моют руки, а дети особенно.

Для начала потрите ваши ладони друг о друга круговыми движениями.

Потрите заднюю сторону одной руки с помощью ладони другой руки, переплетая пальцы. Повторите на другой руке.

Затем потрите ладони друг от друга, переплетая пальцы по мере движения.

Сомкните пальцы и подвигайте руками из стороны в сторону, чтобы задняя часть ваших пальцев потерлась о противоположную ладонь.

Обхватите большой палец одной руки пальцами другой руки и промойте его вращательными движениями. Повторите на другой руке.

В конце потрите кончики пальцев круговыми движениями против и по часовой стрелки о противоположную ладонь. Повторите на другой стороне.

4: Смойте мыло

Теперь смойте мыло водой с обеих рук.

5: Высушите руки

В конце полностью высушите руки одноразовыми бумажными полотенцами Zewa Premium, которые, в отличие от обычных текстильных полотенец, всегда свежие и можно просто выбросить после использования.

Как часто надо мыть руки?

Есть несколько моментов в течение дня, когда гигиеническая обработка рук необходима. Мойте руки:



Перед едой

После прогулки

После посещения туалета

До и после приготовления пищи

После соприкосновения с сырой едой, например, с овощами и мясом (в особенности, с курицей)

После контакта с животными, даже вашими питомцами

После контакта с мусором

После смены нижнего белья

После кашля, чихания или высмаркивания носа

После контакта с больным

После обработки ран или порезов

Вот и все! Теперь, когда вы знаете, как правильно мыть руки, делитесь вашими знаниями с семьей и друзьями, чтобы все знали, как поддерживать руки в чистоте.

Как научить ребенка сморкаться: советы для детей



Если вы задумались о том, как научить ребёнка сморкаться, лучше начать до того, как ребенок подхватит простуду. Заложенность носа ухудшает дыхательный процесс, и для ребенка может быть очень трудно пытаться дышать через нос, не открывая при этом рот. Учить малыша, как прочистить нос правильно, нужно, когда ваш ребенок здоров, и он будет иметь больше желания и энергии для обучения.



Положите коробочку салфеток в те места дома, где ребенок любит играть, чтобы они всегда были под рукой при необходимости. Малышу будет трудно пройти мимо такой яркой, разноцветной коробочки с бумажными салфетками.

Покажите, как прочистить нос, на собственном примере

Не спешите, когда пытаетесь научить ребенка сморкаться. Малыш может не сразу разобраться, как все делать правильно. Ему может потребоваться немного времени, чтобы понять, что выдох воздуха происходит через рот и через нос. Подумайте, как научить ребенка сморкаться на собственном примере, и объясните, почему вы делаете это именно так, а не иначе. Если ребенок будет видеть, как его братья, сестры или его родители используют бумажные платочки, ему будет намного легче просто повторить за вами. Дайте ему пачку мягких и бумажных платочков, чтобы они всегда были у него под рукой.

Очень легко случайно оставить пачку бумажных платочков в кармане.

Как научить сморкаться ребенка: веселые игры

Один из самых простых и нескучных способов, как научить ребенка высмаркиваться, это игры. Вот наши любимые варианты:

Мыльная ванна: Внимательно наблюдая за детьми, покажите им, как надувать пузыри в ванной, выдыхая воздух носом.

Запотевшее стекло: Устройте соревнование, кто быстрее заставит стекло запотеть, выдыхая на него из носа. Покажите ребенку, как закрыть одну ноздрю, чтобы сделать процесс простым.

Гонки перышек: Соберите всю семью вместе для гонок перышками. Положите перышки на стол и дуйте на них ртом. Затем повторите гонку, на этот раз используя ваш нос, чтобы дуть на перышки, и выберите победителя.

Как научить ребенка сморкаться шаг за шагом

Если хотите узнать, как научить сморкаться ребенка, начните с простых, понятных шагов. Деление процесса на этапы поможет малышу понять, что от него ожидают. Когда ребенок освоит, как выдувать воздух из носа, ему будет намного легче сморкаться в бумажный платок. Попросите ребенка для начала высморкаться только через одну ноздрю. Также напомните ему о необходимости мыть руки и выбрасывать бумажные платочки после использования.

*Пошаговые инструкции, как научить ребенка высмаркиваться, очень полезны, но намного лучше превратить это в игру. Процесс обучения может занять какое-то время, поэтому постарайтесь быть терпеливыми и научите ребенка, как прочистить нос, до начала заболевания. Вооруженный бумажными платочками, ваш малыш будет чувствовать себя более уверенно в борьбе с простудой. **Только не забудьте напоминать ему о важности мытья рук***

Уборка дома



Уборка дома — это гораздо больше, чем повседневная рутина. Это выражение заботы о себе, членах вашей семьи и вашем доме. Сделайте уборку вашего дома более приятной, следуя нашим простым советам по уборке помещений.

При правильной расстановке дел (и конечно же, наличии помощников) уборка дома может принести колоссальное удовольствие в вашу жизнь. Ее не только просто включить в полезное время, проведенное всей семьей (в конце концов, в команде нет буквы "Я"), но и конечный результат уборки оставит всю семью довольной, поможет почувствовать себя в безопасности и комфорте. Нет ничего более приятного, чем вернуться в чистый дом, который благоухает приятными ароматами и сверкает начищенными полами, окнами и отполированными металлическими дверными ручками.

Если вы хотите узнать, с чего начать уборку в квартире, а также ищете советы по тому, как поддерживать порядок в доме, смело читайте советы на нашем сайте. Мы поможем вам найти все нужное для тщательной уборки в доме и заодно отлично провести время. Чистый дом — это место, полное заботой, поэтому погромче включайте музыку, подключайте семью, и начинайте уборку с нашими советами, полезными хитростями и подсказками.

Уборка кухни и ванной

Ищете вдохновляющие идеи по уборке дома и советы, как сделать уборку веселой для детей и взрослых? Текущая и генеральная уборка может стать легким делом и отличным времяпровождением, если вы воспользуетесь нашими советами по уборке домов. Все, что вам нужно, — это небольшая помощь членов вашей семьи.



