**Особенности личной гигиены школьника**

Гигиена школьника включает в себя целый комплекс правил и регулярных действий, которые направлены на поддержание чистоты и здоровья. Незнание и невыполнение правил личной гигиены приводит к нарушению защитных функций организма и развитию различных заболеваний. Кроме этого, регулярное поддержание чистоты собственного тела и личных вещей учит ребенка быть внимательным, организованным и ответственным.

**Правила**

В первую очередь нужно уделять внимание водным процедурам. Дети младшего и старшего школьного возраста должны умываться не реже 2 раз в день. Летом очищать лицо желательно чаще, поскольку воздух становиться суше и в нем скапливается большое количество пыли и микробов. Приучайте детей умываться прохладной водой. Таким образом, вы обезопасите школьника от частой простуды.

Особенно тщательным должно быть утреннее умывание. Во время него дети должны очищать носовую полость от скопившейся слизи, уши и глаза. Для очищения обязательно используйте мыло, оно способствует нейтрализации болезнетворных микроорганизмов и растворяет кожный жир, который ежедневно скапливается на коже.

Ежедневная гигиена школьника включает частое мытье рук. Ребенок обязательно должен мыть руки после поездок в общественном транспорте, посещения туалета, уличных прогулок, занятий физкультурой, перед едой. Данное действие должно быть доведено до автоматизма, поэтому к подобным процедурам начинают приучать с самого раннего детства.

Следующий пункт правил личной гигиены относится к зубам. Их нужно чистить не реже 2 раз в сутки – после завтрака и перед сном. Для чистки необходимо использовать щетку средней жесткости и зубную пасту, соответствующую возрасту и потребностям ребенка.

Кроме этого, детям нужно споласкивать рот после каждого приема пищи чистой водой, чтобы вымыть остатки пищи, застрявшие между зубами. Для этих целей можно также использовать зубную нить и деревянные зубочистки. Последние не стоит давать детям младшего школьного возраста.

Принимать душ или ванну необходимо 1 раз в день, хотя волосы достаточно мыть 1-2 раза в неделю. Это обусловлено разным уровнем потоотделения в области головы и тела. В летнее время не помешает мыться чаще, чем 1 раз в сутки, особенно после физической активности. Нужно использовать мочалку и мыло.

С особенной тщательностью и вниманием нужно приучать детей к личной гигиене половых органов. В силу того, что кожа там очень нежная, есть слизистая и множество складок, подмывания рекомендуется проводить 2 раза в сутки. Девочкам подросткам во время менструаций нужно омывать половые органы 3-4 раза в день. Мальчики подростки должны быть приучены тщательно промывать все складки полового члена. Следует отметить, что в силу особенностей строения половой системы девочкам рекомендуется принимать чаще душ, чем ванну.

В понятие гигиены входит и чистота личных вещей. С самого младшего возраста детей необходимо приучать к опрятности. Школьники должны ежедневно менять нижнее белье, носки, колготки. Чем ближе одежда находится к телу, тем чаще ее нужно стирать. Также детям нужно объяснять опасность ношения чужих вещей и пользования чужими расческами, мочалками, полотенцами.**Главную роль в отношении школьников к личной чистоте играет гигиена детей дошкольного возраста. Чем старше становится ребенок, тем сложнее его переучивать и объяснять важность тех или иных процедур.**

Поэтому пояснительную работу в этом плане должны начинать вести родители с 2-3 летнего возраста, а затем эстафету примут воспитатели и учителя школы, которые ведут соответствующие предметы. Родители должны в любом случае тщательно следить за соблюдением вышеуказанных правил вплоть до совершеннолетия ребенка.

**Источник: [lechimdetok](http://lechimdetok.ru/uhod/gigiena-shkolnika-5780.html%22%20%5Ct%20%22_blank)**

**Формирование санитарно-гигиенических навыков у обучающихся** направлено на развитие потребности в соблюдении чистоты и правильном уходе за своим телом.

**Некоторые методы и формы, которые помогают сформировать такие навыки:**

* **Практические упражнения**. Несколько раз в день обучающиеся выполняют практические упражнения, направленные на формирование и закрепление умений, необходимых в самостоятельной жизни. Например, правильно намочить, намылить, сполоснуть и вытереть насухо руки перед едой, перед сном вымыть ноги, переодеться в пижаму, расстелить постель. [3](https://www.gscoumt.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/04/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%D0%9B.%D0%92.-%D1%81%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80.pdf)
* **Сюжетно-ролевые игры**. Воспроизведя в игре конкретные жизненные ситуации, обучающиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы, учатся правильно и по назначению использовать предметы личной гигиены.
* **Беседы**.  Например, на темы «Гигиена девочек», «Гигиена мальчиков», «Гигиена обуви, одежды».
* **Практикумы**. Например, уход за растениями, завязывание шнурков, уход за волосами, мытьё зубной щётки.

Работу по формированию санитарно-гигиенических навыков рекомендуется начинать с первого класса при поступлении в школу.