

Рекомендации (памятки) для родителей (законных представителей) по описанию санитарно- гигиенических условий, режима дня, питанию детей дошкольного возраста, в т.ч. от 0 от 3 лет в том числе детей с особыми образовательными потребностями

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Глава 2. Основные принципы охраны здоровья

Статья 4. Основные принципы охраны здоровья

Основными принципами охраны здоровья являются:

1) соблюдение прав граждан в сфере охраны здоровья и обеспечение связанных с этими правами государственных гарантий;

2) приоритет интересов пациента при оказании медицинской помощи;

3) приоритет охраны здоровья детей;

4) социальная защищенность граждан в случае утраты здоровья;

5) ответственность органов государственной власти и органов местного самоуправления, должностных лиц организаций за обеспечение прав граждан в сфере охраны здоровья;

6) доступность и качество медицинской помощи;

7) недопустимость отказа в оказании медицинской помощи;

8) приоритет профилактики в сфере охраны здоровья;

9) соблюдение врачебной тайны.

Статья 7. Приоритет охраны здоровья детей

1. Государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей.

2. Дети независимо от их семейного и социального благополучия подлежат особой охране, включая заботу об их здоровье и надлежащую правовую защиту в сфере охраны здоровья, и имеют приоритетные права при оказании медицинской помощи.

3. Медицинские организации, общественные объединения и иные организации обязаны признавать и соблюдать права детей в сфере охраны здоровья.

4. Органы государственной власти Российской Федерации, органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления в соответствии со своими полномочиями разрабатывают и реализуют программы, направленные на профилактику, раннее выявление и лечение заболеваний, снижение материнской и младенческой смертности, формирование у детей и их родителей

мотивации к здоровому образу жизни, и принимают соответствующие меры по организации обеспечения детей лекарственными препаратами, специализированными продуктами лечебного питания, медицинскими изделиями.

5. Органы государственной власти Российской Федерации и органы государственной власти субъектов Российской Федерации в соответствии со своими полномочиями создают и развивают медицинские организации, оказывающие медицинскую помощь детям, с учетом обеспечения благоприятных условий для пребывания в них детей, в том числе детей-инвалидов, и возможности пребывания с ними родителей и (или) иных членов семьи, а также социальную инфраструктуру, ориентированную на организованный отдых, оздоровление детей и восстановление их здоровья.

Статья 10. Обязанности граждан Федеральный закон № 52-ФЗ от 30 марта 1999 г.

Граждане обязаны:

выполнять требования санитарного законодательства, а также постановлений, предписаний и санитарно-эпидемиологических заключений осуществляющих государственный санитарно-эпидемиологический надзор должностных лиц;

заботиться о здоровье, гигиеническом воспитании и об обучении своих детей;

не осуществлять действия, влекущие за собой нарушение прав других граждан на охрану здоровья и благоприятную среду обитания.

Статья 36. Федеральный закон № 52-ФЗ от 30 марта 1999 г.

Гигиеническое воспитание и обучение

1. Гигиеническое воспитание и обучение граждан обязательны, направлены на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни.

2. Гигиеническое воспитание и обучение граждан осуществляются:

в процессе воспитания и обучения в дошкольных и других образовательных учреждениях;

при получении профессионального образования или дополнительного профессионального образования посредством включения в образовательные программы разделов о гигиенических знаниях;

при профессиональной гигиенической подготовке и аттестации должностных лиц и работников организаций, деятельность которых связана с производством, хранением, транспортировкой и реализацией пищевых продуктов и питьевой воды, воспитанием и обучением детей, коммунальным и бытовым обслуживанием населения.

Современная медицина располагает актуальной подзаконной нормативно-правовой и информационно-методической базой, технологиями оказания медицинской помощи, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия несовершеннолетних в образовательных организациях. Начато реформирование школьного здравоохранения в соответствии с приказом Минздрава России № 822н от 5 ноября 2013 г. «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях».

Что должны знать родители о санитарно-гигиенических условиях для ребенка дошкольного возраста

Одной из основных причин заболевания и смерти детей в развивающихся странах являются диарейные заболевания

Исключительное грудное вскармливание, надлежащие санитария и гигиена, а также иммунизация помогают предотвратить диарею среди детей раннего возраста. Лечение больных детей оральными регидратационными солями (ОРС) и добавками цинка безопасно, эффективно по стоимости и позволяет спасти жизнь. За последние 25 лет благодаря ОРС было спасено более чем 50 миллионов детских жизней.