Уборка дома не должна быть сложной или отбирать все ваше время, если вы запасетесь несколькими полезными трюками. И, конечно же, если вся семья соберется вместе и сделает генеральную уборку более посильным занятием, такое времяпровождение может стать хорошим упражнением для сплочения семьи, а также поможет научить ваших детей независимости.

Несколько советов как поддерживать чистоту в доме всей семьей - ведь каждый член семьи, не важно, маленькой или большой, должен гордиться, если его дом чистый и содержится в порядке. Воспользуйтесь нашими советами по уборке в доме для того, чтобы не только сделать уборку игрой для вашего ребенка, но также научить его, что такое гигиена жилища, и как поддерживать чистоту в доме.

Уборка в доме - быстро и эффективно



Наступил долгожданный день званого обеда. Вы готовились к нему целых две недели, не покладая рук. И, - о, ужас! - за два часа до прихода гостей вы понимаете – вам необходима генеральная уборка квартиры, и вы не знаете, с чего начать. Знакомо, правда? Тогда вам будут просто необходимы наши советы по уборке дома. В нашей статье мы расскажем, как правильно убираться в доме перед приходом важных или неожиданных гостей. Мы дадим вам 5 советов по уборке дома.

1. Генеральная уборка квартиры: с чего начать?

Хотите узнать, как правильно убирать квартиру? Во-первых, если в вашем доме несколько этажей, то начинать генеральную уборку квартиры следует с верхнего. Иначе вся пыль и грязь сверху будет оседать на уже убранных нижних этажах. Ну и кому же нужен такой «мартышкин труд»? Кроме того, начинать уборку в доме следует с вытирания столов, ящиков и прочих рабочих поверхностей. И только после этого переходить к подметанию, протирке и уборке пола при помощи пылесоса.

Используйте бумажные полотенца для удаления крошек и пыли – вы сэкономите время и силы, протирая столы и полки прочными одноразовыми полотенцами, которые не надо мыть после использования, а можно просто выбросить. С их помощью вы сможете убрать грязь даже из самых неприступных уголков.

2. Составьте план уборки в доме: советы

Возможно, совет о составлении плана, как правильно убираться, покажется вам немного странным – ведь вы спешите! Но это действительно важно – расставить приоритеты. Что для вас важнее: чтобы вашим гостям было удобно, чтобы они чувствовали себя комфортно, или чтобы ваша кухонная утварь сияла чистотой? Если первое, тогда отложите чистку столового серебра на последний момент. Начните генеральную уборку квартиры с протирания пыли, наведения

порядка и чистоты в туалете и ванной и, конечно, создайте все возможные удобства для ваших гостей. Например, почему бы не положить на туалетный столик в гостиной красивую упаковку салфеток? Этот небольшой штрих позволит создать атмосферу непринужденности и уюта. Ваши гости непременно оценят такую теплую и ненавязчивую заботу о них.

3. Работайте с умом

Уборка в доме требует не только навыков, но и житейской мудрости. Подумайте, какую из комнат вам нужно убрать в первую очередь, с чего начать генеральную уборку квартиры? Возможно, вы вспомните о вещах, которые могли упустить, в спешке ища советы, как правильно убираться. Несколько минут, которые вы потратите на размышления об этом, сэкономят вам массу сил и времени. Например, уборка ванной комнаты и мытье туалета всегда занимает много времени. Поэтому с нее и начните. Протрите зеркала и полочки в ванной, используя специальные моющие средства. Затем почистите унитаз, и только потом вымойте пол, начиная с дальнего угла и заканчивая порогом.

4. Уборка дома: советы

Большое видится на расстоянии, а вот мелочи цепляют глаз сразу. Именно поэтому важный совет уборки дома – сконцентрируйтесь на деталях.

Не забыли ли вы:

Повесить чистые полотенца;

Поменять постельное белье (если гости останутся ночевать);

Пропылесосить диван;

Проверить, достаточно ли в уборной туалетной бумаги и влажных салфеток

5. Найдите помощников

Чтобы сделать генеральную уборку квартиры как можно быстрее и эффективнее, позовите на помощь родных и друзей. Разделите обязанности, используя план уборки в доме. Пусть каждый отвечает за собственную территорию, а дети учатся, как правильно убираться в доме, скажем, вытирая пыль. Закончив уборку в доме, не забудьте и о себе. С облегчением вздохните, примите душ и нарядитесь. Вы потрудились на славу и заслужили достойную награду – праздник начинается!



Полезные советы по СТИРКЕ

9 вещей, которые можно стирать в машинке



Каждый, кто пользуется стиральной машиной, знает, как правильно стирать одежду из той или иной ткани. Каждая вещь, даже со значком машинной стирки на бирке, требует особого режима стирки, а некоторые из них вообще нельзя стирать в машине.

Однако мало кто из нас когда-либо задумывался, что есть вещи, которые на самом деле **МОЖНО** стирать в машинке, хотя никому это просто не приходит в голову. Сейчас вы узнаете, что это за вещи. Это поможет Вам сэкономить время, деньги и нервы.

Важно уметь правильно читать значения для стирки. Помните, что в любом случае перед стиркой необходимо изучить инструкцию от производителя, даже если вы уверены, что знаете, как правильно стирать в машинке. Иначе вещь можно испортить.

Итак, девять вещей, которые можно стирать в машинке, хотя вам это покажется странным.

Мягкие игрушки

У каждого ребенка есть любимая мягкая игрушка – мишка, зайка, Микки Маус, крокодильчик, чебурашка, пингвиненок. Они все такие хорошенькие, что вызывают умиление даже у взрослых...

Впрочем, на самом деле это не так. Не такие уж и хорошенькие. Вы знали, что такая игрушка – одна из самых благоприятных средств для размножения бактерий? А ведь так и есть, особенно если ваш малыш постоянно таскает любимого мишку с собой. Поэтому раз в пару месяцев игрушку надо стирать. И это вовсе не обязательно делать вручную и тратить кучу времени. Большинство современных игрушек набиты синтетической ватой. Поэтому во время машинной стирки им ничего не грозит. Зато так гораздо эффективнее, чем вручную.

