**Asmens higiena – kodėl ji tokia svarbi?**

Asmens higiena – tai žinių ir taisyklių visuma, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą. Higieninis ugdymas yra būtinas visapusiškam vaiko vystymuisi, sveikatos palaikymui ir stiprinimui. Asmens higienos įpročius vaikas formuoja per stebėjimą ir, esant palankioms sąlygoms, veikia pats savarankiškai, todėl svarbu mokyti ir priminti vaikams, kad higieniniai įgūdžiai yra svarbūs jų sveikatai.

Asmens higiena - atskira higienos dalis, kuri tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, buitines aplinkos sąlygas ir nustato reikalavimus, kurių pagalba ugdomi higieninio elgesio įgūdžiai ir įpročiai; - tai žinių, taisyklių ir normų visuma, atitinkanti asmens amžiaus anatomines - fiziologines savybes, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą.

**Asmens higienos taisyklės**

1. Visą kūną šiltu vandeniu ir muilu reikia prausti 1–2 kartus per savaitę.

2. Veidą, ausis, dantis pažastis, rankas, kojas ir intymią kūno vieną reikia plauti/prausti kasdien.

3. Kojines ir arčiau prie kūno prigludusius drabužius keičiame kasdien.

4. Kiekvienam šeimos nariui patartina turėti po du rankšluosčius: vieną veidui ir rankoms, kitą – kojoms.

5. Drabužiai – taip pat neatsiejama asmens higienos dalis. Rekomenduojama dėvėti natūralaus pluošto drabužius – lininius, medvilninius – ypač jei tai apatinis trikotažas, kojinės ar pirštinės. Svarbu, kad drabužiai nevaržytų kūno judesių, nespaustų.

**Kaip taisyklingai plauti rankas?**

Rankų higiena – tai dažnas ir tinkamas rankų plovimas vandeniu ir muilu arba rankų valymas. Rankas plauname visada, kai jos akivaizdžiai nešvarios, prieš valgant, pasinaudojus tualetu, prieš ir po maisto gaminimo, po darbo su nešvariais indais ar stalo įrankiais, kitais daiktais, grįžus iš lauko, kiemo, daržo ar sodo, pasinaudojus visuomeniniu transportu, pabuvus viešose vietose, pabendravus su sergančiu žmogumi, po nosies valymo, pažaidus su gyvūnais.

Reguliariai plaunamas rankas vandeniu ir muilu reikia muiluoti 20–40 sekundžių.

Rankas muiluoti trinamaisiais ir sukamaisiais judesiais, ypač riešus, tarpupirščius, pirštų galiukus ir nagus (15–20 sek.). Tada muiluotas rankas nuplauti tekančio vandens srove

