

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

Информационный материал на тему:

«Поведение в общественных местах»

(для родителей и законных представителей детей 3-6 лет)

Волгоград, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	стр.3
2. Личная гигиена и внешний вид	стр.3
3. Здоровое общение	стр.4
4. Как себя вести на улице	стр.5
5. Вежливые слова	стр.5
6. Как себя вести в общественных местах	стр.6
7. Правила этикета при посещении общественных мест	стр.7
8. Общественная гигиена	стр.7
9. Используемая литература и Интернет – ресурсы	стр.8

Введение

Каждый родитель мечтает о том, что его ребенок станет успешным и счастливым. Основы будущего благополучия закладываются в детстве. Это не только здоровье и интеллект, но умение достойно держать себя в обществе. Глаз радуется, останавливаясь на опрятно одетом малыше, который ведет себя в соответствии с установленными правилами. Самой прекрасной музыкой звучат в ушах вежливые слова из уст трехлетнего карапуза. Встреча с таким "маленьким знатоком этикета" может надолго обеспечить хорошее настроение.

Французское слово "этикет" прочно вошло в нашу жизнь. В настоящее время в его понятие можно включить не только установленный порядок поведения, созданный для того, чтобы людям было приятно общаться друг с другом в различных предлагаемых обстоятельствах, но и основы безопасного поведения для создания и сохранения общественного и личного здоровья. Ежедневное соблюдение ребенком элементарных правил вежливости способно сохранить психическое здоровье родителей и уберечь малыша от выраженной агрессии окружающих, которая в наше непростое время может возникнуть буквально из-за пустяка. Поэтому нелишним будет вспомнить о некоторых правилах поведения в рамках повышения медицинской грамотности.

Личная гигиена и внешний вид

Любой ребенок выглядит привлекательно, если он опрятный. И наоборот, даже самого чудесного малыша неаккуратная одежда, грязные ногти и волосы могут сделать безобразным.

Что значит приучить ребенка следить за собой?

- Умываться и чистить зубы утром и вечером.
- Мыть руки перед едой, после улицы, туалета и общения с животными.
- Уметь пользоваться туалетной бумагой.
- Убирать грязь из-под ногтей и коротко стричь их.
- Принимать ванну не реже двух раз в неделю.
- Расчесывать волосы и заплетать их, если они длинные.
- Чистить одежду и обувь.
- Регулярно менять маечку, трусики, носки и колготы.

Полезно мотивировать ребенка соблюдать личную гигиену, рассказав ему, что, если под ногтями грязь, значит, там живут микробы. Через рот они

могут попасть в организм и вызвать серьезные болезни. На зубах находится гораздо больше микробов, чем на руках. Они не приносят вреда, пока каждый день чистишь зубы. В противном случае бактерии размножаются и повреждают зубы.

Помимо того, что малыш учится следить за собой, он должен знать, что те места и предметы в квартире, которыми пользуются все члены семьи, после него должны всегда оставаться в чистоте и порядке. Это значит:

- оставить после себя раковину без следов зубной пасты
- спускать воду в бачке унитаза после опорожнения кишечника и мочевого пузыря
- закрывать зубную пасту и класть ее на место
- не оставлять открытым водопроводный кран
- не занимать надолго ванну и туалет
- за столом из общих блюд накладывать теми приборами, которые к ним приложены, а не теми, которые используют для еды.

Здоровое общение

Каждый ребенок знает, что быть нездоровым – это плохо. Невозможность прогулок на свежем воздухе, отсутствие общения с друзьями, пропуск дополнительных занятий – это лишь малая толика тех неприятностей, которые несет с собой болезнь. Поэтому с раннего возраста малыша необходимо обучать правилам поведения в период повышенной заболеваемости:

- Оставаться дома при первых признаках заболевания
- Чаще и тщательнее мыть руки, особенно после улицы, общественного транспорта, магазинов, использования носового платка.
- Избегать объятий, рукопожатий и поцелуев при приветствиях, особенно, при посещении нездоровых родственников.
- Не посещать массовые мероприятия в период повышенной заболеваемости. Ребенку в доступной форме необходимо объяснить, почему он не может пойти на елку, цирковое представление и т.д. Замените поход в места массового скопления народа интересным совместным занятием дома и, возможно, оградите не только ребенка, но и себя от вирусного заболевания. А еще сможете получить огромное удовольствие от общения.
- Носить маску в общественном транспорте, магазине, поликлинике и менять ее каждые 3-4 часа.
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовым носовым платком.
- Выбрасывать одноразовые платки сразу же после использования.