Подушки

Есть 50% вероятности, что вы из тех, кто стирает наволочки, зато не стирает подушки. Вы сами себя спрашивали, почему? Наверное, потому, что думали, что нельзя. А на самом деле можно, если подушка набита синтетическим материалом. После стирки она не потеряет своей формы, зато в ней уже не будет целых колоний вредоносных микроорганизмов, которые изо дня в день портят ваше здоровье.

Спортивные кроссовки

И даже так можно делать! Если постоянно бегать по утрам, то внешний вид кроссовок довольно быстро станет ужасным из-за пыли и грязи, особенно дождливой осенью. Сотрите с кроссовок засохшую грязь, вытащите шнурки – и вперед! Режим быстрой стирки вполне сойдется.

Шторы...

Итак, гвоздь нашей программы. Шторы. Еще с бабушкиных времен все мы привыкли, что их надо стирать вручную, причем очень осторожно. Якобы при малейшей небрежности шторы после стирки можно будет только пустить на тряпки, а то и вовсе выбросить. Это верно, но только если говорить о старых шторах. Те, которые выпускаются сегодня, вполне можно стирать в машинке в специальном режиме. Вы сможете сэкономить время и избежать болей в спине. Главное - узнать, как правильно стирать в стиральной машинке изделия из той или иной ткани.

... и даже шторки для душа!

Да, пластиковые душевые занавески тоже можно стирать в обычном режиме. Таким способом легко удаляются серый налет и засохшая мыльная пена. Но... самое неожиданное впереди!

Пластмассовые игрушки

Чтобы игрушки всегда хорошо выглядели и на них не скапливалась грязь, в которой размножаются бактерии, просто забросьте их в стиральную машину и постирайте! После стирки возьмите хорошие бумажные полотенца, не теряющее прочности во влажном состоянии, и вытрите игрушки насухо.

Резиновые коврики

Не обязательно чистить грязный коврик в ванной комнате, где все моются. С ним абсолютно ничего плохого не случится, если вы засунете его в стиральную машину. Так он будет намного чище, чем после ручной чистки.

Спортивное снаряжение

Но только если оно сделано из резины или пластмассы! Как мы уже выяснили, как правильно стирать в машинке вещи из этих материалов. Эта процедура никак не повредит их материалам - и при этом сэкономит ваше время.

Лыжная одежда

Вопреки расхожему мнению, с ней не случится ничего плохого, если постирать ее в машинке. Есть только одно условие: выложите все из карманов.

Вот и всё - на вещах ни единого пятнышка! Самое время отдохнуть - и передать наши советы друзьям и близким!

Уборка кухни и ванной



В жизни найдется немного вещей, которые приносят такое удовольствие, как чистая кухня и ванная комната, с блестящей плиткой и сверкающими кранами. Уборка ванной и кухни не должна быть затратной по времени или слишком сложной, особенно, если в доме есть один или несколько помощников.

Большинство людей знает, как делать уборку на кухне, но не все знают, что существует множество умных уловок, которые помогут сделать уборку помещений не нудной рутинной, а занимательным делом. Уборка кухни - прекрасный способ

научить ваших детей, что такое гигиена жилища и питания, поэтому воспользуйтесь их помощью, чтобы привести дом в порядок и вовлечь их в посильный их возрасту труд. Сделайте уборку игрой: дети любят играть в дом и помогать родителям с "заданиями для взрослых".

Очень важно содержать каждую комнату в вашем доме в чистоте, но нет ничего более важного, чем чистота в ванной. Вооружитесь **советами и хитростями по уборке ванной комнаты**, и вы сможете похвастаться идеальной чистотой в кратчайшие сроки. Эти советы помогут сделать ваше время, проведенное за уборкой, не только полезным, но и увлекательным занятием и расскажут, как достичь чистоты на кухне и в ванной, почистить бытовые приборы и сантехнику без усилий.

Уборка ванной комнаты за 30 минут (или меньше!)

Когда к вам неожиданно приходят гости, и у вас есть всего несколько минут, чтобы привести ванную комнату в порядок, работать необходимо очень быстро. Но не стоит паниковать – с помощью наших советов, как отмыть ванную комнату за 30 минут или меньше, у вас все получится!

1. Перед тем, как отмыть ванную комнату...

Для начала, если вы хотите знать, как сделать уборку ванной комнаты не только быстрой, но и веселой, включите музыку. Перед тем, как отмыть ржавчину в ванной и другие загрязнения, важно подготовить все необходимое оборудование. Позовите своих помощников по уборке (как минимум два человека смогут справиться с работой быстрее) и приготовьте щетки, губки, тряпки, бумажные полотенца, резиновые перчатки, спреи и моющие средства для стекла. Также важно вынести все предметы из ванной комнаты, чтобы вам было легче убираться.

2. Как избавиться от плесени в ванной: мытье душа, ванны и раковины

Даже если у вас мало времени, это не значит, что вы не сможете тщательно убраться. Ванна, раковины и душевые кабинки нуждаются в глубоком очищении. С нашими небольшими подсказками, как избавиться от грибка в ванной и навести чистоту в вашем помещении, вы сможете эффективно справиться с этим.

Наденьте резиновые перчатки, обрызгайте поверхности специализированным чистящим спреем (не забудьте четко следовать инструкциям по применению) и попросите вашего помощника оттереть грязь, пока вы переходите к следующему заданию.

3. Как отмыть туалет

Отмыть унитаз в вашей ванной намного проще, чем кажется. Просто нанесите средство для чистки унитаза вокруг ободка унитаза и не смывайте его как можно дольше. В это время протрите внешнюю часть унитаза, сиденье и ручку с помощью бумажных полотенец и спрея для чистки ванны. Как только вы закончили, хорошенько ототрите внутреннюю часть унитаза с помощью щетки.

Скорее всего, у вас будет несколько попыток начать приучение к горшку, но не отчаивайтесь! У вас все получится. Запаситесь терпением и хорошо впитывающими бумажными полотенцами, чтобы быстро избавиться от любых мокрых неожиданностей.

