



Warszawa, 21 kwietnia 2020

Od małego na całego

Czyli jak wychować małego czyściocha?

Dobre nawyki higieniczne to podstawa – są synonimem zdrowia i urody. Oczywiście? Tak, ale...z badań TNS OBOP wynika, że Polacy nie przestrzegają odpowiednio zasad higieny. Zaledwie 27 proc. respondentów potwierdza, że myje się co najmniej dwa razy na dobę, a tylko 25 proc. myje ręce częściej niż 6 raz w ciągu dnia. W dużej mierze powodem są złe nawyki. I tu zaczyna się nasza rola. Mycie rąk (i nie tylko)...w rękach rodzica!

Kiedy staliśmy się rodzicami, zdrowie maluchów poszybowało na sam szczyt drabiny naszych priorytetów. Od pierwszych dni dbamy o higienę dziecka, a kiedy rośnie – staramy się wpajać dobre nawyki. To wyzwanie, ponieważ... maluchy niejednokrotnie mają odmienne zdanie na temat tego, czy mydło i woda to ich przyjaciel. Mydło wchodzi do nosa, a szampon szczypie w oczy. W wannie pływają samochodziki, kaczki i piłki, ale nadal umycie uszu to zadanie dla najtwardszych (czyli Mam i Tatusiów).

I jak tu zachować spokój w czystościowym labiryncie do dobrych nawyków? Po pierwsze, dajmy dobry przykład. Pokazujemy, że uczy my dzieci tego, co sami mamy w zwyczaju. Jesteśmy dla malucha wzorem, a bycie takim jak mama czy tata to synonim spełnienia marzeń. Wykorzystajmy to. Po drugie – skutecznym sposobem utrwalania dobrych nawyków jest zabawa. Niech lalki myją ręce przed jedzeniem, a misie biorą kąpiel po zabawie. Oglądajmy bajki, śpiewajmy piosenki i czytamy książki, które pokazują, że kąpiel „jest fajna”.

Zabawa, kolorowanki i śpiewanie – recepta na czyste rączki

Nawyki dotyczące higieny osobistej kształtujemy metodą drobnych kroków. Na początek – przyzwyczajamy malucha do regularnego mycia rąk. Przypominajmy, róbmy konkursy, przyznawajmy punkty, naklejki lub... buziaki za każdy raz, gdy malec sam skierował kroki do łazienki przed jedzeniem czy po zabawie. Możemy posługiwać się pomocami naukowymi – takimi, jak kolorowanki, barwne plakaty czy obrazki. Zachętą mogą być także atrakcyjne „ściągawki” – grafiki, które pokażą dzieciom jak dokładnie umyć każdą część dłoni. Powieśmy je w łazience (jedną – do wydrukowania – przygotowała Polska Izba Gospodarcza Czystości). Możemy także zaproponować, żeby podczas mycia rączek dzieci

Tel./fax. 52 322 41 15
biuro@pigc.org.pl
www.pigc.org.pl
Ul. Fordońska 353

Partner:



NIP 554-28-21-701
REGON 340513437
NR KONTA 14 1600 1185 0004 0802 3131 1001



ul. Wojska Polskiego 65A ,
pok. 115
85 – 825 Bydgoszcz

Wydawca:





śpiewały fragment swojej ulubionej piosenki. Dzięki temu bez problemu odmierzą 30 sekund, które trzeba poświęcić na skuteczne umycie dłoni.

