

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



УЧИТЬСЯ ГИГИЕНЕ РУК И НОГ





Перед тем как развивать у ребенка привычку к регулярной заботе о чистоте рук и ног, ознакомьтесь с информацией о пользе гигиены рук и ног для здоровья ребенка.

- ☒ **Покажите своим примером**, что руки необходимо регулярно мыть после сна и перед сном, перед приемом пищи, после контакта с животными и после посещения туалета, после прогулки, а также по мере загрязнения.
- ☒ **Покажите ребенку правильный алгоритм** мытья рук, объясните, как правильно выполнять то или иное действие, как правильно вытирать руки полотенцем.
- ☒ **Научите ребенка следить за состоянием кожи на руках:** если она стала шелушиться, стала сухой, шершавой, то ее нужно обработать специальным кремом. Покажите, как правильно наносить крем, сколько крема необходимо, как правильно растирать крем.
- ☒ **Покажите ребенку, как правильно мыть ноги.** Объясните ему, что мыть ноги необходимо каждый день перед сном.
- ☒ Следите за тем, чтобы ребенок вытирал ноги **специальным полотенцем** для ног.
- ☒ Расскажите ребенку о том, что **нельзя пользоваться чужой обувью или носками**, а во время посещения бассейна необходимо **всегда надевать индивидуальные резиновые тапочки**.
- ☒ Научите ребенка **контролировать состояние ногтей на руках и ногах**. Покажите, как правильно пользоваться ножницами и пилочкой для подрезания и подпиливания ногтей.

ОБЕСПЕЧЬТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ УХОДА ЗА РУКАМИ И НОГАМИ

- ☒ Обеспечьте ребенка специальным детским жидким или твердым мылом.
- ☒ Обеспечьте ребенка отдельным индивидуальным полотенцем для рук.
- ☒ Обеспечьте ребенка отдельным индивидуальным полотенцем для ног.
- ☒ Обеспечьте ребенка увлажняющим детским кремом.
- ☒ Обеспечьте ребенка удобными носками и обувью.
- ☒ Обеспечьте ребенка специальными детскими инструментами для ухода за ногтями (специальные безопасные ножницы, пилочка, антисептик для обработки инструментов).