4. Как отмыть ванную комнату до блеска

Теперь пора переключиться на полировку зеркал и стеклянных поверхностей в ванной, используя специализированный спрей. Очень важно стереть средство для

чистки стекла в ванной с помощью сухого бумажного полотенца. Таким образом вы не оставите следов на поверхности. Попросите детей помочь вам с этим заданием.

5. Смойте и повторите

Когда вы закончите уборку ванной комнаты, смойте все чистящие средства с раковины, ванны и душа. Не знаете, как избавиться от плесени в ванной? Используйте мягкий скребок, чтобы избавиться от скоплений грибка, и затем промойте все поверхности еще раз, чтобы убрать все следы моющего средства.

6. Тщательное мытье пола (или его имитация)

Если у вас осталось время, вы можете также отмыть ваш пол. Полы в ванной постоянно используются, поэтому быстро становятся грязными. Так что, если у вас есть время тщательно их оттереть, - прекрасно! Однако, если у вас осталось мало времени, наш любимый трюк, как отмыть пол в ванной комнате, — это обрызгать его чистящим спреем и протереть прочными бумажными полотенцами.

7. Закупите оборудование на следующий раз

Теперь вы знаете, как избавиться от грибка в ванной и привести все поверхности в порядок в кратчайшие сроки. Все, что осталось сделать, — это снова купить средства, которые вы использовали, чтобы они всегда были под рукой. Крайне неловко, когда гости приходят в дом, а в ванной нет туалетной бумаги. Поэтому не забудьте вовремя приобрести мягкую туалетную бумагу с впитывающими подушечками.

Проведение уборки в ванной комнате может занимать много времени, но теперь вы знаете, как ускорить этот процесс. Следуйте нашим советам, как отмыть ванную комнату, чтобы поразить ваших гостей чистотой в вашем доме.

Как приучить ребенка к домашним делам



Надо было сделать это раньше: как передать детям домашние обязанности

Содержание:

Почему родители не привлекают детей к домашним делам

Будьте готовы к неудачам

Список дел, четкие требования и настоящая ответственность

Отойдите в сторону и придержите язык

Однажды наступает день, когда вы больше не готовы убирать за своими детьми их вещи и приходите с работы к горе грязной посуды. Может быть, у вас стало меньше времени на домашние дела или вам понадобилось больше времени для себя — неважно. Как смириться с тем, что вещи будут сложены не идеально и передать наконец детям стирку, уборку и мытье посуды? Вот что вас ждет на этом пути.

Ваш ребенок никогда не загружал стиральную или посудомоечную машину? Из этого вовсе не следует, что ему это не по плечу. Дети находчивы, они ухитряются справиться даже с задачей, которая кажется непосильной из-за их малого роста или отсутствия навыков: где-то табуреточку придвинут, где-то вы им подскажете.

Надо убрать тарелки в подвесную сушилку над раковиной? Мой младший сын потратил на это полчаса, когда ему впервые в шесть или семь лет пришлось иметь дело с посудой: чтобы достать до нужной полки, он приволок стул из гостиной. Ему приходилось каждый раз залезать и слезать, убирая тарелки по одной.

Я-то поручила ему "разгрузить посудомоечную машину", не подумав про высокую полку, но Финн самостоятельно преодолел возникшее на пути препятствие. И с какой гордостью он глянул на меня, когда я воскликнула: "Постой, ты убрал всю посуду? Даже те тарелки?". Это было счастье.

Разумеется, этот процесс включает в себя неудачи: после того первого раза мой сын многократно бил тарелки, пока учился их переносить, составлять, загружать в машину, — но это не беда. Десятью тарелками не жаль пожертвовать ради одной горделивой улыбки маленького человека, который справился с чем-то сам.

Почему родители не привлекают детей к домашним делам

Участие в домашних делах — первый и, я настаиваю, ключевой шаг к насыщенной, полноценной жизни. Психологи и психиатры постоянно указывают на "отсутствие цели и смысла" как основной источник депрессии и суицидальных помыслов у подростков. Цель и смысл — вот что спасает любого из нас от отчаяния, когда жизнь кажется слишком трудной или же скучной. Цель и смысл — вот чем питаются решимость, энергия, упорство, которые помогут нашим детям добиться желаемого.



Родители ссылаются на множество причин, побуждающих их отказывать детям в возможности обрести цель: Мне проще сделать это самой.

Они все испортят.

Не надо лишать ребенка детства: успеет наработаться, когда вырастет.

Они весь дом вверх тормашками перевернут; что люди скажут?

Они все перемажутся; что люди скажут?

И так далее.

Довольно!

Пора предоставить детям возможность участвовать в жизни. Дайте им шанс взяться за дело, пытаться, терпеть неудачи и пробовать снова — пока не получится! Уже второе поколение лишают чувства собственной значимости и полезности. Пора положить этому конец.

Будьте готовы к неудачам

И когда ваш ребенок начнет открывать для себя цель и смысл, не забывайте, пожалуйста, что ему предстоит множество неудач. Пока человек учится, он успеет натворить бед. Вы-то знаете, как правильно складывать белье, но ваша дочка понятия об этом не имеет. Пусть она первые два-три раза "все испортит" — и сама заметит, что сложенные ею футболки чем-то отличаются от всех прочих на полке.

Пусть ее брат обидится, получив вывернутые наизнанку сырые штаны: она как попало бросила их в сушилку, и штанины завязались узлом. Пусть убедится: если оставить вещи в сушилке на всю ночь, любимая рубашка пойдет морщинами — и в следующий раз, возможно, девочка не забудет вовремя все вынуть.

Вероятно, на какое-то время ваш дом отчасти утратит прежнее совершенство, пока дочка будет учиться приносить пользу, и вашим детям придется выходить на люди в сырых штанах и мятых рубашках, но если мнение учителей, соседей и подруг волнует вас больше, чем подготовка ребенка к самостоятельной жизни, то пора пересмотреть приоритеты. Ребенок быстро приобретет необходимые навыки сортировки и складывания белья: до идеала будет еще далеко, но уже неплохо. Если дать дочке достаточно времени и попыток, она, глядишь, и с пододеяльником справится.

