

## Почему нельзя грызть ногти?

Ногти нам необходимы. Без них мы испытывали бы множество неудобств и проблем. Ногти позволяют нашим пальцам брать мелкие предметы. А попробуйте, например, без ногтей поиграть в мяч! И даже когда мы лишаемся по какой-либо причине хотя бы одного ногтя на руке, мы ощущаем, как трудно нам тогда выполнять самые простые и привычные действия.

Но вредная привычка грызть ногти у детей, к сожалению, очень распространена. Самое обидное, что никакими замечаниями и одёргиваниями взрослым не удаётся избавить детей от неё. Потому что дети, которые грызут ногти, даже не замечают, что они это делают. Врачи считают, что дети грызут ногти, когда сильно нервничают по какой-то причине.

Может быть, у тебя какие-то сложности в школе? Или проблемы в отношениях со сверстниками? А может, у тебя слишком строгие родители?

В любом случае тебе необходим доброжелательный и откровенный разговор с родителями. Им обязательно нужно рассказать обо всём, что тебя тревожит в школе или дома, в твоих отношениях с друзьями или в твоём внешнем облике. Такая откровенная беседа поможет тебе принять решение, как устранить причины беспокойства и найти выход из трудной ситуации. Скорее всего, окажется, что твои тревоги мучили тебя совершенно напрасно. Привычка грызть ногти пройдёт сама собой.

### Запомни!

- **Нельзя грызть ногти!** Пальцы с обгрызенными ногтями становятся неловкими и выглядят безобразно. Грязь, которая скапливается под твоими ногтями, является источником различных инфекционных заболеваний. К тому же, если грызть ногти постоянно, можно получить воспаление мякоти пальца, а это очень болезненно. Такое воспаление иногда даже требует хирургического вмешательства.
- **Ногти необходимо всегда содержать в чистоте!** После игры на улице тщательно мой руки и чисти ногти. Для этого используй небольшую щёточку — такая процедура занимает всего несколько секунд. Твои ногти всегда должны быть аккуратно подстриженными и чистыми.