**HIGIENA OSOBISTA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM**

Okres przedszkolny szczególnie sprzyja wyrabianiu elementarnych nawyków higieniczno – kulturalnych, niezbędnych do rozwijania samodzielności, zamiłowania do czystości, dbałości o estetyczny wygląd, porządek oraz ogólną kulturę zachowania się, a to dzięki silnie rozwiniętym zdolnościom naśladownictwa oraz chęci zwrócenia na siebie uwagi. Dzieci powinny świadomie zdobywać przyzwyczajenia, powinny wiedzieć w jakim celu to robią, bowiem w znacznej mierze udział świadomości w przeżywaniu decyduje czy te przyzwyczajenia staną się głęboko zakorzenionymi potrzebami kulturalnymi w życiu.

Higiena osobista dzieci polega przede wszystkim na wyrobieniu przyzwyczajeń sprzyjających jego zdrowiu. Do takich przyzwyczajeń należą: stała troska o czystość ciała, mycie rąk w ciągu dnia, mycie zębów, czesanie włosów, czysty, estetyczny wygląd ubrania, prawidłowe korzystanie z umywalni i załatwianie potrzeb fizjologicznych.

 **Czynność mycia rąk nie jest łatwa do nauczenia ale pierwszoplanowa, ponieważ powtarza się ją kilka razy w ciągu dnia: przed posiłkiem, po załatwieniu potrzeb fizjologicznych, po przyjściu ze spaceru, z ogrodu, po niektórych zajęciach, np. lepieniu z plasteliny.**

Dobrym sposobem jest nauka zachowań prozdrowotnych podczas zabawy. Tym sposobem mycie rąk nie staje się przykrym obowiązkiem, ważne jest tutaj, aby dziecko miało jasno sformułowany cel danej czynności.
Na mycie rąk składają się: zawijanie rękawów, moczenie rąk, mydlenie, spłukiwanie tak, żeby woda nie rozpryskiwała się na podłogę i nie zostało zmoczone ubranie, wycieranie ręcznikiem.
Przy takiej liczbie, dość skomplikowanych czynności nie możne być mowy o pośpiechu, mycie rąk należy uczyć etapami, każdą czynność powtarzać wiele razy oraz kontrolować dokładność wykonania. Zasadami obowiązującymi w czasie nauki mycia rąk winny być systematyczność i ciągłość ćwiczeń powiązanych z pokazem i objaśnieniem osoby dorosłej.

**Wygląd zewnętrzny dziecka – to także higiena osobista. Już od najwcześniejszych lat należy uczyć dzieci kontrolować swój wygląd zewnętrzny: czy ubranie jest czyste, bez plam, czy nie brak żadnego guzika czy są one prawidłowo zapięte ,czy  włosy czyste i uczesane  itp. Trzeba również wdrażać dzieci do zabezpieczenia odzieży przed zmoczeniem w czasie mycia rąk, zabaw na śniegu zimą oraz brudzeniem podczas niektórych zajęć. Dzieci starsze powinny już w pewnym stopniu czuć się odpowiedzialne za swój wygląd.**

Ważne jest, że dobre nawyki higieniczne możemy kształtować poprzez zabawę. Uczenie dziecka zachowań prozdrowotnych może odbywać się w trakcie zabawy. Nie musi, więc być ciężką pracą lub przykrym obowiązkiem ani  dla  dziecka,  ani  dla  rodzica. Istotne jest jednak, aby dziecko miało  jasność,  jaki  jest  cel  danej  czynności.  Systematyczność w tej sytuacji jest najważniejsza. Wypracowanie  u  dziecka  dobrych  nawyków higienicznych  wymaga  przede  wszystkim  systematyczności.  Nie  sposób  tego  uczynić okazjonalnie.  Zachowania  prozdrowotne  muszą  być wplecione  w  codzienną  rutynę. Nie  można  z  nich  rezygnować,  bo  dziecko  jest zmęczone lub chce się bawić,  bo  rodzic nie  ma  czasu,  bo  są wakacje lub przyszli goście. Trzymanie się tej zasady jest niekiedy równie trudne dla rodziców, jak i dla dzieci, lecz jest niezbędne do wypracowania trwałych i dobrych nawyków.

„Przykład idzie z góry”- dlatego my jako rodzice i nauczyciele powinniśmy dawać dobry przykład zachowań prozdrowotnych swoim dzieciom. To jest dla nas  wielka szansa, ale też i odpowiedzialność, bo dziecko odwzorowuje nie tylko te zachowania modeli, których celowo jest uczone, ale też i zachowania niepożądane.

 Bibliografia:

1. Bartkowiak Zbigniew -„Higiena dziecka w wieku przedszkolnym” WSiP Warszawa 1974r.
2. Praca zbiorowa pod redakcja Dudzińskiej Ireny -„Metodyka wychowanie w przedszkolu” WSiP Warszawa 1974r.3. Jaworski Ryszard „Poradnik wychowania zdrowotnego dzieci w wieku 3-6 -lat” ZWiR „Iwanowski” Płock 1995r.