Если мы сами легко сдаемся, дети учатся у нас поспешной капитуляции. Ребенок, привыкший воспринимать любые препятствия как ужасные и непреодолимые, сразу же отказывается от любой цели. Кто же лучше них научит ребенка сосредотачиваться на поставленной цели, отважно и без жалоб исполнять ежедневные обязанности и **преодолевать трудности**?

Список дел, четкие требования и настоящая ответственность

Четко формулируйте требования и призывайте детей к ответу, если они эти требования не соблюдают. Никакого подкупа, никаких вознаграждений наличными. Суть происходящего не в том, что ребенок участвует в семейных делах за деньги, а в том, что он вносит свой вклад как партнер, как член команды, в которой все полагаются на каждого и в труде, и в любви.

Объясните детям с младых ногтей, что вы рассчитываете на их вклад в жизнь семьи. Если они уже подросли, а вы до сих пор ничего им не поручали, честно признайтесь, что это ваш промах: вы недооценивали способности своих детей. Соберите всю семью, устройте мозговой штурм, выясните, какие виды домашних работ дети готовы освоить прямо сейчас, и составьте список требований. Вывешивать этот список на дверцу холодильника или не вывешивать — решайте сами; главное, чтобы требования были четкими и соответствовали возрасту.

Одна моя знакомая младшим, еще не умеющим читать детям, рисовала картинки: посуда, стиральная машина, ланчбокс для детского сада, — а старшим составляла список дел письменно.

Отойдите в сторону и придерживите язык

После того как список дел составлен, скажите детям, что вы не станете напоминать им по сто раз. Если в обязанности дочки входит убрать за собой после еды и сполоснуть тарелки, прежде чем сунуть их в посудомоечную машину, а она об этом забыла, пусть тарелки так и стоят на столе.

Это ценный педагогический момент. Объясните дочке, что остатки еды, которые так легко смыть сразу после ужина, постепенно прилипают к краям тарелки и твердеют, поэтому ей будет гораздо труднее их отскрести, когда она возьмется наконец за дело, — но сколько бы часов ни прошло, тарелки так и будут ждать ее на столе, никуда не денутся.

От вас потребуются огромная сдержанность. Напоминать и понукать — самый действенный способ уничтожить мотивацию, а заодно испортить отношения. Пусть хоть второй день стоит на столе эта грязная тарелка — не ругайте ребенка, не висите у него над душой и ни в коем случае не бросайтесь исправлять ситуацию.

Консультант по воспитанию и автор книг для мам Викки Хофл называет этот метод "заклеить себе рот": да, иногда для того, чтобы не раскрывать рта и не вмешиваться в такие педагогические моменты, стоило бы залепить себе губы пластырем. Будьте рядом, чтобы помочь, если ребенок запутается в кнопках посудомоечной машины или если плюхнет в стиральную машину жуткую дозу

порошка. Будьте рядом, однако найдите и себе занятие поувлекательнее — и не суйтесь, не подсказывайте, не поправляйте, пока не просят.

Да, и еще одно. Если за спиной у ребенка вы приметесь переделывать все, что он только что закончил и был собой доволен, — пусть даже великодушно дождавшись, пока тот выйдет, — он непременно это заметит. Не словами — поступками вы продемонстрируете ребенку, во-первых, что он ничего не умеет, а во-вторых (и это еще хуже), что вы готовы доделывать за него, если ему не хватает ответственности. Но именно этот урок ни в коем случае нельзя преподносить ребенку — и ради него самого, и ради вашего блага.

Хвалите детей за вложенное в дело старание, особенно если им приходится решать проблемы или долго возиться, когда что-то не получается. Когда я похвалила сына, убравшего тарелку на высокую полку, я оценила не тот факт, что он выполнил задание: в этом я на него рассчитывала, и сын это знал. Я отметила те усилия, упорство, решимость, с какими он преодолевал возникшее на пути препятствие.



Детям про гигиену.

«В погоне за вредными микробами»

Очень рекомендую. Это не просто познавательная книга о гигиене, а еще и увлекательные игры и задания.

Не секрет, что в игровой форме информация у детей усваивается гораздо лучше. Автор книгисмог рассказать детям о гигиене в игровой форме.

В книге вам встретится много новых терминов и бактериозадач, которые нужно будет решить вместе с ребёнком: А королева Гигиена будет вам давать подсказки рассказывать о правилах предосторожности

Вредные микробы со своим предводителем Злобстером будут пытаться пробраться в человеческий организм, а добрые бактерии вместе с юным читателем (слушателем) будут препятствовать Злобстеру. Здесь вы познакомитесь с микробами и их любимыми местами обитания. Узнаете интересную информацию о насекомых, которые помогают вредным микробам и вредят человеку: Вы побываете в головном мозге, на коже, под ногтями, на поверхностях зубов, в ушной раковине, познакомитесь со строением глаза, побываете в носу, в легких и в кишечнике. Узнаете как ухаживать за своим телом и своим жилищем:

После прочтения главы как ухаживать за своим жилищем вопрос с уборкой комнаты отпадёт сам собою. Вы сто двадцать раз объясняли ребёнку, что нужно поднять с пола все построенные домики и города для того, чтобы вымыть пол. Но часто это ему не нравилось, а после прочтения этой книги Вы найдёте общий язык в этом деле. А еще Вы с ребёнком поиграете в интересные игры, проведете увлекательные опыты и сделаете вместе чудесные поделки.

Задания в книге разнообразные: нарисуй, пройди лабиринт, найди слова. Еще одна страничка, которая поможет решить Вашу семейную задачку-это страничка про зубы. С зубками у ребёнка все в порядке (ни разу не были у стоматолога), чистит их регулярно, но необходимо добиться правильной чистки зубов, хотя бы правильной последовательности.

Формировать привычку надо с детства. И тут Вам может помочь эта книга.

И еще один важный разворот: В этой книге вы узнаете не только правила гигиены, но и правила питания и сна.