Żeby zdrowe zęby mieć... trzeba tylko chcieć

Pamiętacie tę znaną piosenkę z naszego dzieciństwa? Nadal jest aktualna! Praca nad pięknym uśmiechem zaczyna się już od pierwszych miesięcy życia – od higieny dziąseł, poprzez pielęgnację „mleczaków” do pięknych i zdrowych zębów stałych. Tu także liczą się właściwe nawyki dotyczące częstotliwości i sposobów mycia zębów. Uczmy malucha, że podczas szczotkowania można wesoło spędzić czas. Obecnie dostępnych jest wiele gadżetów, które mogą umilić maluchom czas podczas mycia zębów – kolorowe szczotki, barwniki, które pokazują, czy dobrze myjemy zęby, smaczne pasty... a także książeczki i piosenki o ząbkach. Przyda się także kolorowa klepsydra lub minutnik. Korzystajmy z tych „pomocy naukowych”. Dobre nawyki zaprocentują! Brak próchnicy na „mleczakach” wpływa na stan wyrastających zębów stałych – a to kapitał i wizytówka naszych maluchów na całe życie.

Warto także jak najwcześniej zapoznać malucha z dentystą. Brzmi groźnie? Nie musi. Oswajanie z nową sytuacją i z gabinetem pozwoli na uniknięcie stresu w późniejszych latach. Potraktujmy wyjście do gabinetu jak ciekawą przygodę poszukiwacza skarbów lub misję na nowej planecie. To także może być zabawa! I jeszcze jedno, pamiętajmy – by, jeśli sami boimy się wizyt u dentysty, nie zaszczepiać tego lęku dzieciom. Nie od dziś wiadomo, że „jeśli tata się boi, to musi być coś groźnego”. Zatem, także i my musimy uruchomić pozytywne myśli.

Codzienna kąpiel może być frajdą!

Codzienna kąpiel. Tu możliwości zabaw jest... aż zbyt dużo. Jeśli mamy w domu małego miłośnika pluskania się w wodzie, wieczorne mycie może trwać godzinami. Trudny temat? Spójrz na to pozytywnie. Czas kaczuszek i kubełków w wannie niebawem minie, a dobry nawyk codziennej kąpieli pozostanie. Jeszcze będziesz dumna z małego „czyściocha”... aż do czasu, gdy stanie się nastolatkiem. Wtedy możecie w domu przeżywać „wojnę o łazienkę” ... ale to już inna sprawa.

Jeśli Twój przedszkolak jest jednak przeciwnikiem kąpieli, także znajdzie się „na niego sposób”. Po pierwsze, wybierz płyn, który nie podrażni jego delikatnej skóry. Pamiętaj, by szampon nie szczypał w oczy, a ręcznik nie był szorstki. Mało istotne? W przypadku przedszkolaka może być decydujące. Żadne prośby i tłumaczenia nie będą skuteczne, jeśli na początku kąpieli wydarzy się nieprzyjemny wypadek z pianą w oku w roli głównej. Co więcej? Zaproponuj ciekawe zabawy, zagaduj, opowiadaj historie. Dzięki nim czas szybciej minie. Bądź cierpliwa. Codzienne rytuały, jeśli będą powtarzane – wyrobią w maluchu pozytywne nawyki. A potem, już tylko będzie podkładał Ci kosmetyki!

Tel./fax. 52 322 41 15
biuro@pigc.org.pl
www.pigc.org.pl
Ul. Fordońska 353

Partner:



NIP 554-28-21-701
REGON 340513437
NR KONTA 14 1600 1185 0004 0802 3131 1001



ul. Wojska Polskiego 65A ,
pok. 115
85 – 825 Bydgoszcz

Wydawca:





Kontakt dla mediów:

Aneta Wilbrandt

Dyrektor Biura Zarządu PIGC

Mail: aneta.wilbrandt@pigc.org.pl

Agnieszka Nowakowska

Senior PR Manager, Pełka 360

Tel: 600 073 558

Mail: agnieszka.nowakowska@epcreatives.pl

Tel./fax. 52 322 41 15
biuro@pigc.org.pl
www.pigc.org.pl
Ul. Fordońska 353

Partner:



NIP 554-28-21-701
REGON 340513437
NR KONTA 14 1600 1185 0004 0802 3131 1001



ul. Wojska Polskiego 65A ,
pok. 115
85 – 825 Bydgoszcz

Wydawca:

