

Личная гигиена важна для любого из нас. Ведь, благодаря ей, человек сохраняет и укрепляет свое здоровье. Наша обязанность научить личной гигиене наших детей.

### **Условно правила личной гигиены ребенка можно разделить:**

**Гигиена тела** - это основа личной гигиены ребенка. Ежедневно вечером ребенок должен принимать душ, пользуясь детскими гелями или мылом. Помимо этого, приучите ребенка мыть руки перед употреблением пищи, после прогулки и туалета. У ребенка обязательно должно быть собственное полотенце, за чистотой которого должны следить родители. Менять полотенце следует не реже, чем раз в неделю;

**Гигиена волос.** Правильный уход за волосами и кожей головы - очень важна часть личной гигиены ребенка. Чистые ухоженные волосы сделают внешность детей опрятной. Мыть голову ребенку следует не чаще одного раза в три дня, за исключением непредвиденного загрязнения. Обязательно выделите ребенку отдельную расческу. Чаще посещайте парикмахера;

**Гигиена полости рта.** При уходе за полостью рта у многих детей возникают проблемы. Трудно приучить ребенка ежедневно и правильно чистить зубки. Следует не забывать, что, благодаря гигиене ротовой полости, мы сохраняем зубы в хорошем состоянии. Это предотвратит целый ряд опасных заболеваний;

Чистить зубки нужно 2 раза в день: утром и вечером. У ребенка должна быть своя личная щетка, которую необходимо менять не реже, чем 1 раз в два месяца. Покупайте специальную зубную пасту для детей, соответствующую его возрасту. Раз в пол года, в целях профилактики, обязательно посещайте детского стоматолога;

**Гигиена белья и одежды.** Немаловажную роль в личной гигиене ребенка играет уход за бельем и одеждой. Ведь именно одежда защищает тело ребенка от грязи, повреждений и насекомых. Белье, которое соприкасается с телом, следует менять каждый день. Покупаемая одежда и обувь для детей должна быть соответствующего размера, и, желательно, быть изготовлена из натуральных тканей и материалов. Никогда не одевайте ребенку чужую одежду и обувь - это негигиенично;

**Гигиена спального места.** После активного дня ребенка должен ждать крепкий и здоровый сон. Идеально, когда у детей есть собственная кровать с ортопедическим матрасом. Домашние питомцы, если они у вас есть, не должны иметь доступа к спальному месту ребенка. Летом, в жару, постельное белье следует менять 1 раз в неделю, зимой - можно реже - 1 раз в две недели. Чтобы сон ребенка был крепче и комфортней, проветривайте перед сном комнату, в которой он спит.

Родители должны осознавать, как важна личная гигиена ребенка. Следить за чистотой столовых приборов, туалетной и ванной комнат - их прямая обязанность.

---

**ПОМНИТЕ, в каждой семье существуют свои правила личной гигиены, но в общем они схожи, и обучать им нужно с детства. Таким образом, вы воспитаете в детях аккуратность и защитите их от многих болезней!**

---

**Стационарное отделение**  
**ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС:**  
602332, Владимирская область  
Селивановский район  
пгт. Красная Горбатка  
ул. Красноармейская, д. 8в

**Е-mail:**  
seliv\_cso@uszn.avо.ru

**Сайт:**  
сайт: <http://selivcson.social33.ru>

**Директор Центра -**  
**СЕДЛОВА АЛЛА НИКОЛАЕВНА**  
Телефон: 8 49 (236) 2-29-70

**Заместитель директора –**  
**КОННОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА**  
Телефон: 8 49 (236) 2-27-95

**ФАКТИЧЕСКИЙ АДРЕС**  
602332, Владимирская область  
Селивановский район  
пгт. Красная Горбатка  
ул. 1-я Заводская, д. 3а

**Заведующий отделением**  
**Грибкова Оксана Николаевна**  
Телефон: 8 49 (236) 2-40-29

**Специалисты по социальной работе**  
**Клевцова Наталья Николаевна**  
**Силанова Юлия Викторовна**  
Телефон: 8 49 (236) 2-40-29



**Департамент социальной защиты населения администрации**  
**Владимирской области**

**Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области "Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения"**

**Стационарное отделение**

## **ПРАВИЛА** **ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ДЕТЕЙ**



## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**п. Красная Горбатка, 2020 г.**