Для тех, у кого ребенок не следит за осанкой, будет полезна одна из глав книги.

В конце книги подведен итог всего путешествия-размещены волшебные правила, которые помогут вам и вашему ребенку следить за чистотой.

В этой книге есть Словарик терминов с алфавитным указателем. Это очень удобно.! В самом конце размещены ответы на бактериозадачи, которые предстоит решить ребенку.

ПРИДУМАННЫЕ АВТОРСКИЕ СКАЗКИ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ ДЕТЕЙ

"Сказка про мыло"

Жила-была девочка Маша. Была она очень красивая, аккуратная и послушная девочка. Все дети во дворе любили играть с ней. Но однажды, когда Маша гуляла во дворе, подул сильный ветер и Маше в глаз попала пылинка. И с Машей что-то произошло. Она сильно изменилась: стала злая, вредная, жадная, капризная, не следила за собой. Все ребята во дворе перестали с ней играть. Осталась Маша одна-одинешенька. Никто с ней не разговаривал и не подходил к ней. Так продолжалось довольно долго, пока к Маше в гости не приехала тетя со своей дочкой. Звали ее Мила. Ребята во дворе полюбили Милу, весело играли с ней, а на Машу, по-прежнему, никто не обращал внимания. Обидно стало Маше. Пошла она домой, взяла мыло, мочалку и стала смывать с себя всю грязь. И тут из глаза выпала пылинка и колдовство закончилось. Маша надела чистое платье, расчесала волосы и вышла во двор к ребятам. Но дети не узнали ее, они подумали, что приехала еще одна девочка. И только одна Мила подошла к Маше, взяла ее за руку и подвела к ребятам. И тут все увидели, что это была Маша. Все очень обрадовались и стали дружно играть. А Маша с тех пор снова стала ходить чистой и аккуратной, всегда мыла руки с мылом, чтобы ребята снова не отвернулись от нее.

Сказка про зубную щетку.

Жил-был маленький мальчик. Звали его Петя. Очень любил Петя кушать конфетки, а зубки чистить не любил. Вот ел Петя конфетки, ел и у него заболел зубик. Мама дала Пете таблетку, но боль все равно не проходила. И пришлось маме вести Петю в больницу, к зубному доктору. Доктор заглянул Пете в ротик и увидел дырочку в зубе.

« И совсем тебя Петя не любит. Сейчас мы тебя почистим, полечим и поставим пломбочку»- сказал доктор.

Петя сильно плакал, так ему было больно. Но, когда доктор закончил работу, боль прошла. И Петя снова хотел съесть конфетку. Но доктор сказал:

- Нельзя сейчас есть сладкое. А вот зубы необходимо чистить 2 раза в день – утром и вечером перед сном.

Петя пообещал доктору, что будет чистить зубы по утрам и вечерам. И выполнил свое обещание. С тех пор Петя подружился с зубной щеткой и зубы его больше не болели.

Стихи для детей о здоровом образе жизни.

По утрам тебе надо закаляться
И водой холодной обливаться.
Будешь ты тогда здоров—
Тебе не надо докторов.

Если ты не будешь чистить зубы
По утрам и вечерам,
Боль зубную не забудешь,
Будешь ныть ты по ночам.

Всем известно—
Руки мыть необходимо,
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот.

Вот полезная еда,
Витаминами полна:
Молоко, морковь, свекла,
Рыба, яблоко, икра.

Сказка о девочке, которая не любила чистить зубы.

Жила одна девочка. Всем она была хороша – и умная, и послушная, и трудолюбивая. Но только эта девочка не любила чистить зубы.

Как только наступал вечер, все и папа, и мама, и бабушка, и дедушка, и даже младший братишка шли чистить зубы. Только щетка нашей девочки стояла грустная и сухая.

И вот как- то вечером, когда все уже ложились спать, девочка услышала, как ее щетка тихонько жаловалась маминой щетке: «Охо- хо- хо, как грустно мне. Не хочет моя девочка чистить зубки, не думает она о страшном Кариесе, который только и ждет, к кому бы пожаловать в гости. Ведь этот злодей не пожалеет и маленьких детей».

Испугалась девочка, никогда она не слышала про такого злодея. Прибежала она к маме и спросила: «Мамочка, что это за страшный злодей по имени Кариес, про которого говорила зубная щетка?»

Мама рассказала дочке: Кариес- это такой злодей, который ищет маленькие дырочки в зубах у людей и прячется в них. А потом когда он подрастает, ему становится тесно и он начинает увеличивать эту дырку в зубике. И уже эта маленькая дырка превращается в дупло. А потом от зубика ничего не остается. Тогда он, этот злодей, ищет соседний зуб и с ним начинает делать то же самое .К тому же, когда он увеличивает дырку, зубику бывает очень больно».

Девочка испугалась: «Мамочка, как же мне спастись от этого злодея?». Мама взяла девочку за руку. Подвела ее к зубной щетке и сказала: «Вот главное оружие

против этого Кариеса - щетка и зубная паста.

Каждый день утром и вечером нужно чистить зубы, чистить тщательно и правильно. Нельзя есть много сладкого, и грызть твердую пищу. И обязательно ходить к Стоматологу. Ведь только он может увидеть маленькую дырку, в которую может пробраться злой Кариес и запломбировать ее».

С тех самых пор девочка очень подружилась со своим верным другом Зубной щеткой. И зубная щетка была счастлива, что ее хозяйка каждый день два раза чистит свои красивые, здоровые зубки.

А девочка придумала песенку про свою щетку, которую любила напевать, когда шла чистить зубы:

Ах, какой прекрасный день!

Чистить зубки мне не лень!

Со своею щеткою дружу,

Всем как чистить зубки расскажу.

Не приходит пусть ко мне злодей,

Я дружу со щеткою своей!

И никогда злой Кариес не приходил к нашей девочке.

А почему?

Ну, конечно, потому что у нее есть верный друг - Зубная щетка!

Сказка про бактерию Биффи

Жила-была на свете маленькая бактерия по имени Биффи. По правде говоря, это только так, для красного словца, говорится "на свете". На самом деле жила Биффи на стенке толстого кишечника, и о том, что такое свет, понятия не имела.

