

## Asmens higiena

Asmens higiena yra atskira higienos dalis, kuri tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, nustato reikalavimus, kurių pagalba ugdomi higieninio elgesio įgūdžiai ir įpročiai. Tai žinių ir taisyklių visuma, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą. Higieninis ugdymas yra būtinas visapusiškam vaiko vystymuisi, sveikatos palaikymui ir stiprinimui. Asmens higienos pradmenys formuojasi šeimoje, kur vaikas nuo gimimo patiria tėvų rūpestį ir saugumą, tėvai perteikia savo vertybes, pažiūras, asmeniniu pavyzdžiu skatina priimtina elgesį, diegia higieninius, kultūrinius įgūdžius.

Svarbu, kad suaugusieji bendraudami su vaiku:

- ☀ teigiamai vertintų vaiko pastangas
- ☀ žadintų pasididžiavimą tuo, ką vaikas geba atlikti
- ☀ puoselėtų vaiko galias
- ☀ skatintų būti savarankišku



## Asmens higiena

Asmens higienos rūšys	Rankų švara	Drabužių ir avalynės priežiūra
Rankų švara	Rankas plautis tekančiu vandeniu su muilu: rytais, po pietų miego, prieš kiekvieną valgymą, pasinaudojus tualetu, po veiklos( piešimo, lipdymo, žaidimo su smėliu), paglosčius naminius gyvūnus.	Asmeninėje spintelėje tvarkingai pakabinti, susidėti sulankstytus drabužius. Pasikeisti nešvarius rūbus.
Veido priežiūra		Užsirišti batraiščius, užsisegti sagas, valyti batus šepečiu ar kempinėle. Valyti kojas grįžus iš lauko, pasidžiauti šlapią avalynę. Tvarkingai susidėti avalynę, apsimausti šlepetes ir su jomis vaikščioti patalpose.
Kojų, kaklo, ausų švara	Veido priežiūra	
Plaukų priežiūra	Veidą praustis kambario temperatūros vandeniu: po dienos miego, susitepus, o namuose- ryte po nakties miego ir vakare prieš miegą. Naudotis asmeniniu rankšluosčiu.	Burnos ertmės ir dantų priežiūra
Drabužių ir avalynės priežiūra		Skalauti burną kambario temperatūros vandeniu po kiekvieno valgymo. Namuose valyti dantis 2 kartus ( ryte atsikėlus ir vakare prieš miegą) dantų šepetėliu ir pasta, prižiūrint vyresniems. Naudoti tik asmeninius reikmenis: dantų šepetėlį, indelį skalavimui.
Burnos ertmės ir dantų priežiūra	Kojų, kaklo, ausų švara	Regos higiena ir apsauga
Elgesys tualete	Namuose: rytais- praustis kaklą, valyti ausis, vakare- plautis kojas prieš miegą. Kojų nagų priežiūra rūpinasi tėvai.	
Regos higiena ir apsauga	Plaukų priežiūra	Namuose: rūpintis tinkamu apšvietimu vaiko žaidimų kambaryje, televizorių žiūrėti ne ilgiau nei 1 valandą per dieną 3 metrų atstumu, riboti kompiuterinius žaidimus, ugdyti taisyklingą vaiko laikyseną.
Asmeninių higienos reikmenų naudojimas	Asmeninėmis šukomis šukuotis plaukus ryte, po pietų miego, po pasivaikščiojimo. Naudotis tik savo plaukų šepečiais, plaukų papuošalais, segtukais, galvos apdangalais.	Asmeninių higienos reikmenų naudojimas
	Elgesys tualete	Skirti savo asmeninius higienos reikmenis, mokėti jais naudotis pagal paskirtį, prižiūrėti, tausoti, nesikeisti su draugais, nesimauti ne savo avalynės, nesivilkti svetimų drabužių, kiekvieną dieną pasikeisti apatinius rūbelius.
	Naudotis tualetiniu popieriumi, nuleisti vandenį, plauti rankas. Namuose kiekvieną vakarą apsiplauti sėdynę( mažyliams padeda tėvai).	