

Профилактика вредных привычек среди воспитанников ДОО (Семинар для воспитателей)

Цель: познакомить воспитателей с понятием «Привычка», определить влияние вредных привычек на здоровье малышей

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Трудно с этим не согласиться. Ни для кого не секрет, что здоровье детей в наше время желает быть лучшим. Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования.

Привычка – это повторяющееся действие, часто неосознанно, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей.

Вредная привычка оказывает негативное влияние на развитие ребенка, становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения. Это отвлекает ребенка от процесса познания и угрожает задержкой психического развития. Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Дошкольники очень внимательны и склонны к подражанию, копированию действий и поступков взрослых, причем как положительных, так и отрицательных. В основе любой именно вредной привычки лежит недостаток родительского внимания. Ребенок, растущий в гармоничной семье, получающий материнскую любовь и ласку, родительское понимание и поддержку, значительно в меньшей мере подвержен риску развития патологических привычек. Многие из привычек возникают у детей, которых воспитывали строго, жестко, чрезмерно требовательно. Причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, вынужденное отлучение от матери. Нереализованная потребность в грудном вскармливании позже дает о себе знать (сосание пальца, края одежды или постельного белья; верчение; покусывание или сосание щек и др.)

Привычка грызть ногти. Есть два важных правила, касающихся ногтей и ухода за ними. Эти правила должен запомнить каждый ребенок.

1. Нельзя грызть ногти: пальцы от этого становятся неловкими и безобразно

выглядят. Дети, которые постоянно обгрызывают ногти, рискуют получить воспаление мякоти пальца, а оно бывает очень болезненным и может даже потребоваться операция для его лечения.

2. Ногти следует держать в чистоте. После игры на улице или работы по дому под ногтями часто скапливается грязь, что очень опасно для здоровья.

Врачи считают, что дети грызут ногти, когда сильно нервничают из-за чего-то, испытывают трудности с заданиями или отстают от товарищей в подвижных играх. Иногда дети приобретают привычку, если родители слишком строги с ними или угрожают им через чур суровыми наказаниями. Много лет назад родители пытались отучить своих детей грызть ногти, не удавалось: ребенок смывал горькую мазь с пальцев и, намазывая им грызть ногти. Другие родители, заметив, что ребенок грызет ногти пальцы отвратительными на вкус веществами. Но эта уловка продолжал, очень строго его наказывали. Но это тоже не помогало.

В наше время взрослые уже понимают, что ребенка не за что наказывать: он и сам рад бы отучиться, но у него не получается. Главная трудность в том, что ребенок часто грызет ногти, даже не замечая этого. Родители почти всегда способны понять, что мучает дошкольника, и готовы помочь ему. Если удастся уладить основные проблемы, то привычка грызть ногти пройдет сама.

Ковыряние в носу. Вид ребенка, ковыряющего в носу не очень привлекательное зрелище. Ковыряя в носу, дети выдергивают из ноздрей крошечные волоски, которые помогают отфильтровывать пыль и грязь из вдыхаемого нами воздуха. В других случаях, ковыряя в носу, ребенок вызывает кровотечение нежной слизистой оболочки носа. Если часто залезать в нос грязными пальцами на слизистой оболочке может начаться гнойное воспаление или абсцесс. Мальчики и девочки сами понимают: ковырять глупо и некрасиво. Что же заставляет их это делать? Чаще всего – чрезмерная сухость слизистой оболочки носа. Из-за сухости в носу ощущается раздражение и зуд. Только как в носу не ковыряй, такое ощущение не пройдет. Лучший способ избавиться от зуда – позаботиться о том, чтобы воздух, которым дышит ребенок, не был слишком сухим. Сухой воздух высушивает слизистую оболочку и приводит к повышенному выделению носовой слизи – в результате возникает раздражение. Чтобы этого избежать, нужно обеспечить увлажнение воздуха в квартире и помещениях ДОУ. Избавиться от зуда в носу поможет также смазывание ноздрей изнутри вазелином или минеральным маслом. Когда у ребенка появится желание залезть пальцем в нос, надо взять носовой платок и как следует высморкаться. Часто одного этого достаточно, чтобы избавиться от зуда.

Ковыряние в зубах. Разные предметы травмируют эмаль и могут повредить дёсны. Если необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов и приучайте ребенка полоскать рот после еды.

Сосание пальца. Большинство мальчиков и девочек к четырём-пяти годам избавляются от этой вредной привычки, однако у некоторых детей она сохраняется и потом. Непонятно, чем ребенка так привлекает это занятие, но зато точно известно, что со временем привычка сосать палец проходит сама собой. Когда ребенок сосет свой грязный палец, в рот попадаем множество микробов, может возникнуть воспаление ногтевого ложа. Бесполезно наказывать, ругать, высмеивать ребенка, заставлять носить его шерстяные варежки или намазывать пальцы ему чем-нибудь горьким. Это не избавит от привычки, а заставит прятаться где-нибудь и сосать палец, когда его никто не видит. Ребенок чувствует себя виноватым, становится нервным и раздражительным или же, наоборот, вялым, заторможенным и отказывается играть с другими детьми. Длительное сосание пальца может помешать правильному росту постоянных зубов. Ребенка, который сосет палец, врачи советуют оставить в покое. Нередко дети сосут пальцы, когда им скучно и у них нет другого, более интересно занятия. Вместо того чтобы постоянно делать замечания, родители и воспитатели должны позаботиться о том, чтобы ребенок был занят чем-нибудь увлекательным и полезным.

Чистка ушей подручными предметам. Если чистить уши спичками, шпильками или зубочистками, и даже ватными палочками, то велика вероятность, повредить барабанную перепонку. Раздражая кожу внутри уха, усиливается работа серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух.

Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются с нами.

Профилактика вредных привычек среди детей. Безусловно, профилактика вредных привычек – это реально действующий способ, который поможет многим людям в преодолении вредных привычек. Необходимо снизить вероятность возникновения вредных привычек к минимуму, путем бесед на тему опасности вредных привычек, приобщению к физической культуре и спорту, развитию творческих способностей и так далее. Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Одной из задач образовательных учреждений является организация просветительской работы, направленной на профилактику вредных привычек.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей и педагогов (воспитателей).