



Hygienické návyky dítě chrání

Všichni jistě známe staré lidové úsloví „čistota půl zdraví“. Přestože je velmi staré, je stále aktuální a souvisí s dodržováním hygienických návyků.



Pro většinu lidí v našich podmínkách je dodržování hygieny samozřejmostí, děti se to však musejí učit a přijmout to za své. S nástupem dítěte do kolektivu, tedy pro většinu dětí s příchodem do mateřské školy, se zvyšuje riziko různých infekčních nemocí, a to nejen proto, že nástup do kolektivu vždy znamená zátěž pro imunitu dítěte, ale i proto, že malé děti dostatečně neznají a nedodržují správné hygienické návyky. Dítě v tomto věku je však velice zvědavé, a když se jeho iniciativa správně podchytí, pak mu návyky, které si v tomto období osvojí, zůstanou až do dospělosti.

Rodiče musejí být trpěliví

Nikdo jistě nepochybuje, že hygienické návyky jsou pro udržování zdraví dítěte nezbytné, chrání zvláště před infekčními chorobami. Návuk a pochopení hygienických návyků však někdy nejde úplně lehce a vyžaduje to od rodičů hodně trpělivosti (musejí dítěti stále připomínat a opakovat, co má udělat), taktní chování a hlavně důslednost.

Pro děti předškolního věku by mělo být samozřejmostí mytí rukou po použití WC, před jídlem, čištění zubů minimálně ráno i večer, používání kapesníku apod. A děti by to neměly dělat jen proto, že to po nich rodiče a jiní vychovatelé chtějí a vyžadují, ale měly by také vědět, proč to mají dělat. Měly by si postupně uvědomovat, že dodržováním těchto hygienických návyků chrání sebe a své vlastní zdraví, ale i zdraví svých kamarádů a spolužáků.

Učitelky mateřských škol mají jistě své zkušenosti s tím, že dítěti, které se neumí samo obléct, neumí řádně používat kapesník, učesat se nebo si vyčistit zuby, se ostatní děti někdy

posmívají – a posměch kamarádů je vždy pro dítě zdrojem pocitů křivdy a méněcennosti. Dítě ovšem většinou nemůže za to, co je rodiče a jiní dospělí nenaučili, nebo je to naučili nesprávně. Při návuku hygieny bychom neměli dítě ani příliš omezovat a nutit je, aby striktně vykonávalo naše pokyny a příkazy, ale nebylo by ani správné, kdybychom na ně neměli žádné požadavky.

Příklad dospělých je důležitý

Dítě v mateřské škole by tedy mělo umět dodržovat základní osobní čistotu a kromě samostatného používání toalety, umytí rukou po jejím použití, vyčištění zoubků apod., by se mělo samostatně oblékat a obouvat (u mladších dětí většinou ještě s dopomocí), po příchodu z venku se přezouvat, udržovat věci v pořádku, uklízet hračky na jejich místa a v neposlední řadě by se mělo umět kulturně chovat u jídla a postupně se naučit jíst přiborem.

Také je pro dítě důležité správně používat kapesník při smrkání, umět si zakrýt ústa při kašli a kýchní, mělo by vědět, že nemá plivat na zem, dávat různé předměty do úst, odhazovat odpadky mimo vyhrazená místa, že si nemá utírat znečištěné ruce do oblečení.

Velmi důležitý je samozřejmě příklad dospělých. Pokud si dědeček či pradědeček po použití WC ruce neumyje (ani takoví dospělí, zvláště v nejstarší generaci, nejsou výjimkou), nebo pokud si taťánek někdy ve spravedlivém hněvu odplivne na zem, nemůžeme se divit, že dítě má s dodržováním hygienických pravidel problémy – nejvíce je dospělí totiž naučí vlastním příkladem. ■

Desatero hygienických dovedností pro děti

1. Myj si ruce – před jídlem, po použití záchodu, kdykoli přijdeš z venku.
2. Čisti si zoubky nejméně dvakrát denně, můžeš i v MŠ po obědě před spaním.
3. Starej se o své oblečení – aby bylo čisté, aby ti v něm bylo dobře (ani horko, ani zima), ať je máš složené na svém místě.
4. Snaž se sám obléknout a svléknout, sám about.
5. Starej se o hračky – dávej na ně pozor, ať se nepoškodí.
6. Udržuj pořádek ve svém okolí, dávej věci na své místo.
7. Běhej, skákej, pohybuj se.
8. Jez hodně zeleninu a ovoce, které před jídlem omyj a v ústech řádně rozkousej.
9. Hodně pij.
10. Odpočivej po obědě.