Нам, людям, кажется, что у бактерий очень короткий век - всего несколько дней. Но в нашем мире все относительно. Наверное, звездам, горам и старым-престарым деревьям тоже кажется, что человеческая жизнь не длиннее вспышки молнии.

Биффи же не о чем таком не думала, тем более что в ее жизни постоянно что-нибудь происходило. Маленькая бактерия знала, что она живет внутри Человека, который заботится о ней - кормит и дает "крышу над головой". А еще Биффи знала, что ее задача - защищать организм человека от разных опасностей. И храбрая маленькая бактерия старалась изо всех сил. Например, в кишечнике нередко появлялись Опасные Чужаки. Они тоже хотели поселиться там, в тепле и уюте, но взамен принести Человеку одни неприятности. Когда это случалось, Биффи со своими сестренками набрасывалась на непрошенного гостя и тут же уничтожала его.

Но однажды Биффи почувствовала - что-то не так. Ей стало жарко... ну и, в общем, сами знаете, как чувствует себя приболевшая бактерия. Конечно, маленькая бактерия не могла знать о том, что Человек заболел ангиной - она даже не знала, что у него есть горло. Но вредные вещества, которые выделяли Злые Бактерии, поселившиеся в горле и вызвавшие заболевание, вместе с кровью приносились и в кишечник.

Но самое страшное случилось через некоторое время, когда в кишечнике появилась **таблетка**! Внезапно Биффи почувствовала, что ей стало очень плохо, и она едва успела спрятаться в складочку на стенке кишечника и зарыться в спасительную слизь. И уже оттуда она наблюдала, как гибнут ее подруги и сестренки, не успевшие спрятаться.

Через некоторое время этот кошмар повторился. Да, вредных веществ с кровью стало поступать намного меньше, но Биффи чувствовала, что еще одной

таблеточной атаки она не выдержит. Она и так чувствовала себя хуже некуда. Не было вокруг привычной защитной среды, а живых бактерий становилось все меньше. Поэтому Биффи практически смирилась с тем, что в скором времени ее ждет та же участь.

Так бы все и случилось, если бы мама Девочки (ведь Человек, в кишечнике которого жила Биффи, была именно маленькой Девочкой), не дала ей **пробиотик**.

Биффи просто не могла поверить, когда рядом с ней вдруг оказались сотни тысяч таких же, как она, бактерий, только здоровых, энергичных, исполненных жизненной силы. Она почувствовала, что ее вновь окружает защитная среда, привычная ей с рождения. Скоро Биффи совсем поправилась, а еще через несколько дней она дала жизнь двум маленьким дочкам. А от них произошли тысячи и тысячи других бактерий. Все они, как и Биффи, верно служили своей хозяйке, защищая ее от болезней. Если бы Биффи знала, в чем дело и кто пришел ей на помощь, она непременно бы сказала бы **пробиотику** спасибо.

Сказка о гигиене рук

Сказок много есть на свете
Про волшебниц, колдунов,
Про принцесс, про дураков,
Про любовь и красоту.
Вот послушайте одну

Сказочку про чистоту,
А еще, зачем и как
Руки надо мыть...
И так!

Глава 1

Зайчик Попрыгайчик по лесу скакал,
Мимо зайки ветер быстро пролетал.
Солнышко светило, было хорошо.

Вдруг увидел Зайчик мусора мешок.
И по всей поляне: фантики, стекляшки,
Бутылки и бумажки.
Удивился Зайка:

- Кто же разбросал?

Тут увидел Мишку и он ему сказал:
- Приходил мальчишка
Все здесь покидал, намусорил
И в город убежал.
Возмутился Зайчик:
- Надо убирать
Ведь природу нашу вредно загрязнять.

Позовем, давай, мы , на помощь зверей:
Лисичку Сестричку, Серого Волчка, Лягушку Квакушку,
Сверчка, Светлячка, Белочку и Дятла
И будем убирать
Ведь природу нашу вредно загрязнять!

Прибежали звери быстро,
Началась уборка чисто.
А вот руки замарали,
Всех микробов вмиг собрали.

Зайчик умный говорит:
- Лапы мыть давайте, дружно,
Чтоб микробов всех убить.

Взяли мыло и мочалку:
Зайчик Попрыгайчик, Лисичка Сестричка,
Лягушка Квакушка, Сверчок, Светлячок, Белочка и Дятел,
А Серый Волчок не стал руки мыть.
С грязными лапами стал по лесу ходить.

Проходит время: час, а может два.
У Волка закружилась голова.
Заплакал горькими слезами
Бедный Серенький Волчок.

У него заболел животик
И никто ему не помог.

Зайчик Попрыгайчик прискакал
И Волчонку Серому сказал:
- Говорил тебе я , лапы
С мылом мыть,
Чтоб микробов вредных всех убить!

Позову, сейчас, Енота я
Лапы мыть научит правильно тебя.
Вот пришел Енот,
Мыло он принес
И Волчонку Серому задал он вопрос:
-Почему не любишь

Лапки с мылом мыть?

С чистыми лапами здорово ходить!
- Мыло в лапки ты бери
И туда – сюда води.
Появилась пена.
Ты потри еще чуть – чуть,
Смой проточную водицей,
Не ленись, и будет чисто.

И Волчонок удивился
Лапки чистые блестят.
-Буду мыть теперь я лапки
Каждый день перед едой,
Чтоб животик не болел,
И я ночами не ревел.

Всем спасибо говорю
От души благодарю
Руки мыть всегда я буду,
Руки мыть теперь люблю.
И даю я вам совет
Любите мыло душистое и полотенце пушистое!

Глава 2

Вот пришло Еноту из Африки письмо:
« Дорогой Енот, выручай-ка!
Просьба у нас к тебе важная,
Беда у нас страшная.
Животы у всех болят,
Тошнота и рвота,

Все животные скулят,
А ведь жить охота!
Приезжай быстрее к нам,

Вылетай скорей.
У тебя в запасе час на ближайший рейс».

