

Консультация для родителей «Воспитываем хорошие привычки»

Автор составитель: воспитатель Порозова Е.В.
ГБДОУ детский сад № 45

«Привычка – вторая натура»

Аристотель

У нашего здоровья немало добрых и верных друзей «Привычка – образ, действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определённый период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычным, постоянным для кого-нибудь» (Д. Ушаков. Толковый словарь)

Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги. Всё это полезные привычки.

Какие полезные привычки вы будете формировать у ваших малышей в первую очередь? Давайте поговорим о некоторых:

Привычка 1 Личная гигиена.

Конечно, ни для кого не секрет, что мыть руки - один из самых действенных способов предотвратить распространение инфекций, и доступный каждому человеку. В некоторых случаях мытье рук является главной мерой для сохранения здоровья – не только своего, но и других людей. Всегда мойте руки и приучайте делать это своих детей. К сожалению, многие дети не приучены соблюдать простые правила гигиены, и не понимают, почему необходимо мыть руки после туалета, перед едой, после прогулки и т.д.

Советы родителям всегда мойте руки:

- *После посещения туалета;*
- *После смены подгузников или после того, как вы сводили ребенка в туалет;*
- *До и после обработки раны или пореза;*
- *До и после контакта с больным;*
- *Перед приготовлением, подачей и приемом пищи;*
- *После чихания или сморкания;*
- *После контакта с животными или их экскрементами;*
- *После выноса мусора.*

Обратите внимание на то как вы моете руки:

- *Намочите руки чистой проточной водой и намыльте их;*
- *Тщательно потрите руки одна о другую до образования пены. Не забудьте почистить ногти и вымыть большие пальцы, тыльную сторону ладоней и между пальцами;*
- *Трите руки по меньшей мере 20 секунд;*

- *Ополосните руки чистой проточной водой;*
- *Вытрите руки чистым полотенцем или бумажными салфетками.*

Научите ребенка выполнять эти нехитрые правила и вы избежите многих неприятных последствий связанных со здоровьем.



Привычка 2. Закаливание

Лучший способ оградить ребенка от болезней — проводить своевременную и грамотную профилактику. Одним из лучших превентивных способов по праву считается закаливание. Однако бросаться с головой в экстремальные процедуры не стоит, родителям необходимо учитывать разные факторы, такие как состояние здоровья малыша, особенности его иммунитета, его возраст. Средства закаливания просты и доступны.



Основные принципы закаливания:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте; лучше в весеннее время;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;

- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Каждый сможет применять хотя бы некоторые советы, делайте всё возможное, чтобы беречь свое здоровье и здоровье тех, кого вы любите. Не забывайте, что хорошие привычки – залог крепкого здоровья!

Источники:

<https://yandex.ru/turbo/7ya.ru/s/article/Kak-nauchit-rebenka-pravilno-myt-ruki/>

<https://kroha.info/health/lifestyle/zakalivaem-sya-pravilno>

<https://naturaе.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/profilaktika-zabolevaniy/mytie-ruk.html>

http://76.rospotrebnadzor.ru/directions_of_activi/nadzor/3328/