





Многих болезней можно избежать при соблюдении таких правил гигиены, как соблюдение режима дня, обеспечение оптимальной двигательной активности, в том числе при одновременном использовании природных факторов здоровья, обеспечении благоприятного учебно-воспитательного процесса, безопасных пищевых продуктов и питьевой воды, создании оптимальных санитарно-гигиенических условий внешней среды, соблюдении правил личной гигиены.

Гигиенические мероприятия должны быть направлены на сохранение здоровья, повышение общего тонуса, функциональных возможностей организма и предупреждение нервно-эмоционального напряжения, а также благоприятное развитие организма детей и подростков.

Все в обществе должны работать вместе над соблюдением правил гигиены. Привитие детям гигиенических навыков будет способствовать уменьшению заболеваемости, повышению работоспособности и увеличению продолжительности жизни.

Ключевые Идеи:

Общество, семья, каждый человек имеют право знать, что:

1.

Оптимальные санитарно-гигиенические условия жизнедеятельности оказывают благоприятное влияние на состояние здоровья детей.

2.

Соблюдение правил личной гигиены, и в первую очередь мытье рук, предотвращает развитие многих заболеваний.

3.

Здоровье человека, и в первую очередь ребенка, во многом зависит от качества пищи и питьевой воды.



4.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, УЛУЧШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОВЫШЕНИЮ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ВЛИЯНИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ.

5.

ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ СОЗДАЕТ ИНТЕРЕС К УЧЕБНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ИГРАМ, СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ РЕБЕНКА.



ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

ГИГИЕНА

1.

ОПТИМАЛЬНЫЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОКАЗЫВАЮТ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

Около 20% заболеваний среди детей обусловлены загрязнением окружающей среды, поэтому для профилактики заболеваемости необходимо создать хорошие условия проживания, отдыха и учебы ребенка.

Относительно высокий обмен веществ у детей, особенно во время подвижных игр, требует определенного объема воздуха на каждого ребенка и необходимого воздухообмена. Это обеспечивается проветриванием помещения.

В закрытых помещениях во время пребывания детей нарастает количество углекислого газа, водяных паров, тяжелых ионов, уменьшается содержание кислорода, легких ионов, заметно повышается температура воздуха, запыленность и бактериальная загрязненность, появляются органические примеси (аммиак, сероводород, летучие жирные кислоты и другие вредные вещества).

Температура комфорта зависит от возраста ребенка, состояния его здоровья и колеблется от 18 до 22°C, исключение составляют новорожденные дети, у которых еще нет собственного механизма терморегуляции. В таком возрасте крайне необходимо предупреждать их переохлаждение. Нормальная температура новорожденного 36.5-37.5°C. Новорожденный должен находиться в теплой комнате и как можно чаще вступать в контакт с мамой. Одежда маленького ребенка должна быть сухой, свободной, теплой и мягкой.

В детском возрасте еще формируется зрительный анализатор, вместе с тем дети уже выполняют значительную зрительную работу, что требует обеспечения оптимального искусственного и естественного освещения. Оптимальными источниками искусственного освещения являются люминесцентные лампы. Размещение над кроватью ребенка палантинов, крупных растений на подоконниках, а также завешивание окон шторами снижает освещенность помещения. От чистоты и прозрачности окон зависит не только освещенность помещения, но и бактерицидное действие солнечных лучей.

Многие болезни у детей, особенно диарея, вызываются бактериями, которые содержатся в испражнениях ребенка. Важно, чтобы эти бактерии не попадали в его организм. Для этого необходимо обеспечивать чистоту детского горшка и туалета дома. Очень важно приучить ребенка мыть руки после посещения туалета. Продукты питания и воду следует накрывать для защиты от мух, являющихся переносчиками микробов, вызывающих диарею.

Дворовые уборные должны быть удалены от жилых зданий, площадок для игр детей на расстояние не менее 20 м. На территории индивидуальных домовладений допускается сокращение этого расстояния до 8 м, при этом колодцы и каптажи должны находиться на расстоянии не менее 50 м.

Безопасное уничтожение всех домашних отходов помогает предотвратить заболевания.

Применение золы, получаемой из местных видов топлива, в качестве удобрения на территориях с плотностью загрязнения радиоцезием свыше 5 Ки/кв. км и радиостронцием более 0,15 Ки/кв. км запрещается, так как она вызывает дополнительное загрязнение почвы. На этих территориях зола подлежит сбору и захоронению на

ГЛУБИНЕ НЕ МЕНЕЕ 0,5 м в СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫХ МЕСТАХ.

СУХОЙ МУСОР СОБИРАЮТ В ВЕДРА, ПЛОТНО ЗАКРЫВАЮЩИЕСЯ КРЫШКАМИ, И ВЫНОСЯТ В МУСОРОПРИЕМНИКИ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО ОСВОБОЖДАЮТ (ЛЕТОМ ЕЖЕДНЕВНО), МОЮТ И ОБЕЗЗАРАЖИВАЮТ 2-ПРОЦЕНТНЫМ РАСТВОРОМ ХЛОРНОЙ ИЗВЕСТИ ИЛИ ДРУГИМИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 10 ДНЕЙ.

ДЛЯ СБОРА ЖИДКИХ ОТХОДОВ В ДОМОВЛАДЕНИЯХ БЕЗ КАНАЛИЗАЦИИ УСТРАИВАЮТСЯ ДВОРОВЫЕ ПОМОЙНИЦЫ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЙ ВЫГРЕБ (ДНО И СТЕНКИ ВЫЛОЖЕНЫ НЕПРОНИЦАЕМЫМ МАТЕРИАЛОМ (БЕТОН, КИРПИЧ)) И НАЗЕМНУЮ ЧАСТЬ С КРЫШКОЙ И РЕШЕТКОЙ ДЛЯ ОТДЕЛЕНИЯ ТВЕРДЫХ ФРАКЦИЙ. ГЛУБИНА ВЫГРЕБА ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ 3 м. ВЫГРЕБ СЛЕДУЕТ ОЧИЩАТЬ ПО МЕРЕ ЗАПОЛНЕНИЯ (НЕ ДОПУСКАЕТСЯ НАПОЛНЕНИЕ ВЫГРЕБА НЕЧИСТОТАМИ ВЫШЕ, ЧЕМ ДО 0,35 м ОТ ПОВЕРХНОСТИ ЗЕМЛИ), НО НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В ПОЛГОДА.

2.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ МЫТЬЕ РУК, ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

НЕРЕГУЛЯРНОЕ МЫТЬЕ РЕБЕНКА СПОСОБСТВУЕТ ТОМУ, ЧТО ПОТ, ЖИР, ГРЯЗЬ И ПЫЛЬ ЗАКУПОРИВАЮТ ПРОТОКИ ЖЕЛЕЗ (САЛЬНЫЕ, ПОТОВЫЕ), ЧТО НАРУШАЕТ ФУНКЦИЮ КОЖИ И ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МНОГИХ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

КОЖУ НАДО СОДЕРЖАТЬ В ЧИСТОТЕ, МЫТЬСЯ НУЖНО В ТЕПЛОЙ ВОДЕ С МЫЛОМ. ТЕПЛЫЙ ДУШ ПЕРЕД СНОМ СПОСОБСТВУЕТ ЛУЧШЕМУ СНУ.

ОДЕЖДА ДОЛЖНА СПОСОБСТВОВАТЬ ЗАЩИТЕ ТЕЛА РЕБЕНКА ОТ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, А ТАКЖЕ СНИЖЕНИЮ ПОТЕРИ ТЕПЛА. НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ НУЖДАЕТСЯ В РЕГУЛЯРНОЙ СМЕНЕ.

РАЗОВЫЕ ПОДГУЗНИКИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧИЛИ РОДИТЕЛЯМ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ, НО ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ИНТЕРЕСАХ ЛУЧШЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ МИНИМИЗИРОВАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ ВЫХОДЕ НА ПРОГУЛКУ. В ВОЗРАСТЕ ПОЛУТОРА ЛЕТ И СТАРШЕ, КОГДА РЕБЕНОК САМ В СОСТОЯНИИ КОНТРОЛИ-

РОВАТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДГУЗНИКОВ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.

Дети любят играть с животными. Необходимо научить ребенка мыть руки после общения с животными, а также после игры во дворе. В ситуации периодических проявлений птичьего гриппа очень важно исключить контакты ребенка с домашней или дикой птицей, особенно больной или мертвой.

После игры в песочнице следует тщательно вымыть руки и игрушки.

3.

Здоровье человека, и в первую очередь ребенка, во многом зависит от качества пищи и питьевой воды.

Некачественная питьевая вода может вызывать развитие инфекционных заболеваний или заболеваний неинфекционной природы и интоксикаций. Для питья, приготовления пищи и хозяйственных нужд необходимо использовать воду только из качественных источников.

Наиболее безопасным и полноценным источником питьевой воды является артезианская вода. Возможно использование воды шахтного колодца, но при этом особо тщательно следует соблюдать меры предохранения колодца от загрязнений.

Шахтный колодец должен быть оборудован крышкой, вокруг колодца необходимо сделать глиняный «замок» глубиной 2 м и шириной 1 м, а также должна быть сооружена отмastка из камня, или кирпича, или бетона радиусом не менее 2 м с уклоном 0,1 м от колодца.

Если доступ к чистой и безопасной воде отсутствует, то перед использованием ее необходимо фильтровать и кипятить.

Если вода хранится в емкости дома, то нужно следить за тем, чтобы эта емкость была закрытой, черпать воду следует только чистым половником или чашкой. Необходимо запрещать ребенку пить непосредственно из сосуда, где хранится вода для общего пользования.

РАЦИОНАЛЬНОЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ КАЧЕСТВЕННОМУ РОСТУ, ОПТИМАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ И ХОРОШЕЙ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ВОЗДЕЙСТВИЮ АГЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ, ХИМИЧЕСКОЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ.

ВСЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРИОБРЕТАЕМЫЕ В МАГАЗИНАХ И НА РЫНКЕ, ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ СОПРОВОДИТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ИХ БЕЗОПАСНОСТЬ. НЕДОПУСТИМО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ ПРОДУКТОВ С ПРИЗНАКАМИ ПОРЧИ И НЕДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТИ (НЕХАРАКТЕРНЫМ ВИДОМ, ЦВЕТОМ, ЗАПАХОМ).

УСЛОВИЯ И СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СКОРОПОРТЯЩИХСЯ ПРОДУКТОВ ДОЛЖНЫ ТЩАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬСЯ. ОВОЩИ ДОЛЖНЫ ХРАНИТЬСЯ ОТДЕЛЬНО ОТ ДРУГИХ ПРОДУКТОВ.

КУХОННАЯ ПОСУДА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬСЯ В ЧИСТОТЕ. ПИЩУ НЕОБХОДИМО ХРАНИТЬ В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ.

С РАННЕГО ВОЗРАСТА ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО ПРИВАТИВАТЬ ТАКИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, КАК МЫТЬЕ РУК ПЕРЕД ЕДОЙ, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕ ПИЩИ, ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЗА СТОЛОМ (ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА, НАВЫК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ, САЛФЕТКОЙ И ДР.).

ПИЩУ, ОСОБЕННО МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ.

НЕОБХОДИМО ПОТРЕБЛЯТЬ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ. ДЛИТЕЛЬНО ХРАНЯЩАЯСЯ ПИЩА МОЖЕТ БЫТЬ ИСТОЧНИКОМ ПИЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ. ПИЩУ, ПРИГОТОВЛЕННУЮ ВПРОК, НЕОБХОДИМО ХРАНИТЬ НА ХОЛОДЕ. ПИЩУ, КОТОРУЮ ХРАНИЛИ БОЛЕЕ ДВУХ ЧАСОВ ВНЕ ХОЛОДИЛЬНИКА, ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНО ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАТЬ.

СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ, ОСОБЕННО МЯСО ПТИЦЫ И МОРЕПРОДУКТЫ, ОБЫЧНО СОДЕРЖАТ МИКРОБЫ. В ГОТОВУЮ ПИЩУ МОГУТ ПОПАСТЬ МИКРОБЫ ПРИ КОНТАКТЕ С СЫРОЙ ПИЩЕЙ. СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ И ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ НЕОБХОДИМО ВСЕГДА ДЕРЖАТЬ ОТДЕЛЬНО. НОЖИ, ДОЩЕЧКИ ДЛЯ РУБКИ И РАЗДЕЛЫВАНИЯ МЯСА,

РЫБЫ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

У РЕБЕНКА ДОЛЖНА БЫТЬ СОБСТВЕННАЯ ПОСУДА: ТАРЕЛОЧКА, ЛОЖЕЧКА, ЧАШЕЧКА, КОТОРЫМИ НЕ ДОЛЖНЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДРУГИЕ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПЕРЕД ЕДОЙ НЕОБХОДИМО МЫТЬ ЧИСТОЙ ВОДОЙ И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЧИСТИТЬ, ЕСЛИ ОНИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

4.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, УЛУЧШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОВЫШЕНИЮ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ВЛИЯНИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ.

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ ОРГАНОВ И СИСТЕМ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА, ПОВЫШЕНИЮ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА, ПОЗВОЛЯЕТ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ПРИОБРЕТАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ АДЕКВАТНА ВОЗРАСТУ И СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ОКАЗЫВАЕТ КАК НЕДОСТАТОЧНАЯ, ТАК И ИЗБЫТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАИБОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМОЙ ФИЗИОЛОГИЧНОЙ ФОРМОЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТАК КАК ОКАЗЫВАЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА РАСТУЩИЙ ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА.

ИГРОВОЕ И СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ДОЛЖНО ИМЕТЬ ОСТРЫХ ВЫСТУПАЮЩИХ ЧАСТЕЙ И ЗАУСЕНИЦ, ДОЛЖНО БЫТЬ НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕНО И ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТУ И РОСТУ ДЕТЕЙ.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОВЫШАЮТ ЭНЕРГООБМЕН В МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ, ОКАЗЫВАЮТ ТРЕНИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, УЛУЧШАЮТ ТКАНЕВОЕ ДЫХАНИЕ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

Благоприятное воздействие физических упражнений может быть усилено одновременным использованием природных факторов здоровья: солнца, воздуха, воды, почвы и климатических условий.

Особенно полезны солнечные и воздушные ванны, умывание лица и обтирание шеи холодной водой, полоскание горла холодной водой, хождение босиком, обтирание и обливание прохладной водой (температура воды 20-23 градуса).

5.

Правильно организованный режим дня создает интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка.

В режиме дня необходимо предусмотреть время на различные виды деятельности, отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное питание, гигиенически полноценный сон. Режим дня детей и подростков должен строиться с учетом возраста и состояния здоровья. По мере формирования нервной системы режим дня меняется, увеличивается период бодрствования, меняется характер деятельности ребенка.

Тщательное выполнение режима дня детей и подростков обеспечивает высокую работоспособность, способствует формированию у ребенка здорового образа жизни и профилактике заболеваний.

Умственная и физическая нагрузка должна обеспечивать развивающую, тренирующую роль, благоприятное развитие растущего организма. Для профилактики переутомления она должна нормироваться с учетом возраста, пола, состояния здоровья, индивидуальных особенностей ребенка.

Школьники к выполнению домашних заданий должны приступать после обеда и продолжительного отдыха на свежем воздухе в течение 1,5-2 часов. Продолжительность выполнения домашних заданий должна составлять от 1,5 часов во 2 классе до 3,5 часов в 8-12 классах.

Для отдыха необходимо столько времени, чтобы обеспечить не только восстановление функционального уровня, но и упрочения восстановлен-

ного уровня функций организма. Длительность отдыха зависит от степени снижения функций, характера и интенсивности выполненной работы.

Прекращать деятельность следует не в период выраженного утомления, а при наступлении состояния начального утомления.

Мебель для ребенка должна способствовать правильной и удобной позе ребенка, соответствовать основным пропорциям его тела, ее размер должен соответствовать росту, а масса – силе детей.

Для восстановления работоспособности продолжительность ночного сна должна составлять 9,5-10 часов, дневного отдыха - 1,5-2 часа, при соблюдении гигиенических условий: тихие игры и гигиенические процедуры перед сном, доступ свежего воздуха во время сна.

Свежий воздух благотворно влияет на растущий организм: он активизирует обменные процессы и оказывает положительное влияние на процессы роста и развития. Продолжительность пребывания на свежем воздухе в день должна составлять не менее 4 часов у детей дошкольного возраста и не менее 2 часов у старших школьников. Школьники, которые проводят на свежем воздухе 1 час и менее, чаще страдают нарушениями зрения, ревматизмом и нарушениями обмена веществ.