

# Обучение ребёнка правилам личной гигиены



*Личная гигиена – один из важнейших компонентов здоровья. Начинать обучение детей личной гигиене нужно с самого раннего возраста.*

## **Гигиенические мероприятия**

Приучать ребенка к гигиеническим мероприятиям нужно с возраста 1,5-2 лет. Важно научить ребёнка мыть руки перед едой и после посещения туалета, ежедневно принимать душ и дважды в день чистить зубы. Желательно не просто механически заставлять ребёнка делать те или иные действия, а объяснять, для чего это нужно. В случае пореза кожи нужно показать, как правильно обрабатывать рану и накладывать марлевую повязку или лейкопластырь. Также, постарайтесь объяснить ребёнку опасность контакта с кровью или биологическими жидкостями другого человека – посоветуйте при необходимости работать в перчатках.

## **Индивидуальные гигиенические принадлежности**

Основное правило – всё, чем ребёнок пользуется в ванной комнате, должно быть его личным или новым. Нужно иметь персональную зубную щётку, бритву, маникюрный прибор. Нельзя давать пользоваться ими другим людям, а также использовать чужие принадлежности. Кроме того, индивидуальными должны быть расчёска, полотенце, тапочки, пижама, носовой платок и постельное бельё. Использование полотенца или белья другого человека возможно, если они были выстираны и тщательно проглажены.

## **Гигиена в общественных местах**

В общественных местах существует риск заражения инфекционным заболеванием. Не нужно ходить босиком в сауне, в бассейне или раздевалке, стоит носить резиновые тапочки. В общественных местах питания важно мыть руки с мылом перед едой или обрабатывать руки специальными дезинфицирующими растворами.

# Как повысить иммунитет ребенку?



Один из важнейших видов профилактики ВИЧ и других инфекционных заболеваний – поддержание своего иммунитета, чтобы он всегда был готов к нападению вируса и мог дать отпор. Например, если иммунитет работает хорошо, то единичный случай незащищенного полового контакта в ВИЧ может не отразиться на вашем здоровье. Конечно, таких контактов допускать не нужно в любом случае, но, тем не менее, следить за состоянием своего иммунитета - пожалуй, важнейший фактор отменного здоровья. А чтобы хороший иммунитет был с самого детства и на протяжении всей жизни, в обществе должна быть воспитана культура поддержки иммунитета, которую родители должны прививать своим детям с ранних лет.

Для начала необходимо разобраться, от чего вообще зависит иммунитет ребенка. Конечно, **важным фактором является состояние внутренних органов.** Иммунитет никогда не будет высоким, если хотя бы один орган в системе работает плохо, ведь все силы ребенка будут тратиться именно на этот самый орган, а не на иммунитет. Питание также играет немалую роль в работе иммунитета, ведь правильная еда дает организму необходимые витамины, микроэлементы и минералы. Естественно, здоровье зависит и от эмоционально-психологического состояния. Дети тоже испытывают стресс, который может очень сильно снизить качество работы иммунитета, не зря же говорят, что любовь и забота – важные лекарства.

Ну а теперь по порядку о том, как без фанатизма помочь иммунной системе ребенка работать лучше и защищать организм от вирусов. **Необходимо как можно больше двигаться, как минимум, ежедневно гулять на свежем воздухе** (что, кстати, полезно и для родителей), **еще лучше - зарядка по утрам**. Уже давно доказано, что 15 минут физической активности после сна способствуют усилению сопротивления организма инфекциям. Чтобы зарядка не наскучила, можно постоянно менять музыку и упражнения, делать это весело и, главное, вместе! Конечно, до бодрящей зарядки нужно хорошенько выспаться. Помните, что норма ночного сна ребенка до 14 лет должна быть не меньше 10 часов, а уже после 14 лет – 8-9 часов.

Как уже говорилось выше, **правильное питание** – залог хорошей работы иммунной системы. По мнению ученых, больше всего высокому иммунитету способствуют зеленые овощи, например, брокколи, капуста или горошек. Вообще, свежие овощи и фрукты при ежедневном употреблении очень хорошо влияют на состояние организма, ведь они содержат в себе необходимые вещества, например, витамин С, который просто необходим для высокого иммунитета. Его можно получить также, употребляя чай с лимоном и медом или имбирем, ну и, конечно, аскорбиновую кислоту.

**Еще один хороший метод – закаливание**. Но это не значит, что нужно отправлять ребенка ходить зимой босиком по снегу. Суть закаливания заключается в тренировке терморегуляции организма, а не в приучении к холоду. Тренировка терморегуляции нужна, в первую очередь, для того, чтобы слизистые оболочки человека могли сразу реагировать на резкие изменения температуры и, таким образом, могли препятствовать заражению вирусом. С этим может помочь и вакцинация, которую в нашей стране ежегодно проводит Минздрав. А хорошее эмоциональное состояние, которое также необходимо для здоровья детей, родители могут поддержать совместными веселыми занятиями, например, походами в кино, разговорами по душам и, конечно, своей любовью.

# Что рассказать ребенку о ВИЧ?

*Психологи утверждают, что личность человека складывается, по большей части, именно в детстве.*

Большинство проблем, которые будут возникать у взрослого человека – это психологические травмы, упущения воспитания или недостаток информированности в детстве. Чтобы противостоять эпидемии ВИЧ, чтобы будущее поколение было грамотнее, образованнее, защищеннее, нужно с самого раннего детства прививать гигиеническую культуру, воспитывать уважение к себе и к окружающим, рассказывать о тех основах, без которых невозможно противостоять ВИЧ.

Но в этом вопросе очень важно быть внимательным к ребенку, нужно обладать определенными психологическими знаниями. Нельзя навредить ребенку. Если у вас намечается серьезный разговор, к нему нужно подготовиться, почитать литературу, возможно, пообщаться со знакомым психологом. Основные и самые важные моменты разговора с детьми о ВИЧ вы сможете найти в этом материале.

**Первый совет.** Прежде чем начать разговор с ребенком, родителям самим нужно обладать полной и достоверно информацией. Ни в коем случае нельзя разговаривать с ребенком, не владея информацией. Это очень важно понимать каждому родителю. Нужно быть готовым ответить на любой вопрос вашего ребенка. Если вы вдруг не знаете ответ на вопрос, не стоит придумывать или говорить какую-то недостоверную информацию. Ребенок запомнит ее.

**Второй совет.** Конечно, вопросы могут быть настолько необычные, что ответить на них будет очень сложно. В таком случае, лучше вместе с ребенком найти ответ на данный вопрос в литературе или интернете. Не стоит оставлять вопрос без ответа. Если ребенок по-настоящему заинтересуется данной темой, то ответ на вопрос он найдет в любом случае, вот только насколько этот ответ будет достоверным – неизвестно.

**Третий совет.** Важно учитывать возрастные особенности ребенка. В 4-6 лет у детей развито образное мышление, поэтому стоит вместе рисовать, читать специальные книжки, где будет много рисунков, и он будет хотеть их читать и рассматривать. В более взрослом возрасте уже можно начинать разговаривать с ребенком более серьезно, объясняя ему, что ВИЧ – это болезнь, при которой человек становится очень беззащитным. Уже можно рассказывать ребенку о его теле, заниматься сексуальным воспитанием. С подростками уже можно и нужно говорить как с взрослыми, не стесняясь называть вещи своими именами. Хотя, конечно, существуют

индивидуальные особенности ребенка, на которые тоже необходимо обращать внимание.

**Четвертый совет.** Начиная любой разговор с ребенком, важно быть в хорошем расположении духа. Не стоит начинать разговор если у вас самого нет настроения. Дети очень тонко чувствуют психоэмоциональное состояние, поэтому если вы хотите, чтобы разговор прошел хорошо, настройтесь на позитивный лад. И даже если ваше чадо будет задавать неудобные вопросы, ни в коем случае не отвечайте грубо. Эффект от разговора может получиться обратный.

**Пятый совет.** Не стоит думать, то поговорив единожды об опасности ВИЧ, вы на всю жизнь сформируете отношение вашего ребенка к этому вопросу. Работа должна вестись постоянно. Конечно же, не стоит каждый день говорить об опасности инфицирования. Отношение в проблемам ВИЧ будет складываться из мелочей. Нужно рассказывать и приучать ребенка к правилам гигиены, воспитывать любовь и уважение к самому себе и к своему телу. Очень важно воспитывать у ребенка толерантность к окружающим. В таком случае, у него не будут формироваться стереотипы и стигмы относительно ВИЧ и ВИЧ-положительных людей.

**Шестой совет.** В семье должна царить доброжелательная атмосфера, чтобы ребенок всегда мог задать возникший у него вопрос. Тогда родители будут знать о том, что интересует ребенка. И именно они будут для ребенка источником информации. А, значит, он будет обладать только достоверной информацией.

**Седьмой совет.** Никогда не нужно запугивать ребенка ВИЧ/СПИДом. Психологи говорят о том, что подсознательно вся негативная информация удаляется из памяти. Поэтому, если вы хотите, чтобы разговоры были продуктивными, говорить о любой проблеме, в том числе и о ВИЧ, нужно рационально и рассудительно.

**Восьмой совет.** Если у вас в семье несколько детей, то разговаривать с ними стоит по отдельности. Во-первых, из-за особенностей возраста, а во-вторых, из-за того, что эта тема достаточно интимна.

Это, пожалуй, основные советы, которые рекомендуют психологи при воспитании у ребенка правильного отношения к ВИЧ. Опираясь на эти знания, любой родитель сможет дополнить их и наиболее полно и развернуто вести воспитательную работу. И тогда результатом станет полноценная личность, уважающая себя и окружающих, образованная и не боящаяся говорить на любые темы. Еще стоит добавить, что не нужно откладывать эти вопросы в «долгий ящик». Чем раньше начнется эта работа, тем продуктивнее она будет.

## Что делать, чтобы ребенок не заболел ВИЧ?



### *Как обезопасить своих детей от заболевания вирусом?*

ВИЧ вполне можно назвать одной из самых серьезных проблем современного общества. По статистике в России им заражено более миллиона человек, из них более 17 тысяч – дети. Так как же обезопасить своего ребенка от болезни?

Во-первых, нужно определить источник угрозы. Если вы сами заражены вирусом иммунодефицита, то грудное вскармливание лучше даже не начинать, так как именно через материнское молоко вирус иммунодефицита и передается. Также не стоит пользоваться одними и теми же средствами гигиены: мочалками, зубными щетками, полотенцами. В быту же ВИЧ никак не передается, поэтому вашему ребенку ничего не грозит. Регулярные обследования в СПИД-центре, прием антиретровирусной терапии помогут снизить риск заражения близких до минимума.

Если вы сами не являетесь ВИЧ-положительным человеком, а просто беспокоитесь за здоровье своего ребенка, в первую очередь, стоит рассказать ему все о болезнях, которые передаются половым путем и, собственно, о сексе. Если ваш сын или ваша дочь будут знать все о самих заболеваниях (не только о ВИЧ, но и герпесе, сифилисе, гонорее), о способах предохранения и последствиях, которыми грозит активная половая жизнь с постоянной сменой партнеров, они будут более сознательно подходить как к выбору полового партнера в будущем, так и к использованию средств контрацепции.

Зная о таких болезнях, ваш ребенок более обдуманно будет подходить к отношениям с противоположным полом, будет

избегать наркотиков (не только потому, что есть шанс заразиться ВИЧ-инфекцией, но и потому, что наркотики губят организм в целом).

Профилактические беседы в школах, детских лагерях, мероприятия направленные на профилактику здорового образа жизни – все это помогает предупредить детскую наркоманию, ранние половые связи и, как следствие, заражение вирусом иммунодефицита.

Чтобы вашему ребенку было не до всех этих «бед 21 века», его нужно как-то заинтересовать, найти ему хобби. Например, можно вместе ходить в походы, устраивать в лесу пикники, кататься на лыжах, сноуборде, коньках зимой, на роликах, велосипедах и водных лыжах летом. Круглогодично работают различные спортивные секции, где ваш ребенок сможет не только оздоровиться физически и духовно, но и натренировать дисциплину, ответственность и силу воли. Если ваш ребенок не такой активный, а больше домосед, можно отдать его в музыкальную или художественную школу, там он научится делать кропотливую работу терпеливо, создавать из ничего красоту и просто радовать маму и папу своими успехами.

Многие родители устраивают турниры по дворовому футболу, выставки детского творчества, направленные на профилактику ВИЧ-инфекции. Местные СПИД-центры делают бесплатное тестирование всех желающих на ВИЧ. Там же раздают брошюры со всей информацией об инфекции, способах передачи и защиты.

Регулярные проверки всей семьи на ВИЧ-статус, занятия спортом и активная жизненная позиция помогут предупредить не только заболевания вирусом иммунодефицита, но и вообще любые инфекционные заболевания.