Rankų higiena:

Rankas reikia plauti:

- Prieš maisto ruošimą, ruošiant maistą ir jį paruošus.
- Pasinaudojus tualetu.
- Po sąlyčio su gyvūnais ar gyvulinės kilmės atliekomis.
- Pakosėjus, nusičiaudėjus ar išsipūtus nosį.
- Jei sergate arba buvote tarp sergančių žmonių.
- Visais atvejais kai yra nešvarios

Burnos higiena:

Asmens burnos higiena - kasdieninė burnos ertmės priežiūra, atliekama kiekvieno žmogaus, naudojant asmenines higienos priemones.

- Dantis valykite 2 kartus per dieną, ryte ir vakare, su minkštu dantų šepetėliu ir dantų pasta;
- Dantų pastos naudokite žirnelio dydžio;
- Dantis valykite 2 – 3 minutes ir kruopščiai išskalaukite burną vandeniu;
- Šepetėlį praplaukite tekančiu vandeniu ir palikite džiūti;
- Šepetėlį keiskite kas 2 -3 mėnesius;
- Tarpdančiams valyti naudokite tarpdančių siūlą;
- Skalaukite burnos ertmę skalavimo skysčiu;
- Valykite liežuvį su spec. Liežuvio valikliu;
- Po maisto skalauti burną vandeniu.

Lankstinuką parengė mokytoja:
Eglė Karpavičienė

Kauno lopšelis -darželis „Liepaitė“

Kai rankytės švarios – šypsosi veidukas

(informacija tėveliams)

Kaunas 2023

Asmens higiena – kodėl ji tokia svarbi?

Asmens higiena – tai žinių ir taisyklių visuma, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą. Higieninis ugdymas yra būtinas visapusiškam vaiko vystymuisi, sveikatos palaikymui ir stiprinimui. Asmens higienos įpročius vaikas formuoja per stebėjimą ir, esant palankioms sąlygoms, veikia pats savarankiškai, todėl svarbu mokyti ir priminti vaikams, kad higieniniai įgūdžiai yra svarbūs jų sveikatai.

Asmens higiena - atskira higienos dalis, kuri tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, buitines aplinkos sąlygas ir nustato reikalavimus, kurių pagalba ugdomi higieninio elgesio įgūdžiai ir įpročiai - tai žinių, taisyklių ir normų visuma, atitinkanti asmens amžiaus anatomines - fiziologines savybes, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą.

Asmens higienos ugdymo kryptys:

- rankų plovimas, veido prausimas;
- naudojimasis tualetu;
- asmeninių daiktų priežiūra;
- elgesio kultūra prie stalo;
- rūbų ir avalynės priežiūra;
- burnos ir dantų priežiūra.

Kūno higiena:

Visą kūną šiltu vandeniu ir muilu reikia prausti 1–2 kartus per savaitę. Geriausia maudytis po dušu, nes iš jo visą laiką teka švarus vanduo. Dažnai prausiantis nepatartina kaskart naudoti daug muilo, nes oda sausėja ir pradeda skeldėti. Prausimuisi geriausiai +35–37° C temperatūros vanduo. Baigiant praustis galima apsipilti vėsesniu vandeniu. Kas rytą rekomenduojama praustis iki juosmens, geriau vėsiu vandeniu. Jis žmogui išblaško miegą, atgaivina ir grūdina.

Kojų higiena:

Nuplautas kojas reikia nušluostyti. Kiekvienam šeimos nariui patartina turėti po du rankšluosčius: vieną veidui ir rankoms, kitą – kojoms. Puskojines ir kojines reikia kasdien skalbti. Kojų prakaitavimui mažinti naudojami dezodorantai, antiperspirantai, kremai. Jais tepamos tik švariai nuplautos kojos. Nagus būtina kirpti taisyklingai – nenutrumpinti per daug, neiškarpyti kampų, nes į atsiradusią laisvą vietą nagas linkęs įaugti