Чемоданы собирает Полоскун – Енот,
Мыло, полотенце он с собой берет.
Вызывает он такси
И, схватив добро,
Умоляет отвезти поскорей его.

Мчится быстрое такси прямо в аэропорт.
Самолет уже готов
И Енот отправляется в полет.
Самолет летит мимо гор и рек,
Лесов и океанов, морей и вулканов.

Наш Енот посмотрел в окно:
- Вот и Африка видна, очень жаркая она!
Самолет приземляется, двери открываются.
Встречают его все звери:
- Енот, помоги скорее!!!

Посмотрел Енот на всех и сказал:
-О! Руки с мылом надо мыть,
А не грязными ходить!

Говорит он зверям всем:

- Буду, Вас, учить лапки с мылом мыть!

Мыло в лапки ты бери и туда – сюда води!

Пена появляется, звери улыбаются.

- А теперь водицей пену мы смываем

И мордочку мы дружно вместе умываем!

Что за чудо волшебство

Звери удивляются,

А Енот им говорит:

- Оставляю вам, друзья, мыла чемодан.

Мыло всем поможет

Микробы победить.

И в Африке всем зверям

Станет лучше жить!

Через месяц наш Енот

Опять в своем лесу живет.

Продолжает всех учить

Лапы с мылом дружно мыть.

-Мыло в лапки ты бери и туда – сюда води!

А теперь водицей пену мы смываем

И мордочку мы дружно вместе умываем!



Сказка о гигиене

Сказка, бывает, сказывается, а потом заснёт на сто лет, никто про неё и не вспомнит. А она проснётся, и с новой силой в народ пойдёт..

«Сказка о гигиене для девочек и мальчиков, а также для тех, кто любит сказки...»

Автор: *Ирис Ревю*

В каком государстве случилась эта история, сейчас уже никто и не вспомнит.

Народ в государстве жил хороший. Фея Здоровье следила за здоровьем людей. Её сестра, фея Гигиена — за чистотой и гигиеной.

Круглый год дети и взрослые спали с открытыми форточками, закалялись, принимали водные процедуры, воздушные ванны.

В школе Красоты фея Гигиена давала уроки. Она рассказывала людям о том, что такое личная гигиена, как нужно ухаживать за своим телом.

Но вот однажды, под покровом ночи злой колдун, не любивший людей, взмахнул тёмной палочкой, и вмиг в государстве пропали шампуни, мыло, губки,

расчёски, мочалки, зубные щётки и зубные пасты. А главное, он призакрыл все краны с водой, и вода теперь текла слабенькой струёй. Люди не могли толком помыться, и ходили грязные, неухоженные. Именно тогда жители до конца оценили то, что гигиена – это здоровье, а вместе с ним и счастливая, радостная жизнь.

Две сказочные сестры, фея Здоровье и фея Гигиена пробовали противостоять злым чарам колдуна. Они пытались вернуть всё, необходимое для гигиены: щётки, мочалки, зубные пасты, мыло, шампуни, а также полностью отпереть воду, но у них ничего не получалось.

И тогда на помощь поспешила фея Природа. Она завернула русла рек, чтобы у людей был доступ к воде, устроила купальни, учила людей принимать воздушные ванны. И потихоньку жизнь вошла в нормальное русло.

А злого колдуна внезапно оставили силы. Он видел, что у него ничего не получается. Колдун надувался-надувался от злости, и, наконец, лопнул.

А в государстве всё вернулось на круги своя. Вода весело зажурчала в кранах. Предметы, необходимые для гигиены, возвратились на свои места. На полках шампуни плясали вместе с мылом, зубные щётки с зубными пастами, а щётки — с мочалками.

И жизнь людей снова стала счастливой и радостной.

Вредные советы по гигиене

Стихи для детей

Как же так получилось, что непослушных детей на свете немало? И делают они всё наоборот. Им говоришь: «Белое». А они говорят: «Чёрное». Им говоришь: «Дай руку». А они наоборот её отдёргивают. То же самое и с гигиеной. Непослушных детей просишь помыть руки, содержать свою комнату в чистоте и порядке, следить за ногтями – а они делают всё наоборот. И вот люди, которые с головой совет держат, решили, что таким детям надо давать не полезные, а вредные советы. Глядишь, тогда они сделают всё наоборот, и в итоге получится хорошо и правильно. Мудрый автор Григорий Остер написал книгу для непослушных детей и их родителей.

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо,
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.
Если руки за обедом
Вы испачкали салатом
И стесняетесь о скатерть
Пальцы вытереть свои,
Опустите незаметно



Их под стол, и там спокойно
Вытирайте ваши руки
Об соседские штаны.
Если твой сосед по парте
Стал источником заразы,
Обними его — и в школу
Две недели не придешь.
Ни за что не соглашайтесь
По ночам идти в кровать.
Никому не позволяйте
Вас укладывать в постель.
Неужели вы хотите
Годы детские свои
Провести под одеялом,
На подушке, без штанов..

Пословицы о гигиене

Пословицы и поговорки о гигиене – это то, с чем не лишне ещё раз ознакомиться.

Гигиена – не мука, гигиена – не скука, а важная наука.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Вода все очищает.

Чистота – залог здоровья.

Крепок телом – богат и делом.

Болезнь с грязью дружат.

Мойте руки перед едой – будете здоровы!

Мыло серое, а моет бело.

Чистая вода для хвори беда.

Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Где вода, там и жизнь.

Кто аккуратен, тот людям приятен!

Здоровье за деньги не купишь.

Чаще мойся – воды не бойся!

Здоровье дороже богатства.

В здоровом теле – здоровый дух.

Не рад больной и золотой кровати.

Чистота – лучшая красота!

Каждая вещь должна иметь своё место.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Неоконченные дела всегда выводят из равновесия.

Чем крепче сон, тем ярче мысли.

Источники: <https://www.zewa.net/ru/gigiena-i-uhod/>

<https://www.wmj.ru/stil-zhizni/zdorove/safeguard-pomogaet-mamam>

<http://www.mikrobot.ru/ru/a-new-day-with-microboom/contests-and-promotions-with-microboom/>