- Проветривать помещения не реже 4 раз в день по 20-30 минут.
- Не есть невымытые фрукты и овощи.
- Не пить сырую воду и молоко, особенно в летний период.
- Не есть на улице.
- Помнить, что есть угощения, которые нельзя есть вдвоем: йогурт из одной баночки, неразрезанное яблоко и т.д. Так же нельзя всем пить сок из одной трубочки, воду из горлышка общей бутылки.

Как себя вести на улице

Не только инфекционные заболевания способны омрачить радость детства. Опасности общественных мест могут стать причинами серьезных травм, нередко угрожающих не только здоровью, но и жизни ребенка. Поэтому, выходя на улицу, ребенок твердо должен знать правила безопасного поведения вне дома:

1. Передвигаться по улице в строго отведенных местах (тротуар).
2. Переходить дорогу только в установленных местах на разрешающий сигнал светофора.
3. Не наступать на канализационные люки.
4. В зимний период не ходить под крышами, на которых висят сосульки, не сбивать их, не облизывать.
5. Не пользоваться кабиной лифта без сопровождения взрослых, первыми не заходить в лифт.
6. При движении общественного транспорта держаться за поручни во избежание падения.
6. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не рассказывать о семье и доме. Можно вежливо ответить на приветствие и отойти в сторону.
7. Не брать у незнакомцев угощение, игрушки и т.д.
8. Не садиться в транспорт с незнакомцами, не пытаться самому оказать помощь, если его об этом просят, а ответить готовностью пригласить на подмогу взрослых.

Вежливые слова

Любое общение (встреча близких людей, обращение к незнакомцам, разговор по телефону) начинается с приветствия. При расставании также используются специальные слова прощания.

Стоит рассказать ребенку, что приветствие – целое искусство, красивое и увлекательное. Классические правила этикета говорят, что младшие первыми здороваются со старшими, а мальчики – с девочками. Здраваясь со старшими или с девочками, не следует первым протягивать руку. Принято здороваться даже с людьми, которых совсем не знаешь, заходя в детский сад, ка-

бинет врача, небольшой магазин или кафе. Произноси слова приветствия доброжелательно, с улыбкой. Слово "здравствуйте" имеет волшебную силу. Оно означает, что ты желаешь человеку здоровья. Благожелательное приветливое слово способно скрасить будни, сделать жизнь ярче, приятнее и безопаснее.

Вежливые люди говорят:

Встав утром с постели – ДОБРОЕ УТРО!

Здороваясь со сверстниками – ПРИВЕТ!

Встречая старших – ДОБРЫЙ ДЕНЬ ИЛИ ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Приглашая войти – ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Прощаясь со взрослыми – ДО СВИДАНИЯ!

Расставаясь со сверстниками – ПОКА! Или ДО ВСТРЕЧИ!

Укладываясь спать – СПОКОЙНОЙ НОЧИ!

Как себя вести в общественных местах

Воспитание и манеры лучше всего проявляются в общении. Жизнь современного дошкольника не ограничивается рамками семьи и детского сада. Гармоничное развитие предполагает посещение различных развивающих секций и кружков, культурно-массовых мероприятий, диктующих свои правила поведения и взаимоотношений с людьми.

