



Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Axa prioritară 5: „ Dezvoltare locala plasata sub responsabilitatea comunitatii”  
Titlu proiect: „ Masuri integrate de combaterea a marginalizarii si excluziunii sociale in comuna  
Desa”  
Cod contract: POCU/827/5/2-140917  
Beneficiar: Comuna Desa  
Partener: Scoala Gimnaziala Desa

## MATERIAL PROPUS PENTRU INFORMARE **IGIENA PERSONALA**

### **Cum și când îți înveți copilul să aibă grijă de igiena lui**

Igiena personală a copiilor se schimbă în timpul copilăriei timpurii: de la ceva de care se ocupau îngrijitorii și părinții la ceva ce copiii trebuie să învețe să facă singuri. În special atunci când încep să meargă la creșă și la grădiniță, unde vor interacționa zilnic cu mulți alți copii, igiena e foarte importantă pentru a preveni îmbolnăvirea lor.

De aceea, este important să cunoști câteva reguli de igienă personală pentru copii, pentru a ști să le aplici.

Igiena personală nu se referă doar la spălatul pe mâini. Va trebui să îți înveți copilul să aibă o rutină de îngrijire care îl va determina să dobândească obiceiuri sănătoase de-a lungul întregii vieți. Îți descriem mai jos metode, deseori creative, pentru a-l învăța pe cel mic despre importanța igienei și modul corect în care trebuie să se îngrijească.

1. Rolul unei igiene corespunzătoare
2. Igiena copilului: reguli de bază
3. Igiena mâinilor
4. Igiena dentară
5. Igiena corporală
6. La ce mai trebuie să fii atent

#### **1. Rolul unei igiene corespunzătoare**

O parte din procesul prin care îl înveți pe cel mic despre igienă este să îi explici de ce aceasta este importantă, din punctul de vedere al sănătății, dar și al interacțiunii cu ceilalți:

- reduce riscul de infecție, de răspândire a bolilor și chiar a paraziților;
- pentru că sistemul imunitar al unui copil este mai fragil în comparație cu cel al unui adult, igiena este foarte importantă pentru a preveni îmbolnăvirea celui mic;
- deoarece prin igienă sunt eliminate mirosurile corporale neplăcute, copilul va avea șanse mai mari să își facă prieteni noi;
- igiena va ajuta copilul să aibă o părere bună despre sine, să aibă încredere în el; astfel are șanse mai mari să se descurce bine la grădiniță sau la școală.

## 2. Igiena copilului: reguli de bază

Igiena copilului este foarte importantă pentru siguranța acestuia, deoarece în mediul înconjurător se află numeroși factori care îl pot afecta pe cel mic. În plus, o igienă corespunzătoare are rol preventiv, reducând riscul de îmbolnăvire.

Este bine să încerci să îți obișnuiești copilul cu un ritual zilnic de igienă, care să cuprindă câteva reguli de bază:

- spălătul pe mâini înainte de fiecare masă și după fiecare ieșire în mediul exterior;
- dușul zilnic, dimineața și seara;
- spălătul pe dinți de cel puțin două ori pe zi și după fiecare masă.

## 3. Igiena mâinilor

Un studiu publicat în revista științifică [The Lancet Infectious Diseases](#) susține că, dacă fiecare persoană s-ar spăla des pe mâini, ar putea fi prevenite aproximativ un milion de decese la nivel global. Când cel mic ajunge la vârsta creșei, va fi expus unui mediu plin de germeni, deci va fi cu atât mai necesar să știe să se spele corect pe mâini.

### Cum trebuie să se spele pe mâini

Primul pas este să îi explici celui mic ce sunt germenii, de ce sunt răi, cum poate intra în contact cu ei și, cel mai important, cum îi omoară spălătul pe mâini. Apoi urmează practic procesul de spălătare a mâinilor.

Cei mici au tendința de a se grăbi, își vor băga mâna trei secunde sub apă și vor zice că au terminat. Poți folosi o metodă creativă, ca să te asiguri că se spală corect pe mâini: învață-l să fredoneze un cântecel timp de aproximativ 15 secunde cât se spală, poate primele versuri din coloana sonoră a desenului preferat.

Nu uita să îl supraveghezi la început, ca să vezi dacă se spală corect și folosește săpun, apoi să îl verifici periodic; după ce îi va intra în rutina zilnică, va fi un obicei pe care îl va menține tot restul vieții.

## Când trebuie să se spele pe mâini

Pentru că micuții se iau des cu joaca și pot uita, trebuie să le amintești că e important să se spele pe mâini în următoarele situații:

- după ce merg la baie;
- după ce vin de afară, unde au mers cu bicicleta, s-au jucat în nisip etc.;
- după ce au strănutat sau au tușit;
- după ce s-au jucat cu animalele de companie;
- după ce au interacționat cu o persoană bolnavă;
- înainte să mănânce.



## 4. Igiena dentară

Dacă ai dinții și gingiile curate, previi multe probleme de sănătate, precum cariile dentare și respirația urât mirositoare. E important să îți obișnuiești pe micuți să se spele pe dinți cât încă au dinții de lapte, ca să îți pregătești să aibă grijă de cei permanenți.

## Cum trebuie să se spele pe dinți

O spălare completă ar trebui să dureze aproximativ două minute, timp în care fiecare dinte trebuie periat cu grijă. Nu trebuie uitate nici gingiile! Pentru a-i stârni interesul micuțului, poți alege o periuță de dinți electrică specială pentru copii, cum sunt cele [Sonicare](#).

Acestea nu doar că pot fi personalizate cu stickere colorate, dar se conectează și la o aplicație de mobil, Philips Sonicare for Kids, care îl ajută să învețe despre igiena orală prin joacă. La începutul fiecărei sesiuni, copilul va avea instrucțiuni vizuale clare despre tehnici de periere corecte și progresul lui va fi monitorizat. Această periuță este recomandată pentru copiii de +3 ani și are mod dedicat pentru această vârstă și capăt de periere adecvat.

După periaj, urmează folosirea aței dentare, care elimină resturile dintre dinți, unde periuța nu ajunge. Pentru că micuților le poate fi greu la început să învețe cum să folosească ața dentară, poți opta pentru un [duș bucal](#).

Dușul bucal se poate folosi de către copii cu vârsta minimă de 8 ani, dacă au fost supravegheați sau instruiți cu privire la utilizarea în condiții de siguranță a aparatului și înțeleg pericolele implicate. Copiii nu trebuie să se joace cu aparatul. Curățarea și întreținerea de către utilizator nu trebuie efectuate de copii, decât dacă aceștia au vârsta de peste 8 ani și sunt supravegheați.

Dușul bucal poate fi umplut cu apă sau cu apă de gură și curăță spațiile interdentare la fel de bine ca ața dentară. Prin simpla apăsare a unui buton, un jet de aer cu micropicături de apă va elimina rapid și eficient placa bacteriană.

## Când trebuie să se spele pe dinți

Periajul dentar trebuie efectuat de cel puțin două ori pe zi, în special dimineața și seara. Una dintre cele mai ușoare metode prin care cei mici învață este imitarea. Încearcă să fii un exemplu pentru copilul tău: spală-te pe dinți în același timp cu el și cu siguranță îți va imita gestul.



## 5. Igiena corporală

Majoritatea copiilor încep să învețe să facă duș singuri de la vârsta de șase ani. Dar trebuie să fie în continuare supravegheați, mai ales când se șamponează și se clătesc, până se obișnuiesc. Ai grijă ca micuțul să aibă mereu la îndemână un prosop de baie și pune în cadă un covoraș antiderapant, ca să eviți alunecarea.

### Cum trebuie să se spele pe corp

Până învață copiii să se spele singuri, în siguranță, va trebui să setezi tu temperatura apei; încearcă apa pe interiorul mâinii, unde pielea este mai sensibilă. Pentru început, nu-i lăsa singuri în baie și ai grijă să nu umble la robinet, pentru că riscă să se ardă.

Pentru a preveni iritarea pielii, dar mai ales a ochilor, alege doar produse speciale pentru ei, care să nu le provoace disconfort în timpul spălării. Astfel vor fi mai ușor de convins să învețe să se spele singuri.

Învață-i că trebuie să insiste pe anumite zone, cum ar fi mâinile, la subraț, picioarele, tălpile, zona genitală, încheieturile, spatele, buricul, coatele și genunchii. Copiii au tendința să uite să se spele și pe față, așa că e bine să le reamintești că trebuie să curețe și urechile și gâtul. Arată-le cum să o facă și lasă-i să exerseze.

Asigură-te apoi că folosesc produse de curățare și se șterg pe tot corpul cu prosopul când ies din baie.

## Când trebuie să se spele pe corp

Frecvența spălării variază în funcție de activitatea copilului, de timpul petrecut practicând sporturi sau jucându-se afară. Dacă este foarte activ, atunci va trebui să facă duș zilnic. Dacă nu, copilul se poate spăla și la două zile, pentru a nu rămâne fără uleiurile naturale care îi hidratează pielea, susțin dermatologii de la [American Academy of Dermatology](#).

Frecvența spălării părului depinde de mai mulți factori: vârsta, tipul de păr și activitățile pe care cei mici le fac. Spre exemplu, copiii mici trebuie să se spele o dată pe săptămână pe cap, în timp ce un adolescent cu părul gras va fi nevoit să se spele o dată la două zile.

Copiii cu părul creț sau uscat se pot spăla pe cap o dată pe săptămână, pentru că părul lor se îngreșă mai greu, datorită texturii. Dacă cel mic înoată, va trebui să se spele după fiecare oră de înot.



## 6. La ce mai trebuie să fii atent

Pe lângă spălarea mâinilor, mai există câteva reguli care îi vor ajuta pe cei mici să se protejeze de germeni și să nu îi împrăștie, la rândul lor:

- învață-i să își acopere mereu nasul și gura atunci când strănută sau tușesc;

- asigură-te că au mereu șervețele la ei pentru a nu fi tentați să folosească mâneca atunci când trebuie să se șteargă la gură;
- explică-le că nu trebuie să împartă căni, sticle sau alte tacâmuri, mai ales la școală, pentru că există riscul de a se îmbolnăvi.