

برخی از روش های بهداشتی اساسی که کودکان شما باید در زندگی روزمره انجام دهند عبارتند از:



شستن (برس کردن دندانها) دو بار در روز



روزمره حمام کردن

شستن مو به طور منظم



روزانه پوشیدن لباس های تمیز و مرتب



تمیز نگه داشتن اتاق اطفال



شستشوی توالت (کمود تشناب) پس از هر بار استفاده

کوتاه کردن ناخن پس از بزرگ شدن آنها



تمیز نگه داشتن ناخن ها

نکاتی برای توسعه بهداشت شخصی کودکان

چند تدبیر لازم که می تواند برای آموزش کودکان در مورد بهداشت مناسب استفاده شود قرار ذیل اند:

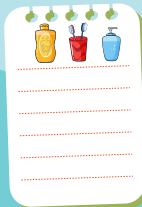
1) بازی های آموزشی: از بازی های آموزشی مربوط به بهداشت شخصی استفاده کنید تا مرحله یادگیری یا دیگری برای طفل لذت بخش باشد.



2) داستان های آراسته شده: برای اطفال داستان هایی را بخوانید که بر حمام کردن، تمیز کردن دندان ها و شستن دست ها تمرکز دارند.



3) برای فرزندان خود الگو باشید: بودن یک نمونه زنده از بهداشت شخصی، یادگیری کودکان را تقویت می کند.



4) این عادت ها را بخشی از عادات روزانه قرار دهید: به عنوان مثال، زمان خاصی را برای حمام کردن و تمیز کردن دندان ها برنامه ریزی کنید.

5) تحسین کردن و پاداش: ارائه پاداش و تحسین کردن اطفال زمانی که کودک به وظایف بهداشت شخصی پایبند می ماند نشان می دهد. پاداش باید الهام بخش و انگیزه برای تقویت رفتار سالم و بهداشت شخصی باشد.



مراکز آموزش ابتدایی به عنوان فضاهاى خالق و امن " توسط یونسف البانیا اجرا و توسط دولت ایالت متحده آمریکا حمایت می شود. مسئولیت محتویات این نشریه تنها به عهده نهاد آلبانیا بوده و لزوماً منعکس کننده نظرات یونسف یا دولت ایالت متحده نیست.



داشتن روش بهداشتی سالم یکی از عادات بسیار خوبی است که شما به عنوان والدین باید به فرزندان خود آموزش دهید.

به کودکان یاد دهید که دستهایش را با آب و صابون بشوید!



حمام کردن منظم (روزمره حمام کردن) کودک شما را تمیز و سالم نگه می دارد.



به کودکان خود بیاموزید که قبل از خوردن سبزیجات و میوه ها آنها را خوب بشویند!



پس از حمام کردن، تمام بدن کودک خود را به آرامی با حوله (جان پاک) خشک کنید.



باید به فرزندان خود یاد دهید که دهان خود را هنگام سرفه کردن و عطسه زدن با دستمال بپوشانند.



شستن یا برس کردن دندان ها دو بار در روز، یک بار صبح و یک بار قبل از خواب.

