



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

# **VAIKO ASMENS HIGIENA**

**Ikimokyklinio amžiaus vaikų asmens higiena privalo rūpintis tėvai. Svarbu išmokyti vaikus tvarkos nuo pat mažų dienų, įdiegti asmeninės higienos taisykles, kadangi šie įgūdžiai nesiformuoja savaime, jie specialiai ugdomi suaugusiųjų bei valios pastangomis.**

**Tėvų nesirūpinimas vaiko asmens higiena yra laikomas vaiko nepriežiūra.**

## **NEPRIEŽIŪROS ATPAŽINIMO KRITERIJAI:**

- **Netvarkinga vaiko išvaizda – prasta asmens higiena, nešvarūs drabužiai, suplyšusi avalynė;**
- **Vaiko apranga neatitinkanti sezono, oro sąlygų;**
- **Vaiko dantys sugedę ir netaisomi, negydomos burnos ertmės ligos;**
- **Vaikas mieguistas, sunkiai susikaupia, apatiškas;**
- **Vaikas nuolat alkanas;**
- **Vaikas neturi būtiniausių ugdymo priemonių.**

**Asmens higienos įpročius vaikas formuoja per stebėjimą ir esant palankioms sąlygoms veikia pats savarankiškai. Vaikas pats sąmoningai atkartoja suaugusiųjų ir bendraamžių veiklą, todėl svarbu mokyti ir priminti vaikams, kad higieniniai įgūdžiai yra svarbūs jų sveikatai.**

## ***Vaiko asmens higienos įgūdžių ir įpročių formavimuisi padeda, kai suaugusieji bendraudami su vaiku:***

- **Teigiamai vertina vaiko pastangas, mokėjimus;**
- **Žadina pasididžiavimą tuo, ką vaikas geba atlikti savarankiškai;**
- **Puoselėja vaiko galias;**
- **Skatina būti savarankišku.**

## **ASMENS HIGIENA. KAS TAI?**

- **Odos priežiūra;**
- **Nagų priežiūra;**
- **Plaukų priežiūra;**
- **Ausų priežiūra;**
- **Akių priežiūra;**
- **Dantų priežiūra;**
- **Rūbų bei avalynės priežiūra;**
- **Patogūs, švarūs rūbai bei avalynė.**

## **VEIKLOS POBŪDIS IR FORMUOJAMI ĮGŪDŽIAI**

- **RANKŲ PRIEŽIŪRA:**

Rankas būtina plauti visada, kai jos yra nešvarios, prieš valgį, pasinaudojus tualetu, grįžus iš lauko, pasinaudojus visuomeniniu transportu, pabuvus viešose vietose, pabendravus su sergančiu žmogumi, po nosies valymo, pažaidus su gyvūnais. Plautis tekančiu vandeniu su muilu.

- **NAGŲ PRIEŽIŪRA:**

Vaiko nagai turi būti tvarkingai nukirpti. Kirpti nagus reikia ne tik dėl to, kad vaikas gali apsibraižyti, bet ir dėl higienos reikalavimų, nes po nagais lengvai kaupiasi mikrobai.

- **ODOS PRIEŽIŪRA:**

Praustis reiktų kambario temperatūros vandeniu: ryte po nakties miego ir vakare prieš miegą ar susitepus. Naudoti asmeniniu rankšluosčius.

- **DANTŲ PRIEŽIŪRA:**

Nuo pirmo dantuko išdygimo, būtina pradėti dantukų priežiūrą. Dantis reikia valyti bent du kartus per dieną po 2 – 3 minutes. Po 2-3 mėnesių būtina šepetėlį pakeisti nauju. Iki 8 metų vaiko rankų motorika nėra pakankamai gera, todėl tėveliai turėtų pervalyti vaikų dantukus patys.

- **REGOS HIGIENA IR APSAUGA:**

Vaiko kambaryje turi būti tinkamas apšvietimas ir pritaikyti baldai pagal jo ūgį. Televizijos laidas žiūrėti ne ilgiau 1 valandą per dieną, 3 metrų atstumu. Riboti kompiuterinius žaidimus.

- **PLAUKŲ PRIEŽIŪRA:**

Specialistai vaikams plauti galvą rekomenduoja kas antrą dieną. Reiktų plauti drungnu, ne karštu vandeniu, nes karštas vanduo sausina plauką, skatina riebalinių liaukų veiklą. Šampūnu galvą reikia trinkti du kartus.

- **RŪBŲ BEI AVALYNĖS PRIEŽIŪRA:**

Rūbeliai turi būti ne tik patogūs, bet ir švarūs, turi sugerti prakaitą, geriau ne sintetinės medžiagos. Vaiko apranga turi atitikti sezoną ir oro sąlygas.



**Parengta pagal: [smlpc.lt](http://smlpc.lt)  
Parengė: visuomenės sveikatos  
specialistė Enrika**