Очень важно с раннего возраста учить ребенка рассказывать обо всем понятно. Расширить словарный запас и улучшить память помогут ежедневное чтение, ответы на вопросы по тексту и пересказ прочитанного. Кроме того, в это время малыш учится слушать рассказчика и собеседника, ждать, пока тот договорит, проявлять терпение и уважение. Замечательно, если в процессе такого общения, он сможет усвоить, что такое отношение необходимо не только к взрослым, но и к сверстникам.

Необходимо донести до ребенка, что поведение в общественных местах у всех на виду. Требуется проявлять уважение к окружающим.

Объясните малышу, что на улице надо разговаривать так, чтобы было слышно только тому, с кем разговариваешь.

Если хочется покашлять, чихнуть или зевнуть, нужно повернуть голову в сторону и прикрыть рот рукой.

Не стоит в упор разглядывать незнакомых людей, отпускать в их адрес замечания. Можно быть наблюдательным, но вежливым.

Следует извиниться, если случайно кого-нибудь задел.

Правила этикета при посещении общественных мест:

В театр, цирк, на концерт следует:

- Приходить вовремя, а лучше всего заранее.
- Мальчики, входя в помещение, снимают головной убор.
- Приходить в зал до третьего звонка.
- Проходить на свое место вдоль ряда кресел лицом к уже сидящим зрителям.
- Если кто-то проходит мимо вас к своему месту, встаньте, уступив дорогу.
- Мальчик пропускает девочку вперед.
- Если ваши места заняты, спокойно проясните ситуацию у сотрудника.
- Во время представления соблюдайте тишину.
- Если понравилось представление, выразите свое восхищение аплодисментами.
- Оставайтесь на своих местах до полного окончания представления.
- Всегда оставлять после себя в порядке места, где побывал: убрать образовавшийся мусор, поправить скатерть, стул.

Общественная гигиена

Общественная гигиена не заключается в намерении создать для людей дополнительные, никому ненужные рамки, а призвана уберечь каждого от неприятностей, сохранить чистоту повсюду, вырастить здоровую и счастливую нацию воспитанных и чистоплотных людей. Она предполагает участие всех без исключения в процессах создания и поддержания чистоты и эпидемиологической безопасности в образовательных учреждениях, больничных помещениях, кафе, ресторанах, на улице. И первые уроки общественной гигиены ребенок получает, глядя на родителей. Брошенный фантик, оставленная на скамейке банка, кинутая мимо мусорного ведра пластиковая бутылка способны стать первым камнем гигантской мусорной пирамиды. "Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят". Весь бытовой мусор должен собираться в специально отведенные мусорные контейнеры (урны). Стоит вспомнить о так называемых субботниках по уборке не только прилегающей территории, но и улиц, парков и скверов, закрепленных за образовательными и другими организациями.

Чем меньше мусора, тем чище воздух. Убранная вовремя посуда в столовой, чистое место после обеда – это один из признаков воспитанного человека, знакомого с понятием "общественной гигиены", уважающего себя и окружающих. Кроме того необходимы безупречно убранные поверхности (шкафы, столы, подоконники в группах и коридорах и т.д.). Важно приучить детей убирать за собой игрушки. Выделенные в учебном процессе "часы чистоты" могут помочь не только сохранить порядок, но воспитать в детях бережное отношение к своему труду.

То же самое относится и к общедомовой собственности: чистые стены в лифте не будут наносить вред психическому здоровью жильцов высотного дома. А наличие на полу подъезда или того же лифта испражнений уже напрямую может нанести вред здоровью. Аккуратное использование общественного имущества, сохранение его в надлежащем виде способно сберечь материальные ресурсы и направить их на другие нужды.

Используемая литература и Интернет – ресурсы

1. Еня и Еля. Азбука этикета. А.Гончарова, Е.Вервицкая. ООО ТД "Белый город", 2014г.
2. Настоящие принцессы всегда говорят "спасибо".ООО «Издательство Э», Москва, 2015г.
3. <http://minzdrav.rkomi.ru/page/6848/>
4. <http://www.volgograd.kp.ru/daily/25626/792601/>
5. <http://vocmp.oblzdrav.ru/>