Около двух третей случаев смерти детей можно предотвратить

Это можно сделать путем обеспечения доступа к практичным недорогим мерам вмешательства и к эффективной первичной медико-санитарной помощи вплоть до достижения пятилетнего возраста. Здоровье детей улучшается, но остаются серьезные проблемы на пути достижения глобальных целей по сокращению смертности. Решающее значение для улучшения доступа к уходу и профилактике имеют более сильные системы здравоохранения.

Пневмония является основной причиной смерти детей в возрасте до пяти лет. Решающее значение в профилактике пневмонии наряду с вакцинацией имеет устранение основных факторов риска, включая недостаточность питания и загрязнение воздуха внутри помещений, наряду с вакцинацией и грудным вскармливанием. Антибиотики и кислород являются жизненно важными инструментами для эффективной борьбы с этой болезнью.

Около 20% случаев смерти детей в возрасте до пяти лет во всем мире можно предотвратить при выполнении руководящих принципов по кормлению. ВОЗ рекомендует проводить исключительное грудное вскармливание детей в течение первых шести месяцев жизни, введение соответствующего возрасту и безопасного прикорма в возрасте шести

месяцев и продолжение грудного вскармливания детей до достижения ими двухлетнего возраста и позже.

Памятка

Продумать организацию всей обстановки дома, как привлекательной и удобной для выполнения гигиенических процедур (мебель, оборудование по росту и особенностям детей дошкольного возраста, доступность для использования).

Культурно-гигиенические навыки развиваются изо дня в день, систематических повторением в одно и то же время для создания прочного динамического стереотипа. Воспитывать порядок выполнения действий при совершении культурно-гигиенических процедур.

Неоднократно повторять новый навык, чтобы он закрепился и сформировался в привычку:

к умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз;

полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным;

умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке;

сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей;

затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши;

После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

Дети подражают взрослым, старшим детям, поэтому можно демонстрировать положительный пример своим поведением при выполнении гигиенических процедур (мыть руки перед едой, не говорить с набитым ртом, чистить зубы и т.д.).

Объясняйте почему нельзя вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот, грызть ногти.

Личная гигиена включает также вопросы гигиены быта, в первую очередь — поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель. Для животных,

содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять посуду, расческу, подстилку.

Не гладить и не трогать бездомных и чужих кошек и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или к взрослому.

Что должны знать родители о режиме дня

Важно знать, что правильный режим – это, в первую очередь, рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка. Соблюдение этого режима не просто выработает у малыша пунктуальность и ответственность, но и поспособствует развитию личности. Организм дошкольника в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить, и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает ваше чадо дисциплинированным человеком, повышая работоспособность и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

Полноценный сон – важный фактор не просто физического, а и психического здоровья вашего ребенка. Никогда не лишайте сна по причине смены ваших планов, или капризов малыша. Продолжительность его сна, как правило, зависит от условий, создаваемых взрослыми. За минимально короткое время обычно засыпают дети, родители которых приучили их укладывать в одно и то же время ежедневно. Невозможно не заметить, как изменяется характер ребенка с приближением установленного времени сна. Ребёнок становится очень капризным, плаксивым, вялым. Для того, чтобы малыш вовремя засыпал, взрослым необходимо в течение дня «заполнить» его день двигательной активностью, общению с ровесниками на улице, в детском садике. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

Прогулки на улице. Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперемный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребёнка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и

поведения с разными людьми. Особенно важными прогулки являются для детей, которые не посещают дошкольные организации.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа, а летом ребёнок может находиться вне дома как можно больше. Весной и летом двигательная активность увеличивается, частота походов в различные парки с каруселями, горками, турниками увеличивается, давая тем самым возможность развиваться. Вернуться с прогулки нужно как минимум за полчаса до еды, чтобы карапуз смог спокойно снять из себя верхнюю одежду, немного отдохнуть и помыть руки. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Двигательный режим, физические упражнения и закалывающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие. В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка. Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача. Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды. Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6 - 10 минут. Начиная с 9 месяцев, помимо комплексов гимнастики и массажа, с детьми проводят разнообразные

подвижные игры в индивидуальном порядке. Допускается объединение детей в небольшие группы (по 2 - 3 ребенка). Для реализации основной образовательной программы по физическому развитию в индивидуальной форме рекомендуется использовать стол высотой 72 - 75 см, шириной 80 см, длиной 90 - 100 см, имеющим мягкое покрытие из материалов, позволяющих проводить влажную обработку и дезинфекцию; стол сверху накрывается пленкой, которая меняется после каждого ребенка. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале. Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах регулируется СанПиН 2.4.1.3049-13.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) разработала десять «золотых» правил профилактики **кишечных инфекций**, соблюдение которых позволит избежать заболевания у детей до 2-х лет:

1.Выбирайте безопасные пищевые продукты:

- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- тщательно мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- контролируйте срок годности продуктов;
- не покупайте продуктов «с рук»;
- в период введения прикорма ребенку, особенно при введении самостоятельно приготовленных соков (хорошо промывать фрукты и ягоды);
- колбасные изделия даже нежирных сортов, а тем более, копченые нельзя давать малышу до двух лет;
- рыночные творог и сыр также нельзя давать ребенку.

2.Тщательно приготавливайте пищу:

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца;
- доводите такие блюда, как супы, пюре (картофель с молоком, овощное) до кипения.

3.Ешьте приготавливаемую пищу без промедления:

- в приготовленной пище, оставленной при комнатной температуре, происходит размножение возбудителя кишечной инфекции;

- не рекомендуется блюда детского питания готовить заблаговременно и впоследствии разогревать;

- консервированные детские продукты использовать сразу после вскрытия.

4.Тщательно храните пищевые продукты:

- пища, приготовленная впрок должна храниться в условиях холодильника.

5.Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу:

- если пища приготовлена впрок её надо тщательно разогреть.

6.Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами:

- сырые продукты и готовые блюда должны храниться отдельно;

- используйте разные разделочные доски, ножи для сырых и готовых продуктов.

7.Часто мойте руки:

- мойте руки перед приготовлением пищи, уходом за ребенком;

- мойте руки после разделки сырых продуктов, прежде, чем приступить к обработке других продуктов;

- при наличии царапины (раны) на руке обязательно перевяжите.

8.Содержите кухню в идеальной чистоте:

- любая поверхность, используемая для приготовления, должна быть чистой;

- соски, бутылочки для кормления детей следует перед употреблением кипятить;

- рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов;

- полотенца для протирания мытой посуды необходимо менять каждый день;

- тряпки для мытья полов требуют частой стирки.

9.Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных:

- храните продукты в плотно закрывающихся контейнерах, банках и др. упаковке.

10.Используйте чистую воду:

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;

- при купании ребенка контролируйте, чтобы ребенок не заглатывал воду.

Памятка

1. Чтобы новый день ребёнок встретил с хорошим настроением, он должен хорошо выспаться, а это значит необходимо соблюдать продолжительность ночного сна тогда утреннее пробуждение будет не таким трудным.

2. Небольшой комплекс упражнений поможет радостно встретить новый день. Начинайте день с зарядки.

3. Нельзя забывать и о правилах личной гигиены – утренние водные процедуры.

4. Для приёма сбалансированной пищи должно быть отведено определённое время, причём времени должно быть достаточно, чтобы не спешить, хорошо пережёвывать пищу.

5. Ребёнок дошкольного возраста определённый промежуток времени проводит в детском саду, там он в игре развивается, получает определённый багаж знаний, умений и навыков.

6. Необходимо уделять особое внимание прогулкам на свежем воздухе – летние прогулки более продолжительны, чем зимние, но они должны обязательно присутствовать в режиме дня!

7. Не забывайте и о дневном сне – в детском саду ребенок обязательно отдыхает. Необходимо и дома во время праздников, выходных устраивать тихий час. И родители должны показать пример своим детям – это очень важный момент. Ведь ваше поведение - это тот самый пример для подражания, который должен присутствовать в воспитании.

8. В каждой семье должен быть определённый отрезок времени для занятий с детьми – это важно для развития познавательных процессов у ребёнка.

Что должны знать родители о питании детей дошкольного возраста

Все дошкольники нуждаются в 5-разовом приеме пищи:

1. Завтрак;
2. Второй завтрак;
3. Обед;
4. Полдник;
5. Ужин.

Размер порций должен соответствовать возрасту малыша. На второй завтрак и полдник идеально подойдут различные сезонные фрукты, выпечка и кондитерские изделия, молочные или кисломолочные продукты.

Никогда не делайте продолжительных интервалов между едой! К патологиям желудочно-кишечного тракта у дошкольников часто приводят:

1. Беспорядочное питание;
2. Длительные интервалы между приемами пищи;
3. Переедание;
4. Слишком частый прием пищи.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в % регулируются СанПиН 2.4.1